

事業主 殿

全国設計事務所健康保険組合
理事長 内田 勝巳

〔公印省略〕

保健事業の実施及びお知らせについて

時下、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

当健康保険組合の運営につきましては、日頃よりご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、下記の保健事業を別紙のとおり実施いたします。

つきましては、被保険者各位にご周知いただき、多数の方々のご参加が得られますようご高配をお願い申し上げます。

また、組合ホームページにつきましても併せてご活用いただきますよう重ねてお願い申し上げます。

〔組合ホームページアドレス〕 <http://www.sekkei-kenpo.org/>

記

1. 第 5 4 回 健康マラソン大会 〔健康推進事業係〕
 2. 陶芸教室 〔 〃 〕
 3. 第 5 2 回 卓球大会 〔 〃 〕
 4. リフレッシュフロアー（けんぽプラザ）各種スポーツ教室〔運動指導室〕
- 平成 3 0 年 1 2 月・平成 3 1 年 1 月・2 月・3 月分
5. 傷害保険について

第54回 健康マラソン大会の実施について

この健康マラソン大会は、速さ（順位）を競う大会ではありません。
健康維持・増進を図るための“スポーツの日常生活化”を目標としております。

1. 実 施 日

平成31年1月19日（土） 小雨決行（荒天は中止）

2. コ ー ス（前回から変更あり）

葛西臨海公園コース

参加いただいた皆様には参加賞として葛西臨海水族園入園券（当日のみ有効）を配布致します 🐟🐟

3. 会 場（集合・スタート・ゴール）

葛西臨海公園 〒134-0086 東京都江戸川区臨海町6丁目

〔最寄り JR京葉線 葛西臨海公園駅 下車 園内大会本部まで徒歩5分程度〕

※詳細は参加責任者宛てに後日発送（実施1週間前）いたします。

4. 競 技 種 目（1周約2.5km）

- ① 一般 10.0km
- ② 一般 5.0km
- ③ 一般 2.5km

申込締切後の種目変更はお受けできません



種目は慎重にお選びください

計測チップの使用関係上、お申し込み締切後の種目変更はお受けできません。

参加される種目はご自分の体調等を考え、どんな状況でも無理なく走れる距離をお選びください。ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

5. 受 付 時 間

午前9時30分～午前10時30分（予定）

・開会式 午前10時40分（予定） ・閉会式 午後2時30分（予定）

6. 参 加 資 格

被保険者および被扶養者（小学生以上）とします。

7. 表 彰

各種目別に標準タイムを設定し、このタイムに最も近い方を入賞とします。

8. 参 加 料

参加者1人につき200円

9. 参加申込

参加希望者は、別紙申込書により郵送かFAXのいずれかで、

平成30年12月25日（火） までにお申し込みください。

お手数ですが FAXでお申し込みの際は、送信後に必ず確認のお電話をください。

FAX 03-3404-9680

TEL 03-3404-9545

※確認のお電話は平日の9時～12時30分、13時～17時の間でお願いします。

10. 健康管理

- ① 大会当日「健康状態報告書並びに誓約書」を必ずご提出ください。
- ② 参加中に軽度の怪我〔擦過傷、捻挫、打ち身等〕をされた場合は、絆創膏やシップ剤での処置はいたしますが、その後およびそれ以外の事故等につきましては責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

また、風邪薬、頭痛薬等の飲み薬は用意しておりません。併せてご了承ください。

- ③ 健康保険証カードは必ずご持参ください。

11. その他

- ① 大会当日は看護師が待機します。
- ② この健康マラソンは速さを競う大会ではありません。
- ③ 参加者には参加賞を用意しております。
- ④ 参加責任者宛てに別途プログラム等をお送りします。
- ⑤ ご不明な点は、当組合〔健康推進事業係〕までお問合せいただくか、組合HPをご覧ください。

組合 TEL 03-3404-9545

組合 HP <http://www.sekkei-kenpo.org/>



※大会で使用するコースは上記MAP、オレンジ線を予定しております。

陶芸教室の実施について

〔直営健康増進施設 熱海リフレッシュセンター 事業〕

1. 実施日時

平成31年2月8日（金）～ 2月9日（土）・1泊2日

2. 会場

熱海リフレッシュセンター 3階「研修室」 ※現地集合、現地解散となります。

〒413-0002 静岡県熱海市伊豆山392-1 TEL 0557-80-4154

3. 内容

1日目「体験Ⅰ」

- ① 作品が完成するまでの説明
- ② 土練りの体験
- ③ 手びねり、紐づくりの技法で形成

2日目「体験Ⅱ」

- ④ 前日に形成した作品の削り



4. 参加資格

当組合の被保険者及び被扶養者（18歳以上で実施日まで資格を有する方）とします。

※ 初参加の方を優先いたします。

5. 定員

30名

6. 参加料・材料費

6,500円 ※宿泊・夕朝食費用込み 会場までの交通費は自費となります。

7. 申込方法

- ① 参加を希望される方は、別添申込書か当組合ホームページからダウンロードした申込用紙により **1月11日（金）まで**に当組合健康推進事業係まで、**ご郵送ください**。

<http://www.sekkei-kenpo.org/> トップページ→体づくり・各種イベント→イベントスケジュール

- ② 申込みが**定員を超えた場合は抽選**にて参加者の決定をいたします。
- ③ 当落の結果については、1月18日（金）頃までに申込責任者宛ご通知いたします。

8. その他

- ① お申し込みにあたり、宿泊の部屋割り等についてのご希望は承れませんので予めご了承のうえお申し込みください。ご理解とご協力の程よろしくをお願いいたします。
- ② 軽度のケガ【擦過傷、捻挫、打ち身など】をされた場合は現場スタッフが絆創膏やシブ剤での処置をいたしますが、その後およびそれ以外の事故等につきましては責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

また、風邪薬、頭痛薬などの飲み薬は用意しておりませんので併せてご了承ください。

第52回 卓球大会の実施について

1. 開催日

平成31年2月16日（土）

2. 会場

すこやかプラザ（予定）

東京都板橋区西台4-4-18〔東武練馬駅徒歩約10分〕

3. 参加資格

当組合の被保険者および被扶養者（配偶者に限る）であって、平成31年1月1日以前にその資格を取得し、当日も引き続き資格のある方。

4. 競技種目

男子団体戦、混合団体戦、男子個人戦、女子個人戦の4種目とします。

5. 競技規則

競技はこの通知および大会細則並びに現行の日本卓球ルールによって行います。

6. 試合方法

① 種目別トーナメント方式で行います（但し、3位決定戦は行いません）。

② 団体戦は4～6名の範囲で1チームを編成し、1番にダブルス、2・3・4・5番をシングルの合計5試合とし、各試合とも3ゲーム中2ゲーム先取法によって勝敗を決めます。

※5試合中3試合を先取した時点で勝敗を決めます。但し、残りは友好試合として5試合すべてを行います。

③ 個人戦の準決勝、決勝戦は5ゲーム中3ゲーム先取といたします。その他は3ゲーム中2ゲーム先取とします。

※前号の規定は、参加申込者数に応じて変更することがありますので予めご了承ください。

④ 団体戦については申込状況により交流試合を適用する場合があります。

7. チーム編成（団体戦）

① 団体戦におけるチーム数は、1事業所につき男女各2チームを限度とします。

※複数の事業所にて1チームを編成するときは、合同した事業所名の末尾に「連合」の文字を付けてください。

② チームの名称は事業所名によるものとします。

※1事業所において2チームを編成するときは、同一名称の末尾に強い順に「A」「B」の文字を付けることによって区別してください。

混合団体戦におけるチーム編成について

① 男女それぞれ2名以上で4～6名の範囲で1チームを編成してください。

② 女性のみ編成も可とします。（特別ルール）

③ 試合はD（男女）・S（男）・S（女）・S（フリー）・S（フリー）の合計5試合とします。

④ 男子団体戦と混合団体戦の重複出場は不可とします。

8. 個人戦

個人戦については、1事業所より何名参加されても結構です。また、団体戦参加者が個人戦に参加することも可能です。

9. 審判員

東京都卓球連盟公認審判員とします。

10. 使用球

日本卓球協会公認球を使用します。

11. 表彰

団体戦、個人戦とも優勝・準優勝・第3位（2チームおよび2名）とします。

但し、混合団体・女子個人については申込状況により準優勝並びに第3位の表彰を行わない場合がありますので予めご理解ください。

12. 参加料

参加者1人につき200円

13. 参加申込

参加希望者は、別紙申込書により郵送かFAXのいずれかで、

平成31年1月18日（金） までにお申し込みください。

お手数ですがFAXでお申し込みの際は、送信後に必ず確認のお電話をください。

FAX 03-3404-9680 TEL 03-3404-9545

※確認のお電話は平日の9時～12時30分、13時～17時の間をお願いします。

14. 組合せ

団体戦並びに個人戦の組合せは抽選により組合で決定いたします。

15. その他

① 実施に係る詳細等は、大会1週間前までに申込者個人あてに通知いたします。

② 参加中に軽度の怪我〔擦過傷、捻挫、打ち身等〕をされた場合は、絆創膏やシップ剤での処置はいたしますが、その後およびそれ以外の事故等につきましては責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

また、風邪薬、頭痛薬等の飲み薬は用意しておりません。併せてご了承ください。

なお、大会参加にあたり「誓約書」をご提出いただいております。皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

③ 健康保険証カードは必ずご持参ください。

④ ご不明な点は健康推進事業係までお問い合わせください。

リフレッシュフロアー（けんぽプラザ）各種スポーツ教室の実施について

1. ア ク ア シ ェ イ ブ	平成 30 年 12 月・平成 31 年 1 月・2 月・3 月(各月)
ス イ ミ ン グ	//
Z U M B A G O L D	//
ヨ ー ガ	//
美 姿 勢 エ ク サ サ イ ズ	//
健 美 操	//
ボ デ ィ メ イ ク	//
ダ イ エ ッ ト エ ク サ サ イ ズ	//
太 極 拳	//
フ ラ ダ ン ス	平成 30 年 12 月～平成 31 年 3 月 (4 ヶ月継続)
社 交 ダ ン ス	平成 30 年 12 月～平成 31 年 3 月 (4 ヶ月継続)

◎ お問い合わせ等につきましては、4階 運動指導室あてにお願いいたします。

1. 平成30年12月・平成31年1月・2月・3月 健康・体力づくり事業一覧

◎ 12月コース 申込受付期間 平成30年11月2日（金）～8日（木）

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ボディメイク	30名	3. 10. 17 ※12/24・12/31はお休み	全3回
	夕方	ZUMBA GOLD	30名		
火曜日	午前	ヨ ー ガ	30名	4. 11. 18. 25	全4回
	夕方	アクアシェイプ	30名		
		△社交ダンス (スローフォックストロット・サンバ)	35名	12/4～3/26 ※1/1はお休み	全16回
水曜日	午前	アクアシェイプ	30名	5. 12. 19. 26	全4回
	午後	美姿勢エクササイズ	30名		
	夕方	ヨ ー ガ	30名		
木曜日	午前	健 美 操	30名	6. 13. 20. 27	全4回
	午後	ボディメイク (背骨コンディショニング)	30名		
	夕方	○スイミング 【クロール・背泳ぎ(泳法)】	15名		
		◇フラダンス	30名	12/6～3/28 ※1/3・3/21はお休み	全15回
金曜日	午前	○スイミング 【クロール・背泳ぎ(泳法)】	15名	7. 14. 21. 28	全4回
	午後	ダイエットエクササイズ	30名		
	夕方	太 極 拳	30名		

△印「社交ダンス」および◇印「フラダンス」は継続の教室となりますので

12月コースの申込受付期間中に必ずお申し込みください。

◎ 1 月コース 申込受付期間 平成 30 年 12 月 4 日（火）～ 10 日（月）

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ボディメイク	30 名	7. 21. 28 ※1/14 はお休み	全 3 回
	夕方	ZUMBA GOLD	30 名		
火曜日	午前	ヨ ー ガ	30 名	8. 15. 22. 29 ※1/1 はお休み	全 4 回
	夕方	アクアシェイプ	30 名		
水曜日	午前	アクアシェイプ	30 名	9. 16. 23. 30 ※1/2 はお休み	全 4 回
	午後	美姿勢エクササイズ	30 名		
	夕方	ヨ ー ガ	30 名		
木曜日	午前	健 美 操	30 名	10. 17. 24. 31 ※1/3 はお休み	全 4 回
	午後	ボディメイク （背骨コンディショニング）	30 名		
	夕方	○スイミング 【クロール・背泳ぎ（泳法）】	15 名		
金曜日	午前	○スイミング 【クロール・背泳ぎ（泳法）】	15 名	11. 18. 25 ※1/4 はお休み	全 3 回
	午後	ダイエットエクササイズ	30 名		
	夕方	太 極 拳	30 名		

◎ 2 月コース 申込受付期間 平成 31 年 1 月 8 日（火）～ 15 日（火）

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ボディメイク	30 名	4. 18. 25 ※2/11 はお休み	全 3 回
	夕方	ZUMBA GOLD	30 名		
火曜日	午前	ヨ ー ガ	30 名	5. 12. 19. 26	全 4 回
	夕方	アクアシェイプ	30 名		
水曜日	午前	アクアシェイプ	30 名	6. 13. 20. 27	全 4 回
	午後	美姿勢エクササイズ	30 名		
	夕方	ヨ ー ガ	30 名		
木曜日	午前	健 美 操	30 名	7. 14. 21. 28	全 4 回
	午後	ボディメイク （背骨コンディショニング）	30 名		
	夕方	○スイミング 【平泳ぎ・バタフライ（泳法）】	15 名		
金曜日	午前	○スイミング 【平泳ぎ・バタフライ（泳法）】	15 名	1. 8. 15. 22	全 4 回
	午後	ダイエットエクササイズ	30 名		
	夕方	太 極 拳	30 名		

◎ 3月コース 申込受付期間 平成31年2月4日（月）～8日（金）

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ボディメイク	30名	4. 11. 18. 25	全4回
	夕方	ZUMBA GOLD	30名		
火曜日	午前	ヨーガ	30名	5. 12. 19. 26	全4回
	夕方	アクアシェイプ	30名		
水曜日	午前	アクアシェイプ	30名	6. 13. 20. 27	全4回
	午後	美姿勢エクササイズ	30名		
	夕方	ヨーガ	30名		
木曜日	午前	健美操	30名	7. 14. 28 ※3/21はお休み	全3回
	午後	ボディメイク (背骨コンディショニング)	30名		
	夕方	○スイミング 【平泳ぎ・バタフライ(泳法)】	15名		
金曜日	午前	○スイミング 【平泳ぎ・バタフライ(泳法)】	15名	1. 8. 15. 22 ※3/29はお休み	全4回
	午後	ダイエットエクササイズ	30名		
	夕方	太極拳	30名		

※○印の「スイミング」は、各月の指導内容が変わりますのでご注意ください。

開催時間

午前 11:00～12:00 (60分)
午後 14:30～15:30 (60分)
夕方 19:00～20:00 (60分)

※ なお、悪天候等状況により、やむなく教室を中止する場合がございます。

☆ 参加を希望される方は、各申込受付期間にお電話にてお申し込みください。

運動指導室 電話番号 03-3404-9545 内線 401・402

- ・各申込受付は、土日祝祭日を除く平日の午前9時から午後5時までをお願いいたします。
- ・各お申し込みが **定員を超えた場合は抽選** を行い、参加者を決定いたします。
- ・当落選の結果については申込者あてに封書にてご通知いたします。

また、当選された方には教室ご参加にあたってのご案内を同封いたします。

I. 対 象 者

当組合：被保険者、被扶養者等（18歳以上の被扶養者）、年金加入者

※年金加入者とは、当健康保険組合の被保険者であった者で、資格を喪失している60歳以上の者とその配偶者となります。申込多数となり抽選になった場合は組合員が優先となります。

II. 開 催 会 場

けんぽプラザ 4階 運動指導室（スタジオ） 5階 運動浴槽（プール）

東京都渋谷区千駄ヶ谷2-37-9

III. 参 加 料

有 料（指導料）：各教室1人1回参加するごとに200円

社交ダンス・フラダンス・スイミング以外の教室では、当日の参加者数が定員に満たない場合、若干名の参加（組合員のみ）を受け付けております。

参加される場合、事前にご連絡が必要となります。お電話にてお申し込みください。

なお、参加には参加料200円が必要です。また、各レンタル用品は有料となります。

※「誓約書」をご提出いただきます（参加を希望される方には受付にてご記入いただきます）。

IV. そ の 他

- ① 健康保険証カードは必ず持参してください。
- ② 教室参加にあたり、受付時に「誓約書」をご提出いただいております。軽度のケガ（擦過傷・捻挫・打ち身など）をされた場合は、絆創膏やシップ剤での処置はいたしますが、その後およびそれ以外の事故等につきましては責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。また、風邪薬、頭痛薬などの飲み薬は用意しておりませんので、必要とされる方は各自ご用意下さい。
- ③ 自然災害や悪天候または交通機関の乱れ等で、通常運営できないと判断した時は、やむを得ず営業時間の変更やリフレッシュフロアー休館とさせていただく場合もあります。ご了承のうえお申し込みください。
- ④ ご不明な点は、当組合運動指導室〔電話番号 03-3404-9545〕までお問い合わせいただくか、組合ホームページ(<http://www.sekkei-kenpo.org/>)をご覧ください。

◆ リフレッシュフロアー（4階・5階）よりお知らせ

- ・12月27日(木)をもって年内の各教室は終了いたします。
- ・年始の教室は、平成31年1月7日(月)からとなります。

12月・1月・2月・3月 開催教室のご案内

◎美姿勢エクササイズ

テニスボールを使って肩関節や股関節等のリンパの流れを良くし、各関節が動かしやすくなります。また、腰痛、膝痛の軽減にもなり、心身共に元気になります。

◎ボディメイク

「身体運動機能やバランスを、まんべんなく保ったまま全身を磨く」というビジョンのもと体の内側や中心に比重を置いた全身性の向上を考えたトレーニングを行います。

◎ダイエットエクササイズ

疲れた筋肉をほぐし、リラックスするストレッチやインナーマッスルを鍛え骨盤を閉める運動・体幹を鍛える運動などで姿勢を矯正し、筋力不足・運動不足の解消を図ります。

◎健美操

多種の呼吸法やツボにより自然治癒力を高め、心地よい音楽に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えていきます。初めての方、トレーニングをしていない方もどなたでも楽しみ効果を実感できるプログラムです。

◎ZUMBA GOLD

主にラテン音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネス。ダンスステップを基本として、自重による軽い筋トレ運動が盛り込まれたエクササイズであり、初心者や年齢に関係なく誰でもご参加いただけます。運動が苦手な人でも、ダンスが苦手な人でも気軽に楽しくシェイプアップできるプログラムです。

◎ヨーガ

ヨーガのポーズをゆっくりと進めます。全身のリラクゼーションを味わいながら心身のバランスを整え、ストレス解消にも効果的な健康法です。簡単なポーズで無理なく行ないますので、体力がない、身体がかたいと思われている方でもお気軽にご参加いただけます。

◎太極拳

気功体操の練功やカンフー体操などで身体を温めほぐしてから、太極拳の鍛錬を行います。ゆっくりと動く楊式太極拳の武術動作は有酸素運動であり、健康維持と足腰強化に効果があります。

◎スイミング

「ゆったり 楽に」を目標に、水の中で全身を動かすいろいろな練習を取り入れ、わかりやすく指導いたします。泳げない方（初めて水泳を習う方）から、楽に泳げるようになりたい方まで、プールで楽しく泳ぎましょう！

◎アクアシェイプ

水の特性（抵抗 浮力 水圧 水温）を最大限に活かすことで、わずかな運動でもエネルギー消費量が大きくなります。浮力により腰や膝への衝撃が少なく、陸上ではちょっと無理な動作も不思議とできてしまうことから、老若男女問わずご参加いただけます。

◎フラダンス

ハワイアンフラの持つ伝統動作・用語（手話）の意味をフラダンスの中で理解・習得し豊かな感性と表現力を身につけ、また日頃あまり使わない筋肉を動かすことで身体のシェイプアップを図ります。

◎社交ダンス

基礎レッスンを主としてスタート、先々自由に踊ることができるように目標を持って行います。それぞれのレベルに合せた指導をいたします。

リフレッシュフロアー〔運動浴槽(プール)・浴室・サウナ〕のご案内

○ 所 在 地

けんぽプラザ 4階：受付・更衣室・浴室・サウナ 5階：運動浴槽(プール)

東京都渋谷区千駄ヶ谷2-37-9

○ ご利用時間

平 日／午前10時～午後9時 〔運動浴槽(プール)は午後8時30分まで〕

※ 運動浴槽(プール)で教室を実施している時間は、運動浴槽(プール)を含む5階フロアーのご利用はできません。

※ 土曜日・日曜日・祝日・年末年始・5月1日はお休みです。

この他、設備点検および組合事業等でお休みする場合があります。

○ 利 用 料 (大人・小人共通)

利用単位(1日)	利用者区分	利用料(1人当り)
平 日	組 合 員	300円
	員 外 者	600円

※ 「組合員」とは、当健康保険組合の保険証をお持ちの被保険者および被扶養者のこと。
ご家族の方であっても保険証の無い方は「員外者」となります。

※ ご利用は 小学生以上 からとなります。なお、小・中学生は保護者同伴でのご利用となります。

○ レンタル用品

タオル(バス・フェイス)	・・・ 100円	}	組合員・員外者共通
スイムウェア(大人のみ)	・・・ 400円		
スイムキャップ	・・・ 100円		
トレーニングシューズ	・・・ 100円	}	教室参加者
トレーニングウェア(上・下・Tシャツ)	・・・ 400円		
Tシャツのみ	・・・ 100円		

※ ウェア・シューズの特に大きいサイズおよび小さいサイズは取り扱っておりません。

○ そ の 他

- ・ 遊具、浮輪、シュノーケル、フィン、フロート等の持込みおよび使用はできません。
- ・ 泳法などの指導を伴うご利用はできません。
- ・ このほか、ご利用にあたっての注意事項があります。

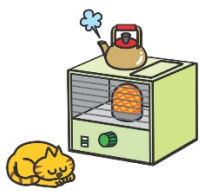
詳しくは 当組合 運動指導室 (☎ 03-3404-9545 内線 401・402) までお問い合わせいただくか、組合ホームページをご覧ください。

組合ホームページ <http://www.sekkei-kenpo.org/>

◆ リフレッシュフロアー(4階・5階)お休みのお知らせ

- ・ 12月27日(木)をもって年内の各教室は終了いたします。
- ・ 年始の教室は、平成31年1月7日(月)からとなります。

平成30年12月～平成31年3月各教室参加者募集

	月	火	水	木	金	
11:00～12:00		ヨーガ 12・1・2・3月 (各月)	アクア シェイプ 12・1・2・3月 (各月)	健 美 操 12・1・2・3月 (各月)	※スイミング 12・1・2・3月 (各月)	○各教室参加料を 1人1回参加する ごとに200円必要 とします。 
14:30～15:30	ボディメイク 12・1・2・3月 (各月)		美姿勢エクササイズ 12・1・2・3月 (各月)	ボディメイク (背骨コンディショニング) 12・1・2・3月 (各月)	ダイエットエクササイズ 12・1・2・3月 (各月)	
19:00～20:00	ZUMBA GOLD 12・1・2・3月 (各月)	社交ダンス スローフォックストロット・サンバ 12～3月 (4ヶ月継続) アクア シェイプ 12・1・2・3月 (各月)	ヨーガ 12・1・2・3月 (各月)	※スイミング 12・1・2・3月 (各月) フラダンス 12～3月 (4ヶ月継続)	太極拳 12・1・2・3月 (各月)	

※スイミング種目 →

★各教室申込期間★

12月コース…平成30年	11月2日(金) ～ 8日(木)
1月コース…平成30年	12月4日(火) ～ 10日(月)
2月コース…平成31年	1月8日(火) ～ 15日(火)
3月コース…平成31年	2月4日(月) ～ 8日(金)

12月・1月	ー	クロール・背泳ぎ(泳法)
2月・3月	ー	平泳ぎ・バタフライ(泳法)

★参加者資格…被保険者・18歳以上の被扶養者・年金加入者

※年金加入者とは当健康保険組合の被保険者であった者で、資格を喪失している60歳以上のものとその配偶者となります。申込多数となり抽選となった場合は、組合員が優先となります。

◆お申込み・お問い合わせ◆

全国設計事務所健康保険組合 運動指導室

03(3404)9545

傷害保険（レクリエーション補償プラン）について

1. この保険では

- ① 集合してから解散するまで、当組合で実施しているスポーツ大会・各種教室に参加中の傷害事故を補償しております。

※「参加中」とは… 参加するため所定の集合地に集合した時から所定の解散地で解散するまでの間で、かつ責任者の管理下にある間をいいます。

- ② 当組合で実施しているスポーツ大会・各種教室に参加される組合員全員が補償の対象となります。

※歩け歩け大会・軟式野球大会・健康マラソン大会・料理教室・陶芸教室
リフレッシュフロアー（けんぽプラザ）各種教室 などなど

2. こんなときに

- ① 当組合で実施しているスポーツ大会・各種教室参加中に急激かつ偶然な外来の事故により、ケガをされた場合に保険金が支払われます。

※「急 激」とは… 突発的に発生することであり、ケガの原因としての事故がゆるやかに発生するのではなく、原因となった事故から結果としてのケガまでの過程が直接的で時間的間隔のないことを意味します。

※「偶 然」とは… 原因の発生が偶然である、結果の発生が偶然である原因・結果とも偶然である、のいずれかに該当する予知されない出来事をいいます。

※「外 来」とは… ケガの原因が被保険者の身体の外からの作用によることをいいます。

靴ずれ、車酔い、熱中症、しもやけ等は「急激かつ偶然な外来の事故」に該当しません

3. 保険金 ※保険金をお支払いできない場合がありますので予めご注意ください

死亡保険金 後遺障害保険金	入院1日あたり	通院1日あたり
500 千円	5000 円	2500 円

◆ご不明な点等ございましたら下記までお問い合わせください◆

健康推進事業係・運動指導室 TEL 03-3404-9545（代表）

第54回 健康マラソン大会参加申込書

開催日 平成31年1月19日(土)

★参加料★

1人200円

申し込み期限は12月25日(火)です

※郵送およびFAXのいずれかでお申し込みください。お手数ですが、

★FAXでお申し込みの際は、送信後に必ずご連絡ください★

FAX 03-3404-9680 TEL 03-3404-9545

確認のお電話は、平日の9時～12時30分、13時～17時の間をお願いします。

申込責任者 (参加される方)	氏 名		連 絡 先 緊急連絡先	() ()
	事 業 所 名			

◎ 申込期限後の種目変更はお受けできません

◎ 参加資格：安全上の見地から被扶養者の参加資格を小学生以上とさせていただきます。

No.	証番号	氏 名	性別	年齢	続柄	種目(○で囲む)
1			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
2			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
3			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
4			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
5			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
6			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
7			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
8			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
9			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
10			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
合 計		【 男 名 + 女 名 = 計 名 】				

◎ 別添の「第54回 健康マラソン大会の実施について」をよく読みご理解のうえお申し込みください。

全国設計事務所健康保険組合

常務理事	事務局長	部(次)長	課長	係長	起案者

参加者1人
6,500円

陶芸教室 参加申込書

下記のとおり申し込みます。

平成 年 月 日

平成31年2月8日(金)～9日(土) 実施						
申込責任者となる被保険者	記号		氏名	(印)	電話	()
	番号					
	住所 (書類の送付先)	会社 〒				
		自宅 TEL ()				
事業所	名 称					
参加希望者						
No.	記号・番号	氏名	生年月日	年齢	性別	続柄
1	・		年 月 日	才	男・女	
2	・		年 月 日	才	男・女	
3	・		年 月 日	才	男・女	
4	・		年 月 日	才	男・女	
5	・		年 月 日	才	男・女	
6	・		年 月 日	才	男・女	
7	・		年 月 日	才	男・女	
合 計		6,500円 × 名 = 円				

郵送にてご提出ください。 締切日：平成31年1月11日(金) 必着
 — 準備の都合上、ご協力をお願いいたします。 —

【注意事項】捺印が必須のため、**FAX でのご提出はお受けできません。**

◎ 別添の「陶芸教室の実施について」をよく読みご理解のうえお申し込みください。

種 別	領 収 日	領収No.	経理
振 込	現 金	平成 年 月 日	No. _____

①事業所番号

第52回卓球大会参加申込書

開催日 平成31年2月16日(土)

申し込み期限は1月18日(金)です

※郵送およびFAXのいずれかでお申し込みください。お手数ですが、

★FAXでお申し込みの際は、送信後に必ずご連絡ください★

FAX 03-3404-9680

TEL 03-3404-9545

確認のお電話は、平日の9時～12時30分、13時～17時の間をお願いします。

事業所名	①	電話番号	()
	※連合チームの場合は参加事業所を全て記入してください	事業所記号	
	②	FAX番号	()
	③	申込責任者	氏名
	④		緊急連絡先
⑤		()	

男子団体戦

No.	記号番号	氏名
1/主将		
2		
3		
4		
5		
6		

混合団体戦

No.	記号番号	氏名
1/主将		
2		
3		
4		
5		
6		

※混合…男性2名・女性2名以上(女性のみの編成も可)

男子個人戦

No.	記号番号	氏名
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

女子個人戦

No.	記号番号	氏名
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

〔注意事項〕

1. 団体戦へのお申し込みの際は主将を決めてください。
2. 申込責任者は大会に参加される方の保険証の記号番号・氏名・参加種目をご記入ください。
3. 団体戦に2チーム申し込む場合および用紙が不足した場合はコピーをしてご使用ください。

◎別添の「第52回卓球大会の実施について」をよく読みご理解のうえお申込みください。

全国設計事務所健康保険組合