

健保 だより

2024/夏 No.306

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
- 直接契約保養所・休暇村
- エクシブ
- 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。

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

発行者/東京都金属プレス工業健康保険組合
令和6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枚につきお一人様のみ有効です。
※会社名・利用者氏名等を事前に記入の上、ご利用ください。
※本券に本人負担金を添え、施設の窓口にご提出ください。
※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歳以上の方は本券の使用はできません。
※本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施設によりお断りする事があります。

記載された営業内容は変更となる場合があります。
各施設の最新情報を確認のうえご利用ください。

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!

※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。

● 開設期間

令和6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 6 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枚までご利用ください。
※会社名・利用者氏名を明記の上、ご利用ください。
※本券に本人負担金を添え、施設の窓口にご提出ください。
※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じます。
※75歳以上の方は本券の使用はできません。
※本券を複数回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。

記載された営業内容は変更となる場合があります。
各施設の最新情報をご確認のうえご利用ください。

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 6 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枚までご利用ください。
※会社名・利用者氏名を明記の上、ご利用ください。
※本券に本人負担金を添え、施設の窓口にご提出ください。
※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じます。
※75歳以上の方は本券の使用はできません。
※本券を複数回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。

記載された営業内容は変更となる場合があります。
各施設の最新情報をご確認のうえご利用ください。

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 6 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枚までご利用ください。
※会社名・利用者氏名を明記の上、ご利用ください。
※本券に本人負担金を添え、施設の窓口にご提出ください。
※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じます。
※75歳以上の方は本券の使用はできません。
※本券を複数回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。

記載された営業内容は変更となる場合があります。
各施設の最新情報をご確認のうえご利用ください。

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
スパリゾートハワイアンズ		大人(中学生以上)	2,220	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		小人(小学生)	1,030	
		幼児(3歳以上)	480	
		大人(中学生以上)	2,710	7/6・7/7・7/13～8/31・9月の土日祝日
東京サマーランド(P-37) (入園券+プール+乗り物乗り放題)		幼児(3歳以上)	980	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生～64歳)	2,700	
		中学生	1,600	
		小学生	1,600	
東京サマーランド(P-37) (入園券+プール+乗り物乗り放題)		幼児(3歳以上)	600	7/6・7/7・7/13～8/31・9月の土日祝日
		シニア(65歳以上)	600	
		大人(高校生～64歳)	3,400	
		中学生	2,600	
西武園(アトラクション+プール)		小学生	1,300	8月の土日及びハイシーズン(8/8～8/16)
		シニア(65歳以上)	1,300	
		大人(高校生～64歳)	3,700	7/6～9/8
		中学生	2,500	
大井町公園(プール利用のみ)		小学生	2,200	7/6～9/16
		幼児(3歳以上)	1,100	
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
桐生カピアンビーチ (新里温水プール)		幼児(3歳以上)	700	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生以上)	1,600	
		小中学生	500	
		大人(高校生以上)	5,900	土日祝日及びハイシーズン(7/21～8/31)
ナガシマスパリゾート(60分入園券+プール+乗り物乗り放題)		小学生	3,000	7/6～9/30
		幼児(3歳以上)	1,600	
		大人(高校生以上)	5,900	
		小中学生	4,000	
クアハウス書点		幼児(3歳以上)	2,000	7/1～9/30
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
		大人(高校生以上)	700	7/6～9/16
蓮沼ウォーターガーデン		小学生	700	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生以上)	1,600	
		小中学生	500	
		大人(高校生以上)	5,900	土日祝日及びハイシーズン(7/21～8/31)
深谷グランド(入園券+プール+乗り物乗り放題)		小学生	4,000	7/6～9/30
		幼児(3歳以上)	2,000	
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
アークアパライズ パティオ		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	9/1～9/30 終日追加料金なし
		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで
ラーラ松本		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで
		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで

※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している方の入場はできません。

※ラーラ松本は、3歳未満の方は幼児プールとジャグジープールのみ利用できます。

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
スパリゾートハワイアンズ		大人(中学生以上)	2,220	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		小人(小学生)	1,030	
		幼児(3歳以上)	480	
		大人(中学生以上)	2,710	7/6・7/7・7/13～8/31・9月の土日祝日
東京サマーランド(P-37) (入園券+プール+乗り物乗り放題)		幼児(3歳以上)	980	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生～64歳)	2,700	
		中学生	1,600	
		小学生	1,600	
東京サマーランド(P-37) (入園券+プール+乗り物乗り放題)		幼児(3歳以上)	600	7/6・7/7・7/13～8/31・9月の土日祝日
		シニア(65歳以上)	600	
		大人(高校生～64歳)	3,400	
		中学生	2,600	
西武園(アトラクション+プール)		小学生	1,300	8月の土日及びハイシーズン(8/8～8/16)
		シニア(65歳以上)	1,300	
		大人(高校生～64歳)	3,700	7/6～9/8
		中学生	2,500	
大井町公園(プール利用のみ)		小学生	2,200	7/6～9/16
		幼児(3歳以上)	1,100	
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
桐生カピアンビーチ (新里温水プール)		幼児(3歳以上)	700	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生以上)	1,600	
		小中学生	500	
		大人(高校生以上)	5,900	土日祝日及びハイシーズン(7/21～8/31)
ナガシマスパリゾート(60分入園券+プール+乗り物乗り放題)		小学生	3,000	7/6～9/30
		幼児(3歳以上)	1,600	
		大人(高校生以上)	5,900	
		小中学生	4,000	
クアハウス書点		幼児(3歳以上)	2,000	7/1～9/30
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
		大人(高校生以上)	700	7/6～9/16
蓮沼ウォーターガーデン		小学生	700	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生以上)	1,600	
		小中学生	500	
		大人(高校生以上)	5,900	土日祝日及びハイシーズン(7/21～8/31)
深谷グランド(入園券+プール+乗り物乗り放題)		小学生	4,000	7/6～9/30
		幼児(3歳以上)	2,000	
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
アークアパライズ パティオ		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	9/1～9/30 終日追加料金なし
		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで
ラーラ松本		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで
		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで

※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している方の入場はできません。

※ラーラ松本は、3歳未満の方は幼児プールとジャグジープールのみ利用できます。

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
スパリゾートハワイアンズ		大人(中学生以上)	2,220	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		小人(小学生)	1,030	
		幼児(3歳以上)	480	
		大人(中学生以上)	2,710	7/6・7/7・7/13～8/31・9月の土日祝日
東京サマーランド(P-37) (入園券+プール+乗り物乗り放題)		幼児(3歳以上)	980	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生～64歳)	2,700	
		中学生	1,600	
		小学生	1,600	
東京サマーランド(P-37) (入園券+プール+乗り物乗り放題)		幼児(3歳以上)	600	7/6・7/7・7/13～8/31・9月の土日祝日
		シニア(65歳以上)	600	
		大人(高校生～64歳)	3,400	
		中学生	2,600	
西武園(アトラクション+プール)		小学生	1,300	8月の土日及びハイシーズン(8/8～8/16)
		シニア(65歳以上)	1,300	
		大人(高校生～64歳)	3,700	7/6～9/8
		中学生	2,500	
大井町公園(プール利用のみ)		小学生	2,200	7/6～9/16
		幼児(3歳以上)	1,100	
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
桐生カピアンビーチ (新里温水プール)		幼児(3歳以上)	700	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生以上)	1,600	
		小中学生	500	
		大人(高校生以上)	5,900	土日祝日及びハイシーズン(7/21～8/31)
ナガシマスパリゾート(60分入園券+プール+乗り物乗り放題)		小学生	3,000	7/6～9/30
		幼児(3歳以上)	1,600	
		大人(高校生以上)	5,900	
		小中学生	4,000	
クアハウス書点		幼児(3歳以上)	2,000	7/1～9/30
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
		大人(高校生以上)	700	7/6～9/16
蓮沼ウォーターガーデン		小学生	700	7/1～9/30 (下段の期間を除く)
		大人(高校生以上)	1,600	
		小中学生	500	
		大人(高校生以上)	5,900	土日祝日及びハイシーズン(7/21～8/31)
深谷グランド(入園券+プール+乗り物乗り放題)		小学生	4,000	7/6～9/30
		幼児(3歳以上)	2,000	
		大人(高校生以上)	700	
		小中学生	700	
アークアパライズ パティオ		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	9/1～9/30 終日追加料金なし
		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで
ラーラ松本		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで
		大人(高校生以上)	0	7/1～9/30 午後5時まで
		小中学生	0	7/1～9/30 午後5時まで

※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している方の入場はできません。

※ラーラ松本は、3歳未満の方は幼児プールとジャグジープールのみ利用できます。

全国各地に充実の宿泊施設

保養所のご案内

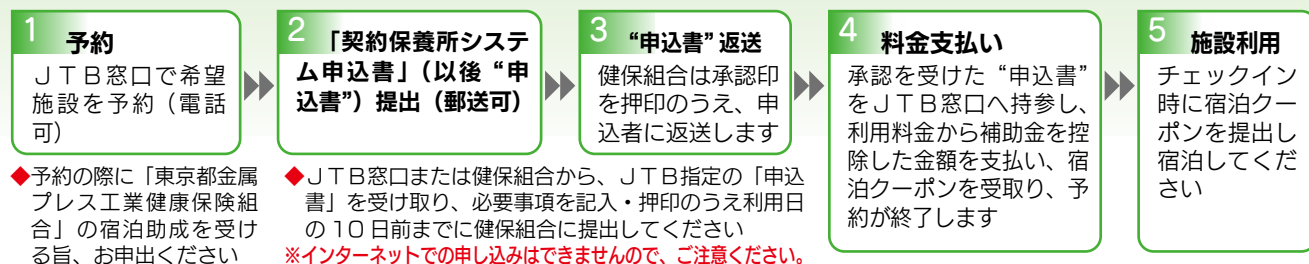
JTB 契約保養所

直接契約保養所・休暇村

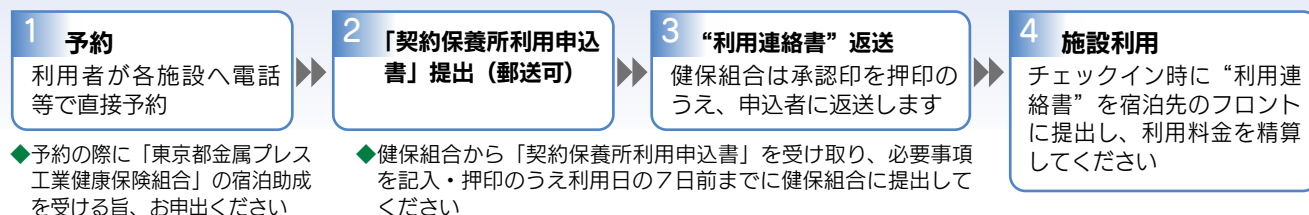
※補助金は、ご本人・ご家族（被扶養者）ともに、1人年度1回・1泊分3,000円を利用できます。

《ご利用方法》

《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）。



《直接契約保養所・休暇村》



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。

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	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
	高原	チャイルドロッチ ☎0278-58-2161	13,300円 18,600円		
長野	志賀高原	西発喃温泉ホテル ☎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

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。その際に『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 (3,500)	☎03 (5970) 0304 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 ()は3歳～小学生までの子供料金
	みやぎの	神奈川県足柄下郡	特別洋室ツイン 9,000 (4,500) その他 7,000 (3,500)	☎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 ()は3歳以上小学生以下で夕食は子供料理
	金型はこね荘	神奈川県足柄下郡	平日・日曜 9,800 (6,000) 休前日 11,500 (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4歳以上11歳以下で夕食子供料理
	箱根強羅山荘	神奈川県足柄下郡	〔利用日：月～木〕 10,000	☎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 (5970) 0304 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	平日のみ 6,380 (3,630)	☎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 ()は子供料金
	金型あかくら荘	新潟県妙高市	平日・日曜 8,400 (4,500) 休前日 10,500 (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4歳以上11歳以下で夕食子供料理
	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	7,500 (5,000)	☎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 ()は4歳～小学生の子供料金
	サンライズ熱海	静岡県熱海市	平日 9,000 (7,200) 休前日 9,500 (7,600)	☎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 ()は満3歳以上満12歳未満の子供料金
	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	10,780 (8,360)	☎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	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ヶ月前の1日より電話予約 ()は3歳～5歳の子供料金
方日光	金型かわじ荘	栃木県日光市	平日・日曜 7,400 (4,000) 休前日 9,500 (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4歳以上11歳以下で夕食子供料理
方房面総	上総一宮海浜保養所	千葉県長生郡	9,570 (7,150)	☎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 (3,500)	☎03 (5970) 0304 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 ()は3歳～小学生までの子供料金

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	T E L
北海道	支笏湖	千歳市支笏湖温泉	0123-25-2201
	岩手網張温泉	岩手郡雫石町網張温泉	019-693-2211
〃	陸中宮古	宮古市崎鍬ヶ崎 18-25-3	0193-62-9911
	乳頭温泉郷	仙北市田沢湖駒ヶ岳 2-1	0187-46-2244
秋田	気仙沼大島	気仙沼市外畑 16	0226-28-2626
	庄内羽黒	鶴岡市羽黒町手向羽黒山 8 番地	0235-62-4270
山形	裏磐梯	耶麻郡北塩原村桧原字小野川原 1092-3	0241-32-2421
	那須	那須郡那須町湯本 137-14	0287-76-2467
栃木	日光湯元	日光市湯元温泉	0288-62-2421
	嬬恋鹿沢	吾妻郡嬬恋村鹿沢温泉	0279-98-0511
群馬	奥武蔵	飯能市吾野 72 番地	042-978-2888
埼玉	館山	館山市見物 725	0470-29-0211
千葉	妙高	妙高市関山	0255-82-3168
新潟	リトリート安曇野ホテル	安曇野市穂高有明 7682-4	0263-31-0874
	乗鞍高原	松本市安曇 4307	0263-93-2304
静岡	南伊豆	賀茂郡南伊豆町湊 889-1	0558-62-0535
	富士	富士宮市佐折 634	0544-54-5200
愛知	伊良湖	田原市中山町大松上 1	0531-35-6411
	茶臼山高原	北設楽郡豊根村字坂字場御所平 70-163	0536-87-2334
石川	能登千里浜	羽咋市羽咋町才 70	0767-22-4121
福井	越前三国	坂井市三国町崎 15-45	0776-82-7400
滋賀	近江八幡	近江八幡市沖島町宮ヶ浜	0748-32-3138
兵庫	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	真庭市蒜山上福田	0867-66-2501
広島	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
愛媛	瀬戸内東予	西条市河原津	0898-48-0311
福岡	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
鹿児島	指宿	指宿市東方 10445	0993-22-3211

会員制リゾートホテル『エクシブ』のご案内

1年を通して全国の会員制リゾートホテルをご利用いただけます。ぜひご家族や大切な方とリゾート旅行をお楽しみください。

健康保険組合の補助金（3,000円）は対象外です。

ご予約は、当組合専用のインターネット予約システムまたはLINE公式アカウントからご予約ください。

【当組合専用のインターネット予約システム】

<https://houjin.rtg.jp/>

組合専用ID:KPK00001 パスワード：10385422

【LINE公式アカウント】

最新のプランや観光情報・空室情報のチェック・ご予約も可能です。

LINE お友だち限定情報が届きます。



←お友達登録はこちらから
ID：@813ppphg

●患者が希望して先発薬を使う場合、患者負担が高くなります

同じ成分で価格の安いジェネリック医薬品があるのに、価格の高い先発薬をあえて選ぶ場合は、ジェネリック医薬品との差額の4分の1を「選定療養」として、患者が負担することになります。

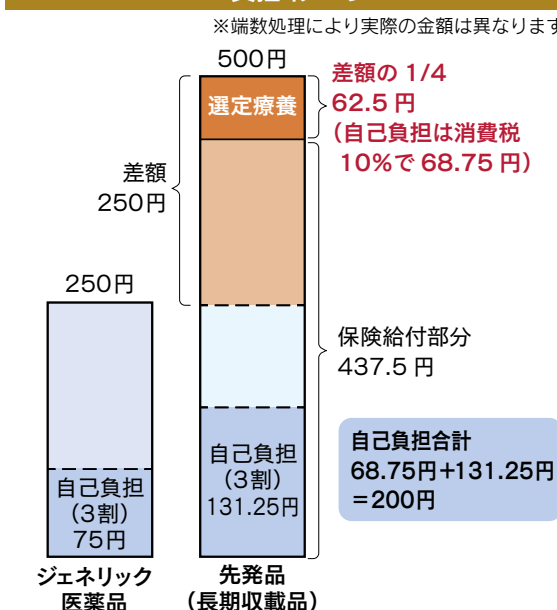
対象となる先発薬	・ジェネリック医薬品が登場して5年経過している薬 ・ジェネリック医薬品への置き換えが50%に達している薬
対象にならないケース	・医療上の必要性があって先発薬を使う場合 ・薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

●患者負担の計算例

		現行 (3割負担)	令和6年 10月から	変化額
先発品	500円	150円	200円	50円増
ジェネリック医薬品	250円	75円	75円	変更なし

令和6年10月～

ジェネリック医薬品250円、先発薬500円の場合の負担イメージ



先発薬を選ぶと負担増に！

ジェネリックを選ぼう



特定健診・特定保健指導の変更点

●特定健診の検査項目、質問票が一部変更

令和6年4月～

40～74歳対象の特定健診の「中性脂肪」は空腹時に測定しますが、やむを得ず空腹時以外に測定する場合、「随時中性脂肪」を認めることになりました。

●中性脂肪の保健指導判定値

空腹時中性脂肪150mg/dL以上 やむを得ない場合は随時中性脂肪175 mg/dL

また、「標準的な質問票」の喫煙と飲酒について、より詳細な選択肢に修正されるなど変更されています。

●特定保健指導…

3ヵ月で腹囲2cm・体重2kg減を達成すれば終了

特定保健指導に参加して3ヵ月以上経過後の評価で腹囲2cm・体重2kg減の目標を達成した場合には、特定保健指導が終了となります。腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合は、生活習慣病予防につながる行動変容やプロセスを含めて評価されます。また、ICTを活用した特定保健指導が、対面の実施と同じポイント評価となり、オンラインでの特定保健指導がさらに普及する見通しです。

制度改正のお知らせ

令和6年度は、診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬のトリプル改定の年です。医療費の公定価格である診療報酬の改定は6月1日から実施されました(改定率+0.88%)。

また、第4期特定健診・特定保健指導が始まり、一部変更があります。影響のあるポイントをお知らせします。

●初診料・再診料が引き上げられました

令和6年6月～

医療従事者の人材確保や賃上げを実現するために、初診料・再診料、入院基本料などが引き上げられ、ベースアップ評価料が加算されるようになりました。

	初診料	再診料
従来	2,880円	730円
令和6年6月～	2,910円+加算60円	750円+加算20円

※患者負担は左記の3割(未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割)
※加算は賃上げするなどの基準を満たした医療機関のみ。初診料・再診料の算定回数が少ない医療機関はより高額な加算となる場合があります。

●マイナ保険証を利用すると医療費が安くなります

令和6年6月～

オンライン資格確認等システムで診療情報等を取得する医療機関の加算も見直されました。マイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円安くなります。

	初診	再診
従来	従来の保険証 40円 マイナ保険証 20円 ※月1回	加算なし
令和6年6月～	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円 ※月1回	従来の保険証 20円 マイナ保険証 10円 ※3ヵ月に1回

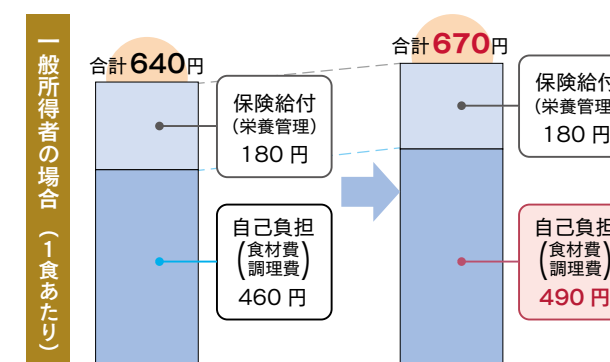
※患者負担は上記の3割(未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割)

●入院時の食事代が引き上げられました

令和6年6月～

入院時の食事代は、1食640円(自己負担460円・保険給付180円)で長年据え置かれていました。食材費等のコストは高騰しているため、入院時の食事代が1食につき30円引き上げられ、1食490円の自己負担となりました(一般所得者の場合)。

自己負担が1食につき30円アップ！





スマホの 使い過ぎは

心に悪影響を及ぼす

生活に欠かせなくなったスマートフォン(スマホ)。しかし、長時間使っていると心に悪影響が及びます。
この機会にスマホとの付き合い方を考えてみましょう。

依存、キレやすい、抑うつ…。スマホは心を脅かす



スマホでゲームやSNS、動画視聴をしていたら時間を忘れて没頭してしまった経験はありませんか。スマホには依存の危険があります。スマホによって仕事や家事、生活習慣などに何らかの支障が出ていたら注意が必要です。こどもはとくにスマホに夢中になりやすい傾向があります。

また、スマホを見て息抜きをしているつもりでも、それが長時間になると脳が情報過多になって疲弊し、思考や記憶、感情のコントロールなどをつかさどる脳の部位が機能低下を起こします。その結果、単純ミスやもの忘れが増え、キレやすくなったり、抑うつになることもあります。

! 思い当たる人はスマホの使い過ぎに**要注意**

意識的にスマホと距離を置く時間を設けよう

スマホに依存しやすいのは、快楽や人とのつながりなど、心を充足させるものを手軽に得られるからです。
心の健康を守るためには、大人もこどもも意識的にスマホと距離を置く時間を設けることが大切です。

スマホをダラダラと使わない

- 目的を持ってスマホを使う。
- スマホの使用時間は1日合計30分～1時間程度に決める。

ながらスマホをしない

- パソコンやテレビを見ながらスマホを見ない。
- お風呂やトイレ、寝室などにスマホを持ち込まない。

ぼんやりする時間を持つ

- ぼんやりする時間が脳の情報過多を解消する。
- 通勤時やコーヒータ임을「ぼんやり時間」にする。

スマホのない生活に慣れる・楽しむ

- 短時間の外出時はスマホを持たない。
- ハイキングなどリアルな場での楽しみを作る。



こどもがスマホに依存していると 感じたら



学校や友だち関係、家庭などで悩みがある場合が多いため、まずはこどもの悩みについて親子で話し合ってみましょう。

第397回 理事会

- 【日 時】 令和6年4月23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



事業所の変更

変更事業所

令和5年10月31日

●株式会社 オオイワ

新：群馬県みどり市笠懸町鹿3958

旧：大田区北糀谷1-2-3

令和6年2月5日

●一般社団法人 愛知県金属プレス工業会

新：愛知県名古屋市東区葵1-18-32 早瀬ビル303号室

旧：愛知県名古屋市中区大須4-14-26 ジッダビル4F

整骨院・接骨院の施術内容等の照会にご協力をお願いします

整骨院や接骨院での治療（施術）は、すべてに保険証が使えるわけではありません。**健康保険が使えるのは、捻挫や打撲など急性の外傷によるものに限られています。**

当健康保険組合では、皆さまに納めていただいた大切な保険料を有効に使うため、医療費適正化対策として、柔道整復師からの請求書の点検などを外部の専門業者と提携し行っております。

つきましては、**提携業者（株式会社大正オーディット）**より皆さまのもとへ書面で、柔道整復師の施術内容などについて照会、確認等をさせていただく場合がありますので、照会があった場合は、ご協力をお願いいたします。

また、ご回答をいただいた後、電話による問合せをさせていただく場合がありますので、ご協力をお願いいたします。

なお、この施術内容照会により知り得た個人情報の取り扱いに関しては、療養費支給申請書の内容審査に限定し、他の目的には一切使用しないよう契約書を締結しております。

[受取人]	整理No.
様	発行 令和 年 月
	東京都金属プレス工業健康保険組合
	委託会社 株式会社大正オーディット
	健康保険事務センター
	158-0094
	東京都世田谷区玉川2-21-1
	二子玉川ライズ 7F
整骨院・接骨院の保険診療についての受診照会	
あなた様やご家族様が整・接骨院で受けられた施術について、下記の事項を照会させていただきます。お手数ですが、太線の枠内についておわかりになる範囲でご記入のうえ、〇月〇日までに 必ずご返送くださいますようお願い申し上げます。	

令和6年12月保険証が廃止されます！

Let's Try!

マイナ保険証の準備はお済みですか？



現行の保険証は、令和6年12月2日に廃止され、マイナンバーカードと一体化されます。廃止されると新たな保険証は発行されません^注。早めにマイナ保険証の準備をお願いいたします。

^注 発行済みの保険証は、廃止後1年間は使用可能です。

※マイナンバーカードの保険証利用は、ご自身での手続きが必要です。

マイナ保険証で受診するとこんなメリット

1 医療費節約になる

マイナ保険証で受診すると、現行の保険証で受診するよりも20円安くなります。

初診 現行の保険証…30円
マイナ保険証…10円 *月1回

再診 現行の保険証…20円
マイナ保険証…10円 *3力月に1回

※患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

2 質のよい医療を受けられる

本人が同意すれば、医療機関が過去の健診や処方薬の情報を確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。

3 高額な窓口負担を手続きなしで軽減できる

医療費が高額になるときにマイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」がなくても窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。