

Wellset

令和7年12月2日より健康保険証の使用が
できなくなりました

令和8年度 春季女性生活習慣病予防健診のご案内

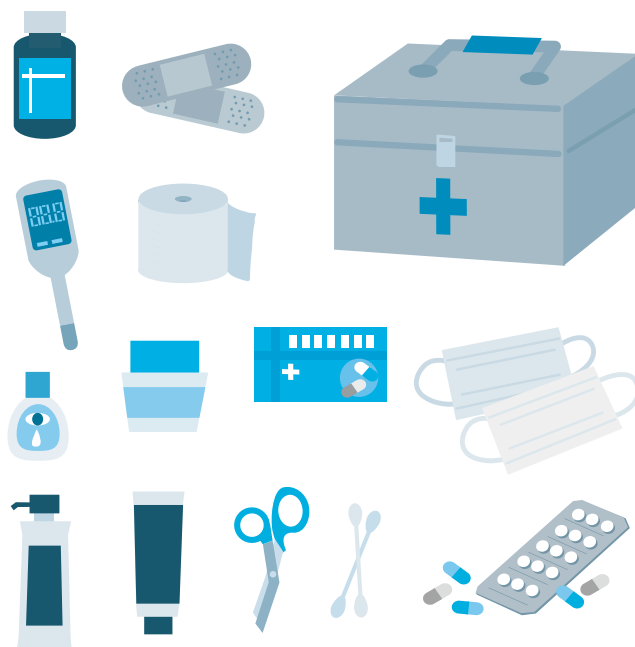
12
2025
No.325

風邪やインフルエンザが流行する季節です。

急な発熱や体調不良に備え、ご家庭の常備薬は万全ですか？

健保組合が斡旋するお得な家庭常備薬をぜひご利用ください。

薬を常備しておけば風邪や
ケガにもすぐ対処できます！



本誌 P.7 もご覧ください！

詳細は健保組合ホームページのこちらをご覧ください▶



令和7年
12月2日より

健康保険証の使用ができなくなりました

令和7年12月2日よりマイナ保険証での受診を基本とする体制に変わりました。これからはマイナ保険証での受診が基本になります。

マイナ保険証をご利用でない方には「資格確認書」をお渡ししていますが、有効期限がありますので、できるだけマイナ保険証への移行をおすすめします。

■「有効期限通知書」が届いたらすみやかに手続きを

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。市区町村から「有効期限通知書」が届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は通知書の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書

■マイナ保険証のメリット

- ① 過去に処方されたお薬や特定健診等の正確な情報を、医師・歯科医師・薬剤師が確認できるため、データに基づくより良い医療が受けられる。
- ② 119番でかけつけた救急隊員が患者の受診歴や服薬歴を正確に確認することができ、迅速な救急対応が可能になる。
- ③ 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される。
- ④ マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる。
- ⑤ 医療現場で働く人の負担を軽減できる。

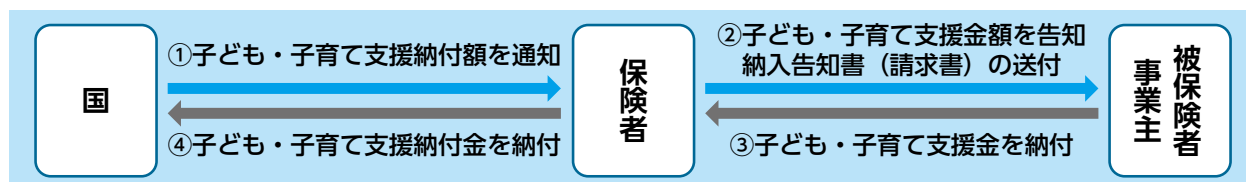


令和8年度
より

「子ども・子育て支援金」が始まります

「子ども・子育て支援金制度」は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。

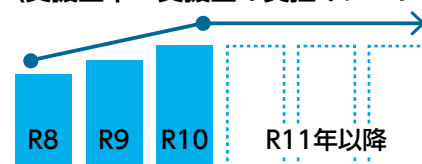
■開始時期は令和8年4月分保険料(5月納付分)より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます



■支援金額は、標準報酬月額 × 支援金率 ※が徴収されます

※「支援金率」は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。国が一律の支援金率を示すこととなっています。

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



〈一人当たり負担額〉イメージ

(例) 標準報酬月額が41万円の場合 事業主負担820円 : 被保険者負担820円

標準報酬月額 41万円	×	支援金率 0.4%	=	毎月の負担額 1,640円/月
----------------	---	--------------	---	--------------------

■支援金の使い道は？

支援金を財源として、国が「こども未来戦略「加速化プラン」の取組みを実施します。

「加速化プラン」とは、我が国の少子化対策を促進するための施策です。

- ◎妊婦のための支援給付（令和7年度から制度化）
- ◎出生後休業支援給付（令和7年度から実施）
- ◎育児時短就業給付（令和7年度から実施） など



「医療費通知」のお知らせは、 令和8年2月9日に発行いたします

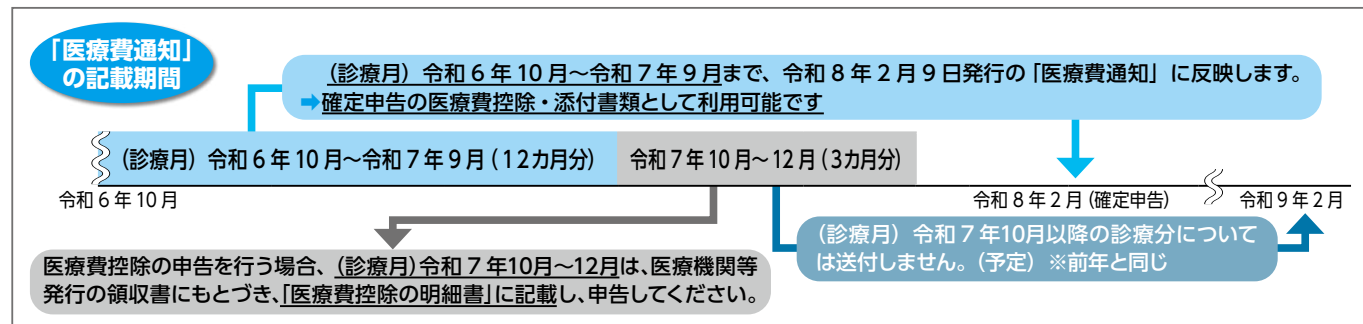


「医療費通知」のお知らせは、令和8年2月9日（記載期間は令和6年10月診療分から令和7年9月診療分まで）に発行いたします。（※医療費控除の申告を行う場合には、添付書類としてご活用ください。）

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7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 求償課 03-3343-2806(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

「医療費通知」のお知らせ



「医療費通知」のお知らせの記載内容はマイナポータル（政府が運営する行政手続き等に関するオンラインサービス）では確認できませんか？



確認できます。マイナポータルでは、令和3年9月以降の健康保険を使ってかかった医療費が掲載されております。また、年間の合計額も表示されていますので、医療費控除に該当するかどうかの確認も容易となっております。（※該当していた場合はマイナポータルから取得した医療費通知情報等をe-Taxに活用することができ、申告手続きも容易となっております。）



マイナポータルでは、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確認できますか？



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、医療機関等名称が確認できます。（※高額療養費等給付額については、確認できませんので、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。また、整骨院、鍼、灸、あんま、マッサージ等の施術費用（療養費分）は確認できませんのでご注意ください。）



マイナポータルでは、保険医療機関、薬局を受診してからどれくらいのタイミングで確認できますか？



保険医療機関、薬局を受診後、約2カ月後の11日頃には確認が可能となっております。



マイナポータルでは、1年間（1月～12月）の医療費通知情報はいつ頃確認できますか？



前年1年間の医療費通知情報は2月9日頃には、確認可能となっております。



春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）に業務委託して実施しています。

令和 8 年 4 月から令和 8 年 8 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、春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 4 月から令和 8 年 8 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 ▶ 春季女性生活習慣病
予防健診のご案内



申込期間

令和 7 年 12 月 1 日（月）から令和 8 年 1 月 13 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 年度の春季女性生活習慣病予防健診を受診されますと、令和 8 年度中（令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで）の他の健診（秋季女性生活習慣病予防健診・生活習慣病健診・人間ドック）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。

※詳細は、「健康診断のお知らせ」で通知いたします。

※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）は、3 月より順次会場を担当する医療機関から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、保険証等（マイナ保険証、資格確認書）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。（申込み時点で日付は選べません）

【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。

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。

東振協ホームページアドレス

<https://www.toshinkyo.or.jp>

森トラスト株式会社



【事業所概要】

- 所在地 東京都港区虎ノ門4丁目1番1号神谷町トラストタワー
- 従業員数 499名（2025年4月1日時点）
- 健康経営優良法人（大規模部門）2020年から6年連続認定



（左）総務人事部人事グループ専門課長 品田さん
（右）総務人事部人事グループ課長代理 村上さん

Q 健康経営に取組むきっかけは？

当社が健康経営に取組むきっかけは、2019年の社内プレゼンテーション大会において「ウェルネス」がテーマとして取り上げられたことに始まります。

この機会を通じて「健康経営」という概念が社内に浸透しはじめました。

ホテル事業に関連してウェルネスルームを展開するなど、お客様の健康に寄り添う一方で、社員自身も心身ともに健康でいきいきと仕事に取組めるよう、「健康経営優良法人」認定を目指し、様々な取組みを行ってきました。

Q どんな取組みをされていますか？

①社内向けの健康増進施策

■健康管理システム

2020年度に健康管理システムを導入しました。健診結果が管理しやすくなり、外部の保健師に個別健康相談が受けられる体制も整えています。

■各種健康イベントの実施

RenoBodyやベジ選手権といったアプリを使い、ウォーキングイベントや、野菜摂取量を競う食生活習慣改善イベントを実施しています。チームや個人で参加でき、どちらも上位者は表彰され、景品がもらえます。

そのほか、社内コミュニケーションの促進を目的に、同じ誕生日の社員が集まる「誕生日会」であったり、中途採用で入社された方が早く職場に馴染めるよう「キャリア入社パーティー」などの企画を開催してきました。



ベジ選手権の参加者
（野菜摂取状況のチェック中）

■行きたくなるオフィスづくり

従業員のエンゲージメント向上のため、オフィスに出社することを重視しています。当社ではオフィス移転の際に、どんな椅子にするか、BGMはどうするかなどの社内アンケートをとり、皆が心地よいと感じるオフィスづくりを心掛けました。

また、当社は事業の一環としてお客様へオフィスの内装提案を行っております。

その知見を活かして、時間に応じて調光が変化するサーカディアン照明を取り入れており、調光が変化することで生体リズムを整え社員が健康的なオフィスライフが過ごせるように工夫しています。

②他社やエリアに開かれた健康増進施策 〈エリアマネジメント〉

■朝ヨガの開催

2年半前のオフィス移転を機に設けたロビースペースを活用し、毎月朝ヨガを開催しています。当社の従業員だけでなくテナント企業や近隣で働くワーカーも参加でき、健康的なワーク・ライフスタイルをサポートしています。ロビーを活用してそのほかのイベントなども実施しています。



■「神谷町めぐまちプロギング」主催

神谷町エリアに住んでいる方、働いている方など、年代を超えたさまざまな方に参加してもらい、周辺を巡るプロギングを開催しています。プロギングとは、ジョギングしながらゴミ拾いをする新しいフィットネスです。運動するだけでなく、街をきれいにし、参加者同士のコミュニケーションが楽しめ、休憩スポットでは街の歴史や豆知識を学べるなどの工夫をしています。



■ウェルネス弁当の提供・販売

当社は本社ビルの2階にビル内外の方が利用できるラウンジを提供しており、グループホテル監修のもと健康面に配慮したお弁当を販売しています。毎日「Energy」と「Healthy」の2種類のデリボックスを週替わりで用意しています。

当社従業員が購入する際には、会社が購入費用の一部を負担し、注文するとオフィスまで運んでもらえます。



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

従業員の健康意識が高まっていると感じます。3年くらい前は「健康」に対して従業員の反応が薄いという印象でしたが、今は健康診断の受診勧奨に対してきちんと応えてくれるようになりました。部署ごとに健康診断の受診状況などをまとめて提示すると、管理職から未受診者に促してくれるようになり、全社的に健康管理への向き合い方が改善されています。健康経営の取組みを通じて、従業員の健康管理面でのベースが整ってきたと感じています。

また、当社は「朝型フレックス制」を導入しており、健康経営の浸透とともに、“遅く出社して遅く帰る夜型”から、“早く出社して早く帰る朝型”の社員が増えているように思います。

「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

大会データ

日程：予選 令和7年10月22日・10月29日
決勝 令和7年11月5日 いずれも水曜日

会場：J-SOCIETY FOOTBALL PARK TAMA・TOKYO

参加：52チーム

第12回フットサル大会は、

Able-guaranteeチームが優勝です。

(エイブル保証株式会社)

今回はエンジョイリーグを新設しました！

エンジョイリーグの戦績

午前の部	午後の部
1位 ホームネット	1位 日本財託B
2位 MHアンブレラ	2位 Fc. Maeda B
3位 シンコーズ	3位 MUSASHI F.C. C
4位 創建ウィナーズ	4位 タウングループB
5位 東武ビルマネジメント(株)	5位 FCイーグランド フットサル部B
6位 チームライジング	6位 フェディアルクリエーションB

大会講評

今年はエンジョイリーグを新設しましたが、レベルの高い試合展開でした。オープンリーグは、PK戦の末にAble-guaranteeチームが初優勝しました。表彰式のあとドジャースブルーのチャンピオンTシャツを着て記念撮影も行いました。

来年も安全には配慮し、たくさんの方楽しんでいただけるよう努めてまいります。関係者の皆さまお疲れさまでした。

◎予選リーグ (10月22日)

Aブロック	Bブロック	Cブロック	Dブロック
1位 トーシンFC	1位 Able-guarantee	1位 青山メインランド	1位 FCイーグランド フットサル部A
2位 ゴールドクレスト	2位 大和財託F.C.	2位 MUSASHI F.C. A	2位 青山メインランドセカンド
3位 エルプラスFC	3位 倍々キッカーズ	3位 日本財託A	3位 フェディアルクリエーションA
4位 テンポラリーハウスグループ	4位 大成有楽不動産販売	4位 Fc. Maeda A	4位 MUSASHI F.C. B
5位 セントラルシティFC	5位 ジェイレックスFC	5位 タウングループA	5位 SIMADA FC

◎予選リーグ (10月29日)

Eブロック	Fブロック	Gブロック	Hブロック
1位 FJネクストグループ (A)	1位 ランドネットB	1位 FJネクストグループ (B)	1位 ランドネット大阪
2位 ランドネットA	2位 ノリオーズセカンド	2位 ランドネットバラエティー	2位 FC日商グループ
3位 東栄住宅グループA	3位 ランドネットルーキーズ	3位 レジデンシャルグループフットサル部	3位 LYハウスメイト
4位 ノリオーズ	4位 リロパートナーズ	5位 FCロイヤル	4位 FJネクストグループ (C)
5位 リロパートナーズ2	5位 東栄住宅グループB	5位 GORDO	5位 ココカラ

※予選リーグは全試合6分ハーフ (6-1-6:ランニングタイム)

※予選リーグの各ブロック1位の計8チームが決勝リーグに進出。1日4試合

■決勝リーグ (11月5日)

Aブロック	Bブロック
1位 FJネクストグループ (A)	1位 Able-guarantee
2位 青山メインランド	2位 FCイーグランド フットサル部A
3位 トーシンFC	3位 FJネクストグループ (B)
4位 ランドネットB	4位 ランドネット大阪

※全試合 6分ハーフ (6-1-6:ランニングタイム)

※決勝リーグは各ブロック1位の8チームをさらにA、B2つのブロックに分け4チームずつの総当たり戦を行いました。

■順位決定戦 (1位から8位)

1位 Able-guarantee	5位 トーシンFC
2位 FJネクストグループ (A)	6位 FJネクストグループ (B)
3位 青山メインランド	7位 ランドネット大阪
4位 FCイーグランド フットサル部A	8位 ランドネットB

A、Bブロックの各1～4位が相手ブロックの同順位と対戦。順位が決定。



優勝インタビュー

これまで何度も挑戦してきましたが、ついに念願の初優勝を果たすことができました！

過去の出場では思うような結果が出ず悔しい思いもありましたが、その経験がチームの成長につながったと思います。最後まであきらめずにプレーしたチーム全員の力が勝利を引き寄せてくれました。

そして、東京不動産健康保険組合の皆様、このたびは大会の開催・運営にご尽力いただき、本当にありがとうございました。来年もぜひ参加させていただきたいです。

Able-guaranteeチーム 代表 宮本 蓮さん

第38回

事業所対抗野球大会 開催のご案内

【日 時】 令和8年5月13日・5月20日・5月27日 いずれも水曜開催

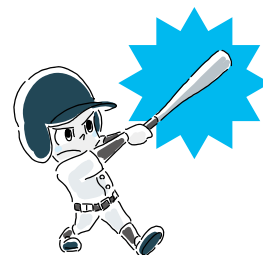
【申込期間】 令和8年2月1日(日)～2月28日(土) 予定

FAXにて受付

たくさんのチームの皆さまの参加をお待ちしております。

詳しくは、当健保組合ホームページに掲載予定です。

■お問い合わせ先 保健事業推進課 03-3343-2823



家庭常備薬割引斡旋について

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。

健保組合の
補助は
ありません！



★当健保組合ホームページからのWeb申込み限定

【令和8年1月5日(月)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

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、当健保組合の健康保険資格期間が他の被用者保険等の資格期間と重複している方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

■ 当健保組合の健康保険資格期間が他の被用者保険等の資格期間と重複している方

※被扶養者を削除する届出(被扶養者異動届)が未提出の方

✓ 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 資格確認書等の必要な書類を添付のうえ、「調書」に記載されている提出期限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8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「添付書類」は各事業所でとりまとめていただき、「実施手順書」に記載されている提出期限、提出先をご確認のうえ、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月下旬頃に当健保組合ホームページ及び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)

東振協
主催

東京総合健保 テニスフェスタ 2025



令和7年12月15日(月)10時00分申込開始です。

Webにて先着順での受付になります！ 参加費無料

■日時 令和8年1月12日(月・祝)・1月18日(日)開催

■会場 有明テニスの森公園 インドアコート



詳しくは、当健保組合ホームページで確認してください。

※当健保組合HP <https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ 東京総合健保テニスフェスタ2025



東振協
主催

第34回



東京総合健保 ミニマラソン大会 について

令和8年1月20日(火)9時00分より申込開始です。

Webにて先着順での受付になります！ 参加費無料

■日時 令和8年2月22日(日)開催

■コース 豊洲ぐるり公園周辺コース(江東区豊洲) ※性別、距離、年齢別に全5種目

★詳しくは、当健保組合ホームページに令和8年1月5日より掲載予定です。



※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7年12月26日(金)
	★現金給付のお支払い……	令和7年12月26日(金)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7年12月19日(金)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8年1月5日(月)

事業概況

令和7年
10月末現在

事業所数



1,470社

被保険者数



男 90,095人
女 55,215人
計 145,310人

被扶養者数



81,684人

ご家族あわせて



226,994人

平均標準報酬月額



434,002円