

vol.53  
2018年10月

健康づくり情報誌

# fit apolon

アポロン

リフレッシュ特集  
東電健保の契約施設

東京電力健康保険組合

## M E S S A G E

### 皆さまの心身のリフレッシュや健康的な身体づくりのために 冊子版アポロンをお届けします

健康づくり情報誌「アポロン」第53号をお届けします。WEB版が続いておりましたが、今回は冊子としました。ぜひ、ご家族皆さままでご覧ください。

今号の特集記事は、契約保養施設、スポーツクラブ等のご紹介です。東日本大震災後に契約を取り止めておりましたが、昨年度から少しずつ契約を再開し、当健保組合から利用金額の一部補助を実施しております。今後も契約施設を拡大していく予定ですので、皆さまの心身のリフレッシュや健康的な身体づくりにご活用いただければ幸いです。

また、今般、パソコンやスマートフォンでご利用できる被保険者向けのWEBサービスとして「東電健保マイページ」を開始しました。健診データや医療費、健康情報の閲覧や、たまったポイントで各種賞品の抽選への応募もできます。本年7月以降、被保険者の皆さまに社内メール等でご案内をしておりますので、ぜひご登録をしてご活用ください。

今後とも、皆さまのお役に立てるよう取り組んでまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

東京電力健康保険組合 常務理事 磯 薫

## C O N T E N T S



リフレッシュ特集 東電健保の契約施設 .....	3
■ 契約保養施設	
あてま高原リゾート「ベルナティオ」 .....	4
尾瀬山荘5施設(東電小屋・元湯山荘・尾瀬沼山荘・至仏山荘・鳩待山荘) .....	6
サンライズ九十九里 .....	8
四季の宿 民宿じんざ .....	9
しろうま荘 .....	10
プチホテル バ・ブロー .....	11
ペンションゆきだるま .....	12
宿 玉家 .....	13
■ 契約スポーツクラブ	
スポーツクラブ&スパ ルネサンス幕張 .....	14
サイクル&スタジオアール渋谷 .....	14
東急スポーツオアシス港北店 .....	15
東急スポーツオアシス相模原店 .....	15
■ 契約健診機関	
サン虎の門クリニック .....	16
山梨県厚生連健康管理センター .....	17
2018年度 保健事業のご案内 .....	18
ようこそ!「東電健保マイページ」へ .....	20
こんなときどうする!? .....	22
東電健保の契約保養施設 .....	24

リフレッシュ特集  
東電健保の契約施設

旅？ グルメ？ スポーツ？  
それとも健康チェック？

自由な時間があったら、皆さんはどのようなリフレッシュタイムを過ごしますか。旅？ グルメ？ スポーツ？ それとも健康チェック？ リフレッシュ方法は人それぞれ。そこに共通するのは、非日常空間で心を解放すること。当健保組合では、そんなときに役立てていただきたい施設との契約を順次進めています。今号では、オススメの契約施設への取材を敢行！ とっておきの情報を満載しました。ぜひ、ご活用ください。

補助対象者、利用補助額、利用方法は、各施設によって異なります。詳細は、東電健保HPをご確認ください。

施設紹介ページには、すぐアクセスできるQRコードを掲載しています。



契約保養施設

利用の詳細は

quick access



契約スポーツクラブ

利用の詳細は

quick access



契約健診機関

利用の詳細は

quick access





# 契約保養施設

四季折々に楽しみ方が広がる契約保養施設をセレクトしました。

quick access

契約保養施設  
一覧



quick access

ベルナティオ  
利用の詳細は



新潟県

## あてま高原リゾート 「ベルナティオ」

新潟県十日町市珠川 ☎025-758-4888

施設HPに access!

ベルナティオ



広大な大地、清らかな水辺、

自然豊かな「美しき故郷」



ベルナティオはイタリア語で「美しき故郷」を意味します。その名のとおりに広大な敷地にはホテル、コテージ、温泉や露天風呂、レストラン、宴会・結婚式場、ゴルフ場などさまざまな施設を完備しており、まるで一つの町のように。夏はゴルフ、冬はウインタースポーツ、シーンに応じて通年で楽しめる総合リゾートです。「自立とリフレッシュ、スタッフとのふれあい」をテーマに、ベルナティオは第二の故郷として皆さまをお迎えします。



### HOT NEWS

#### メンバーズサロンでチェックイン 申込時要予約

当健保組合の保険証を提示するだけで、メンバーズサロンにて、混雑時もソファでくつろぎながら、快適にチェックイン・チェックアウトができます。さらに、無料でコーヒー・紅茶等のドリンクサービス、スイーツの提供もあり、コンシェルジュが心のこもったおもてなしをしてくれます。記念日のサービスもあるので、ぜひご利用ください。

※条件あり。詳細はベルナティオへお問い合わせください。



皆さまのお越しを  
お待ちしております!

オススメ  
施設  
ライフ

ゲストルーム

小さなお子さま連れや、三世代でのご家族旅行、カップルや友だち同士と…。シーンに応じてさまざまなゲストルームから選ぶことができます。



約53㎡のファミリールーム

CHECK

ミキハウスの「ウェルカムベビーのお宿」に認定



館内に2部屋しかないベビールームは、ミキハウスの「ウェルカムベビーのお宿」としても認定されており、たいへん人気があります。



アクティビティ

新緑から紅葉に色づき始めるまでのグリーンシーズン、澄み渡った空気が一面の銀世界を包むスノーシーズン。あてま高原では一年を通して、季節感あふれるアクティビティを楽しむことができます。収穫体験に、ワンコインツアー等々…ベルナティオを満喫するためには1日では足りません。雨の日で外出できなくても、館内で楽しめるプログラムも多数ラインナップ。

サツマイモ収穫体験



ゴルフ



ブナ林ハイク (10月中旬~下旬)

お食事

ダイニングルーム「コスモス」では、魚沼産コシヒカリをはじめ新潟の地酒など、旬の食材をシェフ自慢の和洋中ブッフェスタイルでお楽しみいただけます。



CHECK

新潟県第1位に輝いた朝食ブッフェ

オススメは新潟県で第1位に輝いた朝食ブッフェです。のどくろで出汁をとった「お茶漬け」はなんと贅沢な一品です。



ぜひお試しいください!

温泉

「あてま温泉」はあてまの大地から湧き出たお肌に優しいアルカリ性単純温泉です。春は新緑、夏は目に鮮やかな緑、秋は紅葉、冬は雪景色と、肌と目で移りゆく四季を感じることができます。美景と湯が織り成す癒しのひとときを心ゆくまで堪能してください。



CHECK

要予約

空中アスレチック「アルプスアドベンチャー」

2018年の夏からはフランス発、東日本初上陸の空中アスレチック「アルプスアドベンチャー」がオープン。木と木の間を移動し、森林を遊びつくしましょう。



雄大な岩礁と清流からなる日本三大峡谷清津峡

新潟県十日町市小出 ☎025-763-4800

2018年4月に清津峡渓谷トンネルがリニューアルオープンし、再度人気を集めています。幻想的な空間が広がるパノラマステーションからの景色はため息が出るほどの美しさです。



雲の上のカフェでリフレッシュ！湯沢高原パノラマパーク

南魚沼郡湯沢町大字湯沢 490 ☎025-784-3326

山頂エリアには展望抜群のカフェやテラス、日本最大級のロックガーデン、森から森へと移り渡るジップラインなど、アトラクションも充実。ご家族でお楽しみいただけます。

オススメ  
周辺  
ガイド

湯沢高原へは越後湯沢温泉街からロープウェイでアクセスできます



大正11年創業の伝統の味「小嶋屋総本店」のへぎそば

新潟県十日町市中屋敷 758-1 ☎025-768-3311

三代にわたって「頑固に、頑なに」守り続けた伝統の味。皇室献上6回を誇る、創業90年の老舗です。本来のへぎそばの歯ごたえ、喉ごしを味わってください。



福島県  
新潟県  
群馬県

# 尾瀬山荘5施設



quick access

尾瀬山荘5施設  
利用の詳細は



## 本州最大規模の高層湿原が広がる木道をハイキング

尾瀬ヶ原と尾瀬沼、それを取り囲む燧ヶ岳<sup>ひうちがたけ</sup>、景鶴山<sup>けいづるさん</sup>、至仏山<sup>しぶつさん</sup>、アヤメ平<sup>あやめひら</sup>、皿伏山<sup>さらふせやま</sup>などを含む一帯は、湿原植物や高山植物の豊庫。春から秋にかけて有名なミズバショウ、ニッコウキスゲをはじめ数多くの湿原植物によって彩られます。そんな大自然を楽しむには、ハイキングがオススメ。そして、心地よく疲れた身体を癒してくれるのが山荘です。アプローチしたいコースに合わせ、5つの山荘が皆さまのお越しをお待ちしています。



### 東電小屋

尾瀬ヶ原の高台に建つ静かな宿で、尾瀬沼や燧ヶ岳へのアプローチとして人気！尾瀬ヶ原をゆっくりとお楽しみいただけます。

### INTERVIEW

山小屋の営業期間は4月下旬～10月中旬

### ぜひ東電小屋にご宿泊ください

東電小屋支配人の神崎です。東電小屋の支配人を拝命してから、早くも6年目を迎えました。

尾瀬ヶ原の北側に佇む一軒宿の魅力は、ハイシーズンでもゆっくり景色や花を楽しむことができる静けさと、二つの百名山を望めるロケーション、周辺さまざま環境がもたらす多くの高山植物です。スタッフも山や自然が大好きで、植物やコースについてご質問があれば丁寧にお答えいたします。ぜひ、東電小屋へお泊まりでお出かけください。



2018年度支配人  
神崎 岳仁さん



### 元湯山荘

尾瀬ヶ原の最奥に建ち、尾瀬では珍しい温泉があります。三条ノ滝や燧裏林道散策へのアプローチとして最適！豊かな自然と温泉を堪能してください。



### 尾瀬沼山荘

尾瀬沼へのアプローチとして最適。山荘前の広場から見る朝焼け、夕焼けに染まる燧ヶ岳は一見の価値あり！静かな湖畔の山小屋で、全室個室です。



### 至仏山荘

至仏山へのアプローチや尾瀬ヶ原散策に最適な山荘です。山荘向かいの「CAFÉ & BAR」は毎日営業。  
☎CAFÉ 10:00～14:00  
BAR 18:00～21:00



### 鳩待山荘

尾瀬の玄関口・鳩待峠にある山荘で、日本百名山の一つ、至仏山、天上の楽園アヤメ平への拠点としてもとても便利。隣接する鳩待休憩所には、登山グッズやお土産も豊富です。

# ハイキングコース



●お問い合わせ先  
東京パワーテクノロジー株式会社 尾瀬林業事務所  
☎0278-58-7311 (尾瀬山荘案内)



尾瀬への登山口は、主に福島県側の沼山峠、御池、小沢平、群馬県側の鳩待峠、大清水、富士見下。尾瀬では登山口によってコースは限られます。出発前に尾瀬に行く目的、コース選びなどしっかり計画を立て、登山口と駐車場を決めましょう。

- 初心者トレッキングコース (ほぼ平坦な道、本道舎)
- 初心者トレッキングコース (比較的歩きやすい山道)
- 中級者トレッキングコース (急勾配などがあり、健脚向けの山道)
- 観光船
- 登山道 (登山道から絶対に外れないこと)



**平滑ノ滝・三条ノ滝**  
500mにわたる大きな一枚岩の上を、滑るがごとく流れ落ちる平滑ノ滝。その下流で、一気に約130mを落ちる豪快な三条ノ滝。日本の滝百選に定められています。

**東京電力が管理している木道**  
尾瀬といえば「木道」。東京電力は、20kmにわたって管理しています。尾瀬を訪れる人々に自然の繊細さ、美しさに触れてほしい。尾瀬の自然を守るために、傷んだ木道については計画的に架け替えを行っています。



**尾瀬ヶ原**  
標高1,410m、東西約6km、南北約2km。周囲を至仏山、景鶴山、燧ヶ岳、アヤマ平の山々に囲まれた盆地になっている大高層湿原です。ここは、まさに高山植物の百花繚乱の地。湿原の中を流れる幾筋の小川は、最後は只見川となって平滑ノ滝、三条ノ滝となって流れ奥只見ダムへと続きます。



**至仏山**  
標高2,228mで、雪解けの頃から紅葉が終わるまで、山全体がお花畑になるほど多くの高山植物が群生。「高山植物の宝庫」と言われています。花の見頃は7月上旬～8月上旬。



**燧ヶ岳**  
標高2,356mの尾瀬では一番新しい火山。東北以北最高峰で、晴れた日には360度の展望が楽しめます。柴安富、畑富、ミノブチ岳、赤ナグレ岳、御池岳の五峰から成り立っています。



**尾瀬沼**  
燧ヶ岳の噴火溶岩により、堰き止められてできた寒帯湖。水辺にはヨシ、ミツガシワなどが茂り、水面にはジュンサイ、オゼコウホネなどが葉を浮かべています。



**アヤマ平**  
標高1,969mをピークとした、アヤマ平火山の頂にできた高層湿原。日光連山、富士山など、360度ぐるりと山々が見渡せます。眼下の緑、紅葉の美しさは必見。

## ウォーキング&トレッキング モデルコース

ルートごとに木道や標識が整備され、体力に合わせたコースを選ぶことができます。ご自身の体力に合った無理のないコースを選びましょう。(時間は参考です)。

屋に鳩待峠に到着して至仏山荘に泊まるゆったりルート  
1泊2日 尾瀬らくらくウォーキング 鳩待峠 ↔ 至仏山荘 ↔ 牛首分岐



池塘に映る燧ヶ岳を眺め、多くの花々を楽しむ魅力的なルート



尾瀬の多彩な魅力を満喫するルート



## オススメ 周辺 ガイド

群馬&尾瀬グルメ

### 日本一のうどんを目指す うまかうどん「田中屋」

前橋市総社町総社3600-11 ☎027-251-9480

コシが強くて喉ごしがいい冷たいうどんを、豚肉いっぱい熱い汁で食べる「うまかうどん」。お昼時ともなると、広い駐車場が埋まるほどの人気店です。



うまか〜!

## 群馬県民のソウルフード 焼きまんじゅう

前橋市・桐生市・伊勢崎市・太田市・館林市など各所

群馬県は小麦の産地で、粉もの文化が発展しています。中身が入っていない素まんじゅうをこんがり焼いて甘辛い味噌ダレを塗った「焼きまんじゅう」は絶品!



## 鳩待峠の売店で大人気 花豆ソフトクリーム・花豆ジェラート

尾瀬で人気の「花豆」を使用した、甘さ控えめの大人気商品です。ハイキングの後のご褒美に。リピーター続出中!



千葉県

# サンライズ九十九里

千葉県山武郡九十九里町真亀 4908 ☎0475-76-4151

施設HPに access!

サンライズ九十九里



太平洋を眼下に望む

全室オーシャンビューの国民宿舎

千葉県房総半島東岸、九十九里浜に舟の帆のようにゆったりとカーブを描いて建つ個性ある外観が、九十九里浜のシンボリックな存在となっている国民宿舎。太平洋を眼下に望む全室オーシャンビューの客室、展望大浴場から眺める「夕日」は最高です。



オススメ

施設  
ライフ



庭園



和洋室

客室

全94室から太平洋の大海原が一望できます。朝は水平線から真っ赤にのぼる朝日で、気持ちよく一日のスタートを。

展望風呂・エステ

展望風呂から眺める夕日は一見の価値あり。心身ともに癒されます。女性の皆さまにはエステで至福のひとときを。フェイシャル、リッチ、ボディ・フットコースからどうぞ。



3つのコースからお選びください!



日本で唯一!  
青い丸型郵便ポスト

九十九里町小関 2347-98



九十九里町の片貝漁港に隣接する観光拠点「海の駅九十九里」に、空と海をイメージした日本唯一の「青い丸型郵便ポスト」が設置されています。記念撮影スポットとして人気がありますが、実際に郵便物を投函できるポストです。

オススメ

周辺  
ガイド

アツアツをどうぞ!



ランチ 九十九里御膳

海の幸満載!

料理

潮騒の音をBGMに、レストランで旬の味を楽しめます。夕食は、バイキング・漁人会席・彩り会席プランから選択。ランチは、人気No.1メニュー「九十九里御膳」がオススメです!



ランチ いわし蒲焼重



絶品! 浜茶屋「向島」の浜焼き

九十九里町不動堂 450 ☎10:00~19:30

多くの芸能人が口コミで訪れる超人気店です! 太平洋でとれた天然ものの本貝は、身が厚くプリプリして絶品!! はまぐりをはじめ、豊富なメニューが揃っています。浜焼きを思いっきり楽しみたい方に特にオススメです。

千葉県

# 四季の宿 民宿じんざ

千葉県南房総市和田町仁我浦600-4 ☎0470-47-2252

施設HPに access!

四季の宿 民宿じんざ



関東で唯一

沿岸小型捕鯨基地のある鯨の町へ



写真はイメージです



関東で唯一沿岸小型捕鯨基地のある鯨の町・和田に佇む「じんざ」は、一年中、女将さんの笑顔のおもてなしが咲く四季の宿です。6月末～8月末の鯨漁期に26頭のツチクジラが水揚げ・解体される和田漁港へは、徒歩10分。和田を訪れたら、ぜひ鯨料理をご賞味ください!

オススメ  
施設  
ライフ



和室



広間

## 客室

落ち着いた茶室造りで風通しもよく、快適にくつろげます。また、冬は広間に囲炉裏が出現し、ほのぼのとしたぬくもりを体験できます。



## 料理

毎朝、徒歩10分の和田漁港から上がったばかりの魚介類を仕入れて、房総料理でおもてなし。中でもオススメは竜田揚げをはじめとしたオリジナルの「鯨コース」。絶品です。

自慢の鯨料理

## 鯨の骨格標本が圧巻！道の駅 和田浦 WA・O!

和田町仁我浦243 ☎0470-47-3100

「たべあるくじら」をテーマに「食べて」「歩いて」「鯨を知る」ことができる道の駅。シロナガスクジラの骨格標本が目印。歩いて2～3分の距離にある和田浦の海沿いを散歩するのもオススメです。



迫力満点!

## 大福寺境内の山の中腹に浮かぶ崖観音

館山市船形835 ☎0470-27-2247

崖造りの観音堂には、磨崖仏(まがいぶつ)として十一面観世音菩薩が刻まれています。ここからの景色は最高! 眼下に日本百景に数えられる鏡ヶ浦、遠くに伊豆大島を望むことができます。



## 関東唯一の捕鯨基地 和田漁港

和田町和田 ☎0470-47-3111

日本全国で4ヵ所しかない捕鯨基地の一つ。毎年6月末～8月末まで26頭のツチクジラが捕獲され、日本で唯一、解体が公開されています。細かく切られた鯨の肉は、この日集まったギャラリーも購入することができます。鯨の解体日は必ずHP (gaibouhogeil.blog107.fc2.com/) で確認してください。

オススメ  
周辺  
ガイド



## 「鯨のたれ」をご存じですか?

町のあちこちでは、手のひら大にスライスした鯨肉を特製のたれに漬け込み天日干しする「鯨のたれ」づくりが見られます。これは、江戸時代から伝わる南房総を代表する伝統的な保存食。焼き網で両面を軽くあぶり、裂いてマヨネーズをつけて食べるのがオススメです。



長野県

# しろうま荘

長野県北安曇郡白馬村八方5004 ☎0261-72-2121

施設HPに access!

しろうま荘



## 独創的で美しいデザインの

## スキー民宿発祥の近代和風旅館



白馬八方尾根のふもとに佇むしろうま荘は、独創的で美しいデザインの近代的和風旅館です。北アルプスを眺望できる広い窓の客室で、大自然に身をゆだねてリフレッシュ！ぬくもりのある家庭的な雰囲気が人気の宿です。

### オススメ 施設 ライフ

#### エントランス

江戸時代・約300年の歴史を持つ旧農家の柱と梁をエントランス空間に残してあります。



#### お風呂

日本で最も古くから産出され、1000年の歴史を持つ、硬質で木目模様のある稀少な多胡石で造られたお風呂です。

#### 日の丸飛行隊が金メダル獲得！ 白馬ジャンプ競技場

北安曇郡白馬村大字北城 ☎0261-72-7611

日の丸飛行隊が長野オリンピックで金メダルを獲得した、あの伝説の舞台。リフトとエレベーターでスタート地点に登り、スキージャンプの迫力を体感することができます。



#### 客室

2階南側のお部屋からは北アルプスを望むことができます。和風旅館ならではの量の和室でくつろぎのひとつときを。



アウトドアの拠点に  
どうぞ！



トレッキングも  
楽しめます

### オススメ 周辺 ガイド

#### 料理

母親である先代の女将さんから受け継いだ、白馬生まれ白馬育ちの女将さんが作る郷土色満載の手料理が自慢。四季折々の山野の恵み、おふくろの味をお楽しみください。メニューのリクエストにも可能な範囲で対応OK。常連客の多いしろうま荘では、ご主人・女将さんを交えた他のお客さまとの会話も楽しみの一つです。



#### 白馬岳・白馬大雪渓

北安曇郡白馬村

白馬岳へのルートの途中にある白馬大雪渓は、日本三大雪渓の一つ。雪渓は夏でも涼しく、登り切った後の眺望が最高！しろうま荘から眺める絶景も見逃せないポイントです。



長野県

# プチホテル バ・ブロー

長野県北安曇郡白馬村大字北城嶺方 23935 ☎0261-72-4646

施設HPに access!

プチホテル バ・ブロー



## フレンチレストランと アートギャラリーが融合

バ・ブローは、白うさぎと黒うさぎをマスコットキャラクターとした、フランスのオーベルジュをモチーフにしたホテルです。リピーターに愛され続けている理由は、なんといっても自家製野菜を使ったフランス料理と、オーナーご夫婦の温かいおもてなしです。



### 料理

野菜をベースに作る、身体にやさしいフランス料理。夏には新鮮な自家栽培の野菜、冬にはご主人が自ら仕留めたジビエ料理が提供されます。奥さま手作りの季節の野菜や果物を使用したジャムはお土産に人気です。



### オススメ 施設 ライフ



### 客室

天窓付きの部屋からはきれいな星空が眺められます。



### アート作品

さまざまなアーティストの作品の数々がダイニングや廊下、お部屋に展示されています。そこはまるでアートギャラリーのよう。気に入った作品があれば購入も可能です。



ホテル内がまるで美術館



## “モンブラン朱雀”専門店「カフェ えんとつ」

上高井郡小布施町 808 ☎026-247-7777

栗菓子の老舗・小布施堂が、本宅の蔵を改装した“モンブラン朱雀”専門店。イタリアのアイスクリームにナッツを忍ばせ、小布施堂自慢の栗あんを贅沢にかけたデザートです。



### オススメ 周辺 ガイド



## 御本尊と縁を結ぶ 善光寺の「お戒壇巡り」

長野市長野元善町 491 ☎026-234-3591

善光寺詣でに欠かせない「お戒壇巡り」は、本堂床下の真っ暗な回廊を手さぐりで巡り、ご本尊の下にある極楽の錠前に触れてご本尊とご縁を結ぶというもの。心が洗われます。



ご利益間違いなし!

群馬県

# ペンションゆきだるま

群馬県利根郡片品村東小川4658-66 ☎0278-58-2401

施設HPに access!

ペンションゆきだるま



## ゆきだるまたちのワンダーランド

ほのぼのと温かい心の休日をも!



標高1,400mの大自然に囲まれた静かな高原のペンションは、オーナーご夫婦の温かい対応が人気です。ハイキング、登山、釣り、山菜・きのこ採り等さまざまなアクティビティが年間を通して楽しめます。たくさんのかわいいゆきだるまたちが皆さまをお出迎えします。

### 客室

和室・洋室・メゾネットタイプのお部屋があります。中には山小屋風の隠し部屋も!? 子どもたちに大人気です。



洋室



山小屋風

### お風呂

大小の2つのお風呂は、麦飯石を使った人工温泉。麦飯石はミネラル浴出量が多く、中国では「薬の石」と言われています。腰痛・肩こり・神経痛・リウマチ・肌荒れに効果あり。お客さまからは「よく温まって疲れが吹き飛ぶ」と評判です。



麦飯石効果でポカポカ



至福の極み!

### 標高2,000mの「天空の足湯」 日光白根山ロープウェイ

利根郡片品村東小川4658-58 ☎0278-58-2211

頂上では、上州の山並みや日光白根山を眺めながら、「天空の足湯」を楽しめます。新たに誕生したグリーンシーズンテラス、天空カフェもオススメです。

オススメ

施設  
ライフ



### ガラスアート

(宿泊予約時、要予約)

サンドブラストは、ガラスの表面に砂(研磨剤)を吹き付けてイラストや文字を削っていく加飾技法。絵心がなくてもOK。宿泊の記念として、また手作りのお土産としても人気です。



### 料理

明るく清潔感の漂うダイニングで、地元片品産の野菜をふんだんに使った欧風家庭料理が人気です。近くの山で採れた「きのこ汁」が特に人気で、きのこ汁を自当てに毎年通われる方もいます。



オススメ

周辺  
ガイド



### 別名「東洋のナイアガラ」 吹割の滝

沼田市利根町追貝

1936年に天然記念物および名勝に指定された「東洋のナイアガラ」とも呼ばれる幅30m高さ7mの「吹割の滝」。群馬県の人気観光スポットです。

福島県

# 宿 玉家

福島県いわき市平豊間字瓦渡路205-2 ☎0246-55-6906、080-6013-6906

施設HPに access! →

宿 玉家



雄大に広がる太平洋と塩屋岬を望む潮風香る、料理自慢の宿です。宿自慢のボリューム満点で美味しくみずみずしい海の幸をじっくり味わえば、いわきの海の恵みの豊かさを心から実感できるはず。お料理と芯から温まるお風呂をゆっくりとご堪能ください。



カニや地魚、ウニや鮑、あんこう…

お腹も心も満腹になれる宿



## 客室

畳と障子、ゆったりくつろげる和室が人気です。

## お風呂

遠赤外線を多く放出する「ブラックシリカ」を使用、身体の芯から温まります。冷え性や糖尿病などに効果もあります。



麻雀室もあります!

## 東日本大震災で被災するも再点灯 塩屋埼灯台

いわき市平薄磯字宿崎34 ☎0246-39-3759

明治32年に開設された海拔73mの断崖に立つ白亜の灯台。全国でも珍しい参観灯台の一つで、「日本の灯台50選」に選ばれています。崖のふもとには美空ひばりさんの名曲「みだれ髪」の歌碑が建立され、多くの観光客が訪れています。



## オススメ

## 周辺ガイド

## オススメ

## 施設ライフ

## 料理

四季折々の食べきれないほどの新鮮な海産物が、次から次へと出てきます。春から秋にかけては生ウニやカツオが。冬にはあんこう鍋も!! デザートはその日のお楽しみで。



## 「潮目」をテーマにした水族館 アクアマリンふくしま

いわき市小名浜字辰巳町50 ☎0246-73-2525

メインの潮目の大水槽では、世界初採用の三角トンネルを通りながら、生き物を間近で観察できます。世界でもここで見られない深海生物の展示も!!

フィーディングタイム(給餌時間)が人気!



## 出来たて新鮮な蒲鉾を召し上がれ! 創作かまぼこ かねまん本舗

いわき市平下高久字下原83 ☎0246-39-3360

工場産直の出来たて新鮮な蒲鉾の試食ができます。生ズワイガニを贅沢に使用した「ズワイ蟹」や、チーズ・ジャガイモとの絶妙なハーモニーを楽しめる「ポテ&チーズ」が特に人気。お土産にオススメです。





# 契約スポーツクラブ

リフレッシュ、増健、ダイエット…。皆さまの日々の健康づくりのために、当健保組合では全国展開をしているスポーツクラブと契約しています。今回は「ルネサンス」と「東急スポーツオアシス」から注目の各2施設を紹介します。

## スポーツクラブ&スパ ルネサンス幕張

千葉県千葉市花見川区幕張町 4-544-41 ☎043-296-7750

地域最大！笑顔あふれるスタッフが  
トレーニングをサポート！



武田 伸一 支配人

入会時にカラダ状態測定とカウンセリングを実施。「居心地のよい施設」と「笑顔あふれるスタッフ」が評判のスポーツクラブです。



スマホオリジナルアプリ  
「カラダかわるナビ」

スマホアプリの「カラダかわるナビ」で、運動・食事の目的別メニューを提案していきます。

オススメ  
ワーク  
アウト

暑い夏も寒い冬も年中快適！

天候や気温に左右されずに、テニスもジョギングもインドアでトレーニングできます。

- テニスコート
- 約100mのトラック



● 人気プログラム

■ グループパワー



- ズンバ(ダンス)
- ヨガ

● 気になるマシン

■ ストレッチマシン(新規マシン)



内ももやお尻の気になる部分を引き締めます！

癒しのスパ&リラクゼーション

リラクゼーションルームをリニューアル。

思いっきりカラダを動かした後は、癒しの世界へ。



お風呂と  
サウナが充実



アロマの香りが漂う空間でマッサージを!!



## サイクル& スタジオアール渋谷

東京都渋谷区宇田川町 23-3 渋谷第一勧銀共同ビル5F ☎03-5428-0234

世界的フィットネスプログラム開発会社の  
特化型スタジオ



片野 麻衣子 チーフ

日本初上陸の特化型スタジオで、新感覚ジムを楽しむ施設です。短時間で有酸素運動の6倍の脂肪燃焼効果が期待できるレッスンをを行います。

9月1日(土)より法人会員利用スタート!

東電健保キャンペーン ▶▶▶ 9/29~11/18

話題沸騰! ワークアウトの体験レッスンや入会手続き0円等お得感いっぱい。申し込みはネット予約のみ。



オススメ  
ワーク  
アウト

テンション爆上で気分爽快!  
「VR Cycle」

ここでしか受けられない最新プログラム。圧倒的な映像美の中でサイクルにトライ!



シューズの履き方とサイクルへのセットアップがちよっと大変!

映画館のようなスクリーンとサウンド

高い運動効果に期待!  
「Live Training」

グループエクササイズ。ダイナミックな動きと音楽を融合させたプログラムです。



体験レッスンも受講できます



quick access

ルネサンス  
利用の詳細は



quick access

ティップネス  
利用の詳細は



quick access

東急スポーツオアシス  
利用の詳細は



quick access

セントラルスポーツ  
利用の詳細は



契約スポーツクラブ



契約スポーツクラブ情報は  
QRコードをご利用ください。

# 東急スポーツオアシス 港北店

神奈川県横浜市都筑区中川中央2-7-1 港北MINAMO 3F ☎045-595-1091

多彩なプログラム&スパで  
リフレッシュ!



磯 翔太 サブマネージャー

天然温泉で癒す、最新のエクササイズマシンに加え、同ビル内「港北MINAMO」でショッピングも！一日約2,000人が利用するスポーツクラブです。

入会すると、隣接する「天然温泉スパガーデン」の温浴施設を自由に利用できます！



スパで  
リフレッシュ!



スマホオリジナルアプリ  
「OASIS LINK」

オリジナルアプリ「OASIS LINK」でトレーニングや活動量、目標と進捗の記録を管理します。



画面をタッチしてください。スタッフをお呼びします!



入館も利用料  
支払いもこの  
機械で、自分  
で行います。



オススメ  
ワーク  
アウト

## ●人気プログラム

■アクアエクササイズ



■ヨガ

## ●気になるマシン

■背筋トレーニング



## ●注目プログラム

■加圧トレーニング

有料



■ボクシングスクール



■ベリーダンス



## ■フットサルコート(屋上)



人工温泉と炭酸泉の二つの風呂があります。炭酸泉は全身が炭酸の細かい泡に包まれ、疲労回復、血行改善、美肌効果などを得られます。

オススメ  
ワーク  
アウト

## ●人気プログラム

■BODYCOMBAT  
■BODYPUMP

## ●気になるマシン

■チェスト・エクステンション



## ●注目プログラム

■UBOUND

ここでしか受けられないプログラムです!



トランポリンの弾力を利用し、心肺機能や体幹を効果的に向上させるハードプログラム

簡単に見えますが、結構ハード。肩周りの筋肉強化と姿勢改善に効果的なマシン



# 契約健診機関

設備とサービスで人気の健診機関をご紹介します。

quick access

契約健診機関  
一覧



最新機器とシステム導入で検査結果を当日報告

## サン虎の門クリニック

東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60 7階 ☎03-3982-1675

施設HPに access!

サン虎の門クリニック



ここがすごい

1

### 最新式の総合健診システム

最先端の機器で多項目の検査を迅速正確に行い、検査終了と同時にほとんどの検査結果を知ることができます。



### 乳房超音波検査 (3Dエコー)

都内に数台しかない「3Dエコー」を導入。最適化されたオートスキャンにより従来の超音波装置よりも検査精度にバラつきがなく、より短時間で検査が終了します。さらに3D観察により、乳房を多方面から把握できるため、検査の見落としを防ぐことができます。



### 検査室

血液検査を外部に委託せず、院内の検査室で行っていることで、検査当日にほとんどの検査結果を知ることができます。



ここがすごい

2

### 十分なアフターケア

検査結果に異常のある場合は、さらに専門別の精密検査を実施。その結果、入院治療を必要とする場合には、専門医療機関を紹介してくれます。



ここがすごい

3

### 外来診療等もフォローアップ

消化器、循環器、乳腺、甲状腺等の外来を併設しているため、健康診断結果での成績をもとに精密検査や治療・フォローアップを行っています。検査の結果、専門医療機関への入院治療などを必要とする場合には、大学病院等を紹介してくれます。

ここがすごい

4

### 最高の環境と雰囲気

交通アクセスが便利な池袋・サンシャインシティの中にあり、広々とした環境ときれいな景色。スタッフの方々が誠心誠意をモットーに万全を期して迎えてくれます。また、女性の受診者には女性技師、女性医師が担当してくれるのも好評です。



#### 期間限定 高級スパ施設入館券をプレゼント!

人間ドックの受診終了後に、サンシャインシティ前的高级スパ施設「タイムズ スパ レスト」の入館券をプレゼント。上質なつろぎ空間でのんびりと過ごし、心身ともにリフレッシュしてください。タオルやアメニティも利用可能、手ぶらで快適に過ごせます。

プレゼント期間：2019年8月31日まで





人間ドック受診者への徹底したサービス向上

# 山梨県厚生連健康管理センター

施設HPに access!

山梨県厚生連健康管理センター



山梨県甲府市飯田 1-1-26 ☎0120-28-5592



ここがすごい **1**

## 人間ドック受診者へのサービス向上

快適に検査を受けられるよう、きめ細かなサービスを提供します。

●一日最大150名まで受診枠を拡大

●オプション検査専用ラウンジの設置

●待合スペースの拡張

マッサージチェアの充実。  
広くゆったりとした待合空間。

●ホテルのような受付

病院らしさを排除した、開放感のある受付。



待合スペース



受付

ここがすごい **2**

## 内視鏡検査室の機能強化

プライバシーと快適性に配慮した明るい空間を整備。検査後すぐに検査結果を聞くことができます。

### 検査室および結果説明スペースを個室化

プライバシーを重視し、検査室と結果説明スペースを個室化しました。



結果説明スペース

### 経鼻内視鏡専用室、大腸ファイバー専用室の設置

太陽光の入る明るい空間をつくり、快適に過ごせるように配慮した検査室を設置しました。



経鼻内視鏡専用室

ここがすごい **3**

## 外来診療機能の充実

●大腸疾患診断用カプセル内視鏡の導入



- 高性能MRI装置、CT装置の導入
- 大腸CT検査 (CTC) の受入体制強化
- 大学病院、総合病院と連携した電子カルテシステムの構築
- 人間ドック後、再検査の早期予約が可能

ここがすごい **4**

## 待ち時間に健康講座を実施

結果が出るまでの時間を利用して、各種スタッフによる健康講座を実施。昼食後や、検査の待ち時間に気軽に参加が可能です。

- 脳のストレッチ&リフレッシュ教室
- 食事指導教室
- 血流アップ教室
- 便秘解消・代謝UP教室



健康講座教室

ここがすごい **5**

## 旬の野菜でサラダバー

地元山梨の野菜を使ったサラダバーを設置。特産品の時期に合わせて内容を変えて提供しています。



身体の中がきれいに!



# 保健事業のご案内

知っているようで意外と知らない!? 当健保組合では、皆さまの健康を維持・増進することを目的にさまざまな事業を行っています。各種補助など、知っていると得する情報もたくさんあります。ぜひご利用ください。

## ●補助事業

項目	対象者	概要
 <b>インフルエンザ 予防接種補助</b>	被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	インフルエンザの予防接種は、1人2,000円を限度に補助。 ※申請方法については、今後東電健保HPでお知らせします。
 <b>無料歯科健診</b>	被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	全国の提携歯科医院で「無料歯科健診」が受診可能。 ※受診可能健診機関は東電健保HPで確認。
 <b>健康相談</b>	被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」が電話で24時間(年中無休)利用可能(急な病気の心配や、仕事・心の悩み・健康の不安について)。 ※利用方法については、東電健保HPで確認。

## ●健康情報

項目	対象者	概要
 <b>ホームページ</b>	被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	健保のしくみ、健保の給付、保健事業、各種手続き、申請一覧などを掲載。
 <b>マイページ</b>	被保険者	健診結果情報、医療費明細、給付金情報、その他各種健康情報をタイムリーに提供。 ※ご利用については、登録が必要となります。

## ●健康づくり事業

項目	対象者	概要
 <b>体育施設</b>	被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	健康増進のため健康づくりの場としてスポーツクラブ等と契約し、利用補助の実施。 ※契約スポーツクラブと利用方法については、東電健保HPで確認。
 <b>契約保養施設</b>	被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	保養・休養・リフレッシュを目的に保養施設と契約し、利用補助の実施。 ※契約保養施設と利用方法については、東電健保HPで確認。

## ●保健指導事業 該当者には当健保組合からご連絡します。

項目	対象者	概要
 <b>特定保健指導</b>	40～74歳の被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	特定健診の結果から、メタボリックシンドロームの予防・改善に重点をおいた、生活習慣病予防のための保健指導を実施。
 <b>生活習慣病重症化予防事業 (糖尿病性腎症・血圧・血糖・脂質)</b>	被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	生活習慣病の重症化を予防し、高額医療費の発生を抑制することを目的に保健指導・専門医への受診勧奨の実施。
 <b>高齢者保健指導</b>	63～73歳の被扶養者	対象者が健やかな生活を送ることを目的に電話による健康相談の実施。

quick access

保健事業の  
詳細は



## ●健康診断事業

項目	対象者	概要
 <b>人間ドック</b> [契約健診機関での受診のみ対象]	被保険者・被扶養者 (任意継続加入者含む)	自覚症状のない病気の早期発見のため、多項目の検査を実施。 自己負担 10,000 円で受診できます。 ※受診方法と契約健診機関は東電健保 HP から検索し、直接電話で予約。
 <ul style="list-style-type: none"> <li>●東電一般健診 [契約健診機関での受診のみ対象]</li> <li>●巡回・集団健診</li> </ul>	被扶養者 任意継続加入者	被保険者が会社で受診する健康診断と同様の検査項目で、胃部 X線・胸部X線・便検査のがん検査も実施。自己負担 4,000 円で 受診できます。 ※受診方法と契約健診機関は東電健保 HP から検索し、直接電話で予約。 ※巡回・集団健診は、該当地域の対象者にダイレクトメールでご案内します。
 <b>東電簡易健診</b> [契約健診機関での受診のみ対象]	被扶養者 任意継続加入者	必要最低限の検査項目の健康診断を実施（特定健診と同内容）。 自己負担は無料で受診できます。 ※受診方法と契約健診機関は東電健保 HP から検索し、直接電話で予約。
 <b>特定健診</b> (市区町村健診)	40～74歳の被扶養者 (任意継続加入者含む)	国で定めた検査項目の健康診断を実施。 ※受診に際しては、所定の受診券が必要ですので、必ず当健保組合までお電話 ください。自己負担は無料で受診できます。

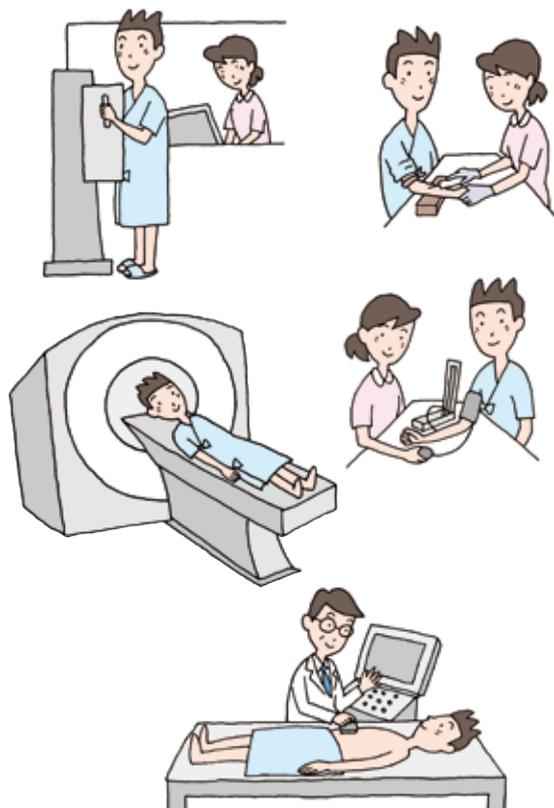
※女性被保険者の方が、事業主健診を受診した場合に当健康保険組合の契約健診機関で婦人科単独検診を自己負担無しで受診可能となっています。

※上記健診の受診の際は、受診当日必ず健康保険証を受付にご提示ください。

※当健保組合の補助は、上記項目のいずれかを年度内1回です。

## 健康診断検査項目一覧

検査項目	健診メニュー			
	人間ドック	東電一般健診 巡回・集団健診	東電簡易健診	特定健診 (市区町村健診)
身体測定	○	○	○	○
血圧測定	○	○	○	○
心電図	○	○	○	○
肺機能検査	○	—	—	—
眼科検査	○	○	○	○
聴力検査	○	○	—	—
胸部X線検査	○	○	—	—
胃部	X線検査	○	—	—
	内視鏡検査 <sup>*1</sup>	○	—	—
腹部超音波検査	○	—	—	—
血液検査	○	○	○	○
尿検査	○	○	○	○
便潜血	○	○	—	—
内科	○	○	○	○
前立腺検査	○	—	—	—
乳がん検査 <sup>*2</sup>	○	○	○	—
子宮がん検査 <sup>*2</sup>	○	○	○	—



※1 基本は胃部X線検査となります。2018年度より人間ドックで胃カメラに変更した場合は、上限額(5,000円とその消費税)まで健保補助とします。上限を超えた差額は個人負担となります。健診機関により金額が異なりますので、申し込みの際は各健診機関へ確認してください。

※2 乳がん・子宮がん検査は希望により選択できます。

PLEASE LOGIN!



ようこそ!

# 「東電健保マイページ」へ

当健保組合では、パソコンやスマートフォンからいつでもご覧いただける「東電健保マイページ」(加入者専用WEBページ)を被保険者の皆さまを対象に7月から開始しました。まだ登録がお済みでない方は、今すぐ登録をお願いします!

こんなに便利!



## 申請書

健康保険に関する各種申請書を表示します。申請書の入力やダウンロードができます。

## 通知書・証明書

各種通知書・証明書をダウンロードできます。

## 医療費通知

月・年単位で被保険者・被扶養者の履歴を確認できます。

## クビオ QUPIO

健診結果の閲覧や日々の健康状況を記録したり、歩数計アプリを使用し、連携することができます。

### ● QUPIOの活用方法

#### 1. 自分の健康状態(健診結果)を確認しましょう!

- **健診結果を詳しく見る**  
健診結果の数値をもとに、正常、注意、要受診の3段階で判定しています。どの項目が要注意かを一目で確認することができます。
- **同性・同年代との比較**  
健診結果の数値をもとに、同性・同年代の方と比較した結果を掲載しています。「健康ランキング」では、検査値ごとにあなたの検査値の順位を確認できます。
- **あなたの健康年齢**  
健診結果の数値をもとに、「健康年齢」を算出しています。実年齢と比較して、あなたは「年齢相応」だったでしょうか? それとも…?

#### 2. 健診結果を振り返って、「行動計画」を立てましょう!

- **あなたの取り組みたい方法**を選ぶと、オススメの行動計画をご提案します。健康宣言や数値目標を決めましょう。
- **セルフモニタリングツール**を使って、日々の取り組みを記録していくことができます。スマートフォンに「QUPIO歩数計アプリ」をダウンロードすると、記録された歩数がQUPIOに連携されます。
- **「健康コラム」**では、食事・運動・リラックス・生活習慣などに関するコラムが掲載されています。ぜひ、健康づくりにお役立てください。

お問い合わせ

東電健保ホームページ: <https://ssl.kenpo-net.jp/toden/mail.asp>  
☎ 03-6363-3450 (受付時間: 平日 8:40~12:00 13:00~17:20)

# 東電健保マイページ登録の流れ

会社のパソコンから登録してください。

## STEP 1

下記 URL にアクセスしてください。

東電健保マイページ <https://tepcokenpo.jp/>



こちらのQRコードでスマートフォンからも入力することができます。ただし、手順4以降は会社のパソコンで入力してください。

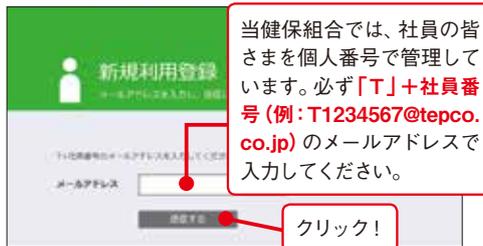
## STEP 2

登録は1～10の手順で。

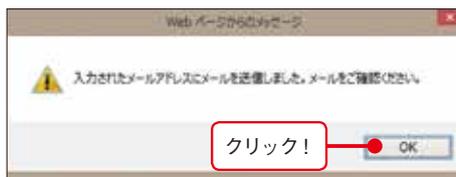
1 「新規利用登録」をクリック。



2 メールアドレスを入力し、「送信する」をクリック。



3 下記の画面が表示されたら「OK」をクリック。

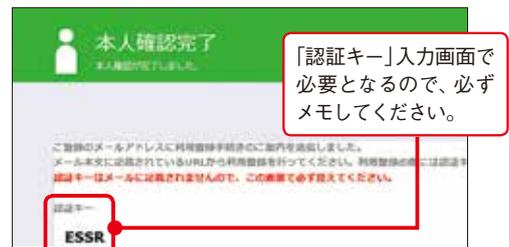


4 届いたメールの URL をクリック。

5 表示されている認証文字を入力し、「確認」をクリック。



6 画面に表示されている「認証キー」を必ず控える。



7 届いたメールの URL をクリック。

8 6の認証キーを入力し、「認証」ボタンをクリック。



9 新ログインID・新パスワード・ニックネームを設定。



10 利用者情報登録完了！「ログイン画面」ボタンをクリックしログイン。



※「東電健保マイページ」にログインする際には、9で登録した「ログインID」と「パスワード」の入力が必要です。登録した「ログインID」「パスワード」は忘れないように控えてください。

# 電話相談してみませんか。 健康の不安や心の悩みの解決の糸口に!

突然のけがや病気に見舞われたとき、ストレスや悩みで心が押しつぶされてしまいそうなとき…。  
誰かに話してみると、体や心の健康を取り戻すヒントが見つかるかもしれません。



夜中に子どもが突然40度の高熱に。どうしたらいいの!?

職場の人間関係で悩んでいます…。



健康相談は  
24時間  
いつでもOK!

東電専用ダイヤル

# 0120-922-087

プライバシー  
厳守

無料  
(携帯電話やPHSからもOK)

※プライバシー保護のため、外部へ委託して運営しています。個々人の相談有無・内容等が健康保険組合や会社に伝わることはありません。

## ●利用方法

1. 東電専用ダイヤルに電話をかける。
2. 音声ガイドに従って、**希望のサービス番号**をプッシュする。



### ファミリー健康相談

…………… サービス番号 **1**

急な発熱、体調不良など体の健康について電話で相談できます。

**対象者** 被保険者およびご家族

**受付時間** 年中無休・24時間サービス

### メンタルヘルスカウンセリング

●「面接」によるカウンセリング …………… サービス番号 **2**

「臨床心理士」資格を有する専門カウンセラーの面接カウンセリングが受けられます。まず、電話で面接の予約をしてください。

**対象者** 被保険者および被扶養者

**予約受付** 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

**利用料金** 年度中1人5回まで無料。6回目から有料。

### ベストドクターズ®・サービス

…………… サービス番号 **5**

三大疾病などにかかったとき、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内します。

**対象者** 被保険者および被扶養者

**受付時間** 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～21時

●「電話」によるカウンセリング …………… サービス番号 **3**

気軽に使える、電話でのカウンセリング。1回20分程度が目安です。

**対象者** 被保険者および被扶養者

**受付時間** 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時

●「電話」によるカウンセリングの予約 … サービス番号 **4**

電話によるカウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約ができます。

**予約受付** 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時

# 限度額適用認定証の提示で、 医療費の窓口支払いを軽減!

胃がんの手術を受けました。  
窓口での支払いが高額になり、大変です。



窓口で支払う医療費の自己負担額が高額になったとき、負担を軽くするために一定額（自己負担限度額）を超えた額が後で健保組合から支給される制度「高額療養費制度」があります。医療費が高額になると見込まれる場合は、保険証とともに「限度額適用認定証」を医療機関等に提示すると、医療費の窓口支払いを「自己負担限度額（月単位）」までに抑えることができます。

## 「限度額適用認定証」の交付には事前申請が必要です!

### 交付対象となる方

「限度額適用認定証」が使える方は、入院や外来診療で医療費が高額になる見込みがあり、右表に該当する方です。医療機関等から用意するよう言われたら、医療費の概算総額（月がまたがる場合には、各月にかかる見込み額）を確認し、対象となるかシミュレーションしてから申請してください。また、8月より70歳以上75歳未満の被保険者の一般所得者の外来の自己負担額が18,000円に引き上げられました。

### ■自己負担限度額（被保険者の所得区分によって分類）

所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア	83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%
イ	53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%
ウ	28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
エ	26万円以下	57,600円

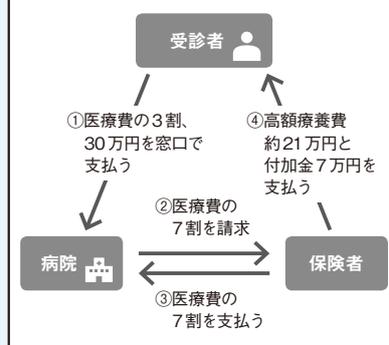
あなたの限度額を確認してみましょう

- ・入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は、高額療養費の対象外です。
- ・対象となるのは、1ヵ月にかかった医療費で、1人ごと、医療機関ごと（外来・入院別、医科・歯科別など）に算定されます。

「区分イ」の方が胃がんの手術で10日間入院した場合（医療費は100万円）

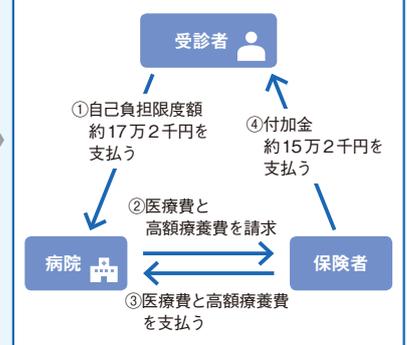
#### 【制度を利用しない場合】

一時的に30万円の支払いが必要



#### 【制度を利用した場合】

自己負担限度額（約17万2千円）のみ支払う



### 東電健保の付加給付により 最終的な自己負担は2万円に!

東電健保では、1ヵ月1件ごと自己負担限度額から2万円を差し引いた額を付加給付します。付加給付額の申請手続きは不要で、診療月の約3ヵ月後に自動的に振り込まれます。そのため、制度を利用してもしなくても、最終的な自己負担額は2万円で済みます。

希望者は  
健保へ  
申請!

申請方法

次の方法で「健康保険限度額適用認定申請書」をプリントアウトし、必要事項を記入・捺印のうえ、当健保組合へ社内便または郵送（〒116-8550 東京都荒川区東尾久5-31-11）で提出してください。

東電健保 HP [TOP](#) ▶ [申請書一覧](#) ▶ [給付・請求に関する書式](#) ▶ [健康保険限度額適用認定申請書](#)  
東電健保マイページ [TOP](#) ▶ [申請書](#) ▶ [健康保険限度額適用認定申請書](#)

# 契約保養施設

ご家族や会社のお仲間とのリフレッシュにお役立てください。  
 なお、今後も契約施設の範囲を各地に拡大していきます。

quick access

契約保養施設  
一覧



新潟県  
柏崎刈羽地区温泉施設



福島県・新潟県・群馬県  
尾瀬山荘5施設

》P6・7



## 新潟県



**ベルナティオ**

十日町市珠川  
☎025-758-4888

》P4・5



**ペンションレ・シャモア**

南魚沼郡湯沢町大字三俣745  
☎025-788-9331・9333

## 長野県



**プチホテルバ・ブロー**

北安曇郡白馬村大字北城嶺方23935  
☎0261-72-4646

》P11



**しろうま荘**

北安曇郡白馬村八方5004  
☎0261-72-2121

》P10

## 埼玉県



**浦山山荘**

秩父市荒川上野田565  
☎0494-54-2079

## 静岡県



**ホテルサンバレー伊豆長岡**

伊豆の国市長岡659  
☎055-948-3800



**ホテルサンバレー富士見**

伊豆の国市古奈185-1  
☎055-947-3100



**ホテルサンバレー和楽**

伊豆の国市長岡995-3  
☎055-948-3800



**ホテルサンバレー悠々館**

伊豆の国市長岡702-1  
☎055-948-3800



**ホテルサンバレーアネックス**

伊豆の国市長岡351-1  
☎055-948-3800

## 栃木県



**かんすい苑 覚楽**

那須塩原市黒磯402-2  
☎0287-62-0969

## 福島県



**Jヴィレッジ**

双葉郡楡葉町山田岡字美シ森8番  
☎0240-26-0111



**宿玉家**

いわき市平豊間字免渡路205-2  
☎0246-55-6906

》P13

## 群馬県



**ペンションゆきだるま**

利根郡片品村東小川4658-66  
☎0278-58-2401

》P12



**あやめや旅館**

吾妻郡中之条町大字四方4238-45  
☎0279-64-2438



**吟松亭 あわしま**

群馬県沼田市利根町老神603  
☎0278-56-2311



**ホテル木暮**

渋川市伊香保町伊香保135  
☎0120-268-590

## 神奈川県



**蔵のや 本館**

足柄下郡箱根町強羅  
1300-424  
☎0460-82-0101

## 山梨県



**ペンション グリーンバスケット**

南都留郡山中湖村平野506-78  
☎0555-62-2280

## 千葉県



**サンライズ九十九里**

山武郡九十九里町真亀4908  
☎0475-76-4151

》P8



**四季の宿 民宿じんざ**

南房総市和田町仁我浦600-4  
☎0470-47-2252

》P9

ラフォーレ倶楽部のリゾート施設の利用補助も受けられます。

施設所在地：神奈川県（箱根強羅）・静岡県（修善寺・伊東温泉）・  
 山梨県（山中湖）・長野県（軽井沢・白馬八方）・栃木県（那須）・  
 滋賀県（琵琶湖）・和歌山県（南紀白浜）

