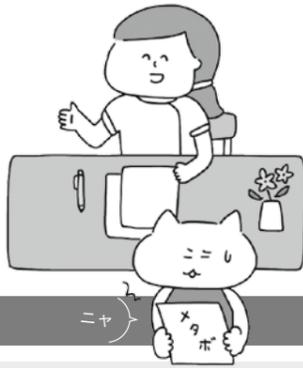


専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる 特定保健指導を受けると こんなにお得です！

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどに合わせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

特定保健指導の案内がきたら
ぜひ受けてください

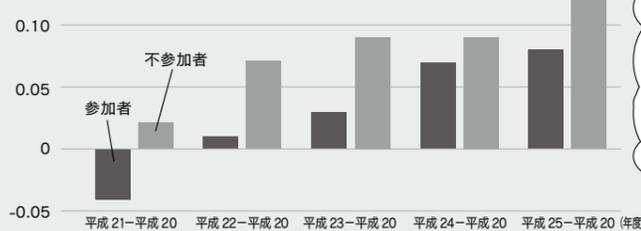


特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

① 翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く

平成20年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています

●特定保健指導後の血糖（HbA1c）の推移【平成20年度との差】
（積極的支援・40～64歳女性）

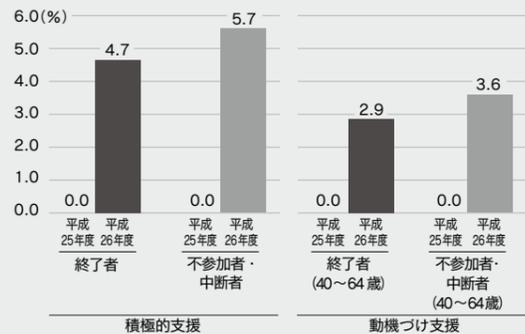


血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ

資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

② 特定保健指導を受けた人のほうが、1年後に服薬している割合が低い

●薬の使用の有無（血圧を下げる薬）



特定保健指導を受けた人（終了者）は、保健指導を受けなかった人（不参加者・中断者）に比べ、1年後に薬をのんでいる人の割合が低いニャ

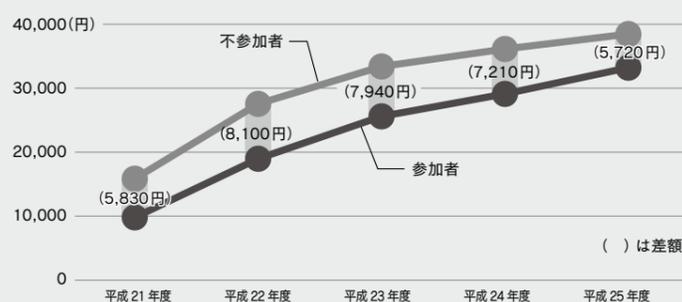
糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんですよ

資料：第28回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料2-2

③ 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けなかった人（不参加者）に比べ、1人当たり入院外医療費が5,720円～8,100円低くなっているニャ

●特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の1人当たり入院外医療費（積極的支援・40～64歳男性・高血圧症・脂質異常症・糖尿病の医療費）



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

2年連続で特定保健指導の対象となったら？

2年目も受けましょう！

2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。2年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合も、ぜひ参加しましょう。

“ちょっときつめ”のウォーキングで 心身のストレスを解消！

ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。否定的な感情が強くなり、免疫力低下や不眠、そして最近では認知症の一因になることもわかってきています。
“ちょっときつめ”のウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます。

太陽光を浴びると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」の分泌が促されます。



背筋を伸ばし、いつもより歩幅を広げて歩きましょう！



“ちょっときつめ”とは

少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！
※ちょっときつめ！と感じるのは、心拍数（脈拍/分）= 100～120拍/分です。

うれしいときの弾むような足取りでリズムカールに

1 “ちょっときつめ”のウォーキングがストレス解消にいい理由は…

「βエンドルフィン」の分泌が促される

有酸素運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力（やる気）が上昇します。

セロトニン神経の活性化 → 「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズムカールな運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）の継続がよいとされています。

セロトニンの働き

- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮が抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。

2 ストレスが解消されると体の状態も改善します

コルチゾールの正常分泌があなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの1つです。主にストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、コルチゾールの過剰分泌を防ぎましょう！



インフルエンザ予防接種のご案内

平成 29 年度のインフルエンザ予防接種事業については、多くの方に受けていただけるよう「東振協のインフルエンザ予防接種事業（健保組合共同事業）」による予防接種を奨励しています。A～Cのどの方法で受けるかをご検討のうえお申し込みください。

- 注1) どの方法を利用する場合においても事前に予約が必要です。
 注2) 委託先接種の場合の接種料金は別途通知します。
 注3) 2回接種の場合は、初回1回分のみを補助対象といたします。



組合奨励事業	A 東振協のインフルエンザ予防接種事業（健保組合共同事業）：院内予防接種	
実施場所	東振協契約医療機関 東振協ホームページ「院内・出張予防接種契約医療機関」一覧参照（追加・削除・変動あり）	
対象者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者（小児接種は実施可能な機関のみ）	
契約料金 (補助金を差し引く前の額)	上限 3,890 円 (税込) (医療機関により異なる)	
申込受付開始	平成 29 年 9 月から	
接種期間 (接種日)	平成 29 年 10 月 2 日 ～ 平成 29 年 12 月 20 日 ※東振協のホームページでは平成 30 年 3 月末までと表記されていますが、当健保組合では平成 29 年 12 月 20 日までとしています。	
申込方法	東振協ホームページ (http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html/) に直接アクセスし「インフルエンザ予防接種・健保組合共同事業のご案内」に記載の手順参照 ①東振協ホームページで希望する医療機関を選び、直接電話で予約をする。予約の際は「東振協インフルエンザ予防接種」利用であることを申し出る。 ②東振協ホームページより利用券を出力する。出力の際に保険者番号「06131783」の入力が必要です。 ※利用券の発行のみでは申込・予約にはなりません！ ③予防接種当日は必ず、「利用券」と「保険証」の2点を医療機関窓口へ提示（提出）する。 ④会計時に1,000円（補助金）を差し引いた額を支払う。	
その他	集合予防接種（集合予防接種会場での接種。中学生以下は除く）または出張予防接種（事業所に医療スタッフを派遣）を実施することも可能です。詳しくは東振協（TEL03-3626-7504）へお問い合わせください。	

組合実施事業	B 巡回接種	C 委託先接種（当健保組合直接契約医療機関での接種）				
委託先名称	メディカルインスペクショナルクリニック	メディカルインスペクショナル 芝浦	東京港診療所	東京都結核予防会	高根病院	サニーピアクリニック
対象者	接種日に当健保組合の被保険者	接種日に当健保組合の被保険者および被扶養者（委託先により年齢制限等あり）				
実施場所	各事業所の指定場所	港区芝浦3-18-17 健保会館内	港区海岸3-9-40	墨田区両国4-5-9	千葉県山武郡 芝山町岩山2308	兵庫県神戸市 中央区波止場町3-12
補助金	1,000 円					
接種期間 (接種日)	平成 29 年 10 月～12 月	平成 29 年 10 月 2 日 ～ 平成 29 年 12 月 20 日（委託先により異なる）				
お問い合わせ 電話番号	042-644-6060	03-5765-7171	03-3451-4620	03-3633-4053	0479-77-1133	078-331-6141
申込方法	①「巡回インフルエンザ予防接種申込書」を作成し健保組合へFAXで申し込む。 ②健保組合から「補助金利用券」の交付を受ける。メディカルインスペクショナルクリニックと接種日の日程調整を行い、接種する。 ③健保組合が請求書を作成し、事業所へ送付する。 ④請求額を支払う。	①希望する委託先（医療機関）に各自予約をする。 ②予約が取れたら「利用券申込書」を健保組合へ提出し「補助金利用券」の交付を受ける。 ③予防接種当日は必ず「補助金利用券」と「保険証」の2点を医療機関窓口へ提示（提出）する。 ④会計時に、1,000円（補助金）を差し引いた額を支払う。 詳しくは当健保組合・健康管理課（TEL03-3455-0063）へお問い合わせください。				

重要なお知らせ

- ・遠隔地補助金申請（任意の医療機関においていったん全額負担で接種し、後日健保組合に補助金申請を行う方法）は平成 28 年度より廃止となりました。
- ・補助対象外の方（当健保組合の資格のない方等）の利用が発覚した場合、接種にかかった費用について、後日返還請求いたします。

2017～2018年の
インフルエンザワクチン株

- A/ シンガポール /GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)
- B/ ブーケット /3073/2013 (山形系統)
- B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)

インフルエンザを
予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
 - 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
 - 規則正しい生活習慣で免疫力を高める
- …十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



Check

あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないつもりだ。

感染ではなく、
発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありませぬ。予防接種に加え、日ごろから左のようなことに気をつけておきましょう。



重症化リスクを
軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が5分の1に、入院の危険が3分の1から2分の1に減少するといわれています。

12月中旬までの接種が
予防効果を高めます

13歳未満の子どものは、1回目の接種から2～4週間以上あけて2回接種しますが、予防効果を高めるためには3～4週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2回接種の場合は2回目）から約2週間後で、その後約5カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンは12月～3月に間に合うよう、とくに2回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。



インフルエンザ予防接種の領収証は、セルフメディケーション税制の申告で使用する場合もあります。失くさないように保管しておきましょう。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。



たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる？

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してませんか？

流行前に受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

肩こりがひどいので整骨院でマッサージを受けようかな…。保険証を提示したら、自己負担額は3割で済みますよね?

ちょっと待って!

日常生活で起こる肩こりや筋肉疲労には、健康保険が使えません。整(接)骨院で健康保険が使えるのは、右記の負傷原因が明らかな、急性、または亜急性のけがのみです。このほかの場合は全額自己負担となってしまいます。

- 健康保険が使える外傷性のけが
- ①ねんざ ②打撲
 - ③挫傷(肉離れなど)
 - ④骨折* ⑤脱臼*
- *骨折・脱臼については応急手当を除いて医師の同意が必要。

整(接)骨院で…うっかり損してしまっ前に!

整(接)骨院に病院と同じ感覚でかかっていますか? 実は、看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるケースは限られているのです。

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担**でびっくり! とならないためにも

健康保険がNGなケース

部活でけがをして整形外科に通院中だけど、早く治たくて整骨院にも行ったよ。

病院で受診している場合、重複して整(接)骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が最近また痛みだしたので、整骨院に行きました。

過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

仕事の帰りに駅の階段でねんざしてしまい、すぐに近くの整骨院にかかりました。

通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、労災保険の扱いとなります。

不正請求に気をつけて! 整(接)骨院の正しいかかり方 4 STEPS

STEP 1
整(接)骨院に入る前に…

不適切な看板・広告ではないか確認

肩こり・マッサージなどの表記は認められていません。あつた場合は柔道整復師法違反です。

STEP 2
施術前に…

負傷原因・症状を具体的に伝える

健康保険の対象か見極めるため、負傷の原因・症状は具体的に伝える必要があります。

STEP 3
施術後に…

白紙の「療養費支給申請書」には絶対にサインをしない

負傷名・日付・金額等をよく確認したうえで、必ず自分で氏名等を記入します。

STEP 4
会計のときに…

領収証をもらったら内容を確認し、必ず保管

後日、医療費通知が届いたら、通知の内容と領収証の内容が異なっていないか確認します。

3カ月以上症状が改善されない方は…

内科・整形外科などの受診をオススメします。

医師による治療が必要な傷病の可能性もあります。長期間整(接)骨院に通っても改善しないときは、医療機関を受診してみましょう。

このような例もあります!

サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期施術。のちに「腰椎骨折」であることが判明。

長引く痛みは要注意!

平成29年度 冬季施設のご案内 冬休みはアクティブに遊ぶ? それとも温泉でほっこり?



施設名称	電話番号	所在地	最寄り駅
新潟県	GALA湯沢スキー場	〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町 大字湯沢字茅平 1039-2	上越新幹線「ガーラ湯沢駅」より無料シャトルバス
		〒989-0998 新潟県南魚沼市石打 1782-2 関越自動車道塩沢石打IC下車6分	上越新幹線「越後湯沢駅」より無料シャトルバス
	ホスピタリティオペレーションズ	〒949-6423 新潟県南魚沼市舞子 2056-108	上越新幹線「越後湯沢駅」より無料シャトルバス
		〒949-6636 新潟県南魚沼市小栗山 2910-114 関越自動車道六日町IC下車6分	上越新幹線「越後湯沢駅」經由上越線「六日町駅」より無料シャトルバス
静岡県	スノータウンイエティ	〒949-6103 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽 5044-1 関越自動車道湯沢IC下車11分	上越新幹線「越後湯沢駅」經由上越線「越後中里駅」より無料シャトルバス
		〒942-0534 新潟県上越市安塚区須川 雪だるま高原	上越新幹線「越後湯沢駅」經由はくほく線「由川大杉駅」より無料シャトルバス
兵庫県	ハチ高原	〒410-1231 静岡県裾野市須山藤原 2428	JR東海道線「国府津駅」より直行バス
スキー場	ハチ高原	〒667-1100 兵庫県養父市ハチ高原ハチ事務所 中国池田ICから140km	—
		ハチ北高原	姫路JCTから101km
スキー場	ロッヂはやし	〒949-6425 新潟県南魚沼市姥島新田 593-1	上越新幹線「越後湯沢駅」よりバス15分
スキー場	富士急ハイランド	〒403-0017 山梨県富士吉田市新西原 5-6-1	富士急行線「富士急ハイランド駅」
		〒176-0022 東京都練馬区向山 3-25-1	西武池袋線・都営大江戸線「豊島園駅」
水族館	新江ノ島水族館	〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸 2-19-1	小田急線「片瀬江ノ島駅」徒歩3分
遊園地	東京ドームシティ アトラクションズ	〒112-8575 東京都文京区後楽 1-3-61	東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園駅」1・2番出口
		〒112-8575 東京都文京区後楽 1-3-61	東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園駅」1・2番出口
東京都	東京ドーム天然温泉 SpaLaQua (スパラクーア)	〒112-8575 東京都文京区後楽 1-3-61	東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園駅」1・2番出口
	大江戸温泉物語 ※深夜2時~5時まで滞在者は別料金2,000円要	〒135-0064 東京都江東区青海 2-6-3	ゆりかもめ「テレコムセンター駅」
	豊島園 庭の湯	〒176-0022 東京都練馬区向山 3-25-1	西武池袋線・都営大江戸線「豊島園駅」
温泉施設	町田館	〒194-0004 東京都町田市鶴間 7-3-1	東急田園都市線「南町田駅」よりシャトルバスにて5分
		〒250-0011 神奈川県小田原市栄町 1-5-14	JR「小田原駅」東口より徒歩1分
		〒257-0032 神奈川県秦野市河原町 2-54	小田急線「秦野駅」より無料送迎バスにて3分
		〒231-0001 神奈川県横浜市中区新港 2-7-1	みなとみらい線「みなとみらい駅」クイーンズスクエア横浜より徒歩5分
静岡県	沼津館	〒410-0011 静岡県沼津市岡宮 1208-1	JR「沼津駅」より無料シャトルバスにて15分
福岡県	博多館	〒812-0042 福岡県福岡市博多区豊 2-3-66	JR・地下鉄線「博多駅」よりバス利用
兵庫県	神戸館	〒650-0044 兵庫県神戸市中央区東川崎町 1-8-1 プロメナ神戸	JR「神戸駅」より徒歩5分
三重県	ナガシマスパーランド 長島温泉 湯あみの島	〒511-1192 三重県桑名市長島町浦安 333	JR関西本線・近鉄名古屋線「桑名駅」

- 利用資格**
当健保組合の被保険者および被扶養者(東京港健康保険組合の保険証をお持ちの方のみ)
- 利用方法**
①当健保組合へ「冬季施設利用券」発行の申込書をFAXしてください。※受付開始は11月下旬予定です。
FAX: 03-3798-3327 (申込書はホームページからダウンロードできます。入手不可能な方は当健保組合までご連絡ください) (<http://www.tokyokoukenpo.or.jp>)
②施設を利用する際は、「冬季施設利用券」を提示して本人負担金をお支払いください(施設によっては料金変更になる場合があります)。スキーの宿「ロッヂはやし」は、大人3,000円、小人2,000円を補助(契約保養所の利用回数は1人年3泊までとします)。※組合の助成金額は、契約料金の2分の1(100円未満切り捨て)です。
※「ロッヂはやし」の宿泊については、利用方法が異なりますので宿にご予約のうえ、当健保組合へご連絡ください。当健保組合から契約保養所利用申込書を送付いたします。
- 注意事項**
①利用券は1枚につきお1人様に限り有効です。
②利用券は被保険者および被扶養者以外には使えません(当健保組合の保険証をお持ちでない方は利用できません)。
③利用券は使用後、当健保組合で1件ずつ本人確認をしております。
④利用券のコピーは厳禁です。
⑤利用者の保険証番号・番号、氏名、事業所名のないものは無効です。
⑥身分確認のできる学生証等の提示を求められる場合があります。
⑦利用時間等の詳細については、直接各施設へお問い合わせください。
⑧入れ墨、タトゥー(シール類を含む)をされた方は、入館できない場合がございますので、各施設にお問い合わせください。
⑨利用券の配布は、11月の下旬頃を予定しております。
⑩不明な点やお問い合わせについては、当健保組合・健康管理課までご連絡ください。
- 契約期間**
原則として平成29年12月1日から平成30年3月31日までとなっていますが、施設によっては異なります。契約期間の詳細は当健保組合までお問い合わせください。
TEL03-3455-0063
※利用券にご記入いただく個人情報については、冬季施設利用の目的に限り使用いたします。

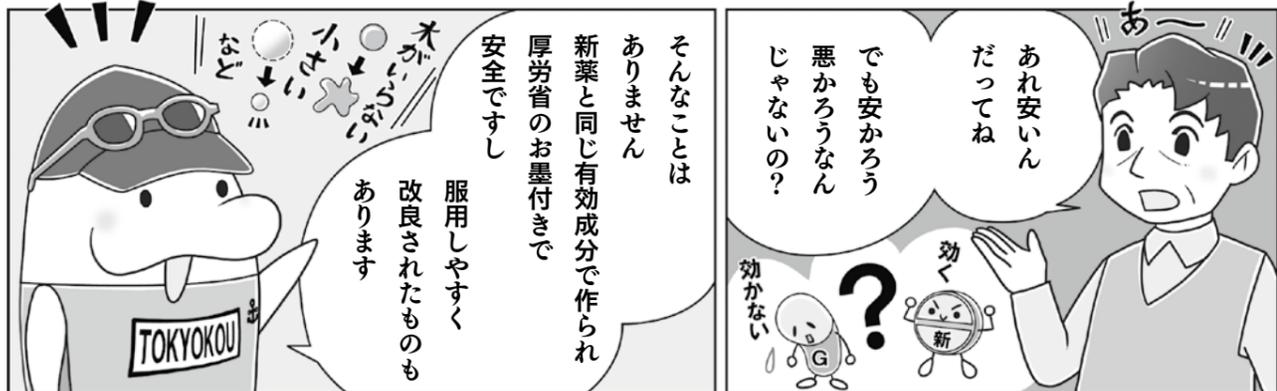
サンテくんの
マンガ
でわかる!

KENPO
講座



ジェネリック医薬品を利用して 医療費節約を

特許が切れた新薬(先発医薬品)と同じ成分で作られる後発医薬品は、「ジェネリック医薬品」といって世間に浸透してきました。価格が安いので、利用すれば医療費節約の大きな助けになります。みなさんも、ぜひジェネリック医薬品の利用をご検討ください。



ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で作られ、薬機法(※)に基づく厳しい基準や規制をクリアしたお薬。効果や安全性が新薬と同等であると認められています。さらに、新薬開発にかかる莫大な研究・開発費用が抑えられるため、薬代も新薬に比べて低価格(約2〜5割)です。

※薬機法:「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」

ジェネリック医薬品を利用するには

STEP ①
医師に尋ねてみましょう

医師に「ジェネリック医薬品にできますか?」と尋ねてみましょう。国がジェネリック医薬品の利用を促進していることもあり、ジェネリック医薬品の活用が積極的に取り組む医療機関が増えています。気軽に聞いてみましょう。

STEP ②
処方せんをチェックしましょう

医師に処方せんをもらったら、「変更不可」の欄に「✓」または「×」がないか確認しましょう。記入されていない薬であれば、ジェネリック医薬品に変更できます。

STEP ③
薬剤師に相談しましょう

薬局で薬剤師に処方せんを渡すとき、「ジェネリック医薬品をお願いします」と気軽に伝えてみましょう。

注意
すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に替えられないこともあります。

Q 副作用の心配はないの?
A 気になることがあれば、医師や薬剤師に相談してください。
有効成分は同じでも添加剤などは製造会社ごとに違う場合があり、体質によってはアレルギー反応などを引き起こす場合があります。使用していて気になる症状が現れたら、すぐに医師、薬剤師に相談しましょう。アレルギーがある方は、必ず事前に伝えておきましょう。

ジェネリック Q&A

Q 自分が使用している薬に、ジェネリック医薬品があるかを知りたいときは?
A まずは薬局にご相談ください。
処方せんを薬剤師へ渡すときに相談すれば、薬剤師が調べてくれます。また、インターネットで、服用している薬の名前で検索すれば、切り替え可能なジェネリック医薬品の名称や価格が調べられます。「ジェネリック医薬品検索 ジェネリックガイド」(日本調剤株式会社)
<http://www.generic-guide.jp/>
(※健保組合ホームページにリンクあり)

秋の健康
ウォーキング
開催報告

秋のバスバイキングを 開催しました！

～山梨県

しょうせんきょう
昇仙峡散策とぶどう狩り～



去る9月9日(土)、山梨県にて、昇仙峡散策と勝沼でのぶどう狩りを開催いたしました。

当日は天候にも恵まれ、職場のグループや家族連れなど74名の方々にご参加いただきました。昇仙峡では渓谷美を、ぶどう園では秋の味覚を楽しみました。

次回もぜひご参加いただき、職場や家族ぐるみの健康づくりとしてご利用ください。



Information

Tokyokoukenpo

保健事業インフォメーション

健康づくりに
お役立て
ください

感冒予防対策セットの配布

- ① 配布時期 平成29年11月中旬頃を予定
- ② 対象者 被保険者(配布日に在籍する方)
- ③ 配布内容 感冒薬セット(内容品は統一)
- ④ 配布方法 事業所ごとにまとめて配送

大腸がん健診

- ① 実施期間 平成30年1月～3月
- ② 申込締切 平成29年12月8日(金)《予定》
- ③ 対象者 被保険者および被扶養者
- ④ 健診費用 500円
※費用の個人負担は受診申込時に支払っていただきます。
※検査取消の場合は返金いたしません。
- ⑤ 検査機関 メディカルインスペクション芝浦

巡回超音波検査

- ① 実施期間 平成30年1月～3月
- ② 対象者 被保険者
- ③ 検査費用・検査項目

検査費用	検査項目
3,000円(税抜)	肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓、腎臓 (上記の項目に男性:膀胱、前立腺、女性:膀胱、子宮、 卵巣検査が追加されます)
2,000円(税抜)	乳腺
- ④ 委託機関 メディカルインスペクションクリニック
- ⑤ 実施要領 昨年度同様に、希望される事業所を調査し、医師スタッフが事業所を巡回して実施いたします。

健保だより 告知板

健康保険事務担当者の皆様

算定基礎届の提出にご協力をいただき
ありがとうございました

本年度も、各事業所の健保担当者の皆様には、お忙しい中、算定基礎届・月額変更届ならびに賞与支払届の提出にご協力をいただきありがとうございました。

算定基礎届等により決定された標準報酬月額は、9月分保険料(10月支給給与より控除)から適用されることとなりますので、9月分保険料納入告知(10月中旬)の際に、同封されている算定原簿によりご確認をお願いいたします。

なお、算定原簿(計算書)の標準報酬月額に人数差異があった場合や告知金額が違う場合は、適用徴収係までお問い合わせください。

※毎月、当健保組合の保険料告知額と事業所での計算結果との突合をお願いいたします。

〔設立事業所の削除〕

- 事業所名
ジー・ティー・シー エイシア株式会社
削除年月日 平成29年7月1日付

〔名称および所在地の変更〕

- 事業所名
(新) NAX JAPAN株式会社
(旧) ナカムラエアークスプレス株式会社
- 所在地
(新) 東京都中央区銀座5-13-3
いちかわビル4階
(旧) 東京都港区芝浦2-3-39
変更年月日 平成29年7月6日

組合の現況(平成29年8月末現在)

● 事業所数	● 被保険者数	● 被扶養者数	● 標準報酬月額
254社	男…………… 17,525名 女…………… 3,533名 合計…………… 21,058名	男…………… 5,381名 女…………… 11,534名 合計…………… 16,915名	男…………… 389,139円 女…………… 254,678円 平均…………… 366,580円



伸び悩みの壁こそ 成長できるチャンス

卓球 ^{よしむら まはる} 吉村 真晴 選手



Profile ◆ 1993年、茨城県生まれ。ジュニア時代から国内外で活躍、リオデジャネイロオリンピックでは男子団体の準優勝に貢献。2017年世界選手権・複合ダブルスで日本人選手として48年ぶりの優勝を果たす。

競技人気の向上が 自分を磨くモチベーションに

今、卓球が熱い。メダル獲得に沸いた地球の反対側での祭典から1年、世界で行われた数々の大会の成績上位には日本人選手の名が刻まれている。

誰かひとりの、ではない。群雄割拠。熱い競技たる所以である。

大衆の支持は、アスリートにとつての大きい追い風だ。世界選手権の複合ダブルスで女子の石川佳純選手と組み、実に約半世紀ぶりの頂点に立った青年は、そんな背中を押す熱風を直に受け、どのように感じているのか。

「卓球人気の向上は、一選手としても団体関係者としても嬉しいことです。僕自身は注目されたい人間なので、モチベ

ションにもつながる。だからこそ、もっと自分を磨いていきたいですね」

あえて全開で 立ち向かわない

選手としての自己評価について聞くと、安定感がないと笑い、ダブルス向きかな、とつぶやいた。

「シングルスが嫌いなわけではないですけど、ダブルスのほうが自分をより生かすことができる気がします。パートナーと一緒に立ち向かうのが性に合っている、というか。ダブルスは信頼関係や戦術面の練り上げなど難しい部分はありますが、それが面白みでもある。誰と組んでも上位に行ける自信があります」

かつて高校生で全日本選手権を優勝したものの、伸び悩みの時期を経験した。我慢強く、できることをやり、壁にぶつかれば「成長できるチャンス」と受け止めて乗り越えた。ここ3〜4年は、あえて全開で立ち向かわない、というスタンスで試合に臨んでいるという。

「だいたいできればいいや、くらいの感覚ですね。持っているものを10としたら、7〜8を出し切るぐらいのつもりで。少し『遊び』をつくっておくほうが余裕を持ってやれますから」。

自国開催の五輪で もう一度、あのワクワク感を

そんな自己評価の一方で、意外性に富む、という他者評価も。それぞれを足し引きすれば、それはすなわち「今や誰に勝ってもおかしくない」とも受けとれる。そんな上昇ムードで迎える「東京2020」に向かっては、若年世代の突き上げも強力で、国内での代表争いも熾烈を極めるだろう。

「リオではオリンピックという舞台の凄さを実感しました。何が起きても楽しく感じられるというか、あそこで得られるワクワク感というのは、ほかのどの大会とも違います。それだけの大会が3年後、自国で行われるんだから、何があってもそこに立ちたいですよな」

もし代表になれなくても、裏方で必要とされるような仕事ができたら、とつけ加えた。背負っているものの大きさを理解しているからこそ、事業としての成功に思いを馳せる。

