

健保 だより

2015 / 夏 No.270

夏期プール施設 利用のご案内

全国各地に充実の宿泊施設

- JTB 契約保養所
- 休暇村・直接契約保養所
- 東振協・健康保険組合共同利用保養所

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

平成27年度
発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効
※利用区分の詳細、営業日等は施設にご確認ください。

会社名
利用者氏名
(歳)

◎本券は1枚につきお1人様のみ有効です。
 ◎本券に本人負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入場ください。
 ◎本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
 ◎入れ墨、タトゥー(シールやペイントを含む)をされた方のご入場は断りいたします。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。
 区分に✓がない場合は交換できません。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
スパリゾートハワイアンズ	小学生以上	1,920	7/1～9/30
	小学生	860	
	小人	300	
東京サマーランド(P-37) (入園券+のりものフリーパス)	大人	2,900	7/1～9/30
	小学生	1,800	
	幼・シニア	500	
昭和記念公園レイクホール(No.200) (入園券付)	大人	900	7/18～9/6
	小・中学生	0	
	幼児	0	
としまえんプール(NO.657) (入園券+のりものフリーパス)	大人	2,400	7/18～8/31
	子供(A)	1,600	
	子供(B)	1,000	

※としまえんの子供の範囲は(3歳～小学生)身長110cm以上が子供(A)、未満が子供(B)です。

平成27年度
発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効
※利用区分の詳細、営業日等は施設にご確認ください。

会社名
利用者氏名
(歳)

◎本券は1枚につきお1人様のみ有効です。
 ◎本券に本人負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入場ください。
 ◎本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
 ◎入れ墨、タトゥー(シールやペイントを含む)をされた方のご入場は断りいたします。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。
 区分に✓がない場合は交換できません。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
スパリゾートハワイアンズ	小学生以上	1,920	7/1～9/30
	小学生	860	
	小人	300	
東京サマーランド(P-37) (入園券+のりものフリーパス)	大人	2,900	7/1～9/30
	小学生	1,800	
	幼・シニア	500	
昭和記念公園レイクホール(No.200) (入園券付)	大人	900	7/18～9/6
	小・中学生	0	
	幼児	0	
としまえんプール(NO.657) (入園券+のりものフリーパス)	大人	2,400	7/18～8/31
	子供(A)	1,600	
	子供(B)	1,000	

※としまえんの子供の範囲は(3歳～小学生)身長110cm以上が子供(A)、未満が子供(B)です。

平成27年度
発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効
※利用区分の詳細、営業日等は施設にご確認ください。

会社名
利用者氏名
(歳)

◎本券は1枚につきお1人様のみ有効です。
 ◎本券に本人負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入場ください。
 ◎本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
 ◎入れ墨、タトゥー(シールやペイントを含む)をされた方のご入場は断りいたします。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。
 区分に✓がない場合は交換できません。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
スパリゾートハワイアンズ	小学生以上	1,920	7/1～9/30
	小学生	860	
	小人	300	
東京サマーランド(P-37) (入園券+のりものフリーパス)	大人	2,900	7/1～9/30
	小学生	1,800	
	幼・シニア	500	
昭和記念公園レイクホール(No.200) (入園券付)	大人	900	7/18～9/6
	小・中学生	0	
	幼児	0	
としまえんプール(NO.657) (入園券+のりものフリーパス)	大人	2,400	7/18～8/31
	子供(A)	1,600	
	子供(B)	1,000	

※としまえんの子供の範囲は(3歳～小学生)身長110cm以上が子供(A)、未満が子供(B)です。

平成27年度
発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効
※利用区分の詳細、営業日等は施設にご確認ください。

会社名
利用者氏名
(歳)

◎本券は1枚につきお1人様のみ有効です。
 ◎本券に本人負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入場ください。
 ◎本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
 ◎入れ墨、タトゥー(シールやペイントを含む)をされた方のご入場は断りいたします。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。
 区分に✓がない場合は交換できません。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
スパリゾートハワイアンズ	小学生以上	1,920	7/1～9/30
	小学生	860	
	小人	300	
東京サマーランド(P-37) (入園券+のりものフリーパス)	大人	2,900	7/1～9/30
	小学生	1,800	
	幼・シニア	500	
昭和記念公園レイクホール(No.200) (入園券付)	大人	900	7/18～9/6
	小・中学生	0	
	幼児	0	
としまえんプール(NO.657) (入園券+のりものフリーパス)	大人	2,400	7/18～8/31
	子供(A)	1,600	
	子供(B)	1,000	

※としまえんの子供の範囲は(3歳～小学生)身長110cm以上が子供(A)、未満が子供(B)です。

夏期プール施設
利用のご案内

開設期間

7月上旬

9月下旬

当健保組合では、
 今年もプール施設と
 契約をむすんでいます。
 ご家族や会社の仲間と、
 暑い夏を快適に
 お過ごしください！

ご利用ください！

今年夏の
イベントとして
ぜひご利用ください！

輝く小麦色の健康素肌！
 夏の日差しを
 エンjoyしよう!!

「夏期プール施設補助金利用券」
お得な契約料金でご利用できます。

左のページから、切り離してご利用ください。
4枚ありますので、利用されない方は必要な方にお譲りください。

今年夏のイベントとしてぜひご利用ください！

開設期間

平成27年7月～9月末

利用できる人

当健保組合の組合員(被保険者・被扶養者)に限りします。

施設および利用料金

「夏期プール施設補助金利用券」をご覧ください。

利用券の使用方法

利用券に、会社名・利用者氏名・年齢を記入して利用区分(大人・小中学生・小人など)に「✓」印をして、本人負担金を添え入園券と引き換えます。なお、「✓」印がない場合は、入園券と引き換えることができません。

その他

- 「施設補助金利用金」の、組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
- 入れ墨・タトゥー(シール・ペイントを含む)をされた方は入場できません。また、入場を断られた場合や退場に伴う一切の補償・返金はできませんので、ご了承ください。
- 利用区分の年齢については、各施設へお問い合わせください。
- 営業時間・営業内容が変更・中止になる場合がありますので、詳細については各施設へお問い合わせください。

●お問い合わせは健保組合総務課までお願いします。 ☎03-3634-5151

3

●● 利用されない方の利用券を融通しあってください ●●

2

施設名	✓	利用区分	本人負担金	開設期間
よみうりランドプールWAI (補) (入園券付)		大人 小人	1,500 700	7/1~7/6 7/8~9/13
東武動物公園(153) 東武スーパープール(入園券付)		大人 小人	1,000 0	7/12,7/18~8/31 9/5,6,12,13
西武園ゆうえんちプール(入園券付)		大人 小人	900 0	7/4~7/5,7/11~ 9/1,9/4~9/6
酒々井ちびっこ天国		大人 高校生 シニア 小・中学生 4歳以上	0 0 0 0 0	7/11,12, 7/18~8/31
稲毛海滨公園プール		大人 小・中学生 4歳以上	0 0 0	7/18~8/31
大磯ロングビーチ (プールのみ)		大人 中学生 シニア 小学生	2,000 1,000 600 600	7/4~9/13
桐生市新里温水プール カリビアンビーチ		高校生以上 小・中学生 4歳以上	0 0 0	7/21~8/31
鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー ●上段(入園券+プール) ●下段(入園券+プール+フリーパス)		小学生 3歳以上 中学生以上 小学生	1,100 400 0 3,300 2,200	7/4~8/31 9/5,9/6
ナガシマスパーランド(6053) ジャンボ海水プール ●上段(入園券+プール) ●下段(入園券+プール+フリーパス)		小学生 2歳以上 中学生以上 小学生 2歳以上	1,200 1,800 1,100 300 4,300 2,800 1,300	7/4~9/30

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは3歳未満及びオムツを常用的に使用している方の入場はできません。

施設名	✓	利用区分	本人負担金	開設期間
よみうりランドプールWAI (補) (入園券付)		大人 小人	1,500 700	7/1~7/6 7/8~9/13
東武動物公園(153) 東武スーパープール(入園券付)		大人 小人	1,000 0	7/12,7/18~8/31 9/5,6,12,13
西武園ゆうえんちプール(入園券付)		大人 小人	900 0	7/4~7/5,7/11~ 9/1,9/4~9/6
酒々井ちびっこ天国		大人 高校生 シニア 小・中学生 4歳以上	0 0 0 0 0	7/11,12, 7/18~8/31
稲毛海滨公園プール		大人 小・中学生 4歳以上	0 0 0	7/18~8/31
大磯ロングビーチ (プールのみ)		大人 中学生 シニア 小学生	2,000 1,000 600 600	7/4~9/13
桐生市新里温水プール カリビアンビーチ		高校生以上 小・中学生 3歳以上	0 0 0	7/21~8/31
鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー ●上段(入園券+プール) ●下段(入園券+プール+フリーパス)		小学生 3歳以上 中学生以上 小学生	1,100 400 0 3,300 2,200	7/4~8/31 9/5,9/6
ナガシマスパーランド(6053) ジャンボ海水プール ●上段(入園券+プール) ●下段(入園券+プール+フリーパス)		小学生 2歳以上 中学生以上 小学生 2歳以上	1,200 1,800 1,100 300 4,300 2,800 1,300	7/4~9/30

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは3歳未満及びオムツを常用的に使用している方の入場はできません。

施設名	✓	利用区分	本人負担金	開設期間
よみうりランドプールWAI (補) (入園券付)		大人 小人	1,500 700	7/1~7/6 7/8~9/13
東武動物公園(153) 東武スーパープール(入園券付)		大人 小人	1,000 0	7/12,7/18~8/31 9/5,6,12,13
西武園ゆうえんちプール(入園券付)		大人 小人	900 0	7/4~7/5,7/11~ 9/1,9/4~9/6
酒々井ちびっこ天国		大人 高校生 シニア 小・中学生 4歳以上	0 0 0 0 0	7/11,12, 7/18~8/31
稲毛海滨公園プール		大人 小・中学生 4歳以上	0 0 0	7/18~8/31
大磯ロングビーチ (プールのみ)		大人 中学生 シニア 小学生	2,000 1,000 600 600	7/4~9/13
桐生市新里温水プール カリビアンビーチ		高校生以上 小・中学生 3歳以上	0 0 0	7/21~8/31
鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー ●上段(入園券+プール) ●下段(入園券+プール+フリーパス)		小学生 3歳以上 中学生以上 小学生	1,100 400 0 3,300 2,200	7/4~8/31 9/5,9/6
ナガシマスパーランド(6053) ジャンボ海水プール ●上段(入園券+プール) ●下段(入園券+プール+フリーパス)		小学生 2歳以上 中学生以上 小学生 2歳以上	1,200 1,800 1,100 300 4,300 2,800 1,300	7/4~9/30

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは3歳未満及びオムツを常用的に使用している方の入場はできません。

施設名	✓	利用区分	本人負担金	開設期間
よみうりランドプールWAI (補) (入園券付)		大人 小人	1,500 700	7/1~7/6 7/8~9/13
東武動物公園(153) 東武スーパープール(入園券付)		大人 小人	1,000 0	7/12,7/18~8/31 9/5,6,12,13
西武園ゆうえんちプール(入園券付)		大人 小人	900 0	7/4~7/5,7/11~ 9/1,9/4~9/6
酒々井ちびっこ天国		大人 高校生 シニア 小・中学生 4歳以上	0 0 0 0 0	7/11,12, 7/18~8/31
稲毛海滨公園プール		大人 小・中学生 4歳以上	0 0 0	7/18~8/31
大磯ロングビーチ (プールのみ)		大人 中学生 シニア 小学生	2,000 1,000 600 600	7/4~9/13
桐生市新里温水プール カリビアンビーチ		高校生以上 小・中学生 3歳以上	0 0 0	7/21~8/31
鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー ●上段(入園券+プール) ●下段(入園券+プール+フリーパス)		小学生 3歳以上 中学生以上 小学生	1,100 400 0 3,300 2,200	7/4~8/31 9/5,9/6
ナガシマスパーランド(6053) ジャンボ海水プール ●上段(入園券+プール) ●下段(入園券+プール+フリーパス)		小学生 2歳以上 中学生以上 小学生 2歳以上	1,200 1,800 1,100 300 4,300 2,800 1,300	7/4~9/30

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは3歳未満及びオムツを常用的に使用している方の入場はできません。

ご旅行をより楽しく演出してくれる宿泊施設。
全国各地の施設をぜひご利用ください。

全国各地に
充実の宿泊施設

保養所のご案内

■ JTB 契約保養所

■ 休暇村・直接契約保養所

ご利用方法

※補助金は、ご本人・ご家族（被扶養者）ともに、1人年間1回・1泊分
3,000円を利用できます。

▶▶▶ JTB ※JTBが提携している全宿泊施設が利用できます（海外は不可）。

- 1 予約**
JTB窓口で希望施設を予約（電話可）
◆予約の際に「東京都金属プレス工業健康保険組合」の宿泊助成を受ける旨、お申出ください
- 2 「契約保養所システム申込書」（以後“申込書”）提出（郵送可）**
◆JTB窓口または健保組合から、JTB指定の「申込書」を受け取り、必要事項を記入・押印のうえ利用日の10日前までに健保組合に提出してください
※インターネットでの申し込みはできませんので、ご注意ください。
- 3 “申込書” 返送**
健保組合は承認印を押印のうえ、申込者に返送します
- 4 料金支払い**
承認を受けた“申込書”をJTB窓口へ持参し、利用料金から補助金を控除した金額を支払い、宿泊クーポンを受取り、予約が終了します
- 5 施設利用**
チェックイン時に宿泊クーポンを提出し宿泊してください

▶▶▶ 休暇村・直接契約保養所

- 1 予約**
利用者が各施設へ電話等で直接予約
◆予約の際に「東京都金属プレス工業健康保険組合」の宿泊助成を受ける旨、お申出ください
- 2 「契約保養所利用申込書」提出（郵送可）**
◆健保組合から「契約保養所利用申込書」を受け取り、必要事項を記入・押印のうえ利用日の7日前までに健保組合に提出してください
- 3 “利用連絡書” 返送**
健保組合は承認印を押印のうえ、申込者に返送します
- 4 施設利用**
チェックイン時に“利用連絡書”を宿泊先のフロントに提出し、利用料金を精算してください

注意事項 ☆直前のお申し込みは受付できません。お早めにお申し込みください。
☆利用日の直前の予約取消しはキャンセル料がかかりますので、ご注意ください。
☆法人または事業主の補助・負担（一部・全部を問わず）がある場合（職員旅行、慰安旅行、忘年会など）には、健保組合の補助の対象にはなりません。
☆年末年始・行楽シーズンは特別料金となる場合があります。
☆利用料金は断りなく改定される場合があります。

休暇村一覧

県名	地名・名称	T E L	県名	地名・名称	T E L
北海道	支笏湖	0123-25-2201	石川	能登千里浜	0767-22-4121
岩手	岩手網張温泉	019-693-2211	福井	越前三国	0776-82-7400
岩手	陸中宮古	0193-62-9911	滋賀	近江八幡	0748-32-3138
秋田	乳頭温泉郷	0187-46-2244	兵庫	南淡路	0799-52-0291
宮城	気仙沼大島	0226-28-2626	兵庫	竹野海岸	0796-47-1511
山形	羽黒	0235-62-4270	和歌山	紀州加太	073-459-0321
福島	裏磐梯	0241-32-2421	和歌山	南紀勝浦	0735-54-0126
栃木	那須	0287-76-2467	鳥取	奥大山	0859-75-2300
栃木	日光湯本	0288-62-2421	岡山	荏山高原	0867-66-2501
群馬	鹿沢高原	0279-98-0511	広島	大久野島	0846-26-0321
埼玉	奥武蔵	042-978-2888	広島	吾妻山口ッジ	0824-85-2331
千葉	館山	0470-29-0211	広島	帝釈峡	08477-2-3110
新潟	妙高	0255-82-3168	香川	讃岐五色台	0877-47-0231
新潟	佐渡	0259-78-2095	愛媛	瀬戸内東予	0898-48-0311
長野	乗鞍高原	0263-93-2304	福岡	志賀島	092-603-6631
静岡	南伊豆	0558-62-0535	長崎	雲仙	0957-74-9131
静岡	富士	0544-54-5200	熊本	南阿蘇	0967-62-2111
愛知	伊良湖	0531-35-6411	鹿児島	指宿	0993-22-3211
愛知	茶臼山高原	0536-87-2334			

東振協・健康保険組合共同利用保養所

※補助金の対象には
なりません。

- ご利用方法

- ご利用・お申し込みの方法は、保養所により異なります。各申込先（それぞれの健保組合等）へお問い合わせください。
 - 各施設の詳細は東振協ホームページ（<http://www.toshinkyō.or.jp>）でもご覧いただけます。

◆一覧表の金額は、大人1名・1泊2食の料金です（“宿泊のみ”の表示があるものを除く）。特に記載のないものについては平日・休前日ともに同一料金です。

◆利用料金の支払につきましては、各健保組合の支払方法に従ってください。

注意事項

☆申込方法が異なる場合があります。また、ご利用日に制限がありますので、予約の際にご確認ください。

☆申し込み後に利用通知書・パンフレット等が送付されますので、申込内容（利用日・人数等）および注意事項を確認し、大切に保管してください。また、キャンセル、違約金等についてもご確認ください。
- | 地域 | 施設名 | 所在地 | 料金（円） | 申し込み |
|---------|--------------|--------------|-----------------------------|---|
| 上信越方面 | かるいざわ | 長野県北佐久郡 | 2,000（宿泊のみ） | ☎03（3265）0301 電設工業健康保険組合
利用月の前月20日より利用日の5日前までに電話予約 |
| | 大町山荘 | 長野県大町市 | 5,940 | ☎03（3581）1234 東京葉業健康保険組合
利用月の2か月前の15日より電話予約 |
| | 金型あかくら荘 | 新潟県妙高市 | 平日・日曜 7,800
土・休日前 9,800 | ☎03（3255）7672 日本金型工業健康保険組合
利用月の前月1日より電話予約、予約後に利用申込書提出 |
| 富士五湖方面 | 若水荘 | 山梨県南都留郡 | 6,500 | http://kankenpo.or.jp 管工業健康保険組合、☎0555（72）2256 若水荘
利用月前月5日より組合ホームページより予約、又は保養所に電話予約 |
| | 閑浩荘 | 山梨県南都留郡 | 6,500 | http://kankenpo.or.jp 管工業健康保険組合、☎0555（62）1005 閑浩荘
利用月前月5日より組合ホームページより予約、又は保養所に電話予約 |
| 箱根・葉山方面 | みやぎの | 神奈川県足柄下郡 | 7,000 | ☎03（3265）0301 電設工業健康保険組合
利用月の前月20日より利用日の5日前までに電話予約 |
| | みやぎの | 神奈川県足柄下郡 | 7,000 | ☎03（3833）6161 東京都家具健康保険組合
利用月の前月の15日より電話予約 |
| | 金型はこね荘 | 神奈川県足柄下郡 | 平日・日曜 9,300
土・休日前 10,800 | ☎03（3255）7672 日本金型工業健康保険組合
利用月の前月1日より電話予約、予約後に利用申込書提出 |
| | 仙緑苑 | 神奈川県足柄下郡 | 7,000 | ☎03（3279）5953 デパート健康保険組合
平日は利用日1か月前の翌日、休前日は利用日2週間前の翌日より電話予約 |
| | 箱根強羅山荘 | 神奈川県足柄下郡 | 9,000
利用日：月～木 | ☎03（3866）7176 東京文具販売健康保険組合
利用日の1か月前より電話予約 |
| | 強羅グリーンハイツ | 神奈川県足柄下郡 | 7000（平日のみ） | ☎03（3834）7216 東京都電機健康保険組合
利用日の1か月前の3日より利用日の10日前までに電話予約 |
| 熱海・伊豆方面 | サンライズ熱海 | 静岡県熱海市 | 平日 9,000
休日前 9,500 | ☎03（3663）1361 東京実業健康保険組合
利用月の2か月前の5日より電話予約 |
| | 今井浜荘 | 静岡県賀茂郡 | 8,000 | ☎03（3688）8694 東京文具工業健康保険組合
利用月の1か月前の1日より電話予約 |
| | 保養所あじろ | 静岡県熱海市 | 6,500 | ☎03（3264）2364 東京トラック実業健康保険組合
利用希望日の2か月前の同日より電話予約 |
| | 熱海リフレッシュセンター | 静岡県熱海市 | 8000（平日のみ） | ☎03（3404）9545 全国設計事務所健康保険組合
利用日の2か月前の25日より電話予約 |
| | 天城の里20 | 静岡県伊豆市 | 8,000 | ☎03（5232）5006 産業機械健康保険組合
利用日の1か月前の1日より電話予約 |
| | 伊豆山温泉保養所 | 静岡県熱海市 | 9,000 | ☎03（3843）1454 FAX03（3843）1990 東京電子機械工業健康保険組合
利用日の1か月前よりFAXまたは郵送にて予約 |
| | 薫風荘 | 静岡県熱海市 | 7,200 | ☎03（3987）3151 測量地質健康保険組合
利用日の1か月前より電話予約、予約後に利用申込書提出 |
| | オレンジドームゆがわら | 神奈川県足柄下郡湯河原町 | 7,000（平日のみ） | ☎03（3834）7216 東京都電機健康保険組合
利用月の1か月前の3日より利用日の10日前までに電話予約 |
| | 金型かわじ荘 | 栃木県日光市 | 平日・日曜 6,700
土・休日前 8,800 | ☎03（3255）7672 日本金型工業健康保険組合
利用月の前月1日より電話予約、予約後に利用申込書提出 |
| | せせらぎ荘 | 栃木県日光市 | 7,000 | ☎03（3279）5953 デパート健康保険組合
平日は利用日1か月前の翌日、休前日は利用日2週間前の翌日より電話予約 |
| 房総方面 | おんじゅく | 千葉県夷隅郡 | 7,000 | ☎03（3265）0301 電設工業健康保険組合
利用月の前月20日より利用日の5日前までに電話予約 |
| | 上総一宮海浜保養所 | 千葉県長生郡 | 8,000 | ☎03（3843）1454 FAX03（3843）1990 東京電子機械工業健康保険組合
利用日の1か月前よりFAXまたは郵送にて予約 |
| 方京面都 | 洛北荘 | 京都府京都市 | 8,000（平日のみ） | ☎03（3834）7216 東京都電機健康保険組合
利用日の1か月前の3日より利用日の10日前までに電話予約 |
- 詳しくは、当健保組合ホームページ（<http://www.kpk.or.jp/>）をご覧ください。
- お問い合わせは健保組合総務課までお願いします。 ☎ 03-3634-5151
- 直接契約保養所一覧
- | 県名 | 地名 | 旅館・ホテル | 利用料金 | | 交通 |
|-----|------|--|----------------------------|---------|---|
| | | | 上段：平日
下段：休日・休前日 | 子ども | |
| 群馬 | 水上 | 水上館
☎0278-72-3221
東京営業所☎03-5148-1330 | 13,000円
18,000円 | | 電車：JR水上駅から徒歩12分
車：関越道水上ICより3km |
| | 伊香保 | 晴観荘
☎0279-72-2717 | 9,000円
13,000円 | | 電車：JR渋川駅からバス30分
車：関越道渋川伊香保ICより9km |
| | 片品 | かたしな高原ホテル
☎0278-58-2161 | 10,500円
12,500円 | 70% | 電車：JR沼田駅からバス80分
車：関越道沼田ICより34km |
| | | チャイルドロッヂ
☎0278-58-2163 | 6人12,000円
2人17,000円 | | 電車：JR沼田駅からバス80分
車：関越道沼田ICより34km |
| 神奈川 | 真鶴 | 一望閣
☎0465-68-1251 | 10,000円
13,000円 | | 電車：JR真鶴駅から車5分
車：小田原・厚木道石橋IC12km |
| | 箱根湯本 | ホテルおかだ
☎0460-85-6000 | 18,000円
23,000円 | 50% | 電車：小田急箱根湯本からバス3分
車：小田原・厚木道箱根口IC4km |
| 静岡 | 下田 | ペンション南伊豆小館
☎0558-62-0471 | 8,630円
10,150円 | 65% | 電車：伊豆急伊豆下田駅から車20分
車：伊豆スカイライン天城高原ICより60km |
| 長野 | 車山 | 車山観光ホテル
☎0266-68-2226 | 7,000円
8,000円 | 1,000円引 | 電車：JR茅野駅から車50分
車：中央道諏訪ICより26km |
| | | 志賀観光ホテル
☎0269-34-2233 | 10,000円
12,000円 | | 電車：湯田中駅から車30分
車：上信越道信州中野ICから39km |
| | 志賀 | ホテル東館
☎0269-34-2534 | 10,000円
12,000円 | | 電車：湯田中駅から車30分
車：上信越道信州中野ICから39km |
| | | 西発哺温泉ホテル
☎0269-34-2634 | 7,500円
9,500円 | | 電車：湯田中駅から車35分
車：上信越道信州中野ICから39km |
| | 白馬 | ペンション和田森
☎0261-72-5351 | 7,000円
8,000円 | 70% | 電車：JR白馬駅から車6分
車：長野道豊科ICから70km |
| | 瀬波 | ホテル瀬波観光
☎0254-52-7000 | 11,000円
15,000円 | | 電車：JR村上駅からバス7分
車：日本海東北道上林岩船港ICから7km |
| 新潟 | 津南 | ニューグリーンピア津南
☎03-5688-4611 | タイプ別 | | 電車：JR越後湯沢駅から車50分
車：関越道塩沢石打ICから30km |
| | 湯沢 | 湯沢パークホテル
☎025-787-4111 | 18,000円
21,000円 | | 電車：JR越後湯沢駅から徒歩7分
車：関越道湯沢IC4km |
| | | シャトー塩沢羽黒荘
☎025-782-1261 | 大：6,700円
小：5,360円 | 80% | 電車：JR越後湯沢駅から車20分
車：関越道塩沢石打ICから10km |
| 京都 | 東山区 | 東山閣
☎03-3583-0974 | 13,000円（B・T）
12,000円（T） | 70% | 電車：JR京都駅からバス10分
車：名神高速道京都東ICから9km |
| | | | 15,000円（B・T）
14,000円（T） | | |
- 7
- 6

マダニによる SFTS (重症熱性血小板減少症候群)

山や森林、草むらなどにすむマダニにかまれておこる SFTS (重症熱性血小板減少症候群)。重症化すると、死亡することもある感染症です。2013 年 1 月に日本で初めて患者が報告されて以来、患者が発生し続けています。初夏から秋にかけてはマダニの活動が活発になるので、ハイキングなどに出かける際は注意しましょう。

山村地区などではマダニに厳重注意

マダニは、家庭に生息するダニとはまったく違い、サイズも大きく、硬い外皮に覆われています。野山の草むらなどのほか、農村や山村の民家の裏山や裏庭、畑やあぜ道などに多く生息しています。また、ペットなどが屋内にマダニを持ち込む可能性もあります。

SFTS は、マダニにかまれたあと 6 日～2 週間で発熱、食欲低下、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

などの症状がみられます。マダニにかまれたら、体調に注意し、変化が現れたら、医療機関を受診しましょう。

マダニのいそうな場所に行った人は、帰宅後や入浴の際に念入りにチェックしましょう。ただし、吸血中のマダニを見つけたら無理に引き抜くのは禁物。マダニの一部が皮膚内に残ったり、マダニの体液が逆流したりする可能性があります。医療機関で処置してもらってください。

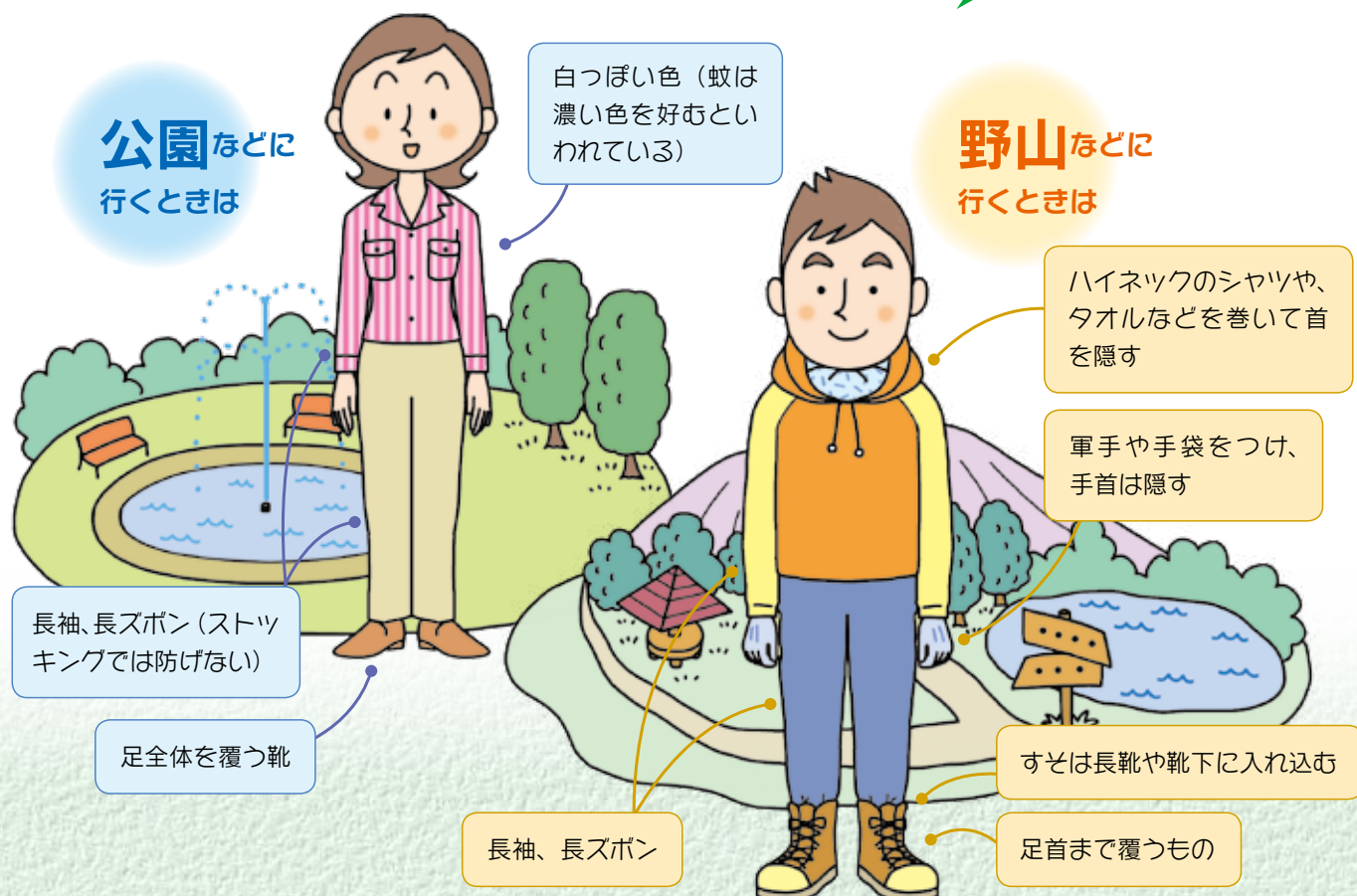
症状

発熱、食欲低下、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など



お出かけ前に服装チェック

蚊、マダニをシャットアウト



今年も流行の可能性あり デング熱

昨年夏、約 160 人の患者が確認されたデング熱。一時はマスコミでも連日取り上げられ、代々木公園などが封鎖されたことを記憶している人も多いのではないのでしょうか。

重症化する人は 1000 人に 1 人とされており、患者の多くは軽症でしたが、感染が 2 回目以降の場合、重症化しやすいとされています。昨年、死亡者は出ませんでしたが、今後さらに大きな流行になる可能性は否定できません。

「蚊がいる」「人が集まる」場所に注意

デング熱の原因ウイルス「デングウイルス」を運ぶのはヒトスジシマカです。一般的な蚊で、5～10 月頃に活発に活動します。デングウイルスに感染している人の血を吸うと、蚊の体内でウイルスがふえ、その蚊がほかの人を刺すことで感染が広がっていきます。つまり、蚊がすんでいて、人がたくさん集まる場所は、感染の機会が多くなります。一方、蚊を介さず、人から人へ感染することはありません。

予防のためには、蚊がいて、人が集まる場所、例えば公園などに出かける場合には、蚊に刺されない対策をすることです。

感染し発症すると、3～7 日後から、発熱、関節の痛み、頭痛、目の奥の痛み、筋肉痛などが現れます。蚊に刺され、こうした症状がつづく場合には、まず、かかりつけ医に受診して検査を受けましょう。血液検査などによってデング熱が強く疑われる場合には、重症化の可能性を考えて、専門の医療機関への受診がすすめられます。

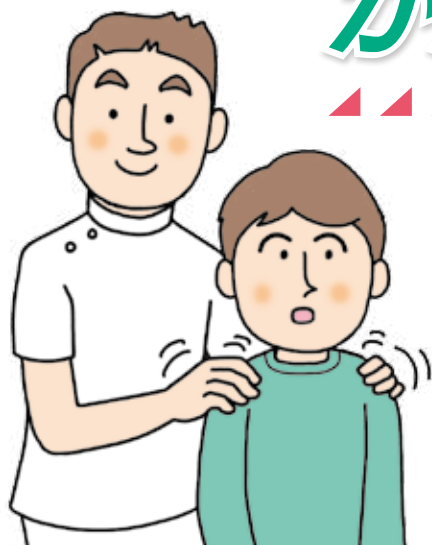
蚊が繁殖しやすい水たまりをつくらない

ヒトスジシマカは、庭やベランダに放置されたおもちゃやじょうろ、空き缶など、ちょっとした水たまりを好んで卵を産み付けます。繁殖の場をなくすのも大切な予防対策です。

症状

発熱、関節の痛み、頭痛、目の奥の痛み、筋肉痛など

柔道整復師に かかられる方へ



健康保険で柔道整復師から施術を受けた場合、患者は窓口で費用の全額を支払い、健康保険組合に自己負担額以外の部分を「療養費」として請求することが原則です。

しかし実際は、患者は窓口で自己負担分を支払うだけですみ、残りは柔道整復師が患者の代わりに健保組合に請求して療養費を受け取る「受領委任払い」が認められています。患者は施術を受けた際、「療養費支給申請書」の内容を確認し、署名することが条件です。

署名の際には「療養費支給申請書」の記載内容（傷病名、日数、金額）を確認し、必ずご自分で署名または捺印をし、白紙の申請書にサインや押印をしないようお願いします。

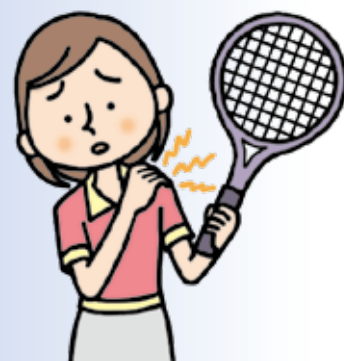
療養費の

対象となる施術

- 骨折、脱臼（応急手当を除き、医師の同意が必要）
- 外傷性の打撲、ねんざ、挫傷（出血を伴う外傷は除く）



- スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛
- 日常生活からくる肩こり・筋肉疲労



療養費の

対象とならない施術



※誤った保険証の使い方は、本来不要な医療費の支払いにつながる可能性がありますので、ご注意ください。

ご協力 の お願い

当健保組合では、柔道整復師から健保組合に請求された「療養費支給申請書」の内容を確認し、適正な療養費の支払を行うため、受診者に対して文書による「負傷原因の照会」を行っております。照会文書が届きましたら、ご回答いただきますようお願いいたします。

なお、ご回答いただきました内容につきましては、「柔道整復師に確認する際の資料としてのみ使用」し、他に使用することはありません。

被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします

今年の9月下旬から10月下旬にかけて、被扶養者資格の再確認を予定しております。

被扶養者が、高校・大学等の卒業後、勤め先の健康保険等に加入した場合や、パートやアルバイト等

による年収が基準額を超えた場合には、被扶養者からはずれていただくことになります。

会社の担当者を通して被扶養者異動（扶養削除）の手続きをお願いいたします。



第 358 回 理事会

- 【日 時】 平成 27 年 4 月 22 日 (水) 午後 4 時
 【場 所】 金属プレス会館 5 階役員会議室
 【議決事項】 第 1 号議案：組合規約第 4 条別表の一部改正
 第 2 号議案：職員給与規程の一部改正 (案) について

事業所の変更

所在地変更事業所

平成 27 年 1 月 20 日

- 株式会社 住吉プレジジョン
府中市是政 6-6-2
(旧：調布市柴崎 2-32-3)

平成 27 年 4 月 1 日

- マルヤマエクセル 株式会社
千代田区内神田 3-4-15
株式会社丸山製作所総務部内
(旧：墨田区緑 1-2-10)

平成 27 年 4 月 1 日

- 株式会社 石森製作所
川崎市川崎区港町 2-18
(旧：大田区東蒲田 1-1-21)

平成 27 年 4 月 1 日

- 松田鋼業 株式会社
練馬区関町南 3-30-27
(旧：練馬区関町南 1-9-6)

名称変更事業所

平成 27 年 3 月 9 日

- 株式会社 福発メタル
(旧：株式会社 福島発條製作所)



～脳ドック等を契約料金で受診できます～

何の前触れもなく突然に発症する脳疾患。予防や早期発見のためにも、この機会に脳ドックの受診をご検討ください。

検査の種類 ・ 料 金

被保険者および被扶養者

- 脳ドック……32,400 円 [通常 48,600 円]
- 肺ドック……14,580 円 [通常 16,200 円]
- 骨盤健診……29,160 円 [通常 32,400 円]

契 約 医 療 機 関

メディカルスキャンニング

(全 17 カ所：渋谷、新宿、お茶の水、池袋、溝の口、溜池山王、立川、たまプラーザ、日暮里、用賀、浜松町、大宮、横浜、センター南、中野、東京、銀座)

予約 (申込) 方 法

メディカルスキャンニングに直接
電話または FAX にて予約し、指
定日時に受診してください。

- 電話 03 (5778) 2905
- FAX 03 (5157) 7262

※当健保ホームページから「予約申込書」
をダウンロードできます。



やいすぎは禁物!

かぜの予防には
ビタミンCを
多くとるPoint **さまざまな栄養素を
バランスよくとる**

不足すればかぜをひきやすくなりますが、かぜの予防や治療としての有効性は、単体ではそれほど期待できないのが実情です。

健康常識

今やもう古い!

NG

ドライアイ
気味のときは
目薬を多用Point **目薬の使用は
1日数回程度にする**

目の表面にはムチンという保湿成分が分泌されていて、目薬をさしすぎるとムチンが洗い落とされてしまい、目が潤うどころか逆に乾いてしまいます。

脂を抜いて
体脂肪を
減らすPoint **バランスよく食べ、
運動しながら体脂肪を減らす**

ある程度の脂肪分は、人間が生きていくうえで必要です。不足しすぎると、肌荒れを起こしたり、血管が弱くなったりします。

食事を
とらずに
ダイエットPoint **食事制限のダイエットは
リバウンドしやすくなる**

食事制限によって摂取エネルギーを減らすと、体脂肪だけでなく筋肉の量も減少します。基礎代謝の低下は、肉体の老化を招くだけでなく、リバウンドしやすくなります。

腰が痛くなったら
動かずに
安静にしているPoint **動ける範囲で
動くほうがよい**

「腰痛診療ガイドライン2012」(*)によると、椎間板ヘルニアなどを除いた、いわゆる腰痛症では、安静にするより動ける範囲で動くほうが痛みは和らぐそうです。

(*)日本整形外科学会と日本腰痛学会が発表

運動は20分以上続けな
いとやせる効果はないPoint **こまめな運動を
積み重ねれば効果あり**

実際は運動を20分間続けた場合と10分間ずつ2回に分けた場合のエネルギー消費量は同じで、短い時間であっても体脂肪は燃焼します。

