

# 信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2017

12

DECEMBER

## CONTENTS

- 特定保健指導を受けた方々からの感想をご紹介します
- ジェネリック医薬品  
医療費の削減にご協力ください!

### 直営保養所のご案内

箱根保養所 仙石高原荘 ●  
蓼科保養所 蓼科高原荘 ★



「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。

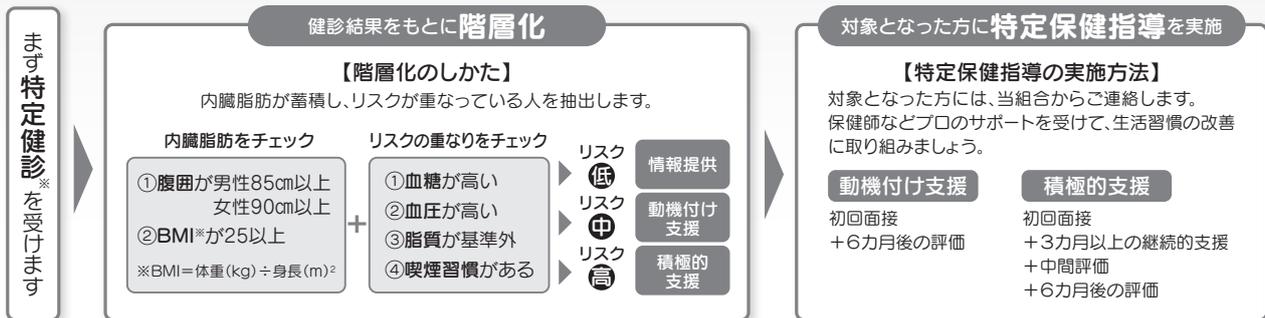
# 特定保健指導を受けた方々からの感想をご紹介します

特定保健指導で健康体にチェンジ!



特定健診の対象者は40～74歳で、一定の条件に当てはまる方に特定保健指導を実施しています。特定保健指導の初回面接では、生活習慣改善の目標とプランを立てて、6カ月実践していただいています。ダイエットに成功された方々の声を集めましたので掲載いたします。

## ◎ 特定健診～特定保健指導の流れ



※「特定健診」の対象となる方の「成人健診」、「人間ドック」、「ママさんドック」等の各検査項目には「特定健診」に必要な検査項目が含まれており、これらの一次健診を受けると特定健診を受けた事となり、その結果は各健診機関より健康保険組合に報告されます。

## ～積極的支援を受けた方々～

	東京東信用金庫 Y.M.さん 46歳 男性
体重	-8.4 kg
腹囲	-8.6 cm

初めての特定保健指導となり、自分では確実に太ってきたという自覚があったため、「ショック」というより「やっぱり」という感じでした。指導を受けた翌日から、通勤の行き帰りは駅までの15分を自転車ではなく歩きに変え、朝食はスムージー（職場の女性より指導いただく）、昼食はサラダとおにぎり、夕食は妻の協力のもと野菜中心とし、酒も一杯少なくなりました。このパターンの継続で体重はどんどん減り、子どもからも「やせたね」と言われ、一緒に体重を測る楽しみができました。今では歩くのが楽しく、体重が維持されているなど実感しています。今回指導いただいたスタッフの方をはじめ、妻・子どもにも感謝し、無理をしないダイエットで継続していきます。

	瀧野川信用金庫 深谷周司さん 53歳 男性
体重	-14.7 kg
腹囲	-11.8 cm

特定保健指導（積極的支援）を受けたが初めのうちはあまり関心が無く、郵送での進捗状況報告もかなり遅れて返送しました。きっかけは当支店で3人が保健指導を受ける事となり、不健康三銃士という命名がついたことやスタッフの方からの優しい口調での「変化ありませんか」との電話に発奮し、行動に移しました。取り組んだことは、①**体重を毎日記録する**、②間食はしない、③炭水化物を減らす（夕食はご飯を食べず、おかずのみにする）、④最寄駅よりひとつ手前の駅で降りて歩く（15分から35分に変更）などを実践し、特定保健指導の対象から無事卒業することができました。現在、体重、腹囲も少しずつではありますが減少しております。今後も継続していきたいと思っております。

	J信用金庫 K.O.さん 40歳代 男性
体重	-5.7 kg
腹囲	-9.0 cm

私の場合、なかなか食事の量を減らすことができなかつたため、運動メインでダイエットに取り組むことにしました。食事は最初に野菜を多くとるようにしました。運動は毎日7000歩以上のウォーキングからスタートし、徐々にランニングへと切り替えていきました。また、**体重は毎日測り**、手帳につけ、自分自身の意識づけとすることとしました。今回のきっかけを作ってくださった健康相談室には本当に感謝しております。

	事業所匿名 匿名希望さん 57歳 男性
体重	-8.4 kg
腹囲	-10.5 cm

好きなものも食べたいし、ビールも飲みたいと悩む私に今回は職場内に強力な助っ人が現れました。彼のアドバイスにより、筋肉を増やして基礎代謝を高めることとし、①毎日簡単な筋トレを行う、②毎週1回は2時間以上歩く、③たんぱく質の摂取を意識した食生活を心掛ける、の3つを実践しました。筋トレ方法もウォーキングに最適な八国山緑地（狭山丘陵）も彼が教えてくれたものです。結果として、体重の変化だけではなく、雲取山に日帰り登山できる等の体力もついたと実感しています。

	多摩信用金庫 匿名希望さん 40歳代 男性		
	体重	-10.6 kg	腹囲

実践したのは、飲酒を週1回にし、通勤時に1日平均40分程度歩くようにしました。食事面では、夕飯に限って炭水化物を控え、野菜・魚・肉中心の食事に変えました。節酒と歩く事は、我慢と根気。食事は作る妻の協力がなければできなかったと思います。2週間で効果が出始め、途中、スタッフの方の励ましもあり、4カ月目にはメタボを改善することができました。食事と運動の大切さを身をもって理解することができました。

	さわやか信用金庫 富野勉さん 59歳 男性		
	体重	-6.5 kg	腹囲

保健指導を受けるにあたり、行動目標(①毎日1時間以上歩く、②週1日休肝日を作る、③食事は腹八分目とする)を設定し実施してきました。2カ月経過したころから大きな変化があり、周囲からも瘦せたの?と言われるようになりやる気が出てきました。健康管理シートの記入も楽しくなり、毎日目標を立てて行動ができた結果、驚くほどの体質改善が図れました。今後も気を緩めず現状維持に努力してまいります。

	東栄信用金庫 高木英一さん 44歳 男性		
	体重	-7.9 kg	腹囲

入庫後20年が経過し年齢も40歳を超え、今まで体重の増減があまりありませんでしたが、ここ数年は毎年受ける健康診断で体重増加と体形の変化に危機感を強く抱きました。自身の転勤と保健指導を受ける時期が重なったことから、環境の変化とあわせて改善を決意。食生活を見直し、週3日間のマラソンを継続した結果、大きな成果につながりました。ちょっとした意識と努力を継続することが非常に大切だと思いました。

	T信用金庫 T.K.さん 46歳 男性		
	体重	-5.3 kg	腹囲

今回、特定保健指導を受け、減量を行うこととしました。減量はいかに継続できるかだと思います。しかし、継続することは大変です。私はメリハリをつけ、休日は普通に食べたいものを食べていました。また、日々の体重推移をスマホのアプリに記録し、視覚で確認できるようにしました。体重が落ちてくるとモチベーションも上がり、少しずつ減量が楽しくなりました。自分の体の変化を感じながら、楽しみつつ減量できました。

## ～動機付け支援を受けた方々～

### 【被保険者】

	巣鴨信用金庫 T.K.さん 40歳代 男性		
	体重	-8.5 kg	腹囲

私が取り組んだのは、①ダイエットしていることを周りの人に公言し、自らにプレッシャーをかけた、②会社や駅ではなるべく階段を使うようにした、③出勤時や帰宅時に1駅分歩くようにした、④土日のどちらかは必ずスイミングやウォーキングなど1時間以上の運動をした、⑤食事は腹八分目にして就寝前2時間は何も食べないようにした、⑥指導の時にいただいた健康管理ノートに毎朝体重を記入し、折れ線グラフをつけた事です。その結果6カ月で目標が達成できました。本当にご指導ありがとうございました。



	S信用金庫 H.N.さん 59歳 女性		
	体重	-5.5 kg	腹囲

メンタルの弱い私が生活習慣を変えられるのか本当に不安な気持ちでいっぱいでしたが、どうにも一人では解決できそうもないと思い、教室に参加しました。一番気を付けたのは、イライラからくるやけっぱちのドカ食いです。1口30回噛み、食事に20分かけ、少しでも出来る事を重ねて自分を誉めました。またグループでの教室だったので、仲間もいる、応援してもらっている、一人ではないの思いで継続できました。もしかして習慣化することは割と簡単な事かもと思えてきた頃、体が元氣だと心も元氣ということを実体験でき、今年3月には第28回健保ミニマラソン大会に参加し、完走できました(59歳初マラソンです)。健保スタッフからの支援に助けられたので、自分の経験が誰かの役に立てばと思っています。チャレンジって面白いです。気づいたら新しい自分に出会っていました。

### 【ママさん(被扶養者である女性配偶者)】

	東京東信用金庫 T.T.さん 47歳 女性		
	体重	-4.6 kg	腹囲

食事の面は朝と昼にしっかり食べ、夜は軽めにし、20時までには食べ終わるように心掛けました。炭酸飲料は飲んでも1日1本にし、無理なく麦茶等に代替えることができました。6カ月間の取り組み後も生活改善を継続し、体重は更に減っています。久しぶりに会った友人に「痩せたね～」と言われると嬉しいです!

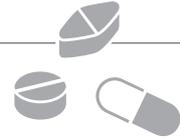
	任意継続 M.U.さん 61歳 女性		
	体重	-3.3 kg	腹囲

気軽に考えて取り組んでみましたが、おやつでは特に甘い物が欲しくなり、間食に気を付けることがなかなか難しかったです。風邪をひいた時には体重も腹囲も減りましたが、直ぐに戻ってしまいました…。運動面の時間は週4~5回と以前より多く取れるようになりました。毎日がバタバタと過ぎてしまい、つつい後回しになってしまいがちですが、これからも続けていきたいと思っています。

類似する自分に照らし、折れそうになる心に打ち勝って新しい自分に挑戦してみませんか?



# 選ぶだけでお薬代の節約！ ジェネリック医薬品



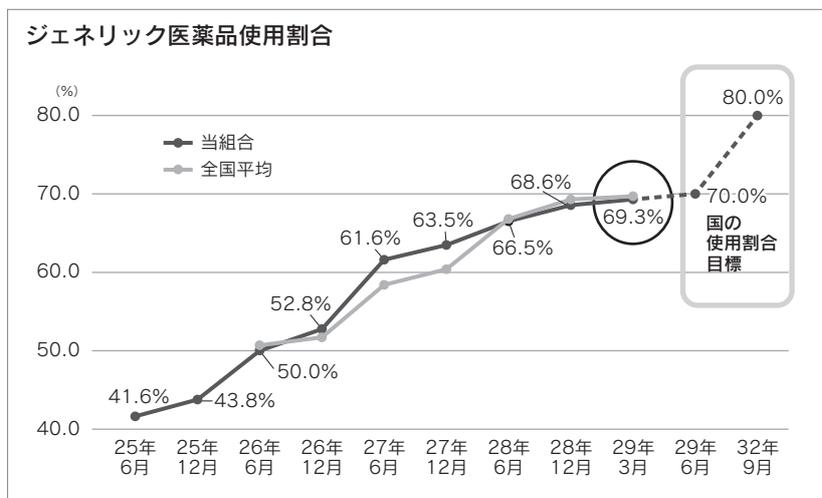
平成28年度の当組合の総医療費（医科・歯科合計）は、63億1,300万円。そのうち15億円が調剤費（お薬代）でした。1人当たりになると年間33,363円で、27年度より810円減少しました。しかし、27年度は全国平均より3,191円高額でしたので、28年度も全国平均より高額であると推測されます。（28年度の全国統計は未発表）

調剤費削減にもっとも効果が期待できるのは、「ジェネリック医薬品」を使っていただくことです。国でも国民皆保険制度を維持するため、ジェネリック医薬品の普及を加速しています。

「ジェネリック医薬品のご案内」を開始した平成25年6月に41.6%だった使用率は、皆様のご協力のおかげで28年度末には69.3%となりました。これは、変更した方がずっとジェネリックを使い続けていただいたと仮定すると、月

に954万円、1年間で1億1,450万円もの医療費が削減できているということです。

しかし69.3%は、全国平均より0.4%低い割合です。切り替えが困難な方を除き、皆様の一層のご協力があれば、保険料の軽減にもつながり、国が掲げた目標を達成することもできます。



## ジェネリックってどんな薬ですか？

新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使った薬で、厚生労働省が定める厳しい品質基準をクリアして承認を受けた、効き目や安全性が同等で、しかも安価な薬です。

## ジェネリックが安価なのはなぜですか？

通常、新薬の開発には10～15年の歳月と数百億円以上もの開発費が必要ですが、新薬の特許が切れた後に発売されるため、すでに効き目や安全性が確立されているので、開発期間は3年ほど、開発費も少額ですむため、安価になります。

## 安価なぶん、質の良くない原料を使っていますか？

新薬に使用される原薬と同等以上の品質でなければ厚生労働省より承認を受けることができません。また使用する添加物も基準が定められています。

## 新薬と添加物が異なっているそうですが？

医薬品への使用前例があり、安全性が確認されている添加物が使用されているので、添加物が異なっても、効き目や安全性に影響はありません。

## どのようにしたらジェネリックに変更できますか？

### 《病院・診療所でお薬をもらう場合》

受診時にジェネリックを希望していることを伝えてください。

### 《保険薬局でお薬をもらう場合》

処方せんのジェネリックへの「変更不可」欄に「✓」または「×」の記載がない場合は、保険薬局で薬剤師と相談してジェネリックを選ぶことができます。処方せんに一般名（有効成分名）で薬名が書かれている場合も、同様に選択できます。

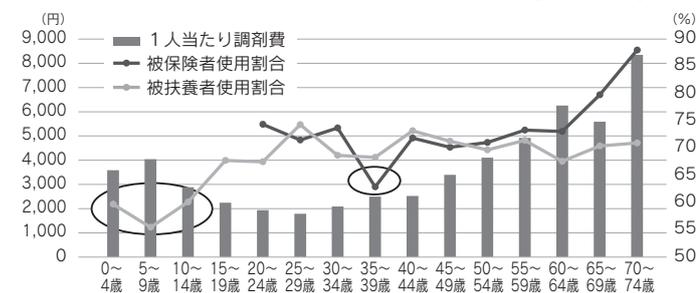
※ 一般名とは？ ●痛み止め 商品名「ロキソニン」 一般名「ロキソプロフェン」  
●うがい薬 商品名「イソジン」 一般名「ポピドンヨード」 など

## 年齢別では、被保険者の35～39歳と被扶養者の0～14歳が低い傾向です

被扶養者の0～14歳は自治体の医療費助成があり実感しづらい年齢ですが、医療費の7～8割は健康保険組合が負担しており、ジェネリックへの切り替えは医療費抑制に大きな効果となります。

ジェネリックには、大きさを小さくしたり、ゼリー状や液状にしたり、味やにおいを改良して、お子様が飲みやすいようにしたお薬がたくさん発売されています。

年齢別 1人当たり調剤費とジェネリック使用割合(29年3月)

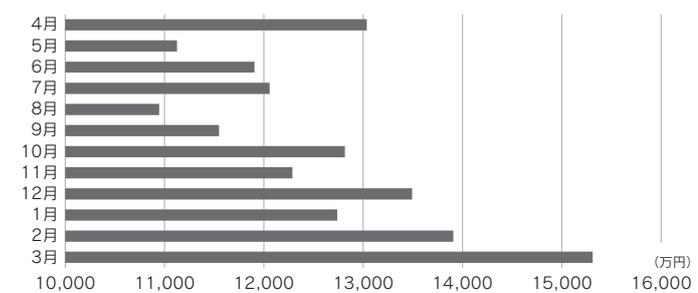


## 調剤費は12～4月にかけて増加します

この時期は、風邪、インフルエンザ、アレルギー鼻炎などが流行するため、調剤費が増加します。

当組合で特にジェネリックへの切り替えが進んでいない薬剤は、アレルギー用薬（目薬、点鼻薬を含む）です。1年にこの時期しか服用しない方も多いと思いますが、ジェネリックへの切り替えを忘れずにお願いいたします。

月別調剤費(平成28年度実績)



## 鎮痛・消炎剤(シップ薬)もお忘れなく!

シップ薬のジェネリック使用率は42.4%で非常に低く、昨年度より1.4%しか増加していません。ジェ

ネリックには、フィルムをはがしやすくするなどの改良が加えられているものもあります。

## 「ジェネリック医薬品のご案内」をお届けします

12月中旬に、ジェネリックに切り替えた場合の自己負担額削減額が大きい方、風邪、アレルギー性鼻炎などでお薬を処方されている方などへ『ジェネリック医薬品のご案内』をお届けします。

ジェネリックへの切り替えは、医療費削減の切り札です。ジェネリック利用のご検討、ご協力をよろしくお願いいたします。

# 便潜血検査で陽性反応が出たら 必ず精密検査を受けましょう！

希望者には、当組合から「紹介状」を送付いたします。

各種健診及び郵送により便潜血検査を実施して大腸がんの早期発見に努めております。

大腸がんの死亡者数は、欧米化した食習慣の影響などにより増加傾向にあり、平成28年度厚生労働省「人口動態統計」によれば、**部位別がん死亡率で男性第3位、女性第1位**となっています。

また当組合においてもがんの部位別の分類では、医療費、受診者数とも男女を問わず上位を占めております（13ページの健康レポートをご参照ください）。

便潜血検査で陽性反応が出てもそれが大腸がんによるものか判別できません。痔などその他の要因による出血であることも多くあります。それでも、自覚症状のない時期に大腸がんが見つかった場合と、自覚症状が出てから見つかった場合の大腸がんの進行度を比較すると前者のほうが早期がんであることが多く術後の状態も良好であることがわかっています。

「自覚症状がないし…たぶん大丈夫」、「忙しい」、「結果が怖い」「恥ずかしい」などの理由で精密検査を受けそびれていませんか？

健康を維持し、健やかな毎日を過ごすためにも便潜血検査で陽性反応が出た方は放置しないで必ず精密検査を受診しましょう。

☆ 便潜血検査で陽性反応が出た場合は次の検査を受けることとなります。

## 大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入して、大腸内部を詳細に調べる検査です。

洗浄剤を飲んで大腸内をきれいにしてから、内視鏡を一番奥の盲腸まで挿入して、スコープを抜きながら観察します。検査を受けている人はモニター画面を見ながら医師の説明を聞くことができます。検査は20分程度で終わり多くの場合苦痛もありません。



## 詰碁新題

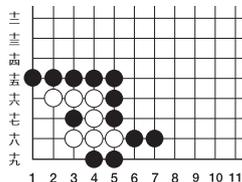
出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

白の反撃を封じて無条件死を…。

10分で二段です。



## 詰将棋新題

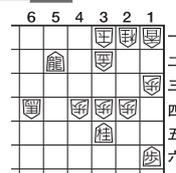
出題 六段・近藤正和

持駒 銀 香

【ヒント】

龍が主役。

5分で初段。九手詰。



# 健(検)診後のフォロー(保健指導)一覧

前号(11月号)にて当組合の健(検)診についてご説明いたしました。今回はその後のフォロー体制についてご紹介いたします。

健診種別	一般健診・成人健診	特定健診 40歳～74歳	人間ドック
	(被保険者)	(被保険者及び被扶養者)	(被保険者)
	健(検)診の結果から、状況に適した面談、電話、セミナー等の保健指導を実施し、発症や重症化を予防します。		
異常のない方	食事・生活指導教室 39歳で成人健診を受診した方。		食事・生活指導教室 30歳の年齢到達人間ドック、及び39歳で人間ドックを受診した方。
軽度なリスクが認められる方	健康づくりセミナー 精密検査の結果、血圧・糖尿病・肝臓・高脂血の項目において、経度異常と判定された項目が2つ以上ある方。	特定保健指導 腹囲・男性85cm・女性90cm以上で(必須)かつ血糖、脂質、血圧、喫煙の追加リスクが 1つ→動機付け支援 2つ以上→積極的支援	食事・生活指導教室 35歳の年齢到達ドックを受診した方で、生活習慣病になるリスクが高い方。
治療、または生活習慣の改善が必要な方	糖尿病予防教室 精密検診の結果、糖尿病の項目において要治療または要観察となった方。		通信保健指導(人間ドック後) 人間ドックの受診結果により精密検査が必要とされた方に、アンケートを実施し、必要に応じて保健指導を実施。
	生活習慣改善セミナー 管理検診の結果、血圧・糖尿病・高脂血・肝臓の項目において要治療または要観察となった方。		

※健康管理センターではこの他にも、通信、電話等による保健指導・一般外来・健康相談(精神健康、カウンセリング、整形、皮膚科)・禁煙外来・ピロリ菌外来等(14ページをご参照ください)、多種多様の保健事業を実施して皆様の健康をサポートしております。

※健(検)診や保健指導等については、より有効な実施方法を検討し、年度ごとに見直しを行っています(次年度より一部変更となる場合があります)。



# 「健康企業宣言」事業について

従業員の皆様の健康づくりを応援するため、「健康企業宣言」事業を行っています。  
当組合が、健康づくりの取り組みをサポートいたします。

## 健康企業宣言とは

健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として認定される制度です。

事業所が自ら「健康企業宣言」を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わります。従業員が健康になれば生産性の向上につながります。

「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報等により、企業イメージの向上を図ることができます。

### 参加方法

#### 宣言申込

「健康企業宣言チェックシート」(18項目)により事業所における健康管理の確認を行い、応募用紙を健保組合へ提出します。

#### 【チェックの例】

従業員の皆様の健診を100%受診していますか？  
できている(80%以上)……………20点  
概ねできている(50～79%)……………10点  
できていない(49%以下)……………1点

#### 宣言の証交付

健保連東京連合会が発行する「健康企業宣言 宣言の証」が交付されます。

#### チャレンジ

事業所は「健康企業宣言チェックシート」に記載された質問事項について、改善・維持の取り組みを実践します。

#### 報告

約1年経過後、または達成基準である80点以上を獲得した場合は「健康企業宣言結果レポート」を健保組合へ報告します。STEP1が達成基準80点以上になるまで、再挑戦!!

#### 評価・認定

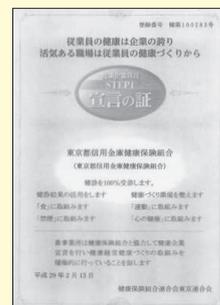
「健康企業宣言実施結果レポート」を受理した健保組合は、チェックを行い健保連東京連合会へ回送します。健保連東京連合会はレポートの審査を行い、達成基準を満たしていると認めた場合には「健康優良企業 銀の認定証」が事業所へ交付されます。認定された事業所は「STEP2」に進むことができます。

すでに9事業所が  
エントリーしています。  
(10月末現在)

- 株式会社城南情報サービス
- 足立成和信用金庫
- 城信サプライサービス株式会社
- 東京都信用金庫健康保険組合
- 城信ビジネスサービス株式会社
- 城北信用金庫
- 株式会社しんきんカード
- 多摩信用金庫
- 朝日信用金庫

(エントリー順・敬称略)

※東京東信用金庫さんについては大規模法人を対象とした「健康経営優良法人(ホワイト500)」の認定を受けています。  
詳細についてはホームページをご覧ください。



信金健保は事業主の皆様と連携し、皆様の会社の「健康企業宣言」を応援します。

【問合せ先】 健康管理課 ☎5280-0561

# 東京都信用金庫健康保険組合制作の 「信ちゃん健康体操」を ご存知ですか

「信ちゃん健康体操」は、昭和51年（信ちゃんストレッチング・昭和59年）にNHKラジオ体操を模範に、当組合オリジナルの体操として作成いたしました。完成当時に機関誌に掲載したこの体操の効果では



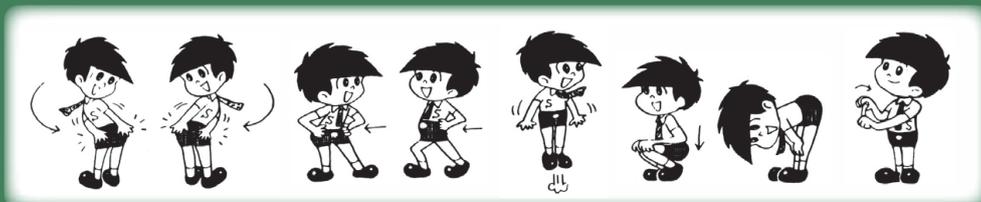
- ① 全身的な動きの少ない同一作業が持続するために起こる、下腿の局所腫張を緩和します。
- ② 静的作業姿勢からくる頸、肩、背、腹部のこりをリズムカルな運動でこれを是正します。
- ③ 単純反復作業からくる単調感に対し、気分転換の役目をします。
- ④ 脳神経の賦活(活力を与えること)に対して適当な刺激となり、中枢の興奮水準を高めます。
- ⑤ 精神的緊張から開放されるため、胃腸をはじめ身体機能の正常な動きが促進されます。

とあり、表現はいささか時代を感じますが、信用金庫や関連企業で働く方が、休憩時にこの体操を行っていただくことにより、身体の疲れをほぐし、気分転換をしていただく目的については、いまでも同様です。

また、8ページの「健康企業宣言」においても、企業が取り組むべきメニュー（健康企業宣言チェックシートに掲載）に体操やストレッチの実施が盛り込まれています。

短時間でできる簡単な体操です。職場の休憩時間に是非健康体操を実施されてみてはいかがでしょうか？

※「信ちゃん健康体操」（「信ちゃんストレッチング」を含む）の体操解説付きの音楽CDをお送りします。ご希望の方は、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

# 食べすぎ・飲みすぎを防ぐ

## マイルールを持つとう



冬は、宴会などのイベントが多く、食べすぎ・飲みすぎにつながりやすい季節です。周囲の雰囲気流されて食べすぎてしまったり、話が弾んで飲みすぎてしまったり…、こんな日々が続き、気がついたらズボンのウエストがきつくなっていたというのはよくある話です。宴会には、事前に決めたマイルールを持って臨むようにしましょう。まずは1つ、できたらもう1つとマイルールを増やしていきましょう。

### マイルールのヒント 「食事編」

宴会では、大皿や鍋で出てくることが多いため、食べている量を把握しにくくなります。さらに、アルコールは食欲を増進させるので、いつもよりも食べすぎにつながりやすいことを覚えておきましょう。

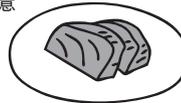
極度の空腹状態で宴会に参加しない

牛乳やおにぎりなどで小腹を満たしておきます。



いろいろな種類を少量ずつ食べる

とくに大皿からとる場合は注意します。



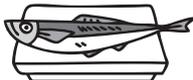
締めラーメンは絶対に食べない

もつとも食べすぎにつながりやすい行為です。



宴会に備えて昼食はヘルシーメニューにする

宴会のカロリーオーバー分をあらかじめ昼食で調整しておきます。



最初は野菜や海藻などから食べる

食物繊維が食べすぎを防ぎます。



会話を楽しむことを心がける

なるべく箸を置くようにします。



翌日の食事はヘルシーメニューにする

疲れた胃腸を整えるためにも必要です。



### マイルールのヒント 「お酒編」

適量であればコミュニケーションの潤滑油となるお酒も、飲みすぎれば病気の原因にもなります。あくまで宴会の主旨は“人との交流を楽しむこと”です。お酒はほどほどに、会話の潤滑油程度に考えておきましょう。

飲む量をあらかじめ決めておく

周囲に宣言しておくことで配慮が期待できます。



おつまみは薄味にする

味が濃いとお酒がすすみやずくなります。



ソフトドリンクをはさむ

アルコールには利尿作用があるため水分補給しておきます。



飲み放題をやめる

飲みすぎにつながります。



空になるまで注ぎ足さない

飲酒量を把握しやすくなります。



味わって飲むようにする

お酒の味がわからなくなったら飲みすぎです。



適量を理解しておく

ビールなら中ビン1本(500ml)です。



# 健康ダイエットのすすめ

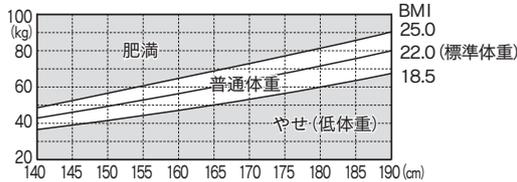


ちまたにはさまざまなダイエット情報があふれています。しかし、誤ったダイエットの実践で健康を損なっては意味がありません。健康ダイエットを目指しましょう。

## 健康ダイエットのポイント 1

### まずはダイエットが本当に必要かどうかを判断

BMI判定\*では25.0以上だと「肥満」となり、ダイエットが必要と考えられます。25.0未満では、ダイエットの必要はないと考えられますが、標準体重(22.0)を超えて増加傾向の場合や、また18.5未満の「やせ」の場合は、適正な体重を目指して食生活を見直しましょう。



\*BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

## 健康ダイエットのポイント 2

### バランスのよい食事と適度な運動の両方で体重をコントロール

#### ●食事のヒント

過度なダイエットは、生きていくうえで必要な栄養が十分に摂れず、健康を損なう可能性があります。必要な栄養が摂れるよう主食・主菜・副菜のバランスを考え、間食やアルコールの摂り方を見直しましょう。急激なダイエットではなく、1年で現在の体重の5~10%減を目安にしましょう。

#### ●運動のヒント

適度な運動を続けて筋肉を増やし、基礎代謝をアップさせれば、太りにくい体になります。

### 若い女性に多い「やせ」の次世代への影響

最近の研究で、若い女性や妊婦の低栄養が次世代の子どもの生活習慣病（高血圧や糖尿病など）リスクを高めることが報告され、危惧されています。若いうちから健康的な食生活を心がけましょう。

### 睡眠不足は肥満のリスクに

睡眠時間が短いと肥満のリスクが高まることが明らかになっています。食欲を抑えるホルモンが減り、同じ食事も空腹感が強まるといいます。睡眠不足に気をつけましょう。

## パズルに挑戦!! 漢字ナンクロ

### 問題

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

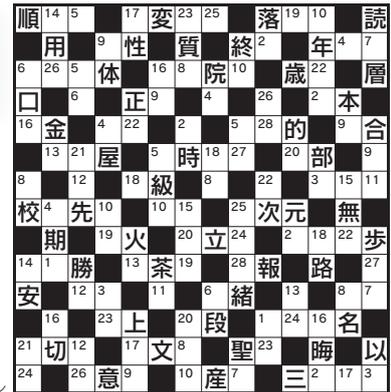
対応表

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

答え

16	5	21	25
----	---	----	----

©スカイネットコーポレーション



### クイズ応募方法

はがき下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

- クイズの答え
- 事業所名
- 保険証の記号・番号
- 氏名
- 当組合に対するご意見・ご要望

**送付先** 〒101-8312 東京都千代田区神田駿河台2-9-2 東京都信用金庫健康保険組合 企画広報課宛  
**締め切り** 平成29年12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」2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。

### 10月号の解答

答案用紙	不信任案	紙飛行機
一時金	大広間	内用薬
所信表明	品行方正	所要時間
案山子	信号機	不名誉
名水百選	体内時計	公明正大
背表紙	用水路	機肉食
大名行列	正体不明	表裏一体
山紫水明	百人一首	台所用品

答え「名所案内」

# 「相手の話が聴ける教室」開催される!

10月4日(水)、18日(水)の2日間、池坊東京会館にて「相手の話が聴ける教室」が開催され82名の参加がありました。講師は、当組合のカウンセラー・田嶋清一先生です。今年度においても、「コミュニケーションの見える化」を目指して、目で見て、手で触って理解できる教室」をテーマに、積極的傾聴法の講義や実践の場としてのロールプレイなど、内容が詰まった教室となりました。

講義でディスカッションが深まったところで、2人組になってハンカチを引っ張り合い、相手との距離感、引っ張る強さ、引っ張り方など、コミュニケーションに当てはめて体感していただきました。その後、3人組で作り、①話し役、②聴き役、③観察役を決め、3役交代しながらロールプレイを実践しました。

アンケート結果からは、「互いにハンカチでつながった会話を心掛けたい」「相手の心に沿って聴く姿勢をもちたい」「相手を理解するために、ゆとりやワンクッションを置くことが大切だと感じた」「傾聴することの大切さを学べた」「少し気持ちに余裕が持てるようになった」などの回答がありました。

今回の学びを、職場や色々な場面で活かしていただければと思います。



# 保健師による訪問健康教室開催される!

さわやか～な信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ ～すがすがしい風のように身も心も変身～

さわやか信用金庫

10月11日(水)・12日(木)、特定保健指導教室を開催しました。2日間で20名の参加がありました。皆でメタボ脱出にチャレンジします!

11日

合計

参加者9名の6カ月後の目標

体重は**35.2kg減**

腹囲は**40cm減**

みんなで頑張るぞ!



12日

合計

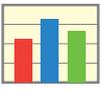
参加者11名の6カ月後の目標

体重は**53kg減**

腹囲は**65.5cm減**

みんなで頑張るぞ!





# 悪性新生物(がん)

平成 28 年度 当組合のがんに係る医療費は約 5 億 4 千 700 万円で、呼吸器の病気に次いで第 2 位。総医療費の 17.1%を占めました。部位別医療費では、男性は①大腸がん②肺がん③胃がん、女性は①乳がん②子宮がん③大腸がんの順となっています。

男性は大腸がんの疑い、女性は子宮がんの疑いで受診する方が多く、そのうち入院して手術、治療を行ったのは、男性は大腸がん 51 名（ポリープ除去含む）、胃がん 8 名、肺がん 10 名、女性は子宮がん 27 名、乳がん 46 名（子宮、乳がんは腫瘍等の除去含む）、大腸がん 26 名（ポリープ除去含む）胃がん 6 名、肺がん 8 名でした。

がんは早期に発見すれば、高い確率で治すことができます。要精密検査の判定が出たら必ず精密検査を受けて、早期発見・早期治療に活かしましょう。

## 大腸がん精密検査実施状況

(図1) は、便潜血検査（成人健診・郵送による家族大腸検診）を実施した結果、「異常あり」と判定された方の精密検査（大腸内視鏡検査）の実施状況です。平成 27 年度は 55.2%（153 名）、28 年度は 54.8%（143 名）と、半数以上の方が精密検査を受診していません。

(図2) は精密検査（大腸内視鏡検査）で「所見あり」とされた方の結果です。27 年度では 4 名の『大腸がん』と 61 名の『大腸ポリープ』、28 年度は 5 名の『大腸がん』と 48 名の『大腸ポリープ』が発見されました。『大腸ポリープ』の切除は、非常に効果的な大腸がん予防対策です。

図1 大腸がん精密(内視鏡)検査実施状況

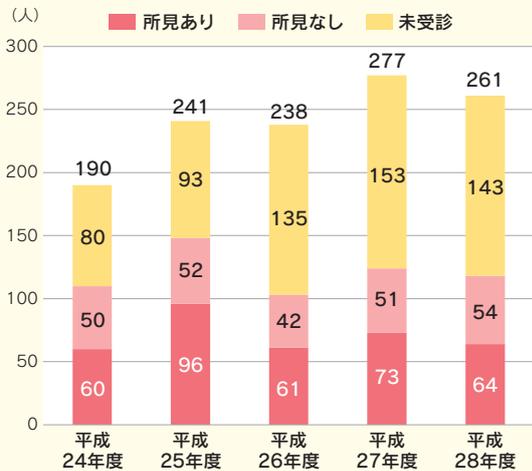
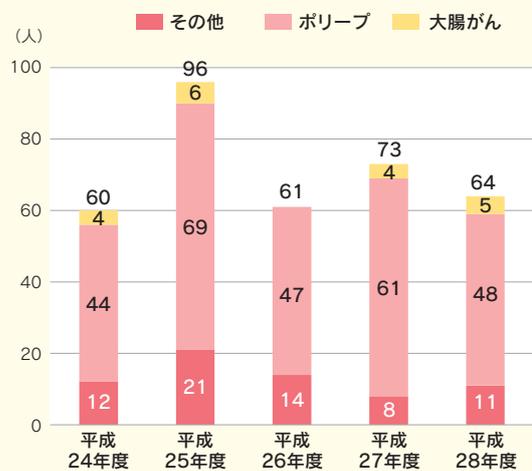


図2 大腸がん精密(内視鏡)検査実施後所見内容



当組合では、郵送により実施していた被扶養者の便潜血検査を、今年度から「ママさんドック」「ファミリードック」の検査項目に加え、より多くの方に検査を実施していただけるようにいたしました。（希望により郵送検査実施）

しかし、便潜血検査を受けただけでは意味がありません。

厚生労働省が発表した統計では、大腸がんの早期発見・治療者の 5 年生存率は 98.9%ですが、ステージ 2、3 と進むにつれ 91.6%、84.3%と低下していきます。

「異常あり」と判定されたら再検査・精密検査を必ず受診して、早期発見・早期治療に活かしましょう。

●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>

【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

**1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)	12日(金)午前・15日(月)午後・19日(金)午前・22日(月)午後・29日(月)午後	古賀良彦先生
	精神健康 (Ⅱ)	11日(木)午前・18日(木)午前・25日(木)午前・29日(月)午前	中島 亨先生
	カウンセリング	15日(月)午前・午後・22日(月)午後・29日(月)午前・午後	田嶋清一先生
	整 形	5日(金)午後	渡邊航太先生
		19日(金)午後	中山口バート先生
皮膚科	5日(金)午後・19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	

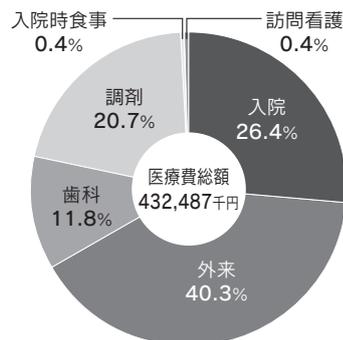
<健保組合の概況>

**事業月報** 平成29年9月分

事業所数	80 事業所	本月初収入	867,047 千円	支出内訳 (%)は支出総額に対する割合	
被保険者数	男 16,222 人 女 8,705 人 計 24,927 人	本月初支出	1,148,932 千円	事務所費	18,134 千円 (1.6%)
平均標準報酬月額	男 432,737 円 女 278,877 円 平均 379,006 円	保険給付費決定内訳		退職者給付拠出金	13,964 千円 (1.2%)
		法定給付	本人 294,231 千円 家族 209,017 千円	保健事業費	124,003 千円 (10.8%)
		付加給付	本人 9,962 千円 家族 3,729 千円	健康管理室費	24,032 千円 (2.1%)
				後期高齢者支援助金	240,609 千円 (20.9%)
				その他	380 千円 (0.1%)

**医療費の状況表** 平成29年9月分

	平成29年9月分		平成28年9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	432,487	100.0	412,581	100.0	4.8	
内 訳	入 院	114,358	26.4	100,206	24.3	14.1
	外 来	174,482	40.3	176,085	42.7	△ 0.9
	歯 科	50,830	11.8	48,608	11.8	4.6
	調 剤	89,546	20.7	85,208	20.6	5.1
	入院時食事	1,773	0.4	1,484	0.4	19.5
	訪問看護	1,498	0.4	990	0.2	51.3
被保険者数	平成29年9月 24,927名	平成28年9月 24,765名	増 減 162名	増減率 0.6%		





## 個人情報漏えい等のお詫び

先般、平成29年10月20日、当組合被保険者様の個人情報が入り混じりにより別の被保険者様に漏えいした事実が判明いたしました。

被保険者様並びに事業主様に対しては、漏えいした情報の内容や流出の経緯について説明し、誤送付書類の回収及び正規書類をお届けし、今回の事態について謝罪をいたしました。

なお、このたびの事態については、私共を管轄する関東信越厚生局に平成29年11月8日付「個人情報の漏えい等事案」として報告し、また、平成29年11月15日に開催されました第393回理事会でご報告したところでございます。

### 1. 誤送付該当者

- 件数 2事業所11名
- 内容 特定健康診査受診結果通知書に記載の事項

このような事態を招きましたことは誠に申し訳なく、被保険者様をはじめ事業主様には多大なご迷惑、またご不快な思いをさせていただきましたことを深くお詫び申し上げます。

今後は、個人情報を含む文書等を発送する際、ダブルチェック・トリプルチェックを徹底し、誤封入を防ぐための2重・3重の措置を講じます。

今般、このような事態が発生したことを厳粛に受け止め、職員教育をこれまで以上に徹底し、再発の防止に努め、信頼の回復に全力を尽くしてまいります。

## 健康管理センターの診療業務について

年末年始の診療時間は次のとおりです。お知らせいたします。

- 年末** 12月 29日(金) 午前8時50分から正午(受付は11時30分)まで
- 年始** 1月 4日(木) 午前8時50分から午後5時(受付は4時)まで(平常業務)

## ミニマラソン大会中止のお知らせ

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会主催のミニマラソン大会については、平成30年3月4日(日)に「大井ふ頭中央海浜公園」において開催を予定しておりましたが、2020年東京オリンピック・パラリンピック大会に伴う公園内および周辺整備工事により急遽会場が使用できなくなり、代替会場の確保等も困難なことから、開催を中止する旨通知がありましたのでお知らせいたします。

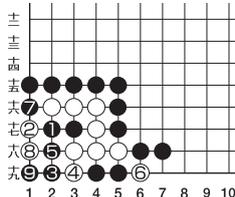
何かご不明な点がございましたら、当組合・保健施設課までお問合せください。

問合せ先 保健施設課 ☎ 3293-3932

### 詰碁解答

#### 【解答】黒先白死

本問の解答は変化も含めて、手順を盤上に並べて確認するとよく分かります。「詰め碁は手筋の華」と言われることを実感するでしょう。まず黒1と逃げ出してからスタート。黒1に対して、白2のアテが最善の応手です。黒3のオキが妙手で、白4から黒9まで一気の進行となります。フィニッシュは白10と打ち欠き、黒11に白12と黒五子を取られたあと、黒13の切りで白が降参するという、長い手順でした。途中、白2で5のアテは黒3、白4、黒2で白死。また、白2で7は黒5、白4、黒6で白死です。初手黒3は筋違い。白4、黒1、白7、黒5、白6で攻め合い負けです。白10(2)、黒11(8)、白12(2)、黒13(1)



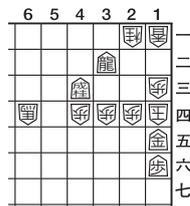
### 詰将棋解答

#### 【正解手順】

- 2二銀 同玉 二三香
- 3三玉 4三桂成 二三玉
- 3二龍 1四玉 1五金

#### 【解説】

四手目に3一玉は4三桂不成、同金、2二香成までの早詰みとなる。



# Let's enjoy!!



## 第23回 サッカー大会決勝トーナメント開催のご案内

今大会参加18事業所21チームが決勝トーナメント出場をかけ、各リーグ・ブロックにて熱戦を繰り広げています。

各リーグの決勝トーナメントは、下記日程で開催します。

なお、各リーグの組み合わせについては、予選リーグがすべて終了した時点でホームページに掲載しますので、ご覧ください。

### 1部決勝 トーナメント組み合わせ



### <決勝トーナメント>

会場:アミノバイタルフィールド(東京都調布市)

◎1部準々決勝◎ ◎1部・2部準決勝◎

1月13日(土) 1月20日(土)

◎1部・2部決勝および1部第3位決定戦◎

2月24日(土)



ぜひ応援に  
お越しください!

### 2部決勝 トーナメント組み合わせ



### ◎予選リーグ途中経過

(11月11日現在。最新の情報は、ホームページをご覧ください)

#### ●1部リーグ

事業所	東京	朝日	巢鴨	興産	さわやかB	勝点	得点	失点	得失差
Aブロック	東京	△0-0	○3-0	○4-0	▲0-0	9	7	0	+7
	朝日	▲0-0	○4-1		○3-1	7	7	2	+5
	巢鴨	●0-3	●1-4			3	9	8	+1
	興産	●0-4		●1-8		0	1	12	-11
	さわやかB	△0-0	●1-3			2	1	3	-2

事業所	青梅	城北	多摩	東京東A	城南A	勝点	得点	失点	得失差
Bブロック	青梅	●1-4	○4-1	●0-8	○4-0	6	9	13	-4
	城北	○4-1	○5-0	○3-0	●1-2	9	13	3	+10
	多摩	●1-4	●0-5	●1-4	○2-1	3	4	14	-10
	東京東A	○8-0	●0-3	○4-1	△1-1	8	13	5	+8
	城南A	●0-4	○2-1	●1-2	▲1-1	4	4	8	-4

#### ●2部リーグ

事業所	信金中金	小松川	保証基金	昭和	東京東B	西武	勝点	得点	失点	得失差
Cブロック	信金中金	○6-0	△2-2	●1-2		□5-0	8	14	4	+10
	小松川	●0-6				□5-0	3	5	6	-1
	保証基金	▲2-2		△2-2	○2-0	□5-0	9	11	4	+7
	昭和	○2-1		▲2-2	○4-2	□5-0	10	13	5	+8
	東京東B		●0-2	●2-4		□5-0	3	7	6	+1
	西武	■0-5	■0-5	■0-5	■0-5	■0-5	0	0	25	-25

事業所	亀有	芝	さわやかA	足立成和	城南B	勝点	得点	失点	得失差
Dブロック	亀有	●2-5	○7-0	△1-1		5	10	6	+4
	芝	○5-2	○7-0		○8-0	9	20	2	+18
	さわやかA	●0-7	●0-7	●0-2		0	0	16	-16
	足立成和	▲1-1	○2-0		○1-0	7	4	1	+3
	城南B		●0-8	●0-1		0	0	9	-9

#### ※順位決定方法

- ①勝点(○勝ち・□不戦勝=3点・△PK勝ち=2点・▲PK負け=1点・◇中止引き分け=1点・●負け・■不戦敗=0点)により順位を決定。同勝点の場合は、**1**得失点差 **2**総得点 **3**相互チームの対戦結果等により決定する(詳細は大会要綱参照)。
- ②1部予選リーグA・B各ブロック1~4位の計8チームが1部決勝トーナメントに進出する。2部予選リーグC・D各ブロック1・2位の計4チームが2部決勝トーナメントに進出する。

### 会場案内



アミノバイタルフィールド(味の素スタジアムサブグラウンド)  
東京都調布市西町376-3 042-440-0813  
京王線・飛田給駅より徒歩10分