

ご家庭に  
お持ち帰り  
ご家族で  
ご覧ください。

# VISPO

ヴィスポ

心と体に元気を運ぶ情報誌



- ◆2021年度 決算のお知らせ
- ◆「高額療養費」について
- ◆2021年度版  
健康スコアリングレポート
- ◆健康相談室便り ある日の面談風景

東京織物健康保険組合

e-mail ▶ [orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp](mailto:orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp)

URL ▶ <https://www.kenpokumiai.or.jp>

メンタルヘルスカウンセリング ▶ 専用ダイヤル ▶ 0120-933-396



# 決算のお知らせ

2021年度決算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

未曾有の新型コロナウイルス感染症の拡大等により、2020年度保険料収入は、前年度対比4.6%減(9億5843万円減)の大幅な減収となりました。

しかし、支出となる保険給付費は、不要不急の外出自粛要請等により受診控えが続き大幅に減少するとともに、さらに高齢者医療制度への拠出金負担額も微増に留まったことから黒字決算となりました。

その後、2021年度に入ってもコロナの感染拡大は続き、保険料収入は前年度対比4.3%減(8億5769万円減)と減収となり、コロナ前(2019年度)と比較すると18億1613万円もの大幅な減収となりました。

一方、支出となる保険給付費はコロナ禍が継続していたにもかかわらず、前年度対比5.7%増(5億6690万円増)と大幅な増加となりました。

さらに、高齢者医療制度への拠出金が前年度対比10.2%増(8億1026万円増)と大幅に増加したことで、2021年度一般勘定の決算における経常収支は、13億円を超える赤字決算となりました。

2022年度の高齢者医療制度への拠出負担金額

は、2020年度コロナによる受診控えにより、保険給付費が大幅に減少したことで、一時的に前年度対比9.8%減(8億5988万円減)と大幅に減少しておりますが、コロナの収束が見えないなか、2023年度からは団塊の世代の後期高齢者への移行に伴い高齢者医療制度への拠出金負担額が急増し、急激な財政悪化が見込まれております。

少しでも安定した財政運営をしていくためには、事業主・加入者・健康保険組合が一体となった健康づくり事業の推進が重要になります。このことは高齢者医療制度への拠出金負担の抑制にも大きく寄与いたします。

そのために早期発見、早期治療を目的とした健康診断を毎年1回必ず受け、健康のご確認をいただき、生活習慣病予備群(メタボリックシンドローム)と判定された方は、早期に保健師等による特定保健指導を受けていただくようご協力お願い申し上げます。これにより健康寿命の大幅な延伸が見込まれます。

事業所並びに被保険者とご家族の皆様には、健康増進への取り組みに、なお一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。



収入の部		
科目	収入額	対前年増減額
健康保険収入	192億344万円	▲8億5769万円
診療所収入	1976万円	131万円
その他	7810万円	△1569万円
経常収入計	193億131万円	△8億7208万円
特別収入計	21億2305万円	16億3477万円
<b>収入合計</b>	<b>214億2436万円</b>	<b>7億6269万円</b>

※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部		
科目	支出額	対前年増減額
保険給付費	105億9442万円	5億6690万円
納付金/支援金	87億8059万円	8億1026万円
保健事業費	8億5933万円	8815万円
その他	3億6708万円	2196万円
経常支出計	206億143万円	14億8729万円
特別支出計	2億6454万円	△3650万円
<b>支出合計</b>	<b>208億6598万円</b>	<b>14億5078万円</b>
<b>総収支差引額</b>	<b>5億5838万円</b>	

## 介護勘定 収支決算概要

介護勘定の保険料は、被保険者数の減少により前年度対比1.3%減(2475万円減)の減収となりました。しかし、介護納付金が前年度対比4.8%増(8171万円増)と微増に留まったことから経常収支1億1379万円の黒字決算となりました。

今後、少子高齢社会の進展により、介護サービス利用者等はさらに増加傾向にあり、その支え手となる介護職員の確保のための処遇改善、

施設の確保、地域包括ケア、自立支援・重度化防止等の推進のため、介護納付金は確実に増加することが見込まれております。



収入の部		
科目	収入額	対前年増減額
介護保険収入	19億1548万円	▲2475万円
雑収入	4万円	△65万円
経常収入計	19億1552万円	△2540万円
特別収入計	0円	0円
<b>収入合計</b>	<b>19億1552万円</b>	<b>△2540万円</b>

※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部		
科目	支出額	対前年増減額
介護納付金	18億117万円	8171万円
還付金	55万円	41万円
経常支出計	18億173万円	8213万円
特別支出計	0円	0円
<b>支出合計</b>	<b>18億173万円</b>	<b>8213万円</b>
<b>総収支差引額</b>	<b>1億1379万円</b>	

# 被扶養者資格の再確認のお知らせ

厚生労働省通知に基づく、被扶養者資格の再確認を実施いたします。

被扶養者の方で「就職された」あるいは「収入が基準額を超えた」などの場合は、被扶養者の資格がなくなりますので、すみやかに手続きをしていただきますよう、お願いいたします。



## ●実施概要

<b>提出期限</b>	<b>2023年2月3日(金) 健康保険組合必着</b> ・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。 被保険者の皆様におかれましては、会社の定めた期限までに余裕をもってご提出願います。 ・提出期限までにご提出いただけない場合、被扶養者の方の保険証が使えなくなります。 くれぐれもご注意願います。
<b>対象者</b>	<b>23歳以上の被扶養者(1999年4月1日以前生まれの方)</b> ただし、以下に該当する方は除かれます。 ①被扶養者の認定日が2022年4月1日以降の方 ②任意継続被保険者の被扶養者
<b>送付時期及び送付書類</b>	<b>2022年11月下旬に以下の書類を会社宛てに送付いたします。</b> ①「健康保険被扶養者確認調書」 ②「添付書類」等の案内文書

## 2022年度から再確認の添付書類を一部省略いたします。

被扶養者資格の再確認にあたり、これまでは課税・非課税証明書等「収入に関する証明書」の添付をお願いしておりましたが、2022年度からの再確認につきましては、個人番号(以下「マイナンバー」という)を活用し、収入等の確認をさせていただくことといたしました。

マイナンバーが提出されていない方につきましては、従来どおりの添付書類が必要となりますので、ご注意願います。

※非課税証明書および年金通知書の添付は原則不要といたしますが、マイナンバーによる確認ができなかった場合には、従来の書類添付をお願いすることになりますので、あらかじめご承知おき願います。

お問合せ先 03-3661-2254 (適用課)

## 退職等で資格喪失された方は「健康保険証」を速やかにご返却ください。

「健康保険証」を使用することができる期間は、当健保組合に加入している期間に限られます。退職日の翌日（資格喪失日）から保険証は使えません。使用した場合には医療費の全額を返還していただくことになります。

退職する際は、必ず「健康保険証」を会社にお返しください。



## こんなケースは…

- 新しい保険証が届くまで使いたい……？ **いずれの場合も保険証はご使用できません。**
- 月途中の退職で、月末まで使いたい……？ **速やかにご返却をお願いします。**
- 身分証明書としてまだ持っていたい……？

## ♣よくあるお問合せ

**Q1**

パート先の会社で保険証を渡されましたが、扶養の範囲内で働いているので、引き続き配偶者の扶養に入っていますか？

**A1**

パート先で保険証を渡された場合は、ご自身が被保険者になられたことから、扶養から外れることになり、これまでの保険証は使用することができません。なお、配偶者の方の会社を通じて速やかに扶養削除の手続きと保険証の返却をお願いします。

**Q2**

配偶者が退職したので扶養に入れたいのですが、失業給付を受ける予定です。被扶養者として申請できますか？

**A2**

失業給付が開始されるまでの待期間と給付制限期間は、被扶養者として認定は可能です。しかし、失業給付が開始され、日額 3,612 円以上（60 歳以上または障害年金受給者は 5,001 円以上）の場合は、収入要件を満たさないため速やかに扶養削除の手続きをお願いします。

**Q3**

別居している両親を被扶養者として申請したいのですが、両親は近所に暮らしているため、毎月の生活費は手渡しで渡しています。仕送りの方法として手渡しは認められますか？

**A3**

仕送りしている事実を客観的に証明していただく必要がありますので、手渡しは認められません。また、仕送り額は被扶養者（両親）の収入を上回っていることが必要です。

# 入院などの際の「高額療養費」について 健保組合に相談(または手続き)するよう言われたとき

「高額療養費」制度とは、医療費の家計負担が重ならないよう、病院や薬局の窓口で支払う医療費が1か月で自己負担額の上限を超えた場合、その超えた額が後で払い戻される制度です。

この制度は、病院等からの請求内容を確認したうえで支払われるため、診療月からお支払いまで3～4か月程かかり、いったんは、窓口で高額な自己負担をお支払いいただくこととなります。

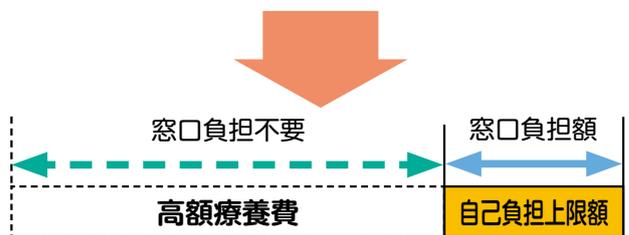
## ◆ 限度額適用認定証とは？

「高額療養費」制度は、後払いとなることから病院の窓口での支払は、一時的に、高額な自己負担が発生しますが、入院などで医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、健保組合に「限度額適用認定証」の発行を申請していただき、病院等の窓口で提示していただくことで、窓口でのお支払額が軽減(高額療養費分が控除)されます。



「高額療養費」の詳細についてはホームページをご覧ください。

## 「限度額適用認定証」を使うと…



## ◆ 「限度額適用認定証」はどんな時に使えるの？

① 手術により医療費が高額になる場合



② 通院の費用が高額になる場合  
(化学療法、放射線療法等)



③ 治療中の薬が高額になる場合



入院等される場合は、病院から「限度額適用認定証」を健保組合に申請するよう案内をされるケースが多くなっています。

## ♣ よくあるお問合せ

Q1

「限度額適用認定証」を病院へ提示できませんでした。どうしたらいいですか？

A1

お手数ですが、高額療養費の申請手続きをお願いします。

Q2

月の途中で「限度額適用認定証」が交付されました。どうしたらいいですか？

A2

病院等の窓口で「限度額適用認定証」を提示することで月の初めに遡って適用されることとなります。なお、病院等への提示が翌月となった場合はQ1と同様に、お手数ですが、高額療養費の申請手続きをお願いします。

Q3

「限度額適用認定証」を使って外来受診と入院をした場合の負担額はどうなりますか？

A3

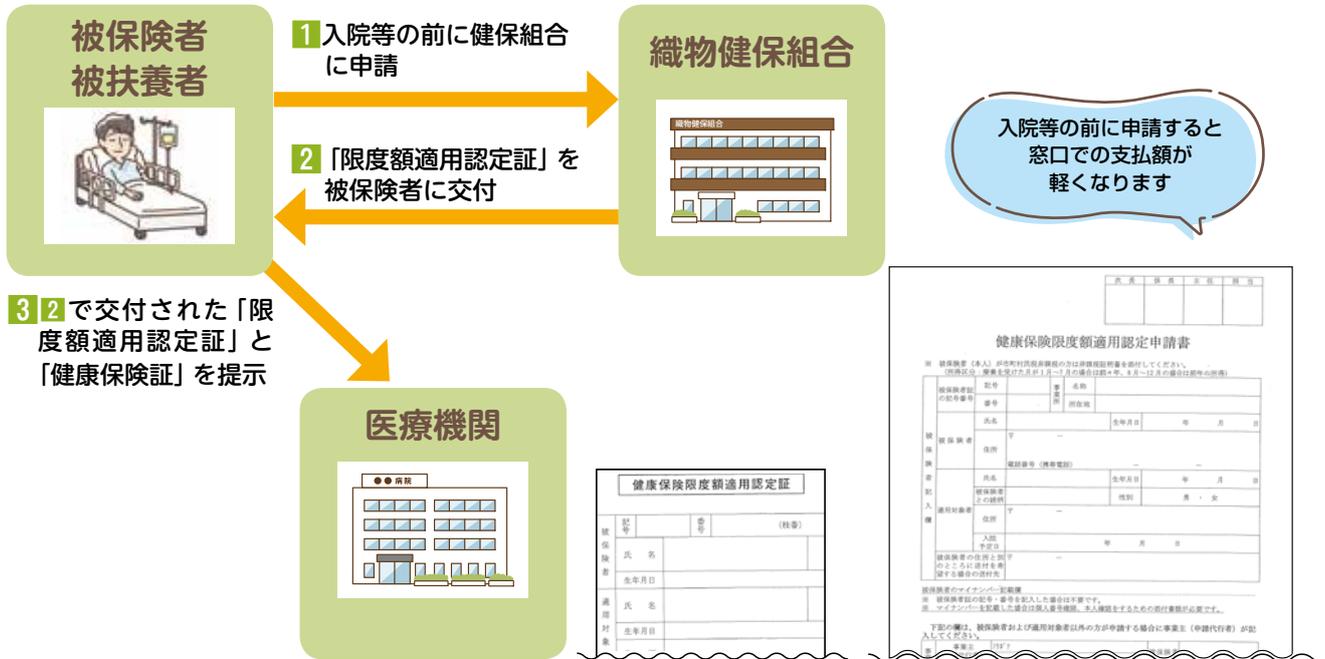
高額療養費の計算は月毎に外来と入院を別々に計算します。「限度額適用認定証」をそれぞれの窓口で提示することで負担額を限度額上限に抑えることができます。

## ◆「限度額適用認定証」の交付の手続きはどうすればいいの？

高額な医療費を病院等の窓口で支払う前に申請してください。

下記の☞ホームページから「限度額適用認定証」の申請書をダウンロードし、必要事項をご記入いただき、当組合までご提出ください。

申請書の受付日に「限度額適用認定証」を作成・発送いたします。



## 付加給付制度によりさらに自己負担額が軽減されます。

病院などの窓口で支払った自己負担額が51,000円を超えた場合には、当組合に申請いただくことにより、「付加給付金」を受けることができ、さらに自己負担額が軽減されます。

## ●高額療養費の場合



高額療養費の申請により付加給付金も同時に決定しお支払いいたします。

## ●限度額適用認定証の場合



付加給付金は申請によりお支払いされますので、忘れずに申請手続きをお願いいたします。

☞ホームページ：[トップページ](#) → [申請書一覧](#) → [給付・請求に関する書式](#) → [限度額認定証](#) をご覧ください。

お問合せ先 電話 03-3661-2254 (給付課)



# 健康スコアリングレポート

健康スコアリングレポートとは、当組合の健康状態や健康づくりの取り組み状況等を全保険者平均と比較して「見える化」したものです。

特徴としては、ご家族の特定健診受診率が低く、特定保健指導については、ご本人・ご家族ともに利用率が非常に低い状況にあります。

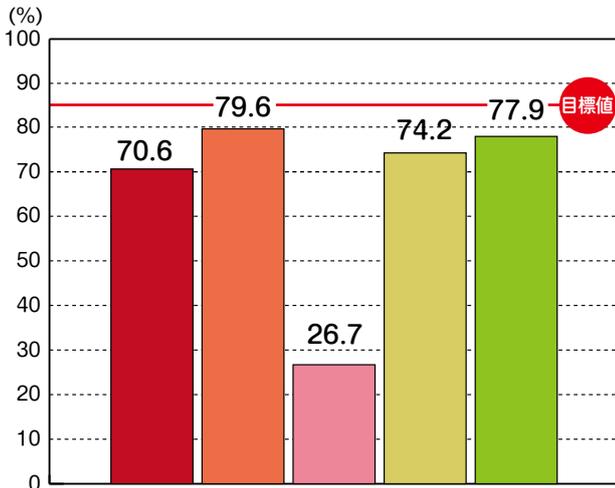
特定健診は、生活習慣病等の発症リスクを確認でき、特定保健指導は、保健師などによる生活習慣の見直しにより、発症リスクを抑えることが期待できます。

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



■当組合（加入者全体） ■当組合（被保険者） ■当組合（被扶養者）  
 ■総合組合平均（加入者全体） ■全組合平均（加入者全体）

## 特定健診の受診率

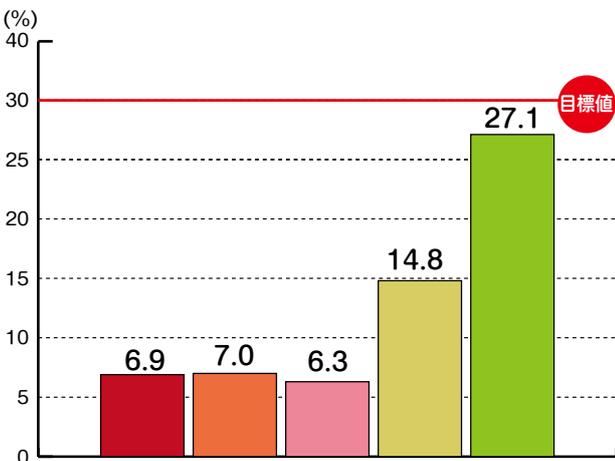


		加入者全体	被保険者	被扶養者
特定健診の受診率	当組合	70.6%	79.6%	26.7%
	業態平均	75.5%	87.7%	39.9%
	全組合平均	77.9%	91.3%	43.1%

特定健診の受診率は、ご本人約8割に対し、ご家族は約3割と非常に低い受診状況にあります。病気の予防は健診を受けることから始まります。

積極にご受診いただきますようご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 特定保健指導の利用率



		加入者全体	被保険者	被扶養者
特定保健指導の利用率	当組合	6.9%	7.0%	6.3%
	業態平均	16.6%	16.8%	12.8%
	全組合平均	27.1%	28.0%	14.9%

ご家族の一員が病気を抱えるとご家族も様々な影響を受けることとなります。

そうならないために、年に一度忘れずに健康診断を受けていただき、特定保健指導の対象となった場合には、早期に指導を受けていただくことで多くの病気の予防効果が期待できます。

積極にご活用ください。

特定保健指導の詳細は [🏠 ホームページ](#) : [トップページ](#) → [保健事業](#) → [特定健診・特定保健指導](#) をご覧ください。

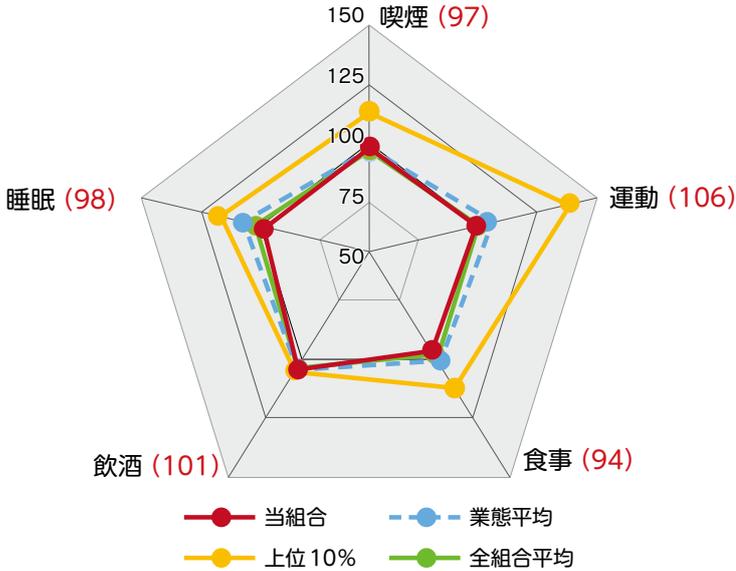
お問合せ先 03-3661-2254 (審査課)

## 生活習慣



生活習慣では、食事習慣・喫煙・睡眠のリスクが高い(悪い)傾向にあります。

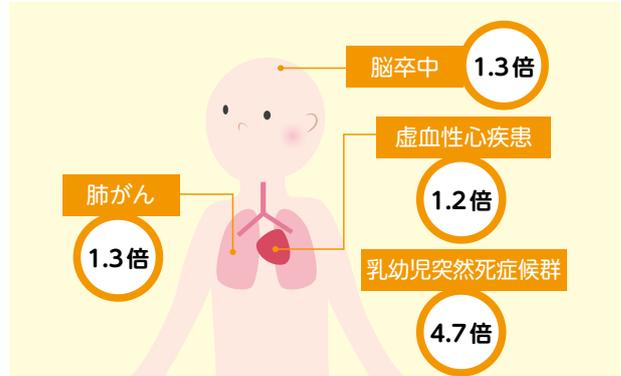
※数値が高いほど、良好な状態 [全組合平均100]



## 喫煙習慣リスク



●喫煙している場合、受動喫煙でご家族もリスクが高くなります。



## 食事習慣リスク



●食事習慣の中でも、下記の3点が全組合平均より高い(悪い)傾向があります。

1. 就寝前2時間以内に食事をとることが週に3回以上ある
2. 朝昼夕の食事以外に間食や甘い飲み物を毎日もしくは時々摂取している
3. 朝食を抜くことが週に3回以上ある

この3つのすべてに「はい」がつく人は、生活習慣病リスクが高いと言えます。不規則な時間で食事や間食・甘い飲み物をとると、夕食時間がずれて寝ている間に消化吸収を行うことになり、朝起きたときにすっきり目覚めず、朝食が食べられないといった悪循環に陥りがちです。



### ◆食事習慣を改善するためには

夕食が遅くなる場合は、間食ではなく夕食を分割して食べるなどして、「食べ過ぎていないか・偏っていないか」、量や質を意識してみることが重要です。

間食にスナック菓子等を食べ過ぎると血糖値を急上昇させやすいため、適量をとるように心がけましょう。

## 事業主およびご担当者の皆様へ

### 社員皆様の健康は会社の財産です！

当組合と会社の保有するそれぞれのデータを活用し、加入者の疾病予防や健康づくりを効率的・効果的に実施する「コラボヘルス事業」を推進しています。

### メリット

- ①健診結果の共有による事後フォロー実施
- ②リスク保有者に対する医療機関受診の勧奨
- ③特定健診未受診者・特定保健指導未修了者への勧奨
- ④当組合と事業主と協働で実施する健康経営推進のための活動

コラボヘルスの詳細については審査課までお問合せください。

お問合せ先 03-3661-2254 (審査課)

# 健康診断の予約 忘れていませんか？

特に、ご家族の方は予約を忘れてしまいがちです。  
年に1回は受けるよう忘れずに予約しましょう！

## 健康だから健診を受ける必要はない？



健康診断の主な目的は病気の早期発見・早期治療にあります。  
毎年受けることにより、検査結果から日常生活では気づきにくい健康状態の変化を確認することができ、動脈硬化、高血圧、高血糖など自覚症状の現れにくい生活習慣病の重症化を未然に防ぐことができます。  
健康診断は健康を確認するチャンスです。このチャンスを逃さないようにしましょう！

## 病気が見つかったら怖い

仮に病気があったら、放置した方が怖くありませんか？  
発見を先延ばしにすると治療期間とその心身の負担や金銭的な負担も増えます。  
不安を感じながら過ごすよりも健康診断を受けて早期に発見し、早期に治療を受けましょう。



## コロナが怖いから 受けなくてもいいかな？



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて外出を控える方もいらっしゃると思いますが、新型コロナウイルスの重症化リスクを高める要因として年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

毎年1回健診を受けて病気を早期発見・早期治療することで新型コロナウイルスの重症化予防にもつながります。

毎年1回の健診で  
重症化予防！



当組合では年度内（4月から翌年3月）に1回ご受診いただけるよう当組合健康管理センターをはじめ、全国各地の医療機関と委託契約を結んでおりますので、ぜひご受診いただきますようお願いいたします。

なお、健康診断のご利用は年度内1回とさせていただきます。

また、健康保険資格喪失後はご受診いただけませんので、併せてご注意ください。

☞ ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#) をご覧ください。

お問合せ先 03-3661-2257（健康管理課）

2022  
年度

# インフルエンザ 予防接種のご案内

新型コロナウイルスの感染対策が徹底されたことにより、季節性インフルエンザの流行は抑えられておりますが、流行しなかった分、社会全体で季節性インフルエンザへの免疫が低下しているとも言われており、早めの予防対策が重要となります。

新型コロナとの同時流行の可能性に備え早めに接種を受けましょう。

なお、新型コロナワクチン接種前後にインフルエンザ等他のワクチン接種を受ける場合は2週間の間隔をおくこととされておりますので、ご注意ください。



予防接種は、**被保険者の方のみ対象**となり、  
下記1～3のいずれか1回の接種が対象となります。

## 1 東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）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いただけます。（要予約）

**期間** 2022年10月1日～2022年12月31日の接種

詳しくは… [東振協インフルエンザ](#)   または下記の [👉](#) ホームページからご確認ください。

## 2 東京織物健康保険組合での接種

実施場所：東織健保会館（予約制）にて1,000円/1名で接種できます。

**期間** 2022年10月25日～2022年12月2日の接種

※会社単位でのお申込みとなります。詳しくは下記の [👉](#) ホームページからご確認ください。

## 3 ①②以外での接種

上記①②で接種できず、他医療機関で接種された方は補助金（1,000円）を支給いたします。

**期間** 2022年10月1日～2022年12月31日の接種

※会社単位でのお申込みとなります。詳しくは下記の [👉](#) ホームページからご確認ください。

補助金を申請される際は、振込口座の金融機関名、支店名、口座番号等をよくご確認のうえ申請してください。

[👉](#) ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [インフルエンザ予防接種](#) をご覧ください。

お問合せ先 03-3661-2257（健康管理課）

# ある日の面談風景 その3

## ～継続はちからなり～



### ●これまでのあらすじ

健康診断を受けて肥満度（BMI 27）が高く、結果もかんばしくないAさん。

保健指導を受け始めてから自分の体と向き合い、一時はズボンも緩くなり効果が出ましたが、効果が出たところで油断をし、リバウンドをしてしまいました。でも再度保健師と面談して生活改善をしながら、再チャレンジしています。

保健師と面談を開始してから、2年目の健診後、生活の中で運動を取り入れた結果、少しずつ効果が表れ始めたところで、保健師へ報告に来所されました。

Aさん こんにちは。体調はいかがですか？



保健師



Aさん

だいぶ体も軽くなってきたよ。体重も2kg減っていい感じになったんだ。

よかったですね。毎日のコツコツとした努力が実ったんだと思いますよ。具体的に今どのくらい動いていますか？



保健師



Aさん

生活の中で運動を取り入れられるように、会社に行った日の昼食はちょっと遠くのお店を選んだり、**お昼休みに10分くらい歩きに出てる。**

歩数でいったら、大体、1万歩を超える日が多くなってきたよ。

在宅ワークの日も、昼休みの時間帯に外に出てる。近くに河川敷があるから、休みの日もコスモスや彼岸花を見に行ったり、野球している人がいるから応援に出たりしてるよ。

何も目的もなく歩くのはつまらないから、ちょうどいいね。

体を動かすのにとっても良い環境ですね。天気の良い日はどうしていますか？



保健師



Aさん

家族に、家の中での運動のことを話したら、家に使ってなかったヨガマットやストレッチポールがあるって出してきてくれて、昔ながらの青竹ふみもあつたし…**一緒に体を動かすように頑張っているよ。**

一緒に体を動かせる人がいると、お互いに励ましあえますね。食事の内容や間食はどうなっていますか？



保健師



Aさん

体を動かすようになったら、食べ過ぎると動けなくなることがわかって、**自然と腹8分目**が続いているよ。

間食は楽しみだからねー。なかなか難しいなあ。

でも休みの日にたくさん動いたときだけにしているからね。

とても良いことに気づきましたね。ぜひこの調子で続けてまた面談に来てくださいね。



保健師



Aさん

了解。頑張るよ。

そういえば、同僚（Bさん）が、私が昼休みに出ているのをみて、ぜひ保健師さんと話したいと  
いってただけど、どうすればいいかな？

ただね～、その人は来月から転勤で、こっちに来る機会がないんだよ。

お会いすることで、お顔の色が拝見できたり、血圧や体重を測定して、一緒に今後の方針を立て  
られるので、お会いできないのは残念ですね。

でも今は通信網が発達しているので、**電話やインターネットを使って、相談**することができますよ。



保健師



Aさん

そうなの？

**健保のホームページに健康相談の案内があるので、見ていた**  
だくようにお伝えください。

電話相談は私たちが対応しています。

**特定保健指導の対象となった方には、健保から案内文書を出してお知らせしていま**  
**すし、委託先ではWEB面談やチャットなどを使って、状況をお聞きしたり、アド**  
**バイスしたりしているようですよ。**

ウェアラブル端末を使って歩数や脈拍なども管理している人もいますから、励みにな  
ると思います。



保健師



Aさん

WEBは登録が必要なの？

そうですね。WEB面談（PepUp）をご利用希望の場  
合は登録が必要です。

ほかにも委託先がありますから、まずは審査課にご  
連絡をお願いします。

通信費がかかるので、Wi-Fi 環境の確認も必要ですね。



保健師



Aさん

そうだね。Bさんに伝えてみるよ。

私はこっちで頑張っていくから、これからもアドバイスよろしくね。



Bさん

生活改善を続けるために保健師と二人三脚を続けると言ってくださったAさん。  
ぜひ続けてほしいと思います。

Aさんから刺激を受けて、これから生活改善に取り組もうとしてくれているBさんも、  
WEB面談等を利用してよかったなと思ってもらえると嬉しいですね。



**自分自身の大切な身体を自分で管理し維持する。**  
**そのために健康診断を受けて健康相談を上手に利用してください。**

お問合せ先 03-3661-3917（健康相談室）／03-3661-2254（審査課）

# 「医療費のお知らせ」を確認しましょう

当組合では、「医療費のお知らせ」を年2回、世帯ごとに作成して送付しております。  
 (送付月については下記の「よくあるお問合せ Q & A」A3をご参照ください)

「医療費のお知らせ」が届きましたら、①診療月、②日数、③あなたが支払った額の欄等に誤りがないかどうか、ご確認をお願いいたします。



## 医療費のお知らせ

健保 太郎 様

治療を受けた方 医療機関等の名称	診療年月	入院通院 の区分	日数または 回数	医療費の総額	健康保険組合 が支払った額	国や都道府県が 支払った額	あなたが 支払った額	摘要
健保 太郎								
織物病院	4	10 通院	1	10000	7000		3000	
織物薬局	4	10 薬局	1	5000	3500		1500	
				<b>医療費総額</b>			<b>健保組合が支払った額 (医療費の約7割)</b>	
				15000	10500		4500	
							<b>③あなたが支払った額 (医療費の約3割)</b>	

東京織物健康保険組合

## よくあるお問合せ

Q1

「医療費のお知らせ」が自宅に届いていません。

A1

「医療費のお知らせ」は会社宛にお送りしておりますので、ご担当の方に確認をお願いします。

Q2

「医療費のお知らせ」を紛失してしまったのですが、再交付はできますか？

A2

再交付はできませんが、同じ内容のものを別途作成してお送りいたします。  
 ご希望の方は、交付依頼書のご提出が必要となりますので、下記の審査課までお問合せください。

Q3

医療費控除の申告に「医療費のお知らせ」を使用したいのですが、1月に送付された「医療費のお知らせ」に11月と12月に受診した分が記載されておられません。どうしたら良いですか？

A3

「医療費のお知らせ」の送付月と記載月については下記のとおりとなります。

送付月	記載月
1月下旬～2月初旬	前年5月～前年10月まで
7月下旬～8月初旬	前年11月～4月まで



医療費控除にご使用になる場合の不足月分については、領収書でご対応ください。  
 ※医療費控除の内容については最寄りの税務署にお問合せください。

Q4

「医療費のお知らせ」に記載されている金額が支払った金額と異なります。

A4

診療日数や金額が明らかに異なる場合は、お手数ですが審査課までご連絡をお願いします。

お問合せ先 03-3661-2254 (審査課)

2022  
年度

## 春のウォーキング大会のご報告

今年度より春の大会（5月2日から31日）を開催いたしました。

多数の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。

ご参加いただきました皆様の平均歩数は、以下のグラフのとおりとなります。

ウォーキングは、生活習慣病の予防や心と体のリフレッシュなどに効果があるといわれています。この機会に、運動習慣の第一歩として日常生活にウォーキングを取り入れてみませんか？

## ◆参加者の平均歩数（1日あたり）



区分		人数・チーム数
個人	参加者数	199名
	平均 10,000歩以上	112名
	平均 8,000歩以上	39名
チーム	参加チーム数	51チーム
	平均 10,000歩以上	26チーム
	平均 8,000歩以上	12チーム

春の大会、  
お疲れさまでした



## ◆平均歩数の目安

厚労省が健康づくり運動を推進する「健康日本21<sup>※</sup>」によりますと、日常生活に運動を取り入れることで生活習慣病等のリスクを低下させることが認められております。

歩数等の目標値も示されており、1日あたり男性9,200歩、女性が8,300歩とされております。

※「健康日本21」とは、健康寿命の延伸などを実現するため、2000年に厚生省（現・厚生労働省）によって始められた21世紀における国民健康づくり運動の通称

## ◆ウォーキングの楽しみ方

- 日頃から気になっていたお店や、立ち寄りしたい場所を見つけてゴールとしてみる。
- 近所の公園や緑道などの情報を検索してみる。
- 季節の花や樹木などを見たり、香りを感じながら歩いてみる。
- お住いの自治体のホームページなどから、ウォーキングマップを入手する。  
（都道府県や市区町村名に、「ウォーキング」と入力すると検索できます）

歩数を  
記録することで  
積極的に  
歩くよう  
になりました!!



ウォーキング中に汗をかいたら、水分補給をお忘れなく!!

## 2023年 WEBウォーキング大会予定

2023年春の大会の開催を予定しております。詳しくは、3月中旬に会社宛にお送りする案内文書でご確認いただくか、ホームページでご確認願います。

多数のご参加をお待ちしております。

お問合せ先 03-3661-2251（総務課）



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen

秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



## 秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

### 材料 (2人分)

- |                   |         |                      |         |
|-------------------|---------|----------------------|---------|
| 生鮭 -----          | 2切れ     | 塩 -----              | 小さじ 1/2 |
| 白ワイン (鮭用) -----   | 小さじ 1   | 白ワイン -----           | 大さじ 1   |
| オリーブオイル -----     | 大さじ 1/2 | パスタ (乾燥 1.6mm) ----- | 160g    |
| にんにく (輪切り) -----  | 1 かけ分   | 小麦粉 -----            | 大さじ 1   |
| A しめじ (手でほぐす) --  | 1/2パック  | レモン (いちょう切り) -----   | 1/8個    |
| 玉ねぎ (薄切り) -----   | 1/2個    | 豆乳 (無調整) -----       | 200mL   |
| キャベツ (短冊切り) ----- | 30g     | パセリ -----            | 適量      |
| れんこん (いちょう切り) --- | 1/3節    | 黒こしょう -----          | 適量      |

### 作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

栄養メモ