

平成28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26日に開催されました平成27年度第3回組合会におきまして、平成28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28年度保険料率については、
前年度と同率の9.2%を維持して予算編成をいたしました。**

本年度は、中国経済の景気減速、原油の下落等と暖冬も加わり、衣料品の不振が続き保険料収入は、増加を見込めず、減収の状況にあり、今後も景気の低迷が続くものと見込まれています。

一方、すでに団塊の世代全員が65歳となっており高齢者関係の納付金等は、増加の一途をたどり、保険料収入のほぼ46%を占めている状況にあり、医療費と合わせますと保険料収入を超える予算となっております。その補てんは、これまでの積立金(準備金繰入30億円)により賄われています。

医療の伸びは、平成26年度が2.0% (1億8千万円増)だったものが、平成27年度では、9.8% (9億3千万円増)と過去最大の伸びが見込まれております。

当組合では、保健事業として健康診断等をはじめ各種健康づくり事業を実施しておりますが組合員の皆様が運動、食事、体重管理等を積極的に行っていただき、健康の保持・増進に努めていただくことが、当健康保険組合の財政運営に大きく寄与することになります。

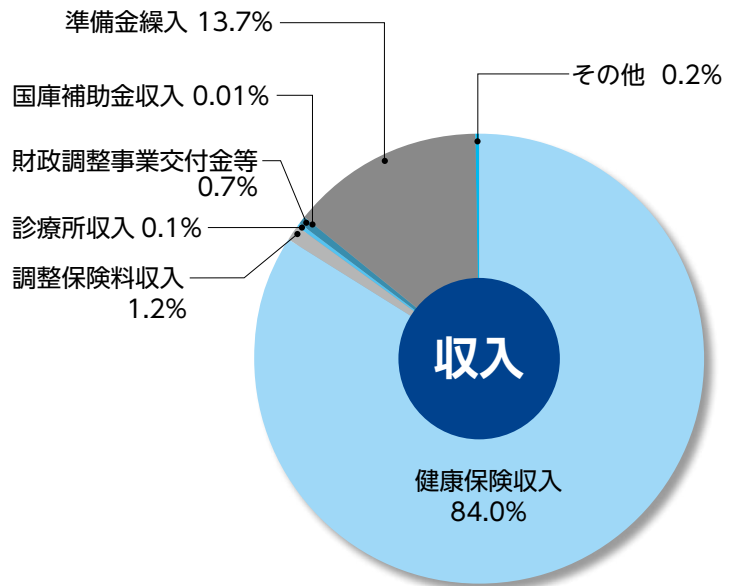
平成28年度も引き続き、健康づくり事業の積極的なご参加にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

一般勘定（健康保険分）収支表

予算額構成割合

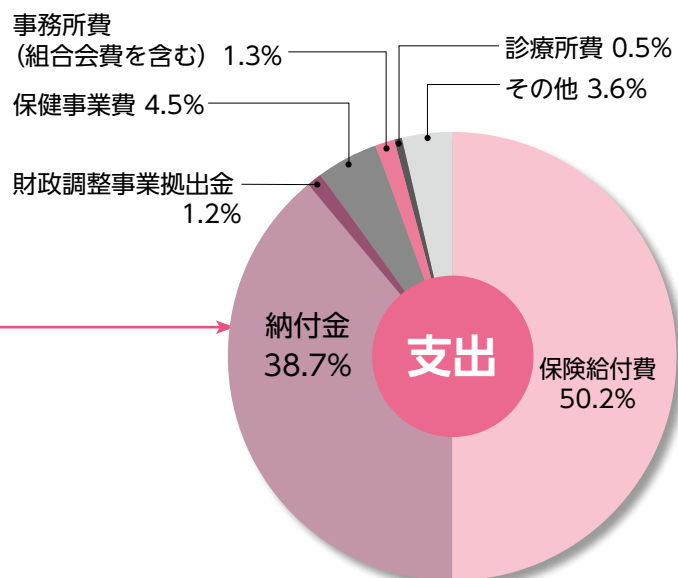
▶収入の部

科 目	予算額(千円)
健康保険収入	18,344,852
調整保険料収入	263,464
診療所収入	32,245
財政調整事業交付金等	163,174
国庫補助金収入	2,476
準備金繰入	3,000,000
その他	41,955
収入合計	21,848,166



▶支出の部

科 目	予算額(千円)
保険給付費	10,974,412
納付金	8,453,629
財政調整事業拠出金	263,464
保健事業費	978,655
事務所費（組合会費を含む）	278,875
診療所費	101,714
その他	797,417
支出合計	21,848,166



納付金内訳（千円）

前期高齢者納付金	3,813,593
後期高齢者支援金	4,280,411
日雇拠出金	2
退職者給付拠出金	359,497
老人保健拠出金	101
病床転換支援金	25
納付金合計	8,453,629

※ 端数処理の関係で構成比率の合計は一致しません

2. 介護勘定の収入支出予算

平成28年度介護保険料率についても、
前年度と同率の1.8%で予算編成をいたしました。

しかし、人口の高齢化に伴い、介護給付費は増加することが見込まれるため、介護納付金についても
年々増加していくことが予想されます。

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	1,598,308
準備金繰入	250,000
その他	1
収入合計	1,848,309

▶支出の部

科 目	予算額(千円)
介護納付金	1,797,595
還付金	500
その他	50,214
支出合計	1,848,309

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

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		
等級	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	1,235,000 未満	55,660	55,660	111,320	10,890	10,890	21,780	66,550	66,550	133,100
48	1,270,000	42,330	1,235,000 以上	1,295,000 未満	58,420	58,420	116,840	11,430	11,430	22,860	69,850	69,850	139,700
49	1,330,000	44,330	1,295,000 以上	1,355,000 未満	61,180	61,180	122,360	11,970	11,970	23,940	73,150	73,150	146,300
50	1,390,000	46,330	1,355,000 以上		63,940	63,940	127,880	12,510	12,510	25,020	76,450	76,450	152,900

※健康保険料率 9.2% (内訳：基本保険料4.871%、特定保険料4.199%、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歳以上および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。

平成28年度における 当健康保険組合の主要事業

	事業名	事業内容等
年 間	健康診断受診の促進	健診料金無料の継続 ①当組合健診センター ②委託医療機関 ③婦人生活習慣病予防健診 ④補助金
	メンタルヘルスカウンセリング	専用ダイヤル0120-933396 ・電話カウンセリングおよび面接カウンセリング
	契約保養施設の宿泊補助	本人5,000円、被扶養者2,500円の宿泊補助 ※本誌12ページ～15ページ参照
	コナミスポーツクラブ	コナミスポーツクラブ施設の割引利用 ・ホームページでご案内
	データヘルス事業(新規)	データヘルス計画の本格実施 ※本誌9ページ参照
年4回	医療費のお知らせ	受診された医療費の内容を通知 ・3月、6月、9月、12月に事業所あてにお送りいたします。
年2回	広報誌「VISPO」 (年4回から年2回の発行に変更)	平成28年度は4月号と7月号を事業所あてにお送りいたします。
	ジェネリック医薬品促進通知	ジェネリック医薬品の利用促進のお知らせ ①8月と1月にお送りいたします。 ②事業所を訪問してのご案内もいたします。
6月	算定講習会	算定基礎届および賞与支払届等についての事務手続き ①算定基礎届の事務手続き ②賞与支払届の事務手続き ※本誌7ページ参照
7月	ファミリーハイキング (年2回から年1回募集に変更)	ディズニースーツ割引利用券による補助 ・7月発行の広報誌にて募集(年1回) ・利用期間：平成28年10月～平成29年3月
	プール割引利用券の配布	7月および8月の利用のプール割引利用券の配布 ・7月発行の広報誌にて配布(年1回)
10月～ 12月	インフルエンザ予防接種	インフルエンザの予防接種と予防接種の補助金 ・各事業所あてに9月ごろにご案内いたします。 ・ホームページでご案内いたします。

●平成28年3月にて終了・変更する事業

	事業名	事業内容等
終了事業	Webウォーキング	平成27年度実施の結果を7月号で発表します。
	電話健康相談	メンタルヘルスカウンセリングは継続いたします。
変更事業	ファミリーハイキング	年2回から年1回募集に変更 ※利用期間 ⇒ 10月から翌年3月まで
	広報誌「VISPO」	年4回から年2回発行に変更

扶養削除の手続きをお忘れではありませんか？

4月は就職等で異動が多い季節です。

下記の例のように就職や結婚などでご家族に異動がありましたら、会社を通じて「健康保険被扶養者異動届」にて扶養削除の手続きを行ってください。

1. 就職したとき

被扶養者が就職して他の健康保険に加入したとき

2. 収入が増加したとき

被扶養者の収入が「年収130万円以上(60歳以上または障害厚生年金等の支給要件に該当する障がい者の場合は180万円以上)、または被保険者の収入の1/2以上」となったとき

3. 仕送り等が変わったとき

- ①別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- ②仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

4. その他

- 上記以外にも被扶養者が
- ①同居要件がある親族(義父母、兄姉など)が別居となったとき
 - ②結婚したとき
 - ③被保険者と離婚したとき
 - ④75歳に達したとき
 - ⑤亡くなったとき
- 等も届出が必要となります。

●高齢者医療制度への支援金が増える！

(1人当たり約56,000円の負担)

本誌2ページの「平成28年度収入支出予算のお知らせ」でお示したとおり高齢者医療制度への支援金は健康保険組合の財政を大きく圧迫しておりますが、この支援金は加入者(被保険者および被扶養者)の人数に応じて算出されます。

このことから被扶養者から削除されなければならない方が届出を行っていないと健康保険組合の支援金等の額に1人当たり約56,000円が加算され、皆様の保険料負担も増えることになります。

被扶養者の認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに届出いただきますようお願いいたします。

参考：平成26年度 確認調書削除による支援金換算 143名 約800万円

●退職した場合に保険証が使用できるのは退職日までです！

健康保険の資格喪失後に保険証を返却せずに医療機関等で使用され、健康保険組合から返還請求を行っている例が多数発生しております。

資格喪失の際は、すみやかに保険証を返却していただきますようお願いいたします。

参考：平成27年 医療費返還件数 249件 約500万円

事業主・健康保険担当者の皆様へ

平成28年度算定講習会開催のお知らせ

■開催日時

平成28年6月3日（金） 13：30～15：30

■会場

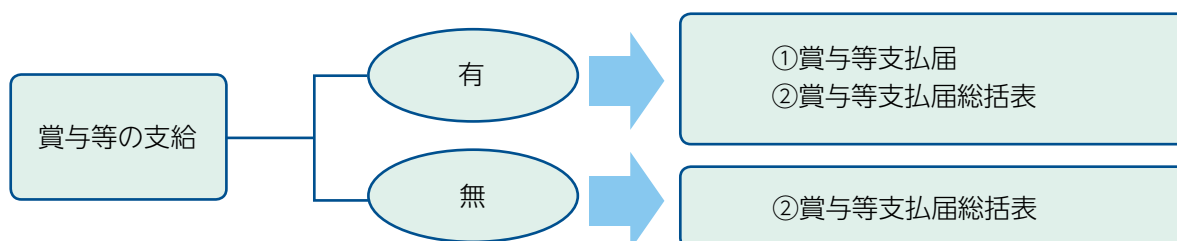
中央区立日本橋公会堂4階ホール（日本橋区民センター内）
中央区日本橋蛸殻町1-31-1

■講習内容

- ▶健康保険組合の概況について
- ▶算定基礎届ならびに月額変更届について
（詳細についてのご案内文書は5月上旬頃に発送予定です）

賞与支払届のご提出のお願い

- ①被保険者が労働の対象として受ける「賞与・期末手当・決算賞与」など、その名称がどのようなものであっても、「年間の支給回数が年3回以下*」のものについてはすべて「賞与支払届」の対象となりますので、「賞与支払届および賞与支払届総括表」のご提出をお願いいたします。
- ②賞与の支払いがなかった場合でも、「賞与支払届総括表」の届出をお願いいたします。
※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、算定基礎届・月額変更届の報酬に含めて届出をすることになります。



マイナンバー制度について

当健康保険組合では平成29年7月以降に予定されている個人番号を用いた情報連携開始に向けて、平成28年度中に被保険者および被扶養者の個人番号のご提出をお願いする予定です。提出方法などの具体的な手続きは今後、会社あてに文書でご案内いたします。

なお、健康保険の資格取得届等に個人番号を記載していただくのは、平成29年1月以降となります。

これに伴う各種届出用紙の書式の変更等につきましては、おってホームページ等でご案内いたします。



お問合せ先 適用課 ☎ 03-3661-2254

接骨院・整骨院のかかり方を正しく理解し、 適正な受診をされますように、 ご協力をお願いいたします

近年、接骨院・整骨院などの柔道整復師にかかる方が多くなっています。これに伴い当組合でも柔整療養費が年間約1億4千万円支出するなど増加の一途をたどっています。接骨院・整骨院は、皆様の身近にあり気軽に利用できますが、治療を受ける場合、「健康保険」が使えるものと使えないものが定められています。

次のような治療内容の照会（調査）が多く見られます。

こんなに多くの部位をけがするのだろうか



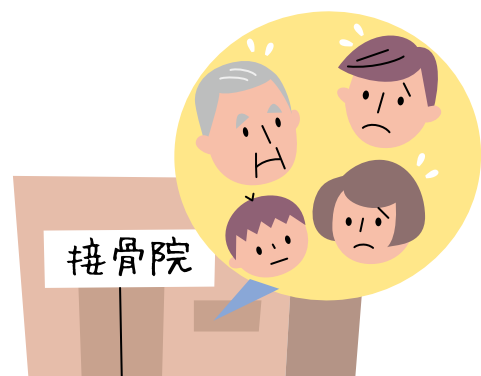
こんなに長い治療期間なのだろうか



こんなに定期的にけがするのだろうか



毎月家族で同じ日に治療するのだろうか



負傷日がはっきりしない原因不明の肩や腰の痛みに対する治療は、「健康保険」の対象外ですので、接骨院・整骨院での治療は全額自己負担になります。

仕事、通勤途上の負傷等の治療については **労働基準監督署から給付されます**

- 治療費の一部負担はありません（通勤災害は200円のみ負担します）。
- ご家族のパート先、アルバイト先等でも適用されます。

労働（通勤）災害のときは

- 治療を受ける病院、診療所に**仕事、通勤途上の負傷等であることを必ず伝えてください。**
→治療当日から一部負担金なしとなります。
※病院、診療所によっては対応が異なる場合があります。
- 仕事、通勤途上の負傷や、**仕事上のストレスが原因の傷病**については職場に連絡をして、事業所を管轄している労働基準監督署にお問い合わせください。
→労働災害該当の判断基準にそって的確な指示をしてもらえます。

厚生労働省の参考サイト

▶労働災害が発生したとき

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/zigyonushi/rousai/

▶5分でできる職場のストレスセルフチェック

（4つのSTEPによる簡単な質問から職場における働く人自身のストレスレベルを知ることができます）

<http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>

当組合のデータヘルス計画

皆様の健康診断の結果や医療機関で治療を受けた際の内容の明細書は当組合に送られてきます。それらの情報を分析して、効率的で効果的に行う保健事業を『データヘルス計画』といいます。

たとえば、当組合ではジェネリック医薬品に切り替えたほうが薬剤費のご負担が減る方あてにダイレクトメールでご案内しております。

データヘルス計画については当組合のホームページでもご案内しております。

<http://www.kenpokumiai.or.jp/member/health/datahealth.html>

（ホーム＞保健事業＞データヘルス計画）

それでもアクセスできます！ ⇒ 検索サイトで

東京織物 データヘルス

を入力



健康相談室では、今年度も皆様の健康の保持・増進、病気の予防にお役に立てるよう、さまざまな情報発信をしていきます。ぜひご利用ください。

今回のテーマ

春に流行する 感染症に気をつけよう!!

春は、社会人にとっては就職・転勤、学生にとっては新入学・進級など、変化の大きい季節です。暖かくなって、インフルエンザ対策などもちょっと気を緩めがち。生活リズムが変わり、疲れがたまっていれば、春に患者が増えるといわれる、風疹・はしか(麻疹)・おたふく風邪・リンゴ病などの感染症にかかりやすくなります。

子どもの頃にかかった人や予防接種をしている人もいらっしゃると思いますが、ここ数年、免疫力が落ちたために大人になってから感染する人が増えてきています。

大人の場合、40度近い高熱が続いたり合併症がでたりと、重症化しやすく、特に妊婦さんが感染した場合はお腹の赤ちゃんに影響を及ぼすこともあるので注意が必要です。

予防方法・対策

これらの病気に特效薬はありません。予防には手洗い・うがいなどの基本的な対策を徹底しましょう。大人でも免疫がなければかかってしまう病気ですので、ワクチン接種を受けて免疫を強くしておくのも選択肢のひとつです(費用は個人負担)。

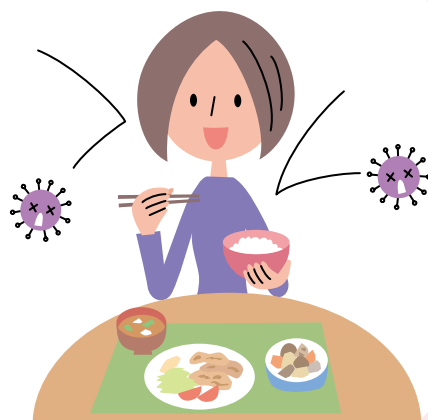
ワクチンの詳細はお近くの医療機関にお問い合わせください。かかってしまったら他の人にうつさないことも重要です。家でしっかり栄養と休息をとるように心掛けましょう。

手洗い・うがいの予防対策



健康に関するご相談は健康相談室にお気軽にお問合せください。

しっかり栄養を摂って 免疫力を上げる



健康相談室 ☎ 03-3661-3917

春に流行しやすい感染症

病 名	風 疹	麻 疹	伝染性紅斑	流行性 耳下腺炎
俗 称	3日はしか	はしか	リンゴ病	おたふく風邪
主な症状	発熱・顔からはじまり全身に発疹・耳や首の後ろのリンパ節がはれる	発熱・鼻汁・目やに・結膜炎・咳・全身の発疹・口の中に白い斑点(コプリック斑)	かぜ症状・両頬・腕足にレース様の発疹	耳の下やあごの下が腫れる(片側だけのこともあります) 頭痛・発熱・飲み込むときの痛み・口が開けにくい
潜伏期間	4～21日	10～12日	4～20日	2～24日
おもな合併症	髄膜炎・脳炎 血小板減少性紫斑病	肺炎・中耳炎	—	精巣炎・卵巣炎 髄膜炎 難聴
特記事項	妊娠初期の女性がかかるとウィルスが赤ちゃんに影響を及ぼすことがあります(先天性風疹症候群)。	—	大人は関節痛があらわれることも。妊娠中の女性がかかると赤ちゃんに影響を及ぼすことがあります。紅い発疹が出てきた時期には感染力はありません。	おたふく風邪以外にも耳の下が腫れる病気や軽い症状で済む人、重症の人までさまざまな状況があるため、おたふく風邪がはっきりしないこともあります。
ワクチン接種／ 大人が接種する場合の費用 (自費)	5,000～ 10,000円	6,000～ 10,000円	—	5,000～ 8,000円

市区町村によっては年齢に応じて助成がありますので、費用は目安です。

平成28年度

契約保養施設の宿泊補助ご利用のご案内

●旅行代理店等契約保養施設

JTB

全国のJTBの窓口が対象となります。

・国内旅行のみ対象

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



**お得な宿泊情報&宿泊予約はベネフィットセクション専用サイト
および専用電話より**

・国内旅行のみ対象

・HIS 提携旅行会社のパッケージツアーもご利用いただけます。

詳しくはベネフィットセクションへお問い合わせください。

<http://www.his-j.com/tyo/corp/tokyoorimono/>

国内旅行 **0570-300-890**

さくら総合レジャー

平日 9:00 ~ 17:00 土日祝日は定休

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。

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

☎ **03-3434-0333**

PRINCE HOTEL & RESORTS

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」を入力の上ご覧ください。

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**

休暇村

日本の景色を代表する国立・国定公園に 37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。

宿泊予約&お得情報はホームページより

<http://www.qkamura.or.jp>

星野リゾート

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。

宿泊施設&宿泊予約は契約専用ページより

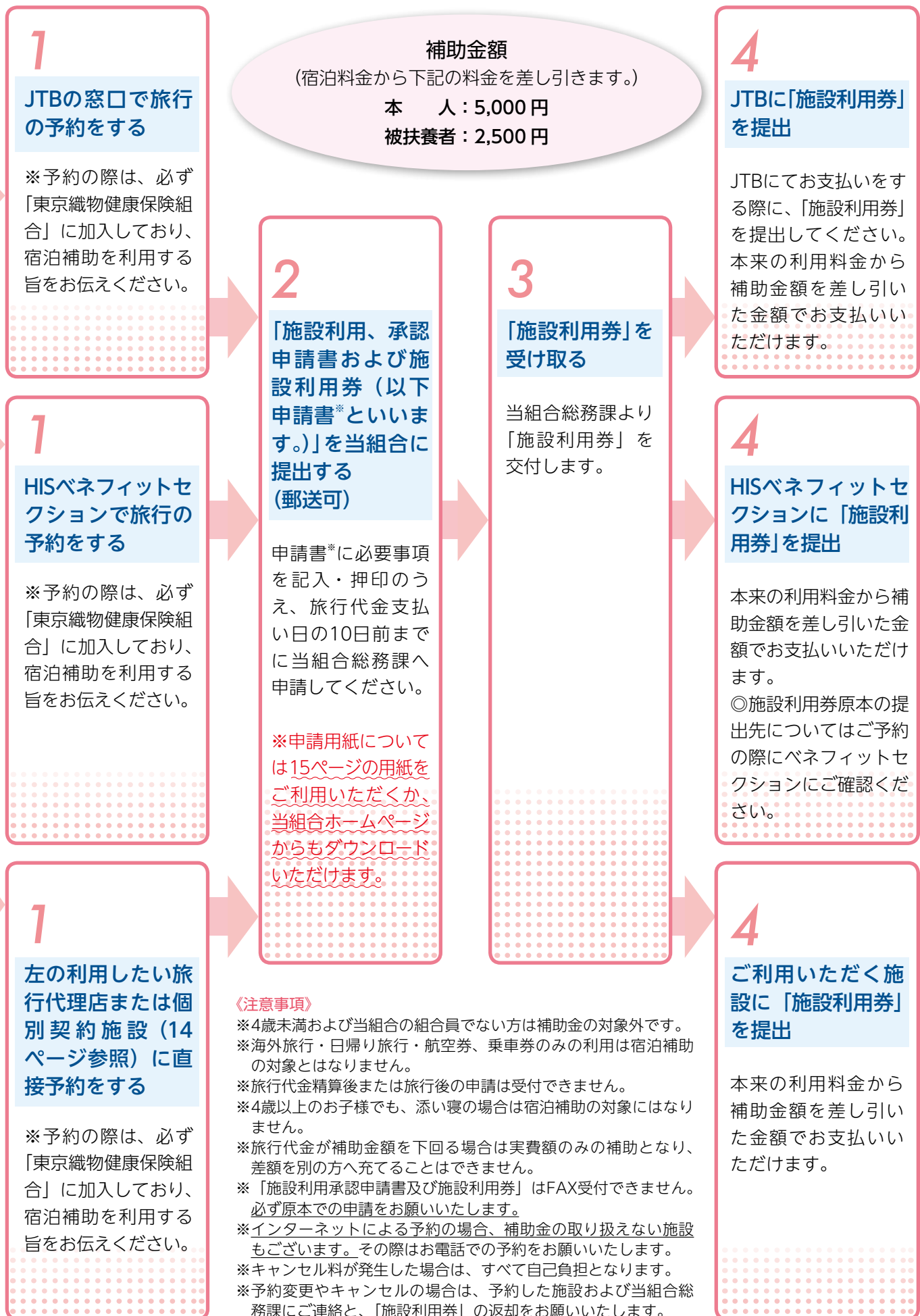
<http://hoshinoresort.com/gp/corporate-sp/>

個別契約保養施設

(12 施設：施設等の詳細については 14 ページをご覧ください。)

お問合せ先 総務課 ☎ 03-3661-2251

●契約保養施設の宿泊補助の流れ



●個別契約保養施設

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 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
(首都圏予約センター) / 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 9,000円～
●子ども 4,500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) / 平日 9:30
～18:00 / 土曜日 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～



館山リゾートホテル

〒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
●6,000円～ (食事別料金)



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
(首都圏予約センター) / 平日 9:00
～19:00 / 土曜日 9:00～18:00 /
日曜・祝日 定休
久里浜線・三浦海岸駅
●大人 10,260円～
●子ども 5,130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～



・宿泊料金は、季節や人数、年齢により異なりますので、施設に直接お問い合わせください。
・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。

お問合せ先

総務課

☎03-3661-2251

契約保養施設利用承認申請書及び施設利用券

※利用代表者の方の押印がない場合は施設利用券の発行ができませんのでご注意ください。
※太枠の中のみ全て記入してください。

--	--	--

事業所名		事業所電話番号	— —
利用代表者名	印	利用代表者連絡先	— —
宿泊施設名			①組合契約 ②さくら総合レジャー ③休暇村 ※キャンプ場は宿泊を伴う「手ぶらでキャンプ」のみ補助金対象
JTB支店名		担当者名	④星野リゾート ⑤プリンスホテル ⑥JTB ⑦HIS ※該当するものに○をつけてください。
※JTB利用のみ			
宿泊期間	平成 年 月 日 (曜日) から 平成 年 月 日 (曜日) まで 泊		

送付先住所	〒 —	[左記注意事項] ・利用券送付先の郵便番号・住所・氏名をご記入ください。 ・ご記入いただいた送付先住所は、そのまま返信用に使用します。 ※郵送の場合のみ記入
	都・道 府・県 様	

補助金申請利用者名

No.	記号 - 番号	施設利用者名	性別	年齢	続柄	支給	補助金額
1	—			才	本・家	可・否	円
2	—			才	本・家	可・否	円
3	—			才	本・家	可・否	円
4	—			才	本・家	可・否	円
5	—			才	本・家	可・否	円
本人 ¥5,000 × 名 家族 ¥2,500 × 名 合計 名 補助金額							

JTB記入欄

支店名	
発行日	
発行額	
補助金請求額	

東京織物健康保険組合 承認書 (印) ※承認印のないものは無効	
---------------------------------------	--

備考

担当者

- 太枠の中のみを全て記入してください。
- 予約後「施設利用承認申請書及び施設利用券」を旅行代金支払い日の10日前までに当組合総務課あてに郵送してください。
- 補助金の対象は4歳以上です。補助金を下回る場合は実費額のみの補助となります。
- 休暇村キャンプ場は宿泊を伴う「手ぶらでキャンプ」のみ補助金の対象です。補助金を下回る場合は実費額のみの補助となります。
- 承認印のないもの及び無断訂正のあるものは無効です。
- 宿泊をキャンセルする場合は、宿泊施設(旅行会社)及び健保組合への連絡と、施設利用券の返却をお願いいたします。
- 旅行後の申請はお受けできません。

さびない体で老化を防ぐ

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、
さびにくい体づくりをしましょう。



Pick up! しらす

●セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

調理の
ポイント



パスタと菜の花と一緒に茹でる

一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで調味するので、フライパンも不要です。

407
kcal

塩分
1.9g

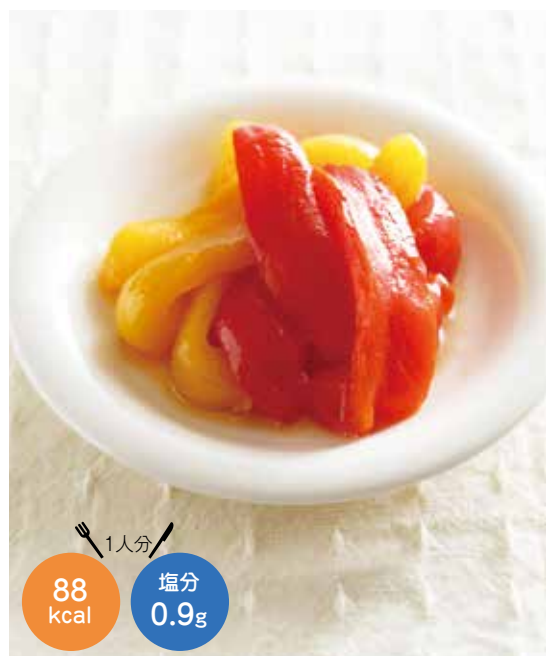
菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

●材料〈2人分〉

- ◆菜の花…………… 1/2 束
- ◆ミニトマト…………… 4 個
- ◆スパゲッティ…………… 160g
- A
 - おろしにんにく… 小さじ 1/2
 - オリーブオイル… 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 1
 - ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

●作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは 4 等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり 1 分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルに A を合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。



88
kcal

塩分
0.9g

パプリカのカラフルマリネ

●材料〈2人分〉

- ◆赤パプリカ…………… 1 個
- ◆黄パプリカ…………… 1 個
- A
 - 穀物酢…………… 小さじ 4
 - しょうゆ…………… 小さじ 2
 - オリーブオイル…………… 小さじ 2
 - 砂糖…………… 小さじ 1

●作り方

- ①パプリカ（赤・黄とも）は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm 幅に切る。
- ②A を容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で 20 分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ること、効率よく吸収できます。

