

2026 Winter No.240 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8年 新年のご挨拶
- 医療機関等を受診の際は、マイナ保険証をぜひご利用ください！
- 被扶養者資格の再確認をしています
- 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：日刊スポーツ/アフロ

ひと足お先に春爛漫！ 河津桜まつり

●所在地：静岡県賀茂郡河津町

早春の訪れを告げる「河津桜まつり」が、今年も2月上旬から約1カ月かけて開催されます。河津川沿いには約4kmにわたり桜並木が続き、川面をピンク色に染め上げます。期間中はイベントも盛りだくさん！夜のライトアップも幻想的です。

2026 2/7(土)▶3/8(日) 夜桜ライトアップ 18:00～21:00

主催：河津桜まつり実行委員会

河津桜開花情報ダイヤル TEL 0558-34-1560(1～3月)

<https://kawazukura.jp/> 問い合わせ TEL 0558-32-0290

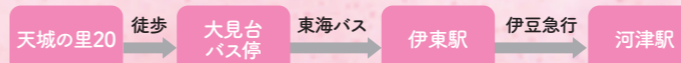
▶車窓から眺める桜も格別です



河津桜まつり開催期間中は「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！

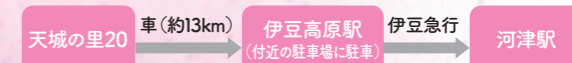
①「天城の里20」からすべて公共交通機関で移動する場合

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

持続可能な制度へ、 今こそ抜本改革を

健康保険組合連合会は去る10月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で令和7年度健康保険組合全国大会を開催しました。テーマは「皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—」であり、全国の健保組合関係者約3,000名が来場し、ウェブ配信で約2,000名が視聴しました。採択された4つの大会スローガンは以下のとおりです。



● 現役世代の負担軽減と 全世代で支える持続可能な制度の実現

全世代で支える改革の実現には、加入者・国民のご理解とご協力が不可欠であり、私たち自身が発信力強化に取り組む決意を盛り込みました。

● 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保

医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自分の健康を守ることから始まるセルフメディケーションの取り組みを推進するほか、適正化に資する保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化など、「給付と負担の見直し」に取り組んでいく必要があります。

● 安全・安心で効果的・効率的な 医療提供体制の構築と医療DXの推進

かかりつけ医機能の浸透や大病院と中小病院・診療所との役割分担を図り、「全国医療情報プラットフォーム」の基盤となるマイナ保険証の利用の普及をさらに進めていきます。

● 加入者の健康を支える健康保険組合の 保健事業の充実・拡充

これからも今までの保健事業の取り組みを確実に継続し拡充するとともに、人口構造の変化や働き方の多様化など、社会情勢の変化に応じて加入者のために保険者機能を発揮していきます。

みなさまの本年の健康と
ご多幸を心より
ご祈念申し上げます



理事長
和田 正

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健やかに新春を迎えられましたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対して多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。今も絶えない国家間の紛争はエネルギー価格や物価のなります。昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといった、さまざまなメリットがあります。マイナ保険証への移行により、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX（デジタルトランスフォーメーション）がさらに推し進められると期待されています。

上昇につながり、現在も消費者の生活に多大な影響を及ぼしています。加えて、過去最高の平均気温となった夏には熱中症で倒れる人が続出し、沈静化したかと思われた新型コロナウイルスは変異株が静かに広がり、インフルエンザもコロナ前以上に流行するという健康面でも不安の尽きない一年となりました。一方で、4月13日から10月13日に開催された大阪・関西万博には、国内外から国境や人種を超えて多くの人が来場しました。奇しくも戦後80年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続く中で明るい話題となりました。さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年は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」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者を支える現役世代の負担軽減など、全世代型社会保障制度への対策に注力していかなければなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

また、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年と今年にはミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック、2026ワールドベースボールクラシック、2026 FIFAワールドカップと、世界規模の大会が立て続けに開催され、スポーツの機運が高まる年となります。ぜひみなさまも体を動かして、健康づくりにお努めいただければ幸いです。結びに、みなさまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げます。

マイナンバーカードの有効期限切れにご注意を

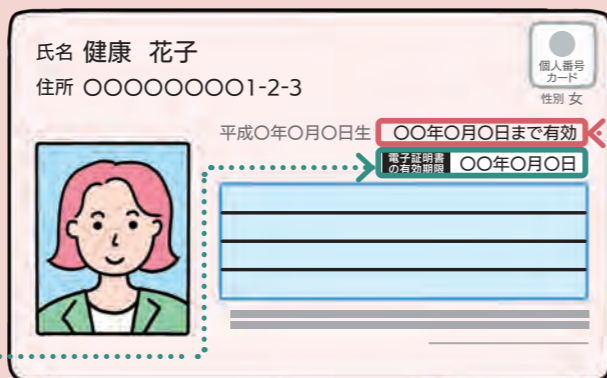
電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

マイナ保険証
としても
利用できなく
なります！

有効期限ってどこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナポータル



CHECK!

電子証明書の有効期限

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。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年以降の有効期限切れが急増する見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。



5年

CHECK!

マイナンバーカードの有効期限

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。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

更新手続き方法

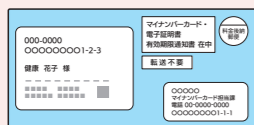


10年

※電子証明書とは…「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。

「有効期限通知書」が届いたら確認してください

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、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



有効期限通知書

マイナ保険証のスマホ搭載

2025年9月中旬から、機器の準備が整った医療機関・薬局でスマートフォンをマイナ保険証として使えるようになりました。利用するには、マイナンバーカードの保険証利用登録と、マイナンバーカードをスマホに搭載する事前準備が必要です。なお、医療機関・薬局がスマートフォンでの受付に対応していないケースもあるため、初めて利用する医療機関・薬局には引き続き実物のマイナンバーカードもご持参ください。

※マイナンバーカード機能のスマホ搭載はAndroidが2023年5月から、iPhoneが2025年6月から開始しています。



厚生労働省
ホームページ



マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

24h

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付！

医療機関等を受診の際は、 マイナ保険証をぜひご利用ください！

2025年12月1日をもって、
従来の保険証の
使用は終了しました

従来の保険証の使用は2025年12月1日で終了し、以降はマイナ保険証*での受診が基本となっています。医療機関等の窓口での受付の際は、マイナ保険証を以下の要領でご利用ください。*マイナ保険証：保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのこと

マイナ保険証はこうして利用しよう！

①読み取り

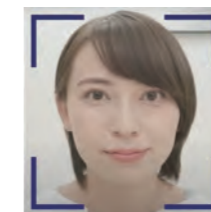
マイナンバーカードをカードリーダー*に置いてください。
※カードリーダーには複数の種類があります。



②本人確認

顔認証または暗証番号のどちらかを選んでください。

顔認証



画面の枠に顔が収まると自動的に撮影されます。

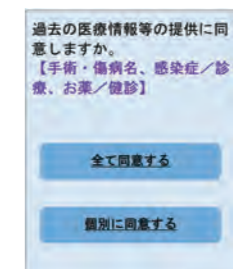
暗証番号



カード申請時に設定した4桁の暗証番号を入力します。

③同意の確認

医師・薬剤師に提供する情報を選んでください。



過去の手術・診療、処方された薬の情報、健康診断結果の情報提供について同意すると、同意した情報が医師・薬剤師に提供されます。同意しない場合は「個別に同意する」から、それぞれ選択します。

④受付完了

受付が完了します。カードをカードリーダーからお取りください。

②本人確認の画面で「マイナンバーカードを保険証として利用するための登録が必要です」と表示された場合は、以降の画面表示に従い初回登録をお進めください。登録完了後、③「同意の確認」画面に遷移します。

マイナ保険証の登録状況は、マイナポータルで確認しよう！

ご自身のマイナンバーカードがマイナ保険証として利用登録されているかどうかは、マイナポータル*で確認することができます。



1 ●スマートフォン
●マイナンバーカード
を用意します。

2 「マイナポータル*
(モバイルアプリ)」に
ログインします。

3 「健康保険証」をタップします。



4 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるのでご自身の登録状況をご確認ください。

「未登録」の方は、画面に表示される「登録」をタップするとその場で登録完了できます！

※マイナポータル：健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

マイナ保険証の利用登録は、 コンビニでもできます

●マイナ保険証の利用登録は、コンビニに設置されているセブン銀行ATM(写真)でもできます。マイナンバーカードを持参のうえ行ってください。



マイナンバーカードをお持ちでない方は、以下の方法で申請を

- オンライン申請(パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の詳細

画像提供(セブン銀行ATM除く)：デジタル庁

体調管理とワクチン接種でインフルエンザを予防しよう

今年もインフルエンザの流行期がやってきました。空気が乾燥する今の季節は、体調を整えて予防に努めましょう。インフルエンザワクチン接種も、早めに受けることをおすすめします。

インフルエンザの基礎知識

インフルエンザの感染経路は、せきやくしゃみによる飛沫感染、手から口や鼻の粘膜への接触感染です。電車や人混み、会社や学校などで感染しやすくなります。感染して1～2日後に発症すると、

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状が見られます。風邪に比べて全身症状が強く、重症化して気管支炎や肺炎、脳症などを発症し、死亡にいたる場合もあります。



インフルエンザにかからないために「毎日の生活」で実行したいこと

1 流行前にインフルエンザワクチンの予防接種

→ ワクチンの予防接種をしたからといって、絶対インフルエンザにかからないわけではありませんが、感染しても重症化を防ぐ効果があります。

2 手洗い

→ 手や指に付着したウイルスを除去します。アルコール製剤での手指消毒も効果的です。

3 流行期は人混みでマスク着用



4 室内を50～60%の適度な湿度を保つ

→ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使用して湿度を50～60%にコントロールしましょう。

5 免疫力を高めるために、睡眠をきちんととる



6 栄養バランスのよい食事を取り、体の調子を整える



小児対象の鼻スプレー式インフルエンザワクチンが登場

2024年に国内承認された「フルミスト」(第一三共)は、鼻にスプレーするタイプの痛くないワクチンで、2～18歳が対象年齢となっています。かかりつけ医と相談のうえお選びください。



	従来のインフルエンザワクチン (不活化ワクチン)	フルミスト (弱毒生ワクチン)
接種方法	皮下注射	鼻にスプレー
回数	13歳未満：2回 13歳以上：1回	1回
対象年齢	6カ月～	2歳～18歳
副反応	注射部位の腫れなど	鼻水、せきなど
費用	3,000～5,000円程度	8,000～9,000円程度

インフルエンザワクチン Q & A

Q ワクチンの効果はどのくらい続きますか？

A ワクチンの効果が期待できるのは、接種後2週間から5カ月程度です。免疫ができるまでに約2週間かかるので、できるだけ早目に接種をすることが推奨されています。

被扶養者資格の再確認をしています

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。

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、速やかに被扶養者から除く「扶養除外」の手続きをお願いいたします。

こんな場合は被扶養者に認定できません
速やかに手続きを！

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。速やかに手続きをお願いいたします(会社の担当者へお申し出ください)。

1	2	3	4	5	6
就職して被保険者資格を取得している場合	結婚などにより他の方の扶養となった場合	死亡した場合	同居が条件の方が別居になった場合 (義父、義母、連れ子など)	主として被保険者により生計を維持されていない場合	収入の認定基準を上回る場合(左記参照)

●同居の場合の年間収入要件

原則として認定対象者の年間収入が130万円(60歳以上である場合、またはおおむ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。19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円)未満で、かつ被保険者の年間収入の2分の1未満の場合であって、主として被保険者の年間収入によって生計を維持されている方について認定されます。

●別居の場合の年間収入要件

被保険者と同居が条件でない認定対象者が被保険者と別居している場合は、原則として認定対象者の年間収入が130万円(60歳以上である場合、またはおおむ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。19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円)未満で、被保険者の年間収入の2分の1未満かつ、被保険者からの援助額が収入額より多い場合であって、主として被保険者の年間収入によって生計を維持されている方について認定されます。

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、速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。

スマイルスキーリゾート

Smile Resort 2025-2026シーズン
共通割引券

maiko 美子スキーリゾート
1dayパス 大人 7,000円→**5,500円**
※期間満了 2025/12/19

湯沢中里 YUWAKI NAKAZATO
リフト1日券 大人 6,400円→**5,000円**
※期間満了 2025/12/19

muica ムイカスキーリゾート
リフト1日券 大人 5,500円→**4,400円**
※期間満了 2025/12/19

ninox ニノクススキーパーク
リフト1日券 大人 5,000円→**4,000円**
※期間満了 2025/12/19

ニノクススキーパーク
リフト1日券 大人 5,600円→**4,600円**
※期間満了 2025/12/19

購入特典付！
1 60 小
2 大 高 中
T

有効期間 2025-2026シーズン終了まで

社名・団体名 産業機械健康保険組合

- 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。
- 本券は転売無効です。●社名・団体名の記載がないものはお取扱いできません。
- 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。

ニュー・グリーンピア津南

利用日限定 「リフト券付宿泊プラン」

日程	宿泊	食事	リフト券	料金(円)
2025/12/20(土) 12/21～24	1泊2食	バイキング	2日券	@18,500～
2026/2/13～3/13 (除く土曜日)	1泊2食	バイキング	2日券	@16,500～

契約保養所会員料金 (シーズン料金)(円)	宿泊利用期間	2025/12/20～2026/3/30
平日	1泊2食	バイキング 券無し @14,850～
土曜・休前日	1泊2食	バイキング 券無し @18,000～
特別料金	1泊2食	バイキング 券無し @22,000～

宿泊者リフト1日券	中学生以上	@4,000	シニア・小学生	@2,500
宿泊者リフト2日券	中学生以上	@7,000	シニア・小学生	@4,500
宿泊者リフト3日券	中学生以上	@10,000	シニア・小学生	@6,500



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
NEW GREENPIA tsunan 〒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

法人会員制倶楽部

ラフォーレ倶楽部からのご案内

外資系ブランド「マリオットホテル」を含むホテル、ゴルフ場を
お得な料金でご利用いただけます。

《利用対象者》

健康保険組合ご加入の本人(被保険者)と
そのご家族(被扶養者)
(同行者も会員料金でご利用いただけます。)

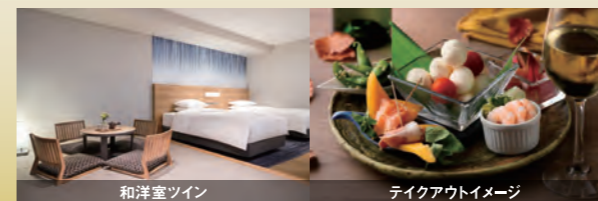
富士マリオットホテル山中湖

【WEB予約限定&平日泊限定】

テイクアウトラウンジ&1室にホテルクレジット2,000円付！
24時間ステイでゆったり過ごそう！
冬のおこもりステイプラン(1泊朝食)

ホテルに24時間ご滞在いただける、平日泊限定プランです。ラウンジのフード
とドリンクをお部屋でゆっくりお楽しみいただけるほか、一滞在につきホテル
クレジット2,000円分をプレゼントいたします。

期 間 ～2026/3/12の日曜～木曜泊 ※除外日あり
会 員 料 金 2名様1室利用時/1名様あたり [Pure wellness room] 大人 **14,500円**
[和洋室ツイン] 大人 **17,500円**



和洋室ツイン

テイクアウトイメージ

南紀白浜マリオットホテル

【羽田からのフライト利用や長距離ドライブの方におすすめ】

〈最大27時間滞在可能〉ロングステイなのにお得！
【13時イン&16時アウト】
～ラウンジ1,000円分チケット付～〈1泊朝食〉

フライトの発着時間に合わせた滞在や、ホテル到着後・出発前のゆったり
ステイにおすすめ。ドリンクや軽食を楽しめるラウンジで利用できる1,000円分
のチケット付！

期 間 ～2026/3/31の日曜～金曜泊 ※除外日あり
会 員 料 金 2名様1室利用時/1名様あたり
[和洋室・海側利用] 大人 **13,500円** ※客室タイプにより
料金は異なります。



和洋室・海側

朝食イメージ

佐久スキーガーデンパラダ

SKIER! BOARDER! WINTER! 上信越道 佐久平P.A直結! 佐久スキーガーデン!

PARADA

サクッと!滑って!遊んで!パラダ!

【お出かけ検索サイト】 “いこーよ”で **1位獲得!!**

限定 贅沢 バック券 リフト1日券+食事券1,000円分 +レンタル300円割引+みはらしの湯入浴券

大人 最大8,000円→**7,000円** 中学生 最大5,600円→**4,800円** 小学生 最大5,200円→**4,400円** シニア 最大7,200円→**6,300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
※他の割引券、キャンペーン等との併用不可
※学生、シニアは学生証、公的証明証の要提示
※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
【有効期限】 2025/12/20～2026/3/22 ※特定日は利用不可
※特定日 12/19～1/4・1/10～1/12・2/11・2/21～2/23

コピー不可

産業機械健康保険組合様
佐久スキーガーデン パラダ
TEL 0267-68-5116

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



白馬 歩行距離 初日 約4km/2日目 約6km/標高差 200m

恒例!! 白馬スノーシューハイキング

協賛(一財)軽井沢セミナーハウス

日程 2026年3月7日(土)～8日(日)
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)
旅行代金 1泊3食付
1名様 **36,700円**



箱根強羅 歩行距離 初日 約5km/2日目 約6km/標高差 520m

春の強羅界隈ウォーク&箱根温泉山旅

～金時山ハイキング～

※登山初心者でも可。ただし登山装備必須
※2日目は要トレッキングシューズ

日程 2026年3月18日(水)～19日(木)
宿 泊 ラフォーレ箱根強羅 湯の棲
募集人数 10名(最小催行人員4名)
旅行代金 1泊3食付
1名様 **37,300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・サービス料を含む総額表示です。別途入湯税・宿泊税等を申し受けます。※チェックインの際、デジカメ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11月時点の情報です。

電話予約終了の
ご案内

ラフォーレ倶楽部各ホテルの電話予約につきまして、**2025年11月30日をもって終了させていただきます。**当サービスをご利用のお客様には大変ご迷惑をおかけいたしますことをお詫び申し上げます。ご予約は、24時間対応のラフォーレ倶楽部公式WEBサイトまたは公式アプリのご利用をお願いいたします。

1.WEB、もしくはアプリ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
「マイナポータル画面等」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
お得なプランやお知らせ情報は
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!



Tamagawa josui

コース距離:12.8km
歩行時間:4.5時間

- 1 羽村駅 0.9 km
- 2 玉川水神社 0.2 km
- 3 羽村取水堰 (投渡堰) 0.1 km
- 4 玉川兄弟の像 0.5 km
- 5 羽村堰下橋 2.2 km
- 6 長徳寺 1.0 km
- 7 清岩院 0.7 km
- 8 御嶽神社 1.9 km
- 9 玉川上水緑地日光橋公園 1.6 km
- 10 上水公園付近 1.0 km
- 11 美堀橋 2.2 km
- 12 残堀川 0.5 km
- 13 武蔵砂川駅



12 残堀川

狭山池の大蛇退治の伝承から蛇堀川と呼ばれ、それがなまって残堀川となったと伝えられている。玉川上水は残堀川との交差点で地下導水路に入り、川底の下を通過して再び地上に現れる「伏越」と呼ばれる方式をとっている。



11 美堀橋

1985年に昭島駅北口の再開発に伴い開通。橋の東側は約300mにわたる蓋かけ区間となっている一方、橋の西側からは美しい露天の水路が広がっている。



10 上水公園付近

上水公園付近の玉川上水は水面が浅く流れも穏やか。ときおりダイサギなどの水鳥の姿を見かけることがある。

9 玉川上水緑地日光橋公園

拝島駅近隣にある緑地公園。園内にはバードウォッチング用の施設があり、季節の鳥を観察できるほか、滑り台やロープ遊具など子どもが遊べる設備も整っている。



8 御嶽神社

奥多摩街道沿いに佇む。ほこの建立時期は不詳だが、社殿を持たず、地域の御嶽講（御嶽山を信仰する団体）により祀られたとされている。



快汗!

ウォーキングコース



玉川上水をめぐる旅①

羽村駅～武蔵砂川駅 編



2 玉川水神社

玉川上水の築造に尽力した玉川庄右衛門・清右衛門兄弟によって1654年に創建。もとは多摩川の水門近くに鎮座していたが、1921年の水道拡張工事により現在の水道庁舎の西側に遷座した。

3 羽村取水堰 (投渡堰)

玉川上水の開削とともに、多摩川の水を取り込むための羽村取水堰も造られた。川をせき止める投渡堰と固定堰、魚が行き来する魚道、せき止めた水を取り入れる第一水門で構成されている。



4 玉川兄弟の像

玉川上水の工事着工後、わずか8カ月で開削した玉川兄弟の偉業を称え、1958年に建立された記念像。兄の庄右衛門は当時の測量器である間縄を手に立ち、弟の清右衛門は間竿を持って膝をつく姿で佇む。



5 羽村堰下橋

多摩川に架かる橋で、1979年に竣工された。長さ約267mの橋の上からは、玉川上水の起点である羽村取水堰一望できる。



7 清岩院

臨済宗建長寺派の寺で、室町時代の応永年間の創建との記録がある。境内の庭園など数力所から湧水が巡っており、本堂前の池の透明度も高い。この湧水は「東京の名湧水57選」に選定されている。



6 長徳寺

多摩川と玉川上水のはざまに位置する臨済宗建長寺派の古刹。1000年以上ある歴史の途上では、1789年の火災で多くの建物が焼失したが、1812年に本堂が復旧した。



**Q 「血糖値」が高くなってきています。
食生活をどんなふうに変えたら
いいですか？**



A 主食を「全粒穀物」にしてみましょう

健診では、主に HbA1c や空腹時血糖で血糖値を調べます。これらの数値が高い人は、血液中の糖分が血管を傷つけ動脈硬化が進行しやすく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、認知症などの発症リスクが高い状態といえます。血糖値が高い人はもちろん、年々上昇している人も、早めに食生活を改善することが大切です。

甘いお菓子やジュースを控えることは基本ですが、併せておすすめなのが主食を「全粒穀物」にすることです。全粒穀物とは、玄米や全粒粉などの精白されていない穀物のことです。全粒穀物の健康効果は科学的にも実証されており、日々の摂取量が増えるにつれて、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、

がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。特に糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

最初は1日1食からでもよいので、主食に全粒穀物を取り入れてみましょう。

白米のモチモチとした食感が好きなら、白米1(50g)に対し、玄米1(50g)の割合から取り入れるのがおすすめです



小麦粉パンと比べて食後の血糖値の上昇を抑えることが確認されています



小麦粉パスタと比べて約4倍の食物繊維が含まれています



“座る”張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

人生100年 動けるカラダをつくる！
張力フレックストレーニング
指導・モデル パーソナルトレーナー 日高 靖夫

STEP 01

両足を肩幅の倍くらいに開き、爪先を外側に向ける。

膝の内側に手を置き、膝の角度は90°をイメージしてお尻を落とす。

STEP 02

手で膝を外へ押しながら、肩を入れる。

内ももと背中の中の伸びを意識しながら、左右5秒×5往復を行う

≫ 張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性)+Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

※動画で紹介されている2番目の運動をご覧ください。

CHECK!



令和8年4月分から

「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しい仕組み「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健康保険組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料と合わせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。



支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健康保険組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主

被保険者

支援金を納付

健康保険組合等

支援納付金を納付

国



支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増え続けることはありません。なお、健康保険組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率

+

介護保険料率※

+

子ども・子育て支援金率

※介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。



負担額はどのくらいになる？

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額40万円・支援金率0.4%・折半負担の場合
40万円×0.4%=1,600円/月
(事業主負担800円：被保険者負担800円)

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額40万円の方の場合、月800円程度となる見込みです。

特定保健指導[※]を受けてみたらどうだった？

※特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、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。

特定保健指導を受けると効果が出やすい！？

特定保健指導を受けたAさんの場合



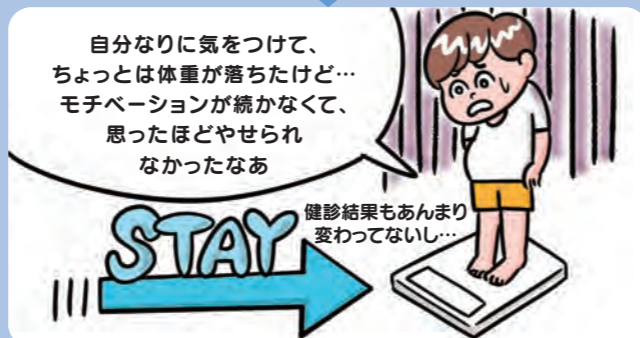
1年後…



特定保健指導を受けなかったBさんの場合



1年後…



特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います！

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	-0.3cm
	女性	-0.3cm
体格指数 (BMI)	男性	-0.1
	女性	-0.1
体重	男性	-0.2kg
	女性	-0.3kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	-5.0cm
	女性	-5.7cm
体格指数 (BMI)	男性	-1.3
	女性	-1.9
体重	男性	-3.8kg
	女性	-4.7kg



健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法をアドバイスしてもらってよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。せっかく自分に合った改善方法をアドバイスもらったので、これからも続けていきます。特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいね！

健康状態は年々変化します。だから健診受けてよかった！



これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよくなったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ ということも。

特にメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

健診結果が届いたらここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
- ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、速やかに対応する

健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・要生活改善	D 要精密検査・要治療	E 治療中
今回は特に所見はありませんでした。今後も健康管理に気をつけましょう。	軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。昨年からの変化を確認しましょう。	基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。	健診結果に異常が認められ、さらに詳しい検査や治療が必要です。速やかに対応しましょう。	すでに治療中の方です。医師の指示に従い、治療を継続しましょう。



よく見たら、最近では毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ

LDLコレステロールも増加傾向…

早めに気づいてよかったですね

年々変化する健康状態は、体からの大事なメッセージ。毎年健診を受けて早期改善を図りましょう！



Q 「妊娠糖尿病」と診断された。 子どもへの影響や、産後の注意点について知りたい

35歳、女性。現在、妊娠中期です。先日、健診へ行った際に「妊娠糖尿病」との診断を受け、現在、食事療法で血糖コントロールをしています。妊娠糖尿病について、また、子どもへの影響や産後の注意点についても知りたいです。
(沖縄県/S)

妊娠中に胎盤でつくられるホルモンは、血糖（ブドウ糖）を下げるインスリンの働きを抑えます。それにより母体の血糖は適度になり、胎児へ十分なブドウ糖が供給できるようになります。しかし、この働きが強くなり過ぎると母体の血糖が基準値を超えてしまうことがあり、このような場合に妊娠糖尿病（gestational diabetes mellitus: GDM）と診断され、全妊婦の約12%に見られます。

ブドウ糖は胎盤通過性がよいため、母体の高血糖が胎児の高血糖を引き起こし、過栄養による巨大児になったり、高血糖の胎児の血管内に水分を引き込むことで胎児の尿量が増えて、羊水過多症を起こします。また、高血糖は血管を障害するので、血管でできている胎盤の機能が悪くなり、胎児発育不全や、ひどい場合には胎児死亡になることもあります。このように妊娠中の高血糖はさまざまな合併症を引き起こすので（下表参照）、GDMの血糖コントロールはきちんと行う必要があります。

GDMと診断されると、血糖を下げる治療を開始します。ここで注意すべき点は、胎児にとってブドウ糖は大切な栄養源であるため、母体の血糖が上がり過ぎないようにしつつ、十分なブドウ糖の摂取が求められることです。そのため、一度にたくさんのブドウ糖を吸収しないよう食事を分割して摂るよう

A 母体の高血糖は、母子ともに妊娠特有の合併症を引き起こす。産後に血糖が正常化しても、年1回は血糖の検査を

にしたり、野菜から食べ始めるなど、ブドウ糖がゆっくり取り込まれるようにします。

食事療法で血糖が下がらない場合は、インスリンの自己注射を行います。最近では炭水化物の摂取を抑える「低糖質療法」がはやっていますが、糖質制限で血糖を下げると当然胎児へのブドウ糖も不足します。妊娠中は行わないようにしてください。

出産が終わると胎盤からのホルモンがなくなるため、血糖はいったん正常化します。しかし、GDMの3割以上で、将来糖尿病を発症することがわかっています。出産後は年1回血糖の検査を受け、高血糖の早期発見に努めるようにしましょう。

妊娠糖尿病における合併症

母体が高血糖になっていると、母子ともに妊娠特有のさまざまな合併症が起こりうる。

母体

妊娠高血圧症候群、早期産、羊水過多症、肩甲難産、産道裂傷、帝王切開率の上昇など

新生児

腕神経麻痺、骨折、低血糖、特発性呼吸促進症候群、多血症、巨大児、胎児発育不全、形態異常など

Q アスペルガー症候群と診断された同僚との、 コミュニケーションのコツはある？

35歳の同僚男性。アスペルガー症候群と診断されたようです。会話が一方的で空気を読まない発言が多く、チームの中でのコミュニケーションに問題が生じています。どのようにサポートするのが最適でしょうか。
(福井県/K)

A まずは本人の特性を理解し、指示をする際は曖昧な表現を避け、明確に伝えることが大事。感覚過敏がある場合は、静かな作業スペースをつくるなども効果的

アスペルガー症候群は現在「自閉スペクトラム症（ASD）」と呼ばれています。下図のとおり、注意欠如・多動性障害や限局性学習症などと同じ神経発達症の一つで、主にコミュニケーションや対人関係の難しさを特徴とします。この特性を持つ人は、他の人の感情を読み取るのが難しかったり、自分の気持ちを適切に伝えるのが苦手だったりします。また、特定のものに強いこだわりを持つことが多く、柔軟に意識の向きを変えることが不得手です。

具体的な例として、友人との会話の中で、話を理解するのが難しく、つい自分の話ばかりし過ぎてしまうことがあります。また、冗談や皮肉をそのまま受け取ってしまう、誤解してしまうこともあります。さらに、騒がしい場所や強い光が苦手で、感覚が過敏な場合もあります。

職場での対応については、まず本人の特性を理解し、柔軟に対応することが大切です。例えば、彼らが誤解しやすい傾向を理解して、曖昧な表現を避け、明確な指示を与えることが効果的です。コミュニケーションを取るときは、率直でシンプルな言葉を使い、遠回しな表現や、複雑な冗談を言うのは避けたほうがよいです。

また、感覚過敏がある場合は、静かな作業スペースを提供するなど環境を整えることも重要です。さ

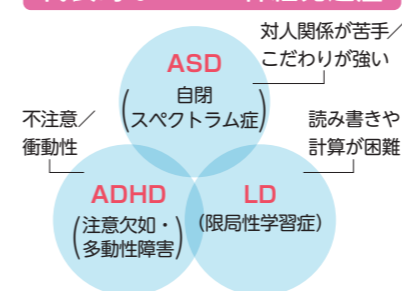
らに、自閉スペクトラム症の人々はルーチンを大切にしている傾向があるため、予定が突然変更されると不安を感じやすいです。そのため、スケジュールの変更がある場合は、事前にしっかりと伝えておくとういでしょう。

自閉スペクトラム症の人は、以上の特性から、他者に「変わっている」と思われることがあります。しかし、適切なサポートがあれば、社会で十分に活躍できます。

彼らはしばしば特定の分野に深い知識を持ち、注意深く、細かい作業に強い集中力を発揮します。こうした特性を理解し、適切な役割を与えることで、職場全体のパフォーマンスが向上することもあります。本人の行動や人格などを否定せず、起きている問題に目を向けて改善方法を見いだしていきたいと思います。

相談者を含む周囲の人も、彼らの特性に配慮する一方で、無理をし過ぎないことが大切です。

代表的な3つの神経発達症



回答者
小曾根 基裕
久留米大学医学部
神経精神医学講座教授
おぞね もとひろ

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、優れた専門医をご紹介しますサービスです。こちら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



