

# 2020年度 収入支出予算のお知らせ

去る3月19日(木)開催の組合会において、2020年度予算が承認されました。

一般勘定保険料率(9.6%)・介護勘定保険料率(1.8%)

皆様の健康が決め手になります。

2019年に大規模組合を含む5組合が解散しております。健保連によれば、主な要因は、高齢者医療制度への拠出金の負担による財政悪化によるものです。

当組合2018年度決算では、高齢者医療制度への拠出金への負担は、保険料収入の45%(95億円)を超える額を負担しております。それらは、主に65歳以上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「後期高齢者医療広域連合」への支援金として使われており、大きな負担となっております。

2020年度予算では、保険料収入に対して、医療費は60%を占め、これに高齢者医療制度への拠出金を加えると、これだけで保険料収入の100%を超えた大変に厳しい予算となっておりますが、準備金21億円の取り崩しを前提に2019年度と同じ保険料率を維持します。

今後、高齢者医療制度への拠出金は2022年から「団塊の世代」が75歳入りし、2025年には、すべてが75歳となることから増え続けて参ります。この拠出金を抑えていくためには、ご家族を含めた、皆様一人ひとりの健康が大きな決め手となります。

健康な方が多くなれば拠出金は下がる仕組みとなっております。

そのようなことから、健康保険組合では健康づくり事業を効果的に進めるため医療費データや

健診データを活用した、生活習慣病の重症化予防を進めております。

生活習慣病は、重症化するまで長期間、自覚症状がほとんど現れない病気です。また、重症化してから気づいても、なかなか改善に結びつかない現状があります。

そこで、健診は、自覚症状の現れない段階での生活習慣病の発見の重要な手がかりとなります。健診は毎年受け、そしてその結果を上手に活用することが、健康長寿を迎えるための重要な分岐点となります。

健診結果で生活習慣の改善が必要となった場合には、「特定保健指導」という健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士等を活用していただくことで、大きな改善が期待でき、健康寿命も大きく伸ばすことができます。

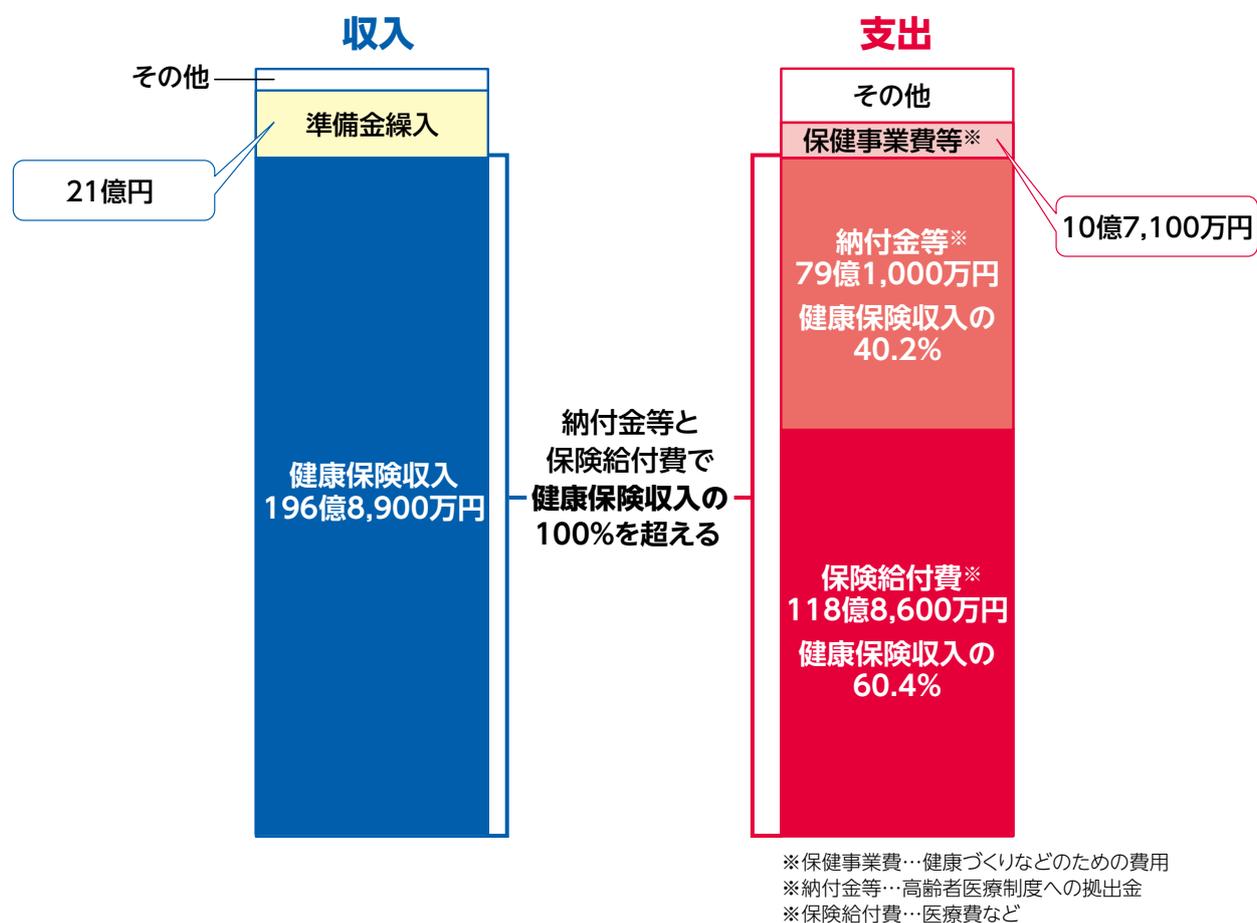
皆様におかれましては、日頃の健康づくりとともに年1回の健診と「特定保健指導」、「ジェネリック医薬品」などを上手に活用していただき、健康の保持増進に役立てていただきますようお願い申し上げます。



## ① 一般勘定 収入・支出予算概要表

収入の部	
科目	金額
健康保険収入	196億8,900万円
準備金繰入	21億円
その他	6億700万円
収入合計	223億9,600万円

支出の部		
科目	金額	健康保険収入との割合
保険給付費	118億8,600万円	60.4%
納付金等	79億1,000万円	40.2%
保健事業費	10億7,100万円	5.4%
その他	15億2,900万円	
支出合計	223億9,600万円	



## ② 介護勘定 収入・支出予算概要表

収入の部	
科目	金額
介護保険収入	17億7,500万円
その他	2億円
収入合計	19億7,500万円

支出の部	
科目	金額
介護納付金※	17億1,900万円
その他	2億5,600万円
支出合計	19億7,500万円

※介護納付金…介護保険の運営費用としての拠出金

# 2020年度 主要事業



年間	健康診断 P.10参照	①組合健康管理センター ②委託医療機関 ③婦人生活習慣病予防健診 ④補助金
	特定健診・特定保健指導	特定保健指導のご案内
	データヘルス事業	データを活用した効率的な健康づくりの推進 ホームページ「データヘルス計画」参照
	宿泊補助 P.17参照	被保険者 5,000円 被扶養者 2,500円 (4月～翌3月までに1回限り)
	契約スポーツクラブ	・コナミスポーツクラブ ・ルネサンス ホームページ「契約スポーツクラブ」参照
	メンタルヘルスカウンセリング P.15参照	電話カウンセリングおよび 面接カウンセリング 専用ダイヤル TEL 0120-933-396
年2回	広報誌VISPO(4月・10月)	春号、秋号として主なトピック情報をお届け
	医療費のお知らせ(7月・1月)	受診された医療費の内容を通知
	ジェネリック医薬品利用促進 (8月・1月)	ジェネリック医薬品の利用促進の お知らせを通知
4月	東京ディズニーリゾート 割引補助 P.18参照	東京ディズニーリゾート割引利用券による補助 今回の広報誌にて募集(年1回)
6月	算定講習会	算定基礎届等の事務手続きについて 各会社宛てに5月上旬にご案内
9月～11月	第2回WEBウォーキング大会 P.16参照	専用サイトに登録し個人やチームの総歩数を 競う大会 各会社宛てに7月にご案内
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補助金 各会社宛てに9月にご案内
11月	被扶養者資格の再確認	被扶養者確認調書を11月下旬に発送

## 事務担当者の方へ

## オンライン資格確認の導入にあたってのお願い

2021年3月から医療機関・薬局の利用時に、健康保険の資格情報についてオンラインによる資格確認が開始されます。

つきましては、健康保険組合にお届済みの従業員の方等のマイナンバーについて、誤りや変更がないか、今一度ご本人に確認いただき、誤りや変更が確認された場合は、再度お届けいただきますようお願いいたします。

# ご家族の方が就職や結婚された ときの手続きはお済みですか？

## 就 職

被扶養者が就職して他の健康保険に加入したとき

## 収入増加

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

## 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

\*仕送りの添付書類は以下のいずれかが必要です。  
・銀行振込明細書、または預金通帳等の写し（表紙及び送金部分）  
・現金書留の控えの写し

## その他

前記以外にも被扶養者が

- ①別居となったとき（義父母などの同居要件がある親族）
- 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

上記のような異動が発生した場合は、5日以内に「被扶養者（異動）届」に保険証を添えて、会社の担当者に届け出てください。

「被扶養者（異動）届」はホームページからダウンロードできます。

扶養削除の手続きもれは、保険料率の引き上げの要因となります。手続きがされなかった場合は、被扶養者1人あたり年間約55,000円の納付金等を負担する仕組みとなっております。

大切な保険料を適切に使うために、速やかな手続きにご協力をお願いいたします。

# 被扶養者の認定要件に「国内に居住していること」が加わりました。

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、「国内に居住していること」が必要となりました。

「国内に居住している」とは、日本に住んでいる、あるいは日本に住民票があることをいいます。

下記の被扶養者と認められるケース以外は、**4月1日から保険証が使用できなくなりました。**

詳しくはホームページの到着情報をご確認いただくか、適用課へお問い合わせください。

## 海外居住で認定されるケース

- ①海外に留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人  
(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
- ④海外赴任中に身分関係が生じ、新たに同行家族とみなすことができる人  
(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子供、または 海外赴任中に結婚した配偶者 など

## 国内居住でも認められないケース

- ①医療目的で滞在する者、およびその者の世話をする者
- ②1年を超えない期間、観光・保養を目的とし、滞在する者



被扶養者資格がないにもかかわらず、保険証を使用すると医療費全額返還となりますのでご注意ください。

整骨院・  
接骨院で

# 健康保険は 使える?使えない?

スタート  
痛みがある



痛みの原因は  
ケガですか?

- ①原因がはっきりしたケガ
- ②いつケガしたのかわからない痛みや、昔のケガの痛み

①  
業務中や通勤途中の  
ケガですか?

はい

労災に該当します。

(労働基準監督署へ  
ご相談ください。)

②

柔道整復で健康保険は使えません。  
全額自己負担でかかってください。

## 正しく柔道整復の治療を受けていただくために

健康保険証を使って柔道整復を受けた方に、受けた内容について文書で照会させていただく場合があります。期日までにご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

(ご回答がない場合、全額自己負担となる場合があります。)

組合が委託している  
ガリバー・インターナショナル(株)  
保険管理センターより送付されるもの

柔道整復師(整骨院・接骨院)での  
受診に伴う確認について

ケガの箇所が3箇所以上・長期間の治療・治療にかかっている日数が多い・繰り返しケガをしている方などに照会しております。

組合より送付されるもの

療養費に係る照会及び  
同意書の提出について

支給決定にあたり、整骨院等へかかったケガの原因やケガの部分、治療回数や医師による治療などについて、確認が必要な方に照会しております。

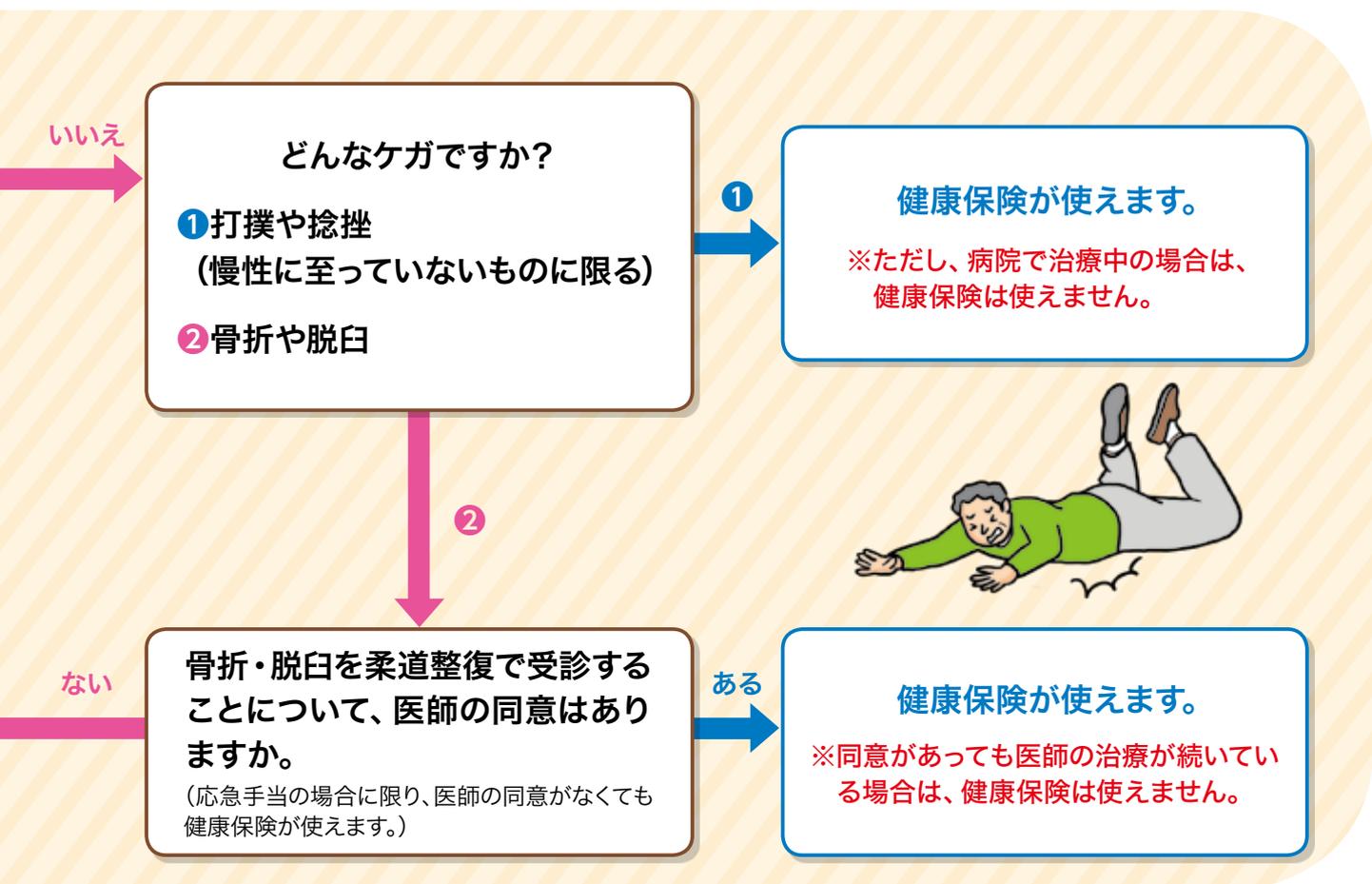
また、医師等に治療内容について照会するため、同意書の提出をお願いしております。

整骨院や接骨院(柔道整復)などの看板に

『健康保険が使えます』と言う趣旨の言葉が書かれている場合があります。

しかし、どんな時でも健康保険が使えるわけではありません。

下のチャートで確認してみましょう。



## 整骨院等からの 不適切な請求事例

- ダイエット、肩こり、姿勢改善、ヨガ、骨盤矯正、産前産後の腰痛、スポーツ後の疲労回復マッサージ等の健康保険の対象外のもの、ケガの傷病名にすり替えて請求している事例。
- 柔道整復で治療していない部分を架空に請求している事例。
- 交通事故で自賠責保険へ請求後に健保組合へも請求し、二重に治療費を受け取っている事例。

## 健康保険で柔道整復の 治療を受けるときの注意点

- ① ケガの原因を正しく伝える。
- ② 領収書を保管する。
- ③ 療養費支給申請書は、治療日・治療部分・支払額を確認し、自分で署名する。
- ④ 白紙の申請書に署名しない。
- ⑤ 長期間の治療は医師の診察を受ける。
- ⑥ 病院と重複受診をしない。  
(全額自己負担となる場合があります。)

支給対象外の治療が判明した場合は、全額自己負担となります。

# 特定保健指導を活用して 生活習慣病を予防しましょう。

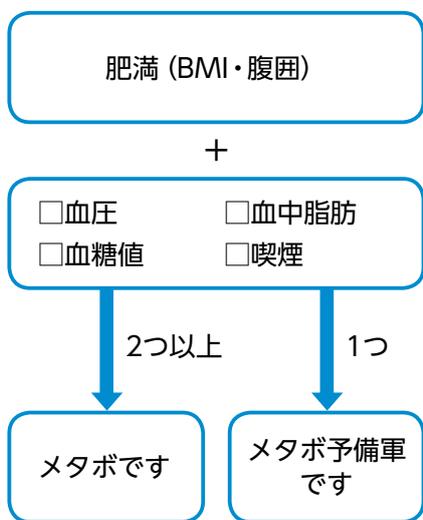
## ■特定健診って何？

40歳以上の方が受けるメタボかどうかを判断するための健診です。

## ■特定保健指導って何？

特定健診を受けメタボと判定された方を対象に生活習慣を見直すための面談です。

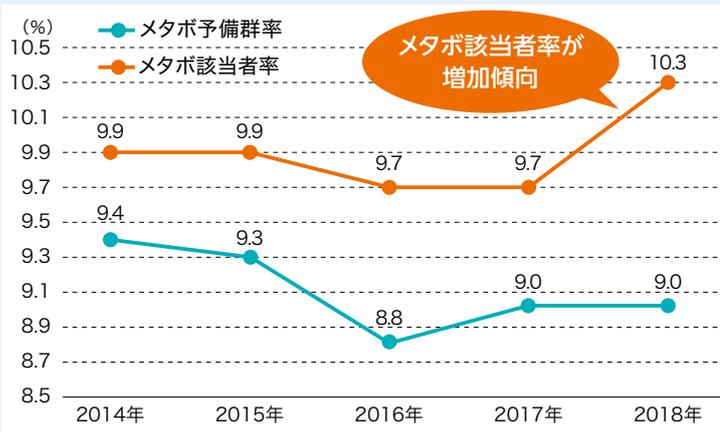
## ●メタボの要因



## メタボは動脈硬化を進めます。

動脈硬化は自覚症状なく進行し、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを上げてしまいます。

■メタボ該当者・予備軍の推移 (織物健保のデータ)



心筋梗塞・脳梗塞の予防には、  
メタボ予備軍・該当者から抜けることです!!  
そのためには、特定保健指導を受けましょう。

無料

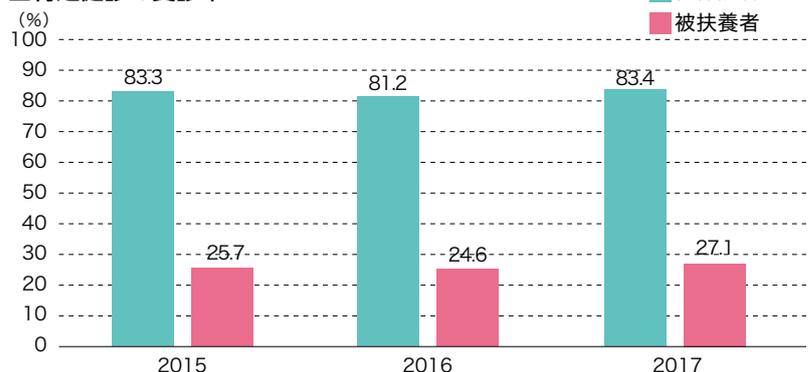
## ■健診を受けないと健康のリスクがわかりません。

→特定健診を受けましょう

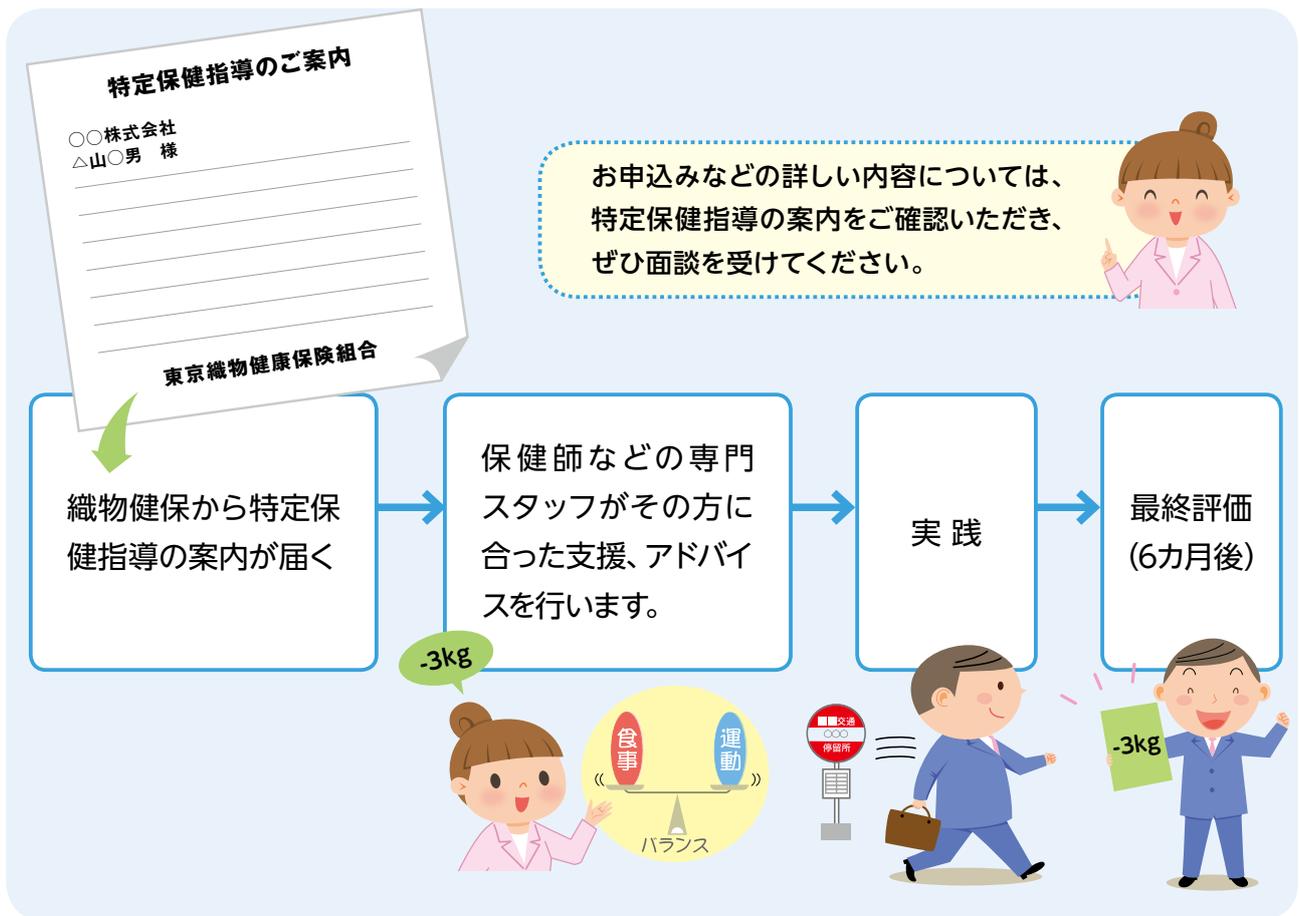
特に被扶養者の方の健診受診率が低いため、健康の状態が把握できません。

あなたの健康は 家族の幸せ  
家族の幸せは あなたの幸せ  
毎年必ず健診を受けましょう。

■特定健診の受診率 (被保険者・被扶養者) (織物健保のデータ)



## ■特定保健指導の流れ



できないことより、できることから続けて目標 (体重減量) を達成しましょう!

特定保健指導では、各個人の方の生活に着目した面談をしています。ぜひご利用ください。

タバコ…やめたいけどやめられない

夕食の時間なんて早くできないよ

タバコは歯周病の原因の大きなひとつです!! ニコチンと戦いましょう!

お酒は簡単には減らせないよ~

夕食の時間を早くしなくても大丈夫!! 夕方におにぎり1個食べて、夜遅い食事はサラダにしましょう

缶から直接飲むより小さめのコップで飲むと量が減りますよ



# 健康診断のご案内

2020年1月にご案内文書を各会社へ送付しております。また、ホームページにも掲載しておりますので、併せてご確認ください。

年齢について  
 35歳未満…1986年(昭和61年)4月1日以降生まれ  
 35歳以上…1986年(昭和61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。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 (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(税込)	1,000円	被保険者3,000円/被扶養者3,000円
オプション検査(税込) <small>※は年齢・性別により健診に含まれる場合があります。</small>	事前申込が必要なもの	胃カメラ検査 4,000円 ※腹部超音波検査(女性) 2,000円
	当日受付が可能なもの	※前立腺がん検査(血液検査) 1,000円 ※骨密度検査 1,000円 肝炎検査(血液検査) 500円 血液型検査 500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9月までの予約を受付しております。 受診月の2カ月前の末日(例)8月の受診予約→6/30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。	

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。

## (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 A2コース(心電図付)	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(心電図付)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B・B1コースにオプションを付加した人間ドックとなります。 オプション検査にかかる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		

● **コース名と検査項目** △…オプション料金がかかります。

		40歳以上の方は特定健診の項目を含んでいます								(3)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	人間ドック	若年層 健診	東振協				直接契約				左記を利用できない場合				
			Bコース	B1コース	A1コース	A2コース	生活習慣病 予防健診		家族健診	若年層健診				春秋季婦人生活 習慣病予防健診	
			35歳以上		35歳未満		35歳以上		35歳未満					35歳以上女性	
			被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者				被保険者	被扶養者
一部負担金 (委託医療機 関は税別)	3,000円	3,000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 5,000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	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	肝機能	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	腎機能	○	-	○	○	-	-	○	○	-					
	糖代謝	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	尿酸	○	-	○	○	-	-	○	○	-					
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 人間ドック(D1・D2 コース)への変更も可能 です				-	-	-	・40歳以上の方は 上記の項目(特定 健診項目)を必ず ご受診ください。					
乳腺超音波	○(超音波)	-	直接契約医療機関は 原則当該項目がござい ません				△	△	○(マンモ選択可)						
前立腺がん	○50歳以上男性 (△50歳未満)	-					-	-	-						
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	△	△	-	-	-	-	-	-							

(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 <b>40歳以上の方は</b> 、P.11の○印のついている <b>特定健診項目</b> 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	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」
申請期限	健診受診後3カ月以内に健康管理課に申請

医療機関リストについては以下のいずれかをご参照ください。

①各会社宛てに送付している健診案内

②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。

③スマートフォン

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。)



**秋季婦人生活習慣病予防健診**

実施期間は2020年9月～12月(予定)です。

会場一覧等のご案内文書は2020年6月頃、会社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。)

※春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。



# こんな症状ありませんか？ 「かめない」「むせる」「滑舌が悪くなった」

「噛む」「飲み込む」「話す」など様々なお口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。加齢とともに進むこれらの“お口のささいな衰え”は近い将来、全身が衰え要介護状態に近づいていくサインとも言われています。オーラルフレイルは早めの気づきと予防が大切です。

次のチェックテストで、合計が3点以上の方は歯科医師にご相談ください。

## ●オーラルフレイル危険度テスト

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛める		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

合計の点数が

0～2点
オーラルフレイルの危険性は低い
3点
オーラルフレイルの危険性あり
4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

食事の前にご家族と一緒にやってみましょう

## オーラルフレイル予防おすすめトレーニング

習慣的に続けることで舌や口の周りの筋肉が鍛えられ、咀嚼する機能や飲み込む機能の低下を防ぎます。

パ

×5回

唇をきちんと閉じてから発音しましょう

タ

×5回

舌を上あごにつけてから発音しましょう

カ

×5回

のどの奥に力を入れて発音しましょう

ラ

×5回

巻き舌を上前歯の裏につけてから発音しましょう

パ・タ・カ・ラ

大きく口を開けて、ゆっくりはっきりと4つの音を発音してください

定期的な歯科検診とオーラルフレイル予防で、  
いつになっても楽しく食生活を送りましょう。

# 歯の治療はお早めに

歯は、健康で豊かな生活を楽しむために必要不可欠なものです。歯の治療は症状が重くなる前に早めの受診が重要です。

## ■歯周病は生活習慣病と認知症のリスクを高める

歯周病菌の炎症物質や歯の喪失などにより、生活習慣病が引き起こされたり悪化することがわかっています。

歯周病と右の病気が関係しています。また、歯が多く残っている人ほど認知症になりやすく、20歯以上ある人と比べて、歯がほとんどなく入れ歯も使っていない人が認知症になるリスクは約1.9倍\*というデータもあります。

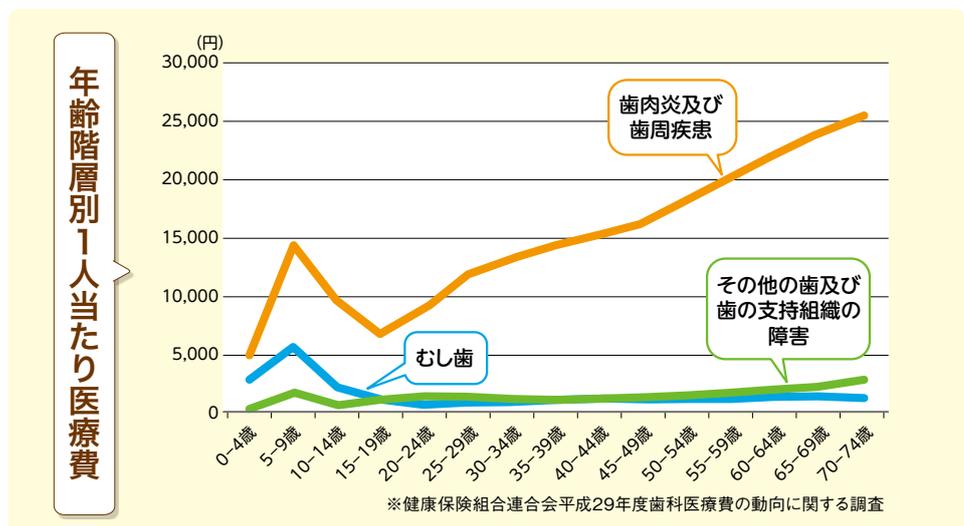
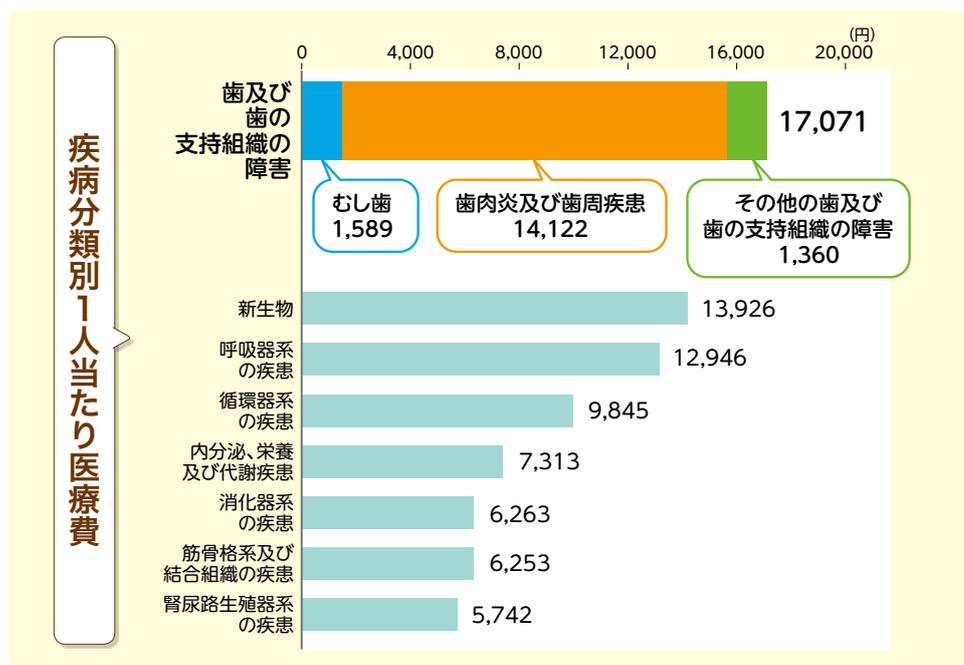
- 糖尿病
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症
- 肩こり
- 顎関節症
- 心臓病
- 動脈硬化
- 胃腸障害
- 頭痛
- 腰痛 など

\*「愛知老年学的評価研究」の一環として行われた歯の不健康と認知症に関する疫学調査

## ■1人当たり医療費は歯科が最も高額で、歯周病関連が年齢に伴い上昇

全国健康保険組合加入者の医療費(調剤を除く)約3兆円のうち、歯科医療費は約4,800億円と最も高く、約15%を占めます。

歯科の3疾患(むし歯、歯肉炎及び歯周疾患、その他)のグラフの内訳を見ると、歯肉炎及び歯周疾患が圧倒的に大きな割合を占めます。また、年齢が上がるにつれて歯科医療費も高くなっていきます。



## ■ 歯の健康を保とう

自分で行うセルフケアと歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアの両輪で、歯を健康に保ちましょう。

### 毎日のセルフケア

しっかりブラッシングをして口腔内を衛生的に保ち、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯の間もきれいにしましょう。



### 年に1回のプロフェッショナルケア

少なくとも年に1回は、歯科医院で歯科健診を受けましょう。歯周病やむし歯の早期発見と早期治療につながります。



### 禁煙する

喫煙は歯周病の最大のリスクです。たばこに含まれる有害物質が歯周病を発症、悪化させます。



# 心の悩みや不安 一人で抱え込んでいませんか？

電話や面接によるメンタルヘルスカウンセリングを皆さんに提供しています。

誰かに話をすることで、心の健康が保たれることもあります。

心の健康づくりにぜひご活用ください。

#### プライバシーは厳守いたします。

相談者の個人情報、会社および健康保険組合に報告されることはありません。安心してご相談ください。

#### 専門カウンセラー（臨床心理士）が応対

臨床心理士の資格を持つ経験豊かなカウンセラーが、面接や電話によるカウンセリングを行います。

### 面接 カウンセリング

#### 予約受付

月～土 10:00～20:00 (日曜・祝日、年末年始は休み)

全国の提携カウンセリングルームで完全予約制の面接カウンセリングを受けることができます。

契約年度中は被保険者・被扶養者ともお1人様5回まで無料です。(6回目からは有料)

面接カウンセリングルーム会場一覧

<http://www.tcchp.com/map.html>

### 電話 カウンセリング

#### 受付時間

月～土 10:00～22:00 (日曜・祝日、年末年始は休み)

相談料は無料です。

電話カウンセリングは日時の予約もできます。

予約受付 月～土 10:00～18:00

(日曜・祝日、年末年始は休み)

※予約できるのは、翌日以降の日時になります

専用ダイヤル

 0120-933-396

音声ガイドに従って番号を選択

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

## 第2回

# WEBウォーキング大会を実施します！

運動を習慣づけて、達成賞をゲットしましょう！

職場の皆様と一緒に、ぜひご参加ください。

### 実施概要

**実施期間** 2020年9月7日(月)～11月6日(金) <61日間>

**対象者** 被保険者(本人)

**参加条件** 3人から8人までのチーム制

**実施方法** 専用サイトに登録のうえ、自身で計測した毎日の歩数を入力

スマホなどで  
歩数を  
カウント！



申込方法や詳細についての開催案内は7月中旬頃に、会社宛てに送付させていただきます。

## 第1回

# WEBウォーキング大会の結果について

第1回WEBウォーキング大会は、2019年9月9日～11月8日まで開催され、14社より21チーム、96名(男性:60名、女性:36名)の方にご参加いただきました。

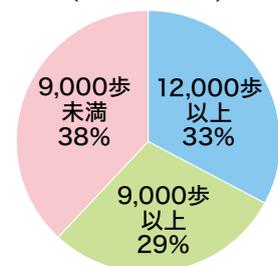
2カ月間の長い大会でしたが、ご参加いただきました皆様、おつかれさまでした。

ランキングの一部をご紹介します。

### ●個人ランキング(上位20名)

順位	ニックネーム	グループ名	1日あたり平均歩数
1	サトシのピカチュウ	サトシとピカチュウ@ティンパンアレイ	27,041歩
2	つくつく	歩け!ピヨ丸@東洋羽毛工業	25,204歩
3	アッキー	スマイル@畑龍商事	24,132歩
4	HT Running	たけし軍団NEO@織物健保	21,110歩
5	ケツカッチン	たけし軍団NEO@織物健保	18,667歩
6	くり	たけし軍団NEO@織物健保	18,429歩
7	monaka	歩け!ピヨ丸@東洋羽毛工業	17,849歩
8	こじま	ユニファースト@ユニファースト	16,362歩
9	ソニーバウアー	たけし軍団NEO@織物健保	16,125歩
10	ぼけすけ	TRM@高島ロボットマーケティング	15,445歩
11	たばっちゃん	未永く酒を嗜み隊@エスケイジャパン	15,357歩
12	やど	ハイキングウォーキング@佐々木商事	14,991歩
13	コピヨ	歩け!ピヨ丸@東洋羽毛工業	14,965歩
14	いくなべ	歩け!ピヨ丸@東洋羽毛工業	14,079歩
15	サウスポー	スマイル@畑龍商事	14,006歩
16	ICCI	OKA@オカダヤ	13,930歩
17	秀吉	前前前歩～SEASON2～@織物健保	13,721歩
18	たくろー	ハイキングウォーキング@佐々木商事	13,673歩
19	マヌエル	未永く酒を嗜み隊@エスケイジャパン	13,482歩
20	ao	TEAM MUNACS@織物健保	13,387歩

個人の  
1日あたり平均歩数の  
達成割合



参加者全体の62%の方が1日あたり平均歩数9,000歩以上を達成しました！  
該当の皆様には、達成賞としてクオカードやジェフお食事券を進呈させていただきました。

# 宿泊補助ご利用のご案内

## 補助金額

被保険者 ..... 5,000円  
 被扶養者 ..... 2,500円  
 (4歳以上)  
 ※4月～翌3月までに1回限り

被保険者と被扶養者の方が契約保養施設をご利用された際に、  
 宿泊の補助を行っております。

職場のお仲間やご家族とのリフレッシュや健康づくりにぜひご利用ください。

## ご利用の手順

### 1. 旅行の予約をする

補助金を利用したい旨をお伝えのうえ、対象の宿泊施設、旅行代理店でご予約ください。

【契約施設→宿泊施設へ直接/JTB→JTBまたは総合提携店窓口で/HIS→ベネフィットデスクへ】

### 2. 「契約保養施設利用承認申請書及び施設利用券」を当組合に提出する

申請用紙をホームページよりダウンロードし、必要事項を記入・押印のうえ、旅行代金支払いの10日前までにご申請ください。

### 3. 当組合より交付された「施設利用券」を提出し代金を支払う

宿泊施設や旅行代理店へお支払いの際に「施設利用券」を提出し、補助金額を差し引いた代金をお支払いください。

## 旅行代理店等契約施設

<b>JTB</b> 全国のJTBの窓口およびJTB総合提携店の窓口が対象(国内旅行のみ)	<b>さくら総合レジャー</b> TEL 03-3434-0333 <a href="http://sakuraallkenpo.main.jp">http://sakuraallkenpo.main.jp</a>	<b>休暇村</b> <a href="http://www.qkamura.or.jp">http://www.qkamura.or.jp</a>
<b>HIS</b> ベネフィットデスク専用サイトおよび専用電話での予約が対象(国内旅行のみ) TEL 050-5894-3824 <a href="https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=6qej5uilb2">https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=6qej5uilb2</a>	<b>グリーンピアセンター</b> TEL 049-277-4611 <a href="http://www.greenpia-center.co.jp/">http://www.greenpia-center.co.jp/</a> ユーザー名: greenpia パスワード: center	<b>星野リゾート</b> TEL 0570-073-022 <a href="http://www.hoshinoresort.com/gp/corporate-sp/">http://www.hoshinoresort.com/gp/corporate-sp/</a>
		<b>Prince Hotels&amp;Resort</b> <a href="http://www.princehotels.co.jp/keiyaku/">http://www.princehotels.co.jp/keiyaku/</a> パスワード: prkeiyaku

## 個別契約施設

<b>ホテルオークラ東京ベイ</b> TEL 047-355-3344 (千葉県/京葉線・舞浜駅)	<b>館山リゾートホテル</b> TEL 0470-29-2100 (千葉県/内房線・館山駅)	<b>千倉 美肌湯の宿 ひまわり荘</b> TEL 0470-44-5224 <a href="http://www.aco.co.jp/himawari/">http://www.aco.co.jp/himawari/</a> (千葉県/内房線・千倉駅)
<b>三浦海岸 マホロバマインズ三浦</b> TEL 03-3507-3161 <a href="http://www.maholova-minds.com/">http://www.maholova-minds.com/</a> 会員専用ID:mmm パスワード:0468 (神奈川県/久里浜線・三浦海岸駅)	<b>志賀高原 志賀の湯ホテル</b> TEL 0269-34-2431 <a href="http://www.shiganoyu.com/">http://www.shiganoyu.com/</a> (長野県/長野線・湯田中駅)	<b>鬼怒川温泉 花の宿 松や</b> TEL 0288-77-1221 (栃木県/鬼怒川線・鬼怒川公園駅)
<b>越後湯沢 塩沢江戸川荘</b> TEL 0120-007-095 <a href="http://www.edogawasou.com/">http://www.edogawasou.com/</a> (新潟県/上越新幹線・越後湯沢駅)	<b>苗場 ウッドイン だいまる</b> TEL 0257-89-2035 (新潟県/上越新幹線・越後湯沢駅)	



詳しくはホームページの  
 「契約保養施設」を  
 ご覧ください。



お問合せ先 03-3661-2251 総務課

# 東京ディズニーリゾート 割引補助のご案内



東京ディズニーランドおよび東京ディズニーシーでの割引補助、「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券」の募集をいたします。



©Disney



ご利用期間	お手元に届いた日より～2021年3月31日(水)
応募資格	当組合の保険証をお持ちの方(被保険者・被扶養者) (4歳以上・2016年4月1日～2017年3月31日出生を含む)
募集人数	5,000名(申込多数の場合は抽選となります)
補助金額	1,500円

## ●利用券を利用したときのパスポートチケット料金

通常入園時に利用券を利用する場合



大人(18歳以上)	中人(12～17歳)	小人(4～11歳)
6,700円(通常料金8,200円)	5,400円(通常料金6,900円)	3,400円(通常料金4,900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にもご利用できます。

コーポレートプログラム利用券の詳細につきましては東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム専用サイトdcp.go2tdr.comでご確認ください。

※「サンクス・フェスティバル」パスポートのご案内は当組合ホームページの新着情報にてお知らせいたします。

**申込方法** 申込書に必要事項(太枠内)を記入し当組合総務課宛てに郵送または持参する(FAXは不可)

**申込期限** **2020年5月22日(金)(当日消印有効)**

**利用券発送** 6月下旬頃(抽選の結果は利用券の発送をもってかえさせていただきます。)

- 注意事項**
- \*お申込みは当組合保険証をお持ちの方のみに限ります。  
利用者は利用券のご利用時に4歳(2016年4月1日～2017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ので、記入しないでください。
  - \*応募はお1人様1枚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。
  - \*利用代表者は利用者の中から1名選出してください。
  - \*お申込み後に資格を喪失している場合は利用できませんので、利用券を当組合総務課にお返してください。
  - \*パスポートチケット購入後の利用券での返金はできません。
  - \*申込書に記入いただいた氏名、住所等の個人情報につきましては、利用券を発送する目的以外で使用することはございません。
  - \***コーポレートプログラム利用券を他人に譲渡、またはインターネットオークション等で販売することは禁止します。**

お申込み・お問合せ

〒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 「コーポレートプログラム利用券」係  
TEL:03-3661-2251

〒

都・道  
府・県

様

★ この申込書はコピーしてから  
ご使用ください。★ FAXの受付はしていません。

◆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◆

2020年度

申込締切日 2020年5月22日(金)消印有効

## 2020年度 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券申込書

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.	保険証記号一番号	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★

- ①お申込は当組合保険証をお持ちの方で4歳以上の方に限ります。(2016年4月1日～2017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(6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1枚に限ります。
- ④記載事項に不備がある場合は、受付いたしかねます。
- ⑤この申込書はコピーしてからご使用ください。

申込締切日 2020年5月22日(金)(消印有効)

受付印

東京織物健康保険組合  
総務課「コーポレートプログラム利用券」係  
〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町1-9-6  
TEL 03-3661-2251

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 ●撮影  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子



# サラダチキンの ロースト

1人分 ●313kcal  
●塩分2.6g

## サラダチキン



コンビニでも買える、低エネルギー、高タンパクなヘルシー食材。今回は「プレーン」を使用しましたが、「ハーブ味」「スモーク味」などを使ってもおいしくできます。火を通さずにサラダなどで食べることも多いですが、今回のようにひと手間かけるとレシピの幅が広がります。

\* \* \*



材料



**Point①** 一度にたっぷり材料を加熱するので、火が通りやすくなるように切る。



**Point②** できるだけ重ならないように隙間なく並べて焼く。

オーブントースターでカリッとローストするだけ。  
人気のサラダチキンを使った火を使わない簡単レシピです。

### 材料(2人分)

- サラダチキン…………… 2パック
- グリーンアスパラガス…………… 2本
- 新じゃが…………… 1個
- 赤、黄パプリカ…………… 各1/2個
- エリンギ…………… 2本
- スナップエンドウ…………… 4さや
- エゴマ油…………… 適量
- ヨーグルトソース
  - プレーンヨーグルト…………… 50ml
  - エゴマ油…………… 大さじ1
  - にんにく(すりおろし)…………… 小さじ1/2
  - 塩、黒こしょう…………… 各適量

### 作り方

- 1 サラダチキンは食べやすい大きさに切る。グリーンアスパラガスは根元を切り落として2等分、新じゃが(皮つきのまま)は1cm輪切り、パプリカとエリンギは食べやすい大きさに切り、スナップエンドウは筋を取る **Point①**。
- 2 天板に全ての材料をできるだけ重ならないようにぎゅうぎゅうに詰め **Point②**、最後にエゴマ油をかける。
- 3 少し焦げ目がつくくらいまで10~15分焼き、材料に火が通ったらでき上がり。
- 4 合わせたヨーグルトソースをつけて食べる。

\*オーブントースターの機種によって分量や加熱時間を調整してください。