



国家公務員共済組合連合会広報紙

2026.2 / No.970

KKR Walking & Health

プロモーション
ビデオ第5弾はこちら▶

トピックス

虎の門病院広報誌「T-magazine」vol.19
 「けんしん」のトリセツ……………2
 KKR温泉めぐり……………3~6
 KKRおうちでオンライン年金相談のご案内等…7
 各種情報サービスからのお知らせ……………8
 ※PDF版の頁順は、1、2、7、8、3~6となっています。

～広報紙KKRは、KKRで実施している各種事業を共済組合員の皆様へお知らせする広報紙です～

特集 病気を防ぐセルフマネジメント

虎の門病院
広報誌
「T-magazine」
vol.19

“けんしん”のトリセツ

～健康診断・がん検診・人間ドック～

けんしんには、健康状態を総合的に確認し、病気の予防を目的とする「健診」と特定の病気を早期に発見することを目的とした「検診」があります。人間ドックは「健診」と「検診」の両方の側面を持ち合わせています。皆さん、また皆さんの周りの方は、「けんしん」を受けていますか？この機会にぜひ人間ドックの受診をおすすめします。



健診の例(特定健康診査)の基本検査項目

- 身体計測 血圧血液検査(脂質、血糖、肝機能)
 - 尿検査 内科診察 問診
- 必要に応じて、また自治体の裁量で追加検査が実施されることがあります。

検診の例(対策型乳がん検診)対策型肺がん検診の検査項目

- マンモグラフィ 胸部単純X線検査

人間ドックで加わる検査項目の例

- 基本コース より詳しい血液検査 心電図検査
- 眼底 眼圧 視力検査
 - 聴力検査 呼吸機能検査
 - 腹部超音波検 など

乳がん検診 乳腺超音波検査*

肺がん検診 低線量 CT 検査*

*オプション検査です

詳しくは2面へ

入会金 年会費 永年無料 KKR会員証+クレジットカード=便利!

KKRメンバーズカード



- 入会金・年会費永年無料! ★ETCカードも年会費無料
- KKRオリジナル特典も充実
- 退職してもそのまま使えます
- ゴールドカードクラスの付帯サービス

詳しい情報、入会申込書の請求は

kkrcard

※クレジットカード機能付のため
カード会社所定の審査が
あります



KKRメンバーズカードは、在職中の入会をおすすめします!

在職中に入会手続きをするメリット

在職中の組合員(短期・長期)共通のメリット

- 申込時の提出書類が少なく済みます
 - カード会社の審査がスムーズです
 - JCBなら在職中に限りWEBの入会申込が可能です
- ※VISA・Masterは郵送での対応のみとなります

健康保険のみ共済加入(短期組合員)の場合

- 短期組合員は、退職すると入会申込ができなくなります
- 在職している間にお申込みください

KKRメンバーズカードは、
ご退職後もそのまま使え、
年会費も引続き無料です



KKRメンバーズカードよくある質問



入会資格を教えてください

KKRメンバーズカードに入会できるのは次に該当する方です

- 現職の組合員(長期・短期) ■ 国共済の年金受給者
- 国共済の年金受給予定者

※短期組合員は在職中のみ入会が可能です

※長期組合員でも地方公務員に再就職すると入会ができなくなります

更新のカードが届きません

- 年会費が無料のため、クレジットカードのご利用が無いと更新カードが発行されず、自動解約となります
- 引越をされたのにカード会社に住所変更の手続きをしていないと、更新カードが新住所に転送されず、自動解約となります

☑ 病気がわかる **けんしん・人間ドック**の読み取り方

けんしん・人間ドックの各検査から健康状態を把握し、病気が疑われた場合は受診しましょう。

尿検査

でわかること

尿蛋白から腎臓病が見つかることがあります。尿潜血から尿路のがんが見つかることもあります。

血液検査

でわかること

特定健康診査の血液検査では肝機能障害や動脈硬化の危険因子である脂質異常症、糖尿病がわかります。

血圧測定

でわかること

健診時に血圧が高い場合は、高血圧の可能性があり、家庭血圧を測定して内科に相談します。

胸部 X 線検査

でわかること

肺結核、肺炎、気胸、胸水、心肥大、大動脈瘤、肺がんなどの異常が見つかることがあります。

心電図検査

でわかること

治療が必要な不整脈が発見されたり、波形の変化から狭心症や心肥大などが疑われたりします。

大腸がん検診（便潜血検査）

でわかること

便潜血陽性の場合は大腸内視鏡検査を受け、大腸にポリープ・がん・炎症性の病気がないかを調べます。

人間ドック でわかること

基本コースを受けると、さらに感染症（ウイルス性肝炎、ピロリ菌、梅毒など）の可能性、腎機能、尿酸値、貧血、肺機能、緑内障や黄斑変性症の可能性、肝臓・胆嚢・腎臓と見える範囲の膵臓の画像所見などがわかります。

＼がんを早期発見！ 人間ドックの内視鏡検査／

早期のがんは自覚症状がなく、バリウムによる検診では見つけにくい場合があります。内視鏡で食道・胃・十二指腸粘膜の微細な変化を直接見て、がんの疑いがある場合は組織検査を行うことで、早期発見・早期治療につなげることができます。

人間ドックの利用料金割引について

組合員、被扶養者に対し、人間ドック利用料金割引(日帰り4割引)が受けられます。

KKR健幸ポイントクーポンもご利用いただけます

連合会病院の人間ドックにKKR健幸ポイントクーポンをご利用いただけます。



クーポンの使い方は、「ココロちゃんのクーポン利用講座」をご覧ください。



虎の門病院の人間ドック

虎の門病院では、日帰り人間ドック後に説明の機会を設けています。専門医受診が望ましい結果については各専門外来にご紹介。生活習慣病などでは管理栄養士による栄養相談のオプションも受けられます。レディースデイもご用意しています。(2026年4月8日(水)、5月21日(木)、5月27日(水))

日帰り人間ドック健診コース

各種オプション検査

単独ドック

栄養相談

【専門スタッフによる検査】

経験・技量ともに優れた専門スタッフが検査・診断を実施。PET/CT、MRI、80列CTなどの診断機器を導入しています。

【お待たせしないスムーズな対応】

気持ちよく受診いただくことを大事に、お待たせせず、スムーズな流れとなるご案内を心がけています。

お問い合わせ・お申し込み

虎の門病院附属健康管理センター・画像診断センター

港区赤坂 1-8-1 赤坂インターシティ AIR 5F (平日) 11:00 ~ 16:30 (土日祝は休み)
<https://toranomon-dock.kkr.or.jp/> TEL.03-3560-7777



退職(長期組合員資格を喪失)される皆様へのお知らせ

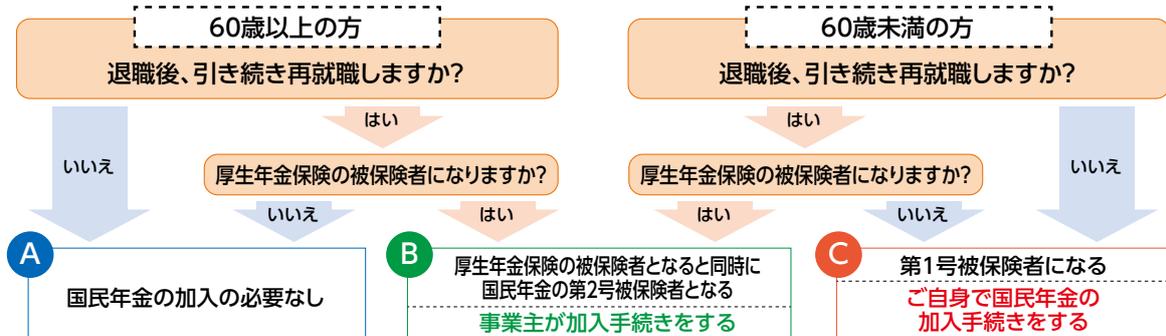
1. 「国民年金の加入手続き」は…

国家公務員共済組合の組合員である間は厚生年金保険の被保険者であるとともに、国民年金の第2号被保険者となり、その被扶養配偶者は国民年金の第3号被保険者となります。

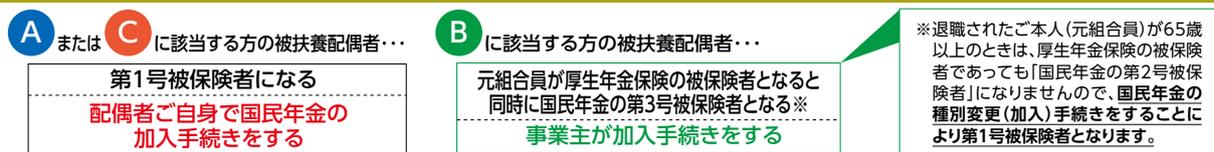
日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の方は、原則として国民年金に加入しなければなりませんので、退職のときにご本人(第2号被保険者)及び被扶養配偶者(第3号被保険者)が60歳未満の場合は、国民年金の加入(種別変更)が必要となります。

なお、国民年金の第1号被保険者の加入手続きは、お住まいの市(区)役所または町村役場の国民年金の窓口で行います。

退職されたご本人(元組合員)の国民年金の加入手続きは…



60歳未満の被扶養配偶者(第3号被保険者)の国民年金の加入手続きは…



■国民年金の被保険者の種類

- 第1号被保険者** …日本国内に住所のある20歳以上60歳未満で、次の第2号及び第3号被保険者のいずれにも該当しない方 (農林漁業・商業などの自営業や自由業の方とその家族、学生など)
- 第2号被保険者** …厚生年金保険の被保険者(65歳未満)
- 第3号被保険者** …第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の被扶養配偶者

【ご注意!】国民年金の加入手続きを忘れて遅れたりすると、将来、年金を受けられなくなったり、老齢基礎年金の年金額が少なくなったりしますので、必ず手続きをしてください。

2. 「退職届」について

国家公務員共済組合の組合員が退職した場合は、共済組合を経由して「退職届」を提出いただくことになっています。

なお、再任用なども含め、引き続き長期組合員となった場合は提出いただく必要はありません。

提出方法等については、退職時に所属していた共済組合にご確認願います。

3. 「住所・氏名の変更があったときの届出」は…

連合会から年金を受けていない方が、退職した後に住所や氏名に変更があった場合は、「住所・氏名変更届」(元組合員用)を連合会年金部資格管理課に提出してください。「住所・氏名変更届」(元組合員用)は、KKRホームページからダウンロードできます。

KKRホームページ ▶ 年金 ▶ 届書ダウンロード ▶ 過去に組合員であった方 ▶ 住所・氏名変更届(元組合員用)



KKRおうちでオンライン年金相談のご案内

「KKRおうちでオンライン年金相談」では、皆さまのパソコンやスマートフォン、タブレット等を使用し、相談会場へ訪問することなく、ご自宅などご希望の場所で年金相談室(九段合同庁舎)の職員とオンラインで年金相談ができます。ぜひご利用ください。



「年金相談会予約システム」から
◀◀ご予約ください。

年金相談のご案内

対面の年金相談をご希望の方は、全国年金相談会及び常設の年金相談室をご利用ください。

「年金相談会予約システム」または「年金相談会(室)予約専用電話」から事前の予約が必要です。

年金相談に関する
ご案内はこちら▶▶



年金に関するご相談等は「KKR年金相談ダイヤル」へ

☎0570-080-556(ナビダイヤル)

0570におかけになれない場合(050で始まるお電話からの発信など)等

☎03-3265-8155(一般電話)

相談時間 9:00~17:30(土日祝日・年末年始を除く)

■年金相談会(室)予約 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)

※この電話番号では、年金相談会(室)のご予約以外はお受けできませんのでご注意ください。



KKRウォーキング&ヘルスから KKR健幸ポイントクーポン[※]に関するお知らせ

※以下、デジタルクーポン

有効期限 2026年 **有効期限が2026/3/31に
3月31日 迫っているデジタルクーポンがあります**

お手持ちのデジタルクーポンの有効期限をご確認ください

デジタルクーポンの詳しい使い方はプロモーションビデオ第5弾をご覧ください。動画内では、注意事項についても詳しく解説しています。



ココロちゃんのクーポン利用講座

デジタルクーポンの使用方法は大きく分けて**3つ!**



- 1 宿泊施設利用 (レストラン・売店)**
- 2 宿泊施設利用 (宿泊)**
- 3 KKR病院での人間ドック受診**



プロモーションビデオ第5弾はこちら



デジタルクーポンがご利用いただける施設は、次のとおり



KKRホテルズ & リゾーツの全ての施設



KKR病院 (人間ドック受診に限ります)



フォーレスト本郷 (文部科学省共済組合)



ホテルグランドヒル市ヶ谷 (防衛省共済組合)

※KKRホテル大阪「カフェラウンジ アトリウム」ならびにKKRホテル博多「ハーブティー&ラウンジ リンデン」では、デジタルクーポンをご利用いただくことはできませんので、あらかじめご了承ください。

アンケートにご協力ください



令和8年 実施期間 **2月15日から3月15日**

KKRウォーキング&ヘルスでは、宿泊事業とコラボしたアンケート調査を実施します。ご回答いただいた方 **全員に1,000円のデジタルクーポン**を進呈いたします。



※画像はイメージです。変更となる場合があります。

今から参加登録してもOK!



参加登録はこちらから

ライフステージに合わせた KKR情報提供サービスを是非ご利用ください!!

KKR主催の安心・安全な婚活サービス 婚活未経験でも安心。婚活アドバイザーが活動を丁寧にサポートします。職場にも分からないような活動も可能です。組合員同士のネット婚活サービスを提供する「KKRブライダルネット」は無料コースから活動スタートできます。多くの成婚実績がある組合員特別優待の結婚相談所サービス「KKRラウンジメンバーズ」もご活用ください。

KKRブライダルネット

お問合せ

ご利用前の相談もお待ちしております。

KKRブライダルネット

info@kkr-bridal.net

KKRラウンジメンバーズ

omiaiai@kkr-bridal.net

詳細はこちらから

kkrブライダルネット 検索

https://www.kkr-bridal.net/



相談・通話料 **無料**

KKR子育て相談ダイヤル 妊娠・出産・子育てに関するご相談窓口です

育児相談・医療機関の情報提供サービス 年中無休 24時間

専門医等の予約制サービス 平日9時~17時



イクジ の ココロ **0120-192-556**

看護師等の専門スタッフがお応えします。お気軽にお電話ください。ご利用の際は、オペレーターにご所属の共済組合名(省庁名)をお伝えください。携帯電話からのご利用も、通話料無料でご相談いただけます。ご相談の内容・性質・その他の事情により、ご回答できない場合がございます。

相談・通話料 **無料**

KKR介護相談ダイヤル 介護に関するご相談・福祉用具購入等の取次案内をする総合窓口です

介護相談サービス：取次サービス 年中無休 平日 9時~21時 9時~17時



ココロ から ハロー **0120-556-860**

ご利用の際は、オペレーターにご所属の共済組合名(省庁名)をお伝えください。携帯電話からのご利用も、通話料無料でご相談いただけます。ご相談の内容・性質・その他の事情により、ご回答できない場合がございます。

相談・通話料 **無料**

KKR終活・葬祭コールセンター 葬儀に関するご相談・お手配のご案内をする総合窓口です

年中無休 24時間 全国対応



クイック こころ **0120-919-556**

ご希望の地区の担当者へ直接お繋ぎいたします。接続後、音声ガイダンスにしたがって番号を選択して操作してください。各地区の代表加盟店の担当者が応対いたします。

泊まっ得!

TOMATTOKU
KKR Hotels & Resorts



共済組合員であることを証明するもの ①~⑦いずれかをチェックイン時にご提示ください

- ① マイナポータルに登録した健康保険証の画面
- ② ①の情報を保存(PDF)した画面又は印刷した紙媒体
- ③ 資格情報のお知らせ
- ④ 資格確認書
- ⑤ 職員証
- ⑥ KKRメンバーズカード
- ⑦ 後期高齢者短期組合員証明書

ホテル白萩(公立学校共済組合仙台宿泊所)でもKKR宿泊割引券・KKRお子様同行割引券をご利用いただけます
仙台ガーデンパレスでの宿泊割引券・KKR お子様割引券の取り扱いは、令和8年3月31日チェックアウトまで

宿泊施設の情報はホームページで



現職《長期・短期》・任意継続・継続長期

ご利用期間 令和7年12/20 チェックイン～令和8年4/5 チェックアウトまで

組合員様のお子様限定

KKR 18歳までの お子様同行割引券 1,000円

1泊につき

組合員様氏名 ● 所属共済組合 ●

- お子様が行く場合、その家族の利用額からお子様1名につき1,000円×宿泊数を割引します
- お子様料金が1泊につき5,000円以上の場合はKKR宿泊割引券2,000円と併用ができません
- 対象は平成19年4月2日以後生の組合員のお子様です

- お子様のみでの宿泊にはご利用いただけません
- KKR宿泊割引券を除く、KKRホテルズ&リゾートが発行する他の割引券との併用はできません
- 利用できる施設や他の利用条件はKKR宿泊割引券と同じです

※年齢確認のため身分証明書等のご提示をお願いする場合があります

※施設記入欄 1,000円 × 名 泊 割引額合計 円 宿泊日 / ~ / 施設印 1023

▼ 平成19年4月2日以後生のお子様と一緒にご宿泊の際は切り取らずにお渡しください ▼

組合員様 現職《長期・短期》・任意継続・継続長期 とその家族限定

ご精算後のご使用はできません 本券のコピー使用可

冬から春の KKR 宿泊割引券 2,000円

ご利用期間
令和7年 12/20 ~ 令和8年 4/5
チェックイン チェックアウトまで

- お一人様一泊につき5,000円以上の宿泊プランをご利用時にご使用になれます
- チェックイン時に共済組合員であることを証明するものをご提示の上本券をご提出ください
- 対象は、組合員様とその家族です(家族の範囲は配偶者・子・父母・孫・祖父母です)

- 割引額は2,000円×利用人数×宿泊数となります
- KKR お子様同行割引券を除くKKRホテルズ&リゾートが発行する他の割引券との併用はできません
- HP、宿泊予約サイト、福利厚生サイトのオンライン予約でもご利用いただけます

※組合員様が同行されないご家族のみでご使用の際には共済組合員であることを証明するものコピーをご提示ください

- KKRの宿泊施設とホテルブランドヒル市ヶ谷・フォーレスト本郷(レジデンスプランを除く)・ホテルポルスター札幌・ホテル白萩・仙台ガーデンパレス(3/31チェックアウトまで)・広島ガーデンパレスでご利用いただけます
- 公務出張及び売店・レストラン・ラウンジのみでの使用はできません
- 割引分については、KKRポイントの付与はありません

- 換金はできません

所属共済組合 ● 共済組合

組合員様氏名 ● 様

ご利用施設 ● KKR

ご宿泊日 ● / ~ /

ご宿泊人数 ● 名

《個人情報の取り扱いについて》本券に記入していただいた個人情報は、ご本人の確認のためだけに利用し、他の目的には利用いたしません

● 継続長期組合員の方は、出向元の共済組合名をご記入ください

アンケート

★ 該当する番号に○をしてください

1 お客様(現職組合員様)のご年齢

1. 29歳以下 2. 30歳代 3. 40歳代
4. 50歳代 5. 60歳以上

2 今回一緒にご旅行された方

1. お一人 2. 夫婦・カップル 3. ファミリー
4. 友人・グループ 5. その他

3 今回のご予約方法は

1. 電話 2. ホームページ 3. 楽天・じゃらん
4. 福利厚生サイト 5. その他

4 今回の宿泊割引券はどどこで入手されましたか

1. 紙で配布された広報紙 2. 勤務先、所属共済組合等のお知らせ、サイト 3. KKRのHP 4. その他

5 今回利用の施設を選ばれた理由(複数回答可)

1. KKRの会員施設だから 4. 行きたい目的地に近い
2. KKRの割引券や職場の補助がある 5. 施設(建物・客室)が良い
3. 価格が手頃 6. 食事が良い
7. 風呂(温泉)が良い

※施設記入欄 2,000円 × 名 × 泊 割引額合計 円 施設印 1012

ご協力ありがとうございました。今後ともKKRホテルズ&リゾートをご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

＋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

令和8年3月初旬施設HPの 対象15施設
予約システム変更に伴うお願い
 4月1日以降のご宿泊を3月31日以前にご予約される場合
 施設HPからではなく、KKRホテルズ&リゾート
 公式HPや一部省庁共済組合の福利厚生サイトなど
 からお申込みください 対象の施設や詳しい情報はこちら▶▶

はじめよう! KKRポイントカード
 新規発行&マイページ登録で
5/7木 900ポイントプレゼント!
 (通常300ポイント+期間限定600ポイント)
 11:00まで

山形県 **KKR 蔵王 白銀荘** 入湯税
 ☎023-694-9187

グレンデが目の前! パウダースノーを満喫
会席風和食膳プラン
 1泊2食 2月平日 3月平日
 1室2名~ **12,850円 10,850円**

食事 山形県の名物料理や旬の食材を使用した料理
 条件 2/10~3/31/土・休前日利用は1名様プラス2,000円/1室1名様利用は別料金(2月は平日のみ利用可)
 会席風和食膳
 蔵王温泉スキー場 スキー情報
 ★ロープウェイ乗り場まで徒歩2分

群馬県 **KKR 水上 水明荘** 入湯税
 ☎0278-72-2345

上州三大銘柄内の陶板焼き付
モニタープラン
竹籠御膳と陶板焼き
 1泊2食 全日
 1室2名~ 通常 11,800円→アンケート回答で **9,800円**

食事 竹籠御膳と上州三大銘柄内の陶板焼き
 ●上州牛 ●下仁田ポーク ●赤城鶏
 条件 2/10~3/30/1室1名様利用はプラス1,500円/洋室ツイン・和室ツイン利用は別料金
 10畳4~5名様1泊2食付プラン利用でほうだいぎ or ノルン水上の **1日リフト券プレゼント** 3/30まで

北海道 **KKR かわゆ** 入湯税
 ☎015-483-2643

強酸性硫黄泉♪ ツカッテ フックツ!
モニタープラン **四季御膳**
 1泊2食 平日
 1室2名~ 通常 11,800円→アンケート回答で **9,800円**

食事 北海道の旬食材を使った和食膳
 特典 1室4名様以上利用で「縁切給馬」or「シングルモルトウイスキー厚岸1杯」付
 条件 2/10~3/30/土・休前日利用は1名様プラス1,000円/客室タイプにより料金変更
 四季御膳

北海道 **KKR はこだて** 入湯税
 ☎0138-57-8484

北海道三大温泉郷
 「湯の川温泉」源泉かけ流し
お手頃温泉プラン
 1泊2食 平日 土・休前日
 1室2名~ **9,800円 11,800円**

食事 旬の食材を丁寧に仕上げた会席料理(レストランでご利用)
 条件 2/10~3/31
 おすすめ観光
 函館市熱帯植物園(徒歩8分)
 サル山温泉でニホンザルを観察

神奈川県 **KKR 鎌倉わかみや** 入湯税
 ☎0467-25-4321

秋に人気があった「寿司ビュッフェ」を延長
 帰ってきた **寿司万歳!プラン**
 1泊2食 平日 土・休前日
 1室2名~ **17,500円 18,500円**

食事 握りはお客様の前で調理人が提供
 特典 就学前のお子様は添い寝無料、ご飯+ふりかけサービス、お子さまアメニティー付
 条件 2/10~3/31/3日前までに要予約
 寿司ビュッフェ

神奈川県 **KKR 江ノ島ニュー向洋** 入湯税
 ☎0466-23-7710

江ノ島名物「しらす釜飯」付
モニタープラン **ふぐ鍋付会席**
 1泊2食 平日
 1室2名~ 通常 11,800円→アンケート回答で **9,800円**

食事 ぶく鍋、ぶくのたきが付いた会席料理
 条件 2/10~3/30/土・休前日利用は1名様プラス3,000円/8畳利用、1室1名様利用はプラス1,000円/BT付客室利用はプラス2,000円
 ふぐ鍋付会席

神奈川県 **KKR 宮の下** 入湯税
 ☎0460-87-2350

安定の美味しさが魅力
木賀会席プラン
 1泊2食 平日 土・休前日
 1室2名~ **12,950円 15,450円**

※2/21~22利用はお1人様16,450円
 ※3/20~21利用はお1人様16,950円
 ※3/22~4/30利用は1名様プラス500円
 食事 厳選した食材を使用した月替わりの創作会席
 条件 2/12~4/30/1室1名様利用はプラス1,500円(平日のみ利用可)
 木賀会席

静岡県 **KKR ホテル熱海** 入湯税
 ☎0557-85-2000

新客室 客室上階5F!
 絶景オーシャンビューを満喫
和室モダンルーム宿泊プラン
 1泊2食 平日 土・休前日
 1室2名~ **17,000円 22,000円**

※2/21~22、3/20~21利用はお1人様25,000円
 食事 夕食は、日本料理or中国料理から選択可
 条件 2/10~3/31 ※別途、宿泊税(1泊あたり200円)をお預かりします
 和室モダンルーム
食の饗宴プレミアムプラン 3/31まで
 1泊2食 1室2名~ **20,000円~29,000円**

静岡県 **KKR 伊豆長岡 千歳荘** 入湯税
 ☎055-948-0010

家族風呂もかけ流しの温泉!
静岡県産牛しゃぶ&金目の刺身付プラン
 1泊2食 平日 土・休前日
 1室2名~ **13,200円 13,700円**

食事 静岡県産牛しゃぶしゃぶと金目鯛のお刺身が付いたおすすめ会席
 条件 2/10~3/31/1室1名様利用はプラス500円
 静岡県産牛
 おすすめ観光
 ●伊豆パノラマパーク(車5分)
 ●三島スカイウォーク(車30分)

静岡県 **KKR 沼津はまゆう** 入湯税
 ☎055-931-0592

旬のかさごを唐揚げでパリパリ!
新登場 牛シチューとかさごの唐揚げ付会席プラン
 1泊2食 平日 土・休前日
 1室2名~ **11,850円 14,850円**

※2/20利用はお1人様12,850円
 ※3/19~31の平日利用はお1人様13,850円
 ※2/21~22、3/20~21利用はお1人様15,850円
 食事 牛シチューとかさごの唐揚げが付いた会席料理
 条件 2/10~3/31/1室1名様利用はプラス2,000円(平日のみ利用可)
 牛シチューとかさごの唐揚げ付会席

新潟県 **KKR 湯沢ゆきぐに** 入湯税
 ☎025-784-3424

5階はワンちゃんと一緒に
 宿泊専用フロア
スキー&温泉満喫プラン
 1室2名~ 3月平日 2月平日と3土・休前日
 1泊朝食付 **9,850円 11,350円**

食事 朝食は和定食★お部屋出しの夕食付プランもあり
 条件 2/10~3/31/小・中型限定2匹まで1匹1,000円
 ワンちゃん同室ルーム
スキーリフト券付大部屋プラン
 平日 1泊2食 1室4名~ **15,800円**
 ★ガーラ・湯沢高原・ナスバ・神立から選択 3/1~31

石川県 **KKR ホテル金沢**
 ☎076-264-3261

お得なプランで加賀料理を堪能
モニタープラン **加賀会席**
 1泊2食 平日
 1室1名~ 通常 11,800円→アンケート回答で **9,800円**

※3月の平日利用は1名様プラス1,000円
 ※3月の土・休前日利用は1名様プラス3,000円
 食事 治部煮などの加賀会席
 条件 2/10~3/30 ※別途、宿泊税(1泊あたり200円)をお預かりします
 加賀会席

●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。

＋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

A5飛騨牛 ヒレスステーキプラン お肉の上品な甘さが口いっぱい広がります

1泊2食	平日	土・休前日、特定期、2/14~25
1室2名～	15,800円～	16,800円～

食事 A5等級飛騨牛100gを使ったヒレスステーキ(会席ではありません)

条件 2/10～3/31 / 洋室・和洋室利用は1名様プラス1,000円 / 4日前までに要予約

※別途、宿泊税(1泊あたり100円～200円)をお預かりします



A5飛騨牛ヒレスステーキ

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

無料フットドリンクバーあり(24時間) 飲み放題 無料送付

巧味会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名～	15,020円	17,020円

食事 飛騨牛と旬の食材を使用した創作和会席

条件 2/10～3/31(特定期を除く) / 和室・シングル・ツイン利用時料金 / 和室1名様利用はプラス2,000円～ ※別途、宿泊税(1泊あたり200円)をお預かりします



巧味会席

全プラン 2月は連泊割&1人旅割引あり

愛知県 名古屋 KKR ホテル名古屋 ＋入湯税
☎052-201-3326

組合員様は駐車場無料(宿泊日15:00～翌11:00)

国産牛ステーキ御膳プラン

1泊2食	平日	土・休前日と3/30-31
1室1名～	11,000円	14,000円

食事 ●国産牛ステーキ ●お造り ●炊き合わせ ●デザート

条件 2/10～3/31(3/26～29除く)

国産牛ステーキ御膳

小学生まで添い寝の場合は宿泊無料

- 夕食「名古屋城BOX」2,500円
- 朝食「和洋バイキング」1,000円

三重県 鳥羽 KKR 鳥羽いそがえ荘 ＋入湯税
☎0599-25-3226

伊勢海老を香ばしく焼いて旨みを凝縮

伊勢海老の鬼殻焼き付季節会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名～	12,500円	14,000円

食事 伊勢海老の鬼殻焼きが付いた会席料理 ★1名様プラス4,500円で「美し国伊三大グルメプラン」に変更可

条件 2/12～4/4(2/21・22・3/20・21除く) 1室1名様利用はプラス1,000円 / T付0量・10量利用は要問合せ



伊勢海老の鬼殻焼き付会席

滋賀県 琵琶湖 KKR ホテルびわこ ＋入湯税
☎077-578-2020

京都駅から最寄駅まで14分 飲み放題 無料送付

豪華近江牛会席プラン

1泊2食	1室2名～	特典
平日(月～木)	17,900円	和室1室大人4名様以上利用で鯛のうす造りサービス(2日前までに要予約)
金・日曜日	18,400円	
土・休前日	21,400円	

食事 近江牛4種料理付

条件 2/10～4/4 / 客室定員利用時料金 ※1名様利用、2/20～22、3/19～4/4利用は要問合せ

★全客室空調リニューアル済



豪華近江牛会席

大阪府 森之宮 KKR ホテル大阪 ＋入湯税
☎06-6941-1122

豪華共演! お得でボリュームたっぷり 飲み放題 無料送付

ビーフステーキ丼と天婦羅盛り合わせ御膳プラン

1泊2食 1室2名	平日(街側ツイン)
平日	11,200円～12,700円

条件 2/21・22・3/20・28利用は別料金(要問合せ)

食事 人気のビーフステーキ丼と天婦羅盛り合わせのコラボ! ★添い寝のお子様には「お子様ランチ」などの追加も可

条件 2/10～3/31(月曜日を除く) / 土・休前日利用は1名様プラス4,000円 / 客室タイプにより料金変更 ※条例により、宿泊料金に応じて宿泊税を別途お預かりします



ビーフステーキ丼と天婦羅

奈良県 奈良 KKR 奈良みかさ荘 ＋入湯税
☎0742-22-5582

全室和室用ベッドになりました(1室3名以上は布団)

モニタープラン 南都会席

1泊2食	平日
1室2名～	通常 11,800円 → アンケート回答で 9,800円

※3月利用は1名様プラス3,000円

食事 旬の食材を使用した月替り会席

条件 2/10～3/15 / 土・休前日利用は1名様プラス2,000円



南都会席

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

白浜名物クエ料理を選べる 飲み放題 無料送付

九絵をクエる旅プラン

1泊2食 1室2名～	天然クエ鍋会席	クエ大鍋
平日	19,900円	14,900円

食事 ●天然クエ鍋会席:クエ6種料理 ●クエ大鍋:クエち鍋がメイン

条件 2/10～3/31 / 土・休前日利用は1名様プラス2,000円 / 1室1名様利用はプラス1,000円 / 3連休は天然クエ鍋会席のみ



クエ大鍋

兵庫県 城崎温泉 KKR 城崎 玄武 ＋入湯税
☎0796-32-2631

ずわいがこ外湯めぐりで城崎温泉を満喫!

城崎温泉 冬の味覚プラン

1泊2食 1室2名～	平日
かに御膳	20,450円
かにづくし	18,450円
ミニかにづくし	17,450円

食事 かに御膳・かに料理の会席コース かにづくし・ミニかにづくし・かにすき鍋がメイン

条件 2/10～3/31 / 土・休前日利用は1名様プラス2,000円 / 1室1名様利用はプラス1,000円(平日のみ利用可)



かに御膳

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

おいでませ西の京、山口へ 本場の河豚を味わう 飲み放題 無料送付

虎ふくフルコースプラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室1名～	21,850円	23,850円

食事 山口の「ふく」をたらふくご堪能ください

条件 2/10～3/31 / お泊りの前日12時までに要予約 ※2/21・22・24、3/20・21は特別料金(要問合せ) ※3月利用は1名様プラス1,000円

※写真のふく刺しとふくちりは4人前です

超!激得 連泊企画 2泊以上の連泊で全プランが1泊目から更に3,000円引(1日限定3組)



虎ふくフルコース

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

季節ごとのメニューをお楽しみください

伊予の鯛釜めしと旬の味覚プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室2名～	16,150円～	19,150円～

※3/7～4/4利用は1名様プラス1,500円

食事 鯛釜めしと旬の味覚(季節によりメニューに変更) ★1名様プラス1,000円で鯛釜めしを「宇和島鯛めし」に変更可

条件 2/10～4/4(3連休は別料金)



鯛釜めしと旬の味覚

福岡県 博多 KKR ホテル博多 ＋入湯税
☎092-521-1361

日本庭園を望む「和創り 萌木」でご用意します

季節の旬菜会席プラン

1泊2食	平日	土・休前日
1室1名～	13,800円	16,800円

食事 季節に合わせた料理の数々を一度に楽しめるお得な会席料理

条件 2/10～3/31(水曜日を除く) / 和室・ダブルツイン利用は1名様プラス2,000円 / 1日限定5室 / 2日前までに要予約

※別途、宿泊税(1泊あたり200円)をお預かりします



旬菜会席

さらに快適 KKRリニューアル情報

バレルサウナと外気浴を楽しめます

男女露天風呂にウッドデッキを新設し、これまで1階ロビーにあったバレル(樽型)サウナを移設しました

セルフロウリュもできる

利用無料 予約不要 水風呂あり

KKR水上 水明荘 ☎0278-72-2345



お1名様5,000円以上の宴会パックプラン・料理コースプランで使える **ご宴席ご会食割引券¥1,000** ★KKR11月号・KKR12月号・旬な宿大特集!に掲載しています

※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。

KKR温泉めぐり



全国に温泉自慢の宿があるKKR。あなたにピッタリの湯を探してみませんか。

泉質で選ぶ



※複数の泉質を有する温泉は、主な成分により分類しています。

単純温泉 刺激が少ない優しい湯

●pH 8.5以上の「アルカリ性単純温泉」は美肌の湯

泉質適応症 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態

- KKR水上 水明荘
- KKR宮の下
- KKR伊豆長岡 千歳荘
- KKR湯沢ゆきぐに
- KKR諏訪湖荘
- KKR下呂しらすぎ
- KKR鳥羽いそぶえ荘
- KKR山口あさくら
- KKR道後ゆづき



KKR下呂しらすぎ



KKRホテル熱海

塩化物泉 保温効果の高い「熱の湯」

●塩分を多く含み、湯冷めしにくい

適応症 きりきず、末梢循環障害、冷感性、うつ状態、皮膚乾燥症

- KKRはこだて
- KKRホテル熱海
- KKR白浜 美浜荘
- KKR城崎 玄武

KKRホテル熱海の自家源泉を直送!

成分濃度が23.09g/lと、400以上ある熱海温泉の中でも屈指の濃度の源泉です。

- KKR鎌倉わかみや
- KKR沼津はまゆう
- KKRホテルびわこ
- KKR京都くに荘

炭酸水素塩泉

すべすべの「美肌の湯」

●皮膚の角質を軟化する作用があります

適応症 きりきず、末梢循環障害、冷感性、皮膚乾燥症

- KKR平湯たから荘



KKR平湯たから荘

硫黄泉 独特な匂いが特徴の温泉らしい湯

●殺菌効果が高く、肌表面のトラブルに効く「美人の湯」

適応症

アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症

- KKRかわゆ
- KKR蔵王 白銀荘



KKRかわゆ

水素イオン濃度指数

pH値で選ぶ



pH7が中性で、数値が低いと酸性、高いとアルカリ性であることを表します。一般に、酸性の温泉は殺菌力が強く皮膚病に効果があり、アルカリ性の温泉は肌の汚れや角質を落としてスベスベにしてくれます。

- ▲ pH1.5 KKR 蔵王 白銀荘
- 酸性 pH1.8 KKR かわゆ
- pH6.54 KKR 平湯たから荘
- pH7.1 KKR ホテル熱海
- pH7.2 KKR はこだて
- pH7.3 KKR 城崎 玄武
- pH7.38 KKR 宮の下
- pH7.4 KKR 白浜 美浜荘
- pH7.9 KKR 湯沢ゆきぐに
- pH8.24 KKR 水上 水明荘
- pH8.49 KKR 諏訪湖荘
- アルカリ性 pH8.9 KKR 下呂しらすぎ
- pH9.1 KKR 伊豆長岡 千歳荘
- pH9.1 KKR 道後ゆづき
- pH9.2 KKR 山口あさくら
- ▼ pH9.7 KKR 鳥羽いそぶえ荘

KKR 蔵王 白銀荘



KKR 鳥羽いそぶえ荘

マメ知識 泉質と適応症

温泉には、泉質ごとの「適応症」があります。各泉質の適応症を知ること、目的に応じた温泉地選びができます。

一般的適応症 泉質を問わずに共通する適応症

- 筋肉、関節の慢性的な痛み、こわばり
- 運動麻痺における筋肉のこわばり
- 冷感性、末梢循環障害
- 胃腸機能の低下
- 軽症高血圧
- 耐糖能異常(糖尿病)
- 軽い高コレステロール血症
- 軽い喘息、肺気腫
- 痔の痛み
- 自律神経不安定症やストレスによる諸症状
- 病後回復期
- 疲労回復、健康増進

令和8年
8月

KKRホテル金沢 温泉大浴場 OPEN 予定

●多彩な宿泊プランをホームページでご紹介しています。 ●KKRの宿で、あったか〜い温泉が皆様をお待ちしています。