

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和3年
4月号

- 健康保険料率・介護保険料率の改定 (2ページ)
- 令和3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 (4ページ)
- 被扶養者に異動があったら届出を！ (5ページ)
- マイナンバーカードの保険証利用 (6ページ)
- 年に1回は健診を受けましょう!! (7ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 (8ページ)
- うつヨケ 自分でできるストレス対策 (9ページ)
- ルネサンスのオンラインスタジオ (10ページ)
- お家でできる簡単ピラティス (11ページ)
- 国営ひたち海浜公園 みはらしの丘 (12-13ページ)
- 共同利用保養所のご案内 (14-15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

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ
食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

材料 (2人分)

- | | | |
|--------------|---|-------------------|
| 春キャベツ…… 100g | A | 塩…………… 小さじ 1/8 |
| 茹でたけのこ… 50g | | こしょう… 少々 |
| さやえんどう… 20g | | 春巻きの皮… 4枚 |
| にんじん…… 20g | B | 小麦粉…… 小さじ 1 |
| 豚薄切り肉… 50g | | 水…………… 小さじ 1/2 |
| | A | ごま油…… 小さじ 1 |
| | | オイスターソース |
| | | …………… 小さじ 2 |
| | | 片栗粉…… 小さじ 2 |
| | | 食用油 (焼き用)… 小さじ 2 |
| | | 添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) |
| | | …………… 適宜 |
| | | 辛子醤油………… 適宜 |

作り方 約20分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、縦じ目をBでつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を縦じ目を下にしながら並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

組合財政の安定化を図るため 健康保険料率・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

健康保険料率 92/1000 → 97/1000 に引き上げ

【令和3年3月分保険料（令和3年4月納付）より※】

※任意継続被保険者については、令和3年4月分保険料から

【事業主：48.5/1000
被保険者：48.5/1000】

新型コロナウイルスによる 景気悪化で 健保財政の維持が困難に

当組合の財政は以前より、高齢化の進行によって高齢者医療制度への納付金が増加傾向にあり、厳しい状況が続いていました。ただこれまでは健康保険収入だけでは支出を賄いきれない場合も、収支の均衡を図るため不足分は組合の財産である別途積立金で補てん

し、健康保険料率は据え置けていました。しかし、昨今の新型コロナウイルスによって長期にわたる景気の低迷は避けられず、当組合の令和2年度の平均標準報酬月額と健康保険収入は、大幅に減少する見込みとなっています。その一方で、高齢者医療制度への納付金は前年度を大きく上回ると推計され、以前にも増して健保財政が逼迫することが見込まれます。そのため、令和2年11月の組合運営研究委員会および令和2年12月の理事会において検討し、令和3年度の健康保険料率を千分の5引き上げることが令和3年2月開催の組合会において承認されました。

介護保険料率 15.3/1000 → 17.9/1000 に引き上げ

【令和3年3月分保険料（令和3年4月納付）より※】

※任意継続被保険者については、令和3年4月分保険料から

【事業主：8.95/1000
被保険者：8.95/1000】

介護保険収入の減少等で 収支バランス難しく

令和2年度の収入においては、一般勘定と同じく平均標準報酬月額が減少し、介護保険収入も大幅に減少する見込みです。また支出面では、令和2年度から介護納

付金の算定方法が全面総報酬割へ移行したため、介護納付金は前年度を大きく上回ることとなりました。結果、収入だけでは支出を賄うことができず、赤字となる見込みです。不足額は準備金を繰り入れることで対応しましたが、今後もこうした厳しい状況が続くと予想されるため、健康保険料率と同様検討し、令和3年度の介護保険料率を千分の2.6引き上げることいたしました。

事業主・被保険者の皆様にはまことに心苦しい限りではありますが、
なにとぞご理解とご協力をお願いいたします。

令和3年度予算が確定しました

令和3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。

予算概要

一般勘定

●令和3年度予算
収入の大半を占める健康保険収入は、健康保険料率を引き上げることで前年度予算に比べ3億4,259万円増加する見込みです。

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よりも減少しましたが、高齢者医療制度への納付金は28億155万円、同比で7,984万円増と引き続き重い負担となっています。健保財政は新型コロナウイルスの影響などにより、健康保険料率を引き上げてなお厳しく、前年度に引き続き健康保険収入では支出を賄うことができない見込みで

す。そのため、不足額については別途積立金の繰り入れによって、収支の均衡を図りました。

介護勘定

●令和3年度予算
介護保険収入は、介護保険

料率を引き上げることで前年度予算に比べて7,056万円の増加が見込まれています。しかし、介護保険収入では介護納付金を含む支出分を賄いきれないため、前年度同様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。

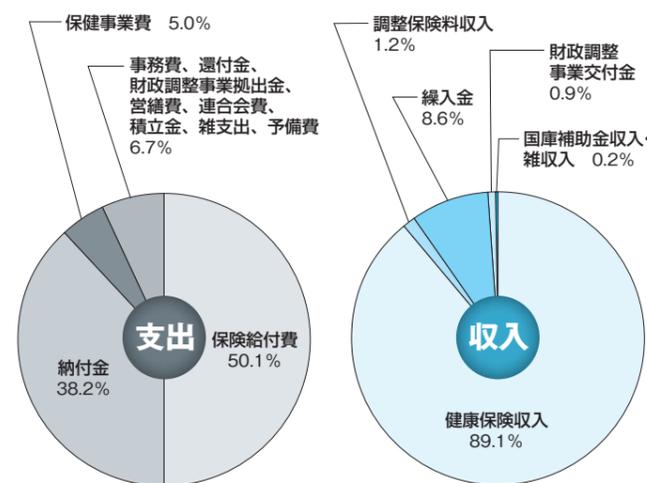
一般勘定		
(単位：千円)		
収入の部		
科目	予算額	対前年度比
健康保険収入	6,527,615	342,592
調整保険料収入	89,511	△ 21
繰入金	630,000	△ 300,000
国庫補助金収入	1,003	△ 3,201
財政調整事業交付金	65,000	0
雑収入	15,177	△ 4,277
合計	7,328,306	35,093

支出の部		
(単位：千円)		
科目	予算額	対前年度比
事務費	259,669	△ 12,418
保険給付費	3,669,857	△ 89,095
納付金	2,801,546	79,836
保健事業費	364,683	△ 26,526
還付金	2,212	114
財政調整事業拠出金	89,511	△ 21
営繕費	1,300	0
連合会費	3,995	54
積立金	7,992	7,991
雑支出	6,001	△ 2,000
予備費	121,540	77,158
合計	7,328,306	35,093

介護勘定		
(単位：千円)		
収入の部		
科目	予算額	対前年度比
介護保険収入	661,843	70,562
繰入金	100,000	0
国庫補助金受入	0	△ 1
雑収入	3	△ 1
合計	761,846	70,560

支出の部		
(単位：千円)		
科目	予算額	対前年度比
介護納付金	655,616	△ 1,656
還付金	409	60
積立金	51,186	50,384
予備費	54,635	21,772
合計	761,846	70,560

グラフで見る予算（一般勘定）



被扶養者に異動があったら届出をお忘れなく！



被扶養者が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

こんな場合は被扶養者の資格から外れます

就職・他の健保組合に加入した

- 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。
- 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は、お勤め先の健康保険の被保険者となります。

- (1) 週の所定労働時間が20時間以上
- (2) 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
- (3) 雇用期間が1年以上見込まれる
- (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

収入が増えた

- 被扶養者の年間収入が130万円※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。

※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)。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

※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。

失業給付金を受給した

- 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。

75歳になった

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※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。

国内居住要件を満たさなくなった

- 日本国内に住所を有さなくなった。

ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。

- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している(ワーキングホリデーや青年海外協力隊など)
- ④海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる
- ⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する

Q 被扶養者の異動届の手続きをしないとどうなるの？

A 被扶養者数も、健保組合が国へ支払う高齢者医療への拠出金の算定に反映されています。そのため、手続きをしないと、本来、被扶養者でないのに被扶養者数に含まれることとなり、不要な支出につながります。つまり、みなさんが健保組合に納めている保険料が適正に使われないことになります。



健康保険組合からのお知らせ

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。

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。

利用券は準備でき次第、順次代表の方へ郵送いたします。届きましたら、申込書に記載された方に必ずお渡しください。**紛失された場合の再発行はいたしません。**準備の都合上、ゴールデンウィーク以降の発送となる場合がございます。

申込期限
令和3年12月28日(火)
＜当組合必着＞

※2回目のご案内は、秋に実施いたします。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。

※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。

◎「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。

令和3年
4月より

日本健康管理協会の人間ドック料金に変更になります

令和3年4月から、一般財団法人日本健康管理協会で行っている人間ドックの料金が被保険者・被扶養者ともに変更になります。

◆変更後の料金一覧表

	コース料金(税込)	受診者負担(税込)
被保険者	37,400円	4,400円
被扶養者	37,400円	7,400円

令和3年
4月より

契約医療機関「野村病院」の人間ドックの一部契約が終了します

当組合が行っている人間ドックの契約医療機関のうち、野村病院の一泊二日コースの契約が令和3年4月より終了となります。なお、46,200円のコースは継続となりますので、ぜひご利用ください。

医療機関名	所在地	契約料金	被保険者負担	被扶養者負担	電話番号
野村病院	三鷹市下連雀 8-3-6	46,200円	13,200円	16,200円	0422-47-8811

ご自身の健康のためにぜひお読みください！

忙しいからと後回しにせず 年に1回は健診を受けましょう！！

健康保険組合は、特定健診・特定保健指導を実施し、国に受診率等を報告しています。当組合の特定健診・特定保健指導の実施率は、令和2年度版健康スコアリングレポートによると、被保険者ならびにご家族の皆様ともに全組合平均を大きく下回っています。

健診は体からのSOSをキャッチして、異常を早期に発見できる絶好の機会です。忘れないうちにご自身のスケジュールと照らし合わせて、今すぐ予約するようにしましょう。

さっそく健診の受診日を決めましょう！

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健診の案内を受け取っても、つい忙しいからと横に置いてしまっはいませんか？ 後回しにしないためにも、先に健診受診日を決めておきましょう。



特定健診・特定保健指導で生活習慣を改善！

特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のため、40歳～74歳の被保険者および被扶養者を対象に実施しています。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が案内され、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

病気の早期発見や生活習慣を改善するためのプロのアドバイスが無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

医療費の節約にご協力ください！

健診や人間ドックで見つけた病気を早期に治療すれば治療期間が短くなり、体への負担が少なくなります。また、医療費も少なくて済み、家計への負担が軽くなります。

医療費が少なくなれば健保組合の財政に反映されて、被保険者の保険料負担の減少にも繋がります。

年に1回は健診を受けて、医療費の節約をしましょう。



知っていますか？

マイナンバーカードが 保険証として利用できます！

※すべての医療機関や薬局で使えるようになるわけではありません。どこで利用できるかは、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページをご確認ください。



医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーにかざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。顔写真は保存されません。

こんなことができるようになります！

CHECK 1

就職・転職・引っ越しをしても
保険証としてずっと使える！

※健保組合等への加入の届け出は
引き続き必要です。

CHECK 2

ご本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
今までに使った正確な薬の情報が
医師等と共有できる！

CHECK 3

限度額適用認定証が
なくても高額療養費制度
における限度額以上の
支払いが免除される！

など

とっても
便利だね！



※現在の保険証もそのまま利用できます。

詳細やお申し込みについてはマイナポータル特設ページをご確認ください！



保険証利用申し込みのお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間
(年末年始を除く)

平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分



こんなシグナルに要注意!

誰でも、ストレスを感じて心が落ち着かなくなることがあります。そんなときに、うつ病などメンタル疾患を発症せずに健康な心を取り戻すにはどうしたらよいのでしょうか。ここでは、心のSOSを自分で感じとり、自分で対処する方法について考えてみます。

ストレスをあなどってはいけない

ストレスは、想像以上に人の心身に悪影響を与えることがわかってきました。ストレスがかかるとコルチゾールというホルモンが分泌され、過剰になると脳細胞が破壊されてうつ病や認知症にかかりやすくなります。自律神経も乱れ、心拍数や血圧、血糖値などが上がって命に関わる心疾患・脳血管疾患を誘発します。免疫力も低下し、がんを悪化させることもわかっています。私たちは自分で思っているよりもはるかにストレスに弱いことを自覚しましょう。



こんなシグナルが点灯したらキケン!

さらに厄介なのが、ストレスにさらされた状況では正常な判断ができなくなってしまうことです。次のようなシグナルが点灯したら、積極的に休息をとらなければならない状態になっているかもしれません。

休日の夕方に気分が暗くなる

仕事がイヤだという自覚はないのに、「明日は仕事だ」と考えると暗い気分になり体がだるくなる、いわゆる「サザエさん症候群」です。

対人関係でストレスを強く感じる

「上司とうまくいかない」「気が合わない人と仕事で組まなければならない」など、人間関係でイライラしたり、相手があることだから仕方ないなどと悩んでいたら要注意。

眠れなくなる、起きられなくなる

自律神経が相当乱れている証拠です。「午前中は活動する気になれず、午後から夜になってようやく動き出し、翌朝起きられない」のは、うつ病患者によくみられます。

意欲がなくなる、感動しなくなる

話し方に抑揚がなくなる、表情が乏しくなる、以前は大事にしていた仕事や人づきあいも「どうでもいいや」と感じる、好きな映画やコンサートなどに行きたいと思わなくなる、これは明らかなSOSです。



短い時間でも休息はとれる

ほんの10分でも「自分だけの時間」をつくりましょう。大事なのは「主体性」で、自分で自分の時間をコントロールします。ゆっくり深呼吸をしたり、好きな飲み物を味わったりする休息の時間をとりましょう。自律神経が整い、血流がよくなると、脳に酸素と栄養が行き渡り活性化して、頭がスッキリします。

休日の過ごし方のコツ

「休息」とは、動かずに寝ていることではありません。平日はがむしゃらに働き、休日はダラダラ過ごしていると、自律神経は乱れまくり、うつ病になりやすくなります。自律神経のバランスを保つためには、以下のポイントを守ってください。

①寝だめをせず、なるべくいつもと同じ時間に起床・就寝する

朝寝坊して1日ダラダラしていると、副交感神経が上がりがちで、うつ傾向に拍車がかかります。寝すぎると、脳の血管が拡張して頭痛が起き、筋肉が過度に緩んで血流が悪くなり体がだるくなります。時差ボケを自分で作り出しているようなもので、リズムを元に戻すのが大変です。

②何かの予定を入れる

平日とは違う質の予定を入れるのがおすすめ。習い事やスポーツ、観劇や美術鑑賞、映画を見てわんわん泣く、家の片付けをするのもよいでしょう。平日より活動量は少なくとも何らかの予定を入れ、生活リズムが崩れない範囲で楽しんでください。

組合日誌

令和3年1月から令和3年2月まで

3.2.2 理事会（書面審議）

議案事項

1. 令和3年度事業計画（案）に関する件
2. 令和3年度収入支出予算（案）に関する件
3. 令和3年度保健事業計画（案）に関する件
4. 財産の管理（案）に関する件

3.2.16 組合会（書面審議）

議案事項

1. 健康保険料率（一般勘定）（案）に関する件
2. 介護保険料率（介護勘定）（案）に関する件
3. 令和3年度事業計画（案）に関する件
4. 令和3年度収入支出予算（案）に関する件
5. 令和3年度保健事業計画（案）に関する件
6. 借上げ保養所（夏期保養施設）の取扱い（案）に関する件



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

植田歯科医院	江東区東陽 4-10-7
二子玉川三好デンタルクリニック	世田谷区玉川 2-14-20
SMILE @立川おとなこどもの矯正歯科	立川市曙町 1-32-44
懐デンタルオフィス豊田	日野市豊田 3-28-12
新井薬師駅前歯科・こども歯科	中野区上高田 3-39-13
エンドウ歯科医院	渋谷区本町 5-13-8
一般社団法人東京都三鷹市歯科医師会	三鷹市下連雀 3-29-4
のぞみデンタルクリニック	小金井市前原町 3-41-24
ヴィオラデンタルクリニック	港区芝 2-2-15
医療法人社団 Smile Art	品川区大井 1-50-5

組合事業概況

令和3年1月末現在

事業所数	3,440 件
被保険者数	男 3,910 人
	女 10,964 人
合計	14,874 人
被扶養者数	男 1,936 人
	女 2,777 人
合計	4,713 人
平均標準報酬月額	男 583,841 円
	女 293,484 円
平均	369,811 円

職場内の人間関係や仕事のストレスのお悩み、相談してみませんか?

ご利用ください

メンタルヘルス支援サービス

最近、悩みやストレスを抱え込んでいませんか? 誰かに話を聞いてほしいとき、お悩みや解決しにくい問題がありましたら、お気軽にご相談ください。

悩みを聞いてほしい...

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）

相談者のプライバシーは保護されます

☎️ 0120-783-112

番号は通知しておかけください

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

肩こり、腰痛、むくみ、便秘…など、不快な症状は体のゆがみが原因となっているケースがあります。ピラティスでゆがみをだし、血流を促してあげることで、症状が軽減され、ラクになるでしょう。常にお腹をへこませるように意識しながら行うとより効果が得られます。

体幹をきたえて、むくみを解消

シットイングレッグサークル

Sitting Leg Circle

1 両足を伸ばして座り、両手は後ろにつく。

2 片脚を上げ、その脚で大きな円を描く。呼吸はラクに行い、できれば脚を上げるときに息を吸って、吐きながら1周まわす。

吐く

脚のつけ根と前ももを使っていることを意識。骨盤は極力動かさないようにします。

3

円の直径を徐々に小さくし、肩幅よりやや広くなるようにまわす。その際きれいな円を描くように心がける。終わったら、太ももを振ってリラックスする。

脚が痛くなったら、高さをやや下げましょう。

◎1~3を左右5セットずつ行います

Key Word 体の主要部分となる体幹

ピラティスにおける体幹とは、体の軸となる部分のこと。腹横筋や多裂筋、横隔膜、骨盤底筋群などの筋肉を含む「胴体の部分」をさします。この部分が弱いと、全身の筋肉を効率的に使うことができません。ピラティスで刺激をあたえ、きたえることでよりエネルギー代謝を活発にさせましょう。

体幹を構成する筋肉
インナーマッスル(体幹深層筋)



オンラインで かんたん! コロナ太りを解消。



まずは、1カ月の無料期間でお気に入りを見つけよう!

ルネサンスの人気スタジオプログラムが、好きな時間に自宅で気軽に受けられます! スタイホームで純ったカラダを鍛えましょう。

始めるなら、今がチャンス! 春の入会キャンペーン実施中! 4/3(土) ▶ 5/31(月)

多彩なプログラム

週350本以上のレッスン

今すぐタイムスケジュールをチェック!



ルネサンスとご契約の法人にご加入の方限定のお得なプラン

法人オンライン会員【限定】 月額 1,100 円 (税込) 月額定額レッスン 受放題

開始月 最大 1か月分 月会費 0 円

入会するなら、今スグに! 新規会員登録はコチラ!

公式 LINE お友だち登録はこちら

役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット!



不明な点は、お電話ください 平日 / 10:00~17:30

03-5600-5399



国営ひたち海浜公園は、みはらしの丘だけでなく、大草原や砂丘ガーデン、さらには大観覧車もあり、見どころはもりだくさん。
／ひたちなか市馬渡



撮影Point

丘を見上げるアングルで撮るときは、順光になる午前中の撮影がオススメ



“タコ”と“多幸”をかけた縁起のよい **みなとのたこめし** はひたちなか商工会議所が、市内の店舗と協力して作りあげた地元食材たっぷりの名物弁当。

●お問い合わせ

*国営ひたち海浜公園
<https://hitachikaihin.jp>

*みなとのたこめし(ひたちなか商工会議所)
<http://www.hcci.jp/meisan0/index.htm>

*ひたちなか温泉喜楽里別邸
<https://www.yurakirari.com/kirari/hitachinaka/>

※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください



ひたちなか温泉喜楽里別邸が誇る源泉かけ流しの露天風呂からの眺めは、のどかな田園風景が広がっています。
／同市市毛

国営ひたち海浜公園 みはらしの丘



どこまでも続く花々の絨毯
青空と繋がる丘が織り成す
瑠璃色の絶景に会いに行こう



撮影Point

花びらの白い部分が白く写るよう露出はプラス補正を！

忙しい毎日に追われて、休日は家でのんびり。それも素敵ですが、日常を忘れられるような絶景にふれて、エネルギーチャージするのも魅力的。とはいえ絶景というと、何だかハードルが高く感じられますよね。そんな絶景初心者の方でもチャレンジしやすい絶景スポットが、茨城県ひたちなか市にある国営ひたち海浜公園です。

なかでも春に多くの人が目当てとして訪れるのが、一面のネモフィラで埋め尽くされる、みはらしの丘。ネモフィラは和名を瑠璃唐草からくさといい、その名のとおり青空のような瑠璃色が特徴。見頃は例年4月下旬から5月中旬頃までですが、満開のネモフィラを撮影するなら、ひたち海浜公園のホームページで事前に開花情報をチェックしましょう。

思わず息をのんでしまう、ネモフィラと空が織り成す絶景は、写真に収めずにはいられません。花の美しさに見惚れて、つい丘全体を漫然と撮ってしまいがちですが、手前の花に寄って、背景に頂が見えるようにするなど、画面の中で遠近感をつけると、写真がよりいきいきしてきます。

青空と融け合うネモフィラの瑠璃色は、丘から見下ろす海まで続いているかのよう。気軽にに行ける絶景に会いに、少し足をのばして出かけてみませんか？

健康保険組合 共同利用保養所のご案内

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。



●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。

令和3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
https://www.toshinkyoo.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)		健康保険組合・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 (平日のみ利用可)	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 https://www.denkikenpo.or.jp	03-3834-7216 03-3837-1275	FAXまたは郵送にて予約/利用月の1ヵ月前の3日より利用日の5日前まで所定の申込書により
	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8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ヵ月前の同日より(繁忙期等は1ヵ月前から申し込みの場合あり)
	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ヵ月前の5日より
	薫風荘	413-0031	静岡県熱海市林が丘町 22-10	7,300	7,300	東海道新幹線「熱海」駅下車徒歩20分(上り坂)・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ヵ月前より
	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10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ヵ月前の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・保健事業部健康事業課 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ヵ月前から4日前まで所定の申込書により
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	箱根湯本駅から箱根登山鉄道「強羅」駅下車タクシー10分 ※「強羅」駅より送迎車あり(要予約)	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	箱根湯本駅から箱根登山鉄道「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 https://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	9,500	11,000	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
	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ヵ月前より
	強羅 グリーンハイツ (平日のみ利用可)	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 https://www.denkikenpo.or.jp	03-3834-7216 03-3837-1275	FAXまたは郵送にて予約/利用月の1ヵ月前の3日より利用日の5日前まで所定の申込書により
房総方面	おんじゅく	299-5105	千葉県夷隅郡御宿町岩和田 1339-3	7,000	7,000	JR 外房線「御宿」駅下車、タクシー約7分/徒歩25分(送迎車は要予約)	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
	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「上総一宮」駅下車タクシー約10分	東京電子機械工業・保健事業部健康事業課 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ヵ月前から4日前まで所定の申込書により
見附・熱川方面	金型かわし荘	321-2611	栃木県日光市川治温泉川治 36	6,900	9,000	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
信越方面	かるいざわ	389-0111	長野県北佐久郡軽井沢町長倉 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10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	6,050	6,050	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ヵ月前の15日より
	金型あかくら荘	949-2111	新潟県妙高市赤倉 585-22	7,900	10,000	JR 北陸新幹線「長野」駅一北しなの線「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	7,700	7,700	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・総務部広報施設課 http://www.tokinkenpo.or.jp	03-3866-2874 03-3866-3341	電話予約/利用日1ヵ月前の10日より利用日の10日前まで