平成22年度　収入支出決算のお知らせ

去る9月28日に開催されました平成23年度第2回組合会におきまして、平成22年度収入支出決算が満場一致で可決されました。

保険料の半分以上が高齢者医療制度等へ！

平成20年4月にスタートした高齢者医療制度への負担が健康保険組合の財政を大きく圧迫しております。当組合においても皆様が納入していただく保険料の約半分を納付金として納めなければならない状況です。

世界に冠たる国民皆保険制度を堅持するには、相互扶助の精神が必要不可欠ですが、現在の状況は身の丈に合った負担とは言えません。高齢者医療制度については税と一体で改革されるべく審議されていますが、公平性が確保され、納得して助け合える制度となることが望まれます。今後も健康保険組合連合会等を通じて国へ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（健康保険分）

平成22年度は保険料率を据え置いて運営いたしましたが、平均被保険者数、平均標準報酬月額が前年度と比べて減少したことから、収入面では健康保険収入が前年度比で7億9,215万円の減額となりました。

支出面では、保険給付費は医療費が大きく伸びて前年度と比べて1億5,269万円の増額となりましたが、高齢者医療制度等への納付金等が前年度と比べて5億8,954万円の減額となったことにより、6億2,262万円の減額となりました。

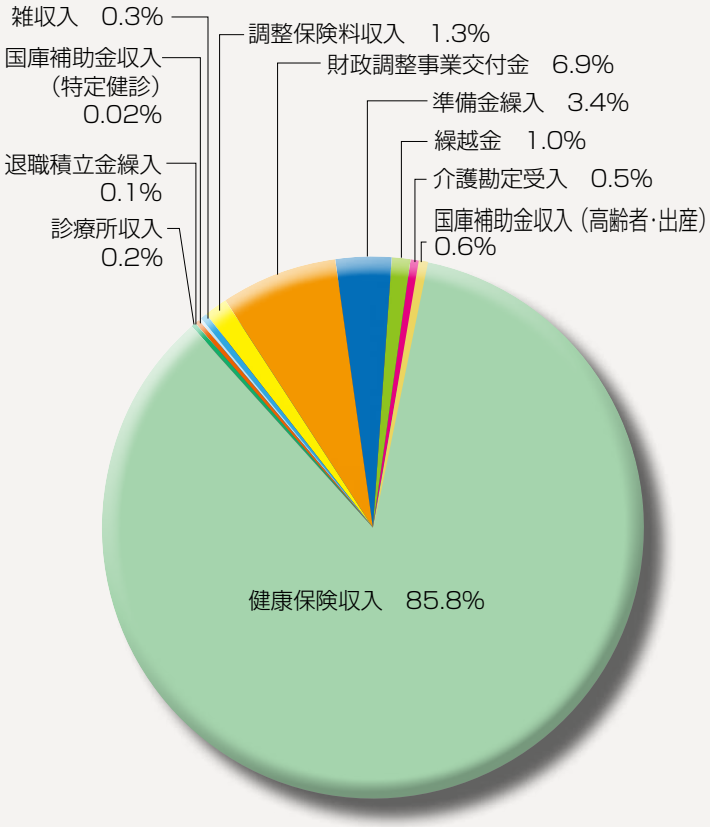
但し、前述の通り、高齢者医療制度等への納付金等は保険料収入の半分以上を占めております。

以上のことから、経常収支では16億390万円もの大幅な赤字となりましたが、健康保険組合連合会の財政調整事業交付金を繰り入れて、収支のバランスをとり、9億4,046万円の収入支出差引額となりました。

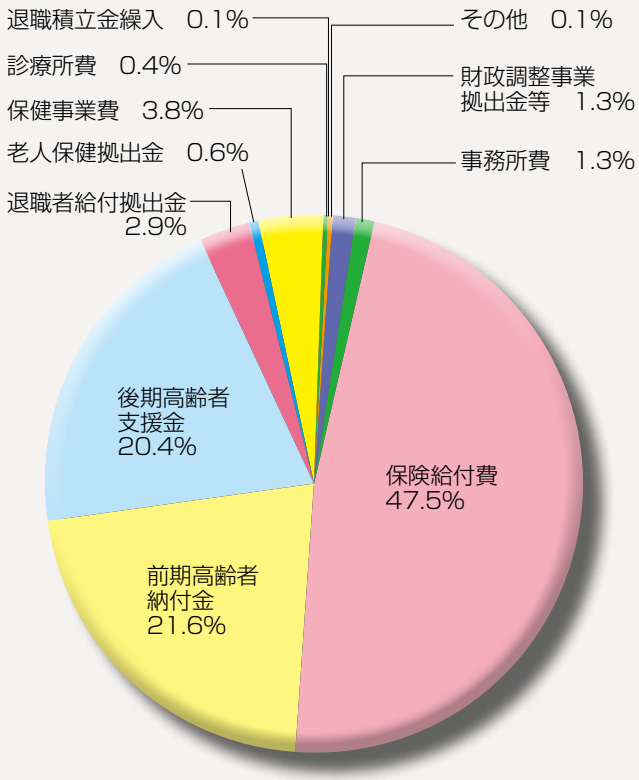
介護勘定（介護保険分）

介護勘定については、平成21年度に一般勘定受入金1億円繰り入れたため、平成22年度中に全額返戻する必要があり、保険料率を0.4％引き上げさせていただきましたが、これにより介護保険料収入が前年度と比べて、3億3,099万円の増額となり、一般勘定受入金の返戻も予定通り完了し、2億5,468万円の収入支出差引額となりました。

◀収入▶



◀支出▶



▼一般勘定

収　入	（千円）
健康保険収入	17,678,030
診療所収入	33,362
退職積立金繰入	18,610
国庫補助金収入（特定健診）	3,824
雑収入	67,022
経常収入	17,800,848
調整保険料収入	262,925
財政調整事業交付金	1,429,692
準備金繰入	700,000
繰越金	200,000
介護勘定受入	100,000
国庫補助金収入（高齢者･出産）	113,473
収入合計	20,606,938
経常収入支出差引額	△1,603,905
収入支出差引額	940,468

支　出	（千円）
事務所費	247,384
保険給付費	9,345,332
前期高齢者納付金	4,241,145
後期高齢者支援金	4,014,920
退職者給付拠出金	576,829
老人保健拠出金	122,386
保健事業費	740,868
診療所費	84,747
退職積立金繰入	12,325
その他	18,817
経常支出	19,404,753
財政調整事業拠出金等	261,717
支出合計	19,666,470

▼介護勘定

収　入	（千円）
介護保険収入	1,750,575
雑収入	3,201
国庫補助金収入	21,103
収入合計	1,774,879
収入支出差引額	254,687

支　出	（千円）
介護納付金	1,419,745
還付金	447
一般勘定繰入	100,000
支出合計	1,520,192

平成23年度 インフルエンザ予防接種のご案内

今年もインフルエンザ予防接種（任意接種）を下記のとおり実施いたします。

インフルエンザワクチンは流行の前に接種することで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても重症化を予防する効果が期待されます。インフルエンザの予防のために、“手洗い・うがい”と併せてワクチンを接種するようにしましょう。

インフルエンザのウイルスは、少しずつ自らの性質を変化させています。そのためワクチンも、毎年WHO（世界保健機関）が発表する推奨株をもとに、日本国内の専門家により予測・検討され、毎年新しいものが作られています。その年のインフルエンザに最も有効と思われるものは、その年のワクチンだということです。

①東京織物健康保険組合で予防接種をお受けになる方

▶実施場所	東織健保会館　５階　組合健康管理センター 東京都中央区日本橋堀留町１－９－６
▶実施期間	**平成23年10月17日（月）～平成23年12月9日（金）**
▶費用	１名　1,000円（１回接種法）
▶実施時間	**13：00　～　16：30**
▶実施対象者	**当組合の被保険者（本人）**
▶実施予定人数	**6,000名**
▶申込方法	平成23年度インフルエンザ予防接種のご案内文書をすでに各事業所宛に送付しています。 ご案内文書に同封の申込用紙に記入のうえ、事業所ごとに取りまとめてお申し込みください。 後日、「日時指定票」と「予診票」をお送りいたします。（日時の指定は当方にて行いますので予めご了承ください）
▶申込締切	**平成23年10月14日（金）** 但し、予定人数に達した場合は締切日前に申込を終了する場合もありますのでご了承ください。

▶任意継続被保険者の方へ

インフルエンザ予防接種は診療所でお受けいただけます。
予約制ですので、医事課03-3661-2241までお問合せください。

②東京織物健康保険組合以外で予防接種をお受けになる方

〈インフルエンザ予防接種補助金制度〉

当組合健康管理センター以外で「インフルエンザ予防接種」を受けた**被保険者の方**に補助金を支給いたします。

▶支給対象者　当組合の被保険者（本人）

▶支給対象期間　**平成23年10月1日～平成23年12月31日まで**に医療機関（当組合診療所除く）でインフルエンザ予防接種を受けた方に対し**１回のみ支給**

▶支給金額　**１名につき1,000円（上限）**
接種料金が1,000円未満の場合は実費を支給いたします。

▶申請方法　「平成23年度インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入及び押印の上、**領収書（原本）**を添付して事業所で一括して申請してください。
任意継続被保険者の方は直接申請してください。
申請書はホームページよりダウンロードできます。

▶締切日　**平成24年2月29日（水）≪消印有効≫**

▶支払方法　申請書に記載の事業所指定（事業所名義）の銀行口座へ振り込みさせていただきます。
（任意継続被保険者の方は本人名義の口座へ振り込みます。）

注意！　**インフルエンザ予防接種を受けた際は必ず医療機関に接種料金の領収書をもらいましょう。**

① 接種を受けた方の氏名（フルネーム）
② 接種金額　③ インフルエンザ予防接種である
④ 接種日　⑤ 医療機関名と押印

○○　○○様 ･･･ ①

領収金額　￥○，○○○円 ･･･ ②

インフルエンザ予防接種料金として上記金額を領収いたしました ･･･ ③

平成 23 年○月○日 ･･･ ④

医療機関名　○○○○病院　印 ･･･ ⑤

①～⑤が明記されているか必ずチェックしましょう

健康管理課　☎ 03（3661）2257

被扶養者の資格再確認
（被扶養者確認調書）を実施します

当健康保険組合では、組合財政の健全化および医療費の適正化を図るため、厚生労働省の通知に基づき被扶養者の再確認を毎年実施しております。

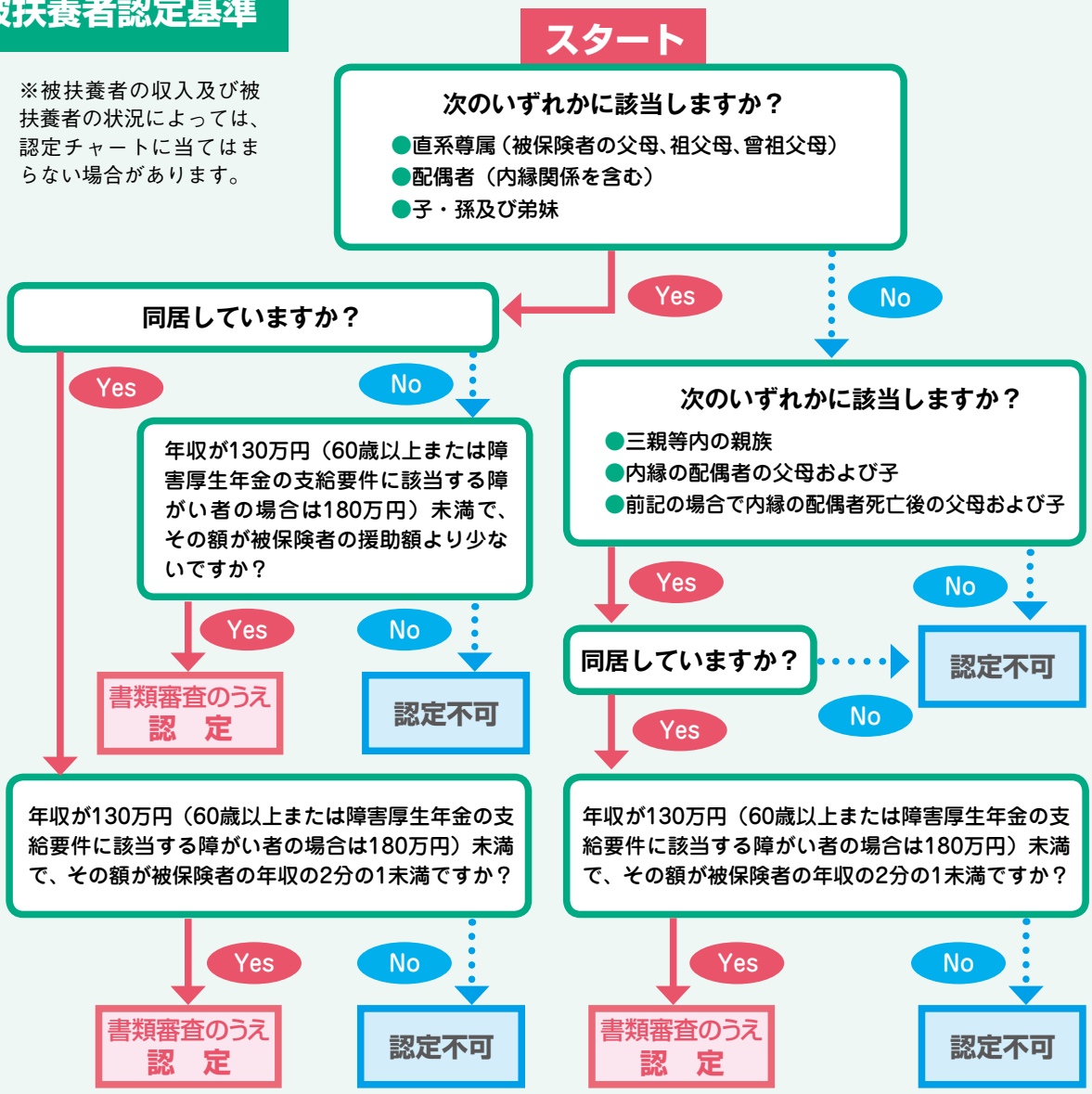
対象者となる方の詳細につきましては、別途事業主様に通知いたしますので、必要書類を添付のうえ、勤務先の事務担当者様に提出してください。

皆様の貴重な保険料を適正に使うため、ご理解、ご協力をお願いいたします。

◆被扶養者確認調書発送日　　平成23年11月下旬

被扶養者認定基準

※被扶養者の収入及び被扶養者の状況によっては、認定チャートに当てはまらない場合があります。



★お問合せ先　　適用課　☎ 03（3661）2254

お暑い中、算定基礎届のご提出ありがとうございました

平成23年度算定基礎届のご提出につきましては、事業主、事務担当者の皆様方にご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

ご提出いただきました届出をもとに「**標準報酬月額**」※を決定いたしました。

その標準報酬月額は、本年９月分以降（10月納付分から）の保険料算出、保険給付支給額の基礎となります。ただし、4月、5月、6月の昇(降)給などで月額変更届の対象となった方は改定月（変更があった月以降の4カ月目）からの変更となります。

※被保険者の収入は月によって違う場合があり、収入額をそのままで計算することは事務量が膨大になり、現実的ではありません。
そこで計算しやすく区分した仮の報酬を決め、給料等をこれに当てはめて計算しています。
この仮の報酬を標準報酬月額といいます。

＊ ＊ ＊ こんなときも標準報酬月額が決め直されます ＊ ＊ ＊

●就職したとき（資格取得時決定）

初任給等を基礎にして、標準報酬が決められます。

●毎年7月１日現在で（定時決定）

毎年4月、5月、6月の報酬をもとに、原則として全被保険者の標準報酬が見直され、7月1日現在で決め直されます。9月1日から翌年8月31日まで、その標準報酬が適用されます。

●標準報酬が大幅に変わったとき（随時改定）

昇（降）給などにより､3カ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は､変更があった月以降の4カ月目に標準報酬が決め直されます。

●育児休業等が終わったとき（育児休業等終了時改定）

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、標準報酬が決め直されます。

コナミスポーツクラブ 施設利用のご案内

施設利用の概要

●利用対象者　被保険者および被扶養者　※16歳以上（グランサイズは20歳以上）　●利用

❶ 都度利用料制　（法人契約都度利用会員 A）

月会費のお支払なく、**1回ごとのお支払でご利用可能**です。
忙しい方でも無駄なくご利用いただける、法人会員だけの制度です。

●ご利用料金

（税込）

利用料	施設区分	都度利用料
	グランサイズ	4,620円／回
	★★★★★★	2,730円／回
	★★★★★	2,100円／回
	★★★★	1,785円／回
	★★★	1,470円／回
	★★	1,155円／回
	★	840円／回
初期登録料		不要

※法人契約都度利用会員Aの「グランサイズ」のご利用は満20歳以上、完全予約制となります。

●ご利用対象施設

全国のコナミスポーツクラブ及び法人会員利用提携施設
※明石西新町を除く

348施設
2011年9月1日現在

初めてスポーツクラブを利用される方も安心！

フィットネスオリエンテーション　無料　予約制

★実施施設
コナミスポーツクラブ（直営施設）

★内容
・施設の使い方
・ルール、マナーのご説明
・マシンの使い方

★予約方法
参加を希望する施設、またはコナミスポーツクラブ情報ダイヤル（0120-919-573）までお電話ください。

※定員制のグループオリエンテーションです。
（所要時間　30分～1時間程度）
※前営業日までにご予約ください。

ご利用にあたり

●入会方法　コナミスポーツ

❶ 都度利用料制（法人契約都度利用会員 A）

STEP1　お近くのコナミスポーツクラブを検索

クリック！ http://www.konamisportsclub.jp/shisetsu/index2.php
※北上、船堀、明石西新町、米子、松江、法人会員利用提携施設での会員証作成はできません。

STEP2　コナミスポーツクラブにて、直接入会手続き

≪ご持参物≫　① 健康保険証
② 認印

STEP3　その場で「法人契約都度利用会員」の会員証が発行され、手続き完了

2回目以降の施設ご利用の際は…
「会員証」提示と、都度利用料のお支払のみでご利用いただけます。

■お近くの施設・詳細のお問い合わせは下記までお問い合わせください

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル　0120-919-573　〈受付時間〉月～金　9:00～21:00　土・日・祝　10:00～19:00

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。

制度　２つのご利用制度よりお選びいただけます。

❷ 月会費制　（法人契約個人会員）

一般の会員様（エグザス正会員）より **2,100 円お得な月会費**で、いつでも何度でもご利用可能な制度です。
（下記料金は 2,100 円お得になった料金表示です。料金は施設により異なります。）

●ご利用料金

（税込）

利用料	施設区分	法人契約個人会員	法人契約個人会員（特別会員 B）	法人契約個人会員（特別会員 A）
	グランサイズ	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません
	★★★★★★	12,600 円～ 12,810 円 / 月	以下月会費の他に 620 円 / 回	一律　15,750 円 / 月
	★★★★★	10,290 円～ 11,340 円 / 月	一律　11,865 円 / 月	
	★★★★	8,190 円～　9,765 円 / 月		
	★★★	7,140 円～　8,505 円 / 月		
	★★	5,565 円～　6,930 円 / 月		
	★	4,515 円～　5,880 円 / 月		
初期登録料		6,300 円		

※法人契約個人会員の場合、ご入会施設以外をご利用の際は、他店利用料（310 円～ 1,550 円（税込）/ 回）が必要です。
※月会費制は、法人契約個人会員特別会員 A・特別会員 B および法人契約個人会員の 3 タイプから、ご自身でお選びいただけます。

平成23年10月31日まで
初期登録料が無料！

188 施設
2011 年 9 月 1 日現在

●ご利用対象施設

全国のコナミスポーツクラブ　※グランサイズ（大手町、青山、大阪）、北上、船堀、明石西新町、米子、松江、法人利用提携施設を除く

クラブにて直接お手続きください。健康保険組合への申請はありません。

❷ 月会費制　（法人契約個人会員）

STEP1　ご入会するコナミスポーツクラブを決定
店舗検索！
http://www.konamisportsclub.jp/shisetsu/index2.php

クリック！

STEP2　ご入会希望の施設にて、直接入会手続き

≪ご持参物≫
① 健康保険証
② クレジットカードまたは各種金融機関の
キャッシュカード＋認印または、通帳＋届出印
③ 月会費 1カ月分～
④ 初期登録料 6,300 円

STEP3　その場で「法人契約個人会員」の会員証が発行されます。

２回目以降の施設ご利用の際は…
「会員証」提示のみでご利用いただけます。

★コナミスポーツクラブが近くにない場合…
「郵送」での会員証作成が可能です。
コナミスポーツクラブ情報ダイヤルに
「会員証作成申込書」をご請求ください。

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル
0120-919-573
〈受付時間〉月～金　9:00 ～ 21:00
土･日･祝　10:00 ～ 19:00

全国348施設
※2011年9月1日現在
お近くの施設へGO!!

直営施設（コナミスポーツクラブ）**191 施設**
法人会員利用提携施設 **157 施設**

ケータイでチェックできます！
まずは最寄りの施設をチェックしよう！
おトクな情報もこちらからGET!
施設検索
プログラム
お得な情報

コナミスポーツクラブホームページ　http://www.konamisportsclub.jp/corp

みなさん、健康診断は受けましたか？

早いもので、今年も残すところ３カ月となりました。皆様、日々忙しく過ごされていらっしゃると思いますが、今年度の健康診断は受けられましたか？

健康診断は年度に１度（平成23年4月1日～24年3月31日）受けていただけます。

症状が出てからでは手遅れの場合もあります。どうか大切なお時間を半日おとりいただき、ご家族や大切な人のためにも、ぜひ、健康診断を受けてください。

なお、健康診断の内容は2万円相当の健康診断（35歳以上）を無料で受けていただくことができます。（被扶養者の方は一部負担金をお願いしております）

健康診断は病気の早期発見に繋がるだけでなく、皆様の受診率によっては後期高齢者支援金の拠出額にも影響しますので、皆様の積極的な受診をお願いいたします。

どこで受ければいいか迷っている方

こんな健診制度はいかがでしょうか？

1 東京近郊にお住まいの方におすすめの健診

組合健康管理センター

（日本橋三越の近くです）

当組合健診センターにお越しいただくことにより、委託医療機関などへの支出が抑えられ皆様からお預かりした大切な保険料を適切に使用することができます。

随時受付中

2 子育てや家事などで忙しくあまり遠くまで行けない方におすすめの健診

健診委託医療機関

（全国約280カ所の医療機関と契約しております）

お住まいから近い場所を選んで受診していただけます。

随時受付中

3 近くに健診委託医療機関がない方におすすめの健診（①②に該当しない方）

補助金制度

健診受診日より３カ月以内に会社の担当者様を通して「補助金支給申請書・健診結果票コピー・領収書原本・特定健康診査質問票（40歳以上の方のみ）」を健康管理課へご申請ください。

随時受付中

※健診対象年齢などございますので、詳しくは健康管理課までお気軽にお問い合わせください。また、『VISPO夏号』やホームページもご参照ください。

★皆様の健康診断のお申し込みをお待ちいたしております★

★お問合せ先　健康管理課　☎ 03（3661）2257

新規契約保養施設のご紹介

平成23年10月1日(土)より
新しく契約保養施設が増えました！
すぐにご利用いただけます。

天然温泉♨のお宿です

ちょっと一息、
箱根での～んびり
しませんか。

周辺は自然豊かで、庭園やハイキングコースや滝もあり、四季折々の景色が楽しめます。

箱根荘

住　所　〒250－0406
神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷493－48

電話番号　**0460－87－7007**

アクセス　箱根登山鉄道　小涌谷駅　徒歩15分
または、箱根湯本駅より箱根登山バス
蓬莱園下車　徒歩3分

▶チェックイン 15:00　▶チェックアウト 10:00

利用料金　**7,500円**（小学生以上）
※未就学のお子様で、添い寝の場合、料金はかかりません。その際は、補助金申請の対象になりませんので、ご注意ください。

◎和室（5名まで）・洋室（2名）からお選びいただけます。
◎１泊2食付のプランとなります。
◎館内及び室内はすべて禁煙となっております。
※入湯税が別途150円かかります。（12歳以上）
☆ご予約・お問合せは、箱根荘に直接お電話にてご確認ください。なお、駐車場を利用される方は、予約時に必ずお申し出ください。

宿泊補助は、被保険者5,000円、被扶養者（4歳以上）2,500円を年度内1回ご利用いただけます。利用料金7,500円から補助金額を差し引いた金額が宿泊料金となります。補助金をご利用される場合は、事前の申請が必要となります。詳しくは、当組合ホームページをご覧いただくか、総務課までお問合せください。

東京ベイ舞浜ホテル クラブリゾート

特別プランのご案内

東京ディズニーリゾートオフィシャルホテルである東京ベイ舞浜ホテル クラブリゾートのデラックスルームがお得にご利用できるプランを、期間限定でご用意いたしました！！
当組合限定のオリジナルプランです！

★★平成23年10月から12月末までの3カ月間限定★★

●日曜～金曜日　1室料金　2～4名利用　24,000円
●土曜日のみ　1室料金　2～4名利用　34,000円

※設定除外日　10月8日・9日、12月23日・24日、12月31日

お得な料金で利用できる
この機会に、通常より
ワンランク上のデラックスルームを
満喫しませんか？！

年度内1回の宿泊補助制度をご利用いただくと、被保険者5,000円　被扶養者2,500円　の補助が受けられます。

※補助金利用には事前申請が必要となります。詳細は当組合ホームページをご覧いただくか、総務課までお問合せください。

例　当組合の被保険者1名・被扶養者3名の計4名で日曜～金曜日利用の場合
5,000円 ×1名＋ 2,500円 ×3名＝ 12,500円分
の補助が受けられるため、
室料24,000円 － 12,500円 ＝**11,500円**
つまり、**11,500円**で4名のご宿泊が可能となります！

例　当組合の被保険者4名で日曜～金曜日利用の場合
20,000円 の補助金になりますので、
室料24,000円 － 20,000円 ＝ **4,000円**
お支払いは**4,000円**となり、なんと1名当たり**1,000円**でデラックスルームにご宿泊いただけます！

JR舞浜駅よりディズニーリゾートラインベイサイドステーションから徒歩5分の好立地です。

※上記期間には設定除外日がありますので、ご注意ください。
※3、4名での利用の場合、シングルタイプの補助ベッドを追加しての利用となります。（デラックスルームは140センチ幅のダブルベッド使用）
※添寝等に関わらず、1室利用の料金設定となっています。

◎通常2,000円の駐車場料金が無料でご利用いただけます！

〈お問合せ先〉
〒279-0031　千葉県浦安市舞浜1－7
東京ベイ舞浜ホテル クラブリゾート
予約専用ダイヤル 0120-952-561

補助金利用は年度内1回です。すでにご利用いただいている方は補助金申請はできませんが、当組合の組合員である旨をお伝えいただくと、上記の料金の期間限定特別プランをご利用いただくことができます。

★予約の際は必ず、東京織物健康保険組合の組合員であり、特別プランを利用する旨をお伝えください★

スキーのできる保養施設『VISPO』掲載変更のお知らせ

毎年秋号で掲載しておりました、スキーのできる冬期契約保養施設のご案内を、1月発行の『VISPO冬号』に掲載させていただくこととなりました。
ご利用いただける冬期契約保養施設についての詳細は『VISPO冬号』にてご確認ください。

★お問合せ先　総務課　☎ 03（3661）2251

ファミリーハイキング ご案内

二次募集の

CHRISTMAS WISHES
11/7~12/25, 2011
TOKYO DISNEYSEA
©Disney

大好評につきまして、平成23年度東京ディズニーランド及び東京ディズニーシーパスポート料金補助の二次募集をいたします。皆様のご応募をお待ちしています。

©Disney

特別利用券ご利用期間

平成23年12月中旬（特別利用券到着後）から 平成24年3月31日（土）まで

★募集人数
1,000名

★補助金額
1,500円

★参加資格　①当健保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日出生を含む）
および
②平成23年度4月募集にお申込みされなかった方

★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

大人（18歳以上）	中人（12～17歳）	小人（4～11歳）
4,700円（通常料金6,200円）	3,800円（通常料金5,300円）	2,600円（通常料金4,100円）

※年に数回予定されている期間限定スペシャルパスポートなどのチケットが安くなるときもご利用できます。詳細につきましては東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトhttp://www.tokyodisneyresort.co.jpでご確認ください。

〈申込方法〉

申込書（15ページ）に必要事項をご記入のうえ、当組合総務課「特別利用券」係あてに**郵送**してください。（FAXは不可）
または、**6階総務課まで直接お持ちください。**

★お申込から利用券がお手元に届くまでの流れ

1 **「平成23年度秋季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」を当組合に提出する**

- ▶申込書は15ページにありますので**コピーをしてご使用ください。**
- ▶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11月25日（金）**までです。（消印有効）
- ▶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ができます。

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。（12月中旬頃）
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。

●パスポートチケット購入後の特別利用券での返金はできません。

★申込受付期間
平成23年11月25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「特別利用券」係

★記入例

〒1 2 3 ー 4 5 6 7
東京 都・道・府・県
中央区○○ー○ー○ー○
健　保　太　郎 様

この申込書をコピーしてご使用ください

◆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。
◆特別利用券の送付される住所を左記にご記入ください。
◆勤務先へ送付の場合は事業所名および個人名を忘れずにご記入ください。

㉓ 秋

申込締切日　平成 23 年 11 月 25 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）

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）	○○ー △△ 事業所名 ○○○○(株)	健保　太郎 勤務先電話番号 03ー 3661ー ○○○○ 日中連絡先電話番号 090ー 1234ー ○○○○	40歳	～
2	○○ー △△	健保　花子	15歳	
3	ー		歳	
4	ー		歳	
5	ー		歳	
6	ー		歳	
7	ー		歳	
8	ー		歳	
9	ー		歳	
10	ー		歳	
合計人数			2名	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。（平成19年4月1日～平成20年3月31日出生も含む）
利用者は特別利用券のご利用時に4歳以上になる方から対象となり、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（お手元に届いてから～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（12月中旬頃）をもってかえさせていただきます。
⑤ご応募はお一人様**年度1回に限り、春に当選された方や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、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またはお持ち込みで受付し、FAXでの受付はできません。
申込締切日平成23年11月25日（金）（消印有効）

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

受付印

★注意事項

①お申込は組合員（被保険者・被扶養者）の方ならびに**『VISPO春号』での募集に応募されなかった方**に限ります。利用者は特別利用券のご利用時に4歳以上（平成19年4月1日～平成20年3月31日出生を含む）になる方から対象となり、3歳以下のお子様は無料です。
②特別利用券申込書は郵送またはお持ち込みで受付いたします。
③特別利用券はお手元に届いてから平成24年3月31日までご利用できます。
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（12月中旬頃）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。
⑥特別利用券代表者は利用者の中から1名選出してください。
⑦特別利用券を他人に譲渡、または販売することは禁止します。
⑧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、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。
⑨**特別利用券は、申込書に記入されているご住所にお送りしますので、お間違えのないようご記入ください。**
⑩利用代表者と送付先受取人名が異なる場合、利用代表者にお電話にて確認させていただきます。

★お問合せ先　総務課「特別利用券」係　☎ 03（3661）2251

〒□□□－□□□□

都・道
府・県

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様

この申込書をコピーしてご使用ください

◆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。

◆特別利用券の送付される住所を左記にご記入ください。

◆勤務先へ送付の場合は事業所名および個人名を忘れずにご記入ください。

㉓ 秋

申込締切日　平成 23 年 11 月 25 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）

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	
合計人数		＿＿＿＿＿＿＿＿名		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。（平成19年4月1日～平成20年3月31日出生も含む）
利用者は特別利用券のご利用時に4歳以上になる方から対象となり、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（お手元に届いてから～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（12月中旬頃）をもってかえさせていただきます。
⑤ご応募はお一人様**年度1回に限り、春に当選された方や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、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またはお持ち込みで受付し、FAXでの受付はできません。

申込締切日平成23年11月25日（金）（消印有効）

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

受付印

＊食は薬＊
ヘルシーフードレシピ

血糖値が気になる人におすすめ 血糖値の上昇を抑えるメニュー

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　スタイリング／久保田 朋子

中華風スペアリブのさっぱり煮

骨付きのスペアリブは食べるのに時間がかかるので、血糖値の上昇をゆるやかにするだけでなく、満腹感を得やすく、食べすぎ防止にもなります。血糖値の抑制効果が高いお酢もしっかり摂ることができます。

●材料（2人分）

スペアリブ（豚）		4本（240g）
ごぼう		1/2本
れんこん		正味100g
にんじん		1/2本
おろししょうが		大さじ1
酒		大さじ2
塩・こしょう		少々
A	オイスターソース	大さじ1
A	黒酢	大さじ2
A	はちみつ	大さじ1/2
A	しょうゆ	大さじ1
A	スターアニス（八角）	1個
B	かたくり粉	大さじ1
B	水	大さじ2
	万能ねぎ	適量

●作り方

1. スペアリブはフォークで数カ所穴をあけ、おろししょうがと酒をまぶして約15分置いておく。ごぼう、れんこんは乱切りにして酢水（分量外）に漬け、にんじんは乱切りにする。
2. ①のスペアリブの水気を軽く拭き取り、塩、こしょうで下味をつける。
3. 熱した鍋にスペアリブを入れたら、あまり動かさずに焼く。スペアリブの表面に焼き目がついたら、①の根菜を加えてスペアリブの脂（足りない場合は油をさす）を均一に回すように、混ぜながら炒める。
4. 根菜に油が均一に回ったら、水2カップ（分量外）を加える。沸騰したらアクをとりながら5～6分弱めの中火で煮る。
5. ④にAを順に加え、肉が空気にふれないようにオーブンシートで落としぶたをし、弱めの中火で煮汁が3分の2程度に減るまで煮る。
6. Bの水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、汁を3分の2程度残して器に盛り、小口切りにした万能ねぎをふる。

酢酸の効果で
血糖値 DOWN ！

ヘルシーPOINT

- ごぼうには水溶性食物繊維（イヌリン）と不溶性食物繊維（リグニン）の両方が含まれ、血糖値の抑制効果が高い。
- 酢酸には糖分の吸収を抑え、血糖値を下げる効果がある。
- はちみつ（イソマルトオリゴ糖）やごぼうの糖分（フラクトオリゴ糖）等のオリゴ糖は、体内で吸収されにくく、血糖値の上昇を抑制する作用がある。

1人分 432 kcal　塩分 2.0 g
（汁を3分の2程度残した場合）

血糖値の上昇を抑える食事とは？

血糖値の改善には、毎日の食事で「よく噛んで腹八分目」を心がけることが第一。歯ごたえのあるものや、食べにくい食材をよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激されて、少ない量でも満足できます。たとえば、野菜や果物は大きめに切ったり、繊維に沿って切ってシャキシャキ感を味わったり、肉や魚は骨付きを選ぶとよいでしょう。

また、食事の前半に食物繊維を摂ると、糖の吸収を妨げ、血糖値上昇を抑制します。とくに、根菜、きのこ、海藻類等は食事の前半に食べるようにしましょう。また、酢酸を日々摂ることで血糖値を下げる効果があるといわれているので、大さじ1杯程度の酢を毎食プラスしてみてください。

VISPO 2011.10
発行／東京繊物健康保険組合　〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町1-9-6 ☎03-3661-2251（代表） FAX 03-3663-4078