

服装健康保険組合 保健事業ガイド

服装健保だより

保存版

2015 **5** No.194



特定健診・特定保健指導をはじめ、疾病予防、保健指導宣伝、体育奨励、契約保養所の5つの分野でさまざまな事業を展開しております。日頃の健康管理・増進、心身の保養にご活用ください。

保健指導宣伝

1 広報出版物の配付

- 『服装健保だより』(年5回)…………… 健保組合機関誌を被保険者に配付
- 『すこやかファミリー』(年6回)…………… 家庭用健康雑誌として配付
- 『ヘルス&ライフ』(年6回)…………… 高齢者用健康雑誌として配付
- パンフレットおよびリーフレット(随時)…………… 事業所添付用として配付

2 健康者表彰の実施(10月)

過去2年以上保険診療を受けなかった被保険者を対象に表彰。

3 医療費給付のお知らせ(年2回)

治療を受けたときの明細書をご本人のお手元にお送りしていますので、受け取られたら必ず確認していただき、不明な点がありましたら、当健保組合(審査課)にお問い合わせください。

ホームページの開設

URL <http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

健康保険制度のしくみや保健事業など、知りたい情報がいつでもご覧いただけるようにホームページを開設しています。当組合からのお知らせも随時更新していますので、有効にご活用ください。



保健事業実施スケジュール

掲載頁	事業項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特定健診・特定保健指導													
5	特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	特定保健指導	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
疾病予防													
4	各種健診 (施設内健診・巡回健診)	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
6~7	日帰り人間ドック	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
4	インフルエンザ 予防接種補助							接種期間			● 締切		
17	メンタルヘルス 支援サービス	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
保健指導宣伝													
2	『服装健保だより』の 配付		●		●				●		●		●
	『すこやかファミリー』 の配付		●		●		●		●		●		●
	『ヘルス&ライフ』の 配付		●		●		●		●		●		●
	健康者表彰の実施							●					
	医療費給付のお知らせ						●						●
体育奨励													
10~11	夏期施設《借上施設》				●	●							
9	夏期施設《プール》				●	●							
13	冬期施設 《冬山の家・スキー場》									●	●	●	●
8~9	健康増進・体力増進施設 レクリエーション施設	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
契約保養所													
12 14~15	契約施設	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
算定基礎													
—	その年の標準報酬月額 を決定するための届出	算定期間			● 提出								

各種健診（施設内健診・巡回健診）・インフルエンザ予防接種補助

被保険者および被扶養者のみなさんの健康管理・維持増進のために各種健診とインフルエンザ予防接種補助を実施しております。

なお、生活習慣病予防健診には特定健診の項目も含まれています。

各種健診

施設内健診

実施期間 4月～12月

健保契約健診機関および東振協契約健診機関にて

① 生活習慣病・婦人生活習慣病予防健診

●対象者

35歳以上の被保険者および被扶養者

●一部負担金

2,000円

●申込方法

受診者が直接、契約健診機関に予約をとり、所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、当健保組合へ提出してください（FAX可）。

※女性の希望者には婦人科健診を追加。

② 若年者健診

●対象者

35歳未満の被保険者および被扶養者

●一部負担金

700円

●申込方法

受診者が直接、契約健診機関に予約をとり、所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、当健保組合へ提出してください（FAX可）。

巡回健診

実施期間 4月～12月（実施予定）

健診車にて

●対象事業所

生活習慣病予防健診の受診希望者を20名以上、または若年者健診のみの受診希望者を20名以上有する事業所。

●申込方法

「巡回健診申込書」に必要事項をご記入のうえ、当健保組合へ提出してください。後日、委託健診機関より健診日程等のご案内をいたします。

●委託健診機関

① 都内および近郊事業所

・医療法人社団 進興会

TEL 03-5408-8181

② 東北に所在する事業所

・杜の都産業保健会

TEL 022-251-7261

・福島県保健衛生協会

TEL 024-546-0391

・福島県労働保健センター

TEL 024-554-1133

・せんだい総合健診クリニック

TEL 022-221-0066

※東振協会場別、婦人生活習慣病予防健診については、6月上旬、事業所にご案内いたします。

インフルエンザ予防接種補助

●対象者

被保険者および被扶養者

●補助金額

1名につき1,000円（ただし、1回法、2回法を問わず自己負担額が1,000円を超えた場合のみ補助の対象となります）

●申請方法

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」および「インフルエンザ予防接種実施連名簿」に、予防接種にかかった費用の領収書（写）を添付し、事業所で一括して申請してください。

●支払方法

申請書に記載の事業所指定（事業所名義）の銀行口座へ振り込ませていただきます。なお、郵便局および個人名義の口座にはお振り込みできませんので、あらかじめご了承ください。



特定健診・特定保健指導は体の状態を定期的にチェックするよい機会です。
受けそびれることがないように、年に1回必ず受診しましょう。

特定保健指導

特定健診

実施期間 4月～12月

●対象者

40歳から74歳までの被扶養者

●一部負担金

無料

●申込方法

受診者が直接、契約健診機関に予約をとり、所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、当健保組合へ提出してください（FAX可）。
受診票を発行いたしますので、受診日当日に必ず持参してください。受診票がないと受診できませんのでご注意ください。
※生活習慣病予防健診および人間ドックの検査項目に含まれています。

実施期間 4月～3月

●対象者

特定保健指導の対象者となった被保険者および被扶養者

●一部負担金

無料

●実施場所

原則として対象者の事業所

※都合により、事業所で実施できない場合はお近くの会館および会議室をご用意し、そちらで実施いたします。

●委託実施機関

（株）クックパッドダイエットラボ

お問い合わせ先

TEL 03-6228-4808

担当…お客様相談室

年1回の健診で
健康寿命UP！

ご家族（被扶養者）の
みなさんも
特定健診を受けましょう



ご家族（被扶養者）も
特定健診・保健指導の
対象です

国は、40～74歳の加入者全員に特定健診・保健指導を実施し、受診率等を報告することとを健保組合に義務づけています。被扶養者となっているご家族も、当健保組合からのご案内をよく見て、健診を受診してください。

ご家族の受診率が
低い傾向にあります

職場で健診を受ける被保険者ご本人に比べると、ご家族の健診受診率は低くなっています。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があると思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。家族ぐるみで毎年健診を受ける習慣をつけましょう。

Q 現在通院中ですが、特定健診を受ける必要がありますか？

A 現在、何らかの病気で治療や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も対象となります。主治医などにご相談のうえ、受診してください。

Q 自治体のがん検診を受けたので、特定健診は受けなくてもよいですか？

A がん検診は特定のがんの有無を調べるものです。特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、腹囲や血糖値、血中脂質、肝機能などを調べます。検査項目がまったく異なりますので、特定健診もぜひ受診してください。

もし特定保健指導の対象になったら、ぜひご参加ください

特定健診を受けたあと、腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている人に「特定保健指導」を実施します。あなたが将来、糖尿病や心臓病などにならないためにはどうしたらよいが、保健師などのプロと一緒に考え、6カ月間生活習慣改善をサポートします。もし、健保組合から案内が来たときには、ぜひ参加してください。

35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に日帰り人間ドックの補助を行っています。
特定健診の項目も含まれていますので、必ず受診いただきますようお願いいたします。

日帰り人間ドック 実施要領

- 対 象 者 35歳以上の被保険者および被扶養者
- 一 部 負 担 金 契約料金から組合補助金2万円を引いた金額と、契約料金の消費税
- 負担金支払方法 受診する健診機関窓口にお支払いください。
- 申 込 方 法 受診者が直接、契約健診機関に予約をとり、所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、当健保組合へ提出してください（FAX可）。人間ドック利用券を発行いたしますので、受診日当日に必ず持参し、健診機関の窓口にご提出ください。なお、東振協のDコースを受診される場合は人間ドック利用券を発行いたしませんので、保険証を提示して受診してください。

⑨ 人間ドック受診の際には当組合への結果表の送付に同意していただきますようお願いいたします。なお、二次検査は、保険診療扱いとなります。

日帰り人間ドックの契約健診機関

※婦人科料金は、検査内容により下記料金と異なる場合があります（金額はすべて税込み表示です）。検査する項目・料金などは、各健診機関にご確認ください。

※○印は（一社）東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）契約健診で、「Dコース」扱いとなります。

東振協とは、都内の総合健保組合で構成される一般社団で、健康診断や健康体力づくりなどの健康管理事業を主とした総合的な保健福祉事業を目的として設立された団体です。なお、すべての契約健診機関については、事業所ヘリストをお送りいたします。

健 診 機 関 名 ※（ ）内は所在地	契約料金	① 受診者 負担額	② 婦人科 料 金	①+②	最 寄 駅
○ フィオーレ健診クリニック （新宿区新宿）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線・副都心線東新宿駅徒歩1分、 都営新宿線・丸ノ内線新宿三丁目駅徒歩10分
○ 新宿健診プラザ （新宿区歌舞伎町）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線 東新宿駅徒歩3分
○ 鶯谷健診センター （台東区根岸）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線 鶯谷・日暮里駅徒歩6分
○ 葛飾健診センター （葛飾区立石）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	京成線 立石駅徒歩8分
○ 八王子健康管理センター （八王子市明神町）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	京王線 京王八王子駅徒歩7分
○ 孫田クリニック （八王子市旭町）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線 八王子駅徒歩5分
○ 総合健保 多摩健康管理センター （立川市錦町）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線 立川・西国立駅徒歩15分
○ 東京山手メディカルセンター （新宿区百人町）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線 新大久保駅徒歩5分
○ 西早稲田クリニック （新宿区西早稲田）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線 高田馬場駅徒歩7分
○ 新宿追分クリニック （新宿区新宿）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営新宿・丸ノ内線 新宿三丁目駅徒歩2分
○ フェニックスメディカルクリニック （渋谷区千駄ヶ谷）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR 線 代々木駅徒歩5分
○ 永沢クリニック （港区赤坂）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	千代田線赤坂駅、 銀座・南北線溜池山王駅徒歩3分
新赤坂クリニック （港区六本木）	43,740円	23,740円	追加料金 なし	23,740円	都営大江戸線・日比谷 六本木駅徒歩3分
○ 汐留シティセンターセントラルクリニック （港区東新橋）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線汐留駅、 ゆりかもめ新橋駅徒歩1分

★婦人科は、子宮細胞診（医師採取）＋マンモグラフィ ※超音波検査等の料金は、健診機関へ直接確認願います。

健 診 機 関 名 ※（ ）内は所在地	契約料金	① 受診者 負担額	② 婦人科 料 金	①＋②	最 寄 駅
○ 同友会春日クリニック （文京区小石川）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営三田線 春日駅徒歩1分
○ 同友会深川クリニック （江東区三好）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	都営大江戸線・半蔵門線 清澄白河駅徒歩5分
あそか病院 （江東区住吉）	43,200円	23,200円	8,100円	31,300円	半蔵門線・都営新宿線 住吉駅徒歩5分
東実総合健診センター （中央区東日本橋）	50,000円	30,000円	追加料金 なし	30,000円	都営新宿線馬喰横山駅、 JR線馬喰町駅徒歩1分
三和会 中央診療所 （中央区八丁堀）	42,000円	22,000円	追加料金 なし	22,000円	JR・日比谷線 八丁堀駅徒歩1分
○ 城西病院健診センター （杉並区上荻）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 荻窪駅徒歩8分
野村病院 （三鷹市下連雀）	42,120円	22,120円	8,640円	30,760円	JR・京王線 吉祥寺駅バス利用10分
○ 北品川クリニック （品川区北品川）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	京浜急行線 北品川駅徒歩3分
○ ケイ・メディカルオフィス テーオーシービル 診療所（品川区西五反田）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR・都営浅草線 五反田駅無料バス5分
○ 新宿追分クリニック 板橋分院 （板橋区小茂根）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	有楽町線 小竹向原駅徒歩10分
池袋ロイヤルクリニック （豊島区東池袋）	43,200円	23,200円	9,720円	32,920円	JR線 池袋駅徒歩3分
浩生会スズキ病院 （練馬区栄町）	42,120円	22,120円	8,640円	30,760円	西武池袋線 江古田駅徒歩3分
○ 山口病院 （豊島区西巣鴨）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 大塚駅徒歩8分
○ サンシャイン山口クリニック （豊島区東池袋）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 池袋駅徒歩8分
○ オリエンタルクリニック （豊島区西池袋）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 池袋駅徒歩2分
○ あけぼの健診クリニック （町田市巾着田）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	小田急線 町田駅徒歩7分
大宮シティクリニック （さいたま市大宮区桜木町）	41,040円	21,040円	9,720円	30,760円	JR線 大宮駅徒歩5分
アムスランドマーククリニック （横浜西区みなとみらい）	44,280円	24,280円	8,640円	32,920円	JR・市営地下鉄線桜木町駅、 みなとみらい線みなとみらい駅徒歩3分
八戸市総合健診センター （八戸市青葉）	34,560円	14,560円	7,344円	21,904円	JR線 小中野駅徒歩10分
秋田県総合保健事業団 （秋田市千秋久保田町）	40,200円	20,200円	6,700円	26,900円	JR線 秋田駅徒歩5分
○ 杜の都産業保健会 一番町クリニック （仙台市青葉区一番町）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	地下鉄 勾当台公園駅徒歩1分
○ 岩手県予防医学協会 （盛岡市北飯岡）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 盛岡駅タクシー10分
○ 鶴岡地区医師会 荘内健康管理センター （鶴岡市馬場町）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 鶴岡駅徒歩6分
○ 福島県保健衛生協会 （福島市方木田字水戸内）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線福島駅 バス利用20分徒歩5分
○ 新潟県労働衛生医学協会 （新潟市中央区川岸町）	38,880円	18,880円	7,430円	26,310円	JR線 白山駅徒歩2分
上越地域総合健康管理センター （上越市春日野）	38,880円	18,880円	7,128円	26,008円	JR線 春日山駅徒歩5分

被保険者とそのご家族のみなさんの健康増進事業の一環として、健康ランドと契約しています。また、レクリエーション施設として東京ディズニーリゾート、プール施設とも契約しています。健康増進・体力増進、心身保養のために有効にご活用ください。

※平成27年3月31日をもって、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®の契約は解除しました。

各施設の利用方法

各施設とも当組合施設課(☎03-3946-8561)に申し込み後、右記の方法でご利用ください。

- 大江戸温泉物語／東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア／健康ランド 武蔵野／豊島園 庭の湯／タイムズ スパ・レスタ
当組合が利用券を発行。利用券を施設に提出し、利用者負担額を支払い利用。
- 電設健保へるすびあ
施設に保険証を提示し、入館料を支払い利用。

契約施設

大江戸温泉物語

- 利用者負担額 大人 1,500円／小人 250円
ナイトー 大人 1,000円／小人 250円
- 交通機関 ゆりかもめ テレコムセンター駅下車
りんかい線 東京テレポート駅下車～都営巡回バス
- 備考 ナイターは18時～翌朝9時。

東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア

- 利用者負担額 平日 大人 1,768円／小人 1,586円
土日祝 大人 2,092円／小人 1,910円
- 交通機関 丸ノ内線 後楽園駅下車／大江戸線 春日駅下車
- 備考 大人は18歳以上。小人は小学生から17歳までで、保護者同伴で入館可。ただし、18時までに退館。小学生未満の入館不可。

健康ランド 武蔵野

- 利用者負担額 平日 大人 790円／小人 290円
- 交通機関 JR 京浜東北線・武蔵野線 南浦和駅下車 送迎あり

豊島園 庭の湯

- 利用者負担額 平日 大人 1,510円 土日祝 大人 1,610円
- 交通機関 西武豊島線・都営大江戸線 豊島園駅下車
- 備考 小学生以下の入館不可。男女共用の施設がありますので水着をご持参ください。

タイムズ スパ・レスタ

- 利用者負担額 一般 2,160円
休日割増料(土・日・祝日・特定日) 325円
ステイパック(日～木曜・祝日限定 祝前日は除く、21時～翌9時) 3,900円
- 交通機関 有楽町線 東池袋駅下車 2番出口より徒歩3分
JR・西武池袋線・東京メトロ池袋駅東口より徒歩8分
- 備考 入館料には、入浴料・館内着・タオルレンタル料含む。24時～翌5時に在館の場合、深夜割増料(440円／60分)が別途必要。

電設健保 へるすびあ

- 利用者負担額 平日 1,000円／土日祝 1,300円
- 交通機関 都営三田線 志村三丁目駅下車
JR・西武池袋線・東京メトロ 池袋駅より路線バス

東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア



▲露天風呂



▶ヒーリング
バーデ



タイムズ スパ・レスタ

▶レストランロビー



▲屋外ジャグジー(女性用)

東京ディズニーリゾート®

「マジックキングダムクラブ」に入会すると、東京ディズニーランド®・東京ディズニーシー®を割引料金で利用できる制度があります。

■利用料金（消費税込み）

	大人(18歳以上)	中人(12歳～17歳)	小人(4歳～11歳)
通常料金	6,400円	5,500円	4,200円
メンバーシップカード利用	6,000円	5,000円	4,000円
カードと特別利用券の併用	5,000円	4,000円	3,000円

■優待について

●メンバーシップカード「マジックキングダムクラブ」

被保険者1人1枚の交付（カード作成時にご記入いただいた人数の家族全員が特典の対象になります）。マジックキングダムクラブへの入会は無料です。有効期限は2016年3月31日までとなります。

●特別利用券（当健保組合からの補助額1,000円）

被保険者および被扶養者が対象となり、1つのパスポートにつき特別利用券は1枚使用可能。年度内1人2枚までご利用できます。「特別利用券申請書」を当健保組合に提出いただくと特別利用券が交付されます。



東京ディズニーリゾートオフィシャルホームページ
<http://www.tokyodisneyresort.co.jp>

お申し込み、お問い合わせは当健保組合・施設課
(TEL 03-3946-8561) までご連絡ください。

東京ディズニーリゾートの特別利用券は年間2枚までの発行となります。

プール

利用期間 **7月1日(水)～8月31日(月)**

利用対象者 被保険者および被扶養者

申込方法

申込書に必要事項をご記入のうえ、当健保組合・施設課へFAXにてお申し込みください。

FAX 03-3946-8037

※利用券の発送は、6月下旬になります。

① としまえん

●一般料金

大人(中学生以上) 4,500円
小人A(身長110cm以上) 3,500円
小人B(身長110cm未満) 2,700円

●利用者負担額

大人(中学生以上) 2,400円
小人A(身長110cm以上) 1,800円
小人B(身長110cm未満) 1,400円

●交通機関

西武豊島線・都営大江戸線 豊島園駅

●交通機関

京王線 京王八王子駅・JR中央線 八王子駅・JR五日市線 秋川駅 バス利用

③ 東武動物公園 東武スーパープール

●一般料金

大人(中学生以上) 2,400円
小人(3歳～小学生) 1,100円

●利用者負担額

大人(中学生以上) 1,400円
小人(3歳～小学生) 600円

●交通機関

東武伊勢崎線 東武動物公園駅 徒歩10分

② 東京サマーランド

●一般料金

大人(中学生～60歳) 4,500円
小人(小学生) 3,000円
幼児(2歳～小学生未満)・シニア(61歳以上) 2,000円

●利用者負担額

大人(中学生～60歳) 2,700円
小人(小学生) 2,000円
幼児(2歳～小学生未満)・シニア(61歳以上) 1,000円

④ 国営昭和記念公園 レインボープール

●一般料金

大人(高校生以上) 2,300円
小人(小・中学生) 1,200円
幼児(4歳～小学生未満) 300円

●利用者負担額

大人(高校生以上) 1,300円
小人(小・中学生) 600円
幼児(4歳～小学生未満) 100円

●交通機関

JR 青梅線 西立川駅 徒歩5分

⑤ 大磯ロングビーチ

●一般料金

大人 3,700円
中・高生 2,500円
小人(小学生)・シニア 2,000円
幼児(3歳～小学生未満) 1,000円

●利用者負担額

大人 2,100円
中・高生 1,400円
小人(小学生)・シニア 1,100円
幼児(3歳～小学生未満) 600円

●交通機関

JR 東海道線 大磯駅 バス利用

※としまえんおよび東京サマーランドについては、「入園券+乗り物フリーパス」の料金です。
※営業期間、営業時間等につきましては、各施設へ直接お問い合わせください。

夏期施設 (借上施設)

被保険者とそのご家族のために割安でご利用いただける夏期施設をご用意しています。借上施設やプール※などが、お得な料金でご利用いただけますので、有効にご活用ください。ご案内は、当健保組合ホームページ (<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>) でもご覧いただけます。 ※9ページ参照

利用期間

7月25日(土)～8月24日(月)

※1回の利用については2泊まで

利用対象者

被保険者および被扶養者



展望露天風呂「大空」

- 交通 JR東海道線湯河原駅下車 路線バス20分もしくはタクシー10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上) 6,480円
小人(3歳～小学生) 4,320円
幼児(2歳以下) 無料
- ※被保険者・被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、3,240円増し(消費税込み)となります。
- 定員 4名 和室12畳十次の間(バス・トイレ付) 1部屋



湯河原温泉

山翠楼

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上673
0465-63-1111

神奈川県・湯河原の老舗料亭旅館。長年培ってきたおもてなしの心で、至福のひととき、くつろぎ空間を演出してくれます。旬の懐石料理と湯河原の自然を堪能できる露天風呂を楽しみ、素敵な時間をお過ごしください。



食事は朝食・夕食ともにお部屋だしです。

朝食の一例



温泉

- 交通 JR伊東線伊東駅下車 送迎バス10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上) 6,480円
小人(3歳～小学生) 4,320円
幼児(2歳以下) 無料
- ※被保険者・被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、3,240円増し(消費税込み)となります。
- 定員 4名 和室10畳(バス・トイレ付) 1部屋



伊東温泉

青山やまと

静岡県伊東市岡203
0557-37-3108

高級旅館ならではの上品な質感を漂わせながら、どこか親しみやすさも感じられるたたずまい。源泉かけ流しの温泉と四季折々の旬会席を満喫。ちよつと贅沢なひと時をお過ごしください。



食事は朝食・夕食ともにお部屋だしです。



食事の一例

申込方法

申込～抽選

① 予約申込書に必要事項を記入。

② 当健保組合施設課にFAX(03-3946-8037)または郵送にて申込。
6月10日(水) 必着。

③ 抽選の結果は当選者のみに通知(利用申込書の送付)します。

抽選後の申込

その後、空室については**6月15日(月)午前10時**より電話にて受付します。

※なお、詳細につきましては5月中旬、事業所にご案内しております。



三浦海岸

マホロバ・マインズ三浦

神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231 ☎046-889-8900



外観



客室



温泉



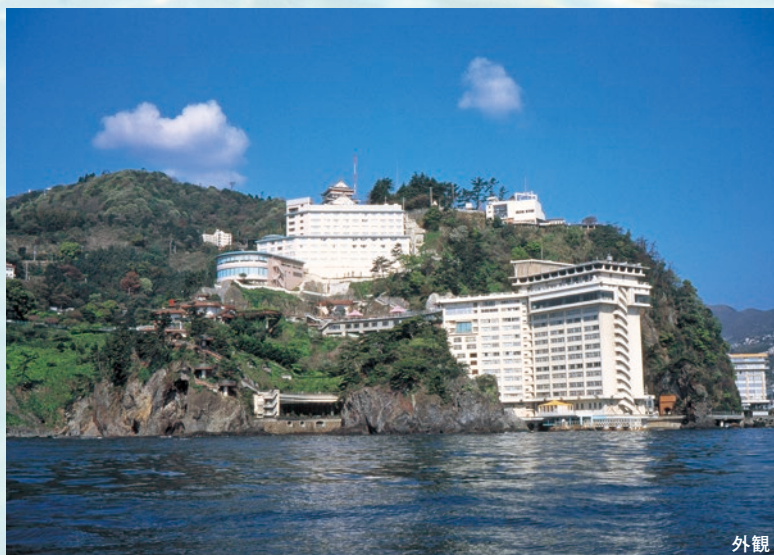
食事の一例

● 交通 京浜急行三浦海岸駅下車 徒歩5分
● 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上) 5,940円
小人(3歳～小学生) 3,801円
幼児(2歳以下) 1,500円
※被保険者・被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、3,240円増し(消費税込み)となります。
● 定員 6名
和室もしくは和洋室(バス・トイレ付)・1部屋

熱海温泉

ホテルニューアカオ

静岡県熱海市熱海1993-250 ☎0557-82-5151



外観



● 交通 JR東海道線熱海駅下車 送迎バス10分
● 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上) 7,020円
小人(6歳～小学生) 4,860円
幼児(2歳以上5歳以下) 2,160円
※食事付・寝具なし
※被保険者・被扶養者以外の方は健保組合加入者の同伴が必要で、3,240円増し(消費税込み)となります。
● 定員 4名
和室8畳(バス・トイレ付)・1部屋

契約保養所

『トッパントラベルサービス』のご案内

当健保組合では『トッパントラベルサービス』と契約しています。このサービスをととしてパッケージツアーの申込を行うと、3～5%の割引サービスが受けられます。さらに、他の契約保養施設と同じように、当健保組合の補助金の対象となっているので、お得にご利用いただけます。

■対象となるサービス

国内・海外旅行の次のパッケージツアー。ツアー代金より3～5% OFFの割引が受けられます。

〈パッケージツアーの一例〉

- LOOK JTB
- 日本に、もっと恋しよう エースJTB
- JALPAK
- Holiday
- ANA スカイホリデー
- TOPTOUR
- Best Excellent ベストエクセレント
- MACH マッハ

■申込方法

- ① 利用希望日の**20日前**までにトッパントラベルサービスへ申し込む(電話・FAX・ホームページのいずれか)。各種パッケージツアーのなかから利用したいツアーを選び、服装健保組合の加入者である旨を伝える。
- ② 当健保組合へ『契約保養所補助金申請書』を提出。

パッケージ割引は、トッパントラベルサービスで予約申し込みいただいた場合のみ対象となります。各旅行会社の店頭やホームページ等で直接申し込みされた場合は、対象外となり、当健保組合の補助金も対象外となります。

お問い合わせ・お申込先

(株)トッパントラベルサービス

TEL 03-5403-9272

FAX 03-5403-9023

<http://www.toppanttravel.com/>

【営業時間】 月～日曜日 10:00～18:00

※土日祝日は新規予約のみ

下記は1年を通じてご利用いただける施設です。

①～③の施設は、1泊2,000円(年2泊まで)の補助をしています。④～⑥の施設は補助の対象外です。

① プリンス ホテル&リゾート

●申込方法

プリンスホテル予約センターに予約してください。

予約センター TEL 0120-00-8686

携帯電話・PHSからは TEL 03-6741-9155

② さくら総合レジャー協定施設

●申込方法

さくら総合レジャー予約センターに直接ご予約ください。

予約センター TEL 03-3434-0333

③ リゾートトラスト各施設

●申込方法

リゾートトラスト予約センターに予約後、現地施設で宿泊料金等の精算をしてください。なお、詳しくは14～15ページをご覧ください。

④ 東京都電機健康保険組合保養所

・洛北荘(京都市)

●申込方法

利用希望者は当健保組合へ予約手続きをお願いします。組合補助対象外です。上記健保組合に予約後、利用料を支払ってください。

⑤ 東京ニッパファッション健保組合保養所

・箱根吟風荘 TEL 03-3861-7291

●申込方法

組合補助対象外です。上記健保組合に予約後、利用料を支払ってください。

⑥ 健康保険組合共同利用保養所(東振協)

組合補助対象外です。詳しくは各健保組合にお問い合わせください。施設と問い合わせ先は当健保組合ホームページでご確認ください。

被保険者とそのご家族のために割安でご利用いただける冬期施設をご用意しています。
 お得な料金でご利用いただけますので、有効にご活用ください。
 詳しくは11月号と1月号でお知らせします。

組合補助額と申込・利用方法

冬山の家

- 健保組合補助額 1人1泊2,000円(年2泊まで)
- 申込・利用方法 服装健保組合加入者である旨を告げ、各施設に直接ご予約ください。予約後、当健保組合へ利用手続きを行い、発行された利用連絡票を持参してご利用ください(健保組合補助額を差し引いた金額を現地で精算)。
 ※予約後の変更・キャンセル(期日よりキャンセル料が発生)等は予約先にご連絡ください。

スキー場

- 健保組合補助額 1,000円
- 申込・利用方法 詳細は、当健保組合(TEL03-3946-8561)へお問い合わせください。

冬山の家

① 舞子高原ホテル

- 予約電話番号 TEL 025-783-3511
 予約時間：月曜日から金曜日まで(午前10時～午後6時)
- 大人の利用者負担金(1泊2食付・税サ込み、入湯税(120円)別)
 9,000円～(契約料金11,000円から健保組合補助額2,000円を引いた額)



舞子高原ホテル

② 舞子高原ロッジ

- 予約電話番号 TEL 025-783-3511
- 大人の利用者負担金(1泊2食付・税込み、入湯税(120円)別)
 5,500円～(契約料金7,500円から健保組合補助額2,000円を引いた額)



舞子高原ロッジ



舞子スノーリゾート

スキー場

③ 舞子スノーリゾート

- 大人の利用者負担金 リフト・ Gondola 共通 1日券※
 2,300円(契約料金3,300円から健保組合補助額1,000円を引いた額)
 ※リフト・ Gondola 共通 1日券で、ナイターもご利用いただけます。

④ マウントジーンズ那須

- 大人の利用者負担金
 2,600円(契約料金3,600円から健保組合補助額1,000円を引いた額)



マウントジーンズ那須

⑤ ハンターマウンテン塩原

- 大人の利用者負担金
 2,900円(契約料金3,900円から健保組合補助額1,000円を引いた額)

プリンス ホテル&リゾート

プリンスホテル予約センター

- 予約電話番号 0120-00-8686 (携帯電話・PHSからは：03-6741-9155)
 - 予約受付 年中無休(午前10時～午後5時まで)
- ※利用料金はホテルによって異なりますので、予約の際にご確認ください。

プリンスホテルスキー場

新潟県／苗場スキー場・かぐらスキー場・六日町八海山スキー場・妙高杉ノ原スキー場
 群馬県／万座温泉スキー場

スキープラン施設

北海道／新富良野プリンスホテル・富良野プリンスホテル 岩手県／雫石プリンスホテル
 群馬県／万座プリンスホテル・万座高原ホテル 新潟県／苗場プリンスホテル
 長野県／軽井沢プリンスホテル

当健保組合が契約している保養施設「リゾートトラスト」の季節のプランのご案内です。
お好みのご夕食コース、ご宿泊施設よりお選びいただけるお得なご宿泊プランをご用意しました。

きらりプラン 2015

1室大人2名様より
1泊2食

当健保組合からの利用補助があります
1泊2,000円(年2泊まで)

対象施設

【グランドエクシブ・エクシブ】

那須白河／山中湖／軽井沢(パセオ・SVムセオ・SV含む)／蓼科／初島クラブ／伊豆／浜名湖／鳥羽&アネックス／琵琶湖／京都 八瀬離宮／白浜&アネックス／淡路島／鳴門(SV・SVⅡ含む) ※SV=サンクチュアリ・ヴィラ

※山中湖SV、箱根離宮、有馬離宮はプラン対象外。 ※那須白河・鳴門のザ・ロッジご利用の場合は、各施設までお問い合わせください。

※京都 八瀬離宮は「1st 夏編」カジュアルコースおよび「2nd 初秋編」はプラン対象外。



グランドエクシブ浜名湖



エクシブ白浜アネックス/ラウンジ「ドルチェ」



グランドエクシブ軽井沢/フランス料理「ボナキュール」

1st

夏編

1泊2食・朝食付、大人1名様料金(税込)

期間

2015年6月1日(月)～8月7日(金)

※7/18・19を除く

CASUAL COURSE カジュアルコース

大人4～5名 1室利用時・お一人様料金

11,000円～

夕食6,480円(税込)のコース料理

SUPERIOR COURSE スーパーアコース

大人4～5名 1室利用時・お一人様料金

13,300円～

夕食8,640円(税込)のコース料理

LUXURY COURSE ラグジュアリーコース

大人4～5名 1室利用時・お一人様料金

15,600円～

夕食10,800円(税込)のコース料理

※ご利用人数、ご利用いただくルームタイプ(グレード)により料金が異なります。詳しくは下記料金表をご参照ください。

※ご夕食は「きらりプラン・各コースのご夕食対象レストラン」よりお選びください。

きらりプラン 1st 夏編 料金表

大人1名様1泊2食・朝食付の料金です。

ご利用いただけるお部屋グレード(タイプ)はご契約内容により異なります。

(税込・単位:円)

お部屋 グレード	対象施設	大人4～5名(1室) ご利用時			大人3名(1室) ご利用時			大人2名(1室) ご利用時		
		カジュアル	スーパー	ラグジュアリー	カジュアル	スーパー	ラグジュアリー	カジュアル	スーパー	ラグジュアリー
スタンダード (Aグレード)	初島クラブ(2名定員)/伊豆/鳥羽&アネックス/白浜本館/淡路島	11,000	13,300	15,600	11,600	13,900	16,200	12,800	15,100	17,400
	那須白河/軽井沢本館・パセオCB/蓼科/山中湖/浜名湖/琵琶湖/白浜アネックス/鳴門	11,400	13,700	16,000	12,000	14,300	16,600	13,200	15,500	17,800
	京都 八瀬離宮	—	14,300	16,600	—	14,900	17,200	—	16,100	18,400
ラージ (Cグレード)	軽井沢本館・パセオEC/初島クラブ/伊豆/鳥羽&アネックス/白浜本館/淡路島	12,000	14,300	16,600	12,900	15,200	17,500	14,700	17,000	19,300
	那須白河/蓼科/山中湖/浜名湖/琵琶湖/白浜アネックス/鳴門	12,400	14,700	17,000	13,300	15,600	17,900	15,100	17,400	19,700
	京都 八瀬離宮	—	15,300	17,600	—	16,200	18,500	—	18,000	20,300
スイート (Eグレード)	伊豆/鳥羽本館/白浜本館	13,000	15,300	17,600	14,200	16,500	18,800	16,600	18,900	21,200
	那須白河/軽井沢本館/蓼科/山中湖/初島クラブ/浜名湖/鳥羽アネックス/淡路島/琵琶湖/白浜アネックス/鳴門	13,400	15,700	18,000	14,600	16,900	19,200	17,000	19,300	21,600
	京都 八瀬離宮	—	16,300	18,600	—	17,500	19,800	—	19,900	22,200
スーパー スイート (Sグレード)	白浜アネックス/淡路島	13,700	16,000	18,300	15,200	17,500	19,800	18,200	20,500	22,800
	那須白河/軽井沢SV・SVムセオ/蓼科/初島クラブ/浜名湖/鳴門・SVⅠ・SVⅡ	15,000	17,300	19,600	16,800	19,100	21,400	20,400	22,700	25,000
	京都 八瀬離宮	—	17,800	20,100	—	19,600	21,900	—	23,200	25,500

(SV=サンクチュアリ・ヴィラ)

お子様料金のご案内

ご夕食料金	グランドエクスビ・エクスビ	幼児	レストラン バイキング	1,500円(税込1,620円)	小学生	レストラン バイキング	3,000円(税込3,240円)	2,500円(税込2,700円)
	京都 八瀬離宮	幼児	レストラン(洋食) バイキング	2,000円(税込2,160円)	小学生	レストラン(和食) バイキング	3,500円(税込3,780円)	5,000円(税込5,400円)
ご朝食料金	グランドエクスビ・エクスビ	幼児	バイキング	500円(税込540円)	小学生	バイキング	1,300円(税込1,404円)	和食膳(幼児～小学生) 1,000円(税込1,080円)
	京都 八瀬離宮	幼児	バイキング	500円(税込540円)	小学生	バイキング	1,500円(税込1,620円)	和食膳(幼児～小学生) 1,300円(税込1,404円)

※別途サービス料10%を頂戴いたします。 ※施設によりメニュー・料金が異なります。

きらりプラン・各コースのご夕食対象レストラン

夏のディナーバイキングは「夏のリゾートバイキング」のページをご覧ください。

ホテル	カジュアルコース	スーパーリアコース	ラグジュアリーコース	ホテル	カジュアルコース	スーパーリアコース	ラグジュアリーコース
グランドエクスビ那須白河	和 仏 VK	和 仏	和 仏	エクスビ鳥羽&アネックス	和 洋 中 仏 VK	和 洋 中 仏 鉄	和 洋 中 仏 鉄
エクスビ山中湖	和 洋 中 VK	和 洋 中	和 洋 中 鉄	エクスビ琵琶湖	和 洋 中 近 VK	和 洋 中 近	和 洋 中 鉄 近
グランドエクスビ軽井沢	和 洋 中 VK	和 洋 中	和 洋 中 仏 鉄	エクスビ京都 八瀬離宮	—	洋 中	和 洋 中
エクスビ蓼科	和 洋 中 VK	和 洋 中 仏 鉄	和 洋 中 仏 鉄	エクスビ白浜&アネックス	和 洋 中 VK	和 洋 中 鉄	和 洋 中 鉄
グランドエクスビ初島クラブ	和 洋 中 新 VK	和 洋 中 新	和 洋 中 新	エクスビ淡路島	和 VK	和 鉄	和 鉄
エクスビ伊豆	和 洋 VK	和 洋	和 洋	グランドエクスビ鳴門	和 洋 中 VK	和 洋 中	和 洋 中 仏
グランドエクスビ浜名湖	和 洋 中 VK	和 洋 中	和 洋 中				

和 日本料理 洋 イタリア料理 南欧料理 中 中国料理 仏 フランス料理 新 新和食(初島クラブ) 鉄 鉄板焼 近 焼肉料理「近江亭」(琵琶湖) VK ディナーバイキング(アルコールフリードリンク付)

※上記の対象レストランは、定休日等によりご利用いただけない場合もございます。詳しくは各施設までお問い合わせください。 ※レストラン内の「鉄板焼」「天婦羅コーナー」「寿司コーナー」「割烹カウンター」は施設によってご利用いただけない場合もございます。 ※カジュアルコースのみディナーバイキング(開催日のみ)をご利用いただけます(京都 八瀬離宮を除く)。開催日は各施設にお問い合わせください。 ※山中湖のイタリア料理「イルコロレ」、蓼科、琵琶湖、鳴門のカジュアルコース・スーパーリアコースご利用時の日本料理「割烹 榊林」、「懐石割烹」は対象外となります。 ※鳴門の日本料理「割烹 榊林」は、Sグレードのご宿泊およびSグレードオーナー様のご利用に限りです。 ※蓼科、鳴門のフランス料理「ボナキュール」は小学生以下のお子様のご入店をご遠慮いただいております。 ※琵琶湖の焼肉料理「近江亭」は、ラグジュアリーコースのみ鉄板焼もご利用いただけます。 ※ご提供する料理内容は仕入れ等状況により変更となる場合がございます。

2nd 初秋編

1泊夕・朝食付、大人1名様料金(税サ込)

期間

2015年8月23日(日)～9月30日(水)

※9/19～22を除く

CASUAL COURSE

カジュアルコース

大人4～5名 1室利用時・お一人様料金

11,200円～

夕食6,480円(税込)のコース料理

SUPERIOR COURSE

スーパーリアコース

大人4～5名 1室利用時・お一人様料金

13,500円～

夕食8,640円(税込)のコース料理

LUXURY COURSE

ラグジュアリーコース

大人4～5名 1室利用時・お一人様料金

15,800円～

夕食10,800円(税込)のコース料理

※ご利用人数、ご利用いただくルームタイプ(グレード)により料金が異なります。詳しくは下記料金表をご参照ください。

※ご夕食は上記「きらりプラン・各コースのご夕食対象レストラン」よりお選びください。

きらりプラン2nd 初秋編 料金表

大人1名様1泊夕・朝食付の料金です。ご利用いただけるお部屋グレード(タイプ)はご契約内容により異なります。(税サ込・単位:円)

お部屋 グレード	対象施設	大人4～5名(1室) ご利用時			大人3名(1室) ご利用時			大人2名(1室) ご利用時		
		カジュアル	スーパーリア	ラグジュアリー	カジュアル	スーパーリア	ラグジュアリー	カジュアル	スーパーリア	ラグジュアリー
スタンダード (Aグレード)	初島クラブ(2名定員)/伊豆/鳥羽&アネックス/白浜本館/淡路島	11,200	13,500	15,800	11,800	14,100	16,400	13,000	15,300	17,600
	那須白河/軽井沢本館・パセオCB/蓼科/山中湖/浜名湖/琵琶湖/白浜アネックス/鳴門	11,600	13,900	16,200	12,200	14,500	16,800	13,400	15,700	18,000
ラージ (Cグレード)	軽井沢本館・パセオEC/初島クラブ/伊豆/鳥羽&アネックス/白浜本館/淡路島	12,200	14,500	16,800	13,100	15,400	17,700	14,900	17,200	19,500
	那須白河/蓼科/山中湖/浜名湖/琵琶湖/白浜アネックス/鳴門	12,600	14,900	17,200	13,500	15,800	18,100	15,300	17,600	19,900
スイート (Eグレード)	伊豆/鳥羽本館/白浜本館	13,200	15,500	17,800	14,400	16,700	19,000	16,800	19,100	21,400
	那須白河/軽井沢本館/蓼科/山中湖/初島クラブ/浜名湖/鳥羽アネックス/淡路島/琵琶湖/白浜アネックス/鳴門	13,600	15,900	18,200	14,800	17,100	19,400	17,200	19,500	21,800
スーパー スイート (Sグレード)	白浜アネックス/淡路島	13,900	16,200	18,500	15,400	17,700	20,000	18,400	20,700	23,000
	那須白河/軽井沢SV・SVムセオ/蓼科/初島クラブ/浜名湖/鳴門・SV I・SV II	15,200	17,500	19,800	17,000	19,300	21,600	20,600	22,900	25,200

(SV=サンクチュアリ・ヴィラ)

〈共通事項〉

※1st夏編・2nd初秋編の各プラン料金表は、「きらりプラン」ご利用時の大人1名様料金です。別途ルームチャージ差額は発生いたしません。

※同室に、①「お子様(小学生以下)」はご利用人数に含まれません。例)大人3名様(「きらりプラン」利用)＋お子様1名様利用の場合、お一人様あたり3名1室ご利用時の料金になります(お子様の食料金は別途必要となります)。

②「他のパックプラン」との併用はお受けできません。例)「きらりプラン」をご利用の方と「ゴルフプラン」をご利用の方の同室利用はお受けできません。

※各施設の1室のご利用人数はお部屋タイプ(グレード)およびそれぞれのお部屋の定員数により異なります。 ※施設により別途入湯税を頂戴いたします。

毎日の料理を楽しみに♪

簡単に栄養満点のヘルシーレシピをご活用ください

WEBサイト「cookpad おいしい健康」

<https://kenko.cookpad.com/>

当サイトでは、人気WEBサイト「クックパッド」のレシピを、管理栄養士が食生活改善に役立つレシピにアレンジして紹介しています。また、おいしく、健康的な簡単献立も掲載しています。



ウキウキ♪

人気献立の一例

彩りワンプレート バランスごはん

① タラの親子ムニエル

●材料(1人分)

タラの切り身……………1切れ(80g)
薄力粉……………小さじ1(3g)
オリーブ油……………小さじ1/2(2g)
酒……………大さじ1(15g)
★たらこ(ほぐし身)……………20g
★牛乳……………1/4カップ(50ml)
★粉チーズ……………大さじ1(5g)
しそ(粗みじん切り)……………1枚(0.5g)

●作り方

- ① タラの切り身に薄力粉をまぶし、熱したフライパンにオリーブ油をひき、こんがり焼く。
- ② 焼き上がったたらは取りだし、フライパンに酒を入れたら、★を混ぜ合わせたものを入れて、とろみがつくまで煮詰める。
- ③ お皿にたらを盛りつけて、②のソースをかけ、しそをふったらできあがり。

② もずくドレッシングの海藻サラダ

●材料(1人分)

リーフレタス……………2枚(15g)
ミニトマト……………4個(40g)
しめじ……………ひとつかみ(20g)
海藻サラダ(乾燥)……………大さじ2(2g)
もずく酢(三杯酢タイプ)……………プリンカップ1/2個分(30g)

●作り方

- ① リーフレタスは食べやすくちぎり、ミニトマトは半分に切る。海藻サラダはお湯で戻しておく。
- ② しめじはほぐして、耐熱容器に入れて(500w)1分加熱し、もずく酢と混ぜ合わせる。
- ③ ①をお皿に盛りつけて、②のドレッシングをかけたらできあがり。

③ 枝豆コーンの彩りおにぎり

●材料(1人分)

ごはん……………茶碗軽く1杯(100g)
コーン(缶詰)……………大さじ2(25g)
枝豆(冷凍・中身のみ)……………15さや分(25g)
バター……………少々(1g)
塩……………少々(0.1g)

●作り方

- ① 枝豆は解凍して薄皮もむいておく。コーンの汁気はよく切っておく。
- ② ボウルに温かいごはん、コーン、枝豆、バター、塩を入れてよく混ぜて、半分にしておにぎりを作ったらできあがり。

管理栄養士
からの
コメント

ぽかぽか暖かい日差しも入ってくる5月。そんな陽気な気候と合わせて、彩りのよいバランスごはんを食べてはいかがでしょうか？メインには低脂肪・高たんぱくなたらを、ビタミンB群の豊富なたらこと合わせた親子ムニエル。食物繊維が豊富な海藻サラダに、ビタミンCや食物繊維もとれるカラフルなおにぎりを添えました。緑や黄色、桃色と彩り豊かで気分もウキウキになれそう。そんな元気の出る献立です。

お問い合わせは、サイト下部にある「お問い合わせ」フォームからお願いいたします。

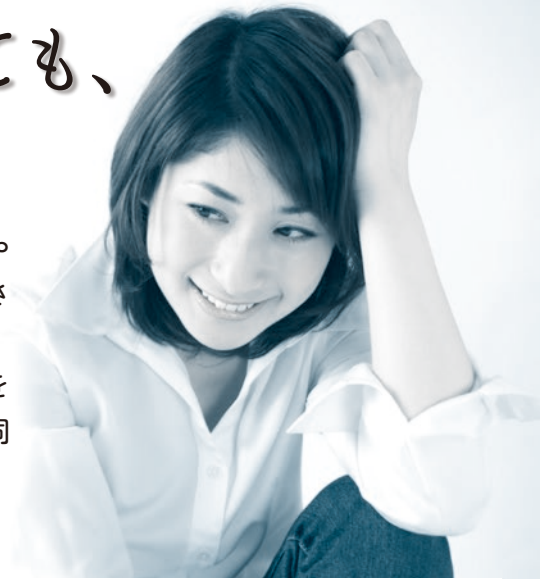


もう1人で悩まなくても、 大丈夫。

ストレスの多い日々の暮らしの中で、さまざまな困りごとや不安な心を抱えて1人で思い悩んでいる方、忙しい時間に流されて、心のゆとりや自分らしさをも失いそうな方…。

当健保組合では、ご家庭や職場でのメンタルヘルス相談を（一社）東京都総合組合保健施設振興協会の協力のもと、共同で実施しています。

ぜひ、お気軽にご相談ください。



電話相談

電話で手軽なストレス軽減のお手伝い。匿名での相談が可能です。経験豊富な臨床心理士・産業カウンセラーがご相談に応じます。

フリーダイヤル

ナ ヤ ミ ミ ナ サン
0120-783-373

通話料無料・携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

- | | |
|-------|--|
| 対 象 者 | 本人〔被保険者（労務管理責任者も含む）〕および家族〔被扶養者〕 |
| 利用時間 | 月～金曜日 ▶ 9:30～21:30 / 土曜日 ▶ 11:00～19:00（日・祝・年末年始は除く） |
| そ の 他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 受付の際、臨床心理士等から組合名・属性（本人〔被保険者（労務管理責任者も含む）〕・家族〔被扶養者〕）、年齢および性別の照会がありますのでお申し出ください。 ● 1日あたり1人1回・電話番号は「非通知」にしないでください。 ● 相談時間はおおむね30分以内です。 |



Web相談「こころ相談ネット」

インターネット接続環境があれば、いつでもどこからでも相談できます。臨床心理士がメール相談に応じます。

<https://www.kokoro-soudan.net/>

上記URL「こころ相談ネット」にアクセスし、法人契約コード「fukusoukenpo」を入力して、ログインしてください。

- | | |
|-------|--|
| 対 象 者 | 被保険者および被扶養者（18歳以上） |
| 利用時間 | 24時間・年中無休 |
| そ の 他 | ● 相談内容送信後、おおむね3営業日（土・日・祝・年末年始を除く3営業日）以内に回答 |

詳しくは、（一社）東京都総合組合保健施設振興協会のホームページ
（<http://www.toshinkyō.or.jp>）をご覧ください。

健康保険では、被保険者とその家族（被扶養者）が仕事以外のことで病気にかかったり、けがをした場合に医師の診療を提供したり、出産および死亡した場合に定められた各種の給付金を現金で支給します。

これらの、診療を提供したり給付金を支給したりすることを「保険給付」といいます。当組合の給付一覧は以下のとおりです。

保険給付一覧

法定給付 … 健康保険法で決められた給付

■ 病気やけがをしたとき

療養の給付（家族療養費）	医療費の7割（義務教育就学前までは8割、70～74歳は8割または7割）
保険外併用療養費※	保険外の療養を併用したとき、健康保険のワク内は療養の給付と同じ
療養費（家族療養費）	立て替え払いした後で健保組合に請求すれば一定基準の現金を支給
高額療養費・合算高額療養費 （家族高額療養費・合算高額療養費）	同月（1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分 ※自己負担限度額は、負担能力に応じた負担を求める観点から所得区分によって分けられています。所得区分の詳細は、本誌3月号13ページまたは当健保組合ホームページ参照。
高額介護合算療養費	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合算額が限度額を超えたとき、その超えた額を医療、介護の比率に応じて按分した額
訪問看護療養費 （家族訪問看護療養費）	定められた全費用の7割
入院時食事療養費※	1日3食780円（市町村民税非課税者は300～630円）を限度に1食につき260円（同100～210円）を超えた額
入院時生活療養費※	65～74歳の被保険者が療養病床に入院したとき、1日につき1,700円（負担軽減措置あり）を超えた額
移送費（家族移送費）	基準内であればかかった費用の10割

■ 病気やけがで働けないとき

傷病手当金（被保険者のみ支給）	休業1日につき標準報酬日額の3分の2相当額を1年6ヵ月間
-----------------	------------------------------

■ 出産をしたとき

出産手当金（被保険者のみ支給）	休業1日につき標準報酬日額の3分の2相当額を出産の日以前42日（多胎98日。出産予定日が遅れた期間も支給）、出産の日後56日間
出産育児一時金 （家族出産育児一時金）	1児につき420,000円（在胎週数第22週未満の出産の場合や、産科医療補償制度未加入の医療機関等で出産した場合は404,000円）

■ 死亡したとき

埋葬料（費）（家族埋葬料）	一律50,000円
---------------	-----------

※被扶養者の「保険外併用療養費」「入院時食事療養費」および「入院時生活療養費」は、家族療養費としてその費用が支給されます。

付加給付 … 当組合が法定給付にプラスして支給する独自の給付

■ 死亡したとき

埋葬料付加金（家族埋葬料付加金）	本人 一律50,000円、家族 一律30,000円
------------------	---------------------------

※今年度より「合算高額療養費付加金」は廃止となりました。



ウエイトリフティング
三宅 宏実 選手

その“一瞬”のために “心技体”を研ぎ澄ます

二度の五輪で学んだ
自分に足りなかったもの

アテネ9位。北京6位。

メダルを期待されながらの結果。

「北京のときは、8年やってもだめなのか、と思いましたね」

2000年、14歳だった少女はシドニー五輪で戦う女性選手たちの姿に、自分の未来を重ねた。あの場所に立ちたい。父と伯父が五輪メダリストという環境の中、ウエイトリフティングという競技を選んだのは、自然な流れだった。

以来、父と二人三脚で歩んできた競技生活。高校、大学、全日本と順調に記録を伸ばす。順風満帆のように思えた。それでも、五輪ではメダルが獲れなかつた。

つた。今までと同じ練習では、今までと同じ結果しか生まれない。

「練習メニューや試合の臨み方など、五輪のステージのギリギリまでは、父が完璧に仕上げてくれました。でもそこから誰も助けてくれない。一人で戦うためには、自分から進んで強くなる必要があったんです」

トレーニングに足りないもの。食生活の改善。心を乱さないための日常の過ごし方。必死に自分で考えた。与えられた道を歩くのと、自分で道を作っていくのとでは足取りも違った。

そして、2011年全日本選手権で自身の記録を大幅に更新し、ついに翌年のロンドンでは念願のメダルを獲得。父よりも一段高い表彰台に立ち、自分が歩んできた道が間違っていなかったと確信した。



profile

1985年埼玉県生まれ。2004年アテネ、2008年北京に続き出場した2012年ロンドン五輪で銀メダル獲得。48kg級、53kg級の2つの日本記録保持者。父・義行氏はメキシコ五輪の同競技銅メダリスト、伯父・義信氏は東京・メキシコ五輪金メダリスト。



恐怖心を抱いたとき バーベルは絶対に挙がらない

趣味はネイルアート。トレーニングウェアを脱げば、オシヤレやメイクに気を遣う、笑顔の素敵なかわいらしい女性だ。「始めたときは友達にも言えませんでした。女性がこの競技を、と思われるのが嫌で」

女子ウエイトリフティングが五輪の正式種目になって十数年が経つ。より重いバーベルを頭上に挙げた者が勝つというこの競技は、腕力勝負のように思われがちで、いまだ男性の競技というイメージ

が強い。しかし、実際には体の柔軟性やスピード、技術、そして安定した精神状態も必要となってくる。「重さに対して怖いとか、少しでも感じたときは、絶対にバーベルは挙がりません。一方で、今日は自己新記録を出すぞ、と気持ちのがついても、体がついてこないときもある。心技体がそろわないとベストパフォーマンスは出せない、繊細な競技です」

記録に限界はない だから「挑戦」する

「一日一生」という言葉がある。一日の積み重ねが一生なのだから、その日を大切に生きることが人生を大切に生きることである、という意味だ。

「自分に与えられた試練から逃げずに、そのときに向き合うようにしています。目の前にあるハードルを、ひとつずつ乗り越えていくことで強くなれる」

次の目標はわずが、2016年里オデジャネイロ。4度目の大舞台だ。これまで家族をはじめとする多くの人に支えられてきた。アスリートとして、彼らにできる恩返しはただひとつと考える。

「結果を出すこと、それだけです。アスリートには寿命がある。でも、記録に限りはない。がんばれる限り、体がもつ限り、挑戦し続けたい」

ウエイトリフティングの勝ち負けは、まばたきほどの間に決まる。頭の上にバーベルがある時間はわずか1〜2秒。その一瞬を生み出すために、永遠とも思える道のりを、一歩一歩進み続ける。

個人情報に関する基本方針

当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金、付加給付）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下の方針で取り扱います。

個人情報の管理

1. 個人情報保護法及び関係する法令等を遵守します。
2. 個人情報に関する個人の権利を尊重し、自己の個人情報に対する問い合わせ並びに開示、訂正、削除を求められたときは、健康保険法等の法令並びに個人情報保護管理規程等に従い、対応いたします。
3. 次のような適正な管理を行うことで、常に個人情報の保護に努めます。
 - (1) 個人情報保護管理責任者の選任による責任の所在の明確化
 - (2) 個人情報の漏えい、破壊、紛失、改ざん、誤用等を防止するための厳重なセキュリティ対策の実施
 - (3) 安全な環境下で管理するための個人情報データベースへのアクセス制限の実施
 - (4) 個人情報の保護についての職員教育の徹底
4. 当組合は個人情報の収集にあたり、健康保険法などの法令等で収集が義務付けられている場合を除き、加入者に対し収集目的を明らかにし、収集した個人情報は、利用目的の範囲のみで使用し、利用目的を遂行するために業務を委託する場合を除き、第三者には提供いたしません。
5. 利用目的遂行のために業務を委託する場合、個人情報の取り扱いに関する委託先の適正な管理及び監督を行います。
6. 当組合は、当組合の個人情報データベースに保管されている加入者の個人情報をできる限り正確、完全、最新に保つために、加入者からの請求により、速やかに訂正等を行います。
7. 個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、下記記載の当組合の担当窓口で受け付けます。
 窓 口：服装健康保険組合・総務課 TEL 03-3946-8561
 受付時間：9:00～17:00（土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）
8. 本基本方針及び個人情報保護管理規程等は、法令等の制定改廃や情勢の変化により、適宜変更いたします。

◆お知らせ

合算高額療養費付加金の廃止について

健康保険法施行令が改正され、平成27年1月から高額療養費の所得区分について、負担能力に応じた負担とする観点から自己負担限度額が細分化され見直されたました。よって、平成27年2月24日に開催された第105回組合会において、合算高額療養費付加金の廃止が議決され、平成27年4月診療分より合算高額療養費付加金は廃止となります。

組合だより

平成27年4月21日 理事会（会場＝組合会議室）

【議題】

- 第1号議題＝生活習慣病予防健診等の実施について
 第2号議題＝夏期施設の開設について
 第3号議題＝組合会の開催について

【報告事項】

- 第1報告＝事業所編入等に伴う組合規約の変更について
 第2報告＝事業状況報告について
 第3報告＝その他

服装健保だより

保存版

第194号

平成27年5月発行

発行所 服装健康保険組合

発行責任者 馬場 和喜夫

東京都文京区本駒込6-2-19

TEL 03-3946-8561

<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

組合の現況

（平成27年4月末日現在）



事業所数

155件



平均標準報酬月額

男 306,103円

女 219,508円

平均 253,125円



被保険者数

男 4,103名

女 6,466名

計 10,569名



被扶養者数

計 3,211名