

# 信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2018

7

JULY

## CONTENTS

- 平成29年度 健診結果のお知らせ
- 健康優良企業の認定について

第67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作る／

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29年度 各種健(検)診結果のお知らせ

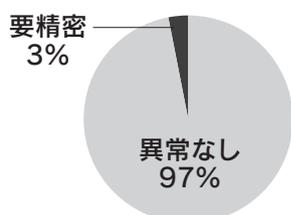
被保険者の一次健診の受診方法は、検診車が各事業所を巡り受診する「巡回健診(一般・成人)」と、当組合が委託している医療機関で受診する「人間ドック」があり、平成29年度は合わせて22,153人の方が健診を受診されました。受診率は95.7%となり、非常に高い受診率となりました。事業主・被保険者・組合の三位一体の取組みの成果が高い受診率につながったものと思われます。また、精密検査が必要と判定された方は、一般健診で185人(3%)・成人健診で1,215人(24%)・人間ドックで4,705人(45%)の方が該当し、特に人間ドックでは約2人に1人が精密検査の該当となりました。

また、被扶養者に対するママさんドックでは、5,974人が受診され2,776人(46%)の方が、ファミリードックでは、93人が受診され62人(67%)の方が精密検査が必要と判定されました。各種精密検査の内訳は3~5ページをご覧ください。

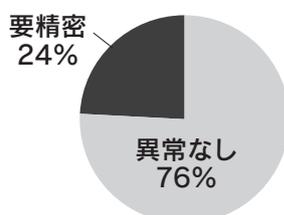
## 被保険者

健(検)診種別	対象人数		受診者数	受診率(%)	要精密者数	異常なし	精密受診者数	精密受診率(%)
一般健診	34歳以下	7,170	6,569	91.6	185	6,384	137	74.1
成人健診	35歳以上	5,308	5,088	95.9	1,215	3,873	833	68.6
人間ドック	希望者 到達者 65歳以上	10,672	10,496	98.4	4,705	5,791	※精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません※2	
合計		23,150	22,153	95.7※1	6,105	16,048		

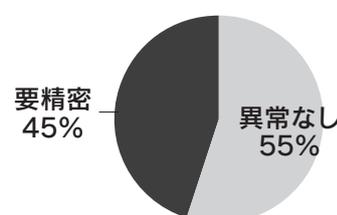
【一般健診・34歳以下】



【成人健診・35歳以上】



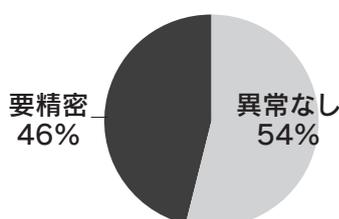
【人間ドック・74歳未満】



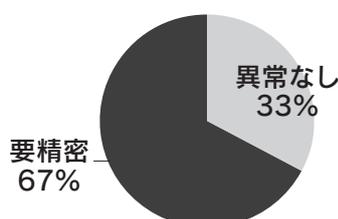
## 被扶養者

健(検)診種別	対象人数		受診者数	受診率(%)	要精密者数	異常なし	精密受診者数	精密受診率(%)
ママさんドック	女子被扶養 配偶者	7,703	5,974	77.6	2,776	3,198	※精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません※2	
ファミリードック	40歳以上の被扶養者 (女子配偶者を除く)	212	93	43.9	62	31		
合計		7,915	6,067	76.7	2,838	3,229		

【ママさんドック】



【ファミリードック】



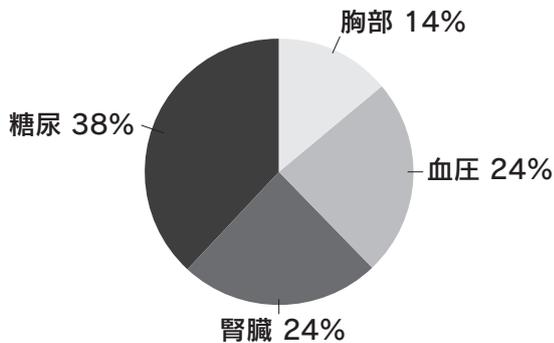
※1 4.3%の方が未受診の表記となっていますが、事業所独自で実施している人間ドック等の健診を受診された方は受診者には含まれていない為、この方を含めると概ね全員の被保険者が受診されたこととなります。

※2 人間ドック・ママさんドック・ファミリードックで精密検査に該当された方は、保険診療の扱いになるため、現状では正確な数値を把握できておりません。人間ドック受診後に精密検査が必要とされた方に対しては、当組合より受診勧奨のご連絡をいたします。ご協力をお願いいたします。

## 一般健診項目別精密件数

種別	項目別 実施件数	精密 該当件数	精検率 (%)	精密検査実施結果				
				精密 実施件数	要治療	要観察	異常なし・ 軽度異常	未受診
胸部	6,409	26	0.4	20	0	1	19	6
血圧	6,594	48	0.7	35	4	2	29	13
腎臓	6,561	43	0.7	35	3	5	27	8
糖尿	6,561	69	1.1	48	4	25	19	21

【一般健診精密内訳】



※精検率を基にグラフを作成

### 精密の傾向

一般健診を受診し、精密検査に該当した件数は全体で186件となりました。中でも糖尿・血圧の項目が精密全体の62%となり、若年層でも生活習慣病に移行する可能性の高い方が多いのが懸念されます。重症化する前に対策が必要です。

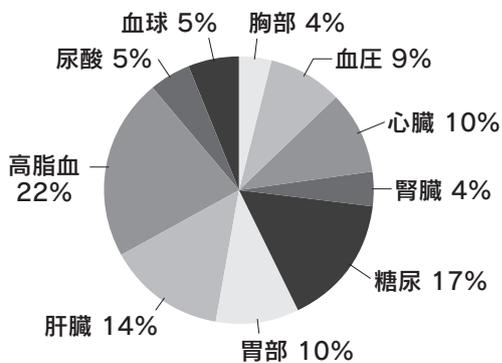
### 当組合のフォロー

- ① 一般健診の結果、精密検査に該当された方は、当組合健康管理センターにて精密検診をご受診いただくことになります。当組合より、精密検診のご案内が届きましたら、必ず指定の日時に受診されますようお願いいたします。
- ② 精密検診の結果、異常があると診断された方は、当組合で管理者として登録され、翌年以降一次健診時に管理検診（詳細な健診）を受診していただくことになります。

## 成人健診項目別精密件数

種別	項目別 実施件数	精密 該当件数	精検率 (%)	精密検査実施結果				
				精密 実施件数	要治療	要観察	異常なし・ 軽度異常	未受診
胸部	4,800	59	1.2	40	5	0	35	19
血圧	4,911	135	2.7	93	44	11	38	42
心臓	4,843	152	3.1	120	15	34	71	32
腎臓	4,910	64	1.3	41	9	5	27	23
糖尿	4,910	239	4.9	152	19	92	41	87
胃部	3,591	113	3.1	82	8	52	22	31
肝臓	4,908	208	4.2	143	13	59	71	65
高脂血	4,905	333	6.8	214	114	1	99	119
尿酸	4,853	81	1.7	62	20	0	42	19
血球	4,860	81	1.7	47	20	2	25	34

【成人健診精密内訳】



※精検率を基にグラフを作成

### 精密の傾向

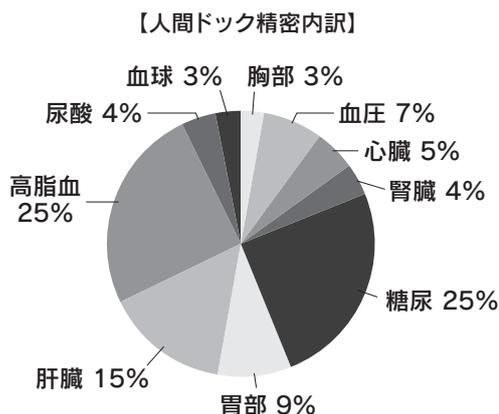
成人健診を受診された方のうち、約24%の方が精密検査の該当者となりました。高脂血・糖尿の割合が高く、肝臓を含めると精密全体の53%を占めています。生活習慣病への対策がとて重要であり、重症化する前に生活改善を心がける必要があります。また、精密検査の未受診者が多く見受けられるのが気になります。重症化する前に受診するようにしましょう。

### 当組合のフォロー

- ① 成人健診の結果、精密検査に該当された方は、当組合健康管理センターにて精密検診をご受診いただくことになります。当組合より、精密検診のご案内が届きましたら、必ず指定の日時に受診されますようお願いいたします。
- ② 精密検診の結果、異常があると診断された方は、当組合で管理者として登録され、翌年以降一次健診時に管理検診（詳細な検診）を受診していただくことになります。
- ③ 40歳以上で生活習慣病のリスクの高い方に対し、医療スタッフによる特定保健指導を実施しております。該当された方は必ず受診して生活改善していくようにしましょう。

## 人間ドック項目別精密件数

種別	項目別 実施件数	精密 該当件数	精検率 (%)
胸部	10,434	209	2.0
血圧	10,496	476	4.5
心臓	10,468	281	2.7
腎臓	10,496	274	2.6
糖尿	10,496	1,576	15.0
胃部	9,731	520	5.3
肝臓	10,496	927	8.8
高脂血	10,496	1,573	15.0
尿酸	10,494	253	2.4
血球	10,493	182	1.7



※精検率を基にグラフを作成

### 精密の傾向

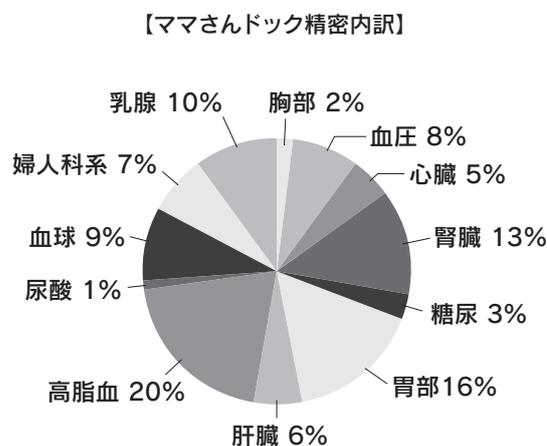
高脂血・糖尿の割合が高く、血圧と肝臓を加えると全体の72%にも上ります。生活習慣病発症の危険因子で大半を占めていることがわかります。人間ドックを受診された方は、医療機関またはかかりつけ医等で精密検診を受診してください。症状がないからといって放置していると重症化につながってしまいます。

### 当組合のフォロー

- ① 人間ドックの結果、要精密と判定された方を対象にアンケート調査を実施しております。アンケート内容で精密検診の受診の有無や結果をお聞きしております。「再検査の結果の説明がよくわからなくて不安」「治療をすすめられたが、どの病院がいいかわからない」等の記載があるため、お話を伺うためにお電話で相談をお受けしております。
- ② 40歳以上で生活習慣病のリスクの高い方を対象に、医療スタッフによる特定保健指導を実施しております。該当された方は必ず受診して生活改善していきましょう。
- ③ 生活習慣改善を目的とした生活習慣病予防教室等の講習会を開催しております。

## ママさんドック項目別精密件数

種別	項目別 実施件数	精密 該当件数	精検率 (%)
胸部	5,974	255	4.3
血圧	5,974	941	15.8
心臓	5,974	566	9.5
腎臓	5,974	1,519	25.4
糖尿	5,974	392	6.6
胃部	3,287	1,046	31.8
肝臓	5,974	686	11.5
高脂血	5,974	2,422	40.5
尿酸	5,974	65	1.1
血球	5,974	1,094	18.3
婦人科系	5,617	779	13.9
乳腺	5,617	1,082	19.3



※精検率を基にグラフを作成

### 精密の傾向

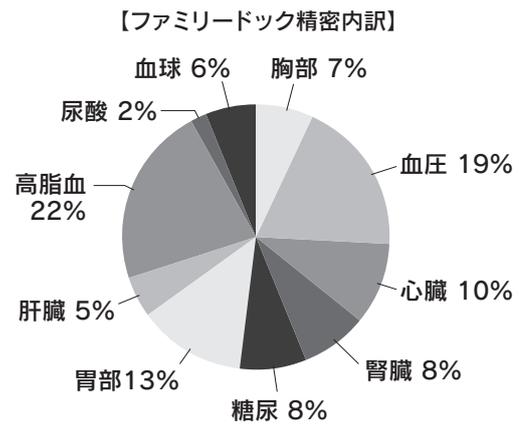
高脂血(20%)が1位で胃部(16%)、腎臓(13%)と続きます。被保険者と比較すると糖尿(3%)が比較的低めですが、生活習慣病の危険因子である高脂血が20%を占めていますので注意が必要です。婦人科・乳腺系の割合もかなり高い数値です。医療機関またはかかりつけ医等で精密検診を受診していただく必要があります。症状がないからといって放置していると重症化につながってしまいます。必ず受診するようにしてください。

### 当組合のフォロー

40歳以上で生活習慣病のリスクの高い方を対象に医療スタッフによる特定保健指導を実施しております。重症化しないように生活習慣の改善のお手伝いをさせていただきます。特定保健指導は当組合健康管理センターにて実施しますが、ご希望によりご自宅等でも実施可能ですので、ご希望の場合はお申し付けください。

## ファミリードック項目別精密件数

種別	項目別 実施件数	精密 該当件数	精検率 (%)
胸部	110	12	10.9
血圧	110	34	30.9
心臓	110	17	15.5
腎臓	110	14	12.7
糖尿	110	14	12.7
胃部	93	19	20.4
肝臓	110	9	8.2
高脂血	110	38	34.5
尿酸	110	4	3.6
血球	110	10	9.1



※精検率を基にグラフを作成

### 精密の傾向

ファミリードックの精密検診項目の割合は、高脂血が最も高く全体の22%であり、血圧19%、胃部13%と続いています。高脂血と血圧の精検率はともに30%を超えていて3人に1人の割合で精密検査に該当しています。生活習慣病の危険因子ですので生活改善を心がけましょう。

### 当組合のフォロー

40歳以上で生活習慣病のリスクの高い方を対象に医療スタッフによる特定保健指導を実施しております。重症化しないように生活習慣の改善のお手伝いをさせていただきます。特定保健指導は当組合健康管理センターにて実施しますが、ご希望によりご自宅等でも実施可能ですので、ご希望の場合はお申し付けください。

## ママさんドック・ファミリードックの申込み、 まだ間に合います!!

3月～4月にかけて平成30年度ママさんドック・ファミリードックの申込み受付を行いました。期限までに申込みができなかった方、年度当初の申込み受付後、新たに被扶養者になられた方については、まだ受診ができますので、被保険者のお勤め先の健保事務ご担当者または当組合健康管理課へご連絡ください。



年に一度の健(検)診です。必ず受診して健康チェックをしてください。また、健診の結果、要精密と判定された方は、保険証持参の上、医療機関にて精密検査をご受診ください。被保険者の健康は、健康な家族があつてこそです!!

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

# 交通事故等にあった場合は!

交通事故等、他人の故意または過失による行為によりケガ等を負った場合、その診療にかかる費用は本来加害者が負担するべきものですが、一時的に健康保険で診療を受けることができます（業務上や通勤途中を除く）。その場合すみやかに当組合への連絡と「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。加害者への損害賠償請求権を健保組合が取得して、被害者に代って加害者または損害保険会社に費用の請求をします。ただし、連絡及び届出もなく当事者間で示談、治療費の受領、免除あるいは権利を放棄した場合には、健康保険診療費用を自己負担していただくこともありますので、ご注意ください。

## 交通事故等、他人の故意または過失による行為によるケガの例

- 交通事故（自動車、オートバイ、自転車等）によりケガを負った。
- 暴力によりケガを負った。
- 他人の飼い犬に咬まれケガを負った。
- ゴルフ場で他人の打った打球によりケガを負った。
- スキー・スノーボード中の接触によりケガを負った。
- 飲食店での飲食により食中毒になった。

## もし、交通事故等、他人の故意または過失によりケガ等をしてしまったら……

- 交通事故等の場合、警察に必ず連絡する。
- 相手の身元を確認する（車のナンバー・免許証・車検証等の確認）。
- 相手の自賠責保険（交通事故）または任意保険会社等を確認する。
- ケガ等をしたときの状況をメモしておく。
- 状況を目撃した人の住所、氏名を確認して証人の依頼をする。
- 医師の診療を必ず受ける。
- 自分が加入している損害保険会社等に速やかに連絡をする。
- 健康保険で受診する場合は、健保組合に必ず連絡をする。
- 安易に示談をしない。

……のような対応を心がけましょう。

【問合せ先】 調整課 ☎ 3293-3934

平成30年  
8月以降

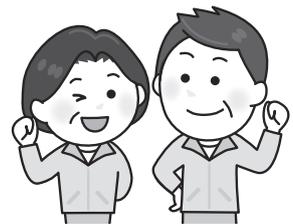
## 高額療養費制度の見直しについて 70歳以上の方が対象です!!

### ●現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上）

外来療養に係る高額療養費の自己負担限度額を廃止したうえで、所得区分を細分化し、各区分の自己負担限度額が設定されます。

### ●一般所得者（標準報酬月額28万円未満）

外来療養に係る自己負担限度額が、14,000円から18,000円に引き上げられます。



### ◆平成30年8月以降

所得要件	自己負担限度額	
	外来	入院
標準報酬月額83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円) × 1% (多数該当 140,100円)	
標準報酬月額53万~83万円未満	167,400円+ (医療費-558,000円) × 1% (多数該当 93,000円)	
標準報酬月額28万~53万円未満	80,100円+ (医療費-267,000円) × 1% (多数該当 44,400円)	
標準報酬月額28万円未満	18,000円 (年間上限144,000円<前年8月~7月>)	57,600円 (多数該当44,400円)
低所得者Ⅱ※1	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ※2		15,000円

◆直近12カ月間に3カ月以上高額療養費に該当した場合、4カ月目以降は多数該当として、( )内の額に自己負担限度額が引き下げられます。

※1 70歳以上で世帯全員が市町村民税非課税の人等

※2 70歳以上で世帯全員が市町村民税非課税で所得が一定基準（年収80万円以下等）を満たす人等

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

## 退職した方は 任意継続被保険者制度を利用できます

退職すると翌日に被保険者の資格を失い、お持ちの保険証は使用できなくなります。ただし、次の2つの要件を満たせば、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。

### ★資格取得の2つの要件

- 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（他の社会保険加入期間を含む）。
- 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。

### ★申請の手続きの方法

手続きの際に「任意継続被保険者資格取得申請書」をご提出ください。また、初回分（資格取得月分）の保険料を納付していただければ、後日、金融機関から納付する必要がありません。

※保険料は毎月払い・半年払い・1年払いを選択できます（今年度3月分まで）。半年払い、1年払いの場合は前納割引額が適用されます。

また、引き続き扶養に入る方がいるときは、新たに「健康保険被扶養者(異動)届」を提出していただき、扶養の再認定を行います(添付書類が整っていればその場で保険証をお渡しします)。

- 任意継続被保険者制度をご希望の方は当組合ホームページから（トップページ⇒健保のしくみ⇒退職した後は⇒引き続き当組合に加入する場合⇒解説・手続き）ご覧ください。
- ご不明な点がございましたら、適用課までお問い合わせください。

ご希望の方は  
前日までにご予約の  
お電話をください。



【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

## マイナンバー制度の本格運用が始まりましたが、 引き続き添付書類のご提出をお願いいたします

平成29年11月よりマイナンバー制度の本格運用が開始されました。しかしながら、情報連携の内容に不備が多く、被扶養者の認定をする際に必要な情報（収入金額、住所等）を確認できない状況となっております。

この為、当分の間はこれまでと変わらず、添付書類のご提出をお願いすることになりました。お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

# 健康企業宣言→健康優良企業(銀)の認定について

平成28年より開始された「健康優良企業認定制度」とは、健康優良企業を目指して、事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言(健康企業宣言)し、「健康優良企業」として認定される制度です。この4月4日に、一定の成果(東京都の場合は1年間継続して健康づくりを実施)を上げた下記3事業所が、最初のステップ「健康優良企業(銀)」に認定されました。

このことは、事業主様をはじめとする役職員の皆様方が一丸となって取り組まれた成果で、誠に喜ばしいことでもあります。なお、認定を受けられた3事業所には、当組合理事長が訪問し、健保連東京連合会より交付された認定証等の授与をさせていただきます。

当組合では、今後とも事業所と協働(コラボヘルス)して、役職員の皆様の健康の維持向上を目指すとともに、次のステップ(ステップ1・銀の認定⇒ステップ2・金の認定)への取り組みについてもサポートさせていただきます。

また、新たに「健康優良企業」の認定を検討されている事業所についても積極的にサポートさせていただきますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

※( )日付は宣言の証発行日

## 城信ビジネスサービス株式会社

(平成29年3月1日)



渡部 祥二 総務部 部長(左)・小林 敏昌 代表取締役社長(右)

## 株式会社しんきんカード

(平成29年3月30日)



澁谷 哲一 代表取締役社長(中央)  
山口 裕 代表取締役専務(左)と当組合理事長(右)

## 城北信用金庫(平成29年3月27日)



鶴家 裕彦 常務理事(中央)・柳沼 千春 人事部 部長(右)・  
富田 祐樹 福利厚生グループ 考査役(左)

認定を受けられた事業所には、認定証(銀)の他に、健康優良企業のロゴマークデータ(タテ型・ヨコ型各2種類)が贈られ、名刺や各種書面に使用することが可能となります。



なお、「信金けんぽ4月号」にてご紹介した3事業所をはじめ、今回の認定により当組合からは計7事業所が健康優良企業(銀)の認定を受けられました。健康優良企業を目指す事業所がございましたら、健康管理課までご連絡ください。

※健康企業宣言をされた事業所(認定事業所含む)の一覧は当組合ホームページをご参照ください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

もう一つの健康優良企業認定制度

# 「健康経営優良法人認定制度」 ～ホワイト500～の認定について

健康企業としての宣言をされ、1年間の健康企業への取組みが認められた事業所(当組合においては5月31日現在・7事業所)が、健康優良企業の認定(健康企業宣言東京推進協議会)を受けられており、4月号の3事業所に続き、この7月号においても8ページに掲載させていただいております。

一方、同制度より1年程早くに経済産業省を中心に実施された認定制度「健康経営優良法人認定制度」の大規模法人部門において、東京東信用金庫が、この2月20日に昨年の初回認定に引き続き2年目の認定「健康経営優良法人2018(ホワイト500)」を受けられました。



「健康経営優良法人」ロゴマーク



認定証

同制度は健康優良企業認定(銀)と比較して、さらに詳細な対応が求められるもので、制度発足時における一早いご対応や、2年目には継続認定に向けた健康経営の維持向上等、事業主及び役職員の皆様の大変なご苦労があったのではないかと思います。今回は東京東信用金庫の認定制度に向けた取組みについて、初期の2016年からご担当されている、人事部・小川治文 副部長にお話を伺いました。



東京東信用金庫 人事部  
小川 治文 副部長

初年度は、全24ページ67項目にも及ぶ認定のための詳細なチェック項目について、適合できるよう改善を重ねました。また、今回は2年目となり、さらに上を目指すということで大変苦労いたしました。

当金庫は、早出、残業についての届出制や禁止条件を設ける等、就業時間管理を徹底し、さらに、職員からの相談窓口についても、従来からのセーフティネットとは別に、人事部の部長、副部長の携帯電話(人事部専用)宛てに職員から直接相談できる窓口を開設する等、より働きやすい職場を目指して取り組んでまいりました。

また、認定を受けたことにより採用対象となる学生さんへのPR効果もあったようで、応募人員も増え、内定辞退者が減少する等、良い結果がもたらされています。

会長、理事長をはじめ、金庫全体の健康経営への先進的なお考えをお伺いすることができ、大変参考となりました。当組合では、今後とも、健康経営への取組みについてのサポートを続けてまいります。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

## 次のようなときにも健保から給付が受けられます!!

### 出産したとき

#### ● 出産育児一時金

被保険者・被扶養者が妊娠4カ月以上（妊娠85日以上）で出産したときに出産費用の補助として支給されます。  
※あらかじめ多額の出産費用を用意する必要がなくなる、直接支払制度・受取代理制度があります。

#### ● 出産手当金

女性被保険者（任意継続被保険者を除く）が出産のため仕事を休み給料等がもらえないときには、生活保障として出産手当金が支給されます。

### 病気やけがで仕事につけないとき（業務上・通勤災害を除く）

#### ● 傷病手当金

被保険者が業務外の病気やケガの療養のため仕事につくことができず、連続して3日以上休み、給料等がもらえないときには、4日目から生活保障として傷病手当金が支給されます。

### 死亡したとき（業務上・通勤災害を除く）

#### ● 埋葬料（費）

被保険者・被扶養者が死亡したときに支給されます。死亡した被保険者に家族がいないときは、埋葬を行った人に、埋葬料の額の範囲内で、埋葬に要した費用の実費が埋葬費として支給されます（上限50,000円）。

手続き方法や支給期間、支給金額等詳細はホームページから（トップページ⇒健保の給付）をご覧ください。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

## 整骨院・接骨院に健康保険でかかるとき

健康保険が使えるのは打撲、ねんざ、肉離れ、骨折及び脱臼の場合です。骨折及び脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



### ◎ 次のようなケースでは、健康保険は使えません

ケース①	ケース②	ケース③
日常生活での疲れによる肩こりのため、近所の整骨院で施術を受けた。	子供を出産後、骨盤が歪んでいると感じ、整骨院等に行った。	ケガをして病院で治療中だが、早く治したいので整骨院等にもかかった。
✕ 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術に健康保険は使えません。	✕ 骨盤の歪みは『けが』ではありませんので、骨盤矯正には健康保険は使えません。	✕ 病院と重複受診している場合は整骨院等で健康保険は使えません。

### ◎ 整骨院・接骨院の施術を受けている方へ

当組合では、皆さんに納めていただいた大切な保険料を適正に給付するために、整骨院等からの請求内容に誤りがないか、施術内容等を文書により確認しています。施術内容の確認・照会がありましたら、お手元に保管している領収書を確認の上、必ずご自身で回答くださいますよう、ご協力お願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容については、柔道整復施術療養費に関する確認の目的以外には使用いたしません。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933



# 直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月29日(土)～1月3日(木))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。

## 申込期間及び申込方法

### 1. 申込期間

9月3日(月)～9月10日(月)  
(午前8時50分～午後5時00分まで)

### 2. 申込方法

保健施設課にお電話での申込みに限り、受付いたします。  
(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

抽選後、9月12日(水)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、18日(火)から先着順で受付します。

※空室状況は、当組合ホームページから(トップページ⇒直営保養所空室状況)ご覧ください。

## その他

1. 年末年始期間以外は、従来どおりの受付とします。
2. 年末年始期間(12月29日～1月3日)は、被保険者・被扶養者の方の同伴が必要です。

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

# 第67回 ファミリーハイク 潮干狩り

4月29日(日・祝)、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。

晴天の中、ゴールデンウィーク2日目ということもあり、職場の仲間や家族連れなど1,247名が参加され「ハイキングと潮干狩り」を楽しんでいただきました。今年のあさはりは大粒のようでした。たくさん採れたと評判でした。

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

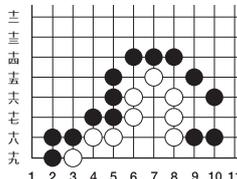
出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

石の下。次の一手を示してください。

5分で初段です。



## 詰将棋新題

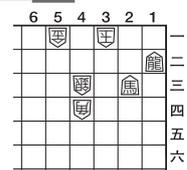
出題 八段・北浜健介

持駒 銀 桂二

【ヒント】

竜と桂の協力形。

10分で初段。9手詰。



# 訪問健康教室 開催される!

## 新入職員の方を対象とした健康教室

事業所を訪問し、新入職員を対象に食事・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）などの教室内容で実施しました。

- 4月4日（水） 朝日信用金庫 「新入職員向けの健康管理・メンタルヘルス」

入庫して3日、新入職員の緊張している様子が見られました。健康面のことを問うと、「通勤で15分程歩いています」「ヨガを始めました」の声や、困っていることや心配な点では、「生活リズムが整わず、朝が辛い」「取らなければいけない資格が多くあり、今からプレッシャーを感じている」などでした。

- 4月5日（木） 東京東信用金庫 「新入職員向け“健康づくり”の講習会」

「働き方改革が進められる中、皆さんはどんな風に働いていきたいですか？」と聞くと、「健康に留意しながら働いていきたい」との声も聞かれました。元気に働いていくためには、オンオフを上手に切りかえて、規則正しい生活習慣を送ることが大切と伝え、体力テストも交えながら健康管理の話をしました。



東京東信用金庫

- 4月6日（金） 一般社団法人東京都信用金庫協会

東京三協信用金庫、世田谷信用金庫、小松川信用金庫、東栄信用金庫、しんきんカード、しんきん保証基金、しんきん情報システムセンター、しんきん共同システムセンターの新人職員合同研修のなかで、「社会人としての健康管理と生活習慣の作り方・メンタルヘルス対策について」と題し開催。メタボのことにも触れ、「現在、運動習慣のある人」と問うと、手が挙がったのは数名でした。今後の長い人生、健康に過ごされるよう、体を動かす習慣を持ちましようかと伝えました。

- 4月17日（火） さわやか信用金庫 「生活習慣の見直しとメンタルヘルスについて」

事例検討では、「一人で抱え込まずに、職場で信頼できる人に相談した方が良いと思う」「できている部分は認めて励まして欲しい」「“大丈夫だよ” と言ってもらうだけで新人はホッとする」などの意見が出ました。

- 4月19日（木） 城南信用金庫 「新入職員の健康管理について」

生活面のことを尋ねると、「食事は1日1食（夕食）です」と言われる方がいて、皆で「エーッ大丈夫なの?」「体に悪いんじゃない?」などの声が出ました。健康や仕事をがんばるためにも規則正しく1日3食食べましよう!



城南信用金庫

- 4月23日（月） 城北信用金庫 「社会人としての健康」

正しい生活習慣についての講話の他、事例検討では、「周りに相談することが大切だと思う」「セルフケアを心掛けたい」などの声が出ました。自分に合ったストレス解消法を実践していきましょう!

- 4月24日（火） 東京信用金庫 「社会人としての健康管理」

生活習慣の積み重ねで発症する“生活習慣病”について具体的な疾患名を問うと、「分からない」「知らない」「思い浮かばない」などの反応でした。健康的な生活習慣を身に付け毎日を過ごしましよう。

健康相談室では、上記のようなセミナーの他、禁煙サポートも積極的に実施しています。

ひと言



本気で禁煙チャレンジ! まずは、未練を残さず、灰皿・ライターなどの喫煙関連物品をきっぱり全部処分。吸えない・吸わない環境を作りましよう。環境改善の3原則 ①捨てる ②買わない ③もらわない!!



## 40歳以上の被扶養者の皆様へ

# 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(便潜血検査)」を受診しましょう!!

大腸がんは自覚症状がなく、進行しても症状が出にくいという特徴があり、また、発生する場所によって症状に違いがあります。直腸がんやS状結腸がんの場合、肛門に近いため出血などの異変に気が付きやすく、また、血便や便秘異常(便秘・下痢・便が細くなる)などの症状で見つかることもあります。一方で、盲腸・上行結腸・横行結腸など肛門から離れている腸は腸管が太く、便も柔らかい状態のため、出血があっても便と混ざってしまい、兆候として表れにくいのです。

症状が出にくい大腸がんを早期に見つけるためには、定期的な検診が必要です。

「大腸検診(便潜血検査)」は、便に混じった目に見えない血液を見つける検査です。過去の検査で異常がなかったとしても安心せず、毎年受け続けることが大切です。



### 対象者

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)

※ママさんドック・ファミリードックの検査項目には「大腸検診(便潜血検査)」が含まれております。

### 検査方法

免疫学的便潜血検査 2日間採便法

※自宅でする郵便検診です。

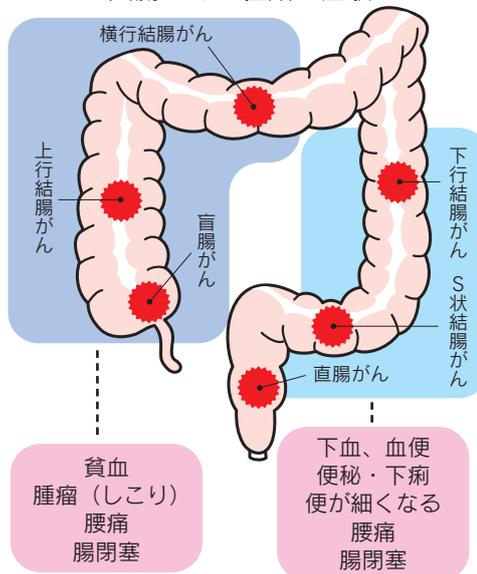
### ご案内

8月に被保険者がお勤め先の健保事務ご担当者へご案内を送付いたします。

### 検査費用・結果通知

当組合が負担いたします。(精密検査は保険診療となります。) 検査結果はご自宅宛に郵送いたします。

### 大腸がんの種類と症状



### 平成29年度の大腸検診の検診結果

申込者	59人
受診者	59人
要精密者	7人
精密検査を受診された方	5人

### 精密検診受診者結果内訳

結腸がん	1名
S状結腸ポリープ	1名
腸管感染症	1名
異常なし	2名

## 第62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、熱い戦いが繰り広げられています。  
各地区の代表選手による中央大会を、下記日程で開催いたします。  
出場選手のご家族を始め、職場の同僚等、応援の方々の多数のご来場をお待ちしております。



1. 開催日 9月1日(土) ※雨天順延日10月13日(土) 開会式 9時00分  
※実施可否は、当日、7時00分以降に下記にてご確認ください。  
◇当組合ホームページ <http://www.shinkinkenpo.or.jp>  
◇電話(音声) 3293-3931

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24回 サッカー大会開催のご案内

予選リーグ  
組合せ決定

4月25日(水)、当組合講堂で開催された主将会議において、抽選により予選リーグ組合せが決定しました。今大会は、17事業所20チームが参加。1部10チーム・2部10チームをそれぞれ2ブロックに分け予選リーグを行い、来年1月12日(土)から調布市・アミノバイタルフィールドにて開催される決勝トーナメント(1部各ブロック上位4チームの8チーム・2部各ブロック上位2チームの4チーム)で各部の優勝を目指します。

なお、予選リーグの結果等は当組合ホームページに随時掲載いたします。

### 1部

Aブロック	城北	青梅	昭和	芝	城南A
Bブロック	朝日	さわやかB	巣鴨	東京	東京東A

### 2部

Cブロック	興産	西武	さわやかA	東京東B	足立成和
Dブロック	多摩	保証基金	亀有	城南B	信金中金



#### 【お詫びと訂正】

信金けんは5月号の6ページ、「訪問教室開催される!」において、城信サプライサービス株式会社様と多摩信用金庫様の写真を入れ替えて掲載してしまいました。ここに訂正し、深くお詫びいたします。



## <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

### 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)	第1・第3・第4月曜日午後、第2・第3金曜日午前	古賀良彦先生
	精神健康 (Ⅱ)	第1月曜日午前、第2・第3・第4木曜日午前	中島亨先生
	カウンセリング	第1月曜日午前・午後、第2・第3・第4月曜日午後	田嶋清一先生
	整形	第1・第3金曜日午後	中山口バート先生
	皮膚科	第1・第3金曜日午後	大山学先生

※詳しい相談日時は、ホームページをご覧ください。

	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へ、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	

## パズルに挑戦!! 漢字ボナンザ

### 問題

同じ番号には同じ漢字が入ります。灰色のマス部分にできる2つの熟語を教えてください。

対応表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18		

答え

3	14	1	
9	11	15	6

6 陳 <sup>16</sup> 18	10 学 <sup>4</sup>	15 17 決 <sup>14</sup>
1 方 <sup>11</sup> 権	13 5 量	8 4 12 談
9 11 15 6	8 工 <sup>2</sup>	12 思 <sup>12</sup> 愛
13 18 13 激	3 14 1	15 14 同 <sup>7</sup>
後 <sup>4</sup> 17 事	10 9 味	5 理 <sup>5</sup> 7
15 世 <sup>15</sup> 16	11 讓 <sup>1</sup>	2 3 10 屋

©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30年7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」19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。

### 4月号の解答

モ	ノ	イ	リ	ツ	チ
モ	リ	ア	カ	ツ	キ
カ	リ	ス	マ	ン	
シ	エ	フ	ト	キ	
ヤ	ト	シ	バ	ス	
カ	オ	カ	チ	ミ	
イ	チ	イ	ア	ラ	レ

答え「ストレッチ」

### 5月号の解答

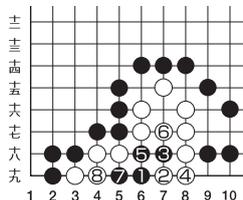
3	4	6	1	2	9	5	7	8
8	9	1	5	7	3	4	6	2
7	5	2	4	8	6	1	3	9
4	7	8	6	5	1	2	9	3
5	2	3	9	4	8	7	1	6
1	6	9	7	3	2	8	5	4
6	8	7	2	9	5	3	4	1
9	3	5	8	1	4	6	2	7
2	1	4	3	6	7	9	8	5

答え「6」

### 詰碁解答

#### 【解答】黒先白死

黒1のオキが急所です。白2に黒3、5とツイで「石の下」の筋に誘います。白6に黒7から黒9(5)の切りで白死。白2で3のマグも黒8で白死です。初手黒3は白6、黒4、白1で失敗。初手黒4は白3とヒかれて失敗です。また、初手黒8も白1とカケツがれて、手になりません。



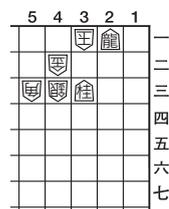
### 詰将棋解答

#### 【正解手順】

▲4一馬 △同玉 ▲5三桂 △同角 ▲3三桂  
△3一玉 ▲4二銀 △同金 ▲2一竜 まで9手詰

#### 【解説】

▲3二銀は△4二玉で逃します。▲4一馬が英断で3手目▲5三桂が狙いの好手。角を動かして▲3三桂で竜と桂の協力形が実現します。7手目▲4二銀が決め手で解決。



# Let's enjoy!!



第60回

## 健康ウォーク(渋谷・代官山・恵比寿)

4月21日(土)、渋谷の『神宮前公園』をスタートし、恵比寿ガーデンプレイス前の『アメリカ橋』をゴールとする健康ウォークを開催しました。当日は、夏日を思わせる日差しの中、311名の参加者にウォーキングを楽しんでいただきました。

ゴールした方の中には、「今からエビスビール記念館へビールを飲みに行くぞ!」、「ドラマの撮影場所で写真を撮ろう!」などと話しているのが印象的でした。

ゴール後は、恵比寿ガーデンプレイスで食事やショッピングを楽しんでいただけたと思います。

抽選会では、西京信用金庫の奈良部恭四郎さんが、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等を引き当てた奈良部恭四郎さん

