

# 信金けんぽ

Shinkin  
Kenpo

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

2023

11・12

November/December

## CONTENTS

- 第72回東京都信用金庫野球大会終わる
- 2022年度版スコアリングレポート

第72回 東京都信用金庫野球大会より



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



# 被扶養者(家族)資格の 再確認をします

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5年4月1日以降に認定された方は除く)

- ・令和5年度中に25歳～74歳の誕生日を迎える被扶養者全員

- 確認方法

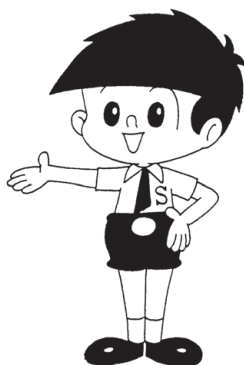
上記対象者を扶養する被保険者の方に、「健康保険被扶養者調書」を配付しております。

「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、裏面の「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に提出をお願いいたします。

- 提出期限

令和5年12月29日(金) (期限を過ぎた場合でも、必ずご提出ください。)

★添付書類が不明な場合や詳細は当組合ホームページ(NEWS & TOPICS→被扶養者(家族)の方の資格の再確認について)をご覧ください。



被扶養者(家族)の方の  
資格の再確認について  
ご覧ください。

【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。

健保の  
ギモンを  
解決!

# 医療費の 自己負担限度額

## って何?



医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。  
健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、  
自己負担限度額を超えた額を給付する  
高額療養費という制度があります。

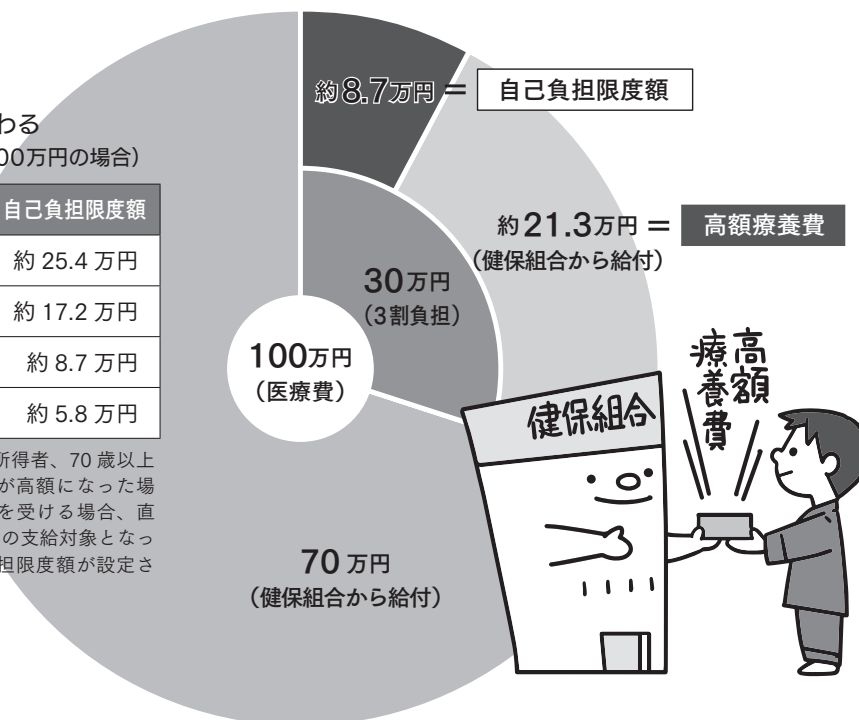


例えば医療費が100万円かかったとすると…  
(自己負担割合が3割、標準報酬月額が28万円の場合)

●標準報酬月額によって変わる  
自己負担限度額 (医療費100万円の場合)

標準報酬月額	自己負担限度額
83万円以上	約25.4万円
53万円以上～83万円未満	約17.2万円
28万円以上～53万円未満	約8.7万円
28万円未満	約5.8万円

※市町村民税の非課税者などの低所得者、70歳以上の他、同一世帯で複数自己負担が高額になった場合、特定の長期高額疾病の治療を受ける場合、直近1年間で4カ月以上高額療養費の支給対象となった場合は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。



**自己負担限度額は、月の1日から  
末日までで計算されます**

自己負担限度額は、暦月ごと(月の1日から末日まで)、医療機関ごと(同じ医療機関でも歯科は別)、入院・通院ごとに計算されます。1カ月間で自己負担限度額を超えていても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支給されないこともあります。

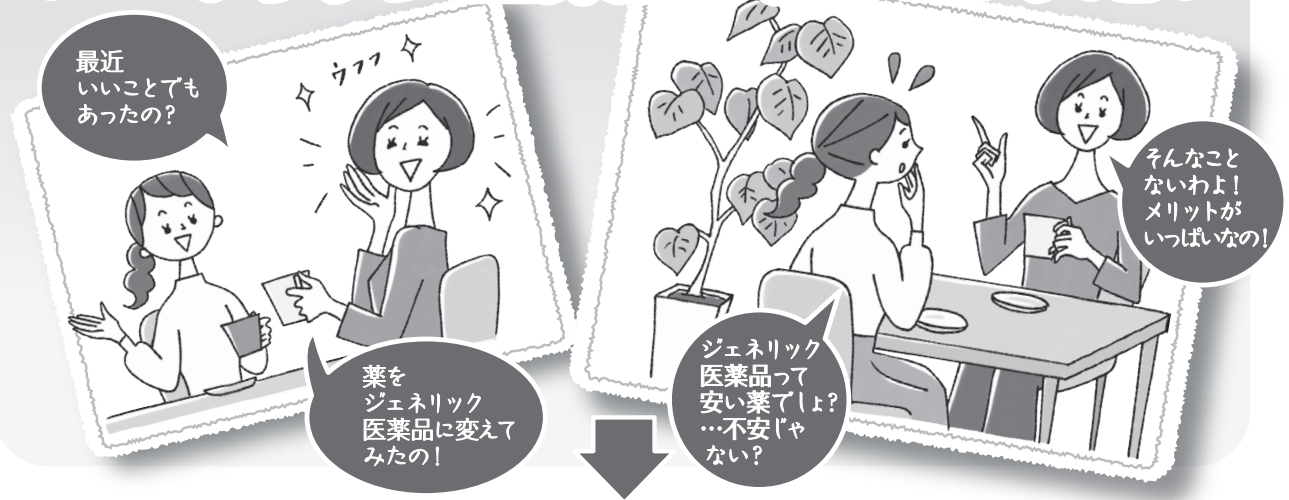
また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限度額の計算の対象に含まれません。

**マイナンバーカードがあれば  
限度額適用認定証は不要です**

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることができます。必要な場合は、当組合に認定証の交付申請をしてください。

なお、マイナンバーカードの保険証利用申し込みをしている場合は、オンライン資格確認で自己負担限度額を医療機関が把握することができるため、限度額適用認定証が不要です(マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関に限ります)。

# ジェネリック医薬品に変えてみた!



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を同量含み、新薬と同等の効き目があることが認められているお薬です。

## 。。。ジェネリック医薬品はメリットいっぱい!。。。

のみやすくなってるわ!



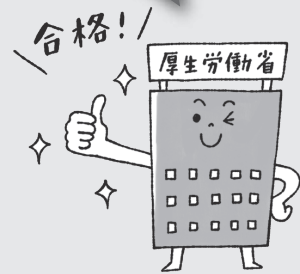
のみやすくなるように薬の大きさや味が改良されたり、保存性がよくなっているものもあります。

価格が安くてお得!



新薬ほど開発費用がかからないため、価格は2割~7割も安く購入できます。

品質は安心!



厚生労働省による厳しい品質チェックをクリアし、承認されたものだけが供給されています。

お試しもできるのね!



ジェネリック医薬品を使用することに不安な場合は、短期間試すことができる「分割調剤」やオーソライズドジェネリック (AG) も活用できます。

オーソライズドジェネリック (AG) とは原薬・添加物・製法等が新薬と同じジェネリック医薬品。新薬の特許が切れる前から販売が可能。※すべてのジェネリック医薬品に「AG」があるわけではありません。



【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933



# 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。

当組合で実施できない検査（便検査、PSA等）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

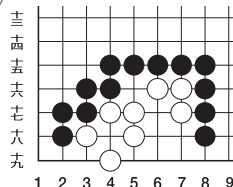
診療時間は次のとおりですので、お知らせいたします。

**年末** 12月 29日(金) 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)

**年始** 1月 4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)

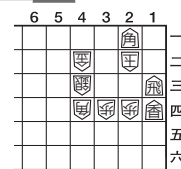
## 詰碁新題

出題 日本棋院  
黒先  
【ヒント】  
すぐ攻めると失敗します。  
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 銀 香  
【ヒント】  
飛車を取られないように。  
10分で初段。9手詰。





# 第67回

# 硬式卓球中央大会開催のご案内



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。

- ❶ 開催日 11月25日(土)
- ❷ 会場 『すこやかプラザ・大体育室』  
東京都板橋区西台4-4-18
- ❸ 交通 ① 東武東上線「東武練馬駅」下車 徒歩約15分  
② 都営地下鉄三田線「西台駅」下車  
国際興業バス 東練05系統東武練馬行き「南西台」停留所下車  
徒歩3分



※大会要綱等につきましては、既に事業所に通知しております。

# 第29回

# サッカー大会決勝トーナメント開催のご案内

今大会は、19事業所22チーム(1部10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上げています。

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>

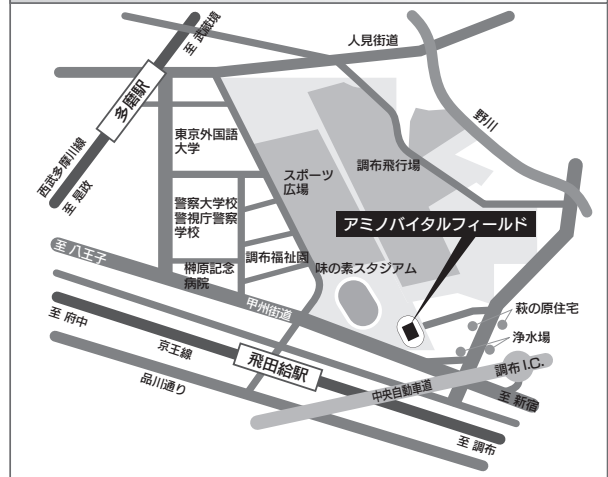
1部リーグ及び2部リーグのクラス別で実施(全3日間)

- ❶ 開催日
  - 第1日目 (1月20日(土)): 1部準々決勝
  - 第2日目 (2月10日(土)): 1部・2部準決勝
  - 第3日目 (2月17日(土)): 1部・2部決勝および  
1部第3位決定戦

- ❷ 会場 『アミノバイタルフィールド』  
東京都調布市西町376-3  
☎ 042-440-0813

- ❸ 交通 ① 京王線・飛田給駅より徒歩10分

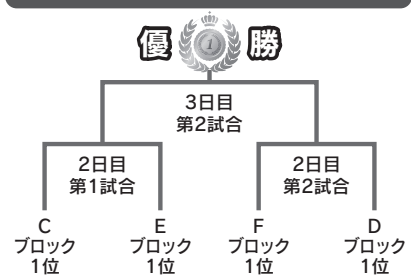
## 会場案内



## 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



# 禁煙をお勧めします!

「今さら、この年になって、もう遅い、無駄」と思っていないか、禁煙？

今年の健診結果で血圧や血糖値、コレステロールが高めだった方…… それは喫煙習慣が原因かもしれません。

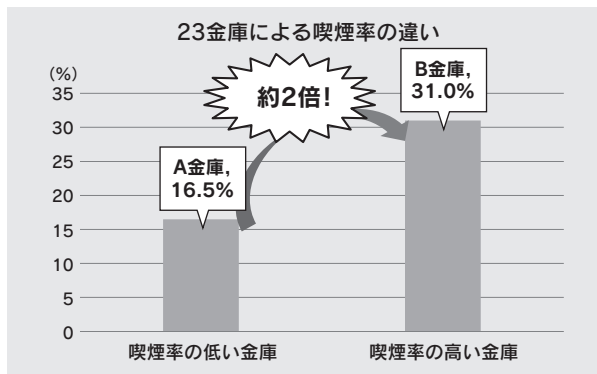
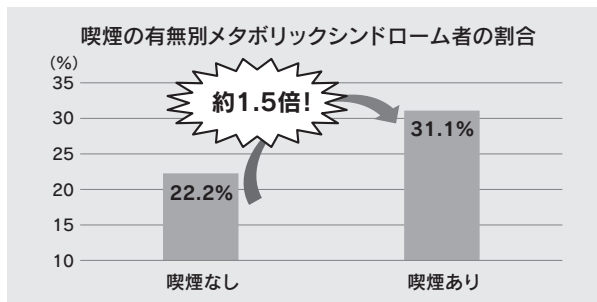
喫煙はさまざまな病気の引き金となりますが、当組合の被保険者40歳以上の健診結果を分析したところ、なんと、喫煙者のメタボリスクは、非喫煙者の約1.5倍であることがわかりました。

なお、令和4年度の喫煙率は、22.4% (男性27.6%、女性11.2%) で、年々減少傾向にあります。全健保組合平均\*を下回っている一方で、23金庫別の喫煙率をみると、喫煙率の高い金庫と低い金庫で約2倍もの差があります。

また、たばこの害を受けるのは喫煙者だけではありません。たばこの煙を吸わされる受動喫煙は、短時間で少量であっても健康に大きなダメージを与えます。自分の健康はもちろん、一緒に働いている人たちやご家族の健康のためにも、そろそろ禁煙に向き合ってみませんか？

※健康スコアリングレポート (2021年度実績分) より

【令和4年度特定健康診査の結果から】



## たばこ“さよなら”するために! 禁煙外来から卒業生の声をご紹介します!



喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。薬を使うなどの治療を受けることやサポートがあることで、禁煙成功率が高くなります。

### A信用金庫 N.Nさん 令和5年8月卒業

禁煙を決意したのは父の病気。父親に「禁煙しろ」と何度も言ったが父親は止める気がなく、私が嘆いていると妻が「自分も禁煙するから止めると何で言えない。」と言われたことが響き息子にも禁煙宣言をし、健保の禁煙外来に足を運びました。最初の一週間は非常に大変でしたが家族の支援もあり完全禁煙できています。父親も私がタバコを止めたことで一緒に禁煙をしています。30年以上一日も欠かさず煙草を吸っていた私ができているので皆さんも誰かの支えがあれば意外と簡単に禁煙できるかもしれません。

### S信用金庫 Y.Kさん 34歳 令和5年9月卒業

第二子が生まれたのをきっかけに禁煙に挑戦しました。これまで幾度となく失敗してきた禁煙でしたが、保健師の方の手厚いサポートとニコチンパッチのおかげで苦勞することなく禁煙に成功することができました。以前より体調が良くなってきたと共に、これまでたばこに費やしてきたお金と時間を他のことに活用できるようになり、家族と喜んでいきます。今後も健康第一で禁煙を継続していきたいと思えます。保健師さんをはじめ健保の皆様には大変お世話になりました。どうもありがとうございました。

この記事を読んで、禁煙をしようと思った方は、まずは、やめる日を周囲に宣言して、たばこやライター、灰皿などを捨てることから始めてみましょう!



# 第72回 東京都信用金庫野球大会終わる

第72回東京都信用金庫野球大会(東信協・健保組合共催)は、総勢28チーム(1部16チーム、2部12チーム)の参加により、5月13日(土)の第1回戦を皮切りに開幕し、天候にも恵まれて順調に日程を進め、9月30日(土)、ベルーナドーム球場において決勝戦が行われました。

当日は、1部・2部とも白熱した見応えのある試合が展開された結果、1部はさわやか信用金庫が城北信用金庫を抑えての勝利で実に34年ぶりの優勝を果たし、2部は昭和信用金庫が城南信用金庫に競り勝って初優勝を飾りました。

1部決勝戦の試合前に行われた始球式では、城北信用金庫のアスリート職員、全日本フェンシング選手権大会団体優勝・個人でも2位獲得の実績をもち、世界的な大会にも出場して活躍されている向江彩伽さんが、競技さながらのしなやかなフォームで投球し、バッターのさわやか信用金庫・篠理理事長も、呼吸よく息の合った軽快なスイングで応えました。

試合は、4回終了まではさわやか信用金庫がヒット2本、城北信用金庫がヒット



優勝 さわやか信用金庫



準優勝 城北信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
さわやか	0	0	0	0	3	1	0	0	0	4
城北	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2

## 1部 優勝 さわやか信用金庫



優勝 昭和信用金庫



準優勝 城南信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
城南	2	0	2	3	1	0	0	1	0	9
昭和	0	0	4	0	2	2	4	0	×	12

## 2部 優勝 昭和信用金庫

ト1本と、両チームともにピッチャーの見事な投球で試合が進みましたが、5回表、さわやか信用金庫は内野安打で出塁した後、盗塁と適時打、犠牲フライで一挙3点を挙げて均衡を破りました。そして、さらに1点を追加されて追いつける展開となった6回裏、城北信用金庫も連打と盗塁をからめて2点を返して反撃しましたが及ばず、その後しっかりと城北信用金庫の打線を封じたさわやか信用金庫が見事勝利しました。

また、1部決勝戦に先立って行われた2部決勝戦。試合前に行われた始球式では、昭和信用金庫の内藤理事長と城南信用金庫の川本理事長が2人揃ってピッチャーを務められ、ともに気迫のこもった投球をされました。

試合は、両チームとも、序盤から毎回のようランナーを出すシーソーゲームとなりました。取っては取られの展開となつて迎えた7回裏の昭和信用金庫の攻撃。1アウト満塁の好機にライト前への適時打と相手エラーが重なつて勝負を決定づけ、互いに譲らず3時間を超える接戦となつた昭和信用金庫がうれしい初優勝を飾りました。

声出し応援の解禁で通常のスタイルに戻つた今年の野球大会は、出場チーム役員をはじめ大勢の皆さんの熱い声援で大いに盛り上がり、会場内、大興奮の中に幕を閉じました。



## 第1部トーナメント表(16チーム)

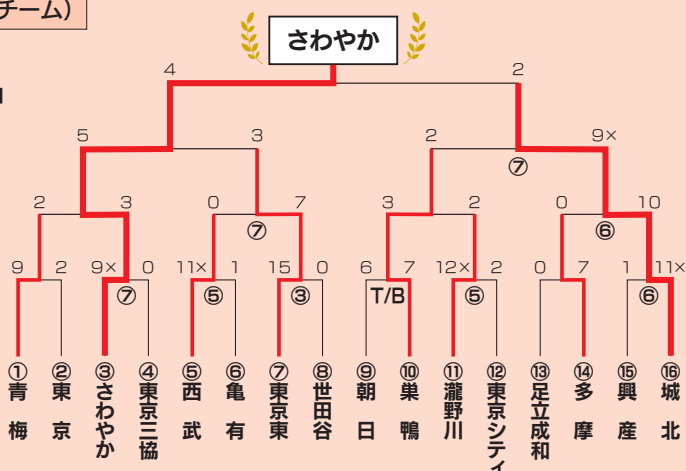
### 第1部(16チーム)

決勝戦  
9月30日(土)  
【パルーナドーム】

準決勝戦  
5月27日(土)  
【大宮けんぽ  
グラウンド】

2回戦  
5月20日(土)  
【大宮けんぽ  
グラウンド】

1回戦  
5月13日(土)  
【大宮けんぽ  
グラウンド】



### チーム表彰

優勝 さわやか信用金庫 チーム  
準優勝 城北信用金庫 チーム  
第3位 東京東信用金庫 チーム  
第3位 巢鴨信用金庫 チーム

### 個人表彰(敬称略)

最優秀監督賞 渡部 慎太郎 監督(さわやか)  
最優秀選手賞 栗田 航暉 選手(さわやか)  
優秀選手賞 坂本 貴幸 選手(さわやか)  
敢闘選手賞 伊藤 滉基 選手(城北)



1部 始球式



最優秀監督賞  
渡部 慎太郎 監督



最優秀選手賞  
栗田 航暉 選手

## 第2部トーナメント表(12チーム)

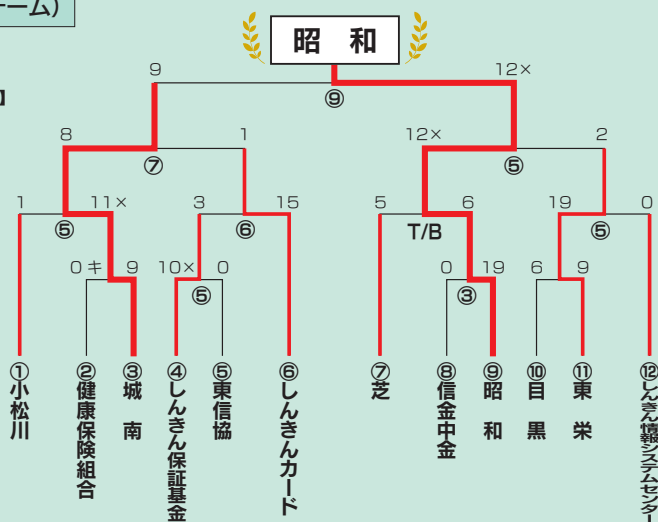
### 第2部(12チーム)

決勝戦  
9月30日(土)  
【パルーナドーム】

準決勝戦  
5月27日(土)  
【大宮けんぽ  
グラウンド】

2回戦  
5月20日(土)  
【大宮けんぽ  
グラウンド】

1回戦  
5月13日(土)  
【大宮けんぽ  
グラウンド】



### チーム表彰

優勝 昭和信用金庫 チーム  
準優勝 城南信用金庫 チーム  
第3位 東栄信用金庫 チーム  
第3位 しんきんカード チーム

### 個人表彰(敬称略)

最優秀監督賞 秋山 智大 監督(昭和)  
最優秀選手賞 小澤 秀弘 選手(昭和)  
優秀選手賞 征録 正也 選手(昭和)  
敢闘選手賞 佐藤 伸哉 選手(城南)



2部 始球式



最優秀監督賞  
秋山 智大 監督



最優秀選手賞  
小澤 秀弘 選手

# 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)

日常に役立つ健康情報やライフスタイル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】

「健康をもっと身近に、毎日楽しめる」をコンセプトに、日常に役立つ健康情報やライフスタイル情報をお届けしています。「運動」「ヘルスケア」「レシピ」「美容」「メンタルヘルス」「子育て」「ライフスタイル」の7ジャンルの記事を掲載。また、著名人やアスリートを起用した特集企画も盛りだくさんです。

### MY HEALTH CLUBの特徴

パーソナルトレーナーやヨガインストラクター、医師、管理栄養士、著名人、スポーツ選手など専門知識を持つスペシャリストが記事や動画の監修を行い、信頼性ある確かな情報を提供しています。

#### 新着記事

**運動 連載**

松下雄一郎

■【松下雄一郎の『Correct Training! ～コレトレ～』】腰周りを強化! 「バックエクステンション」 <第16回>

2023.11.15

**ヘルスケア 特集**

井林 雄太

【医師監修】今日から実践! 「糖尿病を防ぐための生活習慣」

2023.11.14

**メンタルヘルス 特集**

メンタルドクターSidow

■【教えて、ドクター! こころのお悩み相談室】 vol.2: 精神科専門医・柴藤佑介先生に聞く「うつ病」Q&A/後半: 対処編」

2023.11.13

**運動 特集**

SABOTENS

【みんなでウォーキング部】第4回「いつもの道をもっと楽しく!」SABOTENSのお散歩講座～応用編～」

2023.11.10

#### 👑 ランキング

- | PV | お気に入り  |
|----|--|
| 1  | <b>ライフスタイル</b><br>■【読者プレゼントキャンペーン】第2回: Amazonギフト券が当たる! 「みんなで謎解きチャレンジ」解説編       |
| 2  | <b>運動</b><br>【みんなでウォーキング部】第4回「いつもの道のが楽しくなる!」SABOTENSのお散歩講座～応用編～」               |
| 3  | <b>ヘルスケア</b><br>【教えて、ドクター! 頭痛のお悩み相談室】 vol.2: 脳神経内科医・西村天先生に聞く「一次性頭痛Q&A」         |
| 4  | <b>ヘルスケア</b><br>【教えて、ドクター! アレルギー・感染症のお悩み相談室】 vol.4: 内科医・榎谷剛先生に聞く「インフルエンザ予防Q&A」 |
| 5  | <b>運動</b><br>【40代からのケア・ウォーキング】適切な歩数と速さ <第4回>                                   |

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


# 「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。





良好





中央値と同程度





不良

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。

### 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90.8%（被保険者95.9%・被扶養者78.4%）となり、2020年度実績の88.3%から2.5%上昇いたしました。理由としては、新型コロナウイルス感染も落ち着いてきて医療機関への受診が少しずつ増えてきたことが要因であると推測されます。特定保健指導においては、2020年度実績の46.2%から48.4%（被保険者54.1%・被扶養者16.2%）へと増加いたしました。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組中12位、全国1380組中24位と総合組合としては順位が2020年度より下がりましたが全国としては順位が上がり好成績を収めることができました。

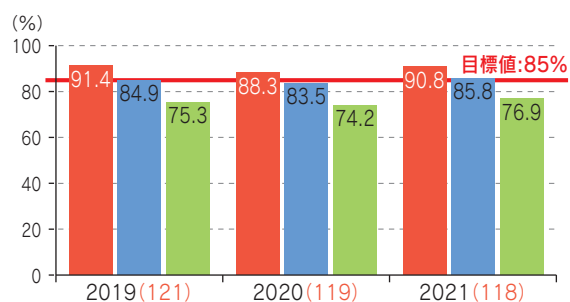
#### 特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	12位 / 253組合
全組合順位		24位 / 1,380組合

#### 特定健診の実施率

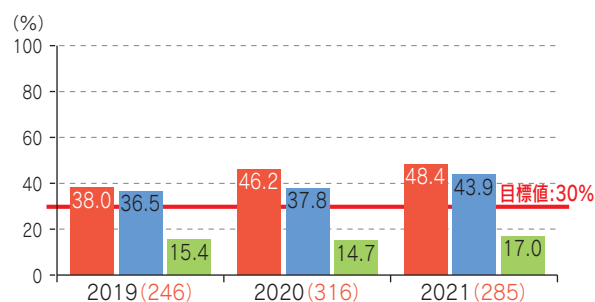
1ランクUPまで(\*1) 最上位です



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	91.4%	88.3%	90.8%
	1位 / 253組合	5位 / 253組合	1位 / 253組合
業態平均	84.9%	83.5%	85.8%
総合組合平均	75.3%	74.2%	76.9%

#### 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(\*1) 最上位です

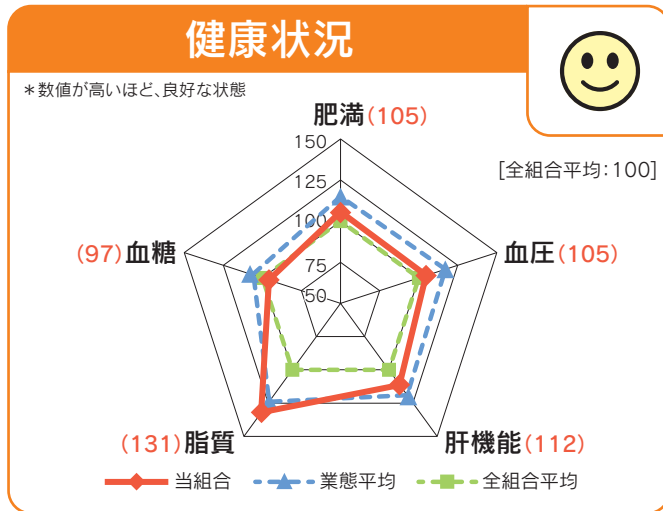


特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	38.0%	46.2%	48.4%
	22位 / 253組合	14位 / 253組合	16位 / 253組合
業態平均	36.5%	37.8%	43.9%
総合組合平均	15.4%	14.7%	17.0%

※ 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、2020年度実績と比較すると、血圧リスクが「やや良好」と血糖リスクが「中央値と同程度」と前回よりランクが上がりましたが、肝機能リスクは「良好」から「やや良好」へとランクが下がりました。

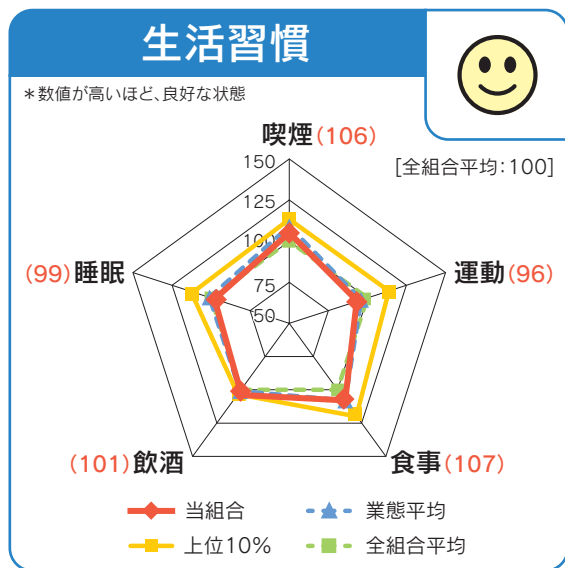


リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😐	😞
脂質リスク	😄	😊	😞
血糖リスク	😊	😐	😞

※ 2021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、2020年実績と同じ結果となりました。前年度同様コロナ禍において外食等の機会が少なかったことが理由であると考えられます。



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262人
運動習慣リスク	😊	😐	😞	あと221人
食事習慣リスク	😊	😐	😞	あと429人
飲酒習慣リスク	😊	😐	😞	あと254人
睡眠習慣リスク	😊	😐	😞	あと329人

※ 2021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、昨年度同様に比較的「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、加入者の皆様が元気で働き続けられる環境・予防・健康づくりを目指した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や、体育奨励事業等に積極的に参加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。

# 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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。



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

鍛える筋肉はココ！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋カトレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

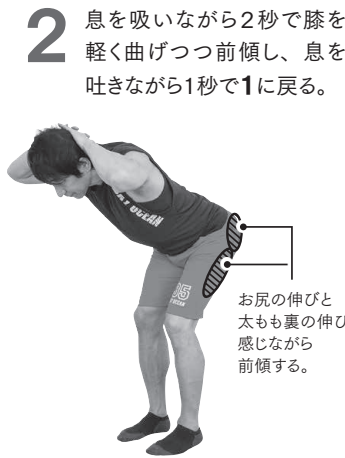
胸を張る。  
つま先を正面に向ける。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2



息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。

NG



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT



背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。

## 太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。



両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。

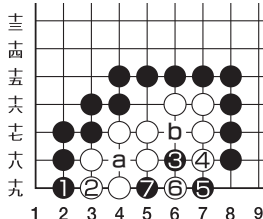
NG



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。

### 詰碁解答

【解答】黒先コウ(正解・2の十九)  
黒1が冷静。白2なら黒3で眼を奪います。白も4から6の粘りがあり、黒7と取るコウが正解です。白2で4なら黒2、白5、黒aのコウ。  
初手黒3は白4、黒5、白6、黒7に白bで生きられてしまいます。



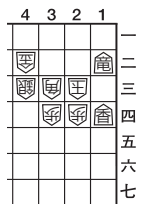
### 詰将棋解答

#### 【正解手順】

▲1-飛成 △3-玉 ▲3-香 △同角 ▲3-二角成 △同玉 ▲2-三銀 △同玉 ▲1-二竜まで9手詰

#### 【解説】

▲1-飛成は△3-玉で続きません。初手は▲1-飛成が正解です。3手目▲4-三角成は△1-角で失敗ですし、▲3-二角成も△同玉で詰みません。▲3-香が妙手。△同玉や△4-玉は▲4-三角成まで、△同角に▲3-二角成とすれば、今度は3-三の地点が塞がっているので▲2-三銀~▲1-二竜が決まります。





<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>※

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)のある方につきましては、入館をお断りする場合があります。

【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>

Table with 3 columns: 内容 (精神健康, カウンセリング, 整形, 皮膚科), 相談日, 担当医師名

※詳しい相談日時は、ホームページをご覧ください。

Table with 4 columns: 健康相談, テレフォン健康相談, 対象, 費用, 予約先

禁煙外来・ピロリ菌外来 <予約制：禁煙外来は健康相談室へ、ピロリ菌外来は看護科へ予約をしてください>

Table with 4 columns: 禁煙外来, ピロリ菌外来, 対象, 費用, 予約先

パズルに挑戦!! 漢字ボナンザ

問題

同じ番号には同じ漢字が入ります。灰色のマス部分にできる2つの熟語を教えてください。

文字対応表

Grid for character correspondence puzzle

答え

Grid for puzzle answers

Grid of numbers and characters for the puzzle

©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
締め切り 令和5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

Grid for the 9-10 month puzzle solution

答え「コンディション」

# Let's enjoy!!



## 第67回

# テニス中央大会結果のお知らせ

9月17日(日)昭和の森テニスセンターにおいて、テニス中央大会が4年ぶりに開催されました。猛暑の中、各地区の予選を勝ち抜いたペア(男子26組・女子16組・シニア14組)による、熱戦が繰り広げられました。

また、今大会は、健保組合設立70周年という節目の大会でもあり、当日は記念イベントとして、日頃のご支援に感謝する『抽選会』を行い、参加者の皆様楽しんでいただきました。

### 硬式男子 今宮・吉田組(城北)優勝!

決勝戦は、今宮・吉田組(城北)と村木・長谷川(敏)組(朝日)との対戦。結果は6-2で今宮・吉田組(城北)が勝利しました。



▲今宮・吉田組(城北信用金庫)



▲村木・長谷川(敏)組(朝日信用金庫)



◀吉岡・森組(城北信用金庫)



▶奥澤・小貫組(城南信用金庫)

### 硬式女子 南部・栗原組(東京東)優勝!

決勝戦は、南部・栗原組(東京東)と、伊藤・平川組(城北)との対戦。結果は6-0で南部・栗原組(東京東)が勝利しました。



▲南部・栗原組(東京東信用金庫)



▲伊藤・平川組(城北信用金庫)



◀平田彩・平田真菜組(城北信用金庫)



▶竹下・菊地組(足立成和信用金庫)

### 硬式シニア 野口・赤坂組(東京東)優勝!

決勝戦は、野口・赤坂組(東京東)と豊住・吉田組(青梅)との対戦。結果は、野口・赤坂組(東京東)が6-3で勝利しました。



▲野口・赤坂組(東京東信用金庫)



▲豊住・吉田組(青梅信用金庫)



◀上原・本多組(さわやか信用金庫)



▶佐藤・田中組(亀有信用金庫)