

2024 Summer No.234 Sangyo Kikai

健保だより

産業機械健康保険組合

- 令和5年度決算がまとまりました
- 「天城の里20」年末年始
抽選申込書
- 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

<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

境内にある
來宮稲荷社



樹齡2000年超、天然記念物の巨大な
「大楠」に出会える

熱海來宮神社

●所在地：静岡県熱海市西山町43-1



本殿



熱海 來宮神社は古くから来福・縁起の神として知られ、現在では全国に44カ所ある來宮神社の総社として多くの信仰を集めています。本殿の奥に超然とそびえ立つ巨大な御神木の楠が知られ、国の天然記念物に指定されています。指定当時の社名を冠して「阿豆佐和氣神社の大楠」と呼ばれています。

巨樹としては鹿児島県始良市蒲生町の「蒲生のクス」に次ぐ全国2位の大きさで、幹の周りが23.9m、樹高が20m、推定樹齡2000年超を誇ります。幹を1周すると寿命が1年延命し、心に願いを秘めながら1周すると願い事が叶うとされ、巨樹の生命力にあやかろうと各地から数多くの参拝者が訪れます。「大楠」は17～23時の間ライトアップされ、昼間とは違った幻想的な佇まいを見せてくれます。また、毎年7月14～16日には神社の例大祭が開催されます。

天然記念物の御神木「大楠」

「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

当健康保険組合保健事業課にて、利用日の6ヵ月前の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。

決算が
まとまりました

高齢者医療費に対する支援額がかさみ、
経常収支で▲26億円の赤字決算に。
高齢化が進むなか、健保財政は今後も厳しく

健

保組合の収入は、加入被保険者および被扶養者の医療費に使われるのが原則ですが、それだけではなく、年々増え続ける高齢者医療費の支援にも幅広く使われる決まりになっています。社会の高齢化に伴い、健保組合が負担する「高齢者医療費の支援額」は年々増え続け、全国の健保組合の財政を大きく圧迫しています。

こうした状況は当健保組合でも例外ではなく、令和

5年度は被保険者数の増加により、保険料を主体とする健保保険収入が前年度比で16億円の収入増となりましたが、後期高齢者支援金などの納付金が前年度比で36億円の支出増となり、収入増を大きく上回る結果となりました。

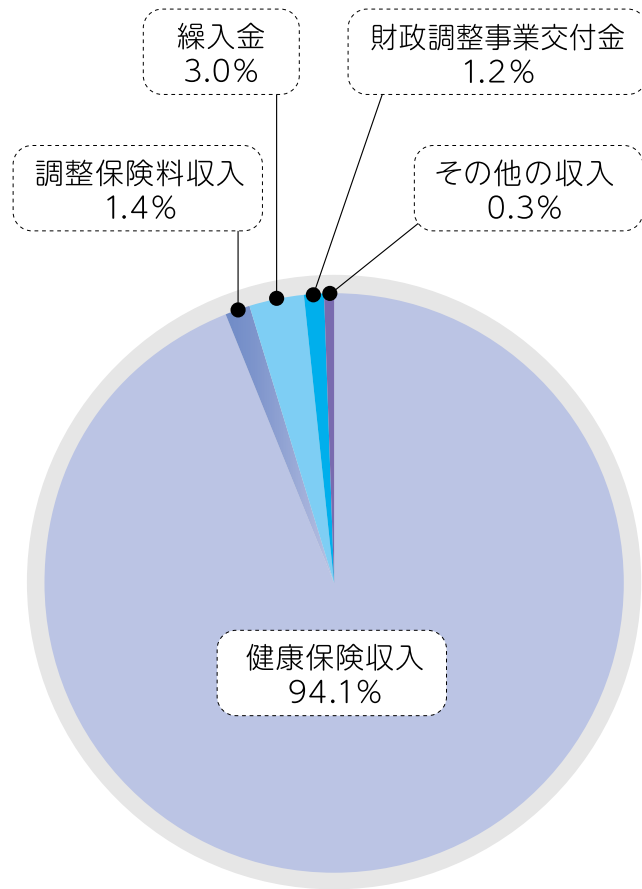
また、昨年5月には新型コロナウイルスが法律上、インフルエンザと同様の扱いとなったこともあり、コロナ禍でいったんは足が遠のく傾向にあった医療機関への受診が

徐々に回復し、減少傾向にあった医療費が増加に転じている点も見逃せません（当健保組合では前年度比で22億円の医療費等の支出増）。

以上の状況から、令和5年度の当健保組合決算は経常収支で▲26億円の赤字決算となりました。不足分は積立金を取り崩し、25億円を収入に繰り入れて収支の均衡を図る結果となりました。

当健保組合では比較的潤沢に積み上がった積立金を背景に、保険料率等、現在の水準の事業運営を当面維持できる見通しですが、進みゆく医療の高度化や社会の高齢化を考慮すれば、健保財政の動向は今後も全く予断を許しません。みなさまにおかれましては、こうした状況をご理解いただき、日々の健康管理に努められ、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

収入

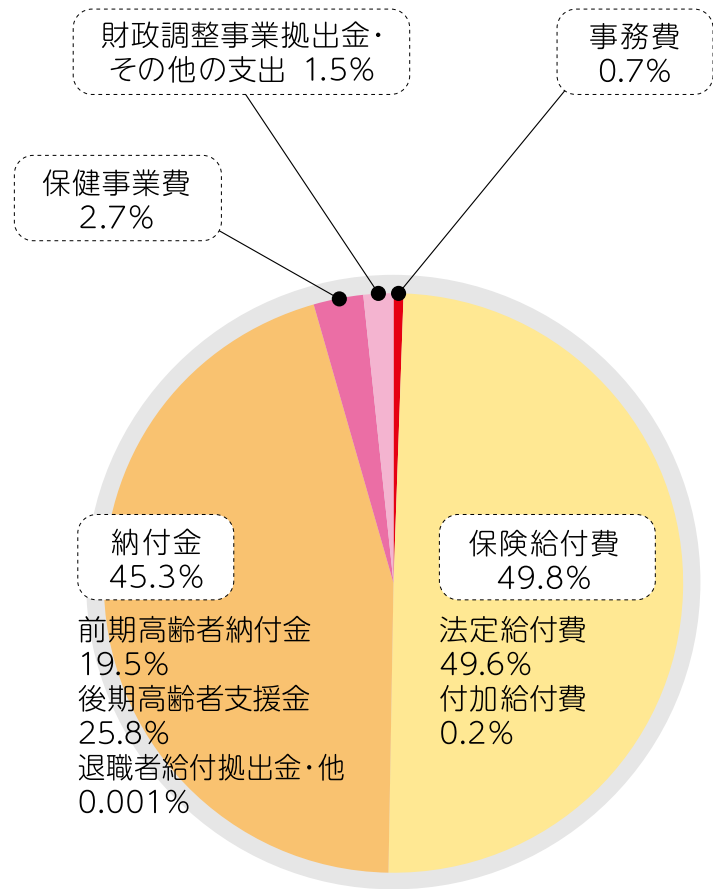


健康保険収入の16億円増などにより、経常収入合計は前年度比16億円増の785億円となりました。これに積立金からの繰入金25億円などをプラスし、令和5年度の収入合計は833億円となりました。

収入の
状況
経常収入額は
前年度比で16億円増

収入と支出の割合をみると

支出



高齢者医療への支援金（納付金）は前年度比で36億円の支出増、みなさまの医療費や各種給付金である保険給付費は22億円の支出増となり、経常支出合計は実に前年度比58億円増となる811億円、支出合計は823億円となりました。

支出の
状況
経常支出額は
前年度比で58億円増

介護
保険
国に納める
介護納付金は101億円

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おり、健康保険の保険料と同様に毎月の給料と賞与から差し引かれております。

令和5年度の介護保険収入は105億円、1人当たり12万3000円となりました。一方、支出は国に納める介護納付金が101億円、1人当たり11万9000円で、収支差引額は3億7000万円となりました。

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	78,340,458	476,263
調整保険料収入	1,174,963	7,143
繰入金	2,500,000	15,198
財政調整事業交付金	965,074	5,867
その他の収入	287,928	1,751
収入合計	83,268,423	506,222
経常収入合計	78,511,256	477,301

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	556,605	3,384
保険給付費	40,988,230	249,184
法定給付費	40,866,920	248,446
付加給付費	121,310	737
納付金	37,312,431	226,837
前期高齢者納付金	16,111,524	97,948
後期高齢者支援金	21,200,622	128,887
退職者給付拠出金・他	285	2
保健事業費	2,208,052	13,424
財政調整事業拠出金	1,174,119	7,138
その他の支出	71,408	434
支出合計	82,310,845	500,400
経常支出合計	81,132,116	493,234

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	10,492,731	123,059
雑収入	2,435	29
収入合計	10,495,166	123,087

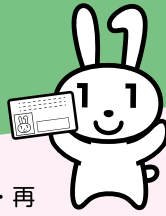
支出

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	10,125,135	118,748
介護保険料還付金	336	4
支出合計	10,125,471	118,752

健康保険証は、今年の12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は今年の12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※加入先健保組合等が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

- STEP 1 「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する
- STEP 2 「登録・ログイン」をタップする
- STEP 3 暗証番号を入力する
- STEP 4 スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする
- STEP 5 ログインが完了するとウェブサイトがひらく

● セブン銀行ATM

● 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力

マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間(先に有効期間が到来する場合は有効期間まで)使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

(資格確認書の交付対象者)

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合が交付します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

(資格確認書の有効期間) 5年以内で健保組合が設定します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構

★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



マイナンバーの提出にご協力ください!

お手持ちのマイナンバーカードを、健康保険証の利用登録が完了している「マイナ保険証」にするためには、当健保組合でみなさまのマイナンバーを把握しておかなくてはなりません。会社からマイナンバー提出のお願いがある場合は、適切にご対応願います。

初診料・再診料などが引き上げに

医療従事者の人材確保や労働環境整備を目指し、初診料や再診料などが引き上げられました。

医科	初診料	2,910円(+30円)
	再診料	750円(+20円)
	外来診療料 200床以上の医療機関の再診料	760円(+20円)
	入院料	50～1,040円の引き上げ
歯科	初診料	2,670円(+30円)
	再診料	580円(+20円)

※金額表示は窓口負担額ではなく、健保負担を含めた総額で表示しています。

なお、医療機関や薬局の賃上げの取り組み状況によっては、加算額がさらに高くなる場合があります。

マイナ保険証(左ページ参照)を使うと医療費が少し安くなる

オンライン資格確認の体制を整えた医療機関や調剤薬局が、患者の同意を得て健診結果や薬剤情報をオンラインで取得し、適切な診療や調剤に役立てた際の医療費加算(医療情報取得加算)については、マイナ保険証で受診した場合の支払いが、従来の保険証を使った場合よりも安く済みます。

医科 歯科	初診時	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円
	再診時 (3カ月に1回)	従来の保険証 20円 マイナ保険証 10円
調剤	6カ月に1回	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円

※金額表示は窓口負担額ではなく、健保負担を含めた総額で表示しています。

入院時の食事代(自己負担額)が引き上げに

入院時の食事代は長年据え置かれていましたが、近年、食材費などのコストが急騰しているため、入院時の食事代における自己負担額が引き上げられました。

入院時の食事代
における自己負担額

1食あたり 490円(+30円)

6月から

医療費が
改定されました

去る6月から医療費(診療報酬)が改定されました。今回の改定では、医療従事者の人材確保や労働環境の整備、医療のデジタル化の推進など多岐にわたる内容が盛り込まれていますが、特に私たちにとって身近で関心の高い改定内容について、その概要をお知らせします。

3つのコースから選べる！

当健保組合の特定保健指導は、専門業者と提携のうえ以下の3つのコースを設定し、好きなコースをお選びいただける仕組みになっています。特定保健指導のご

案内をお送りする際に各コースの詳しいご案内を同封いたしますので、よくお読みいただき、ご自分に合ったコースを調査票にご記入してお申し込みください。

SOMPO ヘルスサポート コース



貴方が主役！ SOMPOヘルスサポートの特定保健指導プログラムです。経験豊富な健康相談員が直接サポートします。業界シェアNo.1の安心感！ 面談はテレビ電話と対面から、フォローはICTメールと電話から選択可能！

フィッツプラス コース



食事制限や激しい運動のない、食生活を正すことで痩せるプログラムです。健康レシピの配信、一部のコースには、食事写真へのアドバイスあり！ 栄養士が専属のトレーナーとなり、無理のない減量プランをご提案します！

ニッセイコム コース



ダイエットツールである「はらすまダイエット」を提供します。実施期間中にメタボから脱却する生活習慣を身につけていただくため、100kcalカードをご用意し、楽しく無理なく生活習慣を変えていくプログラムです！

費用は？ 期間は？ 受けられる場所は？

特定保健指導を受けるための費用はかかりません。保健師や管理栄養士などの専門家から、生活改善のためのサポートを無料で受けることができます。

指導期間は「動機付け支援」で3ヵ月程度、「積極的支援」で3～6ヵ月程度（コースにより異なる）となります。

初回面談は直接面談のみならず、勤務先等でのテレビ電話もお選びいただけます。アフターフォローにつきましても、テレビ電話や通常の電話、メールサポートなど、ご都合に合わせてさまざまなバリエーションからご選択いただくことができます。

特定保健指導、 健康を取り戻すための 大チャンスです！

健診の結果、メタボリックシンドローム（※以下、メタボ）のリスクに応じ、

健保組合から「特定保健指導のご案内」が届くことがあります。

自分一人だけでは難しい生活習慣の改善を、保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれる

特定保健指導は、メタボを解消して健康を取り戻すための大きなチャンスです。

特定保健指導の案内がきたら、面倒がらずに積極的に参加して、

ご自身の健康づくりにしっかりお役立てください。

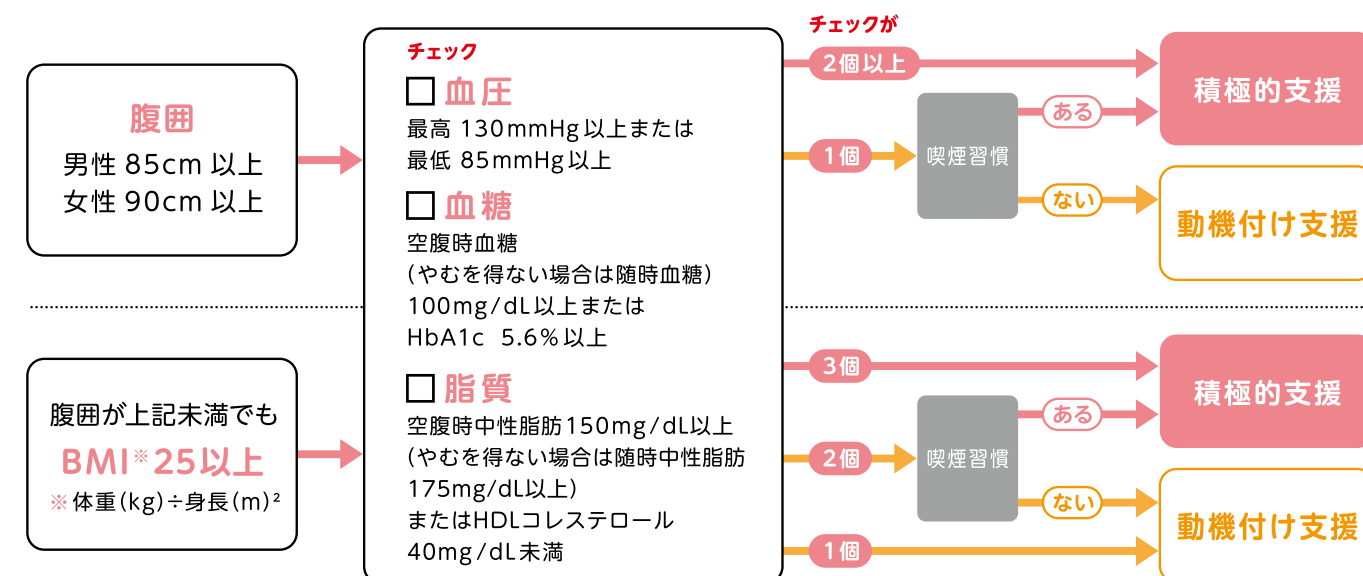
※メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満（腹囲にて計測）に脂質・血糖・血圧のうち2つ以上が基準値から外れ、心臓病や脳卒中などになりやすい状態を指します。運動不足や食べすぎなどの積み重ねが原因である場合が多く、生活習慣の改善によりメタボを解消すれば、将来的に重篤な病気を予防することにつながります。

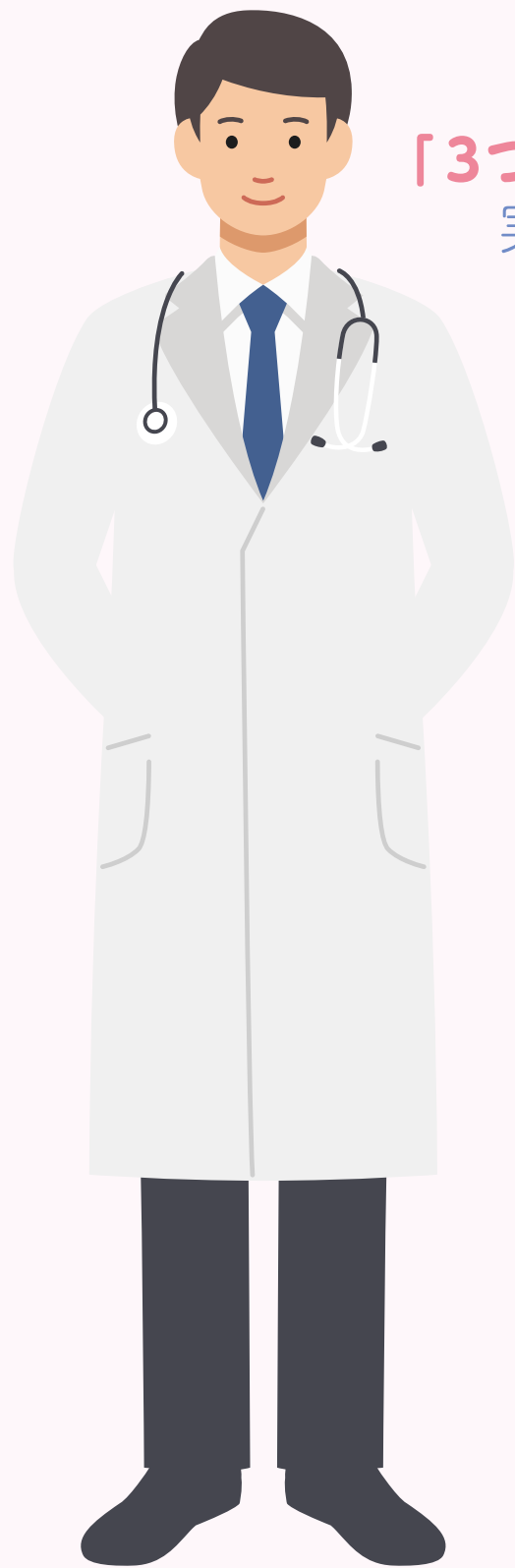
特定保健指導の対象者はどう決まる？

健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目し、それぞれのリスクの度合いに応じて、軽めのリ

スクに対する「動機付け支援」か、重めのリスクに対する「積極的支援」の、いずれかの特定保健指導を受けることになります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、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。



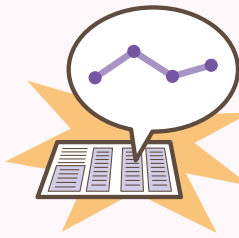
健診を「受けるだけ」では意味なし。 結果を活かす「3つのポイント」の 実行こそが大事

単に受けるだけでは意味がなく、結果をその後の生活や、健康の維持管理に活かしてこそ！の健診です。健診結果を活かすための「3つのポイント」を紹介します。

POINT ①

健診は毎年受けて、 健診結果は必ず保管

保管専用のバインダーを利用すると、経年変化を確認しやすくなります。ちょっとハイグレードなバインダーをチョイスすると、その後の保管のモチベーションも上がります。



POINT ②

数値の「経年変化」を 必ず確認

その年の結果だけで一喜一憂することにはあまり意味はありません。経年で正常な検査数値が続いていたとしても、その数値が少しずつでも悪化しているとしたら、その検査項目に関する生活習慣は、その後の健康維持のために改善が必要であると考えましょう。

POINT ③

「要再検査」 「要治療」には しっかり対応

「要再検査」「要治療」などの記載があったら、健診の担当医や健診機関の指示をよく聞いて、きちんと確実に対応しましょう。「今、特段の症状がないから……」と放置すると、その後、取り返しのつかない結果を招く可能性もあります。



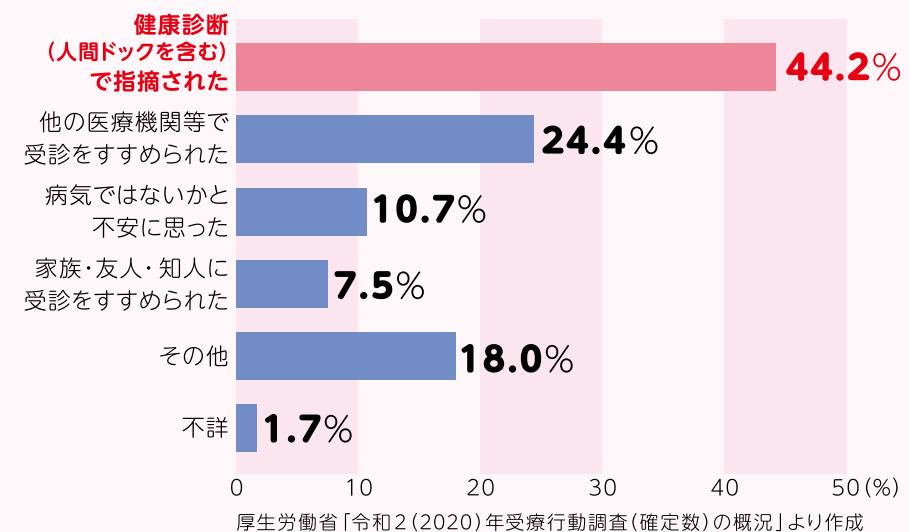
「病院にかかったきっかけは健診」と答えた人多数。
無症状の奥に潜む「病気」を健診ならキャッチできる！

健康状態が悪化したとき、
必ずしも最初から自覚症状があるとは限りません。
自覚症状のない早期の段階で病気を見つけ出すには、
なんといっても健診が有効です。
国の調査によると、多くの人が
「健診をきっかけに医療機関を受診した」と回答しています。

自分で気づかない病気で 病院にかかるきっかけとは？

医療機関の受診に関する国の調査において、自覚症状がない人が医療機関にかかった理由としてもっとも多かったのは「健康診断や人間ドックで指摘された」で、全体の半数近くにのぼりました（44.2%）。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

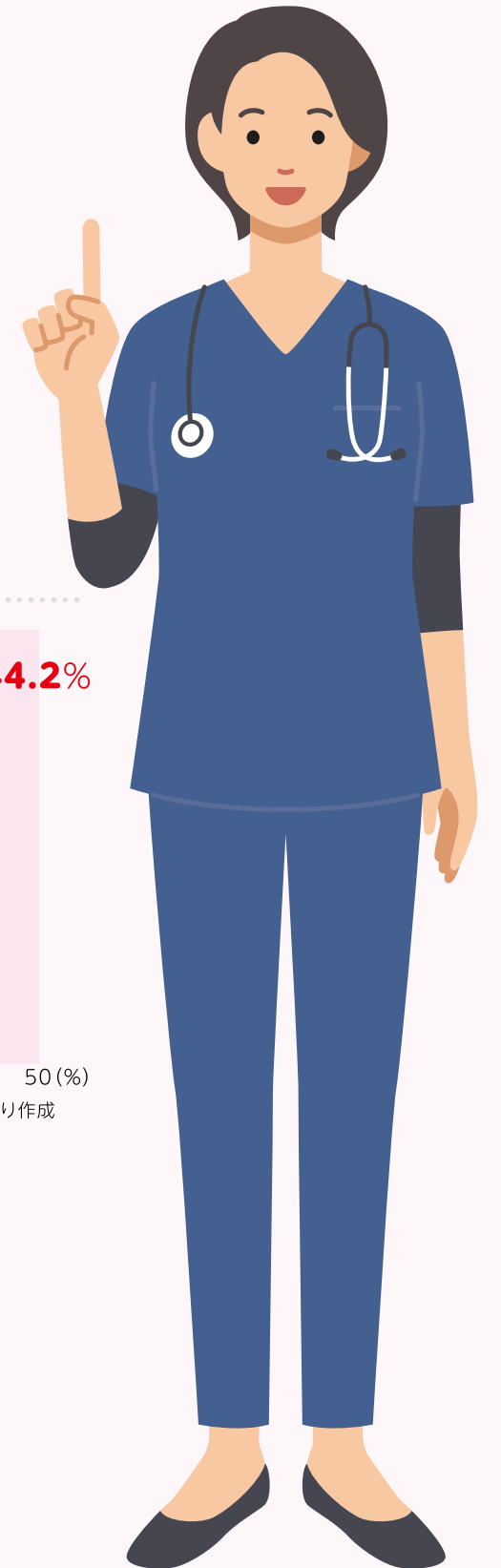
自覚症状がなかった患者が 受診した理由（複数回答）



通院中でも 「健診免除」にはならない

ところで、「病気で通院のたびに検査をしているから、健診は受けてなくて大丈夫」と思っていないですか？ 治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している病気が隠れているかもしれず、それを見つけるために健診を受ける必要があります。

通院をしていても年に一度は必ず健診を受け、全身の健康状態をきちんとチェックしましょう。健診結果が届いたら主治医に結果を見せれば、今、通院中の病気の治療にも役立ててことができます。



2024年度からの 特定健診検査項目 の見直し

①「随時中性脂肪」の判定値を追加

本来空腹時に測定する中性脂肪値については、やむを得ず空腹時以外の測定となった場合の「随時中性脂肪」（保健指導判定値 $\geq 175\text{mg/dL}$ ）が追加されました（6ページ「特定保健指導の対象者はどう決まる？」もご参照ください）。

②喫煙・飲酒の質問に対する選択肢を細分化

質問票における喫煙や飲酒の習慣に関する項目について、より適切な指導のため質問に対する選択肢が細分化されました。

- コース距離：11.3km
- 歩行時間：4時間

- 1 八幡山駅
↓1.8km
- 2 宗源寺
↓0.1km
- 3 覚蔵寺
↓1.7km
- 4 玉川上水第三公園
↓1.0km
- 5 大原稲荷神社
↓1.3km
- 6 玉川上水緑道
↓2.4km
- 7 東京オペラシティ
↓1.6km
- 8 新宿中央公園
↓0.5km
- 9 東京都庁舎
↓0.9km
- 10 新宿駅



9 東京都庁舎

1991年3月に落成式が行われ、同年4月1日より丸の内の旧庁舎から業務を移転した。パブル景気の最中に計画されたため、「パベルの塔」ならぬ「パブルの塔」と揶揄されたりもしたが、現在は東京の観光名所の一つとして、第一本庁舎45階（地上202m）の展望室を訪れる観光客が絶えない。

8 新宿中央公園

1968年に淀橋浄水場跡に造成された、東京の区立公園では最大の公園。西新宿の高層ビル群に囲まれた、緑豊かな都会の広大なオアシスとなっている。夏季に開設される小学校低学年向けの水遊び場「ジャブジャブ池」をはじめ、フットサルコート、バスケットゴールやランニング用トラックを設置した多目的運動広場、カフェやレストランの入る「シュクノバ」がある。



7 東京オペラシティ

「新国立劇場」および、民間の超高層ビル「東京オペラシティビル（東京オペラシティタワー）」で構成される複合文化施設。ビル内には文化施設とオフィスのほか、飲食店・物販・サービスなど50を超える店舗がテナントとして入っている。



6 玉川上水緑道

京王線代田橋駅付近の甲州街道から始まり、途中、環七通りの下をくぐり、世田谷区大原1丁目の渋谷区境まで続く約500mの遊歩道。



10 新宿駅

東京の副都心・新宿に位置するターミナル駅。JR東日本・京王電鉄・小田急電鉄・東京メトロ・東京都交通局など5社の12路線が乗り入れる。1日あたりの平均乗降者数は約270万人といわれ、駅利用者数としては世界最多としてギネス世界記録認定されている（2022年）。

1 八幡山駅

杉並区上高井戸にある京王線の駅。杉並区最南端の駅だが、構内の一部は世田谷区に跨がっている。東隣の上北沢駅とは600m、西隣の芦花公園駅とは700mしか離れておらず、駅ホームの東端からは上北沢駅のホームが見える。



3 覚蔵寺

宗源寺の東隣にある日蓮宗の寺院で、境内に日蓮作と伝えられる鬼子母神像を祀っている。この鬼子母神は文永8年、日蓮が「龍ノ口法難」により刑場まで引き回されている途中、信者の老女から「ごまのぼた餅」の供養を受けた礼として老女に渡したものとされる。

5 大原稲荷神社

祭神は倉稲魂命。元禄年間以前の創建と考えられている。例祭日は9月第2日曜日。境内にある末社、代田橋大鳥社の西の市（11月開催）は京王沿線では有名で、多くの人で賑わう。



快汗ウォーキングコース

八幡山駅から新宿駅まで
甲州街道周辺の見どころを
巡りながら歩く半日コース



笹塚駅の北側、甲州街道沿いにある笹塚跡の碑。笹塚の地名のもとになった。



2 宗源寺

杉並区下高井戸にある日蓮宗の寺院。慶長年間、光伯院日善によって開山された。境内には不動堂があり俗称「高井堂」と呼ばれていたが、これを「高井戸」の地名の起源とする説もある。

4 玉川上水第三公園

玉川上水は徳川四代将軍家綱の頃、江戸幕府の命を受けた玉川兄弟により、江戸の町に飲料水を供給するために作られた上水路。現在は水路の一部が暗渠（地下に設けた水路）となっており、この公園はその暗渠の上に作られている。



今年も少しでも多くの方に
利用していただくために、
年末年始の抽選申し込みは
1泊限りとさせていただきます。
皆様のご理解、
ご協力をお願いします。

「天城の里20」の年末年始の 利用は抽選専用の申込用紙で

●抽選対象期間● 令和6年12月28日(土)～令和7年1月4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。
- ② 9月30日(月)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(月)に郵送でお知らせいたします。
- ③ 10月11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。

キ リ ト リ

天城の里20 年末年始 抽選申込書

抽選対象期間 令和6年12月28日(土)～令和7年1月4日(土) 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	()	FAX	()								
	携帯	()										
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					

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

届け出は
5日以内に!

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、
下記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、
会社の担当者を通じてすみやかに健保組合へ届け出てください。

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

パートやアルバイトなどの 年収が基準額を超えたとき

◆被扶養者の収入基準◆

被保険者と
同居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満。

被保険者と
別居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者からの援助額を下回っている。

別居したとき

- 同居していなければ被扶養者になれない親族(*)が別居した
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがない
- *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

今年の
10月から

短時間労働者(パート・アルバイト等)の 社会保険の加入条件が変わります

パートやアルバイトなどで働いている短時間労働者の健康保険・厚生年金保険の加入条件が、今年の10月から変わります。現在、被扶養者となっているご家族が認定基準の範囲内でお仕事をされていても、今年の10月以降、右記の条件に該当する場合は、ご家族の勤務先の企業が加入する社会保険(健康保険・厚生年金保険)の被保険者になる場合があります。その場合は、**当健保組合の被扶養者から扶養除外の手続きが必要**となりますのでご注意ください。

●被保険者になるとどうなる?

被保険者になると新たに保険料負担が発生しますが、将来の年金額がアップしたり、被保険者のみが受けられる健康保険給付を受給できるようになるなど、保障内容が充実します。

短時間労働者(パート・アルバイト等)が 被保険者となる条件

- ☐ 従業員数51人以上の企業に勤務
- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 所定内賃金が月額8万8,000円以上
- ☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 学生ではない

今年の10月以降、ご家族が被保険者に該当するかどうか、あるいは上記の条件について詳しく知りたい場合は、ご家族の勤務先にお問い合わせください。

Q

5年前に富士登山した際、高山病に。今後、高い山への挑戦はあきらめるべき？

45歳 男性。5年前に富士登山をした際、頂上へ向かうにつれ頭痛や吐きけに襲われました。無事に登頂はしたものの、それ以来高山病が怖くて登山を躊躇してしまいます。今後、高い山への挑戦はあきらめるしかないでしょうか。（山梨県 T）

A

過去に高山病を経験した山でも、予防薬を服用し、前日からよく準備をすることで再発のリスクは下がる

標高が高い場所は気圧が下がり、標高が上がるほど空気中の酸素は薄くなります。低地から高地へ短時間で登ると血液の酸素量の低下に体が順応できず、高地に着いて6時間後から頭痛や吐きけ、疲労感、めまいを感じる状態が急性高山病です。富士山頂など標高3500m以上ではおよそ4人に1人が高山病になるとの統計があり、メキシコやボリビアなど海外の高地に飛行機で渡航する人もしばしば経験します。

過去に高山病を経験した人は再発しやすい傾向がありますが、対策をとれば再発のリスクを下げることは可能です。前夜の飲酒は控え、十分な睡眠をとります。ただし、ふだん睡眠薬を服用している人は可能であれば控えましょう。当日は荷物を軽くして防寒対策を施し、食事と水分をしっかりとって、自分のペースで

ゆっくり登ります。頭痛もちの人は、のみ慣れた鎮痛薬を持参します。

行程にゆとりがあるのであれば、高度が10000～15000m上がるごとに1泊することをおすすめします。さらに、アセタゾラミドという予防薬を服用すると、再発の危険性をより減らすことができますので、トラベルクリニックで相談してください。高山病予防を目的とする処方保険適用外のため、自費診療となります。

一日で高度2500m以上登るなど、左記に該当する人は予防薬の服用をおすすめします。また、50歳未満、女性、肥満、片頭痛もちの人は、高山病になる危険性が若干高いとされています。心配であれば、トラベルクリニックに相談しましょう。心臓や肺の病気・貧血など、現在治療中の病気がある人は事前にかかりつけ

医に相談してください。

高山病予防薬の使用が推奨される人

高山病予防薬アセタゾラミドは、おもにトラベルクリニックで処方してもらえます。以下の条件に当てはまる人は、服用が推奨される。

- 以前に高山病を発症した経験がある場合
- 1日で高度2,500m以上登る場合
- 3,000m以上の高地で、1日に高度500m以上登る場合
(ただし、妊婦・授乳中の女性・小児は原則として服用を避ける)

●服用方法（アセタゾラミド250mgの場合）
高地に到着する前日から到着3日後までの4日間、1/2錠（125mg）を朝と夕の1日2回服用する。

もし現地で高山病の症状を感じたら、安静にして頭痛薬やアセタゾラミド1回分を服用したり、携帯酸素を吸入するなどして30分間様子をみまします。それでも症状が治らない、またはいったん治っても再発する場合は、我慢していると重症化する危険性があります。高度を下げることは、唯一かつ確実な対処法ですので、速やかに低地へと下りましょう。

回答者 ▼ サルスクリニク有明（東京都）院長 本郷 洋一郎

Q

できるだけ体への負担が少ない方法で、胃カメラの検査をしたい。どんな方法がある？

40歳、女性。先日健康診断を受けた際、胃のバリウム検査で再検査になりました。念のため胃カメラの検査をしたほうがよいといわれましたが、体への負担の少ない方法を選びたいです。どんな種類があるのでしょうか。（奈良県 T）

A

経口検査、経鼻検査、鎮静下検査、それぞれにメリット・デメリットがある。医療機関と相談しながら自分に合った選択を

上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）は、咽喉頭（のど）、食道、胃、十二指腸にできる病気（炎症や潰瘍、腫瘍など）を見つけて詳細な観察をしたり、組織を採取したりすることで診断をつけて、治療に結びつけるための検査です。出血性病変や胃アニサキス症の治療を行ったり、早期のがんであれば切除を行ったりもします。検査は通常5分ほどで終了しますが、組織を採るような精密検査を行う場合や治療を行う場合は、それに応じて少し時間が長くなります。

胃カメラには①経口検査（内視鏡を口から入れる）、②経鼻検査（鼻から）、③鎮静下検査（眠っている間に経口で）の3つがあります。

①の経口検査は検査時間が短く、画像も高画質なため、より精密な拡大内視鏡検査が可能です。治療ができるといふメリットもあります。ただし、嘔吐反射が強いので「オエッ」となりやすい人にはあまりおすすめできません。②の経鼻検査は嘔吐反射が少なく、会話をしながら検査できるのが特徴です。ただし鼻に痛みがあったり鼻出血することがあり、鼻腔が狭い人はカメラが通らないことがあります。③の鎮静下検査は眠っている間にできるため苦痛が少なく、嘔吐反射も比較的少なくなるため、精密検査の場合にはより正確な検査が可能です。ただし、薬の効果が弱まるまで数十分から1時間ほど病院で休む必要があり、検査日は車の運転が禁止されています。また、お酒や睡眠薬を常用している人には、点滴による鎮静剤の効果が得られないこともあります。

体への負担を考えると、鎮静下検査は薬に検査を受けられる有用な方法ではありますが、鎮静効果が強く出すぎてしまい、呼吸が止まることで死に至る偶発症がおこることがあります（国内の

胃カメラの種類と特徴

経口検査	高画像。慢性胃炎の経過観察や精密検査ではこちらを推奨。 注意 鎮静薬を使用した場合、まれに副作用がおこることがある。
経鼻検査	細いカメラのため経口検査より画質は劣るが、通常検査では全く問題ない。 注意 ●鼻の痛み、鼻血が出ることがある。 ●鼻腔が狭いと検査できない場合がある。

※鎮静下検査は一般に経口検査で行われる。

全国調査報告での死亡率は0・000013%。また、医療機関によつては経鼻内視鏡検査・鎮静下内視鏡検査・拡大内視鏡検査の対応をしていないところもあります。それぞれの特徴を踏まえたうえで、なるべく快適に検査を受けられるよう、医療機関と相談しながら選択するようにしましょう。

回答者 ▼ 浜野胃腸科外科病院（千葉県）副院長 濱野 徹也

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、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

リソル生命の森

都心から75分の温泉グランピングリゾート



Inclusive Experience <インクルーシブエクスペリエンス>

滞在期間中、ロングジップスライドやミニゴルフをはじめとする森のアクティビティ、スパやサウナ、「メディカルトレーニングセンター（MTC）」のインドアスポーツを好きな時間に自由に体験できます。天候に左右されない屋内で、雨の日でも予定を変更することなくスポーツを1日中楽しめます。



スタンダードBBQプラン【ログコテージ】

【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 21,850円～
こども 17,480円～
幼児 15,295円～

夕食：スタンダードBBQ
朝食：モーニングBOX
運動：インクルーシブエクスペリエンス (Sport & Do)
プール：ラク・レマンプール (*7/13～9/16限定)

DearWan
SpaGardenは
こちら→



お得な
宿泊情報は
こちら→



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

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

法人会員制倶楽部

ラフォーレ倶楽部からのご案内

外資系ブランド「マリオットホテル」を含むホテル、ゴルフ場を
お得な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。)

富士マリオットホテル山中湖



地元食材を盛り込んだメニューをご用意!

Basic Stay ～Semi Buffet Dinner～〈1泊2食〉

夕食はお魚・お肉からお選びいただけるグリル料理をメインに、地元食材を使用したその日の1品などをお楽しみいただけます。朝食はビュッフェ形式で、お好みの卵料理を出来立てでお届けいたします。

期 間 ～2025/3/31泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 21,300～29,300円 (一般料金: 31,324～72,343円)



大浴場

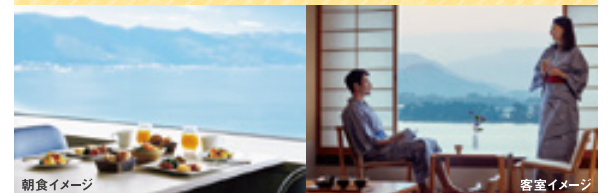


フォレストアドベンチャー・フジ(ホテルより車で約30分)

富士マリオットホテル山中湖
山梨県南都留郡山中湖村平野1256-1
☎0555-65-6711 ご予約はこちら→
[車] 東富士五湖道路・山中湖ICより約10km
[高速バス] 新宿発中央高速バスにて山中湖ターミナル下車、送迎バス約15分(要予約)



琵琶湖マリオットホテル



夏も気軽に、マリオットステイ!

Basic Stay〈1泊朝食〉

プラネタリアムやアクティビティ情報は
ホテルWEBサイトより
ご確認ください。

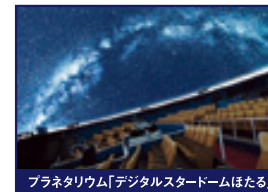
ホテルに併設の本格プラネタリアムでは、お子様がお楽しみいただけるプログラムをご用意しております。またホテル前の琵琶湖では、人気のアクティビティ「カヤック」や「SUP」などもご体験いただけます。

期 間 ～2025/3/31泊

会員料金 2～4名様1室利用時/1名様あたり

大人 11,500～22,500円 (一般料金: 12,797～66,212円)

お子様 9,500～20,500円



プラネタリアム「デジタルスタadiumほたる」



びわ湖バレイ(ホテルより車で約30分)

琵琶湖マリオットホテル
滋賀県守山市今浜町十軒家2876
☎077-585-6300 ご予約はこちら→
[車] 名神高速・栗東ICより約15km
[電車] JR湖西線・堅田駅より送迎バス約15分



佐久平ハイウェイオアシスパラダ

PARADA 上国最長自動車道 佐久平スマートに直通!

サマーリフト・スーパースライダー キッズランド 国内最大級 LET'S TRY! 巨大ドラゴン

カブトムシドーム アスレチック

PARADA Attractions

パラダ1日満喫パック 有効期限 2024.11/4迄(土日祝営業)

★リフト・スライダー・乗り物 18分 + パーカフェお食事 1,000円 + おまけの湯 入浴無料

大人 ¥5,700 → ¥4,900 小人 ¥5,300 → ¥4,200

TEL.0267-67-8100

HTTPS://WWW.SAKU-PARADA.JP/

〒385-0003 長野県佐久市下平尾 2681

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。

会員限定
プラン

期 間 ～2025/3/31の日曜～金曜泊 ※トップシーズンなど除外日あり

対象ホテル 富士山中湖・軽井沢・伊豆修善寺・琵琶湖・南紀白浜・那須・伊東・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

24,000円～

4名様1室利用時/
1名様あたり

18,800円～

お問合わせ 森トラスト・ホテルズ&リゾート(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、デジ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。※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やbuffetの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。※画像はイメージです。※2024年5月時点の情報です。

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

