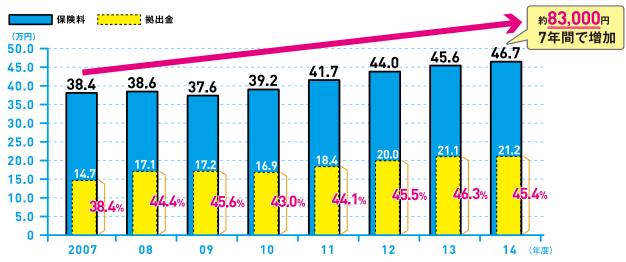
高齢者医療への負担はもう限界です

- 健保組合は2008年度以降、7年連続の赤字財政となっています。これは、高齢者医療制度が創設され、65歳以上の高齢者の医療費を負担する現役世代の拠出金の仕組みが改正されたためです。
- 健保組合の被保険者1人当たりで負担する高齢者医療への拠出金は、制度創設前の2007年度の14・7万円(年間)から2014年度は21.2万円に増え、1人当たりの年間保険料も、この7年間で8.3万円、1年間に約1.2万円増加しています。拠出金を支払うために多くの健保組合が保険料を引き上げていますが、保険料に占める拠出金の割合は確実に上昇し、2014年度は45.4%と約5割に達しています。
- 2015年度にはすべての団塊の世代が65歳以上の前期高齢者となり、高齢者の医療費は、さらに増加することが 見込まれますが、現役世代の保険料による拠出金負担はもう限界です。

1人当たりの年間保険料に占める拠出金の割合(年度)推移



(注)2007~11年度までは決算、12年度は決算見込、13年度は予算、14年度は予算早期集計の数値です。

- 日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。 将来にわたって国民皆保険制度を維持していくためには、国民医療費全体の約6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です。
- 健保組合と健保連は、健保組合の財政悪化に歯止めをかけ、国民皆保険を守っていくためにも、高齢者医療制度に公費(税金)を投入・拡充することを国に強く求めています。

※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がたに健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、 全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。



平成26年度 被扶養者資格再確認の

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26年11月下旬に事業所を通じて配布します。

■再確認の対象となる方

19歳以上の被扶養者

(ただし、以下に該当する方については、除かれます。)

■再確認の対象とならない方

- ①平成26年4月1日以降に被扶養者認定を受けた方
- ②任意継続被保険者
- ③18歳以下の被扶養者

■提出期限日

平成27年1月30日(金)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。		
00 成木海	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。

夫婦共働きの場合の手続きは?

夫婦が共働きで共同して子どもなどを扶養している場合は、原則として年間収入の多い被保険者の 被扶養者となります。

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26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 厚く御礼申し上げます。

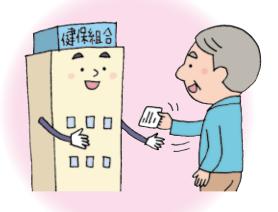
ご提出いただきました届出をもとに、「標準報酬月額」を決定いたしました。その標準報酬月額は、本年9月以降(10月納付分から)の保険料算出、保険給付額決定の基礎となります。

ただし、 $4月 \cdot 5月 \cdot 6$ 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(変更があった月から4ヵ月目)から「標準報酬月額」が変更されます。

なお、9月下旬に送付させていただきました、「登録台帳」の<u>標準報酬月額の決定額と日本年金機構からの厚生年金保険の決定通知書を照合いただき、差異があった場合</u>、または<u>日本年金機構から修正連絡等があった場合</u>は適用課までご連絡ください。(厚生年金保険の上限620千円以上、または下限の98千円以下の場合の差異を除きます。)

資格喪失後の被保険者証及び 高齢受給者証の返却についてのお願い

- ■現在皆様がお持ちの被保険者証は、退職日の翌日(資格喪失日) 以降は使用できません。退職後、被保険者証及び高齢受給者 証(いずれも家族分を含む)をお持ちの方は、すみやかに事業 所へご返却くださいますようお願いいたします。
- ■任意継続被保険者の方につきましては、資格喪失日以降に直接 当組合適用課までご返送くださいますようお願いいたします。
- 紛失された、被保険者証および高齢受給者証が見つかった場合も、当組合にご返却くださいますようお願いいたします。
- ※資格喪失後に当組合の保険証を使用して受診した場合、当組合が 負担した医療費を返還していただくことになりますので、ご注意 ください。



平成26年9月末をもって適用関係手続のフロッピーディスク(FD)の受付が終了となりました



- ●当組合及び日本年金機構の厚生年金保険適用関係の手続きにつきまして、<mark>平成26年9月末をもって、FDを利用した届出の受付が終了</mark>となりました。
- ●現在FDにて届出をされている事業主の方は、お早めにCDやDVDへの切り替えをお願いいたします。

お問合せ先 適用課 ☎ 03-3661-2254

賞与支払届のご提出はお済みですか?

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いただき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」の不支給に○をつけて必ず提出をお願いいたします。



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。

標準賞与とは

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、下記 【賞与となるもの】に該当するものをいいます。

【賞与となるもの】

- ①賞与(役員賞与も含む)、ボーナス、期末手当、決算手当、夏期手当、冬期手当、繁忙手当、年末手当金、期末一時金など、その名称を問わず、労働者が労働の対償として年3回まで支給されるもの。
- ②その他定期的に支給されるものでなくとも、労働の対償として一時的に支給されるもの。

【賞与とならないもの】

- ①年4回以上支給される賞与(この場合は、標準報酬月額の対象になります。)
- ②結婚祝金や大入り袋など労働の対償とならないもの。

標準賞与額の上限

健康保険	年度累計(4月~翌年3月)で540万円	
厚生年金保険	1 カ月につき 150 万円	

提出していただくもの

- ①賞与支払届(賞与の支払いがなかった場合、②の賞与支払届総括表のみの提出となります。)
- ②賞与支払届総括表

平成26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26年10月7日(火)~平成26年11月26日(水) (月曜日除く)

- ▶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26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26年10月10日(金)

※「締切」後も随時受付いたしますが、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)

2 インフルエンザ予防接種補助 金制度を利用される方

左記(1)「当健保組合」並びに次ページの(3)「東振協」契約医療機関<u>以外で</u>「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26年10月1日~平成26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26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、<mark>領収書</mark> (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27年2月28日 《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 込みをいたします。

(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⑦~⑦が明記されているか必ずチェックしましょう。

⑦接種を受けた方の氏名(フルネーム) ②接種費用

①「インフルエンザ予防接種」の旨の記載があること ①接種日 ⑦医療機関名と押印

【(1)と(2)のお問合せ先

健康管理課

2 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』を経由して「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 3,080円)は、「東振協」ホームページに掲載されていますので、お手数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26年10月1日~平成26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)

利用者負担額

「契約料金3,080円」-「組合補助金1,000円」= 2,080円

(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<u>「健康保険被保険者証」</u>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、『<u>東振協</u> <u>専用インフルエンザ予防接種利用申込書</u>(注)』と 『<u>申込者名簿(注)</u>』に必要事項を記入のうえ、医療 機関に郵送またはFAXにより予約申込をしてく ださい。
- 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.toshinkyo.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。

仕事中・通勤中の ケガや病気は 健康保険では **使えません**

会社

■業務災害・通勤災害〈例〉

仕事中・通勤中の事由によるケガや 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申し出て、初めから労災保険(労働者災害補償保険)で 受診するようお願いします。

労災保険

仕事中・通勤中<u>の事由による</u>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

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



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いています。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。

お問合せ先 審査課 ☎ 03-3661-2254



を大切にしましょう

皆さんはテレビやスマートフォン・パソコンなどのデジタル機器を1日のなかでどのくらいの時間使っていますか? 寝る直前まで使っているなんて方も多いのではないでしょうか。

人は情報の約8割を目(視覚)から得ている といわれており、目はとても重要な役割を果た しています。

自分でできるよい習慣

その1

目を休める

時々遠くを見る。同じ姿勢・同じと ころばかりを見ない。過労や寝不足な どで体が疲れていても目が疲れやすく なります。目を閉じたり、瞬きをする ことも大切です。

その3

デジタル機器とのつきあい方

パソ<mark>コンやスマートフォン</mark>を使うときに、いつも同じ姿勢や、寝転んだ姿勢・無理な姿勢をしていませんか? 時々は姿勢を意識して、肩をまわしたり、ストレッチをしたりし



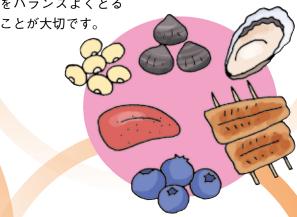
10月1日は「メガネの日」 10月10日は「目の愛護デー」 です

この機会にご自身の目の健康について考えてみましょう。年齢とともに目のかすみ・疲れ目・目が乾くなどさまざまな症状が出てきます。それは毎日の目を酷使する習慣が原因になっていることが多いので、毎日の生活の中で「自分でできるよい習慣」を実践しましょう。

その2

目によいと言われる食べ物

ビタミンAやビタミンB1、タウリン、アントシアニンなど目によいと言われる成分はいろいろありますが、どのような栄養素でも体によいからといってたくさんとりすぎてしまうと、他の栄養とのバランスが崩れてしまいます。さまざまな食品をバランスよくとる



メガネやコンタクト

その4

以前につくったメガネ。壊れないことをよいことにつくりっぱなしの人はいませんか? 年齢とともに老眼が出たり近視になることもあります。数年たっているメガネは、眼科で度が合っているか確かめてください。またフィッテイングも大切です。メガネ屋さんで見てもらいましょう。

日常生活を注意していても、見え方の変化が続くときや、症状が続くときは必ず眼科医に受診してください。 1年に1度の健康診断のときの視力検査や眼底検査の結果も必ず確認して、目の健康を守りましょう。

【対象者】被保険者、被扶養者

※施設のご利用は16歳以上が対象です。(一部例外の施設がございます)

コナミスポーツクラブでムリなくムダなく続けよう!

コナミスポーツクラブなら始めやすい!

ご入会手続き時に必要な費用は 会員証発行手数料1,080円(税込)のみ!



プールで気持ちよく泳ごう!



マシンジムでシェイプアップ!



コナミスポーツクラブなら続けやすい!

ライフスタイルに合わせて料金プランを選べます!



あなたに合ったペースを選べる料金プラン(法人会員)

通える回数に合わせて料金プランをお選びいただけます。ペースが変わっても、毎月プランの見直しができるから安心!

●コナミスポーツクラブ全国181施設(2014年7月1日現在)をI、II、II、II、IVの4つのカテゴリに分類しました。

キャンペーン 対象ブラン

たっぷり

调3

(月12回まで)

8,748円/月

●月会費、利用料はご利用になる施設カテゴリにより異なります。

施設

施設 カテゴリ

カテゴリ

カテゴリ

П

たっぷり

调3

全国のコナミスポーツクラブ

※グランサイズ各店、北上、船堀、米子、松江は対象外

つかり

调2

(月8回まで)

6,480円/月

7.452円/月

9.288円/月

11.340円/月

月会費

181施設 2014年7月1日現在

たっぷり

调3

324円

ャンペ-期間中

回数追加利用料 キャンペーン 期間中 プランのご利用回数を 超えても、下記の 追加料金で ご利用いただけます。

まずは しっかり 週1 週2

864円/月

9,568円/月 1,188円/月

11,167円/月 1.512円/月

12,722円/月 1.836円/月 都度利用料制

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

550施設 2014年7月1日現在

気軽に都度利用(A) (1回毎のお支払い)

カテゴリ 6.372円/月 Ш カテゴリ 7.128円/月 IV

まずは

(月4回まで)

4,752円/月

5.616円/月

调

「たっぷり週3」プランの回数追加利用料が0円!

実施期間 2014年4月1日(火)~2015年3月31日(火)

「たっぷり週3」プランへすでにご登録の方、新規でお申し込みの方、プラン変更された方

1,188円/回 1,512円/回

4,752円/回 ※20歳以上·予約制

1.836円/回 2.160円/回 法人会員利用 提携施設 864円~ 2.808円/回

グランサイズ

キャンペーン参加方法は ホームページをチェック!

コナミスポーツクラブ 法人会員 検 索

※表示価格は全て税込(消費税8%)です

コナミスポーツクラブはこんな使い方ができます!



自宅の近く以外の施設も 通えたら便利なのに…

施設カテゴリ毎に共通利用 ができるから通いやすい! 自宅近く・勤務先・出張先・旅 行先でも!

今月はちょっと忙しくて、 回数分通えないかも…

当月に使いきれなかった 1回分を翌月に繰り越し できるから安心!



今月はもう少しがんぱって 通いたい!

プランの回数を超えても、 回数追加利用料のお支払い で利用できるから便利!

※ご契約のカテゴリにより共通利用できる施設が異なります。

※通えるペースが変わったら、翌月からのプランを変更できます。手続き簡単&手数料も無料です!

コナミスポーツクラブでは、こんなことができます!

POINT 1

コナミメソッドで「運動が続けられる」スポーツクラブを実現!

科学的な見地に基づいた15種類のアドバイスシートが 運動の目的×頻度に合わせた運動プログラムを伝授します!



週1回しか通えないけど、 ボディラインを整えたい!

週に1回でも大丈夫! 効果的な運動メニューを アドバイスします!



週2回のペースで通って ストレス解消したい!

週2回のペースで通う場合の 効果的な運動メニューを アドバイスします!



POINT 2

コナミスポーツクラブでは、続いている人が増えています!

例えば空いた時間に、30分カラダを動かしにきませんか? そんな気軽な気持ちでコナミスポーツクラブへ足を運んでみてください! スポーツクラブってストイックな人が多そう・・・ そんなイメージありませんか? コナミスポーツクラブでは、例えばこんな人たちが続いています!

ちょっとカラダを動かしたい!

リフレッシュしたい!

ストレスを発散したい!

楽しいことがしたい!

POINT 3

充実した設備と豊富なプログラムからお気に入りを見つけよう!

設備が充実!



マシンジム

フルラインナップ されたフィットネス マシンで充実のト レーニング。トレー ナーのカウンセリ ングでさらに効果 アップ!



スタジオ

エアロビクスやダニンス・ロビクスやダニンス・コアトレーにで、あ効効果が期からできるプログラムをあるプログラムをは、 りにくい カラダに



プール

負担の少ない水中で行うプールエクササイズなら、カラダに無理なく負荷をかけられるから効果的にシェイプアップ!

リラックスー



サウナ

たくさん汗をかい て新陳代謝を高 めれば、疲れやス トレスの発散、さら には美容効果も。



気泡風呂

スパゾーンには様々な効能のお風 呂があります。トレーニング後のリラックスに。



露天風呂

露天風呂を楽しめる施設もあります。 日頃の疲れを忘れて、くつろぎのひと時を堪能!

※施設により設備やプログラムが異なります。

■ご入会からご利用までの流れ



フロントにて、法人契約で ご入会の旨をお伝えください。 ※ご入会手続きに必要なものをお持ちください。



券売機もしくはフロントで 利用料の支払い(チェックイン) ※月会費制の方はお支払い不要です。



3 ロッカールームで着替えます。



4 お好きなプログラムをご利用ください。

【ご入会手続きに必要なもの】健康保険証/会員証発行手数料1,080円(税込)/クレジットカード または 金融機関のキャッシュカード(月会費制のみ) ※お近くに直営施設が無い場合は、コナミスポーツクラブ情報ダイヤルへ会員証発行希望の旨をお電話でお申込ください。

ご不明な点は、お電話またはホームページからお気軽に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



受付時間 +

平 日 9:00~19:00 土·日·祝休日 10:00~18:00 ◎ホームページ

コナミスポーツクラブ 法人会員







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。



〈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。



電話健康相談

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。



メンタルヘルスカウンセリングの面接予約

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。



雷話メンタルヘルスカウンセリング

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。 をプッシュ 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。



電話メンタルヘルスカウンセリングの予約

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 *プッシュ 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。



ベストドクターズ®・サービス

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

をプッシュ

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。

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。

24 時間メールで健康相談できます 〈 WEB 健康相談 〉

~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。

ファミリーハイキング 大秋季募集のご案内

平成26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いたします。 皆様のご応募をお待ちしています。



©Disney



@Disney

●特別利用券ご利用期間

お手元についてから~平成27年3月31日(火)

●参加資格

当健保組合の被保険者と被扶養者(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)

平成26年度4月募集に当選なさらなかった方

- ●募集人数 1.000名
- ●補助金額 1.500円



©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)
4,900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.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、**当健保組合総務課あて**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〉

特別利用券の 送り先をご記入ください。



〈 お申込みから利用券が お手元に届くまでの流れ 〉

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11月21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 コピーをしてで使用ください。

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。

🥠 特別利用券を受け取る

健保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。

7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健保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26年11月21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

203-3661-2251

●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。

- ※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での受付はしておりません。
- ※③特別利用券はお手元に届いた日から平成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(12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

- ◆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と、利用代表者名を 必ずご記入ください

この申込書を必ず コピーしてご使用ください。

※FAX の受付はしておりません。

26 秋

申込締切日 平成26年11月21日(金)消印有効

平成 26 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)
		勤務先電話番号	-	_	
	_	日中連絡先電話番号 (代表者氏名)	<u>-</u>	<u>-</u>	~
(利用代表者)		(代表有氏石)		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

項

記入前に必ずお読みください

★平成26年春に当選された方は、お申込みできません★

- ①お申込は<u>当組合保険証をお持ちの方で4歳以上の方</u>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(12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、受付致しかねます。
- ⑤必ずコピーを取ってお使いください。

申込締切日平成26年11月21日(金)(消印有効)

亚 仏 出

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

OneMore <> DISH!

料理制作/井出 杏海(管理栄養士) スタイリング/洲脇 佑美

野菜を食べて動脈硬化を 予防しよう



秋の味覚で血液サラサラに!

●材料〈2人分〉

さつまいも 150g 鶏もも肉……… 200g 塩…………………… 小さじ 1/5 栗の甘露煮……4個 しょうゆ……… 大さじ 1 と 1/3 みりん………… 小さじ1 砂糖………小さじ1 酒…… 小さじ 1 レタス……4枚

※写真はレタス3枚ですが、1人2枚ずつを目安 に盛り付けてください。

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアク を抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器 に入れ、ラップをかけて500Wで3~4 分電子レンジにかける。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩を もみ込む。
- ③フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から 焼く(油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で 焼く)。すべての面を焼き、中心まで火が通っ たら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れて フライパンを振るように炒め合わせる。
- ④合わせた A を加え、とろみと照りが出るま で炒める。
- ⑤皿にのせたレタスに盛り付ける。

しなやかな血管を守る野菜の摂り方

健康的な血管は弾力性・柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養を スムーズに供給します。しかし、食生活の欧米化などによって肉や高脂肪の食事 が多くなると、余分な血中コレステロールが増えて血管の壁の中に蓄積し、血管 は弾力性を失い硬くもろくなってしまいます(動脈硬化)。それが脳血管障害や虚 血性心疾患などの要因となります。

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールそのものの排泄を促したり、 腸で再吸収される胆汁酸(コレステロールから作られる)を便として排泄します。 また、ビタミン C は悪玉コレステロールを下げる効果があります。食物繊維とビ タミンCが豊富な野菜や果物、海藻類を日頃から積極的に摂取することが、健康 な血管を保つ鍵となります。

プルーンとブルーベリーの すっきりスムージー

プルーンの甘味とヨーグルトの酸味がほどよい 食物繊維たっぷりスムージー

●材料〈2人分〉

ドライプルーン (種なし) … 3~4粒 ブルーベリー………… 10 粒 プレーンヨーグルト…… 120g 牛乳······ 50ml 氷……2個

●作り方

①すべての材料をミキサー に入れて滑らかになるま で混ぜ、グラスに注ぐ。

1人分

塩分 0.2g

