

2020 Autumn No.219 Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合



- 健康保険の保険料が9月分から変わる人がいます
- 「健康者」を表彰します
- インフルエンザの予防接種は流行前に受けましょう

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!!

▶ 本誌をご家庭に
お持ち帰りください

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

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



色とりどりの熱帯性スイレンが
育てられている

伊豆で熱帯の気分が味わえる

熱川バナナワニ園 (東伊豆町)

東伊豆を代表する温泉地熱川。「熱川バナナワニ園」は伊豆急行伊豆熱川駅のそばにあります。温泉熱を利用して、16種類約140頭のワニを飼育しているほか、約20種類のバナナ、熱帯性スイレンやオオオニバス、ランなどの熱帯性植物、レッサーパンダやゾウガメ、マナティーなどの動物を見ることができ、ご家族そろって楽しめるスポットとなっています。



さまざまな種類のワニを見ることができる。
見終わった後はワニ博士?



バナナとオオオニバス

●天城の里20から 公共交通機関で行く場合

天城の里20の最寄りとなる大見台バス停より伊東駅行き東海バスで終点伊東駅下車。伊東から伊豆急行に乗り伊豆熱川駅下車。駅より徒歩1分。TEL 0557-23-1105

●営業時間

9時～17時(最終入園16時30分)



レッサーパンダなどの動物も飼育
されている

「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・お盆を除く)。

■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。

1年に1度は健診を受けて健康状態をチェックしましょう

自己負担額

A 契約健診機関（全国441カ所と契約）

生活習慣病健診および生活習慣病健診+婦人科項目（一部健診機関を除く）については、**被保険者、被扶養者（年度内40歳以上）は無料**で受診できる健診機関なのでおすすめです。

	生活習慣病健診	生活習慣病健診+婦人科項目	人間ドック	人間ドック+婦人科項目
30歳以上*の被保険者	無料	無料 (一部自己負担あり)	自己負担あり 自己負担額は健診機関ごとに異なりますので、詳しくは 契約健診機関検索 にてご確認ください	
40歳以上*の被扶養者				

*30歳以上および40歳以上とは、年度内（4月1日から翌年3月31日まで）に、その年齢以上である方をいいます。

B 契約健診機関（全国102カ所と契約）

被保険者、被扶養者ともにすべての健診コースで自己負担が発生する健診機関です。

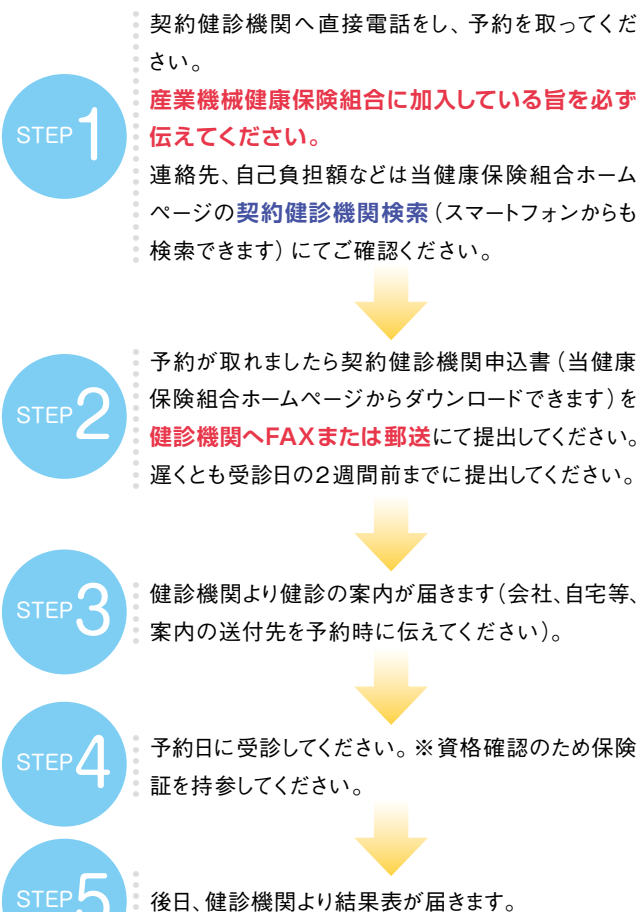
※契約健診機関所在地、自己負担額、TEL、FAX等については、当組合ホームページの契約健診機関検索にてご確認ください。

※被扶養者については、どの健診コースを受診した場合でも、4,200円～の自己負担が発生いたします。

注意事項

- 当健康保険組合の補助を用いての健診は、生活習慣病健診、生活習慣病健診+婦人科項目、人間ドック、人間ドック+婦人科項目のいずれか1つを、4月～翌年3月の年度内に1回受診できます。
- 年度内40歳以上（※）**の方は、特定健診項目を必ず受診してください。未受診項目がある場合、健診費用が全額自己負担となる場合がございますのでご注意ください。
※年度内40歳以上とは
4月1日から翌年3月31日までに40歳以上である方をいいます。
- 健診当日に食事を摂った場合、正しい検査ができないため、日程変更が必要になったり、糖代謝検査についてHbA1cを自己負担にて追加受診していただく場合がございますので、健診前10時間は食事を摂らないようにしてください。
- 健診項目のうち、血液検査等の内容が健診機関により異なる場合がございます。詳しくは各健診機関にてご確認ください。

予約から受診までの流れ



健診結果

- 健診で二次検査となった場合は保険診療扱いとなりますので、受診の際は健診結果と保険証をお持ちください。かかった費用の3割分を自己負担してください。

9月分（10月徴収分）から 保険料が変わる人がいます

保険料は標準報酬月額をもとに算出

皆さんの給与などの報酬は50等級に区分した仮の報酬に当てはめられ、保険料の基礎となる報酬額が決定されます。この仮の報酬額を標準報酬月額といいます。皆さんの保険料は標準報酬月額に保険料率をかけて算出されます。保険料が見直されるのは次の4とおりの場合です。

1 毎年7月1日現在の 全被保険者について見直し（定時決定）

標準報酬月額は年1回、4月、5月、6月の給与等の平均額をもとに7月1日現在で決定し、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。このため、健康保険の保険料が9月分（10月徴収分）から変わる人がいるのです。

2 報酬が大幅に変動したとき （随時改定）

ベースアップや昇給などで、毎月決まってしまう給与等（固定的賃金）の変動により、変動月から3カ月間の報酬の平均が、50等級に区分した標準報酬月額ランクに当てはめて2等級以上変わった場合は、随時、標準報酬月額を決め直します。

3 育児休業等が終了して 職場復帰したとき

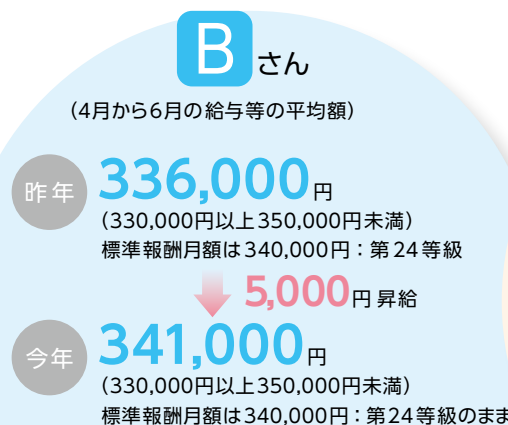
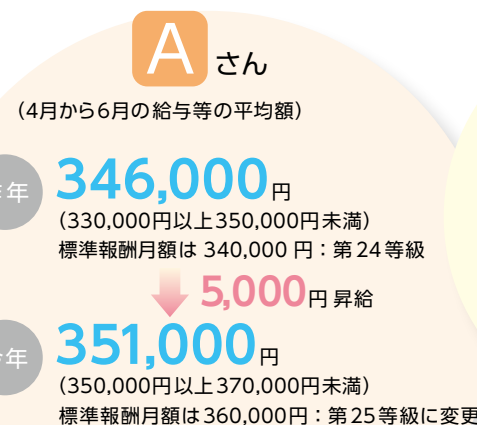
育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により給与が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。

4 産前産後休業が終了して 職場復帰したとき

産前産後休業の終了後に職場復帰した被保険者が当該産前産後休業に係る子を養育している場合で、短時間勤務等により給与が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。

標準報酬月額が 変わる人と 変わらない人

標準報酬月額
340,000円（第24等級）
の人の場合



令和元年度 各種健診の実績

健診の受診者は合計106,193人

当健康保険組合では、1年に1度健康状態をチェックできるように、「生活習慣病健診」「生活習慣病健診+婦人科項目」「人間ドック」「人間ドック+婦人科項目」を契約健診

機関などで実施しています。令和元年度に実施された各種健診の受診者数は下記の通りです。年々受診率も上がっており、健診の受診者は合計106,193人となりました。

●各種健診受診者数
合計 106,193人

生活習慣病健診
70,644人

生活習慣病健診+婦人科項目
14,949人

1日人間ドック
20,600人

食事改善や運動は 小さな変化からはじめよう！

メタボ
改善作戦

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが速い」「食事の間隔が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎを防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・きのこ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁(だし)や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



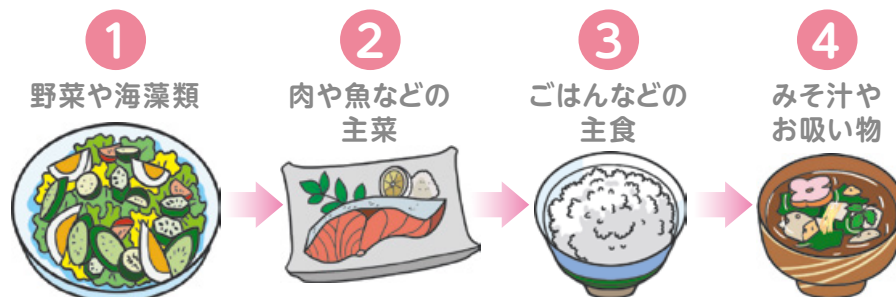
食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい!」という欲求が強くなって食べ過ぎを招きます。間食は3~4時間に1回、100~200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜や海藻、主菜を食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁(だし)のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



毎日の「習慣」を 運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、血糖値を調整するホルモンのインスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

洗い物をするときにかかとを上げ下げ

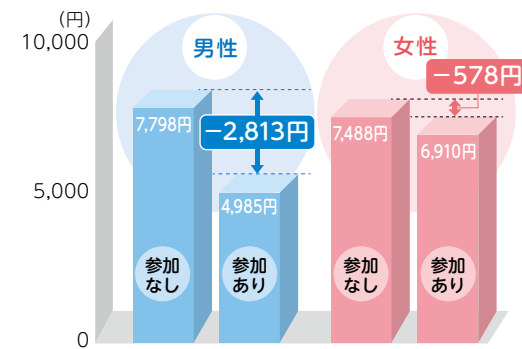


通勤時は1駅分歩く



参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

●特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費〔医科入院外〕より（平成26年5月診療分）



メリット
1

病気のリスクと
医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症を残すこともあります。

メリット
2

専門家が
サポート！

保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。



メリット
3

無料！参加は

特定保健指導の費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導は
ぜひ受けて
ください



特定保健指導に該当しなかった人も 健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

異常なし
だった人

昨年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

経過観察項目
があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診
があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により、体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



特定保健指導とは健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人に専門家が予防・改善に向けてサポートを行う事業です。

メリット
いっぱい

12,661名の「健康者」を表彰します

当健康保険組合では、平成31年4月から令和2年3月までの1年間、家族ぐるみで健康管理を徹底され、病気などをせずに元気に過ごされた被保険者を「健康者」として表彰し、記念に図書カードを贈呈いたします。

令和元年度は788事業所12,661名が「健康者」として表彰されました。「健康者」の事業所別人数は次のとおりです。
なお、ご不明な点は保健事業課（TEL03-5232-5006）までご連絡ください。

ティessenクルップ・アクセス・	
ジャパン(株)	3
(株)テオリアハウスクリニック	14
テカンジャパン(株)	1
(株)テクニス	2
(株)テクノア	16
(株)テクノアーク	10
テクノアスティ(株)	2
テクノアルファ(株)	1
(株)テクノジャパン	37
(株)テクノスマイル	201
(株)テクノツリー	13
(株)テクノメタル	1
(株)デザインネットワーク	69
(株)デストー	4
テックウインド(株)	15
(株)テックススイージー	2
鉄友工業(株)	3
テフ・ラインランド・ジャパン(株)	12
(株)テリーサ研究所	1
ドイツ品質システム認証(株)	2
東海エンジニア(株)	12
(株)東海サンユーテクノス	5
東京カレント(株)	6
東京機材工業(株)	1
(株)東京久栄	13
(株)東京クリアセンター	25
東京重機(株)	13
(株)東京洗染機械製作所	22
東京ダイレック(株)	2
東京電子工業(株)	13
東京フジ(株)	4
東京メータ(株)	1
東京メタリック(株)	1
東光サービス(株)	3
東光プラン(株)	8
(株)東伸	9
東成エレクトロビーム(株)	7
東邦地下工機(株)東京支社	1
東洋一通商(株)	1
東洋合成工業(株)	72
東和産業九州(株)	2
東和産業(株)	10
(株)トータル都市整備	3
TOHTO(株)	2
トーユーサービス(株)	1
トーヨーカネツ(株)	35
トーヨーカネツビルテック(株)	1
トーヨーコーケン(株)	4
(株)トーヨーサービスシステム	1
トキオエンジニアリング(株)	2
トキコーポレーション(株)	3
特殊パネ(株)	14
(株)トップシステム	1
(株)利根エンジニア	4
TOMRA Sorting(株)	2
巴機械サービス(株)	8
巴工業(株)	17
バマシナリー(株)	3
豊田産業(株)	20
(株)TRASTA	1
トリナ・ソーラー・ジャパン(株)	2
トレイン・ジャパン(株)	4

な 行

長野油機(株)	1
中野冷機(株)	38
(株)中野冷機神奈川	4
(株)名倉製作所	2
ナビコムアビエーション(株)	2
西商事(株)	1
ニスコ(株)	3
ニダック(株)	12
日電高周波(株)	3
ニチモウ(株)	9

シーアンドエス(株)	4
シーアンドエステクノ(株)	4
GNヒアリングジャパン(株)	6
CFTランスバーク(株)	4
(株)シーエフネット	2
(株)シーエムシー	65
(株)シーディア	15
(株)シーティーイー	7
シーティーエス(株)	1
ジーディー自動車機械(株)	2
シーティディーネットワークス(株)	2
(株)ジーニック	4
JREオペレーションズ(株)	3
(株)ジェイエアイコーポレーション	4
(株)ジェー・シー・エー	9
(株)ジェビコ	2
(株)ジェルコミュニケーション	1
(株)ジェルシステム	5
ジオ・サーチ(株)	10
(株)滋賀山下	8
シグノード(株)	1
(株)システムウェーブ	2
(株)システムプリント	3
品川ファーマス(株)	20
株式会社研	11
シミフレックス(株)	4
(株)志村精機製作所	8
写光テクノサービス(株)	5
写光レンタル販売(株)	6
(株)ジャスト	35
ジャパン・リニューアブル・エナジー(株)	1
(株)ジャパンエニックス	3
(株)ジャパンセル	6
(株)ジャパンユニックス	3
集塵装置(株)	2
シュナイダーエレクトリック	
ソーラー(株)	1
シュナイダーエレクトリック	
ソフトウェア(株)	2
シュナイダーエレクトリック	
ホールディングス(株)	19
(株)翔栄クリエイト	6
昌永産業(株)	1
昭研工業(株)	4
庄司電機(株)	3
(株)匠電舎	3
(株)城南	1
湘南タンケン(株)	1
常陽工学(株)	8
ジョンソンエレクトリック	2
ワールドトレードリミテッド	1
(株)シリウス	2
新協電子(株)	3
(株)シンクスコーポレーション	32
(株)新興技術研究所	2
(株)新光電気	1
ジンコソーラー・ジャパン(株)	3
辰星技研(株)	13
新世代(株)	1
(株)シンテック	4
新日本テキスト(株)	21
(株)進和	54
進和テック(株)	11
スギハラ工業(株)	4
(株)スタック	2
(株)STEER JAPAN	1
ステップサイエンス(株)	4
(株)ステムセル研究所	7
(株)ストルアス	1
スパイラックス・サークロミテッド	2
スプレーイングシステムス	
ジャパン(有)	20
スペルマンハイ・ポルテージ	
エレクトロニクスコーポレーション	1
スリーエステクノ(株)	4

グティンググループ・ジャパン(株)	8
ケナメタルジャパン(株)	1
現代ジャパン(株)	1
コアマイクロシステムズ(株)	1
(株)コイケテック	6
(株)光栄	6
鉦研工業(株)	22
構造工事(株)	2
(株)広洋技研	1
コーヨー(株)	1
(株)コーレンス	5
国際化工(株)	5
五幸商事(株)	1
(株)小坂研究所	20
(株)コステック	5
コスモエレベーター(株)	9
コスモ工機(株)	24
(株)コスモ工機物流センター	1
(株)コスモテクニカ	6
コスモリサーチ(株)	2
児玉工業(株)	1
コットレル工業(株)	4
(株)小松製作所	3
(株)五洋産業	1
近藤鉄工(株)	1

さ 行

サイマー・ジャパン(株)	3
酒井重工業(株)	28
(株)サクシード	1
(株)サニックス	158
サフラン・ヘリコプター・エンジニアズ・	
ジャパン(株)	1
(株)サヤマトレーディング	1
サワダ精密(株)	14
サンエー工業(株)	14
山喜機工(株)	2
産業機械健康保険組合	1
(株)三共技研	1
(株)三共静岡製作所	20
(株)三共製作所	14
三協フロンテア(株)	77
(株)三共宮城製作所	14
産業リーシング(株)	4
(株)三光電子工業	3
サンコー・エア・セルテック(株)	159
三州工業(株)	7
山信金属工業(株)	1
サンセイメンテナンス(株)	8
(株)サンダイヤ	2
サンテック(株)	10
サン電機(株)	2
三電興業(株)	3
サンドビック(株)	5
サンドビックツーリング	
サブライジャパン(株)	13
サンドビックマテリアルズ	
テクノロジー・ジャパン(株)	1
三宝化学(株)	2
(株)三宝製作所	5
(株)三友環境総合研究所	1
(株)サンユウシビル	
エンジニアリング	10
三友プラントサービス(株)	19
(株)サンユーメディカル	7
(株)サンユ情報システム	19
(株)サンユテクノス	1
(株)サンユテクノスプラント	
テクノロジー・ジャパン(株)	1
エンジニアズ	16
(株)サンユヒューマンサポート	2
(株)シー・アイ・シー	172
(株)シー・アイ・シー住環	7
(株)GRコンサルティング	9
(株)シーアールティー・ワールド	5
(株)シー・アイ・シーアクアテック	12

カナディアン・ソーラー・ジャパン(株)	2
カナディアン・ソーラー・	
プロジェクト(株)	1
(株)カナモト	147
(株)カノークス	10
(株)鎌倉製作所	3
(株)ガリレオ	24
川島金属(株)	16
川竹エレクトロニクス(株)	1
川辺農研産業(株)	1
関西オリオン(株)	2
関西金網(株)	4
(株)ギークリー	6
(株)ギガテック	1
(株)キクチ科学研究所	2
技研トラステム(株)	3
(株)氣工社	4
(株)木城製作所	1
北原商事(株)	2
(株)キムラ・コーポレーション	1
(株)木村洋行	4
(株)キャッツ	28
(株)キャディアン	2
キャボットジャパン(株)	8
(株)キャロットシステムズ	1
(株)九州シー・アイ・シー	10
(株)協同インターナショナル	3
共栄産興(株)	1
(株)共立電機製作所	1
(株)協和	2
共和化工(株)	8
共和真空技術(株)	16
共和メンテナンス(株)	16
(株)桐井製作所	14
(株)金属化工技術研究所	4
近鉄エンジニアリング(株)	20
(株)クイック	4
クニミネ工業(株)	15
クノールプレムゼ鉄道	
システム・ジャパン(株)	3
クボタ化水(株)	10
クボテック(株)	1
グランメイト(株)	2
(株)クリーンテック	1
(株)グリーンパワー・インベストメント	3
(株)グリムス	5
(株)グリムスソーラー	10
(株)グリムスパワー	7
(株)クレコオ	5
(株)クレステック	1
グローバルアドバンスト	
メタル・ジャパン(株)	4
グローバルファウンドリーズ・	
ジャパン(株)	1
(株)クロスメディア	3
(株)ケイ・ユー・システム	5
(株)ケイウツ商会	3
ケーエスエス(株)	9
ケーザー・コンプレッサー(株)	3
(株)ケージーケー	4
エドモンド・オブティクス・ジャパン(株)	17
エドワーズ(株)	28
エヌ・ティー・シー(株)	7
(株)エヌエルシー	4
(株)榎本マイクロポンプ製作所	1
エピロック・ジャパン(株)	3
エフ・アイ・ティー・バシフィック(株)	2
(株)エフオン	1
(株)Fテクニカルサポート	1
(株)エフバイオス	14
(株)F-Power	4
(株)MCJ	10
エムテック(株)	18
LG化学・ジャパン(株)	2
エルジー・ジャパン(株)	1
(株)エルムテクノロジー	1
(株)エレクトロデザイン	2
エレファンテック(株)	5
(株)エレベータシステムズ	12
エレマ・ジャパン(株)	1
(株)エンバイロ・テック・	
インターナショナル	2
大江工業(株)	1
(株)大倉製作所	7
(株)大阪コスモ	4
(株)オージック	12
オージックグループ(株)	2
オーシャンフォトニクス(株)	1
オースター	2
オータホールディングス(株)	1
大塚刷毛製造(株)	25
(株)オーデン	3
大羽精研(株)	15
岡田電機(株)	2
岡崎理化(株)	2
(株)小沢製作所	1
(株)忍足研究所	4
(株)オスモ	4
(株)オブティマ	3
オブテックス(株)	15
オブテックス・エフエー(株)	5
オブテックス・エムエフジー(株)	4
(株)オブアート	2
OmniVision Technologies	
Japan(有)	1
オルガン(株)	49
オルガン・アクティ(株)	3
オルガン・フードテック(株)	7
オルガン・プラントサービス(株)	15

か 行

カーゴテック・ジャパン(株)	1
(株)海南	6
檜山工業(株)	60
檜山スノーテック(株)	1
(株)カジワラ	2
(株)カジワラキッチンサプライ	4
梶原工業(株)	21
(株)カズテクニカ	4
カドミ光学工業(株)	1

石狩三友メンテナンス(株)	2
(株)いすゞ製作所	4
イズミ産業(株)	8
(株)イセキ開発工機	5
(株)磯貝製作所	2
(株)市川精機	1
(株)井上製作所	17
茨城宝栄工業(株)	5
(株)IPCO	1
イマ・ライフ・ジャパン株式会社	1
(株)イマオコーポレーション	7
(株)今田工業	1
(株)イリソコンポーネント	1
イリソ電子工業(株)	41
(株)イワキ	51
(株)インターアクション	7
インターテック・	
サーティフィケーション(株)	2
ヴァーダー・サイエンティフィック(株)	2
(株)ヴィ・エス・テクノロジー	6
(株)ヴィエス・オブティクス	1
(株)ウイルテック	577
(株)ウイルパーツ	1
ウインクレル(株)	3
ウインテスト(株)	2
(株)ウインドウ	1
(株)ウインロジ	4
ヴェオリア・ジャパン(株)	2
(株)ウェルディングアロイズ・ジャパン	8
(株)宇野澤組鐵工所	15
エアバス・ジャパン(株)	1
エアボーンシステムス(株)	1
(株)エイ・アンド・エス・システム	10
エイ・ジー・サービス(株)	14
(株)エイ・エス・アイ総研	2
エイヴィエル・ジャパン(株)	11
AGCフライプリコ(株)	9
永代機械工業(株)	3
(株)エイチ・ティー・エル	1
(株)HTSライズ	5
エイトセラミックス(株)	1
(株)エイビット	3
(株)エイベックス・アドバンスト・	
テクノロジー	2
(株)ASM	1
(株)エービーオー	1
(株)エクスツールドホーン	2
エクセン(株)	14
エコロシティ(株)	14
エス・イー・ダブリュー・	
オイロドライブ・ジャパン(株)	4
(株)エスイー	7
SK hynix Japan(株)	1
SGSジャパン(株)	5
STT(株)	1
エステック(株)	8
SPXフローテクノロジー・ジャパン(株)	2
SPPテクノロジー・ズ(株)	3
SUS(株)	103
エダップテクノメド(株)	2
アースアテンド(株)	9
(株)アートエンジニアリング	1
アーバス技研工業(株)	3
(株)アイ・エス・アイ	5
アイ・エム・アイ(株)	12
(株)アイエイアイ	101
IMV(株)	21
(株)愛工舎製作所	8
(株)ispace	4
IPGフォトニクス・ジャパン(株)	2
(株)アイフラッグ	23
(株)アイホー	38
青森宝栄工業(株)	18
アクアス(株)	23
アクサス(株)	75
(株)アクシスネット	15
(株)アクティオ	325
(株)アクトリー	11
アクレスコ(株)	22
(株)アクロイト	7
あさかわシステムズ(株)	8
旭産業(株)	3
(株)アサヒ製作所	10
(株)アサンテ	125
(株)アズバイオ	2
アズマエスピー(株)	3
(株)アットキャド	50
(株)アップロード	2
(株)アド・ソナー	13
(株)アトスメディカル・ジャパン	1
アトラスコプロ(株)	14
アネスト岩田(株)	42
(株)アネブル	48
(株)アビリティ・インタービジネス・	
ソリューションズ	4
アプテ・ジャパン(株)	1
(株)アベックス	9
(株)アマタ製作所	1
アムコン(株)	4
(株)アムリード	25
アメテック(株)	10
アルコニックス(株)	15
アルコニックス三伸(株)	2
アルゴファイル・ジャパン(株)	1
アルジョ・ジャパン(株)	1
(株)アルタクラッセ	1
アルトリスト(株)	1
アンドリッツ(株)	4
(株)アントレプレナー	1
E&E Japan(株)	1
(株)イー・エス・ウォーターネット	3
イオスエンジニアリング&サービス(株)	9
イカリ消毒(株)	93
池田鉄工(株)	2
池袋地域冷暖房(株)	1
(株)伊澤技術研究所	3

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



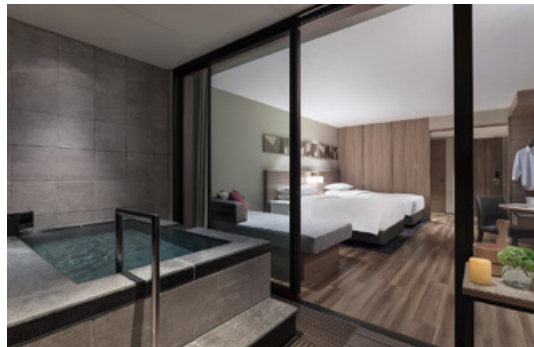
温泉付客室で 休息のひとときを

安心・安全にお過ごしいただくのにこの時期におすすめの「温泉付客室」を、ラフォーレ倶楽部では300室以上ご用意しております。
大切な方との特別な時間をおたのしみください。

【2020年度会員料金／温泉付客室素泊まり】 定員利用時 1名様あたり／税別

	伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・ 琵琶湖・南紀白浜	
	白馬	7,500円～
	箱根強羅・伊東・修善寺	7,500円～ ※伊東は6,500円～

※那須はスタンダードルーム4,200円～をご用意しております。(温泉付き客室はございません)
※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中 ※ホテル・日程により1泊2食付のご予約に限りさせていただきます。



おすすめプラン



温泉付客室で ご夕食お部屋だしプラン

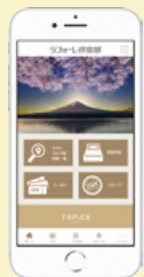
お部屋でご夕食を楽しめる、特別プランを室数限定でご用意しました。
プライベート温泉を楽しみながら、のんびりとしたひとときをお過ごしください。

期 間	～2020/12/25泊 ※ホテルにより除外日あり
対象ホテル	伊豆修善寺・軽井沢・南紀白浜・箱根強羅・伊東
料 金	1泊2食 大人 17,300円～

◎3日前までの事前予約制となります。

※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。※ Marriottホテルおよびコートヤード・バイ・マリOTT 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。
※今後のホテル・ゴルフ場の営業に関する最新情報は、WEBサイトにて随時お知らせいたします。※写真はイメージです。

ラフォーレ倶楽部 公式スマートフォンアプリ



お得なプランやおすすめ情報は
アプリからチェック!



今すぐ
ダウンロード!

マイページの法人会員No.に「10457」・
法人パスワードに「10457ca」と
入力してください。



新型コロナウイルス
感染症への対策について



ラフォーレ倶楽部 法人会員料金は
Go To トラベルキャンペーン割引対象
となります!

詳細はこちら▶▶▶



プランの詳細・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

ミツヤファンメンテナン	2
都機工	7
宮崎日機装	16
機ミューテック35	1
機妙徳	6
機ミラックス	2
機武蔵野	31
武蔵ロジスティクス	9
ムベア・サスペンション・	
コンポーネントジャパン	6
ムベア・ジャパン	2
明治機械	17
明治電機工業	33
名電エンジニアリング	3
機メガチップス	16
機メディアライツ	3
メディエータ・ソリューションズ	5
機メトロール	5
機真岡製作所	34
機MonotaRO	100

や 行

機ヤマダコーポレーション	22
機ヤマダプロダクツサービス	2
機大和三光製作所	8
機ヤマノ	1
機ユアー・パーキング	1
機UL Japan	26
ユーキャン	4
機ユーサット	1
有人宇宙システム	9
UTエム	2 149
UTグループ	51
UTテクノロジ	91
機豊電子工業	43
ユニコントロールズ	5
機ユニシス	18
ユニテクノ	10
機ユニバック	2
機ユニフロース	2
機ユビニティー	5
機ユメックス	5
機吉川エヌシーセンター	1
吉沢原動機	2
機吉本製作所	1

ら 行

ラサ商事	5
機ラショナル・ジャパン	3
機ラミー・コーポレーション	3
機ランドマック	3
機リークフリー	1
リーブヘル・ジャパン	5
機リガルジョイント	3
Ricardo Japan	1
リソテックジャパン	2
リニアテクノロジ	1
リバーフィールド	1
機流機エンジニアリング	5
リングアンドリンク	4
機ルッドリフティングジャパン	1
機レイケン	3
機レイマック	7
機レップテック	1
機レノバ	3
機レヨーン工業	5
機レングス	1
ローデ・シュワルツ・ジャパン	2

わ 行

機和光産業	2
機和光産業	12
機ワット・コンサルティング	64
ワルター・ジャパン	2
機ワサメ工業	3

機フジミンコーポレート	31
機フジメタル	9
扶桑商事	1
船橋ファクトリーサービス	2
ブラクスエア工学	8
機ブラックス	8
機ブラックス・システムズ	5
ブラット&ホイットニー・ジャパン	1
フリーアシステムズジャパン	1
ブルカー・ジャパン	10
機フルヤ金属	28
フレアーナガオ	13
機ブレコ	1
プレジジョン・システム・サイエンス	3
機フロウエル	10
機フローベル	1
機プロシード	1
プロフレックス	3
プロメガ	1
文平産業	5
ベスタス・ジャパン	3
機ベビーカレンダー	1
機ベリテック	6
宝栄工業	44
機豊和	1
Boeing Japan	3
機ポートリリーフ・エンジニアリング	1
ホームテック	10
機ホギメディカル	36
北越工業	46
北斗	12
北菱冷熱	2
ボクレンハイドロリックス	1
ホシザキ東京	29
POSCO INTERNATIONAL	
ジャパン	2
POSCO JAPAN	3
ホソカワミクロン	6
機北海道シー・アイ・シー	2
機ポプリベット・ファスナー	23
ホルビガー日本	4
機ホロン	6
本田通信工業	2
本間電機	4

ま 行

マークテック	9
マーボス	9
マイクロ・トーク・システムズ	1
マイクロシステム	1
マイクロテクノ	2
マイクロトラック・ベル	4
機マウスコンピューター	57
機前川製作所	167
機マキシ工業	6
横野産業	3
機マス商事	7
機マツイ	6
マックグレゴリー・ジャパン	3
機マツボ	9
松村設計	3
マティサ・ジャパン	2
機間宮製作所	2
丸三商事	2
マルチ計測器	5
機マルテ大塚	7
機マルハニチロ物流	46
マン・ウント・フンメル・ジャパン	2
マンローランド ジャパン	1
三笠産業	8
機ミスズ	6
ミタチ産業	4
三菱地所パークス	43
機ミツミネ電子	4
ミツヤ送風機	14

機ノア	1
ノーベル・バイオケア・ジャパン	6
ノーベル・バイオケア・プロセラ	2
ノガ・ウォーターズ	1
ノボキア	2
野水鋼業	3

は 行

機バーキンエルマージャパン	7
機バースジャパン	4
機ハイテック・システムズ	3
ハインスソリューションズ	1
機パウデック	3
バキュームプロダクツ	5
機羽昨工業	2
ハスキー	2
機ハタノシステム	7
機ハック・ウルトラ	1
機はてな	9
早来工営	12
バルステック工業	10
バルチラジャパン	8
機パワー工業	2
PowerMemory	5
機ハンディ・クラウン	9
機ビーエス	1
BSIグループジャパン	3
BXカネシン	4
BX TOSHO	1
ビーエム長野	1
ビーエルテック	2
PCOディストリビューション	
ジャパン	3
ビーシー・ピー・エンジニアリング	1
ビー・エー・ビー	2
ヒースト	1
機BBS金明	7
ビットデザイン	6
機ヒップ	1 11
ビデオジェット・エクスライト	
ビデオジェット社	3
機ヒューマン・グリーンサービス	1
機ヒューマン・アーク・マシナリー	5
機ヒューマンアイ	147
機ヒューマンテクノシステム	11
機ヒューマンテクノシステム	
ホールディングス	1
機平井カンパニー	3
機平井シー・エス・カンパニー	2
機ヒラテ技研	55
機ヒラマツ	5
機平山製作所	6
機ファースト	6
機ファブエース	1
ファンタジーリゾート	7
機ブイ・テクノロジ	22
VAT	2
フィブ・フィリング・シーリング	6
フィブイントラロジスティクス	5
フェスト	1
フォーティブICGジャパン	1
フォームファクター	1
フォス・ジャパン	2
機フォセコ・ジャパン・リミテッド	7
フォルマー・ジャパン	1
機FUKUMI	1
富士エレベーター工業	3
機富士機工	3
機不二工機	37
機不二コンテロールズ	19
富士産業	7
機不二製作所	29
富士テクノ工業	3
機不二テクノス	11
富士フィルター工業	24

ニチモウフーズ	3
日機装	108
日機装イコ	3
日機装サーモ	2
ニココー・マテリアルズ	2
日進機工	22
日精エンジニアリング	1
機日装	17
日綜産業	47
機ニッチュー	13
日東精機	1
機日本コンラックス	9
機日本シューター	12
日本シューターサービス	11
機日本ディックス	3
日本トレルボルグシーリング	
ソリューションズ	2
日本アイキャン	2
日本アーク開発	6
日本ヴィクトリック	6
日本ウォーターシステム	9
日本ウォーターズ	8
日本エアーテック	26
日本オーチス・エレベーター	174
機日本カードクリエーション	7
日本機械技術	5
日本機材	16
日本ゲーシ	11
日本グッツナー	1
日本建設工業	33
日本高純度化学	4
機日本コンサルティング	4
日本サイロ	3
(一社)日本産業機械工業会	1
日本産業機械工業企業年金基金	1
日本ジェネティクス	2
日本省力機械	2
日本スウェージロックFST	7
日本スーパー電子	4
日本洗浄機	8
日本総合産業	3
日本テクノ	48
日本テクノエンジニア	3
日本ドライフット	5
日本ナナヤ・テクノロジ	4
日本ハイコム	3
日本パレットレンタル	15
日本ピーシーエス	1
日本ビソー	45
日本ビュアテック	2
日本フィルコン	27
日本風力開発	1
日本フルスター	3
日本フォーミング	2
日本フレキ産業	5
日本防蝕工業	11
日本ボール	6
日本ボール製造	5
日本ムー	10
日本メディカル・ウェスト・	
マネジメント	1
日本ライオン	6
(一社)日本ロボット工業会	2
ニルフィス	1
二和電気	4
任意継続者	31
ネオアーク	2
機ネオキャリア	406
機ネクス	1
機ネクス・ソリューションズ	17
機ネクスグループ	2
ネクストエナジー・アンド・リソース	9
NETZSCH Japan	1
機ネットスプリング	1
ネボン	16

- コース距離：12.3km
- 歩行時間：4.0時間

- 1 御嶽駅
↓0.5km
- 2 御岳渓谷遊歩道
↓1.5km
- 3 楓橋
↓0.3km
- 4 寒山寺
↓0.3km
- 5 櫛かんざし美術館
↓2.0km
- 6 吉川英治記念館
↓3.2km
- 7 明白院
↓0.3km
- 8 和田乃神社
↓1.6km
- 9 金剛寺
↓1.5km
- 10 昭和レトロ商品博物館
↓0.1km
- 11 昭和幻灯館
↓0.2km
- 12 住吉神社
↓0.8km
- 13 青梅駅



12 住吉神社

応安2年(1369)延命寺の開山・季龍和尚が住吉大社を勧請し、伽藍鎮守として奉斎したことが始まり。戦国時代の永承10年(1513)領主の三田氏宗・政定父子が拝殿を再建、種々の神宝を奉納して青梅村の総鎮守とした。江戸時代に造営された本殿・幣殿・拝殿が一体として残り、多くの彫刻に囲まれた拝殿天井には江戸後期の青梅の文人小林天淵の雲龍図、境内には筆塚など青梅ゆかりの文人達の作品が多く残されている。



11 昭和幻灯館

昭和レトロ商品博物館の姉妹館的存在。現在は墨絵作家の有田ひろみさんとぬいぐるみ作家の有田ちゃぼさんの猫をモチーフにした常設展を見ることができる。

9 金剛寺

平将門が承平年間に創建したと伝わる真言宗の古刹。境内には平将門が願いを託して庭に植えたといわれる誓いの梅がある。この梅の木は熟しても黄色くならず、実が落ちるまで青いことから、青梅(あおうめ)と名付けられ、青梅市という地名の由来になったといわれている。また、如意輪観音像(重要文化財)、四脚門の表門などの文化財もある。

8 和田乃神社

青梅市日向和田にある神社で地区の総鎮守。創建時は和田明神と称していたが慶長3(1598)年日向和田村と日影和田村に分村した際に三島明神と改称した。さらに明治維新によって現在の和田乃神社と改名した。境内には大正2(1913)年に当時皇太子だった昭和天皇が当地見学の折にお手植えされた枝垂糸杉がある。



7 明白院

青梅七福神の寺院のひとつ。山門が青梅市の重文に指定されており、その隣には市の古木に指定されている「しだれ梅」がある。境内に米俵をかついだ狸の石像があるが、その昔、庫裡の天井裏で狸の屍が見つかった際、その周囲にはたくさんのお米と小さな福祿寿の御像が三体あったので、当時の住職がその三体を祀り、米俵をかついだ狸の石像を建立し供養したといわれる。



10 昭和レトロ商品博物館

青梅駅周辺は昭和の雰囲気味わえる街の造りとなっている。そのひとつが昭和レトロ商品博物館で、建物は大正末期に建てられた木造2階建ての家具店を利用している。1階部分が昭和グッズの展示スペースになっており、懐かしい昭和のお菓子、飲み物、雑貨、文具、薬などの箱や外袋をはじめ、歴代のグリコのおまけや雑誌の付録などがずらりと並んでいる。



13 青梅駅

立川駅と奥多摩駅を結ぶJR青梅線の駅。ホームの待合室や地下通路などは昭和の香りが感じられるレトロステーションとなっている。



5 櫛かんざし美術館

櫛やかんざしなど約4000点を展示する美術館。往時の女性風俗を偲ぶ衣装、身装品、生活用品なども幅広く展示されている。庭園では多摩川の清流を眺めながら四季折々の山野草も楽しむことができる。



6 吉川英治記念館

「宮本武蔵」「三国志」「新平家物語」などの作品で有名な作家吉川英治が昭和19(1944)年に疎開して、しばらく過ごした住居が記念館となっている。今年3月で一度閉館となったが、この9月より青梅市の運営で再開となった。作品や愛用の品、書斎など展示されている。邸内には氏が好きだったという梅の木が残っている。

快汗 ウォーキングコース JR青梅線の御嶽駅から 青梅駅まで奥多摩の 渓流沿いと街並みを歩く半日コース



1 御嶽駅

JR青梅線の青梅駅と終点の奥多摩駅の間地点にあり、御岳山登山、御嶽神社参拝の拠点となる駅。御岳渓谷遊歩道のスタート地点でもある。

2 御岳渓谷遊歩道

御嶽駅から軍畑駅手前までの多摩川沿いの渓谷に作られた遊歩道。美しい渓谷と四季折々の植物を眺めながらのウォーキングが楽しめる。現在、楓橋から軍畑手前までは台風による被害で通行不可となっている。



3 楓橋

沢井駅近くにあり青梅街道と吉野街道をつなぐ橋。車は通れず人だけが通行できる。すぐ近くに地元の小澤酒造が経営する食事や利き酒が楽しめる施設もある。



奥多摩ではラフティングなどのウォータースポーツが楽しめる(楓橋より撮影)。

4 寒山寺

明治18(1885)年に書家の田口米舩が中国の蘇州にある寒山寺より釈迦仏木1体を託され帰国した。その後、昭和5(1930)年にこの地に建立された。鐘つき堂もあり、渓谷を散策する人の多くが立ち寄り、鐘をつく姿が見られる。



令和2年度
東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ① 予防接種を受けるときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合、または予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は、受診できませんのでご注意ください。
- ② 【利用者記入欄】の太枠内に、利用者の健康保険証記号・番号・氏名(フリガナ含む)・生年月日・性別・続柄を正しくご記入ください。
- ③ 予防接種を受診するときは、あらかじめ、契約医療機関に電話等で接種日の予約をしてください。
- ④ 予防接種は、利用券に記載してある有効期限内に受診してください。なお、有効期限内における接種回数は、原則として、1人1回となります。
- ⑤ 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
- ⑥ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。
- ※この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。

★ホームページアドレス★ <https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html> ※個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません。

有効期限 令和3年3月31日

【利用者記入欄】 太枠内の「アミカケ」欄は利用者をご記入ください。

保険証	記号		生年月日	西暦	年	月	日
	番号		性別	男性 / 女性			
利用者	フリガナ		続柄	本人 / 家族			
	氏名		組合負担額	¥0 *全額自己負担			
保険者番号		06137087		保険者名		産業機械健康保険組合	

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協)
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館内 ☎03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒 — (スタンプ可)										QRコード
電話番号											
医療機関名称											
東振協契約医療機関コード	A										
	令和 年 月 日										

受けておくと安心

インフルエンザの予防接種
は流行前に受けましょう

インフルエンザの予防接種を受けておくと、感染した際に
発症確率の低減や重症化予防に効果があるとされています。
インフルエンザ予防接種の効果は、接種後2週間ほどしてから現れますので、
流行期に入る前に受けることをお勧めします。

東振協契約の
全国約3,500の
医療機関で
受けられます

予防接種を受けるには、
専用の「利用券」が必要

当健康保険組合では、共同事業として東振協
(東京都総合組合保健施設振興協会)が契約する
全国の医療機関で、組合の補助金はありません
が通常より安い料金で、インフルエンザ予防接種
が受けられます(一部の医療機関は、契約利用
料金が通常料金と同額の場合があります)。
ご利用には、東振協共通の利用券が必要です
ので、左のページの「東振協専用インフルエンザ
予防接種利用券」をコピーして使用するが、東
振協のホームページ(当健康保険組合のホームペ
ージの最新情報からもリンクしています)から
利用券をダウンロードしてご使用ください。

事業所への
出張予防接種も可能

医療機関で受ける院内接種のほか、医療機関
が会場および日時を設定して行う集合予防接
種(予約方法、利用券は院内接種と同じで、中
学生以下を除く、会場は関東のみで12カ所)、
または事業所に医療スタッフを派遣して行う出
張予防接種(実施医療機関が限定されており、
1事業所当たりの実施人数が異なるなどの条件
があります)があります。
※集合予防接種の会場、出張予防接種の実施医療機関
リスト、対象人数の条件、申込書等については、東振協
のホームページ内の「インフルエンザ予防接種の健保
組合共同事業のご案内」にてご確認ください。

インフルエンザ予防接種の受け方

- 1 利用者は東振協契約医療機関(当健康保険組合ホームページの最新情報より東振協ホームページにアクセスし確認)に電話で予約します。
- 2 利用券を準備します(左ページをコピーし「アミカケ」欄を記入するか、または、東振協ホームページにアクセスし、①「インフルエンザ予防接種の健保組合共同事業のご案内」をクリック、②院内、集合、出張予防接種のいずれかを選択、③【保険者番号06137087】を入力、④受診医療機関を選択、⑤必要事項を入力し、プリントアウトしてください)。
- 3 予約日に予防接種を受けます。その際に、医療機関の受付窓口で「保険証と利用券」を提示します(保険証と利用券の両方を提出できない場合、受けられませんのでご注意ください)。
- 4 利用者は、医療機関窓口または会場にて利用料金を支払います。

利用料金は3,960円以内で、
契約外医療機関よりお得です

予防接種の
実施期間 令和2年10月～
令和3年3月

予防接種の
実施医療機関
(約3,500カ所)

都道府県別の実施医療機関リストは、
当健康保険組合ホームページ最新情報欄 (<http://www.sk-kenpo.or.jp>) より
東振協のホームページにアクセスしてご覧ください。
*東振協ホームページ <https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>



運動

- ストップ！メタボ
- 肩こり・腰痛予防
- 体を動かそう

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。



CHECK 9 □ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。



CHECK 10 □ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ ストレッチを仕事の合間に行う。



▲ 仰向けに寝て脚を立て左右に倒す（腰をほぐす）



▲ 肩や腕を伸ばす

食生活

- コロナ太り対策
- 自炊疲れ対策
- 免疫力アップ

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のし過ぎ、お酒の飲み過ぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

CHECK 7 □ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎ 単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎ 間食をし過ぎて太らないように注意。
- ◎ 晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒を飲み過ぎないように、量と時間を決める。

CHECK 8 □ 自炊疲れ対策も大切

- ◎ テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

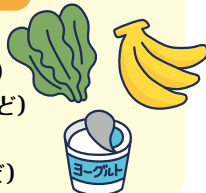


食事で免疫力アップ！

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- 食物繊維（海藻、野菜、果物など）
- 乳酸菌（ヨーグルト、みそ、キムチなど）
- ビタミンA（レバー、緑黄色野菜、卵など）
- ビタミンC（果物、野菜、いも類など）
- たんぱく質（魚介類、肉、大豆製品など）

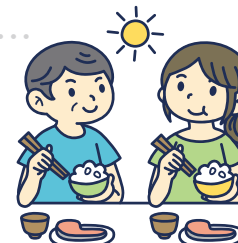


生活サイクル

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

CHECK 1 □ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG！
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



CHECK 2 □ オン・オフを切り替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。



CHECK 3 □ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。

メンタルヘルス

- ちょうどよい距離感
- 情報ストレスの回避

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

CHECK 4 □ 家族と離れて1人の時間を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。



▲ 入浴や散歩でリフレッシュ

CHECK 5 □ 他人とも交流を

- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

CHECK 6 □ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。

心身の不調を感じたら…

● 電話・オンライン診療が可能な医療機関に相談・受診ができます

※医師の判断で直接受診する必要が生じる場合があるので、近隣の医療機関を選ぶことをお勧めします。

詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

厚生省 電話・オンライン診療 検索

● 厚生労働省が紹介するSNS相談も利用できます

詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

厚生省 SNS相談 検索



在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がりました。今後在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活習慣をアップデート！

Q 飛蚊症と光視症が併発するのは網膜剥離が原因？

42歳、男性。最近、飛蚊症がひどくなり、さらに目の前をきらきらと光るものがちらつくことがあります。インターネットで調べると、飛蚊症と光視症が同時にある場合は網膜剥離が原因で起こるとの記事を読みました。詳しく教えてください。（岐阜県 G）

A どちらも硝子体の加齢変化が原因。一度、眼科を受診して眼底検査を

飛蚊症とは、目の前に黒い点や糸くず、あるいは小さな輪のようなものが見える症状です。暗い所ではわかりませんが、青空や、明るい所で白い壁や白い紙を見ると気づきます。また、まばたきをしたり目を動かしたりすると、あたかも蚊が飛んでいるように揺れて見えるのが特徴です。一方、光視症は目の前にピカッと光が走る症状で、暗い所でも目を閉じていても感じます。

どちらの症状も、眼球の中の水晶体の奥にある硝子体の加齢変化が原因です。硝子体はゼリー状で、網膜と隙間なく接合しています。加齢が進むと硝子体がサラサラとなる液化がおこり、壊れた硝子体線維が濁りとなって網膜に影を映す生理的飛蚊症と呼ばれる症状を示します。硝子体の液化がさらに進むと、硝子体が網膜からはがれて隙間ができる後部硝子体剥離となり、小さな輪のような濁りが見えるなど飛蚊症がさらに

明瞭となります。

光視症は、この後部硝子体剥離によって網膜からはがれた硝子体が網膜を擦って刺激することが原因です。通常、これらの硝子体の変化は40代から始まりますが、近視の人ではより若い年代でもみられます。

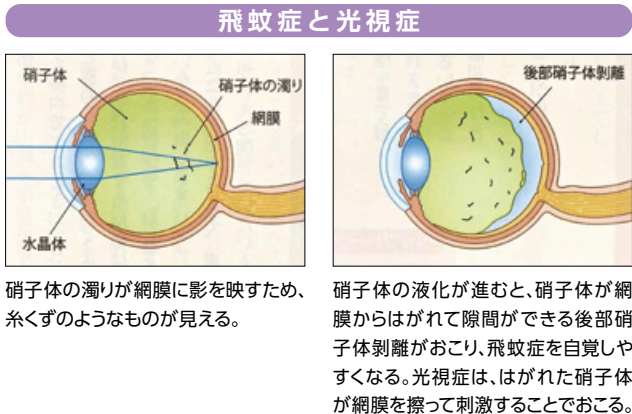
このような硝子体の加齢変化による生理的飛蚊症や後部硝子体剥離では、視力が低下することはありません。飛蚊症が完全に消えることはありませんが、加齢とともに徐々に淡くなり、気にならなくなります。また、光視症は一時的なことが多く、持続することはありません。

生理的飛蚊症は放置して問題ありません。しかし、後部硝子体剥離の10%くらいに、硝子体が網膜からはがれる際に網膜を引っ張って孔が開く網膜裂孔がみられます。

とくに、飛蚊症と光視症が同時にみられるときは、網膜裂孔を生じている可能性が高くなります。網膜裂孔があると網膜剥離が起こりやすくなるため、網膜光凝固術などの予防処置が必要です。

飛蚊症や光視症を自覚したら一度、眼科を受診して眼底検査を受け、網膜裂孔がないか調べてもらうのがよいと思います。とくに、飛蚊症が急に強くなるか同時に光視症を感じたら、早めに受診されることをおすすめします。

回答者 埼玉医科大学医学部眼科 客員教授 石川 弘



Q ダイエットで体重が減った娘。病院に連れて行きたいがどうしたらよい？

15歳の娘。1年前からダイエットを始め、体重が12kg減りました。現在、身長157cm、体重38kgです。3カ月前から月経が止まっているようで、医療機関に連れて行こうとしましたが、いやがります。親としてどうしたらよいでしょうか。（群馬県 U）

A 拒食症の疑い。本人がいやがる場合はまず家族が専門医に相談することも

ご相談の内容から、娘さんは神経性やせ症（いわゆる拒食症）が疑われます。

一般的に拒食症の人は、最初は軽いダイエットのつもりで始めたのに、目標体重に達してもダイエットをやめられなくなる。ことがあり、今度は体重が少しでも増えてしまうのが怖くなり、食べ物やカロリーのことで頭がいっぱいになったり、動いていないと気がすまなくなることがあります。やがて無月経や徐脈、低血圧、低体温になり、さらに栄養状態が悪化するとさまざまな身体合併症を併発することがあります。低栄養状態が長期につづくと、女性ホルモンの不足による子宮の萎縮や骨粗しう症をきたしてしまいます。

拒食障害という病名は大きく拒食症と過食症の2つに分類されますが、この2つはまったく別の病気というわけではありません。拒食症だった人が、ある日を境に過食症に転じることがしばしばあります。過食症になっても「やせ願望」が強いため、多くは過食のあとに嘔吐をしたり下剤を大量に服用したりして低体重を維持しようとしています。

拒食障害は単に食行動だけの病気ではなく、その背景に自己評価の低さなど心の問題を抱えており、うつ病や強迫症、社交不安症などの精神疾患が併存することもしばしばあります。過食衝動が抑えられず困っている場合は自ら受診することもあります。拒食症の場合は病院を受診すると無理に食べさせられるのではないかと不安を抱えている人も少なくありません。受診をすすめるとき、拒食症も過食症も「やせ願望」がありますので、体重を増やさなければいけないというニユアンスの言葉は禁句です。どうしても本人が受診しない場合、家族が先に医療機関を受診して相談をすることも可能です。過食症で不安や抑うつ感などの精神的な問題が大きい場合は精神科を、低体重などの身体的な問題が大きい場合は心療内科を、15歳以下の場合は小児科を受診するのがよいでしょう。無月経を理由に婦人科を受診し、そこから拒食障害の専門の医師を紹介してもらう方法もあります。最近では、学校のすすめで受診されるケースも増えていきます。このためご家族だけでは説得できない場合、学校側（担任や養護教諭など）に相談することも1つの手段かもしれません。

摂食障害の早期発見のサイン

これらのサインが複数見受けられる場合は、摂食障害が疑われるため受診を促したほうがよい。

- 1 体重を頻りに測定している（1日に何度も量るなど）
- 2 急な体重減少、またはゆっくりだが年月をかけた大幅な体重減少
- 3 食べる量が明らかに少なくなった
- 4 偏食が目立つようになった（甘いもの・油もの・炭水化物・肉類など特定のものを避ける、野菜ばかり食べるなど）
- 5 食事のときに食べ物を細かくちぎって時間をかけて食べる
- 6 カロリーにこだわり、エネルギー表示のないメニューを避ける
- 7 過活動をしている（過度の運動など）
- 8 無月経がつづいている（3カ月以上）
- 9 ふだん少量しか食べないのに急にどか食いをする
- 10 下剤をたくさん服用するようになる
- 11 下剤の乱用や嘔吐がある場合、トイレが汚れていたり詰まったりする

回答者 JCHO埼玉メディカルセンター心療内科 中本 智恵美

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、医療や健診のことで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優れた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

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和2年7月	日本ラディアル株式会社	航空機、宇宙機器及びこれらに関する部品の輸入、販売	渋谷区
	株式会社WBエナジー（関連会社）	バイオマスエネルギーの生産プラントの設計、開発、コンサルティング	千代田区
	株式会社和光産業（関連会社）	自動、手動販売機、オープンクーラーのオーバーホール修理、製造、販売	大阪府茨木市
	オージックグループ株式会社（関連会社）	持株会社	大阪府東大阪市
令和2年8月	アールジェイ・インベストメント株式会社（関連会社）	インフラ資産等投資法人の資産運用を受託する会社	港区
	Will Semiconductor Japan 合同会社（関連会社）	半導体デバイスの受託研究及び開発サービスの提供	神奈川県横浜市
令和2年9月	RWE Renewables Japan 合同会社	発電設備、発電装置の製造、設計、運営管理	港区
	株式会社風技術センター（関連会社）	風洞、流体試験装置及びその周辺機器の設計、製造並びに販売	墨田区

ホームページのご活用を！

アドレス → <http://www.sk-kenpo.or.jp>

ぜひアクセスしてみてください

当健康保険組合のホームページはさまざまなシチュエーションごとの手続きや給付の内容について、トップページからワンクリックで直接アクセスできます。また、スマートフォンにも対応していますので、いつでもどこからでも、すぐに必要な情報を検索できます。ぜひ一度、アクセスしてみてください。



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

●締切り

11月13日（金）消印有効

夏号（第218号）懸賞クイズ

●答え

② 特定保健指導

③ 健康保険

④ 年末年始

⑤ 玉井陸斗

●当選者

応募総数 112名
（宿泊招待券の応募32名、図書カードの応募70名、不正解10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〉	月島環境エンジニアリング（株）
西村 晃様	（株）アサヒ製作所 真壁 彰仁様
日本ラディアル（株）	岡田めぐみ様
（株）オプトアート	工藤 巧哉様
マボス（株）	坂巻 祐治様
〈図書カード〉	
森川商事（株）	橋口麻衣子様
日本オーチス・エレベーター（株）	石川 恭宏様
日本ビソー（株）	若林 百恵様
宝栄工業（株）	原 やよい様
富士フイルター工業（株）	和井田洋平様

公 告

- 第2260号 2・6・1
事業所の編入について
- 第2261号 2・6・1
事業所の編入について
- 第2262号 2・6・3
事業所所在地変更について
サイバーレーザ株式会社
東京都品川区→東京都港区
- 第2263号 2・6・4
事業所名称変更について
株式会社ヒューマンテクノシステム
↓株式会社HTSライズ
福岡県福岡市
- 第2264号 2・6・4
事業所所在地変更について
株式会社ウィンロジ
神奈川県川崎市→神奈川県横浜市
- 第2265号 2・6・5
事業所名称変更について
株式会社ヒューマンテクノシステム東京
↓株式会社ヒューマンテクノシステム
東京都中央区
- 第2266号 2・6・8
事業所所在地変更について
サンドビックマテリアルズ
テクノロジージャパン株式会社
兵庫県神戸市→東京都中央区
- 第2267号 2・6・24
事業所の削除について
マイクロ・トーク・システムズ株式会社
東京都千代田区
- 第2268号 2・6・24
事業所所在地変更について
Bombardier Aerospace Services Limited
東京都大田区→東京都港区
- 第2269号 2・7・1
事業所の編入について
- 第2270号 2・7・1
事業所の編入について
- 第2271号 2・7・3
事業所名称変更について
株式会社アクセス・ジェービー
↓株式会社インテックオリス
東京都千代田区
- 第2272号 2・7・29
事業所名称変更について
ORWAK Japan株式会社
↓オーワック・ジャパン株式会社
東京都港区
- 第2273号 2・7・30
事業所の新規適用について
- 第2274号 2・8・1
事業所の編入について
- 第2275号 2・8・11
事業所の新規適用について
- 第2276号 2・8・11
事業所の新規適用について
- 第2277号 2・8・19
事業所所在地変更について
丸三商事株式会社
東京都中央区→東京都江東区
- 第2278号 2・8・26
事業所所在地変更について
ヨーロッパ・ソーラー・イノベーション株式会社
東京都千代田区→東京都港区
- 第2279号 2・8・27
事業所所在地変更について
パーセプトロンアジア
パシフィック株式会社
東京都台東区→東京都豊島区

◆今号の表紙◆

「女子バレーボール」黒後 愛さん

くらこ あい

（東レアローズ所属）

栃木県宇都宮市出身の22歳。バレーボール一家に生まれ、両親とお姉さんの影響で小学校3年の時からバレーボールを始めた。中学時代から注目され、高校はバレーボールの名門下北沢成徳高校に進学、全日本高校バレー選手権で同校のエースとして2016年、2017年と連覇に貢献しMVPに輝いた。卒業後は東レに入社し、同社の東レアローズに所属している。アローズでは今年から主将に就任、その活躍にさらなる期待がかかっている。座右の銘は「笑う門には福来る」。Vリーグ、そしてその先にあるオリンピックで、勝利の素晴らしい笑顔を見せていただきたい。



©TORAY ARROWS

組合の現況

8月末現在

被保険者数	平均標準報酬月額
153,689人	369,231円
被扶養者数	事業所数
107,479人	1,151カ所