

# 信金けんぽ

Shinkin  
*Kenpo*

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

2020

5・6

May / June

## CONTENTS

- 診療報酬が改定されました
- 健康管理センターをご利用ください

健保組合から足を延ばして 神田明神



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2年4月に

# 診療報酬が改定されました

令和2年4月から診療報酬(医療サービスの公定価格)改定により  
医療費や薬の値段が改定されました。

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、令和2年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、平成28年度、30年度の改定に続き3回連続でマイナス改定となり、医療の技術料に当たる診療報酬本体は0.55%(このうち0.08%は救急病院の働き方改革に充てる)引き上げられ、薬価等については1.01%引き下げられました。

これにより、社会保障関係費の実質的な伸びを「高齢化による増加分(令和2年度+4,100億円程度)に収める」とする政府の目標は達成されることとなります。具体的な改定のポイントは次のようになります。

## 《大病院受診時の定額負担の拡大》

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額(医科は初診5,000円以上、再診2,500円以上)を負担します。従来、対象病院となっていたのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院でしたが、令和2年4月から一般病床200床以上にも拡大されました。

## 《薬価はマイナス改定》

薬価については、市場実勢価格に基づく改定(実勢価等改定)で0.43%、令和2年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等の影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となりました。また材料価格は▲0.02%となりました。

### 令和2年度診療報酬改定率 ▲0.46%

#### 診療報酬全体 +0.55%

+0.47% ⇒ 各科に配分  
各科改定率  
医科：+0.53%、歯科：+0.59%、調剤：+0.16%  
+0.08% ⇒ 救急病院の働き方改革に充当

#### 薬価等 ▲1.01%

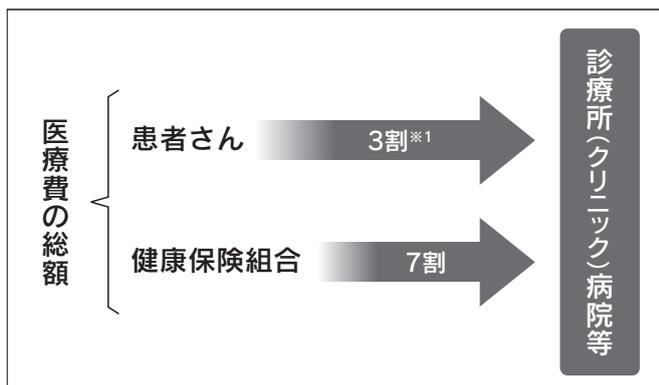
薬価……………▲0.99%  
※うち実勢価等改定……………▲0.43%  
市場拡大再算定の見直し等……▲0.01%  
材料価格……………▲0.02%  
※うち実勢価等改定……………▲0.01%

## 私が支払う医療費って？

みなさんが受ける診察や検査などの医療行為は細かく値段が決められていて、それぞれの医療行為ごとに支払われる料金の合計と医薬品代を合わせた合計額が医療費となります。みなさんはそのうちの3割<sup>※1</sup>を医療機関の窓口で支払い、残りの7割は健康保険組合から支払われています。

## 診療報酬とは？

診療報酬とは、みなさんが保険証を提示して医師などから受ける医療行為に対して、保険制度から支払われる料金のことです。



※1小学生未満・70~75歳は負担2割(一般的な所得者)

こんなときは「被扶養者(異動)届」の提出を！

# 国内に居住していないと被扶養者として認められなくなりました



健康保険の被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として自分で保険料を負担することなく、保険給付などを受けることができます。被扶養者の範囲は決められていますが、2020年4月から国内居住が要件に加わり、国内に居住していない場合は例外を除き被扶養者の資格を失います。



## 被扶養者になれるのは？

### 対象者

- 被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者（内縁も可）、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人
- 3親等内の親族で、被保険者と同居している人



### 収入要件

- 同居** 年間収入が130万円未満<sup>(※1)</sup>かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満
- 別居** 年間収入が130万円未満<sup>(※1)</sup>かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ない

(※1) 60歳以上または障害がある場合は180万円未満（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）  
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、健康保険の傷病手当金、年金、利子・株の配当、不動産収入等も含まれます。



## 被扶養者でなくなるのは？

- ① 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった
- ② 被扶養者がパート先で被保険者になった
- ③ 被扶養者の年間収入が130万円以上見込まれるようになった、または被保険者の収入の2分の1以上になった
- ④ 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送りが被扶養者の収入を下回った
- ⑤ 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった
- ⑥ 被扶養者が75歳<sup>(※2)</sup>になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった
- ⑦ 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した
- ⑧ **国内に居住していない**<sup>NEW!</sup>

(注意！) 国内に居住していても、「医療滞在ビザ」や「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した場合は、被扶養者として認定されません。



ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する

## 届出が遅れると、健康保険組合の財政に影響が出ます！

「被扶養者として保険証を使わなければ届出が遅れても問題ない」と考えている方がいますが、この届出を怠ると高齢者医療制度の納付金などの計算に影響することになります。

この計算は、被扶養者を含めた加入者数が基礎となって算出されるため、届出をしていないご家族が被扶養者となっていると、その分皆様からお預かりした健康保険料を支払う必要のない納付金などに多く拠出することになりますので、皆さんの保険料が適正に使われません。

異動の多い時期で、つい届出が遅れたり忘れてしまうことが多いようですが、速やかに届出をしていただき、正しい保険証で医療機関に受診するよう心がけてください。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

# 令和2年度 各種健(検)診が始まりました!

健康を維持するには、定期的に自分の体の状態をチェックすることが大切です。

人間ドック等の健(検)診では、がんや生活習慣病などの病気を早期に発見できるだけでなく、病気になる手前の段階で生活習慣に関するアドバイス(※1)を受け、健康に対する意識を高めて生活改善をすることにより、病気を未然に防ぐ効果があると考えられます。

健診結果には必ず目を通し、経年の変化を把握して自分の体に向き合うことが重要です。

病気は、「治す」から「防ぐ」時代になってきています。



## 健(検)診の目的

### ① 一次予防

原因となる生活習慣(ライフスタイル)を正しくすることが最も大切です。健(検)診を毎年受けることにより自分の体の状態を知り、是正するためにはどのような生活習慣をすれば良いかを知る必要があります。

### ② 二次予防

治療が可能な段階でより早期に生活習慣病などの病気を発見し、早期治療することが大切です。

※1 当組合では、40歳以上の被保険者・被扶養者の方で、健診の結果、特定保健指導の対象となった方に、健診を実施した医療機関・外部委託機関、または当組合で生活習慣を見直すための保健指導を行っています。該当された方は、必ず指導を受けるようにしましょう。

## 健(検)診後の精密検査について

健診の結果、精密検査に該当してしまったら、「面倒がらず」「恐れずに」、早期に受診しましょう。自覚症状がなくても進行する病気もあります!!

### 一般健診・成人健診を受診された方

当組合で実施する検査項目に限り健康管理センターで受診していただきます。それ以外の項目は、お呼び出しをいたしませんので、保険医療機関にて精密検査をご受診ください。

一般健診における精密検査のお呼び出しは、成人健診項目に準じた項目となります。

### 人間ドック・婦人科検診・脳ドック・ママさんドック・ファミリードックを受診された方

健(検)診を受診された医療機関の指示に従って受診するか、かかりつけ医などの保険医療機関にて精密検査をご受診ください。(結果表・保険証持参の上)

精密検査についてご相談がある方は、当組合・健康相談室の「テレフォン健康相談」をご利用ください(相談時間等詳細はホームページ・信金健保トップページ⇒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



# 令和2年度の特定健診・特定保健指導が始まります！

特定健診の結果により、指導対象となった方には  
特定保健指導利用券(申込書)をお送りします



特定健康診査（特定健診）は、内臓脂肪型肥満に着目した、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための健診です。健診項目には、内臓脂肪の蓄積状態（メタボ）をみるために腹囲の計測など、特定保健指導の対象者を的確に抽出するための検査項目が導入されています。

40歳以上の一次健診（成人健診及び人間ドック）には特定健診の検査項目が含まれており、その結果、特定保健指導の対象となった方へは特定保健指導利用券（申込書）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。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ので、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！

## 特定保健指導は被扶養者も対象となります！

ママさんドック・ファミリードックを受けた40歳以上の方のうち、特定保健指導の対象となった方には、当組合より、指導を受ける施設（当健康管理センターまたは、最寄りの医療機関）、日時等について選択してお申込みいただくことができるアンケートをお送りします。ご希望の施設、ご希望の時間で指導をお受けいただくことが可能となります。

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かがですか？

### ◎当組合の特定健診受診率・特定保健指導実施率

	平成28年度		平成29年度		平成30年度	
	特定健診受診率	特定保健指導実施率	特定健診受診率	特定保健指導実施率	特定健診受診率	特定保健指導実施率
被保険者	92.9%	20.3%	95.3%	31.9%	96.0%	49.3%
被扶養者	79.6%	6.7%	78.9%	8.5%	80.1%	10.8%
全体	89.0%	16.4%	90.4%	28.8%	91.3%	44.0%

当組合における過去3年間の特定健診受診率・特定保健指導実施率は上記のとおりです。

**特定健診**：どの年度においても被保険者・被扶養者とも非常に高い受診率となっています。

**特定保健指導**：28年度⇒30年度比較において、事業主及び事業所ご担当者、また被保険者の皆様のご協力により、被保険者実施率は飛躍的に向上しております。一方、被扶養者実施率もわずかではありますが6.7%⇒10.8%へと上昇しており、今後もさらなるご協力をお願いいたします。

※特定健診・特定保健指導についての詳細はホームページ(信金健保トップページ ⇒ 特定健診・特定保健指導)をご覧ください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

## 直営保養所の 利用料金改定のお知らせ

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月号ならびに当組合ホームページにてご案内のとおり、令和2年6月1日(月)から予約開始の9月1日(火)宿泊分より、利用料金を下記のとおり改定させていただきます。

また、利用料金は従来、1泊2食付3歳以上(3歳未満無料)でしたが、5歳以上(5歳未満無料<sup>※</sup>)となります。

今後とも、より一層のサービスや品質の向上に努めてまいりますので、引き続き直営保養所をご利用いただきますよう、お願い申し上げます。

注)5歳未満の利用者でお食事の必要がある場合、利用料金が発生します。

### 【現 行】(1泊2食付・3歳以上)

利 用 者	利 用 料
被保険者及び被扶養者(当組合の保険証をお持ちの方)	3,000円
(当組合の保険証をお持ちでない方) ● 配偶者 ● 被保険者と配偶者の父母、祖父母 ● 被保険者の子、孫及び兄弟姉妹(ただし、未就学児及び在学中の方)	4,500円
上記以外の方(退職者・その他の方)	6,000円

改 定



### 【令和2年9月1日(火)宿泊分～】(1泊2食付・5歳以上)

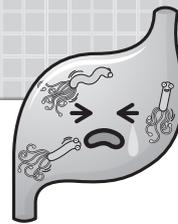
利 用 者	利 用 料
被保険者及び被扶養者(当組合の保険証をお持ちの方)	4,000円
(当組合の保険証をお持ちでない方) ● 配偶者 ● 被保険者と配偶者の父母、祖父母 ● 被保険者の子、孫及び兄弟姉妹(ただし、未就学児及び在学中の方)	5,500円
上記以外の方(退職者・その他の方)	7,000円

※金額は税込です。

【問合せ先】 保健施設課 ☎3293-3932



# 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、検査薬を服用し、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

## 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

## 緊急事態宣言解除後の 当健康保険組合の対応について

平素より当組合の事業運営につきましては、格別なご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

長期間にわたり新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力を賜り、重ねて御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の解除に伴い、6月1日より当組合では通常の運営体制へと移行しておりますが、下記の事項につきましてはしばらくの間、通常とは異なる対応とさせていただきますので、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

### 1. 健康管理センターの外来診療について

ウイルスが存在する中で対面診療を再開することから、3密を避けるため診療は、完全予約制といたします。なるべく、受診日の前日までにご連絡ください。

予約電話番号 ☎ 5280-0561

### 2. 直営保養所(箱根・蓼科)の営業について

6月19日(全国での移動解禁日)より営業を再開させていただきますが、入館時の検温・消毒を徹底させていただくとともに、3密を防ぐため利用人数の制限・入浴時間の交代制・娯楽室の使用禁止等を実施させていただきます予定です。

詳細につきましては、当組合ホームページの「NEWS & TOPICS」をご覧ください。

以上、被保険者及び被扶養者の皆様にはご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

なお、実施する上で不都合等が生じた場合は、一部変更する可能性がありますのでご了承くださいますようお願い申し上げます。

# 健康優良企業(金)の認定について

## (朝日信用金庫)

平成30年10月3日に「健康優良企業認定制度」における「銀」の認定を取得された「朝日信用金庫」がさらなる健康経営のレベルアップをはかりSTEP2にチャレンジした結果、3月31日付にて「金」の認定を取得されました。



橋本 宏 理事長(中央) 廣川 雅章 常務理事人事部長(右) 平嶋 大士 人事課長(左)

同金庫においては、「銀」の認定継続において、唯一減点対象となっていた項目の特定保健指導実施率を平成29年度の33.1%から、翌30年度には58.2%として、取組への評価の採点を100点満点とした他、新たな取組として、病気による長期休養中の職員に対する休養期間中のフォロー体制や職場への復帰プログラムの整備、メンタルヘルス対策、過重労働防止策、感染症予防対策等、多岐にわたって従来からの金庫内の考え方を規程化し明確化するとともに、全職員へ周知する等、健康優良企業の推進に積極的に取組まれたことが評価されました。

当組合では、今後とも事業所とコラボヘルス(協働)して、職員の皆様の健康の維持促進をはかるとともに、「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。

### ● 健保連東京連合会加入事業所の健康優良企業認定取得状況

(5月10日現在)

取得状況	申請後取組中	取得済
銀の認定	2,121社	1,103社
金の認定	207社	58社

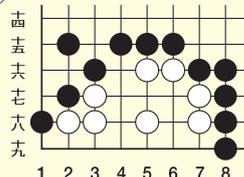
【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

### 詰碁新題

出題 日本棋院  
黒先

#### 【ヒント】

白の押す手なしに誘います。  
次の一手を示してください。  
5分で初段です。

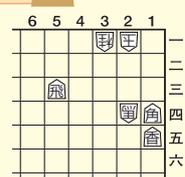


### 詰将棋新題

出題 八段・北浜健介  
持駒 銀 桂

#### 【ヒント】

両王手を狙う。  
5分で初段。7手詰。





# 健康相談・栄養相談のご案内

## 精神健康相談 (予約制)



**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・3・4月曜日 午後  
第2・3 金曜日 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。

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 (予約制)



**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？

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 (予約制)



**水川 良子 先生**  
杏林大学医学部  
皮膚科学教室准教授

皮膚科に関する事がありましたら気軽に相談ください。

相談日：第4金曜日 午後

## 整形外科相談 (予約制)



**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相談ください。

相談日：第3金曜日 午後

## 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

# 血糖値、高めの状態を放っておくとどうなるの？

健診で「血糖値が高め」と判定されたのに放置したまましていると、糖尿病になってしまうかもしれません。糖尿病の初期には自覚症状はありませんが、進行すると深刻な合併症を引き起こしてしまいます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

## ●特定健診で気をつけたい検査項目●

### 空腹時血糖

食後10時間以上の空腹時に血液中に含まれるブドウ糖の量を測定します。

検査したときの血糖の状態がわかります。

#### 保健指導判定値

100mg/dL以上

#### 受診勧奨判定値

126mg/dL以上

### HbA1c (NGSP値)

赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合している割合を測定します。

過去1~2カ月間の血糖値の平均がわかります。

#### 保健指導判定値

5.6%以上

#### 受診勧奨判定値

6.5%以上

### 尿糖

尿中のブドウ糖の有無をみます。

通常、血液中のブドウ糖は腎臓でろ過され、尿細管で再吸収されるため、尿中にはありません。糖尿病だけでなく他の腎臓の病気でも出ます。

#### 判定値

陽性 (+)

注) 血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖(食後3.5時間以上10時間未満)も認められます。

随時血糖: 保健指導判定値 100mg/dL以上・受診勧奨判定値 126mg/dL以上

\*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

糖尿病とは、すい臓が分泌するインスリンというホルモンの量が不足したり、インスリンが十分に分泌されていてもうまく働かないために、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。

特定健診では、糖尿病のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値: 特定保健指導の対象者を選定するための数値。  
受診勧奨判定値: 医療機関への受診が勧められる数値。

## 健診で糖尿病のリスクを知る検査

## 40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c5.8%で、「要経過観察」と判定される。



「血糖値が高め」と指摘されたら、早めに生活習慣の改善を

糖尿病は、なりやすい体質(遺伝的素因)に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣(環境要因)が加わって発症します。まだ、「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻ることも可能です。

## 35歳から「血糖値が高め」のBさんの場合



朝食はとらない。昼食は揚げもの中心のおかずにごはん大盛りが定番。毎日、晩酌をし、寝る直前まで飲んでいることが多い。甘い清涼飲料水やお菓子も大好き。運動習慣はない。

35歳から健診で、「血糖値が高め」と指摘されるが、気にせず過ごす。

## 健診後 早めに対策をとった場合と 放置した場合

改善を  
実行!

高血糖状態を  
放置!

## 血糖値が正常になり、健康を維持！

1年後の健診で血糖値が改善され、体重も徐々に減少。5年後には、血糖値は正常範囲で安定する。



### 健康を維持するために…

欠食や糖質のとりすぎなど血糖値を上げやすい食生活に気をつけながら、日常生活に運動を取り入れ、積極的に体を動かしましょう。

## 早めに血糖値対策をとった場合

特定保健指導の案内を受け取ったので、参加。糖尿病の恐ろしさを知り、生活習慣を見直して、減量と血糖値の改善を決意！



食後の運動は、食後高血糖に効果的

### 血糖値を下げる運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるには、有酸素運動を20～60分間、できれば毎日、少なくとも週3日以上行いましょう。



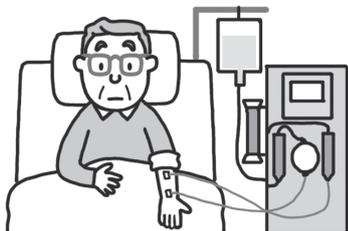
1日3食規則正しくとる

### 血糖値が上がりにくい食べ方

「野菜」⇒「肉・魚」⇒「ごはん・パン」の順に食べると、食物繊維の作用で、後から入ってくる糖質の吸収がゆっくりになります。

## 糖尿病の合併症を発症！

57歳、だるさやむくみの症状が出て、糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。



### 糖尿病を放置し続けると…

神経障害・網膜症・腎症の糖尿病の三大合併症、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、生活の質(QOL)や寿命にも影響します。

## 高血糖を放置した場合

45歳でHbA1c6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。



積極的に運動はしない



朝食抜きなので、昼食はドカ食いする

### 糖尿病を発症！

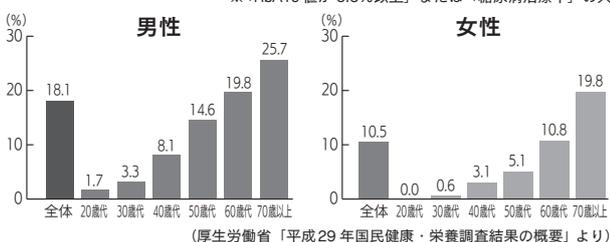
糖尿病は気づかいうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

## 成人男性の5人に1人は糖尿病の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

### ●糖尿病が強く疑われる人\*の割合(20歳以上)

\*「HbA1c値が6.5%以上」または「糖尿病治療中」の人



厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人の割合は、男性18.1%、女性10.5%です。男性では5人に1人、女性では10人に1人は糖尿病の疑いがあることになります。

40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

# 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」で多くの方が当健康保険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も行っています。

一般の医療機関と比べて、待ち時間も短く受診費用はご本人が2割・ご家族は3割と、ご本人は低額で受診していただけます。

さらに、なんと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ど「どこの病院へ行けばいいのかわからない」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。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、しばらくの間、健康管理センターの外来診療は、完全予約制に切り替えて実施をさせていただいております。

## 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<sup>くつただ</sup>・巒田<sup>きみき</sup>・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います。

### 薬剤師

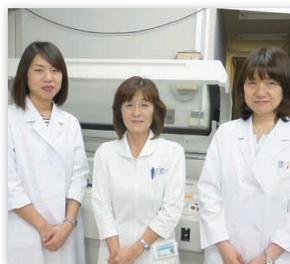


左から黒田、佐藤

#### 主な業務内容

調剤・薬歴管理を行っています。皆さんの安全を守るため、徹底した薬歴管理を行っています。

### 臨床検査技師



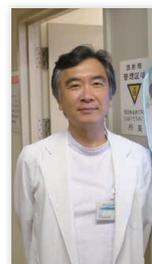
左から多田、大熊、吉留

#### 主な業務内容

**検査室**  
糖尿病・肝臓・高脂血・貧血などを調べています。また、心電図検査・ピロリ菌検査なども行っています。

**放射線室**  
デジタル撮影装置で、胸部・腹部・骨などのX線撮影を行っています。

### 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



一般内科の他、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  
汐留診療所



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。

### 西川 賢

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

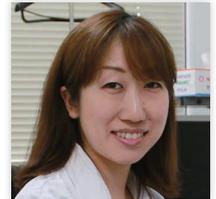


胃腸を中心に診察していますが、消化器症状全般について、ご相談ください。

### 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



内科全般・健診結果・CT・レントゲンなどの画像診断等について、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・生活習慣病等、ご相談ください。

### 竜崎 俊巨

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



心臓の病気の他、気になる点があれば、ご相談ください。

### 齋藤 哲也

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



心臓の病気等、ご相談ください。

### 村田 興則

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



一般内科の他、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



# 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

理想の将来に向かって充実した日々が送れるように、生活習慣病や予防の効果的な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4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、気になる検査項目の改善に向けて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「行動プラン」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10日(水)、17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。医師によるメンタル不調の病気などの講義やカウンセラーによる相手の話の聴き方などについて学びます。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8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)  
臨床心理士 田嶋 清一先生(当組合精神健康相談カウンセラー)
- 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  
●田嶋先生からは、積極的傾聴法など



なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては、健康教室の開催が延期または中止となる場合がございますので予めご了承ください。

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



## <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・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
	(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3金曜日午後	中山口バート先生
皮膚科	第4金曜日午後	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 ☎ 5280-0563
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	☎ 5280-0563（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	☎ 5280-0561（月～金）

## 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。

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

©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2年6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」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

交	響	楽	団	無	造	作	日
換			地	団	駄	文	庫
手	数	料	足				時
		金	一	封	二	度	手
唯		時		集		荷	
一	刻	千	金	中	心	人	物
		鳥		最		理	人
力	不	足		高	等	学	校
		可		級		長	寿
機	能	性	食	品		温	室
						温	室

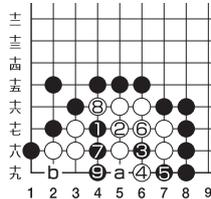
答え「手料理」

### 詰碁解答

#### 【解 答】黒先白死（正解・4の十七）

黒1のハネダシが正解。白2に黒3とフリコみ、白4と黒5を換わって、白6以下黒9と仕留めます。白4で6は黒8で白死です。白2で8の切りは黒5、白3、黒2、白6、黒4で眼がありません。

正解手順黒3で5のマガは、白3の眼持ちで失敗。初手黒3、白4、黒1は白7で失敗です。



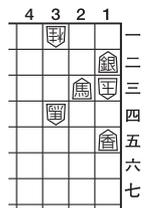
### 詰将棋解答

#### 【正解手順】

▲1二銀 △2二玉 ▲3四桂 △同馬 ▲1三飛成 △同玉 ▲2三角成まで7手詰

#### 【解 説】

▲3二銀は有力で△2二玉は詰みますが△1一玉で①▲2三角成は△1五馬、②▲2三桂は△1二玉以下手が続きますが、詰みません。▲1二銀が正解で△同玉は▲2三角成以下早詰。△2二玉には▲3四桂が好手で▲1三飛成から両王手が決まります。



Let's enjoy!!



# 東京都信用金庫健康保険組合制作の 「信ちゃん健康体操」を ご存知ですか

「信ちゃん健康体操」は、昭和51年(信ちゃんストレッチング・昭和59年)にNHKラジオ体操を模範に、当組合オリジナルの体操として作成いたしました。完成当時に機関誌に掲載したこの体操の効果では

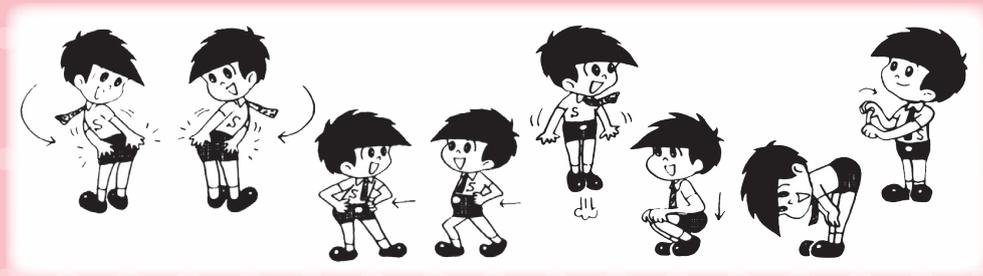


- ① 全身的な動きの少ない同一作業が持続するために起こる、下腿の局所腫張を緩和します。
- ② 静的作業姿勢からくる頸、肩、背、腹部のこりをリズムカルな運動でこれを是正します。
- ③ 単純反復作業からくる単調感に対し、気分転換の役目をします。
- ④ 脳神経の賦活(活力を与えること)に対して適当な刺激となり、中枢の興奮水準を高めます。
- ⑤ 精神的緊張から開放されるため、胃腸をはじめ身体機能の正常な動きが促進されます。

とあり、表現はいささか時代を感じますが、信用金庫や関連企業で働く方が、休憩時にこの体操を行っていただくことにより、身体の疲れをほぐし、気分転換をしていただく目的については、いまでも同様です。

短時間でできる簡単な体操です。職場の休憩時間に是非健康体操を実施されてみてはいかがでしょうか？

※「信ちゃん健康体操」(「信ちゃんストレッチング」を含む)の体操解説付きの音楽CDをお送りします。ご希望の方は、企画広報課までご連絡ください。



【問合せ先】 企画広報課 ☎3293-3932