

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2019

5・6

May / June

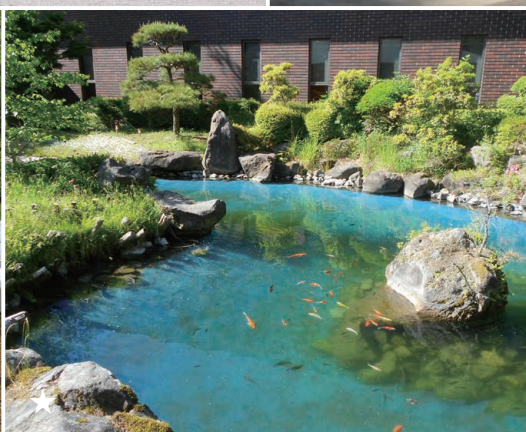
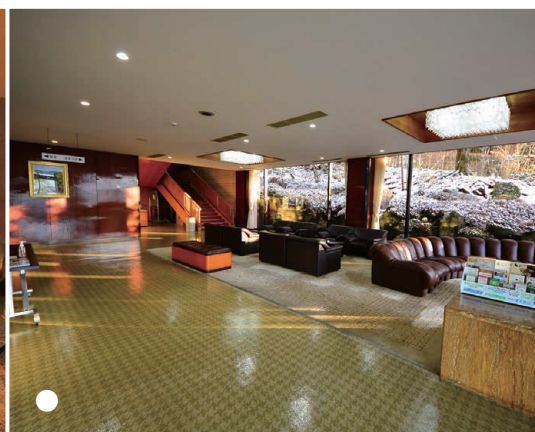
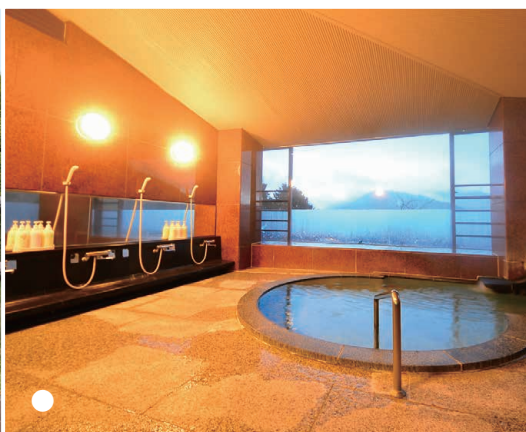
CONTENTS

マイコード

- 遺伝子検査「MYCODE」のご案内
- 健康管理センターをご利用ください

保養所のご案内

- : 仙石高原荘
- ★ : 蓼科高原荘



一人ひとりに応じた健康情報、医療費情報などを提供する、個人向け健康ポータルサイト、MY HEALTH WEBのご登録をお願いいたします。



令和元年度 遺伝子検査「MYCODE」のご案内

当組合では、がん・生活習慣病等予防対策事業として、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全280項目の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をご覧になり、申込書に必要事項を記入の上、5月31日(金)までに当組合健康管理課へお申込みください。

注意事項

- ※被保険者の方が対象です。
- ※定員は200名(被保険者の方のみ)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10,000円(税抜)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・タブレットのいずれかが必要です。
- ※被保険者期間中、1回のみ受検とさせていただきます。

手順



【疾患・体質レポートのサンプル】

- 遺伝子情報を分析し、疾患発症リスクを項目ごとに解説しています。

検査項目名	遺伝子型の発症リスク (日本人平均との比較) ?				患者数 ?
	0	1倍	2倍	3倍~	
がん	日本人平均				
前立腺がん	2.06倍	[Progress bar]		21万人	
慢性骨髄性白血病	1.72倍	[Progress bar]		1万人	
多発性骨髄腫	1.51倍	[Progress bar]		2万人	
悪性黒色腫	1.45倍	[Progress bar]		4,000人	

検査レポートブック付き

病気(3大疾病のがん・心筋梗塞・脳梗塞等)と体質(長生き・肥満等)の遺伝的傾向が分かる全280項目の検査結果に加え、厳選された最大26項目の病気について、冊子ならではの見やすいレイアウトで詳しく解説してあります。

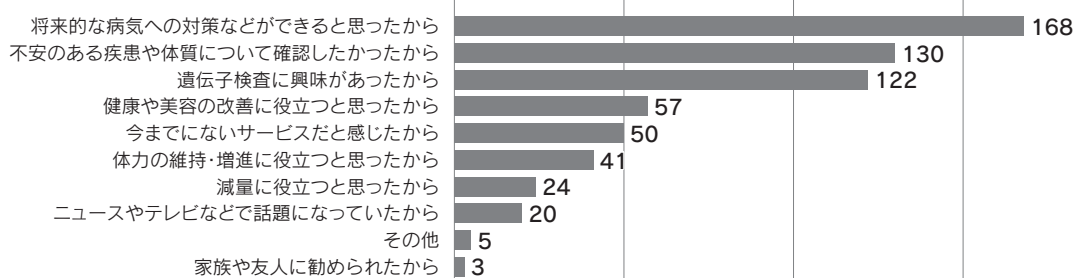


平成30年度 マイコード 遺伝子検査(MYCODE)アンケート結果をお知らせします

がん・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30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に検査を受けていただきました。検査前、検査後の計2回のアンケートにご協力いただき、意識・行動の変容を調査いたしました。

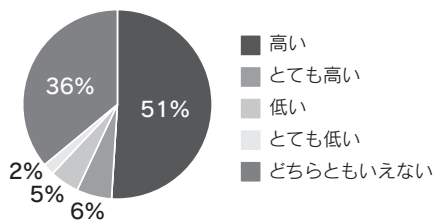
① 遺伝子検査を受けようと思った理由では、「将来的な病気への対策などができると思ったから」・「不安のある疾患や体質について確認したかったから」が1位と2位、次いで「遺伝子検査自体に興味があったから」という方も多数いらっしゃいました。

遺伝子検査を受けようと思った理由(複数選択可)

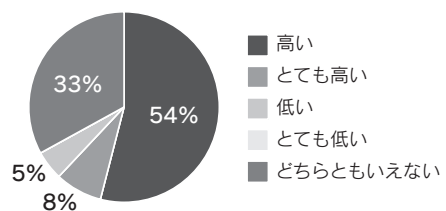


② 健康意識調査では、検査前「とても高い」・「高い」の割合が全体の57%でしたが、検査後は62%まで上昇!!

健康意識調査(検査前)

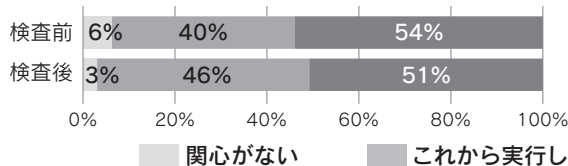


健康意識調査(検査後)

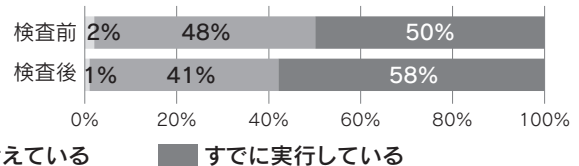


③ 「栄養バランスに気をくばる」や「睡眠・栄養を十分にとる」などの項目でも、検査後に関心が高まったことがわかります。

食事のとり方や栄養バランスに気をくばる



過労に注意し、睡眠、栄養を十分にとる



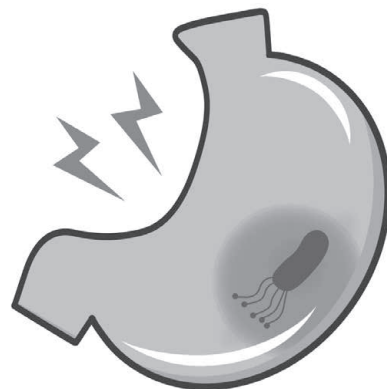
「遺伝子結果をご覧になって、どのように感じましたか?」の質問には、次のようなコメントが寄せられました。

- 健康管理に努めようと思った。自分自身の病気になる確率が判明し参考になった。
- 自分の病歴、家族の病歴と重なる結果もあったので、その他の高かったリスクに注意するようにしたい。
- 発症リスクが高い病気があったことにより、リスクを上げる要因となることは避けようと強く感じた。
- 悪くなってから治すのではなく、遺伝子による予防は個人的に非常に大切だと思っている。
- 今回の結果から自分が気を付けるべきことがはっきりしたので、健康のために大いに役立てたい。私は遺伝子は大事だと思う。
- 常に、要注意項目を頭に入れておいて、健康診断を受ける際や、体調変化の時の参考にしたいと思う。
- 生活習慣に気をくばり、特に節酒に努めたい。遺伝子体質が分かって良かった。
- いろいろ細かく知ることができて良かった。今後の参考にして、少しの異変でも医者に行って早期発見につなげたい。

ピロリ菌検査のご案内

WHO(世界保健機関)は、「ピロリ菌は胃がんの原因である」と認定し、「胃がん対策はピロリ菌除菌に重点を置くべきである」と発表しています。また、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も明らかになっています。

当組合では、胃部疾患予防対策として、被保険者及び被扶養者の方(20歳～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。検査法は、診断薬を服用し、服用前後の呼気を集めて診断する呼気テスト(尿素呼気試験法)での検査で、簡単に行える精度の高い診断法です。



当組合での検査の流れ (約20～30分)

※空腹時の状態で検査します。

- 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
- ⑦ ピロリ菌が確認された場合は、除菌薬処方

検査でピロリ菌が確認されなかった場合

衛生環境が整った現代日本では、生水を飲んでピロリ菌に感染したり、大人になってからの日常生活・食生活では感染は起こらないと考えられています。

ピロリ菌は 感染症です!!

水道など衛生環境が整っていなかった時代に幼少期を過ごした年齢層に感染者が多く、衛生環境が整った現在では幼少期の母子感染(口移し)が主であると考えられています。

検査費用

- ① 検査料金 500円
- ② 除菌のための投薬
(1回につき) 500円

検査を希望される方は、予約が必要です。
当組合、健康管理課までご連絡ください。

【問合せ・予約先】 健康管理課 ☎ 5280-0561



6月・7月の健康教室開催のご案内

① 健康づくりセミナー

「“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 軽度なりスクのある方
- 2 開催日時 6月6日(木) 13時30分～16時30分
- 3 会場 池坊東京会館



② 生活習慣改善セミナー

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 血圧や脂質の数値が高めの方
- 2 開催日時 6月12日(水)、19日(水)
13時30分～16時30分
- 3 会場 信金健保会館 5階講堂



③ メンタルヘルスセミナー

毎日楽しく、職場でコミュニケーションをとられていますか？ 日頃からご自身のセルフケアが充実していると、心に余裕ができ、人に優しく接することができるようになります。メンタル不調の病気のことやセルフケア・ラインケアについて学んでみませんか。興味のある方は、ぜひこの機会にご参加ください。

- 1 対象者 本・支店長、次長等並びに健康管理担当部・課長など
- 2 開催日時 7月10日(水)
13時30分～16時30分
- 3 会場 池坊東京会館
- 4 講師 杏林大学精神科名誉教授 古賀 良彦医師(当組合相談医)
- 5 内容 ●古賀医師からは、ストレスとメンタルヘルス不調との関係、ストレス対処法など
●保健師からは、日頃の精神健康相談の支援を通しての講義



上記セミナーの対象者の方へは、お勤め先の健保事務ご担当者経由でご連絡いたしますが、③メンタルヘルスセミナーについては、ご希望によりご参加いただくこともできます。詳細は健康相談室までお問い合わせください。当組合ホームページ(NEWS & TOPICS)にも掲載しております。

【問合せ先】 健康管理センター ☎ 5280-0561

～メタボの警告が出ています!～

利用券(申込書)が届いたら **特定保健指導** を必ず受けましょう

メタボを放っておくと危険だよ。必ず受けてね!



特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診です。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、特定保健指導対象者へは特定保健指導利用券をお送りしています。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ので、特定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正常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!

特定保健指導利用券

No. _____

〇〇年〇〇月〇〇日交付

記号・番号	〇-〇〇〇〇
受診者の氏名	〇〇 〇〇 様
特定保健指導区分	動機付け支援または積極的支援
実施日時	令和〇〇年〇〇月〇〇日 (〇) 〇時〇〇分～
場 所	東京都信用金庫健康保険組合 健康管理センター 東京都千代田区神田駿河台2-9-2 TEL:5280-0563

注意事項

1. 当日、この利用券を健康管理センター(組合受付2階)に提出してください。
2. 指定日に都合が悪くなった場合は、事前に電話をして日種の変更をしてください。ただし変更は1カ月以内とします。
< 連絡先 TEL:5280-0563 >
3. 指導等に変更する時間は、90分を予定しております。
4. 医療機関に受診中または診療中の方は、指導の対象外となる場合がありますので、予め電話でご確認ください。
5. 指導の実施結果は、当健康保険組合において保存し、次年度以降の指導に活用するほか、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承ください。
6. 質問票について
同封しました質問票(2種)について、事前にご記入のうえ、当日利用券と一緒にご持参ください。
1) 特定保健指導問診票(表・裏)
2) 行動変容ステージに関する質問票(表) 食習慣調査(裏)

東京都信用金庫健康保険組合

指導日時を指定してお送りしますが、ご都合により変更は可能です。

動機付け支援は60分程度、積極的支援は90分程度の指導時間となります。

特定保健指導は

被扶養者 も対象となります!

特定保健指導は被保険者だけでなく、40歳以上の被扶養者の方も対象となります。

特定保健指導の対象となった方は、ご希望の施設(当健康管理センターまたは、最寄りの医療機関)、日時等をアンケート(健診後当組合からお送りします)で選択してお申込みいただくことにより、わずかな時間を利用して指導をお受けいただくことが可能となっております。

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の詳細はホームページ(トップページ⇒特定健診・特定保健指導)をご覧ください。



31年度の特定健診・特定保健指導が始まります

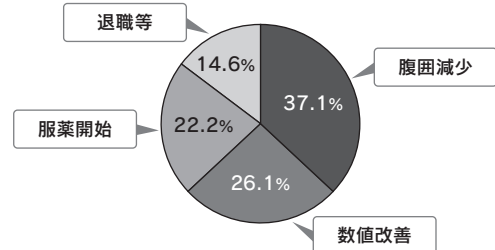
特定保健指導の対象者のうち、毎年20%以上の方が、次年度対象者から除外されます。改善されたリスクは腹囲の減少（男性85cm未満、女性90cm未満）がもっとも多く37.1%。次に検査数値の改善（血圧・脂質・血糖）26.1%ですが、服薬を開始したことで対象者でなくなった方が22.2%にも達しております。（グラフ1）

※血圧や脂質、糖尿病のお薬を飲んでいる方は特定保健指導の対象者にはなりません。お薬を飲んでいるのに検査数値が改善されていない方は、かかりつけのお医者様や当組合健康管理センターにご相談ください。

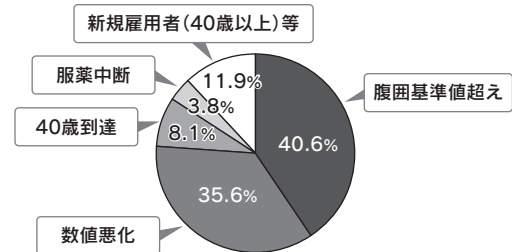
しかし特定保健指導の対象者は、10年間ほとんど減少していません。なぜなら、新規に対象者の仲間入りをする方と、除外されてもまた戻ってくる方がたくさんいらっしゃるからです。

悪化リスクは、腹囲の基準値超えが40.6%、血圧、脂質、血糖の数値の悪化が35.6%です。（グラフ2）

（グラフ1）対象者でなくなった理由



（グラフ2）新規または再び対象者となった理由



せっかく除外された特定保健指導
リピーターにならないように 健診前対策を始めましょう!!

【腹囲基準値超え】

昨年男性85cm、女性90cmギリギリだった方は、今年の健診を受診する前に少しダイエットしてみませんか？体重（体脂肪）を1kg減らせば、腹囲も1cm減少します。特定保健指導を受けたことがある方は、ダイエットに成功した方法を思い出して再チャレンジしてみてください。

【40歳到達者】

初めて特定健診を受診する40歳到達者のうち、当組合の場合は約20%の方が特定保健指導の対象になります。しかも、動機付け支援をとび越えていきなりリスクの高い「積極的支援」となる方が多い状況です。メタボのリスクは、不適切な生活習慣の積み重ねです。適切な生活習慣を意識して過ごしてみてください。

【服薬中断】

特定健診の問診で「服薬なし」と答えた方は特定保健指導の対象になります。生活習慣病の数値が悪いのに薬を中断したり、治っていないのに薬を中断し放置すると心筋梗塞、脳梗塞などの重症疾患の発症につながり非常に危険です。また、服薬中にもかかわらず、問診で「服薬なし」と答える方も多数いらっしゃいます。ご自身が何の薬を服用しているのかきちんと整理し、積極的に治療するとともに、問診では服薬状況を正しくお答えください。

特定保健指導の対象者数の減少は、特定保健指導の実施率の向上につながり、後期高齢者支援金減算指標の大きなポイントになりますので、後期高齢者支援金の減算実現にご協力をお願いいたします。

直営保養所(箱根・蓼科)の 修繕工事日程についてのお知らせ

日頃より直営保養所(箱根・蓼科)をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

信金けんぽ3・4月号にて、各保養所の工事につきましてご案内いたしましたが、工事日程等が決まりましたので下記のとおりご案内させていただきます。

工事期間中、安全面には細心の注意を払い臨みますが、足場設置のため一部景観の不良、並びにご滞在中の作業音等の発生が想定されます。ご利用の皆様には多大なご迷惑とご不便をお掛けいたしますが何卒、ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

【箱根保養所 仙石高原荘】



工事日程：8月26日(月)～12月中旬

施工箇所：1) 地下燃料タンク内部コーティング

2) 貯水槽改修工事

3) エレベーター取替工事

4) 屋根張替工事

★8月26日(月)から9月30日(月)の間、休館とさせていただきます。10月1日(火)より通常営業となります。

【蓼科保養所 蓼科高原荘】



現在の蓼科高原荘

工事日程：3月25日(月)～7月15日(月・祝)

施工箇所：1) 屋根張替工事

★工事期間中は、通常営業となります。

※両保養所の工事日程は、気候等により多少変更する場合があります。

【問合せ先】 保健施設課 ☎3293-3932

蓼科保養所
から
お知らせ

シーズン到来! 今年もBBQ(バーベキュー)の 受付が始まりました!



提供期間

昼食：5月18日(土)～10月27日(日) ※お1人様2,000円～

夕食：6月29日(土)～ 9月29日(日) ※通常メニューからBBQプランに変更可

- オプションメニューもございます。
- ご利用組数限定! お早目にご予約ください。
- ご予約、詳細につきましては、ご宿泊日の3日前までに『蓼科保養所』へ直接お願いします。

【問合せ先】 蓼科保養所 蓼科高原荘 ☎0266-76-2116

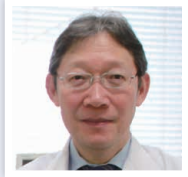


お気軽にご利用ください!

健康相談・栄養相談のご案内

精神健康相談(予約制)

相談日: 第1・3・4月曜日 午後
第2・3 金曜日 午前



古賀 良彦 先生
杏林大学精神科名誉教授

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 月曜日 午前
第2・3・4 木曜日 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。

カウンセリング(予約制)

相談日: 第1月曜日 午前・午後
第2・3・4月曜日 午後



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?

皮膚科相談(予約制)

相談日: 第2金曜日 午後



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
ご相談ください。

相談日: 第4金曜日 午後



水川 良子 先生
杏林大学医学部
皮膚科学教室准教授
大山先生と連携をと
ってご相談をお伺い
します。

整形外科相談(予約制)

相談日: 第1・3金曜日 午後



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
ご相談ください。

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。

健康相談室 ☎ 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



訪問健康教室 開催される!

特定保健指導

西武信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ

2月26日(火)「～カロリー“セーブ”でメタボを“セーブ”にしよう!～」と題し、特定保健指導教室を開催しました。「今回は目標を達成する!」、「同じ金庫の人を見て気持ちが入った」、「再チャレンジ、3kg減」との感想をいただきました。みんなで目標達成に向けてがんばりましょう!



ひと言 禁煙支援コーナー

イライラの原因は実は“たばこ”だった! 喫煙後30分頃からニコチン濃度の低下が始まり、離脱症状としてイライラ、不安などの症状が出現します。この症状を緩和するために再びタバコへ手が伸びてしまうのです。これがタバコは依存症という病気と言われるカラクリです。

話題の健康情報

魚をほとんど食べないと、大動脈疾患による死亡リスクは約2倍!

国立がん研究センターなどの研究によると、魚をほとんど食べないことは、大動脈疾患(大動脈解離・大動脈瘤)による死亡リスクを増加させることがわかりました。

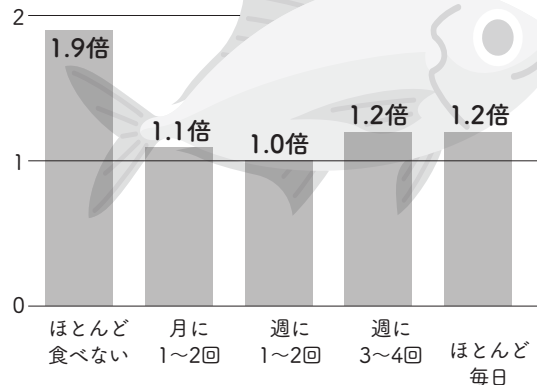
命にかかわる大動脈疾患

心臓から送り出される血液が最初に通るのが大動脈です。この大動脈が裂けるのが「大動脈解離」、大動脈にこぶができるのが「大動脈瘤」です。大動脈解離はもちろん、大動脈瘤が破裂すると命にかかわる危険な状態です。

少なくとも月1~2回でリスク回避

研究では、魚を少しでも食べていれば、大動脈疾患による死亡リスクは高くない結果となっています。死亡リスクが上昇するのは、魚の摂取が極端に少ない場合です。魚の摂取は動脈硬化を予防することにつながりますので、積極的に魚を食べる習慣をもちましょう。

●魚を食べる頻度と大動脈疾患の死亡リスク



※国立がん研究センターと筑波大学による研究「魚摂取と大動脈解離・大動脈瘤死亡リスク: Japan Cohort Consortiumにおける統合解析」より

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧のかかり方

- 1 はり・きゅう施術の保険適用となる疾病は主に神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症であり、慢性病で保険医による適当な治療手段がない場合に限りです。
*はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。
- 2 あん摩マッサージ指圧の保険適用となる疾病は主に筋麻痺、筋萎縮、関節拘縮であり、医療上、マッサージを必要とする症状に限りです。
*同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。

上記の施術を受けるには、保険医が交付する施術への「同意書」が必要になります。
なお、疲労回復、慰安、予防を目的とする施術は対象外となります。

当組合の はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧の療養費支給方法

● 受領委任制度による支払い

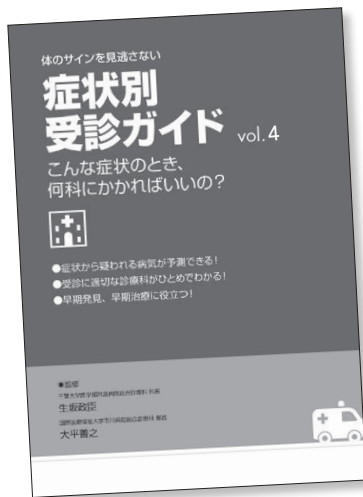
受領委任制度とは行政と施術所が契約を締結することにより、一定のルールに基づく施術や療養費の申請を行うことを目的とし、今年の1月よりスタートした制度です。

被保険者又は被扶養者が施術所で一部負担金を支払い、療養費支給申請書へ委任の署名を行うことにより、施術者が被保険者に代わり療養費を申請します。

当組合は今年の6月よりこの制度に参加することが決定しています。

※契約を締結していない施術所で保険適用となる施術を受けた場合は一旦全額立替のうえ、被保険者が当組合に申請できます(償還払い)。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933



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)の最終巻vol.4を信金けんぽ7・8月号に同封いたしますので、ご家族とともに是非、ご活用・お役立てください。

【今回の症状別チャート】(予定)

- 意識障害・失神
- 尿の異常
- 不安・抑うつ
- 関節痛・関節の腫れ
- 目の異常
- 全身倦怠感
- 耳の異常
- むくみ(浮腫)

詰碁新題

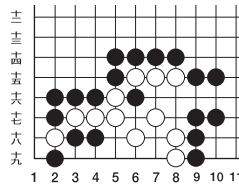
出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

3手目に注意。次の一手を示してください。

5分で初段です。



詰将棋新題

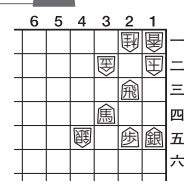
出題 八段・北浜健介

持駒 金

【ヒント】

馬を取られないように。

10分で初段。7手詰。



健康管理センター をご利用ください

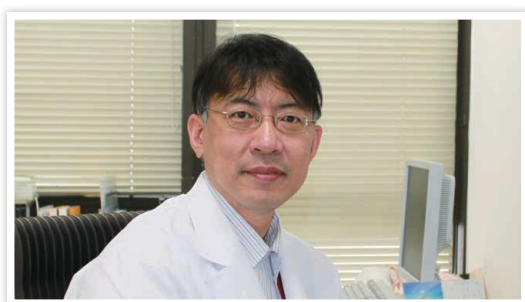
信用金庫や関連企業に就職される際、「採用健診」で多くの方が当組合の健康管理センターにお越しいただいたことがあるかと思います。

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を行っております。

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割負担と低額で受診いただけます(ご家族は3割負担)。

さらに、なんといっ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」等の指示があっても、「それじゃあどうすればいいの?」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

診療日 月曜日～金曜日の午前、火曜日の午後

- 担当 腎臓・一般
- 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。

看護師



前列左から 松下^{くつわだ}・齋田^{きみき}・小林
後列 // 山崎・公木・高橋

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

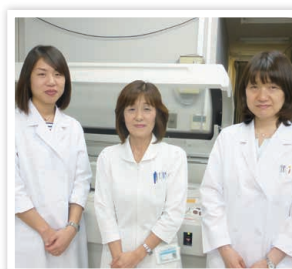


左から黒田、佐藤

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



左から多田、大熊、吉留

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。

放射線技師



佐藤



外来担当医師プロフィール



鎌田 徹治

診療日 月曜・午前

- 担当 一般
- 所属 慶應義塾大学
医学部解剖学教室

一般内科のほか、血液に関する病気等、ご相談ください。

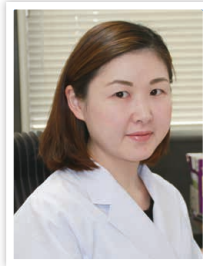


北川 賢

診療日 月曜・午後

- 担当 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

診療日 火曜・午前

- 担当 一般
- 所属 日本テレビ放送網株式会社
夕留診療所

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。



佐藤 翠

診療日 火曜・午前

- 担当 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。

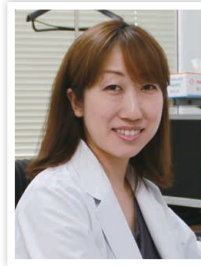


上田 真裕

診療日 水曜・午前

- 担当 消化器・一般
- 所属 東京都済生会中央病院
消化器内科

胃腸、肝臓、胆のう、膵臓等、ご相談ください。



平岡 理佳

診療日 水曜・午後

- 担当 呼吸器・一般
- 所属 優里医院・帝京大学
附属病院放射線科

一般内科全般、健診結果、CT、レントゲン等の画像診断について、ご相談ください。



竹林 駿太

診療日 木曜・午前

- 担当 糖尿病・一般
- 所属 慶應義塾大学病院
腎臓・内分泌・代謝内科

糖尿病をはじめ、生活習慣病について、ご相談ください。



齋藤 哲也

診療日 木曜・午後

- 担当 循環器・一般
- 所属 慶應義塾大学病院
循環器内科

心臓病、生活習慣病等、ご相談ください



染谷 将太

診療日 金曜・午前

- 担当 循環器・一般
- 所属 慶應義塾大学病院
循環器内科

心臓のこと、一般内科の病気について、ご相談ください。



梶尾 暢彦

診療日 金曜・午後

- 担当 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。

【問合せ先】 健康管理センター ☎ 5280-0561

生活習慣を整えましょう

春は気候の変化だけでなく、職場や学校、引越しなど環境にも変化が多い季節です。そうした変化がストレスとなって心身が順応できないこともあるので要注意。過剰なストレスは自律神経を乱し、心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

心身に
疲労を感じたら

こんなときは要注意です!!

いつも不安や心配なことがある

だるさが抜けない

仕事で今までなかったようなミスを起こす

疲れやすい

眠れない、寝つきが悪い

食欲がない、または食べすぎてしまう

楽しくない、何事にも興味がわかない

集中力がない

いつも緊張している

心身が疲れたときの4つのポイント

上記に当てはまることがあったら、日々の生活をちょっと振り返って、生活習慣を整えるようにしましょう。

POINT① 生活リズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を、毎日なるべく同じ時間になるようにしましょう。ただし、自分に合った時刻で、無理をしないことが大切です。



POINT② 栄養バランスのよい食事を

疲労回復や緊張緩和によりビタミンやミネラルを含む野菜は不足しないように、食材選びに気を配りましょう。また、食事を楽しむことも大切です。



POINT③ 休養が肝心

ときには、のんびりした時間も必要です。プライベートはあまり忙しくしないで、音楽を聴く、散歩するなど、自分流のリラックス法で休日を過ごしましょう。



POINT④ 体温調節も大事なポイント

暑さ・寒さもストレスになります。気候が不安定な春は、暑さや寒さを感じたらすぐに脱ぎ着できるような薄物の重ね着をしましょう。



ストレッチでリラックス

自律神経は、交感神経と副交感神経から構成されています。交感神経の働きが上がると気持ちは高揚し、副交感神経の働きが上がるとリラックスします。大事なはこの2つのバランスで、交感神経が優位になるとイライラして免疫力が低下したりしますが、逆に副交感神経が優位になると、注意力が散漫になりミスが増えたりします。

ストレス社会の現代は、交感神経が優位になっている人が多く、副交感神経の働きを上げるように意識することが大切です。自律神経のバランスを整えたいときは、適度に体を動かしましょう。仕事の合間など、簡単にできるストレッチでもリラックスできます。





子どもの医療費自己負担0円は、無料なのではありません

お子さんを病院に連れていったとき、窓口での支払いが0円で済むことがあります。そのため、お子さんの医療費は「タダ」だと思って安易に病院にかかってしまう人がいますが、本当は…。

実は、7割（または8割）を健保組合が負担しています

医療機関の窓口で保険証を提示すると原則3割の自己負担を支払い、残り7割は健保組合が支払います。これが健康保険のしくみです。

自治体によっては「子ども医療費助成制度*」があり、「子ども医療費受給資格証」を提示すると子どもの医療費の支払いが0円で済むことがあります。

誤解されがちですが、子どもの医療費すべてが0円になるわけではありません。健保組合が7割または8割を負担し、自己負担分を自治体が助成しているのです。



健保組合が負担する医療費の財源は、みなさんから納めていただく保険料です。緊急な場合を除き、平日・昼間の受診を心がけるなど、適切な受診をお願いします。

未就学児	2割	8割
小学生～	3割	7割
	自治体が助成	健保組合が負担

*子ども医療費助成制度：自治体ごとに受給要件や対象年齢が異なり、全額助成のところもあれば一部を助成する自治体もあります。

受診すべきか迷ったら…電話で相談を

子どもは急に熱を出したり、思わぬケガをすることがあります。とくに休日や夜間だと救急病院に連れて行くべきかどうか迷ってしまうことがあります。軽度な症状であれば、まずは電話で相談する方法もあります。

■子ども医療電話相談 ☎#80000

小児科の医師や看護師から症状に応じた適切な対処方法についてアドバイスが受けられます。

※小児救急電話相談が利用できる時間は自治体によって異なります。

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。
- ②3×3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。

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

©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 令和元年7月1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・8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・4月号の解答

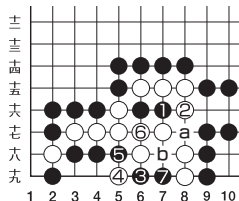
1	ガ	ラ	ス	2	ヒ	3	ノ	イ	5	リ	
	ー	ダ	イ	ザ	イ					ベ	
8	ゼ	イ	チ	ク	エ	10	ス	11	サ	ン	
	ツ			15	ラ	ク		14		フ	ジ
15	ト	ワ	16	ダ		17	ロ	シ	ア		
	シ			シ	ヨ	ウ		20	イ	カ	
22	3	コ	ヤ	リ		ヨ	ア	ケ			
25	リ	ブ		キ	ン	シ				ラ	

答え「カンシヨク」

詰碁解答

【解答】黒先白死

黒1と出る手が正解ですが、白2のあと、黒3のツケが見えましたか……。白4には黒5から7で白死です。黒3でaとアテてしまうのは、白6に抜かれて筋違い。続いて黒3のツケは白4で生きです。初手黒7は白a、黒3、白5、黒4、白bでオイトシです。



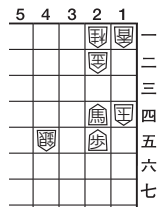
詰将棋解答

【正解手順】

▲2二金 △同金 ▲1三飛成 △同玉 ▲1四銀 △同玉 ▲2四馬まで7手詰

【解説】

▲1三飛成も有力ですが△同玉▲2四銀△2二玉▲2三金△3一玉でわずかに逃れ、また▲4三飛成も△3四銀で詰みません。退路封鎖の▲2二金が正解で3手目▲1三飛成が狙いの一手。▲1四銀が決め手で解決します。



Let's enjoy!!



第29回 ミニマラソン大会結果報告

去る3月3日(日)、東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)の主催による、第29回ミニマラソン大会が江戸川区「都立葛西臨海公園」において開催されました。

当日は最高気温5℃、冷たい雨が降り続ける悪条件の中、東京都の各総合健康保険組合より総勢591名(完走557名)のランナーが参加されました。

当組合からは11事業所48名の方が参加され、男子A(40歳以上・5km)のクラスで高橋 泰洋選手(芝信用金庫)が17分21秒で惜しくも3大会連続の第2位に入り、また女子(18歳以上・5km)では、過去にこの大会において優勝経験のある野口 恵子選手(朝日信用金庫)が21分18秒で第7位に入賞されました。



おめでとう
ございます!



レース後の一言

走りやすいコースでした。前日に駅伝にも参加したので、最後は脚が上がらなかつたです(笑)。

● 男子A・第2位 高橋 泰洋さん(芝信用金庫) ●



レース後の一言

例年の開催場所よりアップダウンがあり、雨の影響で滑りやすかつた。トレーニング不足でした…。7位はダメですね(笑)、また来年がんばります!



次回
リベンジ!

● 女子・第7位 野口 恵子さん(朝日信用金庫) ●

● 上位2名の方へ当組合より記念品を贈呈いたしました。

☆当組合から出場された20位以内の入賞者

クラス	参加者数	順位	記録	事業所名	氏名(敬称略)
女子	139名	7位	21分18秒	朝日信用金庫	野口 恵子
		12位	23分08秒	西武信用金庫	入山 和子
		18位	24分58秒	東京シティ信用金庫	山田 晴美
男子A	295名	2位	17分21秒	芝信用金庫	高橋 泰洋
		13位	18分33秒	朝日信用金庫	大塚 昭仁
男子B	157名	該当者なし			

※すべてのクラス・距離5km 男子Bは40歳未満