

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2024

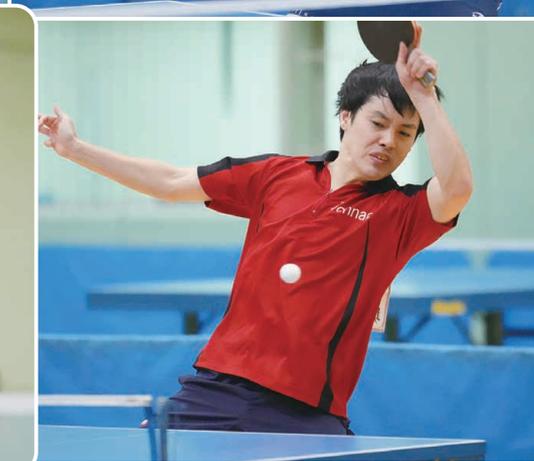
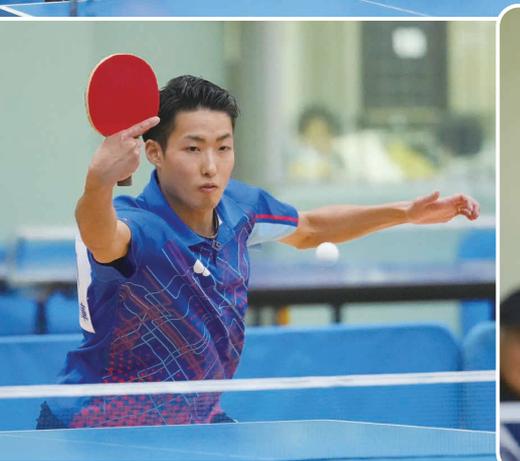
1・2

January/February

CONTENTS

- 理事長 年頭のご挨拶
- 東信協会長 新年のご挨拶

第67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。



令和6年

年頭のご挨拶

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、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)で侍ジャパが16年ぶりに世界一奪還、男子バスケットボールでは、48年ぶりのオリンピック出場権獲得など日本中が沸く明るい話題が多く見受けられました。また、「ウィズコロナ」から「アフターコロナ」への転換が進み、経済活動の正常化への年となりました。しかしながら、ロシアのウクライナ侵略の長期化、中東情勢の緊迫化など地政学リスクや欧米のインフレ抑制の利上げによる記録的な円安による急速な物価の高騰等、依然先行きが不透明な状況が続いているところでもございます。

健康保険組合を取り巻く環境を見ると、少子高齢化の急速な進行と、団塊の世代全員が後期高齢者に達する「2025年危機」が目前に迫る中、コロナの影響で一時減少した医療費が一昨年度から増加傾向に転じ、令和5年度の医療費は当組合において過去最高額に達する勢いで推移しており、高齢者医療制度への拠出金とともに組合の財政を圧迫しております。

また、令和6年12月に迫る健康保険証廃止に伴うマイナ保険証利用の一本化、6年に一度の診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等のトリプル改定、少子化対策における支援金制度の創設(仮称)などが予定さ



東京都信用金庫健康保険組合

理事長 越野 俊一

れており、財源の手当てが必要と政府が認識を示している事から、組合財政への影響を大変危惧しているところでございます。

さて、平成25年に閣議決定された成長戦略「日本再興戦略」においてすべての健康保険組合に対し、レセプト・健診データ等の分析に基づく事業の実施、評価などの取組が求められる事となった「データヘルス計画」も令和6年度より第3期に移行いたします。これまで顕在化していなかった課題や今後求められる新たな保健事業をデータで捉え設計し、事業主の健康経営を踏まえたコラボヘルスを改めて意識し、さらに推進していく所存でございます。

当健康保険組合は、その成果もあり国が発行するスコアリングレポート(2022年版)において、総合組合253組合中12位と好成績を残す事ができ、さらに昨年度に引き続き、後期高齢者支援金に関する減算対象組合となる事ができました。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ます。

当健康保険組合といたしましては、政府における社会保障政策の議論の行方を見極めながら、本年も充実した保健事業を推進し、被保険者およびご家族の皆様の健康増進・疾病予防に資するよう着実に進めてまいり所存でありますので、より一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

この一年が、皆様にとって健やかな年であります事を祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

令和6年

新年のご挨拶



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、3月にワールド・ベースボール・クラシックが開催され、日本が3大会ぶり3度目の優勝を果たしました。また、アメリカ大リーグでは、大谷翔平選手が日本人初となるホームラン王、2年ぶり2度目となるMVP受賞に輝くなど、暗いニュースが多い中、それが吹き飛ばすほど、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、ロシアによるウクライナ侵略戦争は、まだ終結の兆しが見えず、長期化の様相を見せており、また、中東ではイスラエル・パレスチナ間の軍事衝突が激化しております。中東情勢がさらに緊迫化する場合、原油価格が高騰する懸念もあり、現在の円安と相まって、都内中小企業に与える影響は非常に大きいと思われまます。

日本銀行はイールドカーブ・コントロールの再修正など、金融政策の変更により、一定の金利上昇を許容したことから、長期金利が上昇しております。この金利上昇を反映し、長期の定期預金金利引き上げの動きが広がっています。これからの「金利のある世界」において、我々信用金庫の果たす役割はより重要となつてまいります。地域のお取引先様のための資金繰り支援はもちろんのこと、本業支援により一層注力していく必要があります。

急激に変化する社会環境・経済環境にあつて、取引先中小企業の業況



一般社団法人東京都信用金庫協会

会長 澁谷 哲一

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、信用金庫による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。

また、少子高齢化への対応、持続可能なビジネスモデルの構築、DXの進展に対応したITシステムの構築、SDGs、カーボンニュートラルの実践、マネーローンダリング対策、気候変動に伴う自然災害被害の増加、GX(脱炭素)への対応等々、信用金庫業界を取り巻く課題は多岐に亘っておりますが、優先項目を見極めながら取り組んでいきたいと思っております。

本会では、今年も会員信用金庫の各種業務に対するサポート、会員信用金庫取引先へのサポート等を重点施策に掲げるとともに、地域の繁栄に貢献できるよう、業界一丸となつて総合力を發揮し、邁進する所存でございます。

今年の干支である「甲辰(きのえたつ)」の年は、「新しいことを始めて成功する、いままで準備してきたことが形になる」年になると言われております。昨年はようやくコロナが5類に移行するなど、ようやく通常の社会経済活動に戻りつつあります。まずは世界に平和が戻り、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。

議員区分一覧表

◎ 理事 ☆ 監事

| 選学区 | | 定数 | 選定議員 | | 議員氏名 | | 互選議員 |
|-------------|---|----|---|--|---|-----|---|
| 第一区(中央地区) | 八 | 四 | ◎ 伊藤 康博 (朝日) 岡田 幸生 (興産) 篠 啓友 (さわやか) 望月 芳雄 (芝) | ◎ 中田 清史 (東京東) 北澤 良且 (東栄) 高橋 桂治 (小松川) ☆ 土屋 武司 (足立成和) | ◎ 半田 智男 (東京シテイ) ◎ 山下 俊哉 (朝日) ◎ 田中 悠介 (芝) ◎ 倉澤 友輔 (さわやか) | ◎ 三 | ◎ 西野 讓 (信金中央金庫) |
| 第二区(城東地区) | 七 | 四 | ◎ 中島 久喜 (東京三協) 高橋 一郎 (西武) ◎ 森田 昇 (青梅) 八木 敏郎 (多摩) | ◎ 矢島 さとみ (東京三協) ◎ 川口 幸子 (多摩) ◎ 大谷内耕太郎 (西京) 山田 高由 (青梅) | ◎ 成嶋 和彦 (東京東) ◎ 鈴木 透 (足立成和) ◎ 藍川 敬章 (亀有) | ◎ 四 | ◎ 佐藤 文仁 (城南) 樋口 雅一 (昭和) ◎ 竹内 英文 (目黒) ◎ 田中 研史 (世田谷) |
| 第三区(城西多摩地区) | 八 | 四 | ◎ 川本 恭治 (城南) ◎ 内藤 博 (昭和) 大場 信綱 (世田谷) | ◎ 小磯 博司 (巣鴨) ◎ 岩越 大輔 (城北) ◎ 伊藤 春文 (瀧野川) ☆ 白井 章 (東京) ◎ 中島 寿江 (城北) | ◎ 伊藤 春文 (瀧野川) ◎ 岩越 大輔 (城北) ◎ 伊藤 春文 (瀧野川) ☆ 白井 章 (東京) ◎ 中島 寿江 (城北) | ◎ 四 | ◎ 西野 讓 (信金中央金庫) |
| 第四区(城南地区) | 七 | 三 | ◎ 大前 孝太郎 (城北) ◎ 安田 健一 (瀧野川) 二瓶 克博 (巣鴨) | ◎ 大前 孝太郎 (城北) ◎ 安田 健一 (瀧野川) 二瓶 克博 (巣鴨) | ◎ 大前 孝太郎 (城北) ◎ 安田 健一 (瀧野川) 二瓶 克博 (巣鴨) | ◎ 三 | ◎ 西野 讓 (信金中央金庫) |
| 第五区(城北地区) | 八 | 三 | ◎ 森 博朗 (東信協) ◎ 越野 俊一 (健保組合) ◎ 横山 秀樹 (健保組合) | ◎ 森 博朗 (東信協) ◎ 越野 俊一 (健保組合) ◎ 横山 秀樹 (健保組合) | ◎ 森 博朗 (東信協) ◎ 越野 俊一 (健保組合) ◎ 横山 秀樹 (健保組合) | ◎ 三 | ◎ 西野 讓 (信金中央金庫) |
| 第六区(中央機関) | 四 | 三 | ◎ 森 博朗 (東信協) ◎ 越野 俊一 (健保組合) ◎ 横山 秀樹 (健保組合) | ◎ 森 博朗 (東信協) ◎ 越野 俊一 (健保組合) ◎ 横山 秀樹 (健保組合) | ◎ 森 博朗 (東信協) ◎ 越野 俊一 (健保組合) ◎ 横山 秀樹 (健保組合) | ◎ 三 | ◎ 西野 讓 (信金中央金庫) |

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。
※令和6年能登半島地震において、被災された皆様へお見舞い申し上げますと共に、被災地の日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。



特定保健指導を受けた方々からの感想をご紹介

特定保健指導受診率アップの工夫をお聞きしました！

事業所担当者の皆様、日頃より特定保健指導へのご理解・ご協力ありがとうございました。

令和2～4年度の特定保健指導においては、コロナウイルス感染症の影響を受けて、グループ支援ができず個別支援を中心として保健指導を行いました。そのような状況の中、特定保健指導の受診率が常にトップ3をキープしている金庫があります。そこで、担当者の方に、「どんなふう工夫をされているのか？」をお聞きしてみました。

芝信用金庫 人事部 中辻友理恵氏より、職員の特保健指導実施率向上への取り組みについて伺いました。

当金庫では、「病気を未然に防ぎ、健康が維持されることにより、仕事や家庭生活がより充実したものとなる」の考えのもと、特定保健指導の実施率100%をめざし、職員へ参加勧奨しています。

健康保険組合からの特定保健指導の利用券とは別に、独自に所属長宛文書を作成し、支店・部門に実施日時を共有することで、参加者のためのスケジュール調整がしやすいよう工夫しています。

また、実施日以降は、健康保険組合のご担当者様と密に連絡を取り合い、出欠状況の確認・欠席者には参加を促す等のアフターフォローを行っています。

当金庫は令和2年5月、「健康優良企業（銀）」の認定を受けました。職員の健康なくして、金庫の発展はありません。これからも、健康の維持・増進に関する取り組みを実施してまいります。

積極的支援を受けた方々の感想

| |
|--------------------|
| さわやか信用金庫 望月 享さん |
| 男性 |
| 51歳 |
| 体重 -6.6 kg |
| 腹囲 -1.6 cm |

特定保健指導で減量及び生活改善の提案をいただき、まずは取り組んでみることに。ただ通勤で1万歩毎日歩いていて、喫煙や毎日晩酌しない自覚健康的な生活をしている私に、どの程度効果があるのか半信半疑でのスタートでした。結果、3カ月で目標とする体重にすることができました。減量中意識したことは、毎日体重計に乗り、現状を認識することでした。そして食べ過ぎたと思った時には、運動を意識して行うということでした。

3カ月後、減量に成功したのを報告すると、血液検査を提案され、受けたところ数値が大幅に改善していました。その後を受けた人間ドックでも、各種数値が改善し体調も良い状況が続いています。

| |
|-------------------|
| S信用金庫 M.Kさん |
| 男性 |
| 46歳 |
| 体重 -3.6 kg |
| 腹囲 -2.5 cm |

特定保健指導の通知をいただき、「体重」「腹囲」の改善に取組む必要性を認識いたしました。取組事項として

- ① 間食をしない
 - ② 夕食時は野菜を最初に食べる
 - ③ 夕食時の30分前に水を飲むこと
 - ④ 夕食後、30分以上のウォーキング
 - ⑤ 飲み物は甘いもの・ジュース類は飲まない
- を実行しました。定期的に保健師の方へ行動状況を報告することで、継続していくことの意識づけをご指導いただきました。今後もこのルーティーンを維持していくことで体調・健康管理を計っていきたいと思います。ご指導ありがとうございました。

| |
|-------------------|
| 匿名 匿名さん |
| 男性 |
| 50歳代 |
| 体重 -5.6 kg |
| 腹囲 -7.0 cm |

過去特定保健指導を受け、続けていた晩酌を止め、週1回のウォーキングを続け減量に成功してから約8年の歳月が経過。いつの間にかウォーキングを止め、晩酌を続け、気が付けば以前と変わらぬ体型に。そして当然のごとく特定保健指導の対象となり再度指導をいただくことになりました。前回同様保健師さんはやさしく気遣いながらご指導してくださったのですが、逆に自身が恥ずかしくなり再度減量を決意。前回はウォーキングを中心とした有酸素運動を行いました。太りにくい体質にするには筋トレを中心とした無酸素運動[※]で、基礎代謝を上げることが有効と聞き、今回は筋トレに重点を置き減量に取り組みました。やり始めはきつかったものの、そのうち体型は徐々に変化していき、極端な食事制限も

体調が悪いのを歳のせいにしていましたが、今回の指導で健康を意識することの大切さを実感しました。関係者のみなさん、ありがとうございました。

なく体重・腹囲を減らすことができました。自分自身の健康は意識次第で良くも悪くもなることを改めて知る良い経験となりました。これからも維持できるように継続していきたいと思います。

※メタボの原因となる内臓脂肪を減らすには、まずは有酸素運動の実施が効果的です。

| | | | | |
|-------------------|----|-----|----------------|----------------|
| 世田谷信用金庫 水越 健さん | 男性 | 42歳 | 体重 -19.9 kg | 腹囲 -14.2 cm |
|-------------------|----|-----|----------------|----------------|

毎年、人間ドックを受診して要精密検査の常連となり、初めての特定保健指導に参加しました。タイミングよくマイナンバーカード発行に伴うマイナポイントを利用してオムロン社の活動量計・血圧計・体組成計・HUAWEIスマートウォッチ(全てスマートフォンにデータ転送できて専用アプリで分析できる商品)を購入して挑みました。テーマは『毎朝人間ドック』です。早朝計測したデータ(体脂肪率・筋肉量およびバランス・水分保有量等)の他、スマートウォッチで睡眠時間・質の測定や血中酸素濃度・ストレス値等を24時間測定して、現在の体の状態を日・週・月・年単位で推移をモニタリングして徹底した見える化を実施しました。

実行面は、通勤の行き帰りは1駅ウォーキング(朝は10分少し早く勤務地に到着して最寄りの大きい公園内をウォーキング)。1日平均歩数11,570歩、内早歩き歩数5,512歩(期間:令和5年1月1日~10月30日)。現在も継続してモチベーション維持ができています。見える化により常に現状に気づいた状態が維持できているからだと思います。

食事については、お弁当箱を一回り小さいサイズに変更して噛む回数の増加及び食事にかかる時間を20分以上(満腹中枢反映)にし、食後に10分から15分散歩して、血糖値の上昇を抑えることも意識して隙間時間の有効活用にも工夫しました。今回の経験で改めて仕事も体の管理も数字を意識しなければ、継続が難しいことを実感しました。良く形から入るという言葉がありますが、決して恥ずかしいことで

はなく環境を整える準備の大切さもダイエットには必須なのかもしれません。

| | | | | |
|----------------|----|-----|---------------|---------------|
| T信用金庫 T・Aさん | 男性 | 55歳 | 体重 -5.9 kg | 腹囲 -6.5 cm |
|----------------|----|-----|---------------|---------------|

今回、初めて特定保健指導に参加することとなり、正直、かなりショックを受けました。それは今まで、健康だけが取り柄だったからです。そこで、体重・腹囲を減らす作業に入りました。まず、①毎日体重計に乗る、②間食はしない、③通勤時の往復のバスをほぼ歩きに変え毎日1万歩以上歩く、以上の3点を心掛けて行動しました。毎日、毎日体重を計るたびに体重が減少していく喜びが生まれ、6カ月で5.9kg減、腹囲は6.5cm減になりました。現在でも体重計に乗り続けており、このまま継続していきたいと思えます。

| | | | | |
|------------------|----|------|---------------|---------------|
| 東京東信用金庫 T・Sさん | 男性 | 50歳代 | 体重 -3.8 kg | 腹囲 -3.0 cm |
|------------------|----|------|---------------|---------------|

金庫の運動部を引退後は暴飲暴食を重ね、ろくな運動をすることはなく50歳代を迎えて、ついに特定保健指導を受けることになりました。

結果として、行動目標を達成し健康改善した要因を記したいと思います。

1. 指導員様の熱意
忙しい中、何度も連絡を下さり、進捗においても感嘆いたたく方々に結果にて応えたいと感じました。
2. ひがしんの健康経営優良法人への取り組み
当金庫の理事長は常にスマートな健康的で若々しい体型を維持しています。お客様に見られる業務でもあり、自分もそうありたいという気持ちになり、努力をしたと考えました。
3. 健康の大切さ
これ以上、不摂生を続けると大病につながり、家族や働く方々へ迷惑をかけることになりました。

また健康的な身体にすることは日々の自信や意欲につながります。見た目で良い方へ判断されるよう継続していくつもりです。

| | | | | |
|----------------|----|-----|---------------|---------------|
| S信用金庫 K・Nさん | 男性 | 55歳 | 体重 -6.6 kg | 腹囲 -2.0 cm |
|----------------|----|-----|---------------|---------------|

どうしても仕事が忙しいのを言い訳にして、毎年受診している人間ドックでも様々なところの数値が悪化していることにも目を瞑っていました。特に体重の増加と共に悪玉コレステロール値も増加して、メタボ予備群から正式なメタボへ突入しており、痩せなきゃ痩せなきゃと思いつつ日々が過ぎていってしまいました。

今回の特定保健指導をきっかけに痩せようと決心し、私の行動目標は

- ① 晩御飯の量を茶碗2杯から1杯へ
- ② 週2~3回ウォーキングを30分
- ③ 通勤時に毎回階段を使う

という内容でスタートしました。ですが、実際は晩御飯の量を減らしてみると満腹感が得られず1カ月くらいは辛かったのを覚えています。でも、徐々に十分満足できるようになり、腹八分目を常に心がけて実践いたしました。また、ウォーキングは週2~3回で30分行っていましたが、通勤時の階段はあまり多くなく、効果は薄いと感じていたので、3カ月目くらいからウォーキングを週3~4回で足腰の慣れにしたがって10分と少しずつ増やしていき、最終的には1時間歩けるようになりました。あまり歩数にこだわらず、早歩きぐらいのペースで実践したのが良かったのだろうと感じています。

夏の暑い時期は夜でも気温が下がらず、少し歩いただけでも汗がびしょりとなり、不快な思いもしましたが、担当保健師からの応援もあり、なんとか目標を達成することができました。今後はリバウンドに気を付けて食べ過ぎないようにしたいと思います。



| | |
|----|--------------|
| | A信用金庫 Kさん |
| 男性 | 51歳 |
| 体重 | -1.4 kg |
| 腹囲 | -2.1 cm |

私は毎年のようにメタボで特定保健指導に呼ばれ、その度に体重・腹囲の目標値を設定↓食生活の改善と適度な運動を行う↓効果が表れず挫折を繰り返していました。そこで今回は結果が数字に表れなくても気にせず、長期間継続することだけを考え、①駅までの自転車徒歩へ、②朝食をきちんと食ベ夕食を控えめにする、③缶コーヒーを控える、を実施しました。その結果、数値は微減でしたが缶コーヒーを控えたことで、以前から実施しなかった禁煙に成功しました。私の場合、煙草を吸いたくないというシーンは圧倒的にコーヒーを飲んでいただけだったので、たまたまの結果かもしれません、私にとっては大きな副産物でした。

| | |
|----|-----------------|
| | 城北信用金庫 K・Mさん |
| 男性 | 48歳 |
| 体重 | -6.4 kg |
| 腹囲 | -7.0 cm |

チャレンジ宣言には白米の大盛りをやめると記入。カロリー高めな食事を控えました。体重計も気が向いたときに乗り、いただいた記録表に記入。しかしながら過去取り組んだダイエットの傾向と違い、年齢の関係もあるのか食事に気を付けても体重の変化がなかったことに焦りました。月に一度ピアリングの電話がかかってきますが、返答に困る始末。そこで奥の手？として今まで取り組んでも続かなかった散歩ではなく運動に取り組みました。スポーツクラブに加入し土日だけのコースを選びました。土日だけなら気負いせず通えるかと思いましたが、土日は1〜2時間ほど運動。そんな生活を続けていると体重に変化が。行くたびに体重計に乗りますので手ごたえを感じました。そうなるかと、さらに食事に気を付けたりするものです。好循環で腹囲にも変化があり徐々にベルトもゆるくなりました。

動機付け支援を受けた感想

特定保健指導が終了した後も土日の運動は継続し、健康診断の結果も前回より改善。生活改善、特に数十年取り組まなかった運動習慣がついたのも特定保健指導のご支援のおかげです。ありがとうございます。

| | |
|----|----------------|
| | J信用金庫 S・Oさん |
| 男性 | 体重 |
| | -2.8 kg |
| | 腹囲 |
| | -1.0 cm |

私はここ数年、特定保健指導を受け続けています。減量するためには食事制限が効果的だとわかっていきますが、継続する自信がないことや食事制限が自身のストレスになることを考慮して、毎日の通勤時に2駅前で降りて往復1時間歩くことを目標にしました。しかし、毎日ただ漠然と歩くことはモチベーションの維持に苦労しました。そこで目標を歩く時間(1時間)から歩数(1万歩)に変更しました。スマホのアプリを使って毎日の歩数を計測し、前日や先週の数値と比較して常に歩数を増やすことを意識して取り組んだところ、毎日1万歩を歩くことが習慣となりました。今では最低12,000歩〜15,000歩を無理なく歩くことにより若干ではありますが、減量することができました。今後も無理せずに継続して行えることをこつこつと続けて減量に取り組みたいと思います。

| | |
|----|------------------|
| | 城南信用金庫 佐藤尚幸さん |
| 男性 | 体重 |
| | -7.6 kg |
| | 腹囲 |
| | -3.4 cm |

ダイエットをしたのは学生以来になります。新しいことにチャレンジするのはきつかけが必要ですが、健保の特定保健指導には何度かお世話になりました。マンツーマン指導は初めてでした。50歳を過ぎ

たところから様々な数値に異常が始め、自分では改善しなければと思いつつ実行に移せずにいたので実行するきっかけとなりました。私の場合は朝食を抜かずに食べ、昼食・夕食の白米を並盛にし、食後の間食をやめることを続けるというシンプルなものでした。「つけるだけシート」に毎日朝・夕の体重を欠かさず記入し増減に一喜一憂する日々を送り、1カ月1kgと無理ない目標設定をしたことでダイエットの成功、全ての数値の改善につながりました。「やる気スイッチ」を押していただき本当にありがとうございました。

令和6年度より特定保健指導に達成目標が導入されます！



特定保健指導の主要達成目標を健診時から「腹囲2cm・体重2kg減」とする指針が出されました。また、生活習慣病予防につながる行動変容(食習慣・運動習慣・喫煙習慣・休養習慣等の改善)も目標となります。これにより、特定保健指導の効果について「見える化」を進めます。当組合の参加者の状況を見ると、特定保健指導の初回面談時に、健診時から2kg以上体重が増加している方が18.7%(約6人に1人)もいらっしゃいます。一度、体重が増えてから、健診時よりマイナス2kg以上減量することは大変です。特定保健指導対象者の方は、少しでも体を軽くして参加してください。その後の指導や生活改善をスムーズに進めることができます！

※国の研究で、腹囲2cm・体重2kg減を達成した方は翌年の健診結果でも改善傾向が認められたため。

インターネット経由で**各種健診**[※] (人間ドック・ 家族健診等)の**申込み**をご希望の方は **MY HEALTH WEB**の**登録**をお早めに!

公式キャラクター
「ヘロンくん」



2024年度の各種健診申込みは、3月の開始を予定しています(詳細はHP等でご連絡します)。ネットから
申込みためには、事前にMY HEALTH WEBのご登録が必要です。お早めのご登録をお願いいたします。

※一般健康診査・成人健康診査は除く

初回登録の方法

ご登録は、保険証交付日の翌月中旬以降より可能です。
ただし、2月1日～健診申込期間終了までは新規取得の方は登録できません。

1. アクセス

①当組合のホームページへアクセスします。

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

二次元コード



②トップ画面の「MY HEALTH WEB ログインはこちら」の
バナーをクリック。

初回登録がお済みの方は記号・番号・パスワードを入力しログインしてください。
未登録の方は、初回登録を完了してからご利用を開始してください。

2. 初回登録

- ・キャリアメール登録にあたっての注意事項を読み、初回登録へ進みます。
- ・ログインID (保険証の記号・番号)、仮パスワード (生年月日)、カナ氏名、メールアドレスを入力し、送信ボタンを押す。
- ・初回登録はすべての項目が、必須項目となります。
- ・仮パスワードはご自分の生年月日 (西暦8ケタ) となります。

例) 1987年6月15日生まれの場合⇒19870615

→個人認証完了画面へ

3. 個人認証完了・本登録案内メール受信

個人認証完了画面が表示され、入力したメールアドレスに本登録案内メールが
届きます。メールに記載されているURLにアクセス→本登録手続き画面へ

- 初回登録に使用するメールアドレスは、できる限り携帯キャリアメールを避け、WEBメールで登録してください。
- キャリアメールを使用する場合は、あらかじめ迷惑メール対策設定で「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるように設定してください。

4. 本登録手続き

本登録手続き画面で、ログイン用パスワードを任意で入力します。

※ログイン用パスワードは半角の数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字以上含む8文字以上16文字以内で登録してください。記号は使用できません。

※MYデータの医療費情報や健診結果等、個人情報の閲覧には、別途セキュリティコードの入力が必要です。利用者が申請することで書面で1週間程度で届きます。

5. 本登録手続き完了

本登録手続き画面に「本登録が完了しました」と表示→【MYページへ】ボタンをクリックすると、MY HEALTH WEBトップ画面【MYページ】に進むことができます。

※次回からログインIDとご指定のパスワードでログインできます。

▼ホームページトップ



▼ログイン画面



▼初回登録画面



▼個人認証完了画面



▼本登録手続き～本登録完了画面



各種健(検)診のMY HEALTH WEBからの申込方法

1 当組合のホームページから「MY HEALTH WEB」にログインし、人間ドック等各種健(検)診申込又は健診申込をクリックしてください。



2 各種健(検)診実施要綱および注意事項等が表示されますので、ご確認のうえ、同意してください。

3 人間ドック等各種健(検)診申込画面が表示されますので、「健診申込」をクリックしてください。

4 受診年度選択画面が表示されますので、受診年度を選択してください。

5 申込者選択画面が表示されますので、申込者を選択してください。

6 申込者情報登録画面が表示されますので、必要事項を入力し、「確定」をクリックしてください。
注) 備考欄は必要な方のみご入力ください。

7 申込者情報確認画面が表示されますので、ご確認のうえ、「次へ」をクリックしてください。

8 健診コース選択画面が表示されますので、希望する健診を選択してください。

9 人間ドック、家族健診を選択された方で、オプション検査の選択画面が表示された方は、希望するオプション検査を選択し、「次へ」をクリックしてください。
注) オプション検査を希望しない場合は、「希望しない」をクリックしてください。

10 医療機関を検索し、ご希望の医療機関を選択してください。

11 申込情報登録画面が表示されますので、受診希望日がある方は希望日を入力し、「登録」をクリックしてください。
注) 受診希望日の入力必須ではありません。

12 申込情報を確認し、「確定」をクリックしてください。

● 注意事項

- このシステムを利用してお申し込みについては、事業所毎に異なります。ご不明な場合は事業所ご担当者様にお問い合わせください。
- 任意継続被保険者とその被扶養者については、書面でのお申込みとなります。申込方法につきましては、4月上旬にご案内いたします。
- 受診希望日は、受診日を確定するものではありません。
- 申込内容の確認・キャンセルは申込方法③の画面に表示されている「申込履歴確認・キャンセル」をクリックし、行ってください。
- 医療機関から通知された受診日を変更する場合は、医療機関に直接ご連絡ください。

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



おサイフよろこぶ 医療のかかり方

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院や接骨院で、健康保険が使えるのは限られたケースだけだということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。

1 健康保険が使える場合と使えない場合

使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下のもの

- 骨折* 脱臼* 打撲 捻挫 肉離れ

*骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。



知らずにかかると、自費診療になるかも……

使えない場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術

※仕事や通勤途中におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。



早く治ったほうが、体も元気になるし、ほくもうれしいよ！

2 どのくらい通っていますか？

整骨院・接骨院では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行います。病院ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。

3カ月以上施術が続く場合は、不調の原因を確かめるためにも、医療機関の受診をおすすめします。

3 領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行（無料）と、施術内容が細かく記された明細書の発行（有料の場合もあり）が義務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は当組合にご連絡ください。



■ 施術内容等の照会には回答をお願いします

整骨院・接骨院からの請求に、健康保険の対象外や水増しなど、一部に不適切なものがあります。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適正に使うために、施術日や施術内容、負傷原因等について、委託業者から電話や文書等で照会させていただくことがあります。その際には必ずご回答いただけますよう、ご協力をお願いいたします。



■ 療養費支給申請書に署名する際はよく確認を

「療養費支給申請書」に署名する際*は、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認しましょう。

【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。

※「MY HEALTH WEB」で医療費明細を確認するには、セキュリティコードが必要になります。取得していない方は、MY HEALTH WEB上でセキュリティコードを取得していただくようお願いいたします。

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・付加給付金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分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

東京都信用金庫健康保険組合
ご加入の皆様へ

スポーツクラブルネサンス法人利用のご案内

お得に始めるチャンス! 0円スタートキャンペーン実施中! 1/8(月)▶2/12(月)

| | |
|--|---|
| <p>月額固定 使いたい放題プラン</p> <p>おすすめ! 月々 10,450円 (税込) Monthly コーポレート会員</p> | <p>都度払い 使う毎にお支払い</p> <p>1回 1,980円 (税込) 1 Day コーポレート会員</p> |
| <p>・事務手数料 ・月会費 1カ月分</p> <p>・タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) 最大2カ月分</p> <p>0円</p> | <p>レンタル用品 通常1,760円/回(税込)</p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>0円</p> |
| <p>＼ご家族も一緒に/ 2人以上なら、さらにお得!</p> <p>同時入会でそれぞれ月会費1カ月分 1,100円(税込) 割引!</p> | <p>入会当日</p> |

※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。



まずは見てから! “カラダ測定”も無料でできます!



お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから

ルネサンス 店舗一覧

検索

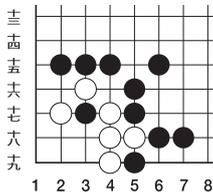
※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認められる方

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

押す手なしを目指します。次の一手を示してください。5分で初段です。

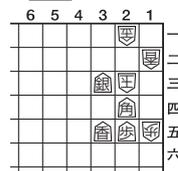


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 飛

【ヒント】

千日手に注意。
10分で初段。9手詰。





令和5年度

事業主会(トップセミナー)開催される

令和5年11月30日(木)、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。

42事業所47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、精神科医・産業医・スポーツメンタルアドバイザーの「木村好珠先生」にご講演をお願いいたしました。

「メンタルヘルスの現状～今求められるリーダー像とは～」と題して、ご講演いただきました。

時代と共に移り変わるリーダー像、また、現代社会における円滑なコミュニケーションについてわかりやすく解説いただき、盛況のうちに終えることができました。



第79回 健康ウォーク(高尾山)が 開催されました!

11月11日(土)、小雨が降ったりやんだり不安定な天候の中での開催ではありましたが、24事業所、130名の方々にご参加いただきました。

今回は、ゴールを設けずに、数ある登山ルートの中からコースを自身で決めていただくことで、各人のペースに合わせたウォーキングを楽しんでいただきました。

また、お楽しみ会の抽選会では、任意継続被保険者 原島 美喜代さん(被扶養者・写真右)が見事1等を引き当てました。おめでとうございます!



第78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10月20日(金)～11月26日(日)の期間開催とし、50事業所1,377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。



鶏むね肉のカリカリパン粉がけ



1人分 260kcal 塩分 1.2g

調理時間 20分



材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚 (200g、皮なし)
 塩 ----- 小さじ1/4
 砂糖 ----- 小さじ1/4
A パン粉 ----- 大さじ6
 ごま油 ----- 小さじ2
 にんにく(みじん切り) ----- 1/2片
 黒ごま ----- 小さじ1
 塩 ----- 小さじ1/6
 (粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)
 ベビーリーフ ----- 適量
 トマト ----- 1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2〜3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った“カリカリパン粉”をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>



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

小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g

調理時間 5分



材料 (2人分)

小松菜 ----- 1/2 把
 塩昆布 ----- 2g
 しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水にとってから、しっかり水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。



訪問健康教室を開催しました

<特定保健指導教室>

東京東信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ

11月9日(木)、コロナ禍後、初めての訪問による特定保健指導の教室を開催しました。久しぶりのグループ支援による教室でしたが、待ち時間も和気あいあいとした雰囲気、「なんで対象になったの?」「もう4キロ痩せてきました!」との会話も聞かれました。

今年度は、体重2kg・腹囲2cm減らすことを目標に「2コチャレ宣言」をしていただきました。みんなで目標達成に向けて頑張りましょう!



<メンタルヘルスセミナー>

12月4日(月)・12日(火)興産信用金庫にて、営業店支店長代理、本部課長代理の職員を対象に「メンタルヘルス研修」と題して、若年者のメンタルヘルスケアについて講義しました。若年者のメンタル不調者の発見と対応法、復職支援等ラインケアについてお話をしました。事例検討後の各グループの発表では、「部下の話を受容的な雰囲気の中で聴く」「部下が産業医に相談に行かない場合は、上司がまず産業医に相談する」「復職後の再発を防ぐために、職場全体でフォローアップしていく」等の意見がありました。

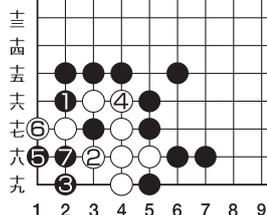
ラインケアを行うためには、上司自身のセルフケアも大切とお伝えしました。部下の変化に気づくための心の余裕を持つために、セルフケアとリラクゼーション法を紹介させていただきました。



詰碁解答

【解答】黒先白死(正解・2の十六)

黒1が正解です。白2の一手に黒3が急所。白4には黒5が好手で、黒7まで押す手なしの白死となります。黒5で7は白5とハネられ、セキの生きです。初手黒4は白2、黒3、白1、黒7、白5で生きられます。



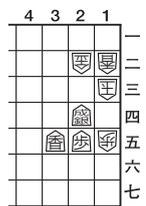
詰将棋解答

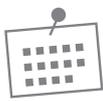
【正解手順】

▲1三角成 △同玉 ▲1四飛 △2三玉 ▲2四飛 △1三玉 ▲2二飛成 △同金 ▲2四銀成まで9手詰

【解説】

初手▲1三飛も有力ですが、△同香▲同角成△同玉▲1四香△2三玉で逃れます。▲1三角成が好手で△同香は▲2四飛△1二玉▲2一飛成以下早詰。7手目▲1四飛は△2三玉で千手模様ですが、▲2二飛成が決め手で解決します。





<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。

【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!! 漢字詰めクロス

問題

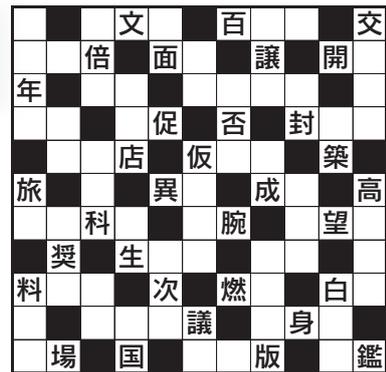
リストの漢字を空きマスに当てはめ、漢字のクロスワードを完成させてください。最後まで使わずリストに残る2つの漢字でできる二字熟語を教えてください。

リスト

一 数 地 地 定 定 理 理 金
金 名 販 代 制 全 出 量 青 手 校
立 報 分 所 情 本 図 規 酒 会 目
時 人 野 書 決 形 球 自 帯 建 伝
通 菜 志 戦 個 学 公 作 率 安 費

答え

©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6年2月29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

行雲流水 前口上 一流選手
小生意気 無意味 人生行路
無理矢理 一人前 一意専心
一心不乱 小手先 諸行無常
手前勝手 上級生 上昇気流
不平不満 人氣者 心理小説

答え「小生意気」「一人前」

Let's enjoy!!



第32回 ミニマラソン大会が開催されます

- 1 開催日 令和6年2月25日(日) ※小雨決行
- 2 会場 豊洲ぐるり公園(東京都江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先)
東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」下車 徒歩12分
- 3 申込方法 インターネットによるWEB申込のみ
<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#3>
- 4 申込期間 令和6年1月9日(火)9:00~令和6年1月28日(日)23:59
- 5 参加費 1人1,500円

※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67回 硬式卓球中央大会 終了しました!



11月25日(土)、板橋区西台『すこやかプラザ』において硬式卓球中央大会を開催いたしました。8事業所による団体戦をはじめ、各クラス(男子A24名・男子一般30名・女子21名・シニア16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 城南信用金庫 2大会ぶり王座返り咲き!

優勝



城南信用金庫

準優勝



城北信用金庫

第3位



小松川信用金庫

第3位



芝信用金庫

男子A 宮川選手(青梅)3大会(63・66・67回)連続優勝!

優勝



宮川 慎吾 選手(青梅)

準優勝



荻野 友希 選手(城南)

優勝



高木 毅 選手(城南)

準優勝



小野 泰志 選手(城北)

第3位



山口 貴昭 選手(城北)

第3位



鈴木 大司 選手(信金中金)

第3位



村越 佳史 選手(東京東)

第3位



海老原 修平 選手(東京シティ)

女子 小野選手(芝)6大会ぶり優勝!

優勝



小野 博美 選手(芝)

準優勝



佐久間 真結 選手(東京東)

優勝



高井 宏成 選手(城南・任意継続)

準優勝



阿部 利和 選手(西武)

第3位



高田 真衣 選手(西武)

第3位



永淵 真美子 選手(小松川)

第3位



須賀 敏之 選手(小松川)

第3位



山口 正洋 選手(芝)