

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2022

7・8

July / August

CONTENTS

- 令和3年度 各種健(検)診結果のお知らせ
- 直営保養所のご紹介

ビーナスラインから見える蓼科山と白樺湖



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。

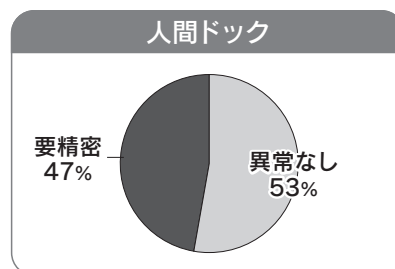
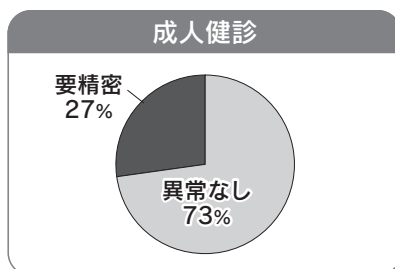
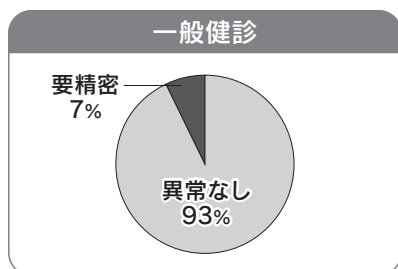


令和3年度 各種健(検)診結果のお知らせ

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3年度は合わせて21,331人の被保険者が受診されました。受診率は96%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459人、成人健診で1,268人、人間ドックで4,951人となり、全体で6,678人（31.3%）となりました。各種精密検査の内訳は3～4ページをご覧ください。

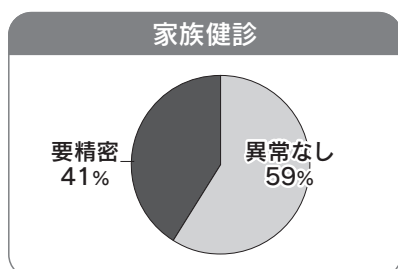
健(検)診種別	対象人数		受診者数	受診率(%)	要精密者数	異常なし	精密受診者数	精密受診率(%)
一般健診	34歳以下	6,657	6,208	93.3	459	5,749	357	77.8
成人健診	35歳以上	4,937	4,635	93.9	1,268	3,367	851	67.1
人間ドック	希望者 到達者 65歳以上	10,616	10,488	98.8	4,951	5,537	※1 精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません	
合計		22,210	21,331	96.0	6,678	14,653		



被扶養者

被扶養者に対する健診「家族健診」は、4,817の方が受診され、40.9%にあたる1,969人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(含要観察・軽度異常)	精密受診者数	精密受診率(%)
家族健診	被扶養者	6,605	4,817	72.9	1,969	2,848	※1 精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません。	

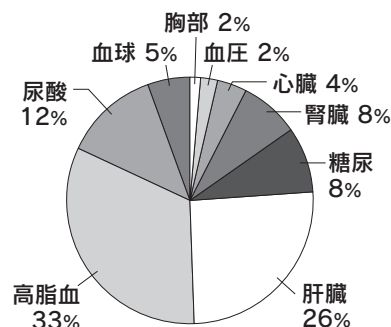


※1 人間ドック・家族健診で精密検査に該当された方は、保険診療の扱いになるため、現状では正確な数値を把握できておりません。人間ドック受診後に精密検査が必要とされた方に対しては、当組合よりアンケートにて受診状況をお尋ねしております。

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	6,056	14	0.2	9	1	0	8	5
血圧	6,208	16	0.3	10	0	1	9	6
心臓	2,790	13	0.5	11	0	2	9	2
腎臓	6,167	64	1.0	61	4	3	54	3
糖尿	6,173	68	1.1	41	1	1	39	27
肝臓	3,749	123	3.3	99	8	36	55	24
高脂血	3,745	159	4.2	114	52	0	62	45
尿酸	1,716	27	1.6	21	10	0	11	6
血球	3,746	27	0.7	16	8	1	7	11

一般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

高脂血で精密検査となった方は159人（精検率4.2%）、肝臓では123人（精検率3.3%）となり、この2項目で精密検査全体の6割弱を占めています。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」といいます。「脂質異常症」になると血液中の脂質が増えた状態が続き、血管に悪影

響を及ぼします。その結果、やがて動脈硬化が起こり、将来、心臓病を発症しやすくなるため、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

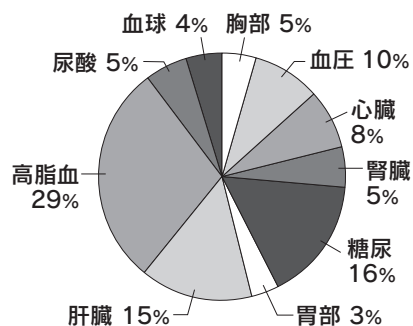
一般健診の精密検査については、成人健診に準じた項目で実施しております。また、検査結果に応じ、健康

づくりセミナーや生活習慣病予防教室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	4,529	72	1.6	49	4	7	38	23
血圧	4,579	140	3.1	84	52	2	30	56
心臓	4,578	123	2.7	103	16	30	57	20
腎臓	4,579	83	1.8	47	14	3	30	36
糖尿	4,578	258	5.6	159	12	89	58	99
胃部	3,191	38	1.2	31	1	18	12	7
肝臓	4,572	233	5.1	143	13	58	72	90
高脂血	4,572	459	10.0	286	150	3	133	173
尿酸	4,573	87	1.9	60	24	0	36	27
血球	4,571	71	1.6	46	23	2	21	25

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%を超えています。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動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中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がけましょう。

当組合のフォロー

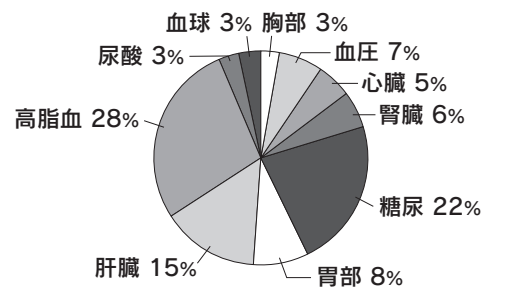
成人健診の結果、精密検査が必要となった場合は、全項目において当組合より精密検査のご案内をいたします（※ PSA 検査・便潜血検査は、紹介状送付による保険診療）。40歳以上の方が実施する特定健診（成人健

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	10,387	191	1.8
血圧	10,488	426	4.1
心臓	10,461	335	3.2
腎臓	10,488	372	3.5
糖尿	10,488	1,463	13.9
胃部	9,419	479	5.1
肝臓	10,488	968	9.2
高脂血	10,488	1,793	17.1
尿酸	10,488	212	2.0
血球	10,488	196	1.9

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17.1%、糖尿が13.9%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9.2%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

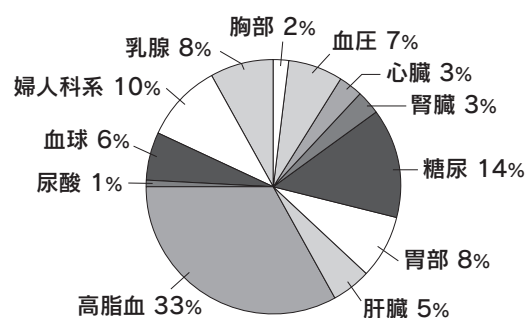
人間ドック受診結果により、精密検査や治療が必要とされた方にアンケートを実施し、必要に応じて保健指導を実施します。40歳以上の方が実施する特定健診(人間ドック検査項目に含まれています)において基準値を超えた方には、特定保健指導受診のご案内をいたします。30歳で特定保健指導の判定値に該当する方に生

活習慣病予防教室を、35～39歳の成人健診、人間ドック受診者で特定保健指導の判定に該当する方に生活習慣病改善教室を実施し、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。

家族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(%)
胸部	4,720	70	1.5
血圧	4,816	206	4.3
心臓	4,595	99	2.2
腎臓	4,816	93	1.9
糖尿	4,816	431	8.9
胃部	2,325	117	5.0
肝臓	4,815	153	3.2
高脂血	4,815	1,012	21.0
尿酸	4,802	9	0.2
血球	4,806	173	3.6
婦人科系	4,018	247	6.1
乳腺	4,262	207	4.9

家族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

高脂血の精検率が21%と高くなっています。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」といいます。「脂質異常症」になると血液中の脂質が増えた状態が続き、血管に悪影響を

及ぼします。その結果、やがて動脈硬化が起こり、将来、心臓病を発症しやすくなるため、注意すべき病気です。適度な運動や食生活を見直すなど、生活改善を心がけましょう。

当組合のフォロー

当組合のフォロー体制は、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での対面指導、オンライン指導、最寄の医療機関(※東振協の契約医

療機関)での対面指導をご選択のうえ、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。

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、新たに「健康保険被扶養者(異動)届」を提出していただければ、扶養の再認定を行い、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)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、任意継続の手続きにより記号・番号が変更される為、使用できなくなります。引き続き必要とされる方は、再度申請をしてください。

★任意継続被保険者制度の見直しについて

健康保険法の改正により令和4年1月1日から「任意継続被保険者でなくなることを希望する」旨を当組合に申し出た場合は資格を喪失することができるようになりました。

※資格を喪失する日は「資格喪失申出書」を当組合が受理した日の属する月の翌月1日付となります。

問合せ先 適用課 ☎ 3293-3933

医療費の適正化にご協力ください

令和3年度 当組合の医療費総額は2年度より7.9%増の69億1,730万円。そのうち14億9,200万円が調剤費（薬代）で、2年度より5.0%増加しています。病気やけがで医療機関を受診し、薬局で薬をもらうのをやめることはできませんが、少しの工夫で節約することができます。

ジェネリック医薬品に切り替えましょう！

先発医薬品と成分・効果が同じで、国が認めた薬です。有効性や安全性も十分に検証されています。先発医薬品の特許が切れた後に発売される薬で、開発期間が短く、研究・開発費が少なくて済むため、安価です。のみ薬（内服薬）だけでなく、クリーム、湿布薬など（外用薬）にもジェネリックがあります。短期間だけ使ってみる「お試し調剤」もあります。



お子様のお薬にも、ジェネリック医薬品があります。



子どもの医療費は、窓口負担が0円でも無料ではありません。皆様の健康保険料と税金でまかなわれているのです。

お子様用のジェネリックには、青リンゴ風味やイチゴ風味のもの、錠剤を液剤に変えたもの、また形を小さくしたり、より飲みやすいように工夫されているものもあります。医師や薬剤師に相談のうえ、ぜひご検討ください。

かかりつけ薬局を決めましょう！

複数の医療機関にかかっても、薬の重複や飲み合わせをチェックしてもらえます。また病歴がわかっているのも、薬や体質の悩み・不安に対してアドバイスしてもらえます。ジェネリックへの切り替え、お試し調剤なども相談しやすくなります。かかりつけ薬局は、健康づくりの強い味方になってくれます。



同じ病気で複数の医療機関を受診するのはやめましょう！

重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがある場合は、まずはかかりつけ医師にその旨を伝えましょう。

詰碁新題

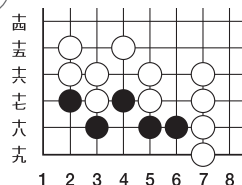
出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

思いきり広げるには？ 次の一手を示してください。

5分で初段です。



詰将棋新題

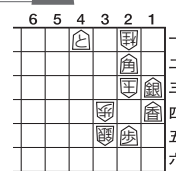
出題 八段・北浜健介

持駒 飛 角 桂

【ヒント】

1四へ逃さない。

10分で二段。11手詰。





健康保険が使える？

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をする、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の
負傷のみに
限定！

保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！

自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）

など

整骨院・接骨院 にかかるときの 注意点



1

負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2

「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



チェックポイント

- ☐ 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ☐ その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3

領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、後日、当組合から発行される「医療費通知」を確認し、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、当組合まで連絡してください。

当組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

当組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認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。



都会の喧騒を離れて当組合の直営保養所(蓼科・箱根)で気分をリフレッシュしてみたいはいかがですか？

※新型コロナウイルス感染症感染防止対策を講じながら運営しておりますので、ご利用の際は、ご理解・ご協力をお願いいたします。

箱根 仙石高原荘

所在地 〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1237

T E L 0460-84-8108

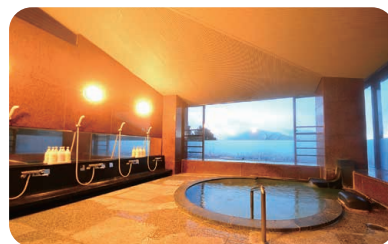
交通 バス ▶ 小田急箱根高速バス 乙女口下車 目の前
電車 ▶ 小田急電鉄 箱根湯本駅下車 タクシーで約40分
車 ▶ 東名高速道路 御殿場ICから国道138号線で約20分



皆様の到着を笑顔でお迎えいたします。



普段味わう事の出来ない家族との
過ごし方ができる和室



それぞれ二つの浴場から
異なる景色が楽しめます

仙石高原荘はこんなところ

仙石高原荘は、金時山と乙女峠の真下にあります。

周辺には、湿性花園、星の王子さまミュージアム、少し足を延ばすと芦ノ湖、箱根園水族館などがあります。ゆったり派もアクティブ派もたっぷり楽しめる保養所です。



湿性花園

川や湖沼に生育している植物を中心とした園

芦ノ湖

四季折々の湖岸風景に包まれて遊覧船でクルージングを楽しんでみては...



箱根園水族館

海水の大水槽を備えた日本一標高の高い水族館。バイカルアザラシにも会えますよ！

彫刻の森美術館

国内初の野外美術館。足湯に浸りながら芸術鑑賞も！



箱根駒ヶ岳ロープウェイ

芦ノ湖畔から展望台まで7分、標高1327mの大パノラマの絶景を一望



その他、宿泊された方から寄せられたおすすめスポット!!

食事 ● 小田原鈴廣のレストランえれなごっそ ● 御殿場手打ちそば金太郎 ● 御殿場プリン など
観光 ● 箱根ガラスの森美術館 ● 星の王子さまミュージアム ● ポーラ美術館 ● 大涌谷 など
温泉 ● 仙石原プリンスホテルの温泉 ● 富士八景の湯 など

直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月31日(土)~1月3日(火))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**にて決定させていただきます。

1. 申込期間及び申込方法

- ①申込期間 9月1日(木)~9月8日(木)※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~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。(申込は、1グループ1施設2泊まで)

2. 抽選結果

抽選後、9月13日(火)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、20日(火)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の「直営保養所空室状況」でご確認ください。

3. 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。



直営保養所のご紹介(蓼科・箱根)

蓼科高原荘

所在地 〒391-0213 長野県茅野市豊平4734-5684

T E L 0266-76-2116

交通 電車 ▶ JR中央本線 茅野駅下車 タクシーで約20分

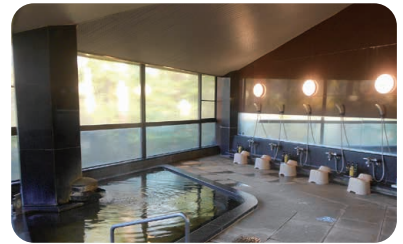
車 ▶ 中央自動車道 諏訪南ICからエコーライン経由で約15分



開放的な玄関で皆様をお迎えいたします。



客室は落ち着いた和室です。
ゆったりくつろいでいただけます。



大浴場の窓からは、四季折々の
景色が楽しめます

蓼科高原荘はこんなところ

蓼科高原荘は、周りに諏訪湖やハケ岳がひかえるリゾート地にあります。春は新緑、夏は高山植物、秋は紅葉、冬はウインタースポーツと、四季を通じて楽しめます。



諏訪大社

全国各地にある諏訪神社の総本社
御柱祭で有名ですね！



車山高原

車山山頂(1925m)までリフトに乗って散策はいかがですか？



北ハケ岳ロープウェイ

標高2237m 100人乗りロープウェイで一気に山頂へ！迫力満点です！



ハケ岳アルパカ牧場

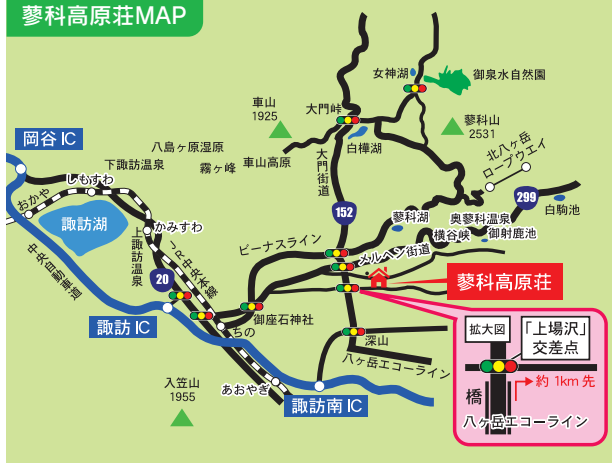
アルパカ・ウサギ・モルモットなどとふれあえます。ソフトクリームも大人気！



その他、宿泊された方から寄せられたおすすめスポット!!

食事 ● 蓼科自由農園原村店 ● そば処種村(十割そば) ● ハケ岳カントリーキッチン ● 牛乳専科もうものソフトクリーム など
観光 ● 美ヶ原高原 ● 白駒池 ● カゴメファーム ● 諏訪湖ダックツアー ● ビーナズライン など
温泉 ● 信州葛木宿(道の駅) ● 蓼科親湯温泉 など

蓼科高原荘MAP



仙石高原荘MAP



訪問健康教室を開催！

西武信用金庫

5月31日（火）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教室を開催しました。内容は、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）などです。入庫して2カ月ですが、新しい環境の緊張で疲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、緊張のほぐし方を体験していただきました。

元気に働き続けるために、自分に合ったストレス解消法をみつけて実践していきましょう！



シニアライフセミナーを開催！



5月24日（火）に「人生100年時代！賢く生き抜くコツを身につけよう」をテーマに、60歳の方を対象とした健康寿命の延伸を目指すセミナーを開催しました。講義では、今後なりやすい病気と対策法、元気で過ごすための食事や運動のコツ、ロコモ度テスト・フレイルやサルコペニア（筋量・筋力の低下）のチェックなどを行いました。体力測定では握力測定を実施して、男性からは「若い時と比べ握力がなくなったな～」「老化しているなと感じる」、女性からは「重い荷物を持つのが辛いよね」などの声が聞かれました。握力の平均値を超える方は、ジムへ通っている・毎日歩いているなど何らかの運動をしている方が多い様子。

また、直径55cmサイズのバランスボールを紹介し、実際にボールの上に座って前後左右に動かし体感いただくと、「バランスを取るのが難しい」「座るだけでも大変」といった感想が聞かれました。最後に、頭の体操として覚えていただいた12個の物品について、何も見ずに書き出すことにチャレンジ。全部書き出せた方が2名いらっしゃり、驚きと拍手の中で教室は終了となりました。

アンケート結果からは、「できる限り長く仕事をする」「いつまでも若々しく健康でありたい」「毎日のウォーキングの目標を1万歩以上にしたい」「社会参加を積極的にしたい」「地域のボランティア活動をしたい」「気持ちを前向きに明るい人生を送りたい」「飲酒を控え、週2回は休肝日を作る」「自分は運動しておらず、参加者の方々の話が刺激になり、何か始めようと思った」「歯科医院への受診は何でも食べられ、豊かな生活を楽しむために不可欠だと分かった」などの記載がありました。

禁煙外来の お知らせ



たばこをやめたくても、やめられないのは、意思が弱いからではなく、「ニコチン依存症」という脳の病気のためです。ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じて、喫煙するとおさまるという場合は、自力で禁煙するよりも、ニコチンパッチの使用で禁煙に挑戦した方が継続しやすく成功率が高まります。

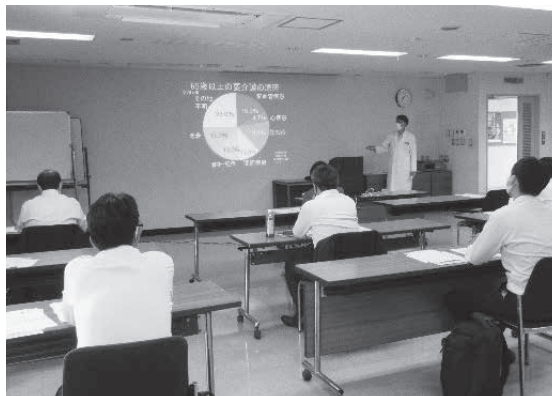
保健師からアドバイスや手厚いサポートが受けられますので、思い立ったら禁煙にチャレンジしましょう！

※予約先・費用等については、15ページをご覧ください。



健康づくりセミナーを開催！

6月2日（木）に健康づくりセミナーを開催しました。対象者は昨年40歳・45歳での健康診断結果が、「気を付けないと『メタボリックシンドローム』に移行してしまう」方々です。前半は、当組合健康管理センター所長から「内臓脂肪は生活習慣病の悪友？」と題して、メタボと生活習慣病の関係・予防の必要性の講義を行いました。質疑応答では、アルコールに関する質問が多くありました。後半は保健師から「STOP ザ・メタボ！生活の中でできるちょっとしたヒント」と題して、運動・食事・アルコール・タバコ、検査項目別（血圧・血糖・脂質）に関する具体的な改善方法をお話した後、最後にご自身の「健康プラン」を作成していただきました。アンケート結果からは、「具体的に考えることがなかったのでよい機会でした」「誘惑に負けずに継続してみます」「長生きしてアクティブなおじさんになりたいので頑張ります」などの記載がありました。最後は皆さんと一緒に、合言葉である「絶対、メタボにならない！」とご唱和いただき、拍手と共に終了しました。



アンケート結果からは、「具体的に考えることがなかったのでよい機会でした」「誘惑に負けずに継続してみます」「長生きしてアクティブなおじさんになりたいので頑張ります」などの記載がありました。最後は皆さんと一緒に、合言葉である「絶対、メタボにならない！」とご唱和いただき、拍手と共に終了しました。

セミナーに参加された方々には、1カ月後に、「健康プラン」の取り組み状況についてのアンケートをお送りする予定です。ご自身の健康のため、何らかの取り組みをされていることと思いますので、今年の健康診断結果は改善していると信じています。

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）

快眠環境のつくり方

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の活動量を増やし、快適な睡眠環境をつくるのが重要。ここでは快眠環境のつくり方のポイントをご紹介します。



POINT 1 夜間は明るい光を見ない

21時以降は部屋の照明を間接照明などの弱光に切り替えて。

パソコン、スマートフォンなどは画面の明るさをできる限り落として使用するとよいでしょう。

POINT 2 室温を管理する

すみやかに入眠するには布団内の温度を33℃くらいに保つのがベスト。

そのため、室温は、夏は27～29℃（冬は18～20℃）にエアコンを設定しましょう。

POINT 3 部屋の湿度を管理する

部屋の湿度は50%前後に保つのが理想的です。

夏場はエアコンの除湿機能などを使うのがおすすめ（冬場は加湿器を使って湿度を保ちましょう）。

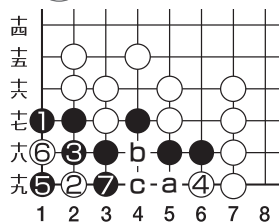
POINT 4 柑橘系の香りを嗅ぐ

香りには心身をリラックスさせる効果があり、寝る前に香りを嗅ぐことで睡眠の質も高められます。オレンジなど柑橘系の香りがおすすめ。

詰碁解答

【解 答】黒先生き（正解・1の十七）

黒1とサガって懷を広げます。白2のオキには黒3が冷静。白4なら黒5、7でオシツブシの生きです。白4を5は黒4まで。白2を4は黒2のカケツギで生きを得ます。初手黒3は白1、黒6、白4、黒a、白b、黒c、白2で黒死。



詰将棋解答

【正解手順】

▲3二角 △同玉 ▲4二飛 △2三玉 ▲2四銀成 △同銀
▲3三角成 △同玉 ▲4五桂 △2三玉 ▲1二飛成まで11手詰

【解 説】

▲2四飛は△3二玉で駒不足。▲3二角～▲4二飛と据えるのが正解です。5手目▲3三角成は△同桂なら▲1二飛成から詰みますが、△1四玉で逃します。▲2四銀成△同銀▲3三角成が好手順。今度△1四玉は▲2四馬まで。9手目▲4五桂が決め手で解決します。



第66回 テニス中央大会開催のご案内

各地区大会(東信協6地区)を勝ち上がった代表選手による中央大会を、下記日程で開催いたします。

なお、今回の大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止として、来場される皆様の安全確保の為、無観客開催とさせていただきますので、応援等での来場はお控えくださいますよう、ご理解のほどお願いいたします。

- 1. 開催日** 9月18日(日) ※雨天順延日未定
開始 8時30分 ※開会式は行いません。
 ※実施可否は、当日、7時00分以降に下記にてご確認ください。
 ◇当組合ホームページ <https://www.shinkinkenpo.or.jp>
 ◇電話(音声) 3293-3931

- 2. 会場** 東京都昭島市『昭和の森テニスセンター』
3. 交通 JR青梅線『昭島駅』下車 北口より徒歩約5分



第28回 サッカー大会開催のご案内

予選リーグ組合せ決定

予選リーグ組合せが、大会事務局による代理抽選にて決定いたしました。今大会は、18事業所21チームが参加。1部9チームを3ブロックに、2部12チームを4ブロックに分け予選リーグを行い、決勝トーナメント(1部各ブロック上位2チームの6チームと各ブロック3位チームの中で勝ち点の多い2チームの計8チーム・2部各ブロック1位の4チーム)で各部の優勝を目指します。

なお、予選リーグの結果等は当組合ホームページに随時掲載します。



1部				2部			
Aブロック	青 梅	東京東A	多 摩	Dブロック	芝	亀 有	SSC
Bブロック	城南A	城 北	さわやかB	Eブロック	城南B	興 産	信金中金
Cブロック	朝 日	巢 鴨	東京シティ	Fブロック	さわやかA	昭 和	保証基金
				Gブロック	西 武	東京東B	足立成和



大会開催にあたっては、安全・安心の確保を第一に、新型コロナウイルス感染症への一連の感染防止策を講じたうえで運営してまいります。今後の同感染症の感染状況等によっては中止等もあり得ますこと、あらかじめお含みおきください。



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



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

材料(2人分)

トマト(2cm角切り) ---- 2~4個(400g)
紫玉ねぎ(みじん切り) ---- 1/4個(50g)
豚もも肉(薄切り) ----- 150g
酒 ----- 大さじ 1/2
パスタ(乾燥) ----- 160g

A にんにく(すりおろし) ---- 1/2 かけ分
粗挽き黒こしょう ----- 適量
しょうゆ ----- 大さじ 1/2
塩 ----- 小さじ 1/4
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2
大葉(千切り) ----- 10枚
すりごま ----- 小さじ 1

作り方

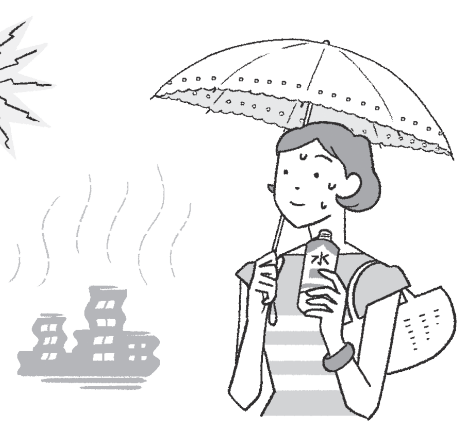
- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったらずルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったらず冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

✓ 栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB₁は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

暑さに強い体で 熱中症を防ごう！

近年の夏の気温上昇などに伴い、
熱中症による全国の搬送患者は大きく増加しています。
暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！



「暑熱順化」で暑さに強い体を！

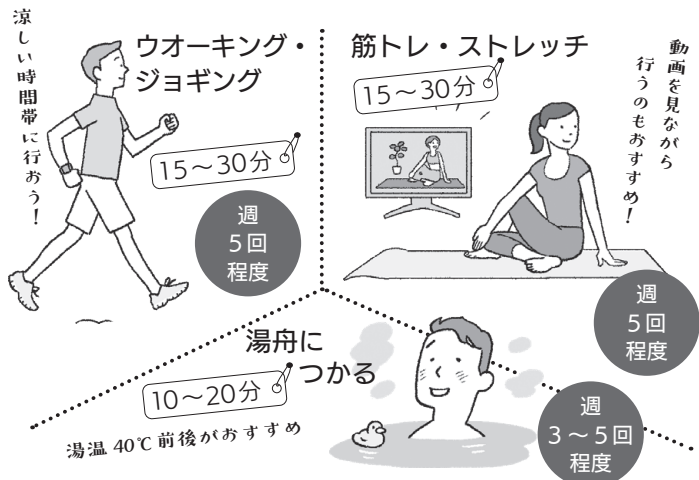
体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣があると、体が暑さに慣れ、熱中症を発症しにくくなると考えられています。

暑熱順化には数日～2週間程度かかる一方で、涼しい環境で4日以上過ごすと、暑熱順化の喪失が始まり、熱中症のリスクが高まります。

できているとき ← 暑熱順化 → できていないとき



暑熱順化に有効な方法



熱中症は場所ごとの対策を！

短時間でも熱中症リスク大！

屋外

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩を取り、スポーツドリンクや経口補水液（塩分濃度 0.1～0.2%）などで水分補給してください。

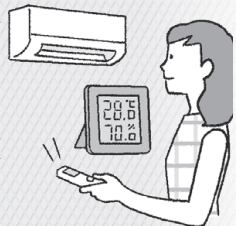


実は熱中症が最も多い

住宅

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。特に高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは注意が必要です。

水分は1日 1.2ℓを目安に、こまめに摂取してください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めるとよいでしょう。



暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう

28～31未満	厳重警戒
31以上	危険

28を超えると
熱中症が増加！

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php（環境省HP）

エアコンを利用する目安

室温 28℃、
湿度 70%を
超えたらエアコンを
使うようにしましょう

暑さで睡眠不足になると
熱中症リスクが高まるので、
就寝中もムリせず利用しましょう

熱中症かも…と思ったらムリしないで！

熱中症の多くは、軽症のうちに処置すれば重症化せずに済みます。右記のような異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、スポーツドリンクなどをとって休んでください。水分をとっても体調が回復しないようなときは、病院を受診しましょう。

- ▶ めまい
- ▶ 立ちくらみ
- ▶ 筋肉痛、こむら返り
- ▶ 汗が止まらない など

※自力で水分をとれない、
けいれん、体が熱い、会
話がおかしい、意識がな
いときなどは、すぐに救
急車を呼んでください。



<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	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
	第1月曜日午前、第2・第3・第4木曜日午前	中島亨先生
	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
	第3金曜日午後	森智章先生
	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 ☎ 5280-8195（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	☎ 5280-8195（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

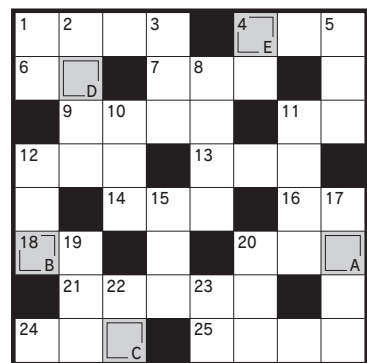
言葉になるでしょうか？
二重枠に入った文字をA、Eの順に並べると何という？

タテのカギ

- サーフィンをするところ
- きな粉などをかけて食べる
- 織田信長や徳川家康が登場する科目
- 関係が深いこと。連絡を_____にする
- 港が似合う海鳥といえば
- 和風の宿泊施設
- ドーナツ型で中身は空気
- バレエでトスを上げる人
- 軽くて暖かい高級布団の中身
- 思ってもみなかった!
- カップ巻き芯の芯になる野菜
- 機械。タイム_____
- 洋風の昼食
- 都市、プロバンといえば
- ミンミンミンミン...

ヨコのカギ

- ハワイアン音楽の定番楽器
- _____坊主、_____天下
- 家の前にまいたり、草木にやったり
- _____礼、_____着席
- 1日の最高気温が35℃以上の_____日
- なんとかが守りきって_____に転じたい...
- 引つ込み思案な性格
- 予定がビシッ!
- ソムリエが選んでくれるお酒
- だたらんと_____のように流れる汗
- 念仏を聞かせても無駄な動物?
- ギョーザのタレに1、2滴
- UV。ブロックしたいお肌の大敵
- 衣類をしまう家具
- 目的地までの距離



©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4年8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」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

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

答え「10」

Let's enjoy!!



第49回 釣り大会

第75回 ファミリーハイク潮干狩り

結果報告

今回の釣り大会ならびにファミリーハイク潮干狩りは、新型コロナウイルス感染症の感染リスクをできる限り回避するため、釣り大会は、秋川国際マス釣り場(東京都あきる野市)にて4/16~5/15、潮干狩りは木更津海岸・中の島公園(千葉県木更津市)にて5/21~6/19の間で自由に参加できる「期間開催」として開催いたしました。

釣り大会では363名、潮干狩りでは1,119名の方々にご参加いただき、普段と異なる時間を過ごし、コロナ疲れを感じていた気分もリフレッシュされたのではないのでしょうか!

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。



第74回

健康ウォーク(高尾山)が 開催されました



4月23日(土)、東京都八王子市「高尾山」にて、第74回健康ウォークを開催し、30事業所176名の方々にご参加いただきました。

当日は、晴天に恵まれ、汗ばむほどの陽気の中、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、朝日信用金庫の柴崎 史規さんが見事1等を引き当てました。おめでとうございます!



1等当選者：柴崎 史規さん(右)