

2019 Summer No.214 Sangyo Kikai

健保だより
産業機械健康保険組合

- 平成30年度決算がまとまりました
- 契約保養施設ガイド
- 「天城の里20」年末年始抽選申込書

▶ 本誌をご家庭に
お持ち帰りください

<http://www.sk-kenpo.or.jp>

クイズに答えて
保養所
無料宿泊招待券
図書カード または
5,000円分が
当たる!!

のんびりくつろげる直営保養施設

「天城の里20」

周辺ガイド

ユウスゲ公園の
ユウスゲ



伊豆半島最南端の迫力ある絶景は 一見の価値あり

伊豆半島最南端にある石廊崎。美しい海と荒々しい海岸線の景観が魅力です。「天城の里20」からは少し遠いですが、迫力ある絶景は一見の価値があります。ぜひ足を延ばしてみましょう。

石廊崎

① ユウスゲ公園～あいあい岬

石廊崎灯台から奥石廊崎に向かう途中にある小高い公園。夏には黄色のユウスゲの花が一面に咲き誇る。近くのあいあい岬からは美しい海岸線の絶景が眺められる。



あいあい岬



③ 石廊崎巡り 遊覧船

石廊崎の断崖絶壁を海上から眺められる遊覧船。中でもヒリソ浜は海水の透明度が高く海底まで見通すことができる。



中央下部にあるのが
石室神社

② 石廊崎灯台

伊豆半島最南端石廊崎に建つ灯台。灯台をさらに海の方に進んでいくと岬の突端の断崖に石室神社が立っている。



「天城の里20」

利用ガイド

■所在地 静岡県伊豆市冷川1524-308

■利用料金 (1泊2食付)

被保険者・被扶養者 被保険者・被扶養者であった方	→ 大人6,000円 子供(5歳以下)4,500円
一般の方	→ 大人8,000円 子供(5歳以下)6,500円

※宿泊する方の中に被保険者・被扶養者、または被保険者・被扶養者であった方がいれば、同伴の一般の方も被保険者・被扶養者と同様の料金となります。

■入湯税

1人1泊(12歳以上)…150円

■利用申込

健康保険組合保健事業課にて、利用日の6カ月前の1日から電話(03-5232-5006)予約開始(年末年始・盆を除く)。

■キャンセル

利用人数の変更等は、事前に健康保険組合へご連絡ください。「天城の里20」では宿泊当日の3日前よりキャンセル料が発生します。

平成30年度
決算が
まとまりました

保険料は増収となるも、医療費、
高齢者医療への納付金等も増え、
組合財政は引き続き厳しい情勢に

平成30年度、我が国の健康保険組合を取り巻く状況は、収入面で保険料収入が伸び悩む一方、支出面では高齢者医療制度への過重な負担が健保財政を圧迫しています。また人口の高齢化や医療の高度化により国民医療費の増加は依然として続いています。

そのような状況下、当健康保険組合におきましては被保険者数が増えたことなどがプラス要因となり、収

入面で健康保険収入が29年度比で41億5千万円増となりましたが、支出面では保険給付費が同比で14億3千万円増、高齢者医療制度への納付金が22億8千万円増となりました。30年度の単年度収支である経常収支は39億1千万円の黒字となりました。

しかしながら健保組合を取り巻く情勢はこれからも厳しく、被保険者数、標準報酬・賞与の大幅な増加は見込める状況ではありません。また医療費の増加や高

齢者医療制度への納付金負担増加も併せ、健保財政はさらに厳しい状況が続いていくと思われます。みなさまには、健康保険組合を取り巻く現状をご理解のうえ、日々の健康管理に努められ、医療費節減にご協力をお願いいたします。

収入の
状況 収入総額は前年度より
42億円増え、689億円に

収入総額は前年度より42億円増の689億円で、そのほとんどがみなさまから納めていただいた保険料です。その他の収入では健保連の行っている財政調整事業交付金7億2千万円、利子収入や直営保養所からの収入1億6千万円などがあります。

なお、収入科目のうち調整保険料収入、財政調整事業交付金などを除いた671億円が経常収入となります。

支出の
状況 高齢者医療制度への納付金は
約23億円の増の298億円に

支出科目のうち、最も大きな割合を占めているのがみなさまの医療費や各種給付金の支払いにあてられた保険給付費で、311億円を支出しています。

また「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」な

どの高齢者医療制度への納付金298億円を拠出しました。前年度に比べ22億8千万円増となり、保険料に占める割合は44.5%と昨年同様高い割合を占めています。

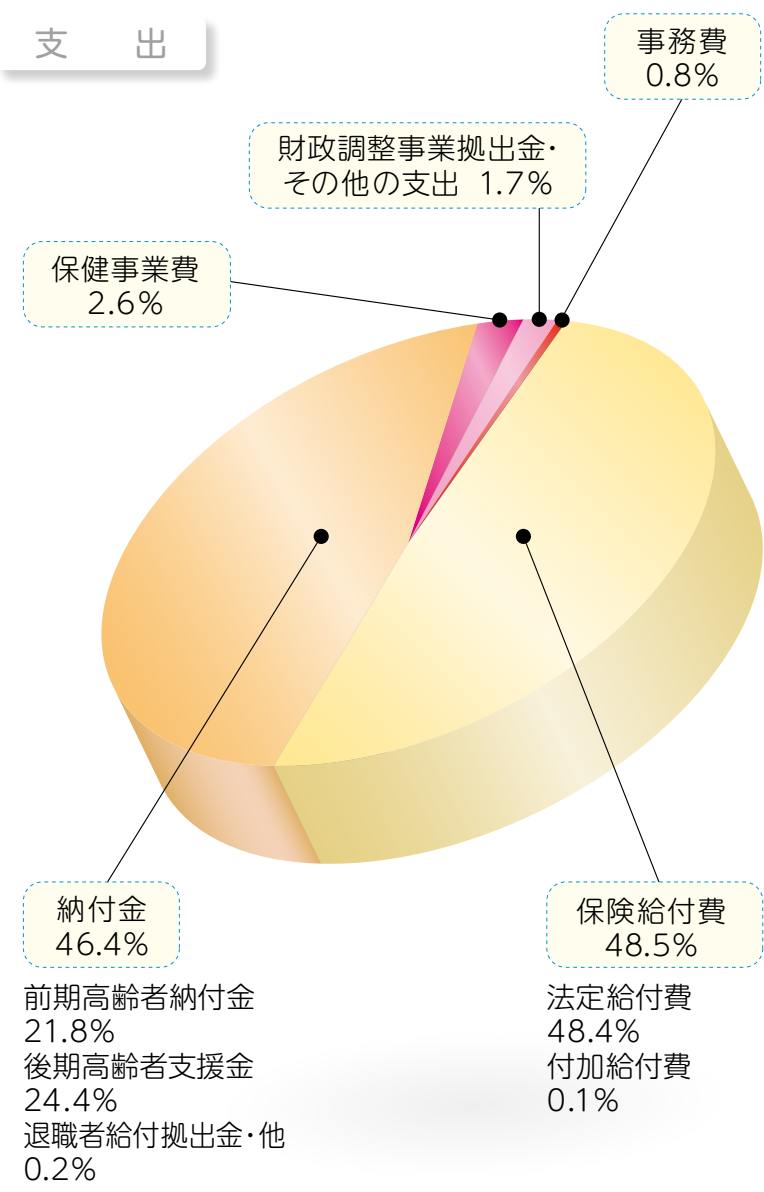
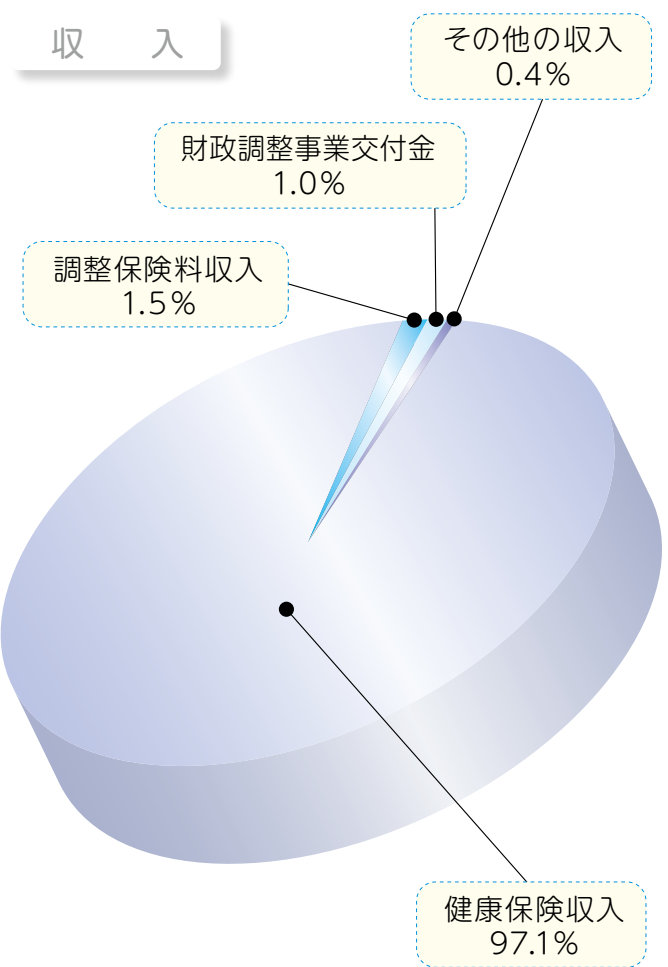
支出総額は642億円で、このうち財政調整事業拠出金などを除いた632億円が経常支出合計となります。

介護
保険 国に納める
介護納付金は約69億円

介護保険の保険料は、40歳以上の被保険者より健康保険の保険料とともに納入していただくことになっており、健康保険の保険料と同様に毎月の給料と賞与から差し引かれております。

30年度の介護保険収入は67億8千万円で、1人当たり93,058円となりました。一方、支出は国に納める介護納付金が68億7千万円で1人当たり94,247円で30年度は29年度に比べて約7億1千万円の増となりました。

収入と支出の割合をみると



収入支出決算の概要

健康保険		
収入		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	66,923,211	450,971
調整保険料収入	1,003,649	6,763
財政調整事業交付金	718,364	4,841
その他の収入	281,189	1,895
収入合計	68,926,413	464,470
経常収入合計	67,103,514	452,186
支出		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	519,856	3,503
保険給付費	31,145,930	209,881
法定給付費	31,053,590	209,259
付加給付費	92,340	622
納付金	29,794,340	200,773
前期高齢者納付金	13,981,372	94,215
後期高齢者支援金	15,672,196	105,609
退職者給付拠出金・他	140,772	949
保健事業費	1,694,774	11,420
財政調整事業拠出金	998,940	6,731
その他の支出	46,617	314
支出合計	64,200,457	432,623
経常支出合計	63,189,233	425,809

介護保険		
収入		
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	6,784,954	93,058
繰入金	300,000	4,115
国庫補助金受入	80,162	1,099
雑収入	166	2
収入合計	7,165,282	98,274
支出		
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	6,871,671	94,247
介護保険料還付金	215	3
支出合計	6,871,886	94,250

特定保健指導 対象になったらぜひ参加を

1 「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります

健康保険組合は生活習慣病のリスクが高い40歳以上の人に対して、特定保健指導への参加をご案内しています。保健師・管理栄養士などが、健診結果をもとにあなたとの話し合いで生活習慣改善目標を決

め、6カ月間にわたってサポートします。健康管理のプロに相談できるよいチャンスですので、ぜひご参加ください。費用は全額健康保険組合負担となります。原則として事業所を通じてお申し込みください。

特定保健指導は生活習慣病のリスクが重なっている方が対象です

特定健診を受けた結果、①腹囲、②BMIの数値が一定以上の方は、内臓脂肪が蓄積していると考えられます。これに加えて③血糖、④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣のリスクが重なっていると、メタボリックシンドローム該当者や予備群となり、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などになる

リスクが高くなります。深刻な病気を未然に防ぐために、リスクが重なっている方に特定保健指導を実施します。特定保健指導には2種類あり、生活習慣病のリスクが高い方は「積極的支援」、リスクが中程度の方は「動機づけ支援」となります。

内臓脂肪をチェック

※
①腹囲と②BMIで
内臓脂肪の蓄積をチェック
※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

リスクの重なりをチェック

③血糖が高い
④血圧が高い
⑤脂質異常がある
⑥喫煙習慣がある

リスク **中** **動機づけ支援**
初回面接 + 5カ月後の評価

リスク **高** **積極的支援**
初回面接 + 毎月の継続的支援
+ 中間評価 + 5カ月後、または
3カ月後の評価

特定健診での保健指導判定値

①腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上 ②BMI：25以上 ③血糖：空腹時血糖100mg/dL以上またはヘモグロビンA1c 5.6%以上 ④血圧：収縮期血圧130mmHgまたは拡張期血圧85mmHg以上 ⑤脂質異常：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満

2 特定保健指導は例えば次のようなことを行います

「動機づけ支援」の案内 をもらったAさん

「積極的支援」の案内 をもらったBさん

動機づけ支援では、こんなことをします

積極的支援では、こんなことをします

初回
面接

たとえば
こんな目標・計画を立てます

- 体重を4kg減らす。
- ごはんのおかわりをやめる。
- 晩酌はビール2缶 → 1缶にする。
- 通勤を運動量が増える方法にする。 …etc.

自分で計画を実践

毎月の継続的支援

初回は個別面談、その後は毎月電話またはアプリでの報告による5カ月間、または3カ月間の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります。

生活習慣改善を実践…

評価

動機づけ支援は3カ月後、積極的支援は5カ月後または3カ月後

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。

※積極的支援はコースにより支援期間が異なります。

7月1日から

「はり灸・あんま・マッサージ」療養費の支払い方法が変わりました

これまで、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、7月施術分からは、患者は、施術料の全額を支払った後、健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い」のみでの取扱いになります。



- ① 患者が施術を受ける
- ② 患者が施術側に **全額** (10割) 支払う
- ③ 被保険者が健保組合に直接7割または8割分を申請・請求
- ④ 健保組合が審査のうえ被保険者に健康保険で定められた金額の7割または8割分を支払う

なお、療養費の支払いを受けるためには「医師の同意書」、「領収書」が必要になりますのでご理解・ご協力をお願いします。

給付関係申請書の様式変更を行いました

改元に伴い、5月1日から各種申請書の様式を変更いたしました。

新様式については、当組合ホームページよりダウンロードしてご利用いただきますようお願いいたします。なお、従来の様式での申請も可能です。その際、新元号に該当する箇所は、「平成」を「令和」に修正してご提出いただきますようお願いいたします。

● 様式変更された申請書

- ① 療養費支給申請書
- ② 傷病手当金支給申請書
- ③ 出産手当金支給申請書・出産育児一時金支給申請書
- ④ 埋葬料(費)支給申請書



リソル生命の森

あなたのオフを、もっとスマイルに。
RE SOL リソル生命の森
リソルグループ RESOL SEIMEI NO MORI

産業機械健康保険組合様専用ページ

http://www.seimei-no-mori.com/sp_sangyokikai/

2019年
7月～9月
Summer

夏のお得な宿泊プラン

夏休みイベント情報

【体験イベント】
キッズラン、稲刈り体験など。

【手作りイベント】
ひょうたんライト、ハーバリウムなど。

詳しくはHPへ！

フォレストアドベンチャー・ターザニア

ご利用料金(お1人様) <営業時間> 9:00～日没
※コース利用料金、ハーネス・ヘルメットレンタル代を含む

アドベンチャーコース(セルフビレイ) ※身長140cm以上
18歳以上 **3,800円** 小学生以上 **2,800円**

キャノピーコース 小学生以上 **2,600円**
※身長110cm以上

ご宿泊者は8/29(木)までで、ご利用いただけます！
※ご宿泊者はプレー前にホテルトリニティ書庫で優待券をお受け取りください。

ご利用の際は、スタート時間のご予約を！
完全予約制 インターネットからのご予約は24時間OK！
※前日正午まで

ご利用条件、営業日、料金等詳しくはターザニアHPをご確認ください。
www.tarzan.jp ターザニア 検索

※9/5よりイベント実施の為、料金等異なります。

ラク・レマンプール

スイスにあるレマン湖をかたどった全長130mのアウトプール！

家族みんなで楽しめる！

滞在期間中遊び放題！
ご宿泊の方は無料！

期間 7/13(金)～9/1(日)
営業時間 9:00～17:00 (※7/13のみ10:00オープン)

夏休み期間限定！
(7/13～8/24)

夏休み限定！

「ビュッフェスラン」

夕食 朝食
レストラン プローニュ
ビュッフェ

宿泊 ログハウス

おとな **16,000円～** こども **12,800円～** 幼児 **11,200円～**

大人気のBBQ！

「房総海の幸のガーデンBBQプラン」

夕食 朝食
レストラン プローニュ
ビュッフェ

宿泊 ログハウス

おとな **16,000円～** こども **12,800円～** 幼児 **11,200円～**

50th anniversary
おかげさまで50周年

あなたのオフを、もっとスマイルに。
RE SOL リソル生命の森
リソルグループ RESOL SEIMEI NO MORI

〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4
TEL.0475(35)3333
受付時間 9:00～17:00

お得な宿泊プランの詳細は、上記専用アドレスから！

佐久平ハイウェイオアシスパラダ

上信越自動車道 佐久平PA・佐久平スマートIC直結！

高速降りずに遊べる!!
自然体験フィールド

パラダ

2019特別企画!!
7月20日～9月1日

スラ得チケット優待券

サマーリフト・スライダー ①乗り放題
お食事券 1,000円
昆虫体験学習館

ふわふわ広場・ビッグローラー・ウォーターバルーン
スカイトランボリン・シャカシャカ探検広場・そり広場

昆虫体験学習館

夏休み特別企画 7/20～9/1
世界昆虫フェス 2019

生きている、世界のカブトムシ、クワガタムシ十数種が展示中！
千三はさつてみる勇気があるかな？

遊びにきてね！
家族みんなで楽しもう！

リフトやスライダーにのって楽しかった。
アスレチック広場でたくさん遊んだ！
プールの中のボートに乗って楽しかった。

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」
http://www.saku-parada.jp
TEL.0267-67-8100

契約保養施設ガイド

ご予約の際には「産業機械健康保険組合」と必ずお申し出ください。

ラフォーレ倶楽部

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部より 夏後半から秋のおすすめプランのご案内

リゾートで過ごす
「大人の夏休み」
プライベート温泉
&
美食のグルメ旅

8月後半からは夏休みの混雑が落ち着き、ゆったり過ごせるリゾート。大人の夏休みはちょっと贅沢しませんか。法人会員様料金でお得な1泊2食付プランに、ワンドリンクがついた特別プランをご用意しました。季節の食材をふんだんに使用し、料理長が工夫を凝らしたお料理と温泉付客室での滞在をお楽しみください。

期間 **8/25(日)～11/30(土)泊**
※9/14・21、10/12、11/2泊を除く。この他ホテルにより除外日あり。

ホテル 伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・琵琶湖・南紀白浜・白馬・那須・箱根強羅・伊東・修善寺(山紫水明)

内容 1泊2食/温泉付客室泊

特典 ワンドリンク

料金 大人 **17,800～22,000円**
※ホテルにより料金が異なります。

※那須のみスタンダードルーム泊
15,700～17,000円
(温泉大浴場のご利用となります。)

◎本プランはWEB予約限定となります。
詳細はWEBにてご確認ください。

マリオットスペシャルステイ ー至福のひとときー

各ホテルオリジナルカクテルとチョコレートをお楽しみいただける、お気軽1泊朝食付プランです。マリオットホテルでのんびりとした至福のひとときを。

期間	8/25(日)～11/30(土)泊	※9/14・21、10/12、11/2泊を除く。その他ホテルにより除外日あり。
ホテル	伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・白馬	
内容	1泊朝食	
特典	・ホテルオリジナルカクテル もしくは ソフトドリンク 1杯 ・オリジナルチョコレート 1枚	
料金	大人 9,350円～ (白馬のみ 8,800円～)	

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット 白馬はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金はお問合せください。※写真はイメージです。

ラフォーレ倶楽部はいつでもベストレート

上記掲載の料金は法人契約によるラフォーレ倶楽部会員料金です。

【料金例】9月に伊豆マリオットホテル修善寺へご宿泊の場合

素泊まり 温泉露天風呂付デラックスツインルーム泊 定員利用時1名様あたり/税別	一般料金 23,100～27,500円	会員料金 7,500～8,500円
---	-------------------------------	-----------------------------

ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ

伊豆マリオットホテル修善寺	0558-72-2011	コートヤード・バイ・マリオット 白馬 (旧：ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方) ※2018/12/22 リブランドオープン	0261-75-5489	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ	0558-74-5489
富士マリオットホテル山中湖	0555-65-6711	リゾートホテル ラフォーレ那須	0287-76-3489	優待ゴルフ場 ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部	0479-86-6400
軽井沢マリオットホテル	0267-44-4489	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の榎	0460-86-1489	※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中	
琵琶湖マリオットホテル	077-585-6300	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭	0557-32-5489		
南紀白浜マリオットホテル	0739-43-7000	ホテルラフォーレ修善寺	0558-74-5489		

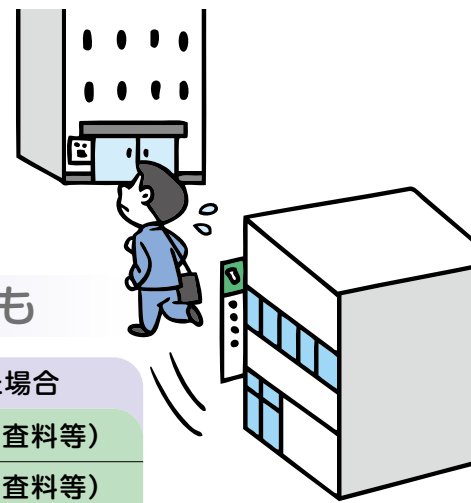
プランの詳細確認・ご予約はラフォーレ倶楽部WEBサイトへ www.laforet.co.jp/sk-kenpo/

WEB予約には利用者登録が必要です
法人会員No.10457 法人パスワード 10457ca

病院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が 医療費のムダにつながります！

かかる病院を すぐに変える

同じ病気で病院をはしごすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方がくり返されれば、これほどムダな医療費はありません。



● 転医をくり返すと、初・再診料だけで2倍にも

	同じ病院に通う場合	転医をくり返した場合
1回目	初診料2,820円 (+検査料等)	初診料2,820円 (+検査料等)
2回目	再診料 720円	初診料2,820円 (+検査料等)
3回目	再診料 720円	初診料2,820円 (+検査料等)
合計※	4,260円	8,460円

※初診料と再診料の合計額。検査料等を加えると、その差はさらに大きくなります。



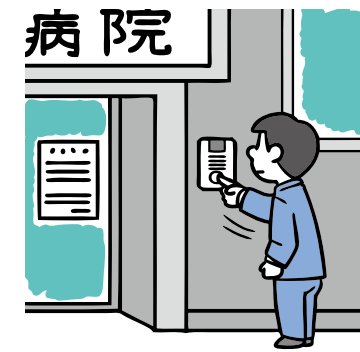
病状が 軽くても 大きな病院

大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかると、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。

診療時間を 気にしない

診療時間外に受診すると、医療費が割り増しになります。自分勝手な都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。

※やむをえない事情があるときはただちに受診してください。



診療時間外だとこんな加算が

医療機関だけでなく、急病者のために当番制で夜間や休日に開いている薬局も、夜間や休日に処方せんを提出すると加算がつきます（いずれも健康保険が適用されます）。

	加算の種類 (いずれか1つのみ加算)	医療機関 (カッコ内は6歳未満と妊婦の加算額)	薬局
時間外 加算	●おおむね午前8時前と午後6時以降。 土曜日は午前8時前と正午以降に診 療した場合 ●休日以外を休診日にしている医療機 関が、その休診日に診療した場合	初 診 850円 (2,000円)	調剤技術料と 同額を加算
		再 診 650円 (1,350円)	
休日 加算	その医療機関の休診日である日曜日、 祝日、年末年始に診療した場合	初 診 2,500円 (3,650円)	調剤技術料の 1.4倍額を加算
		再 診 1,900円 (2,600円)	
深夜 加算	午後10時から午前6時までに診療した 場合	初 診 4,800円 (6,950円)	調剤技術料の 2倍額を加算
		再 診 4,200円 (5,900円)	

子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割り増しなど、医療費が大人よりも

高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割り増しの時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…

「子ども医療電話相談 #8000」を思い出してください

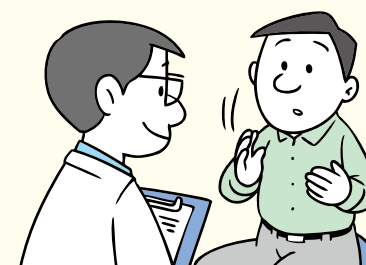
小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます（実施時間帯は、都道府県ごとに異なります）。



「かかりつけ医」がいれば、 医療費のムダは 少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったところあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



ムダを減らして上手に節約！
「病院へのかかり方」が
自分本位になつていませんか？
自分優先は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

- コース距離：14.5km
- 歩行時間：6.0時間

- 1 国分寺駅
↓0.4km
- 2 殿ヶ谷戸庭園
↓1.5km
- 3 姿見の池
↓1.6km
- 4 真姿の池湧水群
↓0.4km
- 5 武蔵国分寺
↓0.6km
- 6 武蔵国分寺跡
↓0.5km
- 7 武蔵国分尼寺跡
↓0.6km
- 8 3億円事件発生現場
↓3.5km
- 9 府中市美術館
↓0.5km
- 10 府中の森公園
↓2.1km
- 11 航空自衛隊府中基地
↓2.0km
- 12 大國魂神社
↓0.8km
- 13 府中駅



12 大國魂神社

武蔵国総本社となる神社。武蔵国の一の宮から六の宮までを祀っていることから「六所宮」とも呼ばれる。神社の境内はかつての武蔵国の国府跡に建てられた。現在も多くの参拝者を集めている。



10 府中の森公園

東京ドーム約4個分の面積を持つ都立の公園。野球場、サッカー場、テニスコートなどのスポーツ施設のほか、水辺の広場、武蔵野の森、花の広場などが整っており、人々の憩いの場として利用されている。

9 府中市美術館

府中の森公園のなかにある市立の美術館。美術作品の展示のほか、作品発表の場としても利用できる市民ギャラリーや美術図書館、カフェなどの施設も備えている。

8 3億円事件発生現場（府中刑務所北側）

昭和43（1968）年12月10日、府中刑務所の北側にある学園通りで現金輸送車からの3億円強奪事件が発生し、日本中を驚愕させた。事件は未解決のまま時効を迎えたが、最近自らが事件の実行犯とする著者の本が出版され話題となった。



Walking Course

13 京王線府中駅

大正15（1916）年に開業した京王線の駅。特急、準特急などすべての列車が停車するターミナル駅となっている。



11 航空自衛隊府中基地

わが国の空の平和と安全を守る航空自衛隊の指令基地。基地内にはヘリポートがあるのみで滑走路はないが、退役した戦闘機が展示してある。予約すれば、無料で基地内の見学をすることもできる。



7 武蔵国分尼寺跡

国分寺跡から西へ徒歩で5分ほど、JR武蔵野線の西側に武蔵国分尼寺跡がある。国分寺と同じく聖武天皇によって建立された。尼寺伽藍の中門、金堂、尼坊などがあった場所に柱堀や石が置かれている。



快汗ウォーキングコース

国分寺駅から殿ヶ谷戸庭園、姿見の池、武蔵国分寺・国分尼寺跡、府中の森公園、航空自衛隊府中基地、大國魂神社を経て府中駅へと歩く半日コース

1 国分寺駅

JR中央線と西武鉄道の国分寺線、多摩湖線の3路線が乗り入れる接続駅。明治22（1889）年甲武鉄道の駅として開業した。



2 殿ヶ谷戸庭園

武蔵野台地の縁に当たる崖を巧みに利用した「回遊式林泉庭園」。さまざまな樹木と池が調和の中に配置されている。名称は昔この地が国分寺村殿ヶ谷戸と呼ばれていたことに由来する。



3 姿見の池

西国分寺駅の近く西恋ヶ窪にある池。かつてこの池では清水が湧き出していた。姿見という名は鎌倉時代に土地の遊女たちが自らの姿をその水に映して見ていたという伝承に由来する。

4 真姿の池湧水群

武蔵野台地の崖縁の部分から湧き出ている清水で、その湧水によってできた真姿の池には弁天様が祀られている。



6 武蔵国分寺跡

国分寺は奈良時代に聖武天皇が仏教の力で国を安定させるために諸國に建立を命じた寺院。武蔵国の国分寺跡は国分寺市西元町にあり、他国のものと比べても規模が大きく金堂、講堂、七重の塔などの礎石が残されている。

5 武蔵国分寺

奈良時代に建てられた国分寺跡のすぐ北側にある真言宗豊山派の寺院。本尊は薬師如来で、境内にある薬師堂は建武2（1335）年に新田義貞の寄進により建立されたと伝えられる。現在の薬師堂は宝暦6（1756）年に今の場所に移され建て替えられた。





代表取締役社長

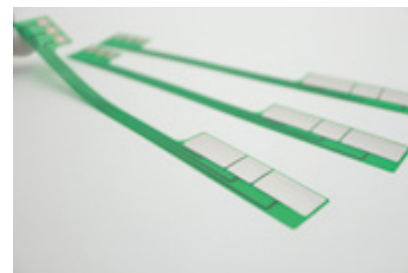
清水 信哉さん

エレファンテック株式会社

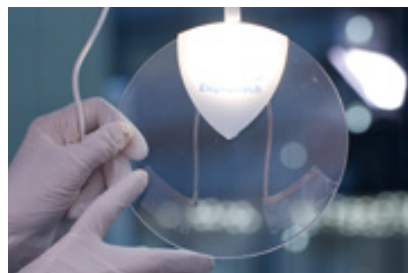
(東京都中央区)

<https://www.elephantech.co.jp/>

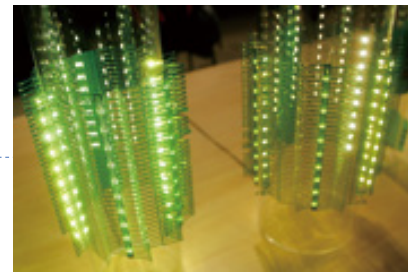
環境に優しい新しい方法で、 さまざまな電子デバイスの製造に挑む



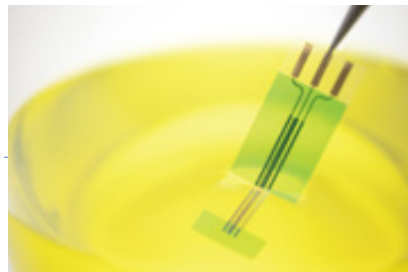
▲銀、塩化銀生体電極



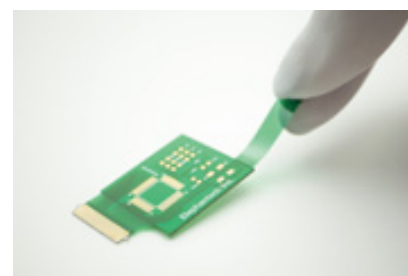
▲静電タッチセンサー電極 (透明)



▲巴形構造を用いた伸縮性LEDランプ



▲P-Flex PETで作る電気化学センサー



▲片面フレキシブル基板

会社の創立はいつですか？

エレファンテック(株)は新しい方法による電子回路の製造を行っている会社です。中央区にある本社をお訪ねして、代表取締役社長の清水信哉さんにお話を伺いました。

御社の業務の内容はどのようなことでしょうか？

系研究科の川原先生がマサチューセッツ工科大学で客員教授をされており、新しい電子回路の製造方法を研究されています。大学時代からのご縁もあってそのアイデアを具体化・製品化するために日本に帰って会社を立ち上げました。

御社のPRポイントについてお聞かせください

現場の要求に対応できる体制になっています。創業以来一貫して鉄骨に関わってきましたので、鉄の性格を知りぬいたプロ集団であると自負しています。当社の経営理念として「鉄を知り、鉄に徹する」という標語がありますが、これからも建築鉄骨のプロ集団として「当社に任せてよかった」とお客様にご満足いただけるような仕事を続けていきたいと思っています。

将来の展望についてお聞かせください

当社の創立は5年半前になりますが、創立後の4年間は製品の研究・試作を主に行っていました。昨年より製品を実用化することができ、製造も軌道に乗ってきたところです。おかげさまで多くのお客様からご好評をいただいております。そのため来年は現在の工場のほかに大規模な工場を建設して製造量の拡大を行う予定です。

また、現在は電子基板の製造を行っています。将来的にはセンサー、電池、半導体などのデバイスについても現在の技術に応用した製品づくりを行いたいと考えています。

これからはエレクトロニクスの諸分野で当社の持つ技術が生かされる時代になっていくと思います。少しでも社会に貢献できる企業になれるよう努力していきたいです。



代表取締役

池田 和隆さん

池田鉄工株式会社

(東京都杉並区)

<http://www.ikeda-fab.co.jp/>

鉄の性格を知り抜いた 建築鉄骨のプロ集団

会社の創立はいつですか？

池田鉄工(株)は建築鉄骨の取扱いを主な業務としている会社です。杉並区にある本社をお訪ねして代表取締役の池田和隆さんにお話を伺いました。

御社の業務の内容はどのようなことでしょうか？

当社の業務は大きく分けて3つに分かれます。

1つは一般建築鉄骨の製作・施工です。一般・共同住宅、オフィスビル、倉庫、店舗、自走式駐車場などに使われる鉄骨の溶接や塗装、組立てを行っています。

2つ目としては鉄骨による耐震補強工事です。小中学校、高等学校、一般・共同住宅、オフィスビルなどの耐震補強工事の鉄骨範囲を担当しています。

3つ目としては鉄筋コンクリート造に付帯してくる鉄骨階段、設備架台、建築金物などの製作・施工です。

御社のPRポイントについてお聞かせください

以上のように建物の骨組みに当たる部分の製作・施工一式を行うことが当社の業務の中心となっています。

当社では1つの案件に、必ず1人の工事担当者が付く形をとっています。担当者が現場での仕事の流れをすべて理解したうえで、スピーディに、また的確に



▲倉庫の鉄骨工事



▲大型施設の鉄骨工事



▲マンションの耐震補強工事



▲学校の耐震補強工事

現場の要求に対応できる体制になっています。創業以来一貫して鉄骨に関わってきましたので、鉄の性格を知りぬいたプロ集団であると自負しています。当社の経営理念として「鉄を知り、鉄に徹する」という標語がありますが、これからも建築鉄骨のプロ集団として「当社に任せてよかった」とお客様にご満足いただけるような仕事を続けていきたいと思っています。



洞性頻脈といわれた。 どのような状態が知りたい

52歳、女性。心電図検査で「洞性頻脈」といわれ、「ほとんど問題はないことが多いが、念のため一度精密検査を受けるように」とすすめられました。まだ検査をしていませんが、洞性頻脈とはどのような状態のことですか。また、心電図以外にどのような検査を行うのか教えてください。（山梨県A）



一般的に、脈拍数が1分当たり 100回を超え、その原因が 心臓のポンプ調節にある場合

手首や首で触れることのできる脈は、心臓の規則的なポンプ活動によって生じています。1分間当たりの脈拍数は常に一定ではなく、置かれている状況や環境に応じて大きく変動しています。運動時、あるいは緊張したときには脈拍数は増加し、逆に睡眠時には減少します。したが



って、脈拍数の正常値というものを規定しにくいのですが、一般的に安静時の健康な人の脈拍数は50〜100／分とされ、100／分を超える場合に「頻脈」と呼んでいます。

このような脈拍数で表される心臓のポンプ活動は、心臓にもともと備わっているペースメーカーによって営まれています。これを「洞（洞結節）」と呼び、心臓はそこから出される電気刺激によって拍動しています。頻脈の原因が洞にあるものが、「洞性頻脈」です。したがって、「洞性頻脈」は病名ではなく、ある一瞬の状態を示したものにすぎません。たとえば、運動時や緊張時には、脈拍数が正常な反応として100／分を超えることもありますが、これも洞性頻脈です。

心電図検査を行った結果、安静時に脈拍数が100／分を超えていることは、健康な人でもあり得ることです。したがって、「ほとんど問題のないことが多い」といわれたのでしよう。しかし、まれに洞性頻脈が何らかの病気のサインになっていることがあります。そのような病気として、貧血、甲状腺機能亢進症、呼吸器疾患、心不全などがあげられます。

精密検査はこれらの病気がないことを確認するために行われるので、その内容としては血液検査、胸部X線や呼吸機能検査、あるいは心臓超音波検査などが含まれます。まず問診により、患者さんの状況を把握したうえで、このような検査のなかから必要な検査が選択されることになるでしょう。あまり心配なさらずに、「健常であることを確認するための精密検査である」と考えて受診されることをおすすめします。

回答者 心臓血管研究所（東京都）所長 山下 武志



CKDで高血圧。 日常生活の注意点を知りたい

52歳、男性。健康診断で尿たんばく陽性となり、受診した結果、慢性腎臓病（CKD）と診断され、「高血圧のコントロールが必要」といわれました。最近の血圧は152／98mmHgです。日常生活の注意点を教えてください。（青森県F）



血圧の管理が進行予防に重要。 塩分の過剰摂取に注意する

慢性腎臓病（CKD）は最近よく聞く言葉ですが、原因を問わず、腎臓の機能が正常の60％以下か、たんばく尿などの腎障害を示す異常があることを意味します。腎臓に問題のある人は、進行して透析が必要な末期腎不全になる危険があるだけでなく、心臓や血管の病気にかかりやすいことがわかってきたので、早く見つけて対応しようということから生まれた病名です。ひとくくりにCKDといっても、いろいろな段階があり、腎臓の機能低下（とくに半分以下）やたんばく尿の程度のひどいものほど、リスクが高いといわれています。

もちろん、糖尿病や腎炎など、原因となる病気の治療をきちんとすることが前提になりますが、CKDの進行を防ぐには、血圧の管理がきわめて重要となります。血圧の目標

としては、年齢も考慮されますが、ほとんどの症例で130／80mmHg以下を目標に、肥満の是正や禁煙などの生活習慣の指導、降圧薬の処方などがなされます。降圧薬は、たんばく尿を減らすことも期待できるACE阻害薬やARBが多く用いられ、血圧の下がりが悪い場合はカルシウム拮抗薬が、塩分摂取が多い場合は利尿薬がよく併用されます。

食事は、たんばく質や塩分を多くとらないことが必要になります。塩分の過剰摂取は、のどが渇いて水を飲み、体内に食塩水がたまり、さらに血圧を上げることになります。腎機能が低下してくると、それに応じて排泄できる塩分量が減ってくるため、1日6g未満に塩分制限をする必要があります。これがうまくいっているかは、尿をためて調べることが可能です。逆に、適切な水分の摂取は、腎機能低下につながる脱水を防ぐ意味でむしろ奨励されている例が多いです。詳しくは主治医や栄養士にご相談ください。

CKDの診断基準

①尿検査、血液検査、画像診断などから、腎臓の障害が明らか（とくに、たんばく尿が出ている）

②腎臓の機能が正常の約60％以下まで低下している※

※糸球体ろ過値（GFR）が60mL／分／1.73m²未満。GFR値は血液検査のクレアチニン値から推算される。

①、②のいずれか、または両方が3カ月以上つづいている

回答者 東海大学医学部内科学系 腎内分泌代謝内科 教授 深川 雅史

電話による無料健康相談をご利用ください……

健康に関する相談ならどんなことでもお受けします

ご活用
ください!

当健康保険組合では無料健康相談を開設しています

ファミリー健康相談・ベストドクターズ・サービス

休日・夜間の急病への対応や、医療や健診のこととわからないことがあったら、右記のダイヤルにご連絡ください。経験豊かなスタッフが迅速・的確にアドバイスします。またベストドクターズ・サービスでは三大疾病にかかった時などに専門医をご紹介します。

年中無休24時間サービス

プライバシー厳守

通話料無料

携帯・PHSからも利用できます

専用ダイヤル

お気軽にお電話ください

0120-911379

専用ダイヤルは保険証の裏面にも記載しております

受けっぱなしはNG! 健診結果の活かし方

健診データを健康管理に 役立てましょう!

年1回の健康診断。結果が「異常なし」だとホッとしますね。
しかし、基準値内でも注意が必要なことがあるのです。



健診結果は 必ず保管しましょう

毎年の健診結果が、あなたの健康に関する履歴書になります。各検査項目の数値がどのように推移したか判断するために、過去の健診結果が大いに役に立ちます。今後のためにファイルなどにとじておきましょう。

健康を維持する 努力を

健診で異常がなかったからといって、将来にわたって健康が保証されたわけではありません。また、「異常なし」判定であっても、「異常あり」に近い正常範囲」という場合も含まれています。日頃から自分の健康状態には注意を払うことが大切です。

特定保健指導の 対象になったら

健診は、自身の体の状態を確認することですが、検査結果が一定の判定値を上回った場合は、生活習慣改善のためのフォローアップである特定保健指導を受けることになります。健診で大切なのは「受診したこと」ではなく、「受診後にどう対応したか」です。検査結果に応じた適切な指導を受けてケアに努めましょう!

奥様も健診を受けてください

家族が笑って毎日を過ごせるのも、奥様が元気で家庭を守っているからこそです。「忙しいから」「症状がないから」と、健診から遠ざかっているうちに生活習慣病が悪化! なんてことになったら、それこそ家庭の一大事。奥様だから

こそ、毎年健診を受けて健康をキープしましょう。当健保組合の健診を、ぜひご活用ください。

※年度年齢40歳から年度に1回補助の対象となります。

「天城の里20」の年末年始の 利用は抽選専用の申込用紙で

今年も少しでも多くの方に
利用していただくために、
年末年始の抽選申し込みは
1泊限りとさせていただきます。
皆様のご理解、
ご協力をお願いします。

●抽選対象期間●令和元年12月28日(土)～令和2年1月4日(土) 宿泊分

●抽選方法●

- ①抽選専用の申込用紙に必要事項を記入し、FAX(03-5232-5029)または郵送にて当健康保険組合までお送りください。
*申込用紙は、下記「抽選申込書」をそのまま切り取るか、コピーしてご使用ください。また、ホームページの「抽選申込書」をダウンロードして使用することもできます。
- ②9月30日(月)までに受付した申込書につきまして抽選を行

- い、結果は**当選者へ10月8日(火)に郵送**でお知らせいたします。
- ③10月15日(火)午前9時より空室を対象に電話予約を開始いたします(連泊の予約可)。
- ④申し込みにつきましては、**1グループ5名1枚(第一希望)**でお願いします。

- 「天城の里20」では年末年始の特別料理として、1/1～1/2のご夕食はおせち料理となります。(しし鍋不可)
- その他(一般)の方の利用料金は、被保険者もしくは被扶養者のご宿泊の場合には被保険者・被扶養者と同額の6,000円となります。
- 「天城の里20」フロントにて資格確認を行いますので、保険証をご持参ください。
- 取消・変更は利用日の3日前の17:00までです。以降はキャンセル料(利用料金の全額)が発生します。必ず当健康保険組合までご連絡ください。
- お支払いは現金での取り扱いになります。チェックアウトの際にお支払いください。
- 子供料理は5歳以下の方が選択可能です。
- 2歳以下で食事・寝具どちらも不要の際は、利用料金を無料とさせていただきます。
- 食事等欄に○印がない場合は大変恐れ入りますが、通常コースとさせていただきます。
- *この申込書に記載の個人情報については、利用者の確認以外の目的に使用したり、第三者に提供したりすることは一切ないことを確約いたします。

天城の里20 年末年始 抽選申込書

抽選対象期間 令和元年12月28日(土)～令和2年1月4日(土) 宿泊分

太枠内をご記入ください。また初めてご利用される方は右欄に✓印をご記入ください。

会社名			利用責任者氏名					
利用責任者 当選後連絡先	TEL () 携帯 ()	FAX		()				
住所	〒							
利用日	令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日 1泊			交通手段 (○で囲む)	車・電車			
食事について	食事等欄にて選択してください。1/1と1/2のご夕食はおせち料理となります。(しし鍋不可) ○通常コース+追加料理しし鍋(1人前1,000円) オススメ!! ○しし鍋コース…通常コースから3皿減らし、しし鍋を加えたもので料金はそのままです。							
職業	保険証 記号・番号	利用者氏名	利用者区分 (○で囲む)	性別 (○で囲む)	泊数	年齢	食事等 (○で囲む)	備考
	.		被保険者 被扶養者 その他	男・女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
	.		被保険者 被扶養者 その他	男・女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
	.		被保険者 被扶養者 その他	男・女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
	.		被保険者 被扶養者 その他	男・女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
	.		被保険者 被扶養者 その他	男・女	1		通常コース+しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	

東京総合健保「硬式テニス大会」結果のお知らせ

第33回東京総合健保「硬式テニス大会」におきまして、当健保組合より出場されました下記の方々が優秀な成績を収められたのでお知らせします。

男子 シングルスA（40歳以上の部）

準優勝

宿谷 哲 さん
(株)ユニフローズ

ベスト4

佐藤 達明 さん
ドイツ品質システム認証(株)

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
平成31年 4月	ALPHA&OMEGA SEMICONDUCTOR HONG KONG LIMITED	ロボット・運搬機械部品のマーケティング・販売促進	千代田区
	ナビコムアビエーション株式会社	航空機部品の開発・製造・販売	千代田区
	一般財団法人 宇宙システム開発利用推進機構	宇宙システム(衛星等)の設計・開発・コンサルティング	港区
	サフラン・ヘリコプター・エンジンズ・ジャパン株式会社	航空機部品のコンサルティング	港区
	グリーンエア・スカンジナビア株式会社	分煙システムの製造・販売・リース・保守管理	港区
	カナディアン・ソーラー・ジャパン株式会社	発電機器及び設備の開発・製造・販売	新宿区
令和元年 6月	ピアブ・ジャパン株式会社	産業用ポンプ、ロボット部品の販売・保守管理	葛飾区
	株式会社オプティマ	産業用ロボットの製造・販売	神奈川県川崎市
	SMAジャパン株式会社	太陽光発電システムの設計・製造・販売・メンテナンス	港区
	エジョット・ジャパン合同会社	産業用ロボットの販売・メンテナンス	埼玉県川越市

懸賞クイズ

保養所
 無料宿泊招待券
 図書カード **または**
 5,000円分が
当たる!!

次の①から⑤の問題文の空欄を
 本誌に掲載されている言葉を用いて埋めてください。
 本誌をよく読めばわかります。

応募要領

郵便ハガキに①～⑤までの解答、住所
 (郵便番号も)、氏名、会社名と、「天城の
 里20の招待券」か「図書カード」のどちら
 かご希望の賞品名を忘れずに記入し、
 左記あてにお送りください。

正解者の中から抽選で、天城の里20に
 ご家族、ご友人と一緒に宿泊できる招
 待券(1泊1室分)を5名、図書カード
 (5,000円分)を5名の計10名の方に
 プレゼントいたします。

●送り先

〒105-0014
 東京都港区芝2-13-4
 産業機械健康保険組合

「懸賞クイズ」係

●締切り 8月16日(金)消印有効

春号(第213号)

懸賞クイズ

●答え

①保険料

②異動届

③積極的支援

④深夜加算

⑤中村貴咲

●当選者

応募総数248名
 (宿泊招待券の応募
 114名、図書カー
 ドの応募126名、
 不正解8名)の中
 から抽選で、次の方
 が当選されました。

〈宿泊招待券〉

(株)アクティオ 渡辺 康夫様

永代機械工業(株) 轟木良太郎様

(株)イワキ 宣場 伸三様

日本フルコン(株) 渡辺 和美様

日本防蝕工業(株) 山田 和男様

〈図書カード〉

(株)ユニコントロールズ

関西金網(株) 三好 満様

(株)ラミコーボレーション

今井 晴美様

マンロランドジャパン(株)

佐藤 美香様

Premier Solution Japan(株)

吉良ゆかり様

東京総合健保「野球大会」への出場チームを募集

秋に開催されます東京総合健保「野球大会」(日刊スポーツ杯)に、当健康保険組合を代表
 する1チームに出場していただきたいと考えております。出場を希望されるチームは、出場したい旨
 おおよび年間の活動状況を提出してください。書類審査の上、代表1チームを決定させていただきます
 ますが、決まらない場合には抽選で1チームを決定いたします。

提出期限…令和元年7月31日(水)

提出先・お問い合わせ先…当健康保険組合 保健事業課

〒105-0014 東京都港区芝2-13-4 TEL.03-5232-5006 FAX.03-5232-5029

東京総合健保「野球大会」の日程

場 所…大宮けんぼグラウンド 日 時…令和元年10月6日(日)、13日(日)、20日(日)



◆今月号の表紙◆

「ラグビー」流 大選手

1992年、福岡県久留米市生まれの26歳。
 帝京大学4年生のときには主将を務め、大学
 選手権6連覇に貢献した。2015年からはサン
 トリーのチームに加入、スクラムハーフとして
 プレーしている。身長166cmと小柄ながら闘
 志あふれるプレーで現在日本代表選手。2016
 年―2017年、2017年―2018年のベストフィ
 フティーンにも選出されている。

©JRFFU



- 東京都品川区
第2186号 1・5・16
事業所所在地変更について
日本風力開発株式会社
東京都港区→東京都千代田区
- 第2187号 1・5・24
事業所所在地変更について
イオスエナジー・マネジメント
東京都港区→東京都千代田区

組合日誌

- 第214回理事会 1・5・14
議題
決議事項

- (1) 第110回組合会の開催について
報告事項

- (1) 平成30年度事業報告について
(2) 平成30年度収入支出決算見込について
(3) 理事長専決事項について

- (4) 準備金保有実績について
(5) 組合の現況について

- 第44回健康管理事業推進委員会 1・6・7
議題

- (1) 平成30年度の決算見込及び
組合の動向について
(2) 平成30年度の保健事業報告及び
今後の保健事業について

- (3) 組合の現況について
決議事項

- 第215回理事会 1・7・11
議題

- (1) 平成30年度事業報告について
(2) 平成30年度収入支出決算について
(3) 平成30年度決算残金処分(案)について
(4) 事業所の編入について

- 第110回組合会 1・7・11
議題

- (1) 平成30年度事業報告に関する件
(2) 平成30年度収入支出決算に関する件
(3) 平成30年度決算残金処分(案)に関する件
(4) 事業所の編入に関する件

- 報告事項
決議事項

- (1) 監事による事務監査について
(2) 理事長専決事項について
(3) 組合の現況について
(4) その他

組合の現況

5月末現在

被保険者数



153,385人

被扶養者数



106,843人

平均標準
報酬月額



363,165円

事業所数



1,129カ所