

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和4年
7月号

- 算定基礎届・賞与支払届の提出はお早めに！(2ページ)
- 健診結果を活用しましょう！(3ページ)
- 生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック 他(4-5ページ)
- 宿泊助成金など皆様の健康をサポート！他(6-7ページ)
- ラフォーレ倶楽部からのご案内(8ページ)
- プリンスホテルご優待プラン(9ページ)
- 東京ベイ舞浜ホテル 夏のおすすめプランのご案内(10ページ)
- ダイワロイヤルホテルからのご案内(11ページ)
- 魅力あるHISの旅行優待(12ページ)
- スポーツクラブ ルネサンスで運動始めませんか？(13ページ)
- オンライン禁煙プログラム 他(14ページ)
- 組合日誌／公告／組合事業概況 他(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

夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



レシピ開発
今村 結衣(管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal／食塩相当量 1.8g

材料(2人分)

オリーブオイル	大さじ 1	塩	小さじ 1/4
にんにく(輪切り)	1 かけ分	黒こしょう	適量
生鮭	2 切れ(200g)	白ワイン	大さじ 2
あさり(砂抜き済み)	1 パック(200g)	バジル	5 枚程度
ミニトマト(2等分)	4 個	レモン	1/8 個
しめじ(手でほぐす)	1/2 パック		
ズッキーニ(長さ4cmの四つ割り)	1/2 本		
黄パプリカ(乱切り)	1/4 個		

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1～2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

☒ 栄養メモ

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

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

健診結果を活用しましょう！

健康診断ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内 容	わかることなど
BMI	[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で出される数値。	25 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。 いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを 全身へ運びます。 いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去 1 ～ 2 カ月の平均の 血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する 酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。 最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT 等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する 能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病 (CKD) などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

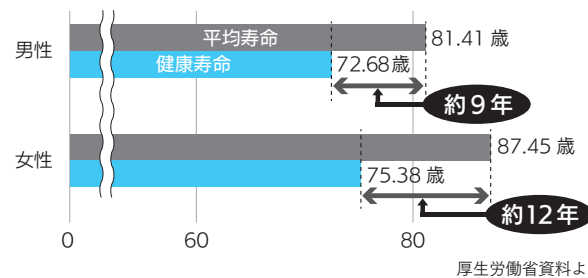
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目 (心電図、眼底検査など) もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性 72.68 歳、女性 75.38 歳です。平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳であることから、男性約 9 年、女性約 12 年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

- いつもより 10 分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



- 体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、太りにすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるので、減塩を心がけましょう。



あんなふうに
ステキに年を重ねたいな



＼皆様のご協力をお願いいたします／

算定基礎届・賞与支払届の 提出はお早めに！



速やかに
ご提出ください！

算定基礎届

**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のうえ、直接、年金事務所にご提出ください。

■ 6月下旬に、各事業所あてに送付しております。

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」を送付しています。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個人事業主の方は令和3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令和4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。

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のか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。

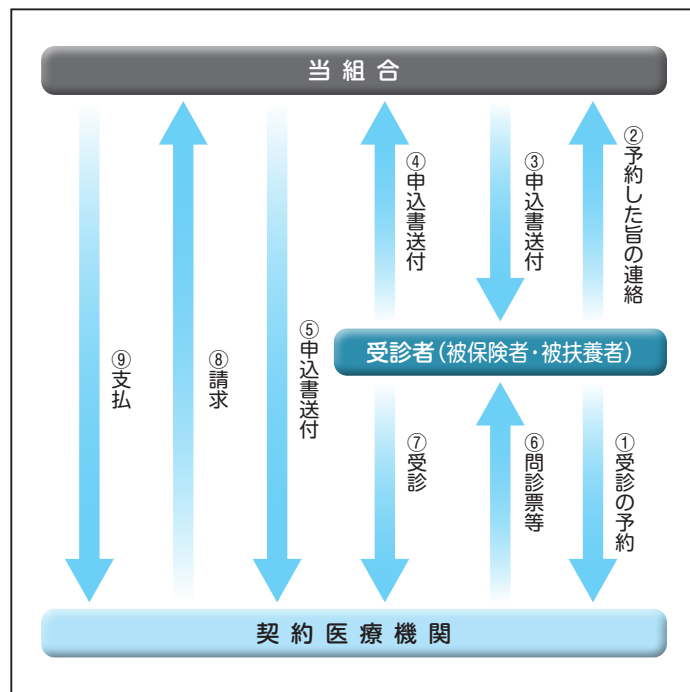
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック〈受診の流れ〉



当組合と契約している（※³東振協を含む）医療機関で受診する場合

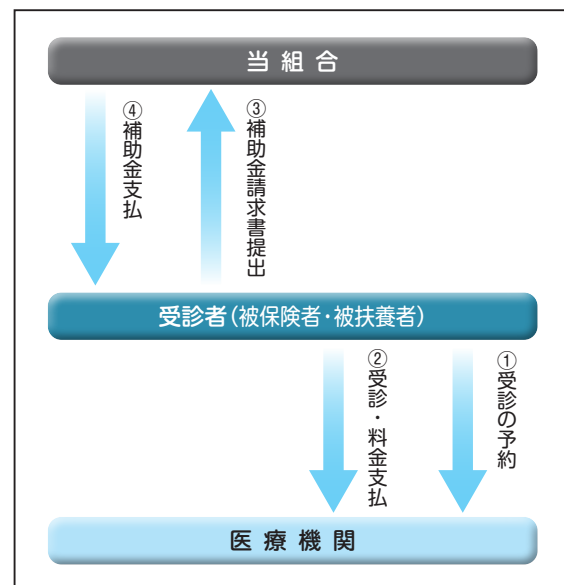
※³ 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

- 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」※⁴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」※⁴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。



※⁴「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4年4月から令和5年3月の間に1回、
必ず受けてください。

令和2年度の医療費を分析すると、体調を崩して病院へ受診するも、すでに重症化していて、そこから治療を始めた方が約45%を占めていました。さらにそのうち、直近3年間で健康診断を1回も受診していなかった方は半数以上にのぼります。健康診断は、病気の予防・早期発見・早期治療だけでなく、医療費増の抑制にもつながります。年に1回、必ず受診しましょう。

また、40歳～74歳の方が対象の特定健診では、国が定める実施率よりも低い健康保険組合に対し、後期高齢者支援金ペナルティとしての加算が課されます。その加算率は最大10%で、つまり1億6,000万円以上の加算金を国へ支払うことになります。令和4年度の国から示されている実施率は、63.2%以上と以前よりも引き上げられており、当組合の令和3年度実施率は3月末時点で44.2%であるため、下回っている状況です。

毎年増大する後期高齢者支援金への加算は、最終的に健康保険料率の引き上げに直結します。つまり、事業主と被保険者の皆様の負担が増加し、お給料の手取額減少にもつながってしまいます。

*

こうした状況をご理解いただきまして、ご自身の健康管理・医療費抑制・特定健診実施率向上のため、年1回、『生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健診・定期健康診断（特定健診項目を含む一般健診）』のいずれかを必ず受診されますよう、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック

当組合での生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドックの受診方法には、以下の3つがありますので、ご自身に合った方法をお選びください。

- ①契約医療機関で受診する
- ②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
- ③本人が希望する医療機関で受診する

(令和4年4月1日受診分より)		
人間ドック 脳ドック	対 象	40歳以上※ ¹
	回 数	年度内（4月～3月）1回限り
	補助額	被保険者 33,000円 被扶養者 30,000円
生活習慣病 予防健診	対 象	被保険者 年齢制限なし 被扶養者 30歳以上※ ²
	回 数	制限なし
	補助額	20,000円

※¹ 令和5年3月31日までに40歳になる39歳の方も含む
（対象者：昭和58年3月31日以前に生まれた方）

※² 令和5年3月31日までに30歳になる29歳の方も含む
（対象者：平成5年3月31日以前に生まれた方）

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。



今年の夏は契約プールで 思いっきり遊ぼう！

利用期間
7月16日～
8月31日

当組合では東京サマーランド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
東京サマーランド (P-49) (入園+プール+乗り物フリー)	大人(高校生～60歳)	4,200円	3,000円	7/16～8/5、 8/17～8/31 の平日
	小人(中学生)	3,600円	1,500円	
	小人(小学生)	3,000円	1,500円	
	幼児・シニア(61歳以上)	2,000円	1,000円	
	大人(高校生～60歳)	5,200円	3,700円	8/6～8/16、 8/20～8/28 の土日
	小人(中学生)	4,500円	2,500円	
	小人(小学生)	3,700円	2,500円	
	幼児・シニア(61歳以上)	2,700円	1,200円	

*営業時間等は東京サマーランドのホームページなどでご確認ください。

*新型コロナウイルス感染拡大予防策として、入場制限を実施しています。「日付指定整理券」を取得したうえで
ご利用ください。

ご入園には「日付指定整理券(各日枚数限定)」の事前取得が必要です

東京サマーランドにご入園の際は、「日付指定整理券」が必要となります。[ご来園希望日の7日前の午前0時から
無料で取得できます](#)(発行元:アソビュー株式会社)。

取得方法

- ①電子チケットを表示できるスマート
フォンで右記からアクセスします。
- ②必要事項をご入力ください。
- ③補助券利用者様全員分の日付指定整理券を取得してください(各日枚数限定)。
- ④ご来園日当日は、日付指定整理券が表示できるスマートフォンと補助券(助
成券)を東京サマーランドチケット売り場にご提示ください。

*スマートフォンによる取得が難しい方は、東京サマーランド予約センター
(電話:042-558-6511)までお問い合わせください。

こちらから
アクセス



ご 注 意

- ※日付指定整理券を取得してい
ない場合は入園できません。
- ※来園日を変更したい場合は、
再度日付指定整理券を取得し
てください。
- ※入場制限により、希望日の取
得が発券枚数上限に達した場
合(発券終了)は、別の希望日
を選択してください。

宿泊助成金など 皆様の健康をサポート！

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お役立てください。

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

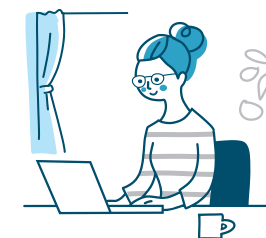
◆支給金額 大人(中学生以上) 2,000 円
小人(小学生) 1,500 円

◆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を配付していま
す。申込書にご記入のうえ、当組合まで
お申し込みください(年度内1人1枚)。

申 込 期 限: 令和5年1月31日まで
利用可能期間: 令和5年3月31日まで



プリンスホテルご優待プラン



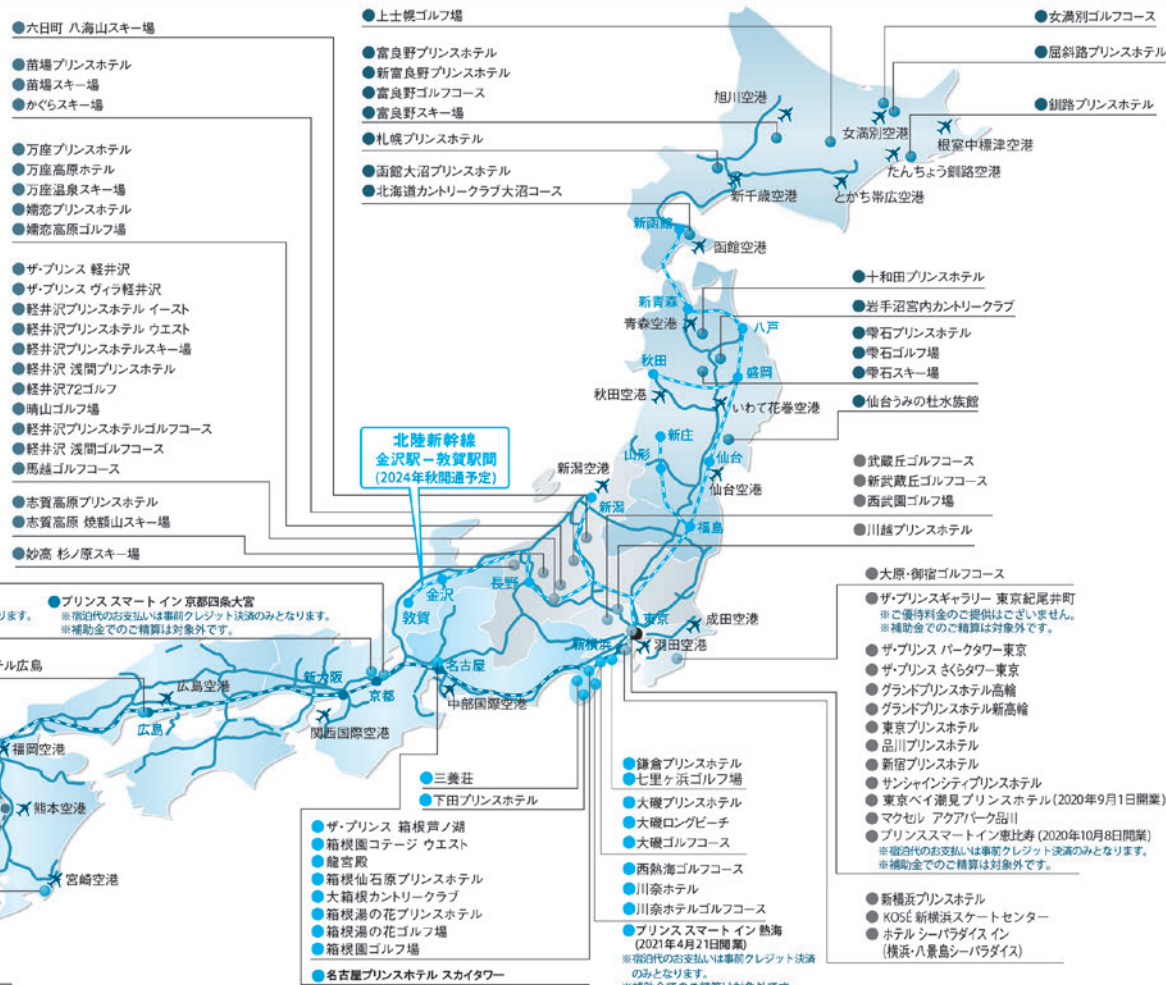
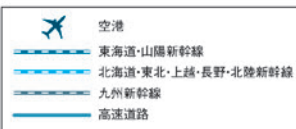
モバイルからはこちらを読み取りご覧ください

専用 WEB サイトにてお得な情報をご覧ください。
<https://www.princehotels.co.jp/keiyaku>

ユーザー名：prkeiyaku パスワード：prkeiyaku2021



対象施設一覧



宿泊のお問合せ・ご予約は プリンスホテル予約センター

0120-33-8686

受付時間：9：30A.M. ～ 8：00P.M.

※上記番号がご利用になれない場合については、03-6741-9155

※ご予約の際は、契約企業・団体名、ご利用施設、ご利用日、ご利用人数を確認のうえお電話ください。

※時間帯により電話が大変混雑し、かかりにくい場合もございますのでご了承ください。

※各ゴルフ場、スキー場へのお問合せは Web サイトをご確認ください。

携帯からは 0570-02-8686

健康保持増進事業対象施設のご案内 一 通年契約保養所／宿泊助成金対象施設一

利用対象者 健康保険組合加入の本人とその家族
(同行者も会員料金でご利用いただけます。)

2022年度

SUMMER and AUTUMN おすすめ3ホテル

お得な会員料金に補助金を併用してもっとお得に！
健康増進にご活用ください。

ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の棲



スタンダードルーム(和洋室)



夕食イメージ

【日～金曜日限定・室数限定】10%OFF！ 箱根旅応援プラン～1泊2食付～

ご夕食は、和(なごみ)Fusion-極コースで、和洋の感性を活かしたオリジナル料理を。
ご朝食は、箱根おばんざいの朝ごはんをbuffetスタイルでご用意しております。

期間 ～2022/11/30の日曜から金曜泊 ※除外日あり

内容 1泊2食

料金 2名様1室利用時

大人 17,280円～

(通常会員料金 19,200円～)



▲ご予約はこちら

南紀白浜マリriottホテル



温泉ビューバス付プレミアムルーム



朝食イメージ

海に見える温泉付客室ステイプラン ～選べる和歌山ご当地ドリンク付～

期間 ～2022/11/30泊 ※除外日あり

内容 1泊朝食+和歌山ご当地ドリンク1杯

料金 2名様1室利用時

大人 14,250円～ お子様 12,150円～



▲ご予約はこちら

琵琶湖マリriottホテル



プラネタリウム



朝食イメージ

プラネタリウム鑑賞券付プラン

期間 ～2022/11/30泊 ※除外日あり

内容 1泊朝食+プラネタリウム鑑賞券

料金 2名様1室利用時

大人 9,800円～ お子様 7,550円～



▲ご予約はこちら

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※マリriottホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※日程・部屋タイプにより料金が異なります。※お子様料金は小学生が対象です。未就学で添い寝のお子様はお食事のbuffetの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。※画像はイメージです。※一般料金は季節により変動し掲載の料金は2022年6月時点での料金です。

ご利用方法

1.各ホテルへ直接ご予約

[WEB]

www.laforet.co.jp/shikakenpo/

[電話] 各ホテルへ直接お電話

法人会員名 東京都歯科健康保険組合

法人会員No. 20348 法人パスワード 20348cc

◎公式アプリからの予約も
承ります。



今すぐ
ダウンロード！

2.助成金利用申請

●健康保険組合の助成金制度がご利用いただけます。

1名様1泊につき ※年間3泊まで(対象：4/1～3/31の宿泊)

被保険者・被扶養者(中学生以上)2,000円

被扶養者(小学生)1,500円

予約成立後、ご利用日当日までに「宿泊助成金請求書」をご準備ください。

東京都歯科健康保険組合WEBサイトよりダウンロード
(WEBサイトアクセス→「保健事業」→「健康保持増進事業」→「宿泊助成金」)

www.t-shikakenpo.or.jp/

3.ご利用日当日(当日ご精算)

「健康保険証(コピー可)」と[2]でご準備
いただいた「宿泊助成金請求書」をフ
ロントへ提出ください。ホテルにて宿泊証
明欄へ記入押印いたします。

※補助金ご利用者様全員の健康保険証の
ご提示をお願いします。

4.助成金の精算

証明を受けた「宿泊助成金請求書(原
本)」に必要事項を記入のうえ、健保組
合に提出。後日助成金額が支給されます。

契約対象ホテル一覧 (電話受付/平日9:00～17:00) ※年末年始休業

富士マリottホテル山中湖 0555-65-6711
軽井沢マリottホテル 0267-44-4489
伊豆マリottホテル修善寺 0558-72-2011
琵琶湖マリottホテル 077-585-6300
南紀白浜マリottホテル 0739-43-7000
コートヤード・バイ・マリott 白馬 0261-75-5489

リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の棲 0460-86-1489
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489
ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489
ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489

※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中

◎ラフォーレ倶楽部各ホテルはGoToトラベル事業対象ホテルです。

法人会員制倶楽部
ラフォーレ倶楽部

ラフォーレ倶楽部とは、森トラストグループが運営する日本最大級の会員数を誇る法人会員制倶楽部です。
本ご案内が届いた企業・法人(健康保険組合や基金など)に所属の皆様は、ラフォーレ倶楽部にご入会されています。

新型コロナウイルス感染症への 対策について

ラフォーレ倶楽部の各ホテルが取り組む
安心・安全への取り組みは
WEBサイトで詳しく
ご案内しております。



発行元
森トラスト・ホテルズ&リゾート株式会社

Daiwa Royal Hotel

日本各地の旅を満喫できる
ダイワロイヤルホテルへ、ようこそ。
各ホテルごとに様々なおもてなしで
お待ちしております。



① Royal Hotel みなみ北海道支部
〒041-1404
北海道茅渚郡鹿部町字本別
530-127
TEL: 01372-7-3201



② Active Resorts 岩手八幡平
〒028-7302
岩手県八幡平市松尾奇木
第一地割590-5
TEL: 0195-78-3311



③ Active Resorts 宮城蔵王
〒989-0916
宮城県刈田郡蔵王町遠刈田
温泉字栗石原1-1
TEL: 0224-34-3600



④ Active Resorts 裏磐梯
〒969-2701
福島県耶麻郡北塩原村大字
松原字剣ヶ峯1093-309
TEL: 0241-32-3111



⑤ Royal Hotel 那須
〒325-0302
栃木県那須郡那須町高久丙
4449-2
TEL: 0287-76-1122



⑥ Hotel & Resorts
MINAMIBOSO(千葉県)
〒299-2404
千葉県南房総市富浦町多田良
1212
TEL: 0470-33-3811



⑦ Royal Hotel ハケ岳
〒409-1501
山梨県北杜市大泉町西井出
8240-1039
TEL: 0551-38-4455



⑧ Royal Hotel 長野
〒381-1215
長野県長野市松代町西寺尾
1372-1
TEL: 026-278-1811



⑨ THE HAMANAKO(静岡県)
〒431-0101
静岡県浜松市西区雄踏町山崎
4396-1
TEL: 053-592-2222



⑩ Royal Hotel 富山砺波
〒939-1438
富山県砺波市安川字天皇330番地
TEL: 0763-37-2000



⑪ Royal Hotel 能登
〒925-0156
石川県羽咋郡志賀町矢蔵谷ラ-1
TEL: 0767-32-3111



⑫ Royal Hotel 山中温泉河鹿荘
〒922-0126
石川県加賀市山中温泉河鹿町
ホ-100
TEL: 0761-78-5550



⑬ Hotel & Resorts
ISE-SHIMA(三重県)
〒517-0204
三重県志摩市磯部町の矢
字笠取939-6
TEL: 0599-55-2111



⑭ Hotel & Resorts
NAGAHAMA(滋賀県)
〒526-0066
滋賀県長浜市大島町38
TEL: 0749-64-2000



⑮ Hotel & Resorts
KYOTO-MIYAZU(京都府)
〒626-0068
京都府宮津市宇田井小字岩本58
TEL: 0772-25-1800



⑯ THE KASHIHARA(奈良県)
〒634-0063
奈良県橿原市久米町652番地の2
TEL: 0744-28-6636



⑰ Hotel & Resorts WAKAYAMA-
KUSHIMOTO(和歌山県)
〒649-3510
和歌山県東牟婁郡串本町
サンゴ台1184-10
TEL: 0735-62-7771



⑱ Hotel & Resorts WAKAYAMA-
MINABE(和歌山県)
〒645-0012
和歌山県日高郡みなべ町
山内字大目津348
TEL: 0739-72-5500



⑲ Hotel & Resorts
MINAMIWAKI(兵庫県)
〒656-0503
兵庫県南あわじ市権良丙317番地
TEL: 0799-52-3011



⑳ Royal Hotel 大山
〒689-4108
鳥取県西伯郡伯耆町丸山中祖
1647-13
TEL: 0859-68-2333



㉑ Royal Hotel 土佐
〒781-5703
高知県安芸郡芸西村西分甲2995
TEL: 0887-33-4510



㉒ Active Resorts 福岡八幡
〒805-0002
福岡県北九州市八幡東区枝光
1-1-1
TEL: 093-662-1020



㉓ Royal Hotel 宗像
〒811-3514
福岡県宗像市田野1303
TEL: 0940-62-4111



㉔ Hotel & Resorts
SAGA-KARATSU(佐賀県)
〒847-0017
佐賀県唐津市東唐津4-9-20
TEL: 0955-72-0111



㉕ Hotel & Resorts
BEPPUWAN(大分県)
〒879-1508
大分県速見郡日出町平道入江1825
TEL: 0977-72-9800



㉖ Active Resorts 鹿児島
〒899-4201
鹿児島県霧島市霧島田口2703-5
TEL: 0995-57-2111



㉗ Royal Hotel 沖縄残波岬
〒904-0328
沖縄県中頭郡読谷村字宇座1575
TEL: 098-958-5000



㉘ ロイトン札幌
〒060-0001
北海道札幌市中央区
北1条西11丁目
TEL: 011-271-2711

DAIWA ROYAL HOTEL

東京都歯科健康保険組合の皆様へ



TOKYO BAY MAIHAMA HOTEL

夏のおすすめプランのご案内

南の島のくつろぎ 「ルアナルーム」

南の島のきらめき 「カハカイルーム」

南の島の海辺にたたずむ、木のぬくもりを感じる家をイメージした「ルアナルーム」と
南の島のきらめく海をイメージした「カハカイルーム」



ルアナルーム

ハワイの言葉で「リラックス」を意味
最大3名様までご利用になれるハーモニールームに、ハイビスカスを
モチーフにしたアロハ柄や、木の葉の影がデザインの由来と云われる
ハワイアンキルトなどを飾り、南の島の海辺にたたずむ
木のぬくもりを感じる家をイメージした客室。

【期間】2022年7月1日～8月31日

【プラン内容】ビュッフェ朝食・アロマシーソルト付き



カハカイルーム

ハワイの言葉で「ビーチ」を意味
最大3名様までご利用になれるハーモニールーム、または最大4名様まで
ご利用になれるシンフォニールームに、ホヌ（ウミガメ）や
うきわ型のクッションを飾り、南の島のきらめく海をイメージした客室。

【期間】2022年7月1日～8月31日

【プラン内容】ビュッフェ朝食・アロマシーソルト付き

朝食「ファイン・ビュッフェ」

アトリウムの中心に位置するレストラン「ファインテラス」にて
洋食と和食のパラエティに富んだメニューをご用意いたします。

※予告なく営業時間等を変更する場合がございます。
※添い寝のお子様の朝食料金は1,200円です（3才以下無料）。



パークを開園から満喫できる1デーパスポート購入権利付きプランも販売中！詳細はホームページをご確認ください。

※表示料金はサービス料込・税金込です。※写真はイメージです。

東京ディズニーリゾート®・オフィシャルホテル



〒279-0031 千葉県浦安市舞浜1-34

www.maihamahotel.jp

■お問い合わせ

東京ベイ舞浜ホテル セールス課
TEL 047-355-8226 受付時間 平日 9:00～18:00

※ご予約はホームページからも承ります。ご予約はこちら
<https://www.maihamahotel.jp/information/corporate.php>



スポーツクラブルネサンスで運動始めませんか？



東京都歯科健康保険組合ご加入の皆さまは、
全国のスポーツクラブルネサンスをご利用いただけます。

個人で申し込み・利用するより**お得なプラン**となっております。
初めてスポーツクラブに行く方にルネサンスをおススメする理由は・・・

ルネサンスならライフスタイルごとに、できることがたくさん



はじめてでも安心。習い事のように続けられるサポートあります

NEW ジム初心者の方でも安心! トレーニングのコツを教えます。

Fitness Beginner GATE

フィットネス ビギナー ゲート

入会してひと月で4回、新たに始まるフィットネスライフのペースに慣れる期間です。
参加すれば脱・初心者! ジムの利用方法も学びます。

1ヵ月間限定[全4回]の
無料スクールです。

1 2 3 4



お腹
安定した体幹をつくります。
お腹をグッと引き締め!



背中・尻
脂肪を燃えやすく、太りにくい
カラダに変えていきます。



脚・腰
転ばない、疲れにくいカラダに。
外出が楽しみに!



胸
胸と背中の筋力&可動域アップ
で姿勢よく若々しく!

詳しくは、右の2次元コードより健保専用ページよりご確認ください。



※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。■医師等により、運動を禁じられている方 ■妊娠中の方 ■他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ■酒気を帯びている方 ■刺青(タトゥー含む)のある方 ■ペット連れの方 ■反社会的勢力関係者 ■弊社の会員規約にご同意いただけない方 ■その他弊社が不適当と認めた方



東京都歯科健康保険組合の皆様

魅力あるHISの旅行優待

最新の商品やキャンペーンなどお得な情報もりだくさん!

詳しくは専用WEBサイトへアクセス!
https://www.his-benefit.com/index.php?company_id=n4iutmb6o



※優待内容は変更となる場合がございます。

主な6つの旅行優待サービス

特典1 海外・国内ツアー優待割引

旅行代金に応じて海外・国内ツアー代金を割引。HISのツアーだけでなく、他社様のツアーも適用可能です。

お申込み旅行代金 (お一人様あたり)	通常優待割引
20万円以上	ご旅行代金より 3,000円OFF!
5万円以上 20万円未満	ご旅行代金より 2,000円OFF
5万円未満	次回使える1,000円クーポンプレゼント

■取扱商品一例

| HISオリジナルブランド



| 他社ブランド



特典2 添乗員同行ツアー優待割引



HIS主催の添乗員同行ツアーの一部商品を優待割引を設定してご案内いたします。
海外ツアーの設定コースは常時50コース前後で5,000円から50,000円割引
国内ツアーは一律3,000円割引
※対象商品は専用WEBサイトをご覧ください。

特典4 ベネフィットデスク限定割引



一般のHIS店舗では販売されない驚き価格の商品を不定期ではございますが、特別優待としてご案内しております。
※限定商品は専用WEBサイトにて発表されますのでご覧ください。

特典3 海外・国内オンラインクーポン



HISのオンラインサイトで利用できるオンラインクーポンをご提供しております。
お電話・メールのお時間がない場合でも、オンラインでのご予約で割引優待を受けることができます。

特典5 大型セールの先行受付



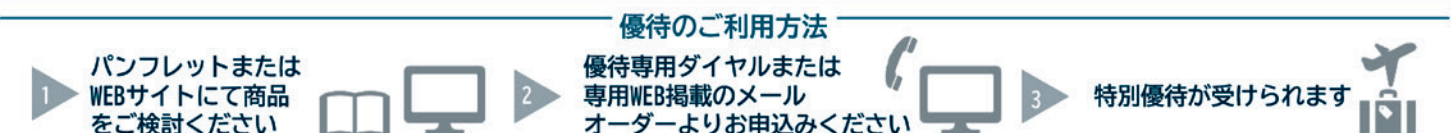
日頃の感謝を込めて
HIS 年末恒例フェア
お得意様限定
先行受付
現在半期に1度のペースで実施している大セールのパッケージツアーを、優先的にご予約ができます。いつも完売してしまう商品もこれで確保できるかもしれません。

特典6 HIS BENEFIT DESK plus



福利厚生の一環として、旅行以外のカテゴリで優待にご利用いただけるベネフィットデスク会員専用のお得な優待をご用意! 毎日の生活をサポートいたします。

ご予約は HISベネフィットデスクまで <対象者> 組合員本人およびその2親等以内の親族



HIS
BENEFIT DESK

海外旅行 050-5894-3823
国内旅行 050-5894-3824

tb-hojin-benefit@his-world.com

[月~金] 10:00-18:00 [土] 10:00-15:30 [日・祝] 休み

旅行優待はHISベネフィットデスクでご予約いただいた場合のみ適用となります。他店舗でのご予約の場合は対象外です。

組合日誌

令和4年3月から令和4年5月まで

4.4.26 理事会

■議案事項

- 第145回組合会の開催に関する件
- 付加給付費・保健事業費見直しスケジュール（案）に関する件
- 処務規程一部改正（案）に関する件
- 特定健診規程一部改正（案）に関する件
- 特定保健指導規程一部改正（案）に関する件

組合事業概況

令和4年4月末現在

事業所数	件数	人数
被保険者数	男	3,366人
	女	3,865人
	合計	11,546人
被扶養者数	男	1,865人
	女	2,633人
	合計	4,498人
平均標準報酬月額	男	606,449円
	女	301,065円
	平均	377,654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 井上 恵司

医療法人社団アイタワー歯科クリニック	中央区銀座 2-9-4
大井町セントラル歯科	品川区東大井 5-16-9
みなみ歯科医院	板橋区成増 1-12-20
ミヤカワビル歯科	中央区築地 2-1-17
有泉歯科医院	豊島区東池袋 2-1-13
千駄ヶ谷 中村矯正歯科室	渋谷区千駄ヶ谷 1-24-7
国立スマイル歯科	国立市中 1-17-26
医療法人社団博成会	杉並区南荻窪 2-19-22
マツモト歯科クリニック	荒川区西日暮里 4-18-2
高尾歯科医院	世田谷区粕谷 4-14-4
成城7丁目かおり歯科クリニック	世田谷区成城 7-34-9
春日駅前デンタルクリニック	文京区西片 1-15-15
武蔵新田駅前歯科・口腔外科	大田区矢口 1-7-17
たかくら歯科・矯正歯科クリニック	目黒区中根 1-3-17
吉澤歯科クリニック	文京区小石川 4-20-3
かなめフラワーパーク歯科	豊島区千早 1-36-12



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？

メンタルヘルス支援サービス

誰かに聞いてほしいお悩み、抱えていませんか？
どんなささいなことでもかまいませんので、
お電話またはメールで、お気軽にご相談ください。

メールでも
相談できます

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

番号は通知にして
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

今なら無料で禁煙できるチャンス！

オンライン禁煙プログラム、始めませんか？

「禁煙したいけれど、自分の力では難しい…」そんな禁煙を目指す方のために、
当組合では「オンライン禁煙プログラム」の補助を行っています。



オンライン禁煙プログラムって？

スマートフォンやパソコンを使った禁煙外来のことで、計5回の診察をすべてオンラインで受けられます。通院の必要がなく、お薬も自宅に届くため、忙しい方にもおすすめです。

初診
20分程度

再診
10分程度

とってもおトク！ 今ならプログラムが 無料で利用できる！

通常プログラム料金 57,200円

のところ…

当組合が全額補助で、
個人負担は無料！

※プログラムを途中で
中断した場合には、それまでの費用は自己負担となります。

令和4年
6月1日より

新たに健診医療機関と契約いたしました

当組合で行っている生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドックにつきまして、右記のとおり新たに「帝京大学医学部附属 新宿クリニック」と契約を結びました。ぜひご利用ください。

医療機関名 帝京大学医学部附属 新宿クリニック

所在地 東京都新宿区新宿 4-1-6
JR 新宿ミライナタワー 7 階

電話番号 03-6274-8871

■生活習慣病予防健診

契約料金	被保険者負担額	被扶養者負担額
20,000円	0円	0円

※オプション（子宮がん・乳がん・C型肝炎・前立腺がん）も負担金0円

■人間ドック

契約料金	被保険者負担額	被扶養者負担額
33,000円 （内視鏡：36,300円）	0円 （内視鏡：3,300円）	3,000円 （内視鏡：6,300円）

■脳ドック

契約料金	被保険者負担額	被扶養者負担額
24,860円（脳MRI/MRA）	0円	0円

スマホにも
対応

当組合のホームページを ぜひご活用ください！

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！
当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、
各種申請書のダウンロードもできます！

アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



プログラムの参加方法は？

プログラムの申し込み対象者は、卒煙達成時に当組合に加入されている被保険者（国内在住）です。参加を希望される方は、右記の手順に沿ってお申し込みください。

① 右記からアクセスしてお申し込みください。
1～3 営業日で、申込用のメールが届きます。

② 参加されるには、専用アプリ「Dクリニック 東京ウェルネス」のインストールが必要です。
画面の案内に沿ってご利用ください。

