

平成22年度

収入支出予算のお知らせ

去る2月24日に開催されました平成21年度第3回組合会におきまして、平成22年度収入支出予算が満場一致で可決されました。
昨年にも増して厳しい予算となりますが、引き続き健全財政に努めます。

1. 一般保険料率について

準備金等を繰り入れ、平成21年度同様8.2%を維持します。

一般保険料率	8.2%
負担割合 事業主・被保険者とも	4.1%

2. 一般勘定の収入支出予算

収入は、現状の経済環境下では、被保険者数、平均標準報酬月額ともに減少すると見込まざるを得ず、平成21年度予算と比べ、5.2%減の約201億円という予算規模となります。

支出面では、保険給付費、納付金を合わせると支出全体の90%を超えており、残りの10%弱で健診事業等を行わなければなりません。

特に高齢者医療制度等への納付金は健康保険組合の財政を圧迫しております。当組合においても皆様から納入していただく保険料の半分以上を納付金として納めなければならない状況にあり、負担能力を超えています。

今後も健康保険組合連合会を通じて公平な負担となり、納得して助け合える制度になるよう要請してまいります。

皆様におかれましても健康に留意され、今後の当健康保険組合の事業運営につきまして、ご理解とご協力をお願いいたします。

一般勘定

〈収入の部〉

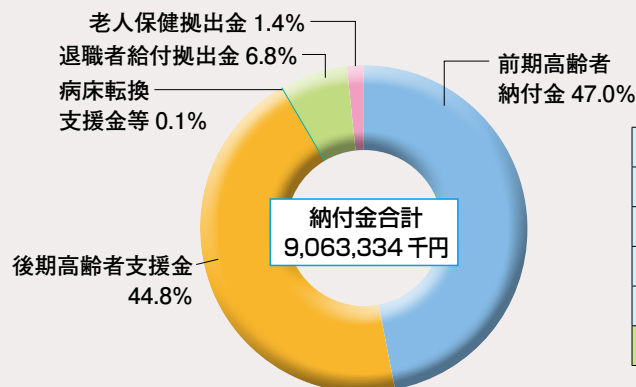
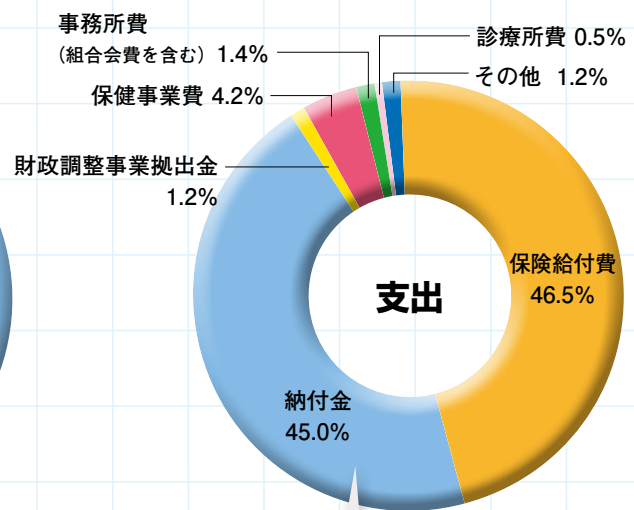
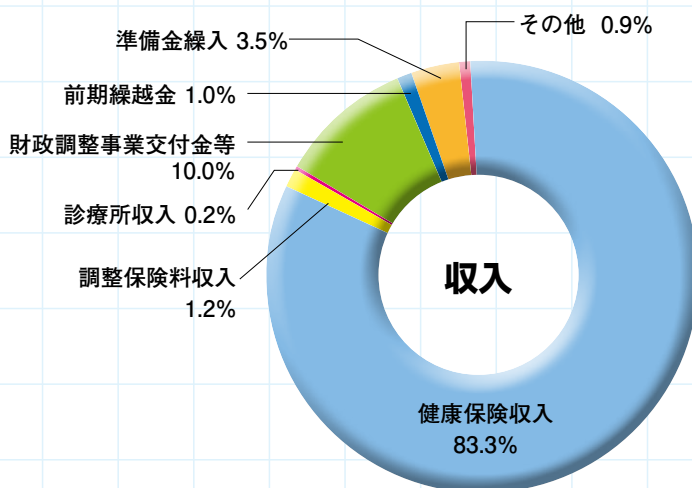
科 目	予算額(千円)	構成比
健康保険収入	16,794,281	83.3%
調整保険料収入	250,229	1.2%
診療所収入	32,939	0.2%
財政調整事業交付金等	2,007,451	10.0%
前期繰越金	200,000	1.0%
準備金繰入	700,000	3.5%
その他	172,807	0.9%
収入合計	20,157,707	100.0%

〈支出の部〉

科 目	予算額(千円)	構成比
保険給付費	9,381,036	46.5%
納付金	9,063,334	45.0%
財政調整事業拠出金	250,229	1.2%
保健事業費	838,269	4.2%
事務所費(組合会費を含む)	282,982	1.4%
診療所費	100,402	0.5%
その他	241,455	1.2%
支出合計	20,157,707	100.0%

※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	4,263,539	47.0%
後期高齢者支援金	4,064,830	44.8%
病床転換支援金等	426	0.1%
退職者給付拠出金	612,064	6.8%
老人保健拠出金	122,475	1.4%
納付金合計	9,063,334	100.0%

介護勘定の収入支出予算

平成22年度より、 介護保険料率を1.8%へ引き上げます

～介護保険料率の見直しに、ご理解とご協力をお願いいたします～

■介護保険料率は1.4%→1.8%となります

介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組合は介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満の方）の保険料の徴収を代行しており、当健保組合では40歳以上65歳未満の被保険者の方から、介護保険料を徴収しています。

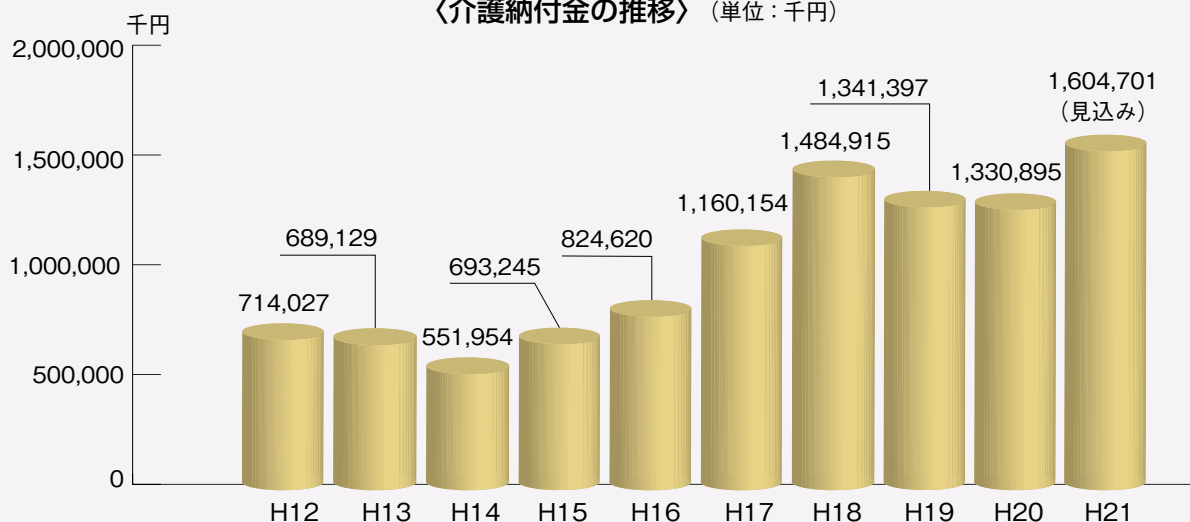
当健保組合に課される介護納付金額は、制度が始まった平成12年以来、人口の高齢化や介護報酬の増大に伴って増加しています（グラフ参照）。

介護保険料率は、納めなければならない納付金額に応じて、毎年改定を検討いたしますが、ここ

数年は貯金にあたる積立金や、前年度からの繰越金、あるいは一般勘定（健康保険分）からの繰入れなどで対応してまいりました。しかし、平成22年度においては、これらの方策も尽き、保険料率を引き上げなければ予算編成ができない状況です。

事業主ならびに被保険者のみなさまには、経済状況が思わしくない昨今、負担増をお願いすることになりますが、介護保険を取り巻く諸事情をご賢察いただき、ご理解とご協力をお願いいたします。

〈介護納付金の推移〉（単位：千円）



平成22年度 介護勘定収入支出予算

〈収入の部〉

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	1,602,790
その他	31
収入合計	1,602,821

〈支出の部〉

科 目	予算額(千円)
介護納付金	1,424,392
還付金	500
準備金	77,929
一般勘定繰入	100,000
支出合計	1,602,821

平成22年度事業のご説明

平成22年度より保健事業を見直します。

平成22年度より、皆様からご要望が多い事業を拡充いたします。

改正後

項 目	改正前	改正後
観劇会	未実施	参加料 6,000円 東京 シルク・ドゥ・ソレイユ 大阪 劇団四季
ファミリーハイキング	東京ディズニーランド・ 東京ディズニーシー 参加料を負担し、期間限定で 4,000名実施	東京ディズニーランド・東京ディズニーシー 特別利用券による補助を9月～翌年3月まで 実施し、5,000名に拡大

平成22年度における 当健康保険組合の 主要事業について

1 安定的な 事業運営を目指して

一般保険料率は平成22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22年度（4月納付分より）より1.8%とします。

2 ディズニーランド利用補助券 方式に変更いたします。

平成21年度は利用期間も9月から1ヶ月間と利用期間に限りがありました。しかし、平成22年度は、9月から翌年3月まで利用できる特別利用券（1,500円補助）方式に変更いたしました。募集枠も1,000名拡大し、5,000名にし、利便性を図りました。詳細はVISPO7月号にてご案内いたします。

3 健診事業について

昨年度同様に被保険者を無料で実施いたします。
35歳以上の被扶養者についても昨年度同様低負担（3,000円未満）で受診できます。
75歳以上の被保険者でない、在職の方についても同様に実施いたします。
インフルエンザ予防接種も昨年度同様に実施いたします。

4 ジェネリック医薬品の 文書による促進

長期に生活習慣病（糖尿病や高血圧など）の薬を服用されている方に、安価で同様の効能をもつ薬（ジェネリック医薬品）を文書でお知らせします。

5 観劇会を 実施いたします

東京ではシルク・ドゥ・ソレイユ「ZED」170名、大阪では劇団四季 ウィキッド 30名 実施いたします。

6月

7～8月

9～22.3月

10～12月

- 観劇利用補助
シルク・ドゥ・ソレイユ（東京）
劇団四季（大阪）
- プール利用券補助事業
- 東京ディズニーランド・
東京ディズニーシーの
特別利用券補助事業
- 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（被保険者及び被扶養者）
- コナミスポーツ施設利用補助事業

平成 22 年度

健康診断について



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51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51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51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51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 (被扶養者の方は2,100円を健診会場にて お支払いください。)
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。	

●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最寄に健康管理センターまたは健診委託医療機関がない方 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歳以上の被保険者・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。

●東振協（春・秋季婦人生活習慣病予防健診）

〈対象者〉35歳以上女性のみ
春季婦人健診の申込は終了致しました。
秋季婦人健診の申込につきましては、7月頃事業所に
ご案内致します。

●新規契約した医療機関（若年層健診のみ）

医療法人 尚仁会 平島病院
〈健 診 名〉 若年層健診のみ
〈交通機関〉 JR・神戸電鉄 三田駅より 徒歩 10分
〒669-1531兵庫県三田市天神1-2-15
TEL079-564-5536/Fax079-564-5655

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。

実施機関		東京織物健康保険組合 健康管理センター			委託医療機関			東振協		補助金		
実施回数		いずれかの健診を年度内(4月～翌年3月)に1回のみ										
コース名称		人間ドック		若年層健診	生活習慣病 予防健診	家族健診	若年層 健診	春・秋 婦人生活習慣病予防健診		人間ドック		若年層健診
										生活習慣病 予防健診		
対象者		35歳以上	35歳以上	35歳未満	35歳以上	35歳以上	35歳未満	35歳以上女性		35歳以上		35歳未満
		被保険者	被扶養者	被保険者	被保険者	被扶養者	被保険者	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者	被保険者
一部負担金		無料	3,000円	無料	無料	2,100円	無料	無料	2,100円	支給上限 20,000円		支給上限 5,000円
計測	身長	○		○	○		○	○		○		○
	体重	○		○	○		○	○		○		○
	B M I	○		○	○		○	○		○		○
	腹囲	○		—	○		—	○		○		—
視力検査		○		○	○		○	○		○		○
聴力検査		○		○	○		○	○		○		○
血圧測定		○		○	○		○	○		○		○
診察		○		○	○		○	○		○		○
尿検査		○		○	○		○	○		○		○
胸部X線検査		○		○	○		○	○		○		○
胃部検査		○		—	○		—	○		○		—
血液 検査	脂質検査	○		○	○		○	○		○		○
	肝機能検査	○		○	○		○	○		○		○
	腎機能検査	○		—	○		—	○		○		—
	糖代謝検査	○		○	○		○	○		○		○
	尿酸	○		—	○		—	○		○		—
	血液一般検査	○		○	○		○	○		○		○
心電図検査		○		—	○		—	○		○		—
腹部超音波検査		○男性のみ		—	—		—	—		上記検査項目は必ずご受診く ださい。その他の検査項目の 指定はありません。受診先の 病院とご相談ください。		
		△女性オプション										
乳がん検査		○		—	—		—	○				
眼底検査		○		—	—		—	—				
大腸がん検査		○		—	○		—	○				
子宮頸がん検査		○		—	○		—	○				
前立腺がん検査		○男性50歳以上のみ (50歳未満はオプション)		—	—		—	—				
骨密度検査		○女性50歳以上のみ (50歳未満はオプション)		—	—		—	—				
肝炎ウイルス検査		△オプション		△オプション	—		—	—				
血液型検査		△オプション		△オプション	—		—	—				

※△はオプションにつき費用が別途かかります。

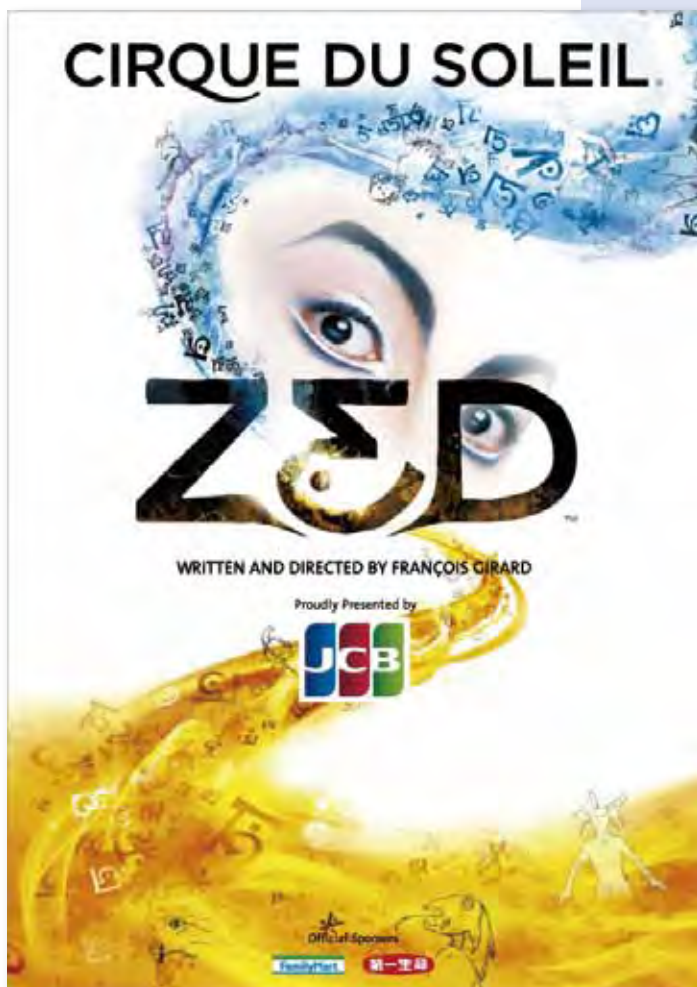
〈お問合せ先〉 健康管理課 TEL 03-3661-2257

観

劇

会

のご案内



シルク・ドゥ・ソレイユ 「ZED」

東京

- 会 場** シルク・ドゥ・ソレイユ シアター東京
(JR京葉線 舞浜駅)
- 開 催 日** 平成22年6月26日 (土)
13時 開演
- 参加資格** 当健保組合の被保険者および
被扶養者 (4歳以上)
- 募集人数** 85組 170名
- 参 加 費** センタービュー席 6,000円
(一般料金 13,500円)

申込方法

右ページ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下さい。
東京、大阪のどちらかを選び、**必ず2名1組**でお申込ください。

郵送先

〒103-8554
東京都中央区日本橋堀留町1-9-6
東京織物健康保険組合 総務課宛

申込締切

平成22年4月28日 (水) まで
(当日消印有効)

抽選結果通知

平成22年5月中旬頃

《注意事項》

- ※ 4歳未満の方はお申込できません。
- ※ 席の指定や変更はできません。
- ※ ご応募はお1人様1回に限り、**重複応募の場合は抽選の対象外**となります。
- ※ 募集人数を超えた場合は、抽選にて決定いたします。
- ※ 必要事項の記入がない場合には、抽選の対象外となりますのでご注意下さい。
- ※ 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。ご応募いただいたはがきは、抽選後速やかに裁断のうえ処分いたします。

お問合せ先 総務課 ☎ 03-3661-2251

平成22年度保健事業として、観劇会を開催いたします。東京ではシルク・ドゥ・ソレイユ「ZED」、大阪では劇団四季ミュージカル「ウィキッド」の観劇会を開催いたします。

皆様のご応募をお待ちしております。

劇団四季 ミュージカル 「ウィキッド」

大阪

- 会 場** 大阪四季劇場(阪神電鉄 梅田駅)
- 開 催 日** 平成22年6月26日(土)
13時 開演
- 参加資格** 当健保組合の被保険者および
被扶養者(4歳以上)
- 募集人数** 15組 30名
- 参 加 費** S席 6,000円
(一般料金 9,800円)



✂ キリトリ

2010観劇会購入申込書

下記の希望する観劇名どちらかに○をつけてください。

- ① 東京 シルク・ドゥ・ソレイユ 「ZED」 観劇チケット
- ② 大阪 劇団四季「ウィキッド」 観劇チケット

参加代表者 ① ※2人1組で必ずご応募ください

被保険者証	記号	番号
氏 名	(フリガナ)	
事 業 所 名		
住 所	〒	
連 絡 先	— — ※昼間に連絡のとれる番号をご記入ください	

参加者 ②

被保険者証	記号	番号
氏 名	(フリガナ)	

郵便往復はがき

1038554

東京都中央区日本橋
堀留町1-9-6

東京織物健康保険組合
総務課行

記入例

おもて

ここには何も
記入しないで
ください

申込書をしっかり
貼ってください。

郵便往復はがき

1030012

東京都〇〇区〇〇1-2-3

宗像 健一様

2010観劇会購入申込書

下記の希望する観劇名どちらかに○をつけてください。

① 東京 シルク・ドゥ・ソレイユ 「ZED」 観劇チケット

② 大阪 劇団四季「ウィキッド」 観劇チケット

参加代表者 ① ※2人1組で必ずご応募ください

被保険者証	記号	番号
氏 名	(フリガナ) ムナカタ ケンイチ	
事 業 所 名	〇〇株式会社	
住 所	〒103-0012 東京都〇〇区〇〇1-2-3	
連 絡 先	03-3661-〇〇〇〇 ※昼間に連絡のとれる番号をご記入ください	

参加者 ②

被保険者証	記号	番号
氏 名	(フリガナ) ムナカタ ケンイチ	

返信先は必ず
参加代表者の
住所・氏名を
ご記入ください

平成22年4月納付分からとなります。

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	4.1%	0.9%
被保険者負担率	4.1%	0.9%

一般：平成 22.3.1 改正 調整：平成 22.3.1 改正 介護：平成 22.3.1 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			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									
1	58,000	1,930		63,000 未満	2,378	2,378	4,756	522	522	1,044	2,900	2,900	5,800
2	68,000	2,270	63,000 以上	73,000 未満	2,788	2,788	5,576	612	612	1,224	3,400	3,400	6,800
3	78,000	2,600	73,000 以上	83,000 未満	3,198	3,198	6,396	702	702	1,404	3,900	3,900	7,800
4	88,000	2,930	83,000 以上	93,000 未満	3,608	3,608	7,216	792	792	1,584	4,400	4,400	8,800
5	98,000	3,270	93,000 以上	101,000 未満	4,018	4,018	8,036	882	882	1,764	4,900	4,900	9,800
6	104,000	3,470	101,000 以上	107,000 未満	4,264	4,264	8,528	936	936	1,872	5,200	5,200	10,400
7	110,000	3,670	107,000 以上	114,000 未満	4,510	4,510	9,020	990	990	1,980	5,500	5,500	11,000
8	118,000	3,930	114,000 以上	122,000 未満	4,838	4,838	9,676	1,062	1,062	2,124	5,900	5,900	11,800
9	126,000	4,200	122,000 以上	130,000 未満	5,166	5,166	10,332	1,134	1,134	2,268	6,300	6,300	12,600
10	134,000	4,470	130,000 以上	138,000 未満	5,494	5,494	10,988	1,206	1,206	2,412	6,700	6,700	13,400
11	142,000	4,730	138,000 以上	146,000 未満	5,822	5,822	11,644	1,278	1,278	2,556	7,100	7,100	14,200
12	150,000	5,000	146,000 以上	155,000 未満	6,150	6,150	12,300	1,350	1,350	2,700	7,500	7,500	15,000
13	160,000	5,330	155,000 以上	165,000 未満	6,560	6,560	13,120	1,440	1,440	2,880	8,000	8,000	16,000
14	170,000	5,670	165,000 以上	175,000 未満	6,970	6,970	13,940	1,530	1,530	3,060	8,500	8,500	17,000
15	180,000	6,000	175,000 以上	185,000 未満	7,380	7,380	14,760	1,620	1,620	3,240	9,000	9,000	18,000
16	190,000	6,330	185,000 以上	195,000 未満	7,790	7,790	15,580	1,710	1,710	3,420	9,500	9,500	19,000
17	200,000	6,670	195,000 以上	210,000 未満	8,200	8,200	16,400	1,800	1,800	3,600	10,000	10,000	20,000
18	220,000	7,330	210,000 以上	230,000 未満	9,020	9,020	18,040	1,980	1,980	3,960	11,000	11,000	22,000
19	240,000	8,000	230,000 以上	250,000 未満	9,840	9,840	19,680	2,160	2,160	4,320	12,000	12,000	24,000
20	260,000	8,670	250,000 以上	270,000 未満	10,660	10,660	21,320	2,340	2,340	4,680	13,000	13,000	26,000
21	280,000	9,330	270,000 以上	290,000 未満	11,480	11,480	22,960	2,520	2,520	5,040	14,000	14,000	28,000
22	300,000	10,000	290,000 以上	310,000 未満	12,300	12,300	24,600	2,700	2,700	5,400	15,000	15,000	30,000
23	320,000	10,670	310,000 以上	330,000 未満	13,120	13,120	26,240	2,880	2,880	5,760	16,000	16,000	32,000
24	340,000	11,330	330,000 以上	350,000 未満	13,940	13,940	27,880	3,060	3,060	6,120	17,000	17,000	34,000
25	360,000	12,000	350,000 以上	370,000 未満	14,760	14,760	29,520	3,240	3,240	6,480	18,000	18,000	36,000
26	380,000	12,670	370,000 以上	395,000 未満	15,580	15,580	31,160	3,420	3,420	6,840	19,000	19,000	38,000
27	410,000	13,670	395,000 以上	425,000 未満	16,810	16,810	33,620	3,690	3,690	7,380	20,500	20,500	41,000
28	440,000	14,670	425,000 以上	455,000 未満	18,040	18,040	36,080	3,960	3,960	7,920	22,000	22,000	44,000
29	470,000	15,670	455,000 以上	485,000 未満	19,270	19,270	38,540	4,230	4,230	8,460	23,500	23,500	47,000
30	500,000	16,670	485,000 以上	515,000 未満	20,500	20,500	41,000	4,500	4,500	9,000	25,000	25,000	50,000
31	530,000	17,670	515,000 以上	545,000 未満	21,730	21,730	43,460	4,770	4,770	9,540	26,500	26,500	53,000
32	560,000	18,670	545,000 以上	575,000 未満	22,960	22,960	45,920	5,040	5,040	10,080	28,000	28,000	56,000
33	590,000	19,670	575,000 以上	605,000 未満	24,190	24,190	48,380	5,310	5,310	10,620	29,500	29,500	59,000
34	620,000	20,670	605,000 以上	635,000 未満	25,420	25,420	50,840	5,580	5,580	11,160	31,000	31,000	62,000
35	650,000	21,670	635,000 以上	665,000 未満	26,650	26,650	53,300	5,850	5,850	11,700	32,500	32,500	65,000
36	680,000	22,670	665,000 以上	695,000 未満	27,880	27,880	55,760	6,120	6,120	12,240	34,000	34,000	68,000
37	710,000	23,670	695,000 以上	730,000 未満	29,110	29,110	58,220	6,390	6,390	12,780	35,500	35,500	71,000
38	750,000	25,000	730,000 以上	770,000 未満	30,750	30,750	61,500	6,750	6,750	13,500	37,500	37,500	75,000
39	790,000	26,330	770,000 以上	810,000 未満	32,390	32,390	64,780	7,110	7,110	14,220	39,500	39,500	79,000
40	830,000	27,670	810,000 以上	855,000 未満	34,030	34,030	68,060	7,470	7,470	14,940	41,500	41,500	83,000
41	880,000	29,330	855,000 以上	905,000 未満	36,080	36,080	72,160	7,920	7,920	15,840	44,000	44,000	88,000
42	930,000	31,000	905,000 以上	955,000 未満	38,130	38,130	76,260	8,370	8,370	16,740	46,500	46,500	93,000
43	980,000	32,670	955,000 以上	1,005,000 未満	40,180	40,180	80,360	8,820	8,820	17,640	49,000	49,000	98,000
44	1,030,000	34,330	1,005,000 以上	1,055,000 未満	42,230	42,230	84,460	9,270	9,270	18,540	51,500	51,500	103,000
45	1,090,000	36,330	1,055,000 以上	1,115,000 未満	44,690	44,690	89,380	9,810	9,810	19,620	54,500	54,500	109,000
46	1,150,000	38,330	1,115,000 以上	1,175,000 未満	47,150	47,150	94,300	10,350	10,350	20,700	57,500	57,500	115,000
47	1,210,000	40,330	1,175,000 以上		49,610	49,610	99,220	10,890	10,890	21,780	60,500	60,500	121,000

※健康保険料率8.2%（内訳：基本保険料3.692%、特定保険料4.388%、調整保険料0.12%）
 ※基本保険料は、医療費、健診事業など加入者皆様の給付に充てる保険料です。特定保険料は、
 高齢者医療制度への支援金などに充てる保険料です。調整保険料は、全国の健康保険組合間
 で財政調整を行うための事業に充てる保険料です。
 ※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。
 ※介護保険料率は、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

事業主・健康保険事務担当者の皆様へ

平成 22 年度算定講習会開催のお知らせ

平成 22 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下さいますようお願いいたします。

開催日時 平成22年6月11日(金) 13時30分～15時30分

会 場 東京都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)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

賞与等が支払われたとき

賞与（期末手当、決算手当などその名称を問いません）を支払ったときは、「賞与支払届」及び「賞与支払届総括表」を当健保組合までご提出くださいますようお願いいたします。

また、賞与支払予定月に賞与の支払いがなかった場合においても「賞与支払届総括表」のみ必ずご提出ください。

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

〈標準賞与額の決め方〉

○標準賞与額、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。



★ジェネリック薬品＝後発医薬品を使いましょう

薬剤師にジェネリック薬品があるかどうか相談してみましょう。薬代の節約につながり、家計も助かります。

医療費節約のポイント



★はしご受診をやめましょう

転医のたびに初診料や検査料等がかかり、医療費の増大を招きます。

★時間外受診はやめましょう

時間外、深夜、休日の受診には割増料金がかかります。

こんな時は健康保険被保険者証 (カード)を使用できません

- ①被保険者が会社を辞めたとき
- ②被扶養者の収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)以上るとき
- ③被扶養者が就職・結婚したとき
- ④被扶養者である義父母、兄、姉が別居になったとき
(被保険者と生計維持関係がなくなった場合は被扶養者からはずされます。)



上の①～④に該当した場合、5日以内に健康保険被保険者証(カード)を添えて以下の書類を提出してください。

◆提出書類

- ①の場合 健康保険被保険者資格喪失届
- ②、③、④、の場合 健康保険被扶養者(異動)届



資格喪失後誤って被保険者証を使いますと、その期間にかかった医療費、給付金を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

当組合の資格を喪失すると、以下の場合でも使えません。

現在治療中で通院、入院している

喪失日以降、保険証を使えません。

会社を辞めたが、保険証を返していない。急病の場合その保険証で病院にかかってよいが。

その保険証ではかかれません。
速やかに返却してください。

〈お問合せ先〉 TEL 03-3661-2254

保険証に関するご質問 適用課
医療費に関するご質問 審査課

風を切って走れば心も体も爽快に！

サイクリング

近年ブームとなっている「サイクリング」。
自分の脚力がエンジンなので、
自然環境にもやさしく、
楽しみながら健康になれるスポーツです。

サイクリングの 健康効果

1

長時間続けられる有酸素運動

ハンドル、サドル、ペダルの3点に体重を分散して走るため、ジョギングやウォーキングに比べ、足腰にかかる負担が軽くなります。

2

足腰の筋力が自然にアップ

立ったり座ったり歩いたりするときに重要な働きをするやなどを鍛えることができます。

3

シェイプアップ

息切れしない程度のスピードで、軽いギアでペダルを早く回転させ、20分以上走り続けると脂肪が燃焼されやすくなります。

4

気分転換・ストレス解消

心地よいスピードで景色の変化を楽しめ、自分のペースで行きたい場所に行けるので、気分転換やストレス解消にも効果があります。

体に負担をかけない基本的なフォーム

ポイントのひとつはサドルの高さ。慣れないうちはいきなり高さを上げず、徐々に上げていきましょう。

ペダルは「踏む」よりも「回す」イメージで。

●ひざ

ペダルが最下点のとき、ひざがほんの少し曲がる程度にサドルの高さを調整する。

●足

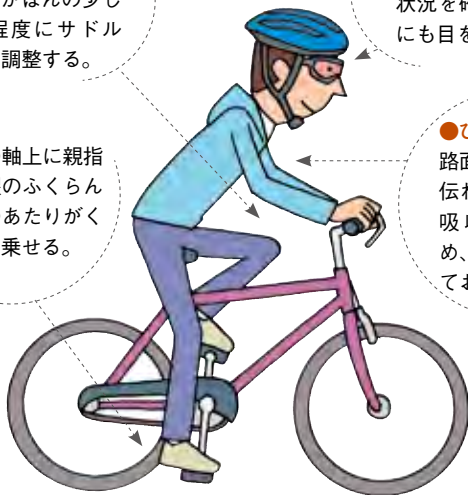
ペダルの軸上に親指の付け根のふくらんだ部分のあたりがくるように乗せる。

●視線

顔を上げて前方の状況を確認。遠くにも目を配る。

●ひじ

路面から手に伝わる衝撃を吸収するため、軽く曲げておく。



取材協力 ●財団法人 日本サイクリング協会 (JCA)
サイクリングイベントを日本各地で実施しています。イベント情報など詳しくはホームページをご覧ください。http://www.j-cycling.org/

サイクリング前の準備

自転車のおもなチェック項目

■タイヤの空気圧

前輪、後輪ともに両手の親指でタイヤを押して軽くへこむ程度の硬さであればOK。

■ブレーキ

前後ともにちゃんとブレーキが効くかどうか確認。

■チェーンの油

チェーンが『ギリギリ』という音を立てていたら、注油が必要。

ヘルメットの着用を！



自分では安全運転を心がけていても、転倒する危険性があります。転倒時の衝撃から頭部を保護するために、ヘルメットを着用しましょう。

<交通ルールを守って走ろう!!>

自転車は道路交通法では「軽車両」で、車道左端の走行が原則。例外として歩道を通行できる場合（標識が設置されている場合など）も、歩行者優先で車道側を徐行するのがルールです。次の行為はルール違反で、罰則が適用されることもあります。

車道や歩道を逆走する
前を歩いている人にベルを鳴らす
夜間に無灯火で通行



契約保養施設宿泊補助のご案内

2010年度は前年と同様、下記のとおり宿泊補助を行います

◆補助金対象者

東京織物健康保険組合の被保険者と被扶養者（4歳以上）
施設利用時に資格のある方が対象となります。
任意継続被保険者の方もご利用いただけます。

◆利用限度

年度内1回限り（2010年4月から2011年3月までで
1回となります。）

◆補助金額

被保険者 5,000円
被扶養者 2,500円



塩沢江戸川荘

宿泊補助対象施設・旅行会社

■契約保養施設

地区	名称	郵便番号	住所	予約 TEL	最寄り駅
東北	グリーンピア三陸みやこ	027-0373	岩手県宮古市田老字向新田 148	03-5688-4611 (グリーンピアセンター)	田老
	アクション会津高原	967-0315	福島県南会津郡南会津町高杖原 548	0241-78-3300	会津高原
甲信越 北陸	アクション軽井沢	389-0111	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	392-0008	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	381-0401	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	390-1611	長野県松本市奈川 2921-2	0263-79-2011	新島々
	塩沢江戸川荘	949-6423	新潟県南魚沼市舞子字十二木 2063-29	0120-007-095 (予約センター)	越後湯沢
	ウッドイン だいまる	949-6212	新潟県南魚沼郡湯沢町三国 230-1	0257-89-2035	越後湯沢
	ホテルスポーリア湯沢	949-6101	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
	ニュー・グリーンピア 津南	949-8313	新潟県中魚沼郡津南町秋成 12300	03-5688-4611 (グリーンピアセンター)	越後湯沢
	レイク山中荘	401-0501	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	321-2521	栃木県日光市鬼怒川温泉藤原 19	0288-77-1221	鬼怒川公園
	会津屋	329-2921	栃木県那須塩原市塩原 733	0287-32-2020	那須塩原
	ひまわり荘	295-0011	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	294-0312	千葉県館山市小沼 352	0470-29-2100	館山
	東京ベイホテル東急	279-0031	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	279-0031	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	279-0031	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	279-0031	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	135-0091	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	238-0101	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	259-0314	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	250-0407	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	413-0515	静岡県賀茂郡河津町谷津 419-1	0558-32-1156	河津
	熱海ゆとりうむ	413-0002	静岡県熱海市伊豆山七尾原 1173-534	0557-80-5500	熱海

■契約旅行会社

☆JTB

旅行のお申込は最寄りのJTB窓口をご利用下さい。
※ 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

TEL 03-3434-0333

受付時間 9:00～17:00 (土日祭日は休み)
<http://homepage3.nifty.com/kenpo/index2.htm>

☆PRINCE HOTELS&RESORTS プリンスホテル予約センター

TEL 0120-33-8686

携帯電話からは 0570-02-8686 (ナビダイヤル)
受付時間 10:00～17:00 (年中無休)
www.princehotels.co.jp/keiyaku
(パスワード prkeiyaku)

■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週間前までに当組合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。

This is a detailed application form for facility utilization. It includes sections for personal information, insurance details, and a table for recording facility usage dates and amounts. The form is titled '東京織物健康保険組合 施設利用承認申請書'.

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週間前までに当組合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にあります。
- 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。

This is a pink-colored application form for utilizing contracted care facilities for accommodation. It includes sections for personal information, insurance details, and a table for recording facility usage dates and amounts. The form is titled '東京織物健康保険組合 契約保養所(宿泊)利用申込書'.

注意事項

- ※ 4歳未満および資格がない方は補助金の対象外となりますので申請書には記入しないでください。
- ※ 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。
- ※ 旅行代金精算後および旅行後の申請は補助金の対象にはなりません。
- ※ キャンセル料については全て自己負担となります。
- ※ インターネットでの予約では一部取り扱えない宿がございますので必ずお電話にてご予約をお願いいたします。
- ※ 予約の変更、キャンセルする場合はただちに予約した施設および東京織物健康保険組合 総務課へご連絡ください。

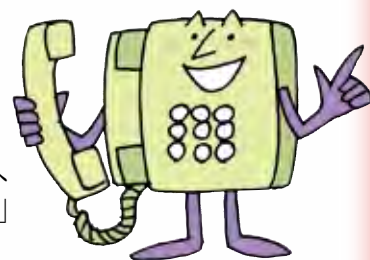
お問合せ先 総務課 ☎ 03-3661-2251

24 時間無料健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

フリーダイヤル

0120-933396

お気軽にご相談ください。



当健保組合では、健康上の悩みをお電話で相談できる「ファミリー健康相談」を実施しております。
「夫の転勤に伴い転居した。近くの病院がわからないので教えてほしい」
「子供の体調がくずれた。受診すべきか悩んでいる」
「家族が新型インフルエンザになった。どのように対応したらよいか」
などご希望の地域の医療機関情報の提供や皆さんが心配に思っている体調についての健康相談を行っています。

また、「メンタルヘルスカウンセリング」も行っています。
「職場の同僚が食欲がなくやせてきた。ストレスを抱えているのか心配。どうしたらよいか」
「職場の雰囲気になじめない。孤立している気がする」
「うつで休業中の社員。復職の時期についてどうしたらよいか悩んでいる」
などの相談にも対応しています。

ご利用方法

1. 「ファミリー健康相談」「メンタルヘルス・カウンセリング」どちらをご利用の方も、まず上記の電話番号へお電話ください。
2. 自動音声ガイドが、各サービスをご案内いたします。ご希望の番号をプッシュしてください。

ファミリー健康相談をご利用の方

年中無休・24時間サービスで体の健康面の悩みにお答えします。

1 をPush!

メンタルヘルス・カウンセリングの面接予約をご利用の方

予約受付は月～土曜（祝日除く）の10時～20時。専門カウンセラーが行う面接カウンセリングです。

2 をPush!

電話メンタルヘルス・カウンセリングをご利用の方

受付時間は月～土曜（祝日除く）の10時～22時。お電話でお気軽にご相談ください。

3 をPush!

電話メンタルヘルス・カウンセリングの予約をご利用の方

予約受付は月～土曜（祝日除く）の10時～18時です。

4 をPush!

ベストドクターズサービスをご利用の方

予約時間は月～土曜（祝日除く）の10時～21時。

5 をPush!

※お電話がプッシュホン回線ではない方はボタンの「*」（トーンボタン）を押してから各サービス番号をプッシュしてください。

※黒電話など、ボタンのない電話の場合は、ご案内の最後に各サービス直通の電話番号をお知らせしますので、そちらにおかけください。

着任のご挨拶

健康管理センター長
石井 信行



昨年、暮れに近い頃、面接のため健保会館のきれいなビルに入ると、大変さわやかでした。よく整理され、整頓されておりました。駅からの道には、ビル以外の建物を探するのは困難で、文具店が2軒もありました。その1軒は大きく、量販店でした。人形町駅は、出口まで、ほぼ昇りだけの長い階段で、59段ありました。

履歴を申し上げますと、生まれは 信州の松本市です。大学卒業まで過ごしました。家は、味噌と醤油の醸造をしており、兄弟姉妹は8人です。少し長かった松本での生活を終え、東京に出て少し勉強をしたいと思い、やって参りました。東京女子医大でインターンをしていた友人(男)の勧めで、そこ心臓外科(正規の講座名はこの通りではありませんが)に入り、ここで10年過ごしまし

た。将来的には、兄から開業を勧められておりましたので、先を見ての選択ではありませんでした。心筋の機能に興味を持っていた事と、この分野の経験は、救急に際しての強力な助けとなると思ったからでした。この思いはその通りでした。その後、20年の間、心臓の内科と健診・ドック等の仕事をして、最近の10数年は、企業の産業医を致しました。社会と医療の結びつきを考える上で大変勉強になりました。

この健保組合の業務は、大変なものです。健保という組織で、これだけ大きく医療の分野に踏み込んだ仕事をこなしている組織は少ないのではないかと思います。

健診システムは立派です。作成に携わった方々のお骨折りに心から感謝申し上げます。以前、自動診断の備わったこのようなシステムを作ろうと頑張りましたが、反対され、出来ませんでした。

良い環境で仕事をさせて頂く事を心から有難く思います。

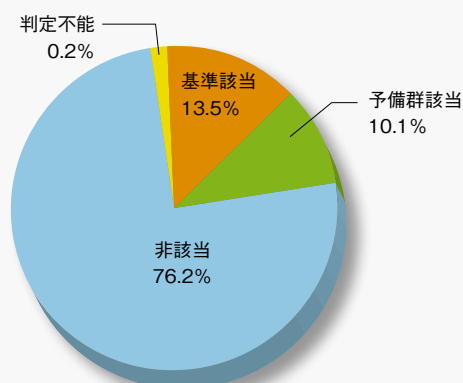
多くの組合員との、更により良い相互理解の形成を目指して頑張りたいと存じます。

よろしくお願い申し上げます。

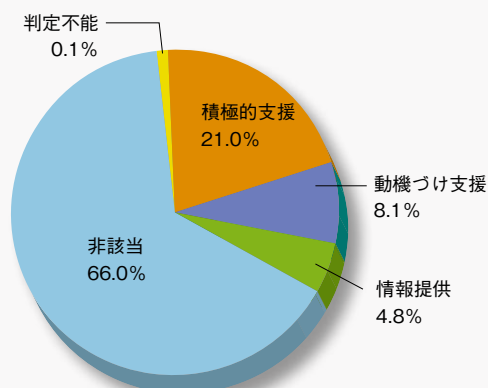
平成20年度 特定健診・保健指導のご報告

平成20年度から40歳以上75歳未満の方を対象に特定健診が始まりました。当健保組合では、該当年齢の健診コースに特定健診の項目を含んで実施しています。平成20年度は組合直営の健診センターで7429名が特定健診を受診し、メタボリックシンドローム判定と保健指導判定の割合は下記の通りとなりました。

メタボリックシンドローム判定



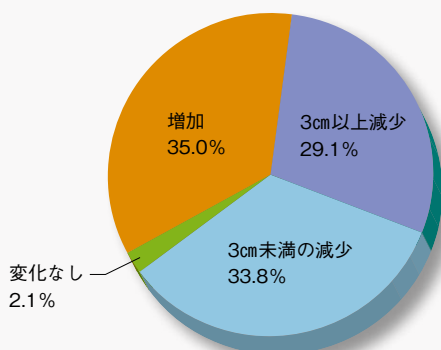
特定保健指導判定



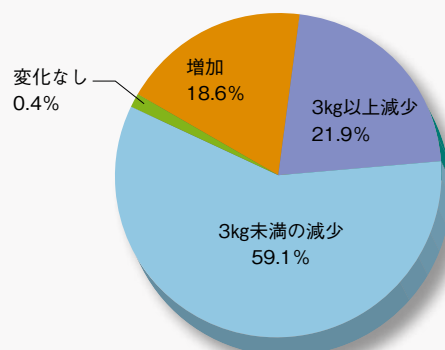
当組合では、健康管理センターで特定健診を受け、リスクが一定以上ある方を対象に保健師が面談による特定保健指導を行っています。初回の面談では、生活習慣の見直しを行い、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を解消するための生活改善の方法を一緒に考えます。初回面談より6ヶ月後に再度保健師と面談を実施し、どの程度生活が改善し、体重・腹囲が改善しているのかを確認しています。平成20年度は237名の方に6ヶ月後面談を実施しました。6ヶ月間の生活習慣の改善により約6割の方の腹囲が減少し、約8割の方の体重が減少しました。

6ヶ月後の改善状況

腹 囲



体 重



6ヶ月間では思うように効果がでなかった方でも、「間食の習慣をやめる」「油ものをひかえる」「歩く機会を増やす…」等の生活改善を継続することで少しずつ目標体重・腹囲に近づいている方もいます。

1年に1度は特定健診を受け、ご自身の健康状態を把握し生活習慣病の予防を心がけましょう。

倒幕の立役者であり、幕末の英雄として人気の坂本龍馬。
その龍馬の銅像が太平洋を見つめる桂浜は、月の名所としても知られる。
美しい景色と龍馬の面影を存分に堪能しよう。

龍馬のふるさと 高知・桂浜



桂浜

高知県を代表する景勝地。優美な弓形の弧を描く砂浜が美しい。一帯は桂浜公園として遊歩道が整備され、坂本龍馬銅像のほか、桂浜水族館や土佐闘犬センターなどの観光施設がある。かつて浦戸城があった裏山には、坂本龍馬記念館が建ち、見どころいっぱいの人気エリアとなっている。

土産物店が建ち並び中を抜け、松林の階段を上がると見えてくるのが龍馬像の後姿。じっくりと龍馬と対面したら、桂浜へと下りていこう。桂浜の砂浜は、赤や緑の五色の石の小砂利だ。紺碧の海と打ち寄せる波、箱庭のような景色を眺めながら龍王岬へと向かう。少し急な階段を上ると小さな祠の神社（龍王宮）に達する。桂浜の全景を一望できる展望台まではもう一息。雄大な絶景を堪能したら、来た道を戻り桂浜水族館でひと時を過ごそう。

水族館脇のうつぎの小径を上り、高知灯台を経て車道へと出る。さらに上りつめたところが坂本龍馬記念館と国民宿舎桂浜荘。帰路は車道を行ってもよいが、整備された遊歩道・椿の小径の階段を降りていけば、桂浜の松林へと至る。

桂浜を散策後には、龍馬像がこの地にある意味がわかるような気がするだろう。



約 2.2km
約 45分

高知県

高知市

スタート
ゴール

交番

桂浜

観光案内所

土佐闘犬センター

浦戸城址碑

浦戸城天守跡

坂本龍馬記念館

龍馬記念館前

桂浜水族館

うつぎの小径

高知灯台

龍王岬展望台

早高神社

海津見神社（龍王宮）

桂浜（本浜）

遊歩道

大町桂月記念碑

龍頭岬

土佐湾

西浜

高知市街へ

ACCESS

電車

JR 高知駅または、はりまや橋から高知県交通バス「桂浜」行きで約 35 分。

問い合わせ

高知市観光課 ☎ 088-823-9457

桂浜観光案内所 ☎ 088-842-0081

坂本龍馬銅像

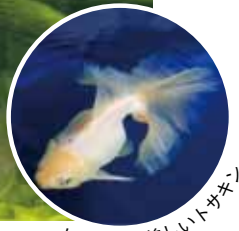
総高約13.5mの巨大な龍馬銅像は、高知県の青年有志が龍馬の功績を後世まで伝えようと、募金運動を展開して昭和3年に建てられた。毎年10月中旬～12月上旬まで、龍馬像の隣にやぐらが組まれ、龍馬と同じ目線で太平洋を眺めるイベント「龍馬に大接近」が開催される。



全国からファンが訪れる龍馬銅像。実際は見上げるほどの大きさ！



ライトを当てると目が赤く光るアカメ。
大きなものは1メートル超！



大きな尾が美しいトサキン

桂浜水族館

昭和6年開館。南四国と九州の一部にしか生息しない幻の魚「アカメ」、高知県天然記念物の金魚「土佐錦魚（トサキン）」の展示や、ウミガメのエサやり、ふれあい機プールなど、地域色豊かな水族館。イルカやアシカショーも楽しい。

- 開館 9:00 ~ 17:30
- 休館日 無休
- 入館料 大人 1,100 円、中高生 600 円、小学生 500 円
- 電話 088-841-2437



高知県立 坂本龍馬記念館

龍馬に関する貴重な歴史資料をまとめた龍馬の殿堂。真物・複製合わせて30通以上の龍馬の手紙を所蔵。屋上からの展望は絶景で、水平線を見ながら龍馬に思いを馳せよう。

- 開館 9:00 ~ 17:00
- 休館日 無休
- 入館料 500 円（高校生以下無料）
- 電話 088-841-0001

味わう



アイスクリン

高知名物・アイスクリンは、脂肪分が少なくサクサク、シャリシャリとした食感で、どこかつつかしい味わいだ。

かつおのタタキ

土佐名物といえば、やっぱりかつお。表面を軽くあぶり、薬味とポン酢をたっぷりとかけて食べる。自分でワラで焼く料理体験も人気。



高知市内を ぶらりと散策



はりまや橋

よさこい節に「坊さんかんざし買うを見た」と歌われる、はりまや橋。朱塗りの小さな橋が復元されている。



龍馬の生まれたまち記念館

当時の街並みを再現した立体模型や、龍馬の少年時代をCGで仮想体験できる。観光ボランティアガイドが館内や周辺史跡を案内してくれる（要予約）。

- 開館 8:00 ~ 19:00
- 休館日 無休
- 入館料 300 円（高校生以下無料）
- 電話 088-820-1115
- ★土佐観光ガイドボランティア協会
- 電話 088-820-1165



ひろめ市場

高知城の近くにあり、飲食店や物販店が60以上ある屋台村のような商店街。通るだけでも楽しい。

- 開場 平日・祝日は8:00 ~ 23:00、日曜日は7:00 ~ 23:00
- 休場日 1・5・9月の第2または第3水曜日の計4回、元旦
- 電話 088-822-5287



高知城

山内一豊が慶長6（1601）年に築城、享保12（1727）年の大火で焼失したが、25年後に再建され現在に至る古城。天守閣からは高知市街を一望できる。

- 開館 9:00 ~ 17:00
- 休館日 年末年始
- 入館料 400 円（18歳以上）
- 電話 088-824-5701

まずは席を確保してから、好きなものを買に行こう！

春野菜が主役！ カロリー＆塩分 控えめメニュー

彩り野菜で簡単

ヘルシーごはん



料理制作／検見崎 聡美

(管理栄養士・料理研究家)

撮影／吉田 篤史 スタイル／脇岡 香子

春野菜のドライカレー

コロコロに切った野菜の歯ごたえが楽しいドライカレーです。たけのこやフキ、ひよこ豆には食物繊維がたっぷり。しっかり噛むので満腹感もある、低カロリーのカレーです。

●材料 (2 人分)

牛ひき肉……………	50g	サラダ油……………	大さじ 1/2
新たけのこ (水煮) ……	50g	ローリエ……………	1/2 枚
トマト……………	200g	A [水……………	1/2 カップ
赤パプリカ……………	50g	しょうゆ……………	小さじ 1
フキ……………	100g	塩……………	小さじ 1/6
ひよこ豆 (水煮) ……	50g	こしょう……………	少々
たまねぎ……………	50g	ごはん……………	300g
にんにく……………	1/2 片	パセリ……………	少々
カレー粉……………	大さじ 1		

●作り方

- ①新たけのこ、トマト、赤パプリカは1cm角に切る。フキは熱湯でさっとゆでて皮をむき、1cm幅に切る。たまねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンでサラダ油を中火で熱し、牛ひき肉を炒め、火が通ったらにんにく、たまねぎを炒めて、しんなりしてから、新たけのこ、フキ、ひよこ豆を加え炒め、なじんだらカレー粉を加える。
- ③ローリエ、トマト、赤パプリカ、Aを加え、ときどき混ぜながらほとんど汁けがなくなるまで12～13分煮る。
- ④ごはんを皿によそい、③を盛りつけ、パセリを散らす。



カロリーダウンの
コツ

1 人分
430
kcal

塩分
0.9
g



ボリュームがあるのに低カロリーに仕上げるコツは、野菜をたっぷり加えること。赤唐辛子やターメリックなど多様なスパイスが調合されたカレー粉は、血行促進や発汗作用があり、スパイスの辛みで塩分も抑えられます。

アスパラガスとマッシュルームのミルクスープ

マッシュルームの香りが、ミルクスープにやさしくとけ込みます。

アスパラガスは新陳代謝を促す作用をもつアスパラギン酸が豊富で、疲労回復にも効果的。

●材料 (2 人分)

アスパラガス……………	150g	牛乳……………	1/2 カップ
マッシュルーム……………	50g	塩……………	少々
サラダ油……………	大さじ 1/2	こしょう……………	少々
A [固形スープの素 ……	1/2 個		
水……………	1 カップ		

●作り方

- ①アスパラガスはすじを取って3cm長さに切る。マッシュルームは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、①を炒める。油がまわったらAを加え、スープの素を溶かす。
- ③煮立ったら牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。再び煮立ち始めたら火を止める。



1 人分
87
kcal

塩分
0.9
g