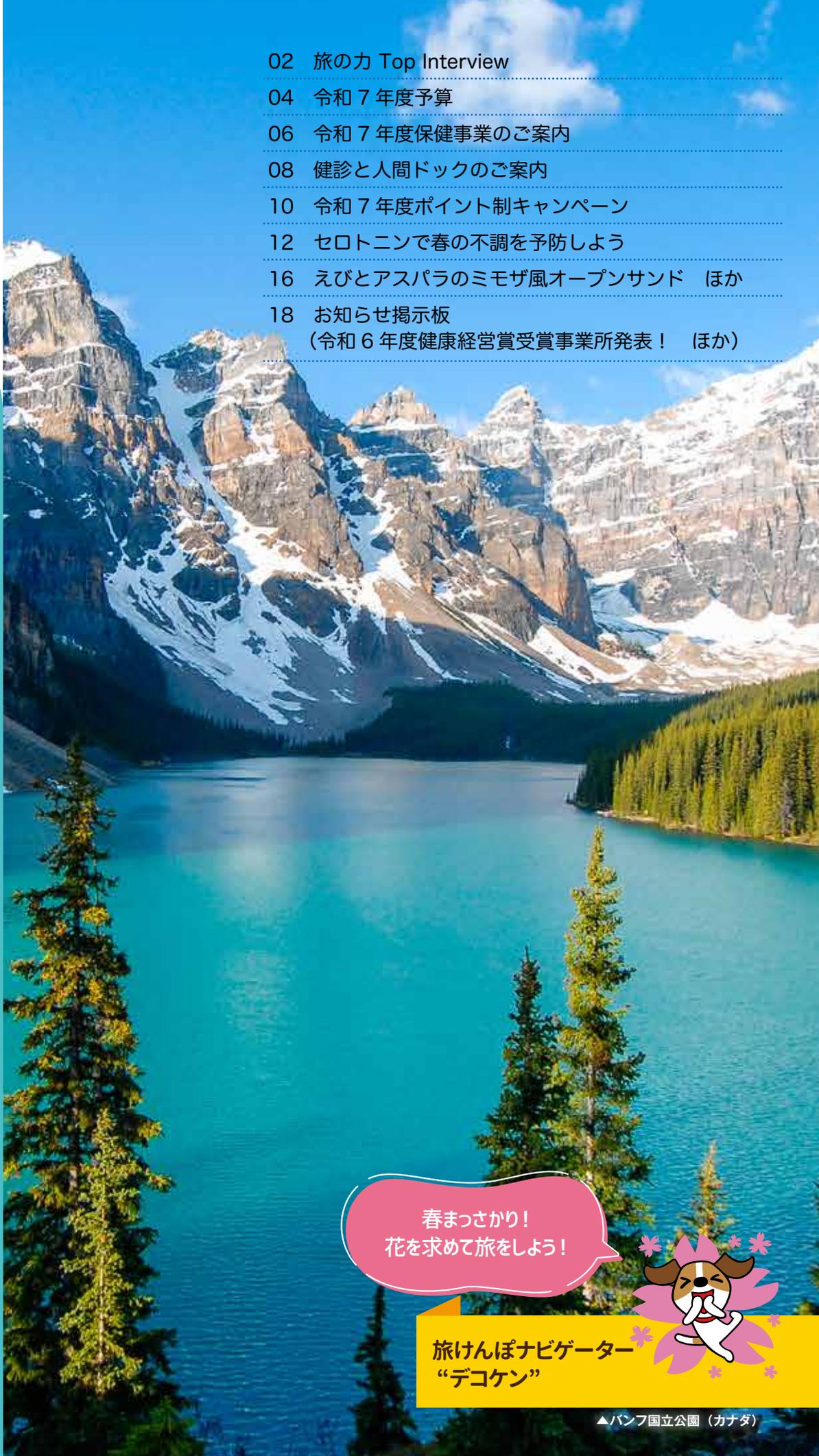




Tabi Kenpo

# 旅 けんぽ

- 02 旅の力 Top Interview
- 04 令和7年度予算
- 06 令和7年度保健事業のご案内
- 08 健診と人間ドックのご案内
- 10 令和7年度ポイント制キャンペーン
- 12 セロトニンで春の不調を予防しよう
- 16 えびとアスパラのミモザ風オープンサンド ほか
- 18 お知らせ掲示板  
(令和6年度健康経営賞受賞事業所発表! ほか)



春まっさかり!  
花を求めて旅をしよう!



旅けんぽナビゲーター  
“デコケン”

▲バンフ国立公園 (カナダ)

# “今まで”に固執せず、 道を切り開こう

## 時代に合わせたやり方で お客様の満足を高めたい

▶ (株)日本橋夢屋 代表取締役社長 清宮 学氏



事業所  
memo

会社名 ● (株)日本橋夢屋

所在地 ● 東京都中央区新川

設立 ● 平成12年7月 従業員数 ● 85名

2000年、たった2人で創業した(株)日本橋夢屋。法人の業務渡航を一本柱に東京から名古屋、大阪、福岡へと店舗を着実に広げてきました。観光産業にとって厳しい状況にあったコロナ禍では、従来のやり方へのこだわりを捨て、学校関係の教育旅行や海外ツアー、旅行会社（エージェント）のサポートなどにも窓口を広めています。今回は、その手腕とともに清宮学社長の“素顔”などを伺いました。

### アルバイト感覚が一転、働く喜びを知る 2人でチラシ配りから会社をスタート

#### — 観光産業に入りたいきざつは？

高校を卒業後、海外に関心があった私は、ニューヨークに飛び出しました。そこで語学学校や大学に通いましたが、準備不足もあり、1年で帰って来てしまった（笑）。もう一度海外に行きたい。そのためのアルバイト感覚で大手旅行会社の代理店に20歳で入社しました。会社はちょうど立ち上げて2年目。お客様がいらっしゃったらいきなりカウンターに出る。電話が鳴ったら電話に出る。研修もないのに、即戦力が求められました。海外に興味を持っているお客様と自分が、話し合っただけで旅行プランを練っていく。20代でも活躍している先輩方にも刺激を受けました。「よかったよ」と旅行から帰って来たお客様が声をかけてくれたり、お土産を持って来てくれたり…。そんな嬉しいサプライズもあって、仕事が面白く、とにかくよく働きました。

#### — 7年ほど働いて、新しい会社を立ち上げた

当時上司だった小平雄司氏（現会長）と二人、日本橋蛸殻町の約6坪のオフィスで当社をスタートさせました。“認知度なし”“お金なし”からの出発。まず手掛けたのが、法人をターゲットにしようとしてオフィスビルへの手作りのチラシのポスティングでした。2人しかいないので、一人が会社において、一人が

チラシ配り。

ちょうどコスト削減などで企業が工場を海外に移し出した時期。日本橋周辺の小さなアパレル会社が使ってくださいようになりましたが、最初の頃は信用がない。普通、旅行会社はお客様が支払った代金を元に航空券などを買うんですね。ところがお客様は、航空券を手にしないと不安だから代金を払ってくれないんです。そこで、「航空券を立て替えて届けますから、その時に現金でお支払いください」と提案しました。何度も見積もりを持参したり、航空券を届けたりして顔を合わせていくうちに親近感が湧いてくるのでしょうか。海外出張する人は、定期的に行くので、その都度、わざわざ旅行会社を変えたりしません。リピートしてくれたり、別の部署を紹介してくれるようになり、おかげさまで安定して成長して行きました。

### “業務渡航に特化”が強み チームで「ワンストップ対応」を

#### — 当初は法人の業務渡航に特化されていた

10年目に差しかけた頃、「業務渡航の分野で一番をめざそう」といったビジョンを掲げました。一番とは、お客様から見ての一番。満足度を高められるかどうかです。そのため航空券やホテル、ビザの手配から緊急時の対応まで「安心・安全・便利」にサポートする「ワンストップ対応」に力を入れたんです。

普通は、一人の担当者がすべてアレンジをしてお応えをしますが、当社は、本社内にビザやホテルなどの専門セクションを設け、航空券、ビザ、ホテルの担当者が連携しながら手配していきます。それぞれが同時に着手できるためスピーディで、一人や一社のお客様に数名の担当者が付き、行き違いもなく、専門性を高めながら、最新の情報をいち早く提供できます。

## コロナ後、業務渡航一本から、 教育旅行、海外ツアー、旅行会社のサポートも

### —— コロナ後の貴社の状況を教えてください

業務渡航一本のこだわりを捨てて、学校関係の教育旅行、海外ツアー、旅行会社（エージェンツ）のサポートなどマーケットを広げています。そのきっかけになったのがコロナ禍でした。当初は、海外からの入国者に対しては、国から14日間の隔離や自宅などへの移動は公共交通機関を利用しない、などが求められました。創業時に小平と語り合ったのは、「お客様には、友人や家族に接するのと同じような気持ちで海外出張を手配しよう」。その原点に立ち返り、ホテルでの15日プランや自宅へのハイヤーの手配などが思いつきました。その一方、休業が多く、困っている旅行会社に対しては、航空券やビザの手配などを代行。学生たちのために大学や専門学校の留学渡航などにも着手しました。自分たちの経験やスキルが、他のマーケットに通用することがわかり、自信がもてましたね。

## コロナ禍を乗り越えた強さで チャレンジしながら業界を盛り上げよう

### —— 観光産業のみなさんにメッセージを！

「海外に行きたい」、「もっと広い世界を見たい」という気持ちは多くの方がお持ちで、海外に行く人は今後も増えて行く

と思います。観光産業が、時代に合わせてお客様にお役に立てる機会はたくさん来るでしょう。当社は新しい商品を開拓したとき、今までのやり方に固執しないで、チャレンジすることの大切さに気付きました。お客様が求めているニーズを商品やサービスに生かしていければ、必ずお客様は観光産業を使ってくださると思います。コロナ禍は厳しい状況でしたが、みなさんはそこを乗り越えた。なおかつこの仕事を選んで今も続けている。この仕事が好きだし、生き残った強さがある証です。コロナが明け、今がチャンス！ みなさん、観光産業全体を盛り上げて行きましょう。

## 清宮社長の素顔を直撃！

バンドやラグビーをやっています。ラグビーは高校時代から続けていて、母校のOB会の幹事をしているので、全国公立高校のラグビー部OBが集う「10校ラグビーフェスティバル」に参加しています。思いっきり走って人にぶつかるラグビーは痛いけど、快感なんです。

海外が好きで旅行会社を始めたのに、経営に集中して、海外に行けなくなっちゃった！ コロナ禍で今後のことを考えたんです。自分が本当は何をしたいのか。自分の身に何か起きた時、会社はどうなるのか。出した結論は、自分の仕事を徐々に社員に任せながら、海外に行くこと。仕事がらみですが、去年は13回海外に行きました（笑）。



◀ 攻撃態勢に入る  
清宮社長。勇ましい！

## 清宮社長の心に残る



## 初乗馬でモンゴルの大草原を暴走!?

昨年、初めて行ったモンゴルでのこと。モンゴルは、直行便で5時間ほど、意外と日本から近いんです。大草原と満天の星空。その中でゲル（モンゴルの遊牧民が住む伝統的な移動式住居）に泊まる。パソコンもスマホも、滞在中はあえて使わない。デジタルデトックスとでもいうんでしょうか。心身の疲労とストレスが軽くなった。

乗馬も初体験でした。そのとき一頭の馬が音に驚いて暴走すると、私が乗った馬もつられて全力で走り出してしまった。どこまで走るのか。とにかく落ちないように願うばかり。そのうちに馬も疲れ出し、追いかけて来た遊牧民に抑えられました。開放感たっぷりでした（笑）。



▲ 見渡す限りの大草原に立つ  
清宮社長



◀ 青い空と緑あふれるモンゴルの地に点在するゲル



# 令和6年度決算も経常黒字の見込み 令和7年度は保険料率を維持して 運営してまいります

我が国の経済は、30年ぶりとなる高水準の賃上げや企業の高い投資意欲、物価上昇などからデフレを脱却し、インフレ局面に入ったといわれています。一方で、世界情勢に目を向けると、ウクライナ侵攻、中東紛争など緊迫とした状況が続き、アメリカではトランプ大統領が就任し、世界にさまざまな変化をもたらすことが予測され、不安定な状況が続いています。

## 旅行・宿泊業を取り巻く環境

このような中、当組合の宿泊業の事業所は、円安等により、訪日旅行者数が過去最高となり、被保険者数はコロナ禍前を上回る水準まで回復しています。しかし、海外旅行を主体とする旅行業の事業所は、海外の物価高や円安等により、未だコロナ禍前には戻っていません。

## 保険給付費と高齢者納付金の増加に 苦しむ全国の健保組合

全国の健康保険組合を取り巻く環境は、多くの組合で賃上げに伴う標準報酬月額の上昇が著しく、収支改善している組合が多いものの、保険給付費や高齢者納付金等の増加に歯止めがかからず、苦しむ組合も多い状況にあります。令和8年度から始まる「子ども・子育て支援金」という新たな負担にも注視が必要です。

総合健康保険組合においては、令和5年度決算では、東

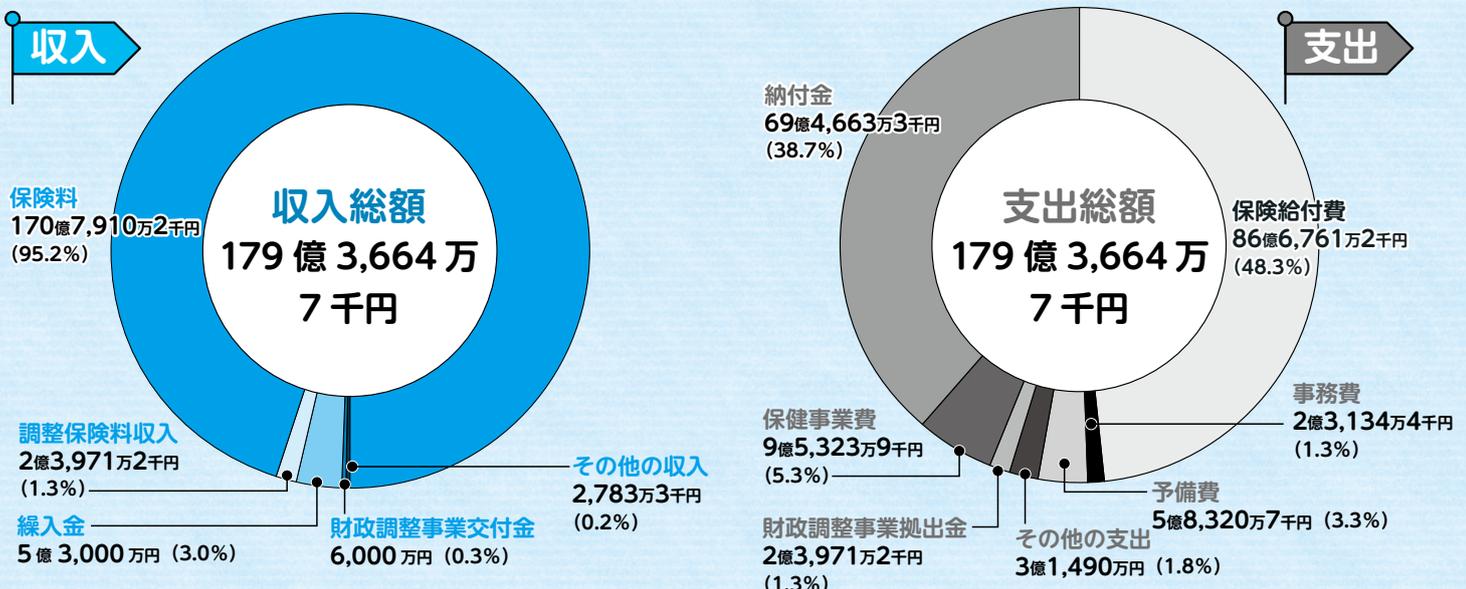
京都総合健康保険組合協議会（東総協）の86組合中、54組合が赤字になるなど、依然として厳しい状況にあります。令和6年度予算では、協会けんぽの保険料率1000分の100と同じ、もしくは超える料率の組合は東総協の86組合中20組合となり、1000分の95以上だと59組合にのぼり協会けんぽの料率に迫る組合も増えています。

このような中、令和6年12月2日にはいわゆる紙の保険証の発行が終了し、国はマイナ保険証への切り替えを推進しています。健康保険組合としても、資格がない者の不正使用や薬剤の過剰販売を防ぐなど、さまざまなメリットのあるマイナ保険証を推進してまいります。

## 2025年問題の到来で厳しい状況だが 健康保険料率・介護保険料率ともに維持

さて、当組合の令和6年度決算見込においては、収入面では被保険者数の増加、標準報酬月額・賞与額の上昇、保険料率の引上げもあり、保険料収入が増加しました。支出面では保険給付費や高齢者納付金等が増加したものの、経

## 一般勘定 予算の概要



常収支では3期連続で黒字の見込みです。

令和7年度の事業計画では、2025年問題（すべての団塊の世代が後期高齢者入りする超高齢化社会）により、後期高齢者支援金が増加する見込みですが、被保険者数の増加・標準報酬月額等の上昇に伴う保険料収入の増加が見込まれることによって、健康保険料率は現行の1000分の94を維持いたします。同様に介護保険料率も現行の1000分の19を維持いたします。

### 令和7年度の具体的重点事項

令和7年度も総支出の5割近くとなる保険給付費を削減すべく、医療費の適正化および保健事業の促進を図ってまいります。また、優良な事業所の加入による被保険者数の拡大に努め、さらに第3期データヘルス計画に基づき、加入者の疾病予防、健康増進を推進するため、次に掲げる具体的事項に取り組んでまいります。

### 具体的実施事項

- 事業所編入を推進し、被保険者数の拡大を図る
- マイナ保険証取得促進
- データヘルス計画・特定健診実施計画
  - ・疾病予防対策用にデータ分析
  - ・特定健診の受診率向上  
【令和5年:83.6% → 令和11年:85% (国目標)】
  - ・特定保健指導の実施率向上  
【令和5年:15.8% → 令和11年:30% (国目標)】
- 健康経営の推進（事業所と組合のコラボヘルス）
  - ・事業所別スコアリングレポートの活用
  - ・健康企業宣言事業所への登録支援
- 保健事業について
  - ・データヘルス計画に基づき、検証し実施
 デジタル活用推進、健診結果などからの受診勧奨、糖尿病腎症など重症化予防、後発医薬品の推進・適正服薬の取組、がん検診の促進、予防接種の推進（带状疱疹ワクチンの新規補助）、運動習慣など生活習慣改善、禁煙促進、こころの健康づくり（健康セミナーなど）、インセンティブを活用した事業（ウォーキングキャンペーンなど）、ホームページのリニューアル（スマートフォン対応）



## 予算概要表（一般勘定）

健康保険料率 1000分の94

### +収入

| 科目          | 予算額(千円)    | 被保険者1人当たり額(円) |
|-------------|------------|---------------|
| 保険料         | 17,079,102 | 474,420       |
| 国庫負担金収入・その他 | 7,010      | 195           |
| 調整保険料収入     | 239,712    | 6,659         |
| 繰入金         | 530,000    | 14,722        |
| 国庫補助金収入     | 1,505      | 42            |
| 出産育児交付金     | 9,554      | 265           |
| 財政調整事業交付金   | 60,000     | 1,667         |
| 雑収入         | 9,764      | 271           |
| 収入合計        | 17,936,647 | 498,240       |
| 経常収入合計(A)   | 17,136,929 | 476,026       |

### +支出

| 科目        | 予算額(千円)    | 被保険者1人当たり額(円) |
|-----------|------------|---------------|
| 事務費       | 231,344    | 6,426         |
| 保険給付費     | 8,667,612  | 240,767       |
| 納付金       | 6,946,633  | 192,962       |
| 保健事業費     | 953,239    | 26,479        |
| 還付金       | 1,900      | 53            |
| 営繕費       | 5,000      | 139           |
| 財政調整事業拠出金 | 239,712    | 6,659         |
| 連合会費      | 10,000     | 278           |
| 積立金       | 10,000     | 278           |
| 雑支出       | 288,000    | 8,000         |
| 予備費       | 583,207    | 16,200        |
| 支出合計      | 17,936,647 | 498,240       |
| 経常支出合計(B) | 16,823,628 | 467,323       |

### +収支

|              |         |       |
|--------------|---------|-------|
| 経常収支差引額(A-B) | 313,301 | 8,703 |
|--------------|---------|-------|

## 予算概要表（介護勘定）

介護保険料率 1000分の19

### +収入

| 科目     | 予算額(千円)   | 被保険者1人当たり額(円)* |
|--------|-----------|----------------|
| 介護保険収入 | 1,714,343 | 116,622        |
| 繰入金    | 150,000   | 10,204         |
| 雑収入    | 3         | —              |
| 収入合計   | 1,864,346 | 126,826        |

### +支出

| 科目       | 予算額(千円)   | 被保険者1人当たり額(円)* |
|----------|-----------|----------------|
| 介護納付金    | 1,794,170 | 122,052        |
| 介護保険料還付金 | 300       | 20             |
| 雑支出      | 100       | 7              |
| 予備費      | 69,776    | 4,747          |
| 支出合計     | 1,864,346 | 126,826        |

\*介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

令和7年度

皆さまの健康をお守りする

# 保健事業一覧

観光産業健康保険組合は、組合員の皆さまがすこやかで充実した日々をお過ごしいただけるよう、さまざまな保健事業を実施しています。

詳しくは保健事業関係通知文をご覧ください、どうぞ積極的にご利用ください。

私たちに  
お任せください!!

## 重点事業

KANとSANの2人。  
当組合の事業を知りつくしたコンシェルジュ!



### ●健康経営の推進（事業所と組合のコラボヘルス）

- ・事業所別スコアリングレポートの活用
- ・健康企業宣言事業所への登録支援

### ●保健事業について

#### ・データヘルス計画に基づき、検証し実施

- \*デジタル活用推進
- \*健診結果などからの受診勧奨
- \*糖尿病腎症など重症化予防
- \*後発医薬品の推進・適正服薬の取組
- \*がん検診の促進
- \*予防接種の推進（带状疱疹ワクチンの新規補助）
- \*運動習慣など生活習慣改善
- \*禁煙促進
- \*こころの健康づくり（健康セミナーなど）
- \*インセンティブを活用した事業（ウォーキングキャンペーンなど）

#### ・ホームページのリニューアル（スマートフォン対応）



## 健康づくりのために

健診と人間ドックの  
自己負担は0円です!  
ぜひ受診を

### ① 健診・人間ドックの実施（通年）

目標：被保険者受診率95%・被扶養者受診率50%

| 年齢区分                   | 健診・人間ドック        | オプション   |
|------------------------|-----------------|---|
| 被保険者：全年齢<br>被扶養者：22歳以上 | 簡易生活習慣病<br>予防健診 | 乳がん検査、子宮頸がん検査                                     |
| 30歳以上                  | 生活習慣病<br>予防健診   | 乳がん検査、子宮頸がん検査                                     |
| 40歳以上                  | 人間ドック           | 乳がん検査、子宮頸がん検査                                     |
| 50歳以上                  | 人間ドック           | 乳がん検査、子宮頸がん検査<br>PSA検査<br>脳検査<br>(2年に1回16,500円上限) |



### ② 保健指導・特定保健指導

- 特定保健指導
  - \*40歳以上メタボ該当者への保健指導（食事・運動・受診勧奨）
- メタボ予備軍への保健指導
  - \*40歳未満の方でメタボ該当者に保健指導を行います。
- 糖尿病腎症重症化予防のための保健指導



## 健康づくりのために

- ③ 歯科対策：8020(ハチマルニイマル)運動の継続
- ④ 健康経営賞
  - 健康企業宣言事業所
- ⑤ ポイントプログラム(詳細は10～11ページ)
  - ウォーキングキャンペーン
  - 健康づくりプログラム
- ⑥ 各種予防接種等補助
  - 帯状疱疹ワクチン接種補助 **NEW** (50歳以上)(補助金額上限6,000円)
  - インフルエンザ予防接種補助(補助金額上限2,000円)
  - 風しん予防接種補助(補助金額上限6,000円)
  - ピロリ菌検査費用補助(補助金額上限3,000円)
  - 肺炎予防ワクチン接種補助(65歳以上)(補助金額上限4,000円)
- ⑦ 禁煙促進
  - 禁煙補助剤購入補助
 ※禁煙補助剤購入補助および禁煙成功達成賞
- ⑧ 電話健康相談(無料)
  - 健康相談(健保連東京連合会)
    - ☎03-3357-6561
    - 9:30～16:30
    - ※保健師が在籍時にかぎり電話による相談を受付いたします。保健指導等で外出している場合は対応できません。
  - がん相談ホットライン(日本対がん協会)
    - ☎03-3541-7830
    - 10:00～13:00 15:00～18:00(年末年始を除く)
  - 働く人の悩みホットライン(日本産業カウンセラー協会)
    - ☎03-5772-2183
    - 月～土 15:00～20:00(祝日・年末年始を除く)
  - 働く人の「こころの耳電話相談」(厚生労働省事業)
    - ☎0120-565-455
    - 月～金 17:00～22:00 / 土・日 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)
- ⑨ 家庭用常備薬の特別割引商品の斡旋



## 健保組合の広報活動について

- ① 機関誌『旅けんぽ』の公開(4月、7月、10月、1月)
- ② ホームページによる広報活動(通年)
- ③ 医療費通知(年1回)
- ④ ジェネリック医薬品のお知らせ(年1回)
- ⑤ 出前セミナー
- ⑥ 健康管理委員研修会
- ⑦ メンタルヘルス対策・健康管理関係 DVD 貸出



## スポーツのすすめ

- ① 健保組合で主催・支援する体育行事
  - 野球親善試合 **NEW**
  - オンラインヨガ教室(5月)(YOGA-EVENT.jp) **NEW**
- ② 契約スポーツ施設
  - コナミスポーツクラブ、スポーツクラブネサンス、スポーツクラブメガロス、セントラルスポーツ **NEW**
- ③ 遊園施設の割引券の配付

「遊園施設割引券(年間)」  
 「プール割引券(7月～)」  
 「スキージャンプ割引券(12月～)」は  
 事業所からの申込制です。



## リフレッシュのための保養施設

- ① 契約保養施設
  - リゾートトラストエクスブ
 \*法人用インターネット予約システムページは健保ホームページからジャンプできます。ID・PWは事業所の担当者へお問い合わせください。  
 \*エクスブLINE公式アカウントからも、空室確認や予約ページへアクセスできます。LINE登録は下記URLをタップまたはID検索から入力「@167pibxo」  
<https://line.me/R/ti/p/@167pibxo?from=page&accountId=167pibxo>

### その他

#### ニッポンレンタカー優待割引

- おでかけ優待プラン  
一般料金より17～41%オフ

[https://www.kankosangyo-kenpo.jp/member/resort/car\\_rental.html](https://www.kankosangyo-kenpo.jp/member/resort/car_rental.html)

- ② 割引保養施設
  - ※最新の対象施設は健保ホームページでご確認ください。

\*1人当たり利用料金が6,000円以上の場合に1泊につき3,000円補助(年度内3泊まで)します。

- 休暇村(全国)
- 国民宿舎(全国)
- 星野リゾート(全国)
- セラヴィリゾート泉郷(全国)等

※セラヴィリゾート泉郷は予約専用ホームページから利用者登録のうえ予約できます。ID・PWは事業所の担当者へお問い合わせください。

ご家族の思い出づくりにも  
ご利用ください!



令和7年度も健康第一を達成するため、

# 年に一度の健診でカラダCHECK!

観光産業健康保険組合では、被保険者および被扶養者の方を対象に各種健診の補助を行っております。

契約健診機関において、当該年度(4月1日から翌年3月31日)に一人につき1回まで、

自己負担なし<sup>(※)</sup>で受診することが可能です。

年に一度の健診でカラダの総点検をして、今年度もすこやかに過ごしましょう!

※対象年齢の方が東振協(\*)で受診した場合。一部オプションとD2コースを除く。

\* (一社)東京都総合組合保健施設振興協会。当健保組合のような健保組合が加盟し、健診機関との契約を一括で行っています。



表 当健保組合の健診・人間ドック

| 東振協 <sup>とうしんきょう</sup> コース名 | 対象者                 | オプション検査                             |
|-----------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| A2コース(簡易生活習慣病予防健診)          | 全年齢の被保険者/22歳以上の被扶養者 | 乳がん検査<br>子宮頸がん検査                    |
| Bコース(生活習慣病予防健診)             | 30歳以上の被保険者・被扶養者     | 乳がん検査<br>子宮頸がん検査                    |
| D1コース(人間ドック)                | 40歳以上の被保険者・被扶養者     | 乳がん検査<br>子宮頸がん検査                    |
|                             | 50歳以上の被保険者・被扶養者     | 乳がん検査<br>子宮頸がん検査<br>P S A検査<br>脳検査※ |

\*被保険者・被扶養者には任意継続の方を含めます。

\*オプション検査を希望する方は予約時にお申し出ください。

\*契約健診機関で東振協コースを受診した場合、D2コース以外は自己負担はありません(ただし、B・D1・D2コースにおいて、胃部X線を胃カメラに変更した場合は自己負担が発生します)。

\*二次検査・精密検査は保険診療となります。

\*対象年齢は受診する年の年度末(翌年の3月末日)現在の満年齢となります。

\*当健保組合が実施する健診を受診できるのは、当該年度(4月1日から翌年3月31日)1回のみとなります。会社が変わっても年度1回のみです。

### ※脳検査補助金について

50歳以上の方が脳の検査を追加受診した場合、後日の請求によって16,500円までを補助いたします。ただし、前年度に脳検査補助金支給を受けている方は対象外となります。

〈例〉昨年度に脳検査補助を利用

→ 今年度は対象外。

### (注) C1コース(女性生活習慣病予防健診)

30歳以上の女性被扶養者

乳がん検査  
子宮頸がん検査

(注) 東振協C1コースの申し込みは、6月下旬頃、当健保組合ホームページにてご案内いたします。

### 受診までの流れ

\* 東振協契約機関の場合(C1コースを除く)

1

#### 健診のコースと医療機関を選択

受診したい健診のコースを決め、当健保組合ホームページ「都道府県別契約健診機関一覧」より医療機関をお選びください。

2

#### 予約・申し込み

契約健診機関に電話で予約をします。その際、(1)東振協のコース名、(2)観光産業健保組合の加入員であること、(3)受診希望日、(4)オプション検査の有無、を伝えてください。  
◎被保険者は予約がとれたら自身が所属している事業所の担当者へ必ず連絡してください。(任意継続者は除く)

3

#### 保険証等を持参し受診

予約をした日時に契約健診機関に行き、窓口で健康保険の記号番号が確認できる保険証等<sup>(※)</sup>を提示し受診してください。

※資格情報のお知らせ・資格確認書・マイナポータルの資格情報画面など

4

#### 対象になったら特定保健指導を受ける

特定健診の対象者(40~74歳の被保険者・被扶養者)には、特定保健指導が行われます。案内が届いたら必ず受けてください。

(9ページ参照)

プロのサポートが**無料**で受けられる！

# 特定保健指導



健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、所属事業所を通して「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に出来るようにすることであり、保健師・管理栄養士などの専門家があなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。ご自分の健康のため、積極的にご参加ください！

## メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中<sup>\*</sup>で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

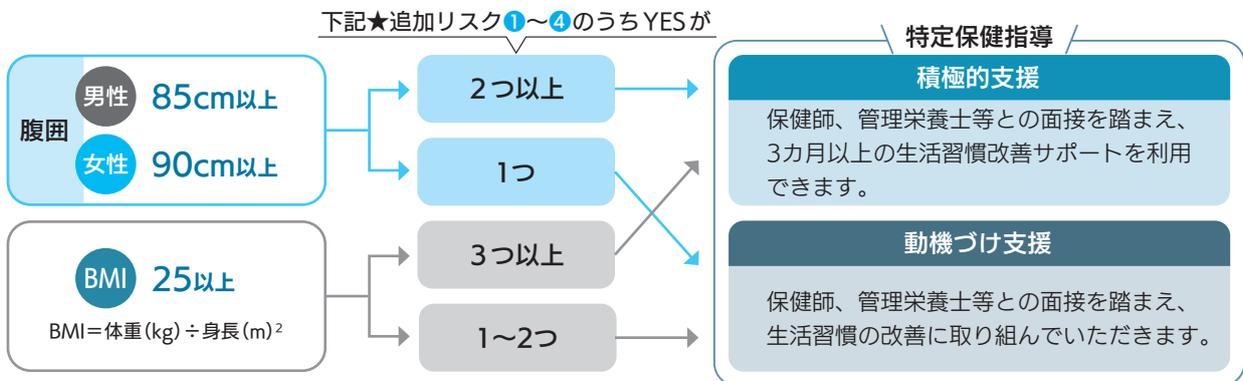
### メタボリックシンドロームの診断基準



## 特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

### 特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪150mg/dL(随時175mg/dL)以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- ③ 空腹時(随時)血糖100mg/dL以上またはHbA1c5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合にのみカウントする

令和7年度

# ポイント制キャンペーンのお知らせ

開催時期は4～8月 春と夏、集中的に健康づくり!

令和7年度よりポイント制キャンペーンは、従来の前期期間としておりました、4月～8月のみの開催となります。獲得ポイントに応じて、達成賞を進呈いたします。春と夏、集中的に取り組みましょう! ぜひ、運動の習慣化と健康づくりにお役立てください!



該当キャンペーンは以下の2つ!

令和7年度 ウォーキングキャンペーン 4～5月

令和7年度 健康づくりプログラム 7～8月

令和7年度における変更点

- ① 前期・後期の2期制を終了します。後期として開催していたキャンペーンは、令和6年度をもって終了とし、令和7年度より前期期間のみの開催となります。
- ② 達成賞がクオカードからQUOカードPay(予定)に変更になります。

## キャンペーン開催概要

- **対象者**：被保険者および22歳以上の被扶養者
- **ポイント獲得**：対象の各イベントを達成すると、500ポイントずつポイントを獲得できます。イベント終了後、獲得ポイントが合算され、合算ポイントに対応した達成賞が進呈されます。

### 対象イベント：

- ① 令和7年度ウォーキングキャンペーン (4月1日～5月31日の計61日間)

- 選択コース
- ① 1日平均8,000歩以上
  - ② 1日平均6,000歩以上

- ② 令和7年度 健康づくりプログラム (7月1日～8月31日の計62日間)

- 選択コース ※選択目標は変更になる場合がございますので、詳しくは通知文をご覧ください。



| コース名         | 実施内容                              | 達成日数など |
|--------------|-----------------------------------|--------|
| ① 野菜を食べようコース | 野菜・果物を1日合計350gとろう                 | 52日以上  |
| ② ラジオ体操コース   | ラジオ体操を1日1回実施                      |        |
| ③ 節酒コース      | お酒は適量に(日本酒：1合、ビール：中ビン1本まで)        |        |
| ④ 歯みがきコース    | 1日3回歯を磨く+1日1回フロスや歯間ブラシを使って歯を丁寧に磨く |        |
| ⑤ ウォーキングコース  | 1日平均8,000歩以上歩く                    | 62日間平均 |

### 達成賞と区分：

- 達成賞：QUOカードPay(予定)
  - コードを印字した紙を個別封入し、事業所へお送りいたします。
- 達成賞は次の獲得ポイント数に応じたものを進呈します。
  - 「金賞」…1,000P 賞品 1,000円分
  - 「銀賞」……500P 賞品 500円分

### 達成賞の送付時期等：令和7年10月末以降、達成賞を事業所経由でお送りします。

- 被扶養者の方への送付は、被保険者の方を通じて事業所経由でお送りします。
- 達成賞の権利は、第三者に譲渡することはできません。
- 達成賞送付前に資格喪失された方は、自宅住所を令和7年9月末までにお電話ください。ご自宅に達成賞を送付いたします。期日までに連絡がない場合は権利放棄とさせていただきますので、あらかじめご了承いただけますようお願いいたします。

令和7年度

# ウォーキングキャンペーン

事前のお申し込みは不要！ お気軽にご参加ください！

ウォーキングは手軽にできて負荷の少ない有酸素運動です。

在宅ワーク時の運動不足解消はもちろん、心身のリフレッシュにもおすすめ。たくさんのご参加をお待ちしております！

## キャンペーン開催概要



- 実施期間：令和7年4月1日(火)～5月31日(土)までの61日間
- 対象者：被保険者および22歳以上の被扶養者
- 参加料：無料
- 実施内容：①事前申込は必要ありません。開始前にコース(目標)を決めてください。  
②実施期間中、1日の歩数を「令和7年度ウォーキングキャンペーン記録表」に記入してください。  
③実施期間終了後、記録表を事業所経由で当組合へ提出してください。
- 目標：\*1日平均 8,000歩以上(総歩数：48万8,000歩)  
\*1日平均 6,000歩以上(総歩数：36万6,000歩)
- 参加申込方法：お申込みは必要ありません。
- 記録表提出期限：令和7年6月10日(火) <必着>  
「令和7年度ウォーキングキャンペーン記録表」に歩数などを記入のうえ事業所で取りまとめ、FAXまたは郵送(必着)でご提出ください。  
送付先 FAX：03(6260)5727  
郵送：〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44-2 神田TNKビル4階  
観光産業健康保険組合 総務課 宛
- 表彰：ポイント制キャンペーンとして、「健康づくりプログラム」と併せてポイントが加算されます。期末(9月)に集計し、10月末以降、順次達成賞をお送りいたします。各キャンペーンで付与されるポイントは以下の通りです。  
(1)～(2)は合算されます。  
(1)令和7年度ウォーキングキャンペーン達成ポイント 500ポイント  
(2)令和7年度健康づくりプログラム達成ポイント 500ポイント  
※ウォーキングキャンペーンは8,000歩、6,000歩どちらの目標を達成しても、獲得ポイントは同じです。
- その他：目標1日平均8,000歩で記録表を提出された方は、平均6,000歩を達成していても、平均8,000歩を超えていない場合はポイントが付きません。ご注意ください。

### 第55回ウォーキングキャンペーンの結果発表

昨年12月～本年1月に、令和6年度最後となる第55回ウォーキングキャンペーンを実施しました。達成状況は下表のとおりです。ご参加いただいた皆さま、寒い季節のウォーキング、おつかれさまでございました！ (単位：名)

| コース    | 今回    | 前回    |
|--------|-------|-------|
| 8,000歩 | 650   | 668   |
| 6,000歩 | 575   | 559   |
| 合計     | 1,225 | 1,227 |

### 令和6年度ポイント制キャンペーン(後期)達成賞内訳

令和6年度後期は、秋に第54回ウォーキングキャンペーン、冬に第55回ウォーキングキャンペーンを実施しました。

入賞者は金賞・銀賞あわせて1,434名で、獲得ポイントに応じたクオカードを事業所経由でお贈りしました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！ (単位：名)

|    | 本人    | 家族 | 任継 | 合計    |
|----|-------|----|----|-------|
| 金  | 959   | 50 | 0  | 1,009 |
| 銀  | 406   | 18 | 1  | 425   |
| 合計 | 1,365 | 68 | 1  | 1,434 |

### ウォーキング キャンペーン 参加者 コメント

- ❖冬は寒くて外に出ることが少なくなりがちだが、これからも継続して歩く習慣を付けようと思う。(30代女性)
- ❖目標に達していない日が複数あるので、次回は皆無にできるよう意識して歩きたいと思う。(60代男性)
- ❖このプログラムのおかげで、数百歩の日も少しでも歩こうと思うきっかけになっています。(50代男性)
- ❖休みの日の運動と、仕事の日の筋トレで健康的に過ごせました。(40代男性)
- ❖歩いている日とそうでない日の差があるので、平均的に歩くよう意識したい。(60代女性)

幸せホルモン  
「セロトニン」で

# 春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

## セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることがわかっています。

## セロトニンを増やすには？

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

## セロトニン分泌を高める5つの習慣

### 1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



### 2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



### 3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



### 4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



### 5 日光を浴びる

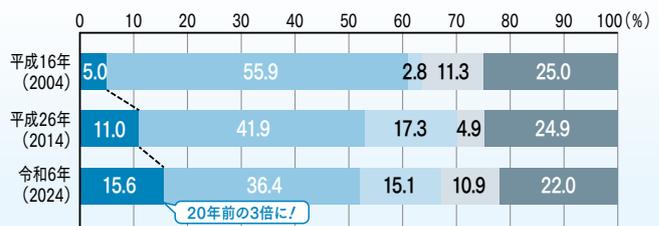
太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



## 厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などと考察されています。

### 健康にとっての最大のリスク



■精神病を引き起こすようなストレス ■生活習慣病を引き起こす生活習慣  
■加齢や遺伝 ■インフルエンザなどの感染症 ■その他

【令和6年版 厚生労働白書】より作成



今日からできる  
モヤモヤの  
対処法

# つらいことがあっても 「ハーフスマイル」で心を穏やかに

会社の後輩が先に昇進し、悔しさや妬ましさ、惨めさで、やりきれない気持ちです。自分では変えられない状況に対してのモヤモヤした気持ちはどうすればよいのでしょうか？



## 心を変えるにはまず体から

受け入れがたく、自分ではどうしようもないつらい状況に陥ったとき、まずは体で受け入れることを意識してみましょう。心と体は通じ合っています。体で受け入れると、心にも少しずつ変化が表れます。

### 実践 > 「ハーフスマイル」で顔と一緒に心もほぐす

つらい現実を体で受け入れる方法は、「ハーフスマイル」をすることです。リラックスした状態で、口角を少しだけ上げる笑い方です。ニヤニヤしたり嘲笑したりすることは異なり、ほほえみを浮かべるイメージです。ハーフスマイルをすれば、顔と一緒に心もほぐれていくはず。次のステップで練習しておき、つらいときやイライラしたときはもちろん、普段から心がけて心を穏やかに保ちましょう。



鏡の前で無表情を作る。



額、目、頬、口、顎、首や肩まで筋肉を緩める。鏡に映る自分の表情の変化を感じながら、ゆっくりリラックス。



唇の両端を少しだけ上げ、穏やかな笑みを浮かべる。

### おすすめの タイミング

- ・イライラしているとき
- ・目が覚めたとき
- ・自然や子ども、絵画など、穏やかなものを見ているとき
- ・音楽を聴いているとき

## 現実を受け入れることが、前に進む唯一の近道

自分では苦しい状況をどうにもできないとき、その現実を「受け入れる」ことで苦痛の強さや持続時間が確実に減ることが明らかになっています。受け入れることが難しいときは、受け入れずに逃げ出した場合の結果を想像してみてください。問題を先送りにしたり、衝動的な行動に出たりしたことで、さらに状況が悪化した経験はありませんか？ 現実を受け入れることは、決してあきらめることや無理に現実を肯定することでもありません。前に進むための唯一の近道であること、忘れないでください。



参考文献『メンタルヘルス大国アメリカで実証された心がモヤらない練習』須田 賢太著 サンクチュアリ出版

再チェック!

# 医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。  
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

## かかり方 その①

### マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

#### ☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



#### ☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

## かかり方 その②

### 従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

## かかり方 その③

### 資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

## マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー  
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日 9:30～20:00（年末年始を除く）  
土日祝 9:30～17:30

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —

# 被扶養者に異動があったときは 5日以内に健保に届出をお忘れなく！



被扶養者である家族が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者としての資格要件にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要ですので、事業所を経由のうえ「被扶養者（異動）届」を5日以内に健保組合に提出してください。

※「保険証」「資格確認書」「高齢受給者証」「限度額適用認定証」「特定疾病療養受療証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

## ⚠ こんなときは被扶養者の資格がなくなります

### 就職したとき・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先やアルバイト先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円（年収106万円）※以上  
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - ① 従業員が51人以上
  - ② 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

### 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

### 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。  
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

### 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。  
※60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）となります。

#### ▶ 「130万円の壁」への対応

「年収の壁・支援強化パッケージ」が策定され、時限措置として、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定される措置がとられています。

### 仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなった。

### 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。  
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

### 外国に移住したとき

- 被扶養者が日本国内に住所（住民票）を有さなくなった※。  
※一時的な海外渡航（留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等）は除きます。

# 栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで  
彩りよく!



## えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

### 材料 (2人分)

|            |        |
|------------|--------|
| 卵          | 2個     |
| アスパラガス     | 2本     |
| オリーブオイル    | 適量     |
| むきえび       | 100g   |
| 粉チーズ       | 大さじ1/2 |
| 塩          | 少々     |
| 粗びき黒こしょう   | 少々     |
| 食パン (6枚切り) | 2枚     |
| ベビーリーフ     | 20g    |

### 作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

## 菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料 (2人分)

|         |       |           |        |
|---------|-------|-----------|--------|
| 菜の花     | 100g  | コンソメ (顆粒) | 小さじ1   |
| 新じゃがいも  | 1個    | 無調整豆乳     | 100mL  |
| 玉ねぎ     | 1/4個  | 生クリーム     | 小さじ1/2 |
| オリーブオイル | 適量    | 粗びき黒こしょう  | 適量     |
| 水       | 200mL |           |        |

### 作り方

- 1 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 3 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 4 ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 5 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

## いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

### 材料 (2人分)

|                  |      |             |      |
|------------------|------|-------------|------|
| 紅茶               | 80mL | お好みのピネガーなど* | 小さじ1 |
| (アールグレイ・濃いめに煮出す) |      | いちご         | 100g |
| 砂糖               | 大さじ1 | ミント         | 適量   |

\*酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

### 作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 2 いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。



## Point! 栄養バランスを整えるコツ

### 主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

### 彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

### 食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

## 令和6年度健康経営賞受賞事業所を発表します！

次のいずれかに該当する事業所を表彰する制度です。

- ① 従業員とその家族への健康配慮が優れている事業所
- ② 健診受診率が一定以上、保険給付率<sup>(※)</sup>が一定以下の事業所

このたびは誠に  
おめでとう  
ございます！



### 表彰事業所並びに選考基準



#### ① 従業員とその家族への健康配慮への取組が優れている事業所

##### 令和6年度健康企業宣言事業所

- 株式会社ジャタ
  - 株式会社シー・エイ・エヌ
  - 一般社団法人日本旅行業協会
  - 旅行業公正取引協議会
  - 株式会社風の旅行社
  - 株式会社ATI
  - 株式会社旅行綜研
- 以上7事業所



#### ② 健診受診率が90%以上、保険給付率が30%以下の事業所 (令和5年度実績)

- |   |                     |
|---|---------------------|
| ● Hilton Worldwide International Japan 合同会社 | ● 株式会社ティ・エ・エス       |
| ● Booking.com Japan 株式会社                    | ● 太平観光株式会社          |
| ● ワールドトラベルシステム株式会社                          | ● 株式会社スポニチプライム      |
| ● 株式会社カーニバル・ジャパン                            | ● 株式会社パーパスジャパン      |
| ● 株式会社船清                                    | ● 株式会社イシン・ホテルズ・グループ |
| ● ホテルベッツ・ジャパン株式会社                           | ● 萩生田観光株式会社         |
| ● 株式会社霞が関トラベル                               | ● 株式会社日放ツリスト        |
| ● 株式会社ホスピタリティエージェント                         | ● 株式会社グローバルサービス     |
| ● 国際急行観光株式会社                                | ● 香港政府観光局           |
| ● ハーツ・アジア・パシフィック株式会社                        | 以上19事業所             |

(※) 保険給付率：保険給付費÷保険料収入

## 出前セミナーを開催しました！

2つの事業所よりご依頼いただき、講師派遣型セミナーの「出前セミナー」を実施いたしました。その内容をご報告いたします。

- 依頼事業所：HY ホテルマネジメント株式会社
- 開催日時：令和6年10月16日(水) 15:00~16:30
- 開催場所：ハイアットセントリック銀座東京 会議室
- 講師：松崎 優佳 氏  
(一般社団法人日本産業カウンセラー協会)
- 内容：メンタルヘルスラインケア研修～よりよいコミュニケーションで働きやすい職場づくり～



- 依頼事業所：株式会社 JR 東日本びゅうツーリズム&セールス
- 開催日時：令和7年2月18日(火)  
① 10:00 ~ 12:00 ② 13:00 ~ 15:00
- 開催場所：株式会社 JR 東日本びゅうツーリズム&セールス 会議室+オンライン
- 講師：坂口 育実 氏(一般社団法人日本産業カウンセラー協会)
- 内容：メンタルヘルス研修～ストレスケア・働きやすい職場作りのためのポイント～

## 議員・理事就退任のお知らせ



橋本肇氏（株式会社エヌオーイー）が、選定理事に2月7日付で就任されました。



清宮学氏（株式会社日本橋夢屋）が、選定議員に2月7日付で就任されました。



菅野貴氏（一般社団法人日本旅行業協会）が、互選議員に2月7日付で就任されました。

## 退任のお知らせ

互選議員の原田浩二氏（一般社団法人日本旅行業協会）が、1月27日付で退任されました。組合の発展のために、多大なるご尽力を賜りましたことに心から深く感謝申し上げます。

## 公告

### 第963号（令和7年1月27日）

#### 互選議員の退任について

・互選議員 原田 浩二（一般社団法人日本旅行業協会）  
令和7年1月27日付

### 第964号（令和7年1月27日）

#### 互選議員補欠選挙について

### 第965号（令和7年1月31日）

#### 互選議員補欠選挙の立候補者について

### 第966号（令和7年1月31日）

#### 互選議員補欠選挙において投票を行わないことについて

### 第967号（令和7年2月7日）

#### 互選議員補欠選挙における当選人について

### 第968号（令和7年2月7日）

#### 互選議員の就職について

・互選議員 菅野 貴（一般社団法人日本旅行業協会）  
令和7年2月7日付

### 第969号（令和7年2月7日）

#### 選定議員の就職について

・選定議員 清宮 学（株式会社日本橋夢屋）  
令和7年2月7日付

### 第970号（令和7年2月7日）

#### 選定理事の就職について

・選定理事 橋本 肇（株式会社エヌオーイー）  
令和7年2月7日付

新規  
事業

## オンラインヨガレッスン開催中!

5月1日（木）～5月31日（土）

\*毎日開催、朝ヨガは毎日、夜ヨガは平日

YOGA-EVENT.jp 主催

参加費無料!

初心者から経験者まで楽しめる、オンラインヨガレッスンを開催中です!  
1回の申込で1か月間、無料でレッスンを受講できます。ぜひお申し込みください!

レッスンの特徴

- ・Zoom開催なので、ご自宅でリラックスしながら参加OK!
- ・5月は40本以上（朝ヨガ、夜ヨガ）配信予定。多彩なヨガレッスンを1か月間自由に受けられます。
- ・人気インストラクターが多数在籍、自分のスタイルに合ったレッスンが受けられます。

開催方法：Zoom

募集人数：500名（先着）

申込方法

事業所担当者にお問い合わせください。

## 健保組合の現況（令和7年3月末現在）

### ■事業所数

326事業所

### ■被保険者数

男 15,512人

女 18,647人

計 34,159人

### ■被扶養者数

12,918人（扶養率0.38）

### ■保険料率

一般 9.4%（調整保険料率含む）  
（被保険者4.7% 事業主4.7%）

介護 1.9%

（被保険者0.95% 事業主0.95%）

「河津桜とたいやき」

静岡県河津町

◆はるさん



「丸岡城」

福井県坂井市

◆あいえすえいさん



投稿写真  
ご紹介



旅の記憶  
PHOTOGRAPH OF THE TRIP

採用作品には図書カード  
1,000円分進呈!

旅の写真を募集中!

- 被保険者や被扶養者の方が旅先で撮影された写真を募集します。
- 個人が特定できるお写真は掲載できません。
- 掲載が決定した場合のみご連絡をさせていただきますのでご了承ください。

問い合わせ先  
データ送信先

総務課 旅けんぼ係 ☎03-6260-5722  
mail\_ks01@kankosangyo-kenpo.jp

- 応募の際は、①事業所名 ②お名前(フルネーム) ③写真のタイトル
- ④撮影場所をご入力の上、上記でご投稿ください。



「香港還暦旅行!」  
ペニンシユラ香港の  
アフタヌーンティー  
香港  
◆エイミー桜さん



ホームページをリニューアルしました!



4月1日付で、当組合のホームページをリニューアルいたしました。

「すっきり・見やすく・わかりやすく」を意識し、必要な情報へスムーズにアクセスできるように改良いたしました。

最新のお知らせや各種イベントの開催についてなど、随時掲載してまいりますので、定期的にご確認ください!



▲リニューアルしたトップページ(画面は変更になる場合があります)

●「よくある質問」で疑問解決!

当組合に多くお問い合わせいただく疑問は「よくある質問」にアクセスランキング形式にておまとめしています。知りたい内容が載っているか、まずはご確認ください。

●知りたい用語で簡単検索!

「マイナ保険証・資格確認書等」「出産育児一時金」など、知りたい内容の関連用語から、必要な情報へスムーズにアクセスできます。

●「事業所へのお知らせ」閲覧はパスワードを入力!

「事業所へのお知らせ」の閲覧にはパスワードが必要です。パスワードをご入力の上ログインをお願いします。

『旅けんぼ』次号は7月公開です。最新情報はホームページでぜひチェックを!