

ご挨拶 高梨 **壮雄** 理事長

組合員の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。

このたびの役員改選において、理事各位のご推挙をいただき引き続き理事長を務めさ せていただくこととなりました。微力ではございますが、組合発展に全力で取り組んで参 る所存です。

健康保険組合を取り巻く状況は、少子超高齢社会の進展と画期的で高額な新薬の出 現、医療技術の高度化等の要因もあり医療費は増加の一途をたどっております。一方で高 齢者医療制度への拠出金は、65歳以上の加入割合が高い国保への財政支援や75歳以上 の人が加入しております後期高齢者広域連合への支援金として、保険料収入の50%を超え る勢いで増加しており、組合財政にとって大変大きな負担となっております。これら高齢者 医療制度への拠出金は、現役で働いている方々からの保険料負担により支えられており、 その負担も限界になりつつあります。現行の健康保険制度を維持していくためには、早期に 「高齢者医療制度への国費の投入」、「健康保険での給付範囲の見直し」、「75歳以上の 医療費自己負担の見直し」等を行うことが急務となっております。当組合においても上部団 体を通じて厚生労働省等に対し一刻も早い制度の改革を切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各種保健事業を通じて、組合員の皆 様の健康管理に役立てていただくことが重要であり、このことは組合財政にも大きく寄与 するものと考えております。

組合員の皆様におかれましては、各種健康診断に加えて診断結果に基づく保健師から の指導を積極的に活用していただき、生活習慣の改善等 「健康づくり」 に役立てていただ きますようお願いいたします。

また、健診事業等と併せて、疾病予防や糖尿病などの重症化防止対策、ジェネリック医 薬品の使用促進なども、引き続き積極的に推進して参りますので、ご理解とご協力を賜り ますようよろしくお願い申し上げます。

最後に加入事業所の益々のご繁栄と組合員の皆様のご健勝を祈念申し上げ、再任のご 挨拶とさせていただきます。

組合会議員のご紹介

去る2019年6月12日に任期満了に伴う選挙が行われ、下記のとおり組合会議員が就任いたし ましたので、お知らせいたします。

(任期:2019年6月13日~2021年6月12日)

役 職

(敬称略、順不同)

事業所名

	役 職	氏名	事業所名
	理事長	高梨 壮雄	高梨株式会社
	常務理事	加島 秀夫	東京織物健康保険組合
	理事	奥田 彰	福和商事株式会社
	//	佐藤 武	株式会社佐藤万
	//	鈴木 裕生	アゼアス株式会社
	//	高岡 政宏	東京吉岡株式会社
	//	藤井 本徳	フジスター株式会社
	//	松本 一茂	株式会社中越
選定議員	監事	櫻井 哲夫	株式会社ヴェスト
选化磁貝	議員	赤塚 昭喜	日新実業株式会社
	//	出原 正貴	株式会社自重堂
	//	大橋 恒介	株式会社新装大橋東京店
	//	草野 正志	株式会社クー
	//	佐々木 肇	ニッシントーア・岩尾株式会社
	//	上達 功	株式会社丸上
	//	田中 源治	株式会社田源
	//	戸張 敦仁	東京戸張株式会社
	//	山田 邦登	山野井株式会社
	//	吉川 宜男	照手株式会社

氏名

Ħ	ュ	議	昌
ᆂ	炷	譲	뮻

理事	秋元 慎介	株式会社ジュニアー
//	荒川 泰典	西川株式会社
//	岡田 元博	ブルーミング中西株式会社
//	加瀬谷 行雄	東京織物卸商業組合
//	庄司 正美	加藤株式会社
//	鈴木 正幸	株式会社ルミネアソシエーツ
//	中谷 幸二郎	株式会社武蔵富装
//	山口 康弘	モリリン株式会社東京支店
監 事	須釜 三治	持田商工株式会社
議員	天野 美香子	三勝株式会社
//	井上 典男	田村駒株式会社
//	大久保 典広	株式会社ボンマックス
//	大月 勇司	アカツキ商事株式会社
//	神岡 俊夫	畑龍商事株式会社
//	清水 修	東京山喜株式会社
//	杉村 友一郎	杉村株式会社
//	曽我 徳子	株式会社ハリカ
//	細谷 謹史	チョーギン株式会社
//	三井 清	株式会社センチュリーエール

2018年度 決算のお知らせ

去る2019年7月12日開催の組合会におきまして、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いたします。

般勘定 収支決算概要

経常収支で3億566万円の赤字決算となりました。主な要因として、収入面では被保険者数が1,175名減 少し、保険料収入が前年度対比0.6%減 (1億2,307万円減収) となり、支出面では保険給付費(医療費)が前 年度対比1.1%増(1億1,071万円増加)となりました。また、高齢者医療制度への拠出金/納付金は、2018 年度は前年度対比3.4%減、額にして3億3,659万円減となりましたが、2017年度が前年度対比16.6%(14 億円増)となっておりましたので、高い負担の状態が続いており、これらのことが要因と考えられます。

今後、さらに厳しい財政状況が続くことが見込まれておりますが、健全運営をしていくためには、組合員 の皆様方の健康管理が大きな決め手になります。「健康づくり」への積極的な取り組みにご協力をお願いい たします。

収入総額	220億9,088万円(経常収入額 210億5,052万円)
支出総額	216億4,426万円(経常支出額 213億5,618万円)
収支差引額	4億4,662万円(経常収支差引額 △3億566万円)

収入の部

科目	金額	増減額
健康保険収入	209億5,125万円	△1億2,307万円
診療所収入	2,539万円	△226万円
その他	7,387万円	3,048万円
経常収入計	210億5,052万円	1億2,455万円
調整保険料収入	2億8,788万円	△7万円
高額医療交付金	1億9,927万円	1,314万円
準備金繰入	5億円	2億円
国庫補助金収入	5,319万円	286万円
その他	0円	△2万円
特別収入計	10億4,035万円	2億1,591万円
収入合計	220億9,088万円	9,135万円

※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
保険給付費	106億1,273万円	1億1,071万円
拠出金/納付金	95億182万円	△3億3,659万円
保健事業費	8億6,891万円	4,042万円
その他	3億7,270万円	△621万円
経常支出計	213億5,618万円	△1億9,167万円
財政調整事業拠出金	2億8,725万円	△251万円
調整保険料還付金	1万円	△1万円
営繕費	69万円	△22万円
その他	11万円	11万円
特別支出計	2億8,807万円	△263万円
支出合計	216億4,426万円	△1億9,430万円

介護勘定 収支決算概要

経常収支で1億1,497万円の黒字決算となりました。主な要因として、収入面では保険料収入が前年度対 比1.3%増(2,412万円増収)となり、支出面では介護納付金の計算方法が2018年度から1/2の総報酬制と なったことから、前年度対比0.5%減(967万円減)となったことが要因と考えられます。

収入総額	19億7,773万円(経常収入額 19億5,145万円)
支出総額	18億3,648万円(経常支出額 18億3,648万円)
収支差引額	1億4,125万円(経常収支差引額 1億1,497万円)

収入の部

科目	金額	増減額
介護保険収入	19億5,089万円	2,412万円
雑収入	56万円	38万円
経常収入計	19億5,145万円	2,450万円
国庫補助金受入	2,628万円	414万円
収入合計	19億7,773万円	2,864万円

※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	18億3,632万円	△967万円
還付金	15万円	△14万円
経常支出計	18億3,648万円	△980万円
支出合計	18億3,648万円	△980万円

事業所並びに事業主の皆様へお知らせ

現在、健康保険組合では医療費が年々増大し、大変に厳しい財政運営が続いております。こうした状況のなか、 当組合に加入されております従業員数が多い優良な事業所の脱退が発生することになれば、財政運営に甚大な影 響を及ぼし、組合の安定した運営を確保することができなくなる可能性があります。 このことから2019年7月12日 の組合会において『買収等により親会社が加入している健康保険組合に加入するための脱退・新規健康保険組合 設立を目的とした脱退について、当分の間、これを承認しないものとする。』旨が議決されました。この当分の間と は、現在の医療保険制度運営で課題となっている「高齢者医療費の負担構造改革」に一定の結論が出され、健康 保険組合の継続的な安定運営が確保されるまでの間となります。

事業所並びに事業主の皆様方におかれましては、当議決につきまして特段のご理解を賜りますとともに、引き続 き、組合の安定的な事業運営にご協力をお願い申し上げます。

2019年7月12日 東京織物健康保険組合

ご家族の資格の確認にご協力をお願いいたします

健康保険では、保険料を負担することのない被扶養者の方々にも被保険者と同様な保険給付 を行っております。そのため保険料が適正に使われるように、被扶養者の資格の確認を厚生労 働省の通知に基づき毎年1回行っています。

また、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拠出金は、 被保険者、被扶養者の人数に応じて算出されております。

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54,000円が加算されます。

2018年度実績では、100名の削除もれが確認され、確認を実施しなかった場合約500万円 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、ご理解とご協力をお願いいたします。

提出期限 2020年1月31日(金)

被扶養者確認調書 配布時期

2019年11月上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(2000年4月1日以前生まれの方)

ただし、下記に該当する方については除かれます。

- ●被扶養者認定日が2019年4月1日以降の方
- ②任意継続被保険者の被扶養者

提出書類

- 「健康保険被扶養者確認調書|
- 「収入に関する証明書」等

証明書類につきましては 確認調書送付の際にご

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 は被扶養者から削除することになります。
- ●削除日以降に保険証を使用された場合には医療費を返還していただ くことになりますので、提出期限の厳守にご注意願います。



お問合せ先 03-3661-2254 適用課

コルセットなどを作ったときは?

治療用装具療養費の申請について

病気やケガ (仕事中、通勤途中を除く) の治療のために、医師が必要であると認め、健保組合が療養費の 支給はやむを得ないと認めた場合に、申請に基づき装具作成に要した金額を限度として療養費が支払われ ます。 ※症状が固定する前に一時的に使われるものであることが必要です。

治療用装具の種類

- ■義肢 (練習用)
- ■コルセット
- 関節用装具
- ■小児治療用眼鏡 などがあります。



注意 事項

- ■スポーツなどで使用する装具や、日常生活において利便性 の向上のために作成する装具は支給対象外です。
- ●2018年4月1日より靴型装具を申請する際は、作成した現物の写真の添付が必要です。



必要•添付書類

- ■療養費支給申請書 (ホームページからダウンロード可)
- →治療上装具が必要であると認めた医師の証明書
- ■領収書 (原本) およびその明細書

支給額

■厚生労働省の通知に基づく基準額を上限として、購入した代金の7割 (給付割合は年齢により相違します。詳細はホームページの「健保の給付 ⇒立替払いをしたとき」をご覧ください。)

治療用装具業者等による不適切な請求事例

足底装具としてインソールを作成、受け取った装具は既製品の靴と付属インソールであったケース。

オーダーメイドの靴が安く作れると靴店が宣伝、治療用装具を装い不正に作成し請求していたケース。

左記のような事例に思い当たる場合は、業者へお支払いする前に、医師へご確認ください。(当健保へのご相談も可能です。)

治療用装具にかかる療養費の申請にあたり、全国で上記のような不適切な装具による請求が相次いで発覚し問題となっております。

このようなことから、適正な支給決定を行うため、作成された装具の確認に時間がかかる場合があります。また、文書等にて照会をすることがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問合せ先 03-3661-2254 給付課

ご自身の医療費総額をご存じですか?

健康保険では、病院等の窓口で3割の一部負担金で済むため、実際にかかった医療費の総額がわかりに くい制度となっております。

そのため、組合では医療費の総額がわかるように、毎年7月と1月の年2回(6ヶ月分ずつ)世帯ごとに 「医療費のお知らせ」としてご案内しております。

実際の医療費は、自己負担の3割と健康保険組合が負担している残りの7割を含めた金額が医療費の 総額となります。

また、同じ病気で複数の医療機関を受診されているケースも見受けられますが、このような場合に、処方 された薬をすべて服用することや、ご自身の判断で調整したりすると、薬害の発生や薬の効き目に影響が 出るおそれがあります。

こういった事態を防ぐためにも、受診状況をご確認のうえ、かかりつけの薬剤師等へのご相談も活用



医療費控除の明細としてご利用いただけます

健保組合からの『医療費のお知らせ』は確定申告の医療費控除の適用を受ける際の明細書としてもご 利用いただけますので、大切に保管してください。

また、上記のとおり2020年1月の『医療費のお知らせ』では10月受診分までのご案内となりますので、 11月、12月受診分の明細は病院や薬局等の領収書でご対応いただきますよう、よろしくお願いいたします。

任意継続被保険者の社会保険料控除

任意継続保険料は確定申告の際に、「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、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/

ジェネリック (後発) 医薬品の 普及を推進しています



なんで普及を 推進しているの?

Α1

増え続ける医療費を 減らすためです

ジェネリック医薬品にすると、価格が5割程度や場合に よってはもっと安くなることがあります。

なんで安いの?



Generic

新薬の独占販売期間が終わった後に 販売される後発医薬品だからです

新薬の開発には10年以上の期間がかかったり、相当な コストがかかることがあります。そのため専売特許とし て、20~25年間は独占的な製造や販売権利が与えられ ます。



薬の効き目に 違いはあるの?

A3

新薬よりも低価格ですが 効き目も安全性も同じです

ジェネリック医薬品は先発医薬品と有効成分は同じで す。効き目は先発医薬品で実証済み。保存料や着色料が 先発医薬品と異なるときでも、その使用は安全性が確 認されたものに限られているので安心です。

ジェネリック医薬品の



WHO (世界保健機関) がジェネリック医薬品を勧めていることもあって、欧 米では広く普及しています。

アメリカでは90%を超えており、日本でも2020年9月までに80%以上に普 及率を上げることを目標に国を挙げて取り組んでいます。

なお、東京織物健保組合の普及率は2018年9月診療分のデータで73.8%と なっておりますので、引き続き積極的にジェネリック医薬品をご利用いただきま すようお願いいたします。

※健保組合では新薬から後発医薬品に切り替えることで、お薬代が大幅に減額される方々に対して 『ジェネリック医薬品差額通知書』をお送りしています。

健保組合の財政は皆様からの保険料でまかなわれています。医療費が増加すると財政を圧迫し、保 険料の引き上げにもつながります。ジェネリック医薬品の切り替えにご協力をお願いいたします。

お問合せ先 03-3661-2254 審査課

2019年度健康診断のご案内

2019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…1985年4月1日以降生まれ 35歳以上…1985年3月31日以前生まれ

受診日に資格を喪失している場合は受診できません

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。



当組合は健診後のアフターフォローも 含めて、皆様の健康維持のお手伝いを させていただきます。

(1) 組合健康管理センター (所在地: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	現在、2020年3月までの受診を受付しております。 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 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。	・胃カメラ検査 4,000円 ※腹部超音波 2,000円 申込用紙にご記入のうえ、お申込みくだ さい。	※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円当日、受付にてお申込みください。	

- ●胃カメラ検査・女性の腹部超音波検査をご希望の方は、<u>必ず事前に申込用紙にご記入のうえ申込み願います。</u> (健診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。
- 注)胃部レントゲン検査は装置の都合上、体重110kg以上の方はご受診いただけません。

(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 (心電図付A2コース)	Bコース (オプションドックD1コース)	B1コース (オプションドック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 (税別)	A1コース1,000円 A2コース2,380円	B·B1コース2,000円 D1·D2コース19,140円	
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ください。 予約後、申込用紙を医療機関にFAXまたは郵送ください。 申込用紙はホームページからダウンロードできます。		
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。 D1・D2コースは人間ドック (オプション扱い)となります。 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[VISPO 2019年4月号] P.12~P.18
- ※最新情報はホームページでご確認ください。
- 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。



QRコードを読み取りし、「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	最寄りに健診委託医療機関がない方 40歳以上の方 は、P.12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。		
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」		

春季婦人生活習慣病予防健診

実施期間は2020年4月~9月 (予定) です。

会場一覧等の、ご案内文書は2019年12月頃、各事業所宛てに送付いたします。

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(税別)	被保険者・被扶養者 2,000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みはすでに終了しております。



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 △…オプション料金がかかります。

	j	40歳以上の方は特定健診の項目を含んでいます												
		(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									
				苯仁尿	B⊐−ス	B1コース	A1コース	A2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		左記を利用できない場合				
					生活習慣病 予防健診 若年層		雪健診		習慣病予防健診					
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	
	WISVEL	被保険者 被扶養者		被保険者	被保険者	被扶養者	被扶養者被保		被保険者	被扶養者	被保険者被扶	被扶養者	被保険者	
(3	部負担金 託医療機 もは税別)	3,000円 3,0	000円	1,000円	2,000円	2,000円	1,000円	2,380円	2,000円	2,000円		支給限度額 20,000円 5,00		
身	 長·体重	0	0		0	0	0	0	()	0			
BI	ΛI•血圧	0		0	0	0	0	0	0		0			
腹	 囲	0		_	0	0	_	0	0		0			
視	力検査	0		0	0	0	0	0	0		-			
聴	力検査	0		0	0	0	0	0	○ (被保険者のみ)		_			
診	察	0		0	0	0	0	0	0		0			
尿	検査	0		0	0	0	0	0	0		0			
胸	部X線	0		0	0	0	0	0	0		_			
胃	部検査	0		-	0	0	-	_	(-			
	脂質	0		0	0	0	0	0	()	0			
	肝機能	0		0	0	0	0	0	(<u> </u>	0			
	腎機能	0		-	0	0	-	-	(_		
検査	糖代謝	0		0	0	0	0	0	(0			
	尿酸	0		-	0	0	-	_	(_			
	血液一般	0		0	0	0	0	0	(_			
心	電図	0		0	0	0	-	0	(<u> </u>	_			
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		-	-	_					
乳	腺超音波	○ (超音波)		_	が別途かかります 人間ドック(Dコース)へ の変更も可能です 直接契約医療機関は 原則当該項目がござい		-	○ (マンモ選択可)	- - -		·40歳以上の方は 上記○印の項目 (特定健診項目)を 必ずご受診くださ			
前	立腺がん	○50歳以上男性 (△50歳未満)		_			-	_						
眼底検査		0		_	ません		-	-			い。 40 5	十进办	\/ ₊	
大	腸がん	0		_	0	0	_	_	(・40歳未満の方 - 指定項目があり			
子	宮頸がん	0		_	0	0	_	-	(建診検		
骨	密度	○50歳以上女性 (△上記以外)		_	_	-	_	-	-	_	査項 てくた	安とし		
肝	炎ウイルス	Δ		Δ	_	_	_	_	-	_				
血	液型	Δ		Δ	_	_	_	_	-	_				

インフルエンザ予防接種のご案内

流行前の早めの対策で社内、家庭内の感染を防ぎましょう!

2019年9月にご案内文書を各事業所に送付しております。 また、ホームページでもご覧になれます。



被保険者本人のみ (家族除く)



下記1~3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。

● 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

2019年10月1日~2019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



契約医療機関・契約料金を確認できます。 利用券・保険証を必ず提示してください。

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(完全予約制)にて1,000円/1名で接種できます
期間	2019年11月1日~2019年12月中旬の接種

3 12以外での接種

12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。 会社の事務担当者の方を通して申請してください。

期間

2019年10月1日~2019年12月31日の接種

「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。

お問合せ先 03-3661-2257 健康管理課

+10(プラス・テン)から始める運動習慣

どんな姿勢で歩いてる?

「東京2020」まであと1年をきりましたね。運動についていろいろな情報が流れていますが、この機会に自分でも何か運動を始めてみたいと思っている方もいるでしょう。そんな中、ウォーキングは生活習慣病予防や認知症予防、ス

+10(プラス・テン)で、 アクティブに!

厚生労働省は、健康寿命をのばすた めに、今より10分多く、毎日カラダを動 かす(+10する)ことを推奨しています。

トレスを解消できる、手軽にできる、など様々なメリットがあり、初心者にもお勧めの運動です。

せっかく歩くなら正しい姿勢で、見た目もかっこよく歩きたいですね。ちゃんとした歩き方で、運動効果も高まります。

視線は遠くに、あごは引く

腕は前後に大きく振る

ひじを軽く曲げて腕を振れば 疲れにくく、さらに大きく振 れば歩幅は広くなります。

ひざを伸ばす

ひざを伸ばして歩けば、自然 にかかとから着地します。か かとから着地すれば、歩幅が 広がります。

肩の力を抜く

肩の力を抜くと、腕の振りは スムーズに、歩きは軽快にな ります。

背筋を伸ばして 胸を張る

腰の回転を意識する

自然と歩幅が広がります。股 関節周辺の筋肉が使われる ので、運動効果もアップ。

しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指のつけ根へ移動させ、つま 先で大地をしっかりキック。

継続するために!//

けがを防ぐ3か条

- ◆歩きやすい靴で
- ◆歩き始める前と後に体操して体をほぐす 急に歩き始めると膝や腰を痛めることも! 特に運動不足の人は注意
- ◆無理をしない!やり過ぎない!

まずは1日20分程度、週3回からなれてきたら少しずつ距離や時間をふやします。

足に違和感を感じたり、体調の悪いときは、休んだり、もう一度自分の体力にあっているか見直しましょう。

ウォーキングに適した靴

余裕をもって指先を動かせる スポーツシューズがおすすめです。



お問合せ先 03-3661-3917 健康相談室

スポーツクラブのご案内

スポーツの秋!カラダを動かすには最適の季節です。当組合では2つのスポーツクラブと法人契約をしております。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・改善にご利用ください。

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)

月会費プラン

月々のお支払い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4,900円~13,200円

(税抜)

都度利用プラン

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。

10800_{H~}2,600_H

(税抜)

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル **0570-000-573**

受付時間 平日9:00~19:00/土・日・祝休日10:00~18:00



ルネサンス

個人で入会するよりもお得!全国のルネサンスがご利用いただけます。 詳しくは差し込みのチラシをご覧ください。

※料金や利用方法などの詳細は当組合ホームページの「契約スポーツクラブ」でご確認ください。

ホームページをご活用ください





広報誌「VISPO」バックナンバーから最新号を含む「VISPO」を ご覧いただけます。

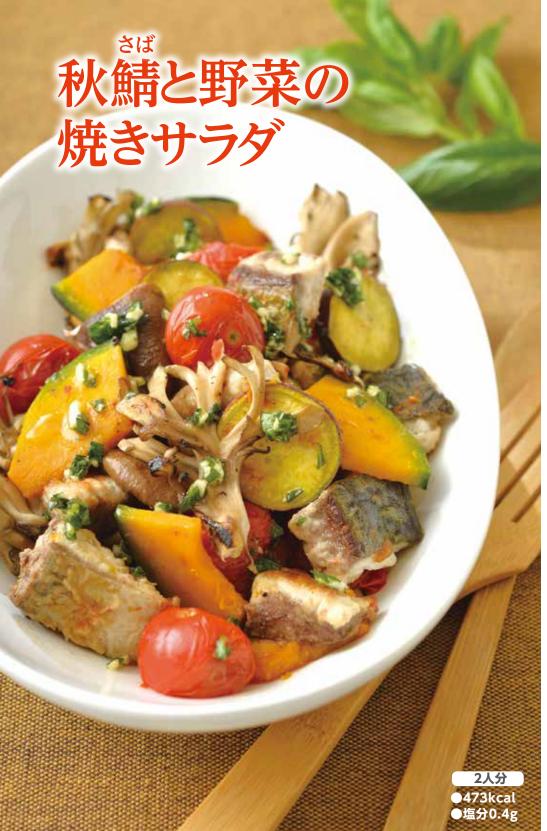
スマートフォン からも ご覧いただけます。





東京ディズニーリゾート 「サンクス・フェスティバル」 パスポートのご案内は、ホームページの新着情報に 掲載いたしますので、ぜひご確認ください。

お問合せ先 03-3661-2251 総務課





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 • ● 撮影 ● 今別府紘行 料理研究家・栄養士 今別府靖子

鯖(さば)



青背魚の中でもDHAとEPAの含有 量が群を抜いて豊富で、とくに秋から 冬の秋鯖はより脂がのって美味しくな ります。他にもビタミン、カルシウム、 鉄分など多くの栄養素を含む栄養価 の優れた食材です。DHAやEPAを 効率よく摂取するため脂が少しでも 落ちない調理法がポイントです。





焼く前に鯖に小麦粉をまぶすことで旨みを 逃さず、カリッと仕上がります。



バジルソースの材料を合わせているとこ ろ。エゴマ油に多く含まれるα-リノレン酸 (オメガ3系脂肪酸)は、中性脂肪や悪 玉コレステロールの減少、血栓の予防な どに効果があります。ただし熱に弱いの で、加熱の必要がないドレッシングの材 料などに適しています。 オリーブオイルで 代用することもできます。

材料(2人分)

1011(=* ****/
鯖の切り身 1切れ
かぼちゃ 80g
さつま芋 50g
玉ねぎ 1/2個
しいたけ2個
まいたけ 1袋
ミニトマト 6個
A バジルの葉(みじん切り) … 2本分
にんにく(みじん切り) … 1かけ分
エゴマ油 大さじ2
小麦粉適量

作り方

- 1 鯖は一口大、かぼちゃは食べやすい大きさの薄切り、 さつま芋は厚み1cmの輪切り、玉ねぎは厚めの半 月切りにそれぞれ切る。
- 2 しいたけは手で4等分にして軸も縦半分に、まいたけ も食べやすく分け、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 鯖に小麦粉を薄く全体にまぶし、サラダ油少々(分 量外)を入れて中火で熱したフライパンで両面を焼い て、少し香ばしいくらいの焼き色がつくまで火を通し、 さらに野菜の両面を焦げすぎないように焼く。
- 4 器に3の焼いた鯖と野菜を盛り合わせ、▲を合わせ てバジルソースを作り、上からかける。