

東京都歯科健康保険組合ニュース

- 介護保険料率を改定します (2ページ)
- 平成31年度予算が確定しました (3ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ 他 (4-6ページ)
- 「あんま・はり灸・マッサージ」療養費の支払い方法が変わります (7ページ)
- 「被扶養者(異動)届」のご提出を! (8ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 (9ページ)
- 健康保険組合共同利用 保養所のご案内 (10-11ページ)

春キャベツのテリメ風寿司

体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

まいたけ…………… 1パック (120g)
 オリーブオイル…………… 大さじ 1/2
 ご飯…………… 200g
 A { 酢…………… 大さじ 1強 (20cc)
 砂糖…………… 小さじ 2
 塩…………… 少々 (1g)
 キャベツ…………… 4枚 (200g)
 パプリカ (赤・黄色) …… 各 1/4 個
 スライスチーズ…………… 2枚
 アボカド…………… 1/2 個
 スモークサーモン…………… 4枚
 ヨーグルト…………… 50g
 塩・こしょう…………… 少々
 イタリアンパセリ…………… 適量

作り方

- ①まいたけは細かく刻み、オリーブオイルでこんがりするまで炒める。
- ②温かいご飯に A と炒めたまいたけを混ぜ粗熱をとる (写真)。
- ③キャベツはきれいに葉をはずし、葉脈を削る。鍋にキャベツと水 (分量外・大さじ 3) を入れ、蓋をしてしんなりするまで加熱し、ザルにあげ粗熱をとる。
- ④パプリカとスライスチーズを 1cm 幅に、アボカドも種を取って縦 1cm 幅に切り皮を取る。
- ⑤型 (またはプラスチック製の容器) に、ラップ、茹でたキャベツの順で敷き、酢飯→パプリカ→酢飯→アボカド→酢飯→スモークサーモン→チーズ→酢飯の順に押さえながら詰めていく。
- ⑥キャベツの葉で覆い、しっかり押さええた後、型から取りはずして 4 等分に切る。
- ⑦イタリアンパセリをのせ、塩・こしょうを加えたヨーグルトを添えていただく。



1人分
 424kcal
 塩分 2.1g



きのこ類は低カロリーでよく知られていますが、それだけではなく、食物繊維の一種のβグルカンが多く含まれています。まいたけ特有のβグルカンは、免疫力を活性化するといわれています。また、食物繊維は腸内の善玉菌にとって過剰しやすい環境をつくったり、老廃物を体外に出しやすくする効果もあります。

●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

花粉症に負けないメニュー

腸内環境を整えながら、花粉症を予防しよう！

春先になると鼻や目がむずむず…。花粉症を病院で治療する方は多いですが、少しでも悪化しないよう免疫力をつけられたらいいですね。実は、約 60% の免疫細胞が集まっており、体の免疫力をつかさどっているのは腸なのです。食物繊維・オリゴ糖・乳酸菌の摂取はよい腸内環境に導いてくれ、花粉症予防のポイントとなります。また、脂質にも注目です。脂肪の多い肉・揚げ物・加工品・スナック菓子にはオメガ6系の油が多く含まれています。身体に欠かせない脂質の一つですが、現代では必要以上に摂りすぎており、花粉症などのアレルギー反応を引き起こしやすくなります。反対に、青魚に多く含まれるオメガ3系の油は、アレルギー反応を緩和してくれるといわれています。不足しがちなので意識して摂るようにしましょう。



皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

平成31年度予算が確定しました

平成 31 年度収入支出予算が、2 月の理事会および組合会において、全会一致で承認されました。

一般勘定

●収入の部 (単位：千円)		
科 目	予算額	対前年度比
健康保険収入	5,986,217	△ 5,267
調整保険料収入	86,781	△ 111
繰入金	930,000	300,000
国庫補助金収入	353	156
財政調整事業交付金	30,000	0
雑収入	24,510	11,264
合 計	7,057,861	306,042

●支出の部 (単位：千円)		
科 目	予算額	対前年度比
事務費	261,169	10,759
保険給付費	3,602,855	228,696
納付金	2,385,678	53,672
保健事業費	404,651	22,656
還付金	2,098	0
財政調整事業拠出金	86,781	△ 111
営繕費	1,300	0
連合会費	3,967	△ 8
積立金	1	0
雑支出	6,001	0
予備費	303,360	△ 9,622
合 計	7,057,861	306,042

介護勘定

●収入の部 (単位：千円)		
科 目	予算額	対前年度比
介護保険収入	568,379	84,256
繰入金	100,000	0
国庫補助金受入	1	0
雑収入	9	△ 2
合 計	668,389	84,254

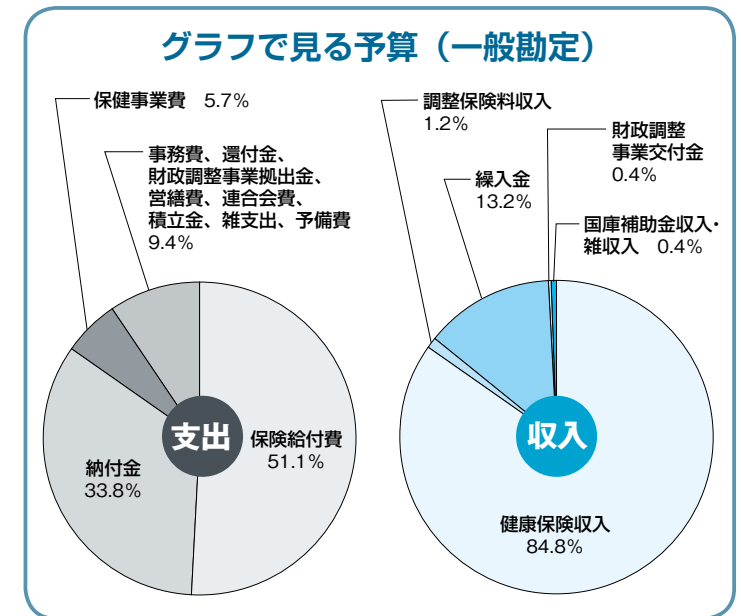
●支出の部 (単位：千円)		
科 目	予算額	対前年度比
介護納付金	591,624	46,910
還付金	349	52
積立金	27,114	27,113
予備費	49,302	10,179
合 計	668,389	84,254

●平成31年度予算
収入の大半を占める健康保険収入は、前年度予算に比べ5億2,700万円減少する見込みです。

一方、支出では、皆様とご家族の医療費や給付金にあてる保険給付費は、前年度予算に比べ2億2,870万円の大増見込みを見込んでいます。また、高齢者医療制度への納付金も同比5,367万円の増加見込みとなっており、この二大支出（保険給付費＋納付金）の合計額だけで、健康保険収入とほぼ同額となっています。

平成31年度予算においても、前年度と同様に健康保険収入だけでは支出を賄うことができない厳しい見通しとなりました。そのため不足額については、積立金から9億3千万円を繰り入れて収支の均衡を図りました。

●平成31年度予算
2ページでもお伝えしましたとおり、介護納付金は年々増加傾向にあります。平成29年8月から介護納付金の算定方法に総報酬割が導入されたことにより（平成31年度は4分の3総報酬割）、今後さらに増加が見込まれる状況です。平成31年度は前年度予算に比べ4,691万円の増加が見込まれます。不足額については準備金を繰り入れることで予算を編成いたしました。



平成31年3月分保険料（平成31年4月納付）より

増加する介護納付金に対応するため 介護保険料率を改定します

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします

介護保険料率 13/1000 → **15.3/1000** に引き上げ

【平成31年3月分保険料（平成31年4月納付）より※】 ※任意継続被保険者については、平成31年4月分保険料から

総報酬割の導入等により 介護納付金が増大

高齢化が進む中で、介護サービスを利用する方が増加し、それに伴って介護保険給付費も増大が続いています。その給付費を賄うため、健康保険組合では介護保険料を徴収し、介護納付金として国へ納付しています。

この介護納付金の計算方法について、対象となる人数で計算する「加入者割」から、平成29年度以降は報酬に応じて負担する「総報酬割」に段階的に変更されており、健康保険組合が納めている介護納付金も増え続けています。

当組合は、平成23年度に介護保険料率を引き上げ順調に推移してまいりましたが、「総報酬割」が導入されたことにより介護納付金が増加し、介護保険収入だけでは不足が生じるため準備金を繰り入れて賄ってまいりました。しかしながら、その準備金も減少している状況です。今後も増大する介護納付金に対応するため、第138回組合会（平成31年2月19日開催）において、介護保険料率を引き上げさせていただくことが決定いたしました。事業主、被保険者の皆様におかれましては、なにとぞご理解・ご協力をお願いいたします。

◆一般保険料率は、前年度と同率の 92 / 1000 に据え置きます。

年度末です！

事業主の皆様へ 保険料納入のお願い

健康保険組合の事業は、ほとんどが保険料収入によって運営されています。3月は年度末となっていますので、平成30年度の保険料は、**必ず3月中に納入していただきますようお願いいたします。**なお、残高不足などにより口座振替による引き落としができなかった場合は、納付書を送付しますので、早期に納入してください。

納付期限までに保険料が納付されない場合は、後日、指定期限を設けた督促状が送付されます。その督促状の期限までに納めない場合は、本来の納付期限の翌日から延滞金がかかります。平成31年度の延滞金の年利は、納付期限の翌日から3ヵ月間は2.6%、それを過ぎると8.9%となります。

また、長期に滞納となった場合などは、やむを得ず滞納処分（差し押さえ）をせざるを得ないことがあります。必ず期限内に納入くださいますようお願いいたします。

年1回の
健診で
安心

今年も必ず、健診を受けましょう！

- 40歳以上の被保険者および被扶養者 ⇒ 生活習慣病予防健診または人間ドックの受診を！
- 40歳未満の被保険者および被扶養者 ⇒ 生活習慣病予防健診の受診を！

どうして健診を受けるの？

皆様、毎年健診を受けていますか？
健診は何のために受けるのでしょうか？

理由2

**病気を早期発見・
早期治療
するため**

自覚症状が出る前に
病気を早期発見し、早
期治療することができま
す。治療期間も短くな
り、身体的にも負担が少
なくなります。



理由1

**病気を予防
するため**

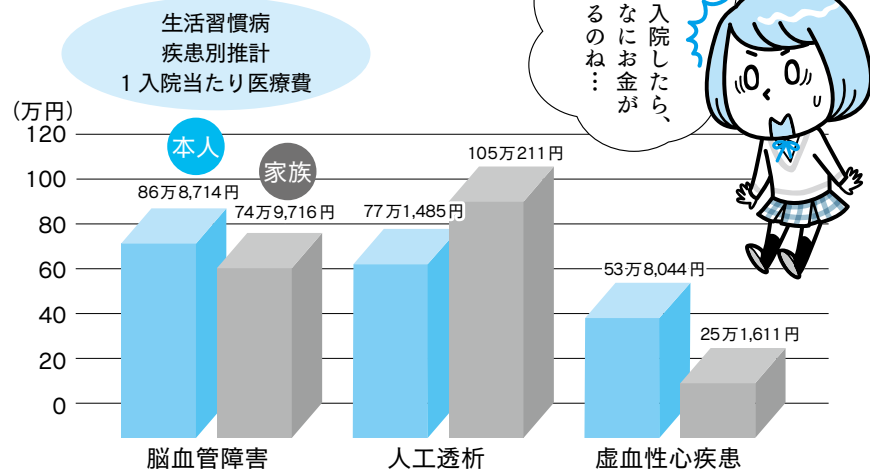
健診結果に「アブナ
イな」と思われる数値や
「要再検査」などの項目
はありませんか？ 健診
を受けることは、病気に
なるのを未然に防ぐこと
につながります。
また、毎年検査を受
けることで、経年変化に
気づきやすくなります。



理由3

**医療費の節約に
つなげるため**

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。家計にやさしいことに加え、健康保険組合の財政からの支出も抑えられて、健康保険組合も助かります。



(健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より)

※自己負担は基本的に上記の3割となります。

※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。

※人工透析については、自己負担が1ヵ月1万円(所得によっては2万円)となる制度があります。

健康保険組合からののお知らせ

今年も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)を発行します！

当組合では、組合員の皆様の健康増進事業として、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発行します。

平成31年度から、被保険者および4歳以上の被扶養者(当組合発行の保険証をお持ちの方)を対象に、**お申し込みされた皆様**に配付させていただきます(年度内1人1枚を限度とします)。

原則、事業所単位でまとめていただき、申込書に必要事項をご記入のうえ、必ず郵送にてお申し込みください。

申込期限 平成31年4月26日(金) <当組合必着>

※第2回目は秋に実施します。ただし、今回お申し込みいただいた方は対象外となります。

◎「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」は、利用者以外の第三者へ有償無償を問わず譲渡(インターネットへの出品行為を含む。)することを禁止されております。

詳しくは、同封の「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の発行について」をご参照ください。

人間ドック契約(新規・変更)のお知らせ

●人間ドックおよび生活習慣病予防健診の
新規契約のお知らせ

医療法人社団医の森
医の森クリニック浅草橋健診センター
所在地 東京都台東区浅草橋 1-30-9
ヒューリック浅草橋江戸通4階
電話 03-5809-3601

平成31年
4月1日より

■人間ドック契約料金 **30,000円**
■生活習慣病予防健診契約料金 **13,000円**

●人間ドックの契約料金変更のお知らせ

日本健康管理協会 新宿健診プラザ
所在地 東京都新宿区歌舞伎町 2-3-18
電話 03-3207-2222

平成31年
4月1日より

■人間ドック契約料金 30,000円 → **35,640円**
■生活習慣病予防健診契約料金 (ペプシノゲン)
12,000円 → **12,960円**

※料金変更により負担額が以下のとおりとなります。

<人間ドック>		<生活習慣病予防健診>	
本人負担額：0円 → 2,640円	本人負担額：0円 → 0円	本人負担額：0円 → 0円	本人負担額：0円 → 0円
家族負担額：0円 → 5,640円	家族負担額：0円 → 0円	家族負担額：0円 → 0円	家族負担額：0円 → 0円

婦人生活習慣病予防健診のご案内

婦人生活習慣病予防健診を一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会と協力して、全国の公的施設にて実施しています。生活習慣病予防健診に、乳がん検査(超音波)と子宮がん検査を加えた健診です。対象となる方には、6月中旬頃にご案内いたしますので、病気の予防・早期発見・早期治療のため、ぜひご受診いただきますようお願い申し上げます。

今年4月1日から

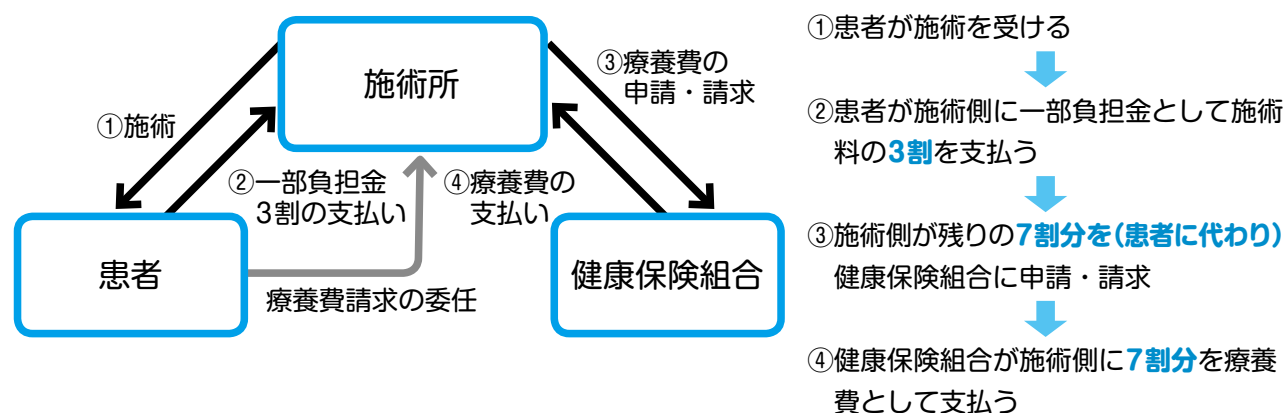
「あんま・はり灸・マッサージ(あはき)」療養費の支払い方法が変わります

「あんま・はり灸・マッサージ(あはき)」療養費の支払いについて、**今年の4月施術分**から支払い方式が「償還払い」に変更となりますのでご理解・ご協力をお願いします。療養費の支払い方法は以下のようになります。

あはき療養費の支払い方法はこう変わります

現在、当組合で行われている療養費の支払い方法

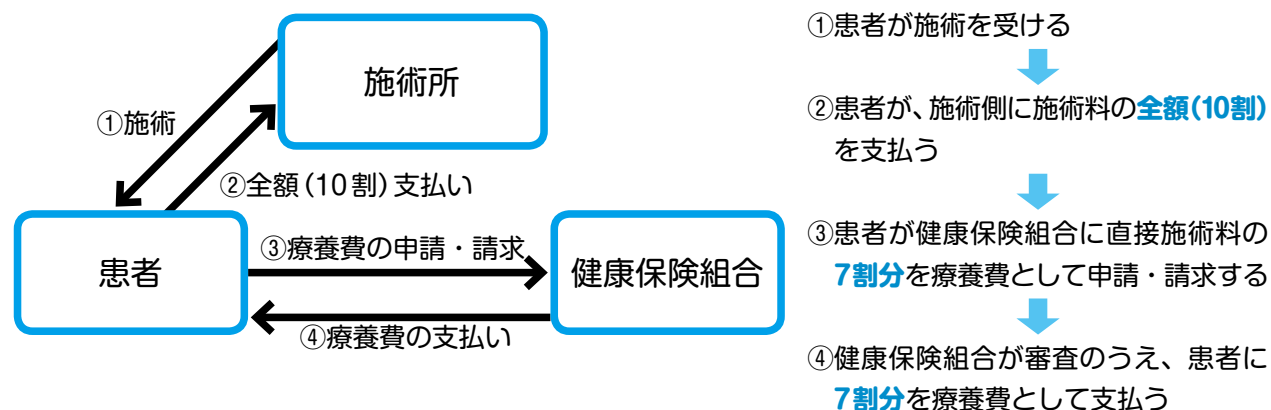
代理受領払い



4月1日施術分から当組合はこの支払い方法になります

償還払い

●法令上、療養費は償還払いが原則



なお、「あんま・はり灸・マッサージ(あはき)」療養費の支払いを受けるためには、あらかじめ「医師の同意書」を受けていることが必要になりますので、ご理解・ご協力をお願いします。

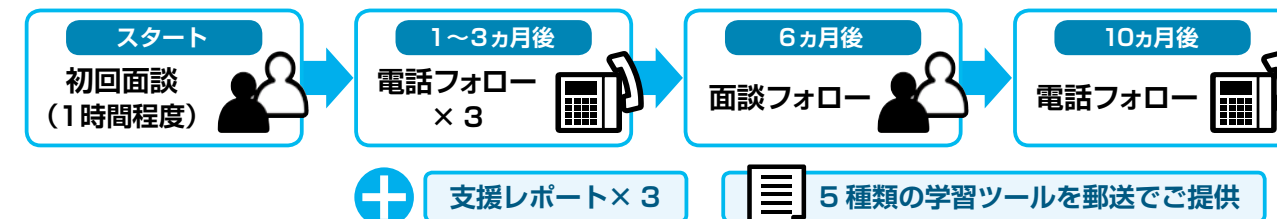
糖尿病性腎症重症化予防対策プログラムを実施します

糖尿病性腎症重症化予防対策プログラムは、保健師・看護師・管理栄養士の専門資格をもった健康相談員が、日常生活の面から皆様を支援させていただくことにより、糖尿病の重症化を予防し、より健康な生活を送っていただくことを目的としたプログラムです。

主に、「人工透析への移行予防」「疾病管理」「生活習慣管理」を中心にご支援させていただきます。

生活習慣の改善に必要なさまざまな知識・手法を身につけた健康相談員が、豊富な個別支援の経験をもとにサポートいたします。

プログラムの流れ



初回面談～最終電話フォローまで
同一の健康相談員が担当させていただきます

楽しみながら続けられる情報提供ツールを
ご利用いただけます

面談
参加者様と健康相談員(専門職)で1時間程度の面談を行います。担当相談員から事前にお電話をさしあげたうえで、参加者様のご勤務先またはご自宅等に訪問させていただきます。

電話フォロー&支援レポート
事前もしくは初回面談時にご指定いただくお電話番号に、担当相談員からお電話させていただきます。また、お電話でお話した内容をのちほどお手紙にまとめてお送りいたします。

※対象となる方には、事業所を通して個別に当組合よりお知らせいたします。ぜひプログラムにご参加くださいますようお願いいたします。

(委託先)
Innovation for Wellbeing
SOMPOヘルスサポート

メンタルヘルス支援サービス (こころの健康相談)

お悩みやお一人で解決できない問題がありましたら、気軽にご相談ください

話を聞いてほしい
電話相談

利用時間 月～金曜 9:30～21:30 土曜 11:00～19:00

ご相談に費用は発生いたしません(オプションは除く)
ご相談のプライバシーは保護されます

☎ 0120-783-112

メールで相談したい
WEB相談

24時間年中無休(回答には3営業日程度を要します)

<https://www.kokoro-soudan.net/>

《法人契約コード》 shikakenpo

被扶養者の資格確認調査を実施します

平成31年度から被扶養者の資格確認調査を実施いたします。この調査は、被扶養者として認定されたときの状況が現在も維持されているかを確認するためのものです。

本年9月頃に実施する予定です。『健康保険被扶養者調書』が届きましたら、内容を確認いただくとともに、必要書類を添付のうえ提出していただきますので、ご協力をお願いいたします。

(必要書類例)

- 非課税証明書
- 直近の給与明細、年金証明書または振込通知書
- 別居家族への送金を確認できるもの

組 合 日 誌

平成31年1月から平成31年2月まで

31.1.29 第5回組合運営研究委員会

■ 会議事項

1. 平成31年度事業計画（案）について
2. 平成31年度収入支出予算（案）について
3. 平成31年度保健事業計画（案）について

31.2.5 理事会

■ 議案事項

1. 平成31年度事業計画（案）について
2. 平成31年度収入支出予算（案）について
3. 平成31年度保健事業計画（案）について
4. 財産の管理について
5. システム等運用管理規程一部改正（案）について
6. はり師、きゅう師およびあん摩マッサージ指圧師の施術に係る療養費の取扱い変更について

31.2.19 組合会

■ 議案事項

1. 介護保険料率（介護勘定）の変更について
2. 平成31年度事業計画（案）について
3. 平成31年度収入支出予算（案）について
4. 平成31年度保健事業計画（案）について
5. システム運用管理規程一部改正（案）について
6. はり師、きゅう師およびあん摩マッサージ指圧師の施術に係る療養費の取扱い変更（案）について

● 組合会 選定議員の退任

退任：平成30年11月30日 議員 宇佐美 伸治
(敬称略)

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

プラナス歯科府中クリニック	府中市府中町 2-22-11
ひろ歯科医院	台東区根岸 3-13-5
吉祥寺ハイジア歯科医院	武蔵野市吉祥寺南町 4-5-1
みよし歯科クリニック	墨田区東向島 3-30-7
医療法人社団青優会 さやま歯科クリニック	稲城市矢野口 2284-1
有支会歯科	豊島区北大塚 2-2-13
板橋本町よこぼり歯科クリニック	板橋区大和町 16-5
一般社団法人 東京都東大和市歯科医師会	東大和市立野 1-1034-2

組合事業概況

平成31年1月末現在

事業所数	件数	
被保険者数	男	4,135 人
	女	10,122 人
	合計	14,257 人
被扶養者数	男	2,131 人
	女	3,449 人
	合計	5,580 人
平均標準報酬月額	男	588,087 円
	女	293,232 円
	平均	378,749 円

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/>

ブックマークして、
こまめに
チェックを！



こんなときは「被扶養者（異動）届」のご提出を！



被扶養者の認定基準

被保険者に扶養されている（右の基準に該当する）直系尊属、配偶者（内縁でもよい）、子、孫、兄弟姉妹。それ以外の親族は、同居している場合に被扶養者と認められる場合があります（下記⑦※3参照）。

■ 同居している場合：年間収入が130万円未満で、かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満であること。

■ 別居している場合：年間収入が130万円未満で、かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ないこと。

※ 60歳以上の方と厚生年金保険法による障害年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は、上記「130万円未満」が「180万円未満」となります。

こんなときは被扶養者資格がなくなります

① 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。

② 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合には、お勤め先の健康保険の被保険者となります。忘れずに「被扶養者（異動）届」のご提出をお願いいたします。

- (1) 週の所定労働時間が20時間以上
- (2) 雇用期間が1年以上見込まれる
- (3) 賃金月額が88,000円（年収106万円）※以上
※ 残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金
- (4) 学生でない
- (5) 職場が以下のいずれかに該当
① 従業員が501人以上
② 従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

③ 被扶養者の年間収入が130万円※1以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。

※1 60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

④ 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

⑤ 被扶養者が基本手当月額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

⑥ 被扶養者が75歳※2になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※2 65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

⑦ 被扶養者となるために同居が条件となる親族※3が、被保険者と別居した。

※3 被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

など

被扶養者でなくなった日から
保険証は使用できません！

被扶養者の資格がなくなると、当組合の保険証を使用することはできません。もし間違えて使ってしまった場合は、当組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

	施設名称	〒	所在地	共同利用料(大人)		交通	問い合わせ・申込先		
				平日 (円)	休・前日 (円)		健保組合・担当課	電 話 FAX	申込 / 受付開始
湯河原・伊豆・熱海方面	悠楽館	413-0001	静岡県熱海市 泉中沢 225	7,500	7,500	JR「湯河原」駅下車 一バス「落合橋」下車 徒歩 5 分	東京金属事業・総務部施設課 http://www.tokinkenpo.or.jp	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約 / 利用 日 1 ヶ月前の 10 日より利用日の 10 日前まで
箱根方面	みやぎの	250-0401	神奈川県足柄下 郡箱根町宮城野 748-5	7,000	7,000	JR 東海道新幹線「小田原」 駅一箱根登山鉄道「強羅」 駅下車タクシー 10 分 ※強羅駅より送迎バス2便 あり（要予約）	電設工業・保健施設課 http://www.densetu.or.jp	03-3265-0303 03-3265-0340	電話予約 / 利用 月の前月 20 日 より利用日の 5 日前まで
	みやぎの	250-0401	神奈川県足柄下 郡箱根町宮城野 748-5	7,000	7,000	JR 東海道新幹線「小田原」 駅一箱根登山鉄道「強羅」 駅下車タクシー 10 分 ※強羅駅より送迎車あり （要予約）	東京都家具・総務課 http://www.kagukenpo.or.jp	03-3833-6161 03-3835-4428	電話予約 / 利用 月の前月 15 日 より
	金型はこね荘	250-0406	神奈川県足柄下 郡箱根町小涌谷 450-24	9,300	10,800	JR 東海道新幹線・小田急 線「小田原」駅一箱根登 山鉄道「小涌谷」駅下車 徒歩 7 分 ※無料送迎あり（要予約）	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata-kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約 / 利用 月の前月 1 日よ り
	仙緑苑	250-0631	神奈川県足柄下 郡箱根町仙石原 1246	7,000	7,000	JR 東海道新幹線「小田 原」駅・小田急線「箱根湯 本」駅一桃源台行きバス「仙 石高原」下車徒歩 7 分	デパート・施設課 http://www.depaken.com	03-3279-5953 03-3246-1558	電話予約 / 利用 日 1 ヶ月前より
	箱根強羅山荘	250-0408	神奈川県足柄下 郡箱根町強羅 1300-218	9,000 (月~木)	—	箱根湯本駅から箱根登山 鉄道「強羅」駅下車徒歩 2 分	東京文具販売・保健施設課 http://www.bungu-kenpo.or.jp	03-3866-7176 03-3851-6206	電話予約 / 利用 日の1ヶ月前より
	強羅 グリーンハイツ (平日のみ)	250-0408	神奈川県足柄下 郡箱根町強羅 1300-172	6,000	7,000 (祝前日お よび8月の 平日)	箱根湯本駅から箱根登山 鉄道「強羅」一ケーブル カー「中強羅」駅下車徒 歩 5 分	東京都電機・健康事業課 http://www.denkikenpo.or.jp	03-3834-7216 03-3837-1275	電話予約 / 利用 月の 1 ヶ月前の 3 日より利用日 の 10 日前まで
房総方面	上総一宮海浜 保養所	299-4301	千葉県長生郡 一宮町一宮 10163	8,000	8,000	東京駅より外房線・特急 わかしおにて約 60 分「上 総一ノ宮」駅下車タクシー 約 10 分	東京電子機械工業・ 事業部施設課 https://www.tokyo-denshikempo.or.jp/	03-3843-1454 03-3843-1990	FAXまたは郵送 にて予約 / 利用 日の1ヶ月前から 4 日前まで所定 の申込書により
日光・鬼怒川方面	せせらぎ荘	321-2421	栃木県日光市 栗原 417-2	7,000	7,000	東武鬼怒川線「新高徳」 駅下車徒歩 8 分	デパート・施設課 http://www.depaken.com	03-3279-5953 03-3246-1558	電話予約 / 利用 日 1 ヶ月前より
	金型かわじ荘	321-2611	栃木県日光市 川治温泉川治 36	6,700	8,800	東武快速電車で「川治湯 元」駅下車徒歩 7 分 ※無料送迎あり（要予約）	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata-kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約 / 利用 月の前月 1 日よ り
京都方面	洛北荘 (平日のみ)	601-1252	京都府京都市 左京区八瀬秋元 町 125-1	7,000	8,000 (祝前日お よび11月 の平日)	JR 東海道新幹線「京都」 駅一大原行き京都市内バ ス「登山口」停留所下車 徒歩 3 分	東京都電機・健康事業課 http://www.denkikenpo.or.jp	03-3834-7216 03-3837-1275	電話予約 / 利用 月の 1 ヶ月前の 3 日より利用日 の 10 日前まで
信越方面	かるいざわ	389-0111	長野県北佐久郡 軽井沢町大字 長倉字芹ヶ沢 2140-261	2,000 (食事無)	2,000 (食事無)	JR 北陸新幹線「軽井沢」 駅一しなの鉄道「中軽井沢」 駅下車タクシー約 6 分	電設工業・保健施設課 http://www.densetu.or.jp	03-3265-0303 03-3265-0340	電話予約 / 利用 月の前月 20 日 より利用日の 5 日前まで
	大町山荘	398-0001	長野県大町市平 1915	5,940	5,940	JR 中央線「信濃大町」駅 下車タクシー 15 分	東京薬業・ 健康増進課施設管理係 http://www.toyaku-kenpo.or.jp	03-3581-1234 03-3581-1894	電話予約 / 利用 月 2 ヶ月前の 15 日より
	金型あかくら荘	949-2111	新潟県妙高市赤 倉 585-22	7,800	9,800	JR 北陸新幹線「長野」駅・ 北しなの線「妙高高原」駅 一バス「赤倉銀座」下車徒 歩 5 分 ※無料送迎あり（要予約）	日本金型工業・総務課施設係 http://www.kanagata-kenpo.or.jp	03-3255-7672 03-3255-7675	電話予約 / 利用 月の前月 1 日よ り
	白樺	389-0104	長野県北佐久郡 軽井沢町軽井沢 東 45-1	7,500	7,500	JR 北陸新幹線・しなの鉄 道「軽井沢」駅下車徒歩 15 分	東京金属事業・総務部施設課 http://www.tokinkenpo.or.jp	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約 / 利用 日 1 ヶ月前の10 日より利用日の 10 日前まで

2019年度

各健康保険組合が所有している保養所を、
当健康保険組合の加入者の方々もご利用いただけます。

健康保険組合 共同利用保養所のご案内



＜利用手順＞

- 健康保険証をご用意のうえ、保養所申込先の健康保険組合に直接お申し込みください。その際、「共同利用保養所の申し込み」であること、東京都歯科健康保険組合加入であること、氏名、利用日、人数（大人・子ども、男女別）等を申し出て仮予約をします。
- 「保養所利用申込書」に必要事項をご記入のうえ、保養所申込先の健康保険組合に提出してください。（申込書は各健康保険組合にご確認ください）
- 申込書提出後に、利用通知書・パンフレット等が送付されますので、内容を確認し、チェックイン時に施設のフロントへご提出ください。（利用料は、各健康保険組合の支払方法に従ってください）

注意事項

健康保険組合によって申込方法が異なる場合があります。また、年末年始、ゴールデンウィーク、夏季期間等の繁忙期には制限がある場合がありますので、予約の際にご確認ください。

2019年度健康保険組合共同利用保養所一覧

(注) 利用料金および利用手続き(申込方法・受付開始等)については、健康保険組合(保養所)によって異なりますので、ご予約の際、確認してください。

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
http://www.toshinkyo.or.jp/resort/

	施設名称	〒	所在地	共同利用料(大人)		交通	問い合わせ・申込先		
				平日 (円)	休・前日 (円)		健保組合・担当課	電 話 FAX	申込 / 受付開始
湯河原・伊豆・熱海方面	オレンジドーム ゆがわら (平日のみ)	259-0314	神奈川県足柄下 郡湯河原町宮上 字孫込下 733-10	6,000	7,000 (祝前日お よび8月の 平日)	JR 東海道本線「湯河原」 駅より車で 10 分 ※湯河原駅より無料送迎 あり・要予約	東京都電機・健康事業課 http://www.denkikenpo.or.jp	03-3834-7216 03-3837-1275	電話予約 / 利用 月の 1 ヶ月前の 3 日より利用日 の 10 日前まで
	保養所あじろ	413-0102	静岡県熱海市 下多賀 25-1	6,500	6,500	JR 伊東線「網代」駅 下車徒歩 7 分	東京トラック事業・総務課 http://tokyotruckkenpo.jp/	03-3264-2364 03-3239-6127	電話予約 / 利用 日 2 ヶ月前の同 日より
	サンライズ熱海	413-0019	静岡県熱海市 咲見町 6-25	9,000	9,500	JR「熱海」駅下車 徒歩 15 分	東京実業・施設課 http://www.tojitsu-kenpo.or.jp/	03-3663-1361 03-3663-1510	電話予約 / 利用 月 2 ヶ月前の 5 日より
	薫風荘	413-0031	静岡県熱海市 林が丘町 22-10	7,200	7,200	東海道新幹線「熱海」駅 下車徒歩 20 分・タクシー 5 分	測量地質・施設課 http://www.st-kenpo.or.jp	03-3987-3151 03-3985-9721	電話予約 / 利用 日の1ヶ月前より
	熱海 リフレッシュ センター	413-0002	静岡県熱海市 伊豆山 392-1	8,000	—	JR「熱海」駅下車一伊豆 東海バス・七尾団地行き または、七尾原循環で「般 若院前」下車徒歩 5 分	全国設計事務所・ 施設事業部施設課 http://www.sekkei-kenpo.org/	03-3404-9545 03-3404-9680	電話予約 / 利用 月の 2 ヶ月前の 25 日より
	伊豆山温泉 保養所	413-0002	静岡県熱海市 伊豆山七尾原 1173-651	9,000	9,000	東京駅より JR 東海道新幹 線で約 50 分(特急踊り子 で約 90 分)「熱海」駅 下車バスまたはタクシー 20 分	東京電子機械工業・ 事業部施設課 https://www.tokyo-denshikempo.or.jp/	03-3843-1454 03-3843-1990	FAXまたは郵送 にて予約 / 利用 日の1ヶ月前から 4 日前まで所定 の申込書により
	天城の里 20	410-2507	静岡県伊豆市 冷川 1524-308	8,000	8,000	JR「伊東」駅より バスで 40 分	産業機械・保健事業課 http://www.sk-kenpo.or.jp	03-5232-5006 03-5232-5014	電話予約 / 利用 日 1 ヶ月前の 1 日より