信金けんぽ

Shinkin Kenpo

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

2017
6
JUNE

CONTENTS

- 「医療費の適正化」にご協力をお願いします！
- 公費負担で医療費の助成を受けている方へ

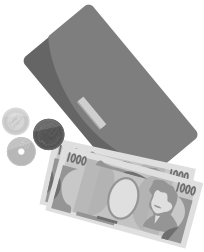
第56回 健康ウォークより
御茶ノ水～池袋・ぶらり春日通りウォーク

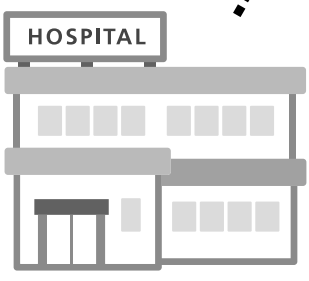
＼健康保険のみらいをみんなでつくる／
あしたの健保プロジェクト

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。

「医療費の適正化」にご協力をお願いします！

日頃から節電などで家計の節約を心掛けている方もたくさんいらっしゃると思いますが、医療費についても同じように節約できることがあります。医療機関や薬局を上手に受診して、皆さんの医療費を節約し、大切な保険料の有効活用につなげましょう。





かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう！

身近に日常的な診療や投薬管理を行ってくれる医療機関、薬局を持つことで、病歴、体質、生活習慣や検査記録、薬の服用歴等の情報を把握したうえでの治療や投薬を受けることができます。初診時や再診時に「特別料金」を加算されることもありません。

また必要に応じて、専門医や大病院への紹介も右記情報と一緒にしてもらえるので、より安心です。

※平成28年4月から、大病院（ベッド数500床以上、特定機能病院）を紹介状なしで受診すると、特別料金が加算されることとなりました（緊急時を除く。初診時5、000円以上、再診時は2、500円以上）。

病院や薬局では「ジェネリック希望」と伝えましょう！

先発医薬品の特許期間が切れた後に、同じ主成分で製造・販売されるジェネリック医薬品は開発費がかからず、医薬品の価格が大幅におさえられています。これらを積極的に使用することで日々の薬代が節約できます。増え続ける医療費対策として、国ではジェネリック医薬品の普及を進めています。平成28年9月時点でのジェネリック医薬品の使用率は約66・5%ですが、平成29年に70%、平成32年度末までに80%に引き上げることが目標です。

当組合については、皆さんの高い意識とご協力のもと、被保険者のジェネリック医薬品使用率は約69%となりました。しかしながら、被扶養者の使用率は約63%、特にお子様に関しては50%台後半と平均を大きく下回ってしまいました。ぜひご家族の方へのご周知も、よろしくお願いいたします。

「ハシゴ受診」はやめましょう！

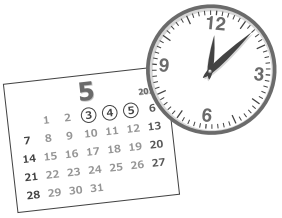
〝主治医ではない医師からのセカンドオピニオンを得る〟ために他の医療機関を受診することは、有効です。しかし安易な理由で医者を変える〝ハシゴ受診〟は、同じ検査を繰り返したり、同じ作用の薬を処方されたりと、お財布に優しくないばかりか、重複投薬には副作用がある場合があり、身体にも大きな負担となってしまいます。また、初・再診料について3日間同じ病院に通った場合とそれぞれ異なる病院に受診した場合では約2倍近い金額差※となり、皆さんの負担額（3割分）も大きな差ができてしまいます。

※**同じ病院に通った場合**
初診料2、820円＋再診料720円×2＝4、260円
（個人負担分1、290円）
異なる病院に通った場合
初診料2、820円×3＝8460円
（個人負担分2、550円）

その差 1,260円!!

緊急以外の時間外・深夜・休日の受診はやめましょう！

時間外（平日6～8時と18～22時、土曜日6～8時と12～22時）、深夜や休日の診療は、高額な料金が加算されます。休日や夜間に受け入れてくれる医療機関があるということはメリットであり大きな安心ではありますが、〝平日や日中は都合が悪いから〟などの理由での時間外・深夜・休日の受診はお控えください。



●乳幼児の医療費は無料ではありません！

乳幼児の医療費が無料の場合でも、自治体が負担しているのは、皆さんの自己負担分2割相当額だけで、残りの8割は健保組合が皆さんからお預かりした大切な保険料から、医療機関へ支払われています。6歳未満の乳幼児の時間外・深夜・休日受診は、大人よりもさらに高額な料金の加算があります。緊急時ややむを得ない場合以外は、平日・日中の受診をお願いいたします。

セルフメディケーション税制について

セルフメディケーション 税 控除 対象

このマークが目印です！

平成29年より医療費控除の特例として、対象となるスイッチOTC医薬品（市販薬）の購入額が年間12,000円を超えた場合に、税務署に申告すれば税金が戻ってくるというしくみが始まっています。

この特例は、日頃から健康管理に気を付け、軽いけがや病気は市販薬を使い自ら治してしまうことにより、医療機関への通院や薬局での処方を減らし医療費の節減に努める姿勢を評価した制度となっています。制度の内容や対象となるスイッチOTC医薬品について、詳しくは厚生労働省のホームページにてご確認ください。

「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます。

スイッチOTC医薬品とは?

OTCとは「Over The Counter」の略で、医師による処方せんを必要としない薬局のカウンター越しに直接購入できる医薬品のこと。従来処方せんが必要だった医療用医薬品から転用されたものを、スイッチOTC医薬品といいます。

※1年間に自己負担した医療費が合計10万円を超えた場合に適用される従来の医療費控除と、セルフメディケーション税制を、同時に利用することはできませんので、どちらかを選択して申請することになります。

【問合せ先】 審査課 ☎ 3293-3934

～公費負担で医療費の助成を受けている方へ～

健保組合への連絡をお忘れなく！

【医療費助成の認定を受けた方、または有効期間が満了になった方】
（乳幼児医療費助成、義務教育就学児医療費助成を除く）

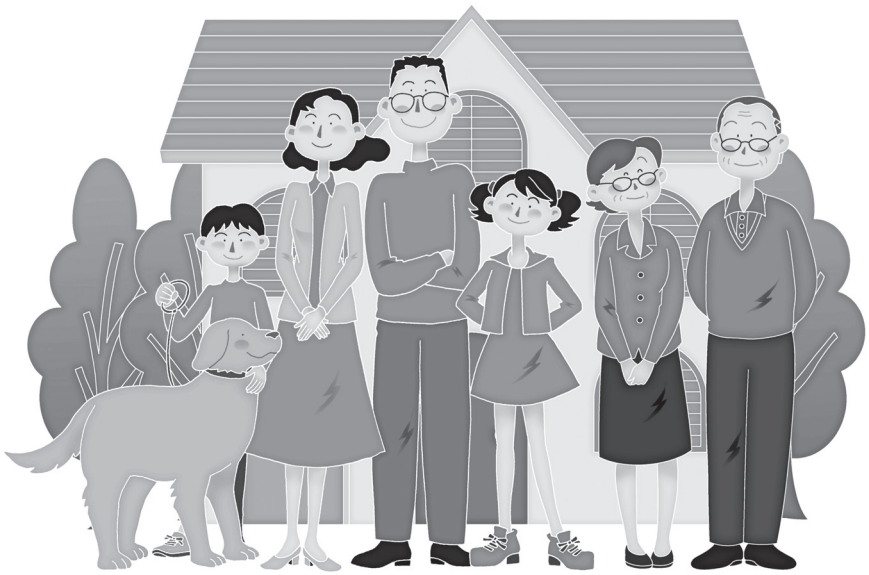
例）
- 心身障害者（児）医療費助成
- ひとり親家庭等医療費助成
- 特定疾患医療
- 小児慢性特定疾患
- 肝炎インターフェロン治療及び核酸アナログ製剤治療の助成 など

当組合には、被保険者の皆さんとご家族が保険医療機関などに受診した際に窓口で支払う自己負担額に対して、負担を軽減する一部負担還元金などの付加給付制度があります。

一方、皆さんがお住まいの市区町村には、公費負担医療制度が設けられており、特定疾患治療（難病）に対する医療費の助成や各自治体独自の医療費助成が数多くあります。

したがって、当組合の付加給付と公費負担分が重複して給付されることのないよう、給付課までご連絡ください。

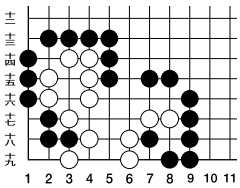
また、重複した場合は、後日調整させていただくことになりますので、ご協力お願いします。



【問合せ先】　給付課　☎ 3293-3933

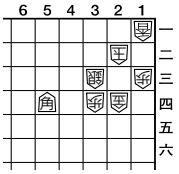
詰碁新題

出題　日本棋院
黒先
【ヒント】
手順前後がないよう、慎重に…。
10分で二段です。



詰将棋新題

出題　六段・近藤正和
持駒　飛　角
【ヒント】
二枚角の連係。
5分で初段。九手詰。



健保連東京連合会「健康セミナー」のご案内

リニューアル開催！

参加料 無料

当組合が加入する健康保険組合連合会（健保連）東京連合会が毎年開催している「介護・健康セミナー」が、今年は“健康”に焦点を絞った「健康セミナー」としてリニューアル**し、開催されます。**

新たなテーマとして、健保組合・事業所のご担当者・被保険者とそのご家族が一体となって健康づくり・健康管理に取り組む“健康経営”を加え、より皆さんのご要望に沿った新しいメニューとなっています。

参加料は無料です。また、終業後に受講できる時間帯のセミナーも多数ございます。詳細をホームページ等でご確認のうえ、ぜひご参加ください。

1. 健康経営事業

（企業の担当者を対象とし、社員の健康を重要な経営資源としてとらえて、企業全体で健康増進に積極的に取り組むための支援方法を解説する新規事業です）

● **健康経営セミナー**

① **「コラボヘルスの進め方セミナー」**
効率よく従業員の健康度の向上を図るために企業が今できることや、コラボヘルスの具体的な活動の紹介

② **「人を動かす仕組みと仕掛けセミナー」**
企業と健保組合が協力して労働者の健康の増進に取り組み、コラボヘルスのさらなる向上を目指すためには

講師（①・②）：梶木 繁之氏（産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健経営学 講師）

2. 健康支援事業

● **栄養セミナー** **講師**：蒲池 桂子氏（女子栄養大学 栄養科学研究所 教授）

● **栄養と運動のセミナー** **講師**：盛一 紗季氏（RIZAP パーソナルトレーナー、健康運動指導士）

3. 健康啓発事業

● **女性のための健康セミナー**

「オトナ女子のカラダのこわばりは美容と健康の大敵！ こわばりをほぐす生活習慣」
講師：日比野 佐和子氏（医療法人再生未来 Rサイエンスクリニック広尾 院長・大阪大学大学院医学系研究科 臨床遺伝子治療学 特任准教授）

● **メンタルヘルスセミナー**

① **「笑いと健康 －笑うことによって病気への免疫力を高め、健康で楽しい生活を営もう－」**
講師：大島 希巳江氏（神奈川大学外国語学部 国際文化交流学科 教授）

② **「ストレスを解放する技術について」**
講師：加藤 史子氏（メンタルトレーナー）

③ **「ストレス手放し新習慣！ －やってみよう！ マインドフルネス－」**
講師：長谷川 洋介氏（東京マインドフルネスセンター センター長）

● **歯と糖尿病対策セミナー**

「歯は命！ 歯周病予防で防げる糖尿病」
講師：近藤 郁子氏（医療法人社団郁進会 理事長・赤坂見附歯科 院長）

4. 運動セミナー

● **はじめてのヨガ** **講師**：榎本 ばう氏（スポーツクラブ NAS インストラクター）

● **だれでも簡単、体幹を鍛えるピラティス** **講師**：西野 杏美（スポーツクラブ NAS インストラクター）

● **左右バランスのとれた体を目指す －シンメトリートレーニング－**
講師：菅 望氏（スポーツクラブ NAS インストラクター）

その他、今年から「感染症予防セミナー」「喫煙とがんセミナー」「睡眠セミナー」「体質改善セミナー」等のセミナーが新設されています。

※ セミナー日程・会場・申込方法等詳細については健保ホームページ 信金健保 検索 または健保連ホームページ 健保連東京連合会 検索 にてご確認ください（ホームページにアクセスできない場合はパンフレットのコピーをお送りいたしますので、当組合企画広報課までご連絡ください）。

【問合せ先】 企画広報課 ☎ 3293-3932

メンタル系疾患

●当組合のメンタル系疾患は増加

当組合の平成27年度におけるメンタル系疾患医療費は、男性約6,800万円、女性約2,500万円、総額約9,300万円でした。

1人当たりでは、全国の組合や金融業・保険業の組合の平均より低めですが、男女とも増加しています。

年齢別では、男性は45～49歳、女性はほとんどの年齢が増加傾向です。また、男女とも55～59歳が全国や金融業・保険業の組合の平均を超えています。キャリアを積んだ女性のメンタル不調が増えつつあるといえます（表1）。

●若年世代の有病者率高い

有病者数では、男性は被保険者数の多い40歳代以降に、メンタル疾患の有病者も多い状況にあります。しかし、有病者率（有病者÷各年齢区分の被保険者数）では20～24歳が高く、増加傾向です（表2）。

女性は有病者数も有病者率も20歳代が高く増加傾向です。特に20～24歳は50～54歳に次いで第2位の有病者率になっています（表3）。

＊　　＊　　＊

7月5日（水）、20～30歳代の方を対象に「メンタルセミナー」を開催します。

自身の抱えているストレスを知るとともに、解消法を学んで、メンタルヘルスケアへの理解を深め、他の方の不調に気づいて対処していくことも、予防・改善につながります。

ぜひともご参加ください（メンタルセミナーの詳細は、13ページをご覧ください）。

表1　年齢別1人当たり医療費　被保険者

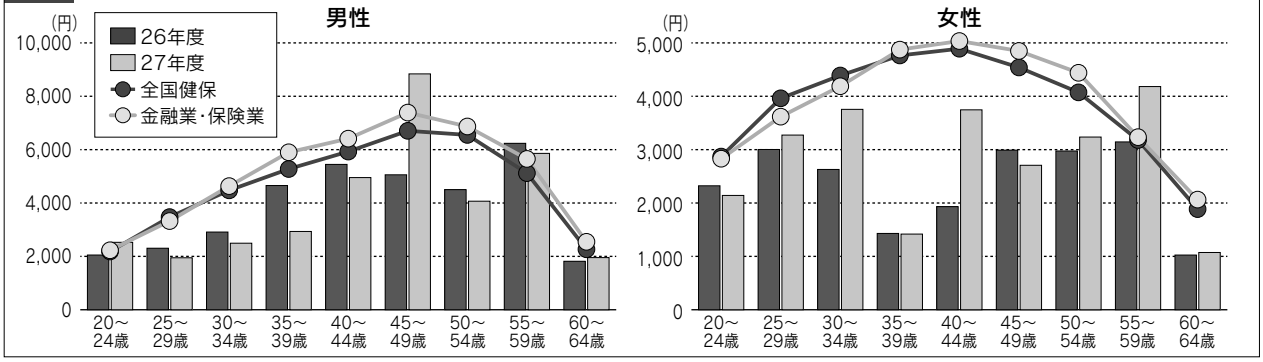


表2　被保険者　男性

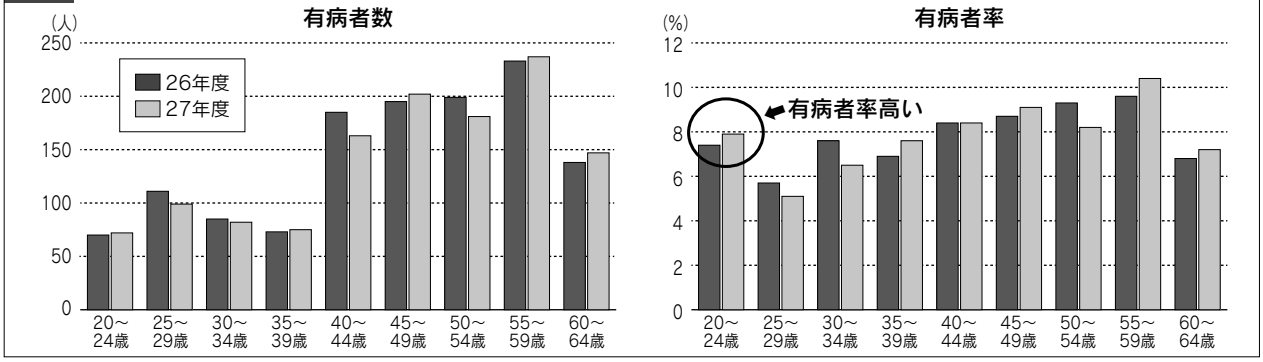
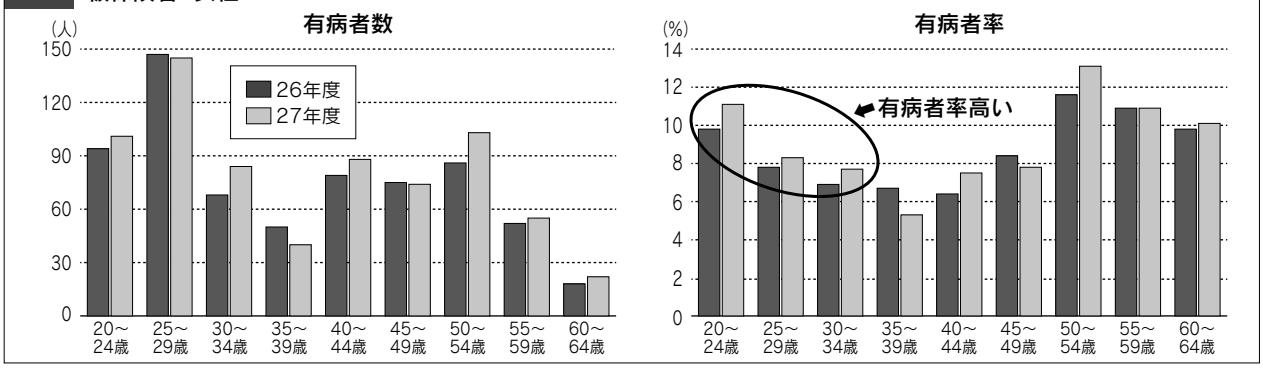


表3　被保険者　女性



第56回 健康ウォーク
【御茶ノ水～池袋・ぶらり春日通りウォーク】

4月22日(土)、信用金庫健保会館をスタートし、豊島区の東池袋中央公園をゴールとする健康ウォークを開催しました。当日は曇り空でしたが、300名を超える方々に参加いただきました。

ゴール後は、各々の「ぶらりサンシャインウォーク」を楽しんでいただけましたか？ 大会に参加された機会に、そのエリアの新しい発見をしていただけたら、嬉しいです。

ゴール地点で行った抽選会では、ご夫婦で参加された芝信用金庫の原口旨永(よしひさ)さん(写真左)が、見事1等を引き当てました。おめでとうございます！

第57回 健康ウォーク

申込受付中！

【市ヶ谷から神楽坂へ ～神社・パワースポット巡り～】

1. **開催日** 平成29年7月22日(土) ※雨天・荒天時中止
2. **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)
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. **申込方法** 1. 健保事務担当課に申込み
   2. 当組合ホームページ掲載の参加申込書を直接、保健施設課へ郵送
   またはFAX(3293-3939)にて送付
5. **申込受付期限** 平成29年6月30日(金)必着

※詳細は、「信金けんぽ5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

日頃の運動不足解消・健康づくりのため、この機会に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。

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でご確認ください。
※参加申込書は、各事業所の健保事務担当課から受け取るか、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〉

④期から⑦期までの期間を自由に選択してください。
※①～③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：④の期間を申し込んだ場合、次の参加可能期間は⑦の期間になります)

〈平成29年参加期間〉

①～③ 申込受付終了
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

健康管理センター をご利用ください

信用金庫や関連企業に就職される際、「採用健診」で多くの方が当組合の健康管理センターにお越しいただいたと思います。

当健康管理センターでは、被保険者(ご本人)・被扶養者(ご家族)を対象に、常時内科一般の診療も行っています。

一般の医療機関と比べて、待ち時間も短く受診費用はご本人が2割・ご家族は3割と、ご本人は低額で受診していただけます。

さらに、なんといっても一番のメリットは、被保険者個々人の過去の健診データが保存されているため、過去の健診データに基づいた適切な診断を受けられる点にあり、医師の診察のほか、各種スタッフ(保健師・管理栄養士・看護師・薬剤師)からのアドバイスも受けることができます。

検査の結果、「経過観察」「要治療」等の指示があっても、「それじゃあ、どうすればいいの？」とお困りの方、また「何となく体調が悪いけど、どこの病院へ行けばいいのかわからない」といった方は、ぜひ一度、当組合の健康管理センターにお越しください。

健康管理センター所長　藤原 啓二

◉担　当　腎臓・一般
◉診療日　月曜日～木曜日の午前、金曜日の午前・午後
◉専　門　高血圧・腎臓

慶應義塾大学病院で、高血圧、腎臓病、透析を主に研究してきました。腎臓病に限らず、内科一般でご相談がございましたら、当健康管理センターにお越しください。

看護師

前列左から　松下・鏊田(くわだ)・小林
後列　〃　山﨑・公木(きみき)・髙橋

主な業務内容

一般外来・精密検診・管理検診・採用健診・追求保健指導・特定保健指導、その他、各事業所を担当し、検査結果から健康チェックと指導を行っています。

薬剤師

左から黒田、佐藤

主な業務内容

調剤・薬歴管理を行っています。
皆さんの健康を守るため、徹底した薬歴管理を行っています。

臨床検査技師

左から多田、大熊、吉留

放射線技師

佐藤

主な業務内容

検査室
糖尿病・肝臓・高脂血・貧血などを調べています。また、心電図検査・ピロリ菌検査なども行っています。

放射線室
デジタル撮影装置で、胸部・腹部・骨などのX線撮影を行っています。

外来担当医師プロフィール

鎌田 徹治

⦿担　当　一般
⦿診療日　月曜・午前
⦿所　属　慶應義塾大学
医学部解剖学教室

一般内科のほか、血液に関する病気等、ご相談ください。

北川　賢

⦿担　当　神経・一般
⦿診療日　月曜・午後
⦿所　属　慶應義塾大学病院
神経内科

一般内科、健診結果、頭痛等も、ご相談ください。

吉岡 恭子

⦿担　当　一般
⦿診療日　火曜・午前
⦿所　属　日本テレビ放送網株式会社
汐留診療所

かぜ症状・むくみ・倦怠感等の一般内科・健診結果について、ご相談ください。

杉山 和俊

⦿担　当　糖尿病・一般
⦿診療日　火曜、木曜・午前
⦿所　属　慶應義塾大学病院
腎臓内分泌代謝内科

糖尿病を中心とした生活習慣病について、ご相談ください。

吉崎 崇仁

⦿担　当　神経・一般
⦿診療日　火曜・午後
⦿所　属　慶應義塾大学病院
神経内科

一般内科のほか、頭痛等、めまい、しびれなど、ご相談ください。

田沼 浩太

⦿担　当　消化器・一般
⦿診療日　水曜・午前
⦿所　属　東京都済生会中央病院
消化器内科

胃腸を中心に診察していますが、消化器症状全般について、ご相談ください。

平岡 理佳

⦿担　当　呼吸器・一般
⦿診療日　水曜・午後
⦿所　属　優里医院・帝京大学
附属病院放射線科

内科全般・健診結果・CT・レントゲンなどの画像診断について、気軽にご相談ください。

遠山 周吾

⦿担　当　循環器・一般
⦿診療日　木曜・午後
⦿所　属　慶應義塾大学病院
循環器内科

心臓の病気等、ご相談ください。

田中　誠

⦿担　当　循環器・一般
⦿診療日　金曜・午前
⦿所　属　慶應義塾大学病院
循環器内科

動悸、息切れ、胸の苦しさ、その他生活習慣病等、ご相談ください。

※担当日については、都合により代替になる場合があります。

【問合せ先】 健康管理センター　☎ 5280-0561

特定保健指導を受けましょう

～利用券が届いたら健保へGO!～

40歳～74歳の方を対象とした特定健診（いわゆるメタボ健診）の結果において、一定の条件に当てはまる方は、特定保健指導の対象者となります。対象となった方には、当組合から特定保健指導の利用券をお送りいたしますので、ぜひお受けください!

被保険者の方には ブルー の利用券をお送りします。

40歳以上の被保険者を対象とした特定健康診査結果（成人健診並びに人間ドックの結果）に基づき、特定保健指導対象者へは**“ブルー”**の利用券をお送りします。保健師や管理栄養士などの専門スタッフからのサポートを受けながら、食事や運動、禁煙チャレンジなど生活習慣の改善を目指し、ヘルスアッププランを立てていただきます。この機会に何か1つでもトライをして、体や気持ちの変化を感じながら“ベストコンディション”を手に入れましょう!

場所 ： 東京都信用金庫健保組合　健康管理センター（事業所への訪問によるグループ支援も実施しています）
費用 ： 無料

【問合せ先】 健康相談室　☎ 5280-0561

特定保健指導は被扶養者の奥様（40歳以上）にも実施しています!

奥様には グレー の利用券をお送りします。

40歳以上の被扶養者（女子配偶者）を対象とした特定健康診査結果（ママさんドックの結果）に基づき、特定保健指導（動機づけ支援）の対象となられた方については**“グレー”**の利用券をお送りします。

日々の生活の中でご自身のことが後回しになっていませんか？ 家族みんなが健康であってこそ安心・安定した社会生活・家庭生活を送ることができます。この機会を利用して家庭内で健康についての話題を増やし、病気を予防する生活習慣を身につけていきましょう。

普段の生活で健康に関してちょっと気になっていることなど、医療専門スタッフに相談できるチャンスです。

ご自宅へ特定保健指導のご案内と利用券が届きましたら、ぜひ特定保健指導をお受けください。

面談するってどんなことを聞かれるの？　**今のままでは何がいけないの？ 特に症状は何もないのに…**

ご心配はいりません! 看護師が個人の生活スタイルに合った食事や運動といった生活習慣について一緒に考え、生活習慣改善のご提案を致します。お気軽にお越しください。

場所 ： 東京都信用金庫健保組合　健康管理センター　**費用** ： 無料

【問合せ先】 看護科　☎ 5280-0561

事業所及び対象となった方のさらなるご理解とご協力をお願いします!

国の目標として、総合健保組合の特定保健指導実施率は30%とされています。しかしながら、平成27年度の当組合の実施率は20.8%にとどまっています。

利用券をお送りした後のキャンセル率は全事業所で41.5%、事業所によっては80%を超えるところもあります。実施率をアップさせるためにも、キャンセル率を低く抑えることがポイントになります。

特定保健指導の受診率によって、健保組合に課せられる高齢者医療への拠出金が加算、減算される仕組みとなっていますが、今後は、この受診率が拠出金に与える影響がさらに大きくなることが見込まれており、健全な健保財政の維持においても皆さんのご協力が不可欠となっています。

なお、事業所と健保組合とのコラボヘルスによる訪問健康教室をお考えの人事担当者様、お気軽に健康相談室までお問合せください。

平成27年度特定保健指導対象者とキャンセル数について

利用券発送数	1,110名
初回面接数	723名
キャンセル数	387名

東京都信用金庫健康保険組合ご加入の皆様へ　法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部からのご案内

夏のご予約受付中！

今年もラフォーレに、子どもたちの笑顔あふれる夏がやってきます。**どきどきのアクティビティやイベントなど、楽しい企画が盛りだくさん！**楽しく遊んだ後は**ホテルのブッフェでお腹も大満足！**ラフォーレ倶楽部ならお得な会員料金でご利用いただけます。

▶リゾートホテル2017年7～8月ご宿泊料金

		A期間	B期間	C期間	D期間
素泊まり	1名様	4,000円～	4,500円～	6,500円～	7,000円～
1泊朝食付	大人	6,000円～	6,500円～	8,500円～	9,000円～
	お子様	5,000円～	5,500円～	7,500円～	8,000円～

★山中湖・南紀白浜は、7/28にリニューアルオープンいたします。
詳細はラフォーレWEBサイトをご覧ください。

□A期間 □B期間 ■C期間 ■D期間
○軽井沢・那須・箱根強羅・南紀白浜はC期間料金

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

8月

日	月	火	水	木	金	土
		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	29	30	31		

［白馬八方］
シャワー
ウォーキング

［修善寺］
クラフト体験

［那須］
ジップライン

［蔵王］
沢遊び

サマーブッフェプラン

充実のお子様メニューから地元食材を使用した料理がずらりと並びます。

［対象ホテル・期間］
蔵王（8／11～15泊）・那須（7／22～8／27泊）・
修善寺（7／22～8／27泊）・
白馬八方（7／29～8／26泊）

［内容］1泊2食

［料金］スタンダードルーム泊
大人 10,600円～　お子様 7,300円～

※修善寺はセンターハウス・コテージ泊となります。
※お子様料金は、4歳～小学生の方が対象となります。

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。
※軽井沢・山中湖・南紀白浜はチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。
※施設・日程により食事付のご予約に限らせていただく場合がございます。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。
※写真はイメージです。※掲載の内容は2017年4月時点のものです。

［ご予約・お問合せは各ホテルまたはWEBサイトへ］

www.laforet.co.jp

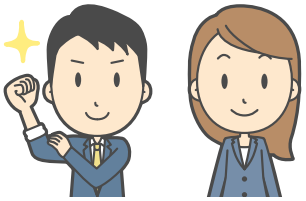
WEB予約には利用者登録が必要です
法人会員No.20319　法人パスワード 20319cc

訪問による健康教室 開催される!

新人職員を対象に、食事・運動・飲酒・喫煙・休養（ストレス、メンタルヘルスケア、事例についてグループワーク、リラクゼーション）などの教室内容で実施しました。

@東京東信用金庫

４月６日（木）、「フレッシュマンの健康づくり」と題し、健康教室を開催しました。まだまだ元気いっぱいのご様子でしたが、着任後もオンオフをうまく切り替えて、ご活躍いただければと思います。



@東京都信用金庫協会

４月７日（金）、同協会京橋別館で行われた、「信用金庫・関連団体新人職員合同研修会」において、「社会人としての健康管理と生活習慣の作り方、メンタルヘルス対策について」と題し、健康教室を開催しました。今年度は３金庫と関連団体が参加しての教室となりました。今後の活躍を期待しています。

@西武信用金庫

４月11日（火）、「新入職員に対する健康づくり」と題し、健康教室を開催しました。「こころの健康のために、一人カラオケで踊りも付けて歌います」との楽しい回答もあり、和やかな雰囲気での教室となりました。

ストレス耐性を強くするためにも、生活リズムと十分な睡眠を大切にして日々を過ごしましょう。

@小松川信用金庫

４月17日（月）、本部にて、「新入職員のメンタルヘルス」と題して健康教室を開催しました。ストレスに強いライフスタイルやストレスの対処法の話、グループワーク、リラクゼーションも行いました。

これからの皆さんの活躍を期待しています！

@城南信用金庫

４月19日（水）、「フレッシュマンの健康管理講習会」と題し、健康教室を開催しました。「毎日、新しい知識を得ることができて楽しい」「刺激的な毎日で充実している」との声がある反面、心配なこととして、「学んだ知識が支店で活かせるか不安」などの声もありました。

大勢の同期との横のつながりを強くして、情報交換を上手にしながら前へ進んでいってください！

メンタルセミナー開催についてのご案内
～セルフケアでニコニコ、こころの健康づくり～

働く人のこころの健康をチェックする、「ストレスチェック制度」がスタートしています。メンタルヘルス不調を未然に防ぐためにも、ご自身を取り巻くストレスについて学んでみませんか。

今年度は、メンタルヘルス不調者が増加傾向にある若年層に焦点を当て、ストレスを予防・軽減するための教室内容となっています。ストレスと上手に付き合う方法や対処するコツなどのセルフケアを身に付けて、毎日の生活のなかで活かしましょう。ぜひ、この機会にご参加ください。

1. 日　　時　平成29年7月5日（水）　午後1時30分～午後4時30分
2. 場　　所　池坊東京会館
3. 対 象 者　20歳～30歳代
4. 講　　師　杏林大学医学部名誉教授　精神神経科　古賀　良彦医師（当組合相談医）
5. 内　　容　●ストレスとメンタルヘルス不調との関係、ストレス対処法など（古賀医師）
　　●日頃の精神健康相談の支援を通して（保健師）

対象者の方へは事業所経由でご連絡いたします。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

◉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＞

【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

7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）	3日(月)午後 ・ 14日(金)午前 ・ 21日(金)午前 ・ 24日(月)午後 ・ 28日(金)午前	古賀良彦先生
	精神健康（Ⅱ）	3日(月)午前 ・ 13日(木)午前 ・ 20日(木)午前 ・ 27日(木)午前	中島　亨先生
	カウンセリング	3日(月)午前・午後 ・ 10日(月)午後 ・ 24日(月)午後 ・ 31日(月)午後	田嶋清一先生
	整形	7日(金)午後 ・ 21日(金)午後	内西兼一郎先生
	皮膚科	7日(金)午後 ・ 21日(金)午後	水川良子先生

	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3月分

事業所数
81 事業所

被保険者数
男　16,097 人
女　8,388 人
計　24,485 人

平均標準報酬月額
男　435,001 円
女　277,256 円
平均　380,961 円

本月分収入
980,221 千円

本月分支出
1,196,245 千円

保険給付費決定内訳

法定給付
本人　260,788 千円
家族　203,188 千円

付加給付
本人　9,267 千円
家族　5,872 千円

支出内訳（%）は支出総額に対する割合

事務所費
23,784 千円（2.0%）

保険給付費
480,790 千円（40.2%）

前期高齢者納付金
227,553 千円（19.0%）

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
64,328 千円（5.4%）

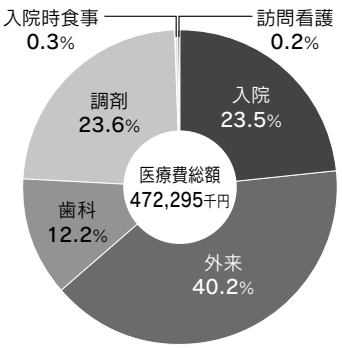
健康管理室費
67,018 千円（5.6%）

その他
92,913 千円（7.7%）

医療費の状況表 平成29年3月分

		平成29年3月分 金額（千円）	平成29年3月分 構成割合（%）	平成28年3月分 金額（千円）	平成28年3月分 構成割合（%）	増減率（%）
医療費総額		472,295	100.0	516,729	100.0	△ 8.6
内訳	入院	110,780	23.5	130,184	25.2	△ 14.9
	外来	189,909	40.2	207,427	40.1	△ 8.4
	歯科	57,415	12.2	57,105	11.1	0.5
	調剤	111,409	23.6	118,302	22.9	△ 5.8
	入院時食事	1,668	0.3	2,481	0.5	△ 32.8
	訪問看護	1,114	0.2	1,230	0.2	△ 9.4

被保険者数	平成29年3月	平成28年3月	増減	増減率
	24,485名	24,498名	△ 13名	△ 0.05

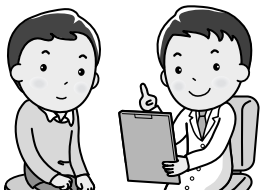


◉保険証の更新をしましたが、以前の保険証をまだお持ちの方はすみやかに健保事務担当課へ返却してください。

平成29年度の健康診査が始まっています

■健診は必ず受診し結果を確認しましょう!!

健診の目的は病気の早期発見だけではなく、病気になりやすい素因・体質やからだの変化などを調べ、病気を未然に防ぐとともに「結果を生活習慣に生かす」ことです。
健診は必ず受診し、結果を見直して、生活習慣の改善に役立てましょう。
そして、もしも検査値に異常があった場合は、必ず精密検査を受診しましょう。



■健診結果が

★正常、異常なし だったら

正常範囲でも数値が悪化している項目があったら注意し、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないよう、よりよい生活習慣を心掛けていきましょう。

★経過観察、再検査、要精密検査 だったら

「毎年のことだから」と再検査・精密検査を受けない方が多くいますが、基準値を外れている項目は、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で生活習慣を見直すことも大切です。

★要治療 だったら

「症状もないし」「忙しいから」「体質だから」と軽く考え放置していませんか？ 病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く医療機関を受診してください。早期治療、自覚症状のないうちに治療を開始すれば身体的、精神的、経済的負担も少なくてすみます。

生活習慣、受診のご相談に、テレフォン健康相談をご活用ください。
相談時間等詳細は本誌14ページまたは当組合ホームページ（トップページ→健康・こころの悩み相談→ページ中段以降）をご覧ください。

問合せ先　健康管理課　☎ 5280-0561

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。

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

©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

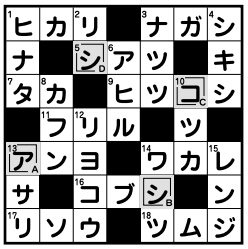
締め切り　平成29年6月30日（当日消印有効）

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」8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。

4月号の解答

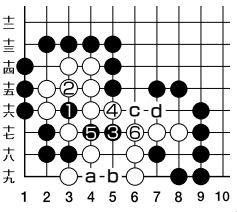


答え「アシコシ」

詰碁解答

【解　答】黒先コウ

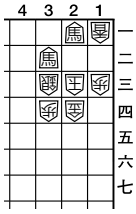
黒1のホウリコミに気付かれたでしょうか。白2と抜かれたあと、黒3のオキが絶妙のタイミングです。白4以下黒7（1）までのコウが正解です。黒1に対して白5とツグ抵抗は、黒aがうまい攻めです。白bに黒3、白4、黒6、白c、黒dでこちらの一眼がつぶされます。黒aに白cは黒4、白3、黒bでやはり白死となります。初手黒3はすぐ目につく手ですが、白4とオサえられます。続いて黒5の切りに白1と応じられて、あとの手段がありません。この手順中、黒5の切りで黒1とホウリコむ手は、手順前後で、白5とツガれて生きられます。



詰将棋解答

【正解手順】
2一飛　1二玉　2三飛成　同玉
3二角打　2二玉　2一角成
2三玉　3二角成

【解　説】
初手より3二飛 2三玉 1二飛成は1四玉で上部脱出される。



◉蓼科高原荘スタッフブログ「ビーナスラインを渡る風」好評配信中！
当組合ホームページにバナーがあります。ぜひご覧ください。

◉辰野ほたる祭りは6月10日(土)～6月18日(日)
ビーナスマラソン in 白樺高原は6月18日(日)

直営保養所のご紹介
蓼科高原荘（たてしなこうげんそう）

直営保養所・蓼科高原荘は、諏訪湖や八ヶ岳がひかえるリゾート地にあります。観光の拠点に、趣味の集まりに、気の置けない仲間とのんびり…いろいろな使い方ができ、しかも低料金でご利用いただけます。これからトップシーズンを迎える蓼科へ、ぜひお出かけください。

ひろびろとした客室
タオル・歯ブラシ・浴衣あり

大浴場
窓の外は四季折々の景色

娯楽室（カラオケ・卓球）
カラオケは現地予約（無料）

テニスコート（2面）
現地予約（無料）

連泊者用昼食メニュー
別途料金（600円より）

信州の地酒のみくらべ
1合ボトル・各450円

風情のある中庭
夜はライトアップで幻想的

お食事イメージ
内容は季節ごとに変わります

●ビール・日本酒・ワイン(フルボトル)・焼酎(グラス)・ウイスキー(グラス)・サワー・ハイボール・ソフトドリンクが飲み放題●個室は1日1組限定です。通常の食堂ご利用でも飲み放題はできます●同一グループは全員飲み放題料金となります。18:00～20:00。地酒のみくらべは対象外です。

ご利用料金（1泊2食付・3歳以上）

被保険者及び被扶養者（健康保険被保険者証に記載されている方）	3,000円
健康保険被保険者証に記載されていない方 ①配偶者 ②被保険者と配偶者の父母・祖父母 ③被保険者の子・孫・兄弟姉妹で未就学児及び在学中の方	4,500円
その他の方	6,000円

初夏の見どころ

ここでは紹介しきれませんが、初夏の蓼科は見どころいっぱいです。さわやかな高原の風に吹かれて、ドライブ、高山植物の観察、名所めぐりなど、満喫してください！

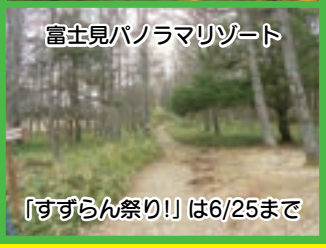
御射鹿池（みしゃかいけ）
東山魁夷「緑響く」のモチーフ

車山高原
ドライブがおすすめ！

諏訪大社
御朱印集めはいかが？

北八ヶ岳ロープウエイ
スニーカーで楽しめる自然

美ヶ原高原
美術館もあります


富士見パノラマリゾート
「すずらん祭り!」は6/25まで

カルチャー・アート
周辺に美術館・博物館多数

日帰り温泉でリフレッシュ！
周辺に温泉施設多数

9月ご宿泊分予約受付開始！

夏が終わった蓼科も、まだまだ見どころがあります。紅葉は山の上からふもとに向けて進んでいきます。また、保養所に滞在して読書や俳句など、趣味を楽しむのはいかがでしょうか。気さくなスタッフが皆様をお迎えします。

アクセス

車　で：中央自動車道・諏訪南ICより約15分
電車で：JR中央本線茅野駅よりタクシーで約20分
※茅野駅から保養所までは提携タクシー会社利用で片道定額3,000円（普通車1台・5名まで乗車可能）

信金けんぽ(第65巻第6号)/ 平成29年6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。

信金けんぽホームページ
http://www.shinkinkenpo.or.jp/
信金健保　検索