

服装健保だより

服装健康保険組合

2020 **3** No.218



ホームページをご活用ください

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

昨年度に引き続き 健康保険料率、介護保険料率ともに 維持します

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	25.07	20.28	0.65	事 業 主	9.00
被保険者	46.00	25.07	20.28	0.65	被保険者	9.00
合 計	92.00	50.14	40.56	1.30	合 計	18.00

健康保険料率 千分の92
介護保険料率 千分の18

日本の高齢化率は増加の一途を辿っており、65歳以上の高齢者人口は3558万人、総人口に占める割合は28・1％となりました（令和元年版高齢社会白書より）。かたや、現役世代人口は減る一方で、高齢者人口と現役世代人口のバランスは崩れつつあります。

そこで問題となっているのが、高齢者にかかる医療費です。年齢を重ねれば、若い人よりも病院にかかる機会が多く、医療費がかさむのは当然のことです。その高齢者の医療費を、国民全体で支えようという目的で作られたのが「高齢者医療制度」です。平たくいえば、現役世代が納める保険料から拠出金を徴収し、高齢者の医療費に補てんするということです。

1950年には、高齢者一人を現役世代12・1人で支える社会構造でしたが、急激な高齢化と現役世代の減少により、そのバランスが崩れ、今では高齢者一人を現役世代2・3人で支えなければならぬところまで来ています。

そして、2022年になると、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者へ移行し始め、さらなる医療費の急増が危惧されています。これを「2022年危機」と呼び、全国の健保組合が、国全体で取り組むべき問題であると強く訴えています。

当健保組合も例外ではなく厳しい状況下にあります。健康保険料率、介護保険料率ともに昨年度と同率に据え置きました。当健保組合の令和2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

令和2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	$\frac{46.00}{1000}$	$\left(\frac{20.28}{1000}\right)$	$\frac{9.00}{1000}$
合 計	$\frac{92.00}{1000}$	$\left(\frac{40.56}{1000}\right)$	$\frac{18.00}{1000}$

標準報酬			保険料月額									
健 保 等 級	日 額	月 額	報酬月額		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	(1,176.0)	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）

納付金・保険給付費の 二大支出が大幅増 医療費の節減に ご協力をお願いします



先に開催された組合会において、
令和2年度予算が可決・承認されましたので
お知らせします。

健康保険

経常収支の赤字幅が拡大
厳しい財政状況が続いています

令和2年度の予算編成にあたっては、被
保険者数1万700人、平均標準報酬月額
25万500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。

2年度は、前年度予算比約1億7000万円
増の37億1184万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2億9401万円となりました。

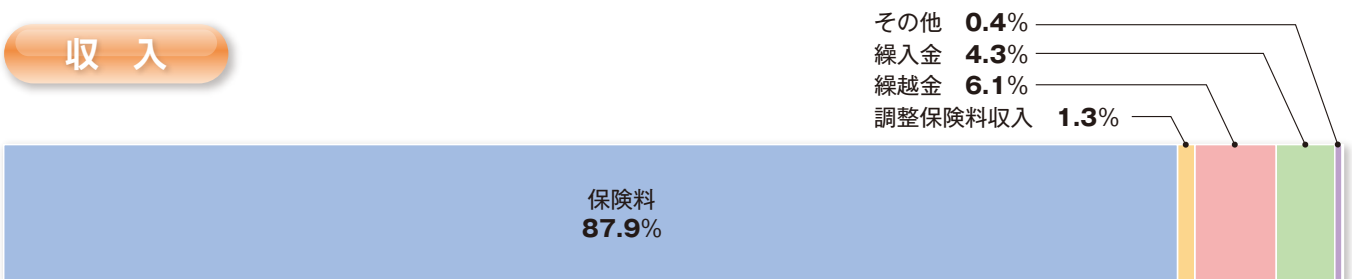
収入面においては、被保険者の皆さまから納
めていただき、組合の貴重な財源となる健康保
険料が、同比約280万円増の32億6193万
円となりました。

支出面では、保険給付費が前年度予算比約
1億2800万円増の17億8427万円で、保
険料の約55%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
14億5248万円を見込んでいます。納付金は
保険料の約45%にあたり、保険給付費と納付金
で保険料をほぼ使い切ってしまう計算になりま
す。この二大支出の大幅増が組合財政を逼迫し
ています。

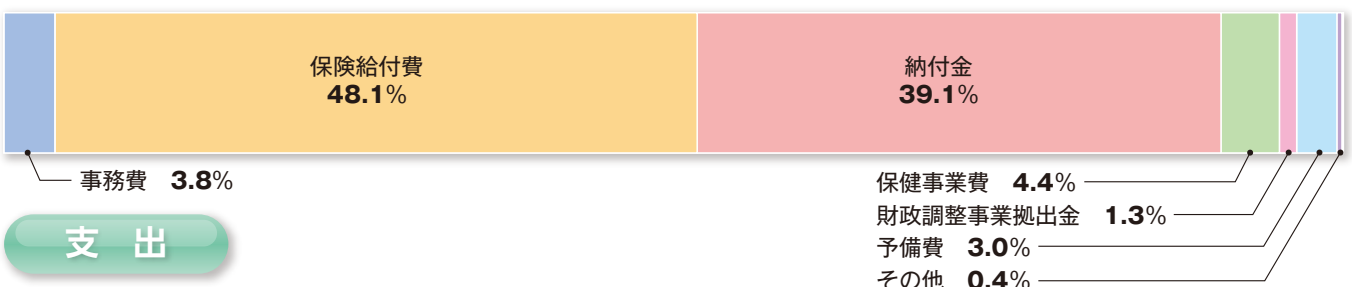
こうした厳しい状況の中、皆さまの健康づ
くりのための保健事業費には、前年度並みの

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	3,261,931	304,853
国庫負担金収入等	2,049	191
調整保険料収入	46,813	4,375
繰越金	227,351	21,248
繰入金	159,000	14,860
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	935
雑収入	4,237	396
合 計	3,711,841	346,901
経常収入合計 (A)	3,260,886	304,756

● 支 出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	140,766	13,156
保険給付費	1,784,267	166,754
法定給付費	1,783,746	166,705
付加給付費	521	49
納付金	1,452,483	135,746
前期高齢者納付金	688,262	64,324
後期高齢者支援金	764,189	71,420
退職者給付拠出金等	32	3
保健事業費	164,422	15,367
還付金	203	19
財政調整事業拠出金	46,618	4,357
連合会費	3,054	285
積立金	9,000	841
雑支出	950	88
予備費	110,078	10,288
合 計	3,711,841	346,901
経常支出合計 (B)	3,554,892	332,233

経常収入 (A) — 経常支出 (B) = ▲2億9,401万円

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	204,156	68,052
繰入金	1	—
国庫補助金受入	1	—
雑収入	13	4
合 計	204,171	68,057

● 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	193,432	64,477
介護保険料還付金	141	47
積立金	1	—
予備費	10,597	3,532
合 計	204,171	68,057

※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。

1億6442万円をあて、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心身のリフレッシュのため、保養所や健康増進施設、体力増進施設などと年間契約を結んでいます。そのほか、健診事業、疾病予防事業など、皆さまの健康をサポートするための取り組みも各種行っています。保健事業は一覧にまとめ、本誌6〜7ページに掲載しておりますので、ご参照ください。

皆さまにおかれましては、健康チェックのための健診受診、感染症予防のための手洗い・うがい、体力作りのための運動習慣等、健康を意識した日々をお送りくださいますようお願いいたします。

**介護納付金として
1億9343万円を国へ納付**

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。

当健保組合の令和2年度介護納付金は、前年度比約300万円増の1億9343万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 4,101人	男 303,000円
女 6,599人	女 217,115円
計 10,700人	平均 250,500円

介護保険

●被保険者	●平均標準報酬月額
男 1,001人	男 395,800円
女 1,999人	女 225,000円
計 3,000人	平均 284,500円

服装健保組合はサポートいたします！ 皆さまの健康と笑顔、 安心して暮らせる日常を

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、皆さまの生活をサポートしてまいります。服装健保組合ならではのお得なサービスもご用意していますので、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

※下記にある生活習慣病・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

○ 動機づけ・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）

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）

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）

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 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）

受診者自己負担額

○ 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、各事業所でとりまとめたいただき、当健保組合へ申請をしてください。

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)

- 『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。

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。

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)

- 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
- 川場スキー場

④ 夏期施設(7月～8月)

- 青山やまと(伊東市)

※④⑤については契約予定の施設です。

⑤ 冬期施設(12月～3月)

- 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〉

〈冬山の家〉

〈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パール
- 東京サマーランドプール
- 大磯ロングビーチ

温泉、スパ、健康センター…

健康増進に
ぴったりな各施設、
ご家族で
ぜひご利用ください!

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う⇒ご利用

■電設健保 へるすびあ

施設で健康保険証を提示⇒入館料を支払う⇒ご利用

※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(3月13日現在)。

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	1,450円
	土日祝	1,650円
	特定休	1,700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	2,050円
	休日割増料(土・日・祝日・特定日)	400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 へるすびあ

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 1,498円
		小人 300円
	ナイター	大人 1,098円
		小人 300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	2,030円
	土日祝	2,380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	750円
	小人	300円
	(小人は土・日・祝無料)	
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

東京ディズニーリゾート®の
チケット料金が変更になります

(料金等は予告なく変更になる場合があります)

	大人 (18歳以上)	中人 (12歳～17歳)	小人 (4歳～11歳)
通常料金 (3/31まで)	7,500円	6,500円	4,900円
通常料金 (4/1から)	8,200円	6,900円	4,900円
利用券使用	7,200円	5,900円	3,900円

チケット料金が1,000円オフ

お得なコーポレートプログラム利用券を
ご存じですか？

チケット料金が1,000円お得になるコーポレートプログラム利用券は、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**ご利用いただけます。

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をお願いします。
ぜひご家族との思い出づくりにご利用ください！

利用券申込書は当健保組合ホームページよりダウンロードできます！

[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>

服装健康保險組合

検索



年に一度は人間ドックで全身チェック！ 健康という安心を手にいれましょう

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

② 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医療機関よりお願いする場合があります。事前に各医療機関のホームページ等をご確認ください(3月13日現在)。

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・丸の内線 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	8,800円	31,700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	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)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 池袋駅より徒歩3分
○ あけぼの病院 (町田市市中町)	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 (横浜市区西区みなとみらい)	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。

の料理紀行

ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましょう。今回はキャベツを使用したトルコとインドの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。

料理制作・スタイリング ■ 曾根 小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター) 撮影 ■ 巢山 サトル



1人分

エネルギー 433kcal 塩分 2.3g



キャベツのドルマ ～トルコ～

材料 (2人分)

- キャベツの葉 …………… 4枚
- 米 …………… 50g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- 牛ひき肉 …………… 120g
- ミニトマト …………… 6個
- A** [ドライフルーツ、くるみ … 各 20g
- 卵黄 …………… 1個分
- シナモンパウダー …………… 少々
- B** [顆粒コンソメスープの素 … 小さじ 1
- 水 …………… 400ml
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 塩 …………… 小さじ 1/3

作り方

▶【調理時間の目安】45分（お米の浸水時間は除きます）

- ① キャベツの葉は固い芯の部分をそぎ取り、熱湯で1分ゆでてザルにあげておく。
- ② 米は洗って30分ほど水に浸した後、水けをよくきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに牛ひき肉と塩を入れて練り、②と**A**を加えて粘りが出るまでさらに練る。
- ④ ①のキャベツに③を4等分にして包み、巻き終わりを下にして鍋にすきまなく並べる。
- ⑤ **B**を加えて火にかけ、煮立ったらヘタを取ったミニトマトを加え、落としがたをして弱火で30分ほど煮る。

ドルマってなに？

お米、玉ねぎ、ひき肉や香味野菜などを混ぜたものをキャベツやブドウの葉で巻いて煮込んだ料理です。このドルマがヨーロッパ各地に伝わり、ロールキャベツになったともいわれています。



旬菜栄養メモ

キャベツ

胃を守る成分であるビタミンUを含み、傷ついた胃粘膜の修復、胃酸過多によるむかつき、胃もたれなどの解消に役立ちます。ビタミンUを効率よく摂るには生食がおすすめですが、加熱調理する場合は、成分が溶け出したゆで汁、蒸し汁ごといただきましょう。

旬菜で巡る世界



1人分

エネルギー 178kcal 塩分 1.5g



キャベツのサブジ ~インド~

材料 (2人分)

- キャベツ …………… 250g
- ジャがいも …………… 1個 (150g)
- A

コリアンダーパウダー …… 小さじ1
 クミンパウダー …………… 小さじ1/2
 塩 …………… 小さじ1/2
 ターメリック …………… 小さじ1/2
- クミンシード …………… 小さじ1
- ガラムマサラ …………… 小さじ1/2
- サラダ油 …………… 大さじ1・1/2

作り方

▶【調理時間の目安】15分

- ① キャベツは細切りにする。じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、クミンシードを数粒落とし、泡が出てきたらクミンシードを全量入れる。
- ③ ジャがいもを加えて中火で1分炒める。
- ④ キャベツを加えて炒め、さらに混ぜ合わせたAを加えて全体をよく混ぜる。
- ⑤ ふたをして弱火にし、じゃがいもがやわらかくなったらガラムマサラを加えて炒め合わせる。



サブジってなに？

インド料理の一種で、野菜に香辛料をかけて炒め煮したものです。手軽に野菜が摂れるだけでなく、香辛料が効いているので食欲がわいてきます。キャベツ以外の野菜でも作れます。

誤解が健康被害に つながる

「暑さを感じないから」「曇りだから」「水の中だから」、日焼けしない——これらはいずれも誤りです。暑さを感じない紫外線もあり、曇りでも紫外線の80%以上は通過し、水はわずかな紫外線しか防いでくれません。

誤った認識が必要以上に紫外線を浴びることにつながります。3～10月は紫外線対策が必要な季節と覚えておきましょう。

春から注意したい、

「紫外線」

紫外線は、体内でビタミンDをつくるなどよい面もありますが、浴びすぎるとシワ・シミ、皮膚がんなどの原因になります。紫外線量のピークは7・8月ですが、春から増えていきますので、今のうちから注意しておきましょう。



「UV インデックス」 を指標に

紫外線の人体への影響度合いに関する国際的な指標として「UV インデックス」が用いられています。数字が大きくなるほど強くなり、3～7は日中の日陰利用の推奨、8以上は日中の外出回避の推奨です。下記のURLで予報を確認しておくで安心です。

- 気象庁「紫外線情報分布図」
<https://www.jma.go.jp/jp/uv/>
- 国立環境研究所
「有害紫外線モニタリングネットワーク」
<http://db.cger.nies.go.jp/gem/ja/uv/>

日焼け止めは たっぷり

紫外線の強い時間帯の外出を避けるのがもっとも有効な対策ですが、外出する場合には肌の露出が少なくなるような衣服にしましょう。ただし、暑い時期には熱中症の心配がありますので、通気性や吸水性のよいものなど心地よさで選ぶのがポイントです。

また、首や耳の周囲、まぶた、手の甲など衣服でカバーできないところは日焼け止めを。薄く塗ってしまうと効果も半減するので、説明書のとおりの分量を使いましょう。

目の紫外線対策も 忘れずに

紫外線を眼に浴びすぎると、角膜炎や翼状片、白内障の原因になることがあります。対策としては帽子の着用のほか、サングラスの着用がおすすめです。

ただし、反射する紫外線もありますので、顔にフィットする、小さすぎないものを選びましょう。

なお、色の濃いサングラスの場合は瞳孔が大きく開くため、UVカットの不十分なレンズでは逆効果になりますのでサングラスの色にもご注意ください。





正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。



頭が前に出てしまう

表情が
つまらなそう

ひざ下だけで
歩いている

すり足になっている

ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！



ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1 日あたり…	10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000 歩 (うち速歩き 15～20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

※ 1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※ 2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

組合だより

令和2年2月12日(水) 第11回理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案=平成31年度一般勘定収入支出変更予算(案)について
- 第2号議案=令和2年度事業計画(案)について
- 第3号議案=重要財産の処分について
- 第4号議案=令和2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=令和2年度介護保険料率を定める件について
- 第6号議案=令和2年度収入支出予算(案)について

第7号議案=生活習慣病予防健診等の実施について

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=事業所名称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

令和2年2月20日(木) 第116回組合会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案=平成31年度一般勘定収入支出変更予算(案)について
- 第2号議案=令和2年度事業計画(案)について
- 第3号議案=重要財産の処分について
- 第4号議案=令和2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=令和2年度介護保険料率を定める件について

第6号議案=令和2年度収入支出予算(案)について

第7号議案=生活習慣病予防健診等の実施について

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=事業所名称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

公 告

●名称変更した事業所

事業所名称(変更前)	事業所名称(変更後)	代表者名	所在地	変更年月日
有限会社ナインティーンヒフティ	有限会社ナインティーン・ヒフティ	山崎 真志	渋谷区渋谷1-23-23	R1.12.1



リゾートトラスト各施設の宿泊予約に対するキャンセル料導入について

当健保組合の契約保養所であるリゾートトラストは、これまで所有の各施設におきましてキャンセル料を設定していませんでしたが、近年、事前連絡のないキャンセルが頻発していることから、本年4月1日よりキャンセル料を導入するとの通知がなされました。

対象となる日程および金額については右記の通りとなります。詳細につきましては、ご利用の際にリゾートトラストにお問い合わせください。

2020年4月1日チェックイン分以降のキャンセル料

- 利用日の3日前17:00以降・・・ルームチャージの50%
- 利用日当日・・・・・・・・・・・・・・ルームチャージの100%

服装健保だより

第218号
令和2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

(令和2年1月末日現在)



事業所数 144件



平均標準報酬月額

男 303,647円
女 218,099円
平均 252,007円



被保険者数
男 4,243名
女 6,462名
計 10,705名



被扶養者数

計 3,297名