

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

- ◆2024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
- ◆2024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](mailto:orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp)

URL <https://www.kenpokumiai.or.jp>



# 2024年度 収入支出予算のお知らせ

去る3月8日(金)組合会において、2024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% 維持 「健康づくり」と「健診」が大きな決め手

健康保険組合連合会が取りまとめた2023年度予算集計では、加入組合の約8割が経常赤字となり、赤字額は過去最大の5623億円となる深刻な状況となっております。

これは、新型コロナウイルス感染拡大の影響が不透明であったことと、2022年度から医療費の高い伸びが続いていたことに加えて、高齢者医療制度への納付金等の負担金が大幅に増加していることも大きな要因となっております。

当組合の2024年度予算においても13億円を超える経常赤字を見込んでおり、これまでも増して厳しい予算編成としております。

医療費は、2023年度秋ごろより呼吸器等への感染症の増加、インフルエンザの流行とコロナの再流行等により増加が続いていることから、前年度と比べて5.4%（約6億円増）と大幅な増加を見込んでおります。

また、高齢者医療制度への納付金等は、前年度と比べ一時的に減少したものの、いわゆる「団塊の世代」がすべて75歳以上となる「2025年問題」を来年に控え、納付金等が急増することが見込まれます。

このような財政状況が続く中で、健康保険組合の使命は加入者の皆様の「健康の維持・増進」にあると考えております。

健康を維持するためには、健診を受けていただき、健診結果から自覚症状を伴わない生活習

慣病などを早期に発見し、早期に治療して重篤化させないことがとても重要です。

生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）はサイレントキラー病と言って、初期には症状がまったく表れず、自覚できないまま進行し、気づいたときは重症化し、最終的には致命的な合併症を引き起こしてしまう怖い病気です。

健診結果等から「生活の改善」が必要とされた場合には、保健師等からのアドバイス等（特定保健指導）を上手に活用していただくとともに、治療が必要と判定された場合には、ご自分に合った保険医療機関等で、早期に治療を受けられることをお勧めいたします。

このことで、治療期間も短くなり重症化を予防することができ、家計やご家族の負担も軽く済みます。

また、当組合では、2024年から新規事業として歯科健診（年2回無料）を実施しております。（P6参照）

当組合の受診者が最も多い「歯周病」は、歯周病菌に付着している炎症物質（LPS）が体重を増加させるなど生活習慣病と深い関係があると言われております。健診と併せてご利用ください。

「健康づくり」「疾病予防」の取り組みに、皆様の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 2024年度収入・支出予算

収入の部	
科目	金額
健康保険収入	193億5087万円
準備金繰入	18億円
その他	5億281万円
<b>収入合計</b>	<b>216億5369万円</b>

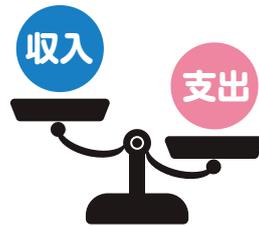
支出の部		
科目	金額	健康保険収入との割合
保険給付費	116億5895万円	60.3%
納付金等	77億4392万円	40.0%
保健事業費、予備費、その他	22億5080万円	11.6%
<b>支出合計</b>	<b>216億5369万円</b>	

※端数の関係で合計は一致しません

## 収入



## 支出



※保健事業費…健診、健康づくり等の費用  
※納付金等……高齢者医療制度への負担金  
※保険給付金…医療費、傷病手当金等の費用

## 2

## 介護勘定 2024年度収入・支出予算

収入の部	
科目	金額
介護保険収入	20億20万円
準備金繰入	1億5000万円
<b>収入合計</b>	<b>21億5020万円</b>

※端数の関係で合計は一致しません

支出の部	
科目	金額
介護納付金*	20億1886万円
予備費、その他	1億3134万円
<b>支出合計</b>	<b>21億5020万円</b>

※介護納付金…介護保険の運営費用としての拠出金

# 2024年度 主な事業のご案内



<p>健診のご案内 P.9 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>歯科健診のご案内 new P.6 参照</p>		<p>歯科健診等が無料で利用可 ホームページ⇒「<a href="#">無料歯科健診のご案内</a>」</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「<a href="#">保健事業</a>」 ⇒<a href="#">特定健診・特定保健指導</a> 参照</p>
<p>データヘルス事業</p>	年間	<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「<a href="#">保健事業</a>」 ⇒<a href="#">データヘルス計画・健康スコアリングレポート</a> 参照</p>
<p>契約保養施設の 宿泊補助</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「<a href="#">保健事業</a>」⇒<a href="#">契約保養施設参照</a></p>
<p>契約スポーツクラブ等 P.13参照</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 ホームページ「<a href="#">保健事業</a>」⇒<a href="#">契約スポーツクラブ等参照</a></p>
<p>メンタルヘルスカウンセリング new</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 ☎0120-783-112 (無料) ※2024年4月より専用ダイヤルへ変更になりました ホームページ「<a href="#">知っ得健康情報</a>」 ⇒<a href="#">メンタルヘルスカウンセリング参照</a></p> 
<p>広報誌 VISPO (4月・10月)</p>	年2回	<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>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.14参照</p>	春・秋	<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 <a href="#">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</a></p>
<p>インフルエンザ予防接種</p>	10月～12月	<p>インフルエンザの予防接種と補助金 <a href="#">各会社あてに9月にご案内</a></p>
<p>被扶養者資格の再確認</p>	11月～1月	<p>法令に基づく被扶養者資格の確認</p>

# 「年収の壁」を意識せず働けるようになりました

パート・アルバイトで働く方が扶養の範囲を超えないように時間を調整して働く、これがいわゆる「年収の壁」です。(年収130万円や106万円)  
この問題に対応するため、2023年10月から国の施策として「年収の壁・支援強化パッケージ」が始まりました。

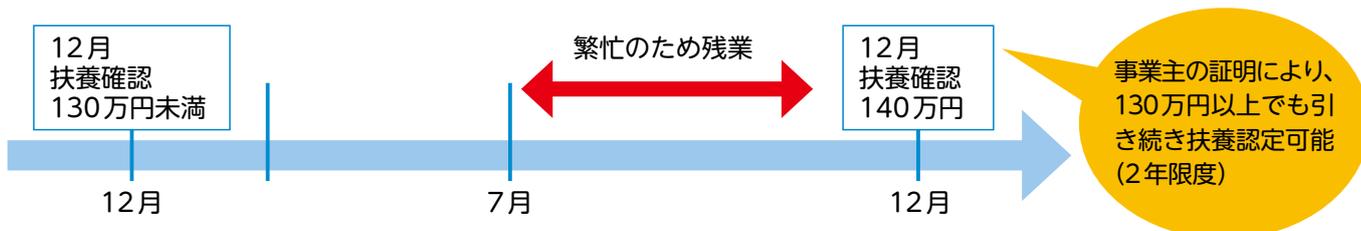


## 「130万円の壁」への対応

被扶養者の認定は、これまで年収が130万円未満(60歳以上および障害年金受給者要件該当者は180万円未満)であること等が要件とされていましたが、2023年10月からは繁忙のため残業などにより、収入が一時的に増えた場合でも、お勤め先の事業主による一時的な収入変動である旨の証明書を添付することで、引き続き被扶養者として認定が可能になりました。

ただし、同一の方について原則2年までが限度とされています。

### ●パート等で毎月10万円を目安に調整して働いている方が残業等により一時的に収入増となった場合



### 注意事項

証明書の提出をもって必ず認定されるわけではありません。

扶養認定および年1回の被扶養者(家族)の健康保険資格確認調査にあたっては、ご提出いただいた全ての提出書類を確認の上、総合的に判断いたします。

🏠 ホームページ: [トップページ](#) → [各種手続き](#) → [家族の加入\(解説欄\)について](#)



## 「106万円の壁」への対応

従業員数101人以上の会社で働くパート・アルバイトの方が「短時間労働者<sup>\*1</sup>」に該当すると社会保険の加入が必要となり、保険料を負担することとなります。

パート等で働く方の手取り収入を減らさないよう会社が給与や賞与とは別に社会保険料に相当する手当を支給した場合、この手当は社会保険料の算定対象から除外されます。

※ 短時間労働者とは① 週所定労働時間が20時間以上、② 所定内賃金が8.8万円以上(年収106万円以上)、③ 2ヶ月を超える雇用の見込みがある、④ 学生ではない。①～④の条件を全て満たす方のことをいいます。

詳しくは、こちらからご確認ください。年収の壁・支援強化パッケージ(厚生労働省ホームページ)



### ◆法改正情報

2024年10月から上記の「106万円の壁」に該当する会社が、従業員数101人以上から、51人以上へと変更されます。

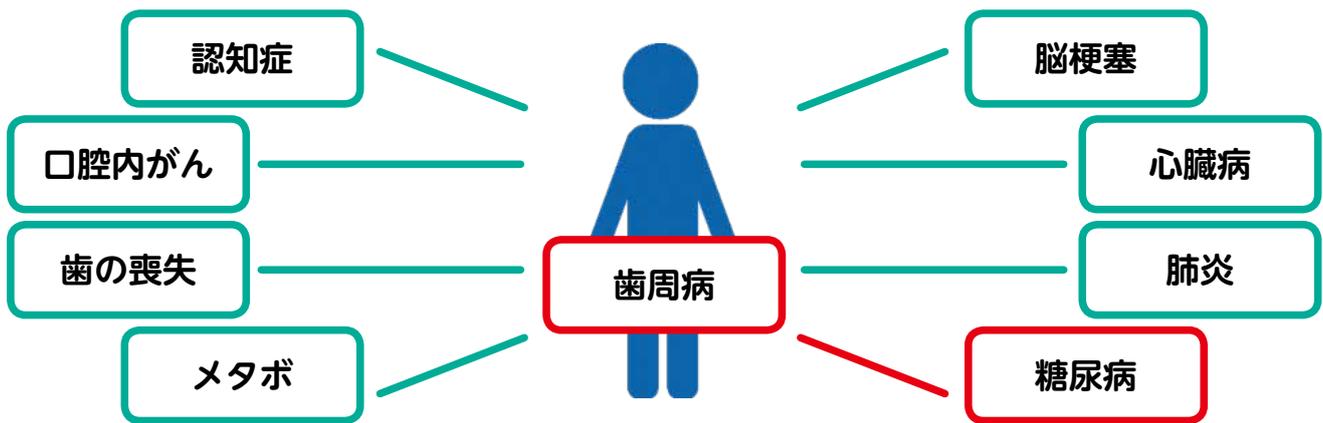
お問合せ先 03-3661-2254 (適用課)

# 歯の病気が全身の病気をもたらします

成人の歯の病気で最も多い歯周病は、歯周病菌によって歯茎の炎症がおき、歯を支えている骨が溶ける病気です。重症化すると歯を失いかねない病気ですが、それ以外にも下の図のように全身の病気にも影響します。

歯周病と特に関連が深い病気が糖尿病です。歯周病菌の毒素により血糖値が下がりにくくなり、糖尿病にかかりやすくなることがわかっています。糖尿病以外にも歯周病に関連する病気として「動脈硬化」「メタボリックシンドローム」「心臓病」「脳血管疾患」などが指摘されています。

病気を悪化させないためにも、歯垢や歯石の除去、歯周病やむし歯の早期発見のために定期的に歯科健診を受けることをお勧めします。



## こんな症状はありませんか？

次にあてはまる症状が一つでもあれば歯周病かもしれません。早めの歯科医療機関の受診をお勧めします。

- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯がグラグラする。

## 歯科健診を開始いたしました

全国約1700カ所の歯科医院等で健診が受けられますので、ご自宅や職場の近くの歯科医院等を検索してご受診ください。

**対象者：**当健康保険組合に加入する被保険者（本人）および被扶養者（家族）  
**費用：**無料（健診後に歯石除去や治療等が必要となった場合は**有料**（保険診療の自己負担分）となりますのでご承知おきください。）

詳しくは、以下のホームページまたはQRコードにてご確認をお願いいたします。

ホームページ：[トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#) → [歯科健診](#) にてご確認ください。

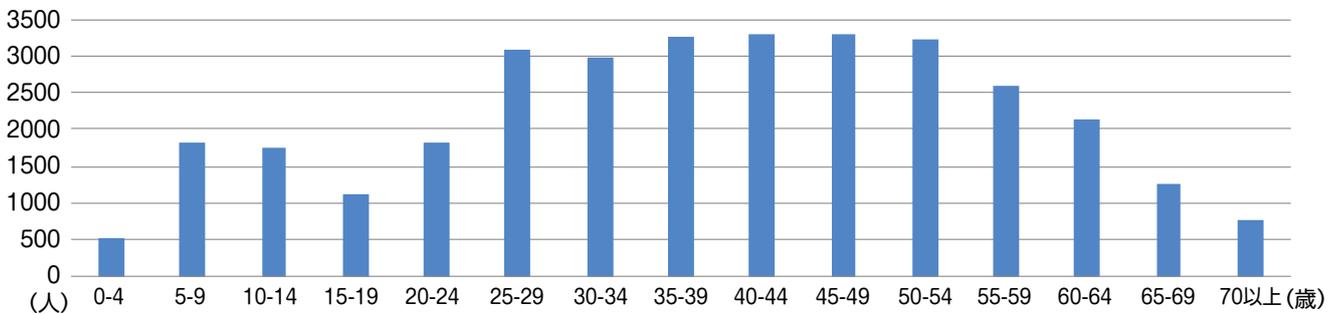


# 受診者が最も多いのは歯に関する病気でした

当組合の2023年の医療費で最も多いのは歯周病やむし歯等です。

次に呼吸器系、新生物、消化器系、糖尿病、高血圧症等が多い状況となっています。

## ●歯周病の受診者数



歯周病を治療する人は、20歳台後半から多くなっています。  
なんと55歳以上で歯を抜いた原因の約半分が歯周病というデータもあります。  
**歯周病は早期発見・早期治療がとても大切です。**



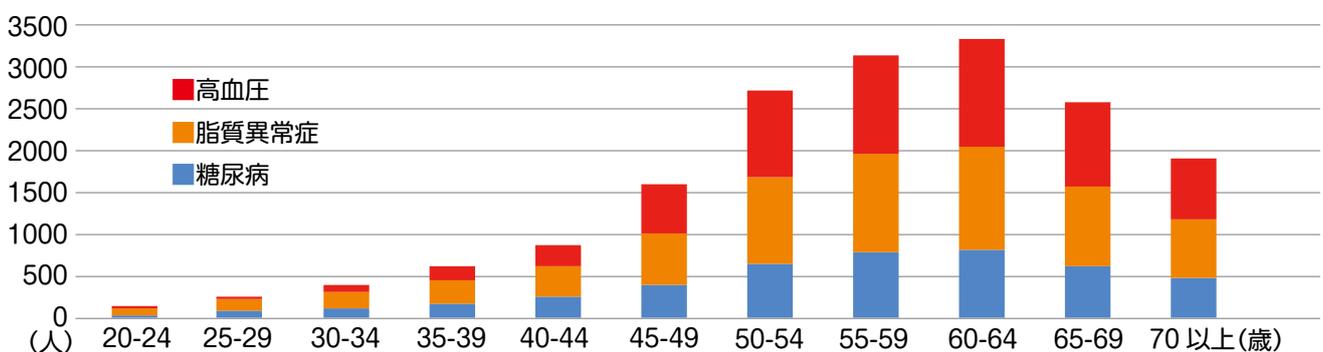
## 歯ブラシ活用テクニック

予防には、歯磨きや定期的な歯石除去が有効とされていますが、歯磨きは強く磨いても歯間の歯垢（プラーク）の除去はできません。

日本歯科医師会のホームページに「歯周病対策！歯ブラシ活用テクニック」が動画で紹介されていますので参考にしてみてください。



## ●3大生活習慣病の受診者数



高血圧、糖尿病、脂質異常症による受診者は20歳から徐々に増加し、50歳～64歳に治療を受けている人が特に多いです。生活習慣病が怖いのは無症状のまま進行し、じわじわと血管を傷つけ、自覚症状が出るころには脳卒中や心筋梗塞といった後遺症や生命を脅かす病気になるリスクがぐんと高まることです。

生活習慣病も歯周病も気づかぬうちに進行してしまう実は怖い病気です。定期的に健診を受け、必要に応じて生活改善や受診をするようにしましょう。

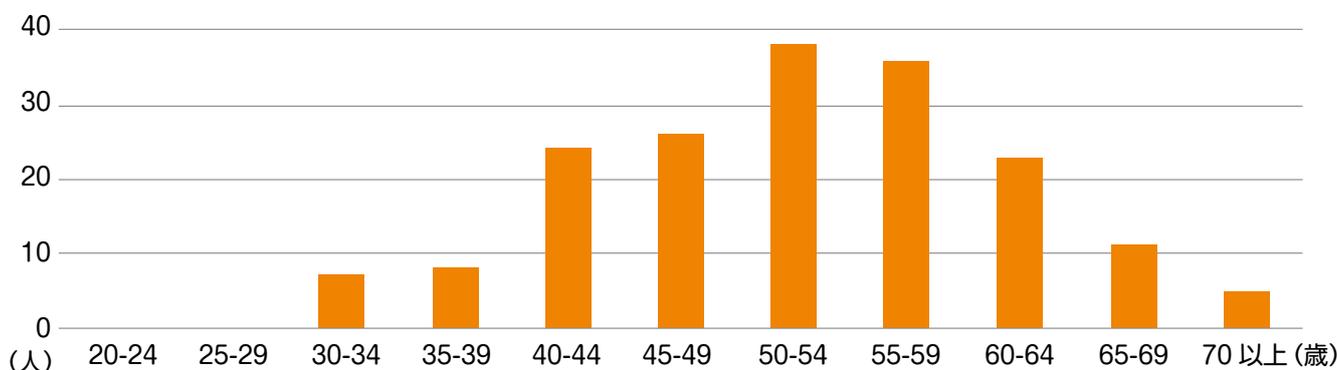
# 乳がん・子宮がんは 早期発見・早期治療で効果が期待できます

当組合加入者の6割以上が女性です。このため女性特有の病気にかかる人も多い状況となっています。乳がんや子宮がんは、早期発見で大きな治療効果が期待できるため、健診の定期的な受診をお勧めします。

健診には、年齢やコースによって乳がん・子宮頸がん検査が含まれています。詳しくはP11の「コース名と検査項目」によりご確認ください。

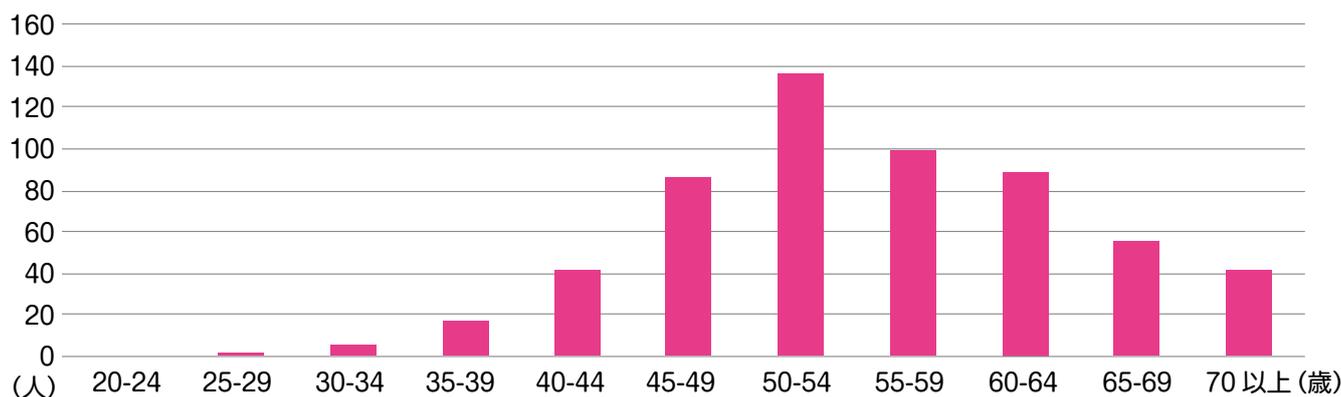
対象年齢以外(35歳未満)の方は、お住まいの自治体で実施している検査を受けられる場合がありますので、自治体のホームページ等にて確認してみてください。

## ●子宮がんで病院にかかっている人数



子宮のがんの7割は子宮頸がんが占めており、近年は20～30歳代の女性に増えてきています。初期にはほとんど自覚症状がありませんので20歳を過ぎたら定期的に子宮頸がん検査を受けることが大切です。

## ●乳がんで病院にかかっている人数



乳がんは早期に治療すれば90%以上の方が助かることがわかっており、日頃から自分で乳房をチェックする習慣や、30歳ころから定期的に乳がん検査を受けることが大切です。

### 子宮がんや乳がんのセルフチェック

厚生労働省が作成した「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」ホームページにて子宮がんや乳がんなどのセルフチェックができます



お問合せ先 03-3661-2254 (審査課)  
03-3661-2257 (健康相談室)

# 2024年度 健康診断のご案内

ウイルス等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。



年に1度の健診を  
ご家族の健康管理に  
お役立てください

## 年齢について

35歳未満・・・1990年（平成2年）4月1日以降生まれ（若年層健診）

35歳以上・・・1990年（平成2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。

毎年一度、必ず健康診断を受けましょう

## ❁健康診断のよくある質問 Q&A

Q

健康診断を毎年受ける目的は？

A

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、高血糖など生活習慣病による重症化を未然に防ぐことができます。

生活習慣病の特徴は自覚症状がないまま進行し、放置すると重症化してしまうことです。重症化してからの治療は長期間となりお体や経済的な負担も大きくなります。

そのため、毎年健診を受けて検査数値の変化から特定保健指導に該当した場合には生活習慣の見直しを受けることにより重症化のリスクを軽減することができ、健康寿命の延伸への大きな分岐点となります。

当組合の健康診断をご活用いただき健康の保持増進にお役立てください。

# 早めに気づけば改善が楽です 年に1回健診を受けましょう

当組合では各種健康診断をご用意して皆様の健康管理にお役立ていただいております。  
下記の方法からご自分に合った方法をご選択いただきご受診ください。

## 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）

35歳以上の方には「人間ドック健診」として実施しており、他の制度よりも検査項目が充実していることが特徴です。

## 2 委託医療機関（① 東振協契約 ② 直接契約）

全国各地に契約の医療機関を設けております。ご自宅のお近くの医療機関をご選択いただけます。

## 3 婦人生活習慣病予防健診

年に2回女性の組合員を対象として、全国各地の会場で実施いたします。

## 4 健康診断補助金制度

ご自宅の近くに委託医療機関が無いなどにより、上記①～③の制度をご利用いただかない場合には医療機関へ一度全額をお支払いいただいた後に補助金として申請することも可能です。

各制度の対象者、申込方法、一部負担金等の詳細につきましては、2024年1月に会社へお送りしたご案内をご覧ください。または [東京織物健康保険組合のホームページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#) にてご確認ください。

1 健診ページが開きます

2 スマホの場合はこちらをご覧ください。

3 申請書のダウンロードもできます

健診の詳細が確認できます

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。

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。

東振協委託医療機関における腹部超音波検査はB、B1コースのオプション検査となっており、胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓を観察しています。

※組合健康管理センターにおける腹部超音波検査は主に肝臓・胆嚢の観察をしています。その他の臓器(膵臓、腎臓、脾臓等)については所見が見られた場合のみ記載します

# 出産費用が出産育児一時金より 少なかったら？

直接支払制度を利用して出産した場合、以下のとおり出産費用の差額が支払われます。

## 具体例：出産に係る費用が32万円だった場合

### ◆産科医療補償制度※に加入している病院等でお産された場合

出産育児一時金支給額：50万円	
直接支払制度の利用により病院等へ支払われる額 32万円	被保険者に支払われる額 18万円

#### ※産科医療補償制度とは？

分娩に関連して発症した重度脳性まひのお子様とご家族の経済的負担を速やかに補償する制度です。

なお、産科医療補償制度に加入していない病院等でお産された場合、産科医療補償制度に係る費用1万2千円が減額されます。上記の場合、出産育児一時金支給額は48万8千円となり、被保険者へ支給される額は16万8千円となります。

### ♣️ 出産育児一時金のよくある質問 Q & A

Q

直接支払制度を利用して出産しましたが、出産育児一時金より出産費用が少なかった場合の手続きを教えてください。

A

該当される方へ申請書をお送りいたしますので、申請書が届きましたら、病院等から交付された出産費用の明細が記載されている「出産・分娩費用明細書・領収書」等の写しを添付してご請求ください。

Q

差額が支払われるまでの期間はどのくらいですか？

A

約2か月半前後のお時間をいただいております。  
出産育児一時金の請求は、病院等が1か月ごとに診療報酬支払基金※に請求し、記載内容等の確認後に健保へ請求が来るまで約2か月かかります。

請求内容を確認後、出産育児一時金よりも出産費用が少ない場合に対象となる方へ申請書をお送りいたします。

必要事項を記入していただいた申請書を組合で受付した後、審査決定の翌週に支払いとなるため、約2週間程お時間をいただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、申請書・領収書等をご提出いただいた後に書類の内容を確認いたしますので、お支払いまでにお時間を要する場合がございます。

※ 診療報酬支払基金とは？ …病院等からの医療費の請求内容について、審査・支払代行を行う機関です。

◆ 出産育児一時金の詳細や具体的な手続き等については、当組合ホームページにてご確認をお願いいたします。

🔗 ホームページ：[トップページ](#) → [各種手続き](#) → 中段の [給付に関する手続き](#)

→ [出産したとき](#) → 上段の [解説](#) または [手続き](#) のタブにてご確認ください。

その他、ご不明な点等ございましたら、給付課までお問い合わせください。

お問合せ先 03-3661-2254（給付課）

# スポーツクラブのご案内

当組合では3つのスポーツクラブの優待割引をおこなっております。リフレッシュやストレス解消など、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

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。

月額 **5,720円～14,850円** (税込)

### 都度利用プラン

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。

1回 **880円～2,420円** (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

## 《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 **10,450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

1回 **1,980円** (税込)

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。

※QRコードはデンソーウェブの登録商標です。

## 《ホットヨガスタジオ LAVA》

月額料金プラン(法人会員)※別途、初回引落し時より運営管理費として毎月480円(税込)を頂戴いたします。

### フリーフルタイム

全店舗利用可能・通い放題  
法人価格 13,800円  
(3,000円オフ) (税込)

### ライトフルタイム

2店舗利用可能・通い放題  
法人価格 10,800円～12,800円  
(1,000～3,000円オフ) (税込)

### 4フルタイム

登録店舗限定・月4回までご利用可能  
法人価格 5,800円～9,800円  
(1,000円オフ) (税込)

※店舗毎によって料金が異なります



法人の申請方法など、詳しくはこちら URL または QR コードから  
<https://www.kenpokumiai.or.jp/member/application/files/lava01.pdf>



各種詳細はHPをご確認ください!

ホームページ: [トップページ](#) → [保健事業](#) → [契約スポーツクラブ等](#)



お問合せ先 03-3661-2251 (総務課)

# 2023年度 秋のWEBウォーキング大会の結果発表！

WEBウォーキング大会は、2023年9月1日～10月31日の間で実施し、多数の方にご参加いただきました。ご参加いただきました皆様、おつかれさまでした。次回も、ぜひご参加ください。ランキングの一部をご紹介します。

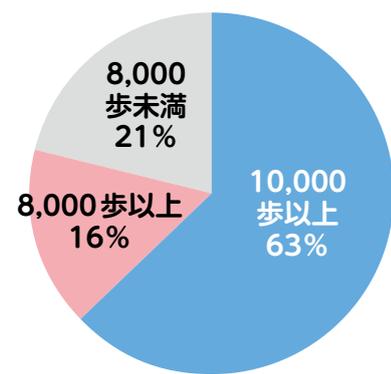
ニックネーム	グループ名	1日あたり平均歩数
hito4	チーム本店おにぎり@オカダヤ	32,965歩
ポップSL	OKAピヨ@オカダヤ	27,625歩
いじブラウン	101@西川	25,683歩
いじま～る	いじま～る戦隊★いじレンジャー@西川	25,273歩
みかりん	さでいすていっく・みか・ぱんど@西川	24,688歩
O105K	きくざっぶ@田村駒エンジニアリング	23,312歩
としま～る	いじま～る戦隊★いじレンジャー@西川	22,623歩
いじグリーン	101@西川	22,239歩
スーパーホンダ2号	石原軍団@田村駒	21,875歩
くろちゃん	くろざっぶ@田村駒エンジニアリング	21,867歩
ルフィ	～de ja vu～@ティン・パン・アレイ	20,667歩
まつ	まつざっぶ@田村駒エンジニアリング	20,173歩
ドッグ	神と7人の小人たち@タカミヤ	20,064歩
imaimakk	チーム青鬼@タカミヤ	18,910歩
鯖定食	AGT@フジスター	18,819歩
マートバー	141M特大ホームラン@田村駒	18,784歩
yumi	はじめてのおさんぽ@東洋羽毛工業	18,773歩
あきら	チームひろお@ドゥースリー	18,575歩
ぞみ	さでいすていっく・みか・ぱんど@西川	18,132歩
コピヨ	歩け！ピヨ丸7号@東洋羽毛工業	18,079歩

## 参加者の感想

ウォーキングをきっかけに家族で万歩計を見て競うようになり、子供とのコミュニケーションも増えた。

自分の普段の歩数を認識することができて運動が不十分であることが分かったので、これを機に意識して動くことを続けていきたい。

## 個人の1日あたり平均歩数の達成割合



(人)

	区分	今大会	春大会	前回比較
個人戦	参加者数	414	287	+ 127
	平均10,000歩以上	259	186	+ 73
	平均8,000歩以上	65	59	+ 6
チーム戦	参加チーム数	81	61	+ 20
	平均10,000歩以上	52	40	+ 12
	平均8,000歩以上	15	9	+ 6

# 2024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回の開催をいたします。

日々の記録は、大会サイトに登録いただき、サイト内に歩数を入力。個人やチームごと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にチャレンジしませんか。

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。

## 参加要項＜春＞

**実施期間** 2024年5月1日～5月31日

**参加申込期間** 2024年4月1日～4月22日

**歩数入力期日** 2024年6月14日

**対象者** 被保険者・被扶養者家族（中学生以上）

**参加条件** 2人～8人までのチーム制（チーム登録は、ひとり1チームまで）

**参加方法** 当組合ホームページより専用の申込みフォームをダウンロードし、メール添付のうえ、申請ください

※上記の参加登録期間中にホームページ：[トップページ](#) → **新着情報** よりご確認ください。

## その他

(1) 達成賞をご用意しています。

（基準歩数を達成した方で、期間中の全日に歩数登録された方が対象）

(2) 会社および被扶養者家族どちらかでの参加が可能です。

(3) 以前に利用者登録されている方は、再度登録の必要はございません。



## ♣ WEBウォーキング大会参加のよくある質問 Q & A

### Q1

去年の大会参加時に利用者登録したログインIDとパスワードを、今年の大会で歩数を入力しようとした際に忘れてしまったのですがどうすればよいですか？

### A1

それぞれWEBウォーキング大会トップ画面でログインIDの確認、パスワードの初期化が可能です。1度利用者登録しますと、ログインIDとパスワードは毎年同様となりますので、スマホ等に控えておくとスムーズです。



### Q2

大会期間開始後、参加チームの登録を誤ってしまいました。変更は可能ですか？

### A2

可能です。大会ログイン後、ランキング確認画面でチーム変更できます。

2024年秋の大会予告

ご案内文書を7月頃に会社へ送付いたします。

実施期間(予定)：2024年10月1日～11月30日

お問合せ先 03-3661-2251 (総務課)

鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える

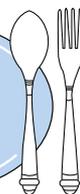
## アスパラのシーフード塩焼きそば

1人分 380kcal 塩分 2.7g

ひと皿で栄養たっぷり!

ヘルシーレシピ

健食  
新世紀



料理制作 ● 藤原 朋未  
(管理栄養士)

撮影 ● 栗山 サトル  
スタイリング ● 大原美穂



### 材料 (2人分)

焼きそば麺-----2玉  
冷凍シーフードミックス-----200g  
アスパラガス-----3本(60g)  
玉ねぎ-----1/2個(100g)  
にんじん-----1/5本(30g)  
キャベツ-----2枚(100g)  
鶏がらスープの素(顆粒)-----小さじ2  
ごま油-----大さじ1/2  
粗びき黒こしょう-----少々

### 作り方

- 1 シーフードミックスは塩水(水…200mL、塩…小さじ1)に入れて、30分以上おいて解凍する。
- 2 アスパラガスは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにし、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。キャベツはざく切りにする。
- 3 フライパンを中火にかけ、焼きそば麺を入れてほぐすように炒める。麺がほぐれ、軽く焼き色がついたら、鶏がらスープの素を半量加えて混ぜ合わせ、一度皿に取り出しておく。
- 4 フライパンにごま油をひいて、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。玉ねぎがしんなりとしたら、水けを切ったシーフードミックス、アスパラガス、キャベツの順で加える。
- 5 全体に火が通ったら、残りの鶏がらスープの素を加えてひと混ぜし、3を戻し入れて炒め合わせる。皿に盛り、黒こしょうをかける。

66

### Point

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝に関与することから疲労回復効果が期待できるといわれています。麺は先に炒めておくことで、べたつかず香ばしさがアップします。シーフードミックスは、塩水につけて解凍すると、うま味が逃げずに弾力のある仕上がりになります。