

2023 Winter No.228 Sangyo Kikai

健保だより
産業機械健康保険組合

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

- 令和5年 新年のご挨拶
- 被扶養者資格の再確認をしています
- インフルエンザの流行に備えて予防接種を受けましょう
- 契約保養施設ガイド

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

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
可愛いメジロも見ることができます



ひと足先の桜を見に行こう!
今年も「河津桜まつり」が
開催されます 2月1日(水)～2月28日(火)
(賀茂郡河津町)

今年も2月の1カ月間、「河津桜まつり」が開催されます。河津川沿いに約850本の桜が立ち並び、毎年多くの観光客でにぎわいます。模擬店も多数出店し、18時から21時まで夜桜のライトアップも行われます。



菜の花とのコントラストも美しい

人気の「サフィール踊り子号」で行くと、さらに気分が盛り上がるかも



- 「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ときの注意点
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。「天城の里20」から自家用車で向かう場合、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。
- 問い合わせ 0558-32-0290 (河津町観光協会)

「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。

皆様のますますの
ご健勝とご多幸を
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、
穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして
格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
新型コロナウイルス感染症の流行開始から、もうすぐ
3年が経過しようとしています。昨年はワクチン接種が
ある程度進んだものの、オミクロン株の発生によって1

順で上位を占め、全体の約3割にのびります。これらの
疾病は、食生活の乱れや運動不足、喫煙などが一因とな
るものが多い一方で、そのような不適切な生活習慣を改
善すれば発症や重症化を防ぐことができると思います。
皆様におかれましては、健診の受診や運動の習慣づ
けなどを通じて、日頃より健康づくりに意識を向けてい
ただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合と

日あたりの感染者数は幾度も過去最多を更新しました。
また、ロシアによるウクライナ侵攻や円安などによる物
価高騰の影響で景況感が悪化するなど、暗いニュースが
多い一年でもありました。今年こそはコロナ禍を脱し、
社会全体に明るい話題が増えることを願うばかりです。
健康保険組合連合会「令和4年度予算早期集計結果の
概要」によると、健康保険組合をめぐる情勢は、収入面
では平均標準報酬月額、平均標準賞与額は回復基調にあ
るものの、コロナ禍前の水準には戻っておりません。さらに
支出面では、2025年にかけて団塊の世代が後期高齢
者となること、コロナ禍による医療機関への受診控えも
落ち着いたことで、健康保険組合が高齢者医療を支える
ために拠出する納付金は今後増加の一途をたどる見込み
で、財政状況はかつてない難局に見舞われようとしてい
ます。

昨年、同連合会が報告した「令和2年度 健保組合医
療費の動向に関する調査」によると、疾病別の医療費は
「新生物（がん）」「内分泌・栄養・代謝疾患（糖尿病
など）」「循環器系疾患（脳卒中・心臓病など）」の

しましても、特定健診・特定保健指導による重症化予防
やコラボヘルスの推進など、加入者の健康保持・増進を
多角的にサポートしてまいりますので、当健康保険組合
の事業を積極的にご活用いただけたらと思います。
最後になりますが、皆様のますますのご健勝とご多幸
を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4年度健康保険組合全国大会

全世代で支え合う 制度への転換を

「健康保険法制定100年 これからも健康
を支え、皆保険を守る健保組合であるため
に」をテーマとして、令和4年度健康保険組
合全国大会が10月18日、東京国際フォーラム
で開催されました。感染症対策のため来場者
は約1,200名で、その他の健保組合関係者
はウェブ配信を視聴して、合計約3,000名
が参加しました。



今大会の4つのスローガンは以下の通りです。

現役世代の負担軽減、 全世代で支え合う制度への転換

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という、こ
れまでの社会保障の構造を見直すことは「待ったなし」
である。

国民が身近で信頼できる 「かかりつけ医」の推進

国民にとって最も重要な「必要なときに必要な医療
にアクセスできる体制」は何としても堅持されなければ
ならない。

オンライン資格確認など ICT化の推進による医療の効率化・質の向上

今後、電子処方箋情報や電子カルテ情報の共有、全
国医療情報プラットフォームの創設などにも取り組む
べきである。

健康寿命の延伸に向けた 保健事業の更なる推進

引き続き特定健診・特定保健指導をはじめ、データ
ヘルスやコラボヘルスによる健康経営の推進、加入者
への健康教育・広報による取組みを実践していく。

被保険者・被扶養者でなくなったなら、
保険証（被保険者証）を^ご返却ください！



資格喪失後に保険証は使えません！

退職した時や、被扶養者資格を喪失した時は、健保組合に保険証を返却しなければなりません。

万一、資格喪失後に、返却していない保険証を使って医療機関に受診された場合は、後日、健保組合から医療費の返還請求をさせていただきます。資格を喪失したら、忘れずに保険証を返却くださいますようお願いいたします。



被保険者が 資格喪失するとき

- 会社を退職したとき
- 75歳になり、後期高齢者医療制度に加入したとき

※被保険者が資格喪失すると、被扶養者であるご家族も被扶養者資格を喪失します。そのときは、被扶養者も含めた全員分の保険証をご返却ください。

被扶養者（ご家族）が 資格喪失するとき



- 被保険者が資格喪失したとき
- 75歳になり、後期高齢者医療制度に加入したとき
- 年間収入が130万円（60歳以上または障害のある方は180万円）を超えたとき
- 就職したとき
- 結婚して、他の医療保険に加入する配偶者の被扶養者になったとき

※被扶養者が資格喪失したときは、該当する被扶養者の保険証をご返却ください。

資格喪失後、医療機関に受診する場合

- ➡医療機関等の窓口で保険証が変わったことを告げ、新しい保険証を提示してください。
- ➡新しい保険証が手元にない場合は、その旨を医療機関等の窓口伝えてください。

当健保組合の保険証を提示しないでください！



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。

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。

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14万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。

- 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
 - ⑦国内に住所がない場合（例外あり）

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。

被扶養者の範囲
（収入の認定基準条件）

保険証を添えてすみやかに届出を！

インフルエンザの流行に備えて

予防接種を受けましょう



新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から現れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

2022-2023 シーズンのインフルエンザワクチン

A/ビクトリア/1/2020(IVR-217)(H1N1)
A/ダーウィン/9/2021(SAN-010)(H3N2)
B/プーケット/3073/2013(山形系統)
B/オーストラリア/1359417/2021(BVR-26)
(ビクトリア系統)

合併症リスクの高い人は
積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病があるなどにより、合併症リスクの高い人は、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患（喘息・COPDなど）・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナウイルス 感染対策も継続しましょう

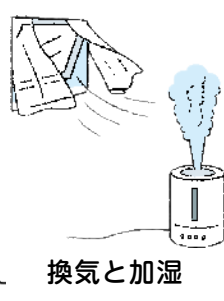
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを
正しく着用



こまめな手洗いや
手指消毒



換気と加湿



密接・密集・密閉
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、
かかりつけ医に相談を

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



MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ

マイヘルスウェブで

ここから
医療費明細を
とり出せば、
医療費控除の
添付書類に
使えます。

- ①「医療費明細」→ かった医療費を確認できます。
- ②「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。
- ③「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。
- ④「保険給付金支給決定通書」→ 傷病手当金など現金給付の金額が確認できます。

③ ジェネリック医薬品差額情報



④ 保険給付金支給決定通知書

※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、治療用装具の医療費等につきましても確定申告の際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)

① 医療費明細

あなたとご家族のかかった医療費の
額がわかります



②医療費控除申告に必要な医療費データ※

佐久スキーガーデン『パラダ』

日本唯一！
志速道路直結スキー場！
上信越道 佐久PA直結/佐久スキーガーデン！

SKI! BOARD! WINTER!
PARADA

サウナ！滑って！遊んで！パラダ！

知ってる？
パラダって？

圧倒的アクセスの良さ！
完全ファミリー・初心者ゲレンデ！

駐車場は毎日無料！

https://www.saku-parada.jp/ski/
TEL 0267-68-5116

リフト1日券＋食事券1,000円
＋温泉入浴券＋レンタル(1日)300円割引

●大人(中学生以上) 6,900円→5,700円
●シニア・学生 6,100円→5,000円
●小 人 4,700円→3,800円

※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。
※他の割引券、キャンペーンとの併用不可。
※シニア・学生は公的証明または学生証を提示。
※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
【優待券適用期間】(2022-2023シーズン中のみ有効)
2022年12月17日～2023年3月14日
※コピー不可 産業機械健康保険組合様

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 '22.12/24～4/1
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	15,330	17,130	20,900
2名	14,700	16,230	18,030	21,900

※お得期間: 2/13～3/17の平日、4/1&限定日 (WEB掲載)
■特定日: 12/28・29、1/4は休前日料金。※3/11は雪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、3/11は70%) です。
●早得&たっぷり滑る「2泊リフト3日券付プラン」もごございます (WEB限定)。
■部屋: 和室10畳・8畳、洋室ツイン、東館和室10畳タイプがごございます。【全室禁煙】
●【夕食】和洋中バイキング (カニも) または和食会席より選べます。【朝食】バイキング。
●交通案内: 関越道「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
お問合せ 049-277-4611

グリーンピアセンター
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。



私たちが選ぶ冬は、
きっと楽しい

《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。)

外資系ブランドを含むホテルをお得な会員料金でご利用いただけます。



ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭

最大24時間ステイ

～冬の湯づくりプラン～

温泉付き客室で最大24時間ご滞在いただけ、
自慢の温泉を存分にご満喫いただけるプラン。
夕食時のお造りも通常よりグレードアップ。

期間 ～2023/2/28泊 ※除外日あり

料金 1泊2食
大人 18,350～23,350円

プラン特典

- ・チェックイン
12:00(通常15:00)
- ・チェックアウト
12:00(通常11:00)
- ・お部屋の浴衣・バスタオルを
お一人様につき2枚ご用意

スマイルスキーリゾート

購入特典付! Smile Resort 2022-2023シーズン 共通割引券

maiko 新潟スキーリゾート
1dayパス 大人 5,500円→4,200円

湯沢中里 湯沢中里スキーリゾート
リフト1日券 大人 4,900円→3,800円

muica ムイカスキーリゾート
リフト1日券 大人 4,400円→3,400円

ninox ニノックス スノーパーク
リフト1日券 大人 4,500円→3,600円

キャベツパレイ 北越道 上越・越前ICから約40分!
リフト1日券 大人 4,800円→3,600円

契約先団体名
産業機械健康保険組合

有効期限 2022-2023シーズン終了まで

1 シ 小
2 大 中
T

●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り扱いできません。
●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。

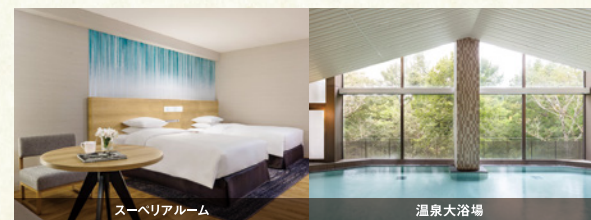
富士マリオットホテル山中湖

Basic Stay<素泊まり>

木々の向こうに富士を望む大浴場のほか、四季の移ろいを感じられる露天風呂で心も身体もリフレッシュ！
至福のひとつときをお過ごしください。

期間 ～2023/3/31泊 ※除外日あり

料金 素泊まり
大人 5,000～15,000円



温泉大浴場

※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。※マリオットホテル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。※2022年11月時点の情報です。

軽井沢マリオットホテル

【平日・室数限定】お部屋代最大50%OFF 温泉付客室スペシャルオファー

4名様定員のお部屋に2名様でご宿泊の際に お部屋代が最大50%OFFになる嬉しいプラン。お部屋と大浴場で泉質の異なる2つの温泉をお得にお楽しみください。

期間 ～2023/3/31泊 ※除外日あり

料金 1泊朝食 大人 14,250円



温泉露天風呂付プレミアムルーム



新型コロナウイルス
感染症への対策について



- 各ホテルへ
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
チェックイン
「健康保険証」をご提示ください。
ホテルでご精算となります。

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
※電話予約受付時間: 平日9:00～17:00

- コース距離：12.6 km
- 歩行時間：4.5時間

- 1 JR池袋駅
↓0.5km
- 2 池袋水天宮
↓0.2km
- 3 池袋大橋
↓1.6km
- 4 大塚天祖神社
↓0.3km
- 5 東京さくらトラム
(都電荒川線)
↓1.8km
- 6 とげぬき地蔵尊(高岩寺)
↓1.5km
- 7 六義園
↓2.6km
- 8 谷中銀座
↓2.5km
- 9 寛永寺根本中堂
↓1.0km
- 10 寛永寺開山堂
↓0.6km
- 11 JR上野駅

9 寛永寺根本中堂

西の比叡山に対し、東国の天台宗の拠点となる寺院。関東にあるため東叡山寛永寺と名付けられた。寛永2(1625)年、慈眼大師天台大僧正による創建で、その中心となるお堂が元禄11(1698)年建立の根本中堂である。往時には現在の上野公園の大噴水のところに建っていた。幕末の戊辰戦争で焼失したが、現在地に移転再建された。

8 谷中銀座

台東区谷中にある1950年代から続く昔ながらの商店街。約60軒の店舗が軒を連ねている。日暮里駅方面から谷中銀座に下る石段「タヤけだんだん」もここのシンボルのひとつ。「台東区思い出の景観30選」指定の観光名所となっている。



11 JR上野駅

1883(明治16)年に日本鉄道(株)の駅として開業。新幹線開通までは東北、上越地方から東京への玄関口となっていた。現在も多数の在来線や新幹線、地下鉄各路線が乗り入れている。

10 寛永寺開山堂

慈眼大師天台大僧正と天台大僧正が尊崇していた平安時代の僧侶慈恵大師良源大僧正が祀られたお堂。創建は正保元(1644)年に前年に亡くなった天台大僧正を祀る開山堂だったが、後に寛永寺本坊内にあった慈恵堂から慈恵大師像を移し、2人の大師が祀られたことから両大師と呼ばれるようになった。



7 六義園

文京区本駒込にある都立公園。もともとは元禄8(1695)年に5代将軍徳川綱吉の側用人柳沢吉保が綱吉から賜った地に下屋敷を造成した際に作られた庭園だった。御殿を六義館、庭園を六義園と称した。六義園の名は『詩経』の六義にちなむ。江戸初期に完成した桂離宮の庭園の様式を採用した回遊式築山泉水庭園で、元禄時代の代表的な江戸大名庭園となっている。



Walking Course



4 大塚天祖神社

創建は鎌倉時代末期の元亨年間(1321~1324年)とされる。当地の領主であり豊島氏中興の祖と呼ばれた豊島景村により伊勢・皇大神宮が勧請されたのが起源といわれる。以来、旧巣鴨村の総鎮守として崇敬されるようになった。昭和8(1933)年に造営された旧社殿は、昭和20(1945)年4月13日の空襲により焼失したが、戦後の昭和25(1950)年に拝殿が再建された。



6 とげぬき地蔵尊(高岩寺)

「とげぬき地蔵」の名で親しまれているお寺で正式には萬頂山高岩寺という曹洞宗の寺院。慶長元(1596)年に江戸の湯島に開かれ、約60年後下谷屏風坂に移り、巣鴨には明治24(1891)年に移転して来た。本尊は「とげぬき地蔵」として霊驗あらたかな延命地蔵菩薩。この地蔵菩薩様は秘仏なので見ることはできないが、その姿を元に作られた御影(おみかげ)に祈願してもご利益があるとされている。境内に続く参道にある巣鴨地蔵通商店街は「おばあちゃん原宿」とも呼ばれている。

快汗ウォーキングコース

池袋駅から上野駅まで 山手線沿線の見どころを 巡りながら歩く半日コース



東池袋の子育て地蔵



1 JR池袋駅

1日平均の乗車人数は乗り入れる私鉄や地下鉄すべての路線を合わせると約130万人。東京駅、新宿駅、渋谷駅と並んで東京を代表するターミナル駅となっている。

2 池袋水天宮

源平合戦の最終地となった壇ノ浦の戦いで自害をした安徳天皇、二位ノ尼と安徳天皇の母建礼門院を祀っている。今では池袋の発展と安全を願う場所となっている。駅の北側に位置する池袋駅前公園の中にあり、繁華街にありながら落ち着いた雰囲気を持つ神社である。



3 池袋大橋

池袋駅の北口を出てまっすぐ歩いたところにある線路をまたぐ橋。昭和38(1963)年に完成したが、それ以前は全長およそ70メートルもある池袋大踏切があった。池袋大橋ができたことで池袋駅の東西の行き来が容易になった。写真は池袋大橋から見た埼京線。

5 東京さくらトラム(都電荒川線)

東京に残る唯一の都電で、三ノ輪橋~早稲田間(12.2km・30停留場)を運行している。沿線には、桜やバラなど花の見どころや歴史・文化に触れられる名所旧跡、昔ながらの商店街など魅力あるスポットが数多くある。



Q 胃の切除後、食後に腹痛が起こる。ダンピング症候群とは？

45歳、男性。胃の幽門部を切除しました。食後にめまいや腹痛が起こるダンピング症候群という後遺症があると聞いていたので、注意しているつもりでしたが、食後に腹痛が起こり、食事をするに不安を感じています。食事の際に注意するべき点について教えてください。（奈良県 N）

A 食べ物が一気に小腸に流れ込むため1回に食べる量は手のひら分を目安に

食後に起こる「腹痛」は、1回に食べる量が多いこと、もしくは、幽門部を切除されていることから、早期ダンピング症候群が考えられます。ダンピング症候群は、食事中や食後にみられる早期と、食後2〜3時間経ってからみられる後期に分けられ、食事のとり方に注意することで防ぐことができます。

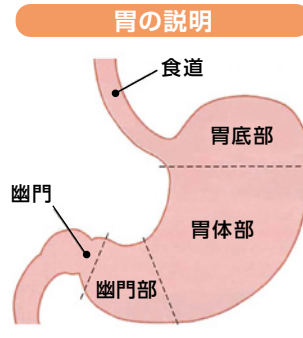
まず、1回に食べる量は、切除範囲や手術後の経過期間などにもよりますので一概には難しいのですが、現在の食べている量が、ご自身の片手の手のひら（指の部分を含む）にのるくらいの量と比較して多いようでしたら、まずは片手の手のひらにのるくらいの量を試してみたいかがでしょうか。食後の薬をのむ際の水分や、そのほかの飲み物も食事のボリュームとなりますので、水分のとり方にも配慮するよういでしょう。早期ダンピング症候群は、主に胃を全摘手術、もしくは幽

門部を切除する手術後に起こることが知られています。代表的な症状は、冷や汗、ふるえ、めまい、脱力感に加え、腹痛や頭痛もあります。これらは、食べたものが小腸へ急速に流入することや、浸透圧の高い食べ物を食べたことなどで起こります。消化の悪いものや、脂っこいものなどは、特にとりすぎに注意しましょう（表参照）。
栄養食事指導で患者さんやご家族に説明する際には、なるべくわかりやすくとことから（語源の由来である dump から）「ダンブカー」をイメージしていただき、食事の注意事項をお伝えするようにしています。

具体的には「ダンブカーが荷台の土砂などを一気に落としたときのように、食べ物や小腸に流れ込む」と症状が出るので、早く食べる、また、ゴクゴク一度に飲む（お風呂上りに牛乳をゴクゴク飲むイメージ）といった食べ方や飲み方に注意が必要です。このため、予防するには、ゆっくり食べる、ひと口ずつゆっくり飲むことなどが大切になります。

こうした症状は、食べてからすぐ（5〜30分程度）に起こります。このため、なつてしまった（症状が出現した）場合には、一般的には楽な姿勢でゆっくりすることで、症状は改善するといわれています。

痛みが強かったり、長時間続くようでしたら、早めに受診し、主治医に相談しましょう。



手術直後に控えたほうがよい食品の一例

穀類	玄米
肉類	とんかつ、からあげ
魚介類	いか、たこ
野菜類	ごぼう、きのこ類
海藻類	わかめ、ひじき
果物	パイナップル、かんきつ類

回答者 国立病院機構災害医療センター（立川市）
栄養管理室 栄養管理室長
がん病態栄養専門管理栄養士
須永将広

Q 初めての妊娠で無痛分娩を希望。赤ちゃんへの影響や副作用が心配

31歳、女性。初めての妊娠で不安もあり、無痛分娩を希望していますが、医師に「分娩日をあらかじめ決めておく計画分娩になる」といわれました。無痛分娩はどのように行い、どの程度痛みが軽くなるのでしょうか。また、赤ちゃんへの影響や副作用などのリスクはありますか？（静岡県 T）

A まれに頭痛や血圧低下などが起こるが赤ちゃんへの影響はほとんどない

妊娠おめでとうございます。現時点でもっとも標準的な無痛分娩の方法は、脊髄の中の硬膜外腔というスペースに細い管（カテーテル）を挿入して、そこに局所麻酔薬を投与する硬膜外麻酔という方法です。硬膜外麻酔による無痛分娩は安全な方法として世界中で広く普及していますが、薬剤や手術などの医療行為と同様にリスクがまったくないわけではありません。たとえば、硬膜外麻酔による無痛分娩を選択したお母さんの100人に1人程度の割合で、赤ちゃんを産んだ翌日から頭痛が起こることがあります。しかし、このような頭痛は起こったとしても、それに対する治療法があります。ごくまれにお母さんに投与した薬剤が効きすぎて、お母さんの血圧が低下したり、呼吸が抑制されたりすることがありますが、十分な麻酔のトレーニングを受けた麻酔科医がいればこのような合併症にも適切に対応できます。なお、お母さんの硬膜外腔に投与した薬剤が胎盤を通過して赤ちゃんに移行し、赤ちゃんに何らかの影響を与える可能性はほとんどありません。

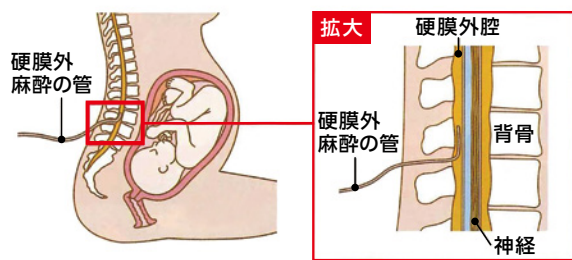
分娩時の痛みの程度に関しては「想像できる最悪の痛みを10点満点とすると、今は何点ぐらいですか？」とお尋ねしますが、無痛分娩を受けていないお母さんのほとんどは、分娩の直前には8〜10点と答えます。しかし、硬膜外麻酔による無痛分娩を受けているお母さんの多くは、最後まで3〜5点ぐらいと答えてくれます。痛みがゼロになるわけではありませんが、がまんできる程度にやわらげることができます。

無痛分娩の普及率は国ごとに大きく異なります。たとえば、アメリカやフランスなどでは経陰分娩で出産する女性の8割以上が無痛分娩を選択していますが、わが国の無痛分娩の普及率は6%程度です。そこには大きな差があります。アメリカやフランスなどでは分娩施設が集約化されているので（二つの病院で生まれてくる赤ちゃんの数が多いため）、病院内に麻酔科医がいて無痛分娩にいつでも対応できる体制が整えられています。しかし、比較的小さな分娩施設が多い日本では、麻酔科医が24時間体制で無痛分娩に対応している施設は限られています。そのような施設では無痛分娩を希望するお母さんに対しては、計画分娩で対応している施設が多いのが現状です。

計画分娩では、医療スタッフの体制が整った状態で分娩を計画できる利点があります。計画分娩に伴うリスクも存在します。い

ずれにしても安全に無痛分娩を行うためには周到な体制づくりが必要です。このような体制づくりが適切に行われているかどうかを確認するためには、無痛分娩関係学会・団体連絡協議会（JALIA）のホームページが参考になるでしょう。

硬膜外麻酔の方法



分娩時の痛みは脊髄の中にある脊髄と呼ばれる中枢神経を通じて脳に伝えられるが、硬膜外腔に注入された薬は脊髄レベルで痛みの伝達をブロックする。

※ <https://www.jalasite.org/>

回答者 順天堂大学医学部附属順天堂医院
産科麻酔部門 教授
角倉弘行

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

特定保健指導で メタボリスクから身を守ろう！

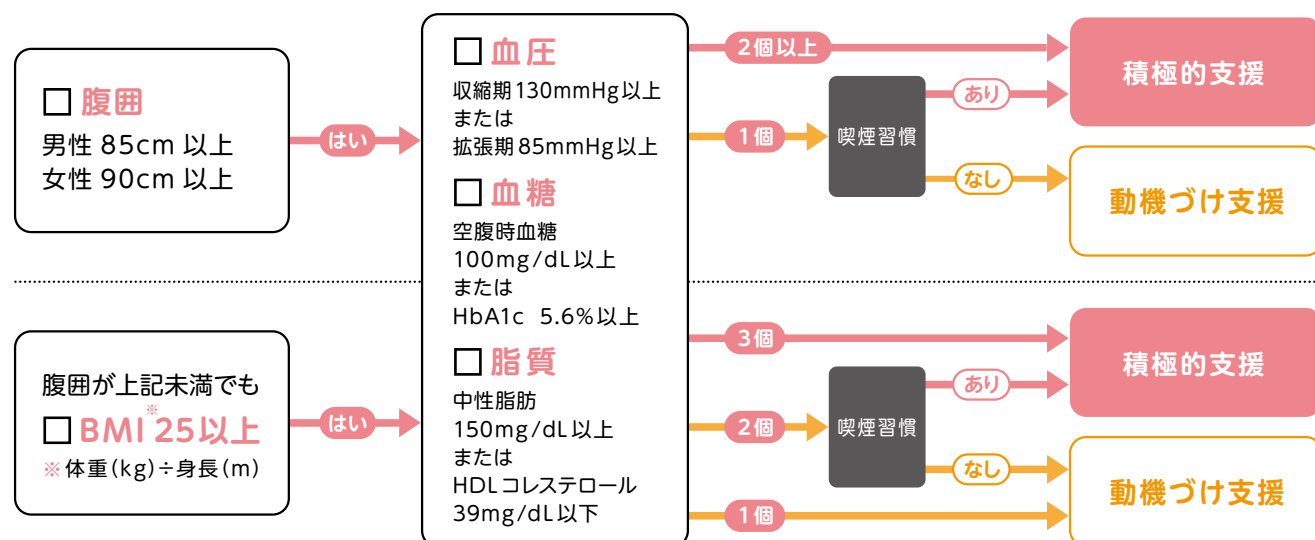
特定保健指導は、健診結果の腹囲や血圧・血糖等の数値などからメタボリスクが高い方が選定されます。リスクの度合いによって、「**動機づけ支援**」と「**積極的支援**」の2種類に分けられ、自身の状態に適したサポートが受けられます。

動機づけ支援では、まず保健師や管理栄養士等と面談を行い、そこで一緒に立てた生活習慣改善の行動計画に沿って日々取り組みます。積極的支援では、動機づけ支援と同様に初回面談をした後に、専門家から、メールや面談などで3カ月以上にわたってサポートを受けます。2つの支援とも一定期間取り組んだところで、行動計画の目標達成状況の確認と専門家から今後のアドバイスを受けて終了となります。

改善した生活習慣は、特定保健指導後も続けることが重要です。以前の生活習慣へと戻らないよう、健康維持に努めましょう。

身につけた
「よい生活習慣」は
その後も継続しましょう

健診結果と見比べよう！ 特定保健指導対象者の決め方



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。
※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

当健保組合では**特定保健指導の対象になった方**に、事業所を通じて2022年の2月と5月にご案内をお送りしています。しかしながら、現在のところ前年の半数しかご返信をいただけておりません。一定数の実施、完了ができない場合、ペナルティとして納付金の加算（最低でも約1億2千万円）となります。特定保健指導では、保健師や管理栄養士などからあなたに合った無理のない生活改善方法をお伝えします。特定保健指導は3つのコースから選べ、無料で受けられます。明日の健康のために、ご案内に同封された調査票のご返信をお願いします。

健保組合から対象者にご案内をお送りしています。明日の健康のために、ぜひご利用ください。

健診結果を 活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内 容	わかることなど
BMI	[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で出される数値。	25以上でメタボ判定基準の1つとなります。
腹 囲	おへその位置で腹囲を測ります。	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上でメタボ判定基準の1つとなります。
血 圧	血液が血管の壁を押す力。	高いと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。 いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを 全身へ運びます。 いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去1～2カ月の平均の 血糖値を反映した数値。	高いと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する 酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。 最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもつてγ-GT等の値が上昇する病気*が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する 能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、 慢性腎臓病（CKD）などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）、非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）など。

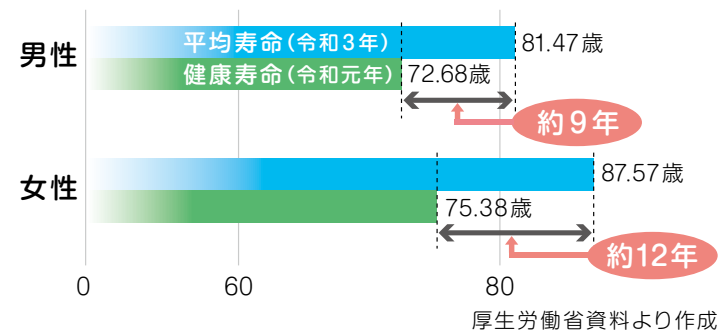
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目（心電図、眼底検査など）もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳（令和元年）です。「平均寿命」は男性81.47歳、女性87.57歳（令和3年）であることから、男性約9年、女性約12年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

●健康寿命と平均寿命の差



知っている
ようで
知らない!?

食事法の

チ
工夕食が夜遅くになったときには
どうする?

忙しい社会人、特に若い人ほど外食やコンビニ食品をとる機会が多いでしょう。

コンビニ食品は選び方で、主食(ごはん、パン、めん類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、いも、豆類、きのこ、海藻)をそろえることができます。注意したいのは「炭水化物と脂質に偏らないようにする」「野菜が不足しないようにする」「塩分量をチェックすることです」。

脂質の代謝は時間帯で異なり、夜は脂質の代謝が落ちて体脂肪が合成されやすいことから、夜遅くに食べるごはんをどうとるかが重要です。

残業で遅くなるときは、休憩時間がとれるなら、20時までに夕食をとりましょう。

休憩時間がとれないときは、夕食を2回に分ける分食を。夕方は、食後血糖値が上がりにくいので、おにぎりやおそばなどで炭水化物の主食をとり、夜遅い時間や就寝直前には、油っぽいものは控え、脂質分が少なくなれば質の豊富な肉や魚、大豆製品の主菜と副菜を食べましょう。

お弁当やお惣菜などとする食事を「中食」といいます。定食などがないコンビニの場合でも、上手に選べば、中食や分食を“ほぼ”バランスのよい食事として調整できます。

コンビニ食材の
上手な選び方コンビニでも
主食、主菜、
副菜はそろそろ

コンビニ食品の中でも幕の内弁当などはバランスよく入っていることが多いです。野菜が足りないと思えばサラダを買い足しましょう。



幕ノ内弁当

●主食と主菜のセットが便利

温玉うどん+ひじきの煮物



野菜とツナのサンドイッチ+貝だくさんトマトスープ



●3品そろえるなら



梅と昆布のおにぎり+から揚げ+根菜の味噌汁



白ごはん+焼き魚+めかぶのサラダ

いつものメニューにひと工夫

脂質が気になる人は揚げ物の衣や脂身を残す、分食でおにぎりを食べた人は夕食のごはんを減らす、サラダや汁、めかぶのパックなどを買い足して野菜を増やすなどのひと工夫でバランスメニューに。1食でコントロールできなければ、朝食、昼食などで調整しましょう。

おでんはヘルシー食材

寒くなると人気のおでん。だいこん、こんにゃく、昆布、はんぺんなど、おでんは低エネルギーでヘルシーな食材の宝庫です。ただし、塩分のとりすぎは注意! 汁は少なめに。

もも裏
タオルストレッチ

左右各30秒

- 1 仰向けの状態で片脚を上げ、両手で持ったタオルを足の裏にかける



- 2 片足を天井に向けて押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。

余裕のある人はつま先を頭のほうへ倒しましょう。

タオル
押し込み腹筋

10回

- 1 仰向けの状態で両脚を上げ、両手で持ったタオルをももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように上げましょう。



- 2 上体を起こしながら、タオルを強く押し込む

すきま時間に楽しく! 自宅でできるトレーニング
タオルを使った
トレーニングを
してみよう今回は、
タオルを
使います!●指導・監修
トレーニングジムIPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍簡単!
解説動画は
こちら<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

タバコの誤解 Q&A

Q 加熱式タバコでも
禁煙したほうがいいのか?A 禁煙を
おすすめします!

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。

すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

高血圧なので禁煙外来を
すすめられました。
でも加熱式タバコだから、
禁煙しなくても大丈夫よね?

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。

タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を
紙巻タバコ1本として換算タバコ葉の入ったカプセルや
ポッドに気体を通過させるタイプ

1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和4年 9月	PAG Renewables Facilities合同会社(関連会社)	太陽光エネルギーによる発電事業の管理・運営及び発電設備の保守管理業務	千代田区
令和4年10月	株式会社CuboRex	農業機械、ロボットの製造・販売	葛飾区
令和4年11月	東京ロボティクス株式会社	ロボットシステムと関連機器の設計、開発、製造、販売	文京区
令和4年12月	株式会社DFA Robotics	配送配膳ロボット、ドローンの販売、リース及び輸出入	渋谷区

東京総合健保「ミニマラソン大会」参加者募集

日 時……………令和5年2月26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
(4)男子C(40歳以上)…10km (5)男子D(40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。

定 員……………女子、男子A、男子B、男子C、男子D 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5年1月10日(火)9:00~令和5年1月29日(日)23:59

参加者決定の通知……………令和5年2月8日(水)

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

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被扶養者には○○の方が誰でもなれるわけではありません。
- ②退職した時や、被扶養者資格を喪失した時は、○○○○に保険証を返却しなければなりません。
- ③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「マイヘルスウェブ」で①「○○○○」、「②「医療費控除に必要な医療費データ」、③「ジェネリック医薬品差額情報」、④「保険給付金支給決定通知書」などがわかります。
- ④インフルエンザワクチンの効果は接種約○○○○後から現れ、約5〜6カ月続きます。
- ⑤今号の表紙は体操の○○○○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
産業機械健康保険組合「懸賞クイズ」係
●締 切 り
2月10日(金)消印有効

秋号(第267号)

懸賞クイズ

●答 え

①標準報酬月額

②大病院受診

③予防接種

④健康経営

⑤国枝慎吾

●当選者

応募総数223名

(宿泊招待券の応募85名、図書カード

の応募119名、不正解19名)の中

から抽選で、次の

方々が当選されました。

公 告

- 第2445号 4・8・22
事業所の削除について
エトリオン・サービス・ジャパン株式会社
東京都港区
- 第2446号 4・8・23
事業所所在地変更について
ELC Solar Japan 株式会社
東京都新宿区↓東京都港区
- 第2447号 4・8・25
事業所の削除について
株式会社半一
神奈川県横浜市
- 第2448号 4・8・25
事業所の削除について
ネクストエナジード
リソース株式会社
- 第2449号 4・8・30
事業所所在地変更について
GNU株式会社
東京都中央区↓東京都港区
- 第2450号 4・8・30
事業所の削除について
ネオアーク(株)
金澤 裕幸様
- 第2451号 4・9・1
事業所の削除について
株アネフル 寺本 良子様
(財)宇宙システム開発利用推進機構
北島 秀俊様
- 第2452号 4・9・2
事業所の編入について
日機装サーム(株) 石井めぐみ様
《図書カード》
ビデオジェット・エックスライト(株)
ビデオジェット社
- 第2453号 4・9・2
事業所の削除について
(株)協同インターナショナル
山本美由紀様
- 第2454号 4・9・2
事業所の削除について
(株)シンクスコーポレーション
栗林 愛様
- 第2455号 4・9・5
事業所の削除について
株式会社SAMUEL ELEC JAPAN
埼玉県行田市
- 第2456号 4・9・5
事業所の削除について
日本機械設計業厚生年金基金

- 第2455号 4・9・6
事業所名称及び所在地変更について
オーワック・ジャパン株式会社
↓オーワック・ジャパン株式会社
東京都港区↓東京都大田区
- 第2456号 4・9・9
事業所の削除について
アクレスコ株式会社
東京都大田区
- 第2457号 4・9・9
事業所の削除について
株式会社M2Bコミュニケーションズ
東京都八王子市
- 第2458号 4・9・13
事業所の名称変更について
株式会社ネクス・ソリューションズ
↓株式会社実業之日本総合研究所
東京都港区
- 第2459号 4・9・13
事業所の削除について
U・T・I・オペレーションズ・インク
東京都港区
- 第2460号 4・9・20
事業所所在地変更について
サントビック株式会社
兵庫県神戸市↓愛知県名古屋市
- 第2461号 4・9・21
事業所所在地変更について
ノボキア株式会社
東京都千代田区↓東京都中央区
- 第2462号 4・9・27
事業所の名称変更について
サンドビックマテリアテクノロジ
ジャパン株式会社
↓アレイマジヤン株式会社
東京都中央区
- 第2463号 4・10・1
事業所の編入について
事業所所在地変更について
第2464号 4・10・17
事業所所在地変更について

組合日記

- 第51回健康管理事業推進委員会 4・11・10
議題
(1)令和4年度の決算見込みについて
(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229回理事会 4・12・8
議題
決議事項
(1)第118回組合会の開催について
(2)組合備品の廃棄について
報告事項
(1)委託先事業者による個人データの誤送信について
(2)令和4年度決算見込み及び令和5年度予算(案)について
(3)理事長専決事項について
(4)準備金の保有状況について
(5)組合の現況について

◆今号の表紙◆

はしもとだい き
「体操」橋本大輝選手



2001年千葉県成田市生れの21歳。2人の兄の影響で6歳から体操を始めた。「大輝」という名前には、「大きく夏に輝けるように」という両親の願いからつけられた。長い手足の先まで伸びた美しい演技が特徴で、すべての種目で高度な技を持つ。2020東京オリンピックでは男子個人総合で同競技でのオリンピック最年少金メダル、種目別鉄棒で金メダル、男子団体で銀メダルの3つのメダルを獲得した。2022年11月に行われた世界体操選手権リバプール大会では男子個人総合金メダルを獲得。オリンピック男子個人総合金メダルとの2冠を達成、日本では内村航平に次ぐ2人目の快挙となった。日本体操界のエースの快進撃はまだまだ続きそうだ。がんばれ! 橋本選手。

組合の現況

被保険者数	平均標準報酬月額
165,382人	372,838円
被扶養者数	事業所数
106,590人	1,151カ所

10月末現在