

2015 / 新年 No.268

健保 だより

理事長ご挨拶
理事・議員一覧

平成27年度
各種健診のご案内

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

謹賀新年

みなさまのご健康と
ご多幸を祈念いたします。

選定議員 (敬称略)

理事長	河野 正樹	中岡プレス工業(株)
常務理事	河井昇一郎	東京都金属プレス工業健康保険組合
理事	大島 哲雄	大島工業(株)
理事	岡本 輝興	(株)岡本製作所
理事	三原 佑介	(株)昭芝製作所
理事	山口 堯	愛国工業(株)
理事	渡邊 健	星光工業(株)
議員	内田健一郎	(株)内田製作所
議員	川上 勝	東京カール(有)
議員	國分 秀隆	国分プレス工業(株)
議員	佐藤 慎祐	(株)エステイ
議員	貫井洋一郎	(一社) 東京都金属プレス工業会
議員	古木 孝典	(株)スガヌマ
議員	二上 登	日本金属プレス工業厚生年金基金
議員	吉野 隆重	(株)吉野電機

互選議員 (敬称略)

理事	嶋村 誠	島村金属工業(株)
理事	増田 靖治	(株)増田製作所
理事	松本 邦宏	(株)松本製作所
理事	丸山 秀人	(株)正和加工
理事	山本榮之進	(株)山本工場
理事	山家 実	城南鋼鐵工業(株)
議員	越後 修二	(株)一戸
議員	大野 俊也	(株)アドバネクス
議員	岡本 太郎	渡邊プレス工業(株)
議員	坂井 祐司	(株)エイチワン
議員	菅原 忠男	(株)六合製作所
議員	滝口 修	スターテング工業(株)
議員	橋本 靖久	橋本精密工業(株)
議員	松田 勝	(株)松田工業所
議員	南澤 正孝	(一社) 日本金属プレス工業協会

本年もよろしく願っています。

平成 27 年元旦 東京都金属プレス工業健康保険組合
役職員一同

衆院解散により、「医療保険制度改革試案」の公表が見送りに

人口の減少と超高齢化が進むなか、健康保険組合を取り巻く環境は引き続き、厳しい状況となっており、高齢者医療制度改革が急務となっています。

厚労省は社会保障改革プログラム法に盛り込まれた保険料負担の公平の確保に向け、「医療保険制度改革試案」を公表する予定でありましたが、衆院解散により、急遽見送りとなりました。

試案には、

- 後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入
- 国保の財政運営の都道府県単位化
- 高齢者の保険料負担軽減措置の見直し

等、被保険者や保険者の負担増につながる内容が複数盛り込まれており、選挙後まで本格的な議論は難

しくなったのではないかとの見方がでております。

改革の柱である支援金の総報酬割は、予算編成過程で措置されることとなっていますが、解散・総選挙の影響で予算編成作業の遅れは確定的です。

厚労大臣は試案の先送りによって医療保険制度改革をやめることはありえないと強調しましたが、制度改革の最終決着の時期は、総選挙後の新政権のもとで再度、仕切り直しとなることが確実で、不透明な情勢となっています。

世界に誇る国民皆保険制度を維持し、守るために、大局的な見地から高齢者医療制度改革に取り組んでいくことが強く望まれます。

新年のご挨拶



東京都金属プレス工業健康保険組合
理事長 河野 正樹

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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国の高齢化は、他国に例を見ないほど驚異的なスピードで進んでおり、健康保険組合を取り巻く情勢は年を追うごとに厳しいものになっております。高齢者医療制度等への拠出額の負担は増大する一方で、健康保険組合連合会（健保連）がまとめた「平成25年度健保組合決算見込の概要」における健康保険組合全体の支出をみると、保険料収入に対する支援金・納付金等の割合は45%に達し、50%を超える組合も約3割にのぼります。平成27年度には、すべての団塊の世代が前期高齢者（65歳〜74歳）となるため、さらなる納付金の増大は避けられない見通しです。こういった状況を鑑み、健康保険組合は政府に対して、現役世代の保険料に過度に依存する構造の見直しを強く求めてきましたが、いまだ実現に至らないのが現状です。

平成27年度は医療保険制度改革の年であり、重要法案が国会で審議される予定となっています。安心できる社会生活に国民皆保険は不可欠なものであり、その

中核を担う健康保険組合の存立を脅かす現在の高齢者医療制度の見直しにも、ぜひ着手してもらわなければならない。しかしながら、昨年末は衆議院解散・選挙が実施され、社会保障制度の安定的な財源となるはずの消費税上げが1年半先送りされました。このため世代間の負担調整となる高齢者医療制度への公費投入についても見通しが立たず、課題が残されたままとなりました。

一方、医療費適正化の取り組みの一つとして、平成26年度からデータヘルス計画の策定がスタートしています。平成27年度は計画が実施へ移される、健康保険組合にとって非常に重要な一年となります。データヘルス計画は、これまで私たち健康保険組合が行っていた健康管理事業の延長にあり、加入者のみなさまの健康管理をお手伝いしつつ医療費の削減につなげる一大事業です。みなさまの健康を今以上に支えていけるよう、着実に実行してまいりますので、みなさまにおかれましては、これらの健康管理事業を積極的に活用いただき、毎日ですこやかに過ごしていただきたいと思います。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

※健診車の出張可能な範囲、人数等は健診機関毎に異なります。他県・遠方への健診車派遣を希望の場合はあらかじめご確認ください。

医療機関名・所在地・電話番号	人間ドック 受診者負担額	生活習慣病予防健診 受診者負担額	子宮細胞診		乳房検査		
			自己採取	医師採取	視触診	超音波	マンモ グラフィ
新宿健診プラザ 新宿区歌舞伎町 2-31-12 TEL 03-3209-0211 健診車あり	日帰 16,973 円 (10,000 円) <small>括弧内は8月、12月 受診の受診者負担額</small>	4,320 円	○	○	○	○	○
フィオーレ健診クリニック 新宿区新宿 7-26-9 フィオーレ東京 2F TEL 03-5287-6211	日帰 17,280 円	4,320 円	○	○	○	○	○
楠樹記念クリニック 新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友ビル 6F TEL 03-3344-6666	日帰 23,544 円 一泊 50,760 円	4,320 円 (東振協契約)	—	○	○	○	○
健診プラザ日本橋 中央区日本橋本町 4-15-9 曾田ビル TEL 03-3693-7240	日帰 18,360 円	4,320 円	○	○	○	○	—
船員保険 芝浦健康管理センター 港区芝浦 1-11-18 TEL 03-3452-3382	日帰 21,600 円	4,320 円	—	○	○	○	○
セラヴィ新橋クリニック 港区西新橋 2-39-3 SVAX 西新橋ビル 5F TEL 03-5408-8181 (予約センター)	日帰 19,440 円	4,320 円 (東振協契約)	○	○	○	○	○
オーバルコート健診クリニック 品川区東五反田 2-17-1 TEL 03-5408-8181 (予約センター) オーバルコート大崎マークウエスト 14F	日帰 19,440 円	4,320 円 (東振協契約)	○	○	○	○	○
進興クリニック 品川区大崎 2-1-1 ThinkParkTower 3F TEL 03-5408-8181 (予約センター)	日帰 19,440 円	4,320 円 (東振協契約)	○	○	○	○	○
北品川クリニック 品川区北品川 1-28-15 TEL 03-3474-1351 健診車あり	日帰 25,920 円 一泊 47,520 円	4,320 円 (東振協契約)	○	○	○	○	○
フェニックスメディカルクリニック 渋谷区千駄ヶ谷 3-41-6 TEL 0120-063-063	日帰 18,360 円 一泊 39,960 円	4,320 円 (東振協契約)	—	○	○	○	○
一般財団法人 産業保健研究財団 (巡回健診車のみ) 健診車あり 渋谷区道玄坂 1-16-15 5F TEL 03-3496-0696	—	4,320 円	○	—	—	—	—
東京蒲田医療センター (旧 社会保険蒲田総合病院) 大田区南蒲田 2-19-2 TEL 03-5744-3268	日帰 18,360 円 一泊 35,640 円	4,320 円	—	○	○	○	○
牧田総合病院 人間ドック健診センター 大田区西蒲田 4-29-1 TEL 03-3751-3489	日帰 24,840 円 一泊 49,140 円	4,320 円 (東振協契約)	—	○	○	○	○
池袋病院 豊島区東池袋 3-5-4 TEL 03-3971-2836	日帰 20,520 円 一泊 36,720 円	4,320 円 (東振協契約)	○	○	○	○	—
愛誠病院 板橋区加賀 1-3-1 TEL 03-3961-5388	日帰 22,680 円	4,320 円 (東振協契約)	○	○	○	○	○
愛誠病院 上野クリニック 台東区東上野 2-18-6 TEL 03-3834-3518	日帰 22,680 円	4,320 円 (東振協契約)	○	○	○	○	—
鶯谷健診センター 台東区根岸 2-19-19 TEL 03-3873-9161	日帰 18,360 円	4,320 円	○	○	○	○	○
健診プラザ両国 (旧 全国硝子業健康保険組合 両国健診センター) 墨田区両国 4-25-12 TEL 03-3846-3731	日帰 18,360 円	4,320 円	—	○	—	○	—
賛育会病院 健康管理クリニック 墨田区太平 3-20-2 TEL 03-3622-9190	日帰 19,440 円 一泊 44,280 円	4,320 円	—	○	○	—	○

※人間ドックの婦人科検査項目および検査料金は医療機関により異なりますので、医療機関まで直接お問い合わせください。
生活習慣病予防健診の婦人科検査は受診者負担額に含まれます。

健診で今年も健康をお守りください!

当健保組合の平成27年度 各種健診の概要がまとまりました

下記の健診を年度内(4月から12月末まで)にいずれか1回受診できます。
「生活習慣病予防健診」「春季婦人生活習慣病予防健診」「人間ドック」には特定健康診査の検査項目が含まれています。

生活習慣病予防健診

- 対象者** 被保険者(本人)・被扶養者(家族)
- 対象年齢** 35歳以上
- 自己負担額** 4,320円(消費税含む)
- 申込方法** 医療機関に予約後、会社経由で申込書を健保組合にご提出ください
- 健診場所** 契約医療機関
- 実施期間** 4月～12月
- 申込締切** 12月中旬まで
- 二次検査** 保険診療(保険証を使用して希望する病院等で受診してください)

春季婦人生活習慣病予防健診

- 対象者** 被保険者(本人)・被扶養者(家族)
※女性のみ
- 対象年齢** 35歳以上
- 自己負担額** 5,000円(消費税含む)
- 申込方法** 申込書(ハガキサイズ)に自己負担額を添えて会社経由で健保組合にご提出ください
- 健診場所** 全国の指定会場
- 実施期間** 4月～7月
- 申込締切** 1月20日(火) 必着
- 二次検査** 保険診療(保険証を使用して希望する病院等で受診してください)

特定健康診査

- 対象者** 被扶養者(家族)
- 対象年齢** 40歳以上
- 自己負担額** なし
- 申込方法** 健保組合に直接電話でお申込みください
ご自宅に書類を送ります
- 健診場所** 契約医療機関
- 実施期間** 4月～12月
- 申込締切** 12月中旬まで
- 二次検査** 保険診療(保険証を使用して希望する病院等で受診してください)

人間ドック

- 対象者** 被保険者(本人)・被扶養配偶者(妻・夫)
- 対象年齢** 35歳以上(ただし被扶養配偶者は40歳と50歳の誕生日を迎える年度内に限ります)
- 自己負担額** 健診費用(消費税含む)から19,440円を超える額
自己負担額は健診機関ごとに異なります
- 申込方法** 医療機関に予約後、会社経由で申込書を健保組合にご提出ください
- 健診場所** 契約医療機関
- 実施期間** 4月～12月
- 申込締切** 12月中旬まで
- 二次検査** 保険診療(保険証を使用して希望する病院等で受診してください)

注1) 自己都合で胃部レントゲンを受診しなかった場合、補助対象外になる場合があります。
注2) 年度内に75歳になる方は、誕生日前日までに健診を受けてください。
誕生日以降受診された場合は、全額自費負担になります。

※対象年齢は、受診する年度の末日(3月31日)までに到達する満年齢です。
平成27年度の場合は次の方になります。
35歳……昭和55年4月1日～昭和56年3月31日の間に誕生日を迎える方。健診当日に34歳の場合もあります。
40歳……昭和50年4月1日～昭和51年3月31日の間に誕生日を迎える方。健診当日に39歳の場合もあります。
50歳……昭和40年4月1日～昭和41年3月31日の間に誕生日を迎える方。健診当日に49歳の場合もあります。

契約医療機関一覧 平成27年度版

※健診車の出張可能な範囲、人数等は健診機関毎に異なります。他県・遠方への健診車派遣を希望の場合はあらかじめご確認ください。

医療機関名・所在地・電話番号	人間ドック 受診者負担額	生活習慣病予防健診 受診者負担額	
汐留健診クリニック 港区浜松町 1-17-10 TEL 0120-40-1086	日帰 21,600 円 一泊 45,360 円	—	人間ドックのみの契約医療機関です。 婦人科検査の検査項目および検査料金は実施医療機関にご確認ください。
霞が関ビル診療所 千代田区霞が関 3-2-5 霞が関ビル 3F TEL 03-3239-0017	日帰 28,080 円 一泊 58,320 円	—	
東都クリニック 千代田区紀尾井町 4-1 ホテルニューオータニガーデンタワー 2F TEL 03-3239-0302	日帰 28,080 円 一泊 55,080 円	—	
サン虎の門クリニック 豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 7F TEL 03-3988-1862	日帰 25,920 円 一泊 42,120 円	—	
東京城東病院 ○平成27年度より1泊ドックは休止となります (旧 城東社会保険病院) 江東区亀戸 9-13-1 TEL 03-3637-0945	日帰 18,360 円	—	
東海大学医学部付属八王子病院 八王子市石川町 1838 TEL 042-639-1177	19,440 円 (胃部バリウムコース) 23,760 円 (胃部内視鏡コース)	—	
多摩海上ビル診療所 多摩市鶴牧 2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館 1F TEL 042-356-2222	日帰 16,200 円	—	
相模原総合健診センター 神奈川県相模原市中央区淵野辺 3-2-8 TEL 042-753-3301	日帰 25,920 円 一泊 37,800 円	—	
横浜総合健診センター 神奈川県横浜市神奈川区金港町 3-1 コンカド横浜 20F TEL 045-461-1230	日帰 25,920 円 一泊 45,360 円	—	
みなとみらいメディカルスクエア 神奈川県横浜市西区みなとみらい 3-6-3 MM パークビル 2F TEL 045-228-2000	日帰 25,920 円 一泊 50,760 円	—	
柏健診クリニック 千葉県柏市柏 4-5-22 TEL 0120-15-4119	日帰 21,600 円 一泊 45,360 円	—	
セントマーガレット病院 千葉県八千代市上高野 450 TEL 047-485-1986	日帰 18,360 円 一泊 45,360 円	—	
千葉健康クリニック 千葉県千葉市稲毛区小仲台 7-12-1 TEL 043-255-8434	日帰 18,360 円	—	
ちば県民保健予防財団 総合健診センター 千葉県千葉市美浜区新港 32-14 TEL 043-242-6131	日帰 20,520 円	—	
浅井病院 千葉県東金市家徳 38-1 TEL 0475-58-1407	日帰 23,760 円	—	
公立富岡総合病院 群馬県富岡市富岡 2073-1 TEL 0274-63-2111	日帰 20,520 円	—	
福井セントラルクリニック 栃木県下都賀郡壬生町おもちゃのまち 2-4-8 TEL 0282-86-6624	日帰 13,474 円	—	
健診車あり (一社) 東京都総合組合保健施設振興協会 (東振協) 全国の医療機関一覧はホームページでご確認いただくか健康保険組合までご連絡ください。http://www.kpk.or.jp/	日帰 18,684 円	4,320 円	医療機関ごとに実施できる婦人科検査項目が異なります。実施医療機関が健康保険組合のホームページでご確認ください。

※人間ドックの婦人科検査項目および検査料金は医療機関により異なりますので、医療機関まで直接お問い合わせください。
生活習慣病予防健診の婦人科検査は受診者負担額に含まれます。

※健診車の出張可能な範囲、人数等は健診機関毎に異なります。他県・遠方への健診車派遣を希望の場合はあらかじめご確認ください。

医療機関名・所在地・電話番号	人間ドック 受診者負担額	生活習慣病予防健診 受診者負担額	子宮細胞診		乳房検査		
			自己採取	医師採取	視触診	超音波	マンモグラフィー
葛飾健診センター 健診車あり 葛飾区立石 2-36-9 TEL 0120-489-231	日帰 18,360 円	4,320 円	○	○	○	○	○
多摩健康管理センター 健診車あり 立川市錦町 3-7-10 TEL 042-528-2011	日帰 18,360 円	4,320 円	○	○	—	○	○
新町クリニック 健康管理センター 健診車あり 青梅市新町 3-53-5 TEL 0428-31-5301	日帰 20,520 円	4,320 円	—	○	○	○	○
八王子健康管理センター 八王子市明神町 4-30-2 TEL 042-648-1621	日帰 18,360 円	4,320 円	○	○	○	○	○
あきる台病院 あきる野市秋川 6-5-1 TEL 042-559-5449	日帰 19,440 円	4,320 円 (東振協契約)	○	○	○	○	○
野村病院 予防医学センター 三鷹市下連雀 8-3-6 TEL 0422-47-8811	日帰 22,680 円 一泊 52,920 円	4,320 円	—	○	○	○	○
関東予防医学診療所 (巡回健診車のみ) 健診車あり 千葉県市川市欠真間 2-17-7 TEL 047-358-2397	—	4,320 円	○	—	—	○	—
戸田中央総合健康管理センター 健診車あり 埼玉県戸田市上戸田 2-32-20 施設健診 TEL 0120-388-811 巡回健診 TEL 048-446-0137	日帰 20,520 円	4,320 円	(施設) —	○	○	○	○
伊勢崎佐波医師会病院 成人病検診センター 健診車あり 群馬県伊勢崎市下植木町 502 TEL 0270-26-7878	日帰 15,120 円	4,320 円	○	○	○	○	○
群馬県健康づくり財団 健診車あり 群馬県前橋市堀之下町 16-1 生活…巡回健診車のみ ドック…施設のみ TEL 027-269-7813	19,440 円 (胃部バリウムコース) 22,680 円 (胃部内視鏡コース 経口) 23,760 円 (胃部内視鏡コース 経鼻)	4,320 円	—	○	○	—	○
下越総合健康開発センター 健診車あり 新潟県新発田市本町 4-16-83 TEL 0254-24-1145	19,440 円 (1日コース) 15,120 円 (半日コース)	4,320 円	—	○	○	—	○
聖隷福祉事業団 健診車あり ・聖隷予防検診センター TEL 0120-938-375 静岡県浜松市北区三方原町 3453-1 (浜松地区予約センター) ・聖隷健康診断センター TEL 0120-283-170 静岡県浜松市中区住吉 2-35-8 (静岡地区予約センター) ・聖隷健康サポートセンター Shizuoka 静岡県静岡市駿河区曲金 6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡 2F~4F	日帰 23,760 円	4,320 円	—	○	○	○	○
社団法人 熊本市医師会 ヘルスケアセンター 熊本県熊本市本庄 5-15-12 TEL 096-366-2711	—	4,320 円	—	○	○	○	○
明治安田厚生事業団 新宿健診センター 新宿区西新宿 1-8-3 小田急明治安田生命ビル 10F TEL 03-3349-2731	日帰 25,920 円	—	人間ドックのみの契約医療機関です。 婦人科検査の検査項目および検査料金は実施医療機関にご確認ください。				
新赤坂クリニック TEL 03-5770-1250 (予約センター) ・六本木本院 港区六本木 5-5-1 六本木ロアビル 11F ・日本橋室町クリニック 中央区日本橋本町 1-5-6 第10中央ビル ・横浜北幸クリニック 横浜市神奈川区鶴屋町 3-32-13 第2安田ビル 9F	日帰 23,760 円 一泊 37,800 円	—					

※人間ドックの婦人科検査項目および検査料金は医療機関により異なりますので、医療機関まで直接お問い合わせください。
生活習慣病予防健診の婦人科検査は受診者負担額に含まれます。

のどの渴きを減らす方法

水を飲む

どんなに頑張ってもうがいで
はのどの奥の方には水は届きま
せん。声帯のあたりまで潤すに
は吸入が必要ですが、水を飲む
ことでも、ある程度の効果が得
られます。うがいで口の中をきれ
いにした後、仕上げにひと口、
水を飲みましょう。

まめにうがいをする

感染予防のために、帰宅後は
うがいをする習慣をつけましょ
う。それだけでなく、暖房の効
いた部屋など湿度の低い場所に
長時間いるときもこまめにうが
いをし、のどを乾燥から守りま
しょう。

あめやガムで唾液の分泌を促進

唾液の分泌をふやすのに、あ
めをなめたりガムをかんだりす
ると効果があります。ただし、
砂糖が入っているとネバネバす
るので、さらとしたシュガー
レスのものを選びましょう。唾
液には殺菌作用があるので、感
染予防にも役立ちます。

室内環境&グッズで湿度アップ

マスクは重宝な保湿グッズ

乾燥した空気が入ってくるのは鼻と口です。吐く息は温かく、湿っているので、この部分をマスクで覆うと、温度も湿度ものどに優しい状態の空気を吸い込むことができます。マスクは、かぜやインフルエンザにかかったとき、病原体をまき散らさないためにエチケットとしてつけたり、花粉を遮断するためにつけたりするだけでなく、のどの保湿対策としても重宝します。

部屋の湿度は50%以上に

部屋に湿度計を置いて、50%を下回らないよう調節しましょう。湿度を上げるには加湿器を使うのが簡単ですが、濡れたタオルや洗濯物を干しても効果があります。

飛行機内は機器のサビや故障を防ぐため、湿度が20%以下に抑えられています。新幹線や、ホテルの湿度も低めです。旅行の際は、マスクや、あめ、ガムを利用するなどの対策を。ホテルでは室内に濡れたタオルを干しましょう。

「のどスチーム」で簡単5分ケア

「のどスチーム」は自宅でする、のどの保湿方法の1つです。用意するものは、タオル1枚、お湯1L、塩10g、重曹20g。やり方は簡単で、塩と重曹を溶かしたお湯にタオルを浸して絞り、イラストのように口に当てて5分間呼吸するだけ。いたんだのどをケアします。



冬こそ注意!

のどのトラブル 予防&ケア

空気が乾燥する冬は、のどのトラブルが
りやすい季節。乾燥を防ぐことは、かぜや
インフルエンザなどの予防に役立ちます。



のどの最大の敵は「乾燥」

冬になると増えるのどのトラブル。その大きな原因は空気の乾燥です。のどは医学的には咽頭・喉頭といい、鼻の奥からのど仏までの咽頭と、気管に続く喉頭に分けられます。私たちが吸った空気はまず咽頭を通り、喉頭、気管と流れて肺に達します。

鼻から続いている粘膜には、「線毛」という、直径1000分の1mmの細い毛がびっしりと生えています。線毛は小刻みに動いて、粘膜を覆っている粘液に流れを作り出します。線毛の動きが正常なら、空気中を漂っているウイルスや細菌が鼻や口から侵入しても、この粘液に取り込まれ、増殖する前に体外に排出されてしまいます。また、のどの周囲にはリンパ組織があり、侵入した外敵を攻撃し、排除する免疫の役割を果たしています。

しかし、湿度が低い環境では、細胞と細胞の間に隙間ができた、線毛の動きも悪くなり、免疫機能が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。さらに粘膜の状態が悪化すると、高齢者に多い肺炎などにも感染しやすくなるのです。

のどを保湿してトラブルを防ぐ

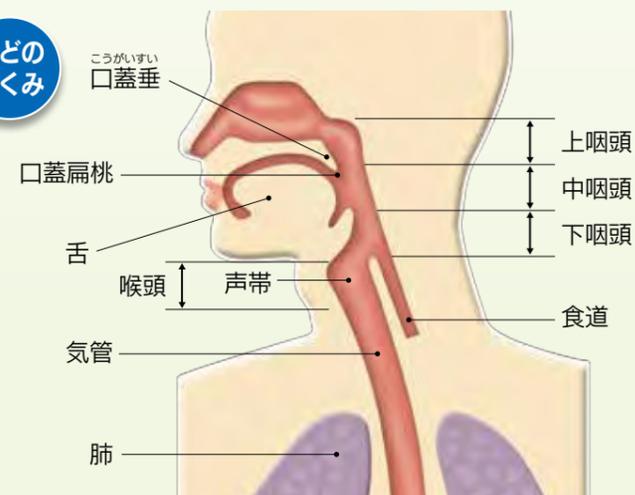
空気が乾いていると、のどを覆っている粘液が乾燥して粘っこくなり、線毛の動きが鈍くなって、たばこの煙やハウスダストなど外界の刺激を受けやすくなります。これら健康への悪影響が指摘されている有害物質だけでなく、空気の冷たさものを刺激します。

口呼吸はのどをいためる原因

鼻から吸った空気は、鼻の粘膜の上を通るときに加湿されて、のどに流れていきます。しかし、口にはそのような機能がなく、入ってきた空気がそのままのどに送られるため、口呼吸はのどをいためる原因になります。とくに水分補給ができない就寝中に口呼吸をすると、のどがカラカラに。かぜをひいて鼻がつまっているときは口呼吸になりやすく、いびきをかく人はほとんどが口呼吸をしているので要注意です。

寝ている間の口呼吸は、口にばんそうこうを貼ることで防ぐことができます。

のどのしくみ



空気の乾燥だけでも負担がかかるのに、ウイルスや細菌に感染すると、のどの環境はさらに悪化します。細胞が破壊されて線毛が抜け落ちてしまうと、のどはより刺激を受けやすくなり、はれや痛みなどの炎症症状が現れます。

そうならないために心がけたいのが、のどの保湿です。いろいろな方法がありますが、うがいは手軽で効果が高く、一番のおすすです。のどの粘膜についたウイルスや細菌を洗い流し、粘膜を潤してくれます。正しいやり方でこまめにうがいをしましょう。水を飲むのも効果的です。うがいや飲水ができない場合は、唾液をたくさん出してのどを潤します。

呼吸器系の病気の人、苦しいと感じる人、乳幼児はやらないようにしましょう。

平成27年度からスタート



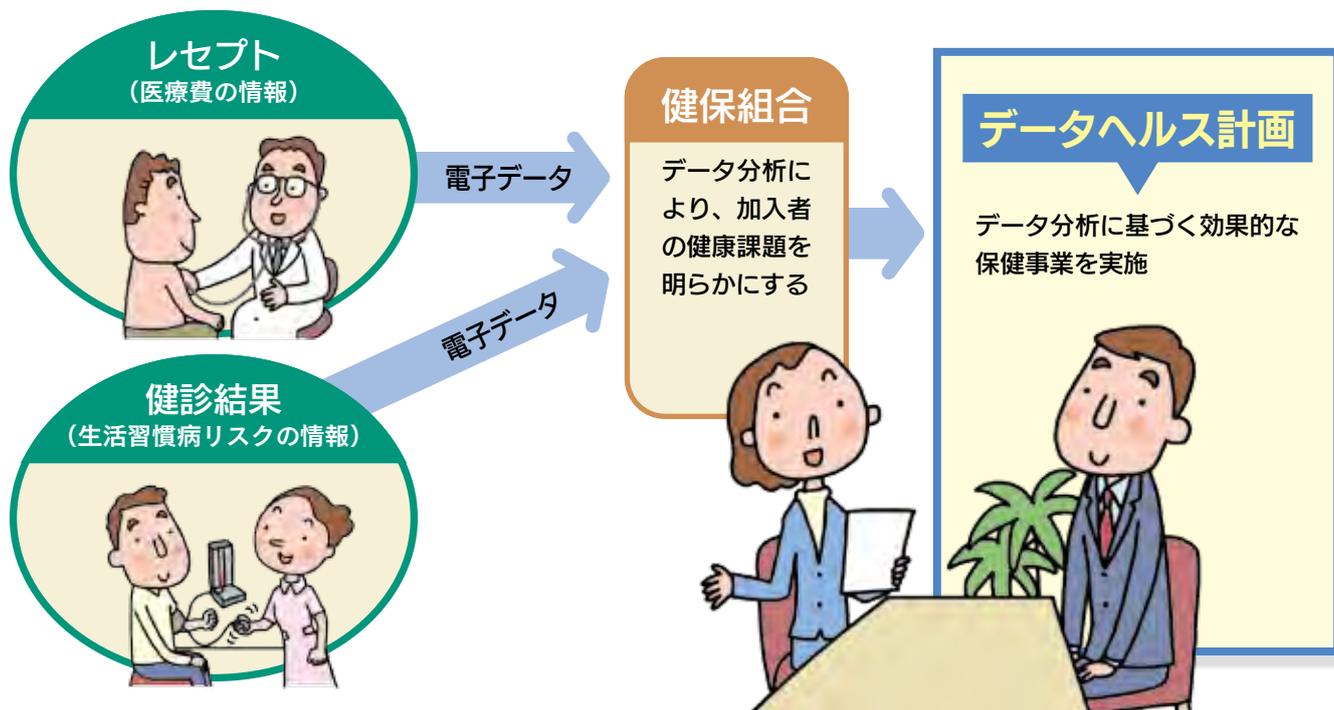
データヘルス計画とは

レセプトや健診データの電子化・標準化の進展により、従来は困難であった多くのデータに基づく医療費の内容や傾向の分析が可能になり、医療費データと健診データの突合せを行うことで、個々の加入者の健康状態の変化を把握できるようになりました。

このように環境が整ったことから、国は保険者（健康保険組合等）に対し、保有するレセプトや事業主が

ら提供された健診データなどの情報を活用し、加入者の健康づくりや疾病予防・重症化予防を行う事業等の計画を作成し、実施するように求めています。

データヘルス計画は平成27年度から実施されますので、当健康保険組合では、現在、医療費と健診データを分析し計画を策定しています。



出産育児一時金について

平成27年1月1日より、産科医療補償制度の掛金が3万円から1.6万円に引き下げられましたが、出産育児一時金の給付額は加入施設においては変わることがなく、42万円（一定の基準あり）〔未加入施設は40.4万円〕の一時金を支給いたします。

限度額認定証をお持ちの方へ

平成27年1月1日より「限度額適用認定証」の70歳未満の方の所得区分が細分化されました。引き続きご利用される場合は再申請をお願いします。なお、12月中の申請分については、平成27

年1月以降の新しい認定証と併せて交付しておりますので、有効期限切れや必要なくなった「限度額適用認定証」をお持ちの方は、すみやかに当健康組合までご返却ください。

第356回理事会

- 【日 時】平成26年10月29日(水)
午後4時00分
- 【場 所】金属プレス会館 5階役員会議室
- 【議決事項】**第1号議案：**
組合規約第4条別表の一部改正について
- 第2号議案：**
組合会議員の補欠選挙について

事業所の追加・削除

追加事業所

平成26年9月1日

●(株)NTA
さいたま市浦和区岸町
4-26-1-1706

削除事業所

平成26年6月1日

●(株)富士見製作所
品川区西大井5-1-10

平成26年9月4日

●(株)鈴孝工業
大田区池上4-15-7

第26回

東京総合健保ミニマラソン大会

今年も、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会の主催によるミニマラソン大会が開催されます。

- 日 時 平成27年3月1日(日)
午前8時30分より受付開始
(小雨決行)
開催の有無は大会当日の午前6時以降、
ホームページまたは携帯サイトでお知らせします。
- 申込み 「大会参加申込書」は健保組合に用意してありますので、必要事項を記入のうえ、
当健保組合にご提出ください。
[平成27年2月6日(金)締切、先着順]
- お問合せ 「東振協本部事務局」東京都墨田区亀沢1-7-3
☎03-3626-7504(平日9:00~17:00)
- 会 場 スポーツの森「大井陸上競技場」
(都立大井ふ頭中央海浜公園)
(品川区八潮4-1-19)
- 参加料 1,500円

詳細

東振協ホームページ
<http://www.toshinkyo.or.jp>
携帯サイト
<http://toshinkyo.sakura.ne.jp>

平成27年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が決定しました

任意継続被保険者(退職後も2年間を限度に当健保組合に継続加入される方)の標準報酬月額は、

- ①本人の退職時の標準報酬月額
- ②前年9月末日の当健保組合の平均標準報酬月額のうち、低い方が適用されます。

平成26年9月末日現在の②の額は34万4,119円でしたので、平成27年4月からの任意継続被保険者の②の標準報酬月額は、24等級・34万円となります。



「スキー場の割引リフト券」をご利用ください

今年も下記のスキー場の割引リフト券を配付いたします。ご希望の方は、健保組合総務課までお電話ください。

スキー場	区分	一般料金	割引料金	有効期間
舞子スノーリゾート 舞子ワンデーパス (リフト・ゴンドラ共通割引券)	大人	4,700円	3,500円	2014年 12月20日 }
	55歳以上・中学高校生	4,200円	3,100円	
	小学生	2,900円	2,400円	2015年 3月22日
石打丸山スキー場(リフト1日券)	大人のみ	4,300円	3,800円	

上手な育て方

丈夫で病気にもかかりにくいエアープランツですが、最低限の世話は必要です。

上手に育てるときれいな花を咲かせたり、株分けで増やししたりできるなど、奥が深く楽しみが広がります。

水やり

環境にもよりますが、週1～2回のミスティングと、月1～2回のソーキングを行います。

ミスティング

霧吹きで葉に水を与えます。

ソーキング

4～6時間くらい、全体を水に漬けておきます。時間が長すぎると、窒息してしまいますので気をつけましょう。

水分が残りすぎると蒸れて枯れてしまうこともあるので、水気を切って風通しを良くしてあげます。

置き場所

基本的には、風通しの良い明るい半日陰のような場所に置いて育てます。また、エアコンの風が直接当たるような場所は避けましょう。

温度

ある程度の高温、低温に耐えられるといわれていますが、真夏の閉め切った部屋や真冬の氷点下など、極端な高温、低温は避けましょう。

風通し

蒸れるのを嫌うので、できるだけ風通しのよい場所に置くようにしましょう。

日当たり

比較的明るい場所を好みますが、強い日光は苦手です。午前中の柔らかい日光や、レースカーテン越しの日光に当てて育てます。

土なしで育つ不思議な植物

エアープランツ

Airplants

土に根を下ろさず、空気中の水分を吸収して育つエアープランツ。まるで空中にあるように見えることから、その名が付いたともいわれています。

机やテーブルにさりげなく置いたり、壁や天井から吊るしたりと、普通の鉢植えではできない自由自在なアレンジが可能。

エアープランツで、不思議でおしゃれなインテリアを楽しんでみませんか？

額縁で壁飾りに



かごに入れて吊るす



流木などに貼りつける

ガラスの器で爽やかに



※上記は目安です。生育条件は品種によって異なりますので、詳しい育て方等は、販売店等で確認してください。