

平成21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20年度第3回組合会におきまして、平成21年度収入支出予算が満場一致で可決されました。設立以来最も厳しい予算となりますが、引き続き健全財政に努めます。

## ■96億円という過重な負担に！！

健康保険組合では皆様から納入していただく保険料により、医療費の支払いや健診等各種保健事業を行っておりますが、そのほかに平成20年度から施行された高齢者医療制度（75歳以上の後期高齢者医療制度、65歳から74歳までの前期高齢者医療制度）に対する納付金等を負担しなければなりません。

高齢者医療制度への負担額は増加傾向にあり、各健康保険組合の財政を圧迫し、健康保険組合制度の存続にかかわる深刻な問題になっております。

当健康保険組合には、平成21年度の納付金等に96億円もの負担が課せられています。

少子高齢化が進展すると、今後ますます納付金等の負担は増加していきますので、健康保険組合連合会を通じて、このような過重な納付金等の負担が軽減されるよう、要請してまいります。

今後も一層厳しい財政状況になりますが、引き続き被保険者並びに被扶養者の皆様のための保健事業等の向上に努めてまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 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291,000円と見込み、212億円となります。

支出は納付金が前年度と比べて11億474万円もの増加となる96億3,274万円となりました。この金額は保険料収入の52%にも及び、当健康保険組合設立以来、初めて保険料収入の半分を超える金額を他の制度（高齢者医療制度）へ拠出しなければならなくなります。

保険給付費は94億5,600万円となり、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から、平成21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0.1%ずつ引き上げさせていただき8.2%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

介護勘定では、平成21年4月から介護報酬が3%アップとなることから、介護納付金額が16億852万円と前年度比で2億7,763万円もの大幅な増額となります。そのために、

平成21年度介護保険料率は0.3%引き上げて1.4%として予算計上いたしました。

## 一般勘定

### 〈収入の部〉

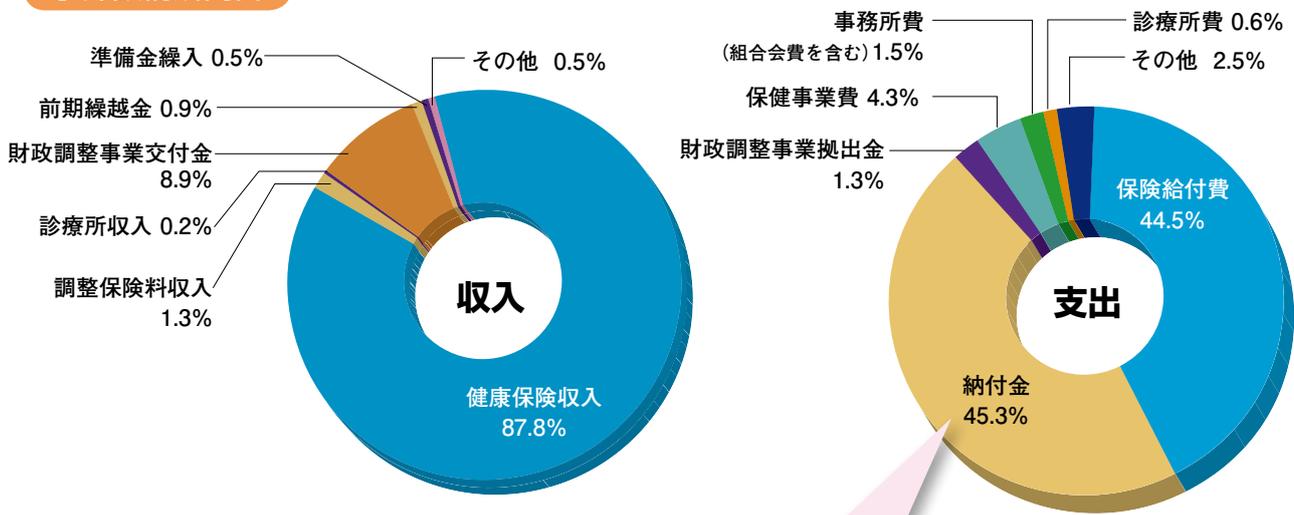
科 目	予算額(千円)	構成比
健康保険収入	18,647,219	87.8%
調整保険料収入	268,445	1.3%
診療所収入	37,972	0.2%
財政調整事業交付金	1,885,322	8.9%
前期繰越金	200,000	0.9%
準備金繰入	100,000	0.5%
その他	109,272	0.5%
合 計	21,248,230	100%

### 〈支出の部〉

科 目	予算額(千円)	構成比
保険給付費	9,456,060	44.5%
納 付 金	9,632,736	45.3%
財政調整事業拠出金	268,445	1.3%
保健事業費	905,698	4.3%
事務所費(組合会費を含む)	328,802	1.5%
診療所費	123,747	0.6%
その他	532,742	2.5%
合 計	21,248,230	100%

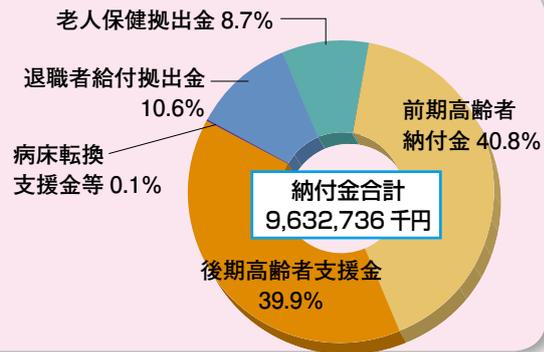
※端数処理の関係で構成比の合計が一致しません。

### 予算額構成割合



### 〈納付金内訳〉

	(千円)	
前期高齢者納付金	3,929,954	40.8%
後期高齢者支援金	3,846,100	39.9%
病床転換支援金等	3,133	0.1%
退職者給付拠出金	1,016,391	10.6%
老人保健拠出金	837,158	8.7%
納付金合計	9,632,736	100.0%



## 介護勘定

### 〈収入の部〉

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	1,485,675
雑収入	99
準備金繰入	130,000
収入合計	1,615,774

### 〈支出の部〉

科 目	予算額(千円)
介護納付金	1,608,522
還付金	500
準備金	6,752
支出合計	1,615,774

# 事業のご説明

## 平成21年度より一般保険料及び介護保険料を引き上げます。

平成21年度収入支出予算は前ページのとおりとなりますが、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
		<b>一般保険料 8.2% (調整保険料含む)</b> <b>介護保険料 1.4%</b>

## 平成21年度より保健事業を見直します。

平成21年度より、皆様からご要望が多い事業を拡充いたします。

項目	改正前	改正後
		<b>組合補助 本人 5,000円 / 家族 2,500円</b>
劇団四季観劇会	参加料 6,000円	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 3,000円 子供 2,000円	東京ディズニーランド・シー開催に限定し、募集人員増員

4月

- 野球大会(参加無料)

7~8月

- プール利用券補助事業

10月

- 東京ディズニーランド・ディズニーシーの利用券補助事業

10~12月

- インフルエンザ予防接種補助事業

### 〈年間を通じて実施〉

- 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
- 健康診断(被保険者無料)
- 契約保養施設宿泊補助事業

## ■平成21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目指して

- 一般保険料率は平成21年度（4月納付分より）より8.2%とします。
- 介護保険料率は平成21年度（4月納付分より）より1.4%とします。

### 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まいります。
- 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

- ご家族の契約保養施設宿泊補助を行います。
- 人気のあるディズニーランド・ディズニーシーの利用補助事業の募集人員を増員します。

### 健康管理事業の拡充

- 引き続き組合健診センターにおける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。

# 平成21年度 健康診断について

**被保険者の方は今年も無料で受診いただけます。  
必ず年度内に1回は健康診断を積極的に受診しましょう。**

当組合では下記のとおり健康診断を実施しております。  
健康診断は病気の早期発見と健康状態を把握し日常生活に役立て生活習慣病などを予防するうえでのアドバイスを得ることになります。



## ◆◆健康管理センター（健保会館で受診を希望される方）

健診名	若年層健診	人間ドック (特定健診の検査項目を含む)
対象者	35歳未満の被保険者 (昭和50年4月1日以降生まれ)	35歳以上の被保険者・被扶養者 (昭和50年3月31日以前生まれ)
自己負担金	被保険者 無料	被保険者 無料 / 被扶養者 3,000円
申込方法	会社のご担当者を通じて、申込用紙に必要事項を記入のうえ健康管理課までFAX又はご郵送ください。任意継続被保険者の方は組合へ直接お申込ください。	

## ◆◆健診委託医療機関（健保会館で受診できない方）

健診名	若年層健診	生活習慣病予防健診 (特定健診の検査項目を含む)
対象者	35歳未満の被保険者 (昭和50年4月1日以降生まれ)	35歳以上の被保険者・被扶養者 (昭和50年3月31日以前生まれ)
自己負担金	被保険者 無料	被保険者 無料 / 被扶養者 2,100円
申込方法	①受診希望先の健診委託医療機関に組合名を告げて直接お申込ください。 ②生活習慣病予防健診は予約後に申込書を医療機関にFAX又はご郵送ください。 ※受診日に「健康保険証」を必ず持参してください。(被扶養者の方は2,100円を健診会場にて支払。)	

## ◆◆健康診断補助金制度（健診委託医療機関で受診できない方）

支給要件	①最寄りに健康管理センター・健診委託医療機関での受診が困難な方 ②年度内において健康診断を始めて受診された方 ③年度内に40歳以上の方は必ず特定健診項目を含んでいること	
支給限度額	年度内1回 35歳以上の保険者・被扶養者 20,000円まで 35歳未満の被保険者 5,000円まで	
申請方法	①健診受診後3ヶ月以内に健康管理課へ必要事項を記入のうえ申請してください。 ②必要な書類は「健康診断補助金申請書」・「健康診断結果票」(写)・領収書(原本) ※特定健診該当者(40歳以上の方)は別途「特定健康診査【質問票】」が必要です。	

平成21年度

## 組合健診センターからのお知らせ

### ☆腹部超音波オプション検査（女性）

女性の方に腹部超音波検査をオプション検査（希望者のみ）にて受診が可能になりました。

※ 腹部超音波検査とは

腹部に超音波を発信し、その反射波（エコー）を利用して画像化・解析する検査です。ゼリーを塗った腹部にプローブ（探触子）をあて、その様子をモニターで確認します。主に肝臓・胆のうに異常がないかを検査します。

オプション検査料金  
1人  
1,000円

### ☆経鼻内視鏡オプション検査

胃部検査において胃内視鏡検査をオプション検査（希望者のみ）にて実施しておりますが、経鼻内視鏡を1台追加し胃部検査を実施いたします。

◆経鼻内視鏡検査は受診者数に限りがございますので予めご了承ください。

オプション検査料金  
1人  
2,000円

※ オプション検査は受診日当日には受付出来ません。

※ 申込時に必ず予約が必要となりますので予めご了承ください。

○ 詳しくは健康管理課までお問い合わせください。  
直通電話番号 03（3661）2257

## 75歳以上の皆様へ

「後期高齢者医療制度」に加入している方も健康診断が受診できます。

昨年度に引き続き経過措置として組合員料金にて健康診断を受診できるようにいたしました。受診対象者は現在継続して会社に勤務され、組合員であった75歳以上の本人とその家族の方です。

なお、平成22年4月からは、組合員料金で健康診断を受診することができなくなります。ご理解の程

をよろしくお願いいたします。

また、健診委託医療機関及び健康診断補助金制度についても経過措置として組合員料金にて受診できるようにいたしました。（補助金についても平成21年度に限り、20,000円を上限に補助いたします。）

### 健康診断の申込み方法

- ①健康保険証記号・番号（織物健保資格喪失時）
- ②健診受診者の氏名・生年月日・年齢
- ③連絡先住所・電話番号
- ④健診会場名（組合健診センター又は委託医療機関）
- ⑤健診希望月

①～⑤をご記入のうえ、健康管理課に郵送又はファックスでお申し込みください。

〈お問い合わせ先〉

健康管理課 電話 03-3661-2257 ファックス 03-3666-9621

医療費節減には

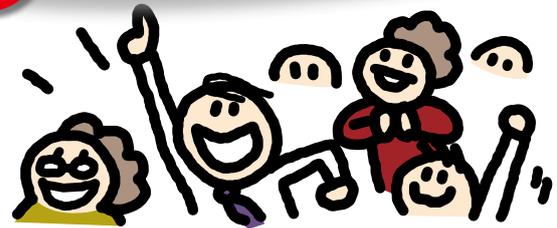
# ジェネリック医薬品の活用を!

薬は選べる時代になりました。安くて効果がしっかり確認されているジェネリック医薬品を選んでいただき、医療費の節減にご協力をお願いします。



ジェネリック医薬品には、こんなメリットがあります

- メリット 1 新薬の2~8割の価格で“安い”
- メリット 2 効果は新薬と“ほぼ同じ”
- メリット 3 大きさや味、においの改善、保存性の向上など、“のみやすさを改良”



## ジェネリック医薬品に替えると、こんなにお得!

メリットを  
生かそう!

新薬からジェネリック医薬品に替えると、薬代の自己負担がかなり変わってきます。かぜ薬など短期間しか服用しない薬ではさほど変わりませんが、生活習慣病（脂質異常症や高血圧症、糖尿病など）などの慢性的な病気で、長期間に薬の服薬が必要な人の場合は、自己負担額が大きく減額されます。



### ◆新薬とジェネリック医薬品の値段

[2008年4月現在]  
[日本ジェネリック医薬品学会]

#### 3割負担の場合

●脂質異常症（高脂血症）の場合：代表的な薬を1日1回、1年間服薬

新薬	ジェネリック医薬品	自己負担の差額
13,140円	5,480円	7,660円節減

●高血圧症の場合：代表的な薬を1日1回、1年間服薬

新薬	ジェネリック医薬品	自己負担の差額
8,760円	2,190円	6,570円節減

●糖尿病の場合：代表的な薬を1日3回、1年間服薬

新薬	ジェネリック医薬品	自己負担の差額
23,000円	13,140円	9,860円節減

※表の金額は、薬代のみを計算した場合です。実際に患者さんが窓口で支払う金額は、この薬代以外に調剤技術料や薬学管理料などがかかります。

# ジェネリック医薬品

## Q & A

**Q** ジェネリック医薬品って、  
どんな薬なの？

**A** ジェネリック医薬品とは、  
先に開発された「新薬」の特  
許期間（20～25年）が切  
れた後に、新薬と同じ有効成分を配合  
して製造・販売される医薬品で、「後  
発医薬品」とも呼ばれています。新薬  
とほぼ同じ効き目をもつのに、価格が  
2～8割安いのが特徴です。

欧米ではジェネリック医薬品の  
シェアが高く、米英独では約6割！  
一方、日本ではまだ2割にも  
満たないため、医療費適正化のため  
さらなる普及が求められています。



ご存じですか？



**Q** どんな病気の薬でも、  
ジェネリック医薬品に  
替えてもらえるの？

**A** すべての病気の治療薬にジェネ  
リック医薬品があるわけではあり  
ません。新薬の特許が継続中で  
あれば製造・販売することはできず、また、  
医師の治療上の方針でジェネリック医薬品  
に替えられない場合もあります。その場合  
は、処方せんの「ジェネリック医薬品への変  
更不可」の欄に医師の署名等があります（表  
面を参照）。

**Q** 価格が安いぶん、  
新薬よりも  
品質が劣るのでは？

**A** ジェネリック医薬品が安い  
のは、新薬の特許期間が切れた後  
に製造・販売されるためです。  
新薬よりも研究・開発費が少なく済むた  
め、価格を安く設定できます。

また、新薬と同様に「薬事法」や「品質  
再評価」という制度に基づく、厳しい品質  
基準をクリアしているため、ジェネリック  
医薬品は新薬とほぼ変わらない効果が期待  
できると考えられています。

新薬からジェネリック医薬品に変更していただければ、皆様の家計にやさしいだけでなく、  
健保組合の医療費節減の効果も期待できます。医療費適正化のため、皆様のご協力をお願いいたします。

# 東京織物 健康保険組合 保険料額表

一般保険料（調整保険料含む）

介護保険料

事業主負担率

基本

2.003% +

特定

2.097% = 4.1%

0.7%

被保険者負担率

基本

2.003% +

特定

2.097% = 4.1%

0.7%

健保：平成 21.3.1 改正

調整：平成 21.3.1 改正

介護：平成 21.3.1 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
1	58,000	1,930		63,000 未満	2,378	2,378	4,756	406	406	812	2,784	2,784	5,568
2	68,000	2,270	63,000 以上	73,000 未満	2,788	2,788	5,576	476	476	952	3,264	3,264	6,528
3	78,000	2,600	73,000 以上	83,000 未満	3,198	3,198	6,396	546	546	1,092	3,744	3,744	7,488
4	88,000	2,930	83,000 以上	93,000 未満	3,608	3,608	7,216	616	616	1,232	4,224	4,224	8,448
5	98,000	3,270	93,000 以上	101,000 未満	4,018	4,018	8,036	686	686	1,372	4,704	4,704	9,408
6	104,000	3,470	101,000 以上	107,000 未満	4,264	4,264	8,528	728	728	1,456	4,992	4,992	9,984
7	110,000	3,670	107,000 以上	114,000 未満	4,510	4,510	9,020	770	770	1,540	5,280	5,280	10,560
8	118,000	3,930	114,000 以上	122,000 未満	4,838	4,838	9,676	826	826	1,652	5,664	5,664	11,328
9	126,000	4,200	122,000 以上	130,000 未満	5,166	5,166	10,332	882	882	1,764	6,048	6,048	12,096
10	134,000	4,470	130,000 以上	138,000 未満	5,494	5,494	10,988	938	938	1,876	6,432	6,432	12,864
11	142,000	4,730	138,000 以上	146,000 未満	5,822	5,822	11,644	994	994	1,988	6,816	6,816	13,632
12	150,000	5,000	146,000 以上	155,000 未満	6,150	6,150	12,300	1,050	1,050	2,100	7,200	7,200	14,400
13	160,000	5,330	155,000 以上	165,000 未満	6,560	6,560	13,120	1,120	1,120	2,240	7,680	7,680	15,360
14	170,000	5,670	165,000 以上	175,000 未満	6,970	6,970	13,940	1,190	1,190	2,380	8,160	8,160	16,320
15	180,000	6,000	175,000 以上	185,000 未満	7,380	7,380	14,760	1,260	1,260	2,520	8,640	8,640	17,280
16	190,000	6,330	185,000 以上	195,000 未満	7,790	7,790	15,580	1,330	1,330	2,660	9,120	9,120	18,240
17	200,000	6,670	195,000 以上	210,000 未満	8,200	8,200	16,400	1,400	1,400	2,800	9,600	9,600	19,200
18	220,000	7,330	210,000 以上	230,000 未満	9,020	9,020	18,040	1,540	1,540	3,080	10,560	10,560	21,120
19	240,000	8,000	230,000 以上	250,000 未満	9,840	9,840	19,680	1,680	1,680	3,360	11,520	11,520	23,040
20	260,000	8,670	250,000 以上	270,000 未満	10,660	10,660	21,320	1,820	1,820	3,640	12,480	12,480	24,960
21	280,000	9,330	270,000 以上	290,000 未満	11,480	11,480	22,960	1,960	1,960	3,920	13,440	13,440	26,880
22	300,000	10,000	290,000 以上	310,000 未満	12,300	12,300	24,600	2,100	2,100	4,200	14,400	14,400	28,800
23	320,000	10,670	310,000 以上	330,000 未満	13,120	13,120	26,240	2,240	2,240	4,480	15,360	15,360	30,720
24	340,000	11,330	330,000 以上	350,000 未満	13,940	13,940	27,880	2,380	2,380	4,760	16,320	16,320	32,640
25	360,000	12,000	350,000 以上	370,000 未満	14,760	14,760	29,520	2,520	2,520	5,040	17,280	17,280	34,560
26	380,000	12,670	370,000 以上	395,000 未満	15,580	15,580	31,160	2,660	2,660	5,320	18,240	18,240	36,480
27	410,000	13,670	395,000 以上	425,000 未満	16,810	16,810	33,620	2,870	2,870	5,740	19,680	19,680	39,360
28	440,000	14,670	425,000 以上	455,000 未満	18,040	18,040	36,080	3,080	3,080	6,160	21,120	21,120	42,240
29	470,000	15,670	455,000 以上	485,000 未満	19,270	19,270	38,540	3,290	3,290	6,580	22,560	22,560	45,120
30	500,000	16,670	485,000 以上	515,000 未満	20,500	20,500	41,000	3,500	3,500	7,000	24,000	24,000	48,000
31	530,000	17,670	515,000 以上	545,000 未満	21,730	21,730	43,460	3,710	3,710	7,420	25,440	25,440	50,880
32	560,000	18,670	545,000 以上	575,000 未満	22,960	22,960	45,920	3,920	3,920	7,840	26,880	26,880	53,760
33	590,000	19,670	575,000 以上	605,000 未満	24,190	24,190	48,380	4,130	4,130	8,260	28,320	28,320	56,640
34	620,000	20,670	605,000 以上	635,000 未満	25,420	25,420	50,840	4,340	4,340	8,680	29,760	29,760	59,520
35	650,000	21,670	635,000 以上	665,000 未満	26,650	26,650	53,300	4,550	4,550	9,100	31,200	31,200	62,400
36	680,000	22,670	665,000 以上	695,000 未満	27,880	27,880	55,760	4,760	4,760	9,520	32,640	32,640	65,280
37	710,000	23,670	695,000 以上	730,000 未満	29,110	29,110	58,220	4,970	4,970	9,940	34,080	34,080	68,160
38	750,000	25,000	730,000 以上	770,000 未満	30,750	30,750	61,500	5,250	5,250	10,500	36,000	36,000	72,000
39	790,000	26,330	770,000 以上	810,000 未満	32,390	32,390	64,780	5,530	5,530	11,060	37,920	37,920	75,840
40	830,000	27,670	810,000 以上	855,000 未満	34,030	34,030	68,060	5,810	5,810	11,620	39,840	39,840	79,680
41	880,000	29,330	855,000 以上	905,000 未満	36,080	36,080	72,160	6,160	6,160	12,320	42,240	42,240	84,480
42	930,000	31,000	905,000 以上	955,000 未満	38,130	38,130	76,260	6,510	6,510	13,020	44,640	44,640	89,280
43	980,000	32,670	955,000 以上	1,005,000 未満	40,180	40,180	80,360	6,860	6,860	13,720	47,040	47,040	94,080
44	1,030,000	34,330	1,005,000 以上	1,055,000 未満	42,230	42,230	84,460	7,210	7,210	14,420	49,440	49,440	98,880
45	1,090,000	36,330	1,055,000 以上	1,115,000 未満	44,690	44,690	89,380	7,630	7,630	15,260	52,320	52,320	104,640
46	1,150,000	38,330	1,115,000 以上	1,175,000 未満	47,150	47,150	94,300	8,050	8,050	16,100	55,200	55,200	110,400
47	1,210,000	40,330	1,175,000 以上		49,610	49,610	99,220	8,470	8,470	16,940	58,080	58,080	116,160

※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。

※介護保険料は、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](http://www.kenpokumiai.or.jp)

電子メールアドレス

[orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp](mailto:orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp)



# 平成21年度算定講習会開催のお知らせ

平成21年度算定基礎届講習会を下記のとおり開催しますので、健康保険事務担当者の方は是非ご参加くださいますようお願いいたします。

- ▶開催日時 **平成21年6月5日(金)** 13時00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について  
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  
メンタルヘルスについて

## 賞与等が支払われたとき

年3回以下支払われる賞与(期末手当、決算手当などその名称を問いません)については、『賞与支払届』の提出が必要となります。

なお、年4回以上支払われる賞与については、適用課までご連絡ください。

### 提出していただくもの

- 賞与支払届
- 賞与支払届総括表(賞与の支払がない場合は総括表のみ提出してください。)

### 標準賞与額の決め方

標準賞与額は、各被保険者に支給される実際の賞与額から1,000円未満を切り捨てた額をいいます。また標準賞与額には上限が設定されています。

健康保険	上限：年度累計で540万円
厚生年金保険	上限：1ヶ月につき150万円

※標準賞与額にかかる保険料率は毎月の保険料率と同じです。

〈お問合せ先・提出先〉

業務部 適用課 TEL 03-3661-2254

# 住所変更届が複写式になりました

今まで、健康保険と厚生年金の住所変更届は、別々の様式でしたが、健康保険と厚生年金と様式を統一し、事業主および被保険者の利便性を高めました。

それに伴い、住所変更届が3枚複写式（健康保険・厚生年金・第三号）になります。

なお、従来の健康保険住所変更届もご利用できますが、その時は必ず厚生年金被保険者住所変更届（被扶養配偶者がいる場合は国民年金第3号被保険者住所変更届）も併せてご提出ください。

**記入見本**

健康保険 被保険者住所変更届

① 事業所番号 3805123 ② 健康保険 被保険者 1234567890123456 健康太郎 生年月日 490524

③ 事業所住所 東京都 西東京区 江戸1-1-1

④ 健康保険 被保険者住所 東京都 西東京区 江戸1-1-1

⑤ 健康保険 被保険者住所変更届 平成 210124

被扶養配偶者の住所変更欄

⑥ 国民年金第3号被保険者住所変更届 9876987654 生年月日 501022

⑦ 国民年金第3号被保険者住所変更届 健康花子

(記入方法)

- 被保険者のみの住所変更の場合は、被扶養配偶者の住所変更欄の記載および3枚目の国民年金第3号被保険者住所変更届の提出は不要です。
- 被保険者と被扶養配偶者の変更後の住所が同一の場合は、被扶養配偶者の住所変更欄の第1欄の記入を省略できます。(注1)欄の旨を表示してください。
- 被保険者と被扶養配偶者の変更前の住所が同一の場合は、被扶養配偶者の住所変更欄の第2欄の記入を省略できます。(注1)欄の旨を表示してください。
- 被扶養配偶者のみの住所変更の場合は、3枚目の第1欄およびア、イを記入の上、3枚目のみをご提出ください。
- 事業主印の押印については、署名(自筆)の場合は省略することができます。
- 国民年金第3号被保険者の印の押印については、署名(自筆)の場合は省略することができます。

国民年金第3号被保険者住所変更届

厚生年金保険 被保険者住所変更届

健康保険 被保険者住所変更届

被扶養配偶者の住所変更欄

平成 年 月 日 提出 [健康保険課 受付]

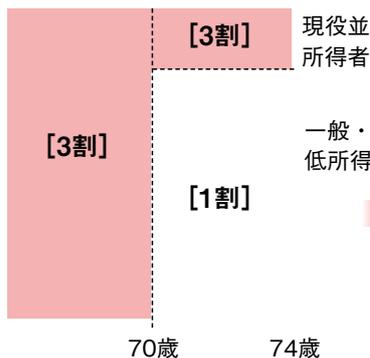
平成21年4月から

## 70歳～74歳の一部負担金の見直しが凍結されます。

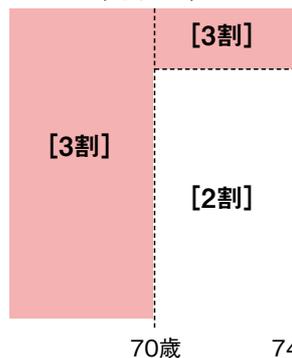
70歳～74歳の方(注)の一部負担金について、平成20年4月から2割負担に見直されることとされていたものを、平成20年4月から平成21年3月までの1年間1割に据え置かれていましたが、平成21年4月から平成22年3月までの1年間においても、同様の凍結措置を継続します。

(注) 3割負担の方、長寿医療の対象となる一定の障害認定を受けた方は除く。

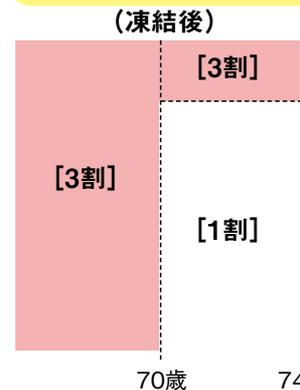
[～平成20年3月]



(凍結前)



[平成20年4月～22年3月]



# 契約保養施設宿泊補助のご案内

ご家族（被扶養者）への補助を行います。

改正前

本人のみ 5,000 円  
(家族の補助はなし)

改正後

本人 5,000 円  
家族（4歳以上） 2,500 円

契約保養施設宿泊補助については去る2月23日に開催されました組合会において、平成21年4月利用分より補助金対象者を被保険者及び被扶養者（4歳以上）に変更となりました。

なお、補助金は年1回（4月～3月）とさせていただきます。

下記のご利用が補助の対象になります。

## 旅行会社

### ☆ 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>

### ☆ 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）



塩沢江戸川荘

## 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。

### ☆ グリーンピアセンター

☎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/>



ホテルオークラ東京ベイ

#### 注意事項

※ 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。

※ 旅行後の申請は補助金の対象になりません。

※ 予約をキャンセルする場合は予約した施設及び東京織物健康保険組合 総務課へ早めに連絡をして下さい。遅くなるとキャンセル料がかかることがあります。

## ■申込方法（必ずご利用の前に申請をしてください）

### JTB以外をご利用の場合

- ①ご利用したい施設に予約をする  
予約の際、「東京織物健康保険組合」に加入していることをお伝えください。
- ②「施設利用承認申請書」を当組合に提出する（郵送可）  
「施設利用承認申請書」にご記入のうえ、利用日の1週間前までに東織健保会館6階総務課に提出してください。郵送でも構いません。申請書は総務課窓口もしくはホームページからダウンロードすれば入手できます。
- ③利用券を受け取る  
宿泊時に必要な利用券を健保より交付します。
- ④施設を利用する  
施設へ到着の際に利用券を提出してください。本来の利用料金から補助金額を差し引いた金額で利用できます。

### JTBをご利用の場合

- ①JTBの窓口で予約をする  
予約の際、「東京織物健康保険組合」に加入していることをお伝えください。
- ②「契約保養所（宿泊）利用申込書」を当組合に提出する（郵送可）  
「契約保養所（宿泊）利用申込書」（ピンクの用紙）にご記入のうえ、利用日の1週間前までに東織健保会館6階総務課に提出してください。郵送でも構いません。申請書はJTBの窓口もしくは総務課窓口で入手できます。
- ③利用申込書を受け取る  
健保が捺印した利用申込書を交付します。
- ④JTBの支払い時に利用申込書を提出する  
JTBで支払いをする際に、利用申込書を提出してください。本来の利用料金から補助金額を差し引いた金額で利用できます。

## ■契約保養施設一覧表

地区	名称	住所	TEL	最寄り駅
東北	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
甲信越 北陸	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
	霧ヶ峰ホテル	長野県諏訪市霧ヶ峰高原 1	0266-53-1666	上諏訪
	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
	野麦荘	長野県松本市奈川 2921-2	0263-79-2011	新島々
	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
	ウッドイン 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
	ホテルスパーリア湯沢	新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 1920	03-3365-6231 (東京予約センター)	越後湯沢
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	
関東	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
	会津屋	栃木県那須塩原市塩原 733	0287-32-2020	那須塩原
	ひまわり荘	千葉県南房総市千倉町北朝夷 2832	0470-44-5224	千倉
	アクション館山	千葉県館山市小沼 352	0470-29-2100	館山
	東京ベイホテル東急	千葉県浦安市舞浜 1-7	047-355-2411	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
	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
	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
	ホテル グランパシフィック LE DAIBA	東京都港区台場 2-6-1	03-5500-6711	台場
	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
	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
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	
東海	岩谷旅館	静岡県賀茂郡河津町谷津 419-1	0558-32-1156	河津
	ウェルシティ湯河原（湯河原厚生年金会館）	静岡県熱海市泉 107	0465-63-3721	湯河原

# 戸田総合運動場を閉鎖いたしました。

戸田総合運動場は平成21年1月31日をもって閉鎖させていただきました。

当健康保険組合の運動場は、被保険者及び被扶養者の健康保持増進にお役立ていただくため、昭和41年に設置し各種体育行事を行ってまいりましたが、利用者も減少しておりました。また、加入事業所は全国に散在しており、ご利用いただける組合員の方が限定され、保険料負担の公平性の問題も生じていることから、平成20年12月15日開催された理事会・組合会におきまして売却する旨が決定いたしました。

永年のご利用ありがとうございました。

## 4月から介護が変わります サービスを受ける方のご負担も増えます

介護サービス事業者を支払われる「介護報酬」が3年に1度行われる改定で4月から全体の報酬が3%増えることが決まりました。

これは「介護従事者等の人材確保のための介護従事者の処遇改善に関する法律」が成立したためです。

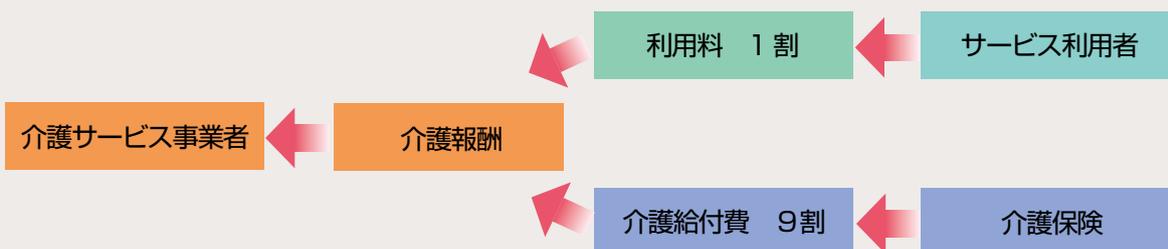
これらの事から健康保険組合では介護保険料を引き上げる状況になりました。

この改定で報酬が手厚く配分されサービスの質を上げることが期待されています。

- 介護従事者の人材確保・処遇改善
- 医療との連携や認知症ケアの充実
- 効率的なサービスの提供や新たなサービスの検証



### 〈介護報酬のしくみ〉



# 役に立つ 健康診断(健診)の知識

第14回

## 胃癌検診



健康管理センター長  
酒井 直美

「バリウムを飲んでレントゲンをとる」1960年代の日本では、胃癌が癌死亡の首位を占めており、その対策として行政が全国に胃癌検診を普及させました。いまでは胃のバリウム検査は誰もが知っている検査法です。現在の胃癌検診には、3つの方法があり、胃内視鏡検査(いわゆる「胃カメラ」)と血液法が加わっています。

### 働きざかりの人の胃癌は減少している

日本では、今でも年間5万人が死亡しており、頻度の高い病気ですが、患者さんの年齢は高齢化しています。とくに女性の50から70歳では顕著に減っているそうです。なぜ胃癌が減少したのかということ、衛生状態の改善、冷蔵庫の普及や食物の保存方法の変化による食生活が影響していると推測されています。これは、生活環境が癌をひきおこすことの良い例です。癌になる・ならないは後天的要因が大きいことがわかります。

### 内視鏡の進歩と胃癌治療

まるで胃の中に入り込んだように胃の様子を見ることができる内視鏡検査。この分野の医療技術の進歩は、腹を切らず、胃を取ることなし

に胃癌を治す方法を生み出しました。胃の壁にある小さくて浅い癌を、内視鏡で観察しながら、その部分だけをすくい取るように切除してしまいます。このような治療の出来る小さな癌は、胃X線検査では写らない事が多く、内視鏡でよくみつけられます。

### 血液法 (ペプシノゲン検査)

先ほどの小さくて治すのが容易な癌は、萎縮性(いしゆくせい)胃炎を持つ人に多くできます。それなら、「萎縮性胃炎の人に内視鏡をすれば効率よく癌がみつかる」というのが、このペプシノゲン法の原理です。血液のペプシノゲンを測定し、萎縮性胃炎をもっている人を拾い上げ、二次検査の内視鏡検査をします。実際の検診では、受診者の20~30%がペプシノゲン法陽性、二次検査受診者の0.2~0.8%が胃癌であったと報告されています。

### ペプシノゲン法 Q&A

#### メリット

- ① 血液だけで検査ができます。
- ② 他の胃部検診のような検査による身体の不快感がありません。
- ③ 放射線被曝の心配がありません。

#### デメリット

- ① 胃癌のすべてがペプシノゲン法陽性ではないので、陰性でも癌がないとはいえません。
- ② 陽性の方は二次検査の内視鏡が必要です。
- ③ 潰瘍などの胃癌以外の胃の病気・食道・十二指腸の病

気はわかりません。

- ④ 3年から5年間はペプシノゲン法の結果に変化がありませんので毎年受けることはおすすめしません。

#### ペプシノゲン法を勧められない場合

- ① 胃の切除をした方・胃の薬を服用中の方・胃の病気の既往のある方は正しく判定できません。
- ② 胃の症状(胃痛・胃部不快感・胸焼け・食欲不振・腹部膨満感)がある場合、他の検査と異なり、胃癌以外の病気はわかりません。直接胃の検査(内視鏡あるいは胃X線検査)を受けてください。

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



清らかな水と原生林の織りなす絶景を訪ねて

# 奥入瀬溪流 を歩く

新緑のトンネルの中、  
清冽な水の調べに耳を傾けリフレッシュ

## 水と森の癒し効果でストレス解消

溪流のせせらぎに耳を傾け、森の木々から発散されるフィトンチッドを浴びることで、副交感神経が高まり、人間の脳はリラックスした状態になるといわれています。新緑の奥入瀬を歩き、日ごろのストレスを解消しませんか？



## ACCESS

三沢空港から車で約1時間30分

JR東北新幹線八戸駅からJRバス十和田湖行きで約1時間50分、石ヶ戸下車

## 問い合わせ

十和田湖総合案内所  
☎0176-75-2425  
十和田市観光推進課  
☎0176-23-5111

## 奥入瀬溪流って どんなところ？

十和田湖畔の子ノ口から焼山まで流れる、約14kmの溪流です。1936年には国立公園に、1952年には特別名勝および天然記念物に指定されました。

## バスの時間を チェックしておこう

溪流沿いにJRバスが1時間に1本（冬季を除く）の割合で運行しています。歩き疲れたら途中からバスを利用できます。  
☎017-723-1621  
(JRバス東北青森支店)

## 阿修羅の流れ

奥入瀬溪流随一の景観を誇り、苔むした岩と白いしぶきが鮮やかなコントラストを描きます。





### 石ヶ戸休憩所

売店や軽食、トイレなどがあり、溪流散策の起点となる休憩所。

☎ 0176-74-2355

【営業時間】 8:30～16:30

【休 み】 年末年始  
(12月31日～1月1日)

### 石ヶ戸

大きな岩がカツラの巨木に支えられて、岩小屋のように見えます。その昔、女盗賊の根城だったという伝説も。



### 馬門岩

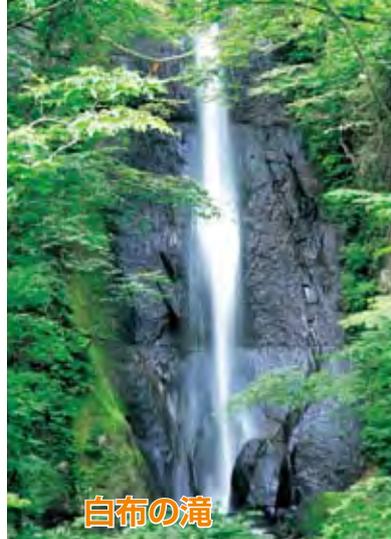
城門のようにそそり立つ巨岩で、十和田湖の表門ともいわれます。

ブナやカツラの巨樹の木もれ日を浴びながら、さまざまな水景色が楽しめる奥入瀬溪流。溪流沿いに遊歩道が整備されているので、ぜひ歩いてその魅力を体感しましょう。

石ヶ戸からスタートし、遊歩道に入ると、水のせせらぎと野鳥のさえずりに包まれます。澄んだ水面に新緑が映え、まるで緑のトンネルの中を歩いているようです。

川沿いに進み、巨岩がむき出しになった馬門岩を過ぎると、流れは急に激しくなり、阿修羅の流れが現れます。苔むした岩の間を激流がせめぎ合う様は力強く、息をのむような美しさです。

さらに進むと、轟音を響かせて流れ落ちる雲井の滝が現れます。ここから先にはいくつもの滝が点在します。銚子大滝まで来れば、ゴールまで残りわずか。涼やかな滝のしぶきを浴びて、森の息吹を胸いっぱい吸い込めば、身も心もフレッシュします。遊歩道の終点・子ノ口の先には、コバルトブルーの十和田湖が眼前に広がります。歩き終わったら展望台にも立ち寄り、十和田湖の雄大な自然美を堪能しましょう。



白布の滝



九段の滝



雲井の滝

周囲の木々を激しく揺らしながら落下する、落差約 25m の滝で、水しぶきを浴びるほど近くで見ることができます。



銚子大滝

奥入瀬川本流にかかる唯一の滝。落差約 7m、幅約 20m の名瀑で、十和田湖へ遡上しようとする魚も、この滝の先には進めないため、「魚止めの滝」とも呼ばれています。

### 立寄り

#### SPOT E



### 十和田湖遊覧船

子ノ口と十和田湖観光の拠点「休屋」に乗船場があり、遊覧船でしか見れないビュースポットが満喫できます。

【料金】 大人1,400円、小人700円(冬季割引あり)

☎ 0176-75-2909



### 乙女の像

高村光太郎の晩年の作品で、向き合う2人の女性像は智恵子夫人をイメージしたものといわれます。



### 十和田湖

標高 400m の山上に、神秘的な深いブルーの湖水をたたえる二重カルデラ湖。展望台から眺める湖は吸い込まれそうな美しさです。

※ 写真は瞰湖台からの眺め。



### ヒメマスの刺身、塩焼き

十和田湖特産のヒメマスは、サーモンピンクのやわらかい身が特長。香ばしく焼き上げた塩焼きや、脂ののった刺身は絶品です。

とちの茶屋 ☎ 0176-75-2231

【料 金】 ヒメマスの塩焼き定食 (1,650円)  
ヒメマスの刺身定食 (1,850円)

※ 刺身は豊漁のときしか食べられないため要問い合わせ。

【営業時間】 9:00～18:00

(冬季は土・日のみで 10:00～16:00)



# 春野菜を たっぷり食べて 野菜不足を解消!!



1人分  
470 kcal  
塩分  
3.7 g

## 彩り野菜で簡単 ヘルシーごはん

料理制作 ● 鈴木 薫  
(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)  
撮影 ● 吉田 篤史 スタyling ● 朴 玲愛

### 菜の花とあさりの ペペロンチーノ

菜の花やたけのこのほろ苦さ、あさりのうまみ。素材の味が引き立つシンプルな調理法で、春ならではのおいしさが楽しめます。

●材料 (2人分)

菜の花… 1/2束(約100g)	白ワイン(または酒)
ゆでたけのこ	…………… 大さじ2
…………… 1/2個(約100g)	スパゲッティ…………… 160g
あさり…………… 200g	オリーブオイル大さじ1
にんにく…………… 1片	塩、こしょう…………… 少々
赤唐辛子…………… 1本	

**食**材のポイント

**菜の花**  
抗酸化ビタミンであるビタミンA・C・Eが豊富で、がん予防や老化防止に効果があります。



#### ●作り方

- ①菜の花は半分の長さに切り、たけのこは一口大の薄切りにする。あさは砂ぬきして洗う。にんにくは縦半分に切り、芯をとる。赤唐辛子は半分に折って種を除く。
- ②スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯で表記の時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①の菜の花を加え、スパゲッティと一緒にざるにあける。
- ③フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがたったら中火にして、たけのこ、あさりを入れ、白ワインを加えてふたをする。貝の口があいたら②を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

### スナックえんどうのサラダ

マヨネーズにヨーグルトを加えてカロリーダウン。スナックえんどうの自然な甘みが引き立つ、彩りあざやかな一品です。

1人分  
108 kcal  
塩分  
0.9 g

#### ●材料 (2人分)

スナックえんどう……………	8本
ミニトマト……………	6個
ゆで卵……………	1個
マヨネーズ……………	大さじ1
プレーンヨーグルト……………	大さじ1
塩、こしょう……………	少々

**食**材のポイント

**スナックえんどう**  
ビタミンC、βカロテン、カリウムなどが豊富。さやごと食べるので、食物繊維もしっかりとることができます。



#### ●作り方

- ①スナックえんどうは筋をとり、耐熱皿に並べてラップをかける。電子レンジで1~2分加熱して水にさらし、半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。ゆで卵は一口大に切る。
- ②ボウルにマヨネーズ、プレーンヨーグルトを入れて合わせ、①をすべて加えて和え、塩、こしょうで味をととのえる。

