

2021年度 収入支出予算のお知らせ

去る3月17日(水) 組合会において2021年度予算(案)が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

一般勘定保険料率(9.6%)・介護勘定保険料率(1.8%)を維持

コロナ禍に負けない、健康づくりを!

昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言に伴う、不要不急の外出自粛、営業時間の短縮、休業等の要請により経済への大きな影響がでており、今後、ワクチンが普及したとしても、当分の間、コロナとの共存は避けられないと言われております。

2021年度(本年度)の予算編成にあたっては、このような状況下であることから、健康保険収入は、昨年度以上に厳しい減収を見込み、前年度対比96.9%6億421万円減の計上しております。

一方、昨年度の保険給付費は、コロナへの感染防止対策の徹底と保険医療機関等への受診控えにより、例年になく低い支出の状況となりました。

本年度においても、コロナ収束の目途が立たず先行き不透明な状況にありますが、その影響を最大限に考慮し、保険給付費は前年度対比106.8%6億8483万円増を計上しております。

次に「高齢者医療制度への拠出金」は、高齢者に係る医療費が増えたことにより、前年度対比110.2%8億円増と高額な負担額となっております。

以上を踏まえ、2021年度予算は、経常21億円を超える赤字額を見込み、準備金25億円の取り崩しを前提に2020年度と同じ保険料率を維持する大変に厳しい予算編成となりました。

コロナ禍をうまく乗り越えていくためには、皆様一人ひとりの「健康づくり」が大きな決め手となります。

「健康づくり」は、まず健診を受けていただく

ことをお勧めいたします。また、健診を受けられた方は、健診結果の判定、数値を今一度ご覧になってください。

健診結果で生活習慣の改善が必要と判定された場合には、ご自身で改善に取り組むと共に、保健師等の指導を上手に活用していただき、早期に生活習慣の改善を図ることが、きわめて重要です。

当組合では、健診結果等を活用した保健指導・生活習慣病の予防対策を進めております。保健指導(健康相談)は、コロナ禍ということもあり、従来の個別面談方式に加えて、本年2月よりWeb方式による保健指導を実施しております。

「Webによる保健指導」であれば、ご自宅でも簡単に受けることができます。ご案内が届いた方は、ぜひ一度試みてください。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんど現れないまま進行し、重症化してからは改善が難しくなる病気です。そこで、そうなる前に健診を毎年受け、結果から数値の異常を早期に発見することは、初期の段階で生活習慣病を予防するための重要な手がかりとなります。

生活習慣病は、初期の段階であれば予防で改善できる病気です。

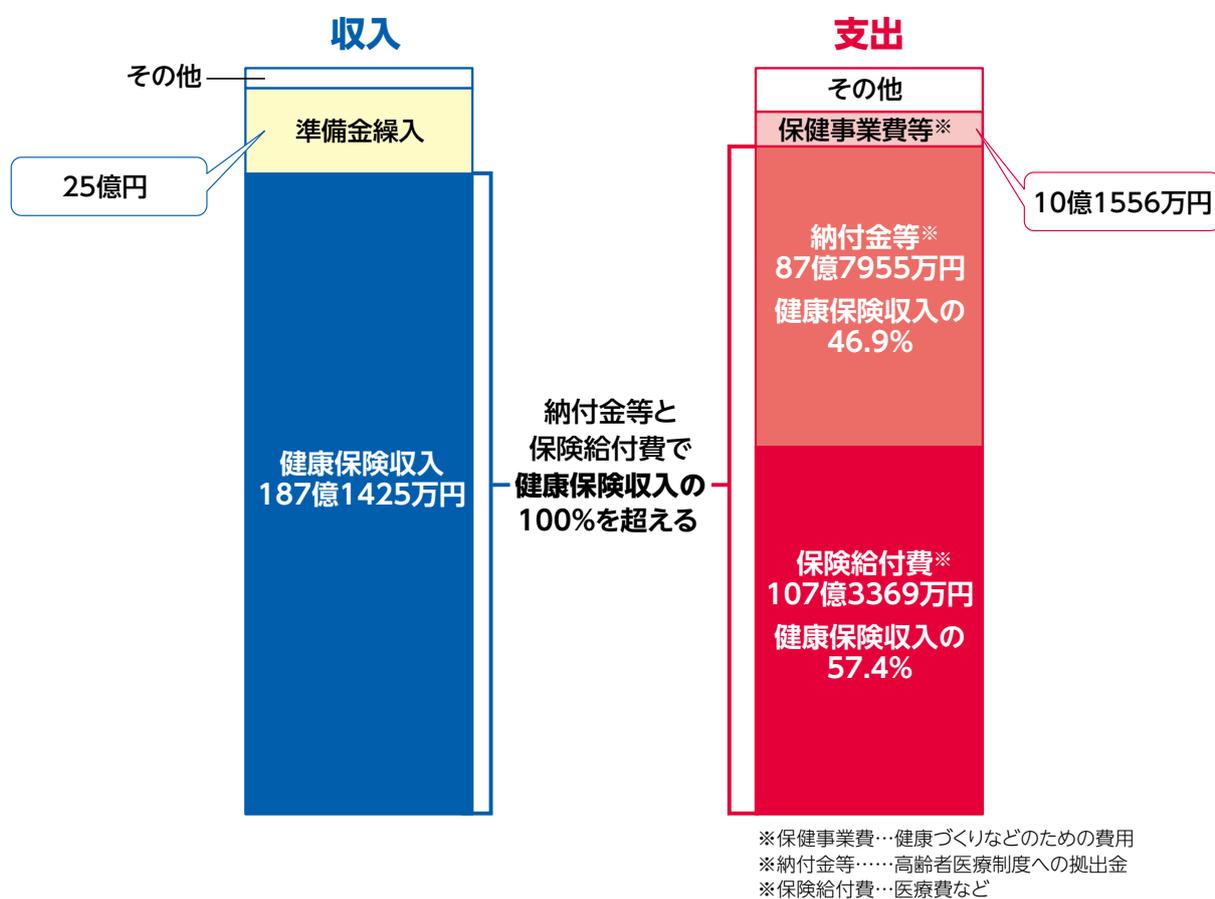
「健診は、受診するだけでなく、結果数値を上手に活用することがとても大切です。」

コロナ禍だからこそ、感染防止対策と同時に、コロナに負けない健康づくりに皆様に一層のご理解とご協力を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	187億1425万円
準備金繰入	25億円
その他	5億8937万円
収入合計	218億 362万円

支出の部		
科目	金額	健康保険収入との割合
保険給付費	107億3369万円	57.4%
納付金等	87億7955万円	46.9%
保健事業費	10億1556万円	5.4%
その他	12億7482万円	
支出合計	218億 362万円	



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	17億3360万円
その他	2億5000万円
収入合計	19億8360万円

支出の部	
科目	金額
介護納付金※	18億 118万円
その他	1億8242万円
支出合計	19億8360万円

※介護納付金…介護保険の運営費用としての拠出金

2021年度 主要事業



健診のご案内 P.8参照	年間	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健康診断補助金制度
特定保健指導		健康診断後の生活習慣の改善対策 ホームページ「保健事業」 ⇒特定健診・特定保健指導 参照
データヘルス事業		健診情報等を活用した効率的な健康づくりの推進 ホームページ「保健事業」 ⇒データヘルス計画・健康・スコアリング レポート 参照
契約保養施設の宿泊補助		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) ホームページ「保健事業」 ⇒契約保養施設 参照
契約スポーツクラブ		・コナミススポーツクラブ ・ルネサンス ホームページ「保健事業」 ⇒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		電話および面接によるカウンセリングのご案内 専用ダイヤル TEL0120-933-396 ホームページ「知っ得健康情報」 ⇒メンタルヘルスカウンセリング 参照
広報誌VISPO(4月・10月)	年2回	春号、秋号としてトピック情報を発送
医療費のお知らせ(7月・1月)		加入者の医療費の額をお知らせ
ジェネリック医薬品促進通知 (8月・1月)		医薬品代の負担軽減のお知らせ
東京ディズニーリゾート 割引補助 P.14参照	4月	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)
WEBウォーキング大会 P.11参照	9月 ～11月	専用サイトに登録し個人やチームの総歩数を競う大会 各会社あてに7月にご案内
インフルエンザ予防接種	10月 ～12月	インフルエンザの予防接種と補助金 各会社あてに9月にご案内
被扶養者資格の再確認	11月～1月	法令に基づく被扶養者資格の確認

医療費が高額になりそうなとき、 窓口の支払額を軽くすることができる 限度額適用認定証をご活用ください。

(入院、通院、日帰り手術、薬代など支払い時に必要となるので、その前に申請をお願いします。)

例 標準報酬月額28万円の方が医療費100万円かった場合の
自己負担額の比較

提示ありの場合
限度額負担

病院の窓口で8万7430円の支払い

高額療養費 21万2570円が直接病院へ支払われるため、一時的な
支払い負担がなくなり、高額療養費の申請が不要となります。

提示なしの場合
3割負担

病院の窓口で30万円の支払い(3割負担)

高額療養費 21万2570円を一時的に負担することとなります。
(後日、高額療養費の申請が必要です。)

■ 限度額適用認定証の交付を受けるには？

事前に申請手続きをしていただく必要があります。

申請方法 ホームページ → 申請書一覧 → 給付
請求に関する書式 → 「健康保険限度額
適用認定申請書」をダウンロードし、必要
事項をご記入のうえご申請ください。

健康保険限度額適用認定証		
認定番号	9999	番号 99 (標準)
被保険者	氏名 健康太郎	性別 男
	生年月日 昭和56年12月26日	
適用対象者	氏名 健康一	性別 男
	生年月日 平成21年1月1日	
	住居	
発給年月日	令和3年4月1日	
有効期限	令和3年9月30日	
適用区分	夕	

有効期限の切れた
「限度額適用認定証」は
組合にご返却願います。
(期限の切れたものは
使用できません)

有効期限は
ココです

★ 当組合では以下の場合には、さらに「付加給付」が受けられます。

自己負担額が一定額ある場合は、病院の窓口で支払った1ヶ月分の自己負担額から5万円を差し引いた額(千円未満は不支給、百円未満切り捨て)が支給されます。(限度額適用認定証を使用した場合も付加給付の対象となります。)

付加給付金の計算例(上記医療費100万円の場合で認定証提示ありのケース)

自己負担限度額
87,430 円

—

控除額
50,000 円

=

付加給付金
37,400 円
(百円未満切捨)

最終的な自己負担額
50,030 円

申請方法 ホームページ → 申請書一覧 → 給付請求に関する書式 → 「高額療養費および一部負担
還元金・家族療養付加給付金支給申請書」をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ
ご申請ください。(領収書の写し・通帳の写し(表面)が必要となります。)

詳細は、東京織物健保ホームページ トップページ→ライフシーンから探す→医療費が高額になったとき をご覧ください。

ご家族の方が就職や結婚されたときの 扶養削除手続きを忘れていませんか？

春は就職などの季節です。

就職以外でもご家族（被扶養者）の方が以下のような場合には、会社を通じて「健康保険被扶養者異動届」に該当者の保険証を添えて扶養削除の手続きをすみやかに行ってください。

手続きが遅くなった場合は、被扶養者の要件を満たさなくなった時まで**さかのぼって扶養から削除され、医療費は全額を返還していただくこととなります。**

■こんなとき、被扶養者削除の手続きが必要となります。

- 被扶養者が就職して他の健康保険に加入したとき
- 被扶養者の収入が「年間130万円以上（60歳以上または障害厚生年金等の支給要件に該当する障がい者の場合は180万円以上） または、被保険者の年間収入の1/2以上となったとき」
- 別居している被扶養者への仕送り額が、被扶養者の収入より少なくなったとき
- 同居条件がある親族（義父母など）が別居となったとき
- 結婚したとき
- 被保険者と離婚したとき
- 75歳となったとき
- 亡くなったとき



被扶養者認定 Q&A

Q 被扶養者が就職して被保険者となった場合の削除日はいつですか？

A 新しい保険証の交付日ではなく、就職先の「資格取得日」が削除日となります。



Q 家族が会社を退職し、雇用保険の失業給付金等を受けていた場合は扶養に入れますか？

A 被扶養者が失業給付金を受けている場合、失業給付金等を1日単位に直して判断し、60歳未満の方は3,612円以上、60歳以上の方は5,000円以上の基本手当日額の給付金を受けていれば、扶養要件を超えますので、扶養には入れません。

Q 被扶養者の年収が130万円未満であれば、被保険者の収入にかかわらず被扶養者となれますか？

A 被保険者と同一の世帯に属している場合、被扶養者の収入が被保険者の収入の2分の1未満であること。また、同一の世帯に属していない場合は、被扶養者の収入が被保険者からの援助による収入より少ない場合に原則として被扶養者となれます。

退職または扶養削除となったら保険証の返却を！ 資格喪失後は、保険証は使えません！

被保険者の方が退職したときや被扶養者の方が収入オーバーや就職等で、被扶養者から削除となった場合、保険証は使用できません。

必ず保険証の返却をお願いします。

保険証を返却しないで使用した場合は、無資格受診となり、医療費の全額を返還していただくことになります。

無資格受診に
ご注意ください！



被保険者の方へお願い

会社を退職したときや、ご家族の方が就職等で被扶養者から削除となるときは、必ず保険証を会社のご担当の方にすみやかに返却願います。

保険証を返却せずに使用された場合は、医療費の全額を返還していただくことになります。

会社のご担当者さまへお願い

資格喪失届に保険証が添付されないまま健保組合へ届出されるケースが増えております。

社員の方が退職をする際は、ご家族の方の保険証を含め、必ず回収して健保組合へ返却願います。

保険証 Q&A

Q 月の途中で退職しても保険証は月末まで使えますか？

A 使えません。保険証が使えるのは退職した日までです。
(退職した翌日以降使用した場合は、医療費の全額返還となります。)



Q 退職するときに会社から保険証を返すよう言われませんでした。保険証は使えますか？

A 使えません。退職する際は、必ず会社から保険証を返却願います。

Q 保険証はハサミで切れ込みを入れて処分すればよいですか？

A 保険証はご自身で処分せず、必ず会社のご担当者の方に返却願います。



2021年度 健康診断のご案内

2021年1月にご案内文書を各会社へ送付しております。また、ホームページにも健診の内容等を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… 1987年(昭和62年)4月1日以降生まれ
 35歳以上… 1987年(昭和62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。4月より、胃カメラ検査を再開しております。

(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
オプション料金 <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	※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	※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 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、2022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)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110kg以上の方はご受診いただけません。

組合健康管理センターにおける受診者の皆様へご協力をお願い

感染防止対策として下記の通りの取り組みをしております。ご受診される方にはご理解とご協力をお願いいたします。

受診者の皆様へのお願い	<ul style="list-style-type: none"> ● 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(健診会場は換気の実施により室温が低い場合があります。)
受診日ご変更のお願い	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。 ① 風邪症状(咳、のどの痛み、下痢、嘔吐、だるさ)、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方 ② 過去2週間以内に発熱のあった方 ③ 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

(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 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しておりますので、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		

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各会社あ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)



(3) 健康診断補助金制度 (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.10の●印のついている 特定健診項目 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	必ず健診受診後3カ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けないときは補助金を支給できない場合もございます。

秋季婦人生活習慣病予防健診

実施期間は2021年9月～12月(予定)です。

会場一覧等のご案内文書は2021年6月頃、各事業所あ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。

● **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				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		
			Bコース	B1コース	A1コース	A2コース				
			直接契約							
			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			
	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			
一部負担金 (委託医療機 関は税別)	3,000円	1,000円	2,000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	●	●	●	●	●	●	●			
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	-	△	-	-	-	-	40歳以上の方は 上記項目 (特定健診項目)を 必ずご受診 ください。		
乳腺超音波	●(超音波)	-	△	△	△	●(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	△	△	-	-	-	-	-			

※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。

第3回

WEBウォーキング大会を実施します！

被保険者の皆様の運動するきっかけづくりや、職場内のコミュニケーションツールとして活用できるWEBウォーキング大会を実施します。ぜひご参加ください。

実施概要

- 実施期間** 2021年9月6日(月)～11月5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(会社内での複数チームの登録可能)
- 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月中旬ごろに、会社あてに送付させていただきます。

第2回

WEBウォーキング大会の結果について

第2回WEBウォーキング大会は、2020年9月7日(月)～11月6日(金)まで開催され、21社より33チーム、145名(男性:78名 女性:67名)の方にご参加いただきました。

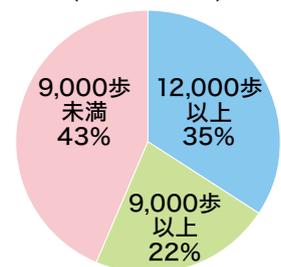
2カ月間の長い大会でしたが、ご参加いただきました皆様、おつかれさまでした。ランキングの一部をご紹介します。

●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	ひこちゃん	明和 GO GO@持田商工	43,629歩
2	フーミー	ヨッシーズ@ラピス	33,865歩
3	船虫ペダル	ふなキャン△@船山	31,606歩
4	マネージャー	GF@東京織物卸協同組合	29,295歩
5	つくつく	歩け!ピヨ丸2号@東洋羽毛工業	27,253歩
6	あんず	ふなキャン△@船山	26,891歩
7	toku	ムサシフソウA@武蔵富装	23,948歩
8	noronoro	GF@東京織物卸協同組合	21,932歩
9	さわ	ふなキャン△@船山	21,158歩
10	HT Running	たけし軍団2020@織物健保	20,419歩
11	やす	チームごかい@ヴェスト	20,372歩
12	monaka	歩け!ピヨ丸2号@東洋羽毛工業	19,091歩
13	りんちゃん	チーム ゴリさん@織物健保	18,823歩
14	マヌ	SKオンザロード@エスケイジャパン	17,391歩
15	チャス	ふなキャン△@船山	16,811歩
16	ソニーパウアー	たけし軍団2020@織物健保	16,771歩
17	こじま	ユニファースト@ユニファースト	16,618歩
18	LEOMANIA	ピチピチ ニューフェイス@織物健保	16,614歩
19	嵐	ピチピチ ニューフェイス@織物健保	16,292歩
20	やど	HIKING-WALKING@佐々木商事	15,922歩



個人の
1日あたり平均歩数の
達成割合



参加者全体の57%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。

健康相談室便り

ある日の面談風景～継続はちからなり～

相談者
Aさん



【健康診断の結果】

肥満度(BMI) 27 血圧138/88 血糖106 HbA1c 5.7
総コレステロール260 HDLコレステロール55
LDLコレステロール185 中性脂肪200

Aさんは以前から健康には気をつけていて、朝は必ず青汁の入ったスムージー、ヨーグルト、野菜サラダ(身体に良いと言われる油を使っています)、卵、果物を食べているそうです。

仕事は身体を動かすことが多いので、お昼はしっかり食べるようにして、バランスのとれた食事が良いと理解しているので、野菜がたっぷり入った好物の中華系の食事をとることが多いとのこと。

夕食は8時頃にとることが多いのですが、お酒が楽しみなので、おかずをつまみに缶入りのビールや発泡酒・焼酎などを2-3本飲み、ご飯を食べなければ良いと考えているので、食べていません。

Aさんは自分ではきちんとした生活をしていると自覚しているが、この健診結果に納得がいきませんでした。

(保健師M) 「具体的にどのくらいの量を食べているのですか？」

(Aさん) 「ヨーグルトは大きめのカップ1杯、スムージーは中ジョッキ1杯。野菜サラダはサラダボールくらいで、かけている油は2周まわしたくらいかな。果物は1個だよ。」



(保健師M) 「Aさん、朝食はしっかりとった方が良いのですが、そのサイズでは平均的なサイズの1.5倍くらいをとっているの、エネルギー量(カロリー)が多くなっています。」

(Aさん) 「そうなの？」



朝食は、思った以上のエネルギーをとっているようです。

お昼の食事のバランスを考えていることはとても良いのですが、週に1-2回はデスクワークや車を使っての移動で、全く歩くことがないようです。そんなときも中華料理の大好きなAさん、いつもと違った場所やメニューでつい食べ過ぎてしまう様子。

(Aさん) 「いつもと違う店だと量が多くても、おいしいから残せないんだよね。午後はおなか一杯な日もあるよ。」



一週間のうちでも日によって動く量は違います。昼食は、どうやら動かない日にも動く日と同じくらい食べているみたいです。

よくよくお話しを伺うと週に1回は夕食後のデザートをとっている日もあるようですが、週に1回だからいいかと思ってたっぷり食べています。

和菓子は洋菓子よりエネルギーが少ないからとつい食べ過ぎてしまうことも。

(保健師M) 「Aさん、食事に気をつけていることは良いことです。でもちょっと普段の食事を思い返してみてください。身体に良い物はたくさんありますが、それをみーんな食べていたらいったいどのくらいのエネルギーになるのでしょうか。身体に良い油も、質が良いのであってエネルギー量は他の油とかわりませんよ。若い頃は負担にならない食事量も、年齢と共に使い切れなくなって、血液検査の結果に出てしまうのです。」

(保健師M) 「お昼の食事でも身体を動かす量が毎日違うのに、食べる量が同じだと余ってしまう日もありますよね。食べる量の基本は“使う分を食べる”ですよ」

(Aさん) 「じゃあいつもどおり食べて、甘い物を食べている日は食べ過ぎてこと？」



Aさんは私たちのヒントから、自分の何がいけないのか気づいたようです。

(Aさん) 「車の運転の日は、腹8分目にするよ」



Aさんは腹8分目にするのと、間食をやめてみるというて帰られました。

3カ月後の面談にて

Aさんはちょっと緊張気味に来所しました

(保健師M) 「あれからどうですか？注意続いています？」

(Aさん) 「ちょっとだけズボンのお腹周りが緩くなったよ。」



Aさんは腹8分目にすることは続けられていますが、甘い物は食べてしまっているようです。

(保健師M) 「毎日続けられていることは素晴らしいです。コツコツ続けることが実は一番難しいんですよ。甘い物もまずは少なくすることから実行しましょう。今は良い時代で、食べ物にエネルギー量が書いてあることが多いですよ。まずはエネルギー量をみましょう。そのときに注意するのが100gあたりと1本(個)あたりです。よーくみないと1個食べたら100g超えてるときもありますからね。」



注意することを決めても、続かなければ結局は効果がなくなってしまいます。一時期注意しても、もともにもどって結局リバウンド。そんなことは避けたいですね。

Aさんは注意を継続したことによって、少しずつ良くなっています。すぐに効果は出なくても、一年後の健康診断では良い結果が出る、そしてそれを維持する。

目の前の大きな成果にとらわれるばかりでなく、自分自身の大切な身体を健康で維持する。そのために健康診断や健康相談を受けて、上手に利用してくださいね。

お問合せ先 03-3661-3917 健康相談室

e-ヘルスネット

厚生労働省が、一般の方を対象に正しい健康情報をわかりやすく提供するために解説したサイトです。日頃の生活の参考にしてください。

もしも、心の不調を感じたら

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

相談料は無料です

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。



ご利用期間	お手元に届いた日より～2022年3月31日(木)
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・2017年4月1日～2018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

1デーパスポート(変動価格)



大人(18歳以上)	中人(12～17歳)	小人(4～11歳)
6,700円～7,200円 (料金8,200円～8,700円)	5,400円～5,800円 (料金6,900円～7,300円)	3,400円～3,700円 (料金4,900円～5,200円)

※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。

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あてに郵送する(FAXは不可)

申込期限 **2021年5月21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(2017年4月1日～2018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の受付はしておりません。

◆ 利用券送付先住所を↑にご記入ください◆

2021年度

◆ 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◆

申込締切日 2021年5月21日(金)消印有効

2021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。(2017年4月1日～2018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 2021年5月21日(金)(消印有効)

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

受付印

たけのこと春キャベツの ピリ辛炒め



普段の炒めものをグレードアップ!
春野菜がたっぷり摂れる
華やかな一品です

●125kcal
●塩分1.0g

材料(2人分)

たけのこ水煮	150g
春キャベツ	3枚
桜えび(素干し)	10g
釜揚げしらす	20g
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
B にんにく(チューブ可)	1かけ
赤唐辛子(輪切り)	1本分

作り方

- 1 たけのこ水煮は熱湯にくぐらせてから **Point1** 縦に薄切りにする。春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにそれぞれ切る。**A**は合わせておく。
- 2 フライパンにごま油と**B**を入れて火をつけ、香りが立ってきたらたけのこと春キャベツを加えて中火で炒める。
- 3 **2**に**A**を加えてよく混ぜ合わせ、最後に桜えびを加えて全体を混ぜ **Point2**、器に盛り付ける。仕上げにしらすをのせる。

- * にんにくのチューブを使う場合は飛びはねやすいため、2でたけのことキャベツを加えた後に入れ、よく混ぜ合わせてください。
- * 辛いものが苦手な方は、赤唐辛子を省くか、量を調整してください。
- * しらすをのせる前の状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

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

桜えび



殻まで丸ごと食べられる桜えびは、カルシウムをはじめ、細胞の若返り効果のあるアスタキサンチン、悪玉コレステロールを下げる作用のあるキチン・キトサンなどの栄養を余すことなく摂れます。料理に加えるだけで、うま味たっぷりのだしと彩りがプラスされるのも魅力です。

* * *



材料



Point1

たけのこ水煮は、調理前にサッとゆでておくと特有の臭みやえぐみが和らぎます。



Point2

桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がります。