

4. 利用料金（消費税込・入湯税別）

①料金表

| 区分                  | 利用者               | 利用料           | 夕食代    | 朝食代  | 合計            |
|---------------------|-------------------|---------------|--------|------|---------------|
| A                   | 本人・家族（保険証あり）      | 2,000円        | 2,000円 | 500円 | 4,500円        |
|                     | 3歳～小学生（保険証あり）     | 1,000円        | 2,000円 | 500円 | 3,500円        |
| B<br>（ <b>同伴者</b> ） | 家族・OB（保険証なし）      | <b>3,000円</b> | 2,000円 | 500円 | <b>5,500円</b> |
|                     | 3歳～小学生（保険証なし）     | <b>1,500円</b> | 2,000円 | 500円 | <b>4,000円</b> |
|                     | 外部（A・B以外の方：保険証なし） | <b>4,000円</b> | 2,000円 | 500円 | <b>6,500円</b> |
| C                   | 3歳～小学生（保険証なし）     | <b>2,000円</b> | 2,000円 | 500円 | <b>4,500円</b> |

(注1) 2歳以下で寝具が必要な場合の利用料は3歳～小学生の利用料と同一です。  
 (注2) 休前日利用の場合や特別期間利用の場合の特別料金はありませぬ。  
 (注3) 部屋タイプの指定はできません。また、ツインやメゾネットの室料割増しはありません。  
 (注4) 特別期間は、FAXによる抽選となります。  
 ※期間及び抽選方法はリソル予約センター（03-6758-5552）へお問合せください。  
 なお、上記期間は2泊迄の制限があります。

②利用料金の支払い方法 事前振込 (1) 通常期間…「利用日」までに、指定の口座に振込。  
 (2) 特別期間…「振込期限」までに、指定の口座に振込。

③キャンセル料

| キャンセル連絡日 | キャンセル料         |
|----------|----------------|
| 利用前日     | 食事代×100%       |
| 利用日当日    | (利用料+食事代)×100% |

(注) 営業時間外のキャンセル変更は翌営業日扱いとなります。

5. その他

- ①客室に用意してあるもの
  - ・テレビ、ビデオデッキ、エアコン、冷蔵庫、茶器セット、電気ポット
  - ・浴衣、タオル、バスタオル、歯ブラシセット（ヘアドライヤーは大浴場の脱衣場にありませぬ）
- ②利用日当日に保養所の受付に提示していただくもの
  - ・保険証、予約確認書（リソル予約センターより送付されます）、利用料振込控
- ③利用に関するお問合せは、『リソル予約センター』（03-6758-5552）までお願いします。

契約保養所のご案内

※国内のホテル・旅館の宿泊について、以下により補助金を支給します。補助金は（1泊につき）被保険者・被扶養者各 3,000円、年度内（4/1～翌年3/31）1泊まで。旅行実施後の補助金申請は認められませぬ。

\* JTB・近畿日本ツーリスト・名鉄観光・京王観光・日野トレーディング

◆利用方法◆

- 1 家族や職場の仲間と
- 2 行き先や、宿や、乗り物を決め
- 3 旅行会社にお電話を
- 4 予約の返事が来たら
- 5 健康保険組合から承認印を受け旅行会社に出す
- 6 差額の代金負担のみ支払い
- 7 きっぷまたは宿泊クーポン券を受け取り

注：利用申込書には必ず保険証の番号を記入してください。

◆取扱窓口◆ 全国のJTB・近畿日本ツーリスト・名鉄観光・京王観光の支店・日野トレーディング（社内）

\* ホテル シャトゥ猿ヶ京 咲楽

- 群馬県利根郡みなかみ町相俣248-2
- ◆利用料金◆ 通常料金より補助金を割引します
  - ◆申込み方法◆ 直接ホテルへ電話して予約してください。電話：0278-66-1151 FAX：0278-66-1157 <http://www.sarugakyo.co.jp/> 予約後、健康保険組合へ「補助金申請書」を提出してください。旅行実施後の補助金申請は認められませぬ。
  - ◆交通案内◆
    - 電車をご利用の場合 上越新幹線 上毛高原駅よりバスで約20分。上越線後閑駅よりバスで約25分。
    - お車をご利用の場合 関越自動車道 月夜野ICから約20分。



共同利用保養所のご案内

トヨタグループ健保グループの保養施設もご利用いただけます。

直営保養所・契約保養所・共同利用保養所ご利用の詳細は、HPやHidocs（日野自動車の方）をご覧ください。



「働き盛りから始める歯周病予防」

～健康相談だより～



保健師 松本

そろそろ梅雨、そして暑い夏がやってきます。みなさま、体調はいかがでしょう？ 体調管理と一言で言っても、何をすればよいのか迷うところだす。そんな時は、毎日何気なく行っている歯磨きの見直しから始めてみてはいかがでしょう？ 歯の健康は全身の健康にも影響を及ぼします。歯周病菌が全身に広がって動脈硬化を促進するとともに、心筋梗塞や脳梗塞も引き起こす危険性が指摘されています。 また、歯周病を予防することで、糖尿病が改善するとの研究報告もあります。中高年で歯が抜ける最大の原因は歯周病であることを考えると、歯周病予防は非常に重要だと思われませぬ。

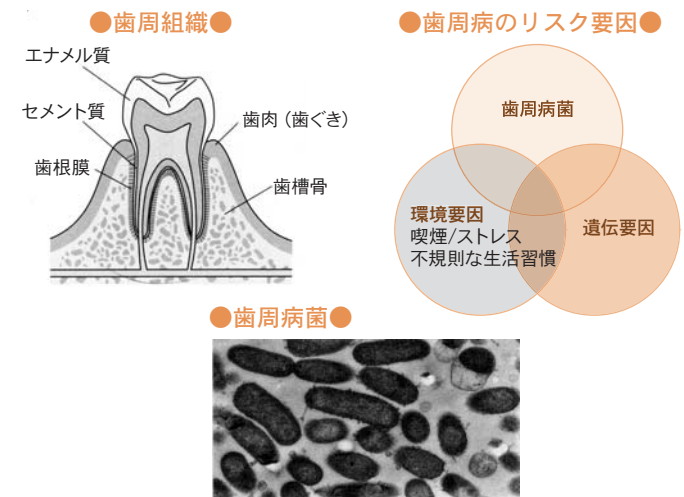
歯周病とは

「歯周病」とは歯周病菌が歯に付着して、歯肉に炎症が起こり、歯周組織が破壊されていく病気だす。歯周病は痛みを感じることなく徐々に進行し、最終的には歯が抜けてしまします。日本人の約7割以上が歯周病になっていると言われませぬが、歯の健康と健康寿命は非常に密接な関係にありませぬ。

歯周病の症状

こんな症状はありませぬか？

- 歯肉が少し腫れて血や膿がでるが、痛くない。
- 口臭がある。
- 歯肉がやせて、歯が長くなったように見える。
- 口の中がいつもねばついた感じがする。
- 歯と歯の間に物が挟まりやすい。
- 触るとグラグラする。

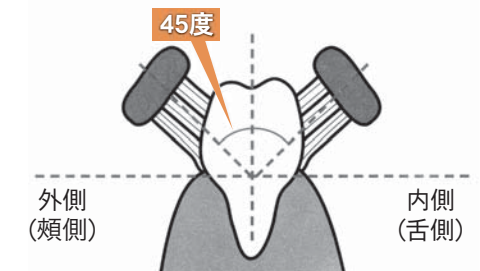


歯周病の予防

歯周病予防には正しい歯磨きと定期的な歯の健診が必要だす。

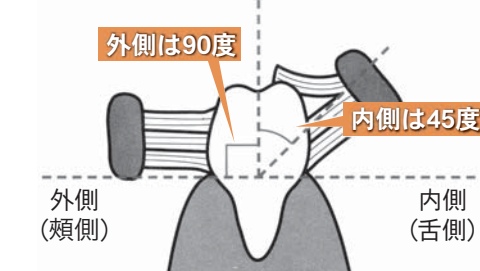
代表的な歯磨き法

●バス法（歯周病の予防や治療に効果的）●



1か所20往復ぐらい  
 歯と歯肉の境目に歯ブラシを当て、歯ブラシを細かく振動させるように動かす。

●スクラッピング法（確実に汚れを落とす）●



1か所20往復ぐらい  
 歯の表面に歯ブラシを当て、細かく振動させるように小刻みに動かす。歯と歯肉の境目にも毛先が当たるが、力を入れず、小刻みに動かす。

（資料：「きょうの健康」）

●デンタルフロスや歯間ブラシ●

歯と歯の隙間をきれいにする為に用いますが、歯や歯肉を痛めないように、ゆっくりと行います。

●電動歯ブラシ●

毛先が動くので、歯ブラシ本体を動かす必要はありませぬ。一か所にあてたら動かさず、10秒くらい固定し次に移ります。

歯磨きは1日3回毎食後に行うのが理想だす。きちんと磨けていなければ、1日に何回磨いても効果がありません。日中磨けなかつた場合は、寝る前に丁寧に時間をかけて、必ず磨くようにして歯周病を予防しましませぬ。