

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2022

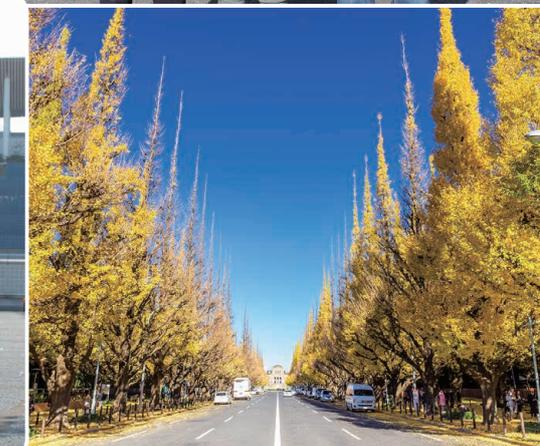
11・12

November/December

CONTENTS

- 限度額適用認定証
- 「健康スコアリングレポート」結果をお知らせします

第76回 健康ウォーク【神宮外苑～代々木公園】より



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。



限度額適用認定証 は、高額な窓口負担を 自己負担限度額までで済ませる証明書です

2～3割の自己負担でも、医療費の総額が大きくなれば数十万円になってしまうことがあります。この負担を軽減するための給付が「高額療養費」ですが、限度額適用認定証を提示していないと最短で3～4カ月後の支給となります。限度額適用認定証を提示すると、医療機関等に直接、高額療養費が支払われ、一時的な立て替えをしなくて済むようになります。

※マイナンバーカードを取得し健康保険証登録をすることにより、限度額適用認定証を病院へ提示をしなくても、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。マイナンバーカードの保険証登録については、本誌6～7ページをご覧ください。



自己負担限度額は所得(標準報酬月額)により異なります

●70歳未満の方^{*2}

区分	1カ月あたりの自己負担限度額	多数該当 ^{*1}
標準報酬月額 ア 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
イ 53万円～83万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
ウ 28万円～53万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
エ 28万円未満	57,600円	44,400円
オ 低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円

●70歳以上75歳未満の方^{*3}

区分	1カ月あたりの自己負担限度額		多数該当 ^{*1}	限度額適用認定証の発行について
	外来(個人)	(世帯)		
標準報酬月額 83万円以上 【現役並みⅢ】	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%		140,100円	必要なし
53万円～83万円未満 【現役並みⅡ】	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%		93,000円	必要 (申請してください)
28万円～53万円未満 【現役並みⅠ】	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%		44,400円	必要 (申請してください)
28万円未満	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円	44,400円	必要なし
低所得者Ⅱ	8,000円		24,600円	必要 (申請してください)
低所得者Ⅰ			15,000円	

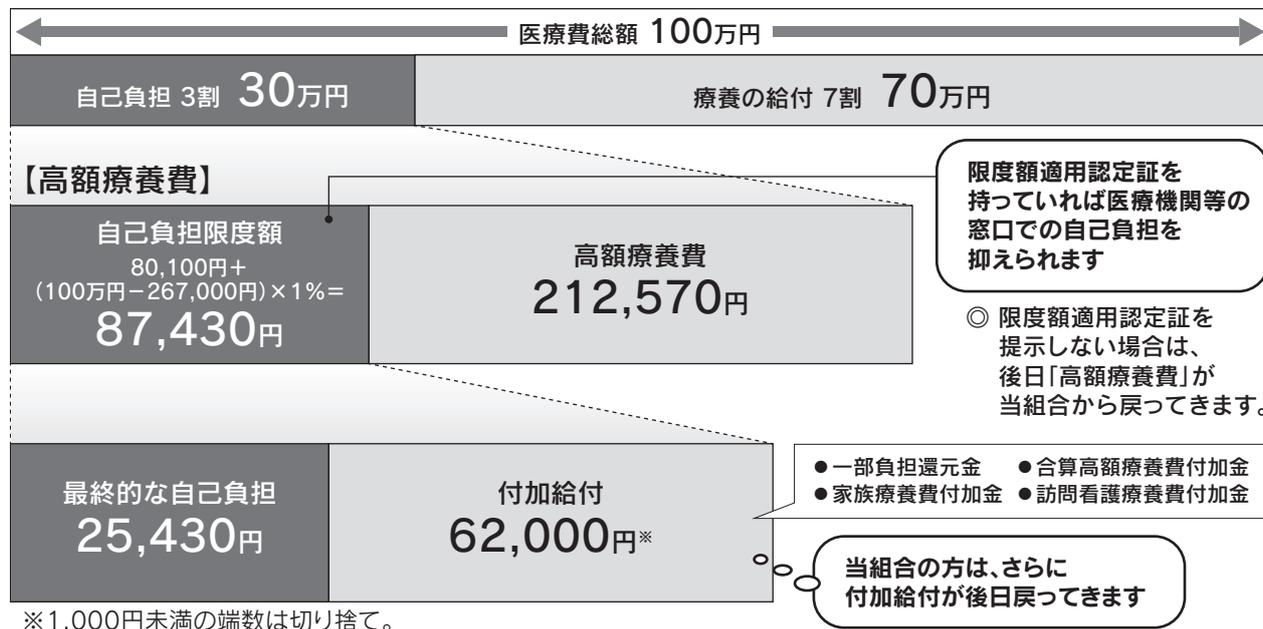
※1 直近1年間に3回以上高額療養費の支給を受けている場合、4回目から該当

※2 70歳未満の方は、区分に関わらず限度額適用認定証の発行が必要です

※3 70歳以上の方は「高齢受給者証」の提示も必要です

高額療養費の計算方法

計算例 1カ月の医療費の自己負担が30万円かった場合(本人:標準報酬月額が28万円～53万円未満の場合)



【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

被扶養者(家族)資格の再確認をします

～被扶養者調書の配付が始まりました～

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4年4月1日以前に認定された方)
 - ・ 令和4年度中に23歳～74歳の誕生日を迎える被扶養者全員
 - ・ 育児休業が終了した方等の夫婦共同扶養の認定条件の再確認

● 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」を配付しております。

「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。

● 提出期限

令和5年1月31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

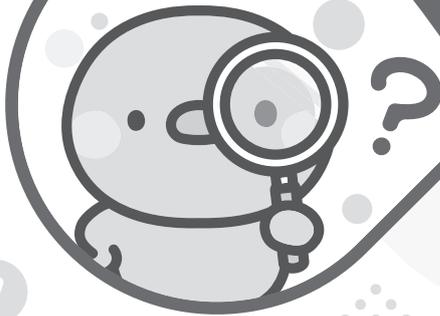
★ ご協力ありがとうございました ★

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。

ジェネリック医薬品

どれくらい知ってる

チェック
してみよう!



ジェネリック医薬品のこと こんなふうに思っていない?

新薬(先発医薬品)と比べると安全性が
保証されていない?

× 価格が安い分、新薬より
効き目が劣る?

× 品質に問題がある?



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が満了したあとに発売される後発医薬品のことで、**安全性・効き目・品質は新薬と同等です。**

ジェネリック医薬品に切り替えるメリット

1 安全性・効き目・品質

ジェネリック医薬品の安全性・効き目・品質は新薬と同等で、国が定めた厳しい審査をクリアしています。
価格が安いのは、新薬に比べて開発コストを大幅に抑えることができるからです。

2 のみやすさ

錠剤を小さくする、味やにおいを改良する、文字や色を変えてのみまちがいを防ぐなど、子どもや高齢者にもやさしい製剤上の工夫がされているジェネリック医薬品もあります。

3 節約できます!

ジェネリック医薬品は、新薬より価格が約2~7割安く、長期間服用する場合は医療費を大幅に節約することができます。
ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

ジェネリック医薬品に切り替えるには

診察のときに…



ジェネリック医薬品にできますか?

医師にジェネリック医薬品の処方ができるか相談してみましょう。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。



薬局で…



ジェネリック医薬品を希望します

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。



保険証・お薬手帳に…

保険証・お薬手帳にジェネリック医薬品希望シールを貼ったり、ジェネリック医薬品希望カードを提示したりすることで、医療機関・薬局に対する意思表示ができます。



【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

再診なしで薬局で薬を受け取れる!

新しい薬の受け取り方 リフィル処方箋が始まっています

2022年4月から 「リフィル処方箋」スタート

「今日はお薬をもらいにきました」と、高血圧や糖尿病などの薬をもらうためだけの受診が多いことが指摘されてきました。そこで2022年4月から、1枚の処方箋を繰り返し使用できる「リフィル処方箋」が始まっています。処方箋の「リフィル可」欄にチェックがあれば、通院なしで薬を受け取れます。

通院回数が減り、 時間も費用も節約できる

薬をもらうための通院が不要となるため、再診料や処方箋料などの医療費が節約できます。通院回数が減り、病院に行く時間や待ち時間も節約できます。コロナ禍での感染予防にも効果的です。

処方箋はなくさないように お薬手帳と一緒に管理しましょう

これまで処方箋は、病院でもらって薬局で渡すだけでしたが、リフィル処方箋の場合は薬局に渡したあと、患者が保管しておく必要があります。お薬手帳と一緒に保管し、次に薬を受け取る日を忘れないように、カレンダーやスケジュール等に記入しておきましょう。

リフィル処方箋で薬をもらうとき、 薬剤師に相談できます

リフィル処方箋を使って2回目・3回目に薬局で薬を受け取るとき、症状の変化があれば薬剤師にご相談ください。薬剤師は医師と連携しており、必要な場合は受診をすすめることもあります。

私たち患者も、薬をきちんと服用し、薬剤師とコミュニケーションをとって、自分の体調を自分で管理するセルフケアが求められます。

リフィル処方箋って?



リフィル可 (3回)

上記の場合は
同じ処方箋で3回まで
薬をもらえます

症状が安定していると医師が判断した患者は再診なしで処方箋を反復利用して薬を受け取れるしくみです。2022年度診療報酬改定で導入されました。

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄にレ点と回数を記入する。
- リフィル処方箋の反復利用は3回まで。
- 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取る。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外

リフィル処方箋のメリット

病院が遠くても、
近くの薬局で薬がもらえて便利!

病院的待合室での感染リスクが減る

花粉症の薬を1回の通院で
ワンシーズンもらえると楽!

リフィル処方箋を利用できますか?



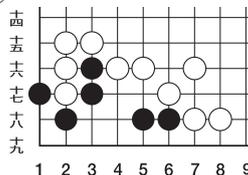
症状が安定していて、同じ薬を長期間服用している方は、医師に相談してみましょう

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

白の追及には、うまい受けがあります。
次の一手を示してください。
5分で初段です。

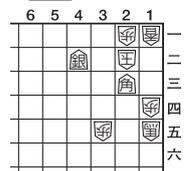


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 飛 金 銀 桂

【ヒント】

手順前後に注意。
10分で三段。11手詰。



加入者の皆様へ

マイナンバーカードの取得 と 保険証への登録 をお願いします



【STEP 1 マイナンバーカードを取得しよう!】

市区町村から通知カードと一緒に送られてきた「**交付申請書**」を持っていますか？

持っている!
右の方法などで申請できます

スマホで申請!	パソコンで申請!
郵便で申請!	まちなかの証明写真機から申請!

持っていない!
右の方法などで申請できます

交付申請書等をダウンロードして郵便で申請! <small>(顔写真の貼り付けとマイナンバーの記入が必要です。)</small>	マイナンバーカード 郵便
お住まいの市区町村窓口へ行って申請! <small>(交付申請書を再発行してもらえます。本人確認書類を忘れずに。)</small>	

☑ 申請の後「**交付通知書**」が届きますので、市区町村にマイナンバーカードを取りに行きましょう!

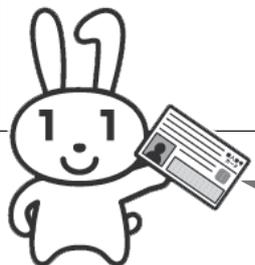
マイナンバーカードの取得申請の内容はこちらで確認できます
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



【STEP 2 マイナンバーカードに保険証を登録しよう!】

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、保険証利用の申込み(初回登録)が必要です(生涯1回のみ)。

<p>1 スマホで!</p> <p>マイナポータルアプリを利用して初回登録ができます。</p>  <p>マイナポータルアプリに対応しているスマートフォンはこちら / https://faq.myna.go.jp/faq/show/2587?category_id=10&site_domain=default</p>	<p>2 パソコンで!</p> <p>マイナポータルWebサイトにアクセスし初回登録ができます。</p>  <p>スマートフォン・パソコンでの初回登録の詳細はこちら! https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu_top.html</p> <p><small>※パソコンで初回登録をする場合はICカードリーダーが必要です。</small></p>
<p>3 セブン銀行のATMで!</p> <p>セブン銀行のATMを利用して初回登録ができます。</p>  <p>セブン銀行 ATM での初回登録の詳細はこちら! https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html</p>	<p>4 医療機関受診時に!</p> <p>顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関・薬局等では、マイナンバーカードでの受診時に、合わせてマイナンバーカードの初回登録ができます。</p> 
<p>5 各市区町村設置の住民向け端末で!</p> <p>各市区町村の住民向け端末(マイナポータル専用端末)で初回登録ができます。(詳細は各市区町村にお問い合わせください)</p> 	<p>6 マイナポイント手続きスポットで!</p> <p>マイナポイント手続きスポットとはマイナポイント予約・申込手続きが無料でできる場所で、初回登録もできます。</p> <p>(イオンのスーパー、ビックカメラ、ヤマダ電機、郵便局、au・ソフトバンク・ワイモバイル・ドコモの各ショップ、セブン銀行ATM、ローソンのマルチコピー機など全国約9万箇所の端末で手続きが可能。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●マイナポイントの申込み手続きは令和4年6月30日～令和5年2月末まで ●マイナポイントの申込み手続きは、スマートフォンやパソコンでも可能です。 ●マイナポイント手続きスポットにより手続き方法(操作方法)は異なります。 <p>https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/reserve_search/</p> 



“マイナポイント”は、令和4年12月末までにマイナンバーカードの交付申請をした方が対象となりますので、早目に手続きを!

【マイナンバーカードを保険証として利用すると】

<p><input checked="" type="checkbox"/> ピッとするだけで、 病院の受付を完了できる!</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 高額療養費の 一時的な支払いが不要に!</p>
<p>顔認証（または4桁の暗証番号）によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。</p>  <p>※ 対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。</p>	<p>入院などで、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。</p>  <p>※ 対応していない医療機関では従来どおり限度額適用認定証が必要です。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 健康保険証としてずっと使える!</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> マイナポータルで特定健診・ 薬剤情報をいつでも確認できる!</p>
<p>転職や就職してもマイナンバーカードに保険証の利用登録をしていれば、保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。</p>  <p>※ 対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。</p>	<p>マイナポータルから特定健診(40歳～74歳までの健診)・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。</p> 
<p><input checked="" type="checkbox"/> 医療費控除の手続きが便利に!</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 処方箋が電子化され、紙で受け取る 処方箋が不要になります!</p>
<p>マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。</p> <p>※ ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。</p> 	<p>令和5年1月(予定)から処方箋の電子化が始まり、処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡すことがなくなります。</p>  <p>※ 対応していない医療機関・薬局やご自身が希望しない場合は従来どおり紙の処方箋のやりとりになります。</p>

- マイナンバーカードが保険証として利用できるのは、オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局です。(ステッカーやポスターが目印)
- 従来どおり、保険証でも受診できます。

導入している医療機関・薬局はこちらで確認できます
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



【Q&A】

question	answer
<p>マイナンバーカードは持ち歩いて大丈夫なのですか？</p>	<p>キャッシュカードのように持ち歩いて大丈夫です。万が一、紛失してしまったら一時利用停止が可能ですので、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にご連絡ください。(24時間365日対応しています。)</p>
<p>マイナンバーカードのうら面のマイナンバーを見られたら他人に悪用されませんか？</p>	<p>マイナンバーを見られても、他人はあなたになりすまして手続きすることはできません。マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真付きの本人確認書類が必要なので、悪用は困難です。</p>
<p>特定健診情報や薬剤情報は、病院に必ず情報を渡す仕組みなのですか？</p>	<p>病院は自由に情報を見ることができるようではありません。必ず本人の同意が必要となっています。</p>
<p>オンライン資格確認を導入している医療機関等で受診すると、自己負担が増えるって本当ですか？</p>	<p>以前はオンライン資格確認を導入した医療機関に対して診療報酬が加算されており、受診した患者に追加の医療費負担が生じていたため、見直しを求める声が出ていました。このため、2022年10月よりオンライン資格確認を導入した医療機関を受診した際、マイナンバーカードの保険証を利用すると従来の健康保険証を利用したときより、医療費負担が安くなるようになりました。</p>

「健康スコアリングレポート」

結果をお知らせします

「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。







全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

良好

中央値と同程度

不良

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88.3%（被保険者92.9%・被扶養者77.4%）となり、2019年度実績の91.4%からやや低下いたしました。原因は、新型コロナウイルスによる受診控えによるものと推測されます。しかしながら、特定保健指導においては、2019年度実績の38.0%から46.7%（被保険者52.8%・被扶養者13.2%）へと大幅に増加いたしました。加入者の皆様方並びに事業主様のご協力により、総合組合253組合中9位、全国1,379組合中27位と好成績を取ることができました。

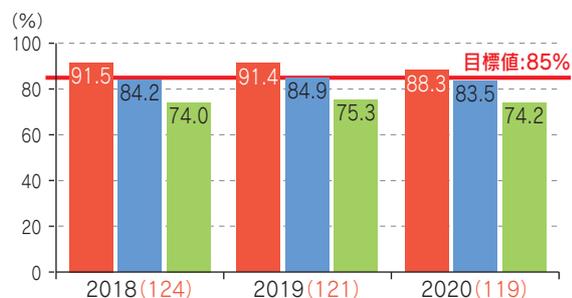
特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	9位 / 253組合
全組合順位		27位 / 1,379組合

特定健診の実施率

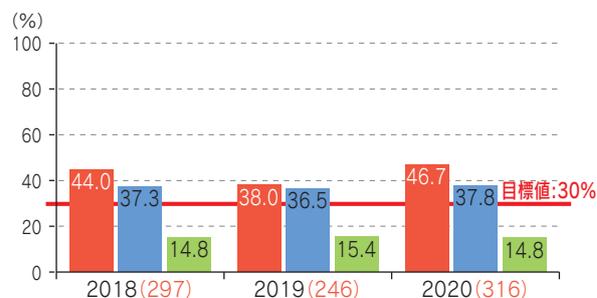
1ランクUPまで(*1) 最上位です



特定健診の実施率	2018	2019	2020
当組合	91.5%	91.4%	88.3%
	1位 / 253組合	1位 / 253組合	5位 / 253組合
業態平均	84.2%	84.9%	83.5%
総合組合平均	74.0%	75.3%	74.2%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1) 最上位です

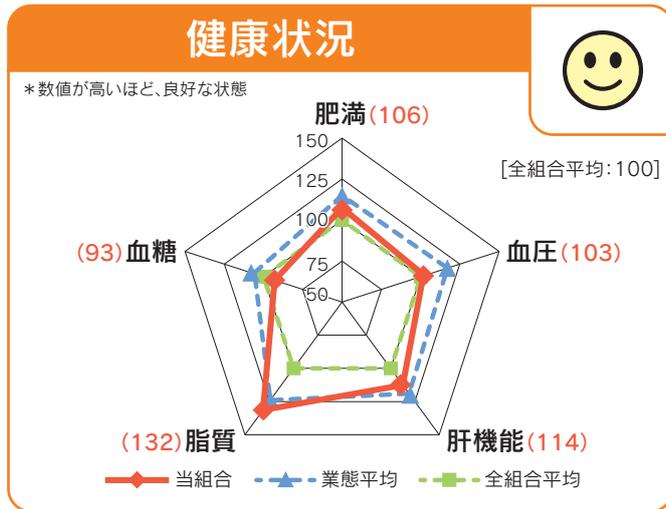


特定保健指導の実施率	2018	2019	2020
当組合	44.0%	38.0%	46.7%
	14位 / 253組合	22位 / 253組合	14位 / 253組合
業態平均	37.3%	36.5%	37.8%
総合組合平均	14.8%	15.4%	14.8%

※ 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。
 ※ 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、2019年度実績と比較すると、血圧リスクが「中央値と同程度」と昨年の「やや良好」よりランクを下げましたが、逆に肝機能リスクは「やや良好」から「良好」となり最高ランクに到達しました。

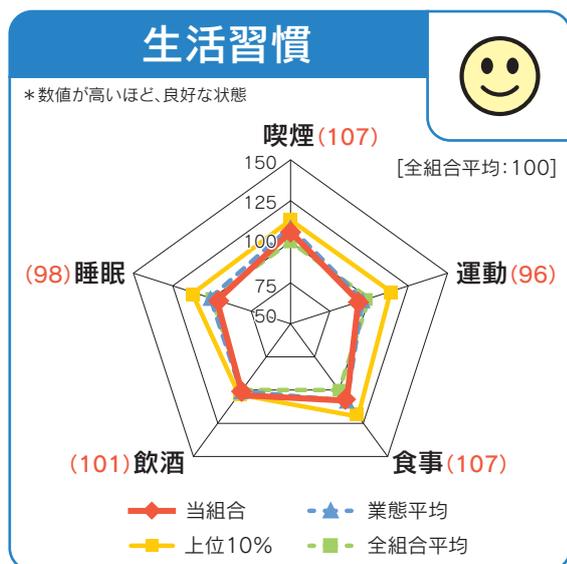


リスク	良好	中央値と同程度			不良
肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😡
肝機能リスク	😄	😊	😐	😞	😡
脂質リスク	😄	😊	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😡

※ 2020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、2019年度実績とほぼ同じ結果でしたが、飲酒習慣リスクが1ランクアップいたしました。コロナ禍において外で飲食する機会が少なくなったことが要因と考えられます。



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 129人
運動習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 215人
食事習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 428人
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 256人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😡	あと 442人

※ 2020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、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、比較的「良好」であることがわかりました。今後もこの状態を維持していけるよう、当組合は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、保健指導等を積極的に受診して、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、ご協力の程よろしくお願いたします。

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

医療費情報

医療費明細・ジェネリック医薬品差額情報などを確認することができます。

健診結果情報

健診結果を確認できます。

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。

ステータス

ご本人のステータス情報を表示します。

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。

MYメール

ご本人様へのお知らせメールを表示します。

MYミッション

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

新着情報

健保ニュース・更新情報を表示します。

他にも健康情報や
キャンペーン等の
情報が
盛りだくさん!!

MY HEALTH WEBコンテンツのご紹介

【健康情報 MY HEALTH CLUB】

医師や著名人・アスリート等による健康情報や、充実の動画コンテンツを掲載。

「運動・ヘルスケア・メンタルヘルス・ライフスタイル・レシピ・美容・子育て」の7ジャンルのコンテンツを毎日更新し、あなたの健康をサポートします。



ヘルスケアデータの
記録・管理ができる



充実した
健康情報が楽しめる



医療費や処方された
薬を確認できる



健康診断の
結果をチェックできる

【充実の健康情報・MY HEALTH CLUB】

アスリート・著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介する健康レシピなど、7ジャンルの連載企画や特集を、専門家が毎日更新しています。



① 運動
パーソナルトレーナーや
ヨガインストラクターによる、
自宅のできるトレーニングを
紹介します。



③ メンタルヘルス
毎日を健やかに過ごすように、
時代に合ったコミュニケーション
スキルや問題の解決方法などを
ご提案します。



② ヘルスケア
身体の部位ごとのセルフ
メンテナンス方法や健康
知識クイズなど、健康に役
立つ情報を紹介します。



④ レシピ
季節ごとの体調変化に合わせて、
管理栄養士・料理研究家が
健康レシピを紹介します。

その他「美容」「子育て」「ライフスタイル」など

推奨環境	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(EI Capitan)以降	iOS : 13以降 Android : 9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



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 健康管理課 5280-0561
テレフォン健康相談 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(木) 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(金) 午前8時50分から正午まで(受付は午前11時まで)

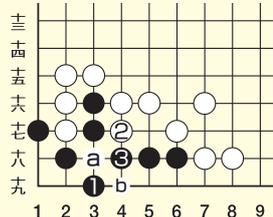
年 始

1月 4日(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)

詰碁解答

【解 答】黒先生き(正解・3の十九)

黒1のカケツギが正解です。白2には黒3のオサエが好手。白aと黒二子を取られても、aの上に取り返せる形なので二眼です。初手黒2は白1と打たれます。黒aには白b、黒bには白aで黒死。



詰将棋解答

【正解手順】

▲3二飛 △1三玉 ▲2四銀 △同馬 ▲1二角成 △同香
▲2五桂 △同馬 ▲2三金 △同玉 ▲3三飛成まで11手詰

【解 説】

▲3三金は△1三玉以下、きわどく逃れます。初手は▲3二飛が正解で△2三玉は▲3四銀以下早詰。3手目▲1二角成△同香▲2五桂は△2四玉で逃します。先に退路を封鎖する▲2四銀が妙手で△同馬に▲1二角成～▲2五桂が好手順。9手目▲2三金が決め手です。





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、十分な量の野菜を食べることが大切です。

今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれるレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



えびと長いものとろ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

材料 (2人分)

木綿豆腐-----	1/2 丁 (150g)	むきえび (ボイル)-----	200g
サラダ油-----	大さじ 1/2	しょうゆ-----	小さじ 1
A 長いも (乱切り)-----	100g	長いも (すりおろし)-----	200g
玉ねぎ (薄切り)-----	1/2 個	とろけるチーズ-----	大さじ 2
れんこん (乱切り)-----	1/4 節		
ミニトマト-----	4 個		
しめじ (手でほぐす)-----	1/2 パック		

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもとろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

栄養メモ

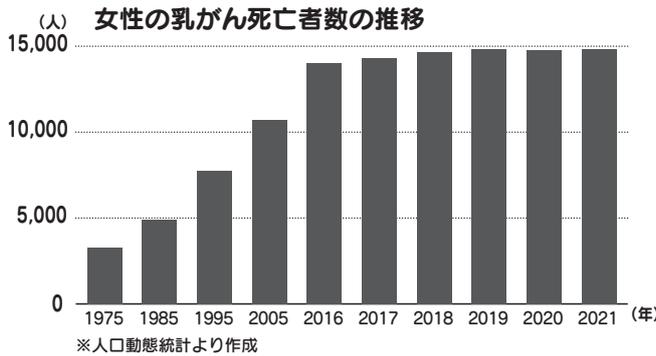
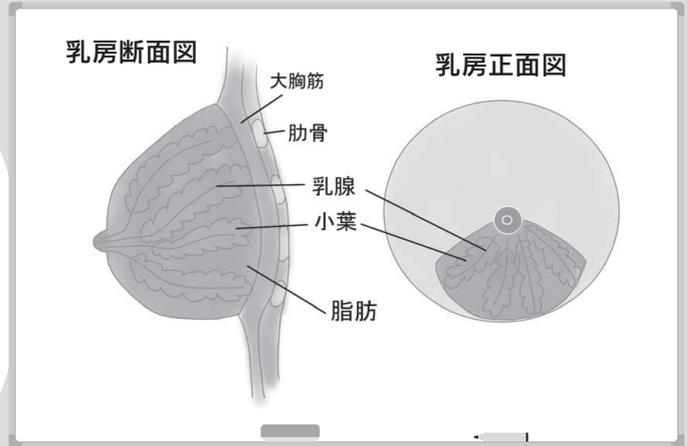
長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。

婦人科健診のススメ

女性がかかるがんの第1位

乳がん

乳がんは乳腺にできるがんのことです。乳がん検診は、受診により死亡率減少の効果が認められており、国が推奨するがん検診の1つです。



乳がんになる確率は9人に1人

女性がかかるがんのなかで最も多いのが乳がんです。また、近年は乳がんの死亡者数が急増しており(左図)、40代女性の死亡原因の第1位となっています。

早期発見・治療をすれば完治

早期発見のためには、かかる人が急増する30代後半以降、定期的な検診とセルフチェックが重要です。

40歳になったら定期的に検診を

マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板で挟んでX線撮影する検査です。国は40歳以上の女性に対し2年に1回受けることを推奨しています。年齢や乳腺量により、詳細な診断が難しいことがあります。X線を使うため、妊娠中は受けられません。



乳房超音波検査

乳房に超音波をあてる検査です。乳腺量の多い方や若年の方でもしこりなどを見つけやすく、マンモグラフィ検査に加えて受けることで発見率が高まります。X線を使わないため、妊娠の可能性のある方でも受けられます。



20代から実践したい

ブレスト・アウェアネス

(乳房を意識する生活習慣)

ポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける



自分の乳房がいつもと変わりないか、意識しながら生活することです。気負わず、気軽な気持ちでチェックする習慣をつけましょう。

毎日の着替えやシャワーの際にチェック!

見て確認

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ

触って確認

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物





<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
	精神健康 (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	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!! 熟語スケルトン

問 題

リストの熟語を使ってスケルトンを完成させてください。
A～Cに入った漢字のできる熟語が答えです。

2文字

大葉
素地
旅心
話芸

3文字

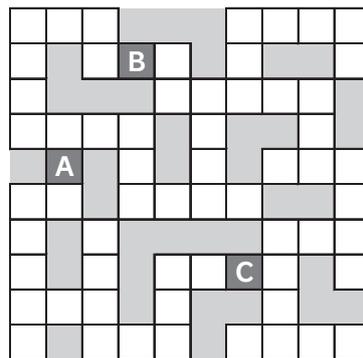
学問所 脱水機 平常心
合宿所 誕生石 葉緑素
行書体 日本海 理数科
候補生 一口大

4文字

一衣帯水 水平飛行 中世文学
牛乳配達 石油機関 日常会話
合成樹脂 体育学部
自然科学 脱脂粉乳

5文字

地中海気候
旅行代理店



©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。

- 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

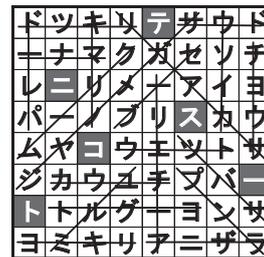
送 付 先 〒101-8312
東京都千代田区神田駿河台2-9-2
東京都信用金庫健康保険組合 企画広報課宛

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



答え「テニスコート」

Let's enjoy!!



第66回 硬式卓球中央大会開催のご案内

3年ぶりの開催

各地区の代表選手による中央大会(個人・団体戦)を、下記日程で開催いたします。

- 1 開催日 12月3日(土)
- 2 会場 『荒川総合スポーツセンター・大体育室』
東京都荒川区南千住6-45-5 ☎ 3802-3901
- 3 交通 ① JR常磐線・東京メトロ日比谷線・つくばエクスプレス「南千住駅」
下車 徒歩約10分
② 都電荒川線「荒川区役所前」下車 徒歩約5分



第28回 サッカー大会決勝トーナメント開催のご案内

3年ぶりの開催

今大会は、18事業所21チーム(1部9チーム・2部12チーム)が参加し、下記日程で予定している決勝トーナメントへの出場をかけて、各リーグ・ブロックにて熱戦を繰り広げています。

なお、予選リーグの結果等はホームページに随時掲載しています。また、決勝トーナメントの組み合わせについては、予選リーグがすべて終了した時点でホームページに掲載いたしますので、ご覧ください。

<決勝トーナメント> 1部リーグ及び2部リーグのクラス別で実施(全3日間)

- 1 開催日(予定)
 - 第1日目 開催場所を含めて調整中 1部準々決勝
 - 第2日目 2月23日(木/祝)『レッズランド』1部・2部準決勝
 - 第3日目 3月4日(土)『レッズランド』1部・2部決勝および1部第3位決定戦
 ※状況により、日時および会場が変更になる場合があります。
- 2 会場 『レッズランド』埼玉県さいたま市桜区下大久保1771 ☎ 048-840-1541
- 3 交通 ① JR京浜東北線・高崎線・宇都宮線「浦和駅」(西口)より
2番バスのりば「大久保浄水場行き」にて約25分乗車、
「下大久保」バス停下車後、徒歩6分 他
※ホームページ「レッズランド アクセス」https://www.redsland.jp/rl_access をご参照ください。



1部決勝 トーナメント組み合わせ



2部決勝 トーナメント組み合わせ



※硬式卓球大会、サッカー大会とも、新型コロナウイルス感染拡大防止として、来場される皆様の安全確保のため、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。

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、予めお含みおきください。