

信金けんぽ

Shinkin
Kenpo

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

2024

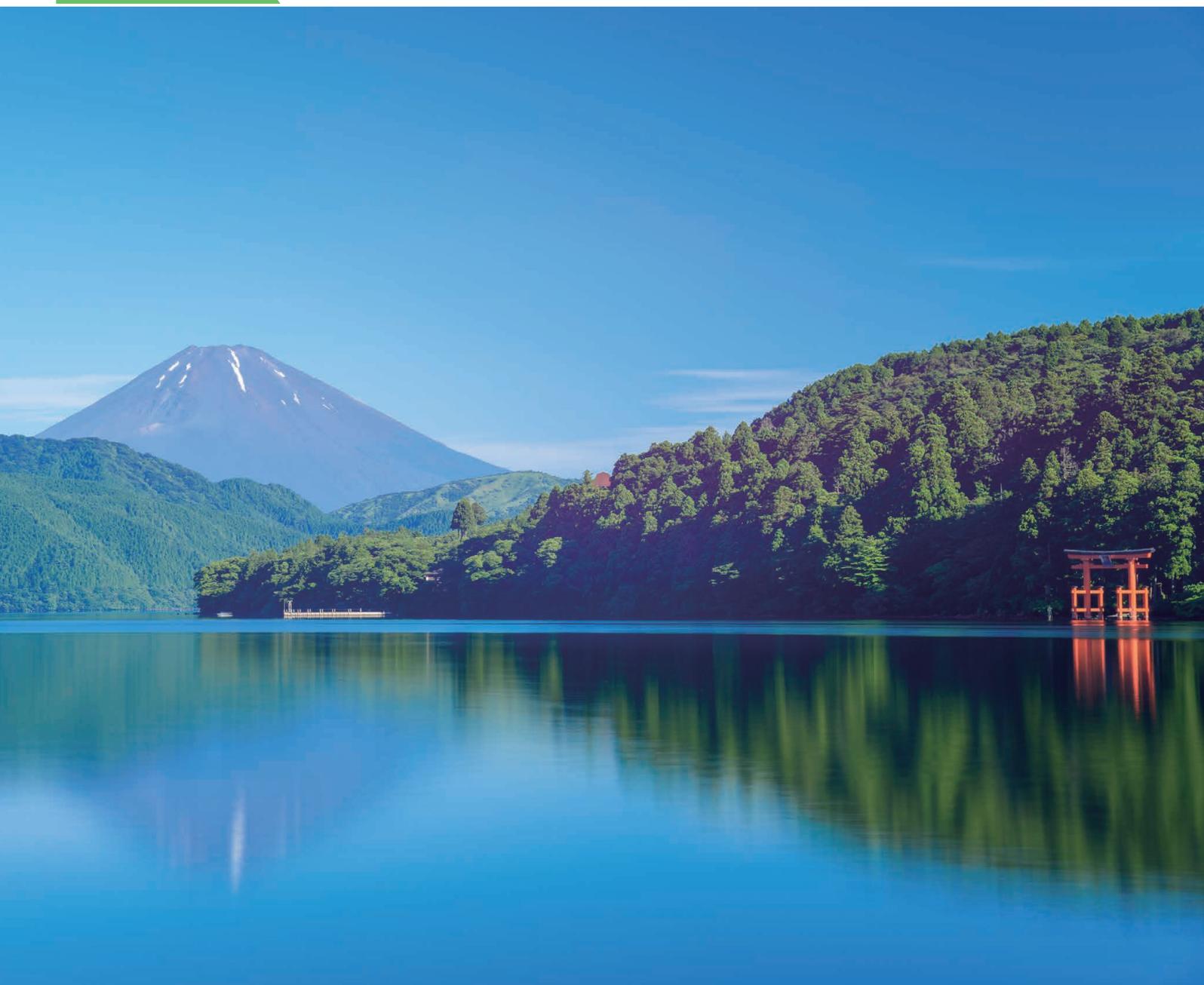
7・8

July / August

CONTENTS

- 令和5年度 各種健(検)診結果のお知らせ
- 直営保養所のご紹介

芦ノ湖と富士山



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。

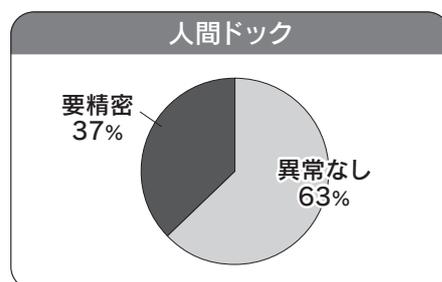
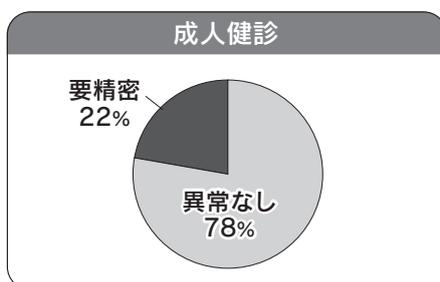
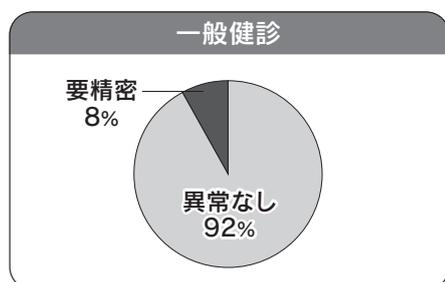


令和5年度 各種健（検）診結果のお知らせ

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5年度は合わせて21,187人の被保険者が受診されました。受診率は98.2%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462人、成人健診で942人、人間ドックで3,809人となり、全体で5,213人（約25.0%）となりました。各種精密検査の内訳は2～3ページをご覧ください。

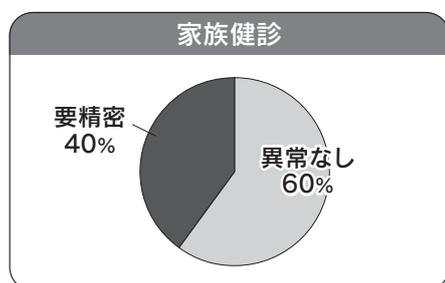
健診種別	対象人数		受診者数	受診率(%)	要精密者数	異常なし (含要観察・ 軽度異常)	精密 受診者数	精密受診率 (%)
一般健診	34歳以下	6,134	6,063	98.8	462	5,601	331	71.6
成人健診	35歳以上	4,504	4,366	96.9	942	3,424	541	57.4
人間ドック	希望者 到達者 65歳以上	10,549	10,385	98.4	3,809	6,576	※1 精密検査は保険診療の 為、人数等は表記いた しません。	
合計		21,187	20,814	98.2	5,213	15,601		



被扶養者

被扶養者に対する健診「家族健診」は、4,329の方が受診され、約40%にあたる1,723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、3ページをご覧ください。

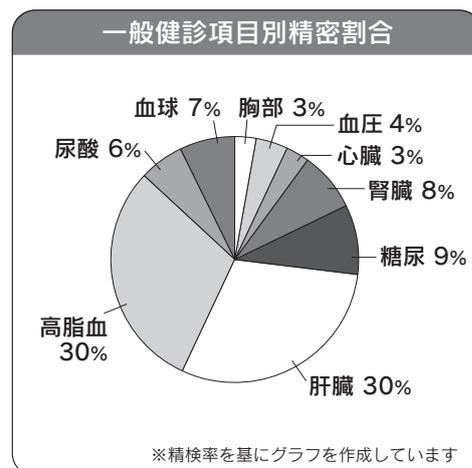
健診種別	対象人数		受診者数	受診率(%)	要精密者数	異常なし (含要観察・ 軽度異常)	精密 受診者数	精密受診率 (%)
家族健診	被扶養者	5,714	4,329	75.8	1,723	2,606	※1 精密検査は保険診療の 為、人数等は表記 いたしません。	



※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。精密検査が必要とされた方に対しては、当組合より精密検査の受診勧奨をしております。

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	5,910	24	0.4	19	1	0	18	5
血圧	6,063	25	0.4	15	0	0	15	10
心臓	3,237	10	0.3	9	0	1	8	2
腎臓	6,013	52	0.9	37	0	0	37	15
糖尿	6,031	63	1.0	40	3	0	37	23
肝臓	4,378	150	3.4	108	31	0	77	42
高脂血	4,378	151	3.4	107	1	1	105	45
尿酸	1,708	12	0.7	9	0	0	9	3
血球	4,377	33	0.8	24	0	0	24	9



精密の傾向

高脂血で精密検査となった方は151人、肝臓では150人となり、この2項目で精密検査該当件数の6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、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す恐れがあるため、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。

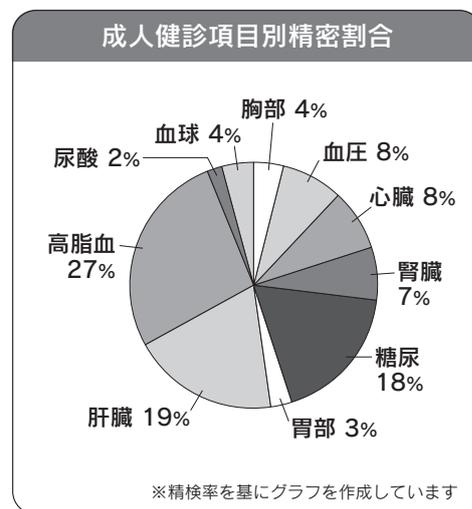
当組合のフォロー

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

ミナーや健康教育指導等を実施し、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	4,319	57	1.3	39	3	1	35	18
血圧	4,365	95	2.2	39	19	0	20	56
心臓	4,361	97	2.2	75	4	4	67	22
腎臓	4,366	85	1.9	35	7	3	25	50
糖尿	4,364	115	2.6	28	6	6	16	87
胃部	2,910	32	1.1	18	4	10	4	14
肝臓	4,361	227	5.2	133	14	50	69	94
高脂血	4,361	321	7.4	197	111	2	84	124
尿酸	4,361	34	0.8	15	3	0	12	19
血球	4,360	80	1.8	31	16	0	15	49



精密の傾向

一般健診と同様に高脂血と肝臓の精検率が高くなっています。生活習慣病の危険性が增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つだけ数値が高いたくでも危険ですが、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す恐れがあります。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。

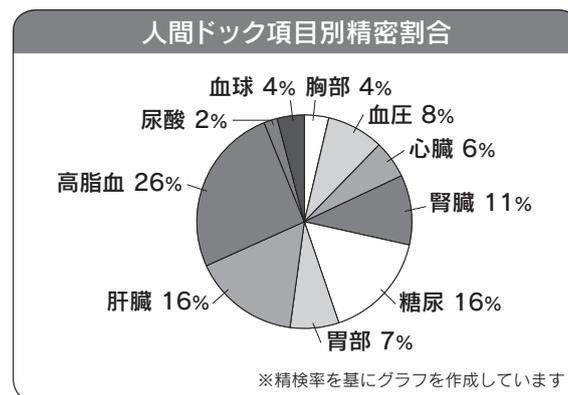
当組合のフォロー

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健康教育指導等を実施し、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	10,317	186	1.8
血圧	10,385	433	4.2
心臓	10,385	294	2.8
腎臓	10,385	541	5.2
糖尿	10,385	827	8.0
胃部	9,188	331	3.6
肝臓	10,385	821	7.9
高脂血	10,385	1,305	12.6
尿酸	10,384	101	1.0
血球	10,385	205	2.0



精密の傾向

高脂血の精検率が12.6%、糖尿が8%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7.9%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。

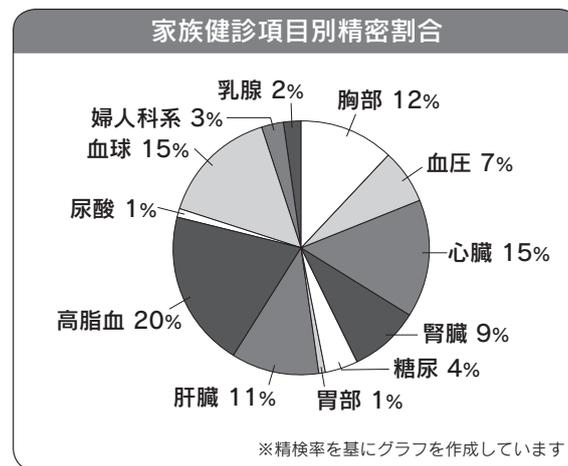
当組合のフォロー

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受診勧奨を実施し、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	4,285	1,143	26.7
血圧	4,329	653	15.1
心臓	4,321	1,461	33.8
腎臓	4,329	824	19.0
糖尿	4,329	408	9.4
胃部	1,985	65	3.3
肝臓	4,328	1,028	23.8
高脂血	4,328	2,028	46.9
尿酸	4,327	41	0.9
血球	4,328	1,451	33.5
婦人科系	3,878	245	6.3
乳腺	3,574	167	4.7



精密の傾向

高脂血の精検率が46.9%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、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す恐れがあるため、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受診勧奨を実施し、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。資格継続の要件は、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の2点です。

★ 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、扶養に入る方がいるときは「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。

なお、マイナ保険証を利用すれば「限度額適用認定証」は不要となり、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除になる場合があります。

★ 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。

★ 健康保険証の廃止(新規・再交付の終了)について

マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)への一本化により健康保険証は令和6年12月2日をもって新規・再交付ともに終了し、廃止となります。

(すでに発行済みの健康保険証については最大1年間有効とする経過措置が実施されます。)

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

自動車事故等にあつて健康保険で治療を受けるときは 必ず **健保組合** に **連絡** を!

自動車事故など他人の行為（第三者行為）による負傷等で治療を受けた場合、その費用は本来加害者が支払うべきものです。しかし、加害者となかなか話し合いがつかなくなったり、支払いが遅れたりすることなどもあります。このようなときは、健康保険で治療を受けることができます。

こんな場合も第三者行為です

- 工事現場の落下物だけが
- 外食や購入した食品で食中毒
- 自転車と衝突してけが
- 不当な暴力行為だけが
- 他人のペットにかまれてけが
- スポーツ中に接触や衝突だけが
- など

ただし

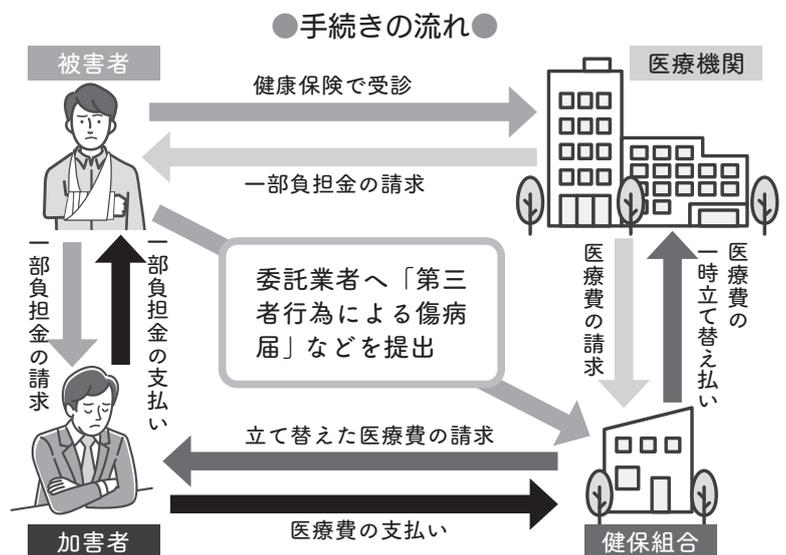
業務中や通勤時のけがは、労災保険（労働者災害補償保険）の適用となりますので、健康保険は使えません。

必ず「第三者行為による傷病届[※]等」を提出してください

健康保険を使って治療を受けると、本来加害者が負担すべき医療費を、健保組合が一時的に立て替えることになります。

健保組合は後日、加害者に対して立て替えた費用を請求しますので、必ず「第三者行為による傷病届」などの必要書類を必ず提出してください。

※なお、「第三者行為による傷病届等」は、委託業者（株）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お願いいたします。



示談は慎重に

示談の内容によっては、健康保険で治療を受けられなくなることがあります。被害者が自分で医療費を負担することになり、かかった費用を健保組合に返還していただく場合もあります。

示談は慎重に行うとともに、示談する前には必ず健保組合にご相談ください。

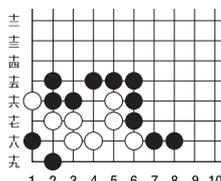
【問合せ先】 給付課 ☎3293-3933

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

急所を見極められますか？
次の一手を示してください。5分で初段です。

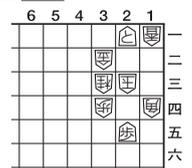


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 金 金 銀 香

【ヒント】

3手目が好手。
10分で二段。9手詰。





第68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6年9月15日(日) 予備日:10月19日(土)
 開始 9時00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『モリパーク テニスガーデン』(旧: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30回 サッカー大会開催のご案内

予選リーグ組合せ決定

4月24日開催の主将会議において抽選会が行われ、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随時掲載いたします。



<予選リーグ>

1部					
Aブロック	東京東A	芝	朝日	巣鴨	東京
Bブロック	城南A	青梅	昭和	城北	さわやかB
2部					
Cブロック	多摩	東京東B	足立成和		
Dブロック	東京シティ	信金中金	亀有		
Eブロック	西武	SSC	保証基金		
Fブロック	城南B	興産	さわやかA		



「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。



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91.7%（被保険者96.5%・被扶養者79.5%）となり、2021年度実績の90.8%から0.9%上昇いたしました。特定保健指導においては、50.4%（被保険者55.8%・被扶養者16.4%）へと2021年度実績の48.3%から2.1%上昇いたしました。加入者の皆様方並びに事業主様のご協力により、昨年度に引き続き特定健診および特定保健指導の受診率が増加する結果となりました。総合組合順位・全組合順位（単一組合を含む）は下記のとおりとなり、昨年同様の好成績を維持することができました。

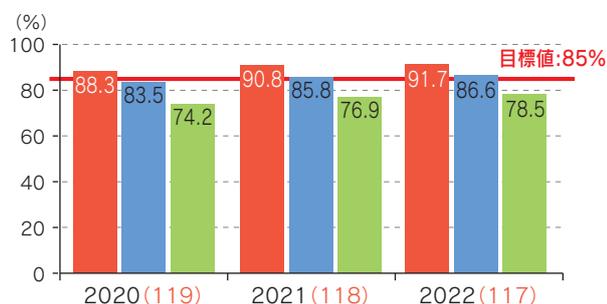
特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	15位 / 255組合
全組合順位		23位 / 1,378組合

特定健診の実施率

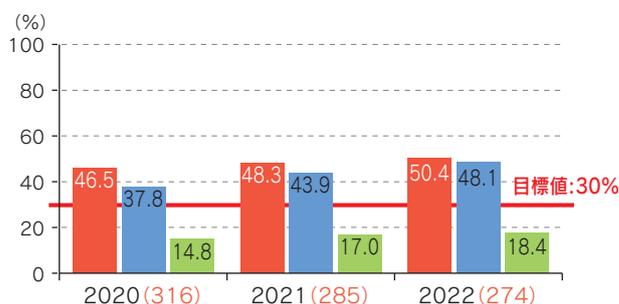
1ランクUPまで(※1) 最上位です



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	88.3%	90.8%	91.7%
	5位 / 253組合	1位 / 253組合	1位 / 255組合
業態平均	83.5%	85.8%	86.6%
総合組合平均	74.2%	76.9%	78.5%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(※1) 最上位です

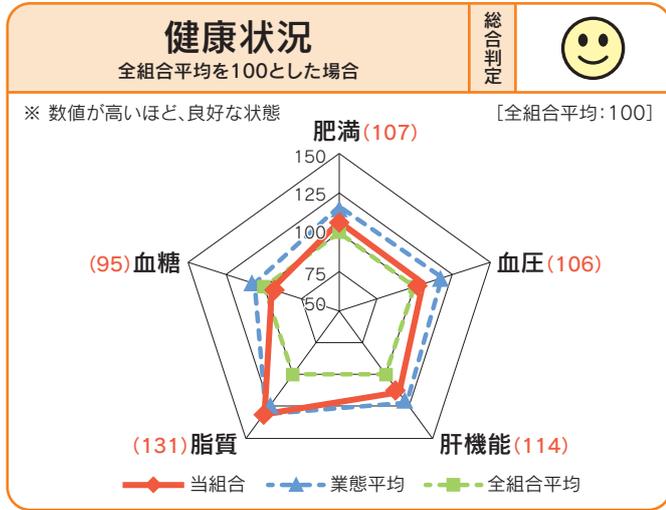


特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	46.5%	48.3%	50.4%
	14位 / 253組合	16位 / 253組合	17位 / 255組合
業態平均	37.8%	43.9%	48.1%
総合組合平均	14.8%	17.0%	18.4%

※ 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、2021年度実績と比較すると、全てのリスク判定が昨年度と変わらない結果となりました。



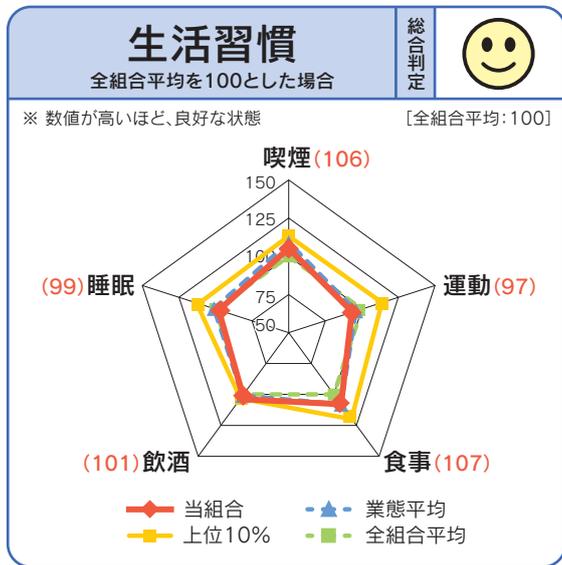
健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	当組合	106	105	107	😊
	業態平均	116	116	117	
血圧	当組合	103	105	106	😊
	業態平均	117	118	118	
肝機能	当組合	114	112	114	😊
	業態平均	121	121	122	
脂質	当組合	132	131	131	😄
	業態平均	127	126	129	
血糖	当組合	93	97	95	😞
	業態平均	106	108	107	

※ 2022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、2021年度実績と比較すると、全てのリスク判定が昨年度と変わらないですが、全体的にランクUPまでのリスク対象者を減らす人数は減少傾向にあるという結果となりました。

※ 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。



生活習慣の経年変化		2020	2021	2022		ランクUPまで (※1)
喫煙	当組合	107	106	106	😊	あと258人
	業態平均	109	108	108		
	上位10%	114	113	113		
運動	当組合	96	96	97	😞	あと168人
	業態平均	95	94	94		
	上位10%	115	116	113		
食事	当組合	107	107	107	😊	あと417人
	業態平均	106	107	106		
	上位10%	119	120	119		
飲酒	当組合	101	101	101	😊	あと254人
	業態平均	101	102	102		
	上位10%	103	103	103		
睡眠	当組合	98	99	99	😞	あと212人
	業態平均	102	102	102		
	上位10%	113	111	112		

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※ 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。

特定保健指導の利用券が届いた方へ 内服薬をご確認ください!

「高血圧」・「糖尿病」・「脂質異常症」のお薬を内服している方は、特定保健指導の対象外となる場合がございますので、予め健保来所前に、お電話でお知らせくださるようお願いいたします。



「健康づくりセミナー」を開催

5月16日(木)特定保健指導の判定が「情報提供」に該当する40歳・45歳の方を対象に、教室を開催しました。前半は健康管理センター所長の藤原医師から「内臓脂肪は生活習慣病の悪友?」と題して、メタボリックシンドロームと生活習慣病の関連性をお話しいただきました。後半は、保健師から「STOPザ・メタボ!生活の中でできるちょっとしたヒント」をお話ししました。途中グループワークをはさみ、ご自分の健康のために今できること、目標・計画「ヘルスアッププラン」を書いていただきました。「習慣化できるように取組みます」「今度の健診まで意識して行動します!」「できるか不安だけど、できなかったことより、できたことを大切に継続していきたい」などの感想がありました。



最後に皆さんと一緒に「絶対メタボにならない!」と声を出し、決意をして終了しました。

1カ月後にアンケートをお送りします。皆さんの取組の成果を確認できるのが、楽しみです。

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。

● 東京東信用金庫 4月9日(火)

入庫して1週間経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきた様子でした。自分が行っているストレス解消法をグループで意見交換して発表していただきました。「友人と話す」「よく寝る」「体を動かす」「歌を歌う」などでした。これからも、上手にオンとオフを切り替えていきましょう!



● 亀有信用金庫 4月12日(金)

現在の体調が絶好調!という方もいらっしゃる、元気な方が多かった印象です。体調管理のために「早寝早起き」「三食食べる」「朝食を食べる」などを実施しているとのこと。一人暮らしの方は、食事バランスを整えるのが難しいという意見もありました。体調管理も仕事のうちです。配属先で力が発揮できるよう、応援しています!



● 東京都信用金庫協会主催 信用金庫・関連団体合同研修会

4月10日(水)は、東栄・小松川・西京・東京三協・世田谷・目黒の6金庫、4月15日(月)は、しんきん保証基金・関東信用金庫協会・しんきんカード・しんきん情報システムセンター・しんきん情報サービス・しんきん共同センター・東京都信用金庫協会の7団体の参加でした。それぞれの事業所で研修中ですが、合同研修も受けるとのことです。自分の食事を振り返って、「食事の内容を気にしたことがなかったので、意識していきたい」「週末のアルコール量が自分でも多いと感じた」という意見がありました。健康管理にも目を向けつつ、楽しくお仕事を頑張ってください。





健康管理センターだより

● 城南信用金庫 4月16日(火)

「研修、がんばっています」の元気な声が聞かれていました。睡眠時間をお聞きすると6～7時間に多くの方が手を挙げていました。入庫数力月は新しい環境や配属先での人間関係など、緊張する機会があると思います。睡眠を十分にとって、疲れを癒しましょう！また、運動習慣のある方が少なく、将来のメタボ予防のためにも、ウォーキングなど手軽なことから始めてみてはいかがでしょうか。



● 足立成和信用金庫 4月17日(水)

入庫して良かったことをお聞きすると「生活リズムが整った」「人と話す機会が増えた」「同期との研修が楽しい」という前向きな意見がたくさん聞かれました。教室中もグループ内で楽しく意見交換をしている姿が見られました。これからも元気で楽しく、お仕事をがんばってください。



● 瀧野川信用金庫 4月24日(水)

こちらの問いかけに手を挙げて答え、とても積極的に出席いただきました。自分の健康のために実施していることは、「毎朝瞑想をすることで意欲的に取り組めるので、皆さんにもお勧めです」「人の良いところを見つけ、伝えるようにしています。そんな自分を褒めます」との声が聞かれました。教室の最後に行ったリラクゼーションも取り入れ、瞑想、自分褒めを入眠前にも行くと、ぐっすり眠れ、気持ちよく朝起きられます。日々の疲れを取り、楽しくお仕事に取り組んでいきましょう。



● 西武信用金庫 4月25日(木)

ゴールデンウイーク直前、明るく元気な雰囲気の中で、皆さん積極的に自分の意見を発表していました。「毎日同じ時間に寝て起きる」、「寝る前に短時間だけ好きなことをしてリフレッシュする」という体調管理のコツを披露してくださいました。ネガティブ思考にならない、ストレスをあまり感じないと明るく話す方が多い印象でしたが、働き続ける中で、ストレスマネジメントやセルフケアは重要です。自身の心のエネルギー量を計る習慣をつけながら、前向きに仕事に取り組んでいきましょう。



● 東京信用金庫 4月26日(金)

食事面では、主食・主菜・副菜をバランス良く食べている方が少なく、特に朝食は主食だけの方が目につきました。ご自身の食事内容を書き出してくださいと、「ちゃんと食べないといけない」「自分の好きなものしか食べていなかった」などの声がありました。メンタルヘルスの事例検討では、「職場の先輩に相談する」「何も言わずに話を聞いてあげる」など色々な意見が出ていました。日々のストレスを蓄積しないためにも、息抜きなど自分だけの時間を持ちましょう！



● 青梅信用金庫 5月9日(木)

食事面では、主食は食べているけれど「野菜は食べていません！」と答える方が多かったです。メタボリックシンドロームについて説明し、ご自身のBMI（体格指数）を計算していただきました。予防のためにも、食事内容の改善や運動習慣を持つことをお話ししました。メンタルヘルスの事例検討では、「体調の悪い方がいたら早めに気づいて声を掛けてあげる」など意見が出ました。



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？



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
 ※車で越越しの場合、カーナビは住所ではなく電話番号設定をお勧めします。



現地スタッフからの一言！

支配人 / 金子 守恵さん(写真左)
 フロントスタッフ / 石井 眞紀子さん(写真右)
 箱根は首都圏からのアクセスも良く、春は躑躅、秋にはススキや紅葉など四季折々の自然が魅力です。仙石高原荘では、庭園の散策や山々の景観をお楽しみいただけます。そして、料理長厳選の彩美しいお料理は、大変ご好評いただいております。ぜひ皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

箱根の見どころ紹介

()内は当館から車でのおおよその所要時間

<p>恩賜箱根公園(約30分) 芦ノ湖に突き出した塔ヶ島にあって、敷地面積はおおよそ16万㎡にも及びます。公園中央には西洋建築を模した展望館があります。</p>	<p>鈴鹿かまぼこ博物館(約30分) 体験型の展示やアニメ・クイズで、かまぼこのあれこれを楽しんで学べます。 【体験教室は要予約。お買い物は予約不要】。</p>	<p>道の駅「ふじおやま」(約30分) 田園風景に囲まれて四季折々の富士山を眺望できる、国道246号沿いでは唯一の道の駅です。</p> 	<p>ユネッサン(約15分) 水着で遊べる温泉「ユネッサン」と、裸で入浴する「元湯 森の湯」があって、たくさんの変わり風呂で1日中楽しめます！</p>
--	---	--	---

宿泊された方々から寄せられた“推しスポット”

食事 ● 食事処「銀の穂」 ● 「金太郎そば」 ● 「木のびーHouse」 ● 「ちやいなハウス」 ● 沼津港の海鮮丼 など
観光 ● 箱根湿生花園 ● 樹空の森 ● 美術館巡り(ポーラ美術館、岡田美術館) ● 御殿場アウトレット など



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



色鮮やかなお食事で四季を感じてください！

直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月28日(土)～1月5日(日))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2日(月)～9月9日(月) ※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

※申込初日は、電話が大変混みます。先着順ではありませんので初日はなるべくお避けください。抽選後、9月17日(火)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、24日(火)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28日～1月5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

TEL 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



現地スタッフからの一言!

支配人 / 河西 大将さん(写真左)

フロントスタッフ / 立木 奈々美さん(写真右)

蓼科高原は長野県の中でも群を抜く観光スポットがいつぱいのエリアです。爽やかな気候で空気は清々しく、見渡せば八ヶ岳をはじめ日本アルプスの眺めも壮大です。季節ごと異なる趣の観光ができる場所で、食べる・観る・遊ぶ等、お楽しみがいつぱいです。初めてのお客様もリピーターのお客様も快適にお過ごしいただける様、スタッフ一同お手伝いをいたします。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

蓼科の見どころ紹介

()内は当館から車でのおおよその所要時間

千畳敷カール(約1時間50分)

およそ2万年前、氷河期の氷で削られてできたお椀型の地形をしており、日本を代表する“カール”のひとつです。少し距離がありますが、興味がある方は是非!

八ヶ岳アルパカ牧場(約40分)

南北アルプスが見渡せる八ヶ岳山麓でアルパカ達とふれあうことができる他、アルパカグッズも揃っています!



黒曜石体験ミュージアム(約60分)

黒曜石の故郷とも言われる霧ヶ峰にあって、石器づくりを体験しながら、石にまつわる色々な知識が得られます。



宿泊された方々から寄せられた“推しスポット”

食事 ● そば「みつ蔵」、「香草庵」、「せんすい」、「くぼ田」、「傍」…ほか ● ステーキハウス「ノースポイント」
● レストラン「ハーモナイズ」 ● パスタ&ピザ「マジヨラム」 ● 八ヶ岳ジェラート「ピッコロ」 など

観光 ● 白駒池の苔と原生林 ● 尖石縄文考古館 ● 清泉寮 ● かんてんばばガーデン ● おしどり隠しの滝 など



開放的な玄関で皆様をお迎えいたします。



大自然の空気を思いっきり吸って心も身体もリフレッシュ!



まごころ込めてお作りするお食事は是非ご堪能ください!

宿泊されたみなさんからの声!!



蓼科

食事がとても美味しく、従業員の方の対応も丁寧で非常に満足しました。

卓球、カラオケなど遊ぶことができたので充実した時間を過ごすことができました。

小綺麗にされていて、窓から観える白樺の林に癒され、とても満足です。また来ます!

箱根



いつ来ても心地良い空間で迎えていただき、感謝しております。

窓から山がドーンと見え、箱根に来ていると実感します。

旅行の食は楽しみのひとつなので、美味しくて盛り付けもキレイ、嬉しかったです。

食事も美味しいし、対応も親切で、部屋もきれいなのでのんびり過ごすには最高です。



猛暑の夏を健康に
乗り切るために

熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、熱中症とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は熱中症特別警戒アラートやクーリングシェルターなどの対策に乗り出しています。

熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、熱中症警戒アラートを発表しています。さらに、今年の夏からは、都道府県内のすべての観測地点で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の熱中症特別警戒アラートが発表(10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表)されています。



クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる施設のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、クーリングシェルター・マーク(右)を定め、活用を推奨しています。



まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える

のびのびの湯きち
感じていなくても
こまめに水分補給
※塩分も意識!

吸湿性や通気性の
よい衣服の着用

保冷剤や氷、
冷たいタオルなどで
体を冷やす



環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

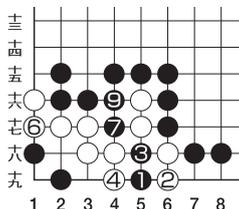
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



詰碁解答

【解答】黒先白死(正解・5の十九)

黒1のオキが急所でした。白2に黒3から5(=3)の捨て石もポイント。これで眼を奪っています。黒9まで白死です(白8=1)。初手黒6は白9、黒2、白1でコウ。初手黒9も白6、黒2、白1で同じくコウです。



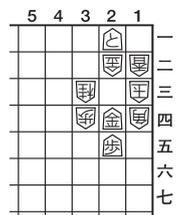
詰将棋解答

【正解手順】

▲2四香 △1三玉 ▲1二金 △同香 ▲2三香成
△同金 ▲2二銀 △同金 ▲2四金まで9手詰

【解説】

初手▲2四銀は△1二玉で逃がします。▲2四香が正解ですが3手目▲2三金は△同角以下駒不足。▲1二金が好手で△同玉は▲1一と△同玉▲1三香以下早詰。1二の地点を塞いでから▲2三香成～▲2二銀が好手順で解決します。





<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 (古賀良彦先生, 中島亨先生, 田嶋清一先生, 森智章先生, 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。

Table with 4 columns: 健康相談, テレフォン健康相談, 対象 (被保険者及び被扶養者), 費用 (相談のみは無料, 無料), 予約先 (健康相談室)

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 (被保険者, 被保険者及び被扶養者), 費用 (1回 1,000円, 検査1回につき 500円), 予約先 (☎ 5280-0563, ☎ 5280-0561)

パズルに挑戦!! クロスワード

問題

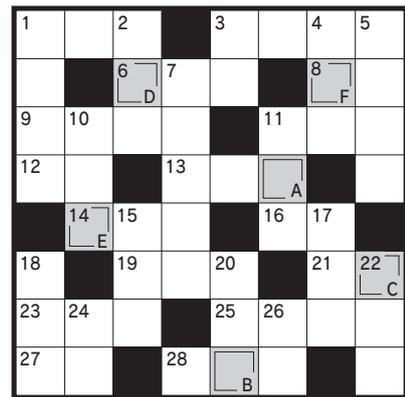
言葉の順に並べると何と読むのか? Fの順に入った文字をAと

タテのカギ

- 1 「鬼灯」と書く植物
2 上手な役者さんは名優
3 金...は、混ざり物のない金
4 ソムリエはこの専門家
5 野球で、出塁した走者
7 チームの先陣を切るトップバッター
10 苦しく険しい...の道
11 「故意」の対義語
15 古い師が手の平で見る
17 イングリッシュ
18 おめでたいのは吉報
20 ...に釜を抜かれる
22 新聞や雑誌のライター
24 フツと...ありげな笑みを浮かべる
26 輪島...は石川県の伝統工芸品

ヨコのカギ

- 1 ボランティアが無償でする活動
3 ストローハットは...帽子
6 またがってツーリングへ
8 野外はアウトドア、屋内は...ドア
9 当代...の歌舞伎役者
11 木材の表面を薄く削る道具
12 肉食獣の鋭くとがった大きな歯
13 桜肉のお造り
14 サンバやマンボは軽快な...音楽
16 魔法使いの必需品ともいえる棒
19 ヤシの木に似た常緑樹
21 あうんの呼吸でピツパリだ!
23 カミナリを伴う激しい雨
25 木綿よりきめ細かくなめらかな豆腐
27 ツクツクボウシはこの一種
28 空模様。今日はいい...ですね



©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 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

- 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

締め切り 令和6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

Grid of numbers for the 5-6 month puzzle solution.

答え「1+2=3」

Let's enjoy!!



第51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13日~5月12日の間でお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391名の方々にご参加いただき、日常とは異なる時間を過ごすことで、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81回 健康ウォーク【浦安駅周辺】

開催案内

- 1 開催日 令和6年10月5日(土) ※雨天・荒天の場合は、中止 受付開始9:00~
- 2 開催場所 浦安駅周辺
- 3 受付場所 「北栄第3街区公園」(スタートとゴール) 東京メトロ東西線『浦安駅』下車 徒歩約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6年8月26日(月)~9月27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。

★参加賞のほか、完歩賞、ウォーキング後のお楽しみ抽選会などをご用意して、皆様のご参加をお待ちしております!

