

# 令和3年度 保健事業のご案内

～データヘルス計画に基づいた保健事業を実施します～

当組合では、組合員の皆さまの健康管理、健診後のアフターフォローをはじめ、心身ともに健康で楽しく過ごしていただける保健事業を提供しています。ぜひ、ご活用ください。

なお、各事業の詳細は、実施の都度、事業主・健保委員へのご案内（任意継続被保険者の方は自宅に案内を送付）とあわせて組合ホームページにも掲載しています。



## 令和3年度 健康づくり施設の変更について

施設側の都合により、令和3年3月31日をもって、以下の施設が契約解除となりましたので、お知らせいたします。

### 【宿泊施設】

- ①ハイツ&いこいの村（全国12施設）

### 【日帰り施設】

- ①東京ドーム天然温泉スパ・ラクーア（東京都 文京区）
- ②東武動物公園スーパープール（埼玉県 南埼玉郡）

契約料金の改定により、ご利用金額が変更になります。

- ①東京ディズニーランド（千葉県 浦安市）
- ②東京ディズニーシー（千葉県 浦安市）
- ③東京サマーランド（東京都あきるの市）

※詳細は7ページ「令和3年度日帰り施設一覧表」をご確認ください。

その他の変更

- ①JTBのお申込み方法に電話／メールによるお申込みができるようになりました。
- ②スポーツクラブ「ルネサンス」にオンライン会員およびスクールコーポレート会員を追加しました。

# 1. 各事業の概要

## (1) 特定健康診査（特定健診）・特定保健指導

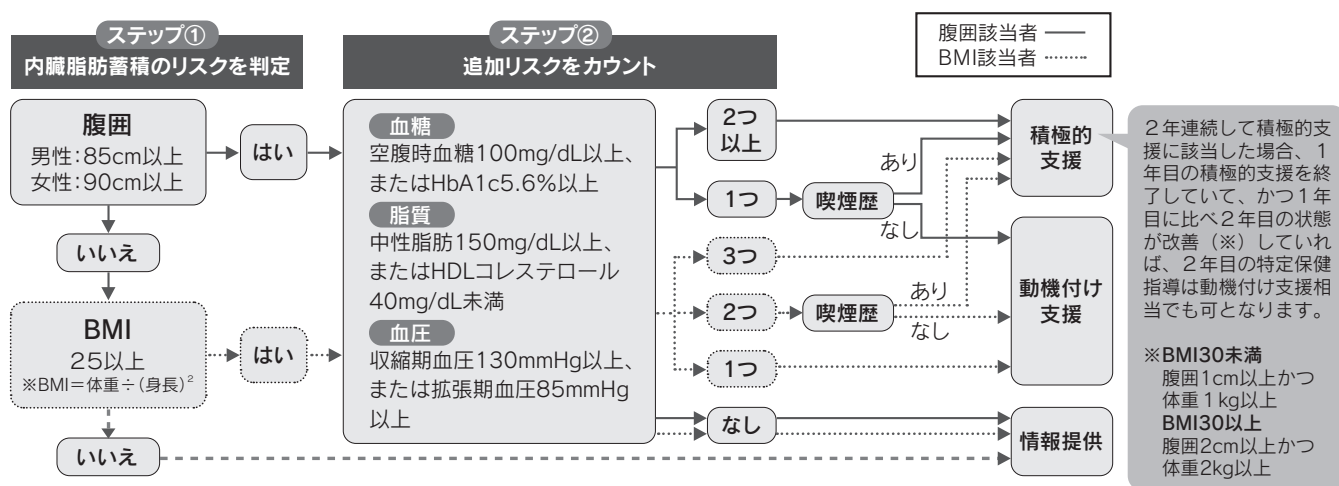
当組合では、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症・重症化予防を目的として、40歳～74歳の方を対象に特定健診・特定保健指導を実施しています。

糖尿病をはじめとする生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行するため、放置しておくと、動脈硬化が進行して心臓病や脳血管障害等の重大な病気を引き起こしかねません。生活習慣病は早期の対応で発症や重症化を予防することができます。いつまでも健康で豊かな生活を続けるために、特定健診・特定保健指導をご活用ください。

### ①特定健康診査（特定健診）

特定健診は、生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病の発症予防・改善を図るために実施する健康診断です（特定健診の検査項目については4ページをご参照ください）。特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクに応じて階層化を行い、特定保健指導の対象となる方を選定します（下図参照）。年に1度、必ず健診を受診いただき、ご自身の健康状態を確認しましょう。

#### <特定保健指導対象者の選ばれ方>



◇薬を服薬中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。

◇65～74歳の方は、積極的支援に該当した場合でも動機付け支援になります。

### ②特定保健指導

特定健診の結果、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞など生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、専門家（保健師・管理栄養士等）が生活習慣の改善をサポートします。当組合では、被保険者の方には勤務先、被扶養者の方にはお住いの地域で指導が行える体制を整えており、タブレット等による遠隔初回面談を実施することもできます。

費用は組合にて負担しますので無料です。対象となった方は、積極的にご利用ください。

#### <リスク別の支援内容>

##### ●動機付け支援

支援内容	初回面談1回 (対面・タブレット)
実績評価	初回面談から3～6カ月後、健康状態や生活習慣の改善状況を確認

##### ●積極的支援

支援内容	初回面談1回 (対面・タブレット)
支援内容	継続支援4～6回(メール・アプリ・手紙または電話による支援を行います)
実績評価	初回面談から3～6カ月後、健康状態や生活習慣の改善状況を確認

##### ●動機付け支援相当

支援内容	初回面談1回 (対面・タブレット)
実績評価	初回面談から3～6カ月後、健康状態や生活習慣の改善状況を確認

## < 特定保健指導実施機関 >

機関名	住所	電話番号
株式会社法研 ( <a href="https://www.sociohealth.co.jp">https://www.sociohealth.co.jp</a> )	〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1法研ビル	03-3562-8420
SOMPOヘルスサポート株式会社	〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町1-2-3	03-5209-8500
株式会社カルナヘルスサポート	〒812-0024 福岡県福岡市博多区鋼場町1-16	050-5306-6702
新宿健診プラザ	〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-3-18	03-3207-1111
医療法人社団善仁会 総合健診センターヘルチェック (9施設)	〒221-0056 神奈川県横浜市金港町6-20	0570-012-489
東振協保健指導支援センター ( <a href="https://www.toshinkyu.or.jp">https://www.toshinkyu.or.jp</a> )	〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニッパ健保会館4階	03-5611-3255

## (2) 疾病予防

組合員の皆さまの健康管理、健康づくりにお役立ていただくため、特定健診・特定保健指導に加え、当組合独自に各種健診を実施し、健診結果をもとに保健指導等のアフターフォロー事業を積極的に実施しています。

### ① 健診の実施

当組合では、年齢・性別に応じた各種健診コースをご用意しています。当組合が提供する健診は、特定健診で義務付けられた検査項目と同等もしくはそれ以上の検査項目となっていますので、40歳以上の方の健診は、すべて特定健診とみなして実施しています。

### ● 令和3年度 健診コース一覧

	対象年齢 ※年度末時点の年齢	受診目的	健診料金 (平均価格)	事業主負担 (法定健診相当額)	受診者負担	組合補助額 (平均)
簡易生活習慣病健診	全年齢	法定健診	8,100円	3,000円	0円	5,100円
		一般健診		なし	3,000円	
生活習慣病健診	35歳以上 (昭和62年3月31日までに生まれた方)	法定健診	18,000円	3,000円	2,000円	13,000円
		一般健診		なし	5,000円	
婦人生活習慣病健診 (施設)	35歳以上の女性 (昭和62年3月31日までに生まれた方)	法定健診	26,000円	3,000円	3,500円	19,500円
		一般健診		なし	6,500円	
婦人生活習慣病健診 (会場別)	35歳以上の女性 (昭和62年3月31日までに生まれた方)	法定健診	21,500円	3,000円	2,500円	16,000円
		一般健診		なし	5,500円	
人間ドック (1日制日帰り)	40歳以上 (昭和57年3月31日までに生まれた方)	法定健診	43,200円	3,000円	※16,700円 (平均金額)	26,500円
		一般健診		なし		
特 定 健 診	40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者	一般健診	7,150円	/		5,650円

※各種健診は、当組合が契約する健診機関で受診していただいた場合となります。  
 ※会場別婦人生活習慣病健診は、毎年、春と秋に公民館などで実施する婦人科健診。  
 ※契約健診機関については組合ホームページでご確認ください。  
 ※検査項目につきましては4ページの健診検査項目表をご確認ください。

参考資料 令和3年度 健診検査項目表

		簡易生活習慣病健診	生活習慣病健診	婦人生活習慣病健診(施設)	婦人生活習慣病健診(会場別)	人間ドック	特定健診
内科診察	診察(聴打診)	○	○	○	○	○	○
	心拍数					○	
身体計測	身長	○	○	○	○	○	○
	体重	○	○	○	○	○	○
	BMI指数	○	○	○	○	○	○
	標準体重	○	○	○	○	○	○
	腹囲	○	○	○	○	○	○
血圧	最高/最低	○	○	○	○	○	○
聴力	左右オージオ	○	○	○	○	○	
眼科	視力	○	○	○	○	○	
	眼底検査					○	□
	眼圧検査					○	
糖代謝	尿糖(定性)	○	○	○	○	○	○
	空腹時血糖	○	○	○	○	○	●
	HbA1c(NGSP値)	○	○	○	○	○	●
腎尿路系	尿蛋白(定性)	○	○	○	○	○	○
	尿潜血	○	○	○	○	○	
	尿比重					○	
	尿沈査					○	
	クレアチニン	△	△	△	△	○	□
	eGFR	△	△	△	△	○	□
脂質代謝	総コレステロール		○	○	○	○	
	HDLコレステロール	○	○	○	○	○	○
	LDLコレステロール	○	○	○	○	○	○
	中性脂肪	○	○	○	○	○	○
肝機能	AST(GOT)	○	○	○	○	○	○
	ALT(GPT)	○	○	○	○	○	○
	γ-GTP	○	○	○	○	○	○
	ALP		○	○	○	○	
	総蛋白					○	
	アルブミン					○	
	A/G比					○	
	LDH					○	
総ビリルビン					○		
血清鉄					○		
尿酸	尿酸		○	○	○	○	
血球検査	赤血球数	○	○	○	○	○	□
	ヘマトクリット	○	○	○	○	○	□
	ヘモグロビン(血色素量)	○	○	○	○	○	□
	MCV	○	○	○	○	○	
	MCH	○	○	○	○	○	
	MCHC	○	○	○	○	○	
	白血球数	○	○	○	○	○	
血小板数	○	○	○	○	○		
免疫学的	HBs抗原					○	
呼吸器系	胸部X線	○	○	○	○	○	
	肺機能測定(スパイロメーター)					○	
消化器系	上部消化管X線		●	●	○	●	
	ペプシノーゲン検査		注●	注●		注●	
	胃がんリスク検査(ABC検診)		注●	注●		注●	
	上部消化管内視鏡検査					オプション	
便	潜血2回法		○	○	○	○	
心電図	安静時	○	○	○	○	○	□
腹部超音波	肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓					○	
婦人科(女性)	子宮	子宮細胞診(医師採取)		●	●	○	オプション
		子宮細胞診(自己採取)		●	●	○	オプション
		マンモグラフィー検査		●	○	○	オプション
	乳房	乳房超音波検査		●	○	○	オプション
		乳房視触診検査			オプション	○	オプション

※ 上記の項目は契約健診機関における各健診の一般的な項目です。実施健診機関により実施項目について若干の過不足が生じることがあります。  
 ※ □は医師の判断に基づき実施、●は1項目を選択のうえ実施、△は一部の健診機関のみ実施。  
 ※ 胃がんリスク検査(ABC検診)は、ヘリコバクターピロリ、ペプシノーゲン検査の両方を実施。  
 ※ オプションは実施可能な健診機関に限ります。  
 注 医師の判断、健診機関によって実施できない場合があります。



## ②保健指導【年間随時・首都圏限定】

特定保健指導とあわせて、40歳未満の方についても、健診の結果何らかの所見があった方を中心に、組合保健師による結果説明や、食生活や生活習慣のアドバイスなど、必要な保健指導を行います。

## ③重症化予防【年間随時】

血糖値・血圧値の健診結果が受診勧奨値以上の方をレセプトデータと突合し、糖尿病・高血圧症の未治療者を適切な医療につなげることで、糖尿病・高血圧症の合併症の発症や重症化を予防します。対象者には、委託業者より文書・電話等により受診を勧奨し、治療につなげるための支援を行います。

<参考 検査項目と検査値(受診勧奨値)>

**血圧** 収縮期：140mmHg以上、拡張期：90mmHg以上 / **血糖** ヘモグロビンA1c (HbA1c)：6.5%以上

## ④健康相談(電話・Eメール等)【年間随時】

生活習慣病やその他健康に関する疑問・不安等がある方は、組合保健師への電話・Eメール相談が可能です。

<組合保健師> 佐々木 恵里子

**電話** 03-3642-8436 (代) / **Eメール** soudan@sokokenpo.or.jp (組合保健師専用)

## ⑤救急医薬品の選択・補助【年1回(11月頃)】

年1回、被保険者1人につき、1,000円の補助を限度に、救急医薬品の選択・補助事業を行います。

## ⑥インフルエンザ予防接種事業【10月～2月】

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(以下、東振協)との共同事業として実施しています。

## ⑦メンタルヘルス相談【年間随時】

「メンタルヘルスのカウンセリングセンター」と契約し、専門カウンセラーによる電話・面接相談窓口を開設し、組合員の皆さまのこころの健康づくりを支援します。また、事業所における事務担当者等のご相談も可能です。専用ダイヤルは下記のとおりです。

電話・面接相談共通 専用ダイヤル			
☎0120-277-722			
	対応時間	利用時間	費用
電話相談	10:00～22:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)	1人1日1回 (20分程度)	無料
面接相談	12:00～20:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)	1回の相談で 原則50分間	年度中(4月～翌年3月) は1人5回まで無料。6回 目からは有料。

## ⑧禁煙に関する広報【年間随時】

被保険者および被扶養者の方へ、たばこの健康被害など禁煙の啓発を図るため、健保ニュースを通じて広報を行います。

## ⑨歯みがきキャンペーン【6月】

口腔疾患の予防・改善は、全身の健康の保持・増進に密接な関連があり、口腔ケアに対する重要性が高まっています。口腔疾患を予防・改善するには、毎日の歯みがきが効果的であることから、歯みがきの習慣づくりの一助として、1日3回の歯みがきを推進するキャンペーンを実施し、組合員の健康の保持・増進を支援します。

## ⑩脳検査事業【年間随時】

東振協との共同事業として実施し、一般医療機関の平均価格よりも低価格での脳検査(MRA・MRI検査)が可能な医療機関をご紹介します。

## ⑪電話保健指導【5月～2月】

健診受診率の低い60歳代の被扶養者を対象に、アンケート調査を実施し、その内容に基づき、専門スタッフ(保健師・管理栄養士等)による、生活習慣、医療、服薬に関する指導・相談を電話で行います。

## ⑫重複・頻回受診対策事業【8月】

適正受診啓発のため、同一月に同一疾病で複数の医療機関の受診歴のある方、同一医療機関で1カ月の通院日数が15日以上の方を対象に、通知文章による啓発とアンケートを実施します。

### (3) 保健指導宣伝

健康に関すること、法律改正、組合を取り巻く情勢などの必要な情報について、機関誌やホームページその他媒体、事務説明会等にてお知らせします。

#### ①機関誌「健保ニュース」の配付【4月・7月・10月・1月】

組合事業や組合を取り巻く情勢など必要な情報を、事業所を通じて被保険者の皆さまに配付します。

#### ②事務担当者事務説明会の実施

##### ア. 健保事務説明会【3月開催】

健康保険事業の円滑な実施と事務の適正な処理を図るため、健保委員・事務担当者の方を対象に、新年度の事業計画および健康保険事務について解説します。

##### イ. 算定相談会【6月開催】

算定基礎届提出に関する事務手続き等についてご要望に応じて、個別に相談会を実施します。

#### ③健保モニター【適宜】

組合事業に関する意見聴取を行うためアンケート調査を実施します。

#### ④解説書等の配付

##### ア. 育児雑誌の配付【出産後1年間】

第一子を出産した被保険者・被扶養者の皆さまに、育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」(月刊誌)を1年間分と、初回にはとじ込みファイルと、「お医者さんにかかるまで」の冊子をあわせて配付します。

##### イ. 健保連「すこやか健保」の配付【毎月】

健康に関することや、法律改正、組合を取り巻く情勢などの必要な情報を各事業所に毎月配付します。

##### ウ. その他【年間随時】

健康づくり、法律改正等に関する冊子・解説書を必要に応じて配付します。

#### ⑤ホームページ開設

組合ホームページ (<https://www.sokokenpo.or.jp>) は、健康保険に関する内容をはじめ、各種事業内容やニュースなど、幅広い情報を発信しています。

HPは  
コチラから!



### (4) 体育奨励

組合員の皆さまの体力づくりにお役立ていただけるよう、健康ハイキングなど健康・体力づくり事業を実施するほか、余暇の保養にご活用いただけるよう、健康づくり施設(日帰り施設・宿泊施設)を開設します。

#### ①健康ハイキング

##### ア. 潮干狩り【入浜券配付後～7月28日(水)】

春に千葉県木更津市において潮干狩りを開催します。

※今年度より開催期間中のご都合のよい日に自由参加となります。

##### イ. 秋以降に味覚狩りの開催を予定しています(開催時期、場所は未定)

#### ②地方補助金

当組合が実施する健康ハイキングの開催場所が、遠隔地であるために参加が困難な地方の加入事業所、支店、営業所の被保険者を対象に、事業所もしくは支店・営業所ごとに体育事業(野球大会、ボウリング大会、ハイキング等)を企画・実施した場合に、1人1,000円を上限に補助金を支給します。

#### ③健康づくり施設

健康づくり施設として「宿泊施設」「日帰り施設」「スポーツクラブ」と契約し、利用者に補助を行っております(下表参照)。利用施設により、申込み・利用方法が異なりますので、以下の説明をよくお読みください。

#### <組合補助>

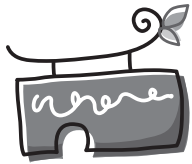
対象者	被保険者・被扶養者		
補助金	宿泊施設	一泊につき 2,000円	
	日帰り施設	一回の利用につき	
		大人	1,000円
	小人	500円	
年間補助限度額(4～3月)	利用回数に関係なく 年間	10,000円	

#### 組合補助申請後の取消し・変更について

組合補助の申請後、取消または利用者変更等、内容の変更がある際は、すみやかに組合および予約先までご連絡ください。なお、宿泊施設の利用取消し(キャンセル)料については、組合補助の対象外です。

※被保険者・被扶養者以外の方も施設の利用は可能ですが、補助金は支給対象外です。

※補助金の支給は、当組合が健康づくり施設として契約した施設・旅行代理店に限り支給します。



# 令和3年度 日帰り施設



## 施設一覧

場 所	利 用 料 金					
	区 分	一般料金	契約料金	組合補助	自己負担	
東京ディズニーランド 東京ディズニーシー (千葉県浦安市)	大人(18歳以上)	8,200円～ 8,700円	8,200円～ 8,700円	1,000円	7,200円～ 7,700円	
	中人(中学・高校生)	6,900円～ 7,300円	6,900円～ 7,300円	1,000円	5,900円～ 6,300円	
	小人(4歳以上)	4,900円～ 5,200円	4,900円～ 5,200円	500円	4,400円～ 4,700円	
大江戸温泉物語 ※1 (東京都江東区)	大人 (中学生以上)	(昼・平日)	2,768円	1,998円	1,000円	998円
		(昼・土日祝日)	2,988円	1,998円	1,000円	998円
		(特定日)	3,098円	1,998円	1,000円	998円
		(夜・平日)	2,218円	1,598円	1,000円	598円
		(夜・土日祝日)	2,438円	1,598円	1,000円	598円
	(夜・特定日)	2,548円	1,598円	1,000円	598円	
小人(4歳以上)	(全 日)	1,078円	550円	500円	50円	
大江戸温泉物語 浦安万華郷 (千葉県浦安市)	大人 (中学生以上)	(平 日)	1,888円	1,558円	1,000円	558円
		(土日祝日)	2,218円	1,558円	1,000円	558円
		(特定日)	2,548円	2,548円	1,000円	1,548円
	小人(4歳～小学生)	(平 日)	858円	528円	500円	28円
		(土日祝日)	968円	528円	500円	28円
		(特定日)	1,078円	1,078円	500円	578円
豊島園庭の湯 ※2 (東京都練馬区)	大人(中学生以上)	(平 日)	2,070円	1,950円	1,000円	950円
		(土日祝日)	2,370円	2,150円	1,000円	1,150円
		(特定日)	2,470円	2,200円	1,000円	1,200円
スパリゾート・ ハワイアンズ (福島県いわき市)	大人(中学生以上)	3,570円	3,220円	1,000円	2,220円	
	小人(小学生)	2,250円	2,030円	500円	1,530円	
	小人(3歳～未就学児)	1,640円	1,480円	500円	980円	
東京サマーランド (東京都あきる野市)	大人(高校生以上)	(夏 季)	(未定)	3,500円	1,000円	2,500円
		(通 常 期)	2,600円	2,200円	1,000円	1,200円
	大人(中学生)	(夏 季)	(未定)	2,900円	1,000円	1,900円
		(通 常 期)	2,100円	1,700円	1,000円	700円
	大人(61歳以上)	(夏 季)	(未定)	1,000円	1,000円	0円
		(通 常 期)	1,000円	700円	700円	0円
小人(小学生)	(夏 季)	(未定)	2,300円	500円	1,800円	
	(通 常 期)	1,500円	1,200円	500円	700円	
幼児(2歳以上)	(夏 季)	(未定)	1,000円	500円	500円	
	(通 常 期)	1,000円	700円	500円	200円	
新江ノ島水族館 (神奈川県藤沢市)	大人(18歳以上)	2,500円	2,250円	1,000円	1,250円	
	中人(高校生)	1,700円	1,530円	1,000円	530円	
	中人(中学生)	1,200円	1,080円	1,000円	80円	
	小人(小学生)	1,200円	1,080円	500円	580円	
	幼児(3歳以上)	800円	720円	500円	220円	
富士急ハイランド (山梨県富士吉田市)	大人(18歳以上)	6,200円	6,000円	1,000円	5,000円	
	大人(65歳以上)	2,100円	2,000円	1,000円	1,000円	
	中人(中学・高校生)	5,700円	5,500円	1,000円	4,500円	
	小人(小学生)	4,500円	4,300円	500円	3,800円	
	幼児(1歳～未就学児)	2,100円	2,000円	500円	1,500円	

・掲載内容は予告なく変更になることがありますので、あらかじめご承知おきください。

・施設により、深夜利用滞り時の割増料金が別途発生します。

※1 大江戸温泉物語の夜(ナイター)料金は、午後6時以降に利用したときの金額となります。また、特定日については施設ホームページをご参照ください。

※2 豊島園庭の湯は中学生未満の方のご利用はできません。

**利用補助金**

1回の利用につき右記の金額です。

※当組合の被保険者・被扶養者以外の方は補助対象外です。

大人（中学生以上）	1,000円
小人（小学生以下）	500円

**利用手続き**

**STEP 1** 「健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書」に記入し、事業所を通じて提出してください。申込みは一度の提出につき申込書1枚を原則とし、1施設1回利用分として受付します。

**STEP 2** 「健康づくり施設割引利用券※」を発行します。

※東京ディズニーランド、東京ディズニーシーは「コーポレートプログラム利用券」を発行します。

**STEP 3** 利用日に日帰り施設のチケット販売窓口で「健康づくり施設割引利用券」を提出し、利用料金から組合補助金を差し引いた額をお支払いください。

**注意事項**

- ・利用直前の申込みはお受けできない場合があります。あらかじめ余裕をもってお手続きください。
- ・組合が発行した「健康づくり（日帰り施設）施設利用券」等は、他人へ譲渡できません。施設窓口で身分確認を求められる場合もあります。
- ・後日、利用の不正が発覚した場合は、申込者に対し補助金の返還請求をさせていただくとともに、以後の申込みをお断りさせていただきます。

**東京ディズニーリゾート「コーポレートプログラム」のご利用について**

当組合では、組合員の皆さまに東京ディズニーリゾートの対象施設などを特別料金でご利用いただける東京ディズニーリゾート「コーポレートプログラム」に参加しております。

**「コーポレートプログラム利用券」**

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーのチケット購入時に、利用（補助）金額を差し引いた料金でチケットが購入できる「コーポレートプログラム利用券」をご利用いただけます。

※コロナ禍による入場者数制限等のお問い合わせは、以下になります。

東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター

TEL 0570-00-8632（10:00～15:00） \*IP電話・国際電話からはTEL 045-330-5211。

**「FUJIYAMA 倶楽部」のご利用について**

富士急ハイランドに代表される富士急グループの遊園地やゴルフ場等の施設を、優待料金にてご利用いただけます。

※メンバー特典の詳細や、キャンペーン等の情報については右記ウェブサイトでご確認ください。

**FUJIYAMA倶楽部**

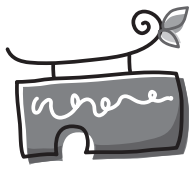
URL : <https://www.fujiky-concierge.com/club/>



**利用手続き**

FUJIYAMA倶楽部ウェブサイトから利用証明書を発行・印刷後に現地施設へお持ちいただくことにより、優待価格でご利用になることができます。なお、利用証明書の発行には専用ID【soko】とパスワード【2295】を所定の欄に入力してください。





# 宿泊施設



## JTB契約保養所システム

被保険者・被扶養者の利便性を考慮し、従来の来店方式に追加し、非来店・電話／メール方式でもお申込みができるようになりました。

### 補助対象施設

JTBの協定宿泊施設

※JTBの支店窓口において、国内宿泊パッケージツアー等の宿泊（旅行）代金を精算するものが対象となります。  
なお、旅物語・海外旅行については補助の対象になりませんのでご注意ください。

### A. 来店方式（対面式で旅行相談し手配をしたい方向け）

#### 予約先

最寄りのJTB店舗に来店して予約。来店予約の際は、JTB店舗来店予約サイトからネット予約（24時間）またはお電話にて予約ください。

#### 利用手続き

- STEP 1** 最寄りのJTB支店窓口において予約をします。
- STEP 2** 予約後、「JTB契約保養所（宿泊）利用申込書」（4枚複写）に記入のうえ、お勤めの事業所を通じて利用日の2週間前までに組合へ提出してください。
- STEP 3** 当組合において利用承認印を押印し、「JTB契約保養所（宿泊）利用申込書」（複写3枚分）を返送します。
- STEP 4** 再度、予約したJTB支店窓口へSTEP3の「JTB契約保養所（宿泊）利用申込書」を持参し、総費用から組合補助金を差し引いた額をお支払いください。
- STEP 5** 利用当日、JTBより発行されたクーポン券を持参し、利用する交通機関、宿泊施設等の窓口・フロントに提出してください。

### B. 非来店・電話／メール方式（電話／メールにて予約・精算を希望の方向け）

#### 予約先

下記の電話またはメールアドレス宛にご希望のプランをお申し出て予約を取ってください。旅行先が決まっていなくても電話、またはメールにてご相談をすることができます。

TEL	03-5539-2757/2789	メール	hojyotoranavi@jtb.com
-----	-------------------	-----	-----------------------

#### 利用手続き

- STEP 1** 予約後、「JTB契約保養所（宿泊）利用申込書」（4枚複写）に記入のうえ、お勤めの事業所を通じて利用日の2週間前までに組合へ提出してください。
- STEP 2** 当組合において利用承認印を押印し、「JTB契約保養所（宿泊）利用申込書」（複写3枚分）を返送します。
- STEP 3** 組合承認印が押印された「JTB契約保養所（宿泊）利用申込書」が届きましたら、原本をJTBへ郵送にて送付してください。
- STEP 4** クレジットカードまたは、銀行振り込みにてお支払いください。JTB旅行券でお支払いの場合は、書留送付してください。
- STEP 5** 利用当日、JTBより発行されたクーポン券を持参し、利用する交通機関、宿泊施設等の窓口・フロントに提出してください。

【送付先】東京都千代田区霞が関3-2-5-12階  
株式会社JTB虎ノ門第一事業部トラベルデスク

#### 注意事項

- ※国内宿泊パッケージツアー等の宿泊（旅行）代金を精算するものが対象となります（利用料金が組合補助額の2,000円に満たない場合は実費補助）。
- ※会社主催の社員旅行・出張は補助の対象外となります。
- ※旅行後の事後申請およびインターネットによる予約については補助金の支給ができませんのでご注意ください。

## スパリゾート・ハワイアンズ(宿泊)

一覧表のとおりです。

※予約の際は必ず「倉庫業健康保険組合の組合員」と申し添えてください。

予約センター以外（ハワイアンズホームページ内のインターネット予約も含む）でご予約の場合は組合補助が支給されません。あらかじめご承知おきください。

※利用料金は1泊2食・大人1人あたりの平日の目安料金です。利用棟、時期、人数、食事等により異なりますので予約時にご確認ください。

### 予約先

先述の予約センターで電話予約。

施設名	利用料金	予約先
ホテル ハワイアンズ	15,641円～	予約センター <b>0570-550-550</b> 全日9:00～17:30
ウィルポート	18,611円～	
モノリスタワー	20,591円～	
所在地 福島県いわき市常盤藤原町蔵平50		

### 利用手続き

**STEP 1** 予約後、「健康づくり施設（宿泊施設）利用申込書」（2枚複写）に被保険者・被扶養者名を記入（宿泊無料の乳幼児は無記入）し、事業所を通じて利用日の2週間前までに当組合に提出してください。

**STEP 2** 「健康づくり施設（宿泊施設）利用連絡票」（複写2枚目）を発行します。

**STEP 3** 宿泊施設でSTEP2の「健康づくり施設（宿泊施設）利用連絡票」（複写2枚目）を提出し、総費用から組合補助金を差し引いた額をお支払いください。

## ラフォーレ倶楽部（法人ピラ会員）

### 予約先

#### 各施設への直接予約

予約の際には、右記の

①～⑨をお伝えください。

- ①組合名 ②法人ピラ会員番号 (No.20024) ③利用年月日 ④利用施設名  
⑤利用人数 (大人・小人の別) ⑥事業所名 ⑦利用代表者名、連絡先電話番号、被保険者証の記号・番号 ⑧利用形態 (宿泊のみ、または食事付の別)  
⑨テニス、ゴルフ等の利用希望

#### インターネット申込み

インターネットからの予約の際は、①法人会員番号欄に【20024】、②法人パスワード欄に【20024cc】をご入力後、インターネット予約利用者登録（法人会員情報登録）を行ってから予約手続きとなります。

また、公式スマートフォンアプリ（無料）からもホテル&プランをいつでもご予約いただけます。

ラフォーレ倶楽部の  
公式スマートフォンアプリを  
ぜひご利用ください！



### トップシーズンの予約

トップシーズンの期間、一部の施設において通常の予約取扱いとは異なり、エントリー方式での申込みを行っております。エントリーはラフォーレ倶楽部ホームページのエントリー専用ページからの受付となります。

詳細はラフォーレ倶楽部ホームページでご確認ください。

### 利用手続き

**STEP 1** 予約後、「健康づくり施設（宿泊施設）利用申込書」（2枚複写）に被保険者・被扶養者名を記入（宿泊無料の乳幼児は無記入）し、事業所を通じて利用日の2週間前までに提出してください。

**STEP 2** 「健康づくり施設（宿泊施設）利用連絡票」（複写2枚目）を発行します。

**STEP 3** 宿泊施設でSTEP2の「健康づくり施設（宿泊施設）利用連絡票」を提出し、総費用から組合補助金を差し引いた額をお支払いください。

※ラフォーレ倶楽部提携ホテルの利用については、補助金の対象外ですので、当組合への申込書の提出は不要です。

利用の際、施設フロントへ被保険者証をご提示ください。

### ラフォーレ倶楽部ホームページ

URL : <https://www.laforet.co.jp/member/soko/>



## ラフォーレ倶楽部（法人ビラ会員）対象施設

宿泊施設利用料金（お一人様/サービス料込・消費税込・入湯税別/単位：円）

施設・日程により、食事付のご予約に限らせていただく場合がございます。

施設名	予約電話番号 (予約専用)	宿泊料金	食事料金 ( )内はお子様		備考
			朝食	夕食	
軽井沢マリオットホテル (長野県北佐久郡)	0267-44-4489	5,000円～	4,250円 (2,150円)	7,900円～ (3,950円)	
伊豆マリオットホテル修善寺 (静岡県伊豆市)	0558-72-2011	5,000円～	4,250円 (2,150円)	7,900円～ (3,950円)	
富士マリオットホテル山中湖 (山梨県南都留郡)	0555-65-6711	5,000円～	4,250円 (2,150円)	7,900円～ (3,950円)	
琵琶湖マリオットホテル (滋賀県守山市)	077-583-6300	5,000円～	4,250円 (2,150円)	7,900円～ (3,950円)	
南紀白浜マリオットホテル (和歌山県西牟婁郡)	0739-43-7000	5,000円～	4,250円 (2,150円)	7,900円～ (3,950円)	
コートヤード・バイ・マリオット 白馬 (長野県北安曇郡)	0261-75-5489	5,000円～	3,650円 (1,850円)	5,500円～ (3,650円～)	
リゾートホテル ラフォーレ那須 (栃木県那須郡)	0287-76-3489	4,000円～	2,750円 (1,100円)	5,100円～ (2,550円～)	
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の棲 (神奈川県足柄下郡)	0460-86-1489	6,000円～	2,750円 (1,100円)	9,900円～ (4,850円～)	
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 (静岡県伊東市)	0557-32-5489	4,000円～	2,750円 (1,100円)	7,500円～ (2,550円～)	
ホテルラフォーレ修善寺 (静岡県伊豆市)	0558-74-5489	4,000円～	2,750円 (1,100円)	5,100円～ (2,550円～)	ゴルフ(税別) 4,950円～
ラフォーレ蔵王 リゾート&スパ (宮城県刈田郡)	0224-34-1489	全館クローズ中(詳細が決まり次第ご案内します)			

\* 宿泊料金は1室を定員利用した場合の1名様相当額です。定員に満たない人数でお申込みの場合は差額相当の追加料金を申し受ける場合がございます。

\* 宿泊期間により宿泊料金が異なります。ラフォーレ倶楽部ホームページの宿泊料金カレンダーをご確認ください。

\* 客室・定員についてはラフォーレ倶楽部ホームページをご確認ください。

\* 「ラフォーレ蔵王」のリブランド後の利用料金はラフォーレ倶楽部ホームページをご確認ください。

\* マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。

## 山の家、公的保養施設

対象施設は、「山の家（全国7施設）」、「休暇村（全国36施設）」です。施設の詳細は、組合ホームページ（<https://www.sokokenpo.or.jp>）にてご確認ください。

### 予約先

各施設へ直接予約してください。予約の際は必ず「倉庫業健康保険組合の組合員」と申し添えてください。

### 利用手続き

- STEP 1** 予約後、「健康づくり施設（宿泊施設）利用申込書」（2枚複写）に被保険者・被扶養者名を記入（宿泊無料の乳幼児は無記入）し、事業所を通じて利用日の2週間前までに組合に提出してください。
- STEP 2** 「健康づくり施設（宿泊施設）利用連絡票」（複写2枚目）を発行します。
- STEP 3** 宿泊施設で「健康づくり施設（宿泊施設）利用連絡票」（複写2枚目）を提出し、総費用から組合補助金を差し引いた額をお支払いください。

## 共同利用保養所

共同利用保養所とは、各健康保険組合が所有する保養所を他の健康保険組合の加入者の方々にも利用できるようにしたもので、利用日などに若干の制約がありますが、比較的安価でご利用いただけます。旅のプランにぜひお役立てください。

### 健保連共同利用保養所（全国約30施設）

健保連共同利用保養所の詳細は同団体のホームページ（<https://www.kenporen.com>）で確認ください。

### 補助対象施設

各健康保険組合で所持の保養所

※保養所の詳細は東振協ならびに健保連ホームページに掲載されています。なお各健康保険組合が別途契約している施設（一般旅館など）については補助の対象外ですのでご注意ください。

### 予約先

利用になりたい保養所の予約先へ電話等でお問い合わせください。

### 利用手続き

予約先にお問い合わせください。問い合わせや予約時は【東振協の共同利用保養所】または【健保連の共同利用保養所】の件であること、また【倉庫業健康保険組合の組合員】である旨を必ずお伝えください。

※利用日によっては制限を受けることがあります（ゴールデンウィーク、夏季、年末年始の繁忙期など）。また、利用取消時にキャンセル料がかかる場合があります。問い合わせの際に併せてご確認ください。

### 補助金の申請

- STEP 1** 予約後、「東振協・健保連共同利用保養所補助金申請書」（2枚複写）に記入のうえ、事業所を通じて倉庫業健康保険組合に提出してください。
- STEP 2** 「東振協・健保連共同利用保養所補助金請求書」（複写2枚目）を発行します。利用後に補助金をご請求の際、必要となりますので大切に保管してください。予約先や保養所への提出は不要です。
- STEP 3** 保養所利用後、STEP2の補助金請求書に、領収書（利用者名と宿泊料金が明記のもの）の写しを添付して再度、倉庫業健康保険組合へ提出してください。ご指定の口座に補助金を振り込みます。
- ※この補助金申請書は、補助金支給を目的として倉庫業健康保険組合へ提出いただくものとなります。予約先へ提出される宿泊申込書とは異なりますのでご注意ください。

### 注意事項

・予約申込方法はそれぞれの予約先で異なりますので、必ず先方の指示に従って手続きを進めてください。

※ご利用にあたり、保養所や予約先に迷惑をかけることがないように十分にご配慮ください。

※施設により別途入湯税がかかる場合があります。また利用料金は変更になる場合があります。予約時にご確認ください。



## 東振協共同利用保養所（関東・中部・関西地方20施設）

対象施設は、一覧表のとおりです。利用料金は1泊2食・大人1人あたりの料金です（一部施設を除く）

施設名	利用料金（税込）		問い合わせ・予約先
	平日（土除く）	休前日	
金型はこね荘（神奈川県足柄下郡）	9,500円	11,000円	日本金型工業健康保険組合・総務課施設係 ☎ 03-3255-7672
金型あかくら荘（新潟県妙高市）	7,900円	10,000円	
金型かわじ荘（栃木県日光市）	6,900円	9,000円	
みやぎの（神奈川県足柄下郡）	7,000円	7,000円	電設工業健康保険組合・保健施設課 ☎ 03-3265-0303
おんじゅく（千葉県夷隅郡）	7,000円	7,000円	
かるいざわ（長野県北佐久郡）	2,000円 （食事無）	2,000円 （食事無）	
伊豆山温泉保養所 （静岡県熱海市）	9,000円	9,000円	東京電子機械工業健康保険組合・ 保健事業部健康事業課 ☎ 03-3843-1454
上総一宮海浜保養所 （千葉県長生郡）	8,000円	8,000円	
オレンジドームゆがわら （神奈川県足柄下郡）	6,000円	7,000円 （8月の平日）	東京都電機健康保険組合・健康事業課 ☎ 03-3834-7216
強羅グリーンハイツ （神奈川県足柄下郡）	6,000円	7,000円 （8月の平日）	
天城の里20 （静岡県伊豆市）	8,000円	8,000円	産業機械健康保険組合・保健事業課 ☎ 03-5232-5006
白樺（長野県北佐久郡）	7,700円	7,700円	東京金属事業健康保険組合・総務部広報施設課 ☎ 03-3866-2874
悠楽館（静岡県熱海市）	7,700円	7,700円	
熱海リフレッシュセンター （静岡県熱海市）	8,000円	—	全国設計事務所健康保険組合・施設事業部施設課 ☎ 03-3404-9545
サンライズ熱海 （静岡県熱海市）	9,000円	9,500円	東京実業健康保険組合・施設課 ☎ 03-3663-1361
保養所あじろ （静岡県熱海市）	6,500円	6,500円	東京トラック事業健康保険組合・総務課 ☎ 03-3264-2364
薫風荘 （静岡県熱海市）	7,300円	7,300円	測量地質健康保険組合・施設課 ☎ 03-3987-3151
箱根強羅山荘 （神奈川県足柄下郡）	9,000円 （月～木）	—	東京文具販売健康保険組合・保健施設課 ☎ 03-3866-7176
みやぎの （神奈川県足柄下郡）	7,000円	7,000円	東京都家具健康保険組合・総務課 ☎ 03-3833-6161
大町山荘 （長野県大町市）	6,050円	6,050円	東京業業健康保険組合・健康増進課施設管理係 ☎ 03-3581-1234

\*利用料金は変更になる場合があります。予約時にご確認ください。

\*施設の詳細につきましては、東振協ホームページ（<http://www.toshinkyō.or.jp/>）「保養所の利用案内」をご覧ください

## スポーツクラブ「ルネサンス」のご利用について

スポーツクラブ「ルネサンス」を割引価格でご利用いただけます。同クラブは、直営・提携施設あわせて全国約200施設があり、トレーニングジム・プール・スタジオ・お風呂等さまざまな設備の利用ができます。また、身体の測定を行い、個人に合ったトレーニングプログラムをご提案することもできます。

また、4月より自宅にしながらヨガや各種トレーニングのプログラムに参加できる「オンライン会員」およびスイミング・テニス・ゴルフの「スクールコーポレート会員」を追加します。会員被保険者および被扶養者の皆さまのストレス解消・健康増進のために、ぜひともご活用ください。

### 利用対象者

倉庫業健康保険組合加入の被保険者・被扶養者

※各お申込みコースにより年齢制限がございますので、お申込みの際にご確認いただきますようお願いいたします。

### 利用種別・料金

会員変更が無料で自由のできることで、退会や休会の必要がなく、気軽にご利用いただくことが可能です。例えば、忙しい月は都度利用の「1Dayコーポレート会員」に、たくさん通える月は、何回でも使える「Monthlyコーポレート会員」に、自由に切り替えられるので、忙しくても継続的にクラブをご利用いただけます。

会員種別 名称	Monthlyコーポレート会員（月会費）	1Dayコーポレート会員（都度利用）
内 容	全国のルネサンスクラブ（直営店）が月に何回でも利用することができる、使い放題の制度。たくさん通える月はMonthly会員がお得です！	全国のルネサンスクラブ並びに提携施設を使いたいときに、その都度払いで利用することができる制度。忙しい月は1Day会員がお得です！
利用料金	ご本人負担：月会費 8,580円/月（税込）	ご本人負担：都度利用 1,650円/回（税込） ※提携施設は料金が異なる場合があります。
利用手続き （フロント持参）	<b>★以下のものをご用意いただきルネサンスのフロントにご持参ください。</b>	
	①健康保険被保険者証（コピー可） ②会員証発行事務手数料（税込1,100円） ※無料キャンペーン期間あり ③月会費2カ月分 ※利用開始日（1日・8日・16日・23日）により異なります ④キャッシュカード＋通帳 ※アリオ札幌、北砂、徳山の入会は、施設にご確認ください。	①健康保険被保険者証（コピー可） ②会員証発行事務手数料（税込1,100円） ※無料キャンペーン期間あり

### 利用対象施設

- ・直営施設（月利用&都度利用が可能） URL： <https://www.s-re.jp/club>
- ・提携施設（都度利用のみ可能） URL： <https://hcbiz.s-re.jp/file.jsp?id=4574>

※提携施設のセントラルスポーツクラブは利用対象外となります。

※利用対象施設は組合ホームページ（スポーツクラブルネサンス 倉庫業健康保険組合専用サイト）からもご確認いただけます。

### お問い合わせ先

ルネサンス ヘルスケア事業本部 03-5600-5399 ※営業時間 平日10:00～18:00

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部のサービスの休止等の対策が講じられていますので、ご確認のうえご利用ください。

## オンライン会員

会員種別名称	オンラインマンスリー会員（月会費）	オンライン都度会員
内 容	Zoomというオンラインミーティング用のアプリを活用し、スマホやタブレット、パソコンからログインし、月に何回でもレッスンに参加する制度。月に約500本のレッスン本数。在宅での運動不足解消に役立ちます！	Zoomというオンラインミーティング用のアプリを活用し、スマホやタブレット、パソコンからログインし、1レッスン毎にチケットを購入し、レッスンに参加する制度。
利用料金	ご本人負担：月会費 1,100円/月（税込）	ご本人負担：都度利用 1,100円/回（税込）
利用手続き	<b>★会員登録は、個人の端末（携帯・タブレット・パソコン）からご登録ください。</b>	
	①ルネサンスホームページ（ <a href="https://rol.s-re.jp/about">https://rol.s-re.jp/about</a> ）のオンライン会員のご案内からアクセスします。 ②必要事項を入力し、新規登録をします。 ③登録したメールに、確認メールが届き確認・認証をします。認証後、月会費・都度のタイプを選択、決裁等の入力を行います。 ※契約法人ごとのクーポンコード入力で法人会員の割引料金となります。 ※クーポンコードの確認につきましては、組合までご連絡ください。 ④クーポンコードは、「月会費プランが対象」となります。「都度利用のご購入」にはご利用いただけません。 ⑤クレジットカードでの決済となります。 ⑥登録後、WEBサイト上で参加したいプログラムを予約し、自動で発行される参加用のURLにアクセスし、ご利用ください。	

### 注意事項

- ※ご利用には、予約システムへの登録が必要です。予約システムにて受講料をお支払いいただきます。（クレジットカードでの決済となります。）
- ※オンラインレッスンの配信は、「Zoom」というシステムを利用して配信いたします。事前にダウンロードをお願いいたします。（登録無料）
- ※レッスンへの参加は、予約システム内より、レッスン開始時刻15分前から入室可能となるリンクが表示されます。
- ※月額定額プランを、月の途中でご解約された場合、料金の日割りはございません。
- ※月額定額プランの変更や解約については、変更希望月の前月10日までに予約システム内「問い合わせ」よりお申し出ください。

## スクールコーポレート会員

会員種別名称	大人のスクール（月会費）	ジュニアスクール（月会費）
内 容	スクール開講クラブの中から、テニス・スイミング、ゴルフのいずれかを利用する制度	スクール開講クラブの中から、テニス・スイミングのいずれかを利用する制度
利用料金 (料金はスクール・クラブによって異なります)	ご本人負担：月会費 テニス 4,400円~/月（税込） スイミング 5,720円~/月 ゴルフ 9,900円~/月	ご本人負担：月会費 テニス 3,300円~/月（税込） スイミング 3,300円~/月
利用手続き (フロント持参)	<b>★以下のものをご用意いただきルネサンスのフロントにご持参ください。</b>	
	①健康保険被保険者証（コピー可） ②会員証発行事務手数料（税込1,100円） ③月会費2カ月分 ④キャッシュカード+通帳 ※アリオ札幌、北砂、徳山の入会は、施設にご確認ください。 ※別途指定用品の購入が必要となるスクールがございます。	

### 注意事項

- ※スクール開講クラブ一覧はHP（<https://hpmgt.s-re.jp/840010236286>）をご確認ください。
- ※スクールの開講曜日・時間は各クラブHPにてご確認ください。
- ※各種スクールはレベル・級などの認定を行います。体験にて認定後、入会手続きがお勧めです。

## 参考資料 令和3年度 保健事業予定表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特定健康診査	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
特定保健指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
機関誌発行	○			○			○			○		
組合ホームページ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
育児雑誌・解説書・啓蒙書等の配付	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
簡易生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
人間ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生活習慣病健診・婦人生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
会場別婦人生活習慣病健診	○	○	○	○	○		○	○	○	○		
保健指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
重症化予防	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
救急医薬品の補助								○				
インフルエンザ予防接種							○	○	○	○	○	
メンタルヘルス相談	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
歯みがきキャンペーン			○									
重複・頻回受診対策事業					○							
脳検査事業	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
電話保健指導		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
健康ハイキング	○	○	○	○			△ ※	△ ※	△ ※	△ ※		
健康づくり施設	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※味覚狩りについては開催時期・場所は未定

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

# メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。  
つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。  
ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

専用ダイヤル **0120-277-722** (無料)

携帯からも無料でご利用できます

### ●電話カウンセリング

受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）  
午前10時～午後10時

### ●面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）午前10時～午後8時／面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。