

2021 Winter No.220 Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合

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

- 令和3年 新年のご挨拶
- 被扶養者資格の再確認をしています
- インフルエンザワクチン、
この冬は家族そろって接種を！
- 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



河津桜の原木

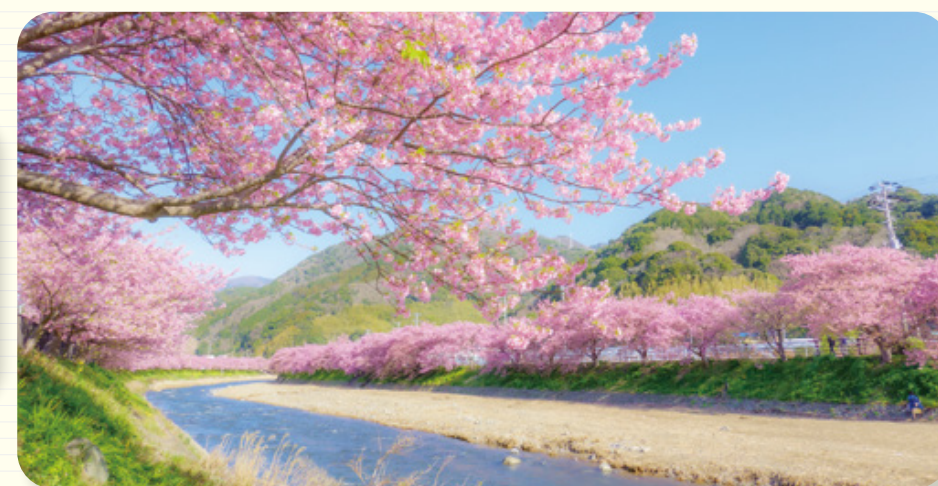
毎年2月から3月にかけて
河津桜まつりが開催されます

河津桜を見に 河津町へ！

(賀茂郡河津町)



河津桜には人だけでなくメジロも
多く寄ってきます



河津桜はソメイヨシノに比べ、ピンク色が濃いのが特徴です

●2021年「第31回河津桜まつり」の開催期間 2月10日(水)～3月10日(水)

お問い合わせ 河津町観光協会 ☎0558-32-0290

●「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場合

河津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。スムーズに行くためには「天城の里20」から車で行く場合、車を伊豆急行伊豆高原駅近くの駐車場に止め、電車を使って河津駅まで行くのがおすすめです。



菜の花も一緒に楽しめます

「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・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。

皆様に一日もはやく
平穏な日々が
戻りますよう
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、
新型コロナウイルス感染症によって先行きが見通せないなか、心身ともに大変なご苦勞をされておられるこ

と存じます。こうした状況下におきましても、当健康
保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を
賜り、厚く御礼申し上げます。

国内外で感染が拡大している新型コロナウイルスによっ
て、2020年は生活環境の変化を求められる一年となり
ました。日常生活に新しい生活様式を取り入れるなど
の社会変化に合わせ、「骨太方針2020」において
は医療・介護分野でのオンライン化の推進や、デー
タヘルス計画と重症化予防の推進を行う方針が示されま
した。日々変わる情勢に、「健康に生活する」ことの大切
さを実感されている方は多いと存じます。

健康で安心できる暮らしを保障する国民皆保険制度
は、わずかな負担で必要な医療が受けられる重要な制度
です。しかし、この制度の支え手の中核を担う健保組合
の財政状況は、加速する高齢化に伴う医療費の増加に
よって切迫しており、制度そのものの継続が危ぶまれて
います。

こうした状況を受け政府は、全世代型社会保障検討
保健指導を活用したデータヘルスの推進と重症化予防
のための各種保健事業を進めてまいります。皆様におか
れましては、引き続き体調に十分ご留意され、健康の
維持・増進に努めていただくとともに、ジェネリック
医薬品のご利用など医療費の節減にご協力をお願いいた
します。

皆様のもとに、一日もはやく平穏な日々が戻ります
よう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていた
だきます。

現役世代を守る

制度改革と

財政措置の実現を

健康保険組合連合会では
国に対して以下のような
要望を行っています

医療制度改革に関する要望

- ①後期高齢者の窓口負担について、低所得者に配慮しつつ原則2割とすべき
- ②高齢者医療保険における現役並み所得者の給付費に公費を投入
- ③大病院の外来受診時定額負担の対象拡大
- ④薬剤についての適正な処方のある方と保険給付範囲の見直し
- ⑤被用者保険の適用拡大に伴う任意継続被保険者制度等の見直し

国による財政支援に関する要望

2020年度の要望

- ①宿泊業や飲食サービス業など新型コロナ感染症拡大による財政影響が著しい健保組合への緊急支援
- ②健康保険料の納付猶予などコロナ禍における国の緊急施策に対応した保険者への財政支援

2021年度以降の要望

- ①新型コロナの影響により、財政がより逼迫した健保組合の拠出金負担軽減
- ②新型コロナ禍においても保険者業務を継続できるデジタル化への環境整備の支援



インフルエンザワクチン、この冬は 家族そろって接種を！

インフルエンザの
ワクチン接種は
早めが肝心

この冬は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行という大きな不安があります。予防の基本は、どちらも同じく手洗いやマスク着用などですが、インフルエンザにはワクチンという確実な予防策があります。家族全員が接種することで、予防効果が高まります。

早めに接種を済ませて流行に備えよう

昨シーズンは、11月上旬に流行入りし、流行のピークは12月下旬と早めでしたが、例年は12月～3月が流行シーズンとされます。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に大流行する、という事態を防ぐためにも、今シーズンはインフルエンザの流行を確実に抑えたいものです。

ワクチンの効果は、接種後2週間程度で得られ、5カ月

程度つづきます。大人は基本的に1回接種ですが、子ども（生後6カ月以上13歳未満）は2回接種です。1回目と2回目は2～4週間（できれば4週間）の間隔が必要となります。大人は11月中に、子どもはその1カ月前までを目安に接種を済ませておくと、本格的な流行の前にワクチンの効果を得ることができます。この時期に間に合わなくても、なるべく早めに接種するとよいでしょう。

重症化リスクの高い人は確実に接種を

インフルエンザワクチンの接種は、発症を防ぐだけでなく、重症化を防ぐという点で重要です。

高齢者、持病のある人などは、インフルエンザが引き金になって肺炎をおこすなど、ときには命にかかわるほど重症化することがあります。さらに、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症とでは、重症化リスクに重なりがみられます。少なくともインフルエンザの重症化

を防ぐために、できる対策、つまりインフルエンザワクチンの接種をしておきましょう。

また、保育所、学校、高齢者施設など、集団で過ごす場所は、感染が広がりやすい環境といえます。これらの利用者は、感染の可能性が高いので、その家族も含めて、確実にワクチンを接種しておき、リスクを抑えることがすすめられます。

とくに接種がすすめられる人

たとえば…

- 65歳以上の高齢者
- 60～64歳で次のような持病のある人
 - 呼吸器・心臓の慢性の病気
 - 糖尿病など代謝系の病気
 - 腎臓の機能の低下
- 幼児（ワクチン接種は生後6カ月から可能）
- 妊娠している人
- 保育所、学校、高齢者施設など、集団で過ごす人
- 流行期に受験や重要なイベントを予定している人

2020/2021 冬シーズンのワクチン株

- A/Guangdong-Maonan（広東・茂南）
SWL1536/2019（CNIC-1909）（H1N1）
- A/HongKong（香港）/2671/2019（NIB-121）（H3N2）
- B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- B/Victoria（ビクトリア）
705/2018（BVR-11）（ビクトリア系統）

※赤字は前シーズンから変更されたワクチン株。

インフルエンザのワクチン株（A型2種類、B型2種類）は、シーズンごとに見直されています。WHO（世界保健機関）は、昨シーズン流行した世界各国のウイルスを分析し、推奨株を発表します。それを参考に、さらに国内の流行株の分析を加え、もっとも効果が期待でき、安定して供給できる株が選定されます。ウイルスの変異に応じて有効なワクチン株も変わるので、ワクチンは毎シーズン接種することが大切です。

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している場合には、被扶養者から除く手続きをお願いいたします。

被扶養者には家族なら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、家族なら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。

具体的には、被保険者が被扶養者になっている方の

生活費の半分以上を、将来にわたって継続的に援助する経済能力がある場合であって、被扶養者が、自分自身の生活費を自身の収入等だけではまかなえないときに、生活費の半分以上を被保険者から援助されている状況をいいます。

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12万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。

- 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）

被扶養者として認定できない場合

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。

保険証を添えてすみやかに届出を！

被扶養者の範囲 （収入の認定基準条件）

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。

2021年3月から

マイナンバーカードが 保険証として利用できます

マイナンバー（個人番号）とは、日本に住民票のあるすべての人に与えられる12桁の番号のことです。

申請すると顔写真の入った「マイナンバーカード（個人番号カード）」が交付されます。

2021年3月から順次、マイナンバーカードが保険証（健康保険被保険者証）として使えるようになる予定です。

従来の保険証も引き続き使えます

2021年3月以降も従来の保険証を使用できます。なお、保険証の記号・番号に、個人を識別する2桁の番号が付与されることになっており、2021年4月以降の新規加入者には2桁番号の記載された保険証が交付される予定です。



マイナンバーカードを保険証として使うまでの流れ

① まずはマイナンバーカードを申請

現状ではまだマイナンバーカードの交付を受けた人は少なく、通知カードしか持っていない人が大多数です。まずはマイナンバーカードを申請しましょう。マイナンバーカードはスマートフォン、パソコン、郵送、町なかの

証明用写真機で申請できます。

約1カ月後に市区町村から「交付通知書」が届いたら必要書類を持参してマイナンバーカードを受け取ります。詳しくは下記のホームページなどで確認できます。

●マイナンバーカードの交付申請

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

② マイナポータルで事前登録をする

マイナポータルは、子育てや介護などの行政手続きの検索やオンライン申請ができる自分専用のサイトです。マイナンバーカードを保険証として利用するには、パソコンか

スマートフォンでマイナポータルを開き、事前登録をすることが必要です。登録の申し込みは2020年度からできるようになりました。

●マイナポータル

https://myna.go.jp/SCK0101_01_001/SCK0101_01_001_InitDiscsys.form

③ 受診したとき医療機関の受付でカードリーダーにカードをかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざすと、顔写真を機器が確認するとともに（職

員が目視で確認する場合もある）、カードのICチップにより、被保険者・被扶養者の資格をオンラインで確認します。

Q...もしカードを紛失したら どうすればいい？

A... マイナンバーカードのICチップには受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報は含まれません。もし失ったり、なくなったりした場合は右記のフリーダイヤルでカードの一時利用停止を受け付けています。また、紛失後に再申請して新しいカードが届き、以前と番号が変わった場合には会社を通じて健保組合に再度提出してください。

●マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

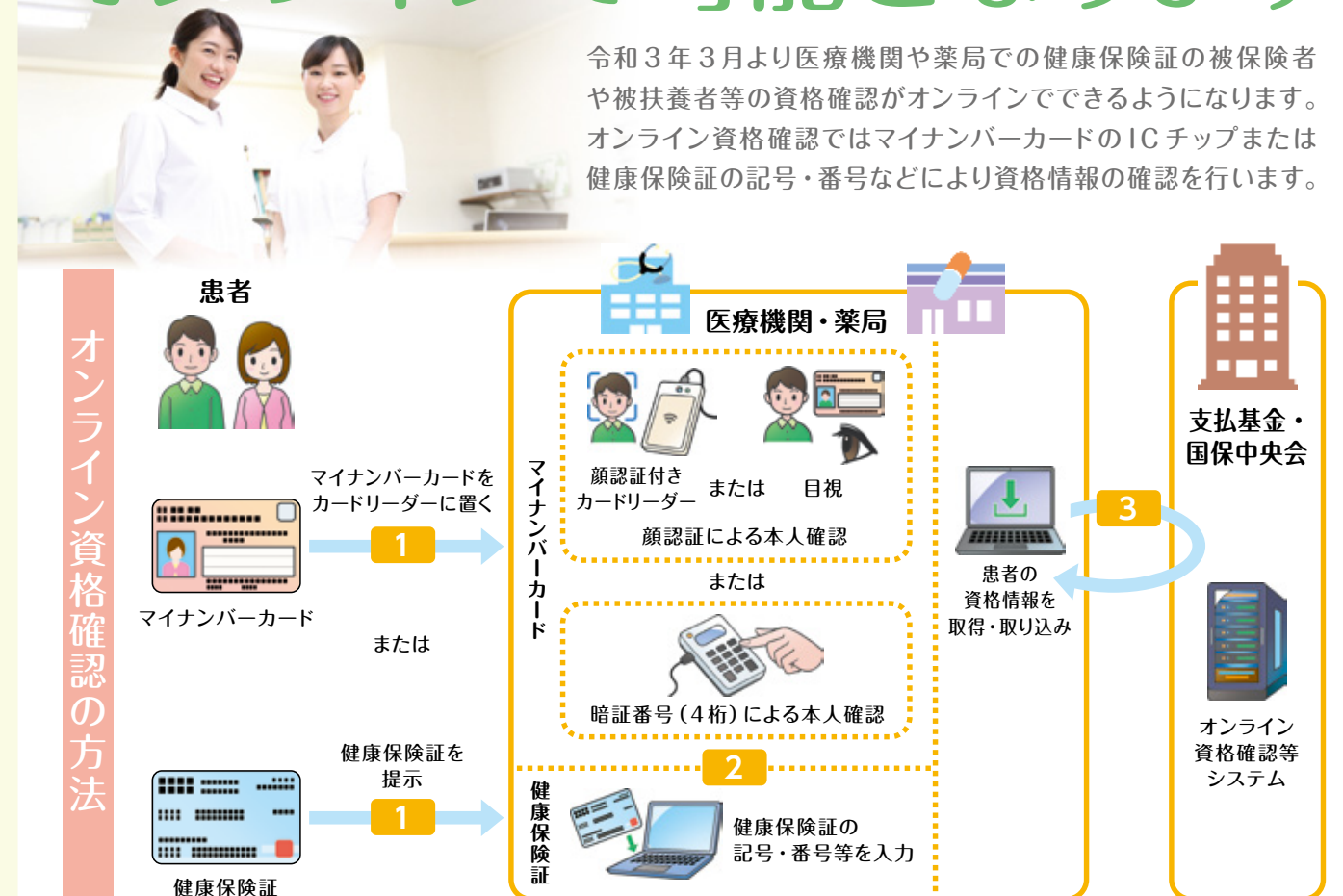
（年末年始を除く）

*紛失や盗難によるマイナンバーカードの利用停止は24時間365日受け付け。

2021年3月(予定)から

健康保険証の資格確認が オンラインで可能となります

令和3年3月より医療機関や薬局での健康保険証の被保険者や被扶養者等の資格確認がオンラインでできるようになります。オンライン資格確認ではマイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号・番号などにより資格情報の確認を行います。



オンライン資格確認
によるメリット

健保組合に申請しなくても「限度額認定証（高額療養費適用の場合に一定額以上の自己負担をしなくてすむ認定書）」が取得できる（予定）

オンライン資格確認 Q&A

Q... オンライン資格確認のできる医療機関ではマイナンバーカードがないと受診できないの？

A... 健康保険証があれば受診できます。健康保険証とマイナンバーカードのどちらでもオンラインで資格確認ができるようになります。

Q... 医療機関や薬局ではマイナンバーによって資格認定を行うのですか？

A... 医療機関や薬局では患者さんのマイナンバー（12桁の番号）によって資格認定を行うことはありません。オンライン資格認定ではマイナンバーではなく、マイナンバーカードのICチップ内の利用者証明用電子証明書を利用します。

佐久スキーガーデン『パラダ』

SKIN! BOARD! WINTER! 上信越道 佐久平PA隣接! 佐久スキーガーデン

PARADA

サクッと! 滑って! 遊んで! パラダ!

雪道が苦手な私でも
楽々アクセス!

上信越自動車道
佐久平スマートIC
隣接!

晴天率
90%

初心者向けの
レッスンも
充実!

お得意なメニューが
さらに
お得に!

2020-2021
WINTER

GoToトラベル対象ホテル

リフト
パック券
割引券

パラダの
コロナ対策!

●営業時間については、天候等により変更となる場合がございます。
●本券は、1枚につき3名まで利用できます。
●本券の領収書は、現金との併用はできません。
●他の割引サービスとの併用はできません。
●リフト券のレンタル割引は、スキー・スノーボード、ウェア・ウェアレンタル1日レンタルのみ対象となります。

■リフト券
リフト1日券+食事券1,000円+レンタル料300円
■リフト券
南北パラダチケット売り場
■リフト券
3/15~3/21は専科金です。専科金との併用はできません。

区分 利用日 通常価格 割引価格 利用人数

大人	全日	5,500円	5,000円	
小学生 シニア	全日	4,500円	3,900円	

佐久スキーガーデン パラダ
TEL 0267-68-5116
〒880-0002 長野県佐久市上平尾 00001

HTTPS://WWW.SAKU-PARADA.JP/

ニュー・グリーンピア津南

契約保養施設 冬得15周年記念

ニュー・グリーンピア津南

ホテル前がスノーグレンデ! 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 '20.12/24~4/3
大人お一人様
リフト券付 12,700円~

GoToトラベル対象ホテル

■リフト1日券付 (又は半日券2枚) プラン
【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	12/26~29、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	14,430	17,130	20,900
2名	13,700	15,330	18,030	21,900

※お得期間: 12/24・25、2/15~3/19の平日日&限定日 (WEB掲載)
■特定日: 12/28・29は休前日料金。※3/13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% (12/30~1/3、3/13は70%) です。
●たっぷり滑る「2泊リフト3日券付プラン」もごさいます (WEB限定)。
●部屋: 和室10畳・8畳、洋室ツイン、東館和室10畳タイプがございます。【全室禁煙】
■【夕食】和洋バイキングまたは和食基本会席より選べます。【朝食】バイキング。
●交通案内: 関越道「塩沢石打IC」より約40分。越後湯沢駅より無料送迎バス有。

ご予約
お問合せ

グリーンピアセンター
049-277-4611

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。

「山中湖」の 観光地で味わえる “非日常”への小さな旅

特別なホテル滞在に彩りを添える、そんな立ち寄りスポットが多数ある山中湖。
さあ、この冬は山中湖の魅力を再発見する旅へ。



詳しい旅の情報はこちら▶



富士マリオットホテル山中湖

山梨県南都留郡山中湖村平野1256-1

GoToトラベルキャンペーン対象プラン

グリル料理をメインにワンランク上の食材を楽しむ
1泊2食付き Premium Dinnerプラン

期 間 ~2021/3/31 泊

お部屋 41㎡のゆったりスーペリアツインルーム

料 金 1泊2食 大人 21,120円~



シモンズベットの雲の上の寝心地をー

スマイルスキーリゾート

maiko 開越道 塩沢石打ICから約1分!

1dayパス 大人 5,000円→3,800円

購入特典付! レンタルセット 300円OFF/スクールレギュラーレッスン 300円OFF
日帰りスキーセンターバス200円OFF

湯沢中里 YUZAWA NAKAZATO 開越道 湯沢ICから約10分!

リフト1日券 大人 4,500円→3,600円

購入特典付! レンタルセット500円OFF
(スキー or ボードセットまたはスキー or ボードセット+ウェア)

muica 開越道 六日町ICから約5分!

リフト1日券 大人 4,000円→3,100円

購入特典付! レンタルセット1日割引 大人1,000円・小学生500円OFF
スクール一般レッスン 1日1,000円・半日500円OFF

ninox 日本海東北道 聖籠新発田ICから約20分!

リフト1日券 大人 4,200円→3,400円

購入特典付! レンタルセット 500円OFF/スクール一般レッスン 500円OFF

雪だるま高原 北陸道 上越・柿崎ICから約40分!

リフト1日券 大人 4,200円→3,200円

購入特典付! レンタルセット 500円OFF/スクール一般レッスン 500円OFF

Smile Resort 2020-2021シーズン 共通割引券

レンタル割引
スクール割引など
うれしい
購入特典付!!



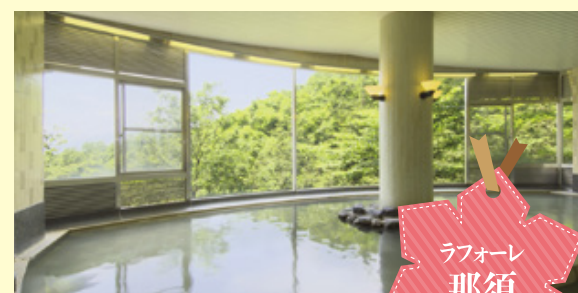
契約先団体名

産業機械健康保険組合

●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。
●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。

1	シ
2	高
T	中
	小

有効期間 2020-2021シーズン終了まで



GoToトラベルキャンペーン対象プラン

冬のお得旅♪
那須の硫黄泉で身体ポカポカ湯ごもりプラン

乳白色の硫黄泉が特長の温泉に浸かったあとは、地元の食材を使用したホテル
自慢のご夕食と那須の地酒セット*に舌鼓。那須の冬を存分にお楽しみください。

期 間 ~2021/3/31 泊 ※除外日あり

料 金 1泊2食 大人 16,170円~ お子様 8,250円~

*地酒セットは、ご夕食時に大人の方のみのご提供となります。



GoToトラベルキャンペーン対象プラン

湖が見えるお部屋に泊まる
1泊朝食付きプラン

悠々と水をたたえる日本の湖、周囲に広がる山々と田園の風景は季節ごとに表情を
変え訪れる人を飽きさせません。そんな琵琶湖湖畔に佇むホテルで優雅なひとときを。

期 間 ~2021/3/31 泊 ※除外日あり

料 金 1泊朝食/デラックスルーム(40㎡) 泊

大人 11,935円~ お子様 9,818円~ ※この他のお部屋タイプもございます。

◎掲載の料金はGoToトラベルキャンペーン割引前の料金となります。またGoToトラベルキャンペーンは2021年1月31日までが対象となり、予算がなくなり次第終了となります。
※本誌掲載の料金は法人契約によるラフォーレ倶楽部会員料金及び定員利用時1名様あたりの料金となり、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。
※お子様料金は小学生以下 (ブッフェの場合、4歳~小学生) の方が対象です。※写真はイメージです。※2020年10月現在の情報です。

GoToトラベル
キャンペーン割引で
会員料金からさらに
35%OFF!

GoToトラベルキャンペーンは2021/1/31まで! ご予約はお早めに!

プランの詳細・ご予約はラフォーレ倶楽部WEBサイトへ
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

新型コロナウイルス
感染症への対策

- コース距離：12.4 km
- 歩行時間：約4.0時間

- 1 西武豊島園駅
↓0.2km
- 2 としまえん(跡地)
↓1.2km
- 3 不動明王
↓0.4km
- 4 高稲荷神社
↓1.6km
- 5 都立城北中央公園
↓2.1km
- 6 上板橋
↓2.0km
- 7 氷川つり堀公園
↓0.2km
- 8 氷川神社
↓2.7km
- 9 谷津大観音
↓0.5km
- 10 音無もみじ緑地
↓0.2km
- 11 金剛寺
↓0.7km
- 12 王子神社
↓0.2km
- 13 音無親水公園
↓0.4km
- 14 JR王子駅



13 音無親水公園

石神井川の旧流路に整備された公園。石神井川は北区付近では“音無川”と呼ばれており古くから行楽の名所となっていた。昭和30年代から始まった改修工事によって飛鳥山公園の下に2本のトンネルが掘られ親水公園に作り替えられた。現在、「日本の都市公園100選」に選ばれている。



10 音無もみじ緑地

石神井川の護岸工事の際に、石神井川が蛇行していた部分を川の入江として残し、公園として整備された。土地がすり鉢状の形状になっており、川岸まで下りることができる。紅葉の名所として有名だったことから「もみじ緑地」と名付けられたが、現在ではむしろ桜の名所として知られ、シーズンには賑わいを見せる。

12 王子神社

JR王子駅近くにある神社で、旧称王子権現。この神社が「王子」という地名の由来となっている。元亨2(1322)年、当時の領主豊島氏が紀州の熊野権現を勧請した。後に徳川家康が社領200石を寄進し、將軍家の祈願所と定め歴代の將軍が崇敬した。江戸時代にはこの神社と飛鳥山の花見は江戸名所として広く知られていた。

11 金剛寺

真言宗豊山派の寺院。弘法大師・空海がこの地を訪れ自ら不動明王像を彫ったと伝えられており、その不動像が本尊になっている。平安時代末期には源頼朝がここに布陣を張り、堂宇を建立また田園を寄進したと伝えられている。当寺院一帯は江戸時代から紅葉の名所として知られていたことから、紅葉寺の別称でも知られている。

8 氷川神社

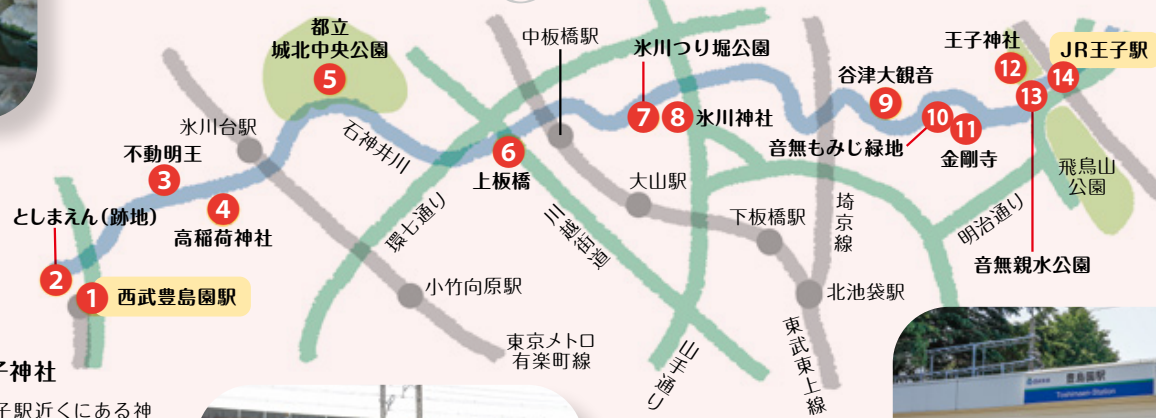
元久3(1206)年、現在の所在地周辺を領有していた豊島氏が現在のさいたま市氷川神社より、素盞鳴命(すさのおのみこと)、稲田姫命(いなだひめのみこと)の分霊を奉じて社を建てたのが起源とされる。石神井川畔の景勝の地ということで選ばれた。その後も地元民が板橋宿の鎮守として信仰してきた。昭和20(1945)年の空襲で全焼したが、昭和29(1954)年に再建が始まり昭和33(1958)年に現在の社殿が完成した。

9 谷津大観音

板橋区滝野川、観音橋の北側にある観音像。真言宗豊山派寿徳寺により平成20(2008)年に建立された。銅製の観音像は、台座を含めた高さが8.5メートル、重さ5トン、地域の古くからの呼び名である「谷津」にちなんで名づけられた。



Walking Course



14 JR王子駅

JR王子駅は、東京都北区王子にある東日本旅客鉄道(JR東日本)の駅。東京メトロ南北線、都電荒川線(東京さくらトラム)も乗り入れている。



7 氷川つり堀公園

石神井川の旧川道を利用して作られた板橋区営の釣り堀公園。無料で利用することができ、和金(金魚)、タナゴ、クチボソ、ウグイ、フナなどの釣りが楽しめる。貸し竿サービスもある。



快汗 ウォーキングコース

西武豊島園駅からJR王子駅まで 石神井川に沿って歩く半日コース



石神井川の全長は小平市から隅田川までの25.2km

1 西武豊島園駅

武蔵野鉄道(現在の西武鉄道)の駅として昭和2(1927)年に開業した。としまえんには最も近い駅。西武池袋線の練馬駅から豊島線として枝分かれしてひと駅(1km)の終着駅となっている。



4 高稲荷神社

練馬区桜台の早宮橋付近にある稲荷神社。文政5(1822)年の頃より下練馬村三軒在家の守護神として勧請された。高稲荷公園の丘の上にあり公園内には130本の桜が植えられており、開花シーズンには石神井川の桜並木も見ることができるため、多くの花見客で賑わう。



2 としまえん(跡地)

昭和2(1927)年より94年間営業を続け、令和2(2020)年8月31日をもって閉園した日本で最も古い遊園地のひとつ。首都圏有数の規模の遊園地で、各種遊戯施設のほか春のソメイヨシノ、初夏のアジサイの花の名所として、また夏のプールなどで多くの人が訪れる都会のオアシスとなっていた。併設のグラウンドは企業、学校の運動会などにも利用されていた。



3 不動明王

石神井川に架かる大橋付近にある不動明王像。江戸時代後期、文政4(1821)年に旧下練馬村早淵、現在の練馬区早宮の念仏講中により建立された。相模の大山に詣でる人がここで禊(みそぎ)を行ったと言われている。



6 上板橋

石神井川が川越街道と交わる場所にある橋。江戸時代には板橋村は上板橋村と下板橋村に分かれていた。今では上板橋というと東武東上線上板橋駅周辺を指すことが多い。

仕事中に新型コロナに感染した場合には、 労災保険が適用になります

仕事中や通勤途中のけがや病気は「労災保険（労働者災害補償保険）」の適用となります。
新型コロナ感染症の場合も仕事中に感染した場合は労災保険の適用になります。

健康保険と労災保険の違い

- ① 仕事以外の日常生活（業務外）でのけがや病気は**健康保険**
（医療費の2～3割自己負担）
- ② 仕事中や通勤途中（業務上）でのけがや病気は**労災保険**
（原則として自己負担なし）

事例

建設作業員の Fさんの場合

建設作業員のFさんは、勤務中に同僚と作業車に同乗していたところ、後日、作業車に同乗した同僚が新型コロナウイルスに感染していたことが確認された。Fさんはその後体調不良となり、PCR検査を受けたところ新型コロナウイルス陽性と判定された。

また、労働基準監督署の調査の結果、Fさんについては同乗した同僚以外の感染者との接触は確認されなかった。以上の経緯から、Fさんは新型コロナウイルスに感染しており、感染経路が特定され、感染の原因が業務に関連していたことから、労災保険給付が決定した。

労災保険での受診の流れはこうなります

① まずは労災指定医療機関を探して受診します

大都市圏では医療機関のほとんどが労災指定医療機関になっています。なお、緊急時や近くにないときは指定外でも受診できます。労災指定病院は下記の厚生労働省のホームページで検索できます。

※厚生労働省のホームページ <http://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

② 保険証は提出せず、窓口で初診時に「労災です」と伝えます

健康保険証は使わず、必要書類に記入して医療機関に提出します。原則として医療費の自己負担はありません。

③ 労災指定外の医療機関では医療費をいったん全額負担します

労災指定外の医療機関で受診した場合も健康保険証は使わず、窓口で初診時に「労災です」と伝えます。その場合、医療費はいったん全額自己負担し、その後ご自身で労働基準監督署に必要書類を提出し、還付金を請求することになります。

仕事中や通勤中のけがや病気なのに、間違えて保険証を使って受診してしまったときはすみやかに医療機関、健保組合、職場の担当者に連絡してください。ご自身で労災保険への変更手続きを行う必要があります。労災保険に関する手続きの詳細は、下記のホームページを参照したり、労災保険相談ダイヤルにお問い合わせください。

●労災保険に関する詳細はコチラ

公益財団法人労災保険情報センター → <http://www.rousai-ric.or.jp>

労災保険相談ダイヤル → **0570-006031**

新型コロナウイルス

感染症かも：

のときの対応法

疑わしい症状があったら まずは電話で相談

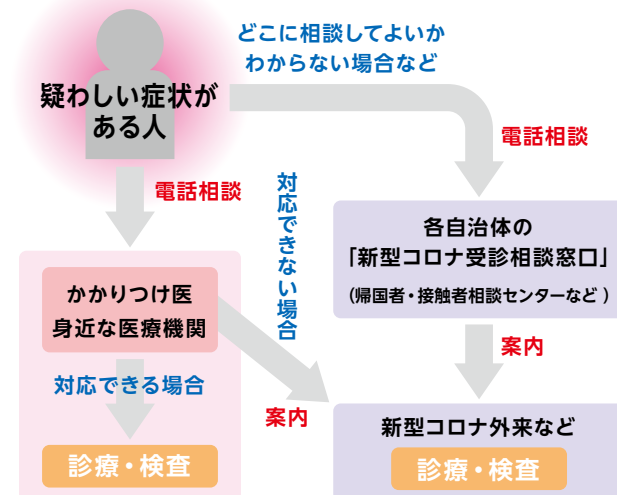
新型コロナウイルス感染拡大防止のために、発熱やせきなど、疑わしい症状のある人は、まずはかかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談しましょう。かかりつけ医などが検査に対応できる医療機関であれば、その医療機関で診療・検査を行います。そこでの対応が難しい場合は新型コロナ外来など検査のできる医療機関を案内されます。どこに相談してよいかわからない場合や、夜間・休日などは、各自治体の「新型コロナ受診相談窓口（帰国者・接触者相談センターなど）」に電話で相談します。高齢者や持病のある人など、重症化が心配な人は早めに相談しましょう。受診の際には、必ずマスクをつけ、公共交通機関の使用は避けましょう。

自治体の 対策情報を知ろう

自治体では、感染状況に即してより効果的な対策を検討、実施しています。検査施設や入院施設、療養施設の

発熱などの患者の新しい相談・受診の流れ

施設などの名称は自治体によって異なります。なお、小児は小児科医による診察が望ましいでしょう。



追加や自治体ごとの注意点など、日々状況は変化しています。検査や治療をスムーズに受けるためにも、お住まいの自治体や最寄りの保健所のホームページを確認し、最新の情報を収集しておきましょう。

こんな場合はすぐに相談を！

- ① 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ② 重症化しやすい方（高齢者や基礎疾患等のある方）で、発熱や咳など比較的軽い症状がある
* 基礎疾患等：糖尿病や心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方／人工透析を受けている方／免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方／妊婦の方など
- ③ ①、②以外の方で、発熱や比較的軽い風邪の症状が続く（症状が4日以上続く場合、解熱剤を飲み続けなければならない時を含む）

Q 肩が痛んで上げにくい。 五十肩について知りたい

53歳、男性。2カ月ほど前に急に右肩が痛みだし、腕が上がりづらくなりましたが、五十肩だと思い、受診はしていません。最近では腕がこわばったように動かしづらく、服を着るのに時間がかかったり、荷物を上に上げられないなど、仕事に支障もできました。五十肩の症状や対処法について教えてください。（富山県A）

A もっとも多いのは腱板断裂。 まずは診断を受けて治療を

五十肩というのは一つの病名ではなく、いろいろな病気をまとめて表した名称です。江戸時代から五十肩という俗称は使われていましたが、そのころはX線もMRIもありませんので、中年で肩が痛くなればすべて五十肩だったわけです。しかし診断技術が進歩し、腱板断裂や石灰性腱炎（腱板内に結晶ができて炎症をおこし痛みが出る）など肩の病気が次々に明らかになってきました。

ご相談の53歳男性の方ですが、中年期に発症した肩の痛みと運動制限ですから、おっしゃるとおり、前述の五十肩に当てはまります。問題はどんな病気が五十肩の症状を出しているのかということです。五十肩といわれる病気のなかで、もっとも多いのは腱板断裂ですので、ここでは腱板断裂について解説します。

肩の筋肉のなかで肩甲骨から上腕骨につながる4つの筋肉

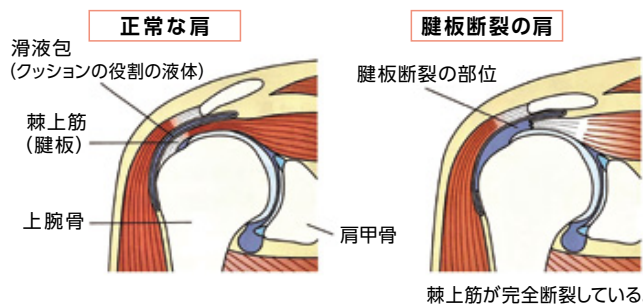
（棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋）と腱（筋肉が骨に付着する部分）を総称して腱板といいます。これが完全に断裂する（切れる・裂ける）のが腱板完全断裂です（左図参照）。50歳以上で肩が痛い人、すなわち五十肩といわれる人の40％に腱板完全断裂のあることがわかっています。腱が部分的に切れる腱板不全断裂を含めると五十肩の8割程度は腱板断裂による肩の痛みと考えられます。

腱板断裂があり肩に炎症がおきると、痛みが出てきます。動作時の痛みだけでなく、安静にしていることも痛いことや、夜も痛みのために眠れないこともあります。小さな腱板断裂では筋力低下を自覚することはまれですが、断裂が大きくなると筋力低下も明らかになります。

腱板断裂かどうかは、超音波検査やMRI検査などで診断できます。腱板断裂の治療は、断裂の大きさ、年齢、生活様式（スポーツや力仕事）などによって変わってきますが、一般的には若い人では手術を、高齢の方では保存療法を第一選択とします。手術をする場合には、断裂した腱を骨に固定することで腱板の治癒を促します。最近では関節鏡という内視鏡を使った手術が主流になっています。保存療法では、痛みをやわらげる薬物療法（内服薬や注射など）や運動療法があります。

まずは整形外科を受診して、正確な診断を受け、治療法などについて担当医にご相談ください。

肩の構造と腱板断裂



Q 不正出血がみられる。 病気の可能性がある？

33歳、女性。半年ほど前から、月経前に2〜3日不正出血がみられるようになりました。月経ほどの量や鮮血色ではなく、ピンク〜茶色の少量の出血です。病気の可能性があるのか、受診するどのような検査をするのか教えてください。（山口県T）

A 月経前後ならホルモンバランスの 乱れの可能性。婦人科受診を

「不正出血」とは、月経以外の性器出血のことをいいます。不正出血が、月経周期に関連して現れるのか、関係なく現れるのかによって疑う疾患が違ってきます。

月経周期と関係ない不正出血では、まず最初に疑わなければいけないのは、子宮のがん（子宮頸がん・子宮体がん）ではないかということです。内診台で子宮入り口（子宮頸部）や奥（子宮体部の内膜）の細胞や組織をとる検査を行います。がん以外では子宮頸管ポリープも考えられます。同じく内診台で腔鏡や子宮鏡を使ってポリープの有無を確認でき、もしあればその場ですぐとることができます。ほかに、細菌性陰症や性感染症の可能性もあり、おりものの一般細菌の検査やクラミジア感染の検査もすすめられます。

月経前後の不正出血に関しては、ホルモンバランスの乱れが関係している可能性があります（機能性子宮出血）。血液検査を行い、ホルモンの値を測ると、エストロゲン（女性ホルモン）の分泌が少なくなっていないか、排卵しにくいバランスになって

いないか、更年期に入っていないか、などの異常の有無を調べることができます。

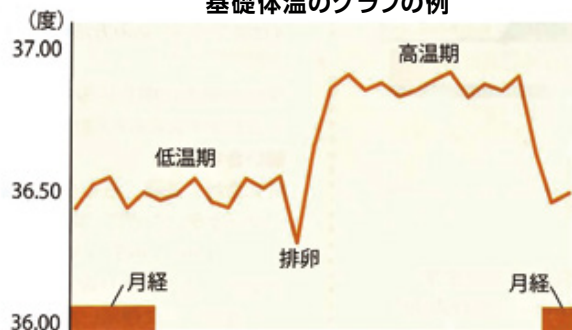
また、月経と月経の間の中期の出血であれば、排卵による出血が考えられます。出血している時期に受診すると、超音波検査で排卵の時期かどうか判定することができます。

ホルモンバランスの乱れに関して、前述のとおり病院で検査することもできますが、自分でできることとしては、基礎体温測定です。朝起きてすぐ、ふとんから出る前に、舌下で測る体温のことで、使用するのは婦人科専用体温計で、一般の体温計よりも1桁細かく測ることができ、普通のドラッグストアでも購入できます。月経期は低温期と呼ばれる体温の低い時期で、それが2週間ほどつづくと、排卵期が来て、体温がひときり低くなります。その日を境に体温の高い高温期に入っていきますが、高温期が10日間以上つづき、低温期との差が0.3度以上あれば、卵巣機能が正常に働いていると考えられます。少量の不正出血といっても、ホルモン値異常、良性の疾患から、がんまでさまざまな疾患の可能性がありますので、まずは婦人科を受診して、どのような時期にどのような出血があるのか、詳しく話して相談してみてください。

基礎体温の測り方

朝目覚めたら、起き上がる前に口の中に婦人科専用体温計を入れて、先端を舌下に当てて測る。その体温を記録して右のようなグラフにする（データ管理・転送するタイプの体温計もある）。なるべく毎朝同じ時刻に計測するのが望ましい。

基礎体温のグラフの例



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・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

どんなことするの？ 特定保健指導

目標

- 体重…-2kg
- 腹囲…-2cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 - 職場で階段を使う
 - 1駅歩く
- 週1回、休肝日



目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

初回面談

職場や家で…

測ってみるか…

階段を！ 徒歩で！

社食にて ヘルシー定食 500kcal

これにしてみるか…

家族とのウォーキングも実行

メールでやりとり…

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや電話でやりとりします。

通勤途中に…

最近ジムができたのか… (通っちゃおうかな)

1駅歩くと新しい発見！

GYM Fitness

最終評価

これから、食事と運動に気をつけていきます！



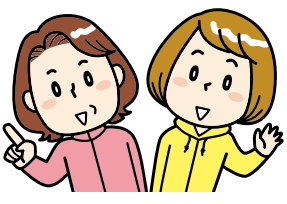
目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！

成果を確認

- 体重…-3kg
- 腹囲…-3cm

!

当健保組合では現在特定保健指導対象者が約1万5千人いらっしゃいます。その方々に健保組合から事業所を通じてご案内を送りしています。特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、**"健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる"**というペナルティが課せられます。当組合の場合、**今後ペナルティの最大額が8億円から18億円になる**予定です。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。被保険者ご本人だけでなくご家族(被扶養者)も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



案内がなかった人も数値が昨年より悪化していたら生活習慣を見直しましょう。

健診を受けた後は、生活習慣に影響を受けやすい「HbA1c」「血圧」「中性脂肪」「コレステロール」などの検査値をよく見ましょう。健保組合では、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を実施していますので、案内を受け取った人は、ぜひ参加してください。

健診結果を生活習慣改善に役立てましょう！



健診は

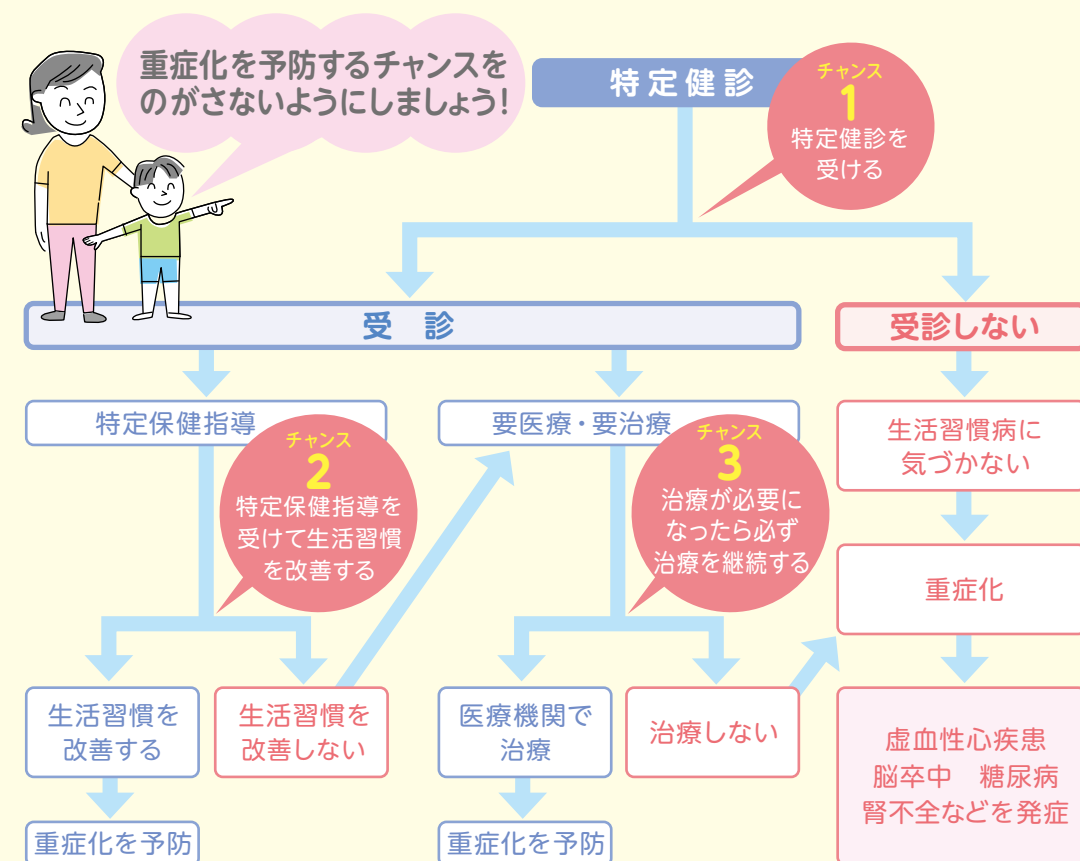
受けた後が大事です

ご家族(被扶養者)の健診はお済みですか？

健康診断は40歳以上の被扶養者のみなさんも補助の対象となり、年度に1回受けることができます。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。

健診結果を生かすポイントはこれだ

- 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チェックする。
- 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。



● 特定健診の結果、特定保健指導や要治療・要精密検査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。

健診の結果、基準値を超えた項目が見つかったら、それは生活習慣を見直すサインです。「毎年のことだから…」などと軽く受け止めずに、将来の大病を防ぐためにも生活習慣の改善に取り組みましょう。

