

2025 Winter No.236 Sangyo Kikai

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

健保だより

産業機械健康保険組合

- 令和7年 新年のご挨拶
- 被扶養者資格の再確認をしています
- 日ごろの行動と予防接種でインフルエンザを防ごう
- 「資格情報のお知らせ」のご確認にご協力ください!
- 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

写真:東京スポーツ/アフロ

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

電車ならストレスなく
移動できます



「河津桜まつり」で 早咲きの桜を満喫しよう!

河津川沿いには約850本もの桜が、町全体では約8,000本の桜が咲いています。河津桜まつり期間中は多くの露店が出店し、様々なイベントが行われます。「桜ライトアップ」(写真下)はロマンティックな雰囲気が格別です。

2025
2/1(土)▶2/28(金)

桜ライトアップ 18:00~21:00

主催:河津桜まつり実行委員会

河津桜開花情報テレホンサービス

TEL 0558-34-1560 (1~2月)

<https://kawazusakura.jp/>

問い合わせ

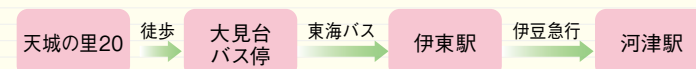
TEL 0558-32-0290



河津桜まつり開催期間中は周辺が混雑します。「天城の里20」から現地までの移動は公共交通機関の利用がおすすめ!

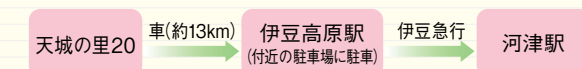
①「天城の里20」からすべて 公共交通機関で移動する場合

大見台バス停から伊東駅行のバスは本数が少ないため、事前に確認しておきましょう。



②「天城の里20」から伊豆高原まで車で移動し、 その後は電車で移動する場合

車移動の場合は伊豆高原駅近くの駐車場に止め、伊豆高原からは伊豆急行利用での移動がベターです。



「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

当健保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、事前に当健保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。

新たな希望に満ちた
一年となりますよう、
お祈り申し上げます



理事長
和田 正

あけましておめでとございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、
健やかに新年を迎えられたことと心より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対し、多大な
ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年は、元日に能登半島において大規模な震災が発生し
ました。被災された方々に改めてお見舞い申し上げますと

て新しい年に向かわねばならないといえるでしょう。

本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高
齢者となる「2025年問題」に直面します。高齢者の医
療費を現役世代が負担する納付金の増加によって財政への
影響が懸念されますが、当健保組合といたしましては、み
なさまが心身ともに健やかな毎日を送れるよう、各種保健
事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、

もに、一日も早い復興をお祈りいたします。また、収束の
目途が立ったかにみえた新型コロナウイルスはもとより、
インフルエンザなどさまざまな感染症が季節を問わず流行
したこともあり、感染症予防の重要性を再認識させられた
一年でありました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢においては、昨年12
月2日には従来の健康保険証が新たに発行されなくなり、
マイナンバーカードに一体化されるという大きな節目を迎
えました。マイナ保険証を用いたオンライン資格確認は、
昨年の診療報酬改定やいわゆる「骨太の方針2024」な
どで示された医療DXの推進の基本となるものであり、質
の高い医療等を効率よく提供する「全国医療情報プラット
フォーム」の構築、ひいては全世代型社会保障の構築に向
け、一歩前進したといえます。

しかしながら、少子高齢社会における医療・介護の提供
体制の確保や、社会全体で子育てを支える「子ども・子育
て支援金制度」の創設、さらなる医療DXの推進など、依
然として多くの課題が残っています。健康保険組合のみな
らず、当事者全体が課題解決に向け、今一度気を引き締め

健康診断の受診やジェネリック医薬品、リフィル処方箋の
ご利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願い
申し上げます。

結びに、2025年がみなさまにとって新たな希望に満
ちた一年となりますよう心よりお祈り申し上げますととも
に、本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願いい
申し上げます。

現役世代を守るための 改革断行を！

健康保険組合連合会は去る10月24日、東京国際フォー
ラム（東京都千代田区）にて「現役世代を守るための改革
断行を！2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度
に」をテーマに、令和6年度健康保険組合全国大会を開催
しました。全国の健康保険組合関係者約1,200名が来場
し、ウェブ配信でも2,000名以上が視聴しました。



採択された4つの大会スローガンは以下のとおりです。

皆保険を全世代で支える 持続可能な制度の実現

存続の危機に直面している皆保険制度を全世代で支え
る仕組みに改革するため、前期高齢者の年齢を70歳以上
に引き上げることや、74歳までの窓口負担を原則3割にする
などの制度改革を実行すべき。

医療の効率化に資する 医療DXの推進

マイナ保険証のメリットを国民が実感していくために
は、国が責任をもって「全国医療情報プラットフォーム」を
構築し、電子処方箋の普及や電子カルテ情報の標準化など
を着実に進めていくことが必要。

安全・安心で効果的・効率的な 医療提供体制の構築

来年度から始まる「かかりつけ医機能報告制度」を国はし
っかりと軌道にのせ、国民にとって分かりやすく、安全・安心
で効果的な医療提供体制を構築していかなければならない。

健康寿命の延伸につなげる 健康保険組合の役割強化

第3次の「健康日本21」がスタートし、健康保険組合は
第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導
にも注力し、医療DXを活用しながらこれまで以上に保険
者としての役割を強化し、先駆的な取り組みを実施すべき。

日ごろの行動と予防接種で インフルエンザを防ごう

冬になると流行するインフルエンザ。高熱や関節痛を伴うなど、激しい症状が特徴です。
日ごろから予防を心がけ、今からでもしっかりと予防接種を受けておきましょう。

日ごろの行動

こんな場所で
うつりそう。



オフィスで
おにぎりを
食べる手

飛沫感染

満員電車や学校、
繁華街など

接触感染

電車やバスのつり革、
スイッチなど



つり革にも
ウイルスが
いっぱい

オフィスの
スイッチ等

満員電車でくしゃみ

予防
には…



正しい手洗い



湿度50~60%
オフィスで
適切な湿度



十分な休養と
栄養バランス



人混みなどへの
外出を避ける

予防接種を受けましょう

インフルエンザ予防接種をすれば、絶対インフルエンザにかからない、というものではありませんが、発熱やのどの痛み等の発病の予防や、発病しても重症化や死亡を予防する一定の効果があります。

また流行するインフルエンザウイルスは毎年変わります。昨シーズンに予防接種を受けた方も、改めて今シーズンの予防接種を受けましょう。

当健保組合のみなさまは、お得な料金でインフルエンザ予防接種が受けられます。詳しくは当健保組合ホームページ「ニュースとお知らせ」に掲載中の「インフルエンザ予防接種のご案内」をご覧ください。

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

重症化する
危険性が高い人は
特に予防接種が
すすめられます

幼児



高齢者



妊娠中の女性



喘息



慢性閉塞性肺疾患
(COPD)



糖尿病など
代謝性疾患



慢性心疾患



…などの持病のある人

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

書類をご提出いただいた結果、被扶養者の認定要件を満たしていないと判断された場合や、書類の提出がなく生計維持関係等が確認できない場合は、被扶養者資格がなくなります。また、被扶養者に認定されていた方が就職や結婚などをした場合は、すみやかに被扶養者から除く「扶養除外」の手続きをお願いします。

被扶養者は
家族の方が誰でもなれる
わけではありません

被扶養者は、家族の方なら誰でもなれるわけではありません。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。なお、健康保険被扶養者の認定基準は、税法上の扶養家族の認定基準とは異なります。

こんな場合は被扶養者に認定できません
保険証を添えてすみやかに手続きを!

被扶養者に認定されている方が下記に該当する場合は、扶養除外の手続きが必要となります。
保険証を添えてすみやかに手続きをお願いします（会社の担当者へお申し出ください）。

- 1 就職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 同居が条件の方が別居になった場合(義父、義母など)
- 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 収入の認定基準を上回る場合(下記参照)

●収入の認定基準(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。

●収入の認定基準(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により130万円未満と確認できた場合、被扶養者認定されるケースがあります。

当健保組合のムダな財政負担を減らすためにも、扶養除外の手続きをお忘れなく!

健康保険組合は高齢者医療に対する支援金・納付金（※）の多額な負担を余儀なくされ、厳しい財政運営を強いられています。当健保組合では被扶養者を含め加入者1人あたり年間約14万円を負担する仕組みになっており、扶養除外の届出の

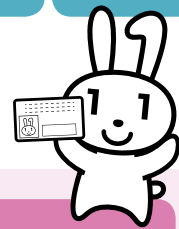
遅れや、漏れがあった場合、本来は負担する必要のない多額の支払いが生じます。こうしたムダを防止するためにも、すみやかな手続きをお願いいたします。

※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(65歳以上75歳未満の方が対象)医療費の財政調整に対する納付金。

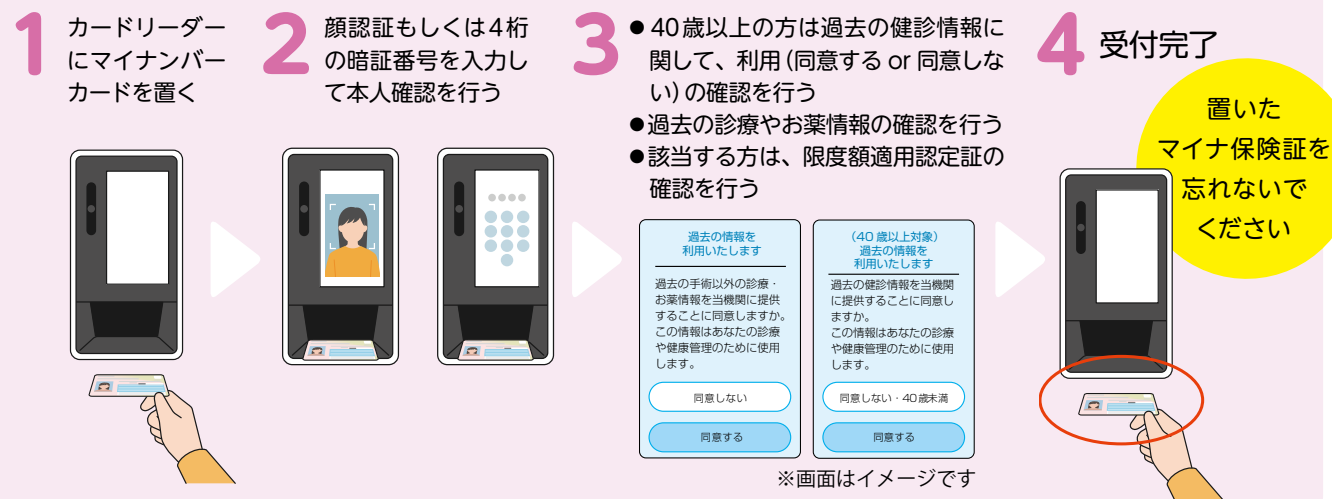
使ってみよう

マイナ保険証

2024年12月2日、従来型の保険証が廃止され、原則として「マイナ保険証」に一本化されました。従来型の保険証と比べ、便利でメリットも多い「マイナ保険証」、早めの切り替えをお願いいたします。



医療機関でのマイナ保険証の使い方

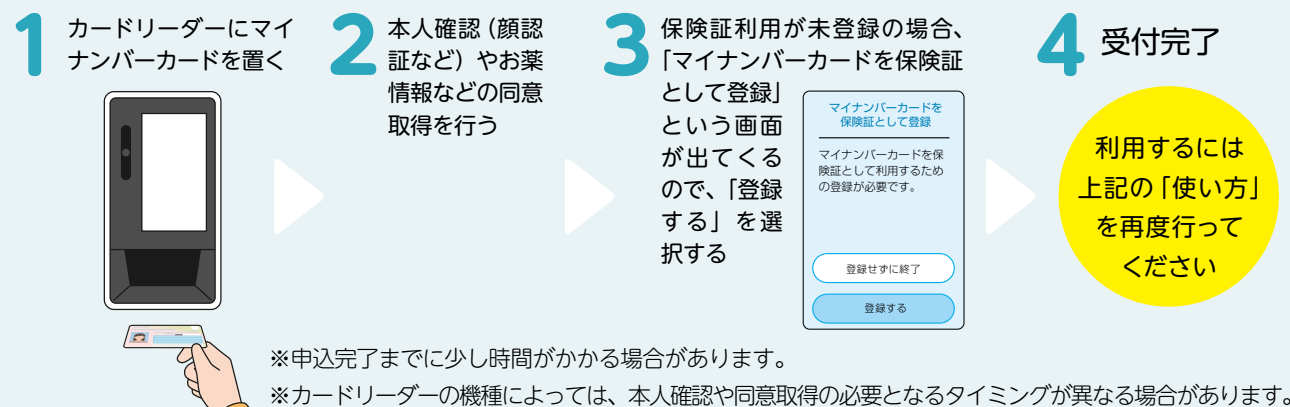


マイナ保険証の登録ができていない方は……

医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法



マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



「資格情報のお知らせ」のご確認にご協力ください!

2024年12月2日以降、従来型の保険証が廃止され、「マイナ保険証」で医療機関を受診する仕組みに変わりました(左ページ参照)。当健保組合では、みなさまに安心してマイナ保険証をご利用いただけるよう、当健保組合に登録されているみなさまの加入者情報等を2024年10月8日にデータ配信し、みなさまにご確認いただきました。その後、新たに当健保組合にご登録いただいた方の情報を含めた「資格情報のお知らせ」データ配信を以下の期日に行いますので、ご確認にご協力をお願いいたします。

2024年
配信開始日 **12/25(水)**
MY HEALTH マイヘルスウェブ
WEB にアクセスしてください
<https://sk-kenpo.mhweb.jp/>



配信は個人向け健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」で実施いたします(※)。マイヘルスウェブにアクセスして

配信内容をご確認ください。なお、2024年10月8日のデータ配信をご確認いただいた方は、今回の配信につきましてはご確認不要です。

※今回のデータ配信に該当する任意継続被保険者およびその被扶養者の方には、ご自宅宛の郵送でお届けします。

なお、配信内容のご確認にはマイヘルスウェブへの登録が必要です。初回利用登録がお済みでない方は、画面表示にしたがい初回利用登録を完了したうえでご確認ください。

「資格情報のお知らせ」の表示イメージ

マイヘルスウェブにログイン後、トップページの「資格情報のお知らせ」ボタンをクリックし、画面表示にしたがって進んでいくと以下の内容が表示されます。



1 保険医療機関などでマイナ保険証を利用できない場合、このお知らせと併せて提示することで保険診療が受けられます(印刷のうえ、ご持参ください)。

2 この二次元コードから、政府が運営する行政手続きのオンライン窓口サービス「マイナポータル」へアクセスできます。マイナポータルから資格情報(PDFファイル)をダウンロードしておくと、「資格情報のお知らせ」の代用としてご利用いただけます。



▲医療保険の資格情報(PDF)

マイヘルスウェブでお困りの際はヘルプデスクにご連絡を

ヘルプデスク ☎ **03-5213-4467** 9:00 ~ 17:00
土日祝日・年末年始除く

●お電話の際はお手元に保険証を準備し、産業機械健康保険組合の加入員である旨をお申し出いただくとスムーズです。

保険証廃止後 医療機関のかかり方は以下の4パターン

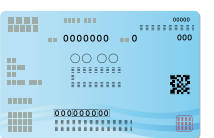
1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づく確な医療を受けられます。



2 お手元の保険証

2025年12月1日までは使用可能です。マイナ保険証をご利用できない方は、2025年秋頃に資格確認書を交付予定です。



3 マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。



4 資格確認書

2024年12月2日以降、当健保組合への新規加入者を含め、マイナ保険証が利用できない状況にある方に交付します。



「資格情報のお知らせ」の内容に関するお問い合わせ先

産業機械健康保険組合 業務部 適用課 ☎ **03-5232-5006**

佐久スキーガーデン『パラダ』

感謝 30th PARADA

完全ファミリー・初心者歓迎！
TEL. 0267-68-5116
https://www.sano-parada.jp/sk/

限定 割引 バックパス

料金	大人	小人	シニア	学生
通常	7,000円	4,900円	7,000円	5,800円
割引	6,700円	4,300円	6,100円	5,800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。
※ほかの割引券、キャンペーンとの併用不可。
※シニア、学生は学生証または公的証明書の提示要。
※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。
【優待有効期間】2024～2025年シーズン中のみ有効
2024年12月20日～2025年3月23日まで
コピー不可 産業機械健康保険組合様

ニュー・グリーンピア津南

保養所限定 「リフト券付宿泊プラン」

日程	宿泊	食事	リフト券	料金
2024/12/21(土)	1泊2食	バイキング	1日券	@18,500～
12/22～24	1泊2食	バイキング	1日券	@16,500～
2025/2/13～3/14 (除く土曜日)	1泊2食	バイキング	1日券	@16,500～
2025/3/28(金)	1泊2食	バイキング	1日券	@17,000～
2025/3/29(土)	1泊2食	バイキング	1日券	@19,000～
※2025/3/28(金)	1泊朝食	バイキング	券無し	@12,000～

契約保養所会員料金 (シーズン料金)
宿泊利用期間【2024/12/21～2025/3/30】

平日	土曜・休前日	特別料金	1泊2食	バイキング	券無し	料金
			1泊2食	バイキング	券無し	@14,850～
			1泊2食	バイキング	券無し	@18,000～
			1泊2食	バイキング	券無し	@22,000～

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・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。)

【ホテルラフォーレ那須】
2024 12/27(金) 開業
那須の豊かな自然に囲まれた
「フォレストコテージ」

コテージA棟が“FUN & REFRESH”をコンセプトに大人もお子さまと一緒に過ごす
わくわくするひとときが思い出になるコテージとしてリニューアル。
那須の自然を見渡することができるテラスを備えた全8室をご用意しております。

2024年度 素泊まり
会員料金 5～6名様1室利用時/1名様あたり 7,000～15,600円

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 ～2025/3/31の日曜～金曜日泊 ※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

スマイルスキーリゾート

Smile Resort 2024-2025シーズン 共通割引券

maiko 舞子スノーリゾート 開通道 塩沢ICから約1分! 中高校生・シニア 6,000円 → 4,500円
1dayパス 大人 6,500円 → 5,000円 小学生 3,500円 → 2,800円

湯沢中里 YUZAWA NAKAZATO 湯沢中里スノーリゾート 開通道 湯沢ICから約10分! 中高校生・シニア 4,700円 → 3,700円
リフト1日券 大人 5,800円 → 4,600円 小学生 2,800円 → 2,100円

muica ムイカスノーリゾート 開通道 六日町ICから約5分! 中高校生・シニア 4,700円 → 3,700円
リフト1日券 大人 5,200円 → 4,000円 小学生 2,800円 → 2,100円

ninox ニノックススノーパーク 日本海東北道 聖籠新発田ICから約20分! 中高校生・シニア 3,900円 → 3,200円
リフト1日券 大人 4,800円 → 3,900円 小学生 3,300円 → 2,600円

雪だるま高原 北陸道 上越・柏崎ICから約40分! 中高校生・シニア 3,800円 → 3,000円
リフト1日券 大人 4,400円 → 3,400円 小学生 2,800円 → 2,300円



スキー場情報は
こちらから

- 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。
- 社名・団体名の記載がないものはお取り扱いできません。
- 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。

契約先団体名

産業機械健康保険組合

1	大	シ	小
2	大	高	
1		中	

有効期限 2024-2025シーズン終了まで

洗練されたデザインとすぐれた機能性を兼ね備えた施設、
そして世界で愛されるマリオットブランドのホスピタリティで、お客様にきらめくような旅をお届けいたします。

東京会契約施設

東京マリオットホテル

都心のここちよい緑につつまれる品川・御殿山に位置。世界中の旅慣れた人々に愛されるインターナショナルなおもてなしで、皆様をお迎えいたします。モダンなデザインと機能性を備えたゆったりした広さのお部屋でおくつろぎいただけます。



【素泊まりプラン】

対象期間：～2025/3/31泊(消費税・サービス料込/宿泊税別)

会員料金 2名様1室利用時の1室料金 18,210～24,430円 ※部屋タイプにより異なります

新大阪会契約施設

コートヤード・バイ・マリオット 新大阪ステーション

新大阪駅近接、徒歩1分のロケーション。直感的なデザインの客室や、きめ細やかなサービス、お客様とのつながりを感じるご滞在をお約束いたします。



【素泊まりプラン】

対象期間：～2025/3/31泊(消費税・サービス料込/宿泊税別)

会員料金 2名様1室利用時の1室料金 14,200～20,600円 ※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。※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。
※マリオットホテルは、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。※お子様料金はお問い合わせください。※画像はイメージです。
※2024年11月時点の情報です。

各ホテルへ
1 直接予約
(電話またはWEB)

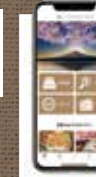
法人会員名・法人会員No.・ご利用日・
ご利用人数などをお伝えください。

2 ホテルに
チェックイン

「健康保険証」をご提示ください。
ホテルでご精算となります。

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



森トラストホテルズ
アプリ

お得なプランやおすすめの情報は
アプリからチェック!

マイページの法人会員No.に「10457」・
法人パスワードに「10457ca」と
入力してください。

※誕生日・記念日クーポンプレゼント中!



10 市川橋

東京都江戸川区と千葉県市川市の間を流れる江戸川に架かる全長399mの橋。前身の江戸川橋は1905年に架橋され、1927年に鉄橋となり市川橋と改称した。1963年に下り線が、1967年に上り線が完成して現在に至る。



9 新田胡録神社

落ち着いた雰囲気のある新田胡録神社は、創建年代等は不明ながら江戸時代の1653年に再建されたことが記録されている歴史ある神社。



8 葛飾八幡宮

平安時代の寛平年間に宇多天皇の勅願により創建された神社。古くから武神として知られ、平将門、源頼朝、太田道灌、徳川家康など、その時代の栄華を築いた武将から厚く信仰されたという。ご神木の千本イチヨウは樹齢1200年と推定され、国の天然記念物に指定されている。



12 小岩駅

東京と千葉を分かつ江戸川に接する東京東端の駅で1899年に開業。下町情緒あふれる街並みが特徴だったが、現在大規模な再開発事業が進められており、駅前の景色が大きく変わろうとしている。



1 船橋駅

JR総武線の前身である「総武鉄道」が明治時代に開業したときから存在する県内最古の駅の一つ。船橋の名前は、市内を流れる海老川に舟を数珠つなぎに並べ、その上に橋代わりの板を渡していた故事から。



快 汗 ウォーキングコース

船橋駅から小岩駅まで、歴史を探訪しながら千葉街道を歩く半日コース



船橋駅近くに設置されている「船橋鳥居」。画家・松井天山によって描かれた。

2 意富比神社（船橋大神宮）

「船橋大神宮」の名で親しまれている意富比神社は1900年以上の歴史があり、平安時代に編さんされた歴史書「日本三代実録」や、律令の施行細則をまとめた「延喜式」にも記録が残されている。



3 船橋橋

船橋市内を流れる海老川には現在13の橋がかかっており、各橋の欄干には船橋の特徴を模したレリーフが設置されている。最も河口側にある船橋橋にはカッパの親子像が佇んでいる。

4 大覚院

「赤門寺」の別称を持つ大覚院は、1589年に権大僧都法印秀厳により開基されたと伝えられる真言宗の寺。弘法大師空海の像とともに四国の地形を模した庭園があり、八十八の木曾石の下には各霊場の砂が埋められている。



5 葛飾神社

創建年代は不詳ながら、江戸時代は葛飾明神の名で親しまれ、本殿を囲むようにそびえ立つクロマツとともに「江戸名所図会」に紹介されている。このクロマツは樹齢400年といわれ、船橋市の天然記念物に指定されている。



6 法華経寺

鎌倉時代の1260年に創立された日蓮宗大本山の寺院。四足門・五重塔・法華堂など境内の建造物の多くが重要文化財に指定されている。毎年極寒のなかで行われる荒行は、インドのヨーガの修行、天台宗の千日回峰行とともに世界三大荒行に数えられる。



●コース距離：16.6 km

●歩行時間：4.5 時間

1 船橋駅

↓ 1.1 km

2 意富比神社（船橋大神宮）

↓ 0.7 km

3 船橋橋

↓ 1.9 km

4 大覚院

↓ 1.9 km

5 葛飾神社

↓ 2.0 km

6 法華経寺

↓ 2.2 km

7 八幡不知森（八幡の藪知らず）

↓ 0.3 km

8 葛飾八幡宮

↓ 1.7 km

9 新田胡録神社

↓ 1.8 km

10 市川橋

↓ 1.5 km

11 影向の松

↓ 1.5 km

12 小岩駅

Q

最近トイレが近くなり、「前立腺がん」が心配。検査や治療法について知りたい

55歳、男性。最近トイレが近くなってきました。日常生活に大きな支障はなく、年齢のせいかなと考えていますが、前立腺がんの可能性もあるでしょうか。すぐに受診すべきか、また、どんな治療法があるのか知りたいです。
(大阪府/M)

A

排尿障害は、初期の前立腺がんではおこりにくい。ただし、前立腺がんは50歳を超えると顕著に増加するので、早めの受診を

中年以降の男性で、頻尿をきたす疾患の一つに「前立腺肥大症」があげられます。前立腺は男性にのみ存在する生殖器の一つで、精液中に含まれる前立腺液という液体成分をつくる役目があります。膀胱のすぐ下で尿道を取り巻くように存在するクルミ大の臓器です。前立腺の形態はミカンにたとえられ、ミカンの皮の部分にあたる外腺(辺縁域)と実の部分にあたる内腺に分けられます。

前立腺肥大症では内腺組織が増殖し、前立腺内を貫く尿道を圧迫するため、抵抗が増して膀胱内に残尿が発生しやすくなります。残尿が多くなると相対的に膀胱容量が低下して頻尿につながります。また、肥大した前立腺が膀胱を下から突き上げる形にな

ると膀胱が刺激され、これも頻尿につながります。

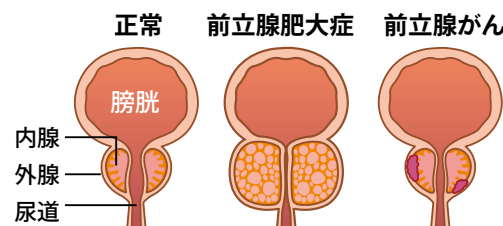
一方、前立腺がんは辺縁域、つまり前立腺の外縁部に増殖することが多い疾患です。尿道から離れた場所が増殖するため、初期には排尿障害がおこりにくい傾向にあります。

前立腺がんを発見するにはPSA(前立腺特異抗原)検査が必要です。PSAが4ng/mLを超えると、前立腺がんの恐れがあります。MRIで前立腺の状態を調べ、針生検で前立腺組織を採取し、病理学的にがん細胞の有無を確認します。次にCTや骨シンチグラフィでほかの部位に転移していないかを調べます。

前立腺がんが判明した場合、おおむね75歳以下で、がんが前立腺に限局していれば、前立腺全摘となります。近年はロボット支援手術が発達し、従来の開腹手術よりも皮膚の切開が少なく、体への負担は飛躍的に改善しています。高齢やなんらかの理由で手術ができない場合は、放射線療法や内分泌療法が選択されます。前立腺がんは男性ホルモン依存性であるため、ホルモンの分泌や作用を抑えてがん細胞の増殖を防ぐのが内分泌療法のしくみです。

症状別の前立腺の様子

前立腺は内側にある内腺とそれを取り囲む外腺に分けられる。がんは外腺から発生しやすく、前立腺肥大症は内腺が大きくなる。



前立腺肥大症になると前立腺がんになりやすいわけではありません。ただし、50歳を超えると前立腺がんは顕著に増加します。5年生存率が99%と比較的予後のよい疾患ですが、進行がんになると完治は難しくなります。泌尿器科を受診し、早めに検査を受けることをおすすめします。

Q

40代での早めの閉経。今は健康だが、今後どんなことに気をつけたらよい?

44歳、女性。1年前から生理がきていません。出産経験はなく、以前、不妊治療をしていた際に「閉経が早いかもしれない」といわれたことがあります。今のところ体調的には健康ですが、早めの閉経で気をつけたほうがよいことはありますか?
(愛知県/O)

A

閉経による健康課題を知り、生活習慣の見直しを。ホルモン補充療法を取り入れることも一つの方法

少し早めの閉経ですね。閉経年齢は40代前半〜50代後半と個人差は大きく、平均は50歳。閉経が早まる可能性のある疾患(自己免疫疾患・卵巣の病気など)や、状態(喫煙・やせ・ストレス・過労・生活習慣の不良)があるようでしたら、まずはそこから対応しましょう。とくにBMI18に満たないやせの人は、適正体重になるようにしてください。

閉経によって卵巣から女性ホルモン(エストロゲン)が分泌されなくなると、体に変化が生じます。一般的な更年期の症状であるホットフラッシュ(顔や上半身のほてり・発汗)、動悸、肩こり、不眠、イライラ、落ち込み、冷え、疲れやすさなどです。今はなくても、今後出てくる可能性はあります。

また、女性ホルモンの激減により、次第に骨密度の低下(骨粗しょう症)、腔萎縮(性交時痛)、動脈硬化(脳卒中・狭心症・心筋梗塞)などのリスクが高まります。早めに閉経した人はこれらの変化が早く開始すると考えられますので、対応策としてまずは適切な食事・運動・睡眠といった生活習慣を見直しましょう。さらに、ホルモン補充療法(HRT)も有効なので、婦人科や女性外来の受診をおすすめします。

ホルモン補充療法では、手術で子宮を摘出している人はエストロゲン製剤を単独で使用し、子宮がある人はエストロゲン製剤とプロゲステロン製剤(黄体ホルモン)の2剤を併用します。後者には月経のように定期的出血がある周期的投与方法と、定期的出血のない持続的投与方法があります。

黄体ホルモンを投与するのは、子宮内膜増殖症や子宮内膜がんを予防するためです。乳がん増加の不安に対しては、増加を認めない黄体ホルモン製剤を選ぶことができます。

ホルモン補充療法は閉経後何年も空けないほうが脳卒中などの

期待できること

更年期症状改善のほか、骨密度低下予防、動脈硬化予防、性交時痛改善など

受けられない人

高度肥満、妊娠中、子宮体がん、乳がん、ヘビースモーカー、心筋梗塞、脳卒中、重度の活動性肝疾患、血栓症

リスクも高くならず、さまざまな効果もより期待できるので、早めの受診・相談をおすすめします。早期閉経の場合、一般的には平均閉経年齢(50歳)ごろまでの投与になります。また、今後は人間ドックなど、定期的な体全体の健診も心がけましょう。

回答者 おとなとこどもの仙川泌尿器科(東京都)院長 上杉達也

回答者 広瀬内科クリニック(岐阜県)副院長 女性外来 廣瀬玲子

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、医療や健診のことと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

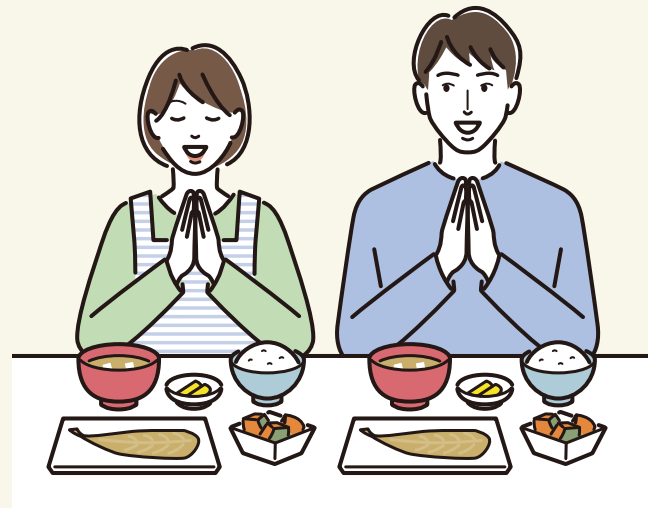
健康診断で

血圧アップ! 血糖値アップ! 中性脂肪値アップ! の

結果が出た時は要注意!

「内臓脂肪」を減らす 食生活に切り替えましょう!

ご存じのとおり、「内臓脂肪型肥満」はメタボ(=メタボリックシンドローム)を構成する要件の一つです。それだけではなく、内臓脂肪が増えると血圧や血糖値なども上昇しやすくなり、結果として大きくメタボに近づくことに。今は「要再検査」の結果をもらっていても、これらの数値が少しずつでも年々アップしているのなら、今のうちから内臓脂肪を増やさない・減らす食生活を心がけ、危険な生活習慣病のリスクを減らしましょう!



朝食の配分を増やして内臓脂肪を減らそう!

体重や腹囲の増減は1日の総摂取カロリーで決まると思われがちですが、総摂取カロリーが同じでも、朝食の割合を多めにしたほうがやせやすいことがわかっています。夕食の配分を軽くして、以下のような食事を心がけてみましょう。

(有)クオリティライフサービス代表取締役・管理栄養士 小島 美和子

内臓脂肪を効率的に減らしたいあなたに おすすめの食事ポイント

朝食

「ごはん+たんぱく質」の
しっかり朝ごはん!

朝食でたんぱく質をとると筋肉量が増えやすく、代謝アップにつながります。朝食抜きは内臓脂肪を増やしやすいです。



昼食

カロリー高めのを
食べたいときはランチで!

お昼はもっとも代謝がよい時間帯。栄養素が利用されやすいので、種類の食材がとれるメニューがおすすめ。



夕食

低脂肪&食物繊維を
たっぷり!

夜は脂質の代謝が落ちるので、油脂の少ない食事を。夜遅くなると血糖値が上がりやすく、内臓脂肪も蓄積しやすいので野菜を多くとりましょう。



健診結果 スーパー活用術

健診は「毎年、年に1回受けること」が大事なはもちろんですが、「受けた後にどうするか」はもっと大事です。健診結果をきちんと確認して、生活習慣の改善に役立てましょう。



要経過観察

だったら...

かかりつけ医に
相談してみるのもよい

今すぐ治療を始める必要はありませんが、注意が必要です。健診結果をかかりつけ医に持参して、気になることなどを相談してみるのもいいでしょう。

要再検査

要精密検査

だったら...

必ず検査を受けましょう

この段階では必ずしも病気と診断されたわけではありません。ただし、健診機関の指示にしたがい、必ず再検査・精密検査を受けてください。万が一病気だった場合、この段階で検査を受けておかないと、取り返しのつかない結果になりかねません。

異常なし

だったら...

まずは心配ないです。
来年も必ず受けましょう

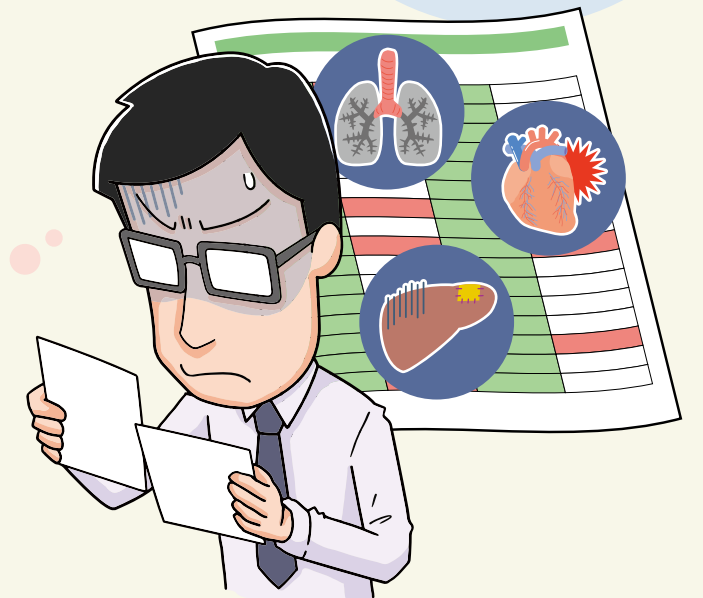
今回の健診では異常はありませんでした。今後も健康維持を目指して、毎年健診を受けて結果の推移をチェックしておきましょう。

要治療

だったら...

すみやかに治療を受けましょう

自覚症状がなかったとしても、健診機関の指示にしたがい、すみやかに治療に入ってください。早期に治療できれば、より短い期間、金銭的にもより少ない負担で健康を取り戻せる可能性が高まります。



健診結果をさらに活用するための2つのポイント

POINT 1

健診は毎年受けて、健診結果は必ず保管

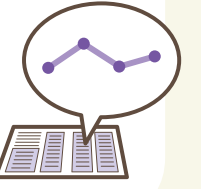
保管専用のバインダーを利用すると、経年変化を確認しやすくなります。ちょっとハイレベルなバインダーをチョイスすると、その後の保管のモチベーションも上がります。



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。



特定保健指導はなにをするの？



当健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ ＜積極的支援の場合（イメージ）＞

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。

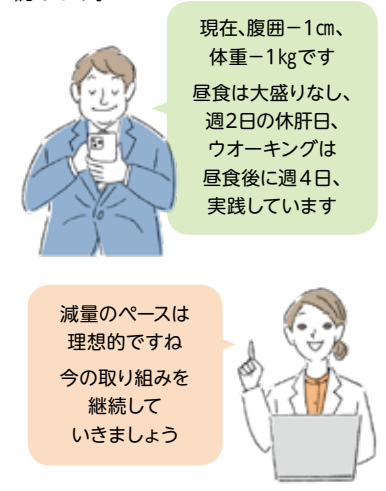
健診当日または別日 初回面談

健康管理の専門家に、これまでの生活習慣を伝えます。そのうえで、専門家は、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、どのように生活習慣を改善していくかを一緒に考え、目標を設定します。オンライン面談も可能です。



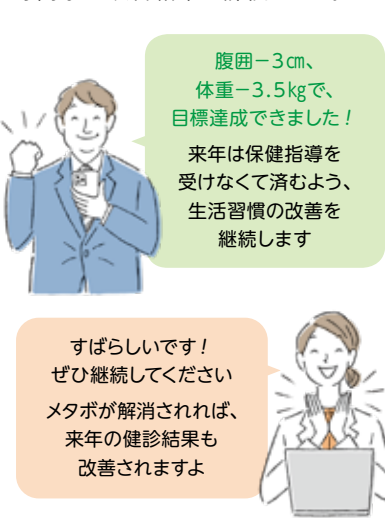
1カ月後 継続支援

専門家とメールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。



3カ月以降 実績評価 完了

これまでの取り組みを振り返り、専門家が改善結果を評価します。



当健保組合の特定保健指導の実施率は、まだまだ低いのが現状です！

令和5年度の
保健指導実施率

9.3%

対象者15,967人中、終了者1,484人

健康保険組合は特定保健指導の実施率が5%未満になると、ペナルティとして、実施割合に応じて約2億円から最大約20億円を、高齢者医療に対する納付金へ上乗せ負担しなくてはなりません。ペナルティの基準となる「5%」の実施率は今後上がっていくことが想定されています。

ストレス耐性を高める 「脳の上手な使い方」

監修 横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義

ストレスを感じにくい人や、ストレスのダメージからすぐに回復して元気になる人は、「上手な脳の使い方」を無意識に実行しています。ちょっとしたコツを知ってストレス耐性を高め、ストレスを上手にやり過しましょう。

私たちの脳の中で、「視床下部」と「扁桃体」という部位がストレスに関連する重要な領域として機能しています。扁桃体が五感からの情報に対して「イヤだ、嫌い」と判断すると、視床下部はストレスホルモンを分泌し、自律神経が反応して血圧や心拍数が上がった、筋肉が緊張したり、動悸や手足の震え、発汗、吐き気といった身体症状が現れます。「イヤだ、嫌い」が扁桃体に記憶され、その記憶が脳内を回り続けることで、ストレスも長引きがちです。

一方、こうした状況に追い込まれてもストレスを感じにくい人や、ダメージからすぐに回復して元気になる人がいます。こういう人は「イヤだ、嫌い」の記憶の回路をいち早く弱め、止めてしまうことが上手な、「ストレス耐性が高い」人です。このような人が無意識に行っている8つのポイントを紹介します。

ストレス耐性を高める脳の使い方 8つのポイント

1 怒るときは しっかり怒る

腹が立ち、怒りたいときは、言葉に出してしっかり怒ることが大切です。ただし、「人を傷つけない」「モノにあたらぬ」がルールです。



2 鏡に向かって にっこり笑う

笑顔をつくる神経は、扁桃体から視床下部への「イヤだ、嫌い」反応を抑えます。



3 おしゃれをして 街をさっそうと歩く

おしゃれをすると性ホルモンの働きで免疫力が高まり、心が安定して元気が出ます。



6 朝日を浴びて 生体リズムを整える

約25時間の人間の生体リズムは、朝日を浴びることで24時間サイクルに調整されます。



4 目を閉じて 深呼吸する

視床下部が休まるとともに酸素が脳全体に行き渡り、脳の活動を楽にします。



7 決まった時間に 運動する

決まった時間に行う運動（たとえばウォーキングなど）は、生体リズムの調整に最適です。



5 脳を休めるために 体も休める

ストレス反応は体にとっても危険信号。体が休息すれば、脳も心も元を取り戻します。



8 子ども時代の 幸せな写真を見る

幸せな記憶を呼び起こすとリラックスを示す脳波が増加し、ストレス反応が低下します。



- 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当健保組合では〇〇〇〇資格の再確認をしています。
- ②マイナ保険証は〇〇〇〇で登録できます。
- ③健診を受けて「要再検査」「〇〇〇〇」だったら、必ず検査を受けましょう。
- ④朝食の配分を増やして〇〇〇〇を減じよう！
- ⑤今号の表紙は陸上・やり投の〇〇〇さん。

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!!

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4名様分）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7日（金）消印有効

秋号（第235号）懸賞クイズ

- 答え
- ①マイナ保険証
- ②マイナンバー
- ③予防接種
- ④特別の料金
- ⑤早田 ひな

●当選者

応募総数231名
（宿泊招待券の応募97名、図書カードの応募121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。）

宿泊招待券

日本ボール（株） 川崎 秀夫様
（株） ティー・イー・エム 長井 七海様
環境工学（株） 菊地 直美様
（株） ヒラマツ 中村 敦様
I P C O（株） 古村 淳子様
日本機械技術（株） 田南絵莉子様
（株） アップロード 遠藤 陽平様
日本ムーク（株） 松村 健様
アプテジャパン（株） 新井友紀子様
コネクレーンズ（株） 古内 志保様

公 告

- 第2641号 6・8・1
事業所の削除について
アールジェイ・インベストメント
株式会社
東京都港区
- 第2642号 6・8・1
事業所在地変更について
カナディアン・ソーラー・
ジャパン株式会社
東京都新宿区↓東京都中央区
- 第2643号 6・8・5
事業所の新規適用について
東京都千代田区
- 第2644号 6・8・22
事業所在地変更について
株式会社D N イー・ウイング
埼玉県さいたま市
↓東京都千代田区
- 第2645号 6・8・26
事業所在地変更について
日綜産業株式会社
東京都中央区↓千葉県千葉市
- 第2646号 6・8・27
事業所の名称変更について
有会社エンバイロ・テック・
インターナショナル
↓株式会社エンバイロテック・
インターナショナル
東京都千代田区
- 第2647号 6・8・29
組合規約の一部変更について
第2648号 6・8・30
事業所の削除について
株式会社伸成鋼業所
茨城県坂東市
- 第2649号 6・9・5
事業所の削除について
REC Solar Japan株式会社
東京都港区

- 第2650号 6・9・6
事業所の削除について
海洋開発コンサルタント株式会社
東京都千代田区
- 第2651号 6・9・13
事業所の新規適用について
第2652号 6・9・25
事業所の名称変更について
ピーシーピージーエンジニアリング
株式会社
↓オプトンジャパンエンジニアリング
株式会社
東京都港区
- 第2653号 6・9・30
事業所在地変更について
株式会社シンクスコーポレーション
神奈川県愛甲郡
↓神奈川県海老名市
- 第2654号 6・9・30
事業所在地変更について
日機装エィコー株式会社
東京都東久留米市↓埼玉県入間郡
- 第2655号 6・10・1
事業所の編入について
第2656号 6・10・1
事業所の編入について
第2657号 6・10・1
事業所の名称変更について
ウインターツールガスアンド
ディーゼルジャパン株式会社
↓WINGD Japan株式会社
東京都中央区
- 第2658号 6・10・7
事業所の名称変更について
多摩ウッドベル株式会社
↓ウッドベル株式会社
東京都多摩市
- 第2659号 6・10・16
事業所の名称変更について
日東精機株式会社
- 第55回健康管理事業推進委員会 6・11・14
議題
（1）令和6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）保険証の廃止について
（4）組合の現況について
第237回理事会 6・12・4
議題
（1）第123回組合会の開催について
（2）組合諸規程の一部変更（案）について
報告事項
（1）令和6年度決算見込み及び令和7年度予算（案）について
（2）実地指導監査（経理監査）の結果について
（3）理事長専決事項について
（4）社会保険診療報酬支払基金関東審査事務センターによる郵便物の未到着について
（5）準備金の保有状況について
（6）保険証の廃止について
（7）組合の現況について

組合日誌

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業 種	所在地
令和6年10月	オーセンテック 株式会社	バリ取り機、洗浄機、ロボットシステムの開発・販売	神奈川県相模原市
令和6年10月	株式会社 不二インダストリーズ（関連会社）	冷凍、空調用自動制御機器の製造と販売	栃木県宇都宮市
令和6年9月	株式会社 ターボテクノエンジニアリング（関連会社）	自動車、建設機械、船舶の販売並びにその部品の修理及び販売	埼玉県桶川市
令和6年11月	株式会社 タクテック	運搬機械部品、産業用ロボット部品の設計・製造・販売・保守	文京区
令和6年12月	株式会社 セルフファイバ	ポリマー製造装置（合成樹脂化工機械）の製造・設計・販売	江東区

東京総合健保
「ミニマラソン大会」参加者募集



日 時……………令和7年2月23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……………当健保組合の被保険者（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. 当健保組合ホームページ（ニュースとお知らせ）をご覧ください。 <https://www.sk-kenpo.or.jp/>
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7年1月7日（火）9：00～令和7年1月26日（日）23：59

参加者決定の通知……………令和7年2月5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、当健保組合保健事業課までご連絡ください。TEL 03-5232-5006

お詫び 本誌前号（2024年秋号／No.235）4ページ「みなさまのマイナンバー下4桁等をお知らせいたします。ご確認にご協力ください」の記事中段「①サイトにアクセス」に記載のURLおよびQRコードに誤りがございました。みなさまに多大なご迷惑をおかけいたしましたことを心よりお詫び申し上げます。また、今後は細心の注意を払って誌面を制作してまいります。なお、ホームページ掲載のバックナンバーに修正済情報を掲載しております。

◆今号の表紙◆

「陸上・やり投」北口榛花さん

1998年3月16日生まれの26歳。日本航空所属。日本大学在学中の2019年に日本記録を更新、世界陸上2023ブダペスト大会では66m73をマーク、女子フィールド種目で日本勢初の世界陸上金メダルに輝き、2024年パリ五輪日本代表に内定。2024年パリ五輪では予選1投目で余裕の決勝進出を決め、決勝でも1投目でシーズンベストとなる65m80を記録。他の選手はこの記録を超えることができず、最終投擲を待たずに優勝決定。オリンピックの陸上競技・女子フィールド種目では日本勢初の金メダルとなった。

※表紙および左の写真は、優勝し金メダルを獲得した2024年パリ五輪からのワンショット。



写真：アフロ

組合の現況

10月末現在

平均標準報酬月額	事業所数
391,564円	1,161カ所
被扶養者数	被保険者数
103,377人	166,868人