

# 服装健保だより

服装健康保険組合

2012 **3** No.178



ホームページをご活用ください

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



# 厳しい財政状況ですが、 料率の引き上げは回避しました

## 健康保険料率・介護保険料率ともに変更はありません

平成24年度の健康保険料率の設定につきましては、  
23年度と同様の千分の84に設定いたしました。  
なお、介護保険料率につきましても千分の16.5で変更はありません。

昨年3月に発生した東日本大震災とそれに伴う原発問題により、日本経済は先行き不透明な状況が続いております。健保組合を巡る情勢も医療費の増加や納付金の負担増等により財政が圧迫され、そのために発生した赤字を保険料率の引き上げで賄うという厳しい状況が続いております。

このような厳しい財政状況は当健保組合でも例外ではなく、平成24年度予算も赤字を計上しております。しかし、前年度からの繰越金3億円を充当することで収支のバランスを図り、健康保険料率の引き上げを回避することができました。

みなさまへの負担増とならないために24年度は健康保険料率を維持しましたが、医療費の増

加や納付金の負担増により、今後は保険料率を引き上げざるを得ない事態に直面することも予想されます。

当組合といたしましては、限られた財源のなかで、みなさまの健康づくりを積極的にサポートしてまいります。みなさまにおかれましても、保健事業を有効にご活用いただき、事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

なお、介護保険料率につきましても23年度と同様の千分の16.5となりました。

※3ページに保険料月額表を掲載いたしましたので、4月末(3月分保険料)に納入される保険料についてはこちらをご覧ください。

当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 (内訳が変わっています)				3月分保険料から (従来と変わらず)
	健康保険料率	基本保険料率	特定保険料率	調整保険料率	介護保険料率
事業主	42.00	21.47	19.88	0.65	8.25
被保険者	42.00	21.47	19.88	0.65	8.25
合計	84.00	42.94	39.76	1.30	16.50

# 当組合の保険料月額表

(調整保険料を含む)

	健康保険料率	特定保険料率	介護保険料率
事業主および被保険者	42.00 1000	19.88 1000	8.25 1000
合 計	84.00 1000	39.76 1000	16.50 1000

等級	標準報酬		報酬月額		保険料月額										
	月額	日額			被保険者			事業主			合計				
			健康保険料	特定保険料	介護保険料	健康保険料	特定保険料	介護保険料	健康保険料	特定保険料	介護保険料				
	円	円	円以上	円未満	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	1,930		63,000	2,436	1,153	478.5	2,436	1,153	478.5	4,872	2,306	957		
2	68,000	2,270	63,000 ~	73,000	2,856	1,352	561.0	2,856	1,352	561.0	5,712	2,704	1,122		
3	78,000	2,600	73,000 ~	83,000	3,276	1,551	643.5	3,276	1,551	643.5	6,552	3,101	1,287		
4	88,000	2,930	83,000 ~	93,000	3,696	1,749	726.0	3,696	1,749	726.0	7,392	3,499	1,452		
5	98,000	3,270	93,000 ~	101,000	4,116	1,948	808.5	4,116	1,948	808.5	8,232	3,896	1,617		
6	104,000	3,470	101,000 ~	107,000	4,368	2,068	858.0	4,368	2,068	858.0	8,736	4,135	1,716		
7	110,000	3,670	107,000 ~	114,000	4,620	2,187	907.5	4,620	2,187	907.5	9,240	4,374	1,815		
8	118,000	3,930	114,000 ~	122,000	4,956	2,346	973.5	4,956	2,346	973.5	9,912	4,692	1,947		
9	126,000	4,200	122,000 ~	130,000	5,292	2,505	1,039.5	5,292	2,505	1,039.5	10,584	5,010	2,079		
10	134,000	4,470	130,000 ~	138,000	5,628	2,664	1,105.5	5,628	2,664	1,105.5	11,256	5,328	2,211		
11	142,000	4,730	138,000 ~	146,000	5,964	2,823	1,171.5	5,964	2,823	1,171.5	11,928	5,646	2,343		
12	150,000	5,000	146,000 ~	155,000	6,300	2,982	1,237.5	6,300	2,982	1,237.5	12,600	5,964	2,475		
13	160,000	5,330	155,000 ~	165,000	6,720	3,181	1,320.0	6,720	3,181	1,320.0	13,440	6,362	2,640		
14	170,000	5,670	165,000 ~	175,000	7,140	3,380	1,402.5	7,140	3,380	1,402.5	14,280	6,759	2,805		
15	180,000	6,000	175,000 ~	185,000	7,560	3,578	1,485.0	7,560	3,578	1,485.0	15,120	7,157	2,970		
16	190,000	6,330	185,000 ~	195,000	7,980	3,777	1,567.5	7,980	3,777	1,567.5	15,960	7,554	3,135		
17	200,000	6,670	195,000 ~	210,000	8,400	3,976	1,650.0	8,400	3,976	1,650.0	16,800	7,952	3,300		
18	220,000	7,330	210,000 ~	230,000	9,240	4,374	1,815.0	9,240	4,374	1,815.0	18,480	8,747	3,630		
19	240,000	8,000	230,000 ~	250,000	10,080	4,771	1,980.0	10,080	4,771	1,980.0	20,160	9,542	3,960		
20	260,000	8,670	250,000 ~	270,000	10,920	5,169	2,145.0	10,920	5,169	2,145.0	21,840	10,338	4,290		
21	280,000	9,330	270,000 ~	290,000	11,760	5,566	2,310.0	11,760	5,566	2,310.0	23,520	11,133	4,620		
22	300,000	10,000	290,000 ~	310,000	12,600	5,964	2,475.0	12,600	5,964	2,475.0	25,200	11,928	4,950		
23	320,000	10,670	310,000 ~	330,000	13,440	6,362	2,640.0	13,440	6,362	2,640.0	26,880	12,723	5,280		
24	340,000	11,330	330,000 ~	350,000	14,280	6,759	2,805.0	14,280	6,759	2,805.0	28,560	13,518	5,610		
25	360,000	12,000	350,000 ~	370,000	15,120	7,157	2,970.0	15,120	7,157	2,970.0	30,240	14,314	5,940		
26	380,000	12,670	370,000 ~	395,000	15,960	7,554	3,135.0	15,960	7,554	3,135.0	31,920	15,109	6,270		
27	410,000	13,670	395,000 ~	425,000	17,220	8,151	3,382.5	17,220	8,151	3,382.5	34,440	16,302	6,765		
28	440,000	14,670	425,000 ~	455,000	18,480	8,747	3,630.0	18,480	8,747	3,630.0	36,960	17,494	7,260		
29	470,000	15,670	455,000 ~	485,000	19,740	9,344	3,877.5	19,740	9,344	3,877.5	39,480	18,687	7,755		
30	500,000	16,670	485,000 ~	515,000	21,000	9,940	4,125.0	21,000	9,940	4,125.0	42,000	19,880	8,250		
31	530,000	17,670	515,000 ~	545,000	22,260	10,536	4,372.5	22,260	10,536	4,372.5	44,520	21,073	8,745		
32	560,000	18,670	545,000 ~	575,000	23,520	11,133	4,620.0	23,520	11,133	4,620.0	47,040	22,266	9,240		
33	590,000	19,670	575,000 ~	605,000	24,780	11,729	4,867.5	24,780	11,729	4,867.5	49,560	23,458	9,735		
34	620,000	20,670	605,000 ~	635,000	26,040	12,326	5,115.0	26,040	12,326	5,115.0	52,080	24,651	10,230		
35	650,000	21,670	635,000 ~	665,000	27,300	12,922	5,362.5	27,300	12,922	5,362.5	54,600	25,844	10,725		
36	680,000	22,670	665,000 ~	695,000	28,560	13,518	5,610.0	28,560	13,518	5,610.0	57,120	27,037	11,220		
37	710,000	23,670	695,000 ~	730,000	29,820	14,115	5,857.5	29,820	14,115	5,857.5	59,640	28,230	11,715		
38	750,000	25,000	730,000 ~	770,000	31,500	14,910	6,187.5	31,500	14,910	6,187.5	63,000	29,820	12,375		
39	790,000	26,330	770,000 ~	810,000	33,180	15,705	6,517.5	33,180	15,705	6,517.5	66,360	31,410	13,035		
40	830,000	27,670	810,000 ~	855,000	34,860	16,500	6,847.5	34,860	16,500	6,847.5	69,720	33,001	13,695		
41	880,000	29,330	855,000 ~	905,000	36,960	17,494	7,260.0	36,960	17,494	7,260.0	73,920	34,989	14,520		
42	930,000	31,000	905,000 ~	955,000	39,060	18,488	7,672.5	39,060	18,488	7,672.5	78,120	36,977	15,345		
43	980,000	32,670	955,000 ~	1,005,000	41,160	19,482	8,085.0	41,160	19,482	8,085.0	82,320	38,965	16,170		
44	1,030,000	34,330	1,005,000 ~	1,055,000	43,260	20,476	8,497.5	43,260	20,476	8,497.5	86,520	40,953	16,995		
45	1,090,000	36,330	1,055,000 ~	1,115,000	45,780	21,669	8,992.5	45,780	21,669	8,992.5	91,560	43,338	17,985		
46	1,150,000	38,330	1,115,000 ~	1,175,000	48,300	22,862	9,487.5	48,300	22,862	9,487.5	96,600	45,724	18,975		
47	1,210,000	40,330	1,175,000円以上		50,820	24,055	9,982.5	50,820	24,055	9,982.5	101,640	48,110	19,965		

①介護保険第2号被保険者（40歳～64歳）は、健康保険料と介護保険料の欄を合計してください。

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、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の方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、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）

# 財政健全化をめざして、 みなさまの健康を サポートします

先に開催された組合会において、  
服装健康保険組合の平成24年度収入支出予算が、可決・承認されました。  
そのあらましをお知らせします。

## 健康保険（一般勘定）

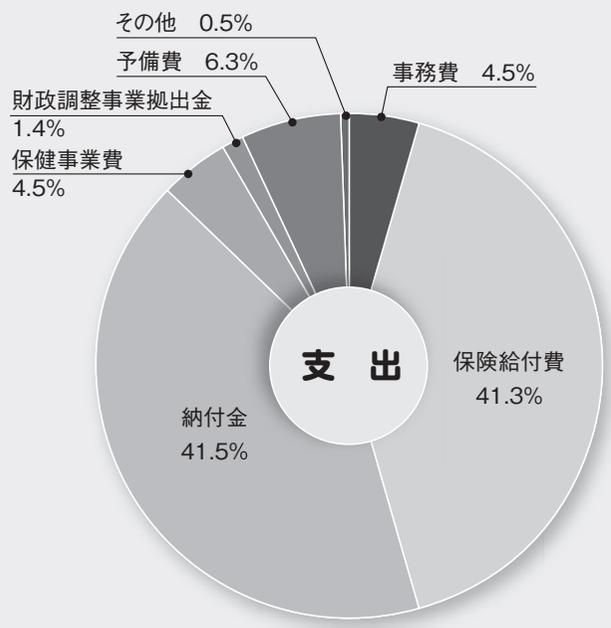
前年度に引き続き、  
繰越金3億円を計上

健保財政の源となるのが、みなさまから納めていただく保険料です。24年度は保険料率の引き上げを行わなかったため増収は見込めず、前年度予算比ほぼ横ばいの25億6781万円となりました。

この保険料収入は、みなさまの医療費・給付費である保険給付費に47%（12億1043万円、同比

0・1%増）、健保財政を苦しめる元凶である納付金にも47%（12億1677万円、同比1%減）、みなさまの健康をサポートするための保健事業費に5%（1億3286万円、同比3%増）が充てられ、保険料収入で賄うことができませんでした。しかし、この3科目だけで保険料収入の99%を占めており、他の支出を保険料収入で賄うほどの余裕はありません。そこで、収入の不足分を補うために、前年度からの繰越金3億円を前年度に引き続き計上しました。

収入・支出の割合（一般勘定）



## 予算基礎数値

一 般			
●被保険者		●平均標準報酬月額	
男	3,800人	男	304,000円
女	5,700人	女	215,600円
計	9,500人	平均	250,500円

介 護			
●被保険者		●平均標準報酬月額	
男	785人	男	407,000円
女	1,825人	女	220,000円
計	2,610人	平均	276,000円

## 一般勘定 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	2,567,813	270,296
国庫負担金収入等	1,940	204
調整保険料収入	40,414	4,254
繰越金	300,000	31,579
繰入金	9,000	947
国庫補助金収入	522	55
特定健康診査等事業収入	600	63
財政調整事業交付金	8,000	842
雑収入	4,372	460
合計	2,932,661	308,701
経常収入合計(A)	2,547,605	268,169

### 支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	132,587	13,957
保険給付費	1,210,426	127,413
法定給付費	1,207,946	127,152
付加給付費	2,480	261
納付金	1,216,769	128,081
保健事業費	132,862	13,985
還付金	657	69
財政調整事業拠出金	39,849	4,195
連合会費	2,523	266
積立金	10,000	1,053
雑支出	2,000	211
予備費	184,988	19,472
合計	2,932,661	308,701
経常支出合計(B)	2,707,813	285,033

経常収入(A)－経常支出(B) = △160,208千円

## 介護勘定 収入支出予算概要表

### 収入

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険収入	155,617	59,623
繰越金	5,000	1,916
雑収入	64	24
合計	160,681	61,564

### 支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	150,779	57,770
還付金	129	49
積立金	9,773	3,744
合計	160,681	61,564

○ 1人当たり額…介護保険第2号被保険者たる被保険者等

このように、前年度からの繰越金で収支のバランスを図っている状況であり、実質的な収支である経常収支では1億6021万円の赤字を計上しております。当健保組合としましては、財政健全化をめざし、健診事業をはじめ、被保険者・被扶養者のみなさまの健康づくりに役立つ事業を積極的に展開してまいります。みなさまにおかれましても、当健保組合の現状をご理解のうえ、健康づくり事業を有効にご活用いただき、引き続き健康管理・医療費節減に努

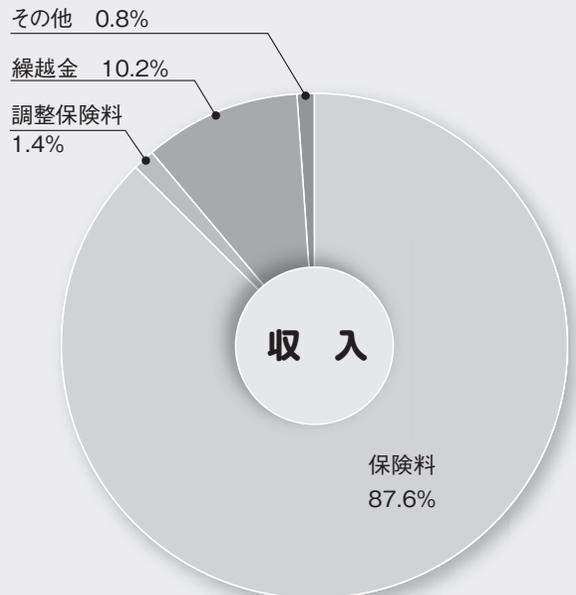
め、健保組合の運営にご協力を賜りますようお願いいたします。

24年度の介護納付金は前年度予算比1274万円減の1億5078万円を見込んでいます。これをもとに決定した介護保険料率は前年度と同様の千分の16・5(事業主・被保険者折半)となりました。



### 介護保険(介護勘定)

## 保険料率の引き上げなし



特定健診・特定保健指導

① 特定健診(通年)

40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に東振協にて実施します。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
- 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(5月～12月)

(株)アグリシアにて特定保健指導対象者を実施します。

受診者自己負担額

- 動機つけ・積極的支援対象者……………無料

疾病予防

① 若年者健診(4月～12月)

② 生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診(4月～12月)

※契約健診機関リストは5月に広報いたします。

③ 人間ドック(4月～12月)

生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診、人間ドックは35歳以上の方が対象です。

※健診機関は10～11ページを参照してください。

受診者一部負担額

- 若年者健診……………700円
- 生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診……………2,000円

○ 人間ドック

……………2万円を超えた額を自己負担  
\*健診についてはいずれか年1回のみ受診できます。

【注】二次検査は、保険診療扱いとなります

④ インフルエンザ予防接種補助

……………(11月～1月)  
○ 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、各事業所できりまとめたいただき、当健保組合へ申請をしてください。

有効にご利用ください!

みなさんの健康維持・増進、

心身リフレッシュをサポートします

平成24年度は、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つの分野でさまざまな事業を展開してまいります。健康維持・増進、心身リフレッシュのために有効にご利用ください。



## 保健指導宣伝

### 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
- 『すこやかファミリー』(年6回)

- 『ヘルス&ライフ』(年6回)
- 家庭用健康雑誌として配付
- 高年齢者用健康雑誌として配付
- パンフレットおよびリーフレット(随時)
- 事業所添付用として配付

### ② 健康者表彰の実施(10月)

過去2年以上保険診療を受  
けなかった被保険者を対象に  
表彰

### ③ 医療給付のお知らせ(年2回)

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  
ていますので、受け取られ  
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(審査課)にお問い合  
わせください。

## 契約保養所

### ① 契約施設(随時)

#### 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2施設は除きます。

- 滄晴園そうせいえん

- 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

○東京都電機健康保険組合保養所

#### 所

・洛北荘(京都市)

○リゾートトラスト各施設

■東京ニットファッション健康  
保険組合保養所

・箱根吟風荘(箱根町)

■健康保険組合共同利用保養所

(東振協)

## 体育奨励

### ① レクリエーション施設(年間)

- 東京デイズニールランド<sup>®</sup>・東京  
デイズニール<sup>®</sup>(年2回補助)

### ② 健康増進施設(年間)

- 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  
ア(文京区春日)
- 永山健康ランド竹取の湯(多摩  
市永山)
- 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8ページ参照

### ③ 体力増進施設(年間)

- 電設健保へるすぴあ(板橋区坂下)

※詳細は8ページ参照

### ④ 夏期施設(7月～8月)

#### 〈宿泊海の家〉

- ホテルニューアカオ(熱海)
- 青山やまと(伊東市)
- マホロバ・マインズ三浦(三浦海  
岸)

#### 〈プール〉

- 東武動物公園スーパープール
- としまえん
- 昭和記念公園レインボープール
- 東京サマーランドプール
- 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
- セントレジャー舞子ホテル

#### 〈スキー場〉

- 西武グループスキー場
- セントレジャー舞子スノーリゾ  
ット
- マウントジーンズ那須スキー場

\*④⑤については契約予定の施設です。

# 健康増進・体力増進施設ガイド

## 各施設の 利用方法

各施設とも当健保組合施設課(☎03-3946-8561)に申込み後、下記の方法でご利用ください。

- お台場 大江戸温泉物語／東京ドーム スパ ラクーア／永山健康ランド／健康ランド武蔵野／豊島園／タイムズ スパ・レスタ  
当健保組合が利用券を発行→利用券を施設に提出し、利用者負担額を支払い利用。
- 電設健保へるすびあ  
施設で保険証を提示し、入館料を支払い利用。

## 契約施設

### 豊島園 庭の湯

練馬区向山3-25-1 ☎03-3990-4126

利用者負担額	平日 1,435円 土日祝 1,750円
営業時間	午前10時～午後11時

#### ●最寄駅

西武池袋線豊島園駅下車 徒歩1分  
都営大江戸線豊島園駅下車 徒歩2分

### お台場 大江戸温泉物語

江東区青海2-57 ☎03-5500-1126 FAX 03-5500-4126

利用者負担額	大人 2,117円 小人 1,115円
営業時間	年中無休 午前11時～翌朝9時 (お風呂・飲食店によって異なります)

#### ●最寄駅

新交通ゆりかもめ「テレコムセンター」駅下車 徒歩2分

### 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

利用者負担額	一般 1,600円 ※延長料金315円／60分毎、 深夜割増料金420円／60分毎 早朝 1,100円 スピード利用 820円
営業時間	午前11時30分～翌朝9時(年中無休)

※利用区分、一般は土日祝日特定日のみ制限時間5時間、早朝は4:00～8:00入館、スピードは90分以内。  
※最終入浴時間は午前8時30分となります。

#### ●最寄駅

東京メトロ有楽町線東池袋駅 2番出口より徒歩3分  
JR・西武池袋線・東京メトロ池袋駅 東口より徒歩8分

### 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

利用者負担額	平日 1,705円 土・日・祝 2,020円 (小人料金は異なります)
営業時間	午前11時～翌朝9時

#### ●最寄駅

丸の内線・南北線後楽園駅、都営三田線・大江戸線春日駅、JR・都営三田線水道橋駅

### 永山健康ランド 竹取の湯

多摩市永山1-3-4 ☎042-337-1126

利用者負担額 ( )内は土日祝の料金	大人 1,250円 (1,450円) 小人 550円 (550円)
営業時間	年中無休 午前9時～翌朝8時30分

#### ●最寄駅

京王線・小田急線永山駅下車 徒歩1分

### 電設健保へるすびあ

板橋区坂下1-33-12 ☎03-5970-6911

入館料	平日 1,000円 土・日・祝 1,300円 ※6歳未満無料
営業時間	月曜定休 平日 午前11時～午後10時 土・日・祝 午前10時～午後9時

#### ●最寄駅

都営三田線志村三丁目駅下車 徒歩5分  
JR 池袋駅より路線バス

### 健康ランド武蔵野

川口市柳崎1-22-1 ☎048-261-6111

利用者負担額	大人 1,075円 小人 695円
営業時間	年中無休 午前10時～翌朝9時

#### ●最寄駅

京浜東北線・武蔵野線南浦和駅下車 東口より無料送迎バス

1953年東京生まれ。1979～1998年の芸能活動休止を経て、1999年春に芸能界に復帰、2000年本格的に女優業を再開。一方でがん治療や子宮頸がん検診を呼びかける講演など、幅広く活動。近著『「子宮頸がん」経験したからこそ伝えたい!』

女優 ■ 仁科 亜季子さん

365日のうち半日でもいい。検診にあてよう  
どんなに多忙でも、自身の体を顧みる。  
後で悔やまないために

何気ない雑談から婦人科検診、  
子宮頸がん発見。人生が変わった

偶然、といえば偶然でした。

38歳のとき、食中毒をおこした関係でお医者さんにかかったのですが、そのときに何気なく主治医の先生と交わした雑談から婦人科検診を受けることになり、がんが発見されたんです。そのまま放置していたら余命は2年だった、と後からいわれてゾッとしました。

がんの診断を受けた当時、2人の子どもは8歳と6歳。小さな頃の夢が「お嫁さん」だった私にとって子育ては天職といえるもので、子どもたちを手元から離れたことはありませんでした。その私が、治療

のためとはいえ約半年もの入院治療を余儀なくされ、その間子どもたちとは離れ離れになる……。とても切なく、悲しく、つらかったです。

自分の体を二の次、三の次にしない。

「検診」を家族の話題にしてみても

私が子宮頸がんと診断された20年ほど前も、35歳になると「検診のお知らせ」が自治体から届いていたと思います。でも当時は子育て真っ最中でしたから、「まあ来月でもいいか」「来年でもいいか」なんていう調子で放っておいてしまったんです。そのツケが38歳での発症。偶然の産物ですし、今では運がよかったですも思っています。もともと早く検診を受けていれば、その後のリスクも低く抑えられたのかな

……という後悔もあります。

いくら忙しいといっても、検診は半日程度で終わるんです。半日という時間にとれないほど忙しいかというところ、決してそんなことはないですよ。

私もそうでしたが、主婦の健康管理って「ご主人の次、子どもの次」になりがちじゃないですか。だから「次」にならないよう、ご主人が道筋をつけてあげることも大事なのかなと思います。日頃からご夫婦で「今年の僕の検



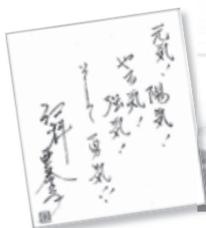
診結果はこう」「私はこう」みたいな話を子ども前でしてみるとか。それを見た子どもが自然に「ケンシンって、大切なものなんだ。オトナになつたら、受けなきゃいけないものなんだ」と思うようになってくれればいいですね。

「前向きに生きる」と。  
前を向かなければ進めないのだから

日本でも予防ワクチンが2009年に承認されるなど、子宮頸がんの予防への関心が高まっています。私もそのPRのお手伝いをさせていただいており、ここ2年ほどは講演などで全国70〜80カ所を回っています。

世の中には重い病気で悩んだり、つらい症状で苦しんだりしている方が本当にたくさんいらっしゃいます。だから、気の利いた励ましなんて簡単にできるものではないと思うのですが、それでも何かを伝えるならば「前向きに生きましょう」ということですね。

元氣、陽氣、やる氣、強氣、勇氣。これからも、この5つの「氣」を心がけて、毎日をハツラツと過ごしていきたいと思います。



# 当健保組合の補助額は2万円

契約料金から2万円を差し引いた金額を契約健診機関にお支払いください。

日帰り  
人間ドック

## 実施要領

- 申込方法…………… 直接、健診機関に予約をとり、当健保組合にお申込みください。
- 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。
- 受診者負担額支払方法… 受診する健診機関窓口にお支払いください。

② 人間ドック受診の際には当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。

※ ○印は（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公益法人で、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、5月に広報いたします。

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)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	都営大江戸線・副都心線東新宿駅徒歩1分、 都営新宿線・丸の内線新宿三丁目駅徒歩10分
○ 新宿健診センター (新宿区歌舞伎町)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	都営大江戸線 東新宿駅徒歩3分
○ 鷺谷健診センター (台東区根岸)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR線鷺谷・日暮里駅 徒歩6分
○ 葛飾健診センター (葛飾区立石)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	京成線 立石駅徒歩6分
○ 八王子健康管理センター (八王子市明神町)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	京王線 京王八王子駅徒歩7分
○ 孫田クリニック (八王子市旭町)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR線 八王子駅徒歩90秒
○ 総合健保 多摩健康管理センター (立川市錦町)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR線立川・西国立駅 徒歩15分
社会保険 中央総合病院 (新宿区百人町)	38,850円	18,850円	—	18,850円	JR線 新大久保駅徒歩5分
○ 西早稲田クリニック (新宿区西早稲田)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR線 高田馬場駅徒歩7分
東京厚生年金病院健康管理センター (新宿区津久戸町)	44,100円	24,100円	9,765円	33,865円	都営大江戸線 飯田橋駅徒歩3分
○ 新宿追分クリニック (新宿区新宿)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	都営新宿・丸の内線 新宿三丁目駅徒歩2分
○ フェニクスメディカルクリニック (渋谷区千駄ヶ谷)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR線 代々木駅徒歩5分
○ 永沢クリニック (港区赤坂)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	千代田線赤坂駅、 銀座・南北線溜池山王駅徒歩3分
○ 東健メディカルクリニック (港区赤坂)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	千代田線 乃木坂駅徒歩5分
新赤坂クリニック (港区六本木)	42,525円	22,525円	—	22,525円	日比谷・都営大江戸線 六本木駅徒歩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)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	都営大江戸線汐留駅、 ゆりかもめ新橋駅徒歩1分
○ 同友会春日クリニック (文京区小石川)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	都営三田線 春日駅徒歩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
○ 同友会深川クリニック (江東区三好)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	半蔵門線 清澄白河駅徒歩5分
あそか病院 (江東区住吉)	42,000円	22,000円	4,200円	26,200円	都営新宿・半蔵門線 住吉駅徒歩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	2,000円	32,000円	都営新宿線馬喰横山駅、 JR線馬喰町徒歩1分
三和会 中央診療所 (中央区八丁堀)	42,000円	22,000円	—	22,000円	JR・日比谷線 八丁堀駅徒歩1分
○ 城西病院健診センター (杉並区上荻)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線 荻窪駅徒歩8分
野村病院 (三鷹市下連雀)	40,950円	20,950円	4,725円	25,675円	JR・京王線 吉祥寺駅バス利用10分
○ 北品川クリニック (品川区北品川)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	京浜急行線 北品川駅徒歩3分
○ 東京ライフクリニック (品川区上大崎)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線 目黒・五反田駅徒歩8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)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR・都営浅草線 五反田駅無料バス5分
○ 生光会診療所 (板橋区小茂根)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	有楽町線 小竹向原駅徒歩10分
池袋ロイヤルクリニック (豊島区東池袋)	42,000円	22,000円	6,300円	28,300円	JR 線 池袋駅徒歩3分
浩生会スズキ病院 (練馬区栄町)	40,950円	20,950円	5,250円	26,200円	西武池袋線 江古田駅徒歩3分
○ 山口病院 (豊島区西巢鴨)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線 大塚駅徒歩8分
山口クリニック (豊島区東池袋)	36,750円	16,750円	5,250円	22,000円	JR 線 池袋駅徒歩8分
○ オリエンタルクリニック (豊島区西池袋)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線 池袋駅徒歩2分
○ あげぼの健診クリニック (町田市中町)	37,800円	17,800円	4,200円	22,000円	小田急線 町田駅徒歩7分
大宮シティクリニック (さいたま市大宮区桜木町)	39,900円	19,900円	4,200円	24,100円	JR 線 大宮駅徒歩5分
東京健康管理クリニック (松戸市北松戸)	37,590円	17,590円	4,200円	21,790円	JR・千代田線 北松戸駅徒歩3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)	43,050円	23,050円	3,150円	26,200円	JR・市営地下鉄線桜木町駅、 みなとみらい線みなとみらい駅徒歩3分
八戸市総合健診センター (八戸市青葉)	33,600円	13,600円	5,040円	18,640円	JR 線 小中野駅徒歩10分
秋田県総合保健事業団 (秋田市千秋久保田町)	39,100円	19,100円	5,000円	24,100円	JR 線 秋田駅徒歩5分
○ 宮城県労働衛生医学協会 (仙台市宮城野区小鶴)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線 仙台駅タクシー利用5分
○ 岩手県予防医学協会 (盛岡市永井)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線 岩手飯岡駅徒歩20分
○ 鶴岡地区医師会 荘内健康管理センター (鶴岡市馬場町)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線 鶴岡駅徒歩6分
○ 福島県保健衛生協会 (福島市方木田字水戸内)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線福島駅 バス利用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)	37,800円	17,800円	8,274円	26,074円	JR 線 白山駅徒歩2分
上越地域総合健康管理センター (上越市春日野)	37,800円	17,800円	6,300円	24,100円	JR 線 春日山駅徒歩5分
佐久総合病院 (南佐久郡臼田町)	37,800円	17,800円	—	17,800円	JR 線臼田駅徒歩10分 ※送迎バスあり

平成24年  
4月1日から

# 「限度額適用認定証」(認定証)が 外来診療でも利用できるようになります

～通院で医療費が高額になるときは事前に申請を～

医療機関を受診すると原則、費用の7割は健保組合が負担し、みなさまの窓口負担は3割ですみます。とはいえ、治療内容によっては窓口負担が高額になることも……。

## 高額な外来診療を受けるときは……

いままで、高額な外来診療を受け、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合、一旦その額をお支払いいただいていたのですが、4月1日からは、同一の医療機関や調剤薬局にかかるとき、窓口で「認定証」を提示すると、自己負担限度額までですむようになります。限度額はみなさまの所得に応じて決められます。次の表をご参照ください。

### ● 70歳未満の1カ月の自己負担限度額

一般所得者	$80,100\text{円} + (\text{医療費} - 267,000\text{円}) \times 1\%$
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	$150,000\text{円} + (\text{医療費} - 500,000\text{円}) \times 1\%$
住民税非課税者	35,400円

※入院時食事療養の標準負担額や差額ベッド代は対象外です。



## 認定証申請と受診の流れ



高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 70歳未満の方</li> <li>◆ 70歳以上の非課税世帯等の方</li> </ul>	「限度額適用認定申請書」に必要事項をご記入のうえ当組合へ提出し、「認定証」の交付を申請してください。 ※市町村民税非課税者は「非課税証明書」(写し可)を添付してください。	「認定証」を窓口に提示してください。
◆ 70歳以上75歳未満で、非課税世帯等ではない方	必要ありません。	「高齢受給者証」を窓口で提示してください。

教えて!



# 人体のふしぎ

私たちの体には、たくさんの「ふしぎ」がつまっています。知っているようで知らない、そんな人体のふしぎについて、調べてみましょう。

胃はどうして胃液で溶けないの？

胃液の主な成分は、消化酵素のペプシンと強力な酸である胃酸（塩酸）です。この胃酸によって、胃の中は強い酸性に保たれています。そのため、どんなに硬い肉でも、胃の中に入れば消化されてしまうのです。

では、なぜたんばく質でできている胃は、胃液で溶けてしまわないのでしょうか。

胃は、胃壁の表面をおおう胃粘膜から、胃粘液やアルカリ性の物質を出しています。健康な状態であれば、これらの胃粘膜を守る物質と胃酸の分泌量とのバランスがとれているため、胃液が胃を溶かすことはありません。さらに、胃液には胃酸とペプシンのほかに、山芋やオクラ、モロヘイヤなどのネバネバ成分

であるムチンも含まれていて、胃を守っています。ただ、ムチンは体の中にあるときだけしか機能しないため、胃を切り離した体から取り出して胃液につけると、胃は溶けてしまいます。

また、ストレスなどによって、胃粘液の分泌が減少したり、ストツプしたりすると、胃液が守りの弱くなった胃粘膜を傷つけたり、胃壁に穴をあけたりすることがあります。これが「胃潰瘍」ですが、急激に強いストレスがかかり、胃粘液の分泌がストツプした場合、胃壁に穴があくまでにかかる時間は、信じられないことに、たったの5秒だそうです。ストレスのない生活を心がけたいですね。



梅干しを見るとつばが出るのはなぜ？

梅干しを見ただけでつばが出てくるのは、「条件反射」という現象です。

反射には、無条件反射と条件反射の2つがあります。無条件反射は、生き物が生まれながらに持っている、刺激に対して無意識に起こる反応です。例えば、熱い物に触ってしまった瞬間、「熱い」と感じる間もなくパツと手を引きますね。これが無条件反射で、生命の危険を回避するために大切な現象であるため、生き物すべてに先天的に備わっています。

それに対して条件反射は、一定の訓練や経験によって、後天的につくられた反射です。かみくだいていえば、経験から学んだことによって体が勝手に反



応する現象というわけです。条件反射は、ロシアの生理学者・パブロフが、犬にベルを鳴らしてからエサを与えることを続けたところ、ベルを鳴らしただけで犬がだ液を出すようになったことから発見されました。つまり、梅干しを見るとつば

が出るという現象は、過去に梅干しを食べた経験があり、「梅干しはすっぱい」ということを学んでいる人に起こる条件反射。梅干しを見ると、脳からすっぱいという情報が伝達され、味を薄めようとしてつばが分泌されるというメカニズムです。そのため、梅干しを食べた経験のない人は、梅干しを見ただけでつばが出ることはありません。

# フランスの歴史を見つめ続けるパリのシンボル・エッフェル塔

## エッフェル塔と

シャン・ド・マルス公園の花壇(表紙)……………フランス・パリ



エッフェル塔は、1889年、フランス革命100周年を記念して開催された第4回万国博覧会のために、会場のモニュメントとして建設されました。建設者は、高架橋技師であるギュスターヴ・エッフェル。塔の名称は、彼の名前に由来しています。錬鉄製の塔は、当時、街の景観を損ねるといふ意見もありましたが、今ではパリのシンボルのひとつとなっています。

ノートルダム大聖堂を擁するシテ島、ブローニユの森、モンマルトルの丘など、パリを象徴する観光スポットを望むことができ、まさに圧巻。中にはミシュランの星付キレストランもあり、美しい眺めを堪能しながら食事を楽しむこともできます。

さらに、エッフェル塔は夜景のすばらしさも有名です。展望室から見下ろすと、街灯に彩られたパリは寶石をちりばめたように輝き、ため息が出るほどの美しさ。幻想的な眺めを満喫して外に出ると、夜空をバックにライトアップしたエッフェル塔が見送ってくれます。昼夜を問わず、塔自身の美しい姿とパリの絶景を楽しめるエッフェル塔を含むセーヌ川周辺は、1991年、世界文化遺産に登録されました。

建設当時の高さは、世界最高の地上301m。鉄橋の架橋技術を駆使して、2年2カ月という驚異的な速さで完成しました。現在は、放送用のアンテナが設置されたことで324mになっており、第1(58m)、第2(116m)、第3(276m)の3つの展望室があります。展望室からは、街を横断するように流れるセ

に登録されました。

より便利になる保険証を大切にお取り扱いください

平成24年  
3月より

## 保険証がカード型に替わります

当組合のみなさんの保険証が、今回から携帯に便利なカード型の保険証に切り替わります。取り扱いにおいては下記をご覧くださいのうえ、十分にご注意ください。

### 大切に保管しましょう

紛失しないように十分注意しましょう。

お子さんの分もある方は、保護者がまとめて管理しましょう。

### 正しく使いましょう

初診時や、月が変わるごとに医療機関の窓口で提示します。受診後は必ず返却してもらいましょう。また、保険証は本人のみ有効です。たとえご家族であっても貸し借りは法律で禁止されています。

### 盗難または紛失にあったら届け出ましょう

すみやかに警察へ届け出ます。同時に健保組合へ再交付の申請書を提出し、再交付を受けてください。



今日からはじめる ※ 医療費ダイエツ

## 整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは一部だけです

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかるとき、健康保険が使える範囲は限定されています。使用範囲の誤解から、誤った受診をしていませんか？

### 整骨院・接骨院で健康保険が使える場合

- ① 急性または亜急性の外傷性のねんざ・打撲・挫傷(肉離れなど)
- ② 骨折・脱臼\*

※応急手当の場合を除き、医師の診察を受けたうえでの同意が必要です。

以上の条件に当てはまらない、単なる肩こりや筋肉痛の場合は健康保険は使用できず、全額自己負担となります。

## はしご受診は医療費と時間のムダ!

「医師が十分な説明をしてくれない」「医師の技量に疑問がある」などのケースでは、他の病院への転医も考えられるでしょう。しかし、「なんとなく苦手」という理由なら大問題。医師に黙って転医すれば次の病院でも「初診料(2700円)」がかかるのはもちろんのこと、同じ検査を繰り返すことになって医療費と時間がムダになります。

患者が求めればいねいに説明してくれる医師は多いもの。転医する前に医師とコミュニケーションをとる努力をしてみましょう。

組合だより

平成24年2月14日 理事会  
(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案 = 平成23年度一般勘定収入支出変更予算(案)について
- 第2号議案 = 診療報酬明細書及び調剤報酬明細書のCSV情報等一紙以外の媒体による保存に係る運用管理規程(案)について
- 第3号議案 = 体育奨励事業の契約施設の追加について
- 第4号議案 = 平成24年度事業計画(案)について
- 第5号議案 = 平成24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6号議案 = 平成24年度介護保険料率を定める件について
- 第7号議案 = 平成24年度収入支出予算(案)について
- 第8号議案 = 組合会の開催について
- 第9号議案 = 準備金その他の財産の保有及び保管について

【報告事項】

- 第1報告 = 事業所編入等組合規約の変更について
- 第2報告 = 事業状況報告について
- 第3報告 = その他

平成24年2月21日 組合会  
(会場=茗溪会館)

【審議事項】

- 第1号議案 = 平成23年度一般勘定収入支出変更予算(案)について
- 第2号議案 = 診療報酬明細書及び調剤報酬明細書のCSV情報等一紙以外の媒体による保存に係る運用管理規程(案)について
- 第3号議案 = 平成24年度事業計画(案)について
- 第4号議案 = 平成24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5号議案 = 平成24年度介護保険料率を定める件について
- 第6号議案 = 平成24年度収入支出予算(案)について
- 第7号議案 = 事業所編入等組合規約の変更について

【報告事項】

- 第1報告 = 事業状況報告について
- 第2報告 = その他

公 告

●編入した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	編入年月日
(株)テル・ア・テール	宮岡 洋司	渋谷区恵比寿3-23-4 ラナイ恵比寿201	24.2.1

●削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
(有)北沢洋装	布川 勝英	世田谷区北沢4-24-14	23.11.22

●所在地を変更した事業所

事業所名称	代表者名	事業所所在地		変更年月日
		変更前	変更後	
(有)ヴェルフエリーチェ	松枝 伸佳	港区虎ノ門3-7-20	中央区日本橋本町4-2-10 久木田ビル2階	23.10.19
金鈴工業(株)	田仲 秀人	渋谷区神宮前1-14-29 原宿第一マンションズ55	港区南青山6-10-3	23.12.1

服装健保だより

第178号  
平成24年3月発行

発行所 服装健康保険組合  
発行責任者 馬場 和喜夫  
東京都文京区本駒込6-2-19  
TEL 03-3946-8561  
<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

組合の現況

(平成24年1月末日現在)



事業所数 158件



平均標準報酬月額  
男 304,873円  
女 215,499円  
平均 251,672円



被保険者数  
男 3,862名  
女 5,680名  
計 9,542名



被扶養者数  
計 2,891名