

平成20年度

収入支出予算のお知らせ

去る2月21日開催されました平成19年度第3回組合会において、平成20年度収入支出予算が満場一致で可決されました。

平成20年度より、新たな後期高齢者医療制度創設により老人保健拠出金を上回る支援金等が賦課されることにより一層厳しい事業運営となります。

当健康保険組合では、そういった厳しい財政状況の中で引き続き健康診断をはじめ、被保険者サービスの向上を図るとともに不要不急の事業について見直すことにより安定的な事業運営をめざしてまいりますので事業主、被保険者の皆様にはご理解とご協力をお願い致します。

1. 一般勘定の収入支出予算

収入は年間被保険者数を60,000人、平均標準報酬月額を295,000円と見込み、206億円となります。

支出は納付金（拠出金より名称変更）が前年度と比べて5億7,230万円もの増加となる86億731万円となりました。この金額は保険料収入の45%にも及びます。保険給付費は96億円となり、納付金を合わせると支出全体の90%を占める予算となります。

以上のような重い負担増加の状況をふまえて、**平成20年度一般勘定の保険料率は事業主の皆様と被保険者の皆様それぞれから1000分の4ずつ引き上げて1000分の80.0（調整保険料を含む）として予算計上いたしました。**

2. 介護勘定の収入支出予算

介護勘定につきましては、国全体として介護給付費が予算を下回ることが確実となったことから、**平成19年度の保険料率より1000分の3引き下げて1000分の11として予算計上いたしました。**

当健康保険組合の平成20年度介護納付金は示された諸率より算出すると13億3,439万円となります。



（一般勘定）健康保険分

〈収入の部〉

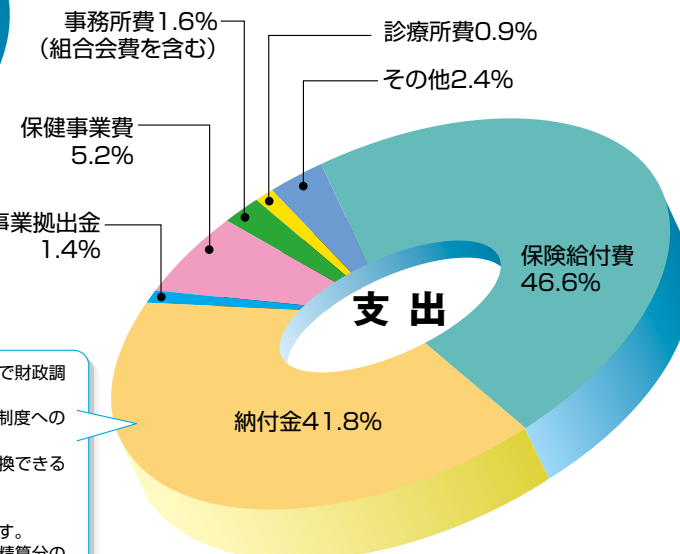
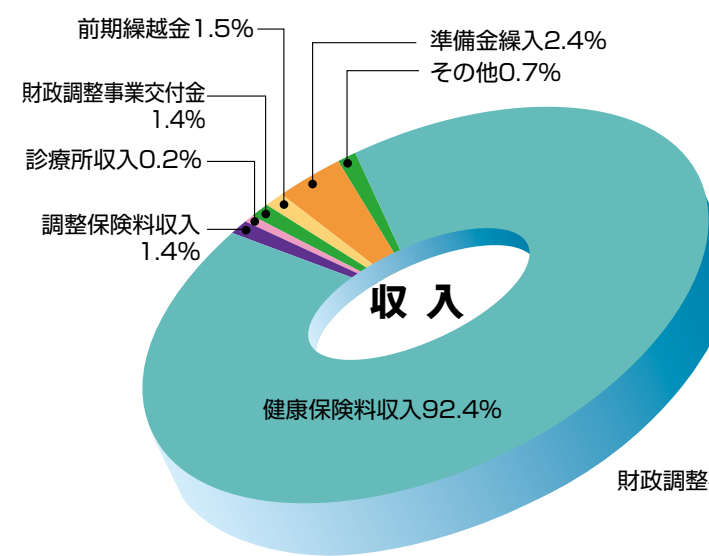
科 目	予算額(千円)	構成比
健康保険収入	19,022,236	92.4%
調整保険料収入	290,302	1.4%
診療所収入	39,237	0.2%
財政調整事業交付金	281,304	1.4%
前期繰越金	300,000	1.5%
準備金繰入	500,000	2.4%
その他	150,474	0.7%
合 計	20,583,553	100.0%

〈支出の部〉

科 目	予算額(千円)	構成比
保険給付費	9,595,201	46.6%
納 付 金	8,607,731	41.8%
前期高齢者納付金	(2,863,894)	(33.3%)
後期高齢者支援金	(3,123,167)	(36.3%)
病床転換支援金	(2,031)	(0.02%)
日 雇 拠 出 金	(447)	(0.01%)
退職者給付拠出金	(1,482,187)	(17.2%)
老人保健拠出金	(1,136,005)	(13.2%)
財政調整事業拠出金	290,302	1.4%
保健事業費	1,071,423	5.2%
事務所費	330,119	1.6%
診療所費	186,794	0.9%
そ の 他	501,983	2.4%
合 計	20,583,553	100.0%

※端数処理の関係で構成比の合計が一致しません。

1人当たり予算額



前期高齢者納付金…前期高齢者（65歳から74歳）の医療費を制度間で財政調整するための費用です。
 後期高齢者支援金…後期高齢者（75歳以上と寝たきり等の方）医療制度への支援金です。
 病床転換支援金…医療機関の療養病床が円滑に老人保健施設等に転換できるよう支援するための費用です。
 日雇拠出金…日雇特例被保険者の事業のための拠出金です。
 退職者給付拠出金…退職者とその被扶養者の医療費のための拠出金です。
 老人保健拠出金…老人保健制度は3月でなくなりませんが、前々年度精算分の費用です。

介護保険

〈収入の部〉

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	1,237,703
雑 収 入	256
前期繰越金	110,000
収 入 合 計	1,347,959

〈支出の部〉

科 目	予算額(千円)
介護納付金	1,334,387
還 付 金	500
準 備 金	13,072
支 出 合 計	1,347,959

事業のご説明

平成20年度より一般保険料率を引き上げ、介護保険料率は引き下げします

平成20年度収入支出予算については前ページのとおりとなりますが、ご案内のとおり平成20年度から新たに高齢者医療制度が新設され、後期高齢者医療制度への支援金と、前期高齢者医療制度に対しては財政調整による納付金を負担することになります。また、当面の経過措置として退職者給付拠出金の負担も存続し、健康保険組合の負担は今後においてもさらに重くなる懸念されます。

このことをふまえ、組合財政の安定化と円滑な事業運営を確保する観点から、適正な予算編成をするため保険料率を下記のとおり変更いたします。

項 目	改正前	改正後
保険料率	一般保険料 72% 介護保険料 14%	一般保険料 80% (調整保険料含む) 介護保険料 11%

平成20年度より保健事業を見直します

ご案内のとおり平成20年度より、有家族被保険者と独身被保険者および地域的に利用者が限定される事業については公平性の観点から下記のとおり変更いたします。

項 目	改正前	改正後
契約保養施設宿泊補助	組合補助 本人・家族とも5,000円	組合補助 本人 5,000円 / 家族の補助は廃止
宝塚観劇会	参加料 本人・家族とも4,000円	廃止
劇団四季観劇会	参加料 本人・家族とも5,000円	参加料 本人 6,000円 / 家族の補助は廃止
ファミリーハイキング (東京ディズニーランド・シー、 ユニバーサル・スタジオジャパン)	参加料 大人 2,000円 子供 1,000円	参加料 大人 3,000円 / 子供 2,000円
風あげ大会	参加料無料	廃止

■平成20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

- 基本保険料率（特定保険料含む）は平成20年度（4月納付分より）より80%としました。
- 介護保険料率は平成20年度（4月納付分より）より11%としました。

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・メンタルヘルスカウンセリングを実施します。

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)の利用補助事業を実施します。
- 劇団四季観劇会等の利用補助事業を実施します。

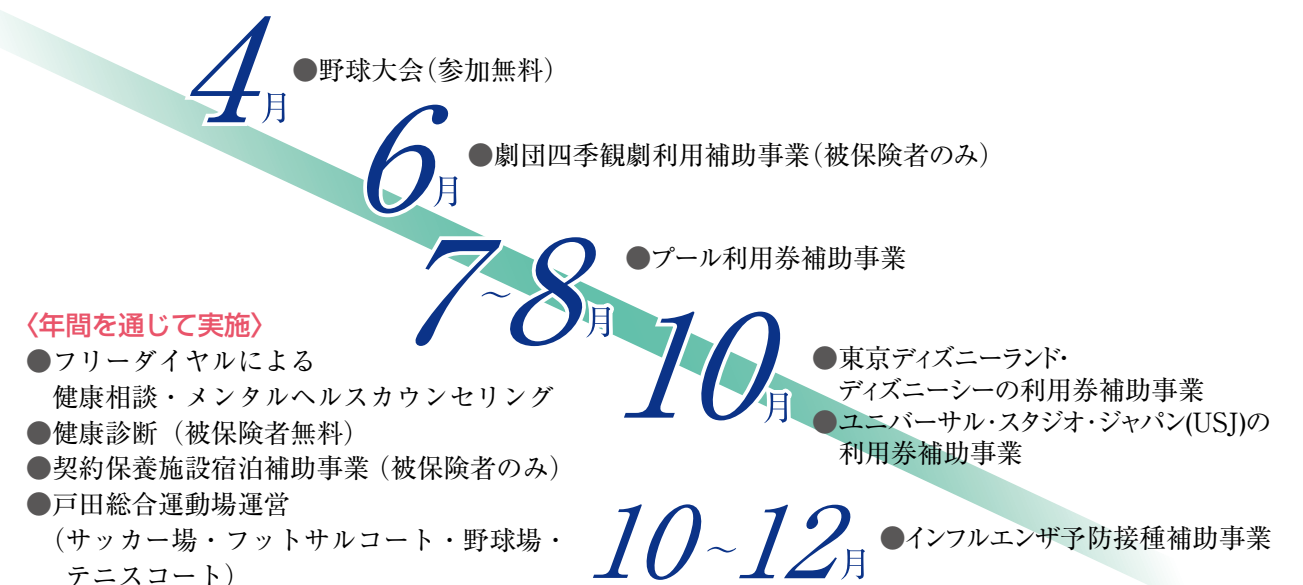
健康管理事業の拡充

- 引き続き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。
- 引き続き健診委託医療機関における被保険者一部負担金を無料とします。
- 健診委託医療機関をさらに拡充いたします。
- 特定健診・特定保健指導を実施します。
- 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。



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。



各健康診断について

当組合では、皆様の健康管理にお役立ていただけるよう、毎年1回健康診断の受診をお願いしております。被保険者の方には今年度も健康診断を無料でご受診いただけます。
なお、平成20年度から40歳以上の被保険者および被扶養者の方を対象とした「特定健診」、いわゆる「メタボ健診」の実施が各健康保険組合に義務化されます。

当組合においては、35歳以上の方から従来より実施している健康診断に特定健診の内容を含んでおりますので、あらためて、「特定健診」を受診する必要はございません。

■当組合の健康診断について

健診委託医療機関・組合健康管理センターの健診項目は、平成20年4月よりはじまる「特定健診」を含んだ内容となっております。

健診会場	健診名	対象者	一部負担金	特定健診の有無※
組合健康管理センター	人間ドック	35歳以上の被保険者	無料	40歳以上の方は特定健診を含んだ内容です。
		35歳以上の被扶養者	3,000円	40歳以上の方は特定健診を含んだ内容です。
	若年層健診	35歳未満の被保険者	無料	
健診委託医療機関	生活習慣予防健診	35歳以上の被保険者	無料	40歳以上の方は特定健診を含んだ内容です。
	家族健診	35歳以上の被扶養者	2,100円	40歳以上の方は特定健診を含んだ内容です。
	若年層健診	35歳未満の被保険者	無料	

※医療機関によっては35歳から39歳までの方も特定健診を含んだ内容を行います。

■補助金制度

健診名	対象者※	補助金支給限度額	特定健診について
生活習慣予防健診	35歳以上の被保険者	20,000円	40歳以上の方は、必ず特定健診項目を含めた健診を受診してください。
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	

※35歳以上とは昭和49年3月31日以前に生まれた方を指します。

当組合で実施しております健康診断を受診すると、4月より始まる特定健診を受診することになります。(法令による特定健診対象者は40歳から74歳までです)



■新規健診委託医療機関が増えました

若年=若年層健診・生活=生活習慣病予防健診・婦人=子宮頸がん検査・マンモ=マンモグラフィ検査

県	コード	名 称	住 所	若年	生活	婦人
宮崎県	4503	プレストピアなんば病院	宮崎県宮崎市丸山2-112-1 ☎0985-28-9616 ●宮崎神宮駅(日豊本線)より徒歩20分	○	○	○
宮城県	0405	財団法人 健康管理事業団 イムス仙台クリニック	宮城県仙台市青葉区一番町2-4-1 ☎022-262-9331 ●仙台駅(JR線)より徒歩8分	○	○	○

マンモグラフィ検査追加

県	コード	名 称	住 所	若年	生活	婦人	マンモ
福井県	1801	(財)福井県労働衛生センター	福井県福井市日光1-3-10 ☎0776-25-2206 ●西福井駅(京福電車三国線)徒歩10分	○	○	○	○

平成20年4月から

新しい高齢者医療制度が スタートします

これまでの老人保健制度に代わり、高齢者の心身の特性や生活実態等を踏まえ、75歳以上の方を対象にした「後期高齢者医療制度」がスタートします。

あわせて、65歳から74歳までの前期高齢者については、健保組合や共済組合、国民健康保険などの保険者間で医療費負担を調整する仕組みになります。

後期高齢者医療制度

被保険者となる方

75歳以上と65歳以上の寝たきり等の方が被保険者となります。健保組合の被保険者・被扶養者だった方も、健保組合から離れ、新たに後期高齢者医療制度の被保険者となります。

患者負担

医療費の1割、現役並み所得者は3割負担（これまでの老人保健制度と同じ）。

保険料

都道府県ごとに設定され、徴収は市町村が行います。保険料は被保険者全員が均等に負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となります。保険料率は、同一都道府県内では、原則として均一となります。

徴収方法は、年額18万円以上の年金を受け取っている場合には、年金から保険料が天引きされます（特別徴収）。それ以外の場合は市町村に納めます（普通徴収）。ただし、介護保険料とあわせた保険料額が年金額の2分の1を超える場合は、天引きの対象になりません。

運営主体

都道府県ごとに全市町村が加入する広域連合（後期高齢者医療広域連合）が運営主体となり、保険料の決定、医療費の支給等を行います。



問い合わせ・手続き

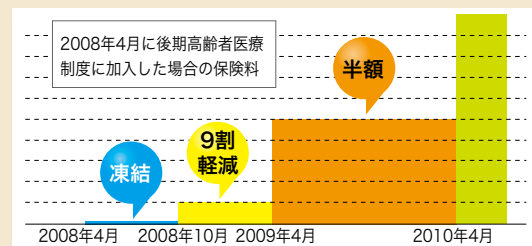
特に加入の手続きは必要ありません（2008年4月以降、65歳以上75歳未満の障害認定を受ける方を除く）。なお、お問い合わせや各種届出の受付、保険証の引渡し等の窓口業務、保険料の徴収は市町村が行います。

健保組合の被扶養者だった方の保険料は軽減されます

これまで健保組合の被扶養者で、保険料の負担がなかった方も、新たに後期高齢者医療制度の被保険者となり、自身の保険料を納めることになります。

しかし、これまで保険料を負担していなかった点に配慮して、制度加入時から2年間は半額に減額されます。

また、激変緩和措置として、4月～9月は負担凍結、10月～翌年3月は9割軽減されます。



健保の被保険者が75歳になったときは？

4月以降に75歳になった方は、健保組合の被保険者の資格を喪失し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

また、そのときに75歳未満の被扶養者がいる場合は、健保の被扶養者の資格がなくなりますので、国民健康保険に加入することになります。この場合、65歳以上の方については、国民健康保険の保険料が軽減される方向で検討されています。

当健康保険組合においては、資格を喪失される方について事前に事業所宛にご案内いたします。



平成20年度のみ実施 75歳以上の組合員の皆様へ 後期高齢者医療制度加入による特例健康診断について

この度の法律改正により、平成20年4月より75歳以上の組合員の皆様は、会社に勤務していても当組合の被保険者の資格を喪失し、新たに設けられる『後期高齢者医療制度』に強制的に加入しなければならなくなりました。（詳細については、組合広報誌VISPO平成20年1月号22頁または適用課TEL03-3661-2254までお尋ねください。）

このことから、当組合健診センターまたは委託契約医療機関で受診される場合に、組合員料金での利用ができなくなります。しかしながら、この原則を貫くとかなりの混乱が予想されることから、平成20年度においては、経過措置として皆様が継続して会

社に勤務されている場合に限り、現行どおり組合員料金にて受診できるようにいたしました。（補助金についても現行どおり、平成20年度に限り、20,000円まで補助いたします。）

なお、平成21年4月からは、組合員料金で健診を受診することができなくなります。受診を希望される方は実費負担をお願いする予定です。ご理解の程をよろしくお願いいたします。

（※注意：委託医療機関をご利用される方は、VISPO4月号の申込書をご利用ください。また当組合健康管理センターで受診される場合でも、二次検査は、保険診療となります。）

＜＜＜ 特例健康診断の申込み方法 ＞＞＞

以下の申込み方法は後期高齢者医療制度加入により資格を喪失した当組合健康管理センターにおける被保険者本人・家族の方専用の申込み方法です。それ以外の方は、直接委託医療機関に予約してください。

●申込み方法

健康管理課に郵送、ファックスまたは電子メールで当組合に申込みください。（申込用紙参照）

※希望日の指定はできません。電話での申込みはご遠慮ください。概ね2週間以内に予約完了のお知らせを当組合から電話で連絡します。委託医療機関へお申し込んだ場合は、後日委託医療機関から健診日時の案内が郵送されます。

キ リ ト リ

後期高齢者医療制度加入による特例健康診断申込書（平成20年度のみ）

後期高齢者医療制度に加入した方専用の用紙です。それ以外の方は直接、委託医療機関に申込みください。

①当組合の健康保険の資格を喪失した時の記号・番号	
②被保険者の氏名	
③健診する方の氏名	
④健診する方の生年月日	昭和・大正・明治 年 月 日生 歳
⑤住 所	
⑥携帯番号などの連絡先	— —
⑦医療機関コード	(不明ならば記入しなくも結構です。コードは VISPO 冬号に掲載)
⑧希望する委託健診機関名	電話番号 — —
⑨健診希望月	平成 年 月 (希望日の指定はできません)

※電子メール送る場合は題名 「後期高齢者医療制度加入による健康診断申込書」で①から⑨までを入力して健康管理課まで送信してください。

健康管理課 電子メールアドレス: kanrika@kenpokumiai.or.jp ファックス 03-3666-9621

問い合わせ先 健康管理課 03-3661-2257

平成20年4月から健康保険の が変わります

65歳以上の方

療養病床入院時の
食費・居住費を負担する方の
対象年齢が65歳以上に拡大

療養病床に入院した場合に、食費と居住費を自己負担する方の対象年齢が70歳以上から65歳以上の方へ対象が広がります。ただし、医療の必要性の高い患者の場合は対象外です。

改正前	改正後
70歳以上	65歳以上
● 平均的な費用から算定された基準額	
食費の自己負担 (食材料費・調理コスト相当)	1食につき460円で 1日1,380円 (1ヵ月 約42,000円)
居住費の自己負担 (光熱水費相当)	1日につき320円 (1ヵ月 約10,000円)

*低所得者には負担軽減措置があります。

70歳～74歳の方

医療費の自己負担割合が2割に引き上げ

70歳から74歳の方の医療費の自己負担割合が1割負担から2割に引き上げられます。また、高額療養費の対象となる自己負担限度額も引き上げられます。なお、現役並所得者は変更ありません。

改正前	自己負担割合	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	世帯単位(外来・入院)
	1割	12,000円	44,400円

改正後	自己負担割合	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	世帯単位(外来・入院)
	2割	24,600円	62,100円

多数該当の場合 44,400円

*直近12ヵ月間に4回以上該当する場合に4回目から限度額が引き下げられる特例

※負担増は1年間凍結され、平成21年3月までは1割負担のまま

未就学のお子どもがおられる方

自己負担が2割に軽減される
子どもの対象年齢が
「小学校入学前」までに拡大

医療費の自己負担が2割に軽減される子どもの対象年齢が、3歳未満から小学校入学前まで拡大されます。

なお、市区町村により独自の補助を行っている場合がありますので、詳細はお住まいの市区町村にご確認ください。

改正前	改正後
3歳未満	小学校入学前まで

要介護のご家族がおられる方

医療費と介護費用の自己負担を
合算できる制度が創設されます

医療にかかった費用と介護にかかった費用を合算して、自己負担限度額を超えた分は「高額介護合算療養費」として支給されることになります。

▼自己負担限度額		
75歳以上	現役並所得者	年額 67万円
	— 一般	年額 56万円
70歳～74歳	現役並所得者	年額 67万円
	— 一般	年額 62万円
69歳以下	現役並所得者	年額 126万円
	— 一般	年額 67万円

※毎年8月～翌年7月までの1年間に支払った自己負担額が合算の対象。

特定保険料が設定されます
高齢者の支援にあてられる保険料を明確に

一般保険料を「基本保険料」と「特定保険料」に分けることで、高齢者の支援にあてられる保険料が明確になります。

●基本保険料

加入者への医療給付、健康づくりを支援する保健事業などにあてる保険料。

●特定保険料

高齢者への支援金や納付金などにあてるための保険料。

ジェネリック医薬品がますます身近に！

医療費を減らすのに有効なのが、ジェネリック医薬品（後発医薬品）を処方してもらうことです。とくに、慢性病で長期にわたり薬の処方を受けている人は、ジェネリック医薬品に変えることで医療費負担を大きく減らすことができます。

4月からの医療費改定では、ジェネリック医薬品を普及させるための改定が行われています。

効果は同じで
先発品の約4割の価格

薬には特許期間（発売から20～25年）があり、その期間は開発した製薬会社が独占的に販売できます。この特許期間が終了すると、ほかの製薬会社も同じ成分で同じ作用の薬をつくることができます。これがジェネリック医薬品（後発医薬品）です。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ成分で効果も同じですが、開発コストがかからないため、薬価は2割から8割、平均で4割ほどになります。

また、第三者が製品の品質を確認できる制度や、ガイドラインが設けられていて、品質や安全性が確保されています。

○実際どれくらい安くなるの？

<例> 高血圧の薬の場合（1日1回1錠）

	先発医薬品	ジェネリック医薬品	差 額
1日あたりの薬価	97.70円	26.60円	71.10円
1ヵ月（3割負担）	約880円	約240円	約640円
1年間（3割負担）	約10,560円	約2,880円	約7,680円

※薬代はあくまでも一例です。必ずしも、同じ差額があるとは限りません。

ジェネリック医薬品
推奨マークが目印です

すべての薬局にジェネリック医薬品があるわけではありません。ジェネリック医薬品へ積極的に取り組み、ジェネリック医薬品の品揃えを達成している医療機関・薬局には日本ジェネリック医薬品学会からジェネリック医薬品推奨マークが交付されています。マークには「GOLD」と「SILVER」の2種類があり、GOLDは300品目以上を常備している薬局です。お近くでジェネリック医薬品普及に積極的な薬局を探す際には、このマークを目印にしてください。

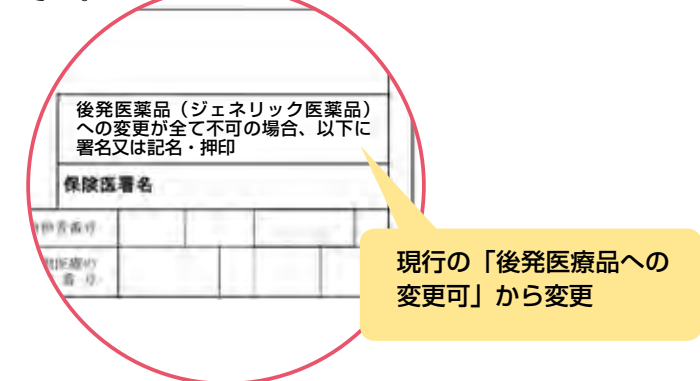
先発品かジェネリック医薬品か
選択可能に

厚生労働省では医療費節減のため、ジェネリック医薬品の普及を促進しています。その一環として、この4月からジェネリック医薬品の処方を前提とした処方せん様式が標準となります。

これまでは「後発医薬品への変更可」の場合、医師が署名することになっていましたが、これが「後発医薬品への変更可」の場合に限り署名することになりました。

つまり、今後は処方せんに医師の署名がない場合、患者が同意すれば、薬局ではジェネリック医薬品を処方することができるようになります。患者は薬局で先発品かジェネリック医薬品かを選べるようになります。

みなさんが薬局に行かれた際には、医療費削減のためにも積極的にジェネリック医薬品をお選びください。



急にジェネリックに変えるのは不安

「お試し期間」も利用できます

先発品からいきなりジェネリックに切り替えるのが不安な場合もあります。そのようなときは薬剤師に短期間だけジェネリックを出してもらい、それを服用して体調の変化や副作用がないかチェックを受け、その結果によって残日もジェネリックにするか、先発品にするか決めることもできます（分割調剤）。4月の医療費改定では、分割調剤をした場合は薬局が「後発医薬品分割調剤料（50円）」を受け取れるようにして、その普及が図られています。

東京織物
健康保険組合
保険料額表

		一般保険料（調整保険料含む）				介護保険料	
事業主負担率	基本	$\frac{20.65}{1,000}$	+	特定	$\frac{19.35}{1,000}$	$= \frac{40}{1,000}$	$\frac{5.5}{1,000}$
被保険者負担率	基本	$\frac{20.65}{1,000}$	+	特定	$\frac{19.35}{1,000}$	$= \frac{40}{1,000}$	$\frac{5.5}{1,000}$
健保：平成 20.3.1 改正 調整：昭和 56.3.1 新設 介護：平成 20.3.1 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
	円	円			円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	1,930		63,000 未満	2,320	2,320	4,640	319	319	638	2,639	2,639	5,278
2	68,000	2,270	63,000 以上	73,000 未満	2,720	2,720	5,440	374	374	748	3,094	3,094	6,188
3	78,000	2,600	73,000 以上	83,000 未満	3,120	3,120	6,240	429	429	858	3,549	3,549	7,098
4	88,000	2,930	83,000 以上	93,000 未満	3,520	3,520	7,040	484	484	968	4,004	4,004	8,008
5	98,000	3,270	93,000 以上	101,000 未満	3,920	3,920	7,840	539	539	1,078	4,459	4,459	8,918
6	104,000	3,470	101,000 以上	107,000 未満	4,160	4,160	8,320	572	572	1,144	4,732	4,732	9,464
7	110,000	3,670	107,000 以上	114,000 未満	4,400	4,400	8,800	605	605	1,210	5,005	5,005	10,010
8	118,000	3,930	114,000 以上	122,000 未満	4,720	4,720	9,440	649	649	1,298	5,369	5,369	10,738
9	126,000	4,200	122,000 以上	130,000 未満	5,040	5,040	10,080	693	693	1,386	5,733	5,733	11,466
10	134,000	4,470	130,000 以上	138,000 未満	5,360	5,360	10,720	737	737	1,474	6,097	6,097	12,194
11	142,000	4,730	138,000 以上	146,000 未満	5,680	5,680	11,360	781	781	1,562	6,461	6,461	12,922
12	150,000	5,000	146,000 以上	155,000 未満	6,000	6,000	12,000	825	825	1,650	6,825	6,825	13,650
13	160,000	5,330	155,000 以上	165,000 未満	6,400	6,400	12,800	880	880	1,760	7,280	7,280	14,560
14	170,000	5,670	165,000 以上	175,000 未満	6,800	6,800	13,600	935	935	1,870	7,735	7,735	15,470
15	180,000	6,000	175,000 以上	185,000 未満	7,200	7,200	14,400	990	990	1,980	8,190	8,190	16,380
16	190,000	6,330	185,000 以上	195,000 未満	7,600	7,600	15,200	1,045	1,045	2,090	8,645	8,645	17,290
17	200,000	6,670	195,000 以上	210,000 未満	8,000	8,000	16,000	1,100	1,100	2,200	9,100	9,100	18,200
18	220,000	7,330	210,000 以上	230,000 未満	8,800	8,800	17,600	1,210	1,210	2,420	10,010	10,010	20,020
19	240,000	8,000	230,000 以上	250,000 未満	9,600	9,600	19,200	1,320	1,320	2,640	10,920	10,920	21,840
20	260,000	8,670	250,000 以上	270,000 未満	10,400	10,400	20,800	1,430	1,430	2,860	11,830	11,830	23,660
21	280,000	9,330	270,000 以上	290,000 未満	11,200	11,200	22,400	1,540	1,540	3,080	12,740	12,740	25,480
22	300,000	10,000	290,000 以上	310,000 未満	12,000	12,000	24,000	1,650	1,650	3,300	13,650	13,650	27,300
23	320,000	10,670	310,000 以上	330,000 未満	12,800	12,800	25,600	1,760	1,760	3,520	14,560	14,560	29,120
24	340,000	11,330	330,000 以上	350,000 未満	13,600	13,600	27,200	1,870	1,870	3,740	15,470	15,470	30,940
25	360,000	12,000	350,000 以上	370,000 未満	14,400	14,400	28,800	1,980	1,980	3,960	16,380	16,380	32,760
26	380,000	12,670	370,000 以上	395,000 未満	15,200	15,200	30,400	2,090	2,090	4,180	17,290	17,290	34,580
27	410,000	13,670	395,000 以上	425,000 未満	16,400	16,400	32,800	2,255	2,255	4,510	18,655	18,655	37,310
28	440,000	14,670	425,000 以上	455,000 未満	17,600	17,600	35,200	2,420	2,420	4,840	20,020	20,020	40,040
29	470,000	15,670	455,000 以上	485,000 未満	18,800	18,800	37,600	2,585	2,585	5,170	21,385	21,385	42,770
30	500,000	16,670	485,000 以上	515,000 未満	20,000	20,000	40,000	2,750	2,750	5,500	22,750	22,750	45,500
31	530,000	17,670	515,000 以上	545,000 未満	21,200	21,200	42,400	2,915	2,915	5,830	24,115	24,115	48,230
32	560,000	18,670	545,000 以上	575,000 未満	22,400	22,400	44,800	3,080	3,080	6,160	25,480	25,480	50,960
33	590,000	19,670	575,000 以上	605,000 未満	23,600	23,600	47,200	3,245	3,245	6,490	26,845	26,845	53,690
34	620,000	20,670	605,000 以上	635,000 未満	24,800	24,800	49,600	3,410	3,410	6,820	28,210	28,210	56,420
35	650,000	21,670	635,000 以上	665,000 未満	26,000	26,000	52,000	3,575	3,575	7,150	29,575	29,575	59,150
36	680,000	22,670	665,000 以上	695,000 未満	27,200	27,200	54,400	3,740	3,740	7,480	30,940	30,940	61,880
37	710,000	23,670	695,000 以上	730,000 未満	28,400	28,400	56,800	3,905	3,905	7,810	32,305	32,305	64,610
38	750,000	25,000	730,000 以上	770,000 未満	30,000	30,000	60,000	4,125	4,125	8,250	34,125	34,125	68,250
39	790,000	26,330	770,000 以上	810,000 未満	31,600	31,600	63,200	4,345	4,345	8,690	35,945	35,945	71,890
40	830,000	27,670	810,000 以上	855,000 未満	33,200	33,200	66,400	4,565	4,565	9,130	37,765	37,765	75,530
41	880,000	29,330	855,000 以上	905,000 未満	35,200	35,200	70,400	4,840	4,840	9,680	40,040	40,040	80,080
42	930,000	31,000	905,000 以上	955,000 未満	37,200	37,200	74,400	5,115	5,115	10,230	42,315	42,315	84,630
43	980,000	32,670	955,000 以上	1,005,000 未満	39,200	39,200	78,400	5,390	5,390	10,780	44,590	44,590	89,180
44	1,030,000	34,330	1,005,000 以上	1,055,000 未満	41,200	41,200	82,400	5,665	5,665	11,330	46,865	46,865	93,730
45	1,090,000	36,330	1,055,000 以上	1,115,000 未満	43,600	43,600	87,200	5,995	5,995	11,990	49,595	49,595	99,190
46	1,150,000	38,330	1,115,000 以上	1,175,000 未満	46,000	46,000	92,000	6,325	6,325	12,650	52,325	52,325	104,650
47	1,210,000	40,330	1,175,000 以上		48,400	48,400	96,800	6,655	6,655	13,310	55,055	55,055	110,110

※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。
※介護保険料、40歳以上65歳未満の人について、一般保険料に上乗せして徴収されます。
※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。

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

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カ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ー
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300,000円の場合
(月額) × (保険料率) = (保険料)
300,000円 × 80 / 1,000 = 24,000円
(内訳) 事業主負担分 300,000円 × 40 / 1,000 = 12,000円
被保険者負担分300,000円 × 40 / 1,000 = 12,000円
- 介護保険料計算例
標準報酬月額300,000円の場合
(月額) × (保険料率) = (保険料)
300,000円 × 11 / 1,000 = 3,300円
(内訳) 事業主負担分 300,000円 × 5.5 / 1,000 = 1,650円
被保険者負担分300,000円 × 5.5 / 1,000 = 1,650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、保険料率をかけて算出します。
標準賞与額の上限は年間540万円・下限が1,000円となります。

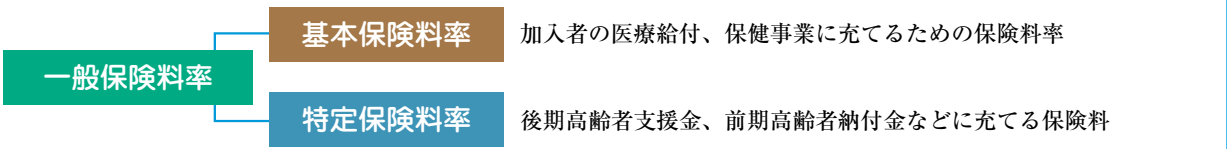
〈一般〉
(標準賞与額) × (保険料率) = (保険料)
680,000 × 80 / 1,000 = 54,400円
(内訳) 事業主負担分 680,000円 × 40 / 1,000 = 27,200円
被保険者負担分680,000円 × 40 / 1,000 = 27,200円
〈介護〉
(標準賞与額) × (保険料率) = (保険料)
680,000 × 11 / 1,000 = 7,480円
(内訳) 事業主負担分 680,000円 × 5.5 / 1,000 = 3,740円
被保険者負担分680,000円 × 5.5 / 1,000 = 3,740円
なお、賞与支払届（総括表）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、届書の郵送をしておりません（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20年6月5日(木) 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。

平成20年4月より特定保険料率が設定されます

新しい高齢者医療制度の創設に伴い、健康保険の保険料として負担する一般保険料が、「基本保険料」と「特定保険料」に区分されます。これにより、高齢者の医療費にどの程度支援しているかがわかりやすくなります。



契約保養施設宿泊補助の補助金対象者が変わります

改正前 本人・家族とも5,000円



改正後 本人5,000円(家族の補助は廃止)

契約保養施設宿泊補助については、去る2月21日に開催されました組合会において、平成20年4月利用分より有家族被保険者と独身被保険者については、公平性の観点から補助金対象者を被保険者(本人)のみに変更させていただきましたのでご了承ください。

なお、補助金額については従前どおり、年1回(4月～3月)5,000円とさせていただきます。

旅行会社

下記の旅行会社のご利用が補助の対象になります。ただし、海外旅行および日帰りについては宿泊補助の対象外となります。

☆JTB

最寄の窓口をご利用下さい。

<http://www.jtb.co.jp/>

※インターネットでのお申込は補助の対象となりません

☆さくら総合レジャー

☎03-3434-0333

<http://homepage3.nifty.com/kenpo/index2.htm>

☆エヌ・エフ・ケイ

☎0120-80-3529

<http://www.misakis.co.jp/>

☆PRINCE HOTELS&RESORTS プリンスホテル予約センター

☎0120-33-8686

携帯電話・PHSからは 03-5917-6291

ご予約受付時間 10:00～17:00(年中無休)



公的年金施設

全国各地の公的年金施設がご利用できます。

☆グリーンピア

☎03-5688-4611

<http://www.greenpia-center.co.jp/>

☆国民年金福祉施設

施設へ直接お申し込み下さい。

<http://www.nenkin-hoyou-hotel.or.jp/>

☆厚生年金事業振興団施設

施設へ直接お申し込み下さい。

<http://www.kjp.or.jp/>



サンルートプラザ東京



横浜ロイヤルパークホテル



東京ベイホテル東急

地区	名称	住所	TEL	最寄り駅
会津高原	アクション会津高原	福島県南会津郡舘岩村高杖原 548	0241-78-3300	会津高原
鬼怒川	花の宿 松や	栃木県塩谷郡藤原町藤原 19	0288-77-1221	鬼怒川公園
塩原	会津屋	栃木県那須塩原市塩原 733	0287-32-2020	塩原温泉
千倉	ひまわり荘	千葉県安房郡千倉町北朝夷 2832	0470-44-5224	千倉
館山	アクション館山	千葉県館山市小沼 352	0470-29-2100	館山
舞浜	東京ベイホテル東急	千葉県浦安市舞浜 1-7	047-355-2411	舞浜
舞浜	ホテルオークラ東京ベイ	千葉県浦安市舞浜 1-8	047-355-3333	舞浜
舞浜	シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル	千葉県浦安市舞浜 1-9	047-355-5555	舞浜
舞浜	サンルートプラザ東京	千葉県浦安市舞浜 1-6	047-355-1111	舞浜
お台場	ホテルグランパシフィックメリディアン	東京都港区台場 2-6-1	03-5500-6711	台場
横浜	横浜ロイヤルパークホテル	横浜市西区みなとみらい 2-2-1-3	045-221-1133	桜木町
三浦海岸	マホロバマインズ三浦	神奈川県三浦市南下浦町上宮田 3231	03-3365-6231 (東京予約センター)	三浦海岸
湯河原	旅館なわ井	神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 148	0465-62-3118	湯河原
箱根	彫刻の森クラブ	神奈川県足柄下郡箱根町二の平 1121	0460-82-3993	彫刻の森
越後湯沢	塩沢江戸川荘	新潟県南魚沼市舞子字十二木 2063-29	0120-007-095 (東京予約センター)	越後湯沢
苗場	だいまる	新潟県南魚沼郡湯沢町三国 230-1	0257-89-2035	越後湯沢
越後湯沢	ホテルスパーリア湯沢	新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 1920-1	03-3365-6231 (東京予約センター)	越後湯沢
和倉	加賀屋 / あえの風	石川県七尾市和倉町ヨ部 80	0767-62-4111	和倉温泉
山中湖	レイク山中荘	山梨県南都留郡山中湖村山中 1415	0555-62-1535	山中湖
軽井沢	アクション軽井沢	長野県北佐久郡軽井沢町長倉 4957-7	0267-45-2800	信濃追分
霧ヶ峰	霧ヶ峰ホテル	長野県諏訪市霧ヶ峰高原 1	0266-53-1666	上諏訪
志賀高原	志賀の湯ホテル	長野県下高井郡山ノ内町志賀高原サンパレー	0269-34-2431	湯田中
奈川	野麦荘	長野県松本市奈川 2921-2	0263-79-2011	新島々
修善寺	柳生の庄	静岡県伊豆市修善寺 1116-6	0558-72-4126	修善寺
伊豆長岡	正平荘	静岡県田方郡伊豆長岡町古奈 256	0559-48-1304	伊豆長岡
阿津浜	岩谷旅館	静岡県賀茂郡河津町谷津 419-1	0558-32-1156	阿津
湯河原	湯河原厚生年金会館	静岡県熱海市泉 107	0465-63-3721	湯河原



あえの風



柳生の庄



シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル

被扶養者異動届 をお忘れなく

春は異動の季節です！ あなたの被扶養者に変更はありませんか？

結婚・離婚・出生・就職・死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりしたときは、「被扶養者異動届」の提出が必要です。異動の手続きをしないと、保険診療が受けられなかったり、本来被扶養者でない方の医療費をみなさんの保険料から支払わなければならなくなります。

健康保険の「被扶養者」とは被保険者本人に扶養されている（生計を維持されている）人をいいます。

次のような場合は被扶養者ではなくなりますので、必ず「被扶養者異動届」に被保険者証を添付して健保組合に提出してください。

※異動があった日から5日以内に提出してください。

結婚



お子さんが結婚して、配偶者の被扶養者になったとき

離婚



配偶者と離婚したとき

出生



お子さんが産まれたとき

就職



お子さんが就職して、勤め先の健保組合などの被保険者になったとき

死亡



被扶養者が亡くなったとき

また、次のような場合も届出が必要になります

●配偶者がパートなどの仕事を始め、被扶養者の範囲を超える収入を得たとき*

*被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）です。また、この金額内でも生計維持関係を認められない場合もあります。

●扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき

*その他、年金受給開始時、失業給付受給開始時にも届出が必要です。

被扶養者異動届 添付書類

被扶養者異動届と健康保険証に次の書類を添えて申請してください。

1. 健康保険被保険者証（被扶養者に異動があったとき）
2. 健康保険被扶養者（異動）届
3. 収入を明らかにできるもの（年金振込通知書の写し・雇用保険受給資格者証の写しなど）

問い合わせ 適用課 03-3661-2254

健康保険証が 使えなくなるとき

健康保険証は必ず健保組合にご返還ください



1. 被保険者の場合

- ①会社をやめたとき
- ②死亡したとき

被保険者の方が退職又は死亡したときは、当該事実の翌日から被扶養者の方も健康保険証は使えません

2. 被扶養者（ご家族）の場合

- ①就職したとき
- ②死亡したとき
- ③年収等により「扶養認定から削除されたとき」

上記①は就職した日から、②及び③は当該事実があった日の翌日から健康保険証は使えません

☆当健保組合への手続きは、会社の担当者の方を通じて行うことになっています。

☆健康保険証は会社の担当者の方を通じて必ずご返還ください。

被保険者及び被扶養者の 資格がなくなった後の手続き

①お住まいの市区町村で国民健康保険に加入するか、②当健保組合に「任意継続被保険者」として引き続き加入する手続きをして、新しい健康保険証の交付を受けて下さい。なお、再就職した場合は再就職先の会社から新しい健康保険証が交付されます。

病院で診療を受けるとき

☆病院は毎月「健康保険証」を確認することになっています。

☆新しい健康保険証をお持ちになって診療を受けてください。

今までの健康保険証を 誤って使用した場合

☆当健保組合から、ご本人に医療費等の返還請求をおこないます。ご注意ください。

仕事中・通勤中に起きた事故で、 けが・疾病・死亡したとき

☆「労働者災害補償保険」で治療や休業中の所得保障などを受けることになります。



（注）「労働者災害補償保険」は社員・パート・アルバイト等の雇用形態に関わりなく、会社が1人でも雇用していれば加入することになっています。なお、ご家族の方がパートなどで働いている場合も同じ扱いです。

問合せ先 適用課・審査課
03-3661-2254（代）

被扶養者再確認（検認）のご協力に感謝申し上げます

昨年11月、当組合が医療機関に支払う給付費や納付金等に影響することから、被扶養者を適正に認定することを目的に実施いたしました『健康保険被扶養者確認調査（検認）』が、皆様のご協力を得て無事終了いたしました。皆様の絶大なるご協力に感謝申し上げます。

また、4月は卒業、就職、退職、転勤など、異動のシーズンです。手続きは会社の担当者の方を通じてお早めをお願いいたします。引き続きご協力をお願いいたします。

劇団四季

Tokyo 劇団四季ミュージカル 観劇会のご案内 Osaka

開催場所

電通四季劇場
(汐留)

参加資格

当健保組合の被保険者
(今年度より参加資格が被保険者(本人)のみとなりました)

募集人数

150名

参加料

S席1名 6,000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、当組合総務課宛にご郵送ください。

申込締切日

平成20年4月30日(水)
(当日消印有効)

公演名

ウィキッド

～誰も知らない、もう一つのオズの物語～

開催日

平成20年6月27日(金)
18時30分 開演

東京



問合せ先 総務課 ☎ 03-3661-2251

公演名

オペラ座の怪人

開催日

平成20年6月24日(火)
18時30分 開演

大阪



開催場所

大阪四季劇場
(大阪梅田)

参加資格

当健保組合の被保険者
(今年度より参加資格が被保険者(本人)のみとなりました)

募集人数

50名

参加料

S席1名 6,000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、当組合総務課宛にご郵送ください。

申込締切日

平成20年4月30日(水)
(当日消印有効)

1・2のいずれかに○をつけて選択してください

1 東京 劇団四季ミュージカル チケット
「ウィキッド」購入申込書

2 大阪 劇団四季ミュージカル チケット
「オペラ座の怪人」購入申込書

参加者名

事業所名	
被保険者証 記号・番号	—
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。

※記入もれのないようご注意ください。

※記載いただいた個人情報は利用目的以外に使用することはありません。

《記入例》
(おもて)

郵便目録は4桁 ☐ 1035554 (住所) 東京 繊維物健康保険組合 総務課 行	ここには記入しないでください
--	----------------

(う ら)

郵便目録は4桁 ☐ 1035554 (住所) 宗像 健康 東京都中央区日本橋一丁目	東京又は大阪 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
--	---

《注意事項》

※ 参加資格は被保険者のみとなりました

※ 定員を超えた場合は、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20年5月10日ごろ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。また振込みの場合は、入金日の翌日以降にチケットを郵送いたします。
 ※ 必要事項の記入がない場合は、抽選の対照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ありません。

役に立つ
健康診断(健診)

第10回

視力検査・眼底検査



健康管理センター長
酒井 直美

私たちは目からたくさんの情報を得て生活しています。視力検査は、目の検査の基本です。眼底検査は、瞳を通して目の奥にある眼底という部分の写真を撮り、眼底および眼球を構成する組織に病気がないかを調べるものです。暗室にはいってしばらくしてから、瞳がなるべく開いた状態で、特殊な眼底カメラを用いて眼底写真を撮っています。

👁️👁️ 視力は片方ずつ測定

人の身体はうまく出来ていて、左右の目の片方が悪くなくても、もう一方が補うので、日常では不便を感じません。片目でもキチンとみえているかを確認しましょう。健康診断では5メートル先のものが見えているかを左右それぞれ測定しており、結果が0.7以上あることが社会生活に必要とされています。一般に矯正視力(メガネやコンタクトをつけた状態)では1.0が求められています。知らないうちにメガネが合わなくなっていると頭痛の原因になることもあります。またメガネでは回復できない視力低下もありますので、視力低下のある場合は、まず眼科での精密検査をおすすめします。

👁️👁️ 眼底検査で目の病気を早期発見

眼底にある網膜(もうまく)には、光を感じる細胞がたくさんあり、目に入った光の刺激は、網

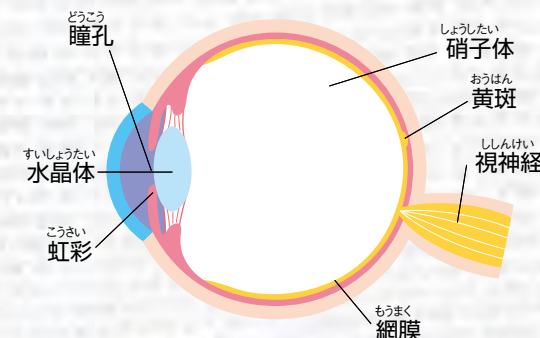
膜から、視神経を伝わり大脳に届いて視覚となります。網膜は、物を見るためにはとても大切なところ。眼底検査では、網膜のほか眼底の血管や、視神経の病気など、眼球でおこる病気がみつかります。代表的な病気としては、糖尿病性網膜症、黄斑変性症、緑内障などがあり、これらは日本人の失明の原因の上位を占めています。病気が軽いうちは、視力低下を自覚しないことが多いので眼底検査を受けましょう。

👁️👁️ 高齢化社会と眼疾患

加齢とともに起こる目の病気は多くあり、高齢化と目の健康は大事な社会問題です。糖尿病の増加とそれによる失明や動脈硬化による眼底疾患などは、生活習慣病でもあり、私たち一人一人が予防を心がけなくてはなりません。最近増加している緑内障は40歳から年齢とともに増加しますが、真ん中は見えていて、視野のまわりから見えなくなってくるので本人は気づかない。早期の治療開始にはまず検査を受けることが大事です。

👁️👁️ 治療の進歩

目の病気に対する不安を払拭するために、最後に最近の眼科医療の目覚ましい進歩があることを付け加えます。眼科医のたゆめぬ努力と技術革新により、眼科領域の治療技術は近年めざましく進歩し、白内障手術による視力回復にみるように、たくさんの高齢者がその恩恵に授かっています。



健康に関するご相談は 健康相談室 03-3661-3917 (直通)

めざせ 脱メタボ

料理制作 ● 牧野直子

(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)

撮影 ● 菅原史子 スタイル ● 高木ひろ子

代謝を高める食材で 体脂肪を燃やす!

加齢に伴って基礎代謝量が落ちてくると、体脂肪がつきやすくなります。そこで、代謝を高める働きのある食材を使った料理をご紹介します。

カプサイシンでエネルギーの代謝をアップ

春野菜たっぷり 麻婆豆腐

1人分
191
kcal塩分
2.1
g

●材料 (2人分)

にんじん	40 g	ねぎ	25 g
たけのこ	100 g	しょうが	1/2 かけ
にら	25 g	にんにく	1/2 かけ
しいたけ	2 枚	豚ひき肉	80 g
木綿豆腐	150 g	水溶き片栗粉	片栗粉 小さじ1 水 小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2	ごま油	大さじ1/2
水	3/4 カップ	豆板醤	小さじ1
酒	大さじ1	黒酢	大さじ1
オイスターソース	小さじ1	粉山椒	少々
みそ	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		

食

材のポイント

唐辛子と黒酢

豆板醤に含まれる唐辛子、その辛味の主成分であるカプサイシンには体内のエネルギー消費を促進させる働きがあります。また、酢には体を温める効果があるほか、酸味の主成分である酢酸にはエネルギーの代謝を円滑にする働きがあります。

●作り方

- ①にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、にらは粗みじん切りにする。豆腐は水切りしてさいの目に切る。
- ②フライパンにごま油をひき、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒める。香りがたったら、にら以外の野菜を加え、中火にしてさっと炒める。
- ③②に豚ひき肉を加え、火が通って白っぽくなるまで炒める。
- ④中火のまま③に豆板醤を加え、全体になじんだところで、Aを加える。
- ⑤①が煮立ったら、豆腐、にらを加える。再び煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後に黒酢をまわしかけてさっとまぜ、火を止める。食べるときに、好みで粉山椒を振る。

オリゴ糖で腸の代謝をアップ

バナナのフラン

●材料 (2人分)

バナナ	100g (中1本)
卵	1個
牛乳	3/4カップ
砂糖	大さじ1
小麦粉	15g
バター	少々
粉砂糖	少々
ココア	少々

●作り方

- ①バナナは長さを二等分して縦半分に切る。
- ②角型の耐熱皿 (サイズ12cm×17cm、高さ4cmくらいのもの) にバターを薄く塗り、バナナを並べる。
- ③卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④③に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜたら、小麦粉をふるい入れ、ダマができないように泡だて器でよく混ぜ、フラン生地を作る。

1人分
187
kcal塩分
0.2
g

食

材のポイント

バナナ

バナナに含まれるオリゴ糖には整腸作用があり、腸の代謝を円滑にします。バナナは火を通すと甘味が強くなるので、加熱して食べれば、砂糖の量を控えられ、カロリーダウンできます。

- ⑤②に④を流し入れる。
- ⑥200℃に予熱したオーブン (または予熱しておいたオーブントースター) で15分くらい焼く (竹串をさしてみ、液状のものが何もついてこなければOK)。
- ⑦仕上げに粉砂糖とココアを混ぜたものを茶こしに入れて振る。