

2022 Spring No.225

# Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合

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



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!!

- 令和4年度 予算が決まりました
- 令和4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

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



広大な敷地内に  
バラが咲き誇ります

熱海郊外の高台に広がる  
ハーブとバラの楽園

# アカオハーブ& ローズガーデン

(熱海市上多賀)

熱海市街から車で10分ほどのところにあるアカオハーブ&ローズガーデンは、20万坪の広大な丘陵地につくられたハーブとバラの楽園です。相模湾を見下ろす絶好のロケーションの中、隈研吾氏設計のカフェ「COEDA HOUSE」や見事に手入れされた日本庭園、曾我浅間神社、ハーブや精油を使った手作り体験施設があり、年齢を問わず楽しめるテーマパークです。



麓のチケット売り場から山側にある展望スペースまで  
バスで送ってもらうことができ、園内を自由に散策できます

- 営業時間…9:00~17:00 (最終入場16時、毎週火曜日休)
- 入場料…大人2000円 小人(小学生)1000円
- 電話番号…0557-82-1221



手入れの行き届いた日本庭園  
ここから相模湾が一望できます



隈研吾氏設計の「COEDA HOUSE」

## 「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。

令和4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  
介護保険料率も前年度と同率の千分の19に

令和4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、当健康保険組合の令和4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、健康保険組合を取り巻く情勢は厳しいものがありますが、当健康保険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、収入科目のうち準備金からの繰入金、

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保険料率の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  
745億円を計上

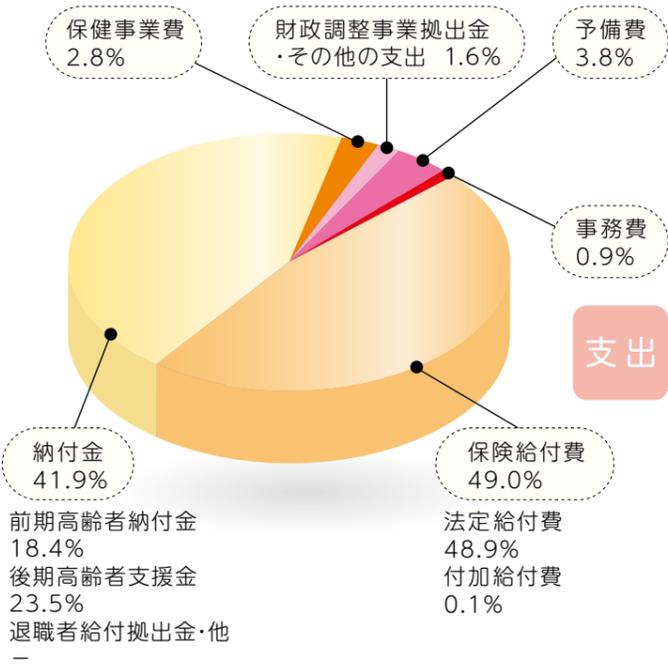
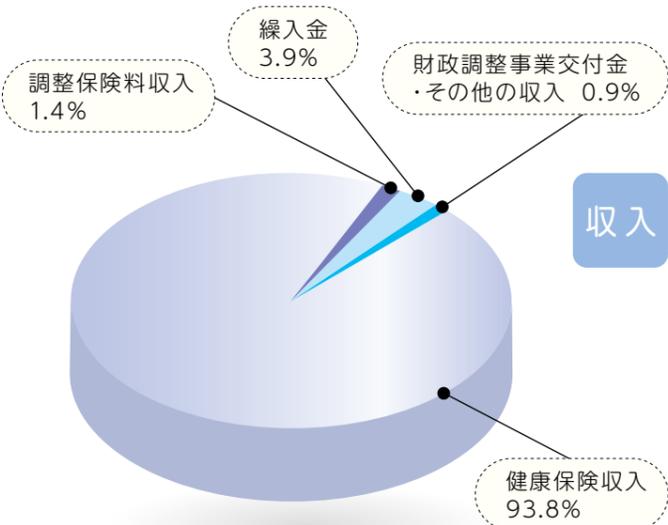
当健康保険組合の令和4年度の収入予算合計額は794億円となり、その9割以上が皆様から納めていただく保険料です。被保険者の増加が見込めることから健康保険収入は前年度比68億円増の745億円(被保険者1人当たり額454,302円、302円)を計上しています。

支出の状況  
保険給付費と納付金で  
支出全体の9割を占める

調整保険料収入、財政調整事業交付金を除いた747億円が経常収入となります。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52億円増の389億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5億円減の333億円(被保険者1人当たり額では203,034円)を見込んでいます。この2項目で支出全体の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

収入と支出の割合をみると



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等に23億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、医療費の削減にご協力いただきますようお願い申し上げます。

なお、令和4年度の介護保険料率は、前年度と同率の千分の19といたしました。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

収入支出予算の概要

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	74,505,540	454,302
調整保険料収入	1,117,655	6,815
繰入金	3,099,841	18,901
財政調整事業交付金	540,000	3,293
その他の収入	184,597	1,126
収入合計	79,447,633	484,437
経常収入合計	74,693,006	455,445

支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	734,748	4,480
保険給付費	38,930,320	237,380
法定給付費	38,811,912	236,658
付加給付費	118,408	722
納付金	33,297,587	203,034
前期高齢者納付金	14,634,240	89,233
後期高齢者支援金	18,662,778	113,797
病床転換支援金	52	-
日雇拠出金	1	-
退職者給付拠出金	516	3
保健事業費	2,263,622	13,803
財政調整事業拠出金	1,117,655	6,815
その他の支出	103,701	632
予備費	3,000,000	18,293
支出合計	79,447,633	484,437
経常支出合計	75,289,897	459,085

## 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

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場合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。

忘れず届け出てください

# 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 保険証の返却をお願いします



## 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、被扶養者1人当たり医療費とは別に年間約

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。

令和4年度

健康保険料率は  $\frac{88}{1000}$

介護保険料率は  $\frac{19}{1000}$

で、令和3年度のまま据え置き

	健康保険料率	介護保険料率 (40歳以上)	合計
当健保組合	$\frac{88}{1000}$	$\frac{19}{1000}$	$\frac{107}{1000}$
協会けんぽ	$\frac{100}{1000}$	$\frac{16.4}{1000}$	$\frac{116.4}{1000}$

協会けんぽより  
 40歳未満は  $\frac{12}{1000}$   
 40歳以上は  $\frac{9.4}{1000}$  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）

### 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  
 $660万円 \times \frac{107}{1000} = 706,200円$

協会けんぽの場合  
 $660万円 \times \frac{116.4}{1000} = 768,240円$

年間1人当たり **62,040円** もお得  
 （被保険者本人分は会社と折半負担ですから31,020円お得）

本誌2〜3ページでご案内しましたように、当健保組合の令和4年度予算では医療費を中心とする保険給付費は389億円、高齢者医療制度への納付金は333億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数の増加や、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、健康保険料率につきましては令和4年度は令和3年度に引き続き、千分の88に据え置きます。介護保険料率につきましても令和

3年度と同様の千分の19に据え置きます。  
 一方、協会けんぽ（全国健康保険協会）の健康保険料率の平均は千分の100、介護保険料率は千分の16.4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9.4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、これからの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。

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 <b>契約健診機関検索</b> 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	尿蛋白	○	○	○
	尿糖	○	○	○
	尿潜血	○	○	○
貧血	赤血球数	○	○	○
	ヘマトクリット	○	○	○
	ヘモグロビン	○	○	○
	GOT	○	○	○
肝機能	GPT	○	○	○
	γ-GTP	○	○	○
	ALP	○	○	○
	総コレステロール	○	○	○
脂質代謝	中性脂肪	○	○	○
	HDLコレステロール	○	○	○
	LDLコレステロール	○	○	○
糖代謝	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	○	○	○
胸部検査	胸部X線	○	○	○
胃部検査	胃部X線または胃部内視鏡	○	○	○
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)	○	○

胃部内視鏡検査については、ホームページに記載されている自己負担金額に胃部内視鏡と胸部X線検査との差額がプラスされます。

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。
- 健診当日に食事をとった場合、正しい検査ができません。日程変更を行ったり、糖代謝検査については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時間は食事をと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。

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、労働安全衛生法に基づく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。

健診を受けて  
延ばそう!

健康寿命

被扶養者への補助金額  
も被保険者と同額です

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、令和4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、当健保組合では被扶養者への健診補助金額も被保険者と同額となっています。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。



# マイナンバーカードを

## 取得しましょう!



マイナンバーカードはもう取得しましたか？ マイナンバーカードは保険証の代わりに使え、またマイナンバーカードによって過去の薬剤情報や特定健診の情報を知ることができます。さらにマイナンバーカードに連携したオンラインサービスであるマイナポータルでは、さまざまな行政手続きがワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを確認できたりします。ぜひ活用してください。

現在、全ての医療機関でマイナンバーカードの保険証利用に対応しているとは限りません。念のため健康保険証をご持参いただくか、事前に医療機関・薬局にご確認のうえ、受診してください。

マイナンバーカードを取得し、保険証利用の申込み等すると、**最大で20000ポイントのマイナポイント**がもらえます。詳しくは下記を検索してみてください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

### マイナンバーカードの取得からマイナポータルでの保険証利用登録までの流れ

#### ① まずはマイナンバーカードを申請

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、郵送または、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。パソコンまたはスマートフォンでマイナンバーカードを用

いてマイナポータルにログインし、保険証利用申込みより登録を行ってください。



### マイナポータルで薬剤・医療費・健診情報の確認ができます

マイナポータルで確認できる医療や健康保険にかかわる情報としては以下のようなものがあります。「わたしの情報」で薬剤・医療費・健診情報が確認できるようになりました。

#### 薬剤情報を確認する

医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報（注射・点滴等も含む）

#### 医療費通知情報を確認する

医療機関等を受診した際に支払った医療費の情報

#### 特定健診情報を確認する

40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診結果の情報

#### 健康保険証情報を確認する

保険者名、被保険者証記号・番号・枝番等の健康保険証の情報

マイナポータルのURL: <https://myna.go.jp/>

# 短時間労働者の被用者保険適用が拡大されます

## 2022年10月から常時100人超事業所、 2024年10月から常時50人超事業所へと拡大

健康保険に加入している本人を「被保険者」といいます。健康保険が適用される事業所に働く場合は、パートタイマーなど労働条件が一定の基準を満たさない場合を除き、本人の意思にかかわらず、だれもが被保険者になります。

現行法において、一定の要件を満たす短時間労働者に社会保険が適用される常時500人超の事業所を「特定適用事業所」といいます。特定適用事業所の範囲が、2022年10月から順次、より小規模な企業へと適用拡大されます。具体的には、2022年10月から常時100人超の事業所、2024年10月から常時50人超の事業所が特定適用事業所となります。

### 短時間労働者の条件

2022年10月から加入の対象となる短時間労働者は以下の4つの条件にすべて該当する方です。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 2022年10月以降に2カ月を超える雇用の見込みがある
- ③ 月額賃金が8.8万円以上
- ④ 学生ではない

2022年  
10月1日  
から

## 育児休業期間中の 保険料免除要件が 見直しされます



育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除されます

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています（ケース①）。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合（ケース②）は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。また、賞与保険料は、1カ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



- コース距離：12.7km
- 歩行時間：約4.5時間

- 1 JR池袋駅  
↓1.3km
- 2 東池袋中央公園  
↓0.6km
- 3 イケサンパーク  
↓1.0km
- 4 雑司ヶ谷霊園  
↓1.3km
- 5 護国寺  
↓2.5km
- 6 小石川植物園  
↓1.4km
- 7 こんにやく閻魔(源覚寺)  
↓1.7km
- 8 麟祥院  
↓0.7km
- 9 湯島天満宮  
↓0.8km
- 10 不忍池  
↓1.0km
- 11 上野恩賜公園  
↓0.4km
- 12 JR上野駅



### 11 上野恩賜公園

開園されたのは明治6(1873)年。太政官布達によって、芝、浅草、深川、飛鳥山とともに、日本で初めて公園に指定された。江戸時代には寛永寺の境内地だったが、明治維新後官有地となった。大正13(1924)年に宮内省を経て東京市に下賜されたことから「恩賜」の名が付いた。



### 10 不忍池

上野恩賜公園の中にある天然の池。「不忍池」の名は、かつて上野台地と本郷台地の間の地名が忍ヶ丘と呼ばれていたことに由来する。池は一面がハスで覆われる蓮池、ボートを漕いで楽しむことのできるボート池、上野動物園の中に位置しカウウが繁殖している鶴の池の3つに分かれている。

### 9 湯島天満宮

創建は雄略天皇2(458)年と伝えられる。正平10(1355)年に学問の神様として信仰を集める菅原道真公を勧請し、以来多くの人々に崇敬され、通称「湯島天神」として全国的に有名な神社。現社殿は平成7(1995)年に総檜造りで造営された。受験シーズンには大量の合格祈願の絵馬が境内にあふれる。梅の名所としても有名。

### 8 麟祥院

東京都文京区湯島にある臨済宗妙心寺派の寺院。寛永元(1624)年、徳川三代將軍家光の乳母として知られる春日局の隠棲所として創建された。春日局の菩提寺でもある。周囲にカラタチの生垣をめぐらせていたので「からたち寺」とも呼ばれる。京都にある妙心寺の塔頭・麟祥院も寛永11(1634)年に徳川家光により春日局の菩提寺として建立されたもの。

### 7 こんにやく閻魔(源覚寺)

正式名称は浄土宗常光山源覚寺。寛永元(1624)年現在地に開かれた。人々からは眼病にご利益のある「こんにやく閻魔」として親しまれている。お堂の前には参拝者が祈願に使ったこんにやくが積まれている。境内にある「塩地藏」は歯痛緩和のお地藏さんである。小石川七福神の1つである毘沙門天も祀られている。

# Walking Course



### 12 JR上野駅

台東区上野7丁目および東上野3丁目にあるJR東日本の駅。明治16(1883)年に日本鉄道の駅として開業。山手線北東部のターミナル駅であり、多数の在来線や新幹線、地下鉄路線が乗り入れている。



夏目漱石の墓



### 4 雑司ヶ谷霊園

明治7(1874)年に東京府(当時)が東京会議所に命じて現在地に墓地を造営した。現在は東京都公園協会が管理している。ジョン万次郎、小泉八雲、夏目漱石、島村抱月、竹久夢二、泉鏡花、東條英機、永井荷風、サトウハチロー、東郷青児、大川橋蔵など著名人の墓が多くある。



### 5 護国寺

豊島区内にある真言宗豊山派の寺院。五代將軍徳川綱吉が天和元(1681)年に綱吉の母である桂昌院の祈願寺として護国寺の建立を命じた。本尊は桂昌院念持仏の絶対秘仏である琥珀如意輪観音。江戸三十三箇所観音霊場の第13番札所でもある。境内には富士塚の「音羽富士」がある。

### 6 小石川植物園

もともとは江戸幕府により薬草を育てる目的で今の東京都文京区に貞享元(1684)年に開園された小石川御薬園だった。明治10(1877)年に東京大学が開設された際に附属施設として現在の名称小石川植物園に改称された。約160,000㎡の敷地には約4,000種の植物が栽培され、春はウメやサクラ、秋にはイロハモミジなど、四季を通してさまざまな花木を楽しむことができる。



# 快汗ウォーキングコース

池袋駅から上野駅まで山手線内の見どころを巡りながら歩く半日コース



麟祥院入口に立つ春日局像

### 1 JR池袋駅

池袋にあるJRのターミナル駅。全体の1日平均の乗車人数は乗り入れる私鉄や地下鉄すべての路線を合わせると約130万人であり、新宿駅、渋谷駅と並んで東京の3大ターミナル駅となっている。



### 2 東池袋中央公園

戦前までの巣鴨監獄が戦後GHQにより接収され、A級戦犯が拘留されていた巣鴨プリズン跡地に作られた公園。昭和39(1964)年、新都市開発センターが都市再開発を目的に巣鴨拘置所跡地の払い下げを受け、昭和54(1979)年に公園としてオープンした。園内には「永久平和を願って」と記された慰霊碑が建っている。

### 3 イケサンパーク(としまみどりの防災公園)

広大な芝生広場、季節を彩る桜やイチョウ、ヘリポートなどの本格的な防災設備を備えた、豊島区内最大面積の公園。豊島区が掲げる池袋駅周辺の4つの公園構想の1つで、南池袋公園・中池袋公園・池袋西口公園に続いて、イケサンパークが4番目の駅前大型公園となった。



Q

加熱式タバコに替えたが  
なかなか禁煙できない。  
禁煙外来の治療は有効？

40歳、男性。なかなか禁煙できないので、害が少ないといわれる加熱式タバコに替えました。実際に加熱式タバコの害は少ないのか気になります。禁煙外来の受診を考えていますが、禁煙の成功率はどれくらいですか？  
(東京都Y)

A

喫煙は新型コロナウイルスの重症化因子の1つです。加熱式タバコも有害なので今すぐ禁煙を。禁煙外来では約8割の人が禁煙に成功しています。

加熱式タバコは、害が少ないイメージがあるかもしれませんが、本当に害が少ないかどうかは、実はまだわかっていないのです。よく「有害成分を90%削減」などの広告を目にしますが、有害成分量が10%に減っても有害性まで10%になるとは限りません。

たとえば、ビル100階から転落したときの死亡率と10階から転落したときの死亡率は変わらぬでしょうか。高さは10倍も違いますが、死亡率はどちらも100%で変わらないはず。従来の紙タバコでは口にくわえた物質に火をつけ、煙を直接肺に吸い込んでいたわけ。その煙が含む有害成分が多すぎただけで、10%になったとしても十分危険な量なのです。

また、加熱式タバコではより純粋なニコチンを吸い込むため、むしろニコチンへの依存が高まり禁煙しづらくなるというデータがあるくらいです。さらに、吸う動作自体は従来のタバコとまったく同じであるため、いわゆる「習慣」が抜けず禁煙の妨げになることが多いようです。

禁煙外来では、喫煙習慣を改めるためのアドバイスを受けながら、ニコチン切れのイライラ(離脱症状)を抑えるために禁煙補助薬を使用して、12週間で5回受診します。保険診療では、初回と5回目は対面受診が必要ですが、2回目から4回目の受診はオンライン受診も可能で、加熱式タバコも対象となります。

ニコチンが体内にある状態で脳や神経が一度バランスをとってしまうと、ニコチンが切れたときにバランスが乱れるため、離脱症状が生じます。このニコチン切れのイライラを抑えるために、ニコチンパッチやニコチンに似た作用をもつのみ薬が処方されます。

何も使用せずにがまんするだけの禁煙の成功率は1割弱から2割弱ですが、禁煙外来では約8割の人が禁煙に成功しています。

喫煙は、新型コロナウイルス感染症を重症化させるリスクが高くなるので、新型コロナウイルス対策の一環としても、ぜひ禁煙を成功させましょう。また、新型コロナウイルス対策で、密になる喫煙所は閉鎖されている場所も多く、今こそ禁煙にチャレンジするチャンスといえます。

新型コロナ 重症化のリスク因子

- 65歳以上の高齢者
- 悪性腫瘍
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 慢性腎臓病 (CKD)
- 2型糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- 肥満 (BMI 30以上)
- 喫煙
- 固形臓器移植後の免疫不全

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の手引き」より  
喫煙は新型コロナウイルス感染症を重症化させる要因の1つであることが明らかになっています。

回答者 中央内科クリニック(東京都) 院長・村松弘康  
日本禁煙学会理事

Q

ほてりなど更年期症状が出はじめた。  
ホルモン補充療法について知りたい。

50歳、女性。月経の間隔が数カ月になり、更年期の症状が出はじめたのか、急に顔がほてったり、汗をかきやすくなりました。ホルモン補充療法を考えていますが、乳がんの副作用が心配です。  
(栃木県A)

A

多くの更年期症状に高い効果が期待できます。乳がんや血栓症などのリスクも低いです。

女性ホルモンのエストロゲンは主に卵巣から分泌されます。卵巣機能が低下し月経が永久に停止した状態を閉経と呼び、閉経するとエストロゲンが欠乏した状態になります。

閉経前後10年間で更年期とされ、この時期に起こるさまざまな心身の不調を更年期症状、それらが日常生活に支障をきたす場合を更年期障害と呼びます。更年期症状は多彩で、なかでもほてりや突然の発汗といったいわゆるホットフラッシュは典型的な症状のひとつで、閉経の少し前からみられることが多いようです。

更年期障害の治療法は、ホルモン補充療法(HRT)、漢方薬、抗うつ薬などがあります。HRTは減少したエストロゲンを補うという点で明確で、ほてりや発汗の緩和を含む多くの症状に対し、高い効果が期待できます。日本で使用されているHRTの薬には、貼り薬、塗り薬、のみ薬があり、子宮のある人は子宮体がん予防のために、エストロゲンに加え黄体ホルモンも使用します。

HRTを開始する人の多くが、乳がんのリスクについて心配されます。乳がんの心配が広がったのは、2002年に発表されたアメリカの大規模試験の結果から、HRTによる乳がんリスクについて大きく報道されたことでした。しかしその後、より安全なHRTの方法が模索され、日本でもHRTガイドラインが策定されました。ガイドラインでは、黄体ホルモン併用の場合でも5年未満の使用では有意なリスクの上昇はみられず、5年以上使用した際のリスク上昇も、肥満や飲酒などによるリスク上昇と同等かそれ以下であることが示されています。

ほかの副作用としては血栓症のリスクがありますが、閉経後早期から適切に使用されていればリスクも低いことがわかっています。脳卒中や心筋梗塞の既往がある人などは禁忌となり、ほかに肝疾患のある人などは慎重投与となりますので、開始前によく医師と相談してください。

「5年未満の使用で乳がんリスクは上昇しない」と書きましたが、そのためか5年で中止しなければいけないと思われている人もいます。実際、リスク上昇はごく軽度ですので、HRTを5年で中止する必要はありません。また、最新版のHRTガイドラインには「HRTの継続を制限する一律の年齢や投与期間はない」と記されています。定期的に乳がん検査、子宮がん検査、血液検査などを行いながら、症状や目的などにより相談のうえ、投与期間を検討されます。

更年期症状の一例

更年期の症状は大きく下記の3種類に分けられる。

- そのほかのさまざまな身体症状**  
めまい、動悸、頭痛、肩こり、冷えなど
- 精神症状**  
気分の落ち込み、意欲の低下、イライラなど
- 血管の拡張と放熱に関する症状**  
ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など

日本産婦人科学会資料より

回答者 東京歯科大学市川総合病院・産婦人科 准教授 小川真里子

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

1人でチャレンジは失敗しやすい…

# 特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

生活習慣改善に、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。

## 積極的支援対象者のAさんとBさん

### 1人でチャレンジすることにしたAさん

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

### 特定保健指導に参加することにしたBさん

初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にするのを約束した。



1カ月後



「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美について我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。

2カ月後

気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているので焦りはない。



歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



3カ月後



食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。

がんばりましょう



停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。

よくできました!

今年も必ず健診を受けましょう!

# その受けない理由は 後悔につながります

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。



健康だから、受ける必要はないわ



自分ではわかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院してるから、診てくれてるはずよ



それは誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらっているかどうかはわかりません。健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気があつたら怖いじゃない



放置するほうが怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、そんな時間ないわ



将来の時間のことも考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

## 受けようと思ったら、今すぐ予約を!



健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついすっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

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

●抽選対象期間● 2022年8月6日(土)～2022年8月14日(日) 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**4月28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**5月13日(金)**に**当選者へ発送**いたします。
- ③5月17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1枚5名(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 2022年8月6日(土)～8月14日(日)》

※お盆期間の抽選は**2泊まで**。**1グループ1枚5名まで**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		泊数	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。 <b>天城名物「しし鍋」</b> 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) <b>オススメ!!</b> ○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 ( )				

# 夜遅い食事でも 太りにくい食べ方



監修●(有)クオリティライフサービス 代表取締役・管理栄養士 小島美和子

時間栄養学の研究から、夜遅い食事は体への負担大きいことがわかっています。  
食べ方を工夫して健康を維持しましょう。

## 夜遅い食事は脂肪の蓄積が増え、血糖値も上がりやすい

同じ食事でもとる時間によって脂肪として蓄積される割合が違うことがわかっています。夜になると脂肪の合成を促す時計遺伝子「Bmal1」の発現量が増え、脂肪が体にたまりやすくなります。また脂質の代謝は時間帯で大きく変わり、朝はコレステロールや中性脂肪が体にたまりにくく、夜はコレステロールが合成されやすいことがわ

かっています。夜は血糖値も上がりやすく、18時に夕食をとったときと比較して、21時に夕食をとったときは血糖値の上昇度が大きく、高血糖状態が長く続きます。ごはんなど糖質の多い食品は、少しでも早い時間帯にとることで、血糖値の上昇をゆるやかにできると考えられます。

## 残業などで夕食時刻が20時以降になることがわかっているときの食べ方の工夫

- 1 **残業前に軽食がとれる場合** → 軽食でなくそこで夕食を済ませてしまいましょう。
- 2 **残業前に軽食がとれない場合** → 分食がおすすめ。おにぎりやサンドイッチなどをつまんで夜は少なめに。  
夕食におにぎりやそば、パンなど糖質をとれる穀類を食べ、帰宅後におかずを食べるようにしましょう。遅い時は動物性脂質の代謝が落ちるので、帰宅後は肉より魚や大豆製品に。

### 分食の例



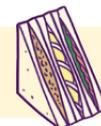
おにぎり1個



焼き魚、温野菜、  
もずく酢、麦入りご飯(小盛)



ミックスサンドイッチ



湯豆腐、  
野菜たっぷりの汁物



- 3 **分食もむずかしい場合** → 夕食では、血糖値の上昇をゆるやかにする食物繊維をたっぷりとりましょう。

### 例えば

ごはんには麦や雑穀を加える、おかずにもずくやめかぶを添える、最初に野菜や海藻、きのこなど食物繊維の多いおかずを食べる など。

食べてすぐ寝ると太ると言われて遅くまで起きていると、体内時計のリズムを乱し、代謝が落ちて太りやすくなります。できるだけ早く寝て、体内時計をリセットしましょう。

## 新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和3年10月	SSEパシフィック株式会社(関連会社)	洋上風力発電所の開発、建設管理及び運営に関する助言及び支援の提供に関する業務	港区
令和3年12月	城東工業株式会社(関連会社)	空調、衛生設備工事及びその工事の斡旋	港区
令和4年2月	株式会社マイクロバブル・ジャパン	洗浄器、農業機械の販売・リース	渋谷区
	シュロニガー・ジャパン株式会社	ケーブル・ワイヤ加工ソリューションの開発・製造・販売	東京都稲城市

## 東京総合健保テニスフェスタ2022

本年度より、従来の「硬式テニス大会」から「より多くの人が楽しみながら参加でき、健康づくりの契機としていただけるイベント」として「テニスフェスタ」に変わりました。テニス初心者の方や経験者の方、また親子も気軽に参加できる内容となっておりますのでぜひご参加ください。

### ●参加資格

当健保組合の被保険者であること。  
親子でテニスレッスンは被保険者本人とその被扶養者(小学1年生～小学6年生)  
参加者多数の場合は抽選となります。

### ●参加料

1名(1組) 1,000円  
親子でテニスレッスンは1組につき1,000円です。

### ●申込方法

本イベントの申込はWEB申込のみの受付となります。  
ご不明の点は当健保組合保健事業課(03-5232-5006)まで。

### ●申込締切

2022年4月20日(水) 午後11時59分

### ●その他

イベント当日の開催有無は下記URLからご確認ください。

●東振協イベントホームページ  
toshinkyo.sblo.jp 開催当日午前6時15分以降  
イベントの詳細はこちらからご確認ください。  
東京都総合組合保健振興協会(toshinkyo.or.jp)

### ●開催日

2022年5月22日(日)、5月29日(日)  
両日ともに午前・午後の2部制とし、合計4回開催  
午前の部：9:00～12:00 午後の部：13:00～16:00  
雨天中止(中止の場合は順延なし)

### ●会場

大宮けんぼグラウンド(さいたま市西区二ツ宮113-1)

### ●開催内容

- ①プロによるテニスクリニック
- ②みんなでテニス練習会+プロに挑戦!
- ③親子でテニスレッスン

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。

- ①当健保組合の令和4年度予算では医療費を中心とする○○○○は389億円。
- ②当健保組合では被扶養者への健診補助金額も○○○○と同額となっています。
- ③禁煙外来では約○○○○の人が禁煙に成功しています。
- ④「天城の里20」の夏のお盆期間の利用は○○○○の申込用紙で。
- ⑤今号の表紙は女子プロゴルファ○○○○の選手。

### 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、左記にてお送りください。  
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。

●送付先 〒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 5月13日(金)消印有効

前号(第2024号)

●懸賞クイズ

●答え 佐久間めぐみ様

①半年

②細かい飛沫

③経年変化

④糖質

⑤渡邊雄太

●当選者

応募総数255名(宿泊招待券の応募74名、図書カードの応募138名、不正解43名)の中から抽選で、次の方々当選されました。

ベスタス・ジャパン(株)

(株)ルッドリフティングジャパン

(株)ハタノシステム

ニスコ(株)

日精(株)

エアバス・ジャパン(株)

(株)ルケオ

青森宝栄工業(株)

シンクサイト(株)

ブラクスエア工学(株)

森 信儀様

### 公 告

●第2377号 3・9・1

事業所の削除について

クボタ水株式会社

東京都中央区

●第2378号 3・10・18

事業所名称変更について

サンパワー・ジャパン株式会社

東京都港区

●第2379号 3・10・25

事業所名称変更について

日本ビュアテック株式会社

↓ヒュアテック株式会社

愛知県名古屋

●第2380号 3・10・28

事業所所在地変更について

RWE Renewables Japan合同会社

東京都港区↓東京都千代田区

●第2381号 3・11・1

事業所名称・所在地変更について

株式会社IFG

↓株式会社コアセットマネジメント

東京都港区↓東京都豊島区

●第2382号 3・11・1

事業所名称・所在地変更について

ティップセンター・ジャパン株式会社

↓ティップセンター・オートモーティブ・ジャパン株式会社

東京都港区↓神奈川県横浜市

●第2383号 3・11・1

事業所所在地変更について

thyssenkrupp rothe erde

Japan株式会社

東京都港区↓東京都中央区

●第2384号 3・11・5

事業所の削除について

株式会社ワイエス・オプティクス

埼玉県さいたま市

●第2385号 3・11・9

事業所の削除について

株式会社プライマルセンス

京都府京都市

●第2386号 3・11・11

事業所所在地変更について

フォルマー・ジャパン株式会社

埼玉県さいたま市↓埼玉県上尾市

●第2387号 3・11・15

事業所の削除について

株式会社アベックス

東京都八王子市

●第2388号 3・11・19

事業所の新規適用について

TKKプラントエンジニア株式会社

東京都江東区

### 組合日誌

●第226回理事会(書面開催)

議題

(1) 令和4年度事業計画(案)及び収入支出予算(案)について

(2) 組合諸規程の一部変更(案)について

(3) 事業所の編入について

(4) 準備金の保有状況及び運用方法について

●第116回組合会(書面開催)

議題

決議事項

(1) 令和4年度事業計画(案)及び収入支出予算(案)に関する件

(2) 組合諸規程の一部変更(案)に関する件

(3) 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

組合の現況

2月末現在

事業所数

1,151カ所

被保険者数

163,623人

平均標準報酬月額

368,202円

被扶養者数

108,197人

### ◆今号の表紙◆

#### 「女子プロゴルファー」 稲見 萌寧選手

1999年東京都生まれの22歳。高校卒業後の2018年に日本女子プロゴルフ協会(JLPGA)のプロテストに初挑戦で合格、JLPGA 90期生となった。翌2019年はパーオン率(パーの打数から2を引いた打数以内でグリーンに乗せる率)において歴代1位となる78.2079をマークした。同年12月日本ゴルフトーナメント振興協会(GTPA)「ルーキー・オブ・ザ・イヤー」を渡野日向子、河本結、原英莉花とともに受賞。さらにJLPGAアワード「新人賞」を受賞した。昨年開催された東京オリンピック女子ゴルフでは、順位決定プレーオフの末に日本人選手として男女通じ初のオリンピックのゴルフ競技メダルとなる銀メダルを獲得した。これからのさらなる飛躍が期待される。

