

# 新年のご挨拶



理事長 中西 一晃

新年明けましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、爽やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃より、当健康保険組合の事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

ご案内の通り、急速な少子高齢化により老人医療費の増加に歯止めがかからず、これを負担する現役世代の負担は今後ますます重くなるものと考えられております。そこで、将来にわたって持続可能な医療保険制度の構築を目指し昨年6月に医療制度改革関連法が可決成立し、昨年10月から一部施行されております。

改正内容は多岐にわたり、平成18年10月、19年4月、20年4月の三段階で順次実施されることとなっております。大きな柱としては、予防の徹底による医療費の伸びの抑制、新しい高齢者医療制度の二つが挙げられます。につきましては「平成27年には糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群を25%減らす」という目標が掲げられております。

これを受け健康保険組合等の保険者に対し、40歳以上の被保険者および被扶養者を対象とし、糖尿病等の予防に着目した特定健診・特定保健指導の実施とデータ管理が義務付けられ、平成20年4月から施行されます。さらに平成20年度からは、健診受診率や保健指導実施率によって、各保険者が負担する後期高齢者支援制度への支援金を加減算することも盛り込まれております。

の新しい高齢者医療制度の創設につきましては、75歳以上の後期高齢者を対象とした独立した医療制度を新たに創設し、65~74歳の前期高齢者は従来の医療制度に加入したままで各医療保険制度間で財政調整する仕組みが平成20年4月から施行されます。これまで組合財政を圧迫してきた「老人保健拠出金」は廃止されますが、新たに「前期高齢者納付金」と「後期高齢者支援金」が創設され、さらに「退職者給付拠出金」も存続することとなり、これらの負担が組合財政に与える影響が懸念されます。

当健康保険組合では、従来から生活習慣病予防のための健診事業に力を入れておりますが、本年度におきましても、より予防効果の高い健診と保健指導を被保険者のみならず被扶養者の皆様にも提供して参ります。皆様におかれましても、こうした健診・保健指導を積極的に受診いただくとともに「自分の健康は自分で守る」ことを心がけ、心身共に健康で充実した一年を過ごされますようお願い申し上げます。

結びに、皆様方の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 謹賀新年

- |        |       |                      |
|--------|-------|----------------------|
| 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)              |
|        | 小林 一雄 | チョーギン(株)             |
|        | 上達 征次 | (株)丸上                |
|        | 杉村 誠一 | 杉村(株)                |
|        | 瀬川 健次 | (株)ソカトコーポレーション       |
|        | 蛭川 和勇 | (株)オカダヤ              |
|        | 吉本 彰夫 | 東京織物厚生年金基金           |
|        | 栗原 徳夫 | 吉忠(株)東京支店            |
|        | 小出 英清 | 東工コーセン(株)            |
|        | 斎藤 鎮男 | 高島(株)                |
|        | 嶋田喜四郎 | 東京織物卸商業組合            |
|        | 中村 直生 | 泰道リビング(株)            |
|        | 野村 和雄 | (株)ルシアン東京店           |
|        | 平岡 秀元 | 平岡織染(株)              |
|        | 松田 裕  | 三共生興(株)              |
|        | 村田 迪夫 | 西川産業(株)              |
| 監事     | 藤井 本徳 | フジスター(株)             |
| 員      | 青山 博務 | 青山(株)                |
|        | 秋場 和幸 | (株)秋場                |
|        | 奥井 葵  | (株)エフロード東京本社         |
|        | 滋賀 恒正 | 一文(株)東京店             |
|        | 鈴木 林吉 | (株)日商                |
|        | 田中 源治 | (株)田源                |
|        | 堀井 定雄 | 堀井(株)                |
|        | 持田 紘  | 持田商工(株)              |
|        | 山田 邦登 | 山野井(株)               |
|        | 横倉 敬一 | 横倉(株)                |
|        | 渡辺 俊和 | 東京吉岡(株)              |
|        | 浅沼 正昌 | 佐藤産業(株)              |
|        | 井上 哲男 | 田村駒(株)東京支店           |
|        | 井上 久也 | 東京山喜(株)              |
|        | 今枝 正宏 | 豊島(株)東京本社            |
|        | 梅澤 敏和 | アカツキ商事(株)            |
|        | 大崎隆三郎 | 牧村(株)                |
|        | 高橋 徹  | モリリン(株)東京支店          |
|        | 竹浪 邦夫 | ニシムラ(株)              |
|        | 丹下 勝視 | (株)ヤマホールディングコーポレーション |
|        | 北條 雄一 | (株)山一商店              |
|        | 八橋 士朗 | 大三(株)                |
| 学識経験監事 | 稲山 清人 |                      |

東京織物健康保険組合  
事務所・診療所 職員一同

(順不同・敬称略)

## 新しい一年のエネルギーを充填!

# 元気をくれる言葉



明るく、楽しく、すがすがしい気分で過ごせる時間が増えますように  
そんな願いを込めて、先人たちが残した「元気をくれる言葉」を贈ります。

**わ**れわれにとって大切なことは、遠くにぼんやりと存在するものに目をやることなく、手近にはっきりと存在することを実行することだ。

トマス・カーライル(イギリスの評論家・歴史家)

まだ来てない未来をあれこれ心配しても気疲れするばかり。それより、今やるべきことを一つひとつやってみよう。  
出典：D・カーネギー『道は開ける』(創元社)

**答**えがないのも答えのひとつ。

アメリカ・インディアンのホビ族に伝わる格言

何でもかんでも白黒ははっきりつけようとするより、ときにはあまいさを受け入れるようならかさがあつたほうが楽に生きられます。  
出典：エリコ・ロヴアメリカ・インディアンの書物よりも賢い言葉(扶桑社)

**退**屈な人は千人に一人しかいません。

そして、千人に一人しかいないぐらいだから、それはおもしろい人間です。

ハロルド・ニコルソン(イギリスの政治家)

自分が欠点だと思っているところも、視点を変えて眺めると違ったものに見えてくるものです。  
出典：斎藤茂太『いい言葉は、いい人生をつくる』(成美堂出版)

**や**れ東の方へ行つてはいけなとか、やれ西の方へ行つてはいけなとか。第一、東とか西とかといったいどこを当てにして拵えているのか。自分のいるところから右か左か、前か後ろかを決める方便のために、ただ東西南北があるだけじゃないか。

占いで人生を左右されてなるものか! と普段は思っているが、弱気の虫が顔を出すとやけに気になるもの。そんなときこそ冷静に。出典：『運命を拓く』(講談社) 天風腹想録



**人**間は負けたら終わりなのではない。辞めたら終わりなのだ。

リチャード・M・ニクソン(アメリカ第37代大統領)

ゲームは負けると「終わり」ですが、人生は生きてる限り「終わり」は来ません。今日は負けても、明日があるさ。  
出典：J.Bシン普森『英文対訳 世界を動かした名言』(講談社)

**人**生は芝居の如し。上手な俳優が乞食になることもあれば、大根俳優が殿様になることもある。とかく、余り人生を重く見ず、棄身になって何事も一心になすべし。  
福沢諭吉(思想家・慶応義塾の創設者)  
理不尽なことが起きることもあるけれど、それが人生。今の環境で自分がやるべきことを一生懸命やっていたら、道は開けるものです。  
名言事典(創元社)

**ど**うにも動きようがなくなった時でさえ、人生は、常に新しい資本と材料を我々に与えてくれます。人生の元帳には、凍結資産などはありません。

ヘンリー・ミラー(アメリカの小説家)

私たちはさまざまな経験を通して、よりよく生きる術を身につけていきます。失敗した経験から学べることは、意外とたくさんありますよ。  
出典：スーザン・ハイワード編『人生を思いどおりに生きる知恵の言葉』(PHP研究所)

**泣**くことを恐れるな。涙はこころの痛みを流し去ってくれるのだから。

アメリカ・インディアンのホビ族に伝わる格言

つらいときは泣いたっていいじゃないですか。人間、そんなに強くないですよ。  
出典：エリコ・ロヴアメリカ・インディアンの書物よりも賢い言葉(扶桑社)

**も**のこつてえものは、うれい前にはきまつて心配ごとや悲しいことがあるんです。

5代目・古今亭志ん生(落語家)  
心に希望の光がともってれば、多少つらいことがあっても頑張れます。  
出典：斎藤茂太『いい言葉は、いい人生をつくる』(成美堂出版)

**で**きる事でもできぬと思えばできぬ。できぬと信ずるがためにできる事がある。

三毛雪嶺(明治のジャーナリスト)  
できるかどうかは、やってみないとわかりません。最初から「できない」と決めつけず、まずは全力を尽くしてトライ!

出典：『ことわざ・名言事典』(創元社)

謹賀新年・

# 健康おもしろ雑学王

～「知る」からはじまる健康づくり～

意外や意外、こんな食べもの、あんな習慣に健康の秘けつが隠れているなんて！  
——そんな研究報告を、新年の無病息災を祈りつつ、ご紹介します。

## 黒豆でメタボリックシンドローム予防

おせち料理に用いられる黒豆（黒大豆）。その皮に含まれる成分に、メタボリックシンドロームを招く内臓脂肪の蓄積を抑える作用があることが静岡県立大学の研究で判明。高エネルギーの餌を食べたラットは普通の餌を食べたラットより内臓脂肪が1.5倍増えましたが、高エネルギーの餌に黒豆の皮の成分を混ぜたものを食べたラットでは1.1倍に止まったそうです。この研究の成果は平成18年に開催された日本栄養・食糧学会で報告されました。

## 30分以内の昼寝は認知症を防ぐ

運動し、栄養に気をつけ、かつ昼寝をすると認知症の発症率が下がることが厚生労働省研究班の研究で判明——平成18年5月、このようなニュースが新聞等で報じられました。平成13～17年にわたり65歳以上の高齢者約400名に週3～5回の運動（1回20～60分、音楽にあわせてステップを踏む）と、魚に含まれる成分DHAなどを含む栄養補助剤を毎日摂取するとともに30分以内の昼寝をとるよう指導したところ、認知症発症率は3.1%。一方、指導されなかったグループでは発症率が4.3%だったそうです。



## 快眠のコツはシャンプーにあり!?

香り・泡立ちがよく、ボトルデザインも美しい「快感刺激系（嗅覚・触覚・視覚を刺激する）のシャンプー」で髪を洗うと、快感刺激系の要素を含まないシャンプーで髪を洗ったときよりも床についてから入眠するまでの時間が8分早く、睡眠中の1時間あたりの中途覚醒の回数が8.8回少ないことが杏林大学のグループの研究で判明。平成17年に開催された日本睡眠環境学会で報告されました。



## ブロッコリーの新芽で胃がん予防

筑波大学の研究グループが、胃がんの発症要因であるヘリコバクター・ピロリ菌に感染している人にブロッコリーの新芽（スプラウト）を2カ月間毎日約70g食べてもらったところ、ピロリ菌の活性は約30～50%弱まっていることが判明。この研究の成果は平成17年に米国で開催された米がん学会主催国際会議で報告され、胃がん予防効果が期待できると注目されています。

## トマトはアレルギーを防ぐ

トマトに含まれるカロチノイドという成分にアレルギー症状を防ぐ働きがあることが日本薬科大学などの研究グループによって確認されました。ハウスダストにアレルギー反応を示す体質（ハウスダスト特異的IgE抗体）をもつ人6名にトマトから抽出したカロチノイドを摂取させたところ、ハウスダスト特異的IgE抗体の量が減少していたそうです。平成17年に開催された日本アレルギー学会で報告されました。



## 1日5杯以上の緑茶で脳卒中予防

東北大学の研究グループが、がんや心臓病、脳卒中のない中高年（40～70歳代）約4万人を追跡調査した結果、1日5杯以上の緑茶を飲む人の死亡率は1杯未満の人より16%低いことが判明。死因となった病気ごとに死亡率を調べたところ、もっとも顕著な差が出たのは脳卒中による死亡率で、37%も低かったそうです。この研究の成果は平成18年9月発行のアメリカ医師会雑誌に発表されました。

# 箱根

# 彫刻の森クラブ



### ■ 施設案内

チェックイン 15:00 チェックアウト 10:00  
夕食 18:00～20:00 朝食 8:00～9:00  
温泉 終日ご利用いただけます。(10:00～12:30清掃時間)  
客室 11室 (一般室8室、特別室3室)

### ■ 利用料金

1泊2食 5,000円 (10,000円)

※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。  
※特別室は別料金となります。  
※ご予約は利用日の2ヶ月前から先着順に承ります。

キャンセル料金は、7日前～3日前まで2,000円、2日前及び前日まで4,000円、当日の場合全額となります。

### ■ 交通案内

神奈川県足柄下郡箱根町二の平1121  
TEL0460-2-3993 (代表) FAX0460-2-1442



### ■ ご予約・お問合せ

彫刻の森クラブ TEL0460-2-3993 (代表)  
ご予約の際「東京織物健康保険組合」の組合員である旨をお伝えください。

### ■ 補助を受ける場合は—

ご予約後に「施設利用申請書」を当組合 総務課へ提出し、利用券をお受けください。  
なお、利用券は必ず現地にご持参ください。  
※申請は必ず宿泊する前に行ってください。

## 契約保養施設閉館のお知らせ

### 料理の宿 しらなみ荘(湯河原温泉)

料理の宿 しらなみ荘は、平成19年3月31日をもちまして閉館することとなりました。  
組合員の皆様には長らくご利用いただきまして誠にありがとうございました。

# 宝塚大劇場 観劇のご案内

グランド・ロマンス 『明智小五郎の事件簿-黒蜥蜴』

～江戸川乱歩作「黒蜥蜴」より～



タキシード ジャズ S席  
ショー 『TUXEDO JAZZ』

- 開催日** 平成19年3月18日(日) 15時00分 開演
- 開催場所** 宝塚大劇場 兵庫県宝塚市栄町1-1-57
- 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** 50組 100名  
必ず2名1組でお申込みください。  
また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** S席1名 4,000円(一般料金 7,500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、当健保組合宛に郵送してください。
- 申込み受付期間** 平成19年1月10日～1月31日迄(当日消印有効)
- 問合せ先** 総務課 ☎03-3661-2251



春野寿美礼(右) 桜乃彩音 ©宝塚歌劇団

## 宝塚大劇場 チケット購入申込書

### 参加代表者の記入欄

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、参加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2名1組でお願いします。記入もれのないようご注意ください。

←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

※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19年2月9日ごろにお知らせいたします。  
 ※参加費用と引換えにチケットをお渡しいたします。また振込みをご希望の場合には、入金の確認日の翌日に郵送の手配をいたします。  
 ※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。  
 ※本申込書にご記入いただいた氏名、住所等の個人情報につきましてはチケットを購入する目的以外で使用することはございません。

(おもて)

郵便往復はがき 1038554

住所

東京織物健康保険組合  
総務課行

ここには記入しないでください

シルク・ドゥ・ソレイユ

# ドラリオン東京公演のご案内

- 開催日** 平成19年3月12日(月)  
18時00分 開場 19時00分 開演
- 開催場所** 原宿・新ビッグトップ  
(国立代々木競技場オリンピックプラザ)
- 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** 50組 100名  
必ず2名1組でお申込みください。  
また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** SS席1名 5,000円(一般料金 11,500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、当健保組合宛に郵送してください。
- 申込み受付期間** 平成19年1月10日～1月31日迄(当日消印有効)
- 問合せ先** 総務課 ☎03-3661-2251



※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19年2月9日ごろにお知らせいたします。  
 ※参加費用と引換えにチケットをお渡しいたします。また振込みをご希望の場合には、入金の確認日の翌日に郵送の手配をいたします。  
 ※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。  
 ※本申込書にご記入いただいた氏名、住所等の個人情報につきましてはチケットを購入する目的以外で使用することはございません。

(うら)

郵便往復はがき 1038554

返信

宗像 健一様  
記入例

東京都中央区日本橋一丁目

チケット購入申込書を貼り付けてください

参加代表者の住所・氏名を必ずご記入ください

→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

## シルク・ドゥ・ソレイユ ドラリオン東京公演 チケット購入申込書

### 参加代表者の記入欄

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、参加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2名1組でお願いします。記入もれのないようご注意ください。

# 医療保険制度が変わってきます

## 平成18年10月につづき平成19年4月から変わります

急速な高齢化の進展、国民生活や意識の変化など、医療を取り巻く環境が大きく変化する中で医療保険制度を将来にわたって安定的で持続可能なものとしていくために、医療の質の確保を図りながら、制度全般にわたる構造改革が行われました。

### 平成19年4月からの改正内容

- 傷病手当金や出産手当金が見直されます
- 標準報酬月額等級が拡大されます
- 標準賞与額が見直されます

### 傷病手当金が見直されます

支給額にボーナスの額を反映させるため、傷病手当金の額が1日当たり標準報酬日額の3分の2に引き上げられます。また、任意継続被保険者には傷病手当金が支給されないことになります。

傷病手当金の支給額(欠勤1日につき)

改正前	改正後
標準報酬日額の6割	標準報酬日額の3分の2相当額

傷病手当金の任意継続被保険者への支給

改正前	改正後
支給	不支給



#### 事例1



H19.4.1前日までに傷病手当金を受給していた場合は、H19.4.1以降も支給開始日から1年6ヶ月間は支給されます。H19.4.1以降の支給額については、標準報酬日額の3分の2となります。

#### 事例2



H19.4.1前日までに傷病手当金を受給していた場合は、H19.4.1以降も支給開始日から1年6ヶ月間は支給されます。H19.4.1以降の支給額については、標準報酬日額の6割となります。

#### 事例3



今回の法改正により、任意継続被保険者となった後に支給事由が発生した場合は申請できません。

### 出産手当金が見直されます

傷病手当金と同様、支給額にボーナスの額を反映させるため、出産手当金の額が1日当たり標準報酬日額の3分の2に引き上げられます。また、任意継続被保険者には出産手当金が支給されないことになります。さらに、退職後(資格喪失後)の出産に対する出産手当金が支給されなくなります。

出産手当金の支給額(欠勤1日につき)

改正前	改正後
標準報酬日額の6割	標準報酬日額の3分の2相当額

出産手当金の任意継続被保険者への支給

改正前	改正後
支給	不支給

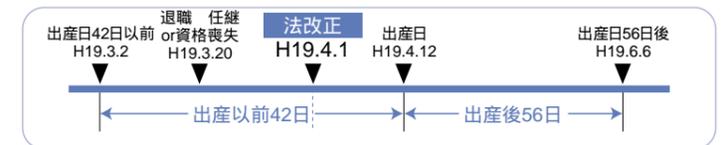
資格喪失後6ヵ月以内に産出したときの出産手当金の支給

改正前	改正後
支給	不支給



#### 事例4

出産手当金受給中に任意継続被保険者になった方については標準報酬日額の3分の2となります。



#### 事例5

3月31日が産出日前42日にあたる5月11日までの産出であれば支給されます。今般の改正の経過措置により、H19.3.31日現在で出産手当金の支給要件を満たしている場合は、4月以降も支給されることになります。H19.3.31日が「産出日前42日出産日後56日」の間に入っていた場合、出産手当金は支給されることになります。



#### 事例6

今回の法改正により、任意継続被保険者となった後に支給事由が発生した場合は申請できません。



### 標準報酬月額の上限と下限が拡大されます

標準報酬月額等級の変更

改正前	改正後
第1級98,000円～第39級980,000円	第1級58,000円～第47級1,210,000円

### 標準賞与額が見直されます

賞与支給時の保険料を計算するときに用いられる標準賞与額について、上限額の基準が見直されます。従来の1回当たり200万円から年間(4月1日～3月31日)540万円となります。

保険料賦課標準賞与額の上限

改正前	改正後
1回当たり200万円	年間540万円

# 平成19年度(前期) 健康診断のご案内



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。  
健康づくりにお役立てください。

4月～9月までの受診希望者の申込を受付けています。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。申込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。

## 申込方法

**組合健康管理センター** 全国337会場(別表2)申込期限:平成19年1月19日(金)

所定の申込書に記入のうえ健康管理課へお申込ください。なお、(1)組合健康管理センターにおいて「胃カメラ検査」をオプション検査として希望される方は、一部負担金(本人除く)とオプション料金を添えてお申込ください。

80歳以上の方の胃部検査(カメラ又はレントゲン)は行っておりません。  
振込を希望する場合は上記申込書等のみご提出ください。  
「胃カメラ検査」を除く他のオプション検査の申込等は健診当日で結構です。

**健診委託医療機関**(別表1) 申込:随時

予約 予約申込書を健診委託医療機関へ提出(若年層健診除く) 健康保険証を持参し受診  
予約時に必ず「東京織物健康保険組合」名、「健康保険証の記号・番号」を伝達してください。

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	・経営者又は代表者 ・35歳以上の被保険者	無料	『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。
		・35歳以上の被扶養者	3,000円	
(2) 全国337会場(別表2)	若年層健診	・35歳未満の被保険者	無料	但し、健診当日の『胃カメラ』検査への変更はできません。
		・35歳以上の被扶養者	2,100円	
(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	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)(3)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。  
人間ドック・生活習慣病予防・家族・若年層の各健診は、いずれかの方法で1人年1回のみです。

## 血液による胃部検査(ペプシノゲン法)も行っています。

バリウムはどうもといわれる方、妊娠の心配がある方。

- (1)対象者 35歳から50歳未満の被保険者及び被扶養者  
(2)選択性 「胃部レントゲン」か「ペプシノゲン法」の一方を選択してください。  
(3)申込方法 当組合健康管理センターの場合  
所定の申込書の「胃部検査選択欄」で『ペプシノゲン』を選択してお申込ください。  
詳細は、事業所に「平成19年度(前期)健康診断」のご案内をしておりますのでご確認ください。

健診委託医療機関の場合

対象者は35歳から39歳までですが実施していないところもありますので、予約時にご確認ください。

### \*\*\*\*\* ペプシノゲン法 血液による胃部検査)とは \*\*\*\*\*

血液検査により「胃がん」になる前の変化(胃粘膜の萎縮)を調べる検査方法です。

血液検査なので健診に要する時間が短縮され、誤飲やX線被爆がないため特に女性の方は安心して健診が受けられます。

二次検査は必ず「胃カメラ検査」が必要となります。

胃に症状がある方や潰瘍の痕跡がある方、タバコや強い酒を飲む方はご遠慮ください。



## 当組合健康管理センターの検査項目

1. 人間ドック	2. 若年層健診	3. オプション検査
①問診 ②計測(身長・体重・肥満度) ③血圧測定 ④視力・聴力検査 ⑤胸部X線 ⑥尿検査 ⑦胃部検査 ⑧腹部超音波検査 ⑨心電図 ⑩血液検査 ⑪眼底検査 ⑫大腸がん検査 ⑬子宮頸がん検査(医師採取) ※50歳以上の方(追加検査項目) ⑭前立腺がん検査(男性)又は⑮骨密度検査(女性)	①問診 ②計測(身長・体重・肥満度) ③血圧測定 ④視力・聴力検査 ⑤胸部X線 ⑥尿検査 ⑦血液検査	①胃カメラ検査 2,000円 ※「組織検査」を併せて実施した場合は別途負担金があります。 ②前立腺がん(血液)検査 1,000円 ③骨密度検査 1,000円 ④肝炎検査 500円 ⑤血液型検査 500円

(注)二次検査は、(イ)当組合健康管理センターでは無料、(ロ)健診委託医療機関では保険診療です。

## 補助金制度

左記健診会場 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。

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

# 健診委託医療機関一覧

東京織物健康保険組合では、地域にお住まいの皆さまがスムーズに健康診断を受けられるよう健診委託医療機関のご案内をしております。

受診をご希望の場合には、まず下記の健診機関に直接ご予約いただき、予約後、健診機関へ申込書をご提出ください。また、健診機関へのご予約の際には、必ず「東京織物健康保険組合の被保険者(または35歳以上の被扶養者)」であることをお申し出ください。



## 別表1

平成18年12月1日現在

医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家
<b>北海道</b>					
1000	北海道	結核予防会 札幌複十字総合健診センター	011-700-1331		
1001	北海道	メディカルプラザ札幌健診クリニック	011-209-5450		
1003	北海道	社会保険北海道健康管理センター	011-218-1655		
1004	北海道	慶友会吉田病院	0166-25-9553		
1005	北海道	(財)室蘭・登別総合健診センター	0143-45-5759		
1006	北海道	札幌東東洲会病院 ふれあい健診センター	011-721-6023		
1007	北海道	浜田内科消化器科クリニック	011-219-5555		
1008	北海道	日向内科循環器科クリニック	029-241-0542		
1009	北海道	唐沢病院	0166-23-3165		
1010	北海道	医療法人五月会小笠原クリニック札幌病院	011-591-1200		
<b>東北</b>					
1100	青森	(財)八戸市総合健診センター	0178-45-9131		
1101	青森	健康保険青森健康管理センター	017-773-6011		
1200	岩手	(財)岩手県予防医学協会 <small>(予約窓口黒巻センター)</small>	0197-44-5711		
1201	岩手	盛岡南病院	019-638-2020		
1202	岩手	(財)岩手県予防医学協会県南センター	0197-44-5711		
1400	宮城	結核予防会 宮城県支部	022-221-4461		
1401	宮城	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		
1402	宮城	(財)宮城県労働衛生医学協会	022-251-7261		
1403	宮城	宮城社会保険病院	022-306-1721		
1404	宮城	(財)宮城県成人病予防協会市名坂診療所	022-375-7113		
1501	山形	(社)山形市医師会健診センター	023-645-7222	-	
1502	山形	健康保険山形健康管理センター	023-681-7760		
1503	山形	(社)鶴岡地区医師会 庄内地区健康管理センター	0235-22-6445		
1600	福島	郡山病院	024-932-0107		
1601	福島	(財)福島県労働保健センター	024-554-1133		
1602	福島	新白河中央病院	0248-28-1111		
1603	福島	南東北福島病院	024-593-5100		
1604	福島	ささのクリニック	0246-56-1060		
1605	福島	(財)福島県保健衛生協会	024-546-0391		
1606	福島	(財)福島県保健衛生協会 県南地区センター	024-959-3611		
1607	福島	(財)福島県保健衛生協会 会津地区センター	0242-58-3344		
1608	福島	(財)福島県保健衛生協会 相双地区センター	0244-24-3168		
1609	福島	(財)福島県保健衛生協会 いわき地区センター	0246-27-3611		
<b>甲信越・北陸</b>					
2300	山梨	(社)甲府市医師会健康管理センター	055-226-6382		
1801	長野	松本協立病院健診センター	0263-35-0479		
1802	長野	松本市医師会医療センター	0263-35-4997		
1700	新潟	(社)新潟県労働衛生医学協会	025-370-1960		
1701	新潟	(財)健康医学予防協会	025-279-1100		

若 = 若年層健診 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	若	生 家
1702	新潟	(社)新潟県健康管理協会	025-283-3939		
5000	富山	(財)北陸予防医学協会	076-436-1238		
5001	富山	(財)友愛健康医学センター	076-466-5544		
5002	富山	富山通信病院	076-423-7727		
5100	石川	金沢社会保険病院健康管理センター	076-251-1113		
5101	石川	北國クリニック	076-232-6723		
5102	石川	(財)石川県予防医学協会	076-249-7222		
5200	福井	(財)福井県労働衛生センター	0776-25-2206		
<b>関東/東京</b>					
3000	東京	中央内科クリニック	03-3668-0088	-	
3001	東京	浜町センタービルクリニック	03-3664-6858	-	
3002	東京	第一健康相談所総合健診センター	03-3292-9215	-	
3003	東京	九段クリニック	03-3222-0071	-	
3004	東京	浜田病院総合健診センター	03-5280-1080	-	
3005	東京	永沢クリニック	03-3583-6710	-	
3006	東京	三田国際ビルクリニック	03-3454-8614	-	
3007	東京	東健メディカルクリニック	03-3478-4190	-	
3008	東京	せんぼ東京高輪病院	03-3443-9555	-	
3009	東京	西島クリニック	03-3400-3431	-	
3010	東京	フェニックスメディカルクリニック	03-3478-3535	-	
3011	東京	クロス病院健診センター	03-3376-6450	-	
3012	東京	久野マインズタワークリニック付属健康管理センター	03-3370-5907	-	
3013	東京	社会保険新宿健診センター	03-3209-0211	-	
3014	東京	楠樹記念クリニック	03-3344-6666	-	
3015	東京	西早稲田クリニック	03-3232-6465	-	
3016	東京	春日クリニック II	03-3816-5840	-	
3017	東京	板谷クリニック	03-3723-0655	-	
3018	東京	足高・森内科クリニック	03-3710-2075	-	
3019	東京	城西病院予防医学本部健診センター	03-3390-6910	-	
3021	東京	河北総合病院健診センター	03-5377-2511	-	
3022	東京	社会保険鷲谷健診センター	03-3873-9161	-	
3023	東京	浅草クリニック	03-3876-3600	-	
3024	東京	上野クリニック	03-3834-3518	-	
3025	東京	社会保険葛飾健診センター	03-3693-7676	-	
3026	東京	同友会深川クリニック	03-3630-0003	-	
3027	東京	城東社会保険病院	03-3637-0945	-	
3028	東京	両国健康センター	03-3846-3731	-	
3029	東京	井口病院	03-3881-2221	-	
3030	東京	山本医院人間ドック	03-3895-5365	-	
3031	東京	第II臨海クリニック	03-5658-3558	-	
3032	東京	浩生会スズキ病院	03-3557-3003	-	

医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家
3033	東京	池袋ロイヤルクリニック	03-3989-1112		
3034	東京	オリエンタルクリニック	03-3988-1292		
3035	東京	社会保険蒲田総合病院	03-3738-8221	-	
3036	東京	多摩健康管理センター	042-528-2011	-	
3037	東京	医療法人社団進興会 立川北口健診館	042-521-1212		
3038	東京	社会保険八王子健康管理センター	0426-48-1621		
3039	東京	孫田クリニック	0426-27-1175		
3040	東京	あきる台病院	042-559-5449		
3041	東京	牧田総合病院附属健診センター	03-3762-3430		
3043	東京	新宿追分クリニック	03-5363-3334		
3044	東京	六本木ヒルズクリニック	03-3796-6006		
3045	東京	恵比寿ライフクリニック	03-5457-3518	-	
3046	東京	渋谷マークシティ たかだクリニック	03-5459-4015	-	
3047	東京	岸本ビルクリニック	03-3211-3601	-	
3048	東京	厚生会 臨海クリニック	03-3869-0078		
3049	東京	恵比寿ガーデンプレイスクリニック	03-3715-1918		
3050	東京	城山ヒルズクリニック	03-3715-1511		
3051	東京	ハimeディック クリニック ダイア	03-5724-6380		
3052	東京	泉ガーデンクリニック	03-3715-1511	-	
3053	東京	愛誠病院	03-3961-5125		
3054	東京	テレコムセンタービルクリニック	03-5500-3090		
3055	東京	パ・クサイドクリニック	03-3434-7800		
3056	東京	渋谷コアクリニック	03-3498-2111		
<b>関東/神奈川</b>					
3500	神奈川	コンフォ-ト病院	045-453-6060		
3501	神奈川	横浜新緑総合病院	045-984-3003		
3502	神奈川	社会保険横浜中央病院	045-681-9540		
3503	神奈川	(財)神奈川県予防医学協会	045-641-8503		
3504	神奈川	船員保険健康管理センター	045-335-2261		
3505	神奈川	横浜鶴ヶ峰病院健康管理センター	045-371-0055		
3506	神奈川	相和会 横浜総合健診センター	045-433-8511		
3507	神奈川	(社)ランドマーク医院 クイーンズクリニック	045-682-4123	-	
3508	神奈川	(財)佐々木研究所附設湘南健診センター	0463-21-3811		
3601	神奈川	相和会 相模原総合健診センター	042-753-3301		
3602	神奈川	(光和会)アルファメディッククリニック	044-211-1201	-	
3603	神奈川	東名厚木メディカルサテライト総合健診センター	046-229-1937		
3604	神奈川	(財)神奈川県労働衛生福祉協会 神奈川成人病健診センター	045-335-6901		
3605	神奈川	(財)神奈川県労働衛生福祉協会 大和健診事業部	046-262-8155		
3606	神奈川	横浜須賀健診クリニック	046-865-0578		
3607	神奈川	医療法人社団優和会 湘南健康管理センター	046-867-2877		
3608	神奈川	上大岡総合健診センター	045-845-5543		
3609	神奈川	藤沢総合健診センター	0466-23-3211		
3610	神奈川	KSPクリニック	044-829-1153		
3611	神奈川	(光和会)川崎健診クリニック	044-211-1201		
<b>関東/千葉</b>					
4000	千葉	井上記念病院	043-245-8811		
4001	千葉	千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511	-	
4002	千葉	ヘルスケアクリニック	047-324-5543	-	
4003	千葉	柏健診クリニック	04-7167-4119		
4004	千葉	新浦安虎ノ門クリニック	047-381-2088		
4005	千葉	安房医師会病院	0470-25-5120	-	
4006	千葉	浦安中央病院	047-352-2115		
4007	千葉	長洲柏戸クリニック	043-222-2873		
4008	千葉	ポートスクエア柏戸クリニック	043-245-6051	-	
<b>関東/埼玉</b>					
4500	埼玉	社会保険大宮総合病院	048-663-1671		
4501	埼玉	宇治病院	048-641-8531	-	
4502	埼玉	大宮共立病院	048-686-7151	-	
4503	埼玉	埼玉社会保険病院 健康管理センター	048-832-4951		
4504	埼玉	鳳永病院	0489-24-2631	-	
4505	埼玉	秀和総合病院	048-737-7489	-	

医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家
4506	埼玉	新座志木中央総合病院	0484-74-7211	-	
4507	埼玉	赤心堂総合健診センター	049-243-5550	-	
4508	埼玉	人間ハート病院	04-2935-0320	-	
4509	埼玉	上尾中央総合病院	048-773-1114	-	
4510	埼玉	深谷市総合健診センター	048-572-2411		
4511	埼玉	東大宮総合病院	048-684-7111		
4512	埼玉	龍原病院	048-532-6747		
4513	埼玉	彩のクリニック	04-2949-1118		
4514	埼玉	豊岡第一病院	04-2964-6311		
4515	埼玉	霞ヶ関中央病院	049-231-5121		
<b>その他関東</b>					
2000	茨城	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563		
2001	茨城	社会保険いばらき健康管理センター	029-243-6220		
2002	茨城	財 茨城県総合健診協会	029-241-0542		
2101	栃木	宇都宮市医療保健事業団健診センター	028-625-2213		
2102	栃木	小倉医師会通りクリニック	0283-27-2775	-	
2103	栃木	医療法人中山会 宇都宮健診クリニック	028-625-7831		
2104	栃木	那須中央病院付属総合健診センター	0287-29-2525		
2201	群馬	(財)東日本労働衛生センター	0270-32-7575		
2202	群馬	三愛会 三愛クリニック	027-373-3111		
2203	群馬	(社)伊勢崎佐波医師会成人病検診センター	0270-26-7878		
2204	群馬	桐生厚生総合病院	0277-44-7171	-	
2205	群馬	太田福島総合病院	0276-37-2378		
<b>愛知県</b>					
5500	愛知	(社)オリエンタル労働衛生協会	052-732-2200		
5501	愛知	愛知県健康づくり振興事業団	052-882-2961		
5502	愛知	中日病院健診センター	052-961-2496		
5503	愛知	マリクリニック	052-954-8001		
5504	愛知	愛知健康増進財団	052-951-3919		
5505	愛知	山下病院	0586-46-1520		
5506	愛知	中村健康管理センター	052-451-3786		
5507	愛知	(社)瀬戸健康管理センター	0561-82-6194		
5508	愛知	西尾幡豆医師会健康管理センター	0563-57-1451		
5509	愛知	(社)蒲郡市医師会健診センター	0533-68-3857		
5510	愛知	(医)愛知集団検診協会 愛知健診所	0567-26-7328		
5511	愛知	三河安城クリニック	0566-75-7515		
5512	愛知	中野胃腸病院 健診センターなかの	0565-57-3366		
5513	愛知	名古屋市医師会健診センター	052-937-8460		

医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生
<b>関西 / 大阪府</b>					
6300	大阪	結核予防会 大阪府支部	06-6202-6666		
6301	大阪	大織会大織診療所	06-6231-0347		
6302	大阪	長堀健康管理センター	06-6271-7195		
6303	大阪	オリエンタル労働衛生協会大阪支部	06-6266-6440		
6304	大阪	福島健康管理センター	06-6441-6848		
6305	大阪	淀川健康管理センター	06-6303-7361		
6306	大阪	COM内科クリニック	072-730-5600		
6307	大阪	恵生会アプローズタワークリニック	06-6377-5620		
6309	大阪	飯島クリニック	06-6243-5401		
6310	大阪	産業医学予防健診センター m・oクリニック	06-6533-6760		
6311	大阪	渡辺医学会 桜橋渡辺病院	06-6348-0411		
6312	大阪	りんくうタウンクリニック	0724-60-1100		
6313	大阪	西下胃腸病院	06-6771-2450	-	
6314	大阪	船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1011		
6315	大阪	大阪西クリニック	06-6539-0800		
6316	大阪	大阪健康倶楽部開山診療所	06-6386-1651		
6317	大阪	近畿健診センター	06-6353-3379		
6318	大阪	高槻社会保険健康管理センター	072-692-9291		
6319	大阪	阪南中央病院検診センター	072-337-2525		
6320	大阪	耳原総合病院	072-241-0501		
6321	大阪	春次医院	06-6245-1251		
<b>関西 / 京都府</b>					
6100	京都	(財)京都予防医学センター	075-811-9137		
6101	京都	(財)京都工場保健会	075-823-0530		
6102	京都	和松会 大和健診センター	075-256-4141		
6103	京都	社会保険京都病院健康管理センター	075-441-6101	-	
6104	京都	(財)京都健康管理研究会 中央診療所	075-211-4503		
6105	京都	宇治川病院	0774-22-1335		
<b>関西 / 兵庫県</b>					
6400	兵庫	佐野伊川谷病院	078-974-3511		
6401	兵庫	三聖会 三聖病院	078-261-2211		
6402	兵庫	(財)兵庫県予防医学協会健診センター	078-856-7200		
6403	兵庫	にしあんクリニック内科外科	0792-22-0759		
6404	兵庫	社会保険神戸中央病院山手健康管理センター	078-351-5108		
6405	兵庫	(財)兵庫県健康財団	078-579-3400		
6406	兵庫	福本クリニック	078-360-0407		
6407	兵庫	丸山病院 健診センター	078-642-1131		
6408	兵庫	(社)西宮市医師会診療所	0798-26-9497		
6409	兵庫	(財)順天厚生事業団	078-341-7114	-	
6410	兵庫	川野内科クリニック	0798-34-7737		
6411	兵庫	鐘紡記念病院	078-681-6250	-	
6412	兵庫	神戸海星病院	078-871-5201		
6413	兵庫	(社)姫路市医師会	0792-95-3344		
6414	兵庫	金沢クリニック	078-332-4755	-	
<b>中国・四国</b>					
7000	鳥取	(財)鳥取県保健事業団	0857-23-4841		
7001	鳥取	財 中国労働衛生協会 鳥取検診所	0857-31-6666		
7002	鳥取	財 中国労働衛生協会 米子検診所	0859-37-1819		
7100	岡山	(財)淳風会健康管理センター	086-226-2666		
7101	岡山	重井医学研究所附属病院	086-282-5311		
7102	岡山	大ヶ池診療所	0869-64-4648	-	
7103	岡山	社会保険岡山健康管理センター	086-252-2200		
7104	岡山	岡山労災病院	086-262-0131		
7105	岡山	(財)倉敷中央病院総合保健管理センター	086-422-6800		
7106	岡山	倉敷成人病健診センター	086-427-3333		
7107	岡山	倉敷市立児島市市民病院	086-472-8111	-	
7108	岡山	岡山済生会総合病院	086-252-2231		
7109	岡山	総合病院岡山赤十字病院健康管理センター	086-222-8811 (内線2400)		
7300	広島	(財)中国労働衛生協会	084-941-8211	-	
7301	広島	仁恵会福山検診所	084-926-2580		
7302	広島	(財)広島県集団検診協会	082-248-4125		

医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生
7303	広島	JA府中総合病院	0847-45-3300		
7304	広島	(財)中国労働衛生協会 尾道検診所	0848-22-3803		
7400	山口	(財)山口県予防保健協会	083-933-0008		
7401	山口	山口病院総合健診センター	083-921-5088		
7402	山口	社会保険下関厚生病院 健康管理センター	0832-31-7887		
7500	香川	(財)香川県予防医学協会	087-868-5555		
7501	香川	(財)三宅医学研究所セントラルパーククリニック	087-863-4560		
7600	徳島	森岡病院	088-636-3737		
7700	愛媛	同仁会 吉田病院	089-943-5595		
7701	愛媛	愛媛県厚生連健診センター	089-970-2070	-	
7702	愛媛	石川病院 健診センター	0896-58-8300		
7703	愛媛	放射線第一病院	0898-23-3358		
7704	愛媛	宇和島社会保険病院	0895-22-5616		
7705	愛媛	市立大洲病院	0893-24-2151		
7706	愛媛	社会保険愛媛健康管理センター	089-927-1272		
7800	高知	下司病院	088-823-3257	-	
7801	高知	久病院	088-883-6264		
7802	高知	高知検診クリニック	088-883-9711		
<b>九州 / 福岡県</b>					
8100	福岡	結核予防会 福岡県支部	092-761-2546		
8101	福岡	船員保険福岡健康管理センター	092-611-6311		
8102	福岡	(財)福岡労働衛生研究所	092-526-1033		
8103	福岡	医用電子研究所博多ビルクリニック	092-431-8313		
8104	福岡	(財)西日本産業衛生会福岡健診診療所	092-471-1165		
8105	福岡	(財)九州健康総合センター	093-672-6210		
8106	福岡	(財)九州産業衛生会福岡国際総合健診センター	092-712-7776		
8107	福岡	(財)日本予防医学協会 福岡診療所	092-472-0222		
8108	福岡	クリスタルビルクリニック	092-725-8822		
8109	福岡	(財)医療情報健康財団 健康財団クリニック	092-272-2398		
8110	福岡	大原病院	0930-23-2345		
8111	福岡	(社)北九州市小倉医師会 小倉医師会健診センター	093-551-3185		
8112	福岡	(財)西日本産業衛生会北九州健診診療所	093-561-0030		
8113	福岡	(財)西日本産業衛生会北九州産業衛生診療所	093-671-8112		
8114	福岡	福岡県済世会福岡総合病院	092-771-8151		
8115	福岡	久留米記念病院	0942-45-1811		
<b>その他九州</b>					
8000	大分	(財)西日本産業衛生会大分労働衛生管理センター	097-552-7788		
8200	佐賀	社会保険浦之崎病院	0955-28-3412	-	
8201	佐賀	今村病院健康管理センター	0942-84-1238		
8202	佐賀	佐賀社会保険病院	0952-28-5311		
8300	長崎	昭和会 恵美須町病院	095-824-9131		
8301	長崎	時津中央クリニック	095-882-2500		
8302	長崎	光晴会病院健診センター	095-857-3533	-	
8303	長崎	長崎県済生会病院	095-826-9236		
8304	長崎	南野内科診療所	0957-53-3731		
8400	宮崎	(財)野崎病院健診センター	0985-54-8053		
8401	宮崎	宮崎社会保険病院健康管理センター	0985-53-8928		
8500	熊本	熊本内科病院	096-356-5500		
8501	熊本	青磁野リハビリテーション病院	096-354-1731		
8502	熊本	西日本病院 健康診断部	096-380-1111		
8503	熊本	健康保険人吉総合病院	0966-22-2191		
8504	熊本	日本赤十字社熊本健康管理センター	096-384-2111		
8600	鹿児島	鹿児島県民総合保健センター	099-220-2332		
8601	鹿児島	(社)鹿児島県労働基準協会 鹿児島労働衛生センター	099-267-6292		
8602	鹿児島	前田病院	099-256-2000	-	
<b>沖縄県</b>					
8700	沖縄	豊見城中央病院健康管理センター	098-850-6741		
8701	沖縄	(社)那覇市医師会生活習慣病検診センター	098-868-9331	-	
8702	沖縄	北部地区医師会病院 成人病検診センター	0980-52-0777		
8703	沖縄	(社)中部地区医師会立成人病検診センター	098-936-8200		
8704	沖縄	(財)沖縄県総合保健協会	098-889-6474		

# 平成19年春季婦人生活習慣病予防健診会場一覧

自己 = 自己採取法 医師 = 医師採取法

別表2

コード	会場名称	住所	自己	医師
<b>北海道</b>				
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	函館市総合福祉センター	函館市若松町33-6		
<b>東北</b>				
611	ウェルシティ青森	青森県青森市本町5-5-4		
612	ウェルサンピア八戸	青森県八戸市東白山台1-1-1		
621	盛岡市アリスアリーナ	盛岡市本宮字松福100-1		
631	進興会 エスエスサーティ健康管理センター	仙台市青葉区中央4-6-1 住友生命仙台中央ビル		
632	進興会 エスエスサーティ泉中央アクセス	仙台市泉区八乙女中央2-15-13		
641	秋田県JA会館	秋田市八橋字戌川原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	いわき市内郷コミュニティセンター	福島県いわき市内郷織町大木下28-1		
663	郡山市労働福祉会館	郡山市虎丸町7-7		
<b>甲信越・北陸</b>				
551	甲府市北部市民センター	甲府市湯村3-5-20		
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	十日町市春日113		
564	アクアレー長岡健康増進センター	長岡市新陽2-5-1 アクアレー長岡2F		
565	小出検診センター	魚沼市小出島1240-13		
566	佐渡検診センター	佐渡市真野703-1		
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		
671	ハレ・プラン高志会館	富山市千歳町1-3-1		
681	石川県予防医学協会	金沢市神野町東115		
682	金沢勤労者プラザ	金沢市北安江3-2-20		
691	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006		
<b>関東 / 東京</b>				
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	足立区舎人地域学習センター	足立区舎人1-3-26		
104	足立区教育相談センター	足立区竹の塚2-25-21		
105	足立区保塚地域学習センター	足立区保塚町7-16		
106	井口病院	足立区千住2-19		
107	サンパール荒川	荒川区荒川1-1-1		
108	日暮里サニーホール	荒川区東日暮里5-50-5 ホテルラングラウド4F		
109	板橋区立赤塚公会堂	板橋区赤塚6-38		
110	愛誠病院	板橋区加賀1-3-1		
111	生光会診療所	板橋区小茂根3-13-1		
112	板橋区グリーンホール	板橋区栄町36-1		
113	板橋区立勤労福祉会館	板橋区志村3-32-6		
114	板橋区立高島平区民館	板橋区高島平3-12-28		
115	江戸川区総合文化センター	江戸川区中央4-14-1		
116	葛西区民館	江戸川区中葛西3-10-1		
117	江戸川区東部区民館	江戸川区東瑞江1-17-1		
118	平井コミュニティ会館	江戸川区平井4-18-10		
119	江戸川区スポーツセンター	江戸川区西葛西4-2-20		
120	大田西地域行政センター 嶺町特別出張所	大田区田園調布本町7-1		
121	ピスタホテル蒲田	大田区西蒲田8-20-11		
122	大田区産業プラザ	大田区南蒲田1-20-20		
123	イギアウィメンズクリニック	大田区池上3-40-3		
124	テクノプラザかつしか	葛飾区青戸7-2-1		
125	社会保険 葛飾健診センター	葛飾区立石2-36-9		
126	赤羽会館	北区赤羽南1-13-1		
127	昭和町区民館	北区昭和町3-10-7		
128	江東区総合区民センター	江東区大島4-5-1		
129	江東区文化センター	江東区東陽4-11-3		
130	豊洲小学校	江東区豊洲4-4-4		
131	同友会 深川クリニック	江東区三好2-15-10		
132	プラザ門前仲町クリニック	江東区門前仲町1-4-8		
133	東京イースト21クリニック	江東区東陽6-3-2		
134	品川区保健センター	品川区北品川3-11-22		
135	品川区立中小企業センター	品川区西品川1-28-3		
136	進興会 進興クリニック	品川区平塚2-18-19		
137	恵比寿ハートビル診療所	渋谷区恵比寿1-24-4		
138	社会保険 新宿健診センター	新宿区歌舞伎町2-31-12		
139	新宿追分クリニック	新宿区新宿3-1-13 京王新宿ビル7階		
140	住友不動産 西新宿公園3号館	新宿区西新宿4-15-3		
141	西早稲田クリニック	新宿区西早稲田2-21-16		
142	セシオン杉並	杉並区梅里1-22-32		
143	杉並公会堂	杉並区上荻1-23-15		
144	浜田山会館	杉並区浜田山1-36-3		
145	東京都二ツ井保健会館	墨田区亀沢1-7-3		
146	すみだ産業会館	墨田区江東橋3-9-10		
147	砧区民会館	世田谷区成城6-2-1		
148	世田谷区民会館	世田谷区世田谷4-21-27		
149	玉川区民会館	世田谷区等々力3		

コード	会場名称	住所	自己	医師
184	八王子市北野事務所	八王子市北野町549-5		
185	八王子市浅川市民センター	八王子市高尾町1652-1		
186	八王子労働会館	八王子市明神町3-5-1		
187	成美教育文化会館	東久留米市東本町8-14		
188	東村山市市民センター別館	東村山市本町1-1-1		
189	東大和市商工会館	東大和市中央3-922-14		
190	日野市生活保健センター	日野市日野本町1-6-2		
191	むさし府中商工会議所	府中市緑町3-5-2		
192	福生市福祉センター	福生市南田圃2-13-1		
193	町田市健康福祉会館	町田市原町田5-8-21		
194	町田市木曽山崎センター	町田市山崎町2160-4		
195	三鷹市公会堂	三鷹市野崎1-1-1		
196	武蔵村山市市民会館	武蔵村山市本町1-17-1		
関東/埼玉				
201	プラザホテル浦和	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	朝霞市市民会館	朝霞市本町1-26-1		
208	入間市市民会館	入間市豊岡3-10-10		
209	市民会館いわつき	さいたま市岩槻区太田3-1-1		
210	春日部エミナス	春日部市内牧3701-1		
211	上福岡駒林会館	ふじみ野市駒林869		
212	川口総合文化センター・リリア	川口市川口3-1-1		
213	川口市市民会館	川口市幸町1-6-18		
214	青木会館	川口市青木3-3-1		
215	川越西文化会館	川越市鯉井1556-1		
216	西武本川越べ	川越市新富町1-22		
217	忍 行田公民館	埼玉県行田市佐間1-22-11		
218	久喜総合文化会館	久喜市大字下早見140		
219	熊谷文化創造館	熊谷市拾六間111-1		
220	鴻巣市立文化センター	鴻巣市中央29-1		
221	越谷市立総合体育館	越谷市増林2-33		
222	越谷コミュニティセンター	越谷市南越谷1-2876-1		
223	坂戸勤労福祉センター	坂戸市大字石井2327-6		
224	アスカル幸手	幸手市大字平須賀2380-1		
225	狭山市市民会館	狭山市入間川2-33-1		
226	志木デリーホテル	志木市本町5-14-17		
227	草加市立瀬崎コミュニティセンター	草加市瀬崎町1352-3		
228	草加市立八幡コミュニティセンター	草加市八幡町259		
229	鶴ヶ島東公民館	鶴ヶ島市大字五味ヶ谷202		
230	所沢市文化センター ミューズ	所沢市並木1-9-1		
231	新座市市民会館	新座市野火止1-1-2		
232	蓮田市総合市民体育館	埼玉県蓮田市関戸2343番地		
233	鳩ヶ谷市民センター	鳩ヶ谷市大字里1650-1		
234	飯能市市民会館	飯能市飯能226-2		
235	東松山中央公民館	東松山市松本町1-9-35		
236	深谷市産業会館	深谷市仲町20-1		
237	本庄市中央公民館	本庄市北堀1422		
238	三郷市文化会館	三郷市早稲田5-4-1		
239	八潮文化会館	八潮市中央1-10-1		
240	和光市民文化センター	和光市広沢1-5		
241	栗橋町総合文化会館	北葛飾郡栗橋町大字伊坂1557		
242	松伏町赤岩地区公民館	北葛飾郡松伏町大字上赤岩1253		
243	宮代進修館	南埼玉郡宮代町笠原1-1-1		
244	花園町コミュニティセンター アドニス	深谷市花園町大字小前田2966		
245	小川町民会館	比企郡小川町大字大塚55		
246	コピスみよし	入間郡三芳町大字藤久保1100-1		

コード	会場名称	住所	自己	医師
関東/千葉				
301	千葉県労働者福祉センター	千葉市中央区千葉港4-4		
302	オランダ家・花見川店	千葉市花見川区新作台6-13-2		
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	浦安市文化会館	浦安市猫実1-1-2		
313	柏商工会議所	柏市東上町7-18		
314	鎌ヶ谷市総合福祉保健センター	鎌ヶ谷市初富928-429		
315	木更津市民会館	木更津市貝淵2-13-40		
316	佐倉市志津コミュニティセンター	佐倉市井野794-1		
317	佐倉市商工会館	佐倉市表町3-3-10		
318	西白井複合センター	白井市清水口1-2-1		
319	袖ヶ浦市商工会館	袖ヶ浦市福王台3-1-3		
320	流山市文化会館	流山市加922		
321	流山市南流山センター	流山市南流山3-3-1		
322	新習志野公民館	習志野市秋津3-6-3		
323	習志野市民会館	習志野市本大久保3-8-20		
324	成田国際文化会館	成田市土屋303		
325	野田市中央公民館	野田市鶴奉5-1		
326	船橋グランドホテル	船橋市本町7-11-1		
327	船橋市アリーナ	船橋市習志野台7-5-1		
328	船橋市飯山満公民館	船橋市飯山満1-950-3		
329	船橋市浜町公民館	船橋市浜町2-1-2		
330	船橋市三咲公民館	船橋市三咲3-5-10		
331	フローラ西船	船橋市葛飾町2-345		
332	松戸市小金原市民センター	松戸市小金原6-6-2		
333	松戸市常盤平市民センター	松戸市常盤平3-30		
334	松戸市馬橋市民センター	松戸市西馬橋蔵元町177		
335	松戸市稔台市民センター	松戸市稔台100-1		
336	茂原市保健センター	茂原市高師3001		
337	八千代市勝田台文化センター	八千代市勝田台2-5-1		
338	四街道市文化センター	四街道市大日396		
関東/神奈川				
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	神奈川県総合薬事保健センター	横浜市磯子区西町14-11		
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	地球市民かながわプラザ	横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1		
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	戸塚法人会館	横浜市戸塚区上倉田町449-2		
412	ホテルコスモ横浜	横浜市西区北幸2-9-1		
413	神奈川県労働衛生福祉協会	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	瀬谷公会堂	横浜市瀬谷区二ツ橋190		
416	ナビオ横浜	横浜市中区新港2-1-1		
417	かながわ平和祈念館	横浜市港南区大久保1-8-10		
418	厚木アーバンホテル	厚木市中町4-16-21		
419	伊勢原市民文化会館	伊勢原市田中348		
420	海老名市商工会館	海老名市上郷485		

コード	会場名称	住所	自己	医師
421	小田原商工会議所	小田原市城内1-21		
422	相模原教育会館	相模原市富士見6-6-13		
423	グリーンホール相模大野	相模原市大野4-4-1		
424	レイウェル鎌倉	鎌倉市小袋谷2-14		
425	新百合トゥエンティワン	川崎市麻生区万福寺1-2-2		
426	川崎市産業振興会館	川崎市幸区堀川町66-20		
427	ケーエスピー会館	川崎市高津区坂戸3-2-1		
428	ヤマハ音楽院日吉校	川崎市中原区木月1184		
429	川崎市総合自治会館	川崎市中原区小杉町3-1		
430	宮前市民館	川崎市宮前区宮前平2-20-4		
431	逗子市商工会館	逗子市沼間1-5-1		
432	茅ヶ崎商工会議所	茅ヶ崎市新栄町13-29		
433	秦野商工会議所	秦野市平沢2550-1		
434	平塚商工会議所	平塚市松風町2-10		
435	藤沢商工会議所	藤沢市藤沢597番地		
436	長後市民センター	藤沢市長後513		
437	神奈川県労働衛生福祉協会 大和健診事業部	大和市大和東3-10-18		
438	久里浜八幡町内会館	横須賀市久里浜2-17		
439	横須賀市文化会館	横須賀市深田台50番地		
440	横須賀商工会議所	横須賀市平成町2-14-4		
441	寒川町民センター	神奈川県高座郡寒川町宮山165		
その他関東				
501	水戸プリンスホテル	水戸市桜川2-2-1		
502	牛久市中央生涯学習センター	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	筑西市総合福祉センター	筑西市小林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	龍ヶ崎市駒馬町2612		
531	栃木県青年会館	宇都宮市駒生1-1-6		
532	県南健康福祉センター	小山市犬塚3-1-1		
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		
541	グリーンドーム前橋	前橋市岩神町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	高崎市労使会館	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		
東海				
701	岐阜県勤労福祉センター	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	多治見美濃焼卸センター	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	静岡市駿河区南八幡町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	駿東郡清水町卸団地203		
721	オリエンタル労働衛生協会	名古屋市中区今池1-8-4		
722	愛知県体育館 第二競技場	名古屋市中区二の丸1-1		
723	アイプラザ岡崎	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	アイプラザ豊田	豊田市錦町1-21		
726	アイプラザ豊橋	豊橋市草間町東山143-6		
727	アイプラザ半田	半田市東洋町1-8		
731	メッセ ウィング・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		
741	大津プリンスホテル	大津市におの浜4-7-7		
742	ホテルニューオウミ	近江八幡市鷹飼町1481		

コード	会場名称	住所	自己	医師
近畿				
751	京都工場保健会	京都市中京区西ノ京北壱井町67		
752	ハルスプラザ(京都府総合見本市会館)	京都市伏見区竹田鳥羽殿町5		
753	京都醍醐プラザホテル	宇治市六地藏奈良町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		
771	結核予防会大阪府支部	大阪府中央区道修町4-6-5		
772	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部	大阪府中央区久太郎町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	じばしん南大阪	堺市北区長曾根町183-5		
776	豊中市立労働会館	豊中市三和町1-1-63		
777	U・コミュニティホテル	東大阪市御厨町1-3-30		
778	北大阪商工会議所	枚方市大垣内町2-12-27		
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	西宮市杵塚町2-20		
796	和歌山市民会館	和歌山市伝法橋南1-7		
中国・四国				
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	鳥取県保健事業団 西部本部	鳥取県米子市流通町158-24		
811	島根県環境保健公社総合健診センター	島根県松江市古志原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	広島県集団検診協会	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		
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		
862	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		
九州・沖縄				
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	パビオン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1-11-27		
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	福岡県立福岡勤労青少年文化センターももパルス	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	船員保険 福岡健康管理センター	福岡市東区原田3-4-10		
910	福岡健康管理センター 西部健診会場	福岡市西区姪浜5-1411-3		
911	宗像ユリックス	宗像市久原400		
912	伊都文化会館	前原市前原東2-2-7		
913	甘木・朝倉市町村会館	朝倉市甘木873-3		
914	筑紫野市文化会館	筑紫野市上古賀1-5-1		
915	博多スターレーン	福岡市博多区博多駅東1-18-33		
916	大野城まどかぴあ	大野城市曙町2丁目3番1号		
917	佐賀市文化会館	佐賀市日の出1-21-10		
918	ミリカローデン那珂川	筑紫郡那珂川町仲294-1		
919	サンレイクかずや	糟谷郡粕谷町駕与丁1-6-1		
921	光晴会病院	長崎市葉山1-3-12		
931	青磁野リハビリテーション病院	熊本市島崎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		
971	那覇市医師会 生活習慣病健診センター	那覇市東町26-1		

# 今年の冬は乾燥しない!

冬場は空気の乾燥がお肌から水分を奪い、冷たい空気に触れて体温が下がるのを防ごうとして潤いの素となる皮脂や汗の分泌が夏場の50%以下になります。お肌の潤いは「水分」と「油分」とで保たれていますので、肌を守るこの二つの成分が不足し乾燥しやすい状況が生まれます。

## ★空気の乾燥から身体を守る!

冬の冷たい外気や、暖房の乾いた風に水分を奪われないためにはちょっとした工夫が必要です。

### 1.眠っている時の乾燥を防ぐ

眠る前に室内に濡らしたタオルを掛けたり、寝室にコップ一杯のお水を置いておき、湿度を保ちます。これは眠っている時のお肌や喉の乾燥を防ぐためです。また風邪やインフルエンザなどのウイルスは乾燥した空気の中で活動が活発になりますので、室内を湿度50~60%に保つことはその予防にも役立ちます。外出の際には濡らしたマスクをかけるのもオススメです!



### 2.朝起きたらまずは水分補給を!

朝起きたらまずはコップ一杯のお水を飲みます。冬とはいえ睡眠中の発汗で身体の中からはコップ一杯の水分が失われています。身体の中から潤いを与えてあげましょう。

### 3.お肌に水分を留める

入浴後の肌からは体温や水分が空気にどんどん奪われていきます。お風呂から上がってお手入れまでの時間をどれだけ短くできるかが勝負の別れ目。化粧品だけでなく保湿クリームやアトピー性皮膚炎などの塗り薬などもお風呂から上がって5分以内を目安につけましょう。不足している皮脂の代わりに粉がふいたような肌になるのを防いでくれます。



### 4.皮脂を落としすぎない

乾燥が気になる場所は浴用タオルなどでゴシゴシ洗わず、両手で泡立てた石鹸の泡と手のひらで撫でるようにして汚れを落とします。夏場より50%も皮脂の分泌が落ちている冬場は潤いを与えてくれる皮脂を必要以上に落とすしてしまわないのも大切です。

## ★食べ物で保湿する!

### 1.良質なタンパク質をとる

オカズは野菜・大豆製品を7割、肉・魚・卵など動物由来のものを3割に。よく言われる乾燥肌や油性肌は食べるものに左右されるとも言われます。動物由来のものに偏って食べている人は理想の肌になりにくいので、旬のお野菜をふんだんにとりましょう。白菜やネギなどがたっぷりとれる「鍋もの」や「湯豆腐」などのメニューがお勧めです。

お鍋からあがる蒸気は室内の乾燥した空気も潤してくれるかもしれませんね。



### 2.身体が潤う食べ物は

東洋医学では、ねばねばした食べ物は身体の水分を補う働きがあると言われます。ヤマイモやオクラ、納豆、なめこなどの食材を食事に積極的に取り入れましょう。

## ★そして…水分を循環させる!

寒いとできるだけ体温を奪われないよう厚着し、肩をすくめ、最小限の動作になりがちです。いくら水分や栄養をとって内外から潤い対策をしても、それをうまく身体の中に取り込み、循環させられなければお肌の潤いを保つことは難しいのです。

いくら寒いからといってジッとしたまま動かないでいたら、筋肉がガチガチになり、水分や栄養の運び屋である血液やリンパ液の流れを妨げてしまいますので、ぬるめのお湯にゆったりとつかる、ストレッチなどで関節などを適度に動かすなどの方法で血液やリンパ液の流れを良くしましょう。

じんわりと汗をかくことは体内の老廃物を身体の外へ排出する効果もありますよ。ただし汗をかいたら失われた分の水分補給をお忘れなく。



税金が戻ってくる

# 医療費控除

医療費は、ちょっとしたポイントをおさえるだけでも節約が可能です。「医療費控除」は納めすぎた税金が戻ってくる、お得な制度です。

## 医療費控除ってどんな制度?

1月から12月までの1年間に自己負担分として支払った医療費が**一定額(10万円または総所得金額の5%のいずれか少ないほう)**を超えたとき、税務署に申告すると超えた部分について総所得金額から医療費が控除され、その分にかかっていた税金(所得税)が戻ってくる場合があります。これが医療費控除とよばれる制度です。

控除の対象には、被保険者の医療費だけでなく、家計をともにしている家族の分も含まれます。家計をともにしている家族とは、同居・別居に関係なく「生計を一にしている」家族のこと。仕送りしている親や、共働き夫婦なども認められます。

## どんなふうに手続きするの?

手続きは本人の住所地を管轄する税務署で行います。申告の際には、印鑑、給与の源泉徴収票、保管していた医療機関や薬局が発行した領収証を忘れずに持っていきましょう。

便利!  
用意しておく

申告の際に必要な領収証は明細付きがベストですが、レシートでもOKです。薬局のレシートなどで控除の対象となる医薬品以外のものが記載されている場合は、控除対象となるものに印をつけておきましょう。また、通院のためにバスや電車などを利用して領収証をもらえなかったときは、通院日・交通手段・運賃などを記録したメモを残しておいて、領収証等と一緒に持っていくとよいでしょう。

## 医療費控除の対象となる支出・ならない支出

健康保険の効かない医療費も控除の対象になりますが、すべての支出が医療費控除の対象になるわけではありません。

### 医療費控除の対象となる支出

医療機関に支払った治療費・薬剤費  
治療のための医薬品(市販薬を含む)の購入費  
通院費用、往診費用  
歯科の保険外費用  
入院時の食事療養・生活療養にかかる費用負担から産後までの診察と出産費用  
老人保健施設・療養病床の利用料(介護費・食費・居住費の自己負担分)  
...など



### 医療費控除の対象とならない支出

健康診断・人間ドックの費用  
ビタミン剤や消化剤、体力増強剤など、健康増進や病気の予防のための保健薬や健康食品の購入費  
単に体調を整えるためのマッサージ代  
...など



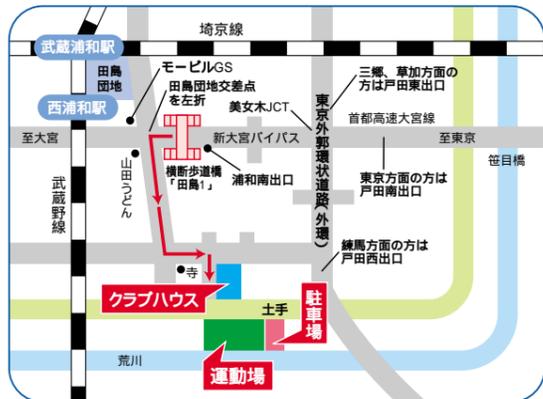
住民税も安くなる!?

医療費控除を申請して税金の払い戻しを受けると、翌年の住民税も安くなる可能性があります。また、申告は5年前の分までさかのぼってすることができます。医療費の総額をチェックして、ぜひ活用してみてください。

# 野球大会のご案内



- 期 日** 4月1日、8日、15日、22日、5月6日の各日曜日(予定)  
(予備日)5月13日、20日、27日
- 場 所** 戸田総合運動場
- 申 込 期 間** 平成19年2月1日(木)~15日(木)
- 参 加 資 格** 当健保組合の被保険者
- 参加募集チ - ム数** **50チ - ム**  
チ - ム編成：1事業所内で何チ - ムでも出場できます。  
(2事業所以上の連合チ - ム編成も可)  
(女性選手の登録も可)  
選手登録：1チ - ム20名(監督含む)
- 参 加 料** **無 料**
- 申 込 方 法** 「体育奨励事業参加申込書」に必要事項を記載のうえFAX  
または郵送にて総務課までお申し込みください。  
**FAX 03-3663-4078**



専用駐車場をご利用ください。土手上的駐車はできません。

## Webウォークラリー2007参加者募集!

昨年に引き続き「Webウォークラリー」を開催いたします。たくさんの皆様のご応募をお待ちしております。

- 実施要項** 下記の実施期間中は歩数計を装着し、定期的にインターネットを通じたサーバーへの接続(歩数データの登録)を行います。年間総歩数上位3名の方には表彰状と賞品をご用意いたします。
- 実施期間** **平成19年4月1日~平成20年3月31日**
- 参加費用** **無料**  
参加者へ歩数計(株)コナミスポーツ&ライフ製「e-walkey life 2」とパソコンへのソフトを配布いたします。  
参加をご希望の方は、下記要領にてお申しください。

- 募集要項**
- 対 象 者** 当組合の被保険者または被扶養者
- 参加条件** 自宅または職場のパソコンでインターネットへの接続が可能である方
- パソコンの環境** 対応可能なOSは下記の通りです。  
Windows 98 Second Edition / Windows 2000 / Windows ME / Windows XP  
以下のOSは未対応です。  
Windows NT / Windows 95 / Windows 98 / WindowsではないOS  
インターネット接続について  
セキュリティソフト(ウィルスバスターなど)が通信を許可していない場合や、インターネットへの接続に制限がある場合などがありますので、必ずご確認ください。



- 募集人数** **50名**
- 応募方法** 往復はがきに下記をご記入のうえお申しください。
  - ・被保険者証 記号・番号
  - ・氏名
  - ・年齢
  - ・住所
  - ・連絡先電話番号
  - ・参加にあたっての自己アピール

当落のお知らせは  
2月15日ごろ  
返信ハガキにて  
お知らせいたします。



- 応募締切** **1月31日(水)当日消印有効)**
- 応 募 先** 〒103-8554 東京織物健康保険組合  
総務課宛

### 公 告

#### 平成19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、300,000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。

胃にまつわる症状には、痛み、不快感、もたれ感、膨満感、胸やけ、吐き気、食欲不振などさまざまあります。これらの症状は、胃以外の病気やストレスでも起こるので、薬草を試してみても症状がおさまらないようなら、一度受診を。これからの季節は新年会などお酒を飲む機会が増え胃に負担をかける時期。飲みすぎやや刺激物のとりすぎにも注意しましょう。



### ジャガイモ

ジャガイモの皮をむいて芽を取り除き、おろし金でおろして布でこします。この汁を1日3回、コップ半量(約100ml)ほどを食前30分くらいに飲めば、胃・十二指腸潰瘍、胃炎などに効果があります。ジャガイモの汁は空気に触れると酸化するため、服用のたびにつくりましょう。

### ショウガ

薄く輪切りにしたひねショウガを黒焼きにし、湯飲み茶碗に5~6片入れて熱湯を注ぎ、上澄みを1日2回に分けて飲みます。胃もたれ、胃弱、慢性胃炎などに効果があります。



### タンポポ

タンポポの根を洗い、細かく刻んで乾燥させ、5~10gをから炒りし、約400mlの水を加えて弱火でコーヒー色になるまで煮詰めます。これを1日3回、1回にコーヒーカップ半量ほどを食前30分くらいに飲みます。この液を一般に、タンポポコーヒーと呼んでいます。

胃に効く薬草としてはそれほど苦くありませんが、気になる人はハチミツを加えましょう。健胃・整腸、消化不良、胃炎、胃潰瘍などに効果があります。

### パパイヤ

パパイヤには、パパインというたんぱく質分解酵素が多く含まれています。たんぱく質の多い食品を食べすぎて胃が苦しいときに食べると効果があります。

また、パイナップルにもブロメリンという同様の作用をする酵素が含まれており、どちらも食後のデザートに適しています。



### ハトムギ

ハトムギ10~20gを1日量として約600mlの水で煎じるか、または粉末にして1回あたり2~4gを、1日3回、食前30分くらいに飲めば、胃を丈夫にし、潰瘍を改善します。胃がんの人の制がん栄養補助食品としても適しています。

**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。  
\*自生の植物を採取するときは、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。  
\*煎じ液をつくる時の基本は、食材を水に入れて、いったん沸騰させてから、とろ火で半量になるまで煎じます。

## 役に立つ健康診断(健診)の知識

第5回



健康管理センター長 酒井 直美

### 胸部エックス線検査

「息を吸って、はい、とめて」学校検診の頃から、胸のレントゲン検査は皆さんにおなじみですね。学校検診では結核の早期発見を目的に行われてきた胸部の検診ですが、一般の健診では肺癌や肺の慢性病の早期診断にも役に立っています。

#### 胸部X(エックス)線検査では何を見ているの

首から下、横隔膜より上のあたりにX線を当てて、肺の病気がもっとも良く分かるような条件で撮影しています。胸部X線写真の中央は、縦隔と言い、心臓、食道、大動脈、気管などがあります。X線が透過しにくい骨、心臓、血管は白く写ります。左右の肺組織は空気をたくさん含んでいるので黒っぽく写ります。病気を起こした肺は白く写ることで、結核や癌が見つかります。

肺の病気以外に胸膜、胸壁、心臓、大動脈、縦隔の病気もみつかります。

#### 肺 癌

肺癌は、治りにくい癌であり、それゆえ死亡率の順位も男性1位、女性2位(女性の1位は胃癌)です。死亡数は男女とも60歳代から増加しその後は加齢とともに高くなります。肺癌の治療も年々進歩していますが、まだまだ完治する人は少なく、予防としての禁煙の重要性が叫ばれています。胸部X線ではみつからない肺癌も少なからずありますので血痰がでたらすぐに受診しましょう。

#### 結 核

結核は結核予防法という国の対策によって減少したために、過去の病気のように考えられていますが、1996年を境に罹患率が上昇しています。主な原因は、人口の高齢化と考えられていますが、一方で、ホームレス、外国人労働者など健康管理の機会に恵まれない社会的弱者における蔓延や事業所などでの集団感染の増加が心配されています。われわれが日常生活で、結核菌に暴露されることは十分考えられることであり、若年者での発症も経験します。結核も初期には症状がないことから健診が重要です。



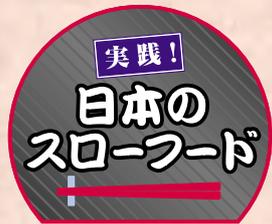
#### COPD(シー・オー・ピー・ディー)

「階段や坂道を登るときに苦しくて登れない。」そんな症状のある愛煙家がいらしたら、COPDかも知れません。2020年には世界の死亡原因の第3位になると予測されている肺の生活習慣病です。長期の喫煙がひきおこす病気なので、70歳以上の高齢の患者が多く、高齢化に伴い増加が危惧されています。

健診で「COPD軽度・疑い」と判定されるうちは、息切れや咳・たんなどの症状も軽く、病気の実感がないかもしれませんが、けれども、病気は喫煙の継続とともに確実に進行し、いずれは200メートル歩くことも出来ず、家から出られない呼吸不全の状態になってしまうのです。治療法はなんとと言っても原因であるタバコをやめることです。いまのところ「異常なし」判定の愛煙家も、発病のリスクがとても高いことを付け加えておきます。

お勧め禁煙関連 図 書・ サイト

読む禁煙 高橋裕子著 徳間書店 1200円  
リセット禁煙のすすめ 磯村毅著 東京六法出版 500円  
禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp/>



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。



鮮やかな桜色が美しい、  
 富山名産の「ます寿司」。  
 今回はかぶとスモークサーモンで  
 彩りよくアレンジしました。

# かぶとサーモンの お寿司

1人分 404 Kcal  
 塩分 2.4 g  
 60分

## 材料(2人分)

- |          |               |
|----------|---------------|
| 米……………1合 | ゆずの皮……………少々   |
| 水……………80 | 米酢……………大さじ1   |
| 昆布……………3 | ゆずの絞り汁…小さじ2   |
|          | 砂糖……………大さじ1/2 |
|          | 塩……………小さじ1/3  |
|          | かぶ……………1個     |
|          | 塩……………小さじ1/3  |
|          | 昆布……………3      |
|          | スモークサーモン…3枚   |
|          | かぶの葉、くき…少々    |



## 作り方

米は洗い、分量の水に30分浸し、昆布を入れて炊飯器で普通に炊く。かぶは皮をむき、ごく薄い輪切りにする。かぶにBの塩をまぶして昆布をのせ、しんなりするまでしばらく置き、味をなじませるように混ぜて水気を切る。スモークサーモンは半分切る。ゆずの皮はみじん切りにする。かぶの葉とくきはさつとゆで、くきは小口切りにする。炊き上がったごはんはAをまわしかけ、ゆずの皮を加えボウルに入れて切るように混ぜ、あら熱を取って6等分にする。  
 ラップの上にかぶ2~3枚、スモークサーモン1枚を重ね、の酢飯をのせる。ラップで形を整えながら、茶巾状に包み込むように丸める。ラップを外しかぶの面を上にして、かぶの葉とくきをのせ飾る。残りも同様に5個作る。

**栄養MEMO**  
 鮭に多く含まれるEPAには、血液をサラサラにする効果があります。また、抗酸化作用の強いアスタキサンチンも含まれており、がん予防効果も期待できます。かぶにはジアスターゼが含まれており、でんぷんの消化を助ける働きがあります。

**ポイント**  
 茶巾にするときにはラップで包んで絞り、絞った先を持って3~4回振ると、きれいにできます。



金沢を代表する郷土料理。  
 本来は鴨肉を使いますが、  
 今回は手に入りやすい鶏  
 肉で作りました。

# 治部煮

1人分 386 Kcal  
 塩分 0.9 g  
 30分

## 材料(2人分)

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 鶏胸肉……………1枚   | 長ねぎ……………1/2本    |
| 小麦粉……………適量   | 小松菜……………4株      |
| 生しいたけ……………2枚 | 生鮓……………1/2本     |
|              | だし汁……………1カップ    |
|              | 酒……………大さじ2      |
|              | 砂糖……………小さじ1     |
|              | みりん……………大さじ1/2  |
|              | しょうゆ……………大さじ1/2 |
|              | わさび……………少々      |



## 作り方

鶏胸肉はそぎ切りし、小麦粉をまぶす。生しいたけは半分は半分に切る。長ねぎはぶつ切りにしてさつと焼く。小松菜はさつとゆで、4~5cm長さに切る。生鮓は1cm幅に薄切りする。鍋にだし汁とAを入れ煮立てる。鶏胸肉を入れ、上下を返しながらかき混ぜながら2~3分間弱火で煮て鍋から取り出す。  
 鍋に生鮓、生しいたけ、長ねぎ、小松菜を入れ、弱火で5~6分煮る。  
 器に鶏肉と をよそい、煮汁をかけ、わさびを添える。

**栄養MEMO**  
 鶏肉には血行促進作用のあるナイアシンが豊富に含まれており、冷え性や肩こりの予防に役立ちます。小松菜はカルシウムや鉄の含有量が多く、骨粗しょう症や貧血予防に効果を発揮します。

**ポイント**  
 鶏肉に小麦粉をつけることで肉が柔らかく煮上がり、薄味でも調味料のからみができるため、塩分を抑えられます。



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  
 スタイル:高木ひろ子