

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

2020 **5** No.219



みなさんにご家族の健康をお守りするため 各種事業を展開してまいります！

当健保組合は、保健指導宣伝、疾病予防、特定健診・特定保健指導、体育奨励、契約保養所の5つの分野で事業を展開し、みなさんの健康づくりをお手伝いしています。左ページの年間スケジュールをご確認いただき、ぜひご自身とご家族の健康管理にお役立てください。

保健指導宣伝

1

健康情報誌の配布

(随時)

●

『服装健保だより』……年5回

●

健保組合からのお知らせを被保険者に配付

●

『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

●

高齢者用の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

健康者の表彰

(10月)

2年間にわたって一度も保険診療を受けなかった被保険者を、健康者として表彰します。

3

「医療費のお知らせ」
の送付

(2月)

ご自分やご家族が支払った医療費を確認できるよう、世帯単位ごとにまとめて被保険者宛てにお送りしています。ご不明な点がありましたら、当健保組合・業務課にお問い合わせください。

TEL 03-3946-8561

服装健保組合オリジナルホームページをチェック！

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

「手術をすることになり、医療費が高額になりそう…」「妻がまもなく出産。健保から受け取れる給付金ってあるの？」…など、日常で起こりうるこれらの疑問は服装健保組合のホームページで解決できます。トップページから、関連するキーワードのページをご確認ください。

健保の給付

病気で仕事を休んだとき、子どもが生まれたときなどに、健保から受け取れる給付をチェックできます

NEWS & TOPICS

重要な最新情報をリアルタイムで掲載。まずはここをチェック！

キーワード検索

「結婚」「出産」「保険証の紛失」など、知りたいことに関連するキーワードで簡単に検索できます



申請書一覧

健康保険の手続きに必要な申請書がご自宅でもダウンロードできます

ジェネリック医薬品活用術

医療費節約のために欠かせないジェネリック医薬品の情報を掲載

新入社員の私たちに

わかりやすいホームページです！



保健事業実施スケジュール

※新型コロナウイルスの感染状況によって、変更になる場合があります。

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)	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕			
4	インフルエンザ 予防接種補助							接種期間			● 締切		
6~7	日帰り人間ドック	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕			
14	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													
9	夏期施設《プール》				👕	👕							
10~11	冬期施設 《冬山の家・スキー場》									👕	👕	👕	👕
8~9	健康増進・ レクリエーション施設	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕
❀ 契約保養所													
12~13	夏期施設《借上施設》				👕	👕							
10 16~18	契約保養所	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕	👕
❀ 算定基礎届													
—	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									

年に一度の健診を習慣にしましょう

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月31日まで健診事業の実施を見合わせています。今後の状況によっては、休止期間の延長などの可能性もあるため、詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。健診は、“病気の芽”を見つけるための大事な検査です。休止期間が終了したら、必ず受けていただきますようお願いいたします。

各種健診

施設内健診 (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行います

※実施健診機関については当健保組合ホームページ(2ページ参照)にてご確認ください。

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

●費用

2,000円

●申込方法

受診者が直接、実施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

●費用

700円

※追加で血液検査をご希望の方は、3,608円(全額受診者負担)増しとなります

●申込方法

受診者が直接、実施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 (4月～12月)

健診車にて行います

●対象事業所

生活習慣病予防健診の受診希望者を50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

東北地方および新潟県に所在する事業所は次の健診機関をご利用ください

- ・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
- ・杜の都産業保健会
TEL 022-251-7261

※東振協会場別の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

●対象者

被保険者および被扶養者

●組合補助額

1名につき1,000円

※1回法か2回法かを問わず、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、事業所担当者に提出してください。

●補助金の受け取り方法

申請書に記載の事業所指定(事業所名義)の銀行口座へお振り込みさせていただきます。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。



重い病気につながるメタボリックシンドロームを予防します

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月31日まで特定健診および特定保健指導の実施を見合わせています。今後の状況によっては、休止期間の延長などの可能性もあるため、詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

特定健診、特定保健指導は、メタボリックシンドロームの予防と改善のために行われるものです。休止期間が終了したら、積極的にご活用くださいますようお願いいたします。

特定保健指導 (4月～3月)

- **対象者**
特定保健指導の対象となった被保険者および被扶養者
- **費用**
無料
- **実施場所**
原則として対象者が所属する事業所
※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)ベネフィット・ワン

お問い合わせ先

TEL 03-6870-2700

特定健診 (4月～12月)

- **対象者**
40歳から74歳までの被扶養者
- **費用**
無料
- **実施健診機関**
当健保組合ホームページ(2ページ参照)にてご確認ください。
- **申込方法**
受診者が直接、実施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には、特定健診の検査項目が含まれています

いつもの日常が戻ったら… ぜひ健診を受けてください!

家族みんなの笑顔と健康は
かけがえのない宝物

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、2020年度は年度初めから健診および特定保健指導の実施を当面見合わせる事となりました。新型コロナウイルスは、糖尿病などの基礎疾患がある人が比較的重症化しやすいといわれており、今回のコロナウイルスの猛威によって、“健康であること”の大切さを改めて感じられた方も多いのではないのでしょうか。

健康であることは当たり前ではなく、失って初めてその大切さに気がつきます。年に一度の健診で、ご自身の健康チェックをしていただきますようお願いいたします。



人間ドックはカラダ全体の総点検！ より精密な検査が受けられます

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月31日まで健診事業と同様に人間ドック事業についても実施を見合わせています。今後の状況によっては、休止期間の延長などの可能性もあるため、詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

人間ドックでは、健康診断よりもさらに精密な検査を受けることができます。休止期間が終了したら、各種健診か人間ドックのいずれかの受診をお願いいたします。

日帰り人間ドック

- **対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者
- **費用** 契約料金から組合補助額2万円を引いた金額と、契約料金にかかる消費税
- **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、実施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。
※ 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。

！ お願い 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。

契約健診機関一覧

- ・ 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。
- ・ すべての契約健診機関については、事業所へ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)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営大江戸線・副都心線東新宿駅より徒歩1分、 都営新宿線・丸ノ内線新宿三丁目駅より徒歩15分
○ 新宿健診プラザ (新宿区歌舞伎町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営大江戸線・副都心線 東新宿駅より徒歩1分
○ 鶯谷健診センター (台東区根岸)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR 線 鶯谷駅・日暮里駅より徒歩6分
○ 葛飾健診センター (葛飾区立石)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	京成線 立石駅より徒歩8分
○ 八王子健康管理センター (八王子市明神町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	京王線 京王八王子駅より徒歩7分
○ 孫田クリニック (八王子市旭町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR 線 八王子駅より徒歩5分
○ 総合健保 多摩健康管理センター (立川市錦町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR 線立川駅より徒歩13分 JR 線西国立駅より徒歩10分
○ 東京山手メディカルセンター (新宿区百人町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR 線 新大久保駅より徒歩5分
○ 西早稲田クリニック (新宿区西早稲田)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	東西線 高田馬場駅より徒歩5分
○ 新宿追分クリニック (新宿区新宿)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営新宿線・丸ノ内線・副都心線 新宿三丁目駅より徒歩1分
○ フェニックスメディカルクリニック (渋谷区千駄ヶ谷)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	副都心線 北参道駅より徒歩1分

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
○ 永沢クリニック (港区赤坂)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	千代田線赤坂駅、銀座線・ 南北線溜池山王駅より徒歩3分
新赤坂クリニック (港区六本木)	44,550円	24,550円	追加料金 なし	24,550円	都営大江戸線・日比谷線 六本木駅より徒歩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)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営大江戸線汐留駅・ ゆりかもめ新橋駅より徒歩1分
○ 同友会春日クリニック (文京区小石川)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	都営三田線・大江戸線 春日駅より徒歩1分
○ 同友会深川クリニック (江東区三好)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	半蔵門線 清澄白河駅より徒歩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線馬喰町駅より徒歩1分
○ 城西病院健診センター (杉並区上荻)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線・丸ノ内線 荻窪駅より徒歩8分
野村病院 (三鷹市下連雀)	42,900円	22,900円	8,800円	31,700円	JR線・京王線 吉祥寺駅よりバス13分
○ 北品川クリニック (品川区北品川)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	京浜急行線 北品川駅・新馬場駅より徒歩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)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線・都営浅草線 五反田駅より無料バス5分
○ 新宿追分クリニック 板橋分院 (板橋区小茂根)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	有楽町線 小竹向原駅より徒歩10分
池袋ロイヤルクリニック (豊島区東池袋)	44,000円	24,000円	9,900円	33,900円	JR線 池袋駅より徒歩3分
○ 山口医院 (豊島区西巣鴨)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 大塚駅より徒歩8分
○ サンシャイン山口クリニック (豊島区東池袋)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 池袋駅より徒歩8分
○ オリエンタルクリニック (豊島区西池袋)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 池袋駅より徒歩3分
○ あけぼの病院 (町田市巾着田)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	小田急線 町田駅より徒歩7分
大宮シティクリニック (さいたま市大宮区桜木町)	41,800円	21,800円	9,900円	31,700円	JR線 大宮駅より徒歩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)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線・市営地下鉄線桜木町駅・ みなとみらい線みなとみらい駅より徒歩5分
秋田県総合保健事業団 (秋田市千秋久保田町)	40,960円	20,960円	7,250円	28,210円	JR線 秋田駅より徒歩10分
○ 杜の都産業保健会 一番町健診クリニック (仙台市青葉区一番町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	地下鉄南北線 勾当台公園駅より徒歩1分
○ 岩手県予防医学協会 (盛岡市北飯岡)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 盛岡駅より車10分
○ 鶴岡地区医師会荘内地区健康管理センター (鶴岡市馬場町)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 鶴岡駅より車10分
○ 福島県保健衛生協会 (福島市方木田字水戸内)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線福島駅より バス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)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	JR線 白山駅より徒歩3分
○ 上越地域総合健康管理センター (上越市春日野)	39,600円	19,600円	7,568円	27,168円	えちごトキめき鉄道 春日山駅より徒歩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。

みなさんにご家族の健康増進のために 各施設と利用契約を結んでいます

5月18日現在、健康増進施設および東京ディズニーリゾート®は臨時休業となっております。
再開時期等につきましては各施設にお問合わせください。

健康増進施設

●申込方法

①～⑤の施設

当健保組合ホームページより、「健康ランド共通利用券申込書」をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、当健保組合・施設課までFAXまたは郵送でお申し込みください。

⑥の施設

お申込みは必要ありません。保険証をご持参のうえ、直接施設にお越しください。

* ホームページ <http://www.fukusou-kenpo.or.jp>

* 施設課 TEL: 03-3946-8561 FAX: 03-3946-8037

●利用方法

①～⑤の施設

ご利用者1名につき1枚の利用券を発行します。利用券を施設にご提出のうえ、利用者負担額を支払いご利用ください。

⑥の施設

施設に保険証をご提示のうえ、入館料を支払いご利用ください。

健康増進施設一覧

① 東京お台場 大江戸温泉物語

●利用者負担額

通常 大人 1,498円/小人 300円

ナイター 大人 1,098円/小人 300円

●アクセス

新交通ゆりかもめ「テレコムセンター駅」より徒歩2分
りんかい線「東京テレポート駅」より無料シャトルバス

●備考

大人は中学生以上。ナイターは午後6時～翌朝9時

② 豊島園 庭の湯

●利用者負担額

平日 1,450円/土日祝 1,650円/特定休 1,700円

●アクセス

西武池袋線・都営大江戸線「豊島園駅」より徒歩1分

●備考

中学生未満の入館不可。男女共用の施設がありますので水着をご持参ください

③ 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 2,030円/小人 1,590円

土日祝 大人 2,380円/小人 1,940円

●アクセス

東京メトロ丸ノ内線「後樂園駅」より徒歩1分
都営大江戸線「春日駅」より徒歩2分

●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（小学生は同性の保護者）同伴で入館可だが、午後6時までに退館。
小学生未満の入館不可

④ タイムズ スパ・レスタ

●利用者負担額

一般 2,050円 休日割増料（土日祝・特定日）400円

●アクセス

東京メトロ有楽町線「東池袋駅」より徒歩3分
JR・西武池袋線・東京メトロ各線「池袋駅」より徒歩8分

●備考

午前0時～翌朝5時に在館の場合、深夜割増料金（500円/60分）が別途必要。18歳未満入館不可

⑤ 健康ランド 武蔵野

●利用者負担額

大人 750円/小人 300円（土日祝は無料）

●アクセス

JR 京浜東北線・武蔵野線「南浦和駅」より無料送迎バス

●備考

大人は中学生以上。午前2時以降は深夜割増料金が別途必要

⑥ 電設健保 へるすぴあ

●利用者負担額

大人 平日 1,000円/土日祝 1,300円

●アクセス

都営三田線「志村三丁目駅」より徒歩5分
JR・西武池袋線・東京メトロ各線「池袋駅」よりバス

東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア



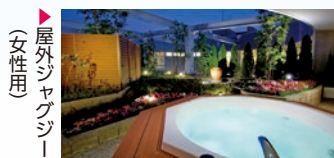
▲露天風呂



▲ヒーリングバーデ



タイムズ スパ・レスタ



（女性用）屋外ジャグジー



▲レストランロビー

プール

大磯ロングビーチは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため日帰り利用を中止し、
宿泊者のみ利用可能とするため、組合補助は行いません。

- 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
- 利用方法 当健保組合・施設課まで申込書をFAXでお送りください。6月下旬以降に発行する利用券を施設に提出し、利用者負担額を支払いご利用ください。
*施設課 FAX: 03-3946-8037

東京サマーランド

区分	一般料金※	利用者負担額
大人(中学生～60歳)	4,600円	2,800円
小人(小学生)	3,000円	2,000円
幼児(2歳～小学生未満) シニア(61歳以上)	2,000円	1,000円

- アクセス 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」よりバス
※「入園券+乗り物フリーパス」の料金です。

国営昭和記念公園 レインボープール

区分	一般料金	利用者負担額
大人(高校生以上)	2,600円	1,500円
小人(小・中学生)	1,500円	800円
幼児(4歳～小学生未満)	600円	300円

- アクセス JR青梅線「西立川駅」より徒歩5分



新型コロナウイルスの感染状況により、営業時間等が変更になる場合があります。詳しくは各施設にお問合わせください。

東京ディズニーリゾート®



当健保組合の「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券」を利用すると、通常料金から1,000円お得に東京ディズニーリゾートをお楽しみいただけます。ぜひ、お得な制度をご活用ください！

■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	8,200円	6,900円	4,900円
利用券利用	7,200円	5,900円	3,900円

●コーポレートプログラム利用券とは？

当健保組合の被保険者および被扶養者が対象の、チケット料金が1,000円オフになるお得な利用券のことです。年度内(4月～翌年3月) 1人2枚までご利用になれます。「利用券申込書」を当健保組合にご提出いただくと交付されます。

お申込み、お問合せは当健保組合・施設課までご連絡ください。

*施設課 TEL: 03-3946-8561

豊富な選択肢！ 全国各地の契約保養所をお得にご利用になれます

被保険者とご家族のみなさんの心身の保養とリフレッシュのため、全国各地の宿泊施設と法人契約を結び、利用料の補助を行っています。年間を通して2泊までご利用いただけるので、長期休暇での家族旅行のプランにぜひご利用ください！

※新型コロナウイルスの感染状況によって、各施設との契約内容が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

契約保養所 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、当健保組合から1泊2,000円(年2泊まで)の利用補助があります。①と②の申込・利用方法は下記「冬山の家」と同様です。④の施設は補助金の対象外です。
施設の詳細は当健保組合ホームページ(<http://www.fukusou-kenpo.or.jp>)でご確認ください。

① プリンズホテルズ&リゾーツ

- 申込方法 プリンズ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ご予約後、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、ご利用の際は返送された確認書と保険証をフロントに必ず提示してください。
FAX 03-5323-7483 TEL 03-5323-8221

※繁忙期など予約が集中する場合は、組合にて調整させていただく場合があります。

④ 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。

冬期施設(冬山の家・スキー場)

冬のレジャーもお任せください！ 冬山の家、スキー場もお得なプランをご用意

寒くてつい外出がおっくうになってしまう冬、ウィンタースポーツはいかがでしょう？
詳しくは本誌11月号にてご案内いたしますので、ぜひ冬の思い出づくりにご利用ください。

組合補助額と申込・利用方法



冬山の家

- 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。ご予約後、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(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

- 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。

※冬山の家およびスキー場の利用料金は2019年度の料金となります。変更の可能性がありますので、あらかじめご了承ください。



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～金曜日(10時～18時)
- 大人の利用者負担額
(1泊2食付・税サ込み、入湯税(120円)別)
6,800円～
(契約料金8,800円～から組合補助額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～金曜日(10時～18時)
- 大人の利用者負担額
(1泊2食付・税込み、入湯税(120円)別)
7,900円～
(契約料金9,900円～から組合補助額2,000円を引いた額)



スキー場

① 舞子スノーリゾート



- 大人の利用者負担額
リフト・ゴンドラ共通1日券※ **2,500円**
(契約料金3,500円から組合補助額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。

③ マウントジーンズ那須



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

④ ハンターマウンテン塩原

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

② 湯沢中里スノーリゾート

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

⑤ 川場スキー場

- 大人の利用者負担額 **3,200円**
(契約料金4,200円から組合補助額1,000円を引いた額)

プリンスホテルズ&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・軽井沢プリンスホテル

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



大切な人とのひと時に ぴったりの極上の宿をご用意

日々のお仕事をがんばっているみなさんのため、ご褒美にぴったりの4つの宿と法人契約を結んでいます。通常料金よりもはるかにお得な料金となっていますので、ぜひご家族との夏の思い出づくりにご利用ください。

利用対象期間 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

※新型コロナウイルスの感染状況によって、各施設との契約内容が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

湯河原温泉

さんすいろう
山翠楼

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上673 ☎0465-63-1111



外観

●交通 JR東海道線「湯河原駅」より路線バス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） 6,600円

小人（3歳～小学生） 4,400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、3,300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

奥湯河原にたたずむ 数寄屋造りの温泉旅館

昭和8年創業の老舗料亭温泉旅館。食材の持ち味を活かした、目にも鮮やかな懐石料理が自慢です。食事はすべてお部屋出しなので、ゆったりとお寛ぎいただけます。



展望露天風呂「大空」

兄弟仲良く
極楽きぶん...♪



朝食の一例

食事は朝食・夕食ともにお部屋出しです。



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19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 7月10日(金) 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。

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

**全室オーシャンビューの
リゾートホテル**
都心から約1時間というロケーションの三浦半島にある当ホテルは、三崎鮎や三浦野菜など三浦の幸を満喫できるお料理や、水着で楽しむ温浴施設「フアパーク」などで家族連れに人気です。

- 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) 5,610円
小人(3歳～小学生) 3,080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、3,300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



客室の一例



ロビー

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、食事はバイキングからセット料理に変更となる場合があります。

小湊温泉 吉 夢

千葉県鴨川市小湊182-2 ☎04-7095-2111



誕生の湯



大浴場

**太平洋を一望する
小湊温泉満願の湯**
地上35メートルの露天風呂や、南房総の海の幸・地産地消の食材をふんだんに使ったお料理で人気のお宿。鴨川シーワールドや海水浴場が近いのも嬉しいポイントです。



客室の一例



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) 6,600円
小人(3歳～小学生) 4,400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、3,300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

伊東温泉 青山やまと

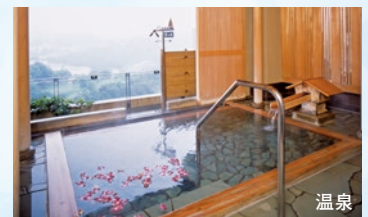
静岡県伊東市岡203 ☎0557-37-3108



外観

**伊豆の山々と相模湾を
望むロケーション**
伊東のやわらかな湯を100%源泉かけ流しで堪能できる高級旅館。お子様連れのご家族向けのサービスなども充実しており、温かいおもてなしにリピーターも多い人気の宿です。

- 交通 JR伊東線「伊東駅」より送迎バス10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上) 6,600円
小人(3歳～小学生) 4,400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、3,300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



温泉



食事の一例

**食事は朝食・夕食ともに
お部屋出しです。**



「何だか少し疲れたな…」と思ったら、ココロにも栄養をあげましょう

「威圧的な上司に委縮してしまい、うまく意見が言えない」「部署異動になった。周りとは馴染めるか不安だ」など…職場において、人間関係についての悩みは尽きません。

誰に相談して良いかわからないというときは、臨床心理士や産業カウンセラーなどの専門家に相談してみてもいいでしょう。的確なアドバイスで、心の負担を軽くしてくれるはずです。まずは手軽なメールで相談してみてください。



電話相談

電話で手軽に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（被保険者（労務管理責任者も含む）・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。

病気やけがをしたとき、安心のための保険給付です

病気やけがをしたとき、病気やけがが原因で働けなくなったとき、出産をしたとき…など、健保組合から給付金を現金で支給します。健康保険法で定められている「法定給付」に服装健保組合独自の「付加給付」をプラスして、もしものときに備えます。

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歳～74歳は8割～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基準額（対象金額の原則7割）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 * 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。平成30年8月から70歳～74歳の自己負担限度額が変更になりました。 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）	定められた費用の7割（原則）
入院時食事療養費※	1日3食を限度に1食につき460円（市町村民税非課税者は100円～210円、難病・小児慢性特定疾病患者は1食260円）を超えた額
入院時生活療養費※	65歳～74歳の被保険者が療養病床に入院したとき、1日につき1,750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カ月間（支給開始月を含む）の標準報酬月額の前平均額÷30で算出した額の3分の2相当額を最長1年6カ月間 ※被保険者期間が12カ月間に満たない方は、次の①、②のいずれか低い額÷30×3分の2×1年6カ月間 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 ②前年度の9月30日における当健保組合の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
------------------	-------------------------------

2020年度 おすすめ宿泊プラン ～エキシブ～



期 間

2020年4月1日(水)～2021年3月31日(水)

※対象外日: 5/2～5、7/23～25、8/8～15、9/19～21、11/21・22、12/29～2021/1/3

対象ホテル

ホテルⅠ: 初島クラブ、伊豆、鳥羽&アネックス、白浜&アネックス、淡路島
ホテルⅡ: 軽井沢(本館)、琵琶湖
ホテルⅢ: 那須白河、山中湖、軽井沢パセオ、蓼科、浜名湖、鳴門(本館)

定 員

1室大人2名より

料 金

＜スタンダード(A)グレード利用時＞大人1名・1泊2食(税サ込)

プラン 特典

夕食時ワンドリンク付
(銘柄指定有)

アクアマリン	ホテルⅠ			ホテルⅡ			ホテルⅢ		
夕食	1室大人4名	1室大人3名	1室大人2名	1室大人4名	1室大人3名	1室大人2名	1室大人4名	1室大人3名	1室大人2名
税サ込 6,050円	10,400円	11,200円	12,800円	10,800円	11,800円	13,800円	11,200円	12,300円	14,500円
税サ込 7,260円	11,600円	12,400円	14,000円	12,000円	13,000円	15,000円	12,400円	13,500円	15,700円
税サ込 8,470円	12,800円	13,600円	15,200円						
税サ込 9,680円	14,000円	14,800円	16,400円	14,400円	15,400円	17,400円	14,800円	15,900円	18,100円
税サ込 10,890円	15,200円	16,000円	17,600円	15,600円	16,600円	18,600円	16,000円	17,100円	19,300円

お子様料金 (1名・夕食・朝食・税サ込)

小学生	4,800円
幼児	2,400円

※上記はシーズンカレンダーの **アクアマリン** 該当日の料金です。**エメラルド** は+400円、**ガーネット** は+700円、**ルビー** は+1,000円でご利用になれます。※お子様のお食事は夕食・朝食ともに大人の方と同じ会場です。また1室の定員数までご同伴可能です。※夕食コースの設定はホテル・レストランにより異なります。また提供内容や定休日、営業時間が変更となる場合がございます。※ご利用になる部屋タイプはホテルにて指定いたします。※ホテルにより別途入湯税を申し受けます。※写真はイメージを含みます。※初島クラブのみラージ(C)グレードまでご利用になれます。※その他詳細は右記QRコードよりご覧ください。



シーズン カレンダー

シーズン例

- : アクアマリン
- : エメラルド
- : ガーネット
- : ルビー
- : プラン対象外

2020年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021年1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2020年度 おすすめ宿泊プラン ～離宮・別邸～



エクシブ鳥羽別邸

年間通してご利用になれる
シンプルな1泊2食セット
**エクシブ
シーズンプラン**
～prestige～



エクシブ京都 八瀬離宮



エクシブ湯河原離宮



エクシブ箱根離宮



エクシブ有馬離宮

期 間

2020年4月1日(水)～2021年3月31日(水)

※対象外日:5/2～5、7/23～25、8/8～15、9/19～21、11/1～30、12/29～2021/1/3

対象ホテル

エクシブ箱根離宮、湯河原離宮、京都 八瀬離宮、鳥羽別邸、有馬離宮

定 員

1室大人2名より

料 金

＜スタンダード(CB)グレード利用時＞ 大人1名・1泊2食(税サ込)

夕食提供コース	箱根離宮・有馬離宮			鳥羽別邸			京都 八瀬離宮			湯河原離宮		
	1室大人4名	1室大人3名	1室大人2名	1室大人4名	1室大人3名	1室大人2名	1室大人4名	1室大人3名	1室大人2名	1室大人4名	1室大人3名	1室大人2名
税サ込 8,470円	16,000円	16,900円	18,700円				15,000円	16,100円	18,300円	15,600円	16,500円	18,300円
税サ込12,705円	20,200円	21,100円	22,900円				19,200円	20,300円	22,500円	19,800円	20,700円	22,500円
税サ込13,310円				20,800円	21,700円	23,500円						
税サ込16,940円	24,400円	25,300円	27,100円	24,400円	25,300円	27,100円	23,400円	24,500円	26,700円	24,000円	24,900円	26,700円

お子様料金

(1名様・夕食・朝食・税サ込)

小学生 5,800円

幼児 4,800円～

※お子様のお食事は夕食・朝食ともに大人の方と同じ会場です。また1室の定員数までご同伴可能です。※夕食コースの設定はホテル・レストランにより異なります。または提供内容や定休日、営業時間に変更となる場合がございます。詳細はお問い合わせください。※ご利用になる部屋タイプはホテルにて指定いたします。※ホテルにより別途入湯税・宿泊税を申し受けます。※写真はイメージを含みます。※その他詳細は右記QRコードよりご覧ください。



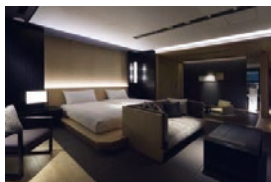
エクシブ おすすめポイント

ゆったりくつろげるお部屋

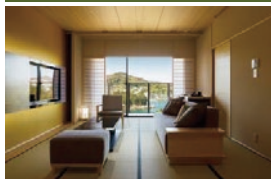
ホテルにより2～5名のタイプや、愛犬とご宿泊になれるタイプもございます。



エクシブ箱根離宮
スタンダード 1ベッド和ルーム



エクシブ湯河原離宮
スタンダード 和モダンルーム



エクシブ鳥羽別邸
スタンダード 残月床ルーム

心も体も温まる自慢の温泉

多くのエクシブで温泉大浴場がございます。露天や寝湯などホテルごとの設えや泉質をお楽しみください。



エクシブ鳥羽別邸
天海の湯



エクシブ有馬離宮
ザ・スパ



エクシブ湯河原離宮
至泉の湯

【お問い合わせ】 リゾートトラスト株式会社 MRP東京予約センター

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

※営業時間 平日/9:00～18:00

(GW・お盆・年末年始は別途休業期間がございます。)

宿泊料金一覧（食事代・入湯税別途）

■ エクシブ

※料金は10%の税込価格です

ホテル名	利用料金/1室	部屋タイプ	定員
那須白河 那須白河ドギー・ヴィラ	13,200円	和洋	5名
山中湖	13,200円	和洋/(洋)	4～5名
軽井沢	11,660円	和洋/(洋)	4～5名
軽井沢パセオ (一部ドギールームあり)	13,970円	1ベッド	2名
	16,610円	和洋	5名
蓼科	13,200円	和洋	5名
湯河原離宮 (一部ドギールームあり)	13,200円	1ベッド和/洋	2名
	15,400円	和モダン	4名
	15,950円	和モダン	5名
箱根離宮	13,970円	1ベッド和	2名
	14,960円	1ベッド洋	3名
	17,050円	和洋	5名
	19,140円	和モダン	5名
初島クラブ	9,570円	洋	2名
	16,610円	洋洋	4名
	19,690円	洋洋/和洋	4～5名
伊豆	9,570円	和/洋	4名
	10,560円	和洋	5名
浜名湖	13,200円	和洋	5名
琵琶湖	11,660円	和洋	4名
	13,200円	和洋	5名

ホテル名	利用料金/1室	部屋タイプ	定員
鳥羽	9,570円	和洋/洋	3～5名
	10,560円	コテージ和洋/洋	4～5名
	11,550円	洋(リニューアル)	3名
	12,650円	和モダン(リニューアル)	5名
鳥羽アネックス	9,570円	洋	3名
	11,660円	洋	3名
鳥羽別邸 (一部ドギールームあり)	14,520円	1ベッド座敷	2名
	15,620円	1ベッド座敷	2名
	16,720円	残月床	4～5名
	17,270円	残月床	4～5名
京都 八瀬離宮	13,750円	和洋	5名
白浜	9,570円	洋	4名
白浜アネックス	13,200円	和洋/(洋)	4～5名
有馬離宮	13,970円	1ベッド洋	3名
	14,960円	1ベッド和	2名
	17,050円	1ベッド和/和モダン	2～5名
	20,240円	洋洋	4名
淡路島	9,570円	洋	2名
	11,660円	和洋	5名
	13,200円	和洋	5名
鳴門	13,200円	和洋	5名

■ リゾーピア・サンメンバーズ

ホテル名	利用料金/1室	部屋タイプ	定員
熱海	9,350円	和洋	5名
	11,770円	デラックス和洋	5名
	12,870円	デラックス和洋	5名
久美浜	8,800円	スタンダード 洋/和洋	2～5名
	11,220円	デラックス 和/和洋	5名
別府	9,900円	洋ハリウッドツイン	3名
	11,000円	和モダンスタンダード/デラックス和洋	3～5名
	13,200円	和モダンスーパーリア	3名
	8,800円	スタンダード和洋	5名
	10,450円	和洋ハリウッドツイン	5名
	14,850円	和モダンデラックス	5名
	16,500円	和モダンラグジュアリー	5名

ホテル名	利用料金/1室	部屋タイプ	定員
ひるがの	8,800円	スタンダード洋	2名
	9,350円	スタンダード洋	3名
	11,550円	和洋	4名
	14,960円	デラックス和洋	5名
京都嵯峨	8,800円	スタンダード ツイン/ダブル	2名
	11,000円	スタンダードツイン	3名
	12,870円	デラックスツイン	3名
神戸 (1名料金)	4,400円	シングル/ダブル/ツイン/トリプル	1～4名

※サンメンバーズ神戸のみ、利用実費制(1名あたりの料金)です。
5歳以下で寝具を必要としない場合、添い寝幼児として利用実費はかかりません(定員に含みません)。

※ドギールームは愛犬とご宿泊いただけるお部屋です。

利用料金は1頭1泊につき5,500円(税込)です。

※施設により別途入湯税・宿泊税を申し受けます。

※キャンセル料金は下記の通り申し受けます。

【エクシブ】

土曜日、祝前日、年末年始、ゴールデンウィーク、夏季期間：3日前
17:00よりルームチャージ(または利用実費)の50%、当日は100%

【リゾーピア・サンメンバーズ】

・通常期間：7日前よりルームチャージ(または利用実費)の100%
・特別営業期間(4/29～5/5、7/25～8/20、12/30～1/5)：14日前より
1泊2食の10～100%

※特別営業期間は、1泊2食制のご利用に限ります。

■ ザ・ロッジ

ホテル名	利用料金/1室	部屋タイプ	定員
那須白河	7,480円	シングル	1名
	8,470円	ダブル	2名
	9,570円	ツイン	2名
	13,200円	デラックスツイン	2～3名
	22,660円	スイート	2～4名
鳴門	9,570円	ツイン	2名
	18,480円	和洋	4名

2020年4月現在の情報であり、変更になる場合があります



腰痛の予防・軽減

指導・監修 中野ジェームズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定運動生理学士



働く世代を悩ませる腰痛。予防・軽減して、毎日快適に過ごしましょう。

筋トレ ダイアゴナル

背中と腰の筋肉（体幹）を鍛える

目標回数 ①～②を左右各 5 回× 2～3 セット

- ② 近づけた足と手を、ゆっくりと伸ばしていく。

- ① 床に手足をつき、片足のひざを持ち上げる。ひざと反対側のひじとを近づける。



反動をつけて伸ばすと腰を痛めるのでNG!

足は骨盤幅ぐらいに開く

筋トレ クランチ&レッグエクステンション

お腹とももの前側の筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を 20 回× 2～3 セット

- ② ゆっくり 4 カウントで上体を上げながら、肩甲骨が床から離れるまで、ひざを垂直に伸ばしていく。

- ① 仰向けになり、足を上に上げる。

ももの前にぐっと力を入れると、上体が上がりやすくなる



手は頭の後ろに

ストレッチ 腰を伸ばす or 腰を反らせる

どちらか選んで

目標回数 20～30 秒× 2～3 セット

腰を伸ばすストレッチ

仰向けになり、両ももの裏側をつかみ、ひざを引き寄せる。

このポーズで痛みがある人はNG。右の腰を反らせるストレッチを選択します。



呼吸は自然に。

腰を反らせるストレッチ

うつぶせになり、ひじを肩の真下に置く。上体を持ち上げ、その体勢を維持する。



このポーズで痛みがある人はNG。左の腰を伸ばすストレッチを選択します。



日常の健康管理も大切 です

腰痛の予防・軽減には、上記の筋トレやストレッチに加え、十分な睡眠、ストレスの軽減、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換なども有効といわれています。日常の健康管理で、快適な毎日を過ごしましょう。

*痛みがあるときは、運動を控えましょう。
*通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
*目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

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。

組合だより

令和2年4月20日(月) 第13回理事会

(会場＝組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案＝夏期施設の開設について
 第2号議案＝夏期借上施設の廃止について
 第3号議案＝組合会の開催について
 第4号議案＝準備金その他の財産の保有及び管理について

【報告事項】

- 第1報告＝事業所編入等組合同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

公 告

●編入した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	編入年月日
Trip Farm (株)	梶本 慎吾	台東区浅草2-32-12 原田ビル2階	R 2. 2. 1

●削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
サンヨードレス(有)	成谷 国廣	北区滝野川4-19-12	R 2. 3. 1
(株) エス・アイ・ピー	三浦 義哲	中央区銀座1-20-15	R 2. 3. 1

服装健保だより

保存版

第219号
令和2年5月発行

発行所 服装健康保険組合

発行責任者 隅 知幸

東京都文京区本駒込6-2-19

TEL 03-3946-8561

FAX 03-3946-8037

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

組合の現況

(令和2年4月末現在)



事業所数

142件



平均標準報酬月額

男 300,883円

女 216,983円

平均 250,418円



被保険者数

男 4,376名

女 6,604名

計 10,980名



被扶養者数

計 3,280名