



▲サントリーニ島（ギリシャ）

No.209

2026.7

Tabi Kenpo

旅けんぽ

- 02 令和8年度保健事業のご案内
- 04 2025年度版 健康スコアリングレポート
- 06 各種予防接種等補助のご案内
- 08 割引保養施設・法人契約会員制保養施設のご案内 ほか
- 10 被扶養者の皆さまの収入確認を行います
- 12 令和8年度 制度改正
- 14 お知らせ掲示板（「健康企業宣言」で会社を元気に！ ほか）

夏到来！
外出したら
こまめな水分補給と
休憩に気を付けてね！

旅けんぽナビゲーター
“デコケン”



ご家族みなさまでご覧ください



健診は「家族みんなで受診」が基本です 健診を毎年受けて健康維持の波に乗ろう！

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^(※)で受診することが可能です。

ご家族みんなで健診の予定をチェックして、忘れずに受診しましょう！

※対象年齢の方が東振協（※1）で受診した場合。一部オプションとD2コース（※2）を除く。

※1 （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。

※2 30歳～39歳を対象とした有料の人間ドックです。自己負担が発生しますので、受診を希望する方は当健保ホームページ「健康診断のご案内」にて詳細をご確認ください。



表 当健保組合の健診・人間ドック

東振協コース名	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 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 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 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 子宮頸がん検査 P S A検査 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。

受診までの流れ

* 東振協契約機関の場合

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

マイナ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、窓口で健康保険の資格確認ができるようマイナ保険証等を提示し受診してください。

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。

（3ページ参照）



特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質(QOL)も向上します。

特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。



2025年度版 健康スコアリングレポート報告

健康状態の数値は良い傾向が続くも 食事・飲酒が「不良」で要改善！

「健康スコアリングレポート」は、当組合加入者の皆様の健康状況や生活習慣等を平均と比較して見える化したものです。厚労省・経産省・日本健康会議が連携して、毎年作成しています。

*本レポートは2020～2024年度のデータに基づいて作成されています。

顔マークの見方

全健保平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



特定健診・特定保健指導の実施状況

総合組合内での順位	104位／255組合
全組合での順位	683位／1,375組合

*総合組合とは当組合のように同業種の企業が複数集まって設立された組合のことです。

特定保健指導の対象になったら必ず受けよう！

	当組合	全組合平均	業態平均	国の目標値
特定健診の実施率	84.2%	80.6%	85.5%	85.0%
特定保健指導の実施率	19.2%	20.2%	38.6%	30.0%

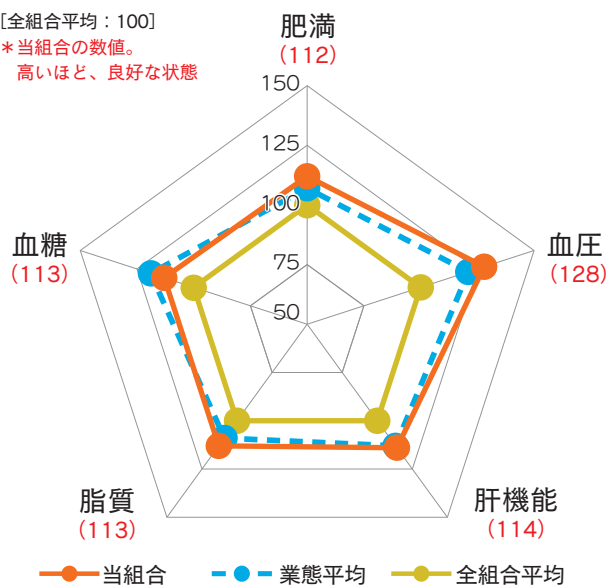


特定健診の受診率は84.2%と前年度より上昇、特定保健指導の実施率も19.2%で前年度より上昇しました。総合判定は全1,375組合のなかで683位となり、順位が上がりました。

健康状況

[全組合平均：100]

*当組合の数値。
高いほど、良好な状態



みんなで健康を目指そう！

健康状態の経年変化		2022	2023	2024	
肥満	当組合	116	113	112	😊
	業態平均	111	109	107	😊
血圧	当組合	135	132	128	😊
	業態平均	126	122	121	😊
肝機能	当組合	117	114	114	😊
	業態平均	117	114	113	😊
脂質	当組合	116	116	113	😊
	業態平均	113	109	109	😊
血糖	当組合	111	113	113	😊
	業態平均	116	117	119	😊

*2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況は5項目とも平均より良く、血圧、肝機能の数値が上位になっています。

生活習慣

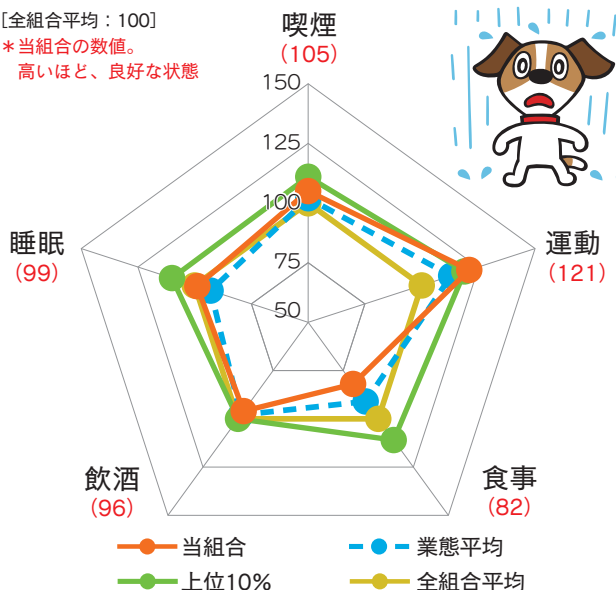


楽しくて健康的な
食事習慣を！

[全組合平均：100]

*当組合の数値。

高いほど、良好な状態



運動習慣は最上位ですが、食事、飲酒の数値が平均より低いです。朝食をしっかりと食べて、間食や甘い飲み物を摂りすぎないように注意してみてください。

生活習慣の経年変化		2022	2023	2024	表情	ランクUPまで
喫煙		当組合 104	105	105		
喫煙	業態平均	103	103	102	😊	あと321人
	上位10%	111	111	111		
運動		当組合 121	118	121	😄	最上位です
運動	業態平均	115	113	113		
	上位10%	119	120	119		
食事		当組合 83	82	82	😞	あと744人
食事	業態平均	86	85	91		
	上位10%	112	111	111		
飲酒		当組合 100	100	96	😞	あと116人
飲酒	業態平均	99	99	98		
	上位10%	101	101	100		
睡眠		当組合 99	98	99	😞	あと252人
睡眠	業態平均	93	92	93		
	上位10%	111	110	110		

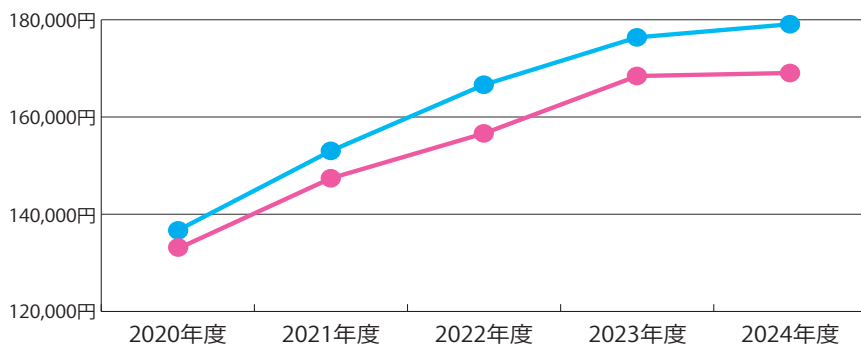
※2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

※「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載。

医療費



参考：医療費総額（2024年度）

当組合

7,938百万円

- 1人あたり医療費
性・年齢補正をしていない当組合の1人あたり医療費
- 性・年齢補正後標準医療費
全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費で補正後の当組合の1人あたり医療費

	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
1人あたり医療費	132,923円	147,399円	156,630円	168,435円	169,054円
性・年齢補正後標準医療費	136,678円	153,035円	166,638円	176,384円	179,090円

性・年齢補正後組合差指数（1より高いほど医療費が高い）

0.94

●3疾患（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）の1人あたり医療費

	2023年度	2024年度	前年度比増減
当組合	25,048円	26,689円	1,641円
業態平均	25,405円	25,796円	391円
全組合平均	35,345円	36,253円	908円

※2022年度以前は集計対象外。

1人あたり医療費は増加傾向が続いています。全組合と比較すると0.94と平均値よりも低い数値となりました。

3疾患の1人あたり医療費は、全組合を下回る水準であるものの、2023年度から2024年度にかけて増加しています。

当健保組合では「健康スコアリングレポート」を事業主の皆様と共有し、
コラボヘルスの取り組みをさらに推進してまいります。

各種予防接種等補助のご案内

当健保組合では、疾病予防対策事業の一環として、各種予防接種等の補助を行っています。予防接種を受ける際は忘れずにご活用ください！

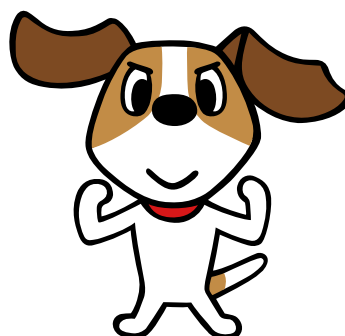
申請締切！**！** ご注意

●インフルエンザ／予防接種日の属する月の翌月末まで

●その他の予防接種／接種日・検査日の属する月の翌月15日まで
(事業所担当者経由で当健保組合必着)

！ 令和7年度より、自治体が実施する助成と併用可能になりました。

元気に過ごすために、まずは予防から！



1 インフルエンザ予防接種

①実施期間／令和8年9月1日～令和9年1月31日

②補助金額／1人1回限り、3,000円 **UP!**を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。

③対象者／被保険者・被扶養者

詳細は8月中旬ごろ、健保ホームページにてお知らせします。

3 带状疱疹ワクチン接種

带状疱疹は、水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が現れる皮膚の病気です。加齢が要因とされており、50歳代以降で罹患率が高くなります。

带状疱疹ワクチンは種類によって1回接種・2回接種のものがありますが、いずれのワクチンも带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

①実施期間／令和8年4月1日～令和9年3月31日

②補助金額／1人1回限り、6,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。2回接種の場合、領収書は1回目、2回目、合算のいずれかをご提出ください。なお、当健保組合からの補助は1回限りです。

③対象者／被保険者・被扶養者で、年度末の年齢が50歳以上の方

※年度やワクチンの種類にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外です。

2 風疹予防接種

①実施期間／令和8年4月1日～令和9年3月31日

②補助金額／1人1回限り、6,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。なお、麻疹混合（MR）ワクチンも対象です。

③対象者／被保険者・被扶養者

※年度にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外です。

4

肺炎球菌ワクチン接種

成人における肺炎の約2～3割は肺炎球菌により引き起こされるとの報告があります。肺炎球菌ワクチンにより、肺炎など重篤な合併症を予防する効果が確認されています。

①実施期間／令和8年4月1日～令和9年3月31日

②補助金額／1人1回限り、4,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。

③対象者／被保険者・被扶養者で、年度末の年齢が65歳以上の方

※年度やワクチンの種類にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外です。

5

ピロリ菌検査費用

ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、さらには胃がんのリスクを高めることが知られています。検査によって自身の感染状況把握することは、胃の疾患の適切な予防・対策につながります。日本におけるピロリ菌の感染率は、50歳代以降はやや高い傾向にあります。

①実施期間／令和8年4月1日～令和9年3月31日

②補助金額／1人1回限り、3,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた検査費用については本人負担とします。

③対象者／被保険者・被扶養者

※保険診療を除く。医療機関または健診機関において自費で検査した場合のみが対象です。

※年度にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外です。

無理なく禁煙しませんか？

禁煙補助剤購入補助をご活用ください

禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助剤等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。海外の研究では、禁煙補助剤等を使った禁煙の成功率は、自力に比べて3～4倍高まるという報告があります※。

当健保組合では今年度も禁煙補助剤の購入補助を実施します。禁煙を目指している方は、ぜひご活用ください。

対象者／喫煙本数が1日15本以上の被保険者・被扶養者

※Kasza KA, et al: Addiction, 108: 193-202, 2013

→禁煙へのステップ

1「禁煙宣言」の登録

開始日は、令和8年9月1日から30日の中で設定してください。
(申請締切：令和8年8月31日)

2補助剤を使用した禁煙期間

禁煙宣言者は薬局で「ニコチンパッチ」を購入し、禁煙を開始してください。
「ニコチンパッチ」の使用は最長で2カ月間とします。

3補助剤なしの禁煙期間

「ニコチンパッチ」の使用終了後、1カ月以上の禁煙期間をお過ごしください。

4禁煙の報告

禁煙期間の経過後（禁煙開始から3カ月後）、禁煙成功・失敗に関わらず、1カ月以内に当健保組合に禁煙結果報告書および領収書を送付してください。確認後、該当された方に右記の購入補助・達成賞をお送りします。

▶禁煙補助剤の購入補助

5,000円以上、500円単位で10,000円を補助限度額とし、クオカードペイで補助します。

※500円単位で端数が出る場合は、購入費用を下回る500円単位の金額となります。

例：9,800円の場合は9,500円の補助

▶禁煙成功者にはさらに達成賞

10,000円分のクオカードペイを贈呈します。

※禁煙補助剤購入補助の利用は、禁煙成功・失敗に関わらず、1人1回限りです。

※既に禁煙外来で保険診療を受けている方、禁煙補助剤購入額が5,000円未満の場合は対象外です。

割引保養施設のご案内



被保険者・被扶養者のみなさまは、当健保組合が契約している施設に泊まる際、補助金(1人1泊3,000円、年度内3泊まで)が差し引かれた料金で利用できます。ぜひご活用ください！

●対象施設の例

○休暇村 ○星野リゾート ○亀の井ホテル
○大江戸温泉物語 ○セラヴィリゾート泉郷
○国民宿舎 など

その他対象施設は、健保ホームページ

「割引保養施設一覧」をご覧ください。

●割引の対象となる方

被保険者・被扶養者

*被保険者・被扶養者以外の方も宿泊利用は可能ですが、補助金支給の対象にはなりません。

●補助額

1人1泊6,000円以上で3,000円を補助します(年度内3泊まで)。

●利用の流れ

当健保ホームページに掲載している「利用の流れ」をご確認のうえ、ご利用ください。

*健保ホームページに記載されている予約方法以外で予約された場合、健保の補助を受けられない場合がありますので、ご注意ください。



▲エクシブ京都八瀬離宮

令和8年度

法人契約会員制保養施設 (リゾートトラストエクシブ)のご案内

当健保組合はリゾートトラスト株式会社と法人会員契約をしています。

被保険者および被扶養者のみなさまは対象のホテルをお得にご利用できます。

*割引保養施設補助(1泊3,000円)はご利用いただけませんのでご注意ください。

●宿泊利用の対象となる方

被保険者・被扶養者

*被保険者、被扶養者が同行(宿泊)する場合に限り、上記以外の方もご宿泊できます。

●施設・利用料金

エクシブ：那須白河、山中湖、軽井沢、箱根離宮、
琵琶湖、京都八瀬離宮 他

リゾートピア：熱海・久美浜・別府

サンメンバーズ：ひるがの・京都嵯峨

その他の施設および利用料金は、「法人用インターネット予約システム」をご覧ください。

●利用の流れ

「法人用インターネット予約システム」またはリゾートトラスト社公式 LINE アカウントからログインのうえ、予約できます。

*法人ログインID・PWは事業所の担当者へお問い合わせください。

○法人用インターネット予約システム

<https://houjin.resorttrust.co.jp/reserve/f/html/login/login.xhtml>

○リゾートトラスト公式LINEアカウント

(当健保組合専用)

ID検索の場合

ID：@167pibxo



注意事項

- ・宿泊当日は資格が確認できるもの(資格情報のお知らせ・資格確認書)を持参してください。
- ・利用料金はチェックアウト時に現地でご精算ください。
- ・当健保組合の法人契約として1年間の利用枠の上限があります。利用枠が終了した場合は、「3週間前同曜日より1泊2食つき」のみの予約となります。
- ・その他注意事項は「法人用インターネット予約システム」のインフォメーションをご確認ください。

／割引券でおトクに遊びに行こう／ 遊園施設（通年・夏季・冬季）のご案内

当健保組合と契約したレジャー施設をおトクに使える割引券を事業所を通じて配布しております。被保険者・被扶養者のみなさまは、一般料金から健保組合負担金を差し引いた料金でご利用いただけます。

割引券を使って、たくさんのレジャー施設をおトクに遊びつくしましょう！



● 夏季施設（プール）

割引対象施設	期間
東京サマーランド 	7月 4日～ 9月27日
大磯ロングビーチ	7月 4日～ 9月13日
関西サイクルスポーツセンター	7月10日～ 9月13日
海の中道海浜公園サンシャインプール	7月 4日～ 9月23日
東武動物公園	7月18日～ 9月27日

料金などの詳細は、健保ホームページに掲載している『夏季施設割引券 対象施設一覧』をご覧ください。

遊園施設（通年）

令和8年度内でご利用いただける契約遊園施設がございます。

詳細は健保ホームページに掲載している「**契約遊園施設**」をご覧ください。

冬季施設（スキー施設）

令和8年度もスキー施設と契約し、割引券を配布予定です。

詳細は10月ごろに健保ホームページ「**スキー施設**」でお知らせいたします。

割引券について

●割引券を使える方

被保険者・被扶養者

●配布方法

事業所を通じて配布しています。事業所の担当者経由で健保までお申し込みください。

●配布の流れ

- ①健保ホームページに【遊園施設割引券】【夏季施設割引券】申込書を掲載しています（【冬季施設割引券】申込書は準備中）。希望する割引券の申込書に必要事項を記入のうえ、事業所の担当者経由で健保宛てにFAXでお申し込みください。
- ②申込み受付後、割引券は事業所宛に送付されます。利用日から1週間ほど余裕をもってお申し込みください。

申し込みはお早めにね！



被扶養者の 皆さまの

収入確認を行います

当健保組合では、被保険者の皆さまから納めていただいている保険料を公平に使用するため、18歳以上（平成20年4月1日以前生まれ）の方で被扶養者となられている方を対象に資格調査（検認）を行います。被扶養者として認定するためには、収入などの要件（詳細は下記参照）がありますが、マイナンバーを活用した情報連携により、当組合にて対象者の所得情報等を各自治体から取得し、認定基準（年間収入130万円/150万円/180万円未満）を満たしているかの確認を行います。

ご協力をお願いします！

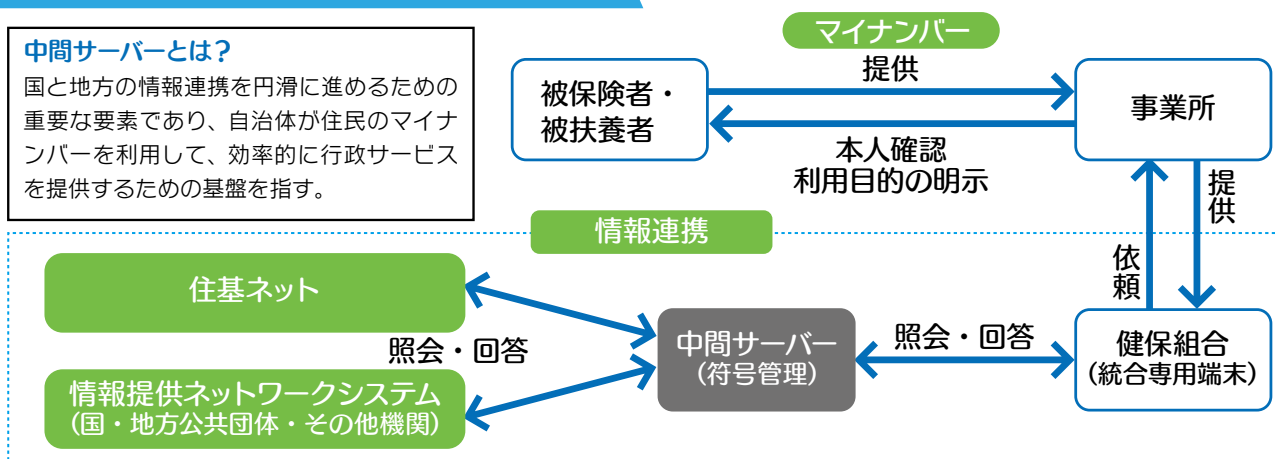


- ・情報連携を通して収入等の確認ができない方や、一定額以上の収入がある方には、事業所を通じて書類の提出をお願いします場合があります。
- ・年間収入が認定基準を超えている場合には、事業所を通じて「健康保険被扶養者（異動）届」を提出してください。

マイナンバーを活用した資格調査のながれ

中間サーバーとは？

国と地方の情報連携を円滑に進めるための重要な要素であり、自治体が住民のマイナンバーを利用して、効率的に行政サービスを提供するための基盤を指す。



被扶養者の認定基準とは？

被扶養者となることができるのは、国内居住要件を満たす、主として被保険者の収入によって生計を維持されている、3親等内の親族に限られています。

基本的な認定要件

●被保険者の収入によって生活している人

対象者の年収が130万円（19歳以上23歳未満の場合（配偶者を除く）は150万円未満、60歳以上または障害者は180万円）未満で、かつその額が被保険者の収入の2分の1未満、また別居の場合は、その額が被保険者からの援助額（仕送り額）より少ないこと。

①収入金額

被扶養者の年齢など	年間収入	月額 (給与・年金など)	日額 (雇用保険の給付など)
19歳以上23歳未満の場合（配偶者を除く）	150万円未満	125,000円未満	4,167円未満
60歳未満の場合	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満
60歳以上の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
障害年金受給の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満

②被保険者との世帯関係・収入・仕送り

世帯関係	被扶養者の年収
被保険者と被扶養者が「同居」の場合	被保険者の年収の1/2未満
被保険者と被扶養者が「別居」の場合	被保険者からの仕送り額未満



令和8年4月の制度改正により、年間収入の判定は労働契約の内容に基づく賃金で判定されます。

●被保険者と同居でも別居でもよい人

被保険者の父母、祖父母などの直系尊属と配偶者、子、孫、兄弟姉妹で主として被保険者の収入によって生活している人。

●被保険者と同居が条件の人

- (1) 上記以外の、被保険者の3親等内の親族で、被保険者と同一世帯にいて、主として被保険者の収入によって生活している人。
- (2) 婚姻の届け出をしていないが、実際に被保険者と婚姻状態にある人（内縁関係）と、その父母や子で、被保険者と同一世帯にいて、主として被保険者の収入によって生活している人。

“健康保険取扱い”の看板に注意!

接骨院・整骨院で健康保険が使える施術は限られています

接骨院・整骨院の看板に「健康保険取扱い」「各種保険適用」と書かれていても、健康保険が適用されるケースは限られています。肩こりや筋肉疲労などには健康保険は適用されず、全額自己負担となります。厚生労働省も、肩こり・筋肉疲労は療養費（保険適用）から除外すると明示しています。



接骨院・整骨院はなぜ医療費負担が違うの?

そもそも、接骨院・整骨院で施術をしている人は医師ではありません。国家資格をもった「柔道整復師」です。このため、接骨院・整骨院は「医療機関」ではなく、治療は「施術」、医療費は「施術費」となります。

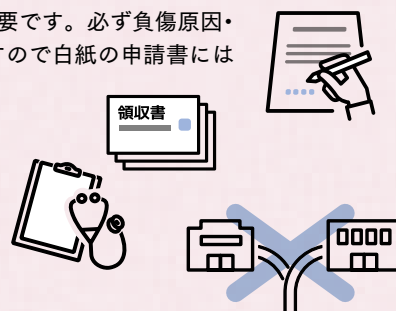
施術費は原則全額自己負担になります。健康保険が適用される場合は、窓口で全額支払った後、「療養費」として健保組合に健康保険適用分（医療費の7～8割）を請求するのが本来の形です（償還払い）。しかし、利便性が考慮された結果、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

健康保険が 適用される場合	健康保険が 適用されない場合（全額自己負担）
これだけ! 外傷性が明らかで、慢性的な状態になっていない 打撲 ねんざ 挫傷（肉離れ等） 骨折* 脱臼* *骨折・脱臼は応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。	× 日常生活からくる疲労や肩こり × 症状の改善がみられない長期にわたる施術 × 保険医療機関で治療中の負傷 × 脳疾患などの後遺症 × 勤務中や通勤途中の負傷（労災保険適用） × 過去の交通事故やケガによる後遺症 × 慰安目的のマッサージ代わりに受けた施術 × スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛 など

正しく使いましょ!

接骨院・整骨院にかかるとき

- 1 負傷原因を正確に伝える**
いつ、どこで、何をして痛めたかを具体的に伝えましょう。工作中や通勤途上におきた負傷は労災保険が適用されます。
- 2 「療養費支給申請書」は内容を確認のうえ自筆のサイン**
「受領委任払い」の場合は、患者の自筆のサインが入った「療養費支給申請書」が必要です。必ず負傷原因・負傷名・日数・金額を確認してからサインしてください。誤請求の原因になりますので白紙の申請書にはサインしないでください。
- 3 領収書をもらう**
施術の記録になるだけでなく医療費控除の際にも必要になります。
- 4 長期の施術にもかかわらずよくならない場合は医師の診断を受ける**
- 5 ついでに施術は受けない**
付き添ったついでなどに受けた施術に健康保険は適用されません。
- 6 医療機関との重複施術は保険適用外**
同じけがで、同時期に医療機関で治療を受けながら、接骨院・整骨院でも施術を受けることは、原則として保険適用外です。



柔道整復師の施術内容について、健保組合より確認の連絡をする場合があります。
大切な保険料が適正に利用されているかどうかを確認するためのものですので、
必ずご回答いただけるよう、よろしくお願いいたします。

令和8年度 医療費が変わりました



医療サービスの公定価格である「診療報酬」は原則2年に一度改定されます。令和8年度に行われた改定では、物価高騰・人手不足を踏まえ、診療報酬は3.09%（2026～2027年平均）のプラス改定となりました。

今回の改定の主な変更点をご紹介します。

受診編

1 6月から変わった主な医療費

医科

初診料	2,910 円（据え置き）➡
再診料	760 円（10 円増）↑
物価対応料	20 円（新設）←
外来・在宅 ベースアップ評価料	初診時 170 円（110 円増）↑ 再診時 40 円（20 円増）↑ ※賃上げを継続していた場合は、初診時 230 円、再診時 60 円
急性期一般入院料 1	1 日あたり 18,740 円（1,860 円増）↑
入院時の食費	1 食あたり 730 円（40 円増）↑
入院時の光熱水費	1 日あたり 458 円（60 円増）↑

物価対応料

物価高対応として初・再診時に加算されます

外来・在宅 ベースアップ評価料

賃上げへの評価料が引き上げられます

歯科

初診料	2,720 円（50 円増）↑
再診料	590 円（10 円増）↑

2 かかりつけ医機能の強化

機能強化加算 800 円（据え置き）

機能強化加算は、健康相談や服薬管理、必要に応じた専門医療機関への紹介など、地域の「かかりつけ医」として継続的に患者を支える体制を評価する制度です。加算額は据え置かれていましたが、初診時に加算される機能強化加算の要件が厳格になり、かかりつけ医機能の強化が図られました。

時間外対応体制加算 20～70 円（10～20 円増）↑

夜間休日の受診を減らし、病院勤務医の負担を軽減するため、夜間休日等の問い合わせや受診に対応する診療所の時間外対応の評価が引き上げられます。



医療費の節約ポイント

- 複数の医療機関をはしご受診すると、毎回初診料や検査料がかかり割高になります。まずはかかりつけ医に相談することが大切です。
- 緊急時を除き、時間外受診を控えて通常の診療時間内に受診するよう心がけましょう。

お薬編

1 お薬の適正使用を促進

調剤基本料 470 円 (20 円増) ↑ ※薬局の規模、立地により変動。

「調剤基本料」が一部引き上げられ、地域の「かかりつけ薬局」を手厚く評価する仕組みになりました。

調剤時残薬調整加算 300 ～ 500 円 (新設)

処方箋に医師の指示があり、薬剤師が残薬を確認・調整した場合、調剤報酬が算定されるようになりました。

2 「あえて先発医薬品を選ぶ」場合の負担増

ジェネリック医薬品がある先発医薬品（長期収載品）を希望すると患者負担が増えます。

これまでは先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の 4 分の 1 相当額の負担でしたが、6 月からは価格差の 2 分の 1 相当額に引き上げられました。

※ジェネリック医薬品とは、新薬の特許終了後に販売される、同じ有効成分・同等の効き目をもつ低価格な医薬品のこと。

**自己負担のイメージ
(3 割負担の場合)**

ジェネリック医薬品 1,000 円、
先発医薬品 2,000 円の場合 (差額 1,000 円)

これまで 先発医薬品 2,000 円	保険給付 1,225 円	患者負担 525 円	全額 自己負担 250 円	差額の 4 分の 1
2026 年 6 月～ 先発医薬品 2,000 円	保険給付 1,050 円	患者負担 450 円	全額自己負担 500 円	差額の 2 分の 1



医療費の節約ポイント

- ジェネリック医薬品に切り替えが可能か医師・薬剤師に相談してみましょう。
- 医師と相談のうえ、長期処方・リフィル処方箋を活用しましょう。

令和 8 年 8 月から 高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、令和 8 年 8 月から月額自己負担限度額が引き上げられます。また、新たに「年間上限」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。

さらに、令和 9 年 8 月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

● 現行の限度額と令和 8 年 8 月から変更となる限度額

現 行		令和 8 年 8 月から	
区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額	自己負担限度額	年間上限 <新設>
83 万円以上	252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1% 【多数該当 140,100 円】	270,300 円 + (医療費 - 901,000 円) × 1% 【多数該当 140,100 円】	1,680,000 円 (月額平均 140,000 円)
53 万円～ 79 万円	167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1% 【多数該当 93,000 円】	179,100 円 + (医療費 - 597,000 円) × 1% 【多数該当 93,000 円】	1,110,000 円 (月額平均 92,500 円)
28 万円～ 50 万円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% 【多数該当 44,400 円】	85,800 円 + (医療費 - 286,000 円) × 1% 【多数該当 44,400 円】	530,000 円 (月額平均約 44,200 円) ★
26 万円以下	57,600 円 【多数該当 44,400 円】	61,500 円 【多数該当 44,400 円】	
低所得者 (住民税非課税)	35,400 円 【多数該当 24,600 円】	36,900 円 【多数該当 24,600 円】	290,000 円 (月額平均約 24,200 円)

★ 標準報酬月額 15 万円以下に該当することが確認できた者は、年間上限 41 万円を適用し、令和 9 年 8 月以降に償還払い。

※ 70 歳以上は別途上限額の設定があります。

※ 【 】 内の金額は多数該当における上限額。



社員の元気が会社のパワー！

「健康企業宣言」で会社を元気に！

「健康企業宣言」とは会社全体で社員の健康づくりに取り組み、元気に働ける職場を目指す「健康経営のパスポート」です。

会社全体の健康づくりで社員の皆さんの心も体も元気になるだけでなく、対外的にも「安心して働ける会社」というイメージ向上につながります。

当健保組合が手続きなどのサポートをさせていただきます。多くの事業所の皆さまのご参加をお待ちしています！

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。
※「健康企業宣言」は、全国健康保険協会の登録商標です。

1人ひとりの健康が
大きなパワーに！



健康企業宣言登録の流れ

(1) 事業所において、取り組み内容を決定します。

●健診受診率100% ●健診結果の活用 ●健康づくり環境の整備 ●食・運動・禁煙・心の健康への取り組み

(2) 事業所から、健保組合宛に「健康企業宣言Step1」をFAXします。

(3) 当組合で確認後、健康企業宣言システムに登録。健保連東京連合会から「宣言の証」が届きます。

(4) 事業所において、宣言をした項目の取組みを行います。

(5) 1年経過後または80点以上達成したと思われる時点で、「実施結果レポート」を健康企業宣言システムに入力。

(6) 当組合で確認後、健保連東京連合会に回送します。承認後、健保連東京連合会から「銀の認定証」が届きます。

※「銀の認定証」の後、さらに職場の健康経営・健康づくりを進め、安全衛生にも取り組むと「金の認定証」の取得も可能となります。

オンラインヨガレッスンを開催しました！

5月1日(金)～5月31日(日) *毎日開催、朝ヨガは毎日、夜ヨガは平日

YOGA-EVENT.jp主催 申込人数 171人 Zoom開催

初心者から経験者まで楽しめる、無料のオンラインヨガレッスンを5月に開催しました。

夜の回は、「寝る前にリラックスできる」と特に好評でした。

参加者の皆さまのコメントの一部をご紹介します

リラックス系、アクティブ系などバラエティに富んでいたのが楽しめました。

参加できる日が少なかったのですが、参加した日はスッキリ眠れました。

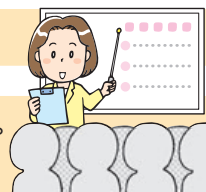
健康への関心を高めることができました。

🔊 東振協*いきいき健康づくり2026では、今回と同じヨガレッスンが10月中にも開催予定です。詳細や申込方法は8月中旬頃に東振協ホームページ「いきいき健康づくり」ページで公開されますので、ご覧ください。

* (一社) 東京都総合組合保健施設振興協会

出前セミナーを開催しました！

事業所よりご依頼をいただき、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 スカイマーク株式会社

●講

師 松崎 優佳 氏 (日本産業カウンセラー協会)

●開催日時 5月11日 / 5月22日

●内

容 メンタルヘルス (ラインケア) 研修

公 告

第990号(令和8年3月11日)

事業所の編入について

- ・ウエンディー・ジャパン株式会社
- ・Centra Osaka Japan株式会社

令和8年4月1日付

第991号(令和8年5月18日)

事業所の編入について

- ・U Kホテルマネジメント合同会社
- ・株式会社セクションL

令和8年6月1日付

第992号(令和8年5月21日)

事業所の編入について

- ・株式会社ビュート

令和8年6月1日付

第993号(令和8年6月15日)

事業所の名称変更および変更年月日(下表)

事業所の所在地変更および変更年月日(下表)

事業所の削除および全喪年月日(下表)

事業所名称変更

新事業所名	旧事業所名	所在地	変更年月日
楽天トラベルサービス(株)	ワールドトラベルシステム(株)	東京都世田谷区	R8. 1. 1
ウエンディー・アジア・ホールディングス(株)	エス・エム・アイ・ホールディングス(株)	埼玉県さいたま市	R8. 4. 1

事業所所在地変更

事業所名	新所在地	旧所在地	変更年月日
(株)アムネット	東京都千代田区	東京都中央区	R7. 10. 1
Eighty Days(株)	東京都豊島区	東京都品川区	R8. 1. 13
Tripadvisor(株)	東京都渋谷区	東京都千代田区	R8. 1. 28
(株)ミキ・ツーリスト	東京都新宿区	東京都港区	R8. 4. 1
(株)ミキ・トラベルサポート	東京都新宿区	東京都港区	R8. 4. 1

事業所削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)TSトラベルサービス	東京都台東区	R8. 4. 1
(株)トラベックスツアーズ	東京都品川区	R8. 5. 1

マイヘルスアップキャンペーンを開催します!

健康づくりの目標にチャレンジする「マイヘルスアップキャンペーン」を開催します。

詳細は、7月中に事業所経由で通知します。また、健保ホームページ[アプリ健康増進キャンペーン](#)ページでもお知らせします。

対 象 者：被保険者および16歳以上の被扶養者**開催期間**：8月1日～9月30日日々の健康づくりを
楽しくチャレンジ!

東振協 いきいき健康づくり 2026

10月～11月開催

10月から11月にかけて、東振協主催の健康づくりイベントが開催されます。詳細や申込方法は8月中旬頃に東振協ホームページ「いきいき健康づくり」ページで公開されますので、ご覧ください。

開催
イベント

- 秋空ヨガ in ベイサイド (女性限定)
- ウォークラリー
- スマホスタンプラリー
- Enjoy RUN 2026
- 健康づくりオンラインレッスン

健保組合の現況(令和8年5月末現在)

■ 事業所数	331事業所
■ 被保険者数	男：16,484人 女：20,961人 計：37,445人
■ 被扶養者数	12,859人 (扶養率 0.34)
■ 平均標準報酬月額	男：457,789円 女：350,281円 平均：397,608円

ココロが軽くなる **癒し** の名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

To be a striker you need to be in good shape.

ストライカーになるためには 体調を整えておかなければならない

ペレ

「サッカーの王様」と称されたブラジル出身のサッカー選手。1940年生まれ。ペレ(本名エジソン・アランテス・ド・ナシメント)は貧民街で育ち、靴磨きをして家計を助けた。父もサッカー選手だったが大成せず、母はペレがサッカーをすることに大反対。ペレ自身も飛行士になるのが夢だったが、向いてないと断念。サッカー選手を志すようになり、才能が開花。17歳でW杯に出場しブラジルを初優勝に導く。その後も1962年、1970年のW杯で優勝。卓越した技術と驚異的な得点力で、通算1000得点以上を記録した。引退後は国際連合児童基金の親善大使として活動し、祖国のスポーツ大臣も務めた。東日本大震災後に被災地を訪問するなど、日本との縁も深い。2022年、82歳で逝去。



サッカーのエースナンバーが10なのは
17歳のオレがワールドカップでつけた
番号からきてるんだぜ



ココロを軽くするヒント

音楽で心も体も元気に

ペレは音楽好きでも知られ、自ら作曲し、アルバムも出すほどだった。75歳のときに新曲も出している。

音楽を聴くとドーパミンやセロトニンなどの幸せホルモンが脳に分泌され、ストレスが緩和されるという。さらに、お腹から歌えば腹筋など体も鍛えられる。聴くもよし、歌うもよし。音楽を友にして心も体も元気にしよう。



ペレの健康術

キングが愛したスタミナ食

ペレが好きだったといわれるのが、ブラジルの国民食とも呼ばれる「フェイジョアード」。黒インゲン豆とソーセージや豚肉などの肉類を煮込んだ料理で、ガーリックライスにかけて食べる。スタミナ満点の料理が、ペレのエネルギーの源だったのかもしれない。缶詰やレトルトも売っているので、気になったら一度ご賞味を。



当健保組合のホームページをご活用ください！

「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ます。

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！



『旅けんぽ』次号は10月公開です。最新情報はホームページでぜひチェックを！