

ご挨拶

理事長 高梨 壮雄

皆様におかれましては、健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。 平素より当組合の事業運営に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、6月12日に開催されました理事長選挙におきまして、引き続き理事長の 職をお引き受けすることになりました。微力ではございますが、組合発展に全力 で取り組んでいく所存でございますので、よろしくお願いいたします。

さて、平成28年度決算は、医療費が前年度比0.2%減少したこと等により、 黒字決算となりました。しかしながら平成29年度予算におきましては、高齢者医 療制度への拠出金負担が、平成28年度対比約14億円増(16.6%増)となることが 確実となっており、本年4月より保険料率を4%引き上げ96%とさせていただき ました。今後、さらなる高齢社会の進展により医療費は増加していくことが予想 され、平成29年度予算編成では、高齢者拠出金の負担割合が保険料収入のほぼ 半分を占めるに至っており、50%を超えるのは時間の問題となってまいりました。 このように現役世代の高齢者への負担はすでに限界にきており、一刻も早い制度 の見直しを上部団体を通じて要望しているところです。

健康保険組合の役割は、健康診断や予防接種などの保健事業を通じて、皆様 の健康管理に寄与することが重要であると考えております。皆様の健康づくりが 医療費の増加を防ぐ最も近道であります。各種健康診断や予防接種を積極的に 受けていただきますようお願いいたします。また、これからの組合の財政状況を鑑 み、質の高い効果的な健康づくり事業を推進し、ジェネリック医薬品の使用促進 や事業の見直し等による経費の削減など健全経営に努めてまいりますので、組合 員の皆様のご支援とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが事業所の益々のご繁栄と皆様のご健勝を祈念申し上げまし て、就任の挨拶とさせていただきます。

組合会議員のご紹介

去る平成29年6月12日に任期満了に伴う選挙が行われ、組合会議員が下記のとおり就任いた しましたのでお知らせいたします。

役 職

役 職

理

(任期:平成29年6月13日~平成31年6月12日)

氏名

氏名

加瀬谷 行雄

選定議員

高梨 壮雄	埋 事 長	高梨株式会社
加島 秀夫	常務理事	東京織物健康保険組合
奥田 彰	理 事	福和商事株式会社
藤井 本徳	理事	フジスター株式会社
鈴木 裕生	理事	アゼアス株式会社
高岡 政宏	理事	東京吉岡株式会社
佐藤 武	理事	株式會社佐藤万
松本 一茂	理事	株式会社中越
櫻井 哲夫	監事	株式会社ヴェスト
田中 源治	議員	株式会社田源
間中 和男	議員	ニッシント-ア・岩尾株式会社
戸張 敦仁	議員	東京戸張株式会社
草野 正志	議員	株式会社クー
山田 邦登	議員	山野井株式会社
出原 正貴	議員	株式会社自重堂
上達 功	議員	株式会社丸上
赤塚 昭喜	議員	日新実業株式会社
吉川 宣男	議員	照手株式会社
大橋 恒介	議員	株式会社新装大橋東京店

事業所名

事業所名

東京織物卸商業組合

古利サナムサ

互選	議員
----	----

70 MX L. 13 ME		パンのものから
重松 良典	理事	東京織物厚生年金基金
庄司 正美	理 事	加藤株式会社
鈴木 正幸	理事	株式会社ルミネアソシエーツ
平田 茂	理事	東工コーセン株式会社
安井 紳一郎	理事	西川産業株式会社
山口 康弘	理事	モリリン株式会社東京支店
藤本 高志	理事	高島株式会社
野田 芳明	監 事	ダイオ化成株式会社
秋元 慎介	議員	株式会社ジュニアー
浅沼 正昌	議員	佐藤産業株式会社
乾 一敏	議員	第一衣料株式会社
井上 典男	議員	田村駒株式会社
佐藤 幸夫	議員	アカツキ商事株式会社
島田俊夫	議員	石川株式会社
須釜 三治	議員	持田商工株式会社
清水 修	議員	東京山喜株式会社
岡田 元博	議員	ブルーミング中西株式会社
中谷 幸二郎	議員	株式会社武蔵富装
		(WETTER #616mg)

(順不同、敬称略)

平成28年度 決算のお知らせ

去る7月21日に開催されました平成29年度第2回組合会におきまして、 平成28年度収入支出決算が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

-般勘定決算 1 -

収入総額	21,029,368千円	(経常収入 20,150,898千円)
支出総額	20,270,232千円	(経常支出 19,962,926千円)
決算残金	759,136千円	(経常差引額 187,972千円)

一般勘定 収支決算概要

収入では、被保険者数、報酬月額、賞与額が前年度を上回った伸びとなり、健康保険料収入は前年度対比1.1% (226,771千円) の収入増となりました。

一方、支出では、保険給付費は前年度対比0.2% (16,770千円) 減となりました。また、平成28年度高齢者医 療制度への納付金等は、前年度対比0.5% (41,347千円) の微増に留まったことから黒字決算となりました。

今後の見通し

平成29年度高齢者医療制度への納付金等が前年度対比16.6% (14億円) と大幅増になることが既に確定し ており、医療費についても、団塊の世代の高齢化、医療技術の高度化、高額な新薬の出現等により増え続けるこ とが見込まれ大変に厳しい状況が続いていくものと思われます。

平成28年度 一般勘定 収入支出概要表

収入の部 科目	収入金額 (単位千円)	前年度対比 (%)
健康保険収入	20,077,976	101.1%
診療所収入	30,308	93.9%
その他	42,614	120.5%
経常収入計	20,150,898	101.1%
調整保険料収入	288,125	101.1%
高額医療交付金	190,335	100.2%
準備金繰入	400,000	50.0%
その他	10	5.9%
特別収入計	878,470	68.9%
収入総額	21,029,368	99.2%

支出の部 科目	支出金額 (単位千円)	前年度対比 (%)
保険給付費	10,262,717	99.8%
納付金等	8,439,415	100.5%
保健事業費	918,667	106.1%
その他	342,127	101.3%
経常支出計	19,962,926	100.4%
財政調整事業拠出金	287,189	100.8%
調整保険料還付金	13	108.3%
営繕費	20,104	107.0%
特別支出計	307,306	101.1%
支出総額	20,270,232	100.4%

※金額は千円未満四捨五入しております。

2 介護勘定決算

収入総額	1,864,181千円
支出総額	1,794,938千円
決算残金	69,243千円

介護勘定 収支決算概要

収入では、被保険者数、報酬月額、當与額が前年度を上回り、介護保険料収入は前年度対比2.3%(42.722) 千円) の収入増となりました。

一方、支出では、介護納付金が前年度対比7.4% (123,851千円) と大幅に増えておりますが、保険料の収入 増により黒字決算となりました。

今後の見通し

平成29年5月に介護保険法が改正され、介護納付金の計算方法が定額制から段階的に総報酬制へと移行す ることから、介護納付金は年々さらに増え続け、大変に厳しい状況が続いていくものと思われます。

平成28年度 介護勘定 収入支出概要表

収入の部 科目	収入金額 (単位千円)	前年度対比 (%)
介護保険収入	1,863,618	102.3%
その他	563	98.8%
収入総額	1,864,181	102.3%

支出の部 科目	支出金額 (単位千円)	前年度対比 (%)
介護納付金	1,794,798	107.4%
その他	140	121.7%
支出総額	1,794,938	107.4%

※金額は千円未満四捨五入しております。

適用課からのお知らせ

平成29年度 被扶養者資格再確認のお願い

提出期限 平成30年1月26日(金)

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を毎年実施しております。

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 納付金等は主に加入者の人数に応じて算出されます。

このことから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 と納付金等に1人当たり年額約53,000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、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29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29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30年1月26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

提出期限までにご提出いただけなかった場合

- ①保険証が使用できなくなります。
- ②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。
- ●昨年は特例により40歳以上の方が対象でしたが、本年度は19歳以上の方が再確認の対象となります。

お問合せ先 03-3661-2254 適用課

ご存知ですか?「限度額適用認定証」

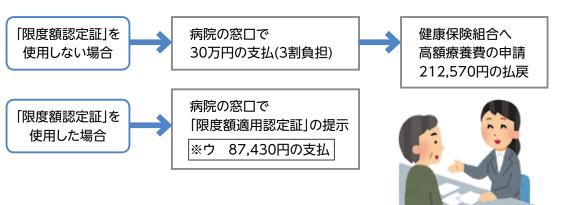
医療費が高額となるときは、医療機関で提示することで 窓口負担が軽くなります。

限度額適用認定証とは?

69歳以下(70歳未満) の方が入院等で医療費が高額になった場合、通常は医療機関へのお支払いが済 んだあと、健康保険組合に高額療養費の申請をして払い戻しを受けることになります。

しかし、「限度額適用認定証 | を健康保険組合から事前に受け取り医療機関に提示することで、高額療 養費分が精算され、窓口負担が軽減されます。

『標準報酬月額が28万円で、総医療費が100万かかった場合』



※87,430円=80,100円+(医療費100万円-267,000円)×1%

限度額適用認定証の交付を受ける手続きは?

この取り扱いを受けるためには、事前に手続きをしていただく必要があります。

※申請書については、ホームページ、申請書一覧(健康保険限度額適用認定申請書)からプリントアウトし、 必要事項を明記のうえご提出願います。

当組合のメリット(付加給付)

さらに自己負担限度額を軽減するために自己負担額が51,000円以上となった場合に50,000円を超える 額が支給されます。

当該付加給付を受けるためには、申請手続きをしていただく必要があります。

※付加給付

☆上記の例では、付加給付として、さらに37,400円支給されます。 計算式 87,430円-50,000円=37,430円(100円未満切り捨て)

※申請書については、ホームページ、申請書一覧(一部負担還元金・家族療養付加金支給申請書)からプリン トアウトし、必要事項を明記のうえご提出願います。

自己負担限度額は、所得区分によって下表のとおり算出されます。

■69歳以下(70歳未満)の方の上限額

所得区分	自己負担限度額	
ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (※多数該当140,100円)	
イ 標準報酬月額53万円~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (※多数該当93,000円)	
※ ウ 標準報酬月額28万円~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (※多数該当44,400円)	
工 標準報酬月額26万円以下	57,600円 (※多数該当44,400円)	
オ 低所得者(住民税非課税)	35,400円 (※多数該当24,600円)	

[※]多数該当とは、同一世帯で直近12カ月の間に3回以上高額療養費が支給される月があった場合、4回目から適用される自己 負担限度額です。

平成29年度制度改正のお知らせ

70歳以上の高額療養費の自己負担額が引き上げられます。

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、従来70歳以上の方は、低く設定されていましたが、 負担能力に応じた負担を求める観点から、平成29年8月診療分から下記のとおり引き上げられま した。

■70歳以上高額療養費の自己負担限度額 (平成29年8月~平成30年7月)

所得区分		自己負担限度額		
		個人ごと (外来)	世帯ごと (外来+入院)	
現役並み 所得者	年収約370万円~ 標準報酬28万円以上	44,400円 57,600円	80,100円+ (医療費—267,000円) ×1% (多数該当44,400円)	
一般所得者	年収約156万円~ 約370万円 標準報酬26万円以下	12,000円 14,000円 年間上限 144,000円	44,400円 ↓ 57,600円 (多数該当44,400円)	
住民税非課	Ⅱ 住民税非課税世帯		24,600円	
税等	7 分中投作調投井# 8 ()()()円		15,000円	

お問合せ先 03-3661-2254 給付課

平成29年度健康診断のご案内

今回の健康診断のご案内では、(1)~(3)の方法にて受付をしております。なお、4月から9月ま でに受診ができなかった方もこの機会にお申込みをお願いいたします。

年齢について

35歳未満…昭和58年4月1日以降生まれ 35歳以上…昭和58年3月31日以前生まれ あなたの健康、家族の幸せ 年に1度の健康診断!!

注)健康診断は年度内(4月~3月)に1回のみ受診と なり、2回目以降は全額自己負担となります。

受診日に資格を 喪失している場合 は受診できません

(1)

組合健康管理センター (住所:東京都中央区日本橋堀留町1-9-6)

対象者	35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者・被扶養者			
健診名	若年層健診 人間ドック				
自己負担金	1,000円	被保険者3,000円/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FAX または郵送で送付願います。任意継続被保険者の方は直接お申込み願います。				
申込締切	現在、平成30年3月までの受診を受付しております。 受診月の2カ月前の末日 (例) 1月の受診予約→11/30にて締切 締切日前でも各日定員に達した場合はその時点で締切りとさせていただきます。				
オプション料金 ※は年齢・性別により 健診に含まれる場合 がございます。		※前立腺がん検査 (血液)1,000円※骨密度検査1,000円・肝炎検査 (血液)500円・血液型500円			

[●]胃カメラ検査・女性の腹部超音波検査をご希望の方は、必ず事前に申込み用紙にご記入のうえ申込み願います。(健診日、当日の追加はでき ません。) それ以外のオプション検査は健診当日にお申し出ください。

(1) (2) 委託医療機関 東振協契約 直接契約)

対象者		35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者	35歳以上の被扶養者		
⊭⇒◇々	東振協契約	A1コース	B⊐−ス	B1コース		
健診名	直接契約	若年層健診	生活習慣病予防健診	家族健診		
É	自己負担金	1,080円	2,160円	2,160円		
申込方法		受診希望の医療機関に直接電話で健康保険組合名を告げて予約をお願いします。 予約後、申込用紙(当組合ホームページ [申請書一覧参照])を医療機関にFAXまたは郵送で送付願います。				
オプション検査		医療機関により、オプション検査・料金が異なります。 料金は全額自己負担となり、補助金の対象とはなりません。				
申込期限: 随時受付						

注) 胃部レントゲン検査は装置の都合上、体重が110kg以上の方は受診できません。

●コース名と検査項目

		(1) 東京織物健康保険組合健康管理センター		(2) 委託医療機関				(3) 補助金			
					東振協						
					B⊐−ス	B1コース	A1コース				
:	コース名	人間ドック		若年層 健診	直接契約		:	春秋季婦人生活習慣 病予防健診		左記を利用できな	い場合
					生活習慣病 予防健診	家族健診	若年層健診				
対象者		35歳以上		35歳未満	35歳以上		35歳未満	35歳以	上女性	35歳以上	35歳未満
	刈家白	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
自	己負担金	3,000円	3,000円	1,000円	2,160円	2,160円	1,080円	2,160円	2,160円	支給限度額 20,000円	5,000円
身.	長・体重)	0	0	0	0)	20,000	5,000
-	Al・血圧			0	0	0	0	0		0	
腹				_	0	0	_			0	
				0	0	0	0			_	
	力検査			0	0	0	0	○ (被保険者のみ)		_	
	診察			0	0	0	0	0		0	
尿	 検査			0	0	0	0)	0	
—— 胸i	 部X線	0		0	0	0	0	0		_	
胃	 部検査)	_	0	0	_	()	_	
	脂質)	0	0	0	0	0		0	
	肝機能	0		0	0	0	0	0		0	
血液	腎機能	0		_	0	0	_	0		-	
垛	糖代謝)	0	0	0	0	0		0	
	尿酸	0		-	0	0	-	0		-	
	血液一般	0		0	0	0	0	0		-	
心	電図		\supset	-	0	0	-	0		_	
腹	部超音波	○男性 △女性		-	東振協B・B1コースはオ		-	-		●40歳以上の方は	
乳:	がん	○ (超音波)		_	プションに 別途かかり	つき費用が ます	-	0		上記項目	
前	立腺がん	○50歳以上男性 (△50歳未満)		-	直接契約医療機関は原則当該項目がござ		-	-		(特定健診項目) を 必ずご受診くださ い。(補助金の支	
眼	底検査)	-	いません					給要件となりま	
大	腸がん			-	0	0	-	0		す。)	
子	宮頸がん			-	0	0	-	0		●40歳未満の方は指定項目がありま	
骨	密度	○50歳↓ (△上記	以上女性 己以外)	-	_	-	-	-	-	せん。(法定 検査項目を	2健診
肝	炎ウイルス		7	Δ	_	_	-	-	_	大田 は日で としてくだる	
血	液型	Δ		Δ	-	_	_		-		,

△…オプション料金がかかります。

委託医療機関一覧表の検索方法について

委託医療機関一覧表については、下記のいずれかでご確認願います。

- ①事業所様宛に送付している健診のご案内文書
- ②ホームページ (以下の順でご確認願ます。)
 「保健事業」→「健康診断」→「②健診委託医療機関での受診

「保健事業」→「健康診断」→「②健診委託医療機関での受診」→ 「医療機関一覧」

③スマートフォンでQRコードを読み取りし、「医療機関一覧」リスト (EXCEL形式) をダウンロード願います。







(3) 健康診断補助金制度

(1)(2)以外の医療機関で受診される方

支給要件	40歳以上の方 は、P.9の○のついている <mark>特定健診項目</mark> を必ずご受診ください。 ※健康保険適用分は対象外です。		
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	健診受診後3カ月以内に健康管理課に申請 必要な書類・・・「健康診断補助金申請書」 「健康診断結果票(写し)」 「領収書」 40歳以上の方は「特定健康診査質問票」		

平成29年6月にご案内文書を事業所様宛に送付しております。 また、ホームページにも掲載しておりますので、併せてご確認願います。

春季婦人生活習慣病予防健診

実施期間は平成30年4月~7月 (予定) です。

会場一覧等のご案内文書は、平成30年1月頃、事業所様宛に送付いたします。

また、ホームページでもご案内いたします。

対象者	35歳以上女性の被保険者・被扶養者	***
自己負担金と 支払方法	・被保険者・被扶養者 2,160円 ・支払方法 受診日当日払い・後日振込 ※支払方法は各医療機関により取り扱いが異なりますのでご確認願います。	I

(秋季婦人生活習慣病予防健診の申込はすでに締切となりました。)

お問合せ先 電話番号 03-3661-2257 FAX番号 03-3666-9621 健康管理課

10 VISPO 2017.10

第三者行為と保険給付について

他人の行為による負傷の場合は 医療機関と当組合に必ず連絡をお願いいたします

「第三者の行為による傷病届」を 提出

業務上や通勤途上以外の交通事故、ケンカ、他人の 飼い犬等にかまれたときなど、第三者の行為によって 起こった負傷は、本来は加害者が治療費を負担しなけ ればなりません。しかし、「第三者の行為による傷病 届」を速やかに当組合へ提出していただければ被保 険者証を医療機関に提示して診療を受けることもで きます。 暴力行為を 受けたとき

他人のペット などに 咬ま れたとき 自動車やバ イク、自転車 などの交通 事故



「第三者の行為による傷病届」が 必要な理由

被保険者証を使って治療を受けた場合、当組合が加 害者に代わって医療費を立て替えたことになりますの で、その費用を加害者または損害保険会社などに請求 します。

このため、すみやかに届書をご提出いただく必要があります。

※業務上・通勤途上の負傷の場合

労災保険(労働者災害補償保険) からの給付が

原則

健康保険では、業務上または通勤災害による負傷に対して保険給付は行いません。この場合は労災保険の給付の対象となりますので、



たとえば通勤途上で第三者の行為によって起こった負傷の場合は会社のご担当者様を通して当組合ではなく、お勤め先を管轄している労働基準監督署へ「第三者の行為による傷病届」を提出することとなります。

お問合せ先 03-3661-2254 審査課

平成29年度 インフルエンザ予防接種のご案内

今年も、インフルエンザ予防接種の補助を以下のとおり ①~③の方法にてご案内いたします。 例年、インフルエンザの流行は、11月~12月にかけて始まり1月~3月ごろにピークを迎えます。(接種から効果が出るまで2週間程度かかると言われております。)

対象者

被保険者のみ (家族除く)

注)補助は下記①~③のいずれか1回の予防接種が補助対象となり、重複接種は補助の対象になりません。

● 東振協の契約医療機関での接種

各医療機関との契約料金から2,000円を引いた金額で接種できます。(予約制)

期 間

平成29年10月1日~平成29年12月31日の接種

詳しくは…東振協 (東京都総合組合保健施設振興協会) 03-3626-7504

東振協インフルエンザー検索

医療機関等が確認できます。

利用券を必ず発券してください。

② 東京織物健康保険組合での接種

実施場所	東織健保会館 (予約制) にて1,000円/1名で接種できます
期間	平成29年10月13日~平成29年12月1日の接種

3 02以外での接種

●2で接種できず他医療機関で接種した方へ補助金 (1,000円) を支給いたします。

期間

平成29年10月1日~平成29年12月31日の接種

会社の事務担当者の方を通して申請してください。

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」はホームページよりダウンロードできます。

平成29年9月にご案内文書を事業所様宛に送付しております。また、ホームページにも掲載しておりますので、 併せてご確認願います。

お問合せ先 03-3661-2257 健康管理課

任意継続被保険者の社会保険料控除

確定申告の際に、任意継続保険料は「社会保険料」として控除を受けることができます。その際に、<u>領収書または納</u>付証明書の添付は必要ありません。

ただし、確定申告の書類に記入した金額に誤りがないかどうかの確認のため、提示を求めるケースがありますので、 領収書は大切に保管してください。

医療費控除と社会保険料控除の確定申告の詳細については、お近くの税務署にお問い合わせください。



スポーツクラブのご案内

当組合では2つのスポーツクラブと法人契約しております。 ダイエットや健康づくりはもちろん、リフレッシュ、ストレス解消など、 カラダと心の健康維持・改善に取り組みませんか。 詳細については各スポーツクラブへ直接お問合せください。



ルネサンス

- へ 平成29年10月よりルネサンスと **⁄ 法人契約をいたしました。**
- 個人で入会するよりお得!さらに全国のルネサンスが 利用できます!

Monthly 使いたい放題

円/月(税込)

いつでも通えて月額固定

お好みに合わせて2タイプ 月ごとに変更可能

(変更手数料なし)

1回ごとに

法人会員限定プラン

円/回(税込)

自分のペースで都度払い

10月7日⊕~12月24日億

Monthly コーポレート会員

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

入会時の手数料

レンタル用品 2ヵ月間 タオル (大小セット)・

シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

円 通常6,696円 (税込)

通常1.080円 (税込)

1 Day コーポレート会員

※新規で1 Day コーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

レンタル用品 ス会当日

タオル (大小セット)・ 通常1,400円 (税込) シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

入会手続き等については、織物健保ホームページの ルネサンス専用ページよりご確認ください。

お問い合わせ 03-5600-5399

受付時間 平日10:00~18:00



コナミスポーツクラブ

一あなたに合ったペースを選べる料金プラン(法人会員)

月々のお支払で利用できるプランです。 毎月のご利用回数に合わせてお選びいただけます。

4,725円~13,467円(稅込)

- 指定の回数を超えても、回数追加利用料をお支払 いいただくことでご利用いただけます。
- プランの回数が合わなくなったとしても、毎月プラ ンの見直しができるから安心。
- ご契約より数字の大きいカテゴリの施設でも1カテ ゴリ追加ごとに324円(税込)/回でご利用いただ けます。

都度利用料制

施設をご利用のたびに都度利用料をお支払い いただくことでご利用いただけるプランです。

864円~2,808円(稅込)

- ■月会費なし。1回のご利用ごとのお支払いでご利用 いただけます。
- コナミスポーツクラブに加え、全国の法人会員利 用提携施設もご利用いただけます。
- ●初めての方、不定期に通いたい方、様々な場所のス ポーツクラブを利用したい方におススメ。

〉都度利用は回数券が便利です! (

詳細はホームページをご覧ください。

コナミ スポーツクラブ 法人会員 検索

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

当組合での歯科診療医療費は14億円 総医療費の14%で2年連続ワースト1位ノ

歯周病と 生活習慣病の 深~い関係

当組合の年間医療費トップ5

■平成27年度

順位	疾患名	医療費総額(万円)	割合(%)
1位	歯科	13億7,200	13.9
2位	呼吸器系疾患	13億2,900	13.4
3位	新生物	9億5,300	9.6
4位	循環器系疾患	8億3,100	8.4
5位	消化器系疾患	6億1,600	6.2

■平成28年度

順位	疾患名	医療費総額(万円)	割合(%)
1位	歯科	14億0,000	14.5
2位	呼吸器系疾患	13億2,700	13.7
3位	新生物	8億9,700	9.3
4位	循環器系疾患	7億3,300	7.6
5位	内分泌·栄養·代謝疾患	6億0,800	6.3

4位の循環器疾患の中には高血圧が含まれ、5位の内分泌・栄養・代謝疾患の中には糖尿病や脂質異常症といった病気が含まれています。歯の健康状態と生活習慣病には深い関係がありますので、歯に関連した医療費は歯科・循環器疾患・内分泌・栄養・代謝疾患を合わせて28%にもなっています。

糖尿病と歯周病

糖尿病になるとからだの免疫力が低下して、歯ぐきに炎症が起こり、歯周病を起こします。 最近では、歯周病を改善すると糖尿病の状態もよくなると言われています。

メタボの人に 歯周病が多いって 本当ですか!?



動脈硬化と歯周病

歯周病菌や炎症性サイトカインが血液の流れで全身に運ばれ、血管に付着して壁を傷つけ、動脈硬化を起こすと考えられています。

肥満と歯周病

太っている人はよくかまずに食べる傾向があり、食べ過ぎてしまいます。よくかまないと唾液があまり出ないため、歯周病菌が増えて、歯周病が悪化します。

いい質問ですね。

歯周病と糖尿病・動脈硬化・肥満には 関連があり、メタボリスク*が 高い人ほど歯周病になりやすい 傾向があります。

*メタボリックシンドロームのリスク因子…肥満、高血圧、高血糖、脂質異常



その他にもある歯周病が関わる病気

●誤嚥性肺炎

口の中が汚れていると、口の中の細菌が肺に入り込んで肺炎を起こします。高齢者や寝たきりの人、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下していると起こりやすくなります。

●骨粗しょう症

骨粗しょう症になると、歯を支える骨が急速にやせるので、歯がぐらぐらして歯を失う原因となります。すると、食事によって得られるカルシウムが不足して、さらに骨を弱くしてしまいます。

●胃腸障害

歯を失うと、食べものをよくかめないので、胃腸に負担がかかります。かたいものが食べられなくなって栄養バランスが悪くなると抵抗力が落ち、ますます歯周病が悪化します。

全身の 健康の ために **歯周病対策**

よくかんで 食べよう

ゆっくりよくかんで食べる と唾液がたくさん出て、 口内の細菌の増殖が抑 えられます。



毎日セルフケア しよう

食後の歯みがきは歯周病対策の基本。正しいブラッシングで汚れを落とし、歯の間はデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使ってみがきましょう。フッ化物配合歯みがき剤を利用するのもよいでしょう。



禁煙しよう

たばこを吸うと血管が収縮し、歯ぐきの血液循環が悪くなるので、歯周病が悪化します。

また歯周病の治療をして も喫煙していると効果が 出にくいです。



プロのケアを 受けよう

定期的に歯の健康を チェックしてもらいましょう。セルフケアだけでは 取り除けない歯の裏側 や歯間部の汚れも除去 してもらいましょう。



きのこあんか



エネルギー●139kcal 塩分**○1.4g**

野菜たつぷり ジグッキング 管理栄養士 宗像伸子

1日の野菜摂取の目標は350g。

成人の平均摂取量は290gですから、60g不足しています。

ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリーの野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。 食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

生鮭 ······ 140g(2切れ) 塩 ······ 1g(小さじ1/6) こしょう・・・・・・・・・・・・・ 少々 玉ねぎ………40g(1/4個) 白ワイン········10g(小さじ2) 生しいたけ ················60g(6枚) えのきたけ ……40g(1/2束) 赤ピーマン ·········20g(1/2個) ブロッコリー ········60g(1/3個) だし ……150g(3/4カップ) みりん……9g(大さじ1/2) しょうゆ······9g(大さじ1/2) 片栗粉·······2g(小さじ2/3)

つくり方

- ●鮭は小骨をとり、塩、こしょうをふる。
- 2玉ねぎは薄く切る。
- ❸鍋に玉ねぎを敷き、鮭を並べて白ワインをふり、水 大さじ3を加えてふたをして中火にかけ、煮立ったら 弱火にして7~8分蒸し煮にする。
- ◆生しいたけは軸をとってうす切り、えのきたけは根 <mark>元を切って長さを半分に切る。赤ピー</mark>マンは<mark>種を</mark> とって薄く切る。
- **⑤ブロッコリーは固めに茹でて小房に分ける。**
- ⑥だしをあたため、
 ②を入れ、煮立ったらあくをとり、み りん、しょうゆで調味し、**⑤**を加えて少し煮、水溶き 片栗粉でとろみをつける。
- **7**器に❸の玉ねぎ、鮭を盛り、⑥をかける。

材料





煮ならダイエット中にもおすすめ