

2016 / 新年 No.272

健保 だより

理事長ご挨拶
理事・議員一覧

平成28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	愛國工業 (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	齊藤 裕昭	日本金属プレス工業厚生年金基金
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	吉野 隆重	(株) 吉野電機

互選議員 (敬称略)

理事	坂井 祐司	(株) エイチワン
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	(資) 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	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

本年もよろしくお願いたします。

平成 28 年元旦 東京都金属プレス工業健康保険組合
役職員一同

高齢者医療制度に関する検討の早急な実施を

少子高齢化や国民医療費の膨張など、健康保険組合を取り巻く環境はよりいっそう厳しさを増しています。団塊世代の前期高齢者入りに伴う高齢者医療費の増大や、後期高齢者支援金の総報酬割の拡大等により、高齢者医療制度に対する支援金・納付金負担の増加は避けられません。また、4月の診療報酬の改定が、夏の参院選を控えどのように決着するかも注目されることです。

昨年成立した医療保険制度改革関連法の「前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金については、現役世代の拠出金負担が過大とならないよう、将来にわたって高齢者医療運営円滑化等補助金の財源を確保するよう努めること」という附帯決議の趣旨を尊重し、高齢者医療制度に関する検討を早急に実施し、来年4月の消費税率10%への引き上げ時には、前期高齢者医療への公費投入をはじめとする高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきです。そして、医療保険者の中核として、国民の安心の基盤である皆保険制度を支えてきた健康保険組合の存続のために、国民全体で医療費の効率化に向けた取り組みを積極的に進める必要があります。

迎春



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

新年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、すこやかに新年を迎えられ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関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は5月に、「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律(医療保険制度改革関連法)」が成立しました。その内容は、国民健康保険および協会けんぽの財政基盤安定化を図るものが大半であり、持続可能な医療保険制度への見直しを求める全国の健康保険組合と健康保険組合連合会にとっては、残念ながら改革というには不十分な改正に終わりました。

一方で、特定健診・特定保健指導の実施率向上やジェネリック医薬品の使用促進など、病気の予防・健康づくりや医療費の節減に取り組む健康保険組合の自助努力に応じて、高齢者医療を支える納付金の負担額を増減するしくみを強化するなどの項目が盛り込まれており、健康保険組合の保険者機能の発揮への期待を認識することができました。

このようななか、昨年4月から本格始動した「データヘルス」では、全国の健康保険組合がこれまでの保健事業を振り返り、課題を明確にしたうえで、より効果的な事業を実施することとなっています。当健康保険組合におきましても、みなさまの健康維持・増進をよりいっそうサポートしていけるよう、事業展開を行ってまいります。

また、本年から、社会保障、税、災害対策分野で活用されるマイナンバー(社会保障・税番号)の運用が始まります。健康保険では来年以降、手続きなどでマイナンバーを使用する予定ですので、ご理解とご協力をよろしくお願申し上げます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを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 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 4F TEL 03-3693-7240	日帰 18,360 円	4,320 円	○	○	○	○	—
品川シーズンテラス健診クリニック (旧 船員保険 芝浦健康管理センター) 港区港南 1-2-70 品川シーズンテラス 5F 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 6F 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 オーバルコート大崎マークウエスト 14F (予約センター)	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 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 墨田区両国 4-25-12 TEL 0120-489-231	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(オプション)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。
女性の方の生活習慣病予防健診には婦人科検査(子宮細胞診、乳房検査それぞれいずれかの項目を選択して実施)も含まれます。

当健保組合の平成28年度

健康の保持増進のため、
年に一度は健診を受けましょう!

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** 平成28年4月～12月
- 申込締切** 平成28年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** 平成28年4月～7月
- 申込締切** 平成28年1月19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
ご自宅に書類をお送りします
- 健診場所** 契約医療機関
- 実施期間** 平成28年4月～12月
- 申込締切** 平成28年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** 平成28年4月～12月
- 申込締切** 平成28年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、平成28年度の末日(平成29年3月31日)までに到達する満年齢です。

35歳……昭和56年4月1日～昭和57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51年4月1日～昭和52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41年4月1日～昭和42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28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	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
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	—					
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 56,160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 56,160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 江東区亀戸 9-13-1 TEL 03-3637-0945	日帰 19,440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 コンカード横浜 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	—					
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					

※人間ドックの婦人科検査項目(オプション)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。
女性の方の生活習慣病予防健診には婦人科検査(子宮細胞診、乳房検査それぞれいずれかの項目を選択して実施)も含まれます。

※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
葛飾健診センター 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 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 青梅市新町 3-53-5 TEL 0428-31-5301	日帰 20,520円	4,320円	(施設) —	○	○	○	○
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) 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 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 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 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 新潟県新潟市本町 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 ・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 熊本県熊本市本荘 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	—					
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(オプション)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。
女性の方の生活習慣病予防健診には婦人科検査(子宮細胞診、乳房検査それぞれいずれかの項目を選択して実施)も含まれます。

やる気がしない、目覚めがスッキリしない、体がだるい……。もしかしたら男性更年期障害かもしれません。女性と同じように、男性も、男性ホルモンの分泌量の低下により更年期障害がおこることがあります。

あなたの更年期度をチェック！

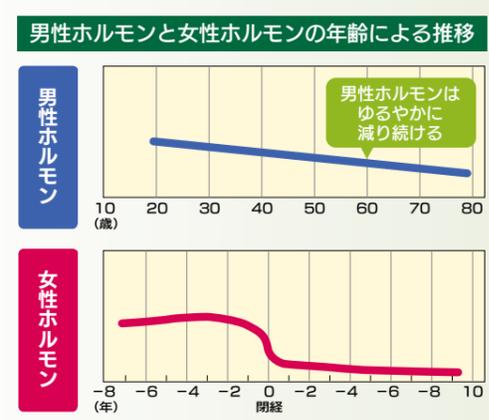
加齢男性症状調査表 (AMS スコア)

総合的に調子が思わしくない	<input type="checkbox"/>
関節や筋肉が痛む	<input type="checkbox"/>
ひどい発汗がある	<input type="checkbox"/>
寝つきが悪い、熟睡できない、早く目が覚める	<input type="checkbox"/>
よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	<input type="checkbox"/>
イライラする	<input type="checkbox"/>
神経質になった	<input type="checkbox"/>
不安感からパニック状態になる	<input type="checkbox"/>
体の疲労や行動力の減退	<input type="checkbox"/>
筋力が低下した	<input type="checkbox"/>
憂うつな気分になる	<input type="checkbox"/>
絶頂期は過ぎたと感じる	<input type="checkbox"/>
力尽きた、どん底にいると感じる	<input type="checkbox"/>
ひげの伸びが遅くなった	<input type="checkbox"/>
性的能力が衰えた	<input type="checkbox"/>
早朝勃起（朝立ち）の回数が減った	<input type="checkbox"/>
性欲が低下した	<input type="checkbox"/>

なし………(1点) **26点以下** 男性更年期障害ではない
 軽い………(2点) **27~36点** 軽度
 中程度………(3点) **37~49点** 中程度
 重い………(4点) **50点以上** 重度 ←医療機関の受診が必要
 非常に重い………(5点)

男性更年期障害

働き盛りを襲う



女性の場合、閉経前後に女性ホルモンの分泌量が急激に減少しますが、男性ホルモンは長期間にわたってゆるやかに減り続けます。そのため、女性の更年期は閉経期をはさんだ数年間が一般的なのに対し、男性の場合は、もともとの男性ホルモンの量にも個人差があり、更年期障害の症状が現れる時期ははっきり定まっていません。しかも女性より長い期間つらい思いをすることもありますが、体調不良を感じていても年のせいなどと思いつまみがちですが、放置しては改善されません。

年齢層が広いのが特徴

メタボや前立腺がんにも関係が

男性ホルモンは筋肉や骨格を作り、エネルギー消費を高め、脂肪の分解を促進します。また、闘志や意欲、判断力などの精神面にもかかわっているホルモンです。そのため男性ホルモンが減少すると心身にさまざまな影響が現れます。例えば、精神面では抑うつ感や不安、意欲の低下など、身体面では内臓脂肪が増え、メタボリックシンドロームをおこしやすくなります。ほかにも、悪性の前立腺がんの発症リスクが高くなることもわかっています。

また、うつ病などの病気が隠れている場合もあり、それを見逃してしまう可能性もあります。つらい症状が続いている場合は、泌尿器科や、男性更年期外来・メンズヘルス外来などがある医療機関で診察を受けましょう。50歳以上の人は前立腺がんの発見に有効なPSA検査も受けておきましょう。

上手に乗り切る基本はストレス解消

更年期障害を改善するには、日常生活習慣や生活環境の見直しも不可欠です。男性ホルモンの分泌は、精神的ストレスに影響されやすいという特徴があります。人間関係や仕事での悩み、家族問題などで強いストレスを抱えている人は、心身がリラックスする方法を見つけて実践してみましょう。リラックスすると、自律神経のうちの副交感神経が優位に働き、男性ホルモンの分泌を高めることができます。

手軽な方法としては、睡眠を十分にとる、ゆっくり入浴するなどがあげられます。好きなことや楽しめることに没頭しているときには、副交感神経が優位に働きます。適度な運動をすると、男性ホルモンの分泌が促されることもわかっています。自分なりのストレス解消法で更年期をうまく乗り切りましょう。

夜更かしは男性ホルモンの敵

男性ホルモンは夜眠っている間に産生されるので、血中濃度を測ると朝に高く、夕方になると低くなります。また、就寝中は副交感神経が優位に働きます。夜更かしを避け、十分な睡眠をとりましょう。

適度な運動でリフレッシュ

運動をすると交感神経が優位に働きますが、運動後は副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスできます。



気のおけない仲間と競い合う

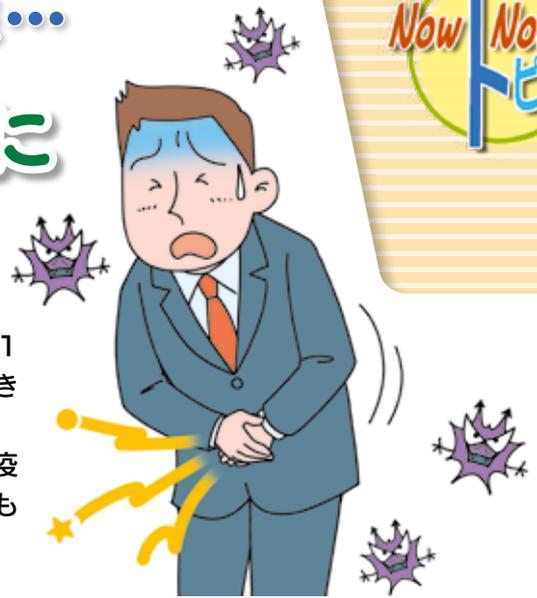
男性ホルモンは、競争したり、認め合ったりすると、分泌量が増える傾向があります。気のおけない仲間とスポーツや趣味などで競い合い、楽しむ機会をつくりましょう。



新型 ノロウイルス流行の恐れも… ノロウイルスにご注意を!

ノロウイルスによる食中毒は、例年12月から1月をピークに11月ごろから発生します。感染すると1～2日の潜伏期間を経て、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などが1～2日間続きます。

最近ではノロウイルスの新型が感染を広げており、新型に対する免疫がない多くの人に大流行する恐れがあります。予防を心がけるとともに、感染を広げない対策をとりましょう。



ノロウイルスの予防法

ノロウイルスの感染力はかなり強く、少量のウイルスでも発症します。

二枚貝が感染源としてよく知られていますが、最近ではノロウイルスに感染している人が調理したものを食べて感染するケースや原因が特定できないケースが増加しています。

予防の第一は手洗いです。トイレの後、調理や食事の前はもちろん、調理中に肉・魚・生野菜などの食材を触った後は手を洗いましょう。

食品からの感染を防ぐには十分な加熱が有効です。また、ウイルスの付着した調理用具からの感染を防ぐため、次の方法で調理用具を消毒しましょう。

●加熱方法

加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱します。かきやあさり、しじみなどの二枚貝を調理するときは、中心温度85～90℃で90秒以上しっかり加熱します。

●調理用具の消毒方法

いずれかの方法で消毒しましょう。

- ①「家庭用の塩素系漂白剤」または「次亜塩素酸ナトリウム」を使う。
- ②85℃以上で1分以上の熱湯消毒。

症状がある人は調理をしない

下痢やおう吐などの症状があるときは、調理をしないようにしましょう。通常、下痢がなくなった後でも、約1週間程度はウイルスの排泄が続くといわれているので、症状が落ち着いた後もしばらくは調理を避けましょう。

また、ノロウイルスに感染した人の吐いたものや便には大量のウイルスが含まれますので、処理をする際には十分に注意しましょう。

●吐いたものや便の処理方法

- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を身につける。
- ②吐いたものや便をぬれたペーパータオル等で静かにふき取る。
- ③ふき取った後は、次亜塩素酸ナトリウムまたは塩素系漂白剤で浸すように床をふき取る。
※次亜塩素酸ナトリウムは、パッケージの使用法をよく読んで使用しましょう。
- ④水ぶきして、次亜塩素酸ナトリウムをふき取る。



ホテル・温泉・遊園地・ゴルフなどサービス充実の

「FUJIYAMA 倶楽部」へ

登録企業名「東京都金属プレス工業健康保険組合」として会員登録しています。

「富士急ハイランド」「ぐりんぱ」「さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト」等の施設を優待料金で利用いただけます。

優待利用の方法は、各施設のチケット販売所窓口にて、**被保険者証(カード証)**を提示することで、同行の家族の方も含め優待料金で入場することができます。

施設および優待料金等については、下記ホームページ、または事務局へ直接お問い合わせください。

- ホームページ <http://www.fujiky.co.jp/club/member.html>
 - 「FUJIYAMA 倶楽部」事務局 TEL: 0120-364-229 FAX: 03-3376-1126
- 〈受付時間 平日…9:00～18:00 ●土曜…9:00～15:00 ●日曜・祝日…定休〉

第360回 理事会

【日 時】平成27年10月28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：

議員及び理事に対する旅費及び報酬補償規程の一部改正(案)について



事業所の削除・変更

削除事業所

平成 27 年 9 月 1 日

●(有)石河製作所

三鷹市下連雀9-2-21

所在地変更事業所

平成 21 年 2 月 20 日

●信州吉野電機(株)

新：塩尻市広丘高出1971

旧：大田区大森西2-15-2

平成 27 年 7 月 27 日

●三興工業(株)

新：千代田区神田須田町1-24-3-7

旧：大田区矢口2-22-13

平成 27 年 8 月 8 日

●オリオン機械工業(株)

新：相模原市緑区西橋本5-8-28

旧：府中市西原町1-12-1

平成 27 年 8 月 10 日

●(株)コーテック

新：品川区北品川4-2-1

御殿山アネックス2号館1階

旧：品川区東大井1-19-10

平成 27 年 10 月 13 日

●城南鋼鐵工業(株)

新：港区三田3-1-17

アクシオール三田401号

旧：大田区東糎谷4-2-3



平成28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 27 年 9 月末日現在の②の額は 34 万 4,024 円でしたので、平成 28 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。

第27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 28 年 3 月 6 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、東振協ホームページまたは携帯サイトでお知らせします。

ホームページ：<http://www.toshinkyo.or.jp>

携帯サイト：<http://toshinkyo.sakura.ne.jp>

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内) (品川区八潮 4-1-19)

参加料

1 人につき 1,500 円

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。

〔2月1日(月)締切り、先着順〕

お問合せ

「東振協大会事務局」東京都墨田区亀沢 1-7-3

☎ 03-3626-7504 (平日 9:00 ~ 17:00)

詳細

東振協ホームページ <http://www.toshinkyo.or.jp>

「スキー場の割引リフト券」をご利用ください!

今年もスキー場のリフト券の配布をしております。

ご希望の方は、健保組合総務課までご連絡ください。

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	2016 シーズン 終了まで
	55歳以上・中学高校生	4,200 円	3,100 円	
	小学生	2,900 円	2,300 円	
石打丸山スキー場 (リフト1日券)	大人のみ	4,300 円	3,800 円	2016.3.21 まで

パワースポットで Energyチャージ!

東京

皇居を中心にたくさんのパワースポットが点在している首都・東京。特に「仕事運をアップしたい!」など、ビジネスチャンスをつかみたい方に、とっておきのパワースポットをご紹介します。



花園神社

宿場町として賑わう新宿の総鎮守として多くの人々の信仰を集め、現在でも、商売繁盛や芸能関係者などが訪れる。



神田明神

江戸総鎮守として、将軍から庶民に至るまですべてを守護し、現在も神田、日本橋、秋葉原、丸ノ内など108の町の総氏神として、東京の暮らしを守る。境内には商売の神様えびす様も祀られ、多くの参拝客で賑わう。



柳森神社

通称 おたぬきさん



「たぬき」は「他抜き」、つまり他に抜きん出るということから、出世開運、受験生や選挙に立つ人まで人気がある神社。八百屋の娘から五代将軍綱吉の生母という玉の輿に乗った桂昌院も信仰が深かったことから、その幸運にあやかりたいと大奥の女中の参拝も多かったとか。

愛宕神社

23区内で自然の山としては一番高い標高26mの愛宕山山頂にあり、江戸時代から防火の神様として祀られている。火を扱う仕事や防災、印刷・コンピューター関係など、商売繁盛で訪れる人が多い。

