

信金けんぽ

Shinkin
Kenpo

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

2025

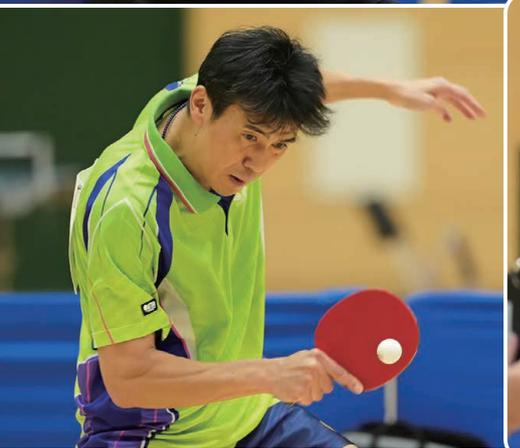
1・2

January/February

CONTENTS

- 理事長 年頭のご挨拶
- 東信協会長 新年のご挨拶

第68回 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。



令和七年

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は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、百年ぶりにパリが舞台となりオリンピックが開催され、日本は金メダル数、メダル総数ともに海外での五輪では過去最多を記録し、またメジャーリーグでは、大谷翔平選手が五十本塁打・五十盗塁の前人未到の大記録を達成するなど明るい話題が多く、日本中を大いに喜ばせてくれました。その反面、「能登半島地震」をはじめとする災害や事故など心が痛むような出来事も多く見受けられた年となりました。

経済面では、日銀による利上げが約十七年ぶりに実施され、世界的にも異例な対応を続けてきた日本の金融政策は正常化に向けて大きく転換することになりました。しかしながら、自国の利益優先の米国第一主義を掲げ、輸入品への一律関税等を公約とする共和党のトランプ前大統領が次期米国大統領へ返り咲くことで、日銀の金融政策の先行きに不確実性が増したとの見方もあり、今後の動向を注視して参りたいと考えています。

さて、健康保険組合を取り巻く環境を見ますと、昨年十二月二日からの保険証廃止に伴い、新しい保険証が発行されなくなりました。廃止後も一年間は猶予期間としてお手元にある保険証が利用できますが、今後は、マイナ保険証とマイナ保険証をお持ちでない方々に発行する「資格確認書」で医療機関等を受診していただくこととなります。混乱なく安心して適切な医療を効果良く受けていただける事を期待するところでございます。

今年、団塊の世代全員が後期高齢者に達する「2025年問題」に直面する年となります。後期高齢者の増加に伴う社会保障費の増大のみならず、生産年齢人口の減少など企業にとっても、働き手や後継者の不足が深刻な問



東京都信用金庫健康保険組合

理事長 越野俊一

題であり、早急な政府の対応が必要と考えております。

当健康保険組合における医療費は、令和五年度に過去最高額に達した後、減少する気配を見せず令和六年度も右肩上がり推移しております。要因としては高齢化社会の進展や医療技術の進歩、高額な薬剤の保険適用などが考えられ、令和六年度の医療費は昨年の過去最高額を更新する勢いであり、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、令和八年度からは、子ども・子育て支援金制度の創設が予定され、政府は、その費用に充てる為、医療保険者から支援納付金を徴収することとしており、組合財政への更なる影響を大変危惧しているところでございます。

さて、組合が保有するレポート・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こととなった「データヘルス計画」は、すでに第三期に移行しております。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（2023年版）において、総合組合255組合中15位、単一を含めた全組合では1378組合中23位と好成績を残すことができ、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ことができました。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ございますので、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、ことを祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

令和七年

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、国際情勢におきましては、ロシアによるウクライナ侵略戦争、中東でのイスラエル・パレスチナ間の軍事衝突は、いまだ終結の兆しが見えず、長期化の様相を見せており、台湾周辺では中国が大規模な軍事演習を行うなど、緊張感が高まっております。そのような中、11月にはアメリカにおいて大統領選挙が実施され、共和党のトランプ氏が再び大統領に返り咲き、次期政権の動向に注目が集まっています。

国内に目を向けますと、昨年は元日より能登半島地震が発生し多くの方が被害に遭われました。被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。また、8月には南海トラフ地震臨時情報が初めて出されました。気候変動に伴い、大型台風や線状降水帯も各地で発生し、自然災害が頻発した1年となりました。

一方、7月から9月にかけてフランス・パリにて、オリンピック、パラリンピックが開催されました。日本選手団は金メダル20個を含む45個のメダルを獲得し、海外で開催されたオリンピックでの最多数を更新しました。また、大リーグでは大谷選手がMVPを獲得するなど大変な活躍をし、災害等の暗いニュースも多い中でしたが、私たちは活躍する選手たちに大きな勇気と元気を与えてもらいました。

政治では石破政権が誕生、金融面では日本銀行が17年ぶりの利上げに踏み



一般社団法人東京都信用金庫協会
会長 八木 敏郎

切り、いわゆる「金利のある世界」に移行しました。

このように急激に変化する社会環境・経済環境にあつて、我々信用金庫の果たす役割はより重要となっております。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、競争力を高めるためのサポートや新たな市場の開拓などの本業支援により一層注力していく必要があります。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、地域の中小企業に対し、あらゆる角度から信用金庫による支援を届けてまいりたいと思っております。

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、GX、気候変動に伴う自然災害被害の増加、マネーロンダリング対策や金融犯罪への対応等々、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、会員信用金庫お取引先様への直接あるいは間接的なご支援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、業界一丸となって総合力を発揮し、邁進する所存でございます。

今年の干支である「乙巳（きのとみ）」の年は、「これまでの努力や準備が実を結び始める」年になると言われております。世界に平和が戻るとともに、地震等の被災地を含め多くの皆様が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して、新年のご挨拶とさせていただきます。



特定保健指導

を受けた方々からの感想をご紹介します



積極的支援



| |
|--------------------|
| |
| しんきん保証基金 匿名希望さん |
| 男性 |
| 50歳代 |
| 体重 |
| -5.8 kg |
| 腹囲 |
| -5.5 cm |

1年で腹囲が10cm増加しました。私は毎日ウォーキング(平均8000歩)するし、月に数回はプールで(1回2km)泳ぐのに増えてしまいました。原因は分かっていました。夜遅い食事です。午後10時頃に食べ始め、たくさん食べ、スナック菓子も食べていました。

1年で腹囲が10cmも増えれば当然、特定保健指導の呼び出しを受けます。初めて保健師さんと面談したとき、たくさん事例をみているはずの保健師さんが私の数値にドン引きされました。このとき初めて私は「ヤバイ」と自覚しました。

保健師さんにドン引きされたことで私はダイエットに真剣に取り組む決意をもちました。具体的には夕食を午後6時頃にとるようにしました。平日は同僚の理解を得て職場で食べました。スナック菓子は食べなくなりました。継続した甲斐あって体重も腹囲も減少しました。そして長年の悩みだった胃の調子も良くなりました(これが一番嬉しい)。

夜遅い時間の食事は何一つ良いことがないと確信

| |
|-------------------|
| |
| 世田谷信用金庫 内田俊達さん |
| 男性 |
| 51歳 |
| 体重 |
| -15.8 kg |
| 腹囲 |
| -14.5 cm |

このところ、穴のないベルトを使用していた事もあり、腹囲の増加はあまり気にしていなかったのですが、人間ドックの結果を見て体重や血液検査も少しずつ上昇しているなど思っているところに、積極的支援の案内が届きました。

以前参加した時は息子とジムに通い、体重測定もアプリに入力して、体重も落とせたものの、息子が就職を機に別に暮らすようになったことでジムも退会し、体重の記録も中断していました。

ちょうど去年の「信金けんぽ」で、特定保健指導を受けた方の感想記事に、知り合いの感想を読んだこともあり、それならば自分も!!と取り組んでみました。

そこで、①体重測定を復活し、アプリに入力して変化を確認する ②ジムに入会する代わりに平均8000歩位の歩数を、まずは10000歩に増やすことを目標に歩く ③夕食時に食べる揚げ物の頻度が増えているように感じたので、食べる頻度を減らすこと ④飲み物の缶コーヒー、炭酸飲料を止め、水・お茶にす

る ⑤結果が出なくても継続する、を目標に取り組み始めました。

雨の日以外はほぼ毎日10000歩の目標も達成できました。夕食は揚げ物を控えることに加え、時間が遅い時は全体のボリュームも控えました。朝、昼の食事はしっかりとるようにしました。途中で体重が減りにくい時期もありましたが、体力がついてきた感覚があったので、3カ月目からはウォーキングから軽いジョギングにしてみました。体重の減りが速くなってきたように感じました。そして今年度に入ってから、日常歩数は平均で12000歩程に増え、最終報告をした体重より、さらに7.4kg落ち、先日受けた人間ドックでは身体計測・検査項目もA判定の結果を受け取りました。特定保健指導のおかげで生活習慣を大幅に改善することができました。ありがとうございました。体も軽くなったので、これからも続けていきたいと思えます。

| |
|-----------------|
| |
| S金庫 T・Mさん |
| 男性 |
| 57歳 |
| 体重 |
| -14.3 kg |
| 腹囲 |
| -16 cm |

毎年特定保健指導で呼び出しをされて、積極的支援を受けてきましたが、あまり真剣には取り組んでいませんでした。しかし、去年あらゆる健康のバロメーターである数値が悪化して、このままでは周りの人達に迷惑がかかるかもしれないと思って、真面目にやろうと意識しました。

この一年間やってきたことは主に3つです。①間食をやめること ②夕食を和食にすること ③平日は最寄り駅から勤務先(約4km)を歩くこと、土日は主に山登りを行いました。

本日(10月16日)、健康診断の結果と比べ、体重が74.8kgから60.5kg、腹囲が93cmから77cmとなりました。この1年間継続して健康管理を行ってこれたのも、定期的に保健師さんに数値を報告し、色々と励ましていただいたからだと思います。ご指導ありがとうございました。

| | |
|---|----------------|
|  | J信用金庫 N・Kさん |
| 男性 | 体重 |
| | -6.9 kg |
| | 腹囲 |
| | -6 cm |

以前にも何回か特定保健指導に参加したことがあり、今回こそは目標を達成したいとの思いで生活改善に励みました。3食の中でも夕食については、なるべく揚げ物を取らず、ご飯のおかわりを一切ないようにし、朝食・昼食についても野菜中心の軽食にしました。毎日体重を測り、土日は約1時間ウォーキングを行うことを徹底しました。おかげで人間ドックの数値も良くなり、ご指導いただきとても感謝しております。今後も継続して実施して健康維持に努めていきたいと思えます。

| | |
|---|-------------------|
|  | 東京東信用金庫 森本啓志さん |
| 男性 | 50代 |
| | 体重 |
| | -4.6 kg |
| | 腹囲 |
| | -3.5 cm |

今回、特定保健指導を受けた時の体重が最大であったため、受講の話を聞いていく中で、このままでは病気になるてしまうという危機感を覚えて、減量

をがんばろうと決意しました。

そこで無理なく続けられるルールを決めることにしました。①食後のお菓子・コーラ等の飲食を止めること。②夕食のご飯を150gにすること。③缶コーヒーをブラックにすること。④毎日体重測定を行うこと。

継続すれば必ず痩せると信じてきたと思えます。定期的な保健師の方からの指導が励みにもなりました。今後も、この体重を維持できるように心がけたいと思います。ご指導ありがとうございました。

| | |
|---|----------------|
|  | S信用金庫 T・Kさん |
| 男性 | 50歳代 |
| | 体重 |
| | -4.1 kg |
| | 腹囲 |
| | -5 cm |

皆さんこんにちは、今年も例年行事に引掛かりました。小職、比較的背が高くその為、ウエスト85は厳しく、職場のストレスで血圧130の壁を超えるのが難しく、毎年健保からお誘いのご連絡をいただいております。今年こそはと早数年、今年に関しては、食事の制限がよかつたのか、運動がよかつたのかわかりませんが、見事に目標体重をクリアできました。

これで卒業だーと思いたいのですが、丁度1週間前、人間ドックを受診し、なんと体重が前年対比約9kg減成功。受診中、何人かの方に、痩せましたねとお褒めの言葉をいただき、もう連絡は来ないだろうと確信しながら最後のバリウムの検査を待合室のソファで待っていたところ、背後から人の気配が、その方曰く、〇〇さん今年もウエストと血圧が引っ掛かっていますね。後日健保から連絡がいきますからねーって。例年行事はまだ続く。

| | |
|---|-------------------|
|  | 足立成和信用金庫 平山太さん |
| 男性 | 43歳 |
| | 体重 |
| | -3.8 kg |
| | 腹囲 |
| | -5.2 cm |

入庫以降、体重が15kg程増加してしまい、痩せなければとの強い思いと、今回の特定保健指導がタイミングよく重なったことがきっかけで、減量に取組みました。

今回は、主に次の3つの目標を掲げて体質改善に取り組みました。

- ①朝・昼の欠食を改善すること(職場で弁当を頼むようにした)
- ②10kmマラソンに取り組むこと(継続的な有酸素運動をする・タイムではなくあくまで完走が目標)
- ③マラソンに向けてスポーツジムでのトレーニングをすること

以前より体を動かすことが嫌いではなく、地域のマラソン大会に出場した経験はありましたが、大会には年1回程度出場するのみで継続性がありませんでした。

2024年当初の大会出場の際に、支店の同僚と参加したことがきっかけとなり、ランニング仲間ができました。

同僚と次回出場する大会の日程を組み、その出場に向けて、スポーツジムでのランニングに励むことが日課となりました。以前は、週に1回5km程度のランニングで満足していましたが、今では自然と走りたいと思える思考に変化し、週末に2回、10kmのトレーニングを行っています。また、今年は8つの大会にエントリーしました。(10月現在6レースに出場し、いずれも完走)

また最近では、同僚やお客様より「だいぶ体が締まったね」との言葉をかけてもらう機会も多くなり、



拒食による無理なダイエットではなく、有酸素運動による筋肉を付けながら脂肪を燃焼させる理想的な減量をしていると、自分でも実感しています。当初は、運動しサウナで汗を流してもなかなか体重が減らず、苦戦し諦めかけた自分もいましたが、継続した結果として4kg程体重が落ち、体脂肪も改善されました。将来的には、ハーフマラソン・フルマラソンに参加することも検討できるように、ランニングを続けていきます。

今回の特定保健指導により実感したことは、管理栄養士の後押し、1人ではなく同僚・仲間とともに実践すること、継続的に有酸素運動を行うことが体質改善に必要なことだと実感し、このようなきっかけをいただいたことに大変感謝しています。ご指導ありがとうございました。

| | |
|----|-----------------|
| | 匿名 匿名さん |
| 男性 | 40代 |
| 体重 | -9.2 kg |
| 腹囲 | -10.5 cm |

私は、高校時代58kgであった体重が昨年の特定保健指導を受ける前には70kgを越えていました。22年間の社会人生活では運動量が低下し、一方では飲酒量が増えて、寝る前に夜ご飯を満腹に食べていました。特に、最近5年間の担当部署では店内業務をすることが多く、ほとんど外訪をしていませんでした。明らかに運動不足の生活であり、急激に体重が増えています。

令和5年8月の夏休み中に、ダイエットを決意し、最初は腹筋10回3セットを毎日始めました。無理をして嫌にならないように、自分が毎日続けられるメニューにしました。その後、特定保健指導を受けることになり、毎日腹筋30回3セットと夜ご飯を腹八

分目に抑える決意をしました。ちょうどその頃に、外訪活動を行う部署に人事異動となり、体を動かすことが多くなりました。

上記取組みの他に、腕立て伏せ15回1セットと前屈、開脚前屈のストレッチも加えてしています。当初は毎日と申しましたが、途中より毎週金曜日は、トレーニングの休曜日としてモチベーションを保つようにもしました。最近では、休みの日に1時間程度の散歩もしています。この散歩は、意外と気分転換にもなり、よいのです。

今では体重が59kgになりました。階段の上り下りや長時間歩いても、以前より疲れなくなりました。食欲に関しても、不思議と抑えられるようになり、腹八分目が丁度よくなりました。私の場合、好きなお酒を控えなくても、成果が出たのが良かったです。仕事のモチベーションを高めることやよい家庭を送るには、健康が大切だと感じています。そのためにも、今後も運動をして食べてよく寝ることを続けていきます。

動機づけ支援



| | |
|----|----------------|
| | 匿名 匿名さん |
| 男性 | 41歳 |
| 体重 | -4.7 kg |
| 腹囲 | -1.3 cm |

特定保健指導に選ばれてしまったことに最初はとてもショックでした。ただ自分自身、学生時代の頃

と比べ、体重が大きく増えたことは理解していたのは事実で、その事実から目を背けていたことは確かであったので、せつかくの機会だと思い、きちんと取り組もうと思いました。夕食の白米を抜いたことや、1つ手前の駅で降りて、徒歩で自宅まで帰ることとで少しずつ体重が減り、継続したことで体重マイナス4.7kg、腹囲マイナス1.3cmを実現することができたのだと思います。あとは毎日、体重計に乗るようにして、日々自分の体重を意識するようにしたことも今思えば、良いことだったのかなと思います。今後も、リバウンドに気を付けて食べ過ぎないようにしていきたいと思っています。

| | |
|----|----------------|
| | T信用金庫 S・Kさん |
| 女性 | 49歳 |
| 体重 | -5.7 kg |
| 腹囲 | -4.0 cm |

動機付け支援を受け改善に取り組みました。

まずは朝の通勤時一駅歩くこと、1日5000歩以上、休日は1万歩以上を目標にし、食事は野菜をメインに、揚げ物を減らすこと、お酒も週2〜3日ほど休肝日を作りました。無理なことはしていませんので、ストレスなく取り組むことができました。体重が減るにつれ嬉しかったことは、服選びですね。今まで敬遠していた服が着れ、好きな服が選べ、去年まで着られなくてタンスの奥底にあった服も、着られるようになり、嬉しい限りです！支援を受けダイエットができ、本当に良かったと感じています。現状を維持し、これからも健康に過ごしていきたいと思えます。歩くことはこれからも続けていきます!!

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」



2025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)。ネットから申込みするためには、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、資格取得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ができません。

1. アクセス

① 当組合のホームページへアクセスします。

二次元コード

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



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 (被保険者等の記号・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。
- キャリアメールを登録される場合には、「info@mhweb.jp」「noreply@mhweb-entry.jp」からのメールが受信できるよう、あらかじめ受信設定の変更を行ってください。

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週間程が届きます。

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



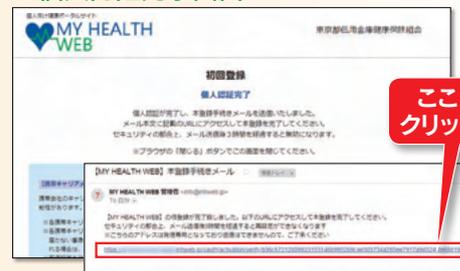
▼ ログイン画面



▼ 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

接骨院にかかるとき

座りっぱなしの状態が続き、腰痛が
つらいため、接骨院で施術を受けよう
と思います。健康保険は使えますか？



日常生活からくる腰痛では健康保険
は使えません。

外傷性が明らかな負傷のみ
健康保険が使えます。
健康保険が使える範
囲を確認しておきま
しょう。



健康保険が**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
もののみ。

- 骨折
- 捻挫
- ひび(不全骨折)
- 打撲
- 脱臼
- 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

以下の場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、
関節炎などの疾病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

接骨院にかかるときは…

施術前に 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしていると
きに負傷したかを柔道
整復師に正確に伝えま
しょう。

内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に記載されている
負傷原因・負傷名・日数・金額等をよく
確認してから署名してください。白紙の
申請書への記入は不適切な請求の原因と
なりますので、必ず断りましょう。

領収書は大切に 保管する

領収書は必ず受け取り、大切
に保管しましょう。医療費控
除を受ける際などに必要にな
る場合があります。

当組合から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、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等につ
いて照会文書を送付しております(委託業者よりご自宅に送付)。

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



「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10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。



内容のご確認をお願いいたします

「医療費のお知らせ」がお手元に届きましたら、内容をご確認ください。

皆様が病院や薬局等の窓口で支払う自己負担額は、医療費総額のうち2割～3割です。残りの7割～8割を当組合が負担しておりますが、当組合が負担する医療費は、皆様の給与や賞与から控除される健康保険料と事業主負担から賄われております。

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。

また、ジェネリック医薬品への切替や、OTC医薬品の利用なども医療費の抑制効果が見込まれておりますので積極的にご利用いただき、皆様の保険料の適切・適正な利用にご協力くださいますようお願いいたします。

なお、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。

※医療機関から医療費の請求(レセプト)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身で領収書に基づく「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。)

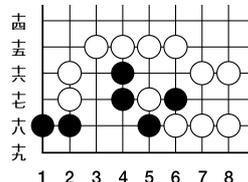
【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

アタリの白一子に惑わされずに、次の一手を示してください。5分で初段です。

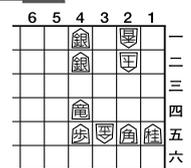


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 なし

【ヒント】

4五歩の意味は、10分で二段。9手詰。



令和6年度

事業主会(トップセミナー)開催される

令和6年11月22日(金)、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。

46事業所52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、杏林大学名誉教授であり、当組合の精神健康相談医としても長年にわたりご尽力いただいております「古賀 良彦先生」に「しっかり眠ってWell-being～持続可能な幸福を～」と題して、ご講演をいただきました。

Well-beingとは、身体の健康状態が良好であるだけでなく、精神的にも、そして社会的にも満たされた状態であることを言い、それには、良い眠りが不可欠であるとの事で、質の良い睡眠をとるにはどうすれば良いのか等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82回 健康ウォーク(野毛山動物園)が 開催されました!

11月16日(土)、健康ウォーク前日は、雨が降り開催が危ぶまれていましたが、当日の朝は、雨も上がり過ごしやすい気候での開催となりました。28事業所、81名の方々にご参加いただきました。

お楽しみの抽選会では、小澤まゆみさん(多摩信用金庫 一番左)が見事1等を引き当てました。おめでとうございます!



第80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るため、11月1日(金)～11月24日(日)の期間開催とし、45事業所1,312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。





生涯楽しみ
 ながら
 健康投資できる
 方法がある。

「IT」×「コーチ」の力で、今の自分を「見える化」。早い上達を実感！
 ご家族もお得に利用できます！まずは体験から。



お得に始めるチャンス！入会キャンペーン実施中！

1/4(土)▶2/11(火)

●入会時の手数料

通常1,650円(税込)

●月会費1ヵ月分

0円

※ご入会時には次月会費が必要となります。 ※月会費はクラブ、会員種別ごとに異なります。
 ※上記特典は8ヵ月以上ご在籍の方に限ります。 ※他の特典と併用できません。



役に立つ健康情報や
 お得なキャンペーン情報をゲット！



持ち物など詳細もご案内しています。

冬の入浴が
危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動して脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して血圧が急上昇します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した血圧は低下していきます。この急激な血圧の変動が脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、そのまま意識を失い、浴槽で溺れて死亡するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が家や居住施設の浴槽で亡くなっており、65歳以上の交通事故死(2,154人)の3倍近くとなっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人も**注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41℃以下、お湯に浸かる時間は10分以内が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は避ける

同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、異変を感じたら声かけを忘れずに!

冬の入浴時の温度差と血圧の変化

● 室内



暖 血圧安定

● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

● 浴槽内

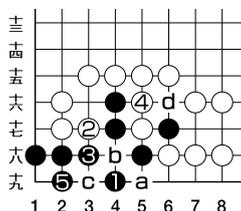


熱 血管拡張・血圧低下

詰碁解答

【解答】黒先生き(正解・4の十九)

黒1が眼形をつくる好手で、白2、4には黒5で二眼の生きです。白2で5なら黒3、白4に黒2で生き。初手黒3は、白aに黒1とコウに受けるしかなく、失敗。初手黒4は白3、黒2、白5、黒b、白c、黒1、白dで黒死です。



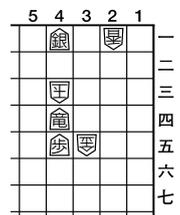
詰将棋解答

【正解手順】

▲2三桂成 △同玉 ▲1四竜 △2二玉 ▲3三銀成
△同玉 ▲4三角成 △同玉 ▲4四竜まで9手詰

【解説】

まず▲2三桂成～▲1四竜で退路を狭めるのが正解です。3手目▲3三銀不成は△1二玉▲2一銀不成△同玉以下逃れ。5手目▲3三銀成から▲4三角成が妙手順で△2二玉は▲3二馬まで。△同玉に▲4四竜で解決します。



<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。

*コロナウイルス及びインフルエンザウイルス蔓延防止の為、マスク着用での診療にご協力ください。

【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 | 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予約してください。>

<ピロリ菌外来の予約について、現在は除菌薬の入手が困難である為処方できませんので、当面の間は検査のみとなります。>

| | 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 | ☎ 5280-0561 (月～金) |

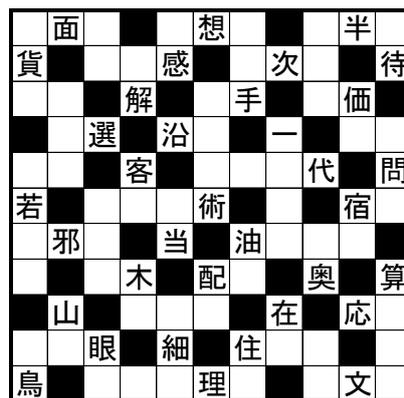
パズルに挑戦!! 漢字詰めクロス

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

間 間 人 人 中 中 入 百 気 用 外
和 千 野 節 無 下 毛 馬 別 戦 格
海 大 空 頭 違 予 宅 芸 里 敵 店
街 管 先 綿 時 題 数 度 分 傍 期
字 評 国 布 観 相 断 職 枕



©スカイネットコーポレーション

クイズ応募方法

はがき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. 保険証等の記号・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7年2月28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



答え「健在」

Let's enjoy!!



第33回

ミニマラソン大会が開催されます

- 1 開催日 令和7年2月23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.toshinkyu.or.jp/event/index.html#3>
- 4 申込期間 令和7年1月7日(火)9:00~令和7年1月26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68回

卓球中央大会 終了しました!

12月7日(土)、荒川区『荒川総合スポーツセンター』において卓球中央大会を開催いたしました。17事業所による参加があり、団体戦をはじめ、各クラス(男子A 23名・男子一般27名・女子21名・シニア15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 城北信用金庫 2大会ぶり 優勝!



城北信用金庫



城南信用金庫



小松川信用金庫



芝信用金庫

男子A 宮川選手(青梅信用金庫)4大会連続優勝!



宮川 慎吾選手(青梅)



荻野 友希選手(城南)



齋藤 昭文選手(城北)



内貴 捷人選手(さわやか)



髙山 裕二選手(城北)



不破 政和選手(城北)



平井 嘉尚選手(多摩)



千澤 優貴選手(城北)

女子 中澤選手(しんきんカード)初優勝!



中澤 純選手(しんきんカード)



小野 博美選手(芝)

シニア 須賀選手(小松川信用金庫)初優勝!



須賀 敏之選手(小松川)



関谷 彰選手(多摩)



岡 理恵選手(東京東)



福井 ゆかり選手(城南)



山口 正洋選手(芝)



阿部 利和選手(西武)