

服装健保だより

服装健康保険組合

2024 **3** No.238



 ホームページをご活用ください

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

健康保険料率、介護保険料率 ともに維持して事業を運営してまいります

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	26.935	20.925	0.64	事業主	9.00
被保険者	48.50	26.935	20.925	0.64	被保険者	9.00
合計	97.00	53.87	41.85	1.28	合計	18.00

基本保険料

組合員の皆さまの医療給付、保健事業等にあてる費用

特定保険料

高齢者の医療等にあてる費用

調整保険料

高額な医療が発生した組合などに交付される、健保組合間の共同事業にあてる費用

2023年の高齢化率は推計で29・1%と過去最高を更新し、80歳以上は、10人に一人という割合にまで達しています。このような壺型の人口ピラミッドを形成している日本で、「負担は現役世代、給付は高齢世代」という仕組みでは、社会保障制度そのものが破綻しかねない状況です。人口が減少し、少子高齢化が加速している状況に見合った仕組みへの転換が求められています。さらに、2030年代に入るまでに、若年人口は急速に減少するといわれています。それまでの10年弱が、少子化の流れを食い止めるためのラストチャンスです。

求められているのは、すべての世代が安心して日常生活を送ることができる社会保障制度の構築です。そのための第一歩として、健康保険法等の一部が本年4月より改正されます（一部は来年4月以降実施）。

その一つに、子ども・子育て支援の拡充があげられます。出産育児一時金は、昨年より42万円↓50万円へ引き上げられており、この費用の一部を、75歳以上の高齢者で構成される後期高齢者医療制度からも支援する仕組みが取り入れられます。また、政府は、子育てを社会全体で支援するという観点から「こども未来戦略」を閣議決定し、2024年度から3年間、集中的に取り組む方針を示しています。

社会保障をめぐる動きについては、『服装健保だより』を通して、引き続き皆さまにご案内してまいります。皆さまも、関心をもってご覧いただけたら幸いです。

今後も健保組合と社会保障をめぐる状況は、目まぐるしく変化していくことが予想されますが、当健保組合の健康保険料率は千分の97、介護保険料率は千分の18と、令和5年度の率を維持することに決定いたしました。

今後も経費削減に努めつつ、円滑な事業運営を図ってまいります。令和6年度の予算概況は4～5ページをご覧ください。

※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6年3月1日適用

(単位：円)

	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

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6年度 予算がまとまりました

経常赤字幅は改善するも 保険給付費の 増加傾向に注視

NEWS

組合会において、令和6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

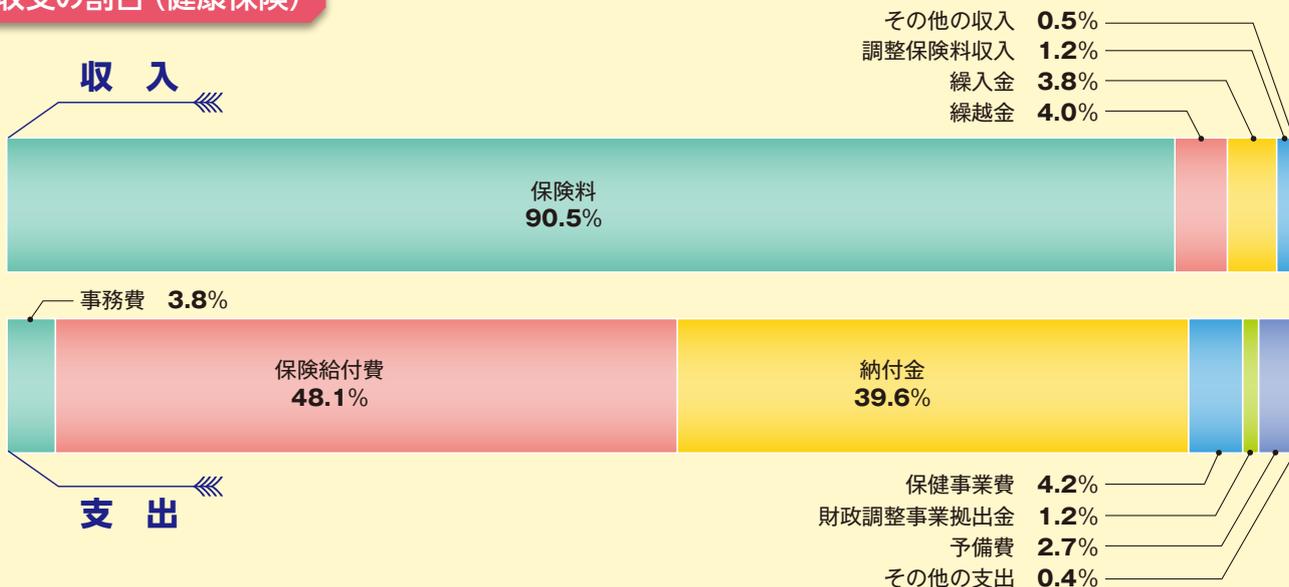
令和6年度は、健康保険料率千分の97、被保険者数1万人、平均標準報酬月額26万3000円等の数値を基礎として予算を編成いたしました。

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、標準報酬月額ともに増加が見込まれることから、前年度予算比2億374万円（6.4%）増の33億7576万円を計上しています。

支出面では、保険給付費は同比2億1956万円（13.9%）増の17億9524万円、納付金は同比1億5504万円（9.5%）減の14億7606万円をそれぞれ計上しています。保険給付費は今後も増加傾向が予想されます。「医療費節減」にご協力をお願いいたします。保健事業費は1991万円（14.5%）増の1億5746万円を計上し、皆さまの健康づくりをよりいっそうサポートしてまいります。

以上から、前年度予算比5735万円（1.6%）増の総額37億3026万円です。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、1億9034万円の赤字ではありますが、赤字幅は改善しております。

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	3,375,757	337,576
国庫負担金収入等	1,918	192
調整保険料収入	45,201	4,520
繰越金	149,897	14,990
繰入金	141,698	14,170
国庫補助金収入	629	63
特定健康診査等事業収入	1	—
出産育児交付金	3,688	369
財政調整事業交付金	10,000	1,000
雑収入	1,472	147
合計	3,730,261	373,026
経常収入合計(A)	3,393,461	339,346

● 支出

科目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	140,599	14,060
保険給付費	1,795,235	179,524
法定給付費	1,795,014	179,501
付加給付費	221	22
納付金	1,476,061	147,606
前期高齢者納付金	651,172	65,117
後期高齢者支援金	824,883	82,488
退職者給付拠出金・他	6	—
保健事業費	157,456	15,746
還付金	758	76
財政調整事業拠出金	45,202	4,520
連合会費	3,000	300
積立金	10,000	1,000
雑支出	1,950	195
予備費	100,000	10,000
合計	3,730,261	373,026
経常支出合計(B)	3,583,798	358,380

経常収入(A) - 経常支出(B) = ▲1億9,034万円

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	242,334	74,980
繰越金	6,000	1,856
繰入金	8,000	2,475
雑収入	22	6
合計	256,356	79,318

● 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	245,623	75,997
介護保険料還付金	141	44
積立金	1	—
予備費	10,591	3,277
合計	256,356	79,318

*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6年度の介護納付金は2億4562万円となりました。前年度予算よりも4435万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、介護保険料率は前年度と同率の千分の18といたしました。

皆さまとご家族がすこやかな生活を送りいただくためには、心身の健康が欠かせません。当健保組合は、病気の早期発見、体力づくり、心身の保養など、さまざまな角度から皆さまの健康をサポートしてまいります。それらの保健事業を一覧にして、6〜7ページでご案内しております。ご一読いただき、ぜひご家族皆さまでご活用ください。また、当健保組合が今後も円滑に事業をはかれるよう、医療費の節減にもご協力をお願いできれば幸いです。

予算基礎数値

健康保険

被保険者	平均標準報酬月額
男 4,300人	男 304,203円
女 5,700人	女 233,224円
計 10,000人	平均 263,000円

介護保険

被保険者	平均標準報酬月額
計 3,232人	平均 303,295円

組合員の皆さまの 健康と安心を守るため 各種事業を展開して まいります



組合員の皆さまが、すこやかで充実した毎日をお過ごしいただけるよう、5つの分野で保健事業を行っております。健康維持・増進、心身のリフレッシュに、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）

（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

保健指導の対象になられた方はぜひご利用を！



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 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、各事業所できりまとめたうえで、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)
 - 『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 医療費のお知らせ(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)

※令和6年度より被扶養者のみで宿泊の場合は補助金をご利用になれません。
※印の施設は補助対象外です。詳しくは当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)

- 東京デイズニールランド®
- 東京デイズニール®

④ 夏期施設(7月~8月)

- 青山やまと(伊東市)
- 山翠楼(湯河原)

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)

〈プール〉

- 東京サマーランド
- 大磯ロングビーチ

③ 体力増進施設(年間)

- 電設健保へるすびあ(板橋区坂下)

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

〈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。



健康づくりと
心身のリフレッシュに
ご活用ください!

会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

ご予約について | LINE 公式アカウント から簡単に予約できます。



まずは 下の二次元コードを
読み取って「友だち追加」▶



ID:@397sosdq

トーク画面の
下図「宿泊予約ログイン」をタップ ▶

専用のID・パスワードで
予約サイトへログイン

■ログインに必要な専用のID・パスワードは、
健保HPの「保健事業」⇒「年間契約保養所」⇒「リゾートトラスト各施設」の
欄をご確認ください。

LINE公式アカウント
おすすめPOINT

- POINT① 「空室状況」や「予約サイト」へ気軽にアクセス!
- POINT② 「宿泊プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信!
- POINT③ 「友だち限定」のうれしい情報が届く!

ご予約の流れ ※主な画面を抜粋

1 ログイン

2 RTTG ポイント連携ログイン画面

3 リゾートインフォメーション

4 宿泊施設を探す

5 詳細を入力

※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。



お問い合わせ番号が表示されればお申し込み受け付けが完了となりますが、ご予約確定ではございません。
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。
必ず予約結果のメールをご確認ください。

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・被扶養者が対象です。
- ※2024年度より被扶養者のみで宿泊の場合は補助金をご利用になれません。
- ※1名様につき年2泊まで申請可能です。

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

※写真はイメージです。※ホテルのご利用は、ご契約会員権の利用規程に準じます。

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9:00~17:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

6月に新エリアがオープン予定

東京ディズニーリゾート®にお出かけを!

当健保組合では、チケット価格が1,000円OFFになる大変お得な「コーポレートプログラム利用券」を被保険者・被扶養者へ交付しています。年度内に1名につき2枚までお申し込み可能です。「特別利用券申込書」に必要事項をご記入のうえ、各事業所で取りまとめて施設係までご提出ください。

東京ディズニーシーでは、6月に新エリアである「ファンタジースプリングス」がグランドオープン予定です。ご家族での思い出づくりに、ぜひお出かけください!

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 施設係までご連絡ください。

施設係 ☎03-3946-8561

来園前にご確認を! チケット料金は変動価格制です

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	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～10,900円	6,500円～8,700円	4,500円～6,200円
中人	6,600円～9,000円	5,300円～7,200円	4,500円～6,200円
小人	4,700円～5,600円	3,800円～4,400円	4,500円～6,200円

目に見えない不調、 隠れている病気…

令和6年度
日帰り人間ドックガイド

年に一度の人間ドックが教えてくれます!

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。

※感染症対策のため、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2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
新赤坂クリニック青山 (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・都営大江戸線 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
○ IMS Me-Life クリニック板橋 (板橋区小豆沢)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営三田線 志村坂上駅より徒歩5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
○ あげぼの病院 (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)	44,000円	24,000円	11,000円	35,000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 プラーカ健康増進センター (新潟市中央区天神)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線新潟駅より徒歩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。



こころ穏やかに過ごせるように… 不安や悩みごとは、 専門家にご相談ください

近しい人には相談しづらいけど、誰かに聞いてほしい悩みや困りごとはありませんか？ そういう時は、プロに話を聞いてもらうのが一番。臨床心理士や産業カウンセラーなどのメンタルヘルスの専門家が、あなたのお悩みに一緒に向き合います。プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。



電話相談



電話一本で手軽にご相談。
仕事でのストレス、
職場や家庭での人間関係など、
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可能。
心理臨床相談チームが、
ご相談内容に応じてアドバイスを行います。

<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。

スマホの使い過ぎは 心に悪影響を及ぼす

生活に欠かせなくなったスマートフォン（スマホ）。しかし、長時間使っていると心に悪影響が及びます。この機会にスマホとのつき合い方を考えてみましょう。

依存、キレやすい、抑うつ…。スマホは心を脅かす

スマホでゲームやSNS、動画視聴をしていたら時間を忘れて没頭してしまった経験はありませんか。スマホには依存の危険があります。スマホによって仕事や家事、生活習慣などに何らかの支障が出ていたら注意が必要です。こどもはとくにスマホに夢中になりやすい傾向があります。

また、スマホを見て息抜きをしているつもりでも、それが長時間になると脳が情報過多になって疲弊し、思考や記憶、感情のコントロールなどをつかさどる脳の部位が機能低下を起こします。その結果、単純ミスやもの忘れが増え、キレやすくなったり、抑うつになることもあります。

仕事や家事、勉強の時間が削られている

気がつくと長い時間スマホを使っている

睡眠や食事がおろそかになっている

頻繁にスマホをチェックしてしまう

家族や友だちよりスマホを優先してしまう

キレやすい・抑うつ状態

！ 思い当たる人はスマホの使い過ぎに要注意

意識的にスマホと距離を置く時間を設けよう

スマホに依存しやすいのは、快楽や人とのつながりなど、心を充足させるものを手軽に得られるからです。心の健康を守るためには、大人もこどもも意識的にスマホと距離を置く時間を設けることが大切です。

スマホをダラダラと使わない

- 目的を持ってスマホを使う。
- スマホの使用時間は1日合計30分～1時間程度に決める。

ながらスマホをしない

- パソコンやテレビを見ながらスマホを見ない。
- お風呂やトイレ、寝室などにスマホを持ち込まない。

ぼんやりする時間を持つ

- ぼんやりする時間が脳の情報過多を解消する。
- 通勤時やコーヒータイムを「ぼんやり時間」にする。

スマホのない生活に慣れる・楽しむ

- 短時間の外出時はスマホを持たない。
- ハイキングなどリアルな場での楽しみを作る。



こどもがスマホに依存していると感じたら

学校や友だち関係、家庭などで悩みがある場合が多いため、まずはこどもの悩みについて親子で話し合ってみましょう。

「健康づくりのための 身体活動・運動ガイド2023」

昨年11月に、10年ぶりに「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）」が改訂されました。最新の科学的知見に基づき、健康のためにはどのくらい運動したらよいかが示されています。



全体の方向性

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

「メッツ」とは？

安静に座っているときを「1メッツ」とし、その何倍のエネルギーを消費するかという身体活動の強度を表す指標。
(例) 体重50kgの人が30分歩いたとき
 $3.0\text{メッツ} \times 0.5\text{h} \times 50\text{kg} = 75\text{Kcal}$

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) <u>身体活動を1日40分以上</u> (1日約 <u>6,000歩以上</u>) (=週15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも多く身体を動かす)
成人	歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) <u>身体活動を1日60分以上</u> (1日約 <u>8,000歩以上</u>) (=週23メッツ・時以上)	
子ども ※身体を動かす時間が少ない子どもが対象	(参考) ●中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ●高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ●身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす	



●筋トレ週2～3日を推奨

高齢者と成人に、週2～3日の筋トレが推奨されています。マシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれます。筋トレは、病気予防や死亡リスクの軽減につながり、有酸素運動と組み合わせるとさらに健康効果が期待できます。

Check

新しく追加されたポイント

●座りすぎに注意！

新たに「座位行動」という概念が取り入れられ、座りっぱなしの時間が長ならないよう注意喚起しています。座っている時間が長いほど死亡リスクが増加する一方、30分ごとに座位行動を中断することで食後血糖値や中性脂肪など心血管代謝疾患のリスク低下につながる事が報告されています。



この運動は何メッツ？

2.5	ヨガ
3.0	歩行、ボウリング、ピラティス、太極拳
3.5	体操(軽・中等度)、ゴルフ(手引きカート)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.5	テニス(ダブルス)、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
5.0	速歩(107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ、筋トレ(スクワット)
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウエイトトレーニング(高強度)、バスケットボール、水泳(のんびり)
6.5	山を登る(0～4.1kgの荷物)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート
8.0	サイクリング(20km/時)、激しい強度の筋トレ
9.0	ランニング(139m/分)
10.0	水泳(速いクロール、69m/分)



表舞台から裏方へ。激動の一年

「もう、めちゃくちゃ大変でしたよ」

と、2023年を笑顔で振り返る。朝はおはようございます、夜はこんばんは、と私たちを元気づけてくれるTBSの花形アナウンサーとして約10年間勤め上げ、やり切った」との思いで新天地への一歩を踏み出した国山ハセンさん。

これまで表舞台の住人として第一線を張っていた彼は、ビジネス映像メディアを展開するスタートアップ企業・PIVOTへ転進し、モノづくりの裏側を経験しながら、映像プロデューサーとしての日々を歩んでいる。

予算はどのくらいにするか、誰にインタビューするか、動画はどうやってアップロードするのか、いわゆる「裏方」の仕事は一通り経験したという。

「それ（裏方の仕事）を経験したくて来た部分も大きいので、楽しみながら苦労したという感じですかね」

今では、自分が取材したい、この人の話を聞きたいと思えば、SNSを通じて自身でDMを送ることもあるといい、当時よりもネットワークは格段に広がったと話す。振り返って、まさに「激動の一年だったぞう」。

あなたのリスタートが、
誰かの背中を後押しする

映像プロデューサー

国山ハセンさん

生きた言葉を、等身大で

自身の強みはハングリー精神だと話すハセンさん、元々備わっていた成長意欲がこの一年でさらに高まったという。イラク人の父と日本人の母との間に生まれ、父はメカニカルエンジニアとして海外を飛び回り単身赴任が多かった。そんなバックグラウンドから国際協力にも興味があり、学生時代にはソーシャルビジネスを専攻していたという。世の中をより良くするためにどういう仕事があるだろう、と考え行き着いた先がメディアの世界。アナウンサーだった。

駆け出した頃、局の大先輩アナウンサーから「生きた言葉を探してください」というメッセージをもらった。以来、自身の中でずっと意識しているのは、「等身大の言葉で伝える」ということ。現場に来て、暑いのか寒いのか、周りにいる人は笑顔なのか悲しんでいるのか。職種が変わった今でも、情報を発信するという立場から、常に意識しているという。

困っている人をより多く救いたい

今の会社へ参画するにあたって、CEOに何をやりたいかと聞かれたところの答えは、「困っている人をより多く救いたい」。「自分の今までのキャリアや思いを含めて考えると、いかにメディアを通して社会に貢献するか、というところが主軸になる

のかなと」

活躍の舞台をテレビからネットメディアへ移行したが、核となる部分はそこだという。

今回の転進も大きな一歩だったが、これまでもあったターニングポイントをどうやって乗り越えてきたか聞いてみた。

「まず行動してみる、というのは都度やってきたと思います。いろいろな人に話を聞いたり、本を読んだり、行ったことのない場所に足を運んだりとか」

人には、不安の中で何か大きな決断をくださなければならぬときがある。そういうときのために、普段からアンテナを張り巡らせて、引き出しを多く持ち、迷ったときに意思決定できる力を意識し養っておく。

自分自身が一歩踏み出したことで、すでに近い何人かの背中を後押ししたという。人は、身近な人のチャレンジに勇気をもたらすことができる。一歩踏み出すことの価値、重要性を身をもって感じたという。

「本当に、どんな人にもパワーとかポテンシャルがあると思うんです。だから、きつと大丈夫」

と、朗らかに、でも力強く、話を締めくくった。

次はどんなテーマにしよう、誰にアポイントをとろう、キャリアリングはどうしようか：日々、頭の中は次の企画でいっぱいだという。

「疲れますよ、正直」
と笑うその顔に疲れはみじんも見えず、ポジティブな空気感に満ち溢れていた。

Profile




1991年生まれ、東京都出身。中央大学卒業後、TBSへ入社。2022年12月に同社を退社し、PIVOT株式会社へ映像プロデューサーとして就任。

組合だより

令和6年2月8日(木) 第18期 第2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6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6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6年度介護保険料率を定める件について
- 第6号議案= 令和6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= 事業所編入等組合同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6年2月26日(月) 第126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6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6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6年度介護保険料率を定める件について

- 第6号議案= 令和6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= 事業所編入等組合同規約の変更について
- 第9号議案= 令和5年度一般勘定収入支出変更予算について

【報告事項】

- 第1報告= 事業状況報告について

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
(株)リーダース	白石 正裕	秋田県大館市釈迦内字上袋5-7	令和6年1月1日

被扶養者の契約保養所補助金について

令和6年4月1日から被扶養者のみでご宿泊の場合は、補助金をご利用いただけません。なお、被保険者と一緒にご宿泊される場合については、引き続き被扶養者も補助金をご利用いただけます。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238号

令和6年3月発行

発行所 服装健康保険組合

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6年1月末日現在)



事業所数 138件



平均標準報酬月額

男 311,498円
女 226,626円
平均 262,648円



被保険者数
男 4,251名
女 5,765名
計 10,016名



被扶養者数

計 3,188名