

2025/夏 No.310

# 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
- 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

 <https://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 ▶ 9月末

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!!

※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

### ● 開設期間

令和7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/東京都会金属プレス工業健康保険組合

令和7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ご確認のうえご利用ください。

●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

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和  
7年度

# 夏期プール施設 補助全利用券



7月から9月までのプール開設期間内有効

会社名	
利用者氏名	( 歳)

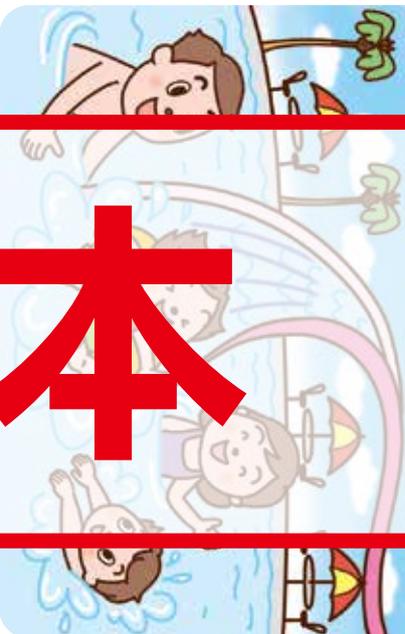
- ※本券は1枚につきお一人様1枚までご利用ください。
- ※会社名・利用者氏名を記載の上、ご利用ください。
- ※本券に本人負担金を添え、施設の窓口にご提出ください。
- ※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
- ※75歳以上の方は本券の使用はできません。
- ※本券を複数回使用することはできません。
- ※刺青、タトゥー（シール、ペイントを含む）をされた方のご入場はお断りする事があります。

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ください。

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和  
7年度

# 夏期プール施設 補助全利用券



7月から9月までのプール開設期間内有効

会社名	
利用者氏名	( 歳)

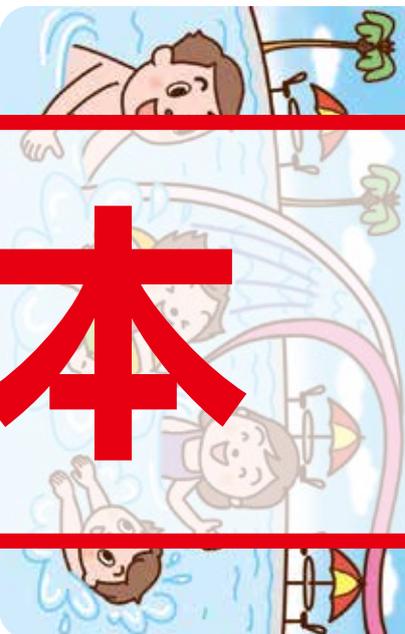
- ※本券は1枚につきお一人様1枚までご利用ください。
- ※会社名・利用者氏名を記載の上、ご利用ください。
- ※本券に本人負担金を添え、施設の窓口にご提出ください。
- ※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
- ※75歳以上の方は本券の使用はできません。
- ※本券を複数回使用することはできません。
- ※刺青、タトゥー（シール、ペイントを含む）をされた方のご入場はお断りする事があります。

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ください。

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

令和  
7年度

# 夏期プール施設 補助全利用券



7月から9月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・利用者氏名を記載の上、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）をされた方のご入場は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
スパリゾートハロワンプール	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	
	小人(小学生)	1,520	
幼児(3歳以上)	980		
大人(高校生~64歳)	2,700		
東京サマーランド(入園券+プール+乗り物)	中学生	1,600	7/5~9/29 (下段の期間を 除く)
	小学生	1,600	
	幼児(3歳以上)	600	
	シニア(65歳以上)	600	
西園ゆえん(アトラクション+プール+乗り物)	小学生	3,400	8月の土日祝 及び ハイシーズ (8/12~8/15)
	幼児(3歳以上)	2,600	
	シニア(65歳以上)	2,600	
	小人(3歳~小学生)	2,400	
大トロングビーチ(プール利用のみ)	おとな	2,300	7/1~7/17、 9/1~9/15は 土日祝のみ 7/18~8/31 は毎日営業
	中学生	1,200	
	シニア(65歳以上)	800	
	小学生	800	
桐生カリアンビュ	大人(高校生以上)	3,500	7/1~9/30 (下段の期間を 除く)
	小学生	2,300	
	幼児(3歳以上)	1,200	
	大人(高校生以上)	800	
ナガシマジャパパラド(入園券+プール+乗り物)	大人(高校生以上)	3,000	7/12~9/30
	小学生	1,600	
	幼児(2歳以上)	500	
	小人(小学生)	5,900	
運沼ウォーターガーデン	大人	4,000	7/5~9/23
	高校生	2,000	
	中学生	710	
	幼児(4歳以上)	0	
ラーラ松本	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 午後5時まで に入場
	小学生	0	
	中学生	0	
	幼児(4歳以上)	0	

※桐生市新里温水プールカリビアンビュは、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
スパリゾートハロワンプール	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	
	小人(小学生)	1,520	
幼児(3歳以上)	980		
大人(高校生~64歳)	2,700		
東京サマーランド(入園券+プール+乗り物)	中学生	1,600	7/5~9/29 (下段の期間を 除く)
	小学生	1,600	
	幼児(3歳以上)	600	
	シニア(65歳以上)	600	
西園ゆえん(アトラクション+プール+乗り物)	小学生	3,400	8月の土日祝 及び ハイシーズ (8/12~8/15)
	幼児(3歳以上)	2,600	
	シニア(65歳以上)	2,600	
	小人(3歳~小学生)	2,400	
大トロングビーチ(プール利用のみ)	おとな	2,300	7/1~7/17、 9/1~9/15は 土日祝のみ 7/18~8/31 は毎日営業
	中学生	1,200	
	シニア(65歳以上)	800	
	小学生	800	
桐生カリアンビュ	大人(高校生以上)	3,500	7/1~9/30 (下段の期間を 除く)
	小学生	2,300	
	幼児(3歳以上)	1,200	
	大人(高校生以上)	800	
ナガシマジャパパラド(入園券+プール+乗り物)	大人(高校生以上)	3,000	7/12~9/30
	小学生	1,600	
	幼児(2歳以上)	500	
	小人(小学生)	5,900	
運沼ウォーターガーデン	大人	4,000	7/5~9/23
	高校生	2,000	
	中学生	710	
	幼児(4歳以上)	0	
ラーラ松本	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 午後5時まで に入場
	小学生	0	
	中学生	0	
	幼児(4歳以上)	0	

※桐生市新里温水プールカリビアンビュは、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
スパリゾートハロワンプール	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	
	小人(小学生)	1,520	
幼児(3歳以上)	980		
大人(高校生~64歳)	2,700		
東京サマーランド(入園券+プール+乗り物)	中学生	1,600	7/5~9/29 (下段の期間を 除く)
	小学生	1,600	
	幼児(3歳以上)	600	
	シニア(65歳以上)	600	
西園ゆえん(アトラクション+プール+乗り物)	小学生	3,400	8月の土日祝 及び ハイシーズ (8/12~8/15)
	幼児(3歳以上)	2,600	
	シニア(65歳以上)	2,600	
	小人(3歳~小学生)	2,400	
大トロングビーチ(プール利用のみ)	おとな	2,300	7/1~7/17、 9/1~9/15は 土日祝のみ 7/18~8/31 は毎日営業
	中学生	1,200	
	シニア(65歳以上)	800	
	小学生	800	
桐生カリアンビュ	大人(高校生以上)	3,500	7/1~9/30 (下段の期間を 除く)
	小学生	2,300	
	幼児(3歳以上)	1,200	
	大人(高校生以上)	800	
ナガシマジャパパラド(入園券+プール+乗り物)	大人(高校生以上)	3,000	7/12~9/30
	小学生	1,600	
	幼児(2歳以上)	500	
	小人(小学生)	5,900	
運沼ウォーターガーデン	大人	4,000	7/5~9/23
	高校生	2,000	
	中学生	710	
	幼児(4歳以上)	0	
ラーラ松本	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 午後5時まで に入場
	小学生	0	
	中学生	0	
	幼児(4歳以上)	0	

※桐生市新里温水プールカリビアンビュは、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

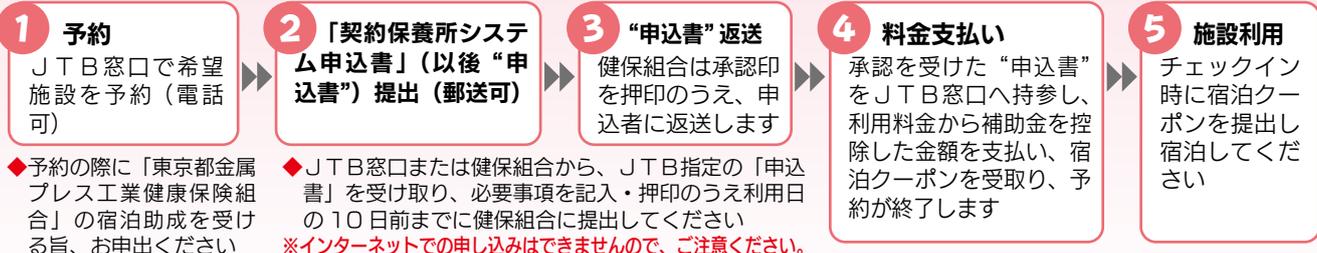
**JTB 契約保養所**

**直接契約保養所・休暇村**

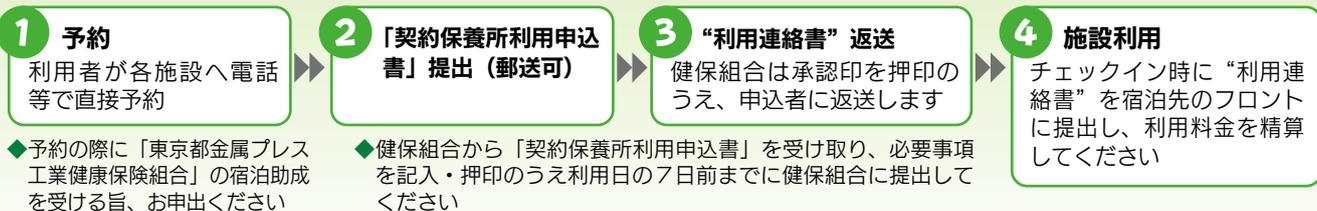
ご利用方法

※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）。



## 直接契約保養所・休暇村



**注意事項** ☆2025年度下期より随時、休暇村の取扱いが一部変更となります。詳細は各施設にご確認ください。  
 ☆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	14,000円 17,000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	チャイルドロッヂ ☎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	12,100円 13,200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(保険証等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(<https://www.toshinkyu.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	9,000 (4,500)	☎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 8,000 (4,000)	☎03 (5990) 9390 東京都家具健康保険組合 総務課 利用月の前月初旬。(HP参照) ( )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 10,800 (6,500) 休前日 12,500 (7,500)	☎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
	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	3,000 (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 9,400 (5,000) 休前日 11,500 (6,000)	☎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
	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
	熱海リフレッシュセンター	静岡県熱海市	平日 10,000 (7,000) 休前日 12,000 (7,000)	☎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1ヶ月前の同日より電話予約 ( )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) 1451 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
方川面治	金型かわじ荘	栃木県日光市	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
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) 1451 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	9,000 (4,500)	☎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(<https://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
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	宮古市崎嶽ヶ崎 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	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
新潟	妙高	妙高市関山	0255-82-3168
長野	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ケ 709-1	0859-75-2300
岡山	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
熊本	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

## 電子証明書は こんなことに使います

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用

電子証明書が有効期限を迎えると、  
上記の一部機能が利用できなくなります。  
速やかに更新しましょう。

電子証明書の有効期限は  
マイナンバーカードの券面に  
記載されています



(記載がない場合は  
マイナポータルから確認できます)

# マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限を ご確認ください！

電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです(マイナンバーカードそのものの有効期限は、発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)まで)。  
有効期限が過ぎると、カードの一部機能が利用できなくなります。有効期限を確認し、必ず更新手続きを行いましょう。

## 更新するにはどうしたら良いの？

### まずは「有効期限通知書」を確認

有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書の封書が届きます。  
※通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新ができます。

▼有効期限通知書の封書



### 更新手続

電子証明書の更新はお住いの市区町村窓口で行います。

#### 必要なもの

- 有効期限通知書
- マイナンバーカード



#### 申請方法

- ① 有効期限通知書と現在お持ちのマイナンバーカードを持って市区町村の窓口へ。
- ② 窓口で暗証番号の設定を行う。  
※窓口では、現在設定済みの暗証番号を入力します。お忘れの場合は窓口で再設定が可能です。
- ③ 更新手続が完了。

※代理人による更新手続きも可能です。詳しくは有効期限通知書に同封されている書類をご確認ください。

お問い合わせ先

公式サイト

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp>



お問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

平日 9時30分～20時(年末年始を除く)

土日祝 9時30分～17時30分

マイナンバーカードの紛失・盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

## 電子証明書が有効期限を迎えると マイナ保険証は…

### 有効期限3カ月前

#### マイナ保険証…使える

電子証明書の有効期限の2～3カ月前を目処に、「有効期限通知書」の封書が届きます(P9参照)。お住いの市区町村窓口等で、**速やかに更新しましょう。**

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。市区町村の窓口で更新手続きをお願いします。

有効期限の3カ月前時点から有効期限まで、通知が表示されます。

次に進む



### 有効期限

#### 期限切れ翌日

#### マイナ保険証…使える

有効期限切れから3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。  
ただし、**診療情報・薬剤情報等の提供はできません。**

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。

有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

お早めに市区町村の窓口で電子証明書を更新してください。

次に進む



### 3カ月後

#### マイナ保険証…使えない

有効期限切れから3カ月間経過後は、マイナ保険証の利用ができません。

電子証明書が失効しています。

3カ月を過ぎると健康保険証としても使えなくなります。

マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。

証明書の更新は、市区町村の窓口で手続きが必要です。

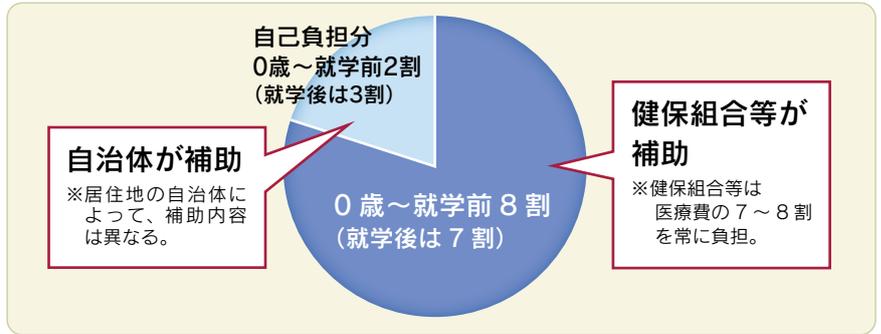


※電子証明書の有効期限が切れても、お住いの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。  
※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。

# こどもの医療費って タダじゃなかったの?!

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合もあります。

## ▼こどもの医療費の仕組み



## ●安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が補助してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健康保険組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、皆さんの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

## ●こどもの様子がいつもと違う? と感じたら...

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくといよいでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



### 診療時間内に受診!

- 熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない

### 早急に受診!

※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3カ月未満で発熱している

夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら、

■小児救急電話相談 #8000 利用時間：午後7時～翌朝8時など、自治体により異なる

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。





## 第401回 理事会

- 【日時】** 令和7年4月22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：職員給与規程別表第2の改正について

## 事業所の編入・削除・変更

### 編入事業所

- 令和7年2月1日 ●株式会社 オカモト電子  
静岡県沼津市宮前町5-1
- 令和7年3月1日 ●エヌテイケイサプライ 株式会社  
大田区田園調布3-26-13

### 所在地変更事業所

- 令和6年9月4日 ●株式会社 古川製作所  
新:大田区大森本町2-25-5  
ルネサンスコート大森本町  
旧:大田区大森南4-8-10
- 令和6年11月1日 ●株式会社 ピー・エイチ  
新:文京区千石3-26-6  
旧:足立区小台2-46-4
- 令和7年2月10日 ●株式会社 正和加工  
新:足立区江北3-53-13  
旧:足立区堀之内1-13-36
- 令和7年2月25日 ●宮田金属工業 株式会社  
新:葛飾区小菅3-13-10  
旧:台東区三筋2-15-18

### 名称変更事業所

- 令和7年1月31日 ●株式会社 ヨシザワ  
旧:吉沢プレス工業 株式会社

### 削除事業所

- 平成29年11月15日  
●有限会社 大一製作所  
板橋区南常盤台2-23-1
- 平成31年4月3日  
●有限会社 昭和ゲージ製作所  
大田区新蒲田1-14-10
- 令和2年2月21日  
●株式会社 メタルワークス  
武蔵村山市伊奈平2-86-17
- 令和2年11月16日  
●有限会社 中村金属製作所  
江戸川区東小松川4-52-13
- 令和7年2月1日  
●有限会社 飯吉製作所  
葛飾区東新小岩5-14-22
- 令和7年2月1日  
●株式会社 サントロン  
町田市野津田町12番地
- 令和7年2月21日  
●共栄金属工業 株式会社  
大田区大森南2-21-3



## 新規直接契約医療機関のご案内

- LSクリニック東京  
所在地：千代田区九段南1-6-5 九段会館テラスB1F  
健診内容：生活習慣病 自己負担額 3,300円

# 実践しよう!

# Let's Try!

## セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、日ごろから体調管理を行い、軽い症状には市販薬を活用するなど、**自分の健康を自分で管理することです。**セルフメディケーションを行うと、健康維持はもちろん、医療機関を受診する手間や時間が減り、医療費の節約にも役立ちます。

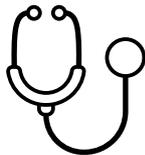


### 簡単セルフチェック できていますか? セルフメディケーション



✔ **体調管理を行い、年に1回健診を受けている**

運動、食事、睡眠を意識し、疲れやストレスを感じたらしっかり休むなど、日ごろの体調管理はセルフメディケーションの基本です。また、**年1回の健診**で健康状態を把握するとともに、病気の予防や早期発見に努めましょう。



✔ **軽い不調には市販薬やセルフケアで対処している**

かぜのひき始めや軽い頭痛、胃もたれなどには、市販薬（OTC医薬品）を活用しましょう。とくに、処方薬と同じ有効成分を含む「スイッチ OTC 医薬品」は効果が期待できます。

- ・持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
- ・症状が重いまたは長引く場合は、医師の診察を受けましょう。



✔ **セルフメディケーション税制を知っている**

**セルフメディケーション税制**は、健診を受けるなどの健康管理を行っている人を対象として、市販薬を年間12,000円以上購入した場合に所得控除が受けられる制度です。同居するご家族の分も合算できます。

- ・医療費控除との併用は不可。どちらか有利なほうを選びましょう。
- ・対象医薬品は、レシートやパッケージのマークで確認可能です。
- ・確定申告が必要です。レシートを保管しましょう!

詳細はこちら



✔ **#7119・#8000を知っている**

急な体調不良などで「急いで病院に行くべき?」「救急車を呼ぶべき?」と迷ったら**#7119**に相談を。お子さんの場合は**#8000(子ども医療電話相談)**が利用できます。

- 緊急性** 高い場合▶ 迅速に救急出動を手配
- 低い場合▶ 医療機関や受診のタイミングなどをアドバイス

📍 実施エリアや開設時間はこちら

**#7119**

一部実施していない地域があります



**#8000**

全国で実施していますが、開設時間がお住まいの地域で異なります

