

信金けんぽ

Shinkin
Kenpo

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

2021

1・2

January/February

CONTENTS

- 理事長 年頭のご挨拶
- 東信協会長 新年のご挨拶

朝焼けの富士山

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3年

年頭のご挨拶

明けましておめでとうございます。

事業主、被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、当組合の事業運営にあたりましては、平素から多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

2020年は、新型コロナウイルスに始まり、新型コロナウイルス感染症対策に振り回され、未だ猛威を振るう中、あわただしく幕を閉じた年でありました。感染された方々の一刻も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

振り返りますと昨年は、今までに経験したことがない、不要不急の外出自粛、緊急事態宣言、二交代制勤務、新しい生活様式、三密を避ける行動等、かつてない難しい舵取りを強いられました。

また、東京で二度目のオリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年になる予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、一年を中途に延期されたところです。

さて、医療保険制度に目を向けますと、団塊の世代が後期高齢者に移行する2022年度が翌年に迫ってまいりますが、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者となるため、医療や介護の費用が急増するとみられております。一方で、健康保険の担い手が減少するため、現役世代にはより大きな負担が強いられることになります。更に新型コロナウイルスの影響

で企業業績の悪化に伴い、全体の保険料減収が見込まれ、現状でも財政を圧迫している高齢者医療制度への支援が、今年度から更なる負担を強いられることになり、組合の財政は一気に悪化することを懸念しております。

このような中、政府は、後期高齢者の窓口負担、現役並み所得者の所得の判断基準の見直し等の議論をようやく本格化させ、高齢者医療制度の負担構造改革の実現に一步前進したところでございます。

当組合では、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として今年度の保健事業は、ほとんどの事業で中止を余儀なくされました。今後は、コロナ禍での新たな生活様式に適応しながらの事業運営を進めざるを得ず、先が見通せない状況ではありますが、コラボヘルスを中心とした予防・健康づくりの更なる推進、適正受診のための情報提供・啓発など、これまで以上に保険者機能を発揮していきたいと考えております。

コラボヘルスの成果として、健保組合の通信簿となる健康スコアリングレポートが、昨年11月、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省から公表されました。当組合は、総合組合254組合中10位、単一組合を含む全組合では、1,368組合中28位の好成績を残すことができました。常日頃からの事業主ならびに被保険者の皆様方のご協力によるものと、あらためて感謝申し上げます。

結びに、皆様方におかれましては、健康にくれぐれもご留意され、実り多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



東京都信用金庫健康保険組合
理事長 越野 俊一

令和3年

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様には、お健やかに新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、年初から年末まで、季節の移ろいを感じる間もなく、新型コロナウイルス感染症に翻弄された一年でありました。

この新型コロナウイルス感染症については、世界各国が自国民の生命を守るため、手探りで様々な対策を講じる中、我が国においては政府をはじめとし、さまざまな対処が施されてきておりますが、国民生活をはじめとして各方面において計り知れぬ大きな痛みも伴っているのが実情かと思われまます。

なかでも、経済面におけるダメージは深刻なものであり、本会が都内信用金庫のご協力のもとに行っております都内中小企業景況調査でも、信用金庫のお取引先の極めて厳しい状況が明らかとなりました。

私共信用金庫では、実質無利子・無担保融資の取扱い、持続化給付金等の対応や各種相談等を通じ、中小零細企業の資金繰りにつきまして積極的に対応させていただいてまいりました。こうした信用金庫業界の取り組みは、地域金融機関としての責務を全うしているとの自負とともに、各方面から高く評価いただけているものと認識しております。

またコロナ禍は、人々の価値観やものの見方・行動、さらには働き方にまでも劇的な変化をもたらしました。在宅勤務やWEBを通じた会議・

採用・研修など非対面を前提にした取組みが増える中、フェイス・トゥ・フェイスを土台に活動をしている我々信用金庫としても、業界としてどのように対応していくか真剣に考えていく必要があると思われまます。

感染症の感染拡大は第3波を迎えており、一部有効なワクチンの開発に進展があるとの報道もありますが、新たな年を迎え、一層気を引き締めつつ、地域中小企業・小規模事業者のご支援に努めてまいりたく存じます。

そのような中で、従来から山積する経営課題に加え、このコロナ禍による幾多の難題。あまりにも困難な時代を迎えた今、地域金融機関としての使命を全うしていくには、何よりも我々信用金庫役員自身が健康でなくてはなりません。

その健康を支えている東京都信用金庫健康保険組合の事業につきましては、従前にも増して精一杯ご協力させていただく所存です。本年も役員ならびにご家族の皆様が健康でご活躍されること、そして一刻も早いコロナ禍の収束を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



一般社団法人東京都信用金庫協会
会長 澁谷 哲一

議員区分一覧表

◎ 理事 ☆ 監事

第六区(中央機関)	第五区(城北地区)	第四区(城南地区)	第三区(城西多摩地区)	第二区(城東地区)	第一区(中央地区)	選挙区	定数
						選定議員	議員氏名
四	八	七	八	七	八	三	四
◎◎◎ 横山 秀樹 (健保組合)	◎ 山崎 二三夫 (瀧野川)	◎ 大場 信秀 (世田谷) 神保 和彦 (昭和)	◎◎ 北村 啓介 (西京) 森田 昇 (青梅) 八木 敏郎 (多摩)	◎ 中田 清史 (東京東) 北澤 良且 (東栄)	◎ 岡田 幸生 (興産) 篠 啓友 (さわやか) 望月 芳雄 (芝)	◎ 小林 一雄 (朝日) 岡田 幸生 (興産) 篠 啓友 (さわやか) 望月 芳雄 (芝)	◎◎◎ 森 博朗 (東信協) 越野 俊一 (健保組合) 横山 秀樹 (健保組合)
一	五	四	四	三	四	三	四
◎ 高野 典宏 (信金中央金庫)	☆ 臼井 章 (東京) ◎ 高田 力 (城北) ◎ 富田 祐樹 (城北) ◎ 長水 吉則 (瀧野川) ◎ 豊田 浩幸 (巣鴨)	◎ 山極 浩敏 (城南) 松田 桂一 (昭和) 中島 純一 (世田谷)	◎◎ 河島 正日 (東京三協) 久保 仁 (西京)	◎ 小川 治文 (東京東) 鈴木 透 (足立成和)	◎ 山下 俊哉 (朝日) 半田 智男 (東京シティ) ◎ 小林 徹 (さわやか)	◎ 横須賀 正嗣 (芝) 山下 俊哉 (朝日) 半田 智男 (東京シティ) ◎ 小林 徹 (さわやか)	◎ 高野 典宏 (信金中央金庫)

明けましておめでとうございます。
 本年も組合の健全運営のため、議員一同尽力してまいります。
 ご支援・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



特定保健指導を受けた方々からの

川柳

感想

をご紹介

特定健診の対象者は、40〜74歳で、腹囲や血圧など一定の条件に当てはまる方に特定保健指導を実施しています。

特定保健指導の初回面接では、生活習慣改善の目標とプランを立てて、実践していただいています。6カ月間生活改善に取り組みました方々の声を集めましたので掲載いたします。



川柳

ベストで賞



体脂肪 減らして目指す ナイスガイ

M.Y.さん

ご本人からの一言

ぽっこりお腹にさよならして、
若かりしときの輝きを取り戻して、
素敵な人生をおくりたい

運動で 絆深まる 家族愛

S.T.さん

ご本人からの一言

家族とのウォーキングが習慣化して、
以前にも増して、
日々の出来事の会話が増えました

川柳

ナイスで賞

今日やれば 明日もやれる ダイエット

S.O.さん

日々努力 一気に痩せる 葉なし

H.Y.さん

宅飲みで お腹周りも オンライン

小松川 武嗣さん

スリム宣言 意識薄くなった 緊急事態宣言

柿沼道明さん

コロナでも 自粛できない 食いしん坊

S.M.さん

非常事態 食べ過ぎ 自粛も追加しよう

梅田 英治さん

積み重ね とにかく毎日 積み重ね

K.K.さん

毎日の 折れ線グラフは 嘘つかない

匿名希望さん

お腹見て ハット気づいて 散歩行く

T.K.さん

チャーハンに ラーメン付けるか いやガマン!

吉田 誠治さん

毎日の 小さい我慢で 明るい未来

牧口 博之さん

積極的支援

を受けた
方々の

感想



足立成和信用金庫
今井 好則さん

男性

64歳

-4.2 kg

-7.2 cm

特定保健指導に参加させていただきありがとうございます。今までの腹囲の測り方が誤りだったことに気が付かされました。

初回面接で体重の目標を69kgに設定し、目標を達成するために①体重計の購入、②土日のウォーキング、③ライザップのダイエットダイアリーを購入して記録を付けることにしました。まだ目標体重には到達していませんが、これを機会に禁煙とセットで目標達成へ引き続き取り組んでいきたいと思っています。



さわやか信用金庫
Y.K.さん

男性


53歳

-1.8 kg

-0.5 cm

特定保健指導を毎年受けている恥ずかしい私ですが、6年前に85kgあった体重は現在77kg(マイナス8kg)と少しずつ改善しています。これも、継続的な保健指導の賜物と感謝しています。現在も70kgを目標に、スマホアプリを活用し1日の摂取カロリーを1,800kcalに抑えることを意識し、スクワット等のトレーニングを15分でもいいから毎日行うように

しています。自分に甘い性格なので、指導員の方からの電話での問い合わせを刺激に、目標達成に向けて精進していきます。

	A 信用金庫 T.T.さん
男性	50歳代
体重	-6.7 kg
腹囲	-9.3 cm

積極的指導に選出されたことを支店の皆に発表しました。爆笑されたが自分にプレッシャーをかける為だ。絶対に痩せてやると決意し、朝食時のマイブームであったバター醤油かけご飯をやめ、味付けのりとご飯に変えた。夜は白米を食わずおかずとビールだけ。缶ビールを2本に増やして満足感を得る作戦だ。コ罗纳禍で外出も憚られる中、毎朝体重計に乗り、食事の工夫をしただけで結果が出せた。気楽が一番。ぜひ試してみてください。

	西武信用金庫 H.N.さん
男性	40歳代
体重	-16.6 kg
腹囲	-14.5 cm

特定保健指導で「6カ月後の体重と腹囲の目標」を明確にしたことにより、それまで気にしなかつた力口リを意識するようになりました。毎日1万歩を日課にし、目的地の1駅手前で下車したり、エレベーターの使用を控えるなどの工夫をしました。コ罗纳禍で外食が減ったことも相まって、減量に成功。さらに健康診断の結果も良好になりました。保健師さんからの定期的な連絡もとても励みになりました。

	城北信用金庫 H.T.さん
男性	40歳代
体重	+3.4 kg
腹囲	-6.5 cm

特定保健指導が生活習慣改善の良いきっかけとなり

ました。まず取り組んだことは、禁煙でした。信金健保の禁煙外来を利用しました。保健指導員の方から、「吸いたいという気持ちは数分で治まりますよ」と言われ煙草が吸いたくなくなった時はその言葉を思い出し禁煙に成功しました。また、週3、4回帰宅時に一駅分を歩いて帰るようにしました。休日は、12、000歩を目標にウォーキングしています。現在は禁煙に成功したことが自信となり、禁煙にも取り組んでいます。禁煙の影響により修了時点では体重は増加したものの、その後禁煙とウォーキングの効果から体重を7kg減少することができました。

	巢鴨信用金庫 M.O.さん
女性	52歳
体重	-9.0 kg
腹囲	-5.0 cm

私は歳を重ねる毎にどんどん体重が増え続け、健康診断の自分の体重にびっくりしてしまい、このままでは早死にしようと思つた矢先、長男が「体重を落としたいから明日から米を夕飯に食べない!!」と。よし、ならば自分も便乗しようではないか。長男は20歳代で仕事もハード、野菜だけでは物足りないの、豚カツ・唐揚げなども食べます。その際にキャベツの千切りやレタスをいっぱい食べて、ただし炭水化物は一切食べないと。ビタミンB1も大事なので、豚肉の料理が多かつたです。やり始めて最初の1週間は口がさみしくなり辛かつたですが、1週間を超えると平気になりました。我慢はしない、毎日ビールを飲みました。運動といえば犬の散歩を朝晩30分、炭水化物は朝と昼だけ、夜はおかずいっぱいビール、その生活を続けていたら、あれ、会社の制服のスカートがゆるい、今ではゆるゆるに。そうです、体重が11kgも減つていたのです。今でもその生活は続いています。歳を重ねるとなかなか体重を落とすことは困難です。でも食べた

いものは何でも食べ、我慢はしない。夕食の炭水化物を抜くだけでこんなに変わるとは。是非お試しください。あなたも来年は見違える姿になっていますよ。

	城北信用金庫 H.M.さん
男性	47歳
体重	-2.3 kg
腹囲	-9.5 cm

平成29年12月に健保さんで特定保健指導を受講後、今日に至るまでの約3年間で体重を12kg減量することができました。今日に至るまでの約3年間の取り組みを継続することができたのは、

- ① 特定保健指導の内容が理解しやすく「まずできることから始めましょう」と背中を押していただき、気軽な気持ちで無理なくスタートできたこと。
 - ② 食事の量と献立を改善。直近1週間の食事内容から食べ合わせやバランスを重視。朝食、夕食は、魚や野菜をメインに。昼食はラーメンやうどんから日本そば主体に改善。
 - ③ 休肝日を設定。最初は週に1日、今では週に2日、休肝日を設定。飲酒量が減少すると食事(おつまみ含む)の量も減少するので重要です。
 - ④ 手軽に継続可能な運動としてウォーキングを週5日実施。1日1万歩、1週間で5万歩を目標に実施。雨の日はできませんが平日に毎朝約1時間歩くこと1日で1万歩達成可能となります。
 - ⑤ 毎日、体重計に乗る。毎日の取り組み内容が結果(数字)に表れるので自然と毎日の生活が変わります。とても効果的です。
- 私の場合は①～⑤が上手くマッチして改善を図ることができました。一番大切なことは「意識すること」であり、意識が変われば行動が変わります。私ができるのですから皆様も必ずできます。皆様もできることから始めてみませんか？



健康管理センターだより

足立成和信用金庫 阿部 忍さん
55歳
男性
体重
-6.3 kg
腹囲
-7.7 cm

私が「特定保健指導」を受けるきっかけとなった理由は、大きくいって2つありました。1つは毎年受けている人間ドックで、今まであまり気にも留めていなかった「体重増加」と「腹囲の拡張」「血圧の上昇傾向」が見られたこと、2つ目は「初孫が誕生する」と、令和元年3月に嫁いだ娘から報告があったことでした。特に20歳代（ホント？）から30数年もの間、続けている喫煙は自らの意思はもろろんのこと、妻の言葉や子どもたちの強い要請にも屈せず、全く禁煙などしたことがありませんでしたが、「孫と一緒に遊びたい」「長生きしたい」と一念奮起、令和元年9月1日に完全禁煙に成功、「孫」の威力は絶大でした。改善チャレンジでは、指導開始前から運動不足解消のために取り組んでいた休日の「2時間ウォーキング」を継続して行うほか、通勤時における「往復6kmのウォーキング」を週3回取り入れたことで、月間平均歩数（1日当たり）は4,125歩（2019年7月）からほぼ倍増の8,595歩（2020年7月）を記録。食事面では炭水化物の摂取を減少させる代わりに野菜を多くとるようにするなど、妻の協力もあり、ある程度の満腹感を持ちながらもカロリーを低下させる取組みを続ける一方で、外部要因としてはコロナ禍もあり、酒類摂取量自体も大幅に減少していました。その結果、15年前に着用していた古いスーツも着れるようになり、現在もその体形をキープしています。

結びに、このような機会をいただけたご担当者さま、妻をはじめとする家族の大きな理解と協力を大変感謝しています。



動機付け支援

を受けた方々の感想

西武信用金庫 M.S.さん
男性
47歳
体重
-12.4 kg
腹囲
-13.0 cm

「メタボだよ！全員集合！♪♪♪」御茶ノ水の健保へメタボ仲間が集まった。圧巻であった。自分にはメタボの自覚はなかったが、一つの括りにされるとかなりシヨックであった。成功の秘訣は①配布された「つけるだけシート」に毎日記入。②少しでもいい。無理せず何か継続。③食事3食。但し量を減らしカロリーを考えた。④筋トレ毎日10分。エミトレ（高強度インターバルトレーニング）毎日4分。他。最後に一言！そのメタボの管理職さん！まずは自己管理ですよ！



たましんビジネスサービス株式会社 匿名希望さん
-
60歳代
体重
-1.9 kg
腹囲
-1 cm

今回、初めて特定保健指導を受けることになりました。自分では食事・運動は気を遣っていると思いましたが、甘えがあることを痛感しました。年の初めに目標を立てて、主治医の指導で炭水化物を減らし、「腹八分目」を目安に、またお腹周りを意識して大股歩きを心掛けました。効果としては、体重腹囲はともに若干ではありますが減少しました。これからも「継続は力なり」と申しますので、無理なく取り組んでいきたいと思えます。

J信用金庫 T.T.さん
男性
46歳
体重
-6.2 kg
腹囲
-6.5 cm

今回まず取り組んだのが、帰りの通勤時に1駅歩くことでした。勤務先の最寄り駅から1駅およそ15〜20分位ですが、慣れればあまり苦ではなくなりました。それを継続していく内にもう少し歩きたい気持ちになって、週に1〜2回は2駅歩くこともあり、その時は体重の減り方も大きかったと思います。食事の面では、夕食は寝る3時間以上前にとるとか、ラーメンの汁は飲まないとか、私はテニスをするのですが、砂糖を多く含むスポーツドリンクは飲まないとか、指導されたことを実践していく内に自然と体重が減っていったように思います。今後も無理のない範囲で実践を続け、快適な健康生活を送っていきたいと思います。

西武信用金庫 M.O.さん
-
60歳代
体重
-0.8 kg
腹囲
-0.5 cm

令和2年2月に特定保健指導を受けました。そして、2月より大好きなお酒の減量（週3回休肝日）や毎朝と寝る前の体重と血圧測定を行い、「健康血圧手帳」に記入しました。ようやく7カ月後に体重でマイナス3kg、血圧マイナス20mmHgへと減少できました。毎日の繰り返しの行うことは大変で、できない日もありません。また、コロナの影響で土日に家にいることが多く、TVを見ている時もストレッチをしていました。人間ドックの結果でよい結果が出たことは大変喜ばしく思います。ありがとうございます。

「継続は力なり」です。



インターネット経由で**各種健診** (人間ドック・ 家族健診[※]・事業所ドック)の**申込み**をご希望の方は **MY HEALTH WEB**の**登録をお早めに!**

公式キャラクター
「ヘロンくん」



2021年度の各種健診申込みは、3月頃の開始を予定しています(詳細はHP等でご連絡します)。ネットから申込みするためには、事前にMY HEALTH WEBのご登録が必要です。**お早めのご登録をお願いいたします。**

※ママさんドック・ファミリードックは「家族健診」に名称変更いたしました。

初回登録の方法

ご登録は、保険証交付日の翌月中旬以降より可能です。

1. アクセス

①当組合のホームページへアクセスします。

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

QRコード



②トップ画面の「MY HEALTH WEB ログインはこちら」の
バナーをクリック。

初回登録がお済みの方はログインページへ

未登録の方は、初回登録を完了してからご利用を開始してください。

2. 初回登録

- ・ログインID (保険証の記号・番号)、仮パスワード (生年月日)、カナ氏名、メールアドレスを入力し、送信ボタンを押す。
- ・初回登録はすべての項目が、必須項目となります。
- ・仮パスワードはご自分の生年月日 (西暦8ケタ) となります。

例) 1987年6月15日生まれの場合⇒19870615

→個人認証完了画面へ

3. 個人認証完了・本登録案内メール受信

個人認証完了画面が表示され、入力したメールアドレスに本登録案内メールが届きます。メールに記載されているURLにアクセス→本登録手続き画面へ

- 初回登録に使用するメールアドレスは、できる限り携帯キャリアメールを避け、WEBメールで登録してください。
- キャリアメールを使用する場合は、あらかじめ迷惑メール対策設定で「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」からのメールが受信できるように設定してください。

4. 本登録手続き

本登録利用手続き画面で、新しいパスワードを任意で入力します。

※ログイン用パスワードは半角の数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字以上含む8文字以上16文字以内で登録してください。記号は使用できません。

※MYデータの医療費情報や健診結果等、個人情報の閲覧には、別途セキュリティコードの入力が必要です。利用者が申請することで書面で1週間程で届きます。

5. 本登録手続き完了

本登録手続き画面に「本登録が完了しました」と表示→【MYページへ】ボタンをクリックすると、MY HEALTH WEBトップ画面【MYページ】に進むことができます。

※次回からログインIDとご指定のパスワードでログインできます。

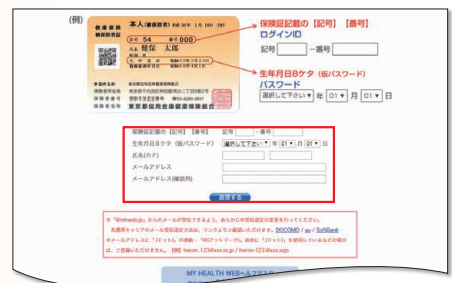
▼ホームページトップ



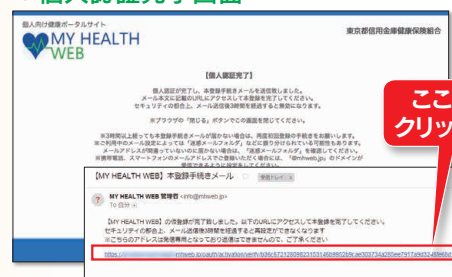
▼ログイン画面



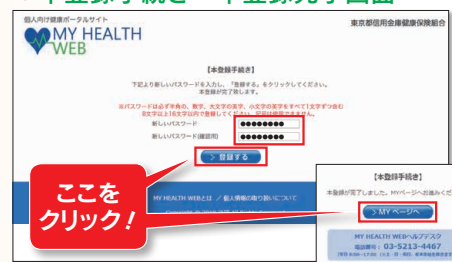
▼初回登録画面



▼個人認証完了画面



▼本登録手続き～本登録完了画面





各種健診のMY HEALTH WEBからの申込方法

1 MY HEALTH WEB にログイン



健保組合のホームページから、「MY HEALTH WEB」へログインし、「健診・ドック」をクリックしてください。

2 各種健診実施要綱が表示されます

各種健診の実施時期・注意事項等が掲載されていますので、よくご確認のうえ「注意事項に同意して手続きを行う」をクリックしてください。

3 健診利用者をお選びください

健診・人間ドックを受診される方を選択してください。また、受診が可能な項目が表示されていますのでご確認ください。

4 ご希望の健診機関をお選びください

受診を希望する健診機関を選択してください。健診機関は都道府県・市区町村で検索できます。

5 申込情報をご確認ください

利用者の氏名・保険証記号-番号・生年月日、選択した受診コース及び健診機関の情報が表示されますので、電話番号をご入力の上、確定してください。

6 申込完了・申込内容確認書をダウンロードしてください

お申込みが完了します。申込内容確認書をダウンロードのうえ、印刷または画像を保存し、受診当日健診機関へお持ちください。



● 注意事項

このシステムを使用してお申込みが可能な方は、お勤めの事業所毎に異なります。申込方法については事業所ご担当者からのご連絡によりご確認ください。

任意継続被保険者とそのご家族については、従来通り書面による扱いとなり、申込方法の詳細については、4月上旬にご案内申し上げます。

このシステムは、人間ドック・家族健診・事業所ドック・婦人科検診・脳ドックにおける、健診機関へのお申込みのためのもので、受診日を予約することはできません。

健診受診日については申込完了後(5月以降)、健診機関から送付される通知に記入されておりますので、日程をご確認のうえ、ご都合の悪い場合は、健診機関宛てに直接ご連絡ください。

受診日・健診内容の変更及びキャンセルについて

日程及び健診内容の変更やキャンセルは、直接健診機関にご連絡ください。

家族健診はWEB申込で500円引き!

家族健診対象者の方に限り、通常ご本人負担額が2,000円のところ、500円の割引をさせていただきます、1,500円(税別)となります。

MY HEALTH WEBについて操作方法等、ご不明な点がございましたら、
下記ヘルプデスクにご連絡願います。

問合せ先 「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク ☎ 03-5213-4467 平日9:00~17:00

「医療費のお知らせ」をお届けします

「医療費のお知らせ」は、健康保険で診療を受けた内容を記載した通知書です。

当組合は医療費の明細を9月(1月から6月診療分)と医療費控除の申告手続きをされる方の利便性を考慮し2月(7月から11月診療分)にお届けしています。

内容をチェックしてみてください

覚えのない診療記録がある。受診した日数が違う。あなたの支払った額が領収書の額と大きく異なる。などの場合は、当組合にご連絡をお願いいたします。

皆さんが病院等の窓口で支払う医療費は、法律で定められた額(1割~3割)だけで、残りの7割~9割は健保組合が負担しています。この医療費は、事業主負担と皆さんの給与・賞与から控除される健康保険料で賄われています。「医療費のお知らせ」をご確認いただき、医療費に対するコスト意識を持っていただくとともに、内容をチェックしてみてください。

医療費明細は、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」でもご確認いただけますのでご利用ください。

医療費控除を受けられる方へ

医療費控除の申告手続きは「医療費のお知らせ」を明細書として利用できます。

当組合から高額療養費・付加給付が支給されている場合は、「あなたが支払った額」の合計から、すでにお渡ししている保険給付支給決定通知書(緑色)の「支給決定額合計」を差し引いて申告してください。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

※12月診療分は、医療費のレセプト(医療機関からの請求書)が受診月から2カ月後に当組合に届き、審査、決定に1カ月を要するため、2月に送付する「医療費のお知らせ」に12月分の医療費を記載することができませんので、ご了承ください。12月診療分についてはご自身で領収書に基づいて「明細書」を作成し、申告書に添付してください(この場合、医療費領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります)。

【問合せ先】 給付課・調整課 ☎ 3293-3933・3934

たばこの健康影響

豆知識



思い立ったら
始めましょう

禁煙成功のコツ

喫煙は多くの病気と関係があるだけではありません。生活面でも、喫煙により時間を損失したり、たばこ代がかかる、病気になって医療費がかかるなどのデメリットがあります。また、周りにいる人たちの健康にも悪影響を及ぼします。

今からでも遅くはありません。禁煙を決意してみませんか。ここでは、簡単にできる禁煙成功のコツなどをご紹介します。

禁煙成功のために、実行したいこと

- 禁煙を決意したら、次のことを実行してみましょう。
- 1 禁煙宣言をしよう
禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。
 - 2 禁煙理由を確認しよう
特に重要だと思うものを2つ書き出しましょう。禁煙理由を改めて確認することで、禁煙への意欲が高まります。
 - 3 禁断症状を乗り切ろう
禁煙を始めると、イライラや集中できないなどのニコチン切れによる禁断症状が出現します。禁断症状を乗り切るには、自分で行動を変える工夫も必要です。食後は早めに席を立つ、喫煙の代わりにシュガーレスのガムをかんだり、あめをなめる、深呼吸をする、歯みがきをするなど、工夫して、たばこを吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

自力よりも禁煙外来の利用がおすすめ

なかなか禁煙できないという人がいます。これは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という脳の病気のためです。「ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになり、喫煙するとおさまる」という場合は、自力で禁煙するよりも、医師と一緒に取り組むことがおすすめです。

禁煙外来では、禁煙補助薬を使って離脱症状が抑えられ、比較的楽に禁煙できます。医師や看護師が一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれるため、成功率も高くなります。禁煙治療で健康保険が使える場合*、自己負担が3割の人の治療費用は、治療期間約3カ月・5回の受診で1万3,000円~2万円程度になります。

*禁煙治療で健康保険が使える場合…ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)で5点以上、35歳以上の場合はプリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上など、いくつかの要件を満たす必要があります。

正しく利用しましょう 整骨院・接骨院

久しぶりにジョギングして筋肉を使ったからマッサージに行きたいわ。健康保険が使えるかしら



おしゃれな整骨院ができたわね



健康保険が使えるのは外傷性が明らかなケガで、こういう場合なんですって

骨折、脱臼、打撲、ねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）

※骨折や脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意を得ることが必要。

単なる肩こり、筋肉疲労などは健康保険の対象外で、**全額自己負担**なのよ

詳しいのね

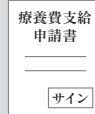


以前、接骨院によく通っていて、健保組合にいろいろ教えてもらったのよ



何カ月通っても改善しない場合は、整形外科で一度診てもらおうといいですよ

柔道整復では「受領委任」が認められていて、患者は整骨院で自己負担分のみを支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を健保組合に請求します。そのため、施術を受けたときには必要書類に患者のサインが必要です。サインをする際は、必ず内容を確認してくださいね



数年前...



ところで、マッサージもいいけど、ジョギング後のごほうびスイーツもいいわよね



あたしたちダイエットするために走っているんじゃないかな？

健保組合から、施術内容等を照会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。

まとめ こんなときは整骨院・接骨院で健康保険を使えません

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病



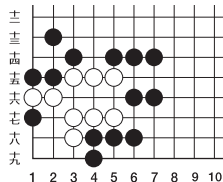
【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

黒3手目がポイントになります。次の一手を示してください。
5分で初段です。

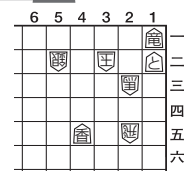


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 角 桂 香

【ヒント】

上部脱出を防ぐ。
10分で二段。7手詰。



2020年度版(2018年度データ)

「健康スコアリングレポート」 が届きました

「健康スコアリングレポート」とは、日本健康会議、厚生労働省、経済産業省が連携して作成している、当組合の加入者の健康状態などを全健保組合の平均値と比較した“成績表”です。

特定健診・特定保健指導

特定健診の実施率は加入者全体で91.5%（被保険者95.8%・被扶養者81.8%）、特定保健指導の受診率は、44.0%（被保険者50.3%・被扶養者9.7%）という結果となりました。

加入者の皆様のご協力により、総合組合254組合中10位（2019年度版は21位）、全国1,368組合中でも28位（2019年度版は99位）と大躍進の好成績でした。

特定健診・特定保健指導

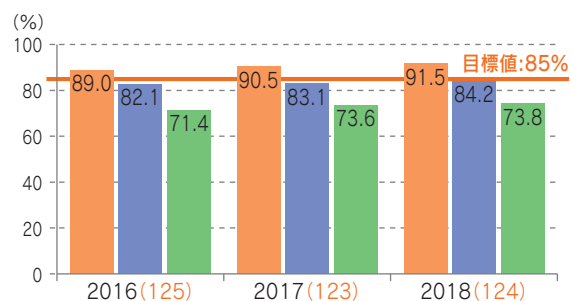


総合	組合順位	10位 / 254組合
	全組合順位	28位 / 1,368組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで(*1)

最上位です

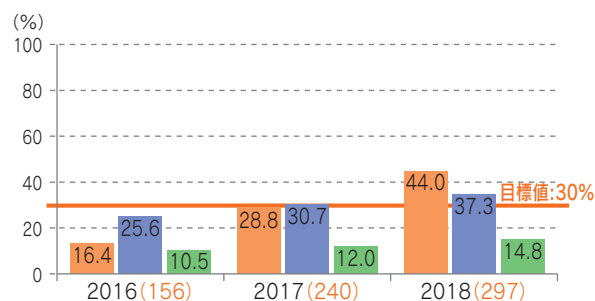


特定健診の実施率	2016	2017	2018
当組合	89.0%	90.5%	91.5%
	1位 / 253組合	1位 / 254組合	1位 / 254組合
業態平均	82.1%	83.1%	84.2%
総合組合平均	71.4%	73.6%	73.8%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1)

最上位です



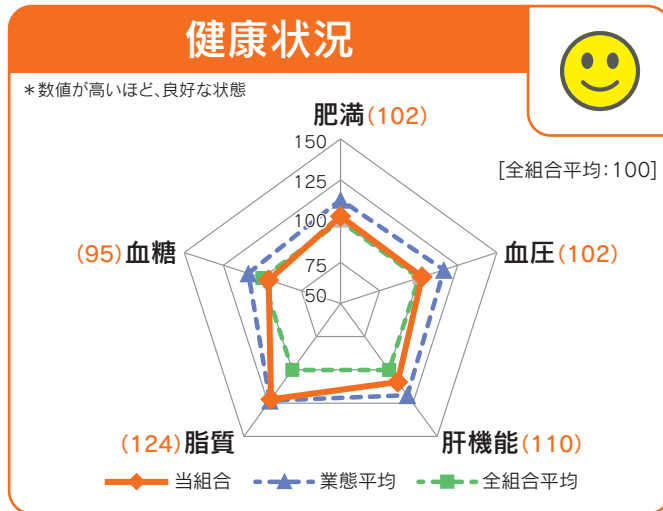
特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当組合	16.4%	28.8%	44.0%
	55位 / 253組合	25位 / 254組合	14位 / 254組合
業態平均	25.6%	30.7%	37.3%
総合組合平均	10.5%	12.0%	14.8%

※ 目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
 ※ ()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖のリスク保有者割合を、金融・保険業態平均、全健保組合平均と比較しています。当組合は脂質リスクが良好、肥満と肝機能リスクがやや良好、血圧と血糖リスクが中央値と同程度、総合ではやや良好という成績でした。

成績は昨年度と同じですが、肥満リスクと血糖リスクの危険度が上昇しています。



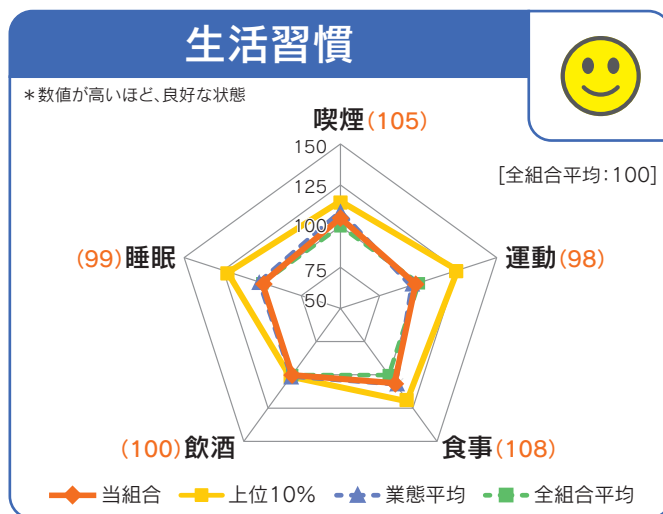
リスク	良好	← 中央値と 同程度	→ 不良
肥満 リスク	😊	😊	😞
血圧 リスク	😊	😐	😞
肝機能 リスク	😊	😊	😞
脂質 リスク	😄	😊	😞
血糖 リスク	😊	😊	😞

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合

喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠のリスク保有者割合を、金融・保険業態平均、全健保組合平均と比較しています。当組合は喫煙習慣と食事習慣リスクがやや良好、運動習慣、飲酒習慣、睡眠習慣リスクが中央値と同程度、総合ではやや良好という成績でした。

成績は昨年度と同じですが、喫煙率は0.8%低下、食事習慣、運動習慣も少しずつですが改善されています。睡眠習慣「睡眠で休養が十分とれている者」の割合は、2015年からずっと減少傾向でしたが、2018年度はようやく1.0%増加となりました。



リスク	良好	← 中央値と 同程度	→ 不良
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😞
運動習慣 リスク	😊	😐	😞
食事習慣 リスク	😊	😊	😞
飲酒習慣 リスク	😊	😐	😞
睡眠習慣 リスク	😊	😐	😞

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

事業所と健保組合の協働(コラボヘルス)を進めています!!

「健康スコアリングレポート」の結果、当組合の加入者の皆様の健康状態は「良好」な傾向にあることがわかりました。今後もこの状態を維持し、役職員とその家族の健康を支えていくため、さらに効果的な保健事業を実施していきます。そのためには事業所と健保組合の協働(コラボヘルス)が不可欠です。

健診、保健指導を積極的に受診し、生活習慣の改善、適正な医療機関への受診をしていただくことで、加入者の皆様の健康保持・増進、事業所の生産性向上や医療費の適正化につながっていきます。ご協力をよろしくお願いいたします。

2021年3月(予定)から

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります



マイナンバーは、住民票を有する全ての方に1人1つの番号を通知し、それを利用することで行政の効率化、国民の利便性を高める制度です。健康保険組合は、マイナンバーを使って行政事務を処理することができる国の行政機関、地方公共団体、独立行政法人などの「個人番号利用事務実施者」です。

マイナンバーに関する疑問にお答えします

Q いつから健康保険証として
使えるようになるの？

A 健康保険証としての利用は、2021年3月
から順次始まる予定です。

利用するための申込は、マイナポータルで
できます。

マイナポータル

URL: <https://myna.go.jp/>

Q どの病院や薬局で
使えるの？

A 2021年3月から、医療機関・薬局などで、
マイナンバーカードの健康保険証利用が
順次可能となる予定です。利用できる医療
機関・薬局については、今後、厚生労働省・
社会保険診療報酬支払基金のホームページ
で公表予定です。

Q マイナンバーを見られるのが
不安です

A 医療機関や薬局の窓口職員が、マイナン
バーを取り扱うことはありません。もし
見られたとしても、他人があなたのマイ
ナンバーを使って手続きすることはできな
い仕組みになっています。

Q マイナンバーカードを持ち歩いて
大丈夫なの？

A 健康保険証として使えるようになっても、受
診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い
情報がカードのICチップに入ることはあり
ません。落としたり、失くしたりした場合は、
下記フリーダイヤルで24時間365日体制で
カードの一時利用停止を受け付けています。

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く) 平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止については24時間・365日受付!

一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等 050-3818-1250 その他のお問合せ 050-3816-9405

※現在の保険証は、引き続き使えます。マイナンバーカードに保険証の機能を持たせる制度です。今後も、出生・結婚・離婚等の際は保険証発行の申請が必要となります。



けんぽ揭示板

<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>※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
	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!! 漢字つめクロス

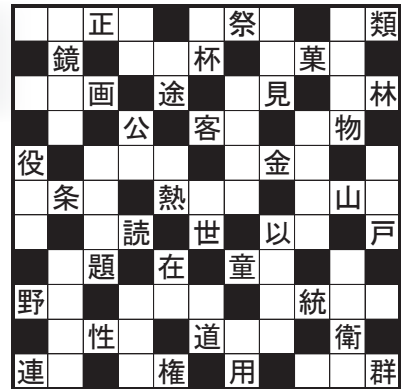
問 題

リストの漢字を空マスに当てはめ、クロスを完成させてください。最後まで使われなかった2つの漢字でできる2字熟語を教えてください。

リスト

心 心 子 子 人 人 理 理 止 活 星
 目 一 難 和 化 案 庫 工 処 所 動
 植 足 表 祝 外 種 明 席 不 徳 気
 日 文 流 料 質 会 情 課 名 無 伝
 内 大 静 本 水 格 公 芸

答え



©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3年2月28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」3・4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。

11・12月号の解答

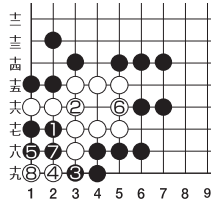
3	4	5	1	8	9	2	6	7
6	1	8	2	7	5	9	3	4
7	9	2	3	4	6	5	8	1
5	8	6	9	3	7	4	1	2
9	2	1	4	6	8	7	5	3
4	7	3	5	2	1	8	9	6
8	5	4	7	1	3	6	2	9
2	3	9	6	5	4	1	7	8
1	6	7	8	9	2	3	4	5

答え[16]

詰碁解答

【解 答】黒白先死(正解・2の十七)

まず黒1と白2を交換してから、黒3の出が好手です。白4に黒5とマゲて、白6の眼持ちに黒7から9と切って白死です。白4で7は黒6で白死。黒3で7は白3にサガられます。次に黒6と眼を奪っても、白5、黒8、白4でオシツプシ。白生きです。黒9(7)

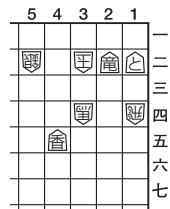


詰将棋解答

▲3四香 △同馬 ▲2四桂 △同飛 ▲1四角 △同飛 ▲2二竜まで7手詰

【解 説】

▲4一角は△3三玉で逃します。初手は退路封鎖の▲3四香が正解です。3手目▲1四角はやはり△3三玉で捕まりません。▲2四桂が好手で△2三玉は▲2二竜△1四玉▲1三竜まで、2四の地点を塞いで▲1四角が決め手で△3三玉も▲3一竜で捕まります。



第47回

釣り大会

第72回

ファミリーハイク

(みかん狩り)

結果
報告

今年度の両体育奨励事業は、新型コロナウイルス感染症の感染リスクをできる限り回避するため、例年とは異なり、期間を設け、東京都あきる野市・秋川国際マス釣場(釣り大会:9月19日～11月30日)、神奈川県横須賀市・津久井浜観光農園(みかん狩り10月20日～11月30日)にて開催いたしました。釣り大会では268名、みかん狩りでは913名の大勢の方々に参加され、楽しんでいただきました。



第70回

健康ウォーク(高尾山)

結果報告

11月28日(土)、2007年から連続してミシュランガイドで最高ランクの三つ星を獲得している、東京都八王子市「高尾山」にて紅葉が舞うような寒風の中、健康ウォークを開催いたしました。当日は、参加者には体温測定とソーシャルディスタンスを図りながらの受付をお願いし、新型コロナウイルス感染症感染拡大対策として、頂上にゴールを設けず、時間を気にしないウォーキングを164名の参加者の方々に楽しんでいただきました。

皆さんお楽しみの抽選会では、けやき商事(株)の尾田 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!



1等当選者：尾田 美子さん(左)

来年度も開催を予定しておりますので、多くの方々のご参加をお待ちしています