

ウェルセット Wellset

令和6年度 春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

12

2023
No.317

こんな症状はありませんか？

(一例)



体全体が冷える、あるいは
手先や足先などが冷たい



肌荒れや乾燥肌



腰痛



月経不順や不妊症

…など

冷える感じる場所は人によって異なり、手足が冷えるという人もいれば、腰、お腹、体全体が冷えるという人もいます。

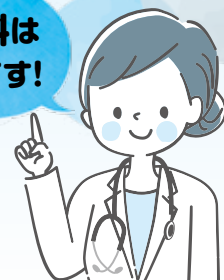
こんな症状が気になる皆さん、原因となる生活習慣を見直して改善を図りましょう！原因や改善法を、当健保組合のホームページ「ウェルセット」バックナンバーページをご覧ください！



令和
6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6年4月から令和6年8月にかけて、全国約700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7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6年4月～令和6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5年12月1日（金）～令和6年1月16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



二次元バーコード

- ▶「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7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6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6年度中（令和6年4月1日から令和7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.toshinkyō.or.jp>

阪急阪神リート投信株式会社



【事業所概要】

- 所在地 大阪市北区茶屋町19番19号アプロースタワー19階
- 従業員数 43名（令和5年10月1日）
- 健康経営優良法人 2020年～2023年認定（2021年、2023年はブライト500認定）
- 第5回健康づくりアワード奨励賞受賞、「職場で健康10」大賞・特別賞受賞（2020年）



健康経営プロジェクトメンバーの福田和弘部長（左）、村上瑠並さん（中左）、内藤友紀さん（中右）、溝口実穂さん（右）

Q 健康経営に取組むきっかけは？

当社は従業員数が少なく、一人でも病欠者が出ると業務に大きな影響が生じるため、従業員の健康に対する意識を高めることを経営課題と考えていました。その中で健康経営のを知り、当社でもぜひ取組むべき課題と判断して2019年から開始しました。さまざまな取組みを実施した結果、このたび2度目のブライト500の認定につながりました。

Q どんな取組みを実施されていますか？

健康経営を全社的な取組みとして位置づけ、若手社員によるプロジェクトメンバーをつくり、「運動・コミュニケーション」「食・生活改善・ヘルスケア」の2チームに分れて毎年さまざまな取組みを実施しています。従業員の健康課題を把握するため社内アンケートを実施し、各種施策を立案したり改善を図ったりしています。プロジェクトメンバーは毎年度入れ替えるため、新しいアイデアが出て、取組みの幅も広がっています。

1 運動の推進

気軽に運動する習慣をつくるため、業務時間内に毎日朝と昼2回、テレビ放映に合わせて体操を実施しています。スタンプカードを配付してスタンプがたまると景品と交換するなど、従業員の皆さんが楽しみながら参加できるように工夫しています。時間になると新入社員が声かけし、多数の従業員が参加しています。



また、ウォーキングとランニングに分かれて事務所周辺を2kmほど歩いたり走ったりするイベントを開催しています。そのほか、部署対抗で歩数を競うウォーキングイベントでは、毎回目標歩数のレベルが上がってきています。外出が多い部署は歩数が増えやすいので、部署を超えたチームを組む試みもしました。

3 食・生活改善、ヘルスケア

従業員の食生活改善を目的に、くじ引きでチームを決め、社外で朝食をとる施策を実施しました。朝食をしっかりとることができ、世代や部署を超えて交流を深める機会にもなりました。



そのほか、職場にBGMを流したり、会議室にアロマを設置してリラクゼーションできるようにするなど、仕事をしやすい職場環境づくりへの改善を図っています。

2 コミュニケーションの活性化

少人数のチームに分かれて、話題の商業施設や新規開業したカフェなどを見学に行く「物件見学ツアー」を実施し、現地でのランチやお茶を通じて普段接点のない人と交流を深めています。交通費と飲食代（1人1500円まで）は会社が負担しています。

また、ビデオゲーム機を使ってバドミントン、ポウリングなどのスポーツ大会を行いました。部署対抗で開催することで部内の結束力が向上し、同時に部署の垣根を超えたコミュニケーションもとることができました。



ビデオゲーム機を使ったスポーツ大会

当社に入社して2年目ですが、健康経営の施策を通じて社員のみならずとコミュニケーションを取ることができ、日常の業務でも話やすくなりました。



加藤隼さん（投資運用第一部/アシスタント・マネジャー）

4 働き方改革

コアタイムなしのスーパーフレックス制度やテレワークを導入したり、外出先で仕事がしやすいようサテライトオフィスと契約するなど、従業員のライフスタイルに合わせて柔軟な働き方ができるように制度を整えています。

カジュアルビズ（服装の自由化）を導入しています。社長も率先して実施しており、リラックスして執務しています。

Q 健康優良企業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

従業員の健康づくりへの意識が高まったことやワークライフバランスも向上しました。直近1年間で体調不良による急な早退・欠勤等をした割合が30%から14%に低下したことや、2022年度の月あたりの残業時間も2019年度に比べて7時間減（9時間）となりました。また、さまざまな取組みが従業員間で会話のきっかけになり、コミュニケーション活性化にも好影響があったことが従業員アンケートから明らかになっています。

採用においても、不動産投資運用業の仕事内容のイメージから、業務量が多くハードワークではないかなどと、応募者に不安をもたらることが以前はよくありましたが、健康経営に取り組んでいることで、従業員の健康を考えている会社だと認識しただけのようになり、安心して応募していただけるようになりました。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

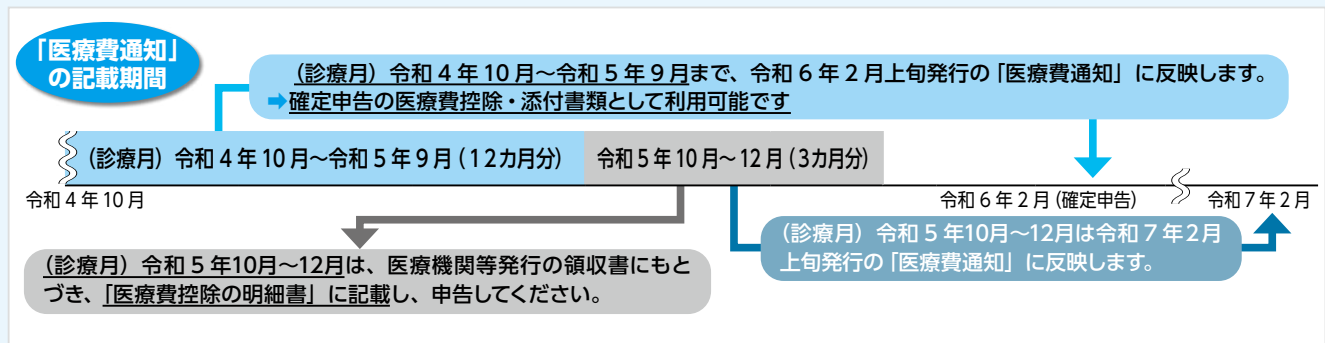
「医療費通知」のお知らせは、令和6年2月上旬に発行いたします

「医療費通知」のお知らせは、令和6年2月上旬（記載期間は令和4年10月診療分から令和5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、医療費控除の申告を行う場合、「医療費通知」のお知らせに反映していない令和5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。

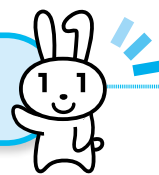
※「医療費控除の明細書」の記載方法、申告手続き等については、お住まいの税務署にお問い合わせください。

※「医療費通知」のお知らせは、再発行できませんので、紛失にご注意ください。



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

「医療費通知」のお知らせ Q&A



Q 「医療費通知」のお知らせはいつから確定申告の手続きに使えるようになったの？

A 平成29年度税制改正により、平成29年分所得税の確定申告時から使用できるようになりました。

Q 「医療費通知」のお知らせで確定申告をする場合、領収書等の添付や保存はしなくてもいいの？

A 「医療費通知」のお知らせに記載されている医療費については、領収書の添付は不要です。また、「医療費通知」のお知らせに記載されていない医療費については、これまで通り領収書に基づいて税務署発行の「医療費控除の明細書」を作成してください。税務署に提示、提出を求められる場合がありますので、念のため領収書は5年間保存しておいてください。

Q 「医療費通知」のお知らせに10月から12月までの医療費の記載がないのはなぜですか？

A 「医療費通知」のお知らせに必要な情報が、医療機関等から当健保組合へ届くまで2カ月以上がかかります。2月の確定申告時に当該「医療費通知」のお知らせをご利用いただけるよう、令和5年9月分までのお知らせとしております。10月から12月までの分は、医療機関等からの領収書に基づいて作成した税務署発行の「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付して申告をお願いします。また、マイナポータルよりe-Taxを利用した申告も可能となっております。

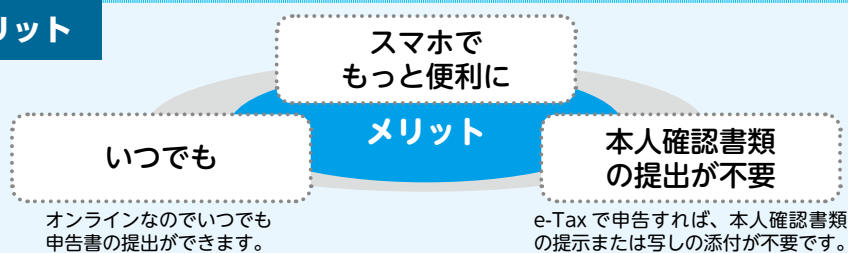
マイナポータルを活用して医療費控除申告ができるようになりました。

マイナポータル上で医療費情報の閲覧が可能です。

今回お送りする「医療費通知」のお知らせとマイナポータル上で閲覧可能な医療費通知情報（令和5年10月～12月診療分）を基に e-Tax を利用して税務署へ令和5年分の医療費控除申告が可能です。（※1）



e-Tax のメリット



e-Tax で申告するには？

- ①マイナンバーカードを取得
- ②「マイナポータル」サイトに登録し、ログインした上で e-Tax に連携（※2）

（※1）従来どおり申告書を使用して申告する場合は、「医療費通知」のお知らせや領収書を添付しての申告も可能です。
（※2）マイナポータルへの登録方法や操作についてご不明な場合は、デジタル庁が行っている「マイナポータル」サイトをご確認ください。また、e-Tax の使用方法については最寄りの税務署へご確認ください。

↓マイナポータルはこちら↓



Q マイナポータルとは？



A 政府が運営するオンラインサービスであり、医療費通知情報のサービスを受けるためにはマイナンバーカードが必要となります。



Q 保険診療分の医療費通知情報ではどのような内容の情報が閲覧できるの？

A 受診者本人の診療年月、診療区分、診療実日数、医療費総額、保険者負担額、公費負担額、窓口負担相当額、医療機関等名称が閲覧できますが、**高額療養費等給付額については、閲覧はできませんので、当健保組合発行の「医療費通知」のお知らせ、または「給付金支給額のお知らせ」でご確認ください。**

※整骨院、鍼、灸、あんま、マッサージ等の施術費用（療養費分）は閲覧できません。

- 「医療費通知」のお知らせ、「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

Q 何年分の医療費通知情報が閲覧できるの？



A 過去3年分の閲覧が可能となります。ただし、令和3年8月以前の診療分については、閲覧対象外となります。

Q 保険医療機関、薬局を受診してからどれぐらいのタイミングで閲覧できるの？

A 保険医療機関、薬局を受診後、約2カ月後には閲覧が可能となっております。

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、対象となる方については事前に個人番号を利用した情報連携により確認を行った結果、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します。

資格確認の対象となる方

■ 子(令和5年4月1日現在 22歳)、配偶者

※ただし、認定年月日が令和5年4月1日以降の方、令和5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6年3月8日(金)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6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6年3月22日(金)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 情報管理一課 03-3343-2803(ダイヤルイン)

2024年4月から特定健診・特定保健指導が一部見直されます

40歳以上を対象に実施しています特定健診・特定保健指導は、2023年度末で第3期が終了し、2024年度からは、最新のガイドラインや科学的エビデンスを反映した第4期特定健診・特定保健指導が始まります。



最新の科学的知見をふまえて見直された第4期特定健診・特定保健指導を積極的に受診し、みなさんの健康維持にぜひ活用してください!

第4期特定健診・特定保健指導ではどのように変わったの?



特定健診の質問票の「喫煙」「飲酒」「保健指導」の項目がわかりやすくなります

- 喫煙 ⇒ 「過去喫煙していたが、現在は喫煙しない者」を区別するための回答選択肢を追加。
- 飲酒 ⇒ 飲酒頻度と飲酒量の回答選択肢を細分化し、「禁酒者」を区別する回答選択肢を追加。
- 保健指導 ⇒ 特定保健指導の受診歴を確認する質問に変更。

特定健診の「中性脂肪」の階層化基準値、保健指導判定値が変更されます

● 健診検査項目の保健指導判定値

※青字が修正箇所

	現行	変更後
中性脂肪	150mg/dL	空腹時150mg/dL 随時175mg/dL

● 階層化に用いる標準的な数値基準

	現行	変更後
脂質異常	中性脂肪150mg/dL または HDLコレステロール40mg/dL未満	空腹時中性脂肪150mg/dL以上 (やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dL以上) または HDLコレステロール40mg/dL未満

特定保健指導に、成果を重視した「アウトカム評価」が導入されます

- 主要目標の「腹囲2cm・体重2kg減」を達成すればその成果を評価する。
- 腹囲2cm・体重2kg減に達していなくても、生活習慣病予防につながる行動変容や「腹囲1cm・体重1kg減」も成果として評価する。
- こうした成果と保健指導の介入を合わせて初回面接後3カ月経過後の評価で特定保健指導が終了できる。

★予選リーグ 6チーム+5チーム×8ブロック

※全試合6分ハーフ (6-1-6:ランニングタイム) 各ブロック5~6チームが、1チーム1日4試合

Aブロック		Bブロック		Cブロック		Dブロック	
1位	タウングループ	1位	ランドネット A	1位	MUSASHI F.C. A	1位	エフ・ジー・ネクストグループ A
2位	明和地所 GRAND CLASS	2位	Able-guarantee	2位	フュディアル フリエーション	2位	ランドネット バラエティ
3位	創建ホームズ	3位	MUSASHI F.C. B	3位	FC Rearx	3位	FC ロイヤル
4位	グローバル B	4位	明和地所 La belle vie	4位	大和財託 FC	4位	日本財託 B
5位	MUSASHI F.C. C	5位	グローバル A	5位	明和地所 RESIDENCE	5位	エスケーホーム B

大会データ	
日時:	予選 令和5年10月18日・25日(水) 決勝 令和5年11月1日(水)
会場:	J-SOCIETY FOOTBALL PARK 多摩
参加:	46チーム

大会講評

過去最多の46チーム(33社)がエントリーした本大会は、昨年に続きMUSASHI F.C. Aチームが制しました。11月1日の決勝リーグには、同社の応援団が駆けつけピッチを囲んで大声援…相手選手に、これは相当のプレッシャーではなかったでしょうか。女性選手のレベル向上により、本大会から「女性選手のゴールは2点」の優遇ルールが廃止となりましたが、同チームの勢いは止まりませんでした。

審判員の方から「全チームともにレベルアップしていて、かつラフプレイが少なかった」との講評をいただいた本大会、来年以降はレベル向上以上に、「エンジョイ・フットサル」について運営面で工夫していきたいと思えます。

第10回 フットサル大会



結果報告

MUSASHI F.C. A チームが2連覇!

(武蔵コーポレーション 株式会社)



優勝インタビュー

今大会の開催にあたり、尽力してくださった大会関係者の皆様と、同じ不動産業の仲間としてリスペクトをもって試合をしてくださった皆様に御礼申し上げます。

第10回大会という節目の大会で2連覇できたことを光栄に思います。ただ何より、今大会を通して会社の一体感を高めることができたことが我々にとって一番嬉しいことです。

当社は挨拶や礼儀など、人として当たり前のことを大事にする会社です。会場の皆様の目にどう映ったかは分かりませんが、少しでもその部分が表現できていれば幸いです。

まだまだ未熟な点も多いので、来年より人として成長した姿で皆様とフットサルができればと思っております。改めてありがとうございます。

MUSASHI F.C. A チーム 福永 光希 さん

Eブロック	
1位	ランドネット B
2位	日本財託 A
3位	エフ・ジー・ネクストグループ B
4位	エスケーホーム A
5位	チームライジング

優勝	MUSASHI F.C. A
準優勝	青山メインランド B
3位	FC イーグランド

決勝リーグ進出9チーム					
1位	青山メインランド B	1位	FC イーグランド	1位	MUSASHI F.C. A
2位	エフ・ジー・ネクストグループ A	2位	ランドネット B	2位	ランドネット A
3位	ノリオーズ	3位	タウングループ	3位	エルプラス FC

★決勝リーグ

※全試合6分ハーフ (6-1-6:ランニングタイム)

※予選リーグのブロック1位の計9チームが、1ブロック3チームずつに分かれて総当たり。さらにブロック1位の上位3チームが総当たりで1位から3位の順位を決定

Fブロック		Gブロック		Hブロック		Iブロック	
1位	青山メインランド B	1位	ノリオーズ	1位	エルプラス FC	1位	FC イーグランド
2位	トーシン F.C	2位	リロパートナーズ 2	2位	OWLETS	2位	ジェイレックス FC
3位	東栄住宅	3位	大成有楽不動産販売 A	3位	KFC	3位	MH アンブレラ
4位	リロパートナーズ	4位	青山メインランド A	4位	Lazo Yokohama	4位	レッドロック
5位	テンポラリーハウスグループ	5位	TOEI HOUSING	5位	ココカラ	5位	東武ビルマネジメント(株)
6位	大成有楽不動産販売 B						



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、割引価格での医薬品の斡旋を行います。夏に実施した「補助斡旋」事業と異なり健保組合からの補助はなく、購入に係る費用はすべてお申込者のご負担になりますが、市価と比べて魅力的な価格となっております。ご自宅でのセルフメディケーションにご活用ください。



★当健保組合ホームページの申込みサイト入口からご注文できます！

【令和6年1月5日(金)より受付開始】

※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5年度 第32回 東京総合健保 ミニマラソン大会について



令和6年2月25日(日) ※被保険者対象(女子の部は扶養の妻も含む)、性別・年齢・距離(5キロ、10キロ)に応じて全5部門！

【申込期間】令和6年1月9日(火) 9:00～令和6年1月28日(日) 23:59まで

今回から、男性の年齢区分が
40歳→50歳になります。

【申込方法】インターネットによるWeb申込みのみ 【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6年1月5日(金)より、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



各種届出書は、電子申請また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5年12月28日(木)
	★現金給付のお支払い……	令和5年12月27日(水)が、最終のお振り込みとなります。
	★付加給付のお支払い……	令和5年12月20日(水)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6年1月5日(金)

事業概況

令和5年
10月末現在

事業所数



1,427社

被保険者数



男 86,137人
女 49,641人
計 135,778人

被扶養者数



82,839人

ご家族あわせて



218,617人

平均標準報酬月額



407,142円