

平成22年度

新型インフルエンザの
ワクチンが含まれます

インフルエンザ予防接種 のご案内

今年もインフルエンザ予防接種を下記のとおり実施いたします。

インフルエンザワクチンは流行の前に接種することで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても重症化を予防する効果が期待されます。インフルエンザの予防のために、ワクチンを接種するようにしましょう。



インフルエンザのウイルスは、少しずつ自らの性質を変化させています。そのためワクチンも、毎年WHO（世界保健機構）が発表する推奨株を基に、日本国内の専門家により予測・検討され、毎年新しいものが作られています。その年のインフルエンザに最も有効と思われるものは、その年のワクチンだということです。

本年度は昨年に大流行した**新型インフルエンザの株も混合しているワクチン**を接種いたします。

① 組合健康管理センターで予防接種をお受けになる方

- ▶ **実施場所** 東織健保会館 5階 組合健康管理センター
東京都中央区日本橋堀留町1-9-6
- ▶ **実施期間** **平成22年10月15日(金)～平成22年12月3日(金)**
- ▶ **費用** 1名 1,000円(1回接種法)
- ▶ **実施時間** **13:00 ～ 16:20**
- ▶ **実施対象者** **当組合の被保険者(本人)**
- ▶ **実施予定人数** **5,000名**
- ▶ **申込方法** 平成22年度インフルエンザ予防接種のご案内をすでに各事業所宛に送付しています。
ご案内に付いている申込用紙に記入のうえ、事業所ごとにとりまとめ、お申し込みください。
おって、日時指定票をお送りいたします。(日時の指定は当組合にて行いますので予めご了承ください)
- ▶ **申込締切** **平成22年10月29日(金)**
但し、予定人数に達した場合は締切日以前に申込を終了する場合がありますのでご了承ください。

※任意継続被保険者の方で組合健康管理センターでインフルエンザ予防接種をご希望の方は直接お問合せください。

② 組合健康管理センター以外で予防接種をお受けになる方

インフルエンザ予防接種補助金制度

当組合健康管理センターおよび当組合診療所以外で「インフルエンザ予防接種」を受けた被保険者の方に補助金を支給いたします。

- ▶ **支給対象者** 当組合の被保険者(本人)
- ▶ **支給対象期間** 平成22年10月1日～平成22年12月31日までに医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方に対し1回のみ支給
- ▶ **支給金額** 1名につき1,000円(上限)
接種料金が1,000円未満の場合は実費を支給いたします
- ▶ **申請方法** 「平成22年度インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入及び押印の上、**領収書(原本)**を添付して事業所で一括して申請して下さい。
任意継続被保険者の方は直接申請して下さい。
申請書はホームページよりダウンロードできます。
- ▶ **添付書類の注意事項** 以下のことが必ず明記されている領収書の原本
① 接種を受けた方の氏名(フルネーム) ② 接種費用
③ インフルエンザ予防接種である ④ 接種日
⑤ 医療機関名と押印
①～⑤が明記されているか必ずチェックしましょう
- ▶ **締切日** 平成23年2月28日(月)《消印有効》
- ▶ **支払方法** 申請書に記載された事業所指定(事業所名義)の銀行口座へ振り込みさせていただきます。
(任意継続被保険者の方は個人名義の口座へ振り込みます。)

注意!

インフルエンザ予防接種を受けた際は必ず医療機関に接種費用の領収書をもらいましょう。

〇〇 〇〇様 … ①

領収金額 ¥〇〇,〇〇〇円 … ②

インフルエンザ予防接種料金として上記金額を領収いたしました … ③

平成22年〇月〇日 … ④

医療機関名 〇〇〇〇病院 印 … ⑤



〈お問合せ先〉 健康管理課 ☎ 03 (3661) 2257



知って得する

ジェネリック医薬品のお話

医薬品使用量が世界第2位といわれる日本においても、お医者さんの了解のもと、患者が『医薬品』を選択できる時代になりました。医療の質を落とさず、薬代の自己負担が安くなる“ジェネリック医薬品ってなに”という方に耳寄りなお話です。

また平成22年4月から、お医者さんは『患者がジェネリック医薬品を選択しやすいよう努めること』になりました。“からだ”の良き相談パートナーとして、お医者さんに相談されてはいかがでしょうか。

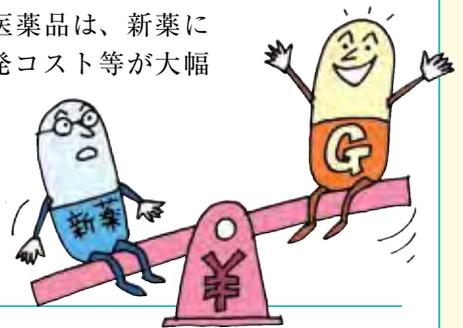
? ジェネリック（後発）医薬品で、なんですか？

ジェネリック（後発）医薬品は、先発医薬品（新薬）の20年～25年の専売特許満了後、新薬と同じ有効成分、同じ効果のある後発品として製造・販売されている医薬品です。



? どうして安いのか？

ジェネリック医薬品は、新薬に比べて、研究開発コスト等が大幅に削減できるためです。どのくらい安くなるかは薬によって異なります。



! ジェネリック医薬品の効き目と安全性



ジェネリック医薬品の有効成分は、新薬と同じなので効き目や安全性は十分に確かめられています。もちろん、新薬と同様に国による厳しい品質基準（薬事法）をクリアしていることを条件に承認された薬です。

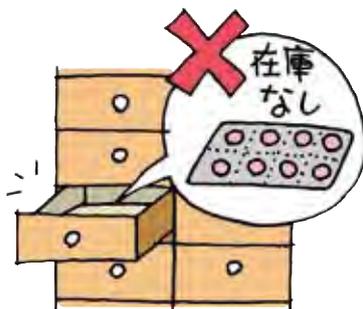
? ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

診察の際、お医者さんに相談し“処方せん”の『後発品への変更不可』欄にお医者さんの署名がなければ、ジェネリック医薬品の調剤が認められます。薬剤師さんと相談し、自分にあった薬を選びましょう。



! ジェネリック医薬品が使えないとき

薬局に在庫がない場合や先発医薬品の特許がまだ切れていないなどの理由でジェネリック医薬品に替えられない薬もあります。



! ジェネリック医薬品の検索や、新薬との価格を比較することができます

かんじゃさんの薬箱（日本ジェネリック医薬品学会）
<http://www.generic.gr.jp/>





「ジェネリック(後発)医薬品」 促進のご案内について

高血圧などの生活習慣病(13疾病)とアレルギー性鼻炎で長期投薬を必要とする方に、『ジェネリック医薬品』促進のお知らせを個別に作成し、当健康保険組合からご自宅に年2回(10月と3月)ご案内いたします。

今回ご案内する方は、「薬代の自己負担削減額」が1,000円以上になる20歳～74歳までの方です。

＜通知内容のイメージ＞

ジェネリック医薬品をお使いいただくために(ご案内)

〒103-8554
東京都中央区日本橋堀留町1-9-6

健康保険証の
記号・番号

健保 太郎 様

(〇〇〇〇 - 〇〇〇〇)

あなたが今回処方された先発医薬品を
ジェネリック医薬品に変更すると

2,900円

あなたの負担額を減らすことができます。

削除金額
(減らせることが
できる金額)

〒103-8554
東京都中央区日本橋堀留町1-9-6
東京織物健康保険組合
TEL 03-3661-2251

今回処方された先発医薬品					変更可能なジェネリック医薬品	
処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額	薬品名	減らせる金額
平22年1月	グルコバイ錠100mg	49.0	63錠	945	アカルボース錠100mg「タイヨー」	315
平22年2月						
平22年3月	メバロチン錠5 5mg	65.6	14錠	294	タツプラミン錠5mg	168
平成22年1月～平成22年3月の合計額				7,500	減らせる合計金額	2,900

※ジェネリック医薬品は複数存在する場合があります。「変更可能なジェネリック医薬品例」欄は代表的なものを掲載しています。

※「減らせる金額」は参考値です。薬品の組合せによって異なる場合があります。

※支払金額は、負担割合(1割～3割)にもとづいた計算であり、窓口での支払金額と異なる場合があります。

※医師の判断によりジェネリック医薬品への変更ができなかったり、薬局にて別のジェネリック医薬品が処方される場合があります。

今回処方されたジェネリック医薬品					減らした金額
処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額	
平22年1月	ファルプリル錠5 5mg	14.7	21錠	63	今回ジェネリック医薬品が処方されたので、 先発医薬品の場合と比べて
平22年2月					
平22年3月	メチスタ錠 250mg	6.1	15錠	30	
平成22年1月～平成22年3月の合計額				390	1,900円

あなたの負担額が削減されました！

〈お問合せ先〉 審査課 ☎ 03 (3661) 2254

タバコの害は あなたの周りにも 悪影響を及ぼしています

タバコにはたくさんの有害物質が含まれていることは、喫煙者の誰もが知っていることです。そして、タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、タバコの中から立ち上る「副流煙」があり、タバコを吸わない人が、室内などで吸っている人と同じ空間にいますと、タバコの煙を吸うこととなります。これを受動喫煙（間接喫煙）といい、さまざまな健康被害を及ぼすことがわかっています。



健康保険も使えます

喫煙習慣は「タバコ病」 禁煙外来を受診しましょう！

タバコがやめられないのは、ニコチン依存症（ND）という病気のせいです。医療機関でも「禁煙外来」を掲げるところが増えていっていますので、医師による専門的な指導と投薬で治療しましょう。次の条件を満たせば健康保険が適用されます。

- ①本人が禁煙を望み、治療について承諾する
- ②ニコチン依存症診断用のテストが5点以上
- ③プリンクマン指数（喫煙年数 × 1日の喫煙本数）が200以上

治療には、ニコチンを含むパッチを使って少しずつニコチンから離脱する方法のほか、ニコチンを含まずにニコチンからの離脱症状を防ぐ内服薬（バレニクリン）を利用する方法もあり、どちらも5回*まで健康保険が適用されます。

*治療は5回（12週）が基本で、6回目からは保険外診療となります。



あなたのために、
家族のために、
きっぱりと禁煙しましょう！

10月から
タバコが値上げされます

受動喫煙でぜんそく、がん、 乳幼児の突然死も 増加します

受動喫煙に伴う問題は、喫煙者以外の人が自分の意思に関わりなく、たばこの煙を吸わされ、不快を感じるだけでなく、病気の原因にもなることです。

特に、問題なのが子どもへの健康被害です。親がタバコを吸っていると、子どもがぜんそくになる率が高くなります。喫煙者の妻は肺がんになる確率が高くなるという報告もあります。

また、妊娠中の受動喫煙は、早産や流産、死産などをおこしやすく、無事に生まれても、気管支ぜんそくや気管支炎などの病気にかかりやすいといわれています。



「分煙」では受動喫煙を防げません

現在、公共施設や交通機関などでは建物内や敷地内の「全面禁煙化」が進んでいます。愛煙家の方は、職場では「喫煙室」で、自宅ではベランダや換気扇の下などで「分煙」

しているから迷惑はかけていないと思っているかもしれませんが、しかし、最近の研究で「分煙で受動喫煙による健康被害を完全になくす事は不可能である」ことがわかっています。家族を大切に思うなら、完全に禁煙するしか方法はないのです。

柔道整復師(整骨院・接骨院) の正しいかかりかた

2010年
9月から
変わりました

1 柔道整復師に領収証の 無料発行・明細書の希望発行が 義務付けられます

患者負担分・健康保険分がわかる領収証の発行が柔道整復師に義務付けられます。また、施術内容等が記載された明細書は、患者が希望すれば発行してもらえます(実費がかかることもあります)。

Point

領収証は必ずもらって、
きちんと保管しておきましょう

柔道整復師から受けた施術の費用も医療費控除の対象になります。領収証は必ずもらって大切に保管しておくようにしましょう。

領収証を
お忘れですよ



「医療費控除」とは

1年間に自己負担した医療費等(家族の分を含む)が一定額(10万円または所得総額の5%のいずれか少ないほう)を超えるときに、税務署に確定申告すると税金が戻ってくる制度です。

2 「療養費支給申請書」の 必須記載項目が増えます

3部位目以降の施術は、柔道整復師が作成する療養費支給申請書に、部位ごとに負傷原因が記載されるようになります。また、骨折・脱臼の場合は、医師の同意についても記載されるようになります。2011年1月からは、施術日の記載も義務付けられます。

★療養費の申請等について不正があった場合は、柔道整復師以外に、整骨院・接骨院の開設者(オーナー)の責任も問われることとなります(2010年9月から)。

Point

「療養費支給申請書」は、
必ず内容を確認したうえで
署名しましょう

療養費支給申請書は、柔道整復師が患者の代わりに作成しています。この内容をもとに、健保組合へ健康保険分が請求されますので、必ずよく確認するようにしましょう。

■ 健保組合からのお知らせ

保険証から事業所名・事業所住所が省略されます

皆様が現在お持ちの「保険証(健康保険被保険者証)」には、勤務先の事業所名・住所が記載されていますが、これを8月31日より省略してもよいことになりました。

近年、事業再編などにより社名等の変更が増大し、その度ごとに保険証を再発行する事務手続きが発生していましたが、事務負担の軽減につながることから、省令が改正されたものです。

当健保組合につきましても、順次対応していく予定です。詳細は決まり次第、お知らせいたします。

お問合せ先 適用課 03 - 3661 - 2254



被扶養者確認調書のご提出を お願いいたします！

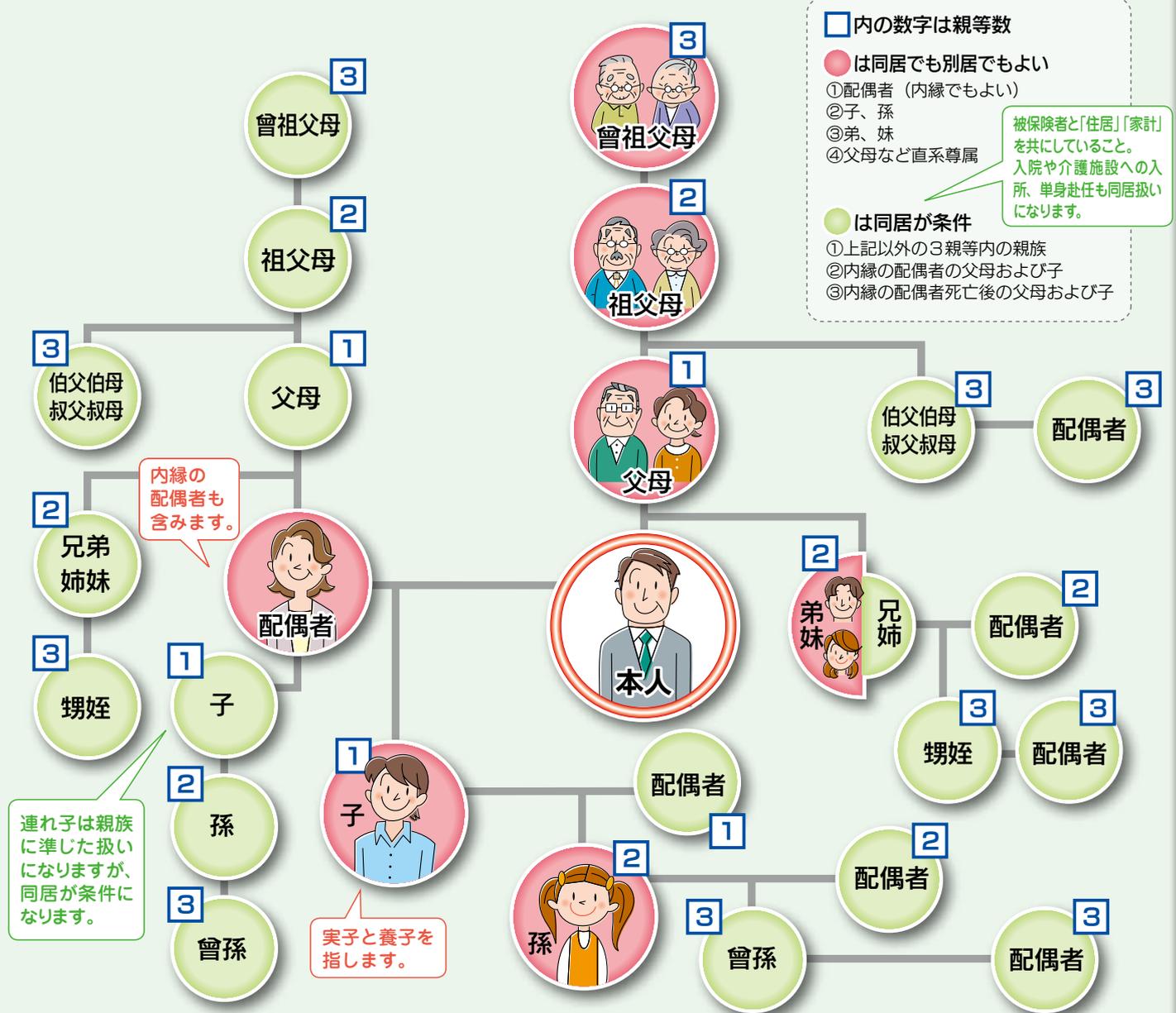
当健康保険組合では、組合財政の健全化および医療費の適正化を図るため、厚生労働省の通知に基づき被扶養者の確認を毎年実施しております。

被扶養者の方が就職した場合や、収入が基準額を超えた場合は被扶養者でなくなります。

詳細につきましては、別途事業主様に通知いたします。必要書類を添付のうえ健康保険事務担当者を通じて健康保険組合に提出してください。

被扶養者確認調書発送日 平成22年11月下旬

被扶養者として認められる親族の範囲



☆資格を喪失した場合には必ず健康保険被保険者証（カード）を返却してください。

被扶養者となるには、以下の条件を
すべて満たしていることが必要です。

被扶養者の条件

- 左図の範囲内の親族（同居か別居かは続柄により異なる）
- 主に被保険者の収入で生活している方
- 年間収入が130万円（60歳以上または身体障がい者は180万円）未満、かつ被保険者の収入の2分の1未満
- 75歳未満の方

被扶養者の「収入」とは？

この場合の収入とは、給与、事業収入のほか、各種年金、利子・配当、不動産収入など恒常的な収入すべてを含みます。

ただし、退職金など一時的な収入は含みません。

被扶養者でなくなる時は？

● お子さんが学校を卒業して就職したとき

就職先で加入する医療保険の被保険者となります。



● お子さんが結婚して、配偶者に生計を維持される時

配偶者が加入している医療保険に加入することになります。

● パートなどの収入が認定基準額を超えたとき

被扶養者の基準の収入を超えた場合は、勤務先で加入する医療保険の被保険者となり、保険料を払うことになります。勤務先の事業所で被保険者になる手続きをしてください。

● 別居・離婚したとき

扶養関係がなくなれば、被扶養者ではなくなります。

● 被扶養者が亡くなったとき

被扶養者が亡くなった場合も、健保組合に届出をしてください。

● 75歳になったとき

後期高齢者医療制度に加入することになり、その被保険者となります。

手続きをお忘れなく！

ご家族が被扶養者となるには、健保組合の認定を受けなければなりません。被扶養者（異動）届に必要な事項を記入し、必要書類（住民票、課税（非課税）証明書など。対象者により必要な書類は異なります）を添えて、**5日以内**に健保組合にご提出ください。

また、被扶養者の基準を満たさなくなったときは、被扶養者認定削除の手続きをお忘れなく。

被扶養者でなくなったら

「被扶養者（異動）届」
+
（対象者の保険証）

➡ **5日以内に健保組合に提出**

お暑い中、算定基礎届のご提出ありがとうございました

平成22年度算定基礎届のご提出につきましては、事業主、事務担当者の皆様方にご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

今回、ご提出いただきました届出をもとに「標準報酬月額」を決定いたしました。その標準報酬月額は、本年9月分以降の保険料算出、保険給付支給額の基礎となります。

冬の契約保養施設のご案内

利用方法

- ご希望の施設または旅行会社へ予約をする。
(必ず東京織物健保組合の組合員であることを伝えてください)
- 宿泊日の7日前までに東京織物健康保険組合 総務課へ施設利用申請書を提出し施設利用券の交付を受ける。(申請書はホームページからダウンロードできます。)
- 旅行当日現地へ施設利用券を持参し、フロントへ提出する。

利用時の注意

- 通年の契約保養施設利用回数(年度内1回)に含まれます。
補助金額は被保険者5,000円・被扶養者(4歳以上)2,500円です。
- 1泊以上食事付のプランが補助金の対象となります。
- 宿泊施設により料金設定・プラン等が異なります。詳細は、宿または旅行会社へご確認ください。
- 最寄駅からの送迎については事前に宿泊施設にお問合せください。



※地図上の番号は、下記施設の位置を表しています。

契約保養施設

施設名	最寄スキー場	住所・電話番号	最寄り駅	備考
①ホテル・アクション軽井沢	軽井沢プリンスホテルスキー場	〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 4957-7 TEL 0267-45-2800	信濃追分	○冬季のみのリフト券付き特別プラン有 ○スキー場への送迎有
②霧ヶ峰ホテル	霧ヶ峰スキー場	〒392-0008 長野県諏訪市霧ヶ峰高原 1 TEL 0266-53-1666	上諏訪	○ゲレンデ目の前
③志賀の湯ホテル	志賀高原サンパレースキー場	〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏 7148 TEL 0269-34-2431	湯田中	○ゲレンデ目の前
④塩沢江戸川荘	セントレジャー舞子スノーリゾート	〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子字十二木 2063-29 TEL 0120-007-095 (予約センター)	越後湯沢	○スキー場からの送迎バス有
⑤WOOD INN だいまる	苗場スキー場	〒949-6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国 230-1 TEL 025-789-2035	越後湯沢	○スキー場への送迎有
⑥ホテルスポーリア湯沢	湯沢高原スキー場	〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 1920-1 TEL 03-3365-6231 (予約センター)	越後湯沢	○スキー場への循環バス有
⑦ニュー・グリーンピア津南	ニュー・グリーンピア津南スキー場	〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成 12300 TEL 03-5688-4611 (グリーンピアセンター)	越後湯沢	○冬季のみの特別プラン有 ○ゲレンデ目の前
⑧浦佐屋 (冬季のみ H23.3.31 まで)	浦佐スキー場*	〒949-7302 新潟県南魚沼市浦佐 31-2 TEL 025-777-2161	浦佐	○ゲレンデ目の前
⑨かたしな高原ホテル (冬季のみ H23.3.31 まで)	かたしな高原スキー場*	〒378-0413 群馬県利根郡片品村越本 980 TEL 0278-58-2161	沼田	○リフト券付き特別プラン有 ○独立型コテージはゲレンデ内 ○ホテルからゲレンデは送迎バス有

※浦佐屋スキー場・かたしな高原スキー場はスキーのみのご利用となります。

契約旅行会社

さくら総合レジャー TEL 03-3434-0333 (受付時間 9時～17時 土日祝は休み)

施設名	最寄スキー場	住所	最寄り駅	備考
⑩越後湯沢温泉 松泉閣・花月	布場ファミリーゲレンデ	〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 318-5	越後湯沢	○数箇所のスキー場からの送迎バス有

東京ディズニーリゾート
オフィシャルホテルです!

10月より施設名が変更になりました!!

新施設名・ホームページ	旧施設名	住所	電話番号	交通
東京ベイ舞浜ホテル クラブリゾート http://www.tbm-clubresort.jp/	東京ベイホテル東急	〒279-0031 千葉県浦安市舞浜 1-7	0120-621-109	JR 舞浜駅よりディズニーリゾートライン ベイサイドステーションより徒歩5分

☆10月からご利用いただける当健保組合だけの朝食付きスペシャルステイプランをご用意しております。
上記フリーダイヤルまたは健保組合ホームページでご確認ください。

〈お問合せ先〉 総務課 03-3661-2251

契約保養施設のご案内

東京織物健康保険組合の被保険者と被扶養者（4歳以上）の方は宿泊補助をお受けになれます。
ご利用は年度内（2010年4月～2011年3月末日）1回限りです。
施設予約後は東京織物健康保険組合に施設利用申請書を提出してください。

★補助金額

被保険者 5,000円
被扶養者（4歳以上）2,500円

東京ディズニーリゾートオフィシャルホテルが格安で宿泊できます。
たとえば4名（本人1名、家族3名）の場合、補助金を利用すると**合計で8,500円**で泊まります！



「ホテルオークラ東京ベイ」



提供される
スーペリアルーム
(補助ベッド利用時)

★期間 2010年10月1日～2011年3月31日(木) 《除外日》10月9日・10日、12月30～1月3日、1月8日・9日、3月19日・20日

〈最寄駅〉 JR舞浜駅

〈お部屋タイプ〉 スーペリアルーム (44㎡)

3～4名利用時は補助ベッド使用 (右上図参照)

〈ご優待料金〉 1泊室料料金 (税金、サービス料込、朝食なし)
(税金・サービス料込/大人・子供同料金 朝食は別途)

☆平日 (1室/2～4名) 21,000円

☆休前日 (1室/2～4名) 33,500円

※なお、朝食は大人2,000円 小人1,000円です。(税込)

補助金を利用するとこんなにお得!! (宿泊例)

	平日(1室、1泊)	休前日 (1室、1泊)
被保険者1名 被扶養者3名	8,500円 (1人当たり2,125円)	21,000円 (1人当たり5,250円)
被保険者2名	11,000円 (1人当たり5,500円)	23,500円 (1人当たり11,750円)
被保険者3名	6,000円 (1人当たり2,000円)	18,500円 1人当たり約6,166円)

ご予約は ☎047-355-3344 (宿泊予約直通) 東京織物健保組合の組合員であることを伝えてください

相模湾を一望できる抜群の眺めと天然温泉



料理と温泉が自慢です



「熱海ゆとりうむ」

〈最寄駅〉 熱海駅から車で25分

〈お部屋タイプ〉 和室・洋室

〈利用料金〉 お一人様1泊室料料金 (2食付・税込)

お一人様1泊室料料金 (2食付・税込)	補助金利用	平日
被保険者	4,500円	9,500円
被扶養者 (大人)	7,000円	9,500円
被扶養者 (子供・4歳以上)	4,500円	7,000円

※休前日料金は直接宿へお問合せください。

ご予約は ☎0557-80-5500 (宿泊予約直通)
東京織物健保組合の組合員であることを伝えてください

〈お問合せ先〉 総務課 03-3661-2251

コナミスポーツクラブ 施設利用のご案内

東京織物健康保険組合では、コナミスポーツクラブと法人契約しています。
当健保組合員の皆様は全国のコナミスポーツクラブをお得にご利用いただけます。



施設利用の概要 (2010年9月1日現在)

- **ご利用対象者** 被保険者、被扶養者
※16歳以上が対象(グランサイズは20歳以上)
- **ご利用制度** ご自身の利用頻度に応じて、2つのご利用制度よりお選びいただけます。

施設検索

携帯サイトで
かんたん施設検索！
タイムテーブルも
表示されるよ♪



月会費制 (法人契約個人会員)

一般の会員様(エグザス正会員)より **2,100円** お得な月会費で、いつでも何度でもご利用可能な制度です。

《ご利用料金》

(税込み)

利用料	施設区分	法人契約個人会員 ※	法人契約個人会員 (特別会員 B)	法人契約個人会員 (特別会員 A)
	グランサイズ	ご利用いただけません	ご利用いただけません	ご利用いただけません
	★★★★★★	ご利用いただけません	以下月会費の他に 620円/回	一律 15,750円/月
	★★★★★	10,290円～ 11,340円/月	一律 11,865円/月	
	★★★★	8,190円～ 9,765円/月		
	★★★	7,140円～ 8,505円/月		
	★★	5,565円～ 6,930円/月		
	★	4,515円～ 5,880円/月		
初期登録料			6,300円	

※ご入会施設以外をご利用の際は、他店利用料 (310円～2,170円(税込)/回) が必要です。

《利用対象施設》

全国のコナミスポーツクラブ ※グランサイズ(大手町、青山、大阪)、北上、船堀、自由が丘、下北沢、明石西新町、米子、松江、法人会員利用提携施設を除く

191 施設

2010年9月1日現在

施設検索はホームページ [コナミスポーツクラブ法人会員](#) [検索](#)

都度利用料制 (法人契約都度利用会員 A)

月会費のお支払なく、一回ごとのお支払でご利用可能です。忙しい方でも無駄なくご利用いただける、法人会員だけの制度です。

《ご利用料金》

(税込み)

利用料	施設区分	都度利用料
	グランサイズ	4,620円/回
	★★★★★★	2,730円/回
	★★★★★	2,100円/回
	★★★★	1,785円/回
	★★★	1,470円/回
	★★	1,155円/回
	★	840円/回
初期登録料		不要

※法人契約都度利用会員 A の「グランサイズ」のご利用は満20歳以上、完全予約制となります。

初回は0円で利用できる
お得なケータイクーポンを
今すぐGET!



空メール: r-be@573s.jp



《利用対象施設》

全国のコナミスポーツクラブ及び法人会員利用提携施設 ※明石西新町を除く

342 施設

2010年9月1日現在

施設検索はホームページ [コナミスポーツクラブ法人会員](#) [検索](#)

ご利用にあたり

●ご入会方法

コナミスポーツクラブにて直接お手続きください。
健康保険組合への事前申請は必要ありません。



月会費制 (法人契約個人会員)

①ご入会するコナミスポーツクラブを決定

②ご入会希望の施設にて、直接入会手続き

《ご持参物》★健康保険証

- ★各金融機関のキャッシュカード+認印
もしくは通帳+認印
- ★月会費1ヶ月分～
- ★初期登録料 6,300円

③その場で「法人契約個人会員」の会員証が発行されます。

2回目以降の施設ご利用の際は「会員証」提示のみでご利用いただけます。



都度利用料制 (法人契約都度利用会員A)

①お近くのコナミスポーツクラブを検索

※北上、下北沢、自由が丘、船堀、明石西新町、米子、松江、法人会員利用提携施設での会員証作成はできません。

②コナミスポーツクラブにて、直接入会手続き

《ご持参物》★健康保険証
★認印

③その場で「法人契約都度利用会員」の会員証が発行され、手続き完了

2回目以降の施設ご利用の際は「会員証」提示と、都度利用料のお支払のみでご利用いただけます。



☆コナミスポーツクラブが近くに無い場合…

「郵送」での会員証作成が可能です。コナミスポーツクラブ情報ダイヤルに「会員証作成申込書」をご請求ください。

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル 0120-919-573 (受付時間) 月～金 9:00～21:00 土・日・祝 10:00～19:00

予約制

初めてスポーツクラブをご利用される方へ

フィットネスオリエンテーション

内容

施設の使い方、ルール、マナー、マシンの使い方をご説明しています。各グループ 30分～1時間程度(定員制)

実施施設

コナミスポーツクラブ

予約方法

参加を希望する施設の前営業日までに、各施設またはコナミスポーツクラブ情報ダイヤルまでお電話ください。

コナミスポーツクラブで運動不足を解消しよう！

コナミスポーツクラブならシンプルで誰にもすぐに始められるプログラムが豊富にそろっています。
フィットネスの楽しさ・気持ちよさを感じてください。

初めての方

運動、筋力トレーニングをしたことの無い方に丁寧に説明いたします。



メタボが気になる方

普段、運動をしていない方にも続けられるプログラムがあります！



癒されたい方

お風呂やサウナで日頃の疲れをリフレッシュ！



お近くの施設・詳細のお問い合わせは下記までお問い合わせください

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル 0120-919-573

(受付時間)

月～金 9:00～21:00 土・日・祝 10:00～19:00

コナミスポーツクラブホームページ

PC

www.konamisportsclub.jp/corp/

携帯

<http://573s.jp>



健康相談室ニュース

知っていますか？自分の体

皆さんこんにちは。健保組合の保健師松井です。食欲の秋になりましたね。おいしいものが沢山あって毎日おなかいっぱい食べたり飲んだりすることが多い季節ですね。

毎年この季節になると、体重オーバーで悩んでいる人が多くなります。皆さん決まって「食欲の秋ですから」とお話しするのですが……ちょっと待って、それは本当ですか？



保健師 松井 良恵



皆さんは家に体重計を持っていますか？ 健康診断にこられる方の中には、「家に体重計を持っていないから1年ぶりに体重を量った」と言う方もいます。体重は健康のバロメーターのひとつです。今の体重計は体脂肪計のついている物も多く、自分の体の中を知るのにとっても役立ちます。体にストレスがたまって無意識のうちに多く食べてしまったり、逆に食べているつもりでも体重が落ちていくのは病気のサインであったりします。体重を経時的にみることで、自分の体が見えてきます。「メタボだから体重計に乗るのはヤダ！」そんな時こそ、是非体重計に乗ってみてください。

同じように健康診断も自分の体の状態について知る絶好の機会です。皆さんは1年に1回健康診断を受けていますよね？ えっ受けていない？ 「自分は健康だから…」健康に自信がある人でも、いざ健康診断を受けてみるとコレステロールが高くて食生活を見直したなんて事もあります。

健康診断は、自分で症状の無い病気を早く見つけて早く直すのが目的です。症状があってから健康診断を受けている人がいますが、症状が出たら、行くのは病院です。

健康診断を受けて、「結果が怖くて結果票をみなかった」「二次検査を受けてくださいと書かれていたけど放っておいた」「受診を勧められたけど面倒でやめた」

自分の体を見直すための健康診断です。健康診断の結果が出たら早めに対処しましょう。

お問合せ先 **健康相談室** 03 - 3661 - 3917

24 時間無料健康相談 メンタルヘルスカウンセリング 0120 - 933396



歩きたくなる

旅

世界遺産 「石見銀山遺跡」 を歩く

龍源寺間歩

永久間歩、大久保間歩、新切間歩、新横相間歩とともに、代官所が直営していた「五か山」のひとつ。壁面にはノミの跡が残り、当時を物語る。

●見学 9:00～17:00

(冬期は16:00まで)

●休日 年末年始

●料金 大人400円、小人200円

●電話 0854-89-0117

「間歩」とは？

銀鉱石を採掘するための坑道のこと。石見銀山には、大小600を超える間歩が点在している。

2007年7月、「銀山遺跡とその文化的景観」として世界遺産に登録された。

16世紀前半から20世紀前半にかけて銀の採掘が行われ、最盛期には世界の産銀量の約3分の1を占めた日本銀の多くが、ここで産出されたものだったと考えられている。

シルバーラッシュにわいた当時を思い浮かべながら、貴重な人類の遺産を堪能しよう。



石見銀山世界遺産センター

石見銀山の歴史、大久保間歩の一部再現など、調査・研究データを公開している。

●開館 8:30～18:00 (冬期は17:30まで)

●休館日 毎月最終火曜 (祝日の場合は翌日)、元旦

●入場料 大人300円、小人150円

●電話 0854-89-0183

<http://ginzan.city.ohda.lg.jp/>

周辺を ぶらりと散策

砂暦

(仁摩サンドミュージアム)

1トンもの砂がちょうど365日かかって落ちる「一年計砂時計」。毎年大晦日には、町民たちがロープを引き、砂暦を180度回転させる「時の祭典」が催される。

●開館 9:00～17:00

(入館は16:30まで)

●休館日 毎月第1水曜、年末年始

●入館料 大人700円、小人350円

●電話 0854-88-3776



薬師湯 (温泉津温泉)

日本温泉協会の天然温泉審査で、中国・四国地方で唯一「オール5」の評価を受けた湯元。万病に効くとされる湯質もさることながら、浴槽に付着した湯の花が美しい。

●営業 5:00～21:00

●定休日 無休

●入湯料 大人300円、小人150円

●電話 0855-65-4894

味わう



薬師弁当 (震湯カフェ・内蔵丞)

薬師湯となりのカフェ・内蔵丞では、地元で採れた食材にこだわったランチが食べられる。温泉マークの入ったコーヒーは、マスターの腕のなせる技。薬師弁当800円。

●営業 11:00～17:00

●定休日 木曜

●電話 0855-65-4126



ACCESS

電車

JR 出雲市駅から山陰本線で大田市駅または仁万駅下車、銀山方面行きバス

車

出雲市方面または浜田市方面から国道9号線、県道31号線

問い合わせ

大田市観光協会 ☎0854-89-9090

<http://www.visit-ohda.jp/>



油を使わないメニューで食欲の秋もヘルシーに！

料理制作 / 検見崎 聡美 (管理栄養士・料理研究家)
 撮影 / 吉田 篤史 スタイルング / 脇岡 香子

秋鮭の焼き南蛮漬け

サラダ感覚で野菜をたっぷり食べられる、ヘルシーな南蛮漬けです。

鮭の赤い色は、強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンという色素で、免疫力を高め、動脈硬化やかぜを予防する働きがあります。

●材料 (2人分)

鮭	180g
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
A	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
唐辛子(輪切り)	少々
万能ねぎ	5本
にんじん	20g
玉ねぎ	30g

1人分 142 kcal 塩分 0.6 g



●作り方

- 1 鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、オーブントースターで8～10分こんがり焼いて火を通す。
- 2 Aを合わせ①を入れ、ときどき返しながらか15分ほど漬ける。
- 3 万能ねぎはななめ薄切りに、にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
- 4 皿に②と③を盛る。

カロリーダウンのコツ

-46kcal
ダウン

通常は揚げて作る南蛮漬けも、油を使わずに焼くことで低カロリーに。



焼きなすとみょうがのすまし汁

焼きなすの香ばしさと、みょうがの風味が食欲を引き立てます。

みょうがは食物繊維が豊富で、独特の香り成分には発汗や消化を促し、血行を促進する働きがあります。

●材料 (2人分)

なす	2本	塩	少々
みょうが	2個	しょうゆ	小さじ1/2
だし汁	1と1/2カップ	カイワレ菜	少々

●作り方

- 1 なすはガクを切り落とすように、ヘタのまわりにぐるりと切り込みを入れ、全体を竹串で突いて、穴をあける。オーブントースターやグリルで、まっ黒にこげるまで焼く。
- 2 ①が熱いうちに手を冷水中で冷やしながらか、切り込みから手早く皮をむく。ヘタを切り落とし、ひと口大に切る。
- 3 みょうがは縦半分になり、オーブントースターでさっと焼く。
- 3 鍋にだし汁を煮立て、塩、しょうゆで味をととのえる。
- 3 器に②、③を盛りつけ、カイワレ菜をあしらひ、熱い④を注ぐ。

1人分 20 kcal 塩分 0.2 g

