

KKR健幸ポイントの秋は イベントめじろ押し!



まずは

『秋』といえば、スポーツの秋、食欲の秋・・・etc. ということで、



第3回

古代ロマン溢れる
～マチュピチュ編～

バーチャルウォーキングラリー

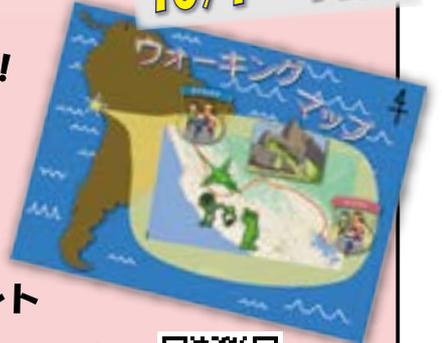
開催期間 **10/1 - 11/5** 《36日間》

期間中にゴールされた方へのご褒美が盛りだくさんっ!

その1: ゴール者全員に500pt

その2: ゴール者から抽選で

1,500名にKKRホテルズ&
リゾート厳選賞品をプレゼント



短時間勤務職員の方の
共済加入記念につき今回は拡大!

詳しくはこちら



総歩数: **281,577** 歩
(1日あたり**7,822**歩)



続いて

貯まったKKR健幸ポイントを使って

5,000円分のクーポンが当たる

11/24

抽選会

に参加しよう!



1千500ptで、なん千申し込んでもOK

クーポンが利用できる施設や参加方法などはこちら



そして

自分の“からだ”を知ろう!

体組成測定会

測定会は、全国各地で開催している
KKR主催各種セミナー会場のほか
官公庁庁舎などで実施いたします

詳しくは、セミナーの案内や
ホームページで
ご確認ください



令和4年10月以降に新たに共済組合へご加入された方へ

KKRガイド



みなさまに
役立つ情報を
お届けします



■新たに共済組合の短期給付のみ適用となった方には、
本紙の年金(長期給付)の記載は、該当しません。

毎月発行
広報紙KKR

みなさまに 役立つ情報をお届けします



役立つ!

- 皆様の年金に関する情報
- セミナー・フェア・相談会
- 健康に関するコラム など

お得!

- 組合員向け宿泊プラン
- 割引・優待サービス
- 婚活応援キャンペーン など

広報紙KKRは、皆様の職場の電子掲示板や、KKRホームページでご覧いただけます

KKRホームページでの閲覧方法

一部、紙面をお届けしている職場もあります

STEP 1 バナーをクリック

STEP 2 保険者番号を入力



このバナーをクリック!

ここに記載の8ケタの数字を入力

■ KKRホームページ <https://www.kkr.or.jp/> kkr

■ 政府共通ネットワーク <http://www.kkr.hq.admix.go.jp/>

みなさまの生活をサポートします

国家公務員共済組合連合会 (KKR) は、組合員の皆様の年金の管理・運用・支給等に関する業務のほか、宿泊施設 (保養所等) の運営、病院の運営、各種組合員サービスの提供などを行っています。

KKR加入共済組合

衆議院	参議院	内閣	総務省	法務省	外務省
財務省	文部科学省	厚生労働省	農林水産省	経済産業省	国土交通省
裁判所	会計検査院	防衛省	刑務	厚生労働省第二	林野庁
日本郵政	国家公務員共済組合連合会職員				

泊まっ得!

TOMATOKU
KKR Hotels & Resorts



お子様と一緒に1泊2日

KKRホテル博多の楽しみ方

福岡の中心部にありながら、たくさんの緑と光に包まれたホテルです

1日目

1 ご到着

50台以上の平置き駐車スペースがあります。
★レストラン利用と組合員様向け宿泊プランは駐車料金無料

リゾート感あふれる店内



福岡のパンの名店「パンストック」とコラボしたサンドイッチも人気

- ランチ 11:30 ~ 14:30
- ディナー 17:30 ~ 21:00
- ランチ&カフェ 9:30 ~ 11:30 / 14:30 ~ 17:30

開放的なテラス席



2 レストラン al camon でランチ

お1人様でもお子様連れでも、気軽に楽しめるレストランです。糸島野菜を使用したフレンチベースのコース料理やカジュアルなメニューを楽しめます。

4 和創り 萌木 でご夕食

繊細な技が光る日本料理をリーズナブルに楽しめます。

- ランチ 11:00 ~ 14:30 (L.O.14:00)
- ディナー 17:00 ~ 21:00 (L.O.20:00)



3 キッズフォトスタジオ

haco-haco で写真撮影
ホテル3階にある圧倒的な世界観のフォトスタジオで、お子様の瞬間を永遠に収めましょう。



リノマヤマネコ



6名様以上で利用できる豊和室 (離れ) もあります



全ての洋室は シモンズベッド



5 安らげるゲストルームでご宿泊

小学生以下のお子様は添い寝の場合、ベッド1台(布団1組)に付きお子様1名まで宿泊料サービス。

和室はお風呂とトイレが完全別室



2日目

福岡市動植物園へ

さわやかな浄水通りを歩いて約15分。



レッサーパンダ

100種の動物たちが待っています★
※2022年8月末現在

+入湯税 ◀◀◀◀◀ このマークのついた施設は別途入湯税(1泊あたり150円)をお預かりします

実施期間を12/28まで延長しました

医療機関で勤務する組合員等を応援 医療従事者支援プラン

1泊素泊まり
お1人様 **2,000円** (税込)
※職種は問いません ※非常勤職員も対象

組合員限定 **全客室WiFi完備** テレワークプラン

8:00~20:00利用
お1人様 **2,000円** (税込)
※ご利用目的はテレワークに限りません

実施施設はこちら

KKRホテル東京 KKRホテル中目黒
KKRホテル金沢 KKRホテル名古屋 KKRホテル大阪
KKRホテル梅田 KKRホテル博多 KKRホテル熊本
※KKR京都くに荘は、医療従事者支援プランのみ利用できます

■ご予約は宿泊施設に直接お電話ください
■KKR 宿泊割引券は使用できません ■組合員証等をご提示ください



北海道 川湯温泉 KKR かわゆ **+入湯税** ☎015-483-2643

源泉100%かけ流し温泉(硫黄泉)

四季御膳プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	10,830円	11,830円

※10月利用は1名様プラス500円
【食事】北海道旬を満喫
【条件】10/11~12/28/1室1名様利用はプラス1,500円 四季御膳



北海道 釧路・湯の川温泉 KKR はこだて **+入湯税** ☎0138-57-8484

かわいいお子様ランチが「映え」ます

ファミリープラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	12,300円	13,300円

小学生まで(お子様ランチ)全日 **6,800円**
※10月利用は大人1名様プラス500円
【食事】和食会席をお部屋食で
【特典】ご家族みんなで食べられる「鍋プリン」プレゼント
【条件】10/11~12/29/3日前までに要予約



山形県 蔵王温泉 KKR 蔵王 白銀荘 **+入湯税** ☎023-694-9187

ブランド牛と飲み放題と特別室 米沢牛で最高の休日プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	18,800円	19,800円

【食事】米沢牛の会席膳 ●ステーキ ●すき焼き ●しゃぶしゃぶから選択
【特典】●和洋室またはデラックスツインをご用意 ●80分アルコール飲み放題付 すき焼き

【条件】10/11~12/23/1日限定2組



群馬県 水上温泉 KKR 水上 水明荘 **+入湯税** ☎0278-72-2345

お肉の旨味たっぷり 選べる鍋プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	12,750円	14,450円

【食事】●しゃぶしゃぶ ●すき焼き から選択可
【条件】10/11~12/25/1室1名様利用はプラス1,000円



●谷川岳ロープウェイ(10月初旬~下旬)
●水明荘周辺(10月下旬~11月中旬)

東京都 竹筒 KKR ホテル東京 **+入湯税** ☎03-3287-2922

4名様以上のグループ・ご家族限定 家族でビュッフェプラン

1泊夕食付	Aプラン	Bプラン
全日	13,000円	15,000円

【食事】小宴会場(完全個室)でフレンチビュッフェ
【特典】駐車場無料 【オプション】朝食は追加料金
【条件】10/11~12/30/4名様から予約可/Bプランは食事内容グレードアップ/1日限定4組/電話予約限定/予約・キャンセルとも1週間前まで



東京都 中目黒 KKR ホテル中目黒 **+入湯税** ☎03-3713-8131

日曜・平日限定の割引プラン トリプルルームプラン

1泊サービス朝食付	日曜・平日のみ 1室3名
大人	6,500円
小学生まで	5,200円

【食事】和朝食を無料サービス(7:00~9:00)
【条件】10/11~12/30(土・休前日を除く)/他のプラン特典との併用不可/電話予約限定



神奈川県 湘南・片瀬海岸 KKR 江ノ島ニュー向洋 **+入湯税** ☎0466-23-7710

秋は新江ノ島水族館へ行こう(徒歩12分) 新江ノ島水族館 チケット付プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	12,700円	14,700円

小学生(お子様定食) 全日 **7,400円**
★大人2,500円、小学生1,200円相当の新江ノ島水族館チケット付

【食事】和風会席をお部屋食で
【条件】10/11~12/24/1室1名様利用・BT付和室利用はプラス1,000円



神奈川県 箱根 KKR 宮の下 **+入湯税** ☎0460-87-2350

うれしいアーリーチェックイン14:00 味くらべ セレクトスペシャルプラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	13,450円	15,950円

【食事】会席料理に3種類のグルメから1つ選択可 ●金目鯛の姿煮 ●足柄牛の陶板焼き ●鮑の踊り焼き



【条件】10/11~11/30
おすすめ観光 仙石原スキス草原(車・バス20分)

静岡県 伊豆・熱海温泉 KKR ホテル熱海 **+入湯税** ☎0557-85-2000

かけ流しの露天風呂から相模湾を一望 四季彩プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	13,600円	16,600円

【食事】四季折々の食材を使用した創作会席
【条件】10/11~12/28(10/15、11/5、12/4・18・24除く) 四季彩プラン料理イメージ



熱海梅園もみじまつり(11/12~12/4)

静岡県 沼津 KKR 沼津 はまゆう **+入湯税** ☎055-931-0592

海の幸・山の幸をご堪能ください 新登場 花かご御膳プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	11,350円	13,850円

【食事】●魚介の板前シチュー ●もち豚ときのこの柳川魚などが付いた会席
【条件】10/11~12/24/1室1名様利用はプラス1,000円(平日のみ利用可)



おすすめ観光 ●沼津港深海水族館(車10分) ●三島スカイウォーク(車30分)

新潟県 越後湯沢温泉 KKR 湯沢ゆきぐに **+入湯税** ☎025-784-3424

にいがた和牛 VS 越の光ポーク 両方を食べ比べ 肉肉祭プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	14,150円	15,150円

【食事】●にいがた和牛のすき焼 ●越の光ポークのせいろう蒸しほか
【条件】10/11~12/24/5日前までに要予約



苗場ドラゴンドラ(車30分)紅葉営業11/6まで

長野県 上諏訪 KKR 諏訪湖荘 **+入湯税** ☎0266-58-1259

信州アルプス牛をご堪能ください 上質なお肉を味わう匠会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	11,850円	12,850円

【食事】信州アルプス牛を2種類のセットから選択可
【特典】3歳~未就学児牛を2名様利用は宿泊無料&お子様ランチサービス
【条件】10/11~12/30/1室1名様利用はプラス500円/T付客室利用は1名様プラス1,000円



匠会席

山梨県 甲府 KKR 甲府ニュー芙蓉 **+入湯税** ☎055-252-1327

この秋はやたら贅沢するけ~ 松茸に甲州牛に ワインで贅沢プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名~	13,850円	14,850円

【食事】秋の味覚松茸と山梨ブランド牛(甲州牛)★夕食時にワイン(赤・白)をサービス※11月からは松茸が金目鯛に替わります
【条件】10/11~12/28/1室1名様利用はプラス500円/T付客室利用は1名様プラス1,000円



松茸

石川県 金沢 KKR ホテル金沢 **+入湯税** ☎076-264-3261

能登が育んだ希少な赤「のどろし」 VS 日本海の赤い高級魚「のどぐる」 あなたはどっちの赤?プラン

1泊2食	平日と12月の全日	10月・11月の土・休前日
1室1~3名	17,700円	19,700円

【食事】●能登牛会席 ●のどぐる北陸近海会席 から予約時選択
【条件】10/11~12/27※別途、宿泊税(1泊あたり200円)をお預かりします



能登牛 のどぐる

最寄駅またはバスターミナルからの送迎です(時間が決められていたり、事前予約が必要な場合もあります)

＋入湯税 ◀◀◀◀◀ このマークのついた施設は別途入湯税(1泊あたり150円)をお預かりします

岐阜県 平湯温泉 KKR 平湯たから荘 ＋入湯税
 ☎0578-89-2626

レストランから野鳥を間近に観察 無料送迎

奥飛騨 和会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名～	12,800円	13,800円

食事 A5等級飛騨牛が1品付いた会席料理
特典 星空観察に双眼鏡無料貸出(台数限定) & 星望早見盤プレゼント
条件 10/11～12/28 / 2日前までに要予約



和会席

岐阜県 下呂温泉 KKR 下呂しらさぎ ＋入湯税
 ☎0576-25-5505

秋の味覚をご賞味ください 無料送迎

飛騨サーモンと きのこ釜めし満喫会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室1名～	15,800円	16,800円

食事 飛騨サーモンステーキ、飛騨しめじと舞茸の釜めし、旨味きのこスープなど(全10品)
条件 飛騨サーモン会席
 10/11～10/31 / リビング付ツインルームは別料金



愛知県 名古屋 KKR ホテル名古屋 ＋入湯税
 ☎052-201-3326

ホテルパティシエ自慢のスイーツ 無料送迎

スイーツ食べ放題プラン

1泊2食	1室1名～
全日	12,900円

食事 三河一色産うなぎ「ひつまぶし」
 ＊小学生までのお子様は「金鱈お子様バスケット」or「豪華お子様御膳」8,940円
特典 ●60分ケーキ食べ放題&ソフトドリンク付(宿泊日14時以降または翌日11時～17時)●駐車場無料●宿泊客専用ラウンジ無料(90分制)
条件 10/11～12/30(月曜日を除く)



ホテルメイドケーキ

滋賀県 琵琶湖 KKR ホテルびわこ ＋入湯税
 ☎077-578-2020

日本三大名牛の近江牛に舌鼓 無料送迎

近江牛会席プラン

1泊2食	日～木曜日	土・休前日
1室2名～	14,900円	18,700円

※金曜日利用はお1人様15,900円
食事 近江牛4種料理(炙り寿司・陶板焼き・炙り・しゃぶしゃぶ)付
特典 和室1室大人4名様以上利用で鯛のうす造りサービス
条件 10/11～12/28※11/6～25、12/25以降の料金は要問合せ



近江牛会席

京都府 京都 KKR 京都くに荘 ＋入湯税
 ☎075-222-0092

大浴場・露天風呂には熱湯の温泉を直送 無料送迎

炮烙焼きプラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室1名～	16,800円	18,800円

食事 甘鯛と秋の味覚を贅沢に炮烙焼きで堪能
条件 10/11～11/12※別途、京都市宿泊税(1泊あたり200円)をお預かりします



炮烙焼き

大阪府 梅田 KKR ホテル梅田 ＋入湯税
 ☎06-6362-6800

和食(寿司等)をお楽しみください 無料送迎

和食の「がんこ」お食事券付プラン

1泊素泊まり	平日	土・休前日
1室2名(ツイン)	6,200円	6,700円
1室1名(シングル)	6,500円	7,500円

特典 お食事券2,000円分付(ソフトドリンク1杯サービス)
 ※「がんこ」の予約はお客様でお願いします
 ※ホテル近隣の2店舗のみ利用可
条件 10/12～12/30(毎週日曜・月曜は休館日)※11/2・22は平日料金



大阪府 森之宮 KKR ホテル大阪 ＋入湯税
 ☎06-6941-1122

お子様と1日楽しめます 無料送迎

ポーンランドプレイヴィル 大阪城公園1dayパス付プラン

1泊素泊まり	平日	土・休前日
1室2名	7,000円	8,650円

お子様(小学生まで) 添寝 無料
特典 保護者1名+ 子ども1名2,300円 人1,650円、お子様相当の1dayパス付 990円で追加可
条件 10/1～11/30 / シングル利用はプラス1,100円 / トリプル利用は1,100円引 / 1名様プラス550円で大阪城側客室
 ポーンランドプレイヴィル大阪城公園



和歌山県 白浜温泉 KKR 白浜 美浜荘 ＋入湯税
 ☎0739-42-3383

チケットを別に購入するよりお得です 無料送迎

アドベンチャーワールドチケット付 国産牛リブロースステーキ食べ放題プラン

1泊2食	大人	お子様(小学生)
1室2名～	17,700円～	10,100円

食事 90分間ご飯とステーキが食べ放題
特典 通常大人4,800円、小人2,800円相当の1日入園券付
条件 10/11～12/23
 ＊チケット無しの場合、大人13,100円～、小学生7,500円
 アドベンチャーワールド



兵庫県 城崎温泉 KKR 城崎 玄武 ＋入湯税
 ☎0796-32-2631

ずわいがいと外湯めぐりで城崎温泉を満喫 無料送迎

冬の味覚プラン

1泊2食 1室2名～(Tなし和室)	平日
かに御膳	19,300円
かにづくし	17,300円

食事 ●かに御膳(かのに会席コース)
 ●かにづくし(かにすぎ鍋がメインのコース)
 ※「ミニかにづくし」は平日16,300円
条件 11/6～12/28 / 土・休前日利用はプラス1,000円 / 1名様プラス500円でT付客室に変更可
 かに料理イメージ



山口県 湯田温泉 KKR 山口あさくら ＋入湯税
 ☎083-922-3268

ph9.2 トロトロ自家源泉で高評価の隠れ家温泉宿 無料送迎

温泉満喫やまぐち旅プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室1名～	14,750円	16,750円

食事 あさくら四季彩会席(全11品)
条件 10/11～12/30
 四季彩会席 ※月替りのため一例です



愛媛県 松山・道後温泉 KKR 道後ゆづき ＋入湯税
 ☎089-941-2934

とべ動物園&えひめこどもの城に行こう！ 無料送迎

お子様大満足プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名～	13,150円～	15,650円～
お子様(お子様2名)	7,300円	8,300円

食事 瀬戸内の食材を中心とした会席料理
特典 全員分の「とべ動物園」入園券(通常大人500円)と、「えひめこどもの城」のりものチケット1,100円 繰り(1予約1セット)付
条件 10/1～11/30
 アフリカゾウ / とべ動物園



熊本県 熊本 KKR ホテル熊本 ＋入湯税
 ☎096-355-0121

おしゃれなコース料理をお楽しみください 無料送迎

選べるディナーのお泊りプラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名～	11,200円	12,200円

食事 ●夕食は和・洋・中のコース料理から選択可●朝食は熊本城を一望できる会場でバイキング
条件 10/11～12/30 / 城側ツインは1名様プラス1,000円 / 電話予約限定
 選べるディナー 洋食イメージ



福岡県 博多 KKR ホテル博多 ＋入湯税
 ☎092-521-1361
 福岡県福岡市中央区薬院 4-21-1

小学生までの添い寝のお子様は宿泊無料

11月から内容リニューアル！ **健やか朝食付プラン**

1泊朝食付	平日	土・休前日
1室1名～	5,300円	7,300円

食事 朝食は、日替りメインプレートが付いたセミbuffスタイル(10月中は和定食の提供となります)

和創り「萌木」でおもてなし 九絵会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室1名～	13,300円	15,300円

食事 高級魚の九絵(クエ)や旬の食材をふんだんに使用したお料理
条件 水曜日はレストラン定休日 / 3日前までに要予約

プラン共通 **特典** 滞在中の駐車場料金無料
条件 10/11～12/29 / 1日限定5室 / 和室・デラックスツインルーム利用は1名様プラス1,500円※別途、宿泊税(1泊あたり200円)をお預かりします



九絵会席

＊プラン料金は、特別な表記がない限りオプション等追加料金もお一人様あたり(消費税込)の料金です ＊お問合せご予約は、直接各宿泊施設へお電話ください(「KKRを見て」とお伝えください)
 ＊特に明記のない場合、「平日」は日～金曜日を、「休前日」は土曜日、祝日の前日と祝日の金曜日を指します ＊B:客室内バス(お風呂)あり T:客室内トイレあり

●小学生以下の宿泊料金は、施設にお問い合わせください。
 ●お料理の内容は、仕入状況により変更となる場合があります。
 ●全ての施設が全室禁煙です。
 ●写真は全てイメージです。



料理人に聞く!

★不定期に料理人を紹介します

第二回

KKR 京都くに荘
料理長 庄司誠一



庄司誠一 しょうじせいいち



業界団体の研究会で講師として登壇

全国を転勤されていますね？

京都では14年間、4軒の料亭などで修業した後、KKRホテル東京に移りました。その後、湘南江の島、甲府、名古屋、那須塩原など7回転勤をしています。かんぼの宿などKKR以外の職場も経験しました。職場は変わっても職人の世界はとにかく腕前。技量がないと部下は話も聞いてくれない。転勤で腕前を磨き、やっと一人前の料理長の仲間入りができたかなと。地域によって使う食材や好まれる味付も異なるため、勉強にもなったと思ってます。でも正直引越しては大変ですね(笑)。

料理人としての心構えは？

初めからなりたくて料理人になったわけではなく、今でも自分は決して器用な方じゃないと思っています。それでも頑張れるのは、お客様から「美

調理師になったきっかけは？

中高生のうちはとにかく学校が嫌い、少しやんちゃをしておりました(笑)。見かねた親から手に職を付けると、祖父の知り合いがいる京都の料理店で板前の修業をすることに…
秋田しか知らないやんちゃ坊主が京都に一人というのは本当に心細く、毎日逃げ出すことばかり考えてました。その京都で出会ったのが今のおやっさん(第1回登場のKKR調理顧問 川口氏、旬な宿ブチ2022秋号に記事掲載)。

それはもう大変厳しく、そして親も同然に料理の道を教わりました。そして平成9年の春、突然「おい!来月から東京へ行くぞ、ついてこい!」という一言で東京へ…これがなかったら今の自分はないですね。



穴子印籠煮



賀茂なす田楽



前菜



KKR忘新年会・歓送迎会割引券を発行しました

割引券が使える組合員様におすすめの宴会プランはKKR11月号でご紹介します。



※割引券の詳細な利用条件は券面に記載してありますのでご確認ください。※対象となるプランや最少利用可能人数は、各施設にお問い合わせください。



組合員様(現職・任意継続・継続長期)限定

KKR Hotels & Resorts

ご購入後のご使用はできません [本券のコピー使用可]

KKR忘新年会・歓送迎会 割引券 ¥1,000

割引券ご使用時のお支払いは、現金またはKKRメンバーズカードに限らせていただきます

ご利用期間 令和4年11/1~令和5年4/30

- ご利用条件
1. お1人様あたり税込4,000円以上のご宴会パックプランでご利用いただけます
 2. ご利用は2名様以上となりますが、最少利用可能人数はプラン毎に異なります
 3. 組合員様が幹事(代表者)のご利用時に参加者全員分を割引いたします
 4. 宿泊での宴会時も使用できますが、KKR 宿泊割引券との併用はできません
 5. お支払いは、現金またはKKRメンバーズカードに限らせていただきます
 6. KKRの宿泊施設とホテルボールスター札幌・仙台ガーデンパレス・広島ガーデンパレスでご利用いただけます

ご利用組合員名●

所属共済組合●

1. 今回のご利用は

職場の会 友人 サークル、クラブなどの仲間 家族 その他

2. KKRでの忘新年会・歓送迎会は はじめて 2回目以上

3. 割引券は今回の会場選びのきっかけになりましたか はい いいえ

ご利用アンケート

施設記入欄1,000円×

名

利用日

/

施設印

1051

KKRの告知媒体

KKRホームページ

皆様の年金や、宿泊施設、病院、組合員向けサービスなどの最新情報を掲載。また、「組合員ページ」を新設。知りたい情報にたどり着きやすくなりました。



このバナーをクリック!



<https://www.kkr.or.jp/>

KKR便利帳

年金、宿泊施設、病院、組合員サービスなど、当会の事業・サービスを詳しくご紹介。KKRホームページで、最新のPDF版をご覧ください。



このバナーをクリック!



組合員の皆様のための宿泊施設 KKRホテルズ&リゾートの情報をお届けします

KKRホテルズ&リゾートは全国33か所。交通便利なシティホテルや自家源泉かけ流しの温泉宿など、タイプも様々。宿泊だけでなく、会議・宴会・婚礼など、お得な組合員料金でご利用いただけます。

とくとく泊まっ得!

毎月発行

お得に泊まれる組合員向け宿泊プランを広報紙KKRとあわせて発行しています



旬な宿

年4回発行

季節のおすすめ宿泊プランを皆様の職場に紙面でお届けします



KKRホテルズ&リゾートは、北海道から九州まで全国に展開する組合員の皆様のための宿泊施設です

組合員の皆様は、一般利用者よりも**1,500円以上割引した組合員料金**でご利用いただけます。

組合員料金と一般料金との差額(1,500円)は、「組合員基本割引」として、10月以降、順次、領収書に明記するようにいたします。

お得なお知らせ

冬休み・春休みに使える「KKR宿泊割引券2,000円」をKKR 12月号に掲載します。お得な組合員料金からさらに割引!
※10月・11月に使える割引券の発行はありません。

10月から適用が拡大された短期組合員の方も組合員料金! 割引券も使えます。
※組合員証をご提示ください。

宿泊施設の情報はホームページで



お知らせ

活用しよう! ジェネリック医薬品(後発医薬品)

厚生労働省の承認を得て、先発医薬品と同じレベルの品質、有効性、安全性が確保されて発売されている医薬品です。使用する際は、医師・薬剤師にご相談ください。

★詳細は政府広報オンラインへ

政府広報

- お薬代が節約できます
- 共済組合の財政負担が軽減されます

特定健診・特定保健指導を受けよう!

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予兆を知ることができ、生活習慣を見直すきっかけになります。

- 医師・管理栄養士等から自分に合ったアドバイスを受けられます
- 共済組合の財政負担が軽減されます



マイナンバー 社会保障・税番号制度

マイナンバーは、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平・公正な社会を実現する社会基盤です。

詳細は

マイナンバー

0120-95-0178

ライフステージに合ったお悩みや相談に対応します!!

詳しくはスマホで検索!



葬儀の相談は「葬祭コールセンター」まで
終活って何をするの? 終活セミナー



「介護相談ダイヤル」を利用してみませんか
働きながらの介護
介護準備セミナー



知っ得 各種セミナー
● 定年後のために...
● セカンドライフセミナー
● 50歳対象の資産形成
● マネープランセミナー
● 30歳代から老える資産形成
● マネープランセミナー 30 50



New
健康ポイントスタート
楽しく歩いて健康になろう!



特集 住宅を購入してみたい
お得な割引物件情報が満載



子育ての悩み、誰かに聞いてもらいたい
「子育て相談ダイヤル」を利用してみませんか
専門医(臨床心理士等)に予約も可能



ブライダルネットに興味津々
ネットでの婚活はありか?
KKRブライダルネットが安心な訳



国家公務員共済組合連合会

KKR 健幸ポイント

日ごろのあくをポイント化して健康 & 幸せ & おトクをゲット!

どんな内容?

- 歩いて「KKR健幸ポイント」をゲット
- 専用アプリで日ごろの「歩数」などを管理
【アプリ】のできることの例
 - 歩数や体重、血圧などをグラフ化して管理することが可能!
 - タニタ社員食堂 レストランなどの健康お役立ち情報の閲覧が可能!!
 - 楽しみながら健康について学べる健康ショートドラマの視聴が可能!!!
- ポイントを使って「KKR健幸ポイントクーポン」※
抽選会に参加 ※ 5千円程度を予定 **おトク**
- 世界中の地図をバーチャルウォークできるイベントに
全国の組合員やご同僚、ご家族と楽しく参加
さらに、目標合計歩数をイベント期間中にクリアして
「KKR厳選賞品」抽選会に参加 **おトク** など



ぜひこの機会に
左のQRコードから登録していただき
楽しみながら
健康づくりをしちゃいませよ~

おトクもあるし...



全国年金相談会及びリモート年金相談会のご案内

全国年金相談会日程

開催日	開催地	開催会場
10月28日(金)	那 覇 市	沖縄県青年会館
11月11日(金)	大 阪 市	KKRホテル大阪
11月17日(木)	松 江 市	ホテル白鳥
11月18日(金)	仙 台 市	仙台ガーデンパレス
11月18日(金)	鳥 取 市	白兔会館
12月 1日(木)	長 崎 市	ホテルセントヒル長崎
12月 2日(金)	佐 賀 市	グランデはぐくれ
12月 8日(木)	奈 良 市	ホテルリガール春日野
12月 9日(金)	大 津 市	KKRホテルびわこ
12月15日(木)	岐 阜 市	ホテルグランヴェール岐山
12月16日(金)	名 古 屋 市	KKRホテル名古屋

リモート年金相談会日程

開催日	開催地	開催会場
10月28日(金)	金 沢 市	KKRホテル金沢
11月25日(金)	熊 本 市	KKRホテル熊本

○リモート年金相談会では、モニター画面に映る相談員が年金相談にお答えいたします。
 ○KKRホテルの職員がご案内いたしますので、安心してご相談いただけます。

「年金相談会」は、事前の予約が必要です

●電話でのご予約

予約受付専用電話 **☎03-3265-9708**

受付時間 9:30~17:30(土日祝日・年末年始を除く)

●文書でのご予約

KKRホームページ内の「全国年金相談会予約受付票」を印刷し、必要事項を記入のうえ、ご郵送ください。

ご予約は開催日の1週間前まで承りますが、定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

【ご相談内容の例】

- ・年金の請求手続きはどうすればいいの？
 - ・年金受給に必要な資格期間や年金の見込額は？
 - ・働いた場合や失業給付を受けた場合、年金はどうなるの？
- その他、年金に関することはお気軽にご相談ください。



最新情報は、KKRホームページをご覧ください ▶▶

kkran年金相談会 検索



KKR主催セミナー開催案内 11月~12月

参加無料 要事前予約

終活・マネー50・介護準備

インターネット予約 24時間受付

kkran予約申込 検索 <https://yoyaku.kkrnet.jp/>



マークがあるセミナーでは体組成測定会も同時開催
 セミナー参加で健康ポイントを500ptプレゼント!



KKR終活セミナー

kkran終活 検索

予約受付 仙台・広島：10/17(月)~

●KKR終活セミナー受付専用ダイヤル **0120-088-556**
 (通話料無料) 平日9:00~17:00 (他のセミナーの受付はできません)

家族に迷惑をかけない「人生」の締め切り方や、残される家族のために相続や遺言のことを考えるセミナー。

- 参加者全員にKKRオリジナルエンディングノートプレゼント
- 11月11日(金) / 12日(土) : TKPガーデンシティ仙台
- 11月25日(金) / 26日(土) : 広島ガーデンパレス

KKRマネープランセミナー50

kkranマネープラン 検索

「家庭経済」の見直しに特化したセミナー

主に50代の方向け

- 11月 5日(土) : TKP札幌ビジネスセンター赤れんが前
 - 12月 3日(土) : KKRホテル熊本
 - 12月17日(土) : 高松センタービル
- ※資金運用を目的としたセミナーではありません。



KKR介護準備セミナー

kkran介護 検索

仕事と介護の両立、介護制度や相談窓口、認知症などについて学ぶセミナー

- 12月10日(土) : TKP博多駅前シティセンター



コンビニの上手な利用法

平塚共済病院 栄養科 吉田 勉

共働きや一人暮らしなどライフスタイルが多様化する中、毎日の生活に欠かせない商品が必要な時にいつでも購入できるコンビニは、日常生活の中で非常に身近な存在です。しかしその反面、お弁当・惣菜の中には味の濃い料理や脂質を多く含んでいるものもあり、食欲や好みにまかせて食べていると、エネルギーや脂質、食塩摂取量の増加につながるため健康管理上の問題につながりやすいことが欠点です。

コンビニでよく購入する食品の組み合わせと注意ポイントをご紹介します。

1. 糖質をとりすぎる



「カップラーメンとおにぎり」や「菓子パンと果物ジュース」のように「糖質+糖質」といった組み合わせをすることが多いのではないのでしょうか?これでは糖質量が多くなり、たんぱく質やビタミン、ミネラルといった栄養素も不足します。このような場合は、「おにぎり+卵焼き+野菜のお惣菜(サラダ・煮物・お浸しなど)」や「ミックスサンド+野菜サラダ+牛乳かヨーグルト」といった組み合わせがお勧めです。

2. 脂質が多くなる



お弁当に揚げ物が入っていたり、レジわきのホットスナックコーナーには定番の唐揚げやコロッケなどがあり手軽に購入できます。当然のことながら揚げ物には油が多く、脂質が過剰となり、結果的にエネルギーも高くなります。お弁当を選ぶ時には「幕の内弁当」のように焼魚や煮物などが入った栄養バランスの良いものにしたたり、お惣菜も最近はレトルトパックで魚料理や肉料理、煮物やサラダなども揃っているのでお勧めです。

3. ついデザートを買ってしまう



コンビニには魅力的なスイーツがたくさん並んでおり、つい食事と一緒に購入してしまう方も多いのではないのでしょうか?中にはエネルギーや糖質、脂質の多いものがありますので注意が必要です。最近はエネルギーがゼロのゼリーやエネルギーや糖質を抑えたプリンなどもありますので上手に利用したいものです。

食事の基本は「主食+主菜+副菜」を揃えて食べることで、コンビニでも工夫次第でバランスの良い食事を選ぶことは可能です。食品表示なども参考にしながら自分に合った食事が摂れると良いですね。

共済組合員・OBとそこそご家族の方へ

COVID-19

新型コロナウイルス感染症・後遺症 相談窓口

- ・職場で感染者が出たが、受診せず帰宅しても大丈夫か？
- ・咳がでるが、PCR検査は受けられるのか？
- ・発熱したが朝には熱が下がっていた。出勤しない方が良いか？
- ・感染から回復した後も「だるい」などの身体的不調が続いている。コロナの後遺症ではないか？

このような時は、相談窓口にご相談ください。

一人で抱えずお電話ください

症状・不安・対応

- ・息苦しい
- ・だるい
- ・高熱がある
- ・感染しているか心配
- ・近くに感染者が出た

共済組合員・OBとそこそご家族の方へ

新型コロナウイルスの後遺症

感染から回復した後も後遺症として様々な症状がみられる場合があります。

引用：東京都福祉保健局「新型コロナウイルス感染症後遺症リーフレット」

強い倦怠感

身体や精神的に「だるい」「疲れた」「疲れやすい」という軽い症状から、「体が鉛のように重く感じられる」といった強い症状まで様々な症例があり、さらに、重症化し「筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群」に移行する事例も報告されています。



せき・たん

激しい咳が継続するなどの事例が報告されています。



発熱

一般的な発熱のほかにも、長期間にわたって「微熱」が続くといった事例が報告されています。



味覚・嗅覚障害

「味がわからない」、「においがわからない」「本来のにおいとは別のにおいを感じる」など、コロナ療養後も引き続き味覚・嗅覚障害が発症している事例が報告されています。



呼吸困難

呼吸困難感など呼吸器症状が持続し、中には息苦しさで日常生活に支障をきたす事例も報告されています。

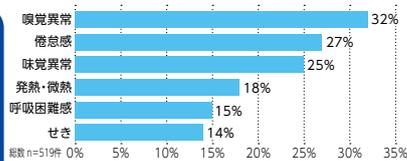


抜け毛

感染中に症状が現れ、療養後も症状が改善しないといった事例が報告されています。

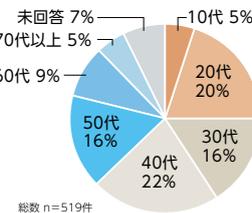


相談者の主な症状



相談者の症状は、嗅覚・味覚異常、倦怠感など様々である。

相談者の年代



「コロナ後遺症相談窓口」の相談者のうち、63%が40代以下の方となっており、若い年代からの相談も多い。

データ提供：東京都病院経営本部(都立・公社病院「コロナ後遺症相談窓口」相談状況(令和3年5月末時点))

後遺症が疑われる場合は、「新型コロナウイルス感染症・後遺症相談ダイヤル」へ

ゼロ コ ロ ナ

新型コロナウイルス感染症・後遺症相談ダイヤル



フリーダイヤル

0120-32-0567

●対象：(原則として) 共済組合員・OBとそこそご家族

●受付時間：(原則として) 平日8:00-16:30 *土日を除く

ご案内の流れ(例)

相談窓口にて電話受付



来院による診察

(必要に応じてPCR検査を実施)

または、

近隣の医療機関等のご案内



必要に応じて入院等の措置



国家公務員共済組合連合会
虎の門病院
TORANOMON HOSPITAL