信金けんぽ

Shinkin Kenpo

https://www.shinkinkenpo.or.jp

2023
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

第66回　硬式卓球中央大会より

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。

MY HEALTH WEB

年頭のご挨拶

令和5年

東京都信用金庫健康保険組合
理事長　越野　俊一

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事とお慶び申し上げます。

また、当組合は本年1月に設立70周年をむかえることができました。ひとえに事業主ならびに被保険者の皆様のご理解とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

２０２２年は、冬季オリンピックやサッカーワールドカップの開催等明るい話題もあった一方で、一昨年より続く新型コロナウイルスは未だ姿を消さず、緊急事態宣言や、行動制限等には至らなかったものの、コロナ対応の生活様式を強いられ、未だ平穏な暮らしを取り戻せない年となりました。

昨年を振り返りますと、ウクライナ情勢に端を発した原油・物価の高騰が私たちの生活を直撃した事に加え、かつてない円安が急速に進行した事で、様々な経済活動に影響を及ぼしたところです。

当組合においては、コロナ禍での医療機関への受診控えの反動もあり、受診件数が増えた事に加え、新型コロナウイルス関連の治療費も多く支出された事により、例年を超えた医療費となりました。

保健事業関連では、人間ドックなどの健診は通常の受診率を示し、健康ウォークやファミリーハイクなどの参加者数や保養所利用者数についても例年を上回るものとなり、やや明るい兆しが見え始めております。

さて、健康保険組合を取り巻く状況に目を向けますと、昨年９月、河野デジタル担当大臣より『２０２４年秋に健康保険証を廃止し、マイナンバーと一体化する』という発言がありました。また、本年４月からは病院や薬局にオンライン資格確認の導入が義務付けられたところでございます。しかしながら、マイナンバーカードの普及率は昨年12月末時点で57・1％にとどまっており、細かな課題は山積されたままで、道半ばの状態であることは否めません。今後の動向を注視したいと考えております。

どのような状況下においても、健保組合としましては、被保険者・ご家族の健康を守り抜く事を使命とし、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。

昨年のコラボヘルスの成果として、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９位、単一組合を含む全組合では、１、３７９組合中27位の好成績を残す事ができました。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る次第でございます。これからも数字に一喜一憂する事なく、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。

新年のご挨拶

令和5年

一般社団法人東京都信用金庫協会
会長　澁谷 哲一

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、年明けに冬季オリンピック・パラリンピックが開催され、日本選手は過去最多のメダルを獲得し盛り上がりました。また、記憶に新しいところでは、年末にサッカーワールドカップが開催され、世界の強豪チームに打ち勝ったサムライブルーにも感動し、暗いニュースが多い中、それを吹き飛ばすほど、私たちは選手たちに大きな勇気と元気を与えてもらいました。

一方では、新型コロナウイルス感染症の拡大・収束が繰り返される中、ロシアによるウクライナ侵略戦争が勃発し、世界中が大きな衝撃を受けました。この侵略による影響は大きく、世界的な穀倉地帯であるウクライナと、食糧・エネルギー資源の供給国であるロシアがこのような事態となったことで、エネルギーや食糧をはじめとしたサプライチェーンが揺らぎ、世界的な物価高騰が巻き起こりました。さらに急激な円安が追い打ちをかけ、我が国の企業は厳しい経営環境にあります。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、新型コロナウイルス感染症が広がった２０２０年度に比べれば持ち直してはいるものの、それ以前の景況感には未だ遠い現状にあります。

私ども信用金庫では、コロナ禍の中で実質無利子・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、中小零細企業の支援につきまして積極的に対応してまいりました。これら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されております。一方で、前述のように急激に変化する社会環境・経済環境にあって、取引先中小企業の業況回復に向けたサポートは、まさに正念場を迎えたところであります。国や東京都・各区市等の様々な施策や制度を活用しつつ、専門家や関連諸機関との連携強化をより一層進め、あらゆる英知を結集し、信用金庫の支援を地域の中小企業に届けてまいりたく思っております。

そのような中、従来から山積する数多の経営課題に加え、このコロナ禍等による幾多の難題。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職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「癸卯（みずのとう）」の干支でいう意味は、「これまでの努力が花開き、実り始めること」ということを表しております。長いコロナ禍に耐え、そろそろ努力が花開き、実り豊かな時代を皆で享受したいものです。本年も役職員ならびにご家族の皆様が健康でご活躍されること、そして世界に平和が戻り、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。

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。

議員区分一覧表

◎ 理事　☆ 監事

選挙区	定数	議員氏名		
		選定議員	互選議員	
第一区（中央地区）	八	四	四	◎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）
		◎伊藤 康博（朝日） 岡田 幸生（興産） 篠 啓友（さわやか） 望月 芳雄（芝）		
第二区（城東地区）	七	四	三	松本 史隆（亀有） 藤村 重次（東京東） ◎鈴木 透（足立成和）
		☆土屋 武司（足立成和） 髙橋 桂治（小松川） ◎中田 清史（東京東） 北澤 良且（東栄）		
第三区（城西多摩地区）	八	四	四	◎雨宮 正信（東京三協） ◎髙橋 尚子（多摩） 久保 仁（西京） 関根 英二（青梅）
		中島 久喜（東京三協） ◎北村 啓介（西京） 八木 敏郎（多摩） ◎森田 昇（青梅）		
第四区（城南地区）	七	三	四	◎斉藤 任弘（城南） 中野 拓朗（城南） 樋口 雅一（昭和） 中島 純一（世田谷）
		◎内藤 博（昭和） 大場 信秀（世田谷） 矢部 甲子（目黒）		
第五区（城北地区）	八	三	五	小磯 博司（巣鴨） ◎岩田 将治（瀧野川） ☆臼井 章（東京） ◎木村 美紀（城北） 清水 章二（城北）
		大前 孝太郎（城北） 二瓶 克博（巣鴨） ◎安田 健一（瀧野川）		
第六区（中央機関）	四	三	一	◎西野 譲（信金中央金庫）
		◎森 博朗（東信協） ◎越野 俊一（健保組合） ◎横山 秀樹（健保組合）		

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。3カ月以上生活改善に取り組ま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

デブメンと　子どもに言われ　ダイエット
T・Kさん

ご本人からの一言
子どもにイケメンパパを見せたいから、ダイエットをがんばってみました。

ナイスで賞

体重計　毎日乗っている　表彰台
S・Tさん

ダイエット　継続すれば　結果出る！
吉村 浩之さん

おかわりと　差し出すその手　引っ込める
M・Mさん

健康は　お金で買えない　日々努力
H・Nさん

呑みたけりゃ　歩いておいで　あと10分
小栗 昌登さん

あきらめず　続けてよかった　ウォーキング
荒金 健一さん

コロナ過ぎ　外飲み増えれば　財布やせ
A・Nさん

踏み出せば　その一歩が　肉を削ぐ
M・Fさん

がんばって取り組んでいる思いがあふれている作品ばかりで、今年も選考に大変苦労いたしました。

積極的支援を受けた方々の感想

T信用金庫
K・Kさん

男性
50歳
体重 −3.6 kg
腹囲 −3.2 cm

私は昔から血圧と血糖値が高めで、元々糖尿病の予備群でした。数値はいつも高めで油断するとすぐに体重が増えてしまう傾向がありました。今回の指導を受け、思い切って意識を変えることを誓い、毎日の食事制限とウォーキングに取り組むことにしました。

まず食事制限は、食事を朝・昼・夜の3食のみとし、ご飯（炭水化物）の量を3分の1に制限しました。また間食は一切止め、お酒も無糖の350㎖缶1本までとしました。そして昼休み20分、行き帰り30分ずつのウォーキングを毎日行いました。その結果、わずか1週間で目に見えて効果が表れ、約1カ月で目標を達成することができました。達成の秘訣は、このような約束事をルーチンワーク化し、あまり意識しないように淡々と行うことができたからだと思います。ただし陥りやすい罠ですが、ご飯（炭水化物）を完全に抜くと集中力がなくなってしまいます。健康どころか仕事にまで影響を及ぼしてしまい逆効果になってしまいました。炭水化物は全く摂らないのではなく、少なめに摂ることが重要だと思いました。今後も引き続き淡々と無理なく取り組んでいき、リバウンドしないようがんばっていきたいと思います。

T信用金庫
R・Iさん

男性
46歳
体重 −7.4 kg
腹囲 −6.8 cm

毎年、特定保健指導に呼ばれておりましたが、毎年増える体重と悪くなる数値に危機感を覚えるも、身体的に症状が出ていなかったこともあり、減量に向けての意識が低かったです。今回は、保健指導で担当者の方から、体重の3％痩せると数値がよくなるとのアドバイスを受けたのと、このままではまずいと思い「痩せるんだ」という気持ちに切り替えました。今までの経験上、仕事終わりにジムに行くとか、食事制限をすると長く続かないため、無理なく日常生活で体を動かし、食事を少し見直すことを主に改善を検討しました。それで決めたことが ①食事を糖質の高い白米から朝食をオートミールに、夜は玄米に変更 ②お菓子や清

涼飲料水を控える ③ジムに行く代わりに、コロナの感染予防も含め、出勤をなるべく電車に乗らずに歩くように切り替えました。（歩くとお得になるアプリで楽しみながら歩いていました。）④代謝アップのため、家でできる腹筋等の筋トレを無理のない程度に取り入れました。日々の努力が結果につながったと思います。これからも無理なく継続していきたいと思います。ご指導ありがとうございました。

滝野川信用金庫
K・Yさん

男性
56歳
体重
-5.25 kg
腹囲
-6.5 cm

特定保健指導に参加したところ、今回は血圧と血糖値がいずれも基準値ちょうどの値に該当していました。食事は三食しっかりととる習慣がありましたが、ご飯をやや多めに盛り付けておりました。野菜料理、乳製品、果物等食事には気を付けてまいりましたので、概ねバランスの取れた食事であるとのことでした。

面談で栄養素の説明を受け、菓子パンは砂糖、油脂を多く使うためカロリーが高いとのことでした。会社帰りの電車に乗る前、空腹を感じると菓子パンやアイス等カロリーの高い食材を摂る習慣があったので、ウォーキングと少し間食を控えてみてはとのご指導をいただき、散歩を含め歩く時間を増やすことを目標に実施することにしました。面接の翌日から、さっそく駅まで約5㎞の距離を45分ほど歩いてみると、元々腰痛があったものの、歩いている時はあまり気にならなくなりました。休日も1時間半ほどの散歩を実施した結果、徐々に体重も減り、お腹周りもすっきりしてきました。夏の暑い日は歩くことはできませんでしたが、涼しくなりまたウォーキングを始めました。今後も続けていきたいと思います。

A信用金庫
K・Aさん

男性
50歳代
体重
-6.2 kg
腹囲
-7 cm

50歳の人間ドックを受けると、血糖値や悪玉コレステロールなどの数値が悪化傾向に…。コロナ禍にて外出や人と会う機会も減り、落ち着いて物事を考える時間ができたことで、ゆっくりと自分自身の将来を想像してみると、このままの状況が続けば、本当に薬漬けの毎日が…今後のことを真剣に考えなければ…。そんな最中に健保さんの特定保健指導を受けました。

指導の内容は、無理のない範囲（3カ月で4㎏減）で体重を落とすこと。そのために毎日、1万歩のウォーキングと間食を減らすこと（無くすことは難しいので）を約束しました。そんなことでこの頑固な体重が落ちるのかな？と半信半疑な面はあったものの、毎日継続することで確実に効果があらわれました。体重が減少してくると、毎日の結果表への記録が楽しみになり、無理なく目標を達成することができました。3カ月の指導期間を終えた後も活動を継続、指導開始から10カ月で体重も11㎏減、その後に受けた人間ドックの各種数値も大幅に改善と、今回の特定保健指導は私の人生における大きな転換点となりました。

ダイエットに失敗している皆さん！正に「継続は力なり」です。無理のない範囲でも、定めた目標を地道に継続すれば、必ず結果につながります。明るい未来に向けて、これからもウォーキングを継続していきたいと思います。

城北信用金庫
佐藤 洋英さん

男性
50歳
体重
-9.8 kg
腹囲
-2.2 cm

本部より特定保健指導の通知を受け、「このままでは早死する。」「家族にダサイ父ちゃんと言われ続けてしまう。」と思い、ストイックにダイエットをすることを決心しました。まず3つの行動目標を立てました。

①カロリーを意識した食事と晩酌。1日3食必ず食べるなかで、朝食は500㎉以内、昼食は1000㎉（サラダチキンのみ）、夕食はお米は食べずサラダ主体のおかずのみで、糖質オフのビール（350㎖）1本と糖質オフの焼酎300㎖、1日合計約1600㎉以内に抑えました。（残念ながら、休肝日作れず。）もちろん、日中の飲料水は、お茶かブラックコーヒーです。

②ウォーキングをする。通勤時、最寄駅まで徒歩（往復2・6㎞）、土日は必ず8㎞（1万歩）歩くこと、また週1回剣道の稽古を実施しました。

③毎日腹筋100回・週2回ぐらいにて、この目標は未達成となりました。

しかし、行動目標を2月から実施し、体重80・8㎏から71㎏まで減量に成功しました。今でもこの行動目標は継続しており、先日、人間ドックを受診し、28年ぶりに60㎏台（69・6㎏）に突入しました。

これも毎月の行動状況を親身になって指導していただいた健保の方々のお陰だと思っております。本当にありがとうございました。

最後に、笑い話ですが、先日、スーツのサイズが合わず、新しく2着購入しましたが、妻から「太っても不経済、痩せても不経済だね」と皮肉を言われました。

S信用金庫
S・Tさん

40歳代
男性
体重
-14.0 kg
腹囲
-13.0 cm

健保より招集令状（特定保健指導）をいただき、今年初めに健保へ行った。その際に血圧を測ったところ異常な数値を計測。健保の先生からも降圧薬の服用を勧められたが、薬の服用をしたくないことを伝えると、減量及び毎日血圧の計測および生活改善の提案を受け、減量生活が始まった。

初めに決めたことは好きな揚げ物を減らし、運動を定期的に行うことであったため、初めの頃は揚げ物の回数を減らしていたが、この方法だと継続できないと感じ、おかずについては好きなものを選び、白米ではなく生野菜に変え、咀嚼回数を増やした。

減量を行った中で大事であると感じたことは毎日体重計に乗り、現状認識すること。体重は自分が行動した中での結果であり言い訳ができない。

継続することも大事であると思います。そのためには自分の性格等を踏まえ継続するためにはどうしたらいいか考える必要があります。野菜については色々な生野菜を試して継続できる野菜を見つけました。

過去、特定保健指導については、グループ教室に参加してきましたが、参加後何も対策をしませんでした。今回、コロナ禍ということもあり、個別での特定保健指導となり、色々な話を聞くことができ、減量を行おうという決意をすることもできました。一人一人対応する事は大変かと思いますが、今後も個別指導を行っていただけると幸いです。

特定保健指導終了後も、つけるだけシートを利用し、体重や血圧、運動を行った内容を記載しております。人間ドックにおいて昨年対比で14kgの減量ができました。まだまだ血圧については高い状況ですが、減量効果もあり、以前よりは改善しております。今後も継続し、更なる減量及び血圧改善に努めていきたいと思います。

動機付け支援を受けた方々の感想

城南信用金庫
S・Cさん

男性
63歳
体重
−5.0 kg
腹囲
−9.0 cm

こまめな健康改善指導をいただき、大変感謝しています。

〈目標に3カ月取り組んだこと〉

① ウォーキングの励行
・帰宅時、駅から毎日1・5㎞歩き1万歩目標達成を強く意識する
・カバンからリュックに変更
・スマートウォッチ歩数計により、達成状況を確認
② 塩分・糖分・炭水化物の摂取量を意識
・食品の塩分表示を確認、減塩食品の選択
・腹八分目を意識
③ 体重測定
・体重計を見えるところに置き、測定態勢をとる
・毎朝食前に測定、手帳に記録。見える化で意識付け

〈励みになったこと〉

目標を明確化することで、達成意欲が湧き、数値の変化で改善効果を実感できたことが励みになった。

〈継続の秘訣〉

生活習慣病の予防につなげるには、1日の塩分摂取量を把握し、味付けの見直し、塩分表示を確認し食事に気を付け、手帳に記録したものを絶えず確認して、意識付けをしました。

〈減量して嬉しかったこと〉

結果として1年後、「腹囲9㎝、体重5kg減」の結果を残すことができ、体調も良く、ウエストも引き締まり、家族からも努力を誉められ嬉しかったです。

〈今後の抱負〉

担当保健師から「一緒にがんばりましょう」の応援で、背中を押していただき、一人では困難でも応援してくれる人がいたからこそ、目標の達成ができました。今は感謝の気持ちでいっぱいです。これからも実践したことを継続して、尚一層、健康管理にチャレンジしたいと思います。本当にありがとうございました。

城北信用金庫
伊藤 公博さん

男性
45歳
体重
−5.8 kg
腹囲
−5.0 cm

コロナ禍を生き抜くため、免疫力を上げる大義から食べたいものはお腹いっぱい食べていました。体重は順調に増えて、本年4月に特定保健指導を受けるに至りました。

指導は押し付けではなく、自発的に目標設定をするものでした。丁寧な対応だったと思います。

減量のやり方は簡単です。①平日の食事は1800kcal以内。②通勤含めて一日一時間程歩く。③間食はせず、おつまみは低カロリーのもの。きもは、緩急のバランスを取り持続可能にすることです。禁欲生活は続きません。休日には背脂ギトギトラーメンを食べますし、お酒を控えることもありません。

現在13kg減量を目標にしており道半ばです。減量に関わっていただいた方々に感謝をしつつ、自分らしさを大切にして、しなやかに目標達成したいです。

S信用金庫
A・Kさん

男性
42歳
体重
−5.2 kg
腹囲
−4.5 cm

やせなければいけないと思いつつも、中々ダイエットに取り組めない日々を過ごしていたころに、特定保健指導を受けることになりました。せっかく受けるなら前向きに取り組んでみようと思い、エスカレーターは使わずに歩く、夜ご飯を一品少なくする、テレビを見ながら筋トレをしてみる等々、ちょっとずつ心掛けを変えてみました。少しずつやせてくると楽しくなって、継続できました。適正体重まではまだまだですが、これからも継続していきたいです。

事業所名匿名
Kさん

女性
50歳代
体重
−2.3 kg

更年期の症状が始まり、仕事も忙しく、いつの間にか自分の身体の事は後回しになっていました。健康相談の中で、私のできることは日々の小さな努力だと…。実践したのは、階段を多く利用し、太ももを高く上げる意識を持ち、姿勢を良く目線は高く！ 歩く時は股関節の可動域を広げる！ とても小さな目標ですが、日々の実践は一人ではなかなか難しく。それでも衰え始める身体を自分の力で守るために小さな努力は続けていきます。健康相談室のサポート、支えになります。これからも応援団でいてください。

ご参加された方は、いろいろ工夫しながらがんばっていらっしゃいました。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っしゃいます。皆さんががんばっていると、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）

セルフメディケーションを取り入れよう！

世界保健機関（WHO）では、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。

日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることになり、医療費節減にもつながります。

セルフメディケーションのメリット

- 健康的な習慣が身につき、病気のリスクが下がる
- 病院を受診する手間が減り、医療費も少なく済む

セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しよう。

不調に対処

軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養やOTC医薬品※などのセルフケアが有効です。

※OTCとは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品。

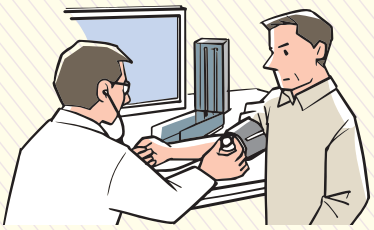
毎日の健康管理

CHECK 自分に合った方法を考えてみよう。

例えば…

- 移動手段をバスや車から自転車へ
- 野菜を意識して食べる
- 就寝時間を15分早める
- 本やネットで正しい健康情報を学ぶ　など

健康は1日にしてならず。とはいえ、突然ガラリと生活を変えるのは難しいもの。日々の生活でベターな選択を積み重ねましょう。



特定健診・保健指導

自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。病気のリスクがぐっと上がる40歳以降は、年に1回健診を受け、結果をよく確認して生活習慣改善につなげましょう！

CHECK **健保組合では特定健診・保健指導を実施してセルフメディケーションをサポート！**

自覚症状なく進行する生活習慣病を発症前に見つけられる！

健保組合の費用補助で負担軽減！

特定健診は、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・早期発見のための健診です。その結果、リスクが高い方へは特定保健指導をご案内し、保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを行います。

国もセルフメディケーションを後押し！

セルフメディケーション税制をご存じですか？

対象のOTC医薬品を年間12,000円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

詳細はこちら

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html（厚生労働省）

季節の健康TOPICS

乾燥対策、心筋梗塞・脳梗塞予防に
冬の「かくれ脱水」に注意！

1日に水をどのくらい飲んでいますか？ 空気が乾燥している冬、気づかないうちに体から水分が失われ、自覚症状がないまま脱水症状の前段階「かくれ脱水」を起こしていることがあります。

かくれ脱水かも？ いくつか症状があるなら、要注意

かくれ脱水とは、気づかないうちに脱水症の一歩手前の状態になってしまうことです。体の水分が足りないと、皮膚がカサカサしたり、鼻が乾いて詰まるような感じになったり、目の粘膜が乾いて目がショボショボ疲れやすくなるなど、さまざまな不調が現れます。さらに脱水症状が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まります。かくれ脱水になる前に体の水分不足に気をつけましょう。

※脱水症の目安は、体重の2～3％の水分が失われた状態。
かくれ脱水は1％が目安。

Check

かくれ脱水チェック！
こんな症状はありませんか？

- ☐ 口の中がネバつく。
- ☐ 皮膚がかさつき、つやがなく乾燥している。
- ☐ 便秘になった。
- ☐ 足のすねがむくんで、靴下を脱いだゴム跡が10分以上残る。
- ☐ 目が乾いてショボショボする。
- ☐ 足がつりやすい。
- ☐ 手の甲をつまんで、離した後、つまんだ跡が3秒以上残る。
- ☐ だるさやめまい、立ちくらみなどがする。

マスク着用でのどの渇きを感じにくい

この季節にかくれ脱水になりやすいのは、空気の乾燥と暖房の使用により、皮膚などから無意識のうちに水分が失われやすくなるからです。東京の平均湿度は2022年9月は81％ですが、1月は52％です（気象庁ホームページ）。冬の室内は、暖房により屋外より湿度が10～20％低くなるといわれています。

夏は熱中症予防で水分摂取を心がけますが、冬は夏よりものどの渇きが感じにくくなるのに加え、マスクをしていると保湿効果があるため、のどの渇きをさらに感じにくくなります。マスクの着脱が面倒なことも重なり水分を摂る回数が減り、結果、水分摂取量が減ってしまうのです。

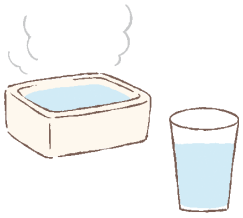
乾燥が進むと血液ドロドロに

体の乾燥が進むと、血液は濃度を増しドロドロの状態になります。血液の流れが悪くなって血栓ができやすくなると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。就寝中は水分を摂らず汗をかくので、脳梗塞は冬の明け方に起こりやすいといわれています。

毎日できるかくれ脱水予防策

❶ こまめに水を飲む

- 飲み水で1日1.2Lを摂るように。1回200～250mL（コップ約1杯）を5～6回（2時間おきくらい）に分けて飲みましょう。
- 朝起きたとき、食事ごと、入浴前後にコップ1杯の水を飲む。



❷ 加湿器で室内の湿度を調節、皮膚からの水分蒸発を防ぐ

❸ 部屋の換気を2～3時間に1回行い、部屋の乾燥を防ぐ

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と、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
- ●脱臼
- ●ひび（不全骨折）
- ●捻挫
- ●打撲
- ●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「医療費のお知らせ」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。

【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～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～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金支給決定通知書（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

期間限定　1/7(土)▶2/11(土)

月額固定　使いたい放題プラン

おすすめ!　月々 9,570円（税込）　Monthly コーポレート会員

・事務手数料
・月会費　1ヵ月分
・レンタル用品　最大2ヵ月分

通常3,740円/月（税込）
タオル（大小セット）・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

都度払い　使う毎にお支払い

1回 1,980円（税込）　1Day コーポレート会員

レンタル用品　入会当日

通常1,760円/回（税込）
タオル（大小セット）・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!

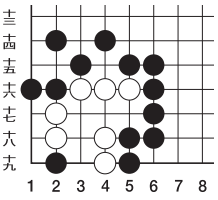
RENAISSANCE　店舗の詳細は➡　ルネサンス 店舗一覧　検索

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方（退会後7ヵ月以上経過している方も含む）のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。（1dayコーポレート会員は対象外）※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円（税込）の割引になります。

詰碁新題

出題　日本棋院
黒先

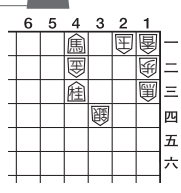
【ヒント】
手順が悪いと白にかわされます。次の一手を示してください。5分で初段です。



詰将棋新題

出題　八段・北浜健介
持駒　飛　銀　桂

【ヒント】
▲3一馬の実現。
10分で初段。9手詰。



令和4年度 事業主会（トップセミナー）開催される

令和4年11月25日（金）、ホテル椿山荘東京において事業主会（トップセミナー）を開催いたしました。

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じながらの開催となりましたが、39事業所49名の事業主及び役員の方々にご出席いただきました。

今回は、ファイザー株式会社ワクチンメディカルアフェアーズ部長（元 国際医療福祉大学医学部公衆衛生学 医学研究科教授）の「和田耕治先生」にご講演をお願いいたしました。

2020年1月のダイヤモンド・プリンセス号におけるコロナウイルス集団感染時の検疫チームや政府の新型コロナウイルス感染症対策専門会議をはじめとする様々な会に参画されている先生に、「新型コロナ対策～公衆衛生から見たこれまでとこれから～」と題して、最新のコロナ情勢と対策等についてご講演いただきました。

第76回 健康ウォーク（神宮外苑～代々木公園）が 開催されました！

11月12日（土）、爽やかな秋晴れの中、第76回健康ウォークを開催し、194名の方々にご参加いただきました。今回の健康ウォークも、新型コロナウイルス感染拡大防止策としてゴールを設置せず、スタート地点の東京体育館前広場での受付後は、新国立競技場や表参道など、神宮外苑から代々木公園までのコースを思いのままに散策しながらウォーキングを楽しんで頂きました。

都心にある紅葉の名所でもある神宮外苑の銀杏並木は、早くも鮮やかな黄金色に染まり、開催当日も並木通りは大勢の人で賑わいを見せていました。

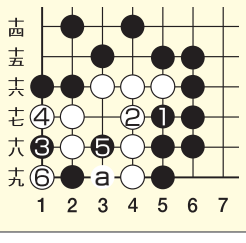
第76回 ファミリーハイク（みかん狩り）が 開催されました！

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。お好きな日に自由に参加できる期間開催が好評であったため、今回も昨年に引き続き、10月20日（木）～11月30日（水）の期間開催といたしました。この期間中、52事業所1,425名の方々にご参加いただき、みかん狩りを楽しんでいただきました。

詰碁解答

【解　答】黒先コウ（正解・5の十七）

黒1が正解。2の点は急所なので、白は2の一手。この交換で白のダメが詰まり、黒3から5と攻めれば白6のコウになります。初手黒3、白4、黒1は手順前後。白aと打たれ、黒2には白6で白生き。



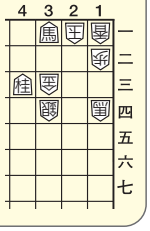
詰将棋解答

【正解手順】

▲3一飛　△2二玉　▲3三銀　△同金　▲1四桂
△同馬　▲2一飛成　△同玉　▲3一馬まで9手詰

【解　説】

▲2四飛は△2三歩で続きません。初手は▲3一飛が正解ですが3手目▲1四桂△同馬▲3三銀は△1三玉で後続手段がありません。先に▲3三銀△同金▲1四桂が好手順。△同馬に▲2一飛成が狙いの一手で▲3一馬が実現します。8手目△1三玉も▲3一馬まで。こちらも正解です。



野菜をおいしく食べる デリ風ごはん

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。

サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分
350kcal／食塩相当量 0.8g

材料〈2人分〉

A
- ヨーグルト ---------- 大さじ2
- にんにく（すりおろし）---------- 少々
- 粉チーズ ---------- 大さじ1
- 酢 ---------- 大さじ1/2
- きび糖 ---------- 小さじ1/2
- 粗挽き黒こしょう ---------- 適量

- 鶏むね肉（皮なし）---------- 1枚（220g）
- 塩 ---------- 小さじ1/4
- かぼちゃ（角切り）---------- 50g
- サラダケール（一口大にちぎる）--- 1袋（100g）
- ミニトマト（2等分）---------- 5個
- アボカド（角切り）---------- 1/2個
- 無塩ミックスナッツ（細かく砕く）--- 15g

作り方

1. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
2. 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
3. 耐熱容器に2の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ（600W）で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
4. 3の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
5. 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
6. ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

☑ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。
鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

野菜をおいしく食べるコツ

いつもと違う切り方で野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。 包丁を使う方法以外にも、手でちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのままに美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。

バランスをとりながら〝体を動かす〟

ゆっくり・安定した動きで体幹を鍛えてみよう

すきま時間に楽しく！
自宅でできるトレーニング

今回は、バランスが重要！

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

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。〝ゆっくり〟〝安定〟を心がけましょう。

四股踏みバランス

ターゲット 体幹＆下半身

左右 1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす

2 片脚を上げ、3〜5秒キープしてゆっくり下ろす

脚が高く上がるほど良いですが、**グラグラしないこと**を優先しましょう。

片脚スーパーマン

ターゲット 体幹＆全身

左右 各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する

両手と上げた脚は小さく、立っている脚は曲げてバランスをとりましょう。

2 両手を前方に、上げた脚を後方に伸ばす

バランスをとりながら、**スーパーマン**のように大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。できる人は床と水平になるくらい、前傾してみてください。

片脚前ももストレッチ

ターゲット 前もも

左右 各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、片方の足の甲を持つ

かかとがお尻につくとベストです。

2 手で持ったほうの脚の膝を後ろに引く

上半身が前傾するとストレッチされません。

体は起こしたまま、後ろに引きましょう。

CHECK!

簡単！解説動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html

＜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	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!! 漢字ナンクロ

問　題

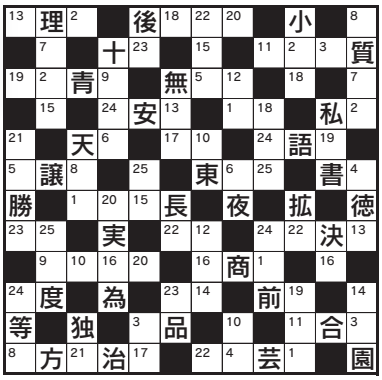
盤面にある漢字をヒントに、漢字ナンクロを完成させてください。同じ番号のマスには同じ漢字が入ります。指定した番号に入った漢字でできる熟語が答えです。

対応表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25					

答え

22	1	3



©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

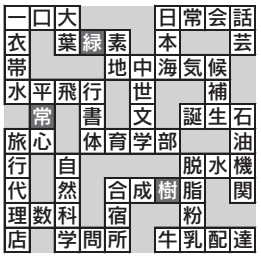
締め切り　令和5年2月28日（当日消印有効）

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



答え「常緑樹」

Let's enjoy!!

第66回 硬式卓球中央大会結果のお知らせ

12月3日(土)荒川区『荒川総合スポーツセンター』において硬式卓球中央大会を開催いたしました。9事業所による団体戦をはじめ、各クラス(男子A24人・男子一般24名・女子18名・シニア18名)による個人戦が行われ、熱戦が繰り広げられました。各クラスの順位は下記のとおりです。

団体戦 城北信用金庫 4大会ぶり王座返り咲き!

城北信用金庫

城南信用金庫

芝信用金庫

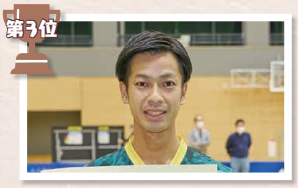
信金中央金庫

男子A 宮川選手(青梅)2年連続優勝!

宮川 慎吾 選手(青梅)

荻野 友希 選手(城南)

斎藤 昭文 選手(城北)



黒田 知治 選手(城南)

男子一般 山下選手(東京シティ)初出場で初優勝!

山下 慧 選手(東京シティ)

日暮 貴之 選手(朝日)

野呂 俊太郎 選手(信金中央金庫)

関田 雄矢 選手(朝日)

女 子 永井選手(城北)初優勝!

永井 里奈 選手(城北)

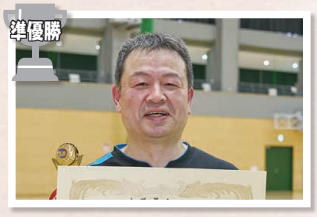
黒田 綾 選手(東京東)

池田 桃子 選手(世田谷)

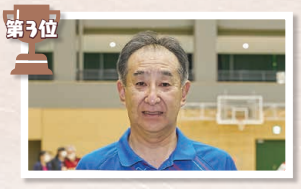
片瀬 志乃 選手(城南)

シニア 高井選手(任継)初優勝!

高井 宏成 選手(任継)



阿部 利和 選手(西武)



浜田 昌宏 選手(青梅)

貫井 勉 選手(城南)

信金けんぽ(第71巻第1号)/ 令和5年1月25日発行 / 編集・発行:東京都信用金庫健康保険組合
〒101-8312 東京都千代田区神田駿河台2-9-2 TEL:03(3293)3931(代) FAX:03(3293)3939
機関誌「信金けんぽ」に対するご意見をお寄せください。

信金けんぽホームページ
https://www.shinkinkenpo.or.jp
信金健保 検索