

2017 / 夏 No.278

健保 だより

夏季プール施設 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

当健保組合の理事長が交代しました

就任のご挨拶



理事長
嶋村 誠

初夏の候、事業主並びに被保険者・被扶養者の皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

この度、河野前理事長の後任として6月1日付けをもって東京都金属プレス工業健康保険組合の第9代理事長に就任いたしました。

当組合は、一般社団法人東京都金属プレス工業会を設立母体として、昭和43年11月1日に発足以降、歴代理事長はじめ関係役職員のご尽力と事業主並びに被保険者の皆様方のご協力を賜り、幾多の難局を乗り越え、加入者の皆様の健康を支えるべく各種保健事業を展開してまいりました。

ご承知のように、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しい状況にあります。特に、高齢者医療制度の改革が喫緊の課題ですが、残念ながら制度の負担構造の見直しを中心とした議論が先送りの状況となっており、当組合も高額医薬品の影響による医療費の増加に加え、高齢者医療制度への納付金・拠出金が右肩上がりに増え、財政運営に大きな影響を与えております。

このようななかで理事長という重責をお受けすることとなり、身の引き締まる思いでございます。引き続き、健全な財政運営に努めるとともに、疾病予防や健康づくりを中心とした保健事業を積極的に推進していく所存でございます。

前任者と同様のご支援ご協力をお願い申し上げます、就任の挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶



前理事長
河野 正樹

理事長退任にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

平成25年11月に理事長に就任し、昨年11月より2期目を迎えておりましたが、このたび期の途中ではありますが、退任することとなりました。在任中は理事・議員をはじめ関係各位のご指導並びに事業主・被保険者の皆様方のご理解とご支援を賜りましたお陰で、大過なくその重責を果たし得ましたことを心より御礼申し上げます。

健康保険組合はデータヘルス計画等により、病気を治す医療から健康生活を維持する医療への転換を図り、健康長寿社会の実現を目指しておりますが、年々増加する高齢者医療制度への納付・拠出金のため、本来の役割である保健事業に対し十分な手当てが行えない状況となっております。

健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しいものがありますが、後任の嶋村理事長に對しましても、私同様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、東京都金属プレス工業健康保険組合の益々の発展と、皆様様の健康を祈念いたしまして、退任の挨拶とさせていただきます。

全国各地に
充実の宿泊施設

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。

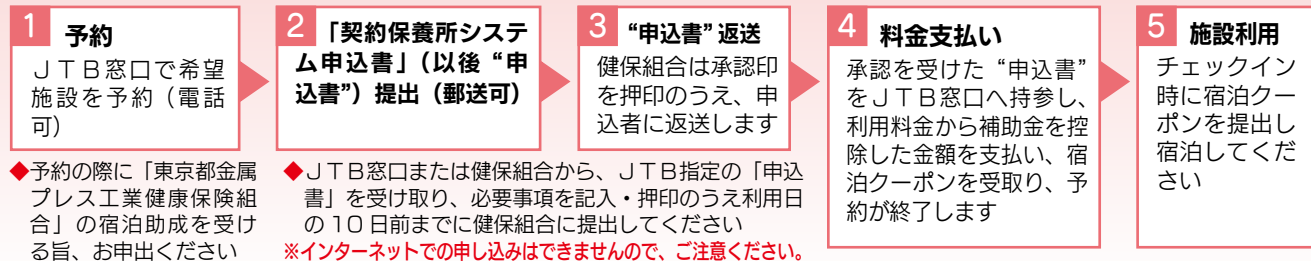
JTB 契約保養所

休暇村・直接契約保養所

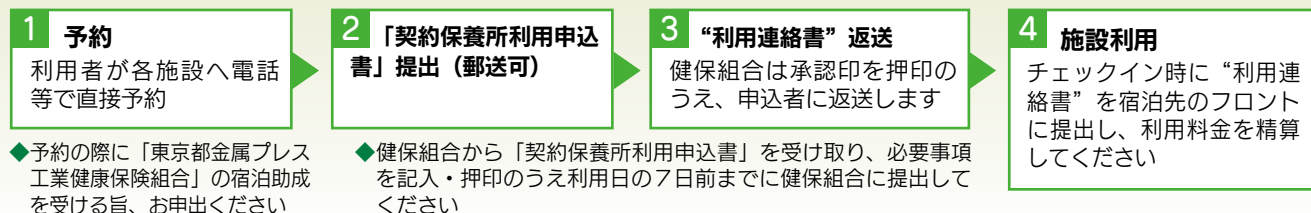
ご利用方法

※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。
 ☆キャンプ施設は補助金の対象になりませんのでご注意ください。

休暇村一覧

県名	地名・名称	TEL
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	日光湯元	0288-62-2421
群馬	嬬恋鹿沢	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
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	TEL
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	吾妻山口ロッジ	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。

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・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.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 健康増進課 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 (4,900) 休日前 9,800 (6,900)	☎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	7,500 (6,000)	☎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 ()は 4~8 歳の料金
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	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 か月前より FAX または郵送にて予約
川日方面・鬼怒	せせらぎ荘	栃木県 日光市	平 日 7,000 休前日	☎03 (3279) 5953 テパート健康保険組合 施設課 利用日 1 か月前より電話予約
	金型かわじ荘	栃木県 日光市	平日・日曜 6,700 (4,300) 休日前 8,800 (5,900)	☎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
京都	洛北荘	京都府 京都市	〔平日のみ〕7,000、ただし 祝前日・11 月中は 8,000	☎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	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 か月前の 3 日より利用日の 10 日前までに電話予約
	悠楽館	静岡県 熱海市	7,500 (6,000)	☎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 ()は 4~8 歳の料金
	保養所あじろ	静岡県 熱海市	大 人 6,500 子 供 4,000	☎03 (3264) 2364 東京トラック実業健康保険組合 総務課 利用希望日の 2 か月前の同日より電話予約
	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
	薫風荘	静岡県 熱海市	7,200 (6,100)	☎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 ()は 4~11 歳の料金
	熱海リフレッシュセンター	静岡県 熱海市	〔平日のみ〕大人 8,000 子供 5,000	☎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
	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 か月前より FAX または郵送にて予約
	天城の里 20	静岡県 伊豆市	8,000 (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 か月前の 1 日より電話予約 ()は子供料金
	今井浜荘	静岡県 賀茂郡	8,000 (4,000)	☎03 (3688) 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 ()は 4 オ〜小学生未満の料金
	みやぎの	神奈川県 足柄下郡	平 日 7,000 休前日	☎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
箱根・葉山方面	みやぎの	神奈川県 足柄下郡	平 日 7,000 休前日	☎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 (6,400) 休前日 10,800 (7,900)	☎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
	仙緑苑	神奈川県 足柄下郡	7,000	☎03 (3279) 5953 テパート健康保険組合 施設課 利用日 1 か月前より電話予約
	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 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	〔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 チャイルドロッヂ ☎0278-58-2163	10,500 円 12,500 円 6 人 12,000 円 2 人 17,000 円	70%	電車：JR 沼田駅からバス 80 分 車：関越道沼田 IC より 34km 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 IC 12km
	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 IC 4km
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
新潟	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
	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 シャトー塩沢羽黒荘 ☎025-782-1261	18,000 円 21,000 円 大：6,700 円 小：5,360 円	80%	電車：JR 越後湯沢駅から徒歩 7 分 車：関越道湯沢 IC 4km 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
	東 山 区	東山閣 ☎03-3583-0974	13,000 円 (B・T) 12,000 円 (T) 15,000 円 (B・T) 14,000 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



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

夏季プール施設 利用のご案内

開設期間

7月
月上旬

9月
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!!

ご利用
ください!

「夏季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
平成 29 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
ずに記入してください。

- 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（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。
 - 営業時間等が変更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。 ☎ 03-3634-5151

平成 29 年度 発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏季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。
※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。
※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（シール・ペイントを含む）をされた方は入場はお断りいたします。
※利用区分に（例：大人・小中学生など）必ず「✓」をしてください。
※利用区分に「✓」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	大人	1,920	7/1～7/31
	小中学生	860	
	3歳以上幼児	300	
	大人	2,150	
東京サマーランド(P-37) (入園券+のりものフリーパス)	大人	980	8/1～9/30
	小中学生	440	
	3歳以上幼児	2,900	
	大人	1,800	
昭和記念公園 レインボープール(No.200) (入園券付)	大人	1,100	7/1～10/1
	小・中学生	500	
	幼児・シニア	1,000	
	大人	100	
よみうりランドプールWAI® (入園券付)	大人	1,300	7/15～9/3
	中・高校生	900	
	小学生以下	800	
	シルバー	1,000	
東武動物公園(153) 東武スーパープール(入園券付)	大人	1,000	7/8～7/9, 7/15～7/17, 7/22～9/3
	小中学生	800	
	小学生以下	800	
	シルバー	1,000	

見本

平成 29 年度 発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏季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。
※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。
※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（シール・ペイントを含む）をされた方は入場はお断りいたします。
※利用区分に（例：大人・小中学生など）必ず「✓」をしてください。
※利用区分に「✓」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	大人	1,920	7/1～7/31
	小中学生	860	
	3歳以上幼児	300	
	大人	2,150	
東京サマーランド(P-37) (入園券+のりものフリーパス)	大人	980	8/1～9/30
	小中学生	440	
	3歳以上幼児	2,900	
	大人	1,800	
昭和記念公園 レインボープール(No.200) (入園券付)	大人	1,100	7/1～10/1
	小・中学生	500	
	幼児・シニア	1,000	
	大人	100	
よみうりランドプールWAI® (入園券付)	大人	1,300	7/15～9/3
	中・高校生	900	
	小学生以下	800	
	シルバー	1,000	
東武動物公園(153) 東武スーパープール(入園券付)	大人	1,000	7/8～7/9, 7/15～7/17, 7/22～9/3
	小中学生	800	
	小学生以下	800	
	シルバー	1,000	

見本

平成 29 年度 発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏季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。
※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。
※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（シール・ペイントを含む）をされた方は入場はお断りいたします。
※利用区分に（例：大人・小中学生など）必ず「✓」をしてください。
※利用区分に「✓」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	大人	1,920	7/1～7/31
	小中学生	860	
	3歳以上幼児	300	
	大人	2,150	
東京サマーランド(P-37) (入園券+のりものフリーパス)	大人	980	8/1～9/30
	小中学生	440	
	3歳以上幼児	2,900	
	大人	1,800	
昭和記念公園 レインボープール(No.200) (入園券付)	大人	1,100	7/1～10/1
	小・中学生	500	
	幼児・シニア	1,000	
	大人	100	
よみうりランドプールWAI® (入園券付)	大人	1,300	7/15～9/3
	中・高校生	900	
	小学生以下	800	
	シルバー	1,000	
東武動物公園(153) 東武スーパープール(入園券付)	大人	1,000	7/8～7/9, 7/15～7/17, 7/22～9/3
	小中学生	800	
	小学生以下	800	
	シルバー	1,000	

見本

平成 29 年度 発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏季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。
※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。
※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（シール・ペイントを含む）をされた方は入場はお断りいたします。
※利用区分に（例：大人・小中学生など）必ず「✓」をしてください。
※利用区分に「✓」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	大人	1,920	7/1～7/31
	小中学生	860	
	3歳以上幼児	300	
	大人	2,150	
東京サマーランド(P-37) (入園券+のりものフリーパス)	大人	980	8/1～9/30
	小中学生	440	
	3歳以上幼児	2,900	
	大人	1,800	
昭和記念公園 レインボープール(No.200) (入園券付)	大人	1,100	7/1～10/1
	小・中学生	500	
	幼児・シニア	1,000	
	大人	100	
よみうりランドプールWAI® (入園券付)	大人	1,300	7/15～9/3
	中・高校生	900	
	小学生以下	800	
	シルバー	1,000	
東武動物公園(153) 東武スーパープール(入園券付)	大人	1,000	7/8～7/9, 7/15～7/17, 7/22～9/3
	小中学生	800	
	小学生以下	800	
	シルバー	1,000	

●● 利用されない方の利用券を融通しあってください ●●

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
としまえん No.657 (入園+プール+乗物フリー)	大人 小人	2,000 1,000	7/1～9/3
西武園ゆうえんちプール (入園券付)	大人 小人	1,100 0	7/8～9/3
稲毛海浜公園プール	一般 高校生 小・中学生 幼児	0 0 0 0	7/15～8/31
大磯ロングビーチ (プールのみ)	おとな 中・高校生 シニア 小学生	2,000 1,000 600 600	7/8～9/18
桐生市新里温水プール カリビアン	一般 高校生 小・中学生 幼児	0 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 幼児(3歳以上) シニア	1,300 600 100 3,500 2,400 1,300 1,900	7/1～9/3
ナガサマジャンボ海 ・上段(入園券+プール) ・下段(入園券+プール+フリーパス)	中学生以上 小学生 2歳以上 小学生 小学生 小学生	2,000 1,300 300 4,800 3,300 1,500	7/1～9/24
【東】山のT 【南】味方日 プール	小学生 小学生 小学生 小学生 小学生 小学生	0 0 0 0 0 0	7/8～8/31、 9/2、3 7/1～9/3 (月曜定休)
【東】下山ス 【中央】西海 【中央】鳥野 【江南】龜田 【南】白根 【西】西総合 砂沼サビ	高校生～64歳 小・中学生 65～74歳 大人(高校生以上) 小・中学生 幼児	0 0 0 0 0 0	7/1～9/30 7/15～7/17 7/22～9/3
クアハウス暮点	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0	7/1～9/30
ニューサンピア栃木	大人 3歳～中学生	0 0	7/15～8/27

※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
としまえん No.657 (入園+プール+乗物フリー)	大人 小人	2,000 1,000	7/1～9/3
西武園ゆうえんちプール (入園券付)	大人 小人	1,100 0	7/8～9/3
稲毛海浜公園プール	一般 高校生 小・中学生 幼児	0 0 0 0	7/15～8/31
大磯ロングビーチ (プールのみ)	おとな 中・高校生 シニア 小学生	2,000 1,000 600 600	7/8～9/18
桐生市新里温水プール カリビアン	一般 高校生 小・中学生 幼児	0 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 幼児(3歳以上) シニア	1,300 600 100 3,500 2,400 1,300 1,900	7/1～9/3
ナガサマジャンボ海 ・上段(入園券+プール) ・下段(入園券+プール+フリーパス)	中学生以上 小学生 2歳以上 小学生 小学生 小学生	2,000 1,300 300 4,800 3,300 1,500	7/1～9/24
【東】山のT 【南】味方日 プール	小学生 小学生 小学生 小学生 小学生 小学生	0 0 0 0 0 0	7/8～8/31、 9/2、3 7/1～9/3 (月曜定休)
【東】下山ス 【中央】西海 【中央】鳥野 【江南】龜田 【南】白根 【西】西総合 砂沼サビ	高校生～64歳 小・中学生 65～74歳 大人(高校生以上) 小・中学生 幼児	0 0 0 0 0 0	7/1～9/30 7/15～7/17 7/22～9/3
クアハウス暮点	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0	7/1～9/30
ニューサンピア栃木	大人 3歳～中学生	0 0	7/15～8/27

※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
としまえん No.657 (入園+プール+乗物フリー)	大人 小人	2,000 1,000	7/1～9/3
西武園ゆうえんちプール (入園券付)	大人 小人	1,100 0	7/8～9/3
稲毛海浜公園プール	一般 高校生 小・中学生 幼児	0 0 0 0	7/15～8/31
大磯ロングビーチ (プールのみ)	おとな 中・高校生 シニア 小学生	2,000 1,000 600 600	7/8～9/18
桐生市新里温水プール カリビアン	一般 高校生 小・中学生 幼児	0 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 幼児(3歳以上) シニア	1,300 600 100 3,500 2,400 1,300 1,900	7/1～9/3
ナガサマジャンボ海 ・上段(入園券+プール) ・下段(入園券+プール+フリーパス)	中学生以上 小学生 2歳以上 小学生 小学生 小学生	2,000 1,300 300 4,800 3,300 1,500	7/1～9/24
【東】山のT 【南】味方日 プール	小学生 小学生 小学生 小学生 小学生 小学生	0 0 0 0 0 0	7/8～8/31、 9/2、3 7/1～9/3 (月曜定休)
【東】下山ス 【中央】西海 【中央】鳥野 【江南】龜田 【南】白根 【西】西総合 砂沼サビ	高校生～64歳 小・中学生 65～74歳 大人(高校生以上) 小・中学生 幼児	0 0 0 0 0 0	7/1～9/30 7/15～7/17 7/22～9/3
クアハウス暮点	大人(中学生以上) 小人(小学生)	0 0	7/1～9/30
ニューサンピア栃木	大人 3歳～中学生	0 0	7/15～8/27

※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。

脂質異常症

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液を流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。



自覚症状がないため、**検査数値**で確認を

LDL コレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値 …120mg/dL 以上

受診勧奨判定値 …140mg/dL 以上

増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）の摂りすぎ

HDL コレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値 …39mg/dL 以下

受診勧奨判定値 …34mg/dL 以下

減る主な原因…肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

保健指導判定値 …150mg/dL 以上

受診勧奨判定値 …300mg/dL 以上

増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）の摂りすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

脂質異常症の進行

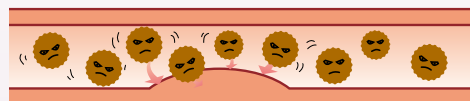
1



血液中のLDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。

2



余分なLDLコレステロールが血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDLコレステロールが入り込みます。

3



血管の内側にドロドロとしたかたまりができる

たまったLDLコレステロールは、ドロドロとした粥状物質となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。

4



血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。

5



血液が流れなくなる・血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。

損しているかもしれません

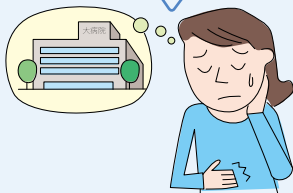
病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていませんか？

実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

覚えておこう！ うっかり損の事例

事例その①

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



実は●● 紹介状なしの大病院は5,000円以上の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時 5,000 円以上の追加負担があります。

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。



事例その②

A病院の診断は
納得いかない！
明日 B病院に行こうと。



実は●● 病院を変えるたびに初診料がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の
受診で
約2倍！

3つの病院に行った場合

8,460 円 [初診料 2,820 円 × 3] + 検査費 (3回分) など

同じ病院に3回行った場合

4,260 円 [初診料 2,820 円
再診料 720 円 × 2] + 検査費 (1回分) など

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。



事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いている病院があって
よかったなあ。



実は●● 診療時間外の受診は割増料金！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で
約2.7倍！

平日 23 時過ぎに病院へ行った場合

7,620 円 [初診料 2,820 円
深夜加算 4,800 円] + 薬代など

土曜日 11 時※に病院へ行った場合

※土曜日の概ね 8 ～ 12 時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

2,820 円 [初診料 2,820 円] + 薬代など

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。



*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則 3 割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかないうちに不要な出費をしているかもしれません。
まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！



第 367 回 理事会

- 【日 時】 平成 29 年 4 月 25 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
 第 2 号議案：職員給与規程等の一部改正 (案) について

事業所の編入・削除・変更

削除事業所

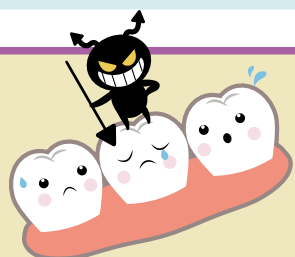
- 平成 29 年 3 月 1 日
 ●(株)福発メタル
 福島県二本松市安達ヶ原 6-98-1
 平成 29 年 3 月 1 日
 ●日野システック(株)
 大田区南六郷 1-20-2

所在地変更事業所

- 平成 28 年 6 月 3 日
 ●大竹機械工業(株)
 新：葛飾区立石 2-3-5
 旧：葛飾区立石 3-26-1
 平成 29 年 3 月 30 日
 ●マノ精工(株)
 新：立川市幸町 1-13-3
 旧：立川市幸町 1-12-9

新規 直接契約医療機関のご案内

- 【開 始 日】 平成 29 年 6 月 1 日
 【医療機関】 社会福祉法人 黎明会 南台病院
 【所 在 地】 東京都小平市小川町 1 丁目 485 番地
 【健診内容】 「人間ドック」



歯周病は万病のもと?!

「歯」と「お口」のはなし

歯周病は、細菌の塊である「プラーク」が引き起こす「慢性感染症」です。
 歯周病とさまざまな病気との関連性が明らかになってきています。
 お口の中をしっかりとケアすることが、全身の健康につながります。



歯周病と全身の病気の関わり

喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいため、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいといわれます。

肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

糖尿病

糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。

循環器病 (心筋梗塞など)

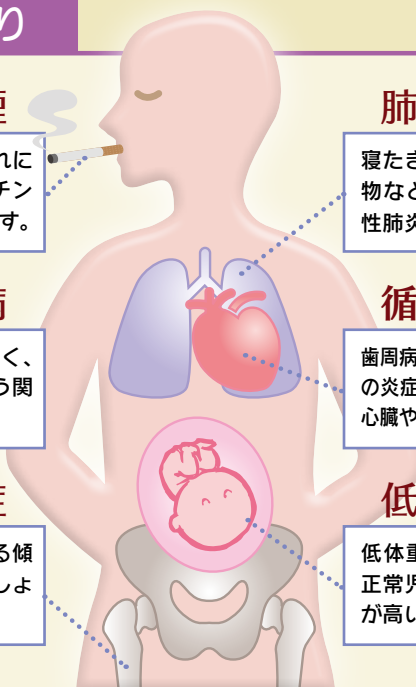
歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因で作られた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。

低体重児出産

低体重児 (2,500g 未満) を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。



「塩」で体のエチケット対策

体臭や加齢臭などの“ニオイ”を気にする人が増えています。「塩」にはさまざまな美容効果がありますが、不快なニオイを防ぐのにも有効です。キレイと消臭が同時にかなう塩を体のエチケット対策に活用してみませんか。

バスタイムに「塩」でニオイ対策

塩には血流をよくして発汗を促す作用があります。塩を入れたお湯に浸かる「塩風呂」なら汗をたっぷりかくことができ、つづけていると汗腺が活性化してサラサラの汗に変わります。



ニオイを防ぐ「塩」の活用法

塩はスーパーなどで売っている手ごろな「粗塩」でOK。粗塩は精製されていない塩でミネラルが豊富です。

塩風呂

- 湯船のお湯に塩をひとつかみ入れて入浴。市販のバスソルトでもOK。

- 39～40度ぐらいのぬるめのお湯に、みぞおちぐらいまで約20分浸かり、たっぷり汗をかく。
- 入浴前と後に水を飲む。

★サラサラ汗がかける体質になる。
★冷えや疲れを解消する効果もある。



塩浴

- ① 塩湯を作る。洗面器にお湯と塩を入れてかき混ぜる。塩が完全に溶けきらず、底に少したまっているぐらいの濃度が塩湯の目安。

お湯：約500ml
塩：約160g



- ② 湯船に浸かるか、シャワーを浴びて体を温める。閉じた毛穴を広げ、老廃物を出しやすくする。



- ③ 洗い場で塩湯を全身に塗る。髪・頭皮→顔・首→上半身→下半身の順に塗るとムダがない。そのあと5～10回、手のひらで全身をやさしくなでる。

- ④ お湯で全身の塩や汗、老廃物を洗い流し、時間があれば再び湯船に浸かって体を温める。

- ⑤ 最後にぬるま湯か冷水のシャワーを浴びて、新しく出てきた皮脂を固め、潤いを閉じ込める。



頭、耳の裏から首筋、ワキの下、胸元、おへそ周り、足は念入りに

ヌルっと感があれば、老廃物が出てきたサイン