

# けんぽだより

2024



No.145

横河電機健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください



## CONTENTS

令和6年度 健康保険組合予算成立!.....2	2024年度 「健康・介護教室」のご案内.....8
組合会議員変更のお知らせ.....2	健康応援サイト「KENPOS」を活用しましょう!.....9
令和6年度 任意継続被保険者の保険料について.....3	お薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」.....9
医療機関の受診はマイナ保険証で.....4	2024年度 人間ドックの利用について.....10
子どもが就職した!(被扶養者の削除).....6	無料歯科健診のご案内.....10
被扶養者調査実施について.....7	2024年度「けんぽ共同健診」のご案内.....11
電話健康相談をご活用ください.....7	健保宿泊補助金のご案内.....12
2024年度 保健事業のご案内.....8	おすすめ Healthy Cooking.....12

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

電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。





令和6年度の予算が、健康保険組合の組合会において可決承認され、監督官庁に健保予算に係わる届出書を提出しました。監督官庁に提出した「一般勘定」と「介護勘定」、それぞれの令和6年度予算について概要をお知らせします。

### ●令和6年度保険料率について

令和6年度は、健康保険および介護保険の保険料率はともに据え置き、変更はありません。(健康保険料率の内訳の料率は変更あり)

### ●保健事業について

健康寿命を延ばすことを基本とする第2次健康日本21の考えを踏まえ、「一次予防」に向けた特定健診・特定保健指導の受診率、実施率の向上を図り、検診による予防や運動による健康維持・増進のための事業にもさらに力を入れていきます。また、令和6年度よりスタートする第3期データヘルス計画では、より効果的、効率的な保健事業の実現を目指します。

### ●DXについて

国が推進する医療DXの一つであるマイナンバーカードと保険証の一体化および保険証廃止に向け取り組んでいきます。また、効率的な事業運営を実現するため、事務処理業務についてもDX化を着実に進めていきます。

## 1 健康保険(一般勘定)

予算総額は、93億964万円で、令和5年度予算と比べ約6億6,029万円の増となります。

### 健康保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
健康保険収入	7,968,614	85.60
保険料	7,966,755	85.58
国庫負担金収入	1,859	0.02
調整保険料収入	141,740	1.52
繰入金	1,100,001	11.82
国庫補助金	4,715	0.05
出産育児交付金	2,170	0.02
財政調整事業交付金	39,200	0.42
雑収入	53,197	0.57
計	9,309,637	100.00

### 健康保険料負担割合

事業主	被保険者	合計
47.5	31.5	79
1000	1000	1000

### 健康保険支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
事務所費	152,656	1.64
保険給付費	4,377,794	47.02
法定給付費	4,173,986	44.84
付加給付費	203,808	2.19
納付金	3,841,156	41.26
前期高齢者納付金	1,485,392	15.96
後期高齢者支援金	2,355,750	25.30
病床転換支援金	1	0.00
退職者給付拠出金	12	0.00
流行初期医療確保	1	0.00
拠出金	485,236	5.21
保健事業費	405	0.00
還付金	141,740	1.52
財政調整事業拠出金	2,522	0.03
連合会費	7,497	0.09
その他	300,631	3.23
予備費	9,309,637	100.00

### ●収入の状況

主な収入としては、事業主及び被保険者の皆さんからの健康保険料収入の79億6,861万円(総収入の85.6%)です。支出が増えているため、別途積立金からの繰入金を増額しています。

### ●支出の状況

主な支出には、保険給付費43億7,779万円と納付金38億4,116万円があり、総支出の88.3%を占めます。また、特定健診・特定保健指導・人間ドック・主婦健診等の疾病予防、体育奨励や各種の情報提供を行うための保健事業費として4億8,524万円計上しています。

予備費は、不測の出費に対処するために、3億63万円計上しました。

令和6年度予算のなかで、重要な支出科目である保険給付費と納付金の状況について説明します。

### ●保険給付費

保険給付には、法定給付と付加給付があります。皆さんが医療機関で診察を受けた際の健康保険負担分の支払いや、傷病時や出産時の給付をしています。近年の高齢化等により一人当たり給付費が増加しています。

### ●納付金

監督官庁から示された計算式と諸率で計算をした当健康保険組合の前期高齢者納付金は、前期高齢者納付金への一部報酬割の導入等の影響で増加しています。

### 横河電機健康保険組合組合会議員変更のお知らせ

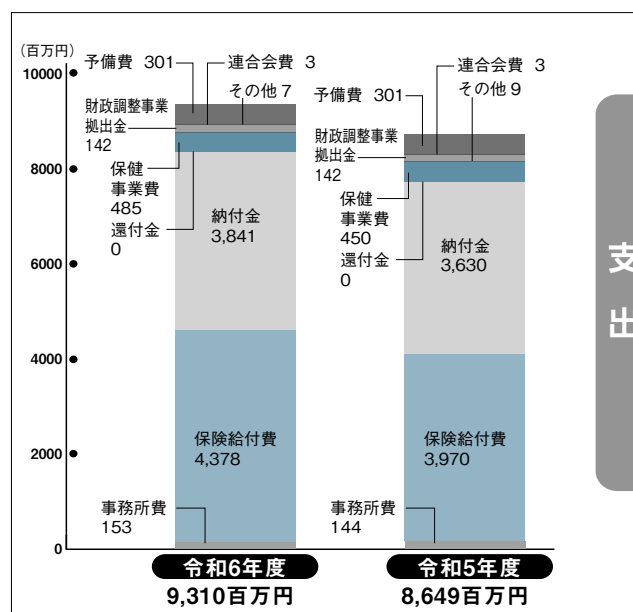
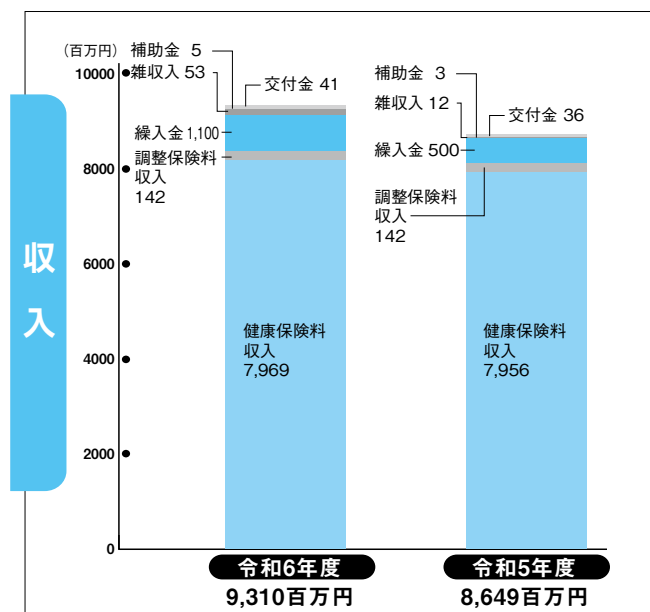
#### ■就任議員

役職名	氏名	事業所	就任日
互選理事	岩永 まゆみ	キーサイト・テクノロジー株式会社	4月1日
互選議員	長谷川 望	横河電機株式会社	4月1日

#### ■退任議員

役職名	氏名	事業所	退任日
互選理事	吉良 裕雅	キーサイト・テクノロジー株式会社	3月31日
互選議員	山内 明伸	横河電機株式会社	3月31日

## 令和6年度・令和5年度予算対比



## 2 介護保険(介護勘定)

介護勘定は、健康保険組合が被保険者の皆さんから介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金へ介護納付金として納付するためのものです。予算総額は、14億1,630万円で令和5年度予算に比べて約8,247万円の減少となりました。令和6年度は介護納付金の負担が減ったこと、また、令和5年度末決算残金処分により介護準備金保有率が100%を超える見込みであることから、保険料率を17.40%のまま据え置くこととしました。

### ●収入の状況

収入予算は、主に事業主及び介護保険第2号被保険者と特定被保険者の皆さんからの介護保険料収入(13億8,163万円)です。

#### 介護保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
介護保険料収入	1,381,625	98.57
繰越金	20,000	1.43
繰入金	0	0.00
雑収入	3	0.00
<b>計</b>	<b>1,401,628</b>	<b>100.00</b>

#### 介護保険料負担割合

事業主	被保険者	合計
8.7	8.7	17.4
1000	1000	1000

### ●支出の状況

支出予算の主なものは、国から通知された介護納付金13億4,242万円です。

#### 介護保険支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,342,415	95.78
還付金	286	0.02
積立金	1	0.00
予備費	58,926	4.20
<b>計</b>	<b>1,401,628</b>	<b>100.00</b>

## 令和6年度 任意継続被保険者の保険料について

任意継続被保険者の保険料は、退職時の標準報酬月額か全被保険者の平均標準報酬月額のいずれか低い方を基に算出されます。当健康保険組合の令和6年度平均標準報酬月額は470,000円となりました。よって、任意継続被保険者の令和6年度の標準報酬月額の上限は470,000円となります。

退職時の標準報酬月額が470,000円未満



退職時の標準報酬月額となります

退職時の標準報酬月額が470,000円以上



標準報酬月額は470,000円となります

#### ■標準報酬月額470,000円の場合の月額保険料

	健康保険料	介護保険料	月額保険料合計
令和6年4月分保険料より	37,130円	8,178円	45,308円

# 健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ  
保険証  
始まっています!

## 医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

### ① 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。  
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

### ② 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

Q

## なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要ななの？

マイナンバーカードを置いて本人確認



A

## 保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 手続きは簡単! マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

### 保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル



受診時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー



カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!

セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。  
マイナンバーカード総合サイト▶



## 📣 健保組合からお伝えしたいこと

保険証の利用登録がお済みでない場合は、早めに利用登録をお願いします。

マイナ保険証の利用はすでに始まっていますので、**医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。**

当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



# 子どもが就職した!

(被扶養者の削除)



被扶養者が就職したり、収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、会社の人事担当者にすみやかに次の書類を提出してください。

- 健康保険被扶養者(異動)届【減】
- 被保険者証(扶養からはずれる人の分)

詳しくは、当健保組合ホームページ「家族の加入・脱退」をご覧ください。

なお、扶養からはずれるお手続きをせず、被保険者証を使用したときは医療費を返還していただきます。返還していただく医療費は、被扶養者ではなかった期間の医療費(7〜9割)だけでなく、家族出産育児一時金・付加金や高額療養費などの各種給付金、人間ドック・けんぽ共同健診の健診費等も返還の対象となります。

## ■扶養からはずれるとき

- |   |       |                        |
|---|-------|------------------------|
| ①就職したとき   | ..... | は障害者は日額4,932円以上)を受けるとき |
| ②結婚して相手の扶養に入ったとき  | ..... | ⑧75歳になったとき             |
| ③被扶養者(60歳未満)の年間収入*が130万円(月額平均108,334円)を超えると見込まれるとき        | ..... | ⑨離婚したとき                |
| ④被扶養者(60歳以上、または障害者)の年間収入*が180万円(月額平均150,000円)を超えると見込まれるとき | ..... | ⑩死亡したとき                |
| ⑤同居が条件である被扶養者が別居になったとき                                    | ..... |                        |
| ⑥別居している被扶養者への送金をやめたときや、送金額が被扶養者の収入より少なくなったとき              | ..... |                        |
| ⑦退職して、失業給付(日額3,562円以上*60歳以上、また                            | ..... |                        |

\*健康保険の年間収入とは、税法上の1月〜12月や年度の4月〜3月など、決まった期間の収入ではありません。連続した12ヶ月間の収入をいいます。よって、どの連続した12ヶ月間をとっても、③④にある130万円(または、180万円)未満でなければなりません。また、収入はパートやアルバイトの給与(交通費含む)収入だけではなく、各種年金や自営業収入、不動産収入、農業収入なども含まれます。

## !! こんな誤解をしていませんか? !!

### ケース① >>> 妻のパートのお給料が増えた! 正社員じゃないから被扶養者のままでいいよね?

年間収入が130万円(60歳以上、または障がい者の場合は180万円)以上になると見込まれたときは扶養からはずれます。ただし、人手不足による労働時間延長等に伴い、一時的に収入が増加し、一時的な収入変動である旨を事業主(勤務先)が証明することで、直ちに被扶養者認定を取り消すのではなく、総合的に将来収入の見込みを判断します。あくまでも一時的な収入変動の場合ですので、基本給が上がったなど今後も引き続き収入が増えることが確実な場合は一時的とは認められません。なお、当健保組合の対応は、当健保組合ホームページ「年収の壁・支援強化パッケージの対応について」をご覧ください。

### ケース② >>> 子供が生まれた! 年収は夫の方が高いけど、妻の扶養に入れていいよね?

夫婦共働きの場合は、子どもは恒常的に年間収入が多い方の被扶養者となります。

# 被扶養者調査実施について

当健康保険組合では、被扶養者認定時に健康保険法に基づいた厳正なる被扶養者資格審査を行っておりますが、厚生労働省の指導に基づいて、皆様の大切な保険料を公正に運用するため、被扶養者の資格調査を毎年実施いたします。

被扶養者の喪失漏れ、就職や収入増加等で本来扶養から外れる方が含まれていた場合、医療費や高齢者医療への拠出金などの支出が増え、健保財政に影響を及ぼすことから、調査へのご協力をお願いいたします。

令和6年度につきましては、下記要領にて実施をいたしますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。詳細については、後日お知らせいたします。

## 被扶養者調査対象者

- 配偶者
- 18歳以上(令和6年4月1日現在)75歳未満(令和6年5月31日時点)の被扶養者

※令和6年4月1日以降、認定された被扶養者および、任意継続被保険者の被扶養者は除きます。

## 調査内容

- 収入の確認
- 同居・別居の確認
- 別居家族への送金の確認

## 調査実施時期

- 令和6年7月16日～8月20日(予定)



## 令和5年度 被扶養者調査の結果報告

対象者は、配偶者と18歳以上(令和5年4月1日現在)の被扶養者(ただし任意継続被保険者を除く)

### ■ 削除件数(内訳)

就 職	収入増	失業給付 受給開始	送金不足	その他 (添付書類なし等)	合 計
88	59	1	1	8	157

## ファミリー健康相談

# 電話健康相談をご活用ください

みなさんの健康に関する不安や心配に電話でお応えする「電話健康相談」を開設しています。ぜひご活用ください。



被保険者本人とご家族が対象



24時間・365日対応!

専用ダイヤル **0120-577-725**(無料)

- ※携帯電話もご利用いただけます。
- ※音声ガイドに従い、電話健康相談「1」をプッシュしてください。
- ※発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- ※つながらない場合は、電話番号のはじめに「186」をつけておかけください。

### 海外からのご利用について

コレクトコールで **03-5524-8500** へおかけください。

### インターネットからのご相談

健保ホームページより「ファミリー・ケア・ネットワーク」へアクセスし、ログインしてください。

### ● 相談内容の一例 ●

- 健診・人間ドック等の内容、結果評価
- 家庭での看護、手当の方法
- 母子保健(妊娠、出産、育児)
- 薬の飲み方、副作用、相互作用
- こころの悩み、家庭の問題
- 夜間の小児救急相談

\*\*\*\*\* 公共の電話相談もご活用ください! \*\*\*\*\*

休日・夜間の  
子どもの症状で困ったら  
子ども医療電話相談  
#8000

救急車を  
呼ぶか迷ったら  
救急安心センター事業  
#7119

\*救急安心センター事業の対象エリア:北海道(札幌市・石狩市等)・宮城県・福島県・茨城県・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県(横浜市内)・新潟県・山梨県・長野県・岐阜県・京都府・大阪府・兵庫県(神戸市・姫路市・芦屋市)・奈良県・和歌山県(田辺市・上富田町)・鳥取県・広島県(広島市・呉市等)・山口県(岩国市・和木町等)・徳島県・愛媛県・高知県・福岡県(2024年1月現在)

※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

# 2024年度 保健事業のご案内

## 主な項目をお知らせします

### 保健指導宣伝

- ホームページでの情報提供
- けんぽだよりの発行(年3回)
- 訪問健康相談(電話・訪問により実施)  
55歳以上を対象に、保健師等が健康や生活習慣に対するサポートを行う。
- 生活習慣病重症化予防のための受診勧奨  
健診結果(定期健康診断・人間ドック)の数値が治療を必要とするレベルにもかかわらず、医療機関を受診していない方へ健診受診後のフォローアップとして「受診勧奨通知」を送付し、早い段階から専門医の治療や生活習慣の改善を促すことにより、生活習慣病の発症・進行を防ぐ。
- 健康・介護教室の開催(動画視聴により実施)  
介護準備、認知症介護、女性のための健康、アンガーマネジメント、ストレスマネジメント等のセミナーを開催する。
- 育児情報誌の配布  
希望する第一子出産の母親へ育児情報誌や育児事典を提供する。
- 家庭用常備薬の補助斡旋  
お薬(OTC医薬品、スイッチOTC医薬品)のオンライン購入・相談サイト「あなたの薬箱」でセルフメディケーションを促進し、健康増進をサポートする。
- データヘルス計画  
「国民の健康寿命の延伸」のために、レセプト等のデータ分析に基づき効果的かつ効率的な保健事業の実施を図る。

### 体育奨励

- 生活習慣病の予防及び改善、健康の維持・増進のために、「健康日本21」の考えに基づき、「歩け歩け運動」を推進  
ウォーキングイベント、チャレンジウォーキング等を実施する。
- スポーツクラブ利用補助  
コナミスポーツクラブ、セントラルスポーツクラブ、ルネサンススポーツクラブと契約し、1回利用につき1,000円を上限として補助を行う。

### 疾病予防

- 特定健診・特定保健指導  
40歳～74歳を対象に特定健診を実施し、その結果により特定保健指導を行う。
- 人間ドック  
35歳以上を対象に日本健康文化振興会に委託して実施する。(自己負担額10,000円)
- 生活習慣病健診  
定期健診実施時に胃がん、大腸がん、尿酸値検査の補助を行う。
- 婦人科健診  
全女性被保険者を対象に子宮がん、乳がん検査を実施する。
- 配偶者健診  
39歳以下の配偶者を対象にけんぽ共同健診により実施する。
- 歯科健診  
個人申し込みの無料歯科健診として実施する。
- 糖尿病性腎症重症化予防  
糖尿病性腎症の発症リスクのある方への生活習慣改善プログラムを提供し、重症化を予防する。
- 電話健康相談  
健康に関するあらゆる相談の他、医療機関、専門医のご案内サービスも行う。

### 保養所

- JTB全国契約施設、JTB取扱いパッケージツアー利用時に年2泊まで1回大人3,000円、子供1,500円の補助を行う。
- ラフォーレ倶楽部と契約し、安価な施設を提供する。(補助なし)

### 事業主支援

- 事業主が開催する健康セミナーの費用補助等、健康管理推進活動の支援を行う。

# 2024年度「健康・介護教室」のご案内

被保険者およびご家族向けに「健康・介護教室」を他の健保組合と共同で実施しております。2024年度は、すべての講座を時間や場所にとらわれず好きな時間に受講できるオンライン型で実施します。(従来より実施していた集合型(会場参加)教室の実施はありません)

現在の16コース(内改訂5コース)に加え、新たに5コースも導入して実施いたしますので、皆様のお申込をお待ちしております。

詳しくは、健保ホームページ「健康・介護教室のご案内」をご覧ください。





# 健康応援サイト「KENPOS」を 活用しましょう!

皆様の健康づくり・健康管理をサポートする健康応援サイト「KENPOS」を導入しています。KENPOSは「楽しみながらこく健康になろう!」をコンセプトに、健康活動のきっかけ・継続を支援します。

**初回登録はこちら!** → **スマホ用QRコード**



## 利用対象者

- 被保険者全員 (任意継続被保険者は40歳以上)
- 今年度4/1時点で在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の配偶者 (けんぽ共同健診の受診対象者)

※2024年4月1日以降に資格取得された方は、初回登録のログインまで約1ヵ月ほどかかります。

## KENPOSの特徴

- ・手軽に毎日の歩数・体重・食事・運動の記録ができます。スマホアプリからの入力も可能です。
- ・毎日のログインでKENPOSチケットが貯まります。クイズや各記録でさらにチケットが貯まります。
- ・貯めたチケット10枚でKENPOSポイント(1ポイント以上)が必ず当たる抽選ができます。貯めたポイント数に応じて希望の商品と交換ができます。

### \*ご注意\*

- ・プロフィール情報は、ご自身で公開・非公開を選択できます。公開を希望されない方は必ず、初回登録またはログイン後に非公開を選択してください。
- ・被保険者の利用状況(歩数等)は、健康管理目的のため事業所(会社)に報告する場合があります。予めご了承の上、ご登録をお願いいたします。
- ・登録・利用料は無料ですが、通信料は各自のご負担となります。

※業務委託先 および サイト運営会社：株式会社イーウェル KENPOS事務局

## KENPOS 2023年度チャレンジウォーキング「完歩賞」について

2023年度チャレンジウォーキングは、10/1~3/31のチャレンジ期間6ヵ月をもって終了いたしました。

1日1万歩以上の目標達成者には、5月下旬に健保へ登録のご自宅住所へご案内を発送いたします。

2024年度チャレンジウォーキングにつきましても、昨年度同様に実施の予定ですが、決定次第、健保ホームページおよびけんぽだよりでご案内いたします。

## セルフメディケーション促進・健康増進サポート

# お薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」

● サイト利用対象者 ● 被保険者 および 被扶養者(配偶者のみ)

**初回登録で1,000円分のポイント付与!** (利用期限:2025年3月31日)

※登録済みの方には、今年度分のポイントとして付与されます。

※ポイント付与は被保険者のみとなります。

**初回登録・ログインはこちら →** あなたの薬箱QRコード

※新規登録時のみ保険証番号と生年月日が必要のため、お手元に保険証をご用意ください。



### 「あなたの薬箱」とは?

- スイッチOTC医薬品を含めた約300種類の医薬品等を購入できるオンライン薬局です。
- 健保の補助(ポイント・クーポン等)を使えば、さらにお得に購入できます!
- 薬に関するお悩みや薬選びで迷ったときも、LINEで気軽に薬剤師に相談できます!



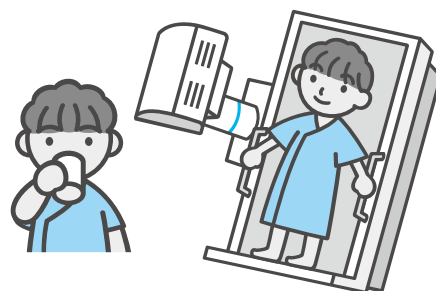
**お問合せ先(委託先)** ホワイトヘルスケア株式会社(yokogawa\_support@whitehealthcare.co.jp)

# 2024年度 人間ドックの利用について

皆様の健康支援の一環として、年度に1回の受診に限り、人間ドックの費用補助をしております。

2024年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に委託して実施しますので、ご希望の方は、下記期間内に利用申込および受診をしてください。

詳しくは健保ホームページ「2024年度人間ドック」をご覧ください。



## 2024年度 利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1カ月前迄)	2024年4月1日(月) ~ 2025年1月31日(金)
受診期間	2024年5月1日(水) ~ 2025年2月28日(金)



健診機関へ直接予約された方の日本健康文化振興会への利用申込忘れが見受けられます。利用申込手続きなく受診された場合は、費用補助ができません。



被扶養者と任意継続被保険者の方は、けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)との重複受診はできません。



申し込み時に資格を有する方であっても、受診時に資格を喪失している場合は受診できません。もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)との重複受診の場合は、後日当健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

無料

## 歯科健診のご案内

提携歯科医院も増えて、  
さらに充実度アップ

お口の健康  
気になりませんか?



今年度も被保険者および被扶養者の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受診することができます。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

**対象** 被保険者および被扶養者

**受診費用** 無料(年に2回(6カ月に1回)受診できます。)

**受診場所** 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院  
(歯科健診センターのホームページでご確認ください)

お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。

### 歯科健診センター

- Webサイト <https://www.ee-kenshin.com/>
- スマホサイト <https://www.ee-kenshin.com/sp/>

詳細は健保ホームページをご覧ください

\*被扶養者と任意継続被保険者の健康診断\*

## 2024年度「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)のご案内

「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)を下記の要領にて実施いたします。  
この健診は、(株)イーウェルに健診手配等を業務委託して、他の健保組合と共同  
で実施をしております。

受診対象者には、(株)イーウェルより直接ご自宅へ「けんぽ共同健診案内」を送  
付いたしますので、申込み・受診方法をご確認の上、お早めにお申込みください。  
(5月中旬発送)

住所に変更がある方は必ず「健康保険住所変更届」(健保ホームページ掲載)を事業主  
(会社)経由で健保組合まで提出してください。



### ご利用要領

詳しくはご自宅宛てに届く「けんぽ共同健診案内」をご確認ください。

受診 対象者	①2024年4月1日時点 および ②受診時点 に有資格者の方 (①②の両条件を満たしていれば受診可能です) <input type="checkbox"/> 40歳から75歳までの被扶養者および任意継続被保険者 (健診結果により「特定保健指導」を実施いたします。対象者へは後日ご案内を送ります) <input type="checkbox"/> 39歳までの被扶養者(配偶者のみ) 【年齢は2025年3月31日(年度末)時点】	
	実施方法 ※どちらかを選択	巡回健診 [申込期間] 2024年 5月15日(水)~各会場毎の締切日 [受診期間] 2024年 6月20日(木)~2025年 2月28日(金) 施設健診 [予約期間] 2024年 5月15日(水)~2025年 2月15日(土) [受診期間] 2024年 5月29日(水)~2025年 2月28日(金)
健診 コース ※どちらかを選択	特定健診 コース	※法律で定められた「特定健診」検査項目 問診・身長・体重・BMI・血圧・腹囲・尿検査(尿糖・尿蛋白)・血液検査(空腹時中性脂肪・HDL コレステロール・LDLコレステロール・GOT・GPT・γ-GTP・空腹時血糖・HbA1c)
	一般健診 A1コース	上記「特定健診」検査項目 + 視力・聴力・胸部X線検査・心電図・尿検査(尿潜血・ウロビリノー ゲン)・血液検査(赤血球・血色素量・ヘマトクリット・血小板数・赤血球色素量・赤血球色素濃 度・赤血球容積・白血球・総コレステロール・尿酸・尿素窒素・血清クレアチニン)・便潜血検査
オプション 検査	①胃部X線検査 ②便潜血検査(一般健診A1コースには含まれます) ③子宮がん検査:【施設】子宮頸部細胞 診検査 【巡回】ヒトパピローマウイルス(HPV)検査 ④乳がん検査:乳房超音波(エコー) または 乳房X線 (マンモグラフィ) 注:④乳がん検査はどちらか一方	
健診費用	上記検査項目は全額健保負担	

### 人間ドックの受診をご希望の方へ

年度末35歳以上の方へは「人間ドック」の費用補助を行っておりますが、この「けんぽ共同健診」との重複受診はできま  
せん。人間ドックをご希望の方は、健保ホームページをご覧の上、別途ご自身でお手続きをお願いいたします。

### 任意継続被保険者の方へ

2024年4月2日以降に任意継続被保険者の資格を取得された方へは、この「けんぽ共同健診案内」は発送いたしません  
ので、ご希望の方はお手数ですが健保組合までご連絡をお願いいたします。

### パート先等の勤務先で健診を受けられた方へ

今回の健診を受診されない40歳以上の方は、特定健診結果のコピーをご提出いただくことにより特定健診を受診した  
こととなりますので、健保組合までご提出くださいますようお願いいたします。

ご提出先: ☎180-8750 武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 特定健診 係

### ご注意ください

申し込み時に資格を有する方であっても、受診時に資格を喪失している場合は受診できません。  
もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、人間ドックとの重複受診の場合  
は、後日、健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

# 健保宿泊補助金のご案内

当補助金はJTB-CWT個人旅行販売課経由でご予約された国内宿泊のみが対象となります。

**補助金額** 1泊につき 大人3,000円 子供(3歳~小学生)1,500円  
※年間(4/1~3/31)2泊まで利用可能

- 宿泊日の前日から起算して7営業日前までにJTB-CWTへご予約ください。
- ご予約・お問い合わせは、[JTB-CWT横河電機様専用ホームページ](#)<WEB予約申込>またはE-mail、電話にて承っております。  
※電話はつながりにくいこともございますので、WEB予約申込をおすすめいたします。  
WEB予約申込は補助金の申請も兼ねておりますので、別途補助金の申請が不要です。
- 横河健保ホームページ <https://www.yokogawakenpo.or.jp/>  
「保養所」ページの「JTB契約保養所」から[\[JTB-CWTプライベートデスクホームページ\]](#)へアクセス可能です。

## 売れ筋 プランランキング

- 第1位 露天風呂付き客室がある宿
- 第2位 ペットと泊まれる宿
- 第3位 温泉のある宿

たくさんの  
お申し込みを  
心よりお待ちしております！

さらにおすすめ!! JTBダイナミックパッケージMySTYLEとは…?

新幹線・JRと宿泊プランを自由に組み合わせで作るオリジナルツアー  
現地で使える特典付ツアーを多数ご用意した【旅の過ごし方】がいただけます



お問い合わせ  
お申し込み

(株)JTBビジネストラベルソリューションズ BTM第6営業部 個人旅行販売課  
〒135-0061 東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲キャナルフロント10F  
TEL:03-5548-8555 E-mail:privatedesk@jtb-cwt.com  
横河電機様専用ホームページ URL: <https://www.jtb-cwt.com/pv/ykenpo>  
【営業時間】9:30~17:30 【定休日】土曜・日曜・祝日・12/29~1/3



JTB-CWTホームページQRコード

おすすめ  
HEALTHY  
COOKING

## あさりと新じゃがの アクアパッツァ

あさりの美味しさ全開! 食材の栄養がスープに  
溶け込んだイタリア風の煮込み料理です



料理制作: 料理研究家・栄養士 今別府靖子 / 撮影: 今別府紘行

COOKING  
DATA

- エネルギー1人あたり…169kcal
- 塩分1人あたり…2.0g
- 調理時間 30分

詳しい  
作り方は  
こちら!



### ●材料(2人分)

加熱調理済みあさり	…………… 1袋(殻つき150g)	オリーブ油	…………… 大さじ1
新じゃがいも	…………… 中2個	「白ワイン(料理酒可)」	…………… 大さじ1/2
セロリ	…………… 1/2本(約100g)	▲ コンソメ顆粒	…………… 小さじ1/2
アスパラガス	…………… 2本	水	…………… 150ml
にんにく	…………… 1かけ	粗びき黒こしょう	…………… 適量

### ●作り方

- ① 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- ② セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- ④ ▲とあさりを汁ごと加えて混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

### ●料理メモ

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。