

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2018

5

MAY

CONTENTS

マイコード

- 遺伝子検査「MYCODE」のご案内
- 工作中・通勤途中にケガ等をしたときは、労災保険で受診しましょう

直営保養所のご案内

上：箱根保養所 仙石高原荘

下：蓼科保養所 蓼科高原荘・中庭



＼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年度 遺伝子検査「MYCODE」のご案内

当組合では昨年に引き続き、癌・生活習慣病等予防対策事業の1つとして、遺伝子検査を実施いたします。

病気の発症は、遺伝要因と環境要因が影響していると言われています。DNAの情報を読み取る遺伝子検査で病気の発症リスクを知り、環境要因・生活習慣をコントロールして、病気にかかりにくい体作りをしませんか？

お申込み方法等

5月上旬に事業主宛にお送りいたしますご案内及び実施要綱をご覧になり、お勤め先の健保事務ご担当者経由でお申込みください。なお、任意継続被保険者の方は、当組合ホームページ（「NEWS&TOPICS」に掲載いたします）をご覧になり、申込書をダウンロードして必要事項を記入の上、5月31日までに当組合健康管理課へお申込みください。

遺伝子検査の流れ

- ① 組合から送付された利用コードを使いWeb上で利用申込をする



- ② ご自宅へ検査キットが届きます



- ③ 専用容器に唾液を入れ、ポストに投函します



注意事項

- ※定員は200名です。申込者が定員を超えた場合は抽選となります。
- ※自己負担額は10,800円（税込）です。
- ※インターネットに接続されたパソコン・スマートフォン・タブレットが必要です。
- ※過去に遺伝子検査を受けた方は、同検査を受けられません。
- ※被保険者の方が対象となります。

検査内容(全280項目)

がん	胃がん・肺がん・乳がん・食道がん・肝臓がん・子宮頸がん・前立腺がん・腎細胞がん・慢性骨髄性白血病・上咽頭がんなど全38項目
生活習慣病	高血圧・2型糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞・脂質異常症・心不全・痛風・肺動脈性肺高血圧症など全19項目
その他病気	骨粗しょう症・潰瘍性大腸炎・花粉症・アルツハイマー病・喘息・落屑緑内障・歯周病など全93項目
体質	肥満の指標(BMI)・中性脂肪・ビタミンE値・男性型脱毛症のなりやすさ・虫歯のなりやすさ・脂質の摂取傾向など全130項目

※Webサイト内の個人専用ページで、病気の予防・生活改善につながるアドバイス等のメニューを提供しています。

- ④ 遺伝子専門の解析センターで分析



- ⑤ 約2～3週間でMYCODEのサイトから検査結果が確認できます



MYCODEの検査結果の根拠および信頼性は、東京大学医科学研究所とDeNAライフサイエンスの共同研究により支えられており、東大医科研教員陣と生命系博士号を持ったメンバーによる専門家チームが遺伝子情報を様々な疾病のリスクを予測、体質の解析に利用できるロジックを構築しました。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

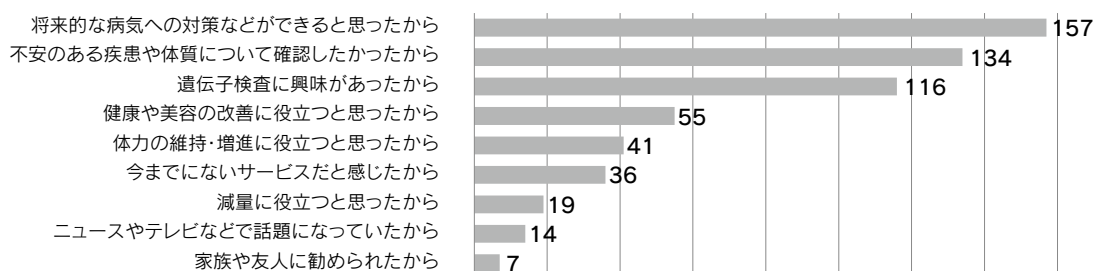
マイコード

遺伝子検査「MYCODE」アンケート結果 (平成29年度)

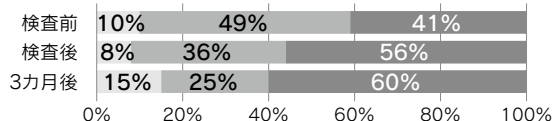
癌・生活習慣病等予防対策事業として実施いたしました、遺伝子検査のアンケート結果がまとまりました。平成29年度も1,000名を超える方からお申込みをいただき、抽選で当選された方々に検査を受けていただきました。検査前、検査後、検査3カ月後の計3回のアンケートにご協力いただき、意識の変容、行動の変容を調査いたしました。

遺伝子検査を受けようと思った理由では「将来的な病気への対策などができると思った」が一番多く、また「体重管理」や「睡眠・栄養を十分取ること」等の健康意識も検査実施後には高くなっていることがわかりました。

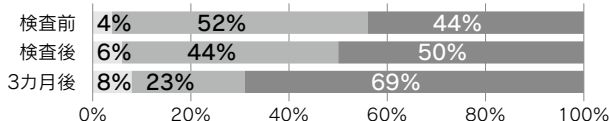
遺伝子検査を受けようと思った理由(複数回答)



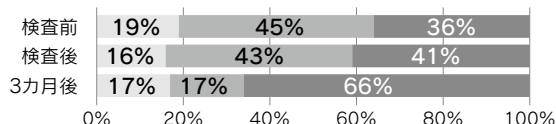
体重管理



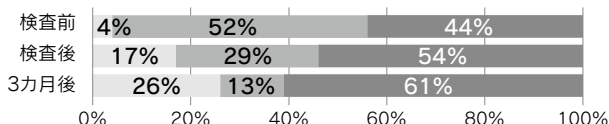
過労に注意し、睡眠、栄養を十分取ること



新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすこと



節酒・禁酒



■ 関心がない ■ これから実行しようと考えている ■ すでに実行している

いずれのアンケート結果を見ても、検査前・検査後・3カ月後の変容をみると意識から行動に変わっていることがわかります。検査を受けて健康意識や行動が、次のように変わったというコメントとなりました。

- 肉料理よりも魚料理を多くしたり、外食時は野菜を必ず食べることを心がけるようになった。
- 遺伝子型の発症リスクを見て、今の生活習慣を変えなければと思い、発症リスクを下げる効果のあるものを多く取り入れるようにした。
- 健康に自信があったが、病気になりやすいことを知り、食生活の改善を心がけるようになった(乳酸菌飲料の摂取・飲酒の抑制等)。
- 将来の不安を消すために、積極的に病院に行くようになった。
- 乳がんの発生率が高かったため、忙しくても検査は毎年行こうという気持ちになった。
- ジムに通い始めた(週2回程度、軽いウエイトと7~10kmのランニング)。
- 積極的に歩いたり、運動するようになった。
- リスクの高い病気の予防につながる行動を知ることができ、これから実行していこうと思った。病気に対する知識を増やしていこうと思った。
- 検査結果において将来的になる可能性の高い病気に対して関心を持つようになった。
- 父、祖父の病気の原因が今回の検査で憶測できたので、より具体的に予防策を考えられるようになり良かった。
- 同時期に実施した健康診断結果の内容が遺伝子検査の結果に近いものがあり、今後の体調管理の重要性を強く認識した。

生活習慣病発症予測システム 「健康みらい予報」で 糖尿病、心血管病の発症リスクを予測します！

「健康みらい予報」は、特定健診(40～74歳で当組合の人間ドック・成人健診・ママさんドック・ファミリードックに含まれます)を受けた方の健診データを基に、同年代の同性と比べた糖尿病及び心血管病の発症リスクを予測するもので、リスクが高かった方に「リスク評価通知書」をお送りしています。ご自身の健康リスクを認識していただくことで、特定保健指導や早期受診を促し、生活改善の動機づけ及び重症化予防を目的としています。是非、ご自身の健康管理にご活用ください！

被保険者の方

当組合の人間ドック・成人健診を受診された方で、40・45・50・55歳の方が対象となります。経年変化を把握していただくため、3年経過^{*}を追跡しリスク評価を実施します！

通知書は高リスクの方にお勤め先の健保事務ご担当者様経由でお渡しいたします。

^{*} 3年経過の追跡については29年度を起点としています。

被扶養者の方

40歳以上の被扶養者の方でママさんドック・ファミリードックを受診された方全員を対象とし、リスク評価を実施します！

通知書は高リスクの方にご自宅宛に送付いたします。

リスク通知(表)

000-0000
健康 太郎様

東京都信用金庫健康保険組合
健康管理課
101-8312
東京都千代田区神田駿河台2-9-2
電話：03-5280-0561

同年齢の同性に比べて 2.6倍

あなたの健康に関する大切なお知らせです。
平成29年度の健診結果により、健康リスクが高くなっている。同年代の同性と比べて、発症リスクの相対的レベルは1.0倍とみなした時の、発症リスクの相対的レベル

あなたの心血管病の発症リスク → 同年齢の同性に比べて **2.6倍**
同性同年齢の平均発症リスクを1.0倍とみなした時の、発症リスクの相対的レベル

あなたの場合、発症予測システムにより、今後10年間に心筋梗塞あるいは脳卒中を発症する可能性が同性同年齢の平均と比較して、**2.6倍 高い**と予測されます。お早めにお近くの医療機関でご相談されることをおすすめいたします。

発症リスクについて
本紙でお示しする健康リスクは、野村総合研究所の生活習慣病発症予測システム「健康みらい」手帳により、あなたの検査値(本紙裏面)で発症の危険度を試算したものです。

リスク通知(裏)

あなたの健診結果を確認してみましょう!

年齢: 49歳
性別: 男性
保険種別: 安全ゾーン (保健康利定価)

あなたの健診データ

BMI	腹囲	中性脂肪	収縮期血圧	拡張期血圧	HDLコレステロール	喫煙習慣
33.5	100	333	178	122	41	あり
LDLコレステロール	空腹時血糖	HbA1c	尿酸値	γ-GT	ALT	運動習慣
271	122	5.5	7.5	26	9	なし

健診データ見える化チャート表
引用：健康サポート応援団シリーズ(津下一代/後サンライフ企画)

お問い合せ窓口：健康管理課 電話：03-5280-0561

発症リスクについてご相談がある方は当組合・健康相談室の「テレフォン健康相談」をご利用ください。相談時間等詳細はホームページから(トップページ⇒健康管理・健康相談⇒テレフォン健康相談)ご覧ください。

健康保険は工作中・通勤途中のケガ等には使用できません!

工作中・通勤途中にケガ等をしたときは、 労災保険で受診しましょう

工作中・通勤途中の事故や災害により病気やケガをしたときは、大小に関わらず医療機関の窓口に工作中・通勤途中のケガであることを伝え、お勤め先の担当者に申し出て労働者災害補償保険(労災保険)で受診をしてください。

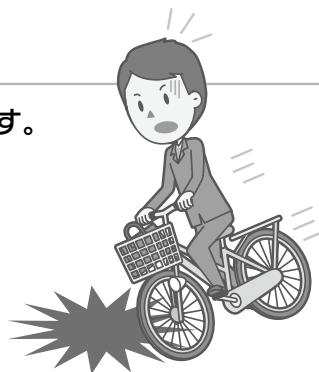
なお、被扶養者のパート、アルバイト先でのケガは、パート・アルバイト先の労災保険の適用になります。

工作中的ケガ等とは?

業務中のケガ等、仕事と何らかの因果関係のあるものをいいます。

○たとえば

- バイク等で営業活動移動中にスリップ転倒した際に負ったケガ
- ATMのお金を入れる際に負ったケガ
- 営業店フロアでカーペットにつまずき転倒した際に負ったケガ
- 業務命令で参加した行事中に負ったケガ



通勤途中のケガとは?

自宅から勤務先までの往復の経路に起こったケガなどをいいます。

○たとえば

- 自宅と勤務先の行き帰り途中に負ったケガ
- 自宅から他店舗へ応援に行く経路の途中及び他店舗から自宅へ帰る経路の途中に負ったケガ
- 日常生活上の必要な行為(病院での受診、日用品の購入、子供の送迎等)の後、通常の経路に戻ってから負ったケガ



通勤途中のケガで労災とならない場合

経路を著しく逸脱、中断したときは通勤途中とはなりません。

○たとえば

- 最寄り駅から勤務先まで通常の経路を使わず、健康のため遠回りをして出勤する途中で負ったケガ
- 勤務先から自宅へ帰る途中、経路上で友人と会い1時間ほどコーヒーを飲み、それから自宅へ向かう途中で負ったケガ

※労災保険の適用になるか判断が難しい場合には、お勤め先を管轄する労働基準監督署にご相談ください。

負傷原因の照会にご協力を!

当組合では、外傷性の疾病で医療機関にかかられた方を対象に、労災保険の該当の有無を判断するため、負傷原因の照会をさせていただいております。ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、回答書は、労災保険の該当の有無、第三者行為等の判断にのみ使用し、当組合の個人情報保護管理規定に基づき取り扱いをいたします。

【問合せ先】 調整課 ☎ 3293-3934

訪問健康教室 開催される!

〈特定保健指導 メタボ改善チャレンジ〉

下記の事業所を訪問して、特定保健指導を実施しました。

2月22日(木) 青梅信用金庫「のめっこい信金マンのメタボ改善チャレンジ!～赤信号からおおしん号へ」

2月23日(金) 昭和信用金庫「昭和信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ!～スタイリッシュに変身して★輝こう!～」

2月27日(火) 城信サブライサービス株式会社

3月 7日(水) 多摩信用金庫「本気で実践!どこまで変わるあなたの体!!」

3月 8日(木)・9日(金) 城南信用金庫「チャーミングな大人になろう。中身もスッキリ!!」



城信サブライサービス株式会社



多摩信用金庫

6カ月後、
スタイリッシュな皆様と
再会できる日を
楽しみにしています。

〈ママへの健康教育〉

2月26日(月) 昭和信用金庫にて、「しょうわ育ママ会」が開催され、その中で「育児セミナー」の部分を担当しました。歌遊びやベビーマッサージ、座談会などを行いました。



6月の健康教室開催のご案内

① 〈健康づくりセミナー開催のご案内〉

「少し高め」と言われた今から始めよう、毎日の健康生活!」と題して、生活習慣病の予防のヒントとなるセミナーを開催いたします。より健康に過ごせるように、日頃の健康について考えてみませんか?

1. 対象者 被保険者・被扶養者で軽度異常と判定された方及び希望者
2. 開催日時 6月7日(木) 13時30分～16時30分
3. 会場 池坊東京会館 502・503教室

② 〈生活習慣改善セミナー開催のご案内〉

日頃の生活習慣を振り返って、気になる検査項目や変えたい部分など、一緒に考えてみませんか? セミナーの最後には、生活改善のための具体的な「行動目標プラン」を作成していただきます。ぜひ、ご参加ください。

1. 対象者 被保険者で健診結果の血圧や脂質の数値が高めの方
2. 開催日時 6月13日(水)、20日(水) 13時30分～16時30分
3. 会場 信金健保会館 5階講堂

上記①②の申込み方法

対象者の被保険者の方へは、お勤め先の健保事務ご担当者経由でご連絡いたします。
ご希望される被保険者・被扶養者の方は、電話にてお申込みください。

健康管理センター健康相談室 ☎ 5280-0561



ピロリ菌 検査のご案内

当組合では、胃部疾患予防対策として、被保険者・被扶養者の方(20～64歳)の希望者を対象にピロリ菌検査及び除菌を健康管理センターで実施いたします。

ピロリ菌の除菌は、胃・十二指腸潰瘍の再発の予防や難治性潰瘍の治癒に有効であることが明らかになっています。また、胃がんの99%はピロリ菌の感染が根底にあり、通常よりも20～30倍も胃がんになる確率が高まると言われています。

当組合では、呼気テスト(尿素呼気試験法)での検査を実施しています。検査薬を服用し、服用前後の呼気を集めて診断する、簡単に行える精度の高い診断法です。

検査手順

1. 検査の予約をする

当組合健康管理課 TEL 5280-0561

2. 検査当日

空腹時の呼気を採取するため、
午前の検査の場合 ⇒ 朝食抜き
午後の検査の場合 ⇒ 昼食抜き

- ① 検査薬服用前の呼気を採取
- ② 検査薬を服用
- ③ 5分間横になる
- ④ 15分間座る
- ⑤ 検査薬服用後の呼気を採取
- ⑥ 呼気分析

約20～30分

ピロリ菌が確認された場合

ピロリ菌除菌療法(1週間服薬)

服薬終了後3カ月経過後 再検査

除菌成功

除菌失敗

二次除菌へ

検査料金

初回 500円 投薬後再検査 500円

除菌のための投薬(1週間服薬)
500円

ピロリ菌って何?

ピロリ菌は胃の中に好んで住みつき、胃の壁を傷つける細菌です。ヘリコバクター・ピロリと言い、胃の出口「幽門 ピロルス」に見つかった、らせん状(ヘリカル)の細長い細菌(根菌バクター)という意味です。

大きさは約1～2μm(1μm=1/1000mm)で数本の鞭毛を回転させ、胃の中を動き回ります。胃潰瘍の患者で80%以上、十二指腸潰瘍の患者で90%以上が感染していると言われています。

検出場所：上下水道が十分普及していない地域(海外等)

感染経路：乳幼児期の衛生環境。
口から感染



ピロリ菌イメージ

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

直営
保養所

箱根・仙石高原荘 支配人だより

緑輝く山々、少し足を延ばせば湖面を渡るそよ風、思わず深呼吸をしたくなる箱根に出掛けてみませんか？
大切な思い出の1ページは、ぜひ仙石高原荘で!!

春のお子様メニューのご紹介



夕食では、小学生以下のお子様を対象に子供メニューをご用意しております。
希望する場合は、利用申込書の備考欄に「お子様メニュー」とご記入ください。



Aメニュー



Bメニュー

※A・Bメニューは日替わりとなっております
のでご選択はできません
※当日のメニューは、仕入れの都合により
一部内容を変更する場合がございます。

大人も子供も楽しめるおすすめスポット



スポーツ派 [富士山樹空の森 パークゴルフ場] (有料)

パークゴルフは、自然に優しく、人にも優しいスポーツです。
子供からお年寄りまで、三世代が一緒に楽しめるスポーツです。
静岡県御殿場市印野1380-15 ☎0550-70-9393 (パークゴルフ直通)



交通
(仙石高原荘より)

車 : 約40分
バス : 乙女口停留所 → 御殿場駅停留所 → 樹空の森停留所
小田急高速バス25分 富士急行バス30分



芸術派 [箱根クラフトハウス] (有料)

ガラス、陶芸、ドライフラワーを主材料とした体験教室ではスタッフのアー
ティストたちがサポートしてくれます。体験を通してあなただけのオリジナ
ルを手に入れることができます。
神奈川県足柄下郡箱根町強羅1300 (強羅公園内) ☎0460-82-9210



交通
(仙石高原荘より)

車 : 約15分
バス : 乙女口停留所 → 仙郷楼前 → 強羅公園
小田急高速バス5分 箱根登山バス観光施設めぐりバス15分



健康派 [万葉公園足湯施設「独歩の湯」] (有料)

「独歩の湯」は、温泉を利用した「足湯の泉」です。四季折々の自然環境の中
におけるリラクゼーション効果を体験できます。
神奈川県足柄下郡湯河原町宮上566 ☎0465-64-2326



交通
(仙石高原荘より)

車 : 約60分
バス : 乙女口停留所 → 箱根仙石 → 仙石 → 小田原駅東口・小田原駅 → 湯河原駅 → 公園入口
小田急高速バス5分 徒歩3分 箱根登山バス60分 JR東海道本線20分 箱根登山バス伊豆箱根バス } 10分

箱根・仙石高原荘所在地

神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1237 ☎0460-84-8108

交通
アクセス



バス: 小田急箱根高速バス
バスタ新宿(新宿駅新南口)より約120分
乙女口下車 目の前



車: 東名高速道路
御殿場IC第2出口から
国道138号線で約20分



電車: 小田急電鉄
箱根湯本駅下車
タクシーで40分

● 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。

初夏のおすすめ観光スポット

● 諏訪大社

境内は「前宮」・「本宮」・「春宮」・「秋宮」の4ヶ所。全部まわって御朱印集めもおすすめ!

● 美ヶ原高原

長野県のほぼ中央。標高2000mに広がる大パノラマ。6月中旬からレンゲツツジが見頃。

● 北八ヶ岳ロープウェイ

高低差466mの空の旅。スニーカーで楽しめる亜高山帯の自然と高山植物が見どころ。

● 御射鹿池

東山魁夷画伯の作品「緑響く」のモチーフ。6月上旬から新緑が見頃を迎えます。車で約20分。

● 白駒池

日本一標高が高い所にある湖。485種類の苔が生息する「苔の森」は神秘的な雰囲気です。

● 富士見パノラマリゾート

100万本の日本すずらんの群生が見られます。すずらん祭りは5月26日(土)～6月24日(日)

● 白樺高原

中信国定公園八ヶ岳の西側。ピーナスマラソンは6月16日(土)・17日(日)の両日に開催されます。

● 車山高原

緑の季節には600種類の花が咲き誇ります。ニッコウキスゲの見頃は7月上旬から。

● 辰野ほたる祭り

日本一のほたるの名所。第70回ほたる祭りは6月16日(土)～6月24日(日)まで開催。

● カルチャー・アート

ここでは全て紹介しきれませんが、諏訪湖周辺には美術館・博物館が多数あります。

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。



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

内容は季節ごとにより変わります



風情のある中庭

夜はライトアップで幻想的

ちよっと足をのばして・・・

● 駒ヶ岳ロープウェイ

終点は日本最高地点の駅。降りたところはお花畑が広がっています。見頃は7月中旬から。

● 奈良井宿

中山道34番目の宿場。1kmにわたって立ち並ぶ建築物は見応えあり。高速利用で1時間。



今年もやります! 予約制 BBQ (バーベキュー)



●写真はイメージです。都合により一部内容を変更する場合がございます。
●焼きおにぎりはオプションです。(別途料金)

●提供期間 昼食：4月28日(土)～10月31日(水) 夕食：6月30日(土)～9月30日(日)
昼食はお1人様2,000円、夕食は通常メニューからバーベキュープランに変更できます。組数限定です。詳しくは蓼科高原荘にお問い合わせください。

滞在(連泊)しても、お楽しみいろいろ!!



●平日1組限定! 夕食時に個室でゆったりドリンク飲み放題プラン(事前予約) ●カラオケ・テニスコート無料! (現地予約) ●連泊者用昼食(別途料金・繁忙期を除く) ●プロのドライバーによる観光タクシー(事前予約・別途料金) ●近隣に日帰り温泉施設が多数あります。

当組合ホームページにも各種情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

信金健保 検索

所在地

長野県茅野市豊平 4734-5684
☎ 0266-76-2116

交通アクセス

車：中央自動車道 諏訪南IC より約 15 分
電車：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)

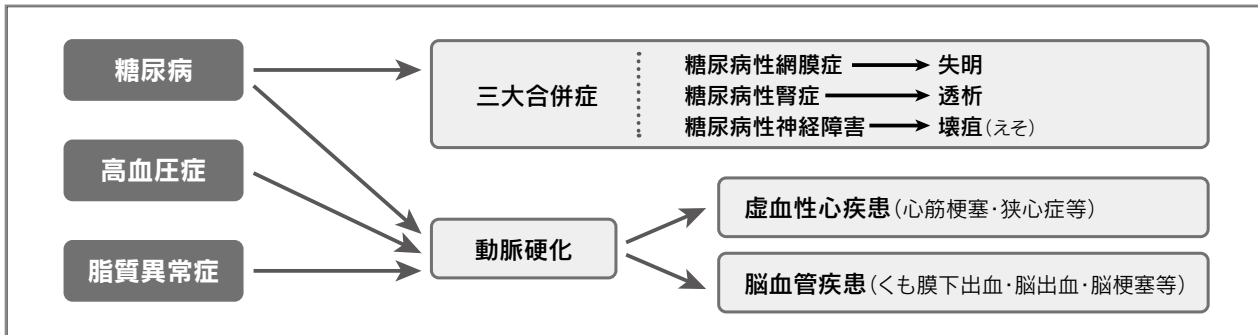
今年も楽しさ盛り沢山!
蓼科高原荘にシーズン到来。

直営保養所

生活習慣病 ～健康を守るのは、あなたご自身です～

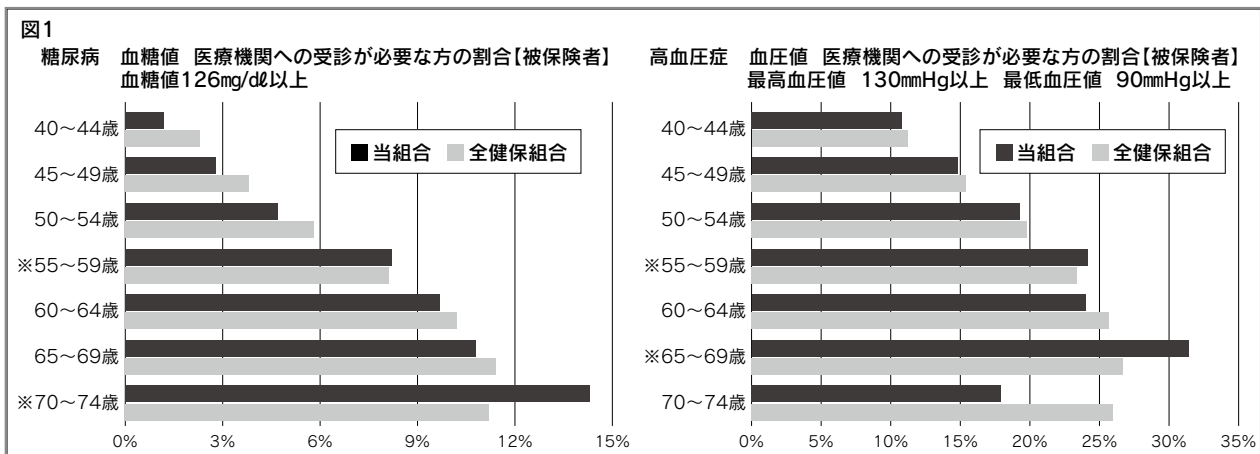
生活習慣病は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など生活習慣が原因で発症する病気です。

自覚症状はほとんどないため、気づかぬうちに動脈硬化が進み、さらにそのまま放置すると、コントロール不良によって心臓や脳にダメージを与え、心筋梗塞・脳梗塞など恐ろしい疾患を引き起こします。軽度な場合でも深刻な後遺症に苦しむことになり、健康寿命を短縮させます。

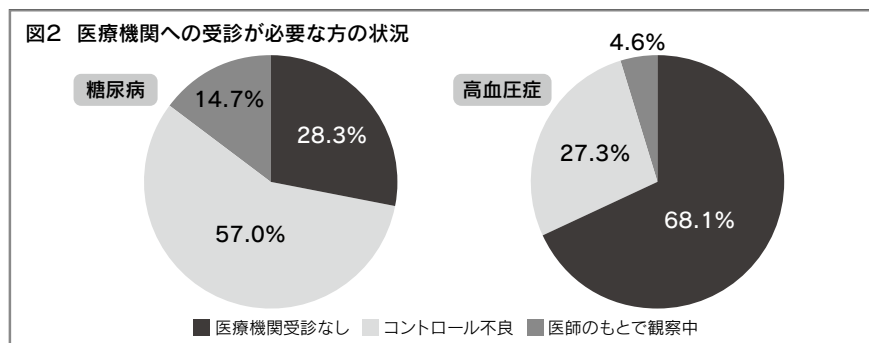


データ分析により『医療機関を受診していない方』『コントロール不良の方』がたくさんいることがわかりました

当組合の被保険者で糖尿病、高血圧症で医療機関への受診が必要な数値の方は、年齢が高くなるほど増加し、全国の健保組合の平均を大きく超える年代層（※）もあります。（図1）



医療機関への受診が必要な数値の方のうち、糖尿病で28.3%、高血圧症68.1%の方が医療機関を受診していません。また糖尿病で57.0%、高血圧症で27.3%の方が、薬を服薬中にもかかわらず数値が改善されていない「コントロール不良」な状態です。（図2）



健診や精密検査等で要受診の判定が出た方は、必ず最寄りの医療機関を受診し、医師にご相談ください。

生活習慣病の重症化を防ぐには、医療機関への受診とともに生活習慣の改善が必要です。生活習慣の改善は難しくなかなか長続きしにくいものですが、健康を守るアクションを起こせるのは、ご自身しかいません。できることから、日常的に少しずつ何かを試してみましょう。

当組合は教室等で生活改善をサポートしています。ご案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

～メタボの警告が出ています!～

利用券(申込書)が届いたら必ず受けましょう

40歳以上の被保険者を対象とした特定健診(成人健診並びに人間ドック)の結果から、特定保健指導の対象となった方へ利用券をお送りしています。特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診です。メタボを放っておくと動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中などの病気を引き起こします。保健指導の対象となった方は、今の段階であれば病気を発症する前に、生活習慣の改善などで健康な状態に戻ることができます。忙しくても、面倒でも、健康的な未来のために必ず受けましょう!



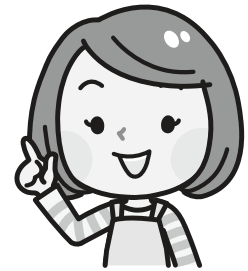
メタボを放っておくと危険だよ。必ず受けてね!

特定保健指導は被扶養者の方も対象となります!

特定保健指導はお勤めされているご本人だけでなく、40歳以上の被扶養者の方も対象となります。特定健診(ママさんドック・ファミリードック)の結果により特定保健指導の対象となった方にも、利用券(申込書)をお送りいたします。

いつもご家族の健康に気を配ってばかりでご自身の健康管理がおろそかになっていませんか? この機会に自分のための時間を作り、生活習慣を見直してみたいはいかがですか?

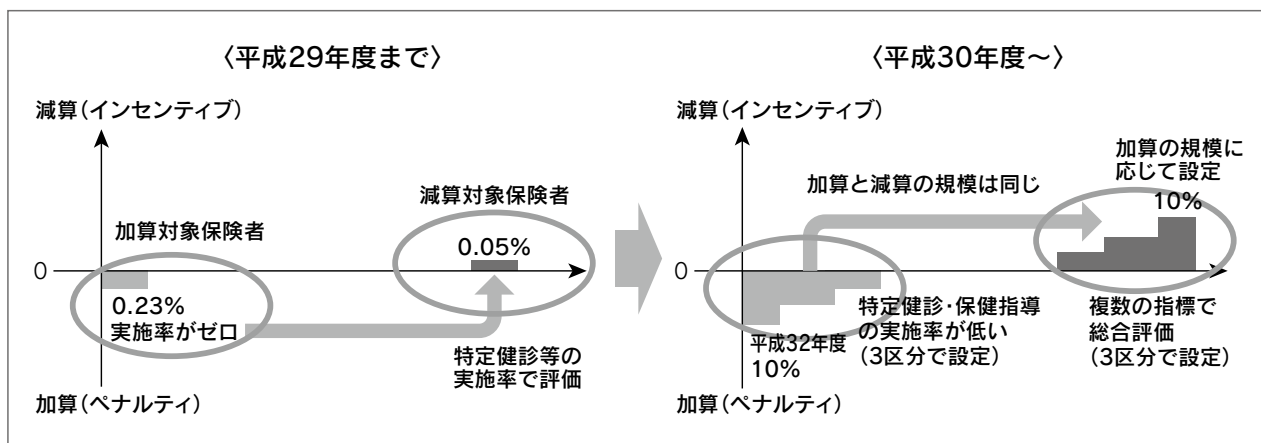
※特定健診・特定保健指導について詳細は、ホームページから(トップページ⇒特定健診・特定保健指導)をご覧ください。



特定保健指導等の実施率は後期高齢者支援金が影響(加算・減算)します

平成20年度実施の特定健診・特定保健指導制度は、10年を経過し、今年度から3期目を迎えます。

第3期では、特定健診・特定保健指導の実施率により、後期高齢者支援金が加算・減算される保険者インセンティブ制度が大きく見直され(下記図表)、目標実施率の達成如何では、最大10%の幅で支援金が加減算されることになりました。場合によっては皆様の保険料に影響を与えることとなりますので、特定健診(ママさんドック・ファミリードック)の受診率・特定保健指導の実施率向上について積極的にご協力ください。



※当組合の平成30年度予算における後期高齢者支援金は約29億円と、予算全体の21%を占めており、加減算の上限10%は、約2億9,000万円となります。

健康相談・栄養相談のご案内

精神健康相談(予約制)



古賀 良彦 先生
杏林大学名誉教授 精神科

当組合のメンタル相談医を長年勤められ、相談者からの信頼が厚い先生です。最近ではTV番組やCM・雑誌等でお見かけすることが多くなりました。話を親身になって聞いてくださる先生ですので、安心してご相談ください。

相談日：第1・3・4月曜 午後
第2・3 金曜 午前



中島 亨 先生
杏林大学保健学部臨床心理学科教授
(精神科教授 兼務)

よく眠れない、日中眠くなる、いびきが気になるなどの不眠や睡眠時無呼吸症候群等、睡眠が専門の先生です。眠りのことでお困りの方はご相談ください。

相談日：第1 月曜 午前
第2・3・4 木曜 午前

カウンセリング(予約制)



田嶋 清一 先生
臨床心理士

悩んでいる気持ちを優しく受け止めて、相談にのってくれます。気軽に話ができる先生ですので、思いを伝えて気持ちを楽にしてみませんか？

相談日：第1月曜 午前・午後
第2・3・4月曜 午後

皮膚科相談(予約制)



大山 学 先生
杏林大学医学部
皮膚科学教室教授

皮膚科に関する事がありましたら気軽ににご相談ください。

相談日：第1・3金曜 午後

整形外科相談(予約制)



中山口バート 先生
慶應義塾大学医学部
整形外科講師

主に骨軟部腫瘍、転移性骨腫瘍の専門です。整形外科に関する事がありましたら気軽ににご相談ください。

相談日：第1・3金曜 午後

テレフォン健康相談(月～金曜・10時～16時)

当組合の保健師によるテレフォン健康相談を行っています。体や心についての心配がありましたら、ご相談ください。相談内容はプライバシーを守り、他へ漏れることはありません。

☎ 5280-8195

栄養相談

当組合の管理栄養士が栄養相談をいたします。ご利用ください。



保健師

前列 貝原(左)・竹澤(右)
後列 松岡(左)・太田(中央)

管理栄養士 後列 井上(右)

◎ 各先生の診察は予約制です。事前にお電話のうえ、ご予約ください。

◎ 相談日は先生のご都合により日程が変更になることがありますので、ご予約の際ご確認ください。

【問合せ先】 健康管理センター ☎ 5280-0561



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ことがあるかと思ひます。

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おります。

一般の医療機関と比べて、待ち時間が短く受診費用もご本人が2割と、低額で受診いただけます(ご家族は3割負担)。

さらに、なんといつても一番のメリットは、被保険者個々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」等の指示があつて「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れど「どこの病院へ行けばよいかかわからない」といった方は、ぜひ一度、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～金曜日の午前、火曜日の午後

◎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。

外来担当医師プロフィール

	診療日	担当	
鎌田 徹治	月曜・午前	一般	所属：慶應義塾大学医学部解剖学教室 一般内科の他、血液に関する病気等、ご相談ください。
北川 賢	月曜・午後	神経・一般	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、ご相談ください。
吉岡 恭子	火曜・午前	一般	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・健診結果等、ご相談ください。
遠藤 翔	火曜・午前	糖尿病・一般	所属：慶應義塾大学病院腎臓・内分泌・代謝内科 糖尿病・生活習慣病等、ご相談ください。
田沼 浩太	水曜・午前	消化器・一般	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	水曜・午後	呼吸器・一般	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等について、ご相談ください。
竹林 駿太	木曜・午前	糖尿病・一般	所属：慶應義塾大学病院腎臓・内分泌・代謝内科 糖尿病・生活習慣病等、ご相談ください。
遠山 周吾	木曜・午後	循環器・一般	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	金曜・午前	循環器・一般	所属：慶應義塾大学病院循環器内科 動機、息切れ、胸の苦しさ、その他生活習慣病等ご相談ください。
梶尾 暢彦	金曜・午後	一般	所属：慶應義塾大学病院リウマチ・膠原病内科 一般内科、リウマチ、膠原病等、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。

看護師



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おります。

薬剤師



主な業務内容

調剤・薬歴管理を行っております。皆さんの安全を守るため、徹底した薬歴管理を行っております。

臨床検査技師

放射線技師



主な業務内容

検査室

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

放射線室

デジタル撮影装置で、胸部・腹部・骨などのX線撮影を行っております。

健保連東京連合会「健康セミナー」のご案内

参加料：無料

対象者：健康保険組合の被保険者とそのご家族及び事業所のご担当者の方

当組合が加入する健康保険組合連合会（健保連）東京連合会において、本年度も「健康セミナー」が開催されます。今回は、実際に料理体験をしていただく栄養セミナー（料理教室）が新設されました。また、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、健康経営セミナーも引き続き実施いたします。

セミナー日程・会場・申込方法等詳細については、当組合ホームページまたは健保連ホームページに掲載しております。なお、17：00以降受講できる時間帯のセミナーも多数ございますので、ぜひご参加ください。

また、パソコン等をお持ちでない方には、パンフレットのコピーをお送りいたしますので、下記問合せ先までご連絡ください。

1 健康経営事業


- 健康経営セミナー（主に総務・人事・健保事務ご担当者の方対象）
 - ①「過重労働をさせないための働き方改革 PDCA を知る」
～現状分析から対策を突き止め、改革への PDCA 策定を行う～
 - ②「企業側から見たメンタルヘルス対策の必要性和運用方法について」
～ストレス度チェックから高ストレス者を読み取り、心理的負担を減少できるようにする～
 - ③「健康経営を軸にした経営の仕組みを構築する」
～経営資源であるスタッフの健康を改善するための取組みの制定、睡眠負債を理解する～講師（①～③）：藤原 毅芳氏（経営コンサルタント）

2 健康啓発事業

- 睡眠セミナー「できる大人9割がやっている 得する睡眠法」
講師：小林 瑞穂氏（快眠アンバサダー）
- 体質改善セミナー「自然治癒力を高める方法」
講師：飯野 晃子氏（一般社団法人日本ヒーリングフード協会 理事長）
- 女性のための健康セミナー「早期発見で乳がんは防げる！賢い『がん検診』の受け方」
講師：渡辺 亨氏（浜松オンコロジーセンター 院長）
- メンタルヘルスセミナー
 - ①「凹んだらココロとカラダをラクにする方法」
講師：治面地 順子氏（(株) ジェイ・コミュニケーション・アカデミー 代表取締役
スポーツ医学博士、メンタルセラピスト）
 - ②「アンガーマネジメント なぜ『怒り』の感情が湧くのか？」
講師：樺沢 敏紀氏（(株) フィスメック EAP 事業本部／本部長 臨床心理士）
 - ③「心を整える マインドフルネス」
講師：人見 ルミ氏（(株) サンカラ 代表取締役 マインドフルネス講師）

女性限定

3 健康支援事業

- 栄養セミナー【料理教室】
 - ① 男性限定 「誰でもできる超簡単＆ヘルシー料理教室」
 - ② 女性限定 ～スパイスから作る！低糖質やみつき本格インドカレー～講師：福本 陽子氏（トータルフードプロデューサー）

その他、簡単な検査で現在の健康状態が把握できる「かんたん健康チェック」や、本格的な運動をする「運動セミナー」もあります。

【問合せ先】企画広報課 ☎ 3293-3932



平成30年度 各種健(検)診が始まりました!

健康を維持するには、定期的に自分の体の状態をチェックすることが大切です。

人間ドック等の健(検)診では、がんや生活習慣病などの病気を早期に発見できるだけでなく病気になる手前の段階で生活習慣に関するアドバイス(※)を受け、健康に対する意識を高めて生活改善をすることにより、病気を未然に防ぐ効果があると考えられます。

健診結果には必ず目を通し、経年の変化を把握して自分の体に向き合うことが重要です。

病気は、「治す」から「防ぐ」時代になってきています。

健(検)診の目的

1. 一次予防

原因となる生活習慣(ライフスタイル)を正しくすることが最も大切です。健(検)診を毎年受けることにより自分の体の状態を知り、是正するためにはどのような生活習慣をすれば良いかを知る必要があります。

2. 二次予防

治療が可能な段階でより早期に生活習慣病などの病気を発見し、早期治療することが大切です。

※ 当組合では、40歳以上の被保険者・被扶養者の方で、健診の結果、特定保健指導の対象となった方に、健診を実施した医療機関・外部委託機関、又は当組合で生活習慣を見直すための保健指導を行っています。該当された方は、必ず指導を受けるようにしましょう。

健(検)診後の精密検査について

健診の結果、精密検査に該当してしまったら、「面倒がらず」「恐れずに」、早期に受診しましょう。自覚症状がなくても進行する病気もあります!!

一般健診・成人健診を受診された方

人間ドック・婦人科検診・脳ドック・ママさんドック・ファミリードックを受診された方

当組合より精密検査のお呼び出しをいたします。精密検査受診券をご自宅宛に送付いたしますので、指定の日時に当組合健康管理センターでご受診ください。

健(検)診を受診された医療機関の指示に従って受診するか、かかりつけ医などの保険医療機関にて精密検査をご受診ください(結果表・保険証持参の上)。

精密検査についてご相談がある方は、当組合・健康相談室の「テレフォン健康相談」をご利用ください。相談時間等詳細はホームページから(トップページ⇒健康管理・健康相談⇒テレフォン健康相談)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。
- ②3x3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。

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

- 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30年5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」7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。

3月号の解答

タ	ラ	コ		ピ	カ		イ	リ	タ	マ	ロ
マ				エ			ン				
ゴ				ビ	フ		タ	キ	コ	ミ	コ
ヤ				ロ			ン				ハ
キ	ン	ピ	ラ	コ	ボ	ウ	イ	ン	カ	ツ	
				イ			イ	ホ			
ロ							ハ	ン	ハ	ー	ダ
ー	オ						ナ				フ
ル	ム						キ	ミ	ー	ザ	キ
キ	ラ						ク	ニ			ク
ヤ	サイ						タ	サ	ン	ド	イ
ベ							ハ	ゲ	ツ	テ	イ
ッ							タ		チ	ヤ	ー

答え「エイヨウバランス」

Let's enjoy!!



第61回 健康ウォーク【御岳溪谷ウォーク】のご案内

7月7日(土)開催、青梅市『小澤酒造』をスタート地点とし、御岳溪谷周辺を満喫していただくウォーキングコースを設定いたしました。

今回のコースは「子供の夏休み」をイメージし、清涼感のある溪谷沿いを歩いていただき、都会を忘れ、のんびりとした郊外の雰囲気をも十分に味わっていただけるコースです。

ゴール後には抽選会も企画しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。



小澤酒造(スタート・ゴール地点)

澤乃井の銘柄でおなじみの小澤酒造。酒蔵見学(事前に要予約)のほかに、御食事処やオープンガーデンの澤乃井園など、様々なメニューでお腹を満たしてくれる。

福島家住宅(無料)

小澤酒造の隣にある東京都指定有形文化財の住宅。江戸時代中期に建てられた家。囲炉裏や土間の台所など、敷地も含めて保存状態が良い文化財である。

寒山寺(無料)

中国の蘇州にある寒山寺にちなんで建立された寺。小さいながらも趣のあるお堂。当時の院展級の画家に描かれた格天井は、今も華やかさを保っている。

榎かんざし美術館(有料)

江戸〜昭和にかけての榎とかんざしを中心に、季節に合わせた作品など約400点の展示がある。

玉堂美術館(有料)

近代日本画の巨匠、川合玉堂の作品を所蔵。美術館の前には、御岳溪谷のシンボリック存在のイチヨウの木がある。

奥多摩フィッシングセンター

多摩川の一部をせき止め、一般さき用、ルアー&フライ用、団体・ファミリー用の3つの釣り場がある。季節によってはイワナやニジマス、ヤマメを放流。釣った魚はさばってもらえるので、河原でバーベキューもできる。

たましん御岳美術館(チェックポイント①)(有料)

多摩信用金庫が所有している美術館。荻原守衛、高村光太郎、ロダンをはじめ、明治洋画界の草分けといわれる浅井忠、岸田劉生など日本を代表する作家の作品を鑑賞できる美術館。

煉瓦堂朱とんぼ(チェックポイント②)

主に「バーベキュー場の運営(完全予約制)」と「酒林(杉玉)の制作」をしている施設。

.....は推奨ルートです

実施方法

開催日 平成30年7月7日(土) ※雨天・荒天時中止
※実施可否/当日、6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 東京都青梅市「御岳溪谷」

※今回の健康ウォークは、御岳溪谷周辺を自由に歩いていただき、チェックポイント2カ所(①たましん御岳美術館 ②煉瓦堂朱とんぼ)を通過していただきます。

集合場所 東京都青梅市「小澤酒造」(青梅市沢井2-770)

最寄り駅 JR青梅線「沢井駅」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、当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お勤め先の健保事務ご担当者で「参加申込書」をとりまとめ、保健施設課へ提出。

②個人で申込みをされる方は、当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)。

【ご注意】FAXの誤送信が多くなっておりますので、3293-3939にお申込みください。

③「参加申込書」が、当組合に到着した時点で参加決定。ただし、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。
※当日、保険証(参加者全員分)のQRコードで参加の確認をいたしますので、必ずお持ちください(保険証のコピー不可)。

申込期間 平成30年5月1日(火)~平成30年6月22日(金) 必着。

※ただし、先着順で定員になり次第締め切ります。

参加賞 スタート地点(受付時)で参加者全員に進呈します。

完歩賞 ゴール地点に13時00分までに完歩された方へ完歩賞を進呈します。

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。

その他 ①昼食、飲物、雨具等は各自ご用意ください。

②ゴミは各自で責任をもってお持ち帰りください。

③お車での来場は、ご遠慮ください。

【問合せ先】保健施設課 ☎ 3293-3932