

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

- ◆2023年度 収入支出予算のお知らせ
- ◆主な事業のご案内
- ◆健康診断のご案内
- ◆2023年度 春のWEBウォーキング大会のご案内



東京織物健康保険組合

e-mail ▶ 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



2023年度 収入支出予算のお知らせ

去る3月17日(金)組合会において、2023年度予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。

**一般勘定保険料率 (9.6%)・介護勘定保険料率 (1.8%) を維持
保険料率の維持は「上手な受診」と「健康づくり」が決め手です！**

2023年は新型コロナウイルス感染が国内に広がり始めてから3年余りが経過しております。

変異株による感染拡大が繰り返されるなか、昨年からは行動制限が解除され、今年からは感染防止対策を取りながら、社会経済活動との両立が求められております。政府は、5月8日から季節性インフルエンザと同等の「5類感染症」への移行を決定しました。しかしながら感染は終息したわけではなくマスク着用も個人の判断に委ねられることから、今後第9波が懸念される所です。

この間、健康保険組合の医療費は、コロナ発生年度は受診控えにより一時的に減少したものの、その翌年からは、コロナ禍にありながら7.6億円以上の増加が続いております。

また、コロナ以外の医療費増加の要因として、昨年からは政府の少子化対策による不妊治療が保険適用され、今年4月からは出産育児一時金が8万円引き上げられることも大きな要因となります。

当組合では女性の加入割合が6割を超えている状況を踏まえ、保険給付費を106億4275万円の支出予算としております。

次に大きな負担となっている高齢者納付金等は、今年度は約2億円増加しておりますが、今後、団塊の世代の全員が75歳となる2025年まで大幅に増加し続けることが見込まれます。

一方、保険料収入は、被保険者数が2023年度は、前年から約2,500名大幅に減少していることから、予算上被保険者数を50,000人と見込み、183億8306万円の収入予算としております。

2023年は、コロナとの共存による景気の回復を望んでおりますが、被保険者数の大幅な減少と医療費の増加等により準備金19億円繰入を前提とした大変に厳しい予算編成としております。

健康保険組合の運営の財源である保険料収入は限られております。

不必要な「はしご受診」や疲労回復のための保険適用外のマッサージ等の増加は、財源の枯渇の要因となります。かかりつけ医を上手に活用していただき、健診をはじめとした「健康増進の取り組み」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 2023年度収入・支出予算

収入の部	
科目	金額
健康保険収入	183億8306万円
準備金繰入	19億円
その他	5億3114万円
収入合計	208億1419万円

支出の部		
科目	金額	健康保険収入との割合
保険給付費	106億4275万円	57.9%
納付金等	80億3114万円	43.7%
保健事業費、予備費、その他	21億4030万円	11.6%
支出合計	208億1419万円	113.2%

※端数の関係で合計は一致しません

収入



支出



※保健事業費…健康づくりなどのための費用
 ※納付金等…高齢者医療制度への拠出金
 ※保険給付費…傷病手当金・医療費など

2

介護勘定 2023年度収入・支出予算

収入の部	
科目	金額
介護保険収入	18億7996万円
準備金繰入	2億5000万円
収入合計	21億2996万円

支出の部	
科目	金額
介護納付金※	19億6072万円
予備費、その他	1億6924万円
支出合計	21億2996万円

※介護納付金…介護保険の運営費用としての拠出金

2023年度 主な事業のご案内



<p>健診のご案内 P.12 参照</p>		<p>①当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</p>
<p>特定保健指導</p>		<p>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</p>
<p>データヘルス事業</p>		<p>健診情報等を活かした健康づくりの推進 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</p>
<p>契約保養施設の 宿泊補助</p>	<p>年間</p>	<p>被保険者 5,000円 被扶養者 2,500円 (4月～翌3月までに年1回限り) ホームページ「保健事業」⇒契約保養施設参照</p>
<p>契約スポーツクラブ等</p>		<p>コナミスポーツクラブ ルネサンス ホットヨガスタジオ LAVA (新規) ホームページ「保健事業」⇒契約スポーツクラブ等参照</p>
<p>メンタルヘルスカウンセリング</p>		<p>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 ☎0120-93-3396 (無料) 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</p>
<p>広報誌 VISPO (4月・10月)</p>		<p>春号、秋号としてトピック情報を発送</p>
<p>医療費のお知らせ (7月・1月)</p>	<p>年2回</p>	<p>医療費の額をお知らせ 7月(11月～翌4月分)、1月(5月～10月分)</p>
<p>ジェネリック医薬品促進通知 (8月・1月)</p>		<p>ジェネリック医薬品(後発医薬品)への切り替え可能な方のうち、自己負担額軽減が見込まれる方を対象に通知</p>
<p>WEBウォーキング大会 (5月・9月) P.16 参照</p>	<p>春・秋</p>	<p>専用サイトに登録し、個人やチームの総歩数を競う大会 各会社あてに案内を送付するとともに、ホームページにてご案内</p>
<p>インフルエンザ予防接種</p>	<p>10月～12月</p>	<p>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</p>
<p>被扶養者資格の再確認</p>	<p>11月～1月</p>	<p>法令に基づく被扶養者資格の確認</p>

短時間労働者適用拡大に伴う 扶養削除の手続きはお済みですか？

令和4年10月の法改正により短時間労働者の健康保険への加入要件が拡大されました。

◆対象となる方は？

次の①から⑤の全てに当てはまる方が対象となります。

①	従業員 101人以上* の企業等に勤務
②	週の所定労働時間が20時間以上
③	月額賃金が88,000円以上
④	2か月 を超える雇用の見込みがある
⑤	学生ではない

※令和6年10月からは51人以上。

ここでいう従業員とはその企業等に勤務する健康保険の被保険者を指します。



◆社会保険事務担当者様へのお願い

従業員のご家族に該当の方がいらっしゃいましたら速やかに被扶養者異動届に保険証を添えて扶養削除の手続きをお願いいたします。

※この要件に該当する場合、年収が扶養の範囲である130万円未満であってもお勤め先の健康保険に加入となり、扶養に入ることができませんので、ご注意ください。

◆被扶養者様へのお願い

資格のない状態で保険証を使用されますと、扶養を外れた日にさかのぼって全額医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。



Q 妻を扶養に入れたいと思います。妻はパート勤務で週25時間ほどの勤務です。月収は約9万円で年収はおよそ108万円です。扶養認定はできますか？

A 配偶者様の勤務先が「従業員100人以下」であれば扶養の範囲内ですが、「101人以上」ですと①～⑤の全ての要件に該当しますので扶養に入ることはいけません。



お問合せ先 03-3661-2254 (適用課)

登録はお済みですか？ マイナンバーカードの保険証利用について

マイナンバーカードの保険証利用にはどんなメリットがあるの？

- ① マイナポータルで特定健診や薬の情報がいつでも確認可能になります。
- ② マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単になります。
- ③ 就職や転職、引越しをしても、継続してマイナンバー保険証を使用できます。
- ④ マイナンバーカードに対応している病院の窓口負担が減ります。
- ⑤ 限度額認定証の申請・更新が不要になります。

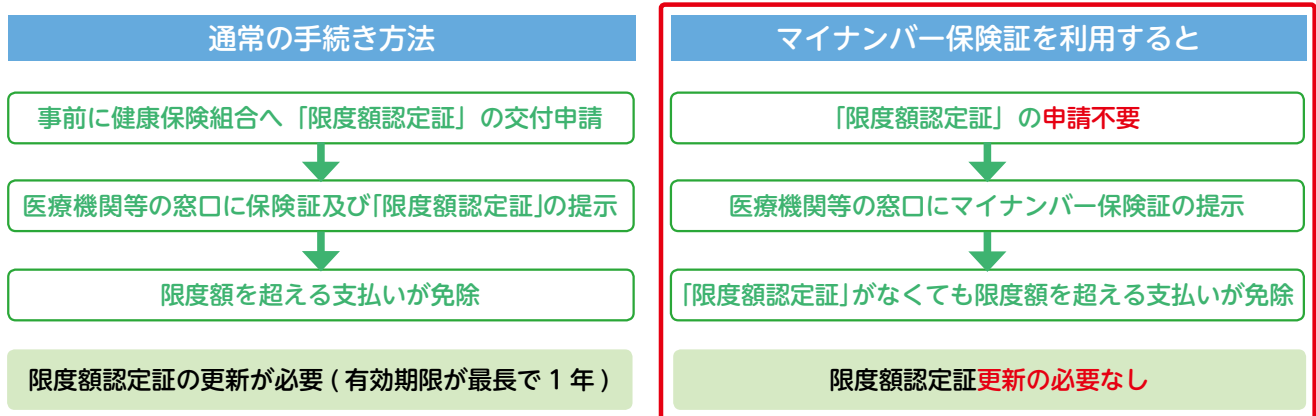


★2023年4月～12月末の間、窓口での負担額が下記金額となります★[3割負担の場合]

	従来の保険証	マイナンバー保険証	比較
初診料加算額	18円	6円	▲12円
再診料加算額	6円 ※1	なし	▲6円
調剤料加算額	12円 ※2	3円 ※2	▲9円

※1 月1回

※2 初回に加算されてから6カ月ごと



マイナンバーカードの申請方法は？

❑マイナンバーカードをお持ちでない方

※発行までには約1か月程度かかります。

手続き方法はこちら



❑マイナンバーを健康保険証として登録してない方

登録には「マイナポータル」からの申込みが必要です。

手続き方法はこちら



マイナンバーカードの保険証利用のセキュリティは大丈夫？

なりすましは
できない！

顔写真入りのため、
悪用は困難。



プライバシー性の
高い個人情報は
入っていない

ICチップ部分には、税や年金な
どの個人情報は記録されない。



マイナンバーを見られても
他人は悪用できない
マイナンバーを利用する手
続きでは、マイナンバーと
顔写真付きの本人確認書類
が必要なので悪用は困難。

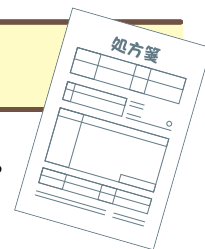
万が一、マイナンバーカードを紛失した場合でも、24時間365日体制で一時停止の受付が可能です。

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

お問合せ先 03-3661-2251（総務課）

診察を受けなくても 薬局で薬を受け取ることができます！

リフィル処方箋が導入されました



「リフィル処方箋」とは、医師の定めた一定期間内であれば繰り返し利用できる処方箋のことです。リフィル処方箋の発行には、下記のとおりいくつかの条件があります。

◆対象となる患者

長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定している患者について医師が認めた場合。

◆リフィル処方箋の使用回数

リフィル処方箋の総使用回数の上限は3回までです。ただし、医師の判断で2回までとされることもあります。

◆使用できない薬剤

リフィル処方箋では対象薬剤も限定されており、投薬量に限度が定められている薬剤（がんなどの痛み止めに使用する「麻薬」や睡眠導入剤などの「向精神薬」）や湿布などは使用できません。

◆リフィル処方箋の使用期限と薬を受け取れる期間

リフィル処方箋の使用期限については、1回目は今までの処方箋の場合と同様で発行日を含めて4日間です。2回目以降は、「原則として前回の調剤日を起点とし、当該調剤の投薬期間を経過する日を次回調剤予定日とし、その前後7日間以内とする」となっています。

※詳しくは担当医にご相談ください。

例

1回目の薬の受け取り日	次回調剤予定日	薬剤受取可能日
4月15日で処方日数が30日の場合	5月15日	5月8日～5月22日

リフィル処方箋のメリット



- ・通院負担が減る
- ・医療費の節約につながる
- ・薬を受け取れる日がある程度自由に決められる

ご注意

リフィル処方箋を受け取っていても、気になる症状や体調変化がある場合は医師の診察を受けることができます。また、副作用の疑いのある場合や、薬剤師が服薬状況などを把握できない場合は、リフィル処方の中止や中断をする場合があります。

お問合せ先 電話 03-3661-2254（審査課）

給付金のお支払いについて

現在、新型コロナウイルスの影響により、傷病手当金をはじめとした現金給付の請求件数が例年に比べ大幅に増えています。

このため、受付からお支払いまで通常より日数を要しております。

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

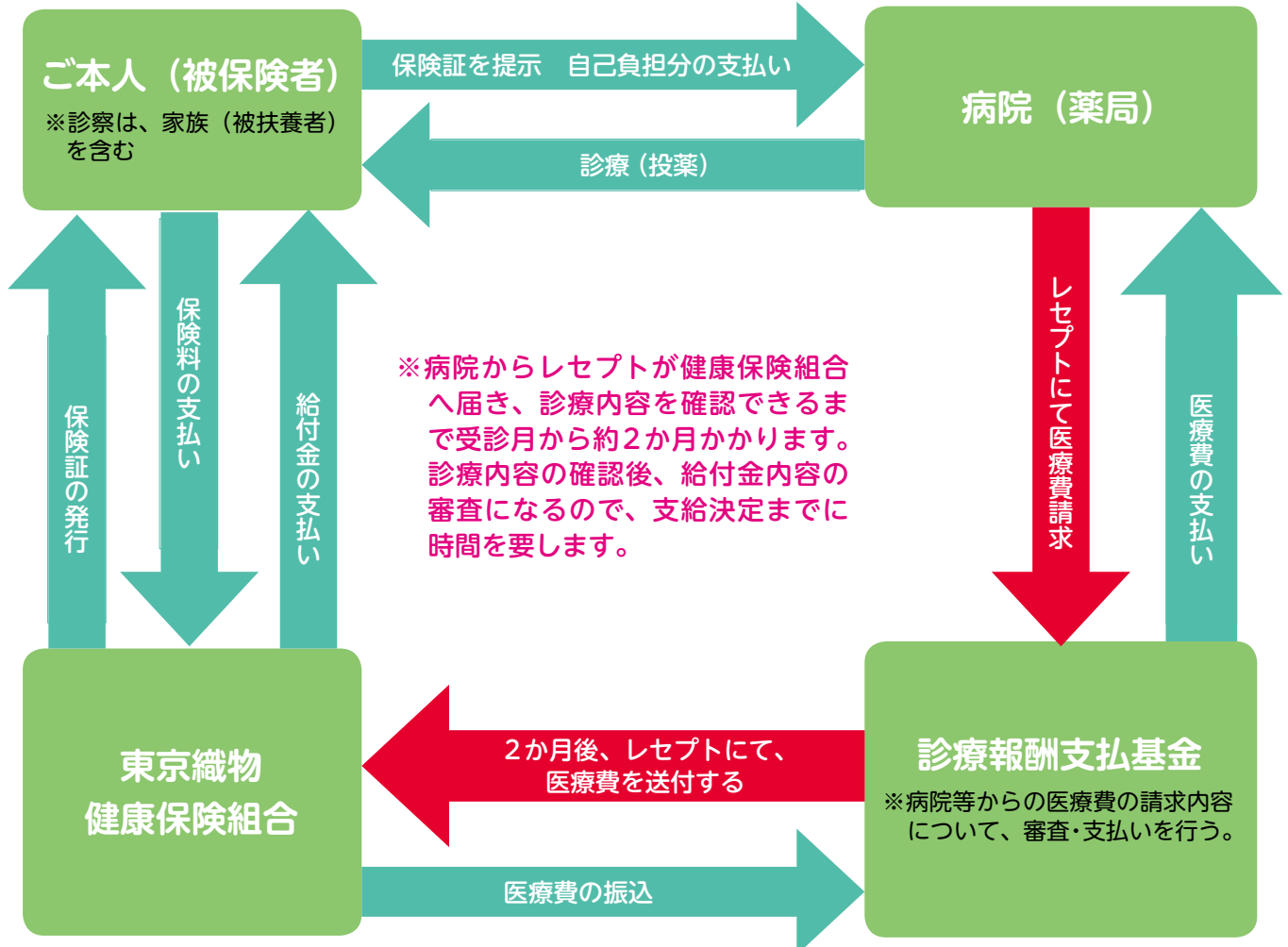
給付金の支払いの流れについて

給付金のお支払いは、医療費の審査機関である「診療報酬支払基金」を通じて届く診療報酬明細書（以下レセプトとします。）と呼ばれる医療費の請求書により、診療内容を確認してからとなります。

レセプトは、下図のとおり病院等を受診されてから、約2か月後に健康保険組合に届くため、内容確認には時間を要します。

受付からお支払いまで、スムーズに進められますよう申請内容の確認のお問い合わせにご理解とご協力をお願いいたします。

給付金内容確認の流れ



会社のご担当者様へ添付書類のお願い

1 欠勤控除計算書について

傷病手当金等の給付金を計算するため、「賃金台帳等」の写しの添付をお願いしております。
 添付いただいた「賃金台帳等」を基に給付金の計算をしておりますが「欠勤控除」の計算方法は、会社によって異なるため、確認にお時間を要する場合がございます。
 「欠勤控除」の計算様式がない場合は勤務状況および賃金支払状況報告書をご使用ください。

2 療養状況申立書（新型コロナウイルス感染症用）について

新型コロナウイルス感染症による傷病手当金について、病院等の逼迫により、自宅療養等をされている方が多くなっております。
 医療機関で証明を受けることが困難な場合、具体的な療養状況を確認させていただくための添付書類として「療養状況申立書」をご添付いただきますようお願いいたします。



Q1

傷病手当金の待期期間について教えてください。

A1

傷病手当金の支給要件の1つで、病気、ケガの療養のため仕事を休んだ日から起算して連続して休んだ3日間を待期期間といいます。この3日間は年次有給休暇の取り扱いであっても待期期間は完成します。待期期間は傷病手当金の支給はありません。

有休 出勤 有休 出勤 公休 公休

3日間連続していないので待期期間が完成しない

出勤 出勤 有休 公休 公休 欠勤 欠勤 欠勤

3日間連続しているので待期期間が完成する
 傷病手当金支給対象

Q2

医師の指示により治療用装具を作成し支払いをしました。給付の申請に必要な書類を教えてください。

A2

申請に必要な書類は以下のとおりです。

- ①療養費支給申請書
- ②医療機関が発行した医師の証明書（意見書・同意書）
- ③装具作成業者へ支払った治療用装具代の領収書の原本
- ④負傷原因届（外傷性のケガの場合）

Q3

申請に必要な書類はどこでもらえますか？

A3

申請書 } {

- ・勤務状況および賃金支払状況報告書
- ・療養状況申立書
- ・療養費支給申請書
- ・負傷原因届

 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：トップページ → **申請書一覧** → **給付・請求に関する様式**

お問合せ先 電話 03-3661-2254（給付課）

「健康企業宣言」で「健康優良企業」を目指しませんか？

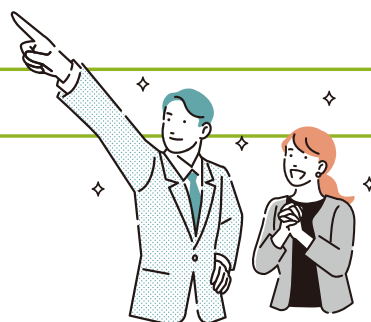
一定の基準を満たせば、「健康優良企業の認定」を受けることができます！
 新年度からぜひチャレンジしてみてください！

社員の方の健康づくりのために

●階段利用を促進するポスターを貼っている ●健診の受診勧奨を行っている ●禁煙に取り組んでいる など

◆健康企業宣言とは

健康企業宣言とは、健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言することです。



詳しくは
健康保険組合連合会
東京連合会
ホームページを
ご覧ください



◆「健康優良企業」の認定証

健康企業宣言から6か月～1年間、職場の健康づくりや環境整備の取り組みをしたのち、「実施レポート」を提出し、取り組みが一定の基準を満たすと「健康優良企業 認定証」が授与されます。

◆「健康優良企業」認定のメリット

①生産性の向上

企業全体で健康づくりに取り組むことで社員の健康意識が高まり、心身ともに健康になることにより、生産性が高まり、業績向上につながります。

②企業イメージの向上

健康優良企業に認定されていることを広報誌やホームページで公表でき、名刺にもロゴマークが使用できます。社員の健康維持に取り組んでいる会社として、周りからの評価を受け、イメージアップにつながります。

③人材確保・離職率の改善

健康的な職場環境を整えることで、社員の働きやすさや人材確保の可能性につながります。

健康企業の認定を受けた「株式会社エスケイジャパン様」の健康に対する社内の変化を聞いてみました！！

当社は、健康企業宣言をした平成30年から全社をあげて健康づくりに取り組んでおります。取り組みの一つに、全社員を数チームに分け、チーム対抗で健康への取り組みを競い合う「健康づくりチャレンジマッチ」を実施しています。その結果、社員一人一人の健康意識が高まり、健康づくりの取り組みが基準を満たし「銀の認定」を取得することができました。

【良くなった点】

- 食事はまず野菜からの「ベジファースト」の浸透。 ●出社時に階段を使うなど運動への意識が高まった。
- 就業時間内の飲み物についても、水や無糖の物を飲むようになった。
- 社内でウォーキング大会を実施し、毎月歩数の上位者だけでなく、飛び賞を設け表彰しており、月を重ねる度に参加者も増え、歩数もアップしています。

手続きの詳細は、お気軽に審査課までお問合せください。

お問合せ先 電話03-3661-2254（審査課）

肥満にさようなら その1



◆肥満は病気のもと

肥満は心臓病・脳血管疾患・糖尿病・脂肪肝・睡眠時無呼吸症など生活習慣病をはじめとする様々な健康障害を引き起こします。また肥満は内臓の病気だけでなく、腰痛や変形性関節症（膝・股関節）、変形性脊椎症にも関連があり、体を動かしにくくなって、生活に支障が出ることもあるのです。

◆こんな習慣が肥満を招く

- ◎脂肪分や糖分の多い食べ物が好き
- ◎たくさんお酒をのむ
- ◎早食いで満腹感を感じる前に食べ過ぎている
- ◎欠食によるまとめ食いや遅い時間に夕食をとることが多い
- ◎乗り物を利用し、あまり歩かない
- ◎あまり動かず、ごろごろしていることが多い
- ◎虫歯や欠損歯があり、よく噛んで食べないために満腹感がなく食べ過ぎてしまう



運動不足



暴飲暴食

◆あなたは大丈夫？ 肥満のチェック

チェック① BMI（体格指数）

肥満度や標準体重を表すための基本数値

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$$

健康診断の体重の欄にはBMIが表示されています。

BMIの
判定区分

18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

チェック② 体脂肪率

体脂肪は測定方法や計測器の種類、時刻により数値が異なりますが、目安として以下の基準です。

	適正範囲	肥満
男性	10～20%未満	20%以上
女性	20～30%未満	30%以上



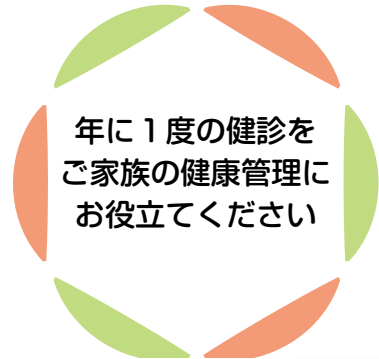
たとえBMIが標準値であっても体脂肪率が高い方は「隠れ肥満」ですし、BMIは高くても体脂肪率が低い方は過体重でも筋肉や骨が多く肥満ではありません。家庭用の体重計では体脂肪率を測れるものが多いので、家には体重計を準備し、少なくとも週に1度は体重計によって、自分の体重を把握しておきましょう。

次号では「肥満にさようなら その2」として
肥満予防のための食事・運動のポイントをお知らせします。

2023年度 健康診断のご案内

2023年1月にホームページに掲載しておりますので、ご確認願います。

なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては、健診の一時休止や受診制限等をする場合がございますので、ご了承ください。



年齢について

- 35歳未満・・・1989年（平成元年）4月1日以降生まれ
- 35歳以上・・・1989年（平成元年）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。

健康診断を受けるときはホームページが便利です



● スマホの場合はこちらをご覧ください。



- A 詳細が確認できます
- B 申請書のダウンロードも

(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		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			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、2024年3月までの受診を受付しております。 受診月の2か月前の末日 (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。

(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	Bコース	B1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	1,100円	2,618円	B・B1コース 2,200円		
申込方法	ご希望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	オプション検査の種類・料金は医療機関により異なります。 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	随時受付				

医療機関リストについては下記のいずれかでご確認ください。

①各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」→「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

右の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をご利用ください

支給要件	P.13の(1)、(2)以外で健診を受けられた方 40歳以上の方はP.15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 35歳未満の被保険者	20,000円まで 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か月以内に健康管理課に申請してください。 申請期限内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。	

婦人生活習慣病予防健診

	秋 季	春 季
実施期間	2023年10月～12月(予定)	2024年4月～9月(予定)
案内文書 送付時期	2023年6月(予定)	2023年12月(予定)
申込締切	2023年7月中旬	2024年1月中旬
対象者	35歳以上女性の被保険者・被扶養者	
自己負担金	被保険者・被扶養者 2,200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)	

ホームページでもご案内いたします。(申込締切は2024年1月中旬)

※令和5年度の春季婦人生活習慣病予防健診の申し込みはすでに終了しております



お問合せ先 03-3661-2257 (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。

		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	若年層健診	人間ドック	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		
			A1コース	A2コース	Bコース	B1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
対象者	35歳未満	35歳以上	35歳未満		35歳以上		35歳以上女性	35歳以上	35歳未満	
	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	被保険者および被扶養者	被保険者	
一部負担金	1,000円	3,000円	1,100円	2,618円	2,200円		2,200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	-	○女性(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B・B1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21,054円となります。

2023年度 春のWEBウォーキング大会のご案内

昨年度に引き続き、春と秋の年2回開催いたします。
日々の記録は、大会サイトに登録いただくことにより、
参加チームや個人のランキングが確認でき、
楽しくウォーキングが続けられます。
この機会に、ご家族や職場の仲間とウォーキングで
健康づくりにチャレンジしてみませんか。

■参加費無料！

お気軽にご参加ください！
会社の方やご家族でたくさんのご参加をお待ちしております。



スマホなどで歩数をカウントして専用サイトへ入力。
お気軽に、ご参加ください！

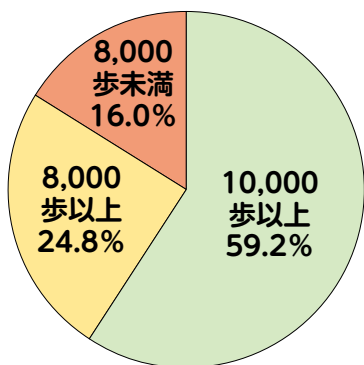
参加要項＜春＞

- 実施期間 2023年5月1日～5月31日
- 参加登録期間 2023年4月1日～4月21日
- 歩数入力期日 2023年6月12日
- 対象者 被保険者・被扶養家族（中学生以上）
- 参加条件 2人～8人までのチーム制（個人が複数のチームに参加できません）
- 参加費用 無料（基準歩数を達成した方に、達成賞をご用意しています）
- 参加方法 当健保組合ホームページにアクセスしていただき、専用の申込フォームをダウンロードしメールに添付して参加申込をお願いします。
◇当組合ホームページ⇒ <https://www.kenpokumiai.or.jp>

2022年度 秋のWEBウォーキング大会のご報告

秋の大会を9月1日から10月31日に開催し、多くの皆様にご参加いただき、
ありがとうございました。歩数結果は、以下のグラフの通りとなります。
ぜひ次回もご参加ください。

□参加者の平均歩数の達成割合（1日あたり）



参加者全体の84%の方が1日あたり平均歩数8,000歩以上を達成しました！



	区分	人数・チーム数
個人戦	参加者数	238名
	平均10,000歩以上	141名
	平均8,000歩以上	59名
チーム戦	参加チーム数	54チーム
	平均10,000歩以上	28チーム
	平均8,000歩以上	10チーム

2023年秋の大会予告

ご案内文書を7月頃に会社宛にお送りします。

実施期間 2023年9月1日～10月31日（予定）

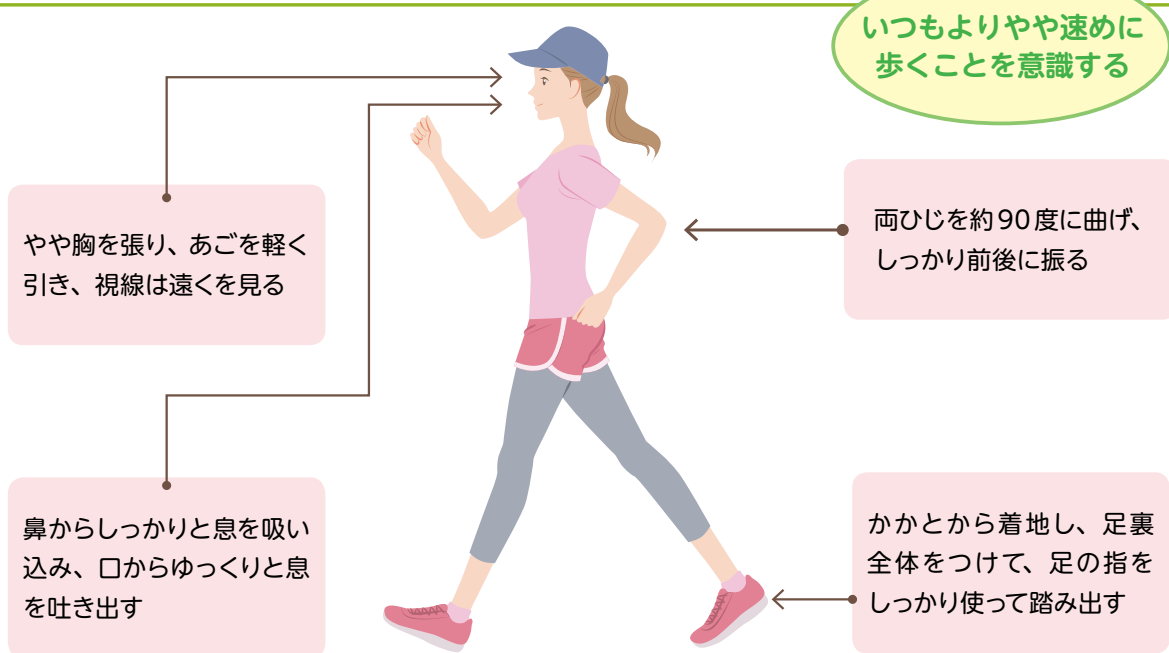
お問合せ先 03-3661-2251（総務課）

多忙な人も運動不足の人も 気軽に始められる～ウォーキングのポイント～

手軽なウォーキングは、体力に自信のない方や運動に不慣れな初心者におすすめの有酸素運動です。全身の筋肉を使うため、ダイエットだけでなく生活習慣病などの対策としても有効です。

また、ウォーキングをしているとセロトニン（幸せホルモン）が分泌され、ストレス軽減効果も見込めます。正しいウォーキングのやり方と効果のわかるコツを知り、無理なく楽しみましょう。

◆正しいウォーキングのやり方



◆ウォーキングシューズの選び方



- ① かかと・つま先に靴ずれの心配はないか
- ② 指先が余裕をもって動かせる
- ③ かかと部分がしっかりと包み込まれている
- ④ パッドが土踏まずにフィットしている
- ⑤ かかとに十分にショックを吸収できる厚さ

POINT 慣れてきたら・・・

◆歩く速度

慣れてきたら、少し速足のスピードがおすすめです。スピードを上げるほど酸素摂取量が増えるので、有酸素運動効果が高まります。

◆歩幅

歩幅を通常より広く、身長45～50%程度にすると、使われる筋肉の活動量上がり、運動効果がアップします。

◆歩く時間帯・タイミング

午前中がおすすめです。朝に運動することで、その日1日の代謝を上げる効果があります。

スポーツクラブのご案内

当組合ではスポーツクラブの優待割引をおこなっております。
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。



★一般価格よりもお得にご利用いただけます★

《コナミスポーツクラブ》

あなたに合ったペースで選べる料金プラン(法人会員)


月会費プラン	都度利用プラン
<p>月々のお支払いで利用できるプランです。 毎月の利用回数に合わせてお選びいただけます。</p> <p>月額 5,390円～14,520円 (税込)</p>	<p>利用するときだけ料金を支払うプランです。 毎月の利用回数に合わせてお選びいただけます。</p> <p>1回 800円～2,860円 (税込)</p>

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

《ルネサンス》

Monthly コーポレート会員	1Day コーポレート会員
<p>いつでも通えて月額固定だからお得</p> <p>月額 9,570円 (税込)</p>	<p>都度払いだから自分のペースで通える</p> <p>1回 1,980円 (税込)</p>

入会方法やお得なキャンペーンなど、詳しくは
専用 Web ページ <https://hpmgt.s-re.jp/840010981509> まで



※料金や利用方法等の詳細は当組合ホームページの「契約スポーツクラブ等」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



← 広報誌「VISPO」バックナンバーから
最新号を含む「VISPO」をご覧ください。

スマートフォンからも
ご覧いただけます。

お問合せ先 03-3661-2251 (総務課)

「ホットヨガスタジオ LAVA」が割引価格で利用できるようになりました!

これまでスポーツクラブ施設「ルネサンス」、「コナミスポーツクラブ」の優待割引をおこなっていましたが、このたび「ホットヨガスタジオ LAVA」が加わりました。

皆様の健康増進の一環として、ぜひご利用ください。

一般料金より割安になっております。料金形態はこちらからご確認ください!



ホットヨガとは?

ヨガには多数の流派、種類がありますが、高温多湿の中で行うのが「ホットヨガ」と呼ばれています。

ホットヨガは体が温まり汗をかくことにより、リラクゼーション効果を発揮します。体が温まることで過敏になっていた神経が休み、体内に溜まっていた老廃物と一緒にストレスが放出されます。

代謝アップや未病の予防にも効果があり、心身共にリセットされ精神の安定に繋がっていきます。



筋肉量・代謝UP

姿勢の改善＝腰痛等の不調の改善
ダイエット効果

未病の予防

心疾患、糖尿病等の未病の予防に効果的

ストレスの解消・鬱予防

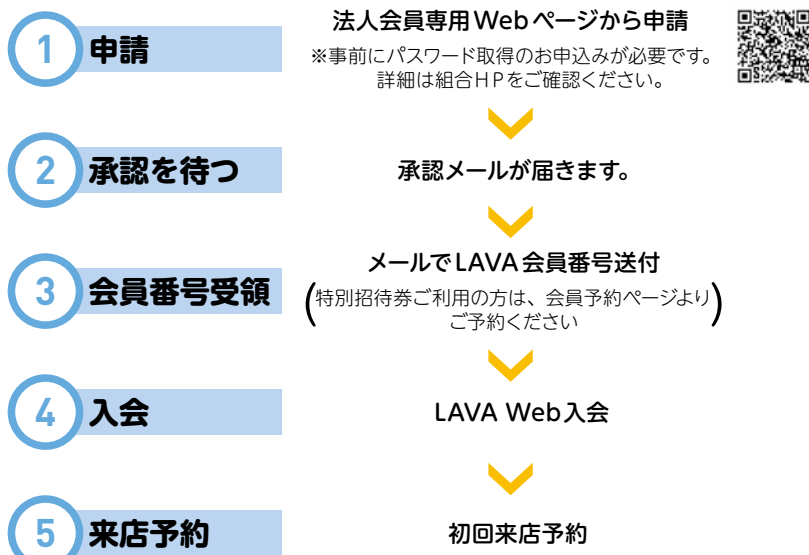
ホルモンバランスが整い、ストレスの解消や鬱予防に効果的

入会には《法人申請登録→Web入会》のお手続きが必要です。

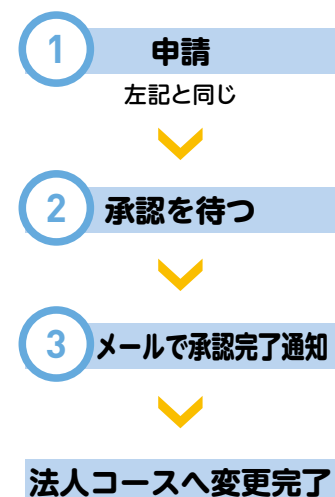
法人ご登録の流れ

※Webでの入会手続きが不安な方は、店舗でのフォローも可能です。

新規入会の方/過去、LAVAに通ったことがある方



現在LAVAに通っている方



注意点：承認が1日～15日→翌月適用
16日～月末完了→翌々月適用

お問合せ先 03-3661-2251 (総務課)



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影：竹内 浩務



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g ※写真は2人分

調理時間 20分



材料 (2人分)

- ねぎ ----- 1/2 本
- しいたけ ----- 2 枚
- 豚ひき肉 ----- 200g
- A 片栗粉 ----- 大さじ 1
- | しょうゆ ----- 小さじ 2
- | ごま油 ----- 小さじ 1
- | おろし生姜 ----- 小さじ 1
- キャベツ ----- 1/8 個
- にんじん (飾り用) ----- 適宜
- (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- 1 ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- 2 キャベツを7mm幅に切り、1のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- 3 耐熱容器に2を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- 4 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。
なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりと、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

CHECK!

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>