

# けんぽニュース

東京証券業健康保険組合

<https://www.shoken-kenpo.or.jp>

1 | 2026 JAN  
No.426

topics

## 健康保険組合の財政

- 2 新年のご挨拶
- 3 健康保険組合の財政
- 4・5 データヘルス計画からみる当組合の保健事業
- 6 接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められています
- 7 後発医薬品（ジェネリック医薬品）を上手に活用しましょう
- 8 令和8年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まります
- 9 「健康保険組合の4つの約束」について
- 10・11 秋から気をつけたい、冬季うつ（ウインターブルー）
- 12 東証健保 フレンドリーテニス大会開催・ウォーキングイベント開催案内  
令和8年度 スポーツイベント開催について
- 13 東証健保 健康ウォーク、フレンドリー野球大会・サッカー大会開催結果
- 14 直営保養所【熱海・湯檜曽】・山中湖畔ログハウス  
ゴールデンウィーク特別期間の利用申込のお知らせ
- 15 組合からのお知らせ
- 16 Club Off One  
2025年度 第2弾！春のプレゼントキャンペーン実施のお知らせ



# 新年のご挨拶



理事長  
石井 登



東京証券業健康保険組合の組合員の皆様、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、当健康保険組合の運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

我が国経済は緩やかな回復基調が続いており、米国の通商政策の影響や物価上昇による消費者マインドの下振れ等の下押しリスクはあるものの、AI需要の恩恵を受ける電力や半導体関連企業を中心として、企業業績は回復基調にあると考えられます。また、証券市場の動向を見ますと、去年は国内株式が過去最高値を更新するなど、総じて堅調に推移してきた一年であったと言えるところです。

一方で今後の経済状況を考えますと、過度な円安の進行や物価上昇、あるいは人手不足による供給制約等、数々のリスク要因が考えられ、組合員の皆様の生活や家計にも大きな影響を及ぼす可能性があり、これらの課題に対して的確な対応が求められるところかと存じます。

医療保険制度を取り巻く環境を見ますと、我が国では引き続き少子高齢化が進行しており、また医療の高度化も相まって、医療費は年々増加し、2040年には社会保障費が国内総生産の約4割に達するとの推計も示されております。こうした構造的課題の顕在化により、当健康保険組合においても、給付費の膨張とそれを支える保険料収入の確保の両立が、ますます難しい局面を迎えることが予想されます。

当健康保険組合といたしましては、引き続き給付と負担の均衡を見据えつつ、医療費の適正化と財政の健全性確保に努めるとともに、疾病予防や健康増進のための保健事業を着実に推進してまいります。資本市場を支える皆様の健康こそが、証券業界の発展と社会全体の安定に直結するとの信念のもと、責務を果たしてまいり所存でございます。

結びに、本年が皆様にとりまして健やかで実り多き一年となりますことを心より祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 健康保険組合の財政

## ■ 健康保険組合の決算見込について

昨年9月、健康保険組合連合会より「令和6年度 健康保険組合決算見込の概要」が公表されました。令和7年3月末現在の全国1,378組合(被保険者：1,692万9,571人)の決算見込状況を集計したもので、経常収支差引額は145億円の黒字となり、収支は改善しました。主な要因としては、収入において、前年を上回る賃金上昇の影響に加え、保険料の引上げにより前年度に比べ収入が増加した一方で、支出において、高齢者等拠出金は増加したものの、保険給付費が令和6年度の医療費が新型コロナの特例措置の廃止等の反動により低めに推移したため、わずかな増加にとどまったことによるものです。

赤字組合は、前年度から66組合減少し660組合となり、組合全体の47.9%となっています。

経常収入のうち保険料収入に影響を与える保険料率においては、協会けんぽの平均保険料率10.00%以上の組合が334組合で、組合全体の2割を超えており、平均保険料率は9.31%(当健康保険組合は8.00%)となりました。

## ■ 今後の見通し

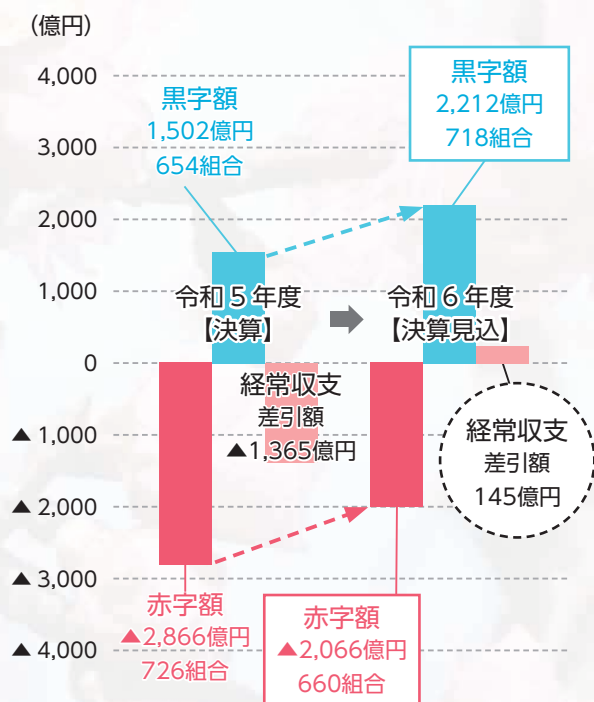
令和7年度について、保険料収入は、前年を上回る賃金上昇の影響に加え、保険料率の引上げ等により増収が見込まれます。一方、保険給付費は、直近の令和7年4月～6月の医療費の動向を踏まえ、新型コロナ感染拡大以前よりも高い伸び率が見込まれますが、今後の動向については不確定要素も多く、慎重に見極める必要があります。

また、令和7年度には団塊の世代が全員75歳以上となることから、後期高齢者支援金が中長期的に高い負担金のまま推移し、令和9年度以降は、全国の前期高齢者数の割合が上昇に転じて前期高齢者納付金も増加する一方、現役世代の減少が続くため、拠出金の負担増は避けられない状況であります。

なお、令和8年度からは新たに「子ども・子育て支援金制度」が開始されます。毎年増加する拠出金によりさらなる財政悪化が予想されることから、健保組合の財政を取り巻く環境は更に厳しさを増していく見通しです。

## 【参考】

### 経常収支差引額の状況



	令和5年度 決算	令和6年度 決算見込	増減差
経常収入	8兆8,315億円	9兆2,677億円	4,362億円
経常支出	8兆9,680億円	9兆2,531億円	2,851億円
経常収支差	▲1,365億円	145億円	1,510億円

赤字総額	▲2,866億円	▲2,066億円	800億円
赤字組合数	726組合	660組合	▲66組合
赤字組合の割合	52.6%	47.9%	▲4.7p
黒字総額	1,502億円	2,212億円	710億円
黒字組合数	654組合	718組合	64組合
黒字組合の割合	47.4%	52.1%	4.7p

※ 端数処理の関係上、合計が一致しない場合がある。

当組合では、第3期データヘルス計画(令和6年度～11年度)に基づき、健康診査を中心とした各種保健事業を実施しています。特に、これまで次の3点を重点課題として取り組んでいるところです。

- ① 家族の健診受診率向上
- ② 特定保健指導の実施率向上
- ③ 糖尿病重症化予防



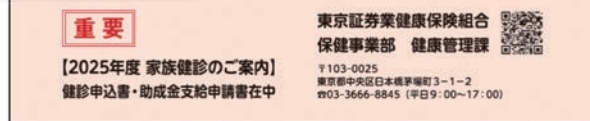
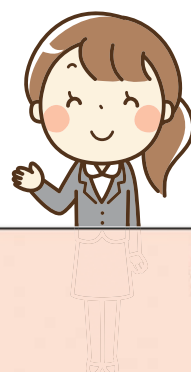
## ① 家族の健診受診率向上

被扶養者であるご家族の健診受診率はまだまだ低い状況です。

ご家族の方の健診受診環境の向上に努め、毎年度初めに「健康診査に関するご案内」を送付していますので、ご活用ください。

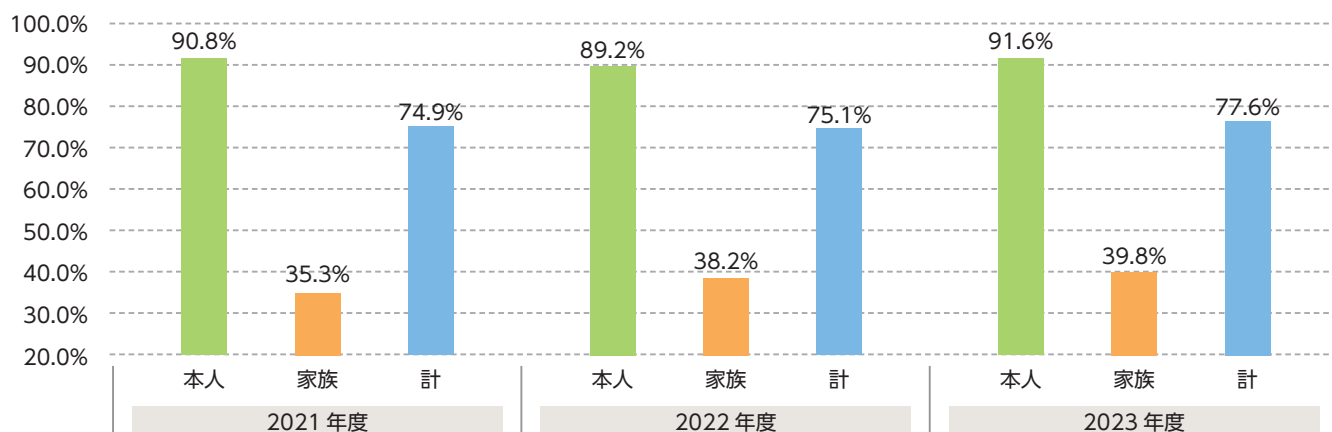
また、40歳から45歳までのご家族の方で、当組合の健康診査等を5年間受診されていない方には、「家族健診のご案内」を改めて送付しています。

自覚症状がないまま進行する生活習慣病やがんなどの早期発見・早期治療のためにも、この機会にぜひご受診ください。



### 【参考】

### 特定健診(40歳以上)の受診率推移





## ② 特定保健指導の実施率向上 ③ 糖尿病重症化予防

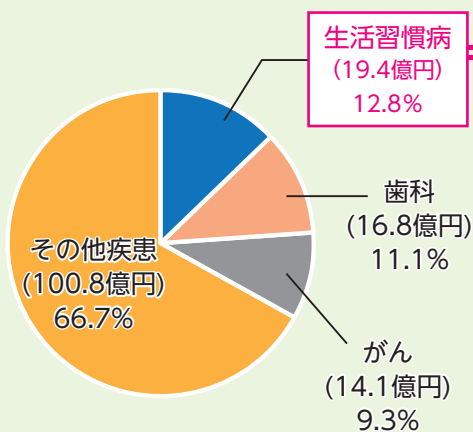
下図のグラフ(左)は、2024年度の当組合加入者の医療費総額(自己負担分含む)のうち、生活習慣病・歯科・がんを中心とした割合を表したものです。

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣などの生活習慣により発症・進行する疾患で、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などが代表的な疾患です(下図グラフ右)。

糖尿病により血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷ついたり、詰まったりすることにより心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を引き起こす危険性が高まるなど、健康な生活を突如脅かすことになりかねません。生活習慣病を予防することは、自身の健康寿命の延伸につながります。生活習慣病の発症前段階のメタボリックシンドロームに着目し、発症リスクが高い方を対象とした生活習慣改善プログラムを実践するのが**特定保健指導**です。健康グッズの配付や外部委託によるICT面談など、特定保健指導の利用環境向上に努めています。

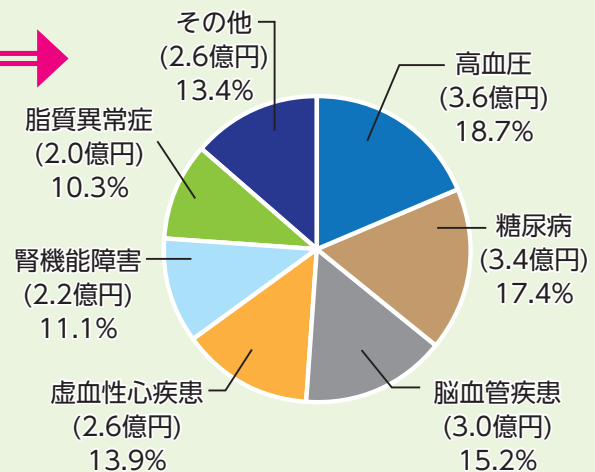
また、**糖尿病重症化予防**の観点から、健診での血糖値が高い(HbA1cの値が8.0以上)方で、医療機関の受診等が確認できない方へ、受診を勧奨するご案内をお届けしています。お手元に届いた場合は、必ず中身をご確認いただき、医療機関をご受診ください。

当組合の医療費※(151.1億円)割合(2024年度)



※自己負担分含む

生活習慣病に関する医療費※(19.4億円)割合



健康寿命の延伸のために、年に1度の健診受診を！  
がん検診の補助制度や、保健施設もごさいます。  
詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

こころとからだの健康相談(電話・WEB)  
こちらでもご利用ください！





## 接骨院・整骨院の正しいかかり方

# 接骨院・整骨院では 健康保険が使える範囲が決められています

健康保険が使える場合と使えない場合が決められており、使えない場合は全額自己負担となります。

柔道整復師へのかかり方を正しく理解し、適切に受診してください。

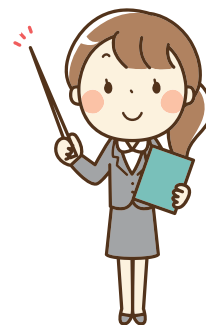
健康保険が  
使えます

骨折 打撲 捻挫 脱臼 ひび 肉離れ

骨折、脱臼は、応急処置を除き、医師の診察と同意が必要です。  
外傷性が明らかな負傷が対象です。(内科的原因による疾患は含まれません。)

健康保険が  
使えません

- 日常生活の疲れや加齢による肩こり、膝・腰の痛み
- ヘルニア、リウマチ、五十肩、神経痛などによる痛み
- スポーツ等による筋肉疲労
- リラクゼーション目的のマッサージ
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で治療中の負傷
- 工作中や通勤中の負傷(労災保険が適用されます)



## 健康保険を使って接骨院、整骨院にかかる時のポイント

### ● 負傷の原因を正しく伝えましょう。

工作中や通勤中の負傷は健康保険が使えないので、保険扱いとなっている場合は確認が必要です。

### ● 「療養費支給申請書」には自筆の署名が必要です。

署名の際には氏名、住所、負傷名、負傷部位、施術回数、支払金額等の記載事項に間違いがないか確認しましょう。

### ● 接骨院、整骨院は領収書の無料発行が義務付けられています。

医療機関にかかった際と同じく、領収書は必ずもらい保管しておきましょう。

※代理署名は筆記具が持てない場合などに限られます。

※内容を確認せずに署名したり、白紙の申請書に署名したりすると、誤った請求を招くことになります。

※健康保険が使えないにもかかわらず使った場合や不正な請求がされた場合は、全額自己負担となることがありますので、内容をしっかり確認して、署名をしてください。

## 受療内容について文書等で問合せすることがあります

接骨院、整骨院からの請求について、内容審査の上で適切な療養費の支払いのために調査が必要と判断される場合には、施術を受けた方宛に施術内容や負傷原因等の照会をさせていただくことがあります。

受診の記録や領収書を保管していただき、照会がありましたらご回答くださいますようお願いいたします。

# 後発医薬品(ジェネリック医薬品)を 上手に活用しましょう



## 先発医薬品(新薬)と後発医薬品(ジェネリック医薬品)

医療機関で処方される医療用医薬品には、先発医薬品(新薬)と後発医薬品(ジェネリック医薬品)があります。新たに開発された薬(新薬)には製薬会社が独占的に製造・販売できる特許期間がありますが、その一方、発売後の市販直後調査(実際の医療現場で使われた際の有効性や安全性を確認する調査)等も義務付けされます。そして、特許期間満了後は、他の製薬会社でも厚生労働大臣の承認を得て、同じ有効成分を含有する後発医薬品(ジェネリック医薬品)の製造・販売が可能となります。

後発医薬品を販売するためには、先発医薬品の品質・有効性・安全性との同等性を証明しなければなりません。新薬開発時に既に確認されている有効成分に関連する研究開発コストはかからないため、価格は安くなります。ただし、処方内容によっては該当する後発医薬品がない場合や医師が後発医薬品に変更しない方が良いと判断する場合もあります。また、2024年10月から後発医薬品がある薬に対して患者さん本人が先発医薬品を選択希望した場合に、選定療養費という自己負担が発生する制度も始まりました。

後発医薬品の中には、先発医薬品に比べて薬の大きさや味・におい等に工夫が施され、飲みやすさや使用感が改良されたものもありますので、詳しくは医療機関や調剤薬局でご相談ください。

## 健康保険組合の取り組み

後発医薬品の普及は増大を続ける国民医療費の全体的な抑制、健康保険組合や国・自治体の財政負担の軽減につながります。皆様が先発医薬品と後発医薬品を容易に比較し、選択できる環境を整えるため、当組合ではHP等での広報や個別に「お薬についてのお知らせ」を通知するなどの事業を行っています。

昨年度国が策定した「安定供給の確保を基本として、後発医薬品を適切に使用していくためのロードマップ」では、2029年度末までに使用割合の数量シェアを80%、副次的に金額シェアを65%以上とすることを目標にしています。皆様のご協力により当組合の使用割合は88.0%、全国平均90.2%まであと一歩となっています(厚生労働省公表2025年3月診療分)。引き続き後発医薬品の活用にご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

## ジェネリック医薬品を選択した場合の差額例(1ヶ月分:自己負担3割で計算)

### 爪白癬での処方例(3.56g2本)

先発医薬品		ジェネリック医薬品	薬の価格差	自己負担差額
クレナフィン 爪外用薬10%	➡	エフィナコナゾール 爪外用薬10%	5,130円程度	1,539円程度

### 不眠症での処方例(1回1錠 1日1回 30日分)

先発医薬品		ジェネリック医薬品	薬の価格差	自己負担差額
ロゼレム錠8mg	➡	ラメルテオン錠8mg	546円程度	164円程度

### 高血圧での処方例(1回1錠 1日1回 30日分)

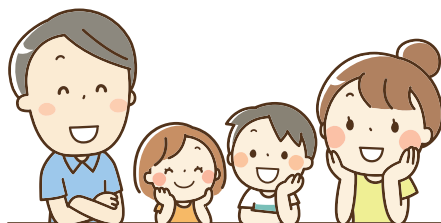
先発医薬品		ジェネリック医薬品	薬の価格差	自己負担差額
アジルバ錠20mg	➡	アジルサルタン錠20mg	1,383円程度	415円程度

※実際に窓口でお支払いになる金額は薬代が点数化され、薬剤調製料や調剤管理料などが加算されます。うち2割ないし3割が自己負担分、7割ないし8割は健保組合が負担しています。薬の価格は製薬会社によって異なることがあります。

# 令和8年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まります

## 子ども・子育て支援金制度とは

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・連帯の仕組みです。



### ○ いつから開始?

令和8年4月分保険料(5月給与天引き分)より徴収されます。

### ○ 何に使う?

児童手当の拡充

育児時短就業給付

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

こども誰でも通園制度

などの国が行う子ども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施するための財源の一部となります。

### ○ いくら支払うの?

標準報酬月額×支援金率<sup>\*</sup>=毎月の支援金額

※支援金率は国から一律で示される予定ですがまだ正式な数値が出ていません。現段階では令和10年度にかけて0.4%程度に段階的に上がることが予想されています。

### ○ なんで健保が集めるの?

国からの要請で子ども・子育て支援法において健保組合等の医療保険者が徴収すると定められ、健保組合が代行徴収を行うこととなりました。





# 「健康保険組合の4つの約束」について

## 想定される危機

わが国においては、少子化により現役世代が減少していく中で、今後、危機的な状況が深刻化していくと想定されます。

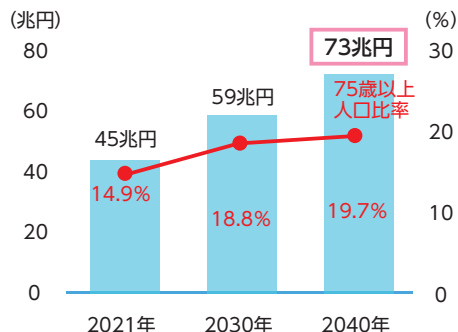
医療費は大幅に増加し、2040年には70兆円を超え、その半分は後期高齢者の医療費が占める。

現状の現役世代に偏重した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大する。

医療・介護の提供体制を抜本的に効率化しなければ必要な時に必要な医療が受けられなくなる。

健康保険組合財政の悪化がさらに進めば、解散が相次ぐ事態にもなりかねず、国民皆保険制度を支える基盤が弱体化する。

## 医療費と高齢化の見通し



出典：「国勢調査報告」（総務省統計局）および「日本の将来推計人口（令和5年推計）詳細結果表」（国立社会保障・人口問題研究所）出生中位（死亡中位）推計、2022年10月「医療保険制度の将来構想のための調査研究Ⅱ」（健保連）をもとに作成

「以上のような危機的状況を早急に打開し、大きく流れを変えなければ、将来に向けて国民皆保険制度を維持していくことができなくなる。」との意識の下、健康保険組合連合会では、『「ポスト2025」健康保険組合の提言』を公表しました。

この中で、加入者の皆さまに以下のとおり「3つのお願い」をするとともに、健康保険組合は「4つの約束」をして、加入者（国民）の皆さまの健康の保持増進を支えていくことを宣言しております。



## 3つのお願い



医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください

自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください

軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください

## 健康保険組合の4つの約束で後押し



各種健診を受診しやすいよう、こまめに働きかけます



一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施します



予防・健康づくりに役立つ情報を提供します



職場環境に応じた予防・健康づくりに取り組みます（事業主との連携）

※詳しくは、健康保険組合連合会ホームページ(<https://www.kenporen.com>)より『「ポスト2025」健康保険組合の提言』をご覧ください。

# 秋から気をつけたい、冬季うつ (ウインターブルー)

寒くなると、気分が落ち込んでやる気が出なくなる人が少なくありません。寒さによる活動性の低下が一時的なものであれば問題ありませんが、この時期の不活発さの背後には、「冬季うつ (ウインターブルー)」が潜んでいる可能性があります。冬季うつの原因や特徴、予防策、一般的なうつとの違いについて、精神医学・睡眠医学が専門の秋田大学大学院・三島和夫先生にお伺いしました。



## 冬季うつの特徴とセルフチェック

これから秋が深まり、冬へと季節が移り変わる中で、少し気を付けておきたいのが、ウインターブルーとも呼ばれる冬季うつの症状です。冬になると毎年のように調子が悪くなり、春になると自然と良くなるのが冬季うつの特徴で、「季節性情動障害 (SAD)」ともいわれます。

20～30代の女性に多くみられますが、10代でも70代でも、男性でも女性でも発症することがあります。

### ●気分や睡眠の季節変動の大きさを自己診断できるチェックリスト

(「季節性評価尺度」SPAQ (Seasonal Pattern Assessment Questionnaire))

変化の度合いについて答え、A～Fの項目の点数を合計します。(最高点24点)

- ▶ 7点以下 : 「正常範囲内」
- ▶ 8～11点 : 「冬季うつの前段階」
- ▶ 12点以上 : 「冬季うつの可能性がある」

	変化なし 0点	少し変化 1点	中等度 変化 2点	かなり 変化 3点	極端に 変化 4点
A 睡眠時間					
B 人との付き合い					
C 全般的な気分のよさ					
D 体重					
E 食欲					
F 活動性					

資料: Rosenthal NE, Sack DA, Gillin JC, Lewy AJ, Goodwin FK, Davenport Y, Mueller PS, Newsome DA, Wehr TA. Seasonal affective disorder. A description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. Arch Gen Psychiatry. 1984 Jan;41(1):72-80を基に作成

気分が沈んだり、疲れやすくなったり、人付き合いを避けたいといった傾向がある一方で、強い不安や涙が止まらないといった一般的なうつ症状はそれほど顕著に現れません。

冬季うつでは、一般的なうつ病とは少し違った症状が現れます。例えば、眠っても眠っても眠い、寝る時間が長くなる、甘いものが無性に食べなくなる、体重が増えるなど、「眠気」や「食欲の増加」が大きなサインになります。一般的なうつ病では「眠れない」「食欲がなくなる」ことが多いため、こうした症状の違いが冬季うつの大きな特徴といえます。

## 日照不足と冬季うつの関係

冬季うつの主な原因の1つに、「日照時間の短さ」があります。「光の量」の不足が、脳内のセロトニン分泌に影響し、気分の落ち込みや意欲の低下につながると考えられているのです。

緯度の高い地域、例えば日本でも北のほうの地域や、北欧諸国、カナダなどで冬季うつの訴えが多くなる傾向があります。

また、遺伝的な要因で発症しやすい人がいる可能性もあります。さらに、冬季うつを訴える人の約7割は、双極性障害の軽度タイプ(Ⅱ型)に該当することがあるといわれており、冬にうつ的な状態が続いた後、春や夏には軽躁状態へと移行する方もいます。

## 冬季うつを改善する毎日の習慣

冬季うつに対して効果的とされる対策の1つが「光を浴びること」です。特に朝の時間帯に自然光を意識して取り入れることで、セロトニンの活性化や体内時計の調整に役立ちます。

カーテンを開け窓に顔を向けて目から光を取り入れたり、朝のうちに外を歩いたりすることも有効です。光療法も有効で

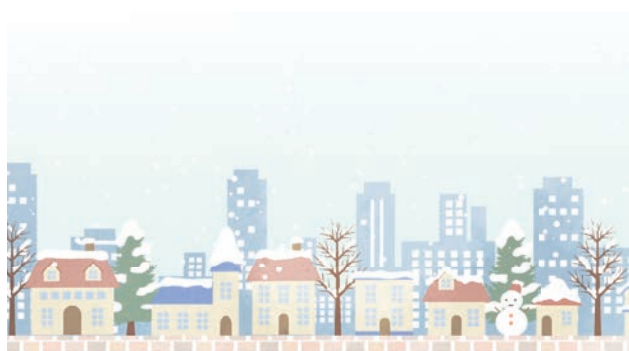


すが、保険適用されていないため、専用照射器を購入する際は自費になります。

食事面では、セロトニンの原料となるトリプトファンを含む食品（右記「健康マメ知識」参考）を意識的に取り入れることをお勧めします。ビタミンB6や炭水化物の助けも必要で、栄養バランスを意識した食事が大切です。また、サプリメントによる過剰摂取には注意が必要で、基本は食事からの摂取が推奨されています。

さらに、規則正しい生活リズム、特に「寝すぎないこと」「毎日同じ時間に起きること」も重要です。過眠によって体内時計が遅れると、症状が悪化する恐れがあるため、睡眠時間は一定に保ち、週末もなるべくリズムを崩さないように心がけることが望めます。

適度な運動もセロトニンの分泌を促し、気分の安定に役立ちます。秋口から予防的に毎日の習慣を意識して整えることで、冬の間の不調を軽減できる可能性があります。



## 健康 マメ知識

## 冬季うつには バナナが効果的!?

冬季うつの改善には、光を浴びることが効果的ですが、もう1つ大切な要素があります。それが、セロトニンをつくるために必要な「トリプトファン」という必須アミノ酸です。

食事から十分なトリプトファンを取れていない状態では、いくら光を浴びても、脳内の「縫線核」という神経核（神経細胞が集まっている場所）で十分な量のセロトニンを合成することができません。

トリプトファンが多く含まれる食材は、プロセスチーズ、牛乳、納豆、豆乳、赤身肉、ナッツ類、アボカド、バナナなどです。

トリプトファンはセロトニンの材料として消費されてしまうため、体内にストックしておくことができません。そのため日々の食事で摂取する必要があります。

## Column

### 冬季うつの過食、なぜ？

冬季うつの大きな特徴の1つに「過食」があります。一般的なうつ病では食欲が落ちるのに対し、冬季うつではチョコレートや菓子パンなどを大量に食べてしまい、体重増加に悩む人も少なくありません。

では、なぜ過食してしまうのでしょうか。

甘いもの(糖質)や炭水化物を取ると脳内のセロトニン濃度が高まり、その機能を高めます。冬季うつでは脳内のセロトニンが減り、気分が落ち込んだ状態になります。そのため甘いものを大量に摂取することでセロトニンを一時的に増やし、何とか回復しようとしているのです。

つまり、冬季うつの過食は、無意識に行われる「自己流の治療」といえます。



みしま かずお  
監修：三島 和夫 先生

秋田大学大学院 医学系研究科  
医学専攻  
病態制御医学系 精神科学講座教授





# フレンドリーテニス大会 3/14 SAT

## Tournament & Clinic



### テニス大会

男子シングルス  
男子ダブルス  
ミックスダブルス

- 募 集** 男子シングルス  
男子ダブルス  
ミックスダブルス
- レ ベ ル** フリー
- 参 加 費** シングルス1人1,000円  
ダブルス 1組2,000円
- 参 加 資 格** (シングルス)  
・東証健保の被保険者  
・18歳以上の被扶養者  
(ダブルス)  
・東証健保の被保険者と知人の18歳以上のペア  
※被保険者のペアも可
- 形 式** 6ゲーム先取ノーアドバンテージ、  
リーグ戦又はトーナメント  
(順位決定戦あり)を予定  
※3試合保証
- 時 間** 9:00~16:00



- 場 所: 大宮けんぽグラウンド
- 申込期間: 令和8年2月16日(月)~2月28日(土)
- 予 備 日: 令和8年3月28日(土)

### テニス教室

- ①中級者向け レベルアップレッスン
- ②初心者・初級者向け テニス教室

コーチ: 石塚 翼

(所属: インスピリッツテニスクラブ  
/全日本ジュニアダブルス優勝等)



ラケットの無料貸出しがあるので、手ぶらでOK!  
未経験の方もお気軽にご参加ください!

- 参 加 費** 1人1,000円
- 参 加 資 格** 東証健保の被保険者、18歳以上の被扶養者
- 備 考** テニスラケット貸出可
- 時 間** 9:00~12:00



## 皇居をめぐる! 謎解きウォーク



コース

飯田橋 ▶ 千鳥ヶ淵 ▶ 皇居東御苑 ▶ 北の丸公園  
▶ 日本武道館 ▶ 東京大神宮 ▶ 飯田橋(約7km)

4/18 SAT

雨天決行

家族! 同僚!  
お一人でも!!  
気軽にご参加ください  
受付でマップを受取り、  
ご自身で歩いていただく  
イベントです



出典: 環境省HP



出典: 宮内庁HP



先着300名

参加費無料

完歩賞あり

参加賞あり

受付・スタート・ゴール

飯田橋 サクラテラス

スケジュール

9:30~11:00 受付

10:00~11:00 順次スタート

~14:00 ゴール

※ゴール後は自由解散

申込期間

令和8年1月19日(月)12:00~4月10日(金)

申込方法

右記QRの申込サイトにて事前申込

参加資格

東証健保被保険者又は被扶養者及び  
一緒に参加するご家族又はご友人合計5名まで



## 令和8年度 スポーツイベント開催について

開催  
スケジュール  
(予定)

- ・令和8年 4月: ウォーキングイベント(皇居周辺)
- 5月: フレンドリーテニス大会
- 10月: フレンドリー野球大会
- 11月: フレンドリーサッカー大会



健康・体力づくり事業の一環として、スポーツイベントの開催を予定しております。  
各イベント・大会の詳細につきましては、順次ホームページに掲載いたしますのでご確認ください。  
皆様のご参加をお待ちしております。





## 健康ウォーク

～ 爽やかな秋日和 パワースポットで運氣UP!  
ぐるり大阪城公園散策コース ～

開催結果

◎令和7年9月27日(土)に大阪城公園にて第3回東証健保健康ウォークを開催いたしました。ご参加いただきありがとうございました。



ご感想:「自然と観光名所が楽しめるコースでとても良かった」「ちょうどよい距離で、小学生の家族と楽しくウォーキングできました」  
「正しい歩き方を教わることは、なかなかない機会でした」「参加賞をたくさんもらえて嬉しかった」「次回も楽しみです」



## フレンドリー野球大会

開催結果

◎令和7年10月18日(土)に大宮けんぼグラウンドにて第4回東証健保フレンドリー野球大会を開催いたしました。



Aブロック



**優勝** 静岡東海証券野球倶楽部 (静岡東海証券)  
2位 JIT BULLS (SBI岡三アセットマネジメント)

Bブロック



**優勝** 東証健保野球部 (東京証券業健康保険組合)  
2位 東洋Mott's U39 (東洋証券)



その他の参加チーム

(※事業所名 五十音順)

立花証券 (立花証券)、  
東洋 Mott's (東洋証券)、  
日本取引所グループ  
(日本取引所グループ)、  
Mito倶楽部 (水戸証券)



## フレンドリーサッカー大会

開催結果

◎令和7年11月8日(土)に大宮けんぼグラウンドにて第5回東証健保フレンドリーサッカー大会を開催いたしました。



**優勝** 東京室町FC (岡三証券)



**2位** 水戸証券株式会社 (水戸証券)



得点王

佐藤選手  
(日本取引所グループ)



その他の参加チーム

(※事業所名 五十音順)

ドルフィンFC (極東証券)、  
FC東洋 (東洋証券)、  
日証金 (日本証券金融)、  
JPXサッカー部 (日本取引所グループ)

お問合せ先 保健事業部 保健施設課 ☎ 03-3666-8240





# 直営保養所【熱海・湯松曽】

## ・山中湖畔ログハウス



### ゴールデンウィーク特別期間の利用申込のお知らせ

ゴールデンウィーク特別期間：令和8年4月29日(水)～5月5日(火)

抽選申込受付期間：令和8年2月1日(日)～2月7日(土)

抽選結果通知日：令和8年2月9日(月)

#### ◎ 申込方法及び注意事項

- お申込みは、「保健施設Web予約システム」の抽選申込で受付いたします。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」の抽選申込は、直営保養所とログハウスそれぞれ、被保険者1名につき直営保養所は『1保養所のみ2連泊2部屋8名まで』、山中湖畔ログハウスは『1棟のみ2連泊まで』といたします。  
※特別期間の利用につきましては、抽選申込後の先着申込と合わせて、直営保養所は『1保養所につき2泊2部屋8名』、山中湖畔ログハウスは『1棟のみ2泊まで』が上限となります。
- 当組合被保険者または被扶養者1名のご利用が必要となります。
- 抽選結果は、「保健施設Web予約システム」でご登録いただいているメールアドレスに通知いたします。  
※「保健施設Web予約システム」のマイページでもご確認いただけます。
- 抽選申込後、空室のある日については、令和8年2月10日(火)午前0時から、「保健施設Web予約システム」にて先着でお申込みできます。キャンセル待ちはございませんので、申込カレンダーで空き状況をご確認いただきお申込みください。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」を除いた令和8年4月及び5月利用分の抽選申込は、「ゴールデンウィーク特別期間」とは別に各々1枠(直営保養所は『1保養所のみ2泊2部屋8名様まで』、山中湖畔ログハウスは『1棟2泊まで』)抽選でお申込みできます。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」を除いた令和8年4月分の抽選結果通知日は令和8年2月10日(火)となります。
- 度重なるキャンセルをするなど、他の利用希望者の予約の妨げになる行為であると当組合が判断した場合は、利用をお断りさせていただくか、今後の利用を制限させていただくことがあります。
- 「ゴールデンウィーク特別期間」の「追加料理」の提供は下記となります。
  - 熱海保養所:「舟盛」「刺身盛り合わせ」の提供は中止、「白身魚のカルパッチョ」「ローストポーク」のみ提供させていただきます。
  - 湯松曽保養所:「追加料理」の提供を中止させていただきます。



保健施設 Web  
予約システム



詳細や  
ご予約は  
◀こちらから

#### ◎ 「ゴールデンウィーク特別期間」利用料金

##### ◎直営保養所 (1泊2食付、入湯税等含)

A 料金	・当組合被保険者、被扶養者 ・被保険者の配偶者、子	5,500円
B 料金	・上記以外の親族、縁故者、知人 ・当組合の元被保険者、その親族、知人	7,500円
子供	4歳 から 小学生	4,000円
	3歳以下 (食事あり)	
	3歳以下 (食事なし)	無料

##### ◎ 山中湖畔ログハウス (1泊、自炊形式)

基本料金 (2名 ※当組合加入者1名を含む)		18,000円
3名以上のご利用は 1名につき 右記料金を 加算	・当組合加入者 ・当組合被保険者の 縁故者、知人	5,000円
	4歳 から 小学生	3,500円
	3歳以下	無料

世界遺産 富士山と山中湖を望む  
澄んだ空気と木の香りに包まれたログハウスで  
ゆったりお過ごしください



スペンサーロッジ(山中湖畔側)



スーザンハウス(富士山側)

##### ◎ 山中湖畔ログハウス (1泊、自炊形式)

○所在地 山梨県南都留郡山中村山中学数木203-7

○アクセス

《お車の場合》

- ・中央自動車道 河口湖IC→東富士五湖道路 山中湖IC→一般道 約15分
- ・東名高速道路 御殿場IC→国道138号線→東富士五湖道路 須走IC→山中湖IC→一般道 約15分

《高速バスの場合》

- ・東京駅八重洲南口より約2時間30分、山中局入り口徒歩約5分
- ・バスタ新宿より約2時間10分、山中局入り口徒歩約5分

《電車の場合》

- ・富士山駅より富士急路線バス約25分、山中局入り口徒歩約5分
- ・御殿場駅より富士急路線バス約40分、山中局入り口徒歩約5分

お問合せ先 保健事業部 保健施設課 TEL:03-3666-8240



# 組合からのお知らせ



## 予防接種助成金の支給申請について

令和7年度の予防接種（インフルエンザ）助成金の支給申請期間は、令和8年1月30日（金）までとなります。インフルエンザ予防接種をされて、助成金申請をされる方は、期日までに『予防接種助成金支給申請書』に領収書の原本を添えてご提出ください。

厚生労働省により薬事承認を受けたフルミスト（経鼻弱毒生インフルエンザワクチン）についても助成金の対象（対象年齢2歳以上19歳未満）となります。



## 19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定における年間収入要件が変わりました

昨年10月1日より被扶養者が19歳以上23歳未満の場合（被保険者の配偶者を除く。）は、「年間収入130万円未満」が「年間収入150万円未満」に変わりました。

年齢要件（19歳以上23歳未満）は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。

例えば、扶養認定を受ける方が令和8年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、令和8年（暦年）における年間収入要件は150万円未満となります。

なお、この「年間収入要件」以外に変更はありませんので、これまでの収入要件における、同居の場合は被保険者の収入の半分未満であること、別居の場合は被保険者からの仕送り額未満であることが条件となりますので十分にご留意下さい。



### 組合現況（令和7年11月末）

●事業所数	395事業所
●被保険者数	42,939人
	男 27,284人
	女 15,655人

●被扶養者数	28,848人
（扶養率 0.67）	男 9,877人
	女 18,971人
●平均標準報酬月額	619,461円
	男 678,022円
	女 517,400円

## 第2弾! 春のプレゼントキャンペーン実施のお知らせ

申込期間 ● 2026年1月19日(月)～2026年3月31日(火)

## ① 抽選で100名様に2,000円分の宿泊補助券プレゼント!

応募者の中から抽選で100名様に、  
Club Off Oneでご利用いただける宿泊補助券2,000円分をプレゼントいたします。



## ご利用上の注意事項

- 宿泊補助券は約2000施設でご利用いただけます。
- 「国内の宿」内の各施設取り扱いプランの紹介ページで **補助券** アイコンが付いているプランにご利用いただけます。
- 「お支払い方法：現地払い」を選択された場合のみご利用いただけます。
- 有効期限は2026年9月30日までの宿泊分となります。

もちろん、格安でご利用いただける「東証健保限定価格施設」  
8施設でもご利用いただけます!

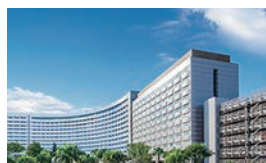
## ■ 東証健保 限定価格施設

※2025年12月時点

対象8施設を格安でご提供



- シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル(千葉県)
- 第一ホテル両国(東京都)
- 鎌倉プリンスホテル(神奈川県)
- 白樺リゾート池の平ホテル(長野県)
- ホテル京阪 京橋グランデ(大阪府)
- リーガロイヤルホテル京都(京都府)
- メルヴェール有馬(兵庫県)
- 白浜古賀の井リゾート&スパ(和歌山県)



シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル



第一ホテル両国

## ② 抽選で200名様にRe.Ra.Kuスタジオデジタル利用券プレゼント!

応募者の中から抽選で200名様に、  
Re.Ra.Kuスタジオデジタル利用券1,000円分をプレゼントいたします。

ご利用上の  
注意事項

- 当選メール受信後、1ヶ月以内にダウンロードサイトのURLをクリックし、商品をお受け取りください。
- 有効期限は受取日より4ヶ月後の月末日(最長2026年9月30日まで)となります。

## Re.Ra.Kuについて

- Re.Ra.Ku(リラク)は、全国に約300店舗を展開するリラクゼーションスタジオで、特に肩甲骨ストレッチを中心とした独自のボディケア技術で知られています。



## ※応募方法について

Club Off One  
トップページより  
キャンペーンバナー  
をクリック  
(※右記画像参照)



簡単なアンケートに答えて、キャンペーンへ  
ご応募ください。

- ※宿泊補助券、Re.Ra.Kuスタジオデジタル利用券どちらか好きな方を選択いただけます。
- ※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ※当選者には4月末日に賞品を発送予定です。

▼こちらのバナーよりご確認ください



「Club Off One」のご利用には事前登録が必要です。

まずは東証健保ホームページをチェック!

※「Club Off One」サイトの各キャンペーンの「バナー」から予約・応募してください。

Club Off One

検索

