

平成26年度

収入支出予算の お知らせ

一般勘定、介護勘定ともに前年度と同率を維持

去る2月18日に開催されました平成25年度第3回組合会におきまして、平成26年度収入支出予算が満場一致で可決されました。

1 一般勘定の収入支出予算

平成26年度予算においては、保険料率9.2%を維持して編成しました。しかし、皆様から納入していただく保険料の約44%を納付金等として納めなければならない状況です。そのため、保険料のみでは支出を賄うことができず、準備金を繰り入れて予算編成いたしました。

支出面におきましては、高齢化の進展に伴い高齢者医療制度への納付金が増加しています。

また、医療費は継続的に増加しております。とりわけ、医薬分業の進展を背景に薬剤調剤医療費の伸びが特に大きいことから、健康保険組合の財政を大きく圧迫しております。

こうした状況下において当組合では、健康診断、健康づくり事業等に注力し、加入員の皆様の健康保持、増進および医療費の適正化に向け、保険者機能を発揮できるよう努力してまいります。

また、平成25年6月より、健康経営の取り組みとして健診受診率向上のご協力およびジェネリック医薬品の使用促進等について担当職員が各事業所を訪問し、医療費の抑制ならびに保険料率の維持についてご理解をいただき、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いるところです。

今後とも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。

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	17,503,254
調整保険料収入	251,564
診療所収入	34,029
財政調整事業交付金等	201,259
国庫補助金収入	3,583
準備金繰入	2,400,000
その他	66,970
収入合計	20,460,659

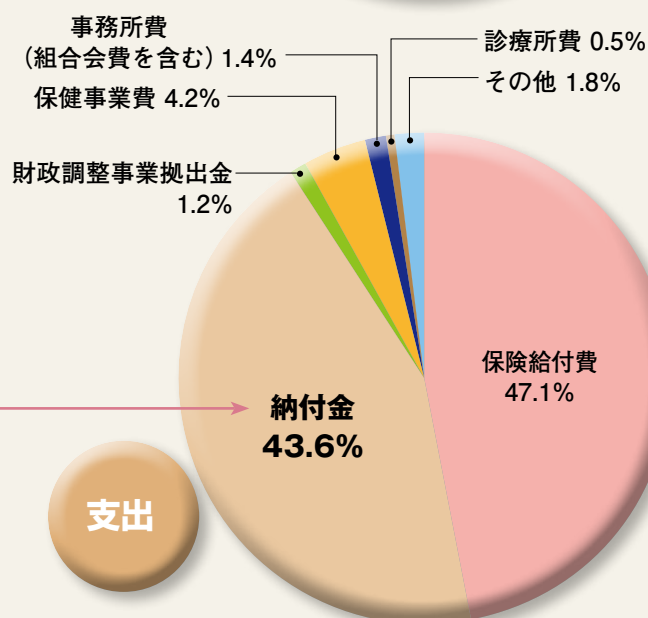
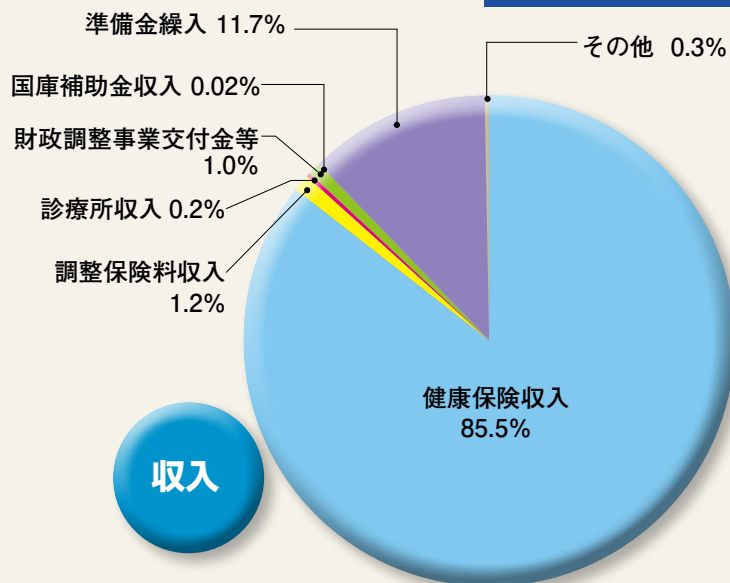
支出の部

科 目	予算額(千円)
保険給付費	9,646,884
納付金	8,931,068
財政調整事業拠出金	251,565
保健事業費	862,327
事務所費（組合会費を含む）	294,845
診療所費	98,785
その他	375,185
支出合計	20,460,659

納付金内訳（千円）

前期高齢者納付金	3,898,962
後期高齢者支援金	4,147,858
日雇拠出金	4
退職者給付拠出金	884,115
老人保健拠出金他	129
納付金合計	8,931,068

予算額構成割合



2 介護勘定の収入支出予算

高齢化により介護保険の給付金が増加し、介護納付金の額も増加しております。
平成26年度予算は、準備金を繰り入れて現状の介護保険料率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	1,633,268
準備金繰入	90,000
その他	1
収入合計	1,723,269

支出の部

科 目	予算額(千円)
介護納付金	1,700,582
還付金	500
準備金	22,187
支出合計	1,723,269

平成26年度における 当健康保険組合の主要事業について

平成23年度から引き続き保険料率の変更はありません。

一般保険料率は平成26年度(4月納付分より)も9.2%です。

介護保険料率は平成26年度(4月納付分より)も1.8%です。

年間を通じて
行います

健康診断

当組合健診センター、委託健診機関、補助金

ファミリー健康相談及びメンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤルでご案内しています。

専用
ダイヤル

0120-933396 (無料)

ファミリーハイキング

ディズニールゾート利用補助券方式を継続いたします。

本誌21～23ページをご参照ください。

WEBウォークラリー

ウォーキングを楽しみながら健康づくり。

コナミスポーツクラブ

全国の施設をお得にご利用できます。

詳しくは当組合のホームページをご覧ください。

契約保養所 本誌17ページをご参照ください。

年4回行います

医療費のお知らせ

年2回行います

ジェネリック医薬品促進通知

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。

また、ジェネリック全般について、事業所を訪問してのご案内もいたします。

6月に行います

算定講習会

算定基礎届・賞与支払届等について担当者の皆様に詳しくご案内いたします。

本誌7ページをご参照ください。

7・8月に行います

プール割引|利用券の配布 夏号で詳しくご案内いたします。

10月～12月に
行います

インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種と予防接種補助金制度を実施いたします。

秋号で詳しくご案内いたします。



診療報酬改定により 医療費が変わります

診療報酬とは、皆さまが健康保険を使って診療所・病院などにかかったときに、診療所・病院などに支払われる治療代や検査料、薬などの公定価格のことです。2年に1度見直し改定を行っています。

今回の改定では、消費税アップに伴う医療機関の仕入れコストが増える分が加味され、全体で+0.1%の引き上げとなりました。+0.1%の改定率は、見た目にはわずかな増加に感じられますが、国民負担では420億円も増加するといわれています。賃金の低下等で保険料収入が増えない中、医療費の急増や後期高齢者支援金・前期高齢者納付金負担によって、健保組合は非常に厳しい財政運営となっています。このような状況をご理解いただき、今後も医療費節減にどうぞご協力ください。

4月から変わるおもな医療費

- 初診料……………2,700円→**2,820円 (+120円)**
- 再診料……………690円→**720円 (+30円)**
- 歯科の初診料…2,180円→**2,340円 (+160円)**
- 歯科の再診料…420円→**450円 (+30円)**
- 調剤基本料……………400円→**410円 (+10円)**

窓口負担は年齢に応じて上記の1～3割

組合規約一部改正について

公
告

当健康保険組合の合算高額療養費付加金の額については、
組合規約第59条第2項において、

合算高額療養費付加金の額は、各診療月について合算高額療養費の支給の基礎となった被保険者若しくはその被扶養者の支払った一部負担金等の額から、合算高額療養費に相当する額を控除した額から、診療報酬明細書又は調剤報酬明細書並びに訪問看護療養費明細書各1件(医療機関の処方せんに基づき薬局で薬剤の支給が行われた場合は、診療報酬明細書と調剤報酬明細書とを合算して1件とみなす。)につき、それぞれ50,000円を控除して得た額とする。

と定めておりましたが、下線の部分を合算対象となった世帯につき、と改正し、組合員の皆様のご負担がより少なく済むようにいたします。

なお、この規約改正は、平成26年4月1日から施行となりますので、施行日前の療養にかかる合算高額療養費付加金の支給については、なお従前の例によります。

※具体的な取扱いについては、7月号にて改めてお知らせいたします。

東京織物健康保険組合保険料額表

	事業主負担率	被保険者負担率	計
一般保険料率（調整保険料率含む）	4.6%	4.6%	9.2%
介護保険料	0.9%	0.9%	1.8%

一般：平成 23.3.1 改定
調整：平成 23.3.1 改定
介護：平成 22.3.1 改定

※改定年月日は、保険料合計の9.2%に変更された改定日となっており、平成23年度から平成26年まで同率です。

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4.412%、特定保険料4.658%、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の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。

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

●平成26年度 算定講習会開催のお知らせ

平成26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ぜひ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26年6月5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。

※講習会終了後に講演会を予定しております。

●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。
一般保険料率 9.2% 介護保険料率 1.8%
(事業主、被保険者 2 分の 1 ずつのご負担です。)

●厚生年金保険の届出書類を当健康保険組合に提出される事業主様へのお願い

当健康保険組合に厚生年金保険の各種届出用紙を経由してご提出される事業主様で厚生年金保険の届出が未提出となっていることがあります。

厚生年金保険の書類をご提出する際は、健康保険及び厚生年金保険(厚生年金基金加入事業所は基金分)それぞれの届出用紙が必要となりますので、必ず両書類のご提出をお願いいたします。

また、経由して届出された書類は後日、日本年金機構より通知書が届きますので、ご確認をお願いいたします。

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日までに必ず納付してください。

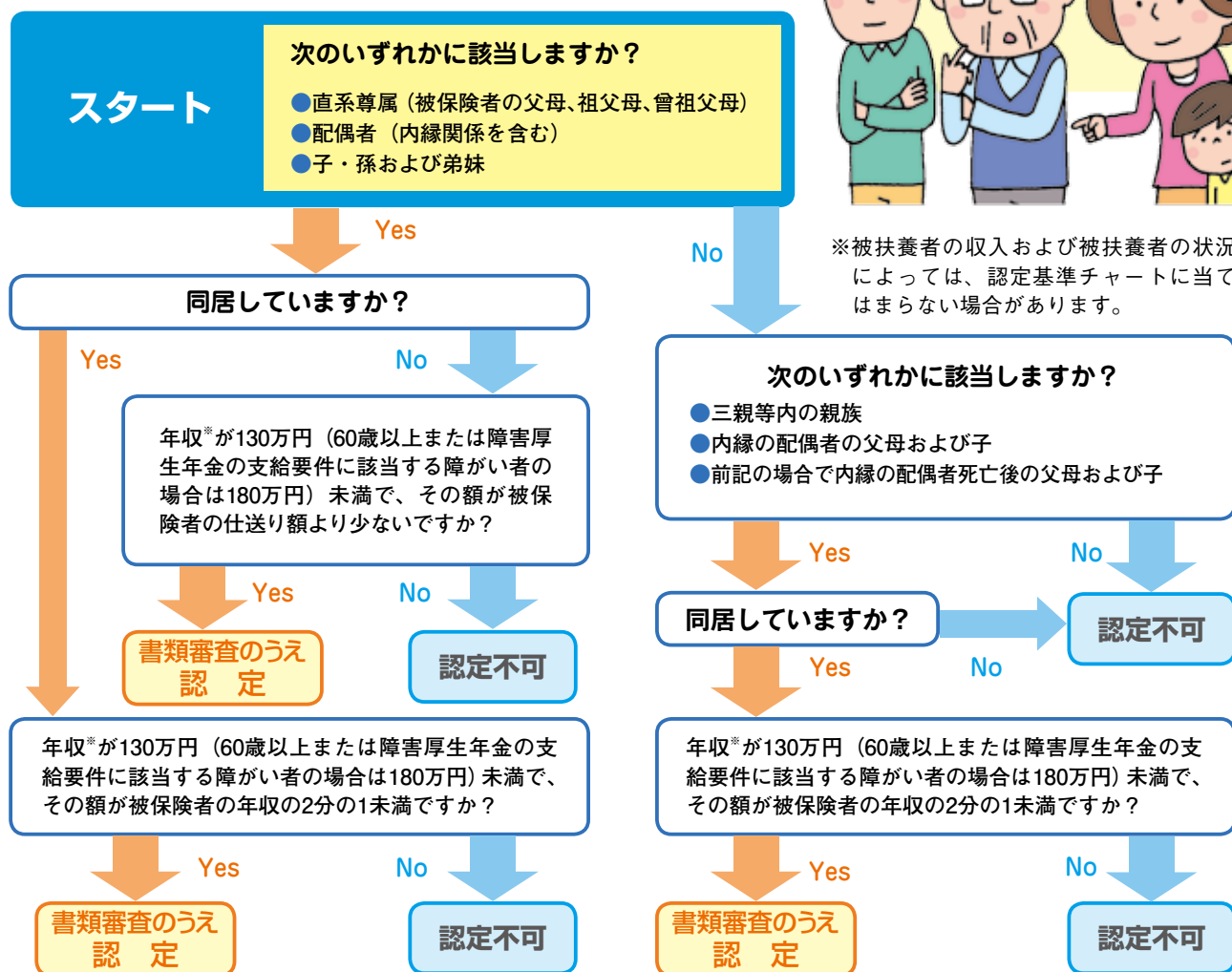
被扶養者確認調書の ご提出ありがとうございました

平成25年度被扶養者確認調書のご提出につきましては、事業主、事務担当者の皆様にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者確認調書は〈被扶養者認定基準〉に基づき、組合財政ならびに保険給付の適正化のために、毎年度実施させていただいております。

今後ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

被扶養者認定基準



※年収とは…過去における収入のことではなく、被扶養者に該当する時点及び認定された日以降の年間の見込み収入額のことをいいます。

■ 年収の基準となる収入となるもの

- ①各種年金等（国民年金・共済年金・厚生年金・障害年金・遺族年金・企業年金・確定年金・国民年金基金等）で、税金、保険料控除前の年金額
 - ②パート・アルバイト等の税金控除前の総給与収入
 - ③事業収入^{*}（自家営業、農業、漁業、林業等）
 - ④不動産収入等
 - ⑤株の配当金収入等
- ※事業収入の範囲について
「確定申告書の収入金額等からその事業のために直接的必要経費を差し引いた残りの収入」とされますが、間接的経費（例：減価償却費、青色申告特別控除、交際費、福利厚生費等）は収入額から差し引きません。

〈お問合せ先〉 適用課 ☎ 03 - 3661 - 2254

就職、結婚などで、ご家族に異動があったら 届け出をしてください！

被扶養者になっているご家族に就職、結婚などで異動が生じ被扶養者でなくなったときは、5日以内に「健康保険被扶養者（異動）届」を事業主経由で当組合にご提出ください。

1

被扶養者が75歳になり、後期高齢者に該当したとき



2

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。

3

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。

4

被扶養者が年収※130万円（60歳以上または障害厚生年金の支給要件に該当する障がい者の場合は180万円）以上となった、また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、また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。

5

被扶養者が被保険者と離婚したとき



6

同居しなければ被扶養者となれない親族が被保険者と別居したとき（義父母、兄姉、など）



7

被扶養者が死亡したとき



8

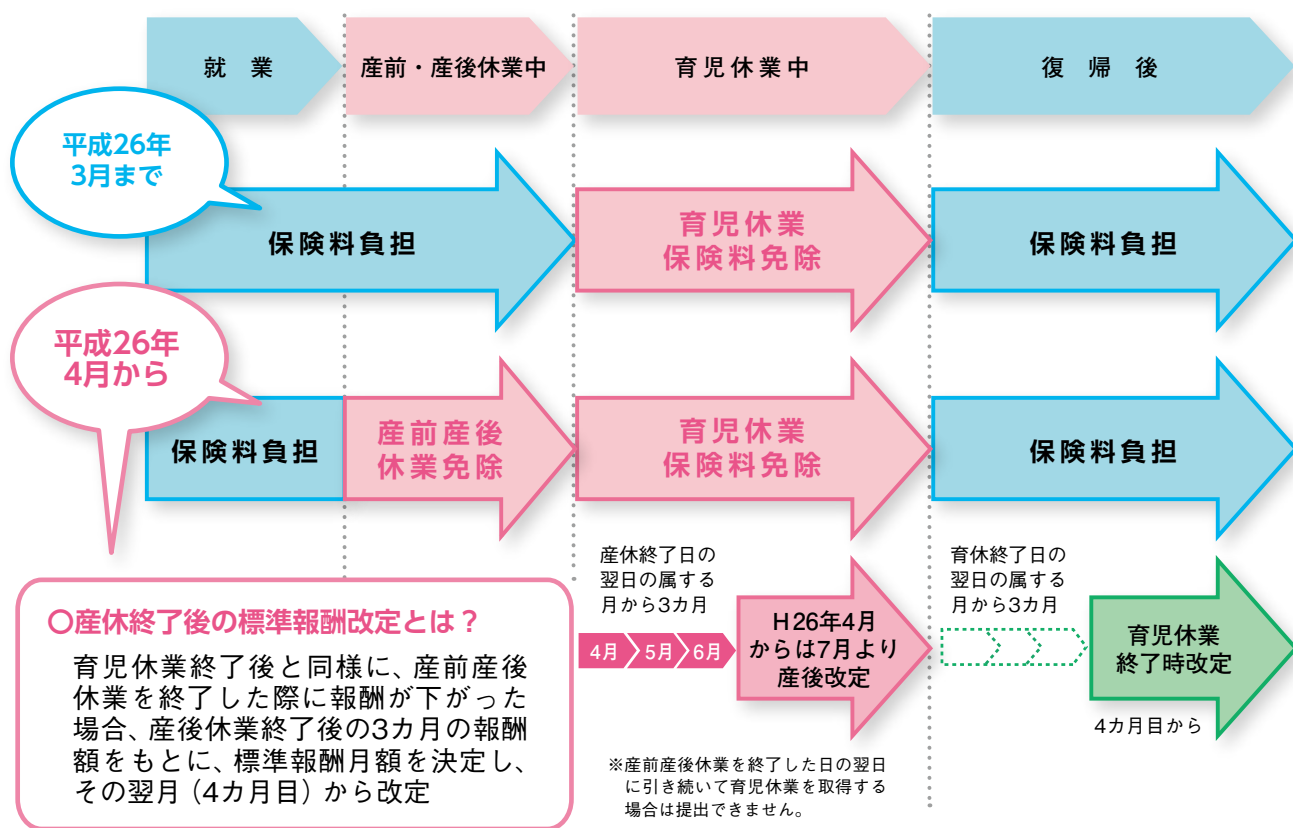
被保険者が別居の被扶養者への仕送りをやめたとき、または仕送り額が被扶養者の収入を上回らなくなったとき



※年収とは…過去における収入のことではなく、被扶養者に該当する時点及び認定された日以降の年間の見込み収入額のことをいいます。

産前産後休業期間中の 保険料免除が始まります

次世代育成支援をするために、産前産後休業を取得した方に、育児休業と同様に保険料の免除を受けること、及び産前産後休業が終了した際の保険料の改定ができることになりました。



70歳～74歳の医療費自己負担が 1割から2割へ変わります

（昭和19年4月2日以降生まれの方）

これまでは、特例により70歳～74歳の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、平成26年4月以降に70歳に達した方（昭和19年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月の診療分（4月に70歳に達した方は5月診療分）から、自己負担割合が2割^{*}になります。昭和19年4月1日以前生まれの方は、負担割合の変更はありません。なお、現役並み所得者（標準報酬28万円以上）は、3割負担で変更ありません。

※自己負担割合が2割となっても、70歳～74歳の高額療養費の自己負担限度額は変更ありません。

頭痛を感じたとき

からだを動かして
不調をカイゼン

頭痛はなぜおこる？

病気や二日酔いなどによるものを除くと、頭痛の多くは、背中、首すじの筋肉の過緊張が原因です。これを圧迫性の頭痛といい、こわばった筋肉が首すじを通る神経を圧迫し、また血流が阻害されるためにおこります。

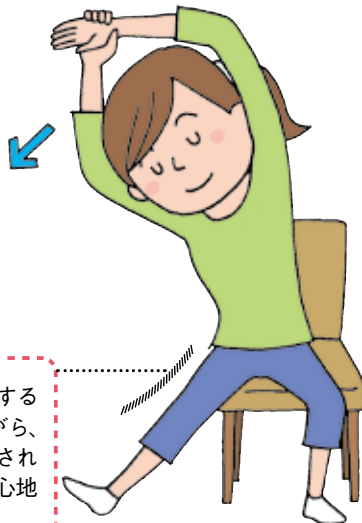
たとえばふくらはぎの筋肉が緊張していると、もも裏の緊張へとつながります。緊張はさらにお尻から腰、背中、首すじへと徐々に上がっていき、頭部に到達します。また、ストレスや心理的負担が大きいと肩が上がり、首すじの筋肉が緊張し頭が痛くなります。日常の姿勢を見直したりストレスを軽減したりして、頭痛を予防しましょう。

頭痛解消ストレッチ

※丸数字の順に行ってください。

A もも裏、わき腹、背中のストレッチ

- ① いすに浅く座り、右脚を横に伸ばす。
- ② 両手を頭上に上げ、右手で左手首をつかむ。
- ③ そのまま左ひじを高いところに保ち、右手で左手を横に引っ張るようにして体を右側に倒す。
30秒キープしたら反対側も同様に行う。



伸ばした脚が姿勢を維持するストッパーの役目をしながら、同時にそのもも裏が伸ばされる。ぐいぐい押し込まず、心地よく伸びた位置で止める。

B 肩甲骨、首の付け根のストレッチ

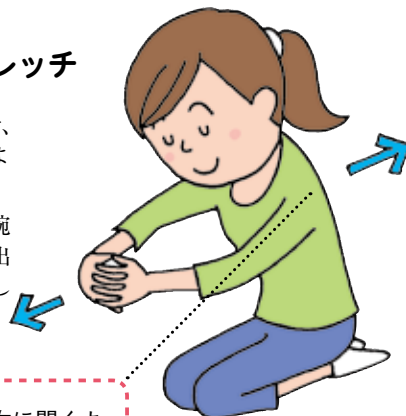
- ① いすの背もたれが体の右側にくるようにして、両手でいすの背もたれをつかみ、左ひじが伸ばせる程度の位置に座る。
- ② 右手で体を支えながら、左肩を左側に平行移動させる（押し込むようなイメージ）。心地よいところで止めておく。
30秒キープしたら反対側も同様に行う。



左の肩甲骨周りや左の首の付け根が伸ばされる。

C 肩甲骨周りのストレッチ

- ① 胸の前で両手を組み合わせ、両腕で大きな円をつくるようにひじを軽く曲げる。
- ② 頭の位置を動かさずに、両腕でつくった円を前に押し出しながら、背中を後ろに押し出す。
30秒キープする。



肩甲骨が左右に開くような感覚になり、肩甲骨周りが伸ばされる。

なるほど！ ストレッチ学

30秒キープ！

筋肉は外からの力に抵抗しようとする性質を持っています。ストレッチは、外からの力で筋肉を引き伸ばす行為であるため、実はストレッチを始めた瞬間、筋肉は伸ばされまいとして抵抗します。しかしストレッチしたまま20秒以上静止すると、筋肉は抵抗をやめ、そこから緩み始めるという性質があるのです。余裕をみて30秒静止すれば筋肉はよく緩み、伸びます。30秒以上はどれだけ長くストレッチしても、それほど違いはありません。30秒やって一度やめ、また30秒……というように数セット行ったほうが筋肉はよく伸びるのです。

平成 26 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55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55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 または 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55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55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 2,160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 F A X またはご郵送ください。 ※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2,160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 最寄に健診委託医療機関がない方 ② 年度内において当組合の健診制度を初めて受診される方 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26年4月1日から平成27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

※ いずれかの健診を年度内（4月～翌年3月）に1回のみの受診となります。

		東京織物健康保険組合 健康管理センター			委託医療機関				補助金		
					生活習慣病 予防健診	家族健診	若年層 健診				
		人間ドック	若年層健診	東振協 Bコース	東振協 B1コース	東振協 Aコース	春・秋婦人生活習慣病 予防健診（東振協）		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	2,160円	無料	無料	2,160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	—	—	・委託医療機関は 原則当該項目はござ いません		—	—		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ご自 由にご受診ください。		
	△ 女性					—	—				
乳がん検査		○	—			—	○				
前立腺がん検査		○男性 50歳以上のみ (△ 50歳未満)	—			—	—				
眼底検査		○	—			—	—				
大腸がん検査		○	—	○	○	—	○				
子宮頸がん検査		○	—	○	○	—	○				
骨密度検査		○女性 50歳以上のみ (△ 50歳未満)	—	—	—	—	—				
肝炎ウイルス検査		△	△	—	—	—	—				
血液型検査		△	△	—	—	—	—				

※ △…オプション料金がかかります

〈お問合せ先〉 健康管理課 ☎ 03-3661-2257

睡眠は、休養の基本！

「質」を高めるためのヒント

就寝前の
ヒント

NG習慣、 していませんか？

★ お風呂はぬるめでゆっくり

熱いお風呂は交感神経を刺激してしまい、シャワーだけでリラックスできません。副交感神経の働きを高める 38～40℃ くらいのぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。なお、自然と体温が下がる入浴後 1 時間以内にベッドに入ると、寝つきやすくなります。

★ 夜 9 時以降は強い光を避ける

眠りを誘う睡眠ホルモン「メラトニン」は、強い光によって分泌が阻害されます。特にパソコンや薄型テレビ、スマートフォンなどに使われているブルーライトを夜遅くまで浴び続けると、メラトニンが抑制されて眠れなくなります。ブルーライトをカットする PC メガネの着用など、上手に強い光を避けましょう。

★ 寝酒はやめる

アルコールは寝つきをよくしますが、中途覚醒作用、利尿作用があるため、結果的に睡眠の質を低下させることになります。アルコールに頼るよりも、睡眠薬のほうがよいでしょう。医師の処方に従い、正しく服用すれば問題はありません。

★ コーヒーは夕方以降飲まない

カフェインにも覚醒作用、利尿作用があります。覚醒作用は数時間続きますので、夕方以降のコーヒーや紅茶は避けましょう。

睡眠は、もっとも手軽で、もっとも効率のよい休養です。ただし、必要な「量」には個人差があるため、注目すべきは「質」といえます。自分の睡眠習慣を見直して、上手な休養を取りましょう。



よい睡眠は、 「朝」決まる！

☀️ まず朝日を浴びて、 体内時計をリセット

太陽の光を浴びてから 15 時間前後で、メラトニンが分泌されます。起床後、なるべく早く朝日を浴びておくことが早い就寝につながります。

☀️ 自然に朝日が 部屋に入る工夫をプラス

カーテンを少し開けておくと、自然と朝日が部屋に入ります。朝日の方向に遮光カーテンを少し開けておくのもひとつの手です。

☀️ 朝食をきちんととる

朝食は、午前中から活動的に過ごすためのエネルギーを補給すると同時に、体の中を目覚めさせます。朝食をとる時間を確保することは、早起きにもつながります。

☀️ 休日こそ早起きしよう

休日だからといって遅くまで寝ていると、メラトニンの分泌も遅くなってしまいます。1 週間を元氣よくスタートするためにも、早寝早起きしておきましょう。

「不眠症」が
疑われる
ときは？

～ 1 つでも 2 週間以上続く場合は、睡眠医療認定医師等の専門医へ～

- ☐ 床に入って 30 分以上も寝つけない
- ☐ 起床予定時間の 30 分以上前に目が覚める
- ☐ 就寝中に 3 回以上目が覚める
- ☐ 日中に 3 回以上、眠気に襲われる



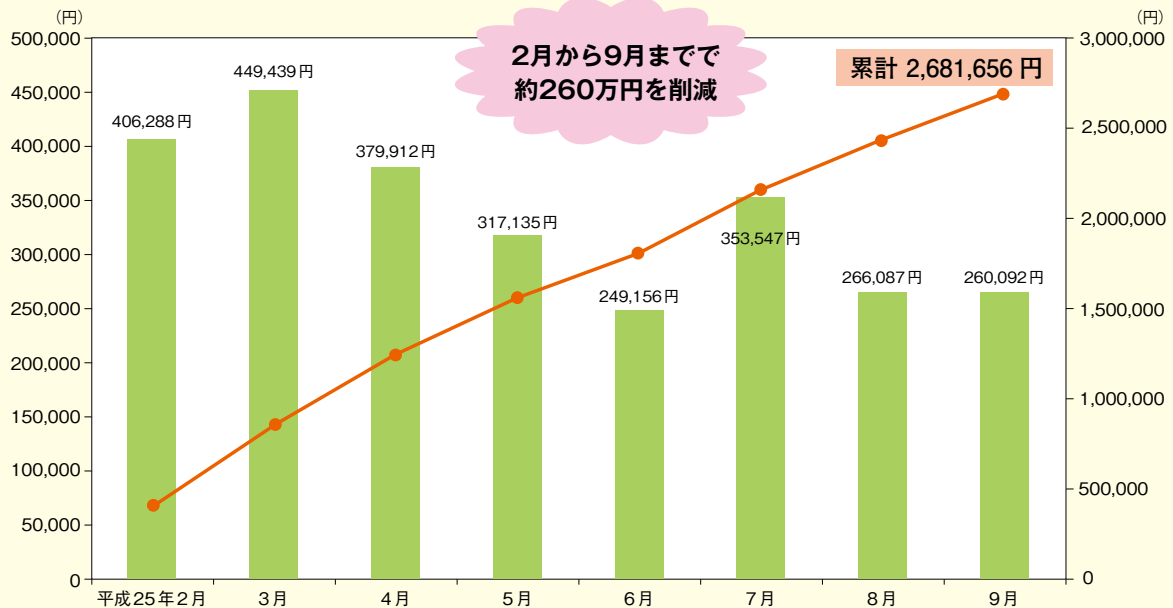
ジェネリック医薬品の 利用促進にご協力お願いします

当組合では、厳しい財政状況を少しでも改善するため、ジェネリック医薬品の普及に取り組んでいます。

その一環としてジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減額を表示した「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年2回お送りし、みなさまにご協力をお願いしています。

2月～9月では、「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」をお送りした被保険者・被扶養者1,779人のうち、896人（約50.36%）の方がジェネリック医薬品に切り替えていただきました。

削減額推移



(参考) 総薬剤費 (9月) 4,523,604円

切り替えによる削減額は、8カ月で260万円以上になりました。

1年に換算すると約400万円以上の効果が見込めます。

引き続きご協力をお願いいたします。

ジェネリック医薬品の効き目は 新薬と同等です

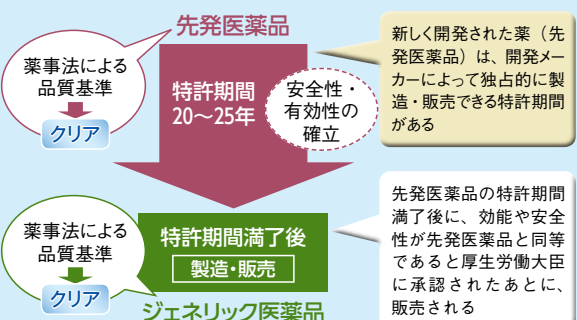
●ジェネリックが安いのは、
効き目や安全性が劣るからではありません！

新薬がジェネリックより高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため新薬には特許期間があり、20～25年間はひとつの製薬会社から販売され、値段も高く設定されます。

一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。

ジェネリック医薬品は効くの？

先発医薬品で効果が確認されている同じ有効成分を使ってジェネリック医薬品は作られているので、効果は同等と考えられています。薬事法による品質基準をクリアしています。



健康相談室

のご案内



新年度が始まりました。新入社員のみなさん、ご就職おめでとうございます。組合員のみなさん、今年度もよろしくお願いいたします。

健康相談室では、今年度もみなさんの健康の保持・増進、病気の予防のために、保健師による健康相談を行っています。ぜひご利用ください。

健康相談室って??

健保会館 3 階にあります。保健師が常駐し、組合員様を対象に健康相談や健診の結果説明をしています。

平日 9:00 ~ 12:00 要予約 13:30 ~ 16:00 直接ご来所ください。

お電話での相談も受け付けています。

平日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00

直通電話番号 **03-3661-3917** にお電話ください。

健康相談って何??

健診結果の見方がわからない。

健診結果から、普段どういふことに気をつければいいのかわかりたい。

症状がある。何科に行けばいいの？

など、気になることがあればお気軽にご相談ください。

春は、季節の変わり目や環境の変化により、体調を崩しやすい季節です。

健康に不安があるときは、ぜひ一度、ご相談ください。

いま一度、昨年度の健診結果を見直していただき、普段の生活習慣を振り返ってみることをおすすめいたします。

<お問合せ先> 東織健保会館 3 階 健康相談室 ☎ 03-3661-3917

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26年4月1日から平成27年3月31日までの宿泊を伴う国内が対象です
 - **補助金額** 被保険者 5,000円 ・ 被扶養者 2,500円（4歳以上）
- P18,19の契約保養施設一覧に掲載のある施設が対象です●

〈利用方法〉

JTB 以外の契約施設利用の場合

- 1 **利用したい施設または予約センターに直接予約をする**
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。

- 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、宿泊日の**7日前**までに当組合総務課へ申請してください。
※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**
宿泊時に必要な「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。本来の利用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。

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」に加入しており、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、旅行代金支払い日の**7日前**までに当組合総務課へ申請してください。
※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、**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 **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。本来の利用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。

〈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。
- ※ 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施設利用券」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。**
- ※ インターネットによる予約の場合、取り扱えない施設もございます。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。

契約保養施設一覧

「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、年齢により異なりますので、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食付でのご提供となり、素泊まりでは宿泊補助をご利用いただけません。

26年度より新規契約いたしました

休暇村



宿泊予約&お得情報はホームページより
<http://www.qkamura.or.jp>

日本の景色を代表する国立・国定公園に36カ所
 美しい自然につつまれた施設がご利用いただけます。



星野 リゾート



宿泊施設&宿泊予約は契約専用ページより
<http://hoshinoresort.com/gp/corporate/>

全国の星野リゾートグループの施設が優待料金に
 てご利用いただけます。

志賀の湯ホテル

〒381-0401
 長野県下高井郡山ノ内町
 志賀高原サンバレー
 ☎0269-34-2431
 長野線・湯田中駅
 ●大人 8,000円～
 ●子ども 5,600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) 9:00～17:00
<http://www.edogawasou.com/>
 上越新幹線・越後湯沢駅
 ●大人 9,400円～
 ●子ども 5,100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) / 平日 9:00～19:00 / 土曜日 9:00～18:00 / 日曜・祝日 定休
 上越新幹線・越後湯沢駅
 ●大人 8,800円～
 ●子ども 4,400円～



JTB

<http://www.jtb.co.jp/>

全国のJTBの窓口が対象となります。



さくら
総合レジャー

☎ 03-3434-0333

平日 9:00 ~ 17:00

土日祝日は定休

温泉宿を中心した 20カ所以上のお得な施設がご覧いただけます。

<http://homepage3.nifty.com/kenpo/index2.htm>

PRINCE HOTELS
& RESORTS



Prince
Hotels & Resorts

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

上記番号がご利用になれない場合については

03-6741-9155

ご予約受付時間 24 時間 / 年中無休

<http://www.princehotels.co.jp/keiyaku>

パスワード「prkeiyaku」

を入力のうえご覧ください。

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) / 平日

9:30 ~ 18:00 / 土曜 10:00 ~

17:00 / 日曜・祝日 定休

<http://www.greenpia-center.co.jp>

ユーザー名: greenpia

パスワード: center

上越新幹線・越後湯沢駅

●大人 8,820 円～

●子ども 4,410 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 11,000 円～

●子ども 5,500 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 8,200 円

●子ども 5,700 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 10,000 円～

●子ども 5,000 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

★期間限定プランあり



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

●7,300 円～ (食事別料金)

★期間限定プランあり



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) / 平日

9:00 ~ 19:00 / 土曜 9:00 ~

18:00 / 日曜・祝日 定休

久里浜線・三浦海岸駅

●大人 10,000 円～ ●子ども 4,650 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 8,640 円～

●子ども 6,480 円～



箱根荘

〒250-0406

神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷

493-48

☎ 0120-844-891

(予約センター) 9:00 ~ 17:00

箱根登山鉄道線・小涌谷駅

●小学生以上 7,711 円



熱海ゆとりうむ

〒413-0002

静岡県熱海市伊豆山七尾原

1173-534

☎ 0120-844-891

(予約センター) 9:00 ~ 17:00

<http://atami.anshinyado.com/>

東海道本線・熱海駅

●大人 10,280 円～

●子ども 6,160 円～



〈お問合せ先〉 総務課 ☎ 03 - 3661 - 2251



ストレスサインに気づかない
仕事ひと筋 **Aさん**

Before

Aさんは、バリバリ仕事をこなす職場のエース的存在です。数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、以前にもまして日々の業務に鋭意取り組んでいます。しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Aさんは、ミスの原因は自分の確認不足と考えました。これまで以上にチェックに時間をかけ、ミスの発生を防ごうとしたわけです。しかし、Aさんの思惑は外れ、余計に時間がかかるばかりで肝心のミスも減りません。この結果、イライラが募り、周りと衝突することが増え、Aさん自身もめまいや頭痛・腹痛を感じるようになってきました…。



メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！

早期発見・早期改善が有効なのは、生活習慣病だけではなく、自分なりにストレスがたまりやすいシーンを把握しておくことが、現在のストレス社会を生きるためには大切です。

自分のストレスサインを知ろう



ストレスサインに気づいた
切り替え上手な **Bさん**

Before

Bさんは、オンとオフの切り替えを重視するタイプです。Bさんも、Aさんと同様、数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、日々忙しく働いています。しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Bさんは、ミスの原因は自分の疲れのせいと考えました。そこで、忙しい中でも時間をやりくりして休養する日をつくり、同時に周りにもアドバイスやサポートをもらうようにして、仕事の効率化を図りました。この結果、ミスも減り、仕事のペースも以前の水準に復調し、体調も崩すことなく仕事を乗り切ることができました。



ストレスサインってなに？

職場では、仕事量の増加や余裕のないスケジュール、不条理な指示などによってストレスがかかることがあります。しばらくは、そのストレスに順応しようとする時期がありますが、ストレス状態が続くと、協調性の低下などの「行動の変化」、めまいや腹痛などの「心身の不調」、最終的には「うつ」となって現れてくるのです。

自分でも無視できないほどの「心身の不調」が現れてからでは、自力での復調は期待できません。なるべく早く自分のストレスサインに気づき、積極的に休養をとったり、周りに助けを求めることがメンタルヘルスの早期改善につながります。

上の例では、些細なミスをストレスサインとして挙げま

した。具体的には、メールの送信ミスや誤字・脱字などのうっかりミスの増加、仕事のペースが遅くなったなどの実感が、ストレスがかかった結果現れてくる「行動の変化」としてのストレスサインといえます。

ストレスそのものは直接目に見えるものではありませんが、自分自身に現れるストレスサインを通じて間接的に早く気づくことができます。例えていえば、風は目には見えませんが、音で感じたり、肌で感じたり、木が揺れていることで理解したりすることと同じです。よいときの自分の仕事のパフォーマンスを指標に、それと現在を比較して自分のストレス度を把握してみてください。

ファミリーハイキングのご案内



©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たよう、
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。



●特別利用券ご利用期間

お手元に届いた日より～平成27年3月31日(火)

●参加資格

当組合の保険証をお持ちの方対象

当組合被保険者及び被扶養者

(4歳以上・平成22年4月1日～平成23年3月31日出生を含む)

●**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)
4,900円 (通常料金6,400円)	4,000円 (通常料金5,500円)	2,700円 (通常料金4,200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。



©Disney

申込方法

申込書をコピーして、必要事項をご記入のうえ、当組合総務課あてに郵送もしくはお持ち込みください。(FAXは、不可)

〈お申込から利用券がお手元に届くまでの流れ〉

1 「平成26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」を当組合に郵送もしくはお持ち込みする

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26年5月23日（金）までです。(消印有効)

申込書は23ページにありますので必ずコピーをご使用ください。

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。

〈記入例〉

●特別利用券の送り先をご記入ください。

〒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

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。

26 春

◆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を必ずご記入ください

平成26年度 春季 東京ディズニーランド・東京ディズニーシー 特別利用券

◆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、

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-△△	勤務先電話番号 03-△△△-△△△△ 日中連絡先電話番号 090-〇〇〇〇-〇〇〇〇 (代表者氏名) 健保 太郎	40 歳	~
2	〇〇-△△	健保 花子	15 歳	
3	-		歳	
4	-		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★

●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。

●お申込みされる方の合計数をご記入ください。

●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26年5月23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

★お問合せ先

☎03-3661-2251

★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22年4月1日～平成23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、記入なさらないでください。
- ※②特別利用券申込書は郵送、もしくはお持ち込みのみ受付いたします。
- ※③特別利用券はお手元に届いてから平成27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（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、利用券を購入する目的以外で使用することはありません。
- ※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。

26 春

- ◆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を必ずご記入ください

申込締切日 平成 26 年 5 月 23 日（金）消印有効

平成 26 年度 春季 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★

- 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22年4月1日～平成23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1人様1回に限ります。
- ④記載事項に不備がある場合は、受付いたしかねます。
- ⑤必ずコピーを取ってご使用ください。

申込締切日 平成26年5月23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

鍋1つで
簡単・栄養満点
レシピ

旬の食材たっぷり！

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／小野寺 祐子

春らんまん鍋メニュー

「鍋料理は冬にいただくもの」と思っていないですか？ 鍋料理は、用いる食材や調理のアレンジなどで一年中楽しめ、しかも栄養をバランスよくとれる、とても便利なメニューなのです。

新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋



1人分

614
kcal

塩分
4.0
g

【材料】 2人分

- 鶏もも肉……………1枚（250g）
- 新たけのこ（ゆでたもの）1/2個（120g）
- 春キャベツ……………4枚
- 新たまねぎ……………1/2個
- しいたけ……………3個
- 焼き豆腐……………1/2丁（150g）
- しらたき……………1/2個（100g）
- 春菊……………1/4束
- 割り下
みりん 1/2カップ／だし 1と1/2カップ
／砂糖大さじ1／しょうゆ大さじ4
- 卵……………2個

【作り方】

- ①鶏肉は厚さ7～8mmのそぎ切り、新たけのこは幅1cmのくし切り、春キャベツは芯をとって5cm角のざく切り、新たまねぎは繊維に直角に幅1cmに切る。しいたけは石づきをとって半分に切り、焼き豆腐は6等分に切り、しらたきは食べやすい長さにざく切り、春菊は長さ5cmのざく切りにする。
- ②鍋に割り下を入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたら①の春菊以外の材料を加える。鶏肉の色が変わり、野菜がしんなりするまで、ときどき割り下をかけながら3～4分煮る。
- ③春菊を加えてひと煮立ちさせ、溶き卵をつけていただく。

最後までおいしく！「シメ」レシピ

親子丼



1人分
エネルギー
351kcal
塩分 1.9g

【材料】 2人分

- 温かいご飯……………茶碗に軽く2膳
- 鶏すき鍋の残り……………具+煮汁あわせて1カップ
- 卵……………2個
- 春菊……………適宜

【作り方】

- ①卵は黄身の部分を箸でつぶすようにして、白身が残る程度にさっくりと溶きほぐす（混ぜすぎないこと）。
- ②鶏すき鍋の残りを小さめのフライパンに移し、中火で熱する。ひと煮立ちしたら溶き卵の2/3量を回し入れ、フライパンを動かしながら、1分～1分30秒ほど加熱して、半熟状に火を通す。残りの卵液を回し入れたらすぐにふたをして火を止め、20～30秒ほど蒸らす。
- ③器にご飯を盛り、②を半量ずつのせ、春菊を添える。

栄養ノート

- 丼物や麺類などの食事が多い人は、たんぱく質が不足しがち。鶏肉や卵、大豆加工品などを毎日の食事に積極的にとり入れ、また、それらと同じくらいの量の野菜を組み合わせましょう。