

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2025

7・8

July/August

CONTENTS

- 組合会議員の改選および理事、理事長、常務理事、非常勤常務理事、監事の選任のお知らせ
- 2024年度版「健康スコアリングレポート」

第84回 健康ウォーク(両国・押上周辺)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。



議員区分一覧表

◎ 理事 ☆ 監事

第六区(中央機関)	第五区(城北地区)	第四区(城南地区)	第三区(城西多摩地区)	第二区(城東地区)	第一区(中央地区)	選挙区	定数	議員氏名		
						選定議員	互選議員			
四	八	七	八	七	八	三	四	三	四	
◎中山 六郎 ◎越野 俊一 ◎東海枝 実 (東信協) (健保組合) (健保組合)	◎大前 孝太郎 ◎安田 健一 ◎二瓶 克博 (城北) (瀧野川) (巣鴨)	◎林 稔 ◎寄元 正則 ◎大場 信綱 (城南) (昭和) (世田谷)	◎中島 久喜 ◎高橋 一郎 ◎平岡 治房 ◎金井 雅彦 (東京三協) (西武) (青梅) (多摩)	◎中田 清史 ◎田村 光彦 ◎小杉 義明 ☆土屋 武司 (東京東) (東栄) (小松川) (足立成和)	◎伊藤 康博 ◎岡田 幸生 ◎篠 啓友 ◎望月 芳雄 (朝日) (興産) (さわやか) (芝)	◎室谷 武彦 (信金中央金庫)	◎山下 俊哉 ◎倉澤 友輔 ◎片野 雅之 ◎春原 敏男 (朝日) (さわやか) (芝) (東京シテイ)	◎小磯 博司 ◎伊藤 春文 ◎柳沼 千春 ☆白井 章 ◎中島 寿江 (巣鴨) (瀧野川) (城北) (東京) (城北)	◎大谷内耕太郎 ◎矢島 さとみ ◎宇津木憲一郎 ◎川口 幸子 (西京) (東京三協) (青梅) (多摩)	◎成嶋 和彦 ◎森田 善信 ◎塚本 達 (東京東) (足立成和) (亀有)

組合会議員の改選および理事、理事長、
 常務理事、非常勤常務理事、監事の
 選任のお知らせ

去る7月1日、任期満了に伴う組合会議員の改選の結果、次の方々が就任されました。
 また、7月9日の理事・理事長選挙会において、理事、理事長、常務理事、非常勤常務理
 事、監事が選任され、理事長には、越野俊一理事長が再任されました。また、常務理事に
 は東海枝実氏が、非常勤常務理事には中山六郎氏が新たに選任されました。

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、お持ちの健康保険証又は資格確認書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（原則郵送です）

退職日より前に当組合へ任意継続被保険者を希望する旨をご連絡していただき、「任意継続被保険者資格取得申請書」をご提出ください。（※1カ月前から受付可）その後、退職日に合わせて保険料の納付などのお手続きを郵送で行います。

※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。

★ 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、
退職される日まで
に
お早めにお電話
ください。



★ マイナ保険証への切り替えはお早めに

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7年12月2日から廃止（使用不可）になります。マイナ保険証への切り替えはお早めをお願いします。

現在、「限度額適用認定証」をお持ちの方へ

マイナ保険証を利用すれば「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減され、健保組合への手続きは不要になります。

★ 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。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

マイナンバーカードの電子証明書の更新をお忘れなく！

2025年は
約1,500万人が
期限切れに！

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書には5年の有効期限があることをご存じですか？ 2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が期限切れを迎えるとされています。



有効期限が切れると…

コンビニで証明書を取得しようとしたら
「ご利用いただけないカードです」と
表示され、使えませんでした…

なんてことも…

電子証明書を更新しないと色々なサービスを利用できなくなる

電子証明書には2種類あり、どちらも発行日から5回目の誕生日で有効期限が切れます。有効期限の約3カ月前に国から電子証明書有効期限通知書が届きますので、手元に届き次第手続きをしてください。有効期限までに更新をしないと、マイナ保険証の利用*、証明書のコンビニ交付やe-Tax等の電子申請などのサービスを利用できなくなります。

手続きはお住まいの市区町村窓口で行ないます（オンライン不可）。代理人による手続きも可能ですので忘れずに行いましょう。 手順方法や詳細は、有効期限通知書に同封のパンフレットをご確認ください。

※有効期限切れから3カ月間は引き続きマイナ保険証で受診できますが、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。

※有効期限が切れている場合、医療機関のカードリーダーでアラートが表示されます。

図 電子証明書の種類と用途

	署名用電子証明書	利用者証明用電子証明書
用途	インターネット等で電子文書を作成・送信する際に利用します。 例 • e-Tax等の電子申請 • ふるさと納税のワンストップ特例申請 • マイナポータルへのワンストップ申請	インターネットのウェブサイト等にログインする際に利用します。 例 • マイナポータルへのログイン • コンビニでの住民票の写し等の交付 • 健康保険証の利用
暗証番号	6～16桁の英数字	4桁の数字
失効のタイミング	• 発行日から5回目の誕生日まで • 氏名、住所、生年月日、性別のいずれかに変更があったとき	• 発行日から5回目の誕生日まで

有効期限
は5年

引越しの際にマイナンバーカードの住所変更をしないと失効に

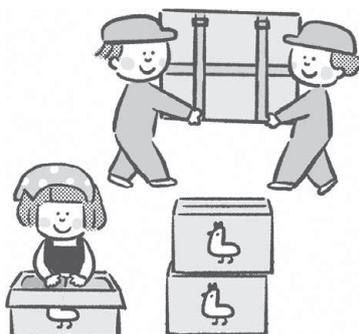
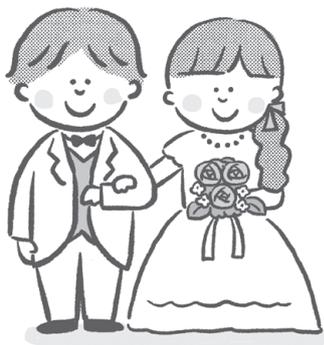
有効期限内であっても、マイナンバーカードの氏名・住所・生年月日・性別に変更があると署名用電子証明書が自動的に失効します。引越しのタイミングで失効してしまうケースがよくありますので、引越し先の市区町村の窓口で「転入届を提出する」際に、「マイナンバーカードの住所変更手続き」を必ず行ってください。

失効しやすいタイミング

結婚により氏名が変わった
婚姻届提出後14日以内に
マイナンバーカードの手続きを

引越しにより住所が変わった
転入した日から14日以内に
マイナンバーカードの手続きを

海外赴任により国外転出をした
国外転出届出時に
国外継続利用申請書の提出を



マイナンバーカード自体も更新が必要です!

有効期限
は10年

電子証明書だけでなく、マイナンバーカード自体にも有効期限があります。有効期限は発行から10回目の誕生日まで(18歳未満は発行から5回目の誕生日まで)です。ご自身の有効期限は、カード表面の印字で確認できます。

更新手続き方法

お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で申請してください。

スマートフォン

パソコン

証明写真機

郵送

※申請から受取までに1ヵ月程かかります。受取までの間に有効期限切れとならないよう余裕をもって申請しましょう。
※新しいマイナンバーカードを受取の際は、有効期限切れのマイナンバーカードの返納が必要です。返納がないときは、手数料1,000円(電子証明書が不要のときは800円)がかかります。

注意

電子証明書・マイナンバーカードともに期限切れ後3ヵ月間はマイナ保険証として引き続き利用できますが、今年の12月には従来の保険証も利用不可となりますので、急な病気やけがにそなえ早めに更新しておきましょう。

自動車事故（第三者行為による傷病）にあったときは すみやかに 健保にご連絡ください！



※1 保険証…マイナ保険証、資格確認書、従来の保険証

自動車事故など第三者の行為が原因で病気やけがをして治療を受ける時も健康保険を使うことができますが、その費用は本来加害者が支払うべきもので、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。

後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類^{※3}を届け出てください。

※2 「第三者行為による傷病届」は、委託業者（株）大正オーディットによりご自宅に送付されますので、ご返信をお願いいたします。

※3 任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

自動車事故にあったら…



1 負傷状況を確認

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

2 加害者を確認

加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。

3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう^{※4}。
 ※4 自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

4 医療機関を受診

一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。

5 健保組合へ連絡

保険証^{※1}を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。



たとえば、こんな場合が 第三者行為となります

- 自転車にぶつけられて、けがをしたとき 
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- スポーツ中の接触や衝突など、他人の行為によりけがをしたとき

ただし、仕事中や通勤中のけがの場合は労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

示談は慎重に！ 事前に健保組合に相談を！

自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

暑熱順化トレーニングで 熱中症になりにくい体に

猛暑にも順応できる、熱中症になりにくい体づくりのポイントは、汗をかくこと。
汗をかきやすい体になるトレーニングをご紹介します。



暑さに体を慣らし熱中症予防

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れること。人間の体は、汗が蒸発するときに体内の熱を放散し、体温を調節しています。汗をうまくかけないと、体内に熱がこもり体温が上昇し、熱中症を引き起こすことになります。

暑熱順化ができてると、汗をかきやすくなり、皮膚の血流量が増え、熱が逃げて体温の上昇が抑えられます。さらに、連続して汗をかいていると、汗腺で作られる汗は、毛穴から出る前に再吸収されるので、汗に含まれる塩分が少なくなり、脱水症になりにくい効果があります。

暑熱順化ができている体は、熱中症になりにくい

- 皮膚の血流量が増えて熱放散がしやすい。
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくいので脱水症になりにくい。
- 体温の上昇を抑えてくれる。



「暑熱順化トレーニング」とは

暑熱順化トレーニングは、暑さに体が順応するようにしっかり汗をかける体にするトレーニングです。厚生労働省では、熱中症対策として適度な水分補給と健康管理のほかに、暑熱順化トレーニングが効果的としています。全国各地の消防署などで採用されています。



ポイントは汗をかくこと、続けること

暑熱順化には数日～2週間程度かかるため、「継続」がカギとなります。暑熱順化は、一度できても数日暑さから遠ざかると、効果がなくなってしまいます。自分の体が暑熱順化できているか、いつも意識しましょう。



いろいろな暑熱順化トレーニング

※運動の強度によって効果が出る期間が変わります。

ウォーキング・ジョギング



帰宅時に一駅分多く歩くなど

サイクリング



筋トレ・ストレッチなど



湯船につかる



サウナ



ホットヨガ



速歩き



身長50%幅を意識した大股で、しっかり腕を振る

ラジオ体操



一つ一つの動きをしっかりと行う

要注意

- ❗ 運動後は、水分補給を忘れずに。
- ❗ 紫外線にも注意。
- ❗ 汗が乾きやすい服装で運動する。
- ❗ 朝や夕方の比較的涼しい時間帯や、屋内などで行いましょう。

「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。

■判定基準値



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91.9%（被保険者96.6%・被扶養者79.4%）となり、2022年度実績の91.7%から0.2%上昇いたしました。特定保健指導においては、48.5%（被保険者53.7%・被扶養者14.5%）と2022年度実績の50.1%から1.6%減少いたしました。しかし、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255組合中18位、全国1374組合中29位と全体的に高順位を維持してお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 総合判定

総合	組合順位	18位 / 255組合
全組合順位		29位 / 1,374組合

特定健診の実施率

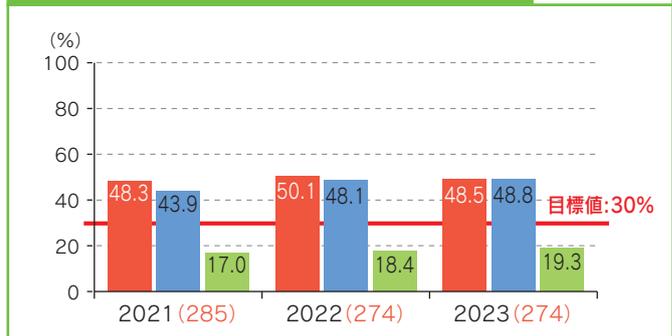
1ランクUPまで(※1) **最上位です**



特定健診の実施率	2021	2022	2023
当組合	90.8%	91.7%	91.9%
	1位 / 253組合	1位 / 255組合	3位 / 255組合
業態平均	85.8%	86.6%	87.8%
総合組合平均	76.9%	78.6%	79.5%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(※1) **最上位です**

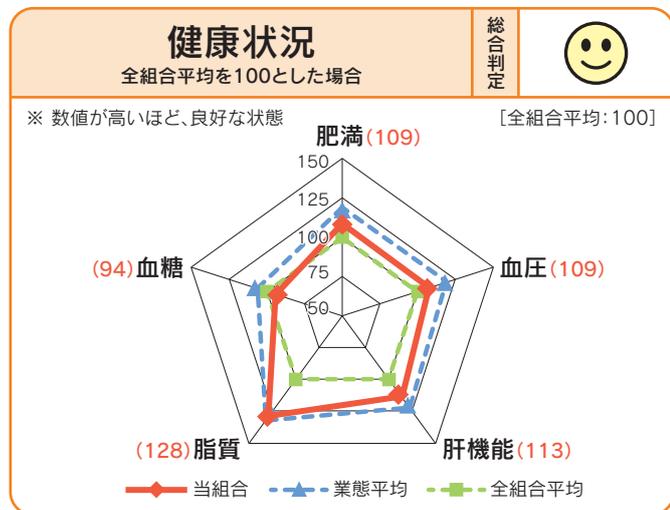


特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
当組合	48.3%	50.1%	48.5%
	16位 / 253組合	17位 / 255組合	22位 / 255組合
業態平均	43.9%	48.1%	48.8%
総合組合平均	17.0%	18.4%	19.3%

※ 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、2022年度実績と比較すると、血糖のリスク判定は下落しましたが、総合リスク判定としては昨年度と変わらず良好な判定を維持する結果となりました。



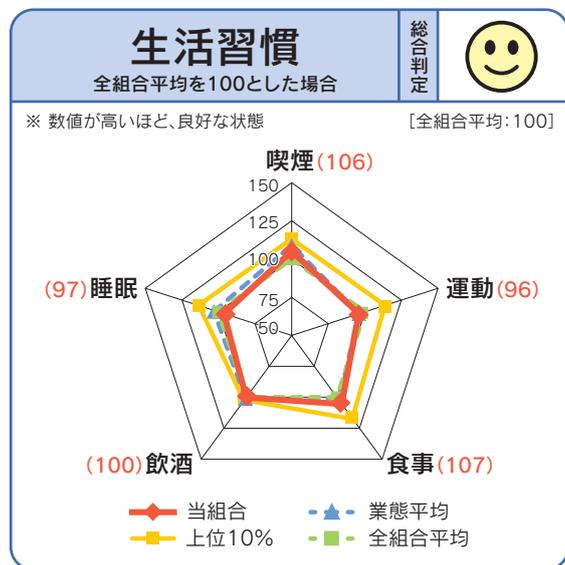
※ 2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2021	2022	2023	
肥満	当組合	105	107	109	
	業態平均	116	117	117	
血圧	当組合	105	106	109	
	業態平均	118	118	119	
肝機能	当組合	112	114	113	
	業態平均	121	122	120	
脂質	当組合	131	131	128	
	業態平均	126	129	126	
血糖	当組合	97	95	94	
	業態平均	108	107	108	

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、2022年度実績と比較すると、飲酒・睡眠リスク判定が下落しましたが、総合リスク判定としては昨年度と変わらず良好な判定を維持する結果となりました。

※ 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		2021	2022	2023	ランクUPまで (※1)
喫煙	当組合	106	106	106	
	業態平均	108	108	108	
	上位10%	113	113	113	
運動	当組合	96	97	96	
	業態平均	94	94	94	
	上位10%	116	113	114	
食事	当組合	107	107	107	
	業態平均	107	106	106	
	上位10%	120	119	117	
飲酒	当組合	101	101	100	
	業態平均	102	102	102	
	上位10%	103	103	102	
睡眠	当組合	99	99	97	
	業態平均	102	102	101	
	上位10%	111	112	112	

※ 2023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以下の場合には、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。

「健康づくりセミナー」を開催

5月22日(木) 健保会館で「健康づくりセミナー」を開催いたしました。令和6年度健康診断の特定保健指導レベルが情報提供の40歳・45歳で、生活習慣病リスクの高い方が対象です。「特定保健指導対象者への移行を防ぐための生活習慣改善」を目的としています。前半は「内臓脂肪は生活習慣病の悪友？」と題して当組合健康管理センターの藤原所長から、生活習慣病のお話を、後半は「STOP ザ・メタボ！ 生活の中でできるちょっとしたヒント」と題して、生活改善の話を保健師から行いました。また、グループワークで意見交換を行ったあと、ご自分の「健康プラン」を作成しました。最後に、作成したプランを発表して決意表明していただきました。「おかわりをしない」「平日の運動は難しいので、休日にウォーキングをする」などの声がありました。最後は皆さん一緒に「絶対メタボにならない！」と掛け声して終了しました。1ヵ月後にアンケートをお送りして、経過と効果の連絡をいただくことになっています。



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。

学生時代よりも生活リズムが整い「早寝・早起き」を意識している方が多かったです。「学生時代は運動をしていたけれど、入庫後は運動の継続が難しい」という声もありました。また、ストレス解消法をたずねると、「おいしいものを食べる」「運動する」「友達や家族と話をする」などが聞かれました。教室後のアンケートでは、「配属先でうまくやっけていけるか不安」「職場の雰囲気や人間関係などが心配」などの意見もありました。新しい環境に少しずつ慣れて、お仕事をがんばってください。

4月 4日(金)	城北信用金庫
4月 9日(水)	東京東信用金庫
4月10日(木)	青梅信用金庫
4月15日(火)	東京都信用金庫協会 (しんきん保証基金・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)
4月15日(火)	亀有信用金庫
4月16日(水)	足立成和信用金庫
4月23日(水)	東京都信用金庫協会 (小松川信用金庫・東京三協信用金庫・西京信用金庫・目黒信用金庫・世田谷信用金庫)
4月24日(木)	西武信用金庫
4月25日(金)	瀧野川信用金庫
4月30日(水)	東京信用金庫
5月 7日(水)	城南信用金庫
5月30日(金)	興産信用金庫



東京東信用金庫



瀧野川信用金庫



東京都信用金庫協会



西武信用金庫





特定保健指導が始まっています!

特定保健指導では、当組合の保健師・管理栄養士があなたの「理想のカラダ」に近づけるよう全力でサポートします。

健診時から「腹囲 2cm・体重 2kg 減」が達成できれば終了できます。今から生活改善を始めて、少しでも体を軽くしてからご参加されると、短期間で終了が可能です!

すぐできる生活改善

- ★毎日体重を計る!
- ★夕食を軽めに、朝食はしっかり!
- ★お酒や間食の量を減らす!
- ★座りっぱなしを減らす!

注意 特定保健指導の利用券が届いた方へ

以下に該当する方は、当組合での特定保健指導の対象外になる場合がありますので、健康管理センターまでご連絡ください。

- ① 高血圧・糖尿病・脂質異常症のお薬を内服している方
- ② 人間ドック先医療機関ですでに特定保健指導を開始されている方および開始予定の方

2023年度特定保健指導実施率 上位3位のご報告!



今年の4月に「事業所別健康スコアリングレポート」を各事業所宛にお送りしています。「健康スコアリングレポート」とは、毎年の特定健診・特定保健指導の実施率、結果等を国に報告したものをまとめ、事業所の健康状態を簡単にグラフや表にしたものです。

今回は「特定保健指導の実施率」を比べ、上位3位までお知らせします。

こちらの事業所では実施率を上げるために、人事部の方が対象者や所属長宛に、参加を勧める声かけやお手紙を送るなどの工夫をされています。

2023年度 特定保健指導実施率 (スコアリングレポートより)	1位	東京東信用金庫……90.4%
	2位	城北信用金庫……86.9%
	3位	芝信用金庫……78.6%

特定保健指導は、
いいことづくめ
です。



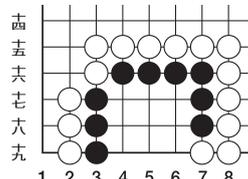
特定保健指導には、参加するメリットがあります。

- ① 健康習慣が身につく、さらなる健康へとつながります。
- ② 健康になると、お仕事やプライベートを全力で楽しめます。
- ③ 当組合から国に支払う後期高齢者支援金を減らせます。

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

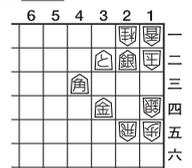
【ヒント】
形に拘らない、粘りのある手でコウを目指します。
次の一手を示してください。5分で初段です。



詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 桂 香

【ヒント】
手順前後に注意。
10分で初段。9手詰。



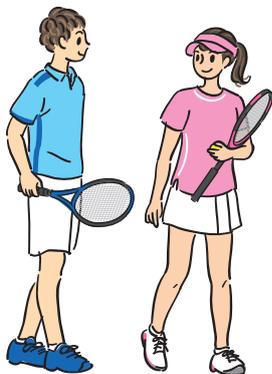
第69回 テニス中央大会開催のご案内

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7年10月11日(土) 予備日:11月15日(土)
選手受付開始時間 7時50分～8時15分
試合開始予定時間 8時30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』
3. 交通 JR青梅線『昭島駅』下車 北口より徒歩約5分

今年は
10月開催
です!!



第31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日開催のチーム代表者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部リーグは、10チームを2ブロックの総当たり戦に、2部リーグは、従来のブロックの総当たり戦から12チームでのトーナメント方式へと変更し、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部トーナメントを勝ち上がった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	足立成和	城北	朝日	青梅
Bブロック	城南A	東京シティ	東京	さわやかB	巣鴨



2部

2部決勝トーナメント出場



直営保養所(箱根・蓼科)年末年始利用のご案内

当組合直営保養所につきましては、既にご案内の通り令和8年3月末を以って閉鎖となります。
 永年、皆様方の癒しの場としてご利用いただいていたまいりましたが、両保養所とも残すところ半年余りの運営となります。
 今回、年末年始ご利用にあたってのご案内をいたしますので、ご利用をご希望の方は下記をご覧になってお申込みください。

箱根仙石高原荘



スタッフ
からの
一言

5月から寮長として着任しました米田(こめだ)です。
 皆様のお越しをお待ちしております。

所在地 〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1237

T E L 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
 ※車でお越しの場合、カーナビは住所ではなく電話番号設定をお勧めします。

蓼科高原荘



スタッフ
からの
一言

寮長の河西(かさい)です。スタッフ一同、心をこめて
 おもてなしいたします。是非お越しください。

所在地 〒391-0213 長野県茅野市豊平4734-5684

T E L 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

※建物・設備等において、保養所運営に支障をきたす事象が発生した場合、状況によっては閉鎖を前倒しせざるを得ないこともあります。
 予めご承知おきください。

直営保養所(箱根・蓼科)・年末年始(12月31日(水)~1月3日(土))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1日(月)~9月8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)。

※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。

2. 抽選結果

抽選後、9月16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(水)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

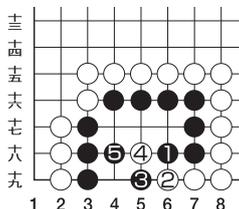
①年末年始期間以外は、従来どおり(先着順)の受付とします。

②年末年始期間(12月31日~1月3日)は、被保険者・被扶養者の方の同伴が必要です。

詰碁解答

【解答】黒先コウ(正解・6の十八)

黒1が愚形ながら最善手。白2に黒3と受け、白4切りに黒5でコウになります。白2で4は黒3、白2、黒5でやはりコウ。初手は黒4が形に見えますが、白1、黒3、白2で二眼がありません。初手黒3は白1、黒4、白2で黒死です。



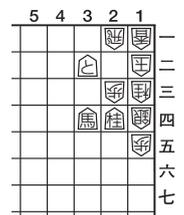
詰将棋解答

【正解手順】

▲1三香 △同桂 ▲2三金 △同飛 ▲2一銀不成
 △同飛 ▲3四角成 △2三步 ▲2四桂まで9手詰

【解説】

直ちに▲2三金は△同玉で続きません。▲1三香としてから▲2三金が好手順。今度△同玉は▲3三とで捕まります。5手目▲2四桂は△同飛で続きませんが▲2一銀不成が決め手で▲3四角成が実現して解決します。





<健康管理センターからのお知らせ>

令和7年4月より診療体制や健康相談などが変更になりました。

以下をご覧になり、お間違いのないよう、診察日の前日までに必ずご予約ください（予約のない方は受診できない場合があります）。

なお、禁煙外来・ピロリ菌外来・整形相談・皮膚科相談・院内処方廃止となりました。

また、内科の診療は7月以降午前中のみとなりました。

外来診療

予約先：☎ 5280-0561

予約受付時間：平日の午前9時～12時・午後1時～4時

●診療時間

令和7年3月まで	→	令和7年4月から
8:50～12:00 13:00～17:00		8:50～12:00

●受付時間

令和7年3月まで	→	令和7年4月から
8:50～11:30 13:00～16:00		8:50～11:30

●診療科目

	令和7年3月まで	→	令和7年4月から
月曜	一般・神経内科		一般
火曜	一般・糖尿病		
水曜	一般・消化器・呼吸器		
木曜	一般・糖尿病・循環器		
金曜	一般・循環器		

健康相談

予約先：☎ 5280-0563 精神相談・カウンセリング・健康相談（来所）

5280-8195 テレフォン相談

予約受付時間：平日の午前10時～12時・午後1時～4時

内容	相談日	担当医師
精神相談	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
	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

内容	費用	担当者
健康相談（来所）	無 料 （検査、投薬があった場合は一部負担あり）	保健師
テレフォン相談	無 料	

お薬の処方

院外処方（日本調剤駿河台薬局での受け取りとなります。）

令和7年3月まで	→	令和7年4月から
院内処方及び院外処方		院外処方のみ

パズルに挑戦!! クロスワード

問題

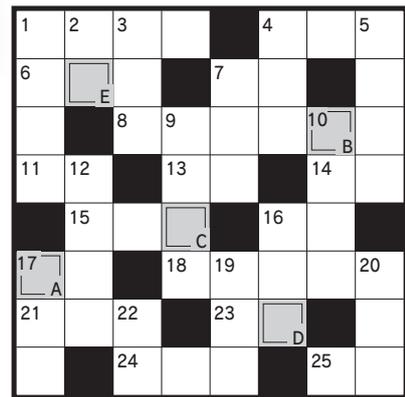
言葉になるでしょうか？

タテのカギ

- 別名「日輪草」。太陽に向かって咲く夏の太陽
- じゃんけん「石」
- カミナリをとまなう激しい雨
- 子孫が墓参りで供養
- 世界自然遺産に登録されている屋久島を有する県
- やるぞ! という積極的な気持ち
- 相撲で、勝負がついた時の技
- 結論が曖昧なままに...
- 仲睦まじい夫婦をたとえる水鳥
- ナポレオンの言葉として知られる「余の...に不可能の文字はない」
- 最初...から飛ばしすぎだよ...
- 四字熟語「...伝心」
- 犠牲...セーフティー...
- 言っても仕方ないが、ついこぼしたくなる

ヨコのカギ

- 「カナカナ...」と鳴く蝉
- オリンピックの開会式で点火
- ハワイ諸島中第2位の面積をもつ島
- ゴルフで、18ホールの後半9ホール
- 井原西鶴作「好色一代男」に代表される、江戸時代の小説の一種
- カーニバルで有名なブラジルの都市
- 祭りや祝賀会場に張るのは紅白
- アルピニストが登る
- テレテレとした...のない顔
- 所属選手はプロボクサー
- 冷たい水で湯気を測す
- ふるさとの 誇りなつかし...の...／石川啄木
- 羊、リール、テグス、たも...などなど
- したためたり、ひも解いたり
- 鶏肉。フライド...
- 時代劇のお姫様が奏でる弦楽器



©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 までお送りください。

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 企画広報課宛

締め切り 令和7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

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

答え「1+2=3」

Let's enjoy!!



第52回 釣り大会 結果報告

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12日~5月11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365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83回 健康ウォーク(武蔵野七福神巡り)が開催されました!

4月19日(土)の健康ウォーク当日は、天候にも恵まれ、時折風が吹き、過ごしやすい中での開催となり、参加者は137名となりました。

お楽しみみの抽選会では、坂内美穂ちゃん(巣鴨信用金庫 最前列)が見事1等を引き当てました。おめでとうございます!

