

服装健保だより

服装健康保険組合

2021 **3** No.223

居心地の良い暮らし

キッチンが壁で仕切らず、開放的で洗練された雰囲気オープンキッチンは近年人気のレイアウトです。調理中もリビングにいる家族とコミュニケーションがとりやすいのも魅力の一つ。オープンキッチンが普及したのは、共働き世帯が増えて夫婦が協力して料理をするなど、日本人のライフスタイルの変化も影響しているといわれています。



令和3年度も引き続き 健康保険料率、介護保険料率ともに 維持します

健康保険料率 千分の92
介護保険料率 千分の18

当健保組合の保険料率早見表

(単位：%)

	健康保険				介護保険	
	3月分保険料から				3月分 保険料から	
	健康 保険料率	基本 保険料率	特定 保険料率	調整 保険料率		
事業主	46.00	21.50	23.85	0.65	9.00	事業主
被保険者	46.00	21.50	23.85	0.65	9.00	被保険者
合計	92.00	43.00	47.70	1.30	18.00	合計

かねてより指摘されている、高齢化に伴う「2022年危機」。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者へと移行することで高齢者の医療費が急増し、現役世代の保険料負担がさらに重くなるというものです。そして、今なお収束の兆しが見えない新型コロナウイルスの感染拡大により、「2021年危機」へ前倒しされることが確実視されています。

新型コロナウイルスは、観光産業や飲食サービス業、そして当健保組合の事業所が多く所属するアパレル業界などを中心に、日本経済に大きな傷跡を残し、その影響は今なお続いています。多くの企業で業績が悪化し、ボーナスのカット、残業代の削減などが行われ、現役世代は所得が減少しているなか、保険料が引き上げられることになれば、これまで通りの日常生活を送ることすら危ぶまれます。

現役世代にとって厳しい状況が続くなか、本年2月、「全世代型社会保障改革の方針」の法案が国会に提出され、積年の課題であった高齢者医療費の負担構造について一部見直しが実施されることになりました。しかし、この見直しも限定的であり、未来を担う現役世代の暮らしを守るためにも、有効性ある改革の実行が切に求められます。

当健保組合も例外ではなく厳しい状況下にありますが、健康保険料率、介護保険料率ともに前年度と同率に据え置きました。当健保組合の令和3年度予算概況は、4～5ページにて詳しく掲載しておりますので、あわせてご確認ください。

※左ページに保険料月額表を掲載しております。4月末(3月分保険料)以降に納入される保険料についてはこちらをご確認ください。

当健保組合の保険料額表

	健康保険料率 () は特定保険料率※③		介護保険料率※①
事業主および被保険者	$\frac{46.00}{1000}$	$\left(\frac{23.85}{1000}\right)$	$\frac{9.00}{1000}$
合 計	$\frac{92.00}{1000}$	$\left(\frac{47.70}{1000}\right)$	$\frac{18.00}{1000}$

令和3年3月1日適用

標準報酬			保険料月額										
健 保 等 級	日額	月額	報酬月額		事業主および被保険者負担				合 計				
			円以上	円未満	健康保険料※② () は特定保険料再掲		介護 保険料	健康保険料 + 介護保険料	健康保険料 () は特定保険料再掲		介護 保険料	健康保険料 + 介護保険料	
					円	円			円	円			円
1	1,930	58,000	~	63,000	2,668	(1,176.0)	522	3,190	5,336	(2,352)	1,044	6,380	
2	2,270	68,000	63,000	~	73,000	3,128	(1,379.0)	612	3,740	6,256	(2,758)	1,224	7,480
3	2,600	78,000	73,000	~	83,000	3,588	(1,581.5)	702	4,290	7,176	(3,163)	1,404	8,580
4	2,930	88,000	83,000	~	93,000	4,048	(1,784.5)	792	4,840	8,096	(3,569)	1,584	9,680
5	3,270	98,000	93,000	~	101,000	4,508	(1,987.0)	882	5,390	9,016	(3,974)	1,764	10,780
6	3,470	104,000	101,000	~	107,000	4,784	(2,109.0)	936	5,720	9,568	(4,218)	1,872	11,440
7	3,670	110,000	107,000	~	114,000	5,060	(2,230.5)	990	6,050	10,120	(4,461)	1,980	12,100
8	3,930	118,000	114,000	~	122,000	5,428	(2,393.0)	1,062	6,490	10,856	(4,786)	2,124	12,980
9	4,200	126,000	122,000	~	130,000	5,796	(2,555.0)	1,134	6,930	11,592	(5,110)	2,268	13,860
10	4,470	134,000	130,000	~	138,000	6,164	(2,717.5)	1,206	7,370	12,328	(5,435)	2,412	14,740
11	4,730	142,000	138,000	~	146,000	6,532	(2,879.5)	1,278	7,810	13,064	(5,759)	2,556	15,620
12	5,000	150,000	146,000	~	155,000	6,900	(3,042.0)	1,350	8,250	13,800	(6,084)	2,700	16,500
13	5,330	160,000	155,000	~	165,000	7,360	(3,244.5)	1,440	8,800	14,720	(6,489)	2,880	17,600
14	5,670	170,000	165,000	~	175,000	7,820	(3,447.5)	1,530	9,350	15,640	(6,895)	3,060	18,700
15	6,000	180,000	175,000	~	185,000	8,280	(3,650.0)	1,620	9,900	16,560	(7,300)	3,240	19,800
16	6,330	190,000	185,000	~	195,000	8,740	(3,853.0)	1,710	10,450	17,480	(7,706)	3,420	20,900
17	6,670	200,000	195,000	~	210,000	9,200	(4,056.0)	1,800	11,000	18,400	(8,112)	3,600	22,000
18	7,330	220,000	210,000	~	230,000	10,120	(4,461.5)	1,980	12,100	20,240	(8,923)	3,960	24,200
19	8,000	240,000	230,000	~	250,000	11,040	(4,867.0)	2,160	13,200	22,080	(9,734)	4,320	26,400
20	8,670	260,000	250,000	~	270,000	11,960	(5,272.5)	2,340	14,300	23,920	(10,545)	4,680	28,600
21	9,330	280,000	270,000	~	290,000	12,880	(5,678.0)	2,520	15,400	25,760	(11,356)	5,040	30,800
22	10,000	300,000	290,000	~	310,000	13,800	(6,084.0)	2,700	16,500	27,600	(12,168)	5,400	33,000
23	10,670	320,000	310,000	~	330,000	14,720	(6,489.5)	2,880	17,600	29,440	(12,979)	5,760	35,200
24	11,330	340,000	330,000	~	350,000	15,640	(6,895.0)	3,060	18,700	31,280	(13,790)	6,120	37,400
25	12,000	360,000	350,000	~	370,000	16,560	(7,300.5)	3,240	19,800	33,120	(14,601)	6,480	39,600
26	12,670	380,000	370,000	~	395,000	17,480	(7,706.0)	3,420	20,900	34,960	(15,412)	6,840	41,800
27	13,670	410,000	395,000	~	425,000	18,860	(8,314.5)	3,690	22,550	37,720	(16,629)	7,380	45,100
28	14,670	440,000	425,000	~	455,000	20,240	(8,923.0)	3,960	24,200	40,480	(17,846)	7,920	48,400
29	15,670	470,000	455,000	~	485,000	21,620	(9,531.5)	4,230	25,850	43,240	(19,063)	8,460	51,700
30	16,670	500,000	485,000	~	515,000	23,000	(10,140.0)	4,500	27,500	46,000	(20,280)	9,000	55,000
31	17,670	530,000	515,000	~	545,000	24,380	(10,748.0)	4,770	29,150	48,760	(21,496)	9,540	58,300
32	18,670	560,000	545,000	~	575,000	25,760	(11,356.5)	5,040	30,800	51,520	(22,713)	10,080	61,600
33	19,670	590,000	575,000	~	605,000	27,140	(11,965.0)	5,310	32,450	54,280	(23,930)	10,620	64,900
34	20,670	620,000	605,000	~	635,000	28,520	(12,573.5)	5,580	34,100	57,040	(25,147)	11,160	68,200
35	21,670	650,000	635,000	~	665,000	29,900	(13,182.0)	5,850	35,750	59,800	(26,364)	11,700	71,500
36	22,670	680,000	665,000	~	695,000	31,280	(13,790.0)	6,120	37,400	62,560	(27,580)	12,240	74,800
37	23,670	710,000	695,000	~	730,000	32,660	(14,398.5)	6,390	39,050	65,320	(28,797)	12,780	78,100
38	25,000	750,000	730,000	~	770,000	34,500	(15,210.0)	6,750	41,250	69,000	(30,420)	13,500	82,500
39	26,330	790,000	770,000	~	810,000	36,340	(16,021.0)	7,110	43,450	72,680	(32,042)	14,220	86,900
40	27,670	830,000	810,000	~	855,000	38,180	(16,832.0)	7,470	45,650	76,360	(33,664)	14,940	91,300
41	29,330	880,000	855,000	~	905,000	40,480	(17,846.0)	7,920	48,400	80,960	(35,692)	15,840	96,800
42	31,000	930,000	905,000	~	955,000	42,780	(18,860.0)	8,370	51,150	85,560	(37,720)	16,740	102,300
43	32,670	980,000	955,000	~	1,005,000	45,080	(19,874.0)	8,820	53,900	90,160	(39,748)	17,640	107,800
44	34,330	1,030,000	1,005,000	~	1,055,000	47,380	(20,888.0)	9,270	56,650	94,760	(41,776)	18,540	113,300
45	36,330	1,090,000	1,055,000	~	1,115,000	50,140	(22,105.0)	9,810	59,950	100,280	(44,210)	19,620	119,900
46	38,330	1,150,000	1,115,000	~	1,175,000	52,900	(23,322.0)	10,350	63,250	105,800	(46,644)	20,700	126,500
47	40,330	1,210,000	1,175,000	~	1,235,000	55,660	(24,538.5)	10,890	66,550	111,320	(49,077)	21,780	133,100
48	42,330	1,270,000	1,235,000	~	1,295,000	58,420	(25,755.5)	11,430	69,850	116,840	(51,511)	22,860	139,700
49	44,330	1,330,000	1,295,000	~	1,355,000	61,180	(26,972.0)	11,970	73,150	122,360	(53,944)	23,940	146,300
50	46,330	1,390,000	1,355,000	円以上		63,940	(28,189.0)	12,510	76,450	127,880	(56,378)	25,020	152,900

※①介護保険第2号被保険者(40歳~64歳)は、健康保険料+介護保険料の欄を参照してください。

※②65歳以上および39歳以下の被保険者は、健康保険料の欄を参照してください。

※③特定保険料は、高齢者医療に要する費用(前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金等)を納付するための保険料です。

※保険料の端数の取り扱い

◇被保険者負担分の保険料に1円未満の端数がある場合(事業主と被保険者の間で特約があるときを除く)

(1)事業主が給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨てし、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。

(2)被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨てし、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。(通貨の単位及び貨幣の発行等に関する法律 第3条第1項)

新型コロナウイルス 感染拡大の影響大きく 保険料が前年度比約1割減の 厳しい局面に

組合会において、
令和3年度予算が可決・承認されましたので
お知らせいたします。



今年度は
大変な状況が
予想されるワン…

健康保険

保険料の大幅な減少により
経常収支の赤字幅が拡大

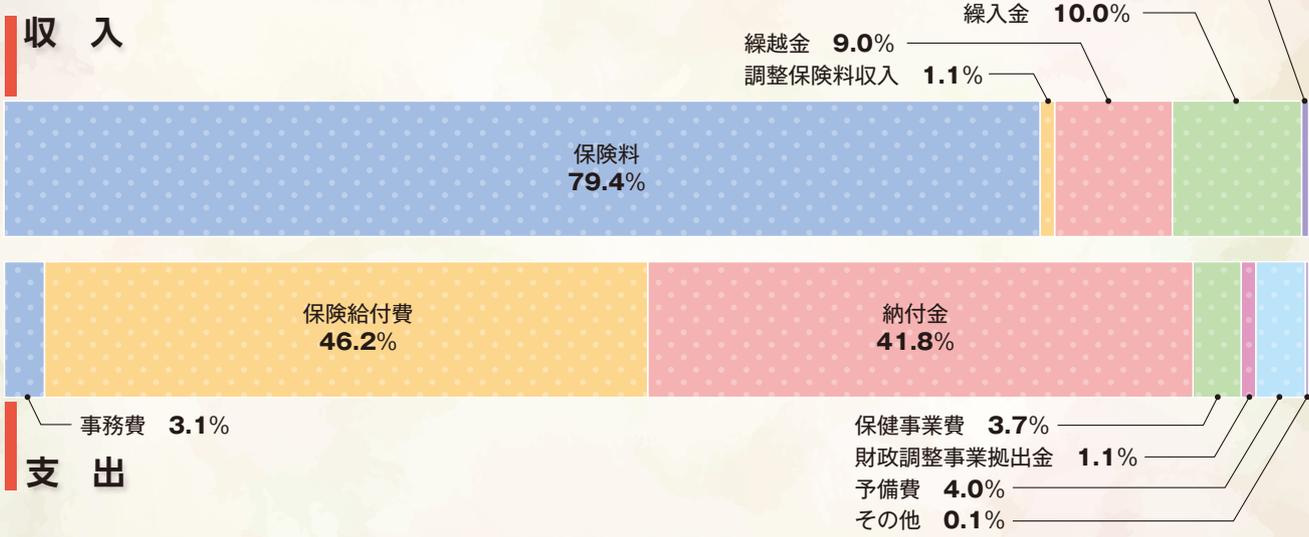
令和3年度の予算編成にあたっては、被
保険者数1万6000人、平均標準報酬月額
23万6000円、健康保険料率千分の92などの
数値をもとに算出しました。

今年度は、前年度予算比約6000万円増の
37億6940万円で予算を組みました。実際の
財政状況の指標となる経常収支においては、前
年度からさらに赤字幅が拡大し、経常収支差引
額はマイナス5億7845万円となりました。

収入面においては、被保険者の皆さまから
納めていただき、組合の貴重な財源となる保
険料が、同比約2億7000万円と大幅減の
29億9267万円となりました。新型コロナウイルス
の感染拡大に伴い、当健保組合の多くの
所属事業所が影響を受けたことに起因していま
す。

支出面では、保険給付費が前年度予算比約
4200万円減の17億4242万円で、これは
保険料の約58%にあたります。高齢者医療など
に拠出する納付金は同比約1億2100万円増
の15億7393万円を見込んでいます。納付金
は保険料の約53%にあたり、保険給付費と納付
金の合計が保険料を上回るという大変厳しい計
算になります。

収支の割合 (健康保険)



健康保険 収入支出予算概要表

● 収入

科目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	2,992,671	282,327
国庫負担金収入等	2,031	192
調整保険料収入	42,953	4,052
繰越金	339,756	32,052
繰入金	376,544	35,523
国庫補助金収入	569	54
特定健康診査等事業収入	1	—
財政調整事業交付金	10,000	943
雑収入	4,876	460
合計	3,769,401	355,604
経常収入合計(A)	2,997,744	282,806

● 支出

科目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	116,964	11,034
保険給付費	1,742,415	164,379
法定給付費	1,741,894	164,330
付加給付費	521	49
納付金	1,573,928	148,484
前期高齢者納付金	844,573	79,677
後期高齢者支援金	729,326	68,804
退職者給付拠出金等	29	2
保健事業費	137,987	13,018
還付金	203	19
財政調整事業拠出金	42,954	4,052
連合会費	3,000	283
積立金	1,000	94
雑支出	950	90
予備費	150,000	14,151
合計	3,769,401	355,604
経常支出合計(B)	3,576,194	337,377

経常収入(A)－経常支出(B)＝▲5億7,845万円

介護保険 収入支出予算概要表

● 収入

科目	予算額(千円)	被保険者* 1人当たり額(円)
介護保険収入	196,992	65,664
繰越金	5,000	1,667
繰入金	12,000	4,000
雑収入	12	4
合計	214,004	71,335

● 支出

科目	予算額(千円)	被保険者* 1人当たり額(円)
介護納付金	209,406	69,802
介護保険料還付金	141	47
積立金	1	—
予備費	4,456	1,485
合計	214,004	71,335

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

*端数処理の関係で、一部合計の合わない場合があります。

今年度は、例年にも増して厳しい状況が見込まれますが、皆さまの健康づくりに使われる保健事業費には1億3799万円をあて、皆さまの健康をサポートしてまいります。

当健保組合では、被保険者とご家族の皆さまの日々の健康づくりを支えるために、健康増進施設や体力増進施設などと年間契約を結んでいます。お得な法人料金でご利用いただけますので、ぜひ積極的にご利用ください。

今年度を実施予定の保健事業は本誌6～7ページにて一覧にまとめています。ご一読いただき、日々の健康管理にご利用いただきますようお願いいたします。

健保組合は、40歳以上65歳未満の第2号被保険者に介護保険料を納めていただき、介護納付金として国に支払っています。

当健保組合の令和3年度介護納付金は、前年度比約1600万円増の2億941万円を見込んでいます。これをもとに介護保険料率を算出した結果、前年度と同じ千分の18を維持しています。

介護納付金として
2億941万円を国へ納付

介護保険

予算基礎数値

健康保険

●被保険者		●平均標準報酬月額	
男	4,300人	男	279,000円
女	6,300人	女	205,763円
計	10,600人	平均	236,000円

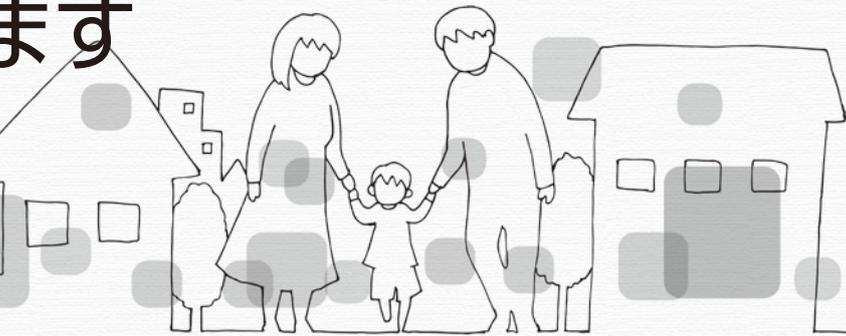
介護保険

●被保険者		●平均標準報酬月額	
計	3,000人	平均	279,000円

服装健保組合は、縁の下の力持ち!

家族みんなが安心して暮らせる 日常を支えます

当健保組合は、特定健診・特定保健指導、疾病予防、保健指導宣伝、契約保養所、体育奨励の5つの分野で事業を展開し、皆さまとご家族の生活をサポートしてまいります。当健保組合が独自に実施しているお得なサービスもございますので、ぜひご利用ください!



1 特定健診・特定保健指導

40歳以上の方のための
メタボを予防する
健診です

① 特定健診(4月～12月)

40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に東振協(一般社団法人 東京都総合組合 保健施設振興協会)が主催します。特定健診の結果により特定保健指導対象者を抽出します。

受診者自己負担額

- 被保険者……………2,000円
- 被扶養者……………無料

※下記の生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診・人間ドックには、特定健診のすべての項目が含まれます。

② 特定保健指導(通年)

株ベネフィット・ワンに委託して、特定保健指導対象者に実施します。

受診者自己負担額

- 動機付け・積極的支援対象者……………無料



2 疾病予防

年に一度必ず受けていただきたい
健診・人間ドックのご案内です

① 若年者健診(4月～12月)

40歳未満の被保険者・被扶養者を対象に東振協(一般社団法人 東京都総合組合 保健施設振興協会)が主催します。追加で血液検査をご希望の方は、3,608円増(全額受診者負担)となります。

受診者自己負担額

- 被保険者・被扶養者……………700円

※追加で血液検査をご希望の方は、3,608円増(全額受診者負担)となります。

② 生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診(35歳以上・4月～12月)

生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診(35歳以上)を対象に東振協(一般社団法人 東京都総合組合 保健施設振興協会)が主催します。

受診者自己負担額

- 被保険者・被扶養者……………2,000円

※契約健診機関リストは3月中に広報いたします。

③ 人間ドック(35歳以上・4月～12月)

人間ドック(35歳以上)を対象に東振協(一般社団法人 東京都総合組合 保健施設振興協会)が主催します。

受診者自己負担額

- 被保険者・被扶養者……………2万円を超えた額を自己負担

※健診機関は10～11ページを参照してください。

*健診についてはいずれか年1回のみ受診できます。

④ インフルエンザ予防接種補助(11月～1月)

注)二次検査は、保険診療扱いとなります

○ 被保険者・被扶養者……………1,000円

インフルエンザ予防接種を実施したことが明記されている領収書を添えて、各事業所できりまわす。ただし、当健保組合へ申請をしてください。

3

保健指導宣伝

服装健保組合から皆さまへ
健康情報などをお届けします

① 広報出版物の配付

- 『服装健保だより』(年5回)
組合機関誌を被保険者に配付



○パンフレットおよびリーフレット(随時)

事業所掲示用として配付

② 健康者表彰の実施(10月)

過去2年以上保険診療を受けなかつた被保険者を対象に表彰

③ 医療給付のお知らせ(年1回)

- 『すこやかファミリー』(年6回)
家庭用健康雑誌として配付
- 『ヘルス&ライフ』(年6回)
高齢者用健康雑誌として配付
- 治療を受けたときの明細書をご本人のお手元にお送りしています。受け取られたら必ず確認していただき、不明な点がありましたら、当健保組合(業務課)にお問い合わせください。

4

契約保養所

法人契約を結んでいるため
お得な料金でご利用になれます

① 契約施設(随時)

- 西武プリンスリゾートホテル
- さくら総合レジャー協定施設
- リゾートトラスト各施設
- 健康保険組合共同利用保養所(東振協)

組合補助額

○被保険者・被扶養者……2,000円

(ただし、年2泊限り)

※印の施設は補助対象外です。詳しくは
健保組合ホームページをご確認ください。

5

体育奨励

皆さまの健康増進のため
各地の施設と契約を結んでいます

① レクリエーション施設(年間)

- 東京デイズニールランド®・東京デイズニールシー®

② 健康増進施設(年間)

- 東京お台場 大江戸温泉物語(江東区青海)
- 東京ドーム天然温泉スパラクーア(文京区春日)
- 健康ランド 武蔵野(川口市柳崎)
- 豊島園庭の湯(練馬区向山)
- タイムズスパ・レスタ(豊島区池袋)

※詳細は12ページ参照。

③ 体力増進施設(年間)

- 電設健保 へるすびあ(板橋区坂下)

※詳細は12ページ参照。

④ 夏期施設(7月～8月)

- 青山やまと(伊東市)
- 山翠楼(湯河原)
- 吉夢(鴨川市)

〈借上施設〉

- 昭和記念公園 レインボープール
- 東京サマーランド
- 大磯ロングビーチ

⑤ 冬期施設(12月～3月)

- 〈冬山の家〉
- 西武プリンスリゾートホテル
- 舞子高原ホテル・ロッジ
- 〈スキー場〉
- 西武グループスキー場
- 舞子スノーリゾート
- 湯沢中里スノーリゾート
- マウントジーンズ那須
- ハンターマウンテン塩原
- 川場スキー場

※④⑤については契約予定の施設です。



服装健康保険組合の皆様へ

リゾートトラスト 予約方法のご案内



FAX申込書の受け付けは、2021年3月末をもって終了予定です。

4月1日(木)より、リゾートトラストのホテル予約はインターネットからのみ受け付けいたします。

リゾートトラスト法人用インターネット予約方法

ID **fuk00001**

パスワード

8561

- 1 宿泊予約をクリック
※右上のバーナーをタップ
- 2 ログイン
- 3 宿泊施設を探す
- 4 詳細を入力
- 5 お問い合わせ番号が表示されれば、お申し込み完了です。
※この段階では予約確定ではありません。



予約センターが申し込み内容を確認し、予約結果をメールでお送りいたします。

※ログイン後に表示されるリゾートインフォメーションは、ご所属の法人・団体で定められた利用規程です。必ずご確認ください。

予約サイトはこちらから

エクスブ 法人予約 検索



スマートフォンかパソコンからお申し込みになれます。

LINE公式アカウントに登録すると、予約サイトやホテル情報へ簡単アクセス!

※LINE公式アカウント詳細は下記をチェック



会員制リゾートホテル「エクスブ」などの情報を配信中

LINE公式アカウントのご案内

- 1 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス!
- 2 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信!
- 3 「LINEお友だち限定」の嬉しい情報が届く!



スマートフォンで気になる情報を気軽にチェック



▲ QRコードから友だち追加してください。

友だち追加方法

1



「友だち追加」から登録画面へ

2



OR



QRコードを読み取るもしくはIDで検索
ID: @397sosdq

3



追加で登録完了!

予約サイトへアクセス



1

LINEのトーク画面から「メニュー」をタップ

2



メニュー画面に出てくる「空室確認 & 予約」をタップしてアクセス

※写真はイメージです。

お問い合わせ先

リゾートトラスト株式会社 MRP東京予約センター

TEL.03-5323-8221

〔営業時間〕 平日 9:00~18:00 ※GW・お盆・年末年始は別途休業期間がございます。

東京ディズニーリゾート®が チケットの変動価格制を導入しました

株式会社オリエンタルランドは、2021年3月20日(土)入園分のチケットより、東京ディズニーランドおよび東京ディズニーシーに**チケットの変動価格制**を導入いたしました。

※写真はイメージです

変動価格制の導入でテーマパークの価値向上に期待！

新たなチケット体系では、時期や曜日ごとに異なるチケット価格が設定されることとなります。東京ディズニーリゾート®では、東京ディズニーランド大規模開発エリアの開業をはじめとした新施設のオープンや、IT設備などの導入によるゲストの利便性向上など、テーマパークの価値向上に努めてまいりました。

チケット変動価格制を導入することで、入園者数の繁閑差を平準化し、さらなるテーマパークの価値向上が期待されます。

今後のチケット価格帯の変更につきましては、適宜、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトよりご案内される予定です。

▶ [東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト](https://www.tokyodisneyresort.jp/)
<https://www.tokyodisneyresort.jp/>



■ 「東京ディズニーランド」「東京ディズニーシー」チケット価格

単位：円(税込)

名称	変動価格制チケット (2021年3月20日(土)入園分より)			従来 (2021年3月19日(金)まで)		
	大人	中人	小人	大人	中人	小人
1デーパスポート	8,200～8,700	6,900～7,300	4,900～5,200	8,200	6,900	4,900
入園時間指定パスポート (午前10時30分～)	7,700～8,200	6,500～6,900	4,600～4,900	7,700	6,500	4,600
入園時間指定パスポート (正午12時～)	7,300～7,700	6,100～6,500	4,300～4,600	7,300	6,100	4,300

※土日・祝日・春休み・ゴールデンウィーク期間などは、1デーパスポート(大人)の価格は8,700円を予定しております。詳細は今後、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトにてご案内される予定です

「コーポレートプログラム利用券」を使えばチケット料金が1,000円OFF！

当健保組合の被保険者、被扶養者であれば年度内に1人2枚までご利用いただけるコーポレートプログラム利用券。利用券申込書を当健保組合ホームページよりダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、当健保組合までご提出ください。

[トップページ](#) > [申請書一覧](#) > [保健事業に関する書式](#) > [「東京ディズニーランド・東京ディズニーシー特別利用券申込書」](#)

<http://www.fukusou-kenpo.or.jp>

服装健康保険組合

🔍 検索

各健診機関では感染対策を実施しています

安心してお越しください！

人間ドックは未来の健康への先行投資！ 年に一度、必ず受診しましょう

当健保組合からの補助額は**2万円**

期間

4月1日～12月末日

実施要領

- 申込方法…… 健診機関に直接予約をとり、当健保組合にお申し込みください。
- 受診者負担額…… 契約料金から組合補助額2万円を差し引いた額になります。
- 支払方法…… 受診する健診機関窓口にお支払いください。
- 対象者…… 35歳以上の被保険者および被扶養者

❗ 人間ドック受診の際には当健保組合への結果表の送付に同意していただきますようお願いいたします。
なお、二次検査は保険診療扱いとなります。

日帰り人間ドックの契約健診機関

※婦人科料金は、検査内容により下記料金と異なる場合があります(金額はすべて税込み表示です)。検査する項目・料金などは、各健診機関にご確認ください。

※○印の健診機関で行う人間ドックは(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)契約健診で、「Dコース」扱いとなります。

東振協とは、都内の総合健保組合で構成される一般社団法人で、健康診断や健康体力づくりなどの健康管理事業を主とした総合的な保健福祉事業を目的として設立された団体です。なお、すべての契約健診機関については、3月中に広報いたします。

※新型コロナウイルスの院内感染対策のため、受診当日に発熱などの症状がみられる方は日程の変更を健診機関より願います。事前に各健診機関のホームページ等をご確認ください。

健診機関名 ※()内は所在地	契約料金	① 受診者負担額	② 婦人科料金	①+②	最寄駅
○ フィオーレ健診クリニック (新宿区新宿)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営大江戸線・副都心線東新宿駅より徒歩1分、 都営新宿線・丸ノ内線新宿三丁目駅より徒歩15分
○ 新宿健診プラザ (新宿区歌舞伎町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営大江戸線・副都心線 東新宿駅より徒歩1分
○ 鶯谷健診センター (台東区根岸)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 鶯谷駅・日暮里駅より徒歩6分
○ 葛飾健診センター (葛飾区立石)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	京成線 立石駅より徒歩8分
○ 八王子健康管理センター (八王子市明神町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	京王線 京王八王子駅より徒歩7分
○ 孫田クリニック (八王子市旭町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 八王子駅より徒歩5分
○ 総合健保 多摩健康管理センター (立川市錦町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線立川駅より徒歩13分 JR線西国立駅より徒歩10分
○ 東京山手メディカルセンター (新宿区百人町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 新大久保駅より徒歩5分
○ 西早稲田クリニック (新宿区西早稲田)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	東西線 高田馬場駅より徒歩5分
○ 新宿追分クリニック (新宿区新宿)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営新宿線・丸ノ内線・副都心線 新宿三丁目駅より徒歩1分
○ フェニックスメディカルクリニック (渋谷区千駄ヶ谷)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	副都心線 北参道駅より徒歩1分

健 診 機 関 名 ※()内は所在地	契約料金	① 受診者 負担額	② 婦人科 料 金	①+②	最 寄 駅
○ 永沢クリニック (港区赤坂)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	千代田線赤坂駅、銀座線・ 南北線溜池山王駅より徒歩3分
新赤坂クリニック (港区六本木)	44,550円	24,550円	追加料金 なし	24,550円	都営大江戸線・日比谷線 六本木駅より徒歩3分
○ 汐留シティセンターセントラルクリニック (港区東新橋)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営大江戸線汐留駅・ ゆりかもめ新橋駅より徒歩1分
○ 同友会春日クリニック (文京区小石川)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営三田線・大江戸線 春日駅より徒歩1分
○ 同友会深川クリニック (江東区三好)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	半蔵門線 清澄白河駅より徒歩5分
東実総合健診センター (中央区東日本橋)	50,000円	30,000円	追加料金 なし	30,000円	都営新宿線馬喰横山駅・ JR線馬喰町駅より徒歩1分
○ 城西病院健診センター (杉並区上荻)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線・丸ノ内線 荻窪駅より徒歩8分
野村病院 (三鷹市下連雀)	42,900円	22,900円	10,450円	33,350円	JR線・京王線 吉祥寺駅よりバス13分
○ 北品川クリニック (品川区北品川)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	京浜急行線 北品川駅・新馬場駅より徒歩3分
○ ケイ・メディカルオフィス テーオーシービル 診療所 (品川区西五反田)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線・都営浅草線 五反田駅より無料バス5分
○ 新宿追分クリニック 板橋分院 (板橋区小茂根)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	有楽町線 小竹向原駅より徒歩10分
池袋ロイヤルクリニック (豊島区東池袋)	44,000円	24,000円	9,900円	33,900円	JR線 池袋駅より徒歩3分
○ 山口医院 (豊島区西巣鴨)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 大塚駅より徒歩8分
○ サンシャイン山口クリニック (豊島区東池袋)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	有楽町線 東池袋駅より徒歩3分
○ オリエンタルクリニック (豊島区西池袋)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 池袋駅より徒歩1分
○ あげぼの病院 (町田市巾着町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	小田急線 町田駅より徒歩7分
大宮シティクリニック (さいたま市大宮区桜木町)	41,800円	21,800円	9,900円	31,700円	JR線 大宮駅より徒歩5分
○ アムスランドマーククリニック (横浜市西区みなとみらい)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線・市営地下鉄線桜木町駅・ みなとみらい線みなとみらい駅より徒歩5分
秋田県総合保健事業団 (秋田市千秋久保田町)	40,960円	20,960円	7,250円	28,210円	JR線 秋田駅より徒歩10分
○ 杜の都産業保健会 一番町健診クリニック (仙台市青葉区一番町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	地下鉄南北線 勾当台公園駅より徒歩1分
○ 岩手県予防医学協会 (盛岡市北飯岡)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 盛岡駅より車10分
○ 鶴岡地区医師会荘内地区健康管理センター (鶴岡市馬場町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 鶴岡駅より車10分
○ 福島県保健衛生協会 (福島市方木田字水戸内)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線福島駅より バス20分、徒歩5分
○ 新潟県労働衛生医学協会 (新潟市中央区川岸町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 白山駅より徒歩3分
○ 上越地域総合健康管理センター (上越市春日野)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	えちごトキめき鉄道 春日山駅より徒歩5分

★婦人科は、子宮細胞診(医師採取)+マンモグラフィ ※超音波検査等の料金は、健診機関へ直接確認願います。

ご家族のお出かけにもぴったりの 服装健保が契約している各施設を ご活用ください!



豊島園 庭の湯

練馬区向山3-25-1 ☎03-3990-4126
 ▶西武池袋線「豊島園駅」より徒歩1分
 利用者負担額(中学生以上).....
 ●平日 **1,450円**
 (契約料金 1,950円 - 組合補助額 500円)
 ●休日 **1,650円**
 (契約料金 2,150円 - 組合補助額 500円)
 ●特定日(GW、お盆、年末年始) **1,700円**
 (契約料金 2,200円 - 組合補助額 500円)



▲露天岩風呂



▲バーデプール

東京お台場 大江戸温泉物語

江東区青海2-6-3 ☎03-5500-1126
 ▶新交通ゆりかもめ「テレコムセンター駅」より徒歩2分
 利用者負担額.....
 ●大人(昼間) **1,498円**
 (契約料金 1,998円 - 組合補助額 500円)
 ●大人(ナイター) **1,098円**
 (契約料金 1,598円 - 組合補助額 500円)
 ●小人 **300円**
 (契約料金 550円 - 組合補助額 250円)

タイムズ スパ・レスタ

豊島区東池袋4-25-9
 タイムズステーション池袋10~12F(フロント11F)
 ☎03-5979-8924
 ▶東京メトロ有楽町線「東池袋駅」より徒歩3分
 利用者負担額.....
 ●大人 **2,050円**
 (契約料金 2,550円 - 組合補助額 500円)

健康ランド武蔵野

川口市柳崎1-22-1 ☎048-261-6111
 ▶JR京浜東北線・武蔵野線「南浦和駅」より無料送迎バス
 利用者負担額.....
 ●大人 **750円**
 (契約料金 1,250円 - 組合補助額 500円)
 ●小人 **300円**
 (契約料金 550円 - 組合補助額 250円)

東京ドーム 天然温泉スパラクーア

文京区春日1-1-1 ☎03-3817-4173
 ▶東京メトロ丸ノ内線「後楽園駅」より徒歩1分
 利用者負担額.....
 ●平日 **2,030円**
 (契約料金 2,530円 - 組合補助額 500円)
 ●休日 **2,580円**
 (契約料金 3,080円 - 組合補助額 500円)
 ※小人料金は異なります

電設健保 へるすぴあ

板橋区坂下1-33-12 ☎03-5970-6731
 ▶都営三田線「志村三丁目駅」より徒歩5分
 利用者負担額(特別契約利用料).....
 ●平日 **1,000円**
 ●休日 **1,300円**
 ※6歳未満無料

各施設の利用方法

■ **豊島園 庭の湯/東京お台場 大江戸温泉物語/タイムズ スパ・レスタ/健康ランド武蔵野/スパラクーア**
 当健保組合ホームページから「健康ランド共通利用券申込書」をダウンロードし、FAXにてお申し込みください。組合より利用券を発行いたしますので、利用日当日、窓口にご提出いただき利用者負担額をお支払いください。

トップページ → 申請書一覧 → 保健事業に関する書式 → 「健康ランド共通利用券申込書」

服装健康保険組合 FAX:03-3946-8037

■ **電設健保 へるすぴあ**
 事前のお申し込みは必要ありませんので、窓口で健康保険証を提示し、利用料金をお支払いのうえご利用ください。
 ※料金は税込み表示です。
 ※新型コロナウイルスの感染予防のため、掲載の施設は営業時間の変更や臨時休業になる可能性があります。ご利用の際は、事前に各施設のホームページ等をご確認ください。



めざすべきは、健康長寿のための

1日 **8,000歩** 
そのうち **20分** を速歩き

黄金律!



「中之条研究」によってもたらされたデータによると、多くの病気の予防につながるウォーキングの目標は、「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」です。やみくもに歩数を伸ばすことが健康につながるわけではなく、重視すべきは歩数と運動強度のバランスです。効率よく健康長寿をめざしましょう。

量と質から導き出した黄金律

職業柄たくさん歩いているのに不健康な人、ハードなトレーニング運動をしているのに健康を害してしまう人がいます。そこで、歩数（量）と強度（質）の2つの観点から、健康長寿のためのバランスを探ったのが中之条研究です。

さまざまな分析の結果、導き出されたバランスが「1日8,000歩、そのうち20分を中強度の歩行」です。エビデンスに基づいたウォーキングの黄金律といえます。

※メタボリックシンドロームの予防をめざす場合は、「1日10,000歩、そのうち30分を中強度の歩行」が必要です。

自分の中強度を覚える

中強度は、「なんとか会話ができる程度」の速歩きです。まずは3分間同じ速度で歩いてみて、3分後そのまま歩いているときに会話ができるかを確認してみましょう。

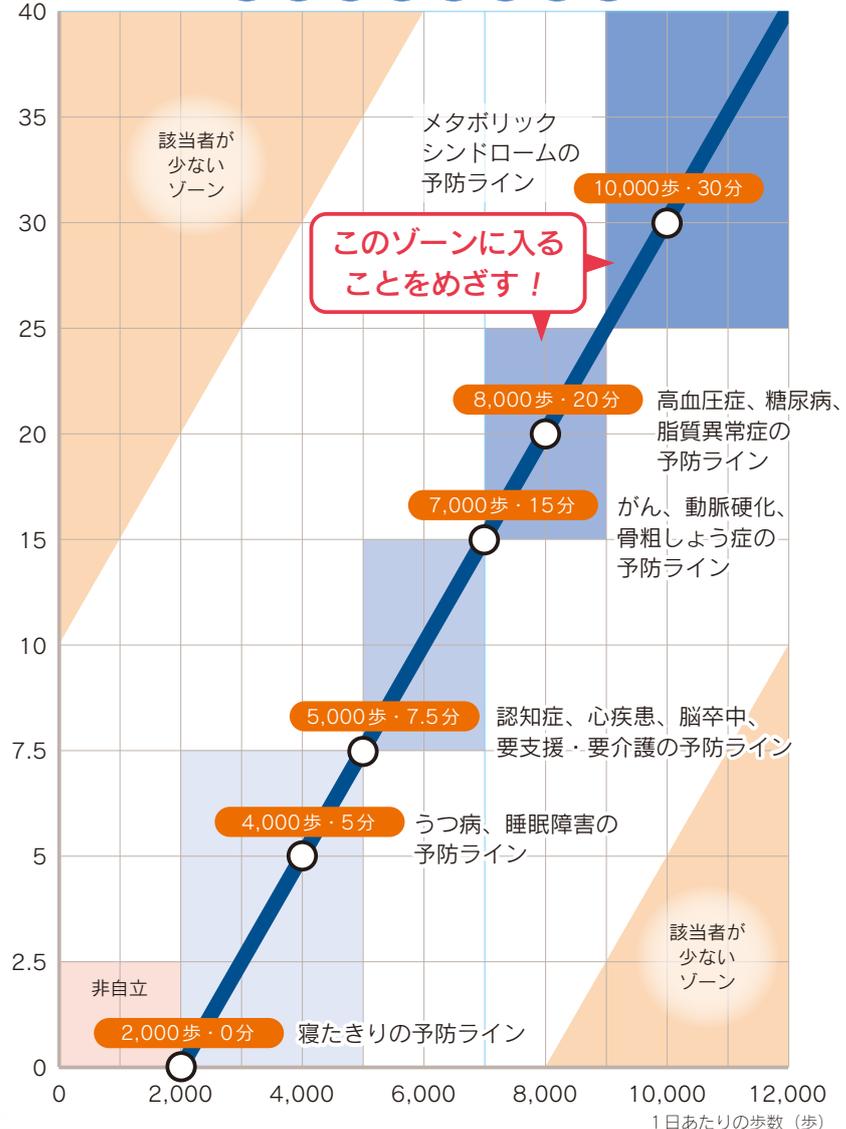
できなければ強度は高すぎ、会話どころか鼻歌まで歌えてしまう場合は低すぎます。年代によってもペースは異なりますので、自分にとっての中強度を覚えるようにしましょう。

歩数にすると
1分間に
120歩
が目安!



中強度の
活動時間
(分)
40

病気の予防ライン



【中之条研究】

群馬県中之条町の65歳以上の住民5,000人を対象に、2000年から20年間、24時間365日の身体活動を調査。調査期間の長さや継続性の高さは、世界でも類を見ない。



「ウィズコロナ」とは、 解決していくこと、 前向きに生きていくこと。

自分で壁を破れるか？

— 新型コロナウイルス感染症に対し、私たちは3密を避ける、手洗いをする、マスクをする、などを基本とした「新しい生活様式」を実践してきました。そうしたなか、日々伝えられる感染者数や報道の内容が気になってしまいう人もいます。

名越 重要なのは、感染者数よりも重症者数です。テレビやインターネットの報道が気になるなら、例えば「この人は信頼できる」と思う学者や専門家などの発信する情報をピックアップし、継続してその方々の記事を読むことです。過剰な情報に感情を振り回されるのではなく、自分で考えるための基準を定めればよいのです。

— 「新しい生活様式」を実践するなか、「マスクをしていない人を見るとイライラする」「感染者の多いエリアからの帰省を控えるよう親族に言われて寂しい」「会議や会食など公私ともにオンラインでのコミュニケーションが増えたが、やはり実際に人と会わないと、物足りなく鬱々とした気分になってきた」という声も聞きます。
名越 マスクをしていない人がいても、屋外などで人が少なく風通しがよい場所ならば、心配はいらないはずなのです。

帰省を控えるように親族に止められたら、相手の立場も考えて延期でもよいのではと思います。オンライン会食で物足りないなら、実際に会食すればよいのです。もちろん大人数の宴会は避けるべきだと思います。その際、飲食店は国や自治体の基準を満たした感染予防対策をしている店を選び、対策の内容を参加者全員で共有しておくこと。参加者は少数にして、手洗いや時間を限定して飛沫を避けるなどを忘れないようにすればどうでしょうか。

自然抵抗力を高める

— 先生の考える「ウィズコロナ」とは、どういうことでしょうか。

名越 この感染症の重症化を防ぐ治療法や薬が開発され、ある程度安心して暮らせるようになるまで、少しずつでも元の生活に回帰しようとする、その道のりこそが「ウィズコロナ」だと考えています。

— その間に大切なことは？

名越 まずは自分の生活を整えることが大切です。一番重要なのは、元々人間が持っている、病気への抵抗力を維持しておくということ。国民的課題ともいえます。次の内容をぜひ実践してください。



相愛大学、高野山大学客員教授
精神科医 名越 康文

「ウィズコロナ」の過ごし方

病気への自然抵抗力を高めよう

- バランスのとれた食事をしよう。新鮮な野菜でしっかりとビタミンを、肉や魚で適切な量のたんぱく質を摂る。
 - 体を温めよう。冬場は半身浴も有効。
 - 毎日運動しよう。自分に合ったストレッチ、ウォーキング、筋トレを。
 - しつかり睡眠をとろう。(最低7時間)
 - 太りすぎの人は、可能な範囲で減量しよう。
- ※高齢者や基礎疾患のある方は、特別な注意が必要です。

日本人は自粛期間を経て、「新しい生活様式」を実践してきました。そこにはある程度の行動の制限があり、経済活動は一時的に低迷、仕事を失った人もいます。だから私たちはこの生活に慣れすぎてしまっただけではありません。積極的にコロナに対する新しい知見を取り入れてウィルスを手懐け、行動や自由の制限を科学にのっとって緩和させていかなければならないのです。
「ウィズコロナ」とは、一人ひとりが自ら考えて行動し、問題を解決し、前向きに生きていくきっかけだと思っています。その先でこれまでに以上に主体的に人生を生きるようになった新しいあなたを、ぜひ見つけてください。

どこでもカンタン!

らくらくストレッチ

RAKU RAKU STRETCHING

腰痛編

日本人の5人に1人が悩んでいるといわれる腰痛。実は、腰そのものに問題があるだけでなく、生活習慣が大きく関係しているのです。とくに、デスクワークなど日頃から同じ姿勢を続ける人は、股関節やその周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまい腰痛につながりやすいといわれています。腰痛改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送りましょう!

注意!

腰痛にはこれがNG!

☑ 姿勢が悪い

背中が丸まり頭が前になる猫背は、腰回りの筋肉に負担をかけてしまいます。

☑ 長時間の重労働

重たいものを持ち上げる作業は、腰に負荷がかかりやすくなります。

☑ ストレスの溜め込み

仕事や人間関係によるストレスも腰痛発症の原因になる可能性があります。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ!

らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 膝抱えストレッチ

運動やトレーニング初心者でも挑戦しやすいカンタンなストレッチ。寝ながらできるので、軸がブレにくく、安定した姿勢でストレッチをすることができるのが特徴です。股関節付近と腰の筋肉など、日常生活で硬くなりがちな筋肉をほぐすことができます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右脚の膝を胸に近づけ、両手で右脚の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右脚の膝を胸に近づける。
- ④痛みの出ない範囲まで近づけたら20秒間キープする。
- ⑤元に戻し、左脚も同様に行う。

上半身はリラックス!
股関節付近の伸びを感じながら行いましょう。



職場でスッキリ! 腰ひねりストレッチ

職場でたった3分でできるカンタンストレッチ。長時間の座り姿勢などで固まりやすい腰の筋肉をやわらかくする効果があります。座っている状態は立っている姿勢に比べ、腰に約1.4倍の負荷がかかるといわれています。デスクワークの合間に少しストレッチをするだけで、気分もスッキリします。

- ①イスに座り、両脚を腰幅に広げ、上体を左にひねります。
- ②右手で左膝の外側をつかみます。
- ③この状態で体をさらに左にひねります。右側の腰回りの伸びを感じたら30秒間止めてキープ。
- ④同様に右側もひねります。

体をひねるときは
脚が内側に入らないように注意!



組合だより

第17期第2回理事会及び第119回組合会については、緊急事態宣言発令中に伴い、組合規約第31条6の(3)にある「災害等の発生による外出自粛要請」が発令されている場合は書面による議決をすることができるとされていることから、書面表決の扱いとなりました。

第17期 第2回理事会

(書面表決)

【審議事項】

- 第1号議案 = 令和3年度事業計画(案)について
- 第2号議案 = 重要財産の処分について
- 第3号議案 = 令和3年度一般保険料率において基本保険料率及び特定保険料率を定める件について
- 第4号議案 = 令和3年度介護保険料率を定める件について
- 第5号議案 = 令和3年度収入支出予算(案)について
- 第6号議案 = 生活習慣病予防健診等の実施について
- 第7号議案 = 組合会の開催について
- 第8号議案 = 準備金その他の財産の保有及び管理について

【報告事項】

- 第1報告 = 事業所削除等組合規約の変更について
- 第2報告 = 個人情報保護管理規程の改正について
- 第3報告 = システム等運用管理規程の改正について
- 第4報告 = レセプトオンライン請求システムに係る安全対策の規程の改正について
- 第5報告 = 事業状況報告について

第119回組合会

(書面表決)

【審議事項】

- 第1号議案 = 令和3年度事業計画(案)について
- 第2号議案 = 重要財産の処分について
- 第3号議案 = 令和3年度一般保険料率において基本保険料率及び特定保険料率を定める件について
- 第4号議案 = 令和3年度介護保険料率を定める件について
- 第5号議案 = 令和3年度収入支出予算(案)について
- 第6号議案 = 事業所名称変更等組合規約の変更について

【報告事項】

- 第1報告 = 個人情報保護管理規程の改正について
- 第2報告 = システム等運用管理規程の改正について
- 第3報告 = レセプトオンライン請求システムに係る安全対策の規程の改正について
- 第4報告 = 事業状況報告について



ホテルトラスティ名古屋およびサンメンバーズ神戸の営業終了について

当健保組合の契約施設である「ホテルトラスティ名古屋」および「サンメンバーズ神戸」は、経年に伴う建築設備における老朽化が顕著となっている現状に加え、昨今の新型コロナウイルス感染症による影響を鑑み、慎重に検討を重ねた結果、令和3年1月25日をもって、両ホテルの営業を終了するとの通知がリゾートトラスト株式会社よりありましたのでお知らせいたします。

皆さま方のご理解の程、よろしくお願いいたします。

服装健保だより

第223号
令和3年3月発行

発行所 服装健康保険組合

発行責任者 隅 知幸

東京都文京区本駒込6-2-19

TEL 03-3946-8561

FAX 03-3946-8037

<http://www.fukusou-kenpo.or.jp>

組合の現況

(令和3年1月末日現在)



事業所数 140件



平均標準報酬月額
男 284,693円
女 208,371円
平均 239,190円



被保険者数
男 4,271名
女 6,306名
計 10,577名



被扶養者数
計 3,276名