

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2020

7・8

July / August

CONTENTS

- 令和元年度 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

健保組合から足を延ばして ニコライ堂



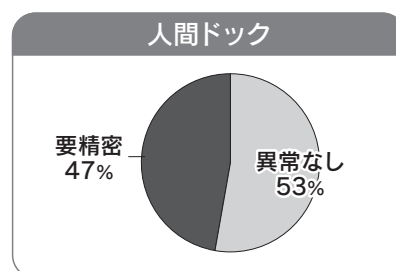
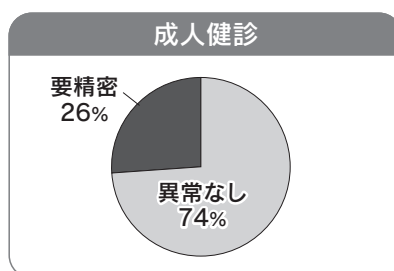
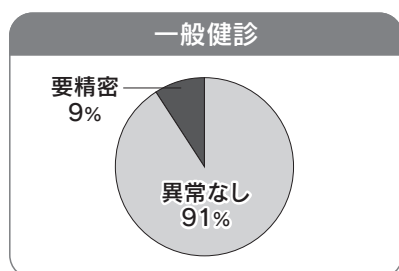
一人ひとりに応じた健康情報、医療費情報などを提供する、個人向け健康ポータルサイト、MY HEALTH WEBのご登録をお願いいたします。



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、令和元年度は合わせて21,806人の被保険者が受診されました。受診率は96.3%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550人、成人健診で1,259人、人間ドックで4,997人となり、全体で6,806人(31.2%)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3～4ページをご覧ください。

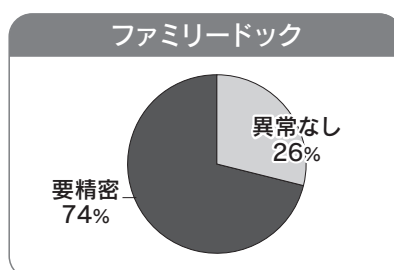
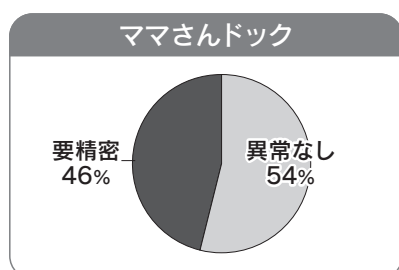
健(検)診種別	対象人数	受診者数	受診率(%)	要精密者数	異常なし	精密受診者数	精密受診率(%)
一般健診	34歳以下	6,761	6,419	94.9	550	5,869	82.5
成人健診	35歳以上	5,078	4,766	93.9	1,259	3,507	65.2
人間ドック	希望者 到達者 65歳以上	10,796	10,621	98.4	4,997	5,624	※1 精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません
合計		22,635	21,806	96.3	6,806	15,000	



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、5,465の方が受診され、約46%の2,497人が精密検査が必要と判定され、ファミリードックでは80の方が受診され、約74%の59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	6,998	5,465	78.1	2,497	2,968	※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)	185	80	43.2	59	21	
合計		7,183	5,545	77.2	2,556	2,989	

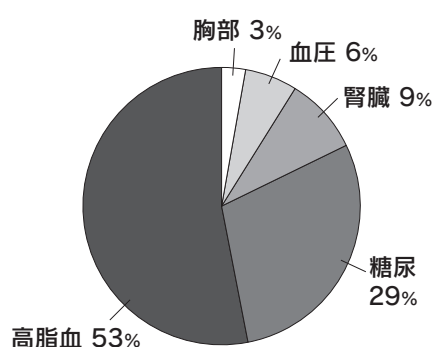


※1 人間ドック・ママさんドック・ファミリードックで精密検査に該当された方は、保険診療の扱いになる為、現状では正確な数値を把握できておりません。人間ドック受診後に精密検査が必要とされた方に対しては、当組合よりアンケートにて受診状況をお尋ねしております。ご協力をお願いいたします。

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	6,269	18	0.3	14	0	0	14	4
血圧	6,419	30	0.5	24	4	2	18	6
腎臓	6,350	53	0.8	44	5	5	34	9
糖尿	6,350	162	2.6	136	1	3	132	26
高脂血	3,333	159	4.8	130	52	3	75	29

要精密者項目別割合



※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 6,419 人中、3,333 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 159 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

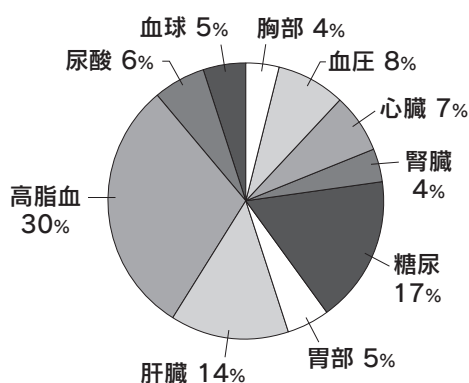
令和元年度より、一般健診の精密検査については、成人健診に準じた項目でのお呼出をさせていただいております。また、検査結果に応じ、健康づくりセミナーや糖尿病予防教室・生活習慣改善セミナー等の保健指導を実施し、重症化を予防します。

※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	4,722	60	1.3	35	4	3	28	25
血圧	4,765	126	2.6	72	27	8	37	54
心臓	4,764	112	2.4	70	12	25	33	42
腎臓	4,746	61	1.3	34	16	1	17	27
糖尿	4,746	261	5.5	148	8	104	36	113
胃部	3,450	56	1.6	42	5	31	6	14
肝臓	4,759	212	4.5	140	15	54	71	72
高脂血	4,759	467	9.8	308	130	1	177	159
尿酸	4,759	92	1.9	63	24	0	39	29
血球	4,759	76	1.6	39	18	0	21	37

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 9.8% と高く、糖尿が 5.5% 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。

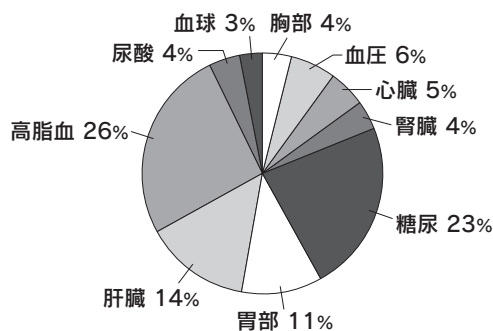
当組合のフォロー

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	10,387	229	2.2
血圧	10,621	427	4.0
心臓	10,461	325	3.1
腎臓	10,470	271	2.6
糖尿	10,621	1,573	14.8
胃部	9,553	672	7.0
肝臓	10,621	968	9.1
高脂血	10,621	1,746	16.4
尿酸	10,621	253	2.4
血球	10,621	180	1.7

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

精密の傾向

高脂血の精検率 16.4%、糖尿が 14.8%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 9.1%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。

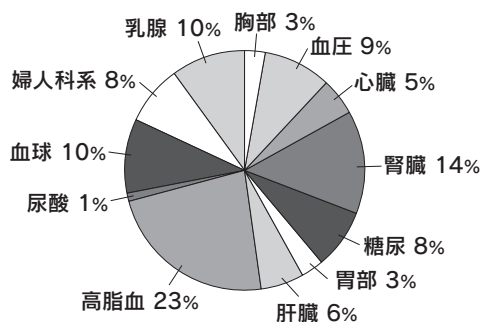
当組合のフォロー

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	5,465	270	4.9
血圧	5,465	921	16.9
心臓	5,465	508	9.3
腎臓	5,465	1,377	25.2
糖尿	5,465	771	14.1
胃部	2,853	156	5.5
肝臓	5,465	580	10.6
高脂血	5,465	2,296	42.0
尿酸	5,465	52	1.0
血球	5,465	1,015	18.6
婦人科系	5,155	754	14.6
乳腺	5,155	978	19.0

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

精密の傾向

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、糖尿病の要精密判定となる方が増加しています(29年度は6.6%・30年度は12.8%)。また、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。

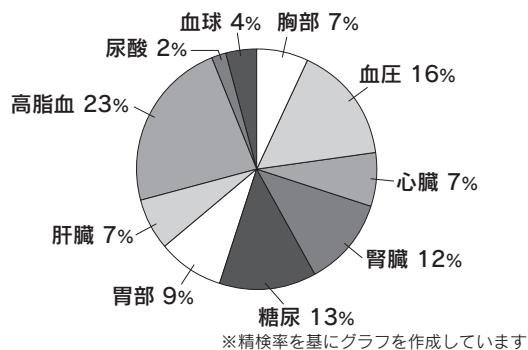
当組合のフォロー

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	80	16	20.0
血圧	80	35	43.8
心臓	80	15	18.8
腎臓	80	27	33.8
糖尿	80	29	36.3
胃部	46	12	26.1
肝臓	80	16	20.0
高脂血	80	51	63.8
尿酸	80	5	6.3
血球	80	10	12.5

ファミリードック項目別精密割合



精密の傾向

40 歳以上の被扶養者（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 年から糖尿検査に HbA1c 検査を取り入れたことにより、精検率が 29 年の 12.7% から 30 年は 26.8%、元年は 36.3% と年々増加傾向にあります。また、高脂血・血圧も精検率が高く、高脂血は 3 人に 2 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 2 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、お早目にご連絡ください。
※ WEBによる申込は終了しております。

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、健康な家族があってこそです!!

【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年間の限度に「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。
- 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・半年払い・1年払いを選択できます(今年度3月分まで)。半年払い、1年払いの場合は前納割引額が適用されます。なお、保険料の納付期限は定められており、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、新たに「健康保険被扶養者(異動)届」を提出していただき、扶養の再認定を行います(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当組合ホームページ(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、前日までに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 ☎ 32933-3933

交通事故などで健康保険証を使った場合は！

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(業務上や通勤途上を除く)。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行為によるケガの例



- 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。



健康保険は仕事・通勤途中のケガには使用できません！

業務上・通勤途上のケガ等で病院にかかる際は、 労災であることを申し出ましょう



業務上・通勤途上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にてその旨を伝え、お勤め先の担当者に伝え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。

業務上のケガ等とは？

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

通勤途上のケガとは？

自宅から就業先までの往復の経路で起こったケガ等をいいます。

【たとえば】

- 自宅と就業先の行き帰り途中に負ったケガ

- 業務支援を担当しているような場合、自宅から支援先店舗等に行く途上及び最後の業務支援をした店舗から自宅へ帰る途上で負ったケガ
- 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

通勤途上のケガで 労災とならない場合

経路を著しく逸脱、中断した時は通勤途上とはなりません。

※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きます。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

■ 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。

交通事故等、他人の故意 または過失により 被害を受けた場合



■ 交通事故等の場合、双方の負傷状況を確認し、必要な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

年末年始は直営保養所で、のんびりと過ごしませんか！

直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月31日(木)～1月3日(日))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**にて利用者を決定いたします。

●申込期間及び申込方法

1. 申込期間

9月1日(火)午前8時50分から9月8日(火)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10日(木)に申込者全員へ利用の可否を送付します。なお、抽選後に空室がある場合は、15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31日～1月3日)は、被保険者・被扶養者の方の同伴が必要です。



箱根保養所



蓼科保養所

【問合せ先】 保健施設課 ☎3293-3932

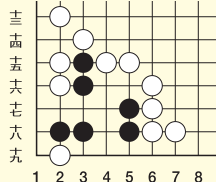
利用料金について

信金けんぽ3・4月号及び5・6月号にてご案内いたしました利用料金の値上げにつきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止により保養所を長期休館することとなり、被保険者並びにご家族の皆様大変ご迷惑をおかけしたことから、値上げは令和3年4月1日宿泊分からに変更させていただきます。

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

眼形の急所を探します。
次の一手を示してください。
5分で初段です。

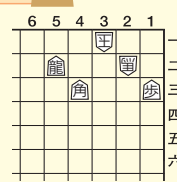


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 桂二

【ヒント】

桂を使うタイミング。
10分で初段。9手詰。



第64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、各地区大会（東信協6地区）を勝ち上がった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** 11月14日(土) ※雨天順延日なし 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 <https://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26回 サッカー大会開催のご案内



予選リーグ組合せ決定

予選リーグ組合せが、大会事務局による代理抽選にて決定いたしました。今大会は、19事業所21チームが参加。1部10チーム・2部11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16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	青 梅	東 京	さわやかB	城 北	多 摩
Bブロック	城南A	朝 日	東京東	巢 鴨	東京シティ

2部

Cブロック	芝	興 産	さわやかA	足立成和	亀 有	保証基金
Dブロック	西 武	城南B	昭 和	信金中金	SSC	



※新型コロナウイルスの感染拡大による今後の影響によっては、テニス地区大会・サッカー予選リーグの開催も危ぶまれることから、開催中止になる場合があります。

メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。

放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径
(内臓脂肪蓄積)

おへその位置での腹囲
男性：85cm以上
女性：90cm以上

＋ (プラス)

■選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

①脂質異常

中性脂肪
150mg/dL 以上
かつ／または
HDL コレステロール
40mg/dL 未満

②高血圧

収縮期 (最高) 血圧
130mmHg 以上
かつ／または
拡張期 (最低) 血圧
85mmHg 以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。
左記に該当する場合に、メタボと診断されます（必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

メタボリックシンドロームとは

メタボ対策を決意！

メタボを放置！

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。



不健康な生活習慣が
内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

体重増加が気になる Aさんの場合



食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る



ウォーキングや筋トレをスタート

減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。



メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる



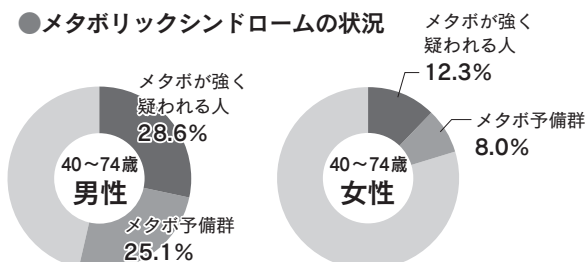
積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のおみなさんには、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。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを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。

健康企業
宣言健康優良企業(銀)の
認定について

健康保険組合連合会東京連合会等が主体となって運営する「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組み等への実績が認められた2事業所に対し、この度(5月13日付)、「健康優良企業(銀)」の認定がありました。

この認定は、事業主様をはじめとする役職員の皆様方が一丸となって取組まれた成果で、誠に喜ばしいことであります。

なお、認定を受けられた2事業所には、認定証の交付にともない、健康優良企業ロゴマークが付与されました。

芝信用金庫 宣言日 平成31年3月14日



望月 芳雄 理事長(左)・町田 昌隆 常務理事(右)

興産信用金庫 宣言日 平成31年4月25日



三浦 洋一 常勤理事(左)・岡田 幸生 理事長(中央)・
谷口 尚子 人事課長代理(右)



健康優良企業



健康優良企業

認定事業所に付与されるロゴマーク

●健康企業宣言におけるStep1(銀)の認定状況

参加(宣言)事業所	2,150事業所
認定事業所	1,168事業所

東京連合会管轄 7月1日現在

当組合では、今後とも事業所と協働(コラボヘルス)して、職員の皆様の健康の維持促進をはかるとともに、次のステップへの取組みについてもサポートさせていただきます。

また、新たに「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。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

水分補給と体調管理で

熱中症を防ぎましょう

気温や湿度が高くなると、熱中症のリスクも高くなります。熱中症になりやすい条件を理解するとともに、熱中症になりにくい体づくりをすることが予防のキホンです。

湿度などリスクが上がる状況を理解する

熱中症のリスクを示す指標に「暑さ指数（WBGT）」があります。気温、湿度、輻射熱^{（ひかりあつ）}などを取り入れた指標で、これをもとに天気予報では熱中症への注意喚起を行っています。



そして、暑さ指数でもっとも大きなウエイトを占めるのが「湿度」です。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内の熱を逃がしにくくなるためです。熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、熱や湿気のこもった屋内でも発生します。キッチンやお風呂場などで熱中症になるケースもありますので、注意しましょう。

※地面や建物・体から出る熱のこと。

体調管理がリスクの程度を左右する

体調不良は、熱中症のリスクを大きく上げる要因です。夏は、ただでさえ食欲不振による栄養バランスの乱れ、熱帯夜による睡眠不足などがおきやすい時期です。無理をせず快適な室温（28℃くらい）となるように扇風機やエアコンを使い、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。きちんと食事をとって、栄養補給をすることも大切です。

また、アルコールは利尿作用があり、二日酔いのときは熱中症になりやすいため、多量摂取は厳禁です。飲みすぎには注意しましょう。



のどが渇いていなくても水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。起きている間は、コップ1杯の水を2時間おきに飲むくらいが理想です。とくに起床後、入浴前後、就寝前は、体に水分をチャージしておきたいタイミングです。毎日の習慣にするようにしましょう。

また、外出先でも定期的に水分補給ができるように、飲みものを持ち歩くようにしましょう。保冷効果の高い水筒であれば、食中毒の心配も少なく、冷たさも長持ちするのでおすすめです。



危険な症状を見逃さない

めまい、立ちくらみ、こむらえりなどは、熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動して安静にし、水分補給をしてください。スポーツなどで複数人がいるときは、お互いに注意しあつて危険な症状を見逃さないことが大切です。

一方、呼びかけに対する反応がおかしい、けいれん、自分で水分がとれない場合はすぐに救急車を呼んでください。重症化を防ぐために、救急車が到着するまでの間も体を冷やすなど、できる限りの対応をするようにしましょう。



適宜マスクを外しましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用する機会が増えていると思いますが、マスクをしていない場合と比べ、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体温、湿度の上昇など、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症

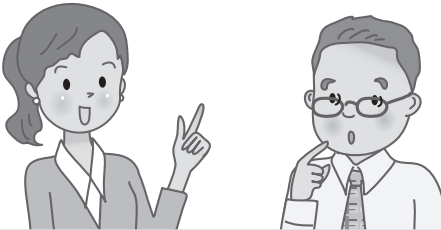
のリスクが高くなるおそれがありますので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

どっちが正解？

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
すべての施術に
健康保険が使える
○×どっち？



治療のための
施術だったら
○でしょ。

答えは×です。

整骨院・接骨院で健康保険が使える施術は限られているから。

解説

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- ➡ 打撲
- ➡ ねんざ
- ➡ 挫傷（肉離れなど）
- ➡ 骨折※
- ➡ 脱臼※



※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

こんなケースは全額自己負担になります

（健康保険は使えません）

- ➡ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ➡ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ➡ 過去の交通事故等による後遺症
- ➡ 症状の改善が見られない長期の施術
- ➡ 病院などで治療中の負傷



※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。



整骨院等で施術を受けたときは…

- 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。



いつまでも症状が改善しないときは整形外科などの専門医を受診しましょう

整骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています。

健保組合から、施術内容等を紹介することがありますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。



けんぽ掲示板

<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>

【注意】新型コロナウイルスによる院内感染防止のため、現在予約制での受診となっております。

受診日の前日までにご連絡をお願いいたします。また、風邪症状（発熱や咳、くしゃみ等の呼吸器症状）のある方の受診につきましては、お控えくださいますようお願いいたします。

【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 パート 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）

※ピロリ菌外来は、新型コロナウイルスによる院内感染を予防するため、休止しています。再開につきましては、ホームページ等でお知らせいたします。

パズルに挑戦!! クロスワード

問題

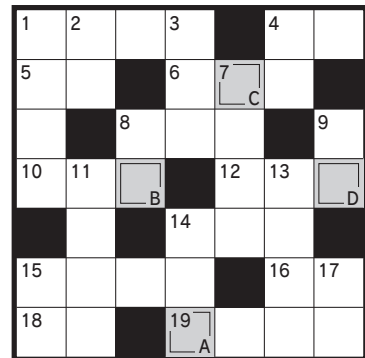
二重枠に入った文字をAの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

タテのカギ

- サンサンと輝き、ジリジリと照りつける
- ___ クリーム、___ ビール
- 画家のゴーギャンが愛した南海の楽園
- 「負け」の反対
- ハンサムな俳優
- 正三角形は長さが同じ
- 最初に習うかけ算
- ___ストアで風邪薬と日用品を購入
- テスト用紙に書く
- 船や機関車が鳴らす合図
- 東大寺や春日大社がある県
- おにぎりに一枚ベタリ

ヨコのカギ

- 織姫と彦星が年に一度だけ会える日
- 海辺で横歩き
- 家族で和気あいあいと回らんする部屋
- 飲み会の___は15日でしょうか？
- タワシにもなる植物
- 讃岐のはこしが強くて美味
- 犬が牙をむく行動
- 自分の名前を書くこと
- これの防止にはワナギを食べるのが一番!?
- 家臣が頭を下げる相手
- ずれ。タイム___が生じる
- カツパの好物とされる野菜



©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

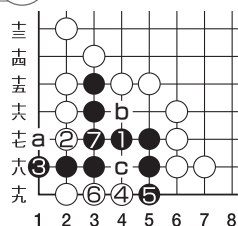
5	6	2	8	3	7	9	A4	1
9	8	1	2	4	6	5	7	3
7	4	3	1	9	5	8	6	2
2	1	5	9	8	4	7	3	6
8	3	7	6	2	1	4	5	9
6	9	4	5	7	3	1	2	8
3	2	9	7	5	8	6	1	4
4	7	6	3	1	9	2	8	5
1	5	8	4	6	2	B3	9	7

答え「7」

詰碁解答

【解 答】黒先生き（正解・4の十七）

黒1のマガが好手です。白2は黒3と応じて白4以下黒7までセキになります。セキは生きです。白2で3は、黒2、白a、黒b、白4、黒5、白6、黒cで、白三子がオイオシです。初手黒2は、白5、黒4、白1で黒死。初手黒5も、白2、黒3、白1、黒c、白6でナカデです。



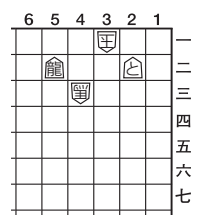
詰将棋解答

【正解手順】

▲2一角成 △同玉 ▲3三桂 △同馬 ▲1二歩成
△3一玉 ▲4三桂 △同馬 ▲2二とまで9手詰

【解 説】

直ちに▲2三桂△同馬▲2一角成は駒不足。▲2一角成が妙手で△同玉（△同馬は▲2三桂まで）に▲3三桂が狙いの一手。△1一玉は▲4一竜△3一歩▲2三桂以下駒が余ります。7手目▲4三桂が決め手です。





メタボの予防・解消

メタボリックシンドローム（メタボ）を予防したい人、メタボと指摘された人におすすめです。

下半身の大きな筋肉を鍛える筋肉トレーニングと、カロリーをたくさん消費する有酸素運動を紹介します。

- * 痛みがあるときは、運動を控えましょう。
- * 通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
- * 目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

筋トレ ワンレグスクワット

もも周りの筋肉を全体的に鍛える

目標回数 左右足を前に①～②を各10回×2～3セット

- ② ゆっくり4カウントで立ち上がり、4カウントで①の姿勢に戻す。

ひざを下ろすときに息を吸い、立ち上がる時に息を吐く。

- ① 片足を前に出し、反対の足を後ろにひく。両手を前に出した足のものの上に置き、4カウントで腰を落としていく。

NG

つま先よりひざが前に出るとひざの関節を痛めてしまう

ひざが床に着かないギリギリのところをとめる。

筋トレ ヒップリフト

お尻の筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

- ② ゆっくり4カウントでお尻を持ち上げ、4カウントで①の姿勢に戻す。

お腹、ももの付け根、ももの前が一直線になるように

両手は体の横に置いて力を抜く

- ① 仰向けになり、片ひざを立て、反対の足を立てたひざの前にかける。

有酸素運動 すもうスクワット

内臓脂肪が燃焼する

目標回数 ①～②を50～60回

- ② 肩甲骨を寄せるイメージで両腕を開きながらひざを曲げ、両腕を閉じながら①の姿勢に戻す。

呼吸は自然に。

- ① 両腕を伸ばして両手を前に合わせ、足を肩幅に広げて立つ。

「1、2、1、2」とリズムカルに速いテンポで。

つま先は外側に向ける

NG

OK

お尻を突き出すように

筋トレ → 有酸素運動 が 効果的

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。

また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、短時間で消費カロリーを上げることができます。

そのため、上記で紹介した筋トレ→有酸素運動の順に行うと、より大きな効果が得られます。