

# 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

2021 **5** No.224



# みなさんにご家族の健康を各種事業でサポート！ 当健保組合ホームページもご確認ください

当健保組合では、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つの分野で事業を行っています。保健事業の年間スケジュールをご確認いただき、ご自身とご家族の健康管理にぜひお役立てください。

## 保健指導宣伝

### 1 健康情報誌の配付

(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)

過去2年、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。ご不明な点がございましたら、当健保組合・業務課にお問い合わせください。

☎03-3946-8561



## 健康保険のギモンが解決！ 服装健保組合ホームページにアクセスを！

「保険証をなくしてしまったら、どうすればいいの?」「医療費が高額になりそうで、家計が心配」などでお困りの際は、服装健保組合のホームページをご確認ください。知りたい情報がすぐに見つかります！

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

#### 健保の給付

病気やけがをしたときなど、状況によって受けられる給付が確認できます。

#### NEWS & TOPICS

最新のお知らせはこちらから！

#### キーワード検索

「保険証の紛失」や「家族の加入」などキーワードごとに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

気になるジェネリック医薬品についての情報をわかりやすくまとめています。





# 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<br>(施設内健診・巡回健診)     |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 4           | インフルエンザ<br>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<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                 |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
|             | 「医療費のお知らせ」の<br>送付        |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 体育奨励        |                          |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 8~9         | 健康増進施設・<br>東京ディズニーリゾート®  |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 9           | 夏期施設《プール》                |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 10~11       | 冬期施設<br>《冬山の家・スキー場》      |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 契約保養所       |                          |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 12~13       | 夏期施設《借上施設》               |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 10<br>16~18 | 契約保養所                    |      |    |    |    |    |    |      |     |     |    |    |    |
| 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 |    |    |    | 提出 |    |      |     |     |    |    |    |

# 健康管理はしっかりと！ 年に一度の健診は忘れないうちに受けましょう

健保組合では、被保険者と被扶養者のみなさんを対象に、各種健診とインフルエンザ予防接種の補助を行っています。健診は、ご自身の健康状況を把握する以外に生活習慣病予防にも役立ちます。混雑する前に、スケジュールを確認して早めに予約しましょう。

## 各種健診

### 施設内健診

(4月～12月)

#### 健保契約健診機関・ 東振協契約健診機関で実施

※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)

#### 健診車で実施

##### ●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  
☎024-546-0391
- ・福島県労働保健センター  
☎024-554-1133
- ・せんだい総合健診クリニック  
☎022-221-0066
- ・杜の都産業保健会  
☎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補助

##### ●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対象です。

##### ●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、事業所担当者にご提出ください。

##### ●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いたします。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 生活習慣を見直すチャンスです

特定健診では、メタボリックシンドロームや高血圧・脂質異常等のリスクが高いかどうかを検査で調べます。そして健診の結果リスクが高いと判定された場合、特定保健指導を受けることになります。この特定保健指導では、管理栄養士や保健師等の健康管理のプロが1人ひとりに合った最適な生活習慣改善プログラムを行い、対象者をサポートします。該当された方はぜひご参加ください。

### 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。

### 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。

●委託実施機関

（株）ベネフィット・ワン

お問い合わせ先 ☎0120-571-766

## どうして特定健診を受けないといけないの？

年に1回の健診は受けていますか？ 仕事や家事などを優先して、自分のことは後回しにしていますか？ 健診は、病気の予防だけでなく、早期発見・早期治療にもつながる欠かせないものです。自分のため、家族のためにも健診で自分の体の状態を把握し、病気を未然に防ぎましょう。



### 健診を受けるメリットは？

●病気を早期に発見できる

血圧、血糖値やコレステロールの数値が悪かった場合でも自覚症状はほとんどありません。自覚症状が出て受診したときには、病状がかなり進行していたというケースも多いのが実情です。体がどこも悪くないときから定期的に健診を受け、経年変化を確認することで、病気を早期に見つけることができます。

●体と医療費の負担軽減

健診を受けずに病気に気づくのが遅れた場合、病状が進んでからの治療となって体へ大きな負担がかかります。さらに心臓病や脳卒中などになると、命を取りとめても重い後遺症につながる可能性もあり、医療費も高額となります。年に1回、健診を受けて大病を防ぐことで、医療費の節約にもつながります。

# 体の隅々まで健康チェックができる 人間ドックをぜひご利用ください！

健康診断よりも精密な検査が受けられる、人間ドック。当健保組合では、35歳以上の被保険者と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。特定健診の検査項目も含まれているため、各種健診か人間ドックのいずれかを必ず受診するようお願いいたします。

## 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
- **本人負担額** 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（健診機関により異なります）。
- **支払方法** 当日、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、各健診機関へご確認ください。
- ・ ○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増進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<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）       | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 都営大江戸線・副都心線<br>東新宿駅より徒歩1分         |
| ○ 新宿健診プラザ<br>（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<br>東新宿駅より徒歩1分         |
| ○ 鶯谷健診センター<br>（台東区根岸）           | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR 線<br>鶯谷駅・日暮里駅より徒歩6分            |
| ○ 葛飾健診センター<br>（葛飾区立石）           | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 京成線<br>立石駅より徒歩8分                  |
| ○ 八王子健康管理センター<br>（八王子市明神町）      | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 京王線<br>京王八王子駅より徒歩7分               |
| ○ 孫田クリニック<br>（八王子市旭町）           | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR 線<br>八王子駅より徒歩5分                |
| ○ 多摩健康管理センター<br>（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<br>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<br>（新宿区百人町）     | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR 線<br>新大久保駅より徒歩5分               |
| ○ 西早稲田クリニック<br>（新宿区西早稲田）        | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 東西線<br>高田馬場駅より徒歩5分                |
| ○ 新宿追分クリニック<br>（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<br>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<br>（渋谷区千駄ヶ谷） | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 副都心線<br>北参道駅より徒歩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                                   |
|------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------|-----------------------------------------|
| ○ 赤坂永沢クリニック<br>(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・<br>南北線溜池山王駅より徒歩3分          |
| 新赤坂クリニック<br>(港区六本木)                      | 44,550円 | 24,550円      | 追加料金<br>なし   | 24,550円 | 都営大江戸線・日比谷線<br>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<br>(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・<br>新交通ゆりかもめ新橋駅より徒歩1分         |
| ○ 同友会春日クリニック<br>(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<br>春日駅より徒歩1分                 |
| ○ 同友会深川クリニック<br>(江東区三好)                  | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 半蔵門線<br>清澄白河駅より徒歩5分                     |
| 東実総合健診センター<br>(中央区東日本橋)                  | 48,500円 | 28,500円      | 追加料金<br>なし   | 28,500円 | 都営新宿線馬喰横山駅・<br>JR線馬喰町駅より徒歩1分            |
| ○ 城西病院健診センター<br>(杉並区上荻)                  | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR線・丸ノ内線<br>荻窪駅より徒歩8分                   |
| 野村病院<br>(三鷹市下連雀)                         | 42,900円 | 22,900円      | 10,450円      | 33,350円 | JR線・京王線<br>吉祥寺駅よりバス13分、徒歩3分             |
| ○ 北品川クリニック 予防医学センター<br>(品川区北品川)          | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 京浜急行線<br>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<br>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<br>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<br>(板橋区小茂根)             | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 有楽町線<br>小竹向原駅より徒歩10分                    |
| 池袋ロイヤルクリニック<br>(豊島区東池袋)                  | 44,000円 | 24,000円      | 9,900円       | 33,900円 | JR線<br>池袋駅より徒歩3分                        |
| ○ 山口医院<br>(豊島区西巣鴨)                       | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR線<br>大塚駅より徒歩8分                        |
| ○ サンシャイン山口クリニック<br>(豊島区東池袋)              | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR線<br>池袋駅より徒歩8分                        |
| ○ オリエンタルクリニック<br>(豊島区西池袋)                | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR線<br>池袋駅より徒歩1分                        |
| ○ あけぼの病院<br>(町田市中町)                      | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | 小田急線<br>町田駅より徒歩7分                       |
| 大宮シティクリニック<br>(さいたま市大宮区桜木町)              | 41,800円 | 21,800円      | 9,900円       | 31,700円 | JR線<br>大宮駅より徒歩5分                        |
| ○ アムスランドマーククリニック<br>(横浜市西区みなとみらい)        | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR線・市営地下鉄線桜木町駅・<br>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<br>(秋田市千秋久保田町)                | 40,960円 | 20,960円      | 7,250円       | 28,210円 | JR線<br>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<br>(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<br>勾当台公園駅より徒歩1分                  |
| ○ 岩手県予防医学協会<br>(盛岡市北飯岡)                  | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR線<br>盛岡駅より車15分                        |
| ○ 鶴岡地区医師会荘内地区健康管理センター<br>(鶴岡市馬場町)        | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR線<br>鶴岡駅より車10分                        |
| ○ 福島県保健衛生協会<br>(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<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)             | 39,600円 | 19,600円      | 7,568円       | 27,168円 | JR線<br>白山駅より徒歩3分                        |
| ○ 上越地域総合健康管理センター<br>(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<br>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、健診機関へ直接ご確認ください。

# 健康増進のためにもご家族で 各施設を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り、営業時間や料金等が変更になる場合があります。  
詳しくは各施設へお問い合わせください。

## 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** お申し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 ☎: 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「豊島園駅」より徒歩1分  
都営大江戸線「豊島園駅」より徒歩2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「後楽園駅」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）同伴で入館可能ですが、午後6時までに退館ください。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）が別途必要です。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です。

### ⑥ 電設健保 へるすぴあ

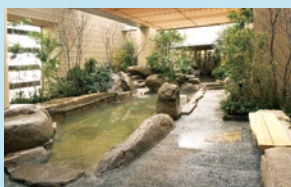
#### ● 利用者負担額

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

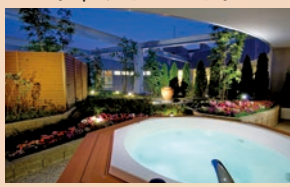


▲露天風呂



▲ヒーリングバーデ

Times SPA  
RESTA  
タイムズ スパ・レスタ



▲屋外ジャグジー（女性用）



▲レストランロビー



## プール

- **利用期間** 7月1日(木)～8月31日(火)
- **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     | 価格変動制 | 2,400円 |
| 中学生    |       | 2,000円 |
| 小学生    |       | 1,600円 |
| 幼児・シニア |       | 700円   |

#### ●アクセス

JR 中央線「八王子駅」、JR 五日市線「秋川駅」よりバス  
※1Day パス(入園+乗り物乗り放題を含む)の料金です。

### 大磯ロングビーチ

| 区分        | 一般料金   | 利用者負担額 |
|-----------|--------|--------|
| 大人        | 4,200円 | 2,200円 |
| 中高生       | 2,800円 | 1,400円 |
| 小学生・65歳以上 | 2,200円 | 1,100円 |
| 幼児(3歳以上)  | 1,000円 | 600円   |

#### ●アクセス

JR 東海道線「大磯駅」よりバス

### 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 | 2,600円 | 1,500円 |
| 小人 | 1,500円 | 800円   |
| 幼児 | 600円   | 300円   |

#### ●アクセス

JR 青梅線「西立川駅」より徒歩2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。また、施設によっては事前に**日付指定の整理券**の取得が必要な場合がございます。詳しくは各施設にお問い合わせください。

- ・東京サマーランド ☎042-558-6511
- ・大磯ロングビーチ ☎0463-61-7726
- ・国営昭和記念公園 レインボープール ☎042-528-1751

## 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。なお、現在東京ディズニーリゾート®ではチケット変動価格制が導入されています。今後もチケットの価格帯が変更となる場合がありますので、お出かけの前に東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト (<https://www.tokyodisneyresort.jp/>) をご確認ください。

| 区分 | 1デーパスポート      | 入園時間指定パスポート   |               |
|----|---------------|---------------|---------------|
|    |               | 午前10時30分～     | 正午～           |
| 大人 | 8,200円～8,700円 | 7,700円～8,200円 | 7,300円～7,700円 |
| 中人 | 6,900円～7,300円 | 6,500円～6,900円 | 6,100円～6,500円 |
| 小人 | 4,900円～5,200円 | 4,600円～4,900円 | 4,300円～4,600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、被扶養者を対象に行っている、チケット料金から1,000円割引となるお得な利用券です。年度内(4月～翌年3月)に1人2枚までご利用いただけます。利用券申込書は、当健保組合ホームページからダウンロードできます。必要事項をご記入のうえ、当健保組合までご提出ください。

お申し込み、お問い合わせは当健保組合・施設課までご連絡ください。

\*施設課 ☎03-3946-8561

## 全国各地の契約保養所で 心も体もリフレッシュしませんか？

当健保組合では、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ますので、被保険者、被扶養者のみなさん、ぜひ家族旅行などのプランにお役立てください！

※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 プリンスホテルズ&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 ☎0120-33-8686 携帯電話からは ☎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 ☎03-3434-0333

#### ③ リゾートトラスト各施設

- 申込方法 リゾートトラスト法人用インターネット予約システムにアクセスし、当健保組合のIDとパスワードでログインしてご予約ください。IDとパスワードは、当健保組合のホームページをご覧ください。  
法人用インターネット予約システム  
[https://reserve.resort.co.jp/reservation/CMC/co\\_top.html](https://reserve.resort.co.jp/reservation/CMC/co_top.html)  
※繁忙期など予約が集中する場合は、健保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)

## 冬もご家族で体を動かしましょう！ 冬山の家、スキー場もお得にご利用いただけます

冬でもレジャーを楽しんでいただけるよう、冬期施設とも法人契約をしています。  
詳細は本誌11月号でご案内いたしますので、ぜひご活用ください。

#### 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(☎03-3946-8561)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2020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 ☎025-783-3511
- 予約受付 月～金曜日 (午前10時～午後6時)
- 大人の利用者負担額  
(1泊2食付・税サ込み、別途入湯税120円)  
**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 ☎025-783-3511
- 予約受付 月～金曜日 (午前10時～午後6時)
- 大人の利用者負担額  
(1泊2食付・税込み、別途入湯税120円)  
**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 **2,800円**  
(契約料金3,800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 **3,500円**  
(契約料金4,500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 ☎0120-33-8686  
(携帯電話からは：☎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



## とっておきのご褒美におすすめ 贅沢なひとときをお宿で過ごしませんか？

日ごろの疲れを癒しにお出かけしませんか？ のんびりと贅沢な時間を過ごせる素敵な3つの宿と法人契約を結んでいます。通常よりもお得な料金で満喫できますので、自分へのご褒美に、ご家族との思い出づくりにぜひご利用ください。

**利用対象期間** 7月24日(土)～8月23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。

伊東温泉

せいざん  
青山やまと

静岡県伊東市岡203 ☎0557-37-3108



外観

- 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

### バリアフリー設計で安心 ご家族みんなで癒されるお宿

源泉かけ流しの温泉が魅力の青山やまと。温泉であたたまった後は、旬な食材を贅沢につかった会席料理はいかがでしょうか？ お宿はバリアフリー設計のため、小さなお子さまがいらっしゃるご家族でも安心。時間を気にせず、優雅なひとときが過ごせます。



温泉



食事は朝食・夕食ともにお部屋出しです。

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) または郵送にて申し込み。**6月18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9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。

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 ☎0570-026577



外観

### 四季折々の景色を堪能できる 奥湯河原の老舗温泉旅館

昭和8年創業の歴史ある温泉旅館。展望露天風呂では、奥湯河原の雄大な自然を全身に感じることができます。お料理は食材の持ち味を活かした懐石料理で、お部屋で召し上がれます。日ごろの喧騒を忘れて自然に身をゆだねたい、そんな方にはおすすめのお宿です。

●交通 JR東海道線「湯河原駅」より路線バス17分もしくはタクシー7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



展望露天風呂「大空」



朝食の一例

食事は朝食・夕食ともに  
お部屋出しです。

小湊温泉

きちむ  
**吉 夢**

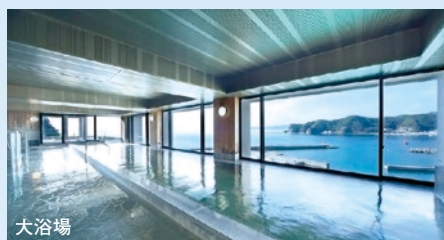
千葉県鴨川市小湊182-2 ☎04-7095-2111



誕生の湯

### 天空庭園風呂からは 太平洋を一望できる絶景が

地上35メートルにある天空庭園風呂からは、太平洋を一望できると人気のお宿。さらに南房総ならではの海の幸は、どれも厳選されたものばかり。海の幸に舌鼓を打ちながら、ゆっくりとした時間を過ごしてみませんか？



大浴場

●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



食事の一例



客室の一例

# ひとりで抱え込んでいませんか？ その悩み、一緒に考えていきます



「これって私だけなのかな？」  
「どうしてこんなに苦しいんだろう…」

人間関係で悩まれていませんか？  
行き詰まってはいませんか？

家族や友人、周囲の人には話しづらい、または誰に相談すればよいかわからないなどの場合は、臨床心理士や産業カウンセラーといった専門家に相談してみるのはいかがでしょうか？ 丁寧なアドバイスで、心がふっと軽くなるはず。まずは、お気軽にメールでご相談ください。



## 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（<https://www.toshinkyoo.or.jp/>）をご覧ください。



# こんなときどうするの？ 病気やけがをしたときの保険給付

思わぬ病気やけがをした、出産をしたなどの場合は、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」と当健保組合独自の「付加給付」で、みなさんの生活をしっかりとサポートします。

## 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、健康保険のワケ内は「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<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。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<br>※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<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日間（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。出産日は産前に含まれる）、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 |
|------------------|-------------------------------|

# 会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

服装健康保険組合は、会員制リゾートホテル「エクシブ」などを展開するリゾートトラスト株式会社と契約しています。さまざまな施設を1年を通してご利用になれます。ぜひご家族やご友人とお楽しみください。

## HOTEL LINE-UP

### ■ GRAND XIV・XIV



**グランドエクシブ那須白河**  
福島県西白河郡西郷村大字熊倉字雀子山3  
1室 13,200円※1室5名定員



**エクシブ山中湖**  
山梨県南都留郡山中湖村平野562-12  
1室 13,200円※1室4～5名定員



**エクシブ軽井沢 & パセオ**  
長野県北佐久郡軽井沢町大字追分字東かじ沢23-1  
1室 11,660円～16,610円※1室2～5名定員



**エクシブ蓼科**  
長野県茅野市蓼科高原北山4035  
1室 13,200円※1室5名定員



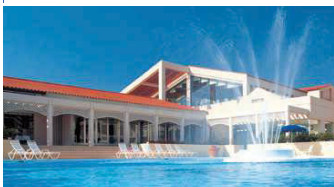
**エクシブ湯河原離宮**  
神奈川県足柄下郡湯河原町宮上631-1  
1室 13,200円～15,950円※1室2～5名定員



**エクシブ箱根離宮**  
神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下112-2  
1室 13,970円～19,140円※1室2～5名定員



**グランドエクシブ初島クラブ**  
静岡県熱海市初島800  
1室 9,570円※1室2名定員



**エクシブ伊豆**  
静岡県伊東市富戸1317-5243  
1室 9,570円～10,560円※1室4～5名定員



**グランドエクシブ浜名湖**  
静岡県浜松市西区村瀬町字志津ノ前4620  
1室 13,200円※1室5名定員



**グランドエクシブ鳥羽**  
三重県鳥羽市安楽島町字ニエ212-1  
1室 9,570円～17,270円※1室2～5名定員



**エクシブ琵琶湖**  
滋賀県米原市磯1477-2  
1室 11,660円～13,200円※1室4～5名定員



**エクシブ京都 八瀬離宮**  
京都市左京区八瀬野瀬町74-1  
1室 13,750円※1室5名定員



**エクシブ白浜 & アネックス**  
和歌山県西牟婁郡白浜町才野字西山1670-76/1670-44  
1室 9,570円～13,200円※1室4～5名定員



**エクシブ有馬離宮**  
神戸市北区有馬町1661-11  
1室 13,970円～20,240円※1室2～5名定員



**エクシブ淡路島**  
兵庫県洲本市小路谷字古茂江1275-3  
1室 9,570円～13,200円※1室2～5名定員



**エクシブ鳴門**  
徳島県鳴門市北灘町折野字上三津167-3  
1室 13,200円※1室5名定員

### ■ SUN MEMBERS RESORT



**リゾートピア熱海**  
静岡県熱海市東海岸町13-93  
1室 9,350円～12,870円  
※1室5名定員



**リゾートピア久美浜**  
京都府京丹後市久美浜町湊宮1302-2  
1室 8,800円～11,220円  
※1室2～5名定員



**リゾートピア別府**  
大分県別府市堀田7組の1  
1室 8,800円～16,500円  
※1室3～5名定員



**サンメンバーズひるがの**  
岐阜県郡上市高鷲町ひるがの4670-362  
1室 8,800円～14,960円  
※1室2～5名定員



**サンメンバーズ京都嵯峨**  
京都市右京区嵯峨広沢南野町27-1  
1室 8,800円～12,870円  
※1室2～3名定員

※写真はイメージを含みます。 ※上記は全て消費税込の料金です。(2021年4月現在)



# 会員制リゾートホテル「エクシブ・リゾーピア・サンメンバーズ」のご案内

## 利用規程

|             |                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 利用対象者       | 被保険者または被扶養者の同行が必須です。                                                                                |
| 予約受付開始      | ご利用希望日の1年前同日からお申し込みになれます。                                                                           |
| 利用可能な部屋グレード | スタンダード(A・CB)をご利用になれます。                                                                              |
| 食事について      | 特別営業期間のリゾーピア・サンメンバーズは1泊2食制(夕・朝食付)です。<br>※特別営業期間・・・4/29～5/5、7/25～8/20、12/30～1/5                      |
| 宿泊当日について    | ・チェックインは15:00、チェックアウトは11:00です。<br>・料金はチェックアウト時にフロントでお支払いください。<br>※現金およびクレジットカードをご利用になれます。(電子マネーは不可) |
| キャンセル料について  | 利用日、宿泊ホテルによりキャンセル料規程が異なります。<br>右記からご確認ください。<br>※3日以内のキャンセルは宿泊ホテルへ必ずご連絡ください。                         |
| 補助金について     | 1泊1名 <b>2,000円</b> の補助金をご利用になれます。<br>※服装健康保険組合の被保険者・被扶養者に限ります。<br>※1名につき年2泊までです。                    |



## 宿泊料金について

ルームチャージ制です。1室単位の料金で、季節による変動はございません。  
定員内であれば何名で利用しても同じ料金になります。(食事代・サービス料・税金・宿泊税は別途申し受けます)

### 【ご利用例① 通常のご利用の場合】 1泊2食:エクシブ蓼科(スタンダードグレード)に大人2名で宿泊

【夕食:日本料理】 大人6,600円、小人3,300円 / 【朝食:和食膳】 大人2,200円、小人1,100円

|                    |   |                     |   |                    |                            |
|--------------------|---|---------------------|---|--------------------|----------------------------|
| ルームチャージ<br>13,200円 | + | 大人(食事料金)<br>19,360円 | = | 通常 2名合計<br>32,560円 | 1名あたりの金額<br><b>16,280円</b> |
|--------------------|---|---------------------|---|--------------------|----------------------------|

### 【ご利用例② 補助金をご利用の場合】 1泊2食:エクシブ蓼科(スタンダードグレード)に大人2名で宿泊

【夕食:日本料理】 大人6,600円、小人3,300円 / 【朝食:和食膳】 大人2,200円、小人1,100円

|                    |   |                     |   |               |   |                    |                            |
|--------------------|---|---------------------|---|---------------|---|--------------------|----------------------------|
| ルームチャージ<br>13,200円 | + | 大人(食事料金)<br>19,360円 | - | 補助金<br>4,000円 | = | 通常 2名合計<br>28,560円 | 1名あたりの金額<br><b>14,280円</b> |
|--------------------|---|---------------------|---|---------------|---|--------------------|----------------------------|

※大人・・・中学生以上、小人・・・6歳～小学生、幼児・・・3～5歳 ※上記は全て消費税・サービス料込の料金です。 ※別途、入湯税を申し受けます。



エクシブ蓼科 スタンダードグレード客室例



エクシブ蓼科 日本料理「花木鳥」



エクシブ蓼科 スパ「からまつの湯」

※写真はイメージを含みます。

インターネット予約には友だち登録が便利です

# LINE 公式アカウント のご案内

スマートフォンで気になる  
情報を気軽にチェック



1. 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス！
2. 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信！
3. 「LINE友だち限定」の嬉しい情報が届く！



友だち  
追加方法

- 1 「友だち追加」から  
登録画面へ



2

- コードを読み取りまたは  
ID検索：@397sosdq



OR



3

- 「追加」で登録完了！



予約サイトへ  
アクセス

1



LINEのトーク画面から  
「メニュー ▼」をタップ

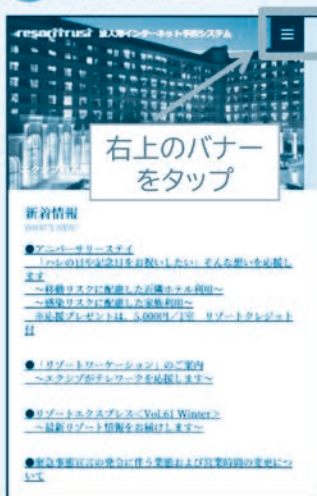
2

空室確認  
& 予約

メニュー画面に出てくる  
「空室確認 & 予約」をタップしてアクセス！

ログインに必要なID・パスワードは、健保ホームページの「契約保養所」をご確認ください。

- 1 宿泊予約をクリック



- 2 ログイン



- 3 宿泊施設を探す



- 4 詳細を入力



- 5 お問い合わせ番号が表示されれば、お申し込み完了です。  
※この段階では予約確定ではありません。



予約センターがお申し込み内容を確認し、  
予約結果をメールでお送りいたします。

※ログイン後に表示される「リゾートインフォメーション」は、ご所属の法人・団体で定められた利用規程です。必ずご確認ください。

## 新型コロナウイルス感染予防策について

リゾートトラストでは、お客様が安心・安全にご滞在になれるよう、新型コロナウイルス感染予防対策に取り組んでおります。詳細はホームページをご覧ください。



## 予約サイトは こちらから

エグジブ 法人予約

検索

スマートフォンやパソコンからお申し込みになれます。



※写真はイメージを含みます。



## ■肩まわりをほぐす ..... 肩こりに効く

- ①ベッドや椅子に座って背筋を伸ばし、両手の指先を肩に乗せる。
- ②肩甲骨を使うようにして、ひじを前から上、後ろへと3秒ぐらいかけて回す。これを20～30回行う。

ひじを体の前でくっつけるようにするとより効果的



## ■足のつけ根を伸ばす ..... 腰痛に効く

- ①ベッドの上や床で左手に体重をかけて横座りをする。
- ②右手で右足首をつかみ、かかとをお尻の後ろあたりに近づける。
- ③体を大きく左にひねって足のつけ根を伸ばし、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

右ひざをやや後ろにもっていくように意識する



## ■太もも裏・お尻を伸ばす

腰痛・足の疲れに効く

- ①ベッドの上であお向けになり、右足のひざを曲げ、ひざの裏を両手で抱えて腰まで引き寄せる。反対側の足はリラックスさせておく。
- ②右足のひざの位置を変えずにできるだけまっすぐに立て、太もも裏とお尻を伸ばして20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ムリのない範囲で最大限、ひざを伸ばす

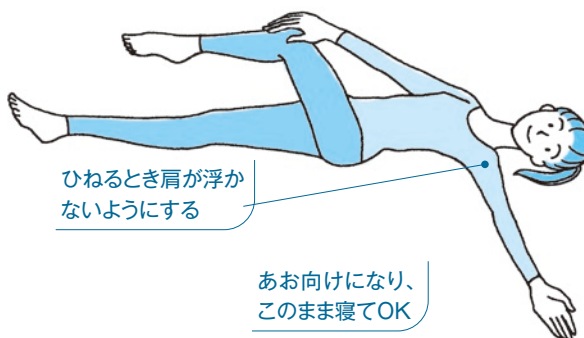


## ■背中・腰・お尻を伸ばす

腰痛・全身の疲れに効く

- ①ベッドの上であお向けになり、左足を曲げて右足にクロスさせ、クロスさせたひざの外側を右手で押さえる。左の腕は肩の真横に伸ばす。
- ②クロスさせた左ひざを手で押さえながらゆっくりと腰をひねり、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ひねるとき肩が浮かないようにする



あお向けになり、このまま寝てOK

ストレッチは、1日中、座りっぱなしや立ちっぱなしでこり固まった筋肉をほぐし、血行をよくして疲れをとる効果があります。寝る前にベッドで行えば、心身ともにほぐれた状態でそのまま眠りにつくことができ、安眠につながります。

「ストレッチ」で疲れをほぐす

# 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

当健保組合は、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

- 個人情報保護法及び関係する法令等を遵守します。
- 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。
- 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。
  - 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
  - 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
  - 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
  - 個人情報の保護についての職員教育の徹底
- 当健保組合は個人情報の収集にあたり、健康保険法等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。
- 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。
- 当健保組合は、当健保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。
- 個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、下記記載の当健保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 ☎ 03-3946-8561  
 受付時間：午前9時～午後5時（土日祝・年末年始を除く）
- 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3年4月21日（水） 第3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＝夏期借上施設について

第3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    |
|-------|-------|-------------|----------|
| (株)RS | 佐藤 寿洋 | 千代田区麴町3-2-1 | 令和3年3月1日 |

### ●削除した事業所

| 事業所名称  | 代表者名  | 所在地         | 削除年月日     |
|--------|-------|-------------|-----------|
| (株)コイン | 矢嶋 浩之 | 渋谷区神宮前2-7-7 | 令和3年3月30日 |

### ●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    |
|-----------|-------------|-------|-------------|----------|
| クリケット(株)  | クリケットウェブ(株) | 藤本 幹雄 | 品川区大崎3-6-17 | 令和3年2月1日 |

## 服装健保だより

保存版

第224号

令和3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3年4月末現在）



事業所数

140件



平均標準報酬月額

男 284,635円

女 208,002円

平均 239,055円



被保険者数

男 4,288名

女 6,294名

計 10,582名



被扶養者数

計 3,268名