

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!!

2025 Summer No.238
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 決算がまとまりました
- 契約保養施設ガイド
- 「天城の里20」年末年始抽選申込書

▶ 本誌をご家庭に
お持ち帰りください

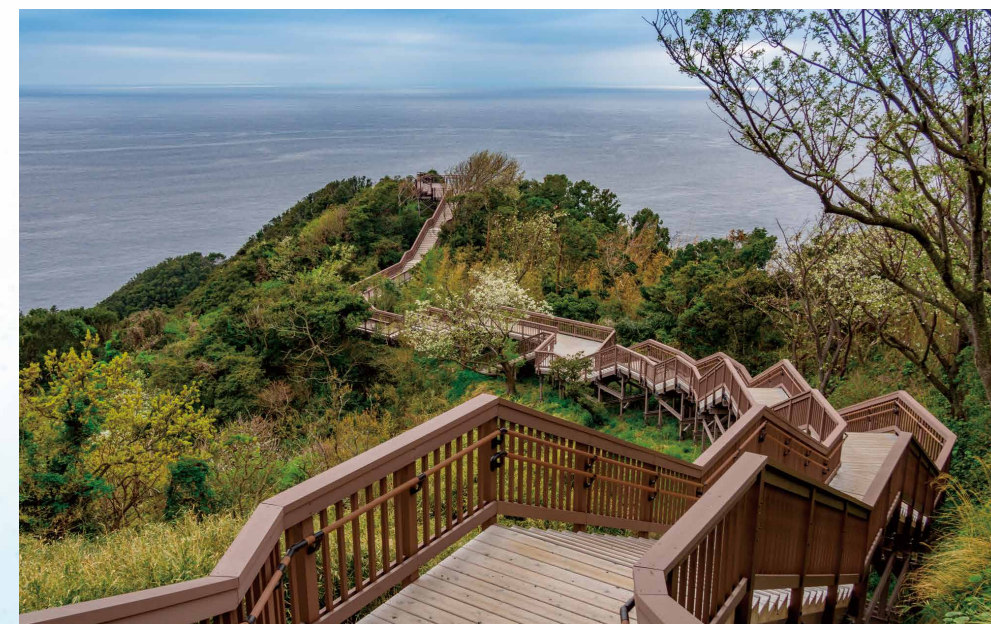
写真：アフロスポーツ

駿河湾越しに富士山を望む絶景の名所。 恋が実る伝説の岬 **恋人岬**

●所在地：静岡県伊豆市小下田 3135-7

伊豆半島の西海岸、約700mある富士見遊歩道の先端に位置する「恋人岬」は、駿河湾越しに富士山を望む名所として知られています。

また、恋愛成就のパワースポットとしても人気を集め、多くのカップルや観光客が訪れます。展望デッキに設置されている愛の鐘「ラブコールベル」を3回鳴らしながら愛する人の名前を呼ぶと、恋が実ると伝えられています。また、グアムの恋人岬と姉妹提携を結んでおり、この地の「金の鐘」とグアムの「銀の鐘」を両方鳴らすと、さらなる幸せが訪れるそう。彫刻家・重岡建治氏が手がけた「アモーレ像」も、男女が手と



▲展望台に建つ「アモーレ像」。雄大な富士山をバックにこの像の横で記念写真を撮るのが、カップルの間で定番となっている。

手を取り合う姿を象った作品で、恋人岬の象徴的な存在といえます。

岬の入口にある「恋人岬ステラハウス」では、恋人宣言証明書の発行や、恋愛成就の絵馬などを取り扱っており、カップルで訪れる際にはぜひ立ち寄りたいところ。証明書を取得すると、結婚報告時に祝電または記念品が贈られる特典もあり、展望デッキでは結婚式を挙げることもできます。

恋愛成就を願うカップルには、特別な思い出の場所となるでしょう。

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	大 人	6,000円
被保険者・被扶養者であった方	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カ月前の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

決算が
まとまりました

保険料収入の伸びにより、経常収支決算は
＋4億円と黒字を回復。進みゆく高齢化、
医療の高額化を背景に、健保財政は厳しく

健保組合の運営において、収入の大部分は被保険者および事業主のみなさまにお納めいただいている保険料です。

保険料はみなさまの医療費や健診等の費用として使われますが、国の定めたルールにより、高齢者医療の支援にも

広く使われています。加速度的に進むわが国の高齢化に伴い、健保組合が負担する高齢者医療への「納付金」は年々増え続けており、全国の健保組合の財政を大きく圧迫しています。

こうした情勢下、当健保組合の令和6年度決算におきましては、経常収支で4億円、実質収支で20億円の黒字決算となりました。

健保組合を取り巻く情勢につきましては、医療の高額化や社会の高齢化のさらなる進展を考慮すると、財政運営上はまった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。

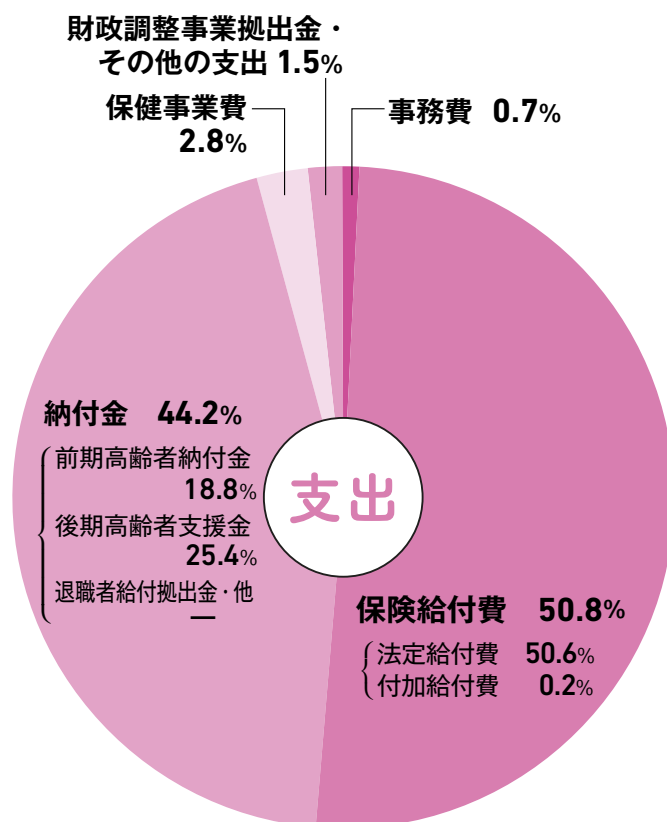
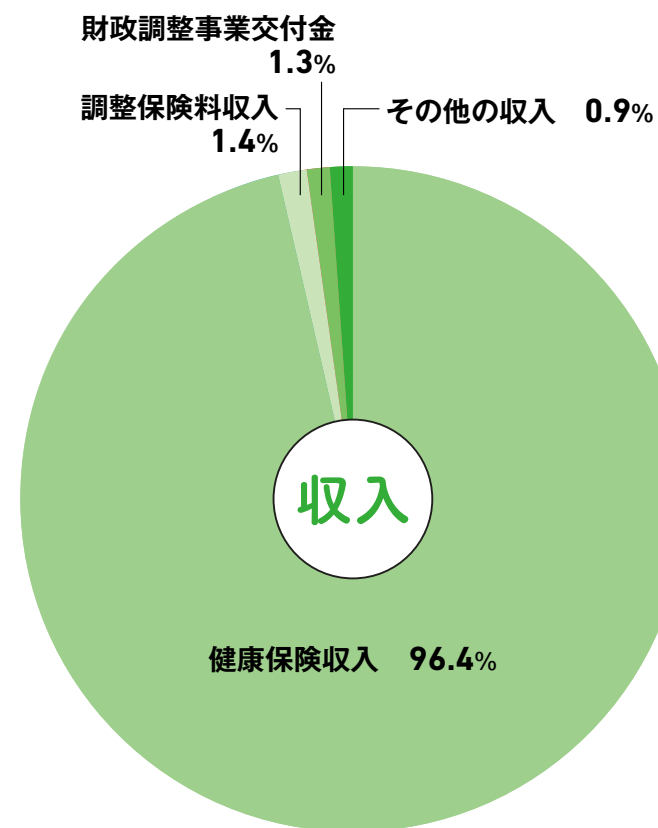
収入の状況
経常収入額は
前年度比で36億円増

被保険者数の堅調な増加や賃金の引き上げなどがプラス要因となり、主に保険料からなる「健康保険収入」が前年度比で＋34億円となりました。これがほぼそのまま経常収入全体の増加分となり、経常収入額は前年度比＋36億円の821億円（＋4.5％）となりました。この額に健保組合間の財政調整に関わる「調整保険料収入」「財政調整事業交付金」などを加えた収入総額は、848億円となりました。

支出の状況
経常支出額は
前年度比で5億円増

みなさまの医療費や各種給付金から

収入と支出の割合をみると



介護保険
国に納める
介護納付金は97億円

なる「保険給付費」は前年度比で＋11億円となった一方で、高齢者医療への「納付金」は、65歳以上の加入者の一時的な医療費減などで前年度比で▲6億円となり、経常支出額は前年度比で微増の＋5億円にとどまる816億円（＋0.6％）となりました。この額に健保組合間の財政調整に関わる「財政調整事業拠出金」などを加えた支出総額は、829億円となりました。

介護保険料は40歳以上の被保険者お

よび事業主のみなさまにお納めいただき、それを当健保組合が「介護納付金」として国に納めるルールになっています。介護保険料は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。

みなさまからの介護保険料を主体とする「介護保険収入」は110億円となり、それを基に当健保組合が国に納める「介護納付金」は97億円となりました。収支差引額13億円は準備金として積み立てられます。

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	81,743,969	489,626
	調整保険料収入	1,225,971	7,343
	財政調整事業交付金	1,132,184	6,781
	その他の収入	740,004	4,433
	収入合計	84,842,128	508,183
	経常収入合計	82,059,219	491,514

支出	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
	事務費	584,962	3,504
	保険給付費	42,065,487	251,962
	法定給付費	41,938,217	251,199
	付加給付費	127,270	762
	納付金	36,671,858	219,655
	前期高齢者納付金	15,605,043	93,470
	後期高齢者支援金	21,066,707	126,184
	病床転換支援金	8	—
	退職者給付拠出金	100	1
	保健事業費	2,282,876	13,674
	財政調整事業拠出金	1,225,455	7,340
	その他の支出	51,798	310
	支出合計	82,882,436	496,445
	経常支出合計	81,641,623	489,013

介護保険

収入	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
	介護保険収入	11,008,984	126,001
	雑収入	6,709	76
	収入合計	11,015,693	126,078

支出	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
	介護納付金	9,695,308	110,966
	介護保険料還付金	155	2
	支出合計	9,695,463	110,968

従来の保険証が使えるのは今年の12月1日まで

従来の保険証は2024年12月1日に発行を終了し、マイナ保険証（健康保険証の利用登録を行った「マイナンバーカード」のこと）を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

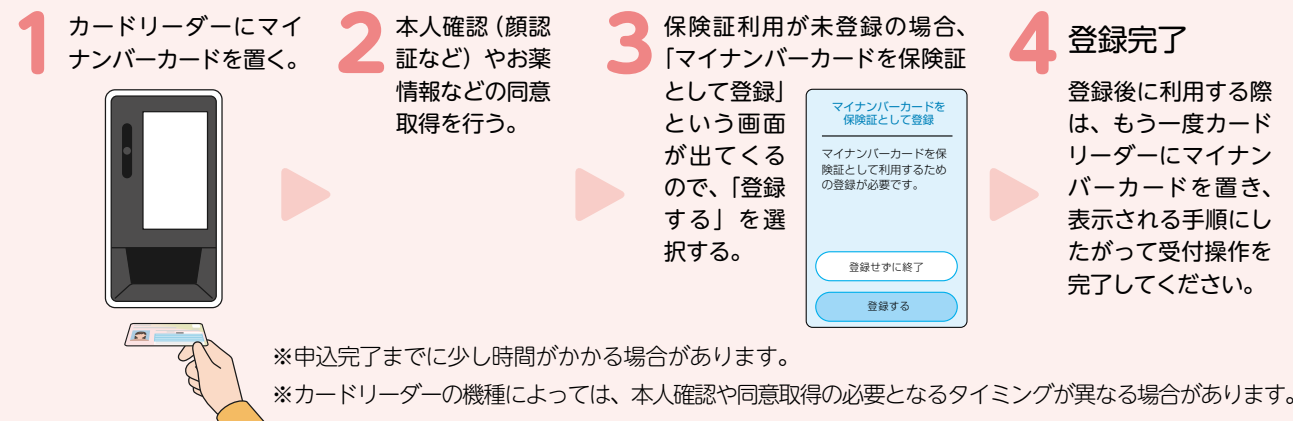
マイナ保険証について健保組合からのお願いです



✓ マイナ保険証への切り替えをお早めにお願ひします

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。医療機関などに設置されているカードリーダーで簡単に登録することができますので、直前になって慌てることのないよう、お早目に利用登録をお願いします。なお、マイナ保険証の利用には、当健保組合へのマイナンバー提出が必須です。未提出の方は、会社を通じて迅速にお手続きをお願いします。

登録方法



✓ マイナンバーカードの住所変更手続きを忘れずに

引っ越しなどの際、転入届の手続きやマイナンバーカードの継続利用手続きを怠ると、マイナンバーカードは失効し、マイナ保険証も無効になります。転入時、市区町村窓口での届出の際は、転入届とともにマイナンバーカードのご提出を忘れずにお願いします。

こんな場合にマイナンバーカードが失効します

- 新しい住所に住み始めた日から転入届を提出しないまま14日が経過したとき。
- 転出届で届け出た転出予定日から転入届の提出がないまま30日が経過したとき。
- 転入届の提出からマイナンバーカードの継続利用手続きをしないまま90日が経過したとき。

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。すみやかに当健保組合へ扶養除外の届け出と、保険証（資格確認書）の返却を行ってください。

＼ 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無い。
- ※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当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。



リソル生命の森

都心から60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屋外アクティビティや、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。

愛犬とのお宿泊はこちら



その他の宿泊情報はこちら



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・定員利用時お一人様・税込）	
おとな	21,850円～
こども	17,480円～
幼児	15,295円～

- タ 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（※7/1～9/15限定）

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。）

ホテルラフォーレ修善寺

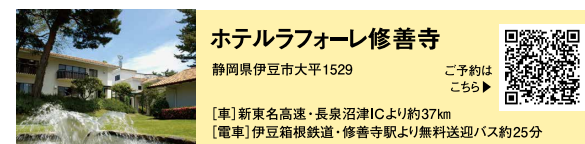
気軽にリゾートバーベキューを楽しもう♪

アウトドアサマー BBQプラン（1泊2食）

伊豆の森の中、夜風に屋外でバーベキューを楽しみませんか？スタッフの丁寧なサポートがあるので、初心者の方も安心してバーベキューをご堪能ください。

期 間 2025/7/26～8/24泊

会 員 料 金 センターハウス、コテージ/4～9名様1室利用時/1名様あたり
大人 15,500～22,500円（一般料金：16,500～24,900円）
お子様 9,500～16,500円



琵琶湖マリオットホテル

NEW! おすすめプラン

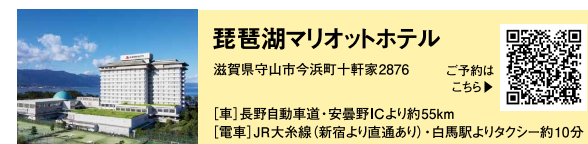
ホテルディナーを軽やかに楽しむ

Casual Dining Stay ～Light Grill Set～（1泊2食）

気軽にホテルレストランを楽しみたいという方におすすめの新プラン。その日の気分に合わせて、オプションでスープやデザートなどの追加も承ります。

期 間 ～2026/2/28泊 ※除外日あり

会 員 料 金 スーベリアルーム/2名様1室利用時/1名様あたり
大人 16,480～22,480円



大好評!

旅先でウォーキングを楽しみながら、ココロもカラダも健康になる

ウェルネスイベント開催中

詳しくは▶



白馬 歩行距離 初日 ウォーキング選択の場合 約5km/2日目 約3km

白馬グリーンシーズンの魅力体感ツアー
青木湖サップ体験（または塩の道と青木湖湖畔ウォーク）
& 八方池ハイキング

協賛/（一財）軽井沢セミナーハウス

日 程 2025年9月6日（土）～7日（日） ※要トレッキングシューズ
宿 泊 コートヤード・バイ・マリオット 白馬
募集人数 15名（催行保証）※サップ定員8名
旅行代金 1泊3食付 1名様
[サップ体験選択の場合] 39,300円
[ウォーキング選択の場合] 34,800円



那須 歩行距離 初日 約3km/2日目 約6.5km

那須平成の森「ふれあいの森」ハイキングと
那須紅葉登山

※2日目下りはロープウェイを利用するので、登山の装備が万全でかつ
健脚であれば、登山初心者でもご参加可能です。
（原則、75歳までとさせていただきます。）

日 程 2025年10月18日（土）～19日（日）
宿 泊 ホテルラフォーレ那須
募集人数 15名（最少催行人員6名）
旅行代金 1泊3食付 1名様
29,500円



※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。※2025年6月時点の情報です。

1.WEB・アプリなどでご希望のホテルをご予約

www.laforet.co.jp
/sk-kenpo/



2.ホテルにチェックイン

「健康保険証等」をご提示ください。ホテルでご精算となります。

【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
お得なプランやお得な情報は
アプリからチェック！
今すぐダウンロード！
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！



Marunouchi Line 11 伊勢丹新宿店

コース距離: 9.4km
歩行時間: 4時間

- 1 東京駅 1.1 km
- 2 日比谷公園 0.4 km
- 3 霞が関一丁目交差点 1.2 km
- 4 国会議事堂 0.4 km
- 5 首相官邸 0.3 km
- 6 日枝神社 2.0 km
- 7 迎賓館赤坂離宮 1.4 km
- 8 新宿歴史博物館 0.6 km
- 9 四谷三丁目交差点 1.1 km
- 10 銅造地藏菩薩坐像 0.6 km
- 11 伊勢丹新宿店 0.3 km
- 12 新宿駅

1886年に神田で「伊勢屋丹治呉服店」として創業後、百貨店形式となり1930年に「伊勢丹」と改称。屋号は初代丹治の養家「伊勢又」から分家したことが由来とされている。1933年に新宿三丁目へ移転して以来、新宿のランドマークとして親しまれている。



10 銅造地藏菩薩坐像

江戸時代に設置された「江戸六地藏」のひとつ。深川ので蔵坊正元が発願し、多くの寄進者を得て、鋳物師太田正儀が制作を担当した。太宗寺にある銅造地藏菩薩坐像は、1712年に江戸六地藏の第3番として造立された。



8 新宿歴史博物館

旧石器時代から昭和初期までの新宿の文化と歴史を紹介する施設。江戸時代の宿場町「内藤新宿」のジオラマや、昭和初期の市電5000形の原寸大模型などが展示されている。



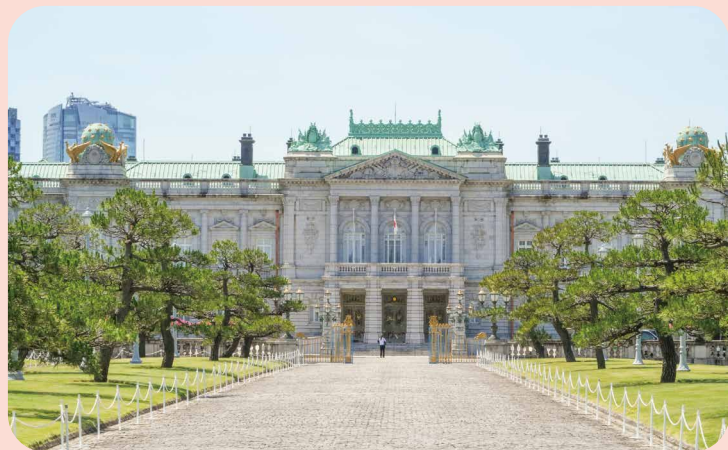
12 新宿駅

1885年開業の新宿駅は、JR東日本、小田急電鉄、京王電鉄、東京メトロ、都営地下鉄などの路線が乗り入れる巨大ターミナル駅である。2022年の1日平均乗降者数は約270万人で、世界一利用者数の多い鉄道駅としてギネス世界記録にも認定された。



7 迎賓館赤坂離宮

もとは東宮御所として1909年に建設されたが、大規模な改修を経て世界各国の国賓・公賓を迎える迎賓館として開館した。日本における唯一のネオ・バロック様式による宮殿建築物である。



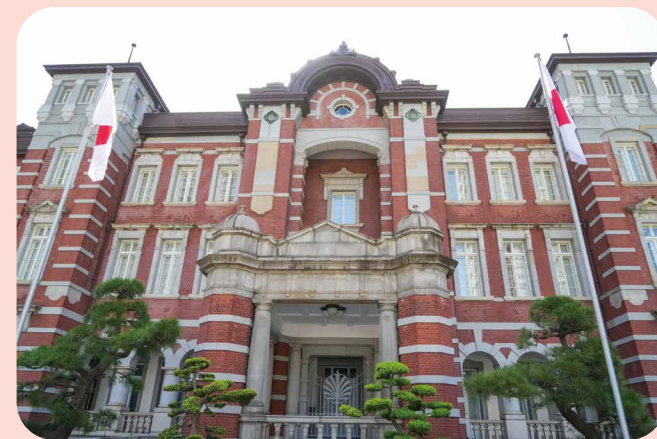
快汗! ウォーキングコース

丸の内線の地上をめぐる旅②

東京駅～新宿駅 編 半日コース

1 東京駅

1914年に開業した東京駅は、赤レンガ造りの駅舎が特徴的な日本の主要ターミナル駅。当初3階建てだった駅舎は、空襲による火災で2階建てとなったが、2012年に創建当初の姿に復元された。



2 日比谷公園

1903年に日本初の西洋風公園として誕生した日比谷公園内には、江戸城の外郭門であった日比谷見附など歴史的な構造物も残されている。北西部に位置する自由の鐘は、アメリカ独立宣言時に鳴らされた鐘の複製で、1952年にアメリカの有志によって寄贈された。

3 霞が関一丁目交差点付近

外務省（写真）や総務省などの中央官庁が並ぶエリア。霞が関の名は、古くからこの周辺に関所が置かれていたことが由来とされ、中世から歌枕として数々の和歌に詠まれた。歌川広重作「東都名所霞が関の図」にもこの付近の当時の様子が描かれている。



4 国会議事堂

国権の最高機関である国会が開かれる場所で、現在の国会議事堂は1936年に建設された。高さ65mの中央塔を中心に左右対称の構造を成しており、正面から見て左側に衆議院、右側に参議院が配置されている。



6 日枝神社

赤坂にある日枝神社は、太田道灌が江戸城築城の際に、川越日枝神社から江戸城内に分祀を勧請して建立した。徳川家康が移城してからは、江戸城の鎮守として崇敬された。

5 首相官邸

内閣総理大臣の執務を行う施設。現在の官邸は、老朽化した旧官邸（1929年竣工）とは別に新築された建物で、2002年より使用されている。地上5階、地下1階建てで、敷地面積は旧官邸の1.6倍、延べ床面積は2.5倍に拡大された。



Q 「円形脱毛症」に悩んでおり、このまま広がらないか心配。治療法についても知りたい

39歳、女性。仕事や職場の人間関係がストレスになっているのか、先日とうとう円形脱毛症になってしまいました。治療せずにこのまま放置しておくと、どんどん広がってしまうのでしょうか。治療法についても知りたいです。
(福岡県/K)

円形脱毛症は、子どもから高齢者まで男女問わず生じる疾患で、毛が丸く抜ける病気です。頭髪だけでなく眉毛やまつ毛、ひげなどの体毛にも同様に生じることがあります。1カ所の場合もありますが、複数カ所に発症することも、進行して全身の体毛に及ぶこともあります。

脱毛が発症する原因はこれまでストレスとされてきましたが、最近ではストレスは発症のきっかけにすぎないと考えられています。毛包（毛根を包んでいる皮膚組織）の周辺でなんらかの影響により白血球の中のリンパ球という免疫細胞が増え、毛包を攻撃するサインが出ると、毛の正常なサイクルが阻害されて小さな範囲から脱毛するのが始まりです。

1カ所だけ脱毛してその後脱毛が止まり、自然と治る人も多くいますが、脱毛の範囲が拡大する人、複数カ所が増える人は治療を受けたほうがよいと思われます。治療を受けると数カ月後（3〜6カ月くらい）には発毛が見られることが多いですが、なかには発毛と脱毛を繰り返す人や難治な人もいます。

円形脱毛症の治療は、症状が現れてからの期間と脱毛面積などに応じて決められます。治療法は主に、塗り薬による外用療法、局所注射や点滴による注射療法、飲み薬による内服療法です。外用療法は、炎症作用のあるステロイド外用薬や血液の流れをよ

円形脱毛症の特徴

円形脱毛症は自己免疫疾患のため、以下のような特徴がみられる。

- なんの兆候もなく毛が一気に抜ける
- 脱毛範囲が円形で、毛が生えている部分との境目がはっきりしている
- アトピー性疾患（アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎など）を患っている
- 爪の表面に、小さな点状のへこみが10〜20%の頻度でできる

くする外用薬を患部に塗ります。また、人工的にかぶれをおこす薬を塗って発毛効果を促進する、局所免疫療法もあります。

注射療法には、炎症や免疫機能を抑える効果のあるステロイドを脱毛部位に注射する方法と、短期間に大量のステロイドを点滴する方法があります。内服療法では、抗炎症作用のあるステロイド内服薬や抗アレルギー薬のほか、2022年6月以降、炎症の原因となる物質（サイトカイン）の伝達を阻害する薬（JAK阻害薬）も保険適用となりました。

円形脱毛症には、ほかに液体窒素療法、紫外線療法など、多くの治療法が存在します。重症化すると治療が長期にわたる可能性が高いので、早期発見することが何より大切です。現在の症状に合わせて治療が組み立てられるので、まずは皮膚科への相談をおすすめします。

A

円形脱毛症は自己免疫疾患の一つ。重症化すると治療が長期にわたることもあるため、まずは皮膚科を受診して治療の相談を

回答者
池袋西口ふくろう皮膚科
クリニック（東京都）
院長 藤本 智子
ふしもと ともこ

Q 失明の可能性もあると聞く「緑内障」。どんな病気か、治療法も含め知りたい

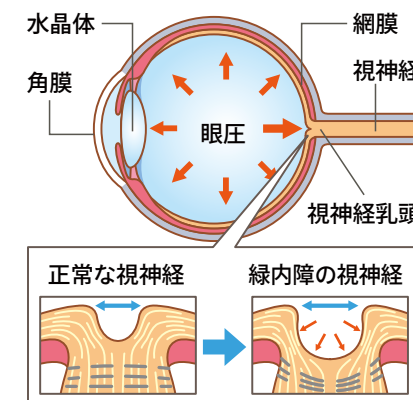
42歳、男性。コンタクトレンズの処方に行った際、「緑内障」の可能性があると指摘を受け、検査をすすめられました。失明の原因になるという話も聞いて、不安になっています。どんな病気なのか、治療法も含め知りたいです。
(山梨県/T)

緑内障とは、目と脳をつないでいる視神経が障害され、徐々に物の見える範囲（視野）が狭くなる病気です。いったん視神経が傷んでしまうと、元に戻すことができません。緑内障は日本の失明原因1位の疾患ですが、失明率自体は決して高くなく、早期に発見して適切な治療を受け続けられれば、生涯視機能を保つことができます。

日本人の40歳以上の約20人に1人は緑内障といわれ、緑内障自体は決して珍しい病気ではありません。初期では自覚症状がないことがほとんどで、健診や眼科受診などで偶然見つかることが多いです。しかし、症状がないからといって治療せずに放置すると、気づかないうちに視野狭窄が進行してしまいます。

緑内障の精密検査では、眼圧（目の硬さ）を測り、さらに「網膜光干渉断層計（OCT）」という目の中の網膜の神経線維の厚みを計測する機械を用いて視神経の傷み具合を調べます。また、視野検査を行うことで緑内障の重症度を評価します。

緑内障で視神経が障害される原因として眼圧の上昇があげられます。また、日本人の多くの緑内障患者は眼圧が正常範囲内（10〜21mmHg）を示すことも知られています（正常眼圧緑内障）。正常眼圧緑内障であっても、治療前より30%眼圧を下げることでできれば、視野障害の進行を抑制できることもわかっ



目の中の視神経の束が集まって外へ出ていく部分を「視神経乳頭」という。眼圧が上がると、網膜神経節細胞が障害を受けると、視神経乳頭の陥凹が拡大し、視野障害が生じる。

ているので、緑内障では視野障害が進行しないようになるまで眼圧を下げるのが治療の原則となります。眼圧を下げるためには点眼薬治療やレーザー治療、あるいは手術による治療を行います。点眼薬による治療では、毎日決まった時間に、きちんと点眼を継続して行うことが大切です。点眼を中断すると眼圧は再上昇して、視野障害は進行します。レーザー治療では個人差がありますが、一度の治療で眼圧が下がる場合もあります。手術は、目に栄養を与える房水の流れを改善する方法（流出路再建術）と、バイパスを作る手術（濾過手術）に分けられます。

どのような治療が適切であるかは個々で異なるため、緑内障治療を専門とする眼科医に相談する必要があります。

A

緑内障は目と脳をつなぐ視神経が障害され、視野が狭くなる病気。早期に発見し、適切な治療を続けられれば多くの場合、生涯視機能を保つことができる

回答者
カレス記念病院（北海道）
眼科部長 新明 康弘
しんめい やすひろ

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、優れた専門医を紹介するサービスです。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



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。
みなさまのご理解、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7年12月27日(土)～令和8年1月3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、当健保組合ホームページの「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(火)**までに受付した申込書につきまして抽選を行います、結果は**10月6日(月)**に**当選者へ発送**いたします。
③10月10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。**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、運転免許証など身分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16:00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。
- 子供料理は5歳以下の方が対象となります。
- 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。

天城の里20 年末年始 抽選申込書

抽選対象期間 **令和7年12月27日(土)～令和8年1月3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 () 携帯 ()	FAX ()					
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	

夏もぐっすり

睡眠のヒント

ただでさえ寝苦しい夏。ぐっすり眠るためのヒントをご紹介しますので、眠りを整えて健康な毎日を送るためにお役立てください。



運動

夕方から夜の
軽い運動で
睡眠の質をアップ!

快眠に効果的だといわれているのは、夕方から夜にかけて行う運動です。就寝の3時間ほど前に運動することによって眠気を感じやすくなり、質のよい睡眠につながります。



環境

寝苦しい夜には
エアコンを
上手に活用!

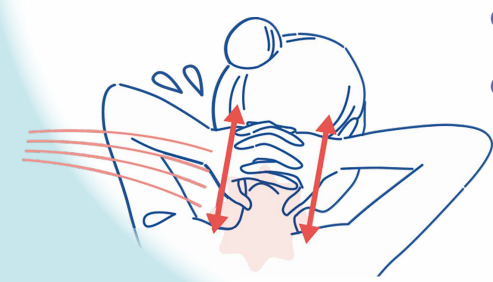
快眠に肝心なのは寝室の温度です。特に夏の寝苦しい時季には27℃前後にエアコンの温度を設定し、タイマー機能を使用するなど、暑くて起きてしまうという状況を避けて、目覚めまで快適な室温を保ちましょう。



入浴

シャワーで
済ませたい日は
首もみストレッチを

人間は深部体温の低下により眠気を感じます。就寝1～2時間前の入浴で一時的に体温を上げ、その後自然に体温低下することでスムーズな入眠が促されます。とはいえ、暑い夏は浴槽につからず、シャワーのみで済ませてしまうことも多いものです。そんな場合でも、血管の集まる首の後ろを重点的に温め、効率よく体温を上げましょう。

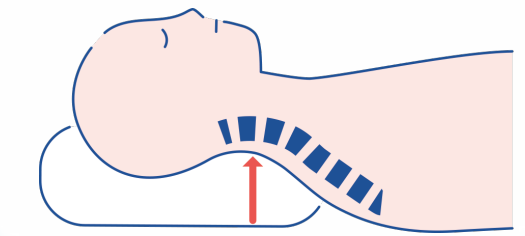


- ①少し熱めのシャワーをうなじに当てる。
- ②両手指を組み、うなじの横のくぼみに親指を当て、手をゆっくり上下に動かし首筋をほぐす。

寝具

自分の体形に合った
安定感のある枕を
選んで

後頭部と首の下のすき間を埋め、頭と首を安定させるのが枕の役割です。自分自身の首のうしろのすき間(一般的に1～6cm)に合った高さの枕を使うと、首や肩への負担が少なくなり、眠りやすくなるといわれています。



特に注目したい検査項目一覧

以下にご紹介する検査項目は数値が悪化すると生活習慣病につながりやすく、経年の数値変化をきちんと追いかけて、医師の指導などがあればきちんと対応していくことが重要です。

空腹時血糖※

●保健指導判定値

100mg/dL以上

●注意したい病気

糖尿病

※やむを得ない場合は「随時血糖」も可（保健指導判定値は空腹時と同じ）。

HbA1c（ヘモグロビンA1c）

過去1～2カ月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。

●保健指導判定値

5.6%以上（NGSP値）

●注意したい病気

糖尿病

HDL コレステロール

いわゆる「善玉コレステロール」。血中濃度が低いと動脈硬化が進行しやすい。

●保健指導判定値

40mg/dL未満

●注意したい病気

脂質異常症・動脈硬化

LDL コレステロール

いわゆる「悪玉コレステロール」。血中濃度が高いと動脈硬化が進行しやすい。

●保健指導判定値

120mg/dL以上

●注意したい病気

脂質異常症・動脈硬化

空腹時中性脂肪※

●保健指導判定値

150mg/dL以上

●注意したい病気

脂質異常症・動脈硬化・肥満・脂肪肝

※やむを得ない場合は「随時中性脂肪」も可（保健指導判定値は175mg/dL以上）。



健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見てみましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年より悪ければ、健康状態が悪化している可能性があります。体の経年変化を知り、それに随時対応していくことが健診の最大の目的です。過去の健診結果はいつでも見比べられるよう、きちんと保管しておきましょう。

BMI

体重(kg) ÷ 身長(m)² で算出する肥満度の指標。

●特定保健指導判定基準

25以上（8ページ参照）

●注意したい病気

やせ・肥満

腹囲

●特定保健指導判定基準

男性85cm以上／女性90cm以上（8ページ参照）

●注意したい病気

メタボリックシンドローム・肥満

尿糖・尿たんぱく

●保健指導判定値

陽性

●注意したい病気

糖尿病・腎臓疾患

血圧

●保健指導判定値

収縮期血圧130mmHg以上
拡張期血圧85mmHg以上

●注意したい病気

高血圧・動脈硬化

過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう
「健診結果オールA」でも安心するのはまだ早い！

健診

あなたの「受けない理由」、後悔につながるかも！

「健診って正直、受けるの面倒で」——わかります。でも、毎年決まった時期に受けることを習慣づけておきさえすれば、体のちょっとした変化に気づけて、病気の芽をいち早く摘み取ることができます。それは「健康寿命」の延伸につながるため、その後の人生もハッピーに過ごせる可能性が高くなります。この記事で取り上げた「理由」に心当たりのある方は、どうかその認識を改めていただきますよう、よろしくお願いします！

理由1

忙しくてそんな時間とれないよ！

危険な生活習慣病の多くは、自覚症状のないまま進行します。そして、自覚症状が出る頃には、のっぴきならない状態になってしまいがちです。

そうなれば治療期間が逆に長引くだけでなく、入院などで金銭的な負担が大きくなることも。健診なんて長くても半日程度。将来健康で過ごせる期間を延ばせると思えば、受けない理由なんてないですね。

理由3

病気が見つかったら怖いじゃん！

健診をサボって自覚症状が出始め、重症化してから治療を始めることのほうが、いろいろな意味でもっと怖いとは思いませんか？

理由2

通院先でいろいろ検査を受けてるし、健診は不要かな…

通院先での検査は、特定の病気のための検査であることが多く、健診で行う全ての項目を網羅していることはほとんどありません。

理由4

去年は「異常なし」だったし、今年は受けなくてもいいよね？

健診は継続して受けることにより、体の経年変化を確認できることが最大のメリットです。そのときの気分や状況で受けたり受けなかったり、というような受診の仕方では経年変化を確認できないため、まったくもって意味がないことを覚えておきましょう。



思い立ったら、今すぐ予約を！

年度後半になるにつれ、健診機関は駆け込み受診で混雑します。予約のタイミングが遅くなればなるほど、希望日時の予約が取りにくくなります。今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついうっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

●当健保組合の健診について詳しくはこちら

https://www.sk-kenpo.or.jp/member/health/checkup_01.html



懸賞クイズ

次の問題文①から⑤の空欄に入る言葉をお答えください。解答の言葉は本誌のどこかに掲載されていますので、本誌をよく読めばわかります。なお、正解の文字数は空欄の文字数と同じです。

問題文

- ①○○○○○の伸びにより、経常収支決算は+4億円と黒字を回復。
- ②従来の○○○が使えるのは今年の12月1日まで。
- ③引っ越しなどの際は、マイナンバーカードの○○○○○手続きを忘れずに。
- ④当健保組合では、○○○○○○○の対象者となった方に、事業所を通じてご案内をお送りしています。
- ⑤今号の表紙は男子バレーボールの○○○さん。

賞品

正解者の中から抽選で以下の賞品をプレゼントいたします。なお、当選者は本誌次号で発表いたします。

天城の里 20 宿泊招待券*…5名様

*1泊1室4名様分の無料宿泊券で、ご家族およびご友人と一緒にご利用可能です。

図書カード(5,000円分)…5名様

応募要領

郵便はがきに以下をご記入のうえ、下記宛先にお送りください。

- クイズ①～⑤の解答
- 住所(郵便番号)・氏名・会社名
- ご希望の商品(宿泊招待券か図書カードのいずれかを記入)

宛先 応募締切

〒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
応募締切：令和7年8月8日(金)

前号正解と当選者(春号/第237号)

- 正解…①健康保険料率 ②扶養除外 ③被扶養者
④インターバル速歩 ⑤橋本勝也

- 応募総数 214 名
(宿泊招待券の応募99名、図書カードの応募104名、不正解11名)

宿泊招待券 当選者

株式会社エスイー 藤田 研 様

ウッドベル株式会社 勝又 康夫 様

有限会社キムラ・コーポレーション 齋藤 優子 様

高木工業株式会社 山本 寛 様

ザムソン株式会社 伊藤 雅代 様

図書カード 当選者

株式会社サニックスホールディングス 藤元 一樹 様

株式会社イーエス・ウォーターネット 富林 夏代子 様

上野エンジニアリング株式会社 奈良 尚代 様

株式会社エフバイオス 佐藤 貴大 様

ニルフィスク株式会社 藤原 明日香 様

公 告

- 第2685号 R 7.2.1
事業所の編入について
- 第2686号 R 7.2.1
事業所の編入について
- 第2687号 R 7.2.4
事業所の削除について
株式会社ファースト
神奈川県大和市
- 第2688号 R 7.2.5
事業所の名称変更について
株式会社ケイ・ユースシステム→株式会社KMネクスト
東京都江東区
- 第2689号 R 7.2.14
任意継続被保険者の標準報酬月額について
- 第2690号 R 7.2.17
一般競争入札公告
- 第2691号 R 7.2.25
事業所の名称変更について
Perkin Elmer Japan合同会社
→パーキンエルマー合同会社
神奈川県横浜市
- 第2692号 R 7.2.25
事業所の新規適用について
- 第2693号 R 7.2.25
事業所の新規適用について
- 第2694号 R 7.3.1
事業所の編入について
- 第2695号 R 7.3.18
事業所所在地変更について
株式会社ユーロテクノ
東京都中央区→神奈川県横浜市
- 第2696号 R 7.3.24
事業所の削除について
三報株式会社

- 東京都港区
- 第2697号 R 7.4.1
事業所の削除について
株式会社ヒューマン・アーク・マシナリー
東京都品川区
- 第2698号 R 7.4.1
事業所の編入について
- 第2699号 R 7.4.1
事業所の編入について
- 第2700号 R 7.4.1
事業所の編入について
- 第2701号 R 7.4.1
事業所の名称変更について
フォーティブICGジャパン株式会社
→センシングICGジャパン株式会社
大阪府吹田市
- 第2702号 R 7.4.4
事業所所在地変更について
SiTime Japan合同会社
東京都中央区→東京都港区
- 第2703号 R 7.4.17
事業所の名称変更について
CFTランズバグ株式会社
→Binksジャパン株式会社
神奈川県横浜市
- 第2704号 R 7.4.18
事業所所在地変更について
Ricardo Japan株式会社
神奈川県横浜市→東京都港区
- 第2705号 R 7.4.21
事業所の名称変更について
北越工業株式会社→株式会社AIRMAN
新潟県燕市
- 第2706号 R 7.4.22
事業所の削除について
三宝化学株式会社
東京都大田区

- 第2707号 R 7.4.24
事業所所在地変更について
ダイヤツール株式会社
東京都港区→神奈川県横浜市
- 第2708号 R 7.4.30
事業所の名称変更について
株式会社プロドローン→株式会社Prodrone
愛知県名古屋
- 第2709号 R 7.5.1
事業所の編入について
- 第2710号 R 7.5.8
事業所名称及び所在地変更について
株式会社ZAP→ROBO-HI株式会社
東京都文京区→東京都中央区
- 第2711号 R 7.5.15
事業所の新規適用について
- 第2712号 R 7.5.28
事業所の名称変更について
株式会社サニックス
→株式会社サニックスホールディングス
福岡県福岡市

組 合 日 誌

- 第239回理事会 R 7.5.15
議題
決議事項
(1)第124回組合会の開催について
(2)第18期組合会議員の補欠選挙について
(3)組合諸規程の一部変更(案)について
(4)固定資産の処分及び備品の廃棄について
報告事項
(1)令和6年度収入支出決算見込みについて
(2)理事長専決事項について
(3)社会保険診療報酬支払基金による薬剤情報の誤提供について

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和7年4月	ハンファエナジージャパン 株式会社	発電装置(太陽光)及びその部品の設計・保守管理・業務支援・コンサルティング	港区
令和7年4月	株式会社 nanopot(関連会社)	微細気泡発生装置の開発、製造、販売及びレンタル事業	渋谷区
令和7年4月	Krohne Japan 株式会社	計測装置、計測システム並びにそれらに関する部品の輸入、輸出、販売、流通及びマーケティング	台東区
令和7年5月	サタケ冷熱 株式会社	化学機械(熱交換器)・環境装置の製造、設計、販売	大阪府交野市
令和7年5月	IMG Media Japan 合同会社(関連会社)	あらゆる種類、性状の不動産、動産、商品、雑貨、財産権についての買入、取得、保存、所有、担保の設定、交換、売却、賃貸、処分、取扱い、取引行為をなすこと	港区
令和7年6月	Clover Aircraft Finance Company Limited	航空機のリース・レンタル、販売、コンサルティング業務	千代田区

今号の表紙



写真:アフロススポーツ

「男子バレーボール」高橋 藍さん

2001年9月2日生まれの23歳、サントリーサンバーズ大阪所属。京都市出身。身長188cm、体重83kg、最高到達点350cm。ポジションはアウトサイドヒッター。京都府立東山高校時代にキャプテンとして春高バレーで優勝、MVPを受賞し、日本代表に選出。2021年東京五輪出場。同年、日体大在学中にイタリア・セリエAのパッラヴォーロ・パドヴァに加入、2023年ヴェロ・バレー・モンツァと契約。2024年サントリーサンバーズ大阪に加入。2024年パリ五輪でも日本代表として活躍。攻守に優れたオールラウンダーとして、国内外で高い評価を受けている。

※左の写真は、高橋選手が所属しているサントリーサンバーズ大阪が初代チャンピオンに輝いたSVリーグ男子チャンピオンシップファイナル表彰式(2024年5月)から。

組合の現況 5月末現在

平均標準報酬月額	事業所数
389,786円	1,166カ所
被扶養者数	被保険者数
101,447人	170,320人

KENPO INFORMATION

東京総合健保「野球大会」への出場チームを募集

秋に開催予定の東京総合健保「野球大会」(日刊スポーツ杯)に、当健保組合を代表する1チームに出場していただきたいと考えております。出場を希望されるチームは、出場したい旨および年間の活動状況を書面にして提出してください(体裁自由)。書類審査のうえ、代表1チームを決定させていただきますが、決まらない場合には抽選で決定いたします。

- 書類の提出期限：令和7年8月25日(月)

- 提出・お問い合わせ先

〒105-0014 東京都港区芝 2-13-4

TEL03-5232-5006 FAX03-5232-5014

産業機械健康保険組合 保健事業課

- 開催場所：大宮けんぽグラウンド

- 開催日時：令和7年10月5日(日)、12日(日)、19日(日)

