

健保 だより

2016 / 夏 No.274

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

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、暑い夏を快適に過ごしていただけるよう、今年もプール施設と契約しています。ご家族や会社のお仲間と涼しい夏をお過ごしください！



輝く小麦色の健康素肌！
夏の日差しを
エンジョイしよう！！

ご利用ください！

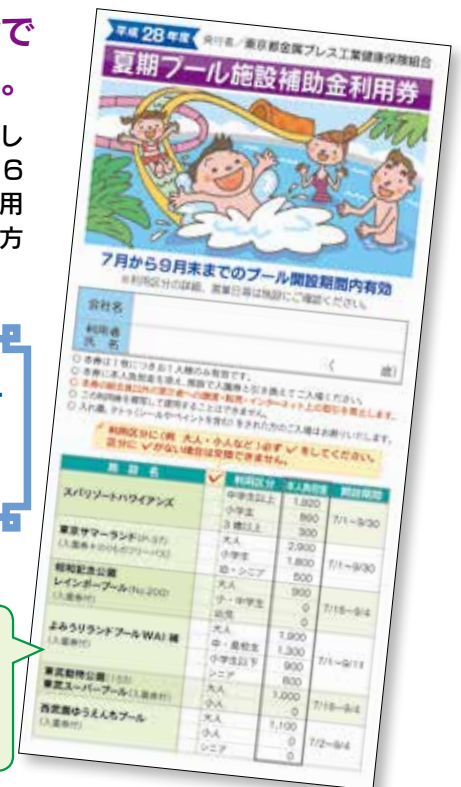
「夏期プール施設補助金利用券」

お得な契約料金で
ご利用できます。

ページから、切り離してご利用ください。6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。

今年の夏の
イベントとして
ぜひご利用
ください！

あたらしい施設が
追加になりました！
詳しくは、
“けんぽInformation”へ



開設期間

平成 28 年度 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、入園券と引き換えできません。

その他

- 「施設補助金利用券」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（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

切り取り線

平成 28 年度 発行 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月末までのプール施設補助金利用券の有効期間です。

会社名 利用者 氏名	（ 歳）
（ 氏）	（ 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。
◎ この利用券を写真して使用することはできません。
◎ 入れ墨、タトゥ（シールやペイントを含む）をされた方のご入場はお断りいたします。

利用区分に（例）を記入してください。

施設名	入園料金	開設期間
スバリスポートワイアンズ	1,920 860 300	1～9/30
東京サマーランド(P-37)	2,900 1,800 500	1～9/30
昭和記念公園レインボープール(No.200)	大人 900 小・中学生 0 幼児 0	16～9/4
よみうりランドプールWAI 補	大人 1,900 中・高校生 1,300 小学生以下 900	1～9/11
東武動物公園(153)	大人 1,000 小人 0	7/16～9/4
東武スーパープール(入園券付)	大人 1,100 小人 0	7/12～9/4
西武園ゆうえんちプール(入園券付)	大人 1,100 小人 0 シニア 0	7/12～9/4

切り取り線

平成 28 年度 発行 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月末までのプール施設補助金利用券の有効期間です。

会社名 利用者 氏名	（ 歳）
（ 氏）	（ 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。
◎ この利用券を写真して使用することはできません。
◎ 入れ墨、タトゥ（シールやペイントを含む）をされた方のご入場はお断りいたします。

利用区分に（例）を記入してください。

施設名	入園料金	開設期間
スバリスポートワイアンズ	1,920 860 300	1～9/30
東京サマーランド(P-37)	2,900 1,800 500	1～9/30
昭和記念公園レインボープール(No.200)	大人 900 小・中学生 0 幼児 0	16～9/4
よみうりランドプールWAI 補	大人 1,900 中・高校生 1,300 小学生以下 900	1～9/11
東武動物公園(153)	大人 1,000 小人 0	7/16～9/4
東武スーパープール(入園券付)	大人 1,100 小人 0	7/12～9/4
西武園ゆうえんちプール(入園券付)	大人 1,100 小人 0 シニア 0	7/12～9/4

切り取り線

平成 28 年度 発行 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月末までのプール施設補助金利用券の有効期間です。

会社名 利用者 氏名	（ 歳）
（ 氏）	（ 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。
◎ この利用券を写真して使用することはできません。
◎ 入れ墨、タトゥ（シールやペイントを含む）をされた方のご入場はお断りいたします。

利用区分に（例）を記入してください。

施設名	入園料金	開設期間
スバリスポートワイアンズ	1,920 860 300	1～9/30
東京サマーランド(P-37)	2,900 1,800 500	1～9/30
昭和記念公園レインボープール(No.200)	大人 900 小・中学生 0 幼児 0	16～9/4
よみうりランドプールWAI 補	大人 1,900 中・高校生 1,300 小学生以下 900	1～9/11
東武動物公園(153)	大人 1,000 小人 0	7/16～9/4
東武スーパープール(入園券付)	大人 1,100 小人 0	7/12～9/4
西武園ゆうえんちプール(入園券付)	大人 1,100 小人 0 シニア 0	7/12～9/4

酒々井ちびっこ天国	施設名	✓	利用区分	本人負担金	開設期間
酒々井ちびっこ天国		✓	大人	0	7/16~18 7/23~8/31
			高校生	0	
			シニア	0	
			小・中学生	0	
			4歳以上	0	
稲毛海岸公園プール			高校生	0	7/16~8/31
			小・中学生	0	
			4歳以上	0	
大磯ロングビーチ (プールの外)			大人	2,000	
			中・高校生	1,000	7/2~9/11
			シニア	600	
			小学生	600	
			幼児	0	
桐生市新緑水公園			高校生	0	7/21~8/31
カリブアビーチ			小・中学生	0	
			4歳以上	0	
鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー			大人	1,200	7/2~8/31
・上段(入場券+プール)			中・高校生	600	9/3, 9/4
・下段(入場券+プール)			シニア	3,300	
			小学生	2,200	
			3歳以上	1,200	
ナガシマ水上公園			中学生以上	2,000	7/2~9/25
ジャンボ水プール			小学生	1,300	
・上段(入場券+プール)			2歳以上	300	
・下段(入場券+プール+フリーパス)			中学生以上	4,400	
			小学生	2,900	
			2歳以上	1,300	
【東】山崎公園プール			大人	0	7/9~8/31
			中学生以下	0	9/3, 4
【南】味方公園プール			大人	0	7/1~9/4
			小・中学生	0	月曜日休み
【東】下山公園プール			大人	0	7/1~9/30
【中央】西沢公園市営プール			小・中学生	0	
【中央】鹿野総合体育館			65歳以上	0	
【江南】亀山総合体育館			大人	0	7/16~8/31
【南】白根総合公園屋内プール			小・中学生	0	
【西】西総総合スポーツセンター			幼児	0	
砂沼サンビーチ			大人	0	7/1~9/30
			小・中学生以下	0	
クアハウス			幼児	0	
ニューサンピアン木			大人	0	7/16~8/28
			3歳~中学生	0	

※桐生市新里温水ノールカリヒアンヒーナは3蔵木洞及びオムツを同時に使用している方の入場はできません。

保養所のご案内

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。

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
北海道	支笏湖	0123-25-2201
岩手	岩手網張温泉	019-693-2211
岩手	陸中宮古	0193-62-9911
秋田	乳頭温泉郷	0187-46-2244
宮城	気仙沼大島	0226-28-2626
山形	羽黒	0235-62-4270
福島	裏磐梯	0241-32-2421
栃木	那須	0287-76-2467
栃木	日光湯本	0288-62-2421
群馬	鹿沢高原	0279-98-0511
埼玉	奥武蔵	042-978-2888
千葉	館山	0470-29-0211
新潟	妙高	0255-82-3168
新潟	佐渡	0259-78-2095
長野	乗鞍高原	0263-93-2304
静岡	南伊豆	0558-62-0535
静岡	富士	0544-54-5200
愛知	伊良湖	0531-35-6411
愛知	茶臼山高原	0536-87-2334

県名	地名・名称	T E L
石川	能登千里浜	0767-22-4121
福井	越前三国	0776-82-7400
滋賀	近江八幡	0748-32-3138
兵庫	南淡路	0799-52-0291
兵庫	竹野海岸	0796-47-1511
和歌山	紀州加太	073-459-0321
和歌山	南紀勝浦	0735-54-0126
鳥取	奥大山	0859-75-2300
岡山	蒜山高原	0867-66-2501
広島	大久野島	0846-26-0321
広島	吾妻山口ッジ	0824-85-2331
広島	帝釈峡	08477-2-3110
香川	讃岐五色台	0877-47-0231
愛媛	瀬戸内東予	0898-48-0311
福岡	志賀島	092-603-6631
長崎	雲仙	0957-74-9131
熊本	南阿蘇	0967-62-2111
鹿児島	指宿	0993-22-3211

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) 0303 電設工業健康保険組合 保健施設課 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 東京薬業健康保険組合 総務課 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 休日前 9,800	☎03 (3255) 7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月 1 日より電話予約
	白樺	長野県 北佐久郡	7,500	☎03 (3866) 2874 東京金属事業健康保険組合 総務部施設課 利用月の 1 か月前の 10 日より、利用日の 10 日前まで電話予約
	ビュートピア蓼科	長野県 茅野市	平 日 7,000 休日前 7,500	☎0120 (844) 891 あんしん宿予約センター (自動車振興会健康保険組合) 利用日の 2 か月前の同日より電話予約
箱根・葉山方面	みやぎの	神奈川県 足柄下郡	7,000	☎03 (3265) 0303 電設工業健康保険組合 保健施設課 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 総務課 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 休日前 10,800	☎03 (3255) 7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月 1 日より電話予約
	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 施設課 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 保健施設課 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	7,000 (平日のみ)	☎03 (3834) 7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 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 施設課 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 (3866) 8694 東京文具工業健康保険組合 保健事業課 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 東京トラック事業健康保険組合 総務課 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	8,000 (平日のみ)	☎03 (3404) 9545 全国設計事務所健康保険組合 保健事業部施設課 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 保健事業課 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 FAX 03(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 施設課 利用日の 1 か月前より電話予約
	悠楽館	静岡県 熱海市	7,500	☎03 (3866) 2874 東京金属事業健康保険組合 総務部施設課 利用月の 1 か月前の 10 日より、利用日の 10 日前まで電話予約
	オレンジドームゆがわら	神奈川県 足柄下郡	7,000 (平日のみ)	☎03 (3834) 7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 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
川日方面・鬼怒	金型かわじ荘	栃木県 日光市	平日・日曜 6,700 休日前 8,800	☎03 (3255) 7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月 1 日より電話予約
	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 施設課 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) 0303 電設工業健康保険組合 保健施設課 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 健康事業課 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

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
		西発喃温泉ホテル ☎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
	湯 沢	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)		



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

自律神経を整えて、夏に負けない体をつくろう！

夏こそ！

入浴でリフレッシュ

蒸し暑い日が続くと、何となく体がだるい、疲れがとれない、食欲がわかない…。

そんな夏バテの症状には、「入浴」が効果的だということをご存知ですか？

ただでさえ暑い夏に、熱いお風呂につかるのは億劫なもの。つついシャワーですませがちという人も多いかもしれません。しかし、暑い夏こそしっかりお風呂につかって体を温めることが、夏バテの予防・解消につながるのです。

夏バテにご用心！

自律神経が乱れていませんか？

夏は高温多湿になる一方で、通勤電車やオフィスは過冷房になりがちです。この気温と湿度の急激な変化がストレスとなり、自律神経のバランスが乱れて体温調節機能が低下したり、血行不良を生じたりすることがあります。結果、手足の冷え、肩こり、倦怠感、不眠、食欲不振など、さまざまな症状が現れてくるのが、いわゆる「夏バテ」です。

夏バテの予防・解消には、十分な水分補給とバランスのとれた食事、適度な運動などが大切ですが、そこに加えて取り入れたいのが「入浴」です。入浴には、自律神経を整えて、夏の疲れやストレスをやわらげる効果が期待できます。

暑い夏こそ、お風呂につかって体をしっかり温めることが大切

入浴は、温熱・浮力・水圧の3つの作用で夏バテの症状を解消します。

ぬるめのお湯にじっくりつかる微温浴は、副交感神経を優位にすることによって、筋肉を弛緩させ、気分を落ち着かせてくれます。一方、熱めのお湯にサッとつかると高温浴は交感神経を刺激し、新陳代謝を高めて心身を活動的にします。また、お湯のなかでは水圧を受け、水圧によって肺容量が減少し、呼吸数が増えるため、心臓の働きが活発になり、全身の血行がよくなります。

さらに、入浴中は浮力によって体が軽く感じるため、心身ともにリラックスすることができるようになります。



冷え・肩こりを解消する！

温熱作用

皮膚の毛細血管が広がり、血流を促進することによって、体内の老廃物や疲労物質を除去し、コリをほぐします。温熱作用には、内臓の動きをよくして、自律神経を調整する作用もあります。



夏バテを予防・解消！
心身を癒す入浴の効果

血液の循環をよくする！

水圧作用

水圧によって足にたまった血液が押し戻され、全身の血行を促します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、呼吸回数が増え、心肺機能がアップします。

ストレスを解消する！

浮力作用

お風呂につかると、浮力により体重は約9分の1に。体重を支える筋肉や関節が日ごろの負担から開放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。体の負担が軽くなることで、心もリラックスします。

疲れをとりたいとき

疲れをとって、体をシャキッとさせたいときは、42℃前後の熱めのお湯に5分程度サッとつかるのがおすすめです。血行がよくなり、全身の疲労物質を早く除去する効果が期待できます。

オススメの入浴剤
炭酸ガス系
(血行促進効果)

冷房による冷えを解消したいとき

夏冷え対策には、みぞおちから下だけお湯につかる半身浴が効果的です。38℃程度のぬるめのお湯に20分程度つかります。長い時間お湯につかることによって、温まった血液が全身を巡り、体を芯から温めます。

オススメの入浴剤
無機塩類系
(保温効果)

暑くて寝つけないとき

熱帯夜で寝苦しいときは、40℃以下のぬるめのお湯に10～15分程度ゆっくりつかりましょう。ぬるめのお風呂には、副交感神経を優位にして心地よい眠りを誘う作用があります。

オススメの入浴剤
クール系
(清涼効果)

日焼け後の肌をいたわりたいとき

熱すぎるお湯はカサツキの原因になります。40℃以下のぬるめのお湯に、15分程度を目安にゆっくりつかりましょう。

オススメの入浴剤
スキンケア系
(保湿効果)

夏の入浴で
気をつけたいこと

入浴前後はもちろん、できれば入浴中にもこまめな水分補給を

- がまんして熱いお湯に長時間つからない
- 高齢者、高血圧や心臓病のある人は半身浴を
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食事直後や深夜には入浴しない

「仕事の疲れがとれない…」
「熱帯夜で眠れない…」

そんなときの入浴法

入浴とひとくちにいても、お湯の温度や入浴時間、入浴剤などによって効果はさまざまです。体の状態や気分に合わせて入浴法で、夏のダメージをやわらげましょう。

かかりつけ薬局は 健康づくりの強い味方！

病気になったりけがをしたとき、まずはかかりつけのクリニックや医院へ行くのが、医療機関の上手な受診方法。そして、薬を調剤してもらう場合の薬局も、かかりつけにするのがスマートです。



かかりつけ薬局って どんなところ？

一つの薬局で調剤や
服用履歴を管理できる

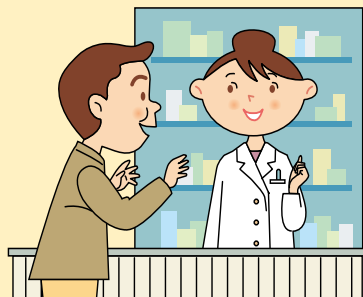


処方せんを持って行って調剤してもらう場合、その都度、医療機関近くの薬局に行くのではなく、どこか一つに決めておけば、服用履歴（薬歴）データがそこで蓄積されるため、薬の重複やアレルギー体質などを考慮した調剤をしてもらえます。

かかりつけ薬局なら 相談しやすい

他の薬との併用や体質などについて相談ができる

「気になる症状が出た」「市販薬との組み合わせが心配」など薬に対する疑問や不安があるときは、薬剤師に尋ねましょう。かかりつけ薬局であれば質問や相談がしやすいため、服用に対する安心感を得られます。



自分にあった かかりつけ薬局を探そう

自宅などの近くにあり、
親身になってくれる薬局を



かかりつけ薬局は、自宅や勤務先など、通いやすい場所にあることが重要です。また、●きちんと薬の説明をしてくれるか、●患者の悩みや相談に親身になって答えてくれるか、●気配りができるかなども大切なポイントです。

正しくかかって医療費節約！

●同じ薬局で薬をもらうと負担が安く



4月から「薬剤服用歴管理指導料」が改定され、前回の来局から6カ月以内に来院した患者が、お薬手帳を持参すれば指導料が安くなり、持参しなければ前回と同じ金額になる、というしくみになりました。

過去6カ月以内に来局し、お薬手帳を持参

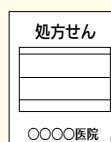
処方せん1回につき **380円**（3割負担で約110円）

はじめて来局したり、お薬手帳を持参しなかった患者

処方せん1回につき **500円**（3割負担で150円）

●時間帯によって負担アップ

下記の時間帯に処方せんを薬局に持っていくと、加算料がかかります。



加算料にご注意を。

+ 加算料

平日 午後7時以降～翌午前8時
土曜 午後1時以降～翌午前8時
日曜・祝日・休日 終日

処方せん1回につき **400円**
（3割負担で120円）

第 362 回 理事会

【日 時】 平成 28 年 4 月 26 日 (火) 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：組合理約第 4 条別表の一部改正



事業所の削除・変更

削除事業所

平成 27 年 12 月 22 日
 ●株式会社 久保製作所
 八王子市四谷町 1917-71
 平成 28 年 2 月 1 日
 ●有限会社 昭進電機製作所
 大田区大森中 1-5-15-408
 平成 28 年 4 月 1 日
 ●日本塗装工業 株式会社
 大田区久が原 5-2-14

名称変更事業所

平成 28 年 4 月 1 日
 ●シグニ 株式会社
 旧：株式会社 プロミクロス

所在地変更事業所

平成 28 年 1 月 14 日
 ●有限会社 三立精工
 新：福島県岩瀬郡鏡石町 100
 旧：府中市多磨町 2-17-4
 平成 28 年 2 月 1 日
 ●宮沢工業 株式会社
 新：中央区八丁堀 3-11-12
 大基ビル 6 階
 旧：小平市天神町 4-35-8
 平成 28 年 2 月 16 日
 ●株式会社 内原製作所
 新：千葉県流山市駒木台 470 番地 27
 旧：葛飾区南水元 4-11-17
 平成 28 年 2 月 19 日
 ●有限会社 渡部工業
 新：江戸川区南篠崎町 4-15-18
 旧：墨田区立花 2-11-5



補助金利用券を使えるプール施設が増えました！

今年から、以下の夏季プール施設と契約していますので、ご利用ください。

	施 設	所 在 地	電話番号
山形県	クアハウス暮点	村山市暮点 1034-7	0237-56-3351
	山の下海浜公園プール	東区船江町 1-52-1	025-270-5930
	味方B&G海洋センタープール	南区七穂 32-7	025-378-4528
	下山スポーツセンター	東区下山 1-121	025-272-7677
新潟県 新潟市	西海岸公園市営プール	中央区関屋 1-93	025-267-6858
	鳥屋野総合体育館	中央区神道寺南 2-3-46	025-241-4600
	亀田総合体育館	江南区茅野山 3-1-13	025-381-1222
	白根総合公園屋内プール	南区上下諏訪木 1775-1	025-378-4435
	西総合スポーツセンター	西区五十嵐一の町 6368-48	025-268-6400
茨城県	砂沼サンビーチ	下妻市長塚乙 4-1	0296-43-6661
栃木県	ニューサンピア栃木	鹿沼市栃窪 1255	0289-65-1131



第90回全国花火競技大会 「大曲の花火」

Let's Try!

開催地：秋田県大仙市大曲地区

開催日：2016年8月27日(土)

打ち上げ数：約1万8千発

見ものは、楽曲をテーマに1年かけて作られる花火。過去にはクラシック曲の「ボレロ」に合わせて6分以上にわたって多数の花火が夜空を舞うファンタジックな企画もありました。一列に並んで打ち上げられるため、どこからでも見やすいのも魅力です。



ボレロ▲

今年こそ行ってみよう

長岡まつり大花火大会

▼白菊



8月1日から3日間にわたって行われる長岡のまつりの催しのひとつで、初日の慰霊花火「白菊」の後、2日間にわたって開催されます。白菊は、太平洋戦争中に空襲を受けた長岡市ならではの特別な花火。この他にも恒久平和への祈りが込められた花火が打ち上げられ、感動に涙する人も多い。

開催地：新潟県長岡市

開催日：2016年8月1日(月)
～3日(水)

打ち上げ数：約2万発

夏の風物詩、花火大会。
今回は、日本全国で開催されるもののなかでも主要な大会に数えられる、「日本三大花火大会」についてご紹介します。

日本三大 花火大会



※開催日程などについては事前にご確認のうえお出かけください。

第85回 土浦全国花火競技大会

開催地：茨城県土浦市

開催日：2016年10月1日(土)

打ち上げ数：約2万発



▲ワイドスターメイン

特徴的なのは例年秋に開催されている点。他の大会と重なりにくいスケジュールとなっています。

花火シーズンオフとあって、全国からトップレベルの花火師約60社が集まり「スターメイン」「10号玉」「創造花火」の3つの部門で技を競います。