

2018 Summer No.210 Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合

- 平成29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>

写真：アフロ

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



荒々しく美しい海岸線と
波静かな海水浴場、夕日の見どころも多い

西伊豆

西伊豆は、荒々しく美しい海岸線と波静かな海水浴場、そして夕日のスポットが魅力です。また松崎町など歴史を感じさせる街並みもあり、東伊豆とはまた一味違った趣があります。ぜひ足を延ばしてみましょう。



① 黄金崎

西伊豆町にある黄金崎は馬の頭のような形で有名です。ここからの夕日は見事で、夕日を浴びると黄褐色に染まることからこの名前が付けられました。

② 堂ヶ島周辺クルーズ

西伊豆町の堂ヶ島からは近くの洞窟や海岸線を巡る遊覧船が出ています。4つのコースがあり、それぞれに西伊豆の美しい景観を満喫できます。



④ 雲見崎

松崎町にある雲見崎周辺には波静かで水の澄んだ海水浴場が点在しています。天気の良い日には遠くに富士山を眺めることもできます。



③ 中瀬邸

松崎町に呉服商家の邸宅として明治20年に建てられました。なまこ壁が特徴的で、内部には当時の着物や家財道具などが展示されており、見学もできます。



「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・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。

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	62,775,622	448,551
調整保険料収入	941,409	6,727
財政調整事業交付金	786,974	5,623
その他の収入	233,362	1,667
収入合計	64,737,367	462,568
経常収入合計	62,950,394	449,800

支出

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	545,490	3,898
保険給付費	29,718,026	212,344
法定給付費	29,629,066	211,709
付加給付費	88,960	636
納付金	27,519,149	196,633
前期高齢者納付金	11,789,952	84,243
後期高齢者支援金	14,872,401	106,268
退職者給付拠出金	856,539	6,120
老人保健拠出金・他	257	2
保健事業費	1,681,452	12,014
財政調整事業拠出金	940,678	6,721
その他の支出	51,437	367
支出合計	60,456,232	431,978
経常支出合計	59,487,342	425,055

介護保険

収入

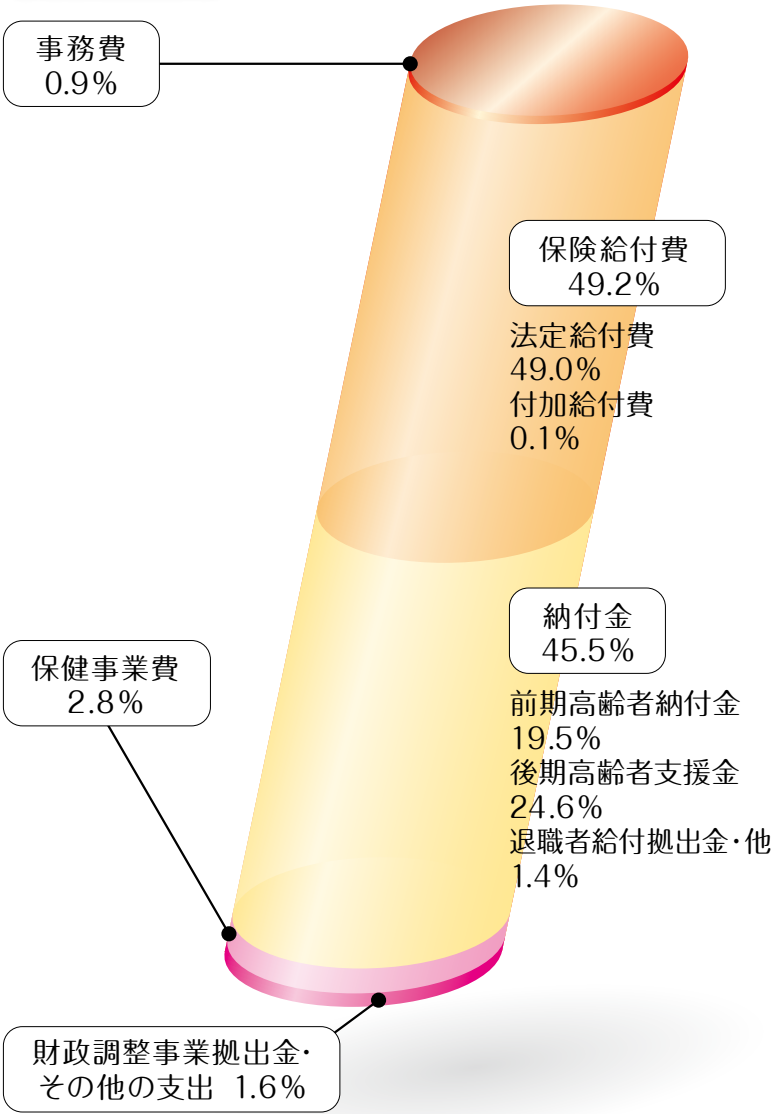
科 目	決算額(千円)	介護保険第2号 被保険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護保険収入	5,931,498	86,711
繰入金・雑収入	466,708	6,823
収入合計	6,398,206	93,534

支出

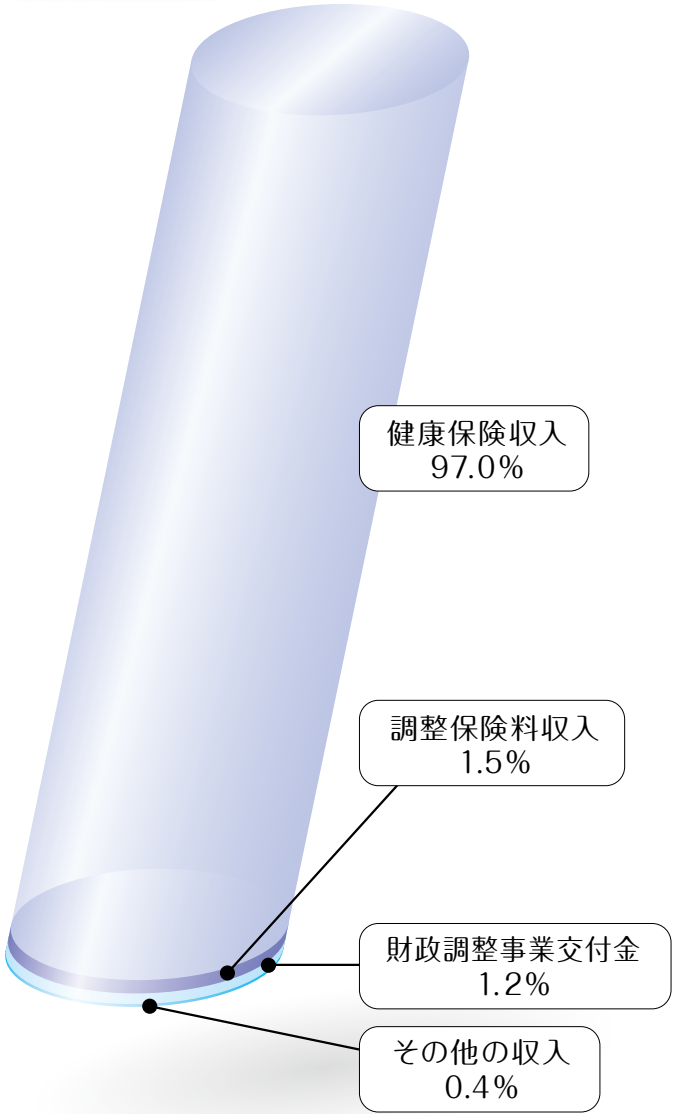
科 目	決算額(千円)	介護保険第2号 被保険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護納付金	6,164,536	90,118
介護保険料還付金	168	2
支出合計	6,164,704	90,121

収入と支出の割合をみると

支出



収入



平成29年度
決算が
まとまりました

医療費と高齢者医療への納付金の増加により支出増となり、組合財政は厳しい情勢が続く

平成29年度、わ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。

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28年度比で26億2千万円増となりました。支出面では保険給付費が同比で15億7千万円増、高齢者医療制度への納付金が11億4千万円増となりました。29年度の単年度収支である経常収支は34億6千万円の黒字となりました。

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。

収入の収入総額は前年度より29億円増え、647億円に

収入総額は前年度より29億円増の647億円で、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7億9千万円、利子収入や直営保養所からの収入1億8千万円などがあります。

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630億円が経常収入となります。

支出の高齢者医療制度への納付金は約11億円増の275億円に

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保険給付費で、297億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275億円を拠出しました。前年度に比べ11億4千万円増となり、保険料に占める割合は43・8%と昨年同様高い割合を占めています。支出総額は605億円で、このうち財政調整事業拠出金などを除いた595億円が経常支出合計となります。

介護国に納める介護納付金は約62億円

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。

29年度の介護保険収入は59億3千万円で、1人当たり86,711円となりました。一方、支出は国に納める介護納付金が61億6千万円で1人当たり90,118円で29年度は28年度に比べて約8億5千万円の増となりました。

「保険給付金支給決定通知書」までのアクセスのしかた

4 保険給付金支給決定通知書PDFダウンロード画面

1 ログイン後のトップページ画面

ここをクリック!

3 保険給付金支給明細画面

ここをクリック!

2 MYデータの画面

ここをクリック!

平成30年
8月から

70歳以上の高額療養費・高額介護合算療養費の自己負担限度額が引き上げに

標準報酬月額28万円以上の現役並み所得区分を3段階に細分化し、自己負担限度額が下表のように引き上げられます。「現役並み」の区分では、高額療養費の外来(個人ごと)の限度額が廃止されます。また、標準報酬月額26万円以下の「一般」の区分については外来の自己負担限度額が引き上げられます。

区分	高額療養費		高額介護合算療養費
	70歳以上の自己負担限度額※1 (世帯ごと)／月額 外来(個人ごと)／月額		70歳以上の自己負担限度額※1 ／年額(8月1日～翌年7月31日)
現役並み	Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>	212万円
	Ⅱ 標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>	141万円
	Ⅰ 標準報酬月額 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>	67万円
一般	標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	56万円
	Ⅱ 住民税非課税		24,600円
	Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円
			19万円※2

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

「現役並み」の区分Ⅰ、Ⅱの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担額に70歳以上の限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に70歳未満の限度額を適用。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用。

7月17日
から

マイヘルスウェブで「保険給付金支給決定通知書」が閲覧できます

URL <https://sk-kenpo.mhweb.jp/>

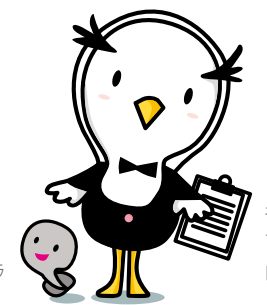
マイヘルスウェブは当健保組合のホームページからアクセスできます。

ホームページからは健康保険制度の一部改正や

次々に更新されるマイナンバーの話題などの情報収集もできます。

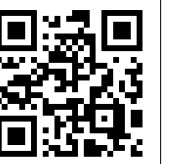
申請書のダウンロードや手続き方法のご案内、最新の健康保険制度の解説も

公開していますので、定期的にホームページをご覧ください。



名前: ハイラ

名前: ヘロン
マイヘルスウェブの案内役
白サギの男の子



マイヘルスウェブは当健保組合のホームページからアクセスできます!

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

スマホ
アプリから
でも利用
可能です!

スマホのアプリでもマイヘルスウェブが利用できます。公式ストア [App Store] [Google play] でダウンロード (無料) できます。



ここをクリック

マイヘルスウェブを初めてご利用の際は、保険証に記載されている情報が必要です。お手元に保険証をご用意のうえ、初回登録してください。

トップページ
(ここからログイン)

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/

夏のお得な宿泊プラン

“スポーツ” “健康” “食”の3ハート



フォレスト アドベンチャー・ターザニア



ご利用条件、営業日等 詳しくはターザニアHPをご確認ください。

www.tarzan.jp

TEL.0475-35-0071

ご利用料金(お1人様) 営業時間 9:00~日没
※コース利用料金、ハーネス・ヘルメットレンタル代を含む

アドベンチャーコース(セルフビレイ) ※身長140cm以上
18歳以上 3,800円 小学生以上 2,800円

キャノピーコース ※身長110cm以上 小学生以上 2,600円

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！※前日正午まで

完全予約制

受付時間 9:00~17:00まで

期間中のご宿泊者は、日本メディカルトレーニングセンターの施設が優待価格でご利用いただけます。

おとな(中学生以上) 1,000円 4歳~小学生 500円

お得な宿泊プランの詳細は、上記専用アドレスから！

ラク・レマンプール

スイスにあるレマン湖をかたどった全長130mのリゾートプール！

家族みんなで楽しめる！

滞在期間中遊び放題！

ご宿泊の方は無料！

営業時間 9:00~17:00
(※7/14のみ10:00オープン)

期間 7/14~8/31

大好評！セルフ設計型フリープラン販売中

リソル生命の森で何ができるの？

レンタカーを借りたんだけど...

近隣の周辺観光で今のオススメは？

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 treeplan@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

ご予約お問い合せ TEL.0475-35-3333

(受付時間 9:00 ~ 17:00)

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

パラダ

2018特別企画!! 7月21日~9月2日 スラ得チケット優待券

サマーリフト・スライダー 1日乗り放題

お食事券 1,000円

昆虫体験学習館

※本券を各施設売場にてお買い求めください。(※本券1枚で各施設まで有効) ◆チケット購入後の再発行、払い戻しは致しません。 ◆お食事券は1,000円未満の場合は、釣り銭が返しません。 ◆熱の計り等との併用はできません。 ◆スラ得チケット記載の施設は当日限りご利用となります。 ◆雨天時は解凍施設の営業が中止となります。

通常価格、おひとり様 2,300円を...
おひとり様 2,100円

ふわふわ広場・ビッグローラー・ウォーターパルーン
スカイトランボリン・シャカシャカ探検広場・そり広場

昆虫体験学習館

夏休み特別企画 7/21~9/2
世界昆虫フェス 2018

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

ラフォーレ倶楽部から 夏のおすすめプランのご案内



ブッフェプラン

大人もお子様も大満足のブッフェ！地元食材を使用したメニューがずらりと並びます。



修善寺★1

ビビットなビタミンカラーをテーマとしたカラフルブッフェ！夏にぴったりの伊豆鹿スパイシーカレー、アルパターパークのカラフルピーズ添えなどが並びます。

期間 7/21~8/26泊
料金 1泊2食／センターハウス・コテージ泊
※ソフトドリンク飲み放題付
大人 11,100~15,000円
お子様 7,300~11,400円



那須

おすすめは野外でシェフが焼き上げるグリル料理。他にも板前さんが実演するお寿司や天麩羅、充実のデザートなど、見て・食べて楽しめるサマーブッフェをお届け。

期間 7/21~8/26泊
料金 1泊2食／スタンダードルーム泊
※ソフトドリンク飲み放題付
大人 11,100~17,300円
お子様 7,300~12,400円

琵琶湖

お腹も心も大満足！たくさんのメニューから自由に選べるブッフェ。地元食材を使用したお料理の数々をご用意しております。

期間 7/21、8/4・10~18泊
料金 1泊2食／スーペリアルーム泊
大人 16,000~20,000円
お子様 10,500~14,500円

白馬八方

信州食材はもちろん、シェフが厳選した各地の食材をダイナミックでワイルドに仕上げたお料理をご用意いたします。

期間 7/28~8/25泊
料金 1泊2食／スタンダードルーム泊
大人 11,600~21,500円
お子様 7,800~12,400円
※ハーブブッフェとなります。

Grill & Dining Gで驚きの美食体験を

1泊2食付プラン

メイン料理とブッフェスタイルの「メインチョイスブッフェ」。メイン料理はダイナミックな調理法で仕上げたグリル料理を。オードブルやスープなどはブッフェでお楽しみいただけます。南紀白浜では紀州の味噌・塩などを使ったソースで味わう、南紀のシーフードと肉のグリルコンボを、富士山中湖ではヒッコリーチップで燻製した旬の魚介や山梨県産ジビエ肉をスモークBARでご利用。その他ホテルも特色あるお料理をご提供いたします。

期間 7/21~8/31泊
対象ホテル 伊豆修善寺★2・富士山中湖・軽井沢・琵琶湖・南紀白浜
料金 1泊2食／スーペリアルーム泊
大人 15,500~26,400円
お子様 10,000~16,500円



本格BBQをスマートに楽しむ サマー BBQ プラン

準備も片付けもおまかせで気楽に楽しめる！
こだわりの食材と快適なフィールドが待っています。

期間 7/21、7/28~8/26泊
対象ホテル 修善寺★1
料金 1泊2食／センターハウス・コテージ泊
大人 11,100~18,500円
お子様 7,300~11,400円



★1 ホテルラフォーレ修善寺
★2 伊豆マリオットホテル修善寺

※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。※マリオットホテルはチェックインの際、デジボ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、マリオットリゾート会員特典の対象外となります。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。夕食・朝食がブッフェの場合、4歳~小学生の方が対象となります。※写真はイメージです。

ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ

伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011
富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300
南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000

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
ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489
※リノベーション工事のため9/18~12/21まで全館クローズ

ラフォーレ修善寺&カントリークラブ 0558-74-5489
優待ゴルフ場
ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部 0479-86-6400
※ラフォーレ蔵王リゾート&スバは全館クローズ中

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

掲載の他にも様々なプランがございます。
詳しくはWEBサイトをご確認ください。

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

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」「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。

特定保健指導

対象になったらぜひ参加を

無料
です

「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。詳しくは、保健事業課までお問い合わせください。

特定保健指導は生活習慣病のリスクが重な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重なっていると、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、リスクが重な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。

内臓脂肪をチェック

※
①腹囲 と ②BMI で
内臓脂肪の蓄積をチェック

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

+

リスクの重なりをチェック

③血糖値が高い
④血圧が高い
⑤脂質異常がある
⑥喫煙習慣がある

リスク 中 動機づけ支援
初回面接 + 6カ月後の評価

リスク 高 積極的支援
初回面接 + 毎月の継続的支援 +
中間評価 + 6カ月後の評価

特定健診での保健指導判定値

①腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上 ②BMI：25以上 ③血糖：空腹時血糖100mg/dL以上またはヘモグロビンA1c5.6%以上 ④血圧：収縮期血圧130mmHgまたは拡張期血圧85mmHg以上 ⑤脂質異常：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満

健診を健康管理に 役立てましょう！

年1回の健診で安心

生活習慣病は多くの場合自覚症状のないまま進行します。健診を受けないまましていると、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスを逃さないようにしましょう。



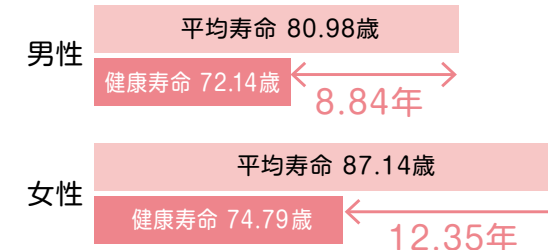
平均寿命と健康寿命との差が女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で**男性8.84年、女性12.35年**もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差(平成28年)



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

ご家族(被扶養者)も 健診を必ず受けてください！



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。

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、おすすめです。

	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 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。	
被扶養者	4,200円	4,200円～		

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。

**健保組合の補助があつて
おトクです！**
もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円～数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられおトクに受診できます。
当健保組合では、とくにご家族（被扶養者）の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。

●コース距離：21.5km
●歩行時間：6.5時間

- ①武蔵小金井駅
↓3.5km
- ②江戸東京たてももの園
↓1.0km
- ③小金井公園
↓4.2km
- ④総持寺
↓0.2km
- ⑤田無神社
↓2.0km
- ⑥東伏見稲荷神社
↓2.3km
- ⑦武蔵関公園
↓4.8km
- ⑧三宝寺
↓0.5km
- ⑨池淵史跡公園
↓0.5km
- ⑩石神井公園
↓2.5km
- ⑪石神井公園駅

⑧三宝寺

石神井公園の三宝寺池近くにある真言宗の寺院。応永元(1394)年の創立となる。練馬区の有形文化財である山門(御成門)や勝海舟邸から移築した長屋門などがある。

⑥東伏見稲荷神社

西東京市にある稲荷神社で昭和4(1929)年に京都伏見稲荷神社より分霊を勧請した。東伏見という地名はこの神社ができてからつけられた。京都の伏見稲荷同様、境内には多くの赤い鳥居が立ち並んでいる。



⑩石神井公園

井の頭池、善福寺池と並び武蔵野三大湧水地として知られる。その湧水を利用して作られた都立公園。園内には三宝寺池と石神井池の2つの池がある。武蔵野の面影を濃く残し、都会の中のアオアシスとなっている。



⑨池淵史跡公園

昭和47～48(1972～1973)年にこの遺跡の発掘調査が行われ、旧石器時代、縄文時代、中世の遺跡が発見された。とくに縄文時代の竪穴式住居は公園内で16軒確認された。現在は区立池淵史跡公園として保存され、地表に遺構の位置が表示されている。



⑦武蔵関公園

武蔵野の面影が残るひょうたん型をした練馬区立公園。園内にある富士見池では春から秋にかけてボート遊びが楽しめる。



⑪石神井公園駅

大正4年(1915)年に石神井駅として開業、昭和8年に石神井公園駅に改称された。1日の乗降人数は約8万人。



①武蔵小金井駅

大正13(1924)年、観桜用の仮乗降場ができたのち、翌年正式に停車場となった。1日の乗降人数は約6万人。



③小金井公園

小金井市と小平市、西東京市、武蔵野市にまたがる敷地面積80ヘクタールの広大な面積を持つ都立公園。園内には約1800本の桜の木が植えられており、花見の名所としても人気が高い。



②江戸東京たてももの園

平成5(1993)年にオープンした。江戸時代から昭和にかけてのさまざまな建物が展示されている。7ヘクタールの広大な敷地があり、時間をかけてゆっくりと見て回りたい。



④総持寺

田無駅近くにある真言宗の寺院。江戸初期の元和年間の開創となる。関東三十六霊場の第十番札所となっている。境内には樹齢500年以上といわれる市の天然記念物大ケヤキがある。

⑤田無神社

創立は鎌倉時代の正応年間。初めは田無北部の谷戸というところにあったが、江戸時代の元和年間に現在の地に分祀、さらに寛文年間に神社を遷座した。明治5(1872)年に田無神社と名を改めた。主祭神は大国主命。

快汗ウォーキングコース

江戸東京たてももの園内にあるボンネットバス



武蔵小金井駅から小金井公園、田無神社、東伏見稲荷神社、武蔵関公園から石神井公園を経て石神井公園駅へと歩く半日コース

トムラソーティング株式会社

(埼玉県さいたま市)

<http://www.tomra.com/ja-jp>

代表取締役

佐々木 恵さん



センサー選別機のリーディングカンパニー、 技術革新と情熱をもってお客様への責任を果たす

TOMRA本社には大きく分けてベクトルなどの自動回収機を扱う「コレクション事業部」とセンサー選別機を扱う「ソーティング事業部」の2つの事業部があります。

当社はそのうちの「ソーティング事業部」の一員となっており、本社で製造したセンサー選別機の国内向け販売とメンテナンスを行っています。

お仕事の内容はどのようなこと
なのでしょう？

当社の本社はノルウェーにあるTOMRAです。2015年にはヨーロッパ最優秀企業に選出され、国際ユーザーインタビュー最優秀賞やイノベーションアワードを受賞しています。21カ国に現地法人を持ち、グループ全体で3,420人の従業員が働いています。当社はそのTOMRAの日本人で、2010年にティールテック(株)という名前で設立されました。2013年に現在のトムラソーティング(株)に名称が変わりました。

会社の沿革について
教えてください

トムラソーティング(株)は、廃棄物、鉱山資源、食品向けのセンサー選別機の開発・製造・販売とメンテナンスを行っている会社です。さいたま市にある本社をお訪ねして代表取締役の佐々木恵さんにお話を伺いました。



▲日本法人のイメージポスター



▲食品選別機 ジニアス



▲食品選別機 プリザード



▲廃棄物処理システム オートソート

当社のソーティング事業はさらに①リサイクル事業部、②マイニング事業部、③フード事業部の3つに分かれており、廃棄物、鉱山資源、食品などのセンサー選別機を扱っています。

センサー選別機にとって大切なことは次の3点です。

- ①センサーが投入原料をきちんと識別できる良い目を持っていること。
- ②識別したものを正しく仕分けすることができる機械的な技術があること。

これからの展望について
お聞かせください

③お客様のニーズにきちんとお応えできる最適のプログラムになっていること。

当社の場合、センサー開発から機械製造まで自社で行っており、熟練したエンジニアが揃っていますので、お客様の要望に対してスピーディーに対応できるという強みがあります。

日本の場合、これまで手選別に頼り、またそれによって良い精度を出してきました。しかし、年々人材不足が深刻になり、安定稼働のために機械化のニーズが増えています。実際2010年の会社発足以来、販売台数は順調に伸びてきています。将来的にも当社の機械に対する需要はさらに増えると思っています。

当社では「技術革新と情熱をもってお客様への責任を果たす」ということを社是としています。これからお客様のご要望に的確にお応えし、さらなる事業の発展に努力していきたいと思っています。

マークテック株式会社

(東京都大田区)

<http://www.marktec.co.jp/>

代表取締役社長

西本 圭吾さん



非破壊検査とマーキング装置による 品質保証を通して社会に安全と安心を提供

会社の沿革について
教えてください

マークテック(株)は非破壊検査用品・機器と印字・マーキング装置の製造・販売を行っている会社です。大田区にある本社をお訪ねして代表取締役社長の西本圭吾さんにお話を伺いました。



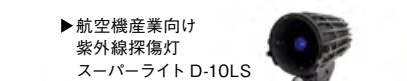
▲東京都大田区にある本社ビル



▲千葉県成田市にある成田工場



▲染色浸透探傷剤スーパーチェックシリーズ



▶航空機産業向け
紫外線探傷灯
スーパーライト D-10LS



▲濃縮磁粉液エコマグナシリーズ

当社の設立は1955年、特殊塗料(株)という探傷剤の化成品メーカーとしてスタートしました。発足当初は主に航空機部品の表面のキズを検出する化成品を製造・販売していました。業務の拡大とともに1964年に神奈川県横浜須賀野市に久里浜工場を開設しました。80年代に入ってからマークテック事業も開始し、1987年にはマークテック(株)と社名変更しました。1999年に千葉県成田市に成田工場を開設し、研究開発と化成品製造、機械製造を同工場に集約しました。また現在、海外拠点としてインドネシア駐在

当社の事業は「非破壊検査事業」と「マーキング事業」が大きな柱となっています。「非破壊検査事業」は、破損・破壊事故を未然に防ぐためのものです。人間でいえば健康診断のようなものです。自動車、鉄道、航空機、橋梁、発電所、化学プラントなどが対象となっています。非破壊検査のための染色浸透剤や、磁粉、電流、紫外線を利用した検査機器をご提供しています。

「マーキング事業」は工業製品に材質や寸法、製造者マーク等を印刷するもので、いわば製品の品質保証スタンプです。マーキングにより、万が一製品に不備があった場合でも不良品を特定し、迅速に対策をとることが出来ます。これらのマーキ

業務の内容について
教えてください

員事務所、中国と韓国とタイにグループ会社があります。グループ全体で約250名の従業員が働いています。

これからの展望について
お聞かせください

現在、日本国内では後継者不足による中小企業の廃業が危ぶまれる2025年問題がクローズアップされています。そういった社会状況をふまえて、品質保証に関連する、きなりと光る技術を持った中小製造企業への受け皿となるような技術継事業を構築したいと考えています。

また、それらの企業の持つ技術を東南アジア、中国、インド、北米などの地域に展開する事業も合わせてできたらと思っています。

2015年に当社は創業60周年を迎えることができましたが、100年さらにそれ以上続く「品質保証を科学するモノづくり集団」として社会に安全と安心を提供できる企業でありたいと思っています。

ングを行う印字装置、マーキング装置、刻印装置の製造を行っています。

Q

胸の痛みがないのに心筋虚血に。
無症候性心筋虚血とは
どんな病気？

56歳の夫。人間ドックで無症候性心筋虚血であることがわかりました。心臓の病気が胸が痛くなると思っていたのですが、とくに症状はなかったようです。どのような病気か教えてください。なお、夫は糖尿病で治療中です。（千葉県 A）

A

心臓の冠動脈が細くなるが、
糖尿病では症状がない場合も

「無症候性心筋虚血」の「無症候」とは、症状がない状態、虚血とは、血が足りない状態のことをいいます。

心臓は、1日約10万回拍動し全身に血液を送り出す臓器です。その心臓に栄養（酸素など）を供給する動脈を冠動脈（冠動脈）といいますが、心臓は3本の冠動脈で酸素などを供給されています。



その冠動脈が狭窄（細くなった状態）になり、階段の上りや早足などの際に胸痛や胸の締めつけられる感じが生じる病気が、狭心症のイメージでしょう。しかし、今回ご相談の無症候性心筋虚血とは、冠動脈に狭窄はあるが、症状が出ない状態です。とくに、糖尿病の人は冠動脈に狭窄があっても症状が出ない場合があることが知られています。

この病気が怖いのは、症状がないので重症になるまで気がつかない点です。指摘されるきっかけは、健康診断の心電図異常や肺の病気でCTを撮ったときに偶然冠動脈の石灰化が発見されることが多いようです。

無症候性心筋虚血と指摘された場合は、循環器専門医を受診して、運動負荷テストや造影剤を使用した冠動脈CT検査を行います。その後、カテーテル（冠動脈造影）検査を行い、最終診断がなされます。冠動脈の狭窄の程度や場所により、薬物治療かカテーテル治療（ステント植え込み術）、冠動脈バイパス術が必要になります。いずれの場合でも、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの人はその治療や禁煙は必須です。また、ウォーキングなど適度な運動や食事療法で適正な体重の維持は基本かつ重要です。

ご主人も糖尿病を治療しつつ、循環器専門医に受診し、運動負荷テストなど必要な検査を受けることをおすすめします。

回答者 ▼ 公益財団法人日本心臓血管研究振興会附属榊原記念病院（東京都）

循環器内科部長・内科系集中治療部門部長

桃原 哲也

Q

かかとのカサカサが治らない。
水虫の可能性もある？

38歳、女性。かかとのカサカサが気になり、保湿するようにしていますが、なかなか治りません。最近、水虫でもかかとかサカサになると聞いたのですが、どのような症状が現れますか。ちなみに夫は水虫です。（長崎県 I）

A

角質増殖型足白癬の可能性。
専門医で白癬菌がいるか確認を

足の裏の皮膚は乾燥するとカサカサして、かかとがひび割れることもあります。しかし、こうした症状は実は水虫（足白癬）でもしばしばみられます。

水虫を治さず長年放置すると、足の裏全体に波及し、角質増殖型足白癬に移行します。このタイプの水虫では水疱も生じず、かゆみを伴うこともありません。足の裏、とくにかかとの角質層が厚く硬くなります。夏よりも冬に症状が強く出やすいため、単なる加齢に伴う変化や、あかぎれと勘違いされていることが多いようです。そしてほとんどの人が水虫と思わないで放置したり、ご相談者のように保湿クリームを塗ってその場をしのいでいるのが現状です。

この角質増殖

型足白癬は放置すると、爪白癬を引き起こしたり、家族などへの感染源になったりするので、早めの治療

が必要です。軽症の場合には抗真菌薬を根気よく塗ると治ります。角質が厚い場合には、外から薬を塗っても白癬菌が潜んでいる角質の奥のほうまで届かないため、抗真菌薬を2カ月ほど内服するのが一般的な治療です。のんだ薬が角質層の内側から浸透して効き目を発揮するため、確実な効果が得られます。基礎疾患のある人や副作用・併用禁忌などで抗真菌薬を内服できない人には抗真菌薬を塗ってラップで密封する方法や尿素軟こうなどの角質溶解薬との併用もある程度有効です。

足の裏がカサカサする病気はほかにもあります。確実に診断するためには顕微鏡で白癬菌がいるかを調べる必要があるのですが、専門医への受診をおすすめします。また、日本人は家ではたいがい素足で生活するため、水虫の同居人がいれば、家庭内で感染する機会が多くなります。家族全員できちんと水虫を治療し、感染源にならないようにすることが大事です。

角質増殖型足白癬：表面はカサカサ乾燥して、こするとボロボロ皮が

むけ、ひび割れをおこすこともある。

回答者 ▼ 仲皮フ科クリニック（埼玉県）院長 仲 弥



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

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

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。

医療費のムダを生む受診

Change!

正しい受診へ



病気やけがをしたときは病院や診療所で治療を受ける必要がありますが、皆様一人ひとりに受診の仕方を工夫していただくだけで医療費節減につながります。健保組合財政も助かりますし、皆様の家計への負担も軽減されます。

気をつけたいこんな受診

① 時間外や休日・夜間に病院にかけこむ

休日や夜間に開いている救急医療機関は、一刻を争う緊急性の高い患者を受け入れるためのもの。平日や日中、病院を受診する時間がないからなどの理由で、自分の都合で救急医療機関に行くのはやめましょう。また、診療時間外や休日・深夜（22時～6時）に病院・

診療所に受診すると、たとえば **初診の場合、診療時間外850円、休日2,500円、深夜4,800円**がそれぞれ医療費（初診料）に加算されます。また再診の場合も時間外650円、休日1,900円、深夜4,200円がそれぞれ医療費に加算されます。

② 紹介状を持たずに大病院へ直行する

大病院は専門的な検査や治療、医師の教育を行う役割をもっています。ちょっと体調が思わしくないから、とすぐに大病院に行くのは、より高度な検査や治療を必要

としている患者への妨げとなることもあります。また、紹介状を持たずに受診すると**初診時に5,000円以上**の追加負担があります。

③ あちらこちらの病院にはしご受診をくり返す

同じ病気で、あちらの病院、こちらの病院と何軒もの病院にかかるのは、同じような検査がくり返されたり、

同じような薬が処方されるので、医療費がかさむだけでなく、かえって体に悪い影響を与えることも。

● 転医をくり返すと、初・再診料だけで2倍にも

	同じ病院に通う場合	転医をくり返した場合
1回目	初診料2,820円（＋検査料等）	初診料2,820円（＋検査料等）
2回目	再診料 720円	初診料2,820円（＋検査料等）
3回目	再診料 720円	初診料2,820円（＋検査料等）
合計※	4,260円	8,460円

※初診料と再診料の合計額。検査料等を加えると、その差はさらに大きくなります。

「天城の里20」の年末年始の 利用は抽選専用の申込用紙で

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。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

● 抽選対象期間 ● 平成30年12月29日(土)～平成31年1月3日(木) 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28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5日(金)に郵送**でお知らせいたします。
- ③ 10月15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。

- 「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の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30年12月29日(土)～平成31年1月3日(木) 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 当選後連絡先		TEL () () () 携帯 () () ()		FAX () () ()				
住 所		〒						
利用日		平成 年 月 日 ～ 平成 年 月 日 1泊					交通手段 (○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) ○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。						
職業	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)	泊数	年齢	食 事 等 (○で囲む)	備 考
	・		被保険者 被扶養者 その他	男・女	1		通常コース＋しし鍋 通常コース しし鍋コース 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	1		通常コース＋しし鍋 通常コース しし鍋コース 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	1		通常コース＋しし鍋 通常コース しし鍋コース 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	1		通常コース＋しし鍋 通常コース しし鍋コース 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	1		通常コース＋しし鍋 通常コース しし鍋コース 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	

