平成27年度

被扶養者資格再確認のお願い

当組合では、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(以下、「確認調書」という。)を毎年実施しております。

●なぜ、「確認調書」を行うの?

当組合が毎年行っている「確認調書」とは、19歳以上の被扶養者の方を対象に被扶養者資格を調査するものです。現在、健康保険組合の財政を圧迫している大きな要因である高齢者医療制度への支援金等は、主に被扶養者を含めた当組合加入者の人数に応じて算出されていますが、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ないままでおりますと、支援金等は1人当たり年額約56,000円が加算され、皆様の保険料負担も増えることになってしまいます。

皆様の貴重な保険料を適正に使うため、確認調書 の提出にご理解・ご協力をお願いいたします。



※参考:平成26年度確認調書削除による 納付金換算143名約800万円

O

0

■確認調書のスケジュール

▶被扶養者確認調書発送日

平成27年11月下旬に事業所を通じて配布いたします。

- ▶再確認の対象となる方
 - 19歳以上の被扶養者(ただし、下記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27年4月1日以降に被扶養者認定を受けた方
 - ②任意継続被保険者の被扶養者
 - ③18歳以下の被扶養者

▶提出期限

平成28年1月29日(金)までに確認調書および証明書類を添付のうえ、事業所で取りまとめたものを当組合にご提出ください。(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および証明書類をご提出いただけない場合は、保険証が使用できなくなり、保険証を使用された場合には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。

資格喪失後の保険証および高齢受給者証の 返却についてのお願い

現在、皆様がお持ちの健康保険被保険者証(以下、「保険証」という。)は、資格喪失日(退職日の翌日)以降は使用できません。退職後、保険証および高齢受給者証(いずれもご家族の分を含む。)をお持ちの方は、すみやかに事業所を通じてご返却いただき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却いただきますようお願い 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に は、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。



お問合せ先 適用課 ☎ 03-3661-2254

健康保険における 社会保障・税番号(マイナンバー)制度について

健康保険の加入者の皆様は、平成29年1月1日時点およびそれ以降の加入者につきまして、番号法等に基づき個人番号を健康保険組合へ提出していただくことになります。

個人番号の収集時期および方法については、詳細が明らかになりました ら、別途文書およびホームページ等でご案内いたします。

事業主、ご担当者および被保険者の皆様には、大変お手数をおかけいたしますが、個人番号の収集にご理解・ご協力をお願いいたします。



■今後のスケジュール

平成27年10月 平成28年1月
健康保険の 加入者
税や雇用保険の手続きで個人番号が必要になる。
市区町村より、マイ ナンバーを通知カードにて通知開始
市区で付開始

平成29年1月

健康保険や厚生年金 の手続きで個人番号 が必要になる。

コナミスポーツクラブで フィットネスを楽しみませんか?

スポーツの秋! 体を動かすのには最適な季節です。当組合の保険証をお持ちの方は、全国のコナミスポーツクラブを法人会員としてご利用いただけます。お近くの施設で気軽に運動を始めてみてはいかがでしょうか

【ご利用対象者】被保険者および被扶養者の方(16歳以上)

詳しい料金プラン・キャンペーンの情報はこちらへ

〈ホームページ〉http://www.konamisportsclub.jp/corp/ 「コナミスポーツクラブ 法人会員」で検索してください。 **〈お電話〉コナミスポーツクラブ情報ダイヤル** TEL 0120-919-573 平日 9:00 ~ 19:00 / 土日祝 10:00 ~ 18:00

^^^^^

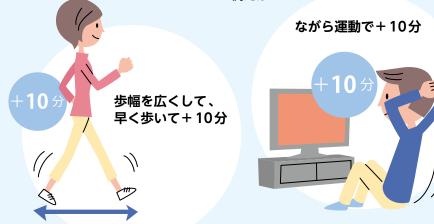
プラス・テン **十10**

で健康寿命を延ばしましょう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。厚生労働省は健康づくりの身体活動指針「アクティブガイド」を公表し、健康寿命をのばすため、今より10分多く毎日からだを動かすことを推奨しています。

●最初はいつもより 「+ 10分」を意識して

無理のない範囲でより効果的に運動習慣を身につけるためにも、最初は普段の生活にからだを動かす時間を10分プラスすることを意識しましょう。 例えば…





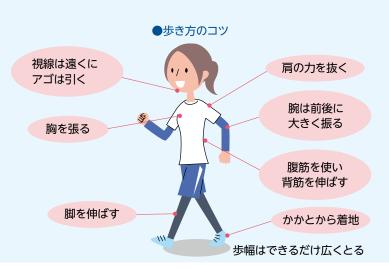
歩いたり、 自転車で移動して+ 10分

からだを動かす機会は身のまわりにたくさんあります。ほんの少しの「+10分」を始めてみましょう。

●ウォーキングは継続しやすい、誰にでもおすすめの運動です

ウォーキングは、いつでもどこでも始められ、続けやすくあらゆる生活習慣病を予防・改善する効果があります。初心者なら1日30分、週3日を続ける程度でも内臓脂肪は確実に減っていきます。

また、日常生活でも通勤時はひと駅手前で電車やバスを降りて歩くとか、エレベーターやエスカレーターを利用せず階段を利用するなど、こまめに歩いて消費エネルギー量のアップを目指すようにしましょう。



かぜやインフルエンザのシーズン近づく!

~流行期の備えと毎日の心がけは、かぜもインフルエンザと同じです~

空気が乾燥してくるとかぜやインフルエンザのシーズンに突入します。かぜやインフルエンザは、流行期への備えを万全にすることと、毎日の心がけ次第でかなりの程度まで重症化予防が可能です。 予防接種は遅くとも12月上旬までに受けておきましょう。

●インフルエンザ予防接種は忘れずに

インフルエンザ予防接種は、発症を抑えるとともに、 万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効 果があります。

例年12月~3月に流行のピークを迎えるインフルエンザですが、そのワクチンは、接種後約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くとされています。流行に備えて計画的に接種しておくとよいでしょう。

●インフルエンザにまったくかからない わけではありません

予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜへの感染を防ぐことにもなります。

●手洗い・うがい・マスクの着用を

インフルエンザに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザ感染のほとんどは、「飛沫感染」(患者のせきやくしゃみでウイルスが飛沫となって飛び散り、周囲の人がそれを吸い込んで感染する)が中心といわれています。次のようなことに注意しましょう。



毎日行いましょう

インフルエンザ・かぜ予防の基本

手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。朝おきてすぐのうがいも効果的です。

マスク

使い捨てのマスクを、鼻・口・あごの 周辺に隙間ができないように密着させ ます。つばきや鼻水が付着した使用済 みティッシュなどは即、廃棄しましょ う。



食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。

平成 27 年度 インフルエンザ予防接種 のご案内

詳しい案内文書は各事業所宛てに送付ずみです。必要な申込書等は案内文書内の 用紙をコピーしてお使いください。

対象者:被保険者のみ(家族除く)

以下11~10のいずれか1回のみの接種が対象です。重複接種は対象ではありません。

1 東振協の契約医療機関での接種

全国約2800の医療機関と契約しています。

医療機関名

東振協ホームページにてご確認ください。 (当組合ホームページからリンクすることが できます。)

期間

平成27年10月1日~12月31日の接種

接種料金 (窓口支払額)

<例>

契約料金 3,000円 - 組合補助 3,000円 = 窓口支払額 2,000円

契約料金は各医療機関によって異なります。 ホームページでご確認ください。 (東振協の契約医療機関での接種で支払った負担金は 補助金の対象になりません。) スマートフォンで下記QR コードからご案内ページが閲 覧できます。その中に契約医 療機関リストがあります。





東振協契約医療機関では事業所への出張接種もあります

接種人数に条件があります。ホームページで確認のうえ、各医療機関に直接ご相談ください。

東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)へのお問い合わせ 電話 03-3626-7504

ホームページで契約医療機関・契約料金を確認できます。

2 東京織物健康保険組合での集団接種

実施場所 東織健保会館 5 F 健康管理センター

実施期間 平成27年10月15日から12月3日 土日祝日・月曜日除く

実施時間 13:00~16:15

費 用 一人 1,000円(当日払い)

実施予定人数 6,500名

申込方法 各事業所に送付されている「インフルエンザ予防接種案内」の同封

の申込用紙に事業所ごとにとりまとめ、お申込みください。後日、日時指定票を送付します。なお、希望日に沿えない場合は当組合に

て日時の指定を行います。予めご了承ください。

申込締切 平成27年10月14日

任意継続の方へは集団接種ではなく、当診療所で個別に予約接種を行います。 医事課までお問い合わせください 電話03-3661-2241

3 その他の接種 ~補助金の申請~

東京織物健保内での接種・東振協契約医療機関での接種ができなかった方へ補助金を支給いたします。

| 支給対象期間 | 平成27年10月1日~12月31日の接種

支給金額 1名につき1,000円(上限)

接種金額が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27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・押印のうえ各事業所で一括して申請してください。

申請の締め切り 平成28年2月29日(消印有効)

必要添付書類 領収書(原本)

領収書には以下が明記されているかを必ず確認してください。

- ① 接種を受けた方の氏名
- ② 接種費用・接種日
- ③ 医療機関名と押印
- ④ インフルエンザ予防接種の旨の記載

お問合せ先 健康管理課 ☎ 03-3661-2257

定期的ながん検診が最大のがん対策

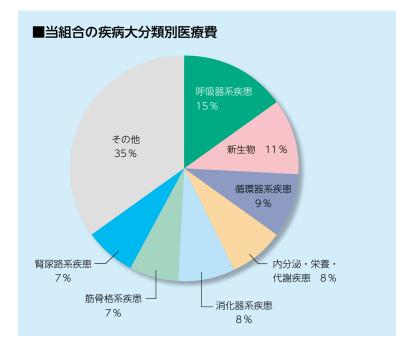
がんは、初期のうちは自覚症状がほとんどなく、気づいたときには手遅れとなることもある 怖い病気です。人間ドック等の検診を受けて早期発見・早期治療することが大切です。 当組合の直営健康管理センターでも例年、がんの人が20名前後見つかっています。

●当組合の医療費統計をみると

当組合の疾病大分類別医療費のグラフをみると、「新生物(がん)」は11%と総医療費の1割以上を占めていることがわかります。また、部位別がんの受診者数のグラフをみると、男性では「消化器がん」、女性では「乳がん」が多く、さらに年代別にみると、他のがんも同様に30~40代を境に急増していることがわかります。

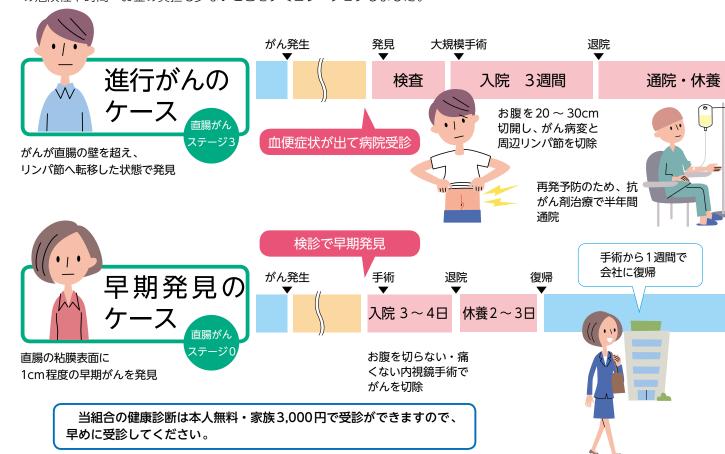
当組合健康管理センターで行う人間ドック(35歳以上を対象)は、胃がん・大腸がん・乳がんの検診がコースに含まれ、皆さま受診されておりますが、精密検査が必要とされても例えば「内視鏡がイヤ」と二次検査を受けない方が一部に見受けられます。症状がないからといって甘く見てはいけません。

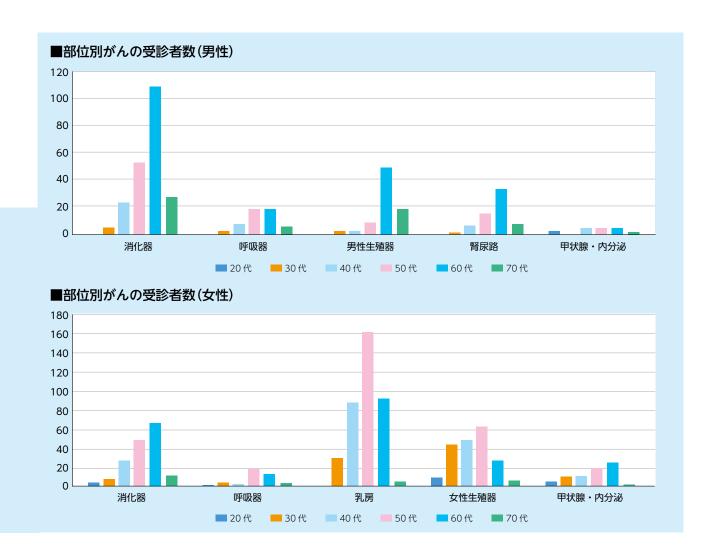
がんは、早期発見・早期治療が肉体的にみても医療 費的にみても負担が少ないことを次の事例からご理解 ください。

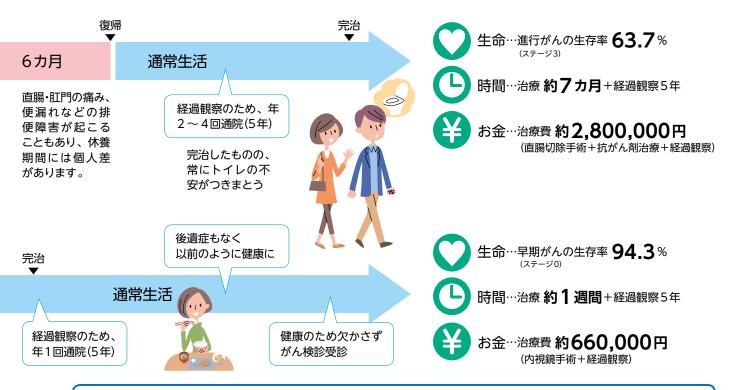


●もしも、大腸がんとわかったら?

次の事例は早期発見・早期治療の大切さを示しています。急増する「大腸がん」を例に、早期発見できるほど生命の危険性や時間・お金の負担も少ないことをシミュレーションしました。







早期発見の最大のメリットは、小さながんであるほど完治しやすく、"切らない" "痛くない" "副作用が少ない" など、からだにダメージが少なくて済むことです。その分、治療費が軽減し、早い社会復帰が可能になります。

電話による 24 時間対応の健康相談+カウンセラーによるカウンセリング



ファミリー健康相談

ベストドクターズ®・サービス

メンタルヘルスカウンセリング

東京織物健康保険組合専用ダイヤル(無料)

0120-933396

※ 携帯電話・PHSからも上記電話番号でご利用いただけます。

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います。

☆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。

ご利用方法

音声ガイドに従って番号を選択します。

電話健康相談 🔷 🕦

面接カウンセリングの予約 → ②

電話カウンセリング 👈 ③

電話カウンセリングの予約 🔷 4

ベストドクターズ・サービス 🔷 5

WEB 健康相談

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



URL https://familycare.sociohealth.co.jp



メンタルヘルスも早期発見!早期改善!

自分のストレスサインに 気づきましょう

早期発見・早期治療が有効なのは生活習慣病だけではありません。メンタルヘルスの場合も、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けば、早めにカウンセリングを受けるなどの対処ができます。ストレス社会の現代を生きるためには大切なことです。

●ストレスサインってなに?

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ことがあります。

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、カウンセリングを受けたりすることがメンタルヘルスの早期改善につながります。

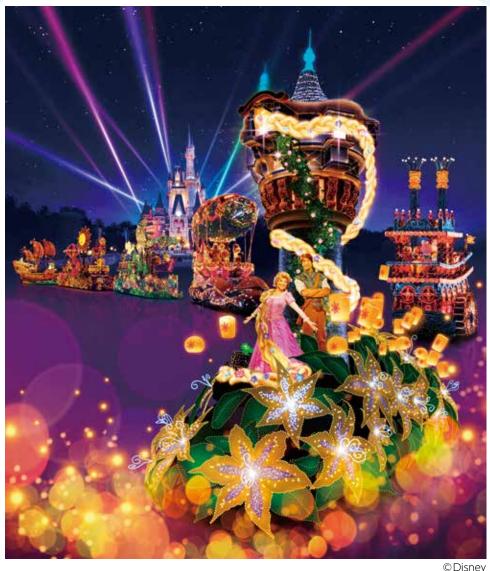
ストレスそのものは直接目に見えるものではありませんが、自分自身に現れるストレスサインを通じて間接的に早く気づくことができます。よいときの自分のパフォーマンスを指標に、それと現在を比較して自分のストレス度を把握してみてください。





秋季募集のご案内 🧡

平成27年度東京ディズニーランド⊗およ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。



特別利用券ご利用期間 お手元に届いた日より~平成28年3月31日(木)

当健保組合の被保険者と被扶養者(4歳以上)(平成23年4月1日~平成24年3月31日出生を含む) ●参加資格

平成27年度 4月募集に当選なさらなかった方

1,000名 ●募集人数

1,500円 ●補助金額

●申込締切 平成27年11月20日(金)(消印有効)

▼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)
5,400円 (通常料金6,900円)	4,500円 (通常料金6,000円)	3,000円 (通常料金4,500円)

※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時期にもご利用できます。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/ でご確認ください。

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もしくは お持ち込みください。(FAX は、不可)

〈申込から利用券がお手元に届くまでの流れ〉

「平成27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27年11月20日(金)までです。(消印有効)申込書は14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。

9 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。

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。



●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27年11月20日(金)

締切(消印有効)

★申込書送付先・お問合せ先

T 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お申込は組合員(被保険者・被扶養者)の方で**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23年4月1日~平成24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28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、利用券を購入、発送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	
	DV.
	様

この申込書を必ずコピーして ご使用ください。 FAX の受付はしておりません。

27 秋

申込締切日 平成 27年 11月 20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と利用代表者名を 必ずご記入ください。

平成 27 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27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歳以上の方に</u>限ります。(平成23年4月1日~平成24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27年11月20日(金)(消印有効)

	受付印
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 $03 - 3661 - 2251$	

東京織物健康保険組合

平成 27 年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券 (院内・集合予防接種用) (医療機関実施報告・請求書兼用)

有効 期限	平成 27 年 12 月 31 日	利用回数	有効期限内	1 🛭	特記 事項	
健保組合通信欄	・利用券利用時に支払った自己類 ・資格喪失した方、家族の方は対			ることはで	きませ	$oldsymbol{h}_{\circ}$

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ① 予防接種を受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口に提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合または、 予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は 受診できませんのでご注意ください。
- ②【利用者記入欄】の太枠内に、利用者の健康保険証記号・番号・氏名(カナ含む)・生年月日・性別・続柄を正しくご記入ください。
- ③ 予防接種を受診するときは、あらかじめ、契約医療機関に電話等で接種日の予約をしてください。
- ④ 予防接種は、利用券に記載してある有効期限内に受診してください。
- ⑤ 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示 してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
- ⑥ 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、 医療機関の指示に従ってください。
- ⑦ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に 相談し、指示に従ってください。
- ※ この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。契 約医療機関については、ホームページをご覧ください。

ホームページアドレス:http://www.toshinkvo.or.ip/influenza.html

【利用者記入欄】

太枠内の アミカケ 欄は利用者がご記入ください。

保険	記号		生年月日	昭和	/ 平成	年	月 日
証	番号		性 別	男性	/ 女性		
利用	フリガナ		続 柄	本人			
者	氏 名		組合補助金額	本人	¥1,000*(税込)	家族	家族利用不可
保険	诸番号	06132211	保険者名	東京約	識物健康保険組合	·	

※個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協)

〒130-0014 東京都墨田区亀沢 1-7-3 東京都ニット健保会館内

2 0 3 - 5 6 1 9 - 4 1 2 1

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

±18.993 (- 1 1	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	7C - 7C O SK 7 0
所 在 地	₹ .	(スタンプ可)
電話番号		
医療機関名称		FD
東振協契約 医療機関コード	A	
接種日	平成 年 月 日	

QRコ-	- ド
	15



鮭ときのこのハーブ蒸し

◆ おろしにんじんの炊き込みごはん

きのこの食物繊維で脂肪を追い出す

〈鮭ときのこのハーブ蒸し〉

●材料〈2人分〉

- ●生鮭 ·······2 切れ (1 切れ 80g)
- ●白ワイン………小さじ2
- •塩……小さじ2/3
- ●黒こしょう(粗びき) ……少々
- ●エリンギ·······2本 (100g)
- ●まいたけ………1/2株 (40g)
- ●えのきたけ………1/2株 (40g)
- ●ローズマリー ……少々

●作り方

- ①約30cm×30cmのオーブンペーパー の中央に生鮭を置き、白ワイン、塩半量、黒こしょうをふる。
- ②手で縦に裂いたエリンギと、根元を 包丁で切り落としたまいたけとえの きたけ、ローズマリーを生鮭の上に 乗せる。残りの塩をふる。
- ③オーブンペーパーの上下を合わせて 2回ほど折り込み、両端をしっかり とねじる。

ントになります。

ンDが増すほか、味が濃くなり歯ざわりもよくなるので、料理のアクセ

- ④フライパンに③を乗せてフタをする。約7分、弱めの中火にかける。
- ※電子レンジの場合は 500W で 3 分半加熱 する。



隙間ができないように、上下をきちんと折り込んでから、両端をねじりましょう。蒸気を逃さないことがふっくら蒸し上げるコツです。