

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2021

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
興産信用金庫 岡田 幸生 理事長

北八ヶ岳と星空



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

～被扶養者調書はもうご提出いただきましたか？～

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、毎年再確認することとされております。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3年4月1日以前に認定された方)

- 令和 3 年度中に 35 歳～ 60 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）
- 夫婦共同扶養の被扶養者全員（配偶者の収入確認も含めます）

★確認方法★

上記対象者を扶養する被保険者の方に、「健康保険被扶養者調書」と「添付書類一覧表」をすでに配付いたしております。

「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へ提出をお願いいたします。

★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へ届出ください。
※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へ届出ください。

★提出期限★

令和 3 年 11 月 30 日 (火)

(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～

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。

「オンライン資格確認」が 始まりました

10月20日からシステムが整備されている、一部の医療機関・薬局において「オンライン資格確認」が開始されましたが、その仕組み、医療機関等での資格確認における保険証やマイナンバーカードについてご案内いたします。

オンライン資格確認の概要

オンライン資格確認とは、受診の際に医療機関（病院や薬局）が、受診者の保険証やマイナンバーカードを用いて、国の外郭団体が管理するサーバーにアクセスし、その場で被保険者・被扶養者の資格の有無等を照会・確認する仕組みです。このサーバーには各保険者（健保組合等）が、マイナンバーと紐付けた資格情報を登録しています。

保険証とマイナンバーカード

オンライン資格確認では、従来の保険証を提示する方法に加え「マイナンバーカードが保険証の代わりになる」とされています。保険証の場合は、医療機関等が証面情報により資格の確認を行います。マイナンバーカードの場合は、受診者本人がカードリーダーにカードをかざし、カードのICチップ内にある情報によって、医療機関が資格の確認をすることになります。

※マイナンバーカードを保険証として利用する場合は、事前の登録手続き（初回登録）が必要です。初回登録はパソコン・スマートフォンから「マイナポータル（政府が運営するオンラインサービス）」にアクセスし手続きを行います。手続きの詳細は厚生労働省HPをご確認いただくか、下記にアクセスしご確認ください。

マイナポータル <https://myna.go.jp/>

資格の重複の確認を行っております

資格情報が重複していると正確な情報の確認ができませんので、ご家族が被扶養者の要件を満たさなくなった場合、当組合以外の被保険者（本人）として他の健保組合等から保険証が発行された場合は、被扶養者異動届（減）と当組合発行の保険証をご返却ください。

なお、当組合発行の保険証と他健保組合等発行の保険証を2枚以上お持ちであることが、国の外郭団体が管理するサーバーの情報提供により明らかになった場合は、当組合から扶養の削除依頼を行うことがございます。保険証は1人1枚しか持つことはできません。また、被扶養者の資格の削除は自動的にはい行われません。

その他

- ①マイナンバーカードを保険証として利用する場合は、オンライン資格確認システムが整備されている医療機関等でのみご利用いただけます。未整備の場合は、保険証として利用することができませんので、厚生労働省HP「マイナンバーカードの健康保険証利用参加医療機関・薬局リスト」や、検索サイト「お医者さんガイド」をご確認のうえご利用ください。また医療機関等のポスター・ステッカー等でも確認することができます。
- ②「限度額適用認定証」（高額な診療を受け高額療養費の適用を受ける際に病院に提示する証）は、オンライン資格確認システムが、広く導入されれば、その場で報酬区分等の把握ができるため不要となる見込みですが、当面は従来通り申請があれば発行いたします。



訪問健康教室を開催！

西武信用金庫 新入職員の健康教室

10月4日（月）「新入職員の健康管理」教室を開催しました。健康管理も仕事の1つとされていますが、当日は社会人としての健康管理方法（食事、運動、飲酒、喫煙、メンタルヘルス等）についてお伝えしました。4月に入庫された皆さんは、10月で本採用になったとのことですが、今の心境を伺うと少々疲れ気味の方も多かったようです。ストレス解消法を伺うと、「友達とドライブをする」、「好きなものを食べる」、「犬の散歩をする」とお話しされていました。コロナ禍で、思いっきりリフレッシュできないことも多いですが、オンオフをうまく切り替えて、元気に活躍していただけたらと思います。



池坊東京会館にてメンタルセミナーを開催！

10月6日（水）管理監督者などを対象に、「自分も部下も元気になる心の整え方」と題して健康教室を開催しました。当組合の精神健康相談医である古賀医師からは、自分で自分を守るセルフケアやストレス対処法、睡眠などについて、精神健康相談カウンセラーである田嶋先生からは、不安やストレスを抱えている方の話の聴き方についてお話しいただきました。

セミナー終了後のアンケートでは、「対面でのセミナーで話を聞くことができて良かった」「自分自身が心から健康でなければならないことに気付かされた」「コロナ禍でのストレス対応を学べた」「睡眠の大切さを再認識した」「包容力をもって、相手に寄り添って話を聴きたい」などの声が聞かれました。

今後はセミナーで学んだことを実践していきましょう！

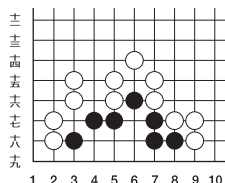


詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

手順が大切ですが、まずとっかかりを探さなくては…。
次の一手を示してください。
5分で二段です。

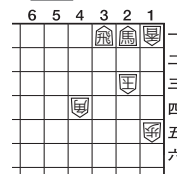


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 銀 香

【ヒント】

初手がポイント。
10分で初段。9手詰。



「とこしえに紡ぐ絆」をキャッチフレーズに、 お客様との信頼関係をつないでいきたい

興産信用金庫

岡田 幸生 理事長



興産信用金庫

所在地：本店・千代田区神田紺屋町41
本部・千代田区神田神保町1-40
設立：大正12年3月23日
役員数：322名
(令和3年3月31日現在)

昭和54年入庫。5支店の支店長を経て、平成20年6月に常勤役員、平成26年6月に専務理事に就任。令和2年6月より現職。



——興産信用金庫の特徴をお教えてください。

当金庫は、大正12年に有限責任興産信用組合として設立し、昭和26年の信用金庫法の施行に伴い信用金庫へ改組しました。昭和24年の葛飾信用金庫との合併、平成12年の神田信用金庫との合併などを経て、現在は千代田区の本店をはじめ都内に19店舗を展開しています。

金庫名の由来は「産を興す」からきており、卸・小売り、サービス業などをはじめとする地元企業への事業資金・経営支援等を行い、個人のお客様にはきめ細かなサービスを提供しています。日本最大の青果・花き市場である、大田市場にも営業部があるのも特徴といえます。

事業性融資の比率が高く、コロナ禍においては大変多くの資金繰り支援に努めてきました。今年度は経営支援・改善支援等に重きを置き、千代田区・東京商工会議所千代田支部との「地域経済発展に関する連携協定」、商工組合中央金庫との「事業再生・経営改善支援に関する業務協力契約」の締結を行いました。

また、令和5年3月23日には、おかげさまで100周年を迎えます。職員からの応募で選ばれた「とこしえに紡ぐ絆」をキャッチフレーズに、100年かけて築き上げたお客様との信頼関係をこれからもつないでいきたいと思っています。

——お仕事のうえで心がけていることはなんですか。

昨年理事長に就任して以来、改めて以下の当金庫の基本理念を大切にしています。

1. 地域社会の繁栄に貢献する
 2. 経営体質の強化を推進する
 3. 役職員の資質の向上、福祉の増進を図る
- ① コロナ禍の中、資金繰り支援・経営支援等に取り組み、地域経済の回復・発展・活性化により実効性のある活動で貢献する
- ② フィンテック・DX等の進展が早まる中で、業務の効率化・生産性の向上により経営基盤を確立する
- ③ 人材教育を強化し、働き甲斐のある金庫にする

さらに、地域やお客様とのつながりをより大切にしていきたいと思っています。地域の行事(イベント)への積極的な参加、お客様や職員の面談・時間を大切に、情報収集・提供等から課題を共有し解決を図ってまいります。それが金庫の業績に結び付くことが理想です。

職員には、お客様や、同僚に相談される、頼られる職員になつてもらいたい。そのため、計画的に何をすべきか考え、行動する職員になつてもらいたいと思っています。

——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。

平成31年に健康企業宣言を行い、昨年5月に積極的な取り組みから健康優良企業(銀)の認定を受けました。

体の健康には健康診断や人間ドック、心の健康にはストレスチェックや職員との面談を行っています。産業医からの指導等についても、その都度PC掲示板で、職員に案内しています。また「信ちゃん健

康体操」のテープを健保組合からいただき、本部・営業店で活用しています。

昨年来のコロナ対策として、マスク・消毒・換気(空気清浄機)・アクリル板等の購入・設置等、時差出勤・繰り上げ退庫・スプリット体制・休暇促進等、職員とその家族、及びお客様の安全・安心を第一に取り組みしました。また、ワクチン接種についても、業界(信金中金)、健保、商工会議所等の協力を得て職員に推奨しており、すでに90%以上の職員が2度目の接種を終えています。

——ご自身で健康に気を付けていることはありますか。

血圧が高いため、毎朝血圧計で測り、検温もしています。塩分の取りすぎや、食べすぎに気を付け、週に2回ほどテニスやウォーキングなどの運動を行っています。いつまでも運動できる体と心の維持を心がけ、BMIの目標値を25.0に設定して日々の節制に取り組んでいます。

——ご趣味などありますか。

子どものころからスポーツが好きで、健康保険組合と東信協共催の野球大会では西武球場(現メットライフドーム)に3度(すべて優勝)行かせていただいています。また令和元年のテニス中央大会では、シニアで3位になりました。今でもテニスを週に1〜2回するほか、様々なスポーツの観戦を楽しんでいます。

——ありがとうございました。

2021年度版(2019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

特定健診の受診率は加入者全体で91.4%(被保険者95.5%、被扶養者82.0%)、特定保健指導の実施率は38.0%(被保険者43.8%、被扶養者4.7%)という結果になりました。加入者の皆様のご協力により、総合組合253組合中17位、全国1,366組合中70位となりました。

特定健診・特定保健指導

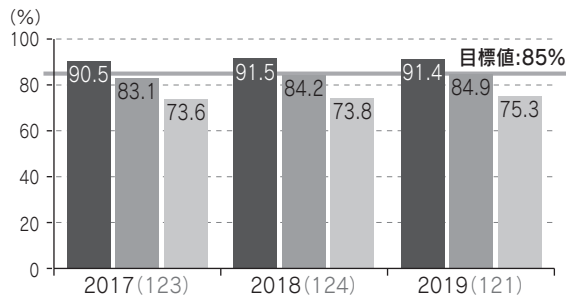


総合	組合順位	17位 / 253組合
全組合順位		70位 / 1,366組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで(*1)

最上位です

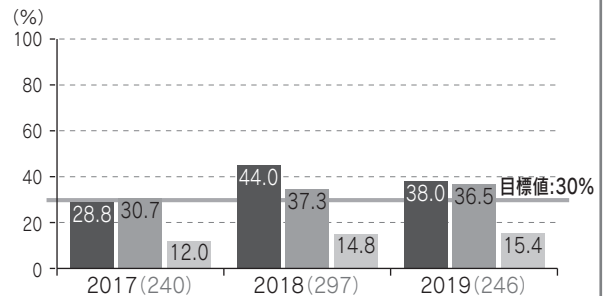


特定健診の実施率	2017	2018	2019
当組合	90.5%	91.5%	91.4%
	1位 / 253組合	1位 / 253組合	1位 / 253組合
業態平均	83.1%	84.2%	84.9%
総合組合平均	73.6%	73.8%	75.3%

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	2017	2018	2019
当組合	28.8%	44.0%	38.0%
	25位 / 253組合	14位 / 253組合	22位 / 253組合
業態平均	30.7%	37.3%	36.5%
総合組合平均	12.0%	14.8%	15.4%

※ 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。 ■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

※ 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。

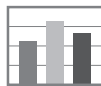
※ ()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

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、業態及び全健保組合平均と比較しています。

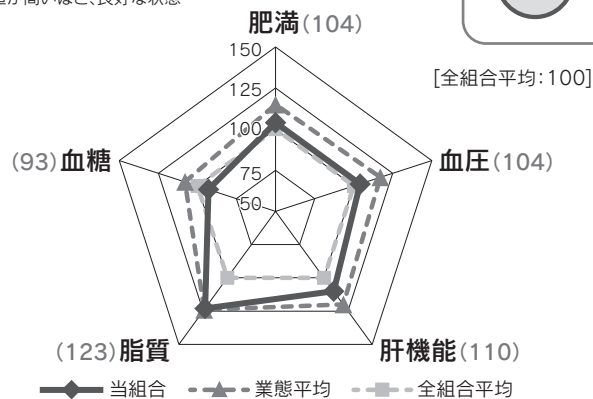
当組合は、脂質リスクが良好、肥満リスク、血圧リスク、肝機能リスクがやや良好、血糖リスクがやや不良という結果になりました。

昨年と比較し、血圧リスクは改善されましたが、血糖リスクが上昇しました。



健康状況

*数値が高いほど、良好な状態



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	😊	😊	😞

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

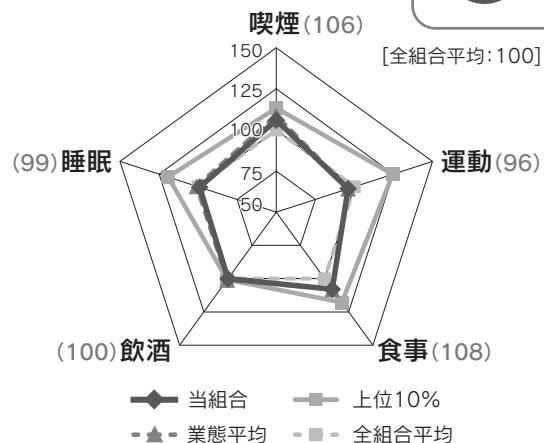
生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合

喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を、業態及び全健保組合平均と比較しています。当組合は喫煙・食事の生活習慣リスクがやや良好、運動・飲酒・睡眠の生活習慣リスクが中央値と同程度となりました。

成績は昨年度と同じですが、喫煙率が0.7%低下、睡眠で休養が十分に取れている者の割合は0.9%上昇しました。

生活習慣

*数値が高いほど、良好な状態



リスク	良好	中央値と 同程度	不良	ランクUP まで(*1)
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 335人
運動習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 211人
食事習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 438人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 132人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😞	あと 290人

※ 2019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。

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(*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(リスク対象者を減らす人数)を記載

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に効果的な保健事業を実施してまいります。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、事業所の生産性の向上や医療費の適正化につながっていきます。

今後とも、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

あなた専用のポータルサイト MY HEALTH WEBを ご活用ください



「MY HEALTH WEB」は、当組合が開設しているスマートフォンでもパソコンでも利用できる、個人向け健康ポータルサイトです。

健康管理に役立つツールがそろっています。ぜひご活用ください。

MHWができること

ステータス

ご本人のステータス情報を表示します。

スローガン・目標体重

MYミッション

生活習慣改善に関する6つのカテゴリから、ご自身が設定したミッション(行動目標)を表示します。

MYダイアリー

ログインした日や、MYミッションが達成できた日は、マークを表示します。

MYデータ

健診結果を経年で確認することができます。また、健診結果に基づいて、あなたに適した「生活習慣アドバイス」を提供します。

MYバイタル

毎日の体重・血圧・歩数を記録することができます。また、目標値が設定でき、記録はわかりやすくグラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。

新着情報

更新情報を表示します。

MYメール

ご本人様へのお知らせメールを表示します。

健康情報 (MY HEALTH CLUB)

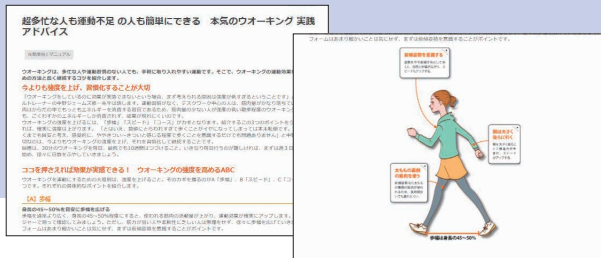
セルフメディケーションやメタボ、女性特有の悩みエクササイズ、レシピ情報をお届けします。

コンテンツ名	概要
医療費情報	あなたの「医療費明細」を確認することができます。ご本人(後保険者)様はご家族の情報も確認できます。下記からはお得な医療費節約法が知られます。
ジェネリック医薬品差額情報	あなたの「ジェネリック医薬品差額情報」を確認することができます。
健診結果情報	当健診ご室内の健康診断を受けた方の「健診結果」と、その結果を元にあなたに適した「生活習慣改善アドバイス」情報が確認できます。

例えば…

ウォーキングにはこんな風に MHWが役立ちます

MY HEALTH CLUBで
ウォーキングに関する
アドバイス情報を入手!



歩数アプリと連携!

歩数計算の機能がついているスマートフォンでは、MHWアプリと計測された歩数の連携ができます。

iPhoneアプリ「ヘルスケア」

歩数連携
の条件

- スマートフォンが歩数センサーに対応している
- ヘルスケアで歩数カウントできている

アプリからの通知を
「ヘルスケア」で許可する

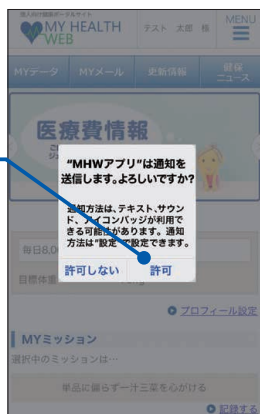
「OK」をクリック

※許可しないを選んででも計測に影響はありません



「すべてのカテゴリをオン」
をクリック【必須】

緑表示の状態



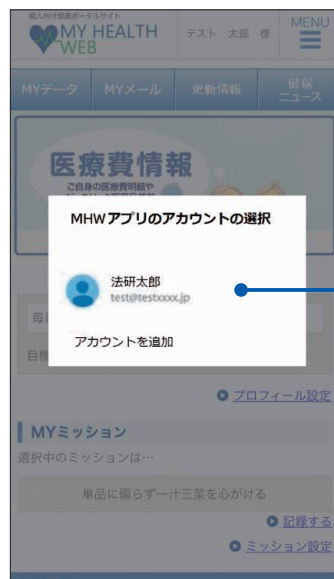
Androidアプリ「Google Fit」

歩数連携
の条件

- スマートフォンが歩数センサーに対応している
- Google Fitで歩数カウントできている

Google Fitで使用しているアカウントを
アプリに紐づける

※必ず「Google Fit」アプリをダウンロードしてからご利用ください。



Google Fitで使用
しているアカウント
を選択

利用環境	PC版	スマートフォン版
OS	【Windowsをお使いの場合】 ● Windows 7以降 【Macをお使いの場合】 ● Mac OS X 10.11 (El Capitan)以降	iOS: 10以降 Android: 5以降
ブラウザ	【Windowsをお使いの場合】 ● Microsoft Edge 最新版 ● Chrome 最新版 【Macをお使いの場合】 ● Safari最新版	各OSで標準搭載されているブラウザ

MHWアプリのダウンロードはこちらから



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

「糖尿病予備群」はまだ大丈夫」は誤解

予備群を放置すると待ち受けるのは恐ろしい「合併症」

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態がつづく病気。すい臓から分泌される血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一歩手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置すると糖尿病にまっしぐらで、過剰なブドウ糖によって血管や神経が傷つけられます。そのため、糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5〜10年つづく、神経や目、腎臓が障害される合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいため気づいたときには進行していて、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が恐い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症発症を予防することが重要です。

糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

動脈硬化による「えのき」

え 壊疽

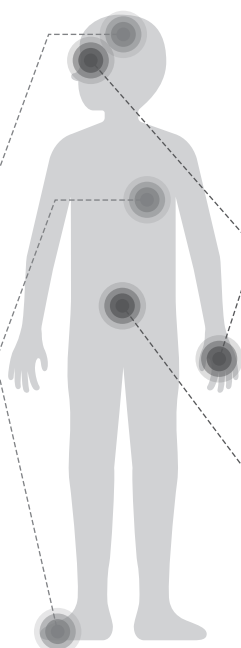
足の神経障害や閉塞性動脈硬化症で、足にケガをしても気づきにくく、患部が感染症を起こして腐っていく。足を切断することもある。

の 脳血管障害

脳梗塞がもっとも多く、一命をとりとめても後遺症が残しやすい。

き 虚血性心疾患

心筋梗塞や狭心症が代表的。心筋梗塞は突然死の原因になる。



3大合併症の「しめじ」

し 神経 糖尿病神経障害

手足のしびれや痛みなどに悩まされ、自律神経の障害で立ちくらみ、胃腸の障害なども起こりやすい。

め 目 糖尿病網膜症

眼底出血や網膜はく離を引き起こし、視力が低下する。失明することもある。

じ 腎臓 糖尿病腎症

血液をろ過し、尿を作る腎臓の機能が低下する。腎不全になると人工透析が必要になる。

糖尿病予備群の判定基準

■判定は「正常型・予備群（境界型）・糖尿病型」に区分。

■健診結果が「空腹時血糖110〜125 mg/dL」「HbA1c6.0〜6.4%」だと糖尿病の疑いが否定できないとされて再検査を推奨。「75g経口ブドウ糖負荷試験（75g OGTT）の2時間値が140〜199mg/dL」だと予備群。

糖尿病型	126mg/dL以上	6.5%以上	200mg/dL以上
予備群	110mg/dL以上	6.0%以上	140mg/dL以上
正常型	正常高値 100mg/dL以上	正常高値 5.6%以上	140mg/dL未満
	100mg/dL未満	5.6%未満	
	空腹時血糖値	HbA1c	75g OGTT の2時間値

※正常高値は肥満や生活習慣病があれば75g OGTTの検査が望ましい値
※判定値は「糖尿病治療ガイドライン2018-2019」(日本糖尿病学会)に基づく

血糖値が高くなっても自覚症状がないため、40歳になったら毎年健診を受け、再検査の指示があればすぐに検査を受けましょう

生活習慣を見直して糖尿病や合併症を予防しよう

糖尿病予備群といわれたら食事と運動で血糖コントロールをし、肥満を改善することが大切です。たばこを吸っている人は禁煙しましょう。動脈硬化を進行させないために、高血圧や脂質異常症がある人はその対策も必要です。

こんな人は
要注意

高血圧や
脂質異常症がある

運動不足

家族に糖尿病の
人がある

食事量や
飲酒量が多い

太っている

たばこを吸う



バランスよく食べよう

食事の基本は「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよいもので、食べてはいけないものはない。いずれの栄養素も過不足なく摂取することが大切。ただし、適正な摂取量を守る必要があるため、予備群であっても医師にかかり、指示をあおごう。糖質の多いごはんやパン、めん類などの主食やイモ類、くだもの、甘いもの、ビールなどの醸造酒は血糖値を上げるため適量を守る。

血糖値を急上昇させない食べ方をしよう

血糖値の急上昇がインスリンの働きを悪くし、肥満をまねいて糖尿病や合併症のリスクを高める。

1日3回、規則正しく食べる

- 食事と食事の間があきすぎると血糖値が急上昇する。
- 食事と食事の間があくときは、間食で小腹を満たす。

野菜を使った副菜から食べる

- 食物繊維の多い野菜などは血糖値の急上昇を抑え、糖の吸収を妨げる。
- ポテトサラダは糖質が多いのでNG。

20回噛み、20分かけて食べる

- 早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させる。
- 1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べる。



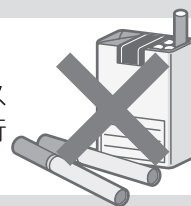
お酒は適量を守ろう

- 焼酎などの蒸留酒も肥満をまねくため適量を守る。
- 週に2日はお酒を飲まない休肝日を設ける。
- 適量の目安(純アルコール20g)



すぐに禁煙しよう

たばこは血糖値を上昇させ、インスリンの働きを妨げ、動脈硬化も進行させる。



ウォーキングや筋トレを習慣にしよう

ウォーキングなどの有酸素運動は血糖値を下げ、インスリンの働きをよくし、肥満を改善する。筋トレで筋肉が増えると、こうした効果がより高まる。

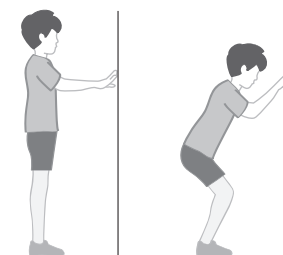
1日に30分以上、歩こう

- 1回10分程度を、1日合計30分以上でもOK。
- 歩幅を広くし、ややキツイと感じるペースで歩くと、より効果的。
- 自転車や水泳などの有酸素運動でもよい。



週2~3回、筋トレもプラス

- 大きな筋肉がある下半身や体幹の筋トレを行うと、効率よく筋力アップができる。
- 階段の上り下りも下半身の筋トレになる。





精密検査のご案内



今年受けられた健康診断の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」の判定となっている項目はありませんか？

特に、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います。たとえ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」判定の健診項目がある方は、早めに精密検査を受けるようにしましょう。

●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、精密検査のご案内をご自宅へお送りいたします。
便検査、PSA検査を除き、無料となっております。

●人間ドック・家族健診を受診された方

当組合において、健診結果により受診勧奨や保健指導等を行っております。

ただし、一般・成人健診に比べ、当組合に健診結果が到着する時期が遅く、迅速な対応が困難な場合もございます。

まずは、ご自身の健診結果をご確認いただき、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・ご質問がある方はテレフォン健康相談をご活用ください。

記事に関するお問い合わせ
テレフォン健康相談

健康管理課 5280-0561
健康相談室 5280-8195

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(水) 午前8時50分から午後5時まで(受付は午後4時まで)(平常業務)

12月 30日(木) 午前8時50分から正午まで(受付は午前11時まで)

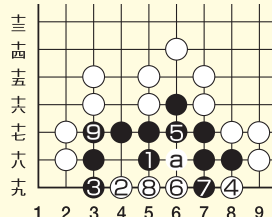
年 始

1月 4日(火) 午前8時50分から午後5時まで(受付は午後4時まで)(平常業務)

詰碁解答

【解 答】黒先生(正解・5の十八)

黒1とマゲて、白2から4まではスラスラ進んでも、次の黒5を飛ばしてしまいがちです。白6以下黒9までセキが正解です。黒5で7は、白5と放り込まれて死んでしまいます。初手黒2のカケツギは、白1、黒a、白4、黒7、白8で黒死です。



詰将棋解答

【正解手順】

▲1四銀 △同香 ▲2五香 △1三玉 ▲1二馬
△同玉 ▲2一飛成 △1三玉 ▲2三竜まで9手詰

【解 説】

ただちに▲2五香は有力ですが△2四歩で▲3四銀は△1三玉で逃れます。▲1四銀が妙手で△同玉は▲3四飛成△2四金▲3二馬以下駒が余ります。1四の地点を塞いでから▲2五香が好手順で5手目▲1二馬が決め手。最終手は▲2三香成も正解です。





1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

おいしく食べて 脂質異常症を予防するレシピ

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつ EPA や DHA といった n-3 系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

わかりやすい! レシピ動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、
もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根…………… 150g
にんじん…………… 50g
さば (半身) …… 160g
塩…………… ひとつまみ
A だし汁 (水でも可) …… 100mL
みりん…………… 小さじ 2
しょうゆ…………… 大さじ 1
小ねぎ…………… 適宜

作り方 約 20 分

- ①大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②さばを 4 等分に切り、両面に塩をふり 5 分程度おく。
- ③小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で 1 分茹でてざるにあけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④小鍋に A と①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約 8 分煮る。
- ⑤お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、
簡単に作れるやみつきサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー…………… 100g
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)
A 白すりごま…………… 大さじ 1
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 小さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1

作り方 約 5 分

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ②ボウルに A を合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

食事内容を見直して 脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA や DHA を多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

ジェネリックを活用しましょう

増え続ける医療費を抑える切り札として期待されるジェネリック医薬品。安価なのは確かだけどホントに安全?—みなさんがいちばん心配する点ではないでしょうか。ジェネリック医薬品の安全性とメリットをおさらいしてみましょう。

ジェネリックは安心して使える安価なお薬です

効能・効果や安全性がすでに確立している先発医薬品（新薬）の特許期間（20～25年）が切れた後に、先発医薬品と同じ有効成分、効能・効果で製造・販売される後発医薬品を「ジェネリック医薬品」といいます。先発医薬品に比べ開発費が低く抑えられることから、薬価（薬の値段）が安く設

定されています。

その安全性は、厚生労働省の厳しい試験を経て認可されていることから、確立しているといえます。先発医薬品と比べ安価なので、みなさんの窓口負担の軽減や医療費節減に役立ちます。

●先発医薬品に比べて安いわけ

先発医薬品と同じ有効成分を使う

有効成分の開発をする必要がない

開発費用が安くすむ

ジェネリックが
安価な理由
がわかるね



●開発期間および費用の比較

	先発医薬品	ジェネリック
開発期間	約 9～17 年	約 3～5 年
開発費用	約 300 億円以上	約 1 億円

厚生労働省の厳しい試験

品質、有効性、安全性が先発医薬品と同等であることが証明されています

規格および溶出試験

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と有効成分の含有量、不純物の程度、溶出の程度が同じレベルでなければなりません。

安定性試験

ジェネリック医薬品の安定性は先発医薬品と同じレベルでなければなりません。品質が温度や光などに影響されず、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験を行います。

生物学的同等性試験

ジェネリック医薬品は、ヒトでの有効性と安全性が先発医薬品と同じレベルでなければなりません。先発医薬品と同じ早さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるかを確認する試験を行います。

安心して使える
お薬なのね



ジェネリックを使うとどれくらい安くなるの？

たとえばAさんが処方された糖尿病の薬、2週間分の場合…（2021年4月現在の薬価）

先発医薬品を選んだときは

例

ベイスン錠
0.2mg 24.8 円／1日3回

Aさんの負担（3割）は
310 円

参考 1年間だと 8,140 円

ジェネリックに
してみようかしら…

ジェネリックに
変更するのが不安な場合は、
短期間試してみる
「分割調剤」もできますよ



ジェネリック医薬品を選んだときは

例

ボグリボース錠
0.2mg 10.1 円／1日3回

Aさんの負担（3割）は
120 円

参考 1年間だと 3,310 円

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933



<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

お薬の受け取り方法の変更について

この度、諸般の事情により、投薬につきましては、「院外処方」で対応させていただく場合がございます。ご利用の皆様方には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※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	森 智 章 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!! 推理パズル

問 題

4人の女性がペットショップで犬を買いました。買ったお店、買った犬種は一人一人違います。4人の会話をヒントに表を完成させ、マヤが買った犬の犬種を答えてください。

チサ「パピヨンを買った人があるけど、それは私じゃないの。私が買ったのはチワワよ」
ユキ「バッグを買ったのは私じゃないし、トイプードルを買ったのはマヤじゃないわ」
マヤ「私が買ったお店はA店でもC店でもないの」
レミ「D店で買ったのは私よ。B店で買った人もいるわ」

名前	犬種	お店
チサ		店
ユキ		店
マヤ		店
レミ		店

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。

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

リ	キ	ウ	ユ	シ	ジ	ル	ウ
ミ	ス	キ	ン	ボ	ー	ウ	ホ
オ	ア	テ	ヌ	レ	シ	ン	カ
リ	メ	リ	ド	ガ	ダ	ツ	ー
ジ	ア	ー	キ	ナ	ヌ	ス	ソ
イ	ガ	ー	デ	ク	ー	イ	ウ
チ	リ	ン	ロ	ソ	ウ	ワ	カ
ツ	ユ	シ	ユ	グ	リ	ナ	イ

答え「ウォーキング」



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

上半身・体幹の筋肉をつける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

プッシュアップ



10秒間
インターバル



かかと、膝、腰、肩が一直線になる姿勢で腕立て伏せを行います。

できるだけ深く体を下げましょう。

プッシュアップが難しい人は

膝をついて腕立て伏せを行います。



10秒間
インターバル

2

クランチ



手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。



クランチが難しい人は

太ももを引っ張って行いましょう。



10秒間
インターバル

4

スタンディングツイスト



1～4を
2セット全力で
行います

脚は広めに開き、左右に体をひねります。

体をひねるときに息をフッと吐きます。



NG

上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている

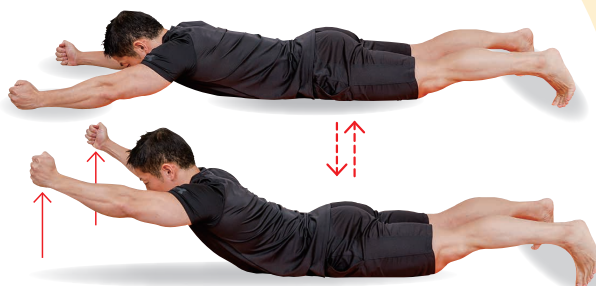
10秒間
インターバル

3

スーパーマン



うつぶせになり、つま先は床につけたまま胸を床から離します。



NG

腰が反って、脚が上がってしまっている

トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために大事です。また体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.html>



動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！