

# 信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2021

5・6

May / June

## CONTENTS

- 被扶養者の認定について
- 健康管理センターをご利用ください

新緑の蓼科大滝



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。



# 被扶養者の認定について



## 健康保険の基本的な被扶養者とは？

健康保険の被扶養者となる為には、被保険者の収入によって、主として生計を維持され、かつ国内に居住していること※1が必要となります。

被扶養者の収入要件としては、年間収入が130万円未満(60歳以上又は障害年金受給者は180万円未満)で、被保険者の収入の2分の1未満であることとされています。

※1 令和2年4月から、法改正により国内居住要件が追加されております。現在、この要件を満たしていない場合は『異動届(減)』をご提出ください。

●上記は健康保険の被扶養者の認定の原則です。以下に例外的なケースをご紹介します。

### 例外的なケース I 別居されている場合

別居されている方を被保険者が『主として生計を維持』していくには、家賃・食費など様々な生活に関する費用を負担することとなり、これらを可能にする為には、社会通念上相当額の送金が必要となります。加えて、ご自身・同居家族の生活費等もかかることから、被扶養者として認定する際は総合的に判断させていただきます。

※仕送り条件を満たしている場合でも、他の被扶養者認定条件に満たない場合は認定とはなりません。

#### 送金額

被保険者からの送金は、対象者の収入以上であることが条件となります(社会通念上、1人の大人が生活できる常識的な額)。

#### 送金時期

送金は、定期的に継続して生活費として利用する為の援助金であるため、毎月継続していることが必要です。毎月の仕送り額が低いからといって、賞与月に仕送りをしていたとしても加算しません。

#### 確認方法

**手渡しは一切認めません。** 公的機関の書類(銀行振込の利用明細、送金証明書、現金書留郵便の控など、日付、金額、送金人、受取人が記載されているもの)で確認します。

※なお、確認方法は、被扶養者調書を提出する際に、1年分の送金の記録を添付していただくほか、当組合より任意の時期に提出を求める場合があります。

### 例外的なケース II 夫婦が共同で子を扶養している場合

夫婦がともに健康保険の被保険者で、双方に収入があり夫婦が共同で子を扶養する場合、被扶養者の人数にかかわらず、原則、恒常的な年間収入が多い方の被扶養者となります。

※ 複数の子を夫婦それぞれに分けて被扶養者にはできません。

また、夫婦の年間収入額が同程度である場合は、主として生計を維持する者の被扶養者とします。

### 例外的なケース Ⅲ 海外に住んでいても被扶養者として認められる場合

国内に居住していなくても、次の事例のように国内に生活の基礎があると認められる場合は、被扶養者の範囲に該当することもありますので、海外での在学証明書、生活費の送金証明等必要書類を提出していただいた上で、被扶養者と認定させていただきます。

- ① 外国に留学をする学生
- ② 外国に赴任される被保険者に同行する方
- ③ 観光・保養・ボランティア活動、その他の就労活動以外の目的で一時的に海外に渡航する方（ワーキングホリデー、青年海外協力隊など）
- ④ 被保険者が外国に赴任している間に被保険者との身分関係が生じた方（出生した子、婚姻した配偶者など）
- 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当組合が判断した方

### 例外的なケース Ⅳ 自営業者（個人事業主）の被扶養者認定の場合

自営業（個人事業主）とは、

- 生活をする為に自分で事業を営むことを選択した方
  - 社会通念上、経済的に自立した存在であり、事業の結果全てに責任を負う方
- という概念から、原則として被扶養者には該当いたしません。

ただし、家督を相続し細々と営んでいる方や、極めて零細な規模の事業を営んでいる方は被扶養者となれる場合がありますので、被扶養者として認定する際には営業収入などを確認し、総合的に判断させていただきます。経営状況の悪化など、収入減少が一時的である場合は被扶養者として認めません。一時的ではなく、継続して被保険者の収入により生活の大半を維持されている方が認定対象となります。また、営業収入等を算定する場合につきましては、税法上で認められた必要経費等の考え方とは異なったものになりますので、ご注意ください。

## 異動届、忘れずに提出しましたか？

就職をするなどして扶養から外れるご家族がいらっしゃいましたら、被扶養者異動届（減）を提出してください。

#### ◎家族が就職したとき

被扶養者が就職したら就職先の健康保険に加入することになるので扶養からはずれません。

#### ◎収入が増えたとき

パートやアルバイトの年間収入が130万円を超えたとき  
（60歳以上又は障害年金がある場合は180万円）

ただし、勤務先から「保険証（本人）」が発行された方は年収が130万円以下でも扶養からはずれません。  
【年間収入には、パート・アルバイト等の給与収入だけでなく、年金（公的年金・企業年金・遺族年金・障害年金）、健康保険の傷病手当金や出産手当金、利子・株の配当収入、不動産賃貸料収入、事業収入（自宅での塾経営、ピアノ講師、漫画・挿絵・原稿等の寄稿収入、在宅ワーク収入等）も含まれます。】

#### ◎失業給付金の受給を開始したとき

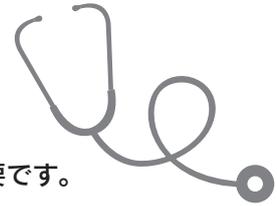
雇用保険の失業給付金を受給することになり、その額が1日当たり3,612円以上のときは扶養からはずれません（60歳以上の場合は5,000円以上）。

「被扶養者異動届（減）」に「保険証」を添えて、5日以内にお勤めの事業所を通じて当組合に提出してください。

なお、上記届出をせず被扶養者資格がないままの保険証を病院等でお使いになると、後日、当組合よりさかのぼって医療費が請求されます。

# 令和3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、病気になる前の段階で生活習慣に関するアドバイス<sup>※1</sup>を受け、生活習慣を改善することにより、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を送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、早期に生活習慣病などの病気を発見し、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、又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

当組合より精密検査のお呼び出しをいたします。精密検査受診券をご自宅に送付いたしますので、指定の日時に当組合健康管理センターでご受診ください。

※ 一般健診に血液検査等を付加して実施している場合は、成人健診に準じた項目の範囲でお呼び出しをいたします。

### 人間ドック・婦人科検診・脳ドック・家族健診を受診された方

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）。

## 家族健診のお申込みがお済みでない方へ！

お申込みを忘れてしまった方は令和3年5月31日までに必ずお申込みください。  
 6月以降は新たに被扶養者になられた方のみのお申込みとなりますので、ご注意ください。

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）。

【お問合せ・お申込み先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

## 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で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当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、連絡およ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
- 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、次のような対応を心がけましょう

- 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すみやかに連絡をする
- 健康保険で受診する場合は、当組合に必ず連絡をする
- 安易に示談をしない

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

## 健康保険は工作中・通勤途上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・通勤途上の事故や災害によりケガ等をしたときは、大小にかかわらず医療機関の窓口で工作中・通勤途上のケガであることを伝え、お勤め先のご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移動中にスリップ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
- 新型コロナウイルスの感染経路が業務によることが明らかな場合



### 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などをいいます

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およ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、子どもの送迎等）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、中断したときは通勤途上とはなりません

たとえば

- 最寄り駅から勤務先まで通常の経路を使わず、健康のため遠回りをして出勤する途中で負ったケガ
- 勤務先から自宅へ帰る途中、経路上で友人と会い喫茶店で1時間ほどコーヒーを飲み、それから自宅へ向かう途中で負ったケガ

※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。

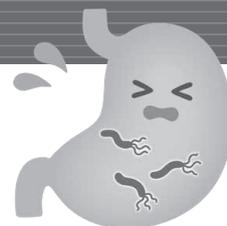
### 負傷原因の照会にご協力をお願いします

当組合では、外傷性の疾病で医療機関にかかられた方を対象に、労災保険の該当の有無、第三者行為等を判断するため、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】 給付課 ☎ 3293-3933

# ピロリ菌検査のご案内



ピロリ菌とは胃の粘膜にすみつく細菌で、胃炎や胃潰瘍などの病気に深く関わっていることが明らかになっています。また、WHO（世界保健機関）は、「ピロリ菌は胃癌の原因である」と認定し、「胃癌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。

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実施いたします。検査を希望される方は、健康管理センター・健康管理課にご連絡ください。

## 検査の流れ

- ① 電話にてお申込み及び来館日の予約
- ② 当組合から受診券及び採便キットをご自宅に送付
- ③ 到着した採便キットを使用し、来館日までに便を採取（説明書をよくお読みください）
- ④ 受診券及び採便キットを持参し、当組合健康管理センターに来館
- ⑤ 判定（20～30分）後、医師により結果説明
- ⑥ 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

# 喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

## 喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果<sup>\*1</sup>、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高年齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。

WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

\* 1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.



## 喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ<sup>\*2</sup>も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

\* 2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。



# 訪問健康教室 開催される!



事業所を訪問し、新人職員を対象に食事・運動・飲酒・喫煙・休養（ストレス、メンタルヘルスケア、事例検討リラクゼーション）などの教室内容で実施しました。

## 一般社団法人東京都信用金庫協会主催の「新人職員合同研修会」

4月7日（水）に「社会人としての健康管理と生活習慣の作り方、メンタルヘルス対策について」教室を開催しました。ストレス解消法などを伺うと、「睡眠をとる」「友人と話す」など声があがりました。コロナ禍で、色々とスケジュール通りに進まないことも出てくるかと思われそうですが、こころしなやかに、柔軟に物事に対応し、前進して行って欲しいと思います。



## 東京東信用金庫



4月8日（木）に「フレッシュマンの健康づくり」と題し、社会人の健康管理について話しました。今年は新型コロナウイルス対策で2会場に分かれていました。少し緊張された様子でしたので、最後にリラクゼーションのCDをかけてゆったりしていただきました。



## 足立成和信用金庫

4月9日（金）に「新入職員の健康教室」を開催しました。入庫して1週間ですが、コロナ禍生活の疲れと、新しい環境の緊張で疲れている方が多く見受けられました。

「自分の意志とは関係なく、やりたい事を止めさせられるので、考えていた以上にストレスを溜め込む」「これまでのリフレッシュ方法ができない、新しいやり方を見つけない」など、コロナ禍生活に対しての意見がありました。皆さんが、元気に仕事をする上での参考になればと思います。ご活躍を願っています。

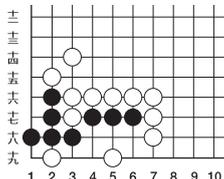


### 詰碁新題

出題 日本棋院  
黒先

#### 【ヒント】

ヨミが浅いとコウになります。次の一手を示してください。  
5分で初段です。

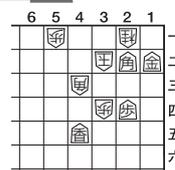


### 詰将棋新題

出題 八段・北浜健介  
持駒 飛

#### 【ヒント】

初手がポイント。  
5分で初段。7手詰。



## やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

● Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



1人分  
217kcal  
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

## たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮…… 4枚
にんじん……… 20g	B	小麦粉……… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
	A	ごま油……… 小さじ 1
		オイスターソース
		…………… 小さじ 2
		片栗粉……… 小さじ 2
		食用油(焼き用)… 小さじ 2
		添え野菜(サラダ菜・ミニトマト)
		…………… 適宜
		辛子醤油……… 適宜

作り方 ① 約 20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。

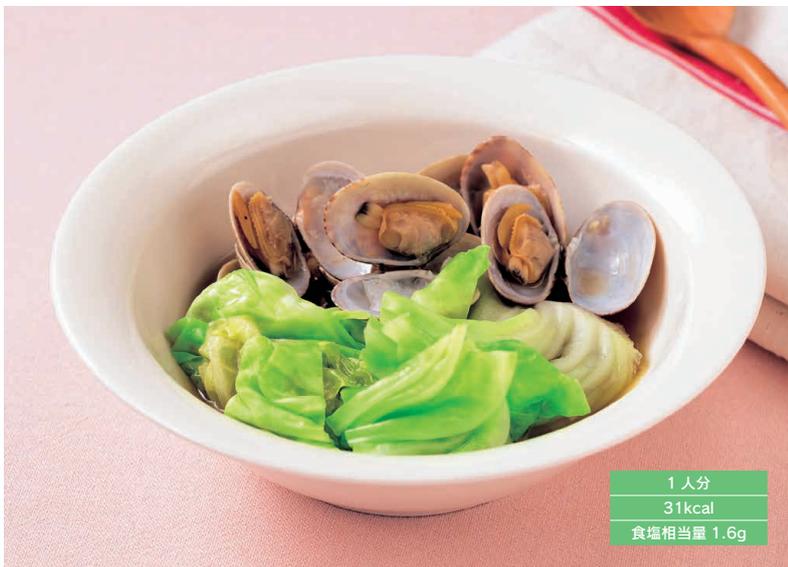


わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

## あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分  
31kcal  
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり(砂抜きしたもの) …………… 150g
春キャベツ…………… 150g
水…………… 200mL
しょうゆ…………… 小さじ 2
こしょう…………… 少々

作り方 ① 約 10分

- ① あさはらぎを殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

● Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率がアップします。



# 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**  
杏林大学名誉教授・精神科医

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

皮膚科に関することがありましたら気軽にご相談ください。

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。整形外科に関することがありましたら気軽にご相談ください。

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

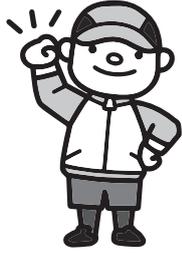
当組合の管理栄養士が栄養相談をいたします。ご利用ください。



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



# めざすべきは、健康長寿のための黄金律!

1日8,000歩  
そのうち20分を速歩き

「中之条研究」によってもたらされたデータによると、多くの病気の予防につながるウォーキングの目標は、「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」です。やみくもに歩数を伸ばすことが健康につながるわけではなく、重視すべきは歩数と運動強度のバランスです。効率よく健康長寿をめざしましょう。



## 量と質から導き出した黄金律

職業柄たくさん歩いているのに不健康な人、ハードなトレーニング運動をしているのに健康を害してしまう人がいます。そこで、歩数(量)と強度(質)の2つの観点から、健康長寿のためのバランスを探ったのが中之条研究です。

さまざまな分析の結果、導き出されたバランスが「1日8,000歩、そのうち20分を中強度の歩行」です。エビデンスに基づいたウォーキングの黄金律といえます。

※メタボリックシンドロームの予防をめざす場合は、「1日10,000歩、そのうち30分を中強度の歩行」が必要です。

## 自分の中強度を覚える

中強度は、「なんとか会話ができる程度」の速歩きです。まずは3分間同じ速度で歩いてみて、3分後そのまま歩いているときに会話ができるかを確認してみましょう。

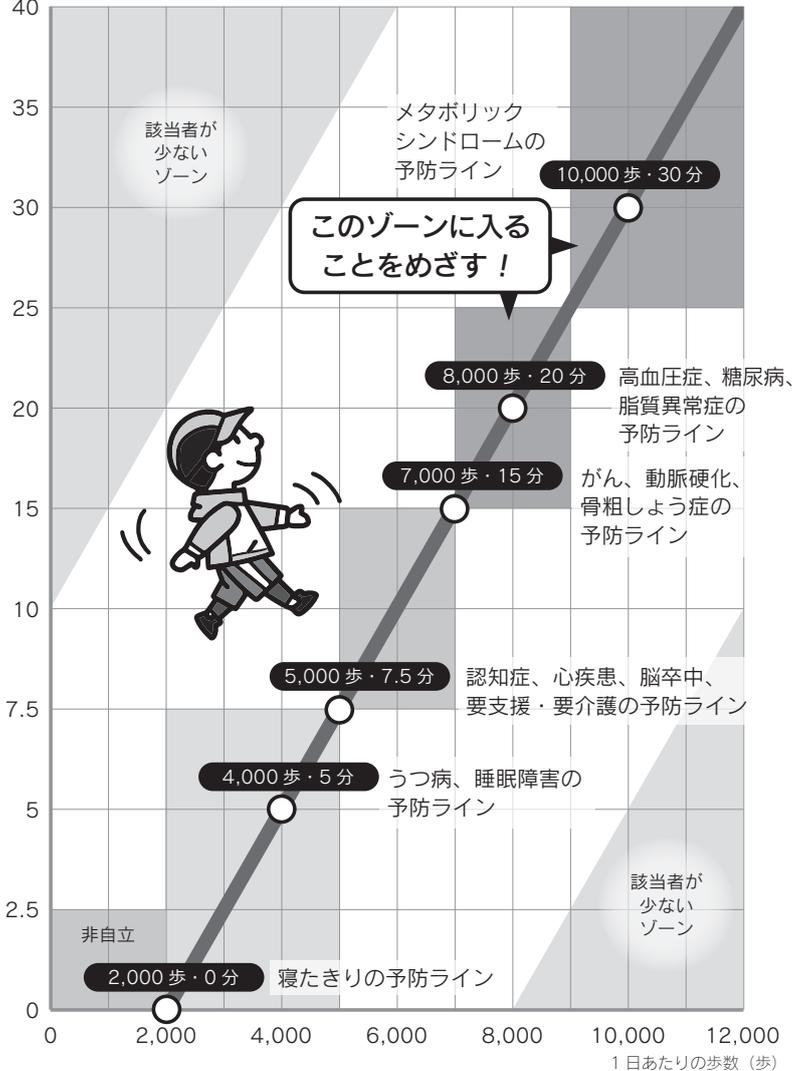
できなければ強度は高すぎ、会話どころか鼻歌まで歌えてしまう場合は低すぎます。年代によってもペースは異なりますので、自分にとっての中強度を覚えるようにしましょう。

歩数にすると  
1分間に  
120歩  
が目安!



中強度の活動時間(分)

## 病気の予防ライン



### 【中之条研究】

群馬県中之条町の65歳以上の住民5,000人を対象に、2000年から20年間、24時間365日の身体活動を調査。調査期間の長さや継続性の高さは、世界でも類を見ない。

教えて先生!

# 季節のお悩み相談 「五月病」

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは五月病。晴れやかな春を過ごす方法を学びましょう。



Aさん

今年の春から新しい会社で働きはじめました。仕事は少しずつ慣れてきましたが、やる気が出なかったり、体が重かったりする日が増えてきた気がして心配です…。

## ストレスの溜めこみは 五月病の原因に

就職や進学などで環境が変わる人が多い4月。この時期は、新しい仕事や人間関係が原因となり、ストレスが溜まりやすくなります。心と体の負担を抱えたまま5月の連休明けを迎えると、仕事に行きたくない、なんとなく体調が悪いなどの症状が表れることも。これらを総称して「五月病」と呼びます。Aさんが感じている症状は五月病の前兆かもしれません。



先生



Aさん

私も五月病になってしまったのでしょうか。心と体が元気な状態で連休明けを迎えるために、自分でできるケアはありますか？

日々の生活習慣を整えるだけでも効果があります。

右記の五月病ケア③POINTで暮らしのサイクルを整えて、五月病に悩まないスッキリライフを送りましょう。



先生

## 五月病ケア③POINT!

### POINT 1 適度な運動で うつつ気分をスッキリ

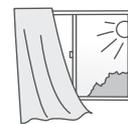


デスクワークなど座ったまま過ごす時間が長いのが現代人。毎日の生活のなかに体を動かす時間をつくることで、心身をリラックスさせる効果があります。ふだん運動をしない人は、1日10～15分のウォーキングからはじめてみましょう。

先生の  
ひとこと。

ウォーキングは慣れてきたら時間を延ばして30分を目標に！無理のない頻度で、習慣化するのがポイントです。

### POINT 2 太陽の光で 幸せホルモンを育成



気分が落ち込みやすいときは、朝日を浴びるのがおすすめ。太陽の光は幸せホルモンの「セロトニン」という脳内物質の分泌に効果的。起床後30分以内に15～30分ほど日光浴をすることで、心をリラックスさせることができます。

先生の  
ひとこと。

冬場以外は曇っていても大丈夫。屋内でも、日当たりのよい窓の近くの日光浴はセロトニン分泌を促します。

### POINT 3 乳酸菌配合の食材で 体の内側から整える



脳内でつくられるセロトニンの分泌をサポートするのがトリプトファン。トリプトファンは体内で生成ができないので食事から補う必要があります。チーズや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品に豊富に含まれるので、毎日の食事にプラスしましょう。

先生の  
ひとこと。

乳製品以外に、バナナもセロトニンが豊富。朝時間がない人もバナナで栄養補給をして、気分を上げましょう。

# 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、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」といった方は健康管理センターにご相談ください。

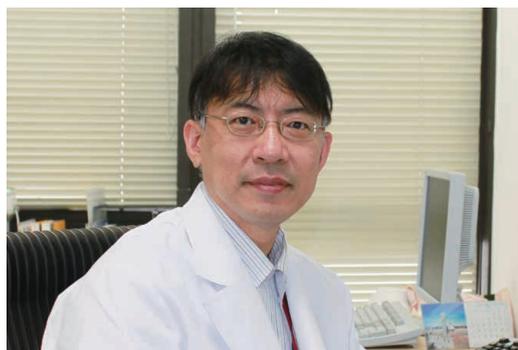
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外来診療は、「予約制の対面診療」または「予約制の電話診療」で行っております。受診時の診療体制につきましては、当組合HP「新型コロナウイルス感染予防対策における健康管理センター実施状況」にてご確認ください。

## 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>くつわだ</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

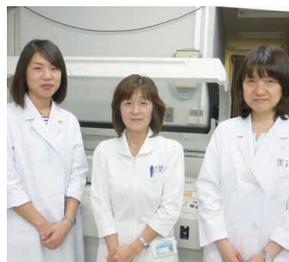


左から黒田、佐藤

### 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

診察日 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

診察日 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

診察日 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



一般内科・健診結果等、ご相談ください。

西川 賢

診察日 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

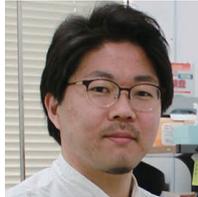


糖尿病・生活習慣病等、ご相談ください。

上田 真裕

診察日 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

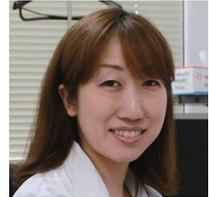


消化器症状全般等、ご相談ください。

平岡 理佳

診察日 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、ご相談ください。

竹林 駿太

診察日 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。

品田 慶太郎

診察日 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



心臓の病気その他、気になる点等、ご相談ください。

梅井 智彦

診察日 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

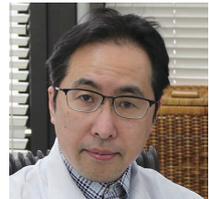


心臓の病気等、ご相談ください。

鈴木 勝也

診察日 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、都合により代診になる場合があります。

【問合せ先】 健康管理センター ☎ 5280-0561



はたらく世代の  
健康力UP↑↑運動講座

指導・監修 中野ジェームズ修一  
フィジカルトレーナー  
米国スポーツ医学会認定運動生理学者



# 糖尿病の予防・改善

つい食べ過ぎたときなど、血糖値が気になる人におすすめです。  
どんどん動いて、糖を消費しましょう。

有酸素運動

## 両足スクワット

リズムカルに動こう！

目標回数 ①～②を20回×5～8セット

② スクワットの要領でひざを曲げる。

① いすなどに手をつき、つま先を外側に向けて足を大きく開いて立つ。

1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！

NG

OK

つま先よりひざが前に出ないように

お尻を突き出すイメージ

有酸素運動

## 前後スクワット

糖をどんどん使おう

目標回数 左右足を前に①～②を各20回×5～8セット

② ひざを曲げて体を沈めたら、①の姿勢に戻す。

① いすなどに手をつき、前後に足を開いて立つ。

1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！

有酸素運動

## 前後スクワット + ひざ上げ

ラーメン+チャーハンなど糖を“ダブル”でとったときや、「食べ過ぎたな」というときに

目標回数 左右足を前に①～②を各20回×5～8セット

② 体を上に引き上げると同時に、後ろの足のひざを持ち上げる。

① いすなどに手をつき、ひざを曲げる。

1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！



### 食後30分が目安

糖尿病の予防・改善には、糖を消費する有酸素運動が有効です。血糖値が高くなる食後30分頃を目安に、上記の運動をやってみてください。

\*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。



## <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の感染拡大防止のため、外来診療は、「予約制の対面診療」または「予約制の電話診療」で行っております。受診時の診療体制につきましては、当組合HP「新型コロナウイルス感染予防対策における健康管理センター実施状況」にてご確認ください。  
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!! 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	5				A	9	3
		9		5	7		
		7			6		
	7	3			2	6	
	8			9		5	
1	4			6		3	7
		1	7		9	3	
B	3		6		5		7

©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。

1. クイズの答え
2. 事業所名
3. 保険証の記号・番号
4. 氏名
5. 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5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」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。

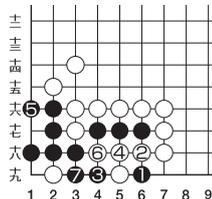
※応募情報はクイズの抽選、賞品の発送のみに使用します。  
なお、いただいたご意見等は本誌に掲載する場合があります。

### 3・4月号の解答

$$\begin{array}{r}
 41 \\
 7242 \\
 + 5241 \\
 \hline
 12524
 \end{array}$$

### 詰碁解答

【解答】黒先生き(正解・6の十九)  
黒1のツケコシが急所です。白2に黒3から7までしっかり二眼。白2で6は黒7と応じます。白5とハネたとき黒3とアテて生き。初手黒3は白7の反撃があります。続いて黒4は、白6に抜いて、コウになります。



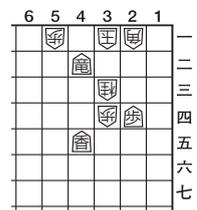
### 詰将棋解答

#### 【正解手順】

▲3三角成 △同桂 ▲2二飛 △3一玉  
▲2一金 △同角 ▲4二飛成まで7手詰

#### 【解説】

▲4三香成△同玉は捕まりません。手段がないようですが、▲3三角成が妙手。△同玉は▲2三飛△4二玉▲4三飛成以下駒が余ります。△同桂に▲2二飛が狙いの一手。5手目▲2一金が決め手で解決します。



今年度のファミリーハイク「潮干狩り」は、下記期間内のお好きな日に自由に参加することができます。  
ハイキングと潮干狩りで気分をリフレッシュしてみませんか!!

**1 実施期間**

令和3年5月9日(日)～令和3年6月13日(日)

**2 実施場所**

千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」(下記案内図参照)

**3 受付場所**

【土・日曜日】

- 中の島公園内のテントで受付になります。
  - 中の島大橋を渡ると案内の掲示及び現地係員がいますので指示に従い、参加証明書の提出後、入浜券・熊手・竹網袋を受け取りください。
  - 雨天の場合は、潮干狩り場への出入口付近の海岸入口での受付になります。
- 【平日】
- 潮干狩り場への出入口付近の海岸入口での受付になります。
  - 現地係員に参加証明書を提出し入浜券・熊手・竹網袋を受け取りください。

**4 受付時間**

潮干狩りのできる時間の1時間前より  
◆潮干狩りのできる時間帯は、下記のホームページにてご確認ください。  
①当組合ホームページ <https://www.shinkinkenpo.or.jp>  
②木更津漁業協同組合 <http://www.jf-kisarazu.jp>

**5 交通**

- (1)JR内房線 木更津駅西口下車(東京駅から快速で80分)
- (2)高速バス 木更津駅西口下車(新宿・東京・品川・横浜・川崎駅から60～90分)

**6 ハイキングコース**

木更津駅(西口)→中の島公園  
※約2km(25分)を各自歩いていただき、ハイキング終了後、潮干狩りを行います。

**7 参加料**

参加料は無料です(参加者1名につき大人(中学生以上)2kg・小人(4歳～小学生)1kgの貝を持ち帰ることができます。ただし、超過した場合は1kg増ごとに超過料金が掛かります)。

**8 参加定員**

1,400名(先着順)

**9 参加資格及び参加申込方法**

- (1)参加資格  
来場される当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること。  
※同行される扶養外の方は、入浜券売場の窓口にて一般料金をお支払いください。
- (2)参加申込方法  
当組合ホームページ掲載の「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、保健施設課へ直接提出してください

(郵送又はFAX 3293-3939)。

- (3)「参加申込書」が当組合に到着した時点で参加決定。ただし、定員超過等の理由で参加できない場合は、「参加不可通知」を送付します。

※参加申込書の受付後、『参加証明書』を送付します。

**10 申込期間**

令和3年4月26日(月)～令和3年5月28日(金)  
※ただし、先着順で定員になり次第締め切ります。

**11 個人情報**

「参加申込書」に記載の個人情報は、今大会において大会関係者(参加事業所、当組合等)の間でのみ使用させていただきます。なお、参加者の同意なしに第三者に開示・提供することはありません(法令等により開示を求められた場合を除く)。

**12 写真の募集**

来場当日、ご家族・グループで撮った写真を募集いたします。お送りいただいた写真は当組合機関誌に掲載させていただきます。採用された方には図書カードをプレゼントいたします。写真の提出は、CD等の電子媒体でお送りください。

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 保健施設課 宛

※なお、お送りいただきました写真(CD等)はお返しできませんのでご了承ください。

**13 その他**

- (1)新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必ずマスク着用でご参加ください。
- (2)参加証明書の譲渡は、しないようお願いいたします。
- (3)参加証明書の再発行はいたしませんので、大切に保管してください。
- (4)来場当日、参加証明書を忘れた場合、自費となります。
- (5)休憩所をご利用される場合、自費となります。
- (6)受付時に、各参加者へ竹網袋及び熊手をお貸しいたします。  
※4歳未満の参加者は、無料で入場できますが網・熊手はお渡ししません。
- (7)ゴミは、各自でお持ち帰りください。
- (8)施設内には、トイレ・足洗い場等の設備がございます。
- (9)開催場所・施設等の詳細については「木更津漁業協同組合」ホームページをご覧ください。  
<http://www.jf-kisarazu.jp>
- (10)お車での来場は、ご遠慮ください。



【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932