

2022/夏 No.298

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

元滝伏流水（秋田県）

 <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。

夏の日差しを
エンジョイしよう!!

※新型コロナウイルス感染症拡大防止
により、営業内容が変更となる場合
がありますので、ホームページ等で
ご確認ください。

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!

◆開設期間

令和4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、施設の窓口にご提出ください。「✓」印を忘れ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）をされた方のご入場は、施設によりお断りする事があります。退場に伴う補償・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。

●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4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

会社名	
利用者氏名	(歳)

※本券は1枚につきお一人様1枚限りでご利用ください。
※会社名・利用者氏名を正確に記入してください。
※本券に本人負担金を請求する場合は、この利用券を提出ください。
※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・貸与は禁止します。
※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）をされた方がご入場は施設によりお断りする事があります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、ご利用いただける施設は、記載の通りとなりました。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。

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4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

会社名	
利用者氏名	(歳)

※本券は1枚につきお一人様1枚限りでご利用ください。
※会社名・利用者氏名を正確に記入してください。
※本券に本人負担金を請求する場合は、この利用券を提出ください。
※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・貸与は禁止します。
※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）をされた方がご入場は施設によりお断りする事があります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、ご利用いただける施設は、記載の通りとなりました。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。

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4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

会社名	
利用者氏名	(歳)

※本券は1枚につきお一人様1枚限りでご利用ください。
※会社名・利用者氏名を正確に記入してください。
※本券に本人負担金を請求する場合は、この利用券を提出ください。
※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・貸与は禁止します。
※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）をされた方がご入場は施設によりお断りする事があります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、ご利用いただける施設は、記載の通りとなりました。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。

切り取り線

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
リゾートハワイアンズ	小人(小学生) 幼児(3歳以上)	2,220 1,030 480	7/1~9/30
	大人(高校生~60歳)	2,500	
	中学生	1,500	7/1~9/25 (下段の期間を除く)
	小学生	500	
	幼児(2歳以上)	500	
	シニア(61歳以上)	500	
東京サマーランド(P-37)	大人(高校生~60歳)	2,200	8月の土日及び ハイシーズン (8/6~8/16)
	大人(高校生~60歳)	2,500	
	ハイシーズン	2,200	
	1歳以上	2,100	
	5歳以上	1,000	
	600	600	7/9~9/11
	600	0	
	幼児(3歳以上の未就学児)	0	
	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小中学生	0	
	幼児(3歳以上)	0	
	大人(高校生以上)	0	土日祝日及び ハイシーズン (7/21~8/31)
	小中学生	0	
	3歳以上	2,300	
	(中学生以上)	400	
	生	300	
	(2歳以上)	300	7/9~9/26
	生	2,200	
	生	1,600	
	(2歳以上)	1,600	
	(中学生以上)	0	7/1~9/30
	(小学生)	0	
	大人	710	
	高校生	0	
	中学生	0	7/9~9/19
	小学生	0	
	幼児(4歳以上)	0	
	一般(高校生以上)	400	7/1~8/31 3時間以上の利用 は追加料金あり
	小中学生	0	
	一般(高校生以上)	400	9/1~9/30 終日追加料金 なし
	小中学生	0	
	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 午後5時まで に入場
	小中学生	0	
ラーラ松本	NEW		

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチ(3歳未満含む)およびラーラ松本は、オムツを常用している方の入場はできません。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
リゾートハワイアンズ	小人(小学生) 幼児(3歳以上)	2,220 1,030 480	7/1~9/30
	大人(高校生~60歳)	2,500	
	中学生	1,500	7/1~9/25 (下段の期間を除く)
	小学生	500	
	幼児(2歳以上)	500	
	シニア(61歳以上)	500	
東京サマーランド(P-37)	大人(高校生~60歳)	2,200	8月の土日及び ハイシーズン (8/6~8/16)
	大人(高校生~60歳)	2,500	
	ハイシーズン	2,200	
	1歳以上	2,100	
	5歳以上	1,000	
	600	600	7/9~9/11
	600	0	
	幼児(3歳以上の未就学児)	0	
	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小中学生	0	
	幼児(3歳以上)	0	
	大人(高校生以上)	0	土日祝日及び ハイシーズン (7/21~8/31)
	小中学生	0	
	3歳以上	2,300	
	(中学生以上)	400	
	生	300	
	(2歳以上)	300	7/9~9/26
	生	2,200	
	生	1,600	
	(2歳以上)	1,600	
	(中学生以上)	0	7/1~9/30
	(小学生)	0	
	大人	710	
	高校生	0	
	中学生	0	7/9~9/19
	小学生	0	
	幼児(4歳以上)	0	
	一般(高校生以上)	400	7/1~8/31 3時間以上の利用 は追加料金あり
	小中学生	0	
	一般(高校生以上)	400	9/1~9/30 終日追加料金 なし
	小中学生	0	
	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 午後5時まで に入場
	小中学生	0	
ラーラ松本	NEW		

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチ(3歳未満含む)およびラーラ松本は、オムツを常用している方の入場はできません。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
リゾートハワイアンズ	小人(小学生) 幼児(3歳以上)	2,220 1,030 480	7/1~9/30
	大人(高校生~60歳)	2,500	
	中学生	1,500	7/1~9/25 (下段の期間を除く)
	小学生	500	
	幼児(2歳以上)	500	
	シニア(61歳以上)	500	
東京サマーランド(P-37)	大人(高校生~60歳)	2,200	8月の土日及び ハイシーズン (8/6~8/16)
	大人(高校生~60歳)	2,500	
	ハイシーズン	2,200	
	1歳以上	2,100	
	5歳以上	1,000	
	600	600	7/9~9/11
	600	0	
	幼児(3歳以上の未就学児)	0	
	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小中学生	0	
	幼児(3歳以上)	0	
	大人(高校生以上)	0	土日祝日及び ハイシーズン (7/21~8/31)
	小中学生	0	
	3歳以上	2,300	
	(中学生以上)	400	
	生	300	
	(2歳以上)	300	7/9~9/26
	生	2,200	
	生	1,600	
	(2歳以上)	1,600	
	(中学生以上)	0	7/1~9/30
	(小学生)	0	
	大人	710	
	高校生	0	
	中学生	0	7/9~9/19
	小学生	0	
	幼児(4歳以上)	0	
	一般(高校生以上)	400	7/1~8/31 3時間以上の利用 は追加料金あり
	小中学生	0	
	一般(高校生以上)	400	9/1~9/30 終日追加料金 なし
	小中学生	0	
	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 午後5時まで に入場
	小中学生	0	
ラーラ松本	NEW		

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチ(3歳未満含む)およびラーラ松本は、オムツを常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

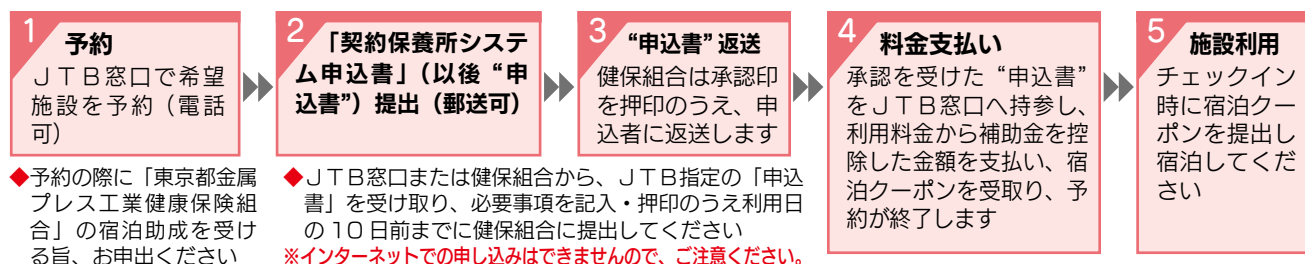
ご旅行をより楽しく演出してくれる宿泊施設。全国各地の施設をぜひご利用ください。

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。

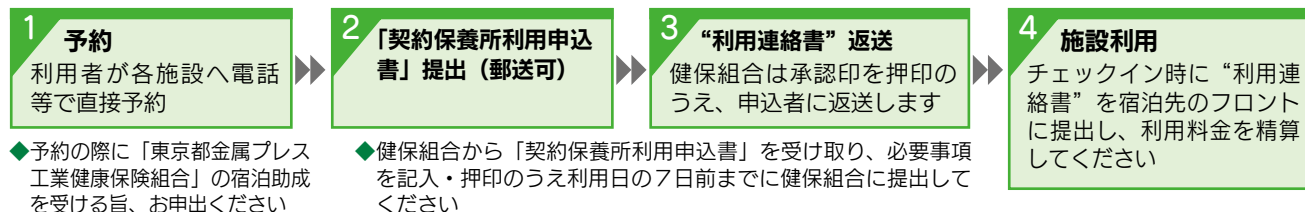
ご利用の際は、各施設へのお問い合わせをお願いいたします。

《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	宮古市崎鎌ヶ崎 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
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
熱海・伊豆方面	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 8,000 (5,000) 休前日 10,000 (5,000)	☎03(3404)9545 全国設計事務所健康保険組合 保健事業グループ 利用月の2ヶ月前の25日より電話予約 ()は4～12歳(小学生まで)の子供料金
	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
和歌山	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
香川	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
愛媛	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
熊本	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
		チャイルドロッヂ ☎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/>

こんなときは「労災」です

受診時に「労災です」と伝えましょう

通勤中に「通勤災害」

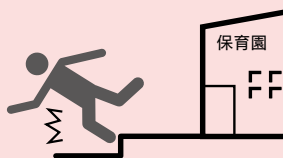
マンション共用部分や路上、駅など通勤中にケガをした



帰宅途中に総菜を購入し、通勤経路に戻った後にケガをした



通退勤途中に保育園への送り迎え後、通勤経路に戻りケガをした



※通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路及び方法」によって往復することをいうと定められており、帰宅途中での日用品の購入や通院などの後に、通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められます。

工作中に「業務上災害」

仕事の準備中や片付け中にケガをした



工作中にトイレに行ったり、水を飲んだりする途中にケガをした



出張中にケガをした（私的な行動は除く）



業務上のケガの治療薬により皮膚炎になった



アルバイト・パートの方がケガをした



誤って健康保険で医療機関にかかってしまった場合

労災保険への切り替えが可能か、受診した医療機関において確認していただき、必ず、当健康保険組合にご連絡をお願いいたします。

労災保険へ切り替えができる場合

医療機関へ労災届出用紙を提出することで、医療機関が労災保険へ医療費の請求を行います。窓口で支払った自己負担分は医療機関より返還されます。※通勤災害の場合は、200 円の一部負担金あり

労災保険へ切り替えができない場合

当健康保険組合が負担した医療費を当組合に返還していただき、窓口で支払った自己負担分と合わせて、ご自身で労災保険へ医療費の請求手続きをしていただきます。

労災保険に関する手続きの詳細や判断に悩む場合などお問い合わせは、お近くの労働局・労働基準監督署または労災保険相談ダイヤル【0570-006031】へご相談ください

「傷病原因について（照会）」の回答にご協力ください

当健康保険組合では医療費が適正に使われているかを確認する必要があるため、ケガなどの外傷性疾病で医療機関を受診された方に、「傷病原因について（照会）」を被保険者（被扶養者分を含む）のご自宅へ郵送しています。お手元に届いた際は、ご回答いただきますようお願いいたします。



仕事中や通勤途中のケガや疾病は 労災保険の対象となり、 健康保険を使用することはできません

業務中・通勤中



労災保険

医療費負担なし（※）

（※）通勤災害の場合は200 円の一部負担金あり

業務外



健康保険

医療費の原則3割
→自己負担

健康保険では、業務外の事由によるケガや疾病に関して保険給付を行います。仕事中や通勤途中に起因する負傷または疾病にかかった場合には、労災保険の対象となります。医療機関受付で「労災」であることを必ず申し出てください。

どこまでが仕事中？ 業務災害と通勤災害

仕事中のケガや疾病には業務災害と通勤災害があります。受診時に「労災です」と申し出て、ケガや疾病の発生状況を伝えましょう。該当するかどうか判断できない場合は、お近くの労働基準監督署にご確認ください。

業務災害

業務時間内に起きたケガや疾病（仕事に関係しない行為が原因の場合は除く）。職場の敷地内、作業現場、訪問先（移動中も含む）など場所を問いません。在宅勤務などテレワークによる仕事でも要件を満たしていれば該当します。ハラスメント被害によるメンタル不調なども該当する場合があります。

通勤災害

自宅と職場の往復に使う合理的な経路上で起きたケガや疾病。

仕事中のケガや疾病は
労災保険で自己負担はありません（※）

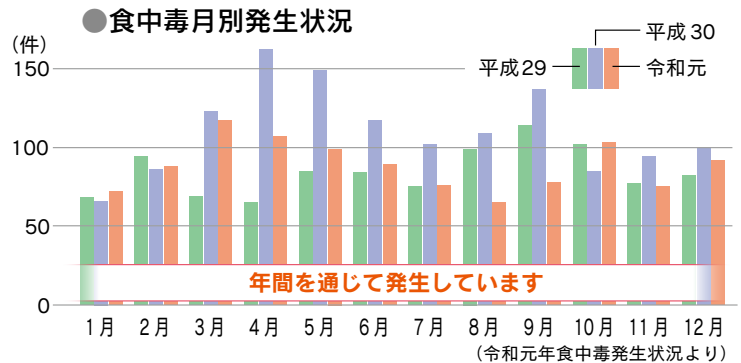
ケガや疾病で医療機関にかかるとき、健康保険証を提示することで医療費負担は総額の3割が自己負担になります（保険診療を受けた場合。負担割合は年齢・収入により異なる）。ただし、健康保険が使えるケースは「業務外」のケガや疾病に限定されています。仕事中のケガや疾病の場合は、労災保険（労働者災害補償保険）が適用され自己負担はありません。（※）
従業員を一人でも雇用している企業は労災保険の加入が義務化（例外あり）されており、正社員だけでなく、パートタイマーやアルバイトの方も加入の対象になります。左上の例のように明らかに仕事中・通勤中のケガであれば労災保険の給付が適用されます。労災保険の場合、医療費は全額給付になるので自己負担はありません。

年間を通じて発生しています

食中毒を防ごう

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。「細菌」が原因となる食中毒は主に6～8月の夏場に、「ウイルス」を原因とする食中毒は11～3月の冬場に多く、食中毒自体は年間を通じて発生しています。

日頃から食べる物、口にする物に気を配り、食中毒予防を心がけましょう。

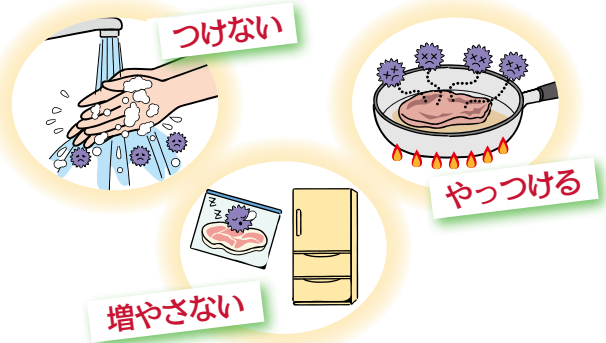


食中毒予防の3原則

食中毒菌を **つけない、増やさない、やっつける**

食中毒は、食べ物についた細菌やウイルスが体内に侵入することによって起こります。食中毒を防ぐには細菌やウイルスを食べ物に「**つけない**」、食べ物や調理器具についた細菌やウイルスを加熱して「**やっつける**」ことが大切です。また食べ物についた細菌を「**増やさない**」ことも重要です。

※ウイルスは食品中では増えないので調理場にウイルスを「持ち込まない」、食品や調理器具にウイルスを「ひろげない」ことも重要です。



こんなときも注意！

！ テイクアウト、デリバリー 利用が増えていませんか？

- 購入した食品は、すぐに食べましょう。
- 食中毒菌は、20～50℃でよく増えます。保冷剤などを活用しましょう。



！ エコバッグ

レジ袋有料化で、より頻繁に利用していませんか？



- 定期的に洗いましょう。
- 肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう。
- 肉、魚、冷蔵品など冷たいものはまとめ、温かいものと密着しないように入れましょう。
- バッグは食品用と日用品用とに分けましょう。

！ キャンプ 家とは環境が違うので注意



- 飲料水や調理に使う水には、川や沢の水は避け、水道水や飲用の水を使いましょう。
- 保冷や食材運搬には、クーラーボックスを活用しましょう。肉や魚は別々のビニール袋に入れましょう。
- 肉を焼くときは、中心までしっかり火を通しましょう。調理前の生肉や魚介類を触ったはしやトングは他の食材には使わないようにしましょう。

第 387 回 理事会

- 【日 時】 令和4年4月27日(水) 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



事業所の変更

変更事業所

令和 3 年 12 月 16 日

- 株式会社 物井工機
 新：八王子市美山町2161-11
 旧：日野市万願寺3-51-15

令和 4 年 2 月 1 日

- 株式会社 孝美製作所
 新：大田区矢口3-21-1 リバーサイドハイツ1階
 旧：大田区矢口1-8-19 中央SPビル1階

令和 4 年 2 月 1 日

- 日本サーモ 株式会社
 新：神奈川県横浜市港北区高田西3-2-1
 旧：大田区田園調布3-26-13

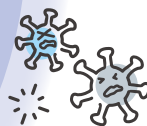
健康企業宣言

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」

オキナ電子工業 株式会社





睡眠の質を高めて 免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。
睡眠の質を高めて、免疫力を強化しましょう。

質のよい睡眠を十分にとると…



免疫力は睡眠時に維持・強化される

睡眠には脳や体の休息、傷ついた細胞の修復、記憶の整理などの役割があり、疲れやストレスを解消し、免疫力の低下を防ぐうえで欠かせません。適切な睡眠時間は人によって異なりますが、免疫力を維持する目安は7時間程度と考えられています※。

また、睡眠の質も大切です。まず、免疫力を左右する自律神経のバランスが整います。さらに、日中の活動で傷ついた細胞の修復、免疫物質の生成などを促す成長ホルモンや、免疫を活性化する物質が十分に分泌され、免疫力が維持・強化されます。

質のよい睡眠を十分にとって、免疫力を高めましょう。

※ Prather AA et al. : Sleep 38, 2015

体内時計を整え、
眠りはじめの90分間を深く眠ることが、
睡眠の質を高めるカギになります。

睡眠の質を高めるコツ

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴びる

睡眠と覚醒をつかさどる体内時計が毎朝同じ時間にリセットされ、体内時計が整うため、寝つきがよくなり睡眠の質が高まる。



食事やお酒は寝る3時間前までにすませる

寝る前に食事やお酒をとると、睡眠中に消化活動やアルコール代謝が活発になり、睡眠の質が低下する。体や脳も十分に休めない。

寝る1～2時間前からはリラックスして過ごす

音楽を聞く、本を読む、ストレッチをするなどでリラックスして過ごすと、自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。



寝る90分くらい前にぬるめのお風呂に入る

寝る90分くらい前に40度程度のお風呂に入り、深部体温を上げておくと、寝るころに深部体温が急降下し、寝つきがよくなる。



寝る30分～1時間前からはスマホやパソコンを見ない

スマホやパソコンから出るブルーライトは、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑える。メラトニンは免疫力を高める効果もある。