

For your Health

★★★
健保組合
の
事業案内

令和7年度版

 <https://www.kenpo.jp>

東京ニットファッション健康保険組合

FLOOR
GUIDE

東京ニットファッション
健保会館のご案内



7F 理事会室

6F 大会議室 会議室貸出を行っています
ご利用については総務部庶務課までお問い合わせください。

5F 企画部
 企画・徴収課 各種統計・保険料の調定、徴収
 審査課 診療報酬関係・第三者行為等
 ☎ 03-3861-7294

保健事業部 保健事業課 疾病予防事業・契約保養所
健康増進事業
体育奨励事業
☎ 03-3861-7299

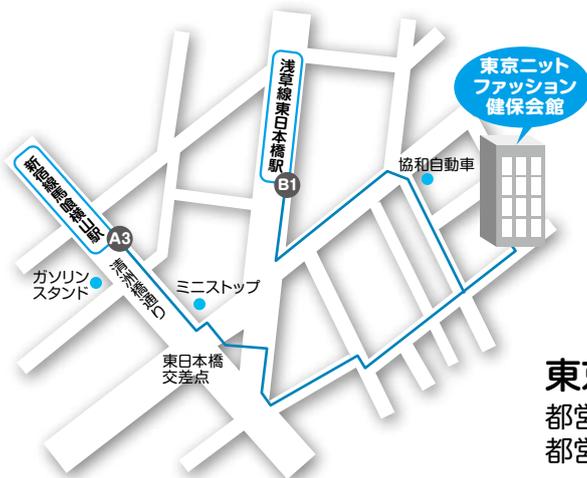
4F 業務部
 適用課 被保険者資格適用関係 ☎ 03-3861-7295
 給付課 保険給付関係 ☎ 03-3861-7296

3F 総務部 庶務課
 庶務係 会館利用の受付等 代表 ☎ 03-3861-7291
 会計係 各種負担金・保険料の収納

ACCESS

2F 《トープラ企業年金基金》

1F エントランスホール・パーキング (3台)
※自転車でお越しの方は、会館裏側の駐輪場をご利用ください。



東京都中央区東日本橋 1-5-13

都営浅草線・東日本橋駅 (B1 出口) より徒歩 3 分
都営新宿線・馬喰横山駅 (A3 出口) より徒歩 5 分

こんなときは…

健保組合のホームページをご活用ください



ホームページアドレス <https://www.kenpo.jp/>

ホームページ

便利なコンテンツ

健保の給付

「病気やけがをしたとき」や「医療費が高額になったとき」といったケース別での健康保険の使い方や自己負担割合、健保からの給付金など、健康保険について詳しく解説しています。

各種申請書

事務担当者の方に必要な適用・給付関係の書式のほか、健康診断の申込書、保養所の利用申込書など、各種書類がダウンロードできます。

健康診断 (疾病予防)

健診の種類や検査項目、受診方法等についてお知らせしています。また、契約医療機関をご希望のエリアを選択して検索できます。各医療機関のホームページにもリンクしています。

メンタルヘルス カウンセリング

電話または面接によるメンタルヘルスサービスのほか、WEBによるメンタルヘルス相談がご利用いただけます。

マイナ保険証の取得はこちら

現行の保険証は2024年12月2日で廃止され、以降の新規発行や再発行はされなくなりました。マイナ保険証をご利用ください。

健保担当者向けページ

健保担当者向け専用ページです。

スマートフォンからもアクセスできます！



手続き・申請方法

「結婚したとき」や「子どもが生まれたとき」など、ライフシーン別で健保から支給される給付金や、必要な手続きを解説しています。

契約 保養所関係

契約保養所の利用方法や宿泊料、補助金額などをご案内しています。割引料金で利用可能な宿泊施設を調べられます。

ニュースとお知らせ (・健康保険関係・健診関係) (・健康づくり/保養施設関係)

当組合からのニュースとお知らせを掲載しています。ファミリーハイキングの実施案内や野球大会の結果速報のほか、健診の契約医療機関の追加・変更・削除などをお知らせしています。また、「健康保険」「健診」「健康づくり/保養施設」のカテゴリー別に見ることもできます。



令和7年度

当組合のデータヘルス計画

令和6年度から「第3期データヘルス計画」が6年計画で始まり、2年目を迎えました。

「第2期データヘルス計画」から見えた課題を基に計画を策定し、データ分析に基づいた効果測定および評価を行い課題を解決する保健事業を実施していきます。

今年度も昨年度に引き続き、重症化予防を重点とした7つの施策事業を中心に加入員のみなさまの疾病予防・健康増進を支援いたします。

データヘルス計画とは？

- ◎政府の「日本再興戦略」のアクションプランの1つとして「国民の健康寿命の延伸」が掲げられ、これに向けての新たな仕組みづくりとして、全ての健保組合に「データヘルス計画」の作成・実施・評価等の取り組みが求められることとなりました。
- ◎具体的には、レセプト・健診情報等のデータを分析し、その結果をもとに個人や事業所ごとの健康状態や医療費の状況を把握し、効果的な健康づくり事業を行う計画の事です。

「第3期データヘルス計画」重点施策事業

1 特定保健指導の実施率向上対策

対象者：特定保健指導該当者（40歳以上の加入員）で未実施の加入員 目的及び概要：特定保健指導の実施率向上
 課題：実施率が総合健保組合平均18.4%のところ当組合7.3%と低い（令和4年度実施率）
 一定の実施率をクリアできない健保組合には高齢者支援金の加算対象となる
 施策：個人宛に案内を送付。ICTを活用した遠隔保健指導の導入

2 重症化予防対策①〈生活習慣病リスク者に対する受診勧奨〉

対象者：40歳以上の生活習慣病リスク者 目的及び概要：医療機関に受診していただき、重症化を予防する
 課題：生活に支障を来す前の医療機関への受診
 施策：健診の結果、医療機関への受診が必要にもかかわらず、受診していない方へ案内を送付し、受診を促す

3 重症化予防対策②〈腎機能リスク者に対する受診勧奨〉

対象者：40歳以上の腎機能リスク者 目的及び概要：医療機関に受診していただき、重症化を予防する
 課題：自覚症状がないため、重症化しやすい
 施策：健診の結果、医療機関への受診が必要にもかかわらず、受診していない方へ案内を送付し、受診を促す

4 重症化予防対策③〈前期高齢者に対する「すこやかエイジ」電話による保健指導〉

対象者：65歳～69歳の被扶養者（75歳まで現存予定者） 目的及び概要：前期高齢者重症化予防対策
 課題：医療費を引き上げて高齢者納付金の増額を防ぐ。在籍期間の長い加入員を対象とする
 施策：参加率の高い被扶養者を対象（さらに75歳まで現存される可能性が高い被扶養者）

5 重症化予防対策④〈前期高齢者に対する「ピロリ菌郵送検査」〉

対象者：65歳の加入員（任継者除く）
 目的及び概要：前期高齢者重症化予防対策（ピロリ菌陽性者の胃内視鏡・除菌の受診率向上）
 課題：胃がんリスクの高まる年齢層を重点におくべき
 施策：ピロリ菌郵送検査の実施（当年度4月1日現在65歳の被保険者・被扶養者を対象）

6 被扶養者の特定健診受診率向上対策

対象者：40歳以上の被扶養者 目的及び概要：被扶養者の受診率向上

課題：全健保組合平均を大きく下回っている

施策：前年度受診者には健診の案内、未受診者には健診勧奨通知を個人宛に送付

また、他の団体（市区町村やパート先等）で健康診断を受診されている方への結果表の提出依頼を実施

7 「事業所健康レポート」を用いた事業所訪問によるコラボヘルス

対象者：事業主 目的及び概要：健保組合と事業主とのコラボヘルス

課題：事業主との協働のために事業所訪問を実施し、事業所に見合った健康管理を実施

施策：組合全体の状況と比較し、事業所の特性にあった対応をするための資料を作成し、事業所訪問に役立てる

※データヘルス計画は事業の結果を検証し、次年度に向けて見直しを行う「PDCA（計画・実施・評価・改善）サイクル」を繰り返すことで、健診受診率の向上や医療費の増大防止に努めます。

健診結果等の情報共有・活用について

当組合では「加入員の健康寿命の延伸」を目指すべく、事業所と健保組合との連携（コラボヘルス）をより一層推進し、効率的かつ効果的な事業の実施に向けて、事業所と健診結果等の情報を双方で共有・活用いたしますので、個人情報の保護に関する法律第27条第5項に基づき下記のとおりお知らせいたします。

1 共同利用する者の利用目的

被保険者の中長期的な生活習慣病予防のため、健診事後フォロー並びに受診勧奨等、また労働安全衛生法による健診結果の記録など関連法令による義務の履行等、双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図り、リスク保有者に対し適切なアプローチを実施するため

2 共同利用される個人データの項目

当組合が実施する各種健診・人間ドック結果データの全項目及び特定保健指導データの全項目

3 共同利用する者の範囲

- (1) 当組合
- (2) 被保険者が加入する事業所

4 各共同利用者の個人データ取扱部署

- (1) 当組合
保健事業部、企画部
- (2) 被保険者が加入する事業所
事業主、健保担当者

5 各共同利用者の個人データ取扱責任者

- (1) 当組合
個人情報取扱責任者
- (2) 被保険者が加入する事業所
当該事業所の健診等データ管理責任者

（参考）個人情報の保護に関する法律

第27条（第三者提供の制限）

5 次に掲げる場合において、当該個人データの提供を受ける者は、前各項の規定の適用については、第三者に該当しないものとする。

-中略-

三 特定の者との間で共同して利用される個人データが当該特定の者に提供される場合であって、その旨並びに共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的並びに当該個人データの管理について責任を有する者の氏名又は名称及び住所並びに法人にあっては、その代表者の氏名について、あらかじめ、本人に通知し、又は本人が容易に知り得る状態に置いているとき。

《個人情報の取り扱いについて》

当組合では、個人情報の取り扱いについて国が定めた個人情報の適切な取扱いのためのガイダンスに従い、個人情報の適正な取扱い、保護に努めております。事業主から個人の健診結果等を提供していただく際や、事業主に健康・医療情報の分析結果等を提供する際、データ分析や個別保健事業を外部事業者へ委託する際などには、加入者の利益を損なうことのないように適切な措置を講じております。

お問い合わせ先 保健事業課 ☎03-3861-7299

特定健診・特定保健指導

40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象としてメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診を「特定健診」といい、その健診の結果からリスクの高さに応じて、メタボ（メタボ予備群）と判定された場合に、生活習慣の改善の取り組みを支援することを「特定保健指導」といいます。平成20年4月から各医療保険者には実施を義務付けられています。

特定健診

特定健診はメタボ健診とも呼ばれメタボリックシンドローム*（内臓脂肪症候群）該当者および予備群を減少させることを目的とした健診です。

特定健診の結果により、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の程度とリスクの要因の数から「動機付け支援」・「積極的支援」別に階層化します。

◆当組合で実施している健診には特定健診の検査項目が含まれていますので、特定健診を受けたことになります。

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、糖代謝異常（糖尿病等）、脂質代謝異常（高脂血症等）、高血圧などの動脈硬化の危険因子が、一個人に集積している状態をいいます。

特定保健指導支援対象判定基準

腹囲（おへその周り）

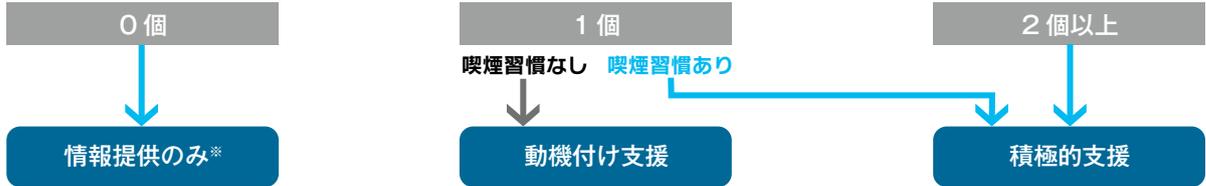
男性…85 cm以上である 女性…90 cm以上である

いいえ はい

判定値

血糖	空腹時血糖が 100 mg/dl 以上または HbA1c 5.6% 以上 空腹時血糖を優先とします。
脂質	空腹時中性脂肪 150 mg/dl 以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪 175 mg/dl 以上）または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
血圧	収縮期血圧が 130 mmHg 以上または拡張期血圧が 85 mmHg 以上

判定値のうち、該当項目数が

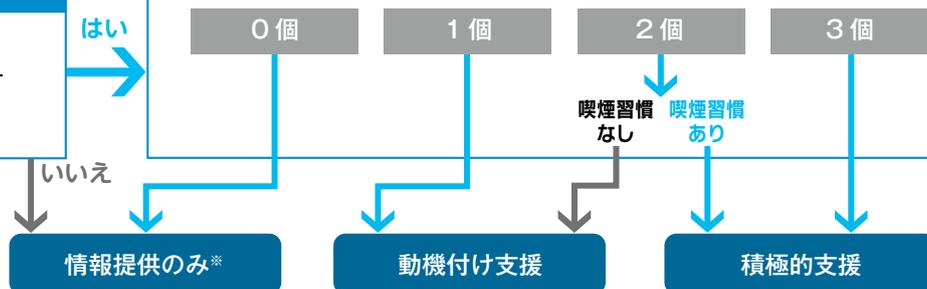


BMI が 25 以上である

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

はい

判定値のうち、該当項目数が



※情報提供とは特定健診を受けた全ての人を対象に健診結果の見方や生活習慣病に関する基本的な知識など、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

○65歳以上の方で積極的支援に該当した場合は、動機付け支援になります。

○薬剤治療中の場合は、特定保健指導の対象とされません。

特定保健指導

特定保健指導とは、階層化により「動機付け支援」・「積極的支援」の対象になった人に医師、保健師、管理栄養士らがさまざまな働きかけやアドバイスを行い、自身の健康状態を把握し、生活習慣を改善することによる生活習慣病の予防を目的としています。対象になられた方にはご自宅宛に案内を送付いたします。また、事業所には対象者一覧表を送付いたします。当組合では特定保健指導を**無料**で実施しておりますので、この機会にぜひ実施してください。



特定保健指導の実施率が5%未満になると、ペナルティとして実施率に応じて約6千万円から6億円が高齢者医療に対する納付金に加算されます。

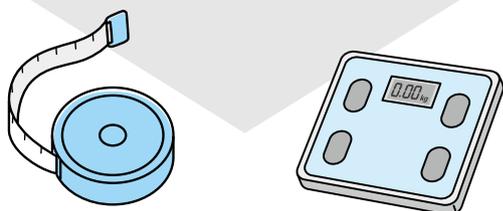
多くの方に特定保健指導を実施いただくよう、ご協力お願いいたします。



動機付け支援

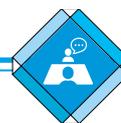
生活習慣の改善を促す支援が受けられます。

医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるよう原則1回の面談を行います。(ICT面談可)



初回面談実施後、約3ヵ月後※に計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

※実施する委託業者によって約4ヵ月後に評価を実施します。



積極的支援

3ヵ月以上、複数回にわたっての継続的な支援が受けられます。

医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるよう原則1回の面談を行います。(ICT面談可)



初回面談実施後、メールや電話での継続的な支援を実施し、主要達成目標「腹囲2cm・体重2kg減」※を達成することで、初回から3ヵ月以上経過後に支援終了となります。

※「腹囲2cm・体重2kg減」を達成していなくても、「腹囲1cm・体重1kg減」や生活習慣予防につながる行動変容が認められた場合は、成果として評価されます。

直接契約人間ドックを下記の医療機関で受診された場合で特定保健指導の対象になられた方は人間ドック受診当日に特定保健指導を実施することができます。

♣結核予防会 総合健診推進センター ♣同友会 春日クリニック ♣PL東京健康管理センター

40歳以上の被扶養者の市区町村やパート先での被扶養者の健診結果提出のお願い

健康保険組合は、法律によって40歳以上の加入者に対して毎年「特定健診」を実施し、その結果を国へ報告することになっています。

市区町村やパート先での健診結果も提出していただくことにより、実績報告に反映することができますので、ご協力お願いいたします。

下記の要件を満たした健診結果等を提出いただいた方には情報提供料として **QUOカード 1,000円分**を差し上げます。

対象者	①被扶養者(40歳以上) ②健診(下記の対象健診内容を含む)を無料で受けた方 ※有料で受けた方は補助金の請求をしていただけます。
対象受診日および提出締切日	①令和6年4月1日～令和7年3月31日受診分(令和7年5月31日必着) ②令和7年4月1日～令和8年3月31日受診分(令和8年5月31日必着)
対象健診内容	1.身長、2.体重、3.腹囲、4.BMI、5.血圧、6.空腹時血糖又はHbA1c、7.HDLコレステロール、8.LDLコレステロール、9.中性脂肪、10.AST(GOT)、11.ALT(GPT) 12.γ-GTP、13.尿糖、14.尿蛋白
提出書類	①健診結果表のコピー ②特定健診質問票
提出方法	当組合保健事業課まで郵送にて送付 〒103-0004 東京都中央区東日本橋1-5-13 東京ニットファッション健康保険組合 保健事業課 ※受取り確認をされたい方はこちらから返信用のレターパックプラス(追跡番号付)を送付いたしますので、ご連絡ください。
その他	対象健診内容を網羅していないなどの不備があった場合は、QUOカードの送付対象外となりますので、ご不明なことがございましたら、お問い合わせください。 保健事業課03-3861-7299



疾病予防事業のご案内

当組合は多くの被保険者・被扶養者の方々に健診や人間ドックを受診していただくための疾病予防事業を実施しています。

定期的に健診を受け、ご自分やご家族の身体の状態を把握することはとても大切です。「早期発見・早期治療」を心がけ、「健康」を見つめ直すためにも年に1回は必ず健診で健康チェックをしましょう。

＊対象年齢について

◆年度内に到達する年齢です。また、受診当日に資格のある方が対象です。

40歳以上の方 ⇒ 昭和61年（1986年）3月31日以前生まれ	20歳以上の方 ⇒ 平成18年（2006年）3月31日以前生まれ
35歳以上の方 ⇒ 平成3年（1991年）3月31日以前生まれ	40歳未満の方 ⇒ 昭和61年（1986年）4月1日以降生まれ
30歳以上の方 ⇒ 平成8年（1996年）3月31日以前生まれ	

【東振協契約医療機関】での健診等

●東振協とは東京都内にある総合健康保険組合で構成された法人で主に共同事業として健康づくりおよび健康管理等の各事業を行っている団体です。

＊施設内・巡回健診

A1、A2、B、D1コースは全国約850カ所、Eコースは全国約1,000カ所と契約しています。今年度から契約医療機関一覧は本誌には掲載しておりませんので、ホームページをご覧ください。当組合までお問い合わせください。



健診名	健診コース	対象者	年齢	一部負担金	検査項目	実施時期	実施方法
簡易健診	A1	被扶養者	40歳未満	無料	診察、身体計測、視力、血圧測定、尿検査（糖・蛋白）、胸部X線撮影、聴力（音叉等）、血液検査9項目（空腹時血糖・HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪・AST（GOT）・ALT（GPT）・γ-GTP・赤血球数・ヘモグロビン）	通年	施設内・巡回
一般健診	A2	被保険者・被扶養者	制限なし	500円	A1コースに加えて 腹囲（身体計測に含む）、心電図検査、血液検査（HbA1c）、聴力（オージオメーター）		
生活習慣病予防健診	B	被保険者・被扶養者	35歳以上	1,500円	A2コースに加えて 尿検査（潜血）、上部消化管X線検査、便検査（2日法）、血液検査11項目（クレアチニン・eGFR・総コレステロール・ALP・尿酸・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・白血球数・血小板数）		
東振協人間ドック	D1	被保険者・被扶養者	35歳以上	8,000円	Bコースに加えて 体脂肪率、尿検査（比重・沈渣）、血液型検査（初回のみ）、肺機能検査、眼底・眼圧検査、腹部超音波検査、血液検査8項目（総蛋白・アルブミン・A/G比・LDH・総ビリルビン・HBs抗原・血清鉄・CRP定量）		
特定健診	E	被扶養者	40歳以上	無料	診察、身体計測（腹囲含む）、血圧測定、尿検査（糖・蛋白）、血液検査8項目（空腹時血糖・HbA1c・HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪・AST（GOT）・ALT（GPT）・γ-GTP）		施設内

※ A1・A2・EコースおよびB・D1・C1コース・組合直接契約人間ドックの受診は、それぞれ同一年度内に1回となります。

※ 40歳以上の方が受診した当組合の健診等は、全て特定健診の検査項目が含まれていますので、特定健診を行ったこととなります。

〈注意〉特定健診（Eコース）のみ「東振協専用健診受診カード」が必要となります。当組合から発行しますので医療機関に申込後、必ず連絡してください。

■一部負担金の取り扱い

①施設内（医療機関）で受診のA2、B、D1コースは、医療機関窓口でお支払いください。

②巡回で受診のA2、B、D1コースは、後日医療機関から事業所宛の請求となります。

※二次（精密）検査等が必要となった場合の費用は「保険診療」扱いとなります。

受診方法

A1、A2、B、D1コース

① 受診を希望する医療機関へ直接電話予約をしてください。

- 医療機関によっては申込書が必要な場合があります。申込書は当組合ホームページから印刷してください。

② 決定した日時に「マイナ保険証等」を提示して健診を受診してください。

③ 医療機関の窓口で一部負担金をお支払いください。

- オプション検査等を実施された方はオプション費用も併せてお支払いください。
- 各種健診の検査項目を省略した場合でも一部負担金の変更はありません。

Eコース

① 希望する医療機関へ直接電話予約してください。

② 当組合に受診の連絡をしてください（当組合から東振協専用健診受診カードを発行します）。

③ 決定した日時に「マイナ保険証等」の提示と「東振協専用健診受診カード」を提出して健診を受診してください。

※巡回健診は事業所の担当者が取りまとめ、医療機関に申し込みしてください。D1コースは実施できない医療機関もありますので、ホームページをご確認ください。

＊婦人科検診

- ◆ A1、A2、B、D1コース（施設内）を受診された場合、あわせて受診することができます。
- ◆ 「乳がん検診」はいずれか1つを選択、「子宮がん検診」「乳がん検診」ともに同一年内1回の受診となります。
- ◆ 婦人科検診単体での受診はできません。
- ◆ 検査項目、健診コースにより、一部負担金が異なります。下表をご参照ください。
なお、一部負担金はすでに補助金3,000円を差し引いておりますので、補助金制度を利用することはできません。
- ◆ 医療機関によってできる検診内容が異なりますので、予約される際に医療機関にご確認ください。

※ Eコースはあわせて下表の婦人科検診を受診することはできません。別途、婦人科検診を受診された場合は補助金制度をご利用ください。

➔ 14ページをご覧ください。

検診項目		対象者	年齢	健診コース	
				A1・A2・B	D1
				一部負担金	
子宮がん検診	子宮細胞診（医師採取）	被保険者 ・ 被扶養者	20歳以上	388円	293円
乳がん検診	超音波		30歳以上	630円	2,445円
	マンモグラフィー			1,400円	1,345円
	医師による視診・触診および超音波			1,180円	4,095円
	医師による視診・触診およびマンモグラフィー		1,950円	2,995円	

＊上部消化管内視鏡【胃カメラ】検査への変更

健診コース	差額負担金
Bコース	4,301円
D1コース	1,639円

- 左表の差額負担金をお支払いいただくことにより、上部消化管X線検査から変更できます。
- 差額負担金は健診一部負担金とあわせて医療機関窓口でお支払いください。
- 変更できない医療機関もありますので、ホームページをご確認ください。

＊会場別健診

健診名	健診コース	対象者	年齢	一部負担金	検査項目	実施時期	実施方法
簡易健診	A1	被扶養者	40歳未満	無料	A1コース参照	夏季8月～9月 秋季11月～12月 冬季2月～3月	東振協指定の会場
一般健診	A2	被保険者 ・ 被扶養者	制限なし	500円	A2コース参照		

■ 一部負担金の取り扱い
受診後、A2コースは、医療機関から事業所宛の請求となります。

受診方法

① 事業所担当者にご確認のうえ、当組合に申込書を提出してください。

② 決定した日時に健診を受診してください。

③ 後日、医療機関から事業所宛に請求いたします。

※事業所宛の実施通知は夏季5月、秋季8月、冬季11月を予定しています。

❖女子生活習慣病予防健診

健診名	健診コース	対象者	年齢	一部負担金	検査項目	実施時期	実施方法
女子生活習慣病予防健診	C1	被保険者・被扶養者	35歳以上	2,000円	Bコースに加えて 乳房診(超音波またはマンモグラフィー)、 子宮細胞診(希望者のみ)	春季 4月~8月 秋季10月~2月	東振協指定の会場

●マンモグラフィーは実施できる会場に限られます。

📖 受診方法

- ① 事業所担当者にご確認のうえ、当組合に申込書を提出してください。
- ② 決定した日時に健診を受診してください。
- ③ 後日、当組合から事業所宛に請求いたします。

※事業所宛の実施通知は春季 11月、秋季は 6月を予定しています。

❖脳検査

全国約280カ所の医療機関で脳検査を受診できます。

◆医療機関はホームページをご覧ください。当組合までお問い合わせください。



検査の種類	対象者	年齢	一部負担金	検査内容	実施時期
脳検査	被保険者・被扶養者	35歳以上	医療機関によって異なります(全額自己負担)。	高性能MR装置によるMRI検査(磁気共鳴診断撮影)とMRA検査(脳血管撮影)	通年

※心臓ペースメーカーを身に付けている方、脳動脈瘤のクリッピング術をされた方は受診できませんので、ご了承ください。また、体内に金属が入っている方や薬を服用(一部種類によっては)している方なども医療機関によっては受診できない場合がありますので、直接医療機関にお尋ねください。

📖 受診方法

- ① 受診を希望する医療機関へ直接電話予約をしてください。
●予約の際は、必ず「東振協脳検査」と申し出てください。
- ② 決定した日時に脳検査を受診してください。
●当日は必ずマイナ保険証等を提示して受診してください。
- ③ 費用は全額自己負担となります。医療機関の窓口でお支払いください。

【組合直接契約医療機関】での人間ドック

当組合が直接契約している人間ドック医療機関は全国に約110カ所あり、一部負担金のみのお支払いで受診することができます。

対象者	年齢	一部負担金	検査項目	実施時期
被保険者・被扶養者	35歳以上	医療機関によって異なります。 ※ホームページ参照	各契約医療機関が設定している「日帰り人間ドック」の内容	通年

※組合直接契約人間ドック・B・D1・C1コースの受診は、いずれか同一年度内に1回となります。

※40歳以上の方が受診した当組合の健診等は、全て特定健診の検査項目が含まれていますので、特定健診を行ったことになります。

📖 受診方法

- ① 受診を希望する医療機関へ直接電話予約をしてください。
●予約の際は、必ず「東京ニッポン健康保険組合」の被保険者または被扶養者であることを伝えてください。
- ② 決定した日時に「マイナ保険証等」を提示して人間ドックを受診してください。
- ③ 医療機関の窓口で一部負担金をお支払いください。
●受診される医療機関によって一部負担金が異なります。また追加したオプション費用は受診者負担となります。
●検査項目を省略した場合でも一部負担金の変更はありません。

※二次(精密)検査等が必要となった場合の費用は「保険診療」扱いとなります。

※契約医療機関で受診した際の結果は人間ドック料金の請求とあわせて当組合に提出されますので、あらかじめご了承ください。

大腸がん検査

郵送による大腸がん検査を実施しております。

対象者	年齢	実施期間	一部負担金	検査内容
被保険者・被扶養者	30歳以上	1月	400円	郵送による便検査(2日法)

※事業所宛の実施通知は10月を予定しています。

※一部負担金は検査の実施有無にかかわらず、申込期間終了後、当組合から事業所宛に一括請求いたします。
事業所担当者にご確認のうえ、当組合に申込書を提出してください。

ピロリ菌検査

郵送によるピロリ菌検査を実施いたします。

対象者	年齢	実施期間	一部負担金	検査内容
被保険者・被扶養者	20歳～59歳	7月	500円	郵送による尿検査

※事業所宛の実施通知は5月を予定しています。

※一部負担金は検査の実施有無にかかわらず、申込期間終了後、当組合から事業所宛に一括請求いたします。
事業所担当者にご確認のうえ、当組合に申込書を提出してください。



【東振協契約医療機関】でのインフルエンザ予防接種

全国約3,000カ所の医療機関と契約しています。「東振協インフルエンザ予防接種利用券」を利用することにより、一部負担金のみで接種できます。

●東振協とは東京都内にある総合健康保険組合で構成された法人で主に共同事業として健康づくりおよび健康管理等の各事業を行っている団体です。

対象者	接種期間	接種場所	一部負担金
被保険者・被扶養者	10月～1月	契約医療機関	契約料金から2,000円(当組合の補助金額)を差し引いた金額

●接種時に資格のある方が対象です。

※事業所宛の実施通知は9月を予定しています。

※「東振協インフルエンザ予防接種利用券」は9月以降、当組合ホームページから印刷することができます。詳しくは「ニュースとお知らせ」に掲載する「インフルエンザ予防接種事業について」をご覧ください。

【東振協インフルエンザ予防接種利用券を利用する際の注意事項】

- ・2回法で接種する場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。
- ・重複接種や資格喪失後に接種した場合、後日補助金額を請求します。
- ・市区町村等のほかの補助と併用できます。
- ・利用券を利用した際、支払った一部負担金の補助金請求はできません。

※契約料金は医療機関によって異なります。

※東振協契約外の医療機関で接種した場合は、補助金制度により所定の金額を補助します(「補助金制度」をご参照ください)。

その他の疾病予防事業

救急補給薬品の配布(6月・事業所を対象に実施)	事業所備え付け用の救急補給薬品を無料配布しています。
家庭用常備薬の斡旋(5月・10月・被保険者を対象に実施)	薬品等を割引価格で斡旋しています。当組合ホームページからの申し込みも可能です。



補助金制度



契約外の医療機関で健診等を受診した場合は、費用の一部を補助いたしますので、申請される場合は、下記のとおり提出書類全てをご用意いただき各請求方法で郵送および当組合窓口へご提出ください。「各種補助金請求書」「各種補助金請求者名簿」は当組合ホームページから印刷できます。

各種補助金支給は、それぞれ同一年度内に1回となります。

種類	対象者		補助金額 (上限)	請求書類	添付書類 (全てコピー可)	請求 方法	請求期限	振込口座	注意事項
健康診断	全員	被保険者	4,000円	健康診断補助金請求書・健康診断補助金請求者名簿	結果表 ・ 特定健診 質問票 ・ 領収書	事業所 経由	受診年度の翌 年度の5月末 日まで	事業所 口座	〈結果表〉 ①全ての数値が記載されて いるもの②40歳以上の方は 特定健診の必要検査項目を 満たしている場合のみ支給 (特定健診質問票) 40歳以上の方は必須、40 歳未満の方は任意で提出 ●健診料金(消費税込)から 500円を差し引き、補助金 額を超えない範囲で支給 ●保険診療および契約医療 機関で受診した際の一部 負担金は対象外
		被扶養者		【被扶養者】健康診 断補助金請求書				直接 当組合	
		任意継続 被保険者・ 被扶養者		【任意継続被保険者 ・被扶養者】健康診 断補助金請求書					
人間 ドック	35歳 以上	被保険者	20,000円	人間ドック補助金請求書・人間ドック補助金請求者名簿	結果表 ・ 特定健診 質問票 ・ 領収書	事業所 経由	受診年度の翌 年度の5月末 日まで	事業所 口座	〈結果表〉 ①全ての数値が記載されて いるもの②生活習慣病予 防健診(Bコース)※P9参 照の検査項目に加えてさら に詳しい内容の検査項目を 実施している場合のみ支給 (特定健診質問票) 40歳以上の方は必須、40 歳未満の方は任意で提出 ●人間ドック料金(消費税 込)から10,000円を差 し引き、補助金額を超え ない範囲で支給 ●保険診療および契約医療 機関で受診した際の一部 負担金は対象外
		被扶養者		【被扶養者】人間ド ック補助金請求書				直接 当組合	
		任意継続 被保険者・ 被扶養者		【任意継続被保険者 ・被扶養者】人間ド ック補助金請求書					
子宮がん 検診	20歳 以上	被保険者	3,000円	婦人科検診補助金請求書・婦人科検診補助金請求者名簿	領収書	事業所 経由	受診年度の翌 年度の5月末 日まで	事業所 口座	〈領収書〉 受診者氏名、検査項目ご との金額がわかるもの ●主な検査内容は子宮細胞 診、子宮超音波、乳房触 診、乳房超音波、マンモ グラフィーなど ●東振協契約医療機関で A1、A2、B、D1コー スと併せて受診した場合は 対象外(C1コースは除 く) ●婦人科検診が含まれて いる人間ドックコース(レ ディースドック等)の婦 人科検診は対象外 ●保険診療および契約医療 機関で受診した際の一部 負担金は対象外
被扶養者	【被扶養者】婦人科 検診補助金請求書	直接 当組合		被保険者 口座					
乳がん 検診	30歳 以上	任意継続 被保険者・ 被扶養者		【任意継続被保険者 ・被扶養者】婦人科 検診補助金請求書					
インフル エンザ 予防接種	全員	被保険者・ 被扶養者	2,000円	インフルエンザ予防接種補助金請求書・インフルエンザ予防接種補助金請求者名簿	領収書	事業所 経由	実施年度の 2月末日まで	事業所 口座	〈領収書〉 接種者氏名、インフルエン ザ予防接種と明記されて いるもの ●実施時期：10月～1月 ●2回法で接種した場合で も補助の対象は1回 ●東振協専用インフルエン ザ予防接種利用券を使用 した場合は対象外
任意継続 被保険者・ 被扶養者	【任意継続被保険者 ・被扶養者】インフ ルエンザ予防接種 補助金請求書	直接 当組合		被保険者 口座					

〈特定健診検査項目〉

- 身長
- 体重
- 腹囲
- BMI
- 血圧測定
- 空腹時血糖またはHbA1c
- HDL コレステロール
- LDL コレステロール
- 中性脂肪
- AST (GOT)
- ALT (GPT)
- γ-GTP
- 尿糖
- 尿蛋白

メンタルヘルスカウンセリング

こんなとき…はお電話
ください!



被保険者および被扶養者は東京カウンセリングセンターのメンタルヘルスサービス（電話、面接またはWeb）がご利用いただけます。

- ◆ 仕事でストレスがたまる
 - ◆ 恋愛や人間関係で悩んでいる
- 「自分のような人は他にもいるのだろうか？」
「このような相談をしてもいいのだろうか？」
でも結構です。

通話無料
の専用
ダイヤル

0120-922-374

* 携帯からも無料でご利用いただけます。

- ☞ プライバシーは厳守いたします
- ☞ 名前・会社名は匿名でご利用いただけます
- ☞ 相談は原則、無料です（面接カウンセリングは6回目から有料）

	面接によるメンタルヘルスカウンセリング	電話によるメンタルヘルスカウンセリング
費用	本人（被保険者）・家族（被扶養者）ともに、1人年度内5回まで 無料 。6回目からは有料となります。	無料
利用方法	専用ダイヤルから面接日をご予約ください。 予約受付 ：月～土曜 午前10時～午後8時 （日曜・祝日、年末年始はお休み） オンライン面接カウンセリング… サービス番号②の窓口でオンライン面接ご利用の ご希望をお伝えください。	専用ダイヤルから即時利用されるか、翌日以降をご希望される場合は日時をご予約ください。 相談時間 ：月～土曜 午前10時～午後10時 （日曜・祝日、年末年始はお休み） 予約受付 ：月～土曜 午前10時～午後6時 （日曜・祝日、年末年始はお休み）

自動音声
ガイド

◆ 音声ガイドに従い、利用したいサービスの番号を
プッシュしてください。

- プッシュ回線でない方は、初めに「*」ボタンを押してください。
- プッシュボタンがない電話をご利用の方は、自動音声ガイドの最後に各サービス直通の電話番号をお知らせいたしますので、お手数ですがそちらにおかけ直してください。

- ◆ 面接によるカウンセリングの予約……………②
- ◆ 電話によるカウンセリング(即時)……………③
- ◆ 電話によるカウンセリング(予約)……………④

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

「こころのWeb相談」もご利用ください！ ～Webによるメンタルヘルス相談～

Webによる24時間受付のメンタルヘルスカウンセリングをご利用いただけます。
お受けしたご相談に対しては「公認心理師・臨床心理士」資格カウンセラーがお応えします。



ホームページ <https://www.mh-c.jp/>

検索

※当組合ホームページからもアクセスできます。

直接会うのは
抵抗がある

会話のやり取りが
苦手

そんな方におすすめの、
Webでの文字のやり取りによるカウンセリングです!

ログイン番号： **922374**

※Webサイトへの相談内容等はすべて暗号化され送信されます。
※相談料は無料、インターネット接続料は発信者負担です。

契約保養所

当組合では、旅行会社や全国各地のホテル・旅館などと契約しており、割引料金で利用できます。みなさまの旅のプランにご利用ください。

補助金

被保険者および被扶養者の利用について、1人1泊**2,000円**の補助

(年度内2泊まで)を行っています。

- 会社主催の社員旅行、出張、研修等での利用については補助金対象外です。
- 記載の宿泊料は、補助金を差し引く前の金額です。



ブルーベリーヒル勝浦

千葉・勝浦

ホームページ <https://www.blueberry-hill.co.jp>

所在地 千葉県勝浦市興津1920

宿泊料 <オンシーズン> 大人 17,600円 小人15,400円
(4~12歳まで)
<オフシーズン> 大人 14,300円 小人12,100円
(4~12歳まで)

施設 テニスコート、屋外プール、多目的グラウンドなど多数。

申し込み ☎ 0470-76-3400



リソルの森

千葉

ホームページ <https://www.resol-no-mori.com>

所在地 千葉県長生郡長柄町上野521-4

宿泊料 ご利用期間などによって異なりますので、下記までお問い合わせください。なお、ホームページで「提携法人会員」のお得な宿泊プランがご覧になれます。

【施設】コテージでは希望により自炊可能。また、レストランもごございます(別料金)。ゴルフ場(グリーンフィ割引あり)、テニスコート、温水プールなど多数。

申し込み ☎ 0475-35-3333



富士緑の休暇村

山梨・富士

ホームページ <https://www.kyukamura.jp>

所在地 山梨県南都留郡鳴沢村ジラゴンノ8532-5

宿泊料 ご利用期間などによって異なりますので、下記までお問い合わせください。

【施設】体育館、テニスコート、陸上競技場、サッカー場など多数。
【周辺】富士すばるランド、富士レイクサイドカントリー倶楽部、ふじてんスノーリゾートなど多数。

申し込み ☎ 0555-85-2236



プリンスホテル

全国

全国にあるプリンスホテルがご優待料金で利用できます。

ホームページ <https://www.princehotels.co.jp/keiyaku/>
(ユーザー名:prkeiyaku パスワード:prkeiyaku3013)

申し込み プリンスホテル予約センター

☎ 0120-33-8686



休暇村協会

全国

全国にある休暇村をご利用いただけます。

ホームページ <https://www.qkamura.or.jp>

申し込み 各休暇村施設まで



JTB

全国

北海道から沖縄まで各地にあるJTB指定の旅館、ホテルなどが利用できます。

ホームページ <https://www.jtb.co.jp>

申し込み 最寄のJTB各支店

- インターネットで予約した場合は、補助金対象とならないことがありますのでご注意ください。(JTBにてご確認ください)



HIS

国内外

当組合の専用サイトがございます。電話予約はもちろん、インターネット予約もできます。当組合ホームページからリンクしています。

専用サイトアドレス https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=xx9dpdqhm

申し込み ・専用サイトからネット予約
・予約専用ダイヤル(HISベネフィットセクション)

(国内旅行) ☎ 050-1731-4824

(海外旅行) ☎ 050-1731-4823



那須高原別荘村藤の里

栃木・那須高原

那須高原の広大な自然の中に立ち並ぶ別荘。各種スポーツ施設、シーズンによっては楽しいイベントが用意されています。

ホームページ <https://www.mayunosato.com>

所在地 栃木県那須郡那須町高久乙伊藤台1439

申し込み ☎ 0120-79-5554または☎ 0287-78-1061



さくら総合レジャー

全国

各地に契約旅館、ホテルがあり、特に伊豆方面は充実しております。

ホームページ <https://sakraallkenpo.main.jp>

申し込み さくら総合レジャー予約センター

☎ 03-3434-0333



ニュー・グリーンピア津南

新潟

ホームページ <https://new-greenpia.com>

所在地 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300

宿泊料 ご利用期間などによって異なりますので、下記までお問い合わせください。

施設 スキー場、体育館、ボウリング場など多数。

申し込み ☎ 025-765-4611またはホームページからWEB予約

※WEB予約の際はメモにて「東京ニットファッション健康保険組合加入者」であることをご記入ください。

申込方法

- 1** 契約先の申込方法に従って申し込みをしてください。その際に「東京ニットファッション健康保険組合」の加入員であることを伝えてください。
HISは専用サイトまたは専用ダイヤルでお申し込みください。
- 2** 予約が確定したら、当組合保健事業課より申込書を受け取るか、当組合ホームページより印刷してください。
JTBIは専用の申込書（4枚複写）になりますので、保健事業課までご請求ください。
- 3** 申込書をFAXまたは郵送で保健事業課に提出してください。●遅くとも利用日の2週間前までに提出してください。
JTBIはFAX不可です。
〒103-0004 東京都中央区東日本橋1-5-13 東京ニットファッション健康保険組合保健事業課
FAX: 03-3861-7438
- 4** 当組合より【利用連絡票】が発行されます。
JTBIは当組合が認印を押印した申込書を返却いたします。
- 5** ご利用日に【利用連絡票】を宿泊施設のフロントに提出してください。
JTBIは、代理店にて料金支払いの際、当組合が認印を押印した申込書を提出してください。
HISは、HISベネフィットセクションに郵送してください。
〒160-0022 東京都新宿区新宿6-24-16 新宿6丁目ビル5階 株式会社 HISベネフィットセクション 担当 宛
- 6** 利用料金から当組合の補助金額を差し引いた金額をチェックアウト時にお支払いください。
JTBIは、代理店にて料金支払いの際、当組合の補助金額を差し引いた金額をお支払いください。
HISは、HISベネフィットセクションに料金支払いの際、当組合の補助金額を差し引いた金額をお支払いください。



東振協共同利用保養所※補助金対象外となります。



東振協では、総合健康保険組合が所有している保養所を他の健康保険組合の加入者の方も利用できるよう共同事業を行っています。

当組合の被保険者および被扶養者の方々もご利用できますので、みなさまの心身リフレッシュの場として是非、ご活用ください。

なお、保養所の利用方法や利用料金等は各施設によって異なります。

※東振協とは…東京都内にある総合健康保険組合で構成された法人で主に共同事業として健康づくりおよび健康管理等の各事業を行っている団体です。

契約スポーツクラブのご案内

当組合は健康増進事業の一環として、「セントラルスポーツ」・「スポーツクラブ ルネサンス」と法人契約を結んでおり、施設利用料の一部を補助しています。体力づくりなどにご利用ください。



セントラルスポーツ

セントラルスポーツは「0歳から一生涯の健康づくりに貢献する」を企業理念としています。直営・提携を合わせて全国約370カ所のスポーツクラブを利用できます。

利用できる方 被保険者・被扶養者

- 利用当日に当組合の資格がある方。
- 施設によっては年齢制限があります。

利用方法

QRコードを取得し、各施設のフロントに提示すると、1回の利用料金が下記の「窓口お支払い金額」になります。

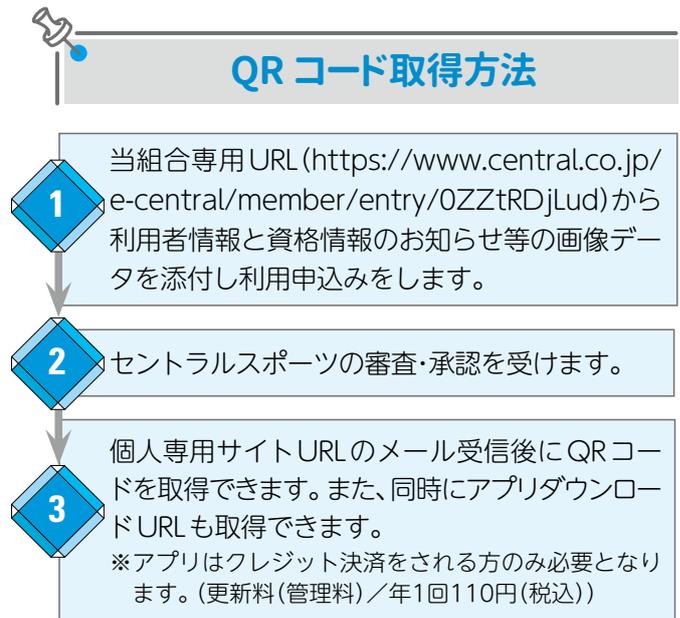
- QRコードは、セントラルスポーツ直営施設を中心に利用できます。
- 利用料金は、施設により異なります。

◆利用料金

利用料 (税込)	窓口お支払い金額 (本人負担額)
2,420円	1,920円
1,870円	1,370円
1,320円	820円
770円	770円

- 利用料が770円の場合、当組合からの補助はありません。

QRコード取得方法



QRコード取得、施設などについてのお問い合わせは

セントラルスポーツまで ☎ 03-5543-1819
<https://business.central.co.jp/corporate/system/club/>





スポーツクラブ ルネサンス

スポーツクラブルネサンスは直営・提携を合わせて全国に約240施設があり、トレーニングジム・プール・スタジオ・お風呂等の設備を利用できます。

利用できる方 15歳以上の被保険者・被扶養者

●利用当日に当組合の資格がある方。

利用方法

「Monthlyコーポレート会員」または「1Dayコーポレート会員」からタイプを選び、会員証を作成します。

会員は下記料金で施設を利用できます。

- 提携クラブの利用は1Dayコーポレート会員のみです。
- 提携クラブの利用料金は施設により異なります。詳細は当組合ホームページでご確認ください(当組合からの補助はありません)。

Monthly コーポレート会員	月会費 10,450円(税込) ●当組合からの補助はありません。
1Day コーポレート会員	本人負担 1,480円(税込) / 1回 (補助金差引後) ●直営クラブのみ当組合より500円を補助いたします。 ●提携クラブは補助金対象外となります。



会員登録方法

◆資格情報のお知らせ等をご持参いただき、ルネサンスのフロントでお手続きください。

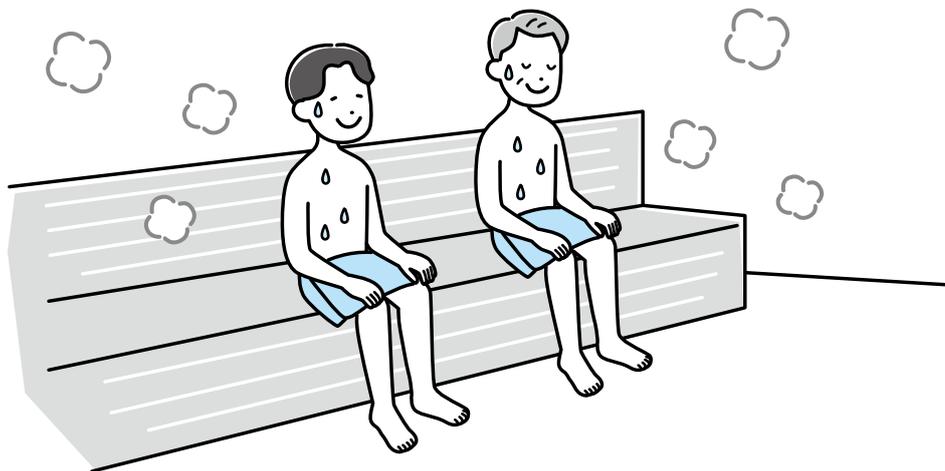
◆提携クラブでの会員登録はできません。お近くのルネサンスでお手続きください。

◆会員証発行手数料が1,650円かかります。

施設一覧・会員登録方法・キャンペーン等について詳しくは

当組合ホームページをご覧ください

トップページ ▶ 健康増進事業 ▶ スポーツクラブルネサンス



健康増進事業

当組合では、みなさまにご参加いただける健康増進事業を実施しております。申し込み等の詳細については、開催前に事業所への通知および当組合ホームページにおいてお知らせいたします。

参加料
無料

ファミリーハイキング

第1回 いちご狩り
(埼玉県越谷市)
※実施済
4月20日(日)



第2回 いも掘り
(埼玉県川越市)
10月19日(日)



野球大会

対象者 被保険者

実施日
5月11日、18日、25日
の各日曜日

予備日 6月1日、8日の各日曜日

場 所 大宮けんぼグラウンド

内 容 2部制による事業所対抗

前年度の結果 1部優勝 東京ニットファッション健康保険組合
2部優勝 (株)パロックジャパンリミテッド



体育事業助成金

被保険者および被扶養者の健康増進を目的とする事業開催に対し、その費用の一部を補助することにより、健康の保持増進を奨励いたします。

対象者および対象事業

当組合が開催する健康増進事業以外で、次の事業に参加する被保険者および被扶養者を対象とします。ただし、被保険者・被扶養者の3名以上の参加に限ります(被扶養者のみは対象外)。

- ◆ウォーキング等イベントの開催
- ◆各種スポーツイベントへの参加

イベントの具体例

- 球技大会
- スキー・スノーボード
- スケート
- プール
- ボウリング
- ハイキング
- 果物狩り
- テーマパーク など

また、体育事業助成金に該当するか判断できない場合は、事前に当組合保健事業課へご確認ください。

- 4歳未満(年度末年齢)の方は人数に含まれますが、助成金は支給対象外となります。

助成金額

1名につき **上限2,000円**(年度内1回に限る)

- 支給金額は1名ごとに算出し決定いたします(小数点以下切り捨て)。

請求手続

- 請求期限：実施年度の翌年度の5月末日まで

実施後に事業所経由で「体育事業助成金交付請求書」および「体育事業助成金請求者名簿」に助成対象となる領収書(コピー可)を添付し提出してください。

- 写真等、参加者数がわかる書類がございましたら、添付してください。
- 「体育事業助成金交付請求書」および「体育事業助成金請求者名簿」は、当組合ホームページから印刷できます。

助成対象は？

イベント開催に要する施設利用料、参加料、レンタル料、賞品代および当日の懇親会などの飲食代(アルコール類は除く)。

助成対象外

宿泊料、懇親会・歓送迎会など飲食代だけの費用。
駐車料金や交通費(ガソリン・高速料金)だけの費用。
当組合が開催する健康増進事業(ファミリーハイキング・野球大会)。

助成対象の Q&A

- Q** 店舗従業員8名(被保険者)でスキー旅行(旅館2泊)をした場合

A 宿泊料は助成対象外ですが、リフト代・飲食代等は助成対象です。
- Q** 被保険者2名と加入員外4名で「ボウリング」を実施した場合

A 被保険者・被扶養者の参加者が3名未満のため、全員が助成対象外です。
- Q** 社内の野球チームが、地元大会に12名参加し、後日、飲食店にて慰労会・祝勝会等を実施した場合

A 大会当日の参加料・飲食代は助成対象ですが、後日飲食店で要した費用(交通費を含む)は助成対象外です。
- Q** 社員10名でバーベキューを実施した場合

A 健康増進を目的とした事業には該当せず、全て助成対象外です。ただし、ウォーキング、散策等を一緒に実施した場合は助成対象となります。
- Q** 家族4名(被保険者・被扶養者3名+加入員外の配偶者)で、プール施設を利用した場合

A 被保険者・被扶養者3名のみが助成対象です(一括領収書は参加者数で割り1人当たり額を計算します)。

健康保険の資格情報について

健康保険に加入すると、「資格情報のお知らせ」が被保険者に交付されます（被扶養者がいる場合は被扶養者にも交付）。資格情報のお知らせは氏名のほか、健康保険組合名（保険者名）、保険者番号、記号、番号、枝番等の被保険者資格等が記載され、被保険者がこれらを簡単に確認できるようにするためのものです。記号、番号、枝番は保険給付の請求時にも必要となります。

なお、マイナンバーカードを取得していない場合等には、「資格確認書」が交付されます。



マイナ保険証で受診

健康保険を扱う病院や診療所（保険医療機関）の窓口では、マイナ保険証（保険証等利用登録したマイナンバーカード）を使うことで、医療費の一部負担（3割相当額）のみで医療が受けられます。

加入前からマイナ保険証を使用している場合は、そのまま引き続き使用することができます（健康保険組合への加入手続きの際にマイナンバーの記入が必要です）。

※マイナ保険証を利用できない保険医療機関を受診する場合、マイナ保険証と資格情報のお知らせを提示すると受診できます（資格情報のお知らせのみでは受診できません）。

※資格確認書が交付されている場合は、資格確認書で受診します。

マイナポータルを活用

被保険者資格等は、スマートフォンアプリ「マイナポータル」の画面で確認することができます。また、スマートフォン等にダウンロードして保存しておくこともできます。

マイナンバーの利用について

マイナンバー（個人番号）（以下「マイナンバー」という。）制度の主な利用範囲は社会保障、税、防災等の各分野の事務に限られています。社会保障分野では健康保険、雇用保険、年金、介護保険等が対象となっています。当組合も「個人番号利用事務実施者」として、事業所様の協力のもと各種届出書に記載して提出いただく方法や、J-Lis（住民基本台帳ネットワークシステム）照会による方法でマイナンバーを取得しています。

また、取得したマイナンバーは、異なる行政機関等の中で情報連携に利用させていただきますので、ご了承ください。

保険給付一覧

- ▶ 健康保険の給付が受けられるのは、業務外のケガや病気をした場合に限られます。
- ▶ 給付の種類が青字(黒字以外)の給付については、健保組合への請求書の提出が必要です。
- ▶ 健康保険の給付金の申請は、2年以内にご提出ください。2年を過ぎると時効により、お支払いができなくなりますので、ご注意ください。

法定給付 (健康保険法で決められた給付)

付加給付 (当組合独自の給付)

❖ 病気やケガをしたとき

給付の種類	内 容	給付の種類・内容																																					
療養の給付 (家族療養費)	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療費の7割(義務教育就学前は8割、70~74歳は8割または7割) ● 70~74歳は、一般所得者は8割給付・2割自己負担、現役並み所得者は7割給付・3割自己負担となります。 ※70~74歳の現役並み所得者とは、標準報酬月額28万円以上の被保険者と、その人の70~74歳の被扶養者となります。 ● 児童に対して市区町村や都道府県が医療費の助成を行っている場合があります。詳しくはお住まいの市区町村・都道府県にお問い合わせください。 	<p>一部負担還元金 (家族療養費付加金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自己負担額(1ヵ月、1件ごと。高額療養費は除く)から25,000円(上位所得者は60,000円)を控除した額 																																					
保険外併用療養費	<ul style="list-style-type: none"> ● 保険外の療養を併用したとき健康保険の枠内は上記「療養の給付(家族療養費)」と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1,000円未満は不支給。100円未満切り捨て。 ● 上位所得者とは、標準報酬月額53万円以上の被保険者と、その被扶養者となります。 																																					
療養費 (第二家族療養費)	<ul style="list-style-type: none"> ● 立て替え払いをした後で、健康保険組合に請求すれば一定基準の現金を支給 																																						
高額療養費 合算高額療養費 (家族高額療養費) 家族合算高額療養費	<ul style="list-style-type: none"> ● 1ヵ月1件の医療費自己負担が以下の「自己負担限度額」を超えたとき、超えた額を支給 <p>【70歳未満の方の自己負担限度額】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>所得区分</th> <th>自己負担限度額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア 標準報酬月額83万円以上</td> <td>252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数該当 140,100円)</td> </tr> <tr> <td>イ 標準報酬月額53万円~79万円</td> <td>167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当 93,000円)</td> </tr> <tr> <td>ウ 標準報酬月額28万円~50万円</td> <td>80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)</td> </tr> <tr> <td>エ 標準報酬月額26万円以下</td> <td>57,600円 (多数該当 44,400円)</td> </tr> <tr> <td>オ 低所得者</td> <td>35,400円 (多数該当 24,600円)</td> </tr> </tbody> </table> <p>【70歳以上の方(高齢受給者)の自己負担限度額】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">被保険者の所得区分</th> <th colspan="2">自己負担限度額</th> </tr> <tr> <th>外来のみ(個人ごと)</th> <th>外来・入院(世帯)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 現役並み所得者</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>現役並みⅢ 標準報酬月額83万円以上で 高齢受給者証の負担割合が3割の方</td> <td>252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数該当 140,100円)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>現役並みⅡ 標準報酬月額53万円~79万円 で 高齢受給者証の負担割合が3割の方</td> <td>167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当 93,000円)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>現役並みⅠ 標準報酬月額28万円~50万円 で 高齢受給者証の負担割合が3割の方</td> <td>80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>② 一般所得者(①および③以外の方)</td> <td>18,000円 (年間上限14.4万円)</td> <td>57,600円 (多数該当44,400円)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">③ 低所得者</td> <td>Ⅱ 被保険者が市区町村税の非課税者である場合</td> <td>24,600円</td> </tr> <tr> <td>Ⅰ 被保険者及び被扶養者全ての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合</td> <td>15,000円</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ● 低所得者…市区町村住民税非課税者等 ● 負担軽減措置 <ul style="list-style-type: none"> ・多数該当…診療月以前1年間に3回以上の高額療養費を受けた場合は、4回目から自己負担限度額が軽減されます。 ・年間上限…70歳以上の方の1年間(前年8月1日~7月31日)の外来療養にかかる自己負担合計額が144,000円を超えている場合は申請できます。 ・その他…世帯合算、特定疾病 ● 自己負担額が高額になる場合は、「限度額適用認定証」をご利用ください(詳しくは24ページをご覧ください)。 	所得区分	自己負担限度額	ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数該当 140,100円)	イ 標準報酬月額53万円~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当 93,000円)	ウ 標準報酬月額28万円~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)	エ 標準報酬月額26万円以下	57,600円 (多数該当 44,400円)	オ 低所得者	35,400円 (多数該当 24,600円)	被保険者の所得区分	自己負担限度額		外来のみ(個人ごと)	外来・入院(世帯)	① 現役並み所得者			現役並みⅢ 標準報酬月額83万円以上で 高齢受給者証の負担割合が3割の方	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数該当 140,100円)		現役並みⅡ 標準報酬月額53万円~79万円 で 高齢受給者証の負担割合が3割の方	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当 93,000円)		現役並みⅠ 標準報酬月額28万円~50万円 で 高齢受給者証の負担割合が3割の方	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)		② 一般所得者(①および③以外の方)	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 (多数該当44,400円)	③ 低所得者	Ⅱ 被保険者が市区町村税の非課税者である場合	24,600円	Ⅰ 被保険者及び被扶養者全ての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合	15,000円	<p>合算高額療養費付加金</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 合算高額療養費の支給を受けるとき、自己負担額の合計額(合算高額療養費は除く)から1人につき25,000円(上位所得者は60,000円)を控除した額 ● 100円未満切り捨て
所得区分	自己負担限度額																																						
ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数該当 140,100円)																																						
イ 標準報酬月額53万円~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当 93,000円)																																						
ウ 標準報酬月額28万円~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)																																						
エ 標準報酬月額26万円以下	57,600円 (多数該当 44,400円)																																						
オ 低所得者	35,400円 (多数該当 24,600円)																																						
被保険者の所得区分	自己負担限度額																																						
	外来のみ(個人ごと)	外来・入院(世帯)																																					
① 現役並み所得者																																							
現役並みⅢ 標準報酬月額83万円以上で 高齢受給者証の負担割合が3割の方	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数該当 140,100円)																																						
現役並みⅡ 標準報酬月額53万円~79万円 で 高齢受給者証の負担割合が3割の方	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当 93,000円)																																						
現役並みⅠ 標準報酬月額28万円~50万円 で 高齢受給者証の負担割合が3割の方	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)																																						
② 一般所得者(①および③以外の方)	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 (多数該当44,400円)																																					
③ 低所得者	Ⅱ 被保険者が市区町村税の非課税者である場合	24,600円																																					
	Ⅰ 被保険者及び被扶養者全ての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合	15,000円																																					
高額介護 合算療養費	<ul style="list-style-type: none"> ● 1年間に医療と介護にかかった額が自己負担限度額を超えたとき、超えた額を支給 																																						

- ◆業務中や通勤途中のケガや病気については、労災保険が適用されるため、健康保険での受診はできません。
- ◆自動車事故など第三者の行為が原因でケガや病気をし、その治療を健康保険で受けた場合は、当組合へ連絡のうえ「第三者行為による傷病届」を提出してください(詳しくは26ページをご参照ください)。

法定給付 (健康保険法で決められた給付)

付加給付 (当組合独自の給付)

❖ 病気やケガをしたとき

給付の種類	内 容	給付の種類・内容
訪問看護療養費 (家族訪問看護療養費)	<ul style="list-style-type: none"> ○定められた全費用の7割 (義務教育就学前までは8割、70～74歳は8割または7割) 	訪問看護療養費付加金 (家族訪問看護療養費付加金) <ul style="list-style-type: none"> ○自己負担額(1ヵ月、1件ごと。(家族)訪問看護療養費は除く)から25,000円(上位所得者は60,000円)を控除した額 ●1,000円未満は不支給。100円未満切り捨て。
入院時食事・生活療養費	<ul style="list-style-type: none"> ○1食につき510円を超えた額(低所得者(住民税非課税者)は1日3食330～720円を限度に、1食110～240円を超えた額) ○65～74歳の高齢者が療養病床に入院した場合、食費・居住費が1日につき1,900円を超えた額 ●低所得者は「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」を当組合へ提出し、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関へ提示した場合、負担額が軽減されます。 	
移送費 (家族移送費)	<ul style="list-style-type: none"> ○算定基準額内の実費を移送費(家族移送費)として支給 	

❖ 病気やケガで働けないとき

傷病手当金 (本人のみ)	<ul style="list-style-type: none"> ○療養のため仕事を休み、給料が受けられないとき、休業1日につき直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30日×2/3相当額を支給。連続して3日休んだ後、4日目から支給期間を通算して1年6ヵ月で支給 ●初めの3日間は「待期間」といい、支給されません。
-----------------	---



❖ 出産したとき

出産手当金 (本人のみ)	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠4ヵ月(85日)以後の出産で仕事を休み、給料が受けられないとき、休業1日につき直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30日×2/3相当額を支給。出産日以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から、出産日が出産予定日より遅れた場合は出産予定日以前42日から、出産後56日の範囲で支給 	
出産育児一時金 (家族出産育児一時金)	<ul style="list-style-type: none"> ○1児につき500,000円 (産科医療補償制度未加入の分娩機関での出産は488,000円) ●「直接支払制度」を利用することにより、分娩費用を一時立て替える必要がなくなります。 ①出産費用が出産育児一時金を超えた場合・・・差額を被保険者等が分娩機関へお支払いください。 ②出産費用が出産育児一時金の範囲内の場合・・・後日、当組合へご請求いただくと差額を支給します。 ●小規模の分娩機関などでは、「受取代理制度」が利用できる場合、出産予定日までの2ヵ月以内に当組合に申請すると、分娩費用を一時立て替える必要がなくなります。 	

❖ 死亡したとき

埋葬料(費) (家族埋葬料)	<ul style="list-style-type: none"> ○50,000円 ※埋葬費は埋葬料の範囲内で実費が支給されます。
-------------------	---

整骨院・接骨院では健康保険を使えない場合があります

整骨院・接骨院で施術を行う「柔道整復師」は、医師ではありませんので、整形外科等の医師による治療行為とは違い、健康保険が使えるケースは限られています。

間違ってしまうと後で全額自己負担になり、健康保険組合から費用を請求されることがありますのでご注意ください。



健康保険が使えない場合

(全額自己負担)

- ×慢性的な肩こり、筋肉疲労
- ×スポーツによる筋肉痛
- ×症状の改善がみられない、長期にわたる施術
- ×神経痛やリウマチなどからくる痛みやコリなど
- ×保険医療機関(病院・診療所など)で同じ負傷等により治療中のもの
- ×労災保険が適用となる通勤中や勤務中の負傷

単なる肩こりや
筋肉疲労に
健康保険は
使えません



健康保険が使える場合

(一部自己負担)

- 転んだりぶつかった際などにできた外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- 骨折・ひび、脱臼の応急処置(応急処置でない場合は、医師の同意が必要)

健康保険が使えるときも注意が必要です

- ♣「療養費支給申請書」は、内容をよく確認し、自筆で記入してください ※白紙の申請書への記入は避けましょう。
- ♣領収書は必ずもらって大切に保管してください ※領収書の発行が義務づけられています。

負傷原因等のお問い合わせにご協力ください！

当組合では、整骨院・接骨院で施術を受けた方に、「受診内容」「負傷原因」等について、ガリバー・インターナショナル(株)保険管理センターの名前で「柔道整復師(整骨院・接骨院)での受診に伴う確認について」をご送付させていただくことがあります。

お忙しいところ恐縮ですが、みなさまの貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

※なお、ご回答いただいた内容につきましては、「柔道整復師に確認する際の資料としてのみ使用する」旨の契約を交わしています。

医療費の支払いが高額になる場合は、「マイナ保険証」 または「限度額適用認定証」をご利用ください

お問い合わせは 給付課まで ☎ 03-3861-7296

医療費(保険適用分)が高額となり自己負担限度額を超えると高額療養費に該当します。

マイナ保険証または限度額適用認定証を医療機関の窓口で提示すれば、窓口で支払う額(医療費の2割から3割)から高額療養費に相当する額が控除され負担が軽減されます。

注意点等

- ♣マイナ保険証利用の場合であっても、オンライン資格確認未導入の医療機関等へ受診する場合は、限度額適用認定証の事前申請が必要です。
- ♣限度額適用認定証の交付については、当組合へ事前に申請が必要です。
申請書は当組合ホームページ各種申請書からダウンロードできますので、必要事項を記入のうえ、当組合へ申請書をご提出ください。低所得者の方は、非課税証明書の添付が必要となりますので、「健康保険限度額適用・標準負担減額認定申請書」をご利用ください。

はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧の正しいかかり方

はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧の施術は、医師による適当な治療手段がなく、医師が必要と認め、施術に同意した場合に限り、健康保険による給付を受けることができます。

単なる疲労回復、肩こり、筋肉痛、また慰安や疾病予防目的によるものは健康保険の給付対象外として全額自己負担となります。

往療は、歩行困難と医師が認めた場合に限られます。

対象となる疾病

はり・きゅう（主に6疾病）

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、
頸椎捻挫後遺症

あんま・マッサージ指圧

筋麻痺、筋萎縮、関節拘縮 など

※同時に同一疾病により、医療機関で治療や医療上のマッサージを行っている場合は対象外
※慰労回復・慰安・疾病予防を目的とする施術は対象外

◆保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意

医療機関の保険医（主治の医師）の診察が必要	医師による適当な治療手段がなく、医師が必要と認め、施術に同意した場合に限ります。
同意書（文書）の交付が必要	同意書による療養費の支給可能な期間は6ヵ月です（変形徒手矯正術については1ヵ月）。
施術期間が6ヵ月を超える場合、医療機関の保険医（主治の医師）の診察を受けたうえで、再同意書（文書）が必要	再同意にあたり、施術者は「施術報告書（有料）」を作成し、保険医へ施術内容や患者の状態を報告することになっています。

- ◆「はり・きゅう・あんま・マッサージ指圧」療養費は『償還払い』です。施術を受ける際、施術者へ施術料の全額を支払ったあと、健保組合に療養費として支給申請（請求）してください。
- ◆健保組合に請求するための「療養費支給申請書」には、負傷原因・負傷名・施術箇所・日数・金額などが記載されていますので、内容をよく確認のうえ、必ず自分で署名（サイン）をしてください。
- ◆領収書は必ずもらいましょう。
- ◆症状の改善が見られず施術が長期にわたる場合は、他の要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

負傷原因等のお問い合わせにご協力ください！

当組合では、はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧の施術を受けた方に、負傷原因や医師の同意、また施術期間、往診の必要性等について、電話または文書にてお問い合わせをさせていただくことがあります。お忙しいところ恐縮ですが、医療費適正化のためご理解とご協力をお願いいたします。

交通事故等にあったとき

自動車事故など、第三者の行為によってケガや病気をしたときに、健康保険を使って治療を受けた場合は、必ず当組合に届出を行ってください。

第三者の行為でケガや病気をしたとき

自動車事故をはじめ、第三者の行為により被害にあつて治療を受けるときも、健康保険を使うことができます。

ただし、その場合、当組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に当組合が負担した医療費を請求します。

第三者行為とは

交通事故の場合

- ① 第三者(相手側)との接触、または衝突等の交通事故で受けたケガ、あるいは死亡。
- ② 同乗していた車が事故を起こしたことで受けたケガ、あるいは死亡(運転者が親族であっても該当)。

交通事故以外の場合

- ① 第三者の暴力行為により受けたケガ・病気、あるいは死亡。
- ② スキー・スノーボード、スケート、ゴルフ等の遊戯中に第三者(相手側)との接触・衝突事故等により受けたケガ、あるいは死亡。
- ③ 他人の飼っている動物等に咬まれて受けたケガ・病気、あるいは死亡。

健康保険組合に届出を

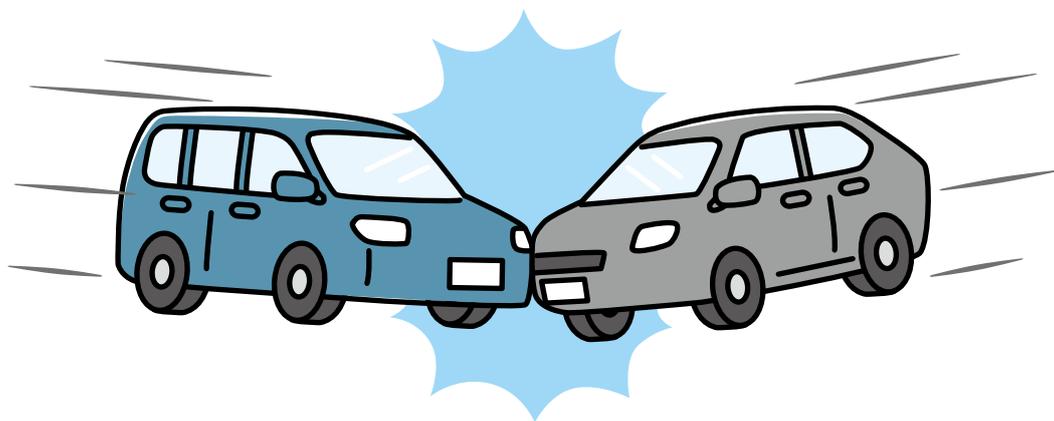
*健康保険法で義務づけられています。

当組合は、加害者に治療費を請求しますので、必ず「**第三者行為による傷病届(交通事故または交通事故以外)**」を当組合に提出してください。

また、加害者と示談を結ばれると、当組合が加害者に請求するべき医療費を請求できなくなることがあります。この場合、当組合は賠償金額の限度内で給付を行わなくてよいことになっていますので、示談をする場合は当組合に必ずご連絡ください。

業務中、または通勤途中で事故にあったら？

業務中や通勤・帰宅途中(通常の経路による往復)での事故でケガや病気をした場合は、健康保険では給付が受けられません。労災保険(労働者災害補償保険)の対象となりますので、詳しくは**事業所担当者の方、または労働基準監督署へお問い合わせください。**



医療費を減らすお手伝いのお願い ～「医療費を減らすヒント」と「当組合のメリット」～



当組合の医療費は高止まりの状況となっています。加入員のみなさまに医療費を減らすお手伝いをさせていただきたく、当組合ホームページで「医療費を減らすヒント」と当組合に加入しているメリット「当組合のメリット」をご案内しております。参考にさせていただき、ご自身でできそうなことを一つでもいいので実施していただけませんか？みなさま一人一人の健康に対する意識が高まることによって、医療費を少しでも削減できるのではないかと考えております。

また、当組合のメリットとして「健康診断等を安価で受診できること」があります。実際は10,000円以上する健診が一部負担金500円から受診することができます。ぜひ、受診してご自身の健康管理に役立ててください。

ジェネリック医薬品を活用しましょう



ジェネリック医薬品は特許が切れた新薬と同じ有効成分で製造された薬です。開発費がかからない分、値段を安くできるので、ジェネリック医薬品を使用すれば、同じ効き目で薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品のメリット



新薬と同じ効能・効果

※特許が切れた新薬と同じ有効成分で製造されています。



安全性も確認済み

※法律に基づいて国の承認を受けた医薬品です。



価格が安い

※価格は新薬の2～7割(平均して半額)です。



まずは、医師や薬剤師に相談しましょう!

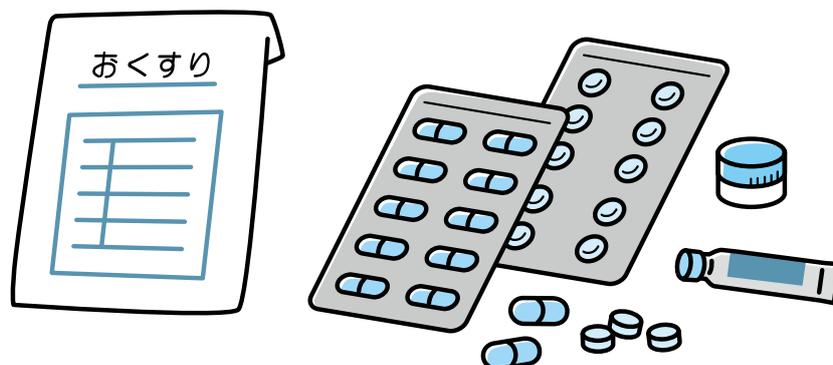
ジェネリック医薬品は医師が処方する医療用医薬品ですので、処方箋なしで購入することはできません。

まずは医師や薬剤師にご相談ください。

のんでいる薬を調べてみよう

かんじゃさんの薬箱

URL <https://www.generic.gr.jp>



医療費のお知らせについて

「医療費のお知らせ」は、保険医療機関等からの請求書（診療報酬明細書等）を基に、被保険者および被扶養者が受診した際の医療費をお知らせいたします。

当組合では、希望者のみに交付しておりますので、希望される方は当組合指定の申請書をご提出ください。

医療費のチェックなどにご活用ください!!

医療費のお知らせの目的としては、通知内容と実際に費用が合致しているのかの確認、または、受診した覚えのない医療機関等の記載がないか確認していただくものです。異なる場合には当組合までご連絡をお願いいたします。

※公費負担、自治体助成、審査機関による減額査定、端数整理などにより、実際に支払った金額と一致しない場合もございます。

※医療費控除の際に医療費の明細書として利用できますが、詳細は税務署にお問い合わせください。

※申請書は、当組合ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。なお、お電話での申請はできませんので、必ず申請書をご提出ください。

「医療費のお知らせ」のお問い合わせは

審査課 ☎ 03-3861-7294



資格喪失後に医療機関等を受診した場合 当組合が負担した医療費の返還が必要です

退職や就職等により当組合の被保険者または被扶養者でなくなったときは、資格喪失日（退職日等の翌日）から、当組合の健康保険の資格では受診できません。

マイナ保険証を利用して医療機関等を受診の際は、東京ニットファッション健康保険組合の資格を喪失したことをお申し出ください。

また、お手元に健康保険証または資格確認書（マイナ保険証利用登録をしていない方に交付する健康保険資格の証明書）をお持ちの方は、お勤めの会社を通して当組合に返却してください。

●「高齢受給者証」「限度額適用認定書」等の交付を受けている方は、あわせて返却してください。

資格喪失日後に当組合の健康保険の資格で医療機関等を受診した場合、無資格診療として自己負担額を除いた医療費の7割（または8割）を返還していただきます。

なお、受診日時点で加入している他の健康保険組合等に、療養費の申請を行うことで、返還金の払い戻しを受けることができる場合があります。

詳しくは新しく加入された健康保険組合等にお問い合わせください。



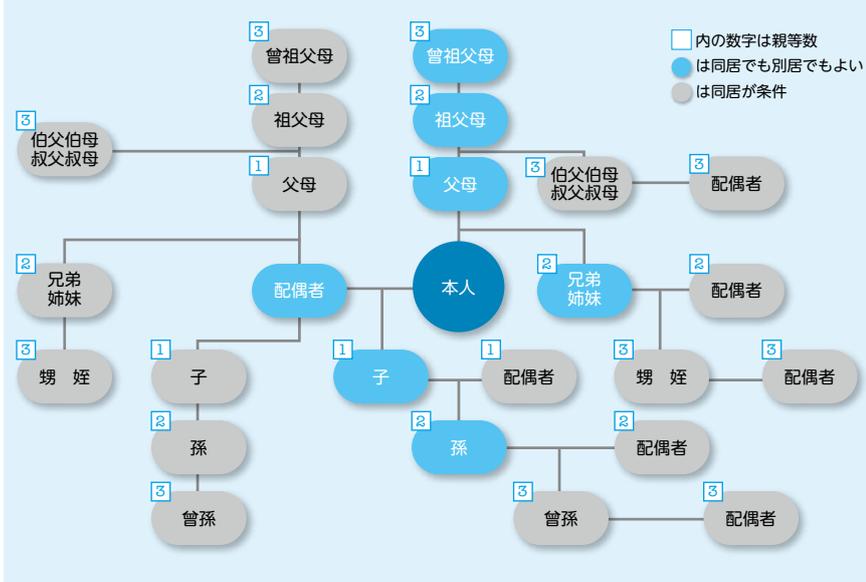
被扶養者について

健康保険では、被保険者に扶養されている家族にも保険給付を行います。この家族のことを「被扶養者」といいます。

被扶養者の認定を受けるには、日本国内に住所を有するもの（一年を超えない短期滞在等、一部除外あり）又は国外において留学する学生等で日本国内に生活の基礎があると認められるものであって、かつ、主として被保険者により生計を維持するものと定められており、一定の条件を満たしている必要があります。国内居住の詳細は当組合のホームページをご確認ください。

認定基準

範囲 三親等内の親族で、同居・別居により条件が異なります。



収入面 次のような基準が定められています。

同居している場合

対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること

別居している場合

対象者の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの送金額(援助額)よりも少ないこと

※援助額確認については、預金通帳などの写しや現金書留の控え(写しを含む)などの添付が必要となり、申し立てによる申請(手渡し等)は認められません。

※ただし、この金額内でも、生計維持が認められない場合もあります。

また、認定されている被扶養者が認定基準を満たさなくなった場合は、手続きが必要です。

被扶養者でなくなる場合

- ◆ 就職して、新しい就職先の社会保険に加入したとき
- ◆ 結婚して、配偶者の被扶養者となったとき
- ◆ パート、アルバイト等の仕事を始め、被扶養者の認定基準を超える収入を得たとき
- ◆ 公的年金額等の増額により、被扶養者の認定基準を超える額となったとき
- ◆ 失業給付金を受け、被扶養者の認定基準を超えたとき
- ◆ 別居して、生計維持関係がなくなったとき
- ◆ 75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者となったとき ◆ 死亡したとき



「異動届」の提出をお願いします

事業所の担当者にすみやかに申し出てください。



被扶養者に(増・減の)異動があったとき

5日以内に



- 「被扶養者(異動)届」を提出
- 減の異動は、保険証を添付

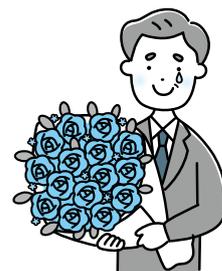
保険給付適正化の観点から、被扶養者資格の再確認を行っていますので、該当された際は、ご協力をお願いします。

退職後の健康保険の加入手続き

会社などを退職すると、退職日の翌日に健康保険の資格を喪失します。再就職して健康保険や共済組合に加入する場合を除き次のいずれかの健康保険制度への加入が必要となります。



- 1 家族の被扶養者になる
- 2 国民健康保険に加入する
- 3 任意継続被保険者になる



1 家族の被扶養者になる

家族が加入している健康保険の被扶養者になります。被扶養者には保険料の負担がありませんが、被扶養者になるには年収130万円未満などの条件があります。

◆加入の条件

年収130万円未満(60歳以上は180万円未満)で、3親等内の健康保険加入者に生計を維持されている。 など

- 被扶養者になるための生計維持等の条件について詳しくは、扶養する方の保険者(健康保険組合等)にお問い合わせください。

◆給付の内容

加入している健康保険の給付。健康保険によっては、法律に定められた給付に加えて独自の給付がある場合があります。

◆保険料負担

なし



手続き

退職の翌日から原則5日以内に、家族の勤務先に申請します。

2 国民健康保険に加入する

誰でも加入することができます。扶養の制度はなく、家族全員がそれぞれに被保険者となって保険料を納める必要があります。保険料は市区町村によって異なります。

◆加入の条件

健康保険などの被用者保険に加入していないこと。

◆給付の内容

原則法律に定められた給付。

◆保険料(税)

市区町村によって異なります。前年度の世帯収入などをもとに計算されます。

- 倒産・解雇・雇止めなどにより離職された方は、保険料の軽減制度があります。詳しくは、市区町村にお問い合わせください。



手続き

退職日の翌日から14日以内に、住所地の市区町村役場に申請します。

3 当組合の任意継続被保険者になる (2年間)

退職から2年間に限り、当組合に引き続き加入します。保険料は全額自己負担となりますが、ほぼこれまで通りの給付が受けられ、被扶養者の保険料負担もありません。

◆加入の条件

退職までに健康保険の被保険者期間が2ヵ月以上継続している方。

◆給付の内容

在職中と同様の保険給付が受けられます(傷病手当金・出産手当金を除く)。被扶養者も給付が受けられます。

- 一定の条件を満たす方は、退職の際に受けていた傷病手当金や出産手当金は退職後も継続して受けられます。

◆保険料

これまで事業主と分担して納めていた保険料が、全額自己負担になります。

ど
か
ら
か
低
い
方

退職時の
標準報酬月額

当組合の全被保険者の
平均標準報酬月額

(令和7年度平均額は30万円)

× 保険料率

- 納付期限は毎月10日(土日・祝日の場合はその翌日)です。期限までに納付がないときは、期限の翌日に資格を喪失します。

- 一定期間分の保険料をまとめて納付すると割引になる前納制度があります。



手続き

退職日の翌日から20日以内に、当組合に申請します。被扶養者がいる方は、あわせて申請します。



標準報酬月額および保険料額表

健康保険(令和5年3月1日)
介護保険(平成30年3月1日)
厚生年金保険(令和2年9月1日)

等級	標準報酬月額	報酬月額	健康保険		介護保険		厚生年金保険	
			保険料	折半額	保険料	折半額	保険料	折半額
1	円 58,000	63,000 円未満	円 5,684	円 2,842	円 1,044	円 522	円	円
2	68,000	63,000 円以上 73,000 円未満	6,664	3,332	1,224	612		
3	78,000	73,000 " 83,000 "	7,644	3,822	1,404	702		
4	88,000	83,000 " 93,000 "	8,624	4,312	1,584	792	16,104.00	8,052.00
5	98,000	93,000 " 101,000 "	9,604	4,802	1,764	882	17,934.00	8,967.00
6	104,000	101,000 " 107,000 "	10,192	5,096	1,872	936	19,032.00	9,516.00
7	110,000	107,000 " 114,000 "	10,780	5,390	1,980	990	20,130.00	10,065.00
8	118,000	114,000 " 122,000 "	11,564	5,782	2,124	1,062	21,594.00	10,797.00
9	126,000	122,000 " 130,000 "	12,348	6,174	2,268	1,134	23,058.00	11,529.00
10	134,000	130,000 " 138,000 "	13,132	6,566	2,412	1,206	24,522.00	12,261.00
11	142,000	138,000 " 146,000 "	13,916	6,958	2,556	1,278	25,986.00	12,993.00
12	150,000	146,000 " 155,000 "	14,700	7,350	2,700	1,350	27,450.00	13,725.00
13	160,000	155,000 " 165,000 "	15,680	7,840	2,880	1,440	29,280.00	14,640.00
14	170,000	165,000 " 175,000 "	16,660	8,330	3,060	1,530	31,110.00	15,555.00
15	180,000	175,000 " 185,000 "	17,640	8,820	3,240	1,620	32,940.00	16,470.00
16	190,000	185,000 " 195,000 "	18,620	9,310	3,420	1,710	34,770.00	17,385.00
17	200,000	195,000 " 210,000 "	19,600	9,800	3,600	1,800	36,600.00	18,300.00
18	220,000	210,000 " 230,000 "	21,560	10,780	3,960	1,980	40,260.00	20,130.00
19	240,000	230,000 " 250,000 "	23,520	11,760	4,320	2,160	43,920.00	21,960.00
20	260,000	250,000 " 270,000 "	25,480	12,740	4,680	2,340	47,580.00	23,790.00
21	280,000	270,000 " 290,000 "	27,440	13,720	5,040	2,520	51,240.00	25,620.00
22	300,000	290,000 " 310,000 "	29,400	14,700	5,400	2,700	54,900.00	27,450.00
23	320,000	310,000 " 330,000 "	31,360	15,680	5,760	2,880	58,560.00	29,280.00
24	340,000	330,000 " 350,000 "	33,320	16,660	6,120	3,060	62,220.00	31,110.00
25	360,000	350,000 " 370,000 "	35,280	17,640	6,480	3,240	65,880.00	32,940.00
26	380,000	370,000 " 395,000 "	37,240	18,620	6,840	3,420	69,540.00	34,770.00
27	410,000	395,000 " 425,000 "	40,180	20,090	7,380	3,690	75,030.00	37,515.00
28	440,000	425,000 " 455,000 "	43,120	21,560	7,920	3,960	80,520.00	40,260.00
29	470,000	455,000 " 485,000 "	46,060	23,030	8,460	4,230	86,010.00	43,005.00
30	500,000	485,000 " 515,000 "	49,000	24,500	9,000	4,500	91,500.00	45,750.00
31	530,000	515,000 " 545,000 "	51,940	25,970	9,540	4,770	96,990.00	48,495.00
32	560,000	545,000 " 575,000 "	54,880	27,440	10,080	5,040	102,480.00	51,240.00
33	590,000	575,000 " 605,000 "	57,820	28,910	10,620	5,310	107,970.00	53,985.00
34	620,000	605,000 " 635,000 "	60,760	30,380	11,160	5,580	113,460.00	56,730.00
35	650,000	635,000 " 665,000 "	63,700	31,850	11,700	5,850	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000 " 695,000 "	66,640	33,320	12,240	6,120		
37	710,000	695,000 " 730,000 "	69,580	34,790	12,780	6,390		
38	750,000	730,000 " 770,000 "	73,500	36,750	13,500	6,750		
39	790,000	770,000 " 810,000 "	77,420	38,710	14,220	7,110		
40	830,000	810,000 " 855,000 "	81,340	40,670	14,940	7,470		
41	880,000	855,000 " 905,000 "	86,240	43,120	15,840	7,920		
42	930,000	905,000 " 955,000 "	91,140	45,570	16,740	8,370		
43	980,000	955,000 " 1,005,000 "	96,040	48,020	17,640	8,820		
44	1,030,000	1,005,000 " 1,055,000 "	100,940	50,470	18,540	9,270		
45	1,090,000	1,055,000 " 1,115,000 "	106,820	53,410	19,620	9,810		
46	1,150,000	1,115,000 " 1,175,000 "	112,700	56,350	20,700	10,350		
47	1,210,000	1,175,000 " 1,235,000 "	118,580	59,290	21,780	10,890		
48	1,270,000	1,235,000 " 1,295,000 "	124,460	62,230	22,860	11,430		
49	1,330,000	1,295,000 " 1,355,000 "	130,340	65,170	23,940	11,970		
50	1,390,000	1,355,000 円以上	136,220	68,110	25,020	12,510		

- ◆健康保険料率 98/1000(事業主・被保険者 折半)
[内訳]一般保険料率96.7/1000(基本56.05 特定40.65)調整保険料率1.3/1000
- ◆介護保険料率 18/1000(事業主・被保険者(40歳以上65歳未満) 折半)
- ◆厚生年金保険料率 183/1000(事業主・被保険者 折半)
- ◆賞与は、標準賞与額(賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額)に保険料率を乗じて保険料額を算出します。
[上限]健康保険・介護保険は年度累計573万円、厚生年金保険は1ヵ月につき150万円。

被保険者等記号・番号の 確認方法

健康保険組合への各種申請には記号・番号が必要です。お問い合わせの際は、「資格情報のお知らせ」をお手元にご用意ください。

資格情報のお知らせ

令和 6年12月 5日
東京ニッファッション健康保険組合
保険者番号：06132443

記号 1234 番号 1234567 (枝番) 00

氏名 健保 太郎

発効年月日 ****

有効期限 ****

負担割合 ****

受診の際にはマイナ保険証が合わせて必要です

SAMPLE

999-9999 0000-0000
06132443
001-0000
03-3861-7291

東京ニッファッション健康保険組合
保険者番号 06132443
103-0004
中央区日本橋1-5-13
03-3861-7291

資格情報のお知らせ

あなたへの加入する健康保険の資格情報を下記の通りお知らせします。
また、あなた自身の資格情報のデータ登録が完了しましたので、マイナ保険証により医療機関等の受診が可能となります。
※ 各データ登録の際、マイナポータルが利用された場合は、別途ご連絡いたします。
なお、このお知らせのみでは医療機関等を受診することはできません。

記号	1	2	3	4	番号	1	2	3	4	5	6	7	枝番	00	
高 名	健	保	太	郎	姓	健	保	太	郎	姓	健	保	太	郎	
フ 姓	健	保	太	郎	姓	健	保	太	郎	姓	健	保	太	郎	
発 効	年	月	日	日	日	年	月	日	日	日	年	月	日	日	
有 効	期	限	日	日	日	期	限	日	日	日	期	限	日	日	
負 担	割	合	割	合	割	合	割	合	割	合	割	合	割	合	
発 効	年	月	日	日	日	年	月	日	日	日	年	月	日	日	
支 付	年	月	日	日	日	年	月	日	日	日	年	月	日	日	
保 険	者	名	健	保	太	郎	名	健	保	太	郎	名	健	保	太

スマートフォンを所持する方は、左のQRコードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の資格情報の詳細を確認することができます。ぜひご確認ください。

マイナ保険証の読み取りができない医療機関等については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます(スマートフォンを所持してない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。

資格情報のお知らせ

令和 6年12月 5日
東京ニッファッション健康保険組合
保険者番号：06132443

記号 1234 番号 1234567 (枝番) 00
氏名 健保 太郎
発効年月日 ****
有効期限 ****
負担割合 ****

受診の際にはマイナ保険証が合わせて必要です

上記の通りご用意ください(ご不明な点がございましたらお問い合わせください)

マイナポータルをご活用ください

▶ 資格情報 (PDF) のダウンロード方法



紙を持ち歩かなくていいよ



▲ 医療保険の資格情報 (PDF)

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報 (PDF) をダウンロードできます。

操作方法

- マイナポータル (ログイン)
- ▶ 健康保険証
- ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



東京ニッファッション健康保険組合

〒103-0004 東京都中央区東日本橋 1-5-13

お問い合わせ先

代表 (庶務課) ☎03-3861-7291
医療費のお知らせ (審査課) ☎03-3861-7294
各種給付金 (給付課) ☎03-3861-7296

企画・徴収課 ☎03-3861-7294
資格関係 (適用課) ☎03-3861-7295
健診関係 (保健事業課) ☎03-3861-7299