

2026 Autumn No.243 Sangyo Kikai

健保だより
産業機械健康保険組合
https://www.sk-kenpo.or.jp

- 資格確認書にはないマイナ保険証だけのメリットが、実はたくさんあります。
マイナ保険証への切り替えを、お早めに!
- 保険料が9月分から変わる人がいます
- インフルエンザの予防接種は
流行前に受けましょう

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: アフロ

明治の産業革命の一端を担った
世界遺産の一つ

韮山反射炉

●所在地：静岡県伊豆の国市中 268

にらやま
韮山反射炉は、2015年に「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」として世界文化遺産に登録された複数の史跡の一つ。1853年のペリー来航をきっかけに、外国列強に対抗するため、大砲を製造する施設として作られました。

反射炉は銑鉄(鉄鉱石を還元して取り出した鉄)を溶かして優良な鉄を生産するため、内部の溶解室の天井部分が浅いドーム形になっています。そこに炎や熱を「反射」させ、銑鉄に集中させることで高温を実現する仕組みです。実際に稼働した反射炉の中で、日本に唯一現存するものです。

眼下には茶畑が広がり、近くにある反射炉物産館では名産のお茶や地ビールなども販売されています。

眼下には茶畑が広がり、近くにある反射炉物産館では名産のお茶や地ビールなども販売されています。



▲鉄製24ポンドカノン砲。全長約3.5メートル、重量約3.5トンある実物大のレプリカ。



▲韮山反射炉の歴史を伝えるガイダンスセンター。空間を生かした迫力ある映像演出が好評。

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

TEL 03-5232-5017

保険料は標準報酬月額をもとに算出

みなさまの給与などの報酬は50等級に区分した仮の報酬に当てはめられ、保険料算出の基礎となる報酬額が決定されます。この仮の報酬額を標準報酬月額といいます。みなさまの保険料は標準報酬月額に保険料率をかけて算出されます。保険料が見直されるのは次の4通りの場合です。

1

毎年7月1日現在の全被保険者

(6月1日以降の資格取得者は除く)

について見直し(定時決定)

標準報酬月額は年1回、4月、5月、6月の給与等の平均額をもとに7月1日現在で決定し、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。このため、健康保険の保険料が9月分から変わる人がいるのです。

2

報酬が大幅に変動したとき(随時改定)

ベースアップや昇給などで毎月決まってもらう給与等(固定的賃金)の変動により、変動月から3カ月間の報酬の平均が、50等級に区分した標準報酬月額の等級表に当てはめて2等級以上変わった場合は、随時、標準報酬月額を決め直します。

※療養・育児・介護により就労調整を行って報酬が急減した場合、通常3カ月待つ標準報酬月額の改定を、報酬が減少した月の翌月から行える特例措置が、令和9年1月1日から開始されます。

3

育児休業等が終了して職場復帰したとき

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により給与が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。

4

産前産後休業が終了して職場復帰したとき

産前産後休業の終了後に職場復帰した被保険者が当該産前産後休業に係る子を養育している場合で、短時間勤務等により給与が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額を決め直します。

保険料が9月分から
変わる人がいます



Aさん

(4月から6月の
給与等の平均額)

昨年 → 346,000円

(330,000円以上350,000円未満)
標準報酬月額は340,000円：第24等級

↓ 5,000円昇給

今年 → 351,000円

(350,000円以上370,000円未満)
標準報酬月額は360,000円：第25等級に変更

9月分保険料から
標準報酬月額が1等級アップ

標準報酬月額が

変わる人と
変わらない人

標準報酬月額
340,000円
(第24等級)
の人の場合

Bさん

(4月から6月の
給与等の平均額)

昨年 → 336,000円

(330,000円以上350,000円未満)
標準報酬月額は340,000円：第24等級

↓ 5,000円昇給

今年 → 341,000円

(330,000円以上350,000円未満)
標準報酬月額は340,000円：第24等級のまま

等級変わらず

資格確認書

にはない

マイナ保険証

だけの

メリットが、実はたくさんあります。

マイナ保険証への切り替えを、お早めに!

医療機関にかかるとき、「マイナ保険証」「資格確認書」のいずれでも保険診療の受診が可能です。マイナ保険証には、資格確認書にない多くのメリットがあります。資格確認書はあくまでもマイナ保険証の「代替手段」であり、長期的な利便性や医療の質という点ではマイナ保険証が優れています。切り替えておくと安心です。

資格確認書

できることはこれだけ

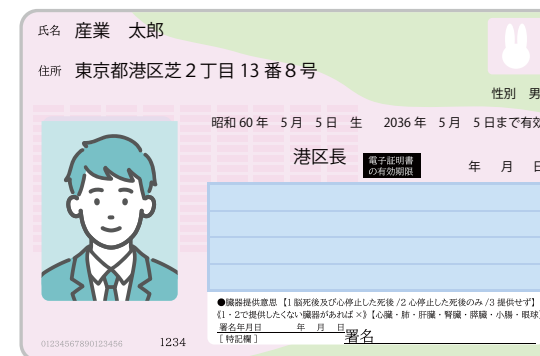
医療機関の窓口で提示すれば、保険診療が受けられます。



マイナ保険証

メリットはこんなにたくさん!

医療機関の窓口で提示すれば、保険診療が受けられます。そのほかオンライン資格確認を前提に、資格確認書にはない右記の機能を利用可能です。



① 過去の診療・薬剤情報の共有

医師・薬剤師が診療情報や薬の情報を確認できます。重複投薬を防ぎ、より安全で適切な医療につながります。

② 特定健診結果の活用

③ 高額療養費制度の「自己負担限度額の自動適用」

高額な医療費がかかる場合でも、当健保組合への事前申請なしで窓口負担を自己負担限度額までに抑えられます。

④ 救急時の医療情報の迅速な確認

救急車で運ばれるような緊急時でも、持病や服用中の薬、かかっている病院などを救急隊員がすみやかに確認でき、適切な処置や病院選定につながります(マイナ救急)。

※上記の各機能は、本人の同意のもとで利用されます(④は意識不明で同意取得が困難な場合、傷病者の生命や身体を保護する必要がある場合、同意なしに医療情報を閲覧することがあります)。



マイナ保険証の「有効期限切れ」にご注意を!

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書、あるいはマイナンバーカードそのものの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効

期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に通知書が届いたら、早めに手続きをしましょう。

CHECK!

電子証明書の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。

CHECK!

マイナンバーカードの有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日(18歳未満は発行から5回目の誕生日)が有効期限です。

※「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。



12,526名の「健康者」を表彰します

当健保組合では、令和7年4月から令和8年3月までの1年間、家族ぐるみで健康管理を徹底され、病気などをせずに元気に過ごされた被保険者を「健康者」として表彰し、記念に図書カードを贈呈いたします。

令和7年度は783事業所 12,526名が「健康者」として表彰されました。「健康者」の事業所別人数は次のとおりです。
なお、ご不明な点は保健事業課（TEL03-5232-5017）までご連絡ください。

(株)テクノメタル	5
(株)デザインネットワーク	62
テックwind(株)	7
(株)テックスイーザー	2
TechMagic(株)	3
鉄友工業(株)	2
(株)デブーン	1
テュフ・ラインランド・ジャパン(株)	12
(株)テラ	2
ドイツ品質システム認証(株)	1
(株)東亜精工	1
東海エンジニア(株)	15
(株)東海サンユーテクノス	6
東京カレント(株)	5
東京機器(株)	1
東京機材工業(株)	5
(株)東京久栄	13
(株)東京クリアセンター	18
東京重機(株)	24
(株)東京洗染機械製作所	11
東京ダイレック(株)	1
東京電子工業(株)	9
東京フジ(株)	1
東京メータ(株)	1
東京メタリコン(株)	1
東光サービス(株)	2
東光プラン(株)	3
(株)東伸	7
東成エレクトロビーム(株)	11
東邦地下工機(株)東京支社	3
東洋合成工業(株)	99
東レエンジニアリング	
先端半導体 MI テクノロジー(株)	2
東和産業(株)	4
東和産業九州(株)	1
(株)トータル都市整備	3
TOHTO(株)	3
(株)トローエコサポート	1
トローサービス(株)	1
トローカネツ(株)	31
トローカネツビルテック(株)	1
トローコーケン(株)	8
トキオエンジニアリング(株)	1
トキコーポレーション(株)	4
特殊バネ(株)	4
(株)斗山ボブキャットジャパン	1
(株)利根エンジニア	6
TOMRA Food Japan(株)	1
TOMRA Sorting(株)	1
巴機械サービス(株)	6
巴工業(株)	20
バマシナリー(株)	3
豊田産業(株)	20
トレイン・ジャパン(株)	5

な 行

長野油機(株)	3
中野冷機(株)	42
(株)中野冷機神奈川	3
(株)ナセル	1
(株)ナック技研	1
(株)nanopet	1
(株)西日本洋行	1
ニスコ(株)	1
ニダック(株)	6
日電高周波(株)	2
ニチモウ(株)	3
ニチモウフーズ(株)	7
日機装(株)	90
日機装エイコー(株)	2
日機装サーモ(株)	2
ニッコー・マテリアルズ(株)	5
日進機工(株)	9
日精(株)	14
日精エンジニアリング(株)	1

(株)セイシン企業	24
(株)セキュリティデザイン	3
(株)設計工房イー・ディー	2
セファア(株)	1
セブンツウパック(株)	1
(株)セミコンクリエイト	4
(株)セルファイバ	2
セレンディップ・ホールディングス(株)	1
センシング ICG ジャパン(株)	1
(株)セントラル	25
セントラルエンジニアリング(株)	155
ソーダストリーム(株)	4
ソニック・フェロー(株)	2
ソネディックス・ジャパン(株)	1
SOLIZE PARTNERS(株)	135
SOLIZE Ureka Technology(株)	29
SOLIZE Holdings(株)	8

た 行

(株)ターボテクノエンジニアリング	1
第一電材(株)	7
(株)タイカ	9
タイコー(株)	3
東京メータ IWS	5
(株)ダイコーテックノ	27
(株)ダイ精研	2
(株)ダイセキ	12
(株)ダイテック	10
(株)ダイテックス	21
大東通商(株)	3
泰斗工業(株)	1
大洋電機(株)	4
高木工業(株)	489
(株)高田製作所	4
高松機械工業(株)	36
(株)タカミヤ	53
(株)タキカワビジョン	1
拓水工業(株)	2
(株)タクテック	6
タクミ商事(株)	13
タクミホールディングス(株)	1
(株)武井製作所	4
トキオエン지니어リング(株)	1
タマチ工業(株)	3
(株)タマディック	85
タマテクノシステム(株)	23
タレスジャパン(株)	1
タレス DIS ジャパン(株)	5
(株)ダン・タクマ	1
(株)ダン科学	1
(株)タンガロイ	79
(株)タングラム	3
(株)タンケンシールセーコウ	19
中央エレベーター工業(株)	6
(株)中央図研	11
(株)中央発明研究所	3
千代田光機(株)	4
月島環境エンジニアリング(株)	7
(株)ティ・エイチ・アイ	3
(株)ティー・イー・エム	1
(株)ティーエルネット	4
TKK プラントエンジニア	2
DJI JAPAN(株)	5
(株)ティーズフューチャー	3
デイスター・コンサルティング(株)	1
(株)テオリアハウスクリニック	8
テカンジャパン(株)	3
(株)テクノア	18
(株)テクノアーク	34
テクノアルファ(株)	3
(株)テクノジャパン	42
(株)テクノスマイル	216
(株)テクノツリー	10
(株)テクノ東京	5
テクノブロード(株)	1

(株)三宝製作所	5
(株)三友環境総合研究所	1
三友プラントサービス(株)	21
(株)サンユーメディカル	2
(株)シー・アイ・シー	152
(株)シー・アイ・シー住環	5
(株)GR コンサルティング	7
(株)シーアールティ・ワールド	13
(株)シー・アイ・シーアクアテック	7
シーアンドエス(株)	7
シーアンドエステクノ(株)	4
GN ヒアリングジャパン(株)	9
(株)シーエムシー	46
SEQSENSE(株)	2
(株)シーディア	16
シーティエス(株)	4
ジーディー自動車機械(株)	1
シーティディーネットワークス(株)	6
シービーエンジニアリング(株)	1
シーメンス・エナジー(株)	1
(株)ジェイ・ティ・シー	1
(株)ジェイエアイコーポレーション	3
JBT Marel Japan(株)	1
(株)ジェー・シー・エー	11
(株)ジェピコ	1
(株)ジェルコミュニケーション	1
(株)ジェルシステム	1
ジオ・サーチ(株)	12
(株)滋賀山下	7
シグノード(株)	3
(株)システムウェーブ	1
(株)システムプリント	4
(株)実日システム	25
品川ファーマス(株)	18
(株)芝技研	3
シミフレックス(株)	4
(株)志村精機製作所	3
写光テクノソリューションズ(株)	4
写光レンタル販売(株)	6
(株)ジャスト	26
(株)ジャパンエニックス	4
(株)ジャパンセル	3
(株)ジャパンエニックス	4
シュナイダーエレクトロニクス	
ソーラー(株)	1
シュナイダーエレクトロニクス	
ホールディングス(株)	17
シュロニガージャパン(株)	1
昭研工業(株)	2
庄司電機(株)	4
(株)湘南貿易	2
昭和機器計装(株)	3
新協電子(株)	1
シンクサイト(株)	2
(株)シンクスコーポレーション	17
(株)新興技術研究所	2
ジンコソーラージャパン(株)	2
辰星技研(株)	7
(株)シンテック	2
新日本テクトス(株)	24
(株)進和	31
進和テック(株)	11
スギハラ工業(株)	3
ステップサイエンス(株)	1
(株)ステムセル研究所	4
(株)STELAQ	16
(株)ストルアス	1
スプレイングシステムス	
ジャパン(同)	11
Space BD(株)	1
スペルマンハイ・ポルテージ	
エレクトロニクスコーポレーション	4
スリエステクノ(株)	1
西華産業(株)	21
セイカダイアエンジニア(株)	2

(株)グリーンパワーインベストメント	6
(株)クリステンセン・マイカイ	2
(株)グリムス	1
(株)グリムスエナジー	10
(株)グリムスパワー	5
(株)クレコオ	5
CRESS INFO(株)	17
CRESS TECH(株)	6
CRESS FEED(株)	5
CRESS LINK(株)	2
(株)クレステック	1
グローバルアドバンスト	
メタルジャパン(株)	8
(株)ケイウッド商会	1
(株)KM ネクスト	15
ケーエスエス(株)	7
(株)KMC	2
ケーザー・コンプレッサー(株)	1
(株)ケージーケー	1
ゲティンググループ・ジャパン(株)	12
現代ジャパン(株)	1
コアマイクロスシステムズ(株)	2
(株)コイケテック	2
(株)光栄	4
鉱研工業(株)	23
梶原工業(株)	10
コークアジアパシフィック(同)	2
コーヨー(株)	1
(株)コーレンス	2
国際化工(株)	2
(株)互光	1
五幸商事(株)	1
(株)カナモト	15
(株)小坂研究所	5
(株)コステック	5
コスモエレベーター(株)	12
コスモ工機(株)	29
コスモリサーチ(株)	2
児玉工業(株)	3
(株)コトレル工業(株)	2
(株)コモテック	1
(株)五洋産業	1
コンパム(株)	5

さ 行

SiTime Japan(同)	1
サイマー・ジャパン(株)	6
酒井重工業(株)	28
(株)サクシード	4
(株)ザップ	1
(株)サニックス	86
(株)サニックスエンジニアリング	20
(株)サニックス資源開発グループ	43
(株)サニックスホールディングス	2
サフラン・ジャパン(株)	2
サワダ精密(株)	16
サンエー工業(株)	9
山喜機工(株)	1
産業機械健康保険組合	1
共楽産興(株)	2
(株)共立電機製作所	2
(株)協和	3
共和化工(株)	11
共和真空技術(株)	7
共和メンテナンス(株)	12
(株)桐井製作所	31
(株)金属化工技術研究所	5
近鉄エンジニアリング(株)	6
(株)クイック	2
クニマイン(株)	3
クニミネ工業(株)	9
クボテック(株)	1
オルガン(株)	4
グリーン、ツィードアンドカンパニー	
ジャパン(株)	1
サンドビックツールینگ	
サプライジャパン(株)	13

か 行	
(株)海南	2
(株)カキマメメディカル	3
鹿島通商(株)	2
榎山工業(株)	79
榎山スノーテック(株)	5
(株)カジワラ	7
(株)カジワラキッチンサプライ	5
梶原工業(株)	10
(株)カズテクニカ	5
(株)風技術センター	3
カドミ光学工業(株)	1
カナディアン・ソーラー・ジャパン(株)	2
カナディアン・ソーラー・	
プロジェクト(株)	1
(株)カナモト	144
(株)カノークス	5
(株)鎌倉製作所	5
(株)ガリレオ	18
カルピジャーニ・ジャパン(株)	3
川島金属(株)	4
川辺農研産業(株)	2
環境工学(株)	1
関西金網(株)	7
(株)関西シー・アイ・シー	23
(株)ギーフリー	33
(株)ギガテック	1
(株)ククチ科学研究所	1
技研トラステム(株)	6
(株)氣工社	3
(株)木城製作所	5
(株)キムラ・コーポレーション	1
(株)木村洋行	2
(株)キャッツ	21
(株)キャディアン	3
キャボットジャパン(株)	8
(株)キャロットシステムズ	2
(株)九州シー・アイ・シー	6
(株)CuboRex	2
協栄電子(株)	1
(株)協同インターナショナル	2
共楽産興(株)	2
(株)共立電機製作所	2
(株)協和	3
共和化工(株)	11
共和真空技術(株)	7
共和メンテナンス(株)	12
(株)桐井製作所	31
(株)金属化工技術研究所	5
近鉄エンジニアリング(株)	6
(株)クイック	2
クニマイン(株)	3
クニミネ工業(株)	9
クボテック(株)	1
オルガン(株)	4
グリーン、ツィードアンドカンパニー	
ジャパン(株)	1
サンドビックツールینگ	
サプライジャパン(株)	13

(株)イービーオー	1
X-Elio Japan(株)	2
エクセン(株)	11
エコロシティ(株)	11
エス・イー・ダブリュー・	
オイロドライブ・ジャパン(株)	7
(株)エスイー	5
SSE パシフィコ(株)	2
(株)SMTD	6
SGS ジャパン(株)	12
エステック(株)	3
SPX フローテクノロジージャパン(株)	1
SUS(株)	95
エダップテクノド(株)	4
(株)エッチアールディ	1
エドモンド・オブティクス・	
ジャパン(株)	23
エドワーズ(株)	18
エヌ・ティー・シー(株)	7
(株)エヌエルシー	2
エビロックジャパン(株)	1
エフ・アイ・ディー・パシフィック(株)	3
(株)エフオン	1
(株)F テクニカルサポート	1
(株)エフパイオス	19
(株)FPS	5
(株)MCJ	6
エムテック(株)	30
(株)LX INTERNATIONAL JAPAN	1
LG エナジーソリューションジャパン(株)	1
(株)エルムテクノロジー	2
(株)エレクトロデザイン	3
エレファンテック(株)	8
(株)エレベータシステムズ	7
(株)大倉製作所	7
(株)大阪コスモ	2
(株)オージック	12
(株)オータ	3
大塚刷毛製造(株)	24
大羽精研(株)	14
岡田電機(株)	3
尾崎理化(株)	6
(株)小沢製作所	2
(株)忍足研究所	4
(株)オスモ	3
エアボーンシステムス(株)	1
(株)オフィールジャパン	1
(株)オブティマ	1
オブテックス(株)	3
オブテックス・エフエー(株)	8
オブテックスグループ(株)	1
(株)オブアート	3
OmniVision Technologies	
Japan(同)	6
Orano Japan(株)	1
アルゴマ(株)	51
オルガノフードテック(株)	2
オルガノプラントサービス(株)	17
(株)クリーンテック	3

アンドリッツ(株)	3
イオスエナジーマネジメント(株)	1
イオスエンジニアリング&サービス(株)	10
イオンディライトコネクト(株)	132
イカリ消毒(株)	95
池田鉄工(株)	2
池袋地域冷暖房(株)	3
(株)伊澤技術研究所	1
石狩三友メンテナンス(株)	3
(株)いすゞ製作所	3
イズミ産業(株)	7
(株)イセキ開発工機	4
(株)磯貝製作所	1
(株)井上製作所	14
茨城宝栄工業(株)	6
IPCO(株)	3
イマ・ライフ・ジャパン(株)	1
(株)イマオコーポレーション	4
(株)今田工業	1
イリソ電子工業(株)	40
(株)イワキ	42
(株)インターアクション	6
インターテック・	
サーティフィケーション(株)	4
インベンセンス(同)	1
(株)ヴィ・エス・テクノロジー	12
(株)ウィズ・アス	1
(株)ウイルテック	558
(株)ウイルハーツ	3
(株)WEWORLD	6
ウインクレル(株)	2
ウインテス(株)	6
(株)ウインドウ	6
(株)ウィンロジ	3
ヴェオリア・ジャパン(同)	4
ウェスチングハウス・	
エレクトリック・ジャパン(株)	1
上野エンジニアリング(株)	1
(株)ウェルディングアロイズ・ジャパン	8
(一財)宇宙システム開発利用推進機構	1
ウッドベール(株)	5
(株)宇野澤組鐵工所	7
Umios ロジ(株)	34
梅沢技研(株)	1
エアバス・ジャパン(株)	2
エアボーンシステムス(株)	2
(株)AIRMAN	43
(株)エアロパートナーズ	2
(株)エイ・アンド・エス・システム	9
(株)エイ・エス・アイ総研	1
エイヴィエルジャパン(株)	11
AGC プライブリコ(株)	6
(株)EITAI	2
(株)エイチ・ディー・エル	1
(株)HTS ライズ	6
エルゴファミックス(株)	3
(株)エイベックス・アドバンスト・	
テクノロジー	1
(株)ASM	2

あ 行	
事業所名	表彰者数(名)
アースアテンド(株)	10
(株)アースアンドヒューマン	
コーポレーション	1
アーパス技研工業(株)	2
アールエスコンポーネンツ(株)	1
RWE Renewables Japan(同)	4
(株)アイ・エス・アイ	5
(株)アイ・アール・システム	1
アイ・エム・アイ(株)	8
(株)アイエイアイ	116
(株)IHI 回転機械製造	5
IPCO(株)	1
IMV(株)	19
IMV プレジジョンワークス(株)	4
(株)愛工舎製作所	7
(株)Ispace	16
IPG フォトニクスジャパン(株)	3
(株)アイホー	31
青森宝栄工業(株)	11
アクアス(株)	22
アクサス(株)	84
(株)アクシスネット	11
(株)アクティオ	327
(株)アクトリー	15
(株)アクトロイト	16
あさかわシステムズ(株)	6
旭産業(株)	1
(株)アサヒ製作所	3
(株)アサンデ	79
(株)アストロスケール	5
(株)アズバイオ	1
アズマエスビー(株)	5
(株)アズワーク製作所	3
(株)アットキャド	101
(株)アップロード	2
(株)アド・ソアー	14
(株)アド電子技研	2
アドバンストマテリアルジャパン(株)	1
アトラスコパコ(株)	13
アネスト岩田(株)	29
(株)アネブル	15
アパゴ・テクノロジー(株)	1
アビックス(株)	3
(株)アビリティ・インタービジネス・	
ソリューションズ	1
(株)アベックス	8
(株)アマタ製作所	2
アムコン(株)	4
(株)アムリード	40
アメテック(株)	4
アルコニックス(株)	15
(株)アルゴファイルジャパン(株)	1
アルトリスト(株)	1
アルパテック(株)	1
アレイマジャパン(株)	4

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

【期間限定】思いもいのリゾートライフを

ゲストハウス

お部屋代20%OFFプラン〈1泊朝食〉

伊豆の森に広がる敷地にリラクゼーション施設に各種スポーツ施設を完備。
併設の伊豆マリオットホテル修善寺の温泉スパもご利用可能です。

期 間 ～2026/12/25泊

会員料金 1室2名様利用時/1名様あたり

〔ゲストハウス〕大人 **7,800円～**



ラフォーレ修善寺&カントリークラブ
期 間 ～2027/3/31 プレイ
会員料金 1名様/1ラウンド セルフプレイ/諸税込
〔総合会員〕 **5,250～11,300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

ラフォーレウェルネスイベントのご案内



詳しくはこちら

琵琶湖 [歩行距離 初日 約7km / 2日目 約5km]

琵琶湖大橋を越えて湖族の郷＝堅田ウォーク &
紅葉の比叡山延暦寺全山参拝ウォーク

日程 2026年11月8日(日)～9日(月)
募集人数 15名(最少催行人員5名)
ご宿泊 琵琶湖マリオットホテル
旅行代金 1泊3食付
1名様 **35,500円**



軽井沢 [歩行距離 初日 約6km / 2日目 約5km]

追分宿から御影用水
&城下町小諸と懐古園紅葉ウォーク

日程 2026年11月15日(日)～16日(月)
募集人数 15名(最少催行人員5名)
ご宿泊 軽井沢マリオットホテル
旅行代金 1泊3食付
1名様 **37,500円**



シティホテルもお得な料金でご利用いただけます。

[1室2名様利用時/1名様あたり]



東京マリオットホテル

10,550円～



コートヤード・バイ・マリオット
新大阪ステーション

7,600円～

※記載の料金は、定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料を含む総額表記です。別途、ホテルにより入湯税および宿泊税を申し受けます。※ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、マリオットブランドホテルはMarriott Bonvoy™、ホテルインディゴ長崎グラバーストリートはIHG One Rewards®会員特典の対象外となります。※掲載の画像はイメージです。※記載の内容は2026年8月時点の情報となります。

1.WEB、もしくはアプリでご希望のホテルをご予約

各ホテルの詳細・ご予約はラフォーレ倶楽部WEBサイトへ

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



2.ホテルにチェックイン

「健康保険の資格証明(確認)書」等をご提示ください。

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

㈱ムダカラ	1
ムベア・サスペンション・	
コンポーネントジャパン㈱	7
ムベア・ジャパン㈱	2
明治機械㈱	6
明治電機工業㈱	25
名電エンジニアリング㈱	4
明立精機㈱	2
㈱メガチップス	12
㈱メディア研究所	1
メディデータ・ソリューションズ㈱	4
㈱メトロール	8
㈱真岡製作所	42
㈱モーリン	2
㈱ MonotaRO	122

や 行

㈱ヤマダコーポレーション	11
㈱ヤマダプロダクツサービス	1
㈱大和三光製作所	7
㈱ヤマノ	1
㈱ユア・パーキング	1
㈱UL Japan	21
ユーキャン㈱	3
有人宇宙システム㈱	13
UT エイム㈱	2073
UT グループ㈱	75
ユーロフィン FQL ㈱	3
㈱Eugenus Japan	1
㈱豊電子工業	41
ユニコントロールズ㈱	6
㈱ユニシス	7
ユニテックノ㈱	9
㈱ユニフローズ	1
㈱ユメックス	5
古沢原動機㈱	1
㈱吉本製作所	1
㈱ヨネイ	1

ら 行

ラサ商事㈱	5
㈱ラショナル・ジャパン	3
㈱ラミーコーポレーション	3
㈱ランドマック	4
リープヘル・ジャパン㈱	3
㈱リガルジョイント	3
リソテックジャパン㈱	5
リバーフィールド㈱	2
㈱流機エンジニアリング	6
リングアンドリンク㈱	6
Linde AMT Japan ㈱	4
リンデマンジャパン㈱	1
㈱ルッダスパンセットジャパン	2
㈱レイマック	15
㈱レノバ	6
㈱レビティジャパン	4
㈱レヨーン工業	4
ローツェ㈱	20
ローツェライフサイエンス㈱	1
ローデ・シュワルツ・ジャパン㈱	6
ROBO-HI ㈱	1

わ 行

和栄工業㈱	2
㈱わこー	4
㈱わこー	16
㈱ワット・コンサルティング	62
ワルタージャパン㈱	2
任意継続者	35

プレシテック・ジャパン㈱	1
㈱フロウエル	8
㈱フローベル	2
㈱プロシード	1
㈱ Prodrone	4
プロフレックス㈱	2
プロメガ㈱	1
フロニ工業㈱	1
文平産業㈱	1
ベスタス・ジャパン㈱	21
㈱ベビーカレンダー	5
㈱ベリテック	1
ペンニットー㈱	3
宝栄工業㈱	49
㈱豊和	1
Boeing Japan ㈱	5
㈱ポートリリーフ・エンジニアリング	4
ホームテック㈱	11
㈱ホギメディカル	26
北斗㈱	13
北斗エンジニアリング㈱	1
北菱冷熱㈱	3
ホシガキ東京㈱	46
POSCO INTERNATIONAL ジャパン㈱	3
POSCO JAPAN ㈱	4
ホソカワミクロン㈱東京支店	5
㈱北海道シー・アイ・シー	1
ポップリベット・ファスナー㈱	13
㈱ホロン	3
本田通信工業㈱	1
㈱本田電子技研	2
本間電機㈱	5

ま 行

マーキュリーエレベータ㈱	11
マークテック㈱	5
マーベルテクノロジージャパン㈱	1
マーボス㈱	6
マイクロシステム㈱	2
マイクロテクノ㈱	6
マイクロトラック・ベル㈱	4
マイクロニックテクノロジーズ㈱	2
㈱マイクロパブル・ジャパン	4
マイクロファスナー㈱	1
MEIKO Clean Solutions Japan ㈱	2
㈱マウスコンピューター	86
㈱前川インターテック	4
㈱前川製作所	121
㈱前川レジャーシステム	6
㈱マキシス工業	4
横野産業㈱	1
マクソンジャパン㈱	1
㈱マス商事	1
㈱マツイ	3
マックグレゴリー・ジャパン㈱	1
㈱マツボー	3
丸三商事㈱	3
マルチ計測器㈱	4
㈱マルテ大塚	4
マンローランド ジャパン㈱	2
三笠産業㈱	2
㈱ミスズ	11
ミタチ産業㈱	4
三菱地所パークス㈱	75
㈱ミツミネ電子	2
ミツヤ送風機㈱	15
ミツヤファンメンテナンズ㈱	2
都機工㈱	2
都システム㈱	1
宮崎日機装㈱	16
㈱ミューテック 35	1
㈱ミラックス	1
ミルウォークーツール・ジャパン (同)	6
㈱武蔵野	30
武蔵ロジスティクス㈱	4

パシフィコ・エナジー㈱	2
パシフィック洋行㈱	1
ハスキー㈱	1
㈱ハタノシステム	5
ハックジャパン㈱	1
㈱はてな	11
早来工営㈱	7
パルステック工業㈱	10
パルチラジャパン㈱	10
㈱ハンディ・クラウン	6
ハンファエナジージャパン㈱	3
ピアブ・ジャパン㈱	1
PAG Renewables (同)	1
㈱ビーエス	1
BSI グループジャパン㈱	8
PSMC ジャパン㈱	3
BX TOSHO ㈱	1
BXカネシン㈱	6
㈱ビートルテック	1
PCC ディストリビューション・	
ジャパン㈱	2
㈱BBS 金明	5
㈱ビームテックニカル	2
㈱ビッグオーシャン	1
ビットデザイン㈱	9
㈱ヒップ	115
ビデオジェット・エックスライト㈱	
ビデオジェット社	2
ビュアテック㈱	2
㈱ヒューマンアイ	297
㈱ヒューマンテクノシステム	9
ビュルケルジャパン㈱	2
㈱平井カンパニー	7
㈱平井シー・エス・カンパニー	1
㈱ヒラテ技研	60
㈱ヒラマツ	12
㈱平山製作所	3
Binks ジャパン㈱	4
㈱ファブエース	1
ファンタジーリゾート㈱	7
㈱ブイ・テクノロジ	7
VAT Japan ㈱	1
フィブ・フィリング・シーリング㈱	4
フィブイントラロジスティクス㈱	2
フェスト㈱	3
フォームファクター㈱	1
フォス・ジャパン㈱	2
㈱フォセコ・ジャパン・リミテッド	4
フォルマー・ジャパン㈱	1
㈱FUKUMI	2
㈱不二インダストリーズ	6
富士エレベーター工業㈱	3
㈱富士機工	3
㈱不二機	31
㈱不二コントロールズ	19
富士産業㈱	3
㈱不二製作所	20
富士テクノ工業㈱	2
㈱不二テクノス	5
富士フィルタ工業㈱	13
㈱不二マシニング	12
㈱フジミンコーポレートッド	33
㈱フジメタル	22
扶桑精機㈱	1
船橋ファクトリーサービス㈱	7
㈱ブラックス	5
㈱ブラックス・システムズ	5
フラマトムジャパン㈱	1
㈱ブランテックス	3
フリアーシステムズジャパン㈱	1
ブルカージャパン㈱	9
㈱フルヤ金属	19
フレアナガオ㈱	11
㈱プレコ	2
プレジジョン・システム・サイエンス㈱	7

㈱ニッセイコム	58
日綜産業㈱	33
㈱ニッチュー	15
㈱日本コンラックス	1
日本サイエンティフィック㈱	1
㈱日本シューター	12
日本シューターサービス㈱	4
㈱日本ディックス	1
日本トレルボルク	
シーリングソリューションズ㈱	2
日本アイキャン㈱	4
日本アコア開発㈱	4
PAG Renewables (同)	10
日本ウォーターシステム㈱	10
日本ウォーターズ㈱	11
日本エアテック㈱	27
日本エスシー㈱	1
日本オーチス・エレベータ㈱	184
㈱日本カードクリエーション	1
日本機械技術㈱	2
日本キスラー (同)	2
日本グーヰ	8
日本建設工業㈱	30
(一社) 日本航空宇宙工業会	1
日本高純度化学㈱	2
日本サイロ㈱	2
日本産業機械工業企業年金基金	1
日本ジェネティクス㈱	2
日本スウェーデンロック FST ㈱	8
日本スーパー電子㈱	5
日本洗浄機㈱	11
日本総合産業㈱	3
日本テクノ㈱	92
日本テクノエンジニア	3
日本ドライブイット㈱	2
日本ハイコム㈱	1
日本パレットレンタル㈱	14
日本ビノー㈱	53
日本ビティリース㈱	1
日本フィルコン㈱	29
日本風力開発㈱	3
日本フェルスター㈱	1
日本フォロミング㈱	2
日本防蝕工業㈱	16
日本ボール㈱	5
日本ボール製造㈱	12
日本ミック㈱	1
日本ムーグ㈱	6
日本メディカル・ウェイト・	
マネジメント㈱	2
日本ライオン㈱	4
(一社) 日本ロケット工業会	1
二和電気㈱	4
ネオアーク㈱	1
㈱ネオキャリア	374
㈱ネクス	3
ネクストエナジー・アンド・	
リソース㈱	16
NETZSCH Japan ㈱	2
㈱ネットスプリング	1
ネボン㈱	14
㈱ノア	1
ノーベル・バイオケア・ジャパン㈱	2
ノガ・ウォーターズ㈱	1
ノボキョウ㈱	1
㈱ノリタケマシニング	4

は 行

パーキンエルマー (同)	3
㈱/パースジャパン	24
ハイテック㈱	3
㈱ハイテック・システムズ	1
㈱ハウザー	1
パキウムプロダクツ㈱	3
㈱羽咋工業	1

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。

気になった数値は昨年と変わってない基準範囲内ね

この数値、昨年より高いな…ウォーキングを始めようかな



令和7年度
当健保組合の
各種健診の実績

健診の受診者は合計124,556人

当健保組合では、1年に1度健康状態をチェックできるように、「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

診機関などで実施しています。令和7年度に実施された各種健診の受診者数は下記の通りです。年々受診率も上がっており、健診の受診者は合計124,556人となりました。

●各種健診 受診者数
合計124,556人

生活習慣病健診
77,079人

生活習慣病健診
+婦人科項目
19,035人

1日人間ドック
28,442人

当健保組合の
特定保健指導の実施率

まだまだ低いのが現状です

当健保組合では、健診で生活習慣病のリスクの高い結果が出た人に対して、特定保健指導を受けていただくよう、ご案内しています。

当健保組合の特定保健指導の実施率は以下のようになっており、まだまだ低いのが現状です。生活改善をして健康になるよい機会ですので、ぜひ受けてください。

年度別 特定保健指導 実施率の推移	特定保健指導対象者	特定保健指導終了者	特定保健指導実施率
令和3年度	15,073人	1,374人	9.1%
令和4年度	15,478人	1,229人	7.9%
令和5年度	15,967人	1,484人	9.3%
令和6年度	16,495人	1,572人	9.5%

各健保組合は、特定保健指導の実施率が5%未満になるとペナルティが課せられ、実施率に応じて2億円から最大約20億円を高年齢者医療への納付金に上乗せして負担しなければなりません。ペナルティに該当する実施率は現在5%ですが、今後上昇することが想定されます。

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！

今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。

健診って
毎年受けなくても
いいよね

去年、受けて
「異常なし」だったし…

毎年受けたほうが
いいんじゃない？
去年は見つからなかった
病気が見つかることも
あるらしいよ



通院中で治療を受けている方も健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つかるかどうかはわかりません。

健診は、いろいろな病気の芽を見つけられる可能性があります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。

健診を
受けることで、
別の病気が
見つかることも
あります



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると…

申し訳
ございません
その日はご予約が
いっぱいでお取り
できません

え～っ
希望日時が全部
埋まってる！
スケジュールを
調整し直さなきゃ…



健診の申し込み方法は、当健保組合ホームページをご覧ください。



Mejidoni

9 下町人情 キラキラ 橋商店街

大正時代の長屋や昭和の面影が色濃く残る、全長約470mの商店街。ノスタルジックな雰囲気味わえるスポットとして注目を集めている。昔ながらの惣菜店をはじめ、ベーカリーやカフェなどが軒を連ねている。



10 京成曳舟駅

1912年に曳舟駅として開業。駅名はかつてこの近くの水路で、岸からロープで船を曳いていたことに由来する。2015年に高架化され、再開発により駅周辺は変貌したが、街のいたるところで昭和の面影を見つけることができる。

8 亀戸香取神社

「スポーツ振興の神」として、多くのスポーツ選手が祈願に訪れる亀戸香取神社。境内には、触れると勝運や幸運を授かるといわれている「勝石」がある。また、この一帯は亀戸大根の発祥の地であることから「亀戸大根之碑」が建てられ目を引く。



7 亀戸天神社

学問の神様として知られる菅原道真を祀る亀戸天神社。「花の天神様」とも呼ばれ、四季折々の花々が境内に彩りと香りを添える。1月には、木彫りの鳥「鶯」を取り替え、前年の凶事を「嘘」にして吉事に替える「鶯替え神事」が行われる。



6 猿江恩賜公園

紅葉の名所として知られる公園。元は徳川幕府の貯木場であり、明治期には皇室の所有地であった。写真は、当時の貯木場を再現した「ミニ木蔵」。水中に材木を貯蔵する際の重しとして使われていた石が、護岸に再利用されている。



5 釜屋跡・尊農の碑 (釜屋堀公園)

釜屋堀公園内には、江戸期に栄えた鋳物業を今に伝える「釜屋跡」の碑がある。また、ここは、明治期に渋沢栄一らが日本初の化学肥料会社を設立した地でもある。その功績を讃える「尊農」の碑などが建ち、日本の近代化と農業発展を支えた先人の情熱に触れられる。



3 富賀岡八幡宮

749年に藤原鎌足の子孫、豊成により創建されたとされる八幡神社。境内には溶岩で覆われた富士塚があり、頂上には「浅間嶽大日如来」の碑がある。現在は登頂できないが、中道めぐりの道が設けられている。



4 しのぶそんくろ 志演尊空神社

1624年に菅原長寛が創建し、その後、徳川綱吉が「志演神社」と名付けた。1956年、近隣にあった「尊空稲荷神社」と合祀し、現在の「志演尊空神社」に至る。かつて疫病が流行した際、護摩を焚いて祈願したことから「ゴマ稲荷」と呼ばれ親しまれている。



2 夢の島

夢の島は一時期ゴミの処分場として広く知られたが、現在は江東区の町の一つであり、緑豊かな楽園として整備されている。町のほぼ全域は公園で占められ、熱帯植物館や都立第五福竜丸展示館、マリナなどがある。



快汗！ ウォーキングコース

明治通りをめぐる旅①

新木場駅～京成曳舟駅 編

1 新木場駅

1988年に開業した新木場駅。かつてこの地には貯木場が多くあり、運河に浮かぶ無数の丸太を目にすることができた。そんな「木材の街」の駅のシンボルとして、無垢の木材で作られた駅名看板が訪れる人を迎えてくれる。



コース距離：9.1km
歩行時間：3時間

- ① 新木場駅 0.6 km
- ② 夢の島 (熱帯植物館) 2 km
- ③ 富賀岡八幡宮 1.4 km
- ④ 志演尊空神社 1.2 km
- ⑤ 釜屋跡・尊農の碑 (釜屋堀公園) 0.3 km
- ⑥ 猿江恩賜公園 1.4 km
- ⑦ 亀戸天神社 0.5 km
- ⑧ 亀戸香取神社 1 km
- ⑨ 下町人情キラキラ橋商店街 0.7 km
- ⑩ 京成曳舟駅

寒気がしたりのおぼせたり… 秋に起こりやすい体温調節障害

秋になると朝晩は冷え込み、日ごとの気温の変化も大きくなります。急激な温度差に順応しようとして自律神経が乱れ、体温調節がうまくできずに、体調不良を引き起こすことがあります。秋の体に上手にスイッチして、健やかに秋を過ごしましょう。



秋に体温調節障害は どうして起こる？

秋の季節の変わり目は、昼夜の寒暖差が大きくなります。1日ごとに寒かったり暑かったりと、気温差も激しくなります。さらに秋雨前線や台風によって、気圧も大きく変動します。

このような急激な気候の変化に体が順応しようと、体温調節を司る自律神経に負担がかかり、バランスが乱れて体温調節機能が低下しがちです。

また、加齢によっても、皮膚の温度センサーの感度が低下し、体温調節機能がうまく動かなくなります。思い当たる方は毎日の生活を見直しましょう。

こんな症状は 体温調節障害かも？

● 全身的な不調

疲れやすく体がだるい、頭痛、手足が冷える、のぼせる、食欲がない、胃腸の調子がよくない

● 睡眠の不調

よく眠れない、夜中に目が覚める、寝ても疲れが取れない

● 気分の不調

イライラしてやる気が出ない、気分が落ち込む

こんな人は体温調節障害に なりやすい！

ストレスが
多い

更年期
障害

筋肉量が
少ない

甲状腺の
病気

鉄欠乏性
貧血

日常生活での予防と対策は？

① 寝る・起きる・食事の時間を一定に

できるだけ毎日同じ時間に寝起きし、食事の時間も一定に保つと、体温調節機能のリズムが整い、活動的に日中を過ごすことができるようになります。



② 温かい食事をとる

体を内側から温めるスープや温かいお茶などを積極的にとりましょう。根菜、しょうがなど体を温める食材を使って、血行をよくしましょう。



③ 適度な運動（筋肉を減らさない）

筋肉は体温を維持する働きも担っています。筋肉を減らさないよう、ストレッチやウォーキングなど体を適度に動かしましょう。血行を促進し、冷えや疲労感も軽くしてくれます。



④ 入浴でリラックス

40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。体を芯から温め、疲労感もとれ、自律神経が整います。手足が温まるので、質のよい睡眠も期待できます。



⑤ バランスのよい食事

低栄養にならないように、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとりましょう。とくに朝食はきちんととり、体内リズムをリセットする習慣をつけましょう。



筋肉と体温の関係

筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなり、体温も高くなります。体温調節をスムーズにできる体づくりには、全身を使う有酸素運動が効果的です。血流を改善し、筋肉量の減少を防ぎます。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、適度に日常生活の中で行うようにしましょう。

令和8年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が 変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費の増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直され、年間上限が新設されました。

自己負担限度額と年間上限

令和8年8月から、ほぼすべての所得区分で自己負担限度額が引き上げられました。一方で、年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。なお、見直しは2段階で行われ、令和9年8月からは所得区分の細分化が実施されます。

※高額療養費は月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や差額ベッド代等の保険適用外は含みません。

70歳未満

令和8年7月まで	
所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額
83万円以上	252,600円+ (医療費－842,000円)×1% 〈多数回該当 140,100円〉
53～79万円	167,400円+ (医療費－558,000円)×1% 〈多数回該当 93,000円〉
28～50万円	80,100円+ (医療費－267,000円)×1% 〈多数回該当 44,400円〉
26万円以下	57,600円 〈多数回該当 44,400円〉
市町村民税 非課税	35,400円 〈多数回該当 24,600円〉

※標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いされます。

令和8年8月から令和9年7月まで	
自己負担限度額	年間上限
270,300円+ (医療費－901,000円)×1% 〈多数回該当 140,100円〉	1,680,000円
179,100円+ (医療費－597,000円)×1% 〈多数回該当 93,000円〉	1,110,000円
85,800円+ (医療費－286,000円)×1% 〈多数回該当 44,400円〉	530,000円
61,500円 〈多数回該当 44,400円〉	530,000円※
36,900円 〈多数回該当 24,600円〉	290,000円

70歳以上

令和8年7月まで		
所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額	
	外来特例（個人）	世帯
83万円以上	252,600円+ (医療費－842,000円)×1% 〈多数回該当 140,100円〉	
53～79万円	167,400円+ (医療費－558,000円)×1% 〈多数回該当 93,000円〉	
28～50万円	80,100円+ (医療費－267,000円)×1% 〈多数回該当 44,400円〉	
26万円以下	18,000円 〔年間上限 144,000円〕	57,600円 〈多数回該当 44,400円〉
市町村民税 非課税		24,600円
市町村民税 非課税で 一定所得以下	8,000円	15,000円

※標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いされます。

令和8年8月から令和9年7月まで		
自己負担限度額	年間上限	
	外来特例（個人）	世帯
270,300円+ (医療費－901,000円)×1% 〈多数回該当 140,100円〉		1,680,000円
179,100円+ (医療費－597,000円)×1% 〈多数回該当 93,000円〉		1,110,000円
85,800円+ (医療費－286,000円)×1% 〈多数回該当 44,400円〉		530,000円
22,000円	61,500円 〈多数回該当 44,400円〉	外来216,000円 世帯530,000円※
11,000円	25,700円 〈多数回該当 24,600円〉	外来96,000円 世帯290,000円
8,000円	15,700円	180,000円

令和8年度

東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用) (医療機関実施報告・請求書兼用)

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ①この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関については、東振協ホームページをご覧ください。
東振協ホームページ: <https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>
- ②受診するときは、契約医療機関の窓口にて、利用券の提出とマイナ保険証または資格確認書の提示をしてください。なお、これらの提示がない場合、または受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は、受診できませんのでご注意ください。
- ③利用券の有効期間は本年度10月1日～有効期限までとなります。
- ④受診するときは、事前に電話等で申込(予約)をしてください。「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。
- ⑤予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。

有効期限 令和9年3月31日

【利用者記入欄】 太枠内の「アミカケ」欄は利用者をご記入ください。

保険者番号	06137087	保険者名	産業機械健康保険組合	組合負担額	¥0	*全額自己負担
利用者情報	記号	生年月日	西暦 年 月 日			
	番号	性別	男性/女性	続柄	本人/家族	
	フリガナ	個人情報同意欄	当健保組合ホームページの最新情報「インフルエンザ予防接種のご案内」にて「インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて」をご確認のうえ、同意をお願いします。			同意 チェック欄
	氏名					

※マイナ保険証等の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)

〒130-0021 東京都墨田区緑1-11-2 両国M-1Garden 4階 ☎03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒 ー (スタンプ可)									
電話番号										
医療機関名称	Ⓜ									
東振協契約医療機関コード	A									
接種料金	¥					接種日		月		日

※「接種料金」欄の記入について
・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。
・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

インフルエンザの予防接種は 流行前に受けましょう

インフルエンザの予防接種を受けておくと、感染した際に発症率の低減や重症化予防に効果があるとされています。インフルエンザ予防接種の効果は、接種後2週間ほどしてから現れますので、流行期に入る前に受けることをお勧めします。



東振協契約の
全国約3,600の
医療機関で
受けられます

予防接種を受けるには、専用の「利用券」が必要

当健保組合の加入員は、共同事業として東振協(東京都総合組合保健施設振興協会)が契約する全国の医療機関で、通常より安い料金で、インフルエンザ予防接種が受けられます(組合の補助はありません。一部の医療機関は、契約利用料金が通常料金と同額の場合があります)。

ご利用には、東振協共通の利用券が必要です。左のページの「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」をコピーして使用するか、東振協ホームページ(当健保組合ホームページの最新情報からもリンクしています)から利用券をダウンロードしてご使用ください。

事業所への出張予防接種も可能

医療機関で受ける院内接種のほか、医療機関が会場(関東のみで10カ所)および日時を設定して行う集合予防接種(中学生以下を除く)、または事業所に医療スタッフ

を派遣して行う出張予防接種(実施医療機関が限定されており、1事業所当たりの実施人数が異なるなどの条件があります)があります。

※集合予防接種の予約方法、利用券は院内接種と同様です。

※集合予防接種の会場、出張予防接種の実施医療機関リスト、対象人数の条件、申込書等については、東振協ホームページ内の「インフルエンザ予防接種の健保組合共同事業のご案内」にてご確認ください。

インフルエンザ予防接種の受け方

- 1 利用者は東振協契約医療機関(当健保組合ホームページの最新情報より東振協ホームページにアクセスし確認)に電話で予約します。
- 2 利用券を準備します(左ページをコピーし「アミカケ」欄を記入するか、または、東振協ホームページにアクセスし、①「インフルエンザ予防接種の健保組合共同事業のご案内」をクリック、②院内、集合、出張予防接種のいずれかを選択、③【保険者番号 06137087】を入力、④受診医療機関を選択、⑤必要事項を入力し、プリントアウトしてください)。
- 3 予約日に予防接種を受けます。その際に、医療機関の受付窓口にてマイナ保険証または資格確認書と利用券を提示します。これらの提示がない場合、予防接種は受けられませんのでご注意ください。
- 4 利用者は、医療機関窓口または会場にて利用料金を支払います。

利用料金は 4,060円以内で受けられます

予防接種の実施期間

令和8年10月～令和9年3月

予防接種の
実施医療機関
(約3,600カ所)

都道府県別の実施医療機関リストは、
当健保組合ホームページ最新情報欄(<https://www.sk-kenpo.or.jp>)より
東振協ホームページにアクセスしてご覧ください。
*東振協ホームページ <https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

Q 腔カンジダを繰り返している。 ストレス以外の発症の原因と対処法を知りたい

38歳、女性。ここ数年、腔カンジダを繰り返しています。仕事が忙しかったり、ストレスが多くなると発症します。規則正しい生活を心がけるつもりですが、ほかにもなりやすい原因や対処法などがあれば知りたいです。

(栃木県／C)

カンジダ腔炎（＝腔カンジダ）は、女性の外陰部や腔のかゆみを引き起こす感染症の中で最もよく見られるもので、約75%の女性が生涯で一度は感染するといわれています。原因はCandida albicansやCandida glabrataといった真菌（カビの一種）で、これは消化管や皮膚などにもともと住んでいる常在菌ですが、腸などから腔に移行することでカンジダ腔炎となります。つまり、いわゆる性病とは異なります。

カンジダ腔炎を発症すると、カッテージチーズや酒かすのような黄白色のおりものがみられ、腔や外陰部が赤く腫れ、強いかゆみを感じます。

カンジダ腔炎の原因は不明なことも多いのですが、抗菌薬（抗生物質）の内服後や妊娠中に多いといわれています。免疫力が低下するとカンジダ菌が増えやすくなるので、抗がん薬や免疫抑制薬の使用に加え、忙しい日々が続いたり、疲れがたまったりした時などにもみられます。一方、頻繁に繰り返す場合や治りにくい場合は、糖尿病などの疾患が原因であることもあります。

医療機関では、まず、おりものにカンジダ菌がいるかどうかを顕微鏡や培養検査などで確認します。治療としては、抗真菌薬（腔錠）を腔内に挿入し、かゆみのある部位に抗真菌作用のあるクリームや軟

A 免疫力が低下するとカンジダ菌が増えやすくなる。頻繁に繰り返す場合は糖尿病などがある場合も。通気性のよい下着を着用し、疲れをためないことが大切

こうを塗布します。腔錠の挿入が難しい場合は、内服薬を使用することもあります。腔炎の症状がある場合、外陰部を念入りに洗浄したくなってしまうが、石けんの使用はかえって皮膚や粘膜を刺激し、炎症を悪化させると考えられています。腔炎の治療中は、外陰部はお湯で洗い流すだけにしましょう。

治療により、通常は1週間程度で症状は軽くなります。医療機関でカンジダ腔炎と診断された後、再発した場合には、薬局で購入できる市販薬を使用することもできます。ただし、効果が見られない場合は、先に述べたとおり、カンジダ菌はもともと体にいる常在菌なので、完全に取り除く必要はありません。なるべく腔炎が起きないようにするには、通気性のよい下着を着用し、免疫力が低下しないよう疲れをためないことが大切です。

カンジダ腔炎の発症・再発 予防法

- 通気性のよい下着を着用する
- 過度な洗浄はしない
- ナプキンなどはこまめに替える
- 乱れた生活習慣を改善する

Q 大きくはっきりとした寝言をいう夫。 日中の生活に支障がなければ問題ない？

46歳の夫が就寝中に大きくはっきりとした寝言をいいます。時には上体を起こすこともあります。翌朝本人に聞くと、ある程度は覚えているそうです。これは病気の可能性がありますか？ 日中の生活に支障がなければ問題ないでしょうか。

(長崎県／S)

A レム睡眠行動障害が疑われる。パーキンソン病や認知症が関連している可能性もあるため、症状が続く場合は受診を

はつきりとした寝言や寝ぼけ症状を認める病気に「レム睡眠行動障害」があります。眠りにはノンレム睡眠とレム睡眠があり、眠っているときはノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れます。レム睡眠のときに夢を見ているとされますが、夢に合わせて体が動かないように、本来はレム睡眠のときは全身の筋肉の力が入らないようブレーキがかかるようになっています。

しかし、加齢やパーキンソン病など神経疾患の影響で、レム睡眠時のブレーキが弱まると、夢に合わせて大声の寝言や殴る・蹴るなどの寝ぼけ症状が現れます。中高年、特に50歳以降の男性に多いとされます。レム睡眠は寝ついて70〜120分ごとに10〜30分続くため、この障害による症状は就寝後の2時間前後や深夜、明け方に多く、飲酒後に出やすくなることもあります。

診断は睡眠障害専門の医療機関での一泊精密検査により、レム睡眠時に特徴的な筋肉の活動（筋緊張消失を伴わないレム睡眠）を認めた場合に判断されます。一泊の検査が難しい場合は、寝ぼけているときに声をかけて覚醒させ、その寝言や行動に一致する夢を思い出せる場合、レム睡眠行動障害の可能性が高いとされます。

不規則な生活やストレス、飲酒、抗うつ薬の影響

レム睡眠行動障害の主な特徴

項目	内容
定義	レム睡眠時に本来見られる筋緊張抑制が弱まり、夢の内容に沿ったような異常行動（叫ぶ・殴る・蹴るなど）が出現する睡眠障害
好発年齢	中高年男性に多い（50〜60代が中心）
診断基準	①繰り返す夢関連の行動がある ②PSG（終夜睡眠ポリグラフ検査）でレム睡眠時に特徴的な筋肉の活動を確認 ③ほかの疾患ではない

重度の閉塞性睡眠時無呼吸症候群によって寝ぼけ症状が一時的に生じることがあります。ただし、パーキンソン病やレビー小体型認知症に関連して発症することもあるため、寝言・寝ぼけ症状が続くようなら、睡眠外来・睡眠クリニックの受診をお勧めします。

症状が軽い場合は、まず本人や家族がけがをしないよう環境を整えることが大切です。具体的には、手の届く範囲に物を置かない、ベッドからの転落を避けるため布団で寝る、寝室を別にするなど工夫を行います。

一方で、症状が強い場合には、寝ぼけ症状を抑える薬を服用する方法もあるため、医師に相談しましょう。

回答者
青山・表参道睡眠ストレスクリニック（東京都）
院長 中村 真樹
なかむら まさき

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するサービスです。こちらでも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

「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



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資格確認書にはない〇〇〇〇〇〇〇〇だけのメリットが、実はたくさんあります
- ②〇〇〇〇が9月分から変わる人がいます
- ③令和8年8月から〇〇〇〇〇〇の自己負担限度額が変わりました
- ④寒気がしたりのぼせたり…秋に起こりやすい〇〇〇〇〇〇
- ⑤今号の表紙は男子車いすテニスの〇〇〇〇〇〇さん

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、右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8年11月6日(金)

前号正解と当選者(夏号／第242号)

- 正解…①決算 ②有効期限 ③ダイヤルイン
④健診結果 ⑤上田綺世
- 応募総数230名
(宿泊招待券の応募103名、図書カードの応募121名、不正解6名)
- 当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

公 告

●第2822号 R8.6.2

事業所の所在地変更について
コンチテック・インダストリアル・ソリューションズ・ジャパン株式会社
神奈川県厚木市
→神奈川県横浜市

●第2823号 R8.6.8

事業所の名称変更について
株式会社タキカワエンジニアリング
→株式会社タキカワビジョン
東京都八王子市

●第2824号 R8.6.9

組合会選定議員の辞任について

●第2825号 R8.6.9

組合会選定議員の選定結果並びに議員就任の公告

●第2826号 R8.6.9

理事選挙について

●第2827号 R8.6.10

事業所の削除について
Komax Japan株式会社
東京都稲城市

●第2828号 R8.6.12

理事選挙立候補届出の公告

●第2829号 R8.6.12

理事選挙無投票の公告

●第2830号 R8.6.15

事業所の所在地変更について
マティサ・ジャパン株式会社
東京都文京区
→東京都千代田区

●第2831号 R8.6.16

事業所の名称変更について
VIRYA 1000 合同会社
→VIRYA JAPAN 1000 株式会社

●第2832号 R8.6.16

事業所の名称変更について
株式会社実業之日本総合研究所
→株式会社実日システム

●第2833号 R8.6.19

理事就任の公告

●第2834号 R8.7.1

事業所の編入について

●第2835号 R8.7.1

事業所の編入について

●第2836号 R8.7.1

事業所の新規適用について

●第2837号 R8.7.3

事業所の名称変更について
株式会社インターテック販売
→インターテック・スクエアード株式会社
東京都品川区

●第2838号 R8.7.14

事業所の新規適用について

●第2839号 R8.7.22

事業所の所在地変更について
株式会社パワー工業
東京都港区→東京都千代田区

●第2840号 R8.8.1

事業所の編入について

●第2841号 R8.8.4

事業所の所在地変更について
株式会社第一技研
東京都台東区→埼玉県川口市

●第2842号 R8.8.13

事業所の所在地変更について
株式会社アートエンジニアリング
東京都千代田区→東京都文京区

●第2843号 R8.8.21

事業所の所在地変更について
旭産業株式会社
東京都大田区→東京都品川区

●第2844号 R8.8.21

事業所の名称変更について
アクアスホールディングス株式会社
→佐藤アセット株式会社
東京都目黒区

●第2845号 R8.8.27

事業所の所在地変更について
ユーロフィンFQL株式会社
神奈川県川崎市→神奈川県横浜市

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和8年5月	株式会社実業之日本総合研究所(関連会社)	外国との貿易・技術協力に関する仲介・コンサルティング業務	港区
令和8年6月	thyssenkrupp Supply Chain Solutions Japan株式会社(関連会社)	あらゆる種類の原材料及び製品に関するサプライチェーンサービスの提供(それら流通、加工、その他関連サービスを含む)	千代田区
令和8年8月	サフトジャパン株式会社	発電装置の部品の製造、販売、修理	港区

HEALTH INFORMATION

*みんなで知ろう女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう!

月経困難症・月経前症候群(PMS)

監修 ●丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

生理痛など、生理(月経)に伴う不調は我慢するもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか?こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう!

- ✓日常生活に支障をきたす場合 ……仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ✓市販薬が効かない、効果が不十分 …市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- ✓症状が悪化してきている ……生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など)が強くなってきている、など。



月経困難症とは?

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能性月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。

月経困難症の治療

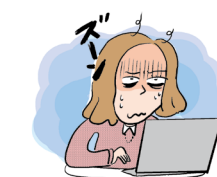
機能性	器質性
↓	↓
鎮痛剤 低用量ピル 漢方薬の 服用など	原因となる 病気の 治療を!

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害(PMDD)の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。



月経前症候群(PMS)とは?

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。



今号の表紙

「男子車いすテニス」小田 凱人さん

2006年5月8日生まれの20歳。愛知県一宮市出身。東海理化学所属。9歳の時に骨肉腫を発症、車いす生活を余儀なくされるも、2012年ロンドンパラリンピックで活躍する国枝慎吾選手の姿に感動し、車いすテニスを始める。2020年に18歳以下世界一を決定するジュニアマスターズでシングルスとダブルスの2冠を達成。2022年にプロ転向すると、同年の年間王者を決定するNECマスターズを制し、史上最年少王者に輝く。さらに2023年には全仏とウィンブルドン、2024年には全豪とパリパラリンピック、2025年には全米オープンを制し、史上最年少19歳3カ月での生涯ゴールデンスラムも達成。写真は2026年、3度目のウィンブルドン優勝時のワンショット。



写真: AP/アフロ

組合の現況 8月末現在

平均標準 報酬月額	事業所数
409,491円	1,182カ所
被扶養者数	被保険者数
100,304人	172,897人