

2018 Spring No.209 Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合



- 平成30年度予算が決まりました
- 平成30年度健診事業ガイド
- 医療費もスリム化しましょう!

▶ 本誌をご家庭にお持ち帰りください

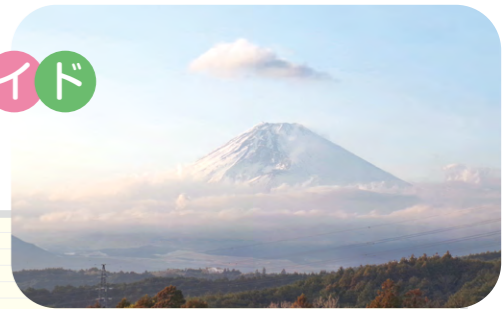
クイズに答えて
 保養所
 無料宿泊招待券
 図書カード または
 5,000円分が
 当たる!!

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

© 川崎フロンターレ

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



三島スカイウォークから見た富士山。

東海道の宿場町として栄えた街、今は三島スカイウォークが人気スポット

三島

古くから東海道の宿場町として栄えた三島市。現在は歩行者専用の大吊橋「三島スカイウォーク」が多くの観光客を集めています。「天城の里20」への行き帰りにぜひとも立ち寄ってみたいスポットです。



③ 伊豆フルーツパーク

三島スカイウォークから車で10分ほどのところにある観光農園。食事やお土産の購入ができるほか、1月～5月にはイチゴ狩り、7月～9月にはメロン狩り、10月～12月にはミカン狩りが楽しめる。



① 三島スカイウォーク

2015年12月にオープンした歩行者専用の大吊橋。全長400m、橋の高さ70mで、歩行者専用の橋としては日本一。橋の上からは美しい富士山を眺めることができる。渡橋料金：大人1000円、中学生500円、小学生200円。



② 三嶋大社

伊豆国の一宮で古い歴史を持つ神社。源頼朝が戦勝祈願をしたことでも知られる。境内には天然記念物の樹齢1200年になる金木犀の巨木がある。また春には桜の名所となる。

「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	大人6,000円
被保険者・被扶養者であった方	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。

予算が
決まりました

健康保険料率を千分の88に 据え置いての予算編成

介護保険料は
1ポイントアップの
千分の15に

平成30年度も当健康保険組合では前年度に引き続き、健康保険の本体事業である医療給付ならびに充実した健康管理事業による組合運営を行い、事業主および被保険者の費用負担を極力軽減化することに注力して事業運営を展開してまいります。

さて、当健康保険組合の平成30年度予算では健康保険料率を昨年度と同じ千分の88（事業主44、被保険者44の折半負担）に据え置き、予算編成を行いました。

現在、健保組合を取り巻く情勢は厳しいものがありますが、当健保組合におきましては適用事業所数（被保険者数）が増えたことによる保険料収入の増加、被扶養者認定の適正化、ジェネリック医薬品の普及促進など自助努力による医療費の適正化により、ここ数年間健全財政を維持できております。しかしながら、医療費の動向は依然予断を許さない状況にあり、組合財政の状況次第では将来再度引き上げを

お願いせざるを得ない状況も考えられます。皆様におかれましては、これからも日頃の健康づくりによる医療費の節約にご協力いただきま

収入の状況
健康保険収入は
650億円を計上

収入合計額は687億円となり、そのほとんどが皆様から納めていただく保険料です。予算の基礎となる被保険者数の増加や経済状況の好転により標準報酬・賞与が伸びてきていることから、健康保険収入は前年度比25億円増の650億円（被保険者1人当たり額448、314円）を計上しています。

なお、収入科目のうち準備金からの繰入金、調整保険料収入、財政調整事業交付金を除いた652億円が経常収入となります。

支出の状況
保険給付費と納付金だけで
支出全体の9割を占める

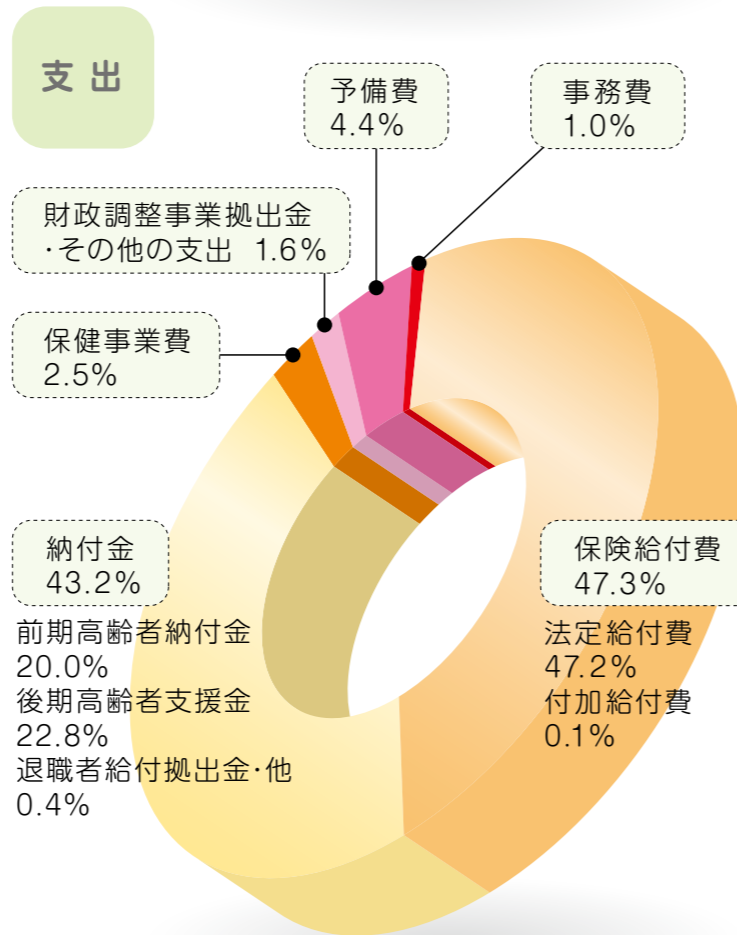
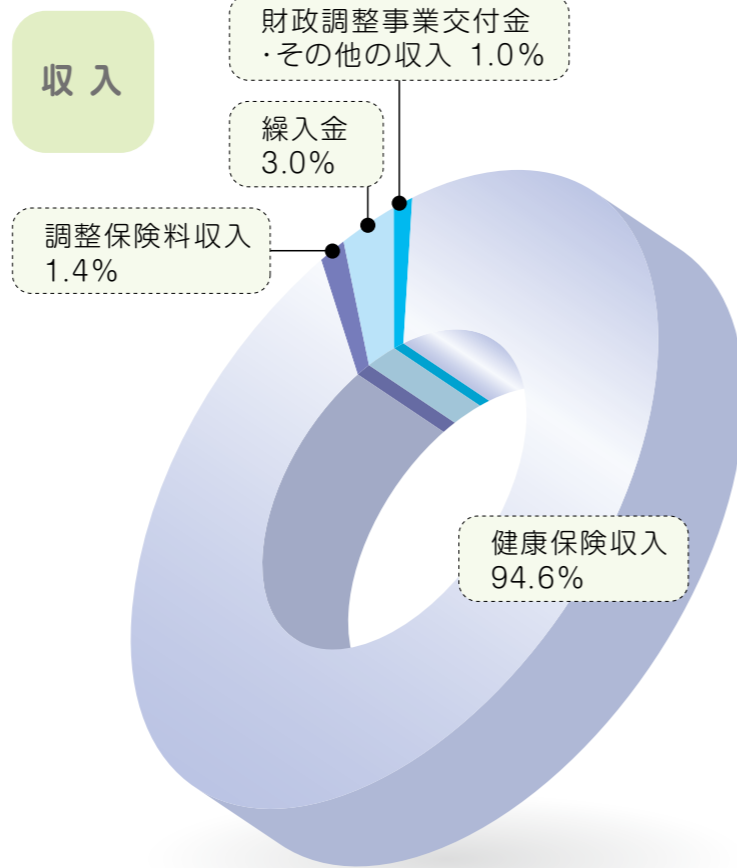
支出科目のうち、最も大きな割合を占めているのが皆様の医療費や各種給付金の支払いにあてられる保険給付費で、前年度比1億円減の

325億円を見込んでいます。この保険給付費と並んで健保財政を圧迫している「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は同比25億円増の297億円（被保険者1人当たり額では204、894円）を見込んでいます。この2項目で支出全体の約9割を占めており、健康保険収入のほとんどが使われる計算になります。

また、保健事業費には30歳以上の被保険者および40歳以上の被扶養者の方を対象とした疾病予防健診、40歳以上を対象とした特定保健指導の費用に、前年度より約1億円増の17億円を計上しています。当健康保険組合では、これまで以上に効率的な事業運営を心がけ、ジェネリック医薬品の普及促進などによる効果的な医療費削減に努めていきたいと考えております。皆様におかれましてはこれらの保健事業をぜひ活用され、医療費の節減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

なお、平成30年度は介護納付金が大幅に増加する見込みであることから、介護保険料率を29年度より1ポイント引き上げ、千分の15とします。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

収入と支出の割合をみると



収入支出予算の概要

収入		被保険者 1人当たり額(円)
科目	予算額(千円)	
健康保険収入	65,005,598	448,314
調整保険料収入	975,271	6,726
繰入金	2,030,000	14,000
財政調整事業交付金	560,000	3,862
その他の収入	128,445	886
収入合計	68,699,314	473,788
経常収入合計	65,164,039	449,407

支出		被保険者 1人当たり額(円)
科目	予算額(千円)	
事務費	703,090	4,849
保険給付費	32,507,695	224,191
法定給付費	32,408,805	223,509
付加給付費	98,890	682
納付金	29,709,575	204,894
前期高齢者納付金	13,721,998	94,634
後期高齢者支援金	15,685,761	108,178
病床転換支援金	77	1
日雇拠出金	1	-
退職者給付拠出金	301,738	2,081
保健事業費	1,716,538	11,838
財政調整事業拠出金	975,271	6,726
その他の支出	87,145	600
予備費	3,000,000	20,690
支出合計	68,699,314	473,788
経常支出合計	64,678,963	446,062

健康保険料率は

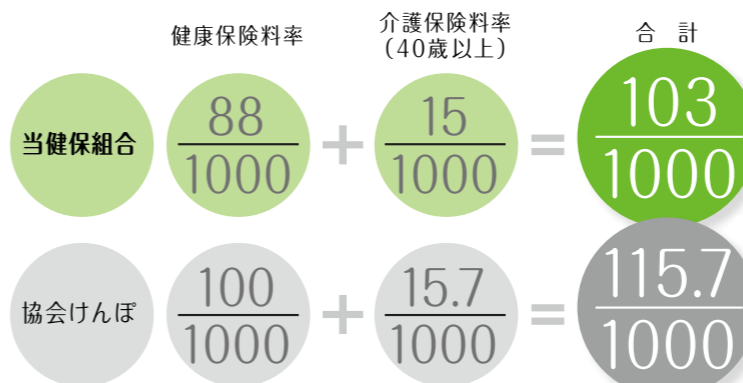
$\frac{88}{1000}$

で29年度のまま据え置き

介護保険料率は

$\frac{15}{1000}$

で29年度より1ポイント引き上げ



協会けんぽより

40歳未満は $\frac{12}{1000}$

40歳以上は $\frac{12.7}{1000}$ も低く設定



例 40歳未満 (健康保険料のみ)

給与月額30万円、ボーナス3ヵ月(年間)で年収450万円の方の保険料は…?

当健康保険組合の場合
 $450万円 \times \frac{88}{1000} = 396,000円$

協会けんぽの場合
 $450万円 \times \frac{100}{1000} = 450,000円$

年間1人当たり **54,000円** もお得
(被保険者本人分は会社と折半負担ですから27,000円お得)

本誌2～3ページでご案内しましたように、当健保組合の平成30年度予算では医療費を中心とする保険給付費が325億円、高齢者医療制度への納付金が297億円で依然として高額で推移しており、健保財政の重荷となっています。

そのような状況ですが、適用事業所の拡大による被保険者の増加や、さまざまな医療費適正化施策などにより、ここ数年、健保財政は比較的安定していることから、健康保険料につきましては平成30年度は平成29年度に引き続き88/1000に据え置きます。介護保険料につきましては、平成29年度は介護納付金が介護保険料だけではまかなえず、不足分を準備金で補っている状況であり、また平成30年度には介護

例 40歳以上 (健康保険料+介護保険料)

給与月額44万円、ボーナス3ヵ月(年間)で年収660万円の方の保険料は…?

当健康保険組合の場合
 $660万円 \times \frac{103}{1000} = 679,800円$

協会けんぽの場合
 $660万円 \times \frac{115.7}{1000} = 763,620円$

年間1人当たり **83,820円** もお得
(被保険者本人分は会社と折半負担ですから41,910円お得)

納付金が大幅に増える見込みであることから、1ポイント引き上げ、15/1000といたしました。

一方、協会けんぽ(全国健康保険協会)の健康保険料率は千分の100、介護保険料率は千分の15.7となっており、健康保険料率と介護保険料率を合わせると協会けんぽより当健保組合の方が千分の12.7も低く設定されています。健保組合を取り巻く環境は依然として厳しいものとなっておりますが、健保組合のメリットを生かしながらこれからも適切な事業運営を行ってまいりますので、皆様には引き続き健保組合事業へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

**ご家族が就職や結婚されたときは
異動届による扶養除外の手続きと
保険証の返却が必要になります
届け出の遅れは健保財政を圧迫します**

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚などで新たな健康保険に加入したときなど、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、すみやかに健保組合へ届け出てください。届け出の遅れは、健保組合の財政を圧迫します。ご理解とご協力をお願いします。



**こんなときは
被扶養者ではなくなります**

- 就職や結婚などで他の健康保険に加入したとき**
 - 被扶養者が就職して、勤め先の医療保険(健康保険、共済組合など)に加入した
 - 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった
- アルバイトやパートなどの年収が基準額を超えたとき**
 - ◆被扶養者の収入基準◆
 - 被保険者と同居の場合** 被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方。
 - 被保険者と別居の場合** 被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は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。
- 別居したとき**
 - 同居していなければ被扶養者になれない親族が別居した*
 - 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがない
 - *被保険者の配偶者、子、父母、祖父母、曾祖父母、孫、兄弟、姉妹以外の3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者として認定できません。
- 仕送り額が変わったとき**
 - 別居している被扶養者への仕送りをやめた
 - 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 75歳になったとき**
 - 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった
- 死亡したとき**
 - 被扶養者が亡くなった

**届け出は
5日以内に
お願いします**

上記のような異動が発生した場合、5日以内に「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、会社の担当者に届け出てください。

当健保組合は、高齢者医療制度全体への納付金として、被扶養者1人当たり医療費とは別に年間約11万円強を負担する仕組みとなっています。削除されないまましていると、健保組合は必要のない負担を課せられることとなります。健保組合の財政を守るためにも、すみやかな届け出にご協力をお願いします。

受けて延ばそう!

健康寿命

補助の対象者

30歳以上の被保険者および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、その年齢になる方をいいます。

健診の種類(健診コース)

1. 生活習慣病健診

健診項目については、労働安全衛生法による企業の定期健康診断や特定健診の項目にがん検査を含んだ総合的な健診内容となっております。

2. 主婦健診

生活習慣病健診+婦人科検査(子宮がん検査、乳がん検査)

3. 人間ドック

生活習慣病健診+肺機能検査+腹部超音波検査+眼底検査などの詳細な健診

4. 人間ドック+婦人科

人間ドック+婦人科検査(子宮がん検査、乳がん検査)



昨年受診したから今年は受けない、と考えている方はいませんか。健診は、定期的に受けることで体の経年変化が確認でき、生活習慣を改善するきっかけにもなりますし、改善の効果がわかります。健康寿命を延ばすためにも、毎年受診することが大切です。

当健保組合では、平成30年度の疾病予防事業については前年度同様に、それぞれ**「生活習慣病健診」「主婦健診」「人間ドック」「人間ドック+婦人科」**を契約健診機関などで実施いたします。健診結果を健康づくりに役立てるためにも、1年に1度は健診を受けましょう。

予約から受診までの流れ

- STEP 1** 契約健診機関へ直接電話をし、予約を取ってください。
産業機械健康保険組合に加入している旨を必ず伝えてください。
 連絡先、自己負担額などは当組合ホームページの**契約健診機関検索**(スマートフォンからも検索できます)にてご確認ください。
- STEP 2** 予約が取れましたら契約健診機関申込書(当組合ホームページからダウンロードできます)を**健診機関へFAXまたは郵送**にて提出してください。
 遅くとも受診日の2週間前までに提出してください。
 ※健保組合への連絡は不要
- STEP 3** 健診機関より健診の案内が届きます。(会社、自宅等の送付先を予約時に伝えてください。)
- STEP 4** 予約日に受診してください。※資格確認のため保険証を持参してください。
- STEP 5** 後日、健診機関より結果表が届きます。
 二次検査については保険診療となりますので、保険証を提示し、かかった費用の3割分を自己負担してください。

自己負担額

A 契約健診機関(全国416カ所と契約)

生活習慣病健診および主婦健診(一部健診機関を除く)については、**被保険者は無料、被扶養者は4,200円~の自己負担**で受診できる健診機関でおすすです。

	生活習慣病健診	主婦健診	人間ドック	人間ドック+婦人科項目
被保険者	無料	無料 (一部自己負担あり)	自己負担あり	
被扶養者	4,200円	4,200円~	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。	

B 契約健診機関(全国93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。

※契約健診機関の所在地、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。

健診項目

検査項目	健診コース			特定健診項目 (40歳以上必須)		
	生活習慣病健診	主婦健診	人間ドック			
身体計測	問診	○	○	○		
	身長	○	○	○	●	
	体重	○	○	○	●	
	BMI	○	○	○	●	
	腹囲	○	○	○	●	
	視力	○	○	○		
尿検査	聴力	○	○	○		
	聴力	○	○	○		
	聴力	○	○	○		
尿検査	尿蛋白	○	○	○	●	
	尿糖	○	○	○	●	
	尿潜血	○	○	○		
血液検査	貧血	○	○	○		
	赤血球数	○	○	○		
	ヘマトクリット	○	○	○		
	ヘモグロビン	○	○	○		
	肝機能	GOT	○	○	○	●
		GPT	○	○	○	●
		γ-GTP	○	○	○	●
	脂質代謝	ALP	○	○	○	
		総コレステロール	○	○	○	
		中性脂肪	○	○	○	●
糖代謝	HDLコレステロール	○	○	○	●	
	LDLコレステロール	○	○	○	●	
	空腹時血糖又はHbA1c	○	○	○	●	
腎機能	クレアチニン	○	○	○	●	
痛風検査	尿酸	○	○	○		
血清検査	CRP	○	○	○		
膵機能	アミラーゼ	○	○	○		
大腸検査	便潜血	○	○	○		
レントゲン検査	胸部X線	○	○	○		
	胃部X線	○	○	○		
心臓検査	心電図	○	○	○		
肺機能検査						
眼底検査						
腹部超音波検査						
婦人科検査	子宮がん検査	自己採取	○	○		
	乳がん検査	マンモグラフィ又は超音波検査(視触診は健診機関による)	○	○		

※平成30年度よりクレアチニンが特定健診項目に追加されています。

組合負担上限額

	生活習慣病健診	主婦健診	人間ドック	人間ドック+婦人科項目
被保険者	17,280円	20,520円	17,280円	20,520円
被扶養者	13,080円	16,320円	13,080円	16,320円

※契約健診機関以外で受診した場合は、申請により上記負担額を限度に、かかった費用または上限額までを補助金として支給いたします。

注意事項

- 当健保組合の補助を用いての健診は、生活習慣病健診、主婦健診、人間ドックのいずれか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、左表の特定健診項目(●)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歳とは
 4月1日から翌年3月31日までに40歳になる方をいいます。
- 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、日程変更や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。
- 左記健診項目のうち、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。

特定保健指導

対象になったらぜひ参加を



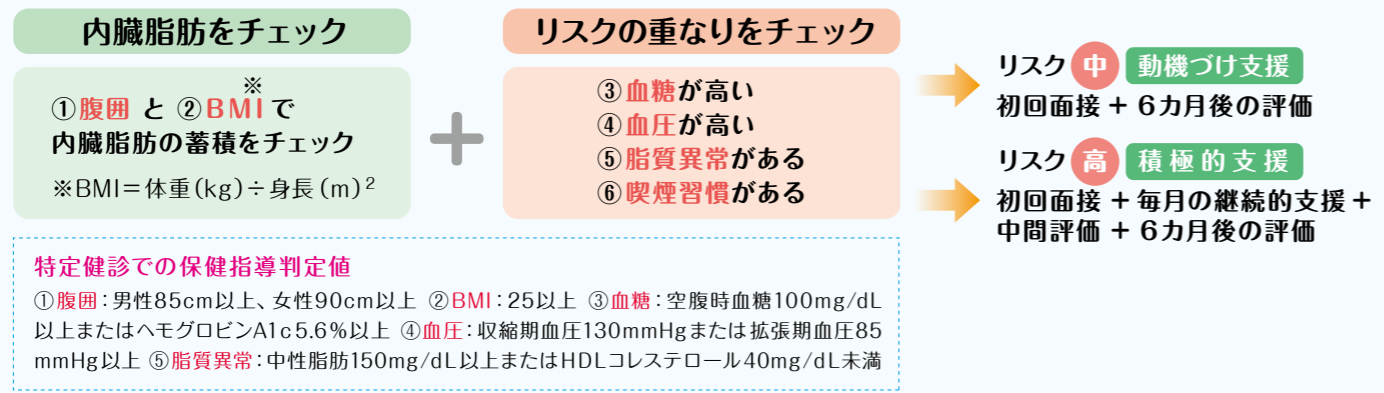
「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります

健康保険組合は生活習慣病のリスクが高い40歳以上の人に対して特定保健指導への参加をご案内します。保健師・管理栄養士などが、健診結果をもとにあなたとの話し合いで生活習慣改善目標を決め、6カ月間にわたってサポートします。健康管理のプロに相談できるよいチャンスですので、ぜひご参加ください。費用は全額健康保険組合負担となります。原則として事業所を通じてお申し込みください。

特定保健指導は生活習慣病のリスクが高まっている方が対象です

特定健診を受けた結果、①腹囲、②BMIの数値が一定以上の方は、内臓脂肪が蓄積していると考えられます。これに加えて③血糖、④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣のリスクが高まっていると、メタボリックシンドローム該当者や予備群となり、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などになる

リスクが高くなります。深刻な病気を未然に防ぐために、リスクが高まっている方に特定保健指導を実施します。特定保健指導には2種類あり、生活習慣病のリスクが高い方は「積極的支援」、リスクが中程度の方は「動機づけ支援」となります。



特定保健指導は例えば次のようなことを行います

「動機づけ支援」の案内をもらったAさん

動機づけ支援では、こんなことをします

初回面接

たとえば
こんな目標・計画を立てます

- 体重を4kg減らす。
- ごはんのおかわりをやめる。
- 晩酌はビール2缶 → 1缶にする。
- 通勤を運動量が増える方法にする。 …etc.

自分で計画を実践

評価

6カ月後

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。

「積極的支援」の案内をもらったBさん

積極的支援では、こんなことをします

毎月の継続的支援

初回は個別面談、その後は毎月電話による6カ月間の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります。

生活習慣改善を実践…

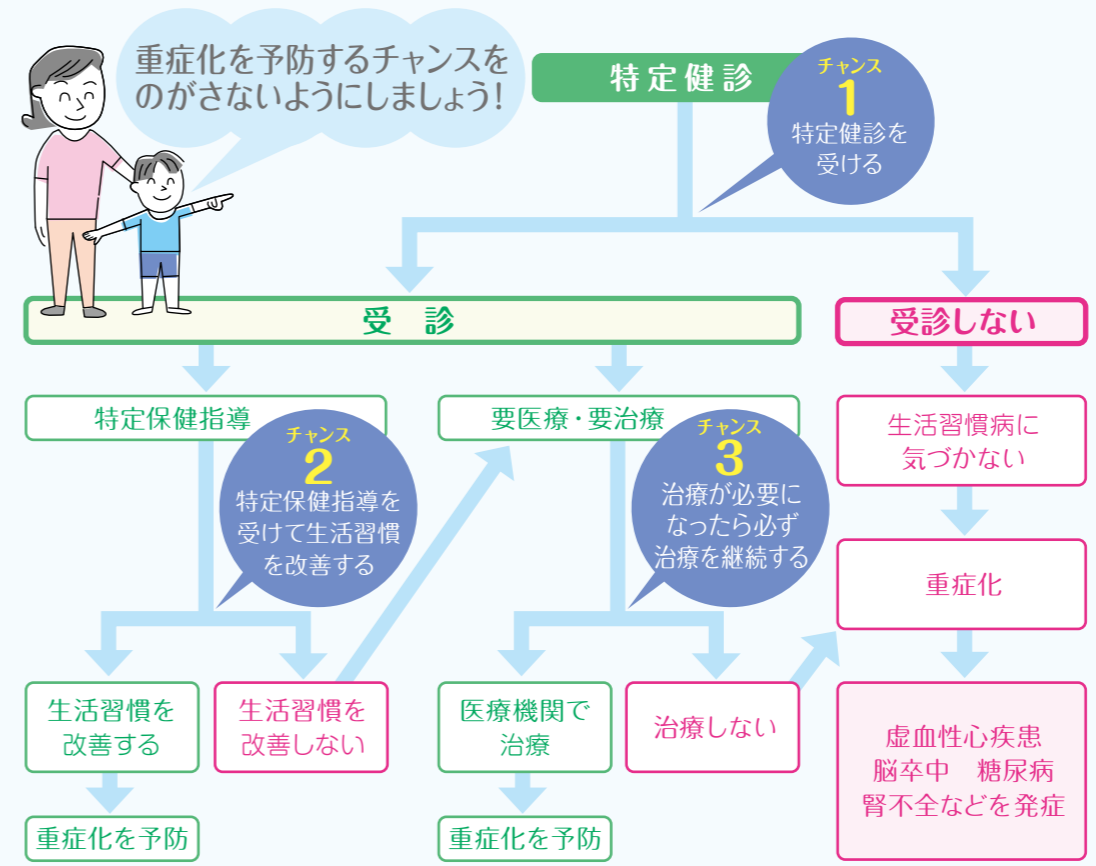
健診は

受けた後が大事です

健診結果を生活習慣改善に役立てましょう！



生活習慣病のリスクが高まるメタボリックシンドロームによって、検査数値がそれほど悪くなくても動脈硬化が急速に進むことがあり、早めの改善が必要です。健診を受けた後は、生活習慣に影響を受けやすい「血圧」「空腹時血糖」「HbA1c(ヘモグロビンA1c)」「中性脂肪」「HDLコレステロール」「LDLコレステロール」などの検査値をよく見ましょう。健診組合では、前記の検査項目などからメタボリックシンドロームのリスクを判定しています。リスクが高い人に対しては、生活習慣を見直す特定保健指導(9ページ参照)を実施しますので、案内を受け取った人は、ぜひ参加してください。



● 特定健診の結果、特定保健指導や要医療・要治療の対象とならなかった人も、食事や運動などの生活習慣に気をつけて、疾病予防を心がけましょう。

健診を受けると健保組合の財政にもメリットあり!

～ 特定健診・特定保健指導の実施率で支援金が増減～

2018年度から、特定健診や特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度に

は最大10%になります。もし支援金が増算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を引き上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者の皆様、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いいたします。

- コース距離：12.3km
- 歩行時間：4.5時間

- 1 JR信濃町駅
↓0.7km
- 2 於岩稲荷
↓0.4km
- 3 消防博物館
↓1.2km
- 4 新宿御苑
↓1.4km
- 5 花園神社
↓0.7km
- 6 思い出横丁
↓0.7km
- 7 新宿中央公園
↓0.2km
- 8 熊野神社
↓2.4km
- 9 明治神宮本殿
↓1.4km
- 10 JR原宿駅
↓1.6km
- 11 鳩森八幡神社
↓1.6km
- 12 JR千駄ヶ谷駅

8 熊野神社

室町時代に中野長者と呼ばれた鈴木九郎が出身地紀州の熊野神社を勧請したのが始まり。この一帯は十二社とも呼ばれているが、熊野三山の十二所権現を祀ったことが由来。神社の周辺は江戸時代から戦前にかけて一大歓楽地でもあった。

11 鳩森八幡神社

平安時代より続く古い神社。境内には浅間神社もあり富士塚が築造されている。江戸時代には多くの人が富士詣での代わりとしてここを訪れた。



10 JR原宿駅

レトロな木造建築で知られる原宿駅。ファッションの街として多くの若者を集める。明治神宮参拝の最寄駅でもある。



9 明治神宮

明治天皇と昭憲皇太后を御祭神とした大正9(1920)年創建の神社。初詣では毎年日本一の参拝者を集める。境内はそのほとんどが全国から集まった青年団の勤労奉仕によって整備された。現在、2020年の明治神宮鎮座百年祭に向けて改修工事が行われている。

7 新宿中央公園

西新宿の高層ビル群に囲まれた緑豊かな区立公園で、近くで働く人たちが子供たちの憩いの場となっている。もともとは隣接する熊野神社の敷地の一部であった。



6 思い出横丁

かつては「シヨンベン横丁」などとあまりありがたない俗称で呼ばれていた西新宿の商店街。戦後間もなくからの歴史があり、昭和の香りを残した小規模な飲食店が軒を連ねる。



Walking Course



快汗ウォーキングコース

信濃町駅から於岩稲荷、消防博物館、新宿御苑、新宿中央公園、明治神宮、鳩森八幡神社を経て千駄ヶ谷駅へと歩く半日コース

都内有数の盛り場、歌舞伎町



1 JR信濃町駅

駅の南側には赤坂御用地や明治神宮外苑、明治記念館などがあり、都心でも有数の緑の多い地域となっている。

2 於岩稲荷

鶴屋南北の「東海道四谷怪談」の主人公として有名なお岩さん。そのお岩さんを祀った於岩稲荷は四谷左門町に2か所ある。一つは「於岩稲荷田宮神社」もう一つは「於岩霊堂陽運寺」。古いのは「田宮神社」の方で江戸時代この地にあった田宮家の娘お岩さんが信仰していた稲荷社を人々も信仰するようになったことが始まり。一方の「陽運寺」はここにお岩さん縁の祠があり、のちに東海道四谷怪談が大評判となったことから、特に芝居など芸能関係の人達の信仰を集めたといわれている。



田宮神社

陽運寺

3 消防博物館

四谷三丁目の交差点にある東京消防庁の歴史や活動に関する資料を展示した博物館。江戸時代の火消しの模様や近代消防の変遷などがよくわかる。屋上には東京消防庁が実際に使っていた消防ヘリコプターも展示されている。



4 新宿御苑

もともとは信濃高遠藩内藤家の下屋敷があった場所に明治12(1879)年に宮内省管轄の新宿植物御苑が開設されたのが始まり。太平洋戦争後に一般に公開され、現在は環境省の管轄となっている。日本庭園、イギリス風景式庭園、フランス式整形庭園が組み合わせられている。桜の名所としても知られ、毎年桜開花の時期には多くの来場者を集めている。



5 花園神社

新宿の街の中心地にあり新宿総鎮守として町の守り神となっている。毎月さまざまな祭事が行われるが、特に11月の酉の日に行われる酉の市は有名。





代表取締役社長
長橋 初さん

都機工株式会社

(千葉県松戸市)

http://www.miyakokiko.co.jp/

「やってみよう」精神で創意工夫を重ね 社員一丸となって新たな事業にチャレンジ!

当社はポルト1本から大型の工作機械まで扱う専門商社です。主に①機械・工具、②HACCP(食品関連機器)、③省エネ機器、④作業環境改善機器、⑤物流機器、⑥生産機械などを取り扱っており、豊富な品揃えでお客様のニーズに合った最良の商品をご提供しています。

お仕事の内容について お聞かせください

当社は昭和41年に現会長である父が松戸市で機械工具販売の個人商店都機工商会を創業しました。以来、今年で創業52年目になります。昭和45年に有限会社、56年には株式会社化しました。その後、柏支店、つくば支店、成田支店、習志野の京葉支店、市原の臨海支店、設備工事部隊の産設事業部と関連会社の(株)コメントメント、さらに住宅設備機器卸の都システム(株)を開設しました。平成23年から私が会社を引き継ぎ、現在グループ全体で118名の従業員が在籍しております。

会社の沿革について 教えてください

都機工(株)は、産業機器・工作機械・工具・住宅設備機器を扱う専門商社で、工場リフォームや設備工事を行う会社です。松戸市にある本社をお訪ねして、社長の長橋初さんにお話を伺いました。



▲50周年の社員旅行はシンガポールへ



▲松戸市にある本社ビル



▲昨年創刊した社内報。現在第2号まで発行



▲どのお客様にも30分以内で到着できる機動力を持つ

30分以内でお客様にアクセスできる営業拠点のネットワークを構築し、お客様の要望に対して迅速な対応ができる体制を整えております。

また、我々はTFP(トータルファクトリー・プロセス)と呼んでいます。お客様に商品をお届けするという専門商社の枠を超えた、工場のトータルソリューション支援も展開しています。工場用地の斡旋やお客様同士をつなぐ顧客紹介ができることも当社の強みとなっています。

さらには、お客様に新鮮な情報を常に発信するべく、自社主催の「省エネ・環境・安全展」の開催や募張メッセで毎年行われている「幕張どてらい市」への参加、お客様

御社のアピールポイントは 何でしょう?

の社屋をお借りしての訪問展示会を積極的に実施しております。

当社がアットホームな環境を持つ会社だと自負しています。全社員で参加する行事を多く設けているため、社員同士の仲がとて良く、和気あいあいとした雰囲気があります。具体的には、全社員で行う忘年会や、社員の家族も参加する海外社員旅行、毎月その月生まれの社員を集めた誕生会を開催しています。これらの行事を通して社員同士の交流も盛んで、お互いの家族をよく知っております。

社員同士がお互いをよく理解して仕事を行うことは会社にとっても大きなプラスの力になります。昨年5月には社内報も創刊し、社員間の新しいコミュニケーションツールのひとつとなっております。

当社の社是は「やってみよう」です。これは現会長の言葉です。何ごも実行しないでも、ただ手をこまねいていてはダメなものは何一つありません。社員が力を合わせて新しいことへチャレンジすることです。社員が力を充実に、社員が幸福と地域の発展に貢献できるよう邁進して参ります。



代表取締役
佐々木 雅春さん

株式会社ミツミネ電子

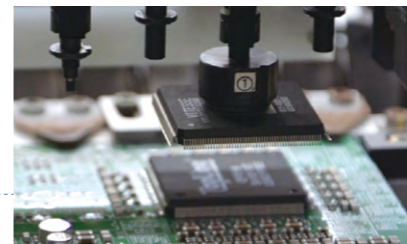
(神奈川県川崎市)

http://www.mitsumine-denshi.co.jp/

プリント基板の試作実装分野で 業界トップレベルの品質と技術力を目指す



▲新川崎にある社屋



▲柔軟な試作実装対応力をもつ



▲最新型のチップマウンター



▲工場内は静電気対策が徹底されている

(株)ミツミネ電子はさまざまなプリント基板の試作実装を中心に基板設計、部品調達、基板実装、筐体組み立てなどを行っている会社です。川崎市にある事業所をお訪ねして代表取締役の佐々木雅春さんにお話を伺いました。

会社の沿革について 教えてください

当社は1974年に先代社長の片山武夫が横浜市神奈川区の自宅で電子部品のはんだ付け業務や配電盤の組み立てを行う個人事業を始めたのが始まりです。当時はガス検知器や地震計、エレベーターなど人命にかかわる仕事を多く受注製作していました。その後、食品工場向けの自動納豆製造装置に使う基板の依頼を受け、売り上げが大きく伸びたことから、1979年に法人化しました。90年代前半にはバブル崩壊の影響を受けて売り上げが落ちた時期もありましたが、その後、国内大手メーカーと取引のある会社の仕

御社のアピールポイントについて お聞かせください

事を受注することができ、再度業務が軌道に乗りました。その後2000年に私が会社を引き継ぎ、2002年に新子安事業所、2011年には大口事業所を設立、さらに2013年には業務をより円滑にするために、横浜の2つの事業所を統合して新川崎にある現在の社屋に移転しました。

これからの展望について お聞かせください

少量多品種の仕事にも柔軟に対応できるのが当社の長所です。当社製作の基板はさまざまな製品に使われていますが、喜びを感じるのには当社の基板を搭載した機械が深海や宇宙のような場所でも活躍しているのを見る時でしょうか。人知れず心のなかで快哉を叫んでいます。

最近では生産コストを抑えるために地方や海外に製造拠点を移した同業の会社も多くあります。しかし少し大きな言い方になりますが、当社は国内で試作実装ができる最後の砦でありたいと思っています。お客様のご要望に素早く対応できる企業としてこれからも成長していきたいです。手作業の技術力にプラスして最新の機械を用いた最先端の技術力にもこれからさらに磨きをかけていくつもりです。

当社はアットホームな環境を持つ会社だと自負しています。全社員で参加する行事を多く設けているため、社員同士の仲がとて良く、和気あいあいとした雰囲気があります。具体的には、全社員で行う忘年会や、社員の家族も参加する海外社員旅行、毎月その月生まれの社員を集めた誕生会を開催しています。これらの行事を通して社員同士の交流も盛んで、お互いの家族をよく知っております。

社員同士がお互いをよく理解して仕事を行うことは会社にとっても大きなプラスの力になります。昨年5月には社内報も創刊し、社員間の新しいコミュニケーションツールのひとつとなっております。

当社の社是は「やってみよう」です。これは現会長の言葉です。何ごも実行しないでも、ただ手をこまねいていてはダメなものは何一つありません。社員が力を充実に、社員が幸福と地域の発展に貢献できるよう邁進して参ります。

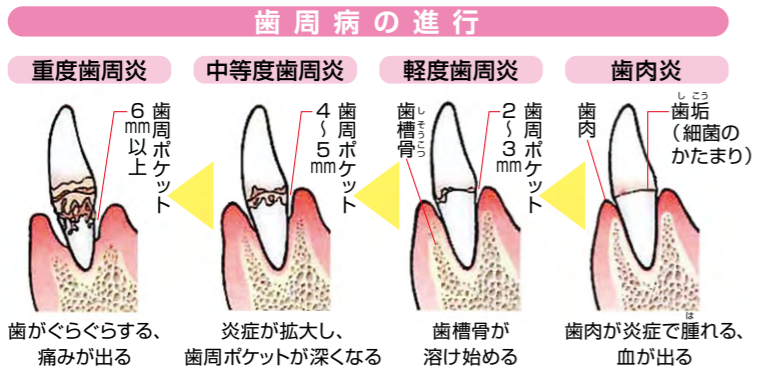
Q 歯ぐきがやせてきたが、歯周病？ 進行を予防したい

42歳、女性。最近歯ぐきがやせてきたようで、以前より歯が長く見えます。しっかり歯をみがいていたつもりですが、歯周病が始まったのでしょうか。歯周病の場合、進行させないための予防法を教えてください。（鹿児島県E）

A 歯周病の自覚症状と思われる。年に1、2回の定期チェックを

「歯ぐき（歯肉）が下がってきた」「歯が長くなったような気がする」というのは、歯周病の自覚症状の一つです。歯周病は口の中の細菌がふえることで、歯を支えている歯ぐきや骨が溶けてしまう病気です。むしろ歯と違って、痛みが出るのは病気が進行し重症になってからです。そうなる前からでは長い期間をかけて治療するか、歯を抜くしか方法はありません。実際に口の中を調べてみると40代以降では8割以上の人が歯ぐきに何らかのトラブルを抱えているというデータがあります。痛みがなくても、一度は歯科医院で歯周病が進行していないかを診てもらってください。

歯周病が進行すると、歯と歯ぐきの境目の歯周ポケットが深くなり、ここが細菌の絶好のすみかとなります。検査では、この歯周ポケットの深さを測ったり、歯を支えている骨をX線検査で調べ、歯周病の進み具合を診断します。歯周病の予防と治療には、歯みがきは欠かせません。ほとんどの人は1日に1回は歯みがきをしています。自己流で上手にみがける人は残念ながらいらっしゃいません。歯周病をおこす細菌は、うがいや薬で取り除くことは難しく、歯ブラシで毎日ていねいに手入れをするしかありません。自己流の乱暴な歯みがきにより、歯や歯ぐきを傷め、歯周病と同じように歯ぐきがやせてしまい、歯がしみる原因となる場合があります。相談者の場合、その可能性もあります。歯みがきが上手にできていないか、年に1、2回は歯科医院や歯科検診でチェックしてもらえると歯は長もちします。痛くなる前から定期的にチェックしてもらうことが結果的には時間とお金の大きな節約にもなります。



回答者 日本大学歯学部歯周病学講座准教授 菅野直之

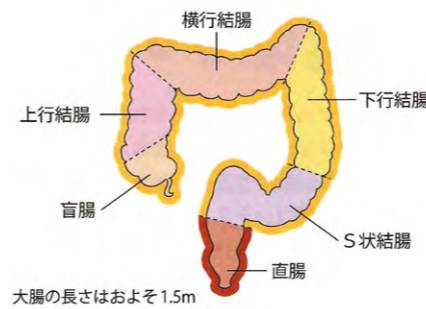
Q 大腸がんが将来心配。大腸内視鏡検査とは？

57歳、男性。毎年大腸がん検診の便潜血検査を受けています。今のところ陰性ですが、父と伯父が大腸がんで亡くなっているため、将来、大腸がんになるのではないかと心配しています。大腸内視鏡検査はまだ一度も受けたことがないので、どのような検査ですか。（山口県Y）

A 診断精度が高く、検査時に組織の採取や切除も可能。検査施設を調べてから受診を

最近では、便潜血検査で陽性になった場合の精密検査の方法として、大腸内視鏡検査がもっともよく選ばれています。というのも、従来の注腸X線検査では、診断精度は70%台といわれ、とくに盲腸や上行結腸（下図参照）にできた病変や、1cm以下の小さい病変などは発見しにくいからです。

大腸内視鏡検査は、先端に内視鏡（カメラ）のついたやわらかいチューブ（長さ1.4m、太さ11mm程度など）を肛門から大腸に入れて、腸の内部をモニターに映し出して調べます。診断精度は90%以上と高く、近年ではハイビジョンの内視鏡用モニターも開発されています。大腸内視鏡検査で病変が見つかれば、検査中に組織の一部を採取して組織学的検査（良悪性の判定など）に回すことができます。小さながんやポリープは、この検査時に切除することも可能です。



ところで、大腸内視鏡検査は、大腸がんなどの早期発見に好成績をあげている一方、「検査前にもむ下剤や内視鏡の挿入が苦痛」「ごくまれに大腸壁を傷つける」といった問題もあります。事前にクリニックや病院のホームページをチェックしたり、すでに検査を受けた人などに確認して、安心して実施できる検査を受けることをおすすめします。もし可能なら、次のようなポイントをチェックするとよいでしょう。

- ① 担当医師が一人あたり大腸内視鏡検査を1万件以上行っている。
- ② 鎮痛剤や鎮静剤などを使って検査する。
- ③ 眠っている意識のない状態で検査できる。
- ④ パルスオキシメーター（心拍数、血中酸素濃度を観察する機器）を装着して検査する。
- ⑤ 検査中からだを動かすように指示しない（体位変換という）。
- ⑥ 医師が一人で検査を行っている。
- ⑦ 検査終了後に横になって休める部屋（回復室、リカバリールーム）がある。
- ⑧ 以前検査を受けた人が、「もう一度受けてもよい」といっている。

これらがあてはまるかどうかを目安にしてみてください。大きな施設だからといって、受診者の苦痛がないように配慮しているとは限りません。確認してから検査を受けることをおすすめします。

回答者 松生クリニック（東京都）院長 松生恒夫

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

今年も少しでも多くの方に利用していただくために、お盆期間の抽選申し込みは**1泊限り**とさせていただきます。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

「天城の里20」の夏のお盆期間の利用は抽選専用の申込用紙で

●抽選対象期間● 平成30年8月10日(金)～平成30年8月15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**4月27日(金)まで**に受付した申込書につきまして抽選を行います。結果は**5月10日(木)に当選者へ郵送**でお知らせいたします。
- ③5月14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

- 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 夏のお盆期間 抽選申込書

《期間 平成30年8月10日(金)～15日(水)》

※お盆期間の抽選は**1泊限り**とさせていただきます。また、客室数は、こちらにて調整させていただきますので、ご了承ください。

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記に✓印をご記入ください。

利用希望日	8月 日 ~ 8月 日 1泊		交通手段	(○で囲む) 車・電車			
会社名	利用責任者氏名						
食事について	食事欄にて選択してください。 天城名物「しし鍋」 一度味わうとクセになる味噌仕立てのお鍋です(*^_^*) ○通常コース+追加料理しし鍋(1人前1,000円) オススメ!! ○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。						
保険証 記号・番号	利用者氏名	利用者区分 (○で囲む)	性別 (○で囲む)	年齢	泊数	食事等 (○で囲む)	備考
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
当選後の連絡先	〒						携帯 ()
利用責任者 ご自宅住所							TEL ()
							FAX ()

受診する時間にも気をつけて！
緊急性がなく軽い症状なのに、早朝・夜間や休日に開いている救急外来を受診する、いわゆる「コンビニ受診」。こうした受診はかかった医療費にプラスアルファの料金を支払うことになるので、割高になるのを知っていませんか？
「平日や日中は都合が悪いから」などの理由で、早朝・夜間・休日に受診するのはやめましょう。

時間外 深夜 休日 には

こんなにプラスされるんです！

下表は診療時間以外に医療機関を受診したり、薬局に処方せんを出して薬をもらった時の加算です。

区分	病院・診療所(初診時)	調剤薬局
時間外の場合 平日：おおむね午前8時前と午後6時以降 土曜：午前8時前と正午以降	通常の医療費 + 850円	調剤技術料と 同額を加算
深夜の場合 午後10時～翌午前6時	通常の医療費 + 4,800円	調剤技術料の 2倍を加算
休日の場合 その医療機関の休診日である 日曜・祝日、年末年始	通常の医療費 + 2,500円	調剤技術料の 1.4倍を加算

医療費もスリム化
しましよう！



●診療・開局時間内でも加算されます

診療所の場合は診療時間内でも午後6時以降に加算がつくことがあります。

同様に薬局でも午後7時以降に加算がつくこともあります。

日頃から健康管理に気をつけ、病気の知識や情報をチェックし、急な体調不良にもあわてず対応できるよう、心がけましょう。

診療所の加算がつく時間帯

平日は午後6時～翌午前8時
土曜は午前0時～午前8時、正午～午前0時
日曜・祝日は24時間

通常の医療費
+
500円

※医療機関や診療体制により加算等が異なる場合もあります。

薬局の加算がつく時間帯

平日は午後7時～翌午前8時
土曜は午前0時～午前8時、午後1時～午前0時
日曜・祝日は24時間

400円
を加算

新規加入事業所

Table with columns: 加入年月, 事業所名, 業種, 所在地. Lists new member organizations from January 2018 to March 2019.

第32回 東京総合健保 「硬式テニス大会」 参加者募集



Event details including dates (May 12-19, June 9), location (Tokyo Tennis Center), and qualifications for participants.

懸賞クイズ 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。

- ① 当健保組合の平成30年度予算では... ② ご家族が就職や結婚をされたとき... ③ 特定保健指導には2種類あり... ④ 「歯ぐき(歯肉)が下がってきた」... ⑤ 今号の表紙は川崎フロンターレの...

- 前号(第208号) 懸賞クイズ ● 答え ① マイヘルスウェーブ ② 被保険者資格 ③ 接触感染 ④ 生活習慣 ⑤ 菊地彩香 ● 当選者 応募総数358名 (宿泊招待券の応募 143名、図書カードの応募201名、不正解14)の中から抽選で、次の方々が当選されました。

公募要領 and 公告 sections containing various notices, application details, and organizational announcements.

◆今月号の表紙◆ 「サッカー」中村憲剛選手. Includes a photo of the player and a short biography.

組合の現況. Displays statistics such as 被保険者数 (142,794), 平均標準報酬月額 (362,266円), 被扶養者数 (106,519), and 事業所数 (1,110カ所).