

信金けんぽ

Shinkin
Kenpo

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

2023

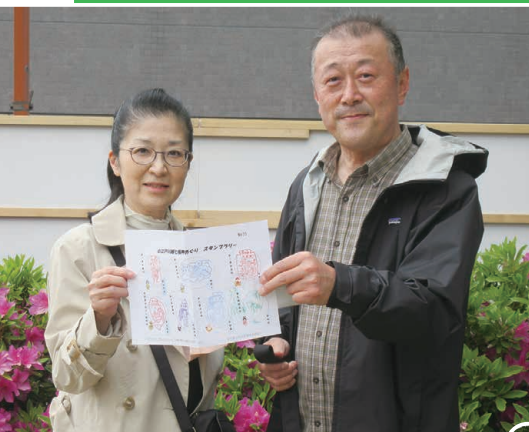
5・6

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

第77回 健康ウォーク(七福神巡り in 川越)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。





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～法改正により国内居住要件が追加されております。現在、この要件を満たしていない場合は『被扶養者異動届(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しております。

※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(金融機関等振込の利用明細、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となります。

※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、被扶養者と認定しております。

- 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

自営業者（個人事業主）とは、

- 生活をするために自分で事業を営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、総合的に判断しております。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ておりません。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日以内にお勤めの事業所を通じ当組合にご提出ください。

- ◎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等の年間収入に関わらず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歳以上の場合は5,000円以上）
- ◎パートやアルバイトの年間収入が130万円以上、または130万円以上となる見込みがある場合（60歳以上又は障害年金がある場合は180万円以上）

※年間収入には、下記の収入も含まれます

- 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
- 定期的ではないが労働の対価として得た収入（謝礼金等含）

なお、上記届出をせず被扶養者資格がないままの保険証を病院等でお使いになると、後日、当組合よりさかのぼって医療費の返還請求をさせていただきます。

令和5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はなく、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、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

当組合より精密検査のお呼び出しをいたします。精密検査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ご受診ください。

※ 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うえ、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。

精密検査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

健康保険は工作中・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

工作中・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工作中・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。

工作中的のケガ等とは？ 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等***」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

※なお、「負傷原因の照会」ならびに「第三者行為による傷病届等」は、委託業者(株式会社 大正オーディット)よりご自宅に送付されますので、ご返信いただきますようご協力をお願いいたします。

【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!

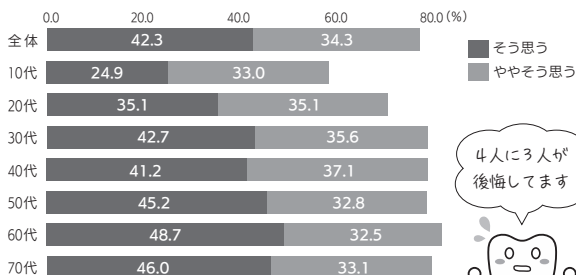
定期的に歯科健診を受けよう

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？



4人に3人が後悔してます



「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。





特定健康診査を受ける方へ

ちょっぴりやせると、結果が変わる！

体重の3%（約2kg）を減らすだけで、効果あり。これで“祝”メタボ卒業！

体重 -2kgのポイント

- ★毎日体重を計る！
- ★食事は少な目に！
- ★食べたら動く！



「生活習慣病改善教室」を開催！

3月2日（木）、8日（水）の2日間にわたり開催しました。初日16名と2日目10名のご出席をいただきました。この教室は、35歳～39歳の健診受診者で特定保健指導の判定値に該当する方を対象に、特定保健指導要支援対象者への移行を防ぐことを目的としています。教室内容としては、メタボリックシンドローム、病気のリスク、生活習慣の改善方法（代謝アップ方法、食事、運動、飲酒、タバコなど）の話や簡単な運動を実際に行いました。その後、ご自分の健康のために、「自分の命を守る宣言書」へ行動計画を書いて、一人ずつ発表していただきました。「日曜日を休肝日にする」「ラーメンを週2回までにする」「一つ手前の駅から歩く」「週3日ランニングする」「腕立て・スクワット 10回×3セット」などの声が聞かれました。最後は皆さんと「絶対、メタボにならない！」と唱え、決意していただきました。

効果が出始める1か月後にアンケートをお送りして、皆さんのがんばりをお聞きします。この記事が出る頃には、体重や生活習慣の改善で成果が出ていることを期待して、皆さまからの返信を楽しみにしています。



訪問健康教室を開催！

事業所を訪問し、新人職員を対象に食事・運動・飲酒・喫煙・休養（ストレス、メンタルヘルスクア、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（金）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。メンタルヘルスの講義ではストレス対処法や自分の気持ちを上手に伝えるコツをお伝えしました。入庫して1週間ですが、新しい環境で覚えることも多く、疲れも出やすい時期になりますので、リラクゼーション法を実践していただきました。オンとオフをうまく切り替えて、元気に活躍していただけたらと思います。



東京東信用金庫

4月11日（火）に「新入社員の健康づくり」と題して講義を行いました。

入庫して1週間、「結構大変です」と早くも研修疲れが出ていました。お話ししたストレス解消法や体験したリラクゼーション法で、元気を取り戻し活躍するのを期待しています！





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
杏林大学精神科名誉教授

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。
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)

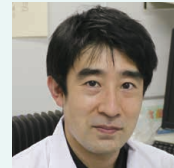


水川 良子 先生
杏林大学医学部
皮膚科学教室教授

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
整形外科講師

主に骨軟部腫瘍、転移性骨腫瘍の専門です。整形外科に関すること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(中央)・竹澤(右)

後列 松岡(右)・崎村(左)

管理栄養士 前列 井上(左)

◎ 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



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2 枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ 1
 | しょうゆ ----- 小さじ 2
 | ごま油 ----- 小さじ 1
 | おろし生姜 ----- 小さじ 1
 キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子
 (料理研究家、管理栄養士)
 撮影:竹内 浩務

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶

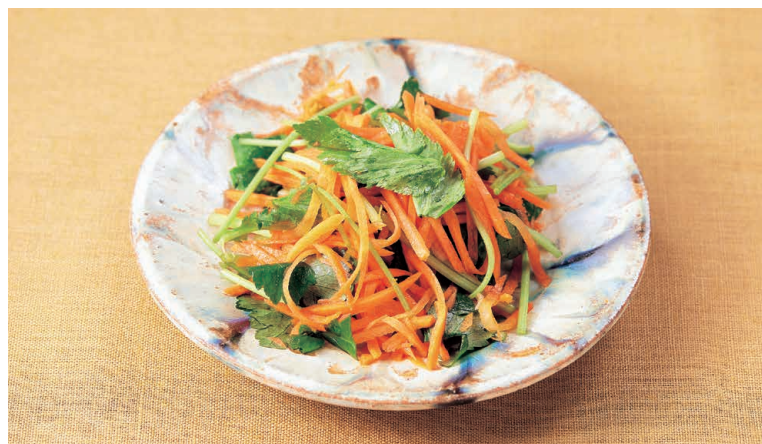


<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分 0.5g

調理時間 5分



材料 (2人分)

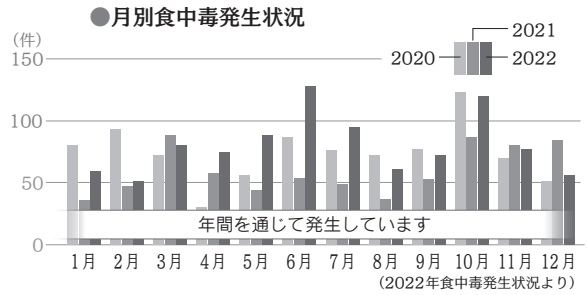
にんじん ----- 1/3 本
 三つ葉 ----- 1 把
 A 酢 ----- 小さじ 1
 | しょうゆ ----- 小さじ 1
 | ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

年間を通じて発生しています

食中毒を防ごう



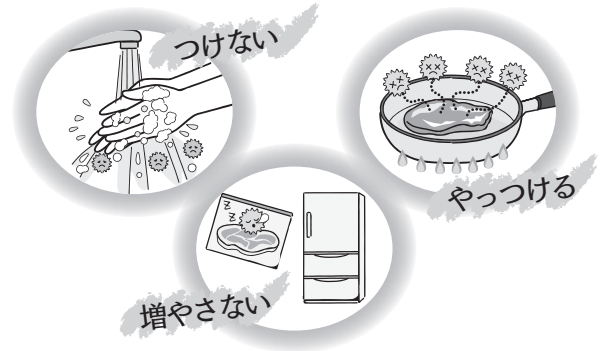
食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。「細菌」が原因となる食中毒は主に6～8月の夏場に、「ウイルス」を原因とする食中毒は11～3月の冬場に多く、食中毒自体は年間を通じて発生しています。日頃から食べる物、口にする物に気を配り、食中毒予防を心がけましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を **つけない**、**増やさない**、**やっつける**

食中毒は、食べ物についた細菌やウイルスが体内に侵入することによって起こります。食中毒を防ぐには細菌やウイルスを食べ物に「つけない」、食べ物や調理器具についた細菌やウイルスを加熱して「やっつける」ことが大切です。また食べ物についた細菌を「増やさない」ことも重要です。

※ウイルスは食品中では増えないので調理場にウイルスを「持ち込まない」、食品や調理器具にウイルスを「ひろげない」ことも重要です。



こんなときも注意！

⚠️ **テイクアウト、デリバリー**
利用が増えていませんか？

- 購入した食品は、すぐに食べましょう。
- 食中毒菌は、20～50℃でよく増えます。保冷剤などを活用しましょう。



⚠️ **キャンプ** 家とは環境が違うので注意



⚠️ **エコバッグ**

レジ袋有料化で、より頻繁に利用していませんか？



- 定期的に洗いましょう。
- 肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう。
- 肉、魚、冷蔵品など冷たいものはまとも、温かいものと密着しないように入れましょう。
- バッグは食品用と日用品用とに分けましょう。

- 飲料水や調理に使う水には、川や沢の水は避け、水道水や飲用の水を使いましょう。
- 保冷や食材運搬には、クーラーボックスを活用しましょう。肉や魚は別々のビニール袋に入れましょう。
- 肉を焼くときは、中心までしっかり火を通しましょう。調理前の生肉や魚介類を触ったはしやトングは他の食材には使わないようにしましょう。

守ります! 皆さんの大切な個人情報を

当健康保険組合では、被保険者・被扶養者の皆さんの大切な個人情報を扱っております。

皆さんの個人情報は、医療費の支払いだけでなく、出産や死亡した時の費用補助、病気やケガ、出産のために一時的に収入がなくなった時の生活補助、更に健康の保持・増進のための健康教育や健康相談、健康診査などにも利用され、数々の事業を行ううえでなくてはならないものです。

当健康保険組合は、皆さんの個人情報を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進しております。

プライバシーポリシー

- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - (1) 法令の定めに基づく場合
 - (2) 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (3) 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (4) 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であつて、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当健康保険組合が業務を委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものと見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

当健康保険組合の個人情報保護に対する取り組み等については、ホームページに公表しておりますので、ぜひご覧ください。

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

信金健保

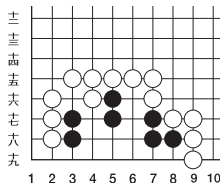
検索 

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

広さを確保しようとすると失敗します。次の一手を示してください。5分で初段です。

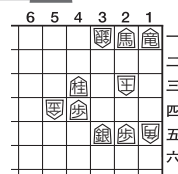


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 歩

【ヒント】

5筋へ逃さないように。
10分で初段。7手詰。



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きます。

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を保存しているため、過去の健診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、当健康保険組合の健康管理センターにお越しください。

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」で行っています。受診時の診療体制につきましては、当組合ホームページ「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

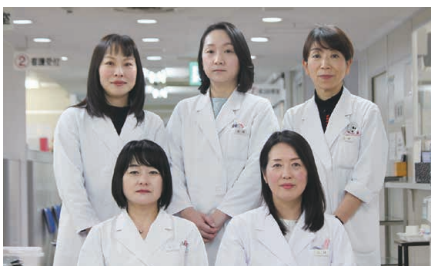
診療日 月曜日～金曜日の午前、火曜日の午後

- 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・小林
後列 // 公木・高橋・山崎

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

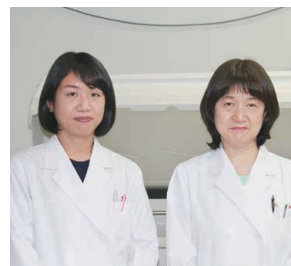


左から佐藤・奥田

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



左から多田・吉留

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

診療日 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

診療日 月曜・午後

- 担当 神経・一般
- 所属 慶應義塾大学病院
神経内科

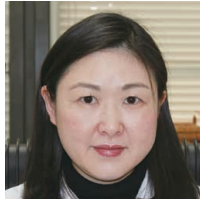


一般内科、健診結果、頭痛等、ご相談ください。

吉岡 恭子

診療日 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。

大曾根 史織

診療日 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

診療日 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

診療日 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。

豊浦 文

診療日 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

診療日 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

診療日 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。

井口 創

診療日 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



太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の**大腿四頭筋**は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



\\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



手は腰骨に置く。

つま先と膝が外側に開く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。
2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

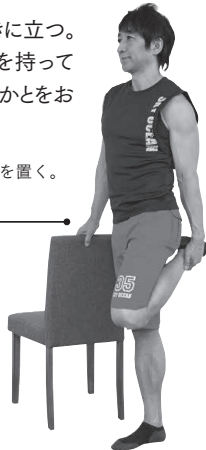
左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



背もたれに手を置く。

膝が外側に開く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



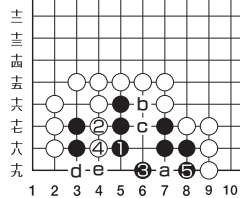
POINT



上半身を床と垂直に保つ。

詰碁解答

【解答】黒先生き(正解・5の十八)
黒1が正解。白2には黒3が眼形の急所です。白4と出られても黒5で生きます。初手を黒2と広さを確保しようとする、白5、黒a、白b、黒c、白d、黒eと一歩ずつ狭められ、白1でナカデの黒死にされてしまいます。

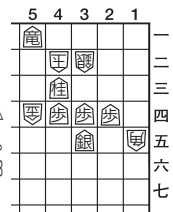


詰将棋解答

▲2四歩 △3三玉 ▲3二馬 △同銀 ▲3四歩
△4二玉 ▲5一竜まで7手詰

【解説】

▲1二竜は△3三玉で続きません。初手は▲2四歩が正解。△同角は▲1二馬で△1四玉は▲3四歩△1三角▲2四馬まで。②△3三玉は▲3一竜以下駒が余ります。3手目▲3四歩や▲1三竜は△4二玉で逃します。▲3二馬が妙手で△同玉は▲3一竜まで、△同銀に竜の横利きが通ったので▲3四歩から▲5一竜で捕まります。





<健康管理センターからのお知らせ>

当センターにお越しの際は、マスク着用にご協力をお願いいたします。

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 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) 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)
テレフォン健康相談		無料	

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

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

クイズ応募方法

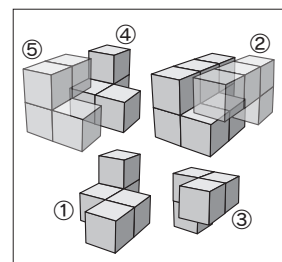
はがきに下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

- 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5年6月15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。

3・4月号の解答



答え「①と③」



第73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 開催期間

令和5年5月20日(土)～令和5年6月24日(土)

2 開催場所

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および現地係員がおり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・雨天時】
- 施設内海岸入口での受付になります。
 - 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増につき超過料金(1,000円)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。

(郵送または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5年5月1日(月)～令和5年6月12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)参加証明書は、1人1枚のみの発行です。
- (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)参加当日、参加証明書を忘れた場合、入場はできませんので、料金をお支払いいただくか後日ご参加ください。
- (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・熊手はお渡しできません。
- (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

信金けんぽ(第71巻第3号)/令和5年5月29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