東プラけんぽ

2023
春
NO.207

contents

- 令和5年度予算が決まりました
- マイナンバーカードの保険証利用について／家族が増えた・減ったときは、被扶養者（異動）届を
- 東プラ健保の保険給付
- 上手な医療のかかり方
- 「MY HEALTH WEB」をご利用ください／医療機関にかかったら医療費の確認を
- スポーツクラブ／ファミリーハイキング
- 直営保養所
- 共同利用契約保養所
- 今年度の健診予定を決めましょう！
- 健康診断／東プラ健診クリニック
- 東振協 脳検査／インフルエンザ予防接種
- 健康スコアリングレポート
- コラボヘルス
- 交通事故などでの保険証利用について
- 首コリをほぐすストレッチ
- 脱メタボレシピ
- 東プラジャーナル/共済会

http://www.topra-kenpo.com

令和5年度予算が決まりました

令和5年2月16日開催の第154回組合会において令和5年度予算が可決・承認されましたので、お知らせします。

健康保険料率の維持

●健康保険料率　9.8%

令和5年度の健康保険料率は現行の9.8%に据え置きとなります。

●基本保険料率と特定保険料率

令和5年度の健康保険料のうち、医療費など給付金等にあてられる基本保険料率は5.3368%から5.0534%となり、高齢者医療制度の拠出金等にあてられる特定保険料率は4.3332%から4.6166%になります。

介護保険料率の変更

●介護保険料率　1.82%

令和5年度の介護保険料率は介護納付金の増額により1.82%に変更となります。

新保険料率　令和5年3月分保険料（4月納付分）から

		令和5年度（%）	従前（%）
健康保険料率		9.8000	9.8000
一般保険料率		9.6700	9.6700
内　訳	基本保険料率	5.0534	5.3368
	特定保険料率	4.6166	4.3332
調整保険料率		0.1300	0.1300
介護保険料率		1.8200	1.7000
合計保険料率		11.6200	11.5000

※協会けんぽの保険料率
健康保険　10.00%
（全国平均）
介護保険　1.82%
（現行1.64%）

一般勘定（健康保険）

●収　入

令和5年度の予算においては、事業所編入による被保険者数の増加、国の方針であるベースアップ等の賃金の上昇を見込んでいることから、健康保険収入は前年度予算比6.7億円増の194億円となります。しかしながら、保険料等の収入だけでは保険給付費及び納付金等の支出を賄えないため、不足分19億円を準備金から繰り入れ、9.8%を維持いたします。

●支　出

医療費などの保険給付費及び国から示された高齢者医療制度への納付金の合計額が199.6億円と増大しており、健康保険収入の102.9%を占めています。加入員のみなさまの健康保持・増進を図るため、保健事業費については、疾病予防事業や健康増進事業をさらに充実させた内容で予算を計上しています。

介護勘定（介護保険）

●収　支

国から示された介護納付金（23.9億円）を介護保険収入だけでは賄いきれないため、1.82%に変更します。

収入支出予算概要表

一般勘定（健康保険）

収　入

科　目	予算額（千円）
健康保険収入	19,401,450
調整保険料収入	261,715
繰入金	1,934,370
国庫補助金収入	10,175
財政調整事業交付金	158,700
雑収入	65,610
合　計	21,832,020

＊一般勘定の予算基礎数値
●被保険者数　40,200名
●平均標準報酬月額　344,000円

支　出

科　目	予算額（千円）
事務所費	345,001
組合会費	3,980
保険給付費	10,736,025
納付金	9,220,638
前期高齢者納付金	4,207,817
後期高齢者支援金	5,012,750
その他	71
保健事業費	860,069
営繕費	56,500
財政調整事業拠出金	261,715
予備費	322,081
その他	26,011
合　計	21,832,020

介護勘定（介護保険）

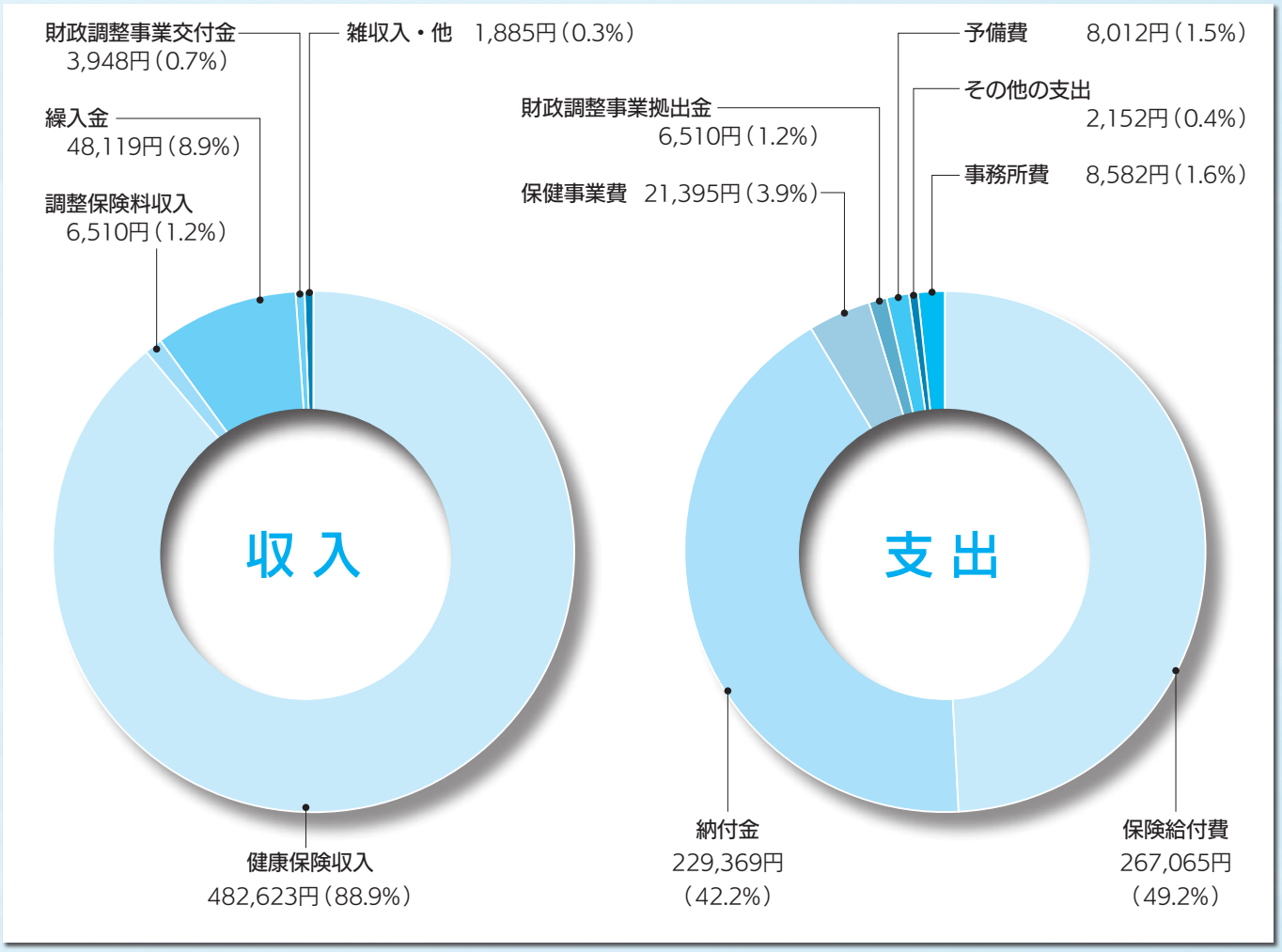
収　入

科　目	予算額（千円）
介護保険収入	2,374,536
繰入金	42,496
雑収入	8
合　計	2,417,040

支　出

科　目	予算額（千円）
介護納付金	2,395,840
介護保険料還付金	700
雑支出	500
予備費	20,000
合　計	2,417,040

被保険者1人当たりでみる一般勘定（健康保険）　予算総額 543,085円

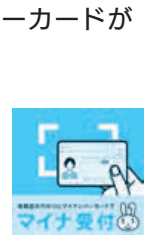


※金額、%は四捨五入しているため、端数処理により合計が一致しないことがあります。

マイナンバーカードの保険証利用について

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。

※現在、マイナンバーカードを保険証として利用申込がお済みの方であっても、「マイナ受付」ができない場合がありますので、当組合から発行された「保険証」は、必ずお持ちください。



▲ステッカー

▲ポスター

◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のＡＴＭで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です。
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります。

詳しくは　健康保険証　マイナポータル　検索　　スマートフォンはこちらから

使い方

①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
→カバーやケースから出してください

②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する
→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります

③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

便利な機能

- 本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる
- 「マイナポータル」で過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる
- 限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる
- 確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる
- 転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる

家族が増えた・減ったときは、被扶養者(異動)届を

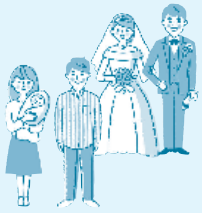
結婚・出産で家族が増えたとき、お子さんが就職したり、配偶者のパートによる収入が増えたときなどは、被扶養者(異動)届や保険証の返却が必要です。異動があった日から5日以内に、事業所経由で届出をしてください。

届出の遅れがないようご協力をお願いいたします。

※任意継続者の被扶養者の場合は、直接、当組合へ届出をしてください。

たとえばこんな場合は

【被扶養者として認められます】
- 結婚をした
- 子どもが生まれた
- 等



【被扶養者の資格からはずれます】
- 就職した
- 共働きで子どもを扶養しているときに、配偶者の収入が自分の収入を上回った
- 被扶養者がパート等の勤め先の健康保険の被保険者となった
- 被扶養者が死亡した　等

無資格受診にご注意ください

被扶養者の資格喪失日以降に保険証を使用した場合は無資格受診となり、健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。無資格受診をされた場合は、被保険者の方へ医療費の返還請求を行いますので、納入期限内に返還してください。

東プラ健保の保険給付

健康保険では、被保険者や被扶養者の方が病気やけが（業務外に限る）、出産、死亡されたときなどに、健康保険法で定められた法定給付を行います。申請・請求が必要な保険給付については以下のとおりです。

事例〈給付の種類〉	給付内容	申請書・請求書※
病気やけがで仕事を休んだとき 〈傷病手当金〉 	療養のため仕事に就けず、連続して3日間休み、4日目以降の仕事を休んだ日について通算して1年6か月を限度に支給。ただし、傷病手当金の日額以上の報酬を受けている日については支給されません。	傷病手当金請求書
出産で仕事を休んだとき 〈出産手当金〉 	出産のため仕事を休んだ出産予定日以前42日間（出産日が予定日より遅れたときは、その日数を含む。多胎妊娠の場合は98日間）、出産後56日間支給。ただし、出産手当金の日額以上の報酬を受けている日については支給されません。	出産手当金請求書
出産したとき 〈出産育児一時金 （家族出産育児一時金）〉 	出産費の補助として1児につき50万円（42万円）を支給。 ＊産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学管理下で出産（死産を含み在胎週数第22週以降のものに限る）した場合。在胎週数第22週未満の出産や、この制度に加入していない医療機関等で出産した場合の支給額は48万8,000円。（40万8,000円） 令和5年3月31日までの出産については（　）内の金額になります。	出産育児一時金請求書 （直接支払制度未使用） 又は 出産育児一時金 内払金支払・差額請求書
立て替え払いをしたとき 〈療養費（第二家族療養費）〉	やむを得ず保険医療機関等以外で治療を受けたときなどに支払った費用のうちの一定部分を支給。	療養費支給申請書
医療費が高額になったとき 〈高額療養費（家族高額療養費） 当組合独自家族療養費付加金〉 	入院や通院の医療費の自己負担額が同一月、同一医療機関で一定額を超えたときは、その超えた額を支給。 ＊自己負担限度額を超えることがわかっているときは、事前に「限度額適用認定証」（当組合に申請）を医療機関に提出すると窓口負担は限度額までとなる。	高額療養費・ 合算高額療養費・ 家族療養費付加金支給申請書
死亡したとき 〈埋葬料（費）（家族埋葬料）〉	一律5万円を支給。（埋葬費は上限5万円）	埋葬料（費）請求書

＊支給決定は厳正な調査確認のうえ行います。支給までお時間をいただくことがありますのでご了承ください。
※各申請書及び各請求書については組合ホームページよりダウンロードすることができます。

各保険給付の詳細については組合ホームページをご覧ください。

上手な医療のかかり方を知っておきましょう

医療を本当に必要としている人が必要なときに受けられるよう、また、みなさまが納めた保険料を有効に使うため、医療のかかり方を知っておきましょう。また、受診する際には、上手な医療のかかり方を心得ておくと、むだな医療費を支払わずにすみます。

6つのポイント

●診療時間内に受診しましょう

診療時間外は料金が加算されます。時間外加算の対象となるのは、おおむね平日6～8時・18時～22時、土曜日6～8時・12時～22時、深夜加算は22時～翌6時、休日加算は日曜・祝日・年末年始となります。

●かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医であれば、患者の体質や生活スタイルなどを知っているので、より的確な治療や指導を受けられます。大きな病院などでの治療が必要な場合は、かかりつけ医が紹介状を書いてくれます（紹介状なしの大病院等の受診は料金が加算されます）。

●はしご（重複）受診をやめましょう

同じような病気で医療機関を変えると、検査や薬が重複し、体に負担がかかるだけでなく、医療費のむだにつながります。

●ジェネリック医薬品を上手に使いましょう

ジェネリック医薬品は新薬とほぼ同じ効果が国によって認められた薬。高血圧や脂質異常症などの生活習慣病だけでなく、花粉症のように、ある一定期間服用する薬の場合も、ジェネリック医薬品に切り替えると、薬代を大きく節約できます。

●リフィル処方せんを上手に利用しましょう

病状が安定している場合は、一度出してもらった処方せんを一定期間に3回まで繰り返し使えます。通院の負担を減らせるだけでなく、医療費（再診料や処方せん料など）の節約にもつながります。

●「医療費のお知らせ」を確認しましょう

みなさまが医療機関の窓口で支払っているのは医療費の原則3割となっているため、医療費の総額はなかなか把握しにくいもの。「医療費のお知らせ」を確認して、コスト意識を高めていただき、健康管理への意識を高めましょう。詳細は右ページをご覧ください。

詳しい情報は、厚生労働省のウェブサイト「上手な医療のかかり方.jp」からご覧になれます。

上手な医療のかかり方　検索

「MY HEALTH WEB」をご利用ください

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」では、「ファミリーハイキング」（本誌7ページ）「ディズニー利用補助券」（本誌9ページ）、「新型コロナワクチン接種予約」などの申し込みや確認ができます。
まずはユーザー登録をして、当組合の事業の利用にお役立てください。

利用初回にユーザー登録が必要です

登録方法

東日本プラスチック健保　検索

パソコンもしくはスマートフォンにて、組合ホームページへアクセスし、『MY HEALTH WEB』バナーをクリック。画面の指示に従って初回登録を行ってください。

スマートフォンで利用の場合

マイヘルスウェブ　検索

Android版　iPhone版

アプリストアから専用アプリ（無料）のダウンロードが必要です。
ダウンロードしたらアプリをタップし、東日本プラスチック健康保険組合の保険者番号「06135727」を入力して送信（アプリのインストール時のみ）。利用の際はID・パスワードを入力してログインしてください。

公式キャラクター「ヘロンくん」

医療機関にかかったら医療費の確認を！

「MY HEALTH WEB」では、「医療費のお知らせ」も確認できます。医療費のお知らせは、ご自身が受けた治療がどのくらいの医療費になるかを知っていただき、医療費についての関心を深めてもらうことを目的に実施している事業です。医療機関等から発行された領収書と照らし合わせて内容のご確認をお願いいたします。

「MY HEALTH WEB」なら、ココが便利！

◎月ごとの医療費明細を、WEBで確認できます。
◎「医療費控除の申告手続き」用の医療費通知（紙）の印刷もできます。

お問合せ

『MY HEALTH WEB』ヘルプデスク　☎ 03-5213-4467　平日9:00～17:00

当該事業は（株）法研に委託しています。（株）法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

スポーツクラブ

●契約施設において都度利用料の1回につき500円を当組合が補助します。（月4回まで、5回目以降は全額自己負担）
　オンライン利用料・月会費等は組合補助対象外ですが、一部の施設は優待料金でご利用できます。
●利用時に保険証が必要です。利用方法等の詳細は、下記サイトをご覧ください。

契約施設

1 コナミスポーツクラブ

4月から新規契約

当組合の契約料金プランは
「気軽に都度利用（B）」のみです。
https://www.konami.com/sportsclub/corp/
★WEB入会手続きは、下記のコードを入力してください。
・所属法人コード　D054431000
・確認コード　861950

2 スポーツクラブ メガロス

4月から新規契約

https://www.megalos.co.jp/houjin_lp/900023000059

3 スポーツクラブ ルネサンス

提携施設は組合補助対象外です。
https://hpmgt.s-re.jp/840011112325

4 セントラルスポーツ

https://business.central.co.jp/corporate/usage/
★利用者登録は、当組合被保険者・被扶養者専用ページ（右記QRコード→）からご登録ください。
※セントラルスポーツは、令和6年3月末をもって法人契約を解除予定です。

お問合せの際は「東日本プラスチック健康保険組合」の組合員であることをお知らせ願います。

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。

ファミリーハイキング

「ウォーキング」東京ディズニーランド®・東京ディズニーシー®の他、新しく施設がご利用できます。
・詳細は8～10ページをご覧ください。

●「いちご狩り」
令和5年度の申込受付は終了しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

●「梨狩り」「芋掘り」
詳細は、6月中旬に組合ホームページ「新着情報」でご案内します。

	開催場所	日時	募集定員
いちご狩り	「越谷いちごタウン」（埼玉県越谷市）	令和5年4月11日（火）～5月31日（水）	500名
梨狩り	「治　　園」（千葉県松戸市）	令和５年９月２日（土）	300名
芋掘り	「荒幡農園」（埼玉県川越市）	令和５年10月14日（土）	400名

対象施設で楽しみながらレッツ・ウォーキング！
本誌に同封の「共通利用補助券」をぜひご利用ください

※「共通利用補助券」は当組合の被保険者・被扶養者に限り年度内1回ご利用いただけます。

利用手順

❶「共通利用補助券」を1人1枚カットし、事業所名・利用者氏名を記入

❷ 利用日に施設窓口で「共通利用補助券」を提出し、利用者負担額を支払

※利用者負担額は「共通利用補助券」でご確認いただけます。
※ご利用前に休業日・営業時間を各施設公式Webサイトで必ず確認してください。

仙台うみの杜水族館

宮城県仙台市宮城野区中野4-6
中野栄駅より徒歩約15分

上越市立水族博物館 うみがたり

新潟県上越市五智2-15-15
直江津駅より徒歩約15分

マザー牧場

千葉県富津市田倉940-3
君津駅より直通バス約30～40分
佐貫町駅より路線バス約25分

東武動物公園

埼玉県南埼玉郡宮代町須賀110
東武動物公園駅より徒歩約10分

海遊館

ゴールデンウイーク…4月29日～5月7日
お盆期間……8月11日～16日　は使用不可

大阪府大阪市港区海岸通1-1-10
大阪港駅より徒歩約5分

マクセル アクアパーク品川

東京都港区高輪4-10-30
品川プリンスホテル内
品川駅より徒歩2分

横浜・八景島シーパラダイス

神奈川県横浜市金沢区八景島
八景島駅より徒歩すぐ

TOKYO Disney RESORT® Corporate Program ©Disney

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券

コーポレートプログラム利用券について

東京ディズニーランド® / 東京ディズニーシー® のパークチケットの購入時にご利用いただける利用券です。

利用方法の詳細はこちらでご確認ください

対 象 者	被保険者・被扶養者（4歳以上）の1人につき1枚　※3歳以下は入園無料
補助金額	1枚につき2,000円
利用期間	2023年6月1日から2024年1月31日まで
申込方法	健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」からお申込ください。 2023年5月1日から上限枚数に達するまで受付します。

※申込から発送まで3週間程度かかります。
※「MY HEALTH WEB」は被保険者のみ登録できます。被扶養者分は被保険者と一緒にお申込ください。

お電話でのお問い合わせ先はこちら ▶▶▶ 東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター 0570-00-8632（10:00～15:00（年中無休））

※ 2023 年 3 月現在の情報です。
※写真・イラストはイメージです。

東日本プラスチック健康保険組合の皆様へ

国内・海外旅行 旅行優待サービスのご案内

＼スタートアップキャンペーン／

今なら 割引額がなんと2倍!!

特典1 海外・国内ツアー優待割引

■ご旅行代金（お1人様あたり） ＼スタートアップキャンペーン／

お申込み旅行代金	通常優待割引	2023年5月31日（水）までのご予約限定
5万円未満	次回使える1,000円クーポンプレゼント!	
5万円以上20万円未満	ご旅行代金より2,000円OFF!	通常の倍額 ご旅行代金より4,000円OFF!
20万円以上	ご旅行代金より3,000円OFF!	通常の倍額 ご旅行代金より6,000円OFF!

〈取扱い商品一例〉 HIS商品 Ciao impresso QUALITA

※海外・国内で取扱いブランドは異なります。また、一部取扱い不可・割引対象外の商品がございます。詳しくはお問合せください。

特典2 HIS（海外・国内）添乗員同行ツアー特別価格

特典3 HIS海外・国内オンラインクーポン

特典4 ベネフィットデスク限定割引

特典5 オンライン体験旅行優待クーポン

最新の商品やキャンペーンなどお得な情報が盛りだくさん!
＼詳しくは、専用WEBサイトへアクセス／
https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=soud92wn7x

優待のご利用方法 簡単です
STEP1 旅行代理店やWEBパンフレットでツアー検討 〉 STEP2 ご予約時に専用ダイヤルにおかけのうえ、組合名をお伝えするだけ 〉 STEP3 特別優待が受けられます

ご予約はHISベネフィットデスクまで!
海外旅行 | 050-5894-3823
国内旅行 | 050-5894-3824
tb-hojin-benefit@his-world.com
［月～金］10:00–17:00 ［土・日・祝］休み

特典の内容は予告なく変更となる場合がございます。
なお、一般のHIS店舗では特典サービスは行っておりません。予めご了承ください。
お電話または専用WEBサイトのお問い合わせフォームよりお申込みください。

HIS

FUJIYAMA 倶楽部に新たにWebサービスが追加！
富士急グループ各施設をお得に満喫

Q 当組合の加入員の皆様は、FUJIYAMA netクラブ を ご利用いただけます

こちらから専用Webサイトへ
アクセスしてください。
※当組合専用

フリーパスなどチケット類のみのご利用の流れ
（一部商品、宿泊やバス付きプランは以下の規定と異なる場合がございます）

❶組合専用Webサイトにアクセス

アクセス時には、ＩＤ・パスワードが必要です。

❷会員登録後、Webサイトで予約・決済

クレジットまたはコンビニ決済が可能です。

■ご利用日指定の商品については、利用日前日の18:00 までは変更できます。（キャンセルは不可）

❸利用券（QRチケット等）を準備

会員マイページに、利用日の13日前から表示されます。

※会員ページには通常のWeb環境でアクセスできます。

❹【利用当日】施設窓口で利用券をご提示ください

チケット売り場に並ばず直接入園口又はチケット窓口へお越しください。

※外部からのアクセスを防止するため、
上記からしかアクセスができません。

Webサイトにアクセスするためには
以下のID・パスワードが必要です。

ＩＤ	topra
パスワード	2295

注意事項

- FUJIYAMA net クラブは、ご登録いただいた団体様限定で特別優待内容をご利用いただけます。
- そのため、当組合に所属する個人・組織以外（第三者）に、FUJIYAMA net クラブの【URL・ID・パスワード】は開示しないでください。
- また、転売目的の購入は禁止です。
- 上記に該当するご利用が発覚した場合には、即時に利用停止・休止等の対応をとらせていただきます。

Q 入園！ご利用！ Q

企業向け福利厚生サービス FUJIYAMA Club フジヤマクラブ

Q 富士急トラベル

たんばらラベンダーパーク

組合ホームページから「特別入園割引券」をダウンロードできます
（※令和5年6月頃にUP予定）

関東最大５万株のラベンダーが咲く高原リゾートでウォーキングしませんか。
ドッグランも併設されていますので、ワンちゃんと一緒に運動ができます。

ACCESS

群馬県沼田市玉原高原
関越自動車道「沼田 IC」より
約30分

○利用期間

夏季（7月～８月）

※ラベンダーの開花状況等により休園になる場合があります。ご利用前に施設公式 Web サイトを確認してください。

直営保養所

箱根強羅温泉 東プラ箱根

神奈川県足柄下郡箱根町強羅字強羅1300-137
☎ 0460-87-6695

＊駐車台数に限りがあります。
※令和5年4月からクレジットカードがご利用になれます。

湯之谷芋川温泉 湯之谷けんぽセンター

新潟県魚沼市湯之谷芋川912
☎ 025-792-6688
http://www.japan-hotel.net/yunotani/

＊浦佐駅東口・小出駅前・小出 IC. バス停から無料送迎バスがあります。（予約制）

●利用料金　1泊2食付・入湯税別

※令和5年4月1日より料金が変更になります。

	組合員				一般	
	日曜～金曜（繁忙期・祝前日は除く）		左記を除く期間			
	大　人	小　人	大　人	小　人	大　人	小　人
東プラ箱根	5,000円	4,000円	6,000円	5,000円	8,000円	7,000円
湯之谷けんぽセンター	6,000円				8,000円	

＊組合員とは当組合の被保険者・被扶養者（当組合の保険証をお持ちのご家族）です。
＊小人料金は3歳以上～就学前です。
＊3歳未満の方の利用は無料ですが、寝具・食事を用意する場合は上記料金がかかります。
＊ご紹介等による一般の方（当組合の組合員でない方）のみのご利用はできません。ただし、東プラ箱根については組合員でない被保険者の父母・祖父母（配偶者の父母・祖父母を含む）及び配偶者・子・孫は一般料金で利用することができます。
＊繁忙期とはゴールデンウィーク（4月28日～ 5月6日泊）、8月1日～ 31日泊、12月29日～ 1月3日泊です。
＊12月31日～ 1月3日泊は特別料金となります。

利用方法等の詳細は組合ホームページをご覧ください。
組合ホーム → 保健事業 → 直営保養所

共同利用契約保養所

各健保組合の保養所を特別に利用させてもらうものです。保養所保有組合により、申込方法・用紙、キャンセル料等が異なりますので、ご注意ください。
利用方法等の詳細は組合ホームページをご覧ください。
組合ホーム → 保健事業 → 共同利用契約保養所
※令和5年4月1日宿泊分から一部の施設で利用料金を変更。

東京電子機械工業健康保険組合保養所

新規契約施設 伊豆山温泉保養所

静岡県熱海市伊豆山七尾原1173-651
☎ 0557-80-5252

上総一宮海浜保養所

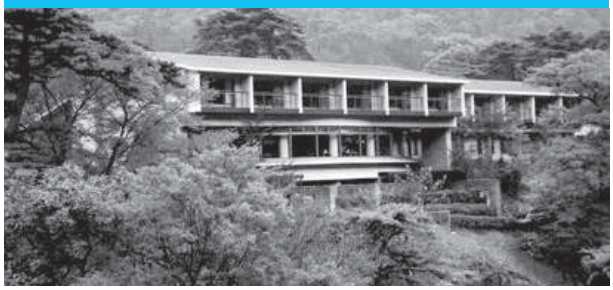
千葉県長生郡一宮町一宮10163
☎ 0475-42-6010

関東百貨店健康保険組合保養所

とよさか

静岡県熱海市熱海1891-52
☎ 0557-67-1158

きぬがわ



栃木県日光市藤原19-91
☎ 0288-76-1050

東京実業健康保険組合保養所

サンライズ熱海

静岡県熱海市咲見町6-25
☎ 0557-83-1131

直営保養所についてのお問合せは … 保健事業課　☎ 03-3862-1054（直通）

年に一度の健康チェック！

今年度の健診予定を決めましょう！

年度内1回補助いたします

健診種目一覧（受診期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日）

本人（被保険者）

健診種目	対象者	契約健診機関での受診（受診者の一部負担金）		契約外健診機関での受診（補助金限度額）
簡易健診	35歳未満	東振協A1コース	1,500円	1,000円
定期健診		東振協A2コース	6,472円	
生活習慣病予防健診	35歳以上	東振協Bコース	5,000円	7,500円※①
人間ドック		東プラ健診クリニック	10,000円	20,000円
		東振協D1コース	20,000円	
		組合直接契約機関	20,000円～	

家族（被扶養者）

35歳未満の補助はありません（自治体の健診等を受診してください）

健診種目	対象者	契約健診機関での受診（受診者の一部負担金）		契約外健診機関での受診（補助金限度額）
生活習慣病予防健診	35歳以上	東振協Bコース	5,000円	7,500円※①
	節目※②		無料	12,500円※①
家族婦人健診	35歳以上の女性	東振協C3コース	5,000円	
人間ドック	35歳以上の配偶者	東プラ健診クリニック	10,000円	20,000円
		東振協D1コース	20,000円	
		組合直接契約機関	20,000円～	
特定健診	40歳以上	東振協Eコース	1,000円	5,000円※③

※① オプションで子宮頸部細胞診を追加した場合1,500円まで、乳房検査を追加した場合4,000円まで加算します。
※② 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方
※③ 市区町村主催の特定健診（健保連集合契約）に限ります。

注意事項

- 対象者年齢は令和6年3月31日時点の年齢となります。（受診時は34歳でも年度内に35歳になる方は35歳以上に含まれます。）
- 健診日当日に資格を喪失している場合は、補助対象外です。
- 年度内に2回以上受診された場合、2回目以降の健診費用は全額自己負担となります。

東振協とは、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、東京都内の総合健康保険組合で構成される公益法人であり、健康診断や健康体力づくりなどの健康管理事業を主とした総合的な保健福祉事業を行うことを目的として設立された団体です。

契約医療機関一覧など詳細は当組合ホームページをご覧ください

組合ホーム → 保健事業 → 健康診断

申 込 方 法

契約健診機関

健診機関に直接予約

（必ず当組合員であることを伝えてください）

↓

人間ドック・東振協Eコース受診者のみ
「健康診断申込書」を当組合へ提出

（簡易健診・定期健診・生活習慣病予防健診は不要）

↓

受診

一部負担金を健診機関へ支払

（必ず窓口で保険証を提示して受診ください）

契約外健診機関

健診機関に直接予約

↓

「立替用（契約機関外）健康診断申込書」を
事業所経由で当組合へ提出

↓

受診

健診費用全額を健診機関に支払

（各種CT検査・腫瘍マーカーなど
補助対象外となる検査項目があります）

↓

領収書原本・領収明細書・健診結果写・
特定健診質問表（40歳以上）を事業所へ提出

（後日、事業所経由で補助金を支払います）

○家族婦人健診［東振協C3コース］

全国約740会場の公的施設等に検診車を配置して実施します。実施会場一覧・申込方法につきましては、6月下旬頃に対象者のご自宅に送付いたします。

受診促進キャンペーン
家族婦人健診を
受診されたみなさまに
Quoカードを進呈

○市区町村主催の特定健診（健保連集合契約）

受診の際、当組合が交付する「特定健康診査受診券」が必要となります。
健診機関に直接予約のうえ、健診日の14日前までに「特定健康診査受診券申請書」を当組合へ提出してください。

教えて 健診のこと Q&A

「法定健診」と「特定健診」の違いは何ですか？

法定健診は、被保険者の方が年1回必ず受ける健診です。働き始めや海外赴任中の方も忘れずに受けましょう。

特定健診は、40歳以上の方が対象で糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防に着目した通称「メタボ健診」です。日頃の健康づくりの目安となるため、被扶養者の方も積極的に受けましょう。

健康診断

当組合ではすべての被保険者及び被扶養者（35歳以上）のみなさまに健康診断を受診していただくために、年度内（令和5年4月1日～翌年3月31日）1回の補助を行います。詳細は13～14ページ、「申込書」・「契約機関一覧」は当組合ホームページをご覧ください。

主な変更点

1.契約健診機関で生活習慣病予防健診を受診する場合の組合への申込書提出は不要になります

健診当日は、保険証をご提示の上、受診してください。

※契約健診機関（東プラ健診クリニック・同友会の巡回車を含む）には、従来どおり実施機関指定の申込書等を提出してください。

2.健康診断（人間ドック・生活習慣病予防健診・定期健診）を契約健診機関以外で実施したとき〈立替払い〉の請求締切日を変更します

請求締切日（毎月10日）が当組合休業日のときは、その前の当組合業務日になりますので、事業所担当者の方へお早めにご提出ください。

●注意事項

- 健診日に当組合の資格がない方は、組合からの補助はございません。
- 健診種別（コース）を問わず年度内（4月から翌年3月まで）に1回のみ組合補助対象となります。年度内に健診を2回以上実施したときは、健診種別（コース）を問わず、原則として年度内の1回目が組合補助対象、2回目以降が組合補助対象外になります。
- 契約健診機関独自の健診コースを申込したときは、当組合補助対象外となる場合がございます。
- 東振協契約機関で受診したときの検査結果は、原則として受診者分と事業所分を同封して事業所に送付します。ただし、D1コース及び被扶養者・任意継続者は、受診者分のみご自宅に送付します。

健保会館にみなさまのための健診機関があります

進興会 東プラ健診クリニック

東プラ健保会館2階の「進興会 東プラ健診クリニック」では、人間ドック・生活習慣病予防健診・定期健診などの各種健診を実施しています。

みなさまに気持ちよく健診をお受けいただき、病気の早期発見はもとより、生活習慣病を予防し、健やかに過ごしていただくための手助けをさせていただきます。

4、5、1月を除く第1土曜日も人間ドック・生活習慣病予防健診・定期健診を実施しております。

また、今年度より水曜日の午後に人間ドックの予約が可能になりました。

レディースデーは毎週火曜日と月・金・土の指定日です。（HPより営業カレンダーをご確認ください）

＊子宮頸部細胞診（医師採取）はレディースデーの午前のみとなります。

各種健康診断のご予約・お問合せは

東プラ健診クリニック予約センターまでお願いします。

（先行予約期間がございます。詳細は東プラ健診クリニックサイト「実施要領」をご覧ください。）

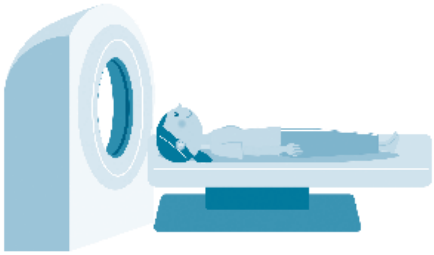
https://www.shinkokai.jp/topra-kenshin/

☎03-5833-3475　月～金曜日 9:00～16:30（休診日除く）

〒111-0052　東京都台東区柳橋1-1-4 東プラ健保会館2階　進興会 東プラ健診クリニック

新設　東振協　脳検査

令和5年度から脳検査事業を東振協と共同で実施することになりました。



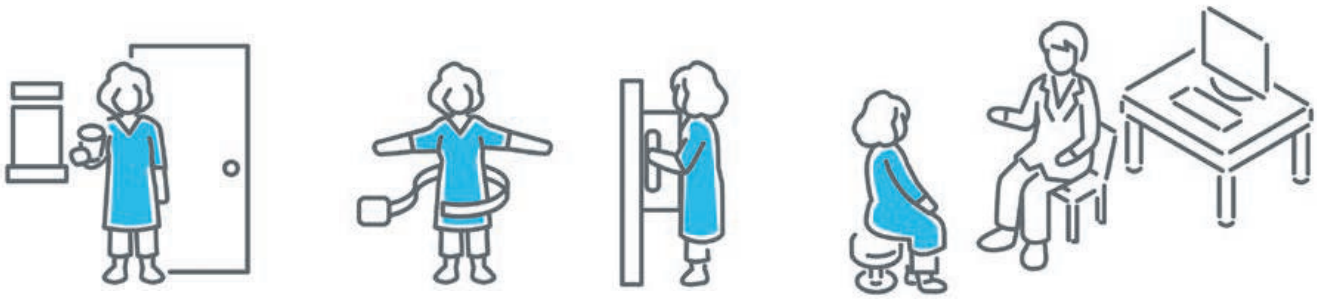
・実施機関　東振協　脳検査契約機関（全国約260機関）
・検査項目　高性能MR装置によるMRI検査及びMRA検査
・対　象　者　50・55・60・65・70歳（年度末時点の年齢）の被保険者
・自己負担額　契約料金（税込）から組合補助金（10,000円）を差し引いた額

◎契約機関、契約料金は、下記サイト（東振協「脳検査」）をご覧ください。
https://www.toshinkyo.or.jp/brain/

◎申込方法

1. 東振協　脳検査契約機関に直接電話（ネット予約不可）でご予約ください。
   その際に下記の内容も申し出てください。
   - 東日本プラスチック健康保険組合の組合員であること
   - 東振協（とうしんきょう）脳検査を希望すること
2. 検査当日は、保険証を必ず提示してください。

●注意事項　検査日に当組合の資格を喪失している場合は、実施できません。
組合補助は年度内（4月から翌年3月まで）1回のみです。
上記以外の申込方法、契約機関独自の健診コース（脳ドック等）、「東振協　脳検査契約機関」以外で実施したとき（立替払い）は、組合補助対象外です。

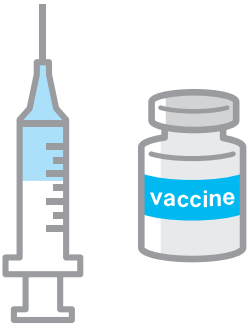


インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの予防のため、10月から翌年1月までにインフルエンザ予防接種をされた方を対象に、接種費用の一部を補助いたします。（1人1回、1回分接種料金から最大1,500円まで）

実施方法：A．東振協契約機関（全国約3,500か所）
B．上記以外（立替払い）

詳細については、機関紙秋号に掲載いたします。



健康診断についてのお問合せは … 保健事業課　☎ 03-3862-1054（直通）

健康スコアリングレポートをお知らせします

特定健診・特定保健指導は目標値に届かず 生活習慣病リスク保有者もやや多い傾向に

「健康保険組合の通信簿」である健康スコアリングレポート（2022年度版）が通知されました。当レポートは、厚生労働省が作成するもので、これによってそれぞれの健保組合が取り組むべき健康づくりの課題が明らかになります。

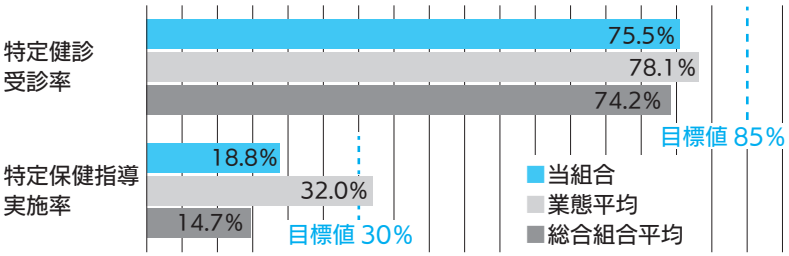
当組合では、この結果を事業主のみなさまと共有し、組合員の健康づくり・疾病予防に活用してまいります。

顔マークについて

特定健診・特定保健指導の受診等状況

特定健診・特定保健指導

当組合順位550位/1,379組合



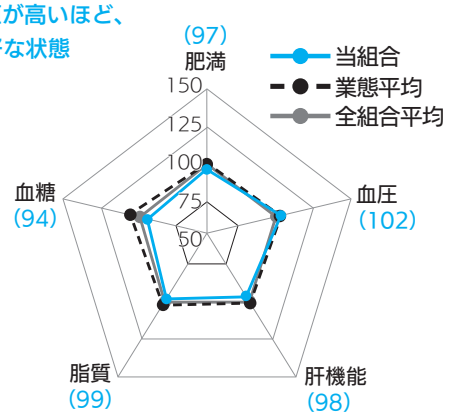
※受診・実施率は2020年度実績。目標値は第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別（総合）目標。
※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

当組合加入員の健康状況　生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況

［全組合平均:100］

＊数値が高いほど、良好な状態

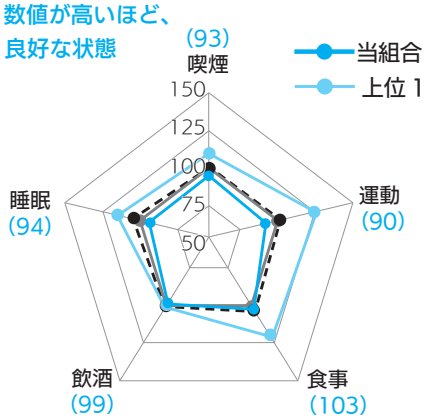


肥満リスク　血圧リスク
肝機能リスク　脂質リスク
血糖リスク

生活習慣

［全組合平均:100］

＊数値が高いほど、良好な状態



喫煙習慣リスク
運動習慣リスク
食事習慣リスク
飲酒習慣リスク
睡眠習慣リスク

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10% は業態ごとの上位10% の平均値を表す。ただし、業態内の健保組合数が20以下の場合は、全健保組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

特定健診は、40歳以上で当組合の契約機関受診者及び立替払い（契約機関外）請求者の人数です。
生活習慣は、上記健診受診時の質問表の回答を集計したものです。
日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15% 高まるといわれています。糖尿病の人の場合は27%も高まるといわれています（京都府立医科大学の研究より）。テレワークでも無理をせず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

コラボヘルス

事業主と健保組合の連携を進めてまいります。

1 特定健診の受診率の向上

〈目標値〉 令和5年度…85%

- 未受診者に健康診断の必要性を周知します
- 各種健康診断の契約機関を拡充します
- 節目年齢に該当する被扶養者の生活習慣病予防健診（家族婦人健診含む）の自己負担額を免除又は軽減します
- 家族婦人健診受診者（被扶養者）にインセンティブを付与します

2 特定保健指導の実施率の向上

〈目標値〉 令和5年度…30%

- 事業所に保健師等を派遣します
  （同一日時・場所に2名以上のとき）
- 健診当日に初回面談を実施します（一部の契約機関）
- 希望者に遠隔面談（WEB会議システム）を実施します

3 ジェネリック医薬品の使用促進

- ジェネリック医薬品使用促進通知を送付します

対象者

20歳～64歳…効果額が300円以上
65歳以上（前期高齢者）…全員

4 重症化予防

〈目　的〉 健康診断の結果、ハイリスク者に対して受診勧奨を行い、重症化予防を図る

- 「受診勧奨通知」及び「保健師等による電話受診指導」を実施します

対象者

健診結果の「糖尿」「血圧」「血中脂質」に異常がみられる要治療※の方

※要治療の目安（当組合が設定した基準です）

検査項目		数値
糖　尿	HbA1c	6.5%以上
	空腹時血糖	126mg/dL以上
血　圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血中脂質	LDL	180mg/dL以上
	中性脂肪	500mg/dL以上

5 医療費通知
（重複受診・重複投薬等の防止）

〈目　的〉 医療費の実態と適正受診を推進し、医療費の削減を図る

- 専用サイト「MY HEALTH WEB」から医療費・受診情報を提供します。
  （利用方法は6ページをご覧ください）

■ 解 説 ■

「受診勧奨通知」が届きましたら、まずは医療機関へ

当組合の委託先である「株式会社法研」から、ご自宅に、「受診勧奨通知」が届いた方は、将来、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症など重篤な病気を引き起こす危険性が極めて高い状態にあります。放置することなくすみやかに医療機関を受診しましょう。

なお、「株式会社法研」の保健師等がご自身の状態に沿った受診指導を行いますので、同封の「受診状況確認書」をご提出ください。

交通事故などで保険証を使って受診したら健保組合へ必ず届け出を

自動車事故など他人（第三者）の加害行為（第三者行為といいます）が原因で病気やけがをした場合、保険証で治療を受けることができますが、受診後は速やかに「第三者行為による傷病届」を提出してください。

届け出が必要な例

●自動車事故でけがをしたとき

●工事現場からの落下物でけがをしたとき

●不当な暴力を受け、けがをしたとき

●自転車と衝突してけがをしたとき

●他人のペットに噛まれてけがをしたとき

●外食をして食中毒になったとき

など

※通勤途中や業務中の事故の場合は「労災保険」の適用となります。

「第三者行為による傷病届」を提出してください

第三者行為によるけがや病気の医療費は、一時的に健保組合が立て替えているだけで、本来は加害者が支払うものです。

もし保険証を使って受診した場合、後日、健保組合は加害者や加害者が加入する保険会社に請求することになります。その際、「第三者行為による傷病届」が必要になりますので、速やかに提出してください。

示談の前に連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、内容によっては加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、後遺障害の危険も伴います。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

「傷病原因の照会について」ご協力をお願いします

健康保険でけがの治療をされたときは、ご自宅宛に「傷病原因の照会」をお送りする場合があります。

負傷された原因や状況によっては、健康保険を使用できない場合がありますので、医療費適正化の一環として、健康保険法第59条に基づき「傷病原因の照会」を行っています。業務上または通勤途上以外のご自身の不注意などによる負傷であるのか、あるいは交通事故などの第三者行為による負傷であるのかなどを確認いたします。いつ、どこで何をしているときに負傷されたか等、できるだけ詳しく回答いただき、必ず提出してください。

また、ご回答後に健保組合より詳細確認のために連絡させていただく場合もございますので、ご了承ください。

おやすみ前1分 入眠ストレッチ

1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

監修■松尾 伊津香　「疲労回復専用ジムZERO GYM」プログラムディレクター

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める…眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。

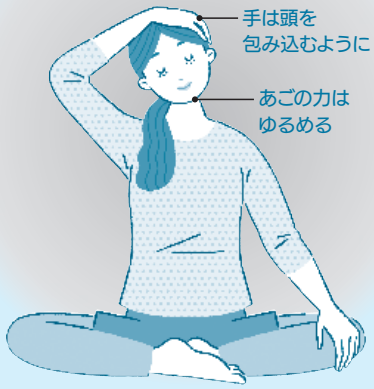
※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。

1 あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



2 手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

右側・左側
15秒ずつ
1日1回

3 手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

4 ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。

POINT

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。

やせやすいカラダに導く

脱メタボレシピ

●料理制作　沼津りえ（管理栄養士）　●撮影　上條伸彦　●スタイリング　沼津そうる

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

● Pick Up ／たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。

たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料（2人分）

春キャベツ…… 100g
茹でたけのこ… 50g
さやえんどう… 20g
にんじん…… 20g
豚薄切り肉…… 50g
A
- ごま油…… 小さじ1
- オイスターソース …… 小さじ2
- 片栗粉…… 小さじ2

A
- 塩…… 小さじ1/8
- こしょう… 少々

春巻きの皮…… 4枚
B
- 小麦粉…… 小さじ1
- 水…… 小さじ1/2

食用油（焼き用）… 小さじ2
添え野菜（サラダ菜・ミニトマト）…… 適宜
辛子醤油…… 適宜

作り方　約20分

① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。

わかりやすい！
レシピ動画
はこちら

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html

「被扶養者資格確認調書」の提出にご協力ありがとうございました

今後も、被扶養者資格の適正化のため、毎年、資格確認を実施しますので、引き続きご協力をお願いします。

ダイヤルインをご利用ください

■総務課	組合の総務、健保会館の利用に関すること	☎ 03-3862-1052
■会計課	保険料の納付、保険給付金の支払に関すること	☎ 03-3862-1053
■保健事業課	健康診断、予防接種、保養所の利用に関すること	☎ 03-3862-1054
■業務課 適用係	健康保険の加入、保険証、任意継続に関すること	☎ 03-3862-1055
■業務課 給付係	保険給付金、限度額適用認定証の交付に関すること	☎ 03-3862-1056
■業務管理課	交通事故、医療費の返還、医療費通知に関すること	☎ 03-3862-1050

公告

【編入事業所】

名　称	所在地	年月日
大和電器ホールディングス㈱	東京都品川区	令和4年9月16日
ショーボンドホールディングス㈱	東京都中央区	令和4年9月21日

【削除事業所】

名　称	所在地	年月日
㈱いのうえやす	東京都葛飾区	令和4年8月1日
㈱ミクニ工業所	神奈川県中郡	令和4年8月2日
中興メンブレイン㈱	東京都港区	令和4年12月1日

【名称変更事業所】

新名称	旧名称	所在地	年月日
川﨑㈱	㈱川﨑合成樹脂	新潟県三条市	令和4年9月21日
国分プレシジョン㈱	森六プレシジョン㈱	茨城県北茨城市	令和4年12月1日

【所在地変更事業所】

名称・所在地		旧所在地	年月日
㈱協和	東京都北区	東京都足立区	令和4年10月1日

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

健康保険法第47条第2号に規定する標準報酬月額は340,000円で、令和5年4月1日から適用します。

組合の現況（令和5年1月末）

事業所数
534件

被保険者数	
合計	40,314名
男	27,965名
女	12,349名

被扶養者数
28,819名
（扶養率）（0.7148）

平均標準報酬月額	
平均	348,690円
男	392,428円
女	249,641円

がん保険・医療保険

共済会では、被保険者とご家族のみなさまの福利厚生の一環として、おひとりでもご加入いただける、アフラックの保険を集団割引の保険料率で取扱しております。

●集団割引の適用条件

被保険者本人が保険契約者となることで、本人及び2親等以内のご家族（両親・配偶者・子・兄妹・孫）も、集団割引の保険料が適用されます。

＊扶養の有無は問わず、ご家族のみでもご加入いただけます。

●アフラックの保険にご加入済みの方

アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別取扱の保険料率（月払）でご加入済みの方は、保障内容はそのままで、共済会の集団割引に変更できます。

ご案内保険商品

\NEW/ がん治療を幅広くまとめて保障
アフラックの 生きるためのがん保険 ALL-in

心配ながんに手厚く備える「がん保険」

\NEW/ 医療保険 EVER Prime

一般的な病気やけがに備える「医療保険」

アフラックの保険に関するお問合せ先

募集代理店 インケア株式会社

☎0120-86-7711

平日9:00 ～ 17:00（携帯電話可）

東プラ健保共済会

東プラ健保共済会では、被保険者とご家族のみなさまのお役に立てるよう、福利厚生の一環として、がん保険・医療保険や家庭用常備薬等の斡旋を行っています。ぜひご利用ください。

家庭用常備薬等の斡旋

共済会では、市販の薬をお求めやすい価格で斡旋しています。ぜひご家庭の健康管理にお役立てください。

●斡旋時期

1月（花粉症対策商品）
- ●花粉マスク、目薬、鼻炎薬等
- ●感冒薬

3月・9月（常備薬等）
- ●かぜ薬、胃薬、外傷薬、栄養剤等

●価格

団体向けの特納品（市価相当額の最大80%引き）の商品もあり、お求めやすい価格です。

●申込方法

1月の斡旋につきましては、各事業所にご案内します。3月・9月の斡旋につきましては、機関紙に同封いたします。

★セルフメディケーション税制対象品も掲載しています。
セルフメディケーション税制（特定の医薬品購入額の所得控除制度）は、医療費控除の特例として、健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行う個人が、スイッチ OTC 医薬品（要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品）を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるものです。

セルフメディケーション 税 控除 対象

▲セルフメディケーション税制マーク

★今後取り扱ってほしい商品などございましたら、東プラ健保共済会（☎ 03-3862-1052 総務課内）までお申し出ください。