

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2017

8

AUGUST

CONTENTS

- 退職した方は「任意継続被保険者制度」を利用できます
- 40歳以上の皆様へ 大腸検診のご案内

第65回 ファミリーハイク(潮干狩り)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。

退職した方は「任意継続被保険者制度」を利用できます

被保険者は、退職すると翌日にその資格を失いますが、希望により2年間を限度に「任意継続被保険者」として引き続き当組合の被保険者資格を継続することができます。

■任意継続被保険者になるための要件

- ①退職日まで継続して2カ月以上の被保険者期間があること。
 - ②退職日の翌日(資格喪失日)から20日以内に申請すること。
 - 任意継続被保険者の資格は、退職日の翌日(資格喪失日)からになります。
- なお、今までの保険証の記号・番号は変更となります。

■申請の手続き

当組合に來館していただき、手続きを行っていただきます。

手続きには、「任意継続被保険者資格取得申請書」と、最低1カ月分(資格取得月分)の保険料を現金で納付していただく必要があります。

また、引き続き扶養に入る方がいるときは、新たに書類を提出していただき、扶養の再認定が必要です。

※「健康保険被扶養者(異動)届」、「被扶養者現況書」、「世帯全員の住民票」、「収入の確認ができる書類」(非課税証明書、課税証明書、直近の給料明細3カ月分、年金のハガキのコピー、学生証のコピー、確定申告書のコピー等)が必要になります。また、戸籍が必要な場合もあります。新規に扶養に入る方も書類が一式必要です。

なお、年間収入が130万円未満であって、かつ被保険者の年収の2分の1未満でなければ扶養には入れません。(6歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する場合は180万円未満)

■保険料の額

在職中の保険料は事業主と被保険者で保険料を負担していましたが、任意継続被保険者になると事業主負担が無くなり、全額自己負担になります。

任意継続被保険者の1カ月分の保険料の額は、「退職時の標準報酬月額」と「前年9月30日現在の当組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額(38万円)」とのいずれか低い方に保険料率をかけた額となります。

※平成29年度の保険料率は、93/10000です。

例…38万円×93/10000=35,340円

また、40歳以上65歳未満の方は、介護保険料も同時に納付していただきます。介護保険料率は、14/10000です。

例…38万円×14/10000=5,320円

■保険料の納付方法

現金または振込みによる納付になります。(資格取得月の1カ月分を除く)

預金口座からの引き落としは取り扱っておりません。納付方法は、下記よりご選択いただけます。

※例えば、6月12日に任意継続被保険者の資格を取得し、前納を希望した場合

↓6月分(資格取得月分)は、1カ月分を現金で納付していただき、残りの期間は、以下の2通りより選択する事ができます。

- ①資格を取得した翌月(7月)から9月までの3カ月分(6カ月単位の前納分)
 - ②7月～翌年3月までの9カ月分(1年単位の前納分)
- ※納付期限は、①及び②どちらも6月30日までに納付となりますが、前納割引額が適用されます。保険料は当組合のホームページでも確認できます。

前納		月払い	納付方法	納付期間
1年払い	半年払い	毎月払い	1カ月単位	
②7～3月	10～3月	①7～9月		

就職されて新しい保険証が発行された場合は、その月の保険料は返金いたしますので、必ずご連絡ください。

◎継続して受けられる保険給付

傷病手当金と出産手当金を除き、すべて退職前と同様に受けることができます。

ただし、退職時に傷病手当金、出産手当金の継続給付の受給要件を満たしている場合は、資格喪失後の給付として受給することができます。

問合せ先 適用課 ☎ 33293-3033

前日までに
予約してから
ご来館ください。



接骨院・整骨院では

健康保険を使えない場合があります

◎「各種保険取扱」と看板がある接骨院・整骨院であれば健康保険は使えますか？

⇒…これは「対象範囲内の外傷のみ保険で取り扱うことができます」という意味なので範囲外であれば健康保険は使えません。
(対象範囲は、下記 **A2** に記載)

- 間違っ使ってしまうとあとで全額自己負担になり、柔道整復師または健康保険組合から費用を請求されることがありますのでご注意ください。

✕ 使えません!

Q1 最近、肩こりや腰痛がひどいので、接骨院でマッサージを受けようと思います。
この場合、健康保険は使えますか？

A1 日常生活の疲れなどからくる肩こりや腰痛に健康保険は使えません。
この場合は全額を自費で負担することになります。



○ 使えます!

Q2 休日に自宅玄関の段差で足を滑らし足をねんざしてしまいました。
接骨院へ健康保険でかかれますか？

A2 健康保険で使えるのは、外傷性(慢性化していない)のけがだけです。具体的には、打撲、ねんざ、肉離れ、骨折や脱臼が健康保険の扱いとなりますので、ご質問の場合は健康保険でかかることができます。ただし、骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。



- 接骨院・整骨院で施術を行う「柔道整復師」は医師ではありません。整形外科等の医師による治療行為とは違い、健康保険が使えるケースは外傷性のけがに限られています。外傷性であっても慢性的な疼痛などでは健康保険は使えません。また、内科的疾患に起因する疼痛についても使えません。ご注意ください。
- 当組合では、柔道整復師に施術を受けた方に、施術日や施術内容、負傷原因について文書等で照会させていただいております。複数回届く場合がありますが、皆さんの大切な保険料を適正に使用するための照会となっておりますので、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

//// //// //// //// //// 還付金詐欺にご注意ください! //// //// //// ////

「医療費」や「健康保険料」の還付金を装い、現金自動預け払い機(ATM)を利用してお金を振り込ませようとする詐欺事件が発生しております。

当組合では、還付金の受取りに、現金自動預け払い機(ATM)の利用を促すことは一切ございません。

不審に感じたら、健康保険組合(3293-3931)に電話するなどの確認をしてください。

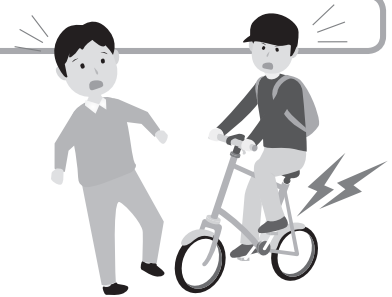


第三者行為によってけがをした時でも、 保険証を使って治療することができます！ ただし、必ず健保組合への連絡が必要です

第三者行為とは？

第三者の故意または過失による行為によって発生した事故のことです。

例えば 交通事故（歩行中に自転車と接触、タクシー、家族の運転する車に乗っているときの事故も含まれます。）
不当な暴力・傷害行為などによるけが
スキー・スノーボード等の接触事故
購入した食品や飲食店での食中毒
デパート、遊戯施設などの設備の欠陥による事故 などです。



なぜ、健保組合への連絡が必要なの？

本来加害者が負担すべき治療費ですが、被害者にも過失がある場合や、加害者がすぐに負担に応じない場合もありますので、被害者が全額自己負担することのないように、健康保険（保険証）を使って治療することができます。その場合、健保組合は被害者に代わって損害賠償請求権を取得し、加害者に治療費を請求します。そのために健保組合への連絡と「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。

万が一事故にあってしまったら…

- **どんな小さな事故でも警察に届け出てください。**（ゴルフ場・スキー場などでは管理事務所などへ）交通事故の場合は、健保組合への届出の際に、警察が発行する「交通事故証明書」が必要となります。
- **相手を確認する**
相手の氏名・連絡先・運転免許証・車のナンバー・車検証などをしっかり確認してください。目撃者がいた場合には、その方の氏名、連絡先を聞くとともに事故の状況を可能な限り詳しくメモしておくことが大切です。
- **病院へ行く**
どんなに軽いけがでも、必ず医師の診察を受けてください。その時はなんでもなくても、後から症状が出てくる場合があります。また健保組合への届出の際に「医師の診断書」が必要となります。
- **健保組合に連絡**
健康保険で治療を受ける場合、健保組合に連絡をするとともに「第三者行為による傷病届」を提出してください。病院によっては健保組合の了承がないと健康保険による治療ができない場合があります。
- **示談は慎重に**
けががないから、軽いからといって事故現場での示談はしないでください。口頭でも示談が成立すると、後で症状が出て相手にも治療費を請求できなくなる場合があります。また、けがの治療が済んだからと、すぐに示談をしないでください。後遺症が出る場合もあります。示談が成立すると、示談成立日以降そのけがについての保険給付ができなくなる場合があります。健保組合に連絡のうえ、慎重に行ってください。
- **『労災』です**
『労災』とは、労働中に発生した事故や疾病を指します。健康保険では治療できません。医療機関の窓口で「労災です」と伝えてください。また、お勤め先の担当課か労働基準監督署にご連絡ください。被扶養者である奥様、お子様のパート・アルバイト中の事故も「労災」です。

負傷原因照会にご協力ください

外傷性の疾病について、病院から提出される診療報酬明細書をもとに「業務上」「通勤中」「第三者行為」などによるものでないかを確認するため、文書によりけがをした原因をうかがっています。照会文書が届きましたら、必ず期限までにご回答ください。皆さんに納めていただいている大切な保険料を適正に給付するために、ご協力をお願いいたします。

問合せ先 調整課 ☎ 3293-3934

監事による監査終わる

6月14日(水)午前10時より健保会館において、組合議員監事による監査が実施されました。

平成28年度の事業執行及び収支決算状況等について監査が行われ、適正に執行されているとの講評をいただきました。

各種保健事業については、データヘルス計画に基づき、費用対効果を考慮した事業展開がなされている事、また、マイナンバー制度の開始に伴う情報セキュリティ対策が強化されている事をご理解いただきました。

また、今後、少子高齢化が進展することで、健保組合を取り巻く状況は更に厳しくなっていくと思われるため、この先の見通しについて、機関誌等を通じて組合員によく周知してほしいとのご要望がありました。

監事 澁谷 哲一 殿(東京東信用金庫) 臼井 章 殿(東京信用金庫)



40歳以上の皆様へ 大腸検診のご案内

大腸がんの早期発見・早期治療のため「大腸検診」を受診しましょう

大腸の役割は、水分の吸収を行い、便を作ることです。大腸は、盲腸、結腸(上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸)、直腸で構成され、大腸がんの発生が多い順は、直腸、S状結腸、上行結腸、横行結腸、盲腸、下行結腸となっています。

直腸は、肛門に一番近い場所にあるため、便がとどまる時間も長くなりやすく、便に含まれる発がん物質の影響を受けやすいと考えられています。

大腸がんにかかる人は、40歳から年を重ねるにつれて男女とも死亡原因の上位を占めていますので、大腸検診を年に1度受けることをお勧めいたします。

- 対象者** ○40歳以上の任意継続被保険者(成人健診・人間ドック申込者を除く)
 ○40歳以上の被扶養者(ママさんドック・ファミリードック申込者を除く)
 注：成人健診・人間ドック・ママさんドック・ファミリードックには大腸検診が含まれています。
 ※対象者の年齢基準日は平成30年3月末日現在の年齢になります。

検査方法 免疫学的便潜血検査 2日間採便法(郵送検診になります)

ご案内 ○任意継続被保険者及びその被扶養者で検査をご希望の方は、当組合・健康管理課まで電話にてお申し込みください。 ☎ 5280-0561 内線 220

申込締切日 平成29年8月25日(金)

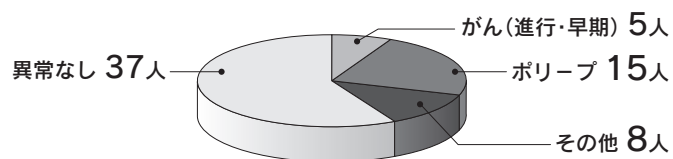
○被扶養者(任意継続者を除く)のご案内は8月に事業所宛に送付いたします。

検査費用 健康保険組合が負担します。(精密検査は保険診療となります)

結果通知 ご自宅宛に郵送します。

平成28年度大腸検診の検診結果	
申込者	1,537人
受診者	1,504人
要精密者	84人
精密検査を受診された方	65人

精密検査を受診された方の内訳



※がんと診断された5人の方は、既に治療済です。

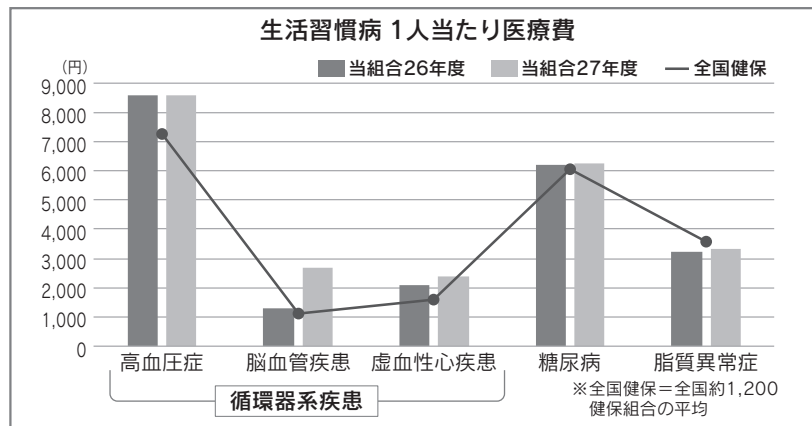
※その他は大腸炎、憩室症(大腸の壁の一部が外へ飛び出している状態)等

問合せ先 健康管理課 ☎ 5280-0561

高血圧症

高血圧症・虚血性心疾患(心筋梗塞・心不全)・脳血管疾患(くも膜下出血・脳卒中)をまとめて『循環器系疾患』と呼びます。

生活習慣病の中で、当組合の『循環器系疾患』は全国健保よりも高く、さらに26年度より増加しました。循環器系疾患の27年度の年間医療費は4億5千万円で、本人の医療費の第1位です。

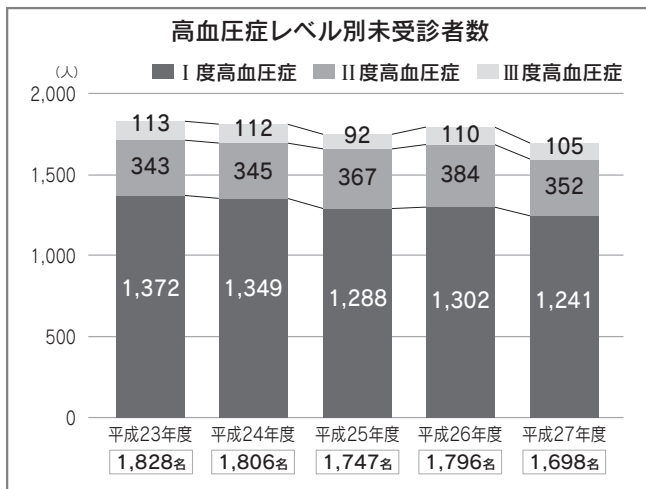


サイレントキラー 高血圧症

血圧とは、心臓の収縮と拡張によって流れる血液が、血管壁に与える圧力のことです。収縮と拡張、どちらの場合も圧力が高いと、血管には大きな負担がかかります。高い圧力に耐えるために血管の壁が硬くも

ろくなり、傷つきやすくなります。その傷にコレステロールなどがたまると動脈硬化を促進させて、はっきりとした自覚症状がないまま、脳卒中や心筋梗塞など命に関わるさまざまな病気を引き起こします。

高血圧症 放置している方は 67.9% !!!



I度高血圧症

収縮期血圧140mmHg以上 拡張期血圧90mmHg以上

●受診勧奨値レベル

至適血圧の人と比べて約3倍、脳卒中や心臓病にかかりやすいことがわかっています

II度高血圧症

収縮期血圧160mmHg以上 拡張期血圧100mmHg以上

●すぐに受診が必要なレベル

至適血圧の人と比べて約5倍、脳卒中や心臓病にかかりやすいことがわかっています

III度高血圧症

収縮期血圧180mmHg以上 拡張期血圧110mmHg以上

●いつ脳卒中や心臓病になってもおかしくないレベル

こんなにも危険な高血圧症と診断されながら医療機関を受診していない方は、平成27年度は合計1,698名で、高血圧症と診断された方の67.9%です (I度未受診率65.4% II度未受診率74.0% III度未受診率80.2%)。未受診率は何年も高い状態が続いており、その間にどんどん動脈硬化が進行しているのです。

特定保健指導診断基準の1つである収縮期血圧130mmHg以上 拡張期血圧85mmHg以上は高血圧症の診断基準では正常範囲内ですが、この状態ですですに至適血圧の人と比べて約1.5~2倍、脳卒中や心臓病にかかりやすいことがわかっています

高血圧症治療の目的は、血圧を下げるだけでなく、将来の心・脳血管疾患を防ぐことです。自覚症状がないから平気だと思わずに、医療機関を受診することが必要です。そして、減量や運動など生活習慣の改善にも取り組んでください。



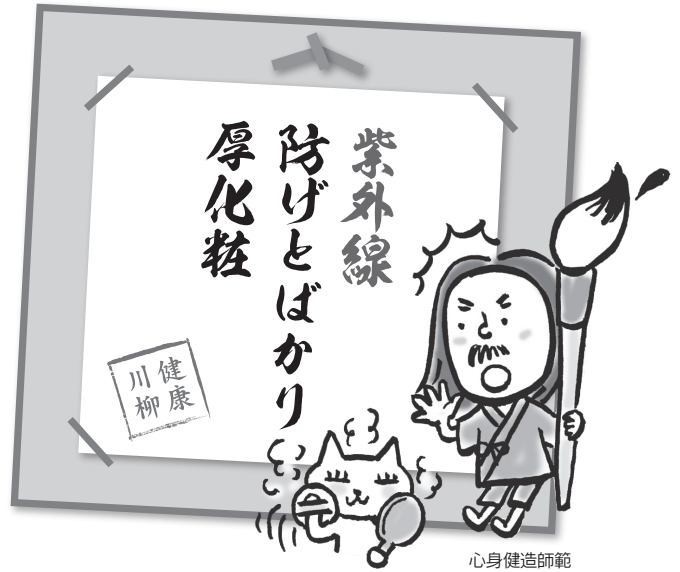
心身健造師範の健康道場

～暑さに負けない！夏の健康対策～

紫外線

【しがいせん】

かつて小麦色の肌は健康のシンボルとされ、日光浴が推奨されてきました。しかし、今では紫外線が肌の老化を早め、人間の皮膚や目に害を及ぼすことは常識となっています。太陽とうまくつきあい、肌を健康的に保ちましょう。



心身健造師範

紫外線が肌に与える影響とは？

紫外線が肌にダメージを与えるのはいまや常識です。紫外線によって日焼けすることは、シミ・シワといった皮膚の老化を早め、皮膚がんを引き起こす原因にもなりかねません。また、眼球の水晶体がにごって視力が衰えたり、失明の危険もある白内障の発症にも関係しているとされています。



ここをチェックするのじゃ



紫外線量が多いとき

季節	冬より夏のほうが紫外線量が多く、6～8月ごろがピーク
時刻	午前10時～午後2時。正午がピーク
天候	快晴時の紫外線量を100%とした場合 ●曇り50～80% ●雨20～30%
紫外線のはねかえり	●雪80% ●アスファルト20% ●水面20% ●芝生・土10%以下

日焼けから身を守る！紫外線対策

- 夏でも露出は控えめに
UVカット繊維の衣類や長袖を着たり、素足は避けてストッキングをはきましょう。帽子やサングラスも効果的。
- 日焼け止めクリーム
外出時間が長いときはSPF値の高いものを利用しましょう。肌タイプによっても異なりますが、外出が3時間以上の場合にはSPF値20以上を。2時間ごとに塗り直すことも大切です。
- 日傘を使う
直射日光を約90%遮ります。紫外線量が増える4～9月の外出時には必携アイテムです。色は紫外線を吸収する濃い色を選びましょう。

日焼けをしてしまったときのケア

保冷剤や氷を入れた袋をタオルにくるんだものを使い、よく冷やします。日焼けして熱を持った部分とそうでない部分の温度差がなくなるくらいまで冷やし、入浴はぬるいシャワー程度にして、入浴後は乳液でしっかり保湿しましょう。ひどい痛みや水ぶくれがある場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。



訪問による健康教室を開催!

新入職員の健康教室

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)などの内容で健康教室を開催しました。

6月1日(木)、西京信用金庫において「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。「よく寝ること」「好きなドラマを見ること」など、自分なりのストレス解消法を実行されていました。

今後も、元気に活躍されることを期待しています。



6月2日(金)、巢鴨信用金庫において「新社会人としての健康管理と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。就職してちょうど2カ月、疲れている人もいましたが、「元気に楽しくやっています」「同期に助けられています」とのことでした。これからも元気に楽しくお仕事ががんばってください!



6月8日(木)、興産信用金庫において「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。

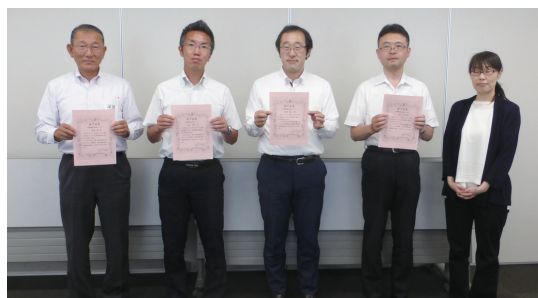
メンタルヘルスについては、事例を通してのグループワークを行い、積極的に話し合っていました。「困った時は、上司や先輩に相談する」「体調が良くない時は、早めに病院を受診する」など活発に意見を発表されていました。この学びを活かして、お仕事をがんばってください。



特定保健指導

6月19日(月)、興産信用金庫において「メタボ改善チャレンジ〜ちょこっと実行、スリムに変身」と題し、健康教室を開催しました。2月にメタボ改善教室に参加した4名が、中間時点での発表を行いました。

ちょこっと体重減少し、修了証をお渡ししましたが、取り組み終了までは残り2カ月間あります。もう少しスリムに変身しましょう!



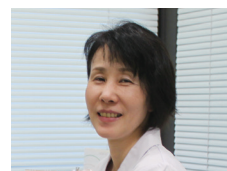
新任相談医のご紹介

7月より皮膚科相談(予約制)の担当医師が変更となりました。

水川 良子 先生
杏林大学医学部皮膚科 准教授

アレルギー疾患などが専門の先生です。
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
(9月の相談日については14ページ
をご覧ください)



水川 良子 先生



禁煙支援

6月16日(金)、さわやか信用金庫において「禁煙セミナー」と題し、健康教室を開催しました。衛生管理委員会で「喫煙の問題」が議題に挙がったということでした。

「きっぱり禁煙!」を目指して、市販の禁煙パッチを使用しての禁煙方法を紹介しました。



肺の中の一酸化炭素測定中

6月21日(水)、西京信用金庫において「禁煙セミナー」と題し、健康教室を開催しました。西京信用金庫では、「平成27年12月24日付けで建物・敷地内全て禁煙を発令。就業規則にも盛り込み、ポスターも掲示した。」とのことでした。ただ、「規則を作ってもタバコを吸っている職員がいて、健康面のが心配」との声もありました。1日でも早く禁煙に取り組み、健康的な生活を送りましょう。



喫煙は、「特定保健指導のリスク」にもなりますので、職場の受動喫煙対策を考えている人事の皆様、何かありましたら健康相談室までお問い合わせください。

「健康づくりセミナー」開催される!

6月8日(木) 13時30分から池坊東京会館にて、「メタボの人も、そうでない人も知ってほしい生活習慣病」と題して、健康づくりセミナーを開催しました。積極的に参加される方が多く、普段から食事や運動に取り組まれている様子が見受けられました。参加後「意識が向上した方」は45名、アンケートでは、「自宅トレーニングを始めたので継続していきたい」「日常生活でできることを改めて聞いたので実践していきたい」「運動不足なので今日は歩いて帰ろうと思う」「考えずに食べて太ったので、少しずつ減量していきたい」「タバコを20本から0本」「1杯減らして節酒しようと思う」という回答がありました。健康づくりはコツコツ楽しく続けていきましょう!



「生活習慣改善セミナー」開催される!

6月14日(水)、21(水)、健保会館講堂にて「基本のキ 生活習慣病を正しく理解して生活内容を改善しよう」と題して、生活習慣改善セミナーを開催しました。保健師が高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防法、管理栄養士が食事面全般について講義を行いました。参加者から、「より良く年をとるために、ウォーキングを始めたい」「お酒を減らしたい」などの声が聞かれました。皆さんが元気にイキイキと人生が送れるように、この機会に生活習慣を見直してみましよう!



第61回 テニス中央大会開催のご案内

中央大会への出場を向け、各地区（東信協6地区）で、25事業所313名による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は、次の日程で開催いたします。応援の方々の多数ご来場をお待ちしております。

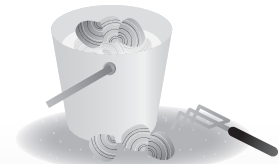
1. 開催日 9月2日(土) ※雨天順延日10月14日(土)
開会式 9時00分
2. 会場 東京都昭島市『昭和の森テニスセンター』
3. 交通 JR青梅線『昭島駅』下車 北口より徒歩約5分



第65回 ファミリーハイク 潮干狩り

6月11日(日)、千葉県木更津市「中の島公園」においてファミリーハイクを開催しました。

時折、強風が吹き肌寒い時間帯もありましたが、職場の友人同士や家族連れなど1,378名の参加者に「ハイキングと潮干狩り」を楽しんでいただきました。今年のあさはり是小粒でしたが、お味はいかがでしたか？ 来年度も開催を予定しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。



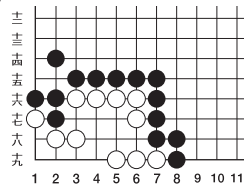
詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

ダメヅマリを誘って、見事に仕上げてください。
10分で二段です。



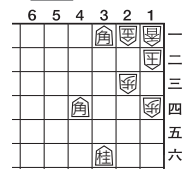
詰将棋新題

出題 六段・近藤正和

持駒 桂 歩

【ヒント】

連係を良くする。
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)



自分と相手の課題を分離して あなたらしい人生を生きよう

あなたを好きになるのも嫌いになるのも、決めるのは相手

毎日顔を合わせる職場の仲間。さまざまな環境で生きてきた人たちが同じ社内集えば、どんなに人付き合いがうまくても、合わない相手が一人くらいはいるのではないだろうか。

どうしても苦手な上司がいたとしましょう。いつ話しかけても不機嫌で、挨拶をしても返してくれない…。あなたはきつと、



上司の趣味の話題をふるなど、できる限りのことをするでしょう。それでも関係が一向に改善しなかったら「私の何がいけないんだろ」と、やりきれない思いを感じるはずですよ。

結論から言うと、あなたに原因はありません。もしかしたらその上司は、ストレス発散のためなどの理不尽な理由であなたに冷たくあたっているのかもしれない。それをあなたが気に病む必要はなく、あなたのことを嫌うかどうかは上司が決めること。つまりこの問題はあなたの課題ではなく、上司の課題ということになります。

必要以上に歩み寄りすぎ 一歩引いてみることも必要

外国に「馬を水辺に連れていくことはできるが、水を飲ませることはできない」ということわざがあります。水を飲むかどうかを決めるのは、あなたではありませんよね。ある程度歩み寄ったのであれば、いったん距離を置いてみてはいかがでしょうか。



毎日顔を合わせる相手であれば、良好な関係を築きたいと思うでしょう。けれど、そうした人間関係を結ぶには、ある程度の距離も必要です。少し距離を置いてみたら、関係性が変わってくるかもしれません。

「ここから先は自分の課題ではない」と、自分と相手との間に境界線を引いてみる。その境界線はけっして相手との距離を広げるための線ではなく、むしろ関係を良好に保つために必要なツールです。そうすることで、人生はとてもシンプルに、生きやすくなるでしょう。

箱根・仙石高原荘へ行こう!

箱根は、年間を通じて様々な景色をお楽しみいただけます。これから、夏～秋シーズンとなりますが、箱根仙石原では一面に群生したススキがシーズンを迎えます。「かながわの景勝50選」「かながわの花100選」の一つとなりました。草原からは、古期外輪山(箱根カルデラ)の最高峰・金時山や丸岳、乙女峠などの秀麗な山々と湿原が調和した見事な風景を見ることができます。

箱根へ足を運んでみてはいかがでしょうか。スタッフ一同、お待ちしております。



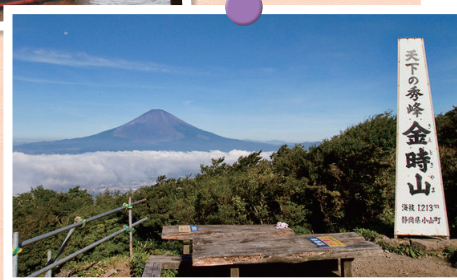
秋のすすき



芦ノ湖の海賊船



紅葉の秋



金時山山頂

直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月30日(土)～1月3日(水))宿泊分の利用申込受付について

年末年始期間の利用を希望される方が多いため、**抽選**で利用者を決定いたします。

申込期間および申込方法

1. 申込期間

9月1日(金)午前8時50分から
9月7日(木)午後5時00分まで

2. 申込方法

電話のみ。

☎3293-3932に申込み
(保険証の記号・番号をご用意ください。申込みは、
1グループ1施設2泊まで)

※申込初日は、電話が大変込み合います。**先着順ではありません**
ので、初日は、なるべくお避けください。

抽選結果

9月11日(月)に申込者全員へ利用の可否を送付します。
なお、抽選後空室がある場合は、19日(火)から先着順で
受付します。

その他

- 年末年始期間以外は、従来どおりの受付とします。
 - 12月1日から29日までの宿泊は、9月1日(金)から先着順で受付します。
 - 1月4日から31日までの宿泊は、10月2日(月)から先着順で受付します。
- 年末年始期間(12月30日～1月3日)は、被保険者・被扶養者以外の方のみのご利用はできません。

問合せ先 保健施設課 ☎ 3293-3932

● 蓼科高原荘スタッフブログ「ピ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。

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、趣味の集まりなど、いろいろな使い方ができます。カラオケ・テニスコートは無料！（現地予約）連泊者には昼食もあります。（別途料金）



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



お食事イメージ

内容は季節ごとに変わります



風情のある中庭

夜はライトアップで幻想的

直営保養所のご紹介

蓼科高原荘

たてしなこうげんそう



紅葉狩り
人気スポット
※時期はおおよその目安です。

- (順不同)
- 9月下旬～
 - ①千畳敷カール
 - ②樽池自然園
 - ③麦草峠・白駒池
 - ④志賀高原
 - ⑤乗鞍高原
 - 10月上旬～
 - ⑥白樺高原
 - ⑦上高地
 - ⑧戸隠高原「鏡池」
 - 10月中旬～
 - ⑨横谷渓谷
 - ⑩高瀬渓谷

紅葉は山の上からふもとに向けて進みます。もちろん他にも見どころいっぱい。温泉めぐりや美術館めぐりはいかがですか？

おいでなして、秋の信州へ。

「おいでなして」は信州の人が親しみをこめて使う言葉で、「いらっしやいませ」の意味です。



**個室でゆったり！
宴会パック**
ご宿泊料金にプラス
お1人様1,200円
(税込)
4名様以上10名様まで！

●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せん●同一グループは全員飲み放題料金となります●ご利用時間18:00～20:00●地酒のみくらは対象外です。

11月ご宿泊分予約受付開始！

春から秋のトップシーズンのあとの冬の信州は、また違った表情を見せてくれます。ウインタースポーツや名所さんぽなど、楽しみいっぱい！また静けさの中、保養所に滞在して読書や俳句など、趣味を楽しむのもオススメです！
雪の降り始めの目安は12月初旬。雪道の運転は不安・・・という方には提携タクシー会社(アルピコタクシー)の観光タクシーがあります。茅野駅～保養所の送迎付で普通車3時間コース22,450円。その他ご要望に応じてコースを設定できます。

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(アルピコタクシー)利用で片道定額3,000円(普通車1台)

◎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

9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)	4日(月)午後・8日(金)午前・15日(金)午前・25日(月)午後・29日(金)午前	古賀良彦先生
	精神健康 (Ⅱ)	4日(月)午前・14日(木)午前・21日(木)午前・28日(木)午前	中島亨先生
	カウンセリング	4日(月)午前・午後・11日(月)午後・25日(月)午前・午後	田嶋清一先生
	整形	1日(金)午後・15日(金)午後	内西兼一郎先生
	皮膚科	1日(金)午後・15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	

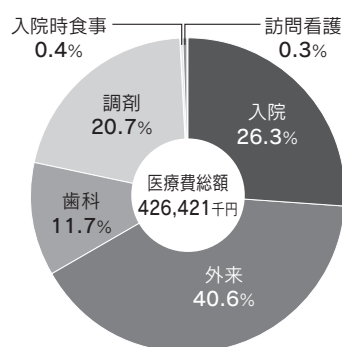
<健保組合の概況>

事業月報 平成29年5月分

事業所数	81 事業所	本月初収入	957,572 千円	支出内訳 (%)は支出総額に対する割合	
被保険者数	男 16,425 人 女 8,822 人 計 25,247 人	本月初支出	1,077,424 千円	事務所費	退職者給付拠出金
平均標準報酬月額	男 429,042 円 女 274,010 円 平均 374,870 円	保険給付費決定内訳		21,137 千円 (2.0%)	13,975 千円 (1.3%)
		法定給付	本人 295,680 千円 家族 223,936 千円	保険給付費	保健事業費
		付加給付	本人 8,767 千円 家族 5,057 千円	527,916 千円 (49.0%)	22,100 千円 (2.1%)
				前期高齢者納付金	健康管理室費
				216,057 千円 (20.1%)	28,900 千円 (2.7%)
				後期高齢者支援金	その他
				240,627 千円 (22.3%)	6,712 千円 (0.6%)

医療費の状況表 平成29年5月分

	平成29年5月分		平成28年5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	426,421	100.0	429,670	100.0	△ 0.8	
内 訳	入 院	112,299	26.3	129,979	30.3	△ 13.6
	外 来	173,221	40.6	166,948	38.9	3.8
	歯 科	49,820	11.7	49,148	11.4	1.4
	調 剤	88,462	20.7	80,847	18.8	9.4
	入院時食事	1,576	0.4	1,797	0.4	△ 12.3
	訪問看護	1,043	0.3	951	0.2	9.7
被保険者数	平成29年5月 25,247名	平成28年5月 25,072名	増 減 175名	増減率 0.7%		





●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お勤め先の健保事務担当課へ返却してください。

平成29年度健康保険の主な制度改正のお知らせです

負担公平化や負担能力に応じた費用負担を求める観点から、平成29年8月より段階的に実施されます。

1 70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額について、次の表のとおり改正されました。

自己負担限度額月額		
所得要件	外来(個人ごと)	世帯ごと
標準報酬月額 28万円以上	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)
標準報酬月額 26万円以下	12,000円	44,400円

自己負担限度額月額		
所得要件	外来(個人ごと)	世帯ごと
標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (多数該当 44,400円)
標準報酬月額 26万円以下	14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 (多数該当44,400円)

※なお、平成30年8月からは、更なる改正が決定されていますので、随時お知らせいたします!

2 65歳以上の医療療養病床に入院する方の生活療養標準負担額のうち、居住費にかかる部分について、次の表のとおり改正されます。

生活療養標準負担額のうち 居住費にかかる部分		
	対象者	
A	B、C以外の者	1日につき320円
B	厚生労働大臣の定める者 (指定難病患者を除く)	1日につき0円
C	指定難病患者	1日につき0円

生活療養標準負担額のうち 居住費にかかる部分		
	対象者	
A	B、C以外の者	(平成29年10月1日から) 1日につき370円
B	厚生労働大臣の定める者 (指定難病患者を除く)	(平成29年10月1日から) 1日につき200円 (平成30年4月1日から) 1日につき370円
C	指定難病患者	1日につき0円(据え置き)

パズルに挑戦!! クロスワード

問題

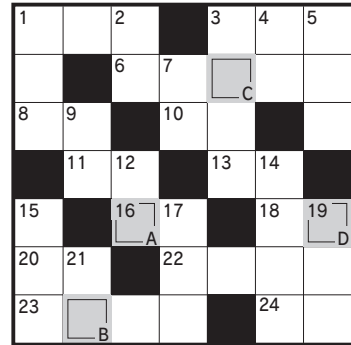
Dの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

タテのカギ

- 土用の丑の日といえは
- 英語で「イーグル」
- 氷やアイスクリームを入れる___庫
- 犬に覚えさせるしつけの一つ
- 一休さんは得意
- 百___あつて一利なし
- 暑い夏とは正反対の寒い季節
- 歯のある履き物
- ビールを飲むのに使う大型のコップ
- ハワイの男性が着る___シャツ
- ユーカリの葉っぱをバクバク
- 文章の終りに打つ「。」
- 1つだったものが2つに

ヨコのカギ

- プールや海に浮かぶドーナツ!?
- 野球の左翼手
- UVカット化粧品でブロック
- 鶴鯛いで有名な長良川がある県
- 納豆が引くもの
- 浴室のくもりのもと
- 京都の有名なお茶の産地
- 墨をピュッと吐く8本足
- ___に目がくらみ、つい...
- 王様の耳は___の耳
- 昨日の三日後
- タバコは___のあるところで吸ってね
- 第1位のメダルの色



©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。

- 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 平成29年8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」10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。

6月号の解答

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

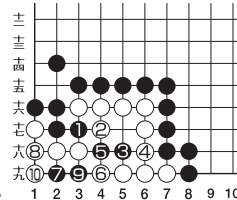
答え[9]

詰碁解答

【解答】黒先白死

初手の候補は数か所ありますが、正解は黒1の出です。白2のオサエに黒3とツク手がかうまい。白4に黒5と切ったとたんに、詰碁上手の人は「あ〜あの筋か」と浮かぶことでしょう。白6に黒7から黒9が必然の手順で、白10の抜きに黒11(9)と打てば両ウツテガエシのフィニッシュです。白2で5と引く手は、さらに黒2と出られます。白8とツイでも黒3にアテ込まれて頓死です。初手を黒5のツクは、白3が粘り強い。黒2、白1のあと、黒8に白7とサガリ、黒6、白4の形はセキです。

【訂正】7月号の解答図中の◎は、正解に無関係で不要でした。お詫びして訂正いたします。



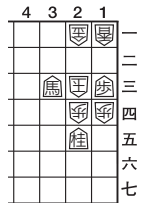
詰将棋解答

【正解手順】

1三角成 同玉 2五桂 1二玉 2四桂 同歩 1三歩 2三玉 3三角成

【解説】

初手に1三歩は打ち歩詰めめ禁じ手。そこで1三角成から2五桂が巧妙で、最後は桂捨てからうまい詰め上がり。





第58回 健康ウォーク【谷・根・千～未だに生きる下町情緒～】のご案内

10月21日(土)、『上野公園・カエルの噴水前』をスタートし、歴史を感じられる街並みを散策しながら『西日暮里公園』を目指すウォーキングを開催します。

コース途中には旧岩崎邸庭園や横山大観記念館、根津神社や谷中銀座など、東京にしながらタイムスリップをした気分になれるエリアとなっております。人気のエリアですので、ゴールまでのんびりと観光しながら歩いてください。

ゴール地点の西日暮里公園では抽選会も実施しますので、皆様の参加をお待ちしております。

おすすめスポット

①旧岩崎邸庭園

旧岩崎邸庭園は1896年(明治29年)に岩崎彌太郎の長男で三菱第3代社長の久彌の本邸として建てられました。現存するのは洋館・撞球室・和館の3棟です。木造2階建・地下室付きの洋館は、鹿鳴館の建築家として有名な英国人ジョサイア・コンドルの設計で近代日本住宅を代表する西洋木造建築です。館内の随所に見事なジャコビアン様式の装飾が施されていて、同時期に多く建てられた西洋建築にはない繊細なデザインが、往時のままの雰囲気感を漂わせています。

②横山大観記念館

大観がこの地に居をかまえたのは明治42年のことです。京風数寄屋造りのこの建物は、現在では台東区の史跡に指定されています。こちらの記念館はその客間、居間、アトリエなどを、そのまま展示スペースとして公開しています。建物の構造や内装のデザインには、大観の画家ならではの工夫が凝らされており、見どころのひとつとなっています。



③根津神社

根津神社は今から1900年余の昔、日本武尊が千駄木の地に創祀したと伝えられる古社で、文明年間には太田道灌が社殿を奉建しています。江戸時代五代将軍徳川綱吉は世継が定まった際に現在の社殿を奉建、千駄木の旧社地より御遷座しました。明治維新には、明治天皇御東幸にあたり勅使を遣わされ、国家安泰の御祈願を修められる等、古来より御神威高い名社です。

④観音寺の築地堀

観音寺の築地堀は、今から200年以上も前に作られた堀です。瓦を層状に積み重ねた土堀で美しい形を残しています。平成4年に台東区まちかど賞を受賞し、谷中の歴史的シンボルのひとつになっています。

⑤タヤけだんだん

御殿坂と谷中銀座の間には「タヤけだんだん」と呼ばれる階段があります。夕方この階段に座って、谷中銀座方向を見ると綺麗な夕焼けが見えることから、一般公募で選ばれた名称とのことです。

⑥谷中銀座

下町情緒あふれる商店街や、都内でも有数の猫街として有名になった元となる、数々の猫スポットなどが、観光地化しています。

実施方法

- 開催日** 平成29年10月21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** 東京都台東区『上野公園・カエルの噴水前』(スタート・受付)～荒川区『西日暮里公園』(ゴール)
- 集合場所** 東京都台東区『上野公園・カエルの噴水前』(京成上野駅方面)最寄り駅 各線「上野駅」徒歩3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、健保組合の被保険者及び被扶養者であること。
- 参加定員** 400名(先着順)
- 参加方法**

(1)勤務先の健保事務担当課に申込み場合

- ①事業所用「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、健保事務担当課でとりまとめ、保健施設課へ提出(郵送またはFAX(3293-3939))。
- 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、健保事務担当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当健保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))。
- 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)。

【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。

8. 申込受付期間 平成29年8月1日(火)～平成29年9月29日(金)必着。
※ただし、先着順で定員になり次第締め切ります。
9. 参加賞 スタート地点(受付時)で参加者全員へ進呈します。
10. 完歩賞 ゴール地点(西日暮里公園)で時間内に完歩された方へ完歩賞を進呈します。
11. 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。
12. 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