

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 282
令和7年
4月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<https://www.sokokenpo.or.jp>



02 令和7年度 事業計画／予算のお知らせ

04 セルフメディケーションに
取り組んでみませんか？

06 被扶養者（家族）に異動があったら、届け出をお忘れなく！

07 健診申込書が廃止になりました

10 令和7年度 保健事業のご案内

マイナ保険証に
ついて動画で確認！



◀YouTubeに
移動します



使ってみよう！
マイナ保険証

倉庫業健康保険組合

令和7年度 事業計画／予算のお知らせ

一般保険料率は据え置き、 介護保険料率は引き下げに

去る2月17日(月)に開催された第152回組合会において、令和7年度の事業計画・予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和7年度予算の基礎数値

※各項目（ ）内は前年度予算比

- ・被保険者数は2万4,110人（30人減）
- ・平均標準報酬月額は36万1,400円（9,700円増）
- ・平均標準賞与額は77万8,100円（3,800円増）
- ・保険給付費は、被保険者1人当たり27万8,533円（368円減）
- ・拠出金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など）は被保険者1人当たり20万3,847円（4,345円減）
（拠出金総額では、対前年度比1億1,099万8千円減）
- ・保健事業費は、被保険者1人当たり1万6,609円（81円増）

健保組合を取り巻く情勢は、医療費の増加に加え、高齢者医療制度への拠出金の負担により組合財政は厳しい状況が続いています。

このような状況のなか、当組合の7年度予算は、保険料率を千分の98に据え置いて編成した結果、經常収支差引額で3億775万2千円の赤字予算となりました。赤字額は法定準備金から繰入し、収支の均衡を図ることといたしました。支出科目の最も大きな割合を占める保険給付費につきましては、6年度は予測より医療費が伸びなかったため、総額は対前年度比1723万5千円減少の67億1543万2千円。

保険給付費一人当たり額では対前年度比0・13%減少の27万8533円で保険料収入に占める割合は56・7%となります。

高齢者医療制度への拠出金については、被用者保険全体の報酬の増加とマイナズ精算の影響により、対前年度比1億1099万8千円減少し、総額では49億1474万7千円で保険料収入に占める割合は41・5%となります。

以上のことから「義務的経費（保険給付費と拠出金の合計）」にかかる保険料収入の割合は98・1%となり対前年度比1億2823万3千円の減少となりました。

令和7年度は保険料収入の増加と拠出金の減少により前年度より赤字幅は減少したものの、依然医療費が高止まり状態にあり、今後も厳しい財政が続くことが見込まれています。

このような状況ではありますが、当組合としましては、令和6年度から実施している第3期データヘルズ計画に基づき、加入者の皆さまの健康意識の向上と医療費節減に向けた疾病予防事業など、より効果的、効率的な実施を図り、財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、日々の健康づくりと医療機関の適正受診・シエリック医薬品の利用等を通じ「財政の健全化」にご協力いただくとともにマイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。

令和7年度予算

収支概要表

◆収入(千円)

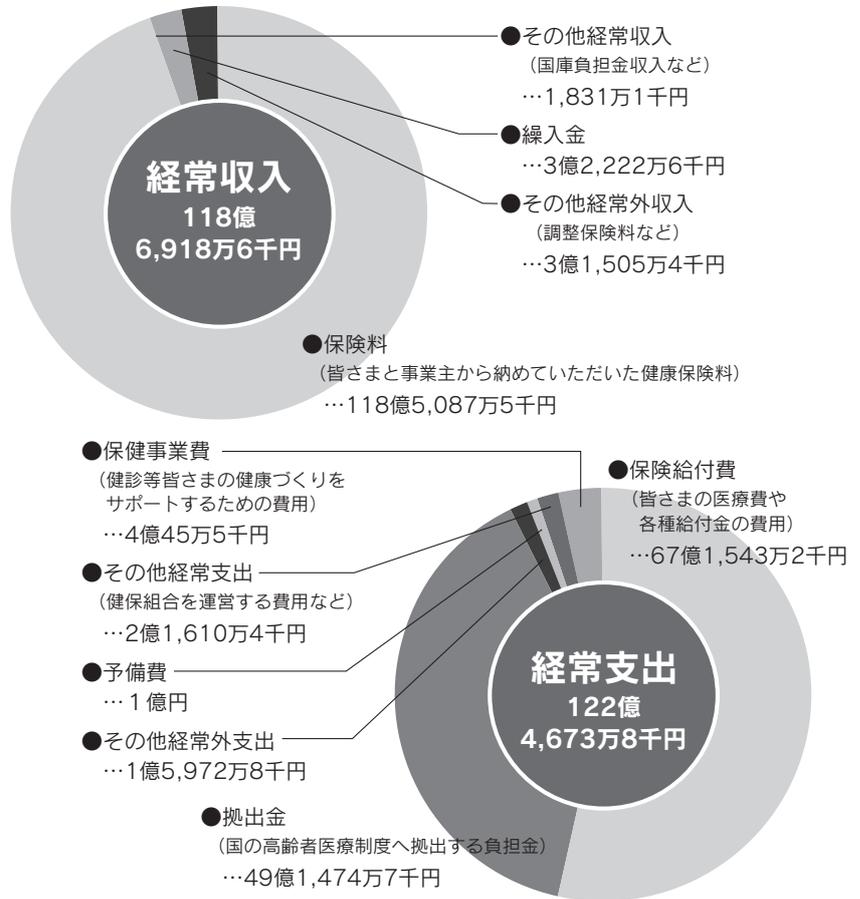
科目	金額(千円)
保険料	11,850,875
その他経常収入	18,311
経常収入合計	11,869,186
繰入金	322,226
その他経常外収入	315,054
収入総額	12,506,466

◆支出(千円)

科目	金額(千円)
保険給付費	6,715,432
拠出金	4,914,747
保健事業費	400,455
その他経常支出	216,104
経常支出合計	12,246,738
予備費	100,000
その他経常外支出	159,728
支出総額	12,506,466

収支比較グラフ

予算総額 125億646万6千円

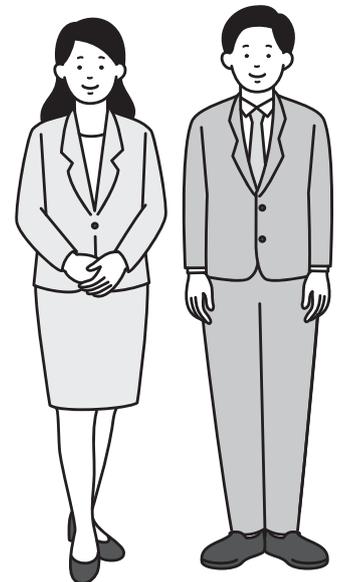


介護保険

介護保険につきましては、7年度の介護納付金は13億4,953万5千円で対前年度比9,488万1千円の減少となりましたので、介護保険料率は2/1000引き下げ、16/1000に変更します。

保険料率	現行	変更後 (令和7年3月分から)
被保険者負担	9/1000	8/1000
事業主負担	9/1000	8/1000
合計	18/1000	16/1000

※任意継続被保険者については、令和7年4月分から変更となります。



介護保険予算の収支概要表

◆収入(千円)

科目	金額(千円)
介護保険収入	1,350,979
その他	15
合計	1,350,994

◆支出(千円)

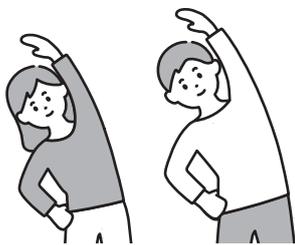
科目	金額(千円)
介護納付金	1,349,535
積立金	1,119
その他	340
合計	1,350,994

セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

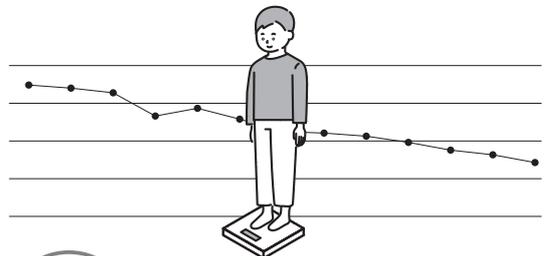
セルフケア・セルフメディケーションのポイント



Point
01

規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。



Point
02

健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。



Point
03

正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。



Point
04

OTC 医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC医薬品(市販薬)の活用も選択肢になります。

ご存知ですか？

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力」のこと。自分の身体について考え、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすことです。

ヘルスリテラシーが大切な理由

ヘルスリテラシーが高いと、医師などへの的確な質問・相談や自分の体調を自分で管理・確認ができるため、健康状態が良い傾向にあります。一方で、ヘルスリテラシーが低いと、検診受診率が低い、正しく服薬しないなどにより、健康状態が悪化してしまいます。ヘルスリテラシーは「健康を決める力」とも言うことができ、この力を向上させることが病気の予防や健康寿命の延伸につながります。

セルフメディケーションの心強い味方！

こんなときにはOTC医薬品をご活用ください！

OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。

受付時間に間に合わない... どうしよう...

忙しくて思うように受診ができない！

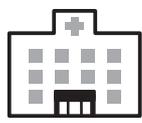
花粉症でうーん

病院に行くほどでもないけど体調が悪い

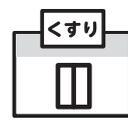
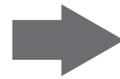
感染しないか心配...

待合室での感染が不安

OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがああります



スイッチ



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局で購入できる同一有効成分のスイッチOTC医薬品

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものをOTC医薬品に転用したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。

▼医療用医薬品からスイッチされたスイッチ OTC 医薬品の例

ヒルドイドクリーム0.3% → ヒルマイルドクリーム 第2類医薬品

アレグラ錠60mg → アレルビ 第2類医薬品

セルフメディケーション税制でもっとおトクに！

健康診断などを受けている人が、「セルフメディケーション税制」のマークがある市販薬を購入した際に、確定申告することにより、所得控除を受けることができます。
(通常の医療費控除との選択適用となります。)



対象医薬品を3万円購入した場合 (課税所得400万円(※所得税率20%、住民税率10%)の場合)

3万円 対象医薬品の購入金額	18,000円 (控除額)	18,000円が課税所得額から控除される！	トータルで 5,400円 が 戻ってくる！
	12,000円 (下限額)	所得税 18,000円 × 20% = 3,600円 (控除額) (所得税率)	
		住民税 18,000円 × 10% = 1,800円 (控除額) (住民税率) (上限88,000円)	

～春は卒業・就職のシーズンです～

被扶養者(家族)に異動があったら、 届け出をお忘れなく！

ご家族に異動があり被扶養者資格を喪失したときは、被扶養者から外す手続きが必要となります。事業所を通じて、「被扶養者(異動)届」を、異動があった日から5日以内に当組合へご提出ください。

以下の証書をお持ちの方は、被扶養者(異動)届に添付し組合へ返却してください。

- 健康保険証(カード証)
- 高齢受給者証
- 資格確認書
- 限度額適用認定証

こんな時は被扶養者ではなくなります

就職・結婚等で他の健保組合等に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になった。

収入額が変わった

- 被扶養者の収入が増加し、年収の見込が130万円(月収108,334円)以上になった。(60歳以上または障がい者の方は年収180万円以上(月収15万円))
- 被扶養者の収入が被保険者の収入の1/2以上になった
- 別居している被扶養者への被保険者からの仕送り額が被扶養者の収入額を下回った。
- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

その他

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- 被扶養者と離婚した。
- 被扶養者が亡くなった。

手続きもれのないよう、ご協力をお願いします

被扶養者でなくなったにもかかわらず、手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。

被扶養者でなくなったときは、すみやかに届け出てください。届出が遅くなった場合、被扶養者の要件を満たさなくなったときまでさかのぼって扶養から除かれます。その間に健保組合が支払った保険給付費(医療費・付加給付金等)、健診費用、各種補助金などは返還していただくことになります。返還金額が高額になる場合がありますので、ご注意ください。

こうした手続きもれは、健保組合が負担する医療費の増加にもつながります。不要な支出をなくし、皆さまから納めていただいた保険料を適正に使うために、忘れずに手続きしてください。

🔒 個人情報の取扱いについて 🔒

当組合における個人情報の取り扱いについて、個人情報保護法、関係法令等並びに組合の個人情報保護管理規程を遵守し、個人情報の漏洩、紛失、誤用が無いよう万全を期したうえで利用目的の範囲で使用することとし、利用目的を遂行するために業務を委託する場合等を除き、第三者には提供いたしません。

なお、個人情報の取扱いに関する詳細については、組合ホームページをご覧ください。

健診申込書が 廃止になりました



令和7年4月1日以降に受診する健診について、事務手続きの効率化を図るため、以下の東振協契約および独自契約における生活習慣病健診（簡易・生活・女性）・人間ドック（※）の申込書を廃止することといたしました。

1. 健診申込書廃止一覧

コース	契約区分	対象者	対象年齢	受診者負担（内税）
簡易生活習慣病健診（施設）	独自契約 東振協（A2）	被保険者（本人）	全年齢	3,000円
		被扶養者（家族）		
生活習慣病健診（施設）	独自契約 東振協（B）	被保険者（本人）	35歳以上	5,000円
		被扶養者（家族）		
女性生活習慣病健診（施設）	独自契約 東振協（B1）	被保険者（本人）	35歳以上の女性	6,500円
		被扶養者（家族）		
人間ドック（施設）	独自契約 東振協（D1）	被保険者（本人）	40歳以上	健診費用から26,500円を超える額 ※受診者負担額は健診機関ごとに異なります。
		被扶養者（家族）		

※健保連契約の健診機関にて人間ドックを受診する方は、従来通り組合へ申込書の提出が必要となります。
※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。

2. 申込書廃止後、受診までの流れ

STEP 1 健診のコースと医療機関を選択

- 健診のコースを決め、組合ホームページの実施健診機関一覧表より医療機関をお選びください。

STEP 2 予約・申し込み

- 医療機関にご予約の際には保険証（経過措置により令和7年12月1日まで使用可能）、マイナ保険証または資格確認書（以下、保険証等）をご用意いただき、契約健診機関に直接ご連絡のうえ、以下の①～③を伝えて予約をお取りください。

- ①コース名
- ②倉庫業健康保険組合の加入員であること
- ③受診希望日



STEP 3 保険証等を持参し受診

- 契約健診機関の窓口で保険証等を提示し、受診してください。

STEP 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歳～74歳の被保険者・被扶養者）となったら特定保健指導を実施しますので、案内が届いたら必ず受けましょう。

【重要】

組合で補助する健診は、被保険者・被扶養者1人につきそれぞれ年度内（当年4月1日～翌年3月31日）に1回となります。2回目以降の健診に組合の補助は利用できません。すでに「春季会場別女性生活習慣病健診」や「簡易生活習慣病健診（首都圏巡回健診）」に申込みされた方は、他の健診での補助は受けられません。施設健診・人間ドックを受診予定の方は、事業所巡回健診を受診しないようご注意ください。重複して受診した場合、費用を全額負担していただきますのでご承知おきください。

健康保険組合からのお願い

新社会人になる皆様は、マイナンバーカードで受診するために、
ご自身で以下の手続きが必要です。

※2024年12月2日に健康保険証の発行は終了しました。

☑️ マイナンバーカードを申請してください。

まだマイナンバーカードを持っていない方は、市役所や区役所、
パソコンやスマートフォン、証明写真機から申請してください。



☑️ マイナンバーカードを健康保険証として登録してください。

医療機関や薬局の受付窓口にあるカードリーダー、
スマートフォンのマイナポータル*、セブン銀行ATM
から簡単に登録ができます（2025年1月現在）。

※マイナポータルとは、政府が運営する行政手続きのオンライン窓口のことです。



☑️ 新しい職場へすみやかにマイナンバーをご提出ください。

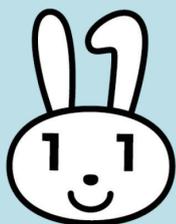
新しい職場へ提出する書類には、マイナンバーを提出
もしくは記入してください。健康保険組合が加入者の情報を登録し、
マイナンバーカードが健康保険証として使用できます。

※法令により、事業主はマイナンバーを健康保険組合に提出する必要があります。



☑️ 病院・薬局などで受診する際はマイナンバーカードをご持参ください。





4つのポイント

マイナンバーカードを 健康保険証として利用すると・・・

1 より良い医療が 可能に

本人が同意すれば、初めての医療機関でも健康情報や今までに使った薬剤情報等が、医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。



2 自身の健康管理 に役立つ

マイナポータルで自分の健康情報や今までに使った薬剤情報等を閲覧できます。



3 手続きなしで 限度額を超える 一時的な支払い が不要に

限度額認定証がなくても、窓口負担は高額療養費制度の限度額まで免除されます。

※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。



4 オンライン 医療費控除が より簡単に

マイナポータルで自分の医療費通知情報が閲覧できます。また2021年分の所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となっています。



🔒 マイナンバーカードの安全性

マイナンバーカードには、プライバシー性の高い情報は記録されないほか、偽造防止などにも対応した万全なセキュリティ対策が施されています。

おもて



うら



●マイナンバーを見られても悪用は困難。

マイナンバーを利用するには、顔写真付き身分証明書などでの本人確認があるため、悪用は困難。

●なりすましはできません。

顔写真入りのため、対面での悪用は困難。

●プライバシー性の高い情報は入っていません。

ICチップ部分には、税や年金などの個人情報記録されません。

●電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません。

万全のセキュリティ対策

- 🛡️ 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能
マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 までご連絡を
- 🛡️ アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数まちがうと機能ロック
- 🛡️ 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

令和7年度

保健事業のご案内

当組合では、加入者の皆さまの健康管理、健康づくりに役立てるようさまざまな保健事業を提供しています。ぜひ、ご活用ください。なお、各事業の詳細は、実施の都度、事業主・健保委員へのご案内（任意継続被保険者の方は自宅に案内を送付）とあわせて組合ホームページにも掲載しています。

区分	種目	実施期間	対象者・その他
特定健康診査	特定健診	通年	40歳以上の任意継続被保険者および被扶養者
特定保健指導	動機付け支援 積極的支援	通年	40歳以上の被保険者および被扶養者 健康診断の結果を基に、生活習慣病の発症リスクが高い対象者に保健師・管理栄養士が実践的なアドバイスを対面・リモート面談により実施
保健指導宣伝	機関誌 健保ニュース	年4回 4・7・10・1月	組合事業や組合を取り巻く情勢など必要な情報を、事業主を通じて被保険者に配付
	健保連 すこやか健保	毎月	健康に関することや、法律改正、組合を取り巻く情勢などの情報を各事業所に毎月配付
	育児雑誌 赤ちゃん！	発行月から 1年間	第1子を出産した被保険者・被扶養者に育児雑誌1年間分と初回にはとじ込みファイルと「お医者さんにかかるまで」を配付
	その他の解説書	随時	健康づくり、法律改正等に関する冊子・解説書を必要に応じて配付
	ホームページの開設	通年	組合ホームページ (https://www.sokokenpo.or.jp) は、健康に関する内容をはじめ、各種事業内容やニュースなど発信
	医療費通知	2月	「年間医療費のお知らせ」を送付
	後発医薬品の使用促進	随時	ジェネリック医薬品使用促進のための広報等を実施
	重複・頻回受診対策事業	9月	同一月に同一疾病で複数の医療機関の受診歴のある方、同一月に同一成分薬剤の重複服用のある方に通知文書による啓発とアンケートを実施
	スイッチOTC医薬品 個別勧奨通知	1月	医療用医薬品から市販薬へと転用されたスイッチOTC医薬品の利用促進を図るため対象者へ個別勧奨通知を送付
	健保モニター	適宜	組合事業に関する意見聴取を行うためアンケート調査を実施
疾病予防	各種健康診断	通年	詳細は11ページをご覧ください
	重症化予防	年間随時	糖尿病および高血圧等高リスク対象者への受診勧奨
	救急医薬品の選択・補助	11月	被保険者1人につき1,000円を限度に補助
	インフルエンザ予防接種 事業	10月～2月	一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下、東振協）との共同事業
	メンタルヘルス相談	通年	メンタルヘルスカウンセリングの開設（電話・面接相談）
	歯みがきキャンペーン	6月	被保険者・40歳以上の被扶養者
	脳検査事業	通年	東振協との共同事業として脳検査（MRA・MRI）を実施
	電話保健指導	5月～2月	60歳代の被扶養者を対象にアンケート調査を実施し、その内容に基づき、保健師等の専門職が生活習慣、医療、服薬に関する電話相談を行います
	禁煙サポート事業	通年	希望者（被保険者）にニコレットまたは禁煙パッチを配付
体育奨励	健康ハイキング 潮干狩り	4月～7月	千葉県木更津市において開催
	健康ハイキング 味覚狩り	秋以降	開催時期、場所は未定
	健康づくり施設	通年	契約施設（日帰り・宿泊施設）利用時に補助を実施
	スポーツクラブ ルネサンス・chocoZAP	通年	被保険者・被扶養者
	地方補助金	通年	地方の加入事業所・支店・営業所が体育事業を企画・実施した場合に補助金を支給

各種健康診査

当組合では、年齢・性別に応じた各種健診コースをご用意しています。当組合が提供する健診は、特定健診で義務付けられた検査項目と同等もしくはそれ以上の検査項目となっていますので、40歳以上の方の健診は、すべて特定健診とみなして実施しています。

平均価格より低価格で
健診を受けられます！

令和7年度 健診コース一覧

	対象年齢（※）	健診料金 （平均価格）	受診者負担 （内税）	契約区分
簡易生活習慣病健診	全年齢	8,100円	3,000円	独自契約・東振協（A2）
生活習慣病健診	35歳以上	18,000円	5,000円	独自契約・東振協（B）
女性生活習慣病健診	35歳以上の女性	26,000円	6,500円	独自契約・東振協（B1）
会場別女性生活習慣病健診	35歳以上の女性	21,500円	5,500円	東振協（C1）
人間ドック（1日制日帰り）	40歳以上	43,200円	※16,700円 （平均金額）	独自契約・東振協（D1）・ 健保連
特定健診	40歳以上の被扶養者 任意継続被保険者	7,150円	1,500円	東振協（E）・健保連（A）

※各種健診は、当組合が契約する健診機関で受診していただいた場合となります。

※対象年齢は年度内（令和7年4月1日～令和8年3月31日）に達する年齢です。

※契約健診機関および検査項目については組合ホームページでご確認ください。

※東振協：（一社）東京都総合組合保健施設振興協会。当組合のような健康保険組合が加盟し、健診機関との契約を一括で行っています。

メンタルヘルス相談

組合員の皆さまのこころの健康づくりを支援します。「メンタルヘルスカウンセリングセンター」の専門カウンセラーによる電話・面接相談を利用することができます。専用ダイヤルは下記のとおりです。

電話・面接相談共通 専用ダイヤル ☎0120-277-722

	対応時間	利用時間	費用
電話相談	10:00～22:00 （日曜・祝日・年末年始を除く）	1人1日1回 （20分程度）	無料
面接相談	12:00～20:00 （日曜・祝日・年末年始を除く）	1回の相談で原則50分間	年度中（4月～翌年3月）は1人5回まで無料。 6回目からは有料。 ※「Zoom」を使用したオンラインカウンセリングに変更することも可能です。面接予約窓口にて「オンラインカウンセリング希望」とお伝えください。

健康づくり施設のご案内

契約施設等の変更について

以下の施設を新たに開設いたしましたのでお知らせいたします。

【日帰り施設】 ○西武園ゆうえんち（埼玉県・所沢市）

契約料金の改定により、豊島園庭の湯（東京都・練馬区）のご利用金額が変更になります。

① 組合補助

健康づくり施設として、「宿泊施設」「日帰り施設」「スポーツクラブ」と契約し、**利用者に補助**を行っております。利用施設により、申込み・利用方法が異なりますので、以下の説明をよくお読みください。

補助金	対象者	当組合加入の被保険者および被扶養者	
	宿泊施設	一泊につき	
日帰り施設	一回の利用ごとに	大人（中学生以上）	1,000円
		小人（小学生以下）	500円
年間補助限度額（4月～3月）	被保険者、被扶養者1人につき、年間補助限度額の範囲内において、日帰り・宿泊の区分なく、自由にご利用いただけます。		10,000円

注意事項

※各施設の一覧や利用料金、お申込み方法は当組合ホームページでご確認いただけます。

※各施設のお申込みは、余裕を持って（3週間前までに）組合にご提出ください。

※各施設のご利用、お申込み方法等についてご不明な点がございましたら、組合（保健事業課）までお問い合わせください。



各施設の一覧等は
こちら

● 日帰り施設

① 契約施設一覧

遊園地 ・東京ディズニーリゾート ・東武動物公園 ・西武園ゆうえんち（新設）

プール ・東京サマーランド ・スパリゾートハワイアンズ ・大磯ロングビーチ（夏季）
・東武動物公園スーパープール（夏季）

温泉 ・豊島園庭の湯 ・万葉の湯 万葉倶楽部（全国9施設）

水族館 ・横浜・八景島シーパラダイス ・マクセルアクアパーク品川 ・仙台うみの杜水族館
・上越市立水族博物館うみがたり

利用方法

- ①健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書を、事業所を通じて提出してください。
- ②組合から健康づくり施設（日帰り施設）割引利用券を発行します。
- ③利用日に施設のチケット販売窓口へ健康づくり施設（日帰り施設）割引利用券を提出し、補助金を差し引いた額をお支払いください。

注意事項

※申込は一度の提出につき申込書1枚を原則とし、1施設1回利用分として受付します。

※利用直前の申込はお受けできない場合があります。余裕をもってお手続きください。

● 東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券のご案内

利用方法

- ①健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書を、事業所を通じて提出してください。
- ②組合から東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券を発行します。
- ③東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイトへアクセス ⇒「コーポレートプログラム利用券」の登録・追加はこちらを選択⇒コーポレートプログラム利用券記載の「個券番号」と「オンライン用コード」を入力。
- ④利用補助額が適用されたことを確認後「予約・購入を確定する」ボタンを選択し購入完了。

注意事項

※お支払いは、クレジットカード決済のみとなります。

※予約・購入サイトをご利用の際は、ユーザー登録が必要です。

宿泊施設

対象施設	利用方法
ラフォーレ倶楽部 (11施設)	<p>①各施設へ直接予約後、健康づくり施設（宿泊施設）利用申込書（2枚複写）を、事業所を通じて組合へ提出してください。</p> <p>②施設利用当日、組合から届いた健康づくり施設（宿泊施設）利用連絡票（複写2枚目）を施設窓口・フロントに提出し、補助金を差し引いた額をお支払いください。</p>
山の家 (7施設)	
休暇村 (35施設)	
船員保険保養所 (3施設)	
スパリゾートハワイアンズ	
JTB 国内パッケージツアー等の (旅行) 代金を精算するもの	<p>【来店方式】(対面式で旅行相談し手配をしたい方向け)</p> <p>①JTB各支店・営業所にて窓口予約後、契約保養所（宿泊）利用申込書（4枚複写）を当組合へ提出してください。</p> <p>②組合から届いた契約保養所（宿泊）利用申込書（複写3枚分）を申込支店・営業所へ提出し補助金を差し引いた額をお支払いください。</p> <p>③利用当日、宿泊確認書を持参し、宿泊施設等の窓口・フロントに提示してください。</p>
	<p>【非来店・電話方式】(電話にて予約・精算を希望の方向け)</p> <p>①JTB旅の予約センターへ電話（050-3358-2760）してご希望のプランを申し出て予約をお取りください。</p> <p>②予約後、契約保養所（宿泊）利用申込書（4枚複写）を当組合へ提出してください。</p> <p>③組合から届いた「契約保養所（宿泊）利用申込書（複写3枚分）」をJTBへ書留にて送付してください。（お支払いは、クレジットカードまたは銀行振込となります。）</p> <p>④利用当日、宿泊確認書を持参し、宿泊施設等の窓口・フロントに提示してください。</p>
共同利用保養所 (東振協 16施設) (健保連 16施設)	<p>東振協・健保連のホームページをご参照いただき手続きを行ってください。</p> <p>①ご予約・お問い合わせの際は「東振協または健保連の共同利用保養所」の件であること、「倉庫業健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。</p> <p>②予約後、当組合へ「東振協健保連共同利用保養所補助金申請書（2枚複写）」を提出してください。</p> <p>③当組合から「東振協健保連共同利用保養所補助金請求書（複写2枚目）」を発行します。利用後に補助金をご請求の際、必要となりますので大切に保管してください。予約先や保養所への提出は不要です。</p> <p>④施設利用後、③の補助金請求書に領収書と明細書（利用者氏名・宿泊料金明記のもの）の写しを添付し、当組合へ提出してください。ご指定の口座に補助金を振り込みます。</p>

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム加入特典のご案内

「東京ディズニーセレブレーションホテル」の宿泊料金10%割引（プログラム利用券の利用不可）

宿泊期間 2025年4月1日(火)～2026年3月31日(火)

予約期間 宿泊日の4カ月前の同日11:00～予約ができます。

予約にはプランパスワードの入力が必要です。プランパスワードの確認は組合へお問い合わせください。

スポーツクラブのご利用について

① ルネサンス

対象者	当組合の被保険者および被扶養者 ※各お申込みコースにより年齢制限がございますので、お申込みの際にご確認ください。
Monthlyコーポレート会員 ※月会費：10,450円（税込） ※入会手続き①～④ 1 Dayコーポレート会員 ※都度払い：1,980円（税込） ※入会手続き①～②	<p>以下のものをご用意いただきルネサンスのフロントにご持参ください。</p> <p>①健康保険証情報が記載されたもの</p> <p>②会員証発行事務手数料 1,650円（税込）</p> <p>③月会費2カ月分</p> <p>④ルネサンスの口座設定がWebで完了していない方は、キャッシュカードと通帳</p>
オンライン会員 ※月会費：1,100円（税込） クレジットカード決済	<p>会員登録手続き（個人の携帯・タブレット・パソコンから登録）</p> <p>①ルネサンスホームページ右上のオンライン会員のご案内からアクセスし新規登録。</p> <p>②新規会員登録後の「法人オンライン会員【限定】定額プラン」入力時にクーポンコードを入力してください（クーポンコードについては、組合ホームページにてご確認ください）。</p> <p>③WEBサイト上でプログラム予約し、発行される参加用URLにアクセスしご利用ください。</p>

② chocoZAP

対象者	当組合の被保険者・16歳以上の被扶養者
利用料金	ご本人負担：月額3,278円（税込）
入会特典	入会金・事務手数料（5,000円）が無料
入会方法	入会申込時にクーポンコード入力が入会金・事務手数料が無料となります。入力方法など詳しくは組合ホームページをご覧ください。

参加者
募集中!

潮干狩り大会

毎年恒例の春の健康ハイキング“潮干狩り大会”を開催します。さわやかな潮風を受けながら海の幸の収穫を満喫してはいかがでしょうか！ 多くの方の参加をお待ちしていますので、職場の同僚やご家族の皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひ、ご参加ください。

実施概要

開催日 入浜券配布後～7月13日(日)

※開催期間中のご都合のよい日に自由参加となります。

開催場所 千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」

※木更津駅西口から徒歩25分

定員 1,500名

参加資格 当組合の被保険者・被扶養者

※組合員以外の方が同伴される場合は、当日現地で入浜券等を購入ください。

参加費 無料(熊手・網・休憩所および交通費は参加者負担)

※入浜券のみ事前に事業所担当者を通じてお送りします。任意継続被保険者の方は自宅に送付します。

採貝量 大人2kg / 子供(4歳～小学生) 1kg

申込〆切 令和7年4月7日(月) 到着分まで

※参加をご希望される方はお早めに組合までお申し込みください。

参加者
募集中!

歯磨きキャンペーン

組合では6月の1カ月間、1日3回の歯みがきを推進する「歯磨きキャンペーン」を実施します。

不十分な口腔ケアで歯周病を発症すると、歯周病菌が歯ぐきから血管に入り込み、動脈硬化、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞などさまざまな病気リスクが上昇します。

この機会に口腔ケアを見直し、お口の中から健康づくりを実践しましょう。たくさんの方の参加をお待ちしております。

実施期間 令和7年6月1日(日)～令和7年6月30日(月)までの30日間

参加資格 当組合の被保険者および年度内に40歳以上となる被扶養者

申込要領 お勤めの事業所担当者を通じて、4月30日(水)までにお申し込みください
(任意継続被保険者の方につきましては、直接組合にお申し込みください)。

参加者
募集中!

禁煙サポート事業

令和7年度も禁煙サポート事業を実施します。禁煙したいと思っている、何度もチャレンジしたが失敗した、やめるきっかけがないという方… タバコをやめるきっかけとして気軽にご活用ください。

対象者 喫煙中の被保険者(任意継続被保険者を除く)

実施期間 通年

募集人数 100名(先着順) ※お一人様1回限り

実施方法 申込方法

組合ホームページまたは禁煙希望者募集のチラシの二次元コードから以下の①、②を選択のうえ、参加希望者が直接お申し込みください。

サポートプログラム

①ニコチンガム(ニコレット)を使用した『 nonsmo禁煙サポートプログラム2週間コース』

②ニコチネルパッチを使用した『パッチde禁煙サポートプログラム1週間コース』

参加費 無料

任意継続被保険者の標準報酬月額（上限額）のお知らせ

任意継続被保険者の保険料や保険給付の算定の基礎となる標準報酬月額については、健康保険法の規定により、事業所退職時の標準報酬月額か、組合の前年9月30日時点の全被保険者の標準報酬月額を平均した額のうち、いずれか少ない額を標準報酬月額とすることとされております。

当組合における令和6年9月30日の平均報酬月額は362,637円でしたので、令和7年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は25等級：360千円となります。（令和6年度から変更はありません）

倉庫業共済会 事業のご案内

当共済会は、倉庫業健康保険組合の事業主・被保険者およびそのご家族の方を会員とした皆さまの福利厚生の上昇を図ることを目的に、本年度は以下の事業を行います。

■健康食品等の割引斡旋

医薬品・健康食品等の斡旋 4月・9月（年2回）

■医療保険

既存の契約者を対象にアクサ生命保険株式会社の医療保険を提供。

※現在、新規募集は行っておりません。

<お問い合わせ先>

倉庫業共済会

TEL：03（3642）8436（倉庫業健康保険組合内）

組合役員の就任について

《互選議員》

武田 信一郎 氏（東京水産ターミナル株式会社）

令和7年2月14日付 就任

公 告

（事業所名称変更）

株式会社 テトライズ

【変更前】 株式会社 テトラ物流

【変更後】 株式会社 テトライズ

令和4年3月9日付

（事業所所在地変更）

株式会社 テトライズ

【変更前】 東京都大田区

【変更後】 熊本県葦北郡

令和4年3月9日付

日辰倉庫 株式会社

【変更前】 東京都台東区

【変更後】 東京都世田谷区

令和6年1月1日付

（事業所削除）

株式会社 サンワエンタープライズ

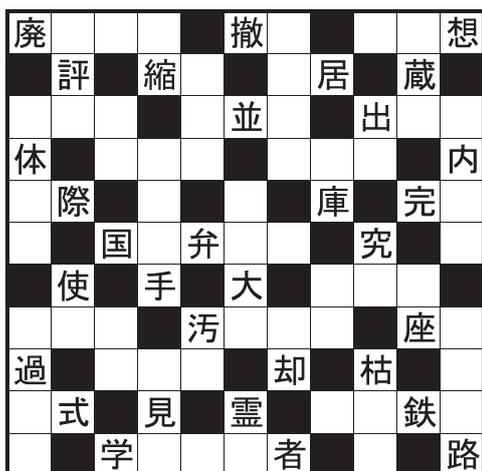
千葉県浦安市

令和7年1月1日付

ひらめき
頭の体操タイム

漢字詰めクロス

リストの漢字を空きマスに当てはめ、漢字のクロスワードを完成させてください。
最後まで使わずリストに残る2つの漢字のできる二字熟語を教えてください。



リスト

回回人人馬馬一名山生愛
口返道婚礼社識小護共選
経松水収星菜立車通紅登
版感木野上速無交結北駿
差儀高会用点転極品守球

答え

©スカイネットコーポレーション

クイズの解答は、当組合HP「健保ニュースバックナンバー」にて掲載しております。

組合HP▼



事業の概要（令和7年2月末現在）

事業所数		355
被保険者数		男女計 17,298人 6,749人 24,047人
平均標準報酬月額		男女平均 396,202円 271,874円 361,308円
保険料調定額		月分 890,738,630円 累計 11,030,716,950円
保険給付費		月分 997,344,597円 累計 10,593,038,350円

ささみとアスパラガスの豆腐グラタン

●材料（2人分）

- ・ささみ……………2本（120g）
- ・塩……………小さじ1/8
- ・こしょう……………少々
- ・アスパラガス……………3本（60g）
- ・玉ねぎ……………1/2個（100g）
- ・絹ごし豆腐……………1/2丁（150g）
- A 洋風スープの素……………小さじ1/2
- | 塩……………小さじ1/8
- | こしょう……………少々
- ・ピザ用チーズ……………40g

●作り方

- ①ささみは一口大に切って塩、こしょうをふる。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。玉ねぎは1.5cm幅のくし切りにする。
- ②絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせてレンジ（600W）で1分半加熱し、水切りする。粗熱が取れたらボウルに入れてAを加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③耐熱皿にささみ、アスパラガス、玉ねぎをのせてふんわりラップをし、レンジ（600W）で4分加熱する。さっと水気を切ってグラタン皿に入れ、②とピザ用チーズをのせる。トースターに入れて、こんがり焼き目がつくまで8分ほど焼く。



1人分

エネルギー 202kcal
塩分 1.4g

POINT

グラタンのソースはバターや小麦粉、牛乳、生クリームなどが入っていて高カロリーなので、豆腐や、長芋に置き換え！

■レシピ開発 新谷 友里江（管理栄養士） ■撮影 さくらい しょうこ ■スタイリング 深川 あさり

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

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、はじめに「186」をつけて左記専用ダイヤル番号におかけください。
ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただきます場合があります。

専用
ダイヤル

0120-277-722 (無料)

携帯からも無料でご利用できます

●電話カウンセリング

受付：月～土曜日
（日曜日・祝日、年末年始は休）
午前10時～午後10時

●面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）午前10時～午後8時／面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

※[Zoom]を使用したオンラインカウンセリングに変更することも可能です。面接予約窓口にて「オンラインカウンセリング希望」とお伝えください。

★『Kenpo News』へのご感想をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール▶ health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ▶ 03-3642-2100



p15 『頭の体操タイム』 解答

【問題】

漢字詰めクロス

リストの漢字を空きマスに当てはめ、漢字のクロスワードを完成させてください。最後まで使わずリストに残る2つの漢字のできる二字熟語を教えてください。

廃					撤				想
	評		縮			居		蔵	
					並		出		
体									内
	際					庫		完	
		国		弁			究		
	使		手		大				
				汚					座
過						却		枯	
	式		見		靈				鉄
		学				者			路

©スカイネットコーポレーション

リスト

回	回	人	人	馬	馬	一	名	山	生	愛
口	返	道	婚	礼	社	識	小	護	共	選
経	松	水	収	星	菜	立	車	通	紅	登
版	感	木	野	上	速	無	交	結	北	駿
差	儀	高	会	用	点	転	極	品	守	球

答え

--	--

【解答】

漢字詰めクロス 解答

廃	品	回	収		撤	回		無	愛	想
	評		縮	小		転	居		蔵	
立	会	人		松	並	木		出	版	社
体		生	野	菜		馬	車	馬		内
交	際		球		守		庫		完	結
差		国	選	弁	護	人		究		婚
	使		手		大		北	極	星	
通	用	口		汚	名	返	上		座	高
過		紅	一	点		却		枯		速
儀	式		見		靈		登	山	鉄	道
礼		学	識	経	験	者		水		路

答え

共	感
---	---