

2021 /夏 No.294

健保 だより

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
- リゾートトラスト
- 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

夏の日差しを
エンジョイしよう!!

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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により、開設期間が変更となる場合がありますので、各施設にお問合せをお願いいたします。

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!

発行所／東京都金属プレス工業健康保険組合
令和3年度
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枚につきお一人様のみ有効です。
※会社名・利用者氏名等は、事前に記入の上、ご利用ください。
※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。
※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。
※75歳以上の方はこの利用券は使用できません。
※この利用券を複写して使用することはできません。
※刺青、タトゥー（シール、ペイントを含む）をされた方の入場はお断りいたします。

◆開設期間

令和3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）

◆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、シニアなど）に「✓」印をして、本人負担金を添えて、入園券と引き換えます。「✓」印を忘れるずに記入してください。

（会社名・利用者氏名・年齢の記載なきものは無効となります。）

◆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。
- 刺青、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。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。
- 75歳以上の方はこの利用券は使用できません。
- 利用区分の年齢については、各施設にお問合せください。
- 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合せください。

●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

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和 3 年度

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)

本見

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。
※会社名・利用者氏名等は、事前に記入の上、ご利用ください。
※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。
※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。

※75歳以上の方はこの利用券は使用できません。
※この利用券を複写して使用することはできません。
※刺青、タトゥー（シール、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。

切り取り線

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和 3 年度

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)

本見

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。
※会社名・利用者氏名等は、事前に記入の上、ご利用ください。
※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。
※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。

※75歳以上の方はこの利用券は使用できません。
※この利用券を複写して使用することはできません。
※刺青、タトゥー（シール、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。

切り取り線

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和 3 年度

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)

本見

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。
※会社名・利用者氏名等は、事前に記入の上、ご利用ください。
※本券に自己負担金を添え、施設で入園券と引き換えてご入園ください。
※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。

※75歳以上の方はこの利用券は使用できません。
※この利用券を複写して使用することはできません。
※刺青、タトゥー（シール、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。

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度に契約を締結できた施設数につきましては、例年と比較して減少する結果となりました。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくをお願いいたします。

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

施設名	利用区分	人負担金	開設期間
パビリオン・ハートランド	大人(中学生以上) 小人(小学生以上)	2,220 1,030 480	7/1~9/30
東京サマーランド(入園券+のりものフリーパス)	大人(高校生以上) 小人(小学生以上)	2,500 1,900 1,300	7/1~9/30
稲毛海浜公園プール	シニア(61歳以上) 一般 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	0 0 0 0 0	7/17~8/29
新里温水プール	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0 0	平日(土日祝日を除く) 7/1~7/20・9/1~9/30
カリビアンビーチ	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0 0	土日祝日及びハイシーズン(7/21~8/31)
鈴鹿サーキット・アドベンチャー(入園券+プール+フリーパス)	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	1,800 800 300 800	7/17~9/5 (8/7~8/15は除く)
ナガサキシーマスパラード(6053) ジャンボ海水プール(入園券+プール)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(2歳以上) 小人(小学生以上)	2,300 400 300 200	7/10~9/27
クアハウス基点	小学生 (幼児)2歳以上 大人(中学生以上) 小人(小学生)	3,600 1,600 0 0	7/1~9/30

※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。

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度に契約を締結できた施設数につきましては、例年と比較して減少する結果となりました。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくをお願いいたします。

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

施設名	利用区分	人負担金	開設期間
パビリオン・ハートランド	大人(中学生以上) 小人(小学生以上)	2,220 1,030 480	7/1~9/30
東京サマーランド(入園券+のりものフリーパス)	大人(高校生以上) 小人(小学生以上)	2,500 1,900 1,300	7/1~9/30
稲毛海浜公園プール	シニア(61歳以上) 一般 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	0 0 0 0 0	7/17~8/29
新里温水プール	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0 0	平日(土日祝日を除く) 7/1~7/20・9/1~9/30
カリビアンビーチ	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0 0	土日祝日及びハイシーズン(7/21~8/31)
鈴鹿サーキット・アドベンチャー(入園券+プール+フリーパス)	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	1,800 800 300 800	7/17~9/5 (8/7~8/15は除く)
ナガサキシーマスパラード(6053) ジャンボ海水プール(入園券+プール)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(2歳以上) 小人(小学生以上)	2,300 400 300 200	7/10~9/27
クアハウス基点	小学生 (幼児)2歳以上 大人(中学生以上) 小人(小学生)	3,600 1,600 0 0	7/1~9/30

※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。

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度に契約を締結できた施設数につきましては、例年と比較して減少する結果となりました。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくをお願いいたします。

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

施設名	利用区分	人負担金	開設期間
パビリオン・ハートランド	大人(中学生以上) 小人(小学生以上)	2,220 1,030 480	7/1~9/30
東京サマーランド(入園券+のりものフリーパス)	大人(高校生以上) 小人(小学生以上)	2,500 1,900 1,300	7/1~9/30
稲毛海浜公園プール	シニア(61歳以上) 一般 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	0 0 0 0 0	7/17~8/29
新里温水プール	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0 0	平日(土日祝日を除く) 7/1~7/20・9/1~9/30
カリビアンビーチ	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	0 0 0 0	土日祝日及びハイシーズン(7/21~8/31)
鈴鹿サーキット・アドベンチャー(入園券+プール+フリーパス)	大人(高校生以上) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	1,800 800 300 800	7/17~9/5 (8/7~8/15は除く)
ナガサキシーマスパラード(6053) ジャンボ海水プール(入園券+プール)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(2歳以上) 小人(小学生以上)	2,300 400 300 200	7/10~9/27
クアハウス基点	小学生 (幼児)2歳以上 大人(中学生以上) 小人(小学生)	3,600 1,600 0 0	7/1~9/30

※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的に使用している方の入場はできません。

保養所のご案内

全国各地に
充実の宿泊施設

JTB 契約保養所

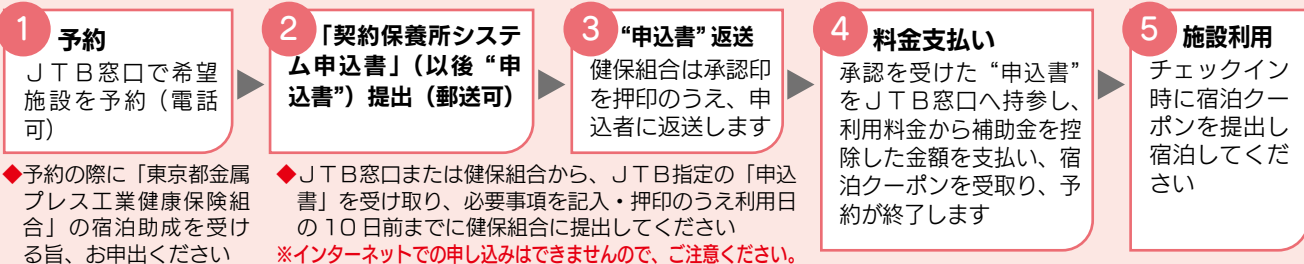
休暇村・直接契約保養所

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。

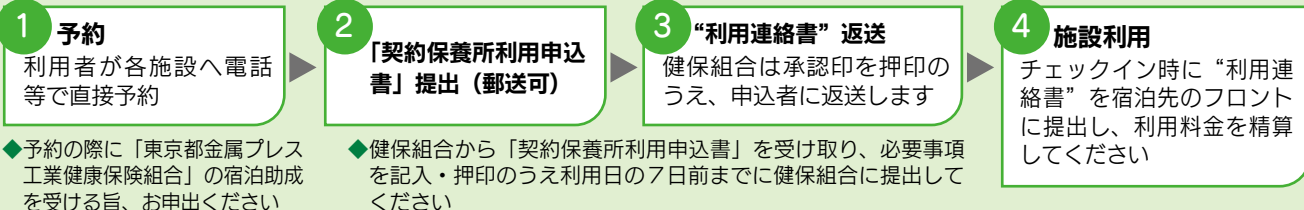
新型コロナウイルス感染症の影響により、休業中の場合があります。
ご利用の際は、各施設へのお問い合わせをお願いいたします。

●ご利用方法● ※補助金は、ご本人・ご家族（被扶養者）ともに、1人年度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）。

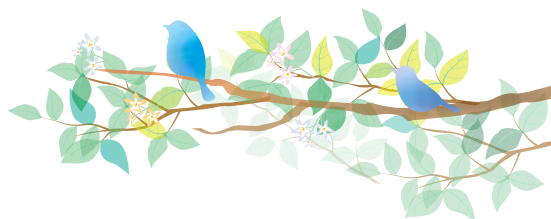


休暇村・直接契約保養所



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、健康保険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。
- ☆補助金利用の対象は、施設利用の場合のみとなります。
- ☆利用をキャンセルされた場合は健保組合へご連絡ください。



休暇村一覧

県名	名称	所在地	TEL
北海道	支笏湖	千歳市支笏湖温泉	0123-25-2201
岩手	岩手網張温泉	岩手郡雫石町網張温泉	019-693-2211
〃	陸中宮古	宮古市崎嶇ヶ崎 18-25-3	0193-62-9911
秋田	乳頭温泉郷	仙北市田沢湖駒ヶ岳 2-1	0187-46-2244
宮城	気仙沼大島	気仙沼市外畑 16	0226-28-2626
山形	庄内羽黒	鶴岡市羽黒町手向羽黒山 8 番地	0235-62-4270
福島	裏磐梯	耶麻郡北塩原村松原字小野川原 1092-3	0241-32-2421
栃木	那須	那須郡那須町湯本 137-14	0287-76-2467
〃	日光湯元	日光市湯元温泉	0288-62-2421
群馬	嬬恋鹿沢	吾妻郡嬬恋村鹿沢温泉	0279-98-0511
埼玉	奥武蔵	飯能市吾野 72 番地	042-978-2888
千葉	館山	館山市見物 725	0470-29-0211

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。

下記の施設は、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会に加入している健保組合の共同利用の施設です。
当健保組合の皆様もご利用いただけます。旅のプランにお役立てください。

●ご利用方法●

- ご利用になりたい保養所申込先（健康保険組合）へお問い合わせください。その際、『東振協の共同利用保養所の申込み』であること、東京都金属プレス工業健康保険組合に加入していること（保険証をお手元にご用意ください）、氏名、利用希望日、人数等を申し出て、利用可能な場合は仮予約となります。仮予約が済みましたら、「保養所利用申込書」に必要事項を記入のうえ、申込先の健康保険組合に提出してください。
- 各施設の詳細は東振協ホームページ（<http://www.toshinkyo.or.jp>）でもご覧いただけます。

- ◆一覧表の金額は、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。
- ◆利用料金の支払方法につきましては、各健康保険組合の指示に従ってください。

〈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（繁忙期等）に制限がありますので、予約の際にご確認してください。
☆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)	問合せ・申し込み
箱根方面	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 9,500 (6,000) 休前日 11,000 (7,000)	☎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 ()は11歳以下の料金
	箱根強羅山荘	神奈川県足柄下郡	〔利用日：月～木〕 9,000	☎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ヶ月前より電話予約
	強羅グリーンハイツ	神奈川県足柄下郡	〔平日のみ〕6,000、ただし 祝前日・8月中は7,000	☎03(3834)7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 利用月の1ヶ月前の3日より利用日の5日前まで、所定の申込書をFAXまたは郵送予約
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	夏季、年末年始を除く 平日のみ 6,050	☎03(3581)1234 東京薬業健康保険組合 健康増進課施設管理係 利用月の2ヶ月前の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 7,900 (4,500) 休前日 10,000 (5,500)	☎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 ()は11歳以下の料金
	白樺	長野県北佐久郡	7,700 (6,200)	☎03(3866)2874 東京金属事業健康保険組合 総務部広報施設課 利用月の1ヶ月前の10日より、利用日の10日前まで電話予約 ()は4～8歳の子供料金
湯河原・熱海・伊豆方面	オレンジドームゆがわら	神奈川県足柄下郡	〔平日のみ〕6,000、ただし 祝前日・8月中は7,000	☎03(3834)7216 東京都電機健康保険組合 健康事業課 利用月の1ヶ月前の3日より利用日の5日前まで、所定の申込書をFAXまたは郵送予約
	悠楽館	静岡県熱海市	7,700 (6,200)	☎03(3866)2874 東京金属事業健康保険組合 総務部広報施設課 利用月の1ヶ月前の10日より、利用日の10日前まで電話予約 ()は4～8歳の子供料金
	保養所あじろ	静岡県熱海市	大人 6,500 子供 4,000	☎03(3264)2364 東京トラック事業健康保険組合 総務課 利用日の2ヶ月前の同日より電話予約
	サンライズ熱海	静岡県熱海市	平日 9,000 休前日 9,500	☎03(3663)1361 東京実業健康保険組合 施設課 利用月の2ヶ月前の5日より電話予約
	薫風荘	静岡県熱海市	7,300 (6,200)	☎03(3987)3151 測量地質健康保険組合 施設課 利用日の1ヶ月前より電話予約 ()は4～11歳の子供料金
	熱海リフレッシュセンター	静岡県熱海市	〔平日のみ〕中学生以上 8,000 4歳以上 5,000	☎03(3404)9545 全国設計事務所健康保険組合 施設事業部施設課 利用月の2ヶ月前の25日より電話予約
	伊豆山温泉保養所	静岡県熱海市	大人 9,000 子供 7,000	☎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ヶ月前から4日前まで、所定の申込書をFAXまたは郵送予約
	天城の里20	静岡県伊豆市	大人 8,000 子供 6,500	☎03(5232)5006 産業機械健康保険組合 保健事業課 利用日の1ヶ月前の1日より電話予約 5歳以下は子供料金
方川面治	金型かわじ荘	栃木県日光市	平日・日曜 6,900 (4,000) 休前日 9,000 (5,000)	☎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 ()は11歳以下の料金
方房面総	上総一宮海浜保養所	千葉県長生郡	大人 8,000 子供 6,000	☎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ヶ月前から4日前まで、所定の申込書をFAXまたは郵送予約
	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

詳しくは、当健保組合ホームページ（<http://www.kpk.or.jp/>） 保養施設をご覧ください。

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

休暇村一覧

県名	名称	所在地	TEL
新潟	妙高	妙高市関山	0255-82-3168
	リトリート安曇野ホテル	安曇野市穂高有明 7682-4	0263-31-0874
長野	乗鞍高原	松本市安曇 4307	0263-93-2304
	南伊豆	賀茂郡南伊豆町湊 889-1	0558-62-0535
静岡	富士	富士宮市佐折 634	0544-54-5200
	伊良湖	田原市中山町大松上 1	0531-35-6411
愛知	茶臼山高原	北設楽郡豊根村	0536-87-2334
	能登千里浜	羽咋市羽咋町オ 70	0767-22-4121
福井	越前三国	坂井市三国町崎 15-45	0776-82-7400
	近江八幡	近江八幡市沖島町宮ヶ浜	0748-32-3138
滋賀	南淡路	南あわじ市福良丙 870-1	0799-52-0291
	竹野海岸	豊岡市竹野町竹野	0796-47-1511
兵庫	紀州加太	和歌山市深山 483	073-459-0321
	南紀勝浦	東牟婁郡那智勝浦町宇久井	0735-54-0126
鳥取	奥大山	日野郡江府町御机字鏡ヶ成 709-1	0859-75-2300
	蒜山高原	真庭市菰山上福田	0867-66-2501
岡山	大久野島	竹原市忠海町大久野島	0846-26-0321
	帝釈峡	庄原市東城町三坂 962-1	08477-2-3110
広島	讃岐五色台	坂出市大屋富町 3042	0877-47-0231
	瀬戸内東予	西条市河原津	0898-48-0311
香川	志賀島	福岡市東区大字勝馬 1803-1	092-603-6631
	南阿蘇	阿蘇郡高森町高森 3219	0967-62-2111
愛媛	指宿	指宿市東方 10445	0993-22-3211

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・休日 下段：休前日	子ども	
群馬	伊香保	市川別館 晴観荘 ☎0279-72-2717	10,000 円 14,000 円	70%	電車：JR 渋川駅からバス 25 分 車：関越道渋川伊香保 IC より 20 分
	かたしな高原	かたしな高原ホテル ☎0278-58-2161	11,600 円 16,300 円	70%	電車：JR 沼田駅からバス 60 分 車：関越道沼田 IC より 35 分
		チャイルドロッチ ☎0278-58-2161	13,300 円 18,600 円		
長野	志賀高原	西発哺温泉ホテル ☎0269-34-2634	10,000 円 11,000 円	70%	電車：湯田中駅からバス 50 分 送迎有 車：上信越道信州中野 IC から 45 分
新潟	津南	ニューグリーンピア津南 ☎025-765-4611	タイプ別	70%	電車：JR 越後湯沢駅からバス 50 分 車：関越道塩沢石打 IC から 40 分
	湯沢	シャトー塩沢 羽黒荘 ☎025-782-1261	平日 5,360 円 休日・休前日 6,700 円	80%	電車：JR 越後湯沢駅からバス 20 分 車：関越道塩沢石打 IC から 10 分

リゾートトラストのご案内

被保険者・被扶養者の方にご利用いただける、会員制リゾートホテルです。
健保組合の補助金（3000 円）は対象外です。ご予約は、インターネットでお申し込みください。

当組合のホームページの保養施設から詳細をご覧ください。 <http://www.kpk.or.jp/>

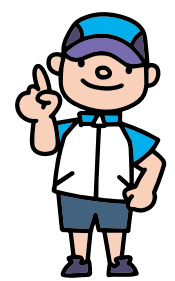
2カ月続けると、 長寿遺伝子の スイッチが入る

長寿遺伝子をご存じですか？ 長寿遺伝子とは、体内で細胞の損傷を防いだり、エネルギー生産に影響したりする「サーチュン（Sirtuin）」という酵素をつくるはたらきをもつ遺伝子です。健康長寿に深くかかわる遺伝子ですが、ふだんは眠っているため、目覚めさせる必要があります。

中之条研究
1日8,000歩
そのうち
20分速歩き!!



そうそう。
長寿遺伝子は2カ月休むと
再び眠りについてしまいます！
継続するようにしましょう



Before 掃除機をかける

After 雑巾がけなど拭き掃除を加える

Before エレベーターやエスカレーターを使う

After 階段を使う

Before 近所のコンビニに出かける

After もう1つ先のコンビニに出かける

Before 最寄り駅で降りる

After 最寄り駅の1つ手前で降りて歩く

**中強度20分を2カ月間継続で
長寿遺伝子が目覚める**

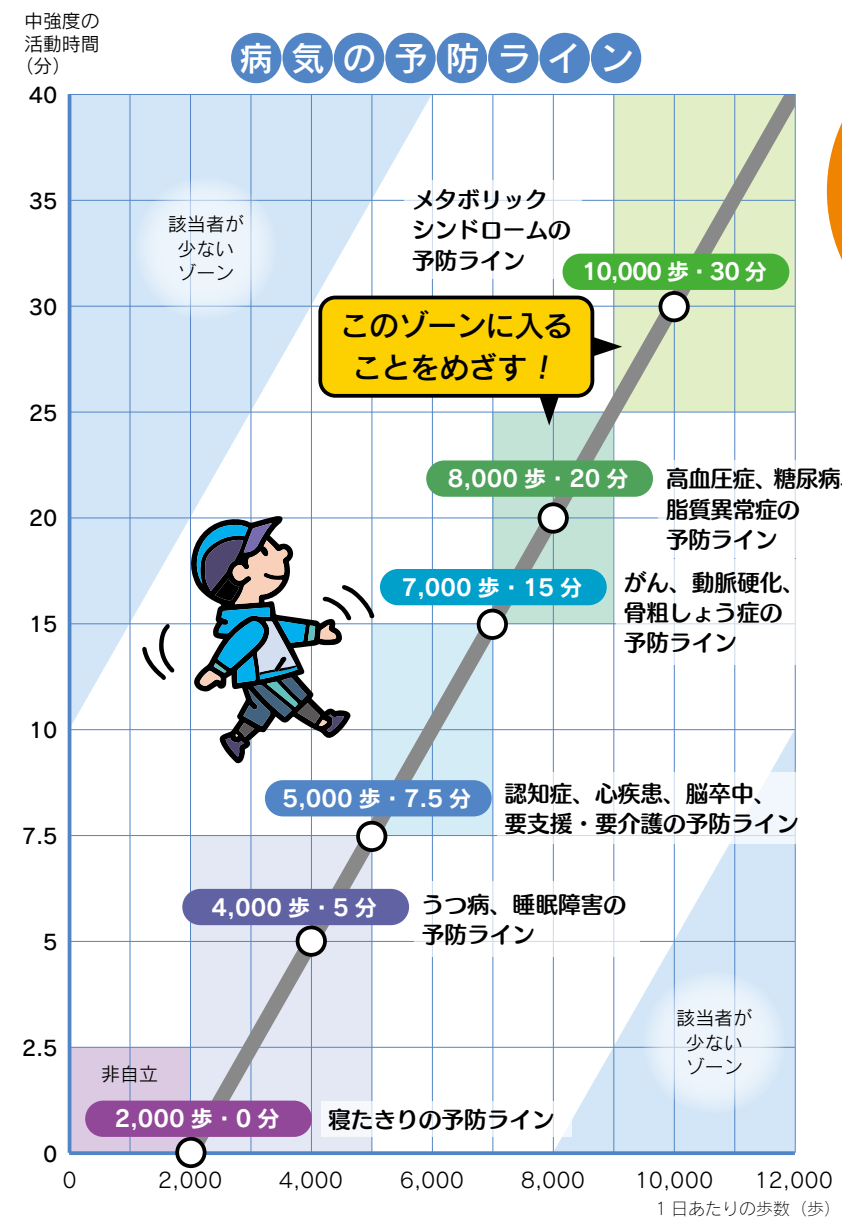
2003年にアメリカで酵母の長寿遺伝子「Sirtuin」が発見されてから研究が進み、人間にも「Sirtuin」の7種類の長寿遺伝子が存在することがわかりました。2012年にはスウェーデンのカロリンスカ研究所によって「1日20分程度の中強度の運動を2カ月続けると、長寿遺伝子のスイッチが入る」ことが証明されています。

一方、中之条研究で得られた健康長寿のための黄金律は「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」です。速歩きは中強度の運動のため、あわせて考えれば、黄金律のウォーキングを2カ月間続けることで多くの病気の予防につながるだけでなく、長寿遺伝子を目覚めさせることもできます。ウォーキングを始める際は、まず2カ月間続けることを目標にしましょう。

**1週間データをみると、
足りないところが見えてくる**

「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」を継続するために、活動量計が役に立ちます。活動量計は、歩数だけでなく運動強度も測定できる便利なアイテムです。

まずは1週間、活動量計をつけてデータをとってみましょう。そうすると、歩数は足りているけど運動強度が足りていない、平日はクリアできているけど休日ができているなど、目標に対する今の自分の状態が見える化されます。改善すべき課題が見つかったら、「生活の中」で改善していく工夫をすることがポイントです。ふだんと違う行動を計画に組み込むと、途中でやめてしまいがちです。自分に合った方法を探してみましょう。



【中之条研究】
群馬県中之条町の65歳以上の住民5,000人を対象に、2000年から20年間、24時間365日の身体活動を調査。調査期間の長さや継続性の高さは、世界でも類を見ない。

自分の中強度を覚える

中強度は、「なんとか会話ができる程度」の速歩きです。まずは3分間同じ速度で歩いてみて、3分後そのまま歩いていけるか会話ができるかを確認してみましょう。

できなければ強度は高すぎ、会話どころか鼻歌まで歌えてしまう場合は低すぎます。年代によってもペースは異なりますので、自分にとっての中強度を覚えるようにしましょう。

歩数にすると
1分間に120歩
が目安！

1日8000歩
そのうち
20分を速歩き

黄金律！

**めざすべきは、
健康長寿のための**

「中之条研究」によってもたらされたデータによると、多くの病気の予防につながるウォーキングの目標は、「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」です。やみくもに歩数を伸ばすことが健康につながるわけではなく、重視すべきは歩数と運動強度のバランスです。効率よく健康長寿をめざしましょう。

量と質から
導き出した黄金律



皆さまの個人情報を厳重に管理し、 大切にお守りしています。



健康保険組合は、被保険者・ご家族の氏名・年齢、保険医療機関の受診記録・診療内容など、多数の個人情報を取扱っていますので、セキュリティ等に万全を期し、個人情報の漏洩等がないよう細心の注意を払っています。

健康保険組合が業務上使用する個人情報の主な使用目的は次のとおりです。

健康保険組合等の内部での利用に係る事例	他事業者への情報提供にかかる事例
1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	・ 健康保険被保険者証の更新時の委託 ・ 専門知識を必要とする保険給付にかかる事務 ・ 交通事故等第三者行為に係る損保会社等への求償事務 ・ 健保連との共同事業である高額療養費に関する給付金の支給事務 ・ 番号法に定める情報連携
2. 保険料の徴収等に必要な利用目的	・ 被保険者等の資格等データ処理の委託 ・ 保険料計算等の委託
3. 保健事業に必要な利用目的	・ 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ・ 特定健診、特定保健指導の実施 ・ 健康増進施設（契約保養所等）の利用
4. 診療報酬の審査・支払いに必要な利用目的	・ 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検及び審査
5. 健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	・ 医療費の調査・分析
6. その他	・ 健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料の作成 ・ 福祉厚生事業に関する配布先データの作成
7. 特定個人情報 番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関（以下「他機関」という。）との情報連携における利用目的。	【組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合】 ・ 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務にかかる給付情報等 ・ 高齢受給者負担区分判定等にかかる課税・非課税情報 ・ 被保険者資格取得事務にかかる他機関における資格情報 ・ 被扶養者認定事務にかかる課税・非課税、住民票関係情報等
	【他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合】 ・ 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務にかかる組合における保険給付関連情報 ・ 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格取得確認事務にかかる組合における資格取得、被扶養者資格関連情報

第 384 回 理事会

- 【日 時】 令和3年4月20日(火)午後4時00分
 【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条別表の一部改正について

事業所の編入・削除・変更

編入事業所

令和 3 年 5 月 1 日

- 株式会社 パワー精密
台東区北上野 2-5-9

削除事業所

令和 3 年 1 月 16 日

- 榎本金属工業 株式会社
大田区南蒲田 3-10-6 三和ビル1階

令和 3 年 4 月 1 日

- 日本金属プレス工業厚生年金基金
墨田区両国 4-30-7 金属プレス会館7階

令和 3 年 4 月 1 日

- 有限会社 清水螺子製作所
目黒区上目黒 4-10-9

所在地変更事業所

令和 3 年 5 月 1 日

- 株式会社 テクレコ
新：神奈川県川崎市川崎区砂子2-5-11
りそな川崎ビル5階
旧：神奈川県川崎市川崎区浜町3-8-8

健康企業宣言

当健康保険組合で下記の事業所が
認定されました。

「健康優良企業 銀 の認定証」

大金工業 株式会社



体脂肪を減らすHIIT

High-Intensity Interval Training
〈BASICレベル〉

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル（休憩）を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 ニーアップ

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の足を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても足を高く早く上げましょう！



10 秒間
インターバル

2 ハーキー

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。

素早く動かし続けます！



1 ~ 4 を
2 セット全力で
行います

4 バーピー

立ち姿勢 A から B → C → B → A を早く繰り返し行います。

B

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして足をしっかり伸ばしましょう。

腰を平らにする

正しい姿勢で素早く行いましょう！

C



3 腕立てニーアップ

腕立て伏せの姿勢で、足を交互に胸にひきつけます。

できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！



10 秒間
インターバル

体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりととり、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

