

Wellset

ウェルセット

■特集

令和8年度秋季女性生活習慣病予防健診のご案内
家庭常備薬配付および補助斡旋のご案内

2026
06
No.327

抗菌薬を正しく使いましょう

かぜをひいた
みたいで
早く治したいので、
抗菌薬を出して
いただけませんか？



お子さんのかぜは、
ウイルスが原因なので、
抗菌薬は効きません

抗菌薬は
必要のないときに
服用すると、
抗菌薬が効かない
耐性菌を作ってしまう
こともあります

詳しい解説は健保組合ホームページのこちらをご覧ください ▶▶▶



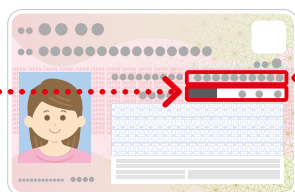
マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限をご確認ください!

～電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです～



電子証明書の有効期限

5年



マイナンバーカードの有効期限

10年

券面の「電子証明書の有効期限」に記載がない場合はマイナポータルで確認できるのよ。

マイナポータル



マイナンバーカードを保険証利用するためには、電子証明書が必要ですので有効期限切れに注意しましょう!
有効期限から3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できますが、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等は確認できなくなってしまう。

有効期限の2～3カ月前にお住まいの市区町村から「有効期限通知書」が送付されます。通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新ができますので、速やかに手続きをお願いします!

資格確認書にも有効期限があります

病院や薬局など、医療機関にかかる際の資格確認はマイナ保険証の提示が基本となっていますが、マイナ保険証を使用していない方^{*}には資格確認書を交付しています。資格確認書は、原則、被保険者の申請によって発行いたしますが、申請がなくても保険者が必要と判断した場合も資格確認書を交付しています(職権交付)。資格確認書の有効期限(令和8年12月1日)に合わせ、当健保組合では対象となる皆さまへ一括職権交付する予定です。

※【対象となる方の例】

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの方
- ・当組合にマイナンバーを提出していない方

(注意) 有効期限が切れた資格確認書は健保組合に返却する必要はありませんが、次の場合は返却が必要です。

- ・資格確認書が届いたが、マイナ保険証が利用できるようになった
- ・退職などで、有効期限内に資格を喪失した
- ・氏名等が変更となったなど、紙面の情報に変更があった など

秋季女性生活習慣病予防健診のご案内

※この健診は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）へ業務委託をして行っています。

令和8年10月から令和9年2月にかけて、全国の公民館等の公共施設に移動検診車を配置して、秋季女性生活習慣病予防健診を実施します。
この健診は、30歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病健診と乳がん・子宮頸がんの検査をセットにしたもので、育児や介護で長時間外出できない方には便利な健康診断です。

お申込みは、
パソコン・
スマホから



◆受診対象者

30歳以上の女性の被保険者・被扶養者
ただし、現在30歳未満の方でも令和9年3月末までに30歳になる方は受診できます。

◆受診料金

無料（全額当健保組合負担）

◆実施期間

令和8年10月から令和9年2月

◆申込先・実施会場

当健保組合のホームページからWeb申込みのみとなります。

<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶

保健事業NEWS ▶ 秋季女性生活習慣病
予防健診のご案内



◆申込期間

令和8年6月19日(金)から令和8年7月14日(火)まで

◆お申込み前にご確認を！

- 30歳以上の女性の被保険者・被扶養者であること。
※令和9年3月末までに30歳になる方は受診できます。
- 受診当日に当健保組合の資格がない場合（被保険者の退職等で資格を喪失した場合など）は受診できません。
- 令和8年度（4月1日～翌年の3月31日）に春季女性生活習慣病予防健診・生活習慣病健診・人間ドックを受診された方もしくは受診予定の方は受けられません。

◆検査項目

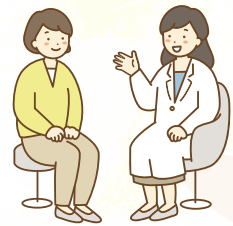
- ①問診 ②身体計測
- ③血圧測定 ④胸部X線
- ⑤検尿 ⑥視力・聴力 ⑦胃部X線
- ⑧便潜血反応 ⑨心電図 ⑩血液検査
- ⑪乳房診（超音波またはマンモグラフィー）
- ⑫子宮頸がん検査（自己採取法または医師採取法）
※乳房診、子宮頸がん検査については、検査方法をそれぞれ選んでください。
※詳細につきましては、「健康診断のお知らせ」でご通知いたします。
※会場での健診を受けずに、子宮頸がん検査だけを受診することはできません。

◆健診お申込み後の案内

健診のご案内は、9月より順次、会場を担当する医療機関から「健康診断のお知らせ」（健診日時・問診票・会場案内図・検査容器のセット）がご自宅宛に送付されます。

◆再検査・精密検査の方は…

再検査・精密検査が必要とされた方は、マイナ保険証等（健康保険の資格情報）と健診結果をご持参のうえ、かかりつけの医師または専門医にご相談ください。



注意

複数回受診した場合、2回目以降の健保補助金相当額を返還していただきますのでご注意ください。

女性健診 Q & A

Q 健診日時はどのように決まりますか？

A 各健診会場ごとに健診希望者数に応じて健診日時の設定を行っています。

【健診日・会場・キャンセル等】
▶当健保組合への連絡ではございません。

東振協・女性健診専用ダイヤル
☎03-5619-5910（平日9:00～17:00）

※各会場へのお問い合わせはご遠慮くださいますようお願いいたします。

東振協ホームページアドレス

<https://www.toshinkyō.or.jp>

当健保組合と東振協では、健診にお申込みいただいた皆さまの個人情報やプライバシーの保護につきまして、常に慎重に配慮しております。

なお、「個人情報保護の取り組み」については、業務委託先である東振協のホームページにも記載してあります。

家庭常備薬配付および補助斡旋のご案内

申込期間 6月1日(月)から8月31日(月)まで



ご家庭で日常的に発生する風邪・発熱や軽微な切傷など、薬の備えがあれば夜間でも応急措置として対応できます。また医療費の節減にもつながります。お求めやすい価格のうえ当健保組合からさらに…

1,800円の補助金が出ます！ この機会にぜひお申込みください。

健保補助額について ※以下の条件があります。

■ご案内の常備薬には「補助金対象品」(※1)と「補助金対象外品」(※2)の2種類がございます。

(※1)は1,800円まで当健保組合が補助いたします。

(※2)のみの購入はできません。なお、Web申込みのみとなり、紙の申込書に商品の掲載はしていません。

■お一人様期間中1回限り。お申込み後の変更はできませんのでご注意ください。

■お申込みをされない方には、薬の配付はありません。

申込対象者 令和8年6月1日現在当健保組合の被保険者の方

申込方法 ① 当健保組合ホームページからのWeb申込み

② 郵送またはFAXからの申込み(申込書は事業所を経由して6月に配付します)

<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ 家庭常備薬配付および補助斡旋のご案内

申込締切日 令和8年8月31日(月)(厳守)

配達方法 お申込み時にご指定いただく「届け出先住所」宛てに宅配便でお送りします。

送料 無料

配達時期 お申込み受付順に、約3週間程度で配達いたします。

支払方法 差額自己負担のある方は、お届け時に同封の振込用紙にて、コンビニまたは郵便局でお支払いください。

安い薬がいっぱいある～さっそく申込みなくっちゃ



お得情報

Web(当健保組合ホームページ)から申込みと、

- ・補助対象・補助対象外あわせて280品目以上から値引医薬品が選べます!(紙の申込書125品目)
- ・抽選で「健康関連グッズ」が当たります。

ぜひWeb(パソコン、スマホ)からお申込みください。

Webからの方がさらにお得感があるわ～!

約82%がWeb申込みでした!
(令和7年度実績)



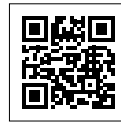
次回令和9年度より申込方法はWebのみとなります

▶ 郵送やFAXでの申込みができなくなります ◀

簡単・便利で豊富な品揃え、抽選で健康グッズも貰えるWeb申込みを今年のうちからぜひお試しください!!

⚠ 住所や氏名の記入もれなど、Web以外の申込みでお届けできない事例が多発しています。

いちご株式会社



【事業所概要】

- 所在地 東京都千代田区丸の内二丁目6番1号丸の内パークビルディング20階
- 従業員数 277名
- 健康経営優良法人(中小規模法人部門)2024年から3年連続認定
- 健康企業宣言「銀の認定」2023年取得
- 東京都「スポーツ推進企業」、スポーツ庁「スポーツエールカンパニー」ともに9年連続認定

Q 健康経営に取り組むきっかけは？

当社では、創業当初から人を大切に、社名の由来でもある「一期一会」の思いを何よりも大事にしてきました。この理念のもと、社員の健康を重視する取り組みを進めています。健康経営という言葉が一般化する以前から、社員の健康診断費用の補助や健康教育の実施など、社員一人ひとりの心身の健康を支える取り組みを継続して行ってきました。2024年の新オフィスへの移転を機に、働き方や職場環境をより一層進化させ、フレックスタイト制度やリモートワーク制度を整備し、ライフスタイルやライフステージに応じた柔軟な働き方を実現。育児や介護はもちろん、資格取得や自己研鑽といった個々の事情にも対応できる環境づくりを進めています。



(左) コーポレート本部 人財開発部 人財企画チーム ヴァイスプレジデント 田島さん (右) コーポレート本部 人財開発部 採用戦略チーム チームリーダー 新保さん

Q どんな取り組みをされていますか？

社員参加型でつくった働きやすい職場づくり

新オフィスの設計にあたっては、社員が主体となるプロジェクトを立ち上げ、「どのような環境が生産性やコミュニケーションを高めるのか」を議論しながら空間づくりを行いました。フリーアドレスの導入や、“街”に見立てたオフィスデザインで、気軽に交流できるスペースを設け、部署を越えたコミュニケーションが生まれています。

街角風のおしゃれなコミュニケーションスペース「Ichigo Park」▼



砂浜と青い海の海岸をイメージした床。波の音がBGM ▶

◀街のお店をイメージした会議室の名称「CANDY」のほか「FLOWER」「BAKERY」なども



落ち着いて仕事ができる個別ブース ▼



〈だれもが安心して働き続けられる制度の例〉

■育児や介護への支援

- ・性別を問わず3年間の育児休業が取得可能。
- ・時間外勤務や出張時等の臨時的な保育・介護施設の一時利用に対して補助。
- ・中学校就学の始期に達するまでの「子の看護休暇」(10日/年)。
- ・「介護休業復職祝金」の支給。

■短時間勤務・フレックスタイト制度

ライフスタイルの変化に応じた勤務形態の選択を可能とするため、理由を問わず、所定労働時間5.75時間の短時間勤務や時差出勤が可能。

■充実した休暇制度

社員だれもがリフレッシュできるように、有給休暇とは別に、年度あたり5営業日連続のシーズン休暇(直近取得率100%)、在籍5年ごとに年10日間のボーナス休暇を付与。

健康促進施策

■歩ける直線通路

オフィス内は直線的な長い通路を設け、たくさん歩けるレイアウトにしています。



▲歩きやすくして運動不足解消やリフレッシュを促すよう設計された通路

■スタンディングテーブル

座りすぎを防止するため、立って作業ができるスタンディングテーブルを配置し、自由に使えるようにしています。



▲眺めの良い窓際に置かれたスタンディングテーブル

■部活動の支援

社員の健康のため、部活動を積極的に支援しています。ランニング、野球、フットサル、ゴルフなどの運動部のほか、フラワーアレンジメントなどの文化系の部活もあります。各部30~40人が所属して楽しく活動しています。



ランニング部



フットサル部



野球部

■オリジナル体操を考案し実施

東京都の「Enjoy Sports 促進事業」と連携してオリジナル体操をつくりました。毎週の朝礼前に流し、体を動かす機会をつくるようにしています。



こちらからご覧いただけます



Q 健康経営の取り組みをされて変わったことや良かったことを教えてください

もともと健康意識の高い会社ですが、オフィス移転の前後を比較すると、こうした取り組みの効果がエンゲージメントサーベイの結果にも表れているように思います。柔軟な働き方や職場環境の充実、 「働きやすさ」「組織風土」「自己成長」を向上させ、採用においても当社を選んでいただく大きな理由のひとつになっているようです。育児や介護で時短勤務していた社員から、フレックスの導入でフルタイムで働けるようになってよかったというフィードバックをもらったり、転職してきた職員との面談では、かなりフレキシブルに働けているといったコメントもいただいています。

不動産事業を軸にしながら、地域や暮らし、社会の豊かさに貢献することを目指す当社の原点にあるのが、創業当初から実践されている社員の健康を重視する経営の方針です。それが健康経営に組みやすい土台となり、新しい施策の取り組みにつながっています。

「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

Kenpoより 当健保組合では事業所様の健康経営をサポートします。保健事業推進課 釣木澤(☎ 03-3343-2823)までお気軽にご連絡ください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

日本歯科医師会
令和8年度歯と口の健康週間の標語

歯みがきは 体を守る 最前線

歯を失う原因の第1位である歯周病。歯周病は口の中だけの問題と考えられがちですが、近年、全身の健康にも影響を及ぼすことがわかってきており、お口の健康管理は、全身のさまざまな病気のリスクを下げることに繋がります。

当健保組合では、ご自身の口腔内リスクを1分でチェックできる無料ツール「ハミエル」を提供しています。Web上の質問に答えるだけで「むし歯」「歯周病」「全身疾患」「予防習慣」の4つのリスクをチェックすることができます。リスクチェックのあとは「無料歯科健診※」でプロのケアを受けると万全です。

※健診・相談以外の処置や治療には費用が発生します。担当医師とご相談の上、ご判断ください。

当健保組合ホームページのこちらからご利用ください。

<https://www.tfkenpo.or.jp/member/health/dental02.html>



ぜひご利用ください！



第13回

フットサル大会

開催のお知らせ

※ **申込受付中** 当健保組合保健事業推進課あてに参加申込書をFAX

昨年より新設のエンジョイリーグが好評です。
皆さまのご参加をお待ちしております。

会場 ▶ J-SOCIETY FOOTBALL PARK 多摩

URL ▶ <https://j-society-fp.com/tama/>

開催日程

オープンリーグに限り
1事業所 **3チーム**を上限にします！

10月21日・10月28日・11月4日 いずれも水曜日

参加チーム数によっては変更になる場合があります。

早まりました！

7月21日(火)
締切

<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ フットサル大会開催のお知らせ





仕事中・通勤中にけがをした場合、健康保険は使えないの？



仕事中や通勤中にけがなどをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使って治療を受けることになります。労災保険の対象となるけがなどの治療で健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要になりますので、ご注意ください。

?? 労災保険の対象になる場合ってどんなとき？

仕事中のけがなどは「業務上災害」、通勤中のけがを「通勤災害」といいます。通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。

➡ 労災保険の対象となる例

● 業務上災害 ●

業務上の理由によってけがや病気になったとき

- 仕事中または準備や後片付け中のけが
- 仕事中にトイレに行く途中のけが
- 出張先の工場でのけが
- 業務上のけがの治療等による皮ふ炎

など

● 通勤災害 ●

通勤中にけがをしたとき

- 出勤途中や帰宅途中の、駅や路上でのけが
- 家から得意先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが
- スーパー等で買い物を買わせ、通勤経路に戻った後のけが*

など

※帰宅途中に日用品の買い物や医療機関の受診など、日常生活で必要とされる行為をして通常の経路に戻った後も含みます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどの後は、通勤中とはみなされません。

?? 労災保険を使って治療を受けるには？

労災指定病院で労災であることを伝えて治療を受けてください。原則として自己負担はありません。

※労災指定病院以外の場合は、いったん治療費を全額支払い、後日、労働基準監督署に申請することで、立て替えて支払った治療費が支給されます。

Column

健康保険を使ってしまったときは？

労災保険の対象となるけがなどにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した医療機関に連絡し、労災保険に切り替えできるかどうか確認してください。また、当健保組合にも忘れずに連絡してください。

● 切り替えができる場合

医療機関の窓口で支払った金額（一部負担金）が返還されます。受診した医療機関で所定の手続きをしてください。

● 切り替えができない場合

一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった際の医療費については、当健保組合に返還していただきます。必要な書類をそろえて労働基準監督署へ請求してください。



詳細は、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください

労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でも応じていますのでご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031 (土・日・祝日・年末年始除く)



当健保組合へのお問い合わせ先

医療給付課 03-3343-2805 (ダイヤルイン) 求償課 03-3343-2806 (ダイヤルイン)

❖ 事業主様ならびに事務担当者様へ

「算定基礎届」について

提出期間は7月1日から7月10日までです。算定基礎届の関係書類は昨年同様PDFファイル化し、「電子文書配信システム」にて配信させていただきます。配信時期は6月下旬を予定しております。

事業主様ならびに事務担当者様には、ご多忙のところ大変お手数をおかけいたしますが、期間内に必ずご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

7月1日～7月10日
「算定基礎届」の
期間内提出にご協力を
お願いいたします。



「賞与支払届」について

賞与の支払いがあった場合は「被保険者賞与支払届」をご提出ください。また、賞与の支払いがない場合は、「賞与不支給報告書」をご提出ください。



6月～7月支給分の
「賞与支払届」の
提出はお早めに！

簡単！
便利！

「電子申請」による届出にご協力ください

「算定基礎届」、「賞与支払届」など、大量または定期的に必要となる届出は、電子申請でご提出いただくことにより、事務処理を正確かつ迅速に行うことが可能になります。

事業所様にとりましては、パソコンにより届出データを保存・管理ができ、届書の作成が容易かつ正確に行えるというメリットがあります。電子申請による届出につきましては、当健保組合ホームページ (<https://www.tfkenpo.or.jp/>) 「電子申請のご案内」にてご確認ください。

上記に関するお問い合わせ先

電子申請システムの導入等について	03-3343-2818 (企画課)
電子申請・電子媒体による届出の場合	03-3343-2825 (情報管理二課)
届出用紙(紙)による届出の場合	03-3343-2803 (情報管理一課)



事業概況

令和8年
4月末現在

事業所数



1,482社

被保険者数



男 93,842人
女 57,993人
計 151,835人

被扶養者数



81,354人

ご家族あわせて



233,189人

平均標準報酬月額



429,987円