

# 平成26年度 保健事業のご案内

組合では平成26年度も皆さまの健康増進につながる、さまざまな保健事業を実施いたします。

各事業の詳細については、実施の都度に事業主・健保委員あてにご案内いたします。（任意継続被保険者の方にはご自宅に案内を送付します。）

皆さまが、心身ともに健康で楽しく過ごせるよう組合の保健事業を大いにご活用ください。



## 平成26年度の保健事業の見直し事項

### ● 在宅介護教室の見直しについて

在宅介護における知識の啓発や、環境づくりを支援するため、春と秋の年2回実施してきた「在宅介護教室」については、年々参加者数が減少傾向にあり、関係団体において同様の事業を実施していることから、組合事業として実施している「在宅介護教室」は廃止いたします。

なお、関係団体が実施する介護教室のご案内につきましては、これまでと同様に事業所を通じお知らせいたします。

#### 【参考】関係団体の介護教室の実施状況

- (1) 健保連東京連合会  
健保連東京連合会館（東京都新宿区）で、年6回開催
- (2) 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）  
首都圏7会場で、年8回開催

### ● 電話保健指導の実施について

健診受診率の低いシルバー世代の被扶養者の皆さまの健康管理をサポートするため、対象者の方に生活習慣と健康状態に関するアンケート調査を行い、その後専門の相談員（保健師）が、アンケート調査結果をもとにお電話で、対象者1人ひとりの健康状態に見合った療養のあり方や、生活習慣の改善についてのアドバイスを行います。

- (1) 対象者  
当該年度内に60歳代の偶数年齢に達する被扶養者
- (2) 実施方法・実施期間
  - ① 生活習慣、医療・服薬に関するアンケート調査の実施（8月）
  - ② 保健師による、電話保健指導の実施（9月～12月）

# 1. 各事業の概要

## (1) 特定健康診査（特定健診）・特定保健指導

組合では、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、40～74歳の方を対象に特定健診・特定保健指導を実施しております。

生活習慣病は早期の対応で発症や重症化を防ぐことが可能ですが、放置しておく、動脈硬化が進行し、心臓病や脳血管障害等の重大な病気を引き起こすことになりかねません。

健康を守ることに（健康を維持するための生活習慣の実践）は、皆さまやご家族の方が安心して日々の生活を送るうえで貴重な財産となります。いつまでも健康で豊かな生活を送るために、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6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。

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しますが、原因となる生活習慣を改善することで、予防することが可能です。年に1度必ず、健診をご受診いただき、ご自身の健康状態を確認しましょう。

## ② 特定保健指導

特定健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、生活習慣病を見直すサポートをします。特定保健指導には、リスクの程度に応じて動機付け支援と積極的支援があります。

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います。対象となられた方は、積極的にご利用いただきますようお願いいたします。

## ● 動機付け支援

メタボリックシンドロームの兆候が現れはじめた方に対して行う保健指導です。

対象となられた方は、専門家（保健師・管理栄養士等）との面談（初回面談）で実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、その計画を実践していただきます。

初回面談から6カ月後に、専門家が改善状況の確認を行います。

【支援内容】…初回面談1回

【実績評価】…初回面談から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

メタボリックシンドロームの危険性が高い方に対して行う保健指導です。

実施支援内容は、専門家（保健師・管理栄養士等）との面談（初回面談）で実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、専門家から継続したサポートを受けながら、その計画を実践していただきます。

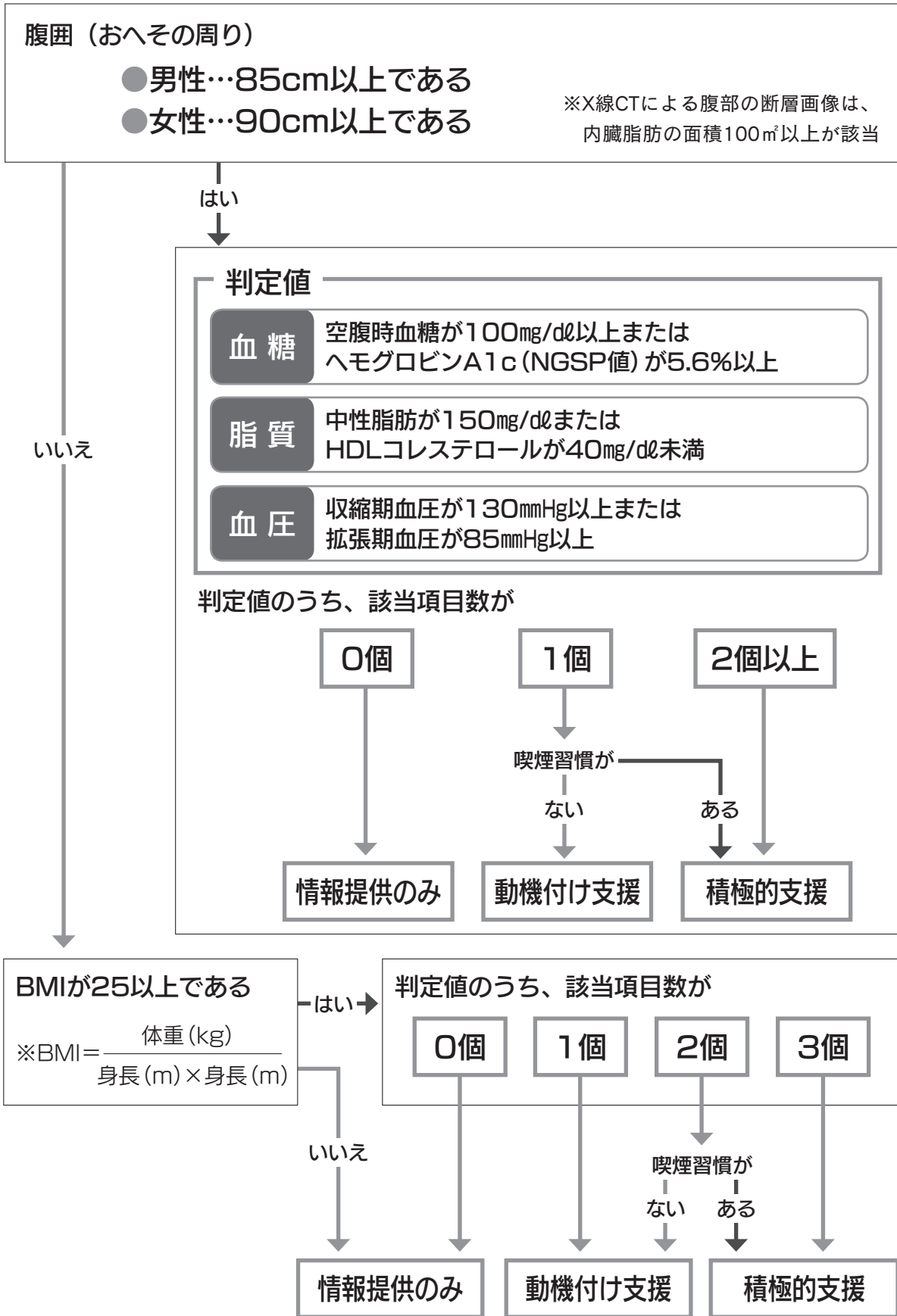
初回面談から6カ月後に、専門家が改善状況の確認を行います。

【支援内容】…初回面談、メール・手紙または電話による継続支援4～6回

【実績評価】…初回面談から6カ月後、健康状態や生活習慣の改善状況を確認



## 【参考】特定保健指導対象者の階層分け



※すでに薬剤治療を受けている場合は、特定保健指導の対象外となります。

※65歳以上75歳未満の方は、「積極的支援」レベルの場合でも「動機付け支援」となります。

## (2)保健指導宣伝

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について、機関誌やホームページ其他媒体、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お届けすべく、事業所を通じて被保険者の皆さまに配付します。

### ②健保事務講習会の開催【随時開催】

新たに健保委員になられた方や事務担当者の方を対象に、健康保険事務の基礎的な内容についての講習会を開催します。

### ③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. 算定事務説明会【6月開催】

算定基礎届提出に関する事務説明会を開催します。

### ④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。

### ⑤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年間配付します。

また、冊子『お医者さんにかかるまで』を併せて配付します。

イ. 健保連『すこやか健保』の送付【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お届けすべく、各事業所に毎月送付します。

ウ. その他【年間随時】

健康づくり、法律改正等に関する冊子・解説書が必要に応じて配付します。

### ⑥ホームページ開設

組合ホームページを開設し、機関誌と併せて必要な情報を発信します。



(URL) <http://www.sokokenpo.or.jp>

## (3)疾病予防

被保険者・被扶養者の健康づくりにお役立ていただくため、特定健康診査・特定保健指導に加え、組合独自に各種健診を実施し、その結果を踏まえた特定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きます。

### ①健診の実施

組合では皆さまの健康管理にお役立ていただけよう、年齢・性別に応じた健診をご用意しています。組合で実施している健診は、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項目で実施しているため、40歳以上の被保険者・被扶養者の方が組合の健診を受診する際は、すべて特定健診とみなして実施しています。



【平成26年度健診種別・料金ならびに負担額一覧】

健診種別		対象者	受診目的	健診料金 (平均価格)	事業主負担 (法定健診相当)	受診者負担	組合補助額 (平均)
簡易生活習慣病健診		全年齢	一般健診	8,100円	なし	2,400円	5,700円
			法定健診 (～34・36～39歳)		2,400円	1,600円	4,100円
			法定健診 (35歳・40歳～)		6,600円	180円	1,320円
生活習慣病健診		35歳以上 (昭和55年3月31日ま でに生まれた方)	一般健診	18,000円	なし	4,500円	13,500円
			法定健診 (～34・36～39歳)		2,400円	4,100円	11,500円
			法定健診 (35歳・40歳～)		6,600円	2,900円	8,500円
婦人生活習慣病健診		35歳以上の女性 (昭和55年3月31日ま でに生まれた方)	一般健診	21,500円	なし	5,400円	16,100円
			法定健診 (～34・36～39歳)		2,400円	5,100円	14,000円
			法定健診 (35歳・40歳～)		6,600円	3,800円	11,100円
人間ドック	(1日制)	40歳以上の希望者 (昭和50年3月31日ま でに生まれた方)	一般健診	42,000円	なし	15,500円	26,500円
			法定健診		6,600円	8,900円	
	(2日制)		一般健診	63,500円	なし	37,000円	
			法定健診		6,600円	30,400円	
特定健診		40歳以上の 被扶養者・ 任意継続被保険者		7,020円	なし	1,500円	5,520円

※簡易生活習慣病、生活習慣病、婦人生活習慣病健診における事業主負担・受診者負担ともに金額の変更はありません。人間ドックにおける組合補助額も変更ございません。

※各種健診については、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。

※契約健診機関につきまし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6ページの検査項目表をご参照ください。

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、健康診断の結果、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健康相談【電話・Eメール等】【年間随時】

生活習慣病、その他健康に関する疑問・不安等のある方については、組合保健師による電話・Eメール相談が可能です。

○担当保健師

佐々木 恵里子（組合保健師）

○連絡先

03-3642-8436（代）

○Eメール

soukan@sokokenpo.or.jp（組合保健師専用）

④救急医薬品の選択・補助【11月頃】

家庭常備薬としての救急医薬品について、被保険者が希望する品目を限度額（1,000円）の範囲内で補助します。

⑤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（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廉な価格でのワクチン接種が可能な医療機関をご紹介します。

⑥メンタルヘルズ相談【年間随時】

こころの健康づくり支援として、「メンタルヘルスのカウンセリングセンター」と契約し、組合員の「こころの健康」を保つため専門カウンセラーによる電話および面接相談を行います。



## 参考資料 「平成26年度健診項目表」

		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	会場別婦人 生活習慣病健診	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・腹囲・BMI指数	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	
	クレアチニン	△	○	○	○	○	○
	尿比重・尿沈査					○	
脂質代謝	HDLコレステロール・ LDLコレステロール・中性脂肪	○	○	○	○	○	○
肝機能	GOT・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					○	
	HBs抗原					○	
尿酸	尿酸		○	○	○	○	
血球検査	赤血球数・Ht・Hb	○	○	○	○	○	□
	白血球数・血小板数・MCV・ MCH・MCHC	○	○	○	○	○	
呼吸器系	胸部X線	○	○	○	○	○	
	肺機能測定					○	
消化器系	胃部X線		○	○	○	○	
便潜血反応	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	子宮細胞診(医師・自己採取)			●	●	OP女性	
	乳房視触診			△		OP女性	
	マンモグラフィ			OP女性		OP女性	
	乳房超音波検査			OP女性	○	OP女性	

※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ので、あらかじめご承知おきください。

※□は医師の判断に基づき実施、●はいずれかの項目を実施、△一部の健診機関のみ実施、OPはオプション検査項目。

なお、お悩みのある被保険者・被扶養者ご本人以外に、事業所における事務担当者等の相談も可能です。

	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。
電話・面接相談共通 専用ダイヤル 0120-277-722			

### ⑦禁煙キャンペーン【7月～8月】

喫煙が習慣化している方に対し、日々の生活習慣を見直し未来に向けて健康な体を築いていただくことを目的に、電話・メール・手紙を活用した禁煙支援を実施いたします。

### ⑧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。

### ⑨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廉な価格で脳検査(MRA・MRI検査)が受診可能な医療機関をご紹介します。

### ⑩電話保健指導【8月～12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、生活習慣、医療、服薬に関する指導・相談を保健師等の専門職が電話で行います。

### (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します。

また、組合員の皆さまの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. 潮干狩り大会【4月29日(火)】

春に千葉県木更津市において潮干狩り大会を開催します。

イ. ウォーキング大会【秋11月頃】

秋にウォーキング大会を開催します。(開催場所・内容は未定)

### ②地方補助金

遠隔地のため、組合が実施する健康ハイキングに参加することが困難な地方の加入事業所、支店、営業所の被保険者の皆さまについて、事業所もしくは支店・営業所毎に体育事業(野球大会、ボウリング大会、ハイキング等)を企画・実施された場合は、1人1,000円を上限として補助金を支給します。

### ③健康づくり施設

組合では、皆さまの保養、健康・体力づくりに

お役立ていただくため、健康づくり施設として「宿泊施設」および「日帰り施設」と契約し、利用者に対する補助を行っています。  
利用される施設により申込み・利用方法が異なりますので、詳細については左記の説明をよくお読みください。

### ●組合補助

「宿泊施設」「日帰り施設」の区分なく、補助内容をお選びいただけます。

	補助金	補助利用回数
宿泊	1泊につき2,000円	回数の制限はありません ただし年度内補助金は10,000円を上限とします。 (補助金は組合加入の被保険者・被扶養者の方にそれぞれ支給します)
日帰り	1回の利用ごとに 大人 1,000円 小人 500円	

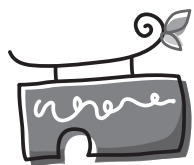
※被保険者・被扶養者以外の方も施設の利用は可能ですが、補助金の支給対象外です。

※補助金の支給は、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いたします。

### ●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、取消しまたは利用者変更等、内容の変更がある際は、速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)料につきましては、組合補助金の対象外となります。



# 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)	6,400円	❖6,000円	1,000円	❖5,000円	
	中人(中・高生)	5,500円	❖5,000円	1,000円	❖4,000円	
	小人(4歳以上)	4,200円	❖4,000円	500円	❖3,500円	
ユニバーサル・スタジオ・ ジャパン (大阪府大阪市)	大人(中学生以上)	6,980円	6,980円	1,000円	5,980円	
	小人(4歳以上)	4,880円	4,880円	500円	4,380円	
大江戸温泉物語 (東京都江東区)	大人 (中学生以上)	(昼・平日)	2,480円	1,700円	1,000円	700円
		(昼・土日祝日)	2,680円	1,700円	1,000円	700円
		(特定日)	2,880円	1,700円	1,000円	700円
		(夜・平日)	1,980円	1,200円	1,000円	200円
		(夜・土日祝日)	2,180円	1,200円	1,000円	200円
	(特定日)	2,380円	1,200円	1,000円	200円	
	小人(4歳以上)	(全 日)	1,000円	400円	400円	0円
浦安万華郷 (千葉県浦安市)	大人 (中学生以上)	(平 日)	1,700円	1,400円	1,000円	400円
		(土日祝日)	2,000円	1,600円	1,000円	600円
		(特定日)	2,300円	1,800円	1,000円	800円
	小人(4歳以上)	(全 日)	700円	400円	400円	0円
豊島園庭の湯 (東京都練馬区)	大人(中学生以上)	(平 日)	2,310円	2,010円	1,000円	1,010円
		(土日祝日)	2,310円	2,110円	1,000円	1,110円
東京ドーム スパ・ラクーア (東京都文京区)	大人(18歳以上)	(平 日)	2,634円	2,268円	1,000円	1,268円
		(土日祝日)	2,958円	2,592円	1,000円	1,592円
	中人(中・高校生)	(平 日)	1,836円	1,836円	1,000円	836円
		(土日祝日)	2,160円	2,160円	1,000円	1,160円
小人(小学生)	(平 日)	1,836円	1,836円	500円	1,336円	
	(土日祝日)	2,160円	2,160円	500円	1,660円	
としまえん (夏季のみ開設) (東京都練馬区)	大人(中学生以上)		4,500円	3,400円	1,000円	2,400円
	小人(3歳~小学生 身長110cm以上)		3,500円	2,600円	500円	2,100円
	小人(3歳~小学生 身長110cm未満)		2,700円	2,000円	500円	1,500円
東京サマーランド (東京都あきる野市)	大人(中学生以上)	(夏 季)	4,500円	3,900円	1,000円	2,900円
		(通常期)	3,000円	2,600円	1,000円	1,600円
	大人(61歳以上)	(夏 季)	2,000円	1,500円	1,000円	500円
		(通常期)	1,500円	1,200円	1,000円	200円
	小人(小学生)	(夏 季)	3,000円	2,800円	500円	2,300円
		(通常期)	2,000円	1,700円	500円	1,200円
幼児(2歳以上)	(夏 季)	2,000円	1,500円	500円	1,000円	
	(通常期)	1,500円	1,200円	500円	700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)		3,240円	2,600円	1,000円	1,600円
	小人(小学生)		2,060円	1,650円	500円	1,150円
	小人(3歳~未就学児)		1,450円	1,160円	500円	660円



場 所	利 用 料 金					
	区 分	一般料金	契約料金	組合補助	自己負担	
東武動物公園スーパープール (埼玉県南埼玉郡)	大人(中学生以上)	平成26年度の利用料金未定のため、決定後組合ホームページにてご案内いたします。				
	小人(3歳以上)					
サンシャイン水族館 (東京都豊島区)	大人(高校生以上)	2,000円	1,600円	1,000円	600円	
	大人(65歳以上)	1,700円	1,360円	1,000円	360円	
	中人(中学生)	1,000円	800円	800円	0円	
	小人(小学生)	1,000円	800円	500円	300円	
	小人(4歳以上)	700円	560円	500円	60円	
新江ノ島水族館 (神奈川県藤沢市)	大人(18歳以上)	2,100円	1,890円	1,000円	890円	
	中人(高校生)	1,500円	1,350円	1,000円	350円	
	中人(中学生)	1,000円	900円	900円	0円	
	小人(小学生)	1,000円	900円	500円	400円	
	幼児(3歳以上)	600円	540円	500円	40円	
富士急ハイランド (山梨県富士吉田市)	大人(18歳以上)	(入園のみ)	1,400円	1,300円	1,000円	300円
		(入園+フリーパス)	5,200円	4,600円	1,000円	3,600円
	中人(中・高生)	(入園のみ)	1,400円	1,300円	1,000円	300円
		(入園+フリーパス)	4,700円	4,100円	1,000円	3,100円
	小人(3歳以上)	(入園のみ)	800円	600円	500円	100円
		(入園+フリーパス)	3,800円	3,400円	500円	2,900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。
- ・❖の契約料金・自己負担額については、施設が主催する「マジックキングダムクラブ」に会員登録した場合の価格となります。
- ・大江戸温泉物語および浦安万華郷の夜(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。
- ・施設により、深夜利用滞在時の割増料金が別途発生します。
- ・豊島園庭の湯は中学生未満の方のご利用はできません。
- ・富士急ハイランドを運営する富士急行㈱のホームページで、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、グループ施設を優待価格で利用できます。該当施設および詳細につきましては「FUJIKYAMA倶楽部」(<http://www.fujiky.co.jp/club/>)でご確認ください。利用証明書の発行には専用ID【soko】とパスワード【2295】を上記ホームページの所定の欄に入力してください。

### 【利用補助金】

1回の利用につき  
 大人(中学生以上) 1,000円  
 小人(小学生以下) 500円  
 ※当組合の被保険者・被扶養者以外のその他の方は補助対象外です。

### 【利用手続き】

- ①「健康づくり施設(日帰り施設)利用申込書」に記入押印し、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施設および1回利用分として受付します。
- 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「特別利用券」、ユニバーサル・スタジオ・ジャパンについては「アカウントクーポン」を発行します。
- ③利用日に日帰り施設のチケット販売窓口で②を提出し、利用料金から組合補助金を差し引いた額を支払ってください。

### 【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がありますので、あらかじめご承知おきください。
- ・また、後日に不正が発覚した場合は、申込者に対し利用補助金をご請求させていただきますとともに、以後の申込みをお断りさせていただきますので、あわせてご承知おきください。

# 東京ディズニーリゾート「マジックキングダムクラブ」のご利用について

組合では、福利厚生の一環として、組合員の方々に東京ディズニーリゾート関連施設を会員価格でご利用いただける「マジックキングダムクラブ」に参加しております。日帰り施設の利用申込と併せて会員登録すれば、さらにお得な価格で利用できますので、ご希望の方は健康づくり施設（日帰り施設）の申込みと併せてお手続きください。

**会員登録  
すれば、  
さらにお得です**

## 特典 東京ディズニーランド、東京ディズニーシー「マジックキングダムクラブ」

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーのチケットが会員価格で購入できます。

### マジックキングダムクラブ・パスポート〔会員専用1デーパスポート〕

大人（18歳以上）	一般価格 6,400円	→	会員価格 6,000円
中人（中・高生）	一般価格 5,500円	→	会員価格 5,000円
小人（小学生以下）	一般価格 4,200円	→	会員価格 4,000円

- ・マジックキングダムクラブ・パスポート以外の他の券種の購入には使えません。
- ・被保険者および同居のご家族の方が特典を利用いただけます。
- ・ディズニーホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテル、東京ディズニーリゾート・パートナーホテルが特別料金で利用いただけます。
- ・イクスピアリの一部店舗、およびシネマイクスピアリで割引が受けられます。

※メンバー特典の詳細や、キャンペーンその他の情報については以下のサイトでご確認ください。

◎東京ディズニーリゾート オフィシャルウェブサイト…………… <http://www.tokyodisneyresort.co.jp>

◎マジックキングダムクラブ・メンバー専用サイト…………… <http://www.tokyodisneyresort.co.jp/mkc>

### ※お持ちのメンバーシップカードの有効期限にご注意ください

これまでお使いの「マジックキングダムクラブ・メンバーシップカード」については、平成26年3月に有効期限が満了となります（カード表記:3月 MARCH 2014）。4月以降の利用を希望される場合は、新規の申込みと同じく利用申込書を作成のち、同カードを添付のうえ組合に提出してください。発行する新しいカードは2016年3月（平成28年3月）まで利用可能です。

### ※ユニバーサル・スタジオ・ジャパン福利厚生プログラム「スタジオ・ファンクラブ（法人・団体会員組織）」終了のお知らせ

皆さまにご利用いただいていたユニバーサル・スタジオ・ジャパン福利厚生プログラム「スタジオ・ファンクラブ（法人・団体会員組織）」につきましては、平成26年3月31日をもって運営が終了いたします。それにともないスタジオ・ファンクラブ・パス（会員向け1デーパス）などの割引特典も同日で終了します。

今後、イベントやキャンペーン等の情報については施設ホームページ「Clubユニバーサル（個人会員組織）」にてご自身でご登録いただきご確認ください。

◎ユニバーサル・スタジオ・ジャパン オフィシャルウェブサイト  
<http://www.usj.co.jp>

### 【申込方法】

健康づくり施設（日帰り施設）の申込みの際、「健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書」の所定の欄にご記入ください。

申込資格は被保険者本人のみとし、世帯単位で「マジックキングダムクラブ・メンバーシップカード」を発行します。同カードの会員名は被保険者本人名を記しますが、被扶養者ならびに被扶養者ではない同居のご家族の方も含めて一緒にご利用いただけます。

### 【利用方法】

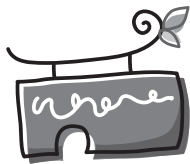
東京ディズニーランド、東京ディズニーシーのチケット販売窓口にて「マジックキングダムクラブ・メンバーシップカード」をご提示ください。

### 【その他】

❖ 組合補助との併用が可能です。また、カード・会員証に記載された有効期限までは何度でもご利用いただけます。

❖ 「マジックキングダムクラブ・メンバーシップカード」は他人に譲渡・貸与できません。施設窓口で身分証明書（運転免許証・被保険者証等）により本人確認させていただく場合もありますので、あらかじめご承知おきください。

❖ 会員情報は、事業の円滑な運営のため、組合ならびにマジックキングダムクラブ事務局において共有いたしますが、利用目的を遂行するために業務を委託する場合等を除き、第三者に提供はいたしません。



# 宿 泊 施 設



## 大江戸温泉物語・ 諸国湯巡りの宿

対象施設は一覧表のとおりです。施設ホームページではその他の宿泊施設案内もありませんが、補助対象は下記施設のみですのでご注意ください。利用料金は1泊2食付・大人1人あたりの平日の目安料金です。人数等の条件により異なりますので予約時にご確認ください。

施設名	問い合わせ	利用料金 (税別・サ込)
大江戸温泉物語 あいづ (福島県会津若松市)	TEL 0242-22-0600	6,700円～
大江戸温泉物語 日光霧降 (栃木県日光市)	TEL 0288-50-1212	6,700円～
大江戸温泉物語 那須塩原かもしか荘 (栃木県那須塩原市)	TEL 0287-32-2524	6,700円～
大江戸温泉物語 伊香保 (群馬県渋川市)	TEL 0279-72-4109	6,700円～
大江戸温泉物語 君津の森 (千葉県君津市)	TEL 0439-70-1226	6,700円～
大江戸温泉物語 鹿教湯藤館 (長野県上田市)	TEL 0268-44-2109	6,700円～
大江戸温泉物語 下呂 (岐阜県下呂市)	TEL 0576-25-7037	8,980円～
大江戸温泉物語予約センター 03-5564-4649		

※宿泊料金の他に、別途入湯税がかかります(君津の森を除く)

※利用料金は予告なく変更になる場合があります。

### 【予約先】

予約センターまたは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】

① 予約がとれた後、「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、事業所を通して利用日の2週間前までに組合に提出してください。

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。

③ 宿泊施設で②を提出し、総費用から組合補助金を差し引いた額を支払ってください。



## ラフォーレ倶楽部（法人ビラ会員）

施設名	予約電話番号	利用料金（平日1人あたり）			レジャー			
		宿泊のみ （税・サ込）	1泊2食 （税・サ込）	備考	温泉	プール	ゴルフ	スキー
総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 （静岡県伊豆市）	TEL0558-74-5489（予約専用）	4,150円～	10,960円～	ゴルフ（税込） 6,150円～ 14,400円	○	○	○	
総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 （滋賀県守山市）	TEL077-584-3489（予約専用）	4,150円～	10,960円～		○	○	△	△
リゾートホテル ラフォーレ蔵王 （宮城県刈田郡）	TEL0224-34-1489（予約専用）	4,150円～	10,960円～		○	○	△	△
リゾートホテル ラフォーレ那須 （栃木県那須郡）	TEL0287-76-3489（予約専用）	4,150円～	10,960円～		○	△	○	△
リゾートホテル ラフォーレ山中湖 （山梨県南都留郡）	TEL0555-65-8489（予約専用）	4,150円～	10,960円～		○		△	△
リゾートホテル 箱根強羅 湯の棲 （神奈川県足柄下郡）	TEL0460-86-1489（予約専用）	———	14,260円～	26年4月18 日リニューアル オープン予定	○		△	
リゾートホテル 伊東温泉 湯の庭 （静岡県伊東市）	TEL0557-32-5489（予約専用）	———	10,960円～	25年7月 リニューアル	○		△	
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 （長野県北安曇郡）	TEL0261-75-5489（予約専用）	———	10,960円～		○			△
ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢 （長野県北佐久郡）	TEL0267-44-4489（予約専用）	4,750円 （10人用別荘棟 ：定員利用時）	14,260円～ （ホテル）		○		△	△
リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜 （和歌山県西牟婁郡）	TEL0739-82-1489（予約専用）	4,750円～	11,560円～		○	○	△	
ラフォーレ倶楽部 予約ダイヤル東京	TEL03-6409-2800	ラフォーレ倶楽部ホームページ <a href="http://www.laforet.co.jp">http://www.laforet.co.jp</a>						
ラフォーレ倶楽部 予約ダイヤル大阪	TEL06-6396-5489							

※リニューアルにともない、ラフォーレ伊東は「伊東温泉 湯の庭」、ラフォーレ強羅は「箱根強羅 湯の棲（すみか）」へ、それぞれ名称変更となりました。

※宿泊料金他に、別途入湯税がかかります（ラフォーレ琵琶湖を除く）。

※レジャー：△→提携施設など、近隣施設の利用となります。

## 【予約】

※各施設、またはラフォーレ予約ダイヤルへ電話予約

※予約の際には、

- ① 組合名
- ② 法人ビブス会員番号  
(No.200024)
- 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をお伝えください。

## ※インターネット申込み

※事前に利用登録を必要とします。ラフォーレホームページ「インターネット利用者登録」から指示にしたがい登録を行ってください。手続きにあたり、法人会員番号欄には【20024】、法人パスワード欄には【20024cc】を入力してください。

## 【トップシーズンの予約】

トップシーズンの期間で、申込みが集中する日程に関しては通常の予約取扱いと異なり、エントリー方式での申込みとなります。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。詳細はラフォーレホームページでご確認ください。

## 【利用手続き】

- ① 予約がとれた後、「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。
- 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。
- ③ 宿泊施設で②を提出し、総費用から組合補助金を差し引いた額を支払ってください。

※ 東京マリオットホテル(旧ホテルラフォーレ東京)、ホテルラフォーレ新大阪、ならびにラフォーレ倶楽部提携ホテルも利用できますが、補助金の対象にはなりませんのでご注意ください。  
なお、予約後の組合への申込みは不要です。利用日に施設フロントへ被保険者証をご提示ください。

## スパリゾート・ハワイアンズ

対象施設は左記のとおりです。利用料金は1泊2食付・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。

施設名	利用料金	予約先
ハワイアンズ	12,906円～	東京予約センター(日祝日休み) <b>03-5623-1651</b> 平日9:30～18:30 土曜9:30～12:30
ウィルポート	15,822円～	いわき予約センター <b>0246-43-2644</b> 全日9:30～18:30
モノスタワー	17,766円～	
所在地 福島県いわき市常盤藤原町蔵平50		

※別途入湯税がかかります(大人のみ)。  
※宿泊者のハワイアンズ入場については宿泊者割引料金(大人2,700円、小人1,620円、幼児1,080円/2日間有効)にて別途ご利用いただけます。

## 【予約先】

右記の予約センターで電話予約。  
※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。

## 【注意事項】

※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ので、あらかじめご承知おきください。

## 【利用手続き】

- ① 予約がとれた後、「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。
- 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。
- ③ 宿泊施設で②を提出し、総費用から組合補助金を差し引いた額を支払ってください。

## 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37施設)」、「ハイッ・いこの村(全国32施設)」です。施設の詳細は、組合ホームページ(<http://www.sokokenpo.or.jp>)に必ずご確認ください。なお、組合ホームページを閲覧いただけない方には、「宿泊施設一覧」を送付いたしますので、組合保健事業課(03-3642-8436)までご連絡ください。

## 【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】

- ① 予約がとれた後、「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。
- 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。
- ③ 宿泊施設で②を提出し、総費用から組合補助金を差し引いた額を支払ってください。

## JTB契約保養所システム

### 【補助対象施設】

JTBの協定宿泊施設

※JTBの支店窓口において宿泊（旅行）代金を精算するもの。国内宿泊パッケージツアーなど（海外旅行ならびに、旅行券や鉄道乗車券・航空券のみの購入については補助の対象になりません）

### 【予約先】

全国JTB支店窓口

### 【利用手続き】

- ① 最寄りのJTB支店窓口において予約をします。

- ② 予約後、「JTB契約保養所（宿泊）利用申込書」（4枚複写）に記入・押印のうえ、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。

③ 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）をお返しします。

④ 再度、予約したJTB支店窓口へ③を持参し、総費用から組合補助金を差し引いた額を支払ってください。

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。

### 【注意事項】

❖ 組合へ申込書を提出する前に、JTBにおいて料金全額の精算を済ませてしまった場合は、いかなる場合であつても補助金の支給はできません。予約の時点では料金全額の精算はせず、必要に応じて申込内金のみを支払い、いったん組合へ申込書を提出して利用承認を受けてから、再度JTB支店窓口へ行き、組合補助の金額を差し引いて精算となります。

❖ インターネットによる予約および宿泊料決済の場合は補助金を利用できません。

## 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すので、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。

### ❖東振協共同利用保養所（関東・中部地方27施設）

対象施設は一覧表のとおりです。利用料金は1泊2食付・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	休・前日	
観海荘（静岡県熱海市）	9,180円	9,180円	東京都電気工事健康保険組合・保健課 Tel03-3861-1852
あじさい荘（神奈川県足柄下郡）	9,180円	9,180円	
金型はこね荘（神奈川県足柄下郡）	9,300円	10,800円	
金型あくら荘（新潟県妙高市）	7,800円	9,800円	日本金型工業健康保険組合・施設課施設係 Tel03-3255-7672
金型かわじ荘（栃木県日光市）	6,700円	8,800円	
みやぎの（神奈川県足柄下郡）	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）	電設工業健康保険組合・保健施設課 Tel03-3265-0301
おんじゅく（千葉県夷隅郡）	7,000円	7,000円	
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・保健事業部施設課 Tel03-3843-1454
上総一宮海浜保養所（静岡県賀茂郡）	8,000円	8,000円	
若水荘（山梨県南都留郡）	6,500円	6,500円	若水荘 Tel0555-72-2256
閑浩荘（山梨県南都留郡）	6,500円	6,500円	閑浩荘 Tel0555-62-1005
仙緑苑（神奈川県足柄下郡）	7,000円	7,000円	デパート健康保険組合・施設課 Tel03-3279-5953
せせらぎ荘（栃木県日光市）	7,000円	7,000円	
オレンジドームゆがわら（神奈川県足柄下郡）	7,000円	-	東京都電機健康保険組合・健康事業課 Tel03-3834-7216
強羅グリーンハイツ（神奈川県足柄下郡）	7,000円	-	
トーカ熱海（静岡県熱海市）	本館7,000円 別館7,500円	本館7,000円 別館7,500円	東京貨物運送健康保険組合・健康管理係 Tel03-3359-8162
熱海リフレッシュセンター（静岡県熱海市）	10,000円	-	全国設計事務所健康保険組合・施設事業部施設課 Tel03-3404-9545

施設名	利用料金 (税込)		問い合わせ・予約先
	平日	休・前日	
サンライズ熱海 (静岡県熱海市)	8,500円	9,000円	東京実業健康保険組合・施設課 TEL03-3663-1361
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 TEL03-3264-2364
薫風荘 (静岡県熱海市)	7,200円	7,200円	測量地質健康保険組合・施設課 TEL03-3987-3151
アパレル箱根 (神奈川県足柄下郡)	8,000円	—	東京アパレル健康保険組合・総務課 TEL03-3862-7541
箱根強羅山荘 (神奈川県足柄下郡)	9,000円	—	東京文具販売健康保険組合・保健施設課 TEL03-3866-7176
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 TEL03-3833-6161
箱根荘 (神奈川県足柄下郡)	7,710円	7,710円	あんしん宿予約センター TEL0120-844-891
大町山荘 (長野県大町市)	5,500円	5,500円	東京業業健康保険組合・総務課 TEL03-3581-1234
トーイン荘 (茨城県ひたちなか市)	2,000円 (食事無)	2,000円 (食事無)	東京広告業健康保険組合・健康管理課 TEL03-6226-4530

※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.toshinkyu.or.jp/>) 「保養所の利用案内」をご覧ください

## ◆ 健保連共同利用保養所 (全国89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 (<http://www.keppen.com/>) でご確認ください。

### 【補助対象施設】

各健康保険組合で所持している保養所、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となりません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】

ホームページをご参照いただき手続きを行ってください。問い合わせ、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。問い合わせの際にあわせてご確認ください。

### 【補助金の申請】

- ① 予約が取れた後、「東振協・健保連共同利用保養所補助金申請書」(2枚複写)に記入押印のうえ、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。
- 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)
- ③ 保養所利用後、②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、必ず相手方の指示にしたがって手続きをすすめてください。

※ご利用にあたり、保養所や予約先に迷惑をかけないように十分に心がけてください。

※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。



参考資料 平成26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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
機関紙発行	○			○			○			○		
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
救急薬品の補助								○				
インフルエンザ予防接種							○	○	○	○	○	
メンタルヘルス相談	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
禁煙キャンペーン				○	○							
歯みがきキャンペーン			○									
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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。



専用ダイヤル **0120-277-722** 携帯・PHS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。