

2021 Summer No.222 Sangyo Kikai

健保だより
産業機械健康保険組合

- 令和2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」年末年始抽選申込書

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

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

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



堂ヶ島のシンボル三四郎島。
見る角度によって3つにも4つにも
見えることからその名がつけられた

西伊豆随一の景勝地
奇岩や洞窟の絶景が楽しめる

堂ヶ島 (賀茂郡西伊豆町)

西伊豆随一の景勝地として知られる堂ヶ島。そのシンボルともいえる三四郎島や青の洞窟とも呼ばれる天窓洞、干潮時に島と海岸線が陸続きになるトンボロ現象など見どころがいっぱいです。それらを遊覧船で海上から眺めることができる洞窟めぐりクルーズも楽しめます。また堂ヶ島から見る夕陽は感動的で、西伊豆の魅力をたっぷり味わえるおすすめスポットです。



「青の洞窟」の別名を持つ「天窓洞」。国指定の天然記念物となっている

- 堂ヶ島マリン(遊覧船)**
- 所在地 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科2060 ☎0558-52-0013
 - 営業時間 10:00~16:00 (現在時短営業)
 - 料金(洞窟めぐりコース) 大人(中学生以上)1,300円 子供(小学生)650円(未就学児は無料)



干潮時に海岸と三四郎島が陸続きになる「トンボロ現象」。干潮時には歩いて渡ることができる



天窓洞に向かう遊覧船

「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・土日祝日を除く)。
- 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。

決算が まとまりました

経常収支黒字決算となるが

2022年問題を控え

健保財政は予断を許さない状況

令

和2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で、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は今後ますます増加することが予想されます。

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、収入面で健康保険収入が令和元年度比で5億円増となり

ました。また、支出面では保険給付費が同比で6億5千万円減、高齢者医療制度への納付金が7億9千万円増となりました。令和2年度の単年度収支である経常収支は31億9千万円の黒字となりました。

しかしながら、健保組合を取り巻く情勢はこれからも厳しく、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。また目前に困窮の世代が後期高齢者に差し掛かる2022年問題を控え、医療費の増加や高齢者医療制度への納付金負担増加

等、健保財政はさらに厳しい状況が続くと思われま。皆様には、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。

収入の状況 収入総額は前年度より7億円増え、726億円に

収入総額は前年度より7億円増の726億円です。そのほかの収入では健保連の行っている財政調整事業交付金10億9千万円、利子収入や直営保養所からの収入2億9千万円などがあります。

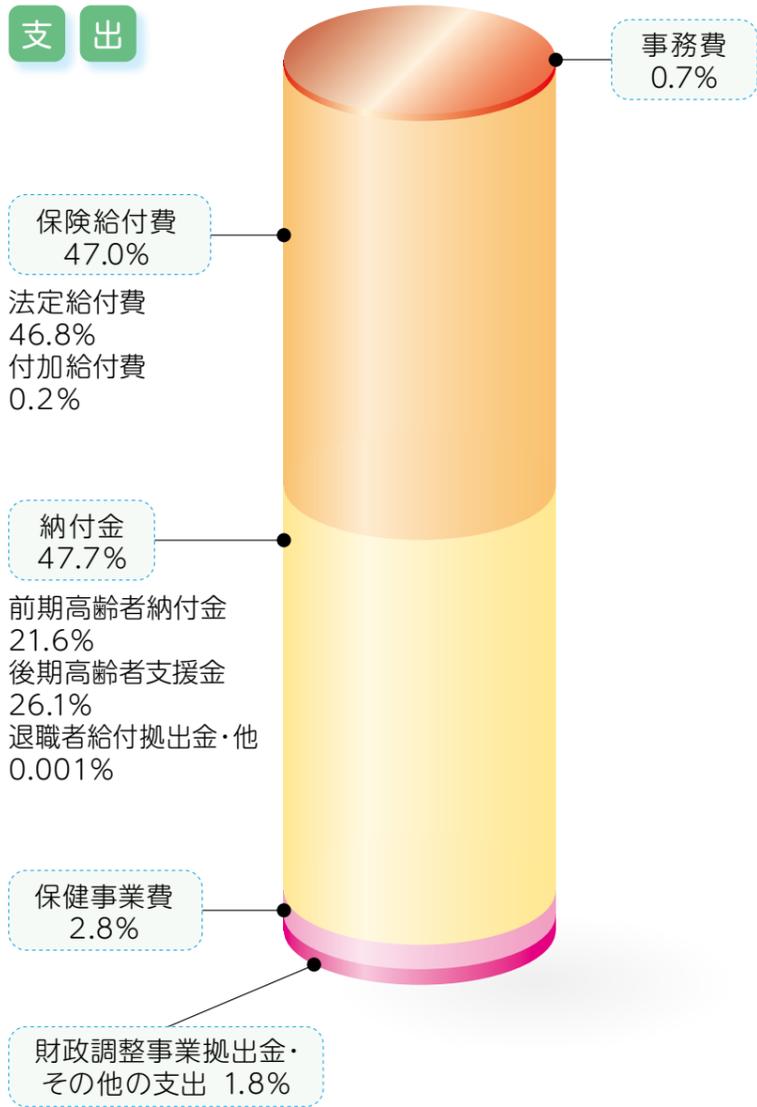
なお、収入科目のうち調整保険料収入、財政調整事業交付金などを除いた704億円が経常収入となります。

支出の状況 高齢者医療制度への納付金は約8億円の増の326億円に

支出科目のうち、皆様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に321億2千万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

収入と支出の割合をみると



介護保険の保険料は、40歳以上の被保険者から健保組合に納めていただき、健保組合が国に納めることになっており、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。

令和2年度の介護保険収入は92億円で、1人当たり119,029円となりました。一方、支出は国に納める介護納付金が87億2千万円で1人当たり112,682円です。介護納付金は令和元年度より5億5千万円増加しています。介護保険料の算出方法が令和2年度より全面総報酬制になったことが影響しています。

介護保険 国に納める介護納付金は87億円

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	70,139,668	455,402
調整保険料収入	1,052,065	6,831
財政調整事業交付金	1,091,055	7,084
その他の収入	288,662	1,874
収入合計	72,571,450	471,191
経常収入合計	70,411,414	457,167

支出		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	508,998	3,305
保険給付費	32,118,339	208,538
法定給付費	32,020,219	207,901
付加給付費	98,120	637
納付金	32,600,194	211,666
前期高齢者納付金	14,756,165	95,809
後期高齢者支援金	17,843,378	115,853
退職者給付拠出金・他	651	5
保健事業費	1,944,411	12,625
財政調整事業拠出金	1,052,504	6,834
その他の支出	57,447	373
支出合計	68,281,893	443,340
経常支出合計	67,225,224	436,479

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	9,207,639	119,029
国庫補助金受入	24,182	313
雑収入	104	1
収入合計	9,231,925	119,343

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	8,716,659	112,682
介護保険料還付金	324	4
支出合計	8,716,983	112,687

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。

「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● 令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月) 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(03-5232-5014)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30日(木)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**当選者へ10月8日(金)に郵送**でお知らせいたします。
- ③ 10月12日(火)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5名1枚(第一希望)**でお願いします。**なお、2枚以上送られた場合無効となります。**

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。
- 子供料理は5歳以下の方が選択可能です。
- 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 令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月) 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	令和 年 月 日 ~ 令和 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	

健康保険組合連合会の公的医療保険改革案

～健康保険組合の「2022年危機」に向けて～

健康保険組合の「2022年危機」とは、戦後、第一次ベビーブームの時代に生まれた団塊の世代が後期高齢者になることで起こる財政危機のことです。団塊の世代が後期高齢者に到達しはじめる2022年度から、団塊の世代の全員が後期高齢者となる2025年度にかけて、後期高齢者医療費を含めた国民医療費の増大が予想されています。健康保険組合連合会は「今、必要な医療保険の重点施策 - 2022年危機に向けた健保連の提案 -」を公表しています。



現役世代の負担が増大

「2022年危機」を迎えると、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上となると推計されており、人口の高齢化によるさまざまな課題に直面すると予想されています。現在、高齢者医療費の一部は現役世代からの拠出金によって賄われています。現状の制度では医療費が増大すればするほど、世代間の負担が増大します。現役世

代の負担が急増すれば、医療保険制度全体の財政悪化が進みます。健康保険組合連合会の試算によると、健保組合の健康保険・介護保険・年金保険の合計保険料率が2019年度の29.091%から2022年度には30.1%に、さらに2025年度には31.0%となるとしており、「保険料率30%超時代」が目前に迫っています。

健康保険組合連合会の提案

「2022年危機」に向けて、健康保険組合連合会では次のような国民医療費の抑制に向けた提案を行っています。

1. 後期高齢者の2割負担

「後期高齢者医療制度」は、75歳以上の方が加入する独立した医療制度です。所得区分に応じて、窓口負担額は1割または3割(現役並み所得者)となっています。一部の現役並み所得者を除き窓口負担額は1割が一般的ですが、今後は医療費を抑制していくために低所得者に配慮しつつ、75歳に到達した方から順次2割

負担としていく提案がされています。また、現在1割負担の方も段階的に2割負担にすべきことや、年齢に関わらず負担能力に応じた患者負担割合を定めるべきなど、さらなる見直しに向けて検討すべきことが示されました。

2. 後期高齢者の現役並み所得者への公費投入

後期高齢者医療制度の財源構成は、本来は公費が50%です。しかし、現役並み所得者の給付費には公費が投入されないため、現役世代の負担が増加しています。金額にすると約4,500億円と試算されており、現役並み所得の対象者が現在の6.7%(121万人)から7.7%(139万人)に拡大すると、現役世代の拠出金負

担が約670億円も増える見通しです。このため、現役並み所得者の給付費にも公費を投入すべきという提案や、現役並み所得者の基準を見直す場合は公費負担の減少分が現役世代に影響しないようにすることを求めています。

3. 保険給付範囲の見直し

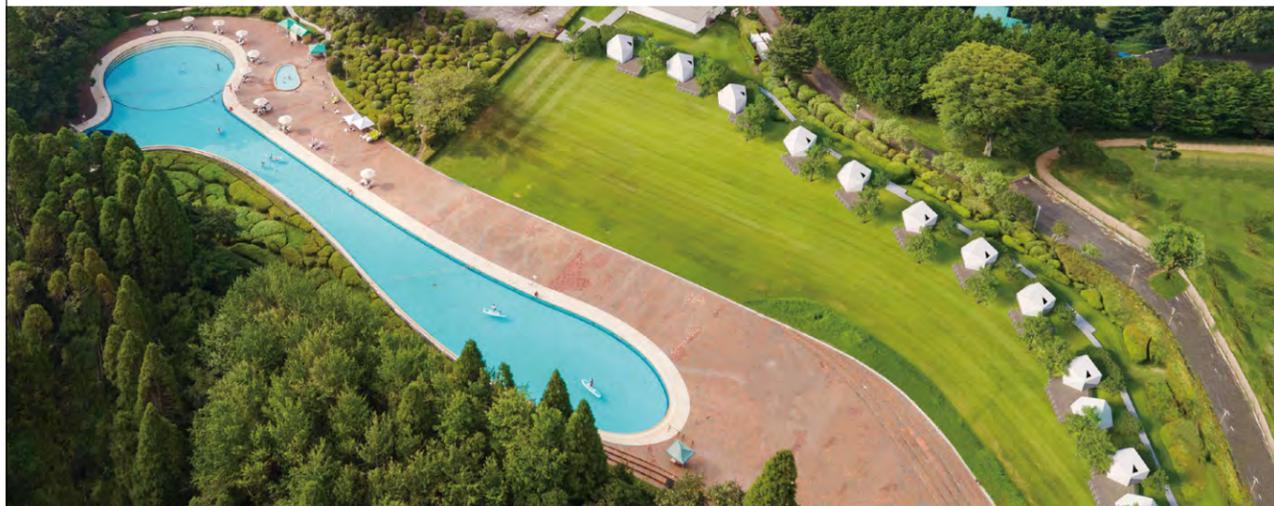
抗がん剤や分子標的医薬品などの高額な医薬品が続々と登場し薬剤費は年々増加し続けています。それを受け、一般用医薬品に同じ成分や同じ薬効の製品をもつ「市販品類似薬」は保険給付の範囲から除外したり、保険適用率を変更したりするべきという提案がなされています。具体的には湿布薬、ビタミン剤、保

湿剤、花粉症治療薬などが挙げられています。また、対象疾患の重症度や診療上の有効性などから医薬品の保険適用率に差を設けているフランスの制度を参考に、医薬品の種類によって保険適用率を再検討すべきとしています。

リソル生命の森



2021.7.17 NEW オープン! Glamping Area 水~MIZU~



グランピングBBQプラン

宿泊	グランヴォー スパヴィレッジ テントキャビン「水-MIZU-」	【ご宿泊料金】 (1泊2食・2名1室利用時お一人様・税込)
夕食	グランピングBBQ	おとな 30,600円～
朝食	モーニングBOX	こども 27,540円～
		幼児 24,480円～

ラク・レマンプール 宿泊者無料
期間 / 7月17日～9月20日
時間 / 10:00～17:00

Sport & Do Resort

リソルの森

〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4
TEL.0475(35)3333

受付時間 9:00～17:00

産業機械健康保険組合様専用ページ

https://www.resol-no-mori.com/kosha/sp_sangyokikai/

お得な宿泊情報の詳細は専用アドレスから!



佐久平ハイウェイオアシスパラダ

大自然のハイウェイオアシス

PLAY, REALIZE, DAYLONG 上信越自動車道 佐久平スマートIC

PARADA

都心の隣はすぐパラダ! スイスイ楽々アクセス

アスレチック・ケレンデ・リフト・スライダー

山7個 みることも 遊びついで!!

カプトムシドーム 日本最大級!

キッズランド

NEW 大型アトラクション登場!

モンスターランポリン

2021年夏!びよんびよん! キッズランドに日本最大級!!巨大ランポリンが登場! 縦15m×横16mの「モンスターランポリン」挑戦しにきてね!

産業機械健康保険組合様限定

リフト・スライダー往復券 20%OFF

有効期限 2021.7/22(木)～8/29(日)

※本券を販売窓口へご持参いただきご購入ください。
※チケット購入後の再発行、払い戻しは致しません。
※他の割引券との併用はできません。
※雨天時は屋外施設の営業が中止となる場合がございます。

TEL.0267-67-8100

[HTTPS://WWW.SAKU-PARADA.JP/](https://www.saku-parada.jp/)

〒385-0008 長野県佐久市下平尾 2681

ハイウェイオアシス パラダ 検索

さらに詳しい情報はコチラ!

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

契約保養所のご案内

利用対象者 健康保険組合ご加入の本人(被保険者)とご家族(被扶養者)
(同行者も会員料金でご利用いただけます。)



外資系ブランドマリオットホテルを含む
ホテル・ゴルフ場が、一般料金よりおよそ

36~74%OFF

※割引率は施設・日程・お部屋タイプにより異なります。※割引対象は宿泊料金とゴルフプレイ料金です。

皆様の健康増進にどうぞご活用ください。

高リピート率を誇ります! 選ばれる理由ベスト3

- 1 宿泊だけの気軽な滞在からご利用可能
素泊まり 4,000円/人~ (税別・入湯税別)
 - 2 300室以上ある温泉付客室で安心・安全な滞在ができる
温泉付客室素泊まり 7,000円/人~ (税別・入湯税別)
 - 3 愛犬と一緒に泊まれる施設が6施設30室以上ある
【対象ホテル】軽井沢・伊豆修善寺・白馬・那須・箱根強羅・修善寺
愛犬宿泊料 1頭につき 3,300円~ (税込)
- ※宿泊料金は施設・日程・お部屋タイプにより異なります。

まだ利用した事がない方はこの機会におためし利用をしませんか?

7/30より予約スタート

まずはアプリのご準備を!

2021/8/22(日)

2022/3/31(木)

※連休・トップシーズンは泊れなく ※ホテルにより除外日あり



初めての方向へ 素泊まりおためしプラン

アプリ限定 ラフォーレ倶楽部会員料金より 10%OFF のおためし価格 室数限定

対象ホテル 富士山中湖・軽井沢・伊豆修善寺・琵琶湖・南紀白浜・白馬・那須・箱根強羅・伊東・修善寺

内容 素泊まり ※お食事はつきません。 料金 通常のラフォーレ倶楽部会員料金から10%引き ※宿泊料金はホテル・お部屋タイプにより異なります。

◎お食事のご予約も別途承れます。(伊東は前日12時まで) ※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット 白馬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。※小学生以上のお子様の宿泊料金は大人と同額です。※写真はイメージです。※2021年5月時点の情報はです。

ご予約手順

- 1 ラフォーレ倶楽部公式アプリをダウンロード(まだお持ちでない方)
アプリ内「マイページ(アンケート)」へ情報を入力 ※法人会員No.10457 法人パスワード10457caをご入力願います。
- 2 アプリ内「初回予約の前に! インターネット予約者登録」をクリック
- 3 おためしプラン画面をクリック
アプリ内ホーム画面に表示されるおためしプラン画面をクリックし、ご希望のホテル・日程・お部屋タイプをお選びの上ご予約ください。
- 4 ご利用当日
ご利用日当日は「健康保険証」をフロントへご提示ください。ご精算は当日ホテルでお願い致します。

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部
ラフォーレ倶楽部とは、森トラストグループが運営する日本最大級の会員数を誇る法人会員制倶楽部です。本ご案内が届いた企業・法人(健康保険組合や基金など)にご所属の皆様は、ラフォーレ倶楽部にご入会されています。発行元 森トラスト・ホテルズ&リゾート株式会社

2021年
10月から

マイナンバーカードが 保険証として利用できる ようになります



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。3月からの開始予定が延期となった、マイナンバーカードの保険証利用が10月より順次使えるようになります。

会社を通じてマイナンバーを健保組合に提出されていない場合は、マイナンバーカードによる医療機関等への受診、限度額認定証発行省略等のオンライン資格確認によるサービスの活用ができません。

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多い状況です。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。もし落としたり、なくし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個人番号変更届を提出してください。

●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。

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。

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。

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無い
- *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

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
保険証の返却を忘れずお願いします

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。



届け出は5日以内をお願いします

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、医療費とは別に被扶養者1人当たり年間で

約12万円強を負担する仕組みとなっています。扶養除外の手続きをされないままですと、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。

- コース距離：11.7km
- 歩行時間：約4.0時間

- 1 JR渋谷駅
↓1.6km
- 2 国立代々木競技場
↓2.5km
- 3 東京体育館
↓0.2km
- 4 新国立競技場
↓0.5km
- 5 聖徳記念絵画館
↓0.8km
- 6 神宮外苑いちよう並木
↓1.2km
- 7 高橋是清翁記念公園
↓0.6km
- 8 豊川稲荷東京別院
↓2.3km
- 9 桜田門
↓0.4km
- 10 二重橋
↓1.0km
- 11 東京国際フォーラム
↓0.6km
- 12 JR東京駅



11 東京国際フォーラム

JR有楽町駅の目の前、旧東京都庁の跡地にできたコンベンション&アートセンター。コンサート、ミュージカル、国際会議、式典、学会、展示会、ファッションショーなど、幅広いジャンルのイベントが開催されており、今や東京を代表するランドマークの一つになっている。今大会ではウエイトリフティングの会場として使われる。



10 二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠に二つの橋が架かっており、手前の橋が「正門石橋」、奥の橋が「正門鉄橋」。「二重橋」は一般にこの二つの橋の総称だが、厳密には奥の橋を指す。奥の橋はかつて、「下乗橋」と言われ、橋桁を支えるため、中途に台があって二重構造となっていたことからこの名となった。現在の橋は、昭和39(1964)年6月に架け替えられたもの。これらの橋は、通常は使用されず、新年の一般参賀や外国賓客の皇居訪問等宮中の公式行事の際に利用されている。

9 桜田門

江戸城の数多くある城門の中で枳形が完全に残っている城門のひとつで、小田原街道の始点にあたり、小田原口ともよばれていた。安政7(1860)年、大老井伊直弼がこの門外の堀端で水戸浪士らに暗殺される「桜田門外の変」が起きたことでも有名。桜田門は近くにある警視庁を指す隠語でもある。

8 豊川稲荷東京別院

正式名称は妙厳寺豊川稲荷東京別院。稲荷といっても神社ではなく曹洞宗の寺院。大岡越前守忠相が、三河の豊川稲荷から鎮守を勧請して分霊を自宅に祀ったのが始まりとされる。幅広い願いを聞いてくれるパワースポットとして知られ、金運、健康運、対人運、芸芸運、高売繁盛、家内安全、良縁祈願や縁切り祈願までさまざま。また、ここだけですべての七福神参りもできる。



Walking Course



12 JR東京駅

JR東日本、JR東海のターミナル駅。丸の内側の赤レンガ駅舎は2007年から5年かけて大正3(1914)年に創建された当時の姿に復元されたもの。JR東日本の在来線と新幹線各路線、JR東海の東海道新幹線、地下鉄丸の内線が発着する。



7 高橋是清翁記念公園

明治後期の金融界の重鎮で大正から昭和初期まで首相、蔵相をつとめた政治家 高橋是清の邸宅跡地にある港区立の公園。高橋是清は昭和11(1936)年に起きた2.26事件の際にこの地で暗殺された。赤坂台地の高台にあたるこのエリアは、江戸時代は大名屋敷地、明治以降は高官や士族の邸宅地となってきた場所。園内には和風庭園もあり、都心のオアシスのような雰囲気がある。



ハチ公像

1 JR渋谷駅

JR東日本のターミナル駅。渋谷にはJRだけでなく、私鉄や地下鉄など複数の路線が集積している。駅前にあるハチ公像は待ち合わせスポットとして有名。

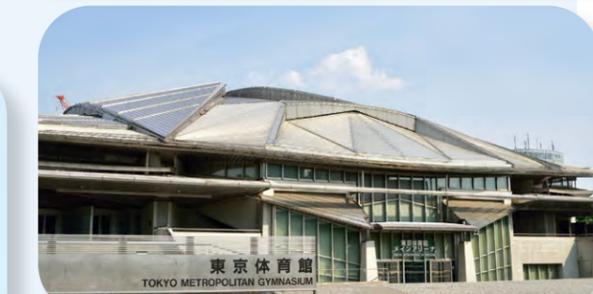
2 国立代々木競技場

前回の1964年大会時に水泳とバスケットボールの競技会場として、丹下健三氏の設計により建設された。高張力による吊り屋根に特徴がある建物で、現在でも前回オリンピックの遺産として世界的に高い評価を受けている。今大会ではハンドボール、バドミントン(パラリンピック)、車いすラグビーの会場となる。



3 東京体育館

昭和29(1954)年に東京都立の体育館として完成した。サイズの異なる2種類のアリーナで構成されており、その他にも敷地内には屋内プール、陸上競技場、フットサルコートがある。体育館では各種屋内スポーツができ、全日本卓球選手権大会やバレーボールワールドカップなど、日本や世界の頂点を決める大会が数多く開催されてきた。1964年東京オリンピックの時には体操競技、水球の会場として使用された。今大会では卓球の会場として使用される。



4 新国立競技場

隈研吾氏の設計による今大会のメインスタジアム。周辺の明治神宮外苑との景観の調和を目指した鉄骨と木材によるハイブリッド構造で「杜のスタジアム」が設計のコンセプトとなっている。今大会では開会式、閉会式、陸上競技、サッカー(女子決勝)の会場となる。



6 神宮外苑いちよう並木

明治神宮外苑の噴水付近から青山通りまで約400m、146本植樹されたいちようの並木道。特に秋は黄葉したいちようにより、通り全体が黄金色に染められて美しいが、初夏の青葉の頃もまた良い。



5 聖徳記念絵画館

幕末から明治時代までの歴史的な光景を史実に基づいて描かれた80枚の名画が展示されている。収蔵されている絵画は一流画家による優れた芸術作品であり、政治、文化、風俗の貴重な歴史資料ともなっている。大正15(1926)年竣工。



豊川稲荷のキツネ様

Q 脚の違和感で不眠に。むずむず脚症候群とは？

57歳、男性。夜寝るときに、脚がじつとしていられない状態になり、寝つきにくくなりました。寝ているときも足先がピクッと動いて、途中で起きてしまい、眠りが浅くなり、日中に眠けが残って困っています。むずむず脚症候群という病気があるようですが、どのような症状が現れますか？ 治療法や自分で気をつけることがあれば教えてください。（長崎県 S）

A 4つの特徴的な症状が現れる。周期性四肢運動障害の合併も

レストレスレッグス症候群（いわゆるむずむず脚症候群。以下、RLS）は、安静時または夕方から夜間にかけて脚に不快感が生じ、これに伴い下肢を動かしたくなる衝動感かられる感覚運動障害であり、これにより入眠障害や中途覚醒（寝ている途中で目が覚める）をきたすもので、昼間の眠け、意欲低下、全身倦怠感などの症状が現れ、生活の質（QOL）が低下します。RLSの70～80％に、入眠後に周期的に足・脚が動く不随意運動である周期性四肢運動障害（PLMD）の合併がみられます。両疾患ともに原因としては脳内のドーパミン神経系の機能異常、貯蔵鉄の欠乏や遺伝的要因などが考えられています。RLSの有病率は日本では2～5％と推定され、中・高齢者で高く、男性より女性に多いことが知られています。RLSの診断は左記の①～④の症状があれば確定できます。一方、PLMDは脳波と下肢の筋電図をひと晩測定する終夜睡眠ポリグラフ検査を行うことで、不随意運動の有無とそれに伴って覚醒反応があるかどうかを含めた確定診断が可能です。RLSは鉄欠乏性貧血、パーキンソン病、関節リウマチ、慢性腎不全による透析などの身体疾患や、抗ヒスタミン薬、抗うつ薬などの薬剤が原因でおこることもあります。このような身体疾患が存在すれば、その治療を行い、薬が原因であれば中止するか、ほかの薬剤への変更を検討する必要があります。日常生活上の注意点としては、アルコールやカフェイン、タバコ（ニコチン）は症状を増悪（悪化）させるので、夕方以降は控えるべきです。また、適切な運動や規則的な就寝などの生活改善、就床前の温かい風呂あるいは冷たいシャワーなどの温度刺激、マッサージが有効です。

症状が軽度で日常生活に多大な支障がない場合や発現頻度が週に1回以下の場合には、非薬物療法のみで治療を行います。しかし、週に2回以上みられたり、夜間の睡眠障害、昼間の耐えがたい眠けなどの症状がある場合は薬物療法も併用します。薬物療法としては鉄欠乏が認められる場合は鉄剤投与を行い、一般的にはドーパミン作動薬などが使用されます。睡眠障害を専門とする精神科や神経内科を受診してください。

- レストレスレッグス症候群を診断する4つの症状
- 1 脚を動かしたいという強い欲求を伴う下肢の異常感覚がある
 - 2 安静にすると悪化する
 - 3 動くことによって改善する
 - 4 日中より夕方・夜間に悪化する
- 日本睡眠学会睡眠医療認定医
http://jssr.jp/data/pdf/list/nintei_ishi.pdf

回答者 久留米大学医学部神経精神医学講座 教授 内村直尚

Q ダニアレルギーのぜんそく。アレルゲン免疫療法とは？

30歳、女性。数年前からぜんそくで、ステロイド吸入などを行っています。ダニのアレルギーといわれていますが、自宅だけでなく職場などからもダニを完全に排除することは難しいと感じています。ダニアレルゲン免疫療法があると聞きましたが、どのような人に向きますか？ その方法や効果、治療期間などについて詳しく教えてください。（東京都 N）

A 原因物質を少しずつ長期間投与。鼻炎もあるなら2種類の 방법이

ぜんそくはアレルギー性の疾患です。もっとも重要なアレルゲン（アレルギーの原因物質）が室内塵（ハウスダスト）の中のダニです。屋内、特にじゅうたん、畳、寝具に多く、しかも1年を通じて存在します。ですので、じゅうたんの除去や寝具の掃除機がけ、また通気をよくして、こまめに清掃することは重要です。アレルゲン免疫療法は、アレルギーを引きおこすアレルゲンを徐々にからだに投与しながら、その物質に対する生体の免疫反応性を変えて、効果を得る体質改善的な治療法です。アレルギー疾患で唯一の根本的な治療法といえます。

ダニでは皮下注射法と、舌下法があり、ぜんそくでは前者が健康保険適用になります。これは、たとえば週1回ずつ、数カ月にわたって量を増加しつつ投与していき、効果の出る維持量に到達したら2週に1回、やがて4週に1回として、これを3年以上継続します。当院アレルギーセンターでは数日間の入院で、効果の出る維持量までの数カ月分を集中して行う急速導入方法で治療しています。また、ぜんそく患者さんの多くはアレルギー性鼻炎を合併していますが、アレルギー性鼻炎の診断がある場合は舌下法も保険適用になります。ダニアレルギーの舌下法の薬剤は2種類ありますが、ぜんそくでの効果が医学的に証明されているのはそのうち1種類のみです（ミティキュア®）。最初の1週は少ない量の製剤を、2週目以降は量を増やした製剤を毎日1回舌下に入れて保持することを、3年以上毎日継続して行います。ダニアレルゲン免疫療法の基本的な適応は、検査によりダニに対する抗体が証明されていて、50代くらいまでの、軽症から中等症のぜんそく、とくに鼻炎合併例です。喫煙者や、抗体のある有毛動物を屋内飼育していると効果が期待できず、また重症の方も適応となりません。証明されている効果はぜんそくの症状を減らす、鼻症状を改善させる、重症度を軽くする、必要な薬物量を減らす、などですが、個人差はあります。また、アレルギーの患者さんでは通常の薬物治療だけでは、反応するアレルゲンが増えていってしまうことが普通ですが、免疫療法にはこれを阻止するなどの、アレルギー患者さんの自然経過を改善する効果も証明されています。

ダニアレルゲン免疫療法

	皮下注射法	舌下法
方法	皮下に注射する	舌下に入れて一定時間保持してのみ込む
場所・頻度	病院で維持量に達するまでは週1回程度、その後は2～4週に1回	毎日自宅で行う（定期的な通院は必要）
治療期間	3年以上	
備考	医療機関によっては入院して数日間で維持量に到達させる方法もある	保険適用にはアレルギー性鼻炎の診断が必要

●日本アレルギー学会専門医・指導医一覧
https://www.jsaweb.jp/modules/ninteilist_general/

回答者 埼玉医科大学病院アレルギーセンター長 永田真

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

当健康保険組合では無料健康相談を開設しています
ご活用ください! **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

「特定保健指導」で健康な生活をGET!

特定保健指導の対象者はこうして選ばれます

血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なる「メタボリックシンドローム」になります。特定保健指導は糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、生活習慣を改善するための取り組みです。
リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防の



エキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。
健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成

できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてきます。
健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。
特定保健指導の実施完了率が規定率

を超えていない場合、国からペナルティとして高齢者医療への納付金が加算されることになっています。当組合では最低の加算率0.5%に該当した場合で約1億2千万円、最大の加算率10%になると約24億円の納付金が加算されます。



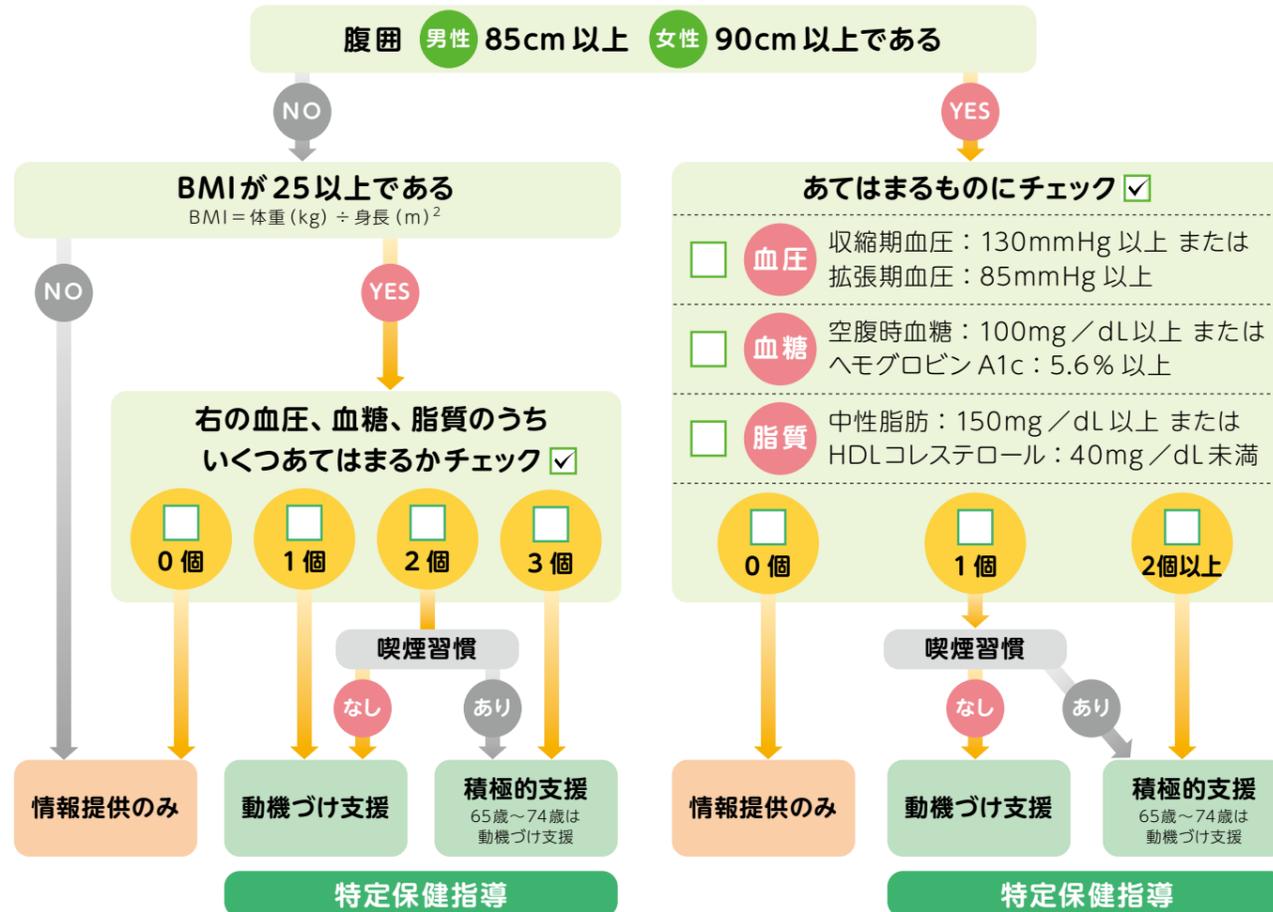
今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください!

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう!

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働けません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

自宅で
できる!

健康力UP運動講座

コロナ禍で何かと運動不足になりがちですが、
自宅のできる筋トレや有酸素運動で、運動不足を解消しましょう!



指導・監修 ● 中野ジュームズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定運動生理学士

コロナ
太り
対策編

「運動不足で体重が増えてきた…」という人におすすめ

筋トレ …… ワンレッグスクワット …… もも周りの筋肉を全体的に鍛える

目標回数 左右足を前に①～②を各10回×2～3セット

② ゆっくり4カウントで立ち上がり、4カウントで①の姿勢に戻す。

ひざを下ろすときに息を吸い、立ち上がるときに息を吐く。

① 片足を前に出し、反対の足を後ろにひく。両手を前に出した足のものの上に置き、4カウントで腰を落としていく。

NG
つま先よりひざが前に出るとひざの関節を痛めてしまう



ひざが床に着かないギリギリのところをとめる。

筋トレ …… ヒップリフト …… お尻の筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

② ゆっくり4カウントでお尻を持ち上げ、4カウントで①の姿勢に戻す。

お腹、ももの付け根、ももの前が一直線になるように

両手は体の横に置いて力を抜く

① 仰向けになり、片ひざを立て、反対の足を立てたひざの前にかける。



有酸素運動 …… すもうスクワット …… 内臓脂肪が燃焼する

目標回数 ①～②を50～60回

② 肩甲骨を寄せるイメージで両腕を開きながらひざを曲げ、両腕を閉じながら①の姿勢に戻す。

呼吸は自然に。

① 両腕を伸ばして両手を前に合わせ、足を肩幅に広げて立つ。

「1、2、1、2」とリズムカルに速いテンポで。

つま先は外側に向ける



NG

OK

お尻を突き出すように

筋トレ → 有酸素運動 が効果的

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。
また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、短時間で消費カロリーを上げることができます。
そのため、上記で紹介した筋トレ → 有酸素運動の順に行くと、より大きな効果が得られます。

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。
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。



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。

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みてください。

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!

奥様も健診を受けてください

家族が笑って毎日を過ごせるのも、奥様が元気で家庭を守っているからこそです。「忙しいから」「症状がないから」と、健診から遠ざかっているうちに生活習慣病が悪化! なんてことになったら、それこそ家庭の一大事。奥様だからこそ、毎年健診を受けて健康をキープしましょう。当健保組合の健診を、ぜひご利用ください。

※年度年齢40歳から年度に1回補助の対象となります。

毎年必ず受けることが
大切です

結果を昨年と比べて
悪化していないか確認

年1回、
健診を受ける

健診結果を参考に、
生活習慣を改善

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!!

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。

- 健康保険組合の「2022年危機」とは戦後、第一次ベビーブームの時期に生まれた団塊の世代が○○○○○になることで起こる財政危機のことです。
- 「天城の里20」の年末年始の利用は抽選専用の○○○○○で。
- (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。
- 特定健診を受けた人のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「○○○○○」が行われます。
- 今号の表紙はバドミントンの○○○○さん

応募要領

郵便ハガキに①～⑤までの解答、住所(郵便番号も)、氏名、会社名と、「天城の里20の招待券」か「図書カード」のどちらかご希望の賞品名を忘れずに記入し、左記あてにお送りください。
 正解者の中から抽選で、天城の里20にご家族、ご友人と一緒に宿泊できる招待券(1泊1室分)を5名、図書カード(5,000円分)を5名の計10名の方にプレゼントいたします。

●送先 〒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

●締切り 8月13日(金)消印有効

前号(第221号)

懸賞クイズ

●答え

①88

②異動届

③特定保健指導

④マイナンバーカード

⑤中村輪夢

●当選者

応募総数276名(宿泊招待券の応募77名、図書カードの応募151名、不正解48名)の中から抽選で、次の方々が当選されました。

〈宿泊招待券〉	(株)マルハニチロ物流 尾関 一哉様
〈図書カード〉	尾関 一哉様
(株)ペリテック	尾関 一哉様
中島健太郎様	尾関 一哉様
(株)愛工舎製作所	尾関 一哉様
林 未来様	尾関 一哉様
日本アーク開発(株)	尾関 一哉様
田中 信幸様	尾関 一哉様
(株)エムエー工業(株)	尾関 一哉様
鈴木 奈菜様	尾関 一哉様
内山 拓哉様	尾関 一哉様
鈴木亜紗美様	尾関 一哉様

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和3年4月	ソネディックス・ジャパン株式会社	発電設備の取得、開発、設計、保守管理	港区
	MEIKO Clean Solutions Japan株式会社	業務用食器洗浄機・消毒器及びその部品の販売、保守管理	練馬区
	株式会社アベックス(関連会社)	開発段階における試作受託	東京都八王子市
	株式会社関西シー・アイ・シー(関連会社)	害虫駆除並びに殺菌消毒の請負業	大阪府大阪市
令和3年5月	カナディアン・ソーラーO&Mジャパン株式会社(関連会社)	太陽光発電、その他のエネルギーにかかる設備の運用、保守管理、コンサルティング	新宿区

公告

- 第229号 3.2.5 事業所の削除について
- 第229号 3.2.5 長野タケノ株式会社
- 第229号 3.2.5 長野県上伊那郡
- 第229号 3.2.5 事業所の削除について
- 第229号 3.2.5 湘南タンケン株式会社
- 第229号 3.2.5 神奈川県茅ヶ崎市
- 第229号 3.2.5 事業所の削除について
- 第229号 3.2.5 タンケイ・エンジニアリング株式会社
- 第229号 3.2.5 東京都大田区
- 第229号 3.2.5 事業所の削除について
- 第229号 3.2.5 株式会社吉川エヌシーセンター
- 第229号 3.2.5 東京都大田区
- 第229号 3.2.5 任意継続被保険者の標準報酬月額について

- 第2303号 3.2.10 事業所の削除について
- 第2303号 3.2.10 SOIZE Engineering株式会社
- 第2304号 3.2.10 神奈川県大和市
- 第2304号 3.2.10 事業所の削除について
- 第2304号 3.2.10 SOIZE Products株式会社
- 第2305号 3.2.17 神奈川県大和市
- 第2305号 3.2.17 事業所所在地変更について
- 第2305号 3.2.17 株式会社アムリッド
- 第2306号 3.2.19 神奈川県厚木市
- 第2306号 3.2.19 事業所所在地変更について
- 第2306号 3.2.19 ITW Global Tire Repair Japan株式会社
- 第2307号 3.2.26 東京都中央区
- 第2307号 3.2.26 事業所所在地変更について
- 第2307号 3.2.26 日本キスラー株式会社
- 第2308号 3.3.3 神奈川県横浜市
- 第2308号 3.3.3 事業所所在地変更について
- 第2308号 3.3.3 株式会社S.D.ORG
- 第2309号 3.3.9 東京都港区
- 第2309号 3.3.9 事業所所在地変更について
- 第2309号 3.3.9 ゼラス・ジャパン株式会社
- 第2310号 3.3.29 東京都港区
- 第2310号 3.3.29 事業所所在地変更について
- 第2310号 3.3.29 ティーケイ・ホームソリューションズ・ジャパン株式会社
- 第2311号 3.3.30 東京都港区
- 第2311号 3.3.30 事業所所在地変更について
- 第2311号 3.3.30 イー・ジー・サービス株式会社
- 第2312号 3.4.1 東京都新宿区
- 第2312号 3.4.1 組合規約の一部変更について
- 第2313号 3.4.1 事業所の編入について
- 第2314号 3.4.1 事業所所在地変更について
- 第2315号 3.4.1 東京都中央区
- 第2315号 3.4.1 事業所の削除について
- 第2315号 3.4.1 FLN Integrated Imaging Solutions Japan株式会社
- 第2316号 3.4.2 東京都品川区
- 第2316号 3.4.2 事業所所在地変更について
- 第2316号 3.4.2 フロンティア・エンジニアリング株式会社
- 第2317号 3.4.6 神奈川県厚木市
- 第2317号 3.4.6 事業所所在地変更について
- 第2317号 3.4.6 株式会社エー・イー・エス・システムズ
- 第2318号 3.4.6 東京都豊島区
- 第2318号 3.4.6 事業所所在地変更について
- 第2318号 3.4.6 株式会社MCI
- 第2319号 3.4.13 滋賀県栗東市
- 第2319号 3.4.13 事業所所在地変更について
- 第2319号 3.4.13 オプテックス・エムエフ・エス株式会社
- 第2320号 3.4.16 滋賀県大津市
- 第2320号 3.4.16 選挙公告(組合会互選議員)
- 第2321号 3.4.21 事業所所在地変更について
- 第2321号 3.4.21 株式会社マウスコンピュータ
- 第2322号 3.4.23 東京都中央区
- 第2322号 3.4.23 組合会互選議員選挙立候補届出の公告
- 第2323号 3.4.23 組合会互選議員選挙立候補届出の公告
- 第2324号 3.4.23 東京都北区
- 第2324号 3.4.23 事業所所在地変更について
- 第2324号 3.4.23 株式会社サヤマトレーディング
- 第2325号 3.4.27 事業所所在地変更について
- 第2325号 3.4.27 株式会社アサヒ製作所
- 第2326号 3.4.28 神奈川県足柄上郡
- 第2326号 3.4.28 事業所所在地変更について
- 第2326号 3.4.28 マックレゴ・ジャパン株式会社
- 第2327号 3.4.28 東京都品川区
- 第2327号 3.4.28 事業所の削除について
- 第2327号 3.4.28 バイオエナジー・リサーチ&インベストメント株式会社
- 第2328号 3.5.6 東京都千代田区
- 第2328号 3.5.6 組合会互選議員当選並びに議員就任の公告
- 第2329号 3.5.6 組合会互選議員当選並びに議員就任の公告
- 第2330号 3.5.6 東京都千代田区
- 第2330号 3.5.6 理事選挙について
- 第2331号 3.5.7 東京都千代田区
- 第2331号 3.5.7 理事選挙について
- 第2331号 3.5.7 SMS GROUP株式会社
- 第2332号 3.5.7 東京都千代田区
- 第2332号 3.5.7 事業所所在地変更について
- 第2332号 3.5.7 アルコニック・スプレッド株式会社
- 第2333号 3.5.11 東京都千代田区
- 第2333号 3.5.11 理事選挙立候補届出の公告
- 第2334号 3.5.11 理事選挙立候補届出の公告
- 第2335号 3.5.12 理事選挙立候補届出の公告
- 第2336号 3.5.17 理事選挙立候補届出の公告
- 第2337号 3.5.17 理事選挙立候補届出の公告
- 第2338号 3.5.17 事業所所在地変更について
- 第2338号 3.5.17 Orano Cycle Japan Projects株式会社
- 第2339号 3.5.18 東京都港区
- 第2339号 3.5.18 事業所の新規適用について
- 第2340号 3.5.18 事業所の新規適用について
- 第2341号 3.5.18 事業所の新規適用について
- 第2342号 3.5.19 東京都港区
- 第2342号 3.5.19 理事選挙立候補届出の公告
- 第2343号 3.5.19 理事選挙立候補届出の公告
- 第2344号 3.5.19 理事選挙立候補届出の公告
- 第2345号 3.5.19 理事選挙立候補届出の公告
- 第2346号 3.5.19 理事選挙立候補届出の公告
- 第2347号 3.5.20 東京都中央区
- 第2347号 3.5.20 専務理事・常務理事就任の公告
- 第2351号 3.5.31 東京都中央区
- 第2351号 3.5.31 監事就任の公告
- 第2352号 3.5.31 東京都中央区
- 第2352号 3.5.31 専務理事・常務理事就任の公告
- 第2353号 3.5.31 東京都中央区
- 第2353号 3.5.31 監事就任の公告
- 第2354号 3.5.31 東京都中央区
- 第2354号 3.5.31 専務理事・常務理事就任の公告
- 第2355号 3.5.31 東京都中央区
- 第2355号 3.5.31 監事就任の公告

組合日誌

- 第222回理事会(書面開催)
 - 議題 (1)組合会議員の任期満了に伴う選挙の実施について
 - (2)第114回組合会の開催について
- 第223回理事会(書面開催)
 - 議題 (1)常務理事の指名の同意について
 - (2)第115回組合会の開催について
 - 決議事項 (1)令和2年度収入支出決算見込みについて
 - (2)理事専決事項について
 - (3)組合の現況について
- 第224回理事会(書面開催)
 - 議題 (1)令和2年度収入支出決算見込み及び組合の動向について
 - (2)今後の保健事業について
 - (3)組合の現況について
- 第48回健康管理事業推進委員会(書面開催)
 - 議題 (1)令和2年度事業報告に関する件
 - (2)令和2年度収入支出決算に関する件
 - (3)令和2年度決算残金処分案に関する件
 - (4)組合規約の一部変更(案)に関する件
 - 報告事項 (1)監事による事務監査について
 - (2)理事専決事項について
 - (3)組合の現況について
- 令和2年度事業報告に関する件
- 令和2年度収入支出決算に関する件
- 令和2年度決算残金処分案に関する件
- 組合規約の一部変更(案)に関する件
- 監事による事務監査について
- 理事専決事項について
- 組合の現況について



◆今号の表紙◆
 「バドミントン」
 もも た けん と
 桃田賢斗選手
 (NTT東日本所属)

1994年香川県生まれの26歳。名前の由来は「スーパーマン」の主人公クラーク・ケント。世界で一番強い人になるようにと名づけられた。小学生1年の時にバドミントンを始め、6年生の時に全国小学生選手権シングルスで優勝、中学3年の時には全国中学校バドミントン大会で優勝、男子選手としては史上初めて中学生で全日本総合選手権の予選に出場した。高校時代には日本勢で初めてジュニア世界一に輝き、卒業後はNTT東日本に入社。2013年から現在まで国内外の数々の大会で優勝し、まさにスーパーマンのような活躍を続けてきた。今回のオリンピックでは金メダル獲得の最右翼候補として期待されている。がんばれ、桃田選手!

事業所数	1,151カ所
被保険者数	160,453人
平均標準報酬月額	361,194円
被扶養者数	106,641人

組合の現況

5月末現在