

東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます

平成23年度

収入支出予算のお知らせ

去る2月17日に開催されました平成22年度第2回組合会におきまして、平成23年度収入支出予算が満場一致で可決されました。

1

一般勘定（健康保険分）の収入支出予算

一般保険料率を8.2%から9.2%へ1%引き上げさせていただきます

健康保険組合を取り巻く環境は年々厳しさを増しております。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を見込まざるを得ず、保険料収入は減少する一方、医療費は、進む高齢化により増加が見込まれております。

また、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、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近くを納付金として納めなければならない状況です。

保険給付費、納付金を合わせると全体予算の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。

国民皆保険制度を堅持するには、助け合いの精神が必要不可欠ですが、現在は、負担能力を超える納付金を求められており、税も含めた抜本的な改革が必要と考えております。

今後も健康保険組合連合会を通じて負担の公平性を訴え、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。

また、当組合では、健康診断、健康づくり事業等に注力し、皆様の健康を維持していただくことにより医療費の低減に繋げることが、健康保険組合の最大のメリット事業であると考えております。

今後とも健康に留意され、当健康保険組合の事業運営につきまして、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

平成23年4月納付分からの一般保険料率

一般保険料率	事業主負担率	被保険者負担率
9.2%	4.6%	4.6%

※調整保険料率を含む

一般勘定（健康保険分）収支表

収入の部

科 目	予算額(千円)
健康保険収入	17,227,857
調整保険料収入	247,890
診療所収入	33,129
財政調整事業交付金等	177,328
国庫補助金収入	3,827
準備金繰入	750,000
その他	106,122
収入合計	18,546,153

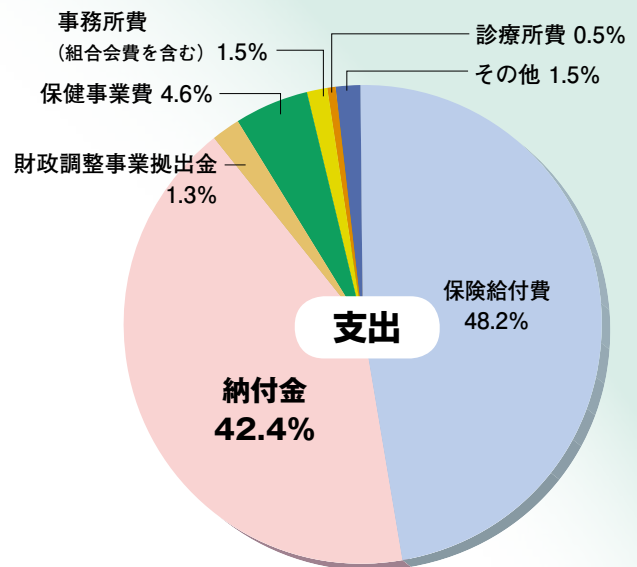
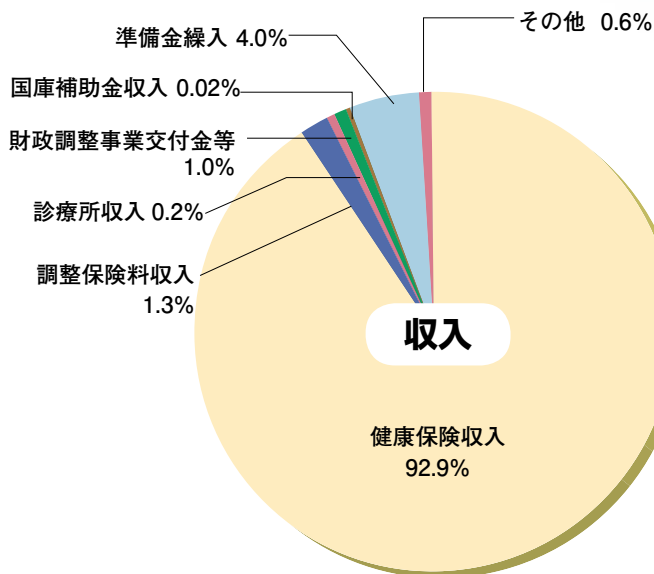
支出の部

科 目	予算額(千円)
保険給付費	8,938,332
納付金	7,865,088
財政調整事業拠出金	247,891
保健事業費	854,496
事務所費（組合会費を含む）	270,232
診療所費	97,357
その他	272,757
支出合計	18,546,153

納付金内訳(千円)

前期高齢者納付金	3,350,213
後期高齢者支援金	3,761,431
退職者給付拠出金	753,259
老人保健拠出金他	185
納付金合計	7,865,088

予算額構成割合



※端数処理の関係で構成比の合計が一致しません。

2

介護勘定（介護保険分）の収入支出予算

介護保険料率は1.8%を維持します

介護勘定についても一般勘定と同様の理由により、収入減を見込まざるを得ませんが、一方の介護納付金も減額が見込まれることから、1.8%を維持して予算編成いたしました。

介護勘定（介護保険分）収支表

収入の部

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	1,551,991
その他	21
収入合計	1,552,012

支出の部

科 目	予算額(千円)
介護納付金	1,314,554
還付金	1,000
準備金	236,458
支出合計	1,552,012

当健康保険組合の 一般保険料率が変わります

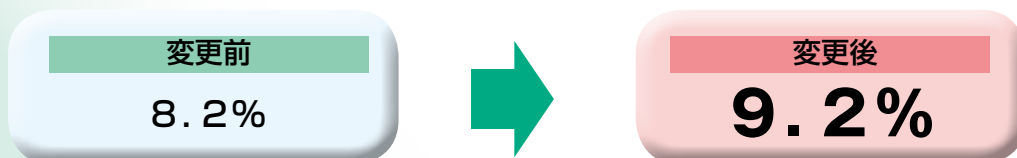
皆様のご理解とご協力をお願いいたします

平成20年度から施行された高齢者医療制度への支援金等の負担により、各健康保険組合の財政は逼迫しております。このことから、平成23年度は数多くの健康保険組合で大幅な保険料率の引き上げを余儀なくされております。健康保険組合・共済組合等の現役世代の被用者保険は、国民健康保険制度を救済するために多額な拠出をしております。当健保組合がこの制度に拠出する金額は皆様からいただきました保険料の約50%にも及び、過重な負担を強いられております。

不要不急事業の見直しの観点から、当組合はこれまで、平成19年に直営保養所、平成21年に運動場を売却してまいりました。また、健保連交付金を活用して平成22年度の保険料率引き上げを抑えてきたところですが、診療報酬改定等による医療費の増加や給与・賞与の減少による保険料収入の伸び悩み等、健康保険組合を取り巻く状況は好転する要素が見当たらず、去る2月17日に開催されました組合会において、平成23年3月分からの一般保険料率を1.0%引き上げさせていただく決定をいたしました。

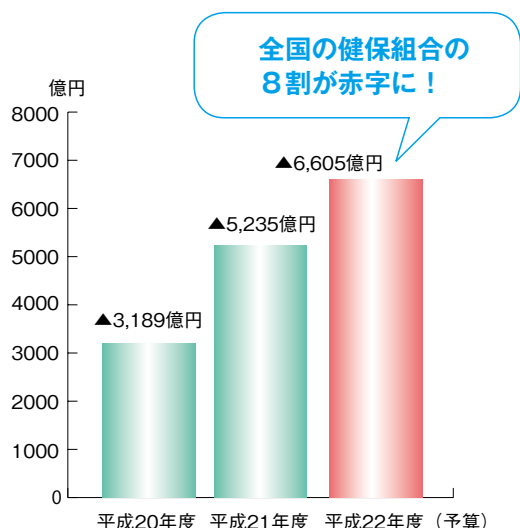
大変に経済状況が厳しい中、被保険者と事業主の皆様にご負担をおかけすることとなりますが、特段のご理解を賜りますようお願い申し上げます。

平成23年3月分の保険料から（平成23年4月納付分から）

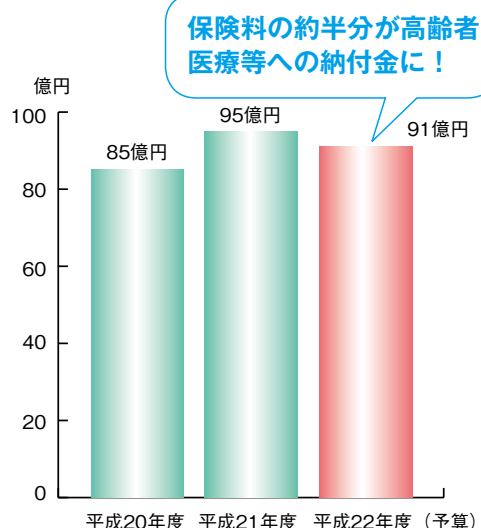


※任意継続被保険者は4月分の保険料から

全国の健康保険組合の収支



当健保組合の納付金額の推移



平成23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23年度（4月納付分より）より9.2%とします。
- ★ 介護保険料率は平成23年度（4月納付分より）も1.8%を継続します。

2 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歳以上の方で、継続して会社に勤務されている場合は、同様に受診できます。
- ★ 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。（10～12月）

3 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、安価で同様の効果をもつ薬（ジェネリック医薬品）を文書でお知らせします。

4 ディズニーリゾート利用補助券方式を継続いたします。

- ★ 昨年度より特別利用券（1,500円補助）方式に変更いたしましたが、ご好評につき平成23年度も継続いたします。詳しくは本誌14ページをご参照ください。

5 契約保養施設宿泊補助事業

- ★ 詳しくは本誌17ページをご参照ください。

6 コナミスポーツ施設利用補助事業

- ★ 全国のコナミスポーツクラブをお得にご利用いただけます。
詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

7 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

- ★ 被保険者・被扶養者の皆様の健康相談を電話で行うサービスをいたしております。
- ★ 皆様の電話相談に専門のヘルスアドバイザーが年中無休・24時間お答えしております。



0120-933396

- 24時間・年中無休です
- 通話料・相談料ともに無料です！
- プライバシーは厳守いたします
- 匿名でもかまいません

8 プール利用券補助事業

- ★ 次回の夏号で詳しくご案内いたします。

平成23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	4.6%	0.9%
被保険者負担率	4.6%	0.9%

一般：平成 23.3.1 改正 調整：平成 23.3.1 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	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	1,930		63,000 未満	2,668	2,668	5,336	522	522	1,044	3,190	3,190	6,380
2	68,000	2,270	63,000 以上	73,000 未満	3,128	3,128	6,256	612	612	1,224	3,740	3,740	7,480
3	78,000	2,600	73,000 以上	83,000 未満	3,588	3,588	7,176	702	702	1,404	4,290	4,290	8,580
4	88,000	2,930	83,000 以上	93,000 未満	4,048	4,048	8,096	792	792	1,584	4,840	4,840	9,680
5	98,000	3,270	93,000 以上	101,000 未満	4,508	4,508	9,016	882	882	1,764	5,390	5,390	10,780
6	104,000	3,470	101,000 以上	107,000 未満	4,784	4,784	9,568	936	936	1,872	5,720	5,720	11,440
7	110,000	3,670	107,000 以上	114,000 未満	5,060	5,060	10,120	990	990	1,980	6,050	6,050	12,100
8	118,000	3,930	114,000 以上	122,000 未満	5,428	5,428	10,856	1,062	1,062	2,124	6,490	6,490	12,980
9	126,000	4,200	122,000 以上	130,000 未満	5,796	5,796	11,592	1,134	1,134	2,268	6,930	6,930	13,860
10	134,000	4,470	130,000 以上	138,000 未満	6,164	6,164	12,328	1,206	1,206	2,412	7,370	7,370	14,740
11	142,000	4,730	138,000 以上	146,000 未満	6,532	6,532	13,064	1,278	1,278	2,556	7,810	7,810	15,620
12	150,000	5,000	146,000 以上	155,000 未満	6,900	6,900	13,800	1,350	1,350	2,700	8,250	8,250	16,500
13	160,000	5,330	155,000 以上	165,000 未満	7,360	7,360	14,720	1,440	1,440	2,880	8,800	8,800	17,600
14	170,000	5,670	165,000 以上	175,000 未満	7,820	7,820	15,640	1,530	1,530	3,060	9,350	9,350	18,700
15	180,000	6,000	175,000 以上	185,000 未満	8,280	8,280	16,560	1,620	1,620	3,240	9,900	9,900	19,800
16	190,000	6,330	185,000 以上	195,000 未満	8,740	8,740	17,480	1,710	1,710	3,420	10,450	10,450	20,900
17	200,000	6,670	195,000 以上	210,000 未満	9,200	9,200	18,400	1,800	1,800	3,600	11,000	11,000	22,000
18	220,000	7,330	210,000 以上	230,000 未満	10,120	10,120	20,240	1,980	1,980	3,960	12,100	12,100	24,200
19	240,000	8,000	230,000 以上	250,000 未満	11,040	11,040	22,080	2,160	2,160	4,320	13,200	13,200	26,400
20	260,000	8,670	250,000 以上	270,000 未満	11,960	11,960	23,920	2,340	2,340	4,680	14,300	14,300	28,600
21	280,000	9,330	270,000 以上	290,000 未満	12,880	12,880	25,760	2,520	2,520	5,040	15,400	15,400	30,800
22	300,000	10,000	290,000 以上	310,000 未満	13,800	13,800	27,600	2,700	2,700	5,400	16,500	16,500	33,000
23	320,000	10,670	310,000 以上	330,000 未満	14,720	14,720	29,440	2,880	2,880	5,760	17,600	17,600	35,200
24	340,000	11,330	330,000 以上	350,000 未満	15,640	15,640	31,280	3,060	3,060	6,120	18,700	18,700	37,400
25	360,000	12,000	350,000 以上	370,000 未満	16,560	16,560	33,120	3,240	3,240	6,480	19,800	19,800	39,600
26	380,000	12,670	370,000 以上	395,000 未満	17,480	17,480	34,960	3,420	3,420	6,840	20,900	20,900	41,800
27	410,000	13,670	395,000 以上	425,000 未満	18,860	18,860	37,720	3,690	3,690	7,380	22,550	22,550	45,100
28	440,000	14,670	425,000 以上	455,000 未満	20,240	20,240	40,480	3,960	3,960	7,920	24,200	24,200	48,400
29	470,000	15,670	455,000 以上	485,000 未満	21,620	21,620	43,240	4,230	4,230	8,460	25,850	25,850	51,700
30	500,000	16,670	485,000 以上	515,000 未満	23,000	23,000	46,000	4,500	4,500	9,000	27,500	27,500	55,000
31	530,000	17,670	515,000 以上	545,000 未満	24,380	24,380	48,760	4,770	4,770	9,540	29,150	29,150	58,300
32	560,000	18,670	545,000 以上	575,000 未満	25,760	25,760	51,520	5,040	5,040	10,080	30,800	30,800	61,600
33	590,000	19,670	575,000 以上	605,000 未満	27,140	27,140	54,280	5,310	5,310	10,620	32,450	32,450	64,900
34	620,000	20,670	605,000 以上	635,000 未満	28,520	28,520	57,040	5,580	5,580	11,160	34,100	34,100	68,200
35	650,000	21,670	635,000 以上	665,000 未満	29,900	29,900	59,800	5,850	5,850	11,700	35,750	35,750	71,500
36	680,000	22,670	665,000 以上	695,000 未満	31,280	31,280	62,560	6,120	6,120	12,240	37,400	37,400	74,800
37	710,000	23,670	695,000 以上	730,000 未満	32,660	32,660	65,320	6,390	6,390	12,780	39,050	39,050	78,100
38	750,000	25,000	730,000 以上	770,000 未満	34,500	34,500	69,000	6,750	6,750	13,500	41,250	41,250	82,500
39	790,000	26,330	770,000 以上	810,000 未満	36,340	36,340	72,680	7,110	7,110	14,220	43,450	43,450	86,900
40	830,000	27,670	810,000 以上	855,000 未満	38,180	38,180	76,360	7,470	7,470	14,940	45,650	45,650	91,300
41	880,000	29,330	855,000 以上	905,000 未満	40,480	40,480	80,960	7,920	7,920	15,840	48,400	48,400	96,800
42	930,000	31,000	905,000 以上	955,000 未満	42,780	42,780	85,560	8,370	8,370	16,740	51,150	51,150	102,300
43	980,000	32,670	955,000 以上	1,005,000 未満	45,080	45,080	90,160	8,820	8,820	17,640	53,900	53,900	107,800
44	1,030,000	34,330	1,005,000 以上	1,055,000 未満	47,380	47,380	94,760	9,270	9,270	18,540	56,650	56,650	113,300
45	1,090,000	36,330	1,055,000 以上	1,115,000 未満	50,140	50,140	100,280	9,810	9,810	19,620	59,950	59,950	119,900
46	1,150,000	38,330	1,115,000 以上	1,175,000 未満	52,900	52,900	105,800	10,350	10,350	20,700	63,250	63,250	126,500
47	1,210,000	40,330	1,175,000 以上		55,660	55,660	111,320	10,890	10,890	21,780	66,550	66,550	133,100

※健康保険料率9.2%（内訳：基本保険料4.9%、特定保険料4.17%、調整保険料0.13%）

※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、高齢者医療制度等への納付金に充てる保険料です。調整保険料は、全国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 23 年度算定講習会開催のお知らせ

平成23年度算定基礎届講習会を下記のとおり開催いたします。
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23年6月10日(金)
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)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

ご案内文書は、
5月上旬頃の
発送予定です

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きましては、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。

平成23年
4月1日より

標準報酬月額の時決定及び随時改定の取扱い一部改正について

保険料の算定に使われる標準報酬月額は、4月から6月の報酬額の平均を元に算出される時決定（算定基礎届）と、その額に2等級以上の高低差が生じた場合に行う随時改定（月額変更届）があります。

また、給与の遅配や賃金カット、休職などで報酬額を算定することが困難な場合には、保険者（健康保険組合）が報酬月額を決定することができます。

平成23年4月1日からは、これに業務の性質上、例年4月から6月の報酬額がその他の月と比べて著しく変動するような場合についても、保険者による

報酬月額の算定を行うことが可能となりました。

これは、通常の時決定の方法により算出した標準報酬月額と、4月から6月の報酬月額の間に2等級以上の差が生じる場合については、保険者による報酬月額の算定を行うことができるというものです。

この場合の報酬月額の算定方法は、過去1年間（前年7月から当年6月）の月平均報酬額を報酬月額とし、時決定の際の標準報酬月額を算定することとなります。

こんなとき、 被扶養者ではなくなります

ご家族（被扶養者）が下記のようなケースに当てはまる場合は、健康保険証の返却と届出を、事業所を通じて5日以内にお願いいたします。

就職や結婚などで 他の制度に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合の被保険者になったとき
- 子・弟妹等が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



パートやアルバイトなどの 年収が基準額を超えたとき



- 被扶養者の年収が130万円*以上、または被保険者の収入の1/2以上のとき

※60歳以上または障害がある場合は、年収が180万円以上のとき（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

別居したとき

- 同居しなければ被扶養者にならない親族*が、別居したとき
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがないとき

※被保険者の配偶者（内縁を含む）、子、孫、弟妹、父母などの直系尊属以外の3親等内の親族は、同居しなければ被扶養者として認定できません。



75 歳になったとき

- 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



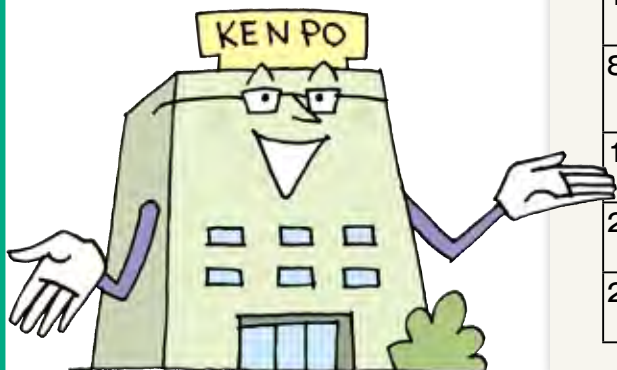
亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなったとき



◎被扶養者に該当しない方の手続き漏れは、後期高齢者支援金の増加につながります。支援金の額は、ご家族（被扶養者）を含めた加入者数に応じて増減するため、本来は資格のないご家族（被扶養者）の方が加入されておりますと、支援金が増加いたします。皆様の大切な保険料を適正に使うために、忘れずにお手続きをお願いいたします。

保険料の納付期日は その月の10日までです！



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

納付期日

- ☆納付期日(その月の10日)が土・日・祝日にあたる場合は翌営業日が納付期日となります。
- ☆納付期日までに保険料を納付されないと、**被保険者の資格を喪失**します。

“よくある質問”

適用課

Q&A

Q 配偶者が退職したので自分の扶養に入れたいのですが、扶養の条件に「年収130万円(60歳以上又は障がいのある方は180万円)未満」とあります。

退職の時点で130万円以上あるのですが、この場合は被扶養者として認められますか。

A 退職に伴う被扶養者認定については在職中の収入は問いませんので、退職後の収入がなければ被扶養者として認められます。

ただし、雇用保険の基本手当を受給される方は扶養が認められない場合もございますので、当組合適用課までご連絡ください。

Q 退職後任意継続を希望しています。被扶養者がいますが保険料は被扶養者の人数によって変わりますか。

A 被扶養者の方には保険料はかかりませんので、被扶養者の人数により保険料額が変わることはありません。

Q 資格喪失証明書が必要なので交付してほしいのですが、どうしたらいいですか。

A 資格喪失証明書の交付につきましては、資格喪失証明書交付願の提出が必要となります。交付願に記入・押印のうえ、適用課までご送付ください。手続後、ご自宅宛にお送りいたします。

資格喪失証明書交付願は組合ホームページよりダウンロードできます。パソコンをお持ちでない場合は、郵送またはFAXにて用紙をお送りしますので、適用課までご連絡ください。

給付課

Q&A

Q 今度入院することになり、病院から「健保組合で健康保険限度額適用認定証を交付してもらってください」と言われました。限度額適用認定証とは何ですか。また、手続きはどうすればいいですか。

A 病気やケガで入院した場合、一旦は多額な自己負担をしなければならぬことがあります。その負担の軽減をはかるため限度額適用認定証を利用すると、*自己負担限度額分だけを支払えばよいことになります。

認定証の交付を受けるには「健康保険限度額適用認定申請書」を給付課まで提出してください。申請書を受理後、認定証を送付いたします。

*自己負担限度額は被保険者の標準報酬月額とかかった総医療費から計算されます。

注) 現在は入院以外での利用はできません。

Q 旅行先で子どもが急病になり病院にかかりましたが、保険証を持っていなかったため自費診療になりました。その費用は払い戻されますか。

A やむを得ない事情で保険証の提示が医療機関の窓口でできなかった時は、一時立替払いし、後で請求をすることにより給付を受けることができます。

請求は、療養費支給申請書にレセプトと医療機関に支払った際の領収書の原本を添付し、給付課宛にお送り下さい。

注) レセプトは医療機関に交付依頼してください。

Q 妻が退職してから四ヶ月後に出産しました。出産当日は私の扶養にはいましたが、出産育児一時金の請求はどこにすればいいですか。

A 一年以上継続して被保険者であった方が資格喪失後、六ヶ月以内に出産した場合は、本人が加入していた健保組合から給付を受けるか、あるいは出産した時点で加入している健保組合で給付を受けるか、どちらかを選択し、一方へのみ請求することができます。



健康管理課

Q&A

Q 40歳になり、医療機関へ健康診断の問い合わせをしたところ「受診券」を発行してもらってくださいと言われました。「受診券」は発行してもらえますか。

A 当組合では「受診券」の発行はいたしておりません。当組合が行っている健康診断では「受診券」の必要なく、組合健康管理センター・各地の委託医療機関などで受診が可能です。年度内で1度ご利用ください。

健康診断の詳細については、P12・13をご参照ください。

Q 委託医療機関等でオプション検査を受診したいのですが、有料なのでしょうか。

A 契約健診コースの検査項目(P13参照)以外は、全て自費となります。「胃カメラ」「腹部エコー」等検査も同様です。

また、若年層健診の方が指定検査項目以外を受診する場合も、自己負担となります。

オプション等に関しては、委託医療機関ごとに異なります。詳しくは委託医療機関に直接お問い合わせください。

お問合せ先

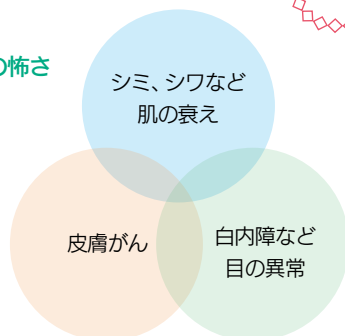
給付課 ☎ 03-3661-2254
健康管理課 ☎ 03-3661-2257

紫外線といえば、真夏の強い日差しを連想しがちですが、意外に怖いのが春から初夏にかけて降り注ぐ紫外線。日焼けだけでなく、肌の衰えや病気の発症につながる危険性もあります。くもりの日や室内も要注意。「まだ大丈夫」と安心せず、紫外線対策をスタートさせましょう。

■5月がピーク、春の紫外線A波

紫外線は、波長によってA波、B波、C波に分けられ、このうち地上に届くのはA波（UVA）とB波（UVB）です。海水浴など夏のアウトドアで浴びる紫外線はB波で、「レジャー紫外線」とも呼ばれています。一方、「生活紫外線」と呼ばれるA波は、一年中降り注ぎ、その量は4月から増え始めて5月にピークを迎えます。このA波こそ、さまざまな肌トラブルの原因となっているのです。

紫外線A波の怖さ



春から始めよう！ 紫外線対策

要注意は、
夏のアウトドア
だけじゃない

■トラブルを招くA波をUVカット製品で防ごう

A波は、B波よりも波長が長いので、オゾン層にさえぎられる確率が低く、くもり空でも80%程度が地上に降り注ぎます。屋内の窓ガラスなどもすんなり通り抜けてしまい、壁や床に反射して気がつかないうちに紫外線を浴びてしまう…というケースも。

また、A波は波長が長い分、肌の奥深くにある「真皮」まで入り込んで組織を破壊していきます。これが、シミやシワ、ソバカス、たるみなどの老化を招くほか、

白内障や雪目（雪眼炎）といった目の病気、さらには皮膚がんの原因にもなります。

夏のアウトドアに限らず、年間を通じて降り注ぐ紫外線を防ぐため、最近では、日傘や帽子、サングラス、カーテンなどもUVカット加工された素材が出回っています。これらを上手に利用して、美容と健康を保ちましょう。

♣これで紫外線をシャットアウト♣

紫外線から身を守るには、浴びないことが第一。

紫外線が強い時間帯（正午前後）の外出を避けたり、日陰を選んで歩くようにしましょう。また、次のようなUV対策も心がけて。

屋外では…

☀日傘・帽子・サングラスを利用

黒に近い色は遮断効果が高いが、暑さの厳しい日は熱を吸収しにくい白色がGOOD。日傘は横から紫外線が入らないよう柄を短めに持ち、帽子は首までカバーできるつばの広いものを。紫外線で目を傷めないようにサングラスも必須。



☀服装は袖や襟のあるものが効果的

素材は紫外線を通しにくい、綿やポリエステルがおすすめ。

屋内では…

♡こまめにカーテンを閉めて

直射日光や強い日差しが入るときは、カーテンを閉めて紫外線をカット。窓にUVカットのフィルムを貼るのも効果的。



♡ビタミンCをたっぷり摂取

ビタミンCには、メラニン色素の生成を抑え、肌の新陳代謝や血行を促進させて老化を防ぐ働きがあります。

◎日焼け止めも違う、A波とB波

A波とB波では、日焼け止めも異なります。違いを知って、シーンに合わせて使い分けましょう。

春から初夏にかけてのお出かけは…	A波防止効果を表す「PA」の表示があるものを使用。+の数が増えるほど効果大。最大で+++
夏にアウトドアを満喫するときは…	B波防御指数「SPF」の表示があるものを使用。数値が高いほど強い。最大で50+

平成 23 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、病気の早期発見や健康状態の把握、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ができます。

◆組合健康管理センター（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52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52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52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52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円を健診会場にてお支払いください。	

◆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 当組合健康管理センター・健診委託医療機関等での受診が困難な方 ② 年度内において当組合の健診制度を初めて利用される方 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）

（35歳以上女性のみ）

春季婦人健診の申込は終了いたしました。

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いたします。

◆任意継続被保険者の皆様へ

当組合の健診制度をご利用されての健康診断は、在職中も含めて年度（平成23年4月1日から平成24年3月31日まで）1回のみの受診となっております。

また、健康保険の資格がなくなると受診できなくなりますので、ご注意ください。

年度内に1回は必ず健康診断を受診しましょう。

実施機関		東京織物健康保険組合 健康管理センター			健診委託医療機関			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		左記を利用できない場合	
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
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		○		○	○		○	○(被保険者のみ)		—	
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 △女性オプション		—	—		—	—		40歳以上の被保険者・被扶養者の方は上記検査項目を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ので、受診先の病院とご相談ください。また、35歳から40歳未満の被保険者・被扶養者の方、35歳未満の被保険者の方は指定項目はありませんので自由にご受診ください。	
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 ☎ 03-3661-2257



ファミリーハイキングの ご案内

人気の高い東京ディズニーランド®及び東京ディズニーシー®へ多くの方がご参加いただけるよう、今年も特別利用券によるチケット料金の補助をします。
昨年以上に、ご利用期間も長くなりました。
皆様のご応募をお待ちしています。

【特別利用券ご利用期間】
平成23年4月1日(金)～
平成24年3月31日(土)

★参加資格

東京織物健康保険組合の被保険者と被扶養者(4歳以上、平成19年4月1日～平成20年3月31日出生含む)

★募集人数 **5,000名**

★補助金額 **1,500円**

特別利用券を利用したときのパスポートチケット料金の例

※平成23年4月23日以降の料金です。

大人(18歳以上)

4,700円
(通常料金6,200円)

中人(12～17歳)

3,800円
(通常料金5,300円)

小人(4～11歳)

2,600円
(通常料金4,100円)



©Disney

申込方法

申込書（16ページ）に必要事項を
ご記入のうえ、**当組合総務課あてに
郵送**してください。（Faxは不可）

★申込受付期間

平成23年5月13日（金）

締切（消印有効）

★申込書送付先

〒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
「ディズニー利用券」係

★記入例

〒112-3456

東京 都 道

中央区〇〇-〇-〇-〇

健 保 太 郎 様

課長	主任	係員

◆特別利用券送付先住所を上記にご記入ください

◆勤務先へ送付の場合は事業所名を必ずご記入ください

23

申込締切日 平成23年5月13日（金）消印有効

平成23年度 東京ディズニーランド・東京ディズニーシー特別利用券申込書

特別利用券利用者記入欄（太枠線内のみご記入ください）

◆ご注意◆ 東京織物健康保険組合の保険証をお持ちでない方のお申込みはできません。

No.	保険証記号・番号	氏 名	年 齢	利用券番号（健保記入欄）
1 (利用代表者)	〇〇-△△ 事業所名 〇〇〇〇(株)	健保 太郎	40 歳	
2	〇〇-△△	健保 花子	15 歳	
3	—		歳	
4	—		歳	
5	—		歳	
6	—		歳	
7	—		歳	
8	—		歳	
9	—		歳	
10	—		歳	
合計枚数		2 枚		1,500円 × 枚

注 意 事 項

- ①お申込は組合員（被保険者・被扶養者）の方に限ります。利用者は特別利用券のご利用時に4歳になる方（平成19年4月1日～平成20年3月31日出生も含む）から対象となり、3歳以下のお子様は無料です。
- ②特別利用券に記載している有効期限内（平成23年4月1日～平成24年3月31日）にご利用できます。
- ③特別利用券は申込者のみのご利用となり、他人への譲渡、ネットオークションへの転売はできません。
- ④募集人数を超えた場合には申込書単位で抽選し、抽選の結果は利用券の発送（6月下旬頃）をもってかえさせていただきます。
- ⑤ご応募はお一人様1回に限り、重複応募または必要事項未記入の場合は抽選の対象外となります。
（重複例：事業所単位、家族単位の方で申し込む、利用代表者の名前を変えて同じ方で申し込む等。）
- ⑥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、利用券をお渡しの目的以外で使用することはございません。
- ⑦この特別利用券申込書は**郵送でのみ**受付し、FAXでの受付はできません。
- ⑧特別利用券申込書にご記入されているご住所にお送りしますので、お間違えにならないようご記入ください。

申込締切日平成23年5月13日（金）（消印有効）

東京織物健康保険組合 総務課「ディズニー利用券」係
〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町1-9-6
TEL 03-3661-2251

組合
使用
欄

担当印

ご注意

- 利用券はお一人様年度内1回限りとさせていただきます。
- 利用券を転売・ネットオークションすることはできません。

お申込から利用券が
お手元に届くまでの流れ

1

「平成23年度 東京ディズニー
ランド・東京ディズニーシー特
別利用券申込書」を当組合に
郵送する

- ▶ 申込書に必要事項を記入し総務課に提出してください。
- ▶ 受付期間は平成23年5月13日（金）までです。（消印有効）
- ▶ 申込書は16ページにありますのでコピーをしてご使用下さい。
- ▶ 申込書は、当組合ホームページからダウンロードすることもできます。



2

特別利用券を受け取る

当組合より申込代表者の方へ申込人数分の特別利用券をまとめて発行します。ただし、応募者多数の場合は抽選となりますので、当落は特別利用券の発送をもってかえさせていただきます。



3

パスポートチケット購入時に特
別利用券を提出し、東京ディ
ズニーランドまたは東京ディ
ズニーシーのどちらかを利用する

パスポートチケット購入時に当組合から発行された特別利用券を提出し、チケット代金の差額をお支払いください。

★お問合せ先

総務課「ディズニー利用券」係

☎ 03-3661-2251

〒□□□□ー□□□□□

都・道
府・県

様

課長

主任

係員

23

申込締切日 平成 23 年 5 月 13 日（金）消印有効

平成 23 年度 東京ディズニーランド・東京ディズニーシー特別利用券申込書

特別利用券利用者記入欄（太枠線内のみご記入ください）

◆ご注意◆ 東京織物健康保険組合の保険証をお持ちでない方のお申込みはできません。

No.	保険証記号・番号	氏 名	年 齢	利用券番号（健保記入欄）
1 (利用代表者)	— 事業所名	勤務先電話番号 — — 日中連絡先電話番号 — —	歳	
2	—		歳	
3	—		歳	
4	—		歳	
5	—		歳	
6	—		歳	
7	—		歳	
8	—		歳	
9	—		歳	
10	—		歳	
合計枚数			枚	1,500円 × 枚

注
意
事
項

- ①お申込は組合員（被保険者・被扶養者）の方に限ります。利用者は特別利用券のご利用時に4歳になる方（平成19年4月1日～平成20年3月31日出生も含む）から対象となり、3歳以下のお子様は無料です。
- ②特別利用券に記載している有効期間内（平成23年4月1日～平成24年3月31日）にご利用できます。
- ③特別利用券は申込者のみのご利用となり、他人への譲渡、ネットオークションへの転売はできません。
- ④募集人数を超えた場合には申込書単位で抽選し、抽選の結果は利用券の発送（6月下旬頃）をもってかえさせていただきます。
- ⑤ご応募はお一人様1回に限り、重複応募または必要事項未記入の場合は抽選の対象外となります。
- （重複例：事業所単位、家族単位の両方で申し込む、利用代表者の名前を変えて同じ方で申し込む等。）
- ⑥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、利用券をお渡しする目的以外で使用することはございません。
- ⑦この特別利用券申込書は郵送でのみ受付し、FAXでの受付はできません。
- ⑧特別利用券申込書にご記入されているご住所にお送りしますので、お間違えにならないようご記入ください。

申込締切日平成23年5月13日（金）（消印有効）

東京織物健康保険組合 総務課「ディズニー利用券」係
〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町 1-9-6
TEL 03-3661-2251

組
合
使
用
欄

担当印

契約保養施設 宿泊補助

のご案内

● 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

年度内に1回
・平成23年4月1日から平成24年3月31日までの
宿泊を伴う国内旅行が対象です。

● 補助金額

被保険者 5,000円
被扶養者 2,500円（4歳以上）

▼ 申込方法（必ず事前に申請をしてください）

組合契約保養施設利用の場合

① 宿泊したい施設に直接予約をする

予約の際、必ず「東京織物健康保険組合」に加入していることを伝えてください。

J T B利用の場合

① J T Bの窓口で旅行の予約をする

予約の際に、当組合の「施設利用券」を利用する旨を伝えてください。

② 「施設利用承認申請書及び施設利用券」を当組合に提出する（郵送可）

「施設利用承認申請書及び施設利用券」に必要事項を記入・押印のうえ、宿泊日（旅行代金支払日）の**7日前**までに当組合総務課に申請してください。

※申請用紙は、当組合ホームページからダウンロードできます。



③ 施設利用券を受け取る 料金支払時に必要な「施設利用券」を当組合より交付します。

※「施設利用券」が宿泊日または旅行代金支払日の**3日前**までに到着しない場合は、総務課までお問合せください。

④ 宿泊施設を利用する

宿泊施設到着時に「施設利用券」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お支払いただけます。

④ 「施設利用券」を J T B に持参し、旅行代金の支払をする

J T Bで支払いをする際に、「施設利用券」を提出してください。本来の旅行代金から補助金額を差し引いた金額でお支払いただけます。

《注意事項》

- ※ 4歳未満および当組合の組合員でない方は補助金の対象外です。
- ※ 海外旅行・日帰り旅行は宿泊補助の対象になりません。
- ※ 旅行代金精算後または旅行後の申請はお受付できません。
- ※ 4歳以上のお子様でも、添い寝の場合は宿泊補助の対象になりません。
- ※ キャンセル料が発生した場合は、全て自己負担となります。
- ※ インターネットによる予約を取り扱えない宿もございますので、お電話での予約をお願いいたします。
- ※ 予約変更やキャンセルの場合は、予約した施設および当組合総務課にご連絡と、「施設利用券」の返却をお願いいたします。
- ※ 旅行代金が補助金額を下回る場合は実費額のための補助となり、差額を別の方へ充てることはできません。
- ※ 「施設利用承認申請書及び利用券」は FAX 受付できません。必ず原本での申請をお願いいたします。

お問合せ先 総務課 ☎ 03 - 3661 - 2251

ホテルスボーリア湯沢

〒 949-6101
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 1920-1
☎ 0120-046-891
(東京予約センター)
上越新幹線・越後湯沢駅



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)
上越新幹線・越後湯沢駅



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
富士急行線・富士吉田駅



花の宿 松や

〒 321-2521
栃木県日光市鬼怒川温泉藤原 19
☎ 0288-77-1221
鬼怒川線・鬼怒川公園駅



源美の宿 会津屋

〒 329-2921
栃木県那須塩原市塩原 733
0287-32-2020
東北本線・那須塩原駅



美肌湯の宿 ひまわり荘

〒 295-0011
千葉県南房総市千倉町北朝夷 2832
☎ 0470-44-5224
内房線・千倉駅



アクション館山

〒 294-0312
千葉県館山市小沼 352
☎ 0470-29-2100
内房線・館山駅



サンルートプラザ東京

〒 279-0031
千葉県浦安市舞浜 1-6
☎ 0120-11-2239
京葉線・舞浜駅



**東京ベイホテル舞浜
クラブリゾート**

〒 279-0031
千葉県浦安市舞浜 1-7
☎ 0120-952-561
京葉線・舞浜駅



ホテルオークラ東京ベイ

〒 279-8585
千葉県浦安市舞浜 1-8
☎ 047-355-3344
京葉線・舞浜駅



**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
ゆりかもめ・台場駅



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
☎ 0120-046-891
(東京予約センター)
久里浜線・三浦海岸駅



湯河原温泉 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
東海道本線・湯河原駅



彫刻の森クラブ

〒 250-0407
神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平 1121
☎ 0460-82-3993
箱根登山鉄道線・彫刻の森駅



炭の宿 岩谷旅館

〒 413-0515
静岡県賀茂郡河津町谷津 419-1
☎ 0558-32-1156
伊豆急行線・河津駅



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
東海道本線・熱海駅



食は薬

ヘルシーフードレシピ

メタボ解消！ コレステロール改善メニュー

料理制作／大島 菊枝（管理栄養士・フードコーディネーター）
撮影／吉田 篤史 スタyling／久保田 朋子

鯛とえのきだけの蒸し焼き

油を使わないヘルシーな蒸し焼きです。
はじめは何もかけずに素材本来の風味を味わい、
途中でごまダレをかけてコクをプラス。
ごまが加わることで、コレステロール低下作用もアップします。

●材料（2人分）

鯛	2切れ	トウバンジン 豆板醤	小さじ1/5程度
えのきだけ	1パック	チーマー 芝麻醬（ねりごまでも）	小さじ1
にんじん	20g（1/5本）	米酢	小さじ1.5
空豆	2さや	塩	2つまみ程度
塩	少々	砂糖	2つまみ程度
こしょう	少々	水	小さじ1
酒	小さじ1	クレソン（飾り用）	少々

●作り方

- 鯛は皮の部分に数カ所切り込みを入れて塩少々をふり、水気をふき取る。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。にんじんは薄い輪切りにし、空豆はさやを取って塩少々をふる。
- 30×40cm程度のクッキングシートにえのきだけ、鯛の順にのせて酒をふる。にんじん、空豆ものをのせて、クッキングシートで包む。
- オーブントースターで②を5～6分、鯛に火が通るまで焼く。途中、こげるようならアルミホイルをかぶせる。
- 器にのせ、クレソンを飾る。包みを切り開き、こしょうをふる。Aをよく溶き合わせて添える。

1人分
203
kcal

塩分
1.7
g

ヘルシー
POINT



●えのきだけは食物繊維が豊富。脂質の吸収を抑制する働きがあり、コレステロールや中性脂肪の低下に役立つ。

アボカドと 新たまねぎの即席ピクルス

みずみずしい新たまねぎと、
アボカドのトロリとした食感がよく合います。
コレステロールが気になる人にうれしい一品です。

●材料（2人分）

アボカド	1/2個	A 寿司酢	大さじ2
新たまねぎ	1/4個	水	大さじ2
ラディッシュ	1個	ピンクペッパー	適量

●作り方

- アボカドは縦半分に切り、1cm厚さに切る。新たまねぎは繊維にそって5mm厚さにスライスし、ラディッシュは薄い輪切りにする。
- Aを合わせて①を漬け込み、ピンクペッパーを散らす。冷蔵庫で20～30分冷やす。

ヘルシー
POINT



- アボカドは不飽和脂肪酸が豊富で、コレステロールと中性脂肪の増加を抑える作用がある。
- 中性脂肪を減らす作用がある酢は、毎日大さじ1杯、ソースの隠し味やピクルスなどにするとよい。

1人分
84
kcal

塩分
0.6
g

