

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2018

1

JANUARY

CONTENTS

- 理事長 年頭のご挨拶
- 東信協会長 新年のご挨拶

第66回 ファミリーハイク(みかん狩り)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。

平成30年

年頭のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

事業主、被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

また、平素は当健康保険組合の事業運営につきまして格別なるご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当健康保険組合は昭和28年1月1日に設立され、本年度65周年を迎えることができました。これも偏に事業主をはじめ被保険者とそのご家族の皆様の深いご理解とご支援の賜物であると同時に、多くの先人達のご尽力にも心から感謝申し上げます。

しかしながら、近年、こうした歴史にも不安定要素が陰を落とし、健全な運営維持が困難になってまいりました。保険料収入の基礎数値である被保険者数・標準報酬・賞与は、社会の変遷に伴い経年減少傾向が続き、収入財源が見込めない状況にありますし、支出面ではその最大の原因である高齢者医療費に対する拠出金が、皆様からお預かりする保険料収入の43.3%（29年度予算）にも達する現状であります。この拠出は日本が抱える人口構成から、制限なく増え続けており、世界に類を見ない少子・高齢化社会の産物として、皆保険制度の運営上、最大の課題でもあります。

加えて、i p s細胞再生医療、バイオ、遺伝子組換え、新薬の開発等医療の高度化は、人類にとっては喜ばしいことですが、反面、大変高額なだけに医療費の高騰に直結する構造でございます。（保険料収入の47.9%）また、院内・家庭内残薬、多剤服薬、薬剤不正使用（ヒルドイド軟膏）等、

無駄をなくし適正な医療のもと、如何に、この医療費を抑制してゆくかが問われているところでもあります。

このように非常に厳しい財政収支の中、当健康保険組合は、義務的経費（拠出金と医療費）を除いた費用で、細やかで手厚い保健事業（各種健診・ドック・保健指導・保養所・体育奨励等）に取り組み、被保険者とその家族の健康の保持増進に努め、平成30年度からは「第2期データヘルス計画」を軸に、これまで培われた知識と経験を活かし、医療費適正化対策による支出の削減等、さらなる保険者機能の強化に邁進していく所存でございます。

また、事業主の健康経営に向けた取組み「健康企業宣言」と連携して、生涯現役という人生100年時代構想に貢献するとともに、事業所と協働して、皆様の健康生活をサポートして行く「コラボヘルス」を充実させたいと考えておりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆になりますが、皆様方におかれましては、心身の健康にくれぐれもご留意され、本年も充実した素晴らしき毎日をお過ごしになりますようご祈念申し上げます。

追記 当健康保険組合設立65周年を記念して、就任以来の思いを、この度機会を得て発刊された小冊子（全4巻）をお送りする予定としておりますので、事業主並びに被保険者とそのご家族のお役に立てれば幸いと存じます。



東京都信用金庫健康保険組合
理事長 北島 英廣

平成30年

新年のご挨拶



一般社団法人東京都信用金庫協会
会長 神保 和彦

新年明けましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族の皆様には、お健やかに新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、今年には東京都信用金庫健康保険組合が創立65周年を迎えられるとのことで、誠におめでとうございます。これまでの長きに亘る、業界役職員の健康維持・増進に向けた取組みに、改めて敬意を表します。

昨年を振り返りますと、海外では1月にトランプ大統領が正式に就任以降、TPPやパリ協定からの離脱等アメリカ第一主義の動きや、北朝鮮問題についても緊迫した状況が続く等、先行き不透明な出来事が多数起こりました。

一方、国内においても、都議選や衆議院選挙、第4次安倍内閣の誕生等、我々の生活に密着する部分でも大きな変化があり、また、経済においては、日銀によるマイナス金利政策が継続される中、輸出企業、商社、ゼネコンや建設会社を中心に最高益を出す企業も続出し、日経平均株価は26年ぶりの高値を付けたことは記憶に新しいところです。そして、私どもの業界に関連する身近な分野においては、「フィンテック」が非常に話題にのぼった言葉だったと思います。秋口には、メガバンクがAIの活用・IoTの導入を積極化することで人員の大幅削減を図り、店舗戦略についても見直しを行うとの報道が大きくなされる等、私どもも信用金庫業界を取り巻く環境も大きな変化が見られた1年となりました。

こうした中、私たち信用金庫は、地域や経営者の皆様から寄せられる様々なニーズに応え、取引先中小企業の存続・発展のための課題解決に向けて支援し、地域活動・企業活動を活性化させていくことが責務であり、私どもの存在価値であると認識していかねばなりません。今こそ信用金庫のネットワークとつなぐ力を結集して、信用金庫なればこそその地域密着に裏打ちされたキメ細かい情報を収集・発信し、地域のお客様への手厚く円滑な資金供給を行いながら、地域経済の浮揚に向けてお役に立ちたいと考えております。

本年も、私たちが日々活動していく上で課題は多いことと存じますが、地域の信頼を受け、お取引先の方々安心してご利用いただくためにも、すべての役職員が協同組織の原点に立ち、信用金庫人たる使命感と、人が人を思いやる心を持ってお客様のよき相談相手となり、地域社会の要請に応じて参りたいと存じます。そして各信用金庫の活動を支えている役職員の皆様が、お客様に対して明るい笑顔で、元気に声をかけ、仕事を応援し、お客様の暮らしを守っていくことが大切です。そのためには、何よりも皆様方ご自身が心身ともに健康であることが、すべての源泉となります。その健康を支えている東京都信用金庫健康保険組合の事業を従前にも増してご理解・ご協力いただき、本年も役職員及びご家族の皆様が健康で活躍されることを祈念いたしまして、新年のご挨拶いたします。

議員区分一覧表

◎ 理事 ☆ 監事

第六区(中央機関)	第五区(城北地区)	第四区(城南地区)	第三区(城西多摩地区)	第二区(城東地区)	第一区(中央地区)	選挙区	定数
						選定議員	議員氏名
四	八	七	八	七	八	選定議員	議員氏名
三	三	三	四	四	四	選定議員	議員氏名
◎◎◎ 越野 俊一 北島 英廣 五十嵐 昌則 (健保組合) (健保組合) (東信協)	◎ 山崎 二二夫 田村 和久 大前 孝太郎 (巢鴨) (瀧野川)	◎ 矢部 甲子 大場 信秀 神保 和彦 (世田谷) (昭和)	◎◎ 北村 啓介 森田 昇 八木 敏郎 (西京) (青梅) (多摩)	◎ 高杉 浩明 高橋 桂治 北澤 良且 ☆ 澁谷 哲一 (東京東) (東栄) (小松川) (足立成和)	◎ 小林 一雄 加藤木 克 小池 誠一 對馬 守 (朝日) (興産) (東京シテイ) (芝)	選定議員	議員氏名
一	五	四	四	三	四	互選議員	議員氏名
◎ 高野 典宏 (信金中央金庫)	◎◎ 宇田川 一彦 長水 吉則 武田 敏昭 ☆ 白井 章 小林 敦 (城北) (東京) (東京)	◎ 岡本 和也 小泉 博美 中島 純一 松田 桂一 (城南) (城南) (世田谷) (昭和)	◎ 高橋 尚子 城所 洋一郎 濱崎 士郎 高橋 智宏 (多摩) (青梅) (東京三協) (西京)	◎ 土屋 武司 鈴木 紀夫 小川 治文 (足立成和) (亀有) (東京東)	◎◎ 山下 俊哉 小林 徹 半田 智男 (朝日) (さわやか) (東京シテイ)	互選議員	議員氏名

明けましておめでとうございます。
 本年も組合の健全運営のため、議員一同尽力してまいります。
 ご支援・ご協力のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

信金けんぽ
アンケート

ご質問・ご要望についての回答

- パズルに挑戦のコーナーへ多数ご回答いただきましてありがとうございます。
- お寄せいただいたご質問、ご要望の中から何点かをピックアップしてご案内いたします。
- (Q=ご質問・ご要望 A=回答)

Q 遺伝子検査の定員をもっと増やして欲しい。

A 遺伝子検査は27年度から当組合の保健事業に導入いたしました。過去3年間の定員に対する申込者数は右記のとおりとなっております。

年 度	27年度	28年度	29年度	合計
定員(人)	150	200	200	550
申込者数(人)	1,266	1,197	818	3,281

申込が定員を上回った場合には抽選により検査を受けていただく方を決定しておりますが、3年間の合計では定員550人に対し、申込者数3,281人と、約6人に1人の割合で遺伝子検査を受けていただいております。

現在の組合の財政から定員を大幅に増やすことは難しい状況にあります。この検査は1度受けていただいた方はその後の申込みができないといった点も含め、単純計算では6年間続けてお申込みいただければ1回は受けていただけることとなりますので、お手数ですが継続してお申込みいただくことをお勧めいたします。

Q ママさんドック、ファミリードックに大腸がん検査が追加されたことと、自己負担額が2,000円になったことは関係あるのでしょうか？

A 大腸がん検査は、検査内容の充実を図って検査項目に追加いたしました。また、ママさんドック、ファミリードックの自己負担額2,000円(税別)については、被保険者の自己負担額との均衡を図るための実施で、双方が同年度に変更となったため関連があるとお考えになる方もいらっしゃると思いますが、実際には特に関連はございません。

Q 被扶養者でなくても家族であればイベントに参加できるようにして欲しい。

A 組合の保健事業は事業主と皆様に納めていただく保険料によって実施しています。従って、医療費に対する給付費と同様に被保険者、被扶養者以外にその費用を使うことはできないこととなっております。

しかし、ファミリーハイクでは、扶養外のご家族の費用を現地で直接ご負担いただくことで、ご一緒に潮干狩り、みかん狩りをお楽しみいただけるようになっておりますし、健康ウォークについても、参加賞等のご用意はできませんが、ご家族の参加についての制限はありませんので、是非一緒にお出かけいただければと思います。

Q 直営保養所以外の保養所の利用方法が分かりにくいので今度別冊で作っていただけませんか？

A 例年、「信金けんぽ」4月号に別冊の「信金けんぽ・保養施設のご案内」(全12ページ)を差し込んで配付しています。各保養施設の利用について細かく掲載しておりますので、ホームページと併せて参考にしていただければと思います。





平成29年度 健康保険組合全国大会
迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！

—優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る—

迫る超高齢社会！ 皆保険の存続へ改革断行！！

平成29年度 健康保険組合全国大会が開催されました



実効ある医療費適正化対策の確かな実施
生涯現役社会を目指し、
保健事業等の積極的な推進

拠出金負担5%の上限、
現役世代の負担に歯止めを
高齢者医療費の負担構造改革の早期実現



客席

去る11月28日、平成29年度健康保険組合全国大会が開催されました。今大会では「『優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る』」を大会テーマとし、会場となった東京国際フォーラム（東京都千代田区）に全国約1400の健保組合からおよそ3500人が参加。拠出金負担の上限設定、高齢者医療費の負担構造改革、実効ある医療費適正化対策の実施などを強く訴えました。

役世代が納得できる改革の断行を強く求める」と表明しました。その後、白川修二副会長が決議の趣旨説明を行い、満場一致で採択しました。来賓挨拶の後、「2025年度に向けた医療保険制度改革」をテーマにパネルディスカッションを行い、白川副会長が健

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「被用者保険の財政が安定に向かっているとこの間は間違った認識である。2025年には世界が経験したことのない超高齢社会を迎え、60%の健保組合で拠出金が法定給付費を上回る。国民皆保険を次世代につなぐために、現

また、パネリストの棟重卓三理事は「国だけではなく、国民、保険者、医療提供者それぞれのステークホルダーが知恵を出し合うことが必要」と述べ、社会保険の支え手を増やす取り組みの実践や地域の医療提供体制にも意見を言っていく方針であることを説明しました。



決 議

世界に誇るわが国の皆保険制度は、加速度的に進行する超高齢化と継続する医療費の増加により、特に保険財政の面から大きな危機に直面している。皆保険制度を支える、われわれ健康保険組合も、増え続ける拠出金負担により財政が圧迫され、その存続さえも脅かされている。

健保連が行った将来推計では、2025年度には国民医療費が現在の1.4倍、約58兆円まで増加し、特に高齢者医療費はこれ以上の伸びを示すと見込まれる。現在、高齢者医療費への拠出金が加入者に対する法定給付費を上回るという非常に厳しい健康保険組合が多数ある中で、2025年度には組合全体で拠出金割合が50%を超える異常な事態が発生する。また、この間に被保険者1人当たりの年間保険料は約18万円も増加し、現役世代の負担は限界を超える水準に達することは確実である。

国民の生活基盤である皆保険制度を存続させるためには、現役世代の負担を軽減する「高齢者医療費の負担構造改革」が急務である。消費税率の引き上げなどにより必要な財源を確保しつつ、少なくとも拠出金負担割合に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫で負担するなどの具体策を講じて、現役世代の負担に一定の歯止めをかけなければならない。また、制度の持続性を高めるためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが不可欠である。国に対しては、実効ある医療費適正化対策の断行を強く求める。

われわれ健康保険組合は、自主・自立の組織という特性を生かして、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの保健事業を推進するとともに、医療費適正化への積極的な取り組みなど優れた保険者機能を最大限発揮してきた。これからも、皆保険制度の中核を担う保険者として制度を守りぬくための活動を、これまで以上の努力と使命感をもって粘り強く行っていく所存である。

将来にわたって国民が安心でき、公平性、納得性の高い皆保険制度の実現に向けた抜本的改革の断行を求め、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

大会スローガン

◎ 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

(趣旨) わが国の医療費は、人口の高齢化や医療の高度化により年々増加しており、特に高齢者医療費の増加が顕著である。それを支える現役世代は、この過重な負担により、生活は脅かされ、もはや限界を超えている。公平性、納得性を高めるためにも、拠出金負担に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫負担とするなど、現役世代の負担に歯止めをかけなければならない。

◎ 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

(趣旨) 国民皆保険制度を維持するためには、医療保険財政の安定化が最重要課題である。このままでは、制度の維持はおろか制度の破綻を招き、国民が平等に医療を受けられなくなることは明らかである。国民の生活が今後も正しくあり続けるため、さらに将来世代のためにも、現役世代の負担軽減や高齢者に応分の負担を求めるなど、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。また、消費税率の引き上げや税制の見直しにより必要な財源を確保すべきである。

◎ 実効ある医療費適正化対策の確実な実施

(趣旨) 増え続ける医療費を抑制し、限りある医療資源を効率的に活用するためには医療費適正化対策が不可欠である。過剰な急性期病床の削減や地域包括ケアシステムの早期構築を中心とした医療機能の分化・連携の推進、後発医薬品の更なる使用促進などの薬剤費の適正化、保険給付範囲の見直しなど国全体であらゆる方策を通じて医療費の伸びを抑制すべきである。

◎ 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

(趣旨) 「生涯現役社会」を後押しするため、健康な高齢者に「支えられる側」から「支える側」に加わってもらうことが重要になる。高齢になっても健康で働き続けることができるよう、保険者は前期高齢者を含む加入者への保健事業等に積極的に取り組まなければならない。健康保険組合は、自主・自立の組織として、事業主と連携・協力して加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防等の効果的な保健事業を推進するなど優れた保険者機能を発揮してきた。これからも全力で取り組む決意であり、この保険者機能の発揮に効果的な健康保険組合を将来にわたって維持・発展させるべきである。

訪問健康教室開催される!

芝信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ ～やる時はやるワン★自分の理想 ナンバーワンの姿へ!～

芝信用金庫

11月8日(水)、特定保健指導教室を開催し、14名の出席がありました。半年後の5月、ナンバーワンの姿になるようにがんばりましょう!



応援
しています!



左から人事部 中辻さん、赤坂さん

出席者の方へエールを送ります!

いきいきと仕事をするには健康が第一とわかっていても、自分ひとりでの生活改善は難しいものです。出席者の方々と共に立てた“各自の目標”に今後取り組んでいただきます。今回の教室がご自身の健康と向き合うきっかけになれば幸いです。

城南信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ ～チャーミングな大人になろう。中身もスッキリ!～

城南信用金庫

11月14日(火)、15日(水)、16(木)、特定保健指導教室を開催し、3日間合わせて51名の出席がありました。皆でメタボ脱出にチャレンジします!





あさひママ友会

朝日信用金庫

11月20日(月)、「あさひママ友会」が開催され、その中で保健師が「育児セミナー」の部分を担当しました。ママ8名、赤ちゃん8名(生後4カ月～8カ月)、計16名の参加がありました。

育児セミナーでは、歌遊びやベビーマッサージを行いました。座談会では、皆さんで仕事や育児の両立など様々なテーマについて、話していただきました。今後、今の育児体験が仕事でも様々な場面で生かされるのではないかと思います。



生活習慣病予防教室を開催しました!

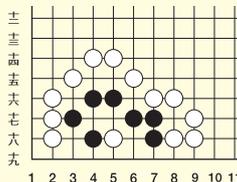
対象者 30歳到達人間ドック受診者

11月8日(水)、30歳到達人間ドック受診者を対象に生活習慣病予防教室を開催しました。検査内容の意味や数値の見方を中心に日常生活の注意点、食事のポイント等の講義を行いました。グループワークでは、検査結果を振り返って、生活の中で取り組めそうなことについて話し合っていました。グループワーク後の発表では、「運動不足を感じるため、体を動かすようにする」「禁煙する」「休肝日を作る」「野菜の量を増やす」などの声が聞かれました。30歳代は働き盛りです。これからも元気に働き続けるために、生活の中でできることを実践してみましょう!



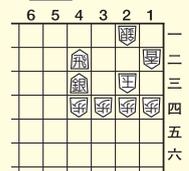
詰碁新題

出題 日本棋院
黒先
【ヒント】
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 金二
【ヒント】
捨て駒に妙手あり。
5分で初段。九手詰。





薬は正しく服用し、 上手に安全に使いましょう



病気や怪我の治療に欠かせない薬ですが、市販薬・処方薬ともに間違った服用の仕方をすれば体に大きな影響が出ることも。処方された薬を「毒薬」に変えてしまわないためにも、薬を服用する意味を十分理解するとともに、処方箋に記載された用法・用量・注意事項などを守り、正しく服用することが肝心です。

服用の仕方

内服薬は、上体を起こした姿勢で、十分な量の水かぬるま湯で飲むのが基本です。水やぬるま湯が足りずに薬が食道の粘膜に貼りついたりすれば、炎症や潰瘍を起こす恐れがあります。薬の服用は、胃まで薬をスムーズに送り届けることが大切なのです。

胃の中で薬を速やかに溶かすためにも、水分が必要です。ただし、飲み合わせの問題を避けるために、事前に医師や薬剤師に確認した場合を除き、お茶やコーヒー、牛乳やジュースなどで薬を服用するのはやめましょう。また、薬を飲んだ後すぐに横になるのは薬が食道に詰まったり逆流したりするおそれがあるため、少なくとも15分は上体を起こしておくようにします。

薬についての説明は、すぐに覚えきれるものではありません。「お薬手帳」などを利用して、薬の使用法や注意事項をいつでも確認できるようにしておきましょう。

服用間違い・服用忘れを防ぐための工夫

- 薬を受け取って帰宅したら「朝」「寝る前」「食前」「食後」など、指示された服用時間帯を薬の袋などに書いておきましょう。
- 薬の種類が多い場合、毎回それぞれの袋から取り出していることと忘れることが起こりがちなので、薬局で一包装してもらったり、自分で1回ごとに小袋やピルケースにまとめたりしておくといいでしょう。
- 市販のカレンダー方式の薬の保管シートを利用する方法もあります。曜日ごとに3～4個のポケットがついており、服用する時間帯ごとに入れられるタイプもあります。

子どもの薬の服用について

子どもは薬の必要性が理解できないため、服用を嫌がったり、飲んだとみせかけて吐いてしまったりする場合があります。

親としては戸惑うことも多いでしょう。一人で悩まずに、早めに医師や薬剤師に相談しましょう。

薬との飲み合わせが悪い飲み物・食べ物があります

薬の中には飲食物との相性が悪く、効果が増大したり、反対に効き目が弱まってしまうものがあります。代表的なものに、以下があります。

これ以外の薬・食べ物でもそうしたものがありますので、気になることは医師や薬剤師にご相談ください。

降圧薬・一部のカルシウム拮抗薬+グレープフルーツ

ふらつき・めまいなどが起きることがある



睡眠薬+アルコール

薬の種類によって効き目が強まったり、反対に弱まる場合がある



抗結核薬+マグロ(ヒスチジン)、チーズ(チラミン)

マグロは頭痛や吐き気、蕁麻疹などが、チーズは発汗や吐き気などが起きることがある



抗菌薬・抗生物質+牛乳・ヨーグルト

薬の効き目が弱まる場合がある



総合感冒薬+コーヒー・コーラ

頭痛、不眠のほか貧血や胃痛などが起きることがある



胃薬+炭酸飲料

薬の効き目が弱まる場合がある



ワルファリン(血液サラサラ薬)+納豆、青汁

薬の効き目が弱まる場合がある



免疫抑制剤+強心剤+セントジョーンズワート[※](セイヨウトキリソウ)など

薬の効き目が弱まる場合がある
※ハーブの一種



あなたの健康を守る

監修◎小池 澄子

(管理栄養士、料理研究家)

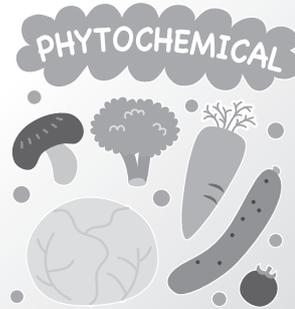
野菜のチカラ

野菜は、厳しい環境に耐えて生育し、次の世代へと命をつなげるために、自分自身を守る物質をつくりだす能力を身につけています。生命力がたっぷりだった野菜こそ、健康の頼もしいミカタなのです。

野菜はなぜ体にいいの？

野菜のもつ食物繊維や フィトケミカルなどが有効に作用

各種ビタミンはもちろん、現代人に不足しがちな食物繊維も豊富で、便通の改善、血糖値やコレステロール値の抑制などに作用します。また、野菜に含まれるフィトケミカル（ファイトケミカル）という植物特有の化学物質には抗酸化作用があり、体の酸化や老化を防ぎます。野菜を積極的にとって健康寿命を延ばしましょう。



肥満防止に効果的な食べ方は？

野菜から先に食べる ベジファーストがおすすめ



野菜には食物繊維が多く含まれ、噛みごたえがあり、早食いを防ぐ効果があります。満腹感が得られやすくなるうえ、食物繊維には糖質やコレステロールの吸収を抑制する働きがあるため、食事の最初に食べると、血糖値の急激な上昇を防ぎ、太りにくくなります。

がんを防ぐのに効果的な野菜は？

緑黄色野菜を中心にバランスよく

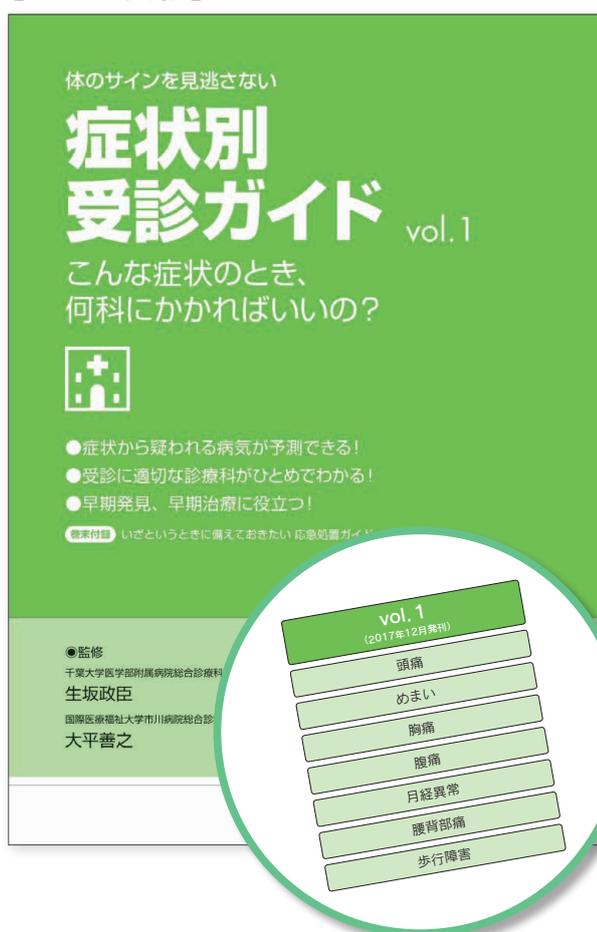
緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA・C・Eは、抗酸化ビタミンといわれ、がんの要因となる活性酸素を取り除く作用があります。ごぼうやきのこ類に多い食物繊維、トマトのリコピン、大豆のイソフラボン、玉ねぎやキャベツ、ブロッコリーなどに含まれるイオウ化合物も、がん予防に役立つと考えられています。特定の野菜に偏らず、緑黄色野菜を中心に、多くの種類をバランスよく食べましょう。



当組合は、本年、事業主並びに被保険者の温かいご理解とご支援のもと、おかげさまで設立65周年を迎えることができました。

この記念として**症状別受診ガイド(冊子)**シリーズ全4巻のうち、vol.1を1月号に同封し、残りを適宜(6月・12月・翌年6月)お送りする予定としておりますので、保存版として長くお役立てください。

【vol.1 表紙】



体のサインを見逃さない

症状別 受診ガイド vol.1

こんな症状のとき、何科にかかればいいのか？

一般の人が、自分の症状にふさわしい診療科を判断し受診するのはとても難しいことです。そのため、複数の診療科を渡り歩く「はしご受診」につながったり、治療が遅れて病気が重症化したりすることもあります。

この冊子では、一般的によく見られる症状を取り上げ、その症状から疑われる主な病気と受診先となる診療科をチャート形式で紹介しました。

この症状チャートから導き出される病気と診療科は、1つの目安に過ぎないことをよく理解したうえで、症状から疑われる病気を知りたいとき、受診する診療科がわからないときなどに上手にご活用ください。

■監修 千葉大学医学部附属病院総合診療科 科長 **生坂 政臣**
国際医療福祉大学市川病院総合診療科 部長 **大平 善之**

■仕様 A4判/32頁/表紙4色/本文4色

*** * 症状別受診ガイドは4冊のシリーズとして制作中!! * ***

このシリーズでは、40の症状について取り上げられる予定となっています。

vol.2 (2018年6月発行予定)	vol.3 (2018年12月発行予定)	vol.4 (2019年6月発行予定)
発熱・悪寒	全身倦怠感	意識障害・失神
けいれん	体重減少	不安・抑うつ
発疹	食欲不振	目の異常
吐き気・嘔吐	不眠	耳の異常
呼吸困難	胸焼け	尿の異常
動悸	飲み込み(嚥下)困難・障害	関節痛・関節の腫れ
吐血	便秘	鼻出血
下血・下痢	咳・痰	むくみ(浮腫)

第66回

ファミリーハイク (みかん狩り)



11月3日(金・祝)、神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」において、ファミリーハイク「みかん狩り」を開催いたしました。

朝は雨上がりで風が強く肌寒かったですが、徐々に汗ばむほどの陽気となり、1,046名の方にご参加いただきました。

みかんの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。



平成29年度

事業主会(トップセミナー) 開催される

11月24日(金)、ホテル椿山荘において事業主会(トップセミナー)を開催し、48事業所の事業主及び役員の方にご出席いただきました。

今回は、千葉大学医学部附属病院で総合診療科科長として日々多くの患者さんの診察をされ、また、NHKの人気医療番組「総合診療医ドクターG」にも出演され、全国でのご講演等、多岐にわたりご活躍されていらっしゃる生坂政臣先生いくさかまさとみにご講演をお願いいたしました。

テーマを「医者なぜ誤診するのか」～上手な医者のかかり方～と題して、専門医にありがちな誤診となってしまうケースについて、また、正しい診断のためには、表面的な症状だけにとらわれず患者さんとの対話を重視し、あらゆる可能性を考慮して診断していく、総合診療の必要性についてわかりやすく説明していただきました。

なお、今号に別冊として併せて配付させていただきました「症状別受診ガイド」についても、生坂先生が中心となって監修されております。



<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。詳しくは当健康管理センター・医事課までお問い合わせください。☎5280-0561

2月の健康相談 <予約制：相談日は下記参照のうえ健康相談室へ予約をしてください>

内 容		相 談 日	担当医師名
健康相談	精神健康 (Ⅰ)	5日(月)午後・9日(金)午前・16日(金)午前・19日(月)午後・26日(月)午後	古賀良彦先生
	精神健康 (Ⅱ)	5日(月)午前・8日(木)午前・15日(木)午前・22日(木)午前	中島 亨先生
	カウンセリング	5日(月)午前・午後・19日(月)午前・午後・26日(月)午後	田嶋清一先生
	整 形	2日(金)午後	渡邊航太先生
		16日(金)午後	中山口バート先生
皮膚科	2日(金)午後・16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	

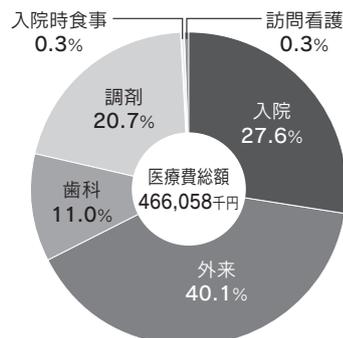
<健保組合の概況>

事業月報 平成29年10月分

事業所数	80 事業所	本月初収入	867,941 千円	支出内訳 (%)は支出総額に対する割合	
被保険者数	男 16,154 人 女 8,681 人 計 24,835 人	本月初支出	1,222,222 千円	事務所費	23,813 千円 (1.9%)
平均標準報酬月額	男 434,061 円 女 279,100 円 平均 379,895 円	保険給付費決定内訳		保健事業費	104,886 千円 (8.6%)
		法定給付	本人 291,805 千円 家族 194,052 千円	健康管理室費	29,213 千円 (2.4%)
		付加給付	本人 9,644 千円 家族 4,619 千円	財政調整事業拠出金	94,520 千円 (7.7%)
				その他	241 千円 (0.1%)
				前期高齢者納付金	216,048 千円 (17.7%)
				後期高齢者支援金	240,609 千円 (19.7%)
				退職者給付拠出金	13,964 千円 (1.1%)

医療費の状況表 平成29年10月分

	平成29年10月分		平成28年10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	466,058	100.0	467,975	100.0	△ 0.4	
内 訳	入 院	128,770	27.6	127,437	27.2	1.0
	外 来	186,693	40.1	192,219	41.1	△ 2.9
	歯 科	51,261	11.0	51,627	11.0	△ 0.7
	調 剤	96,430	20.7	93,851	20.1	2.7
	入院時食事	1,562	0.3	1,857	0.4	△ 15.9
	訪問看護	1,342	0.3	984	0.2	36.4
被保険者数	平成29年10月 24,835名	平成28年10月 24,848名	増 減 △ 13名	増減率 △ 0.05		



お詫びと訂正 12月号の14ページ、「医療費の状況表」において、「平成28年9月分」と表記すべきところを「平成28年8月分」としてしまいました。ここに訂正し、お詫びいたします。



禁煙の誤解を解く

禁煙治療はお金がかかる？

「病院の禁煙外来治療は費用が高いのでは」と心配していませんか？ 多少治療費がかかりますが、心の底から禁煙したいとお考えの人には、禁煙外来治療をおすすめします。

健康保険適用で禁煙治療にかかる費用は13,000円～20,000円程度

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担3割の場合、約3カ月の治療スケジュールで、13,000円～20,000円程度の費用ですみます。

右表は禁煙補助薬（バレニクリン）のみ処方された場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定した一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合は13,000円くらいが目安となります。

ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで5点以上」「35歳以上は1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」「前回の治療から1年経過していること」などの条件があります。

Table with 3 columns: 内訳 (Item), 費用 (Cost), 自己負担額 (3割負担) (Self-payment 30% contribution). Rows include: 初診料+再診料 (7,780円), ニコチン依存症管理料 (9,620円), 院外処方せん料 (2,720円), 調剤料 (6,160円), 禁煙補助薬 (39,230円), 合計 (65,510円).

「禁煙治療のための標準手順書第6版」より（平成26年4月）（平成26年度の診療・調剤報酬点数による）

禁煙外来

当組合においても、禁煙パッチを使用した禁煙外来を実施しております。自己負担額は1回1,000円、計4回のわずか4,000円（税込）です。禁煙にチャレンジしようとお考えの方は、お問い合わせください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎5280-0561

パズルに挑戦!! クロスワード

問題

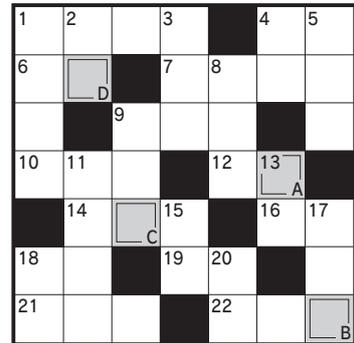
Dの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

タテのカギ

- 1 鍋物と相性のよい葉物野菜
2 危うく_____を逃れた
3 ダチョウが産むのは特大サイズ
4 「弁」と書く道具
5 店舗や事務所などの引越し
8 贅沢で派手で立派なこと
9 服のおかげで実際よりスリムに見える
11 色のとり合わせ
13 落語で、一番肝心な最後の部分
15 援助のため金品を無償で提供すること
17 楽しいとあつという間に過ぎる
18 ヘア_____は髪のお手入れ
20 おみくじを引いたら_____吉だった！

ヨコのカギ

- 1 ゴキゲンで、フンフフフ〜♪
4 『_____の小文』は松尾芭蕉の俳諧紀行
6 「霜」の_____読みは「しも」
7 背中のかゆいところをボリボリ...
9 神社の地図_____は鳥居の形
10 ことわざ「_____の不養生」
12 恥ずかしくて火が出そう...
14 信じられない！まさにミラクルだ！
16 都道府県行政のトップ
18 this morning
19 かるたはこれを取り合うゲーム
21 氷上で戦う_____ホッケー
22 富士山は世界文化_____



©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。

- 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30年1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」3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。

11月号の解答

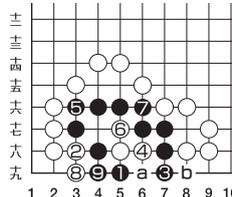
Grid of numbers for the 11th month puzzle solution.

答え「13」

詰碁解答

【解答】黒先生き

初手黒6は白2と打たれて、手になりません。次の候補は黒1のハネ、黒2のグズミ、そして黒3のサガリでしょうか。この3手の中に正解がありそうです。しかし黒2も黒3も、ナカデの雰囲気があります。となれば、初手は黒1のハネではないかと推測できますね。白2の応手には黒3のサガリが冷静。白4を誘って黒5から黒9までが正解手順です。結果はセキで、セキは生き。また黒11に白aは黒9、白3、黒6で生き。この変化は白の追及不足です。初手黒2は白3、黒a、白6、黒7、白b、黒9に白4で黒死。初手黒3は白1、黒2、白8、黒9、白6、黒7、白4で五目ナカデになります。



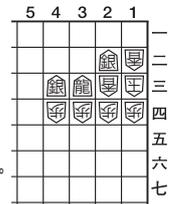
詰将棋解答

【正解手順】

- 2二金 同銀 3三金
同銀 3二飛成 1三玉
3三龍 2三香 2二銀

【解説】

3三金がうまい。焦点の好手である。また、最後の合駒はなんでもよい。



お詫びと訂正 12月号の15ページ、「詰碁解答」で、上から4行目の「黒五子」は「黒六子」の間違いでした。ここに訂正し、お詫びいたします。

Let's enjoy!!



第59回

健康ウォーク(紅葉の高尾山)

年間260万人が訪れる世界一の登山客数、東京都八王子市「高尾山」において、健康ウォークを11月18日(土)に開催しました。前日までの天気予報は雨で、気温も低いにも関わらず138名の方々にご参加いただきました。

ミシュラン観光ガイドで三ツ星を取ってからは、登山客数も桁違いに増え、外国人客も多く訪れるようになりました。当日は曇り空でしたが、山の木々は色とりどりの衣装をまとい、参加者の方々もワクワクしながらスタート受付のムササビ広場まで来られたと思います。受付後、それぞれの登山コースを自由に選択いただき、山頂(標高599メートル)のゴールを目指しウォーキングを楽しんでいただきました。

また、山頂のゴール地点で行われた抽選会では、青梅信用金庫の谷野敏和さんが見事1等を引き当てました。



おめでとうございます!

見事1等を引き当てた谷野敏和さん

