

# 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

2016 **5** No.199



# 幅広い事業でみなさんの健康をサポートします！

当健保組合は、特定健診・特定保健指導、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、みなさんの健康づくりのお手伝いをしています。  
毎日の健康維持・増進、心身のリフレッシュにぜひご活用ください。

## 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します。

### 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。

TEL 03-3946-8561

## ホームページの開設

### あなたの健康をサポートするお役立ち情報満載

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

さまざまな場面でおくる健康保険についての疑問を解消したり、普段の健康づくりに役立てたい情報、休日ゆっくり過ごすための保養所など、あなたのお役に立つ情報が簡単に見られます。当健保組合のホームページで、健康保険をより有効に活用しましょう。

#### 保健事業

当健保組合が独自に実施している保健事業のあれこれを調べられます

#### ニュース&トピックス

みなさまにお知らせしたい、最新の情報を掲載

#### ライフシーン検索

人生の中でのさまざまな場面が必要になる健康保険の手続きについて解説



#### 申請書一覧

健康保険の手続きに必要な申請書が取り出せます

#### 保養施設

休日に利用したいお得な契約保養所情報を掲載

パソコンでも  
スマホからも  
見られます♪

## 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<br>(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<br>予防接種補助         |      |    |    |         |    |    | 接種期間 |     |     | ●<br>締切 |    |    |
| 16          | メンタルヘルス<br>支援サービス         | ●    | ●  | ●  | ●       | ●  | ●  | ●    | ●   | ●   | ●       | ●  | ●  |
| 保健指導宣伝      |                           |      |    |    |         |    |    |      |     |     |         |    |    |
| 2           | 『服装健保だより』の<br>配付          |      | ●  |    | ●       |    |    |      | ●   |     | ●       |    | ●  |
|             | 『すこやかファミリー』<br>の配付        |      | ●  |    | ●       |    | ●  |      | ●   |     | ●       |    | ●  |
|             | 『ヘルス&ライフ』の<br>配付          |      | ●  |    | ●       |    | ●  |      | ●   |     | ●       |    | ●  |
|             | 健康者表彰の実施                  |      |    |    |         |    |    | ●    |     |     |         |    |    |
|             | 医療費給付のお知らせ                |      |    |    |         |    | ●  |      |     |     |         |    | ●  |
| 体育奨励        |                           |      |    |    |         |    |    |      |     |     |         |    |    |
| 9           | 夏期施設《プール》                 |      |    |    | ●       | ●  |    |      |     |     |         |    |    |
| 13          | 冬期施設<br>《冬山の家・スキー場》       |      |    |    |         |    |    |      |     | ●   | ●       | ●  | ●  |
| 8~9         | 健康増進・体力増進施設<br>レクリエーション施設 | ●    | ●  | ●  | ●       | ●  | ●  | ●    | ●   | ●   | ●       | ●  | ●  |
| 契約保養所       |                           |      |    |    |         |    |    |      |     |     |         |    |    |
| 10~11       | 夏期施設《借上施設》                |      |    |    | ●       | ●  |    |      |     |     |         |    |    |
| 12<br>14~15 | 契約施設                      | ●    | ●  | ●  | ●       | ●  | ●  | ●    | ●   | ●   | ●       | ●  | ●  |
| 算定基礎届       |                           |      |    |    |         |    |    |      |     |     |         |    |    |
| —           | その年の標準報酬月額<br>を決定するための届出  | 算定期間 |    |    | ●<br>提出 |    |    |      |     |     |         |    |    |



## 毎日の健康のために

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（5ページ参照）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

\*実施健診機関については健保組合ホームページを「ご確認ください」。

##### 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

・進興会 進興クリニック

TEL 03-5408-8181

##### ② 東北6県と新潟県に所在する事業所

・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交付申請書」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。





## メタボの予防に

40歳から74歳までのすべての被保険者および被扶養者に対して、特定健診を実施しています。特定健診とは、メタボリックシンドロームの該当者および予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする方を抽出するために行うものです。

特定保健指導の対象となった方には、健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスを行います。

### 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

●実施健診機関

当健保組合ホームページをご確認ください。

●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）。

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、お近くの会館または会議室をご用意し、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 03-4578-5800

担当…お客様係

### 年に一度の健診で、健康寿命アップへ！

被扶養者（ご家族）のみなさん  
健診の予約はお早めに

会社で健診を受ける被保険者と違って、被扶養者のみなさんはご自身で健診の予定を立てなければなりません。つい後回しにして、健診の機会を逃してしまいがちです。自分では健康なつもりでも、生活習慣病が進行していることもありえます。



これが健診を受けている人と受けていない人の差です

受けている人



- 健診を受けることで健康への意識が高まり、体調がよくなった
- 経年変化の数値異常に早めに気づき、しっかりと病気を予防できた
- 健康な体は家族も安心。家計にも好影響

受けていない人



- 健診を受けず、健康への意識も薄いため、悪い生活習慣を継続。体調もどんどん悪くなっていく
- 知らず知らずのうちに病気が悪化。気づいたころには病気も重症に
- 不健康な体は家族も心配。家計にも大打撃

## より詳細な健康チェック

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、各種健診（4ページ）または人間ドックのいずれかを必ず受診していただきますようお願いいたします。

### 日帰り人間ドック 実施期間 4月～12月

- 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、契約料金にかかる消費税
  - 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取り、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（（一社）東京都総合組合保健施設振興協会）契約健診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、当健保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法人で、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の実施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、事業所リストをお送りいたします。

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

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



## 心身のリフレッシュに

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、健康ランド等と契約しています。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、夏期はプール施設とも契約しています。健康増進・体力増進、心身保養のためにぜひ有効にご活用ください。

### 各施設の利用方法

各施設とも当健保組合・施設課（TEL 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 へるすぴあ  
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 1,486円／小人 290円  
ナイター 大人 1,054円／小人 290円
- 交通機関 ゆりかもめ テレコムセンター駅下車 徒歩2分  
りんかい線 東京テレポート駅下車 無料シャトルバス
- 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 1,786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だが、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 送迎バス

### 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 西武池袋線・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 1,800円  
休日割増料（土日祝・特定日） 325円  
（10月6日より350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 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。18歳未満入館不可。

### 電設健保 へるすぴあ

- 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 徒歩5分  
JR・西武池袋線・東京メトロ 池袋駅よりバス

### 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®

当健保組合の「東京ディズニーランド・東京ディズニーシー特別利用券」を利用すると、通常料金から1,000円割引で東京ディズニーリゾートをご利用になれます。ぜひ、お得な制度をご利用ください。



### ■利用料金（消費税込み）

ワンデーパスポートの場合（料金等は、予告なく変更になる場合があります）

|         | 大人(18歳以上) | 中人(12歳～17歳) | 小人(4歳～11歳) |
|---------|-----------|-------------|------------|
| 通常料金    | 7,400円    | 6,400円      | 4,800円     |
| 特別利用券利用 | 6,400円    | 5,400円      | 3,800円     |

### ■優待について

#### ●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枚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枚までご利用になれます。「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内でさまざまな特典が受けられた「マジックキングダムクラブ」は、運営会社がサービスを終了いたしました。

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オフィシャルホームページ  
<http://www.tokyodisneyresort.co.jp>

東京ディズニーリゾートの特別利用券は年度内2枚までの発行となります。

## プール

### 利用期間

**7月1日(金)～8月31日(水)**

### 利用対象者

被保険者および被扶養者

### 利用方法

当健保組合・施設課に申込書をFAX。6月下旬以降に発送する利用券を施設に提出し、利用者負担額を支払い利用。

**FAX 03-3946-8037**

### 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
- 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

### 東武動物公園 東武スーパール

- 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

### 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

### 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

※としまえんは契約解除となりました。

※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。



# おトクに夏を楽しもう！

被保険者とそのご家族のために夏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。

**利用対象期間** 7月23日（土）～8月22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



▲誕生の湯

小湊温泉

吉<sup>きち</sup>

夢<sup>む</sup>

千葉県鴨川市小湊182-2  
☎04-7095-2111

**NEW**  
新規契約しました

高さ35mの天空庭園風呂「誕生の湯」は、房総の海が眼下に広がり、雄大な景色をお楽しみいただけます。また、夕日の宿100選にも選ばれており、茜色に染まる空と海は吉夢ならではの景観です。



▲大浴場



▲食事の一例

- 交通 JR外房線安房小湊駅より送迎バス（要予約）2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 6名  
和室12・5畳（バス・トイレ付）・1部屋

▼客室





## 申込方法

① 予約申込書に必要事項を記入。

## 申込～抽選

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(金) 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)。

## 抽選後の申込

抽選後の空室については**6月23日(木)午前10時以降に、随時電話にて受付。**

※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。

展望露天風呂「大空」



食事は朝食・夕食ともに  
お部屋出しです。

朝食の一例

- 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+次の間(バス・トイレ付)・1部屋



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、至福のひとつき、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で、心も体も癒される時間をお過ごしください。

湯河原温泉

## 山翠楼



温泉



食事は朝食・夕食ともに  
お部屋出しです。

食事の一例

- 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



静岡県伊東市岡203  
☎0557-37-3108

高級旅館ならではの上質な空気を漂わせながら、どこか親しみやすさを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。ちょっとぜいたくなひとときをお過ごしください。

伊東温泉

## 青山やまと



温泉



食事の一例

- 交通 京浜急行三浦海岸駅より送迎バス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



神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231  
☎046-889-8900

リピーター続出の夕食バイキングは三浦半島のグルメ満載です。大浴場やクアパークで温泉も満喫できるリゾートホテルでリフレッシュ。

三浦海岸

## マホロバ・マインズ三浦



## リーズナブルにもっと旅を…

被保険者・被扶養者のみなさんの健康増進のため、各地の宿泊施設と契約しています。旅行の選択肢に、ぜひご活用ください。

### 契約保養所

#### パッケージツアー割引のご案内

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〉

- ルック JTB
- エース JTB
- JAL パック
- ホリデイ
- ANA スカイホリデー
- 東武トップツアーズ
- ベストエクセレント
- 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。当健保組合ホームページからもアクセス可能)。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を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をされた場合は、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

<https://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。①と②の申込・利用方法は左ページ「冬山の家」と同様です。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直接ご予約ください。

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、ご予約はリゾートトラスト専用の申込用紙(当健保組合ホームページ参照)により、次のFAX 番号にお申し込みください。また、利用の際はフロ

ントに必ず返送された確認書と保険証を提示してください。

FAX 03-5323-7483 TEL 03-5323-8221

#### 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。

#### ⑤ 東京ニッパファッション健康保険組合保養所

箱根吟風荘 TEL 03-3861-7291(予約用)

※現在、休館となっています。

#### 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。



## スキーヤーもボーダーも、補助でお得に!

被保険者とそのご家族のために冬期施設と契約しています。お得な料金でご利用いただけますので、冬のレジャーに有効にご活用ください。  
詳しくは本誌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・施設課(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
- 予約受付  
月曜日～金曜日(10時～18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)  
**7,000円**～  
(契約料金9,000円～から健保組合補助額2,000円を引いた額)



#### ② 舞子高原ロッジ

- 予約電話番号  
TEL 025-783-3511
- 予約受付  
月曜日～金曜日(10時～18時)
- 大人の利用者負担金  
(1泊2食付・税込み、入湯税(120円)別)  
**6,000円**～  
(契約料金8,000円～から健保組合補助額2,000円を引いた額)



### スキー場

#### ① 舞子スノーリゾート

- 大人の利用者負担金  
リフト・ゴンドラ共通  
1日券※  
**2,400円**  
(契約料金3,400円から健保組合補助額1,000円を引いた額)  
※リフト・ゴンドラ共通1日券で、ナイターもご利用いただけます。



#### ② マウントジーンズ那須

- 大人の利用者負担金  
**2,400円**  
(契約料金3,400円から健保組合補助額1,000円を引いた額)



#### ③ ハンターマウンテン塩原

- 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)

## 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 TEL 0120-00-8686  
(携帯電話・PHSからは: TEL 03-6741-9155)
- 予約受付 24時間年中無休  
※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。

#### プリンススノーリゾート

北海道/富良野スキー場 岩手県/雫石スキー場  
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 長野県/志賀高原焼額山スキー場 埼玉県/狭山スキー場

#### 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。  
夏休みの計画にぜひ、リゾートトラストをご利用ください。  
お好みの夕食コース、宿泊施設よりお選びいただけるお得な宿泊プランです。

# 夏きらり プラン

1室大人  
2名様より

期間

2016年6月1日(水)～8月31日(水)  
※7/16・17、8/5～20を除く

対象施設 [グラン্ড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(アネックス含む)／琵琶湖／京都 八瀬離宮／白浜(アネックス含む)  
／淡路島／鳴門(SV・SVⅡ含む) ※SV＝サンクチュアリ・ヴィラ

※山中湖SV、鳥羽別邸、箱根離宮、有馬離宮は本プラン対象外となります。  
※京都 八瀬離宮の幼児・小学生コースは対象外となります。  
※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。

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)

気軽にリゾートを楽しむ

楽

コース  
お1人様料金(1泊2食・税サ込)

9,200円～

契約料金 11,200円～ ● 健保組合補助額 2,000円

定番!グルメ&リゾートを満喫

葵

コース  
お1人様料金(1泊2食・税サ込)

12,000円～

契約料金 14,000円～ ● 健保組合補助額 2,000円

夏のグルメを贅沢に堪能

華

コース  
お1人様料金(1泊2食・税サ込)

15,600円～

契約料金 17,600円～ ● 健保組合補助額 2,000円

幼児 コース  
(3歳～5歳)

お1人様料金  
(1泊2食・税サ込)

1,200円

契約料金3,200円 ● 健保組合補助額2,000円

小学生コース  
(6歳～小学生)

お1人様料金  
(1泊2食・税サ込)

4,200円

契約料金6,200円 ● 健保組合補助額2,000円

※ご利用人数、ご利用いただくお部屋のグレードにより料金が異なります。

※施設により別途入湯税がかかります。

特典

Aグレードのみ  
ルームチャージ  
差額なし



グラン্ডエクシブ軽井沢 内観



グラン্ডエクシブ浜名湖 ガーデンプール



エクシブ京都 八瀬離宮



エクシブ蓼科 外観

ご予約前に

各施設のお部屋はA(スタンダード)・C(ラージ)・E(スイート)・S(スーパースイート)と4つのグレードに分かれており、グレードにより料金が異なります。ご予約時にご確認ください。

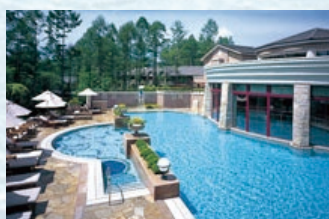


# GARDEN POOL

ガーデンプール

自然の雄大さと開放感あふれる夏のひとときを楽しむガーデンプールが  
夏季限定でオープンします。まぶしい陽の光と風を浴びて優雅に過ごす夏のリゾート！  
ご宿泊者は無料でガーデンプールをお楽しみいただけます。

グランドエクシブ浜名湖 期間／7月15日(金)～8月31日(水) 時間／9:00～17:00



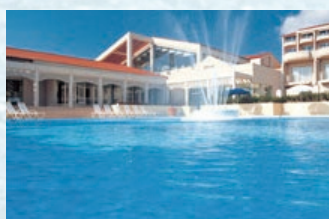
## エクシブ蓼科

期間／～11月27日(日) 予定  
時間／9:00～22:00



## グランドエクシブ初島クラブ

期間／6月25日(土)～9月4日(日)  
時間／9:00～18:00



## エクシブ伊豆

期間／7月1日(金)～9月4日(日)  
時間／9:00～18:00



## エクシブ琵琶湖

期間／7月2日(土)～8月31日(水)  
時間／9:00～17:00  
※8/5～17は8:00～17:00



## グランドエクシブ鳥羽

[本館・アネックス]  
期間／7月2日(土)～9月4日(日)  
時間／9:00～17:30



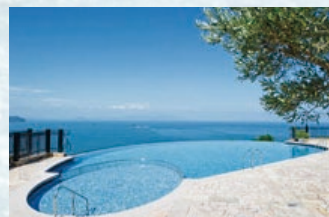
## エクシブ白浜&アネックス

期間／7月2日(土)～9月4日(日)  
※7/7・14・21、9/1定休  
時間／9:00～17:00



## エクシブ淡路島

期間／7月2日(土)～8月31日(水)  
時間／9:00～17:00



## グランドエクシブ鳴門

期間／7月9日(土)～8月31日(水)  
時間／9:00～17:00



## リゾートピア箱根

期間／7月16日(土)～8月31日(水)  
時間／8:00～17:00



## リゾートピア久美浜

期間／7月1日(金)～8月31日(水)  
時間／9:00～12:00、14:00～17:00



## リゾートピア別府

期間／7月1日(金)～9月10日(土)  
時間／9:00～11:00、14:00～17:00

### 共通事項

※気温・天候等の理由により、営業を中止または開催期間・営業時間を変更する場合があります。詳しくは各施設までお問い合わせください。

※ご宿泊者のガーデンプール利用は無料です。

※蓼科は温水屋外プールです。大人(中学生以上)1,080円(税込)、小学生540円(税込)の入場料が必要となります。幼児は無料です。屋内プールは通年営業しています。

## フットパスで広がる人のつながり。フットパスを楽しもう！

「フットパス」とは、イギリスを発祥地とする、自然や街並みなど昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くことができる小径(こみち)のことです。登山やトレッキングなどとは異なり、気軽に歩きながら地元の人との触れ合いを楽しむことができる点が大きな魅力です。

開催施設／エクシブ山中湖・グランドエクシブ軽井沢・エクシブ蓼科・エクシブ箱根離宮・リゾートピア箱根・グランドエクシブ初島クラブ・リゾートピア熱海・エクシブ伊豆・グランドエクシブ鳥羽・エクシブ琵琶湖・エクシブ淡路島・グランドエクシブ鳴門・サンメソバズ京都嵯峨

※今後、その他の施設でもフットパスコースを導入していく予定です。  
各コースマップはホテルフロントにてご用意しています。

お問い合わせ・お申し込みは

リゾートトラスト株式会社

<http://xiv-sun.resorttrust.co.jp/>

リゾートトラストのモバイルサイト  
**rion.mobi**  
resorttrust Information online navigation  
<http://rion.mobi>





# あなたの悩みに耳を傾けてくれる 専門の相談機関・相談窓口が あります。

体の病気と同様に心が不調なときも、一番大事な基本は「安心して休息する」ということです。心の不調により「食欲が減った」「元気がなくなった」「ため息が多い」「眠れていない」など、行動が今までと違ってきます。これらについて、誰かに相談したり、話を聴いてもらったりすることで、安心感を得られることもあります。

「いきなり精神科や心療内科を受診するのはなんとなく気が引ける」といった場合には、下記の電話やメールによる無料の相談機関を利用してみましょう。



## 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**

- 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.toshinkyoo.or.jp>）をご覧ください。



## もしものときも安心

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。当健保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） | 同一月（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<br>※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。<br>所得区分の詳細および高額療養費の計算方法等については、当健保組合ホームページをご参照ください。 |
| 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1,080円（市町村民税非課税者は300～630円）を限度に1食につき360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（被保険者のみに支給） | 休業1日につき直近の連続した12カ月（支給開始月を含む）の標準報酬月額の前月平均額÷30で算出した額の3分の2相当額を1年6カ月間<br>※被保険者期間が12カ月に満たない人は、次の①、②のいずれか低い額÷30×3分の2×1年6カ月<br>①支給開始日以前の直近の連続した各月の標準報酬月額を平均した額<br>②当組合の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

##### ■ 出産をしたとき

|                    |                                                                                                        |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 出産手当金（被保険者のみに支給）   | 休業1日につき傷病手当金と同様に算出した標準報酬月額の前月平均額÷30の3分の2相当額を出産の日以前42日（多胎98日。出産予定日より遅れた出産の場合は、遅れた日数分は産前として支給）、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 … 当健保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） | 被保険者 一律50,000円、被扶養者 一律30,000円 |
|------------------|-------------------------------|

# この機会に「禁煙外来」を受診してみませんか？

健康保険を使って禁煙治療が受けられるのをご存じですか？ 禁断症状を緩和し、禁煙成功率を高めるには、ニコチンパッチなどを使う禁煙治療が有効です。健康保険による禁煙治療を受ければ、12週間（約3カ月）で5回の治療を、ニコチンパッチなどの薬も含め3割負担で受診できます。ただし、禁煙治療は一定の条件を満たさないと健康保険で受診できません。受診を考えている方は、左記の条件を確認しましょう。

## 健康保険で禁煙治療を受けるための条件

- ① ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）でニコチン依存症と診断された方
  - ② 1日の喫煙本数×喫煙年数（ブリックマン指数）が200以上の方
  - ③ ただちに禁煙を希望している方
  - ④ 禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加に文書で同意した方
- ※ 右記すべてに該当することが必要ですが、4月から35歳未満の場合は②の条件を満たさなくてもよいこととなりました。

例

### 健康保険で禁煙治療を受けたA夫さん

今まで、何度も禁煙に失敗してきたA夫さん。禁煙外来を受診することにしました。



#### 1 初診（第1回）

#### 禁煙治療スタート

禁煙治療プログラムへの参加に同意し、医師から禁煙治療に必要な薬の説明を受け、ニコチンパッチを処方してもらいました。いよいよ禁煙スタートです。

#### 2 再診（2週間後）

#### ニコチンパッチで禁断症状を緩和

ひとまず2週間は禁煙に成功し、医師からほめられたA夫さん。パッチのおかげで禁断症状は出ていませんが、タバコを吸いたい気持ちは残っています。



#### 3 再診（1カ月後）

#### せきやたんが改善

せきやたんが出なくなり、禁煙が1カ月続いていることを喜ぶA夫さん。医師からニコチンパッチのサイズを段階的に小さくすることを提案されました。禁煙後、食欲が増したので体重管理に気をつけます。



#### 4 再診（2カ月後）

#### ニコチンパッチを終了

ニコチンパッチを終了し、禁煙を続けることに。体重が禁煙前に比べ3kg増えたことを医師に指摘され、妻と歩く時間を増やしました。



#### 5 再診（3カ月後）

#### 禁煙成功！

禁煙治療の最終回となりました。医師から禁煙成功をほめられ、自分でも禁煙してよかったと実感。禁煙治療が終了しても、禁煙を続けていく決意をしました。



### Q 禁煙外来はどこで受診できますか？

A 健康保険を使って禁煙治療が受けられる医療機関は、全国に16,263箇所あります（5月13日時点）。受診する前に、下記のサイトでどこで治療が受けられるか確認しましょう。

URL <http://www.jstc.or.jp/>（日本禁煙学会）

トップ画面 ➡ 禁煙治療に保険が使える医療機関



# やりかたひとつで 可能性は高められる

元プロ野球選手 **やまもと まさ 山本 昌** さん



## 「野球をするために」 努力し続けた32年間

いやあ、自分もうトシですから。  
この人の前では、間違ってもそう口にできない。

高校からプロ野球の世界に入り、酸いも甘いも味わいながら現役生活32年。ほぎやあと生まれた赤ん坊がいい大人になるだけの間に、最多勝(3回)も、最優秀防御率も、沢村賞も獲得した。中日球団の歴代最多勝(219勝)投手として歴史に名を刻む、そんな大投手の濃密な記憶は、意外にも「中年の星」と呼ばれたここ5年ほどなのだという。

「現役生活が長かったぶん、近い記憶のほう  
が頭に残っているというのはあるんですが、  
45歳ぐらいから引退までの間はとくに印象深  
いですね」

「自分、よくがんばったな...」という感慨の  
一方で、いちゃばん野球をちゃんとやったな  
という充足感。野球をやりたいがための努力  
は、誰よりも尽くしてきた。

## 土台さえしっかりしていれば 細かな変更の問題はない

「とにかく自分は、野球が好き。40歳を過  
ぎたところからは、自分もそろそろ引退するの  
かなと思う一方で、まだまだできるぞ、とい  
えるだけの努力は怠らないようにしてきました」

ちよつとした違和感にも注意を払う。20  
30代に「ま、大丈夫かな」で済ませていたと  
ころを「あ、ちよつとおかしいかな」に差し  
替える。地道な修復に手間暇をかけるのだ。

曰く「野球をするための努力」は、もちろ  
んケアだけにとどまらない。山本昌を山本昌  
たらしめた、歌舞伎役者が大きく見得をきる  
ようなピッチングフォームも、毎年のように  
改良が重ねられていた。

「フォームを変えることの不安はとくにな  
いんです。ベースの部分さえしっかりしてい  
れば、細かいところをどう変更してもあまり  
問題はないんですね。むしろ、現状よりよ  
くなる可能性があるかもしれない」という期  
待のほうが大きかった」

## 「できない」と思っていたことも できるようになる

都度、等身大の自身に向き合って、そのキャ  
リアを積み上げてきた。

だからこそ思う。いくつになっても、年齢を  
理由にあきらめたりすることはないのだと。  
「そりゃ、若いころよりも助走に時間はかか  
ります。でも、仮に何をするにしても困難つ  
ていうのは立ちはだかるわけで、それを切り  
抜けなければ先はないですから。徐々にでも  
自分を慣らしていけば、できない」と思っ  
ていたこともできるようになると思うんです  
よな」

可能性をしまいこむのも、高めるのも自分  
次第。

「だからできない。じゃなくて、  
だからこそ、できるんじゃないか。」

晩年のプレー成績が自動的にプロ野球界の  
最年長記録を更新した「レジェンド」の発言、  
このところはとりわけ語尾が力強かった。

### Profile

1965年東京都生まれ。84年に中日  
ドラゴンズ入団。投手部門のタイト  
ルを多数獲得。2015年シーズンで  
もって32年間の現役生活に別れを  
告げた。





# 服装健保組合の個人情報保護について

## 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。

## 公 告

### ● 名称変更した事業所

| 事業所名称 (変更前) | 事業所名称 (変更後) | 代表者名 | 所在地           | 変更年月日    |
|-------------|-------------|------|---------------|----------|
| (有) ケーイング   | ケーイング (株)   | 近藤 功 | 目黒区祐天寺1-26-13 | 28. 1. 6 |

### ● 所在地変更した事業所

| 事業所名称      | 代表者名  | 所在地 (変更前)               | 所在地 (変更後)     | 変更年月日     |
|------------|-------|-------------------------|---------------|-----------|
| ケーイング(株)   | 近藤 功  | 世田谷区駒沢4-33-15           | 目黒区祐天寺1-26-13 | 28. 1. 6  |
| (株) ブティック桜 | 石井すづ江 | 中央区銀座4-8-13<br>銀座蟹睦会館5F | 港区南麻布4-5-5    | 28. 1. 18 |

## 服装健保だより 保存版

第199号  
平成28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28年4月末日現在)



事業所数 153件



平均標準報酬月額

男 300,505円  
女 216,841円  
平均 248,690円



被保険者数

男 4,294名  
女 6,986名  
計 11,280名



被扶養者数

計 3,334名