

2019 Spring No.213 Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合



- 平成31年度 予算が決まりました
- 平成31年度 健診事業ガイド
- 天城の里20 夏のお盆期間 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>

中村貴咲 木下グループ
写真: Imaginechina / 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

春は美しいシャクナゲや
ツツジが登山道を彩る

天城山

天城山は伊豆半島の中央部を東西に延びる山系の総称です。「天城の里20」は天城高原ゴルフコースにある天城縦走路入口まで車で10分ほどのところなので、登山のベースとして大変便利です。5月の天城山は美しいシャクナゲやツツジで彩られ、一年のなかで最も美しい時期です。天城縦走路入口を出発して万二郎岳(1299m)、石楠立、伊豆最高峰の万三郎岳(1405m)、瀬沢分岐点を経て出発点に戻るコースなら1日で十分楽しめますので、ぜひ一度チャレンジしてみてください。

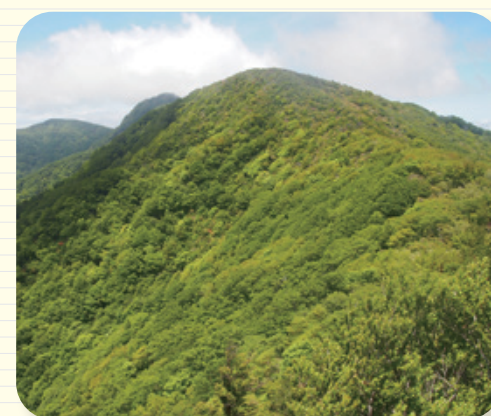
▶アマギシャクナゲ
石楠立から万三郎岳に
向かう登山道で多く見られる



▼万二郎岳山頂から東伊豆方面を望む



▼万二郎岳山頂付近から見た馬ノ背～万三郎岳



▶万三郎岳山頂付近
に咲いていた
トウゴクミツバツツジ



「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。

平成31年度

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

介護保険料も前年度に引き続き千分の15に

平成31年度も当健保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、当健保組合の31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被保険者数が増えたことによる保険料収入の増加、扶養認定の徹底確認、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、これからも日頃からの健康づくりによる医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。

収入の状況
健康保険収入は
695億円を計上

当健保組合の31年度の収入合計額は733億円となり、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45億円増の695億円（被保険者1人当たり額451,024円）を計上しています。

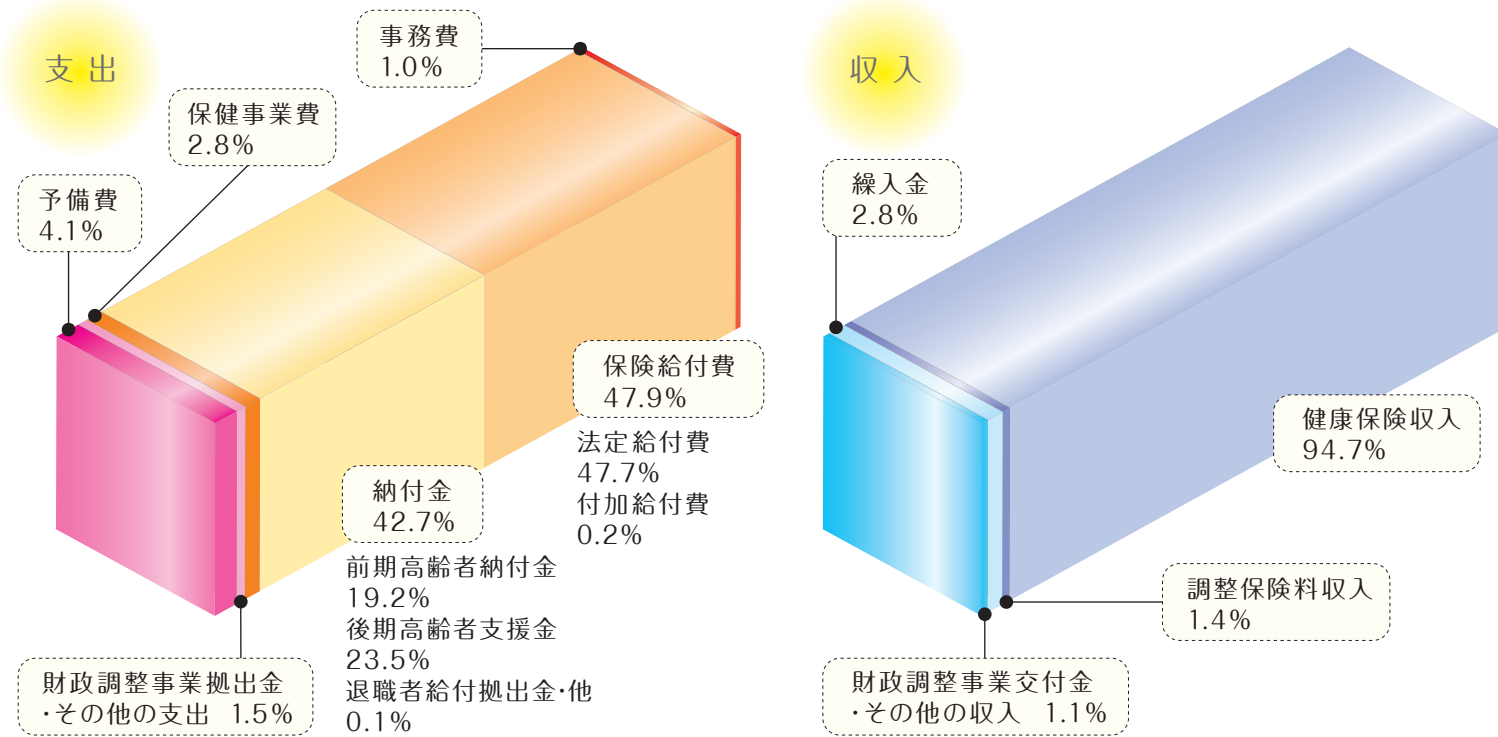
支出の状況
保険給付費と納付金だけで
支出全体の9割を占める

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充てられる保険給付費で、前年度比26億円増の351億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16億円増の313億円（被保険者1人当たり額では203,229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などの費用に、前年度より約4億円増の21億円を計上しています。当健保組合では、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節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、31年度の介護保険料率は、前年度に引き続き、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

支 出		
科 目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	714,473	4,639
保険給付費	35,089,054	227,851
法定給付費	34,980,946	227,149
付加給付費	108,108	702
納付金	31,297,314	203,229
前期高齢者納付金	14,070,374	91,366
後期高齢者支援金	17,225,353	111,853
病床転換支援金	80	1
日雇拠出金	1	-
退職者給付拠出金	1,506	10
保健事業費	2,083,470	13,529
財政調整事業拠出金	1,042,000	6,766
その他の支出	93,461	607
予備費	3,000,000	19,481
支出合計	73,319,772	476,102
経常支出合計	69,232,692	449,563

収 入		
科 目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
健康保険収入	69,457,749	451,024
調整保険料収入	1,042,000	6,766
繰入金	2,030,000	13,182
財政調整事業交付金	540,000	3,506
その他の収入	250,023	1,624
収入合計	73,319,772	476,102
経常収入合計	69,619,138	452,072

ご家族が就職や結婚をされたときは 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いたします。



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ら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、同居していない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

前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で約11万円強を負担する仕組みとなっています。削除されないままでいると、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。

	健康保険料率	介護保険料率 (40歳以上)	合計
当健保組合	$\frac{88}{1000}$	$\frac{15}{1000}$	$\frac{103}{1000}$
協会けんぽ	$\frac{100}{1000}$	$\frac{17.3}{1000}$	$\frac{117.3}{1000}$

協会けんぽより

40歳未満は $\frac{12}{1000}$

40歳以上は $\frac{14.3}{1000}$ も低く設定

健康保険料率は
30年度のままで置き
 $\frac{88}{1000}$ で

介護保険料率は
30年度のままで置き
 $\frac{15}{1000}$ で



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31年度予算では医療費を中心とする保険給付費が351億円、高齢者医療制度への納付金が313億円で依然として高額の推移しており、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、この数年、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31年度は平成30年度に引き続き、千分の88に据え置きます。介護保険料につきましても、平成31年度は平成30年度に引き続き、千分の15に据え置きます。

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17.3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ほうが千分の14.3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いますが、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。

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

$$660\text{万円} \times \frac{103}{1000} = 679,800\text{円}$$

協会けんぽの場合

$$660\text{万円} \times \frac{117.3}{1000} = 774,180\text{円}$$

年間1人当たり **94,380円** もお得
(被保険者本人分は会社と折半負担ですから47,190円お得)

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

$$450\text{万円} \times \frac{88}{1000} = 396,000\text{円}$$

協会けんぽの場合

$$450\text{万円} \times \frac{100}{1000} = 450,000\text{円}$$

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)

受けて延ばそう！健康寿命

平成31年度より 被扶養者の補助金額が 被保険者と同額に なりました

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31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」「生活習慣病健診＋婦人科項目」「人間ドック」「人間ドック＋婦人科項目」を契約健診機関などで実施いたします。**また、平成31年度より被扶養者の補助金額が被保険者と同額になりました。**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。

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. 生活習慣病健診＋婦人科項目**
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＋婦人科項目**
人間ドック＋婦人科検査（子宮がん検査、乳がん検査）



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

生活習慣病健診および生活習慣病健診＋婦人科項目（一部健診機関を除く）については、**無料**で受診できる健診機関のためおすすめです。

	生活習慣病健診	生活習慣病健診＋婦人科項目	人間ドック	人間ドック＋婦人科項目
被保険者 および 被扶養者	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。	

B 契約健診機関

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。

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	生活習慣病健診＋婦人科項目	人間ドック	
身体計測	問診	○	○	○	●
	身長	○	○	○	●
	体重	○	○	○	●
	BMI	○	○	○	●
	腹囲	○	○	○	●
	視力	○	○	○	
	聴力	○	○	○	
尿検査	血圧	○	○	○	●
	尿蛋白	○	○	○	●
	尿糖	○	○	○	●
血液検査	尿潜血	○	○	○	
	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	○	○	○
		ALP	○	○	○
	脂質代謝	総コレステロール	○	○	○
		中性脂肪	○	○	○
		HDLコレステロール	○	○	○
	糖代謝	LDLコレステロール	○	○	○
		空腹時血糖又はHbA1c	○	○	○
		腎機能	○	○	○
	腎機能	クレアチニン	○	○	○
		尿酸	○	○	○
		CRP	○	○	○
膵機能	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	○	○
心臓検査	心臓検査	胃腸X線	○	○	○
		心電図	○	○	○
		肺機能検査		○	
眼底検査	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	○
		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	生活習慣病健診＋婦人科項目	人間ドック	人間ドック＋婦人科項目
被保険者 および 被扶養者	16,000円＋消費税分	19,000円＋消費税分	16,000円＋消費税分	19,000円＋消費税分

※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、生活習慣病健診＋婦人科項目、人間ドック、人間ドック＋婦人科項目のいずれか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



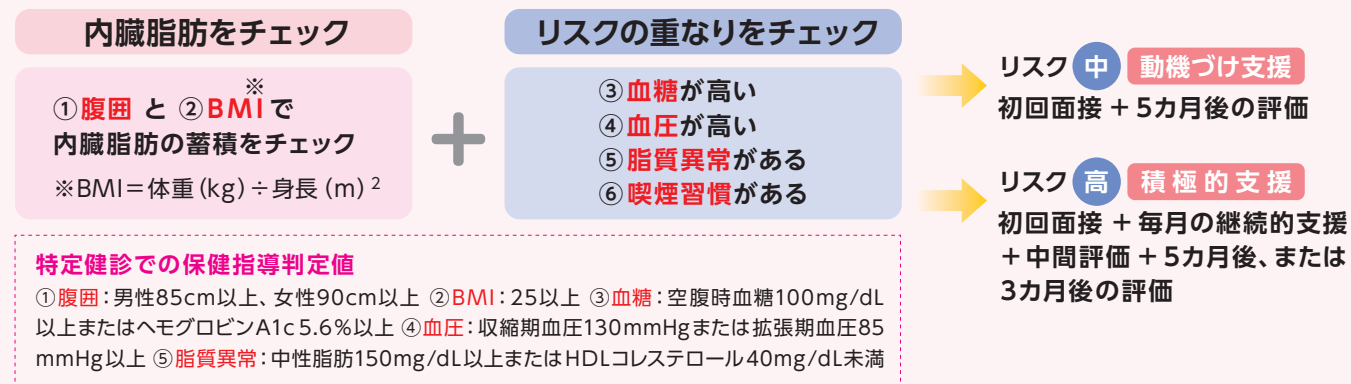
「積極的支援」と 「動機づけ支援」の 2種類があります

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ています。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。



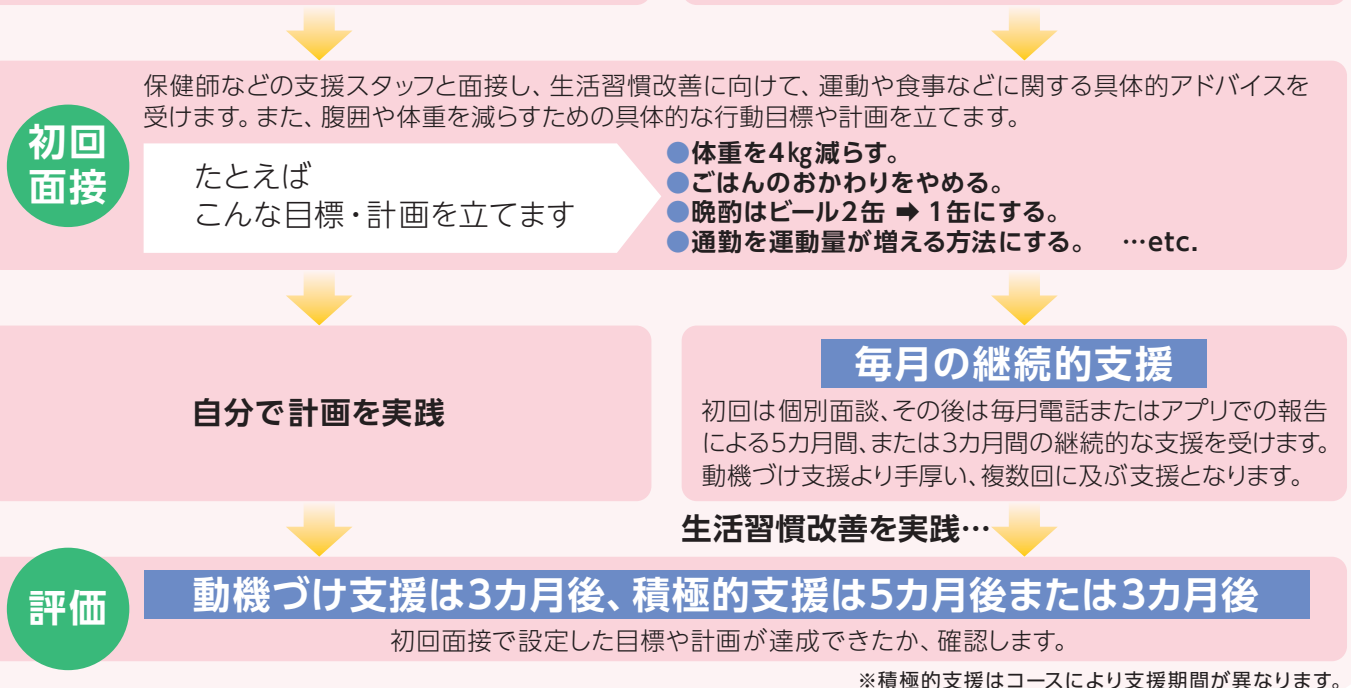
特定保健指導は例えば次のようなことを行います

「動機づけ支援」の案内 をもらったAさん

「積極的支援」の案内 をもらったBさん

動機づけ支援では、こんなことをします

積極的支援では、こんなことをします



※積極的支援はコースにより支援期間が異なります。

健診結果の活用術

健診は「受けること」が目的ではありません。

「その後、どうするか」が重要です。

受けっぱなしの検査ほどもったいないものではありません。

健診は毎年必ず受診し、結果を見直して、

生活習慣の改善に役立てましょう。



異常なし
だったら…

昨年より悪化している項目はありませんか？

基準値の範囲内でも、昨年より数値が悪化している項目があれば、体の中で異常が起こり始めているサインかもしれません。できることから改善しましょう。

「要経過観察」
だったら…

生活習慣改善にトライ！

基準値を外れた検査項目をよく確認し、改善できる生活習慣があれば、積極的にトライしてください。

「要精密検査」
「要治療」
だったら…

決して放置せず、必ず再検査や治療を受けましょう

必ず再検査または医療機関を受診してください。病気が発見されても、早期治療できれば、より少ない負担で健康を取り戻すことができます。

健診結果を活用し、好循環サイクルを作りましょう！

毎年必ず受けることが
大切です

年1回、
健診を受ける

結果を昨年と比べて
悪化していないか確認

健診結果を参考に、
生活習慣を改善

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ています。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。

もし支援金が増加されると、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：11.7km
●歩行時間：5.0時間

- ①西高島平駅
↓0.8km
- ②郷土資料館
↓0.3km
- ③赤塚城本丸跡
(赤塚公園内)
↓0.7km
- ④東京大仏(乗蓮寺)
↓0.8km
- ⑤赤塚植物園
↓1.0km
- ⑥松月院
↓2.4km
- ⑦光が丘公園
↓2.5km
- ⑧愛染院
↓1.5km
- ⑨寿福寺
↓0.4km
- ⑩春日神社
↓1.2km
- ⑪豊島園
↓0.1km
- ⑫西武豊島園駅



⑪豊島園

大正15(1926)年開園の首都圏有数の規模と歴史を誇る総合遊園地。室町時代に豊島氏が築造した練馬城の跡地を中心として造園された。春はソメイヨシノ、初夏はアジサイの名所としても有名。



Walking Course

⑫豊島園駅

西武豊島線と都営大江戸線の2つの同名の駅がある。豊島園により近いのは西武線の方だが、都営大江戸駅も地上での距離は100mほどしか離れていないので、豊島園へのアクセスとしては両駅とも便利な位置にある。

⑩春日神社

鎌倉時代に源頼朝の家来工藤祐宗が奥州合戦に向かうとき、自分の先祖の藤原氏の氏神である春日大社の祭神を勧請したのが始まりといわれる。この神社のある春日という地名はこの神社に由来する。

⑨寿福寺

練馬区春日にある真言宗豊山派の寺院で本尊は薬師如来。本山は奈良県の長谷寺である。開山の年は不詳だが、万治2(1659)年以前からあったといわれている。本堂は明治26(1893)年に焼失したが、明治43(1910)年に再建された。



⑥松月院

室町時代に千葉県市川市から移ってきた千葉自胤が中興の祖。江戸時代には徳川歴代の將軍より庇護を受け発展した。幕末には砲術家高島秋帆がこの地で砲術訓練を行ったときにここに本陣を置いた。高島平の名は彼の名前にちなんでおり、境内にはその顕彰碑もある。



快汗ウォーキングコース

西高島平から赤塚公園、東京大仏、松月院、光が丘公園、愛染院、寿福寺を経て豊島園駅へと歩く半日コース

①西高島平駅

昭和51(1976)年開業の都営三田線の始発・終着駅。ホームは高架上にある。現在は東急目黒線と相互乗り入れが行われており、東急東横線を通じて横浜方面まで直通でつながっている。



②郷土資料館

赤塚公園の北に隣接する赤塚溜池公園にある板橋区立の資料館。区内にあった古民家や井戸小屋、納屋などが移築されている。資料館内には板橋区の歴史がわかる資料も展示されている。



④東京大仏(乗蓮寺)

東京大仏の名でよく知られているが、お寺の正式名は乗蓮寺。応永年間(1394~1427年)創建と伝えられる。天正19(1591)年には徳川家康より十石の朱印地を賜った。昭和52(1977)年に建立された東京大仏は板橋区内で有数の人気スポットとなっている。



③赤塚城本丸跡(赤塚公園内)

室町~戦国時代にこの地を治めた千葉氏の居城跡。都立赤塚公園内の丘陵地の広場にある。千葉氏は北条氏の有力な家臣だったが、天正18(1590)年に豊臣秀吉により北条氏が滅ぼされると千葉氏も所領を没収され、赤塚城も廃城となった。



⑤赤塚植物園

武蔵野の丘陵地の自然を活かして作られた板橋区立の植物公園。本園と万葉・薬草園の2つに分かれ、1ヘクタールの敷地内に多くの樹木や野草が植栽されており、心休まる散策コースとなっている。



⑧愛染院

永享5(1433)年創建と伝えられる愛染明王を本尊とする真言宗豊山派の寺院。愛染明王は秘仏とされ、像の厨子が開帳されるのは正月三が日だけで、さらに本堂が開かれて内部が一般公開されるのは元旦の午前0時から新年法要が行われる数時間だけなので一般人が愛染明王像を見ることはほとんど不可能。

⑦光が丘公園

昭和56(1981)年に開園の練馬区最大の公園。光が丘団地およびその北側にある商業施設に隣接している。戦中には特攻の出撃基地ともなった成増飛行場、戦後すぐは米軍のグラントハイツがあった。野球場やテニスコート、体育館、図書館、バードサンクチュアリもあり、近隣住民の憩いの場となっている。





代表取締役社長

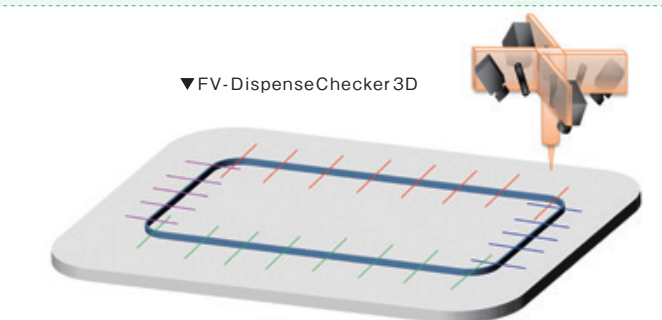
阪本 奇男さん

株式会社ファースト

(神奈川県大和市)

<https://www.fast-corp.co.jp/>

人間の目と脳に代わる画像処理システムを創造して さまざまな分野の産業に優れた技術を提供



▼FV-DispenseChecker 3D



◀画像入力ボード
FVC07



▲AI評価キット



◀位置決め画像処理装置



▲3D画像認識を利用したピッキング



▲3D画像認識を利用したプロジェクタ投影

(株)ファーストは独自の優れた画像処理技術でさまざまな分野の産業に貢献している会社です。大和市にある本社で代表取締役社長の阪本奇男さんにお話を伺いました。

会社の創立はいつですか？

1982年に当社の代表取締役会長の牧野正勝が大和市に画像処理専門メーカーである(株)クリエイティブシステムを立ち上げたのが始まりです。1991年に社名を(株)ファーストに変更しました。社名のFASTはフューチャー(F)、オートメーション(A)、システム(S)、テクノロジー(T)の頭文字を併せたものです。現在、大阪と名古屋に営業所を開

設しており、104名の社員が働いています。

御社の業務の内容はどのようなことでしょうか？

当社の業務をひとことというならFA(ファクトリー・オートメーション)に必要とされる画像処理技術のソフトとハードをさまざまな分野の産業に提供することです。当社は創業以来、画像処理技術の研究開発型企業として業務を続けてきました。他社にはまねのできないオンリーワン技術を開発し、それらの技術をそれぞれの分野でナンバーワンの技術に高めることを第一の目標にしています。

現在FA業界では人間の目と脳の働きの代わりをしてくれる機械による画像認識技術と画像処理技術がとも大切になってきています。当社は機械による画像認識・処理能力を「いかに人間に近づけるか」ということと「いかに人間を超越させるか」という2つの命題にチャレンジしています。そのために「他からの支配や助力を受けず、TPOを自ら認識して行動する」自律見当識を持つシステムの開発を行っています。

これからの展望についてお聞かせください

これからはロボットやAIを活用した製造技術がさらに必要とされる時代になってくると思います。ロボットにせよ、AIをベースにした機械にせよ、視覚は欠くことのできない要素の一つとなります。そのために必要とされる技術に一層力を注いでいきたいと考えています。

これからは国内のみならず、アジアを中心とした海外市場のお客様により良い技術を提供し、多くのお客様の問題解決にお役に立ちたいと考えています。また、アジアをリードする画像処理技術を持つ企業としてシェアの拡大とさらなる成長を実現できればと思っています。



代表取締役社長

合場 直人さん

池袋地域冷暖房株式会社

(東京都豊島区)

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

サンシャインシティとその周辺施設の 冷暖房を担うビルの下の力持ち

池袋地域冷暖房(株)は池袋のサンシャインシティとその周辺にあるビルや施設に冷暖房や給湯のための熱供給を行っている会社です。サンシャインシティにある会社を訪ねて、総務部の鶴岡養治さんと桃井直美さんにお話を伺いました。

会社の創立はいつですか？

当社は池袋副都心再開発事業の一環として、池袋のサンシャインシティ及びその周辺のビルや施設に、冷暖房や給湯のための熱供給を行うことを目的として、1973年10月に設立されました。サンシャインシティの建設に合わせてエネルギープラントの工事を行い、1978年4月に操業を開始しました。創業開始以来24時間365日、安全で安定した熱供給を続けています。

御社の業務の内容はどのようなことでしょうか？

当社は社名の通り「地域冷暖房」という事業を行っています。「地域冷暖房」とはある一定の地域内で建物ごとに行われている冷暖房の代わりに、単独に設置されたエネルギープラントで集中的に冷水や蒸気をつくり、配管を通じて地域内のビルや施設へ供給し、それぞれが供給された冷水や蒸気を利用して冷暖房を行うことをいいます。いわば、「地域内セントラル冷暖房システム」です。当社のエネルギープラントはサンシャ



▲ターボ冷凍機



▲ボイラ



▲吸収冷凍機

インシティの地下にあります。そのエネルギープラントで冷房に使われる冷水や暖房や給湯の熱源となる蒸気をつくり、道路下に埋設した配管を通じて、周辺地域の12カ所のビルや施設に熱供給を行っています。サンシャインシティ内のビルのほかにも豊島区庁舎や大学、企業のビル、地下鉄駅などがあります。

配管の総延長は1.8kmでこの配管で結ばれた建物の供給延床面積は58万㎡に及びます。これは東京ドーム13個分にもなる広さです。

御社のPRポイントについてお聞かせください

東京都では大規模な約1,000事業所に対し、CO₂の削減を義務付けています。その中で地球温暖化対策に特に優れた事業所を優良特定地球温暖化対策事業所として、①トップレベル事業所、②準トップレベル事業所として認定しています。当社は準トップレベル事業所に認定されています。今後もCO₂やNO_xの



▲中央監視システム



サンシャインシティ▶

排出削減に向けた取り組みを行い、ヒートアイランド対策や大気汚染防止に努めています。

Q 食道がんが見つかった。 大きな手術が必要？

64歳の夫。人間ドックの胃カメラ検査で、偶然、食道がんが見つかり、専門医への受診をすすめられました。自覚症状はまだないようですが、食道がんというと大きな手術になるのではないかと心配しています。食道がんの治療法について教えてください。（石川県 M）

A 手術が基本だが、早期発見なら 負担の少ない内視鏡治療も可能

食道がんのもっとも一般的な症状は食べ物の通過障害です。食事をしたときに何か引つかかる感じがする、通りが悪くなってきたなどの症状が特徴です。その他の症状としては、がんのリンパ節転移によって声がかれること（嚥声^{えんせい}）も特徴の一つです。気管系にがんが広がることにより、せき、たんなどの症状も出現します。近年、増加している逆流性食道炎はバレット食道（食道の粘膜が胃の粘膜に似た状態に置き換わる）を引きおこし、欧米の白人では食道がん発生のリスクとされています。この場合は胃液の逆流症状、胸焼けなどが特有の症状です。また、喫煙、アルコール摂取は食道がん発生のリスクを高めます。とくに、アルコール摂取により赤くなる人はフラッシュヤーと呼ばれ、その遺伝的な背景から

リスクが高くなります。

いずれの場合でも内視鏡検査（胃カメラ）が大変重要な検査です。早期の食道がんは肉眼ではわかりにくく、ヨードの製剤により色素をつける色素内視鏡が非常に役立ちます。さらにリンパ節や肺、肝臓への転移がないか、CT検査など進行度に応じた検査が必要となります。

食道がんの標準的な治療は手術ですが、早期のがんに対しては内視鏡を用いた治療が可能です。症状が現れてから検査を受けたのでは内視鏡治療が可能な段階での発見は難しいため、症状のない段階で発見することが重要です。前述のリスクの高い人は、症状がない段階でも、たとえば胃がん検診で内視鏡を選択して食道もみておくことがおすすめです。

食道がんは再発のリスクが少なくないがんの一つですが、手術、抗がん剤、放射線の組み合わせにより、治療成績は向上しています。また、厳密な診断に基づき、内視鏡的に粘膜の下（^{はく}）の層まで剥離切開する治療（ESD）により治療可能ながんも増えてきています。食道がんの手術は頸部^{けいぶ}、胸部、上腹部の3つの領域のリンパ節を切除するため、からだへの負担が少なくありません。高度な手技も要求されるため、食道を専門としている施設での治療が安心です。日本食道学会にて認定されている施設、食道外科専門医による治療が一つの目安となります。

●日本食道学会
<http://www.esophagus.jp/>



回答者 ▼ 千葉大学大学院医学研究院
先端応用外科学 教授 松原 久裕

Q 指がしびれるが、 動かすと治まる。 原因と治療法を知りたい

31歳、女性。出産後、人さし指と中指がしびれるようになりましたが、指を曲げたり伸ばしたり、手を振ったりしていると治まるのでそのままにしています。進行する病気でしうか。治療法があれば教えてください。（群馬県 Y）

A 手根管症候群が疑われる。 ステロイド注射などで治療する

相談者の症状から、手根管症候群であると思われます。手根管症候群の症状は、親指（母指）から人さし指、中指、薬指までのどこかの指がしびれてくるもので（薬指は親指に近い側がしびれる）、朝方に症状が悪化することが多く、初期には手を振るとしびれが改善するという特徴があります。女性に多く、閉経期・妊娠・産後に比較的多くみられます。病気が進行すると親指のつけ根の筋肉（母指球筋）がやせてきて、字を書いたり、箸を使うのが困難となりますが、そのような症状は更年期以降の患者さんに多くみられます。閉経以後・妊娠・産後の女性に共通する背景として、女性ホルモン（とくに卵胞ホルモン^{らんぽうホルモン}）のバランスが変わることが関連していると考えられます。

手のしびれの直接の原因は、手首にある手根管といわれる場所ので正中神経が屈筋腱と手首の靭帯^{じんたい}に挟まれることによりです。靭帯の肥厚が原因のこともありますが、大半は屈筋腱の腫れによって神経が圧迫されることが原因です。この屈筋腱の腫れが女性ホルモンのバランスと大きく関係していると考えられます。治療としては、最初は屈筋腱の腫れを取る目的で、手根管の中にステロイドの注射を行います。ステロイド注射の効果がなかったり、くり返し再発する場合は手術によって手根管部の靭帯を切って神経を開放する手術を行います。

相談者は産後ですので、前述したようなことが背景でしう。その場合、授乳が終わると改善することが多いですが、しびれや痛みが進行性の場合や、授乳が終わっても症状が改善しない場合は、手の外科の専門医による診察を受けられることをおすすめします。日本手外科学会のホームページから、お住まいの地域の手外科専門医を探すことができますので参考にしてください。

●日本手外科学会「手外科専門医名簿」
<http://www.jssh.or.jp/ippan/senmon/senmoni-meibo.html>



回答者 ▼ 四谷メディカルキューブ（東京都）
手の外科・マイクロサージャリーセンター長 平瀬 雄一

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

お盆期間の抽選申し込みは
2泊まで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26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**5月14日(火)**に**当選者へ郵送**でお知らせいたします。
③5月15日(水)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 夏のお盆期間 抽選申込書

《期間 2019年8月10日(土)～17日(土)》

※お盆期間の抽選は**2泊まで**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 2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	()	

救急外来も高い加算がつく

診療時間外に診察してもらうと、初診料に時間外加算、休診日の日曜・祝日なら休日加算、深夜なら深夜加算が付きまます。
最近では、地域の医師会が在宅当番医を決めて対応したり、大きな病院が夜間や休日の患者を

受け入れる「救急外来」を設けたりしていますが、これらにかかった場合も、通常、時間外加算、休日加算、深夜加算が付きまます。
当番医や救急外来では、受けられる検査や治療が限られ、後日、診察を受け直すよう指示されることもあります。やむを得ない場合を除き、日中、加算のつかない時間帯に受診しましょう。

受診は 診療時間内が 基本です



診療時間外だとこんな加算が

医療機関だけでなく、急病者のために当番制で夜間や休日に開いている薬局も、夜間や休日に処方せんを提出すると加算が付きまます(いずれも健康保険が適用されます)。

	加算の種類 (いずれか1つのみ加算)	医療機関 (カッコ内は6歳未満と妊婦の加算額)		薬局
		初診	再診	
時間外 加算	●おおむね午前8時前と午後6時以降。 土曜日は午前8時前と正午以降に診療した場合 ●休日以外を休診日にしている医療機関が、その休診日に診療した場合	850円 (2,000円)	650円 (1,350円)	調剤技術料* 同額を加算
休日 加算	その医療機関の休診日である日曜日、 祝日、年末年始に診療した場合	2,500円 (3,650円)	1,900円 (2,600円)	調剤技術料の 1.4倍額を加算
深夜 加算	午後10時から午前6時までに診療した場合	4,800円 (6,950円)	4,200円 (5,900円)	調剤技術料の 2倍額を加算

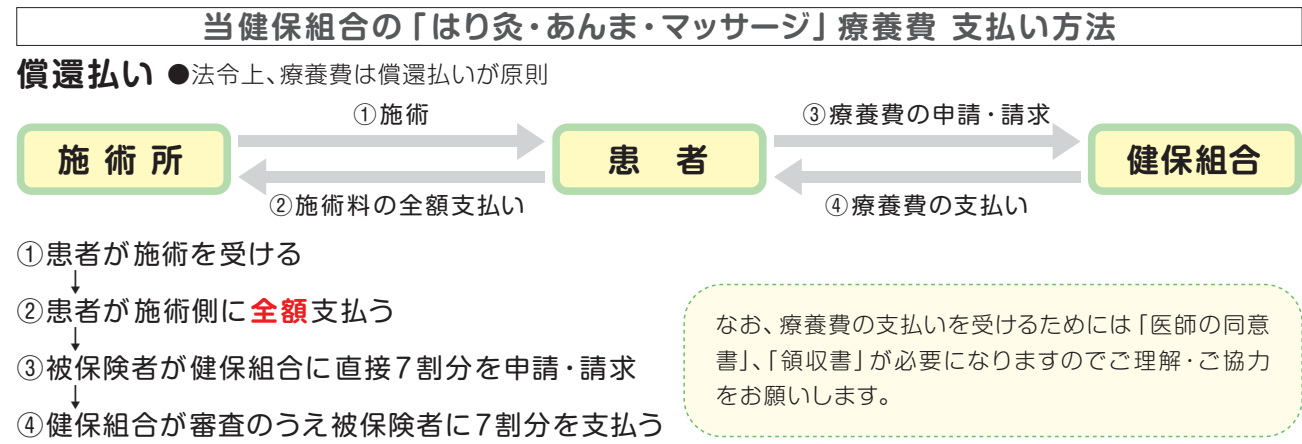
*夜間の救急医療のために診察を行っている救急病院、救急診療所などでは、時間外加算として2,300円(初診時)を加算するところもあります。

*医療機関のなかには、診療時間外に受診した患者に対し、独自で設定した金額を特別料金として徴収するところもあります(時間外選定療養費。全額自費)。

今年7月1日から

「はり灸・あんま・マッサージ」療養費の支払い方法が変わります

「はり灸・あんま・マッサージ」療養費の支払いについて、7月から支払い方式が変更になります。当健保組合は「償還払い」による支払いとなりますのでご理解・ご協力をお願いします。療養費の支払いは以下のようになります。



- ① 当健保組合の平成31年度の収入合計額は733億円となり、そのほとんどが皆様から納めていただいております。
- ② ご家族が就職や結婚をされたときは〇〇〇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。
- ③ 特定保健指導には「〇〇〇〇〇」と「動機づけ支援」の2種類があります。
- ④ 診療時間外に診察してもらうと、初診料に時間外加算、休診日の日曜・祝日なら休日加算、深夜なら〇〇〇〇がつきます。
- ⑤ 今号の表紙はスケートボードの〇〇〇〇選手。

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。本誌をよく読めばわかります。

- 送先行** 〒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
 5月17日(金)消印有効
- 締切り** 前号(第212号) 懸賞クイズ
- 答え**
- ① 健康保険組合
 ② 被扶養者
 ③ 5カ月
 ④ 無料
 ⑤ 伊藤有希
- 当選者**
 応募総数323名
 (宿泊招待券の応募118名、図書カードの応募196名、不正解9)の中から抽選で、次の方々が当選されました。
- 〈宿泊招待券〉**
 ステップサイエンス(株) 関 浩樹様
 (株)ヤマダプロダクツサービス 一野美由紀様
 近鉄エンジニアリング(株) 出口 貴之様
 櫻山工業(株) 原田 弘様
 東京重機(株) 飛ヶ谷美華様
- 〈図書カード〉**
 ニッコー・マテリアルズ(株) 池井戸 登様
 (株)進和 松原 友理様
 北越工業(株) 能登 勝好様
 (株)カズテクニカ 諏訪 仁様
 (株)マツイ 小野 立誠様



◆今号の表紙◆
「スケートボード」
 なかむら き さ
中村貴咲選手
 木下グループ

2000年5月、兵庫県生まれの18歳。サーファーのお父さんの影響でサーフィンをするようになり、そのサーフィンの感覚を磨くために6歳からスケートボードを始めました。スケートボードを始めてわずか2年ほどで大人と子供混合の大会で優勝し、天才少女現ると騒がれました。中学生になると全国大会で優勝を重ね、国内では敵なしといわれるまでに。その後、国外の大会でも優勝し、現在はプロスケーターの仲間入りをしています。スケートボードが新たな種目となった2020年東京オリンピックでのメダル獲得が大いに期待されています。

事業所数 1,125カ所

被保険者数 149,486人

平均標準報酬月額 366,056円

被扶養者数 107,593人

組合の現況

2月末現在

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
31年1月	株式会社エアロパートナーズ	航空機及び関連部品の製造、設計、販売	中央区
	シュナイダーエレクトリックソーラー株式会社	発電装置部品の製造、販売	港区
31年2月	日本ゲッツナー株式会社	騒音振動防止装置部品の設計、販売、コンサルティング	中央区
	STT株式会社	化学機械並びにこれらの部品の輸出入、販売	千代田区
	アルトリスト株式会社	食料品製造機械の製造、販売、設置	調布市
	ティッセングループ・スチール・ジャパン合同会社	鉄鋼及び半加工鉄鋼製品の商取引業(関連会社)	新宿区
31年3月	株式会社武井製作所	発電装置、各種産業機械部品の製造・販売	千葉県

第33回 東京総合健保 「硬式テニス大会」 参加者募集



日時・場所

- ダブルス 2019年5月11日(土)
 ●シングルス 2019年5月18日(土)
 いずれも大宮けんぽグラウンドテニスコート
 ●ダブルス、シングルス準決勝・決勝
 2019年6月8日(土) 品川プリンスホテル高輪テニスセンター

参加資格

当健康保険組合の被保険者であること

申込締切

2019年4月9日(火)
 午後5時

参加料

ダブルス…1チームにつき3,000円
 シングルス…1名につき1,500円

その他

- 雨天中止等の連絡(確認)先
 ・大宮けんぽグラウンド事務所(TEL048-623-2186/開催当日午前6時以降)
 ・東振協携帯サイト(<http://toshinkyo.sakura.ne.jp>/開催当日午前6時頃発表)
 ＊申込方法につきましては、当健康保険組合保健事業課(TEL03-5232-5006)まで。
 参加者多数の場合、抽選となります。

公 告

- 第2151号 30・12・1 事業所の編入について
- 第2152号 30・12・5 組合会互選議員選挙立候補届出の公告
- 第2153号 30・12・5 組合会互選議員選挙無投票の公告
- 第2154号 30・12・5 事業所の編入について
- 第2155号 30・12・10 組合会互選議員当選人の公告
- 第2156号 30・12・10 事業所の削除について
- 第2157号 30・12・10 株式会社エフオン白河 福島県白河市
- 第2158号 30・12・10 事業所の削除について
- 第2159号 30・12・10 株式会社エフオン日田 大分県日田市
- 第2160号 30・12・10 事業所の編入について
- 第2161号 30・12・10 事業所の編入について
- 第2162号 30・12・10 事業所の新規適用について

組合日誌

- 第213回理事會 31・2・13 決議事項
 (1) 平成31年度事業計画(案)及び収入支出予算(案)について
 (2) 事業所の編入について
 (3) 平成31年度準備金の運用方法について
- 第109回組合会 31・2・13 決議事項
 (1) はり師、きゅう師及びあん摩マッサージ指圧師の施術に係る療養費の事務取扱に関する件
 (2) 組合諸規程の新設、及び一部変更(案)に関する件
 (3) 平成31年度事業計画(案)及び収入支出予算(案)に関する件
 (4) 事業所の編入に関する件
- 報告事項
 (1) 理事長専決事項について
 (2) 組合の現況について