

# 信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2019

1

JANUARY

## CONTENTS

- 理事長 年頭のご挨拶
- 東信協会長 新年のご挨拶

第68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31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、本年は5月に30年余り続いた「平成」から新元号に切り替わり、10月には消費税率(2%)の引き上げが予定される等、変化を期待する年となります。

しかしながら現在、わが国は世界に類を見ないスピードで少子高齢化が進み、社会保障制度においては、その人口構成に適合しない負の遺産が積み上がっております。特に医療費については、増え続ける高齢者医療費に対し、それを支える現役世代の負担は、もはや限界と言われ、この制度を担う保険者にとっては、負担構造改革が遅れば遅れるほど立ち直る気力さえ失ってしまう昨今であります。

事実、最盛期に1,800を超えていた健保組合が財政難から運営できず、現在1,400組合以下に、また直近では大規模な総合健保組合の解散も報道される等、運営の難しさと先行きの不透明さで危機感が増すばかりであります。しかも、この根源となる高齢者医療への納付金抛出に

至っては、保険料収入の4割を超える現状で、義務的経費として税金の如く天引きされる仕組みには、成す術がない状態となつているところであります。

こうした厳しい情勢下、当健康保険組合では、「第2期データヘルス計画」の2年目を迎えますが、昨年8月末公表の日本健康会議・厚労省・経産省の連携による「健康スコアリングレポート」では、お陰様で全国的な評価(通信簿)で好成绩を収めることができました。これを踏まえ、さらに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)に積極的に取り組み、健診結果と診療経過とのデータを活かし、被保険者とそのご家族の健康の保持増進に努めてまいります。

また、財政の健全化に向け、個々人の健康生活をサポートしていくとともに、事業所の要望にあつた「コラボヘルス」を充実させ、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(総合評価7大指標)の強化に邁進していく所存でございますので、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、本年の充実した素晴らしい毎日をお過ごしになりますようご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



東京都信用金庫健康保険組合  
理事長 北島 英廣

平成31年

# 新年のご挨拶



一般社団法人東京都信用金庫協会  
会長 澁谷 哲一

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。

昨年を振り返りますと、国内外ともに大きな出来事が多かったように思います。まず、国内におきましては、全国各地で観測史上最高気温を記録するなど、猛暑日が連日続くといった異常な気象の中、各地で自然災害が相次ぎ、多くの尊い生命が奪われ、甚大な被害がもたらされた1年でありました。そのような中、経済界においては、自動車メーカーによる度重なる品質管理偽装問題が発覚し、投資用不動産向け融資を巡る不動産業者や金融機関による不正行為が社会問題となりましたことは記憶に新しいところかと存じます。また、海外においては、秋に米国議会の中間選挙が行われましたが、野党の躍進によってねじれが生じることとなり、今後のトランプ政権運営も一段と不透明感を増していくのではないかと危惧しております。加えて、米国と中国による貿易摩擦が続いており、今後の展開によっては、世界的な景気悪化に繋がりがかねない深刻な問題であり、日本経済への影響も懸念されることから注意深く見ていく必要がございます。

今年も、新元号への改元を5月に控え、30年間続いた「平成」という1つの時代も幕を閉じようとしております。私ども金融業界においては、マイナス金利政策が長らく続き、厳しい収益環境が続く中、最近では、マネーローディング・テロ資金供与対策、フィンテックやAIを巡る動向への対応等、本年も、私たちが日々活動していく上での経営課題は山積しております。そのような中で、お客様のニーズにきめ細かく応え、地域の期待に添えていくためには、人材の育成と何よりも役職員皆様方の健康が一番となります。

折しも本年4月からは、働き方改革関連法が順次施行されますが、業務の効率化・生産性の向上はもとより、役職員1人1人が信用金庫で働く誇りと高いモチベーションをもつてワーク・ライフ・バランスを一層充実させていくことが重要であり、そのためには、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につきましては、従前にも増してご協力させていただく所存です。本年も役員ならびにご家族の皆様が健康でご活躍されることを祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 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
◎ 森博朗 ◎ 北島英廣 ◎ 越野俊一 (東信協) (健保組合) (健保組合)	◎ 山崎二三夫 ◎ 大前孝太郎 ◎ 田村和久 (瀧野川) (城北) (巢鴨)	◎ 矢部甲子 ◎ 大場信秀 ◎ 神保和彦 (目黒) (世田谷) (昭和)	◎ 吉田進 ◎ 北村啓介 ◎ 森田昇 ◎ 八木敏郎 (東京三協) (西京) (青梅) (多摩)	◎ 高杉浩明 ◎ 高橋桂治 ◎ 北澤良且 ☆ 澁谷哲一 (足立成和) (小松川) (東栄) (東京東)	◎ 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)	三	四
◎ 高野典宏 (信金中央金庫)	◎ 武田敏昭 ◎ 長水吉則 ◎ 宇田川一彦 ☆ 白井章 ◎ 小林敦 (巢鴨) (瀧野川) (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) (任継) (東京東)	◎ 大塚義幸 ◎ 山下俊哉 ◎ 小林徹 ◎ 半田智男 (朝日) (さわか) (東京シテイ)	四	三
◎ 高野典宏 (信金中央金庫)	◎ 武田敏昭 ◎ 長水吉則 ◎ 宇田川一彦 ☆ 白井章 ◎ 小林敦 (巢鴨) (瀧野川) (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) (任継) (東京東)	◎ 大塚義幸 ◎ 山下俊哉 ◎ 小林徹 ◎ 半田智男 (朝日) (さわか) (東京シテイ)	四	三

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、よろしくお願い申し上げます。



平成30年度

健康保険組合全国大会が開催されました

# STOP現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない — 事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く —

去る10月23日、平成30年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国1,390の健保組合からおおよそ4,000人が参加。拠出金負担50%上限、高齢者2割負担などの負担構造改革、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。



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「2つの大規模な健保組合が解散を決議したのは、将来展望が描けないことが大きい。現役世代の負担に過度に依存する現行制度を改革し、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、高齢者が支え手に回る生涯現役社会を実現すべきである。高齢者医療費の負担構造改革に一刻の猶予もない。支える側が倒れば国民皆保険制度が崩壊してしまう。健保組合の加入者3,000万人の声を国に届ける」と表明。現役世代の負担増に歯止めをかけ、改革の先送りを許さずに皆保険制度を次世代に引き継ぐため、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。



客席



決議を手渡す大塚会長

## 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  
健保組合の拠出金負担はもはや限界を超え、やむなく解散を選択せざるを得ない健保組合が後を絶たず、一刻の猶予もない。少なくとも拠出金負担に50%の上限を設け、上限を超える分は国庫で負担すべきである。

● 高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現  
75歳以降の患者負担を引き続き2割とする等、高齢者にも応分の負担を求める改革を避けてはならない。消費税率引き上げ等により必要な財源を確保したうえで、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。

● 実効ある医療費適正化対策の確実な実施  
病床機能の分化・連携、医療の地域間格差の是正、薬剤費の適正化、医療・介護の連携、保険給付範囲の見直し、療養費の不正対策などに着実に取り組むとともに、医療費の適正化・効率化を着実に実施すべきである。

● 保健事業の推進による健康寿命延伸と  
社会保障の支え手の確保を  
健保組合は事業主と一体となって加入者の健康を守り、健康寿命の延伸に貢献して、健康な高齢者が元気に働き続け「社会保障」という御輿の担ぎ手を増やすことに積極的に取り組む。保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである。

# 「限度額適用認定証」をご利用ください

病気やケガなどで医療機関に入院等する場合、あらかじめ「**限度額適用認定証**」の交付を受け、窓口で提示することで、医療機関ごとにひと月の支払額が自己負担限度額までに抑えられます。

入院等されることが予想される場合は、お早めに「限度額適用認定申請書」を当組合へ提出し、「**限度額適用認定証**」の交付を受けてください。

なお、70歳以上で被保険者の標準報酬月額が83万円以上の方と28万円未満の方は被保険者、被扶養者共に申請の必要がありません。

## 1. 医療機関での支払額の例(標準報酬月額38万円の方)

入院し総医療費が100万円、医療機関での支払額が30万円であった場合。

「**限度額適用認定証**」



提示すると

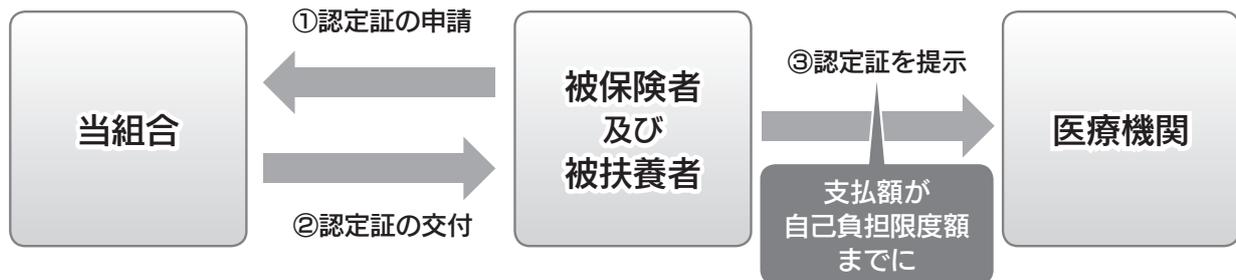
〔計算方法〕

$$80,100円 + (総医療費 1,000,000円 - 267,000円) \times 0.01 = 87,430円$$

上記 87,430円(自己負担限度額)が医療機関での支払額となります。

なお、詳細については、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。

## 2. 限度額適用認定証の申請から医療機関にて認定証を提示するまでの手続きは下図の通りとなります。



## 3. 限度額適用認定申請書取得の方法

### (1) 当組合ホームページ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

下記の間合せ先までお電話ください。

## 4. 低所得者(市町村民税非課税者等)の方は「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書」の提出が必要となりますので、下記の間合せ先までお電話ください。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

# ～ 異動届、忘れずに提出しましょう～

就職をするなどして扶養から外れるご家族がいらっしゃいましたら、「被扶養者異動届」(減)を提出してください。また、平成 28 年 10 月の短時間労働者に対する法改正により、パート、アルバイトの方でも条件が整えば「保険証(本人)」が発行されるようになりましたのでご家族の方に確認してください\*。

※勤務時間・勤務日数が常時雇用者の 3/4 未満で、かつ、以下の 1～5 すべてに該当する方。

1. 1 週間の所定労働時間が 20 時間(残業時間は含めず)以上である
2. 1 年以上の雇用見込がある
3. 月の給料が 88,000 円(残業手当、通勤手当、ボーナス等は含めず)以上である
4. 学生(夜間、通信、定時制を除く)でない
5. 特定適用事業所、任意特定適用事業所又は国・地方公共団体に属する事業所に勤めている

## ● 就職 したとき

- 被扶養者が就職した場合、就職先の健康保険に加入することになるので扶養から外れます。

## ● 結婚 したとき

- 被扶養者が結婚した場合、配偶者の健康保険に加入することになるので扶養から外れます。



## ● 収入 が増えたとき

- パートやアルバイトの年間収入が 130 万円を超えたとき外れます。(60 歳以上の方、または障害年金がある方の場合は 180 万円)



## ● 失業給付金 の受給を開始したとき

- 雇用保険の失業給付金を受給することになり、その額が 1 日当たり 3,612 円以上のときは、扶養から外れます。(60 歳以上の方の場合は 5,000 円以上)

## ● 別居 したとき

- 配偶者の父母など同居が条件の方が別居となったときは、扶養から外れます。

## ● 仕送り をやめたとき

- 別居している被扶養者に仕送りをやめたときや、仕送り金額が被扶養者の収入よりも少なくなったときは、扶養から外れます。

## ● 75 歳 になったとき

- 被扶養者が 75 歳になると、後期高齢者医療制度に加入することになるので扶養から外れます。  
※該当者の方につきましては、当組合よりご連絡いたします。

## ● 離婚・死亡 したとき

- 離婚したときや被扶養者が亡くなったときは、異動届を提出してください。

年間収入には、パート・アルバイト等の給与収入だけではなく、雇用保険の失業給付、年金(公的年金・企業年金・遺族年金・障害年金)、健康保険の傷病手当金や出産手当金、株の配当収入、不動産賃貸料収入、事業収入(自宅での塾経営、ピアノ講師、挿絵・原稿等の寄稿収入、在宅ワーク収入、インターネットビジネスで得た収入等)も含まれます。

「被扶養者異動届」(減)に「保険証」を添えて、5 日以内にお勤め先の健保事務ご担当者を通して当組合に提出してください。

なお、上記届出をせず被扶養者資格がないままの保険証を病院等でお使いになると、後日、当組合よりさかのぼって医療費が請求されますので、ご注意ください。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

ご参加  
ありがとうございます  
ございました

第68回

# ファミリーハイク (みかん狩り)

11月3日(土・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。

朝から風が強く肌寒い1日でしたが、835名の方にご参加いただきました。

今年のみかんは「甘くておいしい」とたくさんの方々からお声をいただき好評でした。

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。



第63回

# 健康ウォーク (紅葉の高尾山)

年間登山客数が世界一を誇り、紅葉スポットとしても人気の高い、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(日)に開催しました。早朝から曇り空で、気温が低い1日でしたが、241名の方にご参加いただきました。

紅葉シーズンということもあり、ケーブルカー乗り場には長蛇の列ができる程の登山客が訪れ、賑わいをみせる中、受付後は、複数ある登山コースを自由に選択していただき、色鮮やかな紅葉を見ながら、山頂(標高599m)までの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、西京信用金庫の大神田 稔さんが見事1等を引き当てました。



大神田 稔さんご夫妻おめでとうございます!

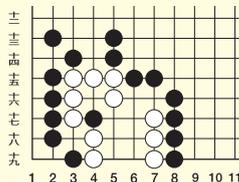
## 詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

ウツェガエシ。次の一手を示してください。  
5分で初段です。



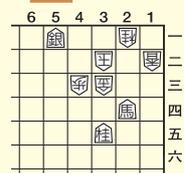
## 詰将棋新題

出題 八段・北浜健介

持駒 銀 桂二

【ヒント】

1-へ逃さない。  
10分で二段。11手詰。



東振協 第29回

# 東京総合健保ミニマラソン大会開催のご案内

3月3日(日)都立葛西臨海公園において、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称 東振協)が主催するミニマラソン大会が開催されます。

多くのランナーのご参加をお待ちしております。

大会の詳細、申込みにつきましては、当組合ホームページまたは、事業所に送付しております大会要綱でご確認ください。

## 1 開催日

平成31年3月3日(日) 小雨決行(中止の場合順延なし)  
※開催の有無は大会当日の午前6時以降に、東振協ホームページおよび携帯サイトにてお知らせいたします。

ホームページ

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

携帯・スマホ

<http://toshinkyu.sblo.jp/>

※右記のQRコードをご利用ください。



## 2 開催種目

種目	対象年齢	距離	定員	受付開始時間	スタート時間
女子	18歳以上	5km	300名	8時00分~ 8時45分	9時00分
男子A	40歳以上	5km	400名	8時30分~ 9時15分	9時30分
男子B	40歳未満	5km	400名	9時30分~10時15分	10時30分

※年齢は大会日を基準とします。

※スタート時間は園内パークトレインの状況により調整することがあります。

- ◇受付……「汐風の広場」大会本部
- ◇開会式……午前8時30分より「汐風の広場」
- ◇各種目とも、スタート時間10分前頃に集合のアナウンスをいたしますので、公園内のスタート地点に集合してください。



## 3 開催場所

「都立葛西臨海公園」  
江戸川区臨海町6丁目

【交通機関】

JR京葉線「葛西臨海公園」下車 徒歩1分  
東京メトロ「西葛西」及び「葛西」より都営バス「葛西臨海公園」行

※2020年東京オリンピック・パラリンピック大会に伴う工事により、会場を変更して開催いたします。

## 4 参加資格

当組合の被保険者及び女子被扶養配偶者。  
※大会参加申込書の誓約書に署名押印すること。

## 5 参加料

1人 1,500円(傷害保険料含む)  
※参加料のお支払いは事業所経由となっております。

## 6 申込方法

「大会参加申込書」(お勤め先の健保事務ご担当者または当組合ホームページからダウンロード)に必要事項をご記入のうえ、当組合・保健施設課宛に送付してください。ただし、参加定員等の都合により参加をお断りする場合がございます。

※誓約書に署名押印のない申込書は受付いたしません。

## 7 申込期間

平成30年12月3日(月)~平成31年1月18日(金)

## 8 問合せ先

東振協ミニマラソン大会事務局 ☎03-3626-7504  
(平日 午前9時00分~午後5:00)

平成30年度

## 事業主会(トップセミナー)開催される

11月21日(水)、ホテル椿山荘東京において事業主会(トップセミナー)を開催し、42事業所の事業主及び役員の方々にご出席いただきました。

今回は、東京大学医学部 脳神経外科 准教授、同大学医学部附属病院 脳神経外科 科長、日米通算3,000例以上の執刀経験を有する脳と血管の「温存・再生・再建」を実現させる脳神経外科のスペシャリストとして日々多くの患者さんの診察・手術をされていらっしゃる中富 浩文先生にご講演をお願いいたしました。

テーマ「脳を知る、守る、育む」と題して、脳を知る為に「脳ドック」を受診すること。また、脳を守る為に、脳の病気を発症しないように食生活・生活習慣を改善すること。脳を育む為に、脳の神経回路を活性化すること。その活性化する為の具体的な方法等を、詳細な資料に基づき、わかりやすく説明していただきました。



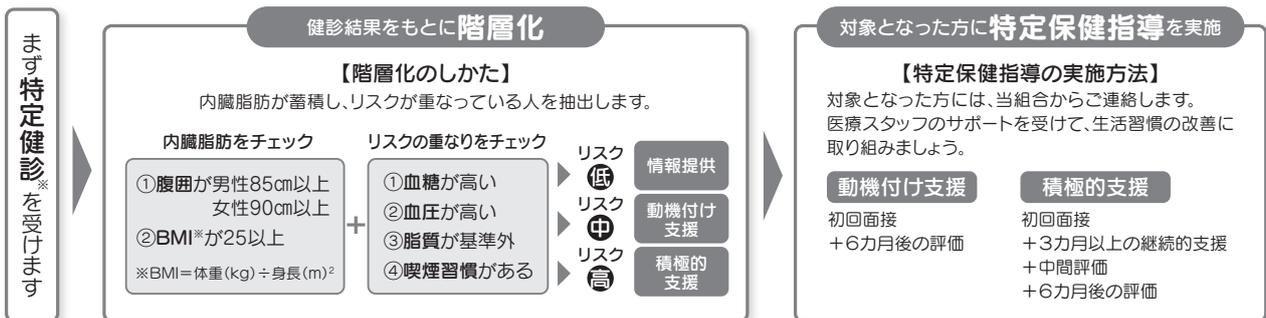
# 特定保健指導を受けた方々からの感想をご紹介します

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、下記の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、実践していただいています。6カ月間生活改善に取り組ま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」等の一次健診を受けると特定健診に必要な検査項目を受けたこととなり、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

	瀧野川信用金庫 安藤昌弘さん 52歳 男性
体重	-8.4 kg
腹囲	-10.4 cm

特定保健指導となり、指導のもと、食事制限(間食をしない、ご飯の量を減らす)、運動(家から駅まで歩く)、1日1万歩・6km以上を歩くことなど、日常的にできることを毎日続けることで効果が出ました。今後継続し、昔の体型に戻りたいと思います。



	事業所匿名 匿名希望さん 40歳代 女性
体重	-6.3 kg
腹囲	-7.2 cm

元々週末はヨガをし、飲酒喫煙はしないので、あとは食生活を見直し、運動量アップとご指導いただき、間食をなるべくなくし、夕食減量、野菜を多くとりました。週に数回帰りに一駅歩き、調子の良い日はもっと歩き、なるべく階段を使い、身近なことをコツコツ続け、体重を減らせました。毎日体重・血圧測定、記録をし、視覚に訴えたのも良かったです。これからも楽しんでがんばります。

	城信サブライサービス株式会社 松野泰明さん 64歳 男性
体重	-4.1 kg
腹囲	-3 cm

2月に健康優良企業(銀)の認定証をいただきましたが、その中のキャンペーンで「特定保健指導教室」が開催され、自分が指名された時は少しショックでした。指導教室で習ったことをできることは実行し、できそうもないことは無理せず諦めましたが、毎月のサポートのおかげで目標を達成することができました。

私の減量ポイント①肉・刺身・ウイスキーなど好きな物は好きな時にとるが適量に抑える②意識的に糖質・炭水化物の摂取を控える③間食はしない④毎朝「本気のラジオ体操」をする⑤ゴルフに行くとき月1回は全コースを歩く⑥嫌いな腹筋の運動は寝る前にちょっとだけ毎日する。無理せず、ストレスのない方法で、現在も体重・腹囲ともそのままを維持しています。



	城北信用金庫 Y.D.さん 57歳 男性
体重	-5.5 kg
腹囲	-5.5 cm

数年ぶりに再会した友人の体型の変化に驚くことがよくありますが、まさに自分自身がこんなことになるなんて思いもしませんでした。3年ほど前にタバコをやめてから、間食の回数が増し、気が付いたら特定保健指導(積極的支援)によばれるほど、体重・腹囲が増えていました。今回の指導講習で教えていただいたメニューの中から、①野菜を多く摂取する、②間食をしない、③通勤時、駅構内でエレベーター・エスカレーターの使用禁止の3つの選択を実践しました。また、毎朝晩体重・腹囲・血圧を測ることでダイエット意識を高めることにより、6カ月後には基準値をクリアすることができました。今回指導していただいた保健師さん、本当にありがとうございました。おかげさまで気になっていた腰痛が軽減され、購入時の試着以降、袖を通していなかったスーツが再び、着られるようになりました。今後も3つのメニューを継続して実践し、体型を維持したいと思います。



## 健康管理センターだより

	東京東信用金庫 匿名希望さん 40歳 女性
	体重 <b>-7.8</b> kg 腹囲 <b>-6.5</b> cm

今まで自分に甘く生活してきた私に大きなチャンスでした。特定保健指導では最初に挫折しそうな時に励みになる目標を立てそれに向かってがんばりました。毎日の積み重ねが大事と思い、帰宅時に1駅分を歩くようにしました。又、朝と夜に体重をはかることを徹底しました。食事では一番つらかったのは、大好きなコーラ断ちをしたことです。10カ月たった今でも口にしていないので自分を褒めてあげたいです。



	事業所匿名 匿名希望さん 46歳 男性
	体重 <b>-1.2</b> kg 腹囲 <b>-2.9</b> cm

特定保健指導を受けたのが12月だったこともあり、生活の改善に加えて禁煙を1月1日からスタートしようと思いました。いざ始めると2週間を過ぎたころから吸いたい気持ちが溢れてきました。これを打開するために考えたのが、①ラーメン②コーヒー③お酒、この3つを減らすことでした。この3つを減らしてからは吸いたい気持ちが少しずつ少なくなっていき、あっという間に10カ月が経ちました。体重と腹囲の減少は少しですが、禁煙できたことは私にとって大きなことなので、今後も油断せず継続していきたいです。

	S信用金庫 S.N.さん 50歳代 男性
	体重 <b>-18.0</b> kg 腹囲 <b>-14.8</b> cm

今年3月に特定保健指導の対象者として通知を受け、目標を体重5kg減に設定しました。目標達成のため、①休日に10kmのウォーキングをする②食べる量は減らさずに野菜中心の食事をする、をノルマとしてスタートさせました。途中、体重が思うように減らず挫折しそうになりましたが、保健師の方のフォローもあり、ノルマを達成することができました。結果は体重18kg減、「継続は力なり」を実感した6カ月間でした。最後に、温かくフォローしていただきありがとうございました。

	西武信用金庫 H.H.さん 47歳 男性
	体重 <b>-15.0</b> kg 腹囲 <b>-13.0</b> cm

まずはやってみようで①朝晩必ず体重計に乗る②運動するスマホアプリの体重グラフを見る③食べる順番や食材にこだわる④休みは歩き回る⑤筋力アップ…多少結果が残せればあと6カ月。それまで上昇一途の体重の風向きが…。まずはで始めたつもりが…当たり前前の日常に…気がつく楽しさへ!? 以前は暫く会わなかった人には大抵「あれっ、また大きくなった？」と笑われながらお腹を触られました。最近「あれっ!？」の反応が良い方に変ったのが面白く感じています。「今まで上昇一途の体重」VS「当たり前前になった日常」どちらが勝利するのか自分でもごうご期待です!?(幸い今現在、後者が優勢です)

## 動機付け支援を受けた方々

### 【被保険者】

	芝信用金庫 M.K.さん 53歳 男性
	体重 <b>-5.7</b> kg 腹囲 <b>-3.3</b> cm

若い時から人から「痩せている」とよく言われていたので、今回特定保健指導を受けることになったのは意外でした。ただ、「痩せること」は、将来的には必ず自分の身体のためにはプラスであることから、「ストレスを感じないで痩せること」を目指しました。最初に「できること、できないこと」を分け、「できないこと」として毎晩の飲酒をやめることができないので、そのままとしました。「できること」としては、①従来のご飯の量を半分にするとスマホのアプリを取り込み、1週間のうち4日以上1万歩以上歩く③間食を一切やめる、などを実行しました。一方、「自分に命題を課すこと」としては、①体重を見える化する②ゆっくり食べるとしました。①は、毎朝体重を計測し、

記録することで、自分の励みや戒めに繋がりました。②は食べる量も減り、消化能力も高まりました。今後もストレスを感じず楽しみながら、継続していこうと思います。

	多摩信用金庫 H.M.さん 49歳 男性
	体重 <b>-10.2</b> kg 腹囲 <b>-10.0</b> cm

指導を受けに行くことは、支店の皆さんにも周知の事実となったのでいい機会であり、取り組ませていただきました。普段、ご飯大盛りで早食いだっただけの量を減らし利き手の反対の手で食べるなど意識してしっかり食べました。夕食は、ご飯中心から野菜とおかずになりました。運動は休日に1~2時間のウォーキングをし、毎日体重計にのって記録しました。きっかけをいただいた健保組合と支店に感謝しております。

### 【ママさん(被扶養者である女性配偶者)】

	たましんビジネスサービス K.T.さん 64歳 女性
	体重 <b>-1.7</b> kg 腹囲 <b>+0.5</b> cm

毎朝体重計に乗ることで1日がスタートする今!前日に食べすぎたかな?と思うと、やはり体重計の針が…。今では食事の量を自分自身でも自然に無理なく加減でき、「ワンプレート」に変えてちょっとしたカフェ気分をしたり、ビールをいただく時は白米を抜いたりしています。運動面でも駅ではなるべく階段を利用し、筋トレに週2~3回と家族の協力もあり続けられています。これからも食事面、運動面と日々継続していきたいです。

	東京東信金 S.T.さん 48歳 女性
	体重 <b>-4.1</b> kg 腹囲 <b>-4.0</b> cm

保健指導後、魚や野菜を中心の食事にし、お肉は脂身を避け鶏肉を多くしました。また、お茶碗を小さくしご飯を少なめにすること、魚卵を控えるようにしました。無理なく取り組んで、体重と中性脂肪・LDLコレステロールも減少したので嬉しいです。何をしたら良いか?お話を聞かなければ解らなかったのが、指導を受けて良かったです。今後ももちろん継続します!

# 健康優良企業(銀)の認定について(朝日信用金庫)

2016年より開始された「健康優良企業認定制度」において、「健康企業」の宣言をされ、1年間の健康づくりへの取り組み等への実績が認められた「朝日信用金庫」に対し、この10月3日付にて、「健康優良企業(銀)」の認定がありました。

このことは会長様、理事長様をはじめとする役職員の皆様方が一丸となって健康管理に取り組まれた成果で、誠に喜ばしいことであります。

なお、認定を受けられた同金庫に、当組合理事長が訪問させていただき健保連東京連合会より交付された認定証を授与させていただきました。

また、同金庫はこの「銀」の認定に引き続き、11月1日付にて次のステップである「金」の認定に向け宣言され、健康管理体制の更なる向上に取り組まれております。



橋本 宏 理事長(中央左)・  
廣川 雅章 常務理事 人事部長(中央右)・  
平嶋 大士 人事部課長(右)・当組合理事長(左)



認定により交付されるロゴマーク

## 「健康企業宣言」～「健康優良企業認定制度」について



「健康企業宣言」～「健康優良企業認定制度」は2016年8月の宣言から開始され、都道府県と健康保険組合連合会の都道府県支部、その他自治体単位での団体(商工会議所・医師会等)が主体となって運営する制度で、当組合においては、12事業所が宣言され9事業所が「健康優良企業(銀)」の認定を受けられ、また、その内4事業所においてはさらなる次のステップに挑戦されています。

健康保険組合東京連合会の発表によりますと東京都の健康保険組合に加入する事業所の統計では、2018年9月現在、(銀)の認定に対する宣言数1,276事業所に対し、認定事業所は435となっておりますが、当組合においては宣言後、1年を経て、レポートを提出された事業所においては9事業所全てが認定を受けており、加入事業所の健康経営の水準の高さに、健保組合としてあらためて感謝申し上げます。

### 健康優良企業(銀)の認定事業所 (認定日順)・9事業所

- 足立成和信用金庫
- 株式会社城南情報サービス
- 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

### 健康企業宣言を宣言され認定期前の事業所 (宣言日順)・3事業所

- 西京信用金庫 ● 城南信用金庫 ● 昭和信用金庫

### (銀)の認定後、次のステップに取り組中の事業所

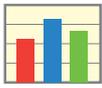
- 健康企業宣言(金)(宣言日順)・3事業所
- 足立成和信用金庫 ● 株式会社城南情報サービス ● 朝日信用金庫
- 健康経営優良法人(中小規模法人部門)・1事業所
- 株式会社しんきんカード



また、この「健康優良企業認定制度」とは別に経済産業省と日本健康会議が主体となって運営する「健康経営優良法人認定制度」があり、制度における健康経営優良法人(ホワイト500・大規模法人)の部門において東京東信用金庫が、2017年の初回に引き続き2018年に2年連続して認定を受けております。

「健康優良企業認定制度」・「健康経営優良法人認定制度」の詳細については当組合ホームページ(トップページ・下段「健康企業宣言」)に掲載しております。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561



# 生活習慣 適切ですか？

医療費は年齢とともに増加するのが当たり前！と皆さんは思われるかもしれませんが、日々の不適切な生活習慣が医療費増加の要因となっています。適切な生活習慣を有しているかどうか、チェックしてみてください。

## 運動習慣リスク

- Q1** 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している
- Q2** 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している
- Q3** ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

適切な運動習慣を有しているのは、この3項目のうち2項目以上が“はい”の方です。

当組合で適切な運動習慣を有しているのは29.3%です。(全健保組合平均30.1%)

特に**Q3**は、全健保組合平均に比べて、“はい”が少ない傾向でした。速く歩けるということは、体力があるということです。体力がある方は生活習慣病発症のリスクが20～30%低くなり、特に循環器系の疾患での死亡リスクは、体力のない方に比べて25～35%少ないといわれています。

## 食事習慣リスク

- Q1** 人と比較して食べる速度が速い
- Q2** 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- Q3** 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある
- Q4** 朝食を抜くことが週に3回以上ある

適切な食事習慣を有しているのは、この4項目のうち3項目以上が“いいえ”(Q1は“ふつう”または“遅い”)の方です。当組合で適切な食事習慣を有しているのは75.2%で、全健保組合平均に比べて4.3%も高い割合です。食事習慣は運動習慣より、密接に肥満に結びつきます。これからも、適切な食事習慣で、健康リスクを追い払いましょう。

## 飲酒習慣リスク

- Q1** お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度 ①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
- Q2** 飲酒日の1日当たりの飲酒量 ①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上

適切な飲酒習慣を有しているのは、お酒をほとんど飲まない方。時々飲む方は、1日当たりの飲酒量が3合未満(①・②・③)、毎日飲む方は飲酒量が2合未満(①・②)の場合です。当組合で適切な飲酒習慣を有しているのは86.4%でした。(全健保組合平均86.5%) 過度な飲酒習慣は肥満さらには肝機能障害を引き起こします。

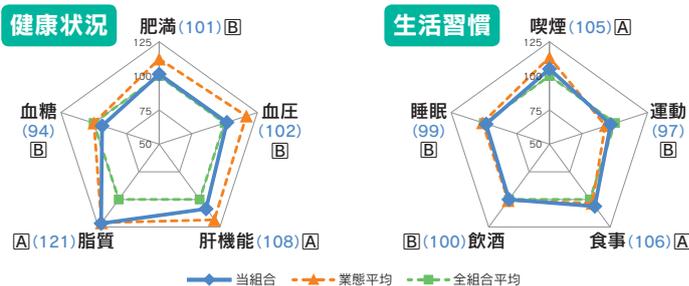
## 睡眠習慣リスク

- Q1** 睡眠で休養が十分とれている

当組合で適切な睡眠習慣を有しているのは58.5%です。(全健保組合平均58.8%)

全体ではほぼ全健保組合平均と同じ割合ですが、特に50歳代の女性、60歳代以上は男女とも、適切な睡眠が取りにくい傾向でした。悪い睡眠習慣は、生活習慣全体に影響します。さらに睡眠時間が4～5時間以下になると、脳血管・心疾患のリスクが高まるといわれています。

生活習慣チェックの結果はいかがでしたでしょうか？ 不適切な生活習慣の陰には、生活習慣病発症・重症化のリスクが潜んでいます。健康な毎日のために、適切な生活習慣を身につけましょう！



これは28年度の特定健診の結果・問診から、皆さんの健康状況、生活習慣状況を、全健保組合平均や業態平均(金融・保険業)と比較したレーダーチャートです。

全健保組合平均を100とした際の相対値で、数値が高いほど良好な状態です。また相対値の高い順に、上位1/3が△、中位1/3が□、下位1/3が○と示されています。

## 「医療費のお知らせ」をお届けします

「医療費のお知らせ」は、健康保険で診療を受けた内容を記載した通知書です。

当組合は医療費の明細を9月（1月から6月診療分）と医療費控除の申告手続きをされる方の利便性を考慮し2月（7月から11月診療分）にお届けしています。

### 内容をチェックしてみてください

覚えのない診療記録がある。受診した日数が違う。あなたの支払った額が領収書の額と大きく異なる。などの場合は、当組合にご連絡をお願いいたします。

皆さんが病院等の窓口で支払う医療費は、法律で定められた額（1割～3割）だけで、残りの7割～9割は健保組合が負担しています。この医療費は、事業主負担と皆さんの給与・賞与から控除される健康保険料で賄われていますので、医療費に対するコスト意識を持っていただき、「医療費のお知らせ」をご確認いただくとともに、内容をチェックしてみてください。

医療費明細は、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にご登録いただくとサイト内でもご確認いただけますので是非ご利用ください。「MY HEALTH WEB」について詳しくは、当組合ホームページ（トップページ⇒NEWS & TOPICS）または、11月号の信金けんぽをご覧ください。バックナンバーは、ホームページにも掲載しております。

### 医療費控除を受けられる方へ

医療費控除の申告手続きは平成29年分の申告より従来の領収書等を添付する方式から医療費等の明細書を添付する方式に変わり、当組合が発行する「医療費のお知らせ」を明細書として利用できるようになりました。詳しくは当組合ホームページ（トップページ⇒NEWS & TOPICS）をご覧ください。

※12月診療分は、医療費のレセプト（医療機関からの請求書）が受診月から2カ月後に当組合に届き、審査、決定に1カ月を要するため、2月に送付する「医療費のお知らせ」に記載することができませんので、ご了承ください。12月診療分についてはご自身で領収書に基づいて「明細書」を作成し、申告書に添付してください。（この場合、医療費領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります。）

【問合せ先】 給付課・調整課 ☎ 3293-3933・3934

## 接骨院・整骨院に健康保険でかかるとき

健康保険が使えるのは外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲及び捻挫であり、内科的原因による疾患は含まれません。

なお、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

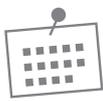
ケース①	ケース②	ケース③
日常生活での疲れによる肩こりのため、近所の整骨院等で施術を受けた。	子供を出産後、骨盤が歪んでいると感じ、整骨院等に行った。	ケガをして病院で治療中だが、早く治したいので整骨院等にもかかった。
 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術には健康保険は使えません。	 骨盤の歪みは『外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲及び捻挫』ではありませんので、骨盤矯正には健康保険は使えません。	 病院と重複受診している場合は整骨院等で健康保険は使えません。

### ◎接骨院・整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ご確認の上、必ずご自身でご回答くださいますよう、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



## <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2・第4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3つの番号に入った漢字でできる熟語が答えです。

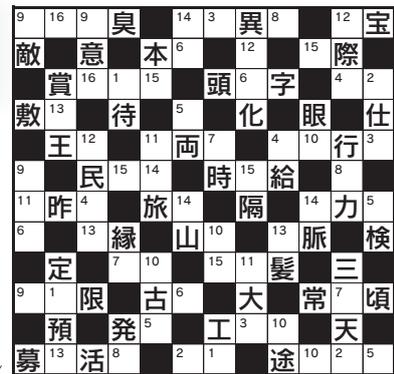
### 対応表

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

### 答え

14	15	16

©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31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・4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。

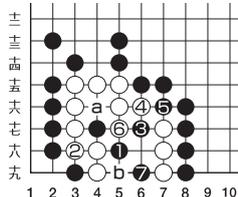
### 11月号の解答

$$\begin{array}{r} 693 \\ 5394 \\ + 34496 \\ \hline 40583 \end{array}$$

### 詰碁解答

【解答】黒先白死(5の十八)

黒1とハネて白2のツギを誘います。そのあとの手順は、黒3から7のウツェガエシの筋です。黒1に白6の抵抗は黒2、白a、黒b、白ツギ(aの下)、黒4で白死です。初手黒3は白4、黒1、白6、黒b、白2で失敗です。また、初手黒6も白1、黒3、白4で手になりません。



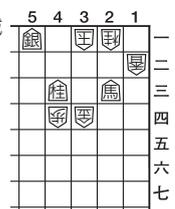
### 詰将棋解答

【正解手順】

▲4四桂 △同歩 ▲4三銀 △2二玉 ▲3四桂 △同金 ▲3二銀成 △同玉 ▲2三馬 △3一玉 ▲4三桂不成まで11手詰。

【解説】

▲2三銀は△4一玉で逃します。初手▲4四桂は▲4三銀のための準備工作。4手目△3一玉は▲4二銀不成以下駒が余ります。5手目▲3四桂～▲3二銀成が1へ逃さない好手順で9手目▲2三馬が決め手です。





## 第62回

# 硬式卓球中央大会

12月1日(土)荒川総合スポーツセンターにおいて硬式卓球中央大会を開催しました。12事業所による団体戦、各地区予選を勝ち抜いた選手(男子A28名・男子一般40名・男子シニア24名・女子30名)による個人戦が行われ、熱い戦い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るため、特別記念イベントとして「遺伝子検査キット」や「直営保養所宿泊券」が当たる『抽選会』を行い、参加者の皆様楽しんでいただきました。

※以下選手名等敬称略



### 団体戦 城南信用金庫 2年連続優勝!!



優勝

城南信用金庫男子チーム



準優勝

城北信用金庫男子チーム

決勝戦は、昨年、悲願の初優勝を達成し、2連覇を目指す城南信用金庫と、リベンジに燃える城北信用金庫との5年連続の対決となり、3-2で城南信用金庫が勝利し、2連覇を達成しました。



優勝

城南信用金庫



準優勝

城北信用金庫



第3位

信金中央金庫



第3位

小松川信用金庫



### 男子A 山口選手(城北)王者返り咲き!

昨年、準決勝で敗れ、連続優勝記録が16で途絶えた山口選手(城北)は、準決勝で、前年度優勝の黒田選手(城南)を3-0で破り、決勝戦では、前年度男子一般で優勝の斎藤選手(城北)との同門対決を、3-0で勝利し、見事王者に返り咲きました。



優勝

山口 貴昭  
城北信用金庫



優勝 山口 貴昭  
(城北信用金庫)



準優勝

斎藤 昭文  
(城北信用金庫)



準優勝

斎藤 昭文  
城北信用金庫



第3位

黒田 知治  
城南信用金庫



第3位

船山 裕二  
城北信用金庫



### 男子一般 新鋭あわる! 宮川選手(青梅)初出場初優勝!

決勝戦は、宮川選手(青梅)と鈴木選手(信金中金)の初出場同士の対戦。宮川選手が3-0で勝利し、初出場初優勝を決めました。この両選手を含む上位9名は次回大会よりAクラスでの出場となります。



優勝

宮川 慎吾  
青梅信用金庫



優勝 宮川 慎吾  
(青梅信用金庫)



準優勝

鈴木 大司  
信金中央金庫



準優勝

鈴木 大司  
(信金中央金庫)



第3位

伊藤 祐輝  
東鴨信用金庫



第3位

田村 文彦  
信金中央金庫



### 女子 新女王誕生! 高橋選手(青梅)初出場初優勝!

決勝戦は、初出場の高橋選手(青梅)と3年ぶりの優勝を狙う小野選手(芝)の対戦。終始リードをした高橋選手が3-0で勝利し、初出場初優勝を飾りました。



優勝

高橋 佑希  
青梅信用金庫



優勝 高橋 佑希  
(青梅信用金庫)



準優勝

小野 博美  
(芝信用金庫)



準優勝

小野 博美  
芝信用金庫



第3位

矢嶋 眞結  
東京東信用金庫



第3位

高宮 淳子  
亀有信用金庫



### 男子シニア 飯塚選手(しんきんリース)3年連続優勝!

決勝戦は、飯塚選手(しんきんリース)と昨年3位の関谷選手(多摩)の対戦となりました。優位に試合展開をした飯塚選手が3-1で勝利し、3年連続通算13度目の優勝を飾りました。



優勝

飯塚 淳一  
しんきんリース



優勝 飯塚 淳一  
(しんきんリース)



準優勝

関谷 彰  
多摩信用金庫



準優勝

関谷 彰  
(多摩信用金庫)



第3位

小杉 嘉孝  
城區ビジネスサービス協



第3位

高井 宏成  
城南信用金庫

※入賞者一覧等については、当組合ホームページにも掲載しておりますので、ご覧ください。