

信金けんぽ

Shinkin
Kenpo

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

2022

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

富士山と樹氷



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4年

年頭のご挨拶



あ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。

2021年は、昨年より続く新型コロナウイルスが収束をみるどころか、東京においては、1年の大半が緊急事態宣言下という異常な状況になり、私達の生活に暗い影を落とした年となりました。

一方で、延期されていきました東京オリンピック・パラリンピックが無事開催にこぎつけ、日本の活躍を世界にアピールできたことは、明るいニュースとなったところです。

当組合においては、昨年7月～9月にかけて信用金庫業界においての新型コロナウイルス感染予防対策の一助として職域接種を行い、約1,100名の方々に、2回の接種を行いました。

年末には、新型コロナウイルスの新たな変異型も確認され、感染の拡大も懸念されておるところではございますが、皆様の健康で充実した生活が一刻も早く取り戻せる事を願うばかりでございます。

さて、医療保険制度に目を向けますと、今年度は、団塊の世代が後期高齢者に移行する年となり、2025年には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、健康保険の担い手である人口が減少するため、現役世代にはより大きな負担が強いら

れることとなります。さらに新型コロナウイルスの影響も引き続き事で、全体の保険料の減収が見込まれ、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、更なる負担を強いられる構図は変わりなく、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を、本年10月予定として、ようやく実行する運びとなったところでございます。

今後は、コロナ禍での新たな生活様式に適応しながら事業運営を進めざるを得ず、なかなか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・健康づくりのさらなる推進、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、昨年11月、健保組合の通信簿となる健康スコアリングレポートが公表されました。当組合は、総合組合253組合中17位、単一組合を含む全組合では、1,366組合中70位の好成績を残すことができました。これも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。これからも数字に一喜一憂することなく、粛々と事業を遂行したいと考えております。

末筆になりますが、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4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、1年延期になった「東京オリンピック・パラリンピック」が開催されました。開催の是非については、様々な意見に分かれましたが、日本の金メダルの獲得数も史上最多となるなど盛り上がりを見せ、アスリートたちの活躍に感動し、様々なことを学んだ方も少なくないのではないのでしょうか。

一方で、新型コロナウイルスに関しては、第3波の中で年が明け、オリンピック開催中の8月には第5波に見舞われ、一日当たりの新規感染者数が過去最大を記録し医療提供体制も追いつかない「災害医療」の様相を呈す厳しい時期が続きました。その後、秋口から年末にかけては新規感染者数が急速に減少しましたが、感染力の高い変異株への置き換わりも進み、樂觀視できない状況にあります。ワクチン接種の加速・浸透や、医療体制の整備と併せて、速やかな治療薬の調達・普及が期待されると思います。

コロナウイルスとの闘いが始まり約2年が経過いたしました。まだまだ完全な終息が見えない中、日本のみならず、世界を取り巻く経済環境にも大きな打撃は避けられず、厳しい経営環境がなかなか改善されない状況にあります。本会が都内信用金庫のご協力のもとで行っております中小企業景況調査結果においても、一昨年に比べると若干の改善を見せておりますが、信用金庫のお取引先は依然として厳しい状況にあります。

私も信用金庫では、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してまいりました。こうした信用金庫業界の取組は、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。

しかしながら、先行き不透明な社会環境・経済環境にあつて、取引先中小企業の業況回復に向けたサポートは、むしろこれからが本番かと思われまます。様々な施策や制度を活用しつつ、幅広い知見を共有し、信用金庫としても可能な限り知恵を絞り、工夫を凝らして経営者を支えていくことが求められています。

そのような中、従来から山積する数多の経営課題に加え、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心身ともに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。そして今年の干支は「壬寅（みづのえ・とら）」です。冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれるという意味があります。本年も役員ならびにご家族の皆様が健康で活躍されること、そして一刻も早くコロナ禍が収束し、長かったコロナ禍の自粛生活から解放され、安心して生活できる環境が一日でも早く訪れること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	定数
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) 矢部 甲子 (目黒)	◎◎ 北村 啓介 (東京三協) 八木 敏郎 (多摩) 森田 昇 (青梅)	◎☆☆ 中田 清史 (東京東) 北澤 良且 (東京東) 高橋 桂治 (小松川) 土屋 武司 (足立成和)	◎ 小林 一雄 (朝日) 岡田 幸生 (興産) 篠 啓友 (さわやか) 望月 芳雄 (芝)	選定議員	議員氏名
一	五	四	四	三	四	◎ 西野 譲 (信金中央金庫)	◎◎ 辺見 大樹 (芝) 山下 俊哉 (朝日) 小林 徹 (さわやか) 半田 智男 (東京シティ)
	◎☆☆◎ 清水 章二 (城北) 木村 美紀 (城北) 臼井 章 (東京) 岩田 将治 (瀧野川) 小磯 博司 (巣鴨)	◎ 中野 拓朗 (城南) 樋口 雅一 (昭和) 中島 純一 (世田谷)	◎◎ 雨宮 正信 (東京三協) 高橋 尚子 (多摩) 久保 仁 (西京) 関根 英二 (青梅)	◎ 鈴木 透 (足立成和) 藤村 重次 (東京東) 松本 史隆 (亀有)		互選議員	

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れ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

朝日浴び 出勤前のウォーキング

黒沢 毅さん

ご本人からの一言

最寄駅から徒歩20分、天気がいい日は朝日が気持ちいいです。

ナイスで賞

外飲みをしなけりや結局 家飲みか

H.K.さん

腹回り 長年貯めた ツケ残る

S.H.さん

コロナ禍で 家飲み増えて 閉店なし

A.N.さん

もう一口 俺の使命か 食品ロス!!

J.K.さん

言い訳を よく使う コロナ禍と

倉内 公弘さん

減量を 苦と思わずに 生きがいに

福田 治彦さん

Tシャツの ポツコリお腹 かつこわる

佐々木 和彦さん

コロナ禍と 言い訳せずに 改善を

引野 文治さん

人生の 峠は越えたいし 酒やめる

江原 誠さん

さあ運動 コロナ理由に 自粛する

朝日 昭一さん

毎日の変動相場で 一喜一憂

A.M.さん

つらいけど 始めりや習慣 まず一歩

原 浩之さん

川柳を募集しはじめて3年、日々の思いが感じられる良い作品ばかりで、選考に大変苦労いたしました。また今年も作品をお寄せください!

積極的支援を受けた方々の感想

	城南信用金庫 H.A.さん
男性	
60歳代	
体重	-7.8 kg
腹囲	-6.0 cm

コロナ禍での在宅勤務もあり、運動不足や過食・飲酒など生活習慣の乱れから肥満傾向が気になりました。頃、丁度「けんぼ」さんからの特定保健指導を受けました。まずは、運動不足解消のため毎日1時間のウォーキング、規則正しい食生活、週2回の断酒などを励行し、「けんぼ」さんからの指導をいただきながら、6カ月で約8kg無理なく減量に成功。適正体重にはまだ今一歩ですが、体調も良くなり日々健やかに過ごしております。

	城北信用金庫 K.Y.さん
男性	
50歳代	
体重	-9.3 kg
腹囲	-9.0 cm

また来たか召集令状(特定保健指導…積極的支援)。指導初日を終え、家族に「またダイエット始めるから協力お願い」と伝えると、娘から「私も一緒にダイエットする」と心強い味方が参戦。

翌日から指導で決めたダイエットプラン4項目の実践開始。

- ① 自宅から駅まで自転車利用を禁止し徒歩とする
- ② 炭酸飲料・糖のある飲み物全面禁止

③ 間食を減らす、できればやめる

④ 犬の散歩を日課とする(ちやうど柴犬を飼い始めた)。1日30〜50分程度

これらの実践を毎日「つけるだけシート」に記入。毎日記録することで、意識が変わっていく、減っていく体重を記入していくのが楽しくなっていく。体重計に乗る時間も、起床後と入浴前の2回が習慣となり、現在も継続。実践項目は③の間食を0にすることはできませんでしたが、①②④は今も継続しています。

プラン実践の3カ月後くらいには、4.5kg減量したが、停滞期もあり、新たなプラン追加が必要であると考え、禁断の食事改善に着手。このころには、ダイエットに対する意識もさらに強くなっていき、無理のない程度での改善を加えた。昼食のみ改善。これまで外食中心で大盛りやセット物は、フリー状態でしたが、外食を週1〜2回に減らし弁当持参、大盛り禁止。セットメニュー禁止。これもおおむね達成し保健指導卒業に向けスパークがかけられました。

10kg減までいきたかったですが、9.3kg減に十分満足しています。一緒に参戦した娘も半年で5kg程度ダイエットできたようです。ちなみに、体重減少に大きく貢献したメニューは、コンビニで購入できる糖質カットパン2個に生野菜とスモークチキンをサンドしたものでした。(300kcal程度)

	T信用金庫
M+さん	
男性	
46歳	
体重	-5.8 kg
腹囲	-5.6 cm

昨年度も特定保健指導の案内が届きましたが、仕事の都合でキャンセルしたものの、「次の年も該当したら参加します」と約束したので、初めて参加しました。健診を受けた後、体重増加や健診結果の上昇を知り、これはまずいと、インターネットで病気について調べたりしました。体重増加の原因としては、このところ昼食を大盛りにしたり、2人前の注文をするなど、食

事量が多かったと思い当たり、健診後には少し控えてみたところ、初回の面接時には体重にも変化が出ていました。最近始めたゴルフの練習もコロナ禍で一時的に中断したものの、楽しく続けています。毎日の体重測定も続けています。もつと痩せるぞ!!の宣言通り、今も引き続き継続しています。

	巣鴨信用金庫
Y・Kさん	
男性	
40歳代	
体重	-7.9 kg
腹囲	-4 cm

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、私の生活習慣は一変しました。食事の分量は減らし、毎日朝夕、体重、体脂肪率、BMIの計測と記録を実施しました。少しの努力が継続することで、充実感を覚え、結果もついてくるようになりました。継続は力なりです。私たちは、未曾有のコロナ禍を乗り越えなければなりません。健全なる精神は、健全なる身体に宿るといいます。特定保健指導員の皆様、現在私は、心身ともに壮健です。

	S信用金庫
Mさん	
男性	
50歳代	
体重	-6.9 kg
腹囲	-6.1 cm

これまで幾度となく多少のダイエット等に取り組んでみたことはありますが、どれも長続きせず成功した試しがありませんでした。今回特定保健指導を受けるに当たり、担当者から「無理のないことから始めて継続させていきましょう」とおっしゃっていただきました。これまで私は自分一人を取り組んでも継続させることができなかったもので、これを機に家族全員に特定保健指導を受ける事実を伝え、協力してもらうことにしました。最初は体重や腹囲などの数値目標は気にせずに、生活習慣や食事の習慣を改善させることを考えました。そして継続させるために無理のない目標設定をして、それを一遍に行うのではなく、数カ月

にわたり一つずつルーティン化していきたいとも考えました。これらのことを家族と話し合った結果、決定した事項は、①禁煙 ②休日のウォーキング ③平日を休肝日とする(飲酒は週末のみ) ④食事制限(量と質)、となりました。①の禁煙は家族全員からの切望でありましたので、このミッションを成功させるためには家族の協力が不可欠であり、これを快く快諾。②のウォーキングは、私一人では長続きしなかったもので、妻と一緒に、又は家族に散歩に付き合ってもらい継続させており、今では楽しい休日の過ごし方として我が家に定着してきております。③はコロナ禍でこれまでと違い家族全員で食事する機会が多くなり、「平日は飲酒しない」と宣言したのでこれが家族に浸透されており、厳しい監視のもと、おおむね履行されており、④につきまちは野菜や海藻などの副菜から食べるように皆に促され、主菜については私の分のみ取り分けて分別され、これによりオーバーストにならないようになりました。以上のように大したことはやっていないのですが、担当者さんに言われた通り、少しのことを継続してきているとの実感があり、それが数値にも表れているので大変うれしく思っております。また自分一人で行うと長続きしませんが、家族全員に協力してもらい、肩に力を入れずに面白おかしくやっているのが奏功しているのかもしれない。これからも無理なく楽しく継続していきたいと思っております。

	T信用金庫
Y・Kさん	
男性	
41歳	
体重	-10.8 kg
腹囲	-10.0 cm

6カ月間のご指導ありがとうございました。甘いものが大好きで当初は辛い時期もありましたが、毎月の電話での進捗確認が良い意味でプレッシャーになり継続できました。また、結果が出てくると楽しく感じるようになったこともあり、積極的に生活改善に取り組めるようになったことも良い変化だと思っています。現在は甘い



ものを控える生活が日常になり、ストレスなく継続できています。この調子で標準体重まで継続して減量していきたいと思っています。

	城南信用金庫 M.Mさん
男性	50歳代
体重	-5.4 kg
腹囲	-6 cm

特定保健指導の案内に戸惑いながらも一度は生活改善に関する専門家のアドバイスを受けてみようと思いい、改善プラン宣言のもと取組をスタートさせました。私には毎日体重計に乗る習慣が無く、はじめのうち体重の増減に一喜一憂する毎日でした。成果に結びついた要因を3つ挙げると、第一に自分の生活スタイルに合う健康改善の知識が得られたこと、第二に自分がやりやすいプランを宣言できたこと、そして最後に毎日続けて習慣にできたことです。

特定保健指導により定期的に激励していただいたおかげで挫折すること無く、体によい習慣が身につきました。躊躇している方にも前向きな挑戦をお勧めしたいと思います。

	事業所匿名 匿名希望さん
男性	50歳代
体重	-8.5 kg
腹囲	-2.8 cm

初めて指導を受けた時は、結果を出すことに焦り、1日2食しか食べない等、運動より食事を減らすことに偏ってしまいました。その結果、1カ月半しか続かず一時的には減量に成功したものの、体調が悪くなったり、すぐにリバウンドしたため、今回はできることを無理なく継続しようと思えました。前回の反省から、3食必ず食べる（腹八分目で野菜を多く）、毎日必ず短い時間でも筋トレを行う、休日は1時間ウォーキングをすると決め、現在まで何とか続いています。効果が出るのが遅くても指導期間が終わってからでも続けていける自信ができました。

動機付け支援を受けた感想

	さわやか信用金庫 小林 徹さん
男性	57歳
体重	-7.1 kg
腹囲	-10.9 cm

ある日突然、健保さんから通知が届きました。「このままでは、メタボくん完全形になります」と…。確かに最近、体重じりじり増えているし、お腹の浮輪も一回りサイズアップしてきたなあ。よし保健師さんに聞いてみよう！そして始めたのがサラダ生活。昼食をサラダだけにしてみよう。少しずつ効果が出てきたので、更に野菜の量を増やしたり、と続けた結果、なんと目標クリア！頑張つてよかった。『メタボくん完全形』にならずに済んで、保健師さんに心から感謝！そして今回のプロジェクトの主役である野菜サラダたち、本当にありがとう！今年の健診で、メタボ卒業でき、スーツも買い替えて新たな気持ちで日々を過ごしています。

	亀有信用金庫 K.Sさん
男性	50歳代
体重	-3 kg
腹囲	-3 cm

特定保健指導ありがとうございました。これまで、自分には無縁であろうと思っていたが、気付くと糖尿病予備群!! 3カ月後の目標は、まず体重3kg減でしたが、コロナ禍の運動不足もあり1カ月は変化なし、残りの2カ月で本格的に食事の改善。朝は変わらずパン1枚、昼はキャベツの千切りにフライ麺、サラダチキンを乗せ、白米は食べず。夜は毎日豆腐を食べ、大盛り2杯のご飯は普通盛り1杯にし、腹八分目。間食はせずにヨーグルトを常備。大好きな缶コーヒート榮

養ドリンクを絶ち、5カ月後には体重5kgとウエスト6cm減し、数値も改善しました。体も軽くなって、よかったです。これからも続けていくことで、健康を維持していきたいと思っています。

	T信用金庫 K.Eさん
男性	48歳
体重	-9.6 kg
腹囲	-12.9 cm

特定保健指導を受けて、5つのルールを作りました。
①遠回りをして帰る(10分多く歩く) ②毎日筋トレをする ③エレベーター・エスカレーターは使わない ④甘いものは控える(お菓子は1日50g以内) ⑤毎日体重計に乗る。無理せずに長く続けられるルールにしたので、挫折しないで継続できました。習慣になつてしまえばしめたもので、体重も目に見えて減っていました。今では服がぶかぶかになつてしまい、困っていますが、周囲の人に「やせたね」と言われるのはやはり嬉しいものです。今後は腹筋が割れるまで頑張ります。



ご参加された方は、いろいろ工夫しながら頑張つていらつしやいました。終了後もコツコツと継続して、更に体重を減らした方もいらつしやいます。皆さんが頑張っていると、私たちもうれしく思います。お手伝いしかできませんが、今後も皆さんの健康維持のお役に立てればと思っています。
(担当保健師・管理栄養士・看護師一同)

インターネット経由で**各種健診**[※] (人間ドック・家族健診等)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」



2022年度の各種健診申込みは、3月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。**

※一般健康診査・成人健康診査は除く

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。
ただし、2月1日～健診申込期間終了までは新規取得の方は登録ができません。

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 ログインはコチラ」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



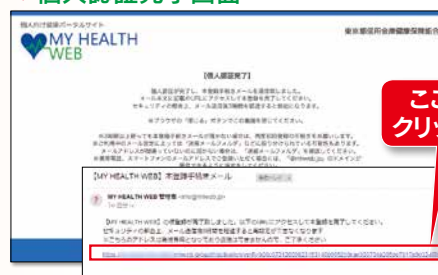
▼ログイン画面



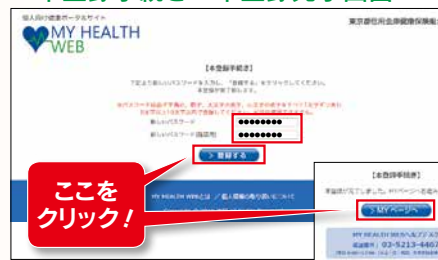
▼初回登録画面



▼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 健診申込者をお選びください

お申込みする対象者・健診を選択し、『次へ』をクリックしてください。

4 検査項目をお選びください

お選びいただいた健診に検査項目がある場合（婦人科検診・脳ドック）、希望される項目にチェックを入れ、『次へ』をクリックしてください。

5 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。

6 申込情報をご確認ください

申込者の氏名、保険証記号 - 番号、生年月日、選択した健診及び検査項目が表示されますので、電話番号及び希望する事項（備考欄に任意に入力）をご入力のうえ、確定ボタンをクリックしてください。

7 申込完了

お申込みが完了します。申込内容確認書をダウンロードし、印刷または保存のうえ、お申込内容をご確認ください。

● 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・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。

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

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合が限られています。さらに健康保険が使える場合にも注意が必要なこともあるので、整骨院・接骨院の正しいかかり方について確認しましょう。

柔道整復師は医師ではないので、健康保険が使える施術が限定されています

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。しかし、整骨院等で施術を行う柔道整復師は医師ではないのでこうした治療は認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外の症例で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が適用される施術の症例は…
打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折^{*}、脱臼^{*}に限定されています。

※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

整骨院等の看板などに健康保険適用とあっても、限られた症例しかみてもらえないということなの？



健康保険が使えない例 （全額自己負担）

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善の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^{*}

※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

いいえ。
左のような施術では健康保険が適用されず、**全額自己負担**になるということです。



整骨院・接骨院にかかるときのチェックポイント

✓ **負傷原因を正確に伝える**
外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。

✓ **「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する**
必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。

✓ **領収書は必ず受け取り、大事に保管する**
施術を受けたら、そのつど領収書をもらって保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。

✓ **施術が長期にわたる場合は病院へ**
整骨院等の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3カ月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

保険料を適正に活用するため、
当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。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

「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(2割～3割)だけで、残りの7割～8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(小豆色)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。

※医療費のレセプト(医療機関からの請求書)は受診月から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 ☎ 3293-3933

整形外科相談 新任医師のご紹介

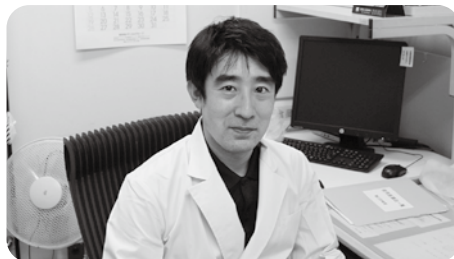
11月に整形外科相談医師の変更がありました。新任の医師をご紹介します。

森 智章 先生

相談日 第3金曜日午後

所 属 慶應義塾大学医学部整形外科 特任助教

主に骨軟部腫瘍、転移性骨腫瘍の専門です。整形外科に関する事がありましたら、気軽にご相談ください。

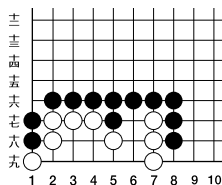


詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

白の反撃も考慮して、次の一手を示してください。
5分で初段です。

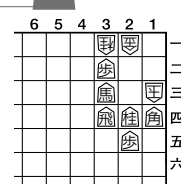


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 歩

【ヒント】

手順前後に注意。
10分で初段。9手詰。



Muscle

しっかり・深くしゃがむ「サイドランジ」で お尻をキュッと引き締める

最近お尻のたるみを感じたことはありませんか？ 運動不足や加齢によって、お尻の筋力は徐々に弱まっています。

今回ご紹介するサイドランジでは、お尻まわりの筋肉が鍛えられ、ヒップアップ効果が期待できます。

※痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。



監修 ■ 近畿大学
生物理工学部准教授
谷本 道哉

左右各10～15回、日をあけて週3回行いましょう。



1 正面を向き、両手を腰にあてた状態からスタート。片足（写真では左足）を2秒ほどかけて横に大きく踏み出す。

しゃがむときのポイント

2秒で踏み出す

1セット
同じ足を
連続で行う

2秒で立ち上がる



お尻は後ろにグッと突き出す

2

上体を前に倒してお尻を突き出しながら、できるだけ深くしゃがむ。しゃがみきったら、2秒ほどかけて立ち、1の姿勢に戻る。

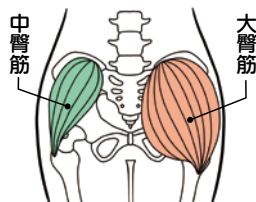
足を横に大きく踏み出す

つま先は上に向ける

踏み込んだほうへ深くしゃがむ

鍛える部位

お尻



サイドランジでは、お尻にある大きな筋肉の^{だいどんきん}大臀筋やその横にある^{ちゅうどんきん}中臀筋を中心に下半身全体を鍛えて引き締めることができます。負荷が強すぎて立ち上がれない場合は、両手で膝をグッと押しながら立ち上がってみましょう。



令和3年度

事業主会(トップセミナー)開催される

令和3年11月24日(水)、ホテル椿山荘東京において事業主会(トップセミナー)を開催し、42事業所55名の事業主及び役員の方にご出席いただきました。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、開催を中止としましたが、今年度は、感染者数の減少及びワクチン接種者の増加等の要因を考慮した上で、感染防止対策を講じながらの開催といたしました。

今回は、いしはらにいな イシハラクリニック副院長、「石原新菜先生」にご講演をお願いいたしました。先生は、ヒポクラティック・サナトリウム副施設長、健康ソムリエ工事等の数々の要職に就かれ日々多くの患者を診察されている一方、わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で、テレビ・ラジオへの出演、執筆、講演活動など多岐にわたりご活躍されています。テーマを「体を温めて不調を治す」と題して、現代人の低体温化を危惧し、体が冷えることでもたらされる不調や病気、またその改善策を「石原式療法」としてわかりやすく説明していただきました。



講師の石原氏

マイナポータルを利用した特定健診結果の閲覧について

マイナンバーカードの健康保険証利用を申し込まれた方は、令和2年度以降の特定健診結果がマイナポータルで閲覧できるようになりました。

医療機関等においても、オンライン資格確認等システムを用いて医療関係者が患者の同意を得たうえで特定健診結果を確認し、より良い医療の提供をすることができるようになります。

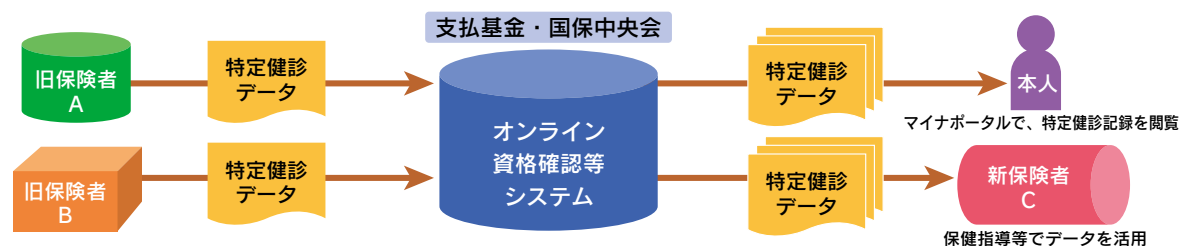
ただし、特定健診の項目で受診していない項目がある場合など、閲覧できない場合がありますが、当組合においてはMY HEALTH WEBにご登録済みの方は、ご自身の健診結果をMY HEALTH WEBにて閲覧することができます。健診受診後、閲覧できるようになるまで2～3カ月の期間を要します。

特定健診等データの保険者間の引継ぎについて

令和3年10月より、オンライン資格確認システムを活用した特定健診等データの保険者(健康保険組合や国民健康保険等)間の引継ぎが開始されました。これにより、当組合への加入前に受けた健診結果に基づき、被保険者への的確な保健指導が可能となります。

引継ぎ対象となるデータは、令和2年度以降に実施し登録された5年間分の健診情報です。

なお、特定健診等データの保険者間の引継ぎは、被保険者の同意なしに行うことができますが、保険者間の引継ぎを希望しない方は、当組合ホームページに記載してある「オンライン資格確認等システムによる特定健康診査情報の提供について」をご覧ください。不同意申請書を健康管理課までご提出ください。



花粉症のシーズンが 到来！ 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。



毎年、花粉症で悩む人は 花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いつきから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。



症状が軽い場合は、OTC 医薬品（市販薬）の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。

花粉症の症状が新型コロナの 感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

自分でできる花粉症対策

外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをし鼻をかむ



室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたまま窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40～70%に保つ



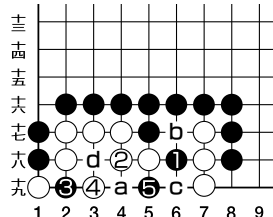
その他

- 花粉情報に注意する
- テレビやインターネットなどで花粉の飛散情報をチェックして対策を行いましょう！

詰碁解答

【解答】黒先白死（正解・6の十八）

黒1のフリコミが急所です。白2のツギは黒3と白一子を抜きます。白4に黒5で白死です。白2でaのカケツギも黒3が冷静。白bは黒c、白5と換わって黒4で白死です。黒1に白bは黒2、白c、黒3で白死です。初手黒2は白a、黒1、白bに黒3、白bと生きられて失敗です。



詰将棋解答

【正解手順】

▲2三角成 △同桂 ▲1二桂成 △同玉 ▲1三步 △同玉 ▲1四飛 △同玉 ▲2四馬まで9手詰

【解説】

初手は▲1二桂成も有力ですが、△同金▲2三角成△同金で詰みません。先に▲2三角成が好手で△同桂に▲1二桂成が継続手です。4手目△同金は▲1四飛△同玉▲2四馬まで。△同玉にも▲1三步から▲1四飛が決まります。





<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が変更になる場合があります

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、引き続き、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!! 漢字ナンクロ

問 題

盤面にある漢字をヒントに、漢字ナンクロを完成させてください。同じ番号のマスには同じ漢字が入ります。指定した番号に入った漢字でできる熟語が答えです。

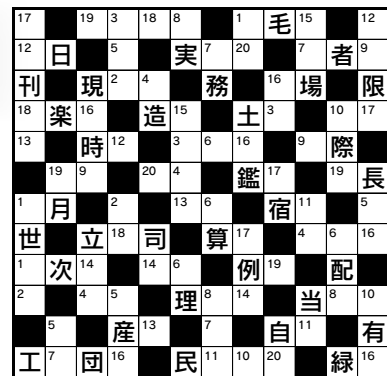
対応表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

答え

19	2	13
----	---	----

©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4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

名前	犬種	お店
チサ	チワワ	C店
ユキ	パピヨン	A店
マヤ	パグ	B店
レミ	トイプードル	D店

答え「パグ」



第73回

健康ウォーク(高尾山)が 開催されました!



11月27日(土)、秋も深まり、木々の葉がすっかり紅く色づいた「高尾山(東京都八王子市)」において第73回健康ウォークを開催し、32事業所234名の方々にご参加いただきました。

秋晴れにも恵まれた当日の高尾山は、ケーブルカー乗り場では長蛇の列ができ、山道は何処も混雑するほど賑わいを見せていました。参加者には手指の消毒、体温測定等の感染防止対策にご協力いただき、山頂までの道のりを自由に楽しんでいただきました。

受付時に行った抽選会では、瀧野川信用金庫の藤田 紗綾佳さんが見事に1等賞を引き当てました。おめでとうございます!!



1等当選者：藤田 紗綾佳さん(右後)

第74回

ファミリーハイクみかん狩りが 開催されました!



神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」において、ファミリーハイクみかん狩りを開催いたしました。昨年度に引き続き10月20日(水)～11月30日(火)の間でお好きな日に自由に参加する期間開催として実施いたしました。45事業所1,453名の方々に参加いただき、みかん狩りを楽しんでいただきました。

参加者からご応募いただいた写真を掲載させていただきます。ありがとうございました。

