

家具 YUNBO

<https://www.kagukenpo.or.jp>
東京都家具健康保険組合



スマホにも
対応!

『健診事業のご案内』と
『健康保険ガイドブック』を
一緒にお届けしています!



2022.3 no.227



あけぼの山農業公園のチューリップ (千葉県柏市)

- ✿ 令和 4 年度予算がまとまりました ————— ②
- ✿ 令和 4 年度 当健保組合が取り組む保健事業 ————— ③
- ✿ 2021 年度版「健康スコアリングレポート」が届きました! ————— ④
- ✿ 健康診断は年 1 回必ず受けましょう!! ————— ⑥
- ✿ 春はメンタルの乱れに要注意! ————— ⑦
- ✿ 「MY HEALTH WEB」へのご登録はお済みですか? ————— ⑧
- ✿ 新機能「症状別受診ナビ」を導入しました ————— ⑨
- ✿ 医療機関への受診方法は適正ですか? 他 ————— ⑩
- ✿ 新規契約施設のご紹介 (HIS) ————— ⑪
- ✿ 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直しが変わります 他 ————— ⑫



保養所「みやぎの」



当健保組合の保健事業は みなさまの保険料で実施していきます！

当健保組合の令和4年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。令和4年度は健康保険料率を「千分の100」、介護保険料率を「千分の18・0」に据え置き、予算を編成いたしました。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

健康保険

当健保組合の令和4年度予算は総額で142億3,047万円となりました。前年度予算比で、平均被保険者数は0.5%増、平均標準報酬月額額は1.3%増、平均賞与支給額は4.8%の減を見込んだ結果、保険料収入は、前年度予算比0.2%減の135億7,212万円を見込みました。一方、支出面では2大支出の保険給付費に前年度予算比5.0%増の72億9,753万円、高齢者医療制度への納付金には前年度予算比3.5%減の53億2,000万円を見込みました。

また、健保組合の重要事業である保健事業には、9億122.1万円を充て、従来の保健事業に加え、みなさまの健康維持・増進にお役立ていただくための健康サポート事業を充実させるとともに、40歳未満の肥満者対策事業や健康教育DVDの貸し出し事業といった新規事業の実施を予定しています（保健事業については3ページをご参照ください）。

以上の結果、収支差引額では7,100万円の収入不足が生じることとなるため、予備費財源を含め

前年度剰余金から2億2,000万円を繰り越して予算を編成しました。

健保組合の事業は、みなさまの保険料により実施しております。被保険者および被扶養者のみなさまにおかれましては、ご自身の保険料を無駄にしないように、年に一度は必ず健診を受診されるとともに、健康維持・増進のために当健保組合の保健事業をぜひ活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用や適正な受診による医療費節減にもご協力をお願いいたします。

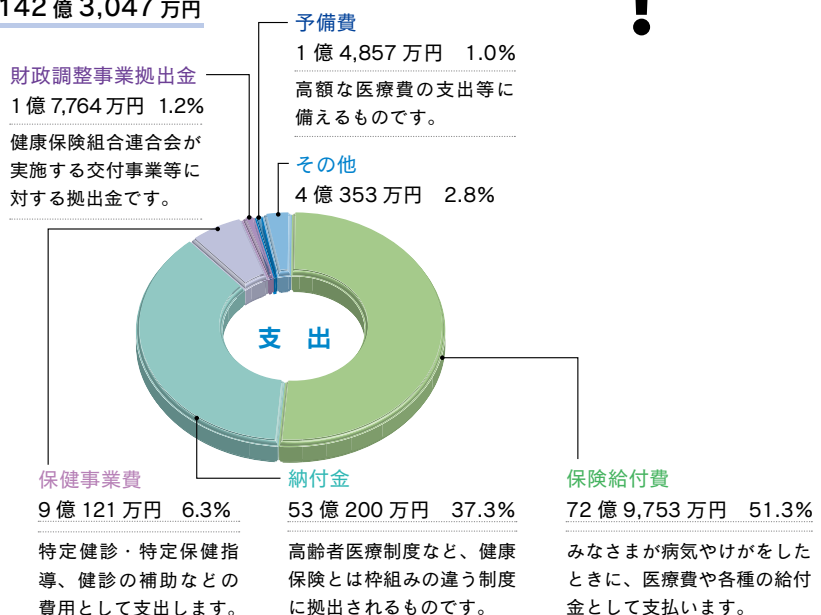
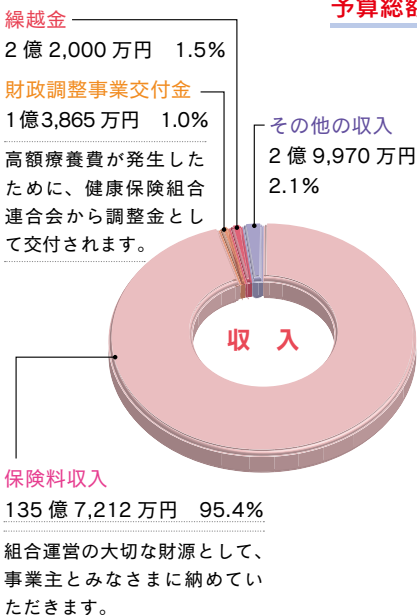
介護保険

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

令和4年度の介護納付金には前年度予算比1.9%増の15億6,057万円が見込まれますが、介護保険料率は「千分の18・0」を維持することが決まりました。これにより令和4年度の介護保険収入は16億3,041万円を見込んでいます。

グラフで見る予算

予算総額 142億3,047万円



当健保組合が取り組む保健事業

当健保組合が令和4年度に実施する健康づくり事業です。

◆特定健診および特定保健指導

1 特定健診
40歳以上の加入者に対する健診

2 特定保健指導
健診結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者および予備群に対して行う保健指導

◆疾病予防に関する事業

1 被保険者に対する「一般健診」
全被保険者対象。
※ただし、生活習慣病健診受診予定者、人間ドック受診者を除きます。

8 糖尿病重症化予防対策
糖尿病疾患の疑いがあり、治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。

2 被保険者に対する「生活習慣病健診」
35歳以上の希望する被保険者対象。

9 高血圧重症化予防対策
脳血管疾患・心疾患のリスクが高く、治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。

3 女性の被扶養者に対する「生活習慣病健診」
35歳以上の希望する女性の被扶養者対象。

10 40歳未満の肥満者対策 **NEW**
肥満状態についての通知、すぐに始められる対策の案内等を実施します。40歳未満を対象。

4 人間ドック補助
35歳以上の希望する被保険者対象。上限補助額30,000円。

11 心の健康対策（メンタルヘルスケア）
電話相談やWEB相談、面接相談ができるよう専門機関に委託し相談体制を整えます。

5 インフルエンザ予防接種補助
接種にかかる費用の一部を補助します。上限補助額2,000円。
※ MY HEALTH WEB から個人申請ができます。



6 歯科健診
全国1,700の歯科医院をネットワークする事業者に委託して実施します。全加入者対象。

12 疾病予防教室
健康セミナーを年2回、直営保養所「みやぎの」において開催します。

7 ヘリコバクター・ピロリ菌検査
胃がんの原因菌であるヘリコバクター・ピロリ菌検査を実施します。20歳からの5歳刻み年齢の希望者を対象。
※ MY HEALTH WEB よりお申し込みができます。



13 健康教育DVD教材の貸出 **NEW**
運動、喫煙、歯科、高血圧、糖尿病、熱中症などについての教材を事業所を対象に貸し出します。

14 保健指導予約のオンライン化 **NEW**
保健指導の予約をオンラインで受け付けます。

◆健康教育・健康相談に関する事業

1 健康相談の実施

3 新入社員健康スクール
※動画配信を含む

5 ホームページの充実

7 健康経営通信等の送付

2 広報誌『家具けんぼ』の発行

4 健康保険委員会の開催
※オンライン参加を導入

6 健康企業宣言事業所に対する支援事業

◆健康づくりに関する事業

1 直営保養所の運営

4 スポーツクラブの利用促進

7 全国社会保険共済会事業との連携

2 事業所対抗軟式野球大会の開催

5 契約保養所の利用

8 診療所の設置

3 ウォーキング事業の実施

6 東京都総合組合保健施設振興協会が実施する共同事業への参加

当健保組合に加入されている
みなさまの健康度が分かる！

2021年度版

「健康スコアリングレポート」が 届きました！

家具健保の全体評価



特定健診・特定保健指導	健康状況 (=健診結果)	生活習慣
112位 / 253組合 		

(2020年度版)

前回に比べると
順位はダウン...

特定健診・特定保健指導	健康状況	生活習慣
89位 / 254組合 		

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。



※2019年度に特定健診を受診した方
のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

健康スコアリング レポートとは

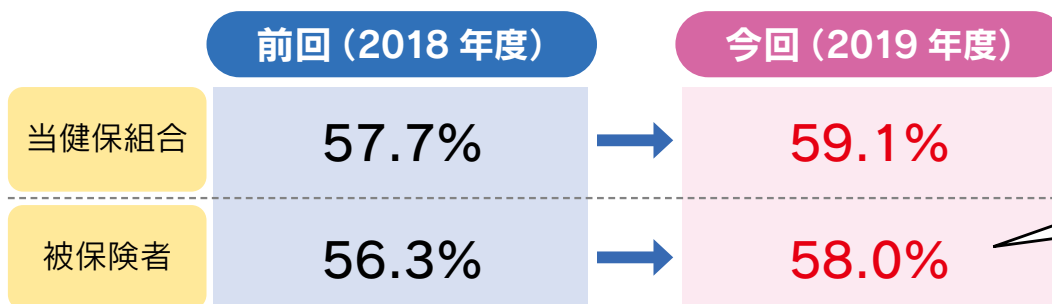
従業員等の健康状態や医療費、
予防・健康づくりへの取り組み
等をスコアリングし経営者に通
知するものです。

つまり、当健保組合にご加入
いただいているみなさまの生活
習慣や健康づくりへの取り組み
に関する「成績表」といえます。

※レポートのベースとなった数値は、
2019年度の実績値です。

睡眠習慣が改善されています！

■睡眠で休養が十分にとれている者の割合



特に変化が
あったのが
「被保険者」！

この調子で、
しっかり睡眠をとりましょう！



加入員のみならず
事業所ご担当者さまへ

当健保組合の保健事業をご自身や従業員の
方々の健康づくりにぜひご活用ください！

※本ページに関するお問い合わせは健康管理課まで (TEL 03-3833-6161 対応番号：3)

1 喫煙

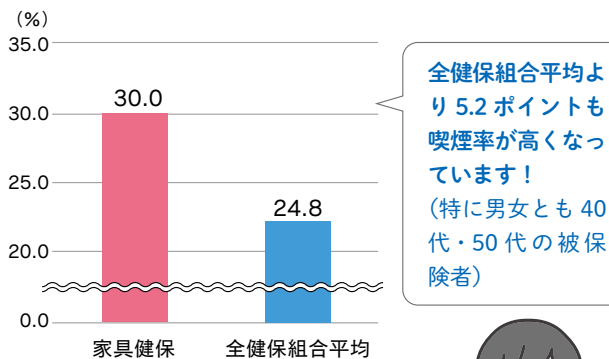
喫煙習慣リスク ☹️

リスク

- ・がん（肺がんなど）
- ・脳卒中、心筋梗塞 など

【現在、たばこを習慣的に吸っている者の割合】

家具健保と全健保組合との比較（2019年度）



★保健指導員からひとこと

減“煙”のコツ、
気になりませんか？



2 食事

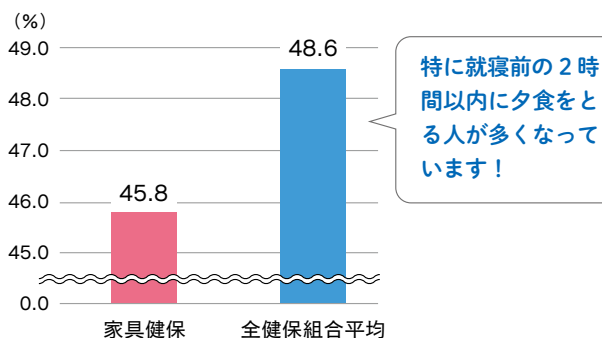
食事習慣リスク ☹️

リスク

- ・肥満（内臓脂肪の蓄積） など

【適切な食事習慣を有する者の割合】

家具健保と全健保組合との比較（2019年度）



★保健指導員からひとこと

夕食の“分食”って
知っていますか？



3 飲酒

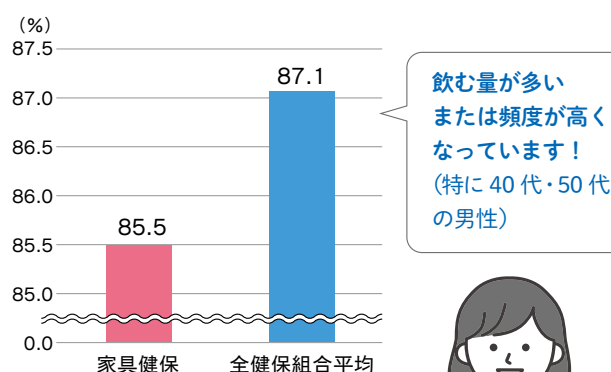
飲酒習慣リスク ☹️

リスク

- ・肥満、高血圧、脂質異常
- ・肝機能障害 など

【適切な飲酒習慣を有する者の割合】

家具健保と全健保組合との比較（2019年度）



★保健指導員からひとこと

休肝日を作っていますか？



4 特定健診の実施率

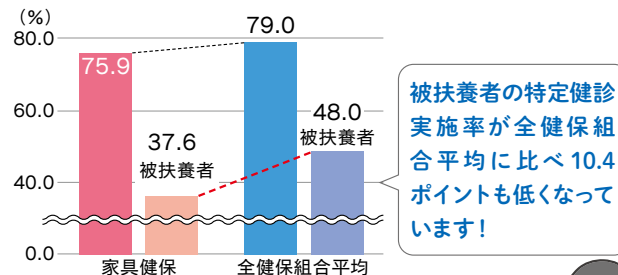
実施率の評価 ☹️

リスク

- ・生活習慣病をはじめ、
病気の早期発見が遅れる！

【特定健診の実施率】

家具健保と全健保組合との比較（2019年度）



健診…いつから受けてなかったかしら…。
元気だからと、つい後回しにしていたけど、
毎年受けるようにしなきゃね



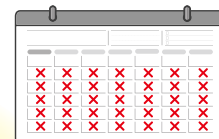
健康な体づくりは、自分の体をまず知ることから。年に一度は必ず受診して、自分の体の状況のみてみましょう。パート先で受けた健診結果などがあれば、ご提出ください！

！ 特定健診の実施率が低い健保組合は、
負担（後期高齢者支援金の納付額）が大きくなります。

健康診断は 年1回必ず受けましょう!!

コロナ禍の今は特に！ 早く予約・受診してください！

- 忙しいから先延ばし。
- 締め切りギリギリに予約。
- 新型コロナウイルスに感染、
または濃厚接触者として自宅待機に。
- 予約が取り直せず健診を受診できなかった…。



予約が
取れない…

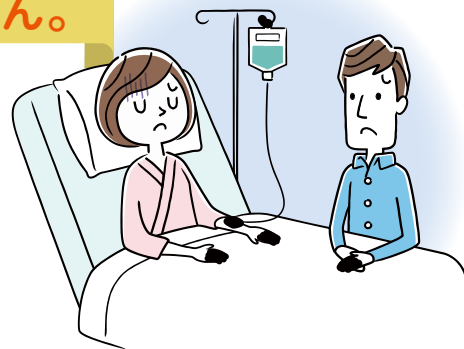


健診を受けないあなたは損している?!

- 健康診断の受診料は、みなさまの保険料により支払われています。
- あなたの保険料を、ぜひあなたの健康のために活用してください!

健診は後回し? 病気は突然やってきます。 忙しいあなたの都合は待ってくれません。

- 「忙しくて健診どころではなかった」、「感染症が心配で今年も健診どころではなかった」。そんな時でも、病気は突然起こり、進行していきます。気づいたときには手遅れになることも…。
- 1年に1回は必ず健診を受けましょう。



家具健保監修

事業所担当者様へ **健康教育 DVD** の貸し出しができるようになりました

テーマ：高血圧、糖尿病、歯周病、運動、熱中症など

社員のみなさまの健康管理にお役立てください。
ご希望がありましたら、健康管理課までお問い合わせください。



春はメンタルの乱れに要注意！

心身の疲労、ありませんか？

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。

気温の高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまいます。

五月病!?

食欲がない

夜眠れない



春のこころの不調 体験談

Aさんの場合

新たな部署に配属



新プロジェクトを任される！

突然やる気が出なくなる



不意に憂うつになることが続く

やる気のない自分に罪悪感



さらに落ち込む…

新型コロナも心配
外出で気分転換もできなくなる



このまま会社にも迷惑がかかってしまう…、辞めよう…

Bさんの場合

なんだか仕事に集中できない



家事もまったくやる気にならない



「やらなきゃ」と思うのに、体が動かない

体は十分疲れているはずなのに寝つけない



睡眠の質が低下
疲れが取れない

食欲が湧かない



原因不明の体調不良
いつまで続くんだろう…

早めに対策がとれると回復しやすい

放置すると適応障害、うつ病につながることも

早めの対策が重要です！

環境の変化に伴う心の不調は、早めに対策がとれば、そのあと調子が上がり、軽快していきます。

しかし、「なんだかやる気が出ない」「すぐに疲れる」など、“少しおかしいな”と思ったときに放置してしまうと、適応障害やうつ病につながる危険があります。

「こころが疲れているな」と感じたら、相談してみませんか？

憂うつな気分も、誰かに話してみると発散できることもあります。その場で解決法が出なくても、発散するだけで楽になることは多いです。

また、上司・同僚・友人が相談を聞き、問題解決に協力することで、改善につなげることもできます。

あなたのこと、周囲の人のこと、
気軽に相談できる相談窓口があります

こころの相談

相談料は無料です。
プライバシーは厳守されます。

電話相談

0120-11-2826

Web相談 家具健保ホームページからログイン



<https://www.healthy-hotline.com/>
ログインID: 06134340

MY HEALTH WEB への

(MHW)

ご登録はお済みですか？

まだの方は、当健保組合ホームページよりご登録をお願いします！



申請手続き関係は
MY HEALTH WEB 経由となります

ご登録方法は、当健保組合ホームページ
「**MY HEALTH WEB 特設ページ**」をご確認
ください。

URL

[https://www.kagukenpo.or.jp/katuyou/
my-health-web/](https://www.kagukenpo.or.jp/katuyou/my-health-web/)



MY HEALTH WEB は
家具健保と健保加入者
のみなさまをつなぐ
ポータルサイトです。



MHW でできること

●インフルエンザ予防接種費用補助金申請

2022年度より、原則 MY HEALTH WEB からのみ申請が可能となります。補助対象期間となりましたら、MY HEALTH WEB より申請手続きをお願いいたします。

※現在は申請期間外です。



●他にも、「こころの相談」や「歯科検診」等の機能があります。健康情報やキャンペーン等の情報は随時更新いたしますので、ぜひ MY HEALTH WEB へご登録ください！



★「MY HEALTH WEB」へご登録いただいた方は、カロリー計算アプリ「**カロミル**」の有料機能を**無料**でご利用いただけます！※

※有料機能：食事提案、メモ機能、血圧管理機能、血糖値管理機能、リアルタイム解析機能
※ MY HEALTH WEB のご利用（連携認証）がないと、カロミルの有料機能が使えなくなります。



MY HEALTH WEB に 新機能「症状別受診ナビ」を 導入しました

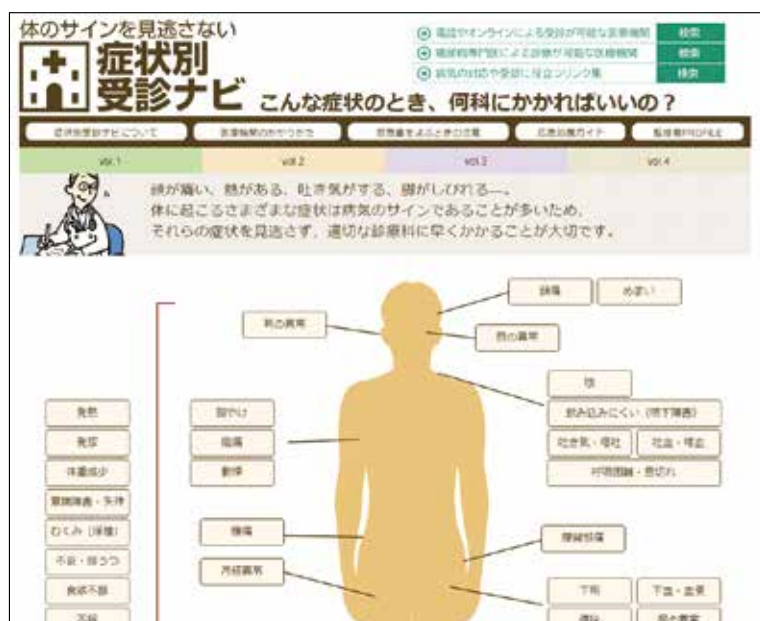


MY HEALTH WEB に
ご登録いただいた方のみ
ご利用いただけます！



MY HEALTH WEB 未登録の方は、
この機会にぜひご登録を！

「症状別受診ナビ」の特徴



1. 38 の症状を取り上げ、症状から疑われる
主な病気と受診に適切な診療科を分かり
やすくご紹介しています。
2. 症状の緊急性に応じて、「急いで救急車」
「できるだけ早く病院へ」の表示をしてい
ます。
3. 「各症状の解説・チャート表」「応急処置
ガイド」「救急車を呼ぶときの注意」など、
いざという時にお役立ていただける情報
も掲載しています。
4. 「電話やオンラインによる受診が可能な医
療機関」「糖尿病の専門医による診療が可
能な医療機関」「病気の対応や受診に役立
つリンク集」をご紹介します。

まずはあなたも
体験してみてください！

① MHW にログイン



② このアイコンを
クリックしてください。



③ 症状別受診ナビのトップ
画面へとつながります。



大平 善之教授 国際医療福祉大学成田病院総合診療科 部長
生坂 政臣教授 千葉大学医学部附属病院総合診療科 科長

医療機関への受診方法は適正ですか？

医療費は年々増加傾向にあります。みなさまが医療機関等へ適正に受診することは、医療費を抑えることにつながります。一人ひとりが適正な受診を心がけましょう。

！ 時間外受診を控えましょう

平日 8 時～ 18 時・土曜日 8 時～ 12 時以外の受診は割高です

休日や夜間に診療を行っているのは、急な対応が必要な患者を受け入れるための医療機関です。自分の都合などで休日や夜間に受診するのは避け、平日の日中に受診しましょう。

医療機関の診療時間外（右表参照）に受診した場合、原則として加算料金がつき自己負担額が増え、割高になります。

休日や夜間に子どもの具合が悪くなり受診に迷ったときは、小児科医や看護師に相談できる「子ども医療電話相談（# 8000）」を利用するとよいでしょう。

● 時間外、休日、深夜にかかる加算額

		加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外加算	平日 6 時～ 8 時と 18 時～ 22 時 土曜日 6 時～ 8 時と 12 時～ 22 時	+ 850 円	+ 650 円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	+ 2,500 円	+ 1,900 円
深夜加算	22 時～翌 6 時	+ 4,800 円	+ 4,200 円
夜間・早朝等加算	平日 18 時～翌 8 時 土曜日 12 時～翌 8 時	+ 500 円 (一部の診療所のみ)	

※いずれか 1 つが加算されます。

※自己負担割合に応じた額を支払います。

※ 6 歳未満の子どもの場合はさらに高額な加算がつきます。

！ 重複受診・頻回受診は体にもお財布にも負担が増えます

重複受診とは、同様の病気で複数の医療機関を受診することです。薬の飲み合わせや適量以上の服用により、副作用や症状の悪化も心配されます。

頻回受診とは、同一の医療機関に一定回数以上受診することです。頻繁に受診することにより、同じ検査や処置が行われる恐れがあり、さらには投薬や注射などを繰り返すことで、体への負担や副作用も心配されます。

● 検査や薬の重複でかえって体に悪影響を及ぼすことも。医療費の負担も増加

ご自身の健康への悪影響を防ぐためにも「かかりつけ医」をもち、適正な受診をして、治療方針や受診回数等について相談しましょう。

また、おくすり手帳を活用し、他の医療機関で処方されている薬等についても相談し、適切な薬の服用をお願いします。

※当健保組合では、重複受診・頻回受診と思われる方へ適正受診のご案内をしておりますので、ご協力ください。



保険給付の時効について

健康保険の給付を受ける権利は、受けることができるようになった日の翌日から 2 年で時効になります。

申請をせずに放っておいたまま 2 年が過ぎると時効になり、受ける権利を失ってしまいますので、申請は早めにしましょう。

時効の起算日は右表の通りとなります。

■ 保険給付の申請期限

給付の種類	消滅時効の起算日
療養費	療養に要した費用を支払った日の翌日
高額療養費	診療月の翌月 1 日（自己負担分を診療月の翌月以降に支払ったときは支払った日の翌日）
移送費	移送に要した費用を支払った日の翌日
傷病手当金	労務不能であった日ごとにその翌日
出産手当金	出産のため労務に服さなかった日ごとにその翌日
出産育児一時金	出産日の翌日
埋葬料（費）	死亡した日の翌日（ただし、埋葬費については埋葬を行った日の翌日）

組合員限定 キャンペーン実施中!

通常割引の
なんと**2倍!!**
2022年8月31日予約分まで

海外・国内旅行

旅行優待サービスのご案内

特典1 海外・国内ツアー優待割引

旅行代金に応じて海外・国内ツアー代金を割引。HISのツアーだけでなく、他社様のツアーも適用可能です。

お申込み旅行代金 (お一人様あたり)	通常優待割引	2022年8月31日まで 期間限定
20万円以上	ご旅行代金より 3,000円OFF!	ご旅行代金より 6,000円OFF!
5万円以上 20万円未満	ご旅行代金より 2,000円OFF	ご旅行代金より 4,000円OFF!!
5万円未満	次回使える 1,000円クーポン プレゼント	

■取扱商品一例

HISオリジナルブランド

QUALITA

他社ブランド

JALパック ANA Traveler's Club Med

世界の旅 日本の旅

※上記ブランド以外にも取り扱いがございますので、お問い合わせください。

特典2 HIS(海外・国内)添乗員同行ツアー特別価格

海外ツアーの設定コースは各コース常時50コース前後で**5,000円から50,000円**の優待割引。国内ではお一人様5万円以上のコースお申込みで**一律3,000円割引**にてご優待。

※国内は成田・羽田・茨城空港および現地発着コース限定。
※対象商品は専用WEBサイトをご覧ください。

特典4 ベネフィットデスク限定割引



一般のHIS店舗では販売されない驚き価格の商品を不定期ではございますが、特別優待としてご案内しております。

※限定商品は専用WEBサイトに発表されますのでご覧ください。

特典3 HIS海外・国内ツアーオンラインクーポン

①HIS海外ツアーで使えるお1人様**3,000円OFF**のクーポン。

※旅行代金お1人様5万円以上のツアーに限ります。ツアーコードが「TX-」からはじまるWEB限定商品にはご利用いただけません。

365日
24時間
受付可

②HIS国内航空券+ホテル(ダイナミックパッケージ)で使える1グループ**2,000円OFF**のクーポン

※HIS主催のツアーに限ります。また、1グループ合計3万円以上のご予約より割引適用。
※一部対象外がございます。他の割引との併用は不可となります。
専用WEBサイトからクーポンを入手し、ご自身でHIS公式WEBページにてお申込み。

特典5 大型セール先行予約



一般のHIS店舗に先駆け、HIS大型セールを先行受付日を設けて受付しております。

※時期により実施されないこともございます。

特典6 HIS BENEFITDESK plus



福利厚生の一環として、旅行以外のカテゴリでお得にご利用いただけるベネフィットデスク会員専用のお得な優待をご用意! 毎日の生活をサポートいたします。

最新の商品やキャンペーンなどお得な情報もりだくさん!

詳しくは専用WEBサイトへアクセス!



https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=g4nw0ly5p9

ご予約は HISベネフィットデスクまで

<対象者> 組合員本人およびその2親等以内の親族

1 パンフレットまたはWEBサイトにて商品をご確認ください



2 優待のご利用方法
優待専用ダイヤルまたは専用WEB掲載のメールオーダーよりお申込みください



3 特別優待が受けられます



HIS
BENEFIT DESK

海外旅行 050-5894-3823
国内旅行 050-5894-3824

tb-hojin-benefit@his-world.com
[月~金]10:00-18:00[土]10:00-15:30[日・祝]休み

旅行優待はHISベネフィットデスクでご予約いただいた場合のみ適用となります。他店舗でのご予約の場合は対象外です。

ご確認ください！

任意継続被保険者の標準報酬月額 の取扱いが変わります

第137回組合会において組合規約が改正され、任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の取扱いが、下記のとおり変更となります。

現行

…資格喪失時の標準報酬月額と、当健保組合の平均の標準報酬月額（34万円）を比較し、いずれか低い額を適用。

変更後

…資格喪失時の標準報酬月額を適用。ただし、その額が83万円を超えるとときは、83万円とする。（上限額）

※令和4年4月1日以降に任意継続被保険者となった方より適用。

※令和4年3月31日までに任意継続被保険者となっている方は、従前の取扱いのまま変更ありません。

就職等でご家族が被扶養者ではなくなったら必ず届出を！

春は異動の季節です。学校を卒業し就職されるお子さまがいるご家庭も多くあると思います。このような場合、お子さまは「当健保組合の被扶養者」から、「就職先の健康保険の被保険者」となり、当健保組合の被扶養者の資格を失います。しかし、被扶養者の資格は自動的に削除されるものではなく、当健保組合への届出が必要になります。

例年、就職により被扶養者の資格を失っているにもかかわらず、

削除の届出がなく、資格が重複しているケースが見受けられます。

被扶養者の資格を失った場合は、すみやかに「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添えて、勤務先を通じて当健保組合に提出してください。

このほか、以下のような場合も被扶養者の資格を失うこととなり、「被扶養者（異動）届」の提出が必要になります。

●被扶養者の年間収入が増えた

（60歳未満は130万円未満、60歳以上または障害者は180万円未満かつ被保険者の収入の2分の1未満）

●失業給付金を受給し始めた

（雇用保険の基本手当日額、60歳未満は3,612円以上、60歳以上は5,000円以上を受給するようになった）

●お子さまが結婚し、配偶者の被扶養者となった

●被扶養者が75歳になった

●被扶養配偶者と離婚した

●被扶養者が死亡した

●その他、認定要件を満たさなくなった



詳細は当健保組合ホームページでご確認ください（<https://www.kagukenpo.or.jp>）

保養所「みやぎの」 からのお知らせ

GWの予定はお決まりですか？ 保養所「みやぎの」の令和4年5月分の抽選申込の締切は、令和4年3月30日（水）です。また、大好評の特別洋室は、専用用紙でのお申し込みとなります。詳しくは、当健保組合ホームページをご覧ください。

ヘルシーメニュー体験教室中止のお知らせ

保養所「みやぎの」にて、令和4年3月4日（金）～5日（土）で開催を予定しておりましたが、「ヘルシーメニュー体験教室」は、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を鑑み中止とさせていただきます。

お申し込みいただきましたみなさまには申し訳ございませんが、なにとぞご理解とご協力をお願いいたします。

組合の現況

（令和4年1月末現在）

事業所数…570事業所 被保険者数…27,865名（男18,501名 女9,364名）

被扶養者数…19,341名 平均標準報酬月額…343,412円（男388,984円 女253,373円）