

けんぽニュース

東京証券業健康保険組合

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

9 | 2026 SEP
No.429

topics

令和7年度決算 証券市場は好調も、 健保財政は保険給付費・高齢者納付金増で 厳しさ続く

2・3 令和7年度決算・事業報告

4 「医療費のお知らせ」等の閲覧用システムのリニューアルについて

5 健康保険被扶養者現況調査（被扶養者の資格確認調査）を実施します

6・7 2025年度版「健康スコアリングレポート」

8・9 令和8年度のインフルエンザ予防接種について

10 健康診査をご受診ください

11 令和8年度 動画で学ぶ健康講座

12・13 一生自分の足で歩ける股関節をつくる

14・15 東証健保 フレンドリーテニス大会・健康ウォーク開催結果、
野球大会・サッカー大会開催案内

16・17 東振協 いきいき健康づくり 2026

18 組合からのお知らせ

19 直営保養所【熱海・湯檜曽】/山中湖畔ログハウス
年末年始特別期間の利用申込のお知らせ

20 Club Off One
期間限定！秋冬特別Wキャンペーン実施のお知らせ

折込み 「東証健保会館2階検診場インフルエンザ予防接種予診票」
「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」
「令和8年8月から高額療養費が変わります」

証券市場は好調も、 健保財政は保険給付費・ 高齢者納付金増で厳しさ続く



去る7月23日に開催された第252回組合会において、令和7年度の事業報告を含めた収入支出決算が承認されました。

令和7年度の我が国の経済は、食料品を中心とした物価上昇により、個人消費は力強さを欠く展開となりましたが、好調な企業収益や雇用環境の改善を背景に回復基調を維持しました。一方で、海外経済の減速や国際金融市場の変動、地政学的リスクの高まりなどにより、景況感が悪化する局面もみられました。

証券市場においては、円安、米国トランプ政権の政策不確実性が市場を大きく揺らした年でしたが、企業業績の堅調さを受けて主要株価指数は最高値を更新する場面が多く見られました。とりわけ円安基調が追い風となった輸出関連銘柄や半導体関連銘柄が市場をけん引し、投資家のリスク選好は総じて底堅く推移しました。

国民医療費については、高齢化の進展や医療需要の増加を背景に、令和6年度(48兆円)を上回る増加基調が続き、令和7年度も引き続き増加することが見込まれています。

このような状況の中、当健康保険組合は事業主・被保険者各位のご理解ご協力のもと、引き続き保険給付、健康増進等の事業を推進してまいりました。令和7年度の保険料率におきましては、高齢者納付金、保険給付費の増加傾向が続き、前年度決算残金を繰り越し、別途積立金を繰り入れても、収支均衡を図っていくことが難しい状況であったことから、1,000分の4を引き上げ1,000分の84といたしました。

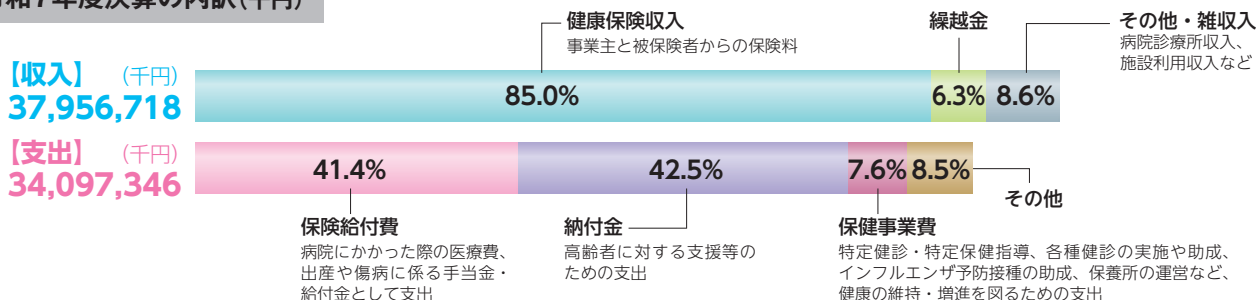
収支決算

健康保険組合の主要な収入である保険料収入は、前年度と比較し、年間平均被保険者数はわずかに増加し、年間平均標準報酬月額が増加したこと、更に保険料率を1,000分の4引き上げたことにより、前年度比22億4,898万円増(+7.4%)の322億6,674万円となりました。被保険者一人当たりの保険料収入額においても、前年度比45,975円増(+6.5%)の751,263円となりました。

支出の主たる項目である保険給付費は、令和6年では

医療費の伸びがやや落ち着いていましたが、本年度では増加傾向に転じ、前年度比4億2,288万円増(+3.0%)の141億2,475万円となりました。一方、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等の納付金は、高齢者医療費等増加の影響により、総額144億7,450万円と、前年度比3億2,046万円増(+2.2%)となり、納付金の保険料収入に対する割合は44.8%と、依然、大きな比率を占めることとなりました。

令和7年度決算の内訳(千円)



事業報告

● 健康管理事業

健康管理事業につきましては、第4期特定健康診査等実施計画及び第3期データヘルス計画に基づき、特定保健指導の実施率の向上に取り組むとともに糖尿病重症化予防事業に取り組むなど、健康管理に対する意識の醸成と健康維持・増進に努めました。

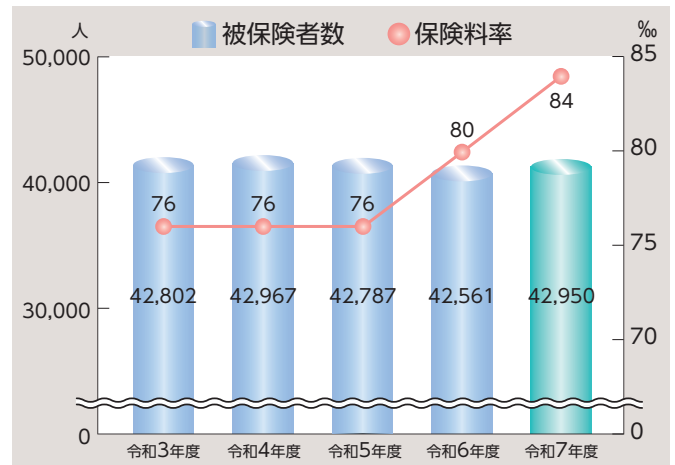
● 医療費適正化対策

医療費適正化(削減)対策につきましては、不適切な医療費排除の観点に立ち、これまで同様レセプト点検業務の強化に努め、12,556件、10億6,429万円の再審査請求を行いました。その結果、1億2,674万円の過誤精算(再審査請求額の11.9%)がありました。

年間平均の状況

	令和6年度	令和7年度	増減
事業所数	393 社	394 社	1 社
被保険者数	42,561 人	42,950 人	389 人
被扶養者数	29,874 人	28,958 人	▲ 916 人
標準報酬月額	603,023 円	613,861 円	10,838 円
標準賞与額	1,823,118 円	1,810,189 円	▲ 12,929 円

被保険者数及び保険料率の推移



令和7年度 収入支出決算概要表

一般勘定

年間平均被保険者数 **42,950 人**

年間平均標準報酬月額 **613,861 円**

	科目	決算額 (千円)
収入	健康保険収入	32,274,977
	調整保険料収入	545,850
	繰越金	2,410,000
	繰入金	1,414,661
	国庫補助金収入	294,264
	特定健康診査等事業収入	383,007
	病院診療所収入	196,059
	出産育児交付金	8,858
	財政調整事業交付金	219,617
	雑収入	209,425
	合計	37,956,718
	経常収入合計	33,106,168

科目		決算額（千円）	
支出	事務費	781,742	
	保険給付費	法定給付費	13,306,318
		付加給付費	818,434
		小計	14,124,752
	納付金	前期高齢者納付金	5,634,944
		後期高齢者支援金	8,839,558
		病床転換支援金	2
		小計	14,474,504
	保健事業費	2,594,917	
	営繕費	180,463	
	病院診療所費	1,259,907	
	財政調整事業拠出金	542,420	
積立金	113,629		
その他の支出 （還付金、連合会費、その他）	25,012		
合計	34,097,346		
経常支出合計	33,374,237		

介護勘定

年間平均被保険者数 **25,170 人**

年間平均標準報酬月額 **687,269 円**

	科目	決算額 (千円)
収入	介護保険収入	4,278,994
	雑収入	370,037
	収入合計	4,649,031

	科目	決算額 (千円)
支出	介護納付金	4,418,775
	介護保険料還付金	1,780
	支出合計	4,420,555

◎ 直営診療所・直営保養所

直営診療所、直営保養所につきましては、引き続き感染予防に留意しつつ効率的な運営に努め、利用者への安全性と利便性の向上を図りました。

◎ 個人情報保護の取り組み

当健康保険組合が保有する個人情報についても引き続き適正な取扱いを図り、事業所並びに被保険者からの信頼を維持できるよう努めました。

「医療費のお知らせ」等の 閲覧用システムのリニューアルについて

医療費のお知らせ、給付金支給決定通知書、資格情報のお知らせ等の確認でご利用いただいている個人向けKOSMO Communication Webですが、このたびシステムの向上、セキュリティ強化、並びに組合加入者様の利便性を図るため令和8年8月にリニューアルしました。

それに伴い、ユーザID・パスワードの登録又は更新が必要となります。下記ログイン時の注意事項をお読みいただいた上でログインしていただくようお願いいたします。



新サイトURL <https://shokenkenpo.portal.kosmo-web.jp>

(URLが変更になっておりますので、ブックマーク等の再登録をお願いします。)



* ログイン時の注意事項

- ◆ 8月以降入社の方: 健康保険組合からのユーザID・パスワード通知をご参照ください。
- ◆ 8月以前入社の方: ユーザIDは従来から変更ございません。

パスワードは「記号+番号+生年月日」にリセットしております。

※生年月日は西暦で8桁になります。例) 1985年4月1日生まれの方 → 「19850401」

※初回ログイン後に改めてパスワード変更していただくようお願いいたします。

ログイン後のパスワードは「英数から最低1文字ずつ(8文字以上64文字迄)」

* お問合せについて



- ◆ お問合せは被保険者ご本人からお願いします。
- ◆ ログインができない等のお問合せは下記連絡先へお願いいたします。お問合せの混雑状況により、電話がつかない場合がありますが、あらかじめご了承ください。

専用ダイヤル: 0570-024-054 (ログインサポートセンター)

- ◆ 受付時間: 平日9:00～17:00 ※土日祝日、年末・年始(12/29～1/4)はサービス外となります。

※電話料金: 発信者様ご負担となります。(ナビダイヤル)

- ◆ メールでのお問合せ(対応は平日のみとなります。回答は原則5日以内にご案内します。)

宛先 kosmoweb.support.485@cck.co.jp

件名 KOSMO-Web ログイン問合せ

内容

①～⑦が当組合の登録情報と一致しない場合、回答できない場合がございます。ご了承ください。

- | | |
|------------------|---|
| ① 東京証券業健康保険組合 | ⑥ ログイン対象者氏名・生年月日(和暦) |
| ② 会社名 | ⑦ 被保険者からみたログイン対象者の続柄 |
| ③ 健康保険の記号・番号 | ⑧ 利用しているデバイスと機種 パソコン(Windows・Mac)・スマートフォン(Android・iPhone) |
| ④ 被保険者(本人)の氏名・住所 | ⑨ お問合せ事項 |
| ⑤ ご連絡者氏名 | |

健康保険被扶養者現況調査 (被扶養者の資格確認調査)を実施します

当組合では、健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省の通達に基づき、被扶養者資格の現況調査を定期的実施しております。現況調査は、被扶養者として認定された方がその後も引き続き認定基準を満たしているかを確認するものです。皆様からお預かりした大切な保険料を適正に活用するためにも必要な確認業務となります。



1 調査対象事業所

今年度は、事業所記号2000番台の事業所を対象に現況調査を実施いたします。

2 調査対象者

令和8年10月1日現在において次の被扶養者を有する被保険者
23歳以上の被扶養者(平成15年4月1日以前生まれの方)

※令和8年6月1日以降に認定された方は、調査対象としません。

※健康保険法第3条7項に基づき、現在海外在住の被扶養者においては国内居住要件の例外であることを前提としているため、現況調査の対象外とします。

3 調査項目

- (1) 被扶養者の年間収入(給与、各種年金、その他の収入)が健康保険扶養認定基準内であることの確認
 - 60歳未満・・・・・・・・・・年収130万円未満
 - 60歳以上及び障害年金受給者・・・・年収180万円未満
- (2) 扶養認定時点と現況における世帯状況変更の有無の確認

4 調査方法

調査対象者のマイナンバーから情報連携システムを利用し、日本年金機構、各市区町村へ順次情報照会を行い(必要に応じて追加書類をご提出いただく場合もあります)、その結果を基に収入及び世帯状況を判断いたします。

マイナンバーをご提出いただいていない方につきましては、収入確認書類等(課税証明書、年金振込通知書の写し、住民票等)をご提出いただきます。

事業所担当者を通じて「提出いただく書類について」のご案内をいたしますので、期日までに必要書類を添えてご提出ください。

なお、被扶養者の年間収入が扶養の認定基準を上回った場合や、生計維持関係が解消された場合は、速やかに扶養から外れる手続きをお願いいたします。

この被扶養者現況調査についてのお問合せは、下記までお願いいたします。

電話 03-3666-8842(業務第一課・業務第二課 適用担当)

2025年度版
(2024年度実績分を反映)

東京証券業健康保険組合 「健康スコアリングレポート」

健康スコアリングレポートとは

健保組合加入者の健康状態や医療費等について、全健保組合平均（全国1375組合）や、業態平均（29分類：当健保組合は「金融業、保険業」に分類）と比較したデータを、経年変化とともに見える化したもの。

(厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が協働して作成)

全健保組合平均を100とした際の相対値を5等分して表記



特定健診・特定保健指導

※40歳～74歳の加入者が対象

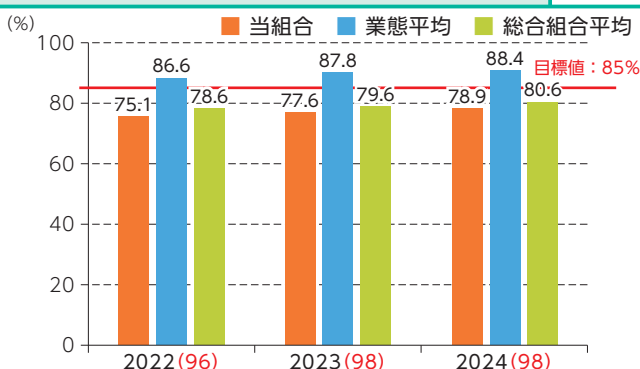
総合判定



総合	組合順位	184位／255組合
全組合順位		1,066位／1,375組合

特定健診の実施率

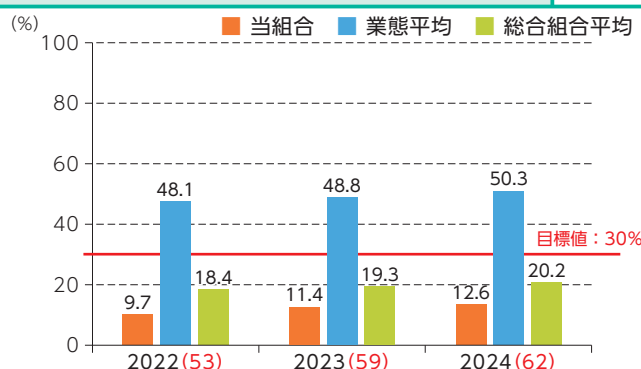
1ランクUPまで(*1)
あと1,107人



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当健保組合	75.1% 183位／255組合	77.6% 158位／255組合	78.9% 145位／255組合
業態平均	86.6%	87.8%	88.4%
総合組合平均	78.6%	79.6%	80.6%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1)
あと115人



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当健保組合	9.7% 195位／255組合	11.4% 182位／255組合	12.6% 184位／255組合
業態平均	48.1%	48.8%	50.3%
総合組合平均	18.4%	19.3%	20.2%

※ 目標値は、第4期(2024～2029年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※ ()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合のスコア。

※ (*1)「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(実施人数)を記載。

健康状況

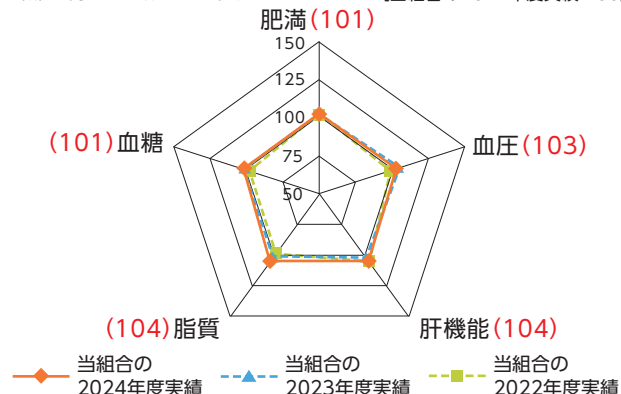
当組合の2021年度実績を100とした場合

総合判定



※数値が高いほど、改善された状態

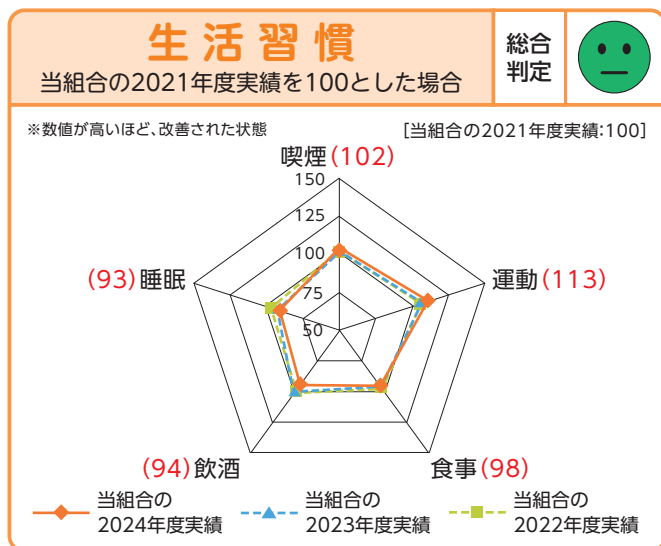
[当組合の2021年度実績:100]



健康状況の
経年変化

	2022	2023	2024	
肥満	101	101	101	😊
血圧	99	104	103	😊
肝機能	104	103	104	😊
脂質	99	101	104	😊
血糖	98	101	101	😊

※数値が高いほど、改善された状態



生活習慣の経年変化	2022	2023	2024	
喫煙	101	101	102	
運動	105	110	113	
食事	99	98	98	
飲酒	100	100	94	
睡眠	98	95	93	

*数値が高いほど、改善された状態

コラム 睡眠習慣を見直しましょう！

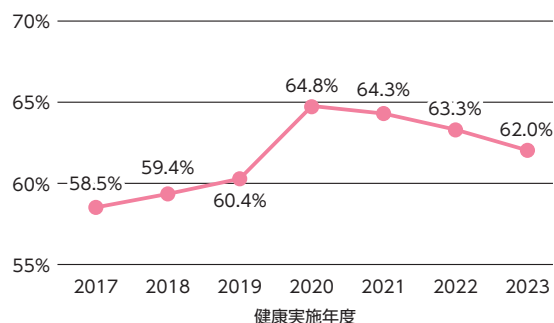
睡眠の適切な生活習慣を有する者の割合は、2020年度(新型コロナウイルス感染症の流行初期)にピークを迎え、その後減少傾向にあります(右図参照)。働き方や生活リズムの変化により、知らず知らずのうちに「睡眠の質や量」が低下している可能性があります。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛等の心身の不調、感情の不安定さ、注意力や判断力の低下につながり、作業効率や学業成績の低下、事故リスクの増大等、日常生活に広く影響します。さらに、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

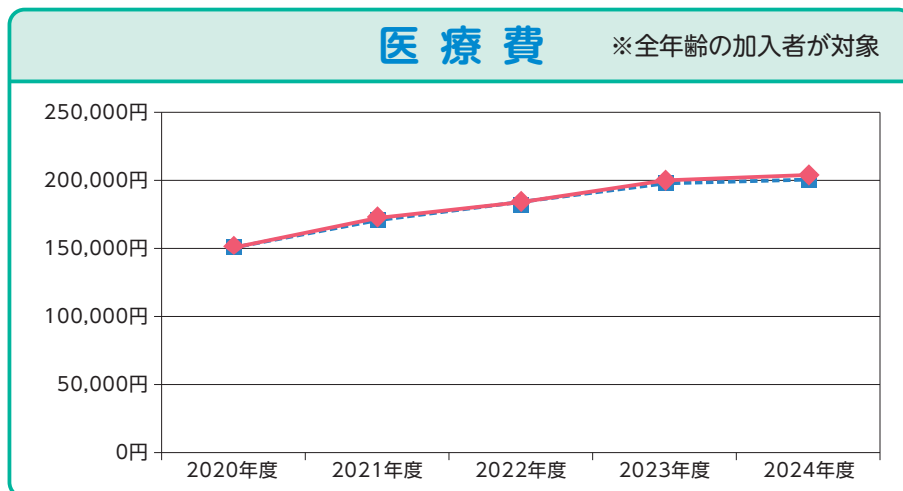
心身の健康を保持し、生活の質を高めるためにも、質・量ともに十分な睡眠を確保できるよう睡眠習慣を見直しましょう。

※2017～2023年度に特定健診を受診した者のうち、睡眠習慣に関する質問項目に回答した者を対象に集計

睡眠の適切な生活習慣を有する者の割合の経年変化



1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



参考:医療費総額(2024年度)
※医療費総額は10割負担分を表示しています。

当組合
14,753百万円

参考:3疾患(高血圧症・脂質異常症・糖尿病)の医療費総額(2024年度)

当組合
2,661百万円

◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

--- 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費。

当組合の後発医薬品の使用割合(数量シェア)の推移

	2021年3月診療分	2022年3月診療分	2023年3月診療分	2024年3月診療分	2025年3月診療分
後発医薬品の使用割合	76.6%	76.6%	78.1%	80.5%	86.8%

※実績年度の集計値ではなく、3月診療分の集計値。

令和8年度のインフルエンザ予防接種について

当組合では、本年度も保健事業の一環として、被保険者・被扶養者の皆様を対象にインフルエンザ予防接種の実施及び費用の補助を行います。以下の3つの実施方法よりお選びください。

- ① 東振協(※)実施医療機関で接種
- ② 一般の医療機関で接種
- ③ 東証健保会館2階検診場で接種

現地精算
便利です!!



厚生労働省において13歳以上の方の接種は
1回で効果があるとされています。

※東振協とは、「一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会」の略称で、東京都における総合健康保険組合の保健事業の普及・啓発を目的として設立された法人です。

1 東振協実施医療機関で接種(現地精算のため、後日申請不要です)

I. 利用対象者

予防接種当日に当組合の資格を有する被保険者・被扶養者

※集合予防接種は中学生以下の方は受けられません。

II. 補助金額・回数

補助金額:対象者1名につき上限2,000円 ●予防接種自己負担額

補助回数:当該年度1回

※13歳未満の対象者のみ2回まで可

東振協が契約している医療機関の予防接種料金から、組合補助額の2,000円を差し引いた金額が自己負担額(支払金額)となります。

III. 実施方法(接種方法と必要書類)

実施方法は次の3種類となりますので、いずれかを選択してください。

接種方法		申込	必要書類
院内接種	東振協が契約している医療機関での接種 (令和8年3月現在 全国で約3,600か所) 実施医療機関一覧から選択	被保険者 被扶養者	・利用券 ・健康保険の加入資格(※)が 確認できるもの
集合接種	指定会場での接種 (東京・埼玉・千葉・神奈川限定) 会場一覧から選択	被保険者 被扶養者	・利用券 ・健康保険の加入資格(※)が 確認できるもの
出張接種	事業所での接種 実施医療機関一覧から選択	事業所 単位	・利用申込書・利用券 ・健康保険の加入資格(※)が 確認できるもの

【注意事項】

※マイナ保険証又は資格確認書

- ・利用券の発行だけでは、予約は完了しません。必ず実施医療機関に連絡のうえ予約をしてください。
- ・健康保険の加入資格が確認できるもの(マイナ保険証又は資格確認書)の持参がない場合は利用券での接種はできません。
- ・院内接種の小児対象年齢は医療機関ごとに異なりますのでご確認ください。
- ・補助金額の上限を超えて支払った自己負担分は、助成金申請できません。
- ・利用券は一人1回につき1枚必要です。複数枚ご利用の方は、折込の利用券をコピーしてお使いください。インフルエンザ予防接種



東振協

IV. 実施期間等

接種方法	受付期間	実施期間
院内接種	令和8年9月～令和9年3月末日まで	令和8年10月～令和9年3月末日まで
集合接種	令和8年9月～10月末日まで	令和8年11月～12月(原則土日祝日)
出張接種	令和8年9月～令和9年3月末日まで	令和8年10月～令和9年3月末日まで

※期間については、医療機関ごとに異なりますので直接お問合せください。

お問合せ及び
助成金申請書等送付先

東京証券業健康保険組合 保健事業部健康管理課
〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町3-1-2
TEL:03-3666-8845 FAX:03-3663-3146
<https://www.shoken-kenpo.or.jp>

インフルエンザ
予防接種のご案内



2 一般の医療機関で接種(助成金申請が必要です)

I. 補助対象者

予防接種当日に当組合の資格を有する被保険者・被扶養者(年齢制限はありません)

II. 助成金額・回数

助成金額:対象者1名につき上限2,000円(2,000円に満たない場合には実費の範囲内)

助成回数:当該年度1回

※13歳未満の方のみ2回まで支給。2回接種が確認できる明細を添付のうえ、まとめてご申請ください。

III. 実施場所

インフルエンザ予防接種を実施している医療機関等(東証協実施医療機関を除く)

IV. 申請方法

①希望する医療機関等において予防接種を受けた後、医療機関から領収書を受領。

②「予防接種助成金支給申請書」に必要事項を記入。

領収書の原本を添付のうえ、健康管理課へ提出。

領収書確認事項

a 接種日及び接種された方のお名前

接種日と領収日が異なる場合は、医療機関に接種日の記載を依頼してください。

b 「インフルエンザ予防接種代」等の但書

「予防接種」のみ記載の場合には、医療機関に「インフルエンザ予防接種」の記載を依頼してください。

※複数人が一緒に接種を受けた場合、各々の領収書を受領してください。合算の場合には医療機関に接種者氏名と料金内訳の記載を依頼してください。

※薬事承認済フルミスト点鼻液のワクチン接種も補助対象となります。

【領収書見本】

請求明細書兼領収書				
患者NO	〇〇〇〇	a	令和〇年〇月〇日	
診療科	内科	氏名	健保 太郎 様	請求書No
初・再診料	医学管理料	在宅医療	投薬	注射
処置	手術	麻酔	検査	画像診断
文書料	予防接種	治療材料	その他	
	4,000円			
診療費合計	b	自費合計	領収金額	
		4,000円	4,000円	
インフルエンザ予防接種代として			〇〇区〇町1-2-3	領収印
			〇〇病院	㊞

V. 申請期間

予防接種終了後、令和9年1月末日まで

3 東証健保会館2階検診場で接種(期間限定)

I. 利用対象者

予防接種当日に当組合の資格を有する被保険者・被扶養者(接種日現在で16歳以上の方のみ)

※ただし、妊娠中及び妊娠の可能性がある方は、受けられません。

II. 接種料金・回数

接種料金:1,000円 ○現金のみ ×クレジットカード及び電子マネーは使用できません

接種回数:当該年度1回

III. 実施場所

東証健保会館 2階検診場 (東京都中央区日本橋茅場町3-1-2)

IV. 必要書類

本誌折込又は当組合ホームページに掲載の「予診票」と「マイナ保険証又は資格確認書」を受付に提出

※あらかじめ予診票に必要事項をご記入の上、マイナ保険証等と一緒に持参ください。

V. 実施期間

前期 令和8年10月19日(月)～10月23日(金) 時間:9:30～16:30

後期 令和8年11月16日(月)～11月20日(金) 時間内すべて受付

※ 感染防止対策として、マスクを着用してお越しく下さい。

※ インフルエンザワクチンは十分な量を用意しておりますが、無くなり次第終了となります。



健康診査をご受診ください

健康状態の定期的な確認や生活習慣病等の予防と早期発見のために、年に一度健康診査を受診しましょう!

【当組合の健康診査・検診】

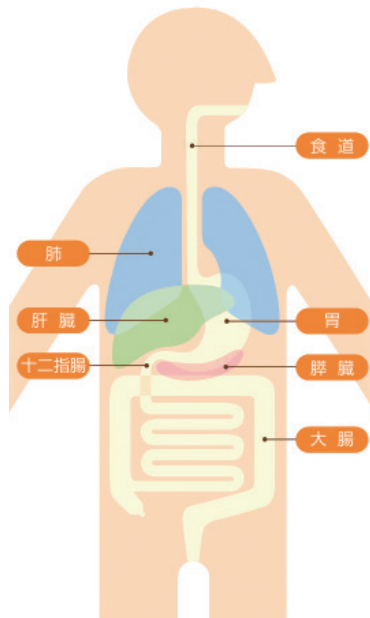
被保険者	被扶養者	健診の種類	検査項目	実施場所				対象年齢
				健保会館 検診場	委託 医療機関	一般の 医療機関	健保連 集合契約施設	
○	—	A健診	身長・体重・BMI・胸部エックス線検査 腹囲・血圧・尿検査・聴力・視力・問診	○	○	○	—	推奨年齢34歳以下 (30歳を除く)
○	—	B健診	A健診+血液検査+心電図	○	○	○	—	30歳及び35歳以上 (35歳及び40歳以上は 変更不可)
○	—	S健診	B健診+腹部エコー+眼底検査	○	○	○	—	40・43・45・48・50歳 …50歳以降も同間隔
—	○	家族健診	B健診と同様	○	○	○	—	18歳以上
○	○	大腸がん検診	便潜血反応2日法(健康診査と同時実施)	○	○	—	—	35歳以上
○	○	胃検診	レントゲン(バリウム)撮影又は 内視鏡(胃カメラ)検査	○	○	○	—	35歳以上
○	○	婦人科検診	乳がん検診・子宮がん検診(腫瘍マーカー検査除く)	—	○	○	—	20歳以上
△	○	特定健診(※)	問診・身長・体重・BMI・尿検査・血圧・血液検査	(※)	(※)	(※)	○	40歳以上
○	○	人間ドック	身長・体重・問診・面接・胸部エックス線検査 血圧・心電図・尿検査・血液検査 胃部エックス線(内視鏡)検査・超音波検査等	—	○	—	—	40歳以上

(※) 健保会館検診場・委託医療機関・一般の医療機関での「健康診査(人間ドック含む)」は「特定健診」を兼ねています。

△任意継続被保険者のみ

検査項目一覧

検査項目		健診の種類			特定 健診
		A	B	S	
身長・体重・BMI・腹囲		○	○	○	□
眼	視力検査	○	○	○	□
	眼底検査	□	□	○	■
耳	聴力検査	○	○	○	□
血圧測定		○	○	○	□
血液検査	貧血				
	血色素(ヘモグロビン)				■
	赤血球数		○	○	■
	白血球数		○	○	■
	ヘマトクリット値				■
	血小板				□
	脂質				
	総コレステロール		○	○	□
	HDLコレステロール		○	○	□
	LDLコレステロール		○	○	□
肺	胸部エックス線検査	○	○	○	□
	心電図検査		○	○	■
心臓	胸部エックス線検査	○	○	○	□
	大腸 便潜血反応検査		△	○	□
胃 上部消化管内視鏡検査		35歳以上の希望者			
食道 上部消化管エックス線検査		希望者			



検査項目		健診の種類			特定 健診
		A	B	S	
肝臓 胆嚢	腹部超音波検査			○	□
	総蛋白				□
	アルブミン				□
	総ビリルビン				□
	ALP		○	○	□
	AST (GOT)		○	○	□
	ALT (GPT)		○	○	□
	γ-GT (γ-GTP)		○	○	□
	LDH		○	○	□
	HbS抗原		○	○	□
膵臓	腹部超音波検査			○	□
	腎臓			○	□
腎臓	腹部超音波検査			○	□
	尿検査				□
	蛋白		○	○	□
	潜血		○	○	□
	糖		○	○	□
	尿酸		○	○	□
糖代謝 機能	血液検査				
	血糖		○	○	□
痛風	HbA1c		○	○	(□)
	尿酸		○	○	□
乳房 乳房超音波検査					
乳房 乳房エックス線検査 など					
子宮	内診				
	子宮頸部細胞診				
	経膣超音波検査				

健康診査: ○=標準項目

○=血液検査初回時に追加、△=35歳以上の方に実施

特定健診: □=標準項目、■=医師の判断により受診すべき項目



短い時間で効率的に情報をインプットする、マイクロラーニングの手法を取り入れた動画(Vimeo)です。

1章あたり3〜7分で必要な情報が整理されています。
無料でご覧いただけますので、ぜひご活用ください。

当組合ホームページのトップ画面にバナーを掲載しています。
視聴には06から始まる8桁の保険者番号が必要となります。



講座① パフォーマンスアップ! 質の良い睡眠をとるコツ

睡眠とホルモンと時計遺伝子の関係を知り、睡眠に関与している体内時計について学びます。
生活習慣でできる体内時計の調整法を学び、睡眠の困りごとの軽減や、質の良い睡眠を確保するためにできることを考えます。

- 第1章 睡眠時間はどのくらい必要か
- 第2章 睡眠の質と体内時計
- 第3章 体内時計と睡眠の関係
- 第4章 サブの体内時計
- 第5章 睡眠を妨げる疾患
- 第6章 眠る前の刺激を避ける
- 第7章 睡眠の質を上げる環境を整える
- 第8章 寝つきを良くする工夫
- 第9章 睡眠の効果と入眠を促すリラクセーション



~より質の良い眠りのために!~

講座② データで読み解くアルコール講座

アルコールが体に及ぼす影響や代謝のメカニズムを学ぶことを通し、健康的にアルコールと付き合うためのコツをご紹介します。飲み方だけでなく、つつい塩分やカロリーの過剰摂取になるおつまみの選び方についてもご紹介します。

- 第1章 酒は百薬の長なのか
- 第2章 からだに良いお酒とは
- 第3章 アルコールと肝臓
- 第4章 アルコールが抜けるまでどのくらい?
- 第5章 お酒と上手につきあうコツ



~健康的にアルコールと付き合うために~

講座③ 60歳からの健康管理

年代とともに変化する健康管理について、特に60代において起る心身の変化について理解を深めます。
60歳を超えても元気でいきいき働くために、セルフケアとして実践できる方法・対処法をご紹介します。

- 第1章 60歳の健康状態
- 第2章 健康診断結果を放置しない
- 第3章 【疾病管理】視覚と聴覚
- 第4章 【疾病管理】物忘れや認知症、うつ状態など
- 第5章 【生活管理】口腔ケアのすすめ
- 第6章 【生活管理】睡眠の重要性
- 第7章 【生活管理】禁煙のすすめ
- 第8章 【生活管理】バランス良い食事のすすめ
- 第9章 【生活管理】運動のすすめ



~定年延長・再雇用者がいきいきと働くために~

一生自分の足で歩ける 股関節をつくる

股関節は、歩くために欠かせない体の要となる関節です。

ところが、股関節の形や長時間同じ姿勢を続ける生活などによる

筋肉・筋膜のこわばりによって

痛みや動かしにくさが起こることがあります。

年齢に負けず、いつまでも自分の足で歩ける股関節を保つにはどうすればよいのでしょうか。

北里大学医療衛生学部教授の高平尚伸先生に、股関節の仕組みとケアの方法を伺いました。



「股関節」はどんな関節？

股関節の痛みやこわばり、違和感などは、股関節の形に問題があると起こりやすくなります。股関節は、骨盤のくぼみに太ももの骨（大腿骨）の丸い骨頭がはまり込む「球関節」で、体の中でも特に大きく、前後・左右・回旋と多方向に動く自由度の高い関節です。同時に体重を支える「荷重関節」でもあり、動きやすさと安定性の両方が求められます。この関節が弱ると立つ・歩く・階段を上るなど、体を移動させる能力が低下し、生活の自立度にも影響を及ぼします。

日本では、股関節の屋根に当たる寛骨臼が浅い「寛骨臼形成不全」を持つ人が少なくなく、特に女性は、妊娠や出産による体重変化、育児や生活習慣の変化などが重なることで、股関節に負担がかかりやすくなる傾向にあります。

股関節の痛みは 「筋膜」が関係している

股関節に違和感や痛みを覚えるときは、骨の変形や筋肉・関節の拘縮（可動域が制限される状態）だけでなく、「筋膜」の働きに原因があることもあります。筋膜とは、筋肉や内臓など体の組織を包み込みながら全身に広がっている膜状の組織で、体を支えるネットワークのような役割を果たしています。この筋膜のつながり「筋膜ライン」

は全身に存在し、体の前面を覆う「フロントライン」、背面を覆う「バックライン」、側面を覆う「ラテラルライン」、体に巻き付くように走る「スパイラルライン」、上腕を通る「アームライン」などがあります。

なかでもフロントラインが縮こまり、固くこわばると、股関節の痛みや動かしにくさにつながることがあります。特に長時間座る生活を続けていると、太ももの前側や骨盤まわりの筋膜が縮こまりやすくなります。普段から意識して軽いストレッチなどで体全体を動かし、筋膜の緊張をほぐすようにしましょう。

また、股関節の内部には「滑液」という関節軟骨の摩擦を防ぐ潤滑油のような役割を果たす液体があり、長時間、関節を動かさずにいるとこの滑液の循環が滞りやすくなり、関節の動きが硬く感じられることがあります。この関節の動きを滑らかにし、軟骨の再生を促すと考えられているのが、爪先を床につけてかかとを小刻みに上下動させる「ジグリング」や、股関節を前後左右内外旋の6方向に足を振る「振り子エクササイズ」などの運動です。ジグリングは、いわゆる「貧乏ゆすり」と同じ動き。動かし始めは痛みを感じることもありますが、滑液が循環し始めると痛みは治まります。1分以上運動をしても痛みが治まらない場合は、股関節の専門医を受診しましょう。

参考：一般社団法人日本股関節学会
<https://hip-society.jp>

Column ロコモを予防する質のよい歩き方

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えによって移動能力が低下し、将来介護が必要になるリスクが高まる状態を指します。股関節は体重を支えながら歩く動作の中心となる関節であり、その機能を保つことはロコモ予防にも大きく関わります。ただし、単にたくさん歩けばいいというわけではありません。大切なのは「歩き方の質」です。背筋を伸ばして姿勢を整え、やや大きめの歩幅でリズムよく歩くことを意識すると、股関節の可動域がしっかり広がり、周囲の筋肉もバランスよく働きます。また、歩くときには必ず片脚で体を支える瞬間があります。この片脚立ちの時間が、股関節周囲の筋肉を鍛え、体の安定性を高める役割を果たします。小さな歩幅で歩くより、ゆったりとした歩幅で安定した歩行を心がけましょう。

年齢に負けない股関節をつくる エクササイズ

股関節の健康を保つためには、日頃から関節や筋肉を動かしておくことが大切です。ジグリングや振り子運動のほかにも、関節を滑らかに保つのに役立つエクササイズがあります。

◎3Dジグリング

筋肉・筋膜の固縮をほぐし、ジグリング効果を高めます。背筋を伸ばし、前後左右上下に骨盤を回します。

②③を1セットで1分を目安(1日3セット朝・昼・晩に行うとよい)



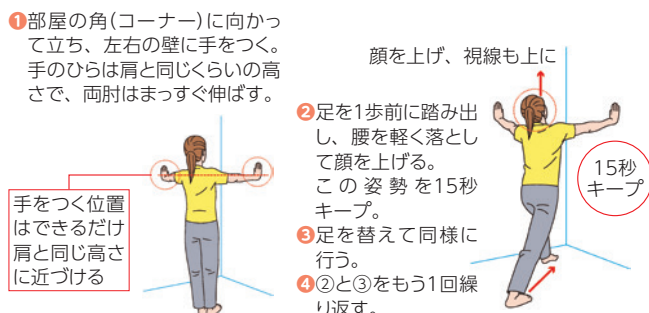
POINT 無理に回そうとして体が過度に傾くのはNG。腰を軸に背筋をまっすぐに保つと回しやすい。

(注)やりすぎはNG。無理のない範囲で行うこと。途中で痛みなどが生じたら中止しましょう。

◎拘縮伸ばしストレッチ

体の前面(フロントライン)の筋肉と筋膜ラインをぐんと伸ばすことができ、より効果的にほぐすことができるストレッチ。

②③を2回くり返して1セットで1分を目安(1日3セット行う)



POINT 後ろの足、胸、首にかけて、体の前面(フロントライン)の筋肉が伸びていることを意識しながら行う。

参考文献:高平尚伸『股関節痛 こわばり・だるさ・脚長差 自力で完治!名医が教える 最新1分体操大全』文響社、2023

健康 マメ知識

意外と知らない 筋肉の構造

筋肉は体の表面から順に、皮膚、脂肪組織、ファシアの層に覆われています。皮膚は表皮と真皮からなり、その下に脂肪組織が皮膚支帯によって下の組織と結び付いています。脂肪組織の下に浅層ファシアがあり、さらにもっと内側に筋肉を包む深層ファシアがあります。

深層ファシアは筋肉を包み込みながら支え、筋肉が互いに滑らかに動くように保つ役割を担っています。

こうした膜状の組織は互いにつながり、体の中でネットワークを形成しています。ファシアの柔軟性が保たれることで、筋肉の動きや関節可動域がスムーズになります。



たかひら なおのぶ
監修：高平 尚伸先生

北里大学医療衛生学部
リハビリテーション学科
理学療法学専攻スポーツ・
運動器理学療法学教授／
大学院医療系研究科医学専攻主任



令和8年3月14日(土)に第3回東証健保フレンドリーテニス大会(大会及び教室)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す。

【大会結果】

男子シングルス

優勝



上川選手
(マネックス証券)

準優勝



金子選手
(山二証券)

ミックスダブルス

優勝



加藤選手・上川選手
(マネックス証券)

準優勝



田中選手・田中選手
(岡三証券)

男子ダブルス

優勝



米陀選手・米陀選手
(東京証券業健康保険組合)

準優勝



平尾選手・黒木選手
(トレイダーズ証券)

【大会の感想】

- ・参加者が紳士的で、気持ちよくテニスできる環境でした。
- ・スタッフもフレンドリーで一人参加でも楽しかったです。
- ・エキシビションマッチも含め、たくさん試合ができました。
- ・スムーズな運営で楽しくテニスをすることができました。

【教室】①中級者向けレベルアップレッスン ②初心者・初級者向けレッスン インスピリッツテニスクラブ所属 石塚 翼 コーチ



【教室の感想】

- ・コーチが丁寧に指導してくれました。
- ・技術的なアドバイスの確で上達を実感できました。
- ・レッスン時間フルに身体を動かしました。
- ・このような機会があればまた参加します。



令和8年4月18日(土)に飯田橋から千鳥ヶ淵、北の丸公園、皇居東御苑、神田古書店街、東京大神宮を巡る、第4回東証健保ウォークを開催いたしました。多くの方にご参加いただきありがとうございます。



桜の下で受付、準備運動



皇居東御苑の石垣は圧巻!



謎を解きながら...



家族や友人と
爽やかな新緑を満喫!



チェックポイントで謎解き!



約7kmを完歩! ゴール!



最後の謎解き!



観光名所を巡る!



完歩賞の贈呈

【イベントの感想】

- ・自分のペースに合わせウォーキングできました。
- ・家族や友人と観光名所を巡ることができました。
- ・散歩しながら、謎解きもできて面白かった。
- ・新緑が美しく、つつじも見頃でした。
- ・神田古書店街のイベントが観れ、貴重な機会となりました。
- ・スタッフにサポートしていただき、楽しくウォーキングできました。
- ・一人参加の人も見受けられ、気楽に参加できるイベントでした。
- ・次回も楽しみです。参加します。

第4回
東証健保
フレンドリー

テニス大会

開催
結果

令和8年5月16日(土)に第4回東証健保フレンドリーテニス大会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す。

男子
シングルス

優勝
組合



菓子選手
(SBI証券)

準優勝
組合



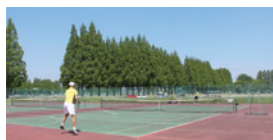
金子選手
(山二証券)

【大会の感想】

- ・試合前に練習時間があり、身体をほぐすことができました。
- ・1人で参加しましたが、皆でウォームアップしました。
- ・エキシビジョンがあり、3試合以上試合ができました。
- ・午前中で終了するので参加しやすいです。
- ・一人参加の方がほとんどでしたが、皆さん優しく接してくださいました。
- ・たくさん試合できたうえに賞品があり嬉しかったです。
- ・明確なルール説明があり、運営もスムーズでした。



【大会の様子】



開催
案内

第5回
東証健保
フレンドリー

2026
10/17 SAT
野球大会

時 間	9:00~15:00
場 所	大宮けんぽグラウンド
募 集	先着12チーム
参 加 費	1チーム2,000円
参 加 資 格	東証健保被保険者が5名以上 所属する18歳以上のチーム
形 式	トーナメント戦又はリーグ戦(予定)
申 込	令和8年9月1日(火)~9月30日(水)
予 備 日	令和8年10月24日(土)



◎フレンドリー野球大会はどのような大会??

- ・何回でも自由に交代。ピッチャーの負担が軽減! 参加者全員の出場可能。
- ・60代が出場しているチームも優勝経験あり!
- ・男女混合チームが優勝した実績も!
- ・グループ会社等の混合チームでの参加も可能。
- ・1事業所から2チーム参加も可能。
- ・チームのユニフォームがなくてもOK。



一致団結! 全員野球! 一緒に白球を追いかけてよう!

開催
案内

第6回
東証健保
フレンドリー

2026
11/7 SAT
サッカー大会

時 間	9:00~16:00
場 所	大宮けんぽグラウンド
募 集	先着12チーム
参 加 費	1チーム2,000円
参 加 資 格	東証健保被保険者が5名以上 所属する18歳以上のチーム
形 式	トーナメント戦又はリーグ戦(予定)
申 込	令和8年9月15日(火)~10月15日(木)
予 備 日	令和8年11月14日(土)



◎フレンドリーサッカー大会はどのような大会??

- ・サッカーコートをしサイズダウンした8人制サッカー大会。
- ・選手に優しい天然芝。
- ・何回でも自由に交代。体力に合わせて無理なく参加!
- ・グループ会社等の混合チームでの参加も可能。
- ・1事業所から2チームでの参加も可能。
- ・ピブスを貸し出し。
- ・休憩中はふわふわの芝生にゴロリ。



一蹴入魂! 一緒にフィールドを駆け抜けよう!

※各スポーツイベント・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

お問合せ先 保健事業部 保健施設課 ☎ 03-3666-8240

参加
無料

10月11月開催

医療費適正化運動月間・健康づくり強調月間

楽しみながら健康づくり！

とうしんきょう
東振協

いきいき健康づくり2026

参加資格 被保険者及び家族等

申込方法 WEB申込
<https://www.toshinkyō.or.jp/event/>



申込期限 9/30 日

※イベント詳細は東振協いきいき健康づくり専用サイトに掲載します。(8月中旬頃OPEN予定)
※イベント内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承ください。

各100名

心と身体を整えるリフレッシュタイム

秋空ヨガ in ベイサイド

女性限定

10/10 土 ブリリアランニングスタジアム
(有明アーバンスポーツパーク)



GUEST

野沢和香さん



PROGRAM

- Lesson 1 1日を元気に過ごせるモーニングヨガ
- Lesson 2 姿勢改善を目指すやさしいヨガ
- Lesson 3 【ヨガ入門】はじめてのヨガレッスン
- Lesson 4 ゲストスペシャルレッスン
- Lesson 5 ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

お子様連れ
OK!

各500名

日頃の運動不足解消や気分転換に

ウォークラリー

10/ 3 土 横浜みなとみらい

10/12 月 葛西臨海公園

11/14 土 上野恩賜公園

計900名

東京ベイサイドツーデーマーチ

メイン会場 お台場 シンボルプロムナード公園 花の広場

11/28 土 計500名 選べる4コース
5・10・20・30kmコース
→ レインボーブリッジを通ります!



特別企画 100名 女性限定
WOMEN's Lesson Walk

11/29 日

特別企画 80組約300名
キッズウォーキング
フェスティバル



各600名

自分のペースで心地よい汗を

Enjoy RUN 2026

11/23 月 江東区夢の島競技場

PROGRAM

親子ラン 計50組100名

- 未就学児の部
- 小学低学年の部
- 小学高学年の部



リレーマラソン 計80チーム約400名
(1チーム2〜8名)

- 5 kmの部
- 10 kmの部
- 20 kmの部

1人エントリー
OK!!



RUNクリニック 100名



ビギナー向けの走り方や
走り方のコツなど
楽しく伝授!

講師 猫ひろし氏

- ✓ ランニング初心者
- ✓ RUNを始めてみたい方
- ✓ 楽しく体を動かしたい方

各500名

自由に楽しく散策して健康づくり!

スマホスタンプラリー

10/24 土 エリア 銀座・丸の内・日本橋
ビル風と木漏れ日
丸の内アートを巡る大人ウォーク

11/ 1 日 エリア 青山・六本木・芝
めざせ1万歩! 杜のスタジアムから
明治と江戸の緑を感じて昭和のタワーへ

無料健康測定
血管年齢 | ストレス度
保健師等が結果を説明・アドバイス

11/ 7 土 エリア 浅草・入谷・かっぱ橋
下町の粋と道具と文芸を巡り、
一の酉と招き猫で開運招福

11/21 土 エリア 浜松町・芝浦・高輪
浜松町から高輪へ
ウォーターフロントを駆け抜ける爽快ウォーク

500名

自宅で気軽に受けるリアルタイム本格レッスン

健康づくりオンラインレッスン

Zoom
LIVE配信

10/ 1 木 PROGRAM

1 毎日開催

10/31 土 2 毎週1回開催

何度でも参加OK!

ヨガレッスン

東振協オリジナル

ストレッチレッスン



TOSHINKYO
東振協

東振協「いきいき健康づくり」事務局

主催 (一社) 東京都総合組合保健施設振興協会

協賛 東京都総合健康保険組合協議会
健康保険組合連合会
東京都保険者協議会

東振協いきいき健康づくり2026 イベント別日程表

※野球大会を除く

ウォークラリー		
10月 3日(土)	横浜みなとみらい	各500名
10月12日(月・祝)	葛西臨海公園	
11月14日(土)	上野恩賜公園	
11月28日(土)	東京ベイサイドツーデymarチ 【5/10/20/30kmコース】	
11月28日(土)	東京ベイサイドツーデymarチ 【WOMEN's Lesson Walk】	100名
11月29日(日)	東京ベイサイドツーデymarチ 【キッズウォーキングフェスティバル】	80組(約300名)
募集人数 小計		2,400名
スマホスタンプラリー		
10月24日(土)	ビル風と木漏れ日 丸の内アートを巡る大人ウォーク	各500名
11月 1日(日)	めざせ1万歩! 社のスタジアムから 明治と江戸の緑を感じて昭和のタワーへ	
11月 7日(土)	下町の粋と道具と文芸を巡り、一の酉と招き猫で開運招福	
11月21日(土)	浜松町から高輪へ ウォーターフロントを駆け抜ける爽快ウォーク	
募集人数 小計		2,000名
Enjoy RUN 2026 (会場:江東区夢の島競技場)		
11月23日(月・祝)	親子ラン	50組100名
	RUNクリニック(講師:猫ひろし氏)	100名
	リレーマラソン【5/10/20 km】	400名(80チーム想定)
募集人数 小計		600名
秋空ヨガ in ベイサイド ※女性限定 (会場:プリリアランニングスタジアム)		
10月10日(土)	1日を元気に過ごせるモーニングヨガ	各100名
	姿勢改善を目指すやさしいヨガ	
	【ヨガ入門】はじめてのヨガレッスン ※お子様連れOK	
	ゲストスペシャルレッスン(ゲスト:野沢和香さん)	
	ヨガワールドチャンピオンによるヨガ	
募集人数 小計		500名
健康づくりオンラインレッスン 配信:Zoom LIVE 配信		
10月1日(木)～ 31日(土)	毎日開催 ヨガレッスン(受け放題)	500名
	毎週開催 東振協オリジナル“ストレッチ”レッスン	
合計		6,000名

組合からのお知らせ



決算の監査が行われました

決算組合会に先立ち、去る7月2日（木）、監事による監査が実施され、令和7年度決算が適正である旨、組合会に報告されました。



「算定基礎届」提出について

令和8年度の算定基礎届の提出にあたり、ご協力いただきましてありがとうございました。おかげさまで滞りなく事務処理を完了することができましたことをご報告するとともに、事業所担当者の方をはじめ、皆様のご協力に厚く御礼申し上げます。

9月から保険料が変更になる方がいます

健康保険料を算出するための「標準報酬月額」は、原則、毎年4・5・6月の報酬（給与や交通費等）の平均をもとに見直しを行います。そこで決定された月額を、9月から翌年の8月分までの健康保険料の算出に用います。

したがって、被保険者の皆様の健康保険料が9月分より変更となっていることがあります。



組合現況（令和8年7月末）

●事業所数	394事業所
●被保険者数	44,080人
	男 27,933人
	女 16,147人

●被扶養者数	28,260人
（扶養率 0.64）	男 9,745人
	女 18,515人
●平均標準報酬月額	678,916円
	男 519,007円
	女 620,339円

直営保養所【熱海・湯隼曾】／山中湖畔ログハウス

年末年始特別期間の利用申込のお知らせ

年末年始特別期間：令和8年12月30日(水)～令和9年 1月2日(土)

抽選申込受付期間：令和8年10月 1日(木)～令和8年10月7日(水)

抽選結果通知等：令和8年10月 8日(木) ※被保険者にメールで通知

抽選申込方法：保健施設Web予約システム

特別期間の利用制限：施設ごと、抽選申込・先着申込合わせて

◎直営保養所『1保養所につき2連泊2部屋8名様まで』

◎山中湖畔ログハウス『1棟のみ2連泊まで』

「年末年始特別期間」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	6,500円
B料金	・上記以外の親族、縁故者、知人 ・元被保険者、その親族、知人	8,500円
子 供	4歳から小学生	5,000円
	3歳以下(食事あり)	
	3歳以下(食事なし)	無 料

※「年末年始特別期間」の直営保養所利用料金は、休日前料金に1人1泊1,000円を加算した金額となります。

◎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	大人	5,000円
	4歳から小学生	3,500円
	3歳以下	無 料

当組合HP「保健施設のご案内」にて詳細をご確認ください



「保健施設Web予約システム」よりお申込みください



留意事項

- ・抽選申込では、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』、お申込みできます。
- ・当組合被保険者又は被扶養者1名様のご利用が必要となります。(直営保養所の先着予約は除きます。)
- ・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。
なお、「保健施設Web予約システム」のマイページからもご確認いただけます。
- ・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、ご利用をお断り又は今後のご利用を制限させていただくことがございます。
- ・「年末年始特別期間」は、「追加料理」の提供を中止いたします。

抽選後の申込方法等

- ・抽選結果通知後、空室のある日については、「保健施設Web予約システム」にて令和8年10月9日(金)午前0時から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。

★各保養施設周辺の秋冬の観光ガイド★

熱海保養所



熱海梅園もみじ祭り



あたみ桜糸川桜まつり

湯隼曾保養所



紅葉



ウィンタースポーツ

山中湖畔ログハウス



夕焼けの渚 紅葉まつり



山中湖イルミネーション

お問合せ先 保健事業部 保健施設課 TEL:03-3666-8240

期間限定！

宿泊・スポーツ特化型福利厚生サービス「Club Off One」

秋冬特別Wキャンペーン実施のお知らせ

申込期間:2026年9月16日(水)～2026年11月30日(月)

① 下記4施設が期間限定で更に3,000円補助！

東京証券業健康保険組合**限定価格施設**が
期間限定で更にお得に！

一般料金

通常の「ClubOffOne料金」**提携割引**

東証健保限定価格施設料金**1,000円補助**

秋冬特別キャンペーン**更に3,000円補助**

総額4,000円補助！

▼こちらのバナーよりご確認ください



シェラトン・グランデ・
トーキョーベイ・ホテル



目の前に有名レジャー施設が広がるロケーション。ファミリーにうれしい設備が充実

白樺リゾート 池ノ平ホテル



白樺湖畔にたたずむ、長野県最大級の大型リゾートホテル

リーガロイヤルホテル京都



京の風情と現代的なデザインが散りばめられたホテルとして2016年にリニューアルオープン

第一ホテル両国



東京スカイツリーが間近に見え、江戸情緒溢れる立地にたたずむホテル

秋冬特別キャンペーン
スケジュール

宿泊期間:2026年9月16日(水)～
2027年3月31日(水)

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月

申込期間

宿泊期間

② 抽選で60名様に健康カタログギフトプレゼント！

ご応募いただいた会員様の中から抽選で
60名様に健康カタログギフトをプレゼント！

※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。
※賞品は12月末日頃に個宅配送でお届けいたします。

▼こちらのバナーよりご応募ください



健康カタログギフト「からだおもい」KDKコース10,000円相当×20名様



健康カタログギフト「からだおもい」KDCコース5,000円相当×40名様

※写真はイメージです。

「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



※掲載の内容は2026年8月時点の内容です。

けんぽニュース

9月号

No. 429 令和8年9月11日発行

編集及発行所：東京証券業健康保険組合

東京都中央区日本橋茅場町3-1-2 ☎03-3666-8431

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

