

東京都歯科健康保険組合ニュース

- 算定基礎届・賞与支払届の提出はお早めをお願いします！(2ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 他(3ページ)
- 平成30年度から第3期特定健診・特定保健指導がスタート！／平成30年6月より「Web医療費のお知らせ」を提供いたします(4-5ページ)
- 使わないなんてもったいない！ジェネリック医薬品(6ページ)
- 数字でみる生活習慣病 糖尿病(15ページ)
- 血糖値スパイクを抑えるレシピ(16ページ)

平成30年度
保健事業特集
(7-14ページ)

たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス



材料 (2人分)

卵	1 個
キャベツ	2 枚 (100g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
赤パプリカ	1/8 個 (25g)
大葉	4 ～ 5 枚
(A) 油	大さじ 1/2
にんにく(みじん切り)	1/2 かけ分
鶏ひき肉	150g
ナンプラー	大さじ 1/2
(B) オイスターソース	大さじ 1/2
ブラックペッパー	少々
雑穀ご飯	2 杯 (300g)

作り方

- ①卵を 10 分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけて、にんにくの香りがたった
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミン B₁ や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



※血糖値スパイクとは…
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作 柴田真希
(管理栄養士)



Column — 血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食事を摂るときの順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ご飯・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ご飯・パン」を順繰りに食べていく「三角食べ」でかまいません。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご飯や雑穀ご飯に、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑える

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

1日の食事は3食しっかり摂り、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

ことができます。

ゆっくり噛むには、麺類やパンよりもご飯がおすすめ。また、丼などご飯とおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもご飯とおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

公 告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、
 公告します。 理事長 山崎 一男

森下駅前歯科クリニック	墨田区立川 1-1-1
立川活き活き歯科	立川市曙町 2-9-4
ふくずみ歯科・矯正歯科	江東区福住 1-14-1
はやし歯科・矯正歯科	世田谷区羽根木 2-40-22
藤井歯科医院	品川区大崎 1-6-4
アクアリオ小児歯科医院	江戸川区船堀 4-5-16
KOKO 歯科	江戸川区東瑞江 3-61-7
おおたけ歯科クリニック	府中市宮西町 2-7-11
北園ゆり歯科クリニック	練馬区大泉学園町 2-14-15
予防と歯ならび 子どもと家族の歯医者さん	新宿区笹町 37-1
銀座内科・歯科クリニック	中央区銀座 5-1-8
麻布十番商店街歯科	港区麻布十番 1-8-10
医療法人 健秀會	足立区入谷 2-2-17
医療法人社団 東和会	小金井市梶野町 5-8-28
笠原デンタルオフィス	江戸川区南小岩 7-30-12
川名部歯科医院	大田区西糺谷 4-21-4
ハタテ歯科医院	杉並区高井戸西 1-36-18
松山歯科医院	練馬区旭町 1-38-12
医療法人社団 康治会	渋谷区代々木 3-24-3
ふるかわ歯科クリニック	福生市熊川 235
鎌倉橋歯科医院	千代田区内神田 2-2-5
成田歯科矯正歯科医院	豊島区池袋本町 4-1-2
ゆきこ歯科医院	北区志茂 2-36-6
大松矯正歯科クリニック	豊島区池袋 2-13-2

組 合 日 誌

平成 30 年 3 月から平成 30 年 5 月まで

30.4.10 理事会

■議案事項

1. 平成 30 年度定時決定(算定基礎届)に関する件
2. 第 137 回組合会の開催に関する件
3. 財産の管理に関する件
4. 生活習慣病予防健診利用規程の一部改正(案)に関する件

組合事業概況

平成 30 年 3 月末現在

事業所数	件数	人数	円
被保険者数	男	4,157	人
	女	9,709	人
	合計	13,866	人
被扶養者数	男	2,204	人
	女	3,522	人
	合計	5,726	人
平均標準報酬月額	男	586,013	円
	女	289,587	円
	平均	378,455	円

算定基礎届・賞与支払届の提出は

お早めにお願ひします！



7月10日(火)までに
 ご提出ください！

算定基礎届

■6月下旬に、各事業所あてに送付します。

6月下旬に、各事業所あてに、「被保険者記号・番号、氏名」等を印字した「算定基礎届」をご送付します。報酬等、必要事項をご記入ください。

■支払金額のわかる賃金台帳等の写しを添付してください。

必要事項を記入した「算定基礎届」に、①個人事業主の方は平成 29 年の「確定申告書(写)」、②法人事業主および個人歯科医院の従業員・法人事業所の従業員の方は平成 30 年の 4、5、6 月に受けた賃金のわかる賃金台帳等の写しを添付して、当組合あてに提出してください。

厚生年金保険 加入事業所へのお願い

厚生年金保険料の算定基礎届は、当組合からは送付していません。厚生年金保険の算定基礎届の提出方法・時期につきましては、年金事務所からのお知らせにてご確認ください。直接、年金事務所に提出してください。

当組合のホームページをぜひご活用ください！

アドレス
<http://www.t-shikakenpo.or.jp/>

健康保険のしくみや各種補助金のご案内など、役立つ情報が満載！
 各種申請書もダウンロードできます！



- ライフシーン検索
 ライフシーン別に、見たい情報にすぐアクセスできます。
- NEWS & TOPICS
 健康保険組合からの最新情報をご覧いただけます。
- けんぽのご案内
 健康保険のしくみや役割、保険給付等についてわかりやすく解説しています。
- 病気やけがをしたとき
 病院等にかかったときの手続きや健康保険組合からの給付内容がわかります。
- 申請書
 各種申請書および記入例がダウンロードできます。プリントしてご使用ください。
- 保健事業
 健康診断や宿泊助成金等について、詳しい情報をご覧いただけます。
- ラフォーレ倶楽部
 会員料金でご利用いただける「ラフォーレ倶楽部」のサイトにリンクしています。
- かんじゃさんの薬箱／GENERIC GUIDE
 ジェネリック医薬品の情報サイトにリンクしています。
- あしたの健保プロジェクト
 健保連の特設サイトにリンクしています。

ご覧
 いただける
 内容

賞与支払届

賞与支払後、速やかに
 提出してください

■賞与を支払った場合、必要事項を記入のうえ速やかに提出してください。

夏の賞与がすでに支払われている場合は、「賞与支払届」に必要事項を記入のうえ、個人の賞与の支払総額のわかる賃金台帳等の写しを添付し、提出してください。

■従業員のいるすべての事業所に送付しています(5月25日発送)。

■「実際に支払った額」欄は、諸控除前の総支給額を記入してください。

■個人の賞与の支給総額わかる賃金台帳等の写しを、必ず添付してください。

■賞与の支給がなかった事業所も、0円と記入して提出してください。

平成30年度から
第3期特定健診・
特定保健指導が
スタート!

健診を受けると

特定健診 平成30年度からの変更点

よりよい健診のために
見直されました

①詳細な健診

「血清クレアチニン」が追加

糖尿病性腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン」が追加されました。

②質問票

歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食べるときの状態」の質問が追加され、体重増減についての質問は削除されました。

- 何でも噛んで食べることができる
- 歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある
- ほとんど噛めない、の3つから選択

③血中脂質

「non-HDLコレステロール」もOK

中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDL コレステロールの代わりに non-HDL コレステロールも認められます。

④血糖

「随時血糖」もOK

血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビンA1c (HbA1c) が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖も認められます。

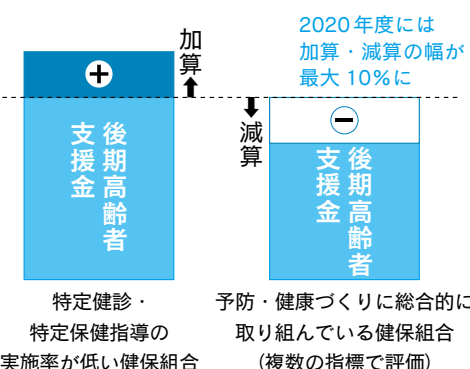
健保組合の財政にも影響あり!

～特定健診・特定保健指導の実施率が低いと
支援金が加算されることに～

平成 30 (2018) 年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020 年度には最大 10% になります。

もし支援金が加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。被保険者・被扶養者の皆様、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いします。

●支援金の加算・減算のイメージ



平成30年6月より

「Web医療費のお知らせ」を提供いたします

被保険者および被扶養者の皆様が受診した医療機関名や、いくら医療費を支払ったか、実際の医療費はいくらだったかなどの情報を掲載した「医療費のお知らせ」が、パソコンやスマートフォン等からいつでも閲覧できるようになります。(平成 30 年 1 月診療分から)

- * 医療機関からの請求遅れや審査による変更もありますので、実際に窓口で支払った額と一致しない場合もあります。
- * 電子申告 (e-Tax) により確定申告をされる際の「医療費控除申請用データ」を、平成 30 年分からダウンロードできるようになります。

◎ご利用につきましては、当組合のホームページをご覧ください。
<http://www.t-shikakenpo.or.jp/>

メリットいっぱい

年に1回、体の状態を定期的にチェックするために、
必ず受診しましょう! (8~9ページもご参照ください)

平成20年4月から国の取り組みとして始まった特定健診・特定保健指導。平成30年度からは「第3期」がスタートしています。第3期は、制度の運用などを見直し、さらなる実施率の向上をめざします。

メリット その1

病気を早期に見つけられる



血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が具合が悪くなつて病院に行つたら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。

生活習慣病は、調子が悪くなつてから病院に行くのでは手遅れ。絶対調でどこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

メリット その2

定期的に健康チェックができる



40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。

メリット その3

将来の医療費が減らせる



健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかわります。命を取りとめても、重い後遺症が残ったり、医療費も高額になります。

年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

使わないなんてもったいない！

ジェネリック医薬品



ジェネリックは新薬と同じ効きめなのに、自己負担は減りますよ！

ジェネリックに変更してよろしいですか？

ジェネリックって安い薬でしょ？新薬でお願い！



1年間ではこんなにお得です！※医薬品の価格は一例です

高血圧薬（バルサルタン 80mg）の場合		アレルギー薬（フェキソフェナジン 塩酸塩錠 60mg）の場合	
新薬	9,855 円	新薬	12,045 円
ジェネリック	2,190 円	ジェネリック	2,190 円
自己負担は 7,665 円減！		自己負担は 9,855 円減！	

*自己負担3割の場合、薬価のみの比較です（2018年4月現在）。

どうしてそんなに安いのか？！色や形が違うのも気になるけど…

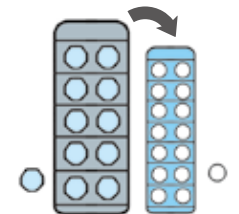


長い歳月と膨大な費用をかけて開発される新薬に対し、ジェネリックは開発にかかる費用や時間が少ないため価格も安く抑えられます。

また、新薬と色や形が違うのは、異なる添加剤が使われることがあるからですが、有効性や安全性に違いはありません。むしろ、製造技術の進歩などにより、のみやすく改良されることもあります。

改良されたジェネリックも

“ジェネリックにしたら服用が楽になった！”という声も！



- 錠剤の大きさを小さくしたり、味やにおいを改良してのみやすく
- 文字や色を工夫して間違った服用を防ぐなど

ジェネリックのこと全然知らなかった…
今回からはジェネリックでお願いします！

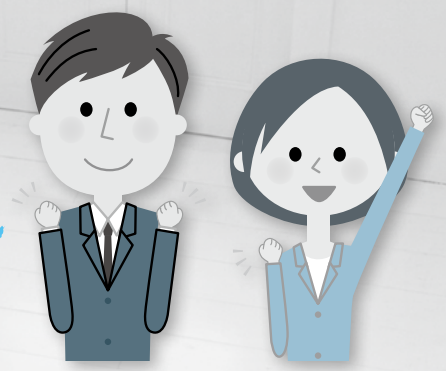


*すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
まずは医師や薬剤師にジェネリックへの変更希望を伝えましょう！

平成30年度

保健事業特集

皆様の健康づくりを
健康保険組合がサポートします！



もくじ

健康管理事業 8～9ページ

- 生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック
婦人生活習慣病予防健診について
- 生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック〈受診の流れ〉



健康保持増進事業 10～14ページ

- 宿泊助成金
- リクリエーション補助金
- 東京ディズニーリゾート
- 夏期保養施設（ホテルオークラ東京ベイ/シェラトン・グランデ・トーキョーベイ/八幡野温泉郷 きらの里）
- 法人会員制倶楽部
ラフォーレ倶楽部
- 契約プールのご案内



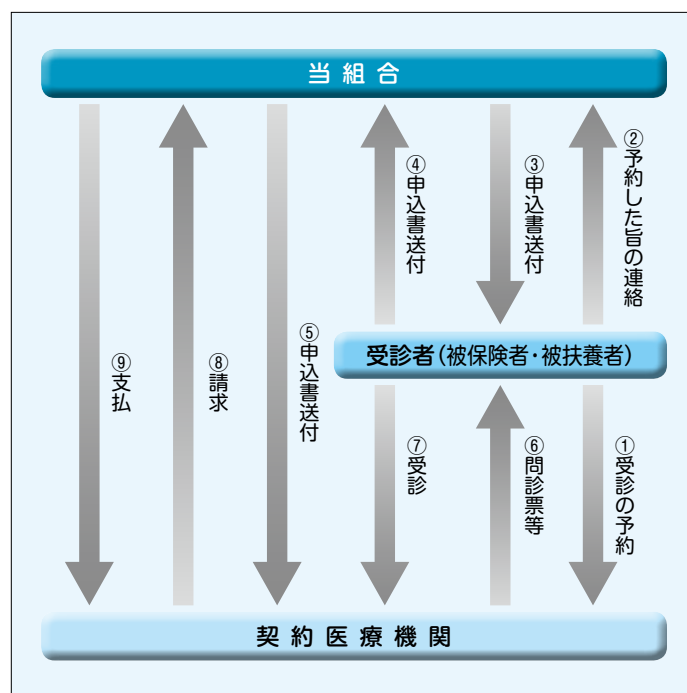
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック〈受診の流れ〉



当組合と契約している（※¹東振協を含む）医療機関で受診する場合

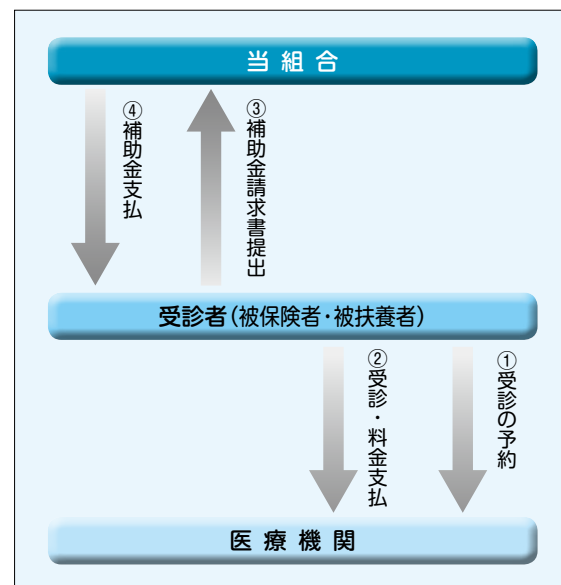
※¹ 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

- ①受診者は、契約医療機関に受診の申し込みを行い、予約日を決める。この際、オプションで受診するものがあれば、その旨申し込みを行う。
- ②予約が取れたら、当組合に、予約した旨の連絡を行う。その際、受診者の氏名、被保険者・被扶養者の別、受診する医療機関の名称、受診年月日、健診の種類を当組合へ伝える。
- ③当組合は、受診者に対して、「申込書」（※²）を送る。（FAXまたは郵便）
- ④受診者は、必要事項を記入し、「申込書」を当組合へ送る。（FAXまたは郵便）
- ⑤当組合は、記入事項を確認した後、「申込書」を契約医療機関にFAXする。
- ⑥医療機関から問診票等が受診者に届く。
- ⑦受診者は、予約日に自己負担分を支払って受診する。（当組合から利用券は発行していません）
- ⑧契約医療機関は、後日、健診費用を当組合に請求する。
- ⑨当組合は、請求内容を確認のうえ、健診費用を契約医療機関に支払う。



当組合と契約していない医療機関で受診する場合（補助金請求の流れ）

- ①受診者は、受診を希望する医療機関に受診の申し込みを行う。この際、オプションで受診するものがあれば、その旨申し込みを行う。
- ②受診者は、予約日に受診し健診料金を支払う。
- ③受診者は、「補助金請求書」（※²）に必要事項を記入し、領収書（写）・結果票（写）を添付して当組合に提出する。
（注）結果票は総合判定のみではなく、検査数値の記載があるもの。
- ④当組合は請求内容を確認のうえ、補助金を受診者に支払う。



※²「申込書」「補助金請求書」は当組合ホームページよりダウンロードできます。郵送もしくはFAXをご希望の方は当組合にご連絡ください。

（注）補助金を請求する権利は2年で時効となります。ご注意ください。

（注）「健康保険証」を使用した場合は、補助金の対象外ですので請求はできません。

平成30年度 保健事業特集

生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドックを受けましょう



健康管理事業

病気の予防・早期発見のために、特に40歳以上の被保険者および被扶養者の方々は、年に1回は生活習慣病予防健診あるいは人間ドックを受けましょう！

また、40歳未満の被保険者および被扶養者の方々には、年1回の生活習慣病予防健診の受診を推奨いたします。

当組合では、生活習慣病予防健診あるいは人間ドックを受診したことにより、特定健診を受診したこととさせていただきます。

生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック

当組合では、契約医療機関で受診する方法、各地区歯科医師会が他の医療機関と独自に契約して受診する方法、本人が希望する医療機関で受診する方法があります。

補助金の額は、生活習慣病予防健診の場合、被保険者は13,500円まで、被扶養者は12,000円※まで、人間ドック・脳ドックの場合、被保険者は33,000円まで、被扶養者は30,000円までです。

※平成30年7月の組合会で承認されますと、平成30年8月1日より13,000円に引き上げられます。

◆PETやMRIによる全身のがん検査は対象外となります。

契約医療機関の詳細については、当組合ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

婦人生活習慣病予防健診について

今年度より、婦人生活習慣病予防健診（生活習慣病予防健診＋子宮がん検査＋乳がん検査）を秋以降に実施する予定です。

なお、今年度中に40歳から74歳になられる女性の被保険者、被扶養者に対し、6月下旬から7月上旬に詳細のご案内を差し上げます。

ただし、婦人生活習慣病予防健診は、受診日の指定ができません。

被扶養者の生活習慣病予防健診の補助金引き上げ（上記※）が、平成30年7月の組合会で承認されますと、被扶養者の婦人生活習慣病予防健診の自己負担金は0円になる予定です。（被保険者は負担金0円）



ぜひ
ご利用を！



健康保持増進事業

さまざまな事業を実施しておりますので、
皆様の心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

宿泊助成金

1人1泊あたり大人 2,000 円、小人 1,500 円を支給します。

健康保持増進を目的として宿泊施設を利用した場合に助成金を支給します。

経費節減のため、なるべくとりまとめてご請求くださいますようお願いいたします。

◆支給対象者

被保険者および小学生以上の被扶養者

◆支給回数 年度（4／1～3／31）内
3泊まで

◆支給金額 大人（中学生以上）2,000 円
小人（小学生）1,500 円

◆利用手続き

- ①証明 宿泊の際、「宿泊助成金請求書」(※)に旅館・ホテル等から証明を受けてください。海外のホテル等の場合も請求できます。
- ②請求 証明を受けた「宿泊助成金請求書」に必要事項を記入・捺印のうえ、当組合へ送付してください。

※「宿泊助成金請求書」は、当組合ホームページよりダウンロードできます。郵送をご希望の方は、当組合にご連絡ください。

(注)請求者以外の口座に振込みをご希望の場合は委任状が必要となります。ご注意ください。

(注)助成金を請求する権利は2年で時効となります。ご注意ください。

リクリエーション補助金

◆支給対象となる行事

被保険者・被扶養者（小学生以上）の体力向上・健康増進を目的として、各地区歯科医師会、東京都歯科医師会、都立心身障害者口腔保健センター等、特定の団体が主催するリクリエーション行事（運動会、野球、卓球、ボウリング、ゴルフ、釣り、ハイキング等）。

◆支給回数 年度（4／1～3／31）内1回

◆補助金額 1人 2,000 円
(被扶養者は小学生以上)

◆請求方法 団体の長または健康保険委員からの事前申請により承認された行事に対して「リクリエーション補助金請求書」(※)を提出してください。

東京ディズニーリゾート

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（特別利用券）を年2回配布いたします（春および秋の『健康保険組合ニュース』と一緒に申込書を送付。申込者多数の場合は抽選）。

前期分はすでに申し込みが終了しましたが、申込者多数のため抽選となりました。

糖尿病

どんな病気？

糖尿病とは、血液中に糖分（ブドウ糖）がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。

食事をすると、食べ物が分解されたブドウ糖により、血糖値が高くなりますが、健康な人はインスリンというホルモンの働きによってブドウ糖が体内に取り込まれます。一方、糖尿病の人はインスリンの量が少なかったり働きがよくなかったりするため、糖がうまく体内に吸収されず、血管の壁を傷つけるようになり、体に悪影響を及ぼしていきます。

糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症（失明することもある「糖尿病性網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病性腎症」、手足がしびれるなどの症状が起こる「糖尿病性神経障害」など）や、太い血管が傷ついて起こる合併症（脳卒中、心筋梗塞など）を引き起こす、恐ろしい病気です。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

糖尿病の患者＋予備群は 何人ぐらいいるの？

約 **2,000** 万人

（糖尿病が強く疑われる者約1,000万人＋糖尿病の可能性を否定できない者約1,000万人。平成28年国民健康・栄養調査結果の概要より）

割合（20歳以上）でいうと、男性は28.5%、女性は21.4%となり、
男性は、ほぼ **4人に1人**、
女性は、ほぼ **5人に1人** となります。

この検査数値がアブナイ！

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★空腹時血糖

健康な人では、1日のなかで朝食前の血糖値が最も低いため、一般的には前日21時以降絶食のうえ、翌日食事前に検査を行います（食後10時間以上あける）。

※平成30年度特定健診より、やむを得ない場合は**随時血糖**（食後3.5時間以上10時間未満に計測）による判定も可能となりました（判定値は空腹時血糖と同値）。

保健指導判定値…

100 mg/dL 以上



受診勧奨判定値…

126 mg/dL 以上



★ヘモグロビンA1c (HbA1c) (NGSP値)

過去1～2カ月の血糖の状態を反映します。

保健指導判定値…

5.6% 以上



受診勧奨判定値…

6.5% 以上



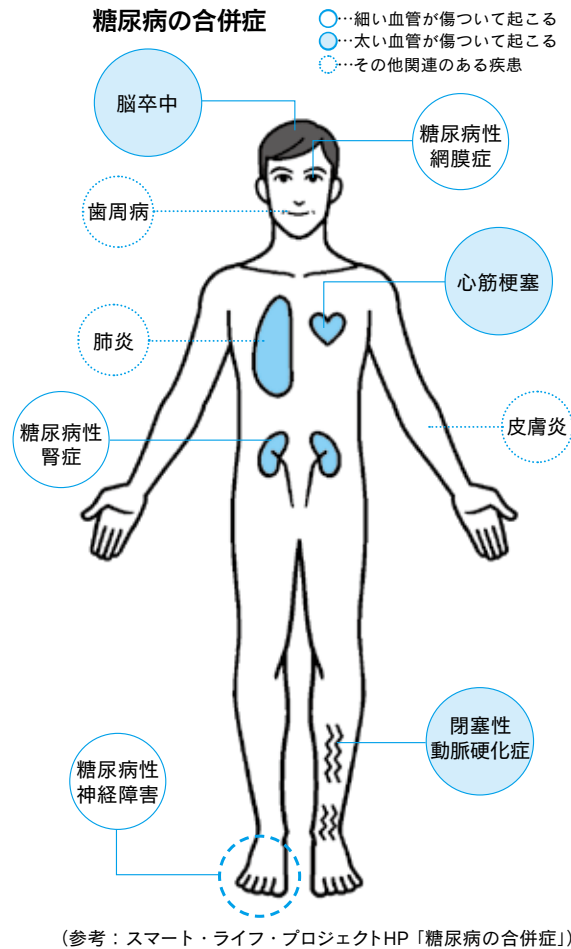
★尿糖

尿中の糖のこと。血液中の糖が増加しすぎると、血液中の糖をろ過して体に再吸収させる役割をもつ腎臓の働きの限界を超え、糖が尿に出てきてしまいます。

判定値…

陽性（＋）

数字でみる生活習慣病



契約プールのご案内

利用期間

平成30年
7月14日～
8月31日

当組合では下記の施設と契約を結んでいます。
お得な料金でご利用いただけますので、夏の思い出
づくりにご家族やご友人とお出かけください。

※当組合の健康保険証をお持ちの方のみ、ご利用いただけます。



●利用方法……利用券裏面の該当する区分に○を付け、窓口支払額を添えて各施設の窓口
提出してください。大人であれば、「大人」に○を付けてください。

施設名	区 分	一般料金	窓口支払額	利用期間
としまえんプール (641) (入園＋プール＋乗り物フリー)	大 人 (中学生以上)	4,500 円	2,500 円	7/14 ～ 8/31
	子 供 (3 歳～小学生)	3,500 円	1,000 円	
よみうりランド ⑥ (入園＋プール)	大 人 (18 ～ 64 歳)	3,200 円	2,400 円	
	中・高校生	2,500 円	1,300 円	
	小学生以下 (3 歳以上)	2,100 円	900 円	
	シルバー (65 歳以上)	2,000 円	800 円	
東京サマーランド (P-49) (入園＋プール＋乗り物フリー)	大 人 (中学生～60 歳)	4,500 円	3,400 円	
	小 人 (小学生)	3,000 円	1,800 円	
	幼 児 (2 歳～未就学児)	2,000 円	500 円	
	シニア (61 歳以上)	2,000 円	500 円	
国営昭和記念公園 (162) レインボープール (入園＋プール)	大 人 (15 歳以上)	2,500 円	1,600 円	
	小 人 (小・中学生)	1,400 円	100 円	
	幼 児 (4・5 歳)	500 円	無料	
東武動物公園 (181) (入園＋プール)	大 人 (中学生以上)	2,400 円	1,500 円	
	小 人 (3 歳～小学生)	1,100 円	無料	

注) 営業時間等は各施設のホームページなどでご確認ください。

注) 入れ墨・タトゥー（シール含む）をされた方は入場できません。