

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2020

1・2

January/February

第63回テニス中央大会及び
第63回卓球中央大会

CONTENTS

- 理事長 年頭のご挨拶
- 東信協会長 新年のご挨拶



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。



令和2年

年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。

事業主、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、当組合の事業運営にあたりましては、平素から多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

2019年は、相次ぐ大型台風の襲来によって各地に甚大な被害をもたらしました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

昨年は「平成」から新元号「令和」の年が始まり、10月には消費税率10%への引き上げなど、国民生活にとって変化のあった年でもありました。

「平成」をかえりみまずとバブル絶頂期から始まり、バブル崩壊とともに失われた20年、リーマンショック、そして阪神淡路大震災、東日本大震災、終わりには甚大な被害をもたらした自然災害等、激動の30年であったと思います。

新元号「令和」には、「厳しい寒さの後に春が訪れ咲き誇る梅の花のように、一人ひとりの日本人が、明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる。」との願いが込められております。昨年、当組合では、加入者の皆様方にご心配をおかけすることがございました。心からお詫び申し上げますとともに、この新元号に込められた願いのように、職員一丸となり、業務に邁進してまいりたいと思っております。

今年度は東京で二度目のオリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年で、世界のアスリートによるパフォーマンスによって、日本中が大きな感動に包まれるものと胸が躍るところです。

さて、医療保険制度に目を向けますと、2022年には、いわゆる団塊の世代が順次後期高齢者入りし、2025年には全員が後期高齢者となるため、医療や介護の費用が急増いたします。一方で、生産年齢人口が減少するため、現役世代にはより大きな負担が強いられることとなります。

政府は、給付は高齢世代中心、負担は現役世代という構造を見直し、給付と負担の両面で世代間の公平性が担保できる新しい社会保障制度を構築するために、令和元年9月に「全世代型社会保障検討会議」を発足させました。この会議における成果を期待しつつ、喫緊の対策として高齢者医療制度の負担構造改革の実現を求めるところであります。

こうした中、当組合では、「病気になるらない」「重症化させない」を念頭に予防医療に力を注ぎ加入者の皆様の健康の保持増進と事業所の健康経営の実現を目指した効果的な保健事業を展開しております。この結果として、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省から昨年9月に公表された健康スコアリングレポートでは、単一組合を含む全組合1、372組合中99位の成績を残すことができました。常日頃からの事業主ならびに被保険者の皆様方のご協力によるものと、あらためて感謝申し上げます。

今年の干支である「子」には子孫繁栄や行動力を示す意味があるとされています。当組合も加入者のニーズに対し、行動力をもった組織として応えてまいりますので、引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

末筆になりますが、皆様方におかれましては、健康にくれぐれもご留意され、実り多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



東京都信用金庫健康保険組合
理事長 越野 俊一

令和2年

新年のご挨拶

新年明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は、お健やかに新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は改元により30年続いた「平成」が幕を閉じ、「令和」へと時代が移り変わりました。振り返ってみますと、平成元年はバブル景気の真只中、平成3年のバブル崩壊からは、非常に長く続く景気低迷の時代でありました。また平成7年の阪神淡路大震災、平成23年の東日本大震災から昨年の風水害に至るまで、国内各地においていくつもの天災による被害がございました。

さて令和元年となった昨年を振り返りますと、国内外ともに大きな出来事が多かったように思います。一生に一度と言われたラグビーワールドカップの日本開催は、多くの国民に大きな感動を与えてくれた明るい話題でした。一方、一昨年に引き続き大規模な自然災害に見舞われた年となり、その経験を踏まえて、しっかりと対策を講じる必要性を実感しております。また、国内経済におきましては、平成元年に3%で導入された消費税が、令和元年には10%となりました。キャッシュレス決済によるポイント還元や軽減税率導入等の措置もとられておりますが、今後の消費の冷え込みを危惧する声が多いところです。

また、国際関係においては、米中間での貿易面での対立をはじめとする保護主義の台頭、日韓関係のかつてないほどの緊張など、日本経済への影響の見通しが難しい状況が続いております。

私ども金融業界においては、なお続くマイナス金利政策のもと、信用金庫は厳しい収益環境に置かれており、私たちが日々活動していく上での経営課題は山積しております。こうした難しい時代の中で、お客様の多様なニーズに応え、地域を支えていくためには、何よりも役員皆様方が健康であることがすべての土台となっております。

昨年からは、働き方改革に関連する様々な法律が順次施行され、私ども業界においてもそれぞれ信用金庫及び事業所の状況に応じた対策を講じられているところかと存じます。

新しい令和の時代、山積する幾多の課題を乗り越え、地域金融機関としての使命を全うしていくためには、役員一人ひとりが心身ともに活き活き健康でなければ、どのような方策も画餅にすぎません。

その健康を支えている東京都信用金庫健康保険組合の事業につきましては、従前にも増して精一杯ご協力させていただく所存です。本年も役員ならびにご家族の皆様が健康でご活躍されることを祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



一般社団法人東京都信用金庫協会
会長 澁谷 哲一

議員区分一覧表

◎ 理事 ☆ 監事

第六区(中央機関)	第五区(城北地区)	第四区(城南地区)	第三区(城西多摩地区)	第二区(城東地区)	第一区(中央地区)	選挙区	定数	議員氏名	
						選定議員	互選議員		
四	八	七	八	七	八	三	三	◎ 森博朗 (東信協) ◎ 越野俊一 (健保組合) ◎ 横山秀樹 (健保組合)	◎ 高野典宏 (信金中央金庫)
三	三	三	四	四	四	◎ 小林一雄 (朝日) ◎ 加藤木克 (興産) ◎ 篠啓友 (さわやか) ◎ 望月芳雄 (芝)	◎ 山下俊哉 (朝日) ◎ 半田智男 (東京シティ) ◎ 小林徹 (さわやか)	◎ 大前孝太郎 (城北) ◎ 田村和久 (巢鴨) ◎ 山崎二三夫 (瀧野川)	◎ 長水吉則 (瀧野川) ◎ 富田祐樹 (城北) ◎ 高田力 (城北) ☆ 臼井章 (東京)
◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 吉田進 (東京三協) ◎ 北村啓介 (西京) ◎ 森田昇 (青梅) ◎ 八木敏郎 (多摩)	◎ 齊藤任弘 (城南) ◎ 山極浩敏 (城南) ◎ 松田桂一 (昭和) ◎ 中島純一 (世田谷)	◎ 河島正日 (東京三協) ◎ 高橋尚子 (多摩) ◎ 城所洋一郎 (青梅) ◎ 久保仁 (西京)	◎ 高橋桂治 (小松川) ◎ 中田清史 (東京東) ◎ 北澤良且 (東栄)	◎ 松本史隆 (亀有) ◎ 小川治文 (東京東) ◎ 鈴木透 (足立成和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)
◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)	◎ 矢部甲子 (目黒) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 神保和彦 (昭和)

明けましておめでとうございます。
 本年も組合の健全運営のため、議員一同尽力してまいります。
 ご支援・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



うれしいご報告！

「平成30年度特定保健指導実施率 44.0%」

事業主のご協力とご参加された皆様のおかげで、目標の実施率30%をクリアしました。ますます健康になって、仕事にプライベートに人生を楽しみましょう！

特定保健指導を受けた方々からの川柳・感想をご紹介します

川柳

ベストで賞

夜アイス 食べるのやめたら 腹ナイス

H.A.さん

ご本人からの一言

夜のアイスを我慢したら、
お腹のでっぱりも少なくなりました！

ナイスで賞

パパの腹 まじまじ見つめる 子供の目

石堂賢さん

まだ食べる 徐々に高まる 妻の声

田中勇さん

なぜモテル 同じメタボの プーさんが

K.S.さん

ベジタブル 食べ続ければ ワンダフル

H.N.さん

お腹見て 電話にギクリ 保健指導

山下文男さん

意気立つも 途中意気抜き 最後意地

朝日昭一さん

腹つづみ いい音すると 孫遊ぶ

T.H.さん

皮下脂肪 痩せてる人に 寄付したい

A.M.さん

健康は お金で買えない 日々努力

池亀 進さん

安心が 一番怖い リバウンド

匿名希望さん

体脂肪 腹の周りは 軽減税率

T.K.さん

老後にと 金を貯めずに 脂肪貯め

永嶺 徹さん

ヤセがまん ヤせてないから ポチャがまん

増淵 猛郎さん

お気に入り ジーパン穿けた 6カ月

前川 幸夫さん

やる気だけ 持てただけでも 未来あり

A.O.さん

減っていく 髪の毛 体重 体脂肪

S.K.さん

積極的支援

を受けた方々の感想



城南信用金庫
N.W.さん

男性

50歳代

体重

-5.4 kg

腹囲

-7.5 cm

特定保健指導を受けたことで、運動面、食生活で甘えがあることを痛感し、当初は色々なことにチャレンジしましたが、最後まで続けたのは、毎晩飲んでいたビールをやめたこと、昼と夕食時のご飯量を半分にするこの2つでした。自分にとって効果的と思うことを強い意志を持って継続していくことが大切だと思います。今後も油断せず、運動面も含めて無理なく継続できるよう取り組んでいきたいと思えます。



東京信用金庫
M.A.さん

男性

61歳

体重

-7.3 kg

腹囲

-6 cm

私は骨太の体格のため、体重は標準の3割増しでした。8年前に煙草をやめてから80kgまで太り、全く減量できず諦めていました。今回の指導では、必ず3食適量を食べる、野菜中心のメニュー、炭水化物は朝と昼だけ、飲酒は水曜と週末だけ、土日祝日は少年サッカーの指導で全力疾走、必ず毎日体重測定し減量を意識付けしました。できなくても無理せず6カ月間かけて減量することを心がけました。
毎日毎日少しずつは、簡単そうに難しい。でもそれが一番の近道だと思えます。さあ、次はあなたの番ですよ。




足立成和信用金庫 H.S.さん
男性
46歳
体重
-16.8 kg
腹囲
-17.5 cm

人間ドックを受診し、血糖値やHbA1cの数値が高く病院への受診を勧められている時期に特定保健指導となつてしまい、ダイエットでもなかなか成果が出ず、今回は気合を入れて生活習慣を見直しました。

①毎週3回ジムに通う(マシン2回、水泳1回) ②甘い飲み物(加糖のコーヒー等)の禁止 ③食事制限(1日1,900kcal・1飯は1回150g)。

また、糖質の吸収を制限する薬を処方され、食事指導を妻と一緒に受けて実践することにしました。妻も一緒にジム通いをしてくれましたので、途中で挫折せず、体重減少の効果が表れたので続けることができたと思っています。血糖値やHbA1cも正常の範囲内となり、薬も必要なくなりました。体重も減ったおかげで、スーツ等がダブダブとなつてしまつて程でした。妻からは、服の出費が高くまた着られなくなつても買わないからと言われましたが、もっとやせて買ってもらえようがんばりたいです。




A信用金庫 T.M.さん
男性
40歳
体重
-4.8 kg
腹囲
-1.5 cm

今回特定保健指導の開始時期と同時期に期せずして転居することになり、新しい生活が始まりました。

まず、旧居には無かつた体重計を購入、脱衣場の一番目立つ場所にセッティング。常に目に入る状況にす

ることにより、運動量や食事の量を意識する生活をすることができました。これまで続けてきた生活を変更するのはなかなか大変ですが、今回は転居に伴う新しい生活が始まつたことで、比較的スムーズに特定保健指導に対応できたと思います。


健康保険組合 M.N.さん
男性
48歳
体重
-3.0 kg
腹囲
-7.0 cm

健康診断後に保健指導の呼出通知が届き、何かの間違ひでは? と基準を当てはめてみました。腹囲、血糖と基準を超え、健康に自信のあつた自分が積極的支援だなんて(泣)。危険な病気のリスクが上がつていると気づかされ、50歳を目前に体重を減らすべく生活改善に取組み、必ず次年度は対象から外れるよう固く心に誓いました。

油ものご飯の量に気をつけ、大好きなアイスをシャーベットに替え、カロリーと脂肪に気をつけました。また、ジョギングが苦手なため無理をせずに、できるだけ歩くよう心がけ、入浴前に汗をたっぷりかくほど筋トレを行いました。あまり厳しくすると続かないと思ひ、一日さぼつたら翌日実施とちよつと余裕を持ちました。初めは減らない体重も、徐々に減り始め、楽しく感じるようになってきました。ついに健康診断の日、腹囲は何と86cmから79cmになり、血糖値も減り、対象から脱出できました。

今後は二度と対象にならないように日々の生活を送つていきたいと思ひます。厳しすぎは続かないので、余裕を持ちながら締める時は締めれば大丈夫! 自分が見えていなかったところを気づかせてもらひ良かったです。ありがとうございました。


J信用金庫 M.S.さん
女性
53歳
体重
-6.3 kg
腹囲
-7.0 cm


特定保健指導の案内が届いた時は「なぜ私か?」と思ひましたが、せっかくのチャンス! と気持ちを切り替えトライしてみることに! 揚げ物や肉類を減らし煮物やお浸し、野菜を中心とした食生活(お弁当も)に変更。運動は、週末に夫と楽しんでいたWomen's G.O.を利用し、目標を15,000歩に設定。上野を起点に浅草、日本橋、東京方面へ歩く! 歩数と体重をスマホで管理したのも成功の要因かもしれませぬ。土日祝日限定ですが、楽しんで取り組めました。お陰様で3月の卒業では、6kg減。更に8月の健康診断では約10kg減。Mサイズの服が着られるようになり、おしゃれを楽しむようになりました。服を買い替え、家計は大変でしたが(笑)、今の体重をキープできるようがんばります! ダイエットのチャンスをいただいたことに感謝します。ありがとうございました。


事業所匿名 匿名希望さん
男性
42歳
体重
-5.2 kg
腹囲
-3.5 cm

特定保健指導を受けた後、減量するために走ることにしたが、目標がないと続かないため、マラソン大会に出ることにした。最初は、5km走るのがやっとだったが、続けていくうちに走れるようになり、現在は月100kmをノルマにしてジョギングを継続している。あと、20kgやせたい。





	事業所匿名 匿名希望さん
女性	50歳代
体重	-3.8 kg
腹囲	-3 cm

子供を出産して、早20年。年々、体重が増えて、人生マックスの体重に…。少したけ頑張ってみようという感じで始めてみました。食事の時は野菜から食べる、なるべく階段を使う、速歩きを心がける、休肝日を1日作る。特別なことはしていませんが、無理なく続けられたので、気がついたら、体重が落ちていた感じは、無理はしていないので、これからも続けていくつもりです。

動機付け支援

を受けた方々の感想

	S 信用金庫 S.M.さん
男性	-
体重	-3.1 kg
腹囲	-3 cm

いつでも体重を落とせると思っていたのですが、なかなか落とすことが難しくなってきました。そこで、①食事は野菜から食べる ②揚げ物を減らす ③カップラーメン等を減らす ④とにかく歩く、この4つを目標にしました。①③はほぼ予定通りにできましたが、②は自分の誘惑に負けてしまうことが多くありました。④の歩くことについては朝の体調と天気により、3コースを設定。同じコースでも少しずつ変化をつけることで、より歩くことが苦にならなくなり、ベルトの穴が1つ減り、お腹周りも多少スリムになると欲が出てきて、家に帰って万歩計を見るのが楽しくなります。今後も油断せず体調管理に努めていきます。

	城北信用金庫 T.A.さん
男性	-
体重	-3.2 kg
腹囲	-2.4 cm

特定保健指導が生活習慣改善の良いきっかけとなりました。乱れていた食生活を3食に整え、食事を選ぶ時はカロリーを見るようにし、また、毎日1〜2本飲んでいた缶コーヒーをブラックに変えました。運動に関しては階段を利用すること、待ち時間にかかとを上げる運動をすることなど、日常生活のなかで、気軽に行えることを意識しました。無理な食事制限や運動はしなかったのが継続することができました。

	瀧野川信用金庫 Oさん
男性	-
体重	-4.7 kg
腹囲	-10 cm

特定保健指導をきっかけに、いよいよ本腰を入れて痩せなければと気持ちが切り替わり、夕食を腹八分目、隔日30分のランニングを始めた結果、減量に成功しました。結果が伴ったことで自分自身のモチベーションが上がリ、今のところ負担なく続けています。12月の健康診断に向けて引き続き取り組んでいきたいです。前回男女混合のグループ教室だったので、今回のように個人面接で指導を受けたほうが私には合っていたと思います。

	城南情報サービス K.F.さん
男性	60歳代
体重	+0.6 kg
腹囲	-1 cm

若い頃にも保健指導の連絡をいただいたことがありましたが、参加せずに従来の食事と運動不足の生活を続けていました。60代になってから徐々に自分の健康

を意識するようにはなりませんが、特別なことは何もしていません。今初めて保健指導を受けて色々と感じました。特に取り組んだことは、毎食時に好物の炭水化物の摂取量を控え、野菜を多く食べるようにしたこと、そして週に3、4回帰宅時に一駅分を歩くようにしたこと。さすがに真夏の暑い頃は電車に乗りましたが、無理せずに継続することを第一と考えました。人生100年時代、これからは健康寿命を延ばすために楽しみながら「継続は力なり！」を意識して健康に良いことに取り組んでいきたいと思っています。

【ママさん(被扶養者)】

	城北信用金庫 M.F.さん
女性	50歳代
体重	-5.9 kg
腹囲	-8 cm

まず始めに目標体重を決めました。3カ月でマイナス5kg、毎日朝夜同じ時間に体重を計測する。食事は①夕食の量を控える ②野菜から食べる ③1口30回噛む ④間食の時間と食べる物を選ぶ。運動は①週3日筋トレに通う ②犬の散歩40分〜1時間。これらすべて記録することにより目標を達成でき、家族も一緒に喜んでくれました。本当に保健指導を受けて良かったです。

- ★組合スタッフも健康づくりに取り組んでいます!★
- アプリの歩数計を活用して、毎日ウォーキングをがんばっています。
- ランニングを続けています。



MY HEALTH WEBがさらに便利に！ 各種健診(人間ドック・ママさんドック等)の 申込ができるようになりました！

2020年3月2日(月)から、各種健診の申込が、MY HEALTH WEBからできるようになりました。ぜひ、ご利用ください。

このシステムを使用してお申込みが可能な方は、お勤めの事業所毎に異なります。お申込み方法については事業所ご担当者からのご連絡によりご確認ください。

任意継続被保険者とそのご家族については、従来通り書面による扱いとなり、お申込み方法の詳細については、4月上旬にご案内申し上げます。



申込方法

1 MY HEALTH WEB にログイン



健保組合のホームページから、「MY HEALTH WEB」へログイン(登録がお済みでない方は初回登録をお願いします)し、「健診・ドック」をクリックしてください。

2 各種健診実施要綱が表示されます



各健診の実施時期・注意事項等が掲載されていますので、よくご確認のうえ「注意事項に同意して手続きを行う」をクリックしてください。

3 健診利用者をお選びください



健診・人間ドックを受診される方を選択してください。また、受診が可能な項目が表示されていますのでご確認ください。

健診機関が一覧で表示されます。

4 ご希望の健診機関をお選びください



受診を希望する健診機関を選択してください。健診機関は都道府県・市区町村で検索できます。

⑤ 申込情報をご確認ください

利用内容確認

下記内容で利用登録が確定します。内容を確認し、間違いがなければ「確定」ボタンをクリックしてください。利用登録が確定され、利用券が取得できるようになります。内容を修正する場合は、「戻る」ボタンで戻り、修正してください。

健診機関名	新栄健クリニック
住所	六本木5-5-1六本木ロアビル11F
受診コース	人間ドック

利用者情報

利用者名	山田 太郎
利用者名(カナ)	ヤマダ タロウ
保険証記号-番号	123-4567
生年月日	1977/12/4

確認できたら「確定」をクリック、修正がある場合は「戻る」をクリックして修正してください。

利用者の氏名・保険証記号-番号・生年月日、選択した受診コース及び健診機関の情報が表示されますので、内容を確認してください。

このシステムは、人間ドック・ママさんドック・ファミリードック・婦人科検診・脳ドックにおける、健診機関へのお申込みのためのもので、受診日を予約することはできません。

健診受診日については申込完了後(5月以降)、健診機関から送付される通知に記入されておりますので、日程をご確認のうえ、ご都合の悪い場合は、健診機関宛てに直接ご連絡ください。

⑥ 申込完了・申込内容確認書をダウンロードしてください

利用登録完了

下記内容で利用登録が完了しました。「申込内容確認書(PDF)」ボタンより、申込内容確認書をダウンロードしてください。

健診機関名	大宇町健診プラザ
住所	大宇町1-5-5大宇町タワー地下1F
受診コース	ママさんドックBⅡ・マンモグラフィ4乳腫エコー・胸部検診

利用者情報

利用者名	山田 花子
利用者名(カナ)	ヤマダ ハナコ
保険証記号-番号	123-4567
生年月日	1980/10/24

※申込内容確認書はPDFファイルで出力されます。
※PDFファイルをご覧いただくためには、無料のAdobe® Reader®が必要で、お持ちでない場合は、[こちら](#)をクリックしてダウンロードしてください。

クリックして
申込内容確認書を
ダウンロード

お申込みが完了します。申込内容確認書をダウンロードのうえ印刷または画像を保存し、受診当日健診機関へお持ちください。



健診の申込には「MY HEALTH WEB」の登録が必要です

まだ登録がお済みでない方は、ぜひこの機会に初回登録をお願いします。

初回登録の方法については、「信金けんぽ」11・12月号の9ページをご確認ください。

受診日・健診内容の変更及びキャンセルについて

日程及び健診内容の変更やキャンセルは、直接健診機関にご連絡ください。

ママさんドック・ファミリードックはWEB申込で500円引き!

ママさんドック・ファミリードック対象者の方に限り、通常ご本人負担額が2,000円のところ、500円の割引をさせていただきます、1,500円(税別)となります。



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 ☎ 03-5213-4467 平日9:00~17:00

令和元年度 健康保険組合全国大会が開催されました

迫る2022年危機！ 今こそ改革断行を！

— 現役世代を守りたい！ 国民皆保険を支えるために —



スローガン

去る11月22日、令和元年度健康保険組合全国大会が開催されました。当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1400の健保組合からおよそ4100人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「2022年危機を前に、今が改革の最後のチャンスである。現役世代の保険料に過度に依存した費用負担の改革を求め、健保組合加入者3000万人の声を国に届ける」と表明。2022年危機を乗り越えるため、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

● 皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現

わが国の国民皆保険制度は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年には危機的な財政状況となる。改革の第一歩として、74歳まで2割負担となっている高齢者の患者負担を、低所得者にも配慮しつつ、75歳以降も引き続き2割負担とし、高齢者にも応分の負担を求めるべきである。

● 必要な公費の拡充。

現役世代の負担増に歯止め
重い高齢者医療への拠出金負担を放置すれば、過重な負担に耐え切れず多くの健保組合は解散の選択を余儀なくされる。後期高齢者の現役並み所得者も公費負担5割とし、拠出金負担には50%の上限を設け、上限を超える部分は国庫負担とすべきである。

● 保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化

個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方などの適正化を行うなど保険給付の適正化が必要である。我々健保組合は加入者が適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に二層取り組んでいく。

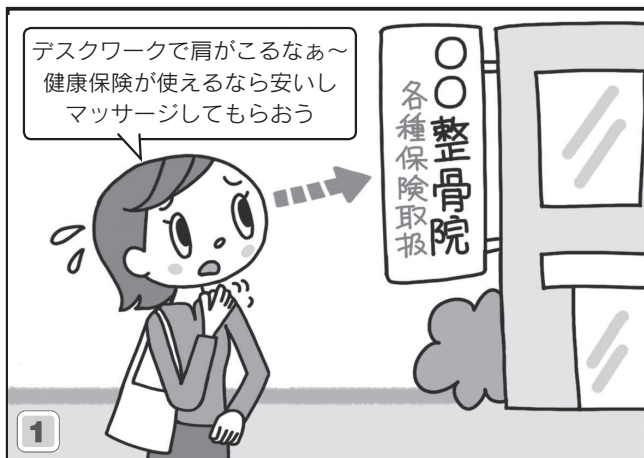
● 人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

健康寿命の延伸、さらには高齢者が元気に働き続け、社会保障の「支える側」を増やすことに貢献できる健保組合の存在価値・役割はますます大きくなっている。保険者機能を発揮し、自主・自立の特性を活かし加入者に寄り添うことができる健保組合方式を維持・発展させるべきである。



適正受診
の
豆知識

整骨院・接骨院では健康保険が 使えるケースは限られています



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

骨折※ 脱臼※ ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

打撲 捻挫 (いわゆる肉ばなれを含む)

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

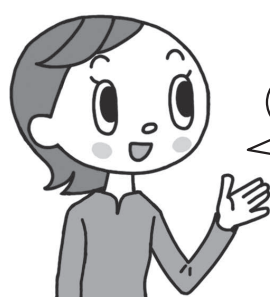
健康保険が使えないケース (全額自己負担)

- ×日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
 - ×保険医療機関で治療中の負傷
 - ×脳疾患後遺症などの慢性病
 - ×症状の改善の見られない長期の施術
 - ×労災保険が適用となる工作中や通勤途上におきた負傷
- …など

病院と整骨院・接骨院は違います

整形外科などの医療機関では、医師がレントゲンやMRI等の検査結果をもとに診断し、症状や病状にあわせて投薬、注射、手術、リハビリテーション等を行い治療します。

一方、整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じように検査、治療を行うことはできません。



整骨院・接骨院は病院とは違うから健康保険が使えるケースも限定されるのね

整骨院・接骨院にかかったときの注意点

- ◆負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ◆領収書はそのつど必ずもらい、大切に保管してください (医療費控除を受けるときにも必要です)。

健保組合から、施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

第63回 テニス中央大会結果のお知らせ

台風19号の影響により順延となったテニス中央大会を、去る11月16日(土)昭和の森テニスセンターにおいて開催いたしました。各地区の予選を勝ち抜いたペア(男子44組・女子20組・シニア16組)により、熱戦が繰り広げられました。

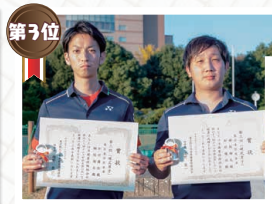
硬式男子 高橋・田中組(城北)初優勝!



高橋・田中組(城北)



国井・芝原組(城北)



松村・榊組(東京東)



吉岡・森組(城北)

硬式女子 幸村・岩田組(東京東)2年連続優勝!



幸村・岩田組(東京東)



横川・後藤組(城南)



南部・齋藤組(東京東)



江本・武井組(興産)

硬式シニア 豊住・吉田組(青梅)3年連続優勝!



豊住・吉田組(青梅)



田邊・柳澤組(東京シテイ)



岡田・長谷場組(興産)



岸田・野口組(東京東)

第63回 テニス中央大会成績

《硬式男子》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	高橋友章/田中雄介	城北信用金庫
準優勝	国井幸治/芝原幹大	城北信用金庫
第3位	松村優佑/榊枝翔太	東京東信用金庫
第3位	吉岡孝洋/森 義晶	城北信用金庫

《硬式女子》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	幸村沙也花/岩田愛永	東京東信用金庫
準優勝	横川友香/後藤佳奈子	城南信用金庫
第3位	南部歩美/齋藤穂乃果	東京東信用金庫
第3位	江本緑子/武井祐子	興産信用金庫

《硬式シニア》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	豊住直樹/吉田泰三	青梅信用金庫
準優勝	田邊廣人/柳澤大輔	東京シテイ信用金庫
第3位	岡田幸生/長谷場義昌	興産信用金庫
第3位	岸田康宏/野口貴司	東京東信用金庫

花粉症対策

できることから始めよう

花粉シーズンになる前

- 規則正しい生活で抵抗力を高めておく
バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活で体調を管理し、花粉に負けない体づくりを。
- 初期療法などの治療を始める
症状が強くなる前から薬を服用する「初期療法」を行っておくと、症状が出る時期を遅らせたり、軽くしたりすることができます。飛散が始まる前の1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受けるのがおすすめです。また、重症の人には2～5年かけて行う「アレルギー免疫療法（減感作療法）」という治療もあります。医師と相談のうえ、自分に合った治療や薬の服用をしましょう。

節約のポイント

ジェネリック医薬品を活用！

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、お薬代が半額以下になることもあります。



花粉シーズンになったら

まずは花粉情報をチェックする習慣を！



環境省花粉観測システム（はなごさん）
URL : <http://kafun.taiki.go.jp>
日本気象協会「花粉情報」
URL : <https://tenki.jp/pollen/>

家こいするとき

- 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく
- こまめに清掃する
- 洗濯物は室内に干す



外出するとき

- 服装に気をつける
メガネやマスクを着用し、花粉がつきやすいウール素材のコートは避けるのが好ましいです。
- 市販薬を利用する
症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。



外出から帰宅するとき

- 家に入る前に衣服や髪を払う
- 手洗い・うがい、洗顔を行う



外出時は、ポケットティッシュは多めに用意
マスクは予備があると安心

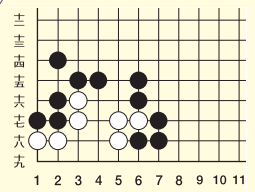
例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。2020年は比較的飛散量が少ないと予測されていますが、一度花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がぼーっとしてしまったり、日常生活に様々な影響が出てしまいます。それを防ぐためにも、今年もきちんと花粉症対策を心がけましょう。

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

痛快な筋、石の下に導く基本詰碁です。
次の一手を示してください。
5分で初段です。

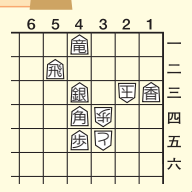


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 金

【ヒント】

上部へ逃さない。
10分で初段。7手詰。



令和元年度

事業主会(トップセミナー)開催される

11月27日(水)、ホテル椿山荘東京において事業主会(トップセミナー)を開催し、41事業所の事業主及び役員の方々にご出席いただきました。

今回は、鎌倉女子大学 学術研究所 教授であり、医師・文化人として日本全国で各種講演活動、テレビ出演など積極的にこなし、多方面でご活躍をされている木下博勝先生にご講演をお願いいたしました。

テーマを「かつこよく 元気で幸せに」と題して、元気で幸せに長生きする為の方法として、1.「自己管理」の重要性、2.「百寿者」(長生きされている方々の事)についての研究結果、3.「疲労」の正体、4.「健診」の重要性、という大きく4つの項目について、それぞれテーマに結び付けながら、データ等を参考にわかりやすく説明していただきました。



「医療費のお知らせ」をお届けします

「医療費のお知らせ」は、健康保険で診療を受けた内容を記載した通知書です。

当組合は医療費の明細を9月(1月から6月診療分)と医療費控除の申告手続きをされる方の利便性を考慮し2月(7月から11月診療分)にお届けしています。

●内容をチェックしてみてください

覚えのない診療記録がある。受診した日数が違う。あなたの支払った額が領収書の額と大きく異なる。などの場合は、当組合にご連絡をお願いいたします。

皆さんが病院等の窓口で支払う医療費は、法律で定められた額(1割~3割)だけで、残りの7割~9割は健保組合が負担しています。この医療費は、事業主負担と皆さんの給与・賞与から控除される健康保険料で賄われています。「医療費のお知らせ」をご確認いただき、医療費に対するコスト意識を持っていただくとともに、内容をチェックしてみてください。

医療費明細は、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にご登録いただくとサイト内でもご確認いただけますので是非ご利用ください。「MY HEALTH WEB」について詳しくは、当組合ホームページ(トップページ⇒NEWS & TOPICS)または、『信金けんぽ』2019年11・12月号(8~9ページ)をご覧ください。

●医療費控除を受けられる方へ

医療費控除の申告手続きは「医療費のお知らせ」を明細書として利用できます。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

※12月診療分は、医療費のレセプト(医療機関からの請求書)が受診月から2カ月後に当組合に届き、審査、決定に1カ月を要するため、2月に送付する「医療費のお知らせ」に12月分の医療費を記載することができませんので、ご了承ください。12月診療分についてはご自身で領収書に基づいて「明細書」を作成し、申告書に添付してください(この場合、医療費領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります)。

【問合せ先】 給付課・調整課 ☎ 3293-3933・3934



<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】

一般内科のほか、腎臓・神経・糖尿病・消化器・循環器の専門医が担当します。日程はホームページでご確認のうえお越しください。また、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のでご了承ください。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!! 漢字ナンクロ

問 題

盤面にある漢字をヒントに、漢字ナンクロを完成させてください。同じ番号のマスには同じ漢字が入ります。指定した4つの番号に入った漢字でできる熟語が答えです。

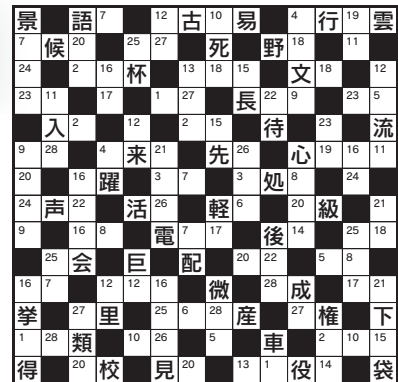
対応表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28		

答え

13	24	12	9
----	----	----	---

©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2年2月29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」3・4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。

11・12月号の解答

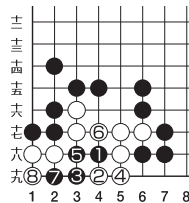
1	8	2	3	4	6	7	9	5
9	5	6	8	7	2	1	3	4
4	7	3	1	9	5	8	6	2
5	4	8	9	1	3	2	7	6
3	1	7	2	6	8	5	4	9
2	6	9	7	5	4	3	1	8
8	3	1	4	2	9	6	5	7
6	2	4	5	3	7	9	8	1
7	9	5	6	8	1	4	2	3

答え[110]

詰碁解答

【解 答】黒先白死

初手は黒1のツクから打ちます。白2のハネに黒3、白4を交換します。白6で読みはついたかに見えますが、黒7と四子にして捨てる特異な手筋があります。白8と抜かせたあとに黒9(5の切り)で抜き跡に手が生じます。黒9まで一連の攻めを「石の下」と言います。白2で4のサガリは黒5の切り。白2で6は黒4のワタリ。白2で3は黒6で、いずれも白の抵抗不足です。

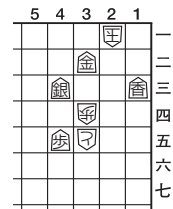


詰将棋解答

▲3三角成 △同玉 ▲2二飛成 △同玉 ▲2一竜
△同玉 ▲3二金まで7手詰

【解 説】

直ちに▲2二飛成は△1四玉で続きません。また▲3四銀不成は有力ですが、やはり△1四玉で逃れます。初手は▲3三角成が正解で△1四玉は▲1五金で捕まります。3手目▲3二飛成は△2四玉で逃しますが▲2二飛成が好手。2二八玉を誘導して▲2一竜が決まります。



Let's enjoy!!



第63回 硬式卓球中央大会結果のお知らせ

12月7日(土)板橋区西台『すこやかプラザ』において、硬式卓球中央大会を開催いたしました。12事業所による団体戦、各地区予選を勝ち抜いた選手(男子A28名・男子一般44名・女子26名・シニア23名)により、熱戦が繰り上げられました。

※以下選手名等敬称略



団体戦

城南信用金庫 3連覇達成!

優勝



城南信用金庫

準優勝



城北信用金庫

第3位



青梅信用金庫

第3位



信金中央金庫



男子A

宮川選手(青梅)初優勝!

優勝



宮川 慎吾(青梅)

準優勝



荻野 友希(城南)



男子一般

高木選手(城南)初優勝!

優勝



高木 毅(城南)

準優勝



清水 宏治(青梅)

第3位



船山 裕二(城北)

第3位



高藤 昭文(城北)

第3位



高野 朱理(興産)

第3位



横田 耕平(朝日)



女子

高橋選手(青梅)2年連続優勝!

優勝



高橋 佑希(青梅)

準優勝



浜田 千恵子(多摩)



シニア

関谷選手(多摩)初優勝!

優勝



関谷 彰(多摩)

準優勝



高井 宏成(城南)

第3位



和田 桜咲(青梅)

第3位



小野 純子(朝日)

第3位



浜田 昌宏(青梅)

第3位



野村 正男(青梅)