

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2023

7・8

July / August

CONTENTS

- 令和4年度 各種健(検)診結果のお知らせ
- 直営保養所のご紹介

保養所のご案内

- : 仙石高原荘
- ★ : 蓼科高原荘



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。

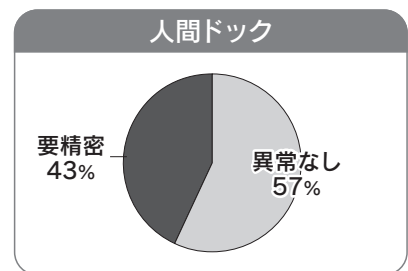
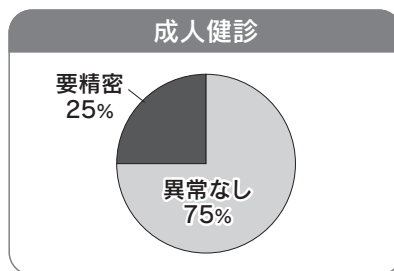
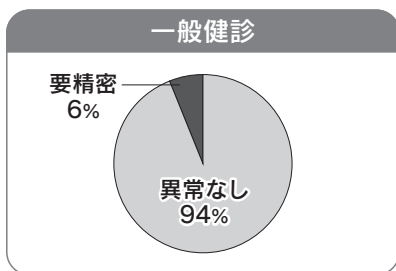


令和4年度 | 各種健(検)診結果のお知らせ

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4年度は合わせて20,911人の被保険者が受診されました。受診率は97.7%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389人、成人健診で1,103人、人間ドックで4,455人となり、全体で5,947人(28.4%)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。

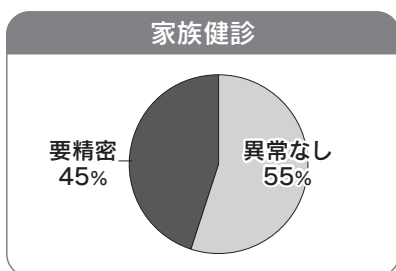
健診種別	対象人数		受診者数	受診率(%)	要精密者数	異常なし(含要観察・軽度異常)	精密受診者数	精密受診率(%)
一般健診	34歳以下	6,167	6,052	98.1	389	5,663	323	83.0
成人健診	35歳以上	4,751	4,478	94.3	1,103	3,375	687	62.3
人間ドック	希望者 到達者 65歳以上	10,480	10,381	99.1	4,455	5,926	※1 精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません	
合計		21,398	20,911	97.7	5,947	14,964		



被扶養者

被扶養者に対する健診「家族健診」は、4,669人の方が受診され、44.5%にあたる2,079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	6,281	4,669	74.3	2,079	2,590	※1 精密検査は保険診療の為、人数等は表記いたしません。	

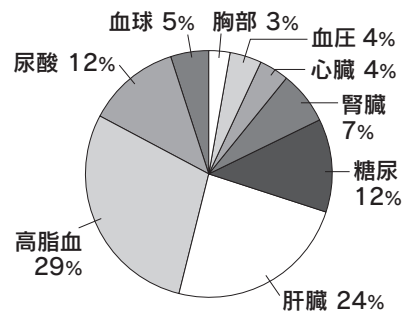


※1 人間ドック・家族健診で精密検査に該当された方は、保険診療の扱いになるため、現状では正確な数値を把握できておりません。人間ドック受診後に精密検査が必要とされた方に対しては、当組合よりアンケートにて受診状況をお尋ねしております。

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	治療中 異常なし 軽度異常	未 受診
胸部	5,903	16	0.3	16	1	0	15	0
血圧	6,052	23	0.4	13	3	0	10	10
心臓	2,767	11	0.4	10	0	3	7	1
腎臓	6,017	49	0.8	46	6	0	40	3
糖尿	6,024	78	1.3	58	2	4	52	20
肝臓	3,689	92	2.5	75	9	21	45	17
高脂血	3,688	113	3.1	84	29	1	54	29
尿酸	1,685	22	1.3	18	6	0	12	4
血球	3,686	20	0.5	17	12	0	5	3

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113人(精検率3.1%)、肝臓では92人(精検率2.5%)となり、この2項目で精密検査全体の5割近くを占めています。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

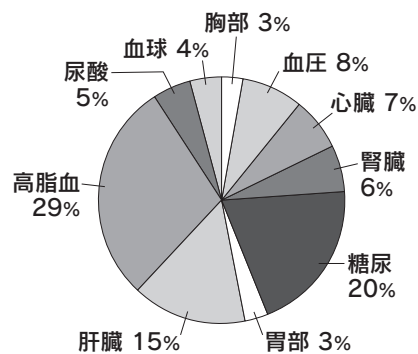
一般健診の精密検査については、成人健診に準じた項目で実施しております。また、検査結果に応じ、健康

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	治療中 異常なし 軽度異常	未 受診
胸部	4,426	38	0.9	24	6	1	17	14
血圧	4,476	104	2.3	60	27	2	31	44
心臓	4,474	98	2.2	85	4	8	73	13
腎臓	4,477	80	1.8	33	9	1	23	47
糖尿	4,475	262	5.9	147	7	79	61	115
胃部	3,066	31	1.0	16	0	12	4	15
肝臓	4,469	200	4.5	132	13	47	72	68
高脂血	4,468	387	8.7	233	97	2	134	154
尿酸	4,466	70	1.6	46	14	0	32	24
血球	4,468	81	1.8	35	19	1	15	46

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

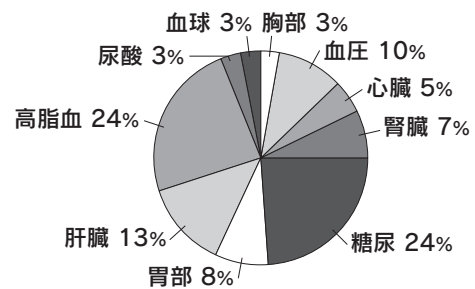
成人健診の結果、精密検査が必要となった場合は、全項目において当組合より精密検査のご案内をいたします(※PSA検査・便潜血検査は、紹介状送付による保険診療)。40歳以上の方が実施する特定健診(成人健

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	10,313	194	1.9
血圧	10,381	650	6.3
心臓	10,380	326	3.1
腎臓	10,381	432	4.2
糖尿	10,381	1,552	15.0
胃部	9,308	468	5.0
肝臓	10,380	827	8.0
高脂血	10,380	1,600	15.4
尿酸	10,380	212	2.0
血球	10,381	177	1.7

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15.4%、糖尿が15%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8%と高い数値となっています。肝臓の病気で代表的なものが

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

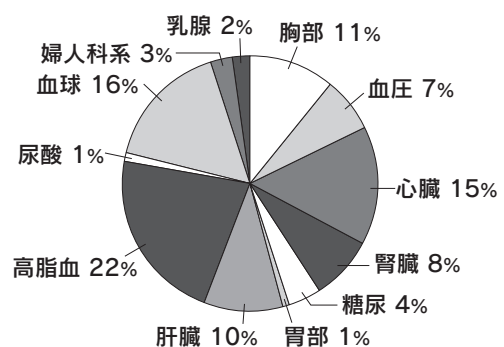
人間ドック受診結果により、精密検査や治療が必要とされた方にアンケートを実施し、必要に応じて保健指導を実施します。40歳以上の方が実施する特定健診(人間ドック検査項目に含まれています)において基準値を超えた方には、特定保健指導受診のご案内をいたします。30歳で特定保健指導の判定値に該当する方に生活

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値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	4,627	1,139	24.6
血圧	4,669	741	15.9
心臓	4,668	1,516	32.5
腎臓	4,669	801	17.2
糖尿	4,669	426	9.1
胃部	2,273	102	4.5
肝臓	4,668	1,075	23.0
高脂血	4,668	2,250	48.2
尿酸	4,664	33	0.7
血球	4,667	1,669	35.8
婦人科系	3,901	246	6.3
乳腺	4,183	181	4.3

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48.2%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

家族健診受診結果により、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(家族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。家族健診の結果、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、家族健診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。

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、扶養に入るときは「健康保険被扶養者(異動)届」を提出していただき、扶養の再認定を行います。(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をご覧ください。(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)

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

使ってますか？ ジェネリック医薬品

GENERIC DRUG

ジェネリック 医薬品って？



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分でつくられる薬です。開発期間が短縮でき、開発コストも抑えられるので、同じ効き目なのに低価格になります。日本での現在の普及率は約80%です。

薬代を大幅に節約



ジェネリック医薬品は新薬の約2割〜7割の価格で販売されます。長期間服用する場合は薬代を大幅に節約ことができ、家計の負担が軽くなります。かぜなど一般的な病気でも、節約できる薬代はけっこうな額になります。

新しい技術でのみやすく改良



新薬の発売から数十年経って開発されるジェネリック医薬品のなかには、味の改良や小型化、水無しでのめるOD錠など、新しい技術で改良されたものもあります。



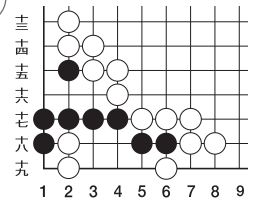
AG (オーソライズド・ジェネリック) もおすすめ

AGは、新薬メーカーから許諾を受けて製造販売されるジェネリック医薬品です。新薬と同じ工場(違う場合もある)で、原薬、添加剤などを新薬と同一にして製造されます。また、一般的なジェネリック医薬品より半年程度早く販売される場合もあります。AGはすべてのジェネリック医薬品にあるわけではなく、まだまだ種類が少ないですが、ジェネリック医薬品の普及率アップや医療費の削減効果が期待されています。

【問合せ先】 給付課 ☎3293-3933

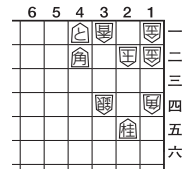
詰碁新題

出題 日本棋院
黒先
【ヒント】
捨て石作戦を使いましょう。
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 銀 銀 桂
【ヒント】
駒は取らない。
10分で初段。9手詰。





整骨院・接骨院の かかり方チェック!

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。

チェック① 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

健康保険が**使える**場合

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る。

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

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
※内科的原因による疾患は含まれません。

健康保険が**使えない**場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

チェック② 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

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。



- ①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
- ②その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



チェック③ 領収書は必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。医療費控除を受ける際になどに必要になる場合があります。



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。みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

【問合せ先】 給付課 ☎3293-3933

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

TEL 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。



それぞれ二つの浴場から異なる景色が楽しめます



春夏秋冬の食事が楽しめます！
今年の夏メニュー(和食です)



寮長からの一言！

2018年度より当保養所に勤務しております。

初めての方には、また来ていただける様、精一杯がんばっております。また、リピートしていただく顧客の名前を覚え、チェックイン時すぐに利用台帳とお部屋の鍵を出せる様、日々心掛けております。

平日につきましては利用率に空きがありますので箱根はもとより、富士山、伊豆方面への観光の拠点として是非ともご活用くださいませ。

大涌谷

約3000年前に、箱根火山最後の水蒸気爆発をおこした爆裂火山。名物の1つである、食べれば7年寿命が延びると言われる黒タマゴを晴れている時は富士山を見ながら食べられます。

甘酒茶屋の甘酒

栄養満点！夏バテ解消！疲労回復！
ちょっと立ち寄って、やさしい甘さで疲れた体に栄養補給してみませんか？
夏にしか飲めない冷たい甘酒もご賞味あれ！（江戸時代より旅人を迎える茶屋）

CU-MO箱根

2020年にオープンした施設として数々のメディアに特集されています。無料の足湯サービスや、ここでしか食べられない食べ物やお土産をこの機会にぜひ！

宿泊された方々から寄せられたおすすめスポット！！

食事 ● 箱根お菓子工房 ● 元箱根のイタリアン【ラ・テラツツア】 ● 仙石原のラスク ● 小田原漁港など
観光 ● 箱根神社 ● 箱根関所 ● 駒ヶ岳ロープウェイ ● 富士サファリパーク ● 三島スカイウォークなど

直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月30日(土)～1月3日(水))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(金)～9月8日(金) ※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14日(木)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、22日(金)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30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。



大浴場の窓からは、四季折々の景色が楽しめます



ちょっと贅沢な夕食を食べに来ませんか？



寮長からの一言！

豊かな自然に囲まれ、四季折々の自然が広がる蓼科。都市の生活では決して味わうことのできないつろぎが、蓼科にあります。また、信州各地の観光スポットも沢山あり蓼科高原荘から信州をお楽しみいただけます。初めてのお客様も、リピーターのお客様も蓼科高原荘スタッフ一同お越しをお待ちしております。

ビーナスライン

車から降りて四季折々の自然と一つになれる場所で楽しんでみませんか？

道の駅・美ヶ原高原

ビーナスライン終点にある道の駅でショッピングや展望レストランで景色を楽しみながら食事ができます。

蓼科アミューズメント水族館

日本一の高さに位置し、世界最大級の淡水魚ピラルクが見れる淡水魚専門水族館で、ペットと一緒に入場できます！

御泉水自然園

鉱山植物や、野鳥が生育している美しい自然の中をのんびり散歩してみませんか？

宿泊された方々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 ● 竜神亭 ● 旬彩和香 ● 歩庵 ● 手打ちそば萩月庵千ひろ など
 観光 ● 白樺湖周辺 ● 美ヶ原高原 ● 北八ヶ岳ロープウェイ ● 松本城 ● 諏訪大社 ● 入笠山 ● 池の平ホテルの温泉施設(4/22オープン湖天の湯) など



宿泊されたみなさんからの声!!

箱根

管理人さんの対応がいつも親切丁寧で、心地よく過ごせました。

夕食のおかずの種類が多く満足です。

部屋からの眺望が良く癒されます。庭の手入れも行き届いてきれいです。

蓼科

管理人さんの子供への対応が良かったです。

食事は品数も多く、おいしかったです。

ゆったりとした雰囲気が和みます。

キッズスペースがあり、とても助かりました。

メタボ該当・メタボ予備群になった方へ

やって損なし!

健診後、ホッとして体重アップしていませんか？

今すぐ生活改善にトライ！

特定保健指導対象となった方は、少しでも体を軽くして参加すると指導期間を短くすることができます♪

● すぐできる生活改善術

- ★体重2kg減を目標に!
- ★毎日体重を計る!
- ★3食食べ、夕食は少な目!
- ★1日1万歩をめざそう!



「健康づくりセミナー」を開催

5月11日(木)特定保健指導レベルが情報提供の40歳・45歳の方を対象に、「内臓脂肪は生活習慣病の悪友？」と題して教室を開催しました。健康管理センター所長の藤原医師が「内臓脂肪とメタボリックシンドローム、生活習慣病の関係」について、保健師が「STOP・ザ・メタボ!生活の中でできるちょっとしたヒント」について講義を行いました。お食事や運動の改善ポイントの話や、簡単な筋力テストを行いました。メタボにならずにより健康になるために「ヘルスアッププラン」を作成していただきました。「無理せず楽しみながらやってみます!」「毎日意識して目標達成できるようにしていきたい。」「ジムで運動中。これからも楽しく続けられるようにがんばります!」との感想が聞かれました。楽しみながら取り組んで、健康になっていただければと思います。



最後は皆さん一緒に、「絶対メタボにならない!」とご唱和いただき終了しました。

1カ月後にアンケートを送付し、取り組み状況をお聞きします。少しずつでも効果がみられるといいですね。

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。

■ 亀有信用金庫

4月18日(火)研修終了が近づき、同期のみんなと過ごすのが最後になる寂しさと、配属先をまだ知らない不安の中での教室でした。自分の健康のために通勤時1駅歩いたり、バスケットボールを楽しんでいる方もいました。これからも元気で楽しく、お仕事がんばってください。



■ 東信協 2023年度「新入職員合同研修会」

4月17日(月)、4月20日(木)心の健康のために何かしていますかとお聞きすると、「嫌なことがあったら、あえて楽しいことをするなどして気持ちを切りかえています」「日記を書いてその日の振り返りをしています」などの声がありました。ストレスが小さいうちに早めに対処して、元気な日々を送りましょう!



■ 足立成和信用金庫

4月26日(水)自分の健康のためにおこなっていることとお聞きすると、「野菜を多く食べる」、「3食食べる」、「早寝早起きをする」など、健康に気を付けている方が多くいました。元気に長く働き続けるために、毎日の体調管理を実践していきましょう!





■ 西武信用金庫

4月27日(木) 入庫して1カ月経ち、疲れがでてきている様子でしたので、リラクゼーションとして腹式呼吸や筋肉の緊張のほぐし方、簡単ストレッチを実践しました。生活習慣を振り返って、自分のペースで少しずつ取り組んで健康管理をしていきましょう！



■ 東京信用金庫

4月28日(金) GW直前、研修などで疲れが蓄積されている中での教室でした。体調が絶好調・元気な方々は、フットサルや筋トレなど運動を実施しているとのことで、改めて運動習慣の大切さを実感しました。これからの皆さんのご活躍を楽しみにしています。



■ 青梅信用金庫

5月10日(水)GW明けのこともあり、元気な方が多かった印象です。「支店配属で緊張と不安があるが、同期とのコミュニケーションを大切にしたい」「若いから大丈夫ではなく、若いうちから食事や睡眠など健康に気を付けようと思った」や「同期との会話が楽しい!」「素晴らしい仲間に出会った」などコロナウイルス感染での行動制限を乗り越えた思いが声に出ている様子でした。笑顔を大切に日々過ごされてください。



■ 昭和信用金庫

5月22日(月)仕事を始めて2週間ほど、体調を聞くと半分が「疲れています」に手をあげていました。仕事の感想は「色々なお客様がおられるので大変ですが、丁寧に対応をしていきたい」「電話対応は、少しずつ慣れてきました」と話していました。最後はリラクゼーションを行い、少し疲れが取れたようでした。ストレスを溜め込まず、これからも楽しみながら、お仕事がんばってください。



■ 城南信用金庫

5月23日(火) 入庫後2カ月近く経つので、皆さん落ち着いてきた様子でした。「業務を覚えられるか心配」「何とかがんばって朝起きています」などの声も聞かれていました。同期と情報交換しながら歩いていってください。



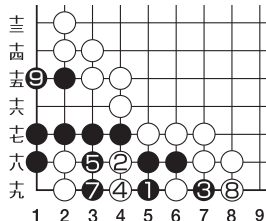
■ 興産信用金庫

5月30日(火) 仕事の感想をお聞きすると、「覚えることが沢山あり、必死についていっています」「色々覚えながら、何とかがんばっています」など、皆さんのがんばっている様子が伝わってきました。新しい環境や仕事に慣れてくる反面、疲れもやすい時期になります。一人で悩みや不安を抱え込まないようにして周囲とコミュニケーションをとっていきましょう！



詰碁解答

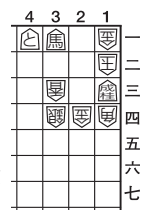
【解答】黒先生き(正解・5の十九)
取られるのは承知で黒1とオサエ、白2に黒3と抜くのが正解です。白が6(=1の右)と抜いた形は、黒7に白8が必要。黒9に回って生きることができます。初手を黒4は白5、黒2、白9で黒死。



詰将棋解答

【正解手順】
▲3三銀 △同香 ▲2三銀 △同金 ▲3一角成 △1二玉 ▲2四桂 △同金 ▲1三桂成まで9手詰

【解説】
▲1三銀は△3二玉で逃します。初手は▲3三銀が正解。3手目▲同角成は△2一玉▲1三桂打△同金▲同桂不成△1二玉以下逃れ。▲2三銀が妙手で△同玉は▲3三角成、△同銀や△同角は▲3一角成まで。△同金には▲3一角成と迫り、▲2四桂が決め手で解決します。



第67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。

1. 開催日 令和5年9月17日(日) 予備日:10月21日(土)
 開始 9時30分(予定) ※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29回 サッカー大会開催のご案内

予選リーグ組合せ決定

主将会議において抽選会を行い予選リーグの組合せが決定いたしました。今大会は、19事業所22チームが参加。1部10チームを2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4チーム計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て随時掲載します。



<予選リーグ>

1部					
Aブロック	城南A	巢鴨	朝日	東京	多摩
Bブロック	青梅	東京東A	東京シティ	さわやかB	城北

2部			
Cブロック	西武	東京東B	足立成和
Dブロック	信金中金	城南B	保証基金
Eブロック	芝	SSC	亀有
Fブロック	さわやかA	昭和	興産



高血圧予防レシピ



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分

材料 (2人分)

- A ピーマン (1cm 角) ----- 1個
 トマト (1cm 角) --- 小1個 (100g)
 玉ねぎ (みじん切り) ----- 1/4個
 にんにく (みじん切り) ----- 1/2片
 塩 ----- 小さじ1/4
 レモン果汁 ----- 小さじ1/2

- 豚もも肉 (薄切り) ----- 200g
 しょうゆ ----- 大さじ1/2
 オリーブオイル ----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。



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/23summer01.html>

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分 0.8g

調理時間 10分



材料 (2人分)

- なす ----- 2本
 オリーブオイル ----- 小さじ1
 ハム ----- 1枚
 粒マスタード ----- 小さじ2
 しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

季節の健康TOPICS

キケンな熱中症を 予防しよう！

日本の平均気温は1990年代以降高温となる年が頻出し、消防庁によると2022年5～9月の熱中症による救急搬送人数は7万人超と、2008年の調査開始以降3番目に多い数だったと報告されています。こうしたことから、政府でも熱中症対策の強化を進めています。まずは私たちが熱中症の予防や対処法を正しく知っておくことが大切です。



熱中症を予防するために **チェック**

- 室内ではエアコン、扇風機を使用し温度調節
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給
- 天気予報やWEBサイトなどで情報収集
- 外出時は日傘や帽子を使用
- 日陰の利用やこまめな休憩
- 通気性のよい衣服を着用

気象庁
熱中症警戒アラート
<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>



環境省
熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp>



熱中症予防には手のひら冷却も効果的

手のひらや足の裏、頬などには、動脈と静脈をつなぐ動静脈吻合(AVA)という特別な血管があります。通常は閉じていますが、体温が上がるとAVAが開き、一度に多くの血液が流れて熱が放出されます。AVAを冷やすと、そこで冷やされた血液によって効果的に深部体温(体の内部の温度)を下げるにつながります。しかし、冷やし過ぎるとAVAが閉じてしまうため、15℃くらいがよいといわれています。保冷剤などで少し冷やした水道水に手足を浸す、専用のグッズを活用するなどして、熱中症を予防しましょう。



知っておこう! こんな症状があったら、熱中症かもしれません!

重症度	小	大	
I度	<ul style="list-style-type: none"> ▶ めまい・失神 (立ちくらみ・熱失神) ▶ 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り・熱けいれん) ▶ 大量の発汗 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らない など、熱疲労) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 意識障害・けいれん・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、まっすぐに歩けない など) ▶ 高体温 (体を触ると熱い)

厚生労働省「熱中症を防ごう!」より作成

熱中症が疑われる人を見かけたらすぐに応急処置を!

- 涼しい場所へ避難
- 水分・塩分、経口補水液
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- などを補給

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診

自力で水が飲めない、
応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を
呼びましょう!!





<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。

※ 外来診療は「予約制の対面診療」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。
なお、発熱(37.0℃以上)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!! クロスワード

問題

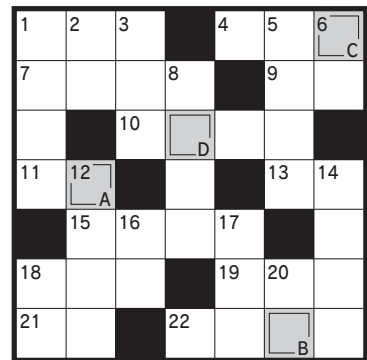
D
二重
の順
に並
べら
ると
何と
いう
言葉
にな
るで
しよ
うか?

タテのカギ

- 夏に咲く、太陽のような花
- 球場の観客席などから飛ぶ非難の言葉
- 努力すればきつとついてくる
- 噂をされると出る?
- コンパスで描く図形
- 煙でいぶした食品
- 願い出などを退けること
- 大自然の中、テントを張って宿泊
- 昔ながらのボール
- 名画などをそっくりに描くこと
- ダイズやアズキなど
- 東京は「都」、神奈川は?

ヨコのカギ

- 海で遊んで、肌が小麦色に
- 椅子とセットで購入
- コインが消えたりハトが現れたり
- バイナリツプルの中心部分
- 「ありがとう」で伝える気持ち
- 君がいれば百人____だ!
- 大木はここが立派
- すりおろしてトロロに
- おみこしや屋台が出て賑わう
- 期末、模範、入学
- 弱い人はパソコンの設定に一苦労
- バンジー____で度胸試し



©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5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。

5・6月号の解答

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

答え「9」

Let's enjoy!!



第50回 釣り大会 結果報告



今回の釣り大会は、秋川国際マス釣り場(東京都あきる野市)にて4月15日(土)~5月14日(日)の間で好きな日に自由に参加できる「期間開催」として開催いたしました。

大会期間中317名の方々にご参加いただき、日常とは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!?



参加者からご提供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77回 健康ウォーク(七福神巡りin川越)

4月22日(土)、埼玉県川越市にて、第77回健康ウォークを開催し、27事業所132名と多くの方々にご参加いただきました。

当日は、時折冷たい風が吹き抜ける寒い1日でしたが、歩行距離は約8.7kmとここ最近のコースとしては1番長い距離であり、川越七福神を巡りながらのウォーキングで身体を温めていただきました。

また、お楽しみの抽選会では、東京シティ信用金庫の岡田浩志さんが見事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：岡田 浩志さん(右)

第78回 健康ウォーク【はまウォークin桜木町】

開催案内

- 1 開催日 令和5年9月2日(土) ※雨天・荒天の場合は、中止 受付開始9:00~
- 2 開催場所 神奈川県横浜市桜木町周辺(受付・スタートとゴール)
- 3 受付場所 「野毛三丁目公園」JR根岸線『桜木町駅』下車 南改札徒歩6分
- 4 参加資格 開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること。
- 5 参加料 無料
- 6 参加定員 400名(先着順)
- 7 申込期間 令和5年7月18日(火)~8月18日(金)

*申込方法は、当組合ホームページ記載の「参加申込書」に必要事項を記入の上、当組合保健施設課宛に直接提出してください。

