

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2020

11・12

November/December

CONTENTS

- 被扶養者資格の再確認をします
- 加入事業所トップインタビュー
東栄信用金庫 北澤 良且 理事長

健保組合から足を延ばして 東京駅周辺ライトアップ



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。



被扶養者(家族)資格の

再確認をします

～被扶養者調書のご提出をお願いいたします～

健康保険組合では、健康保険法施行規則第 50 条及び厚生労働省通知により保険給付等の適正化のため、被扶養者(家族)の方が現在も扶養の条件を満たしているか、毎年確認することとされており、当組合は、下記のとおり実施いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。

◎対象者

- ★令和 2 年度中に 23 歳～ 35 歳の誕生日を迎える被扶養者全員
 - ★父母(義父母含む)・夫・兄弟姉妹(該当する方のみ送付しております)
 - ★育児休業中である方の被扶養者全員(配偶者の収入確認も含めます)
- ※ただし、4 月 1 日以降に認定された方は除きます。

◎確認方法

上記対象者を扶養する被保険者に対して、「健康保険被扶養者調書」と「添付書類一覧表」を配付いたしました。「健康保険被扶養者調書」に現在の被扶養者の状況を記入し、「添付書類一覧表」に従って、該当する書類を添付してお勤め先の健保事務ご担当者に提出をお願いいたします。
※記入に関してご不明な点がございましたら、当組合適用課までご連絡ください。

◎記載内容に変更・訂正がある場合

- ①就職や年間の収入が基準を超えたなどの理由で扶養から外れる場合
→「健康保険被扶養者調書」とは別に、「被扶養者(異動)届」が必要です。
 - ②「健康保険被扶養者調書」に印刷されているフリガナ・字体・生年月日に訂正がある場合
→「健康保険被扶養者調書」とは別に、「記載事項(変更・訂正)届」が必要です。
- ①②の場合は保険証を添付してお勤め先の健保事務ご担当者に届出ください。
※住所に変更・訂正がある場合は、「健康保険被扶養者調書」の該当箇所を直接訂正のうえ、お勤め先の健保事務ご担当者に届出ください。

◎提出期限

令和 2 年 11 月 30 日(月)
(やむを得ず、期限を過ぎた場合でも、必ずご提出ください)

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

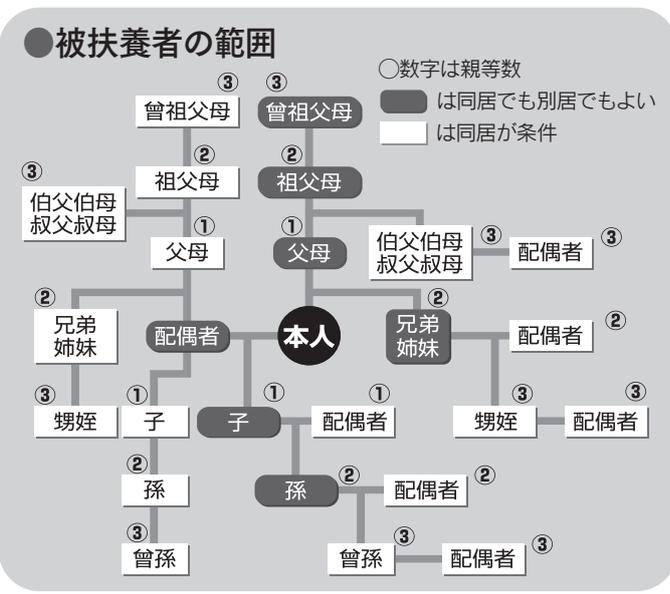
～ご協力ありがとうございました～

夏季賞与支払届並びに算定基礎届の事務処理につきましては、事業主ならびに健保事務ご担当者の皆様のご協力により、滞りなく終了いたしました。誌面をお借りして厚く御礼申し上げます。



『クローズアップ健保
初級講座』

ON AIR



扶養の有無や収入などの条件を満たすことが必要

会社などに勤め、健康保険に加入しているみなさんは被保険者、その家族は被扶養者と呼ばれます。お勤めの人は、就職すると同時に被保険者となりますが、一方の被扶養者は、家族であれば誰でもなれるわけではありません。

被扶養者になれるのは三親等内の親族と決められており、「主として被保険者によって扶養されていること」が必要です。また、同居の条件の有無や収入基準も設けられています。

- 被扶養者の条件を満たさない一例
- 就職して他の健康保険に加入した
- パートやアルバイトを始めて一定の額を超える収入がある
- 結婚して配偶者の被扶養者となった など

パートタイマーでも勤務先の健康保険に加入する場合がありますので、確認が必要です



被扶養者が就職したときなどは扶養から外れます

一度、被扶養者と認められても、その後、左記の例のように被扶養者の条件を満たさなくなった場合は、健保組合へ被扶養者削除の手続きを行う必要があります。

収入基準は対象者の年収が130万円※未満
 ※60歳以上または障害者は180万円

かつ

年間収入が、同居の場合 被保険者の収入の2分の1未満であること
 別居の場合 被保険者からの仕送り額より少ないこと

この条件を満たす必要があります

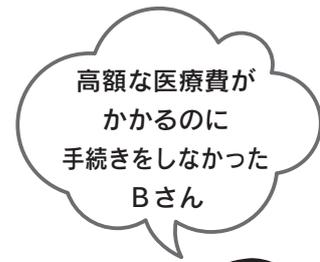




② Bさんの手術は無事成功！しかし退院の日、病院の窓口での請求額を見てびっくりしてしまったBさん。手術と入院で医療費がかさみ、3割負担でも数十万円かかってしまったようです…。



① 入院して手術をすることになったBさん。入院時の持ち物や手術の心配に気をとられ、つい「限度額適用認定証」の交付申請を忘れてしまいました…。



高額な医療費がかかるのに手続きをしなかったBさん



限度額適用認定証は、高額な窓口負担を自己負担限度額までで済ませる証明書です

2～3割の自己負担でも、医療費の総額が大きくなれば数十万円になってしまうことがあります。この負担を軽減するための給付が「高額療養費」ですが、限度額適用認定証を提示していないと最短で3～4カ月後の支給となります。限度額適用認定証を提示すると、病院に直接、高額療養費が支払われ、一時的な立て替えをしなくて済むようになります。

一般的な収入の場合、窓口負担は約8万円に抑えられます

高額療養費は、収入に応じて自己負担限度額が設定され、超えた額が支給されます。標準報酬月額28万円以上53万円未満の場合、自己負担限度額は1カ月約8万円となりますので、窓口負担は約8万円で済むこととなります。



〇〇万円かかっても、約8万円で済むのか…

高額な医療費がかかりそうなときは、限度額適用認定証の交付申請を

入院が決まったときや高額な外来診療が予想される場合は、健保組合に「健康保険限度額適用認定申請書」を提出してください。交付された認定証を、保険証と一緒に病院の窓口に表示するだけでOKです。



※70～74歳の所得区分が「現役並みⅢ」と「一般」の人は、高齢受給者証で自己負担限度額の確認ができますので、限度額適用認定証は不要です。

入院・診療が終わって不要になったとき、有効期限が満了になったときは健保組合にご返却ください。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

目配り、気配り、心配りの「三配り」を意識

東栄信用金庫
北澤 良且 理事長

昭和49年4月入庫。平成23年6月に常勤理事に就任。
常務理事を経て平成28年6月より現職。



東栄信用金庫
所在地：葛飾区新小岩1丁目52番8号
設立：昭和13年9月8日
役員員数：156名
(令和2年3月31日現在)



——東栄信用金庫の特徴をお教えてください。

当金庫は昭和13年に「下小松信用組合」として創業し、「首都東京の東部」一帯まで、人縁、地縁の広がりに応じて営業基盤を拡大していくとの思いから、昭和27年に「東栄信用金庫」に改組かつ名称変更し、現在に至ります。創業以来、豊かで持続可能な地域社会づくりを目指して、中小企業の育成と地域経済の発展に地道に取り組み、平成30年に創業80周年を迎えました。

都内に本店を置く信用金庫の中では資金量が少なく、営業店舗も10店舗の小規模な信用金庫ですが、平成13年4月より近隣の信用金庫と結成したシゲマバンクグループの一員として、経営の効率化に努めてきました。「シゲマ」はギリシア語で「総和」を意味し、各金庫がお互いの独立性・自主性を残しつつスケールメリットを活かすことで、コストの低減を可能としています。

当金庫の経営の安全指標である自己資本比率は、令和2年3月期、都内信用金庫中第2位である11.14%と高率を維持しています。今後も取引先との信頼関係を保ち、堅実経営による地域社会との共存共栄を図ってまいります。

——お仕事のうえで心がけていることはなんですか。

先ほど述べたように当金庫は小規模ですが、反面、経営陣と地域のお客様の距離が近いことが強みです。そのため、理事長である私自身ができるだけ多くのお客様や地域の方々と接し、「目配り」「気配り」「心配り」の「三配り」を意識するよう心がけています。

「目配り」とは、注意を行き届かせ、見

て聞いて、仕草・言動からお客様や地域の方々が何を求めているのか、その本質を察すること。「気配り」とは、目配りで感じ取った本質から、お客様や地域の方々に何をしてあげればよいか配慮すること。「心配り」とは、気配りで感じた配慮を実際に行動で表すこと。

これらを意識し、より深掘りして地域の方々が何を求めているのかを見極め、その解決策を提案していくことが、当金庫がお客様に「心のメインバンク」と思っていたりするために必要だと思っています。

職員には、地域の信頼と期待に添えていくために、まず基本となる知識や職業人としてのルールを身に着けるのち、ろん、私達のような小さな金庫は、足を動かす、五感を働かせて、地域の声やお客様の潜在ニーズを汲み取ることに努めるとともに、金融面だけではなく、より幅広い視点のもとで、地域やお客様が抱える課題の解決に向けて意欲と情熱をもって、積極的に行動する人材に育ってほしいと日ごろから伝えています。

——職員の健康管理については、どのような取り組みをされておりますでしょうか。

金庫として現時点での大きな課題は、新型コロナウイルス感染症の拡大対策にありますが、マスク着用や消毒液及び飛沫防止スクリーンの設置、時差出勤、大人数が集まるイベントの開催中止、新型コロナウイルス検査の自費負担支援など「うつさない」「うつさせない」を念頭に置いた取り組みを徹底しています。コロナ禍が1日も早く終息することを願っていますが、今後はコロナが及ぼすメンタル面への影響に対するサポートも重要と感じています。

また、受動喫煙対策として、改正健康

増進法よりも厳しい金庫敷地内での全面禁煙を令和2年4月から実施しています。

——ご自身で健康に気を付けていることはありますか？

メタボリックシンドローム対策として、以下の3つを習慣としています。

- ①「毎日、体重計に乗る」こと。
- ②「毎朝1時間約8000歩を目標に早歩きすること」。
- ③「炭水化物を減らした食事にする」こと。

以前は、おいしい米を探し求め、産地から直送してもらった「こはん大好き人間」でしたが、今は食事前にキャベツの千切りを食べ、米の量を減らして、更に白米を玄米に変えています。

これにより、ピーク時の体重より10kg減量しました。

ストレス対策として、「プラス思考」も意識しています。20代、30代のころは胃潰瘍、十二指腸潰瘍の発症・治療・再発の繰り返しで、外科手術を勧められるほどでしたが、その原因が自身のネガティブ思考にあるとわかり、失敗してもそれをチャンスと捉え、物事をプラス思考で考えるよう努めた結果、潰瘍の再発は全くなくなりました。

——ご趣味などありますか？

趣味としては、DIY、絵画鑑賞、食べ歩きなどでしょうか。このコロナ禍により、食べ歩きは控えざるを得ず、休日のホームセンター通いが習慣になっています。

——ありがとうございました。

それは体質のせい？ それとも自律神経・ホルモンバランスの不調？

冷え性の原因と対処のポイント

女性に多いといわれる「冷え性」は、体質だからと適切な対処をしないでいると、辛い症状や病気につながる可能性があります。冷えの原因はさまざまですが、生活習慣が原因となることも少なくありません。

なぜ体が冷えるの？

「入浴してもすぐに手足が冷える」「手足が冷えて眠れない」「体が温まらない」などが冷え性の主な症状です。むくみ、腹痛、頭痛、生理不順、抑うつ感などの症状を伴うこともあり深刻です。

体が冷える理由には右のような体のしくみに加え、その人その人の「生活習慣」「体質や体格」「自律神経の乱れ」「ホルモンバランスの崩れ」などがかかっています。冷え性を治すには、これらを一つひとつ改善することが必要ですが、まずは生活習慣を改善して冷え性の予防に取り組んでみませんか。

冷えを感じる体のしくみ

- 1 寒さを感じると、熱を体外に逃がさないように末梢血管が収縮して体は緊張状態になり、冷えを感じる
- 2 血行が悪いと体内の熱を末端まで運べず、手足に冷えを感じる
- 3 筋肉量が少ない人は、体内で十分な熱をつくり出すことができず、体の芯から冷えを感じる

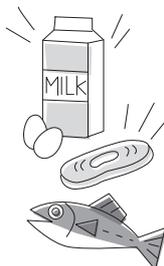
生活習慣改善で『冷え性』を予防しよう

1 栄養バランスのよい食事を



体を温かく保つには栄養バランスのよい食事が重要です。食事全体の栄養バランスを整え、欠食せず朝食をきちんととることが冷え性の予防には効果的です。

2 食事はたんぱく質を多めに



たんぱく質は運動と関係なく熱をつくり出しますが、炭水化物は肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えられ、筋肉を動かすとグリコーゲンが熱をつくり出します。一般的に女性は男性に比べ身体活動量が少ないので、たんぱく質を多めに食べるようにしましょう。

3 肌着選びに注意を

肌着は腕・胸からお腹、背中までを覆う面積の広いものを着て体幹深部を温めると、体の末端の血流が増え、温まります。ただし、体を圧迫する肌着は血流が悪くなるので避けましょう。



4 運動で筋肉を鍛えましょう

体の熱の約6割は筋肉でつくられます。背中・お腹・お尻・太ももなどの大きな筋肉を鍛えましょう。ふくらはぎの筋肉を鍛えると、血行も改善できます。



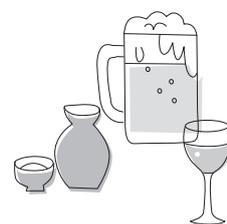
5 入浴にも気をつけましょう

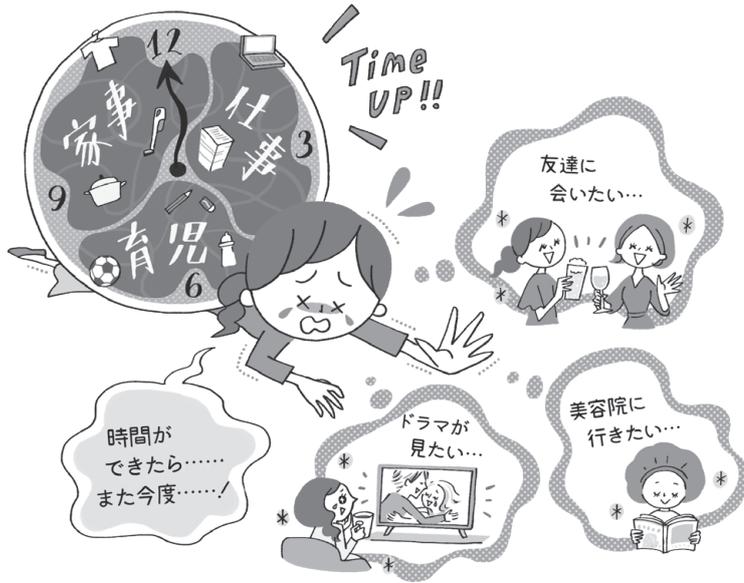
冷え性には40℃～42℃のお湯に浸かる全身浴がよいとされます。のぼせないように肩までお湯に浸かるのは5分間程度、入浴全体では10分間を目安に。



6 アルコールはほどほどに

アルコールを代謝するときに行われるアセトアルデヒドが血管を拡張させ、皮膚から熱を大量に放散します。お酒の飲みすぎは体温の低下を招きます。適量を守りましょう。





「やりたいこと」は時間ができたら「を改革

毎日、仕事や家事、子育てで忙しいからと、やりたいことを先送りしていませんか。そのままでは不満やあきらめの気持ちで心がモヤモヤしつづけ、ストレスがたまりまます。自分の働き方を見直してみましよう。

「やりたいこと」を 後回しにしていくと、 順番は回ってこない

やりたいことは時間ができたらやる。そう思っている人は、自分の「やりたいこと」より、仕事や家事、育児などの「しなければいけないこと」のほうが優先順位が高いはず。しかし、「やりたいこと」の優先順位を上げなければ、いつまでたっても順番が回ってきません。「やりたいこと」をする時間をまずとり、残りの時間で「しなければいけないこと」をする。この考え方の転換が必要です。

残りの時間で「しなければいけないこと」をするとき、やることはそのまま、時間だけ減らすとすると心身が疲弊します。やることをそぎ落として生産性を上げて、かかる時間を減らすことが大切です。

● じぶん働き方改革のポイント ●

「やりたいこと」⇒「しなければいけないこと」の順に時間を割り振る

自分が「やりたいこと」を明確にし、スケジュール帳やカレンダーに「この時間にこれをする」と書き込む。

残りの時間で「しなければいけないこと」を終わらせる方法を考える。がんばるよりも「そぎ落とす」ことで生産性を上げる。

そぎ落とすコツ

- 気乗りしないことや義務感でやっていること、ダラダラとやっていることはやめる。または、時短のできる策を練る。
- すべてを完璧にこなそうとしない。

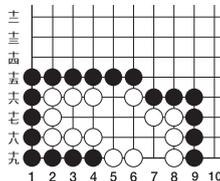


詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

白のダメヅマリを利用して、鮮やかに仕留めます。次の一手を示してください。5分で二段です。

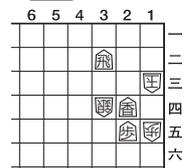


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 金二

【ヒント】

飛車は捨てる。10分で初段。7手詰。



令和2年1～9月の受診者は約1,400万人、前年同期比で約700万人減少

健診を受けましょう!



日本総合健診医学会、全国労働衛生団体連合会が会員機関に行った新型コロナウイルス感染症の感染拡大による健診受診者の動向と健診機関への影響について、実態調査の結果が取りまとめられました。

- 緊急事態宣言解除後も、特定健診、人間ドックでは前年同月比1～2割減となっており、感染リスクへの不安などから**受診抑制が働いている可能性がある**。
- 緊急事態宣言等で健診を中止または延期した受診者について現状の受診傾向が続けば、**今年度末までに約1割の未受診者が発生する可能性がある**。

■ 健診種別 令和2年1～9月期と前年同期との比較



健診機関は最大限の感染防止策に努めています
～安心して受診してください～

- 健診施設は、3つの「密」を可能な限り回避。受診者と健診施設職員相互の安全確保のためマスク着用を原則とする。健診受付後は、体温測定を行い、受診者の健康状態を確認。
- 巡回型健診においても施設健診と同等の受診環境を整える。
- 体調等がよくない受診者には受診をお断りしている旨を事前に通知。

「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」より

上記以外にもきめ細かな感染防止策に努めながら、健康管理に欠かせない健診が実施されています。“今年度の受診は見送ろう”などといわず、ぜひ受診してください。

Health Information

肥満でなくても、生活習慣病がある人は 睡眠時無呼吸症候群(SAS)にご注意を

SASは肥満者だけの病気ではない

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、日中強い眠気を起こすなど社会生活に重大な影響を与え、心血管障害や糖尿病などの発症にも関連する病気です。病気の要因としては肥満が注目されてきましたが、肥満でなくても生活習慣病があると、治療が必要となる中等症以上のSASの頻度が高くなることわかりました。



生活習慣病があると発症頻度が上がる

調査によると、肥満がなくても高血圧があると、ない人と比べて2.3倍、糖尿病では1.5倍、メタボリックシンドロームでは2.2倍、SASの頻度が高くなり、肥満が重なるとさらに高くなりました。

SASは、日中の眠気で事故を起こしたり、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクを高めます。生活習慣病がある人は、太ってなくてもSASに注意し、気になるときは受診しましょう。

中等症以上のSASの頻度(オッズ比) → 低い ← 高い

生活習慣病	生活習慣病	生活習慣病	生活習慣病
→なし	→あり	→なし	→あり
肥満	肥満	肥満	肥満
→なし	→なし	→あり	→あり

高血圧があると…2.3倍	8.2倍
糖尿病があると…1.5倍	7.8倍
脂質異常症があると…1.5倍	5.8倍
メタボリックシンドロームがあると…2.2倍	6.7倍

※ 肥満があると約5～7倍重なる

生活習慣病と肥満はそれぞれ中等症以上のSASの頻度上昇に関連している

出典：京都大学と長浜市の「ながはまコホート」より

働く女性が気をつけたい婦人科疾患

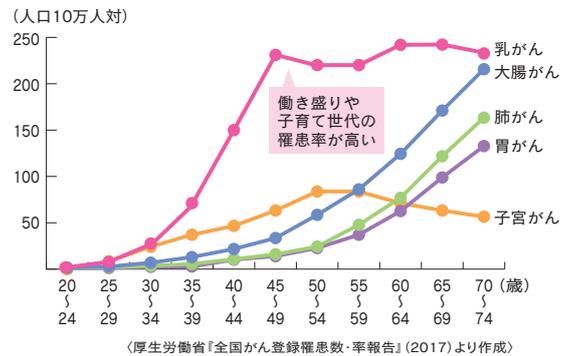
日本人女性が最も多くかかるがん 乳がん

11人に1人が一生のうち乳がんと診断され、日本人女性が最もかかりやすいがんです。2018年には、14,758人が乳がんにより亡くなっています*。

多くの人がかかる一方で、乳がんは小さいうちに見つくと、治る可能性の高い病気です。乳がんは30歳代から増加しはじめ、40歳代～60歳代にピークを迎えます。若いうちから定期的に検診を受けることが大切です。

*厚生労働省「人口動態統計2018年」

主ながんの年代別罹患率 (上皮内がんを除く)



乳がんのリスクについて

乳がんのリスク要因は、まだはっきりとしたことはわかっていませんが、右記のような要因が関与していると考えられています。

一部に遺伝性の乳がんもありますが、乳がん患者の9割以上は環境因子の影響が複雑に関与していると考えられています。また、閉経後の女性では運動によってリスクが減少すること、逆に肥満や喫煙、飲酒でリスクが高まることも確実視されています。

リスク要因

- 閉経後の長期の女性ホルモン補充療法
- 成人期の高身長
- 初経が早い、閉経が遅い
- 喫煙習慣がある
- 出産経験や授乳経験がない
- 飲酒習慣がある
- 初産年齢が遅い
- 糖尿病を患っている
- 閉経後の肥満
- 一親等の乳がんの家族歴

早期発見に役立つ「乳がん検診」

早期には自覚症状はほとんどありませんので、定期的に乳がん検診を受けることが大切です。しこり、ひきつれ、乳頭からの血性の分泌液、乳頭の湿疹やただれなどの気になる症状がある場合には検診を待たず、医療機関を受診しましょう。

国は40歳以上の女性に2年に1回の受診を推奨

マンモグラフィ検査

乳がんによる死亡リスクを下げる実証されています。乳房をプラスチックの板で挟んで撮影し、小さいしこりや石灰化を見つけてみます。



メリット

- ・微細な石灰化した病変を見つけやすい
- ・乳腺の全体像をとらえやすい
- ・過去の画像と比較しやすい

デメリット

- ・痛みを伴うことがある
- ・年齢や乳腺量の個人差により、詳細な診断ができないことがある
- ・妊娠中は実施できない

乳腺エコー検査

マンモグラフィ検査に加えて受けると、マンモグラフィ単独の場合と比べ、乳がん発見率が1.5倍に高まるのがわかっています。



メリット

- ・妊娠中でも実施可能
- ・乳腺が発達している人や若年者でも痛みなく検査ができる
- ・小さなしこりを見つけやすい
- ・しこりの質的診断をしやすい

デメリット

- ・石灰化の評価がしづらい
- ・良性の所見も見つかりやすく、再検査の可能性が高くなる
- ・検査を行う人によって結果にばらつきがある

早期発見のために年代を問わず実践したい

「ブレスト・アウェアネス」 (乳房を意識する生活)

乳がん検診は、ブレスト・アウェアネスの重要な一項目です。40歳を過ぎたら定期的に乳がん検診を受けましょう。普段の生活ではセルフチェックが大切です。しこりを見つけるだけでなく、「いつもと変わりないか」を確認します。

セルフチェックのポイント

- ・月経後1週間以内に行う (閉経後は月1回日にちを決めて行う)。
- ・片方の腕を上げて、もう一方の手で乳房をまんべんなく押すように触る。
- ・しこりだけでなく、乳房が痛む、硬くなる、えくぼのようなくぼみ、乳首からの赤い分泌液などの異常なサインを見落とさない。



信金健保の婦人科検診

当組合の婦人科検診及びママさんドックでは、30歳・35歳・40歳及び45歳以上(年度末到達年齢)の女子被保険者及び被扶養配偶者の方は、マンモグラフィ検査と乳腺エコー検査の両方を受診することが可能です。それ以外の女子被保険者及び被扶養配偶者の方はどちらかの検査を選択して受診していただきます。

手洗いと せきエチケットを継続

ウイルスはどこについているかわからず、また、自分が無症状・無自覚の感染者である場合もあります。これまで徹底してきたこまめな手洗いや消毒、せきエチケットを継続し、感染しない・感染させない生活習慣を心がけましょう。



※吸入すると人体に有害なので、加湿器などを使って次亜塩素酸水を空气中に噴霧することは控えましょう。

なお、消毒や除菌効果をうたう商品は、安全のため目的に合ったものを正しく使うようにしてください。

感染リスクが 高い場所を避ける

換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、互いに手を伸ばしたら届く密接な状況での会話は、感染リスクが高くなります。寒い時期ではありますが、室内では定期的に換気を行い、複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスをとるようにしましょう。

出かける際は、感染リスクが高い場所か・低い場所かをチェックする習慣をもってください。



今年の冬は、いつもより 健康管理を徹底しよう

今年の冬は、かぜ、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスの感染力が強まります。引き続きウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけてください。

かぜ症状があるときは 無理せず休む

発熱やせきなどのかぜ症状がある場合は、無理せず仕事や学校を休むようにしてください。かぜなら早く休めば体調も改善しますし、新型コロナウイルス感染症であれば職場や学校での感染拡大を防止することにつながります。



次の症状がある場合は

まずかかりつけ医などの身近な医療機関*に電話相談を！

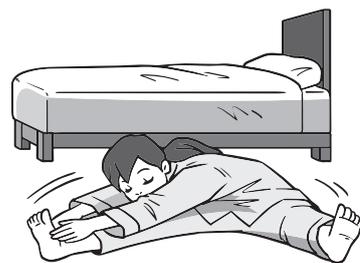
- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - 重症化しやすい*で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある場合
- *高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合（4日以上続く場合は必ず）

※相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター（仮称）」（旧帰国者・接触者相談センターや、相談体制を整備している地域の医師会など）に電話相談してください。

体ファーストの 生活習慣を意識

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体（免疫）です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、体ファーストの生活習慣が大切です。睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまないなど、例年よりも意識して健康管理に取り組むようにしましょう。

また、呼吸器に悪影響を与える喫煙は、呼吸器感染症を重症化させるリスクとなります。この機会に禁煙することをおすすめします。



メリーさんの



快眠を手に入れる食事術

睡眠と食事には大きな関係があります。快眠のためには、毎日の食事を「決まった時間」に「バランスよく」とることが大切。働く世代には難しいこともありますが、できることから始めましょう。

■ 朝 ■ ■ ■

朝食で体内時計をリセット

私たちの体には親時計といわれる中枢時計と、子時計といわれる末梢時計があります。これらはピッタリ24時間ではないので、人の生活時間に合うよう毎日リセットしなくてはなりません。

親時計のリセットに有効なのは朝の光。一方の子時計は食事の時間を目安に1日の活動期と休息期を認識するといわれ、朝食によって針をリセットします。食事のなかで朝食が1番大事といわれるのはこのため、「快眠のカギは朝食にあり」と覚えておきましょう。



おススメの
和食例

ご飯、みそ汁、納豆、焼き魚、のりなど



おススメの
洋食例

パン、ハムエッグ、サラダ、ヨーグルト、バナナなど

おススメのランチは バランスの良い定食

たまに食べたい
ってのはランチが



■ 昼 ■ ■ ■

しっかり食べてエネルギー補給

忙しいからと昼食を抜くのはNG。朝食で体内時計がスタートするのは、24時間のなかで夕食から朝食までの絶食時間がもっとも長いからです。昼食を抜くと体内時計が夕食を「朝食？」と勘違いし、夜の睡眠に影響が出ます。午後からの活動に備えるという意味でも昼食はしっかりととりましょう。

★朝食におすすめ：

タンパク質（トリプトファン）+炭水化物（糖質）
アミノ酸の1種「トリプトファン」は快眠にかかせない栄養成分。乳製品、豆類、赤身の魚、肉類、卵、ナッツ類などに多く含まれ、朝にとると夜には“睡眠ホルモン”ともいわれるメラトニンに変わり、すこやかな眠りへと導いてくれるのです。トリプトファンは炭水化物・ビタミンB6と一緒に摂取すると、より吸収されやすくなります。



■ 夜 ■ ■ ■

夕食は就寝3～4時間前までにとる

食べてすぐ寝ると消化器官は休むことができず、浅い眠りになります。快眠のためには、夕食は就寝3～4時間前までにすませるのが基本。遅くなるときは1食分を分けて食べる「分食」にして胃腸の負担を抑えましょう。

★夕食におすすめ：グリシンを多く含む食材

アミノ酸の1種「グリシン」は、夕食にピッタリの栄養成分。体内時計に働きかけ、睡眠のリズムを調整すると同時に、入眠のサポートをしたり、睡眠の質を高めたりします。ホタテ・あさり・エビ・イカ・タラなどの魚介類、肉類、豆腐や大豆などの豆類に多く含まれています。

遅くなる日は「分食」が おすすめ

1回目 主食



炭水化物

2回目 汁もの おかず



タンパク質 野菜



飲み物は
ノンカフェインで

「発熱症状・かぜ症状」がある方の 医療機関受診について

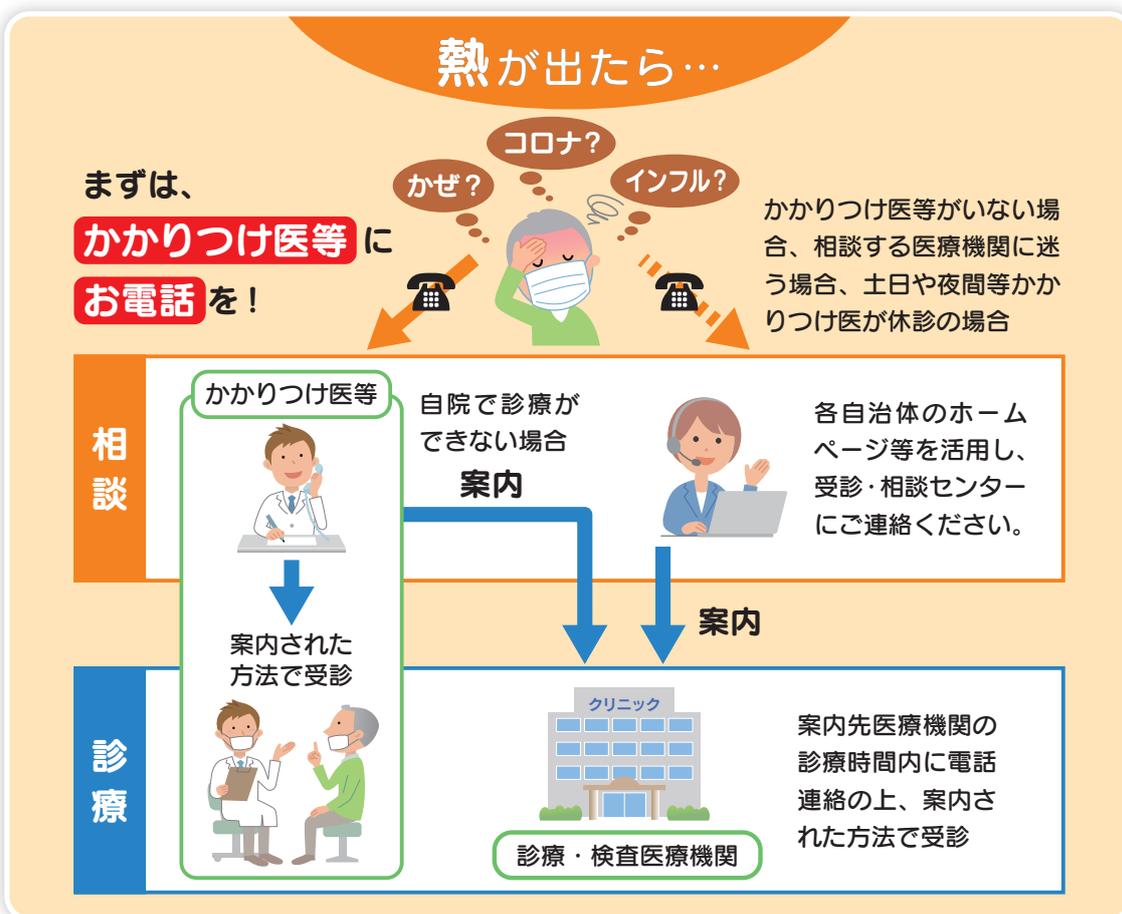
今年の冬のシーズンは、新型コロナウイルス感染症に加えて季節性インフルエンザが同時に流行する事態が懸念されています。発熱やせき、くしゃみ等の呼吸器症状があり感染が疑われる場合は、症状のみで判断することは困難です。

医師が必要と判断する場合には、両方の検査を行う必要があります。発熱等の症状がある場合は、まずはかかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話で相談し、指示に従って受診してください。

相談先に迷う場合は、各都道府県に設置されている「**受診・相談センター**※」にご連絡のうえ、指示に従い受診してください。

なお、当組合診療所は発熱者等の相談または診療・検査を担う「**診療・検査医療機関**」に指定されていないことから、感染が疑われる方の検査は行えません。

※自治体により、名称の異なる場合があります。



医療費の危機を救うよ

キキ子の 医療費節約 ナビ

医療機関は正しく受診!



まずはかかりつけ医に診てもらおうと医療費節約になるわよ

ちょっと待って!

紹介状を持たずに大きい病院*にいきなり受診すると**5,000円以上**の特別料金がかかるのよ

※特定機能病院や地域医療支援病院(一般病床200床未満を除く)

しかも全額自己負担



平日の18時以降は時間外加算や夜間・早朝等加算がかかるのよ

初診料や再診料など(6歳以上の加算)

	初診	再診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等加算(診療所のみ)	500円 診療時間内でも18時~8時に加算	

※上記金額に健康保険が適用されます。



平日の日中や土曜日の午前中に受診すると医療費節約になります。また、かかりつけ医がいると安心だし、医療費も節約できますよ

なんですって!

診察を受けるときにふさわしい服装は?

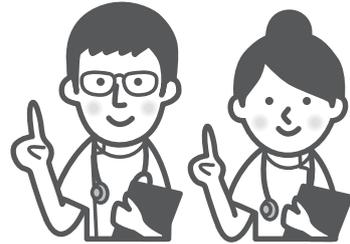
病院で診察を受けるときの服装について、ふだんどれくらい意識しているでしょうか。医師が服装について苦情を述べることはあまりないのですが、「ストッキングやスキニーパンツだと足のむくみが判断しにくい」「ワンピースは聴診の際、上までめくらなければならない(内科)」「タートルネックは首の診察をしにくい(耳鼻咽喉科)などの意見がもれ伝わることがあります。質の高い医療を気持ちよく受けるために、服装にも気を配るとよいでしょう。

病院で診察を受けるときのおすすめスタイル

- 化粧はしない。ピアス、ヘアピンははずして、髪の毛長い人はヘアゴムを持参
- 上着はあらかじめ脱いで、ネクタイやベルトははずしておく
- 下着は金具やワイヤーのないブラジャー(レントゲンやCT撮影に備えて)
- ゆったりしたTシャツ(血圧測定、採血時などのジャマにならず、可動も楽)
- やわらかく、伸縮性の高いパンツかタイトでないスカート
- 脱ぎやすい靴



精密検査のご案内



今年の健診結果はお手元に届きましたか？
 (これから受診予定の方も届きましたら必ずご確認ください。)
 その中で要精密となっている項目はありませんか？

がんや生活習慣病は、早期の発見・治療開始・生活習慣の改善が最も有効とされており、たとえ今自覚症状がなくても健診結果にはリスクとして現れていますので、要精密の健診項目がある方は、早めに精密検査を受けてください。

●当組合実施の一般・成人健診を受診された方で要精密項目のある方

当組合健康管理センターよりご連絡し、無料で精密検査を実施（一部保険診療）しており、ご案内をご自宅へお送りいたします。

●人間ドック・ママさんドック・ファミリードックを受診された方

当組合においても結果により受診勧奨や保健指導等の取り組みを行っておりますが、上記の一般・成人健診に比べ組合に結果が到着するタイミングが遅く迅速な対応が困難な場合もございます。

まずは、ご自身の結果をよくご確認ください。要精密項目があった場合には、健診受診医療機関や、かかりつけ医等最寄りの医療機関にてご相談のうえ、精密検査（保険診療）を受けてください。

精密検査や健診結果等についてご相談・ご質問のある方は、当組合のテレフォン健康相談もぜひご利用ください。

(相談時間等詳細は本誌 15 ページまたはホームページをご覧ください。)

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

健康管理センターの年末年始の診療について

診療時間は次のとおりですので、お知らせいたします。

年末 12月 29日(火) 8時50分から17時まで(受付は16時まで)

12月 30日(水) 8時50分から正午まで(受付は11時まで)

年始 1月 4日(月) 8時50分から17時まで(受付は16時まで)



<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>※1

※1 新型コロナウイルスによる院内感染を予防するため現在予約制での診察となっております。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・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てください。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。

©スカイネットコーポレーション

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

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

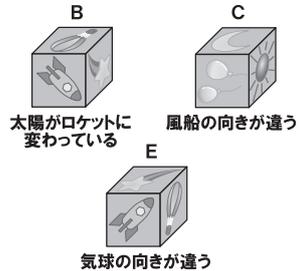
締 め 切 り 令和2年12月31日(当日消印有効)

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」1・2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。

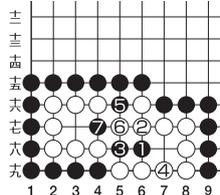
9・10月号の解答



詰碁解答

【解 答】黒先白死(正解・6の十八)

黒1のツゲが急所です。白2とツガせて黒3から5と出る手がうまい。白6に黒7のホウリコミが決め手です。白はウツテガエシで頓死。白2を3のツギは、黒2と切られて4と5が見合いです。初手黒5は無策。白6、黒2、白1と生きられます。初手黒6も白5で失敗です。



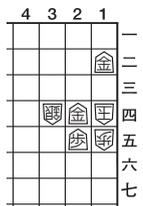
詰将棋解答

【正解手順】

▲2三香成 △同銀 ▲1二金 △1四玉
▲3四飛成 △同銀 ▲2四金まで7手詰

【解 説】

直ちに▲1二金は△1四玉で続きません。また▲1二飛成も有力ですが、△同玉▲2二金△1三玉▲2三金打に△1四玉で逃れます。初手は▲2三香成が正解で△同玉は▲3三金以下早詰。3手目△同銀は▲2四金まで。5手目▲3四飛成が決め手で解決します。



はたらく世代の
健康力 UP **↑↑** 運動講座

ロコモの予防



ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことをいいます。今から予防して、介護の必要ない健康寿命を延ばしましょう。

筋トレ

ワンレッグスタンドアップ ~机バージョン~

立ち上がるときに意識して

目標回数 ①~②を左右各 20回×2~3セット

② ゆっくり立ち上がり、そのままゆっくり座る。



① いすに浅く腰掛けて机に手をつき、片足を上げる。



筋トレ

ワンレッグスタンドアップ ~いすバージョン~

オフィスで席を離れるときなどに

目標回数 ①~②を左右各 20回×2~3セット

② ①の姿勢から、立ち上がり、また①に戻る。

①に戻したとき、お尻をいすにつけずにキープ



① お尻の右側だけいすに深く腰掛け、左足は床にひざをつくように曲げる。



バランストレーニング

片足で靴下

転倒を防ぐバランス感覚を養おう



片足立ちで、靴下を履く。

転ぶのが心配な人は、壁の近くでやってみましょう

早いうちから **意識し 予防** を！

車やエスカレーター、エレベーターなどが便利な現代社会は足腰を使う機会が少ないです。“まだ大丈夫”と思わず、若いうちから意識して鍛えていきましょう。

- *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。