

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和2年
7月号

- 賞与支払届・算定基礎届の提出はお早めに！(2ページ)
- 健診で健康を守りましょう／
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック 他(3-5ページ)
- 知って納得、受けて安心！「特定保健指導」(6ページ)
- メンタルヘルス支援サービス(7ページ)

- 健康保持増進事業のご案内(8-12ページ)
- 新しい役員・議員が選任されました／
組合日誌／公告／組合事業概況(13ページ)
- 家ジム おうちでちゃんと運動(14ページ)
- 今年の夏はマスク熱中症に注意！(15ページ)



ご家庭に
持ち帰って、
ご家族でお読み
ください。

年に1回は健診を受けましょう

血糖値が気になる人の 元気ごはん

血糖値の急上昇を抑える食材を活用して
栄養バランスをとりながら血糖コントロールを！



1人分
503kcal
塩分1.8g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術！)

そうめんやうどんにも
合います。ゴーヤがなけ
れば、オクラでもOK。
しめじやエリンギを加え
ると食物繊維量がアップ
します。

夏野菜のスープカレー

材料 (2人分)

植物油……………大さじ 1/2
豚もも薄切り肉……………150g
ゴーヤ……………1/2 本
(縦半分に切って種を取り、5mmの厚さに切る)
黄パプリカ……………1/2 個(幅1cmに縦切り)
水……………2 カップ
コンソメ顆粒……………小さじ 1
トマト……………1 個 (ざく切り)
カレールウ……………1 かけ
ごはん……………300g

作り方

- ①フライパンに植物油を熱し、豚もも薄切り肉を炒め、色が変わったらゴーヤ、黄パプリカを加えてさっと炒める。
- ②水、コンソメ顆粒、トマトを入れて、煮立ったら火を止めて、カレールウを加えて溶かし、再び火をつけ、3分くらい煮る。
- ③ごはんを添える。

(Check) 豚肉

良質なたんぱく質源。
ごはんなどの糖質をエ
ネルギーに換えるのに
欠かせないビタミンB₁
が豊富に含まれます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

食物繊維の多い副菜から食べましょう

自炊でも外食や中食でもバランスを整えるには、ごはんなどの「主食」、肉や魚料理などの「主菜」、野菜料理などの「副菜」がそろうことを心がけ、肉や魚料理より野菜の量が多くなるようにしましょう。食方では、「主食」は糖質が多く、真っ先に食べると血糖値は上昇しやすいので、野菜やきのこ、海藻などの、食物繊維が多く血糖値の上昇を抑える「副菜」から食べ始めるようにしましょう。1食の目安は約600kcal。外食や中食の場合は栄養表示などを見て選びましょう。

※中食…市販の総菜や弁当を購入して持ち帰り、自宅で食べること。



皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

自分自身のため、そして家族のために 健診で健康を守りましょう

皆様、年に1回の健診を受けていますか？ 仕事や家事などを優先して、自分のことはついつい後回しになっていませんか？ 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。

緊急事態宣言の解除および厚生労働省からの「各種健診等における対応について」の通知を受け、契約医療機関につきましては、適切な感染拡大防止策等を講じたうえで、順次健診が再開されております。しかし、一部の検査等（肺機能検査、胃部内視鏡検査および人間ドックの当日結果説明等）につきましては、当面の間中止となっている健診機関もあります。

受診者の皆様には、発熱等体調不良の場合の受診延期や、受診の際の検温、マスクの着用等のご協力をお願いいたします。

詳細につきましては、健診を受診される医療機関にお問い合わせください。

健診を受けるメリット

●病気を早期に発見

血圧、血糖値やコレステロールは、数値が高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。

健診を受診し、 今後の生活に役立てましょう

毎年、健診を受け自分の体の経年変化がわかれば、たとえば健診結果が「異常なし」であったり、自分では健康だと思っていたとしても検査の数値が年々悪くなっているようであれば、生活習慣を見直したり、かかりつけ医に相談したりすることによって、病気を未然に防ぐことができます。

健診は自分の体の状態を把握するよい機会と捉えて受診し、その結果を有効にご活用ください。

皆様がいつまでも元気に
過ごすために必要な健診。
後回しにせず、定期的に
受診しましょう！



◎当組合の各種健診・人間ドック等につきましては、本誌4～5ページをご参照ください。

賞与支払後、速やかに 提出してください

賞与支払届

- 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5月下旬に送付しています。
- 「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の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。

7月10日（金）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した。
- 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」をご送付しました。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個人事業主の方は令和元年の「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今年の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。

被扶養者の資格確認調査を実施します

皆様から納めていただいている保険料は、被扶養者がいるいないに関わらず一人分の保険料となっており、被扶養者の医療費等は保険料収入全体で補っていることから、一定の基準を満たした方が被扶養者となることができます。

被扶養者の資格確認調査は、被扶養者として認定された時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、厚生労働省からの指導等により実施することとなっております。

当組合では、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ご提出いただきますので、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の写し
- 学生証の写し
- 別居家族への送金を確認できるもの

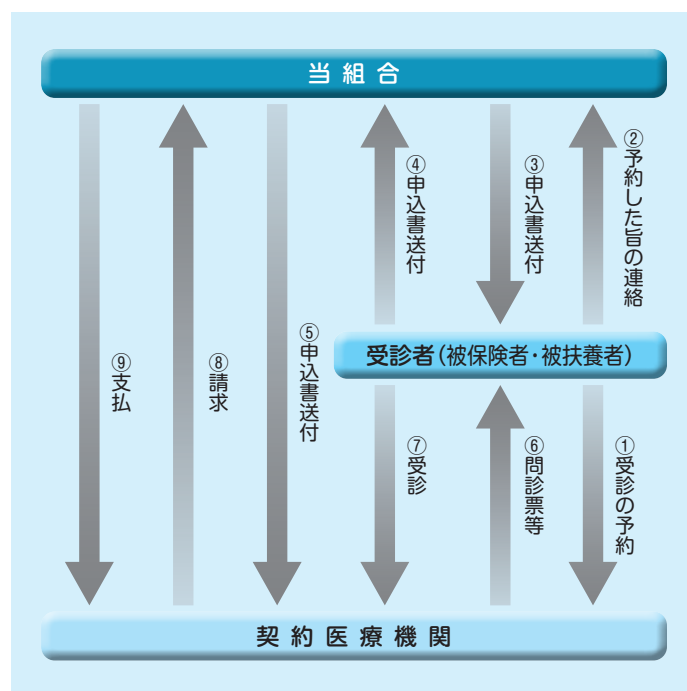
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック〈受診の流れ〉



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

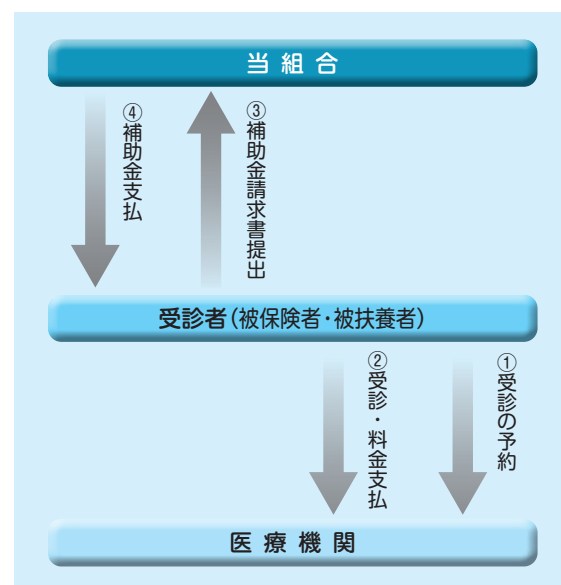
※1 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

- 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。

40歳～74歳（今年度）の皆様へ

健診（生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健診のいずれかひとつ）を令和2年4月から令和3年3月の間に1回、必ず受けてください。

特定健診（生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診・人間ドック含む）・特定保健指導の実施率の低い健康保険組合には、国へ納付する後期高齢者支援金に加算（ペナルティ）が課されます。

当組合では、特定健診の実施率が非常に低く、被保険者（組合員）および被扶養者（組合員の扶養家族）の皆様が特定健診を受診していただかないと、**後期高齢者支援金に莫大な加算（ペナルティ）が課されるほか**、このような状態が続きますと、**皆様に納めていただいている健康保険料の引き上げをせざるを得ない状況になります**。

このことをぜひご理解いただき、皆様には年1回、健診（生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健診のいずれかひとつ）を受けていただきますとともに、健診結果により特定保健指導の対象者になられた方は、必ず特定保健指導を受けていただきますようお願いいたします。

皆様のご協力をお願い申し上げます。

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

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13,000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。

◆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

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月中旬に詳細のご案内を差し上げております。

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。

メンタルヘルス 支援サービス

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



電話・WEB相談

からだも心も健康!!

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

電話相談 話を聞いてほしい

利用時間

月～金曜 ▶ 9:30 ～ 21:30 土曜 ▶ 11:00 ～ 19:00
(日・祝・年末年始は除く)

相談は利用時間内となりますので、
余裕をもってお電話ください。

- 対象者は被保険者本人(労務管理責任者も含む)、配偶者および被扶養者
- 通話料無料・携帯電話可
1日1人1回、30分程度まで電話番号通知(非通知でないこと)でおかけください。
- 受付の際、臨床心理士等から、組合名、属性(本人・家族)、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。

*やむを得ない事由により利用時間を変更する場合がございます。
変更時の詳細は東振協HP (<http://www.toshinkyō.or.jp/>) にてお知らせいたします。

通話料無料

0120-783-112

☆携帯電話・PHSからもご利用いただけます

▶ 対面相談(有料オプション)

日本全国約250ヵ所、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます。
詳しくは、(一社)東振協のホームページ(<http://www.toshinkyō.or.jp/mental/>)をご覧ください。

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】

東京都歯科健康保険組合

WEB相談 メールで相談したい

利用時間

▶ 24時間年中無休
(回答には3営業日程度を要します)

- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者(18歳以上)
- 下記URL「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- ご利用に制限はありませんが、1回の相談については、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

こころ相談ネット <https://www.kokoro-soudan.net/>

【法人契約コード】 shikakenpo

知って 納得、受けて 安心! 「特定保健指導」

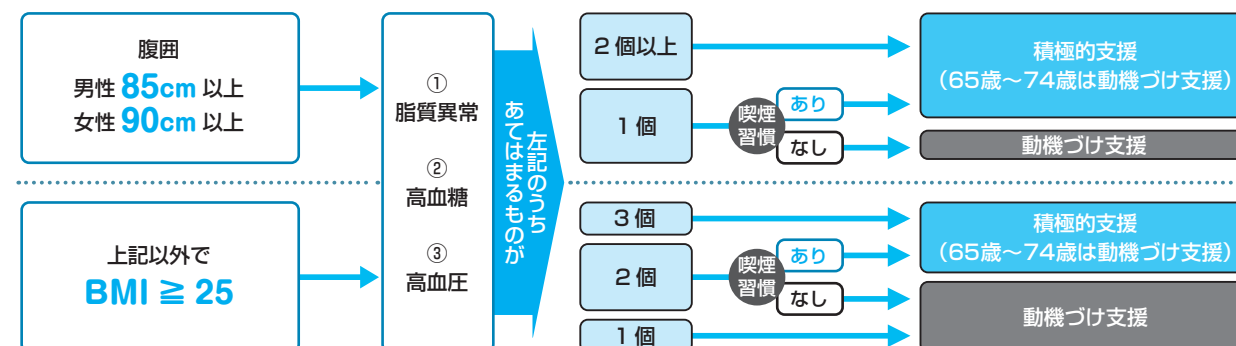
特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方には、「特定保健指導」のご案内をお届けしています。自身の生活習慣を見直すチャンスですので、ぜひご活用ください。

えっ、僕あてに
「特定保健指導」…?



特定保健指導対象者の選別方

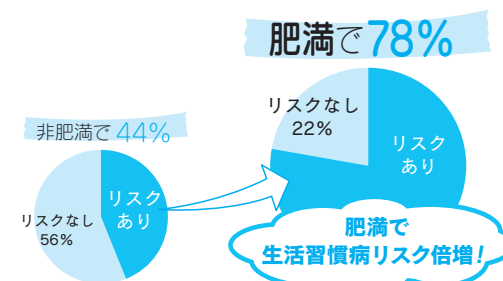
特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合は…

脂質異常・高血糖・高血圧



参考：「平成29年度 健診検査値からみた加入者(40-74歳)の健康状態に関する調査」(健康保険組合連合会)

あなたもチェック!

☒ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

☒ 腹囲

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそまわりを測定。
腰やあばら骨の下などの
一番細いくびれたところではありません!

肥満とは…BMI25以上、腹囲男性85cm・女性90cm以上、
内臓脂肪面積100cm²以上のいずれかに該当

健康管理のプロが生活習慣改善をサポート

特定保健指導では、健康管理のプロである管理栄養士や保健師たちが、1人ひとりに最適な生活習慣改善プログラムをご提供します。私生活で無理なく取り組める食事法や運動法など、その人のライフスタイルに合わせた方法を提案してくれ、またその後もメールや電話でサポートをしてくれるので安心です。

長年の生活習慣を変えることはなかなか難しいものですが、特定保健指導をよい機会ととらえてぜひご活用ください。



契約プールのご案内



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。

利用期間
7月11日～
8月31日

●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)	4,600 円	2,700 円	7/11 ~ 8/31
	子 供 (3 歳～小学生)	3,600 円	1,200 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)	4,600 円	3,500 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	

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・ボディアートを含む）をされた方は入場できません。

夏期保養施設利用の中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、今後においても、社会的に感染拡大防止対策の長期的な取り組みが求められています。

このようなことから、令和2年度の夏期保養施設（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）のご利用につきましては、中止させていただくこととなりました。

被保険者・被扶養者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

健康保持増進事業のご案内

ぜひ
ご利用を！

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。

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回配付いたします（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。1人1枚限度）。

前期分はすでに終了しました。後期分は秋（10月号）に掲載いたします。



東京ディズニーリゾート® オフィシャルホテル
千葉県浦安市舞浜 1-34

『法人契約専用宿泊プラン』にて ご利用いただけます インターネット予約専用プラン

4名1室・1名様料金（朝食なし） **3,826円～**

※専用プランのため提供数に限りがございます。提供数に達し次第、締め切りとさせていただきます。

■客室タイプ

3F～9F

2～3名様：ハーモニールーム（32㎡）
2～4名様：シンフォニールーム（35㎡）



10F～11F

2～3名様：ハースハーモニールーム（32㎡）
2～4名様：ハースシンフォニールーム（35㎡）



※専用ページでは、朝食付き、朝食なしプランの他、直前プラン等、さまざまなプランを販売いたします！
※プランの内容によっては、宿泊特典やチェックイン・チェックアウトの時間も異なります。

■料金について

※空室状況によって料金が変動いたします。宿泊料金は専用ページからご確認ください。

例 【朝食無しプラン】※お1名様料金 税金・サービス料込

- 3,826円～16,426円（4名1室）（正規料金：5,060円～17,050円）
- 4,476円～21,276円（3名1室）（正規料金：6,710円～21,780円）
- 6,176円～31,376円（2名1室）（正規料金：9,680円～31,900円）

例 【朝食付きプラン】※お1名様料金 税金・サービス料込

- 6,026円～18,926円（4名1室）（正規料金：7,480円～20,350円）
- 6,676円～23,476円（3名1室）（正規料金：9,130円～25,080円）
- 8,376円～33,576円（2名1室）（正規料金：12,100円～35,200円）

期間：令和2年9月30日まで



全室洗い場付きのバスルーム

■その他会員特典

レストランご優待



ランチ…5%割引
ディナー…10%割引

※予約はお電話にて承っております。
※ご利用時、お勤め先を確認できるものをスタッフにご提示ください。
※割引対象外のランチとディナーがございます。レストランにお問い合わせください。

契約企業向けウェディング特別プラン



挙式料全額を含む50万円相当のご優待
ご自身のご婚礼やご家族、ご友人のご婚礼について特典をご用意いたします。

その他、会議・研修・社外ミーティング・お客様との打ち合わせなど、さまざまなビジネスシーンでご利用いただける宴会場利用のご相談も承ります。

駐車場/有料 ご到着日の午前0時からご出発日の午後2時までを1泊として、1泊3,300円、2泊4,700円、3泊6,100円（超過時間1時間ごとに600円）

■予約方法について ※初めにユーザー登録が必要となります。

- 東京ベイ舞浜ホテルのホームページから
 - ①法人契約企業の皆様へ
 - ②初めてご利用の方は「ユーザー登録へ」をクリック
 - ③法人会員IDと法人会員パスワードを入力
【当組合 会員ID：skkenpo 会員パスワード：7511】
 - ④利用者本人のお名前、ID、暗証番号などを利用規約に同意のうえ、登録（当組合のID、パスワードではありません）
 - ⑤登録完了（登録受信メールが届きます）
- ※専用ページへログインし、料金・空室状況等をご確認のうえ、ご予約ください。予約完了時に送信されるメール「ご予約承り書」を、宿泊日まで保存願います。



予約情報サイト

<http://www.maihamahotel.jp/plan/corporate.html>
※詳細につきましては、当組合にお問い合わせください。

法人会員制倶楽部
ラフォーレ倶楽部よりご案内



HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

目の前に差し迫る山々、その後ろに立ち並ぶ大雪渓の絶景が広がる山頂テラス。併設のベーカリーショップでは白馬豚を使ったクロワッサンサンドやブレンドコーヒーを、壮大な景色とともにご堪能いただけます。

コートヤード・バイ・マリオット 白馬よりゴンドラ乗り場まで車で約15分

心をリセットする、極上のリゾート時間

きらきらと輝く湖・海、深緑の季節をむかえ、爽やかな空気に満ちた夏のリゾート。海・山の自然、美食、温泉—いつ訪れても変わらぬ景色の安心と、新しい魅力の発見が、きっと気持ちをリセットさせてくれることでしょう。穏やかな時間の始まりに胸が高鳴ります。



ダイナミックな 自然にふれて

深緑に覆われた山、日本が誇る富士など、清涼な空気に包まれて雄大な自然と共生できる滞在が。

おすすめホテル：富士山中湖・軽井沢・白馬・那須

情緒あふれる温泉地で 宿ごもり

多種多様な温泉を、足湯・露天・お部屋などいつ何度でもゆっくりと。心まで温まる贅沢な湯浴みが宿で楽しめます。

おすすめホテル：強羅・伊東・修善寺



山梨水明



白髭神社

せせらぎに耳を澄まし リトリートタイム

湖・海……“何もない”からこそ時間に追われることなく、のんびりと自分を見つめなおす。圧倒的なリゾートの楽園が待っています。

おすすめホテル：琵琶湖・南紀白浜

抽選で50名様にマリオットホテル宿泊ご招待！

癒しのリゾート キャンペーン

今春ラフォーレ倶楽部公式アプリがリニューアル！
いままでのアプリ限定プランやクーポン配信は残しつつ、質問に自動でお答えするチャットボットや、旅を豊かにするウェブマガジンを新たに搭載。アプリリニューアルを記念して、抽選でマリオットホテルの宿泊ご招待や、応募者全員にアプリクーポンをプレゼントするキャンペーンを開催！
これからの旅計画に役立つこの機会にぜひご応募ください♪

詳しくは、
WEBサイトにて
ご確認ください。



※写真はイメージです。

【ラフォーレ倶楽部対象施設一覧】

伊豆マリオットホテル修善寺	琵琶湖マリオットホテル	リゾートホテル ラフォーレ那須	ホテルラフォーレ修善寺
富士マリオットホテル山中湖	南紀白浜マリオットホテル	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ
軽井沢マリオットホテル	コートヤード・バイ・マリオット 白馬	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭	

プランの詳細・ご予約は
ラフォーレ倶楽部WEBサイトへ www.laforet.co.jp/shikakenpo/

WEB予約には利用者登録が必要です
法人会員No.20348
法人パスワード 20348cc

掲載情報の詳しい内容は
WEBサイトをご覧ください。



第24期 新しい役員・議員が選任されました

(敬称略)

選 定

理 事 長	山崎 一男	監 事	☆池田 忠雄
副理事長	腰原 偉旦	議 員	小筆 正弘
理 事	西崎 威史	議 員	岡崎 正史
理 事	早速 晴邦	議 員	藤田 良治
理 事	◎渡邊儀一郎	議 員	☆財部 克彦
理 事	嶋田 直季	議 員	小松 孝至
常務理事	堀口 旭	議 員	阪柳 敏春
		議 員	大滝 正行

互 選

理 事	濱 克弥	監 事	土田 和彦
理 事	○福岡 博史	議 員	近藤 紀之
理 事	武内 和久	議 員	谷村 秀樹
理 事	小見 顕	議 員	小笠原浩一
理 事	富塚 高利	議 員	☆木村 高大
理 事	☆深井 克彦	議 員	大多和昌彦
理 事	北村 新	議 員	山田 潔
		議 員	光安 廣修

※組合運営研究委員会 ◎委員長、○副委員長、☆委員

組 合 日 誌

令和2年3月から令和2年5月まで

2.5.26 理事会

■議案事項

- 第141回組合会開催に関する件
- 財産の管理（案）に関する件

2.5.26 臨時理事会

■議案事項

- 副理事長の指名に関する件
- 常務理事の指名に関する件
- 組合運営研究委員会委員の選出に関する件

2.5.26 臨時組合会

■議案事項

- 監事の選挙に関する件

組合事業概況

令和2年4月末現在

事 業 所 数	3,931 件
被 保 険 者 数	男 4,021 人
	女 10,949 人
	合計 14,970 人
被 扶 養 者 数	男 1,977 人
	女 2,868 人
	合計 4,845 人
平均標準報酬月額	男 581,746 円
	女 293,546 円
	平均 370,958 円

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

神部歯科医院	目黒区東山 2-5-18
HIBARIGAOKA DENTAL OFFICE	西東京市谷戸町 2-3-7
さくま歯科	武蔵野市吉祥寺本町 4-13-12
医療法人社団 弘志会	文京区目白台 1-23-7
いちよう通り歯科医院	品川区小山 7-15-21
南六郷ベイサイド歯科医院	大田区南六郷 2-35-120
島歯科医院	大田区池上 3-15-10
エスデンタルオフィス	千代田区九段南 3-9-14
かわしま歯科医院	葛飾区四つ木 1-47-12
一番町矯正歯科	千代田区一番町 8-13
たけだなおや歯科クリニック	立川市柴崎町 3-11-4
鈴木歯科 南阿佐ヶ谷クリニック	杉並区成田東 5-42-13
駒込丘の上歯科	北区西ヶ原 1-21-12
リッツ歯科・口腔クリニック	板橋区徳丸 3-1-6
山口歯科医院	世田谷区成城 5-8-2
i-スマイル歯科クリニック東京	渋谷区上原 3-31-19
一般社団法人 東京都新宿区四谷牛込歯科医師会	新宿区市谷台町 8-15
医療法人社団 萌藤会 THREE 歯科・矯正歯科	江東区東陽 1-25-1
医療法人社団 健口会	中野区野方 5-31-7
じゅん矯正歯科クリニック	葛飾区東金町 1-15-9



Prince
Hotels & Resorts

プリンスホテル「法人契約優待プラン」の ご利用について

株式会社プリンスホテルから営業再開予定等のお知らせ

政府の緊急事態宣言解除や需要動向に鑑み、各施設の営業を再開してまいります。また、営業再開にあたりましては安心してご利用いただくため、「新型コロナウイルス感染症 感染拡大予防ガイドライン」を定め、すべての施設で運用し、安全・安心を第一に感染拡大予防に努めてまいります。

ご利用の皆様の笑顔のため、今まで以上に心のこもったサービスでお迎えいたします。ぜひご利用ください。



▲軽井沢プリンスホテル（営業中）

営業中または営業再開予定の主なホテルについて

ホテル名	営業再開予定日
ザ・プリンス ヴィラ軽井沢	営業中
ザ・プリンス 軽井沢	7月23日
軽井沢プリンスホテル	営業中
軽井沢 浅間プリンスホテル	営業中
嬌恋プリンスホテル	7月17日
万座プリンスホテル	7月1日
万座高原ホテル	7月17日
東京プリンスホテル	営業中
ザ・プリンス さくらタワー東京	7月1日
グランドプリンスホテル高輪	営業中
新宿プリンスホテル	7月1日
サンシャインシティプリンスホテル	7月1日
川越プリンスホテル	営業中
新横浜プリンスホテル	営業中
鎌倉プリンスホテル	7月1日
大磯プリンスホテル	7月1日
ザ・プリンス 箱根芦ノ湖	7月1日
龍宮殿	7月1日
箱根湯の花プリンスホテル	7月15日
箱根仙石原プリンスホテル	7月1日
箱根園コテージ	7月1日
下田プリンスホテル	7月10日
伊豆長岡温泉 三養荘	営業中
川奈ホテル	営業中

上記営業内容については、変更となる場合があります。その他施設の
の情報、また詳細につきましてはホームページをご覧ください。

<https://www.princehotels.co.jp/keiyaku/>

（ログイン用 ID：prkeiyaku パスワード：prkeiyaku）





今年の夏はマスク熱中症に注意！

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

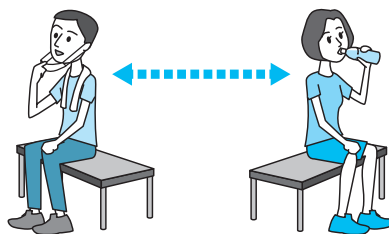
「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避ける

- ＊エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ＊窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ＊涼しい服装に

2 適宜マスクをはすす

- ＊気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- ＊屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはすす
- ＊マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはすして休憩を



3 こまめに水分補給

- ＊のどが渇く前に水分補給
- ＊1日あたり 1.2 リットルを目安に
- ＊大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理

- ＊日頃から体温測定、健康チェック
- ＊体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えたからだづくり

- ＊暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ＊水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ＊「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度

熱中症を引き起こす3つの要因

環境

- ＊気温が高い
- ＊日差しが強い
- ＊急に暑くなった
- ＊湿度が高い
- ＊締め切った室内
- ＊熱波の襲来
- ＊風が弱い
- ＊エアコンのない部屋



からだ

- ＊高齢者や乳幼児、肥満の方
- ＊下痢やインフルエンザでの脱水症状
- ＊糖尿病
- ＊二日酔いや寝不足
- ＊低栄養状態



行動

- ＊激しい筋肉運動や慣れない運動
- ＊屋外作業
- ＊水分補給できない状況



体温調整ができないと…



マスクをしていると、脱水状態に気づきにくい

環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成

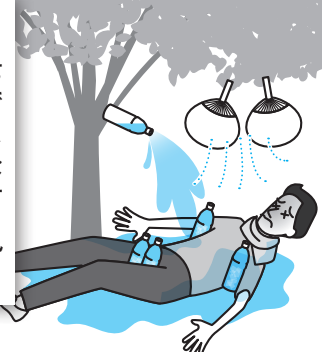
こんなときは危険！重症度に合わせて対処しよう

熱中症は「どのくらい症状が重たいか」という重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。対処法を覚えておきましょう。

重症度	代表的な症状	対処法
Ⅰ度 (軽症)	めまい、 たちくらみ、 こむら返り、 大量の汗	涼しい場所へ移動し、からだを冷やす。 安静にして水分、塩分、糖분을補給
Ⅱ度 (中等症)	頭痛、 吐き気、 からだのだるい、 全身倦怠感	Ⅰ度の対処＋誰かがそばで見守る。 回復しなかったり水分が補給できないときは早めに受診
Ⅲ度 (重症)	意識障害、 けいれん、 体温が高くなる	Ⅱ度の対処＋救急車を呼ぶ

からだの効果的な冷やし方

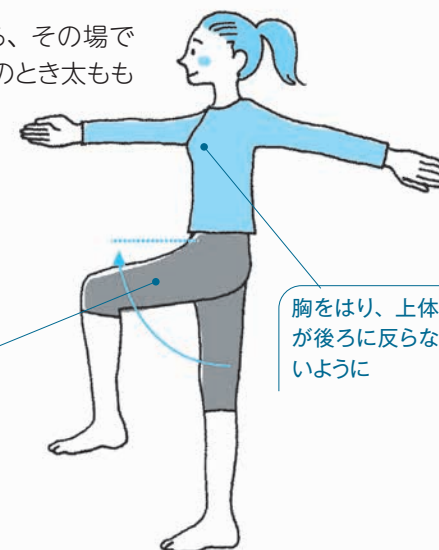
- からだに水をかける
- ぬれタオル、凍らせたペットボトルでわきや足のつけ根、首回りや手のひらなど太い血管を冷やす
- うちわや扇子、扇風機で風を当てる



ラクチンコース

■太もも上げ運動 毎日OK

- ①背筋を伸ばして立つ。
- ②腕を前後に大きく振りながら、その場でゆっくりと足踏みをする。このとき太ももが床と平行になるまでもち上げ、つま先から着地する。これを左右交互に100～200回行い、慣れてきたら回数を増やしていく。



太ももは床と平行になるまでもち上げる

胸をはり、上体が後ろに反らないように

■体ねじり運動 毎日OK

- ①両足を肩幅ぐらいに開いて立ち、背筋を伸ばす。
- ②左ひざを右ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。次に右ひざを左ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。これを左右交互にテンポよく20～30回行う。



ウエストをしっかりとねじり、1回の動作が終わったら上体をきちんと伸ばす

●監修●
フリーインストラクター
今井 真紀

家ジム
おうちでちゃんと運動

「有酸素運動」で体脂肪を燃やす

おなかや下半身についた脂肪は有酸素運動が効果的。有酸素運動は屋外でウォーキングなどを行うのがいちばんですが、家の中でも行うことができ、筋トレの動作をプラスした有酸素運動なら短時間でも脂肪燃焼効果が得られます。

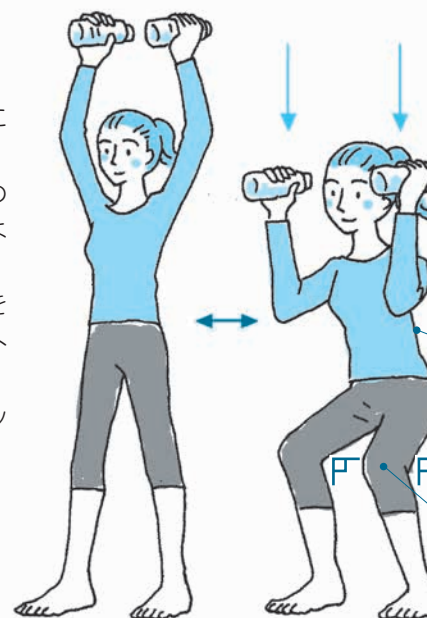
ポイント

- 深い呼吸で酸素を十分にとり入れながら行う。
- 正しいフォームで行う。
- ややキツイぐらいの強度がベスト。

ハードコース

■スクワット運動 週2～3回

- ①水が入った500mlのペットボトルを両手にもち、両足を肩幅ぐらいに開いて立つ。
- ②両腕を真上に上げる。このとき関節を傷めないために、腕やひざは伸ばしきらないようにする。
- ③ペットボトルが肩の上にくるように両腕を曲げると同時に、ひざを曲げてスクワットをする。
- ④これを20秒くり返し、10秒休むのを1セットとして8セットつづけて行う。



背筋を伸ばし、目線は前方に

ひざは90度ぐらい曲げ、ひざがつま先より前にでないように