

健保 だより

2026/夏 No.314

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!!

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。

令和8年度 発行者/東京都金属プレス工業健康保険組合

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。
※本券・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。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。

種別名	利用区分	本人負担金	開始時間
スズリソートハイアンス	大人(中学生以上)	2,220	7/1~7/17 平日 9/8~ 9/27 平日
	小人(小学生)	1,030	
	幼児(3歳以上)	480	
	大人(中学生以上)	2,710	7/4~7/20 日 7/18~9/3 7/18~9/3
	小人(小学生)	1,520	
	幼児(3歳以上)	980	
	大人(中学生以上)	3,160	
	小人(小学生)	1,970	8/8~8/15
	幼児(3歳以上)	1,430	
	大人(中学生以上)	1,860	8/1~9/30 平日
	小人(小学生)	580	
	幼児(3歳以上)	30	

今年の夏の
イベントとしてぜひ
ご利用ください!

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。

● 開設期間

令和8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。

※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。

● 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

令和8年度

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券



7月から9月末まで有効
開設期間内有効

会社名	
利用者氏名	() 歳

※本券は1本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。
 ※本券の租税控除対象外です。
 ※本券の租税控除対象外です。
 ※75歳以上の高齢者の方は本券を利用できません。
 ※本券を複数回使用して使用期限が切れる場合があります。
 ※刺青、タトゥー（シール）等がある方はご利用できません。
 ※施設によりお断りされる場合があります。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
スプリングプール	大人(中学生以上)	2,220	7/1~7/17の平日、9/5~9/27の土日祝祭日
	小人(小学生)	1,030	
	幼児(3歳以上)	480	
	大人(中学生以上)	2,710	7/4~7/12の土日、7/18~8/31(下級の期間8/8~8/15を除く)
小人(小学生)	1,520		
幼児(3歳以上)	980		
スプリングプール	大人(中学生以上)	1,970	8/8~8/15
小人(小学生)	1,430		
幼児(3歳以上)	1,860		
大人(中学生以上)	1,860	9/1~9/30の平日	
小人(小学生)	580		
幼児(3歳以上)	30		

令和8年度

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券



7月から9月末まで有効
開設期間内有効

会社名	
利用者氏名	() 歳

※本券は1本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。
 ※本券の租税控除対象外です。
 ※本券の租税控除対象外です。
 ※75歳以上の高齢者の方は本券を利用できません。
 ※本券を複数回使用して使用期限が切れる場合があります。
 ※刺青、タトゥー（シール）等がある方はご利用できません。
 ※施設によりお断りされる場合があります。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
スプリングプール	大人(中学生以上)	2,220	7/1~7/17の平日、9/5~9/27の土日祝祭日
	小人(小学生)	1,030	
	幼児(3歳以上)	480	
	大人(中学生以上)	2,710	7/4~7/12の土日、7/18~8/31(下級の期間8/8~8/15を除く)
小人(小学生)	1,520		
幼児(3歳以上)	980		
スプリングプール	大人(中学生以上)	1,970	8/8~8/15
小人(小学生)	1,430		
幼児(3歳以上)	1,860		
大人(中学生以上)	1,860	9/1~9/30の平日	
小人(小学生)	580		
幼児(3歳以上)	30		

令和8年度

発行者／東京都金属プレス工業健康保険組合

夏期プール施設補助金利用券



7月から9月末まで有効
開設期間内有効

会社名	
利用者氏名	() 歳

※本券は1本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。
 ※本券の租税控除対象外です。
 ※本券の租税控除対象外です。
 ※75歳以上の高齢者の方は本券を利用できません。
 ※本券を複数回使用して使用期限が切れる場合があります。
 ※刺青、タトゥー（シール）等がある方はご利用できません。
 ※施設によりお断りされる場合があります。

施設名	利用区分	本人負担金	開設期間
スプリングプール	大人(中学生以上)	2,220	7/1~7/17の平日、9/5~9/27の土日祝祭日
	小人(小学生)	1,030	
	幼児(3歳以上)	480	
	大人(中学生以上)	2,710	7/4~7/12の土日、7/18~8/31(下級の期間8/8~8/15を除く)
小人(小学生)	1,520		
幼児(3歳以上)	980		
スプリングプール	大人(中学生以上)	1,970	8/8~8/15
小人(小学生)	1,430		
幼児(3歳以上)	1,860		
大人(中学生以上)	1,860	9/1~9/30の平日	
小人(小学生)	580		
幼児(3歳以上)	30		

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	開設期間
東京サ ーランド (入園券+ プール+乗り物乗り放題)	大人(高校生~64歳) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	2,700 1,600 1,600 60	7/4~9/27 (下段の期間 を除く)
西 園ゆうえ ん (入園券+ プール+アト ム)	シニア(65歳以上) 大人(高校生~64歳) 中学生 小学生 幼児(3歳以上) シニア(65歳以上)	60 3,400 2,600 2,600 1,300 1,300	8/10~8/14 8月の土日祝 祭日
大 井 ロ ン グ ビ ーチ (プール利用の み)	大人 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	3,200 3,200 2,200 800	7/1~9/30
桐生市 カ ル ビ ア ン ビ ーチ 新里温水プール	大人(高校生以上) 小中学生 幼児(3歳以上)	2,300 1,200 800	7/4~9/13
ナガサ マ バ ー ラ ン ド (6 ジャ ン ポ 海 水 プ ール 入 浴 ・ 下 段 (ワ イ バ ス ポ ー ト)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	3,300 1,900 800	7/1~9/30 (下段の期間 を除く)
蓮沼 ウ ォ ー タ ー ガ ー デ ン	大人(高校生以上) 小中学生 幼児(4歳以上)	6,400 4,400 2,400	7/11~9/28
稲毛 海浜公園プール	大人 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	980 800	7/4~9/23
一 松 本 プ ール	大人(高校生以上) 小中学生	7/1~9/30 午後5時まで に入場	7/11~9/23

※桐生市新里温水プール、カルビアンビーチ、西園ゆうえんち、蓮沼ウォーターガーデン、稲毛海浜公園プールの入場はできません。
※ララー松本は、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。

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	開設期間
東京サ ーランド (入園券+ プール+乗り物乗り放題)	大人(高校生~64歳) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	2,700 1,600 1,600 60	7/4~9/27 (下段の期間 を除く)
西 園ゆうえ ん (入園券+ プール+アト ム)	シニア(65歳以上) 大人(高校生~64歳) 中学生 小学生 幼児(3歳以上) シニア(65歳以上)	60 3,400 2,600 2,600 1,300 1,300	8/10~8/14 8月の土日祝 祭日
大 井 ロ ン グ ビ ーチ (プール利用の み)	大人 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	3,200 3,200 2,200 800	7/1~9/30
桐生市 カ ル ビ ア ン ビ ーチ 新里温水プール	大人(高校生以上) 小中学生 幼児(3歳以上)	2,300 1,200 800	7/4~9/13
ナガサ マ バ ー ラ ン ド (6 ジャ ン ポ 海 水 プ ール 入 浴 ・ 下 段 (ワ イ バ ス ポ ー ト)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	3,300 1,900 800	7/1~9/30 (下段の期間 を除く)
蓮沼 ウ ォ ー タ ー ガ ー デ ン	大人(高校生以上) 小中学生 幼児(4歳以上)	6,400 4,400 2,400	7/11~9/28
稲毛 海浜公園プール	大人 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	980 800	7/4~9/23
一 松 本 プ ール	大人(高校生以上) 小中学生	7/1~9/30 午後5時まで に入場	7/11~9/23

※桐生市新里温水プール、カルビアンビーチ、西園ゆうえんち、蓮沼ウォーターガーデン、稲毛海浜公園プールの入場はできません。
※ララー松本は、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。

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	開設期間
東京サ ーランド (入園券+ プール+乗り物乗り放題)	大人(高校生~64歳) 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	2,700 1,600 1,600 60	7/4~9/27 (下段の期間 を除く)
西 園ゆうえ ん (入園券+ プール+アト ム)	シニア(65歳以上) 大人(高校生~64歳) 中学生 小学生 幼児(3歳以上) シニア(65歳以上)	60 3,400 2,600 2,600 1,300 1,300	8/10~8/14 8月の土日祝 祭日
大 井 ロ ン グ ビ ーチ (プール利用の み)	大人 中学生 小学生 幼児(3歳以上)	3,200 3,200 2,200 800	7/1~9/30
桐生市 カ ル ビ ア ン ビ ーチ 新里温水プール	大人(高校生以上) 小中学生 幼児(3歳以上)	2,300 1,200 800	7/4~9/13
ナガサ マ バ ー ラ ン ド (6 ジャ ン ポ 海 水 プ ール 入 浴 ・ 下 段 (ワ イ バ ス ポ ー ト)	大人(中学生以上) 小学生 幼児(3歳以上)	3,300 1,900 800	7/1~9/30 (下段の期間 を除く)
蓮沼 ウ ォ ー タ ー ガ ー デ ン	大人(高校生以上) 小中学生 幼児(4歳以上)	6,400 4,400 2,400	7/11~9/28
稲毛 海浜公園プール	大人 高校生 小・中学生 幼児(4歳以上)	980 800	7/4~9/23
一 松 本 プ ール	大人(高校生以上) 小中学生	7/1~9/30 午後5時まで に入場	7/11~9/23

※桐生市新里温水プール、カルビアンビーチ、西園ゆうえんち、蓮沼ウォーターガーデン、稲毛海浜公園プールの入場はできません。
※ララー松本は、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。

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。

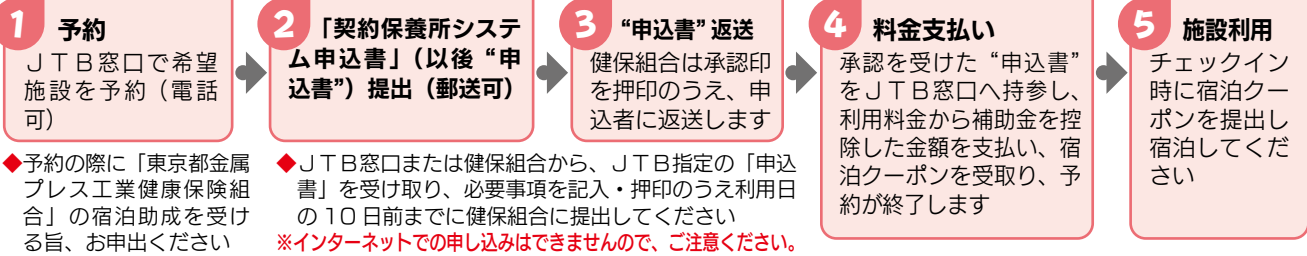
全国各地に
充実の
宿泊施設

保養所のご案内

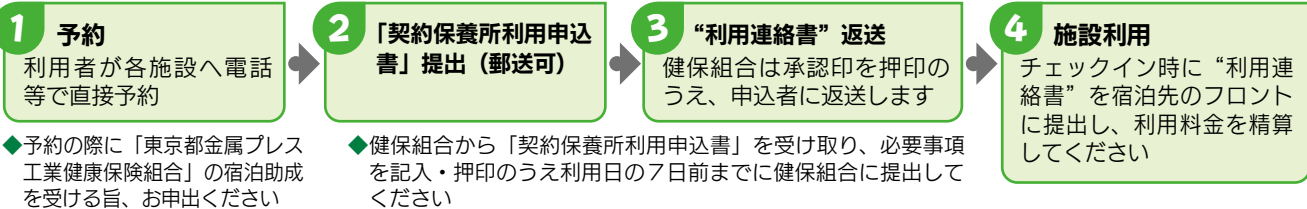
JTB 契約保養所 直接契約保養所・休暇村

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

- ☆休暇村公式HPから事前決済ご予約の際は、ご利用施設にて健保組合承認印が押された利用連絡書を提出いただくことで、補助金額を窓口にて現金で返金する取扱いとなります。詳細につきましてはご利用の施設にお問い合わせください。
- ☆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	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(資格確認書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 (3265) 0306 電設工業健康保険組合 保健事業課 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 平日 9,000 (4,500) 土日祝 10,000 (5,000) その他の部屋 平日 8,000 (4,000) 土日祝 9,000 (4,500)	☎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 11,800 (7,500) 休前日 13,500 (8,500)	☎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) 11,000	☎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 (3265) 0306 電設工業健康保険組合 保健事業課 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 7,150 (4,180)	☎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
	金型あかから荘	新潟県妙高市	平日・日曜 10,400 (6,000) 土曜・休前日 12,500 (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
	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
	伊豆山温泉保養所	静岡県熱海市	10,780 (8,360)	☎03 (3843) 1451 東京電子機械工業健康保険組合 保健事業部健康事業課 利用日の1ヶ月前から4日前まで、組合HP内直営保養所空き情報より受付
	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 9,400 (5,500) 土曜・休前日 11,500 (6,500)	☎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 東京電子機械工業健康保険組合 保健事業部健康事業課 利用日の1ヶ月前から4日前まで、組合HP内直営保養所空き情報より受付
	おんじゅく	千葉県夷隅郡	9,000 (4,500)	☎03 (3265) 0306 電設工業健康保険組合 保健事業課 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	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	孺恋鹿沢	吾妻郡孺恋村田代 1312	0279-98-0511
埼玉	奥武蔵	飯能市吾野 72	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成 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。

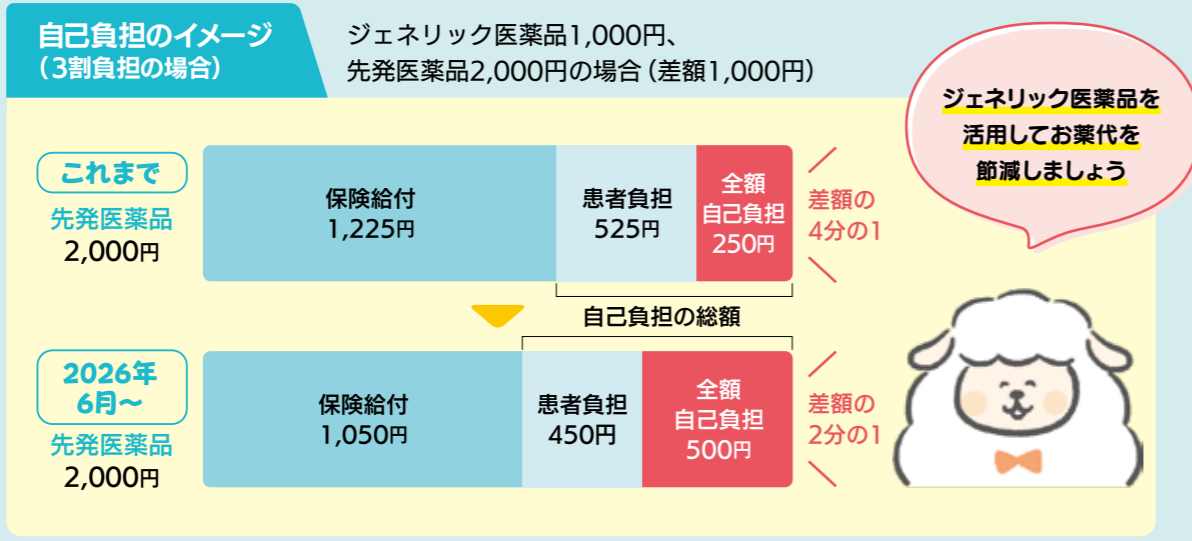
LINEお友だち限定情報が届きます。



←お友達登録はこちらから
ID:@813ppphg

2 「あえて先発医薬品を選ぶ」場合の負担増

ジェネリック医薬品がある先発医薬品(長期収載品)を希望すると自己負担の総額が増えますが、その額が大きくなりました。これまでは先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当額でしたが、6月からは価格差の2分の1相当額に引き上げられました。



※ジェネリック医薬品は、新薬の特許終了後に販売される、同じ有効成分・同等の効き目をもつ低価格な医薬品です。自己負担額が安く、のみやすく改良された製品も多くあります。

医療費が変わりました

2026年6月から、私たちが病院や薬局にかかるときの医療費(診療報酬)が変わりました。今回の改定は、物価上昇・人件費高騰に対応し、「これからも安心して医療を受け続けられるようにする」ために行われました。

ここが変わった！

押さえておきたいポイント解説

6月に実施された改定の中から、私たちに身近な項目をピックアップして紹介します。

かかった医療費を把握するため、領収証や明細書は必ず確認・保管しましょう！

2026年8月から

高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額*が、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、2026年8月から月額自己負担限度額が引き上げられます。また、新たに「年間上限」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。

さらに、2027年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。
*入院時の食費負担や差額ベッド代などは含まれません。

現行の限度額と2026年8月から変更となる限度額

※70歳以上は別途上限額の設定があります。

標準報酬月額	現行		2026年8月~	
	標準報酬月額	月額上限	月額上限 引き上げ	年間上限 新設
83万円以上	252,600円+1% (140,100円)	270,300円+1% (140,100円)	1,680,000円 (月額平均140,000円)	
53万円~79万円	167,400円+1% (93,000円)	179,100円+1% (93,000円)	1,110,000円 (月額平均92,500円)	
28万円~50万円	80,100円+1% (44,400円)	85,800円+1% (44,400円)	530,000円 (月額平均44,200円)	
28万円未満	57,600円 (44,400円)	61,500円 (44,400円)	★	
住民税非課税	35,400円 (24,600円)	36,900円 (24,600円)	290,000円 (月額平均24,200円)	

年間上限(年単位の上限額)が新設されます!

〈 〉内の金額は多数回該当*における上限額。
★過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。
*標準報酬月額5.8万円~15万円区分に該当することが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

1 私たちの医療費がアップ

物価高対策や医療スタッフの給与アップの原資を確保するため、医科の再診料・入院料や入院時の食費、歯科の初・再診料などが6月から引き上げられました。

6月から変わった主な医療費

科	項目	金額	注
医科	初診料	2,910円(据え置き)	↑
	再診料	760円(10円増)	↑
	物価対応料	20円(新設)	
	外来・在宅ベースアップ評価料	初診時 170円(110円増) ↑ 再診時 40円(20円増) ↑ ※貴上げを継続していた場合は、初診時230円、再診時60円	
	急性期一般入院料1	1日あたり18,740円(1,860円増)	↑
	入院時の食費	1食あたり730円(40円増)	↑
歯科	初診料	2,720円(50円増)	↑
	再診料	590円(10円増)	↑

注目 物価対応料: 物価高対応として初・再診時に加算されます

注目 外来・在宅ベースアップ評価料: 貴上げへの評価料が引き上げられました

季節のお悩みカルテ

季節の移り変わりで、心身に不調がでる人も多いのではないのでしょうか。
その時期特有の症状を、予防と対策で早めに解決しましょう。

夏バテ



主な症状

- やる気がでない
- 食欲がない
- 頭が痛い、ぼーっとする
- 体がだるい
- 疲れがとれない

暑い時期、上記のような症状が続く「夏バテ」。屋内外の温度差による自律神経の乱れ、食欲減退による栄養バランスの偏りや冷たいものとりすぎによる胃腸の働き低下、睡眠不足などが原因です。長引くほど、日々の生活への影響が大きくなります。

予防・対策のポイント

食事や水分補給などで体力を維持したり、適切に休養をとったりすることが、予防と対策には重要です。夏バテなどで体が疲れていると熱中症の可能性も高まるため、症状が出る前から対策をとっていきましょう。



実践！ 予防と対策

規則正しい生活と適度な運動を

生活のリズムをととのえることは、体調維持の基本です。食事はきちんと1日3回、規則正しい時間にとるようにし、十分な睡眠時間を確保しましょう。暑くても、激しすぎない運動などで体を適度に動かすことも大切です。



食事はバランスよく「クエン酸」にも注目！

エネルギーを生み出す糖質、脂質、たんぱく質や、発汗で失いやすいミネラル、ビタミンなどの栄養素を意識し、バランスのよい食事を心がけましょう。梅干し、レモンなどに多く含まれるクエン酸も、疲労回復に役立ちます。



ぐっすり眠って体力を回復させよう

十分な睡眠時間をとることはもちろん、睡眠の質を上げることも重要です。エアコンなどを使って室温を25～26度程度、湿度を50%台に保ち、適切な睡眠環境をととのえましょう。寝る前にスマホやパソコンなどの使用を控えることも効果的です。



第406回 理事会

- 【日 時】 令和8年4月23日(木)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



事業所の削除・変更

削除事業所

- 令和8年1月1日
● **有限会社 茂盛光製作所**
荒川区町屋3-25-7
- 令和8年3月1日
● **有限会社 本田精機工業**
千葉県野田市親野井146
- 令和8年4月1日
● **株式会社 瀧口製作所**
大田区蒲田1-23-20
- 令和8年4月1日
● **株式会社 オカモト電子**
静岡県沼津市宮前町5-1

所在地変更事業所

- 令和8年2月2日 ● **協立精工 株式会社**
新：群馬県高崎市上並榎町981-4
旧：群馬県安中市岩井894-7
- 令和8年4月1日 ● **テック大洋工業 株式会社**
新：大田区東蒲田2-30-17
サンユー東蒲田ビル5階
旧：大田区蒲田4-22-8



薬膳生活を始めよう

監修：国際薬膳師・鍼灸師 岡尾知子

あなたの
体質は？

誰もが抱えている、病院に行くほどでもないちょっとした不調。このような症状を日々の食事によって改善するのが薬膳の基本です。体質別に、スーパーで手に入る手軽なおすすめ食材や暮らし方のポイントをご紹介します。自分に合った食事でご不調を改善し、健やかな毎を送りましょう。

体質チェックテスト & おすすめ食材

参考文献：岡尾知子著「はじめての薬膳生活」法研

当てはまる項目にチェックを入れ、一番チェックが多かったものがあなたの体質です。チェックが同数のタイプがある場合はどちらの性質も併せ持つと考えます。なお、体質は年齢や生活習慣によって変化するものですので、「自分はこの体質」と決めつけすぎないようにしましょう。体質がわかったら、自分に合った食材で薬膳生活を始めましょう！

体質 をチェックしてみよう

ききよ 気虚体質

ひ弱ですぐに疲れちゃう

- 疲れやすい
- 食欲がない、小食である
- 軟便、下痢しやすい
- 顔色が白い、または黄色っぽい
- 風邪を引きやすい
- じんわり汗ばんでいる
- 声が小さい
- よく息切れする

ようきよ 陽虚体質

お風呂に入ってもすぐに冷えちゃう

- 手足・背中が冷える
- 軟便、下痢しやすい
- 足がむくみやすい
- 頻尿・尿漏れがある
- おなか冷える
- 腰が冷え、腰痛もある
- 温かい食べ物・飲み物が好き

けつきよ 血虚体質

色白美人、たまにクラクラ…

- 顔色が青白い、または黄色っぽい
- やせ型である
- 目や皮膚がよく乾燥する
- 便秘しやすい
- 唇、爪の色が白っぽい
- めまいや立ちくらみをする
- 眠りが浅い、よく夢を見る
- 集中力がなく、もの忘れが多い

いんきよ 陰虚体質

ほてり、のぼせて寝汗も出る

- やせ型である
- 寝汗をかき、寝つきが悪い、途中で目覚める
- 頬が赤くなる
- 皮膚・髪が乾燥してツヤがない
- ほてりやすい、のぼせやすい
- 口・目が乾く
- 夕方疲れると熱感を覚える
- 冷たい食べ物・飲み物が好き

きたい 気滞体質

ストレス抱えてイライラ、鬱々

- イライラしやすい
- のどつかえ感がある
- おなか膨らむ
- 細かいことを気にしやすい
- よくため息が出る
- げっぷやしゃっくりが出る
- おならをするとスッキリする
- 便秘したり下痢したりする

けつお 血瘀体質

肩こり症でシミ、くすみに悩む

- 目の周りにクマができやすい
- 肩こり、頭痛が悩み
- シミやソバカスが目立つ
- 足に青ずしが目立つ
- アザができやすい
- 手足の指先が冷える
- 顔色がくすんで透明感がない
- 月経血に塊が混ざる（混ざっていた）

たんしつ 痰湿体質

湿気に弱い“ぽっちゃりさん”

- 体がだるく倦怠感がある
- ぽっちゃり体型、太りやすい
- 乗り物酔いしやすい
- 足がむくみやすい
- 下痢しやすい
- 脂っこいもの、甘いものが好き
- 雨の日は体調がすぐれない
- よく眠くなる

ようせい 陽盛体質

パワフルで活動的だけど生活習慣病に注意

- 顔色が赤い
- せっかちで怒りっぽい
- 冷たいもの、脂っこいものが好き
- 尿の色が濃い
- 体力があって丈夫だ
- 食欲旺盛だ
- 口内炎ができやすい
- 便秘がみ、便がくさい

こんな食材と食べ方がおすすめ!

おすすめ
レシピ

おすすめ食材

山芋・じゃがいも・かぼちゃ・キャベツ・米・いんげん豆・きのこと類・鶏肉・牛肉・白身魚・はちみつ

食べ方のポイント

生もの、油ものや甘いものを控えて、煮る、蒸すなど消化機能に負担をかけない調理法を。



かぼちゃと小豆の煮物

おすすめ食材

にら・ピーマン・唐辛子・山椒・しょうが・ねぎ・鮭・アジ・羊の肉・えび・クルミ・黒糖

食べ方のポイント

体を温めるためにピリ辛の味付け、鍋料理などの温かいものを食べましょう。夏も水分補給は温かい飲み物を。



黒糖入りチャイ

おすすめ食材

にんじん・ほうれん草・ピーナッツ・ぶどう・レバー・イカ・タコ

食べ方のポイント

体内に栄養を行き渡らせるための「血（けつ）」を補う食材を。気虚体質により食材も加えるとよい。



ほうれん草のピーナッツ和え

おすすめ食材

こま・松の実・卵・牛乳・チーズ・小松菜・アスパラガス・豚肉・ほたて・かき（貝）・いちご

食べ方のポイント

熱感があるときは冷ます性質のあるものを。激辛、強い塩味、アルコールは水分を奪うので控える。



小松菜のこま和え

おすすめ食材

たまねぎ・らっきょう・えんどう豆・そば・ゆず・みかん・しそ・みょうが・ジャスミン茶

食べ方のポイント

香りのよい柑橘類やハーブ、香味野菜を積極的に。温かい料理がおすすめ。



たまねぎの丸ごと蒸し

おすすめ食材

たまねぎ・らっきょう・チンゲンサイ・なす・にら・黒きくらげ・酢・ターメリック（カレー粉）

食べ方のポイント

冷たいもの、生ものは控えて温かい料理を中心に。ピリ辛味は「血（けつ）」の巡りをよくする。



たまねぎといわしの甘酢漬け

おすすめ食材

はとむぎ・とうもろこし・大豆・黒豆・冬瓜・昆布・海苔・しそ・しょうが・パクチー・大根・かぶ

食べ方のポイント

香味野菜やハーブなどを取り入れて薄味を心がけ、消化がよく温かい料理を。



豆乳コーンポタージュ

おすすめ食材

セロリ・きゅうり・白菜・苦瓜・トマト・豆腐・小麦・こんにゃく・緑茶・昆布・大根・のり

食べ方のポイント

脂っこくないさっぱりしたものを。サラダや生ものなど冷製料理や緑茶など苦味のあるものがおすすめ。



ミニトマトのはちみつ漬け