

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2019

7・8

July / August

CONTENTS

- 平成30年度 各種健(検)診結果のお知らせ
- 直営保養所・年末年始宿泊分の利用申込受付

第46回 釣り大会より



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。



平成30年度

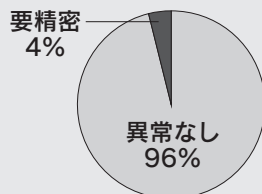
各種健(検)診結果のお知らせ

被保険者

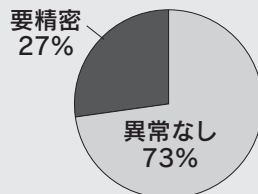
被保険者の健診は、一般健診・成人健診・人間ドック(希望者・到達者・65歳以上)があり、平成30年度は合わせて22,131人の被保険者が受診されました。受診率は95.5%となり、事業所の健康経営、当組合とのコラボヘルスの推進及び被保険者の健康に対する意識の高さが、高い受診率につながったものと思われます。健診の結果、精密検査が必要と判定された方は、一般健診で236人、成人健診で1,342人、人間ドックで4,413人となり、全体で5,991人(27%)、人間ドックのみでは、約42%の方が精密検査が必要と判定されました。各種精密検診の内訳は2～4ページをご覧ください。

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	7,074	6,559	92.7	236	6,323	72.0
成人健診	35歳以上	5,358	5,007	93.4	1,342	3,665	67.2
人間ドック	希望者 到達者 65歳以上	10,743	10,565	98.3	4,413	6,152	※1 精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません
合計		23,175	22,131	95.5	5,991	16,140	

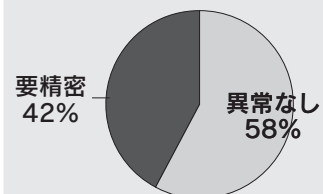
【一般健診】



【成人健診】



【人間ドック】

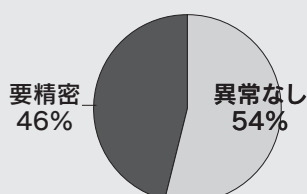


被扶養者

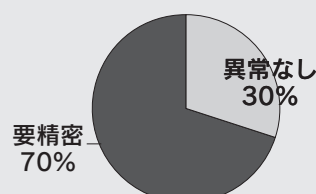
被扶養者に対する健診は、「ママさんドック」と「ファミリードック」があり、ママさんドックでは、5,732人の方が受診され、約半数の2,662人が精密検査が必要と判定され、ファミリードックでは82人の方が受診され、約70%の57人の方が精密検査が必要と判定されました。精密検査の内訳は、4～5ページをご覧ください。

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	7,382	5,732	77.6	2,662	3,070	※1 精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません
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)	192	82	42.7	57	25	
合計		7,574	5,814	76.7	2,719	3,095	

【ママさんドック】



【ファミリードック】

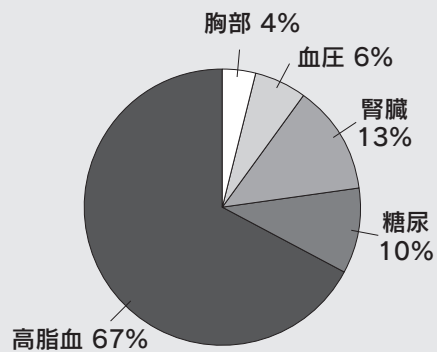


※1 人間ドック・ママさんドック・ファミリードックで精密検査に該当された方は、保険診療の扱いになるため、現状では正確な数値を把握できておりません。人間ドック受診後に精密検査が必要とされた方に対しては、当組合よりアンケートにて受診状況をお尋ねしております。ご協力をお願いいたします。

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	20	0.3	12	0	0	8	12
血圧	6,559	29	0.4	18	1	0	11	17
腎臓	6,513	61	0.9	50	5	7	11	38
糖尿	6,513	46	0.7	30	1	15	16	14
高脂血	1,808	87	4.8	66	42	0	21	24

【一般健診項目別精密割合】



※精検率を基にグラフを作成しています

精密の傾向

一般健診を実施された6,559人中、約1,800人の被保険者の方が高脂血検査を実施されました。同検査において要精密者が87人と他項目と比較しても高い精検率(4.8%)となりました。若年層においても、メタボ・メタボ予備群^{※2}の方が多く存在することが判明しました。早い段階で生活習慣の改善をすることで、将来の糖尿病等の疾病への移行を回避することができますので、普段からの食生活等に十分気をつけ数値の改善に努めましょう。

当組合のフォロー

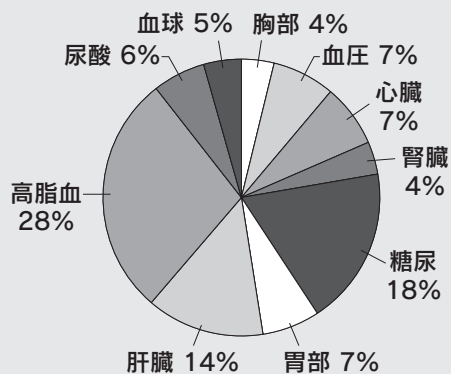
令和元年度の当組合で実施する精密検査については、成人健診に準じた項目でのお呼出をさせていただきます。また、検査結果に応じ、健康づくりセミナーや糖尿病予防教室・生活習慣改善セミナー等の保健指導を実施し、重症化を予防します。

※2 メタボ(メタボリックシンドローム)とは、内臓脂肪の蓄積が原因で高血圧・高血糖・高脂血などが重なっている状態を指し、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な疾患になりやすい状態であることです。

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	4,697	59	1.3	39	3	3	33	20
血圧	4,748	120	2.5	86	37	9	40	34
心臓	4,747	120	2.5	84	13	22	49	36
腎臓	4,729	62	1.3	40	9	3	28	22
糖尿	4,739	299	6.3	190	18	131	41	109
胃部	3,493	81	2.3	62	2	48	12	19
肝臓	4,739	223	4.7	162	19	63	80	61
高脂血	4,739	453	9.6	327	158	2	167	126
尿酸	4,739	98	2.1	70	25	0	45	28
血球	4,739	71	1.5	41	12	1	28	30

【成人健診項目別精密割合】



※精検率を基にグラフを作成しています

精密の傾向

高脂血の精検率が9.6%と高く、糖尿が6.3%と続いています。生活習慣病の危険性が増大する代表的なリスク要因が「高脂血」・「高血糖(糖尿)」・「高血圧」であり、このなかの1つだけ数値が高いだけでも危険ですが、2つ3つと要因が重なるとさらに危険が増し、動脈硬化等の重篤な疾患を起こします。意識的に塩分・糖分・脂肪分の摂取抑制等の生活習慣の改善を心掛けましょう。

当組合のフォロー

成人健診の結果、精密検査が必要となった場合は、全項目において当組合より精密検査のご案内をいたします(※PSA検査・便潜血検査は、紹介状送付による保険診療)。40歳以上の方が実施する特定健診(成人健診検査項目に含まれています)において基準値を超えた方には、特定保健指導受診のご案内をいたします。また、検査結果に応じ、健康づくりセミナーや糖尿病予防教室・生活習慣改善セミナー等の保健指導を実施し、重症化を予防します。

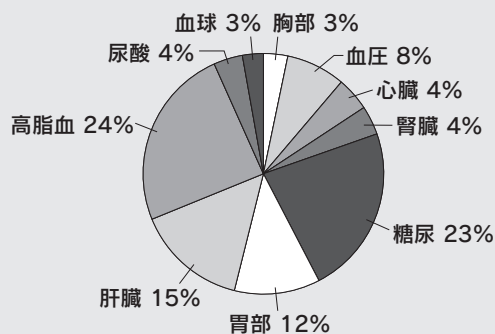
人間ドック項目別精密件数

種別	項目別 実施件数	精密 該当件数	精検率 (%)
胸部	9,964	205	2.1
血圧	10,046	514	5.1
心臓	10,032	289	2.9
腎臓	10,044	255	2.5
糖尿	10,042	1,466	14.6
胃部	9,231	681	7.4
肝臓	10,040	964	9.6
高脂血	10,044	1,578	15.7
尿酸	10,039	250	2.5
血球	10,037	185	1.8

精密の傾向

高脂血の精検率15.7%、糖尿が14.6%と高く、この2つは生活習慣病への移行の危険性が増すリスク要因となります。また、肝臓の精検率においても9.6%と高い数値となっています。肝臓の病気で代表的なものが脂肪肝です。主な原因は、アルコールの飲み過ぎ、脂肪や糖分のとり過ぎによるものです。肝炎や肝硬変へすすむ可能性もある為、注意が必要です。食生活等に十分気をつけ数値の改善に努めましょう。

【人間ドック項目別精密割合】



※精検率を基にグラフを作成しています

当組合のフォロー

人間ドック受診結果により、精密検査・治療が必要とされた方にアンケートを実施し、必要に応じて保健指導を実施いたします。40歳以上の方が実施する特定健診(人間ドック検査項目に含まれています)において基準値を超えた方には、特定保健指導受診のご案内をいたします。30歳の年齢到達ドックを受診した方、39歳で人間ドックを受診した方で生活習慣病のリスクが高い方に食事・生活指導教室を実施し、重症化を予防します。人間ドックの結果、精密検査に該当された方は、保険診療での受診となりますので、人間ドック受診の医療機関もしくは希望する医療機関にて精密検査をご受診ください。

ママさんドック項目別精密件数

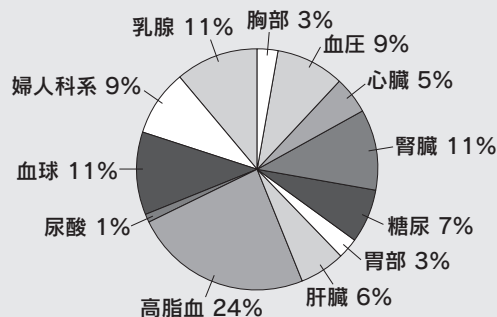
種別	項目別 実施件数	精密 該当件数	精検率 (%)
胸部	5,732	266	4.6
血圧	5,732	897	15.6
心臓	5,732	517	9.0
腎臓	5,732	1,051	18.3
糖尿	5,732	734	12.8
胃部	3,107	152	4.9
肝臓	5,732	578	10.1
高脂血	5,732	2,346	40.9
尿酸	5,732	49	0.9
血球	5,732	1,092	19.1
婦人科系	5,382	815	15.1
乳腺	5,382	1,020	19.0

精密の傾向

糖尿の精検率が昨年(6.6%)の倍近い12.8%となりました。これは、30年度からママさんドックの糖尿病検査にHbA1c検査を取り入れたことで、従来の空腹時血糖検査のみでは要精密とならなかった方が要精密の対象となったことに起因すると思われます。高脂血も依然と高い数値となっており、「高脂血」・「高血糖(糖尿)」・「高血圧」の3要素は、生活習慣病の発症確率が上昇しますので、生活改善を心がけましょう。

※HbA1c検査は、過去1~2カ月前の血糖値を反映する検査の為、当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けない検査です。

【ママさんドック項目別精密割合】



※精検率を基にグラフを作成しています

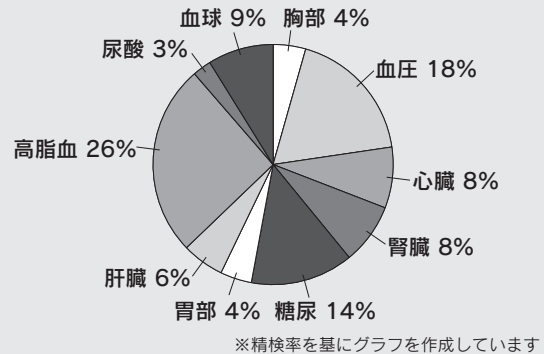
当組合のフォロー

40歳以上の方が実施する特定健診(ママさんドック検査項目に含まれています)において基準値を超えた方には、特定保健指導受診のご案内をいたします。当組合健康管理センターまたは、最寄の医療機関(※東振協の契約医療機関)にて受診していただきます。また、婦人科等の女性特有の検査項目にて精密検査の対象となった方に対し、必要な場合は重症化予防の為の受診勧奨等を実施します。ママさんドックの結果、精密検査に該当された方は、保険診療での受診となりますので、ママさんドック受診の医療機関もしくは希望する医療機関にて精密検査をご受診ください。

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	82	7	8.5
血圧	82	29	35.4
心臓	82	13	15.9
腎臓	82	13	15.9
糖尿	82	22	26.8
胃部	49	4	8.2
肝臓	82	9	11.0
高脂血	82	41	50.0
尿酸	82	4	4.9
血球	82	14	17.1

【ファミリードック項目別精密割合】



精密の傾向

40歳以上の扶養者(被扶養配偶者を除く)に実施する、ファミリードックにおいても、30年度より糖尿検査にHbA1c検査を取り入れたことにより、精検率が昨年(12.7%)から26.8%へ増加しました。また、高脂血・血圧も精検率が高く、高脂血は2人に1人が精密検査の対象となっています。生活習慣病へ移行する危険性がありますので、普段から食生活の改善・適度な運動を心がけましょう。

※HbA1c検査は、過去1～2カ月前の血糖値を反映する検査の為、当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けない検査です。

当組合のフォロー

40歳以上の方が実施する特定健診(ファミリードック検査項目に含まれています)において基準値を超えた方には、特定保健指導受診のご案内をいたします。当組合健康管理センターまたは、最寄の医療機関(※東振協の契約医療機関)にて受診していただきます。

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月にかけて令和元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。申込みを忘れてしまった方はいませんか? 下記に該当される方はまだ受診ができますので、当組合健康管理課へご連絡ください。



1. ママさんドック・ファミリードックの申込み受付後に新たに被扶養者になられた方
2. 期限までに申込みを忘れてしまった方、または申込みを知らなかった方等

※予約状況により、ご希望の医療機関で受診できない場合がございますので、お早めにご連絡ください。

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

退職された方は

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年間に限度に「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はありません。

※保険料は月払い・前納を選択できます。前納には年1回払いと年2回払い（翌年3月分まで）があり、割引額が適用されます。
※保険料には納付期限が定められており、期限までに納付されなかった場合は、資格を喪失することになりますので、ご注意ください。

また、引き続き扶養に入る方がいるときは、改めて「健康保険被扶養者(異動)届」を提出していただき、扶養の認定を行います（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）。

★任意継続をご希望の方はホームページ
（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）をご覧ください。

お手続きを
ご希望の方はあらかじめ
お電話でご予約
ください。



～現在、「限度額適用認定証」をお持ちの方へ～

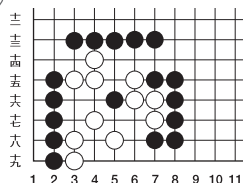
現在お持ちの「限度額適用認定証」は、任意継続の手続きをすることにより保険証の記号・番号が変更される為、使用できなくなります。任意継続の手続き後も引き続き必要とされる方は、再申請が必要となりますので「健康保険限度額適用認定申請書」をご記入・ご捺印のうえ申請してください（現在、お持ちの「限度額適用認定証」はご返却ください）。

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。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

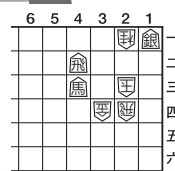
詰碁新題

出題 日本棋院
黒先
【ヒント】
白をダメツマリに導きます。
5分で初段です。



詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 銀
【ヒント】
飛車は取らない。
10分で初段。7手詰。





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！

病院にかかる際は、労災であることを申し出ましょう

工作中・通勤途中の事故や災害によりケガ等をしたときは、医療機関の窓口はその旨を伝え、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。

工作中的のケガ等とは？ 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中に転倒した際に負ったケガ
- ATMにお金を入れる際に負ったケガ
- 営業店の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内で起こったケガ等をいいます。

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。

※労災保険の適用になるか判断に迷う場合には、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のみに使用し、当組合の個人情報保護管理規程に基づき取り扱いをいたします。

【問合せ先】 調整課 ☎ 3293-3934

第三者行為にあった場合は！



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代位取得して、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。
- 海水浴中、サーフボード等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……

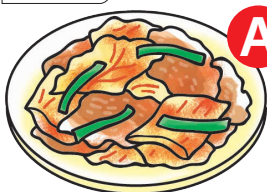
- 交通事故等の場合、双方の負傷状況を確認し、必要場合は救急車を呼ぶ。
- 警察に必ず連絡する。
- 相手の身元を確認する(車のナンバー・免許証・車検証等の確認)。
- 相手の自賠責保険(交通事故)または任意保険会社等を確認する。
- ケガ等をしたときの状況をメモしておく。
- 状況を目撃した人の住所、氏名を確認して証人の依頼をする。
- 医師の診療を必ず受ける。
- 自分が加入している損害保険会社等に速やかに連絡をする。
- 健康保険で受診する場合は、健保組合に必ず連絡をする。
- 安易に示談をしない。

……のような対応を心がけましょう。

【問合せ先】 調整課 ☎ 3293-3934

どちらを
選ぶ？ A OR B

夏バテ予防編 原 小枝 (管理栄養士)



A やっぱり
夏は辛いもの！
豚キムチ

VS

B さっぱりで
食べやすい！
そうめん



毎日暑くて、家族も食欲がなさそう
だわ。今日のメニューはどうしよう？
冷蔵庫の残り物を使いたいから、豚キ
ムチにしようかな？

主婦・
ナツコさん

それとも手軽にできてヘル
シーだし、さっぱりして
たくさん食べやすいそうめ
んにしようかな？

バランスよくしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう

夏は食欲もなくなりやすく、誤った食事選びで夏バテの悪循環に陥りがちです。とくに冷たいものを
たくさん摂る機会が多く、胃が疲れて消化機能も低下しています。

そうめんは冷たくさっぱりして食べやすいですが、主なエネルギー源として糖質ばかりを摂りがちな
メニューです。たくさん食べることも大事ですが、バランスが偏っていると代謝が上がらず、胃もたれ
や夏バテを簡単に招きます。

豚キムチのキムチには食欲を増進させるカプサイシンが含まれ、豚肉のビタミンB₁には糖質をエネル
ギーに変えて疲労回復を促す働きがあるので、夏にぴったりのメニューですね。たまねぎやにんにくを
加えれば、ビタミンB₁の吸収を高めるアリシンが含まれるので、より効果的です。

そうめんも、ゆでた豚肉や鶏肉などのたんぱく源や、薬味にねぎやきゅうりなどの野菜を加えると、
全体の栄養バランスがよくなりますよ。

今日のメニューは

A
「豚キムチ」
にするわ！



年末年始を直営保養所で過ごしませんか！

直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月28日(土)～
1月4日(土))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**にて利用者を決定します。

申込期間及び申込方法

1. 申込期間

9月2日(月)午前8時50分から
9月9日(月)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
(12名まで)1施設2泊まで。

※申込初日は、電話が大変混み合います。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11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、17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(トップページ⇒直営保養
所空室状況)をご覧ください。

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28日～1月4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



訪問健康教室 開催される!

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）などの教室内容で開催しました。

●西武信用金庫

5月10日（金）に「新入職員の健康管理」と題し、教室を開催しました。メタボのことにも触れ、「現在、運動習慣がある人」と問うと、手が挙がったのは数名でした。これから健康に過ごすために、階段を使用する、ストレッチなど、生活の中で体を動かす習慣を持ちましょうとお伝えしました。



●東京東信用金庫

5月14日（火）に「新入職員向け“健康づくり”の講習会」と題し、教室を開催しました。

メンタルヘルスの事例検討では、「一人で悩まず、職場で相談しやすい人に相談する」「自分に合ったストレス解消法を実践する」などの意見が出ました。元気に働いていくために、ストレスと上手に付き合っていきましょう!



高齢者支援・健康教室 開催される!

5月15日（水）に「人生100年時代!賢く生き抜くコツを身につけよう」をテーマに、教室を開催しました。前半の講義では、今後なりやすい病気と対策法、元気で過ごすための食事や運動のコツと体力測定や口コモ予防の体操、脳トレなどを体験していただきました。後半のフリートーキングでは、ご自身の健康法や今後取り組みたいことを発表していただき、「地域貢献として小学生の見守りをしたい」「定年後妻という時間が増えるのでトリセツの本を読んでいる」など興味深いお話が伺えました。アンケートでは「同年代の方々の健康についての考え方がわかって良かった」「必ず来る老化に対する心の準備が少しできた」などの感想がありました。これを機会に、よりパワフルに、ご自身の夢や希望に向かって歩いていけるように応援しています。



ひと言



禁煙支援
コーナー

令和元年がスタートしました。気持ちを新たに「禁煙チャレンジ!」をしてみませんか。まず、①禁煙の意思 ②禁煙の自信 ③禁煙のノウハウなどを確認。そして、自力による禁煙、禁煙パッチや内服薬を用いての禁煙。また、健保や医療機関などを受診し禁煙支援を受けながら取り組むのか。さあ、イメージできたら行動に移しましょう!



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！！

大腸は、食べ物の最後の通り道です。小腸に続いて、右下腹部から始まり、おなかの中をぐるりと大きく時計回りに回って、肛門につながっています。長さは1.5m～2mほどの臓器で、「結腸（盲腸・上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸）」と「直腸」に分けられます。大腸がんは、大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんで、良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。日本人ではS状結腸と直腸にがんがしやすいといわれています。大腸の粘膜に発生した大腸がんは次第に大腸の壁に深く侵入し、やがて大腸の壁の外まで広がり腹腔内に散らばったり、大腸の壁の中のリンパ液や血液の流れに乗って、リンパ節や肝臓、肺など別の臓器に転移したりします。

早期の段階では自覚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）」では、大腸がんやポリープなどによる出血が便に混じっていないかを調べます。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

※自宅で行える郵便検診です。



なぜ2日間採便法なの？

がんからの出血は間欠的であるため、1日では見つけれない場合があるためです。

ご案内

8月に被保険者のお勤め先の健保事務ご担当者より申込案内がございますので、同担当者経由でお申込みください。任意継続被保険者の被扶養者の方は、当組合ホームページをご覧ください（8月中旬掲載）。

検査費用・結果通知

当組合が負担いたします。

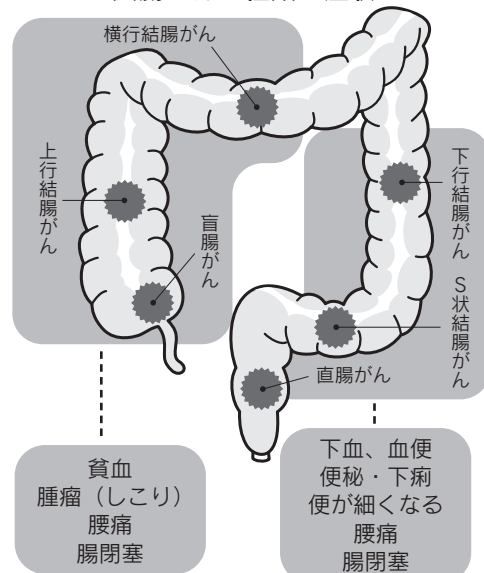
検査結果はご自宅宛に郵送いたします。

検査の結果、精密検査が必要となった場合は…

当組合よりご自宅宛に精密検査のご案内を送付いたします。当組合契約医療機関もしくは自宅近く等の希望する医療機関にてご受診いただきます。

※いずれも保険診療となります。

大腸がんの種類と症状



平成30年度の大腸検診の検診結果

申込者	64人
受診者	62人
要精密者	3人
精密検査を受診された方	2人

季節の健康TOPICS

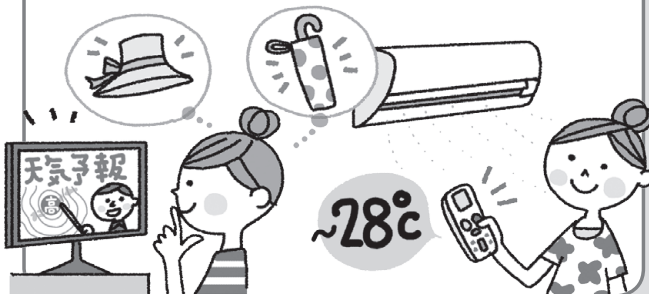
予防が大事！熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の人が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

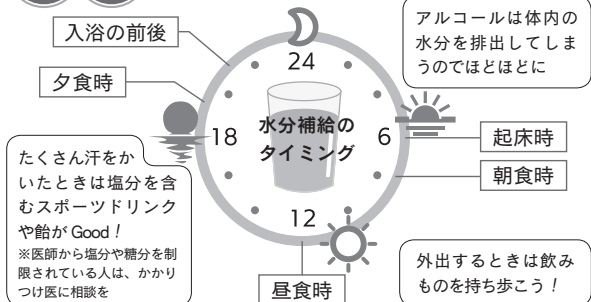
温度

- ☑外出前に天気予報をチェック
- ☑扇風機やエアコンで快適な室温に



水分

- ☑のどが渇く前にこまめな水分補給



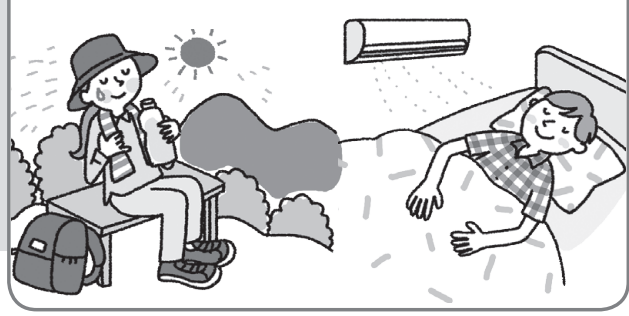
栄養

- ☑きちんと食事を摂り栄養補給
- ☑夏バテ・二日酔いのときは要注意



休息

- ☑日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ぐっすり眠れる環境づくり



熱中症になりやすい人

高齢者



熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）

- 特徴
- ◎暑さやのどの渇きを感じにくい
 - ◎エアコンを使わない人が多い

→ 周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

子ども



車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない

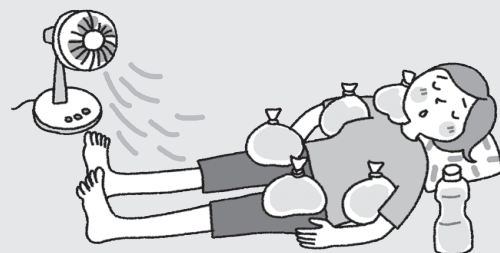
- 特徴
- ◎体温調整機能が未発達
 - ◎自分で予防策をとるのが難しい

→ わずかな時間でも車や室内などに子どもだけを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

熱中症になってしまったら

応急手当で大切なポイント

- 休息** ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却** ……冷たいもので首や脇の下を冷やす
- 水分** ……塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間でもできる限りの対応をしましょう。

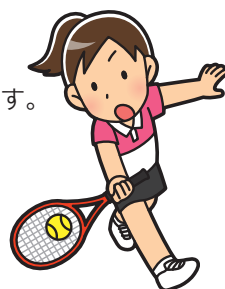
第63回

テニス中央大会開催のご案内

中央大会への出場をかけ、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** 10月12日（土） ※雨天順延日11月16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25回

サッカー大会開催のご案内



5月15日（水）、当組合講堂で開催された主将会議において、予選リーグ組合せが抽選により決定いたしました。今大会は、18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18日（土）から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します。

1部

Aブロック	朝 日	城南A	巢 鴨	多 摩	芝
Bブロック	青 梅	城 北	西 武	東京東	東 京

2部

Cブロック	さわやかB	亀 有	さわやかA	城南B	信金中金
Dブロック	昭 和	東京シティ	保証基金	興 産	足立成和



第46回

釣り大会 結果報告

4月21日(日)、東京都あきる野市の「秋川国際マス釣場」において釣り大会を開催しました。

当日は、晴天に恵まれ、春の心地良い日差しの中、27事業所395名(釣り269名・つかみ取り126名)の方にご参加いただきました。

受付後は、それぞれ釣り場に移動し、釣りを開始。ご家族での参加者はお子様に教えながら釣りを楽しんでいる姿が見られました。釣りを楽しんだ後は、ご家族やお仲間で、バーベキューハウスや、川岸で、釣ったマスを塩焼きにし、バーベキューを楽しんでいました。

また、好評のマスのつかみ取りコーナーでは、今年もたくさんのお子様に参加いただき、逃げ回るマスを夢中で追いかけて、捕まえていました。



イベントとして放流した、背びれにタグの付いたマスを釣り上げた方には、ラッキー賞として記念品を贈呈しました。



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。

<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】

一般内科のほか、腎臓・神経・糖尿病・消化器・呼吸器・循環器の専門医が担当します。日程はホームページでご確認のうえお越しください。また、担当医については都合により代診になる場合がありますのでご了承ください。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 パ ー ト 先 生
	皮 膚 科	第2金曜日午後 第4金曜日午後	大 山 学 先 生 水 川 良 子 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）

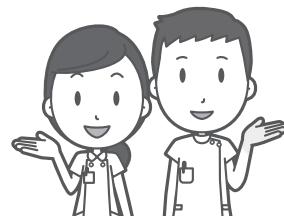
禁煙外来・ピロリ菌外来 <予約制：禁煙外来は健康相談室へ、ピロリ菌外来は健康管理課へ予約をしてください>

	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	

～接骨院・整骨院にかかるとき～

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、近所の接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、接骨院等に行った。	ケガをして病院で治療中だが、早く治したいので接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接骨院等で健康保険は使えません。

◎接骨院・整骨院で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、接骨院等からの請求内容に誤りがないか、当事者に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



関東信越厚生局による総合監査が実施されました

去る4月18日(木)午前9時30分より、監督機関である関東信越厚生局による総合監査が約5年ぶりに実施されました。当日は、9人の監査官が来館し、事業全般について、適正に実施されているか厳密なチェックが行われました。

監査終了後の口頭による講評では、支出処理の一部に修正が必要となった指摘がございました。

今後、このようなことがないよう、役職員一同、健全な健康保険事業運営に努めてまいります。

なお、この件に関し、関係者については減給の処分を行いました。

また、北島理事長からは辞任の意向を受け、退任となりました。

新理事長就任のお知らせ

令和元年7月3日開催の理事・理事長選挙会において理事長に専務理事の越野俊一が就任いたしましたのでお知らせいたします。

なお、理事長挨拶、新議員のご紹介は9月発刊予定の次号に掲載いたします。

パズルに挑戦!! シークワーズ

問題

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

2文字	3文字	4文字
バー	エホン	エントツ チリトリ
マド	トウフ	カーテン テツボウ
	プール	サトイモ ドウクツ
	プリン	スイトウ レコード
5文字		
アーモンド	ウテドケイ	ケチャップ
タケトンボ	ビスケット	プレゼント

ウ	エ	ン	ト	ツ	ク	ウ	ド
デ	ト	ハ	ッ	タ	プ	ー	ル
ド	マ	イ	ケ	カ	コ	イ	プ
ケ	キ	ト	ス	レ	ー	ツ	レ
イ	ン	サ	ビ	ン	ヤ	テ	ゼ
ボ	リ	ト	リ	チ	エ	ツ	ン
バ	プ	イ	ケ	ホ	グ	ボ	ト
ア	ー	モ	ン	ド	フ	ウ	ト

©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 令和元年8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」9・10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。

5・6月号の解答

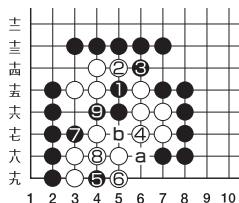
6	1	9	5	2	3	8	4	7
3	4	2	8	1	7	5	6	9
7	8	5	6	9	4	1	2	3
2	3	4	1	6	8	9	7	5
9	7	1	2	3	5	4	8	6
8	5	6	4	7	9	2	3	1
4	2	3	9	5	6	7	1	8
1	9	7	3	8	2	6	5	4
5	6	8	7	4	1	3	9	2

答え「9」

詰碁解答

【解答】黒先白死

黒1と出て、白2に黒3、白4を換わって、黒5のツケが決め手です。白6は黒9まで白死です。途中、白6で8は黒a、白b、黒6で白死です。初手黒aは白bが好手。黒7に白5で生きです。初手黒7も白b、黒6は白aと打たれて白生きです。



詰将棋解答

▲3二馬 △1三玉 ▲1四銀 △同飛 ▲2三馬
△同玉 ▲2二飛成まで7手詰

【解説】

初手▲3二馬はこの一手ですが3手目▲2二銀不成は△同飛▲同馬△1四玉以下逃します。▲1四銀が退路を封鎖する好手。△同飛に▲2三馬が狙いの一手で▲2二飛成まででピッタリ捕まります。



Let's enjoy!!



第64回

健康ウォーク(江戸川・柴又周辺)



1等当選者・根元登美子さん

5月26日(日)、江戸川河川敷の江戸川区小岩菖蒲園前をスタートし、葛飾区柴又公園前をゴールとする健康ウォークを開催いたしました。当日は5月とは思えぬ30度以上の好天?! に恵まれ、日陰の無い河川敷を166名の参加者の皆様にウォーキングしていただきました。

ゴールでは、完歩賞としてゴール横にある「寅さん記念館・山田洋二ミュージアム・山本亭」共通入場券を差し上げました。また、抽選会を行い、当選した方々は暑さ厳しい中歩いてきた疲れを吹き飛ばす笑顔をみせてくれました。

抽選会では、(株)ティーエスの根元登美子さんが、見事1等を引き当てました。おめでとうございます!



柴又駅前 さくら像



柴又駅前 寅さん像

