

2025
3月

ユーアイクラブ・ユニーグループ健康保険組合
福利厚生総合情報誌

ふくもあ

2025

3月

Vol.25

店内閲覧用

5月の集中募集の前に
ライフプランを考えてみませんか



● 春のイベント&セミナー大募集!

- 健康ウォーキングin愛・地球博記念公園
モリコロパーク
- ライフデザインセミナー 20-40
- ライフデザインセミナー 50
- 介護セミナー

● 春のお出かけ特集

● 制度紹介

- 人間ドック、受けてみようよ!
- 企業主導型ベビーシッター制度

● さわやかレクを開催しました!

● けんぽからのインフォメーション

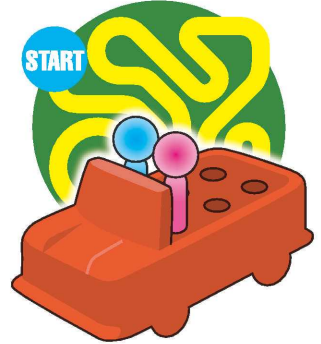
5月の集中募集の前に ライフプランを考えてみませんか

昔は人生50年、今は人生100年。一回限りの人生です。悔いのない人生を送りたいですね。

これからの長い人生をより充実させていくために、将来の生活状況や環境の変化を予測して生涯の生活設計を立てることが重要です。

結婚、育児、教育、マイホーム、定年後はのんびり世界一周旅行も…

たくさんのライフイベントややりたいことがある中で、あなたやあなたの家族が安定した生活を送ることができるよう、早いうちから生活設計を立てたうえで対策をしておくことが大切です。



ライフプランを作りましょう

ライフプランは、あなたの人生の設計図のようなもの。

これからの人生において、いつ頃、どのようなライフイベントが起こるかを考えたり、必要になりそうな費用を予測することで、将来に向けて「だから今どうする?」をなるべく具体的にするための作業といえます。



ライフプランを作るメリット

- ・ 将来に対しての不安や心配が、可視可されることにより軽減されます。
- ・ 将来必要となる費用や準備期間が決まるため、貯蓄や資産運用の目標が明確になります。
- ・ 病気やケガで働けなくなった等、万一の事態への準備がしやすくなり、リスクが軽減されます。

ライフプランを作ってみよう

ライフプランを作るには、まず自身のライフイベントの計画を立てて、それを一覧にしてみましょう。次に現在の収支、今後の収入見込み、将来に必要な費用、資産と負債といった情報を整理してマネープランを作ってみましょう。そうすることにより、現状のままで大丈夫なのか、それとも将来赤字になってしまうかがわかります。

もしものコーナー もしもライフプランを作らなかったら… それがもしも将来大赤字だったら…



ということが、実際にあります。そうならないためにも、できるだけ早いうちにライフプランを作成し、将来に備えましょう。

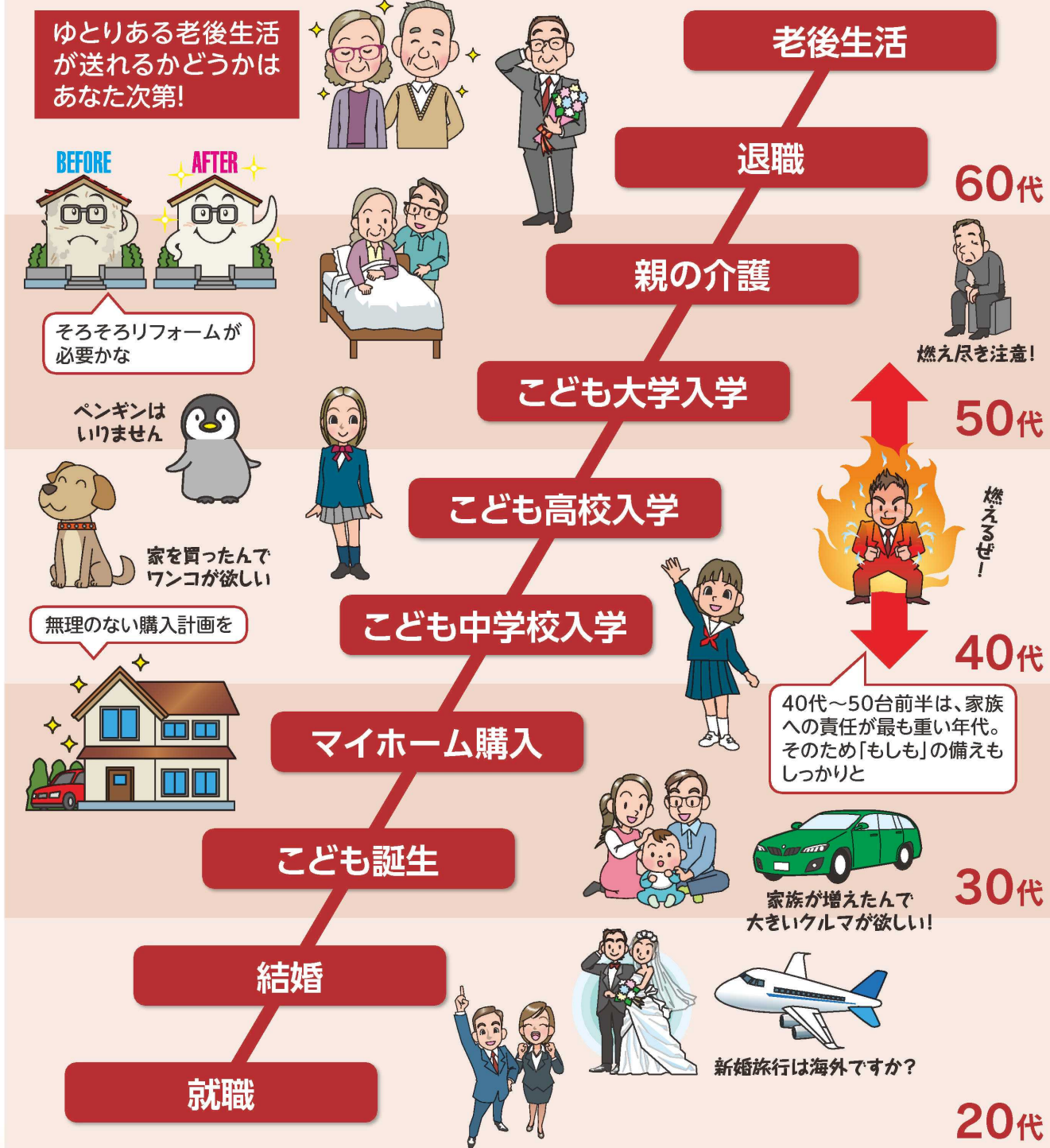
ライフプランの作成に決まりはありません。自身で作ったり、インターネットでは多くのテンプレートが紹介されているのでそれを利用するのも良いでしょう。

ライフイベントはお金がかかります

ライフプラン作成に欠かせないのがライフイベント。
結婚、こどもの誕生、こどもの高校や大学入学、親の介護等、人生にはさまざまなライフイベントがあり、これらのライフイベントには多くのお金が必要となる場合が多々あります。
そのため、早いうちからライフプランを作成し、十分な資金を準備しておく必要があります。



ライフイベントMAP



ライフイベントの中でも特にお金がかかるのが「教育費」「住宅購入費」「老後生活費」の3つです。この3つは人生における3大支出イベントといわれています。ではどれくらいかかるのかを見てみましょう。

教育費

こどもが独立するまでに必要となる小・中・高校・大学の入学金や授業料の累計額です。



●こどもの教育費は？

	小学校 [6年間]	中学校 [3年間]	高校 [3年間]	大学自宅 (大学下宿) [4年間]
標準コース 小学校～高校/公立、大学/ 私立文系とした場合	約 167 万円	約 134 万円	約 137 万円	約 406 万円 (829万円)
オール国公立コース 大学は文系とした場合	約 167 万円	約 134 万円	約 137 万円	約 282 万円 (705万円)
オール私立コース 大学は文系とした場合	約 930 万円	約 421 万円	約 290 万円	約 406 万円 (829万円)

こどもの教育費は1人当たり 約**844**万円(標準コース、大学自宅を選択の場合)

※大学に進学した場合の教育費を記載しております。
 ※小学校～高校は年間費用(学校教育費+学校外活動費)です。
 ※大学は「受験諸費用+入学金等+年間授業料」、下宿の場合は「自宅外通学を始めるための費用」と「仕送り額」を加算しております。
 ※3歳から5歳までの全ての子どもたちの幼稚園・保育所・認定子ども園等の利用料が無償化されました。ただし、通園送迎費・食材料費・行事費等は自己負担となります。
 詳細は、内閣府ホームページ「幼児教育・保育の無償化概要」をご確認ください。
 文部科学省「平成30年度子供の学習費調査」「国公立大学の授業料等の推移」「令和3年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額(定員1人当たり)の調査結果について」(株)日本政策金融公庫「令和3年度 教育費負担の実態調査結果」から計算(児童手当(旧子ども手当)は考慮しないものとする)

住宅購入費

住宅購入費用と毎月支払う住宅ローンの金額です。



●マイホームの購入は、計画的な準備が必要です。

住宅購入時購入価額・手持ち金・予定返済額

建売住宅 	購入価額(建築費・土地取得費)	約 3,495 万円
	うち手持ち金	約 247 万円
	1カ月あたり予定返済額	約 10 万円
マンション 	購入価額	約 4,545 万円
	うち手持ち金	約 758 万円
	1カ月あたり予定返済額	約 12 万円

住宅金融支援機構 「2020年度フラット35利用者調査」(すべて全国平均(新築)のデータ、1万円未満は四捨五入)

老後生活費

リタイア後、生活するために必要な金額です。



●長生き時代、計画的な自助努力が重要です！

平均寿命は男性**81.09**歳*、女性**87.14**歳*となっており、60歳からの人生は約**20**年もあります。しっかりとした老後の生活設計が必要です。

※日本にいる日本人の平均寿命で 厚生労働省「令和5年 簡易生命表」にもとづく

ゆとりある老後生活費*¹ 月額 約 **37.9** 万円

(公財)生命保険文化センター 「2022(令和4)年度 生活保障に関する調査」(月額平均)

高齢無職世帯公的年金給付額*² 月額 約 **19.6** 万円

総務省統計局 「家計調査(家計収支編) 2022年(令和4年)」

不足想定額 月額 約 **18.3** 万円

この不足分を退職金などでまかなうこととなります。退職金の計画的な運用と取崩しはなかなか難しいもの。将来のことを考えると退職金だけでは不足してしまう可能性もあります。

※1 夫婦2人で老後生活を送る上で必要と考えられている最低日常生活費と経済的にゆとりのある老後生活を送るための費用の合計額

※2 世帯主が60歳以上・2人以上の無職世帯の場合

マネープランを作りましょう

ライフイベントの計画を立てたら、次はマネープランを作ってみましょう。

マネープランを作ると、こどもの教育、住宅購入、自分たちの老後生活等のライフイベントに対し、早い時期から「いつ」「どれくらい」のお金が必要になるのかが見える化することができます。



「お金の見える化」を
しましょう

マネープランを作るために重要となるのが「**収入**」と「**支出**」です。

「収入」は現役時代の給与だけでなく、老後の収入の柱となる**年金**や**退職金**についても把握しておきましょう。「支出」は毎月の生活費の他に、ライフイベントにかかる費用も計画しておきましょう。

マネープランは作ることが目的ではなく、作った後にどのような行動をとるかが重要です。思ったよりも資金が足りない場合は、まず支出を減らすことを考えましょう。また、今後の人生をより良いものにするためには、資産を増やすことも大切です。確実に貯められるように給与天引きにするなど、自動的に貯められるようにすると良いでしょう。



余分な支出を減らしましょう

そこでおすすめなのが、ユーアイクラブの貯蓄制度です。

ユーアイクラブの貯蓄制度は、給与天引きで着実にお金が貯まります。また会社の制度のため、優遇金利や会社からの奨励金がある制度もあります。

買いすぎ
じゃね?



ユーアイクラブの貯蓄制度

ユーアイ年金(拠出型企業年金保険)

A・B・C会員対象



- ・在職中、60歳まで保険料を積立て、あなたご自身のゆとりある老後を実現していただくための年金制度です。公的年金や財形年金(A・B会員のみ)を補充する第三の年金として利用しましょう。
- ・退職時にご自分にあったコースを自由に選択できます。また積立期間中にこの制度から脱退された場合でも、脱退一時金を受取ることができます。
- ・年1回、配当金が付きます。また年末調整で一般生命保険料控除の対象となるため、節税効果もあります。

財形貯蓄(一般財形・財形住宅・財形年金)

A・B会員対象

- ・積立の休止・再開が自由にできます。
- ・財形住宅と財形年金は、利子が非課税となる税制優遇があります。
- ・年1回、残高に対して会社が0.5%の奨励金(第2財形)を付与します。
- ・財形加入者は、住宅のための低金利の融資(財形住宅融資)を受けることができます。



ユーアイクラブ積立貯蓄

A・B・C会員対象

- ・給与天引き以外に、臨時積立もできます。
- ・店頭表示金利+0.1%の優遇金利がつきます。
- ・積立の払出しや休止・再開も自由にできます。
- ・専用サイトにて、PC・スマートフォンから直接申込みができます。



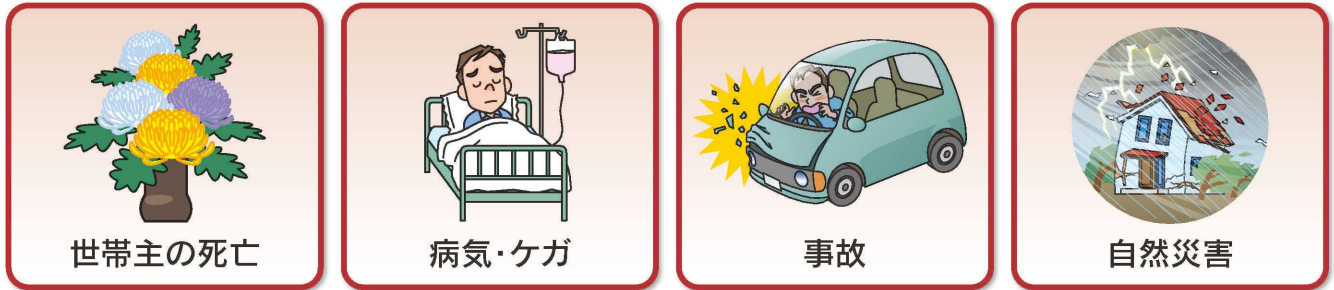
制度の詳細内容は、ユーアイクラブのホームページ「ユーアイクラブの福利厚生制度」もしくは2024年版パンフレット(ホームページに掲載中)でご確認ください。

予測が難しいライフイベントの備えはできていますか？

ライフイベントはお金のかかるものです。教育費や住宅購入費、老後資金はある程度予測ができるので、前もって「貯蓄」で備えることができます。しかし、ライフイベントは予測できるものばかりではありません。

予測が難しいライフイベントには、どのようなものがあるのでしょうか。

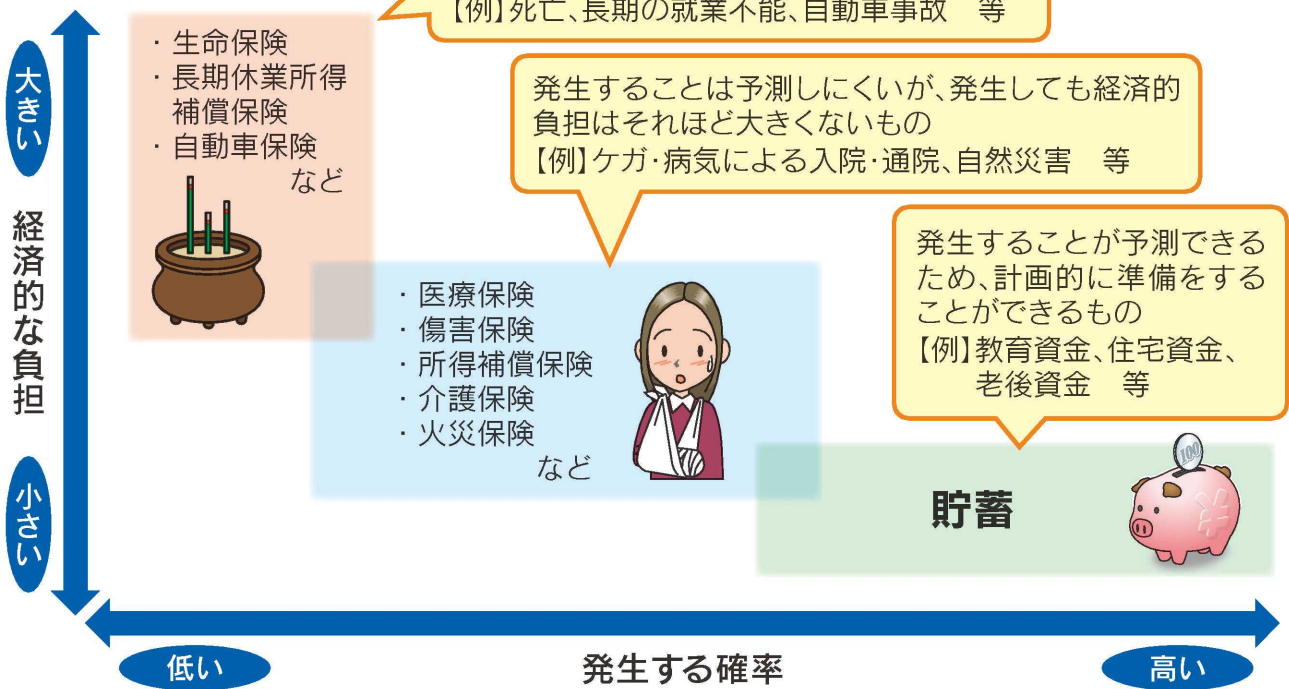
予測が難しいライフイベントの例



などが挙げられます。

予測が難しいライフイベントは、発生する確率は低いけれど、発生した際の経済的負担が大きくなるものが多く、「貯蓄」だけで賄うことは難しいため「保険」で備える必要があります。

なにで備える？



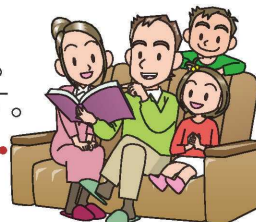
例えば、まだ小学校に入学前のこどもが2人いるあなたに万一のことが起こった場合はどうなるでしょう？残された家族の生活費はもちろんですが、今後必要になってくるのが教育費です。こども1人の教育費は大学まで進学した場合、**1人あたり約800万円～1,000万円**かかるといわれています(P3参照)。こども2人だと約2,000万円…

それだけの金額を、貯蓄だけで賄うことができますか？

ライフプランを作成する場合は、「自分に万一のことが起きた時、何にいくら必要か」を考えることも大切です。

予測が難しいライフイベントは、保険で備えましょう

保険は私たちが安心して生活するためには、なくてはならないもの。ただし、同じ保障内容であれば、保険料はできるだけ安いほうがいいですね。そこでおすすめなのが、会社の制度であるユーアイクラブの団体保険制度です。



ユーアイクラブの団体保険制度

団体保険とは、会社が保険契約者となり、その会社に所属する従業員が加入する保険です。団体保険には一般の保険と比較して、多くのメリットがあります。

◆ユーアイクラブの団体保険制度 メリットの一例

●お財布にやさしい保険料

ユーアイクラブの団体保険制度は、会社が契約者となり、ユーアイクラブ会員である従業員が加入します。会社が契約者となることで団体割引が適用されるので、一般で加入するより保険料がお手頃となります。さらに団体定期保険(生命保険)では配当金で実質負担額はさらに軽減されます。



●毎年見直しが可能

毎年5月、6月の募集期間で保障(補償)内容の見直しができます。毎年見直しができるので、ライフスタイルの変化にも迅速に対応することができます。



●退職後も安心

ユーアイクラブの団体保険制度は、在職中だけでなく退職後も継続して加入することができます。(退職者制度での継続になります)

*GLTD(団体長期障害所得補償保険)は退職したら継続できません

◆ユーアイクラブの団体保険制度 ラインアップ

ユーアイクラブ共済保険 団体定期保険(生命保険)



死亡や所定の高度障がい状態に備えます。

A・B・C会員対象

ユーアイクラブ共済保険 団体総合生活補償保険(損害保険)



ケガや日常生活における事故、万一働けなくなったときの収入減等に備えます。

A・B・C会員対象

GLTD(団体長期障害所得補償保険)



病気やケガで長期間働けなくなった場合の生活費に備えます。

A会員対象

団体介護保険制度



親の介護や本人・配偶者の介護にそなえます。

A・B・C会員対象

制度の詳細内容は、ユーアイクラブのホームページ「ユーアイクラブの福利厚生制度」もしくは2024年版パンフレット(ホームページに掲載中)でご確認ください。

春のお出かけ特集

春休みやお花見、歓送迎会と何かとお出かけするこの季節。
 今回はそんな時期にぴったりなユーアイクラブの契約施設をご紹介しますよ♪
 入場補助券申込書はユーアイクラブHPトップページ「提出書類」からダウンロード出来ます。



やっぱりここは外せない!?

東京ディズニーリゾート®



パークチケットが1人500円割引になる「東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券」が使えます。春休みのイベントいっぱいのパークで思いっきり楽しもう!利用券の利用方法など、詳しくはコーポレートプログラム利用者用サイトをご覧ください♪



利用者用サイトは
こちらから



通常価格より500円引き
入場補助券申込書の提出が必要

KAWAIIがあふれてる♡
サンリオピューロランド



© 1990 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1602101

雨の日でも安心な全館屋内型テーマパーク!
 昨年のハローキティ50周年に続いて今年はマイメロディが50周年、クロミが20周年を迎えます。年間を通してふたりをお祝いしますよ♡
 また館内では毎日さまざまなサンリオキャラクターに会えますよ!懐かしのあの子もいるかも!?
 ぜひあなたのいち推しを見つけてみてくださいね♪



窓口価格より200円引き
 詳細は東西南北Webへ

えっこれもレゴ®ブロックでできてる!!
レゴランド®・ジャパン・リゾート



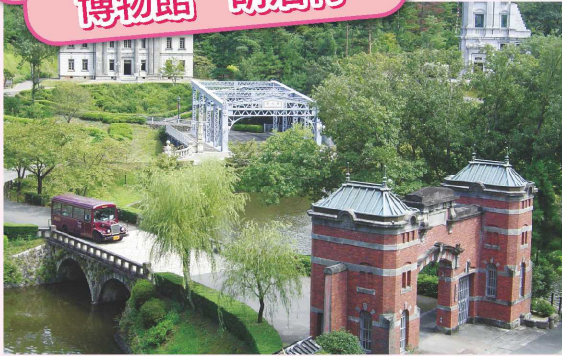
©2025 The LEGO Group.

3/14~5/11開催の「レゴランド®で春のお祝いパーティー」で楽しんじゃおう!
 レゴ®ブロックを使った様々なミッションに挑戦したり、普段は入れないミニランド内に入って撮影も!
 小学生以下のお子さまははじめてのおかいもの体験もできますよ。
 いっぱい挑戦してお祝いしてもらいましょう♪



特別優待価格にて購入可
 詳細は東西南北Webへ

明治時代にタイムスリップ!
博物館 明治村



村内には明治時代を中心に実在した建造物を移築して作られた街並みが広がっておりどれも見ごたえ十分!春は桜もきれいですよ
明治の衣装に着替えて散策?明治グルメを堪能?じっくり建造物を見学?あなたに合ったスタイルで明治時代を体感してくださいね♪



特別優待価格にて購入可
入場補助券申込書の提出が必要

思いっきり叫んでみる!?
富士急ハイランド



絶叫系といえば真っ先にここが思い浮かぶ人も多いのでは?
FUJIYAMAを始め園内には10以上の絶叫系コースターが点在。一日で何個制覇できる!?
また園内に併設のトーマスランドには小さなお子様向けの乗り物もたくさん!
遊園地デビューにもおすすめです♪



特別優待価格にて購入可
詳細は東西南北Webへ

周辺には人気スポットもたくさん!
ナガシマリゾート



総アトラクション数60!家族みんなで楽しめる国内最大級の遊園地♪
3/15からはアニメ放送25周年を記念した「ONE PIECE MOTION」inナガシマスパワールドも開催。ONE PIECEの世界を体験しよう!
楽しんだ後は湯あみの島でのんびり温泉もおすすめ♩



特別優待価格にて購入可
入場補助券申込書の提出が必要
湯あみの島も補助券の対象です

自分時間充実に♪
快活フロンティア

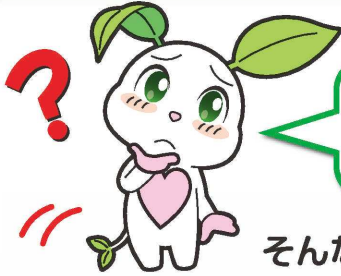


快活CLUBやコート・ダジュール、FiT24などを運営している快活フロンティア。各施設お得にご利用が出来ます。
現在コート・ダジュールでは18時より【室料2時間+プレミアム飲み放題】が1,980円で利用できるコースをご案内中♪
歓送迎会の後はカラオケで決まり!



特別優待価格にて利用可
詳細は東西南北Webへ

人間ドック、受けてみようよ!



人間ドックって、毎年受けてる健康診断と何が違うの？
一緒みたいだし、わざわざお金出して受ける意味あるのかなあ？

そんな疑問をよく聞きますが、**意味は大あり!**です!

■ 定期健康診断 ■

会社が実施する法定義務で行う健診
費用は会社が全額負担
法定の検査項目で11種類20項目程度
身体全体を調べるには限界がある

■ 人間ドック ■

任意で受ける検査で全額自己負担
費用は、スタンダードコースで3~5万円程度
検査項目は8区分(種類)50項目程度
多くの病気の早期発見に効果がある

大きな違いは上記の通り。他にも

- ・定期健診では検査しない目の病気や呼吸器、腎臓などの状態を知ることができる。
- ・MRIやエコーなどのオプション追加で、脳梗塞や心筋梗塞や各種がんのリスクも調べることができる。

など利点があり、重篤な病気の早期発見・早期治療につなげることができます。

👉 気になる症状がある。👉 生活習慣が乱れ気味。
👉 がんや脳卒中などの生活習慣病に罹った血縁者がいる。
こんな人は30歳を過ぎたら受診した方がいいんだって。

でも、受診料って結構するよね…💧



ユーアイクラブには、**A会員は受診料補助、B会員C会員は受診料割引の制度があります。**
仕事もプライベートも健康第一です。ぜひ、これらの制度を使って、健康な毎日を過ごしてくださいね!

人間ドック補助

- 対象者：ユーアイクラブA会員(正社員)
- 補助期間：35歳・40歳・45歳・50歳・55歳から5年間に1回
(2026年4月からの上記年齢の1年間に1回の補助に改定します)
- 補助金額：1回**30,000円**まで
- 申込方法：ユーアイクラブHP内「人間ドック補助制度」のページをご覧ください。
(2025年対象者には改めてご案内します)

※B会員・C会員、および、補助対象外のA会員は、ベネフィット・ステーションの検診割引サービスを6月までが使用期限のカフェテリアポイントと併用してご利用ください。
ベネステ内、【健康・スポーツ】のアイコンをクリック ➡ 【検診・相談】の項でご確認ください。

企業主導型ベビーシッター制度

がんばる
パパママ
応援制度

ホームヘルパー補助・出産祝

子育て中の会員のみなさん、お仕事と両立しての子育て、周りの人たちのサポートを上手に利用して日々頑張っていってほしいと思います。

ただ、もしもサポーターの協力が、何らかの事情で一定期間見込めないことが起きたら？ そんなときに、「ベビーシッターにお願いする」。そんな選択肢を加えてみてはどうでしょう？



でも、ベビーシッターってどう探したらいいの？

ユーアイクラブには、ベビーシッター料金への補助制度があります。この『企業主導型ベビーシッター援助制度』は、国と企業による子育て両立支援制度で、公益社団法人全国保育サービス協会加盟のベビーシッター会社から選ぶことができます。加盟会社の一覧もあるので、その中から探すと安心ですね。

どんなことがお願いできるの？

パパママのお仕事の間の、小学校低学年までのお子様のお世話・見守りをお願いできます。例えば、

- 冠婚葬祭や上のお子様の授業参観等で、下のお子様を見る人がいないとき
 - 新米パパママの赤ちゃんのお世話のお手伝いや、上のお子様のお世話・見守り
 - 保育園や小学校へのお迎えや、保護者が帰るまでのお世話・見守り
- その他、病気で登園・登校できないお子様のお世話を頼める会社もあります。



でも、ベビーシッター料金って高いんでしょ？

ベビーシッター会社や依頼内容によって金額の差はありますが、平均で、1時間あたり1,000～3,000円が相場です。

1日4,400円(2,200円の補助券2枚)までの補助が受けられるので、経済的な負担はかなり軽減できるのではないのでしょうか？

事前の申請が必要です。せっかくある会社の制度だから上手に使ってくださいね！

ユーアイクラブHP「企業主導型ベビーシッター制度」の項より申請書が取り出せます。

使用日の1週間前までに申請してください。

ご家族の出産・傷病・介護でホームヘルパーを雇う際、**1回15日まで費用の50%(1日5,000円まで)**を補助する「ホームヘルパー補助制度」もあります。

お子様ご誕生の際には「出産祝」の申請もお忘れなく！ご夫婦それぞれから申請できます。

4/23水
・24木

愛・地球博
記念公園

ユーアイクラブ・ユニグループ健康保険組合共催

健康ウォーキングin

モリコロパーク



愛・地球博20祭開催



「モリコロパーク」は2005年の愛知万博長久手会場跡地に開設された自然の中で多様なアクティビティを楽しめる県営都市公園です。四季折々の風景を楽しみながら、美しい自然の中でウォーキングを楽しみ、リフレッシュしたひとときを過ごしませんか？
期間中は万博20周年を記念した**愛・地球博20祭**も開催しています。大人も子供も楽しめるスポットが盛りだくさん。リニモに乗ってお出かけはいかがですか。ぜひご参加ください!!

【開催地住所】 愛知県長久手市茨ヶ廻間乙1533-1

●**対象者** ユーアイクラブ全会員(ユニ籍・UDR籍・UCS籍の社員・役員・嘱託社員・選任社員)とその家族1名。

●**特典** ①昼食・お茶 ②参加記念品 ③観覧車乗車券

●参加費無料(ただし交通費、駐車料金は参加者負担)
現地集合・現地解散

●参加申し込み方法 どのような用紙でも構いません。

健康ウォーキング参加希望と書いて、下記必要事項を①～⑥を記入の上、締切日までにユーアイクラブまで社内メール便またはFAX(0587-24-8260)でお送りください。



①会員氏名 ②社員番号 ③所属(店舗以外の方は拠点も記入して下さい)参加証を送ります。

④電話番号(当日でも連絡のつく番号) ⑤参加希望日(23日または24日のいずれか1日)

⑥家族の方が参加される場合はその方の氏名・続柄を記入

●**申込締切日 2025年3月31日(月) ユーアイクラブ必着**

※申し込みは右記の二次元コードからもお申込みできます。

開催日の2週間前になっても参加証がお手元に届いていない場合は申込用紙がユーアイクラブに届いていない可能性があるのでユーアイクラブまでご連絡ください。
※公園内のジブリパークへ入園をご希望の方は各自で別途、購入予約が必要です。



5/15(木)
名古屋・WEB

20代～40代の会員対象

ニマルヨンマル

ライフデザインセミナー 20-40

参加者募集!

「お金」に将来的な不安を感じませんか!

今、お金のことを学ぶ若い世代が急増中。現代は金融リテラシーが人生の武器になる時代です。「将来のお金が心配!」「知らないことで損してる?」そんな不安もお金の知識を身につけることで、未来の選択肢が広がります。そこで、お金に関する、これからの世代に向けたライフデザインセミナーを開催します。

「知らないまま」ではもったいない!「知った上で選択」する力をこの機会に養ってみてはいかがでしょうか。早いにこしたことはありません。皆様のご参加お待ちしております!!

一緒に学び賢く一歩を踏み出しませんか!



2025年5月15日(木) 13:30頃～16:30頃まで

- 会場集合型：ウインクあいち(名古屋駅前)
- WEB参加型：ご自身のスマホ・パソコンから
- 対象：45歳までのユーアイクラブ全会員
(ユニー籍・UDR籍・UCS籍の社員・役員・嘱託社員・選任社員)
とその配偶者1名
- 参加費：無料 交通費：自己負担
- 配偶者のみの参加はできません。
- WEB参加者の通信費は自己負担になります。
- 参加者が一定数に達しない場合は中止となります。



基礎知識



「公的制度」

- 給与明細書の項目から見る公的制度
- 標準報酬月額の意味と給料の関係性

資産形成



「基本①」

- 低年金になるパートタイマーこそ資産運用を
- ユーアイクラブの社内制度をフル活用しよう

資産形成



「基本②」

- 身近に感じるライフイベントの平均的な必要資金
- 住宅ローンは初期設定が大切

資産形成



「基本③」

- NISAとiDeCo
- DCとマッチング拠出について



申込方法

社内メール便・FAX・Formsよりお申込みください。

3/31(月) 締切

★社内メール便・FAX (0587-24-8260) による申込み★

- 「セミナー20-40参加希望」と記入し①会場参加またはWEB参加
- ②会員氏名と社員NO ③所属(店舗以外の方は拠点も記入してください)
- ④電話番号(当日でも連絡のつく番号)
- ⑤配偶者との参加を希望される場合は配偶者の氏名も記入してユーアイクラブにお送りください。

★FormsからのWEB申込み★

申込みは右記コードから申込みフォームに入って入力をしてください。



5/28水
~29木

50歳前後のA会員対象

ライフデザインセミナー50

参加者募集!

50代は人生の大きな節目の一つ。

50歳を迎えると、これまでの人生を振り返りつつこれからの未来に向けた新しいステージを考える時期です。しかも我々を取り巻く現代の環境は日々変化しています。このセミナーでは50歳以降のお金、健康、家族との関係、また、社内制度の活用方法を学ぶことができます。同年代のメンバーと情報を共有しながら、2日間のセミナーで人生の棚卸をしませんか?

一歩を踏み出し、未来を描くヒントを得ましょう!



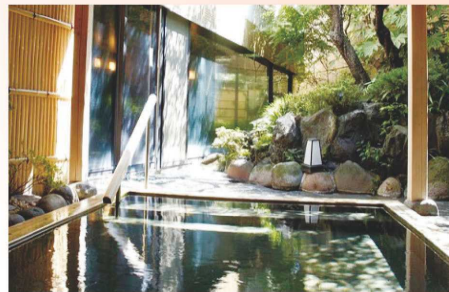
2025年5月28日(水) 13:00頃 ~29日(木) 15:00頃まで

ラフォーレ伊東温泉 湯の庭(静岡県)

対象: 47歳~53歳のA会員対象/40名募集

参加費: 3,000円(1泊3食テキスト込)

- 1泊2日3食付。お部屋は全室禁煙で1名1部屋です。
- セミナー50への参加は在籍中1回です。
- 54歳以上でもお申込みいただけます。
- 参加者が一定数に満たない場合は中止となります。



交通費は往復3万円までユーアイクラブで負担します。

興津駅⇄大船駅間の乗車の場合、特急料金は支給しません。

※5/28だけの参加もOK 参加費は同額 18時頃終了 テキストは2日分お渡しします。



お金について

- 資産運用の基礎知識
- 退職金(DC)制度
- 公的年金と退職金
- ライフイベントと概算費用
- 収支シュミレーション

ユーアイクラブ「社内制度」

- 会社制度を使おう
- 保険と貯蓄
- ユーアイ制度はお得がたくさん
- 健康になれるイベントに参加しよう

家族と地域

- セカンドライフ
- 生活バランス
- 介護の知識
- 趣味・家族
仲間・地域との関わり

健康について

- 心と体のサポート
- 生活習慣の改革
- 食習慣
- ストレスについて
- 睡眠・休養
- 簡単ストレッチ

申込方法

社内メール便・FAX・Formsよりお申込みください。

★社内メール便・FAX(0587-24-8260)による申込み★

「セミナー50参加希望」と記入し、①会員氏名と社員No. ②所属(店舗以外の方は拠点も記入してください) ③電話番号(当日でも連絡のつく番号) ④宿泊参加か日帰り参加か ⑤会場までの交通手段(車か公共交通機関)を記入してユーアイクラブにお送りください。

★FormsからのWEB申込み★

申込みは右記のコードから申込みフォームに入って入力をしてください。

4/27(日)
締切



6/12(木)
名古屋・WEB

会場での参加でもWEB参加でもOK

参加者
募集!

介護セミナー

「仕事」と「介護」どちらもあきらめない!

仕事と介護を両立するために、何から始めればいいのかと漠然とした不安を抱えている方は多いのではないのでしょうか。

本セミナーでは、認知症介護をテーマにとりあげ、働きながら介護を続けるためのポイントを介護の専門家が分かりやすく解説します。中でも『家族にできる認知症改善策』は、介護実践中のご家族にも介護未経験の方にもとても役立つ情報です。また、仕事と介護を無理なく両立できるように、公的介護保険制度や両立支援制度の活用方法もお伝えします。これまで介護セミナーにご参加の方も、初めてという方もぜひお申し込みください。



仕事と介護の両立

2025年6月12日(木) 14:00~16:30

会場：ウインクあいち(名古屋駅前)

web参加：ご自身のスマホ、パソコンから

対象：ユーアイクラブ会員(ユニー籍・UDR籍・UCS籍の社員・役員・嘱託社員・選任社員)とその配偶者1名

参加費：無料

- WEB参加者の通信費は自己負担になります。
- 交通費は自己負担になります。配偶者だけの参加はできません。
- 参加者が一定数に満たない場合は中止となります。

担当講師

泉 洋枝

(いずみ ひろえ)

- 主任介護支援専門員
 - 日本ケアマネジメント学会認定ケアマネジャー
- 東京海上日動ベターライフサービス(株)



認知症について 詳しく知りたい方

- 認知症かな?と感じたときに家族ができること
- 認知症の方への関わり方



現在ご家族を 介護中の方

- 介護中の方へ、これからの仕事と介護を両立する為のポイントをお伝えします



介護の基礎知識や 制度を知りたい方

- 公的介護保険制度や会社の介護支援制度の活用方法が学べます



簡単な介護技術体験(立ち上がり)を実施します。動きやすい服装でご参加ください。

申込方法

社内メール便・FAX・Formsよりお申込みください。

4/30(水)
締切

★社内メール便・FAX(0587-24-8260)による申込み★

- 「介護セミナー参加希望」と記入し、①会場参加またはWEB参加
②会員氏名と社員No. ③所属(店舗以外の方は拠点も記入してください)
④電話番号(当日でも連絡のつく番号) ⑤配偶者との参加を希望される場合は配偶者の氏名も記入しユーアイクラブにお送りください。

★FormsからのWEB申込み★

右の二次元コードから申込みフォームに入って入力をしてください。



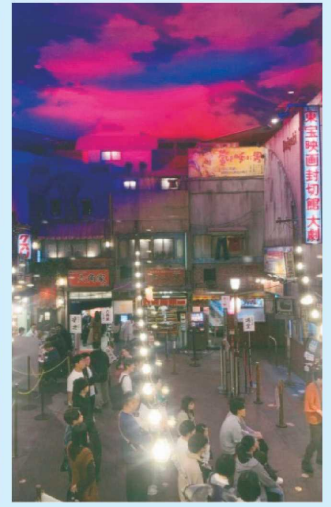
さわやかレクを開催しました!



毎月いろいろな地域で開催されているさわやかレク。
その中から今回は、10月～11月に開催した3店舗をご紹介します。

M横浜大口店はホテルビュッフェとラーメン博物館!

UDR店舗になってから初めてのレクを開催! 運営でバタつくこともありましたが、参加したメンバーからは大好評で次回もぜひ開催してほしいとの声を多く頂きました。来年度も開催したいと思います! との感想を頂きました♪



A新潟西店は叙々苑の焼肉弁当!

一度は食べてみたい叙々苑の焼肉弁当をみんなで食べよう!!ということで2日間で90名が参加しました。お弁当も美味しく参加もしやすかったと好評でした。ただお肉が苦手な方の参加が難しかったのでここは次回以降の課題です!との感想を頂きました♪



A静岡店は水族館とシュラスコ食べ放題!

普段中々行く機会のない水族館を楽しんだあとは、シュラスコレストランへ! 部門の垣根を越えて色々な方々とゆっくり話すことが出来、あっという間の楽しい時間でした。シュラスコもとってもおいしかったです。との感想を頂きました♪



残念ながらA静岡店は3月いっぱい閉店となっておりますが、素敵な企画でしたのでご紹介しました!

皆さんも参考に
してみてくださいね♪





ご入学
おめでとうございます!

「小学校入学祝」 申請受付を開始しました

この春、小学校に新入学のお子様がいらっしゃるユアイクラブ会員の方は、ユアイクラブの「小学校入学祝」の申請をしてください。
申請には期間があるため、対象の方は忘れず期間内に申請をしてください。

●対象者

2025年の春、小学校に新入学されるお子様がいらっしゃるユアイクラブ全会員が対象
※ご夫婦共にユアイクラブ会員の場合は、会員各々に給付します。

●申請期間

2025年3月1日(土)～6月30日(月)

●給付金額

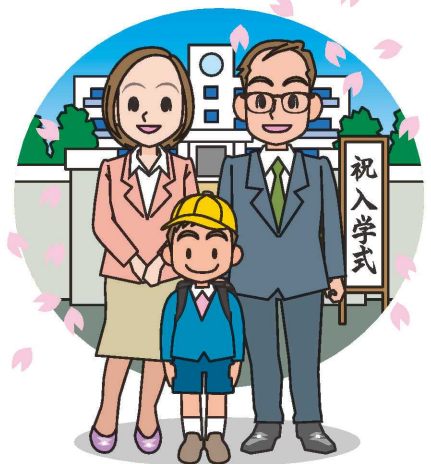
会員期間5年以上…10,000円 会員期間5年未満…5,000円

●申請方法

「慶弔見舞・ホームヘルパー補助申請書」を所属部署経由で、ユアイクラブへお送りください。
双子以上の場合は、お子様1人につき申請書を1枚ずつ提出してください。

●お問合せ先

ユアイクラブ 伊藤



ベネフィット・ステーション

カフェテリアポイントはもうお使いになりましたか?

ベネフィット・ステーションのサービスをおトクに利用できるカフェテリアポイントですが、皆さまはもうお使いになりましたか?

カフェテリアポイントには利用期限があります。

今お持ちのカフェテリアポイントの利用期限は

2025年6月30日までです。

期限までに使用しない場合、お持ちのカフェテリアポイントは消滅してしまいます。
まだ使用していないユアイクラブ会員の方は、ぜひ期限までに使用してください。

- ・ベネフィット・ステーションについての詳細は、ユアイクラブのホームページをご覧ください。
- ・ベネフィット・ステーションについてのお問合せは、「ベネフィット・ステーション カスタマーセンター」にお問合せください。



ベネフィット・ステーション カスタマーセンター
TEL : 0800-9192-919 受付時間10:00～18:00 年末年始除く

歯科健診が始まります

4月からの定期健康診断時に歯科健診を実施します。
R7年度、R8年度それぞれ約半数の店舗等で実施し、**2年間で全店舗歯科健診を行います。**
口内環境は糖尿病や心疾患、早産・低体重児出産など様々な全身の疾患と関係していると言われていいます。口内環境を健康に保つためには毎日の歯磨きなどのセルフケアに加え、歯医者さんによる定期的なプロフェッショナルケアが大切です。皆さんの店舗等で実施の際は、歯医者に通院されている方も受診をお願いします。

巡回歯科健診内容

健診実施時間は全体で約3～8分です!

①口腔内チェック

歯科医師による口腔内チェックおよびカウンセリング
(約1～3分)

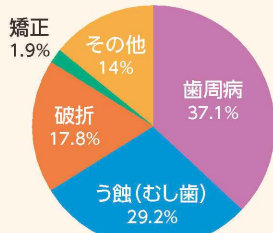


②口腔衛生指導(CCDカメラ)

歯科衛生士によるCCDカメラ使用の個人結果に基づいた個別指導
(約2～5分)



歯を失う原因



厚生労働省 e-ヘルスネットより作成

歯周病とは?

歯と歯ぐきの隙間に歯周病菌が増殖して起こります。歯ぐきが炎症を起こし、やがて歯を支えているあごの骨が溶けて歯がぬけてしまう病気です。

う蝕とは?

虫歯菌が出す酸によって歯の表面が溶かされ、歯がもろくなり、穴があいてしまう病気です。

若い内から進行させない事が大切です!



定期的な歯科健診受診が大切です

歯科で行うプロフェッショナルケア

- 歯・口の病気のチェック
- 歯石の除去・歯面清掃
- 歯磨き指導



定期的な歯科健診でチェック



プロの指導を受けて、自分で実践

自分で行うセルフケア

- 毎日行う正しい歯磨き
- フロス・歯間ブラシの活用
- よくかんで食べる
- 規則正しい生活習慣



予防歯科のメリット

- ① むし歯や歯周病を予防できる
- ② 全身疾患の予防につながる
- ③ 健康な歯を長く維持できる
- ④ 見た目を美しく保てる
- ⑤ 生涯にかかる医療費を抑制できる



4月中旬頃に令和7年度実施店舗をけんぽHPにてお知らせ予定です。ご確認ください。

けんぽからのお知らせ

2024年度特定健康診査・がん検診費用補助請求は 2025年 3月14日(金) 当健保組合必着

当健保組合加入のご家族(被扶養者)の特定健康診査(健康診断)・各種がん検診や被保険者の方で、子宮がん検診の費用補助を受ける方は、必要添付書類とともに期日までに申請して下さい。

詳しくは [けんぽホームページ](#) → [検診費用補助制度](#) をご確認ください。

※当健保組合の2024年度は2024年4月1日～2025年3月31になります。

※2025年度の被扶養者・任意継続被保険者の方の特定健康診査のご案内の送付は5月中旬頃を予定しています。

ご家族が就職されましたら 5日以内に「被扶養者異動届」をご提出下さい

これまで被扶養者であったご家族の方が就職したり、収入が被扶養者認定の規定額を超える見込みとなった場合は、被扶養者の認定条件から外れるため、「健康保険被扶養者異動届」を5日以内に会社の人事・労務管理担当窓口にご提出下さい。

資格を失った後は当健保組合の健康保険証または資格確認書を使用しないでください!!
使用した場合は、医療費の健保組合負担分を請求する事になり、返還手続きが必要です。



接骨院等にかかるときにご注意いただきたいこと

接骨院等の施術には保険適用になる施術とならない施術があります。接骨院等で保険が使える施術と言われたとしても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により自費となる施術と判断した場合は、施術費用の全額が自己負担となります。また、長期にわたる施術を受けているなどの患者様には健保組合から照会を行っておりますので、必ずご回答ください。

保険適用となる施術

(外傷性が明らかな負傷)

- 負傷原因がはっきりしている、下記の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限る。
 - ・骨折
 - ・脱臼
 - ・ひび(不全骨折)
 - ・ねんざ
 - ・打撲
 - ・肉離れ(挫傷)

※内的原因による疾患は含まれません。
※骨折・ひび・脱臼は、応急処置などの場合を除き医師の同意が必要です。
※骨・腱・筋・関節・靭帯などのケガが保険適用の対象となります。



自費となる施術

(病気による痛み、原因不明の痛み)

- ・慢性に至った外傷性の負傷
- ・日常生活による単なる疲れや肩こり
- ・単なる加齢からの痛み
- ・スポーツなどによる肉体疲労
- ・脳疾患などの後遺症
- ・リウマチ・関節炎などの痛み
- ・保険適用となる施術であっても同一部位について医療機関の治療を受けながら、同時に接骨院の治療を受けている場合
- ・通勤中や勤務中の負傷(労災保険の適用)

みなさまのご参加お待ちしております

WEBウォーキング

毎日の歩数を記録して、WEB上の地図を歩み進めていきます。日記や写真を投稿でき、楽しく参加できます。プレゼントもご用意しております。



イベント期間 5月～6月初旬を予定

対象者 当組合に加入の被保険者・被扶養者

参加方法 4月初旬発行予定「かわら版号外」やteamsでお知らせします

けんぽウォーク

健康ウォーキングを東山動植物園で開催します。暖かくなってきた園内を楽しくウォーキングしませんか。期間中お好きなタイミングでご参加いただけますので、遠方の方も旅行がてら参加されてみては?



イベント期間 2025年5月 ※東山動植物園休園日は除きます

対象者 当組合に加入の被保険者・被扶養者

参加方法 4月初旬頃募集ポスターやteamsでお知らせします

ユーアイクラブの情報は、ホームページ、LINEでゲットしよう!

紙での情報発信が難しくなっています。そのためユーアイクラブではホームページやLINEで皆さまに情報をお伝えしています。

●ユーアイクラブ ホームページ

ホームページでは、皆さまにお伝えしたい最新情報や契約施設などのお得情報、情報誌「ふくもあ」やユーアイクラブの福利厚生制度の詳細を見ることができます。また新機能として「ユーアイクラブ契約施設ガイド 東西南北」Web版を掲載しました。



スキャンしてね!

「ふくもあ」を電子BOOKで見よう

ログインID: unyuic
パスワード: 1980

掲示板では、今皆さまにお伝えしたいことを掲示しています。

旅行へ行くなら「東西南北Web」

ホトクト〜ク

ユーアイクラブの福利厚生制度について、詳しくはこちらをみるのじゃよ!

LINEでもお得情報を配信してます!

LINEだけに配信する情報や、LINEプレゼントもあります。この機会にぜひ登録してください。

登録してね!

発行事務局



ユーアイクラブ
〒492-8680
愛知県稲沢市天池五反田町1番地
TEL.0587-24-8261 FAX.0587-24-8260
定休日：土曜日・日曜日

<https://www.uiclub.jp>

ユーアイクラブ 検索

ログインID: unyuic パスワード: 1980



ユニグループ健康保険組合
〒492-8680
愛知県稲沢市天池五反田町1番地
TEL.0587-24-8271 FAX.0587-24-8270
定休日：土曜日・日曜日
<https://www.unygkenpo.or.jp>

ユニグループ健康保 検索

次回発行予定日は2025年5月1日です

限定公開コンテンツ

検索 保険 被保険者証 (本人) 交付 平成30年5月31日

詳細は保険者番号を入力してご確認ください。
| 保険者番号

※スマートフォン用の専用サイトもあります。