

# Wellset

ウェルセット

令和5年度

春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

12

No.313  
2022

## Quiz

### 次の文で説明している食品は何でしょう？

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

#### ヒント：

塩焼きや味噌煮にしたり、  
塩でしめて酢につけた  
しめ〇〇などにして  
よく食べます。



正解とこの食品を使ったレシピをこちらで  
紹介していますよ(作り方動画付きです)！

東京不動産業健康保険組合

答えは当健保組合のホームページ 広報誌 [Wellset] バックナンバー **Wellset**

<https://www.tfkenpo.or.jp/member/wellset/>をご覧ください。



令和  
5年度

# 春季婦人生活習慣病 予防健診のご案内

受診料は  
無料です！

※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5年4月から令和5年8月にかけて、全国695カ所の公民館等の公共施設に移動検診車を配置して、春季婦人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となっております。



## 受診対象者

30歳以上の女性の被保険者・被扶養者  
ただし、30歳未満の方でも令和6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（全額健保負担）

## 実施期間

令和5年4月～令和5年8月

## 実施会場

当健保組合のホームページをご覧ください。



当健保組合ホームページ <https://www.tfkenpo.or.jp>

- ▶「保健事業 NEWS」
- ▶「春季婦人生活習慣病予防健診のご案内」

## 申込期間

令和4年12月1日（木）～令和5年1月17日（火）

## 申込方法

パソコン・スマホのみのお申込みとなります。

### ①パソコンからのお申込み



当健保組合ホームページ

- ▶「保健事業 NEWS」
- ▶「春季婦人生活習慣病予防健診のご案内」



### ②スマホからのお申込み



QRコード

- ▶「春季婦人生活習慣病  
予防健診のご案内」



## 申込前の確認 ※必ず確認してください！

- 30歳以上の女性の被保険者・被扶養者であること。（令和6年3月末までに30歳になる方は受診できます。）
- 受診当日に健康保険の資格がない場合（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5年度の春季婦人生活習慣病予防健診を受診されますと、令和5年度中（令和5年4月1日から令和6年3月31日まで）は、他の健診（生活習慣病健診・人間ドック・秋季婦人生活習慣病予防健診）を受診することはできません。

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。

## 健診案内の送付

健診のご案内は、3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。

## 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、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。

## 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、保険証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。

## 健診日・会場・キャンセル等

東振協・婦人健診専用ダイヤル

☎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。

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適切に取り扱うよう万全を尽くしてまいります。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おります。

東振協ホームページ  
<https://www.toshinkyo.or.jp>

## 森ビル株式会社



### 【事業所概要】

- 所在地 本社 東京都港区六本木 6-10-1 六本木ヒルズ森タワー
- 従業員数 1,607名
- 健康経営優良法人 2020・2021 認定、健康経営優良法人 2022 (ホワイト500) 認定

### ▶健康経営に取組むきっかけは？

当社は、「都市を創り、都市を育む」仕事を通じて、人々や企業を元気にすることを社会的使命としています。そのため、まず当社で働く私たち自身が、心身ともに健康で、意欲的に仕事に取組めるよう、従業員などの健康管理を経営戦略として捉え、健康経営を推進しています。「ヒルズ」における先進的な働き方のモデルとなることを目指し、様々な取組みを行った結果、このたびのホワイト500の認定につながりました。



(左) 健康経営や働き方改革など、より良い職場環境づくりを目指す人事部人事2グループ深野課長 (右) 社内各部署と連携し、森ビルウェルネスプログラムなどの取組みを推進する人事部森さん

### Q どんな取組みを実施されていますか？

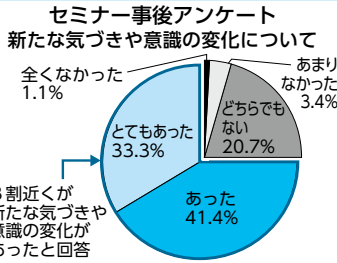
2019年度から本格的に健康経営を推進し、様々な取組みを実施してきました。2022年度は新しい取組みとして、「森ビルウェルネスプログラム」を実施しています。人事部のみで健康増進施策を行うのではなく、ウェルネス推進部やオフィス事業部などとも連携し、今後推進していく都市づくりにも活用できるようにしたいという思いで、下記のようなプログラムを実施しています。

### 2022年度森ビルウェルネスプログラムでの取組み

#### ①女性の健康課題への理解を深めるフェムテックセミナーの開催

7月に、「ダイバーシティをウェルネスから考える」という観点から、フェムテックをテーマに女性の健康課題への新しいアプローチをとりあげたセミナーを開催しました。これは、女性はどんな健康課題を抱えているのかということ、男女問わず多くの社員間でシェアし、理解を深めることを目的としたセミナーです。

あらゆる人がいきいきと働くことができる「職場づくり」は、あらゆる人がいきいきとすごせる「都市づくり」につながる取組みでもあります。全社員を対象にセミナー参加者を募集した結果、参加者の約3割は男性社員となりました。参加者の男性社員からは、「普段情報を得にくいテーマについて話を聞いて、とても勉強になった」という感想も寄せられました。



#### ②食生活・運動習慣向上のための各種イベントの実施

9～10月の4週間で、チームで参加する食事・運動プログラムや、運動セミナー、子どもと一緒に参加できるファミリーイベントなど、健康課題の改善を目的とした各種プログラムを実施しました。

##### ■アプリを利用した部署対抗イベントの開催

食事を撮影することで栄養バランスを把握できたり、歩数をカウントできたりするアプリを参加者にインストールしてもらい、食事記録回数や歩数を部署対抗で競うイベントを行いました。イベント期間中は2週間とし、上位部署には賞品を用意しました。



##### ■オフィスでできるエクササイズの実施

オフィスの会議スペースを利用して、「ヨガ」や「ストレッチ」、「ゴルフの飛距離を伸ばすためのトレーニング」など様々なプログラムを実施しました。始業前、昼休み、終業後と開催時間帯を分けて行いました。



##### ■休日イベントの開催

休日には、運動会シーズンに合わせて、走りが速くなるイベントを行い、お子さんと一緒に参加できる家族参加型での運動プログラムを開催しました。また、パーソナルトレーニング体験会も開催しました。

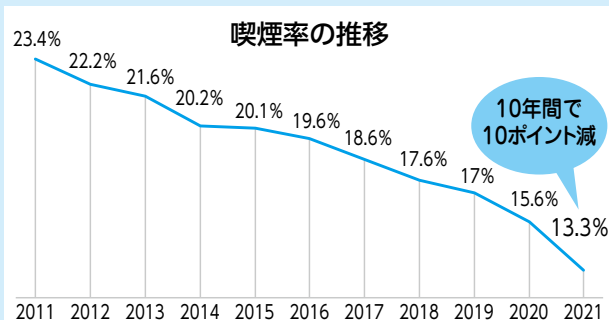


#### ③睡眠の質を改善 (11月実施)

ウェルネスプログラムの3つ目のテーマは、睡眠です。睡眠の質を改善するプログラムを11月の1カ月間で実施中です。

### 禁煙促進の取組み

社員の喫煙を健康課題の一つと捉え、セミナーを開催したり、禁煙外来治療費や禁煙補助剤の購入費補助を行ったりしています。喫煙率は顕著に減少しています。



### Q 健康経営への取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

「森ビルウェルネスプログラム」は、社員の健康増進が目的であることはもちろんですが、「どういうテーマでどういう時間帯にどんな取組みを実施すると、どんな人が参加しやすく、満足度が上げられるのか」などの知見が得られる取組みでもあります。ここで得られた結果は、「Green & Wellness」をコンセプトの柱として現在推進している「虎ノ門・麻布台プロジェクト」のサービス企画等にも生かせるのではないかと考えています。新しいサービスや実験的な取組みにチャレンジすることで社員の関心も高く、人事部だけでなく会社全体のプログラムとして経験できていることが良い点だと思います。

「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

# マイナンバーカードの保険証利用と 公金口座登録について

## マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

● 通院等においても、その他の場面でもマイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります。

1 転職等のライフイベント後でも健康保険証としてずっと使えます

2 マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報等が閲覧できます

3 限度額適用認定証が不要になります  
※医療費が高額になりそうな場合

4 マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます



## 公金受取口座登録制度について

令和4年10月から、給付金などを受け取るための預貯金口座「公金受取口座」として、1人1口座を「マイナポータル」に任意で登録する制度が始まりました。

健康保険では保険給付の申請の際、金融機関名や口座番号を申請書に記載することなく、「公金受取口座」を利用する意思を示すことで受け取ることが可能となります。ただし、登録したからといって自動的に給付金が支払われるわけではありません。給付金の申請自体は必要となりますのでご注意ください。

なお、当健保組合では、この制度の対応について準備が整い次第、改めてご案内いたします。

手続きが  
スムーズに！



## 保険証利用登録と公金口座登録の方法

### 必要な物

### スマートフォン+マイナンバーカード+数字4桁の暗証番号

- 令和4年7月26日以降、9月上旬にかけて、まだマイナンバーカードをお持ちでない方を対象に、オンライン申請が可能なQRコード付き交付申請書が順次送付されています。
- QRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、オンラインで簡単に申請ができます。
- 紙の交付申請書と返信用の封筒も同封されていますので、切手なしでの郵送申請も可能です。

※詳しくは当組合ホームページ「マイナンバー制度」をご参照ください。



## 登録方法

マイナポータル (<https://myna.go.jp/>) にログイン後、注目の情報から「マイナンバーカードの保険証利用申込」「公金受取口座の登録・変更」の項目、またはトップメニューから「申し込む」「登録する」をタップして、案内に従い、登録ください。  
その他、セブン銀行のATMでも申込が可能です。



# 「医療費通知」は、令和5年2月上旬に発行いたします

「医療費通知」は、令和5年2月上旬（記載期間は令和3年10月診療分から令和4年9月診療分まで）に発行いたします。医療費控除の申告を行う場合には、添付書類としてご活用ください。

なお、「医療費通知」に反映していない令和4年10月から12月までの診療分については、医療機関等発行の領収書にもとづき、税務署発行の「医療費控除の明細書」に記載のうえ手続きを行ってください。

※「医療費通知」は、再発行できませんので、紛失にご注意ください。

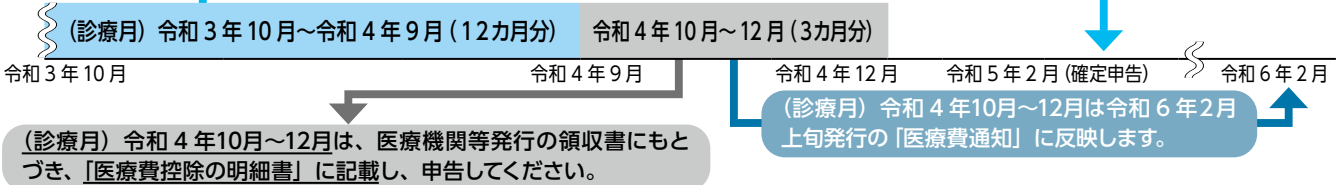
※事務処理上、令和4年10月から12月までの診療分については、令和5年2月上旬の発行には間に合いませんのでご了承願います。

※「医療費控除の明細書」の記載方法、申告手続き等については、お住まいの税務署にお問い合わせください。



## 「医療費通知」の記載期間

（診療月）令和3年10月～令和4年9月まで、令和5年2月上旬発行の「医療費通知」に反映します。  
→ 確定申告の医療費控除・添付書類として利用可能です



「医療費通知」に関するお問い合わせ先 給付係 03-3343-2805(ダイヤルイン)

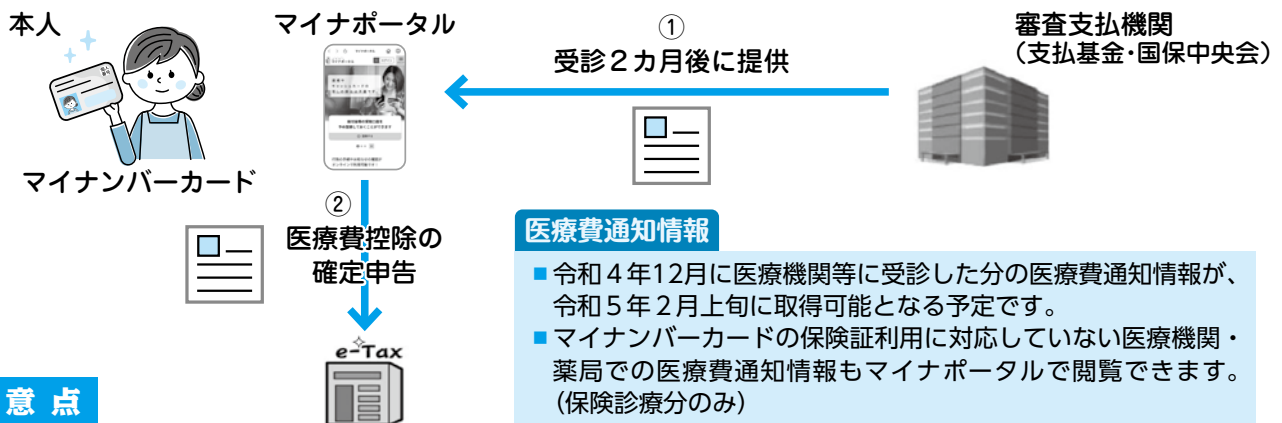
「確定申告」の手続きに関するお問い合わせ先 住所地の管轄税務署

## マイナポータルから医療費控除の申告手続きが便利になりました！

マイナンバーカードの健康保険証としての利用に続き、医療費通知情報がマイナポータルから閲覧可能となり、e-Taxと連携することにより、医療費控除の申告手続きも簡単になりました。

※医療費通知情報を閲覧するには、マイナンバーカードが必要です。

### マイナポータルから医療費通知情報を確認し、e-Taxで確定申告するイメージ図



### 留意点

- 整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費分は取得できません。
- 「医療費控除の明細書」（国税庁発行）の作成が不要となります。
- マイナポータルでの医療費通知情報は、受診2カ月後に閲覧・取得が可能となります。
- 1年間を通じた医療費通知情報が取得可能となり、当健保組合発行の「医療費通知」がお手元になくても、医療費控除の申告手続きが可能となります。また、当健保組合では、令和4年10月から令和4年12月診療分の医療費通知は、令和6年2月上旬に発行となります。
- 高額療養費等、給付金額の確認は、当健保組合発行の「医療費通知」または「給付金支給額のお知らせ」をご確認ください。
- 「医療費通知」「給付金支給額のお知らせ」の送付方法 → 在職中の方…事業所  
任意継続被保険者の方…ご自宅

# 被扶養者資格の再確認(検認)を行います

健保組合では、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の通知に基づき、保険給付等の適正化を図るため、被扶養者資格の再確認(検認)を行います。なお、今年度は対象となる方について事前に個人番号を利用した情報連携により確認を行います。その結果、収入状況や居住状況の再確認が必要な方、当健保組合へ個人番号のご提出をいただいていない方等について事業所へ調書を送付いたします。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 資格確認の対象となる方

■ 子(令和4年4月1日現在 22歳)、父母、義父母、祖父母

※ただし、認定年月日が令和4年4月1日以降の方、令和4年度中に75歳になる方を除く。



## 被保険者の皆さまへ

- ① 「健康保険被扶養者調書」(以下「調書」)をお勤めの事業所を通じて配付します。
- ② 「調書」に記載されている内容を確認し、必要事項をもれなく記入してください。
- ③ 「調書」に記載されている必要な証明書類を添付のうえ、令和5年3月9日(木)までに事業所の健康保険事務担当者の方へ提出してください。

## 健康保険事務担当者の皆さまへ

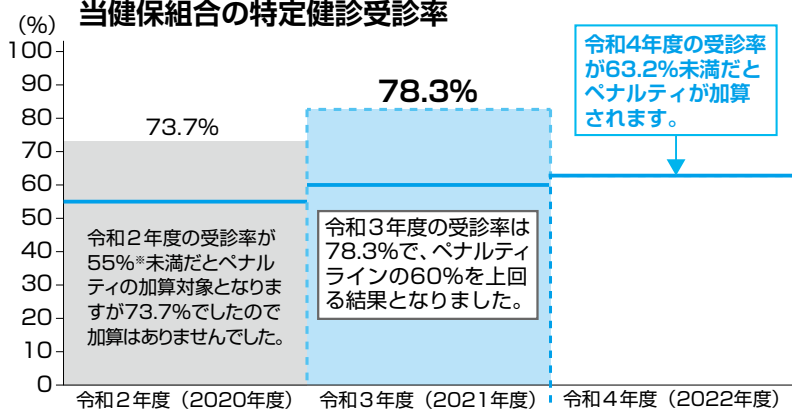
被扶養者資格の再確認についての「実施手順書」・「調書」等は、令和5年1月下旬に事業所分をまとめて発送します。「調書」および「証明書類」は各事業所でとりまとめていただき、令和5年3月23日(木)までに当健保組合に郵送にてご提出をお願いします。

なお、再確認(検認)の詳細およびスケジュールについては、12月下旬頃にTFK Boardにてお知らせします。

■ お問い合わせ先 資格管理課 03-3343-2803(ダイヤルイン)

# 令和3年度 特定健診・特定保健指導実施速報

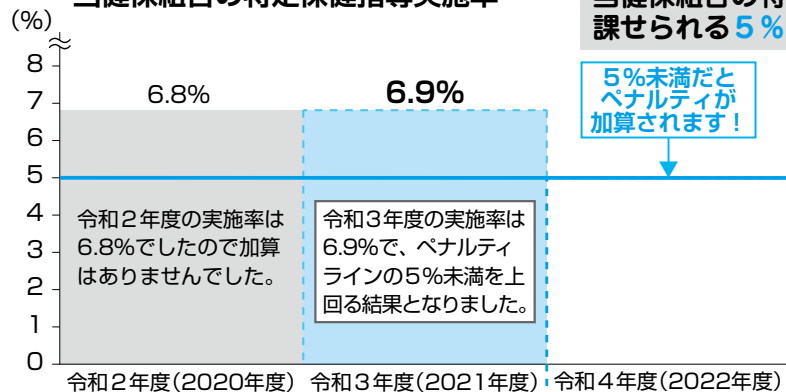
## 当健保組合の特定健診受診率



ペナルティが加算される受診率の基準は年々上がり、厳しくなっています！  
被扶養者の皆さんも積極的に特定健診を受けてください!!



## 当健保組合の特定保健指導実施率



当健保組合の特定保健指導の実施率は、ペナルティが課せられる5%に近い数字となっています。

加算されないよう、特定保健指導の案内があった方はぜひ受けてくださいますようお願いいたします!!



特定健診・保健指導(法定の義務)以外の取り組みが一定程度行われている場合には加算されない場合があります。

# 第9回

# フットサル 結果報告

## 大会データ

日時 予選 令和4年10月19日・26日(水)  
決勝 令和4年11月2日(水)  
会場 J-SOCIETY FootBall Park TAMA・TOKYO  
参加 28チーム

## 第9回 フットサル大会 優勝チームは MUSASHI FC A (武蔵コーポレーション(株)) チームが優勝!!

今年も、無事に終了することができました。  
お忙しいなかご参加いただいた選手のみなさん本当にお疲れさまでした。

おめでとう  
ございます!



### 予選リーグ (10月19日) 結果

#### 午前の部

順位	Aブロック	順位	Bブロック
1位	トーシン F.C (株トーシンパートナーズ)	1位	エフ・ジェー・ネクスト (A)
2位	青山メインランド B	2位	FC イーグランド
3位	Lazo Yokohama (株ハウスメイトパートナーズ)	3位	明和地所ロア
4位	Beans A (株日本財託)	4位	(株)エレマックス
5位	東栄住宅グループ	5位	パワーズアンリミテッド
6位	FCロイヤル (株ロイヤルエンタープライズ)	6位	プリズミックFC

### 予選リーグ (10月26日) 結果

#### 午前の部

順位	Dブロック
1位	MUSASHI FC A (武蔵コーポレーション(株))
2位	テンポラリーハウスグループ
3位	ジェイレックス・コーポレーション
4位	創建ホームズ(株)
5位	(株)リロパートナーズ
6位	TFC-B (株アレップス、(株)タウンハウジング連合)

#### 午後の部

順位	Cブロック
1位	明和地所グランシク
2位	HUB (エイブル保証(株))
3位	エフ・ジェー・ネクスト (B)
4位	青山メインランド A
5位	Beans B (株日本財託)

※全試合6分ハーフ(6-1-6:ランニングタイム)

※1日4試合



#### 午後の部

順位	Eブロック
1位	TFC-A (株アレップス、(株)タウンハウジング連合)
2位	MUSASHI FC B (武蔵コーポレーション(株))
3位	FC. OWLETS (株ハウスメイトショップ)
4位	トクミン FC (株リアークスファインド)
5位	FC. t.Yuraku. RESC (大成有楽不動産販売(株))

### 決勝リーグ (11月2日) 結果

※全試合6分ハーフ (6-1-6:ランニングタイム)

※1日5試合

※決勝リーグは予選を勝ち抜いた5チームとワイルドカード獲得の1チームを加えた6チーム総当たりで順位を決定。

順位	チーム名
優勝	MUSASHI FC A (武蔵コーポレーション(株))
準優勝	TFC-A (株アレップス、(株)タウンハウジング連合)
3位	トーシン F.C (株トーシンパートナーズ)
4位	エフ・ジェー・ネクスト (A)
5位	明和地所グランシク
6位	テンポラリーハウスグループ

おめでとう!

### 第9回 優勝

### MUSASHI FC A (武蔵コーポレーション(株)) チーム



### インタビュー

まず初めに、大会の開催にあたり尽力して下さった大会関係者の皆様と、同じ不動産健保の仲間としてリスペクトをもって試合をして下さった皆様に感謝を申し上げます。

今大会が私たちにとって3回目の出場ですが、今回入賞自体が初めてで、その上優勝することができて心から嬉しく思います。

大会を通じて一番印象に残ったのが、運営の方や他チームの方との交流です。ただ試合をして終わりではなく、同じ不動産業に従事する者同士としての繋がりもできて大変刺激を受けました。練習試合のお話もいただいたので、実現に向けて動いていこうと思います。

一年後、より大会を盛り上げられるよう一から積み上げていきます。来年もよろしくお願いたします。

## 家庭常備薬割引斡旋について

健保組合の補助は  
ありません！

当健保組合では、本年度も保健事業の一環として健保組合から補助のない割引価格で斡旋します。薬品購入費等はすべてお申込者の自己負担となりますが、割引価格は市販価格に比べて魅力的なものとなっておりますので、この機会にぜひご利用ください。



★申込方法等の詳細は、当健保組合ホームページをご覧ください。

※当健保組合HP <https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ 家庭常備薬割引斡旋のお知らせ

東振協  
主催

## 令和4年度 第31回 東京総合健保 ミニマラソン大会について



令和5年2月26日(日) 第31回 東京総合健保ミニマラソン大会が行われます。

【申込期間】 令和5年1月10日(火) 9:00～令和5年1月29日(日) 23:59まで

【申込方法】 インターネットによるWeb申込      【コース】 豊洲ぐるり公園周辺コース(江東区豊洲)

★詳しくは、当健保組合ホームページをご覧ください。※令和5年1月5日(木)に、ホームページアップ予定です。

※当健保組合HP <https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ ミニマラソン大会に出場してみませんか？

## 「年末年始の事務取扱について」

新型コロナウイルス感染予防のため、各種届出書は郵送にてご提出くださいますようお願いいたします。

【年末】	★一般業務……………	令和4年12月28日(水)
	★現金給付のお支払い…	令和4年12月2日(金)までに受付した諸請求書は、内容の不備または調査を要するものを除き、令和4年12月27日(火)までにお振り込みいたします。
	★付加給付のお支払い…	令和4年12月20日(火)に指定の口座にお振り込みいたします。
【年始】	★一般業務……………	令和5年1月5日(木)

### 事業概況

令和4年  
10月末現在

#### 事業所数



1,440社

#### 被保険者数



男 84,667人  
女 48,037人  
計 132,704人

#### 被扶養者数



83,361人

#### ご家族あわせて



216,065人

#### 平均標準報酬月額



392,981円