

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2017

10

OCTOBER

CONTENTS

- 保険料の決め方
- 加入事業所トップインタビュー
目黒信用金庫 矢部 甲子 理事長

第57回 健康ウォークより



「健康保険の未来をみんなでつくる」

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。

毎年1回、皆さんの保険料を見直します

毎月の給料明細に健康保険料として金額が示されていると思いますが、この「健康保険料」はどのような方法で決められているかご存知ですか？

皆さんのお給料は残業などにより毎月変動することがありますので、その都度保険料を計算するにはとても煩雑なため年1回、7月1日現在で、4月・5月・6月の報酬^{*}をもとに、3カ月を平均した月額を「標準報酬月額」（左ページ表参照）に置換えて、毎月の保険料を決定します。

これを「定時決定」と言い、その年の9月1日から翌年の8月31日までの1年間適用されます。また、当月分保険料は翌月の給与から控除されますので、9月分の保険料は10月の給与から控除されることになります。10月分の給与明細で新しい保険料の金額を確認してください。

そのほかに次のような場合も標準報酬月額を決定・改定します。

資格取得時決定

就職して当組合の被保険者になったときに受ける報酬の額により決定します。

随時改定（固定的賃金の変動に伴う）

昇（降）給や手当など報酬に大幅な変動があった場合に、変動した月から3カ月間の報酬の平均が、

従前の等級に比べて2等級以上の差が生じたときは、4カ月目から改定されます。

産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定

産休や育児休業終了後、勤務時間の短縮等により報酬が変動したときは、被保険者の申出により4カ月目から標準報酬月額を改定することができます。

※報酬とは……

賃金、給料、手当、その他名称を問わず、労働の対償として受けるものは、原則としてすべて「報酬」となります。たとえば、基本給・役付手当・家族手当・住宅手当・残業手当・通勤手当などです。ただし、退職金・見舞金・健康保険の傷病手当金などは報酬とはなりません。また、年3回まで支払われる賞与についても、毎月のお給料と同率の保険料率を掛けて納めていただくこととなります。

◎ 次のページの月額表でご自分の保険料をご確認ください。

問合せ先 適用課 ☎ 3293-3933

《保険料月額表》の見方の例

◎ あなたの4月・5月・6月の報酬3カ月平均の額が392,000円の場合→標準報酬月額は？

表の「報酬月額」欄に当てはめ、標準報酬月額は、26等級の380,000円となります。

等級	標準報酬月額	報酬月額		健康保険料			介護保険料		
		円以上	円未満	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
26	380,000	370,000	395,000	16,017	19,323	35,340	2,660	2,660	5,320

※健康保険料の事業主と被保険者の負担割合は原則折半となっておりますが、当組合においては自主的に保険料率を設定できるという健康保険組合のメリットを生かし、また、事業主のご理解、ご協力により、事業主負担率を50.85/1000、被保険者負担率42.15/1000とし、被保険者の皆さんの負担を低減した料率設定となっています。

健康保険料は？

標準報酬月額 × 保険料率 … 380,000円 × 93/1000 = 35,340円

このうち、あなたの保険料(被保険者負担額)は、16,017円 (380,000円×42.15/1000)

なお、あなたが40歳以上65歳未満の場合は、介護保険料も控除されます。

標準報酬月額 × 保険料率 … 380,000円 × 14/1000 = 5,320円

このうち、あなたの介護保険料(被保険者負担額)は、2,660円 (380,000円×7/1000)

健康保険・介護保険の標準報酬月額および保険料月額表

健康保険料率	93 /1000	被保険者負担率	42.15 /1000	事業主負担率	50.85 /1000	介護保険料率	14 /1000
基本保険料率	53.33 /1000	基本保険料率	24.17 /1000	基本保険料率	29.16 /1000	被保険者負担率	7 /1000
特定保険料率	39.67 /1000	特定保険料率	17.98 /1000	特定保険料率	21.69 /1000	事業主負担率	7 /1000

健康保険料率(基本保険料率・特定保険料率) 平成29年3月1日適用、介護保険料率 平成29年3月1日適用

等級	標準報酬 月額	報酬月額	基本保険料(円)			特定保険料(円)			健康保険料計(円)			介護保険料(円)			保険料合計(円)		
			被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
1	58,000	63,000円未満	1,402	1,691	3,093	1,043	1,258	2,301	2,445	2,949	5,394	406	406	812	2,851	3,355	6,206
2	68,000	円以上 63,000 ~ 73,000	1,643	1,983	3,626	1,223	1,475	2,698	2,866	3,458	6,324	476	476	952	3,342	3,934	7,276
3	78,000	73,000 ~ 83,000	1,886	2,274	4,160	1,402	1,692	3,094	3,288	3,966	7,254	546	546	1,092	3,834	4,512	8,346
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,127	2,566	4,693	1,582	1,909	3,491	3,709	4,475	8,184	616	616	1,232	4,325	5,091	9,416
5	98,000	93,000 ~ 101,000	2,369	2,857	5,226	1,762	2,126	3,888	4,131	4,983	9,114	686	686	1,372	4,817	5,669	10,486
6	104,000	101,000 ~ 107,000	2,514	3,032	5,546	1,870	2,256	4,126	4,384	5,288	9,672	728	728	1,456	5,112	6,016	11,128
7	110,000	107,000 ~ 114,000	2,658	3,208	5,866	1,978	2,386	4,364	4,636	5,594	10,230	770	770	1,540	5,406	6,364	11,770
8	118,000	114,000 ~ 122,000	2,852	3,441	6,293	2,122	2,559	4,681	4,974	6,000	10,974	826	826	1,652	5,800	6,826	12,626
9	126,000	122,000 ~ 130,000	3,046	3,674	6,720	2,265	2,733	4,998	5,311	6,407	11,718	882	882	1,764	6,193	7,289	13,482
10	134,000	130,000 ~ 138,000	3,239	3,907	7,146	2,409	2,907	5,316	5,648	6,814	12,462	938	938	1,876	6,586	7,752	14,338
11	142,000	138,000 ~ 146,000	3,432	4,141	7,573	2,553	3,080	5,633	5,985	7,221	13,206	994	994	1,988	6,979	8,215	15,194
12	150,000	146,000 ~ 155,000	3,625	4,374	7,999	2,697	3,254	5,951	6,322	7,628	13,950	1,050	1,050	2,100	7,372	8,678	16,050
13	160,000	155,000 ~ 165,000	3,867	4,666	8,533	2,877	3,470	6,347	6,744	8,136	14,880	1,120	1,120	2,240	7,864	9,256	17,120
14	170,000	165,000 ~ 175,000	4,108	4,958	9,066	3,057	3,687	6,744	7,165	8,645	15,810	1,190	1,190	2,380	8,355	9,835	18,190
15	180,000	175,000 ~ 185,000	4,351	5,248	9,599	3,236	3,905	7,141	7,587	9,153	16,740	1,260	1,260	2,520	8,847	10,413	19,260
16	190,000	185,000 ~ 195,000	4,592	5,541	10,133	3,416	4,121	7,537	8,008	9,662	17,670	1,330	1,330	2,660	9,338	10,992	20,330
17	200,000	195,000 ~ 210,000	4,834	5,832	10,666	3,596	4,338	7,934	8,430	10,170	18,600	1,400	1,400	2,800	9,830	11,570	21,400
18	220,000	210,000 ~ 230,000	5,317	6,416	11,733	3,956	4,771	8,727	9,273	11,187	20,460	1,540	1,540	3,080	10,813	12,727	23,540
19	240,000	230,000 ~ 250,000	5,801	6,998	12,799	4,315	5,206	9,521	10,116	12,204	22,320	1,680	1,680	3,360	11,796	13,884	25,680
20	260,000	250,000 ~ 270,000	6,284	7,582	13,866	4,675	5,639	10,314	10,959	13,221	24,180	1,820	1,820	3,640	12,779	15,041	27,820
21	280,000	270,000 ~ 290,000	6,768	8,164	14,932	5,034	6,074	11,108	11,802	14,238	26,040	1,960	1,960	3,920	13,762	16,198	29,960
22	300,000	290,000 ~ 310,000	7,251	8,748	15,999	5,394	6,507	11,901	12,645	15,255	27,900	2,100	2,100	4,200	14,745	17,355	32,100
23	320,000	310,000 ~ 330,000	7,734	9,332	17,066	5,754	6,940	12,694	13,488	16,272	29,760	2,240	2,240	4,480	15,728	18,512	34,240
24	340,000	330,000 ~ 350,000	8,218	9,914	18,132	6,113	7,375	13,488	14,331	17,289	31,620	2,380	2,380	4,760	16,711	19,669	36,380
25	360,000	350,000 ~ 370,000	8,701	10,498	19,199	6,473	7,808	14,281	15,174	18,306	33,480	2,520	2,520	5,040	17,694	20,826	38,520
26	380,000	370,000 ~ 395,000	9,185	11,080	20,265	6,832	8,243	15,075	16,017	19,323	35,340	2,660	2,660	5,320	18,677	21,983	40,660
27	410,000	395,000 ~ 425,000	9,909	11,956	21,865	7,372	8,893	16,265	17,281	20,849	38,130	2,870	2,870	5,740	20,151	23,719	43,870
28	440,000	425,000 ~ 455,000	10,635	12,830	23,465	7,911	9,544	17,455	18,546	22,374	40,920	3,080	3,080	6,160	21,626	25,454	47,080
29	470,000	455,000 ~ 485,000	11,359	13,706	25,065	8,451	10,194	18,645	19,810	23,900	43,710	3,290	3,290	6,580	23,100	27,190	50,290
30	500,000	485,000 ~ 515,000	12,085	14,580	26,665	8,990	10,845	19,835	21,075	25,425	46,500	3,500	3,500	7,000	24,575	28,925	53,500
31	530,000	515,000 ~ 545,000	12,810	15,455	28,265	9,529	11,496	21,025	22,339	26,951	49,290	3,710	3,710	7,420	26,049	30,661	56,710
32	560,000	545,000 ~ 575,000	13,535	16,330	29,865	10,069	12,146	22,215	23,604	28,476	52,080	3,920	3,920	7,840	27,524	32,396	59,920
33	590,000	575,000 ~ 605,000	14,260	17,205	31,465	10,608	12,797	23,405	24,868	30,002	54,870	4,130	4,130	8,260	28,998	34,132	63,130
34	620,000	605,000 ~ 635,000	14,985	18,080	33,065	11,148	13,447	24,595	26,133	31,527	57,660	4,340	4,340	8,680	30,473	35,867	66,340
35	650,000	635,000 ~ 665,000	15,710	18,954	34,664	11,687	14,099	25,786	27,397	33,053	60,450	4,550	4,550	9,100	31,947	37,603	69,550
36	680,000	665,000 ~ 695,000	16,436	19,828	36,264	12,226	14,750	26,976	28,662	34,578	63,240	4,760	4,760	9,520	33,422	39,338	72,760
37	710,000	695,000 ~ 730,000	17,160	20,704	37,864	12,766	15,400	28,166	29,926	36,104	66,030	4,970	4,970	9,940	34,896	41,074	75,970
38	750,000	730,000 ~ 770,000	18,127	21,870	39,997	13,485	16,268	29,753	31,612	38,138	69,750	5,250	5,250	10,500	36,862	43,388	80,250
39	790,000	770,000 ~ 810,000	19,094	23,037	42,131	14,204	17,135	31,339	33,298	40,172	73,470	5,530	5,530	11,060	38,828	45,702	84,530
40	830,000	810,000 ~ 855,000	20,061	24,203	44,264	14,923	18,003	32,926	34,984	42,206	77,190	5,810	5,810	11,620	40,794	48,016	88,810
41	880,000	855,000 ~ 905,000	21,270	25,660	46,930	15,822	19,088	34,910	37,092	44,748	81,840	6,160	6,160	12,320	43,252	50,908	94,160
42	930,000	905,000 ~ 955,000	22,478	27,119	49,597	16,721	20,172	36,893	39,199	47,291	86,490	6,510	6,510	13,020	45,709	53,801	99,510
43	980,000	955,000 ~ 1,005,000	23,687	28,576	52,263	17,620	21,257	38,877	41,307	49,833	91,140	6,860	6,860	13,720	48,167	56,693	104,860
44	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	24,895	30,035	54,930	18,519	22,341	40,860	43,414	52,376	95,790	7,210	7,210	14,420	50,624	59,586	110,210
45	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	26,345	31,785	58,130	19,598	23,642	43,240	45,943	55,427	101,370	7,630	7,630	15,260	53,573	63,057	116,630
46	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	27,795	33,534	61,329	20,677	24,944	45,621	48,472	58,478	106,950	8,050	8,050	16,100	56,522	66,528	123,050
47	1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	29,245	35,284	64,529	21,756	26,245	48,001	51,001	61,529	112,530	8,470	8,470	16,940	59,471	69,999	129,470
48	1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	30,695	37,034	67,729	22,835	27,546	50,381	53,530	64,580	118,110	8,890	8,890	17,780	62,420	73,470	135,890
49	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	32,146	38,783	70,929	23,913	28,848	52,761	56,059	67,631	123,690	9,310	9,310	18,620	65,369	76,941	142,310
50	1,390,000	1,355,000 円以上	33,596	40,533	74,129	24,992	30,149	55,141	58,588	70,682	129,270	9,730	9,730	19,460	68,318	80,412	148,730

- ※ 基本保険料率には調整保険料率1.3/1000を含みます。
 ※ 産前産後休業期間中および育児休業期間中の保険料(被保険者および事業主負担分)は、事業主の申請により免除されます。
 ※ 40歳以上65歳未満の被保険者は健康保険料とあわせて介護保険料が徴収されます。
 ※ 特定保険料は、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金等に充てるための保険料です。
 ※ 平成29年3月1日(平成29年3月分保険料→4月納入分)から適用されます。ただし、任意継続被保険者は全額負担となり、平成29年4月分保険料から適用されます。
 ○ 被保険者が負担する保険料(被保険者負担分)に、円未満の端数がある場合について
 ① 事業主が給与から控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。
 ② 被保険者が事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。
 (注) 上記の表は①の場合です。なお、事業主と被保険者の間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることになります。

当健康保険組合の個人情報保護に 対する取り組みについて

当組合では、被保険者・被扶養者のみなさんの個人情報を扱っています。

当組合の扱う個人情報は、氏名、年齢にとどまらず、医療機関の受診記録、健診結果などの医療情報が含まれており、今年からはマイナンバーの取扱いも始まり、特に適正な扱いが求められます。

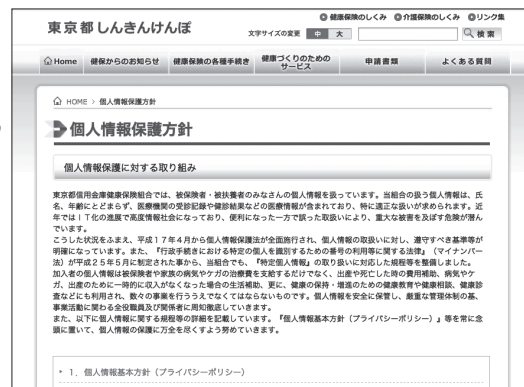
近年ではIT化の進展で高度情報社会になっており、便利になった一方で誤った取扱いにより、重大な被害を及ぼす危険が潜んでいます。

こうした状況を踏まえ、平成 29 年 5 月から個人情報保護法が改正施行され、更に厳正なる個人情報の取扱いが求められています。また、マイナンバーに関しては『行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律』に基づいて、当組合においても『特定個人情報』の取り扱いに対応した規程等を整備いたしました。

加入者の個人情報は被保険者や家族の病気やケガの治療費を支給するだけでなく、出産や死亡した時の費用補助、病気やケガ、出産のために一時的に収入がなくなった場合の生活補助、更に、健康の保持・増進のための健康教育や健康相談、健康診査などにも利用され、数々の事業を行ううえでなくてはならないものです。

個人情報を安全に保管し、厳重な管理体制のもと、事業活動に関わる全役職員及び関係者に周知徹底してまいります。

個人情報保護に対する取り組み等については当組合ホームページ（<http://www.shinkinkenpo.or.jp>）に公表しておりますので、ぜひご覧になってください。



地域のお客様に感謝の念を持って 成長・発展に貢献していく

目黒信用金庫

矢部 甲子 理事長

昭和45年入庫。営業店一筋に勤務し、支店長として梅丘支店、鵜の木支店、本店を経て平成24年より現職。



目黒信用金庫

所在地 東京都目黒区中目黒3-1-30

設立 大正12年8月1日

役員員数 190人

(平成29年3月31日現在)



——目黒信用金庫様の特徴をお教えてください。

当金庫は、大正12年の目黒信用組合としての創業から、昭和28年より目黒信用金庫として開始し、今年で94周年を迎えました。

地域密着を心がけており、地域の人たちから何かあつたら、常に一番に名前の挙がる信用金庫でなくてはならないと思っています。

広範囲に営業活動を行っていた時代もありましたが、現在は「半径500m」での営業活動、目に見える範囲での営業活動を行っており、お客様にはよく回っていると評価をいただいています。こうした信頼をさらに強めていただくためにも、地域のお客様に毎日感謝の念を持って、金融機関としての役割をはたし、地域の一員として地域の催し物には必ず顔を出すようにしています。

地域の清掃ボランティアに参加したり、店舗周辺の清掃なども行っています。

区との連携も進めています。毎年区長としんきん協議会で勉強会を行っています。これは23区内でも目黒区だけです。

——お仕事の上で心がけていることは何でしょうか。

じつとしているのが好きではなく、率先垂範をモットーとしています。

トップが動けば下も動きますから、職員には、うまくやるより、全力を出してやれ、と言っています。できるかできないかではなく、やるかやらないか動かなければ何も生み出しません。動いてはじめて努力ができるし動いたことで見えてくるものもあります。

一方で職員が気持ちよく仕事をできる職場環境づくりは必須であり、職員の健康には十分な配慮が必要だと感じています。こうしたことが仕事を進める上での健全性や安全を生み出すのではないのでしょうか。

——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。

疲労やストレス等で体調など崩さないように職員にはきちんと休みを取るように伝え、夏休みなどは強制的に取らせるようにしています。

健康診断などもきちんと受診するように、職員の受診状況はきちんとチェックするようにしています。

また金庫内は全店舗で禁煙となっています。禁煙にしたらもうだいぶ経ちますので、喫煙者自体だいぶ減りました。

職員の運動も盛んで、テニス部や野球部があるほか、3月に東振協※が主催しているミニマラソンや11月に目黒区が主催している目黒シテイランにも職員が参加しています。

※東振協＝一般社団法人 東京都総合組合

保健施設振興協会。当組合のような東京都内所在の総合健康保険組合の、保健施設事業の振興と総合健康保険組合制度の普及・啓蒙のために、健診事業や健康・体力づくり事業等の共同事業を行っています。

——ご自身で健康に気をつけていることはありますか？

私自身は禁煙してもうずいぶん経ちますし、お酒なども仕事上のお付き合いの席でしか飲みません。早寝早起きを心がけて夜は10時前に就寝し、朝は5時過ぎには起きてなるべく歩くようにしています。

休みの日などもなるべく外に出て動くようにしています。それから、体重と血圧は毎日計るようにしています。

——ご趣味などありますか？

旅行が好きで、時間があれば国内をあちこち旅しています。海を眺めているのが好きで、1日眺めていても飽きません。とくに沖縄の海は大好きで毎年行っています。近場なので熱海などもよく行きます。

またスポーツ観戦が好きで、なかでも野球観戦が好きです。7月に開催された東京都信用金庫野球大会では二部で準優勝となりましたが、部員も少ない当金庫がここまで来れるとは思いませんでした。

——ありがとうございました。

健診は受けた後が大事です

精密検査は受けましたか？

健診の結果、要精密判定だったのに、「毎年のことだから」「症状もないし」「忙しいから」「体質だから」と自己判断していませんか？ 健診の最大のメリットは、早期発見・早期治療ができることです。

健診で行われる検査は、主にスクリーニング（ふるいわけ）の検査であり、また受診日の体調や食事状況によって変化します。健診結果に異常があっても、すぐに病気というわけではありません。しかし、がんや心臓病、脳血管障害などの生活習慣病は、ある日突然発症するのではなく、さまざまな要因が長い間に積み重なり、病気として現れるものです。早期に治療を開始、また、生活習慣を見直せば、体や医療費の負担も少なくて済みます。

一般健康診査・成人健康診査の方は、当組合から精密検査のご案内をさしあげています。

人間ドック、ママさんドック、ファミリードックの方は、受診した医療機関、またはかかりつけ医などで精密検査を受診してください。精密検査には健康保険が使えます。必ず受診しましょう!!

受診のご相談に、テレフォン健康相談もご活用ください。

（相談時間等詳細は本誌 14 ページまたはホームページをご覧ください）



人間ドック・ママさんドック・ファミリードック お申し込みの方へ

まだ、健診を済まされていない方・・・ご案内はお手元に届きましたか？

受診期間は 12 月 31 日（ご家族は平成 30 年 2 月 28 日）までです。

健診日の変更が必要な場合、受診期間終了間際になると満員の日が多くなります。

早めに連絡をして、ご予約をおとりください。

受診票は 1 年に 1 枚の大切な健康チケットです。有効にご活用ください。

いつまでも健やかに暮らしたい
寝たきりにさせない介護技術を体験したい・・・そんな方へ

東振協『一日介護・健康講座』 開催のお知らせ

無料です

本年度も東振協・『一日介護・健康講座』が開催されます。

被保険者・家族の方々を対象に保健師、理学療法士等の専門家により在宅介護についての正しい知識と技術を習得していただくこと、また認知症の理解と対応について学んでいただきたくご案内いたします。



カリキュラム内容

介護健康コース	※ 認知症介護コース
- 健康寿命を延ばす介護予防(講義) - 知っておきたい介護の知識(講義) - 介護が必要になったときの対応(講義) - 寝たきりからの脱出作戦(体験実技)	- 認知症の誤解と偏見を解消(講義) - 認知症患者を支える生活とは！より良く暮らす方法を学ぶ(講義) - 専門家が悩みに答える質問コーナー

平成30年	会場名(最寄駅)
1月 20日(土)	柏商工会議所 (JR柏)
※ 1月 21日(日)	専売ビル (JR田町)
1月 27日(土)	ラジオ日本ビル (JR関内)
1月 28日(日)	三鷹産業プラザ (JR三鷹)
2月 4日(日)	損保会館 (JR御茶ノ水)
2月 12日(祝)	北とぴあ (JR王子)
2月 17日(土)	JA共済埼玉ビル (JR大宮)
※ 2月 18日(日)	損保会館 (JR御茶ノ水)
※ 2月 21日(水)	健保連 東京連合会 (JR四谷)

募集人員

各会場とも80名
(健保連 東京連合会は70名)

講座開催時間

午前10時～午後4時
(受付9時30分)

申込方法

専用申込用紙(東振協ホームページからダウンロード)に受講希望日を記入のうえ、東振協宛に、郵送またはFAX送信

申込期間

10月2日(月)～12月8日(金)

※は認知症介護コース

詳細については [東振協](#) ホームページをご覧ください([東振協](#) で検索)。

※ 当組合ホームページトップボックスからもご覧になれます。

※ 問合せ先 東振協 3626-7504

詰碁新題

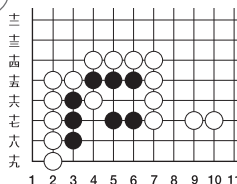
出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

急所に着目。生きてください。

10分で初段です。



詰将棋新題

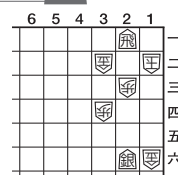
出題 六段・近藤正和

持駒 金 銀 桂

【ヒント】

飛車の威力。

5分で初段。九手詰。



直営
保養所

箱根仙石高原荘 支配人便り

支配人の上野と申します。

日々多くのお客様に支えられ、お力をいただきながら15年を迎えることができましたこと、感謝申し上げます。

今回は、仙石高原荘スタッフが選ぶ「ご家族におすすめの観光施設」をご案内させていただきます。

これからも明るくスタッフ一同お客様の思い出作りのため、お手伝いさせていただきたく皆様のお越しをお待ち申し上げております。

料理長の田中と申します。

これからの季節は、食べきれないほど色々な食材が出てきます。

きのこ・根菜・魚、この時期は気がつけば体重が倍増して後悔することもしばしば(笑)。

しかし美味しいもの・旬なものを食べないのはこれまた残念であり悔やまれます。この時期にしか召し上がっていただけないものを、心も体も温まって小さな幸せを感じていただけるお料理で皆様をお迎えできる様、一品一品真心を込めて作っていく事を心がけて参ります。



上野支配人



田中料理長

スタッフおすすめ施設！

観光

三島スカイウォーク

全長400m、歩行者専用としては日本一長い吊り橋です。富士山や駿河湾・伊豆の山並みなど、橋の上から一望できる絶景が楽しめます。

静岡県三島市笹原新田313 ☎055-972-0084



交通(仙石高原荘より)

車 : 約45分

バス : 乙女口停留所 → 桃源台停留所 → 箱根町停留所 → 三島スカイウォーク停留所下車すぐ
高速バス20分 船25分 東海バス20分

体験

鈴廣かまぼこ手づくり体験教室

こちらは普段何気なく食べているかまぼこちくわを作る体験です。どのような材料でどのように作るのか知っていますか？是非、この体験を通して食への関心が深まれば嬉しいです。鈴廣のかまぼこ博物館で体験出来ます(要予約)。

神奈川県小田原市風祭245 ☎0465-24-6262



交通(仙石高原荘より)

車 : 約30分

バス : 乙女口停留所 → 箱根仙石停留所 → 仙石停留所 → 風祭停留所下車すぐ
高速バス5分 徒歩2分 箱根登山バス50分

温泉

箱根高原ホテル

箱根の温泉の中でスタッフが選ぶ1位の温泉です。温泉の成分が2種類あり、内湯で毛穴の汚れを出し、露天で保湿的作用があります。浴槽・脱衣所共に綺麗に掃除されていますので、ぜひ日帰り入浴でご利用いただけたと思います。

神奈川県足柄下郡箱根町元箱根164(湖尻桃源台) ☎0460-84-8595



交通(仙石高原荘より)

車 : 約15分

バス : 乙女口停留所 → 白百合台停留所下車すぐ
高速バス15分

※三島スカイウォーク、鈴廣かまぼこ手づくり体験教室、箱根高原ホテルは入場料金が掛かります。

直営
保養所

蓼科高原荘のご紹介(信州・蓼科高原)

皆様、夏は楽しく過ごされましたか～？ 今、蓼科では紅葉が始まっています。
その後はウインタースポーツシーズン到来！秋冬の蓼科をたっぷり満喫してください。

秋のお楽しみ

●紅葉狩り これからのおすすめ

(時期はおおよその目安です)

白樺高原(10月上旬～)

上高地(10月上旬～)

戸隠高原(10月上旬～)

横谷渓谷(10月中旬～)

高瀬渓谷(10月中旬～)

夏が終わると、山の上からふもとに向けて紅葉が進みます。名所めぐりもおすすめ！

●その他にも おすすめスポット多数

(名所さんぽ・カルチャー・アートなど)



尖石
縄文
考古館

全国の諏訪神社の総本社。昨年「御柱祭」が行われました。

蓼科高原荘から車で10分。縄文の歴史に触れます。

●秋のお食事メニュー



Aメニュー

前菜・お造り・
お魚料理・お肉料理・
蒸し物・香の物・
汁物・ご飯・甘味



Bメニュー

前菜・お造り・
お魚料理・お肉料理・
サラダ・香の物・
汁物・ご飯・甘味

当日のメニューはA・Bどちらかになります。
一部内容を変更する場合がございます。

●初めてのお客様

初めてお越しになるお客様、道順や利用方法など、お気軽にお問い合わせください。趣味の集まりなどにもおすすめ！



●主な設備

客室(和室)・大浴場・
娯楽室(カラオケ・卓球他)・テニスコート・アメニティ(タオル・歯ブラシ・浴衣)

●個室でゆったり/宴会バック



●平日1組限定！

個室貸切でビール・ワインなどドリンク飲み放題！ご宿泊料金にプラス お一人様1,200円(税込)

●来年もバーベキューやります！



●1日3組限定！

庭にバーベキュー炉が完成しました！(昼食または夕食)

※今年の夕食は終了しました。昼食は10/31宿泊分まで利用可能。(3日前までに予約)

●1月ご宿泊分予約受付開始！

1月は例年積雪があります。車でお越しのお客様は冬の装備をお願いします。一番人気はスキーなどのウインタースポーツですが、雪景色の中、のんびり過ごすのもおすすめ！

冬のお楽しみ

冬は一面銀世界。アクティブ派も、のんびり派も、楽しみ方いろいろです。

アクティブ派は・・・

周辺にスキー場多数あります。



●人気のスキー場

富士見パノラマリゾート(諏訪南ICより7分)

しらかば2in1(スノーボード全面OK！)

ピラタス蓼科スノーリゾート(標高2,237m)

のんびり派は・・・

温泉や美術館めぐりなどはいかが？



●人気の温泉施設

片倉館(千人風呂は一見の価値あり！)

蓼科温泉・親湯(料金割引制度あり)

茅野市営日帰り温泉施設(市内に6ヶ所あり)

●連泊者向け昼食(有料)



チェックイン時にお申込み。(年末年始は除きます)

●観光タクシー(有料)



雪道が不安な方はこちら。コース設定できます。

●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・4名まで乗車可能)

栄養バランスチェックで

食生活改革！

バランスのとれた食生活は、健康管理の基本です。日頃の食生活で摂りすぎている栄養、逆に足りない栄養はありませんか？ 毎日の食生活をチェックして、「食生活改革」を始めましょう。

※現在治療中の方は、主治医の指示に従ってください。 ※摂りすぎ、または不足しがちな代表的な栄養素を取り上げています。

摂りすぎに 注意！ 糖質・脂質

A 糖質・脂質チェック

- 1食を丼ものや麺類などの単品料理だけで済ませることが多い
- 主食がご飯2杯以上の食事が1日1回以上ある（大盛りも含む）
- 加糖の缶コーヒーやジュースなどをよく飲む
- 揚げもの、カレーやパスタ、ファストフードを2日に1回以上食べている
- 間食やつまみ食いをよくする

3つ以上当てはまる人は、
糖質・脂質を摂りすぎの可能性が！

ワンポイントアドバイス

- ◎ 食材の数を増やして、主食や間食、脂質の多いメニューは控える
- ◎ 噛みごたえのある食材でボリュームを増やし、主食の食べすぎを抑えましょう。
- ◎ カレーやパスタソース、ファストフードは脂質が多いので、控えるにしましょう。

不足に注意！ 食物繊維・ビタミン・ミネラル

B 食物繊維・ビタミンチェック

- 1日に350g程度の野菜を食べている
- 主食は玄米などを摂るように心がけている
- 海藻（海苔、わかめ、ひじきなど）やきのこ類を2日に1回は食べている
- いも類や果物を1日1個程度食べている
- レバーや豚肉を食べるように心がけている
- 卵を1日1個程度食べている

当てはまる項目が3つ以下の人は、
食物繊維・ビタミン不足の可能性が！

ワンポイントアドバイス

- ◎ 食物繊維とビタミンを補給できる野菜は種類を多く、たっぷり食べよう
- ◎ 食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにする働き、ビタミンには筋肉や皮膚など体の調子を整える働きがあります。
- ◎ 野菜は種類を多く、たっぷり食べましょう。いも類や果物はビタミンCを補給できます。
- ◎ レバーや豚肉、卵もビタミンを含んでいます。適量を摂るようにしましょう。

C ミネラルチェック

- 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）を毎日食べている
- 魚介類をよく食べている
- 小魚をよく食べている
- 海藻類をよく食べている
- レバーや牛肉を適度に食べている

当てはまる項目が2つ以下の人は、
ミネラル不足の可能性が！

ワンポイントアドバイス

- ◎ 乳製品、貝類、小魚、レバーで、不足しがちなミネラルを摂ろう
- ◎ 日本人に不足しがちなカルシウムは乳製品と小魚で、亜鉛はカキや牛肉で補給しましょう。
- ◎ 女性に不足しがちな鉄分の補給には、貝類やレバー、海苔、ひじきがおすめです。

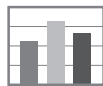


食生活改革POINT

- ◎ 1日 350g（生ならば両手3杯分）の野菜を食べよう！（そのうちの3分の1は緑黄色野菜を）
- ◎ 海藻やきのこ、貝類も食べよう！
- ◎ 果物、卵は1日1個を目安に、乳製品は毎日食べよう！（食べすぎに注意）
- ◎ 主食や間食の食べすぎに気をつけよう！
- ◎ 脂っこい料理は2日に1回以下に減らそう！

Aは、当てはまる項目を減らし、BとCは、当てはまる項目を増やしましょう。





肥 満

40歳以上の方が受診している特定健診では、腹囲が男性 85 cm 女性 90 cm 以上（または 85 cm、90 cm 未満で BMI 25 以上）の方は「肥満」と判定されます。

当組合の平成 27 年度の肥満者の割合は男性 49.1% 女性 21.7% で、全国の健保組合と比べて男性は 1.4%、女性は 2.0% も高くなっています。

内臓脂肪はやっぱり健康寿命の敵?!

図1は、肥満者と非肥満者別に受診が必要な方とそうでない方をグラフにしたものです。

男性は肥満者の55.3%が受診が必要ですが、非肥満者では29.6%にとどまります。女性も肥満者で受診が必要な方は38.9%ですが、非肥満者では13.0%です。

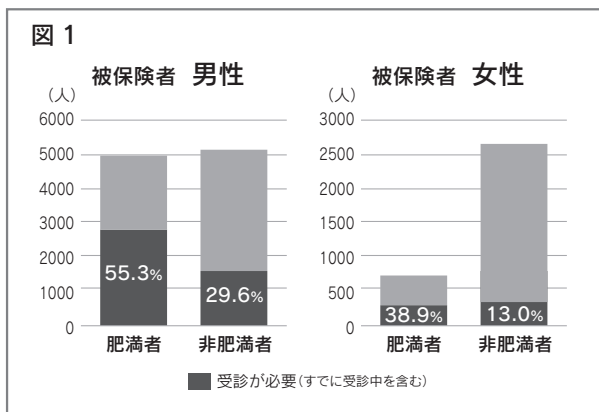
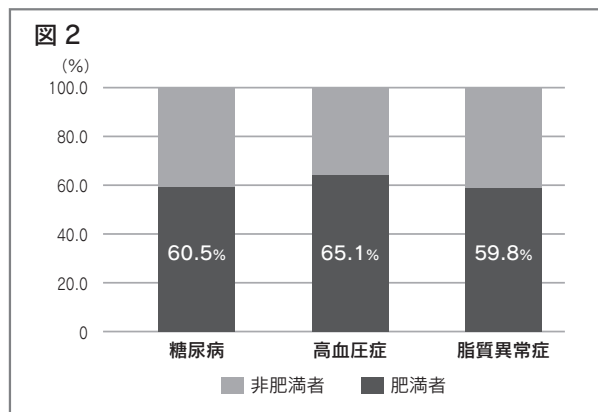


図2は、生活習慣病で医療機関に受診している方を、項目別にグラフにしたものです。糖尿病、高血圧症、脂質異常症ともに肥満者が6割を占め、やはり肥満は生活習慣病の大きなリスクファクターであることがわかります。網膜症、神経障害、腎障害など糖尿病の合併症を発症する方は、肥満者が7割を占めています。



生活習慣 ちょっと見直してみませんか？

体重が増加するほどリスクは高くなり、受診、服薬が必要となってきます。肥満解消のために、生活習慣を改善してみませんか。

食事のリズム(欠食・食事時間など)を見直し、あわせて運動を継続的に行いましょう。長続きするように日常

生活の活動の中に運動を取り入れることが効果的です。

特に当組合は、就寝前の2時間に食事をする方が、全国健保の平均と比べて多い傾向があります。朝食・昼食にポイントをおいて夕食はなるべくヘルシーにするなど、工夫してみましょう。

当組合では、ダイエットに最も効果のあるウォーキング習慣の定着をお手伝いするため「ファミリーハイク」年2回「健康ウォーク」年4回「チャレンジウォークラリー」を実施しています。

※「ファミリーハイク(みかん狩り)」開催予定 11月3日(金・祝) 津久井浜観光農園

「健康ウォーク」開催予定 11月18日(土) 高尾山

詳細は最終ページをご覧ください。

チャレンジウォークラリーの今年度の参加申込受付は終了いたしました。

家族や仲間と楽しく歩いて、ダイエットしてみませんか？

また、コラボヘルス(事業所と健保組合の協働事業)で、保健師が事業所を訪問して「メタボ改善のための特定保健指導」を実施しています。

ご自身の健康のため、健保組合の事業へのご参加、ご協力をよろしくお願いいたします。

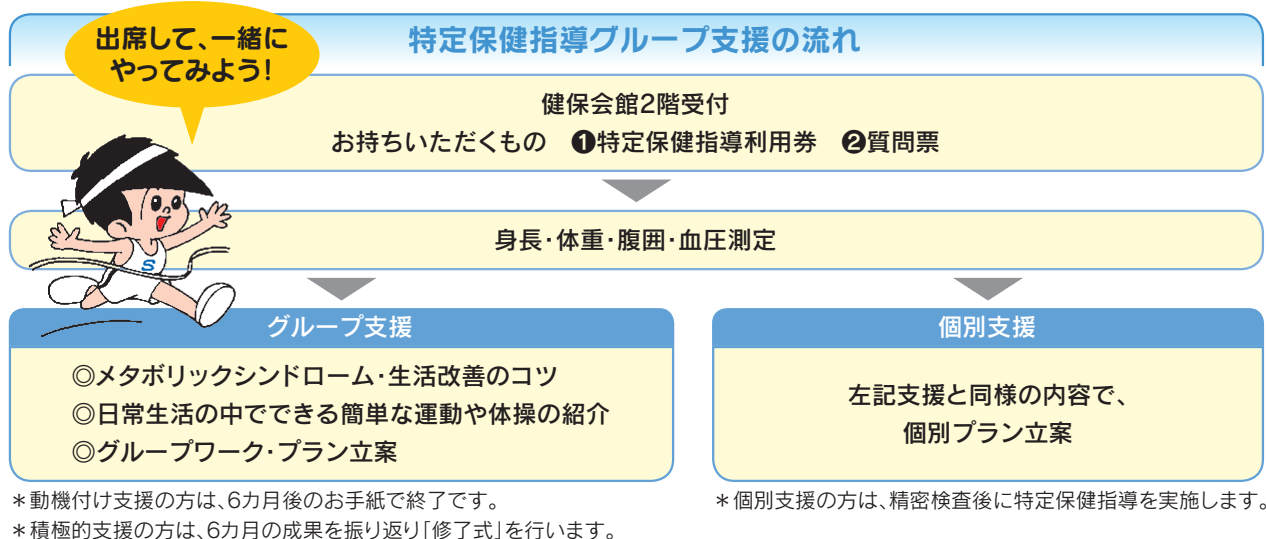


平成29年度 特定保健指導が始まりました!

～すでに、生活改善をスタートしてがんばっている方がいます～

特定保健指導とは、特定健診の結果において、一定の条件(腹囲・体重・血圧・血糖・脂質が基準値より高い)に当てはまる方が対象となります。対象者へは、“**ブルー**”の特定保健指導利用券をお送りしています。

ご自分やご家族のために、未来の健康を見据え、食事や運動、禁煙チャレンジなどの取り組み目標を掲げがんばっています。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が受けられますので、利用券がお手元に届いた方は必ず出席くださるようお願いいたします。一緒にゴールを目指しましょう。



参加者の声



運動不足を痛感しました。こういった時間は大事、将来の自分のために今が大事。

このままの体重だと大病になると感じました。

これからがんばろうという気持ちになりました。無理せず継続!

特定保健指導を受けた方の4割が指導対象から脱出するか、または大幅な改善となっています!

平成27年度 特定保健指導 指導6カ月後の改善状況

	指導を受けた方※	指導後・対象外となった方	指導後・積極的支援対象から動機付け支援対象に改善	改善率
動機付け支援	247名	99名		40.08%
積極的支援	356名	108名	45名	42.98%
計	603名	207名	45名	41.79%

※「指導を受けた方」=27年度特定保健指導を受けた692名の内、1年後、退職等により結果の比較ができなくなった方(89名)を除きます。

平成28年度 特定保健指導の利用券発送状況

事業所	利用券発送数	事業所	利用券発送数	事業所	利用券発送数
興産	9*	東京三協	9	青梅	10*
朝日	42*	西武	45	東京シティ	31
芝	40	城南	34*	世田谷	10
さわやか	44*	昭和	17*	小松川	12
東京東	84	城北	103	東栄	15
足立成和	17	瀧野川	41	目黒	4
東京	31	巣鴨	52	亀有	22
西京	23*	多摩	55*		

● ※印の事業所は、保健師が事業所を訪問してグループによる特定保健指導を実施しました。

● 平成29年度から、特定保健指導の対象となられた方全員に指導をお受けいただくため、人事担当課とスケジュールを調整させていたしています。



生活習慣病予防教室のお知らせ

働き盛りの30歳代のあなた、健康力を高めるチャンスです！

今回の健診結果はいかがでしたか？ お手元に届いた健診結果は、あなたの体の状態を示す大切なものです。けれども、健診結果の内容を理解して、まず何をしたらよいのかということになると、なかなか難しいものがありますよね。

そこで、毎年、30・35歳の到達人間ドック受診者を対象に、検査内容の意味や数値の見方、生活習慣病の予防に役立つ食事についての講習会を実施しています。同年代で意見交換するなど、グループワークも行っておりますので、自分が知らないことが聞けるかもしれません。対象となった方には、お勤め先を通して呼び出します。

普段気付かなかった部分への新発見ができるかもしれませんので、自分で自分の健康を管理できる「健康力」を身につける方法を知りたい方は、ぜひこの機会にご参加ください（平成29年度は11月7日・8日を予定しています）。

30歳の方へ

「人間ドックの結果で、ちょっと血圧が高いけど、自覚症状もないから放っておいていいかな」「血糖値が高いけど、この程度なら病院に行かなくても大丈夫かな」と思っていますか？

健診を受けたままにせず、結果を見直して、生活習慣の中で、まずできることを一緒に考えましょう！

35歳の方へ

「最近、お腹周りがきつくなってきた」「検査数値が年々高くなってきている」と感じている方はぜひご参加ください。

一見、問題のない結果であっても、検査数値が数年の間にだんだん悪い方向に向かっていたら要注意。健康状態にイエローカードが出ているかも？

自覚症状がなくても、体には変化が起こりはじめているかもしれません。これまでの生活に思い当たることがないか振り返り、改善策を考えませんか？

40歳になった時に、メタボリックシンドロームに該当しないように、5年後に向けて今から改善できることを実践していきましょう！



禁煙外来の卒業生からの声をご紹介します！

SSK E.N 20本/日 H29.7月卒業

60歳を過ぎて禁煙するとは、思ってもいませんでした。以前より病気で死ぬならガンだろうとあきらめていました。今年3月頃より気管支炎になり、喘息の様にヒューヒューと音がして睡眠の障害となっていました。将来、酸素を携帯するのは御免だ、禁煙外来を訪ねようと決意しました。禁煙して3カ月となります。今のところ完全禁煙しています。最近ではパッチを貼り忘れても、禁煙を意識しなくなりました。家族に喜ばれること間違いなし。軽い気持ちで良いですから、禁煙外来を訪ねてください。保健師さんのエールもあり、意外と簡単に禁煙できるかもしれません。

<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

11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)	6日(月)午後・17日(金)午前・20日(月)午後・24日(金)午前・27日(月)午後	古賀良彦先生
	精神健康 (Ⅱ)	2日(木)午前・6日(月)午前・9日(木)午前・16日(木)午前	中島亨先生
	カウンセリング	6日(月)午前・午後・13日(月)午後・20日(月)午後・27日(月)午後	田嶋清一先生
	整形	日程等、決定次第ホームページに掲載いたします。	
皮膚科		10日(金)午後・17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	

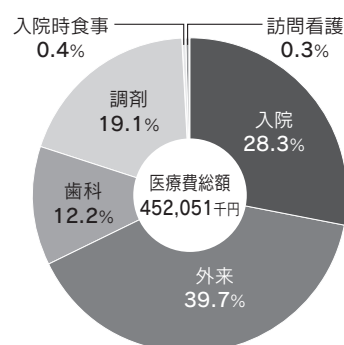
<健保組合の概況>

事業月報 平成29年7月分

事業所数		81 事業所	本月分収入		1,995,669 千円	支出内訳(%)は支出総額に対する割合	
被保険者数		男 16,297 人 女 8,760 人 計 25,057 人	本月分支出		1,035,273 千円	事務所費	退職者給付提出金
平均標準報酬月額		男 430,203 円 女 275,198 円 平均 376,013 円	保険給付費決定内訳			24,366 千円 (2.4%)	13,964 千円 (1.3%)
			法定給付			保険給付費	保健事業費
			本人 269,588 千円 家族 202,002 千円			484,300 千円 (46.8%)	25,039 千円 (2.4%)
			付加給付			前期高齢者納付金	健康管理室費
			本人 7,974 千円 家族 3,604 千円			216,048 千円 (20.9%)	30,136 千円 (2.9%)
						後期高齢者支援金	その他
						240,609 千円 (23.2%)	811 千円 (0.1%)

医療費の状況表 平成29年7月分

		平成29年7月分		平成28年7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		452,051	100.0	425,046	100.0	6.4
内 訳	入 院	127,904	28.3	100,067	23.5	27.8
	外 来	179,484	39.7	180,649	42.5	△ 0.6
	歯 科	55,218	12.2	55,381	13.0	△ 0.3
	調 剤	86,419	19.1	86,293	20.3	0.1
	入院時食事	1,823	0.4	1,576	0.4	15.7
訪問看護		1,203	0.3	1,080	0.3	11.4
被保険者数		平成29年7月 25,057名	平成28年7月 24,897名	増 減 160名	増減率 0.6%	





「歯」と
「お口」の
はなし

高齢期に向けて気をつけよう

お口の健康は介護予防につながります

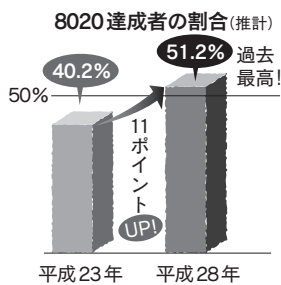
歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科検診を欠かさず行い、高齢期にも歯とお口の健康を保てるように過ごしましょう。

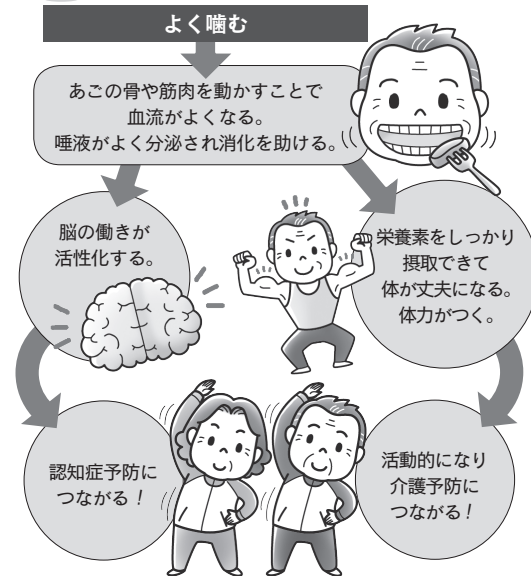
80歳で20本以上ある人は50%超！

80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020（ハチマルニイマル）」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。

資料：厚生労働省
「平成28年歯科疾患実態調査」



自分の歯で食べられるということ



パズルに挑戦!! 熟語ボナンザ

問題

同じ番号のマスには同じ漢字が入ります。既に入っている漢字をヒントに熟語を作ってください。対応表が完成したら、答えを出してください。

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								

答え

18	9	8	19
----	---	---	----

答	8	16	6
12	4		金
9	14	3	7
8	1		子
18	13	15	選
背	3	6	
21	18	2	列
1	紫	13	7
22	14	任	8
21		広	10
11	2	方	20
14		号	17
5	19	4	計
16	13		路
20	5	22	7
15	人	12	首
6	飛	2	17
19	16		葉
9		要	4
22	18		誉
公	7	20	21
17	19		食
3		裏	12
			5

©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10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」12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。

8月号の解答

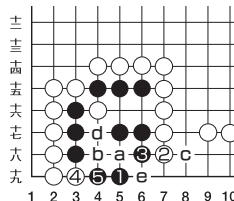
1	ウ	キ	ワ	3	レ	フ	ト
ナ		シ	ガ	イ	セ	ン	
8	ギ	フ		イ	ト		チ
ア		タ	コ	ヨ	ク		
20	バ		ア	サ	ツ	テ	
22	ハ	イ	ザ	ラ		キン	

答え「タイク」

詰碁解答

【解答】黒先生き

一、二線がガラ空きなので、心もとない格好の黒ですが、急所に手を入れて生還します。初手は黒1のトビが肝要。白2のサガリに黒3とオサエ、白4の出には黒5と応じて二眼です。白2で3とハネる手は黒a、白2、黒4で生還。初手を黒2とハネて、スペースを広げたくりますが、白aとツケられて困ります。黒bは白5と打たれ、黒3は白4とワタられます。続いて黒cとノビても、白dと黒三子を取られていけません。初手黒4は白d、黒b、白aで黒死。また初手黒eも筋違いで白2、黒4、白3、黒a、白1、黒5、白dで黒死です。



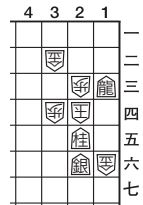
詰将棋解答

【正解手順】

1三銀 同玉 2五桂 2四玉 1四金
同玉 1一飛成 2四玉 1三龍

【解説】

二手目に2一玉と飛を取るの、3三桂 同金 2二金までの早詰みである。



Let's enjoy!!



第(59)回 健康ウォーク

【紅葉の高尾山】

申込受付中

1. 開催日 平成29年11月18日(土) ※雨天中止
2. 開催場所及び集合場所 東京都八王子市「高尾山」ケーブルカー清滝駅前広場
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. 参加方法
1. お勤め先の健保事務ご担当者に申込み
2. 当組合ホームページ掲載の参加申込書で直接、保健施設課へ郵送またはFAX(3293-3939)
5. 申込受付期限 平成29年10月27日(金)必着
6. 交通 京王線 高尾山口駅下車 徒歩5分

※詳細は「信金けんぽ9月号」または当組合ホームページで確認してください。



第(66)回 ファミリーハイク

【みかん狩り】

申込みはお早めに!

1. 開催日 平成29年11月3日(金・祝)
※荒天の場合は、11月11日(土)に順延
2. 開催場所及び集合場所 神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」
3. 参加資格 開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者
※扶養外の方は、当日現地にて費用を払って参加できます。
4. 参加方法
1. お勤め先の健保事務ご担当者に申込み
2. 当組合ホームページ掲載の参加申込書で直接、保健施設課へ郵送またはFAX(3293-3939)
5. 申込受付期限 平成29年10月13日(金)必着
6. 交通 京急久里浜線・津久井浜駅よりハイキング(約20分)。



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～】

7月22日(土)、千代田区『外濠公園』をスタートし、新宿区『赤城神社』をゴールとする健康ウォークを開催しました。当日は真夏日の中、272名の参加者にウォーキングを楽しんでいただきました。

御朱印は集まりましたか? また、パワースポットを巡り、運氣は上昇しましたか?

ゴール地点で行った抽選会では、朝日信用金庫の糸川 友美さん(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!

1等当選者・糸川友美さんと
松本佳泰さん(朝日信用金庫)

