信金けんぽ

Shinkin Kenpo

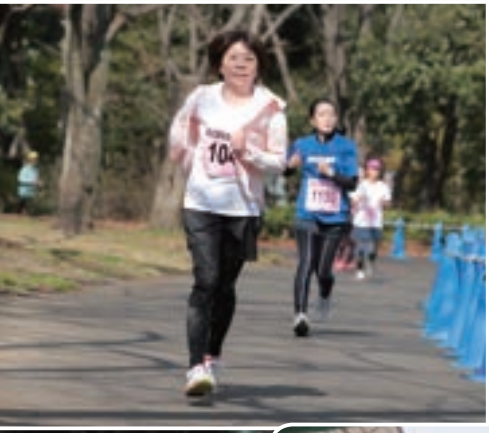
http://www.shinkinkenpo.or.jp/

2017
5
MAY

CONTENTS

- 健康保険の被扶養者になるための条件とは？
- 保険証の使用について

第28回 ミニマラソン大会より



＼健康保険のみらいをみんなでつくる／

あしたの健保プロジェクト

誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。この財産を守るため、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革すべきです。全国の健保組合と健保連は、一丸となって、『あしたの健保プロジェクト』を展開し、主張の実現をめざしています。

健康保険の被扶養者になるための条件とは？

健康保険では、被保険者だけでなく家族の皆さんにもさまざまな給付を行っています。この家族のことを「被扶養者」といい、「被扶養者」として認められる条件を満たし、当組合の認定を受けることが必要です。
では、その条件とは？

被扶養者になれる範囲は？

⑴ 被保険者と同居でも別居でもよい方

① 直系尊属（被保険者の父母・祖父母・曾祖父母）
② 配偶者（届出をしていないが事実上の婚姻関係にある内縁関係も含む）
③ 子・孫及び兄姉弟妹

⑵ 被保険者と同居が条件の方

① 被保険者の三親等内の親族（前記（1）の①～③を除く）
② 被保険者と内縁関係にある配偶者の父母及び子
③ 上記②の配偶者の死亡後引き続き被保険者により生計を維持されている配偶者の父母及び子

対象者に収入がある場合には？

⑴ 被保険者と同居している場合

対象者の年間収入が 130 万円未満（60 歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する障害のある方は 180 万円未満）で、**被保険者の年間収入の 1/2 未満**であること。

⑵ 被保険者と別居している場合

対象者の年間収入は（1）と同じで、かつ対象者の**年間収入以上**の援助額（仕送り等）を被保険者が送金していること。

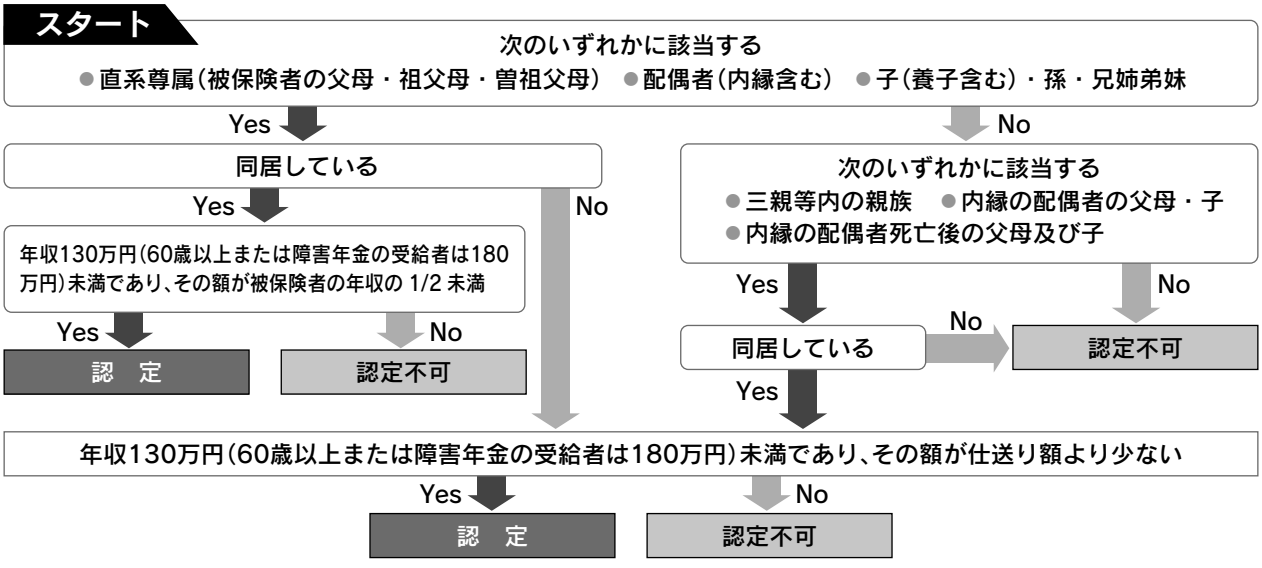
※「年間収入」とは？

「年間収入」には、パート・アルバイト等の給与収入だけではなく、雇用保険の失業給付、年金（公的年金、企業年金、遺族年金、障害年金）、健康保険の傷病手当金や出産手当金、利子・配当収入、不動産賃貸料収入、事業収入（自宅での塾経営、ピアノ講師、原稿の寄稿収入、在宅ワーク収入等）も含まれます。

夫婦共同扶養の場合には？

通常、被保険者に子どもが生まれた場合は、被扶養者として加入申請をしますが、配偶者に収入がある場合は**「共同扶養」**といい、被保険者、配偶者の年間収入の多い方の被扶養者とすることになっております。被扶養者加入申請時に配偶者の収入金額の確認をしますので、ご協力をお願いします。

扶養認定チヤート



※ 状況により、このチャートに当てはまらない場合もありますのでご了承ください。なお、パートやアルバイト先で被保険者となっている場合は、被扶養者にはなれません。

保険証の使用について

保険証に関する注意事項

保険証は、皆さんが病気やケガをして診療を受けるときに、当組合の加入者であることを証明する大切なカードです。

医療機関に保険証を提示することで、3割(原則)の自己負担で治療が受けられます。

昨今、紛失、盗難等による保険証の再交付申請が増加しています。

保険証はクレジットカードのように使用を差し止めることができませんので、日頃から紛失、盗難等に十分ご注意ください。

これが当組合の保険証です。

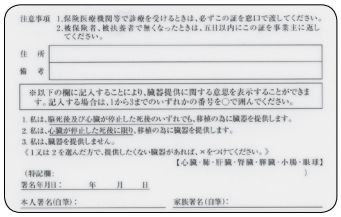
保険証の正しい使い方

1. 保険証の交付を受けたら、氏名、生年月日等を確認のうえ、裏面の住所欄に現住所を記入してください。
2. 診察を受けるときは、必ず提示してください。
3. 他人との貸し借りはできません。たとえご家族であっても法律で禁止されています。
4. 業務上・通勤途中での病気やケガでは使用できません(これらは労災保険が適用されます)。
5. 当組合の保険証が使えるのは退職日までです。資格喪失後に保険証を使用した場合、後日、医療費の返還請求をさせていただきます。資格を喪失したら、必ず保険証をお返しください。
6. 被扶養者が就職などで扶養を外れた場合は、健康保険被扶養者(異動)届に保険証を添付して届け出てください。

〈保険証の裏面について〉

「臓器提供に関する意思表示欄」を設けています。意思表示欄への記入は任意であり、義務ではありません。

【保険証裏面】


注意事項 1.保険医療機関等で診療を受けるときは、必ずこの証を窓口で提示してください。
2.被保険者、被扶養者で無くなったときは、五日以内にこの証を事業主に返してください。
住所
備考
※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。
1.私は、脳死後及び心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
2.私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3.私は、臓器を提供しません。
(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】
(特記欄:　　)
署名年月日:　年　月　日
本人署名(自筆):　家族署名(自筆):

保険証を紛失したとき

紛失や盗難にあったときは、すみやかに警察へ届けてください。同時に勤務先の事務担当課へ申し出て**「健康保険被保険者証(滅失・き損)再交付申請書」**を提出し、保険証の再交付を受けてください。

【問合せ先】適用課　☎ 3293-3933

請求払いでこのような給付を受けられます

次のようなときに手続きをしていただければ、健保組合から給付が受けられます。

出産したとき

出産育児一時金

・被保険者または被扶養者が出産したとき、出産育児一時金が支給されます。

・支給額は1児につき420,000円です(産科医療補償制度対象外の出産は、404,000円)。

・さらに当組合では、付加給付として出産育児一時金付加金、35,000円を支給しています。

【手続き方法】

医療機関に被保険者証を提示し、

①直接支払制度では、退院までの間に医療機関と利用について書面で契約。

②受取代理制度では、出産前に医療機関の記名・押印をうけた「出産育児一時金・付加金請求書(受取代理用)」を当組合に提出。

③直接支払制度・受取代理制度を利用しない場合は、医師等の証明を受けた「出産育児一時金・付加金請求書」を当組合に提出。

出産手当金

・女子被保険者(任意継続被保険者を除く)が出産のため仕事を休み報酬を受けられないとき、出産手当金が支給されます。

・支給期間は、出産(予定)日以前42日(多胎妊娠は98日)、出産日後56日までの範囲内で労務に服さなかった期間です。支給額は、1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1／30の3分の2相当額です。

【手続き方法】

給料支払いの有無の事業主証明と医師等の意見をうけた「出産手当金請求書」を当組合に提出。

病気やけがで仕事につけないとき

(業務上・通勤災害を除く)

傷病手当金

・被保険者が業務外の病気やケガの療養のため仕事につくことができず、連続して3日以上休み報酬が支払われないとき、4日目からその間の生活保障として、傷病手当金が支給されます。

・支給期間は、同一の疾病または負傷及びそれが原因で生じた疾病に対して、支給開始の日から1年6カ月の範囲内で、支給額は、1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1／30の3分の2相当額です。

・さらに当組合では、付加給付として1日につき、直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1／30の20%を支給しています。

ただし、資格喪失後の給付については、付加給付はありません。

【手続き方法】

給与支払いの有無の事業主証明と医師の意見を受けた「傷病手当金・傷病手当金付加金請求書」を当組合に提出。

死亡したとき

(業務上・通勤災害を除く)

埋葬料(費)・家族埋葬料

・被保険者本人または被扶養者が死亡したときは、埋葬料として50,000円が支給されます。死亡した被保険者に家族がいないときは、埋葬を行った人に埋葬料の額の範囲で、埋葬にかかった費用が埋葬費として支給されます。

・さらに当組合では、付加給付として一律50,000円を支給しています。ただし、埋葬費となるものには付加給付はありません。

【手続き方法】

事業主等の証明をうけた「埋葬料(費)・埋葬付加金請求書」を当組合に提出。

※以上の手続き等「健康保険の各種手続き」について、詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

【問合せ先】給付課 ☎ 3293-3933

～整骨院・接骨院に健康保険でかかるとき～

● 健康保険が使えるのは‘急性のケガ’で打撲、ねんざ、肉離れ、骨折及び脱臼の場合です。骨折及び脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

◎ 次の❶～❺のケースでは、健康保険は使えません

ケース❶ マラソン大会出場後、足の筋肉痛がひどく、歩くのに困るほどになってしまった。近所の整骨院でみてもらいマッサージを受けた。
✕スポーツによる筋肉痛、筋肉疲労に**保険は使えません。**

ケース❷ 庭の草取りをしたら、その晩から腰が痛み出したので、整骨院で施術を受けた。
✕日常生活で起こる肩こり・筋肉疲労に**保険は使えません。**

ケース❸ 数年前にケガをして傷めたひざが、また痛み出したので整骨院に行った。
✕過去のケガや交通事故の後遺症に**保険は使えません。**

ケース❹ ケガをして病院で治療中だが、早く治したいので整骨院にもかかった。
✕病院と重複受診している場合は整骨院で**保険は使えません。**

ケース❺ 仕事からの帰宅途中で骨折し、近くの整骨院に行った。
✕通勤時や業務によるケガなどは、健康保険ではなく労災保険扱いとなります。

（注意）健康保険が使える条件に該当しない場合には、保険証を提示せず自費で受診されるようお願いいたします。

整骨院・接骨院などの施術を受けている方へ

● 当組合では、皆さんに納めていただいた大切な保険料を適正に給付するために、接骨院等からの請求内容に誤りがないか、施術内容等を文書により確認しています。施術内容の確認・照会がありましたら、お手元に保管している領収書を確認のうえ、必ずご自身で回答くださいますよう、ご協力お願いいたします。
なお、ご回答いただいた内容については、柔道整復施術療養費に関する確認の目的以外には使用いたしません。

【問合せ先】　給付課　☎ 3293-3933

仕事中・通勤途中のケガは、労災保険で治療しましょう!

仕事中や通勤途中のケガは、労働者災害補償保険（労災保険）が適用され、健康保険は使えません。
医療機関の窓口に、仕事中または通勤途中のケガであることを伝えてください。また、お勤め先の担当者に申し出て労災保険の申請手続きを行ってください。
労災保険では、患者自己負担なし（通勤途中のケガの場合は 200円）で治療ができます。

仕事中のケガとは? たとえば
- **社内で仕事中のケガ**
- **業務命令で参加した行事中のケガ**
- **出張中または社外で仕事中のケガ（出張の往復、営業先へ向かう途中のケガも含む）**

通勤途中のケガとは? たとえば
- **自宅と勤務先の行き帰り途中のケガ**
- **取引先や得意先等に直行する途中のケガ**
- **仕事の出先から直帰する途中のケガ**
- **単身赴任者が、赴任先住居と帰省先住居を移動する途中のケガ**

※ 通勤の経路をそれたり（逸脱）、経路上で通勤と関係ない行為を行う（中断）と、その後に起きたケガは通勤途中のケガとは認められません。ただし、日用品の購入など必要な行為をやむを得ず行う場合は、その行為の間を除き、経路に戻ってからは通勤途中のケガと認められます。

★被扶養者の方のパート、アルバイト先でのケガは、パート・アルバイト先の労災保険の適用になります。

★労災保険の適用になるかどうか判断が難しい場合には、お勤め先の事業所が管轄している労働基準監督署にご相談ください。

○ もし、健康保険で受診してしまったら・・・
すみやかにお勤め先の担当者に申し出て、「労災保険」への変更手続きを行ってください。また、当組合にご連絡ください。

○ 負傷原因の照会にご協力ください
当組合では、労災保険該当の有無を判断するため、外傷性の疾病で医療機関にかかられた方を対象に、負傷原因の照会をさせていただいております。ご理解とご協力をお願いいたします。
なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。

【問合せ先】　調整課　☎ 3293-3934

平成28年度

遺伝子検査（MYCODE）
アンケート結果をお知らせします

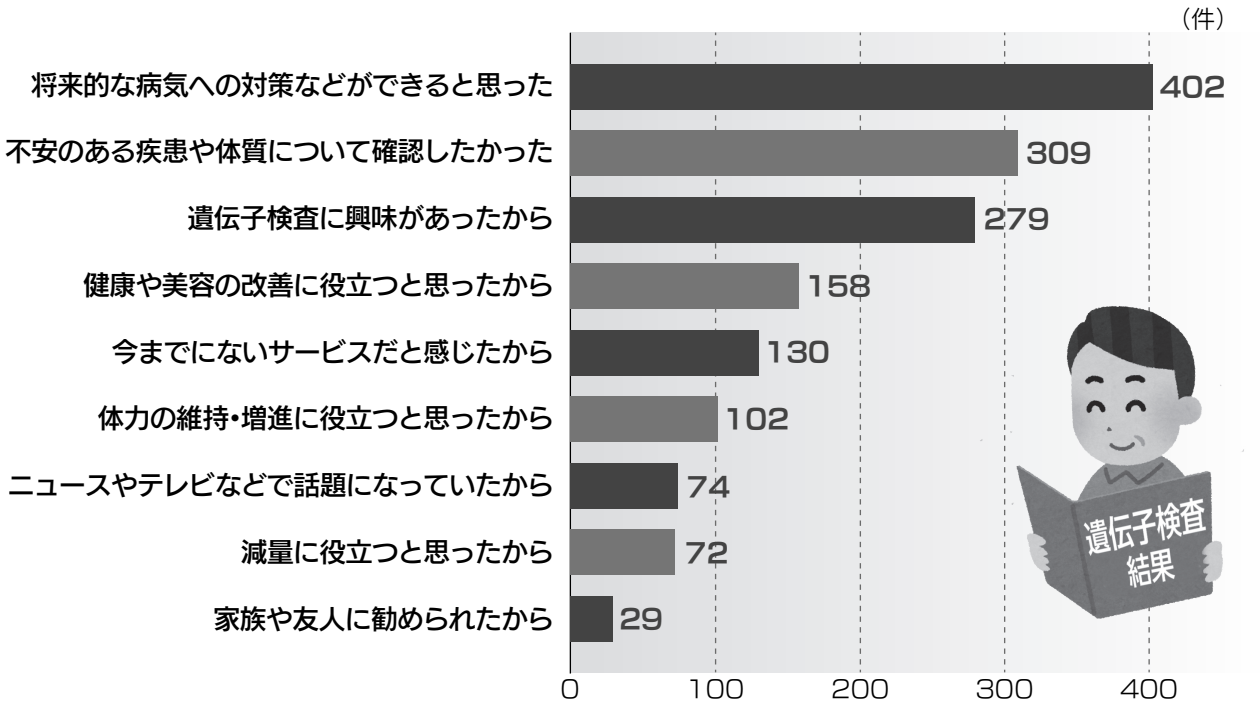
癌・生活習慣病等予防対策事業として実施いたしました、遺伝子検査のアンケート結果がまとまりました。

平成 28 年度は、1,000 名を超える方々からお申し込みをいただき、抽選で当選された方々に検査を受けていただきました。検査前、検査後、検査 3 カ月後の計 3 回のアンケートにご協力いただき、意識の変容、行動の変容を調査いたしました。

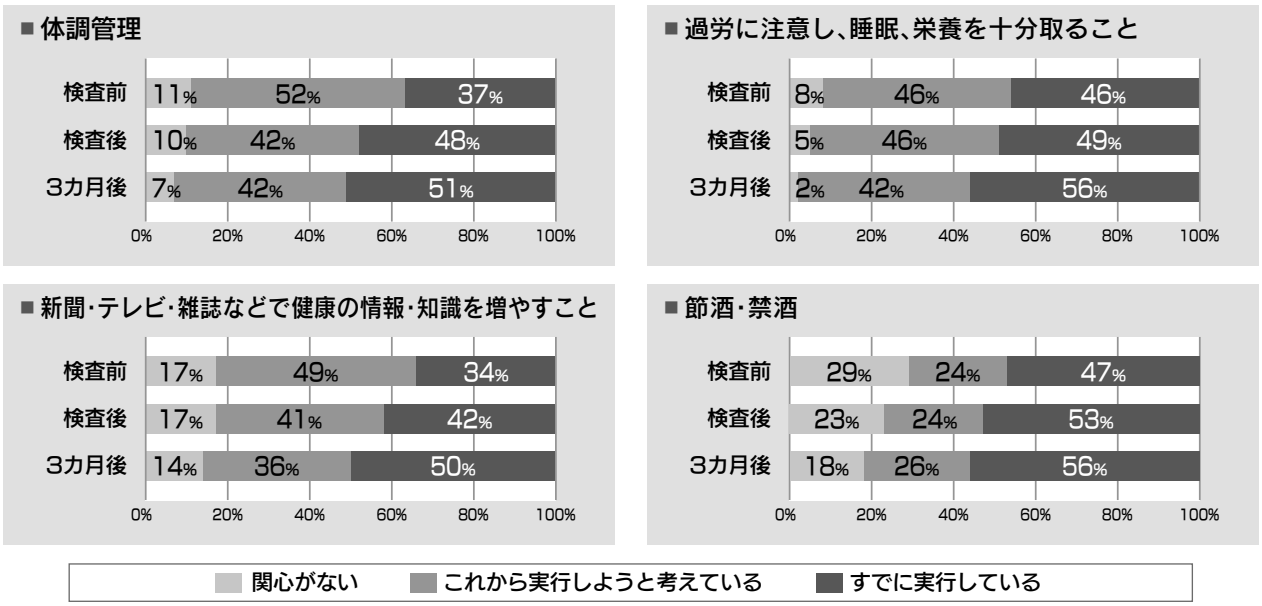
遺伝子検査を受けようと思われた理由として、「将来的な病気への対策ができると思った」「不安のある疾患や体質について確認したかった」方が半数近くで、健康意識が高いことがわかりました。

検査後に健康意識が向上し、3 カ月が経っても健康意識が下がることはなく、ほとんどの項目にさらなる数値の向上が見られたことがわかりました。

遺伝子検査を受けようと思った理由（複数回答）



健康に関する行動の変化



いずれのアンケート結果を見ても、検査前・検査後・3 カ月後の変容をみると意識から行動に変わっていることがわかります。

〈検査を受けた方々のコメント〉

○ 自分の遺伝子に基づく検査データには説得力があり、健康診断の指摘事項により意識的に留意するようになった。
○ 若い頃は自分は病気とは無縁であると思っていたが、40 歳を過ぎてから漠然と健康に気を配らなければと考えていた。しかし、具体的に何をすればよいかわからず悩んでいたが、検査を受けて実際に行動に移すことができた。
○ 特別悪い数値があったわけではないが、一つ一つの行動が身体によいか悪いかを検討して動けるようになった。
○ 生活習慣病による発症率が高いのを知って、テレビの健康番組を見たり、糖尿病に関する書籍を購入し、健康に気をつけるようになった。
○ 具体的な項目はないが、情報を収集するようになった。
○ 食事に気を使うようになった。リスク度合いを見て、まず身近なものから始めようと思ったから。
○ 体質的になりやすい病気を防ぐため、暴飲暴食を避けるように心がけるようになった。

平成29年度 遺伝子検査「MYCODE（マイコード）」のご案内

当組合では昨年度に引き続き癌・生活習慣病等予防対策事業の 1 つとして、遺伝子検査を実施いたします。遺伝子検査は、遺伝子の情報を読み取り、病気のかかりやすさや体質の遺伝的傾向を知ることで、生活習慣の改善を意識づけることを目的としています。

検査は、自宅で唾液を採取して郵送するだけです。結果は 2 ～ 3 週間後に「MYCODE（マイコード）」ウェブサイトの個人専用“マイページ”で確認できます。

これから先の健康管理のため、遺伝子検査を受けてみてはいかがですか？

マイページとは？

「MYCODE（マイコード）」のウェブサイト内の個人専用ページで、病気のかかりやすさ、体質についての傾向だけではなく、アドバイスコンテンツも提供しています。特に、疾患発症リスクについては、日本人の平均と比較したときにリスクの高い疾患、遺伝的にどのような体質になりやすいか、病気の予防につなげるアドバイス、生活改善につながるさまざまなメニューを提供しています。

お申込み方法等

5 月上旬に事業主宛にお送りいたしますご案内及び実施要綱（ホームページにも掲載いたします）をご覧になり、事業所を通じてお申し込みください。

なお、任意継続被保険者の方は、当組合ホームページをご覧になり、当組合に 5 月 31 日までに直接お申し込みください。また、申込書等が必要な方は当組合健康管理課までご連絡ください。

※定員は 200 名です。申込者が定員を超えた場合は抽選となります。
※自己負担金は 10,000 円＋消費税です。
※遺伝子検査を受ける場合は、インターネットに接続されたパソコン・スマートフォン・タブレット等とメールアドレスが必要です。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

直営保養所便り 仙石高原荘に行ってみよう!

今回は、手頃な料金で楽しめる仙石高原荘周辺のファミリー向け施設を3つご紹介します。

まず、お薦めしたいのは、

ふれあいプール玉穂

〒412-0041 静岡県御殿場市茱萸沢(ぐみざわ)715-3　☎0550-80-1515

東名御殿場インターから車で15分。富士山の麓にあるオールシーズン対応の温水レクリエーション施設です。25mプールやスライダー付子供プールをはじめ、流水浴、湯滝、歩行浴、高温・低温ジャグジー、ハーブジャグジー、スチームハウスなどの多彩な設備を備えています。利用料も手頃で、ファミリーで楽しむのにもってこいの施設です。

注)3歳未満のお子様は利用できません。プール利用にはスイミングキャップが必要です。
2017年9月から大規模改修工事のため休館になる予定です。

詳しくは ふれあいプール玉穂 検索

富士山樹空の森

〒412-0008 静岡県御殿場市印野1380-15　☎0550-80-3776

東名御殿場インターから車で約20分。富士山の成り立ちを学べるビジターセンター、丘をすべり降りるローラースライダーやトランポリンのように飛び跳ねて遊ぶ「ぴょんぴょんランド」、水遊びを楽しめる「みずの広場」などファミリーで楽しめる入場無料の公園施設となっています(一部有料施設有)。

また、四季折々の自然体験イベントや企画展示が随時開催されています。

詳しくは 樹空の森 検索

富士山こどもの国

〒417-0803 静岡県富士市桑崎1015　☎0545-22-5555

東名裾野インターから約20km。広大な敷地に「草原の国」や「水の国」等のエリアがあります。草原の国では、アスレチックやパークゴルフ、乗馬体験等を楽しむことができ、水の国では、無料カヌー体験、いかだづくり体験、巨大砂場遊びなどを楽しむことができます。

また、その他毎月四季折々の限定イベントが開催され、子供の夢と創造性を育む色々な遊びが楽しめる施設となっております(イベントにより別途有料)。

詳しくは 富士山こどもの国 検索

いっぱい遊んだ後は、保養所でのんびり食事をして、お風呂に浸かり、ゆったりとお寛ぎください。

夕食では、小学生以下のお子様を対象に子供メニューをご用意しております。希望する場合は、利用申込書の備考欄に「子供メニュー」とご記入ください。4月から子供メニューをリニューアルしました。プレートにはお子様の大好物が盛り沢山!

※当日のメニューはA・Bどちらかになります。仕入れの都合により一部内容を変更する場合がございます。

春の子供メニューのご紹介(提供期間:6月末まで)

ふれあいプール玉穂他の詳細については、仙石高原荘支配人の上野に気軽にお尋ねください。

仙石高原荘　〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1237
☎0460-84-8108

スタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております!

【問合せ先】 保健施設課　☎3293-3932

第57回 健康ウォーク
市ヶ谷から神楽坂へ～神社・パワースポット巡り～のご案内

7月22日(土)、市ヶ谷をスタートし、パワースポットや神楽坂の街並みを散策しながら『赤城神社』を目指す健康ウォークを開催します。

コース途中には靖国神社をはじめ、北の丸公園(日本武道館・気象観測露場)、東京大神宮、毘沙門天善國寺など見どころがいっぱい。散策しながら、「御朱印集め」をしてみてはいかがですか？ ※御朱印は有料です。

ゴール地点の赤城神社では、抽選会を実施します。皆さんの参加をお待ちしております。

実 施 方 法

開 催 日 平成29年7月22日(土) ※雨天・荒天時中止
※実施可否／当日、午前7時00分以降に下記にてご確認ください。
◇ホームページ http://www.shinkinkenpo.or.jp
◇電 話(音声) 3293-3931

開催場所 東京都千代田区『外濠公園』(スタート・受付)～新宿区『赤城神社』(ゴール)

集合場所 東京都千代田区『外濠公園』(市ヶ谷見付交番 裏)
最寄り駅 JR中央・総武線「市ケ谷駅」徒歩1分
東京メトロ有楽町線・南北線「市ケ谷駅」徒歩1分
都営地下鉄新宿線「市ヶ谷駅」徒歩1分

受付時間 スタート 9時00分～11時00分
ゴ ー ル 10時30分～13時00分

参加資格 開催日当日、当健保組合の被保険者および被扶養者であること。

参加定員 400名(先着順)

参加方法

(1)勤務先の人事厚生課に申込む場合
①事業所用「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、人事厚生課でとりまとめ、保健施設課へ提出(郵送またはFAX3293-3939)。
②「参加申込書」が、健保組合に到着した時点で参加決定。
③申込み期間終了後、人事厚生課宛に申込者の確認通知を送付。
④当日、保険証を提示のうえ参加(保険証コピー不可)。
※保険証のQRコードで参加の確認(受付)。※参加証明書は発行しません)

(2)個人申込みの場合
①当組合ホームページ掲載の「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、保健施設課へ直接提出(郵送またはFAX 3293-3939)。
【ご注意】FAXの誤送信が多くなっておりますので、番号をご確認のうえお申込みください。
②「参加申込書」が、健保組合に到着した時点で参加決定。
③定員超過等の理由で参加ができない場合のみ「参加不可通知」を送付。
④当日、保険証を提示のうえ参加(保険証コピー不可)。
※保険証のQRコードで参加の確認(受付)。※参加証明書は発行しません。

申込期間 平成29年5月1日(月)～平成29年6月30日(金)必着。
※ただし、先着順で定員になり次第締め切ります。

参 加 賞 スタート地点(受付時)で参加者全員へ進呈します。

完 歩 賞 ゴール地点(赤城神社)で時間内に完歩された方へ完歩賞を進呈します。

抽 選 会 時間内に完歩された方に抽選で賞品を進呈します。

そ の 他 昼食、飲物、雨具等は各自ご用意ください。

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

第65回 ファミリーハイク（潮干狩り） 申込受付中！

1. **開　催　日**　平成29年6月11日（日）、荒天の場合は6月24日（土）に順延
2. **開催場所及び集合場所**　千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」
3. **参 加 資 格**　開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者
4. **参　加　料**　無料（大人（中学生以上）2kg・小人（4歳～小学生）1kgまで無料、超過分はご負担ください）
   ※扶養外の方は、漁業組合の窓口にて料金をお支払いください。
   （大人1,600円・小人800円の入浜料及び竹網袋・熊手等は別料金）
5. **申 込 方 法**　1. 勤務先の人事厚生課に申込み
   2. 当組合ホームページ掲載の参加申込書で直接、保健施設課へ提出（郵送またはFAX3293-3939）。
   【ご注意】FAXの誤送信が多くなっておりますので、番号をご確認のうえお申込みください。
6. **申込受付期間**　平成29年5月19日（金）必着
7. **交　　通**　JR内房線・木更津駅西口よりハイキング（約25分）。

※詳細は、「信金けんぽ4月号」または当組合ホームページでご確認ください。

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

第14回「チャレンジウォークラリー」 参加者募集のご案内

健康増進に最適とされている"歩行の継続性"に着目し、歩くことへの動機づけと習慣性を身につけていただくことを目的に、1日1万歩以上を目指して、3カ月間継続して毎日歩いていただく「チャレンジウォークラリー」を実施しております。

お腹の出っ張りが気になっている方、体力に自信がなくなったと感じている方、日頃の運動不足解消・健康づくりのため、チャレンジしてみませんか!

3カ月間毎日1万歩以上歩いた方、3カ月間1日平均1万歩以上歩いた方には記念品をご用意しております。なお参加申込みについては、各期間開始日の前日まで（例えば③期に参加を希望する場合は5月31日まで）に参加申込書を当組合保健施設課に提出してください（郵送またはFAX〈3293-3939〉）。
【ご注意】FAXの誤送信が多くなっておりますので、番号をご確認のうえお申込みください。

詳しくは、事業所宛に送付してある「実施要綱」または当組合ホームページ（http://www.shinkinkenpo.or.jp）でご確認ください。
※参加申込書は、各事業所の人事厚生課から受け取るか、当組合ホームページからダウンロードしてください。

〈参加期間について〉

③期から⑦期までの期間を自由に選択してください。
※①・②期の申込み受付はすでに終了しております。

最初の参加期間（3カ月）を主とし、次の参加は3カ月後になります。
（例：③の期間を申し込んだ場合、次の参加可能期間は⑥の期間になります）

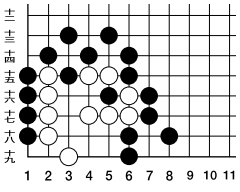
〈平成29年参加期間〉

①・② 申込受付終了
③ 6月1日 ～ 8月31日までの92日間
④ 7月1日 ～ 9月30日までの92日間
⑤ 8月1日 ～10月31日までの92日間
⑥ 9月1日 ～11月30日までの91日間
⑦10月1日 ～12月31日までの92日間

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

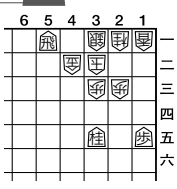
詰碁新題

出題　日本棋院
黒先
【ヒント】
捨て石を利用してください…。
10分で二級です。



詰将棋新題

出題　六段・近藤正和
持駒　金　桂
【ヒント】
桂の使い方。
5分で初段。九手詰。



監修■ゆうきゆう（ゆうクリニック総院長）

一歩先へ踏み出そう
職場編

理想の自分になるための目的を見つけよう

人は誰しも「やる気」が備わっている

春は環境に変化が訪れる季節。日々の忙しさに追われ、体も心も疲れがたまってきて、何となく仕事にやる気が出ないということもあるでしょう。やる気が出ない理由は、上司に理不尽な叱られ方をした、努力が報われなかった…など人それぞれですが、これらの理由について思い悩む前に、

「もしかしたら自分は今、仕事をしたくないだけでは？」と考えてみてはどうでしょう。

人には基本的にやる気が備わっているものです。その「やる気」が出ないのは、やる気を出したくないという〝目的〟のために、これらの〝理由〟を並べているだけ…とは考えられませんか。少し強引な理屈に思えるかもしれませんが、このように物事を考えたほうが、前に進みやすくなるのです。

経験に意味づけをするのは自分

やる気がなくなってしまう理由そのものは否定できません。上司に叱られたことは本当に辛く、報われなかった努力は本当に悔しかったのでしょう。けれど、これらはすべて過去の話。人間は、過去の〝原因〟に突き動かされる存在ではなく、何かしらの〝目的〟を果たすために動いています。過去を変えることはできませんが、経験にどのような〝意味づけ〟をするかはあなた次第。逆に言えば、考え方ひとつで、今、この瞬間から、未来は変えることができるのです。

どうしても仕事にやる気が出ない現状を打破したいのであれば、「どうやってやる気を出そう」と考えてみませんか？　大切なのは、自分がどうなりたいかという〝目的〟に向かって行動すること。そのために、まずは小さな目標を作ってみてはどうでしょう。「営業利益を1％上げる」「1時間かかっていた業務を50分で仕上げる」など何でも構いません。なりたい自分になるための努力は、きっと楽しいものです。

illustration／ウシヤマ　アユミ

健康相談・栄養相談のご案内

精神健康相談(予約制)

古賀 良彦 先生
杏林大学医学部名誉教授精神神経科

当組合のメンタル相談医を長年務められ、相談者からの信頼が厚い先生です。最近ではTV番組・CM・雑誌等でお見かけすることが多くなりました。話を親身になって聴いてくださる先生ですので、安心してご相談ください。

相談日：第1・3・4月曜　午後
第2・3　金曜　午前

中島 亨 先生
杏林大学医学部精神神経科准教授

「よく眠れない」「日中眠くなる」「いびきが気になる」などの不眠や睡眠時無呼吸症候群等、睡眠が専門の先生です。眠りのことでお困りの方はご相談ください。

相談日：第1　月曜　午前
第2・3・4 木曜　午前

カウンセリング(予約制)

田嶋 清一 先生
臨床心理士

悩んでいる気持ちをやさしく受け止めて、相談にのってくれます。気軽に話ができる先生ですので、思いを伝えて気持ちを楽にしてみませんか?

相談日：第1月曜　午前・午後
第2・3・4月曜　午後

皮膚科相談(予約制)

勝田 倫江 先生
公立阿伎留医療センター皮膚科科長

親身になって話を聴き、やさしく丁寧に説明してくださる先生です。気になる症状があれば、ぜひご相談ください。

相談日：第1・3金曜　午後

整形外科相談(予約制)

内西 兼一郎 先生
国際医療福祉大学教授

経験豊富で、じっくりと診察してくださいます。肩や腰の痛み、手足のしびれなど、気になる症状のある方は、お気軽にご相談ください。

相談日：第1・3金曜　午後

テレフォン健康相談(月～金曜・午前10時～午後4時)

当組合の保健師によるテレフォン健康相談を行っています。体や心についてのご心配がありましたら、ご相談ください。相談内容はプライバシーを守り、他へ漏れることはありません。

健康相談室
☎ 5280-8195(直通)

栄養相談

当組合の管理栄養士が栄養相談をいたします。糖尿病などの生活習慣病を指摘されたものの、どのような食事をしたら良いか不安に思っている方はぜひご利用ください。

◎ 各先生の診察は予約制です。事前にお電話で予約してください。
◎ 相談日は先生のご都合により日程が変更になることがありますので、ご予約の際ご確認ください。

【問合せ先】 健康管理センター　☎ 5280-0561

禁煙外来のご案内

応援します！禁煙チャレンジ宣言

「いつかは禁煙したいけど」「今さら遅いかなあ」と考えているあなた、今年こそ禁煙にチャレンジしてみませんか？ 遅いなんてことはありません。大切なのは、「タバコをやめたい」気持ちです。ご自分の健康や家族の健康を守るためにも“ニコチン依存”から抜け出しましょう！

- **対　象　者**　被保険者
- **外　来　日**　月～金曜日
- **申 込 み 先**　予約制　健康相談室
- **自己負担金**　1回　1,000円
  計4回　4,000円
- **治　療　法**　ニコチンパッチのみとなります

健康づくりセミナー開催のご案内

ご自分の健康に自信はありますか？「健診で指摘されるようになった」「最近、太ってきた」など気になることはありませんか？ より健康に過ごし、将来の病気予防のために、まずは教室参加から始めてみましょう！ ご家族と一緒に参加できます！

- **対　象　者**　被保険者及び被扶養者
- **開 催 日 時**　平成29年6月8日（木）13時30分～16時30分
- **会　　場**　池坊東京会館　千代田区神田駿河台2-3
- **申込み方法**　対象となる被保険者の方へは人事経由でご案内をお送りいたします。また、希望者も随時受け付けます。任意継続被保険者の方は直接、当組合・健康相談室にお申し込みください。
- **締　　切**　平成29年5月31日（水）

なお、当組合ホームページにも掲載しております。

【問合せ先】 健康相談室 ☎ 5280-0561

保健師による訪問健康教室　開催される！

新任管理職向け健康教室「メンタルヘルスについて」

@東京シティ信用金庫

3月7日（火）、秋葉原支店にて新任管理職の方を対象に「メンタルヘルスについて」と題し、健康教室を開催しました。ストレスチェックについて、改めて「目的はメンタルヘルス不調者の未然防止であり、ポイントは職場環境の改善と気付きの促進であること」を説明しました。また、「最近、部下に元気がないな」などと感じることがあれば、それが気付きとなり、ラインケアに結び付くことをお伝えしました。

「年1回のストレスチェック実施を待つよりも、1日1回の声掛けや体調確認のほうが予防に即効性が見込まれる」と言われています。できるところから改善して、働きやすい職場を目指しましょう。

特定保健指導教室

@多摩信用金庫

3月2日（木）、本部にて「たましんメタボ改善チャレンジ！～本気で実践！ どこまで変わるあなたの体!!～」と題し、健康教室を開催しました。今回は、ガッツリ運動を体験していただきました。

春からのダイエット開始は効果が出やすいです。スッキリやせて、あなたの本気度を6カ月後に見せつけましょう！

@城南信用金庫

3月9日（木）、本店にて「城南信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ！ ～チャーミングな大人になろう。中身もスッキリ！～」と題し、健康教室を開催しました。この6カ月で“お腹まわりを引き締めたい”と考えていらっしゃる方も多いようですので、今はいているズボンがゆる～くなるように、お腹をスッキリさせちゃいましょう！

◉当健康管理センターへ転医の際は予めお問い合わせのうえ、受診の際は紹介状とお薬手帳をあわせて提出願います。

＜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＞

外来診療担当医については、都合により代診等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

6月の健康相談 ＜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）	5日(月)午後 ・ 9日(金)午前 ・ 16日(金)午前 ・ 19日(月)午後 ・ 26日(月)午後	古賀良彦先生
	精神健康（Ⅱ）	1日(木)午前 ・ 5日(月)午前 ・ 8日(木)午前 ・ 15日(木)午前	中島　亨先生
	カウンセリング	5日(月)午前･午後 ・ 12日(月)午後 ・ 19日(月)午後 ・ 26日(月)午後	田嶋清一先生
	整形	2日(金)午後 ・ 16日(金)午後	内西兼一郎先生
	皮膚科	2日(金)午後 ・ 16日(金)午後	勝田倫江先生

	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、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	

＜健保組合の概況＞

事業月報 平成29年2月分

事業所数
81 事業所

被保険者数	
男	16,149 人
女	8,416 人
計	24,565 人

平均標準報酬月額	
男	435,014 円
女	277,086 円
平均	380,908 円

本月分収入
853,322 千円

本月分支出
1,191,059 千円

保険給付費決定内訳

法定給付	
本人	305,882 千円
家族	210,456 千円
付加給付	
本人	11,588 千円
家族	5,596 千円

支出内訳（%）は支出総額に対する割合

事務所費
19,334 千円（1.6%）

保険給付費
531,610 千円（44.6%）

前期高齢者納付金
227,553 千円（19.1%）

後期高齢者支援金
225,605 千円（18.9%）

退職者給付拠出金
14,254 千円（1.2%）

保健事業費
95,855 千円（8.1%）

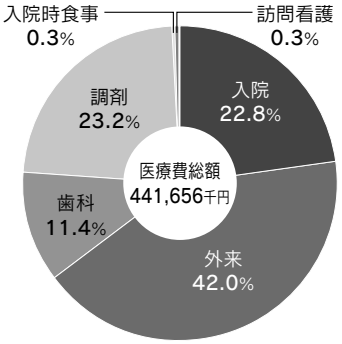
健康管理室費
26,766 千円（2.3%）

その他
50,082 千円（4.2%）

医療費の状況表 平成29年2月分

		平成29年2月分		平成28年2月分		増減率（%）
		金額（千円）	構成割合（%）	金額（千円）	構成割合（%）	
医療費総額		441,656	100.0	500,630	100.0	△ 11.8
内訳	入院	100,864	22.8	127,408	25.4	△ 20.8
	外来	185,567	42.0	201,115	40.2	△ 7.7
	歯科	50,098	11.4	53,510	10.7	△ 6.4
	調剤	102,584	23.2	115,118	23.0	△ 10.9
	入院時食事	1,444	0.3	2,331	0.5	△ 38.1
	訪問看護	1,099	0.3	1,148	0.2	△ 4.3

被保険者数	平成29年2月	平成28年2月	増減	増減率
	24,565名	24,572名	△ 7名	△ 0.03



◉保険証の更新をしましたが、以前の保険証をまだお持ちの方はすみやかに健保事務担当課へ返却してください。

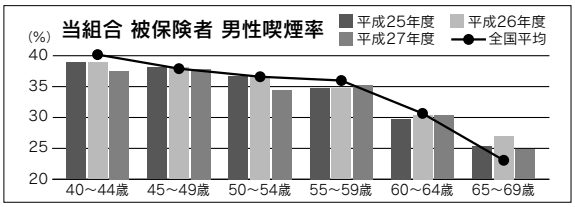
健康レポート

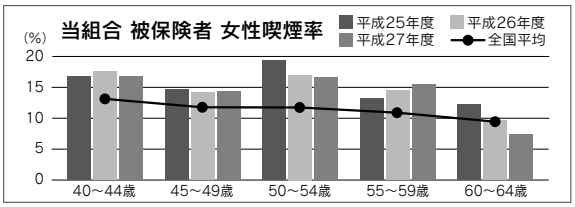
当組合の喫煙率は？

当組合の特定健診受診者（被保険者、40歳以上）の平成27年度の平均喫煙率は、男性34.9%、女性15.3%でした。平成20年の特定健診開始時から比べると、男性は7.0%、女性は2.2%減少しました。しかし、女性はどの年代も全国平均より高めで、全体では3.8%も高くなっています（なお、男性は1.2%低い状況です）。

厚生労働省は、平成34年までに成人の喫煙率を12.2%、受動喫煙の機会を有するものを0%にするとの目標を掲げています。「受動喫煙のない職場」の実現は平成32年が目標です。

※全国平均は平成26年度全国約1,200健保組合の平均





喫煙はみんなの健康を脅かします!

厚生労働省が、喫煙との関係が確実な疾患を公表しています。

脅かされるのは喫煙者の健康だけではありません。タバコから立ち上がる煙「副流煙」には、喫煙者が吸い込む煙よりももっと多くの有害物質が含まれています。また、タバコの粒子は非常に小さく、有害物質が衣服に入り込んで運ばれます。分煙や空気清浄機などでは防ぎきれません。

●公表された疾患中主なもの

が　ん 肺・食道・胃・大腸等16種

循環器疾患 動脈硬化・脳卒中・呼吸器症状すべて・COPD（慢性閉塞性肺疾患）　乳幼児の肺機能の低下（妊娠中の喫煙）

糖尿病 糖尿病にかかりやすくなる　合併症（脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病性腎症）のリスクが高まる

禁煙は自分の意志だけではどうにもならない場合があります。"禁煙にチャレンジしてみようかな？"と思った方は、当組合の「禁煙外来」（13ページ参照）をぜひご利用ください。

パズルに挑戦!! シークワーズ

問題

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

3文字
ウエキ
キロク
シノギ
ノロシ
モヤシ

4文字
クチキキ
シジョウ
セキショ
ダイギシ
チエノワ
チンモク
ユイノウ
ヨキョウ
ラクノウ
ワカモノ

5文字
キャンセル
ジュウダイ
ジュギョウ
セミクジラ

6文字
メイサイショ
モノミユサン

ノ	モ	カ	ワ	ル	キ	エ	ウ
ロ	ク	ノ	セ	シ	ジ	ヨ	ウ
シ	エ	ン	ミ	サ	ギ	ノ	メ
チ	ヤ	ヤ	ク	ユ	ク	イ	イ
キ	セ	モ	ジ	ラ	サ	キ	ダ
キ	ン	キ	ラ	イ	ギ	ン	ウ
チ	ロ	ユ	シ	ウ	ノ	イ	ユ
ク	ウ	ヨ	キ	ヨ	シ	ウ	ジ

©スカイネットコーポレーション

クイズ応募方法

はがきに下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

1. クイズの答え
2. 事業所名
3. 保険証の記号・番号
4. 氏名
5. 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 平成29年5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」7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。

３月号の解答

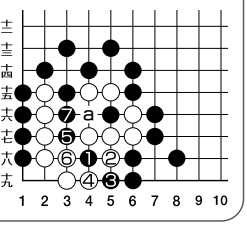
平	身	低	頭	■	同	一	人	物	■	優	等	生
■	勝	■	金	一	封	■	心	■	大	勝	■	■
大	手	門	■	体	■	土	地	成	金	■	戦	線
学	■	出	生	■	組	手	■	長	■	同	時	■
生	産	■	理	事	長	■	同	期	生	■	下	車
■	出	金	■	務	■	手	数	■	返	金	■	線
一	国	■	一	長	一	短	■	大	事	■	長	■
等	■	生	家	■	般	■	戦	地	■	同	居	人
地	下	水	■	一	人	前	■	主	体	性	■	間
■	半	■	長	身	■	身	元	■	長	■	同	業
出	身	地	■	上	等	■	金	団	■	不	等	■
世	■	頭	部	■	高	地	■	体	力	戦	■	人
頭	脳	■	下	降	線	■	大	戦	■	勝	負	事

答え「等身大」

詰碁解答

【解　答】黒先白死

今月はレベル的には級位クラスで、比較的やさしい詰碁でした。出題のヒントを参考にして、捨て石を利用して白をダメヅマリに導けば、あとはトントン拍子で解ける問題です。初手は黒1のツケが正解です。白2の出に黒3と応じ、白4の切りを誘ったあとは黒5、7で白死です。正解手順の途中、白2で7とオサえる手は、黒6と差し込めばいい。白2、黒3のあと白4と入れないので、そのまま頓死です。初手を黒4のツケは白1とアテられます。さらに黒7に出て眼を取ろうとしても、白5とオサえるだけです。黒はaに入れません。単に黒7の出も、白5とオサえられて失敗です。



詰将棋解答

【正解手順】
2四桂　2二玉　3一飛成　同玉　4三桂不成
2二玉　3一銀　1三玉　1四金

【解　説】
初手2四桂が好手。これを4四桂では失敗となる。5手目4三桂不成が手筋で同金なら3二金までの詰みだ。

Let's enjoy!!

第28回 ミニマラソン大会結果報告

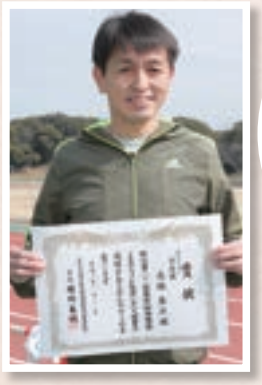
去る3月5日(日)、東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)の主催による第28回ミニマラソン大会がスポーツの森『大井陸上競技場』において開催され、東京都の各総合健康保険組合より総勢1,236名(完走1,214名)のランナーが参加しました。

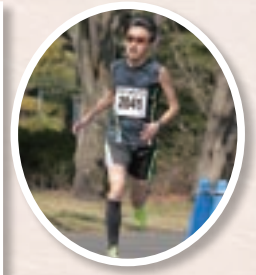
当組合からは、106名の方が参加され、男子Aで高橋　泰洋さん(芝信用金庫)が第2位、男子Eでは倉科　肇さん(城北信用金庫)が第2位、岩本　歩さん(城南信用金庫)が第3位にそれぞれ入賞されました。

※各クラスの入賞者には大会本部、当組合よりそれぞれ表彰があり、3位以内の方には賞状・メダル・副賞が、4位～10位の方には賞品等が贈られました。

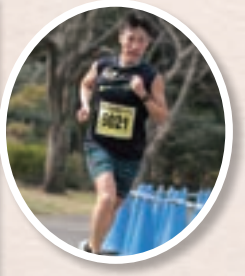
当組合の上位入賞者【10位以内】

クラス	参加者数	順位	記録	事業所名	氏名(敬称略)
女　子(5km)	277名	該当者なし			
男子A(5km) 40歳以上	223名	2位	17分11秒	芝信用金庫	高橋　泰洋
		9位	18分20秒	西京信用金庫	細野　和杉
		10位	18分21秒	朝日信用金庫	大塚　昭仁
男子B(5km) 40歳未満	189名	8位	17分43秒	さわやか信用金庫	小川　翔一
		9位	17分52秒	芝信用金庫	田口　健人
男子C(10km) 45歳以上	280名	3位	36分42秒	-	-
男子D(10km) 35歳以上45歳未満	146名	6位	36分53秒	西京信用金庫	尾崎　智也
男子E(10km) 35歳未満	121名	2位	35分34秒	城北信用金庫	倉科　肇
		3位	37分03秒	城南信用金庫	岩本　歩



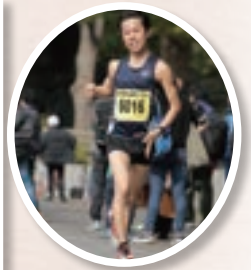


男子A 第2位
高橋 泰洋さん
(芝信用金庫)



男子E 第2位
倉科 肇さん
(城北信用金庫)

※応援に来られた奥様の亜未さん、長女の詩織ちゃん(2歳)と一緒に撮影させていただきました。



男子E 第3位
岩本 歩さん
(城南信用金庫)

信金けんぽ(第65巻第5号)/ 平成29年5月1日発行 / 編集・発行:東京都信用金庫健康保険組合
〒101-8312　東京都千代田区神田駿河台2-9-2　TEL:03(3293)3931(代)　FAX:03(3293)3939
機関誌「信金けんぽ」に対するご意見をお寄せください。