

2017 Winter No.204 Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合



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
5000円分が
当たる!!

- 平成29年 新年のご挨拶
- 被扶養者資格の再確認をしています
- マイナンバーの収集にご協力を
- インフルエンザを予防しよう!



本誌をご家庭に
お持ち帰りください

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

©N.Tanaka/SHUTTERZ

のんびりくつろげる直営保養施設

「天城の里20」

河津桜と河津七滝



河津桜は染井吉野より濃いピンク色の花びらが特徴です。

今号も前号に引き続き「天城の里20」周辺のガイドです。今回紹介するのは「河津桜」と「河津七滝」です。

河津川沿いに約4kmの桜並木が続きます。



河津桜と河津七滝で有名な河津町は天城の里20から車で1時間あまりのところにあります。河津町では毎年2月から3月にかけて、「河津桜まつり」が開催され、多くの観光客で賑わいます。今年は2月10日から3月10日までとなっています。期間中は河津川沿いに約4km、美しい河津桜の並木が続きます。河津川の上流には大小7つの滝が見られる「河津七滝」もあります。なお、桜まつり期間中は河津町までの道路渋滞や現地駐車場の混雑が見込まれるため、車は天城の里20から最寄りの伊豆高原駅近くに駐車しておき、電車で河津駅に向かうのがおすすめです。



ここも見どころ。
河津七滝ループ橋。



河津七滝のひとつ「初景滝」には伊豆の踊子像があります。(河津駅よりバスで25分、「河津七滝バス停」下車)

「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、同伴のその他の方も被保険者・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。

本年が皆様にとって
すこやかで実り多き年にな
りますよう



理事長
和田 正

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、平成27年の日本人の平均寿命は男性80・79歳、女性87・05歳となり、ともに過去最高を更新しました。男女ともに平均寿命が延びたことは喜ばしいことですが、介護等を必要としない自立した生活ができる「健康寿命」との差は、男性で約9年、女性で約12年あり、この期間に費やされる医療や介護などの社会保障にかかる費用も膨大な額となっています。

健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、平成20年度の後期高齢者医療保険制度創設以来、支出に占め

組んでまいります。皆様の積極的なご利用をお願いいたします。

また、昨年から始まっているマイナンバー制度については、本年から健康保険組合においても各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うこととなります。当健康保険組合といたしましては個人情報厳格な保護・管理に努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりますが、本年が皆様にとってすこやかで実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

る支援金・納付金の割合は4割を超えています。健康保険組合では高齢者医療の負担構造改革の実現とともに、税を原資とした公費投入を求めています。現役世代の負担軽減につながる道筋は見えてこないのが実情です。

このような情勢のなかで、健康保険組合としての取り組みの基本は医療費適正化であり、皆様に対する健康づくり事業の推進や重症化予防といえます。国では健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めていますが、健康保険組合においても生活習慣病予防として健診事業の充実と特定保健指導のほか、直営、契約保養施設の充実など各種健康づくり事業に取り

平成28年度

健康保険組合全国大会開催

改革の早期実現！
次世代へ安心・
納得の確保を！



平成28年度健康保険組合全国大会が11月29日(火)、東京有楽町の東京国際フォーラムで開催されました。

大会では国民皆保険制度を守り、次の世代につなげるために、増え続ける医療費に対し、国を挙げての実効性のある医療費適正化対策の推進を強く訴え、以下のスローガンの実施を組織の総意として決議しました。

大会スローガン

- ◆高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- ◆皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- ◆実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- ◆現役世代が納得できる介護保険制度の実現

被扶養者資格の再確認をしています

被扶養者資格の再確認で認定要件を満たしていない場合や、必要書類の提出がなく、生計維持関係が確認できない場合には、被扶養者資格がなくなります。また、すでに就職や結婚などしている場合には、被扶養者から除く手続きをお願いいたします。



健康保険組合では保険給付適正化の観点から、健康保険法施行規則第50条および関連取り扱い通知（保発1029005号）に基づき、被扶養者資格の再確認を行っております。毎年、年末調整の時期に合わせ、会社の担当者を通じ

て証明書等を提出していただいておりますが、この再確認は、みなさんから納めていただいた保険料が適正に使われるためにも必要なものです。みなさんのご理解、ご協力をお願いいたします。

被扶養者には 家族なら誰でも なれるわけでは ありません

健康保険では、家族のことを『被扶養者』と呼んでいますが、家族なら誰でも被扶養者になれるわけではありません。その範囲は、健康保険法第3条第7項により「主として被保険者により生計を維持するもの」と決められています。

具体的には、被保険者が被扶養者になっている方の生活費の半分以上を、将来にわたって継続的に援助する経済能力がある場合であって、被扶養者が、自分自身の生活費を自身の収入等だけではまかなえないときに、生活費の半分以上を被保険者から援助されている状況をいいます。

保険証を添えてすみやかに届出を！

平成28年10月から始まった短時間労働者の適用拡大により、被扶養者だった方が短時間労働者として健康保険の被保険者資格を取得した場合は、保険証を添えて速やかに被扶養者から除く手続きをお願いいたします。

被扶養者として認定できない場合

- ①すでに就職をしている場合
- ②結婚などにより他の方の扶養となった場合
- ③死亡した場合
- ④義父、義母など同居が条件の方が別居になった場合
- ⑤主として被保険者により生計を維持されていない場合
- ⑥認定基準の収入の条件を上回る場合

ムダな財政負担を 減らすためにも 被扶養者の異動届は お忘れなく！

健康保険組合は高齢者医療制度への支援金・納付金（※）によって、厳しい財政運営を強いられています。この高齢者医療制度全体への納付金は、被扶養者1人あたり年間で約11万円を負担する仕組みとなっており、**扶養削除の届出が遅れたり漏れがあった場合には、余分な財政負担が発生します。**それを防止するためにも被扶養者資格に異動があった場合には、速やかな届出をお願いします。
※後期高齢者医療制度（75歳以上の方が対象）への支援金および前期高齢者医療費の財政調整（65歳以上75歳未満の方が対象）への納付金。

同居の場合：被保険者が主として生計を維持している場合であって、年収130万円（60歳以上である場合、また概ね障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者の場合は180万円）未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方。
別居の場合：被保険者が主として生計を維持している場合であって、年収130万円（60歳以上である場合、また概ね障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者の場合は180万円）未満で、かつ被保険者からの援助額を下回っている場合。

被扶養者の範囲
（認定基準の収入の条件）

マイナンバー の収集にご協力 をお願いいたします

健康保険組合では、平成29年7月の国や地方公共団体との情報連携開始に向けて、平成29年1月1日現在在籍している被保険者、被扶養者の皆様のマイナンバーを事業主を通じて収集しています。まだ、事業主にマイナンバーを提供していない場合は、速やかにご提出くださるようご協力お願いします。なお、平成29年1月以降に加入する方のマイナンバーについては、被保険者取得届または、被扶養者異動届に記入いただくことで収集していきます。



提出がまだの方は
お早めに!!



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

マイナンバー Q & A

Q... マイナンバー利用の メリットは？

A... 現在、各機関がそれぞれに管理している個人情報をマイナンバーでつなぐことで、国や地方公共団体等との情報連携が可能となり、各種事務手続きにおいて、住民票や所得証明書などの添付が省略でき、被保険者や事業主の事務手続きの簡素化が図れます。

Q... 個人情報の安全管理 は大丈夫なの？

A... マイナンバーを含む個人情報は「特定個人情報」といい、番号法では個人情報保護法より厳しい措置が規定されています。健康保険組合ではお預かりしたマイナンバーについて、個人情報保護管理規程等に基づき、適正に管理します。

Q... マイナンバーの 利用目的は？

A... 扶養認定の際の住民票や課税非課税証明の確認、高額療養費や限度額適用認定の際の非課税者の確認等が想定されておりますが、詳細については平成29年7月の情報連携開始までに確定されることになっています。

Q... マイナンバー収集に 関する法的根拠は？

A... 健康保険組合は番号法第2条12項に規定された「個人番号利用事務実施者」として、第14条第1項（個人番号の取得の要求）及び健康保険法第197条（報告等）に基づき被保険者および被扶養者のマイナンバーを収集します。

インフルエンザの 予防接種を受けましょう

インフルエンザ、
しっかり予防
しましょう

インフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

今シーズンのインフルエンザワクチン

※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・ A/ カリフォルニア /7/2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
- ・ A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)
- ・ B/ プーケット /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)



なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100% 予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。

昨年受けたけど、 今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受ける必要があります。

今から受けても 遅くないの？

例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。まだ受けていない人は今からでも受けておきましょう。

ワクチンからインフルエンザに かかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性があります。

予防接種にプラス インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと



ウイルスの感染予防のための**手洗い**と**うがい**のほか、体の抵抗力を維持するために、**十分な睡眠とバランスのとれた食事**は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、**部屋の湿度を50~60%に保つ**ことも大切です。その他、流行期には**人混みを避ける**、**マスクを着用する**などがポイントです。

Q... 自分の薬に、ジェネリック医薬品があるか知りたいときは？

A... まずは薬局で相談を！

処方せんを薬剤師に渡すとき「この薬のジェネリック医薬品はありますか？」などと相談すれば、薬剤師が調べてくれます。

また、下記のホームページで薬の名前を検索すれば、切り替え可能なジェネリック医薬品の名称や価格が調べられます。

●かんじゃさんの薬箱 (日本ジェネリック医薬品学会)

<http://www.generic.gr.jp/>

かんじゃさんの薬箱

検索

Q... いきなりジェネリック医薬品に 変更するのは不安です

A... 短期間だけ試すこともできます

慢性疾患などで長期に服用する薬を処方されている方は、のみ慣れた薬をジェネリック医薬品に変更するのは不安かもしれません。

そんなときは、「お試し調剤」というもらい方がおすすめです。これは最初の短期間分(1週間分など)だけジェネリック医薬品をもらって服用し、とくに問題がなければもう一度薬局に行って、残りの分もジェネリック医薬品をもらう、という方法です。自分に合わないと感じた場合は、変更する前の先発医薬品に戻すことができます。

※お試し調剤では、2回目に薬局へ行った際、薬代に上乗せ料金がかかります。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。先発医薬品の特許が切れていない場合は、ジェネリック医薬品がありませんのでご注意ください。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に替えられないこともあります。

ジェネリック 医薬品

上手に切り替えるための

Q & A



要 チ ェ ッ ク 情 報 !

1月から セルフメディケーション税制が始まります

市販薬にかかった費用だけでも
医療費控除の対象に

この
マークが
目印

セルフメディケーション
税 控除 対象

皆さんや家族の分も含め、世帯当たりで自己負担した医療費が1年間で10万円を超えた場合、税務署に確定申告すると税金が戻ってくる「**医療費控除**」という制度がありますが、2017年1月からは市販薬にかかった購入費が**年間1万2,000円を超えた場合**にも、確定申告すれば税金が戻ってきます。パッケージに**上記のマーク**の付いた市販薬が対象となります。購入の際に

受け取るレシートの中で該当する薬品に★のような印と「セルフメディケーション税制対象」という印字が付きますので、レシートは大切に保管してください。

しかしながら、**従来からの医療費控除と同時に受けることはできません**。どちらの医療費控除を受けたいか、1年間に自己負担した医療費の額などによって、よく検討する必要があります。

佐久スキーガーデン『パラダ』

上信越自動車道佐久平PA・スマートIC直結！
日本唯一の高速道路直結スキー場
佐久スキーガーデン
アクセス良好、
天気良好
みんなで楽しく
雪遊び！

2016-2017 WINTER SEASON SAKU SKI GARDEN PARADA

産業機械健康保険組合様
リフト1日券
割引券

■バック券
(リフト券+食事券1,000円+レンタル割引500円)
■有効期限 H28.12/23～H29.3/20
http://www.saku-parada.jp
長野県佐久市下平尾2681 TEL 0267-67-8100

●営業期間については、天候等により変更となる場合がありますので、お問い合わせください。●本券は、1枚につき5名様ご利用できます。●本券の再発行、現金との引換はいたしません。●他の割引サービスの併用はできません。●バック券のレンタル割引は、1日レンタルのみ対象となります。●H28.12/29～H29.1/3は土休日扱いとなります。

非売品

ニュー・グリーンピア津南

「契約保養施設」 2016～17 スキー&スノーボード
ニュー・グリーンピア津南&スキー場
ご契約団体の加入員様及びご家族へのお得な「ご宿泊+リフト券付」の限定プランです。ホテル前がゲレンデのゆったりした温泉リゾートスキー場。露天風呂付温泉大浴場、ボウリング場、屋内テニスコート等アフタースキーも充実

冬得 保養所加入員様限定プラン
期間 16.12/17～17.4/1
☆初スベリ・Xmasスキー☆
【12/17～22泊】 → 9,800円～ リフト
乗り放題

シーズン料金 10,800円～

【料金】大人お一人様1泊2食+リフト券付(サ+消費税込)。入湯税別100円(大人のみ)
例)部屋:本館和室10畳(35㎡/バス無/全室洗浄トイレ付の場合) 単位:円

期 間	平日 及び 12/23・24		休前日		感 謝 状 期間中は ド浸診断 リフト券付
	1日券付	2日券付	1日券付	2日券付	
4-5名 [リフト券無]	13,360	14,360	15,160	16,160	10,800～
3名 [リフト券無]	14,260	15,260	16,060	17,060	11,800～
2名 [リフト券無]	12,060	13,060	13,860	14,860	12,800～

●お子様料金:大人料金の小学生は70%。未就学児(3才以上)は50%です。
●12/28・29、1/4は休前日料金となります。●12/30～1/3は料金が異なります。
●感謝状(12/19・24・26・3/3・9・10・12・17・20・21・30・31)は、リフト券箱に中付。
★http://www.greenpia-center.co.jpでWEB予約! 得々プラン満載!
●交通案内:関越道「塩沢石打IC」より約40分。越後湯沢駅より無料送迎バス有。

ご予約 限定プランの予約は「グリーンピアセンター」にて承ります
お問合せ TEL 03-5688-4611 (日・祝日は休み)
ID: greenpia PW: center

スマイルスキーリゾート

～笑顔あふれるスキーリゾート～
スマイルスキーリゾート
新潟県内の4つのスマイルスキーリゾートが産業機械健康保険組合員様限定の特別割引 & おトク商品をご案内いたします。
今シーズンもスマイルスキーリゾートへご家族、カップルで!!

4スキー場共通割引券
[有効期限]
2016-2017シーズン終了まで

湯沢中里スキー場 025(787)3301
舞子スノーリゾート 025(783)4100
六日町スキー場 025(773)3311
ニノックススノーパーク 025(429)9915

産業機械健康保険組合

舞子スノーリゾート
1dayパス
大人 4,700円 → 3,500円
中高生・シニア(55歳以上) 4,200円 → 3,100円
小学生 2,900円 → 2,300円

湯沢中里スキー場
リフト1日券
大人 4,200円 → 3,400円
中高生・シニア(55歳以上) 3,300円 → 2,600円
小学生 2,200円 → 1,600円

舞子高原ホテル
2名1室 平日1泊2食 9,400円(税別)
滞在中でも利用できるリフト1日引換券プレゼント!!

ニノックス スノーパーク
リフト1日券
大人 4,000円 → 3,200円
シニア(55歳以上) 3,500円 → 2,800円
小学生 3,000円 → 2,400円

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。

法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部からのご案内

室数限定 得旅プラン ～2017/3/31(金)泊
※12/30～1/3泊を除く。その他、ホテルにより除外日あり。

平日も休日も同料金!
大人最大 3,300円
お得に!

内容 1泊2食

料金

蔵王	大人	お子様
[夕食:4,600円コース]	7,800円 (通常 10,600～11,100円)	6,800円 (通常 7,300～7,800円)
那須・修善寺・白馬八方・琵琶湖	大人	お子様
[夕食:4,600円コース]	9,800円 (通常 10,600～11,600円)	6,800円 (通常 7,300～8,300円)
伊東	大人	お子様
[夕食:6,800円コース]	12,500円 (通常 13,300～14,800円)	6,800円 (通常 7,300～8,800円)

※部屋タイプはホテルお任せとなります。※室数限定となります。

冬の
リゾートで
楽しもう!

スキー&スノーボード

ゲレンデリフト券がセットになった『お得なリフト券付宿泊プラン』で、冬のリゾートを満喫する旅へ出かけましょう!

ラフォーレ倶楽部
ホテル白馬八方
2016年12月22日
リニューアルオープン
ホテルロビー・レストラン・ゲストルームの
改装を経て、装いも新たにリニューアル
しました。

白馬八方尾根スキー場
期間 ～2017/3/25(土)泊 ※12/31～1/2泊を除く。
内容 1泊朝食・1日リフト券
料金 スタンダードルーム泊
大人 10,600～11,100円
お子様 8,000～ 8,500円
※保証金を含む。★1泊2食付プランもございます。

ラフォーレ蔵王リゾート&スパ
ホテルより車で約20分
みやぎ蔵王えびしリゾート
期間 2017/1/4(水)～3/12(日)泊
内容 1泊朝食・6時間リフト券
料金 スタンダードルーム泊
大人 9,000～9,500円
お子様 6,800～7,300円
★4時間・8時間リフト券付の宿泊プランもございます。
★「リフト券付宿泊プラン」のご予約・お問合せは各ホテルにて承ります。スキー場への直接のご予約・お問合せはご遠慮ください。※お食事の追加も承ります。

リゾートホテル
ラフォーレ那須
ホテルより車で約30分
マウントジーンズ那須
期間 2017/1/4(水)～3/11(土)泊
内容 1泊(食事なし)・1日リフト券
料金 ホテル棟 スタンダードルーム泊
大人 7,500～8,500円
お子様 7,100～8,100円

総合リゾートホテル
ラフォーレ琵琶湖
ホテルより車で約30分
びわ湖バレイスキー場
期間 2017/1/4(水)～2/28(火)泊
内容 1泊朝食・ロープウェイ往復券・1日リフト券
料金 スタンダードルーム泊
大人 11,000～11,500円
お子様 7,000～ 9,000円

●掲載の内容は11月時点のものです。一部ホテルはリノベーション工事の都合により工事期間中クローズとなる場合がございます。予めご了承ください。
※掲載の料金は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(琵琶湖を除く)を申し受けます。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。※写真はイメージです。

ご予約・お問合せは各ホテルまたはWEBサイトへ

軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489
(旧:ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢) ※2016/7/29リブランドオープン
ラフォーレ蔵王リゾート&スパ 0224-34-1489
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489

総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489
リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-8489
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489
※2016/12/22リニューアルオープン
総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 077-584-3489
リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜 0739-82-1489

お得なプランやイベント情報が満載!

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

- コース距離：10.4km
- 歩行時間：3.5時間

- 1 東京駅
↓ 1.0km
- 2 平将門の首塚(将門塚)
↓ 2.1km
- 3 お玉稲荷
↓ 1.6km
- 4 鳥越神社
↓ 0.6km
- 5 蔵前水の館
↓ 0.6km
- 6 横網町公園
↓ 0.5km
- 7 相撲博物館
↓ 0.4km
- 8 東京都江戸東京博物館
↓ 1.5km
- 9 法恩寺
↓ 0.1km
- 10 錦糸町タワービュー通り
↓ 0.6km
- 11 錦糸公園
↓ 0.4km
- 12 亀戸天神
↓ 1.0km
- 13 亀戸駅



12 亀戸天神

学問の神様菅原道真公を祀る神社として、都内では湯島の湯島天神と並び称される。1646年に菅原道真公の末裔である菅原大鳥居信祐により創建された。2～3月の梅まつり、4～5月の藤まつり、10～11月の菊まつりには多くの人々が訪れる。



11 錦糸公園

JR 錦糸町駅近くにある墨田区立の公園。芝生広場や野球場、テニスコート、屋内プール、総合体育館などの施設もある。



8 東京都江戸東京博物館

JR 両国駅の北側に両国国技館と隣りあって建つ都立博物館。「江戸と東京の歴史や文化を伝える博物館」として1993年にオープンした。5、6階にある常設展のほか、1階にある展示室では年に4～5回、企画イベントが行われる。



13 亀戸駅

JR 総武本線と東武鉄道の亀戸線が乗り入れる。明治37(1904)年に開業。



10 錦糸町タワービュー通り

墨田区の錦糸、太平、横川、業平を南北に通る道。歩道が整備されており、街並みの向こうに東京スカイツリーを望むことができる。



7 相撲博物館

両国国技館の敷地内にある博物館。歴代横綱の写真や錦絵、化粧まわしなど相撲に関するさまざまな資料が展示されており、相撲の歴史を知ることができる。

1 JR東京駅

東京の玄関口として1日40万人以上の乗車人数があるターミナル駅。丸の内側にある赤レンガ造りの駅舎やドーム状の天井も見もの。

快汗ウォーキングコース

亀戸天神の亀



東京駅から将門塚、お玉稲荷、鳥越神社、両国を経て錦糸町、亀戸天神へと至る半日コース



2 平将門の首塚(将門塚)

千代田区大手町にある平将門の首を祀ってある塚。東京都指定の旧跡となっている。近隣にはオフィスビルが林立しているが、ここだけは木々に囲まれひっそりとしたたたずまいとなっている。首塚に不敬なことをすると祟りに見舞われるという言い伝えもある。



3 お玉稲荷

現在の岩本町の辺りに昔、お玉が池という池があった。江戸時代には不忍池よりも大きかったといわれるが、徐々に埋められて姿を消した。この稲荷神社は多くの人々の崇敬を集めていたが、安政2年の震災火災により焼失し、新小岩に本社を移した。江戸時代後期には剣豪千葉周作の道場「玄武館」が近くにあった。



5 蔵前水の館

蔵前国技館の跡地にある東京都下水道局の施設。予約すれば東京の下水の仕組みを見学することができる。

6 横網町公園

大正12(1923)年の関東大震災のとき、周辺の多くの人が当時造成中だったこの公園に逃げ込んだ。その時運び込まれた家財道具に飛び火し、折からの強風にあおられて大火となり多数の焼死者が出た。公園内には関東大震災と東京大空襲の犠牲者約163,000体の遺骨を安置する東京都慰霊堂や大震災と戦災の写真や遺品などを展示した東京都復興記念館がある。写真は慰霊堂。



4 鳥越神社

651年、日本武尊を祀って白鳥神社としたのが始まりといわれる古社。前九年の役(1051年)のときに源義家がこの地を訪れ、鳥越神社と名付けたといわれる。毎年6月には例大祭「鳥越まつり」が行われる。

Q

昔から月経不順。基礎体温表のつけ方を詳しく知りたい

25歳の娘。来年、結婚を控えています。昔から2〜3ヵ月月経がこないことがあるなど月経不順のため、今後の妊娠のことも含め心配しています。基礎体温表をつけることをすすめようと思いますが、毎日同じ時間に測らなければいけないか、低体温でも問題ないかなど、基礎体温表のつけ方について教えてください。（兵庫県 K）

A

朝起き上がる前に体温を測定。体温表を見て、およそ二相に分かれているかを確認する

月経周期は必ずしも28日ぴったりでなくてもよいのですが、3ヵ月以上も月経がこなければ、妊娠するしない以前に、健康によくない状態なので、放置しておいてはいけません。

過労やストレス、急激な体重減少などがあると、卵巣のリズムをつかさどる、脳の視床下部の働きが抑制され、月経異常がおこります。そのため、からだにやさしい生活を心がけると自然に月経が順調に戻ることがあります。結婚してのんびりできると、月経不順が自然に治る人もいます。逆にこれまで月経が順調だった女性でも、慣れない生活や人間関係に緊張したり、家事や仕事で過労になったりすると、結婚を契

機に月経不順になることもあります。

基礎体温とは、排卵後に分泌される黄体ホルモンが、ごくわずかな体温上昇をおこすことを利用し、排卵の状態を知るものです。月経開始から排卵までの卵胞期が低温期、排卵から次の月経前までの黄体期が高温期と分かれます。体温の絶対値を見るのではなく、体温差を見るので、低体温の人でもわかります。グラフは低温期と高温期の二つの相に分かれ、高温期が12日以上あれば排卵があると判断できます。排卵日に1日だけ体温低下によるグラフの陥没が見られますが、もしこれがなくても二相性なら心配ありません。しかし、何ヵ月も低温期だけなら、婦人科を受診してください。また、高温期が21日以上つづけば、妊娠の可能性が高いです。



測定は専用の婦人体温計を使い、朝、目が覚めたら布団から起き上がる前の安静な状態で、舌下で測ります（実測式の場合、5分間）。起床時間の多少のズレは問題ありません。測定した体温は折れ線グラフにします。スマートフォンのアプリで自動的にグラフが出るものもありますが、スマートフォンでは読みにくい場合もあるので、A4の横が2ヵ月くらいの幅になるようなグラフにすることをおすすめします。ノートの用紙が販売されていますし、ダウンロードできるホームページもたくさんあります。

回答者 ▼ 百合レディースクリニック（東京都）院長 丸本 百合子

Q

会議の前になると下痢をする。過敏性腸症候群の治療、生活上の注意点は？

36歳の夫。もともとおなかを下しやすいほうでしたが、会社の部署を異動してから頻繁に、会議前などになると下痢をするようです。過敏性腸症候群ではないかと思いますが、治療法や食事などの生活上の注意点について教えてください。（埼玉県 M）

A

生活指導、薬物療法などがある。下痢型は消化の悪いものを避ける

もともと下痢をしやすい、ストレスをきっかけに症状が強くなったとみられ、症状、経過からは過敏性腸症候群が考えられます。

過敏性腸症候群は下痢や便秘などの便通異常と腹痛、腹部不快感などの腹部症状が慢性的につづく機能性消化管障害の一つです。

この病気の発生する割合は、人口の約10〜20%といわれており、比較的多い疾患です。

症状により、「下痢型」「便秘型」「下痢、便秘混合型」に分けられ、男性は下痢型、女性便秘型、混合型が多いといわれています。発症には体質、生育環境が影響しますが、感染、腸内細菌の異常なども関係すると考えられています。また、ストレスにより症状が悪くなるのも特徴です。一般に午前中、とくに試験の前、会議の前など、緊張すると症状が強くなり、夜間に症状が強くなることはまれです。



治療としては、まず病態を説明して、病気を理解してもらいます。次に生活療法、食事療法を指導します。規則正しい生活と規則正しい食事が大切です。下痢型では、消化の悪いもの、油の多いもの、冷たいもの、アルコールなどの下痢をしやすい食べ物、飲み物を避けたほうがよいでしょう。便秘型の場合には、水分を十分にとり、食物繊維の多い食べ物をおすすめします。薬物療法では、ポリカルボフィルカルシウムというお通じの水分量を調節する薬に、症状に合わせて下痢止めあるいは下剤を加えて処方します。また、下痢型ではラモセトロンという薬が効果的で、下痢、腹痛症状とともに切迫感も改善してくれます。ストレスをやわらげる精神療法としては、認知行動療法、自律訓練法などがあります。簡単な認知行動療法として、100点を目標してがんばりすぎない75点主義と、1日20〜30分、自分の健康のために歩く歩行療法をおすすめしています。

なお、これらで症状が改善しない場合には、潰瘍性大腸炎などの器質的疾患の初期症状のこともありますので、専門医へ受診してください。

回答者 ▼ 鳥居内科クリニック（東京都）院長 鳥居 明

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受けられます

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

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。

年に1回、健診を受けましょう

年に1度の健診はきちんと受けていますか？
また受診後、そのままにいませんか？
健診結果報告書には、
今のあなたの健康状態が細かく記載されています。
病気の有無をチェックするだけでなく、
健診結果を健康づくりに役立てましょう。



健診は病気の予兆を発見するチャンス

健診は、「今」病気かどうかを調べるもの、と思っていませんか？しかし、実際に病気になってからでは、治療に時間も費用もかかって大変です。そこで近年では、健診で健康状態をチェックし、病気の予兆を

調べるという考え方が普及してきています。

仮に「異常なし」でも、年を経るごとに数値が悪化している場合、自覚症状がなくても、自分の健康状態の変化に早めに気づくことができます。

健診結果報告書は毎年保管を

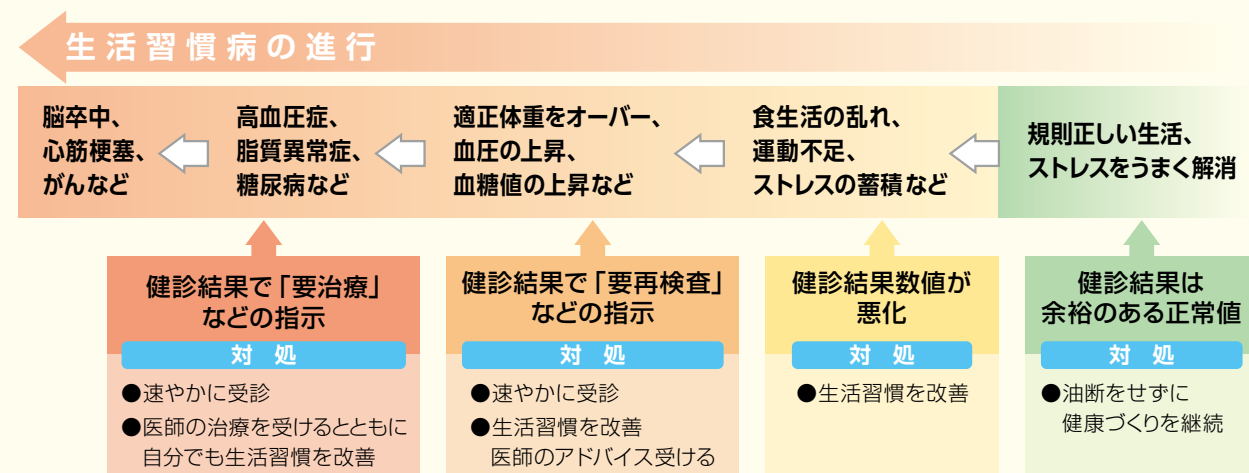
健診結果を見直す際、基準値との比較だけでなく、毎年の健診結果を比較すると自分自身の体調の変化を知ることができます。例えば、もともと貧血気味で食生活の改善などを行っている場合、年々数値が

改善されていれば継続してよいサインですし、逆に、数値に現れてこなければかかりつけ医などに相談してみるきっかけとなります。ぜひ、毎年の健診結果をとっておき、その変化をチェックしたいものです。

健診結果の指示には、早急に従いましょう。

健診結果報告書に「要再検査」、「要精密検査」、「要治療」といった指示があった場合、速やかに受診しましょう。早期であればあるほど、治療も簡単に済み、結果として多くの時間を取らずに済みます。

生活習慣病の進行と健診結果の変化



Point 1 ポイント

お子さんの急な病気に困ったら、小児救急電話相談で！

夜間・休日にお子さんの急な病気にどう対処したらよいのかなど判断に迷ったときには、まず、**小児救急電話相談（#8000）**をご利用ください。小児科の医師や看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

※小児救急電話相談が利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。

基本は

平日の時間内に受診！

Point 2 ポイント

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。

Point 3 ポイント

薬のもらいすぎに注意しよう！

手元に同じ病気の薬が残っているときは、医師や薬剤師に相談して薬のもらいすぎによるムダをなくしましょう。

はしご受診はやめよう！

Point 4 ポイント

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。



上手な
お医者さんの
かかり方

医療機関を受診する際に、
注意したいポイント

休日や夜間などに、軽症の患者さんが救急医療へ受診すると、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすこともあります。必要な人が安心して医療が受けられるようにするとともに、医療費や窓口負担の軽減のために医療機関を受診する際には、次のような点に注意しましょう！

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。

- ①被扶養者資格の再確認で認定要件を満たしていない場合や、必要書類の提出がなく○○○○○が確認できない場合には、被扶養者資格がなくなります。
- ②マイナンバーを含む個人情報「○○○○○」といい、番号法では個人情報保護法より厳しい措置が規定されています。
- ③1月から○○○○○税制が始まります。
- ④インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの○○○を起すことがあります。
- ⑤今号の表紙写真はフィギュアスケートの○○○選手。

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
2月17日（金）消印有効

秋号（第203号）

懸賞クイズ

●答え

①保険料

②88203

③2週間

④前立腺

⑤内村航平

●当選者

応募総数394名
（宿泊招待券の応募159名、図書カードの応募235名）
の中から抽選で、次の方々が当選されました。

＜宿泊招待券＞

東光サービス(株) 中村 清孝様

(株)アイホー 小野田恵子様

(株)ヒップ 水野 雅継様

シービーエンジニアリング(株) 久保島一隆様

(株)イマック 小谷 正光様

＜図書カード＞

(株)不二工機 田中 絵里様

中央エレベーター工業(株) 橋場 清子様

(株)マルハニチロ物流 本村 鉄也様

辰野タンケン(株) 有賀 明様

明治電機工業(株) 太田 千智様

公 告

- 第1925号 28・8・1
事業所名称変更について
↓ボルテスキップ株式会社
- 第1926号 28・8・24
事業所の新規適用について
- 第1927号 28・8・25
事業所所在地変更について
↓TWオートモーティブジャパン株式会社
神奈川県横浜市→東京都品川区
- 第1928号 28・8・25
事業所所在地変更について
↓株式会社アントレプレナー
東京都港区→東京都中央区
- 第1929号 28・8・26
事業所所在地変更について
↓株式会社SAMU ELEC JAPAN
埼玉県桶川市→埼玉県行田市
- 第1930号 28・9・1
事業所の編入について
- 第1931号 28・9・1
事業所の削除について
↓株式会社ディケイエイチ
東京都板橋区
- 第1932号 28・9・8
事業所所在地変更について
↓SOJNE Products株式会社
東京都千代田区→神奈川県大和市
- 第1933号 28・9・16
事業所所在地変更について
↓ブルガー・オブティクス株式会社
東京都中央区→神奈川県横浜市
- 第1934号 28・9・26
事業所名称変更について
↓株式会社エコム
- 第1935号 28・9・30
事業所の新規適用について
- 第1936号 28・10・1
事業所の編入について
- 第1937号 28・10・5
事業所の削除について
↓株式会社テイクオフ
東京都新宿区
- 第1938号 28・10・17

組合日誌

- 第39回健康管理事業推進委員会 28・11・17
議題
(1)平成28年度決算見込み及び組合の動向について
- (2)保健事業報告及び平成29年度の保健事業について
- (3)組合の現況について
- (4)その他
- 第204回理事会 28・12・2
議題
決議事項
(1)第104回組合会の開催について
- (2)組合諸規程の一部変更(案)について報告事項
- (1)平成29年度予算編成について
- (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

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
28年 9月	オーチス・エレベーターサービス株式会社	昇降機、輸送用機器の保守管理	江東区
28年 10月	サノボテクノロジー株式会社	食品機械及びその部品の販売	港区
	ポクレンハイドロリックス株式会社	建設機械部品販売	神奈川県
28年 11月	株式会社テックポイントジャパン	FA機器部品の販売、保守管理	港区
28年 12月	ERNI Electronics株式会社	ロボット部品の販売及びマーケティング	港区
	ティ・ディ・パワーシステムズ・リミテッド	発電装置及びその部品の販売	品川区
	TDパワーシステムズジャパン株式会社	発電装置及びその部品の販売	品川区
	カナディアン・ソーラー・プロジェクト株式会社	太陽光発電装置の設置、運用、保守管理	新宿区



東京総合健保「ミニマラソン大会」参加者募集

日 時……………平成29年3月5日（日）午前8時30分より受付開始
（小雨決行）ただし、中止の場合、順延なし。

集合場所……………スポーツの森「大井陸上競技場」

種 目……………(1) 女子（年齢制限なし）…5km (2) 男子A（40歳以上）…5km
(3) 男子B（40歳未満）…5km (4) 男子C（45歳以上）…10km
(5) 男子D（35歳以上45歳未満）…10km (6) 男子E（35歳未満）…10km

参加資格……………当健康保険組合の被保険者（女子の部は被扶養配偶者含む）であり、身体が健康な方。
年齢については、大会当日を基準とします。

募集人員……………各種目ごとに300名（申込先着順）

参 加 料……………1人 1,500円

申込方法……………1. 当健康保険組合ホームページ（ニュースとお知らせ）をご覧ください。
2. 参加申込書は必要事項を記入の上、原本を当健康保険組合へお送りください。
また、参加料につきましては指定口座へお振込みください。

申込および参加料締切……………平成29年1月27日（金）

*詳細につきましては、保健事業課までご連絡ください。TEL 03-5232-5006 FAX 03-5232-5029



◆今月号の表紙◆ 「フィギュアスケート」

フィギュアスケートはスケートリンク上で音楽に乗ってスピン、ステップ、ジャンプなどの難易度と正確さ、美しさを競う競技。個人種目としては男女シングル、ペア、アイスダンスの4つがある。シングルは男女ともにショートプログラムとフリースケーティングの合計点で勝敗が争われる。日本もこれまで多くの名選手を輩出した。表紙写真は次世代のホープ本田真凜選手。現在、関西大学中・高スケート部に所属する15歳。すでに国内外の多くの大会で表彰台に立っている。これからのさらなる飛躍が期待される1人だ。

梶原工業(株) 健闘しましたが 初戦で敗退

東京総合健保「野球大会」に、当健康保険組合の代表として出場しました梶原工業(株)は、最後まで健闘しましたが、力及ばず0対6で惜敗しました。

組合の現況
10月末現在

事業所数
1,099カ所

被保険者数
132,400人

平均標準報酬月額
361,578円

被扶養者数
104,202人