

# 2017 Summer No.206 Sangyo Kikai

健保だより  
産業機械健康保険組合

クイズに答えて  
保養所  
無料宿泊招待券  
図書カード または  
5000円分が  
当たる!!



- 平成28年度決算がまとまりました
- 契約保養施設ガイド
- 「天城の里20」の  
年末年始の抽選申込書

▶ 本誌をご家庭に  
お持ち帰りください

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

PHOTO : SUGANO DAISUKE

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



七つの滝めぐりで涼味満点!

### 河津七滝

「天城の里20」から車で1時間ほど走ったところにある河津七滝。河津川沿いに大小七つの滝が連続して見られ、夏でも涼しいおすすめスポットです。のんびりと滝を見ながらウオーキングを楽しみましょう。



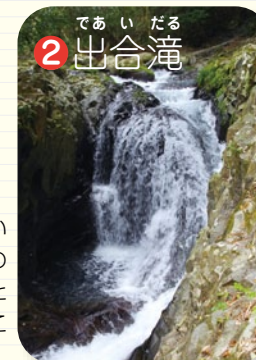
切り立った岩場が蟹の甲羅に見える。白い清流と緑のコントラストが美しい滝。



大小4つの流れを持つ美しい滝。このそばに伊豆の踊子の「踊子と学生」のブロンズ像が建てられており、観光客の撮影スポットとなっている。



玄武岩の柱状節理を上からみた模様が蛇の鱗に似ているところからこの名がつけられた。



青い流れが美しい滝。河津川と萩の入川が合流するところにあるためこの名がついた。



高さ30mで、河津七滝の中では最大の滝。現在、倒木により遊歩道を使つての見学は禁止になっているが、近くにある温泉旅館「天城荘」からは見ることができる(有料)。



白く流れる滝がエビのしっぽに似ているところから名づけられた。吊り橋の上から眺められる。



高さ25mで、七滝の中で2番目に大きな滝。雄大に流れ落ちる様は迫力満点。かつては地獄谷と呼ばれていた。

## 「天城の里20」 利用ガイド

■所在地 静岡県伊豆市冷川1524-308

■利用料金 (1泊2食付)

被保険者・被扶養者  
被保険者・被扶養者であった方

大人6,000円  
子供(5歳以下)4,500円

一般の方

大人8,000円  
子供(5歳以下)6,500円

※宿泊する方の中に被保険者・被扶養者または、被保険者・被扶養者であった方がいれば、同伴のその他の方も被保険者・被扶養者と同様の料金となります。

■入湯税

1人1泊(12歳以上)…150円

■利用申込

健康保険組合保健事業課にて、利用日の6カ月前の1日から電話(03-5232-5006)予約開始(年末年始・盆を除く)。

■キャンセル

利用人数の変更等は、事前に健康保険組合へご連絡ください。「天城の里20」では宿泊当日の3日前よりキャンセル料が発生します。

平成28年度  
決算が  
まとまりました

医療費の増加、高齢者医療への  
納付金等により支出も増え、  
組合財政は厳しい情勢が続く

平成28年度、我が国の健康保険組合を取り巻く状況は、収入面で保険料収入が伸び悩む一方、支出面では高齢者医療制度への過重な負担が健保財政を圧迫しています。また人口の高齢化や医療の高度化により国民医療費の増加は依然として続いています。

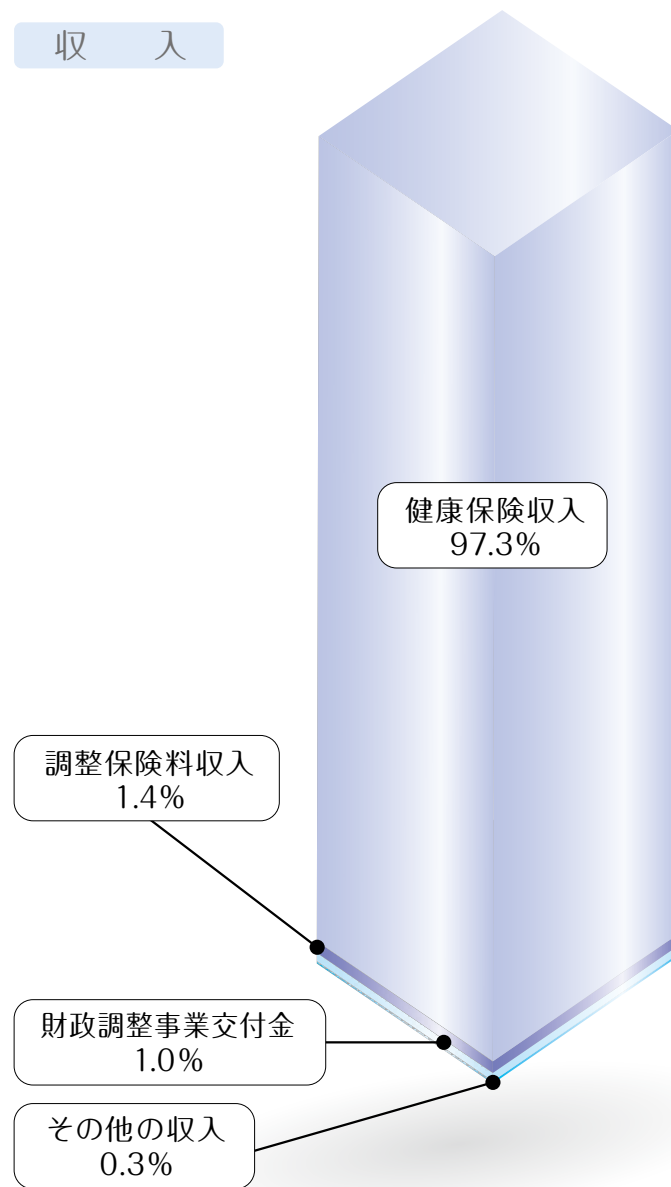
そのような状況下、当健康保険組合におきましては

被保険者数が増えたことなどがプラス要因となり、収入面で保険料収入が27年度比で23億6千万円増となりました。一方、支出面では保険給付費が同比で13億5千万円増、高齢者医療制度への納付金が1億5千万円増となりました。28年度の単年度収支である経常収支は37億4千万円の黒字となりました。

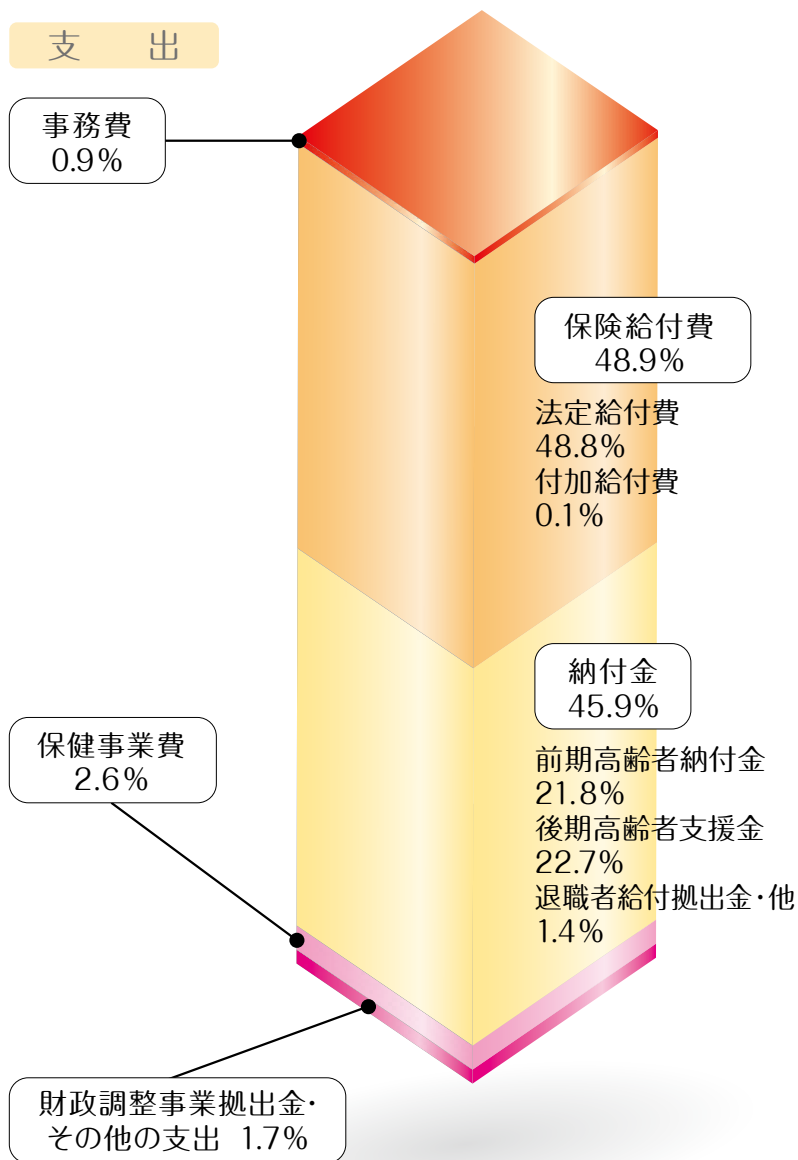
からも厳しく、被保険者数、標準報酬・賞与の大幅な増加は見込める状況ではありません。また医療費の増加や高齢者医療制度への納付金負担増加も併せ、健保財政はさらに厳しい状況が続いていくと思われます。みなさまには、健康保険組合を取り巻く現状をご理解のうえ、日々の健康管理に努められ、医療費節減にご協力をお願いいたします。

収入と支出の割合をみると

収入



支出



収入支出決算の概要

健康保険

| 収入        |            |               |
|-----------|------------|---------------|
| 科目        | 決算額(千円)    | 被保険者1人当たり額(円) |
| 健康保険収入    | 60,154,166 | 455,972       |
| 調整保険料収入   | 881,963    | 6,685         |
| 財政調整事業交付金 | 633,138    | 4,799         |
| その他の収入    | 161,699    | 1,227         |
| 収入合計      | 61,830,966 | 468,683       |
| 経常収入合計    | 60,316,439 | 457,202       |

| 支出        |            |               |
|-----------|------------|---------------|
| 科目        | 決算額(千円)    | 被保険者1人当たり額(円) |
| 事務費       | 514,736    | 3,902         |
| 保険給付費     | 28,148,016 | 213,364       |
| 法定給付費     | 28,064,446 | 212,730       |
| 付加給付費     | 83,570     | 633           |
| 納付金       | 26,378,954 | 199,954       |
| 前期高齢者納付金  | 12,506,127 | 94,797        |
| 後期高齢者支援金  | 13,039,733 | 98,842        |
| 退職者給付拠出金  | 832,738    | 6,312         |
| 老人保健拠出金・他 | 356        | 3             |
| 保健事業費     | 1,496,712  | 11,345        |
| 財政調整事業拠出金 | 881,384    | 6,681         |
| その他の支出    | 65,207     | 494           |
| 支出合計      | 57,485,009 | 435,740       |
| 経常支出合計    | 56,577,553 | 428,861       |

介護保険

| 収入     |           |                             |
|--------|-----------|-----------------------------|
| 科目     | 決算額(千円)   | 介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円) |
| 介護保険収入 | 5,493,966 | 86,635                      |
| 繰入金    | 972       | 15                          |
| 収入合計   | 5,494,938 | 86,650                      |

| 支出       |           |                             |
|----------|-----------|-----------------------------|
| 科目       | 決算額(千円)   | 介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円) |
| 介護納付金    | 5,318,566 | 83,869                      |
| 介護保険料還付金 | 164       | 3                           |
| 支出合計     | 5,318,730 | 83,872                      |

介護保険の保険料は、40歳以上の被保険者より健康保険の保険料とともに納入していただくことになっており、健康保険の保険料と同様に毎月の給料と賞与から差し引かれております。

28年度の介護保険収入は54億9千万円で、1人当たり86,635円となりました。一方、支出は国に納める介護納付金が53億2千万円で、1人当たり83,869円となり、28年度は保険料収入で介護納付金を賄うことができました。

介護  
保険  
国に納める  
介護納付金は約55億円

保険給付費で281億円を支出しています。

また「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」などの高齢者医療制度への納付金として264億円を拠出しました。前年度に比べ1億5千万円増となり、保険料に占める割合は43.9%と昨年同様高い割合を占めています。

支出総額は575億円で、このうち財政調整事業拠出金などを除いた566億円が経常支出合計となります。

支出科目のうち、最も大きな割合を占めているのがみなさまの医療費や各種給付金の支払いにあてられた

支出の状況  
高齢者医療制度への納付金は約2億円の増の264億円に

収入総額は前年度より23億円増の618億円で、そのほとんどがみなさまから納めていただいた保険料です。その他の収入では健保連の行っている財政調整事業交付金6億3千万円、利子収入や直営保養所からの収入1億5千万円などがあります。

なお、収入科目のうち調整保険料収入、財政調整事業交付金などを除いた603億円が経常収入合計となります。

収入の状況  
収入総額は前年度より23億円増え、618億円に

今年も少しでも多くの方に利用していただくために、年末年始の抽選申し込みは**1泊限り**とさせていただきます。みなさまのご理解、ご協力をお願いします。

# 「天城の里20」の年末年始の 利用は抽選専用の申込用紙で

●抽選対象期間 平成29年12月29日(金)～平成30年1月3日(水) 宿泊分

## ●抽選方法

- ①抽選専用の申込用紙に必要事項を記入し、FAX(03-5232-5029)または郵送にて当健康保険組合までお送りください。  
\*申込用紙は、下記「抽選申込書」をそのまま切り取るか、コピーしてご使用ください。また、ホームページの「抽選申込書」をダウンロードして使用することもできます。
- ②**9月29日(金)まで**に受付した申込書につきまして抽選を行

- い、結果は**当選者へ10月6日(金)に郵送**でお知らせいたします。
- ③10月16日(月)午前9時より空室を対象に電話予約を開始いたします。(連泊の予約可)
  - ④申し込みにつきましては、**1グループ1枚(第一希望)**でお願いします。

- 注意  
事項
- 「天城の里20」では年末年始の特別料理として、1/1～1/2のご夕食はおせち料理となります。(しし鍋不可)
  - その他(一般)の方の利用料金は、被保険者もしくは被扶養者とご宿泊の場合には被保険者・被扶養者と同額の6,000円となります。
  - 「天城の里20」フロントにて資格確認を行いますので、保険証をご持参ください。
  - 取消・変更は利用日の3日前の17:00までです。以降はキャンセル料(利用料金の全額)が発生します。必ず当健康保険組合までご連絡ください。
  - お支払いは現金での取り扱いになります。チェックアウトの際にお支払いください。
  - 2歳以下で食事・寝具どちらも不要の際は、利用料金を無料とさせていただきます。
  - 食事等欄に○印がない場合は大変恐れ入りますが、通常コースとさせていただきます。
  - \*この申込書に記載の個人情報については、利用者の確認以外の目的に使用したり、第三者に提供したりすることは一切ないことを確約いたします。

キ リ ト リ

## 天城の里20 年末年始 抽選申込書

抽選対象期間 平成29年12月29日(金)～平成30年1月3日(水) 宿泊分

太枠内をご記入ください。また初めてご利用される方は右欄に✓印をご記入ください。

|                 |                                                                                                                                       |                |                     |              |    |    |                                                   |     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|----|----|---------------------------------------------------|-----|
| 会 社 名           |                                                                                                                                       | 利用責任者氏名        |                     |              |    |    |                                                   |     |
| 利用責任者<br>当選後連絡先 | TEL ( )<br>携帯 ( )                                                                                                                     | FAX ( )        |                     |              |    |    |                                                   |     |
| 住 所             | 〒                                                                                                                                     |                |                     |              |    |    |                                                   |     |
| 利用日             | 平成 年 月 日 ～ 平成 年 月 日 1泊                                                                                                                | 交通手段<br>(○で囲む) | 車・電車                |              |    |    |                                                   |     |
| 食事について          | 食事等欄にて選択してください。1/1と1/2のご夕食はおせち料理となります。(しし鍋不可)<br>○通常コース+追加料理しし鍋(1人前1,000円) <b>オススメ!!</b><br>○しし鍋コース…通常コースから3皿減らし、しし鍋を加えたもので料金はそのままです。 |                |                     |              |    |    |                                                   |     |
| 職業              | 保 険 証<br>記号・番号                                                                                                                        | 利用者氏名          | 利用者区分<br>(○で囲む)     | 性別<br>(○で囲む) | 泊数 | 年齢 | 食 事 等<br>(○で囲む)                                   | 備 考 |
|                 | ・                                                                                                                                     |                | 被保険者<br>被扶養者<br>その他 | 男・女          | 1  |    | 通常コース+しし鍋<br>通常コース しし鍋コース<br>中人料理 子供料理<br>食事・寝具不要 |     |
|                 | ・                                                                                                                                     |                | 被保険者<br>被扶養者<br>その他 | 男・女          | 1  |    | 通常コース+しし鍋<br>通常コース しし鍋コース<br>中人料理 子供料理<br>食事・寝具不要 |     |
|                 | ・                                                                                                                                     |                | 被保険者<br>被扶養者<br>その他 | 男・女          | 1  |    | 通常コース+しし鍋<br>通常コース しし鍋コース<br>中人料理 子供料理<br>食事・寝具不要 |     |
|                 | ・                                                                                                                                     |                | 被保険者<br>被扶養者<br>その他 | 男・女          | 1  |    | 通常コース+しし鍋<br>通常コース しし鍋コース<br>中人料理 子供料理<br>食事・寝具不要 |     |
|                 | ・                                                                                                                                     |                | 被保険者<br>被扶養者<br>その他 | 男・女          | 1  |    | 通常コース+しし鍋<br>通常コース しし鍋コース<br>中人料理 子供料理<br>食事・寝具不要 |     |

マイナンバーは  
情報連携に使用します

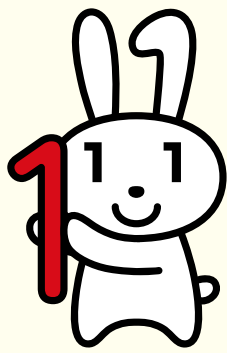
ご提供いただいたマイナンバーは、  
情報提供ネットワークシステムを通じて、行政機関や地方公共団体等との情報照会・情報提供(情報連携)に使用します。これにより、その対象となる届出等に、添付書類の省略が可能となります。

例えば、健康保険の被扶養者認定を受ける際に、健保組合が市区町村等と情報連携することで、住民票や課税証明書等の添付が省略できるようになります。その他の活用についても現在検討されていますが、加入者のみなさんのさらなる利便性の向上、健康の維持・増進、医療費の適正化につながることが期待されます。

情報連携の本格運用は  
今年10月頃の予定です

情報連携の本格運用の開始時期については平成29年10月頃が予定されています。本格運用開始までの間は「**试运行期間**」となり、引き続き住民票および課税証明書等の必要書類をご提出くださいますようお願いいたします。

なお、本格運用開始後の添付書類の省略及び他の行政機関等からの照会に対応できるのはマイナンバーを当組合にご提供いただいた方のみになります。ご提供いただいていない方は従来通り添付書類の提出が必要になりますので、ご注意ください。



マイナンバー  
キャラクター  
マイナちゃん

## マイナンバー 3つのメリット

- メリット **1** 利便性の向上
- 手続きが簡単に！  
添付書類が減るなど、行政手続きの簡素化が進み、みなさまの負担が軽減されます。
- メリット **2** 行政の効率化
- 正確かつ迅速に！  
マイナンバー制度の導入により、複数の機関の間で情報の連携が進み、作業の重複などのムダが大幅に削減されます。
- メリット **3** 公平・公正な社会の実現
- 不正受給を防止！  
所得や他の行政サービスの受給状況が把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや給付を不正に受け取ることを防止します。

マイナンバー  
未提出の方は  
事業主への早  
めのご提出を  
お願いします。



ご存知のように、現在、社会保障・税・災害対策の分野でマイナンバーが活用されるようになりました。当健保組合でも昨年から加入者のみなさまのマイナンバーの収集を行いました。ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

マイナンバーを利用した情報連携による添付書類の省略は、平成29年10月頃が予定されています。

マイナンバーの収集に  
ご協力いただき、ありがとうございます。

## 生命の森リゾート

### 産業機械健康保険組合様専用ページ

[http://www.seimei-no-mori.com/sp\\_sangyokikai/](http://www.seimei-no-mori.com/sp_sangyokikai/)

# 夏のお得な宿泊プラン

“スポーツ” “健康” “食”のハート

2017年6月～8月

7/15～8/26 ご宿泊いただく日本メディカルトレーニングセンターの運動施設 滞在期間中 無料!

お得な宿泊プランの詳細は、上記専用アドレスから!

家族みんなで楽しめる!

滞在期間中遊び放題!

ご利用料金(お一人様)

| アドベンチャーコース          | キャノピーコース                    |
|---------------------|-----------------------------|
| ※身長140cm以上          | ※身長110cm以上                  |
| 18歳以上 <b>3,800円</b> | 小学生 <b>2,600円</b>           |
| 小学生以上 <b>2,800円</b> | ※コース利用料金、ハーネス・ヘルメットレンタル代を含む |

営業時間 9:00～日没 (夏季は8:30～) 定休日 原則木曜日 (7/14～8/31は無休)

完全予約制となります。ご利用の際は、スタート時間のご予約を!

インターネットからのご予約は24時間OK!  
[www.tarzania.jp](http://www.tarzania.jp)  
TEL.0475-35-0071 (受付時間9:00～18:00まで)

※ご利用条件等詳しくはHPをご確認ください

大好評! セルフ設計型フリープラン 販売中

レンタカーを借りたいんだけど... 近隣の周辺観光で今のおススメは? ゴルフコースを散歩してみたい...

ホテルコンシェルジュ係が事前にご希望をお伺いし、オリジナル宿泊プランをご提案致します!  
(プラン造成・見積もり・ご提案は無料です)

お問い合わせは下記のメール  
[freepan@seimei-no-mori.com](mailto:freepan@seimei-no-mori.com)  
または 生命の森ホームページのお問い合わせフォームより

RE/OL リソル生命の森

〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4

ご予約お問い合わせ TEL.0475-35-3333 (受付時間 9:00～18:00)

## 佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」得々チケット

上信越自動車道 佐久平PA・佐久平スマートIC直結!

高速降りずに遊べる!! 自然体験フィールド

2017特別企画!! 佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」スラ得チケット優待券

サマーリフト・スライダー ① 乗り放題 + お食事券 1,000円 + 昆虫体験学習館

お食事券 1,000円 (※お食事券は1,000円未満の場合は、釣り銭が出ません。 ※お食事券は当日限りのご利用となります。 ※雨天時は屋外施設の営業が中止となります。)

昆虫体験学習館 (※お食事券1,000円以上で利用可能)

昆虫体験学習館 大集合!

生きている、世界のオクトパス、クワガタムシ十数種類が大集合!

キミはさわってみる勇気があるかな?

家族みんなで遊べる!

パラダ

http://www.saku-parada.jp

TEL.0267-67-8100

## 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

### 法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部からのご案内

# 夏のご予約受付中!

笑顔あふれるラフォーレの夏到来! 忘れられない夏の思い出作りの旅へ

出かけませんか。家族旅行ならおなかも心も大満足の

「buffeプラン」や「barbecueプラン」がおすすめ!

▶リゾートホテル2017年7～8月ご宿泊料金 / 大人

|       | A期間      | B期間      | C期間      | D期間      |
|-------|----------|----------|----------|----------|
| 素泊まり  | 4,000円～  | 4,500円～  | 6,500円～  | 7,000円～  |
| 1泊2食付 | 10,600円～ | 11,100円～ | 13,100円～ | 14,500円～ |

□ A期間 □ B期間 □ C期間 □ D期間

○ 軽井沢・那須・箱根強羅・南紀白浜はC期間料金

7月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

8月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

おすすめ PLAN 1 buffeプラン

充実のお子様メニューから地元食材を使用した料理がずらりと並びます。

【対象ホテル・期間】  
蔵王(8/11～15泊)・那須(7/22～8/27泊)・修善寺(7/15・16・7/22～8/27泊)・白馬八方(7/29～8/26泊)

【内容】1泊2食

【料金】スタンダードルーム泊

大人 **10,600円～**  
お子様 **7,300円～**

※修善寺はセンターハウス・コテージ泊となります。  
※お子様料金は、4歳～小学生の方が対象となります。

おすすめ PLAN 2 barbecueプラン

準備も後片付けもお任せでお気軽に! こだわりの食材と快適なフィールドが待っています。

【対象ホテル・期間】  
修善寺(7/22～8/27泊)

【内容】1泊2食

【料金】センターハウス・コテージ泊

大人 **10,600円～**  
お子様 **7,300円～**

※お子様料金は、小学生以下の方が対象となります。

## 南紀白浜・山中湖 2017年7月28日リニューアルオープン!

南紀白浜・山中湖が装いも新たにリニューアルオープンいたします。  
詳細はラフォーレWEBサイトをご覧ください。



※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。※軽井沢・山中湖・南紀白浜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。※施設・日程により食事付のご予約に限らせていただく場合がございます。※写真はイメージです。※掲載の内容は2017年5月時点のものです。

ご予約・お問合せは各ホテルまたはWEBサイトへ

軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489  
ラフォーレ蔵王リゾート&スパ 0224-34-1489  
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489  
ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の楼 0460-86-1489  
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489  
総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489  
※リノベーション工事のため、2/1～ホテル棟全部クローズ

リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-6711  
※7/28日リニューアルオープン「富士マリオットホテル山中湖」へリブランド  
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489  
※2016/12/22日リニューアルオープン  
総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 077-584-3489  
リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜 0739-43-7000  
※7/28日リニューアルオープン「南紀白浜マリオットホテル」へリブランド

お得なプランやイベント情報が満載!

[www.laforet.co.jp/sk-kenpo/](http://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

事例その 3

**平日23時過ぎに病院へ行った場合**  
 深夜加算で約**2.7倍！**  
 7,620円 [ 初診料 2,820円  
 深夜加算 4,800円 ] + 薬代など

**土曜日11時※に病院へ行った場合**  
 ※土曜日の概ね8～12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。  
 2,820円 [ 初診料 2,820円 ] + 薬代など

なぜ気味だから病院に寄ろう。  
 夜でも開いてる病院が  
 あってよかったなあ～。



**実は… 診療時間外の  
 受診は割増料金！**

「忙しくて平日や日中に病院に行く  
 時間がない」などと、自分の都合  
 で受診していませんか？ 診療時間  
 外・休日・深夜に受診すると割増料  
 金がかかります。

そんなあなたへの  
**アドバイス**

**緊急時以外は  
 平日・日中に受診する**

夜間や休日に診療を行っている医療  
 機関があるのは、緊急を要する患者の  
 治療のためです。やむを得ないとき以  
 外の受診は避けましょう。

病院にかかる際には①～③の事例を思  
 い出してみてください。気づかないうち  
 に不要な出費をしているかもしれないま  
 せ。まずはかかりつけ医をもつところか  
 ら始めてみましょう！

\* 事例その①は全額自己負担です。  
 \* 事例その②・③は健康保険が適用され、  
 自己負担は原則3割です。

## 薬を上手に利用しましょう

### 薬のもらいすぎに注意

薬が余っているときは、お医者さんや薬剤師に相談してみま  
 しょう。

### のみ合わせによっては副作用が…

お薬手帳を有効に活用して、いま処方されている薬をお医者  
 さんや薬剤師に伝えて、のみ合わせに注意しましょう。

### ジェネリック医薬品（後発医薬品）の利用を

先発医薬品よりも費用が安く済みます。お医者さんや薬剤師  
 にジェネリック医薬品の利用について相談してみましょう。

## 「明細書」を 活用しましょう

原則として無料で発行されます

金額だけが記載された「領収書」  
 では知ることのできない診療内容  
 が詳しく書かれているのが、「明細  
 書」です。明細書には、受けた検査  
 や治療内容が詳しく記載されてい  
 ます。そして、どんな診療にいくらか  
 かったのかも知ることができます。  
 わからないことがあったら、医療機  
 関に問い合わせしてみましょう。

事例その 1



そういえば最近胃が痛い…。  
 大きな病院で一度  
 診てもらわないと

そんなあなたへの  
**アドバイス**

**まずは近くの  
 「かかりつけ医」へ**

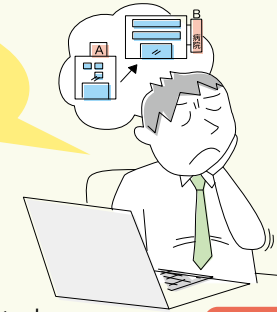
自宅や勤務先の近くに「かかりつけ  
 医」をもち、まずはかかりつけ医に相談  
 しましょう。受診の記録が蓄積されるた  
 め、あなたの健康状態や体質を医師に理  
 解してもらいやすくなります。大きな  
 病気が疑われる場合には大病院への紹  
 介状を書いてもらうこともできます。

**実は… 紹介状なしの  
 大病院受診は  
 5,000円以上の  
 追加負担！**

大病院は本来、治療が難しい病気などを取  
 り扱うところです。体調が思わしくないから  
 といって紹介状を持たずに大病院を受診する  
 と、初診時5,000円以上の追加負担があ  
 ります。

事例その 2

A病院の診断は納得いかない！  
 明日B病院に行こうっと。



そんなあなたへの  
**アドバイス**

**医師に不安や疑問を  
 正直に伝える**

診断や治療に不安がある場合は、  
 医師に正直に伝えてみましょう。他  
 の医師の意見を聞きたいときはセカ  
 ンドオピニオンという方法もありま  
 す。現在かかっている医師に申し出  
 てみてください。

**実は… 病院を  
 変えるたびに  
 初診料が  
 かかる！**

同じ病気で複数の病院を受診（は  
 しご受診）すると、毎回初診料がか  
 かります。また、同じような検査を  
 受けたら同じような薬が処方され  
 りするので、医療費だけでなく体へ  
 の負担も大きくなります。

**3カ所の  
 受診で  
 約2倍！**

**3つの病院に行った場合**  
 8,460円 [ 初診料 2,820円×3 ] + 検査費(3回分) など

**同じ病院に3回行った場合**  
 4,260円 [ 初診料 2,820円  
 再診料 720円×2 ] + 検査費(1回分) など

あなた、**病院**で  
**損**しているかもしれませ

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていませんか？  
 実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。  
 よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。



- コース距離：14.4 km
- 歩行時間：4時間30分

- 1 目黒駅  
↓0.8km
- 2 大鳥神社  
↓0.8km
- 3 五百羅漢寺  
↓0.8km
- 4 目黒不動尊(龍泉寺)  
↓2.0km
- 5 林試の森公園  
↓2.3km
- 6 円融寺  
↓0.6km
- 7 碑文谷八幡宮  
↓2.3km
- 8 八雲氷川神社  
↓0.1km
- 9 金蔵院  
↓2.1km
- 10 駒沢オリンピック公園  
↓1.7km
- 11 久富稲荷神社  
↓0.6km
- 12 サザエさん通り  
↓0.3km
- 13 桜新町駅



**12 サザエさん通り(桜新町商店街)**  
サザエさんの原作者長谷川町子さんが生前住んでいたことから名づけられた桜新町の商店街。いたるところにサザエさん一家のモニュメントやイラストがある。通りの入口から400mほどのところに長谷川町子美術館もある。



**13 桜新町駅**  
東急田園都市線の駅で明治40(1907)年に玉川電気鉄道の駅として開設された。1日の平均乗降人数は約7万人。

**11 久富稲荷神社**  
創建年代は不詳だが、江戸時代にはこの周辺(新町村)の鎮守社であった。参道入口から本殿に向かって約250mにわたり、赤い鳥居がずらりと並んでいる。

**10 駒沢オリンピック公園**  
もともとは中止となった昭和15(1940)年に開催予定だった東京オリンピックのメイン会場として開設された。昭和39(1964)年の東京オリンピックで再度整備され、現在は陸上競技場、2つの球技場、体育館、屋内球技場、野球場、サイクリングコースが備わった総合運動場となっている。



**9 金蔵院**  
慶長5(1600)年に創建された真言宗の寺院。八雲氷川神社の別当寺で明治7(1874)年に廃寺となったが、明治16(1883)年に再興された。多摩川八十八霊場の一つとなっている。



**8 八雲氷川神社**  
創建年代は不詳だが、慶雲4(707)年ともいわれる神社。素戔鳴命が主祭神。9月の祭礼では神楽殿で素戔鳴命の「八岐の大蛇退治」の物語を表現した「剣の舞」が奉納される。昔から癪封じ(痛み止め)の神社として知られ、多くの参拝者が訪れている。



**7 碑文谷八幡宮**  
創建年代は不詳だが鎌倉時代とされる。境内に大日如来、観音菩薩、勢至菩薩を表す梵字が刻まれた碑文石や勝海舟直筆の「八幡大神」の額が保存されている。この碑文石があることからこの一帯が碑文谷と呼ばれるようになったといわれている。



# Walking Course



**1 目黒駅**  
JR山手線、東京メトロ南北線、東急目黒線、都営三田線が乗り入れるターミナル駅。1日の乗車人数は上記4社合計で約34万人。



**3 五百羅漢寺**  
かつては黄檗宗の寺院であったが現在は浄土宗となっている。寺の開基時は本所にあったが明治時代に目黒に移された。当初は500体以上の羅漢像が存在したが、現在は300余体を祀っている。この寺の羅漢像はすべて開基の松雲元慶(1648-1710)1人の作である。



**6 円融寺**  
碑文谷にある天台宗の寺院。仁寿3(853)年に創建された。最盛期には坊舎18、末寺75という大きな寺院だった。室町時代に建立された釈迦堂は国の重要文化財に指定されている。

**2 大鳥神社**  
大同元(806)年創建された目黒区内で最古の神社で目黒村の総鎮守社であった。主祭神は日本武尊で毎年9月に行われる例大祭や11月に行われる酉の市は多くの人で賑わう。



**4 目黒不動尊(龍泉寺)**  
大同3(808)年開基となる関東最古の不動霊場。本尊は目黒不動明王で12年に1度酉年に御開帳となる。江戸時代には徳川將軍家の篤い庇護を受けて大いに栄え、庶民も多く参拝する江戸随一の名所であった。墓地には甘藷先生こと青木昆陽の墓もある。



**5 林試の森公園**  
もともとは林野庁の「林業試験場」であった場所に平成元(1989)年に作られた緑豊かな都立公園。東京ドーム2.5個分の敷地面積がある。林業試験場当時の樹木がそのまま残されており、周辺住民の憩いの場となっている。



## 快汗ウォーキングコース 目黒不動尊、林試の森公園、碑文谷八幡宮から駒沢公園、サザエさん通り、桜新町駅に至る半日コース



長谷川町子美術館のサザエさん

株式会社 アップロード

(山梨県甲府市)

<http://www.ul-net.jp/>

代表取締役CEO

室岡 靖夫さん(左)

取締役社長

長田 政美さん(右)



## 映像・音声・通信機器の高い技術力で 日本の放送産業を支える



▲よくペンションに間違えられるという木造の社屋



▲ラウドネス値を表す「ラウドメーター」



▲営業部門



▲製品のチェックは念入りに行う

当社は2016年に、若者の採用・育成に積極的に雇用管理が優良な中小企業を厚生労働大臣が認定する「ユースエール認定企業」に選ばれました。地方の雇用が厳しい時代にあつて当社は地元の若者の雇用に貢献してきたという自負があります。思い描いていた「技術村」の実現にはまだ道半ばですが、これからはライフワークバランスを堅持し、良い環境にしていきたいと考えています。これからも創業当時の理念を忘れず、地元のために、さらには日本のためにお役に立つような会社になりたいと思っています(室岡さん)。

これからの目標は  
どのようなことですか？

「ハードウェア設計」は、自動番組制御装置を構成する各ユニットの設計を行います。ユニット設計のスペシャリストです。「ソフトウェア設計」は自動番組制御装置で使用する各ユニットに組み込まれるソフトウェアの設計をしています。ハードウェアの要求に沿ったソフトのプログラミングを行います。各放送局ではほぼ10年くらいの周期で自動番組制御装置を新しいシステムに更新します。それが全国規模になりますと常に仕事が発生する状態となり、当社の技術革新と業務の安定化の元になっています(長田さん)。

お仕事の内容はどのようなことなのでしょうか？

当社の業務の核となるのはテレビ局などで使われる映像・音声・通信に関する機器の開発・設計です。その主力がテレビ番組を構成する際に必要になる自動番組制御装置です。全国のテレビ局で放映するCMを含めた番組スケジュール構成を自動的に行いつつ、音声レベルなどの調整もする機器を設計・製造しています。当社のエンジニアリング部門は①「システム設計」、②「ハードウェア設計」、③「ソフトウェア設計」の3つに分かれています。「システム設計」は各放送局の仕様にカスタマイズした自動番組制御装置のシステム全体の設計をします。各ユニットの組み合わせを考える部門です。

会社の沿革を教えてください

(株)アップロードはテレビ局などで使用される映像・音声・通信分野の機器の開発とその設計・製造を主に行っている会社です。甲府市にある本社をお訪ねして代表取締役CEOの室岡靖夫さんと取締役社長の長田政美さんにお話を伺いました。

SPXフローテクノロジージャパン株式会社

(東京都渋谷区)

<http://www.spxflow.com/jp/>

代表取締役社長

松山 良平さん



## 世界中に張り巡らされた グループ企業の情報ネットワークが強み

会社の沿革を  
教えてください

当社の設立は1963年です。今年で54年目になります。当社はもともとは1910年創業になるイギリスのAPV社の日本法人でした。その後幾度かの会社の買収、合併などを経てアメリカのSPX社の傘下となり、2011年に現在の社名になりました。APVは乳製品などの食品製造機械が主になりますが、SPXは石油化学や石油精製、電力、ガスなど幅広い産業に対応した機械を扱っています。

お仕事の内容はどのようなことなのでしょうか？

APVが食品製造、特に乳製品の機械を作る会社だった関係もあり、当社は現在でも売り上げのほぼ90%が乳製品や清涼飲料、加工食品製造の機械です。基本的に食品製造プラントの設計と組み立て、販売、そしてメンテナンスを行っている会社です。お客様は国内大手の乳製品メーカーや清涼飲料水メーカーなどになります。

ります。日本に会社ができたのが50年以上前になりますので、その当時からのお付き合いをさせていただいているお客様も多くあります。

プラントを構成する機械類は全部海外で作っています。最初はイギリス、次いでデンマーク、最近ではポーランドや中国がメインの生産拠点になっています。

APVができたのは明治時代末期ですが、会社発展のきっかけとなったのが当時ヨーロッパに蔓延した伝染病です。当時まだ牛乳を効率的に高温で殺菌する技術がなく、低温でしか殺菌できませんで

御社のアピールポイントは  
どのような点ですか？

SPXグループには食品製造機械だけでなく、多くの分野で最新技術を持った企業が世界35か国以上にあります。年に4回ほどそれらグループ企業と定期的に交流を持っています。そのことで当社としても世界中からさまざまな情報を得られ、また、お客様に対して海外ビジネスに役立つ情報をご提供することが出来ます。こうした世界的なネットワークが他社にはない強みだと思います。

このような当社の特徴を生かして、これからもお客様に喜ばれ、社会に貢献できる会社でありたいと思います。

▼フレックスミックス  
インスタント



▲ホモゲナイザー

▼チューブ式殺菌器



▲インフージョン

Q

心臓がどきつと脈打つように感じる。心房期外収縮とはどのような病気？

50歳、男性。1年くらい前から、心臓がどきつと脈打つように感じるときがあります。一日中つづくのではなく、一瞬だけなのですが、仕事で睡眠時間が短くなったときの朝方におこることが多いと感じます。健診で「心房期外収縮」と指摘されましたが、どのような病気でしょうか。頻度がふえたら、心臓が止まってしまうこともあるのではと不安です。（和歌山県 H）

A

必ずしも病気とは限らない。不規則な生活でないか確認を

通常、心臓は規則的にポンプ活動を行っていて、血液はこのポンプによって全身に拍出されています。脈は、そのようにポンプで出された血管の中にある血液の流れを、皮膚の上から手で触れたものです。首や手首の内側を少し強めに押さえると、「ドクンドクン」と規則的な脈拍を感じることが出来ます。

期外収縮は、「予想される時期の外に出た収縮」という意味で、正常な心臓の収縮に加えて、1、2拍だけ正常とは異なるタイミングで生じる余計な心臓の収縮のことを呼びます。

ます。この期外収縮を感じることで、できる人は、「脈が抜ける」「一瞬胸に動悸がする」などのような表現をします。



「心房期外収縮」は、この期外収縮が、血液の貯蔵庫とされる「心房」という場所から出現した期外収縮のことを呼んでいます。これは不整脈の一つです。しかし、必ずしも病気というわけではありません。

というのも、この心房期外収縮はほとんどの健康な人がもっているものだからです。ほとんどの人がそれに気づいていませんが、24時間心電図検査という一日中心電図を記録する検査を行うと、心房期外収縮のない人はめったにいません。実は、私も心房期外収縮をもっています。つまり、ほかに心臓の異常がない場合は、無害なものであり放置してかまいません。

今回は、ほとんどの人が普通にもっているものが、たまたま偶然に心電図検査で見つかったものと考えてよいでしょう。ちなみに、心房期外収縮が出現する回数は日によって大きく異なり、睡眠不足、ストレス、アルコールなどで増加することが知られています。

心房期外収縮といわれたら、日常生活が不規則になっていないかどうかを反省するきっかけとしてとらえるのが、いちばん無難だと思います。

回答者 ▼ 心臓血管研究所（東京都）所長 山下 武志

Q

半月板損傷と診断された。治療法について知りたい

49歳、女性。左ひざに痛みを感じて受診したところ、半月板損傷と診断されました。このまま痛みに耐えて生活しなければなりません。治療法があれば教えてください。また、運動は控えるべきですか。（茨城県 U）

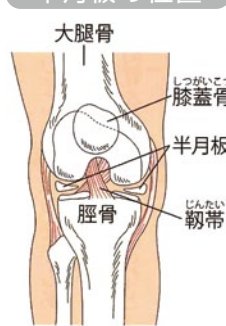
A

リハビリや関節鏡手術がある。痛みのあるうちは運動は控えて

ひざの半月板は、大腿骨と脛骨の間にありクッションの役目をしている三日月形のやわらかい組織です。半月板損傷は比較的頻度の高いスポーツ外傷です。半月板損傷があってもスポーツがまったくできないというわけではありません。痛みのために70％程度にレベルを下けている方が多いようです。

診断は押したときの痛みや、あお向けでひざ関節を曲げて外回り・内回りに脚を動かすなどして、痛みや音をみるマックマレーテストという検査でわかります。ただし、この検査をしても半月板損傷の人全員が当てはまるわけではありませんので、MRI検査も行ったほうがよいでしょう。

半月板の位置



\*図は右ひざの場合

治療は、まずは保存療法のリハビリを行い、下肢の筋力強化や電気治療をします。日常生活では、正座をしないように気をつけてください。

手術になるのは、リハビリを行っても痛みが強く、スポーツができない、日常生活でも痛い場合です。また、ロッキングといって、切れた半月板が関節の中に引っかかって、ひざが動かなくなる場合があります。その場合は、迷わず早めに手術をしなければいけません。

手術は半月板を部分的にとる場合と縫う場合があります。これは切れ方によって決まります。また、手術といっても関節鏡を使って行うので、7mmほどの傷が2〜3カ所だけです。関節を切開することはほとんどありません。関節鏡の場合と切開する場合では、術後の筋力の回復具合がかなり違うため、関節鏡をおすすめします。術後はリハビリをしっかりやれば3カ月で完全にスポーツ復帰が可能です。ですから、手術が必要と判断された場合は行うのが望ましいと思います。

なお、半月板損傷はけがなので必ず治りますが、治るまで痛みのあるうちは運動を控えてください。



回答者 ▼ 飯島整形外科（千葉県柏市）院長 飯島 譲

電話による無料健康相談をご利用ください……

健康に関する相談ならどんなことでも受けられます

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

健診結果を  
生かす  
ポイント  
はこれ！

- 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見る。
- 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。

## 「要治療」「要精密検査」があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診

して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった病気の兆候をみすみす放置して、後悔することがないように。

## 「要再検査」「経過観察」があったら

「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多くいますが、重大な病気の兆候の可能性もありますの

で、健診結果に書いてある指示に従ってください。早期に確認することがとても大切です。

## 「正常」「異常なし」だったら

今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化する

こともあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

### 放置するとこんなにこわい！

生活習慣病では、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときにかかりつけ医に相談しましょう。

#### ● 高血圧を放置すると

脳卒中や心筋梗塞を突然おこす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

#### ● 肝機能異常を放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに行進する危険が高くなります。

#### ● 脂質異常を放置すると

動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

#### ● 腎機能異常を放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然おこす危険が高くなります。

ご家族(被扶養者)の  
健診は  
お済みですか？



健診は被扶養者のみなさんも受けることになっています。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。

# 健診を健康づくりに 役立てましょう！

年1回の健診で  
健康寿命UP！

せっかく年1回の健診を受けても、サラッと結果を見ておしまいにしていませんか？  
結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

健診結果を活用して、  
健康生活の好循環を  
作りましょう！



### 健診を受けて健康寿命を延ばしましょう

糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病気は、初期には自覚症状がないことがほとんどです。しかも年齢が上がるにつれ病気になる確率は高まります。定期的

に検査を受け続けられ、重大な病気になる前に病気の“芽”をつむことができます。



