

服装健保だより

服装健康保険組合

2022 **3** No.228



ホームページをご活用ください

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

令和4年度
保険料率のお知らせ

令和4年3月分保険料より 健康保険料率を改定いたします

健康保険料率

千分の92 → 千分の97に引き上げ

◇介護保険料率は、前年度と同率の千分の18に据え置きます。

従来より当健保組合の財政は、高齢化の急速な進行に伴う医療費の増加によって、厳しい状況が続いていました。ただこれまでは収入の大きな柱である保険料だけでは支出を賄いきれない場合も、不足分を別途積立金で補てんすることで、収支の均衡を図る等、自助努力を行っていました。

しかし、昨今の新型コロナウイルス感染症拡大に起因する長期的な景気の低迷に加え、高齢者医療制度のための納付金による重い負担などが影響し、令和4年度の予算では1億8,573万円の経常赤字となる見込みです。さらに令和4年を迎えた今年からは、団塊の世代が後期高齢者へ到達し始めるため納付金が増加し、以前にも増して健保財政が逼迫することは必至です。こうした状況を鑑みまして、今後の健保財政安定化のためにも、令和4年度の健康保険料率を、千分の92から千分の97へと引き上げることといたします。なお、介護保険料率は前年度と同率の千分の18に据え置きます。

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	48.50	25.32	22.53	0.65	事業主	9.00
被保険者	48.50	25.32	22.53	0.65	被保険者	9.00
合計	97.00	50.64	45.06	1.30	合計	18.00

当健保組合といたしましては、経費削減等を行いつつ、引き続き円滑な事業運営の推進に努めてまいります。事業主ならびに被保険者の皆さまには、誠に心苦しい限りではありますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

組合財政の安定化を図るため、皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします

※ 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

令和4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	$\frac{48.50}{1000}$	$\left(\frac{22.53}{1000}\right)$	$\frac{9.00}{1000}$
合 計	$\frac{97.00}{1000}$	$\left(\frac{45.06}{1000}\right)$	$\frac{18.00}{1000}$

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	2,813	(1,306.5)	522	3,335	5,626	(2,613)	1,044	6,670	
2	2,270	68,000	63,000 ～ 73,000	3,298	(1,532.0)	612	3,910	6,596	(3,064)	1,224	7,820	
3	2,600	78,000	73,000 ～ 83,000	3,783	(1,757.0)	702	4,485	7,566	(3,514)	1,404	8,970	
4	2,930	88,000	83,000 ～ 93,000	4,268	(1,982.5)	792	5,060	8,536	(3,965)	1,584	10,120	
5	3,270	98,000	93,000 ～ 101,000	4,753	(2,207.5)	882	5,635	9,506	(4,415)	1,764	11,270	
6	3,470	104,000	101,000 ～ 107,000	5,044	(2,343.0)	936	5,980	10,088	(4,686)	1,872	11,960	
7	3,670	110,000	107,000 ～ 114,000	5,335	(2,478.0)	990	6,325	10,670	(4,956)	1,980	12,650	
8	3,930	118,000	114,000 ～ 122,000	5,723	(2,658.5)	1,062	6,785	11,446	(5,317)	2,124	13,570	
9	4,200	126,000	122,000 ～ 130,000	6,111	(2,838.5)	1,134	7,245	12,222	(5,677)	2,268	14,490	
10	4,470	134,000	130,000 ～ 138,000	6,499	(3,019.0)	1,206	7,705	12,998	(6,038)	2,412	15,410	
11	4,730	142,000	138,000 ～ 146,000	6,887	(3,199.0)	1,278	8,165	13,774	(6,398)	2,556	16,330	
12	5,000	150,000	146,000 ～ 155,000	7,275	(3,379.5)	1,350	8,625	14,550	(6,759)	2,700	17,250	
13	5,330	160,000	155,000 ～ 165,000	7,760	(3,604.5)	1,440	9,200	15,520	(7,209)	2,880	18,400	
14	5,670	170,000	165,000 ～ 175,000	8,245	(3,830.0)	1,530	9,775	16,490	(7,660)	3,060	19,550	
15	6,000	180,000	175,000 ～ 185,000	8,730	(4,055.0)	1,620	10,350	17,460	(8,110)	3,240	20,700	
16	6,330	190,000	185,000 ～ 195,000	9,215	(4,280.5)	1,710	10,925	18,430	(8,561)	3,420	21,850	
17	6,670	200,000	195,000 ～ 210,000	9,700	(4,506.0)	1,800	11,500	19,400	(9,012)	3,600	23,000	
18	7,330	220,000	210,000 ～ 230,000	10,670	(4,956.5)	1,980	12,650	21,340	(9,913)	3,960	25,300	
19	8,000	240,000	230,000 ～ 250,000	11,640	(5,407.0)	2,160	13,800	23,280	(10,814)	4,320	27,600	
20	8,670	260,000	250,000 ～ 270,000	12,610	(5,857.5)	2,340	14,950	25,220	(11,715)	4,680	29,900	
21	9,330	280,000	270,000 ～ 290,000	13,580	(6,308.0)	2,520	16,100	27,160	(12,616)	5,040	32,200	
22	10,000	300,000	290,000 ～ 310,000	14,550	(6,759.0)	2,700	17,250	29,100	(13,518)	5,400	34,500	
23	10,670	320,000	310,000 ～ 330,000	15,520	(7,209.5)	2,880	18,400	31,040	(14,419)	5,760	36,800	
24	11,330	340,000	330,000 ～ 350,000	16,490	(7,660.0)	3,060	19,550	32,980	(15,320)	6,120	39,100	
25	12,000	360,000	350,000 ～ 370,000	17,460	(8,110.5)	3,240	20,700	34,920	(16,221)	6,480	41,400	
26	12,670	380,000	370,000 ～ 395,000	18,430	(8,561.0)	3,420	21,850	36,860	(17,122)	6,840	43,700	
27	13,670	410,000	395,000 ～ 425,000	19,885	(9,237.0)	3,690	23,575	39,770	(18,474)	7,380	47,150	
28	14,670	440,000	425,000 ～ 455,000	21,340	(9,913.0)	3,960	25,300	42,680	(19,826)	7,920	50,600	
29	15,670	470,000	455,000 ～ 485,000	22,795	(10,589.0)	4,230	27,025	45,590	(21,178)	8,460	54,050	
30	16,670	500,000	485,000 ～ 515,000	24,250	(11,265.0)	4,500	28,750	48,500	(22,530)	9,000	57,500	
31	17,670	530,000	515,000 ～ 545,000	25,705	(11,940.5)	4,770	30,475	51,410	(23,881)	9,540	60,950	
32	18,670	560,000	545,000 ～ 575,000	27,160	(12,616.5)	5,040	32,200	54,320	(25,233)	10,080	64,400	
33	19,670	590,000	575,000 ～ 605,000	28,615	(13,292.5)	5,310	33,925	57,230	(26,585)	10,620	67,850	
34	20,670	620,000	605,000 ～ 635,000	30,070	(13,968.5)	5,580	35,650	60,140	(27,937)	11,160	71,300	
35	21,670	650,000	635,000 ～ 665,000	31,525	(14,644.5)	5,850	37,375	63,050	(29,289)	11,700	74,750	
36	22,670	680,000	665,000 ～ 695,000	32,980	(15,320.0)	6,120	39,100	65,960	(30,640)	12,240	78,200	
37	23,670	710,000	695,000 ～ 730,000	34,435	(15,996.0)	6,390	40,825	68,870	(31,992)	12,780	81,650	
38	25,000	750,000	730,000 ～ 770,000	36,375	(16,897.5)	6,750	43,125	72,750	(33,795)	13,500	86,250	
39	26,330	790,000	770,000 ～ 810,000	38,315	(17,798.5)	7,110	45,425	76,630	(35,597)	14,220	90,850	
40	27,670	830,000	810,000 ～ 855,000	40,255	(18,699.5)	7,470	47,725	80,510	(37,399)	14,940	95,450	
41	29,330	880,000	855,000 ～ 905,000	42,680	(19,826.0)	7,920	50,600	85,360	(39,652)	15,840	101,200	
42	31,000	930,000	905,000 ～ 955,000	45,105	(20,952.5)	8,370	53,475	90,210	(41,905)	16,740	106,950	
43	32,670	980,000	955,000 ～ 1,005,000	47,530	(22,079.0)	8,820	56,350	95,060	(44,158)	17,640	112,700	
44	34,330	1,030,000	1,005,000 ～ 1,055,000	49,955	(23,205.5)	9,270	59,225	99,910	(46,411)	18,540	118,450	
45	36,330	1,090,000	1,055,000 ～ 1,115,000	52,865	(24,557.5)	9,810	62,675	105,730	(49,115)	19,620	125,350	
46	38,330	1,150,000	1,115,000 ～ 1,175,000	55,775	(25,909.5)	10,350	66,125	111,550	(51,819)	20,700	132,250	
47	40,330	1,210,000	1,175,000 ～ 1,235,000	58,685	(27,261.0)	10,890	69,575	117,370	(54,522)	21,780	139,150	
48	42,330	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000	61,595	(28,613.0)	11,430	73,025	123,190	(57,226)	22,860	146,050	
49	44,330	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000	64,505	(29,964.5)	11,970	76,475	129,010	(59,929)	23,940	152,950	
50	46,330	1,390,000	1,355,000 円以上	67,415	(31,316.5)	12,510	79,925	134,830	(62,633)	25,020	159,850	

※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）

依然として納付金の負担重く 経常赤字予算の見込み



組合会において、令和4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

令和4年度の予算編成では、被保険者数1万人、平均標準報酬月額24万8500円等の数値を基としました。なお健康保険料率については、2ページでお知らせしましたとおり、千分の97に引き上げます。

事業主と被保険者の皆さまから納めていただいている保険料は、前年度予算比1億2941万円増の31億2208万円を見込んでいます。支出面では、保険給付費が15億9074万円、高齢者医療制度のための納付金は14億7004万円となっています。いずれも同比で減少へ転じていますが、納付金は保険料の47%を占めており、健保財政への重い負担であることは変わりありません。また保健事業費には、1億2805万円を見込んでいます。

以上より、前年度予算比2億5918万円減の35億1022万円です。経常収支は1億8573万円の赤字となりました。前年度よりも赤字幅は縮小しましたが、これは健康保険料率の引き上げに起因するもので、健保財政は引き続き切迫しています。

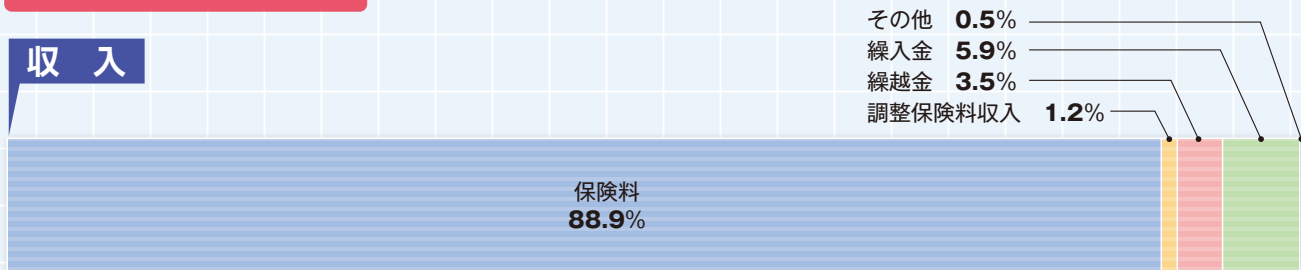
介護保険

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。

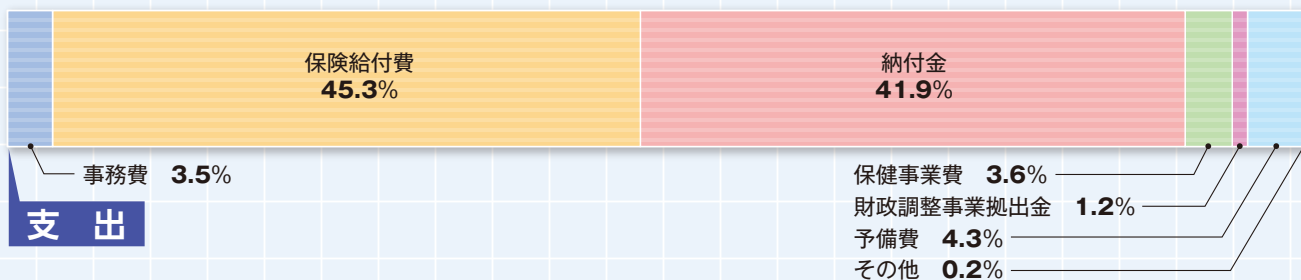
令和4年度の介護納付金は1億8776万円となり、前年度予算よりも2165万円減少する見込みです。

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	3,122,078	312,208
国庫負担金収入等	1,909	191
調整保険料収入	42,470	4,247
繰越金	123,161	12,316
繰入金	207,341	20,734
国庫補助金収入	569	57
特定健康診査等事業収入	1	—
財政調整事業交付金	10,000	1,000
雑収入	2,695	270
合 計	3,510,224	351,022
経常収入合計 (A)	3,131,768	313,177

● 支 出

科 目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	124,282	12,428
保険給付費	1,590,735	159,074
法定給付費	1,590,214	159,021
付加給付費	521	52
納付金	1,470,040	147,004
前期高齢者納付金	799,107	79,911
後期高齢者支援金	670,908	67,091
退職者給付拠出金等	25	2
保健事業費	128,045	12,805
還付金	700	70
財政調整事業拠出金	42,471	4,247
連合会費	3,000	300
積立金	1	—
雑支出	950	95
予備費	150,000	15,000
合 計	3,510,224	351,022
経常支出合計 (B)	3,317,493	331,749

経常収入 (A) - 経常支出 (B) = ▲1億8,573万円

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	198,540	66,180
繰越金	1,000	333
繰入金	5,000	1,667
雑収入	12	4
合 計	204,552	68,184

● 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	187,760	62,587
介護保険料還付金	130	43
積立金	1	—
予備費	16,661	5,554
合 計	204,552	68,184

※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。

込みです。これを踏まえ今年度の介護保険料率は、据え置き千分の18としています。



病气やけがをしたときに、誰もがわずかな負担で必要な医療を受けることができる「国民皆保険制度」。コロナ禍が長引き制度の重要性は増しています。健康財政の切迫によって制度を維持できるかどうかの瀬戸際に立たされています。制度を持続させるには、医療費の増加抑制に加え、現役世代への過度な負担から脱却し、全世代で支え合う制度への転換が求められます。

昨年末、政府は令和4年度予算案を閣議決定し、令和4年10月から一定所得以上の後期高齢者の窓口負担割合を原則2割とすることを示しまし

た。予定されていたなかでは最も早い施行時期となりましたが、保険給付範囲自体が限定的であることから、現役世代の負担軽減策としては十分とは言えません。世代間の給付と負担のアンバランスの是正を目指し、次期改革への議論を進めることが急務となっています。

皆さまにおかれましては、健保組合を取り巻く現状をご理解いただくとともに、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

また当健保組合では、皆さまやご家族の健康づくり支援のため、健康増進施設と年間契約を結んでいるほか、健診の補助などを行っています。今年度を実施予定の保健事業については6〜7ページに記載していますので、ぜひご活用ください。

予算基礎数値

健康保険

● 被保険者	● 平均標準報酬月額
男 4,100人	男 299,000円
女 5,900人	女 212,251円
計 10,000人	平均 248,500円

介護保険

● 被保険者	● 平均標準報酬月額
計 3,000人	平均 280,000円

皆さまの健康づくりをしっかりサポート！ 今年度も健保組合の 保健事業をご利用ください

皆さまの健康・生活を支援するために、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ています。便利でおトクなサービスも各種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・指導です

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（一社）東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）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・人間ドック等のご案内です

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 インフルエンザ予防接種補助（11月～1月）

組合補助額

○ 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。

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。

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)

- プリンスホテルズ&リゾーツ
- 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erland®・東京デイズニースー®

② 健康増進施設(年間)

- 豊島園庭の湯(練馬区向山)
- 東京ドーム天然温泉
- スパラクーア(文京区春日)
- タイムズスパ・レスタ(豊島区東池袋)

③ 体力増進施設(年間)

- 電設健保へるすびあ(板橋区坂下)

④ 夏期施設(7月～8月)

〈借上施設〉

- 青山やまと(伊東市)
- 山翠楼(湯河原)

〈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
- 大磯ロングビーチ

⑤ 冬期施設(12月～3月)

〈冬山の家〉

- プリンスホテルズ&リゾーツ
- 舞子高原ホテル・ロッジ

〈スキー場〉

- プリンスホテルズ&リゾーツ
- プリンススノーリゾート
- 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。

ご家族との思い出づくりに！
健康ランド等の各施設詳細は
8ページに紹介していますので
ぜひご覧ください。

日頃の疲れを
癒しませんか？

今度のお休みは 健康ランドで決まり！

当健保組合では、下記施設の利用補助を行っています。最近、疲れがたまっていないですか？ お休みの日にぜひご家族でご利用ください。

なお、新型コロナウイルス感染状況により、営業時間や料金等が変更になる場合があります。詳しくは、各施設へお問い合わせください。

健康増進施設一覧

① 豊島園 庭の湯

- 利用者負担額
平日 1,450円／土日祝 1,650円／特定休 1,700円
- アクセス
西武池袋線「豊島園駅」より徒歩2分
都営大江戸線「豊島園駅」より徒歩3分
- 備考
中学生未満の入館不可。男女共用の施設がありますので水着をご持参ください。

② 東京ドーム天然温泉 スパラクア

- 利用者負担額
平日 大人 2,030円／小人 1,590円
土日祝 大人 2,380円／小人 1,940円
- アクセス
東京メトロ丸ノ内線「後楽園駅」より徒歩1分
都営大江戸線「春日駅」より徒歩2分
- 備考
大人は18歳以上。小人は小学生から17歳までで、保護者（小学生は同性の保護者）同伴で入館可能ですが、午後6時までに退館ください。小学生未満の入館不可。

③ タイムズ スパ・レスタ

- 利用者負担額
一般 2,050円 休日割増料（土日祝・特定日）400円
- アクセス
東京メトロ有楽町線「東池袋駅」より徒歩3分
JR・西武池袋線・東京メトロ各線「池袋駅」より徒歩8分
- 備考
午前0時～翌朝5時に在館の場合、深夜割増料金（500円／60分）が別途必要です。18歳未満入館不可。

④ 電設健保 へるすぴあ

- 利用者負担額
大人 平日 1,000円／土日祝 1,300円
- アクセス
都営三田線「志村三丁目駅」より徒歩10分
JR・西武池袋線・東京メトロ各線「池袋駅」よりバス

申込方法

- ①～③の施設 当健保組合ホームページより、「健康ランド共通利用券申込書」をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、当健保組合・施設課までFAXまたは郵送でお申し込みください。
- ④の施設 お申し込みは必要ありません。保険証をご持参のうえ、直接施設にお越しください。

* ホームページ <http://www.fukusou-kenpo.or.jp>

* 施設課 ☎：03-3946-8561 FAX：03-3946-8037

利用方法

- ①～③の施設 ご利用者1名につき1枚の利用券を発行します。利用券を施設にご提出のうえ、利用者負担額を支払いご利用ください。
- ④の施設 施設に保険証をご提示のうえ、入館料を支払いご利用ください。

東京ドーム天然温泉 スパラクア



▲露天風呂



▲ヒーリングバーデ



タイムズ スパ・レスタ



▲屋外ジャグジー（女性用）



▲レストランロビー

この春は チケット価格が1,000円割引に! 東京ディズニーリゾート®へ 行こう!

当健保組合では、被保険者・被扶養者を対象にチケット価格が1,000円割引となる、コーポレートプログラム利用券を交付しています。1名につき2枚までお申し込み可能で、年度内(4月～翌年3月)までご利用になれます。

利用券のお申し込みは、当健保組合のホームページにある「利用券申込書」をダウンロードしていただき、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。

当健保組合ホームページ

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



© Disney

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」

コーポレートプログラム利用券のお申し込み・お問い合わせは、当健保組合 施設課までご連絡ください。
施設課 ☎03-3946-8561

東京ディズニーリゾートのチケット価格を事前にご確認ください

東京ディズニーリゾートのチケット価格は、時期や曜日ごとに価格が設定される「変動価格制」を導入しています。来園される際は、事前に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/>) からチケット料金をご確認くださいようお願いいたします。また、チケットの価格帯は今後変更となる場合があります。

★「東京ディズニーランド」「東京ディズニーシー」チケット税込価格★

区分	1デーパスポート	入園時間指定パスポート	
		午前10時30分～	正午～
大人	7,900円～9,400円	7,400円～8,900円	6,900円～8,400円
中人	6,600円～7,800円	6,200円～7,400円	5,800円～7,000円
小人	4,700円～5,600円	4,400円～5,300円	4,100円～5,000円



今日は楽しかった!
また絶対行こうね!

毎年1回受けることが大切です！ 人間ドックで健康チェックをしましょう

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と、契約料金にかかる消費税（健診機関により異なる）となります。
- 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
○ 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
○ 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

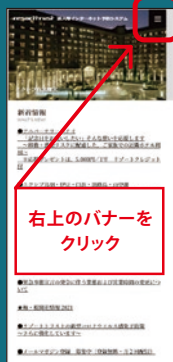
健 診 機 関 名 ※ ()内は所在地	契約料金	① 受診者 負担額	② 婦人科 料 金	①+②	最 寄 駅
○ フェニックスメディカルクリニック (渋谷区千駄ヶ谷)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	副都心線 北参道駅より徒歩1分
○ 赤坂永沢クリニック (港区赤坂)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	千代田線赤坂駅・銀座線・ 南北線溜池山王駅より徒歩3分
新赤坂クリニック (港区六本木)	44,550円	24,550円	追加料金 なし	24,550円	都営大江戸線・日比谷線 六本木駅より徒歩3分
○ 汐留シティセンターセントラルクリニック (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・ 新交通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)	48,500円	28,500円	追加料金 なし	28,500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、徒歩3分
○ 北品川クリニック・予防医学センター (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
IMS Me-Life クリニック池袋 (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1分
○ あけぼの病院 (町田市中町)	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
○ 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15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、健診機関へ直接ご確認ください。

会員制リゾートホテル「エクシブ」予約方法のご案内

ご予約の手順（※主な画像を抜粋）

※ログインに必要な専用の ID・パスワードは健保 HP より「保健事業」→「年間契約保養所」とすすみ、「リゾートトラスト」の欄をご確認ください。
※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・団体が定められた利用規程です。必ずご確認ください。



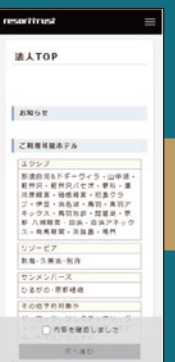
STEP.1
「宿泊ご予約」をクリック



STEP.2
専用 ID・パスワードでログイン



STEP.3
RTTG ポイント連携ログイン
※未登録の方は「新規登録」または「連携せずに予約へ進む」をタップ



STEP.4
リゾートインフォメーション



STEP.5
宿泊施設を探す
※プランまたは空室カレンダーから検索



STEP.6
宿泊プランを選択



STEP.7
詳細を入力

予約サイトはこちらから

エクシブ 法人予約 検索

スマートフォンかパソコンからお申込みになります。



STEP.8



お問い合わせ番号が表示されればお申し込み完了

※この段階では予約確定ではありません。

予約センターがお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。

1泊1名様につき2,000円の補助金をご利用になれます。

※服装健康保険組合の被保険者・被扶養者に限ります。

※1名様につき年2泊分まで

補助金申込・利用方法

ご予約完了後、健保へ申請してください。

健保に
補助金申請書を提出

健保より利用者に
利用連絡票を発行

宿泊当日ホテルへ
利用連絡票を持参

▶ご予約は LINE 公式アカウントの友だち登録が便利です!◀



服装健康保険組合様専用 会員制リゾートホテル「エクシブ」

公式アカウントはじめました

▶予約サイトへのアクセス方法

- ① トーク画面の「メニュー▼」をタップ
- ② 「エクシブ空室&予約」をタップ
- ③ 専用 ID・パスワードでログイン!



友だち登録は
こちらから

ID:@397sosdq

※写真はイメージです。

リゾートトラスト 株式会社

お問い合わせ
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・年末年始は休業です。



ひとりで悩んでいませんか？ こころの声を聞かせてください

「どうしてこんなにつらいのかな？」

「自分ではどうしたらいいかわからない…」

「誰かに悩みを聞いてほしい…」



身の回りの友人や家族に相談しづらい、困りごとはありませんか？ 悩んでいることがあったら、ひとりで抱え込まずに相談してみてください。臨床心理士や産業カウンセラー等の専門家が、一緒にどうしたらいいか考えていきます。丁寧なアドバイスで、心が軽くなるはず。まずは、メールでご相談ください。



電話相談

電話で手軽に
ストレス軽減のお手伝い。
匿名での相談が可能です。
経験豊富な臨床心理士・産業カウンセラーが
ご相談に応じます。



フリーダイヤル

ナ ヤ ミ ミ ナ サン
0120-783-373

通話料は無料で、携帯電話からでもご利用いただけます。

対象者 本人〔被保険者（労務管理責任者も含む）〕および家族〔被扶養者〕

利用時間 月～金曜日 ▶ 9:30～21:30
土曜日 ▶ 11:00～19:00
(日祝・年末年始は除く)

その他

- 受付の際、臨床心理士等から組合名、属性〔被保険者（労務管理責任者も含む）・被扶養者〕、年齢および性別の照会がありますのでお申し出ください。
- 1日あたり1人1回でお願いします。電話番号は「非通知」にしないでください。
- 相談時間はおおむね30分以内です。



Web相談

「こころ相談ネット」

インターネット接続環境があれば、
いつでもどこでも相談できます。
臨床心理士がメール相談に応じます。



<https://www.kokoro-soudan.net/>

上記 URL 「こころ相談ネット」 にアクセスし、法人契約コード「fukusoukenpo」を入力して、ログインしてください。

対象者 被保険者および被扶養者（18歳以上）

利用時間 24時間・年中無休

その他

- 相談内容送信後、おおむね3営業日（土日祝・年末年始を除く3営業日）以内に回答

詳しくは、（一社）東京都総合組合保健施設振興協会のホームページ（<https://www.toshinkyō.or.jp/>）をご覧ください。

春は、自律神経の乱れ にご注意を！

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。
何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」の
バランスが崩れているかもしれません。

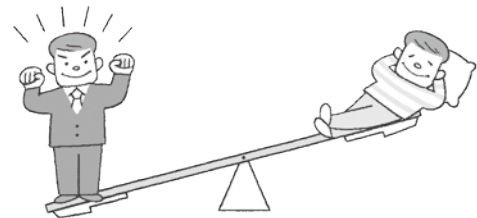
自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

こんな不調があれば要注意！

- 眠れない ■だるい・疲れやすい ■頭痛
- 便秘・下痢 ■イライラ・不安感



交感神経 **アクセル**

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経 **ブレーキ**

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	低下
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
消化制御	←	胃腸	→	消化促進
促進	←	発汗	→	抑制

春の不調を改善！

自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさず

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中によく、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。

日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる



4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。



女優として多くの経験を重ね、 いつか自分の作品をつくりたい!

女優 宮澤 エマ

リアルな演技とは何かを学んだ三谷作品

NHK朝の連続テレビ小説『おちょやん』で主人公の継母・栗子を熱演し、話題を集めた宮澤エマさん。2022年は、三谷幸喜氏が脚本を手がける大河ドラマ『鎌倉殿の13人』で北条義時の妹・阿波局を演じるなど、舞台から映像へと活躍の場を広げている。

「地方豪族の娘だった阿波局が、姉・北条政子の結婚によって権力の座を巡る貴族と武士の争いに巻き込まれていきます。いくつもの悲劇を経験しながら前向きに生きようとする、彼女の明るさやたくましさを感じたいと思っています」

三谷作品への参加は本作で4度目。エンタメの天才のもとで、多くのことを学んだ。

「コメディ=大げさな芝居ではないし、悲劇=真顔ばかりでもない。大事なことは人間をリアルに演じることだと教えていただきました。『鎌倉殿〜』は武士が主役の物語ですが、現代に生きる私たちと変わらない、家族の日常も描かれています。そういう部分にも、ぜひ目を向けていただきたいですね」

不安に揺れ、自分を見つめたコロナ禍の日々

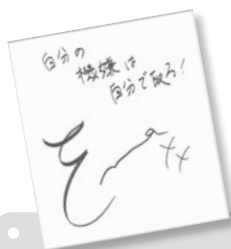
コロナ禍で舞台が中止になるなど、不安に心が揺れた2020〜21年。一方で、“価値観が大きく変わるなか、自分はこれからどう生きたいかを考える貴重な1年数カ月でもあった、と振り返る。

「確かな答えを得たこと、モヤモヤと悩み続けていること、どちらもあります。ただ、答えが出なくても考え続けることが大事だし、今後、重大な決断を迫られたとき、直観を信じ、自信をもって判断できる自分でいたいと思えるようになりました」

そんな彼女の夢は、作品制作に携わること。



大河ドラマ『鎌倉殿の13人』で、北条義時の妹・阿波局を好演中



衣装協力 (ジュエリー) : ジュエッタ お問い合わせ先 TEL 0120-10-6616

「舞台仲間の女優さんたちとYouTubeチャンネルを開設して、自分たちでテーマを決めたり編集するなど、つくることの楽しさ、難しさを知って、いつの日か、映像や舞台の制作に挑戦してみたいと思います。その前に、ドラマや映画の経験をもっと積まなければ……ですね」

今は、ステイホーム中の運動不足解消で始めたキックボクシングにハマっているという。

「舞台上の人を叩く場面で、弱々しくて『猫パンチみたい』といわれたことがあるんです。その悔しさもあってやってみたら、意外にも思いっきりパンチを出すのが快感で(笑)。無酸素と有酸素の運動がバランスよく組み合わせられていて、長丁場の撮影に備える体づくりにも役立っています」

【プロフィール】 みやざわ・えま

11月23日生まれ、東京都出身。祖父は元内閣総理大臣の宮澤喜一。宮本亜門の勧めでオーディションを受けたことをきっかけにミュージカルの世界に進み、『ウエイトレス』ほか、数々の舞台で活躍。近年、舞台『日本の歴史』、映画『記憶にごさいます!』、ネット配信ドラマ『誰かが、見ている』など、三谷幸喜作品に出演。YouTube『EM TV』も好評。

組合だより

令和4年2月7日(月) 第17期 第6回 理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案=一般保険料率の変更(案)について
 第2号議案=令和4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4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4年度介護保険料率を定める件について
 第6号議案=令和4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=事業所編入等組合規約の変更について

第2報告=組合規約の改正について

第3報告=事業状況報告について

令和4年2月15日(火) 第121回 組合会

(会場=ホテルベルクラシック東京)

【審議事項】

- 第1号議案=一般保険料率の変更(案)について
 第2号議案=令和4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4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4年度介護保険料率を定める件について
 第6号議案=令和4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=事業所編入等組合規約の変更について

第9号議案=組合規約の改正について

【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
京都きもの友禪(株)	橋本 和之	中央区日本橋大伝馬町14-1	令和3年10月1日

● 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
京都きもの友禪(株)	(株) YU-WA Creation Holdings	服部 雅親	中央区日本橋大伝馬町14-1 住友生命日本橋大伝馬町ビル	令和3年10月1日

サンメンバーズ(2施設)およびホテルトラスティ(6施設)の営業終了について

当健保組合の契約施設である下記8施設について、リゾートトラスト株式会社より、営業を終了するとの通知がありましたのでお知らせいたします。皆さまのご理解のほど、よろしくお願いいたします。

【令和4年3月31日営業終了】 サンメンバーズ 東京新宿/サンメンバーズ 名古屋錦

【令和4年4月1日営業終了】 ホテルトラスティ プレミア 日本橋浜町/ホテルトラスティ プレミア 熊本/ホテルトラスティ
 金沢 香林坊/ホテルトラスティ 名古屋 栄/ホテルトラスティ 心斎橋/ホテルトラスティ 神戸
 旧居留地

服装健保だより

第228号

令和4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4年1月末日現在)



事業所数

142件



平均標準報酬月額

男 288,823円

女 214,425円

平均 248,584円



被保険者数

男 4,148名

女 5,927名

計 10,075名



被扶養者数

計 3,289名