

2025 Spring No.237 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7年度 予算が決まりました
- 令和7年度 健保の健診事業ガイド
- 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!!

写真：アフロ

東伊豆の最深部にたたずむ、
静かな癒しの絶景

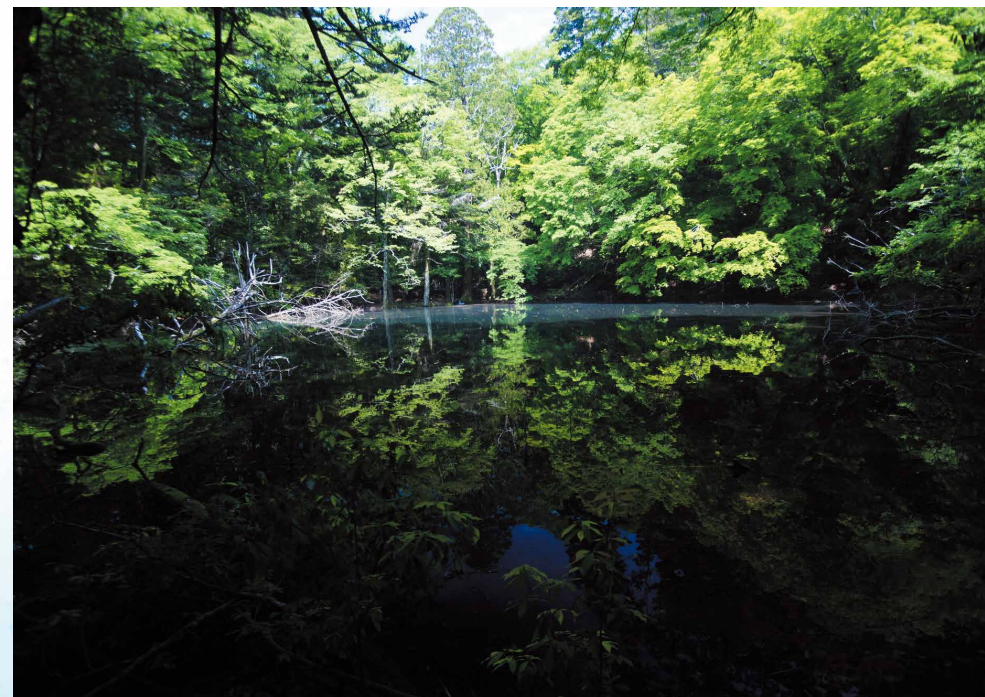
シラヌタの池

●所在地：静岡県賀茂郡東伊豆町天城山奈良本入 1553-1

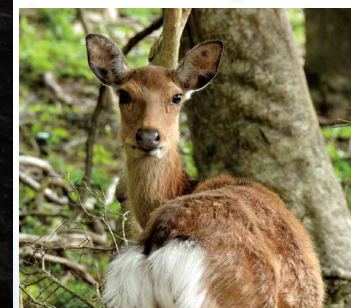
「シラヌタの池」は東伊豆・川久保川上流に位置し、鬱蒼とした原生林に囲まれた、静かで神秘的な雰囲気
に癒される絶景の池です。天城火山の火山活動終了後、
雨風や地震などで長期間浸食を受け、浸食の過程で起
こった地すべりで生じた窪地に水がたまってできたの
が、「シラヌタの池」であると考えられています。5
月下旬から6月上旬にかけては「モリアオガエル」と
ともに、その珍しい卵塊を木の枝に見ることができます。周辺にある巨木「シラヌタの大杉」も見どころの

一つです。

林道途中の遊歩道入口（駐車スペースあり）から沢
に向け数百メートルほど歩きますが、下りはかなりの
急斜面で、歩行には十分注意しましょう。なお、「シ
ラヌタの池とその周辺の生物相」は、静岡県指定天然
記念物に指定されており、周辺での動植物の採取はで
きません。その代わりに手つかずの自然の様子、佇ま
いを心ゆくまで眺めて楽しむことができます。



▲静岡県でレッドリスト（準絶滅危惧）
の指定を受けているモリアオガエルが
多数生息中。



▲運がよければ野生のシカに出会うこ
とができるかも。

天城の里 20 ご利用ガイド

●所在地 静岡県伊豆市冷川1524-308

●利用料金（1泊2食付）

被保険者・被扶養者 被保険者・被扶養者であった方	大 人 6,000円 子ども 4,500円※2
一般の方※1	大 人 8,000円 子ども 6,500円※2

※1 宿泊者に被保険者・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・被扶養者料金でご利用いただけます。

※2 5歳以下で子ども料理を選択された場合の利用料金です（6歳以上は大人料金）。

●入湯税 1人1泊(12歳以上)150円

●利用申し込み

当健保組合保健事業課にて、利用日の6ヵ月前の1日から電話予
約開始（1日が土・日・祝日の場合は翌平日。年末年始・お盆の利
用申し込みは別途ご案内します）。

●キャンセル

事前に当健保組合へご連絡ください（利用人数の変更等を含む）。
宿泊当日の3日前よりキャンセル料が発生いたします。

予約申し込み

☎ 03-5232-5006

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に 介護保険料率も前年度と同率の千分の19に

当健保組合では、前年度に引き続き、令和7年度も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を実施し、事業主および被保険者の費用負担を極力軽減化することに注力した事業運営を展開してまいります。

現在、健保組合を取り巻く情勢は大変厳しいものがありますが、当健保組合では適用事業所数（被保険者数）の増加、標準報酬の伸び等による保険料収入増の一方、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、自助努力による支出の適正化を行い、ここ数年間健全財政を維持できております。こうした状況を踏まえ、当健保組合では健康保険料率を前年度と同じ千分の88（事業主と被保険者で折半負担）に据え置いての予算編成を行いました。

しかしながら、今後の医療保険制度および医療費の動向は依然として予断を許すものではなく、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局面も考えられます。当健保組合は今後も効率的な事業運営を心がけ、むだな支

出の削減に努めてまいります。また、みなさまにおかれましても当健保組合の保健事業を十分に活用され、健康を維持・増進していくことにより、医療費の節減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816億円で、収入全体の9割以上を占める

令和7年度の収入予算合計額は876億円で、その約9割以上が、みなさまから納めていただく保険料です。健康保険収入は前年度比29億円増の816億円（被保険者1人当たり49万円）を計上しています。

なお、収入科目のうち、調整保険料収入、準備金等からの繰入金、財政調整事業交付金を除いた819億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の2項目で、支出全体の9割以上に及ぶ

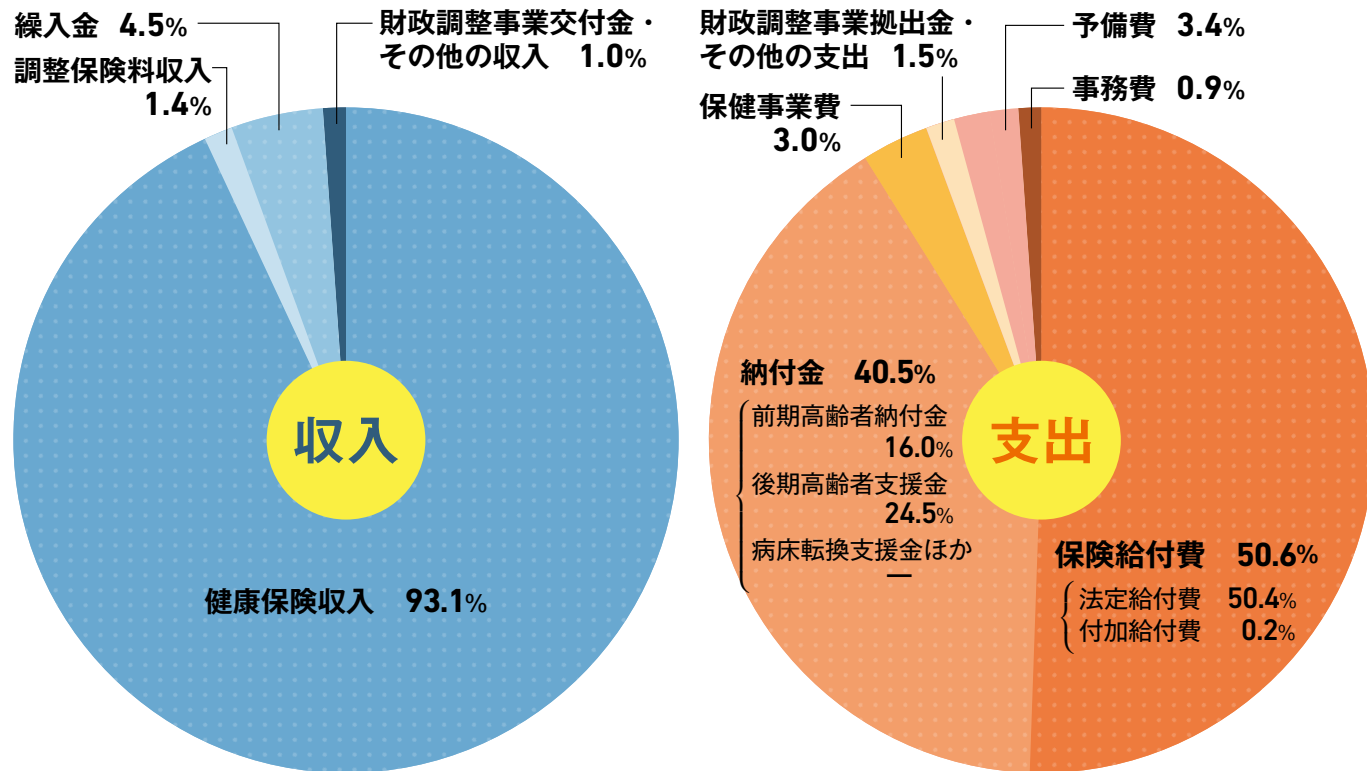
健保組合最大の支出項目は、みなさまの医療費

や各種給付金の支払いにあてられる保険給付費となりますが、当健保組合では前年度比6億円増の443億円を見込んでいます。保険給付費と並び、高額支出で財政を圧迫しているのが「前期高齢者納付金」「後期高齢者支援金」などの高齢者医療納付金です。本年度は同比7億円減の355億円（被保険者1人当たり21万円）を見込んでいますが、この2項目で支出全体の9割以上に及びます。

みなさまの健康づくりにあてられる保健事業費には、前年度比2億円増の27億円を計上しています。30歳以上の被保険者および40歳以上の被扶養者を対象とした疾病予防健診（6～7ページ参照）、40歳以上を対象とした特定保健指導（9ページ参照）などの費用となります。

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834億円が経常支出となります。

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		81,606,683	488,663
調整保険料収入		1,224,320	7,331
繰入金		3,922,886	23,490
財政調整事業交付金		600,000	3,593
その他の収入		286,815	1,717
収入合計		87,640,704	524,795
経常収入合計		81,913,491	490,500

支出	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費		826,805	4,951
保険給付費		44,334,999	265,479
	法定給付費	44,197,719	264,657
	付加給付費	137,280	822
納付金		35,477,509	212,440
	前期高齢者納付金	14,044,067	84,096
	後期高齢者支援金	21,433,432	128,344
	病床転換支援金	8	—
	日雇拠出金ほか	2	—
保健事業費		2,672,931	16,006
財政調整事業拠出金		1,224,320	7,331
その他の支出		104,140	624
予備費		3,000,000	17,964
支出合計		87,640,704	524,795
経常支出合計		83,376,303	499,259

介護保険は前年度と同様の予算編成に

介護保険予算も健康保険予算と同様に、保険料率を前年度と同率（千分の19）に据え置いての予算編成となりました。40歳以上の被保険者の給与・賞与から差し引いて介護保険料をお納めいただき、それらは介護納付金として国に納付される決まりになっています。

みなさまからの介護保険料を原資に、本年度は110億円の介護保険収入が見込まれています。うち16億円を予備費に計上し、国に納める介護納付金は94億円と見込んでいます。

ご家族が**就職**や**結婚**をされたときは

扶養除外の届け出と 保険証(資格確認書)の返却を忘れずに

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚で他の健康保険などに加入したときをはじめ、下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(資格確認書)を添えて、会社の担当者を通じてすみやかに健保組合へ扶養除外の届け出を行ってください。

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職 結婚

- 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。

収入 基準 超過

- パートやアルバイト等で被扶養者の収入が基準額を超えた。

● 被扶養者の収入基準額

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において、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満、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において、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満、かつ被保険者からの援助額を下回っている。

上記の基準額を超えたとしても、それが一時的な収入変動である旨の事業主証明および雇用契約等で確認できれば、引き続き被扶養者として認定できるケースがあります。

別居

- 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、兄弟姉妹を除く3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者に認定できません。

仕送り 変動

- 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自身の収入より少なくなった。

75歳

- 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

- 被扶養者が亡くなった。

届け出は5日以内をお願いします!

届け出の遅れは健保財政を圧迫します

扶養除外の届け出は、「被扶養者(異動)届」に対象となる被扶養者の保険証(資格確認書)を添えて、5日以内に会社の担当者を通じて健保組合に届け出てください。

国の定めたルールにより、当健保組合は医療費とは別に、被扶養者1人当たり年間13万円強を高齢者医療を支援するための納付金として負担しています。扶養除外の届け出が遅れたり、届け出がされないままだと、健保組合として負担する必要のない費用を支払わなければなりません。当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。



健康保険料率

$\frac{88}{1000}$

介護保険料率

$\frac{19}{1000}$

前年度と同率に据え置きました!

当健保組合の令和7年度予算は2～3ページでご案内したとおりですが、当健保組合ではここ数年、財政が比較的安定していることから、令和7年度の健康保険料率は千分の88、介護保険料率は千分の19と、前年度と同率に据え置きといたしました。

当健保組合のような自前の健保組合を持たない中小企業などが加入する「協会けんぽ」(全国健康保険協会)は、令和7年度の健康保険料率が千分の100(全国平均)、介護保険料率が1000分の15.9となっており、特に当健保組合における健康保険料の負担は、協会けんぽよりも大幅に安く済むというメリットがあります!



当健保組合

健康保険料率

$\frac{88}{1000}$

介護保険料率
(40歳から64歳まで)

$\frac{19}{1000}$

合計

$\frac{107}{1000}$

協会けんぽ (全国平均)

健康保険料率

$\frac{100}{1000}$

介護保険料率
(40歳から64歳まで)

$\frac{15.9}{1000}$

合計

$\frac{115.9}{1000}$

協会けんぽより

40歳未満は $\frac{12}{1000}$

40歳以上は $\frac{8.9}{1000}$

も低く設定

例 40歳未満(健康保険料のみ)

給与月額30万円、ボーナスは年間3ヵ月分で
年収450万円の方の年間保険料は…?

当健保
組合
の場合

$450\text{万円} \times \frac{88}{1000} = 396,000\text{円}$

協会
けんぽ
の場合

$450\text{万円} \times \frac{100}{1000} = 450,000\text{円}$

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 → 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、ボーナスは年間3ヵ月分で
年収660万円の方の年間保険料は…?

当健保
組合
の場合

$660\text{万円} \times \frac{107}{1000} = 706,200\text{円}$

協会
けんぽ
の場合

$660\text{万円} \times \frac{115.9}{1000} = 764,940\text{円}$

年間1人当たり **58,740円**もお得
(被保険者本人分は会社と折半負担 → 29,370円お得)

当健保組合の補助（組合負担上限額）

当健保組合の補助額は以下のとおりです。下記の額を上限として実費をお支払いします。自己負担額が上限を超える場合は、上限額までのお支払いとなります。

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
16,000円 + 消費税分	19,000円 + 消費税分	20,000円 + 消費税分	23,000円 + 消費税分

生活習慣病健診・一日人間ドックにおける、胃がん検査（X線検査または内視鏡検査）を受けなかった場合の組合負担上限額の変更

- 契約健診機関の場合は、自己負担額の減額を行わないことになります。
- 契約健診機関以外の場合は、各種健診の組合負担上限額から4,000円＋消費税相当額を減額した額が組合負担上限額となります。

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 (Bコース)	生活習慣病健診 +婦人科項目 (B1コース)	人間ドック (D1コース)	人間ドック +婦人科項目 (D2コース)		
							()内、健診コースは東振協契約健診機関のコース名となります。
身体計測	問診	○	○	○	○		
	身長	○	○	○	○	●	
	体重	○	○	○	○	●	
	BMI	○	○	○	○	●	
	腹囲	○	○	○	○	●	
	体脂肪率			○	○		
	視力	○	○	○	○		
尿検査	聴力	○	○	○	○		
	血圧	○	○	○	○	●	
	尿蛋白	○	○	○	○	●	
	尿糖	○	○	○	○	●	
	尿潜血	○	○	○	○		
血液検査	尿沈査			○	○		
	貧血	赤血球数	○	○	○	○	
		ヘマトクリット	○	○	○	○	
		ヘモグロビン	○	○	○	○	
		MCV	○	○	○	○	
		MCH	○	○	○	○	
		MCHC	○	○	○	○	
		白血球			○	○	
	血小板			○	○		
	肝機能	GOT	○	○	○	○	●
		GPT	○	○	○	○	●
		γ -GTP	○	○	○	○	●
		ALP	○	○	○	○	
		LDH			○	○	
		総蛋白			○	○	
		アルブミン			○	○	
	総ビリルビン			○	○		
	脂質代謝	総コレステロール	○	○	○	○	
		中性脂肪	○	○	○	○	●
		HDLコレステロール	○	○	○	○	●
糖代謝	LDLコレステロール	○	○	○	○	●	
	空腹時血糖またはHbA1c	○	○	○	○	●	
腎機能	クレアチニン	○	○	○	○		
痛風検査	尿酸	○	○	○	○		
血清検査	CRP			○	○		
	HBs抗原			○	○		
	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	自己または医師採取	○		○		
	乳がん検査	マンモグラフィ または 超音波検査 (視触診は健診機関による)	○		○		

●**年度内40歳(※)**以上の方は、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。

●左記必須項目については、補助対象の有無に関するものです。**労働安全衛生法の必須項目とは異なります**ので、詳細については、管轄の労働基準監督署へご確認ください。

●健診当日に食事をとった場合、正しい検査ができないため、日程変更や糖代謝検査について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ご確認ください。

●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。

●契約健診機関以外で受診し、人間ドックの組合補助を適用するには、**規定の検査項目の実施が条件**となります。規定の項目を満たしていないと人間ドックを受診したとみなされず、生活習慣病健診の組合補助が適用されますので、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。例えば、健診受診時39歳だった方が翌年3月10日に誕生日を迎え40歳になる場合です。**

被扶養者への
補助額も
被保険者と
同額です



令和7年度 健保の健診事業ガイド

当健保組合の健診を 今年も受けよう！

対象者 ●30歳以上の被保険者※ ●40歳以上の被扶養者※

※年度内(令和7年4月1日～令和8年3月31日)に当該年齢に達している方で、年度内に1回まで受診できます。

予約から受診までの流れ

STEP 1

- 契約健診機関へ直接電話で予約を取ってください。予約の際は、「産業機械健康保険組合に加入している」ことを必ず伝えてください。
- 契約健診機関の契約種別、所在地、自己負担額、電話・FAX番号などは右記二次元コードから「契約健診機関検索」にアクセスしてご確認できます(当健保組合ホームページからもアクセスできます)。



STEP 2

- 予約が取れましたら「契約健診機関申込書」(当健保組合ホームページからもダウンロードできます)に必要な事項を記入のうえ、健診機関にご提出ください(FAXまたは郵送)。当健保組合へのご連絡は不要です。
- 「契約健診機関申込書」は遅くとも受診日の2週間前までにご提出ください。

STEP 3

- 健診機関から健診のご案内が届きます(会社あるいは自宅など、ご案内の送付先を予約時にお伝えください)。

STEP 4

- 予約日に健診を受診してください。
- 資格確認のため、当日は保険証(資格確認書)をご持参ください。

STEP 5

- 後日、健診機関より結果票が届きます。
- 二次検査については保険診療の取り扱いとなりますので、保険証(資格確認書)をご提示のうえ、自己負担金(3割)をお支払いください。

自己負担

受診者の自己負担は以下のとおりです。「A 契約健診機関」は**無料**の「生活習慣病健診」を含め、自己負担が低額なのでおすすめです。

健診コース 契約種別	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
A 契約健診機関	無料	無料 (一部自己負担あり)	自己負担あり※	
B 契約健診機関	健診料金が高いため、すべての健診コースで自己負担あり※ ●4月から料金が変わっている場合がございますのでご注意ください。			

※契約健診機関の契約種別、所在地、自己負担額、電話・FAX 番号などは右記二次元コードから「契約健診機関検索」にアクセスしてご確認できます (当健保組合ホームページからもアクセスできます)。

●「契約外健診機関」で受診した場合

当健保組合との契約のない「契約外健診機関」で受診された場合は、いったん健診料金の全額を自己負担した後、補助金申請の手続きを別途行っていただきます。なお、自己負担額は比較的高めになりがちです。



健診コース

1 生活習慣病健診

労働安全衛生法に基づく企業における定期健康診断や、特定健診にがん検査の項目を含んだ総合的な健診内容となっています。

2 生活習慣病健診+婦人科項目

上記①の生活習慣病健診に婦人科検査(子宮がん検査・乳がん検査)を追加。

3 人間ドック

上記①の生活習慣病健診に肺機能検査、腹部超音波検査、眼底検査などを追加し、さらに充実した健診内容となっています。

4 人間ドック+婦人科項目

上記③の人間ドックに婦人科検査(子宮がん検査・乳がん検査)を追加。

●そのほか、東振協主催「春季・秋季婦人生活習慣病予防健診」(会場集合型/春季は受付終了)および、当健保組合で契約している医療機関の会場集合型健診(不定期開催)などもご選択いただけます(当健保組合ホームページ「ニュースとお知らせ」で随時ご案内しています)。

特定保健指導、案内がきたら 迷わず受けよう！（無料です）

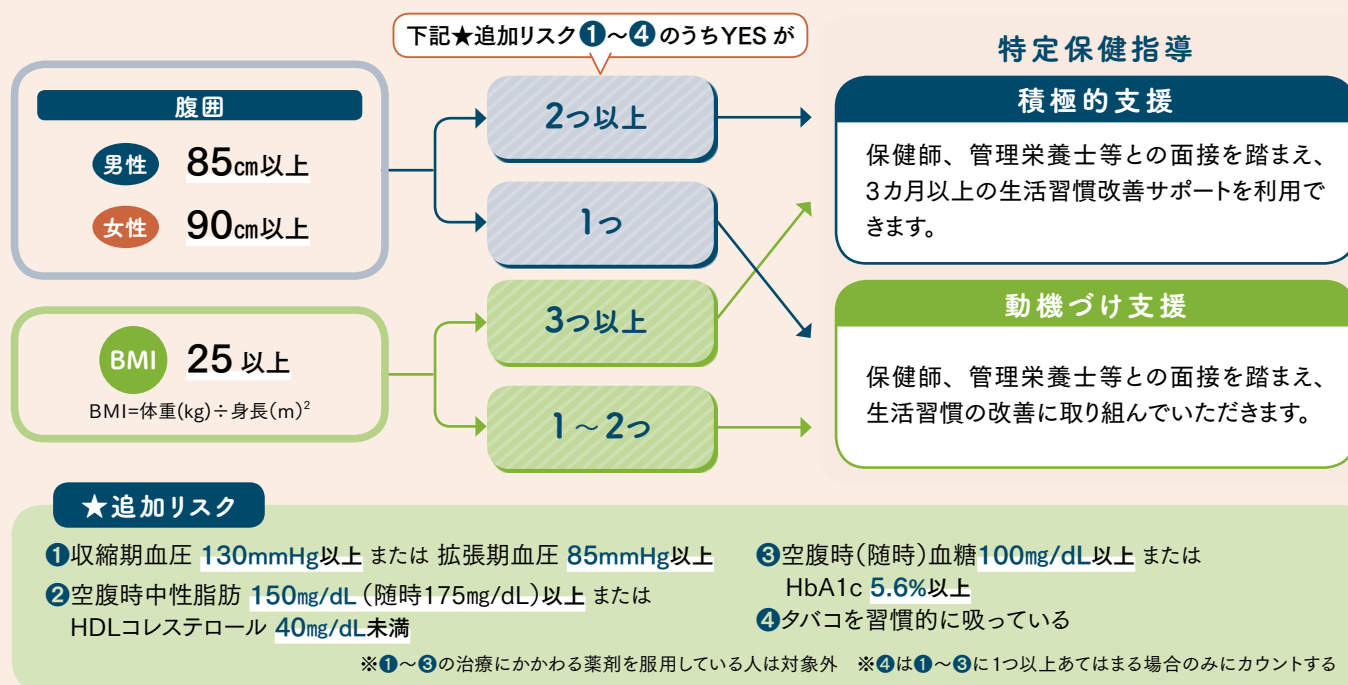
特定保健指導とは、健診結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。無料で受けられますので、将来病気でつらい思いをする前に、案内がきたら迷わず受けるのが賢い選択です。



健診結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。

特定保健指導の判定基準



健診を受けずに病気を見過すと、 お金の心配がやってくるかも…

病気は進行するほど体に負担となり、医療費もかさむようになります。健診で病気を早期に発見できれば医療費は安く済みますし、何よりその後の人生をより健康に過ごすことができます。体とお財布の心配をできるだけ軽くするためにも、毎年欠かさず健診を受けましょう。

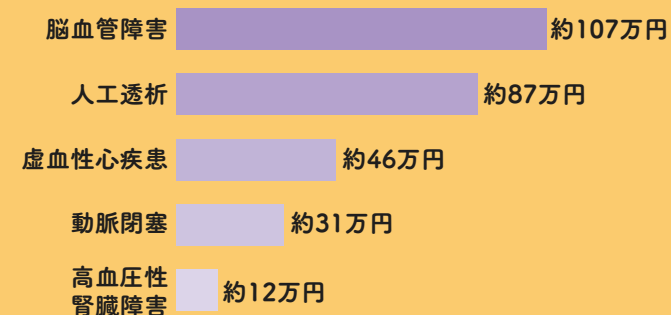


重症化すると医療費が高額に

脳血管障害や人工透析で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超*の高額な医療費がかかると推計されています（下図）。これらの疾患は、肥満や高血糖などを放置し、悪化することで引き起こされる場合が多くなっています。健診による早期発見・改善のチャンスを逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれませんよ！

※入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計で、健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計 1入院当たり医療費（被保険者本人）

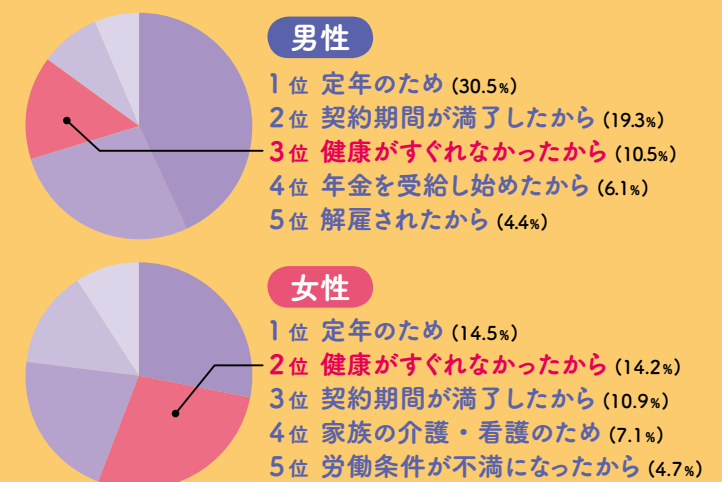


●出典：健康保険組合連合会「令和4年度 生活習慣関連疾患の動向に関する調査」

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人にその理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。健診を受けずに病気の進行を放置すると、働くことができなくなったり、通院や治療で働く時間が短くなったりして、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由



●出典：厚生労働省「第13回 中高年者縦断調査の概況」



12 しょうもんづか 将門塚

反乱を起こし、940年に討たれた平安時代中期の武将、平将門の首が祀られているとされる塚。伝説によると、京都でさらされた首は、怨念により現在の大手町付近まで飛び、地域の住民は怨念に苦しんだといわれている。1307年に首塚の上に板碑を建立し、現在も供養が続けられている。

13

東京駅

1914年に開業し、昨年110周年を迎えた日本の交通の要衝となる駅。JR東日本、東京メトロの各路線のほか、複数の新幹線が乗り入れる。赤レンガ造りの丸の内駅舎は辰野金吾の設計によるもので、2012年に復元され、国の重要文化財に指定されている。



快汗!

ウォーキングコース



丸の内線の地上をめぐる旅①

池袋駅～東京駅 編 半日コース

1 池袋駅

開業は1903年。JRや東京メトロ、西武池袋線、東武東上線などの路線が交差する日本有数の巨大ターミナル駅で、一日平均乗降客数が新宿、渋谷に次いで世界第3位を誇る。



3 ふきあげいなり 吹上稲荷神社

1622年、2代將軍徳川秀忠が日光山より稲荷神を勧請し、江戸城内吹上御殿に「東稲荷宮」として建立されたのが始まり。東稲荷宮は徳川家より松平大学頭が拝領したのち、1751年にその松平家から大塚の鎮守として拝受し、現在の社名に改称した。



2 イケ・サンパーク

旧造幣局東京支局の跡地を活用して2020年に開園。正式名称は、「としまどりの防災公園」といい、災害時には避難場所や救援物資の集積拠点としても活用される。



4 さいしんじ 西信寺

江戸初期に開山された約400年の歴史がある浄土宗の寺。髪結職の業祖とされる藤原菜女亮政之の墓碑があることで知られ、顕彰碑が理容関係者などによって建立された。



5 カイザースラウテルン広場

文京区とドイツのカイザースラウテルン市との姉妹都市提携を記念して、1993年に整備された。友好の象徴として、同市出身の彫刻家ゲルノ・ルンプフ&バルバラ・ルンプフ夫妻の共同制作による彫刻群「神話空間への招待」が設置されている。



6 たくぼく 石川啄木終焉の地

歌人・詩人・評論家として知られる石川啄木が、結核により26歳という若さで生涯を閉じた場所。歌碑や顕彰室が設けられ、直筆原稿の複製などが展示されている。



7 はりまざか 播磨坂さくら並木

第二次世界大戦後の区画整理によりできた環状3号線の一部として整備された。坂の名は、かつて松平播磨守の上屋敷があったことに由来する。1960年に約120本の桜が植えられ、桜並木となった。毎年春には「文京さくらまつり」が開催される。



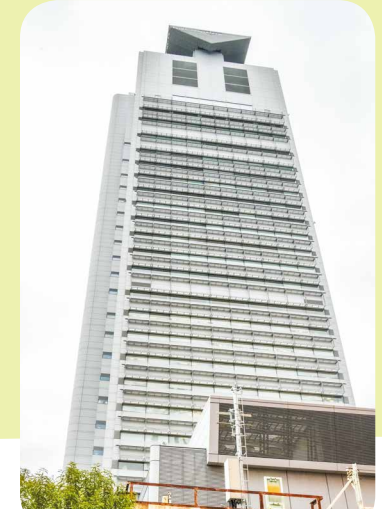
8 だんづういん 傳通院

1415年、浄土宗第7祖である了譽聖阿上人によって開山された寺。徳川家康の生母・於大の方の法名「傳通院殿」にちなんで名付けられた。境内には、於大の方や二代目將軍徳川秀忠の娘、千姫など、徳川家ゆかりの人物の墓所がある。



9 文京 シビックセンター

地上26階、地下2階建ての複合施設で、文京区役所の本庁舎として1994年に完成した。25階の展望ラウンジからは東京スカイツリーや富士山などが一望できる。



10 いき 亀坂上交差点 (本郷通り)

江戸時代からある古い坂。当時の地誌には、彦坂老岐守や小笠原老岐守の屋敷があったことが坂の由来と記されている。



11

東京復活大聖堂 (ニコライ堂)

1891年に竣工した日本ハリストス正教会の大聖堂。布教活動を行った大主教の名からニコライ堂の愛称を持つ。ビザンチン様式を基調とした建築が特徴で、国の重要文化財にも指定されている。



コース距離: 10.7km
歩行時間: 4時間

- ① 池袋駅 1.1 km
- ② イケ・サンパーク 1.2 km
- ③ 吹上稲荷神社 1.0 km
- ④ 西信寺 0.4 km
- ⑤ カイザースラウテルン広場 0.7 km
- ⑥ 石川啄木終焉の地 0.2 km
- ⑦ 播磨坂さくら並木 0.8 km
- ⑧ 傳通院 0.8 km
- ⑨ 文京シビックセンター 1.2 km
- ⑩ 亀坂上交差点 1.2 km
- ⑪ 東京復活大聖堂 (ニコライ堂) 1.4 km
- ⑫ 将門塚 0.7 km
- ⑬ 東京駅

使おう! マイナ保険証

いよいよ本格運用がスタートした「マイナ保険証※」、従来の保険証と比べて以下のようなメリットがあります。「まだ使っていない」という方も、ぜひ一度、医療機関の窓口で使ってみましょう。

※**マイナ保険証**…保険証利用の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コチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



2 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**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。

保険証利用の登録は
ここで
できます



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行 ATM

マイナンバーカードの
保険証利用申し込みの動画は
コチラ（厚生労働省）



マイナンバーカードを
お持ちでない方はコチラ
（マイナンバーカード総合サイト）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

体力の向上を目指せる ウォーキング法がある!

有酸素運動として毎日の生活に取り入れやすいウォーキングですが、体力アップまではなかなか望めません。でも、「インターバル速歩」なら、ふだん歩きの延長として日常生活に取り入れやすい一方、短時間で高い運動効果が期待できます。運動に縁遠かったあなたも、この春は「インターバル速歩」を気軽な運動習慣として実践してみませんか？

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

体力をつけるカギは 「筋力」と「全身持久力」

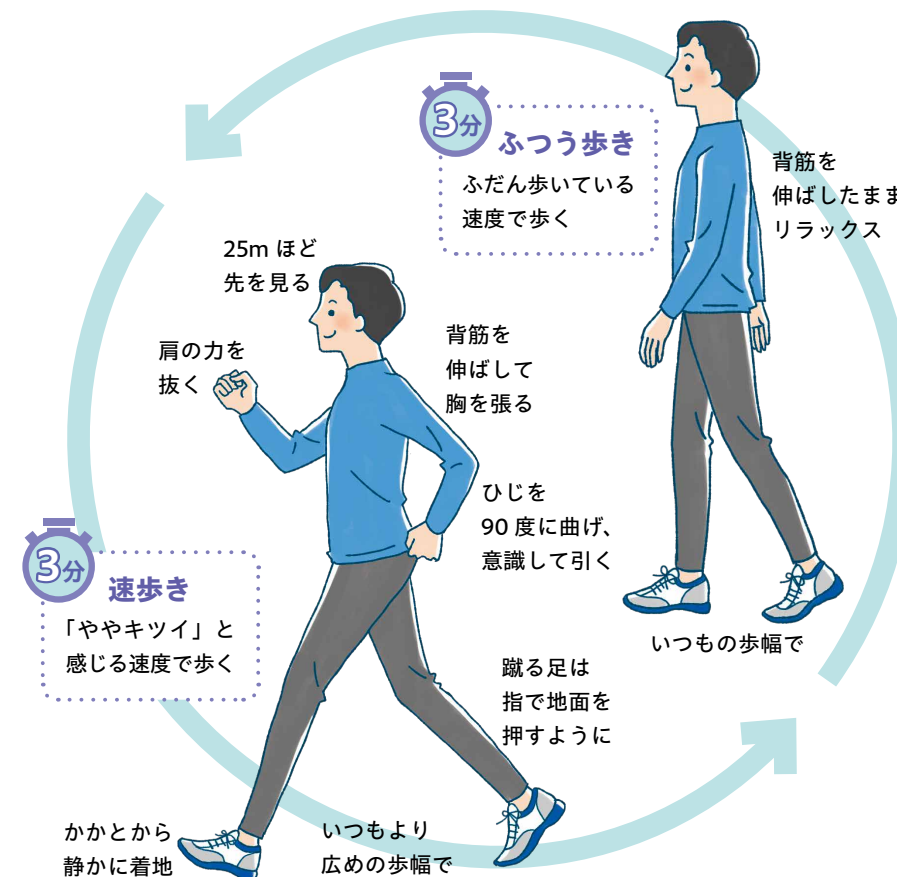
健康な生活を維持するための体力は「筋力」「全身持久力」「柔軟性」「身体組成」で構成されます。このうち体力を支えるのは「筋力」と「全身持久力」。筋力は筋肉が発揮できる力で、全身持久力は長時間体を動かすことができる力、つまりスタミナや粘り強さのことです。

「インターバル速歩」は 体力の向上に効果的

インターバル速歩は「ふつう歩き」と「速歩き」を交互に繰り返す歩き方です。ふつうの歩きでは全身持久力しか向上しませんが、それに筋力を強化できる速歩きをプラスすることで全身持久力と筋力を同時に高められ、効果的に体力を向上させることができます。



インターバル速歩のポイント



Point 1

「ふつう歩き 3分」と
「速歩き 3分」を繰り返す

筋肉に負荷がかかる速歩きも3分なら続けられる。ふつう歩きは休憩タイム。

Point 2

「ふつう歩き+速歩き」を
1日に5セット以上行い、
速歩きの合計を15分以上に

朝2セット、夜3セットと分割してもOK。

Point 3

週4日行い、1週間の速歩きの合計を60分以上に

平日忙しい人は、週末に20セット（5セット×4日分）行ってもよい。

Q 数年前から、特定の果物を食べると口の中がかゆくなる。 どう対処したらよいか知りたい

35歳、女性。数年前から特定の果物を食べると口の中やのどの奥がかゆくなったり、のどが詰まる感じがするようになりました。もともと花粉症なのも関係しているのでしょうか。どのような対応をすればよいか知りたいです。
(東京都/M)

花粉ー食物アレルギー症候群 (pollen food allergy syndrome: 以下 P F A S) の可能性が高いです。P F A Sでは通常、花粉症が先行して発症し、その花粉と交差反応する食物について生じるアレルギーです。カバノキ科で特に起こしやすいことが知られますが、カモガヤなどのイネ科、ヨモギなどのキク科でもしばしばみられます。

まずは、ご自身の花粉症の種類について確認する必要があります。通常カバノキ科は春の花粉症で、スギ花粉症の陰となって気づきにくいことがあるので注意が必要です。カバノキ科というと北海道などのシラカンバが有名ですが、関東などでもハンノキは自生に加えて国土交通省の植林等もあってかなり多く、イネ科は主に夏、キク科は秋の花粉症となります。

カバノキ科花粉とバラ科 (りんご、桃) またはマメ科 (大豆、ピーナッツ) での交差反応のアレルゲンは、主に P R ー 10 というたんばく質です。一方、イネ科およびキク科花粉とウリ科果物 (メロン、すいか)、またはキク科 (ヨモギ) 花粉とセリ科野菜 (セロリ、にんじん) での反応アレルゲンは、P R ー 10 と P R ー 11 というたんばく質です。P R ー 10 と P R ー 11 は加熱・加工により摂取可能になることがあり、生のりんごで症状が出てアップルパイは食べられることがあります。カバノキ科の花粉症では大豆ア

A 花粉ー食物アレルギー症候群が考えられる。 まずは花粉症の種類を確認し、その花粉と 交差反応する果物を知ることが大切

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
ながた まこと

レルギーを生じますが、豆乳や豆もやしで症状が出て、みそや納豆は問題ないことが多いです。調理・加工によってアレルゲン活性が低下する場合があるので、個々の状態に応じ、食べられる範囲を専門医と相談するとよいでしょう。

どのアレルゲンでも、症状が出る形状での摂取は回避することが基本です。また、かゆみが出ているときに運動をすると、アナフィラキシーなどの重篤な全身性アレルギー症状を生じることがあります (食物依存性運動誘発アナフィラキシー)。アナフィラキシーが生じたときの対処法なども含め、一度アレルギー専門医への相談をおすすめします。

花粉と交差反応して
アレルギーを起こす主な食物

花粉	アレルギー症状を起こす食物
カバノキ科	ハンノキ、シラカンバ りんご、桃、びわ、さくらんぼ、大豆 (豆乳)、ヘーゼルナッツ、ココナッツ、ピーナッツ、キウイ
イネ科	カモガヤ メロン、すいか オオアワガエリ オレンジ、バナナ
キク科	ブタクサ メロン、すいか、バナナ ヨモギ セロリ、にんじん、スパイス (コリアンダー、クミンなど)

Q 野良猫によく触る夫。引っかけたときの感染症は、 それほど心配しなくてよい？

47歳の夫。昔から猫が好きで、街なかで野良猫を見かけると近寄ってなでたり、ひざにのせたりして、ときには引っかけられることもあります。猫からの感染症は、それほど心配しなくてもよいでしょうか？
(広島県/H)

最近猫の人氣が高く、飼われる人も増えているようです。私自身も猫は大好きですが、ご指摘のように猫には感染症があり、引っかけた場合などに猫引っかけ病にかかるともあるので注意が必要です。猫引っかけ病とは、英語で cat scratch disease といいます。猫により引っかけられたり、かまれたりすることで、傷に近いリンパ節の腫れや、発熱が主な症状となります。1950年に疾患として報告されましたが、1992年にようやくバルトネラ・ヘンセリ (Bartonella henselae) という細菌が原因であることが判明しました。

感染経路は、ほとんどの場合が猫に引っかけられたり、かまれたりすることです。約半数以上が1歳未満の子猫によるものであったとの報告もあります。少数ですが、犬が原因のこともあります。猫により引かけられる、かまれるなどして、傷からバルトネラ・ヘンセリに感染することで症状が出ます。猫のノミに刺されることで発症することや、傷などが単に接触しただけでも発症することもあります。特に免疫不全の人は重症化する恐れがあるので、注意が必要です。心内膜炎の原因にもなることが知られているので、心臓弁膜症がある人も注意してください。

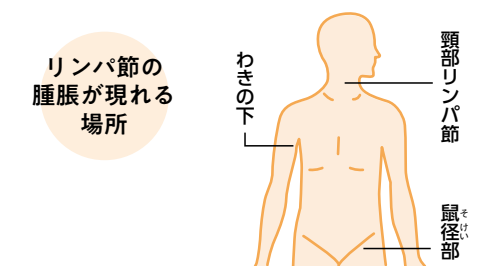
もし猫に引っかけられ、発熱やリンパ節の腫れが出た場合は、すみやかに受診しましょう。抗生剤によ

A 免疫不全の人、心臓弁膜症がある人は、 重症化する恐れがあるので注意が必要。 リンパ節の腫れや発熱した場合は、 すみやかに受診を

回答者
医療法人社団志高会
かなまち慈優クリニック (東京都)
理事長
高山 哲朗
たかやま てつろう

猫引っかけ病の症状

猫引っかけ病は子猫が増える7月から増加し、10月がピーク、12月から減少傾向となることがアメリカおよび日本でも報告されている。受傷から3~10日目に菌の侵入部位に虫刺されに似た病変が形成され、これらの初期病変から1~2週間後にリンパ節の腫脹が現れる。



参考文献：吉田 博ら 感染症学雑誌 84: 292-295, 2010

る治療を行うことで、改善がみられることがあります。早期に治療を開始するほど治療期間が短くなる傾向があります。また、通常は自然に治りますが、一部の人では脳症やけいれんを起こすことがあります。重度の脳症などを起こした場合には後遺症が残ったり、亡くなったりする例もあるので油断は禁物です。

最善の予防法は、猫に触れないことです。触れた場合は引っかけられたりかまれたりしないようにする、ノミの駆除を行う、猫の爪は切っておくなどの対策をしましょう。ただし、野良猫の場合はそうした対策が難しく、ほかの病原菌などをもっている可能性があるため、できるだけ触らないようにしましょう。

無料です! ファミリー健康相談をご利用ください

当健保組合では、休日や夜間の急病への対応や、医療・健診のことでわからないこと、健康に関する不安や心配などに電話でお応えする無料の「ファミリー健康相談」を開設しています。経験豊かなスタッフが迅速、的確にアドバイスいたしますので、ぜひご利用ください。

ベストドクターズ®のご案内

三大疾病 (がん・心疾患・脳血管疾患) などにかかった際に、優れた専門医をご紹介しますサービスです。こちら右記専用ダイヤルから無料でご利用いただけます。

利用時間: 10:00 ~ 21:00 (日曜祝日、年末年始を除く)

年中無休
24時間
サービス

ファミリー健康相談専用ダイヤルにお気軽にお電話を!

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。また、「インターネット相談」(ファミリーケア・ネットワーク) も受け付けています。詳しくは当健保組合ホームページ(下記URLまたは右記二次元コード)にてご確認ください。

<https://www.sk-kenpo.or.jp/member/health/tell.html>

- 通話料、利用料とも無料です
- プライバシーは厳守されます



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。
みなさまのご理解、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 2025年8月9日(土)～2025年8月16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保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 4月30日(水)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(火)に当選者へ発送いたします。

③ 5月19日(月)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(資格確認書)等、健康保険資格が確認できるものをご持参ください。
 - 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。必ず当健保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。

キリトリ

天城の里20 夏のお盆期間 抽選申込書

《期間 2025年8月9日(土)～8月16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) 車・電車	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	()	

キリトリ

事業所よろずレポート

ロボハイ株式会社(東京都中央区)
https://www.rob-hi.jp



代表取締役社長
谷口 恒さん

「楽しく便利な社会を創る」ために、人とロボットの共生を目指すロボットベンチャーの先駆者

ROBO-HI 株式会社は、ロボット技術や自動運転技術、ロボット管理システムなどを開発し、社会インフラとしてのロボットの活用を推進しています。東京・文京区(取材時)にある本社で代表取締役社長の谷口恒さんにお話を伺いました。

会社創立はいつですか？

人間共生型ロボットを開発する世界初のベンチャーとして2001年に創業しました(旧社名:株式会社ZMP)。家庭向け二足歩行ロボットや自律移動音楽ロボットの開発・販売を手がけた後、集積したロボット技術を自律移動技術に変換して、自動運転車両や配送ロボットなどを開発してきました。

現在の事業について教えてください

空港での牽引車や業務用清掃車の自動化を行うインダストリアルモビリティ事業、生活圏で配送、人の移動支援、警備を行うライフモビリティ事業、自社ロボットに限らず世界中のロボットやエレベーターなどの設備、都市OSやビルOSを繋ぎ、ビルや街の施設管理業務を行うマルチベンダー・ロボットプラットフォームを提供するROBO-HI(ロボハイ)事業を展開しています。

当社の製品の中でも特に注目されているのが、時速6km以下で公道走行が可能で、見た目も画像のとおりかわいらしい(笑)、「歩行速ロボ3兄弟(デリロ・ラクロ・パトロ)」です。また、ROBO-HIに関しては、すでにオフィスビルやホテル、病院へ導入されてお

り、最近では長崎スタジアムシティ、さらには3月27日にまちびらきした日本最大のスマートシティとなる高輪ゲートウェイシティでも実働します。

今後の事業展望などを教えてください

ロボットを社会インフラにすることを目標に、歩行速ロボやROBO-HIを活用した事業成長を続け、国内から、さらに海外の都市へ事業展開していきたいと考えております。

最新の事業として、昨年リリースしたiOS向けのアプリ「HeartTomo(ハートモ)」があります。専門家との共同研究成果を利用し、アップルウォッチで測定した心拍データを自動解析し、健康状態を可視化するアプリです。ロボットの管理オペレーターのヘルスケアに活用していますが、今後はROBO-HIと連携させて一般に広く利用してもらい、利用者の健康維持や生活の質向上を支援するような取り組みも想定しています。これからも世界中のロボットと協働し、生活を豊かにするサービスを提供したいと考えています。



▲「HeartTomo(ハートモ)」の画面イメージ。



▲歩行速ロボ3兄弟。左から自動運転配送ロボ「DeliRo(デリロ)」、人を乗せて公道も走行できる歩行速モビリティ「RakuRo(ラクロ)」、屋内も屋外もシームレスな巡回警備を可能とする「PATORO(パトロ)」。



▲取材スタッフも「RakuRo(ラクロ)」に乗せていただきました。かわいらしいその姿は、たまたま出くわした下校中の小学生たちの注目の的。

