

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2024

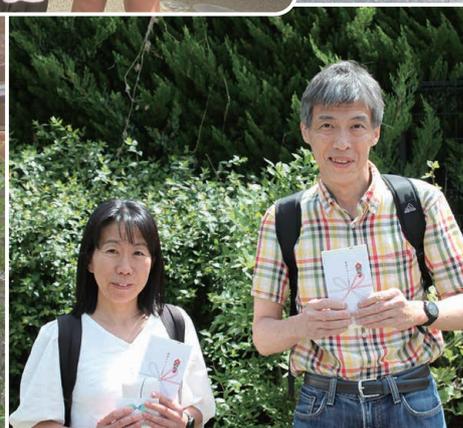
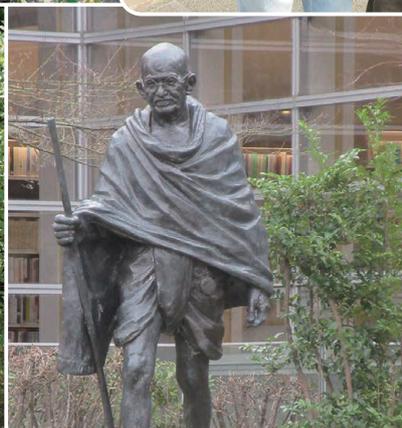
5・6

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80回 健康ウォーク(荻窪ウォーク)より



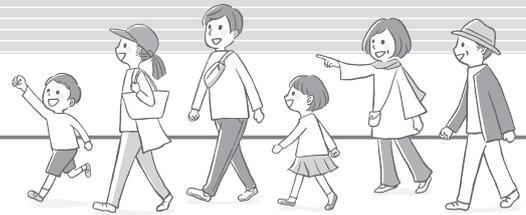
一人ひとりに応じた健康情報、医療費情報などを提供する、個人向け健康ポータルサイト、MY HEALTH WEBのご登録をお願いいたします。

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事』※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させていただきます。※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ための援助金であるため、**毎月継続**していることが必要です。**毎月の仕送り額が少なく、その分賞与月に多く送金していたとしても加算いたしません。**

確認方法

手渡しは認められません。公的機関の書類(銀行振込の利用明細、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、被扶養者と認定させていただきます。

- 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（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には営業収入などを確認し、総合的に判断させていただきます。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。

※会社経営者は扶養には入れません。該当している方は、被扶養者異動届（減）をご提出ください。

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（報酬・謝礼金等）

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6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・申込み先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

仕事中や通勤中にけがをしたとき

健康保険は
使えません！



Q 通勤中に駅の階段で足を踏み外して転び、足首が痛いので、病院を受診しようと思います。健康保険と労災保険、どちらを使えばいいですか？

A 通勤中や仕事上の理由でけがをした場合などは、健康保険は使えません。労災保険を使ってください。病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください。



労災保険を使った場合の支払いについて

受診する医療機関が労災指定病院の場合は原則として自己負担はありませんが、やむを得ず、労災指定病院以外にかかった場合はいったん全額を立て替え払いして、後日、労働基準監督署へ請求し払い戻しを受けます。



Q 仕事中に荷物を運んでいて転倒し、腕をけがしたので、病院を受診しました。労災保険ではなく、健康保険を使ってしまったのですが、どうしたらいいですか？

A 受診した病院に労災保険への切り替えができるかを確認してください。切り替えができない場合は、健保組合が負担した分を返納し、いったん医療費の全額を自己負担したうえで労災保険に請求することができます。



労働災害の治療は、健康保険ではなく労災保険で受けることになります。勤務先のご担当者様に申し出て、労災保険の手続きを行ってください。

こんな場合は労災保険の対象です

通勤中にけがをした **通勤災害**

- 出勤途中に駅でけがをした
- 帰宅途中にスーパーへ立ち寄って夕飯の食材を購入し、通勤経路に戻った後にけがをした



※通勤とは「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。なお、「通勤中」には、帰宅途中に日用品を買ったり、病院を受診するなど「日常生活上必要とされる行為」をして通常の経路に戻った後も含まれます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどは、通勤中とはみなされません。

業務上の理由でけがをした **業務上災害**

- 仕事中または仕事の準備中や後片付け中にけがをした
- 仕事中にトイレに行く途中でけがをした
- 仕事中にのどが渴いたので、社内の自販機まで水を買に行く途中でけがをした
- 出張中にけがをした（私的な行動は除く）



<負傷原因等の照会にご協力ください>

当組合では、外傷性の傷病で医療機関にかかられた方を対象に、労災保険の該当の有無、第三者行為等を判断するため、照会文書を送付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。（委託業者よりご自宅に送付）

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。

【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⁺ 医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 **メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」**

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- 検査や処置の重複が避けられる
- 医療費節約につながる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置が必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

- ▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合…
初診料 7,920円 (2,640円×3回)
- ▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます!

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診^{きょうしん}）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしたか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。



忙しいあなたに

globody フィットネス

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。
右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、
前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

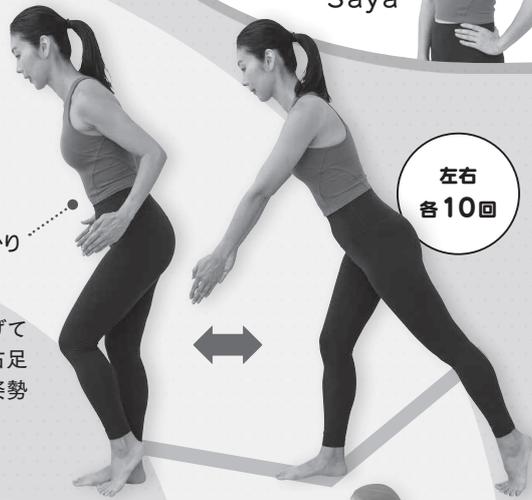
膝がかかとの
真上にくるように

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて
後ろに引くと同時に左足を右足
に寄せる。1セットアップの姿勢
に戻る。
これをテンポよく繰り返す。



左右
各10回

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッ
キリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的
なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前出し、両手を腰
に当てて両膝を曲げる。お腹に
力を入れながら、小刻みに両膝
を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の
ように小刻みに
(上下5cm程度)
体を動かす



左右
各20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1~4を左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、
かかとをお尻に近づけて、
太もの前側の筋肉を伸ばす。
左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

バランスがとりづらい
場合は、イスや壁に
手を添えてOK!

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせること
で、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取
り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でできるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感
じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

globody
fitness
とは...





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



「生活習慣病改善教室」を開催しました!

3月6日(水)、13日(水)の2日間にわたり開催し、25名のご出席をいただきました。

この教室は、35歳～39歳の成人健診・人間ドック受診者のうち特定保健指導の判定値に該当する方を対象に、生活習慣の改善方法を学んでいただき、特定保健指導要支援対象者への移行を食い止めることを目的としています。内容としては、メタボリックシンドロームの説明やそのリスク、生活習慣の改善方法の講義や簡単な運動を実際に行いました。その後、生活習慣改善に向けた減量目標と取組内容を「ニコニコチャレンジ宣言書」に書いていただきました。「夕食後の間食をやめる」「おかわり・大盛りをしない」「筋トレをする」「睡眠時間を長くする」などの行動目標が挙げられました。最後は皆様と「絶対、メタボにならない!」と唱え、決意していただきました。取組の効果が始まる1カ月後にアンケートをお送りして、皆様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、皆様からの返信を楽しみにしています。



「訪問健康教室」を開催しました!

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。

<城北信用金庫>

4月5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。健康的な生活習慣のポイントをお話し、運動では簡単なストレッチを実践していただきました。メンタルヘルスの講義では、自分が行っているストレス解消法について情報交換をしたり、事例検討ではグループワークを行い、発表していただきました。ストレスと上手に付き合っ、元気に活躍していただければと思います。



第80回

健康ウォーク(荻窪ウォーク)



4月20日(土)、東京都杉並区荻窪駅周辺にて、第80回健康ウォークを開催し、25事業所117名と多くの方々にご参加いただきました。

当日は、天候にも恵まれ、過ごしやすい気温の中で、5キロの道のりを歩いていただきました。

また、お楽しみの抽選会では、東京東信用金庫の松島 優子さんが見事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: 松島 優子さん(左)

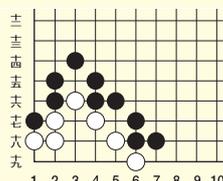


詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

粘りに粘ってください。次の一手を示してください。
5分で初段です。

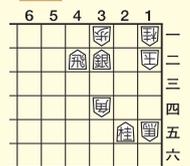


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 香 香

【ヒント】

上部脱出を防ぐ。
10分で初段。9手詰。



令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。
マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。
※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。
※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここです



マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ（マイナンバーカード総合サイト）



「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

資格情報のお知らせ

記号	000	番号	00000000
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

切取りマイナンバーカードとセットで携帯できます

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

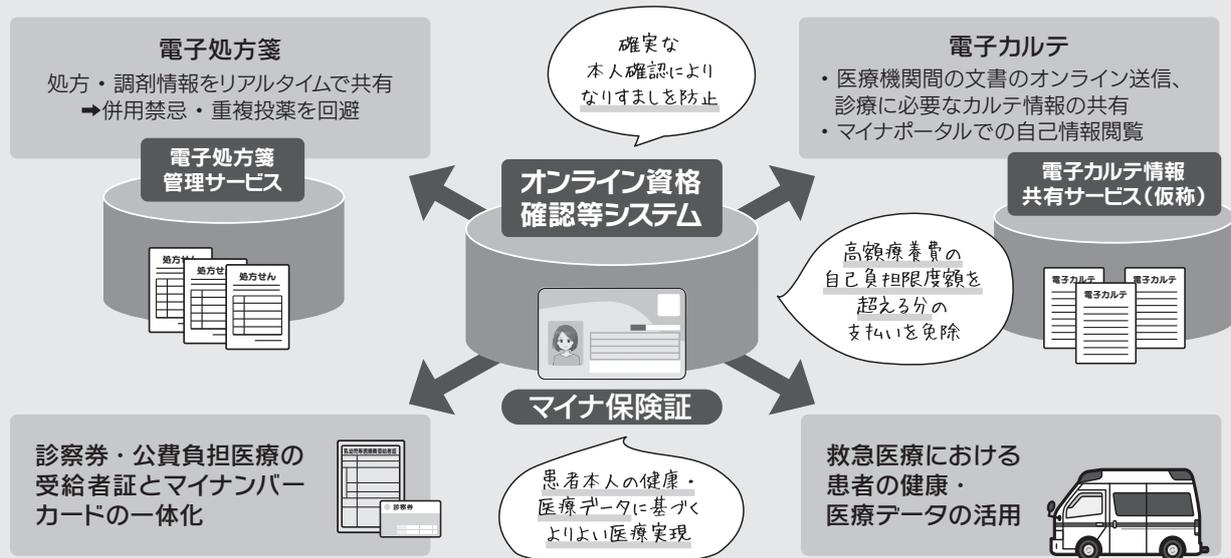
- 1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき**
「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
- 2 健保組合へ申請するとき**
健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。

※様式は変更される場合があります。

マイナ保険証は医療DXの基盤です

一人ひとりの予防接種や健診、診察、薬、介護など生涯にわたる医療データを一元化します。切れ目なく質の高い医療が受けられるようになり、医療現場の業務効率化、医薬・ヘルスケア産業の振興にもつながります。



現在の保険証は令和6年12月2日に廃止され、1年間の経過措置後に使えなくなります。
今からマイナ保険証で受診しましょう。

※マイナンバーカードを持っていない方、保険証利用登録をしていない方には、令和6年12月2日以降に「資格確認書」を健保組合から交付します。保険証廃止後も「資格確認書」で保険診療を受けることができます。

健康管理センター

をご利用
を
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えます。

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・看護師・薬剤師・管理栄養士)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」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 小林・山崎
後列 // 公木・高橋・伍賀

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

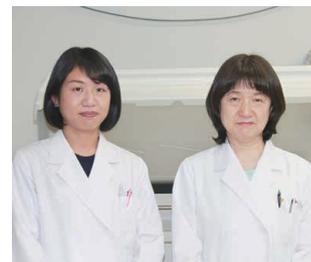


左から佐藤・奥田

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。

大河内 遼太郎

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。

今井 悠気

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



健康的な生活リズムを作る モーニングルーティン

モーニングルーティンとは、朝の習慣のこと。天候が不安定なときや環境に変化があるときも、朝時間に自分に合ったリズムを作れば、心も体も健康に過ごすことができます。

朝の習慣で自律神経のリズムを整える

朝は、交感神経が活発になり始める時間帯です。決まった時間に起き、決まったモーニングルーティンで1日をスタートすることで、自律神経のリズムが整います。心身のコンディションがよくなり、仕事や勉強の効率もアップします。



モーニングルーティンにはどんなことをすればいいの？

おすすめ習慣をご紹介します。Youtubeなどで有名人やアスリートのモーニングルーティンを参考にしてみてください。

●目覚めの水を飲む

寝ているときに汗や呼吸で500ml以上の水分を失います。まずはコップ1杯の水を飲むこと。腸も刺激で動くようになります。白湯もおすすめ。



●日の光を浴びる

体内時計をリセットするために、起きたら窓のカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

●朝の散歩

筋肉を適度に動かすことで、副交感神経から交感神経へのスイッチがスムーズになり、代謝も上がります。起きてから1時間以内の15～30分の散歩は、セロトニンを活性化させ、夜の睡眠の質向上にもつながります。



●朝ヨガ

自然の持つエネルギーのことをプラナといい、朝のプラナは1日のうちで最も大きな力を持ちます。プラナを体に取り入れるのに適したポーズは、アンテナのポーズ。息を吸って、吐きながら腕を外側に大きく開き、胸を広げ、頭を後ろのほうにぶら下げていきます。



●いつもの朝食

コーヒー、果物、ヨーグルト、パン、ごはん、味噌汁、納豆など、自分に合った健康的な朝食を食べれば、元気な1日が始まるスイッチになります。



●1分間しっかり呼吸する

呼吸を意識する時間をとりましょう。「息が浅くなってきたからストレスを感じているな」など、自分の状態に早めに気がつき、リカバリーできるようになります。



●To Doリストを作る

これをしよう、あれをしなくては…と考えていると、何が大事なのかわからなくなります。急いですがべきこと、時間をかけたい大事なことを整理して書き出してみましょう。



●ビューティケア

夜は疲れてスキンケアができない人は、朝にマッサージやパックなどお肌の手入れを。男女問わず朝のスキンケア習慣で、清潔感のある肌をキープできます。



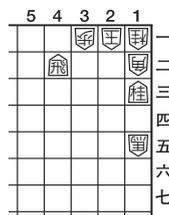
詰将棋解答

【正解手順】

▲1三香 △2二玉 ▲2三香 △同角 ▲2一銀成 △同玉 ▲1二香成 △同角 ▲1三桂不成まで9手詰

【解説】

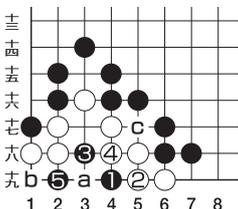
▲3一銀不成は△4二馬で続きません。初手は▲1三香が正解です。3手目▲2一銀成は△2三玉で逃がします。▲2三香が上部脱出を防ぐ好手で△同角に▲2一銀成とすれば今度は△同玉の一手。7手目▲1二香成が決め手です。



詰碁解答

【解答】黒先コウ(正解・4の十九)

急所は黒1でした。白2なら黒3と打ち、白4に黒5と打ってコウが正解です。白2でaなら、黒5と打つ手が好手。続いて白bなら黒3、白4、黒5でコウになります。初手黒5は白3、黒1、白2、黒a、白cでセキ。セキは生きと同義なので失敗です。





<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>

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、ピロリ菌外来は看護科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

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

クイズ応募方法

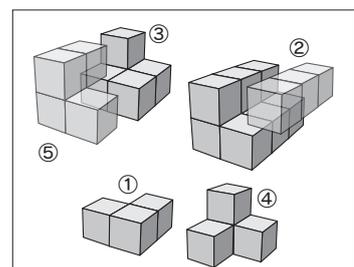
はがきに下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

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6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④



今年度もファミリーハイク「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6年5月20日(月)～令和6年6月23日(日)

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】

- 中の島公園内で受付になります。
- 中の島大橋を渡ると案内の掲示及び現地係員がい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。
- 混雑状況等に応じて、受付場所が変更になる可能性がありますので、現地係員の指示に従っていただきますようお願いいたします。

【平日】

- 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。
- 混雑状況等に応じて、受付場所が変更になる可能性がありますので、現地係員の指示に従っていただきますようお願いいたします。

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・川崎駅から60～90分)

6 ハイキングコース

木更津駅(西口)→中の島公園

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6年4月22日(月)～令和6年6月14日(金)

※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電子媒体(CD等)は返却いたしませんのでご了承ください。

13 その他

- (1)参加証明書は譲渡することはできません。
- (2)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。
- (3)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。
- (4)休憩所をご利用される場合、自費となります。
- (5)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・熊手はお渡してきません。
- (6)ゴミは、各自でお持ち帰りください。
- (7)施設内には、トイレ・足洗い場等の設備がございます。
- (8)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>
- (9)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