

2017 / 新年 No.276

健保 だより

理事長ご挨拶 理事・議員一覧

平成29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



当健保組合を運営する理事・議員が改選されました。
どうかよろしくお願いいたします。

第17期 任期：平成28年11月29日～平成31年11月28日

選定理事・議員

理 事



理事長
河野 正樹
中岡プレス工業㈱



河井昇一郎
東京都金属プレス工業
健康保険組合



大島 哲雄
大島工業㈱



岡本 太郎
渡邊プレス工業㈱



三原 佑介
㈱昭芝製作所



渡邊 健
星光工業㈱

議 員



内田健一郎
㈱内田製作所



川上 勝
東京カール㈱



岸本 徹
目黒プレス工業㈱



國分 秀隆
国分プレス工業㈱



齊藤 裕昭
JMSA福祉企業年金基金



佐藤 慎祐
㈱エステイ



貫井洋一郎
(一社)東京都金属プレス
工業会



古木 孝典
㈱スガマ

互選理事・議員

理 事



嶋村 誠
島村金属工業㈱



太田 清文
㈱エイチワン



増田 靖治
㈱増田製作所



丸山 秀人
㈱正和加工



山本榮之進
(資)山本工場



山家 実
城南鋼鐵工業㈱

議 員



越後 修二
㈱一戸



大野 俊也
㈱アドバネクス



菅原 忠男
㈱六合製作所



滝口 修
スターテック工業㈱



橋本 靖久
橋本精密工業㈱



松田 勝
㈱松田工業所



松本 知之
㈱松本製作所



南澤 正孝
(一社)日本金属プレス
工業協会

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皆様におかれましては、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、厚くお礼申し上げます。

さて、平成27年の日本人の平均寿命は男性80・79歳、女性87・05歳となり、ともに過去最高を更新しました。男女ともに平均寿命が延びたことは喜ばしいことですが、介護等を必要としな
い自立した生活ができる「健康寿命」との差は、男性で約9年、女性で約12年あり、この期間に
費やされる医療や介護などの社会保障にかかる費用も膨大な額となっています。

健康保険組合では、高齢者医療制度を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していま
すが、平成27年度の健康保険組合全体における、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割
を超えています。健康保険組合では高齢者医療制度の負担構造改革の実現とともに、新たな公費
投入を求めています。現役世代の負担軽減につながる道筋はなかなか見えてこないのが実情です。

健康保険組合としては、世界に誇れる皆保険制度を維持するため、医療費の適正化及び皆様に
対する健康づくり事業の推進や重症化予防に取り組んでおります。国では健康寿命の延伸に向け
た取り組みを進めています。健康保険組合においても従来の生活習慣病予防としての特定健診・
特定保健指導とあわせて「データヘルス計画」を推進し、平成30年度からの第2期データヘルス
計画の策定に向けた各種事業の見直しに取り組んでまいります。また、昨年からは始まっているマ
イナンバーを利用して事務を行うこととなります。当健康保険組合といたしましては個人情報
の厳格な保護・管理に努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりますが、本年が皆様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 グラフィー
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) 括弧内は 8 月、12 月 受診の受診者負担額	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 TEL 03-5408-8181 港区西新橋 2-39-3 SVAX 西新橋ビル 6F (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 TEL 03-5408-8181 品川区大崎 2-1-1 ThinkParkTower 3F (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も含まれます。

当健保組合の平成 29 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。

29 年度から、「春季婦人生活習慣病予防健診」の健診費用の支払い方法が変わりました。窓口または銀行振込みの 2 通
 りになります。受診会場 (医療機関) により、いずれかの支払い方法になっていますので会場一覧表でご確認ください。
 ※なお、健診料金の支払方法を変更したことに伴い、健診料金の自己負担額を引き下げております。

	生活習慣病 予防健診	春季婦人生活習慣病 予防健診	特定健康診査	人間ドック
対 象 者	被保険者 (本人) 被扶養者 (家族)	被保険者 (本人) 被扶養者 (家族) ※女性のみ	被扶養者 (家族)	被保険者 (本 人) 被扶養者 (妻・夫)
対象年齢	35 歳以上	35 歳以上	40 歳以上	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	4,320 円 (消費税含む)	4,500 円 (消費税含む)	なし	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	申込書を会社経由で健保組 合にご提出ください。今年 から支払方法が変わります。 窓口または振込払いで願 いします。	健保組合に直接お電話でお 申し込みください ご自宅に書類をお送りします	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	全国の指定会場	契約医療機関	契約医療機関
実施期間	平成 29 年 4 月～ 12 月	平成 29 年 4 月～ 7 月	平成 29 年 4 月～ 12 月	平成 29 年 4 月～ 12 月
申込締切	平成29年12月中旬まで	平成29年1月17日 (火) 必着	平成29年12月中旬まで	平成29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〕	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〕	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〕	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 29 年度の末日 (平成 30 年 3 月 31 日) までに到達する満年齢です。
 35 歳……昭和 57 年 4 月 1 日～昭和 58 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 52 年 4 月 1 日～昭和 53 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 42 年 4 月 1 日～昭和 43 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。

健康の保持増進のため、
 年に一度は健診を受けましょう！

※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
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 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 20,560 円	—					
（一社）東京都総合組合保健施設振興協会（東振協） とうしんきょう 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。実施医療機関もしくは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。
女性の方の生活習慣病予防健診には婦人科検査も含まれます。

※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 グラフィー
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	日帰 15,120 円	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 ・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	日帰 25,920 円	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	4,320 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	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。
女性の方の生活習慣病予防健診には婦人科検査も含まれます。

まずは

“自分に合った香り”を選ぶ

香りを選ぶときは、香りが持つ効果や自分の症状に合わせて選ぶ方法もありますが、まずは自分が好きな香り、自分に合った香りを選ぶことが大切です。
たとえば、ラベンダーの香りはリラックス効果が高いことで知られていますが、ラベンダーの香りを「好きではない」と感じる人もいます。香りは感情と直結しているので、その香りを「心地よい」と感じるかどうかが大切なのです。

お香

お香は、日本に古くから伝わる香りの楽しみ方です。芳香を持つ木（香木という）や樹脂、果実など天然の香料からできています。香りを長時間楽しみたいときは渦巻型やスティック型、短時間で香りを堪能したいときは円錐型が便利です。

精油

(エッセンシャルオイル)

精油は植物の花や葉、果皮などから抽出した天然の芳香物質です。マグカップに温かいお湯を注ぎ、そこへ精油を1～2滴落とすだけで部屋中に香りを漂わせることができます。

コーヒー

コーヒーの独特の香りには、2つの効果があるといえます。実験によると、その効果は豆の種類によって異なり、グアテマラとブルーマウンテンにはリラックス効果、ブラジルサントスやマンデリンには脳を活性化させる効果があるという結果でした。

石けん

老若男女を問わず好まれるのが、清潔感あふれる石けんの香りではないでしょうか？ 実は石けんそのものには香りはほとんどありません。いわゆる“石けんの香り”は、ローズなどのフローラル系の香りを加えてつくられています。自分の好みに合ったものを見つけましょう。

不快な匂いは慣れてもストレスの原因

カビの匂いがついた水と無臭の蒸留水を嗅いだあとの脳波を調べた実験によると、カビの匂いがついた水を嗅いだあとは、それに慣れてほとんど感じなくなっても、脳のリラックス度を示すα波の出る割合が、ほぼ全員で約3分の2まで減少していました。これに対して、無臭の蒸留水では変化がなかったといえます。不快な匂いや嫌な匂いは、脳にストレスを与えるということです。
暮らしのなかでは、好きな香りを上手に活用するとともに、嫌な匂いはできるだけ取り除くことも大切といえます。

集中力
アップ

ストレス
解消

快眠

リラックス

疲労緩和

香りの使い方と タイミング

朝の目覚めに

お気に入りの香りには、朝の目覚めをすっきりさせる効果があります。

集中したいときに

感性が研ぎすまされて、仕事や勉強、創作の効率が上がります。

疲れたな…と思ったら

ほんの短い時間でも、好きな香りに包まれることで落ち着きを取り戻せます。

お風呂で

広口の空き瓶に天然塩（大さじ20杯）を入れ、精油（50～60滴）を加えてよく混ぜればバスソルトに。1回あたり大さじ2杯程度をバスタブに入れます。

一日の終わりに

疲れやストレスを緩和し、心身をリラックスさせて深い眠りを誘います。

“香り”の空間づくり

こころとからだを癒す

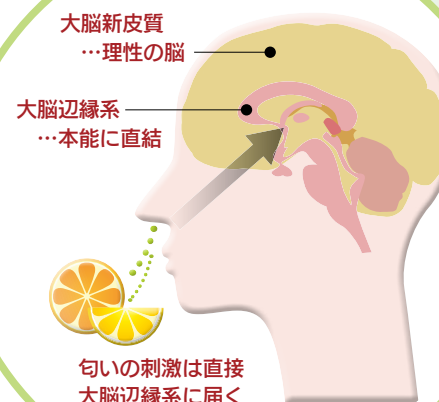
好きな香りやいい匂いと感じる香りは、脳に心地よい刺激を与え、心身をリラックスさせたり、集中力を高めたり、想像力をかきたてたりと、さまざまな効果をもたらしてくれます。
そんな「香り」を暮らしのなかに取り入れるのは意外と簡単。自分に合った「香り」を見つけて、健康づくりに役立ててみませんか？

毎日の暮らしに香りを活かそう！
香りがもたらす健康効果

好きな香りを嗅いだときには、心が安らいだり、気持ち元気になったりするものです。これは、香りが本能や感情を司る大脳辺縁系に直接働きかけ、瞬時に自律神経系や内分泌系に作用するからです。

匂いは記憶や感情に直結

ある匂いを嗅いだときに、ふと昔の記憶が呼び起こされて、無性に懐かしくなったり、切なくなったりしたことがありますか？ また、嫌なことがあったときに嗅いだ匂いは、あとになっても好きになれないのではないのでしょうか？ これは、匂いの情報が記憶や感情と直結しているためです。



平成 29 年 1 月から

「セルフメディケーション税制」 が始まりました



1 月から、対象となる市販薬の年間購入額が 1 万 2,000 円を超えた場合、1 万 2,000 円を超えた部分の金額について所得控除を受けることができる「セルフメディケーション税制」が始まりました。

「10 万円を超えるほどではないが、1 万 2,000 円くらいなら薬を買っているかも……」そんなときにご活用ください。

対象となる市販薬は？

厚生労働省ホームページで確認できます。

なお、対象製品の多くに次のような識別マークが入っています。

セルフメディケーション

税 控除 対象

控除を受けられる方

1 年間（1 ～ 12 月）に健康の維持増進および疾病の予防への取組として、一定の取組を行った方。
具体的には、以下のいずれかを受けていることが必要です。

● 特定健康診査 ● 予防接種 ● 定期健康診断 ● 健康診断 ● がん検診

控除される額

対象となる市販薬の年間購入額が 1 万 2,000 円を超えると、その超えた部分の金額（申告者の扶養家族分を含む、上限金額 8 万 8,000 円）が対象となります。

【注意】

従来の医療費控除と同時に利用することはできません。従来どおり 1 年間に自己負担した医療費で 10 万円を超えた部分の金額の控除を受けるか、セルフメディケーション税制で控除を受けるかは自分で選択します。

減税額の例

● 課税所得額 400 万円の人が、対象医薬品を年間 5 万円購入した場合

控除額 … 50,000 円（対象医薬品の購入金額）－ 12,000 円（下限額）＝ 38,000 円



減税額 … 所 得 税：38,000 円（控除額）× 20%（所得税率）＝ 7,600 円

個人住民税：38,000 円（控除額）× 10%（個人住民税率）＝ 3,800 円

▲ 合計 11,400 円の減税効果！

申告はいつから？

平成 29 年分の確定申告から適用できます。薬を購入した際のレシート等は、こまめに保管しておきましょう。

第364回 理事会

【日 時】平成28年9月27日(火)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：

組合会議員改選に伴う選定議員の選定を
委任する代表事業主の選任について

第3号議案：

組合会議員の任期満了に伴う改選について

第365回 理事会

【日 時】平成28年11月29日(火)午後3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：常務理事の指名について

第120回 組合会

【日 時】平成28年11月29日(火)午後3時30分

【場 所】金属プレス会館 6階大会議室

【議決事項】第1号議案：監事の選挙について

事業所の編入・削除・変更

新規適用事業所（編入）

平成 28 年 9 月 1 日 ●(株)アドバネクス千葉工場
船橋市栄町2-10-1

平成 28 年 10 月 1 日 ●JMSA福祉企業年金基金
墨田区両国4-30-7

削除事業所

平成 27 年 3 月 1 日 ●(株)西川製作所
大田区西六郷2-8-15

平成 28 年 10 月 1 日 ●柴崎プレス工業(株)
荒川区荒川7-20-1-613

所在地変更事業所

平成 28 年 10 月 1 日 ●(有)清水製作所
新：東大和市立野3-582-1
旧：東大和市立野3-582



第28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 29 年 3 月 5 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.sblo.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)
住所：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。
〔1 月 31 日(火) 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>



平成29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 28 年 9 月末日現在の②の額
は 34 万 9,662 円でしたので、平成
29 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!

今年もスキー場のリフト券の配布をしています。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	2017 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	2017.3.20 まで

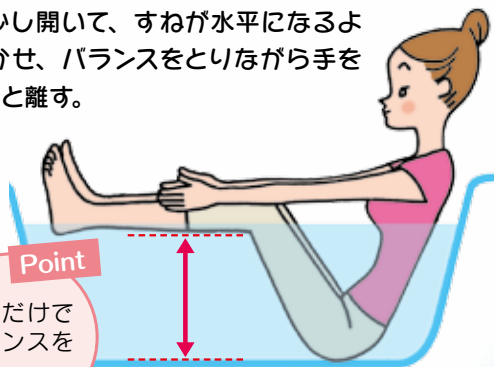
お湯の浮力を使って バスタイム・トレーニング

Let's Try!

水中バランス

体幹の筋肉

浴槽の中で背中をつけないように座る。両足を少し開いて、すねが水平になるように浮かせ、バランスをとりながら手をゆつくりと離す。



Point

お尻だけで
バランスを
とる

お風呂だからこそこのメリット

●お湯の浮力

体重が軽く感じられるため、無理なく正しい動きでトレーニングすることができます。

●お風呂の温度

体温が上昇して血行がよくなり、筋肉や関節の可動域が広がり、負担が軽減します。

リバース・プッシュアップ

二の腕

目安 20回で2～3セット

腕を伸ばしながら、骨盤をゆつくりと持ち上げる。できるところまで持ち上げたら、もとの位置に戻す。



Point

手が滑らない
ように注意し
ながら腰を
持ち上げる

浴槽の中でひざを曲げて座り、手のひらを底につける。



Point

指先は
前に向ける

足指じゃんけん

すねやふくらはぎの
筋肉、ストレッチ

両足を浴槽から出して、足の指先で「グー」「チョキ」「パー」をつくる。

目安 左右それぞれ15～20秒



●グー

足の指をギュッとすぼめる

●チョキ

指をできるだけ
上下に広げる

●パー

全部の指を
横に広げる



Point

できない人は
手を使って
広げてもいい

タオルなどを
巻いて枕に