

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2018

11

NOVEMBER

CONTENTS

- 加入事業所トップインタビュー
西京信用金庫 北村 啓介 理事長
- MY HEALTH WEBに登録をお願いします

第62回 テニス中央大会より



＼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。

受診の際には

おくすり

「ジェネリック医薬品を希望します」 のひとことを…ご協力お願いいたします!

当組合のジェネリック医薬品の使用率は、皆様のご協力を得て、平成29年度末では28年度末より4.2%アップの73.5%となりました。すべての年代で使用率がアップし、平成32年9月末までに80%とする国の目標に大きく近づいていますが、まだ全国平均より低い状況です(図1)。

今後、ジェネリック医薬品の使用割合は、高齢者医療制度を支えるために提出している「納付金」の減算指標のひとつになります。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医療費・納付金が削減されて、保険料の軽減につながり、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、新薬の特許が切れた後に発売される薬です。研究期間・開発費が少なくすむため、安価です。

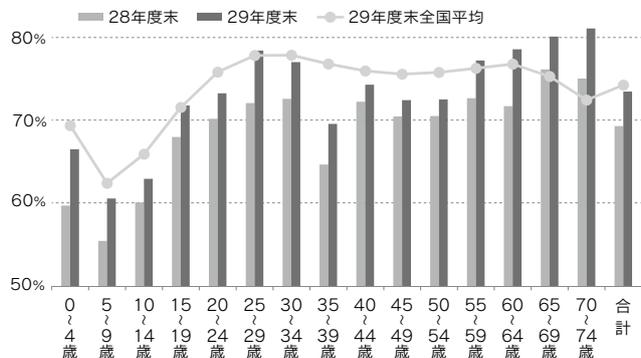
安価＝質の良くない原薬や添加物を使っていますか？

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おり、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。

原薬、添加物、製法がすべて先発医薬品と同一のジェネリックがあるそうですが？

オーソライズド・ジェネリックです。特許期間中に先発医薬品メーカーが発売医薬品(ジェネリック)メーカーに特許権を許諾したもので、原薬、添加物、製法

図1 年齢別ジェネリック医薬品使用割合



が先発医薬品と全く同一のジェネリックです。続々と承認・販売されていますので、保険薬局等にお問い合わせください。

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？

(例) 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「ポビドンヨード」など

「ジェネリック医薬品のご案内」をお届けします

ジェネリックに切り替えた場合の自己負担額削減額が大きい方、生活習慣病、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、12月中旬に『ジェネリック医薬品のご案内』をお届けします。

当組合で使用率が低い薬剤は「消炎鎮痛剤」「消化器官用薬」「アレルギー用剤」です。ジェネリック使用率ワースト5の薬品名は表1のとおりです。

ジェネリックへの切り替えは、医療費削減の切り札でもあります。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。

表1 ジェネリックへの切替率の低い先発医薬品名

	消炎鎮痛剤	消化器官用薬	アレルギー用剤
1	メサテルクリーム	タガメット細粒	クラリチンドライシロップ
2	トプシム軟膏	ナウゼリン坐剤	ケタスカプセル
3	ネリゾナ軟膏	ポリフル細粒	ジキリオンシロップ
4	リドメックスコーワクリーム	ケナログ口腔用軟膏	アレロック顆粒
5	ナバゲルンローション	ガスモチン散	アレジオンドライシロップ

【問合せ先】 審査課 ☎ 3293-3934

被扶養者(家族)の資格の 再確認をします

健康保険組合では、健康保険法施行規則第 50 条及び厚生労働省通知により、保険給付等の適正化のため、被扶養者(家族)の方が現在も扶養の条件を満たしているか、毎年再確認することとされております。当組合は、次のとおり実施いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。



■ 対象者

平成 30 年度中に 40 ～ 60 歳の誕生日を迎える被扶養者。
※ただし、4 月 1 日以降に認定された方は除きます。

■ 確認方法

上記対象の被扶養者のいる方に対して、健康保険の被扶養者としての条件を満たしているかを確認するために、「健康保険被扶養者調書」(裏面に被扶養者の認定チャートと範囲を掲載)と「添付書類一覧表」を配付いたします。

「健康保険被扶養者調書」の用紙には現在の被扶養者の状況を記入し、「添付書類一覧表」に従って、書類を添付してお勤め先の健保事務ご担当者へ提出をお願いいたします。

※添付書類が省略できる場合がありますので、詳しくはお勤め先の健保事務ご担当者にご確認ください。ホームページにも掲載いたします。記入に関してご不明な点がございましたら、当組合の適用課までご連絡ください。

■ 記載内容に変更・訂正がある場合

① 就職や年間の収入が基準を超えたなどの理由で扶養から外れる場合

→ 「健康保険被扶養者調書」とは別に、「被扶養者(異動)届」が必要です。

② 「健康保険被扶養者調書」に印刷されているフリガナ・字体・生年月日に訂正がある場合

→ 「健康保険被扶養者調書」とは別に、「記載事項(変更・訂正)届」が必要です。

①②の場合は保険証を添付してお勤め先の健保事務ご担当者へ届出ください。

※住所に変更・訂正がある場合は、「健康保険被扶養者調書」の該当箇所を直接訂正のうえ、お勤め先の健保事務ご担当者へ届出ください。

■ 提出期限

平成 30 年 11 月 30 日(金)

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

～ お 願 い ～

有効期限が切れた『限度額適用認定証』をお持ちの方は、お勤め先の健保事務ご担当者までご返却ください。直接、当組合適用課までご返却いただいても結構です。

当組合なら、医療機関等での自己負担額が高額になったときでも安心です！

例えば、入院をして医療機関等での自己負担額が高額になりそうな場合、不安な気持ちになることはありませんか？

そのような場合でも、安心してください。当組合には、高額になった自己負担額を軽減する「付加給付」があります。

「付加給付」とは法律で定められた高額療養費（法定給付）に加え、さらに自己負担額を軽減する独自の給付です。



高額療養費（法定給付）とは？

被保険者または被扶養者が医療機関等で診療を受けたとき、窓口で支払う自己負担額が自己負担限度額*を超えた場合、その超えた分が高額療養費（法定給付）として支給されます。

原則として、被保険者および被扶養者ごとに、同一の医療機関等（入院・外来・医科・歯科別）で同一月内に支払った自己負担額が、自己負担限度額を超えた場合に支給されます。

なお、同じ世帯で同じ月の自己負担額が21,000円以上の診療報酬明細書*が2件以上ある場合、自己負担額を合算した額が自己負担限度額を超えた場合は、世帯合算の高額療養費（合算高額療養費）が支給されます。

※差額ベッド代などの保険適用外のものとは支給対象外です。

*自己負担限度額…医療機関等での自己負担額の上限。所得や年齢により異なる。詳しい計算方法等は、当組合ホームページ（トップページ⇒健保の給付⇒医療費が高額になったとき）をご覧ください。

*診療報酬明細書…レセプトとも呼ばれ、患者が受けた診療について、医療機関等から保険者（市町村、健保組合等）に請求する医療費の明細書。

当組合独自の給付（付加給付）とは？

医療機関等での自己負担額が高額になった場合に支給される、当組合独自の付加給付は以下のとおりです。

《一部負担還元金・家族療養費付加金》

医療機関等からの診療報酬明細書1件ごとに、自己負担額（高額療養費および入院時の食事療養・生活療養にかかる標準負担額は除く）から25,000円を控除した額（1,000円未満切捨て）が支給されます。

《合算高額療養費付加金》

合算高額療養費の支給を受けられることができるとき、自己負担額の合算額（合算高額療養費および入院時の食事療養・生活療養にかかる標準負担額は除く）から合算高額療養費に該当した診療報酬明細書1件ごとに25,000円を控除した額（1,000円未満切捨て）が支給されます。

支給手続・支給方法

申請は不要です。医療機関等からの請求等を確認のうえ、自動で給付します。

受診された月の3カ月後に各事業所の口座に振り込みます（原則）。なお、任意継続被保険者の方につきましては、指定の口座に振り込みます。

注)医療機関等からの診療報酬明細書の到着が遅れた場合等、所定の時期に振り込まれない場合があります。

医療機関等での自己負担額を事前に抑えるには？

あらかじめ、「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関等に提出していれば、自己負担額を自己負担限度額まで抑えることができます。

「限度額適用認定証」の交付を受けるには、限度額適用認定申請書を当組合に、提出してください。

限度額適用認定申請書取得の方法

(1) インターネットからダウンロードする場合

ホームページ（トップページ⇒申請書一覧⇒給付・請求に関する書式⇒限度額適用認定申請書）にて申請書を表示し、プリントアウトしてください。

(2) 電話で送付依頼する場合

下記問合せ先までお電話ください。

【問合せ先】 適用課・給付課 ☎ 3293-3933



お客様から預かったお金を安全にしっかり運用して、利子をつけて、いつでもお返しできる体制をとっておかなくてはなりません

西京信用金庫

北村 啓介 理事長

日本銀行、整理回収銀行（現整理回収機構）などを
経て平成11年入庫。平成24年より現職。



西京信用金庫

所在地 東京都新宿区新宿4-3-20
設立 大正7年11月16日
役員員数 417名
(平成30年3月31日現在)



——西京信用金庫様の特徴をお教えください。

金融円滑化法以前は、不良債権比率の低さが特徴ともいえましたが、同法以降は経営に苦しんでいる先の支援に力を入れ、経営者の姿勢が積極的であれば、前向きに不足資金を供給するという姿勢で臨んでいるため、不良債権比率は必ずしも業界の上位とはいえずなくなりました。

現時点で当金庫の特徴をあえて申し上げれば、事務の合理化に役職員を挙げて取り組み、その結果生じたゆとりで全店舗をリニューアルしたり、昨年は3店舗新築したりするまで、新しい投資ができるようになりました。これからの課題は、今は居心地のいい景気動向が続いていますが、そうでなくなつたときに備えて、リスクヘッジできるように構えておくことと思っています。

——お仕事の上で心がけていることは何でしょうか。

我々は、価格変動制の高い商いをモットーとしているわけではありませんが、お客様から預かったお金を安全にしっかり運用して、利子をつけて、いつでもお返しできる体制をとっておかなくてはならないと、常日頃より意識しております。

経営者としては、組織で決裁案件が下から上がってきたとき、シナリオ通りにならなかつたらどうなるのだろうと考えるようにしています。それは、決して部下たちがやった仕事を否定するものではなく、組織として行う仕事の

中には必ず様々な思惑や、勘違いがあります。また、例えば役員がチラッと見たことに関して、流行りの言葉でいえば付度をして、自己判断で修正される、などの可能性もあります。もちろん、職員が不勉強で間違えていることもありえます。ですから、下から上がってきた書類に印を押すときに考えていることは、これは本当かなと疑うような姿勢が大事だと思っています。

——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。

一番力を入れたのは禁煙です。2002年に健康増進法が実施されたとき、私はまだ専務でしたが、理事長に「こうした法律ができた以上、お客様や吸わない職員に健康被害を与えていものでしょうか」と訴えて、禁煙運動を進めてきました。先日は健康保険組合の保健師さんにも来ていただき、ご協力いただきました。

お酒もほどほどが肝要です。当金庫では、私の指示で二次会は控えるようにさせています。

メンタルヘルスに関しては、具合の悪い職員については私が直接会って面談をし、場合によっては、好ましい人間関係が期待できる支店への配置転換を提案するなど、フォローするようにしています。

——ご自身で健康に気をつけていることはありますか。

私が健康を維持するために心がけているのは、3つのS、睡眠、水分、そして

ストレッチです。

まず睡眠ですが、私は物心ついたころから、どんなに嫌なことがあっても、それで眠れなかつたということが1度もありません。寝ている間に私の頭の中では、掃除が行われていると思っっています。いい思い出や、覚えておいたほうがよいことは箱の中に入れ、それ以外のものは、箒で掃き出してしまします。従って睡眠を適切にとることは、精神上最も大切なことと思っています。

2番目の水分については、特に今年のように暑かつた夏の日などは、1日最低2ℓは飲む必要があると思っます。いや、3ℓ必要かもしれない。水がお腹に溜まるようならば、スイカでも食べて、腹中の水の流れを良くしています。

3番目のストレッチですが、私は寝る前に10分、起きてから30分、1日40分やるようにしています。ストレッチの目的は何かというところ、血液の循環をよくすることです。血の巡りが悪いと頭も働かないし、仕事にも影響が出ます。

——ご趣味などありますか。

学生時代は柔道、社会人になってからは、以前はゴルフをしていましたが、時間が掛かり過ぎるのでやめてしまいました。今は、趣味といえるものはありません。あえて好きなものを挙げるなら、医学と歴史の本を読むことです。週末は健康を考えてウォーキングをしています。あとはほぼ仕事のことを考え、浮かんできたアイデアを手帳にまとめることなどが楽しみです。

——ありがとうございました。

精密検診は必ず受診しましょう

ご存じですか？ 健診と検診の違い

健診とは？

健康かどうか、また病気の危険因子があるか否か確かめるものです。

被保険者の方、ご家族の方が毎年定期的に行う健康診断は健診です。

検診とは？

特定の病気にかかっているか否かを調べるために行う診察または検査です。

健診の結果より特定の病気が疑われる場合（要精密）に行う検査は検診です。

同じ読み方で混同しやすい言葉ですが、上記のとおり意味が大きく異なります。

当組合が実施している一般健診・成人健診を受診し、要精密検査となった方に精密検診のご案内をご自宅へお送りしています。

また、人間ドック・ママさんドック・ファミリードックを受診した方で要精密検査となった方は、受診した医療機関、またはかかりつけ医等に保険証及び健診結果をご持参のうえ精密検査を受診してください。

これらは健診ではなく検診となりますので、必ず受診していただき、病気の早期発見・早期治療、あるいは生活習慣の見直しにつなげましょう。

健診結果や精密検査等についてのご質問・ご相談は当組合のテレフォン健康相談（☎ 5280-8195[直通]）をぜひご利用ください。

受付時間等詳細はホームページ（トップページ⇒健康管理⇒健康相談⇒テレフォン健康相談）をご覧ください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

健康管理センターの年末年始の診療について

診療時間は次のとおりですので、お知らせいたします。

年末 12月 28日(金) 午前8時50分から午後5時まで(受付は午後4時まで)(平常業務)

年始 1月 4日(金) 午前8時50分から午後5時まで(受付は午後4時まで)(平常業務)

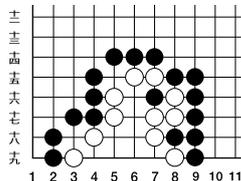
詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

コウは失敗です。次の一手を示してください。
5分で初段です。



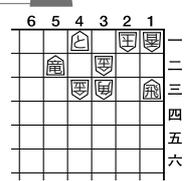
詰将棋新題

出題 八段・北浜健介

持駒 銀二 桂

【ヒント】

竜の横利きを通す。
10分で初段。9手詰。



11月19日スタート!

東京都信用金庫健康保険組合の

MY HEALTH WEB

に登録をお願いします



コンテンツ内容

健診結果
いつでもどこでもチェック!
(パソコン・スマホ対応)

ヘルシーレシピなど
健康管理に役立つ
情報満載!

体重・血圧・歩数
の記録を管理!

MY HEALTH WEBとは…?

当組合が11月からスタートさせる新規事業で、一人ひとりに応じた健康情報、医療費情報などをWEB上で提供する個人向け健康ポータルサイトです。利用者は、自身の健診結果などを閲覧することができます。

また、自身の血圧や歩数を日々記録することができ、健康管理にお役立ていただけます。

※ご利用いただけるのは、被保険者および任意継続被保険者の方です。

ヘルシーファミリー倶楽部 とも連動しています!

パーソナライズ機能で、
最適な健康情報を
アプローチ!

MY HEALTH WEBは、当組合で4月より実施している「ヘルシーファミリー倶楽部」とも連動しています。健診結果に基づき、各利用者に最適な健康情報をご案内しています。ヘルシーファミリー倶楽部ともども、MY HEALTH WEBをご利用ください!

例 健診結果で血圧が高めの方の場合



【高血圧を下げるための減塩方法】



【症状別おいしいレシピ(高血圧の方向け)】



皆様と当組合のコミュニケーションツールとなる個人向けポータルサイト、MY HEALTH WEB。健康づくりに役立つ便利な機能が満載です。ご活用いただくことで、楽しみながら健康になることができます。

▼ トップページ【MYページ】

1【MYデータ】

利用者の健診結果や【医療費明細】【ジェネリック医薬品差額情報】が閲覧できます。

▼【医療費明細】

▼【ジェネリック医薬品差額情報】

a【ご利用案内】から、
【各種設定】【プロフィール設定】などもできます。

2【MYバイタル】

「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録できます。記録した数値はわかりやすくグラフ化されますので、健康管理に役立ちます。また、目標体重を設定できグラフに目標ラインが表示されますので、体重管理にも最適です。身長を登録しておく、記録した体重からBMIが自動算出されます。

歩数アプリと連携!!

歩数データを毎日MYバイタルへ自動更新

◎iPhoneアプリ「ヘルスケア」無料

◎Androidアプリ

「Google Fit」無料

※他のアプリには対応して
おりません。



③【MYミッション】

生活習慣改善を図るために役立つコンテンツです。あなたのライフスタイルに応じて、生活習慣改善のための【ミッション】を設定し、取り組みます。

【ミッション】は6つのステージに分けられ、各ステージにつき、1つずつ設定できます。挑戦したい【ミッション】を決め、結果を日々記録します。達成状況によって、【MYダイアリー】にマークが表示されます。

↑ここにマークが表示されます

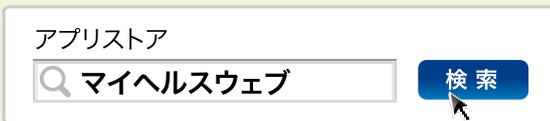
その他の主な機能

- 【スローガン】 スローガンを表示します 例：3カ月で3kgやせる！
- 【健康情報】 健康管理と医療費節約についての情報が閲覧できます
- 【MYダイアリー】 ログイン状況やMYミッションの記録を確認できます



スマートフォン用アプリでも利用できます!!

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。
入手方法は公式ストア [App Store(iPhone)] [Google play] にて「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。



複数のスマートフォンやタブレットで使用可能
※ご利用する端末ごとに初回登録が必要です。
スマートフォン等で入力した内容は、パソコンにも反映されます。



MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

	オペレーションシステム (OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows 7以上	<ul style="list-style-type: none"> Microsoft Internet Explorer 9以降 Google Chrome最新版
	Mac OS X 最新版	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS8以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android5.0以降	

推奨環境

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォン・タブレットからご利用いただけます。ご利用の際は、左記の推奨環境でご覧ください。

利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。

個人情報の取り扱い

被保険者等の個人情報の取り扱いについては、当組合の個人情報保護管理規定に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイト内にプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

MY HEALTH WEBの登録方法は次のページをご覧ください!

初回登録の方法

※ご利用いただけるのは、被保険者および任意継続被保険者の方です。
ご登録は、保険証交付日の翌月中旬以降より可能です。

1. アクセス

①当組合のホームページへアクセスします。

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

QRコード



②トップ画面の左上段「MY HEALTH WEB 詳細はコチラ」のバナーをクリック。

初回登録がお済みの方はログインページへ

未登録の方は、初回登録を完了してからご利用を開始してください。

2. 初回登録

- ログインID（保険証の記号・番号）、仮パスワード（生年月日）、カナ氏名、メールアドレスを入力し、送信ボタンを押す。
- 初回登録はすべての項目が、必須項目となります。
- 仮パスワードはご自分の生年月日（西暦8ケタ）となります。

例）1987年6月15日生まれの場合⇒19870615

→個人認証完了画面へ



【メールアドレス】

個人情報となりますので、職場やご家族など、複数の方で共用しているものではなく、個人用のメールアドレス（パソコン・スマホ）でご登録ください。

3. 個人認証完了・本登録案内メール受信

個人認証完了画面が表示され、入力したメールアドレスに本登録案内メールが届きます。メールに記載されているURLにアクセス→本登録手続き画面へ

4. 本登録手続き

本登録利用手続き画面で、新しいパスワードを任意で入力します。

※ログイン用パスワードは半角の数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内で登録してください。記号は使用できません。

※MYデータの医療費情報や健診結果等、個人情報の閲覧には、別途セキュリティコードの入力が必要です。利用者が申請することで書面で1週間程で届きます。

5. 本登録手続き完了

本登録手続き画面に「本登録が完了しました」と表示 →【MYページへ】ボタンをクリックすると、MY HEALTH WEBトップ画面【MYページ】に進むことができます。

※次回からログインIDとご指定のパスワードでログインできます。

▼ホームページトップ



▼ログイン画面



▼初回登録画面



▼個人認証完了画面



▼本登録手続き～本登録完了画面



MY HEALTH WEBについて操作方法等、ご不明な点がございましたら、下記ヘルプデスクにご連絡願います。

問合せ先 「MY HEALTH WEB」 ヘルプデスク TEL 03-5213-4467 平日9:00~17:00



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

6月29日(金)多摩信用金庫にて、「新入職員健康教室」と題し、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。

特定保健指導6カ月後の健康教室

7月3日(火)多摩信用金庫、7月9日(月)西京信用金庫、7月19日(木)昭和信用金庫、7月20日(金)青梅信用金庫、7月26日(木)朝日信用金庫、8月21日(火)城信サプライサービス(株)、8月29日(水)東京信用金庫、8月30日(木)西武信用金庫、9月5日(水)城南信用金庫、9月11日(火)東京東信用金庫、9月12日(水)芝信用金庫において実施しました。6カ月間ご苦労様でした。平成30年度においても特定保健指導を実施しますので、特定健康診査へ向けて、減量など生活全般について改善に取り組みましょう。



多摩信用金庫



西京信用金庫



昭和信用金庫



朝日信用金庫



東京信用金庫



西武信用金庫



城南信用金庫



東京東信用金庫



芝信用金庫

メンタルヘルスセミナー

7月18日(水)芝信用金庫において、入庫2年目の職員を対象に「心の健康の保持増進」と題して実施しました。セルフケアとしては、「3食きちんと食べる」「とにかく寝る」「友人と会って話をする」などの声がありました。ストレスの芽を摘み取る自己表現の方法や、普段からのコミュニケーションが大切な点を説明しました。

禁煙セミナー

7月11日(水)さわやか信用金庫において実施しました。

スモーカーライザーによる肺の中のCO測定では、ヘビースモーカーの値である20ppm以上の方が2名、また電子タバコと紙タバコを併用している方が数名いました。「禁煙は“自信がない・未練がある”ので電子タバコにしたが、満足感がなく紙タバコへつい手が伸びてしまう。全然禁煙が進まずお金ばかりかかり、健康面への改善も望めない」などの声がありました。電子タバコなどは、再喫煙を誘発する道具なので、禁煙の成功には、きっぱり禁煙とお伝えしました。

ひと言



サポートの存在で禁煙の成果が倍増。ひと言「禁煙しよう!」の声掛けで、3.3倍の禁煙率に!禁煙チャレンジしようと考えている方は、非喫煙者の同僚や家族などにサポーターになってもらうのも、“禁煙成功への道”です。

第62回 硬式卓球中央大会開催のご案内

中央大会への出場をかけた各地区(東信協6地区)で、19事業所161名による熱戦が繰り広げられました。

各地区の代表選手による中央大会(個人・団体戦)は、下記日程で開催いたします。選手のご家族を始め、職場の方々等、応援にご来場ください!お待ちしております。

1 開催日

12月1日(土)

開会式 9時30分

2 会場

『荒川総合スポーツセンター・大体育室』

〒116-0003

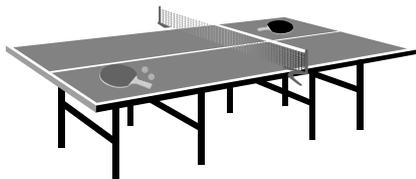
東京都荒川区南千住6-45-5

☎ 3802-3901

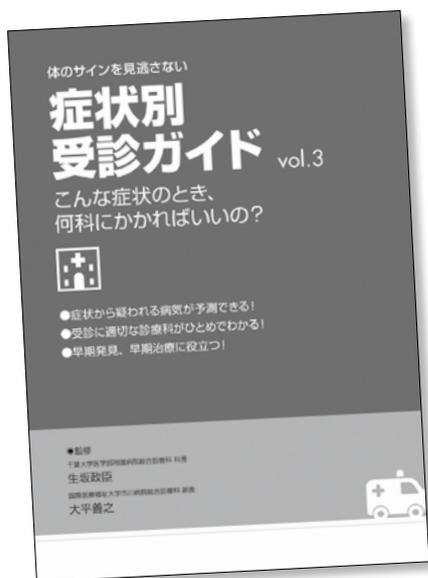
3 交通

① JR常磐線・東京メトロ日比谷線・つくばエクスプレス
「南千住駅」下車 徒歩約10分

② 都電荒川線「荒川区役所前」下車 徒歩約5分



症状別受診ガイド vol.3の発行について



組合設立65周年記念、また、医療機関を受診する際、症状から疑われる病気と適切な診療科が、チャート形式でわかりやすく、早期発見・早期治療に役立つと好評の冊子“体のサインを見逃さない”症状別受診ガイド(シリーズ全4巻)の、vol.3を来年の信金けんぽ1月号に同封いたしますので、ご家族とともにぜひ、ご活用・お役立てください。

【今回の症状別チャート】

- 発疹 ●全身倦怠感・体重減少
- 食欲不振 ●不眠 ●胸焼け
- 飲み込み(嚥下)困難・障害
- 便秘 ●咳・痰

※ vol.4は、来年7月に配付予定です。お楽しみに!

第24回 サッカー大会 決勝トーナメント開催のご案内



今大会は参加17事業所20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(予選リーグの結果等はホームページに随時掲載しています)。

決勝トーナメントは、右記日程で開催します。

なお、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。

<決勝トーナメント>

会場:アミノバイタルフィールド(東京都調布市西町376-3)

◎1部準々決勝◎ ◎1部・2部準決勝◎

1月12日(土) 1月19日(土)

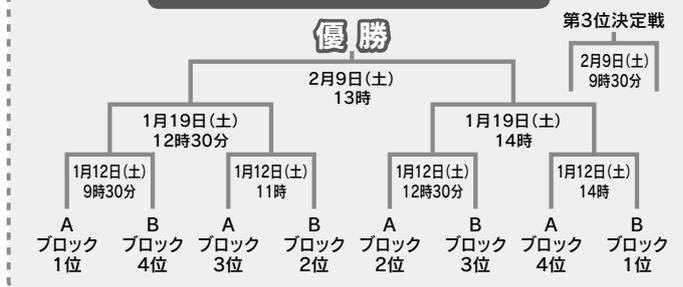
◎1部・2部決勝および1部第3位決定戦◎

2月9日(土)

ぜひ応援に
お越しください!



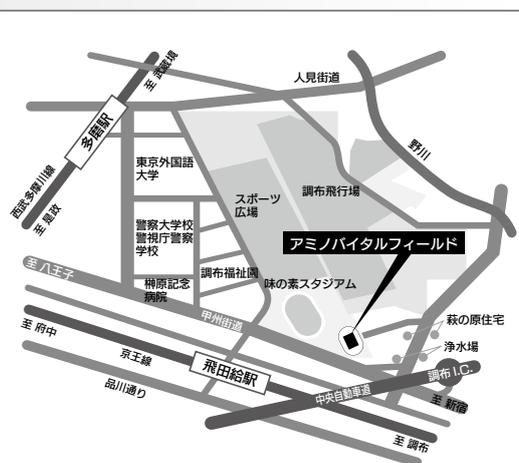
1部決勝 トーナメント組み合わせ



2部決勝 トーナメント組み合わせ

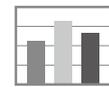


会場案内



アミノバイタルフィールド

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



がん検査の目的は**早期発見・早期治療**です 精密検査は**必ず受診**しましょう

平成29年度の当組合の“がん”に係る医療費は約6億1,870万円で、医科総医療費の10.8%を占めました。風邪などの呼吸器系疾患、高血圧症などの循環器系疾患に次いで3位です。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大腸がん③子宮がんの順となっています。

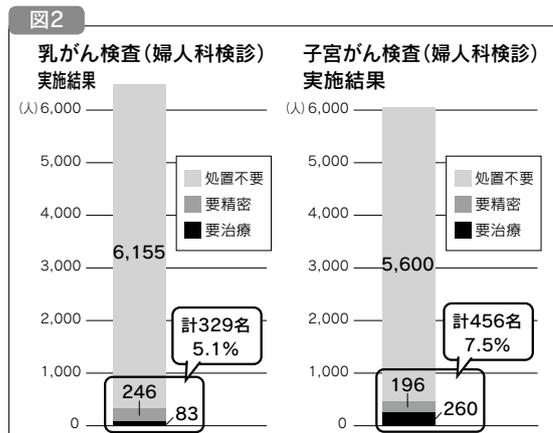
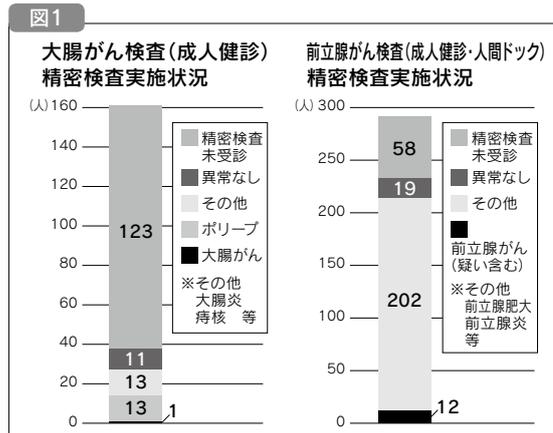
当組合で実施している健診には、大腸がん、肺がん、胃がんなどほぼすべてのがんの検査が含まれています。

平成29年度大腸がん（便潜血反応）検査では、受診者の3.4%（161名）、前立腺がん（PSA）検査では、受診者の4.5%（291名）が要精密となり、精密検査の結果、大腸がん1名と前立腺がん（疑い含む）12名が発見されました（図1）。

しかし、大腸がん検査では76.4%（123名）、前立腺がん検査では19.9%（58名）の方が、要精密と判定されながら精密検査を受診していません。がんの中でも比較的大腸がん、前立腺がんは早期発見・早期治療で治る可能性が高い“がん”です。検査を受けただけでは意味がありません。「要精密」と判定されたら精密検査を必ず受診して、早期発見・早期治療につなげてください。

婦人科検診では、乳がん・子宮がんの早期発見ができます。

平成29年度乳がん検査では、受診者の5.1%（329名）、子宮がん検査では、受診者の7.5%（456名）が要治療または要精密となりました（図2）。食生活やライフスタイルの変化で、乳がん、子宮がんは年々増加しています。自分の身を守るのはご自身の行動です。精密検査を必ず受診して、婦人科検診の検査結果を活かしてください。

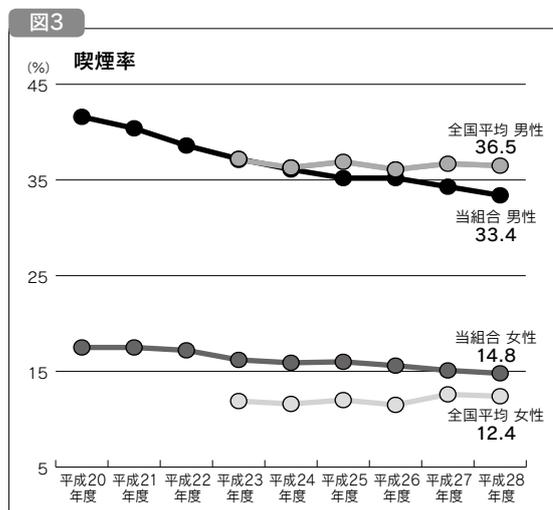


喫煙は“がん”の危険因子です！

当組合の被保険者で40歳以上の特定健診受診者の平成28年度の喫煙率は、男性33.4%女性14.8%で、平成20年度の特定健診開始時から比べると、男性は8.2%、女性は2.7%減少しました。男性は全国平均より3.1%低いです、女性は2.4%高い状況です。

厚生労働省は、肺・食道・胃・大腸など16種のがんは、喫煙との関係が確実な疾患であると公表しています。そして脅かされるのは喫煙者の健康だけではありません。まわりの方が吸い込む「副流煙」には、喫煙者が吸い込む煙よりも多くの有害物質が含まれていると言われています。

禁煙を決意しても、タバコを自分ひとりの力でやめるのはなかなか大変です。一定の条件を満たせば、健康保険で治療が受けられます。当組合健康管理センターでも「禁煙外来」を開設しています。“脱タバコ”を目指しませんか？





健康相談・栄養相談のご案内

当健康管理センターでは、専門の医師による各種健康相談と、医療スタッフによるテレフォン健康相談等を実施しております。健康のことで不安のある方は、お気軽に健康相談室までご相談ください。

精神健康相談(要予約)

●古賀 良彦 先生 杏林大学名誉教授 精神科

●中島 亨 先生 杏林大学保健学部臨床心理学教授(精神科教授兼務)

相談日: 第1・3・4月曜日 午後 第2・3金曜日 午前

相談日: 第1月曜日 午前 第2・3・4木曜日 午前

カウンセリング(要予約)

●田嶋 清一 先生
臨床心理士

相談日: 第1月曜日 午前・午後 第2・3・4月曜日 午後

皮膚科相談(要予約)

●大山 学 先生
杏林大学医学部皮膚科学教室教授

相談日: 第1・3金曜日 午後

整形外科相談(要予約)

●中山 ロバート 先生
慶應義塾大学医学部整形外科講師

相談日: 第1・3金曜日 午後

テレフォン健康相談(平日・午前10時~午後4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ただきます。健康相談室 ☎5280-8195(直通)

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。

◎各先生の診察は予約制です。日程の詳細はホームページ(トップページ⇒健康相談)に掲載しておりますので事前にご確認のうえ、お電話にて、ご予約ください。
◎各先生のご紹介については「信金けんぽ」5月号に掲載しておりますのでご覧ください。バックナンバーはホームページにも掲載しております。

【ご予約・問合せ先】健康管理センター ☎ 5280-0561

パズルに挑戦!! ふくめん算

ルール

一部の数字がイラストで隠された計算式があります。隠された数字を考え、正しい計算式にしてください。

- ①同じイラストには同じ数字、違うイラストには違う数字が入ります。
- ②最初から出ている算用数字はその数字のまま計算します。
また、問題にすでに出ている数字をイラストに当てはめてもかまいません。
- ③一番大きい位のイラストには0を当てはめることはできません。

例題

$$\begin{array}{r}
 \heartsuit \heartsuit \\
 + \spadesuit \star \clubsuit \\
 \hline
 15\star \\
 \sphericalangle \\
 22 \\
 + 131 \\
 \hline
 153
 \end{array}$$

問題

$$\begin{array}{r}
 \text{イチゴ} \quad \text{リンゴ} \quad \text{バナナ} \\
 \quad \quad \quad 3 \quad \text{ブドウ} \\
 + \quad \text{バナナ} \quad \text{ブドウ} \quad \text{イチゴ} \quad \text{リンゴ} \\
 \hline
 \text{ブドウ} \quad 0 \quad \text{イチゴ} \quad 8 \quad \text{バナナ}
 \end{array}$$

©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

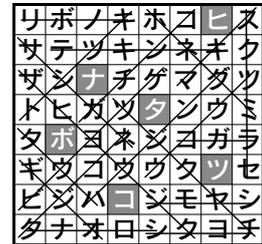
締め切り 平成30年11月30日(当日消印有効)

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」1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。

9月号の解答

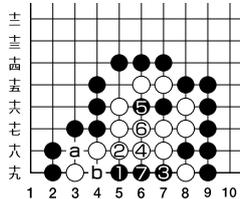


答え「ヒナタボッコ(日向ぼっこ)」

詰碁解答

【解答】黒先白死

黒1と置いて白2のツギを誘い、黒3、白4と換わったとき、黒5と二子にして捨てる手が正解。黒7で白死です。黒1に白4の抵抗も黒5が好手。白6と取らせて黒aとアテれば、白bにツグず白死です。初手黒5は、白6と応じられて、黒3、白7、黒2、白1、黒a、白4、黒bのコウになって失敗です。



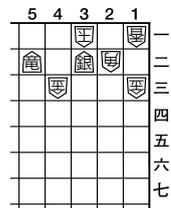
詰将棋解答

【正解手順】

▲2三飛成 △同金 ▲1三桂 △同金 ▲3一と △同玉 ▲2二銀 △同角 ▲3二銀まで9手詰

【解説】

▲1二銀は有力ですが△同香に①▲同飛成△同玉▲3二竜△1三玉 ②▲3二竜△同玉▲1二飛成△2二角でどちらもわずかに届きません。初手は▲2三飛成が竜の横利きを通す好手。3手目▲1三桂がポイントでこの手を怠ると7手目▲2二銀に△同金で失敗します。



Let's enjoy!!



第62回 テニス中央大会結果のお知らせ

テニス中央大会を、去る9月1日(土)昭和の森テニスセンターにおいて開催いたしました。各地区の予選を勝ち抜いたペア(男子45組・女子23組・シニア16組)により、熱戦が繰り広げられました。

また、今大会は、健保組合設立65周年という節目の大会となり、特別記念イベントとして「遺伝子検査キット」や「直営保養所ペアチケット」、「カタログギフト」、「ギフトカード」等が当たる、日頃のご支援に感謝する『抽選会』を行い、参加者の皆様楽しんでいただきました。

硬式男子・女子とも新旋風!! シニアは安泰!!



硬式男子 今宮・吉田組(城北)新ペアで初優勝!

決勝戦は、昨年、初優勝した松村・榊枝組(東京東)と今大会から新ペアで挑んだ今宮・吉田組(城北)の対決となり、6-2で今宮・吉田組が勝利し、新ペアでの初優勝を飾りました。



▲今宮・吉田組(城北信用金庫)



▲松村・榊枝組(東京東信用金庫)



▲高橋・田中組(城北信用金庫)



▲鈴木・上田組(西武信用金庫)



硬式女子

幸村・岩田組(東京東)初優勝!

決勝戦は、大会5連覇を目指す安田・醍醐組(東京)と、新ペアで勝ち上がった、幸村・岩田組(東京東)との対戦。幸村・岩田組は序盤から勢いに乗り、5ゲーム先取。前回覇者安田・醍醐組も意地を見せ、3ゲーム取り返しましたが、結果は6-3で幸村・岩田組が勝利し、初優勝を飾りました。



▲幸村・岩田組(東京東信用金庫)



▲横川・後藤組(城南信用金庫)



▲安田・醍醐組(東京信用金庫)



硬式シニア

豊住・吉田組(青梅)2連覇!

決勝戦は、順当に勝ち上がった、前回覇者 豊住・吉田組(青梅)と前回第3位の津田・西郷組(城北)との対戦。結果は、豊住・吉田組が前回覇者の貫録を見せ6-2で勝利し、大会2連覇を飾りました。



▲豊住・吉田組(青梅信用金庫)



▲岸田・野口組(東京東信用金庫)



▲金杉・小野上組(東京東信用金庫)



▲津田・西郷組(城北信用金庫)

第62回 テニス中央大会成績

《硬式男子》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	今宮 清/吉田清吾	城北信用金庫
準優勝	松村優佑/榊枝翔太	東京東信用金庫
第3位	高橋友章/田中雄介	城北信用金庫
第3位	鈴木優輝/上田大樹	西武信用金庫

《硬式女子》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	幸村沙也花/岩田愛永	東京東信用金庫
準優勝	安田優奈/醍醐沙由里	東京信用金庫
第3位	横川友香/後藤佳奈子	城南信用金庫
第3位	南部歩美/齋藤穂乃香	東京東信用金庫

《硬式シニア》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	豊住直樹/吉田泰三	青梅信用金庫
準優勝	津田茂美/西郷義人	城北信用金庫
第3位	岸田康宏/野口貴司	東京東信用金庫
第3位	金杉智明/小野上聡	東京東信用金庫