服装健保だより

服装健康保険組合

2023 3 No.233

ホームページをご活用ください

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

令和５年度
保険料率のお知らせ

令和５年度も引き続き健康保険料率、介護保険料率ともに維持します

健康保険料率　千分の97
介護保険料率　千分の18

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	一般保険料率		調整保険料率		
		基本保険料率	特定保険料率			
事業主	48.50	23.245	24.605	0.65	事業主	9.00
被保険者	48.50	23.245	24.605	0.65	被保険者	9.00
合計	97.00	46.49	49.21	1.30	合計	18.00

健康保険を取り巻く環境は、少子高齢化の影響で厳しさを増しています。「２０２５年問題」とは、２０２５年以降に団塊の世代が後期高齢者となり、我が国が超高齢化社会になることを指します。その２０２５年を目前に、増え続ける高齢者医療費により、健保組合が納付金として負担している金額も増加の一途となっています。

先ごろ「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案」が閣議決定されました。改正の概要としては、①こども・子育て支援の拡充、②高齢者医療を全世代で公平に支え合うための高齢者医療制度の見直し、③医療保険制度の基盤強化等、④医療・介護の連携機能及び提供体制等の基盤強化の４点が掲げられています。

①については、出産育児一時金の支給額の引き上げとともに、支給費用の一部を現役世代だけでなく後期高齢者医療制度も支援する仕組みとするとされ、②については、後期高齢者の医療給付費を後期高齢者と現役世代で公平に支え合うための見直しが盛り込まれました。

現役世代の負担軽減効果については今後も注視していくこととなりますが、当健保組合としましては、厳しい状況ではあるものの、２年連続での保険料率引き上げは回避し、令和５年度の健康保険料率を千分の97で維持することといたしました。介護保険料率についても千分の18に据え置きます。

今後も経費節減に努めつつ、円滑な事業運営を図ってまいります。当健保組合の令和５年度予算概況は、４～５ページに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

	健康保険料率	介護保険料率
事業主および被保険者	48.50/1000	9.00/1000
合　　計	97.00/1000	18.00/1000

令和4年3月1日適用

（単位：円）

標準報酬		報酬月額		健康保険料（一般保険料＋調整保険料）			介護保険料		
等級	月額			被保険者	事業主	小計	被保険者	事業主	小計
		円以上	円未満						
1	58,000	～	63,000	2,813	2,813	5,626	522	522	1,044
2	68,000	63,000 ～	73,000	3,298	3,298	6,596	612	612	1,224
3	78,000	73,000 ～	83,000	3,783	3,783	7,566	702	702	1,404
4	88,000	83,000 ～	93,000	4,268	4,268	8,536	792	792	1,584
5	98,000	93,000 ～	101,000	4,753	4,753	9,506	882	882	1,764
6	104,000	101,000 ～	107,000	5,044	5,044	10,088	936	936	1,872
7	110,000	107,000 ～	114,000	5,335	5,335	10,670	990	990	1,980
8	118,000	114,000 ～	122,000	5,723	5,723	11,446	1,062	1,062	2,124
9	126,000	122,000 ～	130,000	6,111	6,111	12,222	1,134	1,134	2,268
10	134,000	130,000 ～	138,000	6,499	6,499	12,998	1,206	1,206	2,412
11	142,000	138,000 ～	146,000	6,887	6,887	13,774	1,278	1,278	2,556
12	150,000	146,000 ～	155,000	7,275	7,275	14,550	1,350	1,350	2,700
13	160,000	155,000 ～	165,000	7,760	7,760	15,520	1,440	1,440	2,880
14	170,000	165,000 ～	175,000	8,245	8,245	16,490	1,530	1,530	3,060
15	180,000	175,000 ～	185,000	8,730	8,730	17,460	1,620	1,620	3,240
16	190,000	185,000 ～	195,000	9,215	9,215	18,430	1,710	1,710	3,420
17	200,000	195,000 ～	210,000	9,700	9,700	19,400	1,800	1,800	3,600
18	220,000	210,000 ～	230,000	10,670	10,670	21,340	1,980	1,980	3,960
19	240,000	230,000 ～	250,000	11,640	11,640	23,280	2,160	2,160	4,320
20	260,000	250,000 ～	270,000	12,610	12,610	25,220	2,340	2,340	4,680
21	280,000	270,000 ～	290,000	13,580	13,580	27,160	2,520	2,520	5,040
22	300,000	290,000 ～	310,000	14,550	14,550	29,100	2,700	2,700	5,400
23	320,000	310,000 ～	330,000	15,520	15,520	31,040	2,880	2,880	5,760
24	340,000	330,000 ～	350,000	16,490	16,490	32,980	3,060	3,060	6,120
25	360,000	350,000 ～	370,000	17,460	17,460	34,920	3,240	3,240	6,480
26	380,000	370,000 ～	395,000	18,430	18,430	36,860	3,420	3,420	6,840
27	410,000	395,000 ～	425,000	19,885	19,885	39,770	3,690	3,690	7,380
28	440,000	425,000 ～	455,000	21,340	21,340	42,680	3,960	3,960	7,920
29	470,000	455,000 ～	485,000	22,795	22,795	45,590	4,230	4,230	8,460
30	500,000	485,000 ～	515,000	24,250	24,250	48,500	4,500	4,500	9,000
31	530,000	515,000 ～	545,000	25,705	25,705	51,410	4,770	4,770	9,540
32	560,000	545,000 ～	575,000	27,160	27,160	54,320	5,040	5,040	10,080
33	590,000	575,000 ～	605,000	28,615	28,615	57,230	5,310	5,310	10,620
34	620,000	605,000 ～	635,000	30,070	30,070	60,140	5,580	5,580	11,160
35	650,000	635,000 ～	665,000	31,525	31,525	63,050	5,850	5,850	11,700
36	680,000	665,000 ～	695,000	32,980	32,980	65,960	6,120	6,120	12,240
37	710,000	695,000 ～	730,000	34,435	34,435	68,870	6,390	6,390	12,780
38	750,000	730,000 ～	770,000	36,375	36,375	72,750	6,750	6,750	13,500
39	790,000	770,000 ～	810,000	38,315	38,315	76,630	7,110	7,110	14,220
40	830,000	810,000 ～	855,000	40,255	40,255	80,510	7,470	7,470	14,940
41	880,000	855,000 ～	905,000	42,680	42,680	85,360	7,920	7,920	15,840
42	930,000	905,000 ～	955,000	45,105	45,105	90,210	8,370	8,370	16,740
43	980,000	955,000 ～	1,005,000	47,530	47,530	95,060	8,820	8,820	17,640
44	1,030,000	1,005,000 ～	1,055,000	49,955	49,955	99,910	9,270	9,270	18,540
45	1,090,000	1,055,000 ～	1,115,000	52,865	52,865	105,730	9,810	9,810	19,620
46	1,150,000	1,115,000 ～	1,175,000	55,775	55,775	111,550	10,350	10,350	20,700
47	1,210,000	1,175,000 ～	1,235,000	58,685	58,685	117,370	10,890	10,890	21,780
48	1,270,000	1,235,000 ～	1,295,000	61,595	61,595	123,190	11,430	11,430	22,860
49	1,330,000	1,295,000 ～	1,355,000	64,505	64,505	129,010	11,970	11,970	23,940
50	1,390,000	1,355,000 ～		67,415	67,415	134,830	12,510	12,510	25,020

○ 健康保険料には調整保険料が含まれています。

○ 65歳以上および39歳以下の被保険者は健康保険料のみが徴収されます。（介護保険料は徴収されません）

○ 賞与にかかる保険料は、標準賞与額（賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額）に保険料率を乗じた額となり、それを事業主と被保険者で折半します。

＊標準賞与額には年間573万円の上限が設けられています。（毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額）

○ 保険料の端数処理について（事業主と被保険者の間で特約がある場合を除く）

・事業主が給与から被保険者負担分を控除する場合は、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。

・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は、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）

○ 納入告知書の保険料額は、被保険者個々の保険料額を合算した額となります。ただし、合算した額に円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額となります。

令和５年度
予算が
まとまりました

納付金が大幅に増加
経常赤字額増加の要因に

組合会において、令和５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

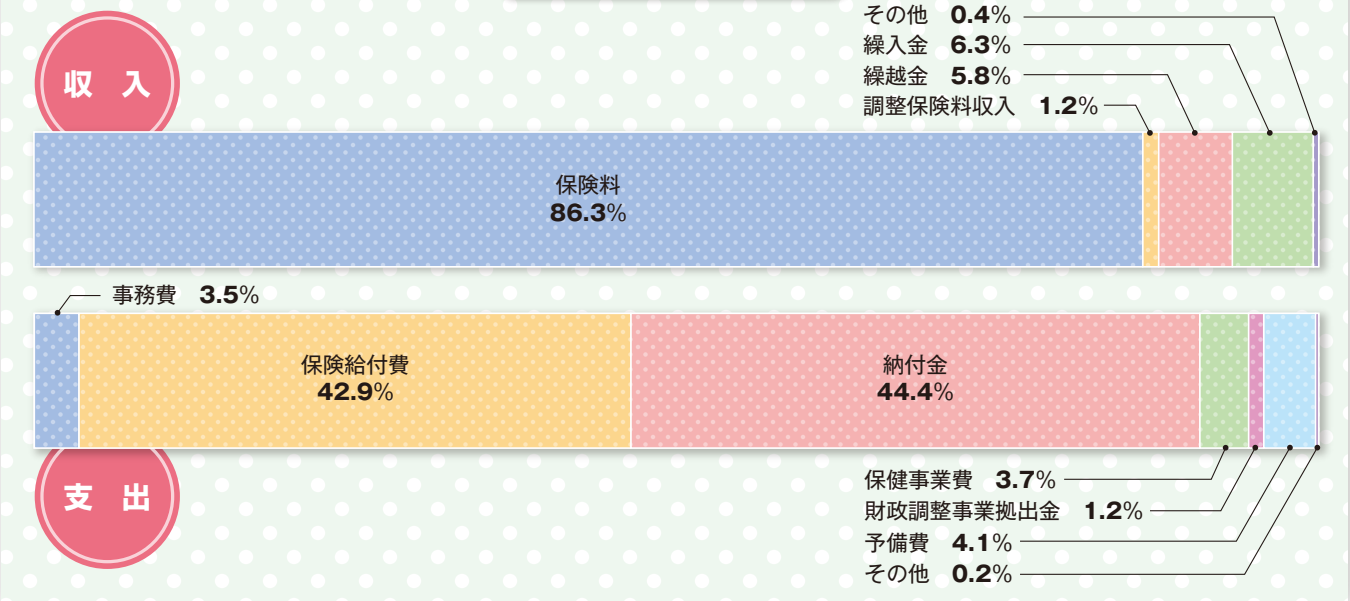
令和５年度の予算編成では、被保険者数９７５０人、平均標準報酬月額25万６０００円等の数値を基としました。また、健康保険料率は、前年度と同じ千分の97といたしました。

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、被保険者数は減少ながら標準報酬月額の増加が見込まれることなどから、前年度予算比４９９４万円増の31億７２０２万円といたしました。

支出面では、保険給付費が15億７５６８万円、高齢者医療制度のための納付金は16億３１１０万円となりました。保険給付費は前年度予算と比べ微減となりましたが、納付金は同比11％増と大幅に増え、保険料に占める割合も51％に上昇（前年度予算は47％）、健保財政への負担がますます重くなっています。また、保健事業費には、１億３７５５万円を計上しています。

以上より、前年度予算比１億６２６９万円増の36億７２９２万円で予算を組み、経常収支は２億９６４４万円の赤字と、同比１億１０７１万円の赤字増となる見込みです。

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	3,172,018	325,335
国庫負担金収入等	1,864	191
調整保険料収入	43,149	4,426
繰越金	211,699	21,713
繰入金	231,750	23,769
国庫補助金収入	629	65
特定健康検査等事業収入	1	—
財政調整事業交付金	10,000	1,026
雑収入	1,806	185
合　　計	3,672,916	376,709
経常収入合計（A）	3,183,062	326,468

● 支　出

科　　目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	128,736	13,204
保険給付費	1,575,680	161,608
法定給付費	1,574,899	161,528
付加給付費	781	80
納付金	1,631,096	167,292
前期高齢者納付金	881,068	90,366
後期高齢者支援金	750,015	76,925
退職者給付拠出金等	13	1
保健事業費	137,546	14,107
還付金	758	78
財政調整事業拠出金	43,150	4,426
連合会費	3,000	308
積立金	2,000	205
雑支出	950	98
予備費	150,000	15,385
合　　計	3,672,916	376,709
経常支出合計（B）	3,479,505	356,872

経常収入（A）－経常支出（B）＝▲2億9,644万円

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	205,920	68,640
繰越金	5,000	1,667
繰入金	5,000	1,667
雑収入	22	7
合　　計	215,942	71,981

● 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	201,277	67,092
介護保険料還付金	141	47
積立金	1	—
予備費	14,523	4,841
合　　計	215,942	71,981

※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。

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5年度の介護納付金は2億1352万円となりました。前年度予算よりも1352万円増加する見込みですが、準備金からの繰り入れなどで対応し、介護保険料率は据え置きの千分の18といたしました。

当健保組合では、生活の基盤となる「健康」を守るため、健診事業で病気の早期発見に力を入れるほか、心の健康を維持していただくため、宿泊施設や各種レジャー施設とも契約しております。

皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業をご活用いただき、心身とも健康を維持することで医療費節減にご協力をお願いできればと思います。

今年度に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、ぜひご一読ください。

予算基礎数値

健康保険

●被保険者		●平均標準報酬月額	
男	4,200人	男	303,560円
女	5,550人	女	218,610円
計	9,750人	平均	256,000円

介護保険

●被保険者		●平均標準報酬月額	
計	3,000人	平均	290,000円

5つの分野で健康づくりをサポート！
すこやかな毎日のために
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、ぜひご活用ください。

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）

㈱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。

㊟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）

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、各事業所でとりまとめていただき、当健保組合へ申請をしてください。

3 保健指導宣伝

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

○『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。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
○さくら綜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）

○東京ディズニーランド®・
東京ディズニーシー®

②健康増進施設（年間）

○豊島園 庭の湯（練馬区向山）
○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 へるすぴあ
（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〉
○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
○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。

人気のサウナで
リラックス！

健康ランドで身も心もほぐしませんか？

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、疲れがたまっていませんか？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

❶ 豊島園 庭の湯

- **利用者負担額**
  平日 1,750円／土日祝 1,950円／特定休 2,000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。

❷ タイムズ スパ・レスタ

- **利用者負担額**
  一般　2,400円
  休日割増料（土日祝 700円／特定日 1,000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。

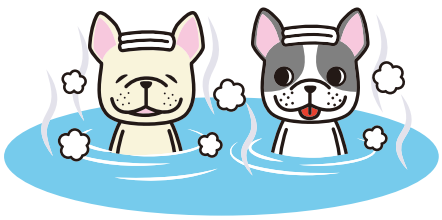
Times SPA RESTA
タイムズ スパ・レスタ

▲屋外ジャグジー（女性用）

▲レストランロビー

❸ 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

❶～❷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。
❸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

❶～❷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。
❸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。

チケット価格が1,000円割引に！

東京ディズニーリゾート®で笑顔いっぱいに！

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」に、必要事項をご記入のうえ、各事業所で取りまとめて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

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ます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	アーリーイブニング パスポート	ウィークナイト パスポート
大人	7,900円～9,400円	6,500円～7,400円	4,500円～5,400円
中人	6,600円～7,800円	5,300円～6,200円	4,500円～5,400円
小人	4,700円～5,600円	3,800円～4,400円	4,500円～5,400円

サイコーだね！
また来たいね！

毎年１回の人間ドックが気づかない病気を教えてくれます

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（事務処理費用を含む）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お願いする場合があります。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 （港区南青山）	44,550円	24,550円	追加料金なし	24,550円	半蔵門線・銀座線 青山一丁目駅より徒歩1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
○ 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）	44,000円	24,000円	9,900円	33,900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）	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附属 新潟健康増進センター （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5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・団体で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れます。

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！◀

LINE

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。

明日の心の天気予報は？
早めに相談して「晴れ」にしませんか？

「ストレスに押しつぶされそう」
「誰にも頼れなくてつらい…」
「うまくいかないのは私が悪いのかな」

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、お気軽にご相談ください。

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
0120-783-373（ナヤミ ミナサン）

通話料は無料で、携帯電話から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。

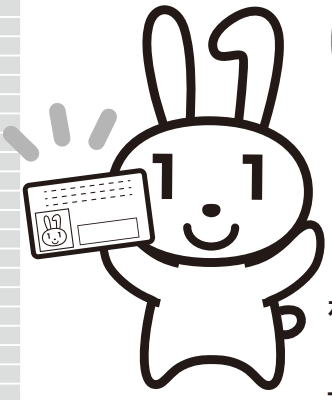
対象者 被保険者および被扶養者（18歳以上）

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.toshinkyo.or.jp/）をご覧ください。

サービス提供者：（一社）東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：㈱フィスメック



マイナ保険証を利用しましょう

政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
◎ 窓口への書類の持参が不要になります

マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		現行の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	**18円**
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	−	−	2点	**6円**
	マイナ保険証で受診	−	−	−	−
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	**12円/6カ月に1回**
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

マイナ保険証

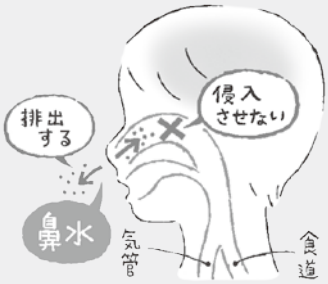
つらい鼻炎の季節です

鼻はゆっくりやさしくかみましょう

花粉症などで鼻水が止まらず、ティッシュが手放せない季節です。鼻水をすすってしまったり、鼻を強くかみすぎたりしていませんか。正しい鼻のかみ方を知って、鼻と耳を守りましょう。

鼻水は体を守る働き

鼻の中にウイルスや細菌、花粉などが入ると、それを外に排出しようとして鼻水が出ます。鼻水は、体内に侵入しようとする病原菌などの異物から、体を守る働きをもっています。



平常時の鼻水は無色透明でサラサラですが、ウイルスなどに感染すると鼻の粘膜が炎症を起こし、黄色や緑色の鼻水になり、粘り気も増します。

鼻水は上手に外に出しましょう

鼻をかまずに鼻をすすったりしていることがありませんか。鼻の中に鼻水をためたままにしておくと、鼻づまりだけでなく鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎、たんやせきを悪化させる原因にもなります。鼻水をすすると、細菌のついた鼻水が鼻の奥や耳の奥にまで入って、中耳炎を起こしたり、鼻炎が治りにくくなることもあります。また鼻の奥に残った鼻水がのどに流れると、たんがからみ、せきを引き起こします。きちんと鼻をかんで外に出すことで、鼻呼吸もしやすくなります。

鼻にやさしい正しいかみ方4つのポイント

① 鼻水を押し出すために、口から息を吸う
② 反対側の鼻を押さえ、片方ずつかむ
③ ゆっくり、少しずつかむ
④ 最後まで強くかみすぎない

POINT

鼻をかんでもすっきり出せないときは、
加湿や保湿をすると鼻水が出しやすくなります。

- **鼻をホットタオルなどで温めてからかむ。**
- **入浴後に湯気で鼻の中が湿ったときにかむ。**

Check

こんなかみ方していませんか？ こんなかみ方はNG!

☑ 両方の鼻をいっしょにかんでいる

左右の鼻を一度にかむと、細菌やウイルスが含まれている鼻水が鼻の奥に追い込まれ、副鼻腔炎や中耳炎を招くことがあります。

☑ 鼻をすすってしまう

細菌のついた鼻水が鼻の奥や耳の奥まで入り、中耳炎の原因になります。

☑ 力まかせにかんでしまう

鼻血が出たり、耳の鼓膜を傷つけることがあります。

☑ 中途半端にかんで鼻水が残っている

鼻水が残ると、その中で細菌やウイルスが増えてしまい、たんがからみ、せきを引き起こします。

☑ ムズムズして鼻をほじってしまう

無理に指やティッシュでかき出すと、粘膜を傷つけて鼻血が出てしまい、傷から細菌感染を起こすこともあります。

かみすぎ後遺症対策

鼻をかみすぎて鼻の周りや鼻の下がカサカサして皮がむけたり、荒れて赤く腫れたり、ヒリヒリしたり…。そんな症状に悩まないためには？

- できるだけやわらかいティッシュを使用しましょう。
- 鼻水が鼻の下に残らないように、きちんとぬぐい取り、清潔な状態を保ちましょう。
- 鼻の下をなめたり、こすったりしないようにしましょう。
- ワセリンなどで鼻の周りの皮膚の保湿も心がけましょう。

組合だより

令和5年2月14日（火）　第17期　第10回 理事会　（会場＝組合会議室）

【審議事項】
第１号議案＝令和5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＝令和5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＝令和5年度介護保険料率を定める件について
第５号議案＝令和5年度収入支出予算（案）について
第６号議案＝生活習慣病予防健診等の実施について
第７号議案＝組合会の開催について
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

令和5年2月27日（月）　第123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＝令和5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＝令和5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＝令和5年度介護保険料率を定める件について
第５号議案＝令和5年度収入支出予算（案）について
第６号議案＝生活習慣病予防健診等の実施について
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
アパレル・ソーイング協同組合連合会	井上 美明	文京区本駒込6-2-19	令和5年2月1日

「スパ ラクーア」の契約解除について

当健保組合の契約施設「スパ ラクーア」について、株式会社東京ドームからの申し出により、令和５年３月31日をもって契約を解除することとなりました。
皆さまのご理解の程よろしくお願いいたします。

服装健保だより
第233号
令和５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５年１月末日現在）

事業所数　136件

平均標準報酬月額
男　306,366円
女　221,471円
平均　257,395円

被保険者数
男　4,183名
女　5,702名
計　9,885名

被扶養者数
計　3,285名