

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2022

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

箱根登山鉄道 あじさい電車



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ました。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

手渡しは認められません。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

厚生労働省通知(保保発0430第2号)により令和3年8月1日から具体的かつ明確な基準として、『**双方に収入があり夫婦が共同で子を扶養する場合、被扶養者とすべき者の員数にかかわらず、被保険者の年間収入(過去の収入・現時点の収入・将来の収入等から**今後1年間の収入を見込んだものと**する)が多い方の被扶養者とする**』と示されました。これにより、**申請の際は、夫婦双方の勤務先から今後1年間の収入見込証明書をご提出いただくことになります**。

※育児休業を取る方は給与収入が0円となる為、扶養には入れられません。

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方は、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、

- 生活をするために自分で事業を経営することを選択した方
 - 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られません。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？

就職等で扶養ではなくなるご家族がいらっしゃいましたら、「被扶養者異動届（減）」に「保険証」を添えて、5日以内にお勤め先の事業所を通じ、当組合にお届けの必要があります。以下は扶養でなくなる主な例です。

- ◎被扶養者が就職し、就職先の健康保険に加入した場合
- ◎パートやアルバイトの年間収入が限度額である130万円以上、または以上となる見込みがある場合（60歳以上・障害年金受給者は180万円以上、または以上となる見込み）
- ◎パートやアルバイト等の年間収入に関わりなく勤務先から「保険証」の交付を受けた場合
- ◎雇用保険の失業給付、健康保険の傷病手当金・出産手当金の受給額が1日当たり3,612円以上の場合（60歳以上は5,000円以上）
- ◎次に掲げる収入が収入限度額（年間130万円・60歳以上は180万円）以上となった場合
 - コロナ禍での持続化給付金等の受給額
 - 年金の収入（公的年金・企業年金・遺族年金・障害年金等）
 - 利子・株等の配当
 - 不動産賃貸料
 - 自営業者・個人事業主の収入（自宅での塾経営・ピアノ講師・漫画、挿絵等の寄稿料・在宅ワーク）

令和4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^(※1)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

当組合より精密検診のお呼び出しをいたします。精密検診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

結果票及び保険証持参の上、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。

精密検診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)。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

健康保険は仕事中・通勤途中のケガ等には使用できません！

もし、病院にかかる際は、労災であることを申し出ましょう

仕事中・通勤途中の事故や災害によりケガ等をしたときは、「大小に関わらず医療機関の窓口で仕事中・通勤途中のケガであること」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。

仕事中のケガ等とは？ 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躓き、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



通勤途中のケガとは？ 自宅から勤務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、子供の送迎等)の後、通常の経路に戻ってから負ったケガ

通勤途中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中とはなりません

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

※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いたします

当組合では、外傷性の傷病で医療機関にかかれた方を対象に、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。

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により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(業務上や通勤途中を除く)。その場合、速やかに当組合への連絡と「第三者行為による傷病届」の提出をお願いいたします。加害者への損害賠償請求権を健保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でケガを負った例

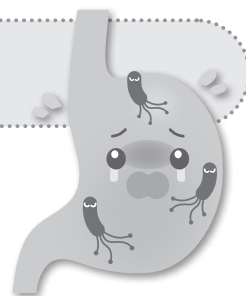
- 交通事故(自動車、オートバイ、自転車等)によりケガを負った
- 暴力によりケガを負った
- 他人の飼い犬に咬まれケガを負った
- ゴルフ場で他人の打った打球によりケガを負った
- 海水浴中、サーフボード等の接触によりケガを負った
- 飲食店での飲食により食中毒になった

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速やかに連絡をする
- 健康保険で受診する場合は、健保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

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、「ピロリ菌は胃がんの原因である」と認定し、「胃がん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、当組合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

歯の健康を守ろう!

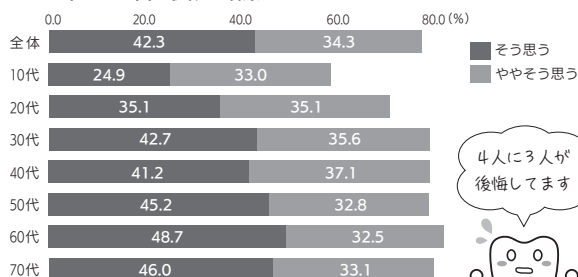
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。





訪問健康教室を開催！

事業所を訪問し、新入職員を対象に食事・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。

城北信用金庫

4月7日（木）に「フレッシュマンの健康づくり」と題して、社会人としての健康管理について講義しました。入庫して1週間ですが、新しい環境で少し緊張されている様子でしたので、最後にリラクゼーションのCDをかけて、リラクセスしていただきました。

慣れない生活でストレスが増えやすい時期ですが、上手に解消しながら心身の健康を保っていきましょう！



東京東信用金庫

4月8日（金）に「新入職員の健康づくり」と題して、健康教室を行いました。研修疲れの方も数人いらっしゃり、リラクゼーションでは眠りに入り、とてもリラックスできたようでした。ストレスの話を多めにお話させていただきましたが、少しでも参考になればと思います。皆さんのご活躍を楽しみにしています。



質のよい睡眠をとるために

Zzz

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・
慶應義塾大学特任教授）

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。

POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

詰碁新題

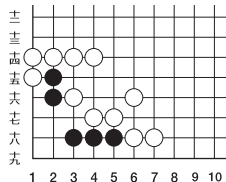
出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

生きる急所があります。次の一手を示してください。

5分で二段です。



詰将棋新題

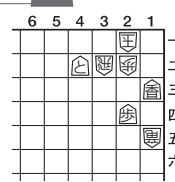
出題 八段・北浜健介

持駒 角 角 桂 桂

【ヒント】

香を取られないように。

10分で初段。9手詰。





レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen

健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



さわら 鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2 等分) ----- 2 切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ 1
アスパラガス (2 等分の斜め切り) ----- 2 本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2 個 (100g)
新玉ねぎ (8 等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2 等分) ----- 2 個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2 本
A 塩 ----- 小さじ 2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ 1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10 分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に 1 と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上から A をかけて 200℃ のオーブンで 30 分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜を美味しく食べるコツ

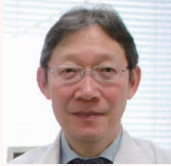
春野菜は 甘味や食感を 楽しもう

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の甘味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



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・
公認心理師

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)

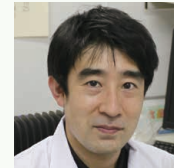


水川 良子 先生
杏林大学医学部
皮膚科学教室准教授

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)



森 智章 先生
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。

相談日：第3金曜日 午後

テレフォン健康相談(月～金曜・午前10時～12時・午後1時～4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)

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。

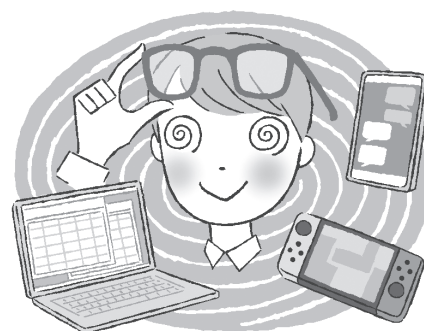
◎ 相談日は先生のご都合により日程が変更になることがありますので、ご予約の際ご確認ください。

【問合せ先】 健康管理センター ☎ 5280-0561

デジタル機器で酷使している目をいたわろう

眼精疲労対策

生活から手放せなくなっているスマートフォン、パソコン、そしてゲームなどのデジタル機器。目を酷使する環境になっています。目の疲れは全身の不調にもつながるため、早めに眼精疲労対策をしましょう。



目のしょぼしょぼ、白目の黄ばみや充血に注意

よく睡眠をとっているはずなのに、目がしょぼしょぼする、白目の黄ばみや充血、目の乾きなどを感じたら、目を酷使しすぎているのかもしれません。早めに眼科で目の状態をチェックしてもらいましょう。症状が悪化すると眼精疲労となり、頭痛や肩こり、首の痛みなどの原因にもなっていきます。

最近多いコンタクトレンズのトラブル

コンタクトレンズをつけている時間が長すぎると、目の疲れやトラブルの原因になります。ネットショッピングでレンズを気軽に買えるようになっていますが、半年に1回は眼科で検診を受けたほうがいいでしょう。

パソコンとの距離は約50～70cmに

パソコンと適切な距離をつくることで目の疲れを抑えられます。パソコンとの距離は顔からモニターまでの距離が約50～70cmが理想的です。座った状態で手を伸ばした距離が目安です。今、どんな距離ですか？



こんな症状は眼精疲労かも？

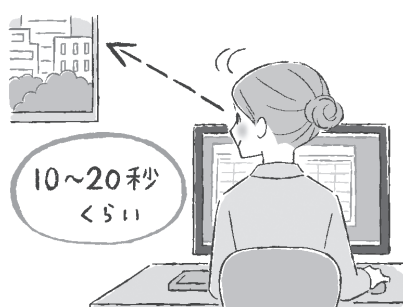
- 目がしょぼしょぼする
- かすんで見える
- 夕方になるとスマホの画面が見えにくい
- 目の奥が痛い
- まぶたがけいれんする
- 目が充血する
- 目が乾く
- 涙が出る
- 肩こりがひどい
- 頭痛
- 吐き気を感じる
- 目が重たい
- 白目が黄ばんでいる
- 暗いところだと見えにくい

酷使している目をいたわるケア

● 目の筋肉ストレッチで緊張をやわらげる

目のピント調節をしているのが水晶体を囲む毛様体筋。パソコン作業で近くを見ているときは毛様体筋が緊張状態になっています。

パソコンや手元の作業している視線を、壁や窓の外など遠くの物に10～20秒程度移してみましょう。窓の外など遠くを見ているときは毛様体筋の緊張がゆるんでいく状態になります。



● 目を温める

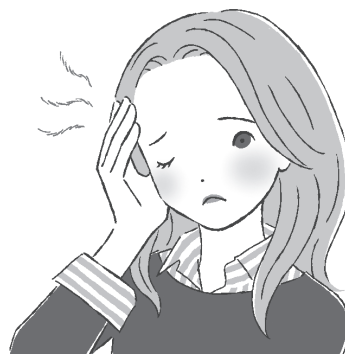
作業の休憩時やバスタイムにホットタオルで目を温めましょう。血流がよくなり、リラックス効果もあります。まつ毛の上下の生え際には皮脂腺（マイボーム腺）があり、まばたきのたびに涙の成分に油膜をつくり、涙の蒸発を防いでくれています。加齢に伴いマイボーム腺は詰まりやすくなりますが、温めることで詰まった脂が溶け、その融点は約40℃といわれています。約40℃で目を温めるのがおすすめです。





片頭痛の新薬が相次いで発売されています つらい片頭痛に悩む方へ

朝晩の温度差や環境変化によるストレスで、春先は片頭痛が起きやすいといわれています。症状が特に重く今までの治療で効果がなかった患者に対し、片頭痛の発作を予防する新薬が相次いで発売されています。ご自分の頭痛のタイプをよく知って、必要な方は医療機関を受診しましょう。



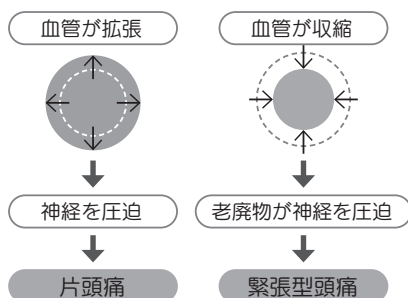
片頭痛は女性に多い

片頭痛の患者は、推定840万人もいます。温度変化やストレスによる緊張から解放されたときなどに、血管が急激に広がり、神経を刺激することによって起こります。女性ホルモンも関係しているといわれています。頭の片側が脈を打つようにズキズキと痛む、体を動かすと悪化する、まぶしい光や音、においに敏感になる、吐き気や嘔吐が起こることもあります。こめかみを冷やしたり、安静にしましょう。

片頭痛と緊張型頭痛の原因は違うもの

頭の片側や両側が脈を打つようにズキズキと痛む片頭痛は血管が拡張して起こりますが、緊張型頭痛は、頭の全体が締め付けられるように痛みます。首から肩、後頭部周辺の筋肉が収縮し、血管が収縮してたまった乳酸などが神経を刺激して起こります。デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続けたりすると起こりやすい症状です。体を動かしたり、頭を温めたりすると症状は緩和します。

片頭痛とはメカニズムも対処法も真逆。間違えるとかえって症状が悪化する場合があるので注意しましょう。

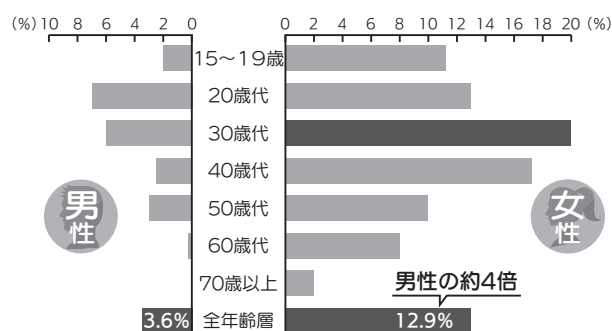


片頭痛が起きる原因物質・CGRP

ストレスや天気の変化などによって神経が興奮すると放出されるCGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）という物質が関与して、脳の血管を拡張させることが解明され、新しい予防薬が開発されました。

CGRPの働きをブロックし、血管を拡張させないようにして片頭痛を予防する「抗CGRP抗体製剤」です。「エムガルティ」「アイモビーグ」「アジヨビ」の3種類で、月1回注射で投与します。ただ、使用できる対象者は限定されています。

■片頭痛の年齢・性別有病率【推定840万人】



Sakai F, Igarashi H. Cephalalgia 1997;17:15-22

Check

頭痛ダイアリーをつけてみよう

頭痛がある方は、どんなときに頭痛が起こるのか、どのような症状なのか、自分の頭痛を整理してみましょう。専門医の診断・治療にも役立ちます。

●日本頭痛学会：頭痛ダイアリーで頭痛を攻略

https://www.jhsnet.net/dr_medical_diary.html



新薬で治療できる対象者は？

厚生労働省は、新薬を適正に使用するためのガイドラインを定めています。具体的には、投与開始前3ヵ月以上の片頭痛日数が1ヵ月に平均4日以上あり、日常生活の指導や片頭痛発作の治療等を適切に行っても日常生活に支障をきたしている患者であること、実施する医療機関は5年以上の頭痛の診療経験がある専門医が在籍していること、などです。価格は1本4万円前後で、3割負担でも1万円超と従来の薬より高額になっています。

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、「採用健康診断」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、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、この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、ぜひ一度、当組合の健康管理センターにお越しください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、内科外来診療は、「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。

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^{くつわだ}・轡田^{きみき}・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

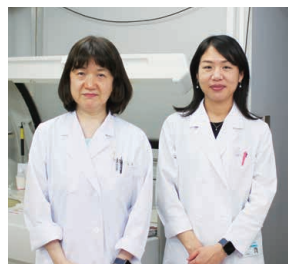


左から佐藤・奥田

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



左から吉留・多田

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



かぜ症状・むくみ・倦怠感等の一般内科・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。

三宅 広晃

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

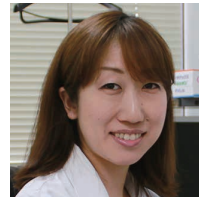


消化器症状全般についてご相談ください。

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

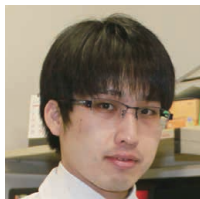


内科全般・健診結果・CT・レントゲンなどの画像診断等について、ご相談ください。

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



心臓の病気の他、気になる点があれば、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

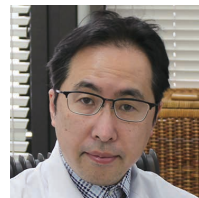


心臓の病気等、ご相談ください。

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。

※担当医については、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



座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

たとえば1冊でも、毎日行うことが重要です!

すきま時間を楽しく!自宅でもできるトレーニング

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回



2 膝を引き上げて、下ろす

上体が後ろに倒れないように、体をしっかり立てて引き寄せます。

むずかしければ、脚が上がるだけでもOKです。

たったこれだけ!

ターゲット
お腹

片足立ち上がり座り

左右各5~10回



2 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

グラグラしないように立ち上がり、ゆっくりとコントロールしながら座ります。

たったこれだけ!

ターゲット
下半身&
体幹

お尻ストレッチ

左右各30秒



2 上体を前に倒す

頭を下げるのではなく、おへそを前に出すイメージです。

たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

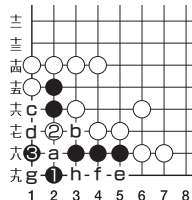
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



詰碁解答

【解 答】黒先生き(正解・2の十九)

黒1とコスむ手が唯一の生きる筋です。白2には黒3と、またコスみます。白はaに差し込めません。黒3で生きです。初手黒bと広げても白c、黒d、白e、黒f、白1、黒a、白gで黒死です。初手黒3も白1、黒b、白c、黒d、白hで黒死です。



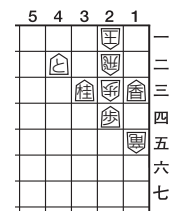
詰将棋解答

【正解手順】

▲1二角 △1一玉 ▲2三桂 △同歩 ▲2二角 △同飛 ▲2一角成 △同玉 ▲3三桂まで9手詰

【解 説】

▲3二と△同玉は逃します。初手は▲1二角が正解ですが3手目▲2三角成は△1三竜で失敗します。▲2三桂~▲2二角が好手順。6手目△同玉は▲2三角成以下駒が余ります。飛車を2二へ移動させるのが狙いで7手目▲2一角成とすれば▲3三桂が実現します。





<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 受付 午前10時～12時、午後1時～4時 ☎ 5280-0563（月～金）
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～12時、午後1時～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。

©スカイネットコーポレーション

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

クイズ応募方法

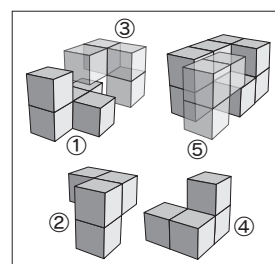
はがきに下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

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4年6月10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



答え「②と④」



第75回

ファミリーハイク「潮干狩り」

申込受付中!!

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4年5月21日(土)～令和4年6月19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・竹網袋をお受け取りください。
- 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・竹網袋をお受け取りください。

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新木更津市漁業協同組合 <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4年5月2日(月)～令和4年6月6日(月)

※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、今開催において開催関係者(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「新木更津市漁業協同組合」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