

服装健保だより

服装健康保険組合

2019 **3** No.213



 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	26.84	18.51	0.65	事業主	9.00
被保険者	46.00	26.84	18.51	0.65	被保険者	9.00
合計	92.00	53.68	37.02	1.30	合計	18.00

平成31年度
保険料率の
お知らせ

昨年度に引き続き経常赤字を見込むも
健康保険料率・介護保険料率ともに
据え置きます

健康保険料率は千分の92
介護保険料率は千分の18

少子高齢化の進行、医療技術の高度化に伴う医療費の増加により、国民医療費は毎年約1兆円ペースで増え続けています。2015年度に42・3兆円だった国民医療費は、2025年度には36・6%増の57・8兆円まで膨らむと推計されています。このうち医療費全体に占める65歳以上の高齢者の医療費は60%にものぼりますが、反対に現役世代の人口はますます減少する見込みであり、2025年度には、高齢者1人を現役世代たった1・9人で支える計算になります。現役世代の負担はもはや限界に達しているといえます。

高齢化に伴って増大する、高齢者医療制度への納付金が健保財政悪化の最大の要因です。納付金を支払うために保険料の引き上げを余儀なくされ、解散に追い込まれた健保組合もあり、国民皆保険制度そのものの維持が危ぶまれています。今春には2つの大規模健保組合の解散が報じられ

ており、全国の健保組合の先行きが懸念されています。

また、介護保険においても、総報酬割部分の拡大に伴い、健保組合全体でみると1人あたりの介護納付金は増大しています。

当健保組合におきましても厳しい財政状況は変わりませんが、健康保険料率、介護保険料率ともに前年度と同率で据え置きました。

しかし、高齢者の医療費に伴う問題をどうにかしない限り、健保組合の財政が改善されることは難しいでしょう。4～5ページの当健保組合の平成31年度予算概要もご確認いただき、健保組合の置かれている現状にご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

※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

平成31年3月1日適用

	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	$\frac{46.00}{1000}$	$\left(\frac{18.51}{1000}\right)$	$\frac{9.00}{1000}$
合 計	$\frac{92.00}{1000}$	$\left(\frac{37.02}{1000}\right)$	$\frac{18.00}{1000}$

標準報酬			保険料月額									
健保等級	日額	月額	報酬月額 円以上 ～ 円未満	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	円	円	円	円	円	円	円	円
1	1,930	58,000	～ 63,000	2,668	(1,073.5)	522	3,190	5,336	(2,147)	1,044	6,380	
2	2,270	68,000	63,000 ～ 73,000	3,128	(1,258.5)	612	3,740	6,256	(2,517)	1,224	7,480	
3	2,600	78,000	73,000 ～ 83,000	3,588	(1,443.5)	702	4,290	7,176	(2,887)	1,404	8,580	
4	2,930	88,000	83,000 ～ 93,000	4,048	(1,628.5)	792	4,840	8,096	(3,257)	1,584	9,680	
5	3,270	98,000	93,000 ～ 101,000	4,508	(1,813.5)	882	5,390	9,016	(3,627)	1,764	10,780	
6	3,470	104,000	101,000 ～ 107,000	4,784	(1,925.0)	936	5,720	9,568	(3,850)	1,872	11,440	
7	3,670	110,000	107,000 ～ 114,000	5,060	(2,036.0)	990	6,050	10,120	(4,072)	1,980	12,100	
8	3,930	118,000	114,000 ～ 122,000	5,428	(2,184.0)	1,062	6,490	10,856	(4,368)	2,124	12,980	
9	4,200	126,000	122,000 ～ 130,000	5,796	(2,332.0)	1,134	6,930	11,592	(4,664)	2,268	13,860	
10	4,470	134,000	130,000 ～ 138,000	6,164	(2,480.0)	1,206	7,370	12,328	(4,960)	2,412	14,740	
11	4,730	142,000	138,000 ～ 146,000	6,532	(2,628.0)	1,278	7,810	13,064	(5,256)	2,556	15,620	
12	5,000	150,000	146,000 ～ 155,000	6,900	(2,776.5)	1,350	8,250	13,800	(5,553)	2,700	16,500	
13	5,330	160,000	155,000 ～ 165,000	7,360	(2,961.5)	1,440	8,800	14,720	(5,923)	2,880	17,600	
14	5,670	170,000	165,000 ～ 175,000	7,820	(3,146.5)	1,530	9,350	15,640	(6,293)	3,060	18,700	
15	6,000	180,000	175,000 ～ 185,000	8,280	(3,331.5)	1,620	9,900	16,560	(6,663)	3,240	19,800	
16	6,330	190,000	185,000 ～ 195,000	8,740	(3,516.5)	1,710	10,450	17,480	(7,033)	3,420	20,900	
17	6,670	200,000	195,000 ～ 210,000	9,200	(3,702.0)	1,800	11,000	18,400	(7,404)	3,600	22,000	
18	7,330	220,000	210,000 ～ 230,000	10,120	(4,072.0)	1,980	12,100	20,240	(8,144)	3,960	24,200	
19	8,000	240,000	230,000 ～ 250,000	11,040	(4,442.0)	2,160	13,200	22,080	(8,884)	4,320	26,400	
20	8,670	260,000	250,000 ～ 270,000	11,960	(4,812.5)	2,340	14,300	23,920	(9,625)	4,680	28,600	
21	9,330	280,000	270,000 ～ 290,000	12,880	(5,182.5)	2,520	15,400	25,760	(10,365)	5,040	30,800	
22	10,000	300,000	290,000 ～ 310,000	13,800	(5,553.0)	2,700	16,500	27,600	(11,106)	5,400	33,000	
23	10,670	320,000	310,000 ～ 330,000	14,720	(5,923.0)	2,880	17,600	29,440	(11,846)	5,760	35,200	
24	11,330	340,000	330,000 ～ 350,000	15,640	(6,293.0)	3,060	18,700	31,280	(12,586)	6,120	37,400	
25	12,000	360,000	350,000 ～ 370,000	16,560	(6,663.5)	3,240	19,800	33,120	(13,327)	6,480	39,600	
26	12,670	380,000	370,000 ～ 395,000	17,480	(7,033.5)	3,420	20,900	34,960	(14,067)	6,840	41,800	
27	13,670	410,000	395,000 ～ 425,000	18,860	(7,589.0)	3,690	22,550	37,720	(15,178)	7,380	45,100	
28	14,670	440,000	425,000 ～ 455,000	20,240	(8,144.0)	3,960	24,200	40,480	(16,288)	7,920	48,400	
29	15,670	470,000	455,000 ～ 485,000	21,620	(8,699.5)	4,230	25,850	43,240	(17,399)	8,460	51,700	
30	16,670	500,000	485,000 ～ 515,000	23,000	(9,255.0)	4,500	27,500	46,000	(18,510)	9,000	55,000	
31	17,670	530,000	515,000 ～ 545,000	24,380	(9,810.0)	4,770	29,150	48,760	(19,620)	9,540	58,300	
32	18,670	560,000	545,000 ～ 575,000	25,760	(10,365.5)	5,040	30,800	51,520	(20,731)	10,080	61,600	
33	19,670	590,000	575,000 ～ 605,000	27,140	(10,920.5)	5,310	32,450	54,280	(21,841)	10,620	64,900	
34	20,670	620,000	605,000 ～ 635,000	28,520	(11,476.0)	5,580	34,100	57,040	(22,952)	11,160	68,200	
35	21,670	650,000	635,000 ～ 665,000	29,900	(12,031.5)	5,850	35,750	59,800	(24,063)	11,700	71,500	
36	22,670	680,000	665,000 ～ 695,000	31,280	(12,586.5)	6,120	37,400	62,560	(25,173)	12,240	74,800	
37	23,670	710,000	695,000 ～ 730,000	32,660	(13,142.0)	6,390	39,050	65,320	(26,284)	12,780	78,100	
38	25,000	750,000	730,000 ～ 770,000	34,500	(13,882.5)	6,750	41,250	69,000	(27,765)	13,500	82,500	
39	26,330	790,000	770,000 ～ 810,000	36,340	(14,622.5)	7,110	43,450	72,680	(29,245)	14,220	86,900	
40	27,670	830,000	810,000 ～ 855,000	38,180	(15,363.0)	7,470	45,650	76,360	(30,726)	14,940	91,300	
41	29,330	880,000	855,000 ～ 905,000	40,480	(16,288.5)	7,920	48,400	80,960	(32,577)	15,840	96,800	
42	31,000	930,000	905,000 ～ 955,000	42,780	(17,214.0)	8,370	51,150	85,560	(34,428)	16,740	102,300	
43	32,670	980,000	955,000 ～ 1,005,000	45,080	(18,139.5)	8,820	53,900	90,160	(36,279)	17,640	107,800	
44	34,330	1,030,000	1,005,000 ～ 1,055,000	47,380	(19,065.0)	9,270	56,650	94,760	(38,130)	18,540	113,300	
45	36,330	1,090,000	1,055,000 ～ 1,115,000	50,140	(20,175.5)	9,810	59,950	100,280	(40,351)	19,620	119,900	
46	38,330	1,150,000	1,115,000 ～ 1,175,000	52,900	(21,286.5)	10,350	63,250	105,800	(42,573)	20,700	126,500	
47	40,330	1,210,000	1,175,000 ～ 1,235,000	55,660	(22,397.0)	10,890	66,550	111,320	(44,794)	21,780	133,100	
48	42,330	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000	58,420	(23,507.5)	11,430	69,850	116,840	(47,015)	22,860	139,700	
49	44,330	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000	61,180	(24,618.0)	11,970	73,150	122,360	(49,236)	23,940	146,300	
50	46,330	1,390,000	1,355,000 円以上	63,940	(25,728.5)	12,510	76,450	127,880	(51,457)	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31年度予算がまとまりました

前年度に引き続き 経常赤字予算 生活習慣を見直し 医療費の節減に ご協力を

先に開催された組合会において、平成31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。

健康保険

納付金の大幅減により
経常収支は回復の見込み

平成31年度の予算編成にあたっては、被保険者数1万8000人、平均標準報酬月額24万9700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。

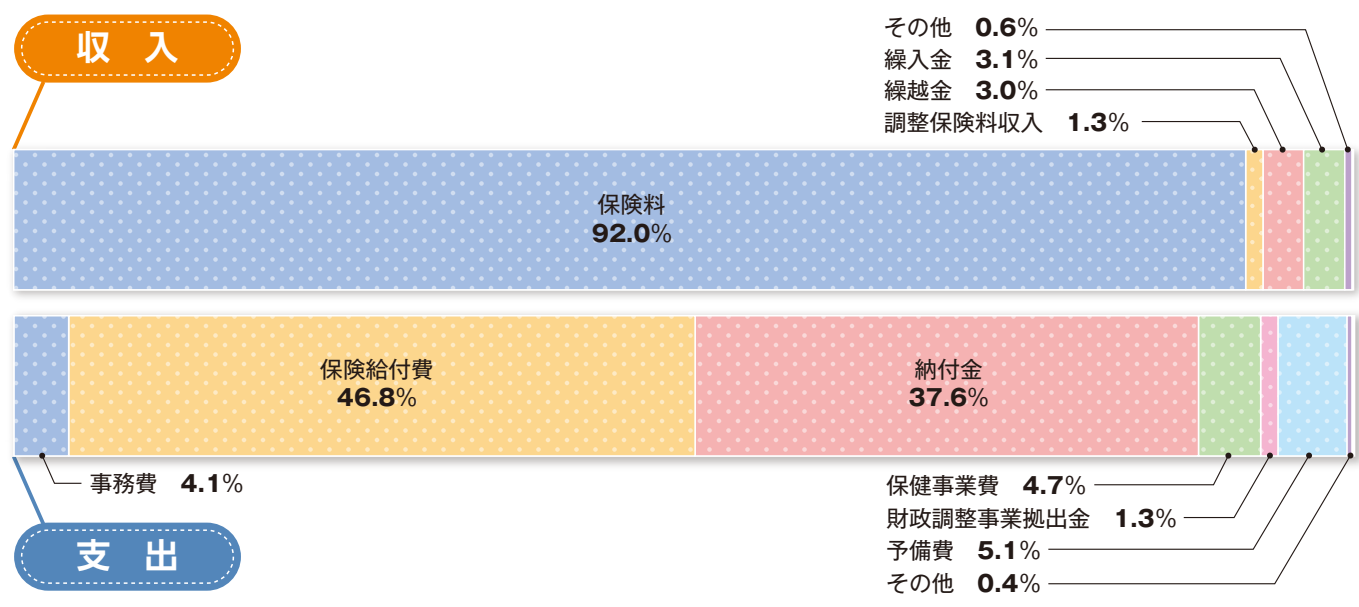
31年度は、前年度予算比約9800万円減の35億4150万円で予算を組みました。実際の財政状況の指標となる経常収支においては、前年度のマイナス1億7081万円という大幅赤字から回復がみられ、経常収支差引額マイナス4358万円となりました。

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健康保険料が、同比約2100万円減の32億5910万円となりました。

支出面では、保険給付費が同比約1億円増の16億5638万円で、保険料の約50%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2億6500万円減の13億3177万円を見込んでいます。納付金は大幅減となりましたが、それでもなお保険料の約40%にあたり、組合財政を逼迫させる大きな要因となっています。

皆さまの健康づくりに使われる保健事業費に同比約2000万円増の1億6694万円をあて、皆さまの健康をサポートしてまいります。

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	3,259,104	301,769
国庫負担金収入等	2,064	191
調整保険料収入	46,858	4,339
繰越金	105,171	9,738
繰入金	109,000	10,093
国庫補助金収入	459	43
特定健康診査等事業収入	1	—
財政調整事業交付金	10,000	926
雑収入	8,840	819
合 計	3,541,497	327,916
経常収入合計 (A)	3,270,844	302,856

● 支 出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	145,376	13,461
保険給付費	1,656,377	153,368
法定給付費	1,655,856	153,320
付加給付費	521	48
納付金	1,331,774	123,312
保健事業費	166,939	15,457
還付金	203	19
財政調整事業拠出金	46,759	4,330
連合会費	3,163	293
積立金	10,000	926
雑支出	850	79
予備費	180,056	16,672
合 計	3,541,497	327,916
経常支出合計 (B)	3,314,429	306,892

経常収入 (A) - 経常支出 (B) = ▲4,358万円

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	197,376	67,595
繰越金	7,246	2,482
繰入金	1,000	342
国庫補助金受入	1	—
雑収入	24	8
合 計	205,647	70,427

● 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	190,000	65,068
介護保険料還付金	141	48
積立金	1	—
予備費	15,505	5,310
合 計	205,647	70,427

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

*四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。

当健保組合では、健康増進施設や体力増進施設などと年間契約を結び、体育奨励に特に力を入れています。日頃の運動不足を感じている方は、ぜひ生活習慣の改善にお役立てください。そのほか、健診事業、疾病予防事業などさまざまな取り組みを行ってまいります。詳細は本誌6～7ページをご参照ください。

健診結果や医療費のデータ分析に基づき、加入者一人ひとりに即した効果的な保健事業を行う「データヘルス計画」も30年度より第2期がスタートしています。当健保組合は、引き続き運営コストを見直しながら、その時その時に最善の策を実施するよう努めてまいります。

皆さまにおかれましては、ご自分とご家族の健康に留意していただきながら、すこやかで元

気な日々をお過ごしください。どうぞご協力をお願い申し上げます。

介護保険

**介護納付金として
1億9000万円を国へ納付**

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31年度介護納付金は、前年度比約1200万円減の1億9000万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。

予算基礎数値

健康保険

被保険者	平均標準報酬月額
男 4,070人	男 303,900円
女 6,730人	女 216,600円
計 10,800人	平均 249,700円

介護保険

被保険者	平均標準報酬月額
男 980人	男 403,000円
女 1,940人	女 224,500円
計 2,920人	平均 284,400円

平成31年度

服装健康保険組合の保健事業

皆さまの笑顔、元気、健康を守るため さまざまな事業を展開してまいります!

平成31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。



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。

※平成31年度より、腹囲・聴力（オージオメーター）・
心電図（12誘導）が追加となります。

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。

※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、各事業所できちんとまとめていただき、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



- 『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

- 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。

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

- ※ ■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。

- 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)

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。



「今度のお休み、
どこ行こう?」

健康増進・体力増進施設ガイド

そんなときにぴったりの施設を
ご用意しています!

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う⇒ご利用

■電設健保 へるすぴあ

施設で健康保険証を提示⇒入館料を支払う⇒ご利用

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 1,410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 ☎03-5970-6731

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10時30分～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 680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



カロリーが高そうだからと肉や魚などを避け、カロリーの低い野菜中心の食事をして、それではヤセません。「ヤセる＝脂肪を減らす」こと。そのためには脂肪をエネルギーとして使う必要があります、その脂肪は筋肉が多いほど燃焼しやすくなります。

肉や魚などをとらないと、筋肉の材料になるたんぱく質やその代謝を促すビタミンB群が不足し、筋肉も減ってしまい太りやすい体になります。

極端な糖質制限もNG。体内で糖が不足すると筋肉を分解して糖がつくられるため、筋肉が減ってしまいます。

ヤセたい、
太りたくないからって
こんな食事、していませんか？



具が野菜だけ、
おかずが野菜だけ



「野菜だけ」では ヤセません

かしこく食べるポイント

野菜だけでなく、たんぱく質源の「肉・魚・卵・大豆製品・乳製品」と、糖質源の「ごはんなどの炭水化物」を、カロリーを抑えつつ“毎食”“適量”とることがダイエットの近道です。

たんぱく質も糖質も、一度にたくさんとると、使われなかった分が脂肪として蓄えられてしまいます。



カロリーを抑えながら、バランスよく食べるコツ

● 1食あたりの適量は？

野菜（海藻・きのこ含む）

▶ にぎりこぶし2つつ

たんぱく質源

▶ 手のひらサイズ

糖質源

▶ ごはん・ふつう茶碗1杯、
5枚切り食パン1枚

● カロリーを抑えるには？

食材を選ぶ

肉はミンチ（ひき肉）やソーセージなどの（脂肪の多い）加工肉より切り身を。牛や豚ならヒレなどの赤身肉、鶏ならササミやむね肉は脂肪分が少ない。また、パンより白米のほうが低カロリーで腹持ちがいい。

調理法を選ぶ

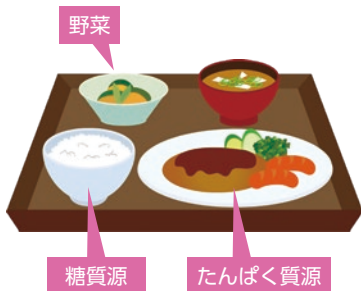
ゆでる・網焼き→生・煮る→炒める・油で焼く→揚げる
の順にカロリーが高くなる。

味つけを選ぶ

バターや油、マヨネーズを使ったものより、塩やしょう油、ノンオイルドレッシングを使ったものを選ぶ。

外食なら

野菜サラダ単品より、「ごはん、汁もの、メイン料理（肉や魚）、野菜がついた定食」のほうが食材や調理法の選択肢が多く、バランスもいい。



コンビニ食なら

野菜スティックだけより、「たんぱく質源の入ったサラダやおにぎり（鮭など）などを組み合わせたほうがカロリーを抑えやすく、バランスがとりやすい。



健康を守るための自己投資 / 年に一度の人間ドックで 体メンテナンスを!

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。
- 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

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。

当健保組合からの
補助額は2万円

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。

※10月に予定している消費税率改正後は、料金が異なる場合があります。

※○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15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・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)	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)	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	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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	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
○ 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・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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線・丸の内線 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13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・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)	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
○ 山口医院 (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3分
○ あけぼの健診クリニック (町田市市中町)	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 (横浜市区西区みなとみらい)	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5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)	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)	38,880円	18,880円	7,430円	26,310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)	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3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	えちごトキメキ鉄道 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。



春の訪れを感じる

お手軽 本格 鯛料理



魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージをもたれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。さばいたり、おろしたり、といった手間は一切必要なしのお手軽本格鯛料理をご紹介します。



1人分

エネルギー 212kcal/塩分 0.7g



鯛と春野菜のアクアパッツァ



材料 (2人分)

- 鯛 (切り身) 2切れ
- あさり (砂抜きしたもの) 10個
- ミニトマト 4個
- スナップエンドウ 6本
- アスパラガス 2本
- にんにく 1片
- ブラックオリーブ (スライス) 10g
- オリーブ油 大さじ1
- 白ワイン 大さじ2
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々
- パセリ (刻んだもの) 適宜

作り方

- ① 鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ② ミニトマトはヘタを取って半分に切り、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは斜め4等分に、にんにくはスライスする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ中火にかけ、香りがたったら鯛の皮目を下にして焼く。
- ④ 鯛の表面が白くなったら裏返し、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブと白ワインを加える。アルコールが飛んだらスナップエンドウ、アスパラガスを加えてふたをし、3〜4分加熱する。
- ⑤ あさりの口がすべて開いたら、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにパセリをふる。



美味しさ^{プラス}のひと手間

切り身魚は、塩をふって出てきた水分をふき取ることで、臭みが抜けて身がしまり、魚本来の美味しさを引き出すことができます。

1人分

エネルギー 153kcal/塩分 1.0g



鯛の桜あんかけ

- ① 鯛は塩少々(分量外)をふって、5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ② たけのこは食べやすい大きさにスライスし、わかめはさつと湯通しする。絹さやは筋を取っておく。桜の花の塩漬は水に浸して塩抜きをする。
- ③ ①の鯛に酒をふり、中火で5分ほど蒸す。
- ④ だし汁大さじ1を取り分け、片栗粉と混ぜ合わせる。小鍋にAとたけのこ、絹さやを入れ中火にかけ、沸騰直前まで温め、だし汁で溶いた片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。
- ⑤ 器に鯛、わかめ、たけのこ、絹さやを盛り、④のあんをかけ、仕上げに桜の花をのせる。

作り方

材料(2人分)

- 鯛(切り身) …… 2切れ
- たけのこ(水煮) …… 50g
- 生わかめ …… 20g
- 絹さや …… 6枚
- 桜の花の塩漬 …… 4個
- 酒 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 【だし汁 …… 200cc
- みりん …… 小さじ1
- A 酒 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1/4
- 塩 …… ひとつまみ





宿題が終わってからゲームをするのが我が家のルール。
しかし、子どもがしょっちゅうルールを破るので、
怒鳴りつけてしまいます。
上手に言い聞かせる方法はありませんか？



怒鳴りつけたり、感情的になってあれこれと言うのではなく、
一番言いたいことを自分のなかではっきりとさせたうえで
相手を叱り、その理由を明確な言葉で伝えましょう

言いたいことを自分のなかで
はっきりとさせておく

「叱る」ことは本来、相手の成長を願って、相手の間違った意識や行動を正してもらうことが目的です。しかし、実際には怒りの感情をぶちまけているだけの「叱り下手」な人もいます。

正しい叱りかたには3つのポイントがあります。1つめは「一番伝えたいことをはっきりさせる」ことです。伝えたいことがはっきりしておらず、おまけに過去のことをひっぱりだしたり、あれもこれもと言っていると、相手は何を言われているのかわかりません。「○○してほしい」と言いたいことを1つに絞り、「なぜなら」とその理由を明確に伝えましょう。

「叱る」明確な基準を
決めておこう

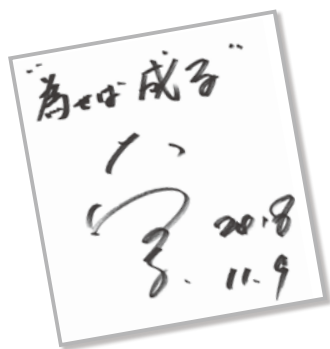
2つめは「叱るときルールをはっきり

りさせておく」ことです。そのときの気分によって叱る・叱らないの基準が違っていたり、相手によって叱る・叱らないの基準が変わることがないようにしましょう。また、関係する人たちの間でルールを作ったら、その認識をみんなで共有することです。

3つめのポイントは、「どうしてほしいのかを具体的に伝える」ことです。相手に何かを伝えるときに、例えば「しっかり」「きちんと」「ちゃんと」などといった言葉を使っていますか。こうした言葉は人によってとらえかたがそれぞれ異なるもの。そのために、互いの認識や行動にズレが生じ、相手に対し怒りを感じてしまうこともあるのです。「次からこうすればいい」と相手に伝わるよう具体的な表現で伝えることを心がけましょう。

冒頭の質問では子どもと親の例を上げていますが、ここでご紹介した3つのポイントは、「上司と部下」など大人の世界でも応用できますので、実践してみてください。





ラグビーは人間社会の縮図 多様性あふれる15人に注目

ラグビーの入り口となつて
広めたい

2019年9月、ラグビーのワールドカップ(W杯)が日本で開幕する。前回(2015年)のイングランド大会で、日本代表は優勝候補の南アフリカ代表を相手に金星をあげ、注目を集めた。今大会のアンバサダーを務める大畑大介さんは、この熱気をさらに高めたいと意欲をみせる。



元ラグビー日本代表

大畑 大介

「国内でのラグビー人気は、野球やサッカーに比べるとまだまだ低いのが現状です。ラグビーというスポーツの面白さを知らない人は数多い。選手の時も僕自身がラグビーの入り口となつて競技を広めたいと思ってやってきましたが、引退後の現在もその気持ちに変わりはありません。2019年の最も印象に残った出来事はラグビーW杯と言ってももらえるように、アンバサダーとして大会を盛り上げるからこそ、僕の使命です」。

老若男女が楽しめる
切り口がほしい

現役時代は、身長176cmと小柄ながらも俊足を生かすプレーで、代表試合トライ数69本という世界記録を樹立。1999年と2003年には2大会連続でW杯に出場し、海外移籍にも挑戦するなど、ラグビー界のアイコン的存在として異彩を放った。しかし、当時の日本と世界の力の差は大きく、国内でラグビーを広めることは難しかったという。

「ラグビーには老若男女が楽しめる切り口がほしい。なぜなら、人間社会の縮図そのものだからです。誰か一人ががんばるのではなく、足が速い、キックの精度が高い、格闘技のように体を張った守りをするなど、多様性あふれる15人の選手がピッチに立ち、自らの役割に対して100%で試合に挑む。お互いの信頼をボールに乗せて、それをつなぎ、トライを目指すという人間臭い一面にも注目してもらいたいですね」。

前回のW杯より
攻撃的になった日本代表

引退して8年、現在は解説者や講演・イベント等での普及活動の傍ら、大阪人らしい軽妙かつユニークなトークで情報番組のコメンテーターとしても活躍中だ。

「メディアを通して僕自身を知ってもらふことで、ラグビーへの関心が高まってくれたらうれしいですね。ラグビーがグローバルな競技として発展していくために、自国開催となるこのW杯での日本代表の活躍は必須です。前回大会は3勝したけれど、トライ数の差でさらに上のステージには進めなかった。でも、今はもっと攻撃的なチームになっていますから、後輩たちよ、がんばれ！」に尽きます(笑)。

プロフィール

おおはた・だいすけ

1975年11月11日、大阪府生まれ。東海大学付属仰星高校を経て、京都産業大学に進学。同大ラグビー部で俊足を武器に活躍し、日本代表にも選出される。卒業後は名門・神戸製鋼ラグビー部等でプレー。1999年と2003年に2大会連続でW杯に出場。2002年には代表試合トライ数69本の世界記録を樹立する。2011年に現役引退後は、解説者やテレビのcommentator等で幅広く活動。2016年には日本人で2人目となるワールドラグビーの殿堂入り。



組合だより

平成31年2月14日(木) 第7回理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案=平成31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31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31年度介護保険料率を定める件について
 第5号議案=平成31年度収入支出予算(案)について
 第6号議案=組合規約の改正(案)について
 第7号議案=あはき療養費における受領委任制度導入に関する対応について
 第8号議案=生活習慣病予防健診等の実施について
 第9号議案=組合会の開催について
 第10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=事業所所在地変更に伴う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31年2月21日(木) 第114回組合会

(場所=巣鴨信用金庫本店)

【審議事項】

- 第1号議案=平成31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31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31年度介護保険料率を定める件について
 第5号議案=平成31年度収入支出予算(案)について
 第6号議案=組合規約の改正(案)について
 第7号議案=あはき療養費における受領委任制度導入に関する対応について
 第8号議案=事業所削除等に伴う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



服装健保だより

第213号
平成31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
 FAX 03-3946-8037
<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

組合の現況

(平成31年1月末現在)



事業所数

146件



平均標準報酬月額

男 305,507円
 女 217,941円
 平均 251,088円



被保険者数

男 4,101名
 女 6,733名
 計 10,834名



被扶養者数

計 3,303名