

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

- ◆収入支出予算のお知らせ
- ◆主要事業のご案内
- ◆健康診断のご案内
- ◆春のウォーキング大会が変わります！

東京織物健康保険組合

e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp

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



2025年度 収入支出予算のお知らせ

去る3月14日(金)組合会において、予算が承認されました。

一般勘定 9.6% 介護勘定 1.8% の保険料率を維持

2025 年は、戦後、第一次ベビーブームの団塊の世代（約 800 万人）が後期高齢者となることから、医療・介護の需要がピークを迎え、一方で現役世代の減少により、医療費の財源と人手不足が深刻化する年代と言われております。

2025 年度予算では、保険料収入は、前年度対比 2.0% 増（約 4.2 億円）と回復の傾向にあります。しかし、保険給付費は、医療機関などに受診する機会が増え、歯科疾患、生活習慣病、アレルギー疾患、インフルエンザ等の感染症を含めた疾病が増加の傾向にあることから、保険給付費の支出予算は前年度対比 6.7% 増（約 7.8 億円）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、2025 年問題の影響を受け、前年度対比 8.1%（6.2 億円）と大幅に増えたことにより、10 億円以上の経常赤字となる厳しい予算編成となりました。

今後、「納付金等」の額は、2025 年以降も高齢化率の上昇により増加し、2026 年からは、「子ども子育て支援金」が新たに加算されることが決まっており、さらに厳しい財政状況が見込まれます。

このようなことから、組合財政の健全化に向けたキーワードは、「加入者の健康の維持・増進」と考えております。

2025 年度は、健康長寿の延伸に資する保健事業をさらに積極的に取り組んでまいります。健康維持増進・健康長寿への取り組みとして欠かすことができないのが人間ドック等を始めとした「健康診断」になります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、そのまま放置しておくと重症化します。

自覚症状が出てからでは、手遅れとなる病気でもあります。

その前兆を知るためには、健診での血液検査、エコー検査、レントゲン検査などで、早期にご自身のからだの状態をチェックしておくことが重要になります。

現在の医療は、異常値を早期に把握できれば、短い治療で早い復帰が可能となり、ご家族の経済的・精神的負担は軽減されます。

健診を上手にご活用していただくことが、元気に活躍できる健康長寿への一歩となります。

健康の維持増進への取り組みに皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1

一般勘定 2025年度収入・支出予算

収入の部	
科 目	金 額
健康保険収入	210億3229万円
準備金繰入	17億円
その他	5億4416万円
収入合計	232億7645万円

支出の部		
科 目	金 額	健康保険収入との割合
保険給付費	124億8722万円	59.4%
納付金等	83億3584万円	39.6%
保健事業費、予備費、その他	24億5339万円	11.7%
支出合計	232億7645万円	

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 2025年度収入・支出予算

収入の部	
科 目	金 額
介護保険収入	21億6909万円
準備金繰入	1億2000万円
収入合計	22億8909万円

支出の部	
科 目	金 額
介護納付金※	21億679万円
予備費、その他	1億8230万円
支出合計	22億8909万円

※介護納付金…介護保険の運営費用としての拠出金

2025年度 主な事業のご案内

健診のご案内 P.10 参照		①組合健康管理センター ②委託医療機関 ③健康診断補助金制度 ④女性生活習慣病予防健診 
歯科健診のご案内 P.9 参照		歯科健診が無料で利用可 ホームページ⇒トップページ⇒右下バナー⇒「無料歯科健診のご案内」参照
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	年	健診情報等を活かした健康づくりの推進 ホームページ⇒トップページ⇒右下バナー ⇒データヘルス計画・健康スコアリング レポート本紙参照
契約保養施設の 宿泊補助	間	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等 P.15 参照		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⇒トップページ⇒右下バナー⇒契約スポーツクラブ参照
メンタルヘルス 支援サービス 		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) ホームページ「知っ得健康情報」 ⇒メンタルヘルス支援サービス参照
ポリファーマシー対策通知 P.13 参照		複数のお薬が処方されていることにより、健康被害のリスクが高い方を対象に通知
広報誌 VISPO (年2回 4月・10月)		春号、秋号としてトピック情報を発送
医療費のお知らせ (年2回 7月・1月)		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)
ジェネリック医薬品促進通知 (年2回 8月・1月) 		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
重症化予防受診勧奨通知(年3回)		腎臓病、糖尿病等が重症化するリスクが高い方を対象に病院等への受診を促す通知
★リニューアル★ ウォーキングキャンペーン (年2回 5月・10月) P.14 参照		今年度よりリニューアルし、登録方法が変更 専用サイトに登録し個人やチームの総歩数を競う大会 各事業所あて、ホームページにてご案内
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 各事業所あてに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

～医療費が高額になったら～

－高額療養費 < 限度額認定証 < マイナ保険証－

病院等の窓口での支払額が高額となった場合、申請により限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費制度」がありますが、「限度額適用認定証」を病院に提示した場合には、「高額療養費」相当額が病院の窓口で差し引かれ、高額療養費の請求も必要なくなります。

「マイナ保険証」を使用した場合には、「限度額適用認定証」の申請も必要なくなり、自動的に「高額療養費」相当額が窓口で差し引かれるため、さらに便利になります！

高額療養費・限度額適用認定証・マイナ保険証のいずれをご利用された場合にも、以下の付加給付金の請求は必要になります。

「一部負担還元金・家族療養付加金（付加給付金）」のご案内

病院等への1か月間の支払額が「51,000円※」を超えた場合には、支払額から50,000円を差し引いた相当額を支給します。

※「一部負担還元金・家族療養付加金」の支給額は、窓口支払額から50,000円を控除した額となっておりますが、1,000円未満については支給されないため、51,000円以上の支払額が対象となります。

●高額療養費・付加給付金（例）

窓口支払金額：30万円		
212,570円 高額療養費相当額※ ※標準報酬月額(毎月の給料等を一定基準の月額枠に当てはめたもの)が28万円の方の場合	87,430円 窓口支払額※ ※マイナ保険証・限度額適用認定証を使用した場合の窓口払金額	
	付加給付金※ 37,400円 ※100円未満切り捨て	最終的な自己負担額 50,030円

「手続き方法等の詳細」については、下記ホームページをご確認ください。

🔗 ホームページ：[トップページ](#) ➔ [各種手続き](#) ➔ [医療費が高額になったとき](#)

➔ 手続きのタブ：[医療費の自己負担が高額になったとき](#)

➔ 申請書 [「高額療養費および一部負担還元金・家族療養付加金支給申請書」](#)をご確認ください。

お問合せ先 電話 03-3661-2254（給付課）

マイナンバーカードを持っているのに… マイナ保険証として使えない？

マイナンバーカードを使って受診しようとしたところ、
「オンライン資格確認で情報が確認できないので利用できません」
というお問合せが多く寄せられています。

- ・マイナンバーを組合へ登録されておりますか？
- ・マイナンバーカードの保険証利用登録はお済みですか？



以下の項目を確認してみましょう。

1 会社へマイナンバーを提出されていますか？

提出していない場合は、すみやかに会社へマイナンバーを提出してください。

2 会社から組合へマイナンバーをお届けいただいていますか？

会社へマイナンバーを提出されていても、会社から組合へのお届けが遅れている場合があります。
組合へのお届けが遅れていますとオンライン資格確認ができませんので、事務担当者の方へ確認をお願いいたします。

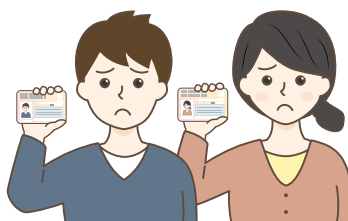
3 新たに会社に入られた方、あるいは被扶養者となられた方ですか？

新たに資格を取得された方は、組合が書類を受け付けてから資格情報が反映されるまで一定期間の日数が必要となります。(概ね2～3日ほど)

マイナンバーカードだけでは保険証として利用することができません。

「マイナ保険証の登録」については下記をご確認ください。

🔗 ホームページ： [トップページ](#) ➡ [マイナ保険証関連情報](#) ➡ [3.マイナンバーカードで保険証利用するには？](#)



♣ マイナ保険証に関する Q&A

Q1

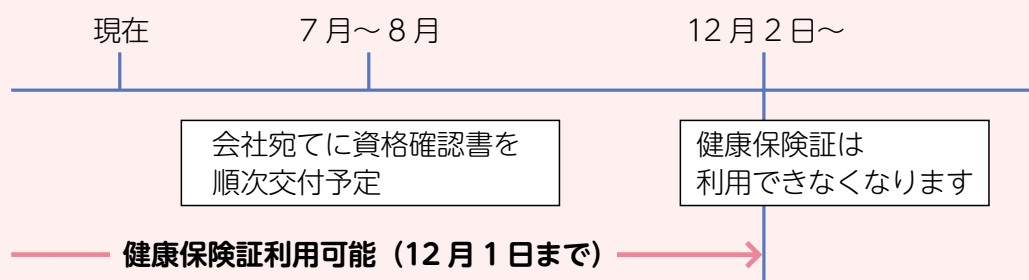
マイナ保険証を持っていないので、もともと持っている健康保険証を利用しています。2025年12月2日以降は使えなくなると聞きましたが何か代替りのものは交付されますか？

A1

健康保険証をお持ちでマイナンバーカードの保険証利用登録をされていない方には、**2025年7月から8月にかけて申請によらず、職権により組合から会社宛てに「資格確認書※」を交付する予定です。**

※詳細な日程が決まりましたらホームページ等でお知らせします。

●今後のスケジュール



Q2

被保険者の資格を喪失した場合、または扶養を外した場合はどのような手続きが必要ですか？

A2

従来通り健康保険証等を添えて被保険者資格喪失届、被扶養者異動届のご提出をお願いいたします。

健康保険証等の返却が必要な場合は以下の表をご確認ください。

返却するもの 資格喪失日	健康保険証	資格確認書
2025年12月1日まで	必要	必要
2025年12月2日以降	不要	必要

※「健康保険証」「資格情報のお知らせ」は個人情報に記載されておりますので、不正利用されないよう注意して廃棄処分をお願いします。

資格喪失後、不正に健康保険証等を使用した場合、 刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。

不正使用した場合は、健康保険組合より医療費の返還通知書が送付され、
医療費の全額を返還していただくことになります。

保険証等がお手元にある場合は、被保険者の勤務先に必ず返却してください。

ある日の面談風景 その4 ～継続はちからなり～



Aさん

●これまでのあらすじ

健康診断を受けて肥満度(BMI27)が高く、結果もかんばしくないAさん。保健師と面談を開始してから、生活改善をした結果、少しずつ効果が表れ始めたところで、保健師に報告するため来所されました。



保健師

Aさん こんにちは。
その後いかがですか？

体重も順調に減ってきて、体調も良いよ。



Aさん



保健師

それは良かったですね。このまま続けていきましょう。ところでAさん
歯科健診を健保組合が始めたのですが、利用されましたか？

毎日歯磨きもしっかりしているし、心配ないと思うよ。



Aさん



保健師

歯磨きしていても、歯石や歯垢がたまってきて、歯周病の心配も出てきます。
口の中の健康を維持するために一度歯科健診を受けられたらいかがでしょう？

歯科健診？それはどうやって申し込むんだい？



Aさん



保健師

健保組合のホームページに申込方法が載っているので、そこに書
いてあるQRコードから申し込んでくださいね。歯科健診は無料
で受けられますが、その先に歯石の除去や治療があれば費用が掛
かります。歯の健康診断だと思ってぜひ申し込んでくださいね。

申し込んでみるよ



Aさん

後 日



保健師

Aさん こんにちは。その後体調はいかがですか？歯科健診は行ってみましたか？

行ってきたよ。申し込みもスマホでできて、簡単だったね。先生もよく説明してくれて、虫
歯はなかったけど歯垢・歯石をチェックして、口の中の状態を説明してもらったよ。その後
の治療をどうするのかも先生と相談できてよかったよ。歯が痛くないから大丈夫だと思っ
てたけど、こうやって口の中を確認してもらおうと安心だね。



Aさん



保健師

歯の健康を保つことは体の健康を保つためにも大事なことで、定期的に確認してくださ
いね。あと歯の調子がよくなって、食事をよく噛んで食べることは胃の負担も少なくなっ
て、食べ過ぎを防ぐこともできますから、肥満の解消にもつながりますよ。



Aさん



保健師

若いうちから歯の健康を保つことはとても大切な
のでみなさんで利用していただけたらと思います。

うんそうだね。そうだ、家族もで
きるっていうから、みんなにも受
けてもらおうと思っているよ。

ご自身の大切な身体を、管理し維持するために
健康診断や歯科健診または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)

歯と認知症の関係をご存じですか？

成人で歯を失う原因のうち最も多いのが歯周病で、認知症との関連について、歯が20本以上の方に比べて、10本～19本の方では1.6倍、1本～9本の方では1.8倍ほど認知症の発症が高いというデータがあります。

歯の本数が多いほど、噛む刺激が脳の血の巡りを良くすることから、神経細胞の動きが活性化し認知症になりにくいと言われています。



歯周病とは？

歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると細菌の塊である歯垢ができ、これにより引き起こされる炎症性の病気で歯肉炎から歯周病を引き起こします。歯垢は取り除かなければ、歯石と言われる固い物質に変化し、こうなると歯磨きだけでは取り除くことができなくなります。

正しい歯磨きと定期的な歯科健診で歯周病を予防しましょう。

歯科健診のご案内

対象者：当健康保険組合の加入者（本人および家族）

費用：無料（二次健診や治療等については費用が発生いたします）

受診場所：歯科健診センターと提携する全国約1,700カ所の歯科医院

「無料歯科健診」についてはホームページまたは右のQRコードをご確認ください。

☞ ホームページ： [トップページ](#) ➡ 右下バナー ➡ [「無料歯科健診」のご案内](#)



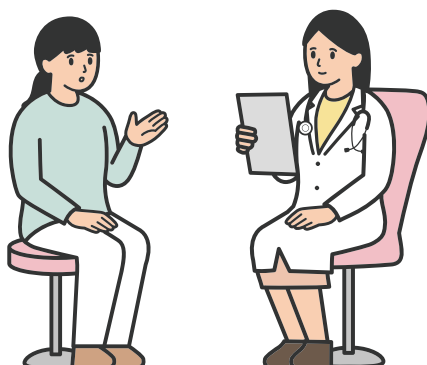
「パタカラ体操」で誤嚥を防ぎ、口・舌を鍛えることで
食べる・飲み込む機能をアップさせましょう。



「パタカラ」のやり方は以下のとおり

1. 「パ・タ・カ・ラ」と一文字ずつはっきりと発音する。
5～10回が目安。
2. 「パパパパ・タタタタ・カカカカ・ララララ」と3回発音する。
3. 「パタカラ」を5回連続で発音する。3セット行う。

2025年度 健康診断のご案内



年に1度の健診を
皆様の健康管理に
お役立てください

皆様の健康を維持するため、年に1度の健康診断を継続的に受けていただくことが重要です。

健診の継続により、過去の健診結果の推移をみることで、病気になるずっと前段階で予防策をとることが可能になります。

健康診断については、(1) 組合健康管理センターや (2) 委託医療機関で受診する他、それ以外の医療機関で受診した場合でも (3) 補助金制度もありますので、以下の4つの受診方法の中から選択いただき、健康管理にお役立てください。

なお、健康診断は年度内（4月～翌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。

以下 年齢の 表記について

35歳未満・・・1991年（平成3年）4月1日以降生まれ
35歳以上・・・1991年（平成3年）3月31日以前生まれ
40歳以上・・・受診時の年齢

(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 ※は年齢・性別により健診に含まれる場合があります。	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	※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（被扶養者含む）。任意継続の方は直接お申込みください。	
申込締切		現在、2026年3月迄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) ※各コースについては次ページをご参照ください。

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」→「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をご利用ください

支給要件	前記の(1)、(2)以外で健診を受けられた方 40歳以上の方はP.12の(3)欄の○印がついている 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。		

(4) 女性生活習慣病予防健診

	秋 季	春 季
実施期間	2025年10月～12月(予定)	2026年4月～9月(予定)
案内文書送付時期	2025年6月(予定)	2025年12月(予定)
申込締切	2025年7月中旬	2026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)	

「健康診断の詳細」については、下記ホームページをご確認ください。

☞ ホームページ: [トップページ](#) → [保健事業](#) → [健康診断](#)

●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) 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					左記(1)組合健康管理センター (2)委託医療機関以外のご利用をされた場合	
				A1 コース	A2 コース	Bコース	B1コース			
				直接契約				春秋季婦人 生活習慣病 予防健診		
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・脾臓・膵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(脾臓、腎臓、膵臓等)については所見が見られた場合のみ記載します。

「PepUp」を健康管理ツールとして ご活用してみませんか？

「PepUp」は、Webやアプリから無料で利用いただける健康管理ツールです。

主な機能

✓ 健診結果の推移

ペップアップを利用すると、異なる健診機関で受けられた場合でも健診結果がまとめられるため、右図のように検査の数値の推移を確認することができます。



新たな機能

✓ 5年後の入院リスク

みなさまの健診結果と医療費データから、糖尿病・心疾患など以下の病気が原因で、将来5年以内に入院するリスクを確認できるようになりました。

入院リスク

5年間にあなたが入院する可能性は同性・同年齢の平均と比較して**1.5倍**です。

同性・同年齢の平均と比較し、右の病気が原因で入院するリスクを10段階で表示しています。



ご登録方法はこちら

このほかにもいろいろな機能がご利用いただけます。

「登録方法の詳細」については、下記ホームページまたは、右のQRコードよりご確認ください。

🔗 ホームページ：[トップページ](#) ➡ 右下のバナー [Pep Up](#)



ポリファーマシーって知っていますか？

「ポリファーマシー」とは、多くのお薬を服用されているために、健康被害を引き起こしたり、きちんとお薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬剤数が多いことではありません。

当組合では、薬害防止の観点から、健康被害のリスクが高い方を対象に通知しています（3月送付予定）。

お薬を飲んでいてこんな症状ありませんか？

なにか変だな、いつもと違うなと感じたら、まずは医師・薬剤師にご相談ください。

食欲低下

物忘れ

おしっこが出にくい

気分がしずむ

ふらつき

めまい

便秘

ポリファーマシーを防ぐために

- ✓ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中のお薬を把握してもらう
- ✓ 自己都合で複数の病院にかかる「はしご受診」を控える
- ✓ 「お薬手帳」は1冊にまとめて受診の際は必ず持参する
- ✓ 医師や薬剤師に相談する

2025年「春」のウォーキング大会が変わります！

今年度よりWEBウォーキング大会を、「ウォーキングキャンペーン」と名称を変更し、リニューアルいたします。

新たなサイトの機能として、地図上に歩数に応じた到達地点が表示されるなど楽しみながら歩ける機能が備わっております。

また、申込方法等が今までとは異なりますので、詳細については4月初旬に郵送させていただくとともにHPにてご連絡いたします。

お気軽にご参加ください！
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	2025年5月1日～6月30日
参加申込期間	同上
歩数入力期日	2025年7月10日
対象者	被保険者・被扶養者
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）
備考	参加登録については、これまでは事前登録でしたが、今回より大会実施日以降の登録となりますのでご注意ください。



2025年 秋の大会予告

ご案内文書を9月初旬頃に会社へ送付いたします。

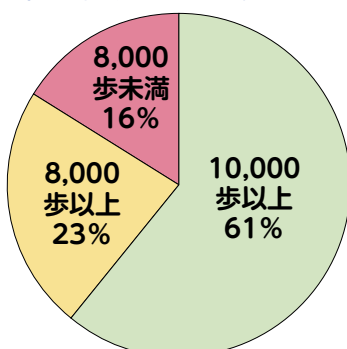
実施期間(予定) 2025年10月1日～11月30日

2024年 秋のWEBウォーキング大会のご報告

秋の大会を10月1日から11月30日に開催し、600名の皆様にご参加いただきました。

多くのご参加をいただきありがとうございました。

平均歩数の達成割合（1日あたり）



参加者全体の84%の方が平均歩数8,000歩以上／1日を達成しました！ 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。

	チーム名	平均歩数(1日)
1位	チームウルトラマックス@平岡織染	24,202歩
2位	オンビートでいくぞ@東洋羽毛工業	20,879歩
3位	ヒトデちゃん愛好会@タカミヤ	15,540歩
4位	ウォーキング同盟「2」@東京吉岡	15,152歩
5位	～de ja vu～@ティン・パン・アレイ	14,396歩

参加者の声

Aさん：初めて会社で参加しましたが、上司と部下の会話が増え、ウォーキング自体も体に良いことですが、社内の雰囲気も良くなったと思います。

Bさん：1日の自分なりの歩数目標ができて、それを大会関係なく毎日続けることにより、健康診断の結果が改善されたので、継続していきたいです。

お問合せ先 03-3661-2251（総務課）

スポーツクラブの優待割引のご案内

一般価格よりもお得にご利用いただける3つのスポーツクラブのご案内です。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。



【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～2,860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)

法人ジム・サウナ お試し会員

筋トレもサウナもスタジオレッスン
もまずはお試しで

月額 **5,500円** (税込)
(開始～5ヵ月間)

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ーブの登録商標です。

【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**
(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 **6,800円
～12,800円** (税込)

※店舗毎によって料金が異なります

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** (税込)

※店舗毎によって料金が異なります



【詳しくはこちら】

<https://lava-intl.co.jp/biz/lp/?code=0683242622>



「スポーツクラブの詳細」についてはホームページまたは右のQRコードをご確認ください。

ホームページ: [トップページ](#) → [右下バナー](#) → [契約スポーツクラブ](#)



お問合せ先 03-3661-2251 (総務課)

料理制作 ●板垣 好恵 (管理栄養士) 撮影 ●栗山 サトル スタyling ●大原美穂

相性抜群のバターとポン酢で味付け!

牛肉とそら豆のバターポン酢ソテー

お肉 & 旬野菜で
one-dish



1人分

エネルギー ●397kcal

食塩相当量 ●1.9g

たんぱく質 ●18.1g

材料 (2人分)

- 牛肩ロース肉 (焼き肉用) …… 200g
- 塩・こしょう …… 各少々
- そら豆 (冷凍) …… 100g
- 玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
- にんにく …… 1片
- バター …… 5g
- A バター …… 5g
- ポン酢しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 小さじ1
- 黒こしょう (お好みで) …… 少々

作り方

- ① 牛肉は塩・こしょうで下味をつける。そら豆は解凍し、皮をむく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバター (5g)、にんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら端に寄せ、牛肉を加え、両面に焼き色が付くまでさっと焼く。
- ③ Aを加えて味をととのえ、そら豆を炒め合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

調理のポイント

牛肉は加熱しすぎると硬くなりやすいため手早く炒めるのがコツ。牛肩ロースは赤身のものを選ぶと、より高たんぱく質、低脂質でおすすめです。お好みでもも肉やバラ肉でもOK。

たんぱく質の役割って どんなもの?



大栄養素の1つである「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。筋肉や骨、皮膚、内臓など体の組織を作るもとになるほか、体のエネルギー源となったり、脳の機能の活性化などの働きもあります。たんぱく質が多く含まれるのは、肉類のほか、魚類や卵、大豆製品、乳製品などです。栄養バランスのために、毎食、さまざまな食品からたんぱく質をとるようにしましょう。