

平成18年度 収入支出予算のお知らせ

去る2月23日に開催されました平成17年度第3回組合会において平成18年度収入支出予算が満場一致で可決されました。

1. 一般勘定の収入支出予算

収入では年間被保険者数を50,000人、平均標準報酬月額を306,000円、標準賞与額については1人年間520,000円と見込み、平成17年度予算と比べると123.9%の約163億4,280万円となります。

支出では保険給付費が前年と比べ115.4%の約80億960万円、老人保健等拠出金では137.3%の約63億89万円と支出全体の約90%を占める予算となる見込みです。

なお、埋葬付加金については平成17年2月の組合会において平成18年3月31日をもって廃止することとなっております。

平成18年度予算はこのような状況のなか、健康保険組合の本来事業である健康診断の一部負担金の無料化

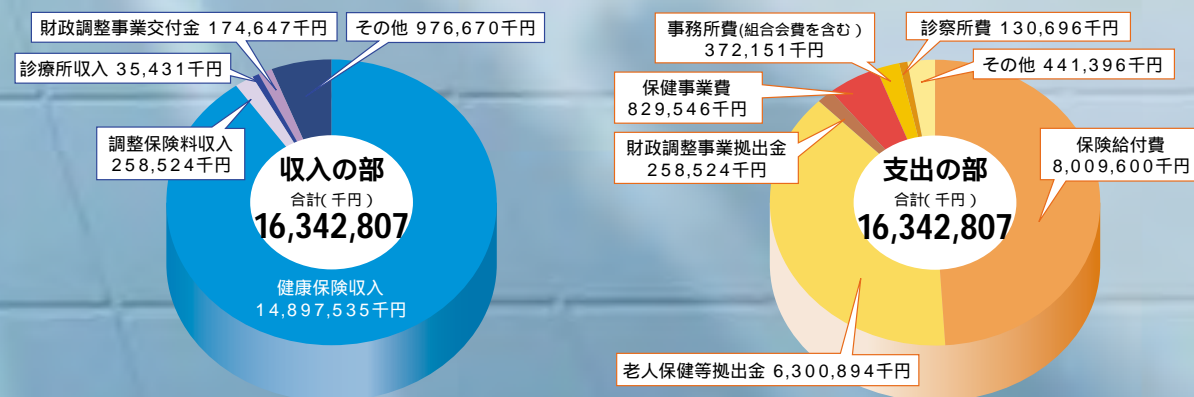
等をはじめ、引き続き積極的に編入活動を推進し、安定的かつ健全な健保財政を目指すとともに、不要不急事業の見直しを図ってまいります。

2. 介護勘定の収入支出予算

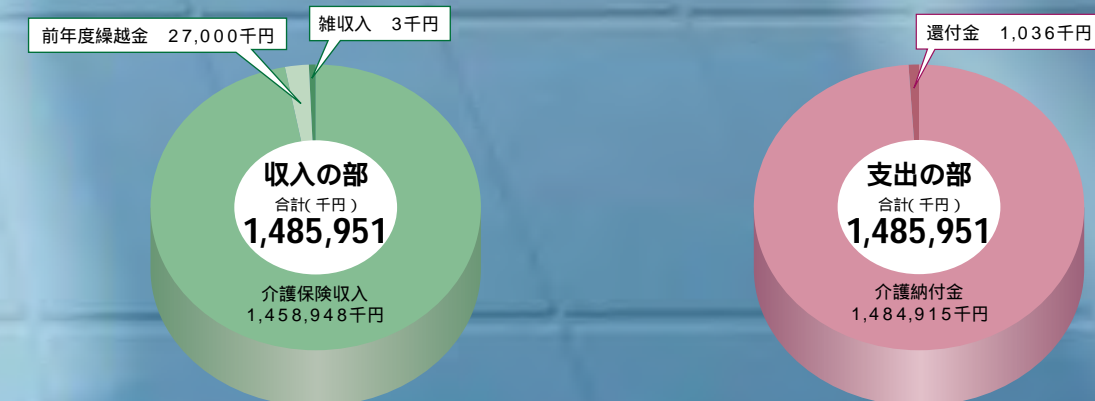
健康保険組合は被保険者(40歳～64歳)から保険料を徴収するのみで、年10%で増え続けている介護保険の事業運営に関与できない仕組みとなっております。当組合の平成18年度介護納付金は14億8,491万円となり、前年度予算と比較すると3億2,476万円増加する見込みです。

皆様には多大なご負担をおかけしますが、18年4月分保険料より料率を14/1000として予算を計上させていただきます。

平成18年度収入支出予算一般勘定



平成18年度収入支出予算介護勘定



平成18年度における 当健康保険組合の主要事業について

安定的な事業運営をめざして

一般保険料率は17年度と同率の72.0%としました
介護保険料は4月(5月納付分)より14.0%に引き上げとなります(40歳以上の被保険者が対象となります)
加入勧奨を更に推進し財政の安定化と健全化を図ります

組合広報活動の充実

組合広報誌VISPOをより活用した広報活動に努めます
組合ホームページの充実を図りスピーディーな情報提供に努めます

被保険者サービスの向上

被保険者第一主義をモットーにスマイルとスピードと使命感を持って取り組んでいます
フリーダイヤルによる健康相談を引き続き実施します

保健施設事業の充実

引き続きディズニーランド・ディズニーシー、およびユニバーサル・スタジオ・ジャパン(USJ)の利用券補助事業を実施します
戸田総合運動場のサッカー場・フットサル場・野球場・テニスコートの利用料金を引き下げます

健康管理事業の拡充

4月より組合健診センターでの被保険者一部負担金を無料とします
4月より健診委託機関における被保険者一部負担金を無料とします
4月より組合健診センターでの胃カメラ検査については最新式の装置を導入します
健診センターでの女性健診の際は「靴下」を提供しています
健診委託機関をさらに拡充いたします
乳がん検査実施医療機関と契約し費用の補助を開始しました
引き続きインフルエンザ予防接種に対する補助を実施します

- | | |
|---------|--|
| 年間 | フリーダイヤルによる健康相談
健康診断(被保険者無料)
マンモグラフィ健康診断
戸田総合運動場運営
(サッカー場・フットサルコート・野球場・テニスコート)
利用料金を引き下げいたします。(詳細はP15) |
| 4月 | 野球大会(参加無料) |
| 6月 | 劇団四季観劇利用補助事業
(東京・大阪) |
| 10月 | ディズニーランド・ディズニーシーの利用券補助事業
ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(USJ)の利用券補助事業 |
| 10月～12月 | インフルエンザ予防接種補助事業 |
| 12月 | サンタと凧揚げ(参加無料) |
| 3月 | 東京宝塚観劇利用補助事業 |
- 潮干狩り・ぶどう狩りは廃止となります。

平成18年度（前期）

健康診断のご案内



平成18年4月より被保険者の方は
健康診断を『**無料**』で受けることができます。

4月～9月までの受診希望者の申込を随時受付しています。

下記の健診会場から健診名を選び、事業所の担当者の方を通じてお申込ください。

申し込みに必要な書類は事業所に送付してありますので、担当者の方にご確認ください。

健診会場	健診名	健診対象者	一部負担金	備考
(1) 組合健康管理センター	人間ドック	・35歳以上の被保険者 ・35歳以上の被扶養者	無料 3,000円	『胃カメラ検査』は35歳以上の被保険者及び被扶養者の方のみ選択できます。 別途費用(1,000円)が必要です。
	若年層健診	・35歳未満の被保険者	無料	
(2) 健診委託医療機関	生活習慣病予防健診	・35歳以上の被保険者	無料	人間ドックをご希望される方は、生活習慣病予防健診(または家族健診)との差額をご負担いただきます。
	家族健診	・35歳以上の被扶養者	2,100円	
	若年層健診	・35歳未満の被保険者	無料	

「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。

上記健診会場(2)においては、当組合健康管理センターの検査項目と若干異なります。



補助金制度

上記健診会場(1)・(2)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。

健診名	対象者	補助金支給限度額
人間ドック	35歳以上の被保険者・被扶養者	20,000円
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	35歳以上の被扶養者	20,000円
若年層健診	35歳未満の被保険者	5,000円

申請方法

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

健康管理課

03(3661)2257

組合健康管理センターからのお知らせ

① 4月より胃内視鏡が最新式の電子内視鏡に変わります

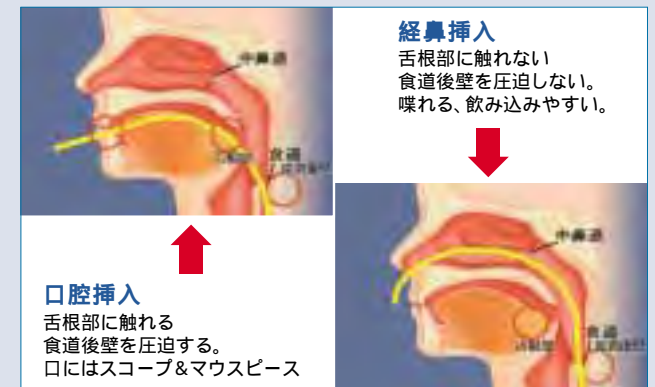
液晶モニターに写った胃の様子を検査中にご覧になれます。

高精細な画像情報により診断の質が高まります。組織のかすかな異変や細部の微妙な変化も、19インチ大画面に表示され病気が見つけやすくなります。

撮影画像はデジタル保存で劣化の心配がありません。デジタルカラープリンターで出力できますので、必要に応じて受診者の皆様に提供いたします。

口から内視鏡を飲み込めない方のために「経鼻内視鏡」も一台用意しています。

『経鼻内視鏡』は、「嘔吐感の少ない楽な内視鏡検査」です。ときに鼻出血をおこしたり、鼻腔がせまく挿入の困難な場合もあります。



② 若年層健康診断の受診日が男女別になります。

本日は女性の健診日です

③ 女性の健診日には冷え防止に靴下を配布しています。



組合健康管理センターは、快適な健診会場を目指し引き続き努力いたします。

東京織物健康保険組合 保険料額表

	一般保険料率(調整保険料含む)		介護保険料	
事業主負担率	36	1,000	7	1,000
被保険者負担率	36	1,000	7	1,000

健保：平成16.4.1改正
調整：昭和56.3.1新設
介護：平成18.4.1改正

等級	標準報酬		報酬月額		一般保険料月額			介護保険料月額			一般保険料+介護保険料		
	月額	日額	円	円	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	総合計
1	98,000	3,270		101,000未満	3,528	3,528	7,056	686	686	1,372	4,214	4,214	8,428
2	104,000	3,470	101,000以上	107,000未満	3,744	3,744	7,488	728	728	1,456	4,472	4,472	8,944
3	110,000	3,670	107,000以上	114,000未満	3,960	3,960	7,920	770	770	1,540	4,730	4,730	9,460
4	118,000	3,930	114,000以上	122,000未満	4,248	4,248	8,496	826	826	1,652	5,074	5,074	10,148
5	126,000	4,200	122,000以上	130,000未満	4,536	4,536	9,072	882	882	1,764	5,418	5,418	10,836
6	134,000	4,470	130,000以上	138,000未満	4,824	4,824	9,648	938	938	1,876	5,762	5,762	11,524
7	142,000	4,730	138,000以上	146,000未満	5,112	5,112	10,224	994	994	1,988	6,106	6,106	12,212
8	150,000	5,000	146,000以上	155,000未満	5,400	5,400	10,800	1,050	1,050	2,100	6,450	6,450	12,900
9	160,000	5,330	155,000以上	165,000未満	5,760	5,760	11,520	1,120	1,120	2,240	6,880	6,880	13,760
10	170,000	5,670	165,000以上	175,000未満	6,120	6,120	12,240	1,190	1,190	2,380	7,310	7,310	14,620
11	180,000	6,000	175,000以上	185,000未満	6,480	6,480	12,960	1,260	1,260	2,520	7,740	7,740	15,480
12	190,000	6,330	185,000以上	195,000未満	6,840	6,840	13,680	1,330	1,330	2,660	8,170	8,170	16,340
13	200,000	6,670	195,000以上	210,000未満	7,200	7,200	14,400	1,400	1,400	2,800	8,600	8,600	17,200
14	220,000	7,330	210,000以上	230,000未満	7,920	7,920	15,840	1,540	1,540	3,080	9,460	9,460	18,920
15	240,000	8,000	230,000以上	250,000未満	8,640	8,640	17,280	1,680	1,680	3,360	10,320	10,320	20,640
16	260,000	8,670	250,000以上	270,000未満	9,360	9,360	18,720	1,820	1,820	3,640	11,180	11,180	22,360
17	280,000	9,330	270,000以上	290,000未満	10,080	10,080	20,160	1,960	1,960	3,920	12,040	12,040	24,080
18	300,000	10,000	290,000以上	310,000未満	10,800	10,800	21,600	2,100	2,100	4,200	12,900	12,900	25,800
19	320,000	10,670	310,000以上	330,000未満	11,520	11,520	23,040	2,240	2,240	4,480	13,760	13,760	27,520
20	340,000	11,330	330,000以上	350,000未満	12,240	12,240	24,480	2,380	2,380	4,760	14,620	14,620	29,240
21	360,000	12,000	350,000以上	370,000未満	12,960	12,960	25,920	2,520	2,520	5,040	15,480	15,480	30,960
22	380,000	12,670	370,000以上	395,000未満	13,680	13,680	27,360	2,660	2,660	5,320	16,340	16,340	32,680
23	410,000	13,670	395,000以上	425,000未満	14,760	14,760	29,520	2,870	2,870	5,740	17,630	17,630	35,260
24	440,000	14,670	425,000以上	455,000未満	15,840	15,840	31,680	3,080	3,080	6,160	18,920	18,920	37,840
25	470,000	15,670	455,000以上	485,000未満	16,920	16,920	33,840	3,290	3,290	6,580	20,210	20,210	40,420
26	500,000	16,670	485,000以上	515,000未満	18,000	18,000	36,000	3,500	3,500	7,000	21,500	21,500	43,000
27	530,000	17,670	515,000以上	545,000未満	19,080	19,080	38,160	3,710	3,710	7,420	22,790	22,790	45,580
28	560,000	18,670	545,000以上	575,000未満	20,160	20,160	40,320	3,920	3,920	7,840	24,080	24,080	48,160
29	590,000	19,670	575,000以上	605,000未満	21,240	21,240	42,480	4,130	4,130	8,260	25,370	25,370	50,740
30	620,000	20,670	605,000以上	635,000未満	22,320	22,320	44,640	4,340	4,340	8,680	26,660	26,660	53,320
31	650,000	21,670	635,000以上	665,000未満	23,400	23,400	46,800	4,550	4,550	9,100	27,950	27,950	55,900
32	680,000	22,670	665,000以上	695,000未満	24,480	24,480	48,960	4,760	4,760	9,520	29,240	29,240	58,480
33	710,000	23,670	695,000以上	730,000未満	25,560	25,560	51,120	4,970	4,970	9,940	30,530	30,530	61,060
34	750,000	25,000	730,000以上	770,000未満	27,000	27,000	54,000	5,250	5,250	10,500	32,250	32,250	64,500
35	790,000	26,330	770,000以上	810,000未満	28,440	28,440	56,880	5,530	5,530	11,060	33,970	33,970	67,940
36	830,000	27,670	810,000以上	855,000未満	29,880	29,880	59,760	5,810	5,810	11,620	35,690	35,690	71,380
37	880,000	29,330	855,000以上	905,000未満	31,680	31,680	63,360	6,160	6,160	12,320	37,840	37,840	75,680
38	930,000	31,000	905,000以上	955,000未満	33,480	33,480	66,960	6,510	6,510	13,020	39,990	39,990	79,980
39	980,000	32,670	955,000以上		35,280	35,280	70,560	6,860	6,860	13,720	42,140	42,140	84,280

65歳以上及び39歳以下の被保険者は一般保険料のみが徴収されます。
40歳以上65歳未満の被保険者は、一般保険料と介護保険料が徴収されます。
40歳以上65歳未満の被扶養者を有する40歳未満及び65歳以上の被保険者(特定被保険者)については、介護保険料を徴収していません。
介護保険料は、毎年見直されます。

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、7月1日現在、在職している被保険者全員について、4月・5月・6月の報酬をもとに、本年9月から翌年8月までの保険料や保険給付金の計算の基礎となる標準報酬月額を定める大切な届出です。

月額変更届は、4月・5月・6月何れかの月において、昇給または降給などにより3ヶ月間に受けた報酬をもとに従前の標準報酬月額と比較して2等級以上の差が生じた場合は、月額変更届に該当し算定基礎届の提出は必要ありません。

一般保険料と介護保険料は
保険料は月を単位に計算され、標準報酬月額に一般保険料率および介護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月末日までに納付することになります。

一般保険料計算例(調整保険料含む)
標準報酬月額320,000円の場合
 $(\text{月額}) \times (\text{保険料率}) = (\text{保険料})$
 $320,000 \text{円} \times 72 / 1,000 = 23,040 \text{円}$
(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
 $(\text{月額}) \times (\text{保険料率}) = (\text{保険料})$
 $320,000 \text{円} \times 14 / 1,000 = 4,480 \text{円}$
(内訳) 事業主負担分 320,000円 × 7/1,000 = 2,240円
被保険者負担分 320,000円 × 7/1,000 = 2,240円

ボーナス(賞与)にかかる一般保険料計算例(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、保険料率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。

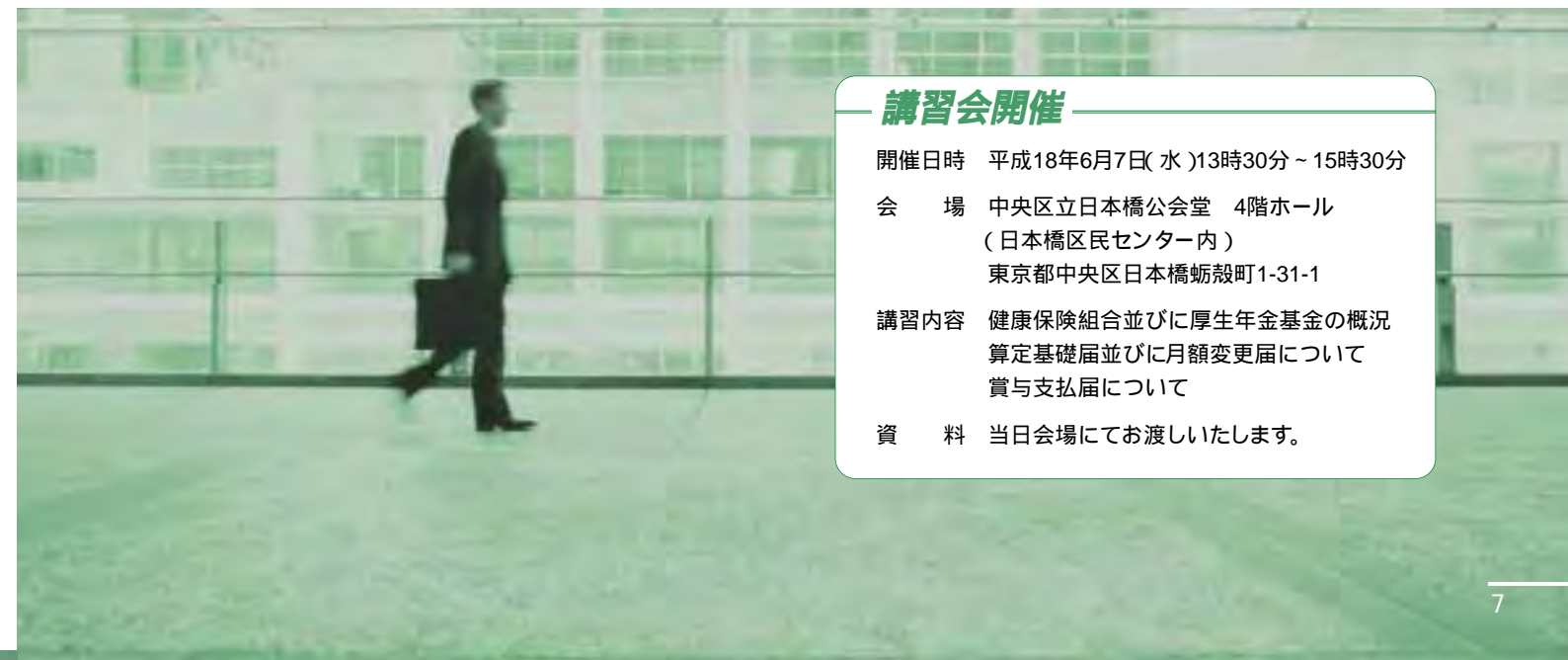
一般
 $(\text{標準賞与額}) \times (\text{保険料率}) = (\text{保険料})$
 $680,000 \text{円} \times 72 / 1,000 = 48,960 \text{円}$
(内訳) 事業主負担分 680,000円 × 36/1,000 = 24,480円
被保険者負担分 680,000円 × 36/1,000 = 24,480円

介護
 $(\text{標準賞与額}) \times (\text{保険料率}) = (\text{保険料})$
 $680,000 \text{円} \times 14 / 1,000 = 9,520 \text{円}$
(内訳) 事業主負担分 680,000円 × 7/1,000 = 4,760円
被保険者負担分 680,000円 × 7/1,000 = 4,760円

なお、賞与支払届(総括表)は、毎年6月中旬及び11月中旬に、各事業所へ郵送しております。
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、届書の郵送をいたしていません(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

講習会開催
開催日時 平成18年6月7日(水)13時30分～15時30分
会場 中央区立日本橋公会堂 4階ホール
(日本橋区民センター内)
東京都中央区日本橋蛸殻町1-31-1
講習内容 健康保険組合並びに厚生年金基金の概況
算定基礎届並びに月額変更届について
賞与支払届について
資料 当日会場にてお渡しいたします。



東京織物健康保険組合 ☎ 03-3661-2251
ホームページアドレス www.kenpokumiai.or.jp 電子メールアドレス orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp

東京大阪 劇団四季ミュージカル 観劇会のご案内

大阪

BENNY ANDERSSON & BJÖRN ULVAEUS'
MAMMA MIA!
THE SMASH HIT MUSICAL BASED ON THE SONGS OF ABBA®
マンマ・ミーア!
劇団四季ミュージカル



- 会場** 【東京】キャッツ・シアター(東京 五反田/大崎)
【大阪】大阪四季劇場(JR大阪駅前・ハービスエント内)
- 開催日** 【東京】平成18年6月28日(水) 18時30分 開演
【大阪】平成18年6月27日(火) 18時30分 開演
- 開催場所** 【東京】東京都品川区東五反田2-18-1
【大阪】大阪市北区梅田2-2-22 ハービスPLAZAENT内
- 参加資格** 当健保組合の被保険者および被扶養者
- 募集人数** 【東京】50組 100名 【大阪】50組 100名
必ず2名1組でお申込みください。
お席のご希望や変更はできませんのでご了承ください。
- 参加費** 【東京】S席 1名 5,000円(一般料金 11,550円)
【大阪】S席 1名 5,000円(一般料金 11,550円)

- 申込み方法** 下記申込書に必要事項を記入のうえ、切り取って往復はがきに貼り、当組合宛に郵送してください。
- 申込み受付期間** 平成18年4月10日～4月30日(当日消印有効)迄
- 問合せ先** 総務課 ☎03-3661-2251

【注意事項】
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18年5月15日ごろにお知らせいたします。
チケットは5月末ごろの引き換えとなります。
必要事項の記入がない場合には、抽選対象外となりますのでご注意ください。
ご応募いただいたハガキは、抽選後速やかに裁断の上処分いたします。



撮影/下坂 敦俊

東京 キャッツ CATS

郵便往復はがき

103-8554

往復

東京 総務課 健康保険組合

ここに記入しないでください

宗像 健一様

東京都中央区日本橋一丁目

東京・大阪 劇団四季 ミュージカル チケット購入申込書を貼り付けてください

申込代表者の住所・氏名を必ずご記入ください

(おもて)

きりとり線

→切り取って往復はがきにしっかりと貼り付けてください

(うし)

東京・大阪 劇団四季ミュージカル チケット購入申込書

東京・大阪の希望する公演に をつけてください **東京・大阪**

申込代表者の記入欄

事業所名	
フリガナ	
氏名	
住所	〒
電話番号	昼間に連絡のとれる番号をご記入ください。 当落通知は、申込代表者へご送付します。

参加者記入欄

被保険者証 記号番号	参加者氏名
	フリガナ
被保険者証 記号番号	参加者氏名
	フリガナ

お申込は二人一組をお願いします。 記入もれのないようご注意ください。

新規健診機関が増えました

新規健診医療機関

若年 = 若年層健診 生活 = 生活習慣病予防健診

コード	県	医療機関名称	住所	電話番号	交通手段	若年	生活
3054	東京	テレコムセンタービルクリニック	江東区青海2-38 テレコムセンタービルクリニック西棟3階	03-5500-3090	テレコムセンター駅 (ゆりかもめ線) 徒歩1分		
6410	兵庫	川野内科クリニック	西宮市産所町11-14	0798-34-7737	阪神西宮駅 阪神電車 徒歩2分		-
7001	島根	島根県環境保健公社	松江市古志原1-4-6	0852-24-0038	松江駅 車10分		
7801	高知	久病院	高知市桜井町1-2-35	088-883-6264	高知駅(JR線) 菜園場停留所		
8202	佐賀	佐賀社会保険病院	佐賀市兵庫南3-8-1	0952-28-5311	佐賀駅(JR線) 車10分		
8503	熊本	健康保険人吉総合病院	人吉市老神35	0966-22-7070	人吉駅(JR線) 徒歩15分		
8504	熊本	日本赤十字社 熊本健康管理センター	熊本市長嶺南2-1-1	096-384-2111	熊本駅(JR線) 車30分、 水前寺駅(JR線) 車15分		



乳がんの早期発見に有効な マンモグラフィ が受けられます! 契約医療機関も増えました!

マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影のこと

対象者 40歳以上の被保険者(女性)

自己負担 1,000円

申込方法

契約医療機関に直接連絡し、検査日時の予約をする。

検査当日は健康保険証を持参し、マンモグラフィを受ける。

各医療機関の窓口で自己負担金1,000円を支払う。



問合せ 健康管理課 03-3661-2257

契約医療機関

社会保険新宿健診センター 東京都新宿区歌舞伎町2-31-12
予約先 ☎ 03-3209-0211

立川北口健診館 東京都立川市曙町2-9-1
予約先 ☎ 042-521-1212

エスエスサーティクリニック 宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 住友生命仙台中央ビル3F
予約先 ☎ 022-221-0066

メディカルプラザ
札幌健診クリニック 北海道札幌市中央区北5条西2丁目
JRタワーオフィスプラザさっぽろ8F
予約先 ☎ 011-209-5450

新宿追分クリニック 東京都新宿区新宿3-1-13
予約先 ☎ 03-5363-3334

(New)
飯島クリニック 大阪府大阪市中央区南船場3-5-11 りそな心斎橋ビル9F
予約先 ☎ 06-6243-5401

(New)
財医療情報健康財団 福岡県福岡市博多区上川端町14-30-201
泉月ビル冷泉公園

健康財団クリニック 予約先 ☎ 092-272-2398

(New)
社会保険神戸中央病院
山手健康管理センター 兵庫県神戸市中央区中山手通7-3-18(ペアーレ神戸内)
予約先 ☎ 078-351-5108

訂正記事

広報誌「VISPO1月号」に掲載した健診委託機関一覧の中で、間違いがありましたので訂正してお詫びいたします。

	正	誤
1. 耳原総合病院	大阪府(6320)	兵庫県(6410)
2. 健康保険青森健康管理センター	☎ 017(773)6011	☎ 017(723)6011
3. 山口病院総合健診センター	☎ 083(921)5088	☎ 083(821)5088

名称変更記事

- (変更後) 東京(3034) オリエンタルクリニック
- (変更前) 東京(3034) オリエンタル労働衛生協会 東京支部

移転しました

- 湘南健診センター
- (新住所) 〒254-0034 神奈川県平塚市宝町10-4
☎ 0463(21)3811 FAX 0463(21)3814



4月1日より山中湖秀山荘・塩沢江戸川荘が ゲンとご利用しやすい宿泊料金になります



山中湖 山中湖秀山荘

東京予約センター ☎ 0120-844-891
携帯電話からは ☎ 03-3263-1590
(受付時間 10:00~18:00)

スタンダードコース (旧山中湖プラン)	平日	500円(5,500円)
	休前日・指定日	1,100円(6,100円)
グルメコース (旧美味彩彩プラン)	平日	1,500円(6,500円)
	休前日・指定日	2,100円(7,100円)

カッコ内は通常料金(補助制度を利用しない場合)です。



越後湯沢 塩沢江戸川荘

東京予約センター ☎ 0120-007-095
(受付時間 10:00~18:00)

二名一室プラン	3,600円(8,600円)
三名一室プラン	3,100円(8,100円)

耳寄り情報

塩沢江戸川荘には平成18年1月よりミストサウナが新設されました。

天井から噴出する46の霧(ミスト)が全身を優しく包み、スキーなどのスポーツで疲れた体を癒してくれます。(男女入れ替え制)



6月1日よりしらなみ荘・山中湖秀山荘・塩沢江戸川荘が インターネットでご予約ができます!

<http://www.anshinyado.com/yoyaku/edogawa.asp> (塩沢江戸川荘)
<http://www.anshinyado.com/yoyaku/shuuzan.asp> (山中湖秀山荘)
<http://www.anshinyado.com/yoyaku/shiranami.asp> (しらなみ荘)



「歪みのない美しいボディライン」を目指して 今すぐコナミスポーツクラブへGO!

～話題のピラティスをコナミスポーツでマスターしちゃおう～

コナミスポーツクラブでは、ピラティスを使ったメニュー「マットニュートラル」および「コアニュートラル」を実施しています。一部施設では確実にマスターするためのマンツーマンによるセッションもあります(有料)。

健康保険証と認印をお持ちの上、コナミスポーツクラブ直営施設(お近くがない場合は下記フリーダイヤルにお問い合わせ)にお越しください。その場で「法人会員証」を作成して、すぐにご利用いただけます!

問合せ先:フリーダイヤル 0120-919-573(平日9:00~18:00)
ホームページ: www.konamisportsclub.jp

～ピラティスってなあ～に?～

約80年前に、ドイツ人のジョセフ・ピラティス氏が開発したエクササイズです。一般にはあまり知られていなかったピラティスですが、近年、ハリウッドスターやスポーツ選手などが積極的に取り入れるようになりました。「質のいい体を作る」など優れた効果がみられることから、注目されています。

「調整」の理論をベースにしていて、体の表面にある大きな筋肉ではなく、普段あまり使われない深層筋群に働きかけ、「細くて長いしなやかな筋肉」を作ります。ゆっくりと体を動かしながら、様々なポーズや姿勢をとるのでヨガのイメージが重なりますが、このエクササイズを続けることで、全身の筋肉を正しく動かす方法が身につく、筋や骨も本来あるべき位置に収まり、結果、歪みのない美しいボディラインになるのです。





薬になる食べ物

村上光太郎 (徳島大学薬学部助手・薬学博士)

不眠が気になるとき

ストレスなど精神的なことが原因による不眠は、眠らなければと焦らず、気持ちを楽にもち、眠くなったら布団に入るようにしましょう。また、日中に軽い運動をするなど、体を動かしておくことも大切です。そして、とくに夕食時には不眠に効果のある食べ物を、就寝の1時間前くらいには軽く薬草酒などを飲んでみてください。なお、不眠の原因が不明で長く続いているような場合は、一度、医療機関を受診されることをおすすめします。

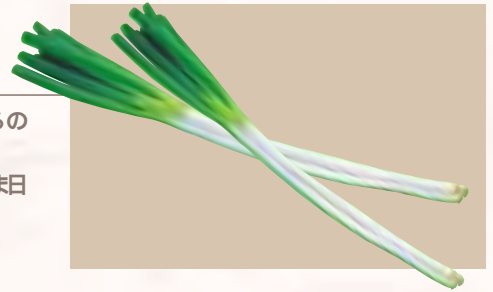


ニンニク

皮をむき、生のまますりおろしたり、焼いたりして食べます。1日に2、3片が適量。においが気になる人は、薄皮をつけたまま、ラップに包んで電子レンジで加熱します。ニンニクをすりおろして容器に入れ、ニンニクがヒタヒタになる程度に焼酎を入れ、数週間置いたものを茶さじ1杯ずつ飲んだり、生のしぼり汁を飲みやすい程度に水で薄めて服用すると、さらに効果的です。

ネギ

きざんだ青ネギをコップに半分ほど入れて熱湯を注ぎ、飲みごろの温度になったものを服用すると、よく眠れるようになります。
長ネギの白い部分を乾燥させたものを10～15g煎じたり、生のまま日本酒で煎じて服用してもよいでしょう。



ハスの実

ハスの実(蓮実=れんじつ)を5～15g煎じて服用します。また、皮をむいて味噌汁や煮物、サラダなどに入れて食べると、不眠に効果があります。蓮実は漢方薬局などで購入できます。

クチナシ

クチナシの花びらを三杯酢で食べると、ストレスで神経が高ぶって眠れない、寝つきが悪い、眠りが浅いという人の不眠に効果があります。クチナシの花は、朝きれいに咲いていても次の日には枯れてしまう1日花なので、その日の夕方に、花びらだけを採取します。1回の適量は花びら5～6枚。流水でよく洗い、三杯酢にします。
また、乾燥させた果実(山梔子=さんしし)5gとハトムギ5gと一緒に煎じて服用すると、便秘がちなタイプの人の不眠に効果があります。山梔子は漢方薬局などで購入できます。



アカマツ

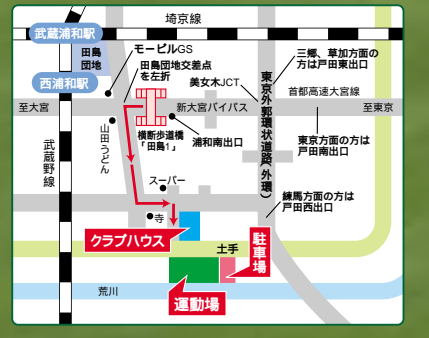
アカマツは、日本全国でみられる樹皮の赤い松です。松葉酒をつくり、毎晩、杯(=さかづき)に1～2杯飲むと、血液の循環がよくなって不眠に効果があります。つくり方は、松葉を流水でよく洗って容器に3分の2ほど入れ、水1.8Lと砂糖100gを加え、布をはさんで軽くフタをし、約1カ月間、日光に当てて発酵させればできあがり。味が落ちてきたら、つくりかえましょう。

使用上の注意

- *本文中の使用量は、あくまでも目安です。効果は人によって異なるので、食べすぎたり、飲みすぎたりしないようにしましょう。
- *自生の薬草を採取するときは、少なくとも1カ月、その近辺に農薬の散布がないことを確認してから採取してください。排気ガスや犬の尿などは、よく水洗いすれば問題はありません。

専用駐車場をご利用ください。土手への駐車はできません。

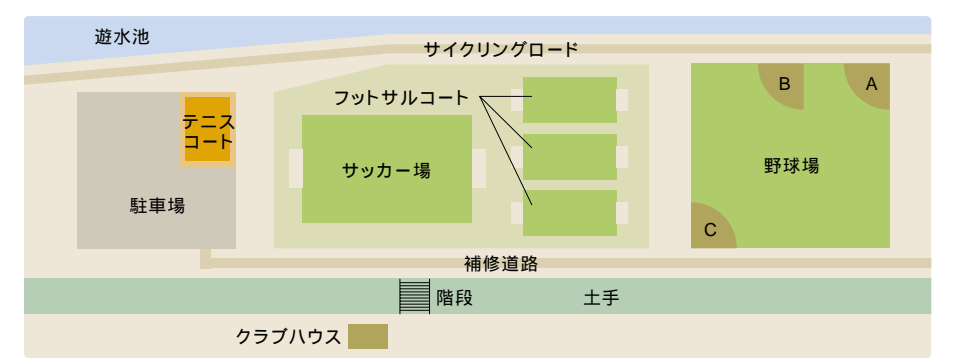
戸田総合運動場の料金が変わります!



平成18年4月1日より戸田総合運動場の料金が変わります。今まで以上に利用しやすい料金となっておりますので、友人や近隣の方をお誘いのうえ、戸田総合運動場をぜひご利用ください。

施設種別	面数	利用時間	利用料			
			組合員		組合員以外	
			平日	土・日・祝祭日	平日	土・日・祝祭日
野球場	3面	1面2時間	1,000円	2,000円	5,000円	8,000円
テニスコート	2コート	1コート2時間	300円	500円	800円	1,200円
サッカー場	1面	1面2時間	2,000円	4,000円	8,000円	12,000円
フットサルコート	3コート	1コート2時間	1,000円	2,000円	5,000円	8,000円
用具	天幕		1,600円		3,200円	
	マイク装置		2,100円		4,200円	

利用時間区分
 8時～10時 10時～12時 12時～14時 14時～16時 16時～18時
 10・11月及び組合行事の前日は16時まで



- 予約開始日** 3ヶ月前の1日 例)4月1日に利用する場合、予約開始日は1月1日となります。組合員以外の方の予約開始日は2ヶ月前の1日となります。
- 通年利用期間** 4月～1月(2月～3月はグラウンド整備期間) ただし、春休み期間中の合宿をご希望の場合にはご利用可能となります。
- 申込方法** 東京織物健康保険組合 総務課へ電話・FAX・e-Mailで予約

☎ 03-3661-2251 Fax 03-3663-4078 e-Mail soumuka@kenpokumiai.or.jp

東京織物健康保険組合 総務課へ利用申請書を提出
利用申請書は必ず予約後10日以内に提出してください 利用申請書に事業主証明の必要はありません

利用当日現地にて利用料金を支払う



扶養家族に変更はありますか？

こんなときには、健保組合へ届け出が必要となります。

就職したとき

皆さんの被扶養者の中に、この春就職される方はいませんか？ 就職すると健康保険の被保険者となり、本人の保険証が交付されます。こんなときは、健保組合へ「被扶養者異動届」を提出し、被扶養者の資格を削除しなければなりません。

ご家族の中で会社を退職した方を扶養家族に入れたいとき

退職した次の日から扶養家族になれますので、必要書類を添付して「被扶養者異動届」を提出してください（雇用保険離職票等）。

なお、雇用保険の失業給付を受けるに至ったときは、受給開始日より受給終了日まで、扶養家族から除かれますので、届け出をお忘れなくお願いします。

ただし、雇用保険の失業給付日額が3,611円（60歳以上のときは5,000円）以下であれば、そのまま扶養家族でさしつかえありません。

子どもが生まれたときや、結婚をしたとき

子どもが生まれて家族が増えたときや結婚して妻を扶養するときは、すみやかに「被扶養者異動届」を健保組合に提出し、被扶養者としての認定を受けてください。

パートタイマーでの収入や年金額が認定基準額を超えたとき

被扶養者がパートやアルバイトで得た収入が年間130万円（60歳以上のときは180万円）を超えたときは、扶養家族から外れますのでご注意ください。

また、父や母がそれぞれ年金等を受け始め、下記の表の基準を超えるときは、扶養家族から外れなければなりません。両親の扶養認定に際しましては他にも認定基準がありますので、詳細につきましては適用課までお問い合わせください。

以上のように扶養家族に変更があった場合には、必ず、健保組合へ「被扶養者異動届」を忘れずすみやかにご提出ください。



大まかな目安

父(母)の収入
(60歳未満)



年間で
130万円未満

父(母)の収入
(60歳以上)



年間で
180万円未満

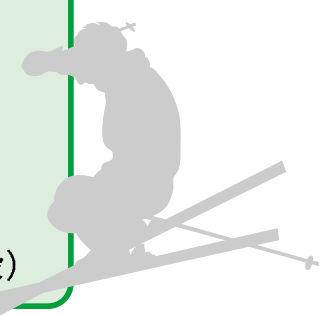
問い合わせ 適用課 03-3661-2254

INFORMATION

契約保養施設の利用方法が変更になります！

平成18年度より通年の契約保養施設に「スキーのできる宿」が含まれます。これにより年一回5,000円の補助を受けられる施設の一覧は下記の通りとなります。

- 契約保養施設(通年)
- JTB
- けんぼレジャー予約センター
- エヌ・エフ・ケイ
- 大規模年金保養基地 グリーンピア
- 国民年金福祉施設
- 厚生年金事業振興団施設
- New**
- スキーのできる宿(冬期限定保養施設)



問い合わせ 総務課 03(3661)2251

お知らせ

平成18年3月31日をもって埋葬付加金は廃止となります。

公告 平成18年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について

事業所を退職後、個人で任意に引き続き東京織物健康保険組合に加入される方の標準報酬月額は、320,000円です。

ただし、退職時の標準報酬月額がこの額を下回るときは、退職時の標準報酬月額となります。

また、介護保険料率につきましては、12.5/1000から1.5/1000引上げ14.0/1000に改定されます。

平成18年4月分の健康保険料(4/10納付期限)

例・標準報酬月額 320,000円

改正後 介護保険料率 14.0/1000 = 4,480円

改正前 介護保険料率 12.5/1000 = 4,000円

おなかの筋肉を日常的に刺激しよう

内臓脂肪に効く!
ながら運動

監修 長野 茂
日常ながら運動推進協会代表。
近著『腹がすっきりすればすべてが変わる! 内臓脂肪肥満克服運動』(講談社+ 新書)

「メタボリックシンドローム」の元凶とされる内臓脂肪。男性でウエスト85cm以上、女性で90cm以上だと、心筋梗塞や脳卒中などの可能性が非常に高くなります。

でも幸いなことに、内臓脂肪は全身につく皮下脂肪よりも燃焼しやすいのです。しかも内臓脂肪は「おなか一本勝負」。そこで、おなかに効く日常ながら運動を紹介します。

内臓脂肪

Check!

おなかを10秒間へこませることができる?

できない人は、内臓脂肪がかなりたまっています。危機感をもって取り組みましょう。

家庭で...

寝ながら腹筋

- 仰向けになり、ひざを曲げ、両手を後頭部に回してひじを床につける。
- 床に背中をぴったり押しつけ、おなかをギュッとへこませて10秒間維持。
- 5回くりかえす。

ゆっくり静かに鼻で呼吸

10秒キープ
これを5回

ギュッとへこませる



通勤時に...

つり革で腹へこませ運動

- 両手でつり革をつかむ。
- 深呼吸をするように背筋を伸ばし、胸を大きくふくらませ、おなかをへこませる。
- この姿勢を30秒間維持。

息は止めず、ゆっくり静かに鼻で呼吸

30秒キープ

おなかをひっぱり上げるイメージで



役に立つ健康診断(健診)の知識

第2回

体重測定



健康管理センター長
酒井 直美

受付と着替えを済ませて、まず測定するのが身長と体重です。小中学生の頃は、毎年伸びていた身長は伸びることはなく、かえって中高年になると少し減ってきます。体重は、と言うと少しずつ増えてくる。やせている御婦人でも高齢者では、腰まわりはゆったりとしているのが普通です。年齢を重ねると筋肉が減って、脂肪が増え、体型も少しずつ変わってきます。この少しずつの変化が加齢現象として、生理的に許される範囲とそうでない場合があります。

適正な体重とは

「えっ、こんなに太ってしまったの?」悩ましい体重測定ですが、これが重要な健康のバロメーターです。健診世代の方は、ご自身の20代の体重のプラス8キログラムぐらゐまでが許される体重増加です。さらに健診で表示されるBMI (body mass index) は、その人が適正な体型かどうかを判定する指数です。

BMIの計算式 = 体重(Kg) ÷ (身長m × 身長m)

標準は、18.5以上25未満。理想は22とされています。18.5未満は低体重、25以上は肥満です。30を越す人は稀でかなりの肥満です。

病気をひきおこす太り方

ふくよかな女性は今も昔も男性のあこがれ。一方、おなかの出た太鼓腹のオジサマはいけません。ウエストが増えるような太り方は、内臓脂肪の蓄積があると考えられます。腹壁の内側、腸管をとりまく場所にたくさんの脂肪細胞がある状態になっているのです。人間のしくみとして、一度取り入れた栄養のうち使われないエネルギーは、いざという時のために身体に蓄えられます。飽食の現代日本の生活では、飢餓にさらされることはなく、脂肪はたまる一方です。内臓脂肪の蓄積があると健康を害するサイトカインが分泌され、全身の代謝のバランスが崩れて、糖尿病や動脈硬化、高血圧、高脂血症がおきてきます。そして最後は心筋梗塞・脳梗塞につながります。これが最近話題のメタボリックシンドロームです。ウエストを測って男性85センチ以上、女性90センチ以上だったら、要注意です。たまっている内臓脂肪を燃やしましょう。

健診結果は横並びで判定

2001年の計測では、身長167cm体重64kg (BMI22.9) の40歳男性の5年間の経過を追ってみます。体重は2003年に6kg増加した後は変化はありません

が、肥満をそのままにしたので、高血圧と糖尿病になってしまいました。

毎年の数値の経過をみて、体重と共に増加していたら要注意。異常なしの判定で正常値のなかに入っているだけでもだんだん数値が大きくなっていったら早めの対応を勧めます。これに該当する項目が、血圧、肝機能(GOT・GPT・GTP)、血糖値、コレステロール、中性脂肪です。これらの異常は動脈硬化を促進します。今のうちに肥満を予防しましょう。ご自分にとっての適正体重まで減量してください。

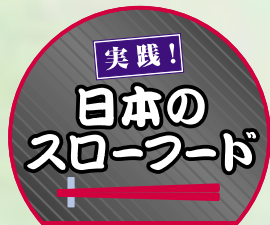


2002	体重68kg (BMI24.3)	血圧130/80	血糖値108	要注意判定
少し太ってMサイズが入りにくくなってきたところで、勤務も内勤になって、				
2003	体重70kg (BMI25.1)	血圧140/88	血糖値112	要二次検査
2004	体重70kg (BMI25.1)	血圧150/90	血糖値120	要二次検査
2005	体重70kg (BMI25.1)	血圧180/108	血糖値140	要治療判定

健診クイズ 間違っているのは?

- A 一週間前の心電図検査が異常ないけれど胸がひどく痛むので心筋梗塞かもしれない。(48歳男性)
- B 便潜血検査が異常だったけど痔があるから2次検査はうけないことにしたよ。(55歳男性)
- Aは 正しい 心筋梗塞をおこした後ならば心電図に異常が出ます。おこす以前の心電図には異常な波形が出ていないのが普通です。
- Bは 間違い 肛門のところに痔もありましたが、その奥の大腸に癌ができていました。大腸癌が増えていきます。大腸癌の早期発見のためには、50歳以上の方は、便潜血の結果にかかわらず、大腸検査を5年に一回受けるとういわれています。

健康に関するご相談は **健康相談室** 03-3661-3917 (直通)



旬の素材を使った昔ながらの郷土料理を、家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる日本のスローフードをお楽しみください。



1人分 455 Kcal 塩分 1.7g 60分

鯛めし

瀬戸内地方の祝い事の席などで古くから親しまれてきた鯛めしに、いり卵と菜の花を添えました。良質なたんぱく質とビタミン類が豊富で、生活習慣病予防にも効果があります。

材料(5人分、作りやすい分量)

- | | | | |
|------------|--------|-----------|--------|
| 鯛の切り身…………… | 4切れ | 菜の花…………… | 1束 |
| A 塩…………… | 小さじ1/2 | 卵…………… | 2個 |
| 酒…………… | 大さじ1 | C 砂糖…………… | 大さじ1/2 |
| 米…………… | 3合 | 塩…………… | ひとつまみ |
| だし汁…………… | 540ml | 酒…………… | 小さじ1 |
| B 塩…………… | 小さじ1/3 | | |
| しょうゆ…………… | 大さじ2 | | |
| 酒…………… | 大さじ2 | | |



1人分の材料

栄養MEMO

鯛はタウリンとビタミンB₁の宝庫で、高血圧の予防や疲労回復効果があります。また、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが豊富な菜の花を加えることで、がん予防や美肌効果も期待できます。

ポイント

鯛はさっと火を通すことで生臭さをとることができます。

作り方

米はとぎ、だし汁に30分つける。鯛の切り身にはAをふりかけ10分おく。菜の花はさっと塩ゆで(分量外)したら水にとり、水気を切って半分に切る。卵はときほぐしCを加えて混ぜる。
魚焼きグリルや焼き網を強火で熱し、鯛を入れさっと焼く。米にBを加え全体に混ぜ合わせ、の鯛をのせ炊飯器で普通に炊く。
フライパンに卵を流し入れいり卵を作る。
炊き上がったら鯛をとりだして骨をのぞき、身を粗くほぐしてごはん混ぜる。器に盛りつけていり卵、菜の花をのせる。



1人分 52 Kcal 塩分 1.8g 10分

はまぐりの潮汁

春の訪れを感じさせてくれるお吸い物です。はまぐりは骨粗しょう症や貧血の予防に効果があります。

材料(2人分)

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|--------|
| はまぐり…………… | 6個 | 塩…………… | 小さじ1/5 |
| A 水…………… | 2と1/2カップ | しょうゆ…………… | 少々 |
| 昆布…………… | 3cm | うど…………… | 4cm |
| 酒…………… | 大さじ2 | 三つ葉…………… | 4本 |



1人分の材料

栄養MEMO

はまぐりはコレステロールを下げる効果のあるタウリンに加え、ビタミンB₁₂や鉄、亜鉛を多く含んでおり、動脈硬化や貧血の予防などに効果があります。

ポイント

水から昆布と酒とはまぐりを入れ、昆布は湯が煮立つ直前に取り出しましょう。

作り方

事前に塩水を浸し砂を吐かせたはまぐりを、よくこすり洗う。うどはせん切りにし、薄い酢水(分量外)にさらす。三つ葉は2本ずつ束にして結ぶ。
鍋にAとはまぐりを入れ、強火にかける。
殻が開いたら火を弱め昆布を取り出し、アクのぞきながら3分煮て、塩としょうゆで調味する。
うどを加え再び煮立ったら火を止め、椀に入れ三つ葉をのせる。



レシピ・料理製作 藤井 恵

管理栄養士・フードクリエイター
栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。

撮影:菅原史子
スタイリング:高木ひろ子