

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2019

11・12

November / December

CONTENTS

- 加入事業所トップインタビュー
東京三協信用金庫 吉田 進 理事長
- 「健康スコアリングレポート」報告

2019年度 上期体育奨励事業より



一人ひとりに応じた健康情報、医療費情報などを提供する、個人向け健康ポータルサイト、MY HEALTH WEBのご登録をお願いいたします。



被扶養者(家族)の資格を 再確認します

健保組合では、健康保険法施行規則第 50 条及び厚生労働省通知により保険給付等の適正化のため、被扶養者(家族)の方の現況を毎年再確認することとされております。今年度、下記のとおり実施いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。

対象者

- ★令和元年度中に 60 歳～ 74 歳の誕生日を迎える被扶養者
- ★令和元年度中に 23 歳～ 59 歳の誕生日を迎える夫・兄弟姉妹
- ★育児休業中である方の被扶養者全員(配偶者の収入確認も含む)
- *ただし、4 月 1 日以降に認定された方は除きます。

確認方法

上記対象者を扶養する被保険者に対して、「健康保険被扶養者調書」(裏面に被扶養者の認定チャートと範囲を掲載)と「添付書類一覧表」を配付いたします。

「健康保険被扶養者調書」に現在の被扶養者の状況を記入し、「添付書類一覧表」に従って、該当する書類を添付してお勤め先の健保事務ご担当者へ提出をお願いいたします。

※記入に関してご不明な点がございましたら、当組合適用課までご連絡ください。

記載内容に変更・訂正がある場合

- ①就職や年間の収入が基準を超えたなどの理由で扶養から外れる場合
→「健康保険被扶養者調書」とは別に、「被扶養者(異動)届」が必要です。
 - ②「健康保険被扶養者調書」に印刷されているフリガナ・字体・生年月日に訂正がある場合
→「健康保険被扶養者調書」とは別に、「記載事項等(変更・訂正)届」が必要です。
- ①②の場合は保険証を添付してお勤め先の健保事務ご担当者へ届出ください。
※住所に変更・訂正がある場合は、「健康保険被扶養者調書」の該当箇所を直接訂正のうえ、お勤め先の健保事務ご担当者へ届出ください。

提出期限

令和元年 11 月 29 日(金)

(やむを得ず、期限を過ぎた場合でも、随時ご提出ください)

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

～ お 願 い ～

有効期限が切れた『限度額適用認定証』をお持ちの方は、お勤め先の健保事務ご担当者までご返却ください。直接、当組合適用課までご返却いただいても結構です。

～ご協力ありがとうございました～

賞与支払届並びに算定基礎届の事務処理につきましては、お忙しい中、事業主並びに事務ご担当者の皆様のご協力により、滞りなく終了いたしました。誌面をお借りして厚く御礼申し上げます。

医療費が高額になるときは… **限度額適用認定証** をご利用ください!

医療機関等の窓口で「限度額適用認定証」を提出することで、窓口でのお支払額が高額療養費の自己負担限度額までで済みます。

1カ月の窓口でのお支払額が高額になりそうなときは、あらかじめ、「限度額適用認定証」を申請することをお勧めします。



限度額適用認定証を病院の窓口で提出していると…

例えば、医療費が100万円（保険診療分のみ）がかかってしまった場合、限度額適用認定証を提出していないと自己負担額が3割負担の方は窓口でのお支払額が30万円となります。

限度額適用認定証を提出した場合、窓口でのお支払額は次の計算により87,430円（高額療養費の自己負担限度額）となります。

$80,100 \text{円} + (1,000,000 \text{円} - 267,000 \text{円}) \times 1\% = 87,430 \text{円}$
 （所得区分が標準報酬月額28万円～50万円・6歳以上70歳未満の方の場合）

※他の所得区分の方の計算方法等、詳しくは当組合ホームページ（トップページ ⇒ 健保の給付 ⇒ 医療費が高額になったとき）をご覧ください。

※限度額適用認定証を医療機関等の窓口で提出しなかった場合、後日、高額療養費として自己負担限度額を超えた額を支給いたします。

※高額療養費とは被保険者または被扶養者が医療機関等で診療を受けたとき、窓口でのお支払額が自己負担限度額を超えた場合に支給される給付金です。

原則として、被保険者及び被扶養者ごとに、同一の医療機関等（入院・外来・医科・歯科別）で同一月内に窓口でのお支払額が自己負担限度額を超えた場合に支給されます。

限度額適用認定証を申請するには…

限度額適用認定申請書を当組合に提出してください。

限度額適用認定申請書は以下の(1)、(2)の方法により取得してください。

(1) インターネットからダウンロードする場合

ホームページ（トップページ ⇒ 申請書一覧 ⇒ 給付・請求に関する書式 ⇒ 限度額適用認定申請書）にて申請書を表示し、プリントアウトしてください。

(2) 電話で依頼する場合

適用課・給付課までお問い合わせください。 ☎ 3293-3933

提出先 〒101-8312 東京都千代田区神田駿河台 2-9-2 東京都信用金庫健康保険組合・適用課

付加給付で自己負担額をさらに軽減!

医療費（保険診療分のみ）が高額になったときは、法律で定められた「高額療養費」に加え、当組合独自の「付加給付」が支給されます。

医療機関等の窓口でのお支払額が高額になった場合に支給される当組合独自の付加給付は以下のとおりです。

《一部負担還元金・家族療養費付加金》

医療機関等からの診療報酬明細書1件ごとに、自己負担額（高額療養費及び入院時の食事療養・生活療養にかかる標準負担額は除く）から25,000円を控除した額（1,000円未満切捨て）が支給されます。

《合算高額療養費付加金》

合算高額療養費の支給を受けることができる時、窓口でのお支払額の合算額（合算高額療養費及び入院時の食事療養・生活療養にかかる標準負担額は除く）から合算高額療養費に該当した診療報酬明細書1件ごとに25,000円を控除した額（1,000円未満切捨て）が支給されます。

※合算高額療養費とは同じ世帯で同じ月の窓口でのお支払額が21,000円以上の診療報酬明細書が2件以上ある場合、窓口でのお支払額を合算した額が自己負担限度額を超えた場合に支給される給付金です。

※診療報酬明細書…レセプトとも呼ばれ、患者が受けた診療について、医療機関等から保険者（市町村、健保組合等）に請求する医療費の明細書

高額療養費・合算高額療養費・付加給付の支給方法

申請は不要です。医療機関等からの請求を確認のうえ、自動で支給します。

受診された月の3カ月後にお勤め先事業所の口座に振り込みます（原則）。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

ジェネリック医薬品の使用促進にご協力をお願いします

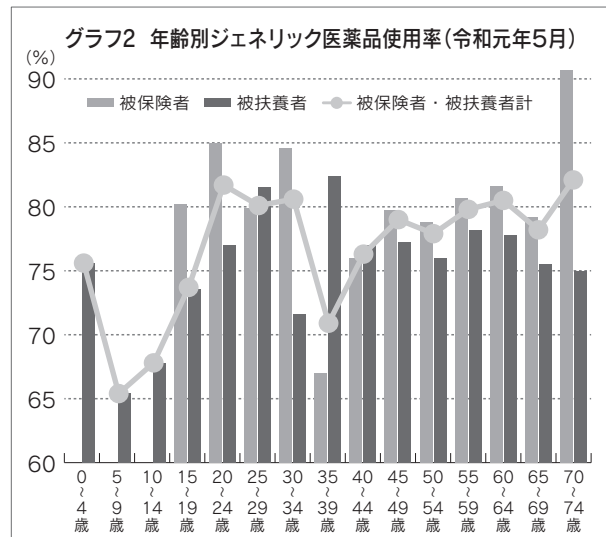
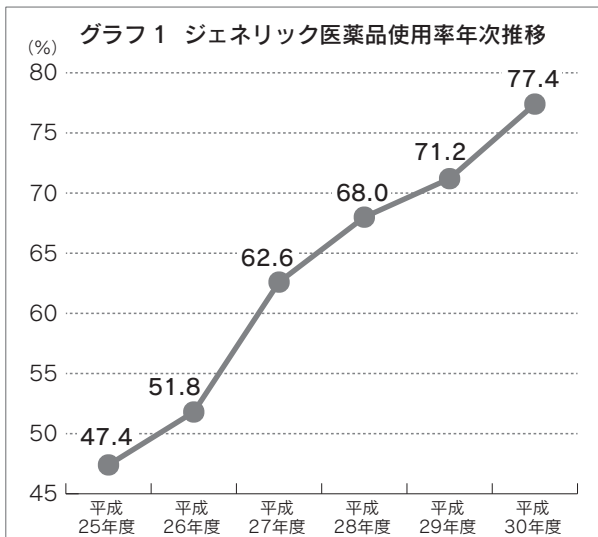
～ジェネリック医薬品への切り替えは、医療費削減の切り札です～

当組合では、医療費適正化のため、平成25年度より「ジェネリック医薬品のご案内」を一部対象となる方々に通知していますが、皆様のご協力によりグラフ1のとおりジェネリック医薬品の使用率が年々上がり、平成30年度に77.4%になり、平成31年1月から3カ月間の医療費が4,397,407円削減できました。令和2年9月末までの国の目標である80%にあと一步のところまでできています。

年齢別では、グラフ2のとおり被保険者の35-39歳と被扶養者の5-9歳、10-14歳の方々の使用率が特に低くなっています。また、被保険者より被扶養者の使用率が低い傾向があります。

当組合では、本年度も12月中旬に一部対象となる方々に「ジェネリック医薬品のご案内」を送付いたしますので、ジェネリック医薬品使用促進にご協力をお願いします。

また、切り替えをご希望の際には、医師・薬剤師にご相談ください。



ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許期間が切れたあとに同じ有効成分で製造された薬です。研究開発費がかからない分、価格は安いです。効き目や品質は同等です。添加物などが異なる製品もありますが、安全性について厚生労働省の承認を受けているため、問題はありません。ジェネリック医薬品に切り替えることでご自身のお薬代も軽減できます。

(例)アレロック錠5 アレルギー疾患治療薬(1日2錠 60日分)

	新薬	ジェネリック医薬品	削減可能額
お薬名	アレロック錠5	オロパタジン塩酸塩錠5mg	
窓口負担額	1,540円	520円	1,020円

ジェネリック医薬品が不安な方は

新薬のメーカーが特許期間中にジェネリックのメーカーに特許権を許諾し、製造された全てが新薬と同じオーソライズド・ジェネリックもあります（オーソライズド・ジェネリックがないお薬もありますので、ご注意ください）。

こんな薬にもジェネリック医薬品はあります！

飲み薬だけでなく、湿布薬や塗り薬などの外用薬にもジェネリックはあります。安価だけでなく容器が使いやすい、フィルムがはがしやすいなどの工夫もされています。

ジェネリック医薬品の差額情報を確認できます

ジェネリック医薬品に切り替えることにより削減できる額については、当組合ホームページの個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」(8・9ページ参照)にご登録いただくとサイト内で、ご確認できますので是非ご利用ください。「MY HEALTH WEB」の登録は当組合ホームページのトップページより行えます。

消費増税対策に！

本年10月からの消費増税により一部のお薬の価格が引き上げられたため、お薬代が高くなる場合があります。安価なジェネリックを使用することで負担軽減が見込まれます。

お客様の「課題解決」のために、「さんきょうの心構え」をもって臨んでほしいと思います

東京三協信用金庫

吉田 進 理事長

昭和 44 年入庫。平成 16 年に常勤理事に就任。
常務理事を経て平成 26 年より現職。



東京三協信用金庫

所在地 東京都新宿区高田馬場2-17-3
設立 大正14年10月12日
役員員数 173名
(平成31年3月31日現在)



——東京三協信用金庫様の特徴をお教えください。

当金庫は大正14年に信用組合として発足したのち昭和26年に信用金庫となりました。発足から来年で95周年を迎えます。小規模ながら、合併などもせず今日まで組織を維持できている点の一つの特徴だと思います。これはひとえに歴代の理事長及び役員の方々の皆様のおかげですので、深く感謝すると同時に、私どもの役目として今後も組織を維持していかなければなりません。また、都内の信用金庫としては比較的預貸率が高いのも特徴だと思います。

私どもは昔ながらのお客様からお金をお預かりして、地元のお取引先にお金を使っていたことが役割だと思っています。証券などに投資して稼ぐことよりも、地域の皆様にご融資して発展いただくのが本業ですから、今後も中心業務として行ってまいります。

——お仕事の上で心がけていることはなんですか。

当たり前ですが、職員の皆が健康に留意して、しっかりと仕事をしていただくことが大事です。

- 当金庫には行動規範として、
1. お客様への思い 『お客様のお役に立ちたいという情熱(こころ)』
 2. 地域社会への思い 『誠実さ・正直さを追求する『使命(じみん)』』
 3. 仲間への思い 『お互いを認め、敬い、信頼し合う『絆(きずな)』』
 4. 仕事への思い 『職責や役割を理

解し、高みを目指す『志(こころ)』

の「さんきょうの心構え」があります。お客様に対しても、職員同士についても、「こうした「思い」をもって業務に臨んでほしいと思います。

仕事ですから収益は確保しなければなりません。お客様が、お客様の課題解決をお手伝いするために、必要な資金をご用意することが大事であり、お客様のご要望にお応えすることが何より大切であると、支店長をはじめ職員には徹底させています。そうすることにより自然と結果も伴ってきます。結果を追い求めるあまりにプロセスを間違えてしまうと、金融機関は大変なことになると思います。お客様にとって、命の次に大事なお金を預かっていますので、そうした点は徹底していかなければなりません。

信用金庫は、地域の皆様との関係がすべてです。当金庫でいえば、新宿を中心に支店のある早稲田から府中のあたりまでのお客様に「対応させていた」ことが使命です。

——職員の健康管理については、どのような取り組みをされておりますでしょうか。

職員の健康管理は重要であります。当金庫では健康保険組合の人間ドックに加え、指定医療機関による人間ドックを実施しており、健康不安のある若い職員にも積極的に検査を受けるよう指導しております。また、今年度より健康診断の検査項目を増やし、人間ドックや健康診断の検査結果を人事部門で管理し、必要に応じて産業医からの指導を受けるようにして

おり、職員に任せきりにすることなく、健康増進のために積極的に関与すべくと考えております。

疾病予防・健康増進策の一環として、職員にはまだ喫煙者も多くいますが、本部ビルは一部を除いて喫煙禁止にしました。

その他職員のレクリエーション事業として、昨年は職員の家族を招いて高尾山ピアマウントでの懇親会を開催しました。今年もまた別の場所で開催する予定です。

——ご自身で健康に気を付けていることはありますか。

昔はヘビースモーカーでしたが、たばこは30年以上前にやめました。お酒はさほど飲まないほうなのですが、血糖値が少しずつ上がってきたので、毎年人間ドックを受診するようにしています。

最近では健康管理のため、運動の重要性を実感しています。こしはらく休んでいましたが、昔は水泳をよくしていて1回プールに行くことに1000mは泳いでいたので、復帰を考えているところです。

——ご趣味などはありますか。

音楽鑑賞が趣味で、静かなものからにぎやかなものまで一通り聴いています。そのほかはストレスの発散としてゴルフやプロ野球観戦によく行きます。山歩きもしますが、御岳山や高尾山などの低山を歩くのが好きです。

——ありがとうございました。

精密検査のご案内

今年の健診結果はお手元に届きましたか？

(これから受診予定の方も届きましたら必ずご確認ください)

その中で要精密となっている項目はありませんか？

昨年一般・成人健診を受診後に当組合健康管理センターで精密検査を実施した方のうち、約6人に1の方が、要医療（何らかの病名が付き治療が必要）の判定となっています。

特にがんや生活習慣病は、早期の発見・治療開始・生活習慣の改善が最も有効とされており、たとえ今自覚症状がなくても健診結果にはリスクとして現れていますので、要精密の健診項目がある方は、早めに精密検査を受けてください。

なお、一般・成人健診で要精密となった方へは、当組合健康管理センターにて無料で精密検査を実施（一部保険診療）しており、ご案内をご自宅へお送りいたします。

また、人間ドック・ママさんドック・ファミリードックを受診されて要精密となった方は、健康保険証と健診結果をご持参のうえ、かかりつけ医等最寄りの医療機関にてご相談のうえ、精密検査（保険診療）を受けてください。

精密検査や健診結果等についてご相談・ご質問のある方は、テレフォン健康相談をぜひご活用ください。

(相談時間等詳細は本誌 15 ページまたはホームページをご覧ください。)



【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

健康管理センターの年末年始の診療について

診療時間は次のとおりですので、お知らせいたします。

年末 12月 30日(月) 受付時間 午前8時50分から11時30分まで

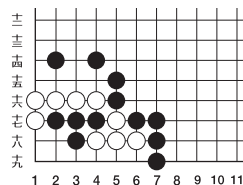
年始 1月 6日(月) 受付時間 午前8時50分から午後4時まで(通常業務)

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

捨て石の活用がポイントです。
次の一手を示してください。
5分で初段です。

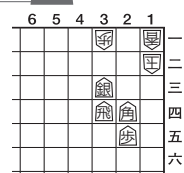


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 歩

【ヒント】

歩を使うタイミング。
10分で初段。9手詰。



生活習慣病発症予測システム「健康みらい予報」で 糖尿病、心血管病の発症リスクを予測します！

「健康みらい予報」は、特定健診（40～74歳で当組合の人間ドック・成人健診・ママさんドック・ファミリードックに含まれます）の健診データを基に、同年代の同性に比べて糖尿病及び心血管病の発症リスクを予測するもので、今年度は下記の対象者全員に実施し、その中でリスクが高かった方に「**リスク評価通知書**」をお送りします。ご自身の健康リスクを認識していただくことで、特定保健指導や早期治療を促し、生活改善の動機づけ及び重症化予防を目的としています。是非、ご自身の健康管理にご活用ください！

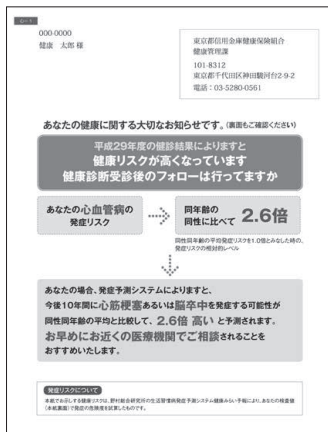
対象者

被保険者

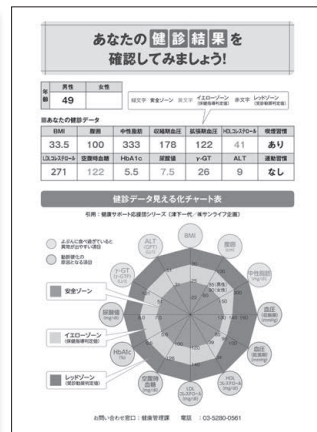
当組合の人間ドック・成人健診を受診された方のうち、
40・41・42 45・46・47
50・51・52 55・56・57 歳の方
※平成29年度を起点とした3年継続評価（3年目）

被扶養者

当組合のママさんドック・ファミリードックを受診された方のうち、
40・41 45・46
50・51 55・56 歳の方
※平成30年度を起点とした3年継続評価（2年目）



リスク評価通知書(表)



リスク評価通知書(裏)

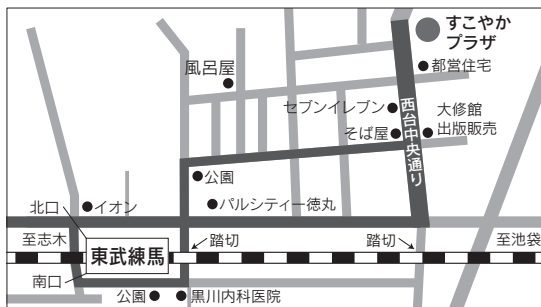
※リスク評価通知書は、被保険者はお勤め先の健保事務ご担当者経由で、被扶養者は直接ご自宅へ送付いたします。
※年齢は、令和2年3月末の到達年齢を基準としています。
※発症リスクについてご相談がある方は当組合・健康相談室の「**テレフォン健康相談**」をご利用ください。
(相談時間等詳細は本誌15ページまたはホームページをご覧ください。)

健保の健康プログラム

第63回 硬式卓球中央大会開催のご案内

中央大会への出場をかけ、各地区（東信協6地区）において、熱戦が繰り広げられました。各地区の代表選手による中央大会（個人・団体戦）は、下記日程で開催いたします。選手のご家族をはじめ、職場の方々等、応援にご来場ください！お待ちしております。

- 開催日** 12月7日(土) 開会式 9時30分
- 会場** 出版健康保険組合 健康増進センター『すこやかプラザ・大体育室』（東京都板橋区西台4-4-18）
※今大会は会場が変更になりますのでご注意ください。
- 交通** 東武東上線「東武練馬」駅下車 徒歩約12分



初回登録の方法

※ご利用いただけるのは、被保険者および任意継続被保険者の方です。
ご登録は、保険証交付日の翌月中旬以降より可能です。

1. アクセス

①当組合のホームページへアクセスします。

URL <http://www.shinkinkenpo.or.jp>

QRコード



②トップ画面の「MY HEALTH WEB ログインはこちら」の
 バナーをクリック。

初回登録がお済みの方はログインページへ

未登録の方は、初回登録を完了してからご利用を開始してください。

2. 初回登録

- ログインID（保険証の記号・番号）、仮パスワード（生年月日）、カナ氏名、メールアドレスを入力し、送信ボタンを押す。
- 初回登録はすべての項目が、必須項目となります。
- 仮パスワードはご自分の生年月日（西暦8ケタ）となります。

例）1987年6月15日生まれの場合⇒19870615

→個人認証完了画面へ

3. 個人認証完了・本登録案内メール受信

個人認証完了画面が表示され、入力したメールアドレスに本登録案内メールが届きます。メールに記載されているURLにアクセス→本登録手続き画面へ

4. 本登録手続き

本登録利用手続き画面で、新しいパスワードを任意で入力します。

※ログイン用パスワードは半角の数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内で登録してください。記号は使用できません。

※MYデータの医療費情報や健診結果等、個人情報の閲覧には、別途セキュリティコードの入力が必要です。利用者が申請することで書面で1週間程で届きます。

5. 本登録手続き完了

本登録手続き画面に「本登録が完了しました」と表示 →【MYページへ】ボタンをクリックすると、MY HEALTH WEBトップ画面【MYページ】に進むことができます。

※次回からログインIDとご指定のパスワードでログインできます。

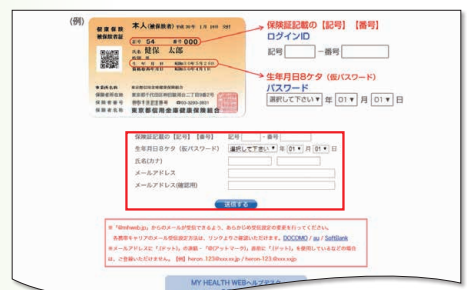
▼ホームページトップ



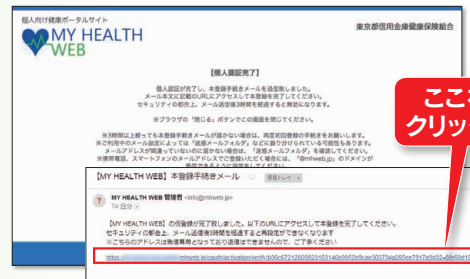
▼ログイン画面



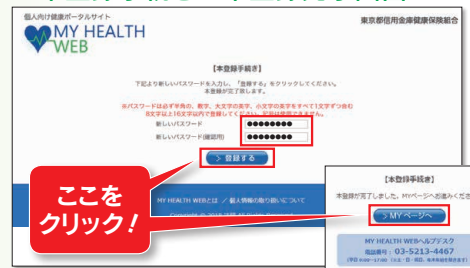
▼初回登録画面



▼個人認証完了画面



▼本登録手続き～本登録完了画面



MY HEALTH WEBがもっと便利に！

2020年にはMY HEALTH WEBから人間ドックの申し込みができるようになる等、更に便利になります。登録がお済みでない方は、早めにご登録をお願いします。

MY HEALTH WEBについて操作方法等、ご不明な点がございましたら、下記ヘルプデスクにご連絡願います。

問合せ先 「MY HEALTH WEB」 ヘルプデスク TEL 03-5213-4467 平日9:00~17:00

「健康スコアリングレポート」報告

「健康スコアリングレポート」は、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議の連名により、すべての健康保険組合に通知されるもので、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況を全健保組合の平均値と比較した“成績表”です。

この“成績表”の健康情報を健保組合と事業主が積極的に連携し共有することで、疾病予防や健康づくりへの取り組みを活性化し、加入者の皆様の健康保持・増進、事業所の生産性向上や医療費の適正化を目指してまいります。

※スコアリングレポートは2017年度（平成29年度）のデータに基づいて作成されています。

※NDB（ナショナルデータベース）から算出されているため、被保険者・被扶養者別の実施率は、健保組合の集計と異なる場合があります。

※令和3年度からは、加入事業所ごとのレポートについても作成し、配付されることとなっています（個人情報保護のため、加入者人数等によっては、対象とならない事業所があります）。

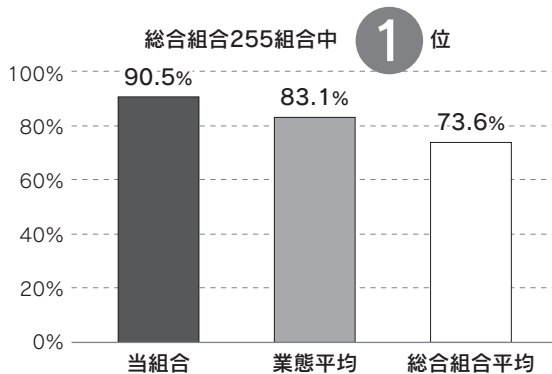
特定健診・特定保健指導

特定健診の実施率は加入者全体で90.5%（被保険者96.6%・被扶養者77.9%）、おかげさまで総合組合255組合中3年連続第1位という輝かしい記録となりました。これには、被保険者はもちろん、被扶養者の高い受診率が大きく貢献しています。

特定保健指導の受診率は、事業所のご協力により、2016年度の16.4%から2017年度は28.8%（被保険者32.5%・被扶養者7.8%）へと大きく上昇し、2018年度の推計では、総合組合の実施目標値30%に達しております。しかし被扶養者の実施率は10%に満たない状況にあり、今後の課題となっています。

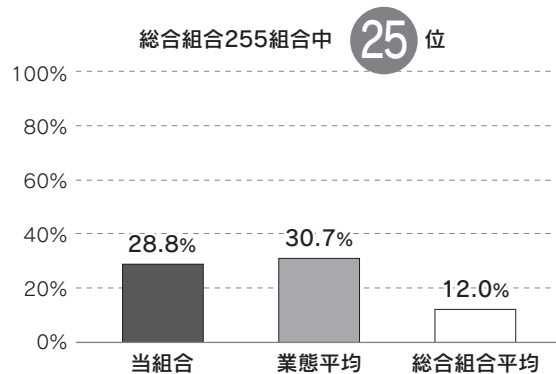
特定健診・特定保健指導を合わせた総合順位では、総合組合255組合中21位、全国1,372組合中でも99位という、好成績です。

特定健診の実施率



※業態とは、全国の金融業・保険業 ※総合組合とは同業・同種の事業所によって組織された健康保険組合

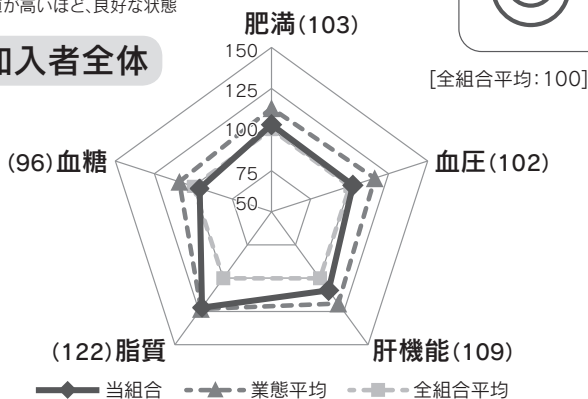
特定保健指導の実施率



健康状況

*数値が高いほど、良好な状態

加入者全体

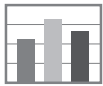


良好 やや良好 中央値と同程度 やや不良 不良



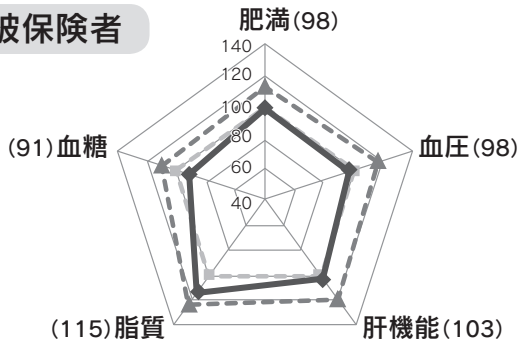
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

肥満リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
血圧リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
肝機能リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
脂質リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
血糖リスク	😊	🙂	😐	😞	😱

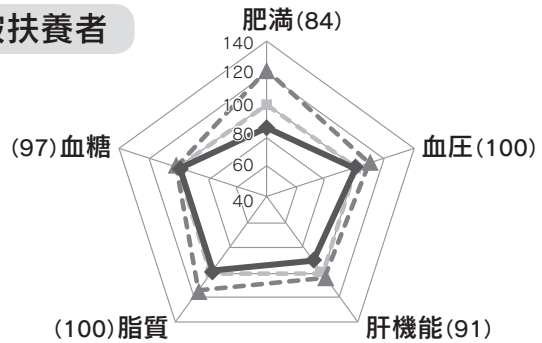


健康レポート

被保険者



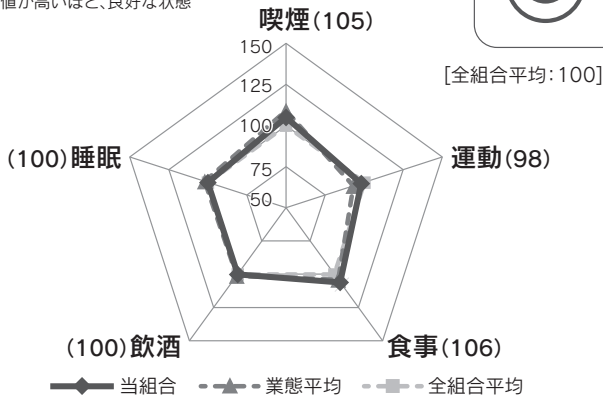
被扶養者



健康状況は、特定健診の結果により、生活習慣病リスク保有者の割合を、業態や全組合平均と比較したものです。加入者全体では“やや良好”となりましたが、被保険者・被扶養者別にみると、被保険者・被扶養者とも肥満、血糖、そして被保険者の血圧のリスクが、少し高い状況にあります。

生活習慣

*数値が高いほど、良好な状態

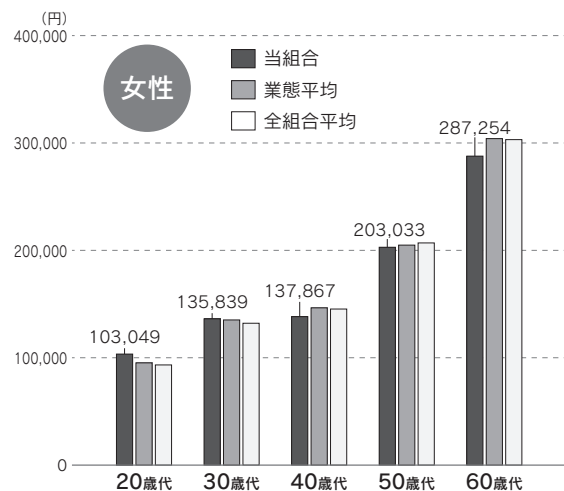
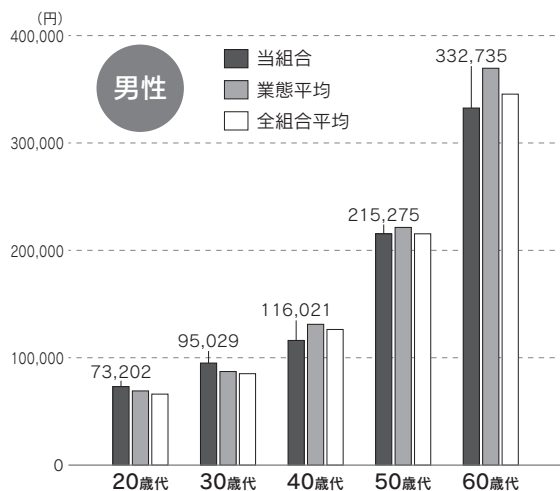


喫煙習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
運動習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
食事習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
飲酒習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😱
睡眠習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😱

生活習慣は、特定健診の問診票の回答により、適正な生活習慣を有する者の割合を、業態や全組合平均と比較したものです。生活習慣も“やや良好”となりましたが、運動習慣が少し低い数値でした。

医療費

1人当たり医療費



1人当たり医療費は年齢とともに上昇し、60歳代は20歳代に比べて、男性は4.5倍、女性は2.8倍にもなります。当組合は、男女とも30歳代までは業態、全組合平均より高額ですが、40歳代以降は平均より低く、よい状況です。しかし血糖、血圧のリスク保有者が平均より多いことを考えると、所見があるにもかかわらず医療機関を受診していなかったり、受診中なのに治療を中断しているために医療費が低いとも推測されます。重症化予防のため、適正な受診をこころがけていただくようお願いいたします。

健康優良企業(金)の認定について

(株式会社城南情報サービス)

昨年2月7日に、「健康優良企業認定制度」における「銀」の認定を取得された「株式会社城南情報サービス」が、さらなる健康経営のレベルアップをはかりSTEP2にチャレンジした結果、9月30日付にて当組合加入事業所としては初(健保連東京連合会加入事業所では31社目)となる「金」の認定を取得されました。

同社は、「銀」の認定の段階においても会社負担によるパートスタッフ(当組合の被保険者ではない方で健診を希望するスタッフ)の定期健診を実施、特に女性スタッフには婦人科検診を付加する等、具体策により健康経営に取り組んでこられました。STEP2の「金」を目指すにあたっては、衛生委員会において産業医と密接に連携して社内の問題点を検討し、「心の健康づくり計画」、「過重労働防止対策計画」等の改善計画を立案、実施し、また「メンタルヘルス不調者への対応方針」および「職場復帰支援プログラム」等、就業規則の改正や社内規程の整備に積極的に取り組まれました。

さらに、社員・スタッフ宛ての対策としては「健康教室」の開催、万歩計の配付、健診受診に関する情報や、衛生委員会のテーマ等を会社ホームページの社員・スタッフ宛てサイトに掲載することによって周知を徹底する等、個々の健康意識(ヘルスリテラシー)の向上にも尽力されました。

その結果、東京労働局宛の「定期健康診断結果報告」においては、社員・スタッフの方の平均年齢が58歳と比較的高いにもかかわらず、有所見率が前年の65.7%から50.0%と大きく改善されました。

このことは、事業主様をはじめとする社員・スタッフの皆様方が一丸となって取り組まれた成果として、誠に喜ばしいことであります。

なお、認定を受けられた同社には、当組合理事長が訪問させていただき、健保連東京連合会より交付された認定証等の授与をさせていただきました。

● 健保連東京連合会加入事業所の健康優良企業認定取得状況 (10月18日現在)

取得状況	申請後 取組中	取得済
銀の認定	1847社	918社
金の認定	180社	31社



大塚 健一 取締役社長(左)・当組合 越野 俊一 理事長(右)

当組合では、今後とも事業所とコラボヘルス(協働)して、職員の皆様の健康の維持促進をはかるとともに、「健康優良企業」の認定を検討されている事業所についても積極的にサポートさせていただきますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561



訪問健康教室 開催される!

特定保健指導・積極的支援6カ月後の健康教室

6カ月間生活改善に取り組んでいただきました。「ご苦労様でした」の意味を込めて修了式を行いました。当初の計画どおり減量できた方、がんばりが続かなかった方、今回の取り組みでは減量に至らなかった方など様々でした。今後も、健康づくりのために改善できることをコツコツと継続実行していきましょう。

● 8月27日(火)東京信用金庫



● 8月28日(水)西武信用金庫



両ひざかかえの
エクササイズ実施中



● 9月11日(水)城南信用金庫



● 9月18日(水)東京東信用金庫



ひと言



10/1で消費税が10%に上がりました。「もうたばこは吸えないな!」と感じた方は、このタイミングで禁煙をスタートしましょう。受動喫煙防止条例により、今後全席禁煙となるレストランが増えてくるでしょう。

「日本のたばこは安い?」

参考ですが、海外のたばこ市場と比較すると、値段が一番高いのはオーストラリアで約2,000円です。日本の約4倍の価格になっています。健康のために1日も早く煙のない生活をお勧めします。

免疫力を高めて感染症を防ごう！

気温が下がり乾燥する冬は、免疫力が落ちやすいうえ、ウイルスの侵入を防ぐ喉の粘膜が乾燥して働きが弱まるなど、ウイルスへの抵抗力が弱くなる時期でもあります。かぜやインフルエンザのウイルスに負けないよう、日々の生活に免疫力を高める習慣を取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！



睡眠・運動・休養、規則正しい生活を！

睡眠不足や運動不足、ストレスは免疫力を下げる一因になります。とくに睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、6～8時間を目安にしっかり睡眠をとりましょう。1日3食の栄養バランスのとれた食事と、

適度な運動も免疫力の向上につながります。

また、健康な人でもストレスがたまると免疫力が低下します。ストレスをためすぎないように、適度な休養やリフレッシュを心がけることが大切です。

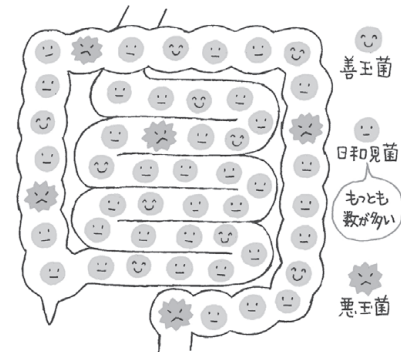


腸内環境を整えましょう

感染症予防のカギとなる免疫力は、「免疫細胞」の働きから生まれます。免疫細胞の5～7割は腸に集まっています。腸は最大の免疫器官の役割を担っています。

腸の中にはたくさんの腸内細菌がいて、これらは善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉・悪玉のどちらにも属さない菌）に分けられます。食生活や生活習慣の乱れによって腸内細菌のバランスが崩れると、免疫力の低下を招きます。

腸内細菌のバランスをよくするには、規則的な食事リズムと適度な運動が大切です。朝食を抜いたり、遅い時間に飲食するのは避けましょう。3食の栄養バランスを整え、善玉菌の代表である乳酸菌を摂ることも有効です。



◆腸内環境をよくする食材◆

●食物繊維

「不溶性食物繊維」は大腸壁を刺激して腸の動きを活発にし、「水溶性食物繊維」は有害物質の吸収を妨げ排便を促します。

■不溶性食物繊維…
穀物や野菜、いも類、豆類に多く含まれる。



■水溶性食物繊維…
海藻類や果物、キノコ類に多く含まれる。

●オリーブオイル

オレイン酸を多く含むオリーブオイルは、腸を動かして排便を促す働きがあります。カロリーが高いため摂りすぎには注意。



●乳酸菌

腸内の菌のバランスを取り戻し、免疫力を高めるといわれています。

■動物性乳酸菌…ヨーグルト

乳酸菌の代表といえばヨーグルトですが、動物性脂肪を含むため、摂りすぎに気をつけましょう。脂肪の多い食事は悪玉菌を増やす原因になります。



■植物性乳酸菌…みそ、しょうゆ、漬物、キムチなど

塩分を含むものは食べすぎに注意しましょう。



結核にご注意！ せきや熱が長引くときは、早めに受診しましょう

この季節にせきや熱が出たりすると「かぜかな?」と思いがちですが、日本は先進国の中で結核の発症率がきわめて高く、注意したい病気のひとつです。過去の病気と思われる結核ですが、最近でも年間2,000人を超える人が結核で死亡しています。2018年の発症者は、60～69歳では10万人中10.0人に対し、70～79歳では19.7人、80～89歳では51.2人となり、とくに高齢者の発症率が高くなっています。

また、受診が遅れる患者（発症から受診までの期間が2カ月以上）の割合は、全世代では20.6%に対し、働き盛りの30～59歳では34.5%にのぼり、職場などでの感染拡大のリスクを高めています。

せきやたん、長引く熱、体重や食欲の減少、寝汗などの症状が現れたときは、結核の可能性を疑って早めに受診しましょう。

参考：平成30年結核登録者情報調査年報集計結果（厚生労働省）



<健康管理センターからのお知らせ>

外来診療

 <受付時間：午前8時50分～午前11時30分、午後1時00分～午後4時00分>

【被保険者2割・被扶養者(家族)3割負担】

外来診療担当医については、都合により代診になる場合があります。詳しくは健康管理センター・医事課までお問い合わせください。☎ 5280-0561

健康相談

 <予約制：相談日は下記参照のうえ健康相談室へ予約をしてください>

内 容		相 談 日	担当医師名
健康相談	精神健康 (I)	第1・第3・第4月曜日午後、第2・第3金曜日午前	古賀良彦先生
	精神健康 (II)	第1月曜日午前、第2・第3・第4木曜日午前	中島亨先生
	カウンセリング	第1月曜日午前・午後、第2・第3・第4月曜日午後	田嶋清一先生
	整形	第1・第3金曜日午後	中山口バート先生
	皮膚科	第2金曜日午後 第4金曜日午後	大山学先生 水川良子先生

※詳しい相談日時は、ホームページをご覧ください。

	対 象	費 用	予 約 先
健康相談	被保険者及び被扶養者	相談のみは無料 処置・検査・レントゲン撮影・投薬があった場合は一部負担あり	健康相談室 ☎ 5280-0561
テレフォン健康相談		無料	毎日相談に応じます(月～金) 受付 午前10時～午後4時 ☎ 5280-8195 (直通)

禁煙外来・ピロリ菌外来

 <予約制：禁煙外来は健康相談室へ、ピロリ菌外来は健康管理課へ予約をしてください>

	対 象	費 用	予 約 先
禁煙外来	被保険者	1回 1,000円 計4回 4,000円	☎ 5280-0561 (月～金)
ピロリ菌外来	被保険者及び被扶養者(20歳～64歳)	検査1回につき 500円 投薬1回につき 500円	

パズルに挑戦!! ナンバープレース

問 題

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。A、Bのマスに入った数の合計を答えてください。

ル ー ル

- ①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- ②3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

		2			7			
A		6			1			
	7			9			6	
5								6
3	1	2	8		4	9		
2		7	4				8	
		1			6			
			5	3	7			
7	5			B	4		3	

©スカイネットコーポレーション

クイズ応募方法

はがき下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

- クイズの答え
- 事業所名
- 保険証の記号・番号
- 氏名
- 当組合に対するご意見・ご要望

送 付 先 〒101-8312 東京都千代田区神田駿河台2-9-2 東京都信用金庫健康保険組合 企画広報課宛

締 め 切 り 令和元年12月31日(当日消印有効)

賞 品 正解者の中から抽選でプレゼントを進呈します。

正解と当選者 正解は「信金けんぽ」1・2月号に掲載します。当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募情報はクイズの抽選、賞品の発送のみに使用します。なお、いただいたご意見等は本誌に掲載する場合があります。

9・10月号の解答

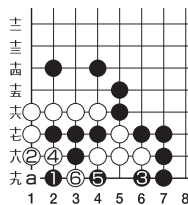
夢見心地 資本金 日常会話
会席料理 真夜中 深夜料金
世代交代 代理人 記者会見
深層心理 洗面器 日本人形
十人十色 十五夜 交換日記
以心伝心 見本市 不真面目

答え「代理人」「深夜料金」

詰碁解答

【解 答】黒先白死

黒1とコスむ手が弾力のある筋で、白2を誘ったあと、白のダメツマリに乗じて黒3とマゲます(黒3は5でも正解です)。そのあとは一本道。白4、黒5と換わって白6と黒四子を抜かせ、取り跡に黒7(6の上)の取り返しまでが正解です。初手黒6のサガリは、白1とツケても白4と打っても、どちらも白に生きられます。



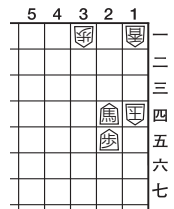
詰将棋解答

【正解手順】

▲2二銀成 △同玉 ▲3三角成 △1二玉 ▲1三歩 △同玉 ▲1四飛 △同玉 ▲2四馬まで9手詰

【解 説】

直ちに▲1三歩は△2三玉で続きません。初手は▲2二銀成が正解ですが3手目▲3三角成が狙いの好手。△2一玉は▲2四飛以下早く詰みます。2三に逃げられないようにしてから、▲1三歩が良いタイミング。▲1四飛が決め手で解決します。



Let's enjoy!!



第25回 サッカー大会決勝トーナメント開催のご案内

今大会は参加18事業所20チーム(各部10チーム)が決勝トーナメント出場を向け、各リーグ・ブロックにて熱戦を繰り広げています(予選リーグの結果等はホームページに随時掲載しています)。

決勝トーナメントは、下記日程で開催します。

なお、組み合わせについては、予選リーグがすべて終了した時点でホームページに掲載いたしますので、ご覧ください。

<決勝トーナメント>

- 1部準々決勝 1月18日(土)
- 1部・2部準決勝 1月25日(土)
- 会場: ZOZOPARK HONDA FOOTBALL AREA (千葉県千葉市美浜区若葉3丁目2-17)
- ※ 1月18日・25日の試合会場が変更になっておりますので、ご注意ください。
- 1部・2部決勝および1部第3位決定戦 2月8日(土)
- 会場: アミノバイタルフィールド(東京都調布市西町376-3)

ぜひ応援に
お越しください!



1部決勝 トーナメント組み合わせ



2部決勝 トーナメント組み合わせ



会場案内



会場案内

