

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!!

- 令和7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

安全と遊びとくつろぎを提供する施設

テラッセ オレンジ トイ

- 所在地：静岡県伊東市土肥 2657-6
- URL：https://t-orangetoi.com/

2024年に伊豆土肥エリアの観光と防災機能を兼ねた拠点として「みなとオアシス土肥」が誕生しました。テラッセ オレンジ トイはその代表施設で、観光と防災を融合した日本初の津波避難複合施設であり、松原と海の間に建つ、眺めの良い商業施設です。

1階は新鮮な海産物や地元産の野菜を販売する「特産市 ありがとう」、伊豆にちなんだ軽食やスイーツをテラススタイルで楽しめる「マジックアワーカフェ Porto101」が

あります。昼と夕方に営業する3階の「お食事処 ありがとう」は、名物の土肥わさび丼や地魚海鮮丼が楽しめるレストランで、夕暮れ時に景色を眺めながらの食事は格別です。テラス席はペットのワンちゃんの同伴も可能です。最上階は展望台で、夕日が沈む駿河湾のロマンティックな風景を見渡せ、毎年8月に開催される「土肥サマーフェスティバル」の花火大会の際の特等席にもなっています。



▲太陽が沈む頃になるとオレンジ色にライトアップされて幻想的な外観に。昼と夜で違った表情を見せてくれます。



▲「みなとオアシス土肥」の施設の一つ、「土肥金山」では砂金採り体験やギネスブック認定の巨大金塊に触れることができます。



▲施設の近くには夕陽を浴びて岩肌が黄金色に輝く「黄金崎」があります。馬の頭の形に見えることから「馬ロック」とも呼ばれています。

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

TEL 03-5232-5017

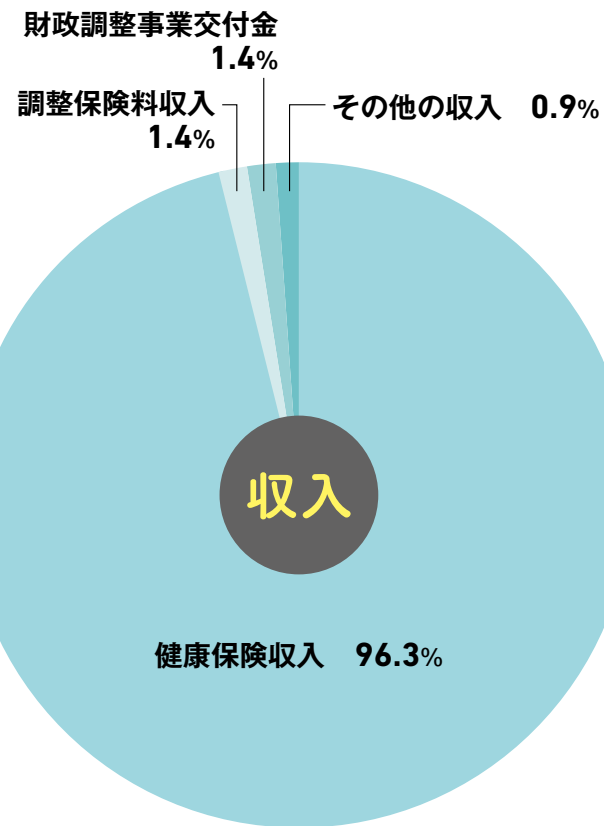
決算が
まとまりました

経常収支で前年度に続いて黒字決算を維持。
進みゆく高齢化、医療の高額化を背景に、
今後の健保財政は厳しく

健康保険組合の収入の大部分は、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などの保険給付費

や、健診等の補助金として使われます
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、

健康保険組合が負担する高齢者医療へ
の「納付金」は支出のなかでも非常に
大きな割合を占めており、全国の健康
保険組合の財政を大きく圧迫していま
す。



こうした情勢下、当健康保険組合の
令和7年度決算は、経常収支で約32億
円、実質収支で約48億円の黒字決算と
なりました。前年度に続き、今年度も
黒字を維持することができましたが、
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、財政運営上は今
後も全く予断を許すものではありません。
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。

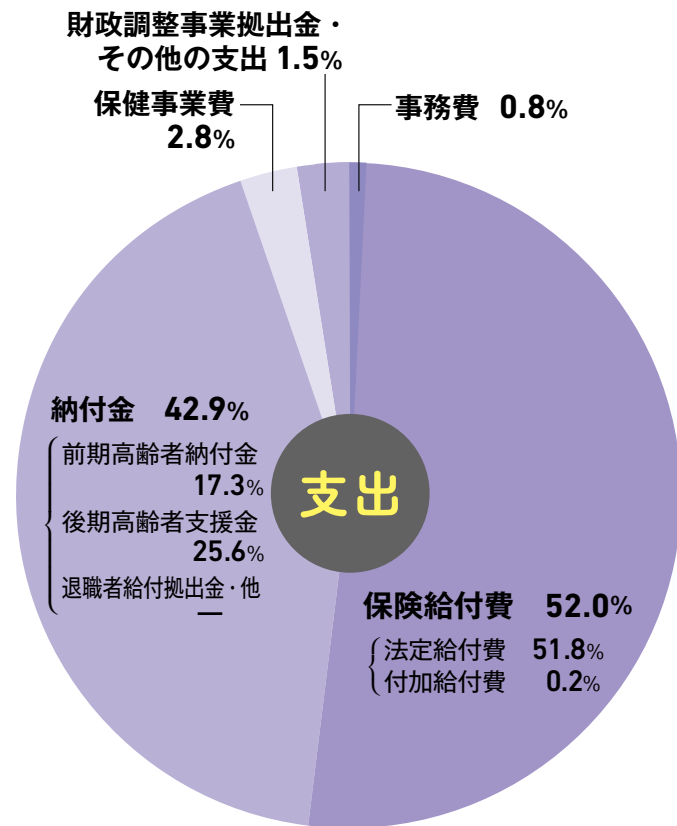
収入の状況 経常収入額は前年度
比で約39億円の増

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
度比で約38億円の増となりました。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で約
39億円（4.7%）の増、約859億円とな
りました。この額に健康保険組合間の
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、約889億円となりました。

支出の状況 経常支出額は前年度
比で約11億円の増

みなさまの医療費や各種給付金か

収入と支出の割合をみると



らなる「保険給付費」は前年度比で
約16億円の増となった一方、高齢者医
療への「納付金」は前年度比で約6億
円の減となり、経常支出額は前年度比
で約11億円（1.4%）の増にとどまる約
828億円となりました。この額に健
康保険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、約841億円となりました。

介護保険 国に納める介護納付
金は約94億円

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、それを当健康保険組合が「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」は約115億円
となり、それを基に当健康保険組合が
国に納める「介護納付金」は約94億円
となりました。収支差引額の約21億円
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	85,524,273	504,193
	調整保険料収入	1,282,860	7,563
	財政調整事業交付金	1,234,412	7,277
	その他の収入	811,842	4,786
	収入合計	88,853,387	523,819
	経常収入合計	85,928,297	506,575

支出	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
	事務費	631,648	3,724
	保険給付費	43,694,681	257,594
	法定給付費	43,562,401	256,814
	付加給付費	132,280	780
	納付金	36,059,574	212,583
	前期高齢者納付金	14,574,432	85,921
	後期高齢者支援金	21,485,134	126,662
	病床転換支援金	8	—
	保健事業費	2,340,493	13,798
	財政調整事業拠出金	1,281,213	7,553
	その他の支出	49,358	291
	支出合計	84,056,967	495,543
	経常支出合計	82,764,747	487,930

介護保険

収入	科目	決算額 (千円)	介護保険第2号 被保険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
	介護保険収入	11,528,563	129,085
	雑収入	25,017	280
	収入合計	11,553,580	129,365

支出	科目	決算額 (千円)	介護保険第2号 被保険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
	介護納付金	9,426,733	105,551
	介護保険料還付金	1,123	13
	支出合計	9,427,856	105,563

使っていますか？ マイナ保険証

マイナ保険証の最大のメリットは、過去のお薬や健康診断のデータを医師と正確に共有できることです。これにより、薬の重複や危険な飲み合わせを防ぎ、より安全で確かな診療を受けることができます。マイナ保険証の登録はスマートフォンのほか、病院や薬局のカードリーダーでもその場で簡単に行えます。



有効期限切れにご注意ください！

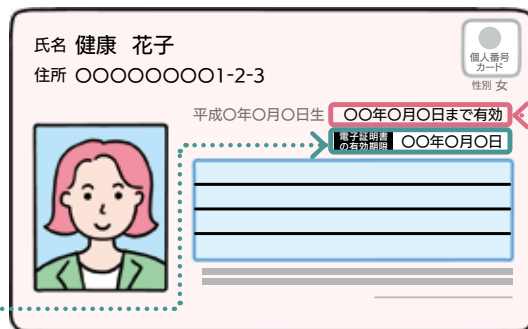
マイナンバーカードに搭載されている電子証明書、あるいはマイナンバーカードそのものの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax 等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。

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。

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。

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。

✓ 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け出の際は、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 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」に資格確認書をお持ちの場合は、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。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」などをお持ちの場合は、届け出と合わせてご返却ください。

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。19歳以上23歳未満（配偶者を除く）は150万円〕未満、かつ被保険者の年収の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。19歳以上23歳未満（配偶者を除く）は150万円〕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、被保険者1人当たり年間21万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。



リソルの森

Sport & Do Resort **リソルの森**

都心から車で約60分の温泉グランピングリゾート



スタンダードBBQプラン[ログコテージ] など、その他たくさんのプラン目白押し!!



【ご宿泊料金】
(1泊2食・定員利用時一人様・税込)

おとな	24,970円～
こども	19,976円～
幼児	17,479円～

夕 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 (* 6/5 ~ 6/21 の金土日、6/26 ~ 9/23 限定)

季節のおすすめ・
体験プログラムの
情報はこちらから→



Sport & Do Resort

リソルの森

〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4
TEL0475(35)3333

※営業時間 9:00～17:00

ご予約
お申し込みは
こちらから→



- ① リソルの森HPからお申し込みください。
「産業機械健康保名」「事業所名」の記載必須で、500円引き *Dear Wan Spa Gardenは対象外。
- ② 当日ご本人確認をさせていただきます。(マイナンバーカードや運転免許証など)
- ③ 当日清算のみ対象です。(現金、クレジットカード、PayPay)

佐久平ハイウェイオアシス パラダ

都心の隣はすぐパラダ

上信越道 佐久平PA直結/ハイウェイオアシス!

上信越自動車道 佐久平スマートIC直結!

サマーリフト・スーパースライダー

キッズランド

山1個まるごと遊びつくせ!!

カブトムシドーム 日本最大級!

アスレチック

カブトムシの森やケレンデなど屋外での自然体験プログラムで「昆虫探検」!

ふわふわ泡に包まれて遊べる「パラダバブルプール」が新登場!! 全身泡まみれで遊ぶ新感覚アクティビティ!!

パラダバブルプール

パラダ1日満喫パック

有効期限 夏季期間 2026/11/1迄 (土日祝営業) 7/25～8/30 (毎日営業)

★リフト・スライダー・乗り放題 フリーパス 1日券 + パーズカフェ食事券 1,000円 + みはらしの湯 入浴無料券

★キッズランドフリー入場券

大人 (中学生以上) 最大 ¥6,000 → ¥5,200

小人 (小学生以下) 最大 ¥5,600 → ¥4,900

※営業時間詳細につきましてはホームページをご確認ください。
※本券を販売窓口にご持参いただきご購入ください。
※本券1枚で5名様まで有効。※食事券のお釣りは出ません。
※チケット購入後の再発行、払い戻しはいたしません。
※他の割引券との併用はできません。
※雨天時は屋外施設の営業が中止となる場合がございます。

産業機械健康保険組合様限定

PARADA

TEL.0267-67-8100

パラダ 検索

HTTPS://WWW.SAKU-PARADA.JP/

〒385-0003 長野県佐久市下平尾 2681

PARADA

※写真はイメージです

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。)

ホテルラフォーレ那須

那須で清々しい朝の時間を満喫しよう!

ステイ&ブレックファーストプラン<1泊朝食>

爽やかな朝のひとときを楽しめる、朝食付きの定番プランです。ご朝食の和洋ブッフェでは、旬の食材や地場産品をふんだんに使用した、那須ならではのメニューを豊富に取り揃えております。那須の大自然と澄んだ空気に包まれながら、ゆったりと流れる朝の時間をお楽しみください。

期 間 ~2027/3/31泊 ※除外日あり

会 員 料 金 1室2名様利用時/1名様あたり

[エコノミールーム] 大人 **8,080円～**

[フォレストコテージ スタンダードタイプ] 大人 **20,580円～**



朝食イメージ

温泉大浴場

※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、入湯税およびホテルにより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™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5月時点の情報となります。

南紀白浜マリオットホテル

白浜でより充実したホテルステイを!

連泊プラン～選べる特典付～(素泊まり)

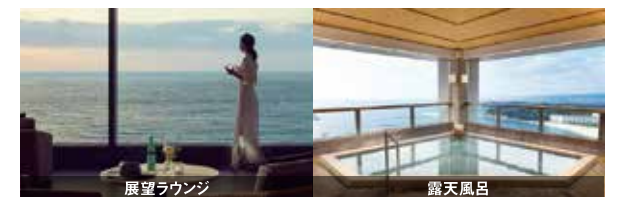
白浜でゆったり過ごしたい方にも、アクティブに観光を楽しみたい方にも最適な「連泊プラン」が今春リニューアル!「選べるワンドリンク」、「ホテルメイドのケーキセット」、「貸切温泉風呂」の中から好きなものを1つお選びいただけるお楽しみ付きになりました。

期 間 ~2027/3/31泊 ※除外日あり

会 員 料 金 1室2名様利用時/1名様・1泊あたり

[和室(庭園側)] 大人 **6,000円～**

[温泉ビューバス付 プレミアールーム(海側)] 大人 **12,500円～**



展望ラウンジ

露天風呂

全国のホテル・ゴルフ場をかんたん予約
さらにお得に利用したい方向け

ラフォーレ倶楽部公式アプリ 「森トラストホテルズアプリ」

- 全国のホテル・ゴルフ場をかんたん予約
- 宿泊・ゴルフプレイで貯まるスタンプクーポンでさらにお得に
- お誕生日や記念日にはクーポンをプレゼント

インストールはこちら→

※インストール後、会員種別は「ラフォーレ倶楽部会員(法人会員)」を選択してください。



2026年1月誕生!
情報をいち早くキャッチしたい方向け

ラフォーレ倶楽部 LINE公式アカウント

- キャンペーンやタイムセールの最新情報をいち早くお知らせ
- おすすめプランや期間限定プランを手軽にキャッチ
- 季節やシーンに合わせた旅の提案も

友だち追加はこちら→

※お客様一人ひとりに最適な情報を配信するため、友だち追加後は簡単なアンケートに回答をお願いいたします。



【ご予約方法】ご予約は、4ヶ月前の月の1日 9:00から(トップシーズンは受付開始日が異なります。)

1.WEBまたは
アプリでご希望のホテルをご予約

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。
ホテルでご精算となります。

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/



法人会員名: 産業機械健康保険組合

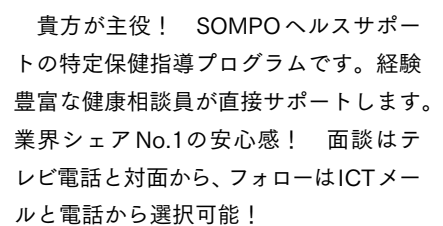
法人会員No.10457

法人パスワード 10457ca



当健保組合の特定保健指導は、専門業者と提携のうえ以下の3つのコースを設定し、好きなコースをお選びいただける仕組みになっています。特定保健指導のご案内をお送りする際に各コースの詳しいご案内を同封いたしますので、よくお読みいただき、ご自分に合ったコースを調査票にご記入してお申し込みください。

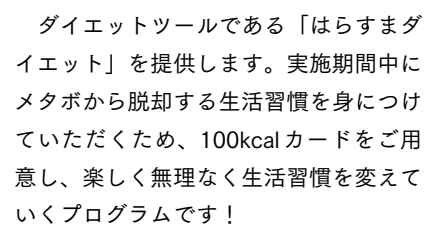
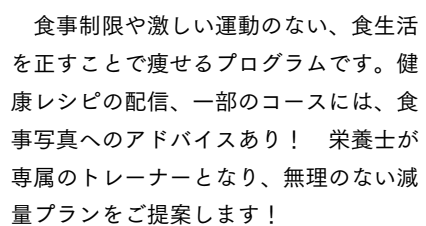
フィッツプラス コース



コースの内容は変更になる場合があります

費用は？ 期間は？ 受けられる場所は？

初回面談は直接面談のみならず、勤務先等でのテレビ電話もお選びいただけます。アフターフォローもテレビ電話や通常の電話、メールサポートなど、ご都合に合わせてさまざまなバリエーションから選択可能です。



特定保健指導をしっかり受けて、
無料で健康を取り戻そう！

当健保組合では、みなさまの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、事業所を通じて特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。



特定保健指導では、生活習慣を見直すための**専門家
アドバイスが無料**で受けられます。このチャンスをム
ず、ぜひ活用してください。

自己流の無理な減量などはかえって健康を害する。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康道です。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。**専門家があなたの健康状態を正しく把握**したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。**自分に合った方法で無理のない生活習慣改善**を支援してもらえます。

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうこと
特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折
にくくなります。

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、**効果が続きやすい**といわれています。

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、**健康を取り戻すことが難しくなってしまいます**。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなど、生活の質の低下にもつながりかねません。

11 三鷹市山本有三記念館

作家・山本有三が1936年から1946年にかけて家族と暮らした洋風建築。大正末期のモダンな趣を残す館内で、代表作「路傍の石」が執筆された。現在は直筆原稿などの展示のほか、朗読会も開催。南側に広がる公園では、四季折々の草花が訪れる人を楽しませてくれる。



10 玉鹿石 (太宰治入水の地)

1948年に玉川上水へ入水した太宰治を偲び、没後48年にあたる1996年に建立された。石碑には太宰の故郷・青森県五所川原市特産の「玉鹿石」が選ばれた。かつて「人喰い川」と恐れられるほど水量が多く急流だった当時の玉川上水の面影を、静かに伝えている。



コース距離: 8.4km
歩行時間: 3時間

- 1 花小金井駅 1.5km
- 2 陣屋橋 0.5km
- 3 浴恩館 (小金井市文化財センター) 2.5km
- 4 東京都水道局 境浄水場 0.7km
- 5 大橋 0.6km
- 6 野鳥の森公園 1.2km
- 7 三鷹八幡大神社 0.05km
- 8 禅林寺 0.5km
- 9 太宰治の記念碑 0.4km
- 10 玉鹿石 (太宰治入水の地) 0.3km
- 11 三鷹市山本有三記念館 0.1km
- 12 井の頭恩賜公園

9 太宰治の記念碑

晩年を三鷹で過ごし、「走れメロス」や「人間失格」といった不朽の名作を遺した太宰治。本の形を模したレリーフには、同じく三鷹で執筆された「斜陽」の一節が刻まれている。親交があった文芸評論家・亀井勝一郎による解説文も添えられ、文豪の足跡を辿ることができる。



8 禅林寺

三鷹八幡大神社に隣接する黄檗宗の寺院。境内には、日本を代表する文豪・森鷗外と、彼を深く敬愛していた太宰治の墓が、斜めに向き合うように建てられている。それぞれの忌月である6月の「桜桃忌 (太宰治)」と7月の「鷗外忌 (森鷗外)」には法要が営まれ、今なお両氏を偲ぶ多くのファンが全国から足を運んでいる。



12 井の頭恩賜公園

1917年に開園した日本で最初の恩賜公園。浮世絵師・歌川広重の「名所江戸百景」に描かれた井の頭池や木々たちの息吹が感じられる雑木林、三鷹の森ジブリ美術館など見どころがいっぱい。



7 三鷹八幡大神社

江戸の大半を焼き尽くした「明暦の大火」の後、住居を失った人々の移住先として開拓されたこの地に、1664年に村の氏神として創建された。所有する「二之宮神輿」は非常に豪華なことで知られ、頂に飾られた鳳凰の両目には計3カラットの天然ダイヤ、頭部の鶏冠にはルビー、尾羽根にはヒスイがまばゆい輝きを放っている。



1 花小金井駅

桜の名所として知られる小平市花小金井にある西武鉄道新宿線の花小金井駅。1927年の開業から歩みを重ね、来年2027年には記念すべき100周年の節目を迎える。



2 陣屋橋

江戸時代前期、武蔵の新田開発に伴い、幕府の陣屋(役宅)が置かれた。小金井村に通じる道は「陣屋道」、玉川上水にかかる橋は「陣屋橋」と名付けられた。



6 野鳥の森公園

玉川上水沿いに広がる、緑豊かな憩いの場。アカマツや、どんぐりが実るコナラ、クヌギの木々が立ち並び、野鳥たちが羽を休める。木漏れ日が差し込む園内には、オナガやシジュウカラ、ツグミ、ウグイスなどのさまざまな鳴き声が響き渡る。



5 大橋

玉川上水に架かる100以上の橋の中で、1654年の開削当初、武蔵野市域に設けられた「最初の3つの橋」のひとつ。修復を重ね今に至るが、親柱には1932年当時の造形がそのまま残されており、歴史の重みを今に伝えている。

4 東京都水道局 境浄水場

1924年に開設された歴史ある浄水施設。多摩川水系の貯水池から自然流下で届く水を、緩速濾過方式という砂の層に通す自然に近い方法で処理している。この方式の浄水場としては日本最大規模を誇る。



3 浴恩館 (小金井市文化財センター)

京都御所で行われた昭和天皇即位の礼「大嘗祭」の神職更衣室を移築。1931年より青年団の講習所「浴恩館」として活用された。当時、所長を務めていたのは教育者で小説家の下村湖人。名作「次郎物語」はこの地で構想・執筆された。現在は市内の考古資料や古文書などを展示する郷土資料館となっている。



玉川上水をめぐる旅③

花小金井駅～井の頭恩賜公園 編

快汗!

ウォーキングコース



Q 氷を食べるのがやめられない。 何かの病気が隠れているサイン？

38歳、女性。昔からよく氷を食べていましたが、最近は頻度が増え、食べる量も多くなりました。夫から「何かの病気では」といわれ、少し不安になっています。特に不調は感じていませんが、氷を食べ続けるのは何かの病気のサインですか。
(佐賀県／H)

鉄不足のある一部の人に「氷かじり」の症状があり、氷食症と呼ばれています。はっきりした原因はわかっていませんが、鉄が不足すると、冷たいものというよりも、氷のような硬いものをカリカリとかじりたくなる傾向があるのです。

鉄不足の患者さんに「氷をかじることはありませんか？」と尋ねると、「なぜ私の秘密を知っているの」というような顔をされます。10年間「氷かじり」が続いた人でも、鉄剤をとると一週間もしないうちに、その症状はなくなります。

鉄不足の有無は血液検査でフェリチンを調べればわかります。フェリチンとは、体にどれほど鉄が貯蔵されているかを示す指標です。フェリチンの基準値は25〜250 ng/mLですが、12〜25 ng/mLなら貯蔵鉄の減少、12 ng/mL以下なら貯蔵鉄が枯渇した状態です。鉄不足があると、まず、かくれ貧血（貧血はないけれど鉄不足）になり、さらに進行すると貧血（ヘモグロビンの低下）になります。

厚生労働省の2009（平成22）年国民健康・栄養調査では、20〜40代の日本人女性の48％に、フェリチン15 ng/mL未満の鉄欠乏があると報告されています。実に2人に1人の割合です。

フェリチンが25 ng/mL未満なら鉄不足、ヘモグロビンが12 ng/dL未満なら貧血です。鉄不足がある場合

A 氷を食べるのがやめられない「氷食症」は、鉄不足による症状の一つ。鉄剤を摂取すると、自然と氷への欲求が収まる

鉄分のとり方のコツ

ヘム鉄

レバー（豚、鶏、牛）、まいわし、かつお など

非ヘム鉄

レンズ豆、納豆、小松菜、枝豆、ひじき など

- ☑ 「ヘム鉄」「非ヘム鉄」をバランスよくとる
- ☑ 非ヘム鉄はビタミンCやたんぱく質と一緒にとる
- ☑ 緑茶や紅茶（タンニンを含む飲料）と一緒にとるのは控える

合は、医師から鉄剤を処方してもらいましょう。服用を途中でやめると再発しやすくなるため、体に十分な鉄が補充されるまで、摂取を続けましょう。個人差はありますが、通常は半年ほどかかります。フェリチンが50 ng/mL以上になることが、治療終了の目安です。

鉄不足がある場合は、その原因を突き止めて対処することも非常に大切です。「氷かじり」があり、「月経量が多い」と感じるなら、婦人科を受診しましょう。「氷かじり」は「あなたは鉄不足ですよ」という体からのサインです。検査を受けて、きちんと鉄を補充しましょう。

回答者
おうちで笑顔クリニック
(東京都)
おかだ さだむ
岡田 定

Q 毎年夏になるとかぜの症状が出る。 長引くせきがつらいため、原因を知りたい

42歳、男性。現在の家に引っ越してから、毎年夏になるとかぜのような症状が出て、乾いたせきが長く続きます。最初は気にしていませんでしたが、年をとるにつれ、つらさが増してきました。原因があるようなら対策をとりたいです。
(兵庫県／I)

夏になると毎年せきが出る、微熱が続くという場合は「夏かぜ」ではなく、住まいのカビが原因の「夏型過敏性肺炎」かもしれません。これは、家の中に繁殖する「トリコスポロン」というカビに、体が過敏に反応して起こる病気で、かぜやぜんそくと間違われやすいのが特徴です。

この病気の主な症状は、乾いたせき、微熱、だるさなどで、高温多湿の夏に繰り返し現れます。引っ越しやリフォーム後の家、木造住宅など湿気の多い環境で発症しやすく、原因となるカビは浴室、脱衣所、エアコン内部などに潜んでいます。

主婦や在宅勤務の人、子どもや高齢者など、家で過ごす時間が長い人は特に注意が必要です。同じ家で暮らす家族に似た症状が出ている場合も要注意です。

診断には、胸部X線検査やCT検査、血液検査のほか、原因菌に対する抗体の有無を調べる検査が行われます。これらをもとに医師が総合的に判断し、診断がつけば早期の対処が可能です。

治療は、原因となるカビを避けることが最も重要で、そのうえで必要に応じてステロイド薬などの抗炎症薬が処方されることもあります。進行すると肺が線維化してしまうこともあるため、早めの診断と治療が肝心です。なお、ぜんそくや慢性気管支炎、結核

A 夏型過敏性肺炎が疑われる。進行すると、肺が線維化することもあるため、家の環境を見直し、早めに専門医の受診を

かぜと夏型過敏性肺炎の違い

	かぜ	夏型過敏性肺炎
原因	ウイルス感染	真菌(カビ)へのアレルギー反応
せきの特徴	主にたんが出せる。数日で治ることが多い	乾いたせき。数週間続くことがある
息切れ	あまり見られない	よく見られる
治療	対症療法(安静、解熱薬など)	抗炎症薬の服用や住環境の改善

などとの区別が必要になるため、専門医による的確な鑑別診断が重要です。自己判断で放置せず、医療機関で相談するようにしましょう。

住環境の対策としては、部屋をこまめに換気する、除湿機やエアコンの除湿機能を活用、浴室・脱衣所は使用後に乾燥させる、エアコンの内部とフィルターの定期清掃、押し入れやクローゼットには除湿剤やすのこを活用するなどがあげられます。掃除の際はマスクを着用し、カビの吸い込みを避けましょう。布団やカーペットなどの湿気がこもるものは、こまめに干して風を通しましょう。

住環境の見直しで症状が改善されない場合は、早めに呼吸器内科の専門医を受診するようにしましょう。

回答者
横浜弘明寺呼吸器内科・
内科クリニック(神奈川県)
理事長
三島 渉
みしま わたる

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

「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 ご利用は抽選専用の申込用紙で

抽選対象期間

令和8年12月29日(火)～令和9年1月3日(日) 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(水)までに受付した申込書につきまして抽選を

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のご朝食はおせち料理となり、ご夕食は通常コースとなります(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。

キリトリ

天城の里20 年末年始 抽選申込書

抽選対象期間 令和8年12月29日(火)～令和9年1月3日(日) 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。 <u>1/1と1/2のご夕食は通常コースとなります(しし鍋不可)。</u> ○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	

キリトリ

担当課へ
直接
つながる

当健保組合へ電話の際は、
ダイヤルインを
ご利用ください

当健保組合では、2026年6月15日から、担当課に直接電話をかけられる「ダイヤルイン方式」を導入しました。直接用件のある部署に電話することで、取次時間の短縮や電話料金の節約ができます。

代表電話番号

03-5232-5006

ガイダンス音声に従って、対応する番号のボタンを押してください。案内の途中でも選択できます。

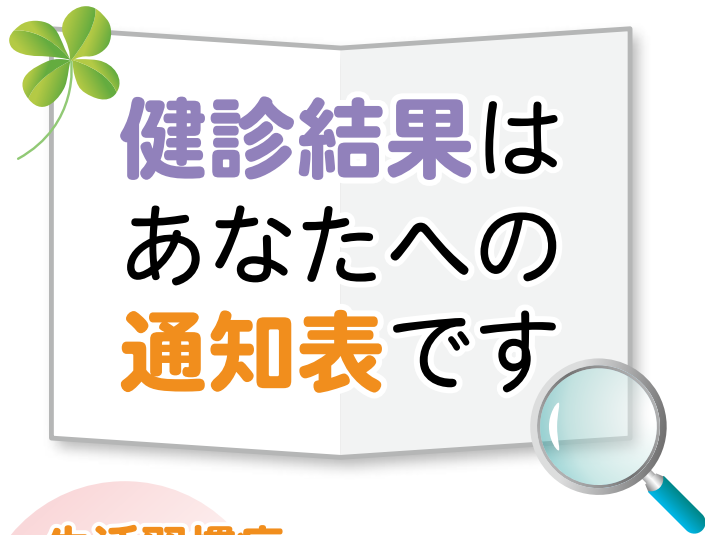
受付時間

月曜日～金曜日の9:00～16:00

土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月4日)を除きます。

ガイダンス 番号	担当課	ダイヤルイン番号業務概要
1	適用課	03-5232-5015 - 被保険者、被扶養者の資格に関すること - 標準報酬月額の設定、改定、保険料免除に関すること - 保険料額に関すること - 退職後の任意継続被保険者に関すること
2	給付課	03-5232-5016 - 療養費(立替払い、治療用装具、鍼灸・マッサージ、海外療養費)、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、埋葬料(費)、高額療養費等の各種給付金に関すること - 交通事故等の第三者届に関すること
3	保健 事業課	03-5232-5017 - 契約健診機関、疾病予防健診補助金申請等、健康診断に関すること - 特定保健指導に関すること - 直営保養所「天城の里20」に関すること - 健康経営、健康企業宣言銀の認定に関すること 「健保だより」に関すること - ファミリー健康相談に関すること
4	医療課	03-5232-5018 - 負傷届・医療機関受診に関する届出(限度額適用認定証・標準負担額減額認定証)・資格喪失後受診・医療費通知、マイヘルスウェブに関すること - 療養費(接骨院)に関すること - 通勤災害、労働災害に該当したとき
5	調査課	03-5232-5019 - 法人等の組合加入に関する業務 - 事業所調査の日程変更、内容の件
6	総務課	03-5232-5013 - 保険料の口座振替に関すること - 証明願に関すること - 組合の総務に関すること
FAX		03-5232-5014 (全課共通)

14



健診結果は あなたへの 通知表です

「会社からいわれるから」「家族がうるさいから」と健診を仕方なく受け、結果をきちんと確認せずに放置している方もおられるのではないのでしょうか。

実は、健診結果はあなたの体を判定する、とても大切な資料です。仮に放置していると、生活習慣病が進行して、取り返しのつかないことにもなりかねません。

また、経年で見えていくことによって、徐々に悪化している数値や、逆に改善している数値も知ることができます。ご自身への通知表と思って、内容をしっかり把握して健康状態の改善に努めましょう。

生活習慣病って？

生活習慣病とは、食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙などの日常の生活習慣が影響を及ぼして発症する病気のことです。具体的には、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肝疾患などがあげられます。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、気づかいうちに病気が進行することが少なくありません。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者さんを対象に調査を行ったところ、糖尿病では半数近くの方が、高血圧性疾患では3割強の方が、自覚症状がなかったと回答しています。

健診結果でわかる生活習慣病のリスク

特定健診などの健診を受けると結果が返ってきます。この結果を見ることで、生活習慣病の疑いの有無を判断することができます。

また、健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の判定が出た方は、できるだけ早く検査を受けるようにしましょう。

検査区分	検査項目	基準値	基準値から外れている場合に疑われる生活習慣病
身体計測	BMI	18.5～25	肥満
	腹囲	男性85cm・女性90cm 未満	内臓脂肪型肥満
血圧測定	血圧	収縮期 130mmHg 未満	高血圧
		拡張期 85mmHg 未満	
血糖検査	空腹時血糖	100mg/dL 未満	糖尿病
	HbA1c	5.6% 未満	
脂質検査	空腹時中性脂肪	150mg/dL 未満	脂質異常症
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上	
	LDLコレステロール	120mg/dL 未満	
肝機能検査	γ-GT(γ-GTP)	51U/L 未満	肝障害
	AST(GOT)	31U/L 未満	肝障害・心筋梗塞
	ALT(GPT)	31U/L 未満	肝障害
尿検査	尿糖	陰性(－)	糖尿病、腎障害
	尿蛋白	陰性(－)	腎障害



健診

あの時、行っておけば…と後悔しないために

年に一度の健診。「忙しいし、どこも悪くないからめんどくさいな…」などと思っていないですか？ 実は、健診の価値は、病気を見つけることではありません。あなたが思い描く自分らしい人生を、長く豊かに楽しむための「コンパス」を手に入れることができる、最も身近な自己防衛策なのです。データを紐解きながら、私たちが健診を受けるべき「3つの理由」をご紹介します。

理由 1 健診は SOS サインを見逃さない「体の履歴書」

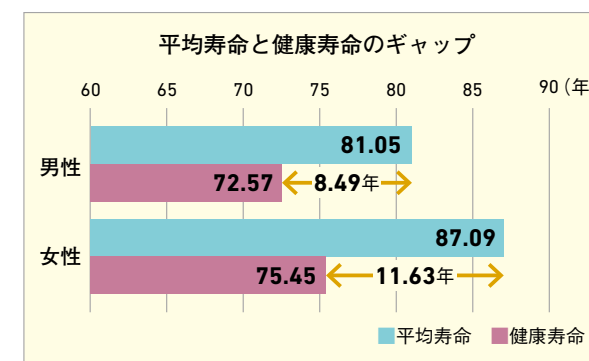
健診結果は、過去の自分と比較できる「体の履歴書」です。たとえ基準値内であっても、血圧や体重の数値が年々ジワジワと上がっていれば、それは体が発している SOS のサイン。「まだ病気じゃないから」と甘く見ず、未病の段階で生活習慣を少し見直すだけで、将来の重大な病気を未然に防げる可能性が高まります。

理由 2 人生の最期まで笑って過ごすための防衛策

豊かな人生を実現するには、長生きするだけでなく、心身ともに元気に自立して暮らせる期間（健康寿命）を延ばすことが欠かせません。「まだまだ先の話」と思いがちですが、将来の生活の質（QOL）は、今の積み重ねで決まります。

【平均寿命と健康寿命のギャップ】

厚生労働省の発表によると、日本人の平均寿命と健康寿命の間には、男性で 8.48 年、女性で 11.64 年の乖離（ギャップ）が存在します。人生の終盤に訪れるこの「日常生活に制限のある約 8～11 年間」を可能な限り短縮し、最期まで自分らしく笑って過ごすためには、健診という「羅針盤」で現状を知り、行動を変えることが最も確実な対策なのです。



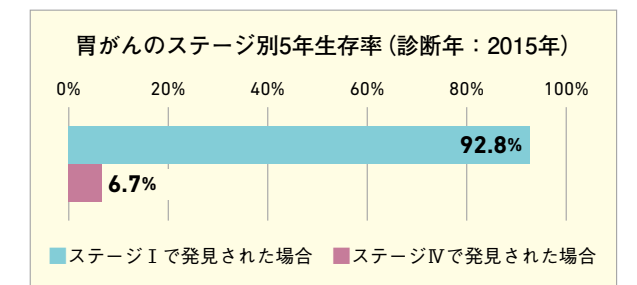
出典：厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」

理由 3 「どこも痛くないから大丈夫」は大きな間違い！

多くの生活習慣病やがんは、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。自覚症状を感じてから病院に駆け込んだときには、すでに病状が進行してしまっているケースが多いのです。目に見えないリスクを早期発見することは、生存率を劇的に高め、治療のつらさや経済的ダメージを最小限に抑える最大の防御策になります。

【がんの進行度と生存率の圧倒的格差】

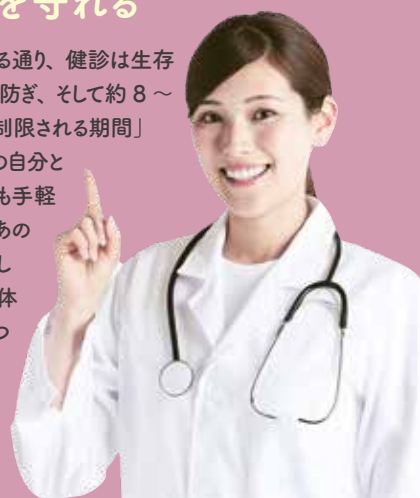
国立がん研究センターの発表によると、胃がんが早期であるステージⅠで発見された場合の 5 年生存率は 92.8% に達します。しかし、進行してステージⅣで発見された場合の生存率はわずか 6.7% まで急激に低下します。早期発見なら体への負担が少ない治療で済みますが、進行がんは長期の治療や休業を余儀なくされ、負担に大きな差が生じます。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」

「めんどくさい」を乗り越えた人だけが未来を守れる

具体的なデータが示している通り、健診は生存率を引き上げ、生活習慣病を防ぎ、そして約 8～11 年にも及ぶ「日常生活が制限される期間」を短くするために行う、「未来の自分と大切な家族を守るための、最も手軽で確実な自己投資」です。「あの時、行っておけば…」と後悔しないために、年 1 回、自分の体としっかり向き合う習慣を身につけましょう。



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 当健保組合の令和7年度〇〇では経常収支で黒字を維持
- 2 マイナンバーカードの〇〇〇〇切れにご注意ください
- 3 当健保組合へお電話の際は、〇〇〇〇〇〇〇〇をご利用ください
- 4 〇〇〇〇〇〇はあなたへの通知表です
- 5 今号の表紙は男子サッカー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8月7日(金)

前号正解と当選者(春号／第241号)

- **正解…**①予算 ②子育て ③健診
④マイナ ⑤佐久間朱莉
- **応募総数236名**
(宿泊招待券の応募111名、図書カードの応募112名、不正解13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2805号 R8.3.4**
事業所の削除について
立石ビジネスサービス株式会社
東京都中央区
 - **第2806号 R8.3.10**
事業所の新規適用について
 - **第2807号 R8.3.17**
事業所の名称変更について
株式会社マルハニチロ物流
→ Umiosロジ株式会社
東京都中央区
 - **第2808号 R8.3.19**
事業所の所在地変更について
PAG Renewables合同会社
東京都千代田区
→ 東京都港区
 - **第2809号 R8.3.19**
事業所の所在地変更について
PAG Renewables Facilities
合同会社
東京都千代田区
→ 東京都港区
 - **第2810号 R8.4.1**
事業所の編入について
 - **第2811号 R8.4.1**
事業所の編入について
 - **第2812号 R8.4.1**
事業所の編入について
 - **第2814号 R8.4.3**
事業所の名称変更について
株式会社ネクスグループ
→ 株式会社JNグループ
岩手県花巻市
 - **第2815号 R8.4.13**
事業所の新規適用について
 - **第2816号 R8.4.16**
事業所所在地変更について
株式会社EITAI
東京都千代田区
→ 千葉県船橋市
 - **第2817号 R8.4.21**
事業所所在地変更について
株式会社ポートリリーフ・エンジニアリング
東京都北区→東京都墨田区
 - **第2818号 R8.4.24**
事業所所在地変更について
サンダインアジア・ジャパン株式会社
東京都新宿区→東京都港区
 - **第2819号 R8.4.27**
事業所所在地変更について
東廣工業株式会社
埼玉県戸田市
→ 埼玉県川口市

組合日誌

- 第2820号 R8.5.7
事業所の名称変更について
Clover Aircraft Finance
Company Limited
→クローバー・アビエーション・
ジャパン株式会社
東京都千代田区

●第2821号 R8.5.21
事業所の削除について
オプテックス・エムエフジー株式
会社
京都府京都市

組 合 日 誌

●第243回理事会 R8.5.19
議題
決議事項
(1)第126回組合会の開催につ
いて
(2)組合諸規程の一部変更
(案)について
(3)固定資産の処分及び備品
の廃棄について
報告事項
・令和7年度収入支出決算見
込みについて
・理事長専決事項について
・準備金の保有状況について
・組合の現況について

●第581回健康管理事業推進
委員会 R8.6.11
・令和7年度決算見込みについて
・保健事業報告及び今後の保
健事業について
・組合の現況について

●第244回理事会 R8.7.13
議題
決議事項
(1)令和7年度事業報告について
(2)令和7年度収入支出決算に
ついて
(3)令和7年度決算残金処分
(案)について
(4)備品の廃棄について
報告事項
・準備金の運用状況について

●第126回組合会 R8.7.13
議題
決議事項
・令和7年度事業報告に関する
件
・令和7年度収入支出決算に
関する件
・令和7年度決算残金処分
(案)に関する件
報告事項
・監事による事務監査について
・理事長専決事項について
・組合の現況について

新規加入事業所

加入年月	事業所名	業種	所在地
令和8年3月	クニマイン株式会社(関連会社)	岩石及び粘土類の採掘・精製・加工ならびに販売	山形県 西村山郡
令和8年4月	ヘキサ・エネルギーサービス合同会社	蓄電池システム並びに再生可能エネルギー事業による売電施設、二次利用設備、同システムの企画、設計、施工、管理等に関する業務及びこれらに関するコンサルティング業務	千代田区
令和8年4月	ジェノスタッフ株式会社(関連会社)	遺伝子及び生体高分子解析のための研究受託	文京区
令和8年4月	東芝シュネデール・インバータ株式会社	汎用インバーターの開発、製造および販売	愛知県 名古屋市
令和8年4月	株式会社グラスフィアジャパン(関連会社)	通信機器・電気機器・セキュリティ機器・制御機器及びそれらに関するソフトウェアの設計、開発、製造、輸出入、販売、割賦販売、レンタル、リース、設置、メンテナンス	中央区
令和8年7月	インペナジー・サービスズ・ジャパン合同会社	再生可能エネルギー発電施設用地の調査及び開発	千代田区
令和8年7月	CSAグループジャパン株式会社	各種製品に関する国内及び国際規格に関する開発、設定、認証、試験及びマーケティング	神奈川県 横浜市

EVENT 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8年 8月21日（金）
- **提出・お問い合わせ先**
〒105-0014 東京都港区芝2-13-4
TEL03-5232-5017 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8年10月4日（日）、11日（日）、18日（日）

今号の表紙

組合の現況 5月末現在

「男子サッカー」上田 ^{うえだ} ^{あやせ} 綺世さん

1998年8月28日生まれ。オランダのフェイエノールト所属。茨城県水戸市出身。身長182cm、体重76kg。ポジションはフォワード。法政大学在学時の2019年5月に日本代表に初選出、コパ・アメリカにて代表デビュー。その後、J1の鹿島アントラーズに3年間所属し、104試合出場47ゴールを記録。2022年夏にベルギーのサークル・ブルッヘに海外移籍して、1年目で22ゴールを量産。翌2023年夏にオランダのフェイエノールトに移籍、2025-2026年シーズンにプロ初の得点王に輝く。2022年と2026年開催のFIFAワールドカップに出場。シュート力とゴールのバリエーションの多さなど得点感覚に優れた万能型ストライカーで、世界5大リーグも大いに注目している。



写真:アフロ

平均標準
報酬月額



402,757円

被扶養者數



100,098人

事業所数



1,177力所

被保険者数



172,620人