

てつにだより

令和7年度 5月号

社内で回覧してください

- * 業務課からのお知らせ・・・マイナ保険証利用についての在日外国人向け資料のご案内
- * 保健事業部からのお知らせ・・・令和7年度の主な疾病予防事業のご案内
- * 総務部からのお知らせ・・・組合行事報告

～ 現代人にスマホはマストアイテム ～

一昔前は通勤電車で新聞紙や文庫本、週刊マンガを読んでいる人が多かったのですが、今やながら族にはスマホがマストアイテム。中には複数台のスマホを使い分ける強者も見受けられます。時代の変化を感じますが、近年は近眼や老眼など目の不調を訴えたり、耳が聞こえにくいと感じている若者が増えているそうです。原因は、長時間のスマホの凝視や大音量でのイヤホン・ヘッドホンの使用にあるといわれています。



目は本来遠くのものを見る状態が基本で、毛様体筋という目の中にある筋肉に力を入れて近くのものにピントを合わせています。近くのものを見続けることで毛様体筋が凝り固まりピント調節機能がうまく働かなくなります。長時間スマホを使用するときは適度な休憩を設けたり遠くを見るなど、毛様体筋をリラックスさせましょう。

スマホとセットで使われるワイヤレスイヤホン等の使用も長時間にわたると内耳にある蝸牛という器官にある有毛細胞を傷つけることになります。有毛細胞は音を感じて神経に伝える役割を担っているので、イヤホンの大音量や長時間の使用が続くと有毛細胞が壊れて難聴になってしまいます。工事現場で働く高齢者に耳が遠い方が多いという印象がありますよね。特に大音量で長時間のイヤホンやヘッドホン使用は難聴への道をまっしぐらということになります。

スマホとイヤホンのセットは若者の生活から切り離せないものですが、目と耳の健康のために、体への負担を正しく理解して適度に使用することが必要なようです。



**健康保険証
スマホに搭載可能**

iPhoneは2025年9月ごろ予定



↓ 対応機種はこちら ↓



あなたのスマホが健康保険証に！！

スマホ用電子証明書搭載が始まっています。(iPhone は今年の9月頃予定)

◆ マイナ保険証利用についての在日外国人向け資料のご案内



在日外国人向けに、マイナンバーカードの取得方法、マイナンバーカードの健康保険証利用登録方法や医療機関・薬局の受診方法などを記載した資料（英語版・日本語版）が、厚生労働省のホームページに掲載されていますので、ご案内いたします。

外国語対応のコールセンターについても掲載されていますので、併せてご利用ください。

鉄二健保ホームページの下記「新着情報」からご覧いただけます。

【My Number Card as your Health Insurance Certificate (Information for Foreign Residents)
「マイナンバーカードの健康保険証利用について」】

・こちらからもご覧いただけます



◆ 「資格情報通知チェックリスト」(資格確認書の交付リスト)について

「資格確認書」は健康保険証と同様に資格喪失届等と併せて返納していただく必要があります。

令和7年5月より「資格情報通知チェックリスト」(資格確認書の交付リスト)をお送りいたします。
毎月郵送している保険料算定原簿に同封いたしますのでご確認ください。

健康保険証は全ての加入者へ発行されていましたが、「資格確認書」はマイナ保険証利用登録をされていない方等へ発行していますので、資格喪失の際の「資格確認書」回収にご利用ください。

なお、有効期限を経過した「資格確認書」は回収の必要はありません。

◆ 電子申請をご利用ください

鉄二健保ではマイナポータルを利用した下記①～⑥の電子申請を受け付けています。下記①～③につきましては、特定法人(資本金1億円を超える法人等)は電子申請が義務化されています。

また、事業所WEBからも下記①～⑤の申請を「K P F D 0006. C S V」ファイルにて受け付けていますので、ぜひご利用ください。



・電子申請が可能な届出

- ①算定基礎届 ②月額変更届 ③賞与支払届
- ④資格取得届 ⑤資格喪失届 ⑥被扶養者異動届

◆ 事業所WEBによる保険料算定原簿の配信について

令和7年4月15日より事業所WEBにて保険料算定原簿を配信しています。毎月15日に配信いたしますので、保険料算定原簿等が郵送にて届く前に保険料額がご確認いただけます。

～ 保健事業部からのお知らせ ～

◆ 令和7年度の主な疾病予防事業 ～ 詳細やその他の事業は、鉄二健保ホームページをご覧ください ～

NEW

●禁煙サポート事業…Medically（メディカリー）禁煙外来プログラム **無料**

スマホを使用し、テレビ電話で医師による診察を受けることができるオンライン禁煙外来プログラムです。（必要な方には禁煙補助薬が処方されます）

令和7年度健保連サポート事業活用のため参加費は無料です。

※その他、申込方法など詳細については、今後鉄二健保 HP にてご案内いたします。

NEW

●オンライン健康セミナー事業 **無料**

Zoom で気軽に健康保険組合連合会東京連合会主催のオンライン健康セミナーに、お気軽にご参加いただけます。

事前の申込は不要です。社内研修などにご活用ください。

ご参加の際は「加入健保名（東京都鉄二健康保険組合）・事業所名」をユーザー名にご記入をお願いいたします。



がん講座～がんリテラシーを高める～（講師：中川恵一氏）

開催時刻：2025 年 5 月 21 日 15:00 ～

<https://zoom.us/j/93664564268> ウェビナーID：936 6456 4268

ウェビナー入口



睡眠の謎に挑む（講師：柳沢正史氏）

開催時刻：2025 年 6 月 18 日 15:00 ～

<https://zoom.us/j/97655482463> ウェビナーID：976 5548 2463

ウェビナー入口



●健康セミナー・健康測定イベントの講師派遣事業…申込受付中！ **無料**

会社で開催の健康セミナーや健康測定イベントに講師や専任スタッフを派遣いたします。

遠方への派遣やオンラインでの実施も可能ですので、是非、お申込ください。

※実施事業者は、「公益財団法人明治安田厚生事業団」及び「a v i v o株式会社」です。

NEW

●スマホによるウォーキング事業…申込受付中！ **無料**

詳しい情報はコチラ

令和元年度より実施してまいりました「活動量計を用いた歩く健康活動事業」が活動量計の生産中止に伴い、スマホを活用した内容でリニューアルいたしました。

詳しくはホームページをご覧ください。

また、令和6年度の活動量計インセンティブ対象期間は3月末日で終了しましたので、集計が完了次第、表彰などのご案内をいたします。



◆ 組合の補助を受けずに健診を受診された方の健診結果をご提出ください。

当組合の健診補助を利用せず人間ドックなどを受けられた方の「健診結果（写）」を当組合へご提出ください。令和6年度と7年度に受診された健診結果のご提出を受け付けています。

なお、40歳以上の方の健診結果ご提出の際は、「特定健診22項目質問票」も併せてご提出ください。

※「特定健診22項目質問票」は、鉄二健保ホームページよりダウンロードすることができます。



経済産業省の「健康経営優良法人2025」に認定されました

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取り組みが優良であると認められ、以下の5社が認定されました。

- ・株式会社杉田製線 (大規模 継続取得)
- ・城北伸鉄株式会社 (中小規模 継続取得)
- ・日建塗装工業株式会社 (中小規模 継続取得)
- ・開進工業株式会社 (中小規模 継続取得)
- ・金方堂松本工業株式会社 (中小規模 新規取得)
- ・東京都鉄二健康保険組合 (中小規模 継続取得)



健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

鉄二健保では健康経営の取り組みを支援しております。加入事業所のみなさまにおかれましては、健康企業宣言や健康経営優良法人認定制度の積極的な取得をよろしくお願いいたします。

～ 総務部からのお知らせ ～

◆ 第102回歩こう会を開催しました

去る4月19日(土)・20日(日)に福岡県久留米市で第102回歩こう会(久留米つつじマーチコース)を開催いたしました。次回の歩こう会は東振協のウォーキングイベントの中からピックアップしたコースを鉄二健保の歩こう会としてご参加いただきます。歩くコースや日程(10～11月頃)等が決まりましたらご案内いたします。(7月頃にご案内予定)

また、令和8年3月頃に埼玉県さいたま新都心で開催されるウォーキングイベント「さいたまマーチ」について、歩こう会同様に無料でご参加いただける企画を検討しております。つきましては、申込方法や歩くコース等が決まりましたら、当組合ホームページや通知文書でご案内いたしますので楽しみにお待ちください。

◆ 組合行事予定のご案内

- ・6月10・11日(火・水) 2日間開催
算定説明会・健康講演会「今日からできる!ぐっすり快眠のコツ(仮)」
- ・6月25日(水) 組合事務監査
組合会監事による事務監査(令和6年度の収入支出決算状況、事務の執行状況全般等)を行います。



東京都鉄二健康保険組合

東京都文京区湯島3-21-10

TEL 03-3835-4341 FAX 03-3834-3614

URL <https://www.tetuni-kenpo.or.jp>