

2020 Winter No.216

Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合

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

●令和2年 新年のご挨拶
●被扶養者資格の再確認をしています
●インフルエンザワクチンの
賢い受け方Q&A
●契約保養施設ガイド

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

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!!

Shingo Ito/X-1

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

十国峠のケーブルカー



富士山の絶景を眺めながら快適ドライブ

十国峠～ 伊豆スカイライン

東京、横浜方面から自動車で「天城の里20」に行くルートの中で、最も美しい富士山の景観を堪能できるのが箱根から十国峠を経て、伊豆スカイラインを走るコースです。特に冬期、晴天に恵まれれば絶景ともいえる富士山の姿を見ることができます。ただし、雪など荒天の際には通行止めになることもありますので、インターネットなどで情報を確認してください。



十国峠 伊豆、相模、駿河、遠江、武蔵、安房、上総、下総、甲斐、信濃の十国が見渡せることが名前の由来。富士山の雄姿と360度の大パノラマが見もの。

伊豆スカイライン

熱海峠ICから「天城の里20」近くの天城高原ICまでを結ぶ全長40.6kmの有料道路。四季折々の美しい景色が楽しめる。



玄岳IC付近



展望駐車場より熱海市街を望む



「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。

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
お祈り申し上げます



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、穏やかに新しい年をお迎えの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

給付と負担のさらなる見直し、世代間のアンバランスの是正などの改革への継続的な取り組みが必要不可欠です。健康保険組合連合会では、2020年6月にまとめられる予定の「骨太方針2020」に向けて、「高齢者医療費の負担構造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点の実現を、喫緊の課題として求めています。ご加入の皆様方におかれましては、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用など

素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

2019年は5月に新元号へ移行し、10月には消費税率10%への引き上げが行われ、国民生活に多くの変化のあった年となりました。2020年は東京で二度目のオリンピックが開催される記念すべき年であり、皆様も胸を躍らせて待ち望んでおられることとお察しいたします。

さて、健保組合全体の収支動向を見ますと、2014年度から5年連続の経常黒字となっていますが、これは保険料率の引き上げなどによるもので、依然として3割の組合が赤字の状況にあります。健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年度以降さらに急増することが明らかで、大きな問題となっています。

今後も国民皆保険制度を持続可能にするためには、

により、医療費の節減をお心がくださいますようお願い申し上げます。

また、健康診断をはじめ、今年も当健保組合で展開するさまざまな保健事業を積極的にご活用になり、ご家族全員の健康維持・増進、ひいては健康寿命の延伸につなげていただければと存じます。

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

令和元年11月22日
令和元年度
健康保険組合全国大会

迫る2022年危機！ 今こそ改革断行を！

現役世代を守りたい！
国民皆保険を支えるために



11月22日、東京国際フォーラムにおいて、健保連主催「令和元年度健康保険組合全国大会」が開催されました。大会テーマは「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」としました。

現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつないでいくためには、高齢者医療費の負担構造改革を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠であることを確認するとともに、下記の4つの〔大会スローガン〕を盛り込んだ決議を、健保組合関係者の総意として採択しました。

大会スローガン

- 1 皆保険の維持に向けて、
まずは高齢者の
原則2割負担の実現
- 2 必要な公費の拡充。
現役世代の負担増に歯止め
- 3 保険給付範囲の見直しによる
医療費の適正化
- 4 人生100年時代。
健康寿命延伸に資する
保健事業の推進

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を行っている場合には、被扶養者から除く手続きをお願いいたします。

保険証を添えてすみやかに届出を！



被扶養者だった方が就職などによって健康保険の被保険者資格を取得した場合は、保険証を添えてすみ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 就職をして被保険者資格を取得している場合
- 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 収入が認定基準の条件を上回る場合

被扶養者の範囲（収入の認定基準条件）

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130万円未満（60歳以上である場合または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130万円未満（60歳以上である場合または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方。

被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

例

ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

例

海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在中の人

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、すみ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。

Q 3. とくに受けておくべきなのはどんな人？

A 3. 高齢者や持病のある方、幼児、妊娠中の方、受験生などは受けておくべきです

とくにワクチン接種を受けておきたいのは例えば以下のような方です。

- 65歳以上の高齢者
- 60～64歳で次のような持病のある方
呼吸器・心臓の慢性的な病気／糖尿病など代謝の病気／腎臓の機能の低下
- 幼児（ワクチン接種は生後6カ月から可能）
- 妊娠している方
- 流行期に受験や重要なイベントを予定している方
- 保育所、学校、高齢者施設など、集団で過ごす方

Q 2. いつごろ受けるのが効果的？

A 2. 流行前に済ませておくとう安心です

インフルエンザ流行の傾向としては、一般的に流行のピークは1月下旬から2月上旬ごろです。流行前に済ませておくとう安心です。

ワクチンの効果は、接種後2週間程度で得られます。大人は基本的に1回接種ですが、子ども（生後6カ月以上13歳未満）は2回接種（2～4週間、できれば4週間の間隔で）が必要です。今年は流行時期が早まっていますが、接種しそびれた方は感染を極力防ぐために流行時期になっても接種をおすすめします。

Q 1. 昨年接種したら今年は受けなくて平気？

A 1. 毎年受けるようにしましょう

季節性インフルエンザのウイルスは変異を重ねており、毎年のように流行するウイルス株は変わります。それに合わせてワクチン株も毎年変わり、そのシーズンのワクチンを接種することで効果を得ることができます。また、インフルエンザワクチン接種後、免疫効果が続くのは5カ月程度なので、毎年接種するのがインフルエンザ予防の基本です。

インフルエンザワクチンの賢い受け方

Q & A

セキュリティコードの取得方法

「医療費明細」「ジェネリック医薬品差額情報」「医療費控除申告に必要な医療費明細」「保険給付金支給決定通知書」を確認するには、当健保組合ホームページMY HEALTH WEBにて初回利用登録をし、セキュリティコードを取得していただく必要があります。

1 初回登録

保険証の記号・番号（ログインID）、生年月日（仮パスワード）、カナ氏名を用いて初回利用登録をする

ログイン ID 保険証の記号・番号
仮のパスワード 生年月日8桁（西暦・月・日）
カナ氏名、メールアドレスを入力し送信

2 パスワードの本登録

任意の新しいパスワードの本登録をする

登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリックし、新しいパスワードを任意で入力

5 新しいセキュリティコードの入力

任意の新しいセキュリティコードを登録（5桁）

URL <https://www.sk-kenpo.or.jp/>

3 仮のセキュリティコードの発行依頼

ログイン画面に戻り、IDと新しいパスワードを入力し
仮のセキュリティコードの発行依頼をする

医療費明細等をクリックし、表示されたセキュリティコード発行依頼にて住所を入力し送信

4 仮のセキュリティコードが届く

仮のセキュリティコードを記載した通知書が
1週間程で自宅に封書で届く

医療費明細等をクリックし通知書に記載された仮の【セキュリティコード】を入力し送信

当健保組合ホームページ内の

個人向け健康ポータルサイト



「医療費明細」… かった医療費を確認できます

「ジェネリック医薬品差額情報」… ジェネリックに変更したときの差額がわかります

「医療費控除申告に必要な医療費データ」… 医療費データが取得できます

「保険給付金支給決定通知書」… 傷病手当金など現金給付の金額が確認できます

ジェネリック医薬品差額情報

薬代の節約にお役立てください

給付金の明細を確認できます

保険給付金支給決定通知書

医療費明細

あなたとご家族のかった医療費の額がわかります

電子申告（e-Tax）の場合は、データをダウンロード（XML形式）

紙の医療費通知が必要な場合は、紙通知書発行・送付申込

医療費控除申告に必要な医療費データ※

※医療費通知への反映が間に合わない医療費や自由診療、柔道整復療養費、はり・きゅう・マッサージ等の医療費、治療用器具の医療費等につきましては確定申告に添付していただくか、領収書に基づいて、医療機関等の名称を「医療費通知」に補完記入いただく必要があります。

●お問い合わせは MY HEALTH WEBヘルプデスク TEL 03-5213-4467 まで
(平日：9:00～17:00)

スマイルスキーリゾート

Smile Resort 2019-2020シーズン 共通割引券

maiko 1dayバス 大人 5,000円→**3,800円**

温泉中里 リフト1日券 大人 4,500円→**3,600円**

muica リフト1日券 大人 4,000円→**3,100円**

ninox リフト1日券 大人 4,200円→**3,400円**

キョーベックパレー リフト1日券 大人 4,300円→**3,400円**

山山温泉 リフト1日券 大人 4,800円→**3,500円**

レンタル割引 スクール割引 など 購入特典付!!

契約先団体名
産業機械健康保険組合

有効期限 2019-2020シーズン終了まで

ニュー・グリーンピア津南

「契約保養施設」 2020 スキー&スノーボード 冬得

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「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タススキーも充実

保養所加入者様限定プラン

期間 '19.12/21~'20.4/4

★初スベリ・Xmas&春スキー★ 12月21日(土)オープン/予定

シーズン料金 **12,700円** リフト 乗り放題

【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	19.12/25~12/29		'20.1/4~3/31		感謝W 期間中は 下段参照
	平日	休日	平日	休日	
室人数	1日券付	2日券付	1日券付	2日券付	リフト券付
4-5名	14,160	16,160	15,960	17,960	12,700~
「リフト券無」	11,160		12,960		
3名	15,060	17,060	16,860	18,860	13,700~
「リフト券無」	12,060		13,860		
2名	15,960	17,960	17,760	19,760	14,700~
「リフト券無」	12,960		14,760		

●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。
●12/29は休前日料金となります。●12/30~1/3、3/13~14は料金がかかります。
●感謝W(1/6、2/16-21・24-28&web掲載)は、リフト2日券付!
★http://www.greenpia-center.co.jpでWEB予約「得々プラン」掲載。
●交通案内:園越道「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 (日・祝日は休み)
お問合せ TEL 03-5688-4611 ID:greenpia PW:center

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。

法人会員制倶楽部
ラフォーレ倶楽部からのご案内

春先のおすすめプラン
2/1・4/24泊 ※2/22、3/20泊を除く。白馬は2/1~3/7泊も除く。

会員様限定のとってもお得なプランをご用意しました。
春のおとずれが待ちどおしい季節に、ひと足早い春をみつける旅にでかけませんか。

最大 2,500円 お得!

サックスステイプラン 「朴念仁」創業以来人気の 桜海老のかき揚げ▶▶▶

花の都公園 富士マリオットホテル山中湖から車で約15分

修善寺:和洋室 修善寺:伊豆の蕎麦の名店「朴念仁(はくねんじん)」伊豆マリオットホテル修善寺より車で約15分

琵琶湖:近江八幡水郷めぐり 琵琶湖マリオットホテルより車で約30分

琵琶湖:デラックスルーム(湖側)

富士マリオットホテル山中湖

[スーペリアルーム または 和洋室泊]

1泊朝食	1泊2食
日曜~金曜泊 7,700円	日曜~金曜泊 14,500円
土曜・2/23泊 9,700円	土曜・2/23泊 16,000円

最大 3,000円 お得!

サックスステイプラン -プレミア-

軽井沢:温泉露天風呂付プレミアムルーム 軽井沢高原いちご 軽井沢マリオットホテルより車で約10分 軽井沢プリンスホテルスキー場 軽井沢マリオットホテルより車で約30分



温泉付客室に泊まるワンランク上の滞在を

伊豆マリオットホテル修善寺 [温泉露天風呂付デラックスルーム泊]

富士マリオットホテル山中湖 [温泉付プレミアムルーム泊]

軽井沢マリオットホテル [温泉露天風呂付 または 温泉ビューバス付プレミアムルーム泊]

1泊朝食	1泊2食
日曜~金曜泊 9,700円	日曜~金曜泊 16,500円
土曜・2/23泊 11,700円	土曜・2/23泊 18,500円

伊豆マリオットホテル修善寺 [和室 または 和洋室泊]

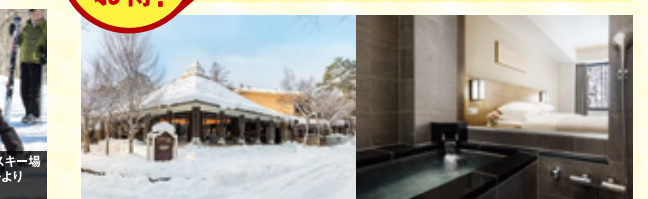
琵琶湖マリオットホテル [デラックスルーム泊]

1泊朝食	1泊2食
日曜~金曜泊 8,700円	日曜~金曜泊 15,500円
土曜・2/23泊 10,700円	土曜・2/23泊 17,000円

最大 2,900円 お得!

白馬サックスステイプラン

温泉付客室と春スキーを楽しむ



温泉付客室と春スキーを楽しむ

コートヤード・バイ・マリオット 白馬

[温泉付プレミアムルーム泊]

期間 3/8~4/24泊 ※3/20泊を除く。

1泊朝食	1泊2食
日曜~金曜泊 8,500円	日曜~金曜泊 14,500円
土曜泊 10,500円	土曜泊 16,500円

2食付きプランは アニバーサリーデザート 付き



※2020年4月より料金改定の可能性があります。詳しくはWEBサイトにてご確認ください。
※掲載の料金は定員利用時大人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。

[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



佐久スキーガーデン『パラダ』

上信越道 インター直結 **0キロ0分!**

“**サクッ**”と行くな

パラダ

SAKU SKI GARDEN PARADA

晴天率 **90%**

近い・広い・キレイ

https://www.saku-parada.com/

2019-2020シーズン

お得なパック券が **最大 2,000円 お得!**

リフトパック券 割引券

区 分	利用日	通常価格	割引価格	利用人数
大人	全 日	5,400円	4,600円	
小・中学生 シニア	全 日	4,300円	3,500円	

●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。
●他の割引サービスと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。

■バック券 (リフト1日券+食事券1,000円+レンタル割引500円)
■シニア=55歳以上 要証明
■営業期間 令和元年12月20日~令和2年3月31日
■有効期限 令和元年12月21日~令和2年3月22日
※3/23~3/31は春料金です。春料金との差額は返金いたしません。
■利用時間 8:30~16:30
■引換場所 南北パラダチケット売り場

インター直結 **0キロ0分!**

〒385-0003 長野県佐久市下平尾2681

TEL.0267-67-8100

https://www.saku-parada.com/

パラダ 検索

●コース距離：11.3km
●歩行時間：5.0時間

- ① 両国駅
↓ 0.6km
- ② 両国橋
↓ 1.2km
- ③ 浜町公園
↓ 0.4km
- ④ 新大橋
↓ 1.3km
- ⑤ 清州橋
↓ 1.1km
- ⑥ 水天宮
↓ 0.5km
- ⑦ 隅田川大橋
↓ 0.6km
- ⑧ 永代橋
↓ 0.8km
- ⑨ 中央大橋
↓ 1.2km
- ⑩ 佃大橋
↓ 0.9km
- ⑪ 勝鬨橋
↓ 0.7km
- ⑫ 築地大橋
↓ 0.9km
- ⑬ 浜離宮庭園
↓ 1.1km
- ⑭ 新橋駅

⑨ 中央大橋

平成になって架けられた橋で、築地大橋、千住汐入大橋に次いで新しい。橋の中央部には架橋当時にパリ市長だったジャック・シラク(のちの仏大統領)から贈られたオシップ・ザッキン作の彫像が飾られている。竣工平成5(1993)年、橋長210.7m。



⑬ 浜離宮庭園

東京湾から海水を取り入れ、潮の干満で景色の変化を楽しむ回遊式築山泉水庭。甲府藩の下屋敷の庭園、徳川家の別邸を経て現在は都立公園になっている。隅田川を航行する水上バスの発着場にもなっている。



⑪ 勝鬨橋

架橋当時は橋の中央部が跳ね上がる跳開橋であったが、昭和45(1970)年に開閉が停止され、可動部がロックされたままになっている。竣工昭和15(1940)年、橋長246m。



⑩ 佃大橋

隅田川最後の渡船場であった「佃の渡し」のあった場所に架けられた橋。1964年の東京オリンピック開催に合わせて作られた。竣工昭和39(1964)年、橋長476.3m。

⑧ 永代橋 (現在改修事中)

最初に架けられたのは元禄11(1698)年。隅田川に架かる橋の中では4番目になる。日の入りから21時までライトアップされる。現在の橋の竣工は大正15(1926)年、橋長184.7m。



中央大橋(中央手前)から築地大橋(右側の川の奥)までの空撮写真。



⑭ 新橋駅

JR東海道線、山手線、京浜東北線、横須賀線、東京メトロ銀座線、都営浅草線、ゆりかもめが乗り入れるターミナル駅。明治5(1872)年に新橋と横浜を結ぶ日本初の鉄道ができた。

⑫ 築地大橋

隅田川では最下流にあるできてからまだ1年余りの新しい橋。西詰側は旧築地市場の敷地につながる。竣工平成30(2018)年、橋長245m。



⑥ 水天宮

文政元(1818)年に久留米藩主であった有馬頼徳が久留米の水天宮を分祀したのが始まり。安産祈願で有名な神社で若い夫婦の参拝者が多い。現在の社殿は平成28(2016)年に建て替えられたもの。



両国橋(中央手前)から永代橋(中央奥)までの空撮写真。

快汗ウォーキングコース

両国橋から築地大橋まで隅田川の橋をすべて渡りながら歩く半日コース

① 両国駅

明治37(1904)年に総武鉄道の駅として開業、現在はJR東日本と都営地下鉄が乗り入れている。



③ 浜町公園

日本橋浜町にある中央区内最大の公園。関東大震災の復興事業の一つとして隅田公園、錦糸公園と並んで計画された。江戸時代には熊本藩主細川氏の江戸下屋敷があった。



② 両国橋

江戸時代には大橋と呼ばれていたが、武蔵国と下総国の境目であったことから通称であった両国橋が正式名となった。現在の橋は橋長164.5m、竣工は昭和7(1932)年。

④ 新大橋

最初にかけられたのは元禄6(1694)年。隅田川では千住大橋、大橋(両国橋)に続く3番目の橋で大橋の後にできたため新大橋と名付けられた。現在の橋は橋長170.0m、竣工昭和52(1977)年。



⑤ 清州橋 (現在改修事中)

関東大震災後の震災復興事業として永代橋とともに計画された。当時ドイツのケルンにあった吊橋ヒンデンブルク橋をモデルとして造られた。平成19(2007)年に勝鬨橋、永代橋とともに重要文化財に指定された。竣工昭和3(1928)年、橋長186.3m。



⑦ 隅田川大橋

首都高速9号深川線建設と合わせて架橋された橋で、橋の上を首都高速が走る2層構造になっている。中央区側には箱崎ジャンクションが構造体のなかにある。

ナビコムアビエーション株式会社

(東京都千代田区)

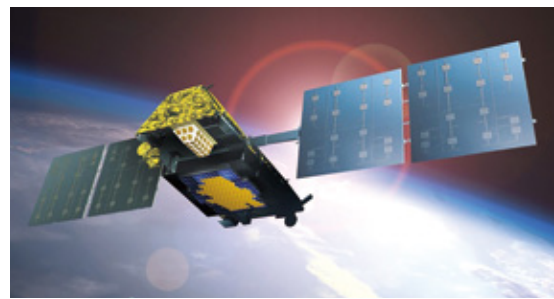
<http://www.n-aviation.com/>

代表取締役

玉中 宏明さん



イリジウム衛星通信をベースとした機器により 日本の航空インフラを構築



▲次世代イリジウム衛星 (イメージ)



▲社有機でさまざまなテストを行う



▲動態管理システム IMS-320



▲地図情報表示装置 NMS-01S



▲ポータブル地図情報表示装置 N-PAS

会社の創立はいつですか？

ナビコムアビエーション(株)はイリジウム衛星通信をベースとした機器により航空インフラの構築を行っている会社です。飯田橋にある本社で代表取締役の玉中宏明さんにお話を伺いました。

御社の現在の業務はどのようなことでしょうか？

により航空機と地上局との双方向通信が行える動態管理システムの需要が拡大すると考え、会社を立ち上げました。顧客は主に消防、警察、自衛隊などのヘリコプターを運航する公的機関で、現在23名が働いています。

「地図情報表示装置」はGPS衛星からのデータによって航空機内の電子地図上に自機の位置を表示するシステムで、航空機版ナビゲーションシステムです。道路地図データや航空情報、飛行場やヘリポートなどの航空関連施設や送電線の情報

信ができます。地球上のどこでも通信ができます。イリジウム衛星とは高度780kmを南北に周回している通信衛星で、現在66個の衛星で全世界をカバーしています。電波が届かないエリアがなく、地球上のどこでも通信ができます。

は航空機用「イリジウム衛星通信装置」、地図情報表示装置」及び「動態管理システム」の販売です。

現在、イリジウム衛星は第2世代に生まれ変わろうとしています。それによってデータ通信の量と速度が飛躍的にアップします。現在当社の扱っている機器は主にヘリコプター搭載のものになっていますが、将来的には旅客機の管制にもイリジウムが利用できるようになります。これからは地上での通信技術の航空分野への適用が進んでいくと思われる、航空インフラはまだまだ伸びしろの多い市場です。これからも日本の航空インフラの充実に貢献できるよう努力していきたいと思っています。

これからの展望についてお聞かせください

「動態管理システム」とは地図情報表示装置から得られた航空機の位置情報をイリジウム衛星経由で地上局の端末へ送ってリアルタイムに表示させるシステムです。航空機と地上局間での衛星電話による音声通信も可能です。当社はこれらのシステムに使用する航空機用装備品の販売を行っていますが、ただ仕入れたものをそのまま売るのはなく、当社においてカスタマイズし、より使い勝手のよいシステムにしています。またJAXAより技術移転を受け、災害時にスピーディに救援活動を行うことを目的とした「災害救援航空機情報共有ネットワーク(D-NET)」を製品化し、現在消防庁で利用されています。

ハイテック株式会社

(神奈川県横浜市)

<http://www.hitec-jp.com>

代表取締役

中村 達郎さん



ハム・ソーセージ充填機の 開発、製造、販売で国内トップシェアを誇る

会社の創立はいつですか？

ハイテック(株)はハム・ソーセージ充填機の開発、製造、販売を行っている会社です。横浜市にある本社で代表取締役の中村達郎さんにお話を伺いました。

御社の特長はどのようなことでしょうか？

当社は製品開発の際には製品ごとにプロジェクトチームを結成して製品化のためのリサーチ、設計、パイロットプラント、試作、生産まで一貫して取り組む体制を敷いています。メンバー同士が多角的な視点から意見を出し合って耐久性、安全性、衛生などの面で信頼性が高い製品を生産しています。従来は輸入機械に頼っていたハム・ソーセージメーカーに対して、当社独自のアイデアを盛り込んだ新製品をご提案



▲定量寸充填機自動台車掛け装置

▶真空定量充填機
スタッフウェル 219



▲ハム定量充填機
ハムラー 720

▲全ケーシングソーセージ
真空高速定量充填機
バキュームリンクウェル

これからの展望についてお聞かせください

ではかなりのシェアを占めています。さらに世界各地で開催されている展示会に当社の製品を積極的に発表することで、アメリカ、ヨーロッパなどアジア以外の国々への販売も増やしており、それらの国でも着実にシェアを伸ばしています。

当社は創業以来、常に柔軟で新しい発想によって、食品加工機械の分野でオリジナルな技術を開発し、それを活かしてお客様のニーズを先取りする「提案型企業」を基本姿勢として業務を行ってきました。これからの加工食品市場は労働人口の減少から自動化のニーズがさらに高まっています。これからも技術力をさらに高めて、国外でのシェアも拡大していきたいと思っています。

Q

膵管が拡張している
といわれた。

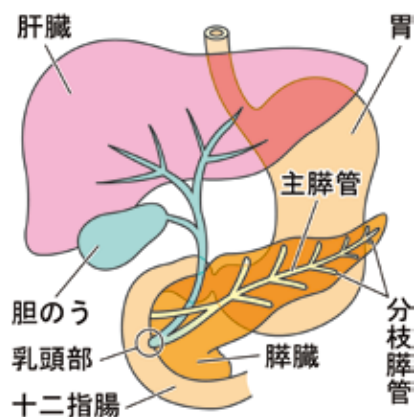
膵がんの可能性はある？

43歳、男性。先日腹部超音波検査で、「膵管が拡張している。がんの可能性もあるので、一度専門の病院で精密検査を」といわれました。膵がんの可能性があるということでしょうか。検査などについて教えてください。（神奈川県O）

A

膵がんを含めた病気の可能性。
専門医のもとで精密検査を

膵管は図に示すように主膵管と、そこから派生する多くの分枝膵管に分かれます。膵管の働きは膵臓で作られた消化酵素を多く含む膵液を十二指腸に運び、たんぱく質や脂肪の消化・吸収に役立たせることです。したがって膵管の下流側（十二指腸側）に、その流れをせき止めるような原因があると主膵管が拡張します。その原因には、膵がん、膵石（慢性膵炎を伴う場合も多い）、膵のう胞、その他のまれな腫瘍、さらには膵液の粘稠度が増し主膵管や分枝膵管が拡張する病気（粘液産生膵腫瘍、あるいは膵管内乳頭粘液性腫瘍・IPMNと呼ばれる）などがあります



が、まれに膵管の十二指腸への出口である乳頭部のがんや炎症でも拡張がおきます。膵管の拡張はなんらかの病変が膵臓に生じていることを示す重要なサインでもあります。拡張が軽度のものでは原因の明らかな健康な人も含まれます。

膵がんは早期発見が難しくもつとも治りにくいがんの一つですが、膵管拡張をきっかけに膵がんを早期に見つける場合がありますので、ぜひとも精密検査を受けてください。まず専門医に相談し、からだに負担の少ないMRI（磁気共鳴断層撮影）を利用した膵管を写す検査（MRCP）で膵管の異常をチェックします。主膵管が細くなっていたり、逆に1cm以上著しく太くなっていたり、また分枝膵管の拡張（膵のう胞といわれることが多い）などの所見があれば、10mm以下の小さな膵がんも見えてくる超音波内視鏡検査（EUS）や、膵臓のみならず周囲の臓器も確認できる造影剤を使ったX線CT（コンピュータ断層撮影）を受けられることをおすすめします。

回答者 明陽会成田記念病院 消化器内科顧問 山雄 健次

Q

健康診断で貧血と判明。
自覚症状がなくても
受診すべき？

34歳、女性。健康診断でヘモグロビン（Hb）が10・9g/dLで要精密検査となりましたが、まだ受診していません。ふだんの生活で倒れたりすることはなく、あまり自覚症状はないのですが、受診や治療をしたほうがよいのでしょうか。日常生活での改善法なども教えてください。（茨城県F）

A

食事だけでは鉄不足は補えない。
受診して鉄剤の服用を

ヘモグロビンは赤血球中の大部分を占めている色素で、酸素を全身の組織に運ぶ役割をしています。ヘモグロビンの数値が減ってしまった状態のことを貧血といい、全身の細胞が酸素欠乏に陥り、さまざまな症状がおこります。もつとも多くみられる貧血は鉄欠乏性貧血です。日本では、妊娠可能な女性約25%、成人男性の



約2%が、ヘモグロビン値12・0g/dL以下の鉄欠乏性貧血です。また、相談者と同年代の女性のほぼ3人に1人が、貧血ではないものの貯蔵鉄（肝臓などに蓄えられている鉄）が足りなくなった鉄欠乏状態であることが知られています。貧血のおもな症状は、だるさ、疲れやすさ、階段での息切れ、頭痛、肩こりなどです。鉄欠乏は少しずつ進行するために、貧血症状に慣れてしまい、気づきにくくなります。立ちくらみイコール貧血と誤解されがちですが、立ちくらみは血圧調節の問題であって貧血とはあまり関係ありません。鉄欠乏が進行すると細胞や酵素の働きにも支障がでるため、爪の異常、口角炎や舌炎、嚥下障害なども出てきます。

鉄欠乏性貧血の原因で一番多いのは慢性的な出血です。女性では月経過多や子宮筋腫を考えて、婦人科の検査もしています。男性および閉経後の女性では消化管出血を疑います。極端な偏食やダイエットも鉄欠乏性貧血の原因となります。10代の成長期には鉄分摂取が追いつかず、鉄欠乏性貧血になることもあります。鉄分が不足していた原因を特定して治療するとともに、欠乏した貯蔵鉄を補充することが原則です。鉄剤服用を開始すると1〜2カ月で貧血が改善しますが、貯蔵鉄を十分に増やしておくためには、3〜6カ月の治療が必要です。食事療法では鉄の不足分を回復させることはできません。食事療法は、軽症の鉄欠乏性貧血で経口鉄剤が服用できない場合や、鉄欠乏性貧血の再発の予防に限られると考えてください。

相談者も鉄欠乏状態です。内科の採血検査で貯蔵鉄の低下を確認して鉄剤処方を開始してもらい、婦人科にも受診されるようおすすめします。

回答者 ナビタスクリニック新宿 院長 濱木 珠恵

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

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!



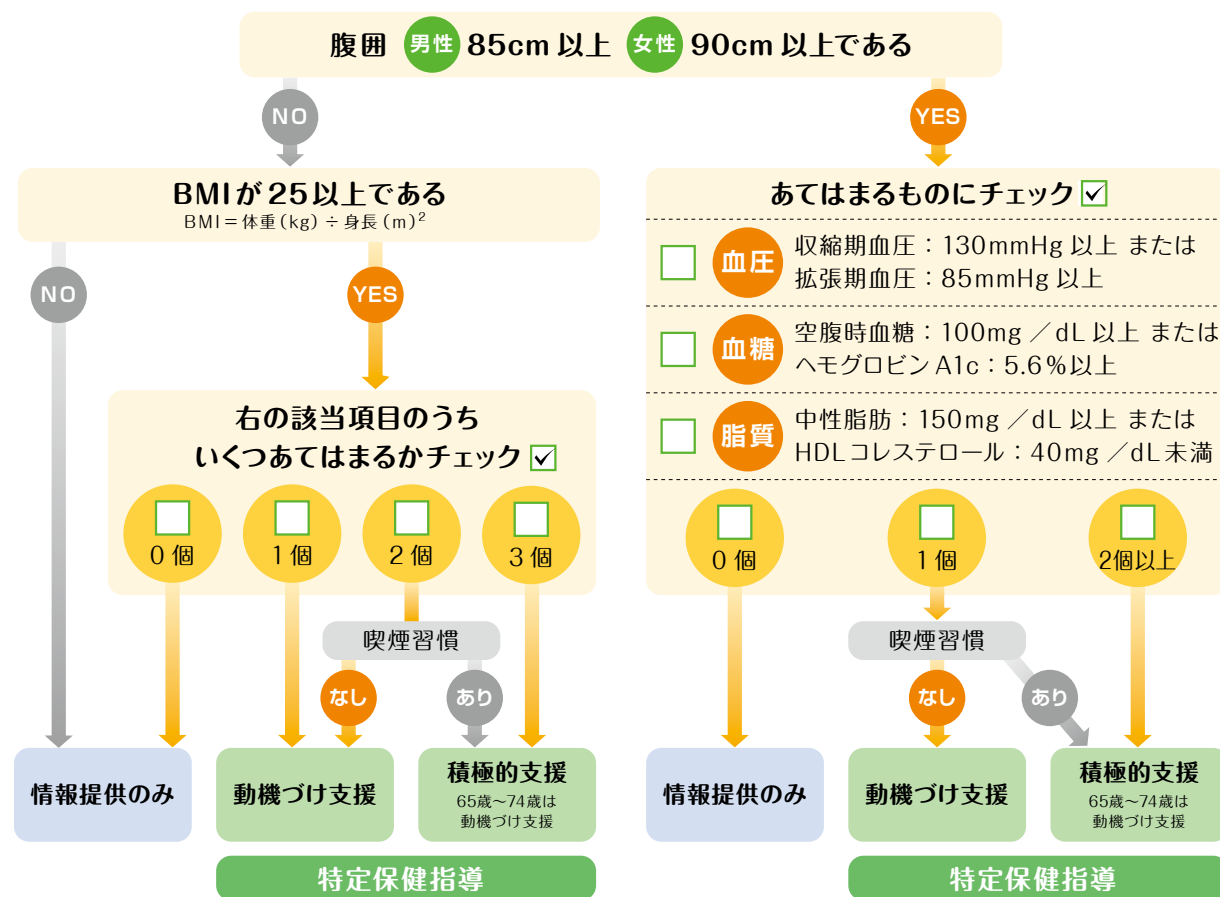
大病を発症する前に生活改善に取り組みましょう

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血压」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。

リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

特定保健指導の対象者はこうして選ばれます



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの?

特定保健指導を行うのは、保健師や管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。一方的に指導するのではな

く、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

初回の面談ののち電話やメールで受けたりすることができます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご活用ください。



生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために

健診結果を活用しよう!



健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上のみなさんが受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。

健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

A 異常なし

B 軽度異常

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。



この段階で改善に取り組むことが、今後の健康を維持するために重要です

C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3カ月後に再検査」「6カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。



精密検査や治療は早めに受けましょうね!

D 要医療 (D1 要治療・D2 要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。

ご家族(被扶養者)の 健診は お済みですか?

健康診断は40歳以上の被扶養者のみなさんも補助の対象となり、年度に1回受けることができます。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また健診結果はどうだったかなど、家族同士で確認してみましょう。



健診結果を 生かすポイントは これだ



- ① 健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ② 健診結果は数年分を見比べて変化をチェックする。
- ③ 要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④ 再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤ 要治療となったらただちに受診する。

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!!

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 2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になる条件に「○○○○」を有していることが加わります。
- ② インフルエンザワクチン接種後、免疫効果が続くのは○○○○程度なので、毎年接種するのがインフルエンザ予防の基本です。
- ③ 健診結果を○○○○の改善につなげましょう。
- ④ ○○○○○○を行うのは、保健師や管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。
- ⑤ 今号の表紙は車いすバスケットボールの○○○○○さん。

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

2月14日（金）消印有効

秋号（第215号）懸賞クイズ

●答え

- ① 標準報酬月額
 ② 特定健診
 ③ 健康者
 ④ 深い湾
 ⑤ 福部真子

●当選者

応募総数316名
 （宿泊招待券の応募130名、図書カードの応募178名、不正解8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〉

日本テクノ（株） 福田倫太郎様
 プレシテックジャパン（株） 藤田 威様
 （株）日本コスモ電設 荒井 正文様
 （有）キムラ・コーポレーション 澤坂 博様
 ヘクセル・ジャパン（株） 村上 章子様

〈図書カード〉

豊電子工業（株） 三浦 顕久様
 リソテックジャパン（株） 鍵山 彩香様
 日本オーチス・エレベータ（株） 長谷川 朗様
 サンテック（株） 加藤真基重様
 （株）レヨン工業 龍淵 華恵様

公 告

- 第2203号 1・9・1
 事業所の編入について
 ●第2204号 1・9・10
 事業所名称変更について
 株式会社イマック
 ↓株式会社レイマック
 滋賀県守山市
 ●第2205号 1・9・12
 事業所名称変更について
 株式会社ナノコントロール
 ↓THKプレシジョン株式会社
 東京都大田区
 ●第2206号 1・9・18
 事業所の新規適用について
 ●第2207号 1・9・18
 事業所在地変更について
 東廣工業株式会社
 埼玉県川口市→埼玉県戸田市
 ●第2208号 1・9・30
 事業所の新規適用について
 ●第2209号 1・10・1
 事業所の編入について
 ●第2210号 1・10・2
 事業所在地変更について
 株式会社駐車場総合研究所
 東京都渋谷区→東京都千代田区
 ●第2211号 1・10・4
 事業所の削除について
 榎山精密株式会社
 長野県佐久市
 ●第2212号 1・10・18
 事業所在地変更について
 ブルックハルトジャパン株式会社
 東京都中央区→神奈川県横浜市
 ●第2213号 1・10・21

組合日誌

- 第216回理事会 1・11・7
 議題
 決議事項
 （1）第111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）令和元年度決算見込み及び令和2年度の予算編成について
 （2）理事長専決事項について
 （3）組合の現況について
 （4）準備金の保有状況について
 ●第45回健康管理事業推進委員会 1・11・12
 議題
 （1）令和元年度決算見込み及び組合の動向について
 （2）保健事業報告及び今後の保健事業について
 （3）組合の現況について

2020年

干支の話



干支のねずみが俵に乗っている理由



干支の最初の動物として知られるねずみは、多産のため、子孫繁栄の象徴とされている縁起のよい動物です。

干支の置物やイラストなどでは、ねずみが米俵に乗っているもの多く見られますが、これは米が好きだからということではありません。ねずみは、七福神の1人で五穀豊穡の神様である大黒天の使いとされているからです。

大黒天とねずみとの関係には諸説ありますが、日本最古の歴史書『古事記』には、「因幡の白うさぎ」の伝説

でおおくにぬしのこと
 で有名な大国主命の災難をねずみが救ったという逸話が書かれています。「大国」と「大黒」が「だいこく」と同じ音で読めるため、日本古来の神様である大国主命とインドの神様である大黒天が同一視されるようになり、ねずみも大黒天の使いとなったようです。

大黒天は商売繁盛をもたらす神様でもあり、日本銀行が明治18年に初めて正式なお札として発行した旧一円券・旧五円券・旧十円券・旧百円券は、いずれも大黒天の図柄でした。この通称「大黒札」には、大黒天と米俵とともに3匹の白いねずみが描かれています。

東京総合健保「野球大会」にて (株)イワキ、初戦で惜しくも敗れる!

東京総合健保「野球大会」に当健保組合の代表として出場した(株)イワキチームは初戦で強豪チームと対戦し、6-1で惜しくも敗れました。(株)イワキチームの皆さん、お疲れさまでした。

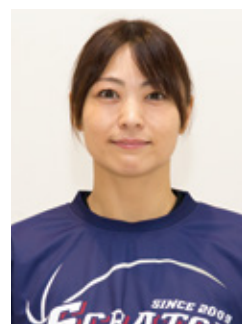


新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和元年 9月	株式会社マキシス精工（関連会社） ロングビュー・アヴィエーション・ジャパン株式会社	機械加工・樹脂成型加工 航空機部品の輸入・販売・保守	世田谷区 港区
令和元年10月	リニューアブル・ジャパン株式会社 株式会社プロドローン モルガナイト・カーボン株式会社	クリーンエネルギー発電設備のコンサルティング・保守管理 各種マルチコプターの製造・販売・コンサルティング 化学機械部品の輸出入・製造販売	港区 愛知県名古屋市 大阪府吹田市
令和元年11月	シンクサイト株式会社 ソニック・フェロー株式会社 サンセイ株式会社	細胞分離機の開発・製造・販売 超音波洗浄器の製造・販売・メンテナンス ゴンドラ及びコンベヤー、昇降機的设计・製造・販売・保守	文京区 神奈川県相模原市 大阪府大阪市

◆今号の表紙◆

「車いすバスケットボール」
 つちだ まゆみ
 土田 真由美さん



Shingo Ito/X-1

1977年生まれ。スポーツトレーナーを志して体育大学に進学したが、大学2年生の時に突然腰痛に襲われ、先天性の股関節の障がいと診断された。大学時代から車いすバスケットボールを始め、大学卒業後は一般企業に就職して競技を続けていたが、2009年の選手登録を機に本格的に競技を開始。同年日本代表候補の強化合宿に召集され、2010年イギリスで行われた「IWBF世界選手権大会」で初めて日本代表に選出された。2013年第24回全日本女子車椅子バスケットボール選手権大会ではチームが優勝、MVPに選ばれた。現在、男女混成チームである「パラ神奈川スポーツクラブ」と女子チームの「SCRATCH」2つのチームに籍を置いて技のさらなる向上を目指している。そして目指すは2020年パラリンピックだ。その大舞台での活躍をみんなで応援しよう。

組合の現況

10月末現在

被保険者数 152,976人	平均標準報酬月額 368,936円
被扶養者数 107,407人	事業所数 1,134カ所