

2022 Summer No.226 Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合

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

<https://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



登山道で見られるブナと
ヒメシヤラの原生林

はっ ちょう い け

八丁池 天城山中の「伊豆の瞳」 天城ハイキングの人気スポット

八丁池は天城山中の標高1,173mにある池で、別名「伊豆の瞳」とも呼ばれます。天然記念物のモリアオガエルの産卵地としても知られます。

登山道はブナ・ヒメシヤラ・アセビなどの茂る森が続く、さまざまな野鳥の鳴き声を聞きながらの山歩きが楽しめます。池の近くは原生林に囲まれ、ヤマザクラ、

アセビ、ツツジ・モミジなどを眺めながら気持ちのよい散策ができます。

八丁池に行くには万三郎岳方面からの縦走路もありますが、今回は天城峠バス停からの日帰りコースを紹介します（全行程の所要時間約4時間30分）。ハイキングコースとして人気のスポットです。



静かで落ち着いた雰囲気が印象的



- 問い合わせ…0558-85-1056（伊豆市観光協会天城支部）
- アクセス……修善寺駅より東海バスで45分の「天城峠」で下車後、旧天城トンネル登山口まで徒歩15分。

「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3年度
決算が
まとまりました

経常収支黒字決算となるが団塊の世代が
後期高齢者に差し掛かる時代を迎え
健保財政は予断を許さない状況

令和3年度、我が国の健康保険組合を取り巻く状況は、収入面ではコロナ禍により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の増加は依然として続いています。

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

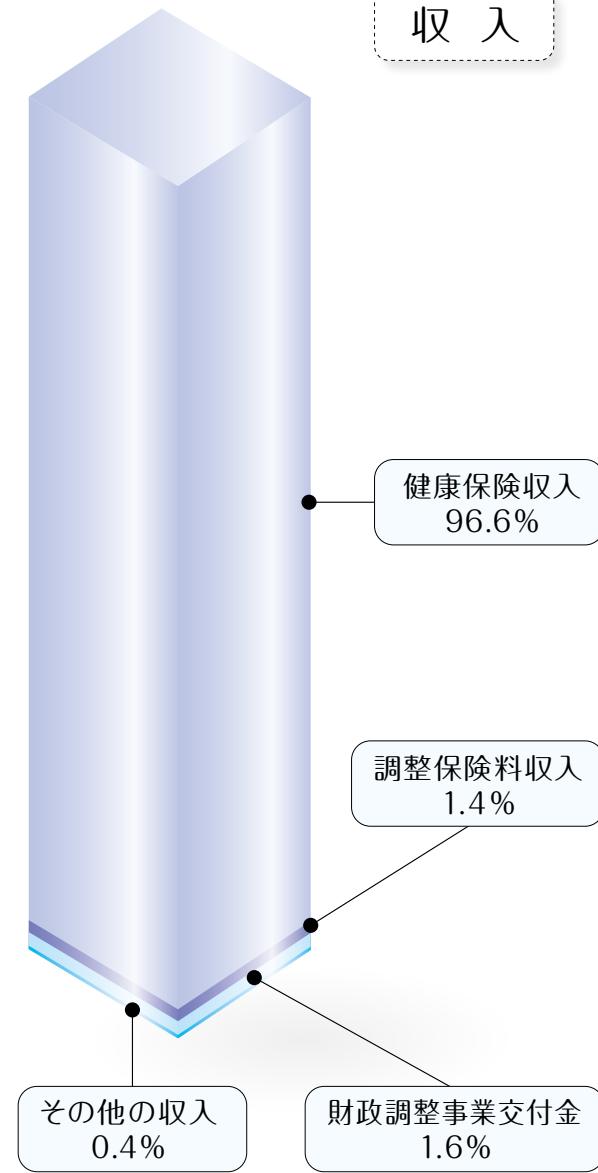
入面で健康保険収入が令和2年度比で36億円増となりました。一方、支出面では保険給付費が同比で38億円増、高齢者医療制度への納付金が17億円増となり、令和3年度の単年度収支である経常収支は9億4千万円の黒字となりました。

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。また団塊の世代が後

期高齢者に差し掛かる時期が到来しており、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す。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。

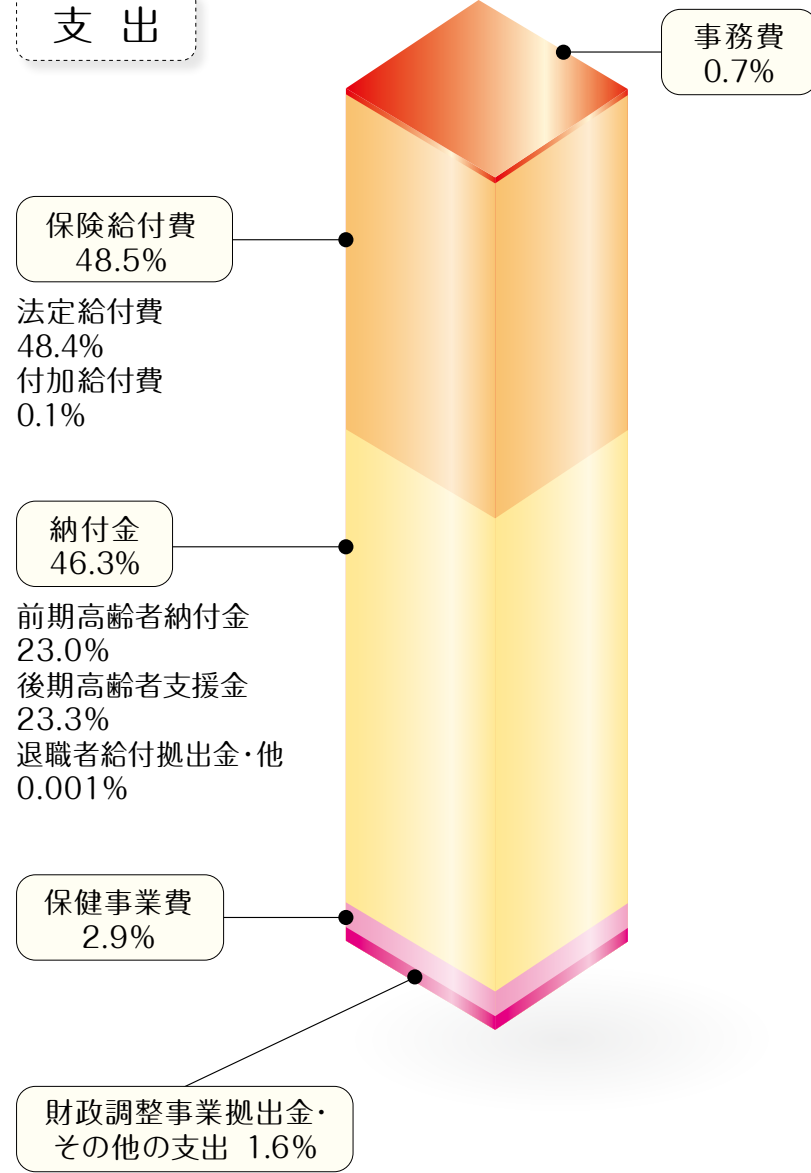
収入の状況
収入総額は前年度より
38億円増え、764億円に

収入



収入と支出の割合をみると

支出



法定給付費 48.4%
付加給付費 0.1%
前期高齢者納付金 23.0%
後期高齢者支援金 23.3%
退職者給付拠出金・他 0.001%

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	73,764,164	456,557
調整保険料収入	1,106,437	6,848
財政調整事業交付金	1,208,910	7,482
その他の収入	276,968	1,715
収入合計	76,356,479	472,602
経常収入合計	73,872,284	457,227

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	519,570	3,216
保険給付費	35,924,604	222,352
法定給付費	35,817,524	221,690
付加給付費	107,080	663
納付金	34,314,030	212,384
前期高齢者納付金	17,051,806	105,541
後期高齢者支援金	17,261,610	106,839
退職者給付拠出金・他	614	3
保健事業費	2,118,648	13,113
財政調整事業拠出金	1,104,397	6,836
その他の支出	63,996	397
支出合計	74,045,245	458,297
経常支出合計	72,931,292	451,402

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	9,698,558	118,918
雑収入	27	-
収入合計	9,698,585	118,918

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	8,414,837	103,177
介護保険料還付金	948	12
支出合計	8,414,785	103,189

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343億円を拠出しました。前年度に比べ17億円増となり、保険料に対する割合は46・5%と昨年同様高い割合を占めています。支出総額は740億円で、このうち財政調整事業拠出金などを除いた729億円が経常支出合計となります。

介護保険 国に納める
介護納付金は84億円

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、それを健保組合が国に納めることになっています。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います。

令和3年度の介護保険収入は97億円、1人当たり118,918円となりました。一方、支出は国に納める介護納付金は84億円、1人当たり103,177円で、介護勘定の収支差引額13億円となりました。

支出の状況
高齢者医療制度への納付金は
17億円増の343億円に

収入総額は前年度より38億円増の764億円で、そのほとんどが皆様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12億円、利子収入や直営保養所からの収入等の2億8千万円などがあります。

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739億円が経常収入となります。

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359億円を支出してい

特定保健指導で生活習慣を改善しましょう！



40歳以上の方が健診を受け、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）のリスクが高いという結果が出た場合、特定保健指導の対象者となります。対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践することになります。指導を受けるといっても、ハードルの高い目標や制限を強いられることはなく、自分のペースで進められます。

健保組合から対象者にご案内をお送りしています。明日の健康のために、ぜひご利用ください

当健保組合では特定保健指導の対象になった方に、事業所を通じて今年の2月と5月にご案内をお送りしています。しかしながら、現在のところ前年の半数しかご返信をいただけておりません。一定数の実施、完了ができない場合、ペナルティとして納付金の加算（最低でも約1億2千万円）となります。特定保健指導では、保健師や管理栄養士などからあなたに合った無理のない生活改善方法をアドバイスしてもらえます。特定保健指導は3つのコースから選べ、無料で受けられます。明日の健康のために、案内に同封された調査票のご返信をお願いいたします。



3つのコースから選べます。

特定保健指導は、メリットがたくさん！

1 専門家から無料で生活習慣改善のサポートが受けられる

特定保健指導を受けるための費用はかかりません。病気予防・健康維持に精通した保健師や管理栄養士などの専門家から、無料で生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

2 自分に合ったサポート内容で継続しやすい

生活習慣の改善とひと口にいても、自力だけでは続けにくいもの。特定保健指導では、専門家と一緒に、健診結果を見ながら一人ひとりに合った行動計画と目標を立てて取り組むため、一人で行うよりも無理なく続けられます。

3 健診結果の改善が期待でき病気の予防につながる

食生活や運動習慣など、日々の生活習慣を見直すことで、健診結果の改善が期待できます。さらに生活習慣病などをはじめとした、さまざまな病気の発症リスクが軽減されます。

健診知識 +α

特定保健指導でメタボリスクから身を守ろう！

特定保健指導は、健診結果の腹囲や血圧・血糖等の数値などからメタボリスクが高い方が選定されます。リスクの度合いによって、「**動機づけ支援**」と「**積極的支援**」の2種類に分けられ、自身の状態に適したサポートが受けられます。

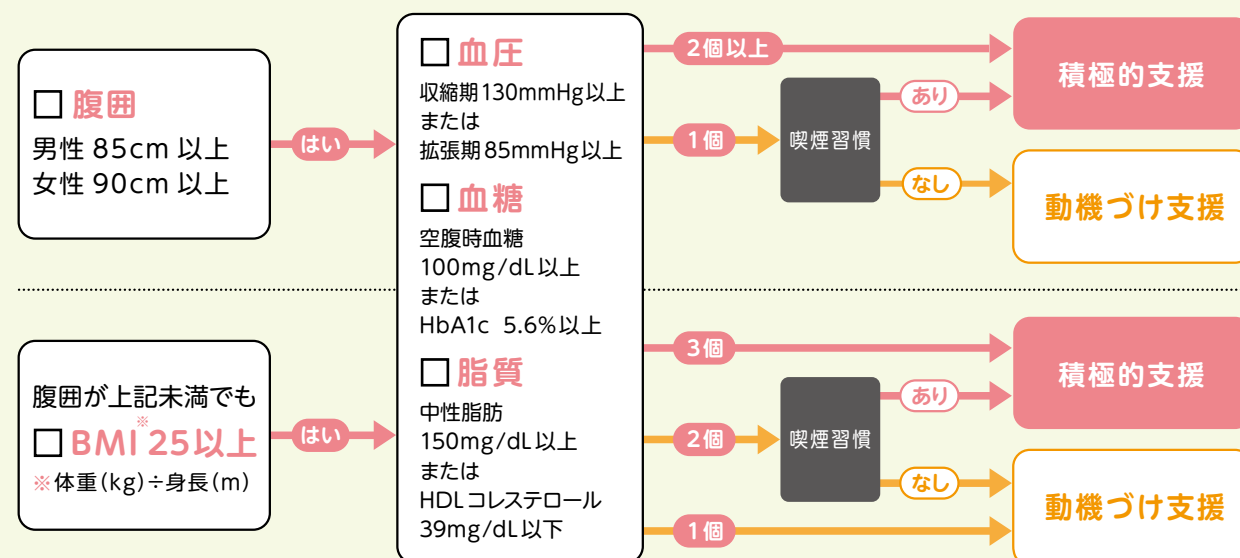
メタボとは、内臓に脂肪が蓄積し検査数値が一定基準を超えているなどの状態を指し、そのメタボリスクが高い状態を放置すると、生活習慣病となる危険性が高まります。症状が進行すれば、動脈硬化や心疾患など重症化へつながる恐れもありますので、日々の生活習慣を見直すためにも特定保健指導を受けることが大切です。

身につけた「よい生活習慣」は
その後も継続させよう

動機づけ支援では、まず保健師や管理栄養士等と面談を行い、そこで一緒に立てた生活習慣改善の行動計画に沿って日々取り組みます。積極的支援では、動機づけ支援と同様に初回面談をした後に、専門家から、メールや面談などで3カ月以上にわたってサポートを受けます。2つの支援とも一定期間取り組んだところで、行動計画の目標達成状況の確認と専門家から今後のアドバイスを受けて終了となります。

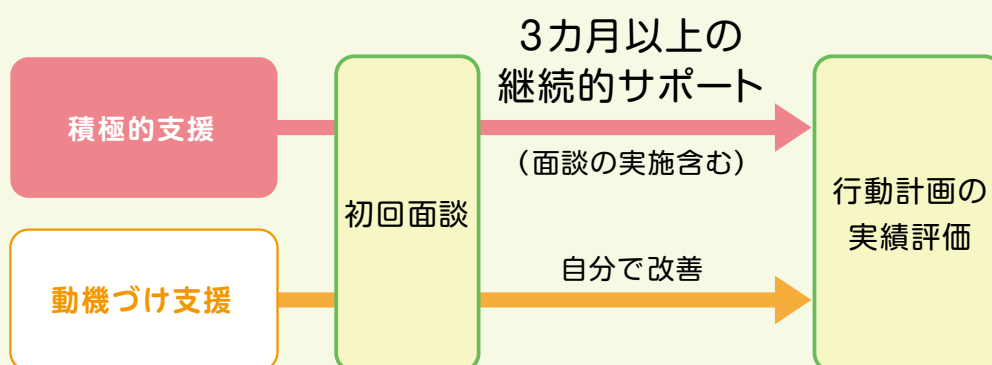
改善した生活習慣は、特定保健指導後も続けることが重要です。以前の生活習慣へと戻らないよう、健康維持に努めましょう。

健診結果と見比べよう！ 特定保健指導対象者の決め方



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。
※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

流れがわかる！ 特定保健指導の内容



リソル生命の森



グランピングBBQプラン
 グランウォースパヴィレッジ
 テントキャビン
 「ラク・レマン-LAC LEMAN-」
 グランピングBBQ
 モーニングBOX

【ご宿泊料金】
 (1泊2食・4名1室利用時お一人様・税込)

おとな	28,400円～
こども	22,720円～
幼児	19,880円～

ラク・レマンプール 宿泊者無料
 期間 / 7月1日(金)～9月19日(月)
 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

PLAY, REALIZE, DAYLONG 上信越道 佐久平PA直結/ハイウェイオアシス!

PARADA

遊、学、泊、パラダ

大自然のハイウェイオアシス
 都心の隣はパラダ！
 スイスイ楽々アソビ

ゲレンデ・リフト・スライダー
 キッズランド
 モンスタードラゴンボリン

山1個
 遊ぶこと
 遊びつくせ!!

日本最大級 LET'S TRY!!
 巨大ドラゴンボリン

カブトムシドーム
 アスレチック

ひよこびよん!
 キッズランドに日本最大級! 巨大ドラゴンボリン会場!
 縦15m×横15mの「モンスタードラゴンボリン」
 挑戦したいですか?

リフト・スライダー・キッズランド
 1日フリーパス券
 大人・小人 ¥3,800 ¥1,000引き

■有効期限 2022.10/30迄(土日祝営業)■
 ※営業時間詳細につきましてはホームページをご確認ください。

※本券を販売窓口へご持参いただきご購入ください。
 ※本券1枚で5名様まで有効。
 ※チケット購入後の再発行、払い戻しは致しません。
 ※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/>
 〒885-0008 長野県佐久市下平尾 2681

ハイウェイオアシス パラダ 検索



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

まだまだ間に合う夏旅
 ～夏のステキな思い出をラフォーレ倶楽部で～

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



ホテルラフォーレ修善寺

本格BBQディナープラン

伊豆の森に広がる50万坪もの総合リゾート。
 ラフォーレ修善寺のリゾートBBQなら食材から機材まで
 すべてお任せ!手ぶらで本格BBQが楽しめます。

期間 2022/7/2・9・16～8/31泊
 内容 1泊2食
 料金 4名様1室利用時
 1名様あたり 大人 11,850円～ お子様 7,650円～

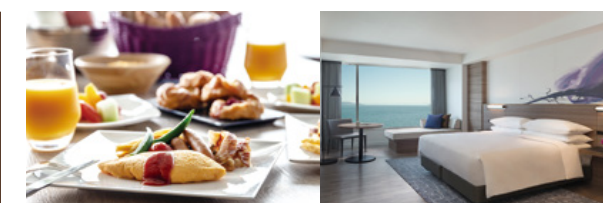


リゾートホテル ラフォーレ那須

和洋バイキングプラン【1泊2食】

シェフ厳選! 和食・洋食のオリジナルブッフェがお楽しみいただける
 プランです。地場の食材をご堪能ください。

期間 2022/7/30～8/27泊
 内容 1泊2食
 料金 2名様1室利用時/1名様あたり
 大人 18,250円～ お子様 11,650円～



琵琶湖マリオットホテル

夏旅応援! Special SUMMER Time

通常料金よりお得な室数限定プランです。
 平日泊は湖側のお部屋アップグレード特典も。

期間 ～2022/9/30泊
 ※8/11～14泊は除く ※近江牛が味わえる
 内容 1泊朝食 1泊2食プランもございます。
 料金 2名様1室利用時/1名様あたり
 大人 8,500円～ お子様 6,650円～

◎料金は日程・お部屋タイプにより異なります。 ※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、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が対象です。未就学で添い寝のお子様はお食事がブッフェの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。 ※写真はイメージです。 ※2022年5月時点の情報です。

新型コロナウイルス
 感染症への対策について

ラフォーレ倶楽部の各ホテルが取り組む安心・安全への取り組みは
 WEBサイトで詳しくご案内しております。

<https://www.laforet.co.jp/pdf/guideline.pdf>



各ホテルへ
 1 直接予約
 (電話またはWEB)
 法人会員名・法人会員No.・ご利用日・
 ご利用人数などをお伝えください。

ホテルに
 2 チェックイン
 「健康保険証」をご提示ください。
 ホテルで精算となります。

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



【法人会員名】産業機械健康保険組合
 【法人会員No.】10457
 【法人パスワード】10457ca

富士山中湖	0555-65-6711	那須	0287-76-3489
軽井沢	0267-44-4489	箱根強羅	0460-86-1489
伊豆修善寺	0558-72-2011	伊東	0557-32-5489
琵琶湖	077-585-6300	修善寺	0558-74-5489
南紀白浜	0739-43-7000	東京	03-5488-3939
白馬	0261-75-5489	新大阪	06-6350-5703

※電話予約受付時間: 平日9:00～17:00

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。

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。

届け出は 5日以内に お願いします

右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12万円強を負担しています。扶養除外の手続きをされないまましていると、健保組合は必要のない費用負担を課せられることになります。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。

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

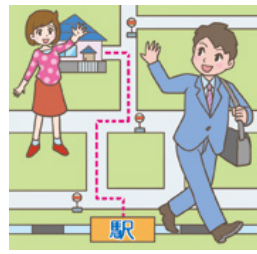
●被扶養者が亡くなった

毎日の暮らしの中で歩数を増やす工夫を

ちよつとしたスキマ時間を 活用しましょう！

ウォーキングは時間と場所を選ばないので、多くの人が実践しやすい運動です。歩く習慣ができると筋肉量が増えるので基礎代謝量が増加して、エネルギー消費しやすい体質になります。運動不足を感じているアナタ、まずはウォーキングから始めてみませんか？ ちよつとしたスキマ時間を有効に利用すれば、歩数は自然と増えていきます。

通勤時 ウォーキング



家から駅までの距離を自転車やバスを使わずに歩いてみましょう。朝の会社前ウォーキングは脳を目覚めさせて仕事の能率アップ、帰宅時のウォーキングは仕事モードをゆるめてリラックス効果が期待できます。時間にゆとりのある日は1駅分歩いてみるのもオススメです。

お仕事タイム ウォーキング



プリンター ウォーキング

プリンター出力したら、あえて遠回りのルートで取りに行き、座りっぱなしによる疲れを防止。

気がついた時の 10分ウォーキング



買い物 10分ウォーキング

自転車や車で移動していたスーパーまでの道のりを毎日のウォーキングの習慣に。

ランチで 10分 ウォーキング



お昼休みは少し遠いお気に入りのお店までウォーキング。社内でランチを食べるときは、食後に会社周辺を歩いて心も体もリフレッシュしましょう。どちらの場合も休憩時間に支障のない10分前後が歩く目安です。

フロア ウォーキング

メールや内線で済む社内連絡も、時には直接会ってコミュニケーションを。



階段 ウォーキング

昼休みの前後、会議の移動時など、階段を積極的に利用して運動量アップと頭の切り替えを。

犬の散歩 10分ウォーキング

いつものお散歩ルートから寄り道して、新しいルートを見つけてみるのもGOOD!



掃除機かけ 10分ウォーキング

お腹に力を入れて、腕、肩、背中を意識して伸ばすことにより筋力アップも期待。



10分ウォーキングの後も脂肪燃焼効果が続いています！

運動を行うとエネルギー代謝が高まり、運動を終えた後もしばらく代謝が活発な状態が維持されます。そのため、1回10分×3回（1日合計30分）に分けた短時間のウォーキングでもOK！ ちよつとしたスキマ時間に積み重ねて歩くことで、脂肪燃焼効果が期待できます。

- コース距離：14.5km
- 歩行時間：約5.0時間

- 1 JR品川駅
↓1.5km
- 2 品川神社
↓0.9km
- 3 沢庵和尚墓
(東海寺大山墓地)
↓1.6km
- 4 居木神社
↓2.1km
- 5 ねむの木の庭
↓0.8km
- 6 池田山公園
↓1.7km
- 7 庭園美術館
↓2.2km
- 8 恵比寿ガーデンプレイス
↓2.0km
- 9 渋谷氷川神社
↓1.1km
- 10 金王八幡宮
↓0.6km
- 11 JR渋谷駅



10 金王八幡宮

寛治6(1092)年に渋谷城を築き渋谷氏の祖となった河崎基家(渋谷重家)によって創建されたとされる。江戸時代には徳川將軍家からあつく信仰された。社名にある「金王」は、重家がこの神社に祈願して嫡男常光が金剛夜叉明王の化身として生まれたことにより金王丸と称したことによるとされる。



9 渋谷氷川神社

創始は非常に古く、慶長10(1605)年に記された「氷川大明神宝泉寺縁起」によると、景行天皇の皇子日本武尊東征のとき、当地に素盞鳴尊を勧請し、その後、嵯峨天皇の弘仁年中に慈覚大師(円仁)が宝泉寺を開基し、同寺が別当となったとある。渋谷地区の最古の神社で、松や杉が茂り、渋谷川が門前を流れている景観が『江戸名所図会』にも描かれている。

8 恵比寿ガーデンプレイス

平成6(1994)年に開業した渋谷区と目黒区にまたがる総合施設でサッポロビールの工場跡地に造成された。オフィスビルやデパート、高級レストランから美術館などさまざまな施設が入っており、今では恵比寿のシンボルともいえるような場所となっている。冬にはイルミネーションも点灯し、デートスポットとしても人気の高い場所である。

7 庭園美術館

もともとは久邇宮朝彦親王の第8王子朝香宮鳩彦王がフランス人芸術家アンリ・ラバンに主要な部屋の設計を依頼しアール・デコの様子を積極的に取り入れて建築した屋敷だった。日本の匠による高度な技も随所に見られ、日仏のデザイナー、技師、職人が総力を挙げて作り上げた芸術作品といっても過言ではない建築物となっている。現在は美術館として使われているが、アール・デコ様式をとどめる昭和初期の貴重な歴史的建造物として、国の重要文化財に指定されている。

6 池田山公園

公園一帯は江戸時代には備前岡山藩池田家の下屋敷があった所で「池田山」と呼ばれていた。その一角に昭和60(1985)年に品川区立の公園として開園した。起伏に富んだ地形を生かして、高台から池をのぞき見るような形に造られた池泉回遊式庭園となっている。また四季折々の花が美しい公園として人気が高い。富士山からの「気」が流れる場所に位置していることから園内の滝や池は心身の浄化効果が高いといわれ、近年はパワースポットとしても注目されている。



Walking Course



11 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。再開発により渋谷駅周辺は大きく様変わりしたが、駅前にあるハチ公像は待ち合わせスポットとして今も重宝がられている。



快汗ウォーキングコース

品川駅から渋谷駅まで 山手線の見どころを 巡りながら歩く半日コース

1 JR品川駅

JR東日本の在来線各線、JR東海の東海道新幹線が乗り入れる東京でも有数の規模のターミナル駅。隣接して京浜急行電鉄(京急電鉄)も乗り入れている。新橋駅とともに都内では明治5(1872)年の鉄道開通時から150年の歴史を持つ駅である。



2 品川神社

文治3(1187)年に、源頼朝が安房国の洲崎神社(千葉県館山市)の天比理乃咩命を勧請したのが始まり。鎌倉時代末期の元応元(1319)年に二階堂道藏が「宇賀之売命(お稲荷様)」を、さらに室町時代中期の文明10(1478)年に太田道灌公が「素盞鳴尊(天王様)」を祀った。慶長5(1600)年には徳川家康が関ヶ原の戦いへ出陣の際に参拝、戦勝を祈願したと伝えられる。江戸時代は徳川將軍のあつい庇護を受けた。現在、東京十社のひとつとなっている。



4 居木神社

創建の時代は不明だが江戸時代初期には目黒川のゆるぎ橋付近にあったといわれている。川の近くで風水害の被害を受けやすかったため、村民らによって現在の地に遷座された。当初は「雉子ノ宮」と称していたが1872(明治5)年に現在の居木神社となった。境内にある富士塚は「しながわ百景」のひとつとなっている。



5 ねむの木の庭

上皇后陛下美智子様の実家である正田邸の跡地を整備して2004年に開園した品川区立の公園。公園名は美智子様が高校生時代に作られた詩「ねむの木の子守歌」に由来する。美智子様ゆかりの樹木や草花約50種が植えられている。園内にあるオレンジ色の花をつけるバラ「プリンセスミチコ」は美智子様が皇太子妃時代にイギリスのパラウ種会社から贈られた品種で春と秋に見頃を迎える。



3 沢庵和尚墓(東海寺大山墓地)

東海寺大山墓地には3代將軍家光に請われ東海寺を開山した臨済宗の僧 沢庵宗彭をはじめ、江戸時代中期の国学者 賀茂真淵、鉄道の父 井上勝、江戸の天文学者 渋川春海、北品川出身の歌手 島倉千代子など江戸〜昭和にかけて活躍した人たちの墓がある。



ねむの木の庭に咲く
プリンセスミチコ

Q パニック症かもしれない。 治療法や生活上の注意点は？

29歳、男性。仕事の部署が変わりストレスが増えたためか、外出中に激しい動悸やめまいが起こるようになりました。突発的に繰り返し起こるため、心配で落ち着きません。パニック症ではないかと思うのですが、治療法や生活上の注意点を教えてください。

（埼玉県U）

A 不安発作が突然起こる病気です。 薬物療法や認知行動療法で治療 しています。

パニック症（パニック障害）では、からだの病気はないのに、なんの前触れもなく、突然「パニック発作」といわれる、20～30分ほど続く不安発作が起きます。

具体的には、動悸、呼吸困難感、窒息感、発汗、めまい、手足のしびれ、胸部や腹部の不快感などの身体症状が急激に出現します。これらの症状は、数分以内にピークを迎えるほど急速に生じるため、強い恐怖を感じ、患者さんは「この状態を自分ではコントロールできない」、あるいは「死んでしまうのではないか」ととても不安になります。そしてこの発作は繰り返し返されるので、「またあの発作が起こったらどうしよう」といつも心配し（予期不安）、発作が起こっても助けてもらえない人混みや公共施設、公共交通機関などの場所を避けるようになります（回避行動）。その結果、会社や学校などに行けなくなり、社会機能が著しく低下してしまいます。

日本におけるパニック症の生涯有病率（一生のうちに、全人口の何%がこの病気になるかという指標）は、1～1.5%とされ、とくに珍しい病気ではありません。通常、女性のほうが男性よりも2倍多く発症し、20～30代で発症しやすいといわれています。

また、前述したように、パニック症はからだの病気ではありませんが、甲状腺機能亢進症や心筋梗塞などでもパニック発作と同じ症状が出る場合もあるので、最初にパニック発作が起きたときは、念のため内科で検査を受けることをおすすめします。

パニック症の治療には大きく分けて、薬物療法と認知行動療法という心理療法（精神療法）があります。

まず、薬物療法の基本となる薬物は、抗うつ薬です。国際的な治療ガイドラインでは、副作用の少なさから選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）やセロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬（SNRI）が推奨されています。抗うつ薬の効果が現れるのは、服薬開始から約1カ月後です。それまでにパニック発作が起きた際の頓服として、ベンゾジアゼピン系抗不安薬を使用することもあります。

一方、認知行動療法は、認知（考え方）を変えることで行動を変える、あるいは行動を変えることで認知を変える、という治療法です。たとえば、パニック症の場合、「また、パニック発作が出たらどうしよう」という予期不安のために回避行動が生じています。ですから、「回避をしている状況や場所に勇気を出して行ってみる」という行動をとってもらい、「なんだ、行けるじゃないか」と認知を変え、自信をつけてもらうのです。治療の最初に、「今は回避しているけれども少しがんばれば行けそうな状況や場所」を選ぶことがポイントです。

パニック発作を誘発しやすい要因としては、睡眠不足や月経中、カフェイン・アルコール摂取などがあります。これらに気をつけることが、パニック症の再発予防の観点からは重要になります。

Q 妊娠中や授乳中に服用できる 薬について知りたい

36歳、女性。念願の赤ちゃんを授かりました。私は昔からかぜをひきやすく、妊娠中に体調をくずしたらどうしようと不安です。かぜをひいた場合の対応と、薬（解熱鎮痛薬など）の服用について、注意すべきことがあれば教えてください。また、授乳中の服用についても知りたいです。

（島根県O）

A アセトアミノフェンなどは 服用可能ですが、かぜの場合は 自然回復を待つことも大切です。

新型コロナウイルス感染症の予防策として、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避ける、手洗いとうがい、マスク装着が推奨されていますが、これらはかぜ一般の予防策にも当てはまるので、普段から意識して過ごしましょう。

かぜに特効薬はありません。ですから、かぜの患者さんが薬を希望された場合、のどや頭痛、微熱に対しては解熱鎮痛薬、鼻水に対しては抗ヒスタミン薬を処方するという対症療法になります。かぜから気管支炎になり、せきが出ればせき止めを、たんがからむようになつたら抗菌薬（抗生物質）を処方することもあります。

妊婦さんがかぜをひいて、のどが痛い、鼻水が出るといった通常のかぜ症状だけの場合は、栄養のあるものを食べ、ゆっくり休み、自然に治るのを待ちます。こじらせたとき、せき止めや抗菌薬を処方するか相談することありますが、たいてい妊婦さんから断られます。

妊娠中や妊娠中の女性で薬を使用する場合とそこに生じるジレ

ンマは、大きく分けて3通りあります。①持病（花粉症を含む）で服用している場合、妊娠を先延ばしにし、気がつくまで妊娠しにくい年齢になってしまふ、②妊娠中に体調をくずし、薬を処方されたががまんして病気が悪化してしまふ、③妊娠していると知らずに服用してしまひ、赤ちゃんへの影響を過剰に心配して妊娠継続について悩む、などです。ご相談者は今後の体調面と薬の服用について心配されていますが、妊婦さんに安心して使える薬というのは妊婦さんでの使用経験が豊富で、そのなかで危険信号がみられないものになります。

たとえば、解熱鎮痛薬ならアセトアミノフェン、抗菌薬ならセファム系、ペニシリン系、マクロライド系が優先されます。せき止めや抗ヒスタミン薬のほとんどは妊婦さんに使えますが、服用しなくても自然に治ることが多いことを考えると、あえて使わないことが多いように思います。もともと気管支ぜんそくがあり、かぜでせきが誘発されている場合には、ステロイドの吸入薬を処方します。

授乳中に服用できる薬はイブプロフェンなどの解熱鎮痛薬やロラタジンなどの抗ヒスタミン薬などさまざまです。

妊娠中であろうがなかろうが、薬を安易に使っていただくたくないですが、がまんも禁物です。服用に悩んでいる人は、「国立成育医療研究センター 妊娠と薬情報センター」へ相談してください。

授乳中に安全に使用できると考えられる薬一覧考えられる薬

解熱鎮痛薬		抗菌薬		抗ヒスタミン薬 (抗アレルギー薬)	
成分名	商品名の一例	成分名	商品名の一例	成分名	商品名の一例
アセトアミノフェン	カロナール	アモキシシリン	サワシリン、パセトシン	フェキソフェナジン	アレグラ
イブプロフェン	ブルフェン	クラリスロマイシン	クラリス	ロラタジン	クラリチン
ロキソプロフェン	ロキソニン	セファクロル	ケファール		

国立成育医療研究センター 妊娠と薬情報センター「授乳中に安全に使用できると考えられる薬」より
https://www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/druglist_aui.html

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

おやすみ前の
1分★
入眠
ストレッチ

監修 ● 松尾 伊津香 「疲労回復専用ジム ZERO GYM」プログラムディレクター

毎日疲れがたまっていますか？蓄積した疲労やストレスは、快眠を妨げる原因になります。1日中がんばった体は、おやすみ前にストレッチでしっかりとほぐしましょう。心地よい眠りにつながり、疲れを翌朝に持ち越しにくくなります。

※痛みを感じたら、ストレッチはおやすみしましょう。

1日の疲れをリセットする

首コリをほぐすストレッチ

右側・左側
15秒ずつ
1日1回

1. あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



POINT

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。



2. 手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

3. 手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



リラックス効果を高める

骨盤まわりのストレッチ

30秒かけて
1日1回

1. 足裏を合わせた状態で、徐々に両ひざをさらに深く曲げて、かかとを手前に引き寄せる。引き寄せた両足のつま先を、両手で握ってひと呼吸。



2. 息を吐きながらゆっくり上体を前に倒す。両ひじは左右に広げ、肩の力を抜く。背中丸めながら、自分の重さでかがんでいくイメージ。

3. 額が手につかない程度で倒すのを止めて、姿勢をキープ。ひじが床につかないときは、ふくらはぎにのせてもOK。顎の力をゆるめて、ゆっくり5回呼吸をする。



POINT

足裏を合わせて前屈することで、骨盤まわりの筋肉がほぐれて、血流が促進されます。背中を丸めるとリラックスします。

「天城の里20」の年末年始の 利用は抽選専用の申込用紙で

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●令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火) 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。
②9月30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7日(金)に郵送**でお知らせいたします。
③10月11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。
- 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。

天城の里20 年末年始 抽選申込書

抽選対象期間 令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火) 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	

健診結果を 活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、
ご存じですか？

主な項目	内 容	わかることなど
BMI	[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗] で出される数値。	25以上でメタボ判定基準の1つとなります。
腹囲	おへその位置で腹囲を測ります。	男性 85cm以上、女性 90cm以上でメタボ判定基準の1つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。 いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを 全身へ運びます。 いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去1～2カ月の平均の 血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する 酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。 最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT等の値が上昇する病気※が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する 能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、 慢性腎臓病(CKD)などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)など。

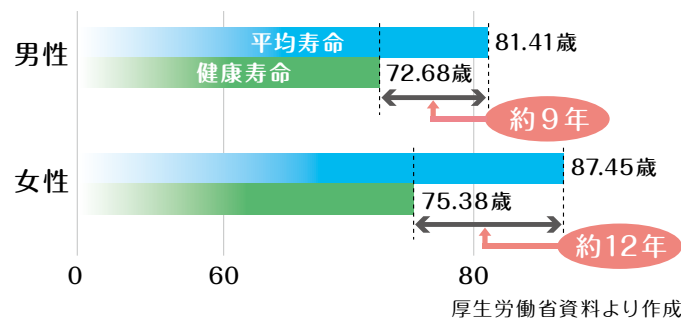
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目(心電図、眼底検査など)もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳です。平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であることから、男性約9年、女性約12年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

●健康寿命と平均寿命の差(令和元年)



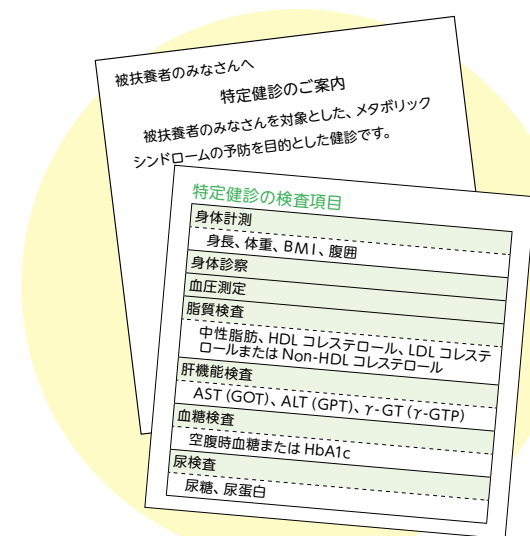
あんなふうに
ステキに年を重ねたいな



毎年受けましょう！健診 年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

メタボリックシンドローム予防を目的として40歳以上の方が対象になる「特定健診」の受診率は、当健保組合の場合、被保険者は85%となっていますが、被扶養者では20%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。早速健診の予約を入れましょう。



マイナポータルで
特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。

けんぽ
TOPIC

お薬の新しい受け取り方 「リフィル処方せん」をご存じですか？

お薬の新しい受け取り方として、今年の4月から「リフィル処方せん」が導入されています。

「リフィル処方せん」とは医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じものを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。

長い間同じ薬を飲んでいるなど症状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合などが対象となります。詳しくは、医師にお聞きください。

投与量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません。



新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和4年3月	ISIグローバル株式会社（関連会社）	持株会社	豊島区
令和4年4月	シーメンス・エナジー株式会社	発電機械器具及びその部品の製造、販売、保守管理	品川区
	株式会社ヨネイ	鉱山・建設・運搬・食品機械、産業用ポンプの売買及び輸出入業	中央区
	エムシー中国建機株式会社	建設機械の販売、リース、レンタル	広島県広島市
	タクミホールディングス株式会社（関連会社）	持株会社	新宿区
	株式会社FPS（関連会社）	電力の売買業務及び売買の仲介業務、発電及び電力の供給業務	港区
	イカリホールディングス株式会社（関連会社）	持株会社	渋谷区
	株式会社グリムスエナジー（関連会社）	電力・ガス・水等の省エネルギーコンサルティング業	品川区
	和栄工業株式会社	システムの設計、製造、販売、保守管理	神奈川県伊勢原市
令和4年5月	ローロン・ジャパン株式会社	産業機器のリニアモーションに関する製品及び部品の製造、販売	神奈川県相模原市

公	告
●第2409号 4・3・23 事業所所在地変更について PHOTON JAPAN 合同会社 東京都港区↓東京都渋谷区 ●第2410号 4・3・29 事業所所在地変更について 近藤鉄工株式会社 東京都中央区↓新潟県長岡市 ●第2411号 4・4・1 互選議員の辞任について ●第2412号 4・4・1 互選議員の辞任について ●第2413号 4・4・1 事業所の編入について ●第2414号 4・4・1 事業所の編入について ●第2415号 4・4・5 事業所名称および所在地変更について キャバット・ノリット・ジャパン株式会社 ↓ノリット・ジャパン株式会社 東京都港区↓千葉県市原市 ●第2416号 4・4・8 事業所の新規適用について ●第2417号 4・4・12 事業所の名称変更について Power Memory 株式会社 ↓PSMCジャパン株式会社 東京都港区 ●第2418号 4・4・18 事業所の新規適用について ●第2419号 4・4・18 事業所の新規適用について ●第2420号 4・4・18 事業所の名称変更について TASMIT 株式会社 ↓東レエンジニアリング 先端半導体MITEKノロジー株式会社 神奈川県横浜 ●第2421号 4・4・19 事業所の削除について 大江工業株式会社 神奈川県平塚市 ●第2422号 4・5・1 事業所の編入について	

●第2423号 4・5・2 事業所所在地変更について 泰斗工業株式会社 東京都港区↓東京都練馬区 ●第2424号 4・5・10 事業所の削除について 現代インデックス株式会社 東京都港区 ●第2425号 4・5・16 事業所所在地変更について 福祉商事株式会社 東京都台東区↓東京都中央区 ●第2426号 4・5・20 事業所の新規適用について ●第2427号 4・5・20 事業所の名称変更について 近藤鉄工株式会社 ↓株式会社H-I回転機械製造 新潟県長岡市 ●第2428号 4・5・26 事業所の新規適用について ●第2429号 4・5・27 選挙公告（組合互選議員） ●第2430号 4・5・31 事業所所在地変更について 株式会社ニッセイコム 東京都品川区↓東京都中央区 ●第2431号 4・6・3 組合互選議員選挙立候補届出の公告 ●第2432号 4・6・3 組合互選議員選挙無投票の公告 ●第2433号 4・6・3 事業所所在地変更について 株式会社サンエ情報システム 東京都台東区↓東京都千代田区 ●第2434号 4・6・7 事業所所在地変更について 株式会社セリアコーポレーション 東京都北区↓埼玉県戸田市 ●第2435号 4・6・10 組合互選議員当選並びに議員就任の公告 ●第2436号 4・6・10 理事選挙の公告 ●第2437号 4・6・15 互選理事選挙立候補届出の公告 ●第2438号 4・6・15 理事選挙無投票の公告	
---	--

組合日誌	組合の現況
●第2277回理事会 4・5・19 決議事項 （1）令和3年度事業報告について （2）令和3年度収入支出決算について （3）令和3年度決算金処分（案）について （4）固定資産の処分について （5）事業所の編入について ●第228回理事会 4・7・6 決議事項 （1）令和3年度事業報告に関する件 （2）令和3年度収入支出決算に関する件 （3）令和3年度決算金処分（案）に関する件 （4）組合規約の一部変更（案）に関する件 （5）事業所の編入に関する件 報告事項 （1）監事による事務監査について （2）理事長専決事項について （3）組合の現況について	●第2439号 4・6・15 事業所所在地変更について 株式会社ハタノシステム 東京都目黒区↓東京都港区 ●第2440号 4・6・16 理事就任の公告

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当健保組合では特定保健指導の対象者の方に〇〇〇〇を通じてご案内をお送りしています。

②歩く習慣ができると筋肉量が増えるので〇〇〇〇〇〇が増加して、エネルギー消費しやすい体質になります。

③日常生活を健康上の問題なく過ごせる「〇〇〇〇」は男性72・68歳、女性75・38歳です。

④八丁池は天城山中の標高1、173mにある池で別名「〇〇〇〇」とも呼ばれます。

⑤今号の表紙は女子サッカーの〇〇〇〇選手。

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。

●**送り先**
〒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19日（金）消印有効

前号（第225号）
懸賞クイズ
●**答え**
①保険給付費
②被保険者
③8割
④抽選専用
⑤稲見萌寧

●**当選者**
応募総数216名
（宿泊招待券の応募87名、図書カードの応募118名、不正解11名）の中から抽選で、次の方々が当選されました。

（株）イーエス・ウォーターネット 佐藤 豊様
（株）ウイルテック 今村 賢治様
（株）アネブル 赤坂真紀美様
石狩三友メンテナン（株） 伊藤 治揮様
オルガノエコテクノ（株） 野崎 雅宏様

（株）東京電子交易 株 安藤 孝子様
日本フェルスター（株） 石黒 寛幸様
（株）エイ・エス・アイ総研 小早川 幸江様
（株）コスモ工機物流センター 高谷 公一様
Boeing Japan（株） マックスウェルカーティス様

東京総合健保「野球大会」への出場チームを募集

提出期限…令和4年8月29日（月）

秋に開催されます東京総合健保「野球大会」（日刊スポーツ杯）に、当健康保険組合を代表する1チームに出場していただきたいと考えております。出場を希望されるチームは、出場したい旨および年間の活動状況を提出してください。書類審査の上、代表1チームを決定させていただきますが、決まらない場合には抽選で1チームを決定いたします。

提出先・お問い合わせ先…当健康保険組合 保健事業課
〒105-0014 東京都港区芝2-13-4 TEL.03-5232-5006 FAX.03-5232-5029

東京総合健保「野球大会」の日程 場所…大宮けんぱグラウンド 日時…令和4年10月2日（日）、9日（日）、16日（日）

◆今号の表紙◆

「女子サッカー」
いわぶちまな
岩淵真奈選手



1993年武蔵野市生まれの29歳。小学2年の時からサッカーを始め、2007年、14歳でなでしこリーグに初出場した。さらにU-16、U-17、U-19の日本代表に選ばれ、2011年7月開催のFIFA女子ワールドカップドイツ大会ではチーム最年少の18歳で参加し、1次リーグ3試合と準々決勝のドイツ戦、決勝のアメリカ戦に途中出場して日本の大会初優勝に貢献した。その後はドイツや日本、英国のチームで活躍、現在は英国のアーセナル・ウィメンFCに所属している。これからのさらなる活躍が期待される。

組合の現況

5月末現在

被保険者数
164,381人

被扶養者数
106,342人

事業所数
1,159カ所

平均標準報酬月額
367,417円