

# VISPO

健保だより

～ 心と体に元気を運ぶ情報誌 ～

平成16年度 決算のお知らせ  
東京ディズニーリゾート、ユニバーサル・スタジオ・  
ジャパン ファミリーハイキングのお知らせ  
新規契約保養所「秀山荘」のご案内  
平成17年度 後期健康診断のご案内  
海の家をご利用ください  
ぶどう狩りのお知らせ



東京織物健康保険組合

e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp URL <http://www.kenpokumiai.or.jp>

健康相談室 ☎ 03-3661-3917 電話サポートセンター ☎ 0120-933396

ヘルシーファミリー倶楽部 ID orimono パスワード kenpo

# 経常収支で3億7,729万円の黒字決算 昨年に引き続き健全運営に努めます

平成16年度決算は、事業主および被保険者の多大な負担に加え、事業所編入活動の成果により経常収支で3億7,729万円の黒字決算となりました。

収入面では4月分保険料より一般保険料率を79%から72%に引き下げたものの、健康保険収入は編入活動の加入勧奨により前年度に比べ2億9,666万円の増額となりました。

一方、支出面では、保険給付費については年間平均被保険者数が4,740人増えたことによって前年に比べ6億8,800万円の増額となったものの老人保健拠出金および退職者給付拠出金等が前年度に比べ1億7,648万円の減少となったため、経常支出では前年度比5億2,389万円の増加に留まりました。

また、保健施設事業の充実を目的として戸田総合運動

場を改修、サッカー場1面、フットサル場3面および駐車場を新設しました。

介護勘定の決算においては、繰越金3,711万円を計上したため、5,761万円の収支差引額となりました。

今後は医療保険制度の改正や介護保険制度の動向を注視しながら財政の健全化と安定を目指し、編入活動の強化をさらに推進すると共に不要不急事業の更なる見直しを行って参ります。

また、昨年10月よりコナミスポーツと法人契約を結び、格安料金でご利用いただくことができるようになりました。

是非、健康維持・増進にお役立ていただき、引き続き「医療費の節減」にご協力をお願いいたします。

## 平成16年度決算内訳

### 一般勘定

収入	(千円)	支出	(千円)
健康保険収入	11,408,436	事務所費	273,042
繰越金	500,000	保険給付費	5,909,011
国庫負担収入	13,263	老人保健拠出金	2,769,493
調整保険料収入	192,052	退職者給付拠出金	1,428,234
診療所収入	41,391	保健事業費	637,274
繰入金	49,706	診療所費	136,741
財政調整事業交付金	136,232	営繕費	19,706
雑収入	61,102	財政調整事業拠出金	193,210
		その他	42,811
収入合計	12,402,182	支出合計	11,409,522
経常収入合計	11,573,898	経常支出合計	11,196,606
収入支出差引額	992,660	経常収入支出差引額	377,292

### 介護勘定

収入	(千円)	支出	(千円)
介護保険料収入	845,230	介護納付金	824,620
前期繰越金	37,113	その他	133
その他	24		
収入合計	882,367	支出合計	824,753
経常収入合計	845,254	経常支出合計	824,753
収入支出差引額	57,614	経常収入支出差引額	20,501

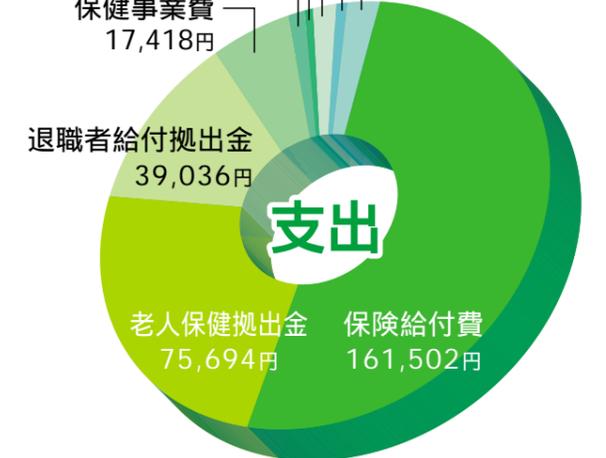
## 被保険者一人当たりでみる平成16年度決算内訳

診療所収入 1,132円  
調整保険料収入 5,249円  
国庫負担収入 362円  
繰越金 13,666円  
繰入金 1,359円  
財政調整事業交付金 3,723円  
雑収入 1,669円



収入合計 338,969円  
経常収入合計 316,331円

営繕費 538円  
診療所費 3,737円  
保健事業費 17,418円  
退職者給付拠出金 39,036円  
老人保健拠出金 75,694円  
保険給付費 161,502円  
財政調整事業拠出金 5,281円  
その他 1,169円  
事務費 7,463円



支出合計 311,838円  
経常支出合計 306,019円

## 算定基礎届により 新しい標準報酬月額が決まります

算定基礎届は、本年9月1日から翌年8月31日までの、保険料や保険給付金の計算の基礎となります。

9月分からの標準報酬月額が決定します。  
毎年7月1日現在の被保険者について、4月・5月・6月の3カ月間に支払われた給料をもとに、標準報酬月額(仮の報酬区分)の見直しを実施しております。その決定により、9月分(10月納付分)から保険料が改定されます。尚、昇・降給などの理由で、7月・8月に標準報酬月額が改定されている被保険者の方については、7月(8月納付分)・8月(9月納付分)から保険料が改定されます。

健康保険料と介護保険料は -  
保険料は月を単位に計算され、標準報酬月額に組合規約をもって定められている保険料率をかけて算出します。(計算例参照)  
なお、9月から改定された保険料は10月の給料から控除され、10月末日までに事業主が納付することになります。

健康保険料計算例(調整保険料含む)  
標準報酬月額320,000円の場合  
(月額)×(保険料率)×(保険料)  
320,000円×72/1,000=23,040円  
(内訳)事業主負担分320,000円×36/1,000=11,520円  
被保険者負担分320,000円×36/1,000=11,520円

介護保険料計算例  
標準報酬月額320,000円の場合  
(月額)×(保険料率)×(保険料)  
320,000円×12.5/1,000=4,000円  
(内訳)事業主負担分320,000円×6.25/1,000=2,000円  
被保険者負担分320,000円×6.25/1,000=2,000円  
介護保険料は40歳から64歳の被保険者の方から徴収しています。

ボーナス(賞与)にかかる保険料計算例(調整保険料含む)  
実際の賞与金額から1,000円未満を切り捨てた金額(標準賞与額)に、保険料を掛けて算出します。  
標準賞与額は、上限は2,000,000円下限が1,000円となります。

(標準賞与額)×(保険料率)=(保険料)  
680,000×72/1,000=48,960円  
(内訳)事業主負担分680,000円×36/1,000=24,480円  
被保険者負担分680,000円×36/1,000=24,480円  
尚、賞与支払届(総括表)は、毎年6月中旬及び11月中旬に、各事業所様へご郵送しております。  
また、賞与の支払が無い場合は、総括表のみを必ずご提出いただきますようお願い申し上げます。

FDで提出を予定している事業所については、届書のご郵送をいたしません(総括表のみ郵送)ので適用課までご連絡ください。

適用課 ☎03-3661-2254



©Disney

# 東京ディズニーリゾート ユニバーサル・スタジオ・ジャパン ファミリーハイキングのご案内

【期 日】平成17年10月1日(土)  
 【参加資格】当健保組合の被保険者と被扶養者(4歳以上)  
 【申込方法】下記申込書に必要事項をご記入のうえ、切り取って  
 往復はがきに貼り、下記まで郵送してください。  
 〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町1-9-6  
 東京織物健康保険組合  
 【申込受付期間】平成17年7月10日~7月31日迄(当日消印有効)



©Disney

施設名	東京ディズニーリゾート		ユニバーサル・スタジオ・ジャパン	
	ディズニーランド	ディズニーシー		
募集人数	800名	400名	800名	
チケット料金	シニア(65歳以上)		2,000円	
	通常料金		4,800円	
	大人(18歳以上)	2,000円	2,000円	2,000円
	通常料金	5,500円	5,500円	5,500円
	中人(12~17歳)	1,000円	1,000円	2,000円
	通常料金	4,800円	4,800円	5,500円
小人(4~11歳)	1,000円	1,000円	1,000円	
	通常料金	3,700円	3,700円	3,700円

ユニバーサル・スタジオ・ジャパンに限り中人(12~17歳)は大人チケットとなります。

## TDL・TDS・USJ利用券購入申込書

希望施設名  
希望施設名は一施設のみご記入ください。

事業所名

申込代表者名

電話番号

保険証記号番号	参加者名	年齢

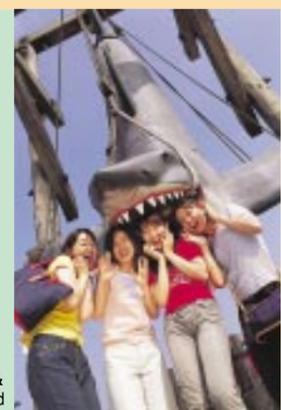
【申込合計】 大人 名 / シニア 名  
 中人 名 / 小人 名

返信ハガキには必ず住所・氏名をご記入下さい

応募施設はいずれかひとつとなります。  
 定員を超えた場合には抽選にて決定いたします。  
 抽選の結果は当落にかかわらず平成17年8月25日(木)までにお知らせいたします。  
 参加費用と引き換えにチケットをお渡しいたします。  
 必要事項の記入がない場合は、抽選の対象外となりますのでご注意ください。

【問合せ先】  
 総務課 / 03-3661-2251

Universal elements and Universal Studios Japan™ & ©Universal Studios.All rights reserved



Universal elements and Universal Studios Japan™ & ©Universal Studios.All rights reserved

It's New 契約保養施設

# 山中湖 秀山荘

施設周辺の忍野八海、さかな公園、花の都公園などへは無料周遊バスが運行されており、翌日の観光コースとしてお勧めです。夕食時には通常メニューのほか一品料理の追加もでき、飲み物もワインをはじめ焼酎、日本酒など数多くの銘柄が取り揃っております。



## 交通のご案内

### 中央高速バス

新宿西口中央高速バスターミナルから山中湖バスターミナル下車

### 電車利用

JR中央本線大月駅乗換え、富士急行線富士吉田駅下車、山中湖方面路線バス(約25分)でホテルマウント富士入口下車、タクシー利用

### 自家用車

中央自動車道大月JC経由、東富士五湖道路山中湖IC下車、山中湖方面約15分



和室105号室

チェックイン 14:00 チェックアウト 10:00  
 収容人員 宿泊86名 客室18室  
 設備 談話室・カラオケルーム・卓球ルーム・売店  
 <無料貸し出し> 囲碁・将棋・麻雀  
 浴室 大浴場(サウナ付) 男・女各1

## ご利用料金 (大人2名様1室)

	平日	休前日
山中湖プラン	2,500円 (7,500円)	3,500円 (8,500円)
美味彩彩プラン	4,200円 (9,200円)	5,200円 (10,200円)



料理例「美味彩彩献立」  
 赤字は補助(年1回1泊5,000円まで)を利用した場合の料金です。( )内が通常の料金となります。  
 左記料金は食事代(朝食・夕食)を含む宿泊料金の一例です。  
 ご予約は利用日の4ヶ月前から先着順に承ります。  
 キャンセル料金は、3日前までは無料、それ以降は2日前~当日まで100%となります。

## ご予約・お問合せは

ご予約 フジランド東京予約センター(平日10:00~18:00)  
 フリーダイヤル 0120-844-891 携帯電話から 03-3263-1590  
 お問合せ 山中湖秀山荘 山梨県南都留郡山中湖村平野 2505番地 0555-62-5481



# 平成17年度(後期) 健康診断のご案内

(4月～9月生まれの方の申込も随時受付しています)

組合健診センター・全国342会場 申込期限:平成17年7月22日(金)

## 申込方法

「健康診断受診該当者一覧表兼健康診断申込書」・「健康診断申込総括表」等に記入のうえ一部負担金を添えてお申込みください。  
一部負担金の振込を希望する場合には、上記申込書等に「振込希望」とご記入ください。後日「健康診断料金のお知らせ」をご送付いたしますのでご確認のうえお振込ください。



会場	健診名	健診対象者	一部負担金	注意事項及び会場(3)の申込・利用方法
(1) 組合健診センター	特別健診	経営者または代表者	5,000円	(注)胃カメラは、40歳以上の被保険者の方のみ選択できます。
	人間ドック	35歳以上の被保険者 40歳以上の被扶養者	3,000円 (胃カメラ希望者4,000円)	
	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者	1,000円 (胃カメラ希望者2,000円)	
	家族健診	40歳以上の被扶養者	1,000円	
	定期健診	35歳未満の被保険者	500円	
(2) 全国342会場 (別表2)	婦人生活習慣病 予防健診(女性のみ)	40歳以上の被扶養者 35歳以上の被保険者	2,100円	実施期間は10月1日～11月20日です。 (申込期日厳守)
(3) 健診委託医療機関 (別表1)	生活習慣病 予防健診	35歳以上の被保険者	2,100円	健診日時を「健診委託医療機関」に予約後、所定の「予約票兼申込書」に必要事項を記入のうえ、健康管理課にお申込下さい。随時受付していますが、お早めにお申込ください。 健診当日、一部負担金をお支払いください。
	家族健診	40歳以上の被扶養者		
	定期健診	35歳未満の被保険者	525円	「健診委託医療機関」に健診日時を予約し、健診当日は「健康保険証」を持参のうえ、一部負担金をお支払いください。

「健診車」による出張健診も行っておりますので、ご希望の場合には健康管理課までお問合せください。  
健診委託医療機関に電話予約をする時に、当組合の加入員であることを必ずお伝えください。

## 当組合健診センターの検査項目

1. 生活習慣病予防・家族健診	2. 人間ドック	3. 定期健診
<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>計測(身長・体重・肥満度)</li> <li>血圧測定</li> <li>胸部X線</li> <li>心電図</li> <li>大腸がん検査</li> <li>子宮頸がん検査(自己採取・被保険者のみ)</li> </ul>	左記1の検査項目に加え、 腹部超音波検査 前立腺癌(血液)検査(男性) 又は骨密度検査(女性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診</li> <li>計測(身長・体重・肥満度)</li> <li>視力・聴力検査</li> <li>血圧測定</li> <li>尿検査</li> <li>血液検査</li> </ul>

健診会場2と3においては、当組合健診センターの検査項目と若干異なる場合があります。

## 補助金制度

上記の健診会場で健康診断を受けることができない場合には、補助金制度をご利用ください。支給される補助金額は下記のとおりです。

健診名	対象者	補助金支給限度額
生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者	20,000円
家族健診	40歳以上の被扶養者	20,000円
定期健診	35歳未満の被保険者	5,000円

## 申請方法

受診後、「補助金申請書」に健診結果のコピーと領収書を添えて健康管理課にご提出ください。

## (別表1) 健診委託医療機関

平成17年度6月1日現在

お申込みは随時受付しています

定 = 定期検診 生 = 生活習慣病予防健診 家 = 家族健診

医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	定	生	家	医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	定	生	家
北海道							3033	豊島区	池袋ロイヤルクリニック	03-3989-1112			
1000	札幌市北区	結核予防会 札幌複十字総合健診センター	011-700-1331				3034	豊島区	オリエンタル労働衛生協会 東京支部	03-3988-1292			
1001	札幌市中央区	メディカルプラザ札幌健診クリニック	011-209-5450				3035	大田区	社会保険蒲田総合病院	03-3738-8221	x		
1003	札幌市中央区	社会保険北海道健康管理センター	011-218-1655				3036	立川市	多摩健康管理センター	042-528-2011	x		
東北							3037	立川市	医療法人社団進興会 立川北口健診館	042-521-1212			
1200	岩手県盛岡市	(財)岩手県予防医学協会	0197-44-5711 (予約窓口東館センター)				3038	八王子市	社会保険八王子健康管理センター	0426-48-1621			
1400	宮城県仙台市	結核予防会 宮城県支部	022-719-5161				3039	八王子市	孫田クリニック	0426-27-1175			
1401	宮城県仙台市	医療法人社団進興会エスエスサーティクリニック	022-221-0066				3040	あきる野市	あきる野病院	042-559-5449	x		
1402	宮城県仙台市	(財)宮城県労働衛生医学協会	022-251-7261				3041	大田区	牧田総合病院附属健診センター	03-3762-3430			
1403	宮城県仙台市	宮城社会保険病院	022-306-1721				3043	新宿区	新宿追分クリニック	03-5363-3334			
1501	山形県山形市	(社)山形市医師会健診センター	023-645-7222	x			3044	港区	六本木ヒルズクリニック	03-3796-6006			
1600	福島県郡山市	郡山病院	024-932-0107				3045	渋谷区	恵比寿ライフクリニック	03-5457-3518	x		
1601	福島県福島市	(財)福島県労働保健センター	024-554-1133				3046	渋谷区	渋谷マークシティ たかだクリニック	03-5459-4015	x		
1602	福島県白河市	新白河中央病院	0248-28-1111				3047	千代田区	岸本ビルクリニック	03-3211-3601	x		
1603	福島県福島市	南東北福島病院	024-593-5100				3048	江戸川区	厚生会 臨海クリニック	03-3869-0078			
信越・北陸							3049	渋谷区	恵比寿ガーデンプレイスクリニック	03-3715-1918			
1700	新潟県新潟市	(社)新潟県労働衛生医学協会	025-370-1960				3050	港区	城山ヒルズクリニック	03-3715-1511			
1701	新潟県新潟市	(財)健康医学予防協会	025-279-1101				3051	中央区	ハイメディック クリニック ダイア	03-5724-6380			
5000	富山県富山市	(財)北陸予防医学協会	076-436-1238				3052	港区	泉ガーデンクリニック	03-3715-1511			
5100	石川県金沢市	金沢社会保険病院健康管理センター	076-251-1113				3053	板橋区	愛誠病院	03-3961-5129			
5200	福井県福井市	(財)福井県労働衛生センター	0776-25-2206				関東/神奈川						
関東/東京							3500	横浜市西区	コンフォート病院	045-453-6060	x		
3000	中央区	中央内科クリニック	03-3668-0088	x			3501	横浜市緑区	横浜新緑総合病院	045-984-3003			
3001	中央区	浜町センタービルクリニック	03-3664-6858	x			3502	横浜市中区	社会保険横浜中央病院	045-681-9540			
3002	千代田区	第一健康相談所総合健診センター	03-3292-9215	x			3503	横浜市中区	(財)神奈川県予防医学協会	045-641-8503			
3003	千代田区	九段クリニック	03-3222-0071	x			3504	横浜市保土ヶ谷区	船員保険健康管理センター	045-335-2261			
3004	千代田区	浜田病院総合健診センター	03-5280-1080	x			3505	横浜市旭区	横浜鶴ヶ峰病院健康管理センター	045-371-0055			
3005	港区	永沢クリニック	03-3583-6710	x			3506	横浜市港北区	相和会 横浜総合健診センター	045-433-8511			
3006	港区	三田国際ビルクリニック	03-3454-8614	x			3507	横浜市西区	(社)ランドマーク医院 クイーンズクリニック	045-682-4123	x		
3007	港区	東健メディカルクリニック	03-3478-4190	x			3508	平塚市	(財)佐々木研究所附設湘南健診センター	0463-21-3811			
3008	港区	せんぼ東京高輪病院	03-3443-9555				3601	相模原市	相和会 相模原総合健診センター	042-753-3301			
3009	渋谷区	西島クリニック	03-3400-3431	x			3602	川崎市	アルファメディッククリニック	044-211-1201			
3010	渋谷区	フェニックスメディカルクリニック	03-3478-3535				関東/千葉						
3011	渋谷区	クロス病院健診センター	03-3376-6450				4000	千葉市中央区	井上記念病院	043-245-8811	x		
3012	渋谷区	久野マインスタワークリニック付属健康管理センター	03-3370-5907				4001	千葉市中央区	千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511	x		
3013	新宿区	社会保険新宿健診センター	03-3209-0211				4002	市川市	ヘルスケアクリニック	047-324-5543	x		
3014	新宿区	楠樹記念クリニック	03-3344-6666				4003	柏市	柏健診クリニック	04-7167-4119			
3015	新宿区	西早稲田クリニック	03-3232-6465	x			4004	浦安市	新浦安虎ノ門クリニック	047-381-2088	x		
3016	文京区	春日クリニック I	03-3816-5840				4005	館山市	安房医師会病院	0470-25-5120			
3017	世田谷区	板谷クリニック	03-3723-0655	x			4006	浦安市	浦安中央病院	047-352-2115			
3018	目黒区	足高・森内科クリニック	03-3710-2075				4007	千葉市中央区	長洲柏戸クリニック	043-222-2873			
3019	杉並区	城西病院予防医学本部健診センター	03-3390-6910				関東/埼玉						
3021	杉並区	河北総合病院健診センター	03-5377-2511	x			4500	さいたま市北区	社会保険大宮総合病院	048-663-1671	x		
3022	台東区	社会保険鶯谷健診センター	03-3873-9161				4501	さいたま市大宮区	宇治病院	048-641-8531	x		
3023	台東区	浅草クリニック	03-3876-3600				4502	さいたま市見沼区	大宮共立病院	048-686-7151	x		
3024	台東区	上野クリニック	03-3834-3518				4503	さいたま市浦和区	埼玉社会保険病院 健康管理センター	048-832-4951	x		
3025	葛飾区	社会保険葛飾健診センター	03-3693-7676				4504	草加市	鳳永病院	0489-24-2631	x		
3026	江東区	同友会深川クリニック	03-3630-0003	x			4505	春日部市	秀和総合病院	048-737-7489	x		
3027	江東区	城東社会保険病院	03-3637-0945	x			4506	新座市	新座志木中央総合病院	0484-74-7211	x		
3028	墨田区	両国健康センター	03-3846-3731	x			4507	川越市	赤心堂総合健診センター	049-243-5550	x		
3029	足立区	井口病院	03-3881-2221	x			4508	入間市	入間ハート病院	04-2935-0320	x		
3030	荒川区	山本臨人間ドック	03-3895-5365	x			4509	上尾市	上尾中央総合病院	048-773-1114			
3031	江戸川区	第I臨海クリニック	03-5658-3558				4510	深谷市	深谷市総合健診センター	048-572-2411			
3032	練馬区	浩生会スズキ病院	03-3557-3003	x			4511	さいたま市見沼区	東大宮総合病院	048-684-7111			

(別表2) 平成17年度秋季 婦人生活習慣病予防健診実施予定会場一覧表 申込期限 平成17年7月22日(金)

医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	生定	生家	医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	生定	生家
その他関東											
2000	茨城県稲敷郡	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563			6314	大阪府港区	船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1011		
2101	栃木県宇都宮市	宇都宮市医療保健事業団検診センター	028-625-2213			6315	大阪府西区	大阪西クリニック	06-6539-0800		
2102	栃木県佐野市	小倉医師会通りクリニック	0283-27-2775	x		関西 / 京都					
2201	群馬県伊勢崎市	(財) 東日本労働衛生センター	0270-32-7575			6100	京都市中京区	(財) 京都予防医学セク	075-811-9137		
2202	群馬県群馬郡	三愛会 三愛クリニック	027-373-3111			6101	京都市中京区	(財) 京都工場保健会	075-823-0530		
2203	群馬県伊勢崎市	(社) 伊勢崎佐波医師会病院成人病検診センター	0270-26-7878			6102	京都市中京区	和松会 大和健診センター	075-256-4141	x	
愛知県											
5500	名古屋市千種区	オリエンタルクリニック	052-732-2200			6103	京都市北区	社会保険京都病院健康管理センター	075-44-6101		
5501	名古屋市昭和区	愛知健康づくり振興事業団	052-882-2961			関西 / 兵庫県					
5502	名古屋市中区	中日病院健診センター	052-961-2496			6400	神戸市西区	佐野伊川谷病院	078-974-3511		
5503	名古屋市中区	マリノクリニック	052-954-8001			6401	神戸市中央区	三聖会 三聖病院	078-261-2211	x	
5504	名古屋市中区	愛知健康増進財団	052-951-3919			6402	神戸市東灘区	(財) 兵庫県予防医学協会健診センター	078-856-7200		
5505	一宮市	山下病院	0586-46-1520			6403	姫路市	にしあんクリニック内科外科	0792-22-0759		
5506	名古屋市中村区	中村健康管理センター	052-451-3786			関西 / 滋賀県					
その他東海											
5300	静岡県浜松市	社会保険浜松病院	053-464-1804			6000	大津市	社会保険 滋賀病院	077-537-3101		
5301	静岡県御殿場市	駿栄会 御殿場石川病院	0550-83-1987			6001	野洲市	(財) 滋賀保健研究センター	077-587-3588		
5400	岐阜県多治見市	(財) 岐阜県産業保健センター	0572-22-0115			中国・四国					
5401	岐阜県岐阜市	朝日大学村上記念病院	058-251-8001			7100	岡山県岡山市	(財) 淳風会健康管理センター	086-226-2666		
関西 / 大阪府											
6300	大阪府中央区	結核予防会 大阪府支部	06-6202-6666			7101	岡山県岡山市	重井医学研究所附属病院	086-282-5311	x	
6301	大阪府中央区	大織会大織診療所	06-6231-0347			7300	広島県福山市	(財) 中国労働衛生協会	084-941-8211		
6302	大阪府中央区	長堀健康管理センター	06-6271-7195			7301	広島県福山市	仁恵会福山検診所	084-926-2580		
6303	大阪府中央区	オリエンタル労働衛生協会大阪支部	06-6266-6440			7302	広島県広島市中区	(財) 広島県集団検診協会	082-248-4125		
6304	大阪府福島区	福島健康管理センター	06-6441-6848			7500	香川県高松市	(財) 香川県予防医学協会	087-868-5555		
6305	大阪府淀川区	淀川健康管理センター	06-6303-7361			7700	愛媛県松山市	同仁会 吉田病院	089-943-5595	x	
6306	箕面市	COM内科クリニック	072-730-5600			7800	高知県高知市	下司病院	088-823-3257		
6307	大阪市北区	恵生会アプローズタワークリニック	06-6377-5620			その他九州 / 福岡県					
6309	大阪府中央区	飯島クリニック	06-6243-5401			8100	福岡県中央区	結核予防会 福岡県支部	092-761-2546		
6310	大阪府西区	産業医学予防健診センター m・oクリニック	06-6533-6760			8101	福岡県東区	船員保険福岡健康管理センタ	092-611-6311		
6311	大阪市北区	渡辺医学会 桜橋渡辺病院	06-6348-0411			8102	福岡県南区	(財) 福岡労働衛生研究所	092-526-1033		
6312	泉佐野市	りんくうタウンクリニック	0724-60-1100	x		8103	福岡県博多区	医用電子研究所博多ビルクリニック	092-431-8313		
6313	大阪市天王寺区	西下胃腸病院	06-6771-2450			8104	福岡県博多区	(財) 西日本産業衛生会福岡健診診療所	092-471-1165		

コード	子宮検査	東京地区	所在地
101		足立区勤労福祉会館	足立区綾瀬1-34-7
102		足立区商振連会館	足立区千住仲町1-5
103		足立区舎人センター	足立区舎人1-3-26
104		足立区教育研究所	足立区竹の塚2-25-21
105		足立区保塚センター	足立区保塚7-16
106		サンパル荒川	荒川区荒川1-1-1
107		ホテルラングウッド	荒川区東日暮里5-50-5
108		板橋区立赤塚公会堂	板橋区赤塚6-38
109		愛誠病院	板橋区加賀1-3-1
110		生光会診療所	板橋区小茂根3-13-1
111		板橋区グリーンホール	板橋区栄町36-1
112		板橋区立勤労福祉会館	板橋区志村3-32-6
113		板橋区立高島平区民館	板橋区高島平3-12-28
114		江戸川区総合文化センター	江戸川区中央4-14-1
115		葛西区民館	江戸川区中葛西3-10-1
116		江戸川区東部区民館	江戸川区東葛1-17-1
117		平井コミュニティ会館	江戸川区平井4-18-10
118		大田地域行政センター 藤町特別出張所	大田区田圃調布本町7-1
119		大田区体育館	大田区東蒲田1-11-1
120		大田区産業プラザ	大田区南蒲田1-20
121		かつしか中小企業センター	葛飾区青戸7-2-5
122		社会保険 葛飾健診センター	葛飾区立石2-36-9
123		赤羽会館	北区赤羽南1-13-1
124		昭和田区民館	北区昭和田3-10-7
125		江東区総合区民センター	江東区大島4-5-1
126		江東区文化センター	江東区東陽4-11-3
127		豊洲文化センター	江東区豊洲2-2-18
128		同友会 深川クリニック	江東区三好2-15-10
129		プラザ門前仲町クリニック	江東区門前仲町1-4-8
130		品川区保健センター	品川区北品川3-11-22
131		品川区立中小企業センター	品川区西品川1-28-3
132		進興会 進興クリニック	品川区平塚2-18-19
133		恵比寿ハートビル診療所	渋谷区恵比寿1-24-4
134		社会保険 新宿健診センター	新宿区歌舞伎町2-31-12
135		新宿追分クリニック	新宿区新宿3-13 京王新宿ビル7階
136		三省堂文化会館	新宿区西新宿4-15-3
137		西早稲田クリニック	新宿区西早稲田2-21-16
138		セシオン杉並	杉並区梅里1-22-32
139		城西病院予防医学本部健診センター	杉並区上荻2-42-11
140		高円寺会館	杉並区高円寺北2-1-2
141		浜田山会館	杉並区浜田山1-36-3
142		東京都ニッポン健保会館	墨田区亀沢1-7-3
143		砧区民会館	世田谷区成城6-2-1
144		世田谷区民会館	世田谷区世田谷4-21-27
145		玉川区民会館	世田谷区等々力3-4-1
146		世田谷区鳥山地区センター	世田谷区南鳥山6-2-19
147		浅草公会堂	台東区浅草1-38-6
148		社会保険 鶯谷健診センター	台東区根岸2-19-19
149		上野クリニック	台東区東上野2-18-6
150		東プラクリニック	台東区柳橋1-1-4
151		全国印刷工業健保会館	中央区新川1-5-13
152		損保会館	千代田区神田淡路町2-9
153		オリエンタルクリニック	豊島区西池袋1-29-5
154		サンシャインシティ文化会館	豊島区東池袋3-1-4
155		なかのZERO	中野区中野2-9-7
156		練馬区立石神井区民交流センター	練馬区石神井町2-14-1
157		関区民センター	練馬区関町北1-7-2
158		ホテル カデンツァ 光が丘	練馬区高松5-8
159		練馬産業会館	練馬区豊玉上2-23-10
160		文京勤労福祉センター	文京区本駒込4-35-15
161		三田福祉会館	港区芝4-1-17
162		都ホテル東京	港区白金台1-1-50
163		進興会セラヴィ新橋クリニック	港区西新橋2-39-3
164		国民年金中央会館 こまばエミナース	目黒区大橋2-19-5
165		中目黒GTプラザホール	目黒区上目黒2-1-3
166		井口病院	足立区千住2-19
167		江戸川区スポーツセンター	江戸川区西葛西4-2-20
168		葛西臨海コミュニティ会館	江戸川区臨海町2-2-9
169		富坂診療所	文京区小石川2丁目5番7号
170		昭島市勤労商工市民センター	昭島市昭和町3-10-2
171		稲城市公民館	稲城市東長沼2156
172		青梅市商工会議所	青梅市上町373
173		清瀬市民センター	清瀬市元町1-6-6
174		小金井市公会堂	小金井市本町6-10-13
175		国分寺市商工会館	国分寺市本多2-3-3
176		JAマイズ狛江支店	狛江市東和泉1-2-19
177		総合健康多摩健康管理センター	立川市錦町3-7-10
178		西東京市民会館	西東京市田無町4-15-11
179		ウェルサンピア多摩	多摩市落合2-31-1
180		調布グリーンホール	調布市小島町2-47-1
181		八王子市北野事務所	八王子市北野町549-5
182		八王子市浅川市民センター	八王子市高尾町1652-1
183		八王子市明神町3-5-1	八王子市明神町3-5-1
184		東久留米市福祉会館	東久留米市中央町1-17-17
185		東村山市市民センター別館	東村山市本町1-1-1
186		東大和市商工会館	東大和市中央3-922-14
187		日野市生活保健センター	日野市日野本町1-6-2
188		むさし府中商工会議所	府中市緑町3-5-2
189		JA西多摩 福生支店	福生市本町16
190		町田市健康福祉会館	町田市原町田5-8-21

コード	子宮検査	千葉地区	所在地
191		町田市木曾山崎センター	町田市山崎町2160-4
192		三鷹市公会堂	三鷹市野崎1-1-1
193		武蔵村山市市民会館	武蔵村山市本町1-17-1
その他関東			
201		ブラザホテル浦和	さいたま市南区鹿手袋1-1-1
202		さいたま共済会館	さいたま市浦和区岸町7-5-14
203		JA共済埼玉ビルディング	さいたま市大宮区土手町1-2
204		さいたま市プラザイースト	さいたま市緑区中尾1440-8
205		上尾市文化センター	上尾市大字上尾村750
206		イコス上尾	上尾市大字平塚951-2
207		朝霞市民会館	朝霞市本町1-26-1
208		人間市武道館	人間市鎌山3-10-20
209		人間市市民会館	人間市豊岡3-10-10
210		岩槻市立福祉会館	岩槻市太田3-1-1
211		春日部エミナース	春日部市内牧3701-1
213		上福岡駒林会館	上福岡市駒林869
214		青木会館	川口市青木3-3-1
215		川口総合文化センター・リリア	川口市川口3-1-1
216		川口市市民会館	川口市幸町1-6-18
217		川越西文化会館	川越市鯉井1556-1
218		川越西口会館	川越市藤田本町7-8
220		行田市産業文化会館	行田市本丸2-20
221		久喜総合文化会館	久喜市大字下早見140
222		熊谷文化創造館	熊谷市拾六間111-1
223		鴻巣市立文化センター	鴻巣市中央29-1
224		越谷市立総合体育館	越谷市増林2-33
225		越谷コミュニティセンター	越谷市南越谷1-2876-1
226		坂戸勤労福祉センター	坂戸市大字石井2327-6
227		アスカル幸手	幸手市大字平須賀2380-1
228		狭山市市民会館	狭山市入間川2-33-1
229		志木デリーホテル	志木市本町5-14-17
230		草加市立瀬崎コミュニティセンター	草加市瀬崎1352-3
231		草加市立八幡コミュニティセンター	草加市八幡町259
232		鶴ヶ島北公民館	鶴ヶ島市大字藤沢2171-1
233		所沢市文化センター ミュース	所沢市並木1-9-1
235		新座市民会館	新座市野火止1-1-2
236		蓮田市中央公民館	蓮田市東6-1-8
237		鳩ヶ谷市民センター	鳩ヶ谷市大字里1650-1
238		飯能市民会館	飯能市飯能226-2
239		東松山中央公民館	東松山市松本町1-9-35
240		深谷市産業会館	深谷市仲町20-1
241		本庄市中央公民館	本庄市北郷1422
242		三郷市文化会館	三郷市早稲田5-4-1
243		八潮文化会館	八潮市中央1-10-1
244		和光市民文化センター	和光市広沢1-5
245		栗橋町総合文化会館	北葛飾郡栗橋町大字伊坂1557
246		松伏町赤岩地区公民館	北葛飾郡松伏町大字上赤岩1253
247		宮代進修館	南埼玉郡宮代町笠原1-1-1
248		花園町コミュニティセンター アドニス	大里郡花園町大字小前田2966
249		小川町民会館	比企郡小川町大字大塚55
250		竹間沢公民館	入間郡三芳町大字竹間沢555-1
千葉地区			
301		千葉勤労福祉センター	千葉市中央区千葉港4-4
302		さつきが丘公民館	千葉市花見川区さつきが丘1-32-4
303		ヴェルシオーネ若潮	千葉市美浜区高洲3-8-5
304		千城台コミュニティセンター	千葉市若葉区千城台西2-1-1
305		都賀自治会館	千葉市若葉区都賀2-12-6
306		我孫子市民会館	我孫子市我孫子1855
307		市川市スポーツセンター	市川市国府台1-6-4
308		行徳文化ホール I&I	市川市末広1-1-48
309		市川市勤労福祉センター	市川市南八幡2-20-1
310		市原市市民会館	市原市惣社1021
311		千葉ニュータウン中央館	印西市小倉495
312		浦安鉄鋼会館	浦安市鉄鋼通り2-1-6
313		浦安市文化会館	浦安市猫実1-1-2
314		柏フェニックスホテル	柏市柏5-2-5
315		鎌ヶ谷市総合福祉保健センター	鎌ヶ谷市初富928-429
316		木更津市民会館	木更津市貝瀬2-13-40
317		佐倉市志津コミュニティセンター	佐倉市井野794-1
318		佐倉市商工会館	佐倉市表町3-3-10
319		西白井複合センター	白井市清水口1-2-1
320		袖ヶ浦市商工会館	袖ヶ浦市福玉台3-1-3
321		流山市文化会館	流山市加922
322		流山市南流山センター	流山市南流山3-3-1
323		新習志野公民館	習志野市秋津3-6-3
324		習志野市民会館	習志野市本久保3-8-20
325		成田国際文化会館	成田市土屋303

コード	子宮検査	神奈川県	所在地
401	青葉公会堂	横浜市青葉区市ヶ尾31-4	
402	泉公会堂	横浜市泉区和泉町4636-2	
403	横浜プリンスホテル	横浜市磯子区磯子3-13-1	
404	金沢公会堂	横浜市金沢区泥亀2-9-1	
405	金沢産業振興センター	横浜市金沢区福浦1-5-2	
406	新横浜グレイスホテル	横浜市港北区新横浜3-6-15	
407	横浜総合健診センター	横浜市港北区仲手原2-43-48	
408	栄公会堂	横浜市栄区桂町279-29	
409	都筑公会堂	横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1	
410	鶴見公会堂	横浜市鶴見区豊岡町2-1	
411	中小企業労働研修センター	横浜市戸塚区上倉町449-2	
412	ホテルコスモ横浜	横浜市西区北幸2-9-1	
413	神奈川労働衛生福祉協会	横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9	
414	緑公会堂	横浜市緑区寺山118	
415	厚木アーバンホテル	厚木市中町4-16-21	
416	伊勢原市民文化会館	伊勢原市中348	
417	海老名市商工会館	海老名市上郷485	
418	小田原商工会議所	小田原市内1-21	
419	レイウェル鎌倉	鎌倉市小袋谷2-14	
420	新百合トウエンティワン	川崎市麻生区万福寺1-2-2	
421	川崎市産業振興会館	川崎市幸区堀川町66-20	
422	ケーエスピー会館	川崎市高津区坂戸3-2-1	
423	ヤマハ音楽院日吉校	川崎市中原区木月1184	
424	川崎市総合自治会館	川崎市中原区小杉町3-1	
425	宮前市民館	川崎市宮前区宮前平2-20-4	
426	相模原教育会館	相模原市富士見6-6-13	
427	翠葉カルチャーセンター	相模原市文京2-1-1	
428	逗子市商工会館	逗子市沼間1-5-1	
429	茅ヶ崎商工会議所	茅ヶ崎市新栄町13-29	
430	秦野商工会議所	秦野市平沢2550-1	
431	平塚商工会議所	平塚市松風町2-10	
432	藤沢市民会館	藤沢市鶴沼東8-1	
433	大和市生涯学習センター	大和市深見西1-3-17	
434	神奈川労働衛生福祉協会 大和健診事業部	大和市大和東3-10-18	
435	久里浜八幡町内会館	横須賀市久里浜2-17	
436	横須賀市文化会館	横須賀市深田台50番地	
437	横須賀商工会議所	横須賀市平成町2-14-4	
438	寒川町民センター	神奈川県高座郡寒川町宮山165	
コード	子宮検査	茨城地区	所在地
501	水戸プリンスホテル	水戸市桜川2-2-1	
502	牛久市民センター	牛久市柏田町1606-1	
503	スペースU古河	古河市長谷町38-18	
504	下館市総合福祉センター	下館市小林355	
505	土浦市民会館	土浦市東真鍋町2-6	
506	取手市立福祉会館	取手市東1-1-5	
507	日立シビックセンター	日立市幸町1-21-1	
508	守谷市文化会館	守谷市久保ヶ丘1-19-2	
509	龍ヶ崎市民文化会館	龍ヶ崎市民文化会館	
コード	子宮検査	栃木地区	所在地
531	栃木県青年会館	宇都宮市駒生1-1-6	
532	小山市民センター	小山市花垣1-13-39	
533	佐野市勤労者会館	佐野市浅沼町796番地	
534	栃木市保健福祉センター	栃木市今泉町2-1-40	
535	足利労働福祉センター	足利市朝倉町264	
コード	子宮検査	群馬地区	所在地
541	グリーンロード前橋	前橋市岩上町1-2-1	
542	伊勢崎商工会議所会館	伊勢崎市昭和町3919	
543	太田市勤労会館	太田市浜町66-49	
544	高崎市労働会館	高崎市東町80-1	
545	館林市保健福祉センター	館林市仲町14-1	
コード	子宮検査	山梨地区	所在地
551	甲府市北部市民センター	甲府市湯村3-5-20	
コード	子宮検査	新潟地区	所在地
561	新潟県労働衛生医学協会	新潟市川岸町1-39-5	
562	上越市カルチャーセンター	上越市春日新田2-19-1	
563	十日町検診センター	十日町春日113	
564	アクアール長岡健康増進センター	長岡市新陽2-5-1	
565	小出検診センター	北魚沼郡小出町小出島1240-13	
566	佐渡検診センター	佐渡市真野703-1	
コード	子宮検査	長野地区	所在地
571	長野市民会館	長野市大字鶴賀緑町1647	
572	上田市民会館	上田市二の丸1-2	
573	岡谷パークホテル	岡谷市中央町1-7-13	
コード	子宮検査	北海道地区	所在地
601	メディカルプラザ札幌 健診クリニック	札幌市中央区北5条西2丁目 JRタワー8階	
602	月寒公民館	札幌市豊平区月寒中央通7丁目	
603	真駒内総合福祉センター	札幌市南区真駒内幸町2丁目1-5	
604	千歳市民ふれあいプラザ	千歳市幸町1-9	
605	函館市総合福祉センター	函館市若松町33-6	
コード	子宮検査	東北地区	所在地
621	いわて国保会館	盛岡市大沢川原3-7-30	
631	進興会 エスエスサーティ健康センター	仙台市青葉区中央4-6-1	
632	進興会 エスエスサーティ泉中央アネックス	仙台市泉区八乙女中央2-15-13	
641	秋田県JA会館	秋田市八橋字成川原64-2	
651	山形食糧会館	山形市旅籠町3-1-4	
661	福島県労働保健センター	福島市沖高字北貴船1-2	
662	いわき市平市民会館	いわき市平字1-6	
663	郡山市労働福祉会館	郡山市虎丸7-7	
コード	子宮検査	北陸地区	所在地
671	ハレ・プラン高志会館	富山市千蔵町1-3-1	

681	石川県予防医学協会	金沢市神野町東115	
682	金沢パークビル	金沢市広岡3-1-1	
691	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	
コード	子宮検査	東海地区	所在地
701	岐阜県労働福祉センター	岐阜市鶴田町3-7-11	
702	大垣商工会議所	大垣市旭町6-3	
703	多治見美濃焼センター	多治見市旭ヶ丘10-6	
711	静岡県自動車販売健康保険組合会館	静岡市南八幡町22番8号	
712	静岡県西部地域地場産業振興センター	浜松市流通元町20-2	
713	富士商工会議所	富士市瓜島町82	
714	藤枝市教育委員会生涯学習センター	藤枝市茶町1-5-5	
715	協同組合沼津卸商社センター	駿東郡清水町卸卸地203	
721	オリエンタル労働衛生協会	名古屋市中千種区今池1-8-4	
722	愛知県第二競技場	名古屋市中区二の丸1-1	
723	アイブラザ岡崎	岡崎市上地3-12-1	
724	春日井中央公民館	春日井市柏原町1-97-1	
725	アイブラザ豊田	豊田市錦町1-21	
726	アイブラザ豊橋	豊橋市草間町東山143-6	
727	アイブラザ半田	半田市東洋町1-8	
731	メッセウイング・みえ	津市北河路町19-1	
732	四日市勤労者総合福祉センター	四日市市日永東1-2-25	
コード	子宮検査	関西地区	所在地
741	大津プリンスホテル	大津市におの浜4-7-7	
742	ホテルニュー近江	近江八幡市鷹飼町1481	
744	草津市商工会議所	草津市大津2-11-15	
745	長浜ロイヤルホテル	長浜市大島町38	
746	マリアージュ彦根	彦根市里根町1	
747	野洲文化ホール	野洲郡野洲町小篠原2142	
751	京都工場保健会	京都市中京区西ノ京北番町67	
752	京都パルスプラザ	京都市伏見区竹田鳥羽殿町5	
753	京都醍醐プラザホテル	宇治市六地蔵奈良町74-1	
754	文化パルク城陽	城陽市寺田今堀1	
755	長岡京市立産業文化会館	長岡京市開田3-10-16	
756	八幡市文化センター	八幡市八幡高畑5-3	
757	アピカルイン京都	京都市左京区桂ヶ崎小竹藪町3-3	
758	京都西文化会館ウエスティ	京都市西京区上桂森下町31-1	
759	ガレリアかめおか	亀岡市余部町宝久保1-1	
760	京田辺市立中央公民館	京田辺市田丸丸山214	
761	マリアージュ福知山	福知山市西岡町271-1	
762	舞鶴市中央公民館	舞鶴市字余部下1167	
771	結核予防会大阪府支部	大阪市中央区道修町4-6-5	
772	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部	大阪市中央区久太郎町1-9-26	
773	池田商工会議所	池田市城南1-1-1	
774	茨木市市民会館	茨木市駅前4-7-50	
775	門真市南部市民センター	門真市大字上島頭469-3	
776	堺市民会館	堺市翁橋町2-1-1	
777	豊中市立労働会館	豊中市三和町1-1-63	
778	U・コミュニティホテル	東大阪市御厨栄町1-3-30	
779	北大阪商工会議所	枚方市大垣内町2-12-27	
780	島本町ふれあいセンター	三島郡島本町桜井3-4-1	
781	神戸商工会議所	神戸市中央区港島中町6-1	
782	西宮商工会館	西宮市伊保町2-20	
783	姫路市勤労市民会館	姫路市中地354番地	
791	三郷町コミュニティセンター	奈良県生駒郡三郷町野野西1-2-7	
796	和歌山市民会館	和歌山県和歌山市伝法橋南ノ丁7番地	
コード	子宮検査	中国地区	所在地
801	鳥取県保健事業団 総合保健センター	鳥取市立川町6-176	
802	鳥取県立米子産業体育館	米子市東福原8-27-1	
811	島根県環境保健公社 総合健診センター	島根県松江市志原1-4-6	
821	淳風会大供診療所	岡山市大供2-3-1	
822	淳風会倉敷第一病院	倉敷市老松町5-3-10	
831	広島県集検協会の会館	広島市中区大手町1-6-2	
841	下関みもすそ川別館	下関市みもすそ川町23-15	
コード	子宮検査	四国地区	所在地
851	森岡病院	徳島市八万町大野5-1	
861	香川厚生年金会館	高松市福岡町2-2-1	
871	松山市総合コミュニティセンター	愛媛県松山市湊町7丁目5番地	
881	南国厚生病院	高知県南国市立田1180番地	
コード	子宮検査	九州地区	所在地
901	医療情報健康財団健康財団クリニック	福岡市博多区上川端町14-30-201	
902	バビヨン24	福岡市博多区千代1-17-1	
903	福岡労働衛生研究所	福岡市南区那の川11-11-27	
904	九州厚生年金会館	北九州市小倉北区大手町12-3	
905	九州健康総合センター	北九州市八幡東区平野3-2-1	
906	石橋文化センター	久留米市野中町1015	
907	福岡県立福岡労働青少年文化センターももちバス	福岡市早良区百道二丁目3番15号	
908	福岡リーセントホテル	福岡市東区箱崎2丁目52番1号	
909	大野城まどかびあ	大野城市曙町2丁目3番1号	
911	佐賀市文化会館	佐賀市日の出1-21-10	
921	長崎県済生会病院	長崎市片瀬1-13-26	
922	アルカスSASEBO	長崎県佐世保市三浦町2-3	
931	青磁野リハビリテーション病院	熊本県島崎2-22-15	
941	大分労働衛生管理センター	大分市高城南町11-7	
951	プレストピアなんば病院	宮崎市丸山2-112-1	
961	鹿児島県青少年会館	鹿児島市鴨池新町1-8	
962	鹿児島労働衛生センター	鹿児島市東開町4-96	
コード	子宮検査	沖縄地区	所在地
971	沖縄県総合保健協会	沖縄県島尻郡南風原町字宮平212	

子宮検査の方法は、「自己採取法」と「医師採取法」の2つがあります。  
 は「自己採取法」と「医師採取法」から選択できます。 は「自己採取法」のみの会場です。

# 海の家をご利用ください

施設名(利用形態)	所在地及び電話番号	個人負担金	利用方法
岩井民宿組合 民宿 宿泊 幹 旋	千葉県安房郡 富山町市部146 ☎0470-57-2088	1泊2食付 大人一名(中学生以上) 5,000円より(通常料金7,000円より) 小人一名(4歳以上小学生まで) 4,000円より 利用施設により料金が異なります。 幼児は補助の対象となりません。	利用者は民宿組合へ電話で申込 当組合へ申請書を提出 当組合から利用券の交付 利用券を利用当日に現地へ提出
里見寮 民宿 宿泊	千葉県安房郡 富浦町原岡1005 ☎03-3662-4241	1泊2食付 一名(4歳以上) 5,000円(通常料金7,000円) 幼児(2~3歳)は寝具利用料1,000円がかかります。 幼児は補助の対象となりません。	利用者は姉妹福原商店へ電話で申込 ☎03-3662-4241 当組合へ申請書を提出 当組合から利用券の交付 利用券を利用当日に現地へ提出
株紀伊國屋旅館 日 帰 り 海 の 家 休 憩	神奈川県藤沢市 片瀬海岸1-13-16 ☎0466-22-4247	大人(中学生以上) 200円(通常料金1,000円) 小人(小学生) 100円(通常料金500円) 園児・幼児は無料です。	利用者は当組合へ申込 当組合から利用券の交付 利用券は当日現地へ持参する。

**プール券をご利用ください**  
 関西地区のプールも利用できるよになりました!  
 今月号には「プール割引利用券」が同封されています!  
 夏のレジャーには是非ご利用ください!  
 利用方法 プール割引券に会社名・氏名を記入して施設にお持ちください  
 利用施設及び利用料金等はプール割引利用券をご覧ください。

**ぶどう狩りのお知らせ** 期日 平成17年9月3日(土) 雨天決行  
**参加費無料**  
 場所 深山園(現地集合)  
 新成線鎌ヶ谷大仏駅下車 徒歩15分  
 受付時間 午前9時30分~11時30分 募集人数 700名(先着順)  
 参加資格 当健保組合の被保険者と被扶養者(4歳以上)  
 お申込は平成17年7月14日(木)締切りです  
 - 申込方法 -  
 下記事項を明記のうえFaxまたはE-Mailにてお申込ください。  
 記入事項 事業所名 保険証記号番号 氏名 年齢  
 電話番号 Fax番号またはメールアドレス  
 ※①~④は参加者全員を記入してください。  
 ※⑤、⑥は連絡先を記入してください。  
 Fax:03-3663-4078 E-Mail:soumuka@kenpokumiai.or.jp  
 実施要項は、募集締切り終了後にFaxまたはE-Mailにて送信します。(当選者のみ)  
 お問い合わせ 総務課 ☎03-3661-2251(直通)

# プロジェクト2005

**腹を凹ますスペシャル!** あひるからスワンへの成長記録 **ターザン番外編?!**  
by 東織健保エディション

## 運動チーム

歩数計を付けて生活し、  
日常歩行習慣の向上を目指す

**Hさん** ショートカットヘアの  
似合うスレンダーな  
体型に憧れている、  
(女性) 身も心も緩んだ38歳

## プロフィール

現在、週3回のテニス練習が週一回に減少。半年間で実力DOWN! & 体重UP! のみにくいアヒルの子状態。モニター参加で気合を入れ直し、万歩計で体重DOWN! 練習増で実力UP! で美しい白鳥に!

**体** 重増・体脂肪増に危機感を持ち、ウォークラリーに参加。  
万歩計を装着し、平日は一日1万歩から一万二千歩をゲット!(自転車も含む)

万歩計のおかげで「体を動かすこと」を意識できるようになり、  
この調子でいけば、美しいスワンになれるはず!

**ところが!** 前回(2月)の血液検査・体脂肪率の成績に愕然!

このままではみにくいアヒルの子のまま...

歩いているだけではダイエット効果がない!

そうだ! 秘密兵器(低カロリーダイエット食品)を駆使しよう!

不良食生活を正すぞ! 過去の栄光(20代体重)を取り戻すぞ! 「気合だあ!」

**その結果** **2ヶ月で3キロ減!! 体脂肪率4%減!!**  
**数年来の腰痛が軽減!!**

しかし、好結果に安心し万歩計の装着を忘れ、  
ダイエットメニューに飽きて

現在、心身ともに停滞期...まだまだ、美しいスワンのイメージからはほど遠い...

今回の計測をもとに軌道修正!

歩け歩け!!!

**目標は高く! ダイエット再スタート!**

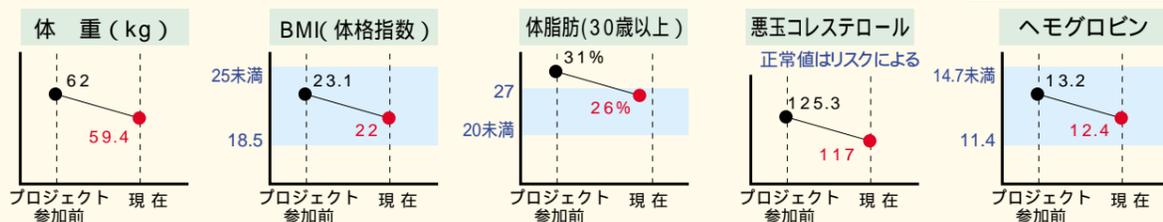
## あひる版・万歩計のうれしい効果

「体を動かすこと」を意識する

万歩計装着仲間との会話により、目的意識が失われない

食生活など、運動以外の生活習慣にも関心を持つようになる

## Hさんの「あひるからスワンへ」の成長記録



## 保健師 チェック!



土橋保健師より

体重や体脂肪・血中脂質などを見ると、  
ダイエットが成功している印象を受けますが、  
ヘモグロビン値(貧血検査)も同様に減少しているのが気になります。

更年期を迎える前の大切な時期なので、  
健康内面(身体)を維持するための  
ダイエットをお勧めしたいです。

## 今後のダイエットのポイント

- 食事**
- ・メニューは普段通りで、全体的な量を減らす。(特に夕食)
  - ・食事はサラダや温野菜から食べ始める。
  - ・噛む回数が多いものは満腹感が得られやすい! これ運動後の一気食いを回避しよう!
- 運動**
- ・運動量が均一になるように定期的にテニスの練習をする。
  - ・一日1万歩以上をキープする。

What's COOL!



## ちよいモテおやじの おしゃれワザ

みなさんは休日をどのような服装で過ごしていますか?  
洋服が主流の世の中ですが、たまには「和」のテイストでいきましょ。和服には若い人にはない「おとなの魅力」を引き出す力があるのです。

今夏のOFFは気軽に着られる浴衣を粋に着こなしてみませんか?  
ご夫婦で浴衣を着てお出かけなんて、うらやましがられますよ。

村上理香(スタイリスト)

## 粋に着こなす 浴衣

『粋に着る』と言ってもいたって簡単。男性は、浴衣に限らず着物では衣紋は抜かず、腰で着るもの。丈は着物よりもやや短めで、くるぶしが見えるくらいで結構です。そして、上半身はゆったりと、下半身をすっきり見せるには、帯の位置が上すぎないようにしましょう。家でくつろぐ時は兵児帯でも、外出時には角帯でピシッと決めてみましょう。帯結びは練習すればすぐに覚えられるほど簡単です。そして、着物を着る際に大切なのは、姿勢を正して衿をきっちり合わせる事。「粋」と「野暮」のボーダーラインは、着こなしの些細な事に気を使えるかどうかなのです。



## 角帯と兵児帯



絞り染めの兵児帯 / 鶴加藤萬  
「角通し」柄の兵児帯 9,975円 / 鶴笠仙  
白色「八島」柄の角帯 6,825円 / 鶴笠仙  
紺色「大和献上」柄の角帯 6,300円 / 鶴笠仙

絞りの兵児帯は落ち着いたモスグリーン、素材も絹100%。兵児帯でも決してカジュアル過ぎずに締められます。左の兵児帯は「角通し」柄といって細かい正方形が、縦横に並んだ模様で江戸小紋の代表的な柄の一つです。柄物の帯は幅のせまい方が上、地紋のある幅の広い方を下にして締めると言われています。帯のコーディネートに迷ったら白がおすすめ。ダークな色味の着物を着た時には明るい印象を与えます。

## 浴衣の柄

浴衣に限らず着物の柄は一見派手に見えても着ると意外とそうでもないもの。「シャツ柄」に使用されそうな「鉄条網」柄でも抵抗なく着る事ができます。「かまいます」柄は、歌舞伎役者市川男女蔵の意匠。江戸時代には嵐風の役者と同じ柄の浴衣を着て町を歩くのが流行しました。浴衣はサイズも数種類ありメーカーによっても微妙に違ってきます。必ず試着をしましょう。



「鉄条網」柄の反物 / 鶴戸田屋商店  
「かまいます」柄の反物 / 鶴戸田屋商店  
浴衣プレタ(反物価格) ¥26,250円 / 鶴笠仙

## 浴衣の小物



浴衣の和小物にもこだわりをもってみましょう。手拭いは大判なのでハンカチより便利で、洒落のきいた柄が沢山あります。せっかく浴衣を着るのですから、所持品はコンパクトに巾着に入れて歩いてみましょう。履物は定番の駒下駄、基平下駄に雪駄など様々な型や種類、素材があり鼻緒も沢山の色や柄が出回っています。

「北高画」柄の手拭い / 鶴戸田屋商店  
「連鹿」柄の手拭い / 鶴戸田屋商店 団扇 / 鶴戸田屋商店  
扇子 / 鶴戸田屋商店  
下駄 7,350円 / 光源氏・堀井帆 巾着 2,100円 / 光源氏・堀井帆

# 外出先や海外で 病院にかかった場合は?

**Q** 外出先で急病になったり、けがをして医療機関を受診した場合に「保険証を持っていなかったら」どうなるのでしょうか。

**A** いったん治療費の全額を立て替えていただき、後日、健康保険組合へ請求することにより保険診療にかかる費用のうち7割が療養費として戻されます。

健康保険組合への請求には次の書類を提出してください。

- ① 診療を受けた病院の領収書(原本)
- ② 診療報酬明細書(レセプト)
- ③ 療養費支給申請書  
(健保HPからダウンロードできます)

**Q** 海外で病気やけがにより病院にかかったときの費用は請求できますか。

**A** はい、できます。  
ただし、日本で保険診療を受けた場合の額を基準として計算しますので、実際に支払った額が全額支給されるわけではありません。

### 請求に必要な書類

- ① 療養費支給申請書
- ② 診療内容明細書
- ③ 領収明細書  
②③の翻訳文
- ④ 領収書の原本  
※②③の専用紙は組合にあります。

**Q** 返却し忘れていた以前の勤務先の保険証を使ってしまい、当時の健康保険組合から医療費の請求がありました。この場合はどうすればよいのですか?

**A** 請求された医療費を保険者(国民健康保険・社会保険事務所・健康保険組合)にお支払いいただきますと、領収書と診療報酬明細書が発行されます。それを療養費支給申請書に添付して申請すると払戻しを受けることができます。

保険証が変わったら、  
病院へ新しい保険証を  
提示してください。



問い合わせ先給付課 03-3661-2254(直通)

## 組合健康管理センターからのお知らせ

7月1日  
から

# 定期健康診断の実施日を 追加いたしました

35歳未満の若年者の方々を対象に実施しております『定期健康診断』につきまして、次の曜日も新たに実施することといたしましたのでお知らせします。

- 1▶ 追加受診日 月曜日～金曜日 午前  
受付時間 午前10時30分～11時00分
- 2▶ なお、火曜日の午前・午後は従来どおり受診できます。  
受付時間 午前9時00分～10時00分  
午後1時00分～2時00分
- 3▶ 受付場所 東織健保会館 5階 組合健康管理センター

### 【注意事項】

お申し込みは受診日の3日前までをお願いいたします。  
受診の際には、必ず「定期健康診断日時指定票」をお持ちください。  
健康診断当日は朝食を摂らずにお越しください。



ご予約及びお問い合わせは健康管理課までお願いいたします。

健康管理課 Tel 03-3661-2257 Fax 03-3666-9621

平成  
17年度

平成17年6月9日に組合会議員の改選がされました。新役員・議員をご紹介します。

## 新組合会議員のご紹介

選定議員		
	氏名	事業所名
理事長	中西 一晃	ブルーミング中西(株)
常務理事	杉田 修司	東京織物健康保険組合
理事	磯貝 重彰	ロフテー(株)
理事	小林 一雄	チョーギン(株)
理事	上達 征次	(株)丸上
理事	杉村 誠一	杉村(株)
理事	瀬川 健次	(株)ツカモトコーポレーション
理事	蛭川 和勇	(株)オカダヤ
理事	吉本 彰夫	東京織物厚生年金基金
監事	藤井 本徳	フジスター(株)
議員	青山 博務	青山(株)
議員	秋場 和幸	(株)秋場
議員	奥井 葵	(株)エフリード東京本社
議員	滋賀 恒正	一文(株)東京店
議員	鈴木 林吉	(株)日商
議員	田中 源治	(株)田源
議員	堀井 定雄	堀井(株)
議員	松原 宏	第一衣料(株)
議員	持田 紘	持田商工(株)
議員	山田 邦登	山野井(株)
議員	横倉 敬一	横倉(株)
議員	渡辺 俊和	東京吉岡(株)

互選議員		
	氏名	事業所名
理事	栗原 徳夫	吉忠(株)東京支店
理事	小出 英清	東工コーセン(株)
理事	斎藤 鎮男	高島(株)
理事	嶋田喜四郎	東京織物卸商業組合
理事	中村 直生	泰道リビング(株)
理事	野村 和雄	(株)ルシアン東京店
理事	平岡 秀元	平岡織染(株)
理事	松田 裕	三共生興(株)
理事	村田 迪夫	西川産業(株)
監事	白勢 哲郎	丸増(株)東京支店
議員	浅沼 正昌	佐藤産業(株)
議員	井上 哲男	田村駒(株)東京支社
議員	井上 久也	東京山喜(株)
議員	今枝 正宏	豊島(株)東京本社
議員	梅澤 敏和	アカツキ商事(株)
議員	大崎隆三郎	牧村(株)東京店
議員	高橋 徹	モリリン(株)東京支店
議員	竹浪 邦夫	ニシムラ(株)
議員	多田 章範	(株)ヤギ東京支店
議員	丹下 勝視	(株)丸正ベストパートナーグループ
議員	北條 雄一	(株)山一商店
議員	八橋 士朗	大三(株)



1人分  
328kcal

材料 (2人分)

- あじ ..... 1尾
- 白飯 ..... 300g
- きゅうり ..... 1本
- なす ..... 1本
- しょうが ..... 1/2かけ
- ごま ..... 少々

**A** 塩 ..... 小さじ1/2  
水 ..... 大さじ2

**B** 酢 ..... 大さじ3  
砂糖 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2

作り方

きゅうり、なすは縦半分になり、斜め薄切りにし、しょうがは千切りにする。  
**A** とを混ぜ合わせ、10分置く。  
あじはゼイゴをとり、頭は切り落とす。腹に切れ目を入れて内臓を取り、さっと水洗いし、水気をよくふく。三枚におろし、腹骨は薄くそぎ取る。小骨は骨抜きで一本ずつ抜きとり、皮は頭から尾に向かってむく。細切りにして、半量の **B** をからめる。  
の水気を絞る。  
白飯に、残りの **B** を加えてよく混ぜ、あじを加えてざっくり混ぜ、ごまをふる。

## あじときゅうりの混ぜずし

旬のあじは、生でいただくのが一番。酢でしめて、食感のよい夏野菜のきゅうりと合わせます。さっぱりとしていて、ボリュームがあり、主食の食べすぎも防げます。

# 主菜

# + 副菜

## えらびの食事術!



調理・指導 **小田 真規子**  
料理家・栄養士・フードディレクター・スタジオナッツ主宰。  
女子栄養短期大学卒業。アシスタントを務めた後 1998年に独立し、有限会社スタジオナッツ設立。『NHKきょうの料理』『オレンジページ』など料理誌で、ヘルシーかつ美味しい料理を発表。著書多数。  
撮影 **志津野 裕計** / クラッカースタジオ



1人分  
86kcal

材料 (2人分)

- トマト ..... 1個
- オリーブオイル ..... 小さじ1
- にんにく ..... 1/2かけ
- 卵 ..... 2個
- 塩・こしょう・のり ..... 少々
- A** 水 ..... 1・1/2カップ
- スープの素 ..... 小さじ1

作り方

トマトはヘタをとり、くし切りにする。にんにくはみじん切りにする。  
鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ中火にかけ、香りがでたらトマトを炒め、**A** を注ぐ。煮立ったら、弱火にして2~3分煮て、卵を割り入れてさらに白身が固まるまで煮る。塩・こしょうで味を調え、火を止めてからちぎったのりをちらす。

トマトは加熱することで、旨みが増し、生とは違う風味が生まれます。汁に加える調味料を醤油やオイスターソースなどに変えると、色々なバリエーションが楽しめます。

### ワンポイント食育

### かむ食事のススメ

栄養のバランスを考えることはもちろん大切ですが、いま、見直されるのは「噛む」こと。  
噛むことで、満足感が生まれて食べすぎを防いだり、歯茎の血行がよくなり歯を健康に保ったり、唾液の分泌を促して消化を促進することよく知られています。  
さらに、堅いものをかむことは自律神経の働きをよくして体温を上昇させ、さらにストレス物質のドーパミンの作用

を抑える物質が増加してストレスへの抵抗力が増えます。  
噛む回数を増やすには、野菜を多く摂ることはもちろん大きめに切ったり、生で食べるようにしたり加熱時間を少なくしたり。  
ナッツや玄米などを取り入れるのも一案です。

