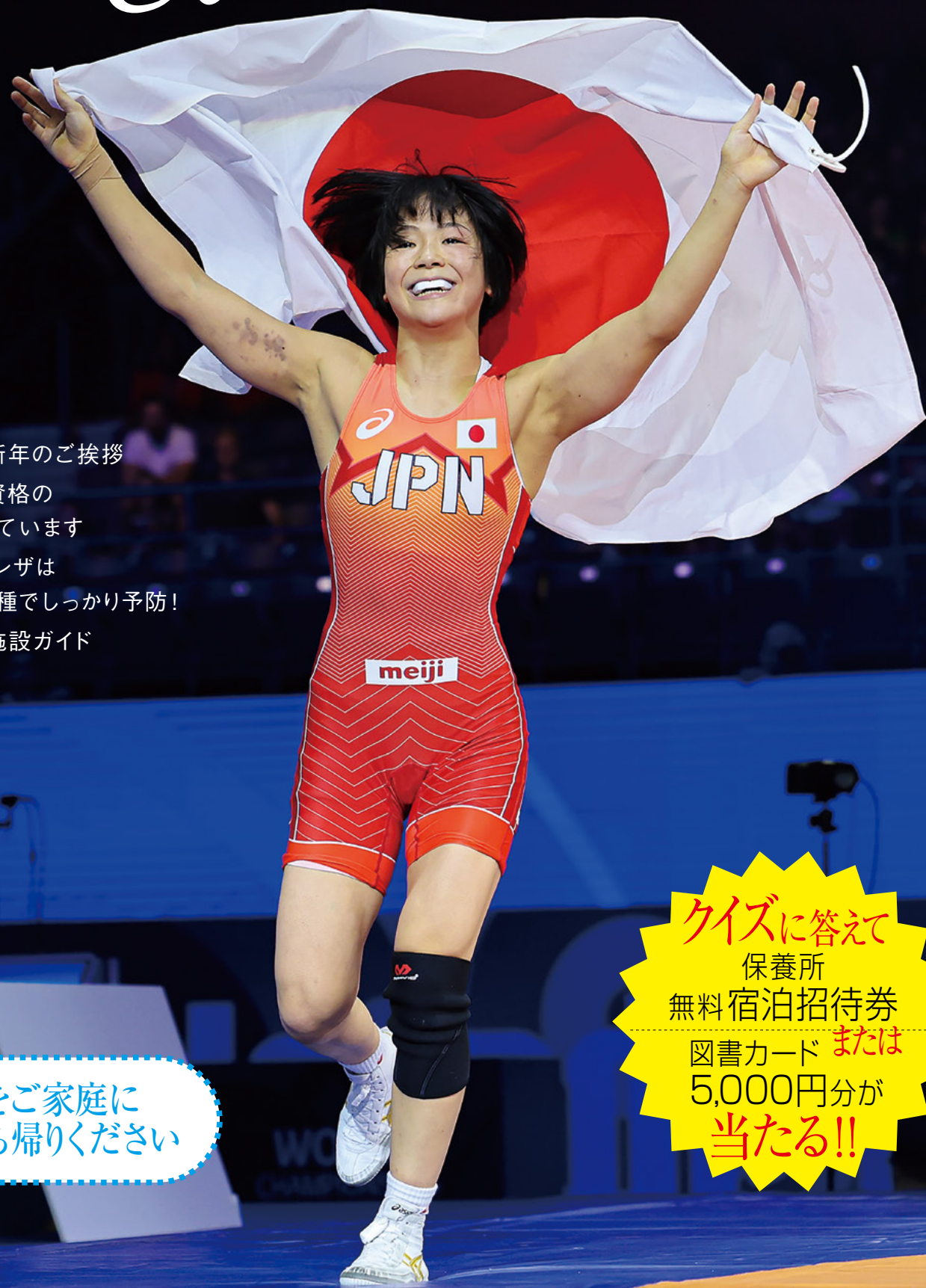


2024 Winter No.232 Sangyo Kikai

健保だより
産業機械健康保険組合

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



- 令和6年 新年のご挨拶
- 被扶養者資格の再確認をしています
- インフルエンザはワクチン接種でしっかり予防!
- 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!!

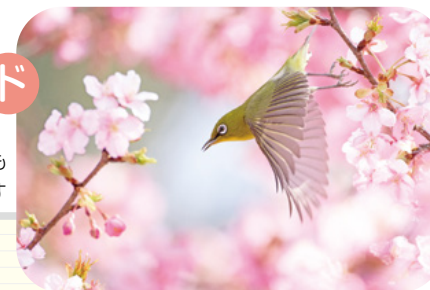
本誌をご家庭に
お持ち帰りください

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

河津桜には人もメジロも
集まってきました



ひと足早い桜が待っています

今年も開催「河津桜まつり」

2月1日(木)～2月29日(木)

今年も2月1日(木)～2月29日(木)の期間、「河津桜まつり」が開催されます。河津川沿いに約850本の桜が立ち並び、ひと足早い桜を見ようと毎年多くの観光客でにぎわいます。18時から21時まで夜桜のライトアップも行われます。

主催：河津桜まつり実行委員会

河津桜開花情報テレフォンサービス TEL.0558-34-1560

HP: <https://kawazuzakura.jp/>

問い合わせ

TEL.0558-32-0290 (河津町観光協会)

河津桜のピンクが青空に映えます



●「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の注意点

桜まつり開催中は多くの人が集まるので、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、車を伊豆高原駅近くの駐車場に止め、伊豆急電車を使って河津駅まで行くのがおすすめです。



電車なら渋滞のストレスなく行けます(写真は伊豆急キヌメ電車)

「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

*子供料理選択の場合

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。

本年が皆様にとって実り多き年となりますよう
ご祈念申し上げます



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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス

感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。一方、前期高齢者納付金については、被用者保険者間の格差是正の観点から一部に報酬調整が導入されますが、現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえれば、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取組みが強化されます。また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることが期待されています。

活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。皆様におかれましては、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。また、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって実り多き年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

将来世代が 希望を持てる制度へ

健康保険組合連合会は10月25日、「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をテーマに東京国際フォーラムで、令和5年度健康保険組合全国大会を開催しました。4年ぶりに全国の健保組合関係者約3,000名が集まったほか、ウェブ配信で約1,500名が視聴し、合計でコロナ禍前よりも多くの方が参加しました。



大会の4つのスローガンは以下の通りです。

社会情勢の変化を見据え、 全世代で支え合う制度へ

現役世代の負担は限界であり、年齢に関わりなく、すべての国民がその能力に応じて負担し、支え合うことが不可欠。

医療DXを推進し、 国民の健康と安心を確保

まずは、オンライン資格確認システムを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設などを着実に進めるべき。

安全・安心で効果的・効率的な 医療提供体制の構築

かかりつけ医の機能強化では、すべての国民・患者がニーズに応じて自ら選択・活用できる体制整備に向けた検討が必要。

保険者機能の推進による 健保組合の価値向上

加入者一人ひとりに寄り添った予防・健康づくりを推進することはもちろん、生活スタイルや働き方が多様化するなかで保険者も進化していかなければならない。

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
健診情報などを知ることができます。
ぜひ活用してください。

マイナンバーと保険証とのひもづけ作業は健保組合
が行っています。健保組合にマイナンバーをお知らせ
いただかないとその作業ができません。マイナンバー
を未提出の方は事業所を通じてご提出ください。

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/apprec/apply/>

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。

マイナポータルのURL: <https://myna.go.jp/>

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）

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

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

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

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行っている
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
家族の方が誰でも
なれるわけでは
ありません

健康保険では、扶養家族のことを
「被扶養者」と呼んでいます。家族
の方が誰でも被扶養者になれるわけ
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。



保険証を添えてすみやかに届出を！

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。

被扶養者として認定できない場合

- 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。

年収130万円以上でも、一時的な収入変動である旨の事
業主証明と雇用契約等で130万円未満と確認できた場合、
被扶養者として認められるケースがあります。

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。この支援
金・納付金は、加入者1人あ
たり年間で約15万円を負担す
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
やかに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。

インフルエンザは ワクチン接種でしっかり予防!

ここ数年間、季節性インフルエンザの患者数は非常に少ない状況で推移しました。そのため、インフルエンザの免疫を持つ人が減少し、流行し始めると感染が拡大することが懸念されています。

季節性インフルエンザの最も効果的な予防法はワクチン接種です。免疫を持つ人が減っている中でワクチン接種の重要性はさらに増えています。今シーズンも油断せず、インフルエンザへの備えをしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から現れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチン

の最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

合併症リスクの高い人は積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病があるなど合併症リスクの高い人は、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患（喘息・COPDなど）・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナワクチンとの同時接種も可能です

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になっています。

新型コロナ

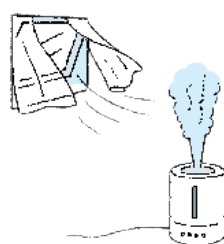
感染対策も継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



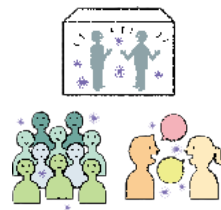
マスクを正しく着用

こまめな手洗いや手指消毒



換気と加湿

密接・密集・密閉「密」をさける



体調不良時は外出を控え、かかりつけ医に相談を

面談の受け方や取り組み方が多様化しています



新型コロナウイルス感染症の流行後はさまざまなシーンでオンライン化が加速しましたが、特定保健指導もICTを活用した方法が推進されています。勤務形態（在宅勤務等）や立地（遠隔地等）をはじめ、多様なニーズに対応できるよう実施方法が見直されています。下記のような事例も増え、参加者の負担が軽減されていますので、忙しい人でも参加しやすくなっています。

活用しましょう!
特定保健指導

ニーズに合わせて
取り組みやすく
なっています

忙しい日々のなか、特定保健指導に参加するのは大変かもしれません。近年は、参加者の負担を軽減するために特定保健指導の実施方法がアップデートされています。

● 特定保健指導もアップデート中 ●

面談をオンラインで実施

面談場所への移動が不要になり、忙しいときでも効率的に初回面談を受けられる。



スマートフォンアプリを利用

チャットでのサポートや、日々の体重・歩数を確認できる機能でモチベーションの維持に。



※上記は一例です。

2024年度から

特定保健指導の成果が出れば早く終了

2024年度の特定保健指導から、成果を重視した評価体系へと見直されます（アウトカム評価の導入）。特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、**主要達成目標（腹囲2cm・体重2kg減※）**を達成した場合には特定保健指導を終了と

することが可能です。

特定保健指導のモデル実施では、腹囲2cm・体重2kg減を達成した人は翌年の健診結果も改善傾向が認められています。これから特定保健指導に参加する方は、目標の一つにしてみましょう。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

スマイルスキーリゾート

Smile Resort 2023-2024シーズン 共通割引券

maiko 湯沢中里 スキーリゾート
1dayバス 大人 6,200円 → **4,800円**

湯沢中里 スキーリゾート
リフト1日券 大人 5,600円 → **4,200円**

muica ムイカ スキーリゾート
リフト1日券 大人 4,900円 → **3,800円**

ninox ニノクス スキーリゾート
リフト1日券 大人 4,700円 → **3,800円**

ニノクス スキーリゾート
リフト1日券 大人 5,000円 → **3,800円**

さらに購入特典付!
有効期間 2023-2024シーズン終了まで

契約先団体名
産業機械健康保険組合

1 大 2 中 3 小
シ 高 小
大 中 小

●各スキー場のシニア料金は60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。●契約先団体名の記載がないものはお取扱いできません。●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。

スキー場情報は
こちらから→

ニュー・グリーンピア津南

2024年 謝恩・春休みスキー

日程 2024年3月29日(金)～31日(日) 2泊3食
料金 大人お1人様@18,300円(諸税・サ込)
お子様(小学生以下)@13,300円(諸税・サ込)
特典 滞在中、リフト券付き。
2日目夕食時飲み物付き。
食事 朝食ともバイキング

詳細につきましては下記までお問合せください。
お問合せ・参加申し込み先
E-mail kanto-gpcenter@green-pia.com

ニュー・グリーンピア津南
〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町大字秋成 12300

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 冬旅

ラフォーレ倶楽部のマリオットホテルと
ラフォーレホテル、シティホテル、ゴルフ場を
お得な会員料金でご利用いただけます。

《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。)

温泉大浴場
夕食イメージ
マウントジーンズスキー場

ホテルラフォーレ那須

【お部屋代最大50%OFF!】

期間 ～2024/3/31泊 ※除外日あり

冬のお得旅1泊2食plan TAKUMI

料金 大人 **16,000～24,250円** (通常会員料金: 18,250～28,750円)

栃木の国産牛「栃の木黒牛」や地場の食材を存分に味わえる
「匠コース」ディナーがセットになった期間限定プランです。

お子様 **7,375～15,625円** (通常会員料金: 9,625～20,125円)

2024年
1月19日
開業



全室 温泉露天風呂・テラス付

ラフォーレ箱根強羅 湯の棲 綾館

2024/1/19、「ラフォーレ箱根強羅 湯の棲」に隣接する敷地に、
全室温泉露天風呂とテラスを完備した「ラフォーレ箱根強羅 湯の棲 綾館」を開業いたします。
箱根の四季折々の景観に、大涌谷を源泉とする良質な温泉—
箱根という土地を、五感を通して味わい楽しむ、上質な時間をお過ごしいただけます。

2023年度会員料金
素泊まり **10,500～16,500円**
(一般料金 19,450～50,800円)

佐久スキーガーデン『パラダ』

2023-2024 WINTER SNIE! BOARDER! WINTER! 上信越連 佐久平.P.A直結/佐久スキーガーデン!

PARADA サクッと!滑って!遊んで!パラダ!

来たれッ!パラダー!!!

今年もパラダがヤバいッ!!!

晴天率 90%

キッズランド

「雪のメリーゴーランド」や「ふわふわなど雪遊びのテーマパーク!」
「ソリ専用広場」ツリランド! 子供達が1日中楽しめます!

北 南

リフト1日券 + 食事券1,000円 + 温泉入浴無料券 + レンタル(1日)300円割引

●大 人(中学生以上) 7,400円 → **6,300円**
●シニア 6,700円 → **5,600円**
●学 生 6,400円 → **5,300円**
●小 人 4,700円 → **3,900円**

※このクーポンを切り取って、チケット売場にお持ちください。
※他の割引券、キャンペーンとの併用不可。
※シニア・学生は公的証明書または学生証を提示。
※営業期間については天候等により変更となる場合があります
【優待券適用期間】(2023-2024年シーズン中のみ有効)
2023年12月16日～2024年3月20日
コピー不可 産業機械健康保険組合様

日本唯一! 高速道路直結スキー場!
関東圏からのアクセス抜群!
完全ファミリー初心者ゲレンデ!!
長野県佐久市上平尾 2066-1
TEL.0267-68-5116

ラフォーレウェルネスイベントのご案内

ラフォーレ倶楽部では旅先でウォーキングを楽しみながら、
心も体も健康になるウェルネスイベントを年16回開催しております。

【ラフォーレ伊東温泉 湯の庭に宿泊】

伊東温泉 海辺まちなか歴史ウォーク&恒例!!河津桜お花見ウォーク

【日程】2024年2月18日～ 1泊2日 【募集人員】15名 【料金】1泊3食 1名様 23,900円

詳しくは▶



会員限定プラン リゾート宴会プラン リゾートで会議・研修を兼ねた社員旅行をしませんか。

期間 ～2024/3/31の日曜～金曜1泊 ※トップシーズンなど除外日あり

対象ホテル 伊豆修善寺・琵琶湖・軽井沢・強羅・伊東・那須・修善寺

料金 1泊2食(宴会飲み放題/2時間)+メイン会議室+会議備品(一部除く)
1名様1室利用時/ 1名様あたり **23,000円～**
2名様1室利用時/ 1名様あたり **18,300円～**

お問合わせ 森トラスト・ホテルズ&リゾーツ(株) 営業部 03-6409-2803

※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。※日程・部屋タイプにより料金が異なります。※画像はイメージです。※2023年11月時点の情報です。

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

ホテルにチェックイン 「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 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

- コース距離：10.0km
- 歩行時間：4時間

- 府中駅
↓1.5km
- 武蔵国府八幡宮
↓2.0km
- 上染屋八幡神社
↓0.6km
- 染屋不動尊
↓0.9km
- 金剛寺観音院
↓1.4km
- 味の素スタジアム
↓0.4km
- 飛田給薬師堂
↓0.8km
- 西光寺
↓1.8km
- 布多天神社
↓0.2km
- 天神通り商店街
↓0.4km
- 調布駅

⑨ 布多天神社

創建年代は不明だが、社伝ではおよそ1940年前の垂仁天皇の御代の創建とされる。平安時代初頭の延長5年(927年)に編纂された延喜式神名帳の武蔵国多磨郡に記述がある式内古社である。豊田秀吉が小田原北条氏攻めを行った際に人々を安堵させるために出した「太閤の制札」が神社所蔵として残っている。明治22年(1889年)に近隣の村が合併して調布町となり、布多天神社が調布町総鎮守となった。なお、漫画家水木しげる作品の『墓場の鬼太郎』『ゲゲゲの鬼太郎』では、本殿の裏の森に鬼太郎が住んでいるという設定である。

⑦ 飛田給薬師堂

京王線飛田給駅近くの旧甲州街道沿いにある薬師堂。本尊の薬師像は元仙台藩士の松前意仙が諸国を遍歴した末にこの地に庵を結び、医業のかたわら人々を救済するため石を自ら刻んだもの。元禄5年(1702年)、薬師尊像完成の後、傍らに穴を掘り、その中に入って鉦をたたきながら経を唱え、そのまま即身仏となったと伝えられる。

⑥ 味の素スタジアム

東京都調布市にある多目的スタジアム。設立当初は主に球技場として使用されていたが、陸上競技用トラックもある。施設は東京都が所有し、株式会社東京スタジアムが指定管理者として運営管理を行っている。またJリーグのFC東京と東京ヴェルディの2クラブがホームスタジアムとして使用している。2003年3月1日から味の素がネーミングライツを取得しており、「味の素スタジアム」(略称「味スタ」)と呼ばれている。スタジアム前、甲州街道の歩道に1964年東京オリンピックで行われたマラソン競技の折り返し地点の碑が建っている。



⑧ 西光寺

開創は応永2年(1396年)と推定されている。江戸時代には阿弥陀如来を本尊とした地域の檀那寺としての機能をもつようになった。寛永年間、のちの深大寺住職弁盛上人が真言系の寺院から天台宗に改め、深大寺末寺48寺の学事を統轄する学頭寺として生まれ変わった。この功により徳川三代将軍家光より14石2斗の御朱印状を賜った。



⑤ 金剛寺観音院

府中市白糸台にある真言宗の寺院。寛永8年(1631年)に深大寺第54世良明法印の法弟良雲和尚によって開山された。開山当時は深大寺の隠居寺として高僧が住職を務めていた。甲州街道に面しており、大名の参勤交代の際には多くの大名が参詣していたと伝えられる。本尊である慈覺大師御作の秘仏十一面観音は靈驗あらたかなことで知られており、近隣の人たちの信仰を集めている。



④ 染屋不動尊

京王線多磨霊園駅と西武線多摩川線の白糸台駅から歩いて10分ほど、多磨霊園の参道と旧甲州街道の交差点にある。国の重要文化財に指定された善光寺式阿弥陀像を拜むことができる。この阿弥陀如来像は鎌倉時代以降に流行したもので、長野県善光寺のご本尊を模した像となっている。ちなみに長野にある善光寺のご本尊は秘仏なので、見ることはできない。



③ 上染屋八幡神社

府中市白糸台にある八幡神社。正慶2年(1333年)に上野国碓氷郡八幡より武蔵国府に遷座、祀られている本地仏(仏が神の形で現れたもの)に弘長元年(1261)の銘文が残されている。正平11年(1356年)武蔵守新田義宗が社殿を再建、承応2年(1653)8月に多摩川洪水で社地が流失したため、現在地へ遷座した。上染屋村の鎮守社だったが、明治8年村社となった。

② 武蔵国府八幡宮

奈良時代、聖武天皇が一国一社の八幡宮として創立したものと伝えられる古社。神社の入口は旧甲州街道に面しており、「武蔵国府八幡宮」と記された石碑と石灯籠、一の鳥居がある。長い参道を南へ進むと京王競馬場線の踏切が横切っている。周りは杉などの鬱蒼とした林で囲まれている。



① 府中駅

府中市宮町1丁目にある京王電鉄京王線の駅。「都会的で現代的なミュージアムをイメージさせる駅」として、関東の駅百選にも選定されている。



⑪ 調布駅

調布市布田にある京王電鉄京王線の駅。京王電鉄の前身である京王電気軌道の開業時より存在する、最も古い駅のひとつである。京王線の主要駅であり、京王線と相模原線の分岐駅となっている。



⑩ 天神通り商店街
旧甲州街道から布多天神社に通じる参道にある商店街。そこかしこに『ゲゲゲの鬼太郎』に登場する鬼太郎ら妖怪キャラクターの像が設置されていて、通称「鬼太郎通り」と呼ばれている。



快汗ウォーキングコース

府中駅から調布駅まで
甲州街道沿いの見どころを
巡りながら歩く半日コース



1964東京オリンピックマラソン折り返し地点の碑

Q

「心房細動」と診断された。
心臓に負担のかかるランニングは
控えたほうがよい？

42歳、男性。1日に数回、たとえばランニング中などに不整脈があります。先日受けた健康診断では「心房細動」と診断されました。健康のためにもランニングは続けたいのですが、控えたほうがよいでしょうか。（新潟県 K）

A

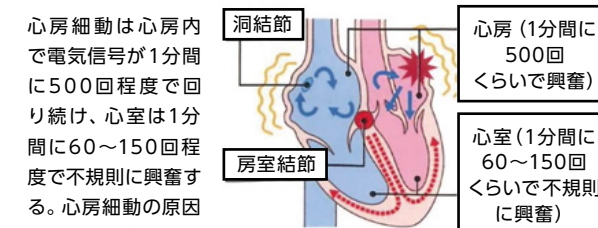
生活習慣病や高血圧、糖尿病が
心房細動の原因となることも。
ウォーキングや軽いランニングは
むしろ続けたほうがよい

心房細動は、高齢化が進む日本で一般的な不整脈の一つです。心臓は、左右の心房と心室の4つの部屋から成り立ちます。全身を巡ってきた静脈血を右心房が受け取り、右心室から肺に送られ、酸素を含んだ動脈血として左心房が受け取り、最後に左心室から全身へと送り出されていきます。このポンプの働きをするために、心臓は電気の刺激で規則的に興奮しています。

正常な心臓の場合、心房にある洞結節というペースメーカーが発電源となり、1分間に60回くらいの刺激を出します。その刺激によって心房が興奮し、房室結節という組織を通じて心室が興奮します。心房細動は左右の心房が1分間に500回くらいの頻度で興奮し、細かく震えて痙攣したような状態です。この興奮がすべて心室に伝わると、血液を全身へ送ることができません。そのため、房室結節がフィルターとなって、心房の興奮を間引いて心室に伝えます。

心房細動の場合は心室が60～150回くらいで不規則に興奮するため、動悸や胸苦しさを感じます。症状がない人もいますが、症状があるときは薬で脈拍数を落ち着かせる治療や、不整脈の原因となる箇所を電極カテーテルで焼き切る「カテーテルアブレーション」という治療を行います。心房細動は心房が正常な収縮をしていないため、心房内に血栓ができやすくなります。血栓が剥がれて脳の血管が詰まると重篤な心原性脳梗塞に至ることもあります。最近では、肥満、喫煙、アルコール多飲などの生活習慣や、高血圧、糖尿病、睡眠時無呼吸などと心房細動発症の関与が明らかとなり、これらを管理・治療することの重要性が注目されています。心電図検査で心房細動と診断されたのであれば、たとえ症状がなくても、まずは循環器、できれば不整脈の専門医を受診して、治療方針を決めてもらうことが大切です。ランニング中に不整脈（心房細動）が起これるのであれば過度な運動は控えるべきですが、ウォーキングや軽いランニングといった適度な運動は肥満や高血圧、糖尿病などの併存疾患の予防にもなります。むしろ続けたほうがよいでしょう。

心房細動が起こるメカニズム



心房細動の発症リスク

肥満／喫煙／アルコール多飲／高血圧／糖尿病／睡眠時無呼吸など

回答者

日本医科大学大学院医学研究科
循環器内科学分野 教授

清水 渉

こころの不調を感じたら
早めに相談しましょう

健保組合の健康相談窓口も
ぜひ活用してください！

職 場でのメンタルヘルスを保つためには、同僚同士、あるいは上司が相談に応じやすい職場環境、人間関係づくりが大切です。しかし、このような個人的な対応だけでは難しいこともあります。原因が仕事内容など、職場に関係していればなおさらです。

「どうも落ち込んで仕事も十分にできない」「上司も心配しているみたいだ」「これ以上、自分だけで悶々としていても何も変わりそうにない」……こんなときには、一度、社外も含めてこころの病いの専門家に相談してみることをお勧めします。

社内にメンタルヘルスの相談・診療体制があれば、それを活用し、ない場合やあったとしても「社内では少し相談しにくい」という場合は、「かかりつけ医」や一般の「メンタルクリニック」、そして地元の保健所などにかかりましょう。いずれの場合も、できれば家族と一緒に相談を受け、家族の役割もはっきりさせ、職場と合わせて24時間体制でメンタルヘルス改善への協力体制を整えておきましょう。

また、当健保組合では下記の健康相談窓口を開設しています。こちらでもぜひご活用ください。

本人、職場、専門家の連携で、 一貫したこころのケアを推進

厚生労働省から公表された『労働者の心の健康の保持増進のための指針』では、各事業場で次の4つのケアを連携しながら推進することを求めています。その4つとは、①「セルフケア（働く人自身）」②「ラインによるケア（管理監督者）」③「事業場内産業保健スタッフ（医師、保健師など健康管理担当者）等によるケア」④「事業場以外の専門機関によるケア」です。日ごろの相談・診療から、長期休養の実施、そして職場復帰後の支援まで、メンタルヘルスに関する一貫した体制整備が事業場ごとに求められています。



電話による無料健康相談をご利用ください……

メールでのご相談も可能です！

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こころのケア、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

健診結果を 活用しましょう！



健康診断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] で計算される数値。	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。	高いと、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 血糖値を反映した数値。	高いと、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。
クレアチニン	体内のたんぱく質が分解された 後の最終産物。 腎臓から尿中へ排泄される。	高値となると腎機能の低下が疑われる。 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。

「健康寿命」を延ばせるよう、健診結果を活かしましょう！

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(令和元年)です。「平均寿命」は男性81.47歳、女性87.57歳(令和3年)であることから、健康寿命と平均寿命の差である男性約9年、女性約12年は日常生活に何らかの

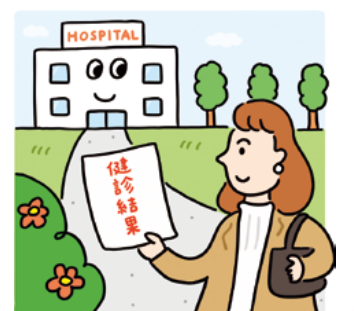
支障がある期間と考えられます。

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、毎年健診を受けて、その結果を活かし、体のメンテナンスをきちんと行いましょう！

「要精密検査」「要治療」の項目があったら医療機関へ

すでに健診を受けられたみなさん、結果はもう確認しましたか？ 「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

毎日忙しいなか、せっかく時間をつくって受けた健診です。検査や治療が必要な項目が早期で見つかったのに対策をしないのはもったいないことです。自覚症状がなくても、健診結果をよく確認して有効活用しましょう。



「健康経営」の推進のなかで 注目されてきている 「女性特有の健康課題」 への取り組み



「従業員が健康であることにより、企業の生産性が向上し、組織の活性化をもたらし、結果として業績や企業価値が向上する」という観点から、企業が従業員の健康管理を戦略的に実践する「健康経営」に注目が集まっています。「健康経営」のポイントの一つとして「女性特有の健康課題」への取り組みがあります。

働く女性の 状況の変化と 職場への影響

現在、労働力人口に占める女性の割合は4割を超えており、女性の働き方も多様になりました。女性の職場での活躍が一層期待される今、企業にとって女性従業員の健康支援は重要な課題となっており、

経済産業省の調査では、女性従業員の約5割が女性特有の健康課題により「勤務先で困った経験がある」、また、女性従業員の約4割が女性特有の健康課題な

どにより「職場で何かをあきらめなくてはならないと感じた経験がある」と回答しています。また、働く女性を対象にした調査では、月経に伴う症状や疾病、更年期症状や障害によって仕事の能率に影響があるという回答があるほか、ヘルスリテラシー(健康情報への理解度)が高いほうが健康で長く働き続ける自信のある女性が多いことが報告されています(下図参照)。女性特有の健康課題により仕事の生産性が低下したり、昇進や責任の重い仕事に就くことや自分の望むキャリアをあきらめる女性がいることは、女性だけではなく企業にとっても損失です。

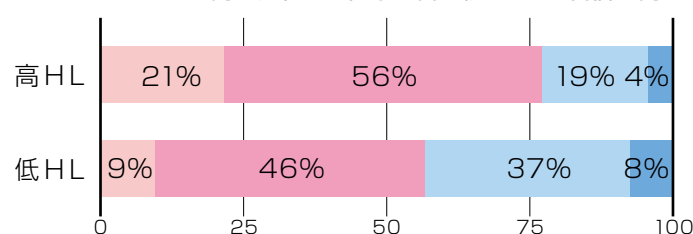
女性の健康支援の メリット

健康課題の有無にかかわらず、女性が妊娠・出産、育児などの時期を通じて働き続けることができ、その能力を発揮するためにも女性の健康支援が大切です。「健康に自信がある女性ほど長く働き続ける自信がある」「健康に自信がある女性ほど離職検討の経験が少ない」といった調査結果もあり、健康を支援することで、女性の離職を防ぎ、仕事に対する自信やモチベーションを高める効果が期待されます。

また、女性活躍推進法が施行され、企業での女性の活躍推進が求められている今、女性の健康支援をすることは、企業にとって、長期的な人材の確保や生産性の向上といったメリットをもたらすとともに、人材の定着に基づくキャリアアップや管理職登用につながります。ますます期待される女性の活躍を推進するうえで、女性の健康支援は、欠かせない取り組みです。女性が働きやすい職場は、男女ともに働きやすい職場でもあります。企業をあげて、ぜひ実践してみたいかがでしょうか。

長く働き続ける自信とヘルスリテラシー(HL)との関連

ヘルスリテラシーが高い女性ほど健康で働き続けられる自信が高い n=1,027



※ヘルスリテラシーに関する質問内容

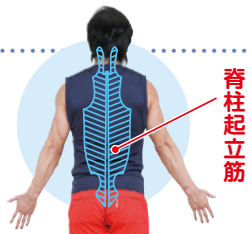
「あなたがもし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思いますか？」

出典「働く女性の健康と仕事の実態調査2019」日経BP総研メディカル・ヘルスラボ／一般社団法人ラブレテリ

自宅でできる トレーニング 腰を鍛えて腰痛を予防

鍛える筋肉はココ!

背骨の両脇に沿ってついている**脊柱起立筋**は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここをストレッチすると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、腰痛を予防します。



●指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二



CHECK!
解説動画は
コチラ

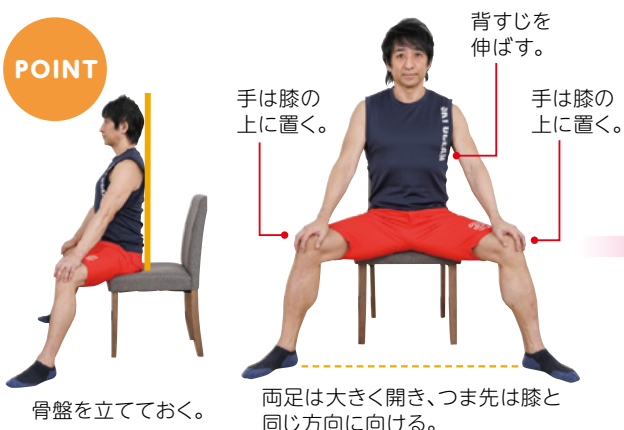
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。

POINT



2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



タバコの誤解

Q & A

Q 長期間吸っている人は禁煙のメリットが少ない?

30年以上も喫煙しています。今から禁煙すると、離脱症状が強いわりに、メリットはあまりないのでは?



A 長年タバコを吸っていても、禁煙するメリットは十分ありますよ!



もちろん早めに禁煙する方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を!

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙してから 経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2~12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1~9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5~15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関 (WHO) 「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

●小島 美和子 (有限会社クオリティライフサービス代表取締役・管理栄養士)

カラダをととのえる 食事

前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

1 Point いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がり、1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないから朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめに、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物(ごはんやパン)+たんぱく質(卵、魚など)」をとるのがおすすめです

2 Point こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がり、消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大事です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わりやすくなります。



生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう

午後のパフォーマンスがアップする昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

食品数の多い定食スタイル(弁当なら幕の内弁当)がおすすめ



1 Point 単品ではなく定食スタイルで

昼間はもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養素が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。

2 Point 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のビーマルワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養素が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。

午後のパフォーマンスアップのためには昼食の内容と量が重要です



ダイエット中でも、栄養バランスのよいメニューをしっかりと食べましょう

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和5年10月	SiTime Japan合同会社	アナログ半導体の研究開発、航空宇宙産業機械部品の製造・開発	中央区
	セイカダイヤエンジン株式会社（関連会社）	船用エンジンの販売、据付、修理、保守等サービス事業	新宿区
	キャボット・スペシャルティ・ケミカルズ・インク合同会社（関連会社）	カーボンブラック及びその他の無機化学工業製品の輸入及び販売	港区
令和5年11月	マイクロファスナー株式会社	工業用ファスナーの設計、製造、輸出入及び販売	目黒区

東京総合健保「ミニマラソン大会」参加者募集

日時……令和6年2月25日（日）小雨決行（中止の場合は順延なし）
会場……豊洲ぐるり公園（江東区豊洲）
種目……（1）女子（18歳以上）…5km （2）男子A（50歳以上）…5km （3）男子B（50歳未満）…5km
（4）男子C（50歳以上）…10km （5）男子D（50歳未満）…10km

参加資格……当健康保険組合の被保険者（女子の部は被扶養配偶者含む）であり、身体が健康な方。
年齢については、大会当日を基準とします。

定員……女子、男子A、男子B、男子C、男子D 各160名。申込数が定員を超えた場合は抽選となります。

参加料……1人 1,500円（傷害保険料含む）

申込方法……1. 当健康保険組合ホームページ（ニュースとお知らせ）をご覧ください。
2. インターネットによるWeb申込のみとなります。

申込期間……令和6年1月9日（火）9:00～令和6年1月28日（日）23:59

参加者決定の通知……令和6年2月7日（水）申込時にご登録のメールアドレス宛に当選または落選の通知が送信されます。

*詳細につきましては、保健事業課までご連絡ください。TEL 03-5232-5006

東京総合健保「野球大会」にて（株）イワキ、初戦で惜しくも敗れる！

東京総合健保「野球大会」に当健保組合の代表として出場した（株）イワキチームは初戦で強豪チームと対戦し、5-11で惜しくも敗れました。（株）イワキチームの皆さん、お疲れさまでした。



◆今号の表紙◆
「レスリング」
ふじなみ あかり
藤波朱理さん

2003年三重県四日市市生まれの20歳。88年ソウルオリンピック代表候補だった父と兄の影響で4歳の時にレスリングを始めた。中学時代から日本体育大学在籍の現在までさまざまな大会で優勝を重ね、2023年4月のアジア選手権ではオリンピックで3連覇した吉田沙保里に並ぶ119連勝を果たした。以後も連勝記録を伸ばし続け、2023年10月現在で130連勝まで記録を更新中である。2024年パリオリンピック出場が内定しており、女子53kg級では金メダルの最有力候補となっている。これからどこまで記録を伸ばすか、まさに驚異的な20歳だ。

組合の現況		10月末現在	
被保険者数	平均標準報酬月額	被扶養者数	事業所数
164,069人	382,997円	104,458人	1,156カ所

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被扶養者資格の再確認で○○○
○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。
- ②マイナポータルで薬剤・医療費・○○○○の確認ができます。
- ③季節性インフルエンザの最も効果的な予防法は○○○○○○です。
- ④健診で「要精密検査」「○○○」があったら医療機関を受診しましょう。
- ⑤今号の表紙はレスリングの○○○○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 2月9日（金）消印有効

●秋号（第231号）懸賞クイズ

- ① 答え
② 外傷性のケガ
③ 予防接種
④ 土方歳三
⑤ 阿部詩
● 当選者
応募総数238名
（宿泊招待券の応募93名、図書カードの応募132名、不正解13名の中から抽選で、次の方々が当選されました。）
- ＜図書カード＞
タマチ工業（株） 佐野 英之様
ニチモウフーズ（株） 古戸 ゆき様
サンドビックツリーリング サプライジャパン（株） 佐藤 拓人様
サンセイ（株） 原 登美雄様
PHOTON JAPAN（同） 荻野 亜衣様

公告

- 第2525号 5・8・1
組合会互選議員の辞任について
●第2526号 5・8・1
事業所の削除について
株式会社ベトトシア
東京都文京区
●第2527号 5・8・2
事業所の削除について
株式会社F・power
東京都港区
●第2528号 5・8・4
事業所名称及び
所在地変更について
永代機械工業株式会社
↓株式会社E・T・A・I
東京都江東区
●第2529号 5・8・9
事業所の新規適用について
中央エレベーター工業（株）
富士フイルター工業（株）
日本ジェネティクス（株）
日本機械技術（株）
フラマトジャパン（株）
久保寺 静様
●第2530号 5・8・9
事業所の新規適用について
日本ジェネティクス（株）
加藤 和哉様
●第2531号 5・9・1
事業所の編入について
タマチ工業（株）
佐野 英之様
●第2532号 5・9・1
事業所の編入について
ニチモウフーズ（株）
古戸 ゆき様
●第2533号 5・9・1
事業所の削除について
ノーベル・バイオケア・プロセラ株式会社
千葉県習志野市
●第2534号 5・9・8
事業所の削除について
千葉県市原市
- アイアールエス
サービス株式会社
神奈川県横浜
●第2535号 5・9・20
事業所の名称変更について
株式会社ボブキャット
↓株式会社斗山ボブキャット
ジャパン
神奈川県横浜
●第2536号 5・9・22
事業所の所在地変更について
TOMRA Sorting 株式会社
埼玉県さいたま市↓東京都港区
●第2537号 5・9・26
事業所所在地変更について
梅沢技研株式会社
東京都目黒区↓東京都品川区
●第2538号 5・9・28
事業所の名称変更について
セミクロン株式会社
↓セミクロンテクノス株式会社
東京都千代田区
●第2539号 5・10・1
事業所の編入について
●第2540号 5・10・1
事業所の編入について
●第2541号 5・10・1
事業所の編入について
●第2542号 5・10・3
事業所の削除について
ノリット・ジャパン株式会社
千葉県市原市
- 第2543号 5・10・3
事業所の名称変更について
ヴェオリア・ジャパン株式会社
↓ヴェオリア・ジャパン合同会社
東京都港区
●第2544号 5・10・10
事業所の新規適用について
●第2545号 5・10・19
事業所の削除について
株式会社クロスメディア
東京都中央区
- 第53回健康管理事業推進委員会 5・11・10
議題
（1）令和5年度の決算見込みについて
（2）保健事業報告及び今後の保健事業について
（3）組合の現況について
●第233回理事会 5・12・4
議題
決議事項
（1）第120回組合会の開催について
（2）互選議員・理事の補欠選挙について
（3）固定資産の処分について
（4）組合備品の廃棄について
報告事項
（1）令和5年度決算見込み及び令和6年度予算（案）について
（2）理事長専決事項について
（3）準備金の保有状況について
（4）組合の現況について

組合日誌