

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

- ◆ 2025年度 決算のお知らせ
- ◆ 「資格取得届」・「被扶養者異動届」にはマイナンバーの記載をお願いします
- ◆ 高額療養費制度が見直されました
- ◆ インフルエンザ予防接種のご案内

東京織物健康保険組合

e-mail orimonokenpo@kenpokumiai.or.jp

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



決算のお知らせ

2025 年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

●収支決算概要

2025 年度は、給与水準の上昇等により、保険料収入は前年度比 5.0%（10 億 3946 万円）増加となりました。

一方で、支出は、保険給付費の前年度比 2.8%（3 億 2279 万円）増加に加え、高齢者医療制度への「納付金・支援金等」も前年度比 8.4%（6 億 5122 万円）増となり、財政負担はさらに重くなりましたが、経常収支は 3 億 2392 万円の黒字決算となり、概ね安定した収支を確保することができました。

これまで医療費は、高額な新薬、医療の高度化等により高い伸びを続けておりましたが、2025 年度は比較的緩やかな増加となっております。

しかしながら、遺伝子治療薬や新たな高額薬剤、高度な先進医療により、今後も高い水準で推移することが見込まれます。

社会保障国民会議において社会保障制度の見直しが進む中、限られた財源を有効に活用し、持続可能な制度運営を図ることが求められています。

●健診・特定保健指導・健康管理ツール活用の推進

皆様の健康保持・増進の基本となるのが健康診断です。

毎年、確実に健康診断をご受診いただくことで、健康状態、将来的な疾病リスクをご確認いただけます。健診結果を正しくご理解いただき、早期に生活習慣の改善につなげていただくことが、健康寿命の延伸に寄与いたします。

健康づくりのために、生活習慣の改善を保健師や管理栄養士がサポートすることが特定保健指導です。生活習慣病の重症化予防に極めて有効であり、対象となった方が利用しやすい方法をご選択いただけるよう複数の利用方法をご案内し、受けやすい環境づくりに努めております。日々の生活習慣を見直す良い機会として、積極的なご利用をお願いしております。

さらに、健康管理ツール「Pep Up」では、健診結果の経年変化、生活改善に役立つ情報やジェネリック医薬品通知を閲覧していただけます。

こうしたデジタルツールを活用した情報発信やウォーキングキャンペーンの継続実施など、加入者の皆様が楽しみながら健康・体力づくりができる取り組みを今後もさらに進めてまいります。

なお、加入者全体の約 6 割を女性が占めていることから、女性特有の健康課題に配慮し、保健事業の充実に努めてまいります。



収入の部		
科 目	収入額	対前年増減額
健康保険料収入	217億1384万円	10億3946万円
診療所収入	1680万円	△108万円
その他	1億1808万円	687万円
経常収入計	218億4872万円	10億4524万円
特別収入計	7億995万円	1億8147万円
収入合計	225億5868万円	12億2671万円

※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	119億3536万円	3億2279万円
納付金/支援金	83億6263万円	6億5122万円
保健事業費	8億2946万円	1449万円
その他	3億9737万円	1176万円
経常支出計	215億2481万円	10億26万円
経常収支差引額	3億2392万円	4498万円
特別支出計	3億991万円	2509万円
支出合計	218億3472万円	10億2535万円
総収支差引額	7億2396万円	2億136万円

介護勘定

●収支決算概要

2025年度の「介護保険料収入」および「介護納付金」は前年度比4.4%増となり、経常収支は1億8230万円の黒字となりました。

一方で、要介護者の増加に伴う介護人材の確保は依然として大きな課題であり、今年度中に介護報酬改定が前倒しで行われます。

こうした状況からも、今後、介護納付金はさらに増加することが見込まれています。



収入の部		
科 目	収入額	対前年増減額
介護保険料収入	22億8903万円	9722万円
雑収入	13万円	△6万円
経常収入計	22億8916万円	9716万円
特別収入計	0	0
収入合計	22億8916万円	9716万円

※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	21億679万円	8793万円
還付金	7万円	△21万円
経常支出計	21億686万円	8771万円
経常収支差引額	1億8230万円	945万円
特別支出計	0	0
支出合計	21億686万円	8771万円
総収支差引額	1億8230万円	945万円

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き、被扶養者資格の再確認を実施いたします。

今年度も昨年度と同様にマイナンバーの情報だけでは収入等の確認ができない方についてのみ「健康保険 被扶養者確認調書」および「添付書類」等の案内文書を会社あてにお送りいたします。

- 会社への発送予定日 **2026年11月27日(金)**
- 健保組合への提出期限 **2027年2月5日(金) 必着**

注意事項

期限までに確認調書および証明書類の提出がない場合は被扶養者から削除することがあります。そのため、「ご家族の方が病院等で診療を受けられないケース」が毎年発生しております。上記の提出期限までに、ご提出いただきますようご注意願います。



よくある質問 Q&A

Q

自営業者の被扶養者認定における収入の基準を教えてください。

A

自営業者の収入基準は以下のとおりです。

①年収・収入基準の確認(①・②両方の条件を満たすことが必要です)

①年間収入は130万円未満(60歳以上・障害者年金受給者は180万円未満)ですか？

※自営業者の収入は「年間売上ー直接的必要経費」で計算されます。

※所得税法上の所得金額とは異なりますのでご注意ください。

なお、直接的経費として認めていない費用は主に以下のとおりとしています。

(例) 租税公課 広告宣伝費 接待交際費

損害保険料 減価償却費

福利厚生費 給与賃金 利子割引料 消耗品費

②被保険者の収入の2分の1未満ですか？

※別居している場合(配偶者以外)は、被保険者からの仕送り額より少ないことが必要です。

③被扶養者異動届に添付する提出書類

直近の確定申告書(写し) および収支内訳書(または青色申告決算書)の提出をお願いしています。



※被扶養者となられる方の状況によって、ご提出いただく書類等が異なる場合がありますので、詳しくは適用課までお問い合わせください。

お問合せ先 TEL 03-3661-2254 (適用課)

「資格取得届」・「被扶養者異動届」には マイナンバーの記載をお願いします

会社からの届出に基づき、オンライン資格確認等システムに加入者情報を登録しています。

マイナンバー、氏名（漢字・カナ）、生年月日、性別、住所の記載がないと、病院等の窓口で資格確認ができない場合があります。



加入者の皆様へ

- 「マイナンバー」の記載が義務となっています

健康保険法施行規則改正により、2023年6月1日以降、「資格取得届」および「被扶養者異動届」を提出する際には、被保険者等の「マイナンバー」の記載をお願いします。

病院等にかかった際に、窓口での資格確認ができないといった問い合わせが多数寄せられています。

- 「被扶養者異動届」等を提出する際、会社からマイナンバーを確認された場合は、速やかな提出にご協力いただきますようお願いいたします。



ご担当者の皆様へ

- 「資格取得届」「被扶養者異動届」は原則として資格取得等の事実のあった日から5日以内に組合へ提出をお願いいたします。

- マイナンバーカードを取得された場合には、マイナポータルへ保険証利用の登録の促進も併せてお願いいたします。



～ 2026年8月から～ 高額療養費制度が見直されました

2026年8月より、高額療養費制度の「毎月の上限の見直し」や、医療費の自己負担額について「年間の上限額」が導入されました。月ごとの自己負担額が積み上がっても、下表のとおり年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、健保組合から還付を受けることができます。

※年間とは8月から翌年の7月までを指します。

適用区分		年収目安	入院+外来（世帯ごと）		外来（個人ごと） ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上		〔月額上限〕 〈多数回該当〉	〔年間上限〕	
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% 〈140,100円〉	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% 〈93,000円〉	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% 〈44,400円〉	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 〈44,400円（※1）〉	530,000円 （※2）	月額上限22,000円 〈年間上限21.6万円〉
区分オ	—	住民税非課税	36,900円 〈24,600円〉	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税	25,700円 〈24,600円〉	290,000円	月額上限11,000円 〈年間上限9.6万円〉
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 （年金収入82.65万円以下など）	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

※1 年収約200万円未満の方は、2027年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる（44,400円→34,500円）。

※2 年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、2027年8月以降に償還払い。

毎月の上限額が引き上げられ、窓口での支払額が増えることとなりますが、組合では、下記の「付加給付金」制度があるため、最終的な自己負担額は従前と同等になります。

【付加給付金とは】

組合の独自の給付制度で、病院等への1カ月間の支払額が「**51,000円**」以上になった場合には、支払額から50,000円を差し引いた相当額を支給します。

給付金を受け取るには病院等への支払い後に、組合へ申請が必要になります。

♣付加給付についてのよくある質問Q&A

Q

2カ月にわたって通院し、合計で51,000円になった場合は対象になりますか？

A

対象にはなりません。高額療養費（付加給付金）は、3つに分けて計算をします。

①1カ月ごと（1日～月末）、②医療機関ごと、③入院ごと・外来（通院）ごと

①～③に分けて計算をした上で、支払額が51,000円以上になった場合には対象になります。

ここがポイント

なお、対象になる金額は、病院への支払額（領収証）のうち、**保険診療分**の費用のみです。

※自費診療分（入院時室料差額代、食事負担金、文書料、保険外費用 等）は対象外。

手続方法等の詳細および、2026年8月からの高額療養費の見直しについては、下記ホームページでご確認ください。

☞ 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】

2026年度 インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザワクチンの接種には、発症をある程度抑える効果や重症化を抑える効果があります。特に基礎疾患がある方などには効果が高いと考えられています。

ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らしましょう。

対象者：被保険者

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していただけます。(予約が必要です)

期 間 2026年10月1日(木)～2026年12月31日(木)

詳しくは、東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)または
下記ホームページか二次元コードからご確認ください。

東振協インフルエンザ



2 東京織物健康保険組合での接種

東織健保会館(予約制)にてお一人様1,000円で接種できます。

期 間 期間：2026年10月21日(水)～2026年11月20日(金)

※会社単位でのお申込みとなります。詳しくは下記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した方へ補助金(1,000円)を支給いたします。
ただし、接種料金が 2,100円以上 だった場合に対象となります。

期 間 期間：2026年10月1日(木)～2026年12月31日(木)

※補助金を申請される際は申請書にご記載いただく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。

詳しくは下記ホームページでご確認ください。

☞ 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

お問合せ先 TEL 03-3661-2257 (健康管理課)

忘れていませんか？ 健康診断

皆様の健康を維持するため、年に一度の健康診断を継続的に受けていただくことがとても重要です。

自覚症状がない場合でも健診結果の数値等に異常があれば、生活習慣を改善することで悪化を防ぎ、病気の予防につながります。健康づくりのためにもぜひご活用ください。

なお、未受診の方は以下のような理由で受診されていないようです。

未受診の理由

定期的に通院しているから

治療で行う検査と幅広く健康状態を調べる健康診断では目的が異なります。
年に1度の体のメンテナンスも兼ねて健康診断を受けましょう。



今は元気だし、調子が悪くなったら病院に行けばよいと思うから

心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気でも、自覚症状を感じないまま発症するケースが多いです。健康診断は健康を確認するチャンスです。元気なときでも健康診断で健康を確認しておきましょう。

以前の健康診断で問題なかったから

血液検査の数値は自覚症状なく急速に悪化する場合があります。
病気の発見を先延ばしにしてしまうと、治療にかかる心身や金銭的な負担も増えてしまうことになりかねません。
そうなる前に年に1回の健康診断を受けて、今の体の状態を確認しましょう。



なお、健診予約の際には、閑散期が予約を取りやすく、待ち時間が少なく受診できるなどのメリットがありますので、閑散期のご予約をお勧めします。

今からでも間に合いますので、ご予約をご検討ください。

閑散期					
4月	8月	12月	1月	2月	3月

☞ 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。



健康診断のページ内の以下の4項目から選択いただき、それぞれ「解説」、「手続き」、「よくある質問」のページで内容等のご確認をお願いいたします。

- ①健康管理センターでの受診 ②健診委託医療機関での受診
- ③その他の医療機関での受診（補助金） ④女性生活習慣病予防健診

健康管理センターからのお願い

- 健康診断は年度内（4月～翌年3月）に1回のみの受診となり、2回目以降は全額自己負担となりますのでご注意ください。
- 健康診断を含む保健事業は皆様からお預かりした貴重な健康保険料で運営しております。健診当日ご連絡なくキャンセルされますと、準備した検査等に係る費用が本来支払う必要のない支出となる場合があります。
- 健診予約日の変更をご希望の場合は、必ず事前に健診機関へご連絡いただきますようお願いいたします。

お問合せ先 TEL 03-3661-2257（健康管理課）

WEBで健康管理ができる 「Pep Up」をご存じですか？

無料

健康情報サービスPep Up（ペップアップ）は、健康診断の結果や組合から皆様へのお知らせなど、健康に関する様々な情報を提供しています。

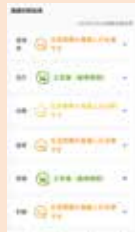
ぜひこの機会にご利用いただき、毎日の健康管理や健康づくりにご活用ください。

Pep Upではこんなこともできます

1

健診結果の確認

健診結果数値の推移を確認することができ、健診結果に対するアドバイスも確認できます。



2

健康年齢がわかる

！「健康年齢」とは？

健康年齢はご自身の健康状態をわかりやすく理解するための指標です。健康診断の結果から、あなたの体は何歳相当なのかを統計的に判定します。この統計モデルは健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。



3

WEBによる 特定保健指導の実施

WEBによる保健指導だから、時間や場所を選ばず、チャット方式なので気楽に受けることができます。



実施可能時間

平日 9:00～19:00
土日 10:00～19:00

4

ジェネリック通知を WEBで確認



いつも利用しているお薬をジェネリック医薬品に替えた場合のお薬代の削減効果が一目わかります。
健康保険を使ってお薬を処方された場合は、お薬手帳としても使用できます。

5

その他の機能

- ① 日々の歩数、体重、血圧、血糖値、体温などを記録できます。
- ② 5年後の入院リスクの確認
- ③ 健康維持増進に役立つ情報の配信（健康レシピのご提供など）

Pep Upをご利用いただくには、登録が必要です。

詳しくは下記ホームページでご確認ください。

📄 ホームページ：トップページ下にあるPep Upのバナーをクリック



お問合せ先 TEL 03-3661-2254（審査課）

“見える”を未来へつなぐ —デジタル時代の目のケア—目の健康を守るために—



私たちの生活はスマートフォンやパソコンなしでは成り立たなくなり、長時間画面と向き合っ
て過ごしています。目の疲れや視力低下いわゆる「デジタル疲労」が身近な悩みとなっています。

目が疲れる主な原因と疲れ目をひどくさせる要因

- 長時間画面を注視するとまばたきの回数が減り、目の表面が乾燥しやすくなります。



- ブルーライトによる刺激・姿勢の乱れによる首肩の緊張が疲れ目を悪化させます。

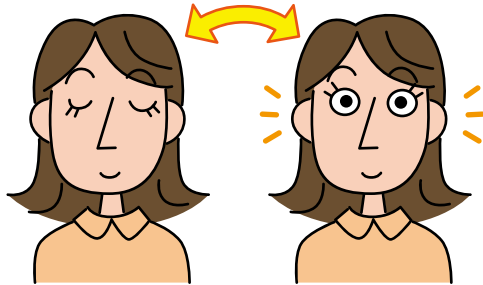


- 加齢によるピント調節力の低下も疲れ目を加速させ、特に40代以降は近くを見る力が弱まり、疲れ目を感じやすくなります。



日常生活の中で続ける目のセルフケア

- 目の乾燥を防ぐために、まばたきを意識的に増やします。



- ブルーライトを避けるため、睡眠前のスマホは控えましょう。



- 20分ごとに20秒、20フィート（約6メートル）先を見る「20-20-20ルール」をすることで緊張した目の周りの筋肉をリセットします。



- テレビやモニターの画面を見る際は、周囲の明るさとバランスをとるため画面の明るさを調整します。画面からは30～40cm離れ、目線よりやや下に。正しい姿勢を保ちましょう。

眼鏡・コンタクトレンズを使用する際は…

視力に合っていない眼鏡・コンタクトレンズを使用すると、目の疲れが増します。視力が合っているか、定期的に確認するようにしましょう。

単なる疲れ目と思ったら実は…

以前よりも見えにくいのは年齢による疲れ目のせいかなと思っていたら、白内障・緑内障などの病気が原因になっている場合があります。気になる症状が続いたら、自己判断せずに眼科の医師に相談しましょう。



目は一生使い続ける大切なもの。無理なく続けられる日々の小さな習慣が目を守ります。



歯の健診



歯のお悩みありませんか？

◆歯周病かも？

朝起きたときに口の中がネバネバしたり、歯磨きで歯茎から血がでたり、奥さんに「口が臭い！」なんて言われたりしていませんか？ それは歯周病が始まっているサインかもしれません。

◆歯周病とは

歯周病は、歯の表面についた歯垢（プラーク）や歯石中の歯周病菌が歯肉の中に入り炎症を起こすことにより発症し、進行すると歯の根を支える顎の骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。

◆歯周病を放置すると

歯周病菌は、歯肉の毛細血管の流れに乗って全身に運ばれ、生活習慣病など、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

（後回しにしがちな歯のこと、この機会に歯科健診を受けましょう！）

歯科健診のご案内

対 象 者：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

詳しくは、以下のホームページまたは右記の二次元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



コラボヘルスをご存じですか？

コラボヘルスとは

会社と健保組合が協働し、社員の健康づくりを効果的に進めることをコラボヘルスといいます。

コラボヘルスのメリット

1. 社員の健康づくり等を効果的に進めることができます。
2. 健診の受診状況を把握し、重症化予防に取り組むことができます。
3. 会社の健康経営に効率的な取り組みをすることができます。

コラボヘルスを実施するには手続きが必要となります。

詳しくは下記ホームページでご確認いただくか、審査課までお問い合わせください。

☞ ホームページ：トップページ ➡ データヘルス計画 ➡ 加入事業所とのコラボヘルス推進のお知らせ

お問合せ先 TEL 03-3661-2254（審査課）

ウォーキングキャンペーン2026年春 結果のご報告

今年も春のキャンペーン（5月1日～6月30日）を開催いたしました。

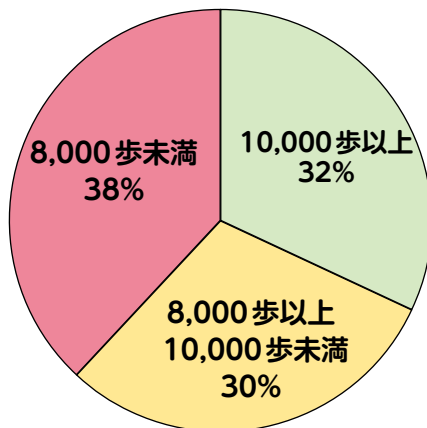
多数の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。

歩数の結果は、以下のとおりとなります。

次回もご参加をお待ちしております。



◆平均歩数の達成割合（1日当たり）



区 分	人数
参加者数	511名
平均10,000歩以上	164名
平均8,000歩以上	152名
8,000歩未満	195名

◆参加者の声



このキャンペーンに参加して体重が減りました！ これからも続けていきたいと思います。



マップでいろいろな所を巡るので、旅行をしているような気分になり、楽しみながら歩くことができて良かったです。

ウォーキングキャンペーン 2026 年秋 実施中！（10月1日～11月30日）

キャンペーンの詳細についてはホームページのトップ下のバナーをクリックしてご確認ください

診療所および健康管理センターの終了について

組合直営診療所および組合健康管理センターについて、2027年3月31日で終了させていただきます。

長きにわたりご利用いただきました組合員の皆様に、心より感謝申し上げます。

今後は契約医療機関等をご利用くださいますよう、お願いいたします。

契約保養施設のご案内

組合では、加入者の方が契約保養施設をご利用された際に、宿泊の補助を行っております。心身のリフレッシュや健康づくりに、ぜひご利用ください。

補助金額

被保険者 5,000円
被扶養者（4歳以上） 2,500円

※補助は4月～翌年3月までに1回限りです。

◆ご利用の手順

1 「東京織物健康保険組合の補助を利用する」ことを必ずお伝えいただき、対象の宿泊施設または契約旅行代理店でご予約ください。



2 「契約保養施設利用承認申請書及び施設利用券」（以下利用券といいます）を総務課までご提出ください。（郵送可）申請書はホームページよりダウンロードできます。
必要事項を記入・押印のうえ、旅行代金支払いの10日前までにご申請ください。



3 受付後に「施設利用券」（上記2の申請書のコピーに組合印を押印したもの）を交付しますので、宿泊施設や旅行代理店でのお支払いの際に提出し、補助金額を差し引いた代金をお支払いください。

旅行代理店等契約施設

JTB（国内旅行のみ）	さくら総合レジャー	休暇村
全国のJTB窓口およびJTB総合提携店の窓口が対象 https://www.jtb.co.jp/	TEL 03-3434-0333 https://sakuraallkenpo.main.jp	全国35カ所の施設が利用できます https://www.qkamura.or.jp
HIS（国内旅行のみ）	プリンスホテル （さらに優待プランがあります！）	星野リゾート （さらに優待価格でご利用できます！）
ベネフィットセクション専用サイトおよび専用電話での予約が対象 TEL 0570-1734-4824 https://www.his-benefit.com/member/TB00158/email	https://www.princehotels.co.jp/keiyaku/ （優待プランは下記から） ユーザー名：prkeiyaku パスワード：prkeiyaku3013	TEL 050-3134-8094 （優待価格は下記のURLから） https://hoshinoresorts.com/ja/sp/corporate/

個別契約施設

館山リゾートホテル（千葉県）	ホテルオークラ東京ベイ（千葉県）	マホロバマインズ三浦（神奈川県）
TEL 0470-29-2100 https://tateyama-resort.com	TEL 047-355-3344 https://www.okuratokyobay.net/	TEL 046-889-8945 https://www.maholova-minds.com/
塩沢江戸川荘（新潟県）	ニューグリーンピア津南（新潟県）	
TEL 0120-007-095 http://edogawasou.com/	TEL 025-765-4611 https://new-greenpia.com/	

詳しくは下記ホームページでご確認ください。

☞ ホームページ：トップページ ➡ 契約保養施設



お問合せ先 TEL 03-3661-2251（総務課）

東振協 共同利用保養所のご案内

共同利用保養所は、各健康保険組合が保有している保養所を、他の健康保険組合の加入者の方々にもご利用いただけるようにしたものです。

※保養所一覧は右記二次元コードまたは下記 URL からご覧ください。

(伊豆・箱根等に 15 施設ございます)

<https://www.toshinkyō.or.jp/resort/index.html>



東振協とは？

東振協（一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会）は、東京都内にある総合健康保険組合で構成された一般社団法人で、主に共同事業として健康づくり（ウォークラリー・共同利用保養所等）および健康管理（健診・特定 保健指導）等の各事業を行っております。

●ご利用の手順

①お問合せ

電話・FAX 等でご利用になりたい保養所申込先（健康保険組合）へお問い合わせください。その際に、『**東振協の共同利用保養所の申し込み**』であることと、加入している健康保険組合名（東京織物健康保険組合）、氏名、利用希望日、人数（大人・子供別、男女別）等を申し出て、利用可能な場合は仮予約をしていただくことになります。

※お問い合わせの際は、あらかじめ次のものをご用意ください。

➡資格情報のお知らせ・資格確認書のいずれか

②予約・申込

仮予約が済みましたら「保養所利用申込書」に必要事項を記入のうえ、申込先の健康保険組合に提出してください。

※「保養所利用申込書」の入手方法は申込先の健康保険組合へご確認ください。



③利用料金支払い

各健康保険組合の支払い方法にしたがってください。

④予約確認

申込後に利用通知書・パンフレット等が送付されますので、利用内容（利用日・人数等）および注意事項を確認し、大切に保管してください。

※キャンセルおよび違約金についても確認してください。



⑤チェックイン

保養所へ到着しましたら、利用通知書をフロントへ提出してください。



健康保険組合によって申し込み方法が異なる場合があります。また、利用日（繁忙期等）に制限がある場合がありますので、予約の際にご確認ください。

お問合せ先 TEL 03-3661-2251（総務課）



食材をのせて包むだけ! 食欲そそる秋の香り 秋鮭ときこの包み蒸し

1人分 195kcal / 食塩相当量 1.7g



材料 (2人分)

- しめじ、舞茸 …… 計150g
- 長ねぎ …… 1/2本 (50g)
- 鮭 (無塩) …… 2切れ (160g)
- 塩麹 …… 大さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- バター …… 10g
- レモン (お好みで) …… 適量

作り方 (調理時間: 15分)

- ① しめじと舞茸は手でほぐす。長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② クッキングシートを35cmほどの長さに2枚切り、中央に①の半量と、その上に鮭を1切れのせる。鮭に塩麹の半量をかけ、酒の半量をふりかけてキャンディー状に包む。もう1セットも同様に作る。
- ③ 耐熱皿に②を1セットのせ、電子レンジ (600W) で4分加熱する。もう1セットも同様に作る。
- ④ シートを開いてバターをのせ、レモンを添える。

調理のPoint



- 👉 きのこはエリンギやえのきなどもよく合います。
- 👉 鮭はお好みの種類で。秋鮭は脂が少なくあっさりとした味わいに、銀鮭は脂のりがよくコクのある仕上がりに。鱈や鯛などの白身魚でもおいしくいただけます。



“脳腸相関”をご存じですか?

脳と腸は、自律神経やホルモンなどを通じて密接に影響し合っており、これを「脳腸相関」といいます。ストレスによって腹痛やお通じに異常をきたすとともに、抑うつ・不安になるなど、心身の健康と腸が関係していることがわかっています。心身の健康には他にもさまざまな要因があり、一概にいうことはできませんが、おいしくて腸内環境によい食事は、こころと体の調子をととのえるきっかけに。簡単にできるおかずレシピを、ぜひ毎日の食事にとり入れてみてください。