

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2021

7・8

July / August

CONTENTS

- 令和2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
- コロナワクチン職域接種の実施にともなう外来診療の休止について

箱根 芦ノ湖花火大会



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年度

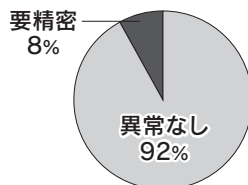
各種健(検)診結果のお知らせ

被保険者

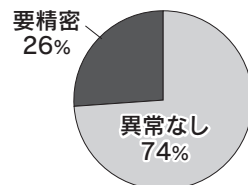
被保険者の健診は、一般健診・成人健診・人間ドック(希望者・到達者・65歳以上)があり、令和2年度は合わせて21,328人の被保険者が受診されました。受診率は96.1%となり、事業所の健康経営、当組合とのコラボヘルスの推進及び被保険者の健康に対する意識の高さが、高い受診率につながったものと思われます。健診の結果、精密検査が必要と判定された方は、一般健診で509人、成人健診で1,207人、人間ドックで5,069人となり、全体で6,785人(31.8%)となりました。各種精密検査の内訳は2～4ページをご覧ください。

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	6,565	6,210	94.6	509	5,701	427	83.9
成人健診	35歳以上	4,942	4,590	92.9	1,207	3,383	826	68.4
人間ドック	希望者 到達者 65歳以上	10,694	10,528	98.4	5,069	5,459	※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		22,201	21,328	96.1	6,785	14,543		

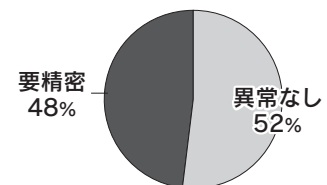
一般健診



成人健診



人間ドック

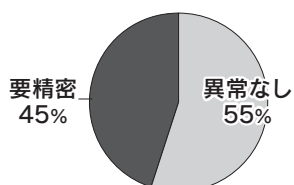


被扶養者

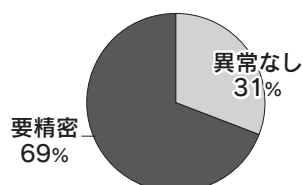
被扶養者に対する健診は、「ママさんドック」と「ファミリードック」があり、ママさんドックでは、4,865人の方が受診され、45.1%にあたる2,193人が精密検査が必要と判定され、ファミリードックでは67人の方が受診され、68.7%の46人の方が精密検査が必要と判定されました。精密検査の内訳は、4～5ページをご覧ください。

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	6,662	4,865	73.0	2,193	2,672	※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)	181	67	37.0	46	21		
合計		6,843	4,932	72.1	2,239	2,693		

ママさんドック



ファミリードック

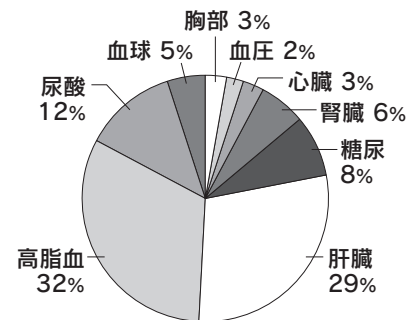


※1 人間ドック・ママさんドック・ファミリードックで精密検査に該当された方は、保険診療の扱いになるため、現状では正確な数値を把握できておりません。人間ドック受診後に精密検査が必要とされた方に対しては、当組合よりアンケートにて受診状況をお尋ねしております。ご協力をお願いいたします。

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	6,069	22	0.4	22	1	1	20	0
血圧	6,210	19	0.3	17	5	0	12	2
心臓	2,783	12	0.4	10	2	0	8	2
腎臓	6,173	57	0.9	52	5	0	47	5
糖尿	6,183	80	1.3	61	3	7	51	19
肝臓	3,747	163	4.4	136	27	42	67	27
高脂血	3,747	179	4.8	147	65	2	80	32
尿酸	1,052	19	1.8	15	5	0	10	4
血球	3,746	29	0.8	21	11	0	10	8

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

高脂血で精密検査となった方は179人(精検率4.8%)、肝臓では163人(精検率4.4%)となり、この2項目で精密検査全体の6割を占めています。中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態を「脂質異常症」といい、脂肪分の摂り過ぎなどによ

り血液中の脂質が増えた状態が続くことで、血管そのものに影響を及ぼし、やがて動脈硬化が起こりやすくなるため、若年層でも注意すべき病気です。また、肝臓は病気が進行しないと症状が出ないため、症状がなくとも、迷わずに検査を受け、早期治療をすることが大切です。

当組合のフォロー

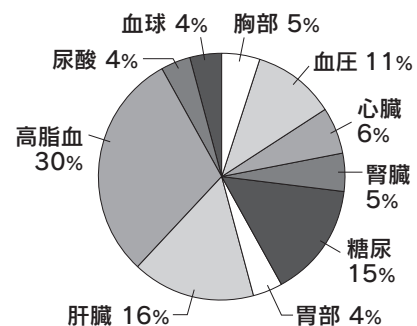
令和元年度より、一般健診の精密検査については、成人健診に準じた項目でのお呼び出しをいたします。また、検査結果に応じ、健康づくりセミナーや糖尿病予

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。

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	4,476	65	1.5	43	3	3	37	22
血圧	4,478	162	3.6	112	40	4	68	50
心臓	4,492	90	2.0	67	15	3	49	23
腎臓	4,492	69	1.5	47	17	1	29	22
糖尿	4,490	224	5.0	149	18	74	57	75
胃部	3,215	39	1.2	33	0	25	8	6
肝臓	4,487	225	5.0	157	17	64	76	68
高脂血	4,488	435	9.7	307	152	0	155	128
尿酸	4,487	63	1.4	43	17	0	26	20
血球	4,487	57	1.3	41	21	3	17	16

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

一般健診と同様に高脂血の精検率が高くなっています。また、糖尿、肝臓が5.0%となっています。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

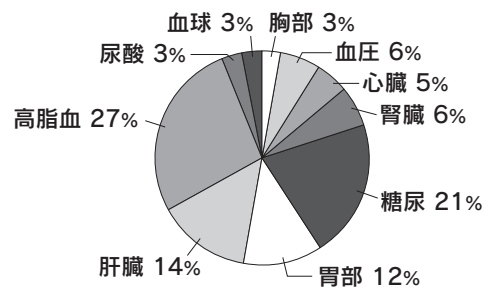
成人健診の結果、精密検査が必要となった場合は、全項目において当組合より精密検査のご案内をいたします。(※PSA検査・便潜血検査は、紹介状送付による保険診療)40歳以上の方が実施する特定健診(成人健診検査項目に含まれています)において基準値を超え

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	10,225	194	1.9
血圧	10,528	439	4.2
心臓	10,300	311	3.0
腎臓	10,471	407	3.9
糖尿	10,472	1,478	14.1
胃部	9,299	753	8.1
肝臓	10,528	974	9.3
高脂血	10,528	1,841	17.5
尿酸	10,528	206	2.0
血球	10,528	227	2.2

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

高脂血の精検率が17.5%、糖尿が14.1%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9.3%と高い数値となっています。肝臓の病気で代表的な

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

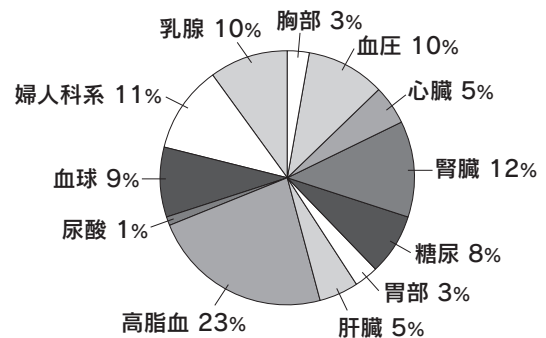
人間ドック受診結果により、精密検査や治療が必要とされた方にアンケートを実施し、必要に応じて保健指導を実施いたします。40歳以上の方が実施する特定健診（人間ドック検査項目に含まれています）において基準値を超えた方には、特定保健指導受診のご案内をいたします。30歳の年齢到達ドックを受診した方、

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	4,865	242	5.0
血圧	4,865	890	18.3
心臓	4,865	445	9.1
腎臓	4,865	1,089	22.4
糖尿	4,865	719	14.8
胃部	2,431	132	5.4
肝臓	4,865	503	10.3
高脂血	4,865	2,120	43.6
尿酸	4,865	54	1.1
血球	4,865	824	16.9
婦人科系	4,538	959	21.1
乳腺	4,538	901	19.9

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

高脂血の精検率が43.6%と高く、続いて腎臓が22.4%となっています。「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。

また、腎臓の数値が悪化すると腎不全等の発生確率が高くなりますので、生活改善を心がけましょう。

当組合のフォロー

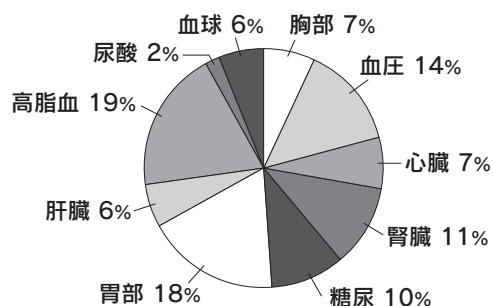
令和3年度よりママさんドックは家族健診と名称をあらため実施いたします。当組合のフォロー体制は従来通り、40歳以上の方が実施する特定健診（家族健診の検査項目に含まれています）において基準値を超えた方に対し、特定保健指導のご案内をいたします。当組合

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）のどちらかをご選択のうえ、ご受診ください。また、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、健診を受診した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	67	14	20.9
血圧	67	29	43.3
心臓	67	13	19.4
腎臓	67	23	34.3
糖尿	67	20	29.9
胃部	38	21	55.3
肝臓	67	13	19.4
高脂血	67	39	58.2
尿酸	67	3	4.5
血球	67	12	17.9

ファミリー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

高脂血が58.2%、胃部が55.3%といずれも高い精検率となっており、検査を受けた2人に1人以上の方が精密検査の対象となっています。高脂血は生活習慣病

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。

当組合のフォロー

令和3年度よりファミリードックは家族健診と名称をあらため、40歳以上の被扶養配偶者以外の女性被扶養者も婦人科検診の受診が可能となりました。また、当組合のフォロー体制は従来通り、40歳以上の方が実施する特定健診（家族健診の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対し、特定保健指導のご

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）のどちらかをご選択のうえ、ご受診ください。また、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、健診を受診した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。

定期的に 健診・検診を受けよう！

健診・検診を受けると、こんないいことが！

体からのSOSを
キャッチできます

毎年健診を受け、数値の変化に気がつけることが大切です。とくに生活習慣病は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。健診は体からのSOSをキャッチして、異常を早期に発見できる絶好の機会です。

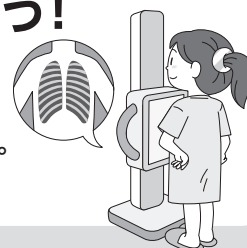
生活習慣を見直す
チャンスです

数値が基準値内であっても年々悪化している場合は、食事や運動などの生活習慣を見直すことで、数値を改善できます。



コロナ禍でも健診・検診を受けよう！

健診会場では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題ないことを確認してください。マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりとしましょう。



退職された方は 任意継続被保険者制度を利用できます

退職すると翌日から、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年間を限度に「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。
(任意継続被保険者期間は除く)
- 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、保険料を同時に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から(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。



任意継続のお手続きは、郵送でも可能ですので、当組合適用課までお問合せください。

～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 ☎ 3293-3933

受診の際には

ジェネリック医薬品を希望します

のひとことを…

ご協力お願いいたします！



当組合のジェネリック医薬品の令和2年度末の使用率は、皆さまのご協力を得て、元年度より1.6%アップの82.1%となっています。しかし、まだ16歳未満の方の使用率が低い状況です。

子どもの医療費は無料ではありません

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担がないため“子どもの医療費は無料”と思われがちですが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合が、残りの3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、それは皆さまの健康保険料と税金でまかなわれているのです。医療費節減のため、お子さまの薬にも「ジェネリック医薬品」をご検討ください。

子どもの薬を調剤してもらったAさん、ジェネリックにしますか？と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めての薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいおくり、のみたくない〜

ジェネリックには新薬よりのみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

それでは、ジェネリックをお願いします

はい、承知しました。何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでおねがいします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違つてのまじないように文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

8月末に、ジェネリック医薬品への切り替えがまだお済みでない方に『ジェネリック医薬品のご案内』をお届けいたします。受診時または保険薬局で“ジェネリック医薬品を希望します”と伝えてみましょう。皆様のさらなるご協力をお願いいたします。

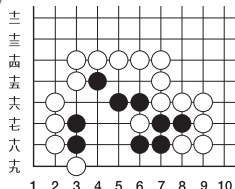
【問合せ先】 給付課 ☎3293-3933

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

ワザを使って生きてください。次の一手を示してください。
5分で二段です。



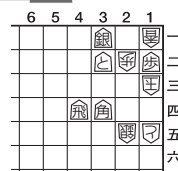
詰将棋新題

出題 八段・北浜健介

持駒 桂 歩

【ヒント】

打歩詰を打開。
10分で二段。11手詰。



チャレンジウォークのコース としていかがでしょうか？

日光街道

日光西街道

販売箇所情報は
こちらから



足立成和信用金庫が、鹿沼相互信用金庫、足利小山信用金庫、結城信用金庫および各地域の観光協会やNPO団体とプロジェクトを立ち上げ、日光街道および松尾芭蕉が辿った日光西街道を来訪した証として、各宿場で御朱印ならぬ「御宿場印」をスタートしました。

実際に各宿場に足を運んで、街道を歩き「御宿場印」を収集してみたいかかでしょう。



直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月31日(金)～ 1月3日(月))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(水)～9月8日(水) ※土日を除く

2. 申込方法

お電話にて受付いたしますので、上記期間中の午前8時50分から午後5時00分までの間に、当組合保健施設課までお電話ください。

(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(金)に申込者全員へ利用の可否を送付します。なお、抽選後空室がある場合は、16日(木)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(先着順)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。

【問合せ先】 保健施設課 ☎3293-3932



メタボ改善
チャレンジャーの

「コロナ禍生活での工夫」

コロナ禍生活で、「運動が減った」「家で過ごすことが多く食べ過ぎ、飲み過ぎた」などで、体重が増えた方もいるのではないのでしょうか？ そんな中、メタボ改善に向け、ダイエットに励んでいる方たちがいます。どうやってこの時期、がんばっているのでしょうか？ 皆さんの工夫を大公開します！

運動編

- バスや電車を使わず、一駅程度なら歩くようにした
- 家のトレーニングでスクワットをして、ハードメニューにもチャレンジしている
- 人がいない時間や道順、緑の多い公園・郊外など密にならない場所をウォーキング
- 通勤中にできるだけ歩くようにして、エレベーター、エスカレーターは使用しない
- 在宅勤務の時、朝ウォーキングや朝ランニングをしている
- 自宅前で縄跳び
- 在宅勤務でできた時間を、ちょっとした運動時間に充てた



食事編

- 在宅勤務中でも、3食規則正しい食生活
- 外食を減らしている
- 極力、昼も弁当持参
- 家の食事が多くなり、食べ過ぎを家族に注意してもらっている
- 家で過ごすことが多くなり、間食をしないように心がけている
- 外に飲みに行かない、家でも飲む量を減らしている
- 仕事終わりの飲み会がなくなったので、体重が増えずに済んだ



生活全般

- 早寝早起き、十分な睡眠をとり、ストレスをためない
- 家族と協力して健康管理、体重測定を継続する



体重増加して「まずい！」と思っている方、ぜひ参考にして生活改善してみましょう。

コロナフレイルにご注意を！

今年は新型コロナウイルスによる外出自粛や在宅勤務で「前より歩かなくなってしまった」「外出の機会が減った」との声をよく耳にします。動かない状態が続くと、心身の機能が低下して、フレイル（虚弱）を招く恐れがあります。新型コロナウイルスが完全に終息するまでには、まだまだ時間がかかると思われます。アフターコロナも元気であるために、おうち時間でできる健康づくりを考えてみませんか？ 体操やストレッチで体を動かしたり、新しい趣味をはじめてみたり、楽しみながら健康生活を充実させてください！

正しく知ろう！ 整骨院・接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…
「各種保険取扱」って看板に書いてあるから、
整骨院に行ってみようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えません！

整骨院・接骨院では、すべての施術に健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使える範囲を知って、正しく利用しましょう。



健康保険が使える場合

- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
 - 骨折、脱臼
- ※緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

健康保険が使えない場合

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 病院や診療所などの保険医療機関で治療中の負傷
- 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

整骨院・接骨院にかかるときは…

負傷原因を 正しく伝える

「いつ、どこで、どの部位を負傷して、どのような症状があるか」を柔道整復師に正確に伝えましょう。

内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に署名するときは、必ず施術内容をよく確認してから署名しましょう。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となり、健康保険が適用されず**全額自己負担**になることがあります。

領収書は必ず 受け取り、保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。後日、健康保険組合から送られてくる医療費通知の金額と間違いがないか確認してください。

健康保険組合から施術内容を確認させていただく場合があります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険対象外となるものや架空請求、水増し請求などの不適切な請求が一部見受けられます。

当健康保険組合では、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているか確認するため、施術内容について照会させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

新型コロナ ワクチン接種 Q&A

ワクチン接種
費用は無料!



新型コロナのワクチン接種は、現在は医療従事者等と高齢者への接種に加えて、基礎疾患のある方や職域単位での接種も始まっています。

Q ワクチン接種後、どんな副反応が出ますか?

A ワクチン接種後、注射した部分の痛みや倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。できるだけ接種当日、翌日に無理をしないですむように予定を立てておくとい良いでしょう。

発現割合	症 状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1～10%	吐き気、嘔吐

コミナティ®(ファイザー社) 添付文書より改編

Q ワクチン接種できないのは、どんなとき?

A 一般に、以下のときは、ワクチンを接種することができません。あてはまるときは、ワクチンを接種してもよいか、かかりつけ医にご相談ください。

- ・明らかに発熱（通常37.5℃以上）している（※1）
- ・重い急性疾患にかかっている
- ・ワクチンの成分に対し、アナフィラキシー（急性のアレルギー反応）など重度の過敏症（※2）の既往歴がある

（※1） 37.5℃を下回っていても平熱から発熱と判断される場合もあります。

（※2） アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。

なお、予防接種法に基づく公費での接種の対象は、接種の日に満12歳以上の方です。このため、12歳未満の方は、ワクチンの接種の対象にはなりません。

Q ワクチン接種後に熱が出たら、どうしたらいい?

A ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用いただくなどして、様子みてください。

ワクチンを受けた後、2日間以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい症状（せきや咽頭痛、味覚・嗅覚の消失、息切れ等）がみられる場合には、医療機関等への受診や相談を検討してください。

Q 新型コロナウイルスに感染したことがある方や妊婦は、ワクチン接種できる?

A すでに新型コロナウイルスに感染した方も、新型コロナワクチンを接種することができます。

ただし、接種まで一定の期間をおく必要がある場合がありますので、いつから接種できるか不明な場合は、主治医にご確認ください。なお、事前に感染したかどうかを検査して確認する必要はありません。

また、妊娠中、授乳中、妊娠を計画中的の方も、新型コロナワクチンを接種することができます。

詳しく知りたいときは…



厚生労働省では、新型コロナワクチンの総合案内サイト「ワクチンナビ」を開設し、ワクチン接種の流れや会場、Q&Aを掲載しています。

ワクチンナビ

検索

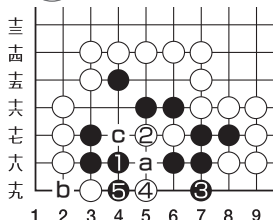
<https://v-sys.mhlw.go.jp/>



詰碁解答

【解 答】黒先生き(正解・4の十八)

黒1のマガリが正解です。白2に黒3のサガリが決め手。黒5で生きです。初手黒aは筋違い。白5のノビで失敗です。初手黒5は、白1、黒b、白cで黒死です。また、初手黒2の抜きは白1や5で手になりません。



詰将棋解答

【正解手順】

▲2三角成 △同歩 ▲2二銀不成 △1二玉 ▲1四飛 △同銀 ▲2四桂 △同歩 ▲1三歩 △2三玉 ▲3三とまで11手詰

【解 説】

直ちに▲2二銀不成は△2四玉で逃れ、▲2三角成が好手で△同玉は▲2二銀成△1三玉▲4三飛成以下早詰。5手目▲2四桂△同歩▲1三歩は△2三玉▲3三と△1四玉で失敗、▲1四飛が妙手で△同銀に▲2四桂とすれば今度は1四の地点が塞がっているので捕まります。





指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

High-Intensity Interval Training

下半身の筋肉をつけるHIIT

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1

スクワット

10秒間
インターバル

2

ワイドスクワット



足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。



しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。

NG

膝が前に出て、かかとが上がっている

かかととは床につけたまま

1～4を
2セット全力で
行います

足の幅を広くして、つま先をやや外側に向け、スクワットをします。



体を垂直に上下させる。

10秒間
インターバル

4

トリプルエクステンション

スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。

手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。

お尻を後ろに引く

NG

足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

3

ナロウスクワット



足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。



膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。

GOOD

お尻を後ろに引く

10秒間
インターバル

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう！

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりととりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！





減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1 個で 1 日に必要なビタミン C の半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。

わかりやすい！ レシピ動画はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/your/21summer01.html>

1 人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん トマトと香味野菜たっぷり 減塩でもおいしい！

材料 (2 人分)

青じそ…………… 4 枚 そうめん…………… 2 束 (100g)
みょうが…………… 2 個 しょうが (すりおろし) …… 小さじ 2
サラダチキン…………… 80g
トマト…………… 2 個 (350g)
しょうゆ…………… 小さじ 2
塩…………… 少々 (0.5g)

作り方 ① 約 15 分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。

オクラの梅和え冷ややっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料 (2 人分)

オクラ…………… 2 本 (20g)
梅干し…………… 1 個
かつお節…………… 2g
水…………… 小さじ 1
絹ごし豆腐…………… 1/2 (150g)

作り方 ① 約 5 分

- ① オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ② ①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③ 豆腐に②のをのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム (塩分) の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1 人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。



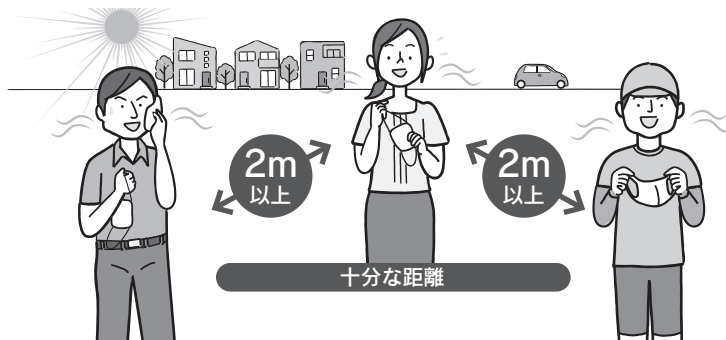
マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

マスクを
着用して
いるときは…

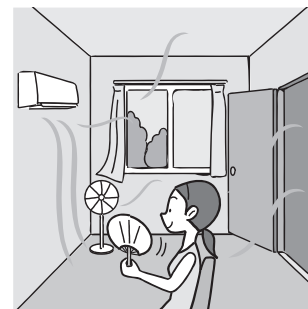
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう

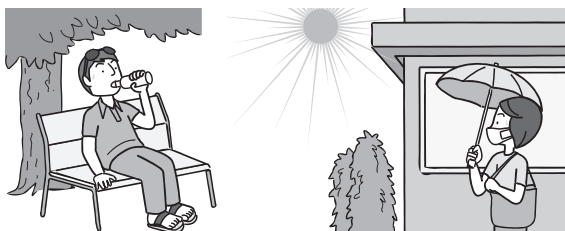
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



〔注意〕一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

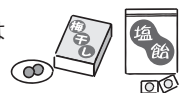
のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2Lを目安に水分補給。

500mLの
ペットボトル2.5本分



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら

環境省 熱中症

検索



<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

コロナワクチン職域接種の実施にともなう外来診療の休止について

健康管理センターにおいて、7月中旬以降コロナワクチンの職域接種を予定しております。実施にともない月曜・火曜の外来診療を終日休止させていただく予定ですのでご了承ください。詳しくはホームページ等でご確認ください。

※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、当組合ホームページ「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
	(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!! クロスワード

問題

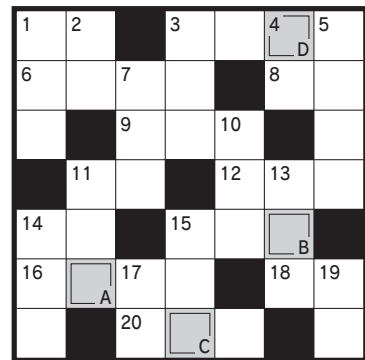
言葉になるでしようか？

タテのカギ

- 土用の丑の日に食べる
- 花を数える単位
- 市はシティー、町は？
- 「___の日」は8月にある祝日
- お祭りですぐに挑戦
- ザーザーではなくシトシトと降る
- ___絢爛な衣装
- 夏に着る涼しげな着物
- ヒマワリのカラー
- 参加者などの一覧表
- 輪島塗に使用する塗料
- 辞書を引いて調べる
- 太鼓を叩く棒

ヨコのカギ

- スイカやメロンはこの仲間
- 屋台で買える丸い大阪名物
- 四字熟語「___不落」
- 千の10倍
- 南国の海に広がる___礁
- 「将来は…」と思いつく
- 葛飾北斎が描いた___絵
- 実験や観察をする教科
- 岐阜県の長良川で見られる夏の風物詩
- モデルが食事や運動でキープ
- イソップ寓話「王様の耳は___の耳」
- ダダダダ…と縫う機械



©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3年8月6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

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

答え「3」



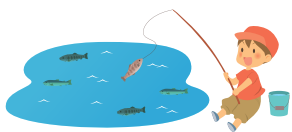
第48回 釣り大会が開催されました

4月17日(土)、東京都あきる野市の「秋川国際マス釣り場」において釣り大会を開催しました。

小雨の降る肌寒い1日となりましたが、23事業所163名の方にご参加いただきました。

新型コロナウイルス感染防止対策として、当日は体温測定の実施や、密にならないよう間隔を取っていただくなど参加者の皆様にご協力をお願いし、釣りを楽しんでいただきました。

毎年好評のつかみ取りは、残念ながら行えませんでした。小さなお子さんもご家族と協力しながら釣り上げている姿が多く見られました。



イベントとして放流した、背びれにタグの付いたマスを釣り上げた方には、ラッキー賞として記念品を贈呈しました。

来年度も開催を予定しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

第71回 健康ウォーク(高尾山)が開催されました

4月24日(土)、春の陽ざしが心地良い登山日和の中、世界一の登山客数を誇る東京都八王子市「高尾山」において健康ウォークを開催し、30事業所164名の方にご参加いただきました。東京五輪まで100日を切り、山頂にはオリンピックシンボルのモニュメントが設置されておりました。

コロナ禍での開催となったため、受付にて手指の消毒、体温測定、ソーシャルディスタンスの確保等の感染防止対策にご協力いただいた後、自由散策で山頂までの登山を楽しんでいただきました。

お楽しみの抽選会では、青梅信用金庫の渡邊 あかねさんが見事1等を引き当てました。おめでとうございます！



山頂に設置された五輪モニュメント



1等当選者：渡邊あかねさん(中央)



11月27日(土)には、秋の高尾山も満喫していただきたく開催を予定しております。多くの方々のご参加をお待ちしています。