

2018 / 新年 No.280

健保 だより

理事長ご挨拶 理事・議員一覧

平成30年度
各種健診の
ご案内

健保組合設立 50周年

記念事業としてリゾート施設と契約いたしました。

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

ご家庭へお持ち帰りください

謹賀新年

新しい年が佳き年でありますよう
お祈りいたします。



選定議員（敬称略）

理事長	嶋村 誠	島村金属工業（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	河野 正樹	中岡プレス工業（株）
理事	三原 佑介	（株）昭芝製作所
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	JMSA福祉企業年金基金
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

互選議員（敬称略）

理事	太田 清文	（株）エイチワン
理事	岡本 太郎	渡邊プレス工業（株）
理事	増田 靖治	（株）増田製作所
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	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	松本 知之	（株）松本製作所

本年もよろしく願いいたします。

平成30年元旦 東京都金属プレス工業健康保険組合
役職員一同

迫る超高齢社会、皆保険の存続へ改革断行を

健保連が行った将来推計では、平成37年度には国民医療費が現在の1.4倍、約58兆円まで増加し、特に高齢者医療費はこれ以上の伸びを示すと見込まれています。現在、高齢者医療費への拠出金が加入者に対する法定給付費を上回るという、非常に厳しい健保組合が多数あるなかで、平成37年度には組合全体で拠出金割合が50%を超え、現役世代の負担が限界を超える水準に達することは確実です。

国民の生活基盤である皆保険制度を存続させるためには、現役世代の負担を軽減する「高齢者医療費の負担構造改革」が急務です。少なくとも拠出金負担割合に50%の上限を設定するなどの具体策を講じて、現役世代の負担に一定の歯止めをかけなければなりません。また、制度の持続性を高めるためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが不可欠で、国には実効ある医療費適正化対策の断行が求められます。



新年の挨拶



東京都金属プレス工業
健康保険組合
理事長 嶋村 誠

新年あけましておめでとうございます。
被保険者ならびに被扶養者の皆様におかれましては、新たな年を健やかに迎えのこ
とと存じます。また、当健康保険組合の事業運営につきまして、日頃より格別のご理解
とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は組合設立50周年を迎えることから、保健事業等の充実を図り、皆様にとって、
より身近な存在を目指していく所存です。

現在、医療保険制度は高齢化社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等に
より、健保組合が負担する医療費は増大を続けている状況にあります。全国の健保組合
の平均でも、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加して
おり、健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となつて現れてきております。
このようななか、ようやく平成29年度において所得水準の高い高齢世代の負担が見直さ
れる等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平さを図る制度改革が実施され、
全世代負担型への転換が図られました。

また、平成30年度は第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計
画が同時にスタートする、健保組合にとっては非常に大事な年となります。特定健診・
特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘ
ルス計画についても、3年間に亘る施行期間を経て本格稼働の時期となります。

いずれも、各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組
合におきましても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んで
いるところです。皆様におかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健
保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただい
れば幸いと考えております。

最後となりましたが、本年が皆様にとって実り多き一年になりますことをご祈念申し
上げて、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 2-3-18 TEL 03-3207-2222	健診車あり 日帰 19,440 円 (10,800 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 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 23,760 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 オーバルコート大崎マークウエスト 14F TEL 03-5408-8181 (予約センター)	日帰 23,760 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 23,760 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 1-18-2 ノナカビル 2F 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 46,440 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 23,760 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	—	○	○	—	○
葛飾健診センター 葛飾区立石 2-36-9 TEL 0120-489-231	健診車あり 日帰 18,360 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。

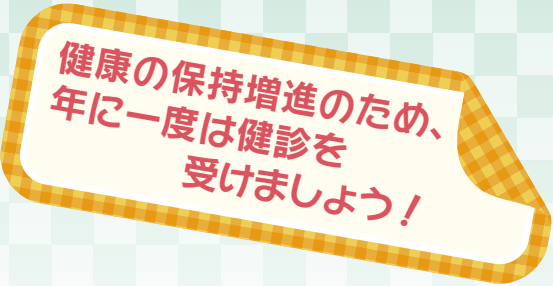
各種健診の概要が まとまりました

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	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。 健診 料金は窓口または振込払い でお願いします。	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 30 年 4 月～12 月	平成 30 年 4 月～7 月	平成 30 年 4 月～12 月	平成 30 年 4 月～12 月
申込締切	平成30年12月中旬まで	平成30年1月16日(火) 必着	平成30年12月中旬まで	平成30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) 胃部レントゲン検査(バリウム)を、ペプシノーゲン検査(血液検査)で代用することも可能とします。
 (ペプシノーゲン検査代替が可能な医療機関に限る)
- 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。
- 注 3) 契約医療機関の「人間ドック受診者負担額」は変更になる場合がありますのでご了承ください。

※対象年齢は、平成 30 年度の末日(平成 31 年 3 月 31 日)までに到達する満年齢です。
 35 歳……昭和 58 年 4 月 1 日～昭和 59 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 53 年 4 月 1 日～昭和 54 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 43 年 4 月 1 日～昭和 44 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30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	
明治安田健康開発財団 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	—						
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	—						
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	—						
南台病院 小平市小川町 1-485 TEL 042-341-7111	日帰 11,750 円	—						

健診車あり とうしんきょう (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
多摩健康管理センター 立川市錦町 3-7-10 TEL 042-528-2011	健診車あり 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	健診車あり 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 20,520 円	4,320 円	(巡回) —	—	—	—	—
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	健診車あり —	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	健診車あり 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	健診車あり 日帰 15,120 円	4,320 円	(巡回) ○	—	—	—	—
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	健診車あり 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	健診車あり 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 静岡県浜松市北区三方原町 3453-1 TEL 0120-938-375 (浜松地区予約センター) ・聖隷健康診断センター 静岡県浜松市中区住吉 2-35-8 TEL 0120-283-170 (静岡地区予約センター) ・聖隷健康サポートセンター Shizuoka (静岡地区予約センター) 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	健診車あり 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	—	○	○	○	○
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	4,320 円 (東振協契約)	—	○	○	○	○
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	4,320 円 (東振協契約)	—	○	○	○	○
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	4,320 円 (東振協契約)	—	○	○	○	○
東京城東病院 江東区亀戸 9-13-1 TEL 03-3637-0945	日帰 19,440 円	4,320 円 (東振協契約)	—	○	○	○	○

※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。

パソコンやスマホ、
にらみすぎていませんか？

目の休養もしっかりと

～スマホ老眼急増中～

仕事はもちろん、プライベートでも、もはや現代人にとってなくてはならないパソコンやスマホ。特にスマホはその気軽さから、暇さえあれば小さな画面とにらめっこしているという人も多いのでは？
充血や目のかすみ・痛み・乾きなどを感じている人は要注意！
今すぐ対策を講じて、目の疲れをリセットしましょう！！



目の乾き

疲れ目で起こるおもな症状

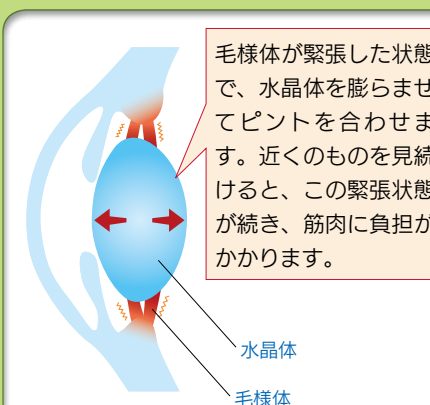
涙が出る

目の痛み

目のかすみ

充血

目のピント調節のしくみ (近くを見るとき)



疲れ目の原因は「毛様体」の疲労

疲れ目の原因にはさまざまなものがあると考えられますが、最も多いのは目を酷使することによる「毛様体」の疲労です。

私たちがものを見るときは、カメラのレンズの役割をする「水晶体」を調節しながらピントを合わせます。この水晶体を調節しているのが毛様体という筋肉で、遠くを見るときは毛様体が緩み、水晶体を薄くして、近くのものを見るときは毛様体が緊張し、水晶体を膨らませてピントを合わせます。

最近は長時間のパソコン作業やスマホ操作が疲れ目の大きな原因として注目されています。

特にスマホは、パソコンよりも近距離かつ小さな画面で小さな文字を凝視するため毛様体の緊張が続き、目にかかる負担も大きくなるのです。

スマホ老眼の 主な症状

- スマホから目を離すと、視界がぼやけてピントが合わない
- 遠くはよく見えるが、近くの文字などが見えづらい
- 薄暗いところで見えづらい
- 夕方になると目がかすむ
- 充血、疲れ目 など

ご存知ですか？
若い人に増えている
「スマホ老眼」

本来の老眼とは、加齢によって目の調節機能が低下して近くのものにピントが合いにくくなった状態をいい、多くは40歳前後に症状が現れ始めます。一方、スマホ老眼は、医学的には「調節緊張」と呼ばれ、長時間スマホを見続けることでピントを調節する毛様体がこり固まり、一時的に老眼の症状が起こります。

そして、このような状態をくり返していると、ピントの調節機能そのものが効かなくなり、近くのものが見えづらくなるといいます。老眼のような症状が現れてくるのです。多くは一時的なものです。スマホの使い方を改善しないと重症化したり、本来の老眼を早めたりする危険性も指摘されています。

疲れ目予防と解消法

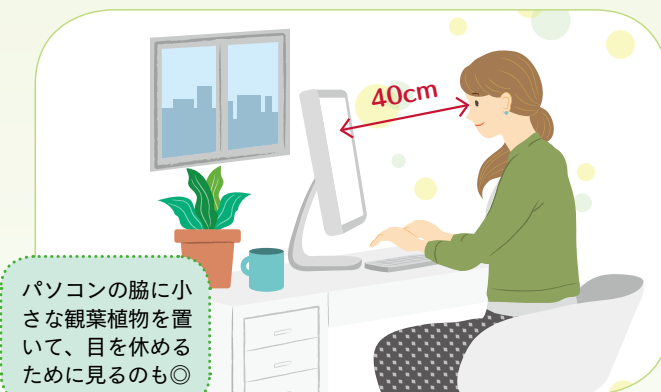
予防法 パソコン・スマホの作業環境を改善する

★長時間作業するときはこまめに休憩をとる

使用時間が1時間を超えたら10分程度の休憩をとり、目を休ませる。10分が無理な場合は、数分でもよいので画面から目を離し、遠くの景色などを眺める。

★画面と目の距離は40cm以上離す

目に最も負担をかけるのが、至近距離で画面を凝視し続けること。最低でも40cm、画面から目を離すようにする。



パソコンの脇に小さな観葉植物を置いて、目を休めるために見るのも◎

解消法 疲れ目の回復を促す

★目を温める

温めることで目の周りの血行がよくなり、目の筋肉のこりがほぐれる。目の疲れを感じたときは、蒸しタオルなどを使って目を温めるとよい。

- 1 タオルを50℃くらいのお湯につけて絞るか、水につけたタオルを電子レンジで30秒くらい温める
- 2 目をつむり、温めたタオルをまぶたの上に5分ほどのせる

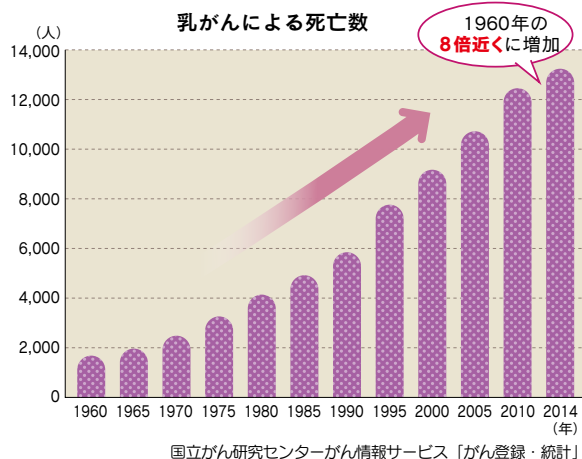
目をいたわる栄養素

疲れ目の予防や回復には、目が必要とする栄養素が欠かせません。アスタキサンチン、ビタミンB群、ビタミンC、アントシアニン、ルテインなど、目をいたわる栄養素を含む食品をバランスよく、積極的にとるようにしましょう。

●目をいたわる栄養素を多く含む食品

アスタキサンチン	サケ、イクラ、エビ、カニなど
ビタミンB群	豚肉、納豆、ウナギ、レバー、バナナなど
ビタミンC	ミカン、レモン、ピーマン、ブロッコリーなど
アントシアニン	ブルーベリー、カシス、ナス、ブドウなど
ルテイン	カボチャ、ニンジン、ホウレン草など

乳がん 検診のススメ



乳がんは「乳腺」にできる悪性腫瘍です。

乳腺は、母乳を作る「小葉」と、母乳の通り道である「乳管」で構成され、乳がんの多くは乳管で発生します。発生や進行には女性ホルモンが影響しており、女性のライフサイクルや生活習慣の変化から、近年大幅に増加しています。

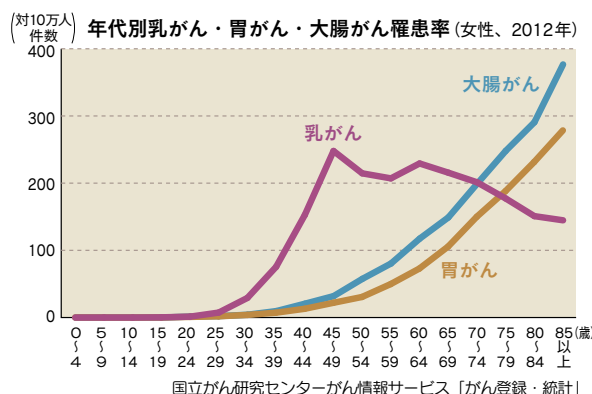
乳がんの危険因子

- 初潮が早い・閉経が遅い
- 妊娠や出産経験がない
- 初産年齢が遅い
- 授乳歴がない
- 閉経後のホルモン補充療法
- 肥満（閉経後）、飲酒、喫煙
- 高身長 他

40歳から50歳代が多い

乳がんの罹患数は年間7万件以上となっており、女性がかかるがんでもっとも多いがんです。胃がんや大腸がんは高齢になるほどかかりやすいがんですが、乳がんは40歳から50歳代と比較的若い年代から多いのが特徴です。

乳がんは早期に発見して治療をすれば予後がよいため、症状が出る前に検診で早期発見することが大切です。



症状として多いのは、
乳房のしこり、
乳頭からの分泌液、
乳房の痛みなどです

気になる症状があったら、
40歳未満の方でも
受診しましょう

乳がん検診を受けましょう

国では、40歳以上の女性に、問診およびマンモグラフィ（乳房X線検査）による乳がん検診を、2年に1度受診することをすすめています。遺伝性のがん(※)が疑われる場合は40歳未満でも検診を受けましょう。また、気になる症状がある場合は、検診を待たずに早めに専門医を受診することが必要です。乳がん検診では、マンモグラフィのほか、超音波（エコー）検査なども行われています。

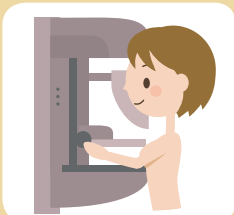
(※) 家系内に若くしてがんにかかったり、何度もがんにかかった人がいる、また特定のがんが多く発生しているなどの場合。

再検査は必ず受けましょう

乳がん検診を受けた結果、異常が見つかった場合は再検査や精密検査を受ける必要があります。再検査が必要だからといって、がんであるとはかぎりません。また、検診で発見される乳がんの多くは早期がんといわれます。再検査をすすめられたら必ず受診しましょう。

マンモグラフィ（乳房X線検査）

国が推奨するマンモグラフィは、2枚の板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。圧迫による痛みもありますが、月経前の1週間を避けると痛みが少ないといわれます。



超音波（エコー）検査

乳房に超音波をあて、はね返ってくる反射波を画像化する検査です。乳房表面にゼリーを塗って、その上から器具をあてます。痛みはなく、X線を使わないので、妊娠中や妊娠の可能性のある人でも検査が受けられます。乳腺が発達した若い人に向いています。



第369回 理事会

- 【日 時】平成29年10月26日(木)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：組合規約の一部改正(案)について



事業所の削除・変更

削除事業所

- 平成29年9月1日
 ●(株)山陽電機製作所
 品川区南品川5-16-24
 平成29年10月21日
 ●大竹機械工業(株)
 葛飾区立石2-3-5

所在地変更事業所

- 平成29年7月21日
 ●(有)箱守製作所
 新：国立市泉5-8-5 エスタシオンⅢ203
 旧：立川市柴崎町2-3-13 2階
 平成29年8月21日
 ●フジマイクロ(株)
 新：墨田区江東橋1-16-2 チョーギンビル3階
 旧：千代田区内神田3-16-9
 平成29年10月1日
 ●(株)内原製作所
 新：流山市駒木台470-27
 旧：八潮市大字浮塚858

健康保険被保険者証(保険証)を 3月に更新します。

- 前回の更新から10年以上経過しておりますので、新たな保険証に差換えをいたします。
- 平成30年1月以降に発行されるカード証は、3月の更新に先行して新保険証(オレンジ)となります。

- このたび、当健保に出産一時金を請求された方を対象として、月刊紙「赤ちゃん和妈妈」を1年間贈らせていただくことになりましたので、お知らせします。(なお、みなさまから申込みなど特段の手続きをさせていただく必要はございません。)

平成30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29年9月末日現在の②の額は35万3,113円でしたので、平成30年4月からの任意継続被保険者の②の標準報酬月額は、25等級・36万円となります。

ミニマラソン 大会

第29回 東京総合健保 ミニマラソン大会の中止について

今年の(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」)の主催によるミニマラソン大会は、例年会場として使用しておりました「大井ふ頭中央海浜公園」の改修工事が行われることから、中止となりました。

「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	3,600円	2018.4.8 終了予定
	55歳以上・中学高校生	4,200円	3,200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	4,500円	4,000円	2018.3.25まで

Let's Try!

「日本三大○○温泉」の巻

日本人が大好きな「三大○○」は、温泉にも多くあります。その中から今回は効能で選ばれた三大温泉の紹介です。

三大眼病の湯

微温湯温泉 (福島)

その名のとおり泉温は約32℃とぬるめの温泉。かつて目薬や洗眼に使われていた明礬成分が含まれ殺菌効果が高い。湯で目を洗う習慣が今でもあります。

貝掛温泉 (新潟)

昭和初期まで、湯が目薬として販売されていたという。約37℃とぬるめの湯で、長湯しながら湯口の湯で何度も目を洗うとよいとされています。

姥子温泉 (神奈川)

昔話でおなじみの「金太郎」が目にはげをしたとき、ここの温泉で目を洗って全快したという。箱根にありながら今も湯治場の雰囲気を残す温泉場。

三大薬泉

有馬温泉 (兵庫)

いわずと知れた天下の名湯。単純泉、二酸化炭素泉、炭酸水素塩泉、塩化物泉、硫酸塩泉、含鉄泉、放射能泉の成分が混在する湯は世界的にも珍しいそう。

草津温泉 (群馬)

自然湧出量日本一を誇る湯は、酸性泉の強さと効能の高さでも有名。「恋の病」以外はなんでも効くと民謡で歌われたほどの実力。

松之山温泉 (新潟)

湯の成分は温泉法で規定された基準値の15倍以上、中でもホウ酸含有量は日本でトップクラス。殺菌力が高いので皮膚病によいとされる。

三大美人の湯

龍神温泉 (和歌山)

弘法大師が、龍のお告げで開湯したといわれる温泉場。湯には重曹成分が多く含まれ、入るだけで古い角質や毛穴の汚れを洗い流すクレンジング効果が得られます。

湯の川温泉 (島根)

神話の国らしく大国主命の恋人・八上姫が発見したという伝説をもつ。湯に多く含まれるホウ酸には肌を白くする働きがあるといわれています。

川中温泉 (群馬)

山間に立つ一軒宿で、温泉は前を流れる川から自然湧出している。泉質であるカルシウム-硫酸塩泉は、肌にハリとうるおいをあたえてくれます。

☆3つの温泉はいずれもアルカリ性で、肌のくすみをとりツルツルにしてくれる。この作用と、それぞれの泉質の働きが相まって美人の湯とよばれるのでは。

三大胃腸病の湯

こんな効能の温泉も

義々温泉 (宮城)

四万温泉 (群馬)

湯平温泉 (大分)

3つとも似た泉質で、いずれも飲泉が可能。「のめば胃腸によく、入れば肌によい」といわれる名湯は体の中と外から元気にしてくれそう。