平成29年度 収入支出決算のお知らせ

去る7月26日開催の組合会におきまして、平成29年度収入支出決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定　収支決算概要

収入総額	219億9,952万円（経常収入額 211億7,508万円）
支出総額	218億3,857万円（経常支出額 215億4,785万円）
収支差引額	1億6,096万円（経常収支差引額 △3億7,277万円）

一般勘定では、高齢者医療制度への負担金が前年度に比べ14億円増と大幅に増えたことにより、保険料率の引き上げと健診料金等の一部見直しを行わざるを得なくなりました。

これらの見直しにより、保険料収入は、前年度に比べ9億7千万円増えました。しかし、過大な高齢者医療制度負担金と平成27年度から続いている医療費の大幅な伸びにより経常収支では3億7千万円の赤字となりました。

平成29年度　一般勘定　収入支出概要表

収入の部

科目	金額	増減額
健康保険収入	210億7,433万円	9億9,635万円
診療所収入	2,766万円	△265万円
その他	7,309万円	3,048万円
経常収入計	211億7,508万円	10億2,418万円
調整保険料収入	2億8,796万円	△17万円
高額医療交付金	1億8,613万円	△421万円
準備金繰入	3億円	△1億円
国庫補助金収入	5,034万円	5,034万円
その他	2万円	1万円
特別収入計	8億2,445万円	△5,403万円
収入合計	219億9,952万円	9億7,016万円

支出の部

科目	金額	増減額
保険給付費	105億203万円	2億3,931万円
拠出金/納付金＊	98億3,842万円	13億9,900万円
保健事業費	8億2,849万円	△9,017万円
その他	3億7,892万円	3,679万円
経常支出計	215億4,785万円	15億8,493万円
財政調整事業拠出金	2億8,977万円	258万円
調整保険料還付金	3万円	2万円
営繕費	92万円	△1,919万円
特別支出計	2億9,072万円	△1,659万円
支出合計	218億3,857万円	15億6,834万円

端数処理の関係で合計は一致しません。

＊拠出金/納付金は、国が法令に基づき決め算出した税金のようなもので、健康保険料等の引き上げの最大の要因となっています。その使途は、65～74歳の方が多く加入している国民健康保険の財政支援と75歳以上が加入する後期広域連合の医療を支えるための支援金として使われております。
当組合では、保険料収入の47%を占め98億円を超えた過大な負担となっています。

介護勘定 収支決算概要

収 入 総 額	19億4,909万円（経常収入額 19億2,694万円）
支 出 総 額	18億4,628万円（経常支出額 18億4,628万円）
収支差引額	1億280万円（経常収支差引額 8,066万円）

介護勘定では、被保険者数、賞与支払額が前年度を上回り保険料収入は、前年度に比べ6千万円増えました。

一方、支出では介護納付金の計算方法が定額制から総報酬制へ移行したことにより、前年度に比べ5千万円の増と比較的穏やかな伸びとなり経常収支では8千万円の黒字となりました。

平成29年度　介護勘定　収入支出概要表

収入の部

科目	金額	増減額
介護保険収入	19億2,677万円	6,315万円
雑収入	18万円	△39万円
経常収入計	19億2,694万円	6,276万円
国庫補助金受入	2,214万円	2,214万円
収入合計	19億4,909万円	8,490万円

端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部

科目	金額	増減額
介護納付金	18億4,599万円	5,120万円
還付金	29万円	15万円
経常支出計	18億4,628万円	5,135万円
支出合計	18億4,628万円	5,134万円

加入員の皆様へ

今後、さらに高齢化の進行と、支え手となる現役世代の減少が見込まれ、2025年度には、すべての団塊の世代が75歳以上となり、その際の医療費は、現役世代の5倍以上になると推計されております。このようなことから、高齢者医療制度への負担金は、更に増え続けていくことが見込まれております。

今後、保険料率の引き上げ等の負担増を行わず先送りできるかどうかは、加入員の皆様の「健康づくり」が大変重要なキーワードとなります。

健康づくりで重要なことは、生活習慣の改善（運動・禁煙）と適正な体重管理（適正なカロリー摂取とバランスのとれた食事）、病気にかかった場合には、早期治療により重症化させないことが重要です。

また、病気の前段階の指標としては、健康診断を受けた際に特定保健指導（メタボ）該当の有無が重要な目安となります。早期に専門家である保健師等から適切なアドバイスを受けることが、何よりも健康づくりへの近道となります。

皆様に、ぜひ、これらをご利用いただき、日々の健康管理にお役立ていただきますようご協力をお願いいたします。

平成30年度 被扶養者資格再確認のお願い

提出期限　平成31年1月31日（木）

当組合では、組合財政の健全化及び医療費の適正化を図るため、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支援金等は主に被保険者及び被扶養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支援金等に1人当たり年額約53,000円が加算されます。

平成29年度実績では、132名の削除もれが確認され、確認を実施しなかった場合約700万円もの不必要な支払いをしていたことになります。

皆様の貴重な保険料を適切に使うため、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30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。 ❶被扶養者認定日が平成30年4月1日以降の方 ❷任意継続被保険者の被扶養者
提出期限	**平成31年1月31日（木）**
注意事項	提出期限までに確認調書及び証明書類をご提出されない場合は被扶養者から削除することになり、保険証が使用できなくなります。 また、削除された日以降に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。

お問合せ先　03-3661-2254　適用課

給付Q&A

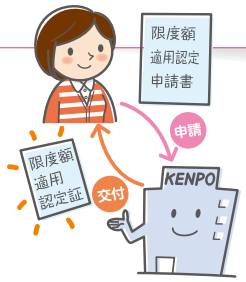
皆様から多く寄せられる疑問についてお答えします。

Q1

入院などで医療費が高額になる時はどうしたらいいですか?

A1

「健康保険限度額適用認定証」で窓口の自己負担が軽減されます。



医療費が**高額になりそうな時は、事前に**「健康保険限度額適用認定証」の申請を行い、医療機関などの窓口に「健康保険証」と一緒に提示することで、窓口での「自己負担額」を低く抑えることができます。

※平成30年8月以降、70歳以上で現役並み所得、Ⅰ・Ⅱの方は「健康保険限度額適用認定証」の提示が必要となりました。(健康保険証・高齢受給者証と併せて3点提示)

Q2

「健康保険限度額適用認定証」と一緒に、「高額療養費及び一部負担還元金・家族療養付加金支給申請書」が同封されてきました。なぜ申請書が送付されたのですか?申請が必要ですか?

A2

- **当組合独自の付加給付に該当する場合**があるため送付しています。
- **該当する方のみ、**申請が必要です。

窓口でお支払いいただいた保険診療分の自己負担額が月額51,000円(同じ病院で外来・入院別)を超えた場合は、申請いただくことにより付加給付を支給します。

計算例

窓口支払……57,650円(食事療養を除いた金額)
付加給付金額…… 7,600円(100円未満切捨)

※支給決定までに受診から3〜4ヶ月かかりますのでご留意ください。
※また、給付金額は窓口支払額からの計算と一致しない場合があります。

Q3

整骨院などへかかったら「照会文書」が来ました。なぜですか?また、回答は必要ですか?

A3

回答をお願いします。
(長期間かかっている方は照会が多くなりますが、照会の都度、回答をお願いします。)

当組合では、柔道整復療養費などの支払を適正に行うため、かかった内容や負傷原因についての調査を行っております。

皆様の保険料を大切に使わせていただくために、ご協力をお願いいたします。

この調査に係る文書の発送・回収につきましては、下記委託先が業務を代行しております。

また、当組合から直接照会を行う場合がありますので、併せてご協力をお願いいたします。

ガリバー・インターナショナル㈱ 保険管理センター
営業時間 9:30〜17:30
〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町3-4-2 TEL 03-3661-3031

★申請書ダウンロードの方法

ホームページ ⇒ 申請書一覧 ⇒ 給付・請求に関する書式 ⇒ ダウンロードして印刷

お問合せ先 03-3661-2254 給付課

『医療機関等発行の領収書』は大切に保管してください

平成29年度税制改正により、医療費控除の申告手続きに健康保険組合が交付する「医療費通知」をこれまでの領収書に代わって添付書類として利用できるようになりました。

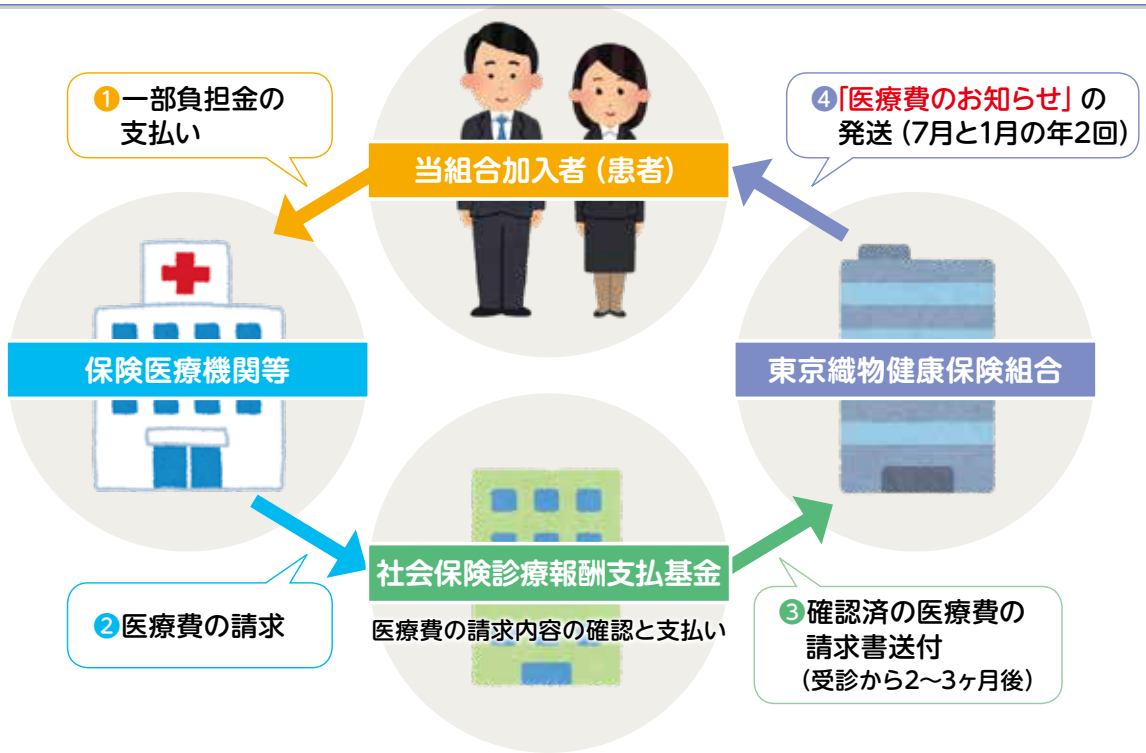
当組合では、すでに平成30年7月の「医療費のお知らせ」により平成30年1月～平成30年4月診療分を通知いたしました。

次回、平成31年1月の「医療費のお知らせ」では、平成30年5月～10月診療分を通知いたします。

平成30年11月～12月診療分につきましては、下記の図のとおり医療費が確定するまでに2～3ヶ月を必要とする為、平成31年1月発行の通知に反映できませんので、医療機関等発行の領収書を保管のうえ利用願います。

なお、平成30年11月～平成31年4月分は、平成31年7月の「医療費のお知らせ」で通知いたします。

「医療費のお知らせ」が皆様に発送されるまで



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、領収書または納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、提示を求められる場合がありますので、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、国税庁のホームページをご覧いただくか、またはお近くの税務署にお問い合わせください。

国税庁のホームページはこちらから ⇒ http://www.nta.go.jp/

被扶養者の方の
パートやアルバイトでも正社員と同様に労災保険の対象となります

業務上または通勤災害による負傷に対しては、労働者災害補償保険（以下、労災保険）の給付の対象となります。受診する際は医療機関の受付の方とお勤め先の担当者に負傷した場所や経緯を詳しく伝えていただきますようお願いいたします。労災の場合には、健康保険の対象とはならず、労災保険で給付されます。

1 **職場内**で業務中に負傷した

2 **職場外**で業務中に負傷した

3 **通勤**の**途中**で負傷した

お勤め先を管轄している労働基準監督署に労災が適用されるかどうかお問い合わせください。

例えばこのような場合
- パート先の飲食店で調理中にヤケドをした
- アルバイトから家に帰る途中に転倒して骨折した

※健康保険で給付できる負傷か労災保険で給付される負傷なのかを判断するために、「負傷原因届」を当組合からお送りする場合があります。お手元に届きましたら、届出のご協力をお願いいたします。

お問合せ先　03-3661-2254　審査課

どんなことをするの？ 特定保健指導

特定保健指導とは？　生活習慣病を「予防」するための支援プログラムです。

特定健診の結果で、将来、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病など生活習慣病のリスクが高い方を対象にご案内しています。費用は当組合が負担いたします。ぜひご利用ください。

生活習慣病のリスクに応じて、動機付け支援と積極的支援にわかれます。

メタボ一歩手前の方に

動機付け支援

メタボリスクの高い方に

積極的支援

初回面接

専門家の支援のもと、今後の目標をたてる

3ヶ月以上経過後

健康状態や生活習慣の確認が行われます。

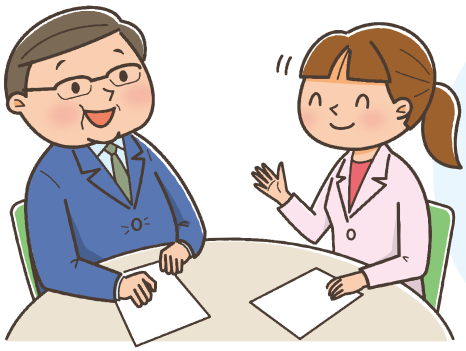
3ヶ月以上の継続的支援

面接・電話などで専門家による支援

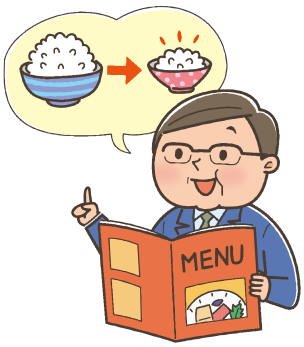
継続的支援終了後

健康状態や生活習慣の確認が行われます。

まずは初回面接を受けましょう！！



保健師等が面談して、ご本人様のお仕事や趣味や好みなど、生活の実情を踏まえて、お一人お一人に見合った改善方法をご提案いたします。



目標や計画が達成できたか、確認します。

■**事業主様へのお願い**…就業時間内での保健指導にご理解とご協力をお願いいたします。

お問合せ先　03-3661-2254　審査課

健診結果見ていますか？

あなたの血糖値いくつ？
知らないうちに悪化しているかも！

健康診断などで血糖値が高めと言われた人は、糖尿病の予防・改善のため日頃から食事や運動に気をつける必要があります。せっかく健康診断を受けてもその結果を生活改善に役立てなければ、気がついたら糖尿病になっていたということにもなりかねません。

＼CHECK！／

こんな食生活は血糖値が上がりやすい！あなたの食事はどう？

- ☐ ご飯を大盛り、おかわりは必ずする
- ☐ ラーメン+ライスなど主食の重ね食べが多い
- ☐ カツ丼・親子丼など丼ものをよく食べる
- ☐ 菓子パンが食事がわり
- ☐ 砂糖の入ったコーヒー・乳製品をよく飲む
- ☐ 糖分の入った清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 朝食抜きや夕食までの時間が長いなど不規則な食事が多い
- ☐ 夜遅くにたくさん食べる

実際に、当組合直営健康管理センターでも、2013年度にHbA1c（血糖の1ヶ月ほどの平均）が5.0～6.4%だった方で、2017年度には数値が悪化し、HbA1c7.0%以上となり通院が必要になった方が63名にものぼっています。

HbA1c	2013年 5.0～6.4%	→	2017年 7.0%	63人!!

●この検査数値になったら保健指導を受けましょう

☆空腹時血糖100mg／dl
健康な人は朝食前の血糖値がもっとも低いので一般的に前日21時以降絶食のうえ、翌日の食事の前に検査します。

☆ヘモグロビンA1c（HbA1c）5.6%以上
検査日より過去1～2ヶ月の血糖の状態を反映します。

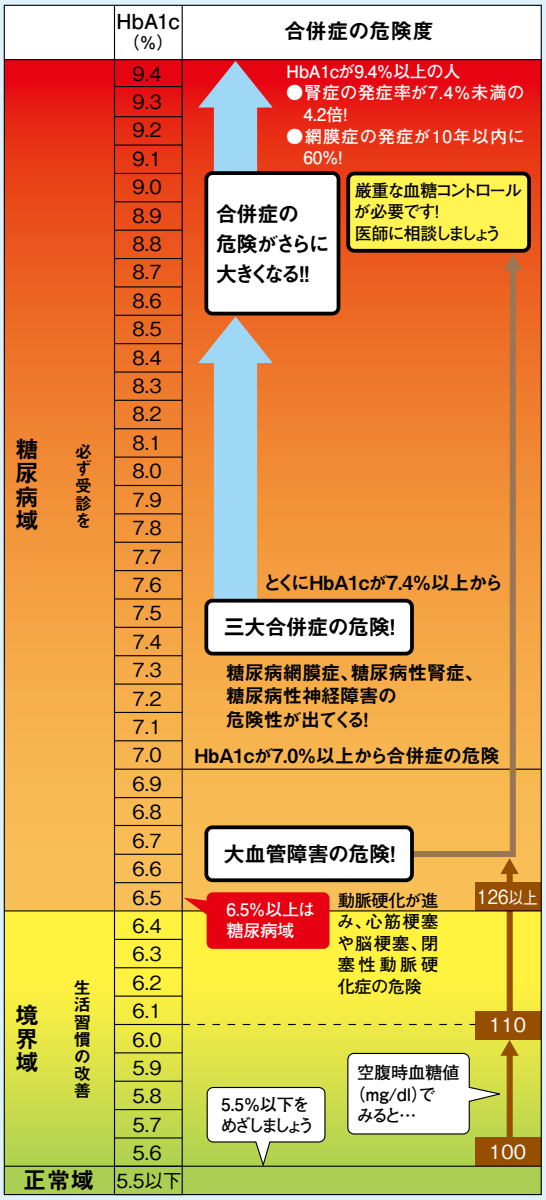
血糖値126mg/dl、HbA1c6.5%以上になったらお医者さんに相談しよう

高血糖が良くないのはなぜ？

血液中のブドウ糖は全身の細胞のエネルギーとして利用されるため、必要な栄養ですが、血液中に多すぎると、全身の血管に糖尿病の合併症と呼ばれる血管の病気を引き起こします。

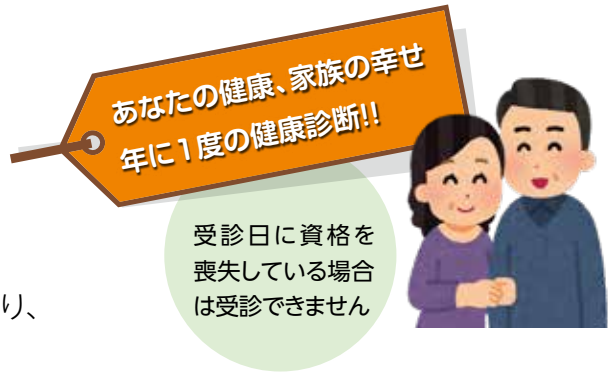
HbA1cと合併症の危険度

※厚生労働省「保健指導における学習教材集B-2」を改変



平成30年度 健康診断のご案内

平成30年7月にご案内文書を各事業所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。



年齢について
35歳未満…昭和59年4月1日以降生まれ
35歳以上…昭和59年3月31日以前生まれ

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。

(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。任意継続の方は直接お申込みください。	
申込締切	受診月の2ヶ月前の末日 （例）12月の受診予約→10/31にて締切 現在、平成31年3月までの受診を受付しております。 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あります。	事前申込みが必要なオプション ・胃カメラ検査　4,000円　※腹部超音波検査　2,000円 健診当日に申込むオプション ※前立腺がん検査（血液）　1,000円　・肝炎検査（血液）　500円 ※骨密度検査　1,000円　・血液型検査　500円	

注）胃部レントゲン検査は装置の都合上、110kg以上の方は受診できません。

(2) 委託医療機関 （① 東振協契約 ② 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
健診名	東振協契約	A1コース	Bコース・D1コース	B1コース・D2コース
	直接契約	若年層健診	生活習慣病予防健診	家族健診
自己負担金		1,080円	B・B1コース2,160円 D1・D2は人間ドックです	
申込方法		お申込みは随時受付けておりますので、受診希望先の医療機関に健保組合名を告げて直接お申込み願います。 予約後、申込用紙を医療機関にFAXまたは郵送願います。		
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				

医療機関リストについては下記のいずれかをご参照ください。

①「VISPO2018.4月号」P.13～P.19

②各事業所宛に送付している健診案内

③ホームページ

「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」**と進んでください。

④スマートフォン

QRコードを読み取り、**「医療機関一覧」**をタップしていただくとリスト(EXCEL形式)が表示されます。(機種により表示されない場合があります)

(3) 健康診断補助金制度 (契約医療機関で受診できない方)(健康保険適用分は対象外です)

支給要件	**40歳以上の方**は、P.12の○のついている**特定健診項目**を必ず受診
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ヶ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」(ホームページからダウンロード可) 「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31年度) 春季婦人生活習慣病予防健診

実施期間は平成31年4月～9月(予定)です。

会場一覧等の、ご案内文書は平成30年12月頃、各事業所宛に送付いたします。

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	被保険者・被扶養者　2,160円 支払い方法…受診日当日払い・後日振込(医療機関により異なります)

※秋季婦人生活習慣病予防健診の申込はすでに終了しております。

コースと検査項目の一覧表はP12をご覧ください。

★申請書ダウンロードの方法(健診申込用紙・補助金申請用紙)

ホームページ ⇒ 申請書一覧 ⇒ 保健事業に関する書式 ⇒ 健康診断に関する書式

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

●コース名と検査項目

	40歳以上の方は特定健診の項目を含んでいます								(3) 健康診断補助金		
	(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							
コース名	若年層健診	人間ドック		東振協（Dコースについてはホームページ参照） A1コース	Bコース	B1コース	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		
				直接契約 若年層健診	生活習慣病予防健診	家族健診					
対象者	35歳未満	35歳以上		35歳未満	35歳以上		35歳以上女性		35歳未満	35歳以上	
	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	被保険者	被扶養者
自己負担金	1,000円	3,000円		1,080円	2,160円		2,160円		支給限度額 5,000円	支給限度額 20,000円	
身長・体重	○	○		○	○	○	○		○		
BMI・血圧	○	○		○	○	○	○		○		
腹囲	−	○		−	○	○	○		○		
視力検査	○	○		○	○	○	○		−		
聴力検査	○	○		○	○	○	○（被保険者のみ）		−		
診察	○	○		○	○	○	○		○		
尿検査	○	○		○	○	○	○		○		
胸部X線	○	○		○	○	○	○		−		
胃部検査	−	○		−	○	○	○		−		
血液検査 脂質	○	○		○	○	○	○		○		
血液検査 肝機能	○	○		○	○	○	○		○		
血液検査 腎機能	−	○		−	○	○	○		−		
血液検査 糖代謝	○	○		○	○	○	○		○		
血液検査 尿酸	−	○		−	○	○	○		−		
血液検査 血液一般	○	○		○	○	○	○		−		
心電図	−	○		−	○	○	○		−		
腹部超音波	−	○男性 △女性		−	東振協B・B1コースはオプションにつき費用が別途かかります		−		・40歳以上の方は**特定健診項目（上記の○項目）**を必ずご受診ください。 ・40歳未満の方は指定項目がありません。（労働安全衛生法の定期健診項目を目安としてください）		
乳腺超音波	−	○（女性）		−			○				
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いません		−				
眼底検査	−	○		−			−				
大腸がん	−	○		−	○	○	○				
子宮頸がん	−	○		−	○	○	○				
骨密度	−	○50歳以上女性（△上記以外）		−	−	−	−				
肝炎ウイルス	△	△		−	−	−	−				
血液型	△	△		−	−	−	−				

△…オプション料金がかかります。

20歳からはじめよう　子宮頸がん検診

あなたは受けていますか？

子宮がんには子宮頸がんと子宮体がんのふたつがあります。
そのうち子宮頸がんの発症は20歳代から増え、若いからと言って安心できないがんの1つです。
がんになって最初の頃はほとんど症状がなく、早期に発見するには検診がかかせません。

子宮頸がん検診を受けるには　あなたはどれで受ける？

20歳から34歳である

35歳以上である

自治体で希望する

- 市区町村の検診を利用する。
- 国は2年に1回は受診を推奨。

個人的に自費で検診をする

- 自費で受ける。
- 健診機関により自己負担は異なります。

東京織物で申し込む

- 東京織物健保で申し込む。
- 生活習慣病健康診断もしくは人間ドックで子宮がんの検査を受ける。

自分が住んでいる市区町村のホームページからがん検診を検索
各市区町村の案内に沿って申し込む
一部負担金は、無料から2,000円程度

■千葉県A市の例

子宮がん検査（2年に1度）	30歳代の偶数年齢の女性	頸部細胞診＋HPV検査	500円
		体部細胞診（医師が必要と認めた方）	500円
	20歳代と40歳以上の偶数年齢の女性	頸部細胞診	500円
		体部細胞診（医師が必要と認めた方）	500円

婦人科・検診センターではこんな感じで検査します

問診
- 前回の月経の始まった日
- 月経周期
- 月経の持続日数

など

→ **細胞をとる** → **内診**
- 少し出血するかも
- ナプキンがあると便利

→ **後日結果を必ず確認！**
精密検査が必要と言われたら必ず受けましょう！

検査結果に異常がなくても、定期的な検診は必ず受けましょう。
早期にがんを発見することによって体にも経済的にも負担が少なくて済みます。

お問合せ先　03-3661-3917　健康相談室

平成30年度

インフルエンザ予防接種のご案内

昨年度は全国的なワクチン不足で接種希望する方には大変ご迷惑をおかけいたしました。
なお、本年度も不測の事態が生じ、実施期間等の変更をする場合にはホームページで随時お知らせをいたします。

平成30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。

対象者	被保険者のみ（家族除く）

下記❶～❸のいずれか1回のみの接種が対象です。重複接種は補助の対象になりません。

❶ 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。(予約が必要です)

期　　間	平成30年10月1日～平成30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　検索

医療機関等が確認できます。
利用券・保険証を必ず提示してください。

❷ 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（完全予約制）にて1,000円/1名で接種できます
期　　間	平成30年10月29日～平成30年11月30日の接種（予定）

❸ ❶❷以外での接種

❶❷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30年10月1日～平成30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。

★申請書ダウンロードの方法（インフルエンザ予防接種補助金申請書）

ホームページ　⇒　申請書一覧　⇒　保健事業に関する書式　⇒　健康診断に関する書式

お問合せ先　03-3661-2257　健康管理課

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。
スポーツの秋！カラダを動かすには最適の季節です。
ダイエットやリフレッシュ、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。

RENAISSANCE ルネサンス

注目

KONAMI SPORTS CLUB コナミスポーツクラブ

あなたに合ったペースを選べる料金プラン（法人会員）

月会費制

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。

月額 4,752円～13,467円（税込）

Point

- 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になれます。
- 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）/回でご利用になれます。

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利用できるプランです。

1回 864円～2,808円（税込）

Point

- 月会費なし。1回のご利用毎のお支払いでご利用になれます。
- 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になれます。
- 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！

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル
0120-919-573 受付時間　平日9：00～19：00／土・日・祝休日10：00～18：00

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

• 料理制作 •
料理研究家・栄養士
今別府靖子

• 撮影 •
今別府紘行

豚ロース肉

脂質は多いが高タンパク質でビタミンB1が豊富。とくにビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えてくれる栄養素で、不足すると疲れがたまりやすくなったり肌荒れの原因などになる。脂肪が気になる人は、脂肪をカットしたり、もも肉を使ってもよい。

＊　＊　＊

材料

肉の筋（かたい繊維）に切り込みを入れることで、加熱による縮みや反り返しにより熱を均一に通らなくなり食感が悪くなるのを防ぐ。

炒めた具材に小麦粉、牛乳の順に加え、クリーミーな状態になるまで木べらなどで絶えず混ぜてホワイトクリームを作る。

ポークソテー きのこのクリームソースがけ

1人分 ●275kcal ●塩分0.6g

材料（2人分）

豚薄切りロース肉・・・・・・・・・・・4枚
A｛塩、黒こしょう・・・・・・・・各少々
　｛小麦粉・・・・・・・・・・・・・適量
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
まいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
生しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・2個
赤パプリカ・・・・・・・・・・・・・1/2個
にんにく（みじん切り）・・・・・1かけ分
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
B｛牛乳・・・・・・・・・・・・・・・200ml
　｛塩、こしょう・・・・・・・・・・各少々
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・適量
パセリみじん切り・・・・・・・・・・・適量

作り方

1 豚ロース肉は、赤みと脂肪の境目にある筋に数カ所包丁で切り込みを入れて筋切りをして、塩、こしょうをして小麦粉を薄くまぶすA。
2 しめじは石づきを取って小房に分け、まいたけは小分けにし、生しいたけは石づきを取って薄切りにする。赤パプリカはヘタと種を取り除き細切りにする。
3 オリーブ油を熱したフライパンで1の豚肉を中火で両面こんがりと焼き色がつくくらい焼いて器に盛り付ける。
4 3のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き、油とにんにくを入れて火をつけ、香りが立ってきたら2を加えて炒める。しんなりしてきたら小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなってきたら、Bを加えてかき混ぜながらトロミがつくまで煮て、3の豚肉にかける。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

発行／東京繊物健康保険組合　〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町 1-9-6　TEL 03-3661-2251（代表）　FAX 03-3663-4078