



就任のご挨拶

東京織物健康保険組合
理事長 高梨 壮雄

このたび、中西理事長の後任として理事長の大役をお引き受けすることになり、改めてその責務の重大さを痛感いたしますとともに、身の引き締まる思いでございます。

当組合は、昭和27年7月1日に織物関連事業に携わる従業員の方々の健康増進と福祉の向上を図るために設立され、本年で61年を迎えます。

この間、円滑な事業運営に努めてこれましたのも、ひとえに歴代理事長をはじめ皆様のたゆみないご努力と、事業主並びに被保険者の皆様のご理解、ご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く状況は、世界最速で少子高齢化を迎えていることに加え、日本経済の低迷等による保険料収入の減少、高齢者医療制度に対する前期高齢者納付金、後期高齢者支援金並びに退職者給付拠出金などの納付金の負担が、年々増加してきており財政状況は一段と厳しくなっております。

このような状況下ではありますが、当健保組合の健全な事業運営と更なる発展に微力ながら全力で取り組んでまいりますので、なにとぞ前理事長同様、温かいご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、事業所のますますのご繁栄と事業主並びに被保険者、ご家族の皆様のご健勝を心から祈念申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。

新組合会議員のご紹介

平成 25 年 6 月 13 日に組合会議員が改選されました。新役員・議員をご紹介します。

■ 選定議員

氏名	事業所名	備考
高 梨 壮 雄	高梨株式会社	理事長
杉 田 修 司	東京織物健康保険組合	常務理事
阿久津 和行	株式会社ツカモトコーポレーション	理事
金 子 守 隆	第一衣料株式会社	理事
棧 敷 正一朗	菱一株式会社	理事
鈴 木 裕 生	アゼアス株式会社	理事
高 岡 政 宏	東京吉岡株式会社	理事
土 屋 純 夫	株式会社武蔵富装	理事
廣瀬 慶太郎	株式会社廣瀬商会	理事
横 倉 敬 一	横倉株式会社	監事
出 原 正 貴	株式会社自重堂	
草 野 正 志	株式会社クー	
桜 井 哲 夫	株式会社ヴェスト	
佐 藤 桂 一	一般財団法人織賀会館	
田 中 源 治	株式会社田源	
戸 張 敦 仁	東京戸張株式会社	
長 尾 達 也	東京シンコーレザー株式会社	
針 生 成 樹	株式会社レッセ・パッセ	
藤 井 本 徳	フジスター株式会社	
間 中 和 男	ニッシン・トーア株式会社	
山 田 邦 登	山野井株式会社	
山 中 啓 嗣	装いの道株式会社	
用 稲 道 也		学識経験 監事

■ 互選議員

氏名	事業所名	備考
梶 原 健 治	東京織物厚生年金基金	理事
加瀬谷 行雄	東京織物卸商業組合	理事
黒 川 俊 蔵	ダイオ化成株式会社	理事
鈴 木 正 幸	株式会社ルミネアソシエーツ	理事
高 林 幹 雄	モリリン株式会社東京支店	理事
田 中 和 好	林フェルト株式会社	理事
平 田 茂	東工コーセン株式会社	理事
山 田 陽	高島株式会社	理事
若 月 昭	西川産業株式会社	理事
奥 平 真 依	株式会社スキヤッティ・オーク	監事
秋 元 慎 介	株式会社ジュニア	
浅 沼 正 昌	佐藤産業株式会社	
荒 澤 裕 幸	株式会社丸正ベストパートナーグループ	
井 上 典 男	田村駒株式会社東京支社	
岡 田 章	東京山喜株式会社	
佐 藤 幸 夫	アカツキ商事株式会社	
島 田 俊 夫	石川株式会社	
庄 司 正 美	加藤株式会社	
須 釜 三 治	持田商工株式会社	
平 岡 秀 元	平岡織染株式会社	
三 谷 隆 治	株式会社エフリード東京本社	
保 平 司	ブルーミング中西株式会社	

平成25年度

インフルエンザ

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前に接種することでインフルエンザを予防し、かかったとしても重症化を軽減する効果が認められています。

今年も流行シーズンに備え、“手洗い”“うがい”などの予防対策とあわせて、インフルエンザの予防にお役立てください。

なお、当組合の予防接種は1回接種法のため(1)～(3)の「重複接種」はできません。



(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25年10月15日(火)～平成25年11月29日(金)
- ▶ **費用** 1名 1,000円(1回接種法) ※当日払い
- ▶ **実施時間** 13:00 ～ 16:30
- ▶ **実施対象者** 当組合の被保険者(家族除く)
- ▶ **実施予定人数** 6,500名
- ▶ **申込方法** ★各事業所宛ての「平成25年度インフルエンザ予防接種のお知らせ」文書に同封の申込用紙に「希望日」を記入のうえ、事業所ごとにとりまとめ、お申し込みください。
★後日、「日時指定票」と「予診票」を事業所にお送りいたします。なお、「希望日」にそえない場合は、「日時指定」を当組合にて行います。あらかじめご了承ください。
- ▶ **申込締切** 平成25年10月11日(金) ※定員になり次第締め切ります。
- ▶ **任意継続被保険者の方へ**
会場のスペース等の関係から、当組合診療所で予防接種を行います。予約制ですので、医事課までお問合せください。TEL 03-3661-2241 (直通)

変わりました

(2) インフルエンザ予防接種補助金制度を利用される方

(1) 当組合健康管理センター（当組合診療所含む）並びに(3)「東振協」契約医療機関以外で「インフルエンザ予防接種」を受けた当組合の **被保険者(本人)** に補助金を支給いたします。

- ▶ **支給対象期間** 平成25年10月1日～平成25年12月31日までに受けた方
- ▶ **支給金額** 1名につき1,000円(上限)
(注)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25年度インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に必要事項を記入・押印のうえ、**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。
(申請書は当組合のホームページよりダウンロードできます)
- ▶ **締切日** 平成26年2月28日(金)《消印有効》
- ▶ **支払方法** 申請書に記載の「事業所名義」の銀行口座に振り込みさせていただきます。
(任意継続被保険者の方は個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ときは必ず医療機関に領収書をもらいましょう。
その際、次の㊶～㊸が明記されているか必ずチェックしましょう。

- ㊶接種を受けた方の氏名(フルネーム) ㊷接種費用
- ㊸「インフルエンザ予防接種」の旨の記載があること ㊹接種日 ㊺医療機関名と押印

(1) と (2) のお問合せ先 健康管理課 ☎ 03-3661-2257

予防接種のご案内

今年も、接種時の『窓口負担の軽減』を図るため、関係団体である東京都総合組合保健施設振興協会（以下『東振協』という）の「インフルエンザ予防接種共同事業」に参画いたしました。

これにより昨年同様、前ページの（１）「当健保組合」並びに（２）「補助金制度」をご利用しない方は、『東振協』が契約している全国約2,700の医療機関で予防接種を受けることができます。

なお、全国の『東振協』契約医療機関で予防接種を行った場合は、当健保組合が『東振協』を經由して「補助金」を支払いますので、「補助金申請」をする必要はありません。

（３）「東振協」契約医療機関を利用される方

「東振協」契約医療機関（契約料金の上限3,000円）は、「東振協」ホームページに掲載されていますので、お手順をおかけいたしますが、ご確認のうえご利用ください。

なお、当組合ホームページから東振協ホームページにリンクすることができます。

- ▶ 契約対象者 当組合の被保険者（家族除く）
- ▶ 契約対象期間 平成25年10月1日～平成25年12月31日
- ▶ 利用者負担額 「組合補助金1,000円」と「東振協」契約医療機関の料金との差額

（計算例）

「契約料金3,000円」－「組合補助金1,000円」＝ 2,000円

利用者負担額

（注）「利用者負担額」は（２）の補助金支給対象外です。

▶ 利用方法

◆ 院内予防接種の場合

- ① 利用者が希望する「東振協」契約医療機関に電話等で直接予約してください。
- ② 接種当日は『東振協専用インフルエンザ予防接種利用券^{（注）}』と「健康保険被保険者証」を医療機関に必ずご持参ください。
- ③ 接種終了後、医療機関の窓口で「利用者負担額」をお支払いください。

◆ 出張予防接種の場合 〈予防接種人数に条件があります。ご確認ください〉

- ① 事業所から医療機関へ電話等で予約後、『東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書^{（注）}』と『申込者名簿^{（注）}』に必要事項を記入のうえ、医療機関に郵送またはFAXにより予約申込を行います。
- ② 事業所に医療スタッフが派遣され予防接種を行います。
- ③ 利用者負担額の支払方法については、事業所と医療機関で決めてください。

◆ 集合予防接種の場合 〈土・日曜日のみ〉

- ① 利用方法は、上記「院内予防接種」と同じです。
- ただし、希望会場を設置する医療機関へ開催日時を確認し、予約してください。

注意！

『利用券』・『申込書』・『名簿』は、事業所への『お知らせ』文書に同封した『利用券』等をコピーしてご使用ください。
なお、任意継続被保険者の方は東振協ホームページより『利用券』を発行してご使用ください。

〈（３）「東振協」のお問合せ先〉

★「東振協」契約医療機関や利用券、利用申込書等の発行など東振協ホームページに関することは、
東京都総合組合保健施設振興協会 ☎ 03-3626-7504 にお問合せください。

★東振協ホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

■「インフルエンザ予防接種の健保組合共同事業のご案内」をクリックして

- ① 「ダウンロードリスト」より「東振協」契約医療機関や「契約料金」を確認できます。
 - ② 「利用券発行申込登録画面」より『利用券』等の発行ができます。
- そのときは当組合の保険者番号「06132211」（半角）の入力が必要です。



被扶養者資格の再確認

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。

認定基準を満たしていない被扶養者の方の削除の届出がされていないと、健康保険組合が本来負担しなくてよい医療費や高齢者医療制度への納付金を負担することになります。

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25年11月下旬に事業所を通じて配布します。

再確認の対象者

19歳以上の被扶養者
(ただし、平成25年4月1日以降に被扶養者認定を受けた方及び、任意継続被保険者を除きます。)

提出期限日

平成26年1月31日までに確認調書及び証明書類を添付のうえ、事業所で取りまとめたものを健康保険組合に提出(提出期限厳守)
※証明書類につきましては、確認調書送付の際にご案内いたします。

注意事項

提出期限までに確認調書及び証明書類のご提出がなく、再確認ができない場合は保険証の使用ができなくなり、保険証を使用された場合は医療費を返還していただきますので、ご注意ください。

〈被扶養者の収入基準〉

年 齢	同居・別居	年収額
60歳未満	同居	年収130万円未満、かつ被保険者の年間収入の2分の1未満であること。
	別居	年収130万円未満、かつ被保険者の送金額が被扶養者の年収を超えていること。
60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者	同居	年収180万円未満、かつ被保険者の年間収入の2分の1未満であること。
	別居	年収180万円未満、かつ被保険者の送金額が被扶養者の年収を超えていること。

被扶養者認定の 収入の範囲とは？

収入とは、給与収入の他、各種年金(厚生年金、国民年金、遺族年金、障害年金、共済年金、企業年金等)不動産収入、事業収入(自家営業、農業、漁業など)雇用保険給付金、利子収入、健康保険の給付金(傷病手当金・出産手当金)、労働者災害補償保険法の給付金(通勤災害を含む)等の合計額をいいます。

お問合せ先 適用課 ☎ 03-3661-2254

お暑期中、算定基礎届のご提出 ありがとうございました

平成25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。

国民年金の切り替えの届出（3号から1号へ）が遅れた方は、今すぐ手続きを！

手続きをすれば、無年金や年金の減額を防ぐことができます

原則として20歳から60歳までのすべての方が年金制度に加入することになっていますが、会社員や公務員に扶養されている配偶者（専業主婦等：第3号被保険者）は、保険料を納める必要がありません。

ただし、夫が退職した場合や、配偶者自身の年収が増えたときなどは、届出（3号から1号への変更届）をして、保険料を納めなくてはなりません。



この届出が2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、「未納期間」が発生していました。年金を受け取るには一定の「受給資格期間」が必要で、未納期間があると年金が受け取れない場合があります。

このたび、年金が改正され、このような方が手続きをすれば未納期間を受給資格期間に算入できるようになりました。

また、手続きをすれば、最大10年間、保険料をさかのぼって支払うことができますようになります（平成27年4月から）。保険料を納めれば、年金額を増やすことができます。

詳しくは、最寄りの年金事務所、または
「国民年金保険料専用ダイヤル」（ナビダイヤル 0570-011-050）に
お問合せください。

仕事・通勤 ケガや病気は 健康保険では 使えません

仕事・通勤中のケガや病気は程度にかかわらず「健康保険」での受診ができません。

必ず医療機関の窓口に出向いて、初めから労災保険（労働者災害補償保険）で受診するようにお願いします。



労災保険

仕事・通勤中の事由によるケガや病気が対象です。
 原則、自己負担なし（ただし、通勤災害の場合は初診時のみ200円の負担あり）

健康保険

仕事・通勤中以外の事由によるケガや病気が対象です。原則、自己負担3割

業務災害とは、業務中のケガや業務が原因となって起きた病気など、仕事と何らかの関係のあるものをいいます。通勤災害とは、自宅から会社までの往復の間に起こったケガなどをいいます。ただし、経路を著しく逸脱・中断したときは通勤途上とはなりません。

被扶養者の方がアルバイトやパートをされている場合も、業務中や通勤中のケガ・病気は、労災保険の適用となりますのでご注意ください。

業務災害・通勤災害 （例）

	業務災害	通勤災害
認められる	・就業時間中に、トイレに行く途中のケガ ・会社施設の管理不備が原因によるケガ ・出張や出張途中、また社外での仕事でのケガ（出張の往復、営業先へ向かう途中の交通事故によるケガも含む） ・業務命令で参加した行事中のケガ	・通勤途中での交通事故によるケガ ・通勤手当をバス代で申請していて、バスに乗らず、自転車や徒歩で通勤中のケガ ・通勤中の電車やバス、駅構内でのケガ ・帰宅途中、日常生活上必要な行為（独身者の外食、日用品の購入など）の後、通常の経路に戻ってからのケガ
認められない	・昼休み、キャッチボールをしてケガ ・出張中、プライベートで友人と食事をした際のケガ ・休憩時間中、私用の買い物のために会社の外へ出た際のケガ	・合理的な理由もなく、かなり遠回りをして通勤した場合のケガ ・往復の経路を離れて、飲食やコンビニに立ち寄った場合のケガ ・同僚と酒を飲んだ後の帰りがけのケガ ・通勤途中になぐりあったケンカでのケガ

※ 上記の例はあくまでも目安で、実際に業務災害・通勤災害に該当するか否かは、個々のケースに応じてその都度判断されます。

※ ご不明な点や判断に迷う場合は、当組合審査課または所轄の労働基準監督署にお問合せください。

お願い

当組合では、業務災害や通勤災害、または交通事故等の可能性があると思われるケガや病気の原因を照会させていただきます。照会文書が届きましたら、すみやかにご回答くださるようお願いいたします。

なお、回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。

お問い合わせ先 審査課 ☎ 03-3661-2254

健康保険法等 の一部改正について

10月から

●目的条文等の改正の概要

改正前の健康保険法の目的条文は、「労働者の業務外の事由による場合」の傷病等に対して給付すると限定されていましたが、今回の改正では、「労働者または被扶養者の業務外の負傷等について労災の給付対象とならない場合」は、原則として健康保険の給付対象とすると変更されました。（健康保険法第1条：改正）

ただし、「被保険者又は被扶養者が法人の役員等である場合」は、その法人の役員等としての業務に起因する負傷等については保険給付の対象外とされます。（健保法53条の2：新設）

なお、上記の役員等の業務に起因する負傷等であっても「被保険者の数が5人未満である適用事業所に使用される法人としての役員等であって一般の従業員と著しく異なる業務に従事している者である場合」は、保険給付の対象とされます。（健保法53条の2 カッコ書き：新設）

●法改正の背景と効果

これまでは、被保険者が副業として行うシルバー人材センター等の請負業務中に負傷した場合や、被扶養者が請負業務やインターンシップ中に負傷した場合などは、健康保険からは業務上の事由であるため、労災保険では、請負契約等の場合は原則労働者性が認められないため、健保・労災のどちらからも保険給付を受けられず、全額自己負担となる事態が生じていました。

この問題を解消すべく、法改正により労災保険から給付が受けられない場合は、原則として健康保険の給付が受けられることになりました。



コナミスポーツクラブ 施設利用の

当組合にお申し出の必要はありません。最寄りのコナミスポーツクラブへ **Go!!**

〈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）

●利用制度

① 都度利用料制（法人契約都度利用会員 A）

月会費のお支払いなく、**1回ごとのお支払い**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	★マーク	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
事務手数料		不要

※「グランサイズ」のご利用は20歳以上、予約制となります。

※施設により★数（利用料）は異なります。



●ご利用対象施設

全国のコナミスポーツクラブ
および法人会員利用提携施設

570 施設

2013年8月1日現在

〈ご利用にあたり〉

●入会方法 お近くのコナミスポーツクラブにて直接お手続きください。当組合への申請は不要です。

① 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

コナミスポーツクラブ法人会員 **検索** していますすぐ検索!!

<http://www.konamisportsclub.jp/shisetsu/index2.php>

※北上、船堀、米子、松江、および法人会員利用提携施設では会員証を作成できません。

STEP2 コナミスポーツクラブにて入会手続き

《お手続きに必要なもの》 健康保険証

STEP3 その場で会員証が発行され、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
支払いでご利用いただけます。



② 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検索!

<http://www.konamisportsclub.jp/shisetsu/index2.php>

STEP2 コナミスポーツクラブにて入会手続き

《お手続きに必要なもの》 ① 健康保険証
② クレジットカードまたは
金融機関のキャッシュカード
③ 会員証発行手数料 1,050 円



STEP3 その場で会員証が発行され、手続き完了

2回目以降の施設ご利用の際は…
「会員証」提示のみでご利用いた
できます。



※お近くに会員発行施設がない場合は、下記情報ダイヤルへ「会員証の郵送発行」の申込用紙をご請求ください。

■お近くの施設・詳細については下記までお問合せください

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル **0120-919-573**

〈受付時間〉平日 9:00～19:00 土・日・祝休日 10:00～18:00

ご案内

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。



①都度利用料制と②月会費制の2つのご利用制度よりお選びいただけます。

② 月会費制 (法人契約個人会員)

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。

●ご利用料金

(税込)

利用料	★マーク	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		
会員証発行手数料		1,050 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～ 2,170 円 (税込) / 回) が必要です。

※月会費制は、法人契約個人会員および法人契約個人会員特別会員 A・特別会員 B の 3 タイプから、お選びいただけます。

※施設により★数 (月会費) は異なります。

●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、米子、松江、および法人会員利用提携施設を除く

184 施設

2013 年 8 月 1 日現在

スポーツの秋を
はじめてみませんか!?



法人会員について
の詳しい情報は、
下記ホームページ
で検索!

〈入会後のおすすめメニュー〉

自分に合ったメニューなら

楽しく続けられる!

MY Fit Planner

(マイフィットプランナー)



✓	自分に合った運動方法がわからない
✓	運動をしても達成感がない
✓	運動が長続きしない
✓	運動しても効果を実感できない

そんなあなたに合った
トレーニングメニューを
ご提案する新しい
カウンセリングシステム
新登場しました!!



無料

専用ダイヤル健康相談

0120-933-396

専用ダイヤルを忘れても安心！健康保険証裏面に記載されてます。

※携帯電話・PHSからも上記電話番号でご利用いただけます。

かけて
安心

〈ご利用方法〉

●自動音声ガイドに従い、下記①～⑤の利用したいサービス番号のボタンをプッシュしてください。

1

電話健康相談

をプッシュ

年中無休・24時間いつでも専門の資格を持った相談員が、体の健康面での悩みにお答えします。小児救急相談や医療機関案内もいたします。お気軽にご相談ください。

2

メンタルヘルスカウンセリングの面接予約

をプッシュ

予約受付は月～土曜日（祝日・年末年始除く）の10:00～20:00。専門のカウンセラーが行う面接カウンセリングです。1人5回まで無料。詳細は専用ダイヤルにてお問合せください。

3

電話メンタルヘルスカウンセリング

をプッシュ

受付は月～土曜日（祝日・年末年始除く）の10:00～22:00。1人1日20分程度を目安に行っています。お電話がつながりにくい場合は、下記④でのご予約をお勧めいたします。

4

電話メンタルヘルスカウンセリングの予約

をプッシュ

予約受付は月～土曜日（祝日・年末年始除く）の10:00～18:00。翌日以降の電話カウンセリングを予めご予約いただけます。予約成立後は予約日時専用ダイヤルをお知らせします。

5

ベストドクターズ®・サービス

をプッシュ

受付は月～土曜日（祝日・年末年始除く）の10:00～21:00。三大疾病などのサービス対象疾患と診断された方に、優秀な専門医をご案内いたします。治療に不安や悩みをお持ちの方は、ぜひご利用ください。

※ベストドクターズはBest Doctors Inc.の登録商標です。

無料

気軽に相談できる
専用ダイヤルや便利なWEBを、
健康生活のサポートに
お役立てください。

ご利用いただけるのは、当組合の被保険者および
被扶養者の方のみです。

※電話がプッシュ回線でない方はボタンの「*」（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。

WEB 健康相談

24時間メールで健康相談できます ～電話に抵抗がある方、話すのが苦手な方でも安心～

URL <http://www.familycarenet.com/kenkou/> または、ファミリーケアネットワークで検索し、専用ダイヤル下6桁の 933396 を入力してください。3日以内に回答いたします。

健康面での不安や、妊娠・出産、育児や介護についてもご相談ください。

※WEB健康相談は携帯電話からはご利用いただけません。

●プライバシーが職場や健保組合などに知られることは絶対にありません。安心してご相談ください。

好評につきまして、平成 25 年度東京ディズニーランド[®]及び東京ディズニーシー[®]利用のチケット料金補助の二次募集を致します。
皆様のご応募をお待ちしています。



©Disney



©Disney

▼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）

※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/top.html> でご確認ください。

●募集人数

1,000名

●補助金額

1,500円

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総務課に直接お持ち込み**してください。
(FAX は、不可)

〈記入例〉

〒113-8554 東京都中央区日本橋堀留町1-9-6

東京 中央区 健 保 太 郎 様

この申込書を必ず
コピーしてご使用ください。

※FAX の受付はしていません。

25 秋

申込締切日

連絡のとれる
お電話番号を
ご記入ください。

健康保険証の
記号・番号を
ご記入ください。

申込みされる方
全員の氏名と年齢を
ご記入ください。

お申込みされる方
合計数をご記入ください。

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)	00-△△	健保 太郎	40 歳	
2	00-△△	健保 花子	15 歳	
3	-		歳	
4	-		歳	
5	-		歳	
合計枚数		2 枚		1,500円 × 枚

〈お申込みから利用券が
お手元に届くまでの流れ〉

1

「平成25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」を当組合に郵送または総務課に直接持ち込む。

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25年11月22日(金)までです。(消印有効)

申込書は15ページにありますので**必ずコピーをしてご使用ください。**

また、総務課窓口もしく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。

●パスポートチケット購入後の特別利用券での返金はありません。

★申込受付期間 **平成25年11月22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

●注意事項

- ※①お申込みは組合員(被保険者・被扶養者)の方ならびに**本年度VISPO 4月号で当選されなかった方**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21年4月1日～平成22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のみ受付いたします。FAXでの受付はしていません。
- ※③特別利用券はお手元に届いた日から平成26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1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、利用券を購入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。

〒□□□□—□□□□□

都・道
府・県

様

この申込書を必ず
コピーしてご使用ください。

※FAX の受付はしていません。

25 秋

申込締切日 平成25年11月22日（金）消印有効

- ◆当選後の特別利用券を送付する住所を↑にご記入ください
- ◆勤務先へ送付の場合は事業所名と、利用代表者名を必ずご記入ください
- ◆東京織物健康保険組合の住所は書かないでください
→（〒103-8554 中央区日本橋堀留町1-9-6）

平成 25 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

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)	—	勤務先電話番号 — —		
		日中連絡先電話番号 — —		
		(代表者氏名)	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

記入前に必ずお読みください

★平成25年に当選された方は、お申込みできません★

- ①お申込みは当組合保険証お持ちの方で4歳以上の方に限ります。（平成21年4月1日～平成22年3月31日出生含む）
3歳以下のお子様は無料ですので、記載はしないでください。
- ②ご応募はお1人様1回に限ります。
- ③記載事項に不備がある場合は、受付致しかねます。

鍋1つで
簡単・栄養満点
レシピ

ボリューム満点！秋のごちそう鍋

旬の素材をふんだんにとり入れたり、風味づけでさまざまなバリエーションをつけられるのが鍋料理。秋の味覚やボリューム感たっぷりの肉などを使って、和風や中華風の鍋メニューを楽しんでみませんか。

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

だまっご鍋



1人分

624
kcal

塩分
2.5
g

(たれは含まず)

〔材料〕 2人分

- 温かいご飯 茶碗に軽く 2 膳 (240 g)
- 鶏もも肉 小 1 枚 (200 g)
- ごぼう 1/2 本
- にんじん 1/3 本
- こんにゃく 1/4 枚
- 油揚げ 1 枚
- まいたけ 1 バック
- せり 1/3 束
- 煮汁……だし 3 カップ、酒大さじ 2、みりん大さじ 2、しょうゆ大さじ 2
- **ねぎだれ**……ねぎ (みじん切り) 10cm 分、しょうが (みじん切り) 小さじ 1 (1/3 かけ分)、ごま油小さじ 1、酢小さじ 2、しょうゆ小さじ 2、砂糖小さじ 1、粉ざんしょう少々
- **にんにくごまみそだれ**……にんにく (すりおろし) 小さじ 1 (1 かけ分)、白すりごま大さじ 1、みりん大さじ 1、みそ大さじ 1、砂糖大さじ 1/2

〔作り方〕

- ① ボウルに温かいご飯を入れて、すりこぎなどで粘り気が出るまでつぶす。手に水をつけながら 8 等分にして丸める。
- ② ①を魚焼きグリルの網の上に並べ、途中で上下を返しなが、合計 7 ～ 8 分焼いて焼き色をつける。
- ③ 鶏肉は半分に切り、厚さ 1 cm のそぎ切り、ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、ささがきにして水に 5 分さらす。にんじんは皮をむいて幅 1 cm の短冊切り、こんにゃくは幅 1 cm の短冊切り、油揚げは横半分に切り、幅 2 cm に切る。まいたけは小房に分ける。せりはざく切りにする。
- ④ 鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、油揚げを加え、あくをとりながら、野菜がやわらかくなるまで 4 ～ 5 分煮る。
- ⑤ ②、まいたけ、せりを加えてひと煮立ちさせ、好みのたれをつけていただく。

ねぎだれ



1人分 エネルギー 29kcal
塩分 1.0g

にんにくごまみそだれ



1人分 エネルギー 62kcal
塩分 0.9g

栄養ノート

- ごぼうに含まれる食物繊維は野菜のなかでもトップクラス。腸のぜん動運動を活発にし、整腸作用のある栄養素として知られています。
- きのこには食物繊維の一種である β -グルカンという成分が含まれており、免疫力を高めるなどの働きがあるといわれています。