

健保組合からのお知らせ

令和 5 年春号

Contents

4 月から健康保険料率を引き下げます……2

令和 5 年度事業計画と予算が承認されました……3

健康保険の料率ってどうやって決まるの？……4

4 月から、出産育児一時金が引き上げられました……5

令和 5 年度組合健診について……6

ご家族が就職したら被扶養者異動届（削除）の届出をお忘れなく！／
住所変更届をご提出ください……7

マイナンバーカードを取得したら保険証登録しよう！……8

「マイナ保険証」を使うと初診料・再診料が割安に……9

心の健康のためのセルフケア……10

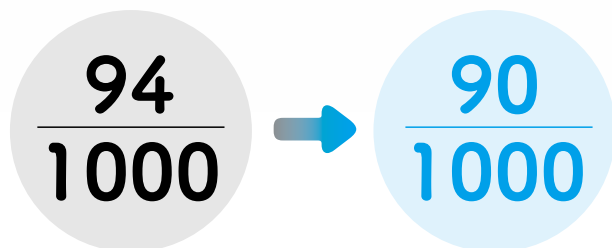
共済会ホームページのお知らせ／クイズ／
救急薬品割引／事業概況……11

当組合契約保養施設のご案内……12

本誌をご家庭にお持ち帰りになりご家族でご覧ください。



4月[※]から 健康保険料率を引き下げます



給付、保健事業内容は維持したままで、
健康保険料率を引き下げ、皆さまの負担を
軽減します。

令和5年度健康保険料率 **90/1000**

▼健康保険料率負担割合

単位：/1000

	4年度	5年度	差異
事業主	49.50	47.50	△2.00
被保険者	44.50	42.50	△2.00
合計	94.00	90.00	△4.00

▼健康保険料率の内訳

単位：/1000

	事業主	被保険者	合計
特定保険料	21.20	19.00	40.20
基本保険料	25.65	22.85	48.50
調整保険料	0.65	0.65	1.30
合計	47.50	42.50	90.00

当組合 90/1000 と他健保の平均保険料率と比較すると

単位：/1000



	保険料率	当組合との差
当組合	90.00	—
協会けんぽの平均	100.00	△10.00
東京都総合健康保険組合の平均	95.55	△ 5.55
全国総合健康保険組合の平均	98.15	△ 8.15



保険料の
種類については
ホームページを
ご覧ください

被保険者の保険料負担額はどのくらい軽減になるの？

※健康保険料率は3月分から引下げとなりますが、
保険料は翌月分給与から控除するため、4月分給与
から保険料が変わります。

例 標準報酬月額 41 万円、賞与額 125 万円（年間）（当組合平均額）の場合

月額	従 来	41 万円× 44.5/1000 = 18,245 円	1 ヵ月 820 円の負担減
	改定後	41 万円× 42.5/1000 = 17,425 円	年間 9,840 円の負担減
賞与	従 来	125 万円× 44.5/1000 = 55,625 円	賞与分 2,500 円の負担減
	改定後	125 万円× 42.5/1000 = 53,125 円	
賞与を含めた場合 1 年間で			12,340 円の負担減

賞与を含めた場合 1 年間で



協会けんぽの負担額と比べると

月額	41 万円 × 50.0/1000 = 20,500 円	> 当組合 17,425 円	1 カ月 3,075 円の差
賞与	125 万円 × 50.0/1000 = 62,500 円	> 当組合 53,125 円	賞与分 9,375 円の差

協会けんぽより、**年間 46,275 円** 負担が少ないです。

※事業主負担も同様に軽減となります。

ホームページ「保険料額表」



令和5年度 事業計画と予算が承認されました

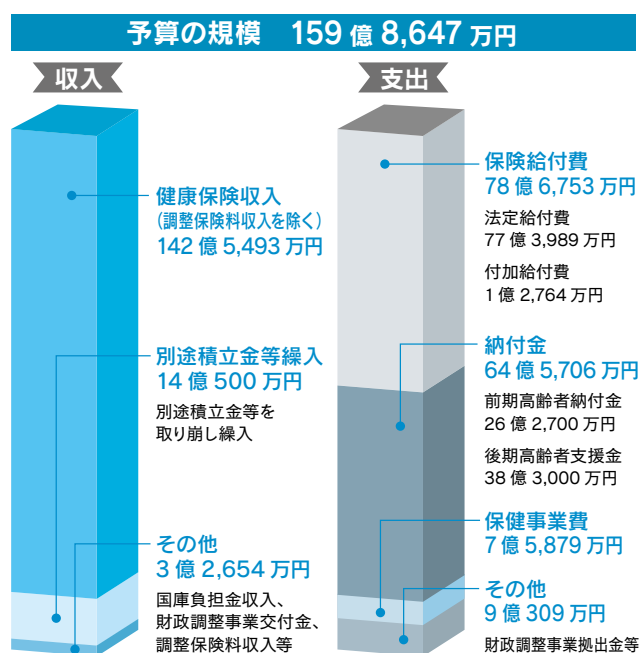
収入支出予算

一般勘定

収入において、事業所の新規編入予定を考慮し、保険料収入の基礎となる被保険者数については26,200人、平均標準報酬月額については409,000円を、標準賞与額(ボーナス)については1,250,000円を見込むこととし、これらを基に健康保険収入142億5,500万円を中心とした総額159億8,600万円の予算編成を行いました。

一方、支出において、新型コロナの感染症法上の位置づけが5類に移行することから、幅広い医療機関での受診が容易になり、医療費の増加が見込まれます。また、出産育児一時金についても1件当たり8万円が増額されることなどから、相応な予算を確保しています。そして、予算編成に重大な影響を及ぼす納付金ですが、4年度はコロナ禍による受診控えのほか当組合の扶養率の減少も要因となって大きく減少しましたが、5年度の総額は64億5,700万円で、対前年度比では10億4,700万円の増加となっています。

医療費、納付金の伸びは顕著ではあるものの、4年度の収支状況、保険料収入の伸び、保有する別途積立金の効果的な活用等を総合的に勘案し、事業主、加入員の皆さまの負担を緩和する観点から、5年度においては料率を4%引き下げ90%といたしました。



介護勘定 介護保険料は据え置きます

5年度の介護納付金は対前年度比では1億9,100万円の増加で19億6,700万円となりましたが、5年度につきましても現行料率をもって運営可能なことから、料率を据え置き18.0%といたしました。

収入 (千円)		支出 (千円)	
収入		支出	
介護保険収入	1,992,960	介護納付金	1,967,022
繰入金	50,000	介護保険料還付金	500
雑収入	5	予備費	75,443
収入合計	2,042,965	支出合計	2,042,965

●介護保険の保険料率

	事業主	被保険者	合計
介護保険料率	9.0/1000	9.0/1000	18.0/1000

事業計画

5年度の事業運営にあたっては、常にコスト意識をもって各事業の効率的・効果的な運営に努め、標準報酬月額の決定はもとより、厳正な被扶養者認定、保険給付の適正化を図るとともに、ジェネリック医薬品の利用促進とセルフメディケーション事業の普及、啓発により医療費の適正化に注力してまいります。また、健康企業宣言の支援、事業主様とのコラボヘルスにより、加入員や事業所の特性に応じた健康づくりと疾病予防に取り組み、皆さまの健康管理と健康寿命の延伸に力を注いでまいります。

健康保険の料率ってどうやって決まるの？

健康保険組合の運営にかかる費用（医療費、納付金、健診費用の支払いや組合事務の運営に係る事業費など）は、主に健康保険料で賄われています。保険料は、事業主が毎月の給与や賞与から被保険者負担分を天引きして事業主負担分と合わせて組合に納めます。

保険料額を決めるための保険料率は、健康保険を運営する健康保険組合がそれぞれの組合の財政状況に応じて組合会で決定します。

保険料率は一般的に毎年変えることはせず、ある程度先を見据えて設定します。

その年によって収入や支出には増減がありますが、収支に剰金が生じた場合には将来のための積立金として積み立てています。また収支で赤字になるとときには、積立てた財産から繰入れて保険料収入の不足分を賄います。

令和5年度で料率を引き下げた理由は？

当組合はコロナの影響が限定的であったことや、ここ数年黒字決算が続いたことから、決算剰金を毎年財産に積み増ししてきました。令和4年度の決算見込みでも収支剰金が見込まれ、財産である積立金に積み増しすると、その額がある程度の金額となります。このため、事業主、加入員の皆さまの負担軽減を図ることとして、収支としては赤字となりますが、積立金を繰入れて保険料率改定といたしました。

またすぐに上がるの？

来年すぐに保険料率を引き上げすることにはなりません。積立金の剰金がある程度あるため、毎年の繰入額にもよりますが数年は据え置きできるものと考えます。

しかしながら、財産である積立金は毎年の繰入れにも限度があるため、この剰金に留意をして将来的に適宜料率を見直すことは必要であるため、今後も長期的に安定した財政運営に努めることとしています。

●令和5年度 当組合の年間事業スケジュール

	令和5年									令和6年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
巡回婦人生活習慣病健診申込受付・締切				●								
巡回婦人生活習慣病健診						●	●	●	●	●		
被扶養者再認定					●	●	●					
医療費のお知らせ（R4年11月分～R5年10月分）送付											●	
ジェネリック医薬品のお知らせ			●									
「健保組合からのお知らせ」配布				●			●					●
インフルエンザ予防接種補助（請求はR6年2月まで）							●	●	●	●		
健康スコアリングレポートの送付		●										
救急薬品割引販売あっせん（セルフメディケーション補助）		●						●				

※ 各事業については、あらかじめ事業所へ通知するとともに、ホームページにも掲載いたします。

4月から、**出産育児一時金**が 引き上げられました



～令和5年3月

1児につき

42万円

被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

令和5年4月～

1児につき

50万円

出産に要する経済的負担を軽減するため、被保険者または被扶養者が出産したときにこれまで1児につき42万円支給していましたが、4月からは1児につき50万円※に引き上げられました。

さらに

組合独自の付加給付制度により
5万円支給しています。

協会けんぽにはない
当組合のメリット

出産育児一時金
家族出産育児一時金

出産育児一時金付加金
家族出産育児一時金付加金

1児につき **50万円**

※産科医療補償制度未加入医療機関等で
出産した場合は、488,000円



1児につき **5万円**

その他の

申請方法についてはホームページをご覧ください



❖ 組合独自の付加給付制度（法定給付にプラスして支給：申請払い）

種 別		支 給 額	
医療費が高額になったとき	一部負担還元金 家族療養費付加金	被保険者	レセプト1件ごとの自己負担（高額療養費を除く（限度額適用認定証を使用したときは医療機関等窓口で支払った額））から、25,000円を控除して得た額の9割を支給。（1,000円未満不支給、100円未満切り捨て） ※入院時の食事代、差額ベッド代など保険外診療は対象外です。
		被扶養者	
死亡したとき	埋葬料付加金 家族埋葬料付加金	被保険者	50,000円
		被扶養者	30,000円

❖ 保険給付を請求する権利は、時効の起算日から2年を経過すると消滅します

保険給付の種類により消滅時効の起算日は、それぞれ次のとおり定められています。

保険給付の種類	消滅時効の起算日
療 養 費	療養に要した費用を支払った日の翌日
移 送 費	移送に要した費用を支払った日の翌日
高 額 療 養 費	診療月の翌月の1日（自己負担分を診療月の翌月以後に支払ったときは支払った日の翌日）
傷 病 手 当 金	労務不能であった日ごとにその翌日
出 産 手 当 金	出産のため労務に服さなかった日ごとにその翌日
出 産 育 児 一 時 金	出産日の翌日
埋 葬 料	死亡した日の翌日（ただし、埋葬費については埋葬を行った日の翌日）

*付加金はすべて法定給付の起算日に準じます。

組合健診について

今年度も生活習慣病等の組合健診を実施いたします

当組合にご加入の被保険者・被扶養配偶者の皆さまを対象とした生活習慣病予防健診は、年齢制限がなくご受診いただけます。

また、40歳以上の被保険者・被扶養配偶者の皆さまを対象とした人間ドックへの受診に対する補助金制度もあり、どちらか1回を補助いたします。

皆さまの健康維持のため、疾病の早期発見・早期治療に組合健診をご活用ください。

当組合の
契約健診機関の
生活習慣病健診なら、
受診者負担なし
です！



◎令和 5 年度より医療法人社団 同友会（東京都文京区）と直接契約をいたしました。受診のご予約は健診機関へお電話してください。

同友会 春日クリニック

〒112-0002
東京都文京区小石川 1-12-16TG ビル

予約 TEL 03-0316-5840

同友会 品川クリニック

〒108-0075 東京都港区港南 2-16-3
品川グランドセントラルタワー 1 階

予約 TEL 03-6718-2816

同友会 深川クリニック

〒135-0022
東京都江東区三好 2-15-10

予約 TEL 03-6860-0017

※直接契約健診機関の人間ドック契約料金の一部に改定があります。詳しくはホームページの料金表をご確認ください。

料金表はこちらをご確認ください



Pick UP

婦人科検診のススメ

女性がかかるがんの第1位 乳がん

乳がんとは乳腺にできるがんのことです。乳がん検診は、受診により死亡率減少の効果が認められており、国が推奨するがん検診の1つです。



乳がんってどのくらいの人になるの？



日本人女性のうち乳がんになる確率は9人に1人とわれ、**女性がかかるがんのなかで最も多いがん**です。また、近年は乳がんの死亡者数が急増しており、40代女性の死亡原因の第1位となっています。乳がんは早期発見・治療をすれば完治が期待できる病気です。リスクが高まる**30代後半以降、定期的な検診とセルフチェックが重要**です。

20代から注意が必要 子宮頸がん

子宮がんとは、子宮の入り口の頸部で発生する「子宮頸がん」と、その奥の体部で発生する「子宮体がん」があります。国は、「子宮頸がん」検診の定期的な受診を推奨しています。



仕事や家庭の用事で検診に行けなくて…
だけど、**症状もないから大丈夫だね？**



早期の子宮頸がんは**症状がありません**。ですが、早期発見し治療をすれば90%以上が助かることがわかっています。したがって、症状がなくても定期的に子宮頸がん検診を受けることが重要です。国は、20歳以上の女性が**2年に1回の検診（子宮頸部細胞診）***を受けることを推奨しています。

※自己採取法による細胞診は精度が著しく低いため推奨されていないことから、当組合では令和4年度から医師採取法のみ補助対象といたしました。

受診に関してご不明な点がございましたら、保健課までご相談ください。

当組合の健診についてはこちらをご確認ください



ご家族が就職したら 被扶養者異動届 (削除)の届出を お忘れなく!



当組合では、毎年被扶養者の再認定を行っておりますが、例年「就職」や「収入超過」を理由に1年近く遡って資格が削除となる被扶養者の方が多数いらっしゃいます。このような場合、削除された期間にかかった医療費等は組合に返還いただくことになりますが、中には100万円以上の医療費を返還することになった方もおられます。この医療費は、後日ご自身が加入している保険者（国民健康保険等）に請求することで戻ってくるため、結果的には一時的な立替払いになりますが、それでも被保険者の方にかかる負担は大きくなります。

被扶養者の方が就職されましたら、必ず届出をお願いいたします。

※「収入超過」で削除された方の中には、自営業者の方で『所得金額』ではなく『直接的必要経費を除いた収入金額』にて確認した結果、収入超過していた方が多くいらっしゃいました。当組合が直接的必要経費と認めるものについては、ホームページに掲載している「自営業者の被扶養者認定について」をご確認ください。

ホームページ「自営業者の被扶養者認定について」



パートを始めた方、パート先で労働条件が変わった方へ ～社会保険に加入していなくても削除となる場合があります～

パート先との雇用契約書上、被扶養者の収入基準（年間130万円（60歳以上または障害年金を受けられる程度の障害がある方は年間180万円）を上回る収入を得られるようになった方は社会保険に加入していなくても削除の対象です。削除日はその契約書における雇用期間の開始日となります。

被扶養者の方の状況をご確認いただき、被扶養者の収入基準を上回るような場合は速やかに保険証を添付し、削除の届出をしてください。

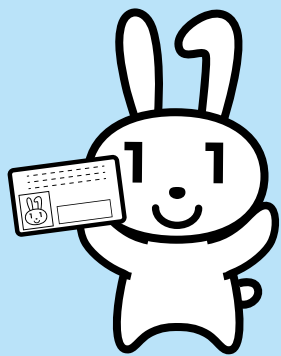


住所変更届をご提出ください

当組合より皆さまあてにお送りしているご案内や照会書類が、「転居先不明」等の理由により返送されてくるケースが多く発生しています。

また、被扶養者再認定時の自治体への情報照会の際にも必要な情報となりますので、住所が変わりましたら、必ず変更後の住所を事業所経由で速やかにお届けください。





マイナンバーカードを取得したら 保険証登録しよう！

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局が徐々に増えています。該当する医療機関・薬局は、マイナ受付のステッカーとポスターが目印です。

令和6年秋には現行の健康保険証が原則廃止され、マイナンバーカードと一体化したマイナ保険証を利用する方針となっていますので、健康保険証の利用申込みのお手続きをお願いいたします。

※「マイナ保険証」とは…健康保険証として利用登録をしたマイナンバーカードのことです。

マイナンバーカードの健康保険証利用申込み方法

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、健康保険証利用の申込みが必要です。

スマホから

☒まず必要なものをチェック！

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

完了！



セブン銀行ATM

☒必要なものは
マイナンバーカードのみ！

ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

「健康保険証利用の申込み」

画面の指示に従って
操作してください。

セブン銀行の
ATMでも申込みが
できるよ！



このほか、パソコン+ICカードリーダー、各市区町村において設置する住民向け端末等から申込みできます。



どうやってマイナ保険証を使うの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前に健康保険証の申込みが必要です。詳しくはマイナポータルホームページをご参照ください。

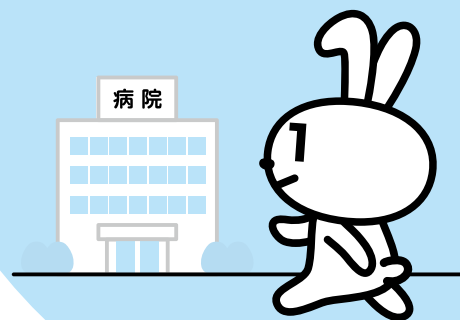
マイナ保険証を扱っている医療機関等の受付に設置されている「カードリーダー」にマイナンバーカードをかざし、顔認証または暗証番号で本人確認をします。

マイナ保険証の
登録方法



「マイナ保険証」を使うと 初診料・再診料が割安に

マイナ保険証の普及を促すために、令和5年4月から12月までの特例で、マイナ保険証を取扱う医療機関等で健康保険証ではなく「マイナ保険証」を使うと初診料・再診料が割安になります。



初診料・再診料が変わります

それまでも、マイナ保険証を扱う医療機関等では健康保険証と「マイナ保険証」では初診料に差がありましたが、さらに令和5年4月から12月まで特例的に初診料・再診料ともに引き上げられ、その差が大きくなります。これはマイナ保険証の普及を促すための措置です。

令和5年4月からオンライン資格確認が義務化され、令和6年秋をめどに健康保険証は廃止される予定です。今後マイナ保険証を使える医療機関等が増えることが見込まれます。

▼マイナ保険証取扱い医療機関等での追加負担額（自己負担3割の場合）

	健康保険証	マイナ保険証	比較
初診	18円	6円	△12円
再診	6円	なし	△6円

なお、マイナ保険証を扱っていない医療機関等では、初診・再診ともにこの追加負担はありません。



▲このステッカーやポスターが貼ってある医療機関等でマイナ保険証が使えます

電子処方箋の運用が始まっています

オンライン資格確認の仕組みを基盤として、処方せんのお薬データを医療機関・薬局・患者間で共有する仕組みが令和5年1月から本格的に導入されており、今後拡大していく予定です。

同じ効能のお薬（重複投薬）や飲み合わせの悪い薬（併用禁忌薬）をもらうことを防ぐことができ、安心安全な医療及び医療費の節減に繋がります。

電子処方箋について詳しくはこちら



健康保険用語辞典（組合でよく使用する用語）

- ・ 保険者（ほけんしゃ） ➡ 印刷製本包装機械健康保険組合
- ・ 事業所 ➡ 被保険者がお勤めの会社
- ・ 被保険者 ➡ 事業所に勤めている方（本人とも言う）
- ・ 被扶養者 ➡ 被保険者により生計が維持されていると組合が認めた被保険者の家族





.....

私たちが生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらうまく付き合っていく必要があります。セルフケアとは、だれにも頼らず1人でケアするという意味ではありません。自分のストレスに気づき、意図的に**ストレスに対処（＝コーピング）**することによって、自分の心の健康を保っていきましょう。

「あなたのストレスはどんなこと？」日常的にストレスを観察しよう

自分の**ストレスに気づけない**と、適切にセルフケアをすることはできません。些細なストレスでも蓄積させないよう日常的によく観察し、**ストレスに対処（コーピング）**していきましょう。そのために、まずあなたのストレスを書き出してみましょう。

1 あなたのストレスとなっているできごと（ストレス体験）を、「ストレスラー」と「ストレス反応」に分解して紙に書き出してみましょう。

ストレス体験

ストレスとなっているできごとを、**ストレスラーとストレス反応をひっく**めた体験として書いてみます。

例

気分屋の上司。機嫌が悪いときは些細なことでも怒鳴るので、ムカついてうんざりする。

A ストレスラー

あなたを苦しめるさまざまな**ストレス環境（ストレスラー）**を具体的、客観的に書き出しましょう。

例

機嫌が悪い上司は、些細な失敗に対しても大きな声で注意する。



B ストレス反応

ストレスに対するあなたの心と体の**反応や、そのときとった行動**を書き出しましょう。

例

不満がうずまいて胸がムカムカする。
うんざりする。



2 1で分解したAとBについてコーピングを考えてみましょう。

A 「ストレスラーに焦点を当てた」コーピング

例

- ・上司に怒鳴らないでほしいと訴える。
- ・部署の異動を願い出る。



Aばかりを重視すると「面倒な人」になってしまいかねません。AとBをバランスよく取り入れてみましょう。



「紙に書き出す」ということは、自分の中にあるものを「外に出す」ことです（外在化）。これにより、心の中でモヤモヤしていたものがはっきりとし、客観的に理解しやすくなります。これを繰り返すうちにストレスを感じやすい傾向がわかるなど、コーピングがしやすくなります。「**ストレス日記**」として日常的に書くことをおすすめします。

B 「ストレス反応に焦点を当てた」コーピング

例

- ・温かいお茶を買いに行くなど、その場を離れて気持ちを落ち着ける。
- ・仕事が終わったら好きな映画を見て気分転換をする。



お気軽にご活用ください

こころの健康を応援する情報サイト

メンタルヘルス対策として、こころの健康を応援するさまざまな情報サイトを組合ホームページで紹介しています。

●働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」

- ・「セルフストレスチェック」でこころの疲れをチェック
- ・フリーダイヤルの電話相談・メール相談などの相談窓口

●健康相談（健康保険組合連合会 東京連合会）

- ・毎週月曜日から金曜日の平日、電話による健康相談や面談による相談を無料で実施（保健師在籍時に限ります）



印刷製本包装機械健康保険組合

検索

メンタルヘルス
対策・健康相談

をクリック



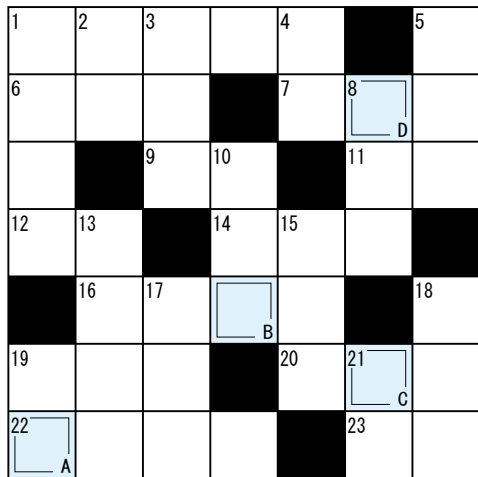
共済会ホームページのお知らせ

印製包機共済会は、平成元年に印刷製本包装機械健康保険組合の加入員の皆さまの福利厚生の充実を図ることを目的として発足し、アフラックの保険代理店（有限会社ピービーピー）の募集団体となっております。共済会に加入されている事業所の皆さまは集団扱いの割安な保険料でアフラックの保険を契約することができます。このたび、印製包機共済会のホームページを開設しましたので、ぜひご覧ください。



クロスワード

クイズに答えて本を読もう！



©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D

※ クイズの解答は、応募締め切り後
ホームページにて掲載いたします。



◆タテのカギ

- ① アサリより大きめの、
お吸い物に入れる貝
- ② ヒモより太くて綱より細い
- ③ 学校には七つあるとか
- ④ タンポポはこの仲間
- ⑤ 国語____で言葉の意味を調べる
- ⑧ 春一番は、
その年の最初に吹く強い____風
- ⑩ 遠い過去のこと
- ⑬ 冗談を英語で
- ⑮ 音楽家たちの商売道具
- ⑰ ____危うきに近寄らず
- ⑱ 大学生が卒業するために取得
- ⑲ ステーキの生に近い焼き加減
- ⑳ 鳴き声は「ブヒブヒ」

◆ヨコのカギ

- ① 桜が風で雪のように舞い散ること
- ⑥ カシが腰につける
- ⑦ 空手で、実際に相手と技を掛け
合う練習
- ⑨ 小学校と中学校は____教育
- ⑪ カレーと相性がいい平たいパン
- ⑫ 国連の安全保障____会
- ⑭ 白雪姫の継母が話しかけるもの
- ⑯ 「風呂場」とも
- ⑲ ボウリングで、ボールを転がす床
- ⑳ 今日は暖かいから、____転換に
散歩しよう
- ㉒ 手と手で交わすあいさつ
- ㉓ 祝いの席に欠かせない、
春が旬の魚

応募のきまり

- 応募資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。

● 必要事項

① クイズの解答

② 住所

③ 氏名

④ 事業所名

⑤ 保険証の記号・番号

⑥ 本誌へのご意見・ご感想

ハガキに①～⑥を明記
のうえ、下記健保クイ
ズ係までお送りくださ
い。

- 送り先 〒135-8318 東京都江東区毛利 2-6-5
印刷製本包装機械健康保険組合「健保クイズ係」

- 締切 令和5年4月21日（金）（当日消印有効）

- 賞品 正解者の中から抽選で図書カード千円分を10名様に
進呈いたします。当選者の発表は商品の発送をもって
かえさせていただきます。

※ 応募は必ずハガキで1人1通までとします。2通以上応募された方はすべ
て無効となります。ご了承ください。

※ 応募により取得した個人情報はクイズの抽選・賞品の発送にのみ使用いた
します。

※ 秋号のクイズには多数のご応募いただきありがとうございました。当選者の方々には賞品をお送りしました。

◎ 救急薬品の割引あっせんについて ◎

セルフメディケーション事業として、皆さまの疾病予防、応急手当などにお役立ていただくため、救急薬品・家庭用常備薬の割引販売のあっせんで年2回（夏・冬）実施いたします。

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることを言います。

夏のご案内は5月中旬、冬のご案内は10月頃に事業所あてに送付、ホームページに掲載する予定です。

購入助成もありますので、是非ご利用ください。

令和4年11月以降の新規加入事業所

● 株式会社トーショーホールディングス

（東京都大田区 令和4年12月1日）

組合事業概況（令和5年1月末）

事業所数	225 社	被保険者1人当たり被扶養者数	0.87 人	保険料調定額（累計）	保険給付費・納付金（累計）
被保険者数		平均標準報酬月額		健康保険料 13,078,903,808 円	法定給付費 6,082,530,134 円
男性	21,076 人	男性	440,524 円	調整保険料 181,983,151 円	付加給付費 87,983,800 円
女性	5,058 人	女性	284,013 円	合 計 13,260,886,959 円	納 付 金 4,508,522,133 円
計	26,134 人	平均	410,233 円		合 計 10,679,036,067 円

当組合契約保養施設のご案内



URL http://www.ishk-kenpo.or.jp/member/outline/resort_a.html

当組合では、宿泊施設やスポーツジムなど多くの保養施設を特別料金や割引料金でご利用いただけます。
ホームページに保養施設の一覧を掲載しておりますのでご覧いただき、心とからだのリフレッシュにお役立てください。

リゾートトラスト



●会員制リゾートホテルエクシブ

那須・山中湖・軽井沢・蓼科・湯河原・箱根・伊豆・浜名湖・
鳥羽・琵琶湖・京都・白浜・神戸・淡路島・鳴門他

●ホテルトラスティ（ビジネスホテル）

東京有明・名古屋白川・大阪阿倍野

ハワイイリカイ



●オアフ島ホノルル コンドミニウム

日本人スタッフのサポートがあります

軽井沢山荘・ル・カカナ（長野県）



貸出バーベキューセットあり

ニュー・グリーンピア津南（新潟県）



ホテル・スキー施設

ホテルグリーンプラザ



軽井沢・白馬・鴨川・箱根・浜名湖・東条湖

リソルの森（千葉県）



グランピング・スポーツ等体験型リゾート施設

プリンスホテル



札幌・苗場・軽井沢・静岡・広島他（ホテル・ゴルフ・スキー他）

ビスタリゾート



栃木・神奈川・長野・静岡・京都・兵庫

セラヴィリゾート泉郷



北海道・山梨・岐阜・奈良・三重・徳島・沖縄他

さくら総合レジャー



福島・新潟・山梨・信州・関東・京都他

FUJIYAMA倶楽部



ホテル・キャンプ場・遊園地・ゴルフ・スキー他

HIS ベネフィットデスク



国内・海外旅行商品

お宿ネット



関東・中部・北陸・東海・近畿・中国・九州

NEW!! ホテルマホロバマインズ三浦（神奈川県）



三浦海岸駅より徒歩 7 分のアクセス抜群のリゾートホテルです。客室は全室オーシャンビュー・天然温泉・アクアパークなど施設も充実！夕食は、海の幸・山の幸をふんだんに使った和洋バイキングを堪能頂けます。

《保養所会員料金》（諸税別）

平日（月～金曜日）一般料金 14,000 円～ ⇒ 会員料金 11,000 円～
土日・休日 一般料金 19,000 円～ ⇒ 会員料金 16,000 円～

* 料金は予約センター・WEB にてご確認ください。

保養所会員様専用 WEB 予約

⇒ 法人会員様専用予約

<http://www.maholova-minds.com/>

法人会員 ID) mmm パスワード) 0468



ご予約・お問合せ **046-889-8945**

ご予約の際は、必ず組合名をお伝えください。

スポーツクラブネサンス

全国のスポーツクラブ

スポーツクラブメガロス

関東・東海・関西地区のスポーツクラブ

ホットヨガスタジオ LAVA

全国のヨガスタジオ

他の健保組合が運営している 共同利用保養施設

●健保連共同利用保養所

全国の健保組合保養所の共同利用

●東振協共同利用保養所

総合健保組合の保養所の共同利用