

（ 去る2月22日に開催されました平成23年度第3回組合会におきまして、平成24年度収入支出予算が満場一致で可決されました。引き続き健全財政に努めます。 ）

一般保険料率9.2%、介護保険料率1.8%を いずれも維持します

■一般勘定の収入支出予算

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、保険料収入が減少する一方で対する医療費および高齢者医療制度等への納付金は、進む高齢化により年々増加しております。

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大きく圧迫しており、今後も人口構造の変化が進み、支える側の人口が減少し、支えられる側の人口が増加するため、負担が重くなる見通しです。

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近くを納付金として納めなければならない状況であり、その割合は年々増加しています。

そのため、保険料のみでは、支出を賄うことができず、平成23年度の繰越金および準備金を繰り入れて予算編成いたしました。

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ます。

また、その納付金の計算方法により、各健康保険組合間で負担割合の格差が生じていることも認めません。

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。

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。

また、ジェネリック医薬品促進事業をより強化し、少しでも組合員の皆様のご負担を軽減できるよう努めてまいります。

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24年度

収入支出予算の お知らせ

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	17,248,578
調整保険料収入	248,031
診療所収入	32,746
財政調整事業交付金等	194,628
国庫補助金収入	3,857
前期繰越金	400,000
準備金繰入	850,000
その他	59,878
収入合計	19,037,718

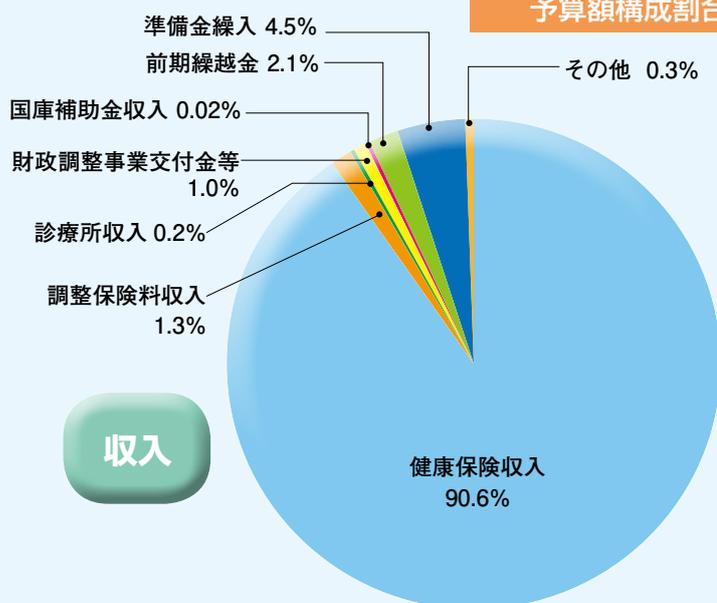
支出の部

科 目	予算額(千円)
保険給付費	9,266,452
納付金	8,098,079
財政調整事業拠出金	248,032
保健事業費	814,614
事務所費（組合会費を含む）	260,300
診療所費	97,629
その他	252,612
支出合計	19,037,718

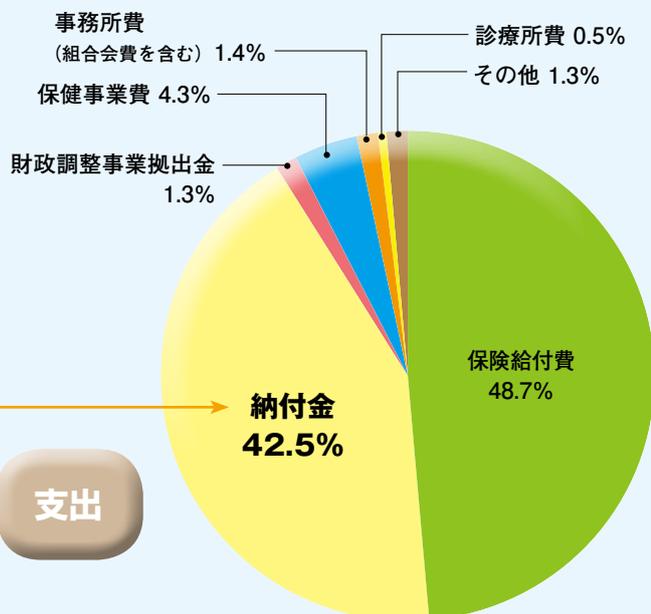
納付金内訳(千円)

前期高齢者納付金	3,439,049
後期高齢者支援金	3,798,255
退職者給付拠出金	860,618
老人保健拠出金他	157
納付金合計	8,098,079

予算額構成割合



収入



支出

介護勘定の収入支出予算

介護勘定についても一般勘定と同様の理由により、介護納付金の額が増加していますが、現状の介護保険料率1.8%によりお預かりする保険料にて賄える見通しですので、介護保険料率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	1,556,989
その他	58
収入合計	1,557,047

支出の部

科 目	予算額(千円)
介護納付金	1,486,475
還付金	500
準備金	70,072
支出合計	1,557,047

平成24年度における 当健康保険組合の主要事業について

1 継続して安定的な事業運営を目指して

- ★ 保険料率の変更はありません。
- ★ 一般保険料率は平成24年度(4月納付分より)も9.2%です。
- ★ 介護保険料率は平成24年度(4月納付分より)も1.8%です。

2 健診事業について

- ★ 被保険者は無料で実施いたします。
- ★ 35歳以上の被扶養者についても低負担(3,000円以下)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。

3 インフルエンザ予防接種

- ★ 10~12月にかけて、インフルエンザ予防接種並びに同補助金事業を実施いたします。
- ★ 秋号で詳しくご案内いたします。

4 健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

- ★ 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で24時間お答えします。



0120-933396

5 ファミリーハイキングについて

- ★ デイズニーリゾート特別利用券(1,500円補助)方式を継続します。
- ★ 特別利用券の当選者を500名増員し、春は4,500名、秋は1,000名と2回に分けて募集いたします。
- ★ 第1回目の募集要項は本誌17~19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 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。

8 契約保養施設宿泊事業補助

- ★ 詳しくは本誌14~16ページをご参照ください。

9 ジェネリック医薬品の促進

- ★ 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ジェネリック医薬品利用促進のお知らせをお送りします。

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		4.6%	0.9%
被保険者負担率		4.6%	0.9%

一般：平成 24.3.1 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4.77%、特定保険料4.30%、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24年度

算定講習会開催のお知らせ

平成24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24年6月7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）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、給与規定等で年4回以上支給が定められている賞与は、「報酬」となりますので、通常支払われる給与の報酬に含めて届出をすることになります。

<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>

○標準賞与額とは、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(4月から翌年3月)で540万円
厚生年金保険	上限:1カ月につき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。
一般保険料9.2% 介護保険料1.8%
(事業主、被保険者2分の1ずつのご負担です。)

任意継続被保険者の皆様へ

毎月の任意継続保険料はその月の10日までに納付してください。

☆納付期日（毎月その月の10日）が土・日・祝日にあたるときは金融機関の翌営業日となります。

☆納付期日までに保険料を納付されない場合は、任意継続被保険者の資格を喪失します。

○月

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				

保険料納付期日

お問合せ先 適用課 ☎ 03 - 3661 - 2254

被扶養者からはずれるときは どんなときですか？

被扶養者から
はずれるとき



- ①被扶養者が就職したとき
勤務先の医療保険に被保険者として加入します。
- ②被扶養者が結婚して、
結婚相手に扶養されるとき
扶養からはずれて結婚相手の医療保険に被扶養者として加入します。
- ③被扶養者が年収130万円（60歳以上は180万円）以上となった、
又は被保険者の収入の1/2以上の収入となったとき
他の医療保険、又は国民健康保険に加入します。年金をもらうようになったり、不動産収入等があるときは注意してください。
- ④被扶養者であった配偶者と離婚したとき
- ⑤被扶養者が死亡したとき
- ⑥同居しなければ被扶養者となれない親族と別居したとき（義父母、兄弟、など）
- ⑦別居の被扶養者への仕送りをやめたとき、または仕送り額が被扶養者の収入を上回らなくなったとき



注意 ※年収が130万円（60歳以上は180万円）以上となったときは、その超えた月から遡って扶養ははずれることになります。
被扶養者が60歳未満 年収130万円以上となったとき（月額が108,334円）
被扶養者が60歳以上 年収180万円以上となったとき（月額が150,000円）

例 遺族年金の該当となり、2カ月分の年金額30万円が10月15日より振込開始となった→10月15日より被扶養者ではなくなり、その日から保険証は使えません

〈手続き〉



お願い

被扶養者からはずれる方がいるとき、5日以内に事業主経由で健康保険組合まで**保険証**を添付の上で「被扶養者（異動）届」を提出してください。

お問合せ先 適用課 ☎ 03 - 3661 - 2254

こんなときは保険証が使えません

1 被保険者が退職
又は死亡したとき



※被扶養者の方も同時に
資格喪失

その翌日から使えません

2 被保険者又は被扶養
者が75歳になり後
期高齢者に該当した
とき



※被扶養者の方も同時に
資格喪失

75歳の誕生日から使えません

3 被扶養者からはずれ
たとき（就職、婚姻、
年間収入超過など）



その日から使えません

上記に該当した場合は、ご勤務されていた事業所を通じて5日以内に「**被保険者資格喪失届**」と「**保険証の返却**」を必ずお願いします。

資格喪失後に誤って 保険証を使ってしまったら？

当健康保険組合の資格のない方が誤って保険証を使用したときは、後日医療機関の窓口で保険証が変更となったことを伝えてください。



平成23年1月～12月の無資格受診による返還請求額

件数：379件 6,147,059円（本人及び家族）

交通事故、ケンカなどで被害者になったときの医療費は加害者が支払うのが原則です。

ただし、健康保険組合に連絡し、「第三者行為による傷病届」の提出がされますと例外的に保険証を使って治療を受けることができます。

その場合、被害者の過失度合いに応じて加害者に対して医療費を健康保険組合が請求することになります。

連絡・届出がない場合、保険証が使えません。

交通事故・ケンカでは
健保組合へ連絡と届出が
ないと保険証が使えません。

届出が必要なケガ、病気とは

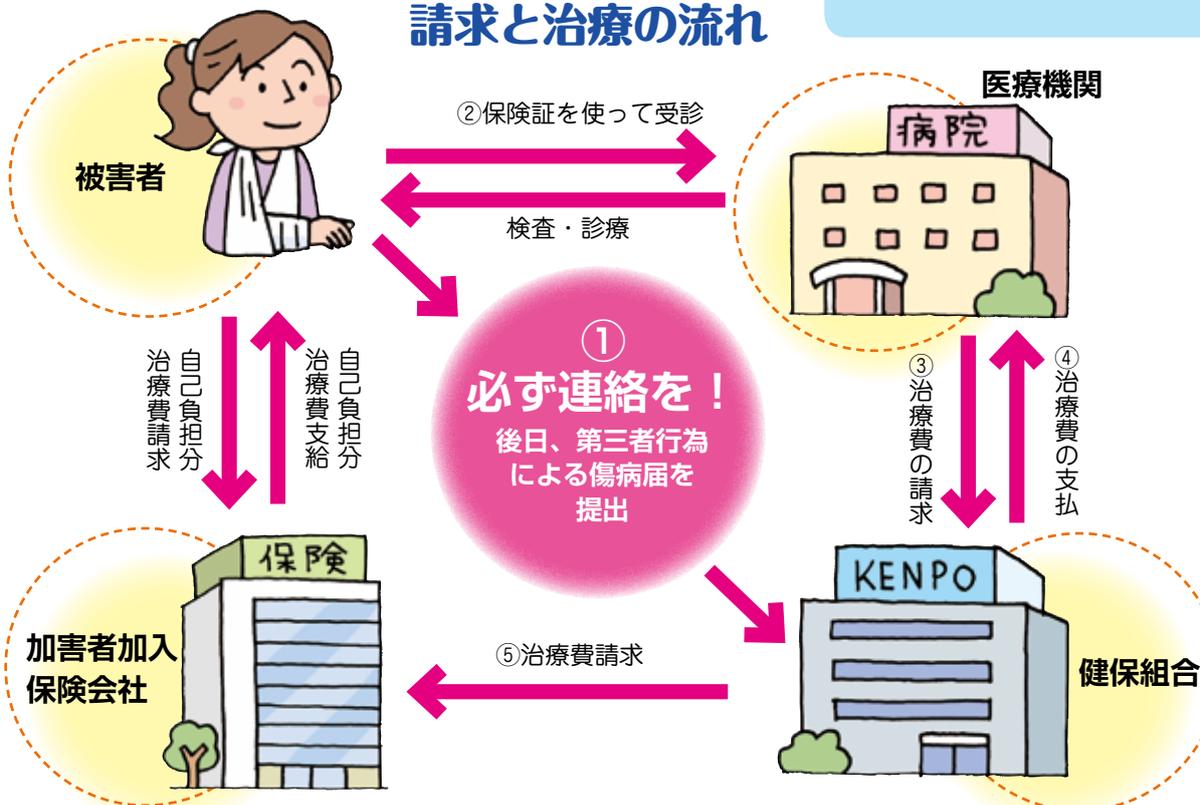


- 車同士の事故によるケガ
- 自転車同士、歩行者と自転車の衝突によるケガ
- ケンカによるケガ
- 他人の飼い犬に噛まれたことによるケガ
- スキー、スノーボードで衝突されたケガ
- 飲食店で食中毒にあった
- ゴルフ場で他人の打ったボールによるケガ

※上記のケガは、業務中や通勤途中の場合は「第三者による傷病届」を提出されても、保険証は使えません。労災、通勤災害で給付を受けることとなります。



請求と治療の流れ



※①休日、夜間など健保組合に連絡が取れないときは、暫定的に保険証を使い、後日速やかに健保組合にご連絡ください。

お問合せ先 審査課 ☎ 03 - 3661 - 2254

高額療養費の限度額認定証が 外来でも利用できるようになりました

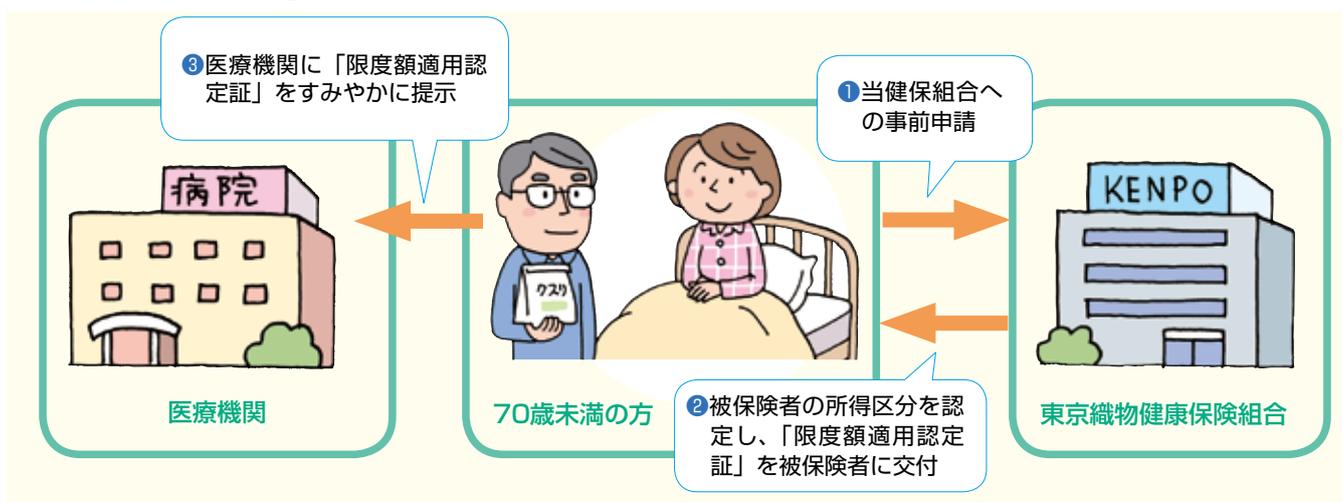
平成24年
4月1日
から

これまでは、入院のみで適用されていた「限度額適用認定証」が、平成24年4月1日からは、外来診療についても「限度額適用認定証」などの提示により、自己負担限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

該当される方は、当健保組合のホームページから申請書をダウンロードし、必要事項をご記入、ご捺印のうえ、当健保組合までご提出ください。なお、付加金については別途申請が必要となります。

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
70歳未満の方	当健保組合に「限度額適用認定証」の交付を申請してください	「限度額適用認定証」を窓口で提示してください
70歳以上75歳未満で非課税世帯等ではない方	必要ありません	「高齢受給者証」を窓口で提示してください

■「限度額適用認定証」を申請する場合の流れ



■ 1カ月の自己負担限度額（70歳未満、同一医療機関内、入院、外来ごと）

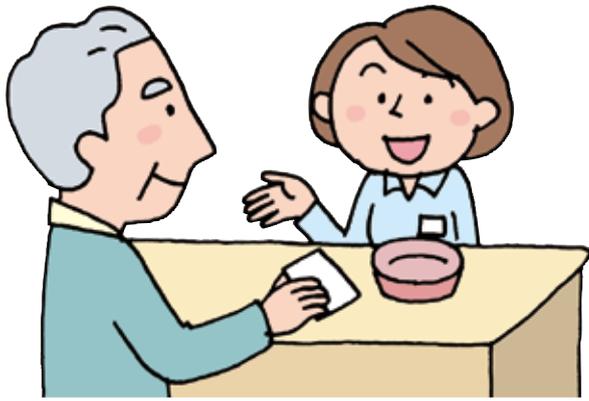
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上の方)	150,000円 + (総医療費 - 500,000円) × 1% (多数回該当の場合は83,400円)
一般所得者	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数回該当の場合は44,400円)
低所得者 (住民税非課税の方)	35,400円 (多数回該当の場合は24,600円)

※ 70歳以上の方は自己負担限度額が異なります。

★基本的なルール

- 「1カ月」とはその月の1日から末日までです。
- 1つの医療機関ごとに、通院と入院、医科と歯科は分けて、医療費の自己負担を合計します。
- 同一月内に同一世帯で、21,000円以上の自己負担が2件以上あるときは、その合計が自己負担限度

- 額を超えると高額療養費の対象となります。(世帯合算)
- 直近12カ月間に同一世帯で3回以上高額療養費の支給があった場合は、4回目から自己負担限度額が軽減されます。(多数回該当)



外来の 高額療養費の 現物給付化に 関する

Q&A

Q3

平成24年3月31日以前に交付された限度額適用認定証等でも外来診療で高額療養費の現物給付を受けることは可能ですか？

.....

A 経過措置を設けており、平成24年3月31日以前に交付された限度額適用認定証等についても、記載されている有効期限までは使用することが可能です。

Q1

今回の改正により、何が変更となるのですか？

.....

A 限度額適用認定証等を提示し、外来の診療を受けた場合についても、入院した場合と同様に、医療機関等の窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。

Q2

月途中で限度額適用認定証等が交付された場合、外来の高額療養費の現物給付化はどの時点から実施されることになりますか？

.....

A 認定証の提示前の窓口負担額が自己負担限度額を超えていない場合は、提示後に受診した窓口負担額を含めて、その月のその医療機関での窓口負担額と自己負担限度額との差額が現物給付化の対象となります。

また、認定証の提示の前に、その月の窓口負担額が自己負担限度額を超えている場合は、その月は現物給付化の対象とはならず、翌月以降に現物給付化が適用されます。そのため、その月の高額療養費は、後日、当健保組合に申請をしてください。

Q4

同一月に同一の医療機関で外来と入院を受診した場合どうなるのですか？

.....

A 外来と入院は別々の扱いとなります。同一の世帯で合算し、高額療養費の対象となる場合には、後日、当健保組合に申請を行うことにより高額療養費の支給を受けることになります。

平成 24 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53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53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 F A X 又は ご郵送ください。任意継続被保険者の方は当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53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53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当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 F A X 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 組合健康管理センター・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カ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。

◆75歳以上の皆様へ

後期高齢者医療制度加入により当組合の被保険者資格を喪失された方で、継続して会社に勤務されている場合に限り、現行どおり健診を受けていただけます。

◆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、在職も含めて年度で1度(平成24年4月1日から平成25年3月31日まで)に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	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	BMI	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
乳がん検査	○女性のみ	—	—	—	—	—	○	○	—	—
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
骨密度検査	○女性50歳以上のみ △女性50歳未満・男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—
肝炎ウイルス検査	△	△	△	—	—	—	—	—	—	—
血液型検査	△	△	△	—	—	—	—	—	—	—

※△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

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24年4月1日から平成25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）

▼ 利用方法

組合契約保養施設利用の場合

① 利用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お伝えください。

※さくら総合レジャーおよびプリンスホテルを含む

JTB利用の場合

① JTBの窓口で旅行の予約をする

予約の際に、「東京織物健康保険組合」の、宿泊補助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、宿泊日または旅行代金支払い日の**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

旅行代金支払い時に必要な「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い日の**3日前**までに到着しない場合は、早急に総務課までお問合せください。

④ 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。本来の宿泊料金から補助金額を差し引いた金額でお支払いいただけます。

④ JTBに「施設利用券」を提出し、旅行代金の支払いをする

JTB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とはなりません。

※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はなりません。

※インターネットによる予約の場合、取り扱えない宿もございます。お電話での予約をお願いいたします。

※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。

※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み補助となり、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**原本での事前申請**をお願いいたします。

[契約保養施設一覧]

<p style="text-align: center;">JTB</p> <p>http://www.jtb.co.jp/</p> <p>全国のJTBの窓口が対象となります。</p> 	<p style="text-align: center;">さくら総合レジャー</p> <p>予約センター ☎ 03-3434-0333 平日 9:00 ~ 17:00 http://homepage3.nifty.com/kenpo/index2.htm 温泉宿を中心とした20カ所以上のお得な施設がご利用いただけます。</p>	<p style="text-align: center;">PRINCE HOTELS & RESORTS</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>プリンスホテル予約センター 0120-33-8686 携帯電話からは 0570-02-8686 ご予約受付時間 10:00 ~ 17:00 (年中無休) http://www.princehotels.co.jp/keiyaku パスワード「prkeiyaku」 パスワードを入力し、ご優待プランの中からご予約ください。</p>
--	---	---

●直接契約施設は18施設あります

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
しなの鉄道線・信濃追分駅
●大人 11,800円～
●子ども 8,260円～



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
長野線・湯田中駅
●大人 8,000円～
●子ども 4,800円～



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)
上越新幹線・越後湯沢駅
●大人 7,900円～
●子ども 4,400円



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
上越新幹線・越後湯沢駅
●大人 6,000円～
●子ども 3,000円～



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
☎ 0120-046-891
(東京予約センター)
上越新幹線・越後湯沢駅
●大人 8,500円～
●子ども 4,250円～



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
●大人 8,550円～
●子ども 4,275円～



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
●大人 7,000円～
●子ども 4,700円～



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
●大人 10,300円～
●子ども 5,150円～



※ 8/1 ~ 8/31 は朝食のみとなり、金額も異なります

契約保養施設一覧は P16 に続いています→

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
●大人 12,000 円～
●子ども 6,000 円～



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
●大人 8,000 円
●子ども 5,500 円～



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
●大人 11,340 円～
●子ども 5,670 円～



東京ベイ舞浜ホテル 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
●8,000 円～(食事別料金)
☆期間限定プラン有



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
●1室料金4名まで
21,000円または
34,000円(食事別料金)
☆期間限定プラン有



マホロバマイズ三浦

〒 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
●大人 9,000 円～
●子ども 4,500 円～



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
●大人 8,400 円～
●子ども 6,300 円～



箱根荘

〒 250-0407
神奈川県足柄下郡箱根町
小涌谷 493-48
☎ 0460-87-7007
箱根登山鉄道線・小涌園
駅
●小学生以上 7,500 円



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
●大人 10,500 円～
●子ども 5,250 円～



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
●大人 9,500 円
●子ども 5,500 円



●申請の際は、14 ページを必ずご確認ください●

- 「施設利用承認申請書及び施設利用券」は当組合ホームページからダウンロードできます。
 - 宿泊料金は、季節や人数により異なります。施設に直接お問合せください。
- ※東京ベイ舞浜ホテルクラブリゾート、ホテルオークラ東京ベイ以外の施設は1泊2食付きでのご提供となり、素泊まりではご利用いただけません。

お問合せ先 総務課 ☎ 03 - 3661 - 2251

ファミリーハイキング のご案内



4/3~6/30, 2012

TOKYO DISNEY SEA
© Disney

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、今年も特別利用券をご用意いたしました。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 お手元に届いた日より～平成25年3月31日（日）

- **参加資格** 東京織物健康保険組合の保険証をお持ちの方（当組合被保険者及び被扶養者）
（4歳以上・平成20年4月1日～平成21年3月31日出生を含む）※3歳以下は無料
- **募集人数** 4,500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

通常入園時に特別利用券を利用

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）

※パーク情報につきましては、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/top.html> でご確認ください。

申込方法

申込書に必要事項をご記入のうえ、当組合総務課あてに郵送またはお持ち込みください。(FAX 不可)

★申込受付期間

平成24年5月25日 (金) 締切 (消印有効)

★申込書送付先・お問合せ先

〒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
☎03-3661-2251

●お申込から利用券がお手元に届くまでの流れ

1

「平成24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」を当組合に郵送またはお持ち込みする

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24年5月25日 (金) までです。(消印有効)

申込書は19ページにありますのでコピーをしてご使用ください。または、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送します。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交付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。

〈記入例〉

〒1234-5678
東京 中央区〇〇-〇-〇-〇
健保太郎 様

この申込書を
コピーしてご使用ください

24

◆特別利用券送付先住所を1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必ずご記入ください

平成24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.	保険証番号・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 勤務先電話番号 03-3661-〇〇〇〇 日中連絡先電話番号 090-1234-〇〇〇〇	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

★記入前に必ずお読みください★
①お申込は当組合保険証をお持ちの方で4歳以上の方に限ります。(平成20年4月1日～平成21年3月31日出生を含む)
3歳以下のお子様は無料ですので、記載は不要です。
②募集人数を超えた場合は申込書単位で抽選し、当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。
③ご応募はお一人様1回に限ります。
④利用券の申込は、FAX受付できません。
⑤太枠内の必要事項のみご記入ください。
⑥必ずコピーを取ってお使いください。

申込締切日平成24年5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

●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。

注意事項

- ※①お申込は当組合保険証をお持ちの方のみに限ります。
利用者は特別利用券のご利用時に4歳(平成20年4月1日～平成21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ので、記入しないでください。
- ※②特別利用券申込書は郵送またはお持ち込みのみ受け付けいたします。
- ※③特別利用券はお手元に届いてから平成25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、抽選の結果は特別利用券の発送(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回限り、重複応募または必要事項未記入の場合は落選となります。
- ※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、特別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特別利用代表者と送付先受取人名が異なる場合、利用代表者へ電話確認させていただきます。
- ※⑩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。

18

〒□□□□-□□□□□□

都・道
府・県

様

この申込書を
コピーしてご使用ください

24

申込締切日 平成24年5月25日（金）消印有効

- ◆特別利用券送付先住所を↑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必ずご記入ください

平成24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)	—		歳	
	事業所名	勤務先電話番号 — — 日中連絡先電話番号 — —		
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

★記入前に必ずお読みください★

- ①お申込は当組合保険証をお持ちの方で4歳以上の方に限ります。（平成20年4月1日～平成21年3月31日出生含む）3歳以下のお子様は無料ですので、記載は不要です。
- ②募集人数を超えた場合は申込書単位で抽選し、当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。
- ③ご応募はお一人様1回に限ります。
- ④利用券の申込は、FAX受付できません。
- ⑤太枠内の必要事項のみご記入ください。
- ⑥必ずコピーを取ってお使いください。

申込締切日平成24年5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

簡単! おいしい!



春のカラフルお弁当

ポカポカ陽気の野外で楽しみたい、春の素材を使ったお弁当です。
もちろん職場での昼食にもどうぞ。

料理制作 / 大越 郷子 (料理研究家・管理栄養士)
撮影 / 松島 均 スタyling / 吉岡 彰子

たけのこごはん弁当



1人分
550
kcal

塩分
3.4
g

たけのこご飯

【材料】 作りやすい分量
お弁当には分量の 1/5 程度を使用

- 米 2合
- ※ といでざるにあげておく
- たけのこ 180g
- ※ ゆでたもの。食べやすい大きさに切る
- ふき 100g
- ※ すじを取り、ゆでて小口切り
- A (だし汁 400cc、酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1)
- 塩 小さじ 1/3

【作り方】

- ① 鍋にAとたけのこを入れて火にかけ、沸騰したら中火にして5~6分煮る。
- ② ①のたけのこをざるにとり、水気をきる(煮汁は炊飯時に使用)。
- ③ 炊飯器に米と①の煮汁、塩を入れてひと混ぜする。2合目までの目盛に水の量が足りなかったらだし汁を足して、たけのこも加え通常どおり炊く。
- ④ 炊きあがったらふきを加え、蒸らしてから全体を混ぜる。

そら豆とえびのかき揚げ

- 【材料】 1人分
- むきえび 40g
 - 長ねぎ ※ 小口切り 1/3本
 - そら豆 ※ 薄皮をむいたもの 30g
 - 桜えび 4g
 - 小麦粉 小さじ2
 - A (上新粉小さじ2、水大さじ1程度、塩少々)
 - 揚げ油 適量

【作り方】

- ① ボウルにむきえびと長ねぎ、そら豆、桜えびを入れて、小麦粉をふり入れ、全体にまぶす。
- ② 別のボウルでAを混ぜ合わせ、①に衣をつける。
- ③ 170度に熱した油に木べらなどで少量ずつ落とし入れて、揚げる。

さやいんげんの佃煮

【材料】 作りやすい分量
お弁当には分量の 1/2 程度を使用

- さやいんげん 80g
- ※ すじを取り2~3等分に切る
- しょうが ※ せん切り 15g
- A (だし汁 150cc、酒大さじ1、めんつゆ大さじ1)

【作り方】

- ① 鍋に材料をすべて入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、中火にして途中で混ぜながら、水分がなくなるまで煮含める。

ミニトマト

【材料】 1人分 トマト2個

おすすめ 素材

- たけのこに含まれるカリウムは、高血圧の原因となるナトリウムの排出を促します
- そら豆には、止血作用があるといわれ、骨や歯を形成するリンも多く含まれています