

服装健保だより

服装健康保険組合

2018 **3** No.208



 ホームページをご活用ください
<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

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	23.25	22.10	0.65	事業主	9.00
被保険者	46.00	23.25	22.10	0.65	被保険者	9.00
合計	92.00	46.50	44.20	1.30	合計	18.00

平成30年度 保険料率のお知らせ

経常赤字が見込まれるものの
健康保険料率・介護保険料率
ともに据え置き

健康保険料率は千分の92
介護保険料率は千分の18
を維持

日本経済が停滞するなかで、少子・高齢化の進行、医療技術の高度化、ニーズの多様化などに伴って医療・介護サービス費は経済成長率を超えて増大しています。医療保険制度の安定的な運営、国民皆保険制度の持続性の確保が喫緊の課題となっております、そのあり方の見直しが望まれます。

このようななか、健保組合が負担する医療費は増大を続け、その影響で全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担が約10万円も増加しています。平成29年度から後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬割になったことに続き、介護納付金の算出にも平成29年8月から総報酬割が段階的に導入され、報酬水準の高い健保組合では、介護納付金の負担も増えていく見通しです。

当健保組合におきましても、厳しい財政状況であることに変わりはなく、平成30年度予算において、収支のバランスを図るためには、健康保険料率の引き上げが必要です。しかし、皆様への負担をできるだけ抑えるべく、さまざまな方策を検討した結果、収入の不足分については積立金の取り崩し等に対応し、保険料率の引き上げは行わないことといたしました。

なお、介護保険料率につきましても、平成29年度と同様の千分の18となりました。

※左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)以降に納入される保険料についてはこちらをご覧ください。

当健保組合の保険料額表

平成30年3月1日適用

事業主および被保険者	健康保険料率 () は特定保険料率※③		介護保険料率※①
	46.00 1000	(22.10 1000)	9.00 1000
合 計	92.00 1000	(44.20 1000)	18.00 1000

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			
					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	円以上 ~	円未満	円	円	円	円	円	円	円	円
1	1,930	58,000	~	63,000	2,668	(1,281.5)	522	3,190	5,336	(2,563)	1,044	6,380
2	2,270	68,000	63,000 ~	73,000	3,128	(1,502.5)	612	3,740	6,256	(3,005)	1,224	7,480
3	2,600	78,000	73,000 ~	83,000	3,588	(1,723.5)	702	4,290	7,176	(3,447)	1,404	8,580
4	2,930	88,000	83,000 ~	93,000	4,048	(1,944.5)	792	4,840	8,096	(3,889)	1,584	9,680
5	3,270	98,000	93,000 ~	101,000	4,508	(2,165.5)	882	5,390	9,016	(4,331)	1,764	10,780
6	3,470	104,000	101,000 ~	107,000	4,784	(2,298.0)	936	5,720	9,568	(4,596)	1,872	11,440
7	3,670	110,000	107,000 ~	114,000	5,060	(2,431.0)	990	6,050	10,120	(4,862)	1,980	12,100
8	3,930	118,000	114,000 ~	122,000	5,428	(2,607.5)	1,062	6,490	10,856	(5,215)	2,124	12,980
9	4,200	126,000	122,000 ~	130,000	5,796	(2,784.5)	1,134	6,930	11,592	(5,569)	2,268	13,860
10	4,470	134,000	130,000 ~	138,000	6,164	(2,961.0)	1,206	7,370	12,328	(5,922)	2,412	14,740
11	4,730	142,000	138,000 ~	146,000	6,532	(3,138.0)	1,278	7,810	13,064	(6,276)	2,556	15,620
12	5,000	150,000	146,000 ~	155,000	6,900	(3,315.0)	1,350	8,250	13,800	(6,630)	2,700	16,500
13	5,330	160,000	155,000 ~	165,000	7,360	(3,536.0)	1,440	8,800	14,720	(7,072)	2,880	17,600
14	5,670	170,000	165,000 ~	175,000	7,820	(3,757.0)	1,530	9,350	15,640	(7,514)	3,060	18,700
15	6,000	180,000	175,000 ~	185,000	8,280	(3,978.0)	1,620	9,900	16,560	(7,956)	3,240	19,800
16	6,330	190,000	185,000 ~	195,000	8,740	(4,199.0)	1,710	10,450	17,480	(8,398)	3,420	20,900
17	6,670	200,000	195,000 ~	210,000	9,200	(4,420.0)	1,800	11,000	18,400	(8,840)	3,600	22,000
18	7,330	220,000	210,000 ~	230,000	10,120	(4,862.0)	1,980	12,100	20,240	(9,724)	3,960	24,200
19	8,000	240,000	230,000 ~	250,000	11,040	(5,304.0)	2,160	13,200	22,080	(10,608)	4,320	26,400
20	8,670	260,000	250,000 ~	270,000	11,960	(5,746.0)	2,340	14,300	23,920	(11,492)	4,680	28,600
21	9,330	280,000	270,000 ~	290,000	12,880	(6,188.0)	2,520	15,400	25,760	(12,376)	5,040	30,800
22	10,000	300,000	290,000 ~	310,000	13,800	(6,630.0)	2,700	16,500	27,600	(13,260)	5,400	33,000
23	10,670	320,000	310,000 ~	330,000	14,720	(7,072.0)	2,880	17,600	29,440	(14,144)	5,760	35,200
24	11,330	340,000	330,000 ~	350,000	15,640	(7,514.0)	3,060	18,700	31,280	(15,028)	6,120	37,400
25	12,000	360,000	350,000 ~	370,000	16,560	(7,956.0)	3,240	19,800	33,120	(15,912)	6,480	39,600
26	12,670	380,000	370,000 ~	395,000	17,480	(8,398.0)	3,420	20,900	34,960	(16,796)	6,840	41,800
27	13,670	410,000	395,000 ~	425,000	18,860	(9,061.0)	3,690	22,550	37,720	(18,122)	7,380	45,100
28	14,670	440,000	425,000 ~	455,000	20,240	(9,724.0)	3,960	24,200	40,480	(19,448)	7,920	48,400
29	15,670	470,000	455,000 ~	485,000	21,620	(10,387.0)	4,230	25,850	43,240	(20,774)	8,460	51,700
30	16,670	500,000	485,000 ~	515,000	23,000	(11,050.0)	4,500	27,500	46,000	(22,100)	9,000	55,000
31	17,670	530,000	515,000 ~	545,000	24,380	(11,713.0)	4,770	29,150	48,760	(23,426)	9,540	58,300
32	18,670	560,000	545,000 ~	575,000	25,760	(12,376.0)	5,040	30,800	51,520	(24,752)	10,080	61,600
33	19,670	590,000	575,000 ~	605,000	27,140	(13,039.0)	5,310	32,450	54,280	(26,078)	10,620	64,900
34	20,670	620,000	605,000 ~	635,000	28,520	(13,702.0)	5,580	34,100	57,040	(27,404)	11,160	68,200
35	21,670	650,000	635,000 ~	665,000	29,900	(14,365.0)	5,850	35,750	59,800	(28,730)	11,700	71,500
36	22,670	680,000	665,000 ~	695,000	31,280	(15,028.0)	6,120	37,400	62,560	(30,056)	12,240	74,800
37	23,670	710,000	695,000 ~	730,000	32,660	(15,691.0)	6,390	39,050	65,320	(31,382)	12,780	78,100
38	25,000	750,000	730,000 ~	770,000	34,500	(16,575.0)	6,750	41,250	69,000	(33,150)	13,500	82,500
39	26,330	790,000	770,000 ~	810,000	36,340	(17,459.0)	7,110	43,450	72,680	(34,918)	14,220	86,900
40	27,670	830,000	810,000 ~	855,000	38,180	(18,343.0)	7,470	45,650	76,360	(36,686)	14,940	91,300
41	29,330	880,000	855,000 ~	905,000	40,480	(19,448.0)	7,920	48,400	80,960	(38,896)	15,840	96,800
42	31,000	930,000	905,000 ~	955,000	42,780	(20,553.0)	8,370	51,150	85,560	(41,106)	16,740	102,300
43	32,670	980,000	955,000 ~	1,005,000	45,080	(21,658.0)	8,820	53,900	90,160	(43,316)	17,640	107,800
44	34,330	1,030,000	1,005,000 ~	1,055,000	47,380	(22,763.0)	9,270	56,650	94,760	(45,526)	18,540	113,300
45	36,330	1,090,000	1,055,000 ~	1,115,000	50,140	(24,089.0)	9,810	59,950	100,280	(48,178)	19,620	119,900
46	38,330	1,150,000	1,115,000 ~	1,175,000	52,900	(25,415.0)	10,350	63,250	105,800	(50,830)	20,700	126,500
47	40,330	1,210,000	1,175,000 ~	1,235,000	55,660	(26,741.0)	10,890	66,550	111,320	(53,482)	21,780	133,100
48	42,330	1,270,000	1,235,000 ~	1,295,000	58,420	(28,067.0)	11,430	69,850	116,840	(56,134)	22,860	139,700
49	44,330	1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000	61,180	(29,393.0)	11,970	73,150	122,360	(58,786)	23,940	146,300
50	46,330	1,390,000	1,355,000 円以上		63,940	(30,719.0)	12,510	76,450	127,880	(61,438)	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）

平成30年度
予算がまとまりました



引き続き皆様の 健康の保持増進、 疾病予防を 推進してまいります

先に開催された組合会において、
平成30年度予算が可決・承認されました。
そのあらましをお知らせいたします。

健康保険

収入の不足分には別途積立金より
1億5千万円を繰り入れ

平成30年度の予算編成にあたっては、被
保険者数1万9000人、平均標準報酬月額
24万8500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。

収入のほとんどを占めるのが、事業主と皆様
から納めていただく保険料で、前年度予算比
1億4694万円減の32億8039万円となっ
ています。

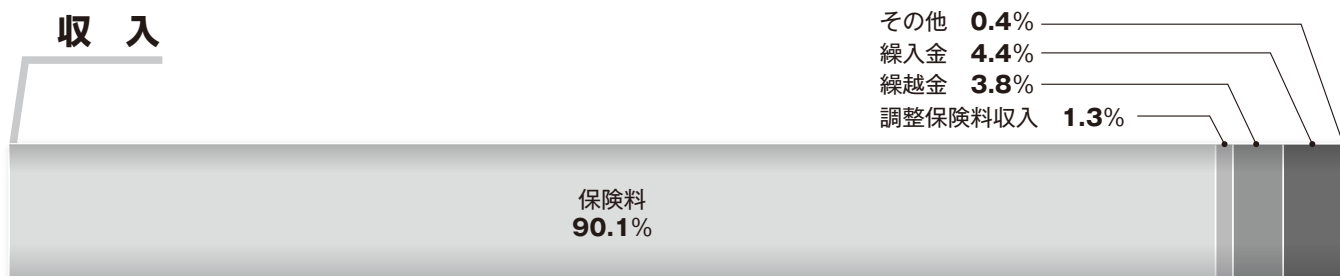
支出においては、皆様とご家族の医療費や出
産などの給付金にあてられる保険給付費に同比
9367万円減の15億5600万円を見込んで
います。

納付金は、65歳～74歳の高齢者の医療費であ
る前期高齢者納付金、75歳以上の高齢者の医療
費である後期高齢者支援金などにあてられるも
ので、同比5947万円減の15億9670万円
となっています。

このほか皆様の健康づくりに使われる保健事
業費には、前年度並みの1億4747万円を計
上し、さまざまな事業を実施してまいります（事
業の詳細は6～7ページ参照）。今年度は、平
成27年度から始まった第1期データヘルス計画
の結果を踏まえた第2期データヘルス計画が始
動する年です。当健保組合としては引き続き運

収支の割合（健康保険）

収 入



支 出



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	3,280,394	300,954
国庫負担金収入・他	2,078	191
調整保険料収入	47,163	4,327
繰越金	138,074	12,667
繰入金	160,000	14,679
国庫補助金収入	460	42
特定健康診査等事業収入	1	0
財政調整事業交付金	10,000	917
雑収入	1,573	144
合 計	3,639,743	333,921
経常収入合計 (A)	3,293,500	302,156

◎ 支 出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	149,054	13,675
保険給付費	1,556,003	142,753
法定給付費	1,555,482	142,705
付加給付費	521	48
納付金	1,596,696	146,486
保健事業費	147,469	13,529
還付金	719	66
財政調整事業拠出金	47,064	4,318
連合会費	3,183	292
積立金	10,000	917
雑支出	1,700	156
予備費	127,855	11,730
合 計	3,639,743	333,921
経常支出合計 (B)	3,464,313	317,827

経常収入 (A) - 経常支出 (B) = ▲1億7,081万円

※四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。

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	189,662	67,018
繰越金	7,736	2,734
繰入金	8,000	2,827
国庫補助金受入	1	0
雑収入	32	11
合 計	205,431	72,590

◎ 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	201,825	71,316
調整保険料還付金	141	50
積立金	1	0
予備費	3,464	1,224
合 計	205,431	72,590

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

営コストの見直しはもちろんのこと、皆様の健康の保持増進、疾病予防を推進してまいります。これらの結果、実質的な収支においては、経常収入32億9350万円、経常支出34億6431万円となり、差引1億7081万円の赤字を見込んでいます。不足分については、別途積立金より1億5000万円の繰り入れを行うこととなります。

厳しい状況ではありますが、当健保組合としては、引き続き安定的な組合運営を行いながら、皆様の健康づくりをサポートしてまいります。皆様もぜひ当健保組合の事業を活用され、元氣な毎日をお過ごしください。ご理解・ご協力をお願いいたします。

国へ介護納付金として約2億円を納付

介護保険料は第2号被保険者（健康保険の被保険者で40歳以上65歳未満の方）が負担することとなり、その額は国から健保組合に提示される介護納付金によって決定されます。

平成30年度は介護納付金を2億183万円と見込み、これをもとに介護保険料率を算出した結果、前年度と同率の千分の18（事業主・被保険者折半）となりました。

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 4,200人	男 302,000円
女 6,700人	女 214,200円
計 10,900人	平均 248,500円

介護保険

●被保険者	●平均標準報酬月額
男 910人	男 403,000円
女 1,920人	女 222,800円
計 2,830人	平均 281,000円

平成30年度

服装健康保険組合の 保健事業

平成30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、心身のリフレッシュのためにご活用ください。

皆様の健康と笑顔のために 積極的に取り組んでまいります!



1 特定健診・ 特定保健指導

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

※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・ヘルスケアに委託して、特定保健指導対象者に実施します。

受診者自己負担額

○動機づけ・積極的支援対象者……………無料

2 疾病予防

① 若年者健診（4月～12月）

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、3,542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）

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5月に広報いたします。

③ 人間ドック（35歳以上・4月～12月）

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）

○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ます。当健保組合へ申請をしてください。

3

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



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1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(審査課)にお問い合わせください。

○『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

○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

4

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)

○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

・洛北荘(京都市)

○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)

※■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

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バラ

クア(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8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8ページ参照。

④ 夏期施設(7月～8月)

〈借上施設〉

○青山やまと(伊東市)

○マホロバ・マインズ三浦

(三浦海岸)

○山翠楼(湯河原)

○吉夢(鴨川市)

〈プール〉

○東武動物公園スーパープール

○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

○舞子高原ホテル

〈スキー場〉

○西武グループスキー場

○舞子スノーリゾート

○マウントジーンズ那須

○ハンターマウンテン塩原

※④⑤については契約予定の施設です。

心身のリフレッシュ・体力づくりにご活用ください!

各施設の
利用方法

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

■東京お台場 大江戸温泉物語／東京ドーム 天然温泉スパ ラクーア／健康ランド 武蔵野／豊島園 庭の湯／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⇒利用者負担額を支払い⇒利用。

■電設健保 へるすぴあ

施設で健康保険証を提示⇒入館料を支払い⇒利用。

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	1,510円
	土日祝	1,610円
営業時間	午前10時～午後11時	

※中学生未満の方は利用できません。

●最寄駅

西武豊島線豊島園駅下車 徒歩1分

都営大江戸線豊島園駅下車 徒歩2分

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	2,000円
	休日割増料(土・日・祝日・特定日)	350円
営業時間	午前11時30分～翌朝9時(年中無休)	

※入館料には、入浴料・館内着・タオルレンタル料含む。

※午前0時～午前5時に在館の場合、深夜割増料(500円/60分)が別途必要。

※18歳未満の方は利用できません。

●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

電設健保 へるすぴあ

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・西武池袋線・東京メトロ池袋駅より路線バス

東京お台場 大江戸温泉物語

江東区青海2-6-3 ☎03-5500-1126 FAX 03-5500-4126

利用者負担額	通常	大人 1,486円
		小人 290円
	ナイター	大人 1,054円
		小人 290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)	

※ナイターは午後6時～翌朝9時

●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

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	1,984円
	土日祝	2,308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

東京メトロ丸ノ内線・南北線後楽園駅・都営三田線・大江戸線春日駅、JR中央本線・都営三田線水道橋駅

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	790円
	小人	290円
	(日・祝は無料)	
営業時間	年中無休 午前10時～翌朝9時	

●最寄駅

JR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





お家でできる
簡単ピラティス

もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的です。体の内側を鍛えることで姿勢が良くなり、見た目も若々しくなるうれしい効果も。

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

ゆがんだ骨盤にアプローチ 骨盤ウォーキング

普段あまり動かさない骨盤をしっかりと動かし、骨盤をゆるめてゆがみを正しましょう。

2

ウエストをひねりながら腕を振って移動。お尻で歩くイメージで前に進む。

胸はつねに正面を向くよう意識



* 1～3を2セット行う。

1

両足を伸ばして楽な姿勢で座る。わきを引き締め、両ひじを曲げる。



3

2メートルくらい進んだら、そのまま同じ要領で後退する。



ピラティスの呼吸法のキホンは「胸式呼吸」

①あぐらをかき肩の力を抜いて座る。みぞおちあたりに両手をあて、鼻からたっぷりと息を吸う。あばら骨が開き、肺に空気が入ったことを確認する。



②口から息を吐く。ふくらんだ胸がしばむまで空気を出し切るよう意識する。



*呼吸の行程のすべてにおいて、おなかをへこませながら行ってください。

一年に一度の人間ドックで 健康チェックを！

期 間

4月1日～12月末日

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。
- 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。
- 対象者……………35歳以上の被保険者および被扶養者

当健保組合からの
補助額は2万円

⑤ 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、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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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10分
○ 新宿健診プラザ (新宿区歌舞伎町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線 東新宿駅より徒歩3分
○ 鶯谷健診センター (台東区根岸)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線立川駅・ 西国立駅より徒歩15分
○ 東京山手メディカルセンター (新宿区百人町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線 高田馬場駅より徒歩7分
○ 新宿追分クリニック (新宿区新宿)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営新宿線・丸ノ内線 新宿三丁目駅より徒歩2分
○ フェニックスメディカルクリニック (渋谷区千駄ヶ谷)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線 代々木駅より徒歩5分
○ 永沢クリニック (港区赤坂)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	43,740円	23,740円	追加料金 なし	23,740円	都営大江戸線・日比谷線 六本木駅より徒歩3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
○ 汐留シティセンターセントラルクリニック (港区東新橋)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営三田線 春日駅より徒歩1分
○ 同友会深川クリニック (江東区三好)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線・半蔵門線 清澄白河駅より徒歩5分
あそか病院 (江東区住吉)	43,200円	23,200円	8,100円	31,300円	半蔵門線・都営新宿線 住吉駅より徒歩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
三和会 中央診療所 (中央区八丁堀)	42,000円	22,000円	追加料金 なし	22,000円	JR線・日比谷線 八丁堀駅より徒歩1分
○ 城西病院健診センター (杉並区上荻)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 荻窪駅より徒歩8分
野村病院 (三鷹市下連雀)	42,120円	22,120円	8,640円	30,760円	JR線・京王線 吉祥寺駅よりバス10分
○ 北品川クリニック (品川区北品川)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	京浜急行線 北品川駅より徒歩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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	43,200円	23,200円	9,720円	32,920円	JR線 池袋駅より徒歩3分
浩生会スズキ病院 (練馬区栄町)	42,120円	22,120円	8,640円	30,760円	西武池袋線 江古田駅より徒歩3分
○ 山口病院 (豊島区西巣鴨)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 池袋駅より徒歩8分
○ オリエンタルクリニック (豊島区西池袋)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 池袋駅より徒歩2分
○ あけぼの健診クリニック (町田市中町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	41,040円	21,040円	9,720円	30,760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)	44,280円	24,280円	8,640円	32,920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3分
八戸市総合健診センター (八戸市青葉)	34,560円	14,560円	7,344円	21,904円	JR線 小中野駅より徒歩10分
秋田県総合保健事業団 (秋田市千秋久保田町)	40,200円	20,200円	6,700円	26,900円	JR線 秋田駅より徒歩5分
○ 杜の都産業保健会 一番町クリニック (仙台市青葉区一番町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 盛岡駅よりタクシー10分
○ 鶴岡地区医師会荘内健康管理センター (鶴岡市馬場町)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 鶴岡駅より徒歩6分
○ 福島県保健衛生協会 (福島市方木田字水戸内)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 白山駅より徒歩2分
上越地域総合健康管理センター (上越市春日野)	38,880円	18,880円	7,128円	26,008円	JR線 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。

旬のアスパラガス

栄養メモ

アスパラガスはビタミンとミネラルが豊富で疲労回復や滋養強壮に効果的！ ゆでるより、炒めたり焼いたりするほうがビタミン等の損失が少なく、効率よく摂取できます。



ゴロゴロベーコンとアスパラガスのシーザーサラダ

材料(2人分)

卵……………1個
ベーコン(ブロック)……………60g
アスパラガス……………4本
サラダ油……………小さじ1
レタス……………150g
赤玉ねぎ……………30g
A
マヨネーズ……………大さじ3
牛乳……………小さじ2
粉チーズ……………大さじ1
粗びきこしょう……………少々

作り方

- ①鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ②ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cm長さに切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- ③レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。

カラダが喜ぶ

ごちそう旬野菜サラダ

食卓の定番・サラダ。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよい一品ができあがります。おもてなしや毎日の食卓に、ボリューム満点サラダをめしあがれ。

料理制作 ● ^{うば なおみ} 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家)
スタイリング ● サイトウ レナ 撮影 ● 巢山 サトル

旬のにんじん

栄養メモ

緑黄色野菜の代表格であるにんじんは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内に取り込まれると、必要に応じてビタミンAに変化します。油に溶けやすいので炒め物などとしていただくのがおすすめ。ビタミンAは抗酸化作用があり、体全体の免疫力を高めるといわれています。



さわら 鯖とにんじんのマスタードおかずサラダ

材料(2人分)

鯖……………2切れ(160g)
塩・こしょう・小麦粉……………各少々
オリーブオイル……………小さじ2
にんじん……………1本(150g)
塩……………小さじ1/6
新玉ねぎ……………1/4個(30g)
菜の花……………150g
A
粒入りマスタード……………大さじ1
酢……………小さじ2
はちみつ……………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々
オリーブオイル……………大さじ1
エンダイブ(またはレタス)……………適量

作り方

- ①鯖をひと口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- ②にんじんは皮をむき、斜め薄切りにしてからせん切りにして、ボウルに入れる。塩をふり、水気がでたら軽くしぼる。新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は塩ゆでし、水にさらし水気を切って3cm長さに切る。
- ③別のボウルにAを混ぜ合わせてから、②を入れ混ぜ合わせ、①も加えてさっと和える。
- ④お好みで器にエンダイブをしき、盛りつける。

ゴロゴロ
ベーコンで
ボリューム満点!

1人分
エネルギー 378kcal
塩分 1.2g



にんじんと
マスタードの
食感がGood!
作りおきも◎

1人分
エネルギー 302kcal
塩分 0.9g



この前受けた治療に
何となく不安が…。
大きい病院で
診てもらったほうが
いいかな？



医療機関を勝手に変えるのはよくありません

医療機関にかかるとき、その都度、受診先を変えている人はいませんか？ いい医療を受けたいのなら、かかりつけ医をもつことです。自宅や勤務先などの近くにある、日ごろから相談がしやすい医療機関の医師をかかりつけ医と決め、いつも通うようにしましょう。

同じ医師にかかることは、患者にとってメリットがあります。医師は患者のこれまでの病歴や体質、生活習慣などを把握しているため、患者はより的確なアドバイスや治療を受けることができます。こうすることで、患者と医師の間に信頼関係も生まれやすくなり、安心して治療を受けられるのです。かかりつけ医の治療に納得できないときは、セカンドオピニオンといって、患者は他の医師の見解を



まずは何でも話せるかかりつけ医へ

「いくら相談しやすいといっても、小さな医療機関じゃ不安。大病院のほうが安心」という人がいますが、大病院は本来、重い病気を診療・治療するためのところ。まずは、かかりつけ医を受診することです。もし重い病気の疑いがあれば、大病院への紹介状を書いてくれますし、専門性の高い医師を紹介してくれるわけですから、患者が自分で医者を探すよりも、よりよい医療を受けられる可能性が高くなります。

大病院に紹介状なしで受診すると5000円（医科・初診の場合）の定額負担が発生し、むだな出費にもなります。



安心して医療を受けたいのなら、
かかりつけ医に診てもらうのが一番だね



「明日のために」
Be
Positive



柔道

阿部 一二三 選手

プロフィール ◆ 1997年、兵庫県生まれ。ユース世代から頭角を現し、シニア大会でも世界選手権を筆頭に数々の大会で優勝を続ける柔道界のホープ。日本体育大学所属。

己を突き詰める。そこに真の「強さ」が生まれる

「圧倒的な強さ」を追い求める
現役世界王者

スポーツの母国というものは、良きにつけ悪しきにつけ、身内からも、そして周囲からも特別視される。

ベースボール、アメリカ。

フットボール、イングランド。

そして、ジュードロー。ニッポン。

勝って当然、負ければ叩かれる。勝ち方ひとつとっても注文がつくことだってある。看板を背負う戦い。そこには常に「さすが」といわれる姿が求められる。

新星がいる。その前に「超」をつけたほうがいいかもしれない。2007年の公式戦を無敗で過ごした現役の柔道世界王者は弱冠20歳。2年後、東京で迎えるオリンピックで、母国の強さを世界にアピールするのが大きな目標のひとつである。ただ勝つだけでは足りない。



©NITTAIDAI

「圧倒的な強さで勝ちたい」。

看板の重みをよく知っている。だからこそ、抱負には力がこもる。

柔道漬けの毎日が育んだ下地

たまたまテレビで見て「おもしろそう」と興味を持ち、6歳で始めた柔道。

力にとりつかれた。遊ぶこともせず、柔道漬けの毎日。稽古以外でもトレーニングに打ち込むようになると、足の裏から根でも生えてきたかのように下半身は安定した。当初は相手に投げられっぱなしだったのが投げられなくなり、相手を投げられるようになり始めると、いつしか、ほとんど最後に立っているのは自分という状態にまでなった。

前が出る、思い切る。

それが自分の柔道

襟をつかむ。懐に入る。ひっこ抜く。一連の動作を一瞬で。日本の柔道の理想形である「一本」をあくまでも追い求めたいと話す。

「代表落ちしていたときも、自分の柔道：持ち味というか、よいところを伸ばすことだけを徹底して考えましたね」

自分の柔道とは。前に出る柔道、思い切った柔道。下がらず、怯まず、己を曲げない、攻めの気持ちを貫く姿勢。そこを突き詰める。

「大きな大会になればなるほど相手に研究もされますし、そう簡単には組ませてもらえません。ただ、しっかり自分の柔道の準備さえしておけば負けることはないと思うんで」

力を出し切る、のが目標なのではない。そのうえで、圧倒的に勝ち続けること。

「一本」の姿がそこにある。

組合だより

平成30年2月15日(木) 理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案= 平成30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= 平成30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= 平成30年度介護保険料率を定める件に
 ついて
 第5号議案= 平成30年度収入支出予算(案)について
 第6号議案= 第三期特定健康診査等実施計画(案)に
 ついて
 第7号議案= 第二期データヘルス計画(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= 事業状況報告について
 第3報告= その他

平成30年2月23日(金) 組合会

(場所=巣鴨信用金庫本店)

【審議事項】

- 第1号議案= 平成30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= 平成30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= 平成30年度介護保険料率を定める件に
 ついて
 第5号議案= 平成30年度収入支出予算(案)について
 第6号議案= 第三期特定健康診査等実施計画(案)に
 ついて
 第7号議案= 第二期データヘルス計画(案)について
 第8号議案= 事業所削除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

●削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
(株)FORLIFE DESIGN	小林 義英	世田谷区奥沢8-33-8	29.11.1

●所在地変更した事業所

事業所名称	代表者名	所在地/変更前	所在地/変更後	変更年月日
(株)ファッションリフォーム・タチカワ	高橋 実	立川市栄町6-12-13	立川市錦町3-2-2 TM・タワー	30.1.1
(株)東京縫製	河内 隆志	渋谷区本町5-16-8	中野区弥生町1-23-3	30.1.31
(株)アルパローザ	加藤 るみ	新宿区大京町31 ヴィップ新宿御苑	渋谷区神宮前6-29-10	30.2.1

服装健保だより

第208号

平成30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30年1月末現在)



事業所数

146件



平均標準報酬月額

男 304,206円

女 216,727円

平均 250,211円



被保険者数

男 4,158名

女 6,705名

計 10,863名



被扶養者数

計 3,336名