

2022 Winter No.224 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
 5,000円分が
 当たる!!

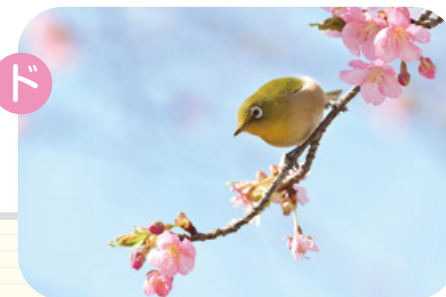
- 令和4年 新年のご挨拶
- 被扶養者資格の再確認をしています
- インフルエンザのワクチン接種も忘れずに
- 契約保養施設ガイド

本誌をご家庭に
 お持ち帰りください

<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



可愛いメジロも
 たくさん寄ってきます

今回は2月1日～28日まで、
 例年より9日早いスタートです

今年も「河津桜まつり」が行われます! (賀茂郡河津町)



河津川沿いに約4kmの桜並木が続きます

伊豆半島の南東部にある河津町では2月上旬から早咲きの河津桜のシーズンを迎えます。河津川沿いに約4kmの桜並木が続き、開花シーズン中には毎年「河津桜まつり」が開催され、多くの観光客でにぎわいます。近年、桜の開花が早まっていることから、今年は例年よりスタートが9日早くなり、2月1日から2月28日までの開催となります。



河津桜はピンクが
 濃いのが特徴です



伊豆急で行くと渋滞もなくスムーズに行けます

●2022年「第32回河津桜まつり」の開催期間
 2月1日(火)～2月28日(月)

●「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伊東駅下車。伊東駅から伊豆急行に乗り河津駅下車。

●「天城の里20」から自家用車で行く場合の注意点

桜まつり開催中は多くの人が集まるため、道路や現地の駐車場が混雑します。スムーズに行くためには「天城の里20」から車で行く場合、車を伊豆高原駅近くの駐車場に止め、伊豆急電車を使って河津駅まで行くのがおすすめです。

「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。

本年が皆様にとって
すこやかで実り多き年となりますよう



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、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3つの密の回避などの新しい生活様式が求められました。ワクチン接種が進んだことにより、現在は小康状態が

続いておりますが、再流行の懸念もあり、未だ新型コロナウイルス感染症の脅威が去ったとはいえない状況です。医療費については新型コロナウイルス感染症への警戒による受診控えから、若干の減少傾向が見られたものの、医療の高度化や高額薬剤の保険適用、新型コロナウイルス感染症への特別対応などにより、医療費は今後も増大していくことが予想されます。

また、本年は団塊の世代が後期高齢者となり始める公的医療保険の「2022年危機」を迎え、後期高齢者支援金の負担がさらに増加することが確実と見込まれ、厳しい状態が続いております。

国では、全世代型社会保障制度の構築をめざし、後期高齢者の窓口負担を原則2割にすることを決定、令和4年度後半に施行される予定です。しかし、制度の持続性を確保するには十分とはいええず、現役世代の負担軽減に

向けた改革が一層進むことが望まれます。

当健保組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営に努めます。また、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施して、皆様の健康増進をサポートしてまいります。

皆様におかれましては、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、疾病の重症

化予防対策の要となる特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品の活用など医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

全世代で支え合う 制度の構築へ



令和3年度健康保険組合全国大会が10月19日、東京国際フォーラムで開催されました。大会のテーマは「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」。感染防止策を徹底したうえで約200名が来場したほか、大会の様子はライブ配信され、合わせて約3000名の健保組合関係者が参加しました。

今大会の3つのスローガンは以下の通りです。

国民が安心できる安全で 効率的な医療の実現

コロナ禍で明らかになった医療提供体制の課題を受け止め、併せて今後の人口動態や疾病構造の変化、そして新たな感染症にも対応していくためには、将来の医療需要を見据えた入院医療体制の整備に向けて地域医療構想を推進することが重要です。

現役世代の負担軽減と 世代間の公平性確保

現役世代の負担はもはや限界に達しています。この過重な負担を軽減し、国民皆保険制度を維持していくためには、「一定以上の所得がある後期高齢者の窓口負担2割」を早期に実施するとともに、次なる改革に向けた歩みを進めることが不可欠です。

健康寿命の延伸に向けた 保健事業のさらなる推進

現在のコロナ禍においても、健保組合は保険者機能を発揮し、加入者の健康を守るという重要な使命を全うすることに変わりありません。一方、人生百年時代における働き方の多様化やデジタル化の推進など、社会の変革は急速に進んでいます。健保組合は今後も事業主との連携、加入者との距離の近さを生かし、社会の変革にも対応した取り組みに努めていきます。

令和4年1月から

傷病手当金の支給期間が 通算化されます

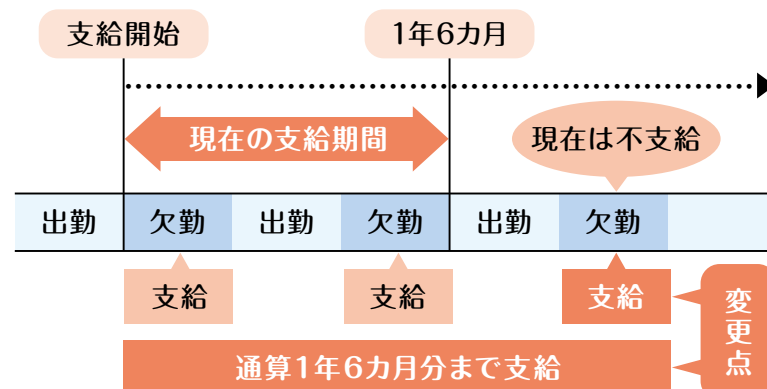
傷病手当金とは

被保険者が業務外の事由による病気やケガの治療のため仕事を休み、その間給与等が支払われないとき、健保組合から被保険者の生活費を保障するために支給されるものです。

病気やけがで休んだ時の所得保障が 手厚くなります

従来、「傷病手当金」の支給期間は、途中で出勤した日があっても暦上の1年6カ月までとなっていました。令和4年1月からは、出勤や有給休暇などで傷病手当金が不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長してトータルで1年6カ月分支給を受けられるようになります。

傷病手当金見直しのイメージ



任意継続被保険者が 任意で脱退できるようになりました

任意継続 被保険者制度とは

健康保険の被保険者が、退職した後も、選択によって引き続き最大2年間、退職前に加入していた健康保険の被保険者になることができる制度。

本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると、任意で脱退する規定がありませんでしたが、令和4年1月からは被保険者の申請により脱退できるようになります。具体的には、任意継続被保険者でなくなることを希望する旨を健保組合に申し出た場合、その申し出が受理された日の属する月の翌月1日に任意継続被保険者の資格を喪失することになります。

被扶養者資格の 再確認をしています

該当する方は必要書類の
提出をお願いします

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してしている場合には、被扶養者から除く手続きをお願いいたします。

被扶養者には家族の方が
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、家族の方が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!

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
- ⑦国内に住所がない場合（例外あり）

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13万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。

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!

「つもり予防」はやめましょう！

新型コロナウイルス感染症の予防法を 今一度確認しましょう

ワクチンの予防効果は100%ではありません。
世界で流行している限り、予防対策は必要です。
やっている「つもり」の「つもり予防」になっていないか、
あらためて基本をチェックしましょう！



安全に会食をしているつもり

でも、屋外は安心だと油断していませんか？

新型コロナウイルスは、せきやくしゃみの飛沫だけでなく、会話や歌によって出るつばの細かい飛沫（エアロゾル）でも感染するとされています。とくに大声は感染リスクを高めるため、大人数での会食を控えることが求められ

ています。テラスでの会食やバーベキューなどでも、マスクを外しておしゃべりが弾むと感染の可能性が高まるので、屋内外によらず、会食は少人数で、食べる時以外はマスク着用を。

手洗い・消毒をしているつもり

でも、帰宅後「すぐ」の手洗いを怠っていませんか？

最近勤務先のオフィス、学校、商業施設、公共施設のほとんどに消毒液が設置され、こまめに消毒できる環境がととのっています。ところが1日に何度か手洗い・消毒をしていると、どのタイミングが重要なか忘れてしまい

がち。その1つが帰宅時です。インフルエンザなど冬に流行する感染症の予防にもなりますので、「帰宅後すぐに手洗い（消毒）」を徹底しましょう。

3密を回避しているつもり

でも、「密は1つでもリスク」ということを忘れていませんか？

①換気の悪い密閉空間、②多くの人が集まる密集場所、③近距離で会話や発声をする密接場所は、3密という言葉でひとくくりにされますが、それぞれの「密」は、1つだけでも感染のリスクであることを忘れずに。2つ、3つと重

なるほど、リスクが高まりますが、1つでも当てはまる場所ではできるだけ避けることが大切です。家庭内や職場、人の集まる部屋などでは、意識してこまめな換気を心がけましょう。

外出は控えているつもり

でも、家族全員で出かけることが増えたり、時間帯を気にしないことが増えていませんか？

感染症の流行期は、不要不急の外出を控え、人との接触を減らすのが予防の基本。2020年に出された最初の緊急事態宣言下では、生活必需品の買い物でも、人出の少ない時間帯に少人数で出かけることが呼びかけられ、徹底され

たおかげで感染者の増加は抑えられました。感染者数が増加しているときには、流行が落ち着くまで近くのスーパーなども含め、にぎやかな場所へ混雑している時間帯に出かけるのは控えましょう。

流行時期前に早めに接種 インフルエンザの ワクチン接種も忘れずに

2020～2021シーズンは
「流行なし」。
インフルエンザへの免疫が低下？

2020～2021シーズンは、新型コロナウイルスとの同時流行が心配されましたが、季節性インフルエンザの患者数は約1万4千人と推定され、調査が始まって以来もつと少なく、「流行なし」でシーズンを終えました。新型コロナウイルスの感染を心配する受診控えの影響も考えられますが、手洗いやマスクをつけるといった基本的な感染対策が徹底されたことで、流行が抑えられたと考えられています。

しかし、昨シーズンに流行しなかった分、日本全体でインフルエンザウイルスへの免疫が低下していると考えられ、ひとたび流行すると感染は拡大し、重症化する人も増えることが懸念されます。これを防ぐためにも、基本の感染対策を徹底し、ワクチン接種も積極的に受けましょう。

新型コロナウイルスとの 間隔に注意を

インフルエンザワクチンの効果は約半年続くとされています。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回接種が必要です（間隔は2～4週間）。これをふまえ、大人は11月中を目安に、なるべく早めに接種しましょう。ただし、予約

の際、新型コロナウイルス接種との間隔に注意が必要です。新型コロナウイルスの前後2週間はほかのワクチンを接種することができません。

リスクの高い人は確実に接種し、 重症化を防ごう

インフルエンザワクチン接種の重要な目的のひとつが、感染したとしても命にかかわるような重い症状を併発する、といった重症化を防ぐことです。高齢者、持病がある人など重症化しやすい人がわかっており、該当する人はとくにワクチン接種がすすめられます。

また、感染が広がりやすいとされる保育所、学校、高齢者施設など、集団で過ごす人がいる家庭は、感染の可能性が高いので家族みんなで接種しましょう。



たとえば…

- 65歳以上の高齢者
- 60～64歳で次のような持病のある人
呼吸器・心臓の慢性的な病気／糖尿病など代謝系の病気／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）
- 妊娠している人
- 保育所、学校、高齢者施設など、集団で過ごす人
- 流行期に受験や重要なイベントの予定がある人

とくに接種が
すすめられる人

スマイルスキーリゾート

Smile Resort 2021-2022シーズン 共通割引券

maiko 間越道 塩沢石打ICから約1分
1dayパス 大人 5,000円→**3,800円**

湯沢中里 間越道 湯沢ICから約10分
リフト1日券 大人 4,500円→**3,600円**

muica 間越道 八日町ICから約5分
リフト1日券 大人 4,000円→**3,100円**

ninox 日本海東北道 釜ヶ崎新栄ICから約20分
リフト1日券 大人 4,200円→**3,400円**

モーターセクタム 北陸道 上越・神岡ICから約40分
リフト1日券 大人 4,200円→**3,200円**

さらに購入特典！

契約先団体名
産業機械健康保険組合

有効期間 2021-2022シーズン終了まで

●各スキー場のシニア料金は55歳以上の方が対象です。●本券にて5名様までご利用いただけます。他の割引商品との併用はできません。●契約先団体名の記載がないものはお取扱いできません。●積雪・気候状況等により、予告なく営業予定を変更する場合がございます。

ニュー・グリーンピア津南

新潟 津南町 契約保養施設

ニュー・グリーンピア津南 冬得

ホテル前がスノーゲレンデ！ご家族も初心者も安心…のんびりリラックス♪

白銀の別天地

期間 '21.12/24～4/2
大人お一人様
リフト券付 **12,700円**～

空飛ぶランタン体験 (イメージ)

■リフト1日券付 (または半日券2枚付も選べます)
【料金】大人お一人様1泊2食 (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	お得期間	12/25～29、1/4～3/31	12/30・1/3	12/31-1/2
室人数	毎日	平日	休前日	毎日
4-5名	12,700	14,430	16,230	19,900
3名	13,700	14,430	17,130	20,900
2名	13,700	15,330	18,030	21,900

※お得期間: 12/24、2/14～3/18の平日、4/1～2&限定日 (WEB掲載)
■特定日: 12/28・29、1/4は休前日料金。※3/12は需まつり特別料金日となります。
●子ども料金: 小学生70%、未就学児50% (12/31-1/2、3/12は70%)です。
●早得&たっぷり滑る「2泊リフト3日券付プラン」もご用意 (WEB限定)。
■部屋: 和室10畳・8畳、洋室ツイン、東館和室10畳タイプがございます。【全室禁煙】
■【夕食】和洋バイキングまたは和食会席より選べます。【朝食】バイキング。
●交通案内: 間越道「塩沢石打IC」より約50分。越後湯沢駅より無料送迎バス有。

ご予約 049-277-4611 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。

利用対象者 健康保険組合ご加入の本人 (被保険者) とそのご家族 (被扶養者)
(同行者も会員料金でご利用いただけます。)



外資系ブランドマリオットホテルを含む
ホテル・ゴルフ場が、一般料金よりおよそ

36～74%OFF

※割引率は施設・日程・お部屋タイプにより異なります。※割引対象は宿泊料金とゴルフプレイ料金です。

皆様の健康増進にどうぞご活用ください。

ラフォーレ倶楽部
公式スマートフォン
アプリ

マイページの登録で
1,000円分のお誕生日・
記念日クーポンプレゼント中!!



アプリ
限定企画が
盛り沢山

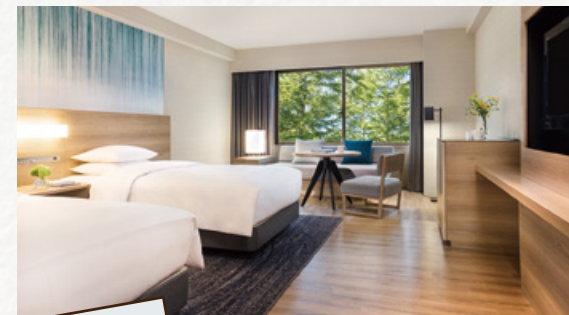
プライベート利用に

この冬のおすすめホテル&情報をご紹介します

富士マリオットホテル山中湖

山梨県南都留郡山中湖村平野1256-1

山梨県唯一の外資系ブランドホテルを会員料金で。
全室40㎡を超える、ゆったりとした上質なしつらえのゲストルームが
心地よくつろぎの時間を演出いたします。



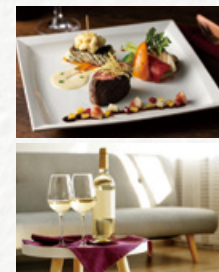
【室数限定】

24時間滞在など嬉しい3つのポイント付き!
一冬ごもりプラン

24時間ゆったりご滞在いただける冬の特別プランをご用意しました。
湯浴みの後は、お部屋で地元山梨の甲州ワインを、ご夕食では旬野菜の
グリルが付いたアングスビーフなどで、贅沢な美食時間をお過ごしください。

期間 ～2022/3/31泊 ※除外日有
会員料金 1泊2食
大人 **18,150～22,150円**
(一般料金例: 1泊2食 24,553～30,905円)

ポイント ① 24時間ステイ
(チェックイン12:00/チェックアウト12:00)
② 山梨甲州ワインボトルを
お部屋に1本ご用意
③ 館内1,000円クーポンプレゼント
※ご滞在中、ルームサービスやレストランでご利用いただけます。



ビジネス利用に

コートヤード・バイ・マリオット 新大阪

大阪府大阪市淀川区宮原1-2-70

新大阪駅近接、徒歩1分のロケーション。快適なサービスと洗練されたデザインで
世界水準のビジネスホテル「コートヤード・バイ・マリオット 新大阪ステーション」は、
モダンなインテリアデザインのなかに広めのライティングデスクを設けるなど、
ビジネス利用にも配慮した機能的な空間を提供いたします。

一般料金約20,000～24,000円/室のホテルが
産業機械健康保険組合様だけの**特別優待料金**で!

期間 ～2022/3/31泊

特別 素泊まり
優待料金 日曜～金曜泊 [1室1名様利用時 1名様あたり]

7,810円

[1室2名様利用時 1名様あたり]

5,005円

◎土曜日・祝前日泊はお一人様1,100円増しとなります。 ※お部屋タイプはお任せとなります。



新大阪駅より
徒歩1分
アクセス便利

佐久スキーガーデン『パラダ』

雪道が苦手な
私も
楽々アクセス!

OMG!!

上信越道 佐久平PA隣接! 佐久スキーガーデン!

上信越自動車道
佐久平スマートIC
直結!

晴天率
90%

注目!
パラパフェ

初心者に
優しいスキー場!

長野県

遊び疲れた体は
みはらしの湯で
リフレッシュ!
極楽、極楽!!

キッズランド 「雪のメリーゴーランド」や、
ふわふわなど雪遊びの
テーマパーク!
ソリ専用広場「ソリランド」。
子供達が1日中楽しめます!

北南
パラダ

今年はまさに
アグレドアップ!

初心者向けの
レッスンも
充実!

ボードスクール

スキースクール

初めての子どもにもわかりやすく、個々のレベルに合わせた
笑顔あふれるレッスン!

限定
バック券

リフト1日券+食事券1,000円
+入浴200円引+レンタル(1日)300円引

産業機械健康保険組合
コピー不可

●大 人(中学生以上) 5,500円→**5,000円**
●シニア・学生 4,500円→**4,000円**
●小 人 3,800円→**3,300円**

【優待券適用期間】
2021年12月18日(土)
～2022年3月13日(日)
(2021-2022年シーズン中のみ有効)

※このクーポンを切り取って、チケット売場にお持ちください。※大人=中学生～59歳、シニア=60歳以上(要証明)
※他の割引券、キャンペーンとの併用不可。 ※本券1枚につき5名様まで利用可能
※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合せください。 佐久スキーガーデン『パラダ』

関東圏からのアクセス抜群!
完全ファミリー初心者ゲレンデ!

TEL.0267-68-5116

HTTPS://WWW.SAKU-PARADA.JP/SKI/

〒385-0002 長野県佐久市上平尾 2008-1
佐久スキーガーデンパラダ 検索

◎料金は日程・お部屋タイプにより異なります。 ※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。
※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。※写真はイメージです。 ※2021年11月時点の情報です。 ※電話予約受付時間: 平日9:00～17:00

新型コロナウイルス感染症
予防対策実施中

各ホテルへ
1 直接予約
(電話またはWEB)

法人会員名・法人会員No.・ご利用日・
ご利用人数などをお伝えください。

ホテルに
2 チェックイン

「健康保険証」をご提示ください。

www.laforet.co.jp
/sk-kenpo/

【法人会員名】産業機械健康保険組合
【法人会員No.】10457
【法人パスワード】10457ca

富士山中湖 0555-65-6711 那須 0287-76-3489
軽井沢 0267-44-4489 箱根強羅 0460-86-1489
伊豆修善寺 0558-72-2011 伊東 0557-32-5489
琵琶湖 077-585-6300 修善寺 0558-74-5489
南紀白浜 0739-43-7000 東京 03-5488-3939
白馬 0261-75-5489 新大阪 06-6350-5703

- コース距離：11.4 km
- 歩行時間：約4.5時間

- 1 JR東京駅
↓0.6km
- 2 皇居外苑
↓1.2km
- 3 日比谷濠
↓0.5km
- 4 日比谷公園
↓1.3km
- 5 新橋駅前SL広場
↓0.2km
- 6 烏森神社
↓2.0km
- 7 旧芝離宮恩賜庭園
↓3.4km
- 8 高輪大木戸跡
↓0.7km
- 9 泉岳寺
↓0.7km
- 10 高輪神社
↓0.8km
- 11 JR品川駅



9 泉岳寺

慶長17(1612)年に徳川家康が創設した曹洞宗の寺院。当時は外桜田(現在のホテルオークラの近く)にあったが、寛永18(1641)年の大火により消失したため現在の高輪に移された。浅野内匠頭と赤穂四十七士の墓がある寺として全国的に有名で、現在も多くの参拝客でにぎわっている。



8 高輪大木戸跡

宝永7(1710)年、東海道の江戸府内への出入口として造られた大木戸の跡。幕末に伊能忠敬はここを全国測量の起点とした。2020年3月にオープンしたJR山手線新駅の高輪ゲートウェイ駅は江戸の玄関口だった大木戸にちなんで名づけられた。



高輪ゲートウェイ駅構内

7 旧芝離宮恩賜庭園

江戸幕府の老中久保忠朝(ともとも)の上屋敷内に作られた大名庭園「楽寿園」がもととなる回遊式庭園でJR浜松町駅の東側にある。作られた当時は海岸に面した汐入庭園だった。現在では海の眺望は失われたものの和風庭園と周囲の高層ビルとのコントラストが美しい庭園となっている。



10 高輪神社

明応年間(1492年-1501年)に稲荷神社として創建された。主祭神は宇迦御魂神、相殿に菅田別命、猿田彦神。昭和4(1929)年に社名を稲荷神社より高輪神社に改めた。現在の社殿は昭和55(1980)年に造営されたもの。

11 JR品川駅

JR東日本の在来線各線、JR東海の東海道新幹線が乗り入れる東京でも有数の規模のターミナル駅である。隣接して京浜急行電鉄(京急電鉄)も乗り入れている。都内では新橋駅とともに明治5(1872)年の鉄道開通当時からある日本一歴史の古い駅である。



6 烏森神社

天慶2(939)年に平将門が乱を起こした時、鎮守府將軍藤原秀郷が武蔵国のある稲荷神社に戦勝を祈願したところ、白狐が現れて白羽の矢を秀郷に与えた。乱を鎮めたのち秀郷の夢に白狐が現れ、神鳥が群がる場所が霊地であるとお告げした。秀郷が現在地である桜田村の森に来たところ、お告げの通り鳥が群がっていたので、そこに神社を創建するのが始まりといわれている。新橋の繁華街の中にあるので、一年中多くの参拝客でにぎわっている。

Walking Course



快汗ウォーキングコース

東京駅から品川駅まで 山手線周辺の見どころを 巡りながら歩く半日コース

東京駅 → 有楽町駅 → 新橋駅 → 浜松町駅 → 田町駅 → 高輪ゲートウェイ駅 → 品川駅

1 JR東京駅

千代田区丸の内1丁目にある駅。東日本旅客鉄道(JR東日本)、東海旅客鉄道(JR東海)、東京地下鉄(東京メトロ)が乗り入れている。JR東日本の在来線と新幹線の各路線、JR東海の東海道新幹線、地下鉄丸ノ内線が発着するターミナル駅である。



丸の内南口内のドーム

4 日比谷公園

都心のオアシスともいえる都立公園で、面積は16.2ヘクタール。かつては「日比谷公園何個分」など、面積の尺度とされることが多かった。各種物産、文化・音楽、園芸、鉄道、スポーツなどのイベントや展示も多く開催される。テレビドラマの撮影地として使用されることも多い。



5 新橋駅前SL広場

新橋駅日比谷口前にあるSLが展示されている広場。新橋の飲食店街や日比谷公園方面に向かう際の待ち合わせ場所として、またTVニュースで酒に酔ったサラリーマンへの街頭インタビューによく使われる場所として有名。なお新橋駅は明治5(1872)年に日本初の鉄道が開業した際に起点となった駅である。



2 皇居外苑

皇居前の広大な広場のほかに、北の丸公園、それに皇居の周りの内濠に沿った緑地も含まれる。桜田門や二重橋といった、東京を代表する歴史的にも貴重な建築物を見ることができる。広く開放されており入苑は無料。

3 日比谷濠

皇居を囲む濠(堀)のうち祝田橋から馬場先門までの濠。かつては江戸城内濠の一部だった。濠は東西方向と南北方向のし字形となっており、濠の南を走る晴海通り沿いには日比谷公園、東を走る日比谷通り沿いには帝国劇場、丸の内警察署、DNタワー21(第一農中ビル)がある。DNタワーは終戦当時第一生命の建物があった場所でGHQ本部となり、マッカーサーと昭和天皇が会見した場所でもある。



Q

**突然の尿意に尿もれも…。
何かの病気？ 治療法を知りたい**

48歳、女性。少し前から、強い尿意を急に感じてトイレに駆け込むようになり、少し尿もれもあります。調べると、産後に起こりやすいとありましたが、出産経験はありません。何かの病気でしょうか。治療法があれば教えてください。（福島県 W）

A

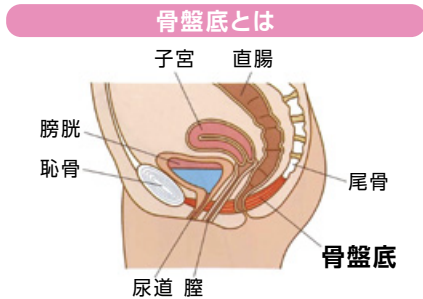
**過活動膀胱による切迫性尿失禁。
薬物療法と生活習慣の見直しで改善を**

まだ、膀胱に十分に尿がたまっていないにもかかわらず、急に強い尿意を感じることを「切迫尿意」といい、切迫尿意があるために生活の質が落ちている病気を「過活動膀胱」といいます。過活動膀胱の患者さんのうち、90%は頻尿に悩んでいて、60%くらいは尿もれに悩んでいます。この過活動膀胱による尿失禁を「切迫性尿失禁」と呼びます。

切迫性尿失禁は、重症になると、尿もれが多量になるため、生活の質がとくに低下します。原因は、女性の場合は骨盤底障害が多く、男性は前立腺肥大症が多くみられます。

骨盤底とは、骨盤のいちばん下で膀胱や子宮、直腸などを支えている、恥骨から尾骨に至る菱形のプレート臓器です。筋肉や靱帯、筋膜などでできており、排泄機能にも影響を与えています。この骨盤底に障害がおこると、排尿や排便などの排泄の問題が生じたり、骨盤内の臓器を支えられなくなり、子宮脱などが起こったりします。

骨盤底障害の原因のうち、もともと頻度が高く、影響も大き



骨盤の底にある、恥骨と尾骨の間に位置するプレートを骨盤底と呼ぶ。筋肉（骨盤底筋）や靱帯、筋膜などで構成され、膀胱や子宮、直腸などの臓器を正しい位置に保ったり、尿道を締めて尿もれを防いだりする役割をしている。

いのが妊娠と出産ですが、便秘などの腹圧をかける生活習慣や、遺伝でも起こることがあります。また、加齢や閉経も過活動膀胱の原因となります。治療は、まず過活動膀胱治療薬の内服から始めます。現在、治療薬としては、抗コリン薬と β_3 刺激薬の2種類が第1選択薬になっています。これらの薬の内服で、80%前後の症状が改善します。そのうえで、生活習慣の改善を行っていきます。

まずは、水分は適量をとるようにします。炭酸飲料やジュース、アルコールなどはなるべくとらないようにして、水を飲むのが良いでしょう。量は、冬は1リットル、春と秋は1.5リットル、夏は2リットル程度が目安です。

また、毎日息を吐きながら、膣や肛門を引き締めて持ち上げ、5〜10秒維持する骨盤底トレーニングを、1日10〜30回してもらいます。さらに、排尿回数が1日10回以下になるように、排尿をがまんする練習をします。これを膀胱訓練といいますが、最初は5分ほどがまんするところから始め、1週間くらいごとに、排尿間隔を少しずつ延ばしていきます。がまんする際には、前述の骨盤底トレーニングを行います。尿意を感じると膀胱が収縮して排尿が促されますが、骨盤底トレーニングによりそれが抑制され（会陰排尿筋抑制反射）、膀胱がリラックスしてがまんしやすくなります。

これらの治療が無効の場合は、磁気または電気による刺激療法や、脊椎を直接刺激する仙骨刺激療法などを行います。いずれの治療も、健康保険で受けることができます。

回答者

女性医療クリニック
LUNAグループ（神奈川県）理事長

関口 由紀

Q

**糖尿病は感染症にかかりやすい
と聞いたが、理由と予防法は？**

42歳、男性。1年前の健康診断で糖尿病が発覚し、通院治療が続いています。糖尿病の人は感染症にかかりやすいと聞きました。どのような感染症にかかりやすいのでしょうか。かかりやすい理由や予防法なども教えてください。（大分県 O）

A

**高血糖によって抵抗力が弱まるため。
血糖コントロールが大切**

糖尿病の人がかかりやすい病気として、細い血管が傷ついておこる三大合併症（神経障害、網膜症、腎症）や、太い血管が傷つき動脈硬化が進行しておこる脳梗塞、心筋梗塞がよく知られていますが、肺炎やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすいといわれています。その理由は、高血糖の状態が続くと、外からの細菌やウイルス、真菌などに対する抵抗力が弱くなるからです。また、歯周病菌による歯周病や真菌による水虫（白癬）などにかかるリスクも高くなるなど、糖尿病の人がかかりやすい感染症はさまざまです（左表参照）。

糖尿病の飲み薬のなかで、SGLT2阻害薬を飲んでいる人は、薬によって尿に糖が余分に排出されるので、尿路感染症や性器感染症になりやすいといわれています。また、変形性膝関節症や腰椎の手術のあとにも、術後感染症を起こしやすいといわれています。

さらに、いったん感染症にかかると、重症化しやすいことが知られています。オーストラリアで糖尿病患者110万人を対象に行われた大規模な調査では、1型糖尿病患者（糖尿病にかかりやすい体質の人）の感染症による死亡率は通常の約4倍、2型糖尿病患者（遺伝性や生活習慣などにより発症した人）でも約1.5倍

と、健常者に比べてかなり高い結果だったと報告されました。日本人の糖尿病患者の死因をみても、悪性新生物（がん）、血管障害に次いで、感染症が第3位です。これをみても、糖尿病の人は感染症にかかりやすく、悪化しやすいことがわかります。

たとえば、とくに冬に注意が必要な感染症としてインフルエンザがあげられます。インフルエンザもほかの感染症と同様、血糖コントロールが悪いことによつて免疫機能が低下し、感染しやすくなるだけでなく、重症化しやすくなります。

インフルエンザの予防にはワクチン接種がおすすめです。ワクチンを受けたのに発症したと嘆く患者さんがいますが、ワクチンによる予防効果は70〜90%で、ワクチンには発症予防だけでなく、重症化予防や死亡率を低下させる効果もあるのです。具体的には、ワクチンの接種によつてインフルエンザによる入院が27%、死亡するリスクが48%減少するとの報告があります。何よりも大切なのは、これらの感染症に対する抵抗力をつけておくことです。そのためには、良好な血糖コントロールに加え、適度な運動、バランスのとれた食事、規則的な生活、良質の睡眠をとることが大切です。

特定健康診査（メタボ健診）の血糖値の判定値

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
ヘモグロビンA1c ※1	5.5%未満	5.6%以上	6.5%以上
空腹時血糖 ※2	100mg/dL未満	100mg/dL以上	126mg/dL以上

※1 過去1〜2カ月の血糖値の平均的な状態を表したもの

※2 10時間以上絶食後の、空腹時の血糖値

血液検査で空腹時血糖やヘモグロビンA1cなどを測って把握し、適切な範囲内で維持する。

糖尿病の人がかかりやすい感染症

分類	疾患
呼吸器	かぜ（普通感冒）、肺炎、インフルエンザ、結核など
泌尿器	膀胱炎、腎盂腎炎など
皮膚	水虫（白癬）、カンジダ症
消化器	胆のう炎など
歯	歯周病
その他	術後感染など

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

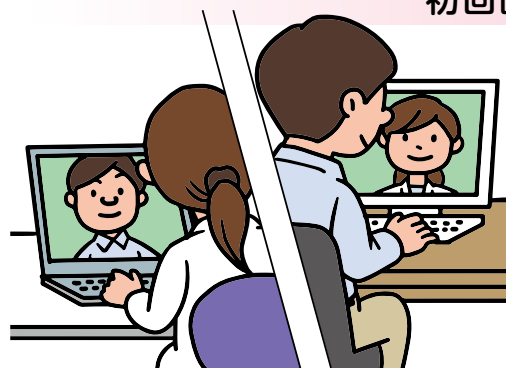
ICTで
利用しやすくなる！

特定保健指導も オンライン化が 進んでいます



特定保健指導にも、ICT（情報通信技術）が着々と導入されています。
現時点で、すべての特定保健指導がオンライン対応になっているわけではありませんが、
コロナ禍の影響もあって増えていきそうです。
利用しやすくなっている特定保健指導をぜひご活用ください。

初回面談がオンラインになると…



感染症対策になる！

オンライン面談は、もっとも確
実な感染症対策です。感染が心
配な人でも、安心して面談を受
けることができます。



移動時間がなくなる！

移動にかかる時間がなくなるため、
面談のための時間を確保すれば
OKです。忙しい人でも、より利用
しやすくなります。会社でも、自宅
でも受けられますので、場所の制
約もなくなります。



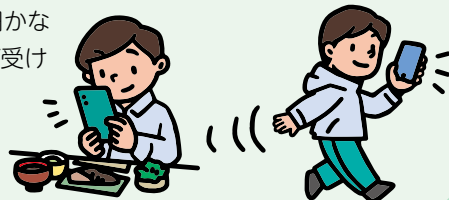
心理的なハードルが下がる！

わざわざ指導場所に出向かなくてもよく、
顔を突き合わせた面談でもないの、心
理的なハードルが軽減されます。



アプリ版なら、サポートの頻度が上がる

スマホやタブレットにアプリをインストールし、
生活習慣改善に取り組む特定保健指導もあります。
運動状況や食習慣など、アプリの特性を活かして
相談員と取り組み状況が共有しやすくなりますの
で、より細かな
サポートが受け
られます。



実施率の向上に期待

最低でも3カ月間取り組むことになる特定保健指導は、参加
率・終了率ともに伸び悩んでいるのが実情です。しかし、ICT
によって利用しやすくなることで、実施率も向上していくこと
が期待されています。

実施率が高くなれば、健保組合に
重い負担となっている後期高齢者支
援金が減算される可能性もあります
ので、みなさんにとってもメリットが
あります。ぜひご活用ください。

実施率



当健保組合では現在特定保健指導対象者が約1万5千人いらっしゃいます。その方々に健保
組合から事業所を通じてご案内をお送りしています。特定保健指導の案内が届いても受けない
方が一定以上いると、**"健保組合が納めるべき高齢者医療への納付金が引き上げられる"という
ペナルティ**が課せられます。当組合の場合、**ペナルティが、1億2000万円から最大で約24億
円になる**予定です。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。
被保険者ご本人だけでなくご家族（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



受けてただけで安心しない！ 健診は受けたあとが大事です



健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。
健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、
今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。
せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。



異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。
ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心して
ください。ただし、ギリギリ正常値の場合は注意。
来年の健診で悪化する可能性もあります。自主
的に気をつけておくのがベストです。



要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるよう
なものではありません（精密検査や治療も現在のと
ころ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態
なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改
善に取り組みましょう。



要精密検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑
いがある段階です。病気かどうかを調べるため、も
っと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場
合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受
けるようにしましょう。



要治療

すでに病気を発症している可能性があります。
今、動くことがもっとも早いタイミングですので、
できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。
間違っても、自覚症状がないからといって放置し
ないでください。



健診結果は保管しておき、 経年変化をチェックしよう

毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェッ
クすることができるようになります。病気でもな
くても毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受
けた項目がどうなっているかが注目すべきポイント
です。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですの
で、捨てずに保管しておくようにしましょう。



「スピードウォーク®」で運動量アップ

「ウォーキングでは物足りないけどランニングをするのはハードルが高い…」という人は、スピードを少し上げてひじを曲げながら歩く「スピードウォーク」に挑戦してみませんか？

スピードウォークに挑戦！



ポイント

- 日常の歩行よりも、速度を上げる（1秒間に3歩が目安）
- ひじを曲げ、しっかりと腕を振る

スピードウォークの効果

下半身を中心に筋力がアップする！
心肺機能・基礎代謝が向上し、体脂肪の増加防止や生活習慣病の予防に！
成長ホルモンの分泌を促し、骨粗しょう症の予防や美肌効果でアンチエイジングに！

スピードウォークをするときの注意点

ウォーミングアップを忘れずに

ウォーキングの前には、屈伸運動、アキレス腱のストレッチ、手首足首・ひざ・腰を回すなどの準備運動を行います。ラジオ体操をするのもよいでしょう。力を抜いて柔らかく動かす意識で行ってください。歩き終わった後も準備運動と同じ動きをしてクールダウンしておくと翌日に疲れが残りにくなります。



頻度や時間は無理をしない

1回10～40分、週1～3回程度から始め、体力と相談しながら調整します。疲労感よりも爽快感を感じられるようになったら、頻度や時間を増やしていきましょう。

水分、栄養補給をしっかりと

スピードウォークは運動量が多くなります。空腹時や食後すぐのタイミングで行うのは避け、水分補給はこまめに行いましょう。

ウォーキングを楽しむコツ

タイム計測をして、競技スポーツ的な楽しみ方をしよう！

ウォーキングが習慣になってきたら、同じコースを歩くときにタイムを計測してみましょう。タイムを気にしながら歩くと自然と歩く速度が速くなり、フィットネス効果が高くなります。また、「タイムを縮める」という具体的な目標ができるとモチベーションもアップしますので、ぜひ試してみてください。

ただし、速く歩くことにこだわりすぎるとケガの原因となるため、無理は禁物です。



※「スピードウォーク®」はウォーキングインストラクター 君塚正道の登録商標です。

清涼飲料水やスポーツドリンクにもかなりの糖質が含まれています

監修／関谷剛（東京大学未来ビジョン研究センター客員准教授）

無糖表示でも実は糖質ゼロではないことも！

清涼飲料水やスポーツドリンクには意外に多くの糖質が含まれています。とり過ぎると栄養素のバランスが偏って代謝がうまくいかなくなり、体調不良の原因となります。健康維持のためにこまめな水分補給は大切ですが、甘い清涼飲料水やスポーツドリンクは、糖質のとり過ぎにつながるのに注意しなければなりません。これらの中にはかなりの糖質が含まれているものもあり、体に悪影響を及ぼすこともあります。

下のイラストは、主な清涼飲料水に含まれる糖質を角砂糖（3.5g）に換算したものです。コーラには角砂糖約16個分、ミルクティー（加糖）には約6個の糖質が含まれています。スポーツドリンクは、水分補給には最適と思われがちですが、実は角砂糖約9個分もの糖質を含んでいます。また、缶コーヒー（185ml）も加糖のもので約4個分、微糖タイプでも約2個分の糖質を含んでいます。

実は100gあたり糖類含有量が、飲料の場合は2.5g未満であれば「低糖」「微糖」「糖質オフ」などと表示してもよいことになっています。また、食品

100g（あるいは飲料100ml）あたりの糖類含有量が0.5g未満であれば「無糖」「糖質ゼロ」などと表示してもよいのです。つまり、「無糖」と表示されていても、多量に飲めば多くの糖質を摂取してしまうこともあるのです。

肥満・病気予防のためにも飲み過ぎに注意！

糖質のとり過ぎは肥満やメタボリックシンドローム、ひいては糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。また、清涼飲料水に多く含まれるブドウ糖や果糖は、体に素早く吸収される性質があるため、血糖値を急激に上げてしまう危険もあります。

清涼飲料水の過剰摂取によっておこるのが「清涼飲料水（ソフトドリンク）ケトosis」（別名「ペットボトル症候群」という症状です。血糖値が著しく上昇し、全身のだるさや昏睡といった急性の糖尿病症状を引き起こすため、十分な注意が必要です。日頃の飲物をノンカロリーの水やお茶に切り替えるだけで、肥満の解消や病気予防効果が期待できます。

実はこんなに入っている!! 飲み物に含まれる糖分

（数値は市販されている商品に準拠しています。）

コーラ 225kcal/500ml 糖質：約57g（角砂糖約16個）	乳酸飲料 340kcal/500ml 糖質：約54g（角砂糖約15個）	缶コーヒー（加糖） 63kcal/185ml 糖質：約13g（角砂糖約4個）
オレンジジュース 90kcal/200ml 糖質：約20g（角砂糖約6個）	スポーツドリンク 125kcal/500ml 糖質：約31g（角砂糖約9個）	野菜ジュース 86kcal/200ml 糖質：約21g（角砂糖約6個）
フルーツテイスト炭酸飲料 210kcal/500ml 糖質：約55g（角砂糖約16個）	ミルクティー（加糖） 112kcal/280ml 糖質：約22g（角砂糖約6個）	

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 インフルエンザワクチンの効果は約〇〇続くとされています。
- ② 新型コロナウイルスは、せきやくしゃみの飛沫だけでなく、会話や歌によって出る〇〇〇〇〇〇(エアロゾル)によっても感染するとされています。
- ③ 健診結果は保管しておき〇〇〇〇をチェックしよう。
- ④ 清涼飲料水やスポーツドリンクにもかなりの〇〇〇が含まれています。
- ⑤ 今号の表紙はバスケットボールの〇〇〇〇〇〇選手。

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。

●送付先
〒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10日(木)消印有効

- 秋号(第223号)
懸賞クイズ
●答え
① 標準報酬月額
② オンライン
③ 労災保険
④ 公的医療保険
⑤ 堀米雄斗
- 当選者
応募総数288名
(宿泊招待券の応募113名、図書カードの応募150名、不正解25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〉 | 〈図書カード〉 |
|-----------------------|------------------------|
| トヨーコーケン(株)
西海 万浪様 | イカリ消毒(株)
風間 好美様 |
| (株)オフィルジャパン
藤谷 輝明様 | オプテックス株
高島 佳一様 |
| (株)ジャパンエニックス
小松 妙様 | 東洋合成工業株
石田 健様 |
| (株)不二工機
志村 雅史様 | (株)セミコンクリエイト
西久保育子様 |
| (株)アド・ソアー
福田 良二様 | アルコニックス(株)
中川みのり様 |

公 告

- 第2367号 3・8・1
事業所編入について
株式会社アイ・ロボティクス
東京都新宿区
- 第2368号 3・8・2
事業所新規適用について
ネクストエナジー・
アンド・リソース株式会社
長野県駒ケ根市
- 第2369号 3・8・19
事業所所在地変更について
株式会社ホロン
埼玉県所沢市↓東京都立川市
- 第2370号 3・8・19
事業所所在地変更について
株式会社ダイテックス
東京都大田区↓神奈川県川崎市
- 第2371号 3・8・23
事業所所在地変更について
株式会社シーディア
東京都千代田区↓東京都大田区
- 第2372号 3・8・24
事業所所在地変更について
株式会社中袖クリーンパワー
東京都中央区↓東京都千代田区
- 第2373号 3・8・24
事業所所在地変更について
クボタ水株式会社
東京都港区↓東京都中央区
- 第2374号 3・8・27
事業所所在地変更について
株式会社中袖クリーンパワー
東京都中央区↓東京都千代田区
- 第2375号 3・9・1
事業所新規適用について
NTCネクスト株式会社
愛知県名古屋市中



組合日誌

- 第49回健康管理事業推進委員会(書面開催)議題
(1) 令和3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
- 第225回理事会(書面開催)議題
(1) 令和3年度決算見込み及び令和4年度予算(案)について
(2) 理事長専決事項について
(3) 準備金の保有状況について
(4) 組合の現況について

- 第2376号 3・9・22
事業所所在地変更について
株式会社アイ・ロボティクス
東京都新宿区↓東京都渋谷区

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業 種	所在地
令和3年9月	NTCネクスト株式会社(関連会社)	翻訳・通訳業務	愛知県
令和3年11月	TKKプラントエンジニア株式会社(関連会社)	プラント設備の設計、製作、施工、販売およびメンテナンス	江東区

東京総合健保 「ミニマラソン大会」 参加者募集



- 日 時……………令和4年2月27日(日)
小雨決行(中止の場合は順延なし)
- 会 場……………豊洲ぐるり公園(江東区豊洲)
- 種 目……………(1)女子…5km (2)男子A(40歳以上)…5km (3)男子B(40歳未満)…5km
- 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。
- 定 員……………女子、男子A、男子B 各160名 申込数が定員を超えた場合は抽選となります。
- 参加料……………1人 1,500円(傷害保険料含む)
- 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. インターネットによるWeb申込のみとなります。
- 申込期間……………令和4年1月11日(火)9:00~令和4年1月31日(月)15:00
- 参加者決定の通知……………令和4年2月4日(金)

申込時にご登録のメールアドレス宛に当選または落選の通知が送信されます。
*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

◆今号の表紙◆ 「バスケットボール」 わたなべ ゆう た 渡邊 雄太 選手



1994年横浜生まれ。4歳のとき父の故郷である香川県三木町に帰郷した。小学生の頃に地元三木町のスポーツ少年団でバスケットボールを始めた。高校は尽誠学園高校に進学、全国大会では2011年と2012年の2年続けて準優勝し、大会ベスト5に選ばれた。高校卒業後にはアメリカ留学を決意、ジョージ・ワシントン大学を経て、2018年、日本人2人目のNBAプレーヤーとなった。メンフィス・グリズリーズを経て、現在はトロント・ラプターズに所属している。2021年に行われたオリンピック東京大会では日本代表として大いに活躍した。2メートルを超える長身ながらスピード感あふれるブレイス・ドライブが武器。これからのさらなる飛躍が期待される日本バスケットボール界の至宝だ。

組合の現況

被保険者数 162,309人	平均標準報酬月額 369,176円
被扶養者数 107,368人	事業所数 1,153カ所

10月末現在