2019年度 決算のお知らせ

2020年7月の組合会において、2019年度決算報告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。

一般勘定 収支決算概要

一般勘定の収入面では被保険者数が前年度と比べ355名減少したものの、平均標準報酬月額等が増え たことにより保険料収入は、前年度対比0.3%増(6832万円増収)となりました。

支出面では保険給付費(医療費)が前年度対比1.4%増 (1億4918万円増加)と比較的穏やかな伸びと なったことに加え、健康保険組合にとって大きな負担となっております、支出の部の高齢者医療制度の「納 付金/支援金」(下表)が前年度対比で18%減(17億1017万円減)と大幅に減少したことにより、経常収支 では13億7518万円の黒字決算となりました。

この決算額は、財政が改善されたわけではなく、高齢者医療制度の「納付金/支援金」の算出の仕組み により一時的に少なくなったことが要因であり、2021年度からは大幅な増加が見込まれております。

この「納付金/支援金」の額は、皆様の年間の医療費が算出の基礎になっております。そのため一人ひと りの健康が大きな決め手となります。健診を毎年受けていただくとともに、その検査結果を上手に活用す ることがとても重要になります。検査結果によっては、保健師等のアドバイス (特定保健指導) を利用する など、健康増進への取り組みにご協力をお願いいたします。

収入総額	216億5840万円(経常収入額211億4662万円)
支出総額	200億5995万円(経常支出額197億7144万円)

収入の部

科目	金額	対前年増減額
健康保険料収入	210億1957万円	6832万円
診療所収入	2472万円	△67万円
その他	1億232万円	2844万円
経常収入計	211億4662万円	9609万円
特別収入計	5億1178万円	△5億2857万円
収入合計	216億5840万円	△4億3248万円

※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	対前年増減額	
保険給付費	107億6192万円	1億4918万円	
納付金/支援金	77億9165万円	△17億1017万円	
保健事業費	8億4258万円	△2633万円	
その他	3億7528万円	257万円	
経常支出計	197億7144万円	△15億8474万円	
特別支出計	2億8851万円	43万円	
支出合計	200億5995万円	△15億8431万円	

今後の見通し

2020年度は、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大による景気への影響から先行きが不透明な状況 にあります。

2021年度は、高齢者医療制度の「納付金/支援金」の算出の仕組みにより大幅な増加が見込まれ、 2022年度以降は、団塊の世代が75歳入りすることから、高齢者医療制度への負担は、さらに増加するこ とが見込まれております。

介護勘定 収支決算概要

介護勘定の収入面では、被保険者数が前年度と比べ132名増え、標準報酬月額等も増加したことから 介護保険料収入は、前年度対比1.2%増(2433万円増収)となりました。

支出面では介護納付金は前年度対比2.2%増(4073万円増加)と増えておりますが、介護納付金の算出 方法の見直しにより比較的穏やかな伸びとなったことにより、経常収支で9838万円の黒字決算となりま した。

収入総額	19億9992万円(経常収入額19億7562万円)
支出総額	18億7724万円(経常支出額18億7724万円)

収入の部

科目	金額	対前年増減額
介護保険料収入	19億7522万円	2433万円
雑収入	39万円	△15万円
経常収入計	19億7562万円	2417万円
特別収入計	2429万円	△198万円
収入合計	19億9992万円	2219万円

※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	対前年増減額	
介護納付金	18億7705万円	4073万円	
還付金	18万円	4万円	
経常支出計	18億7724万円	4077万円	
特別支出計	0円	0円	
支出合計	18億7724万円	4077万円	

今後の見通し

今後、さらに少子超高齢社会の進展にともない、要介護者、要支援者が増えていく一方で、それらの支え 手となる介護職員等の人手不足や待遇改善、施設不足等の対応のため莫大な費用がかかることが予測さ れ、介護納付金額は増えていくことが見込まれております。

被扶養者資格の再確認のお願い

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にも被保険者と同様の給付を行って おります。被扶養者の基準を満たさず認定されたままになっていますと、保険料が無駄に使用され ることになりかねません。

そのため、保険料が適正に使われるよう、被扶養者の資格の再確認を毎年行っております。 皆様の大切な保険料を適正に使わせていただくため、ご理解とご協力をお願いいたします。

●注意事項

- ①この再確認は、厚生労働省通知に基づき、健康保険法施行規則により「必要な書類の提出を求 め、事業主が組合の期日指定日までに提出しなければならない」とされており、提出期限までに 確認調書等の書類をご提出いただけない場合は、被扶養者から削除され保険証が使えなくなり ます。
- ②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、ご 注意ください。

●実施概要

提出期限	2021年1月29日(金)(健康保険組合必着) 上記期限は、会社から健康保険組合への提出期限となります。 被保険者の方々は、会社の定めた期限までに余裕を持ってご提出願い ます。
送付時期	2020年11月下旬に会社宛に送付いたします。
対象者	19歳以上の被扶養者(2001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。 ①被扶養者認定日が2020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	①「健康保険被扶養者確認調書」 ②「収入に関する証明書」等 添付書類の詳細は、11月下旬に確認調書を会社宛に送付する際に ご案内をさせていただきます。

上記の被扶養者資格の再確認以外の場合でも、被扶養者の条件に該当しなくなったときは、5日 以内に「被扶養者異動届」に保険証を添えて、会社を経由して提出をお願いいたします。

高めの「血糖値」、 放っておくとどうなるの?

私たちが食事をすると、食べ物に含まれる糖質は分解されてブドウ糖となり、血液中に入って全身に 送られます。そしてすい臓から分泌されるインスリンの働きで細胞内に吸収され、私たちの活動に必要 なエネルギーとなります。

しかし、メタボ(内臓脂肪による肥満) 等になるとインスリンの分泌量が少なかったり、働きが良くな かったりすると、ブドウ糖が細胞内にうまく吸収されず、血液中にあふれ出してしまいます。こうした状 態が続くと、血液中のブドウ糖の量が増え、血管壁を傷つけ、体のさまざまな部分に悪影響が出てきま す。これが糖尿病という病気です。

糖尿病が進行すると

突然倒れる!?

脳卒中を起こすと、突然倒れて意識がなくなった り、半身の麻痺・ろれつが回らないなどの症状を起 こします。死に至らなくても障害が残ったり、生活 への支障は計り知れません。

手・足を切断!?

神経障害が進むと感覚が鈍くなるため、気づかず 放置されやすくなります。

血糖コントロール不良による神経麻痺は、手足の 切断という最悪の事態になりかねません。

あなたの検査結果はどこに該当していますか?

糖尿病には**自覚症状がありません!**

初期段階で治療し悪化させないためには、下記の血液検査結果が重要な指標となります。 健診を受けたら結果をよく確認して、要注意以上なら特定保健指導が必要となります。

糖尿病	126mg/dL~	6.5%~
	110mg/dL~125mg/dL	6.0%~6.4%
要注意	100mg/dL~109mg/dL	5.6%~5.9%
正常値	~99mg/dL	~5.5%
	空腹時血糖値	HbA1c(NSGP値)

- ■空腹時血糖値とは? 朝食を抜いた検査日の血糖値です。
- ■HbA1cとは? 過去1~2ヶ月間の血糖値の指標となります。

2019年度 当組合健診結果 (糖尿病)

正常値	23,754人	54.0%
要注意	7,957人	18.1%
予備軍	2,098人	4.8%
糖尿病	1,380人	3.1%
未実施	8,815人	20.0%

左表の要注意以上に該当する11,435人(健診受診者の26.0%) の方は、特定保健指導を受けていただく必要があります。

未検査の方を含めると、対象となる方が更に大幅に増えること が見込まれます。

まさに糖尿病は国民病といえます。生活習慣を早期に改善する ことが血糖値の早期改善につながります。

特定保健指導を受けましょう

糖尿病の治療には、食事、運動、薬物療法等があります。

しかし、食事や運動などの生活習慣をご自身で改善することは非常に難しいと言われております。

当組合では、改善の可能性のある方を対象に**無料**で専門スタッフ (保健師等) によるアドバイスが受け られる特定保健指導のご案内を行っております。

必ず特定保健指導をお受けいただき、健康づくりにお役立てください。

お問合せ先 03-3661-2254 審査課

「医療費のお知らせ」で 受診状況をご確認ください



皆様が病院等の窓口で支払う医療費は、3割の一部負担金だけで済み、残りの7割は健康保険組合が 負担していることから、実際にかかる医療費全体がいくらだったのか非常にわかりづらい仕組みとなっ ています。

このようなことから健康保険組合では、加入者の皆様の健康に対する意識を高めていただき、健康保 険事業の健全な運営を確保することを目的に「医療費のお知らせ」を世帯ごとに作成し年2回(7月と1月) 送付しております。

健康保険組合では、医療機関等から請求(診療報酬明細書)される内容が正しいものかどうか確認で きません。

受診者の皆様に請求内容に誤りがないかどうか、 下記の [医療費のお知らせ] が届きましたら診療 月、日数、一部負担金額欄等のご確認をお願いいたします。

皆様からお預かりした保険料を適正に使用させていただくためご理解とご協力をお願いいたします。



ご確認事項

- 1. 病院等で受診した、診療月、日数に誤りはありませんか?
- 2. 病院等発行の領収書と突合して、お支払いいただいた一部負担金額に誤りはありませんか?

相違等ご不明な点がある場合には、お手数をおかけいたしますが、下記の審査課までご連絡を お願いいたします。

2020年度

インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザと新型コロナウイルスの症状は、判別が難しいと言われております。

新型コロナウイルスのワクチンはありませんが、インフルエンザはワクチンがあり、予防接種を受けること で、ある程度の発症や重症化を抑える効果があります。

予防接種で職場内、家庭内の感染等を防ぎましょう。

2020年度のインフルエンザ予防接種については、政府の方針により、今冬の新型コロナウイルスと インフルエンザ予防接種の同時流行に備え、予防接種の優先順位として10月前半は重症化しやすい 高齢者を優先し、10月後半からは医療従事者や持病のある方々、妊婦、子供を対象とするとしている ことから、今後予防接種の時期等の変更が見込まれます。そのため、予防接種を受けられる医療機関 のホームページ等で事前にご確認をいただきますようお願いいたします。

対象者

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(予約制)

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。

期 閰

2020年10月1日~2020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

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接種(予約制)

実施場所	東織健保会館にて1,000円/1名で接種できます
期間	2020年10月19日~2020年12月4日の接種

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 誾 2020年10月1日~2020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。 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

新しい生活様式の健康管理術

新型コロナウイルスの感染拡大をうけ、普段とは違う日常に様々な不安や戸惑いも多いことと思いま す。感染が終息するまでにはまだ時間がかかりそうですが、手洗いやうがいなどの感染予防対策に加 え、毎日の食事や運動習慣を見直して体調を整え、コロナに負けない身体づくりを心がけましょう。

体重コントロール と 免疫力アップ のポイント

外出控えや在宅勤務により、食事はうどんだけ、カップラーメンだけなど簡単に済ませてしまうことが 多くなっていませんか?栄養が偏ってしまうと免疫システムが機能しにくくなりウイルスに対する抵抗力 が下がってしまいます。また、身体活動量が減っているにもかかわらず食べている量はいつもと変わらな いと肥満のリスクが高まります。そこで今回は、新しい生活様式で気をつけたい食事や運動のポイント をご紹介します。





朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や体 内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることに つながります。また、ごはん1膳だけ、食パンだけな ど単品ですませず、野菜サラダや乳製品、果物をプ ラスして様々な栄養素をとるようにしましょう。

間食をしすぎて 太らないよう



間食は1日200キロカロリーまでを目安に。夜の間 食は厳禁。





朝起きた時など決まった時間に体重を量って「知ら ないうちに体重が増えている というような状況を 防ぎましょう。





だらだら飲まない。いろいろな飲み物を飲むと飲み 過ぎてしまいます。飲む量をあらかじめ決めておく とgood。休肝日を週2日以上設けましょう。





腸内には免疫細胞の7割が集まっています。免疫細 胞と腸内細菌は共存していて、腸内細菌は免疫細 胞の発達や機能調整に影響を与えています。腸内 環境を整えるのに効果のある発酵食品 (ヨーグルト や味噌汁など) や食物繊維 (野菜・きのこ・海藻類 など) を意識してとってみましょう。

食後の歯磨きも 忘れずに

□の中を清潔にしておくことは虫歯や歯周病予防だけでなく、感染症 予防にも役立ちます。



適度に筋肉を動かすことで免疫細胞の働きを良くすることが知られて います。激しい運動や運動のしすぎは逆効果になります。

人混みをさけてのウォーキング、自宅でストレッチ、筋トレなど自分に あった運動習慣をつくりましょう。

まずは続けていくことが大切です。

体を動かした次の日に疲れが残る、動けないは逆効果となります。運動 習慣のない方は、最初は物足りないレベルから体を慣らしていきま しょう。



運動 の

- ○スマホの万歩計機能を活用するなどして、1週間単位で1日の平均 歩数が8,000歩以上を目安に歩く、歩きすぎは続かず逆効果になり
- ○普段の生活の中で「階段を利用する」などこまめに体を動かす機会 を意識的に作り、肥満の予防や解消に努めましょう。

\ このほかにも /

「睡眠を充分にとる|「入浴で体を温める|「たく さん笑う」「趣味をもちリラックスできる時間を作 る などストレスをため込まないことも免疫力を高 めると言われています。新しい生活では仕事や生活 が制限され、不安な気持ちになることもあると思い ます。

自分をいたわる気持ちや、人とのつながりを大切 にしてみんなでこの難局を乗り越えましょう。



もしも、心の不調を感じたら

相談料は無料です

メンタルヘルスカウンセリングも ご利用ください。

0120-933-396 月~土 10:00~22:00

赤ちゃんが生まれた時の給付

出産育児一時金

被保険者及び被扶養者の出産の費用負担を 軽減するための一時金で給付金額は以下のどちらかになります。



給	4	余	額

42万円

産科医療補償制度に加入の病院等で出産

40万4千円

産科医療補償制度に未加入の病院等 または 在胎週数が22週未満の出産



加入分娩機関の 院内には左のシンボルマークが 掲示されていま す。また領収書で も確認できます。

※産科医療補償制度

分娩に関連して発症した重度脳性まひのお子さまとご家族の 経済的負担を速やかに補償するとともに、原因分析を行い、同 様事例の再発防止のための情報提供をすることなどにより、産 科医療の質の向上及び紛争の防止・早期解決を図ることを目 的とした制度です。

●受け取り方

病院などでの 出産費用の支払いを 少なくしたい。

(医療機関により△または

Bが対象となります)

A 直接支払制度

出産育児一時金の請求と受け取りを被保険者などに代わり病院などが行う制度。(出産費用が給付金額を下回った場合、後日差額申請書を送付させていただきます。)

B 代理受領制度 → (当組合へ事前に申請が必要)

出産する病院などに出産育児一時金の受け取りを委任することにより、病院などへ直接出産育児一時金が支給される制度。 (出産費用が給付金額を下回った場合、事前申請された出産育児一時金請求書に記載いただいた口座に差額を支給します。)

出産育児一時金を 直接受け取りたい。 上記②・③を利用しない。又は海外出産の場合。出産費用精算後、病院などから交付された「直接支払い制度を利用していない旨の文書」、「出産・分娩費用の領収書明細」など必要書類を添えて、「出産育児一時金請求書」にて請求願います。



出産手当金

被保険者が出産のため会社を休み 給料が出ない場合の生活保障として給付します。 以下を確認のうえ、「出産手当金請求書」にて請求願います。



●3つの条件



- ①被保険者であること。
- ②妊娠4ヶ月(85日)以上の出産等であること。
- ③出産のために休業しており、給料が支払われていないこと。

※退職後も支給対象となる場合がありますので、ホームページでご確認ください。 「ライフシーンから探す」→「退職したとき」→「退職した後も給付を受けられます」

対象期間はいつからいつまで?



出産前(出産日を含む)42日(多胎のときは98日)から出産後56日までの期間

- ※出産日とは、実際の出産が予定日より遅れた時は出産予定日、予定日前に出産した場合はその日。
- ※医師などの出産日の確認が必要となります。

給付金額の計算は?



健康保険料の計算のもととなる標準報酬月額から計算します。

例 標準報酬月額30万円の場合

(1年間標準報酬月額が同じで予定日の出産の場合)

①年間平均標準報酬月額 30万円×12ヶ月÷12ヶ月=30万円

②標準報酬日額 30万円÷30日=1万円

③出産手当金日額 1万円×2/3≒6,666.6円⇒6,667円

④給付金額 6,667円×98日=653,366円

(対象期間中、給料が支払われない日数)

ホームページにも掲載されておりますのでご確認ください。 「ライフシーンから探す」→「出産で仕事を休んだとき」



お問合せ先 03-3661-2254 給付課

2020年度健康診断のご案内

あなたの健康は家族の幸せ 年に1度の健康診断で ご家族も安心♪

- 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回のみ受診となります。

2020年度後期の健診については、今後の感染状況によっては、前期と同様に緊急事態宣言時における健診の一時休止や受診制限等をする場合が見込まれます。健診を受けられる医療機関のホームページ等で随時ご確認をいただきますようお願いいたします。

(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)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月9日より5月31日まで健診を一時休止させていただき、健診再開後も感染が続いていることから三密を避けるためご受診いただける人数を制限させていただいております。

皆様には大変ご不便をおかけしておりますことを深くお詫び申し上げます。

これらの関係から現在人間ドックのお申し込みが定員に達しており、若年層健診のお申し込みのみを受付させていただいております。

人間ドックのお申し込みにつきましては、追加でご受診いただけますよう随時検討しております。

空き状況につきましては、当組合ホームページにてご案内させていただきますので「組合センター予約状況について」でご確認をお願いいたします。

ホームページ「トップページ」→「新着情報」→「組合センター予約状況について」

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	
オプション検査	事前申込		※腹部超音波検査(女性) 2,000円	
(税込) ※は年齢・性別によ り健診に含まれる場 合があります。	当日受付	肝炎検査(血液検査) 500円 血液型検査 500円	※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		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)	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(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				

注)「委託医療機関の確認方法」については、P14に記載しておりますのでご参照ください。

(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.13の●印のついている <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	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	申請期限 必ず健診受診後3ヶ月以内に健康管理課に申請してください。 申請期限後に申請いただいたときは補助金を支給できない場合もございます。		

■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							
		(1)東京織物健康係健康管理センタ	保険組合 ター		(2)委託医療機関			(3)補助金		
					東拉					
コース名			若年層 健診	B⊐−ス	B1⊐−ス	A1コース	A2コース			
		人間ドック		直接契約			+	左記を利用できない場合		
				生活習慣病 予防健診	家族健診	若年曆	雪健診	春秋季婦人生活 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
刈家白		被保険者および被扶養者	被保険者	被保険者および被扶養者		被保険者		被保険者および被扶養者	被保険者および被扶養者	被保険者
(-部負担金 委託医療機 関は税別)	3,000円	1,000円	2,00	0円	1,000円 2,380円		2,000円	支給限度額 20,000円 5,000円	
身	∤長•体重	•	•		•	•	•	•	•	;
В	MI·血圧	•	•	•)	•	•	•	•	
腹	囲	•	_)	_	•	•	•	
袳	力検査	•	•	•)	•	•	•	_	
聪	力検査	•	•	•		•	•	●被保険者のみ	_	
影	察	•	•	•		•	•	•	•	
厉	検査	•	•)	•	•	•	•	
胸]部X線	•	•	•	•	•	•	•	_	
F	部検査	•	-		•	-	-	•	_	
	脂質	•	•	•	•	•	•	•	•	
	肝機能	•	•		•	•	•	•	•	
四液	腎機能	•	-)	-	-	•	-	
夜	糖代謝	•	•)	•	•	•	•	
	尿酸	•	-		•	_	-	•	_	
	血液一般	•	•		•	•	•	•	_	
心	電図	•	•		•	-	•	•	_	
	部超音波	●男性のみ (△女性はオプション)	-	۵	7	-	-	-		
到	.腺超音波 	●女性	-		7	\triangle	Δ	● (マンモ選択可)		
前	ī立腺がん	●50歳以上男性 (△50歳未満)	_	۷	7	-	_	-	 40歳以上の) 方は
眼	底検査	•	_	۷	7	-	_	-	上記項目(<mark>特定健</mark> 診項目)を必ずご 受診ください。	
大	腸がん	•	-	•)	-	-	•		
子	宮頸がん	•	_		•	Δ	Δ	•		
骨	密度	●50歳以上女性 (△上記以外)	-	_	-	-	_	-		
肝炎ウイルス		Δ	Δ	_	-	-	_	-		
Ш	液型	Δ	Δ	_	-	-	_	_		

[※]東振協D1・D2コースは上記のB1・B2コースに体脂肪率測定、肺機能検査、眼底・眼圧検査、腹部超音波検査の他、血液 検査項目が追加された人間ドックとなり、一部負担金は19,140円(税別)となります。

春季婦人生活習慣病予防健診

実施期間は2021年4月~9月 (予定) です。 会場一覧等のご案内文書は2020年12月頃、会社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(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。

●委託医療機関の確認方法

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会社宛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。



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。)



組合健康管理センターにおける健康診断の感染防止対策

●受診者の皆様へ ご協力のお願い	受診に際してのマスクの着用手指の消毒(会館入口及び検査室出入口に消毒剤を設置)検温の実施(健診会場にて、非接触体温計)カーディガン等のご用意(健診会場の換気の実施により室温が低い場合があります。)	
② 受診日の ご変更のお願い	当面、下記に該当する方は受診をお控えいただき日程の変更をお願いいたします。 発熱、咳、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節痛、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方 過去2週間以内に発熱のあった方 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある方(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある方 少しでも発熱や体調がすぐれない場合には、体調の良い日にご受診をお願いいたします。 	

感染防止対策の取り組みに、ご理解とご協力をお願いいたします。

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。



ルネサンス

Monthly コーポレート会員

いつでも通えて月額固定だからお得

月額8,580円

(税込

1Day コーポレート会員

都度払いだから自分のペースで通える

10**1,650**_H

(税込)

お問い合わせ 03-5600-5399 平日10:00~17:30

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5,390円~14,520円

(税込)

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~}2,860_H

(税込)

コナミスポーツお客様ダイヤル 0570-000-573 平日/10:00~18:00

- ※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。
- ※感染症対策の取り組みにつきましては、各スポーツクラブのホームページでご確認ください。

ホームページをご活用ください



https://www.kenpokumiai.or.jp/

織物健保 検索



スマートフォン からも ご覧いただけます。



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。

お問合せ先 03-3661-2251 総務課



コンビニ食材でアンチエイジング! サラダサーモンのやわらか食感を牛かした 簡単炊き込みご飯です

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 しめじとまいたけは小房に分け、えのきは根元を除いてから半 分に切る。にんじん、油揚げは細切りにする。
- 3 2とAを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(500w)で 3分加熱する Point 1 。
- 4 炊飯器に1と3(3は汁ごと)を入れて目盛りまで水を加え、かる く混ぜ合わせてから、通常の炊飯と同じように炊く。
- 5 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。サラダサーモンをほぐして 加え、崩しすぎないようにさらに混ぜる Point2。器に盛りつ け、千切りした青じそを散らす。
- *4人分(2合)で作るほうが美味しく炊き上がるのでおすすめです が、半量にして2人分で作ることもできます。



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 今別府紘行 今別府靖子

サラダサーモン (サラダトッピング用調理済み鮭)



今や定番となったサラダチキンのお魚 バージョン。血管や肌・脳・目の老化を 防止するアスタキサンチン、動脈硬化 予防に役立つDHA・EPAなど、美と 健康に欠かせない栄養が豊富に含まれ ています。コンビニ等で入手できるうえ、 加熱・骨取りが不要で、食卓に取り入 れやすいのも魅力です。



材料



Point か炊き込む食材は、調味料と合わせ て電子レンジで調理。火を使わず 簡単です。



あっさり味で崩れやすいサラダサー モンは、ご飯が炊き上がってから加えることで、風味を損なうことな く美味しく食べることができます。

(作りやすい分量・4人分)

サラダサーモン 2切れ
しめじ 1/2パック
まいたけ 1/2パック
えのき 1/2袋
にんじん 1/4本
油揚げ 1/2枚
A だし汁 3/4カップ しょうゆ 大さじ1と1/2 酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/2
(A) 酒大さじ1
√みりん 大さじ1/2
米2合
青じそ