

2024 Spring No.233

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年度 予算が決まりました
- 令和6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



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

ローマ風呂室



起雲閣

緑豊かな庭園
落ち着いた雰囲気
の日本家屋
豪華な装飾の洋館
で構成された
熱海のおすすめスポット

起雲閣は105年前の大正8年に実業家内田信也が母親のための別荘「湘雲荘」として建設しました。大正14年に鉄道王と呼ばれた根津嘉一郎の別邸となり、昭和22年からは名前を「起雲閣」と変えて旅館となりました。さらに平成12年からは熱海市の観光文化施設となっています。旅館時代には谷崎潤一郎、志賀直哉、山本有三、太宰治、三島由紀夫など多くの文豪たちにも愛されました。敷地内は整備された緑豊かな庭園と落ち着いた雰囲気を持つ日本家屋と離れ、そして豪華な装飾に彩られた洋館で構成されています。熱海市の施設となつてからは市の観光拠点の一つとして多くの人々を集めています。



●所在地：静岡県熱海市昭和町4-2 ☎0557-86-3101



洋室「金剛」



和室「麒麟」

「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	→ 大人6,000円 子供(5歳以下)4,500円*
被保険者・被扶養者であった方	
一般の方	→ 大人8,000円 子供(5歳以下)6,500円*

*子供料理選択の場合
※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

当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。1日が土・日・祝日の場合は翌平日)。

■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。

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6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6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、健保組合を取り巻く情勢は厳しいものがありますが、当健保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、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、健康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787億円を計上

当健保組合の令和6年度の収入予算合計額は875億円となり、その約9割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18億円増の787億円（被保険者1人当たり額479,874円）を計上しています。

なお、収入科目のうち調整保険料収入、準備金からの繰入金、財政調整事業交付金等を除いた789億円が経常収入となります。

支出の状況
保険給付費と納付金だけで支出全体の9割を占める

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29億円増

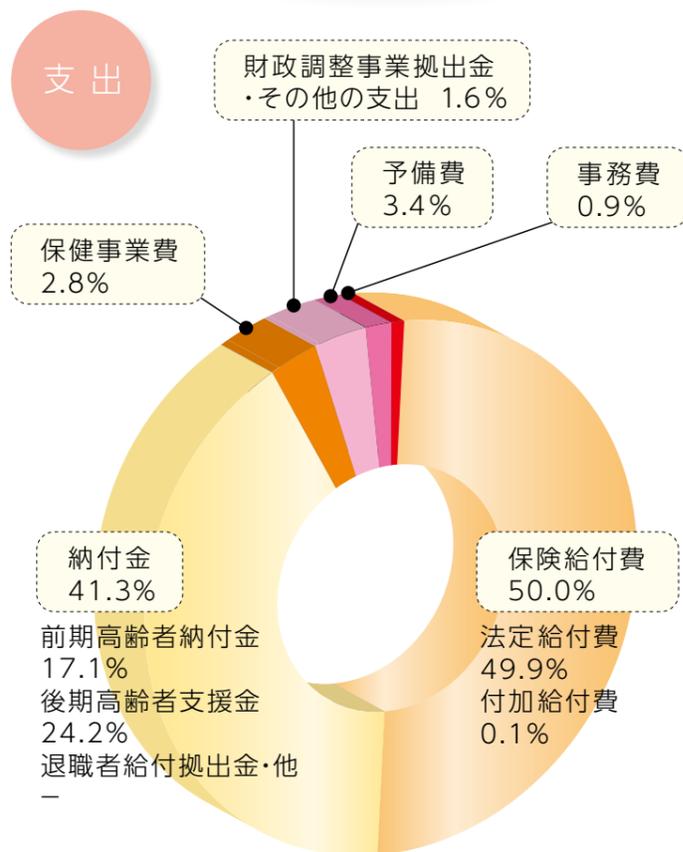
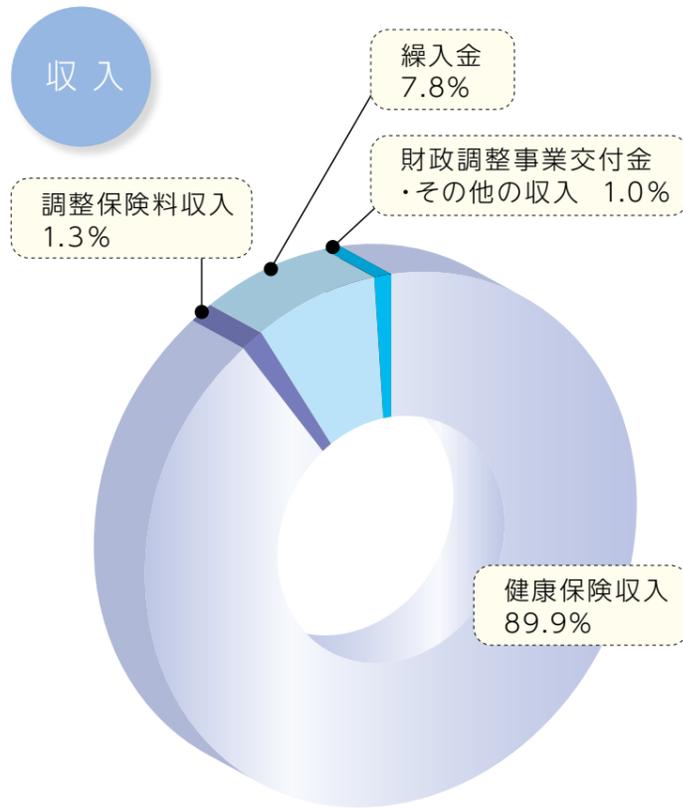
の438億円を見込んでいます。この保険給付費と並んで健保財政を圧迫している「前期高齢者納付金」「後期高齢者支援金」などの高齢者医療制度への納付金は同比6億円減の362億円（被保険者1人当たり額では220,565円）を見込んでいます。この2項目で支出全体の9割以上を占めています。

また、保健事業費には30歳以上の被保険者および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の費用に、前年度とほぼ同額の25億円を計上しています。なお、支出科目のうち財政調整事業拠出金、予備費等を除いた833億円が経常支出となります。

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、医療費節減に努めたいと考えております。これらの保健事業をぜひ活用されますようお願い申し上げます。

なお、令和6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。

収入と支出の割合をみると



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	78,699,285	479,874
調整保険料収入	1,180,734	7,200
繰入金	6,809,501	41,521
財政調整事業交付金	600,000	3,659
その他の収入	217,887	1,328
収入合計	87,507,407	533,582
経常収入合計	78,945,070	481,372

支出		
科目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事務費	789,271	4,813
保険給付費	43,784,720	266,980
法定給付費	43,649,912	266,158
付加給付費	134,808	822
納付金	36,172,624	220,565
前期高齢者納付金	14,981,859	91,353
後期高齢者支援金	21,190,654	129,211
退職者給付拠出金	101	1
病床転換支援金	8	-
日雇拠出金・他	2	-
保健事業費	2,473,119	15,080
財政調整事業拠出金	1,180,734	7,200
その他の支出	106,939	651
予備費	3,000,000	18,293
支出合計	87,507,407	533,582
経常支出合計	83,286,592	507,845

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。

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。

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、左記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。

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

忘れず
届け出て
ください



届け出は
5日以内に
お願いします

前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13万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6年度の
健康保険料率は $\frac{88}{1000}$

介護保険料率は $\frac{19}{1000}$

で、令和5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
当健康保険組合	$\frac{88}{1000}$	$\frac{19}{1000}$	$\frac{107}{1000}$
協会けんぽ	$\frac{100}{1000}$	$\frac{16}{1000}$	$\frac{116}{1000}$

協会けんぽより

40歳未満は $\frac{12}{1000}$

40歳以上は $\frac{9}{1000}$ 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450万円の方の年間保険料は…？

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（東京都）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660万円の方の年間保険料は…？

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（東京都）の場合

$$660万円 \times \frac{116}{1000} = 765,600円$$

年間1人当たり **59,400円** もお得
(被保険者本人分は会社と折半負担ですから29,700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6年度予算では医療費を中心とする保険給付費は438億円、高齢者医療制度への納付金は362億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、令和6年度の健康保険料率につきましては、令和5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5年度と同率の千分の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、これからも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。

マイナンバーカードを 保険証として利用できるようになるには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようになるには、健保組合にマイナンバーを届出で、登録されている必要があります。さらに、**ご自身で「保険証利用の登録」が必要**です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。



マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はこちら
[厚生労働省](#)



マイナンバーカードをお持ちでない方はこちら
[マイナンバーカード総合サイト](#)



保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単！



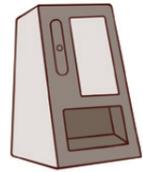
実証ベータ版

正式版

マイナポータル



セブン銀行 ATM



医療機関窓口のカードリーダー

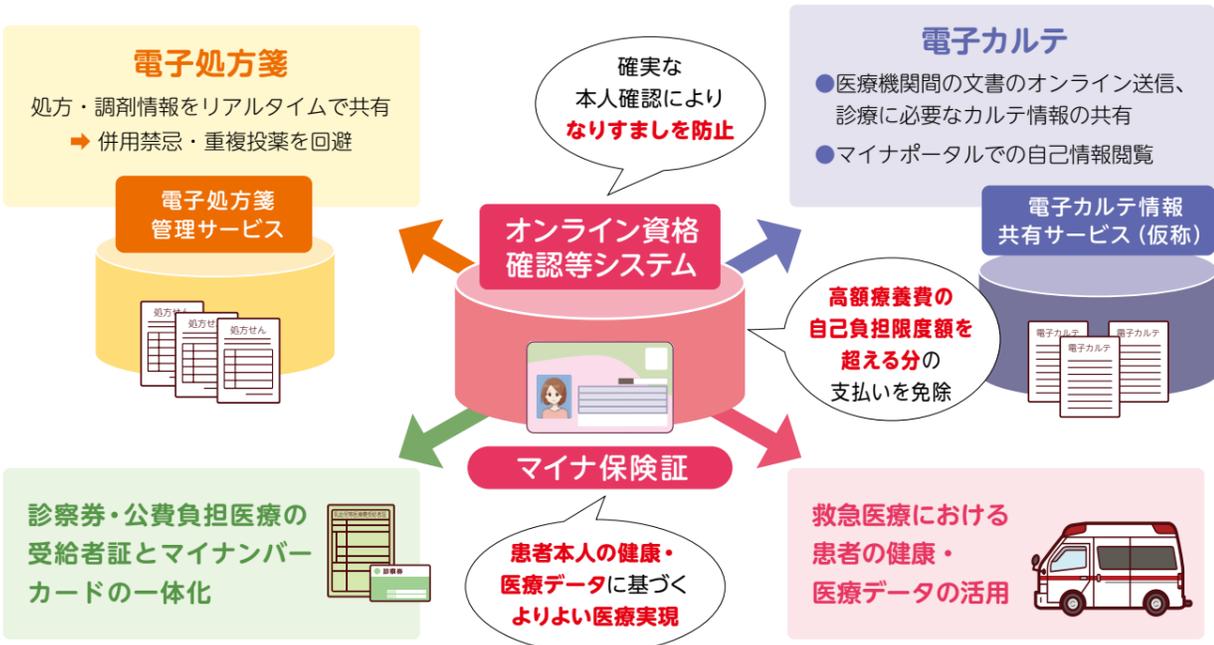
受診時に簡単にできます！



市区町村の窓口

マイナ保険証は医療DXの基盤となります

マイナ保険証により一人ひとりの予防接種や健診、診察、薬、介護など生涯にわたる医療データを一元化することが可能になります。質の高い医療が受けられるようになり、医療現場の業務効率化、医薬・ヘルスケア産業の振興にもつながります。今後、以下のようなことができるようになる予定です。



今から使おう！ マイナ保険証

令和6年
12月2日

保険証
廃止

従来の保険証は今年12月2日に廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。今のうちから、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってください。

※ **マイナ保険証**…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の動画はこちら
[厚生労働省](#)



マイナ保険証で受診しましょう

画面の指示にしたがってご利用ください。

1

顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く
(カバーは外してください)

※カードリーダーには複数の種類があります。

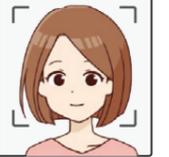


2

画面に顔を写して本人確認します

※不正使用防止にもなります

顔を枠内に
入れてください



4ケタの暗証番号入力でも本人確認できます

3

診療・お薬情報、健診情報の提供について同意します

同意すると医師等がお薬情報と健診情報を見ることができます

過去の情報を利用いたします
過去の手術以外の診療・お薬情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管理のために使用します。

同意しない 同意する

(40歳以上対象) 過去の情報を利用いたします
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管理のために使用します。

同意しない・40歳未満 同意する

4

●●××様 確認が完了しました。
終了する場合は、マイナンバーカードを取り出し、待合室でお持ちください。
高額療養費制度を利用する方はこちら

限度額情報を提供しますか。

カードを取り出して待合室にてお待ちください。

受付完了！

現在の保険証は令和6年12月2日に廃止され、1年間の経過措置後に使えなくなります。今からマイナ保険証で受診しましょう。

※マイナンバーカードを持っていない方、保険証利用登録をしていない方には、令和6年12月2日以降に「資格確認書」を健保組合から交付します。保険証廃止後も「資格確認書」で保険診療を受けることができます。

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 契約健診機関検索 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、当健保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。

●4月から料金に変更になっている場合がございますのでご注意ください。

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	○	○	○	
脂質代謝	総コレステロール	○	○	○	●
	中性脂肪	○	○	○	●
	HDLコレステロール	○	○	○	●
	LDLコレステロール	○	○	○	●
糖代謝	血糖値または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胃部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。

健診を受けて
延ばそう!

健康寿命

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6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。

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)

- 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。
- 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)
- 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
- 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)

被扶養者への
補助金額も
被保険者と
同額です



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健保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。
※当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。

被扶養者の健診受診方法

- 被扶養者の健診受診方法には以下の方法があります。
- ①契約健診機関にて受診
 - ②東振協主催の会場集合型春季・秋季婦人生活習慣病予防健診*
 - ③各医療機関主催の会場集合型健診(不定期開催)*
 - ④契約健診機関以外で受診後に補助金申請
- ※②の春季については受付は終了しております。
※会場集合型の健診については当健保組合ホームページのニュースとお知らせで案内しています。

- コース距離：12.5km
- 歩行時間：4.5時間

- 1 調布駅
↓0.8km
- 2 常性寺
↓0.4km
- 3 國領神社
↓3.0km
- 4 滝坂
↓1.5km
- 5 武者小路実篤記念館
↓1.8km
- 6 神明神社
↓0.3km
- 7 祖師谷公園
↓2.0km
- 8 蘆花恒春園(芦花公園)
↓0.2km
- 9 粕谷八幡神社
↓1.3km
- 10 世田谷文学館
↓1.2km
- 11 八幡山駅



10 世田谷文学館

世田谷区にゆかりのある文学者や芸術家を中心に、文学・文化を広く発信する拠点としてつくられた東京23区初の地域総合文学館。純文学ばかりではなく、漫画やイラストなど、広い意味での文学にまつわる展示を行なっている。漫画家の特設展では漫画の原画も展示されている。幼児が遊べるスペースや食事のできる喫茶コーナーもある。



9 粕谷八幡神社

蘆花恒春園の北側に隣接して鎮座する八幡神社。創建年代は不詳だが、粕谷村が開村してよりの鎮守社であるといわれており、明治6年(1873年)に村社となった。

8 蘆花恒春園(芦花公園)

世田谷区粕谷にある都立公園。一般的には、周りがある広場なども含めて「芦花公園」とも呼ばれている。明治期から大正にかけて活躍し、「不如帰(ほととぎす)」などの作品で知られる作家、徳富蘆花の旧宅が、没後、東京市(当時)に寄贈され、武蔵野の面影を多分に残した公園として一般公開された。公園内には広場の他、徳富蘆花の旧宅、遺品が展示された蘆花記念館などがあり、晴耕雨読を楽しんだ晩年の生活ぶりを垣間見ることができる。



6 神明神社

世田谷区上祖師谷にある神社。祭神は天照皇大神(あまてらすおおみかみ)で相殿として倉稲魂命(うかのみたまのみこと)を祀つる。元禄年間(1688年-1704年)に造られたもので、上祖師ヶ谷村の氏神として村人に崇拜され信仰を集めてきた神社である。境内には享和元年(1801年)9月建立の石燈籠と文久元年(1861年)建立の手洗石がある。境内には巖島神社・三峯神社・諏訪神社・秋葉神社・稲荷神社が合祀されている。以前は雨乞いの神として弁天様を祀り、土地の人々によって雨乞いの行事も行われていた。

11 八幡山駅

杉並区上高井戸にある京王線の駅で杉並区最南端の駅。八幡山駅は杉並区と世田谷区の区境付近にあり、構内の一部は世田谷区に跨がっている。西隣の芦花公園駅とは700メートル、東隣の上北沢駅とは600メートルしか離れておらず、ホームの東端からは上北沢駅のホームが見える。



1 調布駅

調布市布田にある、京王電鉄の駅。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。



5 武者小路実篤記念館

白樺派の作家である武者小路実篤が70歳になった昭和30年(1955年)から昭和51年(1976年)まで、晩年を過ごした邸宅(現:実篤公園)の隣接地に昭和60年(1985年)10月に開館した記念館。実篤の本、絵や書、原稿や手紙、実篤が集めていた美術品などが所蔵されており、文学や美術などいろいろなテーマに沿って展示されている。閲覧室では、実篤の本を読んだり、実篤が好きだった画家の画集を見たりすることができる。友人であった志賀直哉や洋画家の岸田劉生らの本や雑誌「白樺」、日本近代文学の本や資料も閲覧できる。



4 滝坂

調布市仙川町にある甲州街道の旧道を通る坂で、八王子以東の甲州街道で往時の面影をとどめている唯一の貴重な場所といわれている。この坂の名は大雨のときに雨水が路上を滝のように流れ下ったことに由来するといわれる。旧滝坂道の崖上の東南側に文政13年(1830年)に建立された薬師如来坐像が立っている。



快汗ウォーキングコース

調布駅から八幡山駅まで 甲州街道周辺の見どころを 巡りながら歩く半日コース



常性寺の布袋尊

2 常性寺

調布市国領町にある真言宗豊山派の寺院。鎌倉時代に創建されたと伝えられている。千葉の成田山新勝寺から勧請した不動明王を安置しており、調布不動尊と呼ばれている。本尊の薬師如来と不動明王の他に、調布市の文化財に指定されている石仏馬頭観音や調布七福神のひとつである布袋尊も祀られている。



3 國領神社

調布市国領町にある神社で旧国領宿の鎮守社である。「第六天社」を起源として、明治になり「國領神社」へ改称した。戦後になってから現在の社地に鎮座していた「八雲神社」を合祀し遷座した。境内には御神木の「千年乃藤」があり「千年乃藤のお宮」とも呼ばれている。「調布八景」の1つにもなっている。



Q 1年以上不登校でゲームばかりの息子。どう接すればよい？

15歳の息子。中学2年生でいじめにあい、学校に行けなくなりました。3年生になり一度学校に行ったのですが、過呼吸をおこしたようです。外出せずゲームばかりやっていて将来が心配です。どのように声をかけたらよいか、どこに相談したらよいかのかわかりません。
(滋賀県D)

A ゲームは自発的に取り組んでいる。ポジティブな行動と認め、子ども目線での声かけが効果的

6カ月以上学校に行かず、ほぼ終日自宅に生活が続いている不登校の学生の場合、ひきこもり状態として積極的な支援をすすめています。どの程度外出しているか、友達とつながっているかといった状況を把握することで、適切な支援が可能になります。

また、ひきこもり・不登校では、心の不調が背景に潜んでいる場合がまれではありません。子どもでもうつ病や不安症といった心の病気に陥りますが、言葉でうつや不安を語らないことも多く、イライラや睡眠の乱れ、体の不調として現れやすいです。息子さんはいじめが不登校のきっかけになっており、過呼吸もあったようですので、心の傷(トラウマ)がいまだに癒えておらず、未消化のままかもしれません。精神科や心療内科を受診することで、心の不調が解消され、不登校からの脱出が期待できます。

ひきこもっている子どもへの声かけは難しいものです。親としては将来の心配から「ゲームばかりして、なんで学校に行かないの!」

「将来どうするつもり!」「明日こそ早く起きて学校に行くのよ!」とついつい叱りたくなります。実は、子ども自身がそうしたいと願いつつ、そうできずに苦しんでいるのです。まずは、叱りたい気持ちをわきにおいて、子どもに寄り添い、親として心配している気持ちを「私はあなたのこと心配なのよ」と、私を主語にしてやさしく声かけしてみたいかががでしょうか。親としてはゲーム依存になるのでゲームをやめさせたいという思いが強いかもしれませんが、本人が自発的に取り組んでいる唯一の活動ですので、ポジティブな行動としてまずは認めてあげましょう。ゲームは心の不調を紛らわせるためのセルフケアかもしれません。「ゲームのどんなところがおもしろいの? お母さんでもできるかな?」といった子ども目線での声かけが効果的です。こうしたさりげない対話を続けることで、子どもは安心して親に悩みを相談できるようになってきます。そのタイミングで、「つらそうだから、今度、専門の先生に相談に行ってみようか。きっと楽になれると思うよ」と、支援につながる声かけをしてみましょう。

ひきこもり・不登校の子どもへの声かけ・支援のポイント

- **ネガティブに見える子どもの行動のポジティブ側面を発見して、まずは認めてあげる**
(例: ひきこもりという行動は不安や恐怖を回避するための処世術)
 - **周りと比較しない**
(例: 「みんなは〇〇なのに!」という発言は控える)
 - **子どもの気持ちに寄り添って傾聴する**
傾聴ポイント①→うなずき
傾聴ポイント②→否定的発言にはリピートしてねぎらう
すぐに打開策を伝える必要はなく、早急に伝えないほうが無難
(例: 「僕もうダメだよ」→「ダメだと思っていたのね。それは苦しかったね」)
 - **心やからだの不調の把握**
(まずは、からだの不調から尋ねる)
 - **最後に専門医へつなぐためのひと声**
(例: 「今のつらい気持ち、専門の先生に相談したらきっと楽にしてくれるよ」)
- 『みんなのひきこもり つながり時代の処世術』加藤隆弘著 (木立の文庫) より引用改変

回答者 九州大学大学院医学研究院 精神病態医学 准教授 加藤隆弘

Q パスタを食べたあとに運動したらじんましんが出て呼吸が苦しくなった

26歳、女性。パスタを食べたあとにゴルフをしたら、じんましんが出て、そのあとゼイゼイして呼吸が苦しくなりました。休んでいたら回復しましたが、ふだんはめん類を食べても何も起きません。これはアレルギーでしょうか。受診や検査は必要ですか?
(千葉県N)

A 食物依存性運動誘発アナフィラキシーが考えられる。専門医を受診して、適切な管理・指導を

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは食物と運動の組み合わせによって生じる、アレルギー病態のひとつです。10〜20代の若年層に多いのですが30歳以上でもみられます。アレルギーを起こす物質をアレルギーといい、この場合は小麦と甲殻類が多いとされます。そのほか、ナッツ類、果物、魚類などでも生じることがあります。

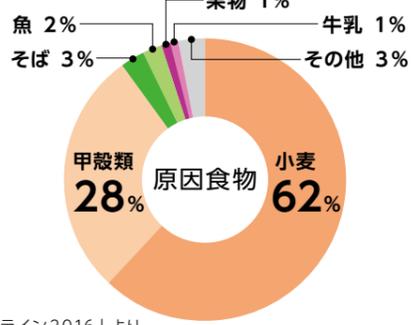
この病態の多くは、ふだんそれらを食べただけでは症状が現れません。小麦の場合、アレルギーを含むめん類、パン、ケーキなどの菓子類を食べたから4時間以内に運動をすると、急激な過敏反応である「アナフィラキシー」の症状が現れるのです。食物アレルギーと運動の二つの刺激が組み合わさることが重要です。

アナフィラキシーは通常、皮膚のかゆみやじんましんなどの皮膚症状から始まる場合が多く、やがて呼吸が苦しくなります。この場合、ゼイゼイ、ひゅうひゅうという音が発生します。これは

挟まった気道を空気が通過するときに発生するもので喘鳴と呼ばれるものです。そのほか、吐きけ、腹痛、下痢などの消化器系の症状が出ることもあります。重篤な場合には血圧が低下し、意識障害をおこすことがあります。これはアナフィラキシー・ショックと呼ばれる危篤的な状態で、ただちに救急車を呼ぶなどの対応が必要です。このような症状が出た人は、当初は軽く思ってもアレルギーの専門医を受診し、原因アレルギーの検査や再発予防策などを相談しておく必要があります。ふだんアレルギーとなる食物と運動の組み合わせで問題がない場合でも、解熱鎮痛消炎薬の服用やアルコールの摂取で、症状が増強することがあり、注意が必要です。

再発予防策として、通常は食後4時間は運動を回避すること、当該アレルギー(この場合はめん類などの小麦製品)の摂取が可能となります。また逆に運動をする予定がある場合には、その開始4時間前はアレルギーを含む食物を口にしないことが重要で

アレルギーの原因食物



原因食物は小麦と甲殻類が多いが、果物や野菜の報告例が増加している。発症時の運動種目は、球技やランニングなど運動負荷の大きい種目が多く、その一方で散歩や入浴中の発症例もある。
『食物アレルギー診療ガイドライン2016』より

す。こういった症状をくり返したり、食物を食べただけ、あるいは運動だけで症状が出現したりする場合などには、アナフィラキシーが生じたときに備え、初期治療の自己注射薬であるエピペン®が必要な場合もあります。そのことなども含めて、一度アレルギー専門医に相談されるとうよいでしょう。

回答者 埼玉医科大学呼吸器内科 教授・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.....

メールでの相談も可能です!

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、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

あなたの健診知識、それほんと？

健診結果で健康状態を正しく知ろう

健診結果が届いても項目や数値まで細かく見てなかったな



そういえば…健診結果ってしっかり見たことなかったかも…

「要精密検査」なのに時間がなくて放置しちゃった…



健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立てることもできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているはその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要があるらば今から生活習慣を見直しましょう。

健診結果は流し読みせず
検査項目や基準値を把握しよう

健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？ 健診結果には、検査項目や数値のほかに各判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせず、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。



健診結果の総合判定をチェック！

A 異常なし

今回の検査では、異常は認められませんでした。悪化している値がなければ、現在の生活習慣を維持してください。

B 軽度異常

今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

C 要再検査・生活改善

病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従って、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。

D 要精密検査・治療

精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。

E 治療中

現在、治療中の項目です。結果の良し悪しに関わらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。

※日本人間ドック学会「基本検査項目／判定区分」を参考。
※健診機関によって区分が異なる場合があります。

特定保健指導を受けて生活習慣改善を行い、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・血糖等の数値などでメタボリスクが高い方が対象となります。リスクの度合いによって、「**動機付け支援**」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。

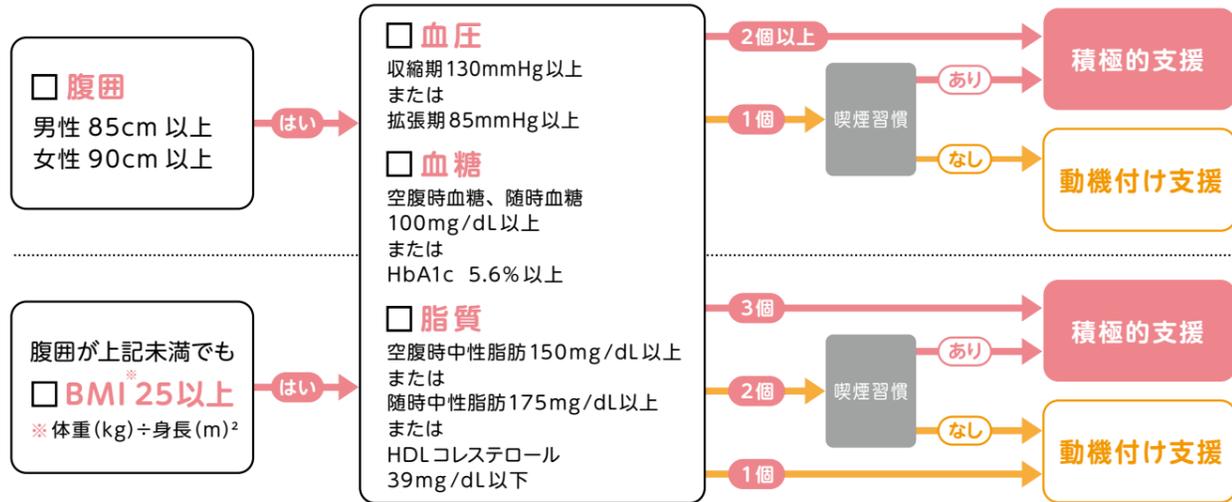
メタボとは内臓脂肪が蓄積し、検査数値が一定基準を超えている状態のことです。メタボリスクが高い状態を放置すると、生活習慣病となる危険性が高まります。症状が進行すれば、動脈硬化や心疾患など重症化へつながる恐れもありますので、日々の生活習慣を見直すためにも特定保健指導を受けることが大切です。

身につけた「よい生活習慣」は その後も継続させよう

動機付け支援では、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、動機付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。

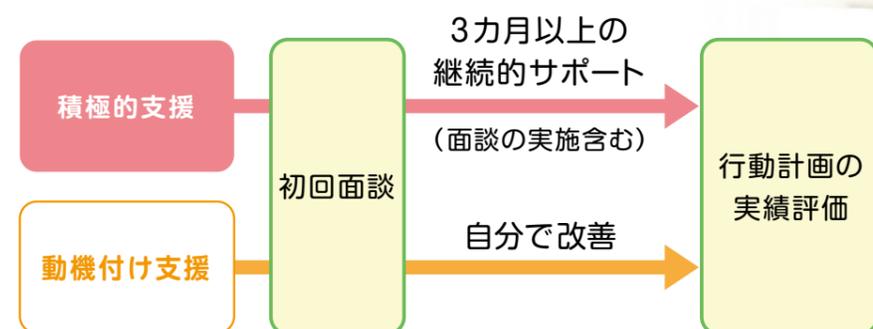
改善した生活習慣は、特定保健指導後も続けることが重要です。以前の生活習慣へと戻らないよう、健康維持に努めましょう。

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付け支援となります。

流れがわかる！ 特定保健指導の内容



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● 2024年8月10日(土)～2024年8月17日(土) 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。
 - ②4月30日(火)までに受付した申込書につきまして抽選を行い、結果は5月13日(月)に当選者へ発送いたします。
 - ③5月17日(金)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。

天城の里20 夏のお盆期間 抽選申込書

《期間 2024年8月10日(土)～8月17日(土)》

※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。
申込みでどちらか1泊のみ当選でも宿泊希望の場合は下の枠内に○印をご記入ください。

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	1泊 2泊	交通手段 (○で囲む)	どちらか1泊でも可			
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。天城名物「しし鍋」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) 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。						
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 ()				

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。
とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は20時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る前3時間」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。
また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日周リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。

Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。
とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。

夕食は20時までに食べ終えましょう

毎日難しいという方は、休日や残業がない日だけでもやってみてください

1回目：18時頃 2回目：21時頃

夕食が遅くなるときの分食例

おにぎり1~2個(鮭などたんぱく質の具) + ごはん少なめ + 焼き魚(または刺身) + 野菜たっぷりの汁物

Q... 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物がありますか？

A... 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。
食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味付けに活用するのがおすすめです。
おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和5年11月	サカイエンジニアリング株式会社 (関連会社)	土木建設機械の設計・製作・販売及び修理業務	港区
令和6年1月	ローツェ株式会社 株式会社サニックスエンジニアリング (関連会社)	電子機器(半導体関連製造装置)の部品の開発、 設計、製造、販売、保守管理 企業・法人向けの太陽光発電システム等の販売、 施工、メンテナンス	広島県福山市 福岡県福岡市
令和6年2月	株式会社ジャスト和歌山(関連会社)	建築物並びに土木等鋼構造物の調査診断及び検査の請負	和歌山県和歌山市
令和6年3月	日本ミック株式会社 マーキュリーエレベータ株式会社 (関連会社)	産業機械部品(建設、風水力、エレベーター、 環境装置、食品、航空宇宙産業、発電装置)の販売 エレベーター・エスカレーター等の保守管理	新宿区 鹿児島県鹿児島市

東京総合健保 テニスフェスタ2024

東振協では、「テニスフェスタ」を開催しています。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。



- 開催日
2024年5月19日(日)、6月2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：9:00~11:45 午後の部：13:00~15:45
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(経験者・初心者)
②ダブルスゲームクリニック(経験者のみ)
③親子でテニスレッスン(経験不問)
④グループテニスレッスン(経験不問)
- 参加料
1名(1組) 1,000円
ダブルスゲームクリニックはペアまたは個人参加で1名につき1,000円、親子でテニスレッスンは1組につき1,000円です。グループテニスレッスンは1組(4~6名)につき5,000円です。

- 参加資格
当健保組合の被保険者であること。
ダブルスゲームクリニック、グループテニスレッスンは被保険者本人と被扶養配偶者、親子でテニスレッスンは被保険者本人とその被扶養者(小学生)参加者多数の場合は抽選となります。
- 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
2024年4月15日(月)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
toshinkyu.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(toshinkyu.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!!

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6年度の○○○○は昨年度と同じ千分の88
- ②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○○○○の返却をお願いします。
- ③当健保組合では○○○○への健診補助金額も被保険者と同額となります。
- ④特定保健指導は健診結果の腹囲や血圧・血糖等の数字などから○○○○が高い方が選定されます。
- ⑤今号の表紙はブレイクダンスの○○○○○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、左記あてに送ってください。
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2-13-14
産業機械健康保険組合「懸賞クイズ」係

●締切り 5月10日(金)消印有効

- 前号(第202号)懸賞クイズ 答え
- ① 認定要件
 - ② 健診情報
 - ③ ワクチン接種
 - ④ 要治療
 - ⑤ 藤波朱理
- 当選者
応募総数249名
(宿泊招待券の応募99名、図書カードの応募134名、不正解16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)
(株)平山製作所 笹山 昭仁様
(株)海南 五十嵐美奈様
(株)パリスジャパン 武石 秀男様
(株)東伸 西村 建人様
ファイブントラロジスティクス(株) 高槻真由子様

公告

- 第2548号 5・11・1 事業所の編入について
- 第2549号 5・11・20 事業所の名称変更について
- 第2550号 5・11・20 大阪府東大阪市
- 第2551号 5・11・28 株式会社セキリティデザイン
- 第2552号 5・11・30 埼玉県さいたま市
- 第2553号 5・12・5 事業所の新編入について
- 第2554号 5・12・5 事業所の名称変更について
- 第2555号 5・12・5 事業所の名称変更について
- 第2556号 5・12・5 事業所の名称変更について
- 第2557号 5・12・6 事業所の名称変更について
- 第2558号 5・12・8 事業所の名称変更について
- 第2559号 5・12・13 組合会互選議員選挙立候補届出の公告
- 第2560号 5・12・13 組合会互選議員選挙無投票の公告
- 第2561号 5・12・18 組合会互選議員選挙立候補届出の公告
- 第2562号 5・12・18 組合会互選議員選挙無投票の公告
- 第2563号 5・12・19 理事選挙の公告
- 第2564号 5・12・21 理事選挙候補者届出の公告
- 第2565号 5・12・21 理事選挙無投票の公告
- 第2566号 5・12・22 理事選挙の公告
- 第2567号 5・12・27 事業所所在地変更について
- 第2568号 6・1・1 兵庫県尼崎市↓大阪府大阪市
- 第2569号 6・1・5 事業所所在地変更について
- 第2570号 6・1・12 事業所所在地変更について
- 第2571号 6・1・12 事業所の名称変更について
- 第2572号 6・1・18 事業所所在地変更について
- 第2573号 6・1・31 事業所所在地変更について
- 第2574号 6・2・1 事業所の編入について
- 第2575号 6・2・7 事業所所在地変更について
- 第2576号 6・2・14 事業所所在地変更について
- 第2577号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2578号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2579号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2580号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2581号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2582号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2583号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2584号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2585号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2586号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2587号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2588号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2589号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2590号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2591号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2592号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2593号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2594号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2595号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2596号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2597号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2598号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2599号 6・2・14 事業所の編入について
- 第2600号 6・2・14 事業所の編入について



◆今号の表紙◆
「ブレイクダンス」
Shigekix 選手

2002年大阪府大阪狭山市生まれの22歳。本名は半井重幸(なからい しげゆき)。7歳の時に、姉の影響でブレイクダンスを始める。小学生の時から国内外問わずさまざまな大会で優勝し、現在まで快進撃を続けている。2018年にブエノスアイレスユースオリンピックにて銅メダルを獲得後、2020年にJDSF第2回全日本ブレイクダンス選手権で優勝し、日本一に輝いた。さらに同年Red Bull BC One World Finalにて史上最年少で優勝し、世界一のブレイクダンサー(B-boy)の称号を得た。すでにブレイクダンスが初採用となる2024年パリオリンピック出場が内定しており、金メダル獲得に最も近いB-boyといわれている。

組合の現況

2月末現在

- 事業所数 1,156カ所
- 被保険者数 164,448人
- 平均標準報酬月額 382,766円
- 被扶養者数 104,873人