

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2026

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69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。



年頭のご挨拶

東京都信用金庫健康保険組合

理事長 越野 俊一



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た事とお喜び申し上げます。

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、大阪・関西万博の開幕等の明るい話題があつた一方で、北海道・東北各地での記録的なクマ被害、能登半島地震の復興がまことに、年末には青森県東方沖を震源とする地震が発生する等、様々な困難に直面した一年となりました。

また、懸案であつた日米間の関税交渉の進展や、日本初の女性首相に就任した高市早苗氏による新政権の発足など、新たな時代の始動を感じさせる一年でもありました。

そのような中、日本経済は、賃上げの動きが広がり、物価高騰の中で実質賃金の増加が期待されるなど、回復への道筋が見え始めており、この追い風を活かし、二〇二六年はさらなる成長を目指していきたいところでございます。

さて、健康保険組合を取り巻く環境を見ますと、昨年十二月一日からマイナ保険証を基本とする仕組みへ完全移行されました。すべての医療機関の窓口で、マイナ保険証または保険者から交付の「資格確認書」の提示が必須となりました。混乱なく安心して適切な医療を受けていただける事を願うばかりでございます。

団塊の世代がすべて七十五歳以上となる「二〇二五年問題」といわれる時期に突入し医療費の高騰が危惧される中、さらに団塊ジュニア世代が六十五歳以上となり、高齢化がピークに達することで、労働力不足や社会保険制度の持続可能性が深刻化するといわれる「二〇四〇年問題」への対応にも視野に入れた抜本的な社会保障制度の改革等を政府には期待したいところであります。

当健康保険組合における医療費は、高齢化社会の進展や医療技術の高度化、高額な薬剤の保険適用などの要因により、令和五年度に過去最高額に達した後、令和六年度に若干減少したものの、令和七年度は再び高水準で推移しており、

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。しかしながら近年の賃上げ等による健康保険料収入の増加により、収支では緩やかな回復傾向にございます。

令和八年度からは、新たに子ども・子育て支援金制度が創設されます。国は医療保険者等に子ども・子育て支援納付金を賦課し、医療保険者等は国に代わって子ども・子育て支援金を徴収する代行徴収的な位置づけとなります。国はこの支援金を財源とした少子化対策を促進するために、児童手当の拡充等のさまざまな施策を策定した「子ども未来戦略（加速化プラン）」の取り組みを実施していくとの事でございます。

さて、組合が保有するレセプト・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「データヘルス計画」は、第三期に移行しており、これまで顕在化していなかつ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計画を設計し、事業主の健康経営を踏まえたコラボヘルスをあらためて意識し、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（二〇二四年版）において、総合組合255組合中18位、単一健保を含めた全組合では1374組合中29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る次第でございます。

当健康保険組合といたしましては、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る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、皆様にとって活力に満ちた飛躍の年であるとともに、健やかな年であります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。

令和八年

新年のご挨拶

一般社団法人東京都信用金庫協会

会長 八木 敏郎



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。

さて、国内では依然として物価高騰や円安、人手不足問題といった構造的な課題が続くなか、頻発する自然災害への備え、社会保障制度改革の進展、多様な働き方への対応が求められています。また昨年10月に誕生した高市政権による各種政策の行方等、私たちを取り巻く環境は大きく変化していくことが予想されております。

ローンダーリングをはじめとする金融犯罪対策、サイバー攻撃への対応等々、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います。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また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、業界一丸となつて総合力を発揮し、邁進する所存でございます。

このように急激に変化する社会・経済環境下にあって、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、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く思っております。

ガバナンスの高度化、金利上昇局面への対応、人材確保、DXの進展やAIの活用、昨今の激甚化・頻繁化する災害を踏まえた業務継続計画の見直し、マネー

活動的になる」年と言われております。皆様にとつて力強く、まっすぐ前へ進む馬のように、「挑戦」「飛躍」などポジティブな一年となりますことを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

明けましておめでとうございます。
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、よろしくお願ひ申し上げます。

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
						選定議員	議員氏名	
四	八	七	八	七	八			
三	三	三	四	四	四			
◎ ◎ ◎ 東海枝実 (健保組合)	◎ 二瓶克博 (東信協) (健保組合)	◎ 大前安田信綱 (城北) (城南)	◎ 林稔 (昭和) (世田谷)	◎ 高橋久喜 (東京三協) (足立成和)	◎ 中島清史 (東京東) (小松川)	◎ 伊藤康博 (朝日) (さわやか)	◎ 山下俊哉 (朝日) (さわやか)	
一	五	四	四	三	四			
◎ 室谷武彦 (信金中央金庫)	☆ ◎ ◎ 中島寿江 (東京)	◎ 臼井長野 (城北) (城南)	◎ 柳沼永田 (城北) (昭和)	◎ 伊藤中 (城北) (世田谷)	◎ 小磯春 (灌野川)	◎ 成嶋和彦 (東京東) (龜有)	◎ 倉澤俊哉 (芝) (東京シテイ)	



特定保健指導

を受けた方々からの感想をご紹介

積極的支援

	S 信用金庫
S・Aさん	
男性	
40歳代	
体重	
-7.8	kg
腹囲	
-3.0	cm

今回初めて特定保健指導の対象となりました。

年々体重増加は把握していましたが、見て見ぬふりをしていたのも事実。更には、進捗状況の確認もされるところで、良い機会なので眞面目に取り組むことを決意。継続可能なように無理のないように行動目標を定めました。

①毎日に体重測定を行い記録すること。

②1回の食事量を少しだけ減らす。

③揚げ物やインスタント食品を減らす。

④1日に10回程度の軽い筋トレを始める。

⑤通勤においてエレベーター、エスカレーターの利用をしない。

嫌にならないように土日は少し緩和もしました。最初の2週間程度は大きな変化はありませんでしたが、徐々に毎日の体重計測に効果が目に見えるようになり、モチベーションの維持につながりました。

	城北信用金庫
J・Nさん	
男性	
50代	
体重	
-8.0	kg
腹囲	
-4.5	cm

総じて感想は、継続させるために重要なことは無理をしないことだと思います。小さなことを複数項目で充分かと。日々、節制を続けます。ご指導ありがとうございました。

朝の1駅が歩けなくなつたのと(1日平均8000～10000歩)、ジムも週2回ぐらいになつてしまい、少しリバウンドしてしまいました。またこれからしつかり頑張つて、マイナス20kgを達成したいです。やはり、生活環境が変わつても、継続できる計画を立てることが大切だと思いました。

	城北信用金庫
相田 悠行さん	
男性	
45歳	
体重	
-3.0	kg
腹囲	
-3.1	cm

ここ数年、毎年特定保健指導を受けて、積極的支援を受けてきましたが、成果はあまり出ていませんでした。今回は、真剣に取り組もうと頑張りました。

①朝、通勤時に1駅歩く。(1日平均12000歩)

②ジムに入会し、週4で筋トレをする。

③野菜をメインに食事をヘルシーにする。

以上の3点をしつかりやつた結果、体重は8kg減少しました。しかし、転勤で店舗異動となり、運動も食習慣も休肝日以外は具体的な回数を設定



せず、体調がすぐれない時は、無理に実施していません。無理をせず、自分自身に合った改善方法を考えて実践することが、継続と結果に繋がったと感じています。公私ともに健康が第一だと改めて認識できました。



コロナが流行していた頃、煙草を吸つてていることはリスクの一つになると感じ、家族の勧めもあって煙草を止めました。しかしそれまではあまり自宅で飲酒する習慣はなかったものの、家で過ごす時間が増えたこともあり自宅での飲酒が毎日の習慣になっていたように思います。そのような中、体重や腹囲の増加も気になりつつドックを受けた結果、肝機能などの数値にも指摘を受け、少し心配していたところでした。

今回の特定保健指導の初回面談時には、以前からの腰痛が悪化していく、注射や内服をする事でどうにか歩けるような状況であつたため、激しい運動などはとてもできない状況でしたが、通勤するには問題ない程度に落ち着いてきたため、
①少し動いているほうが楽かなと感じるので、無理のない範囲で通勤時間に歩くこと
②腰痛のお薬を飲んでいる時期は飲酒を控えてみることもあつて、このまましばらく飲酒を控えてみること

を目標にしました。体重は毎日測定し、1ヶ月を過ぎた頃から体重の変化も見え、3ヶ月目の結果報告では目標の体重2kg以上、腹囲2cm以上の減量でゴールできました。煙草と同じで、お酒も飲まない習慣を始めてしまえば続けられました。おかげ様で飲酒をせず、体もなんとか動かせるようになりました。



昨年40歳となり、特定保健指導の対象になつた際はショックを受けました。学生時代の体重から約20kgの増加があり、今まで特に気にしていませんでしたが、特定保健指導をきっかけに毎日体重計に乗り、自分の現状把握を行いました。職業柄、付き合いの会合や飲み会があり、体重コントロールが難しい部分はあります。が、ご飯の量を減らし、長続きするよう、簡単な筋トレ（スクワット）を毎日続けました。

厳しい目標ではなく、無理ない目標設定が毎日行う秘訣だと思います。

特定保健指導をきっかけに毎日体重計に乗ること、筋トレを行うことが習慣となつており、体重が減っていくのがモチベーションに繋がっています。

最初は面倒だと思いますが、無理のない目標設定でも毎日行えば必ず成果が出ます！

これからも出来ることを地道に続けていきます。自分の現状に気づかせていただき、ありがとうございました。



毎年人間ドックを受診している中で、体重、血圧、腹囲、脂質、糖代謝の数値が年々悪くなつており、人間ドックの結果を見るのが嫌になつていきました。いつかは生活習慣の改善をしなければいけないと思つてはいたものの、踏み切れずにいました。そういった中で今回特定保健指導を受け、このままの生活習慣を続けていると最終的には命にかかわる病気を招く危険があることを強く意識しました。これをきっかけに生活習慣の改善に取り組むことができました。取り組んだこととしては、
①社会人になつてから運動をする習慣がなかつたため、土日はスポーツジムに通い始めました。早朝、無酸素運動を30分行つた後、有酸素運動を60分実施しています。
②唐揚げ、焼肉、ピザ等脂質の多い食事をしていたため、野菜果物、豆類、魚介類を多く摂取する食事にしました。その結果、各種数値は改善され始めました。結果に満足せず今後も継続して取り組んでいきたいと思います。



口口ナ禍をきっかけに自身のキャリアを改めて見つめ直し、正規雇用の定年退職まで10年近くであること再確認しました。そこで一念発起し、令和2年の秋から国家試験の勉強を開始しました。勉強によるストレスや運動不足の影響で、気が付けば勉強開始当初より体重が15kg以上増加していました。資格取得の経過で身に着けた「習慣化」の力を活かし、毎日の食事記録や軽い体操を継続。平日夕食の軽減、間食を控える、不要な飲み会を避け、夜11時には必ず就寝するなど、「無理をしない節制生活」を始めました。

数ヵ月ごとに実施される管理栄養士との連絡も、良い意味でのマイルストーンとなり、管理を徹底できた「特定保健指導」期間中に、体重を5.5kg減らすことができました。現在は、完全に元の体重に戻つてしませんが、出庫時に一駅歩くなど、隙間時間で体を動かす習慣を続けています。そして今年の春、資格取得の過程の中でご縁をいただいた大学院を無事に修了し、国家資格も無事に取得することができました。努力を続けて本当に良かったと心から感じています。

口口ナ禍をきっかけに自身のキャリアを改めて見つめ直し、正規雇用の定年退職まで10年近くであること再確認しました。そこで一念発起し、令和2年の秋から国家試験の勉強を開始しました。勉強によるストレスや運動不足の影響で、気が付けば勉強開始当初より体重が15kg以上増加していました。資格取得の経過で身に着けた「習慣化」の力を活かし、毎日の食事記録や軽い体操を継続。平日夕食の軽減、間食を控える、不要な飲み会を避け、夜11時には必ず就寝するなど、「無理をしない節制生活」を始めました。

まずは、間食を減らし、大好きな甘いものをナツツ類にしてみる。通勤時、金庫近くを歩いてみる。休日は、自宅近くの公園を散歩、ジョギングしてみる。できることを増やし、継続することを心掛けました。配られた「つけるだけシート」はわかりやすく、少しでも減量するとながんばる気持ちが芽生えています。

体重増減期間があり、めげそうになりながらも乗り越えると、いつの間にか自分の体が軽くなっていることに気づき嬉しくなりました。今は、スポーツジムに通っています。健保の皆様のご指導のおかげだと思っています。ありがとうございます。

まずは、間食を減らし、大好きな甘いものをナツツ類にしてみる。通勤時、金庫近くを歩いてみる。休日は、自宅近くの公園を散歩、ジョギングしてみる。できることを増やし、継続することを心掛けました。配られた「つけるだけシート」はわかりやすく、少しでも減量するとながんばる気持ちが芽生えています。

私もいよいよ50代に入りし本気で健康に気を使っている年齢となり、というのも私には16歳になる息子がいるのですが、障害があり今後も永遠の介護が続く家庭環境にあるため、簡単には死ねないという意識が芽生えてきたような気がします。ということで今回は本気?で取り組み、と言つてもたいしたことはしていないのですが、①毎日の体重測定②大盛の注文厳禁③週末に行く息子とのブルーで1kmの水泳④駅のエスカレーターは利用しない⑤自転車は一番重いギアで走行する⑥内臓脂肪に良いとされるお茶を飲むなどにチャレンジしてきました。ちなみに⑥は1ヶ月位であまり効果がなかった(個人差があると思いますが...)ので止めました。いずれにしても今後は常に意識しながら、健康管理に努めていきたいと思います。

A 金庫
匿名さん
男性
52歳
体重
-5.5 kg
腹囲
-3.0 cm

J 信用金庫
匿名さん
女性
52歳
体重
-7.6 kg
腹囲
-6.5 cm

朝日信用金庫
松永竜一さん
男性
53歳
体重
-5.3 kg
腹囲
-3.0 cm

動機づけ支援

特定保健指導の通知が届き、参加させていただきました。最初に体重を測り、その後食事や運動についての指導があつた際に、「あなたの場合は間食です」とアドバイスがあり、これを機にスイッチを切り替え、無理なくできることをやつてみることにしました。

私は、間食を減らし、大好きな甘いものをナツツ類にしてみる。通勤時、金庫近くを歩いてみる。休日は、自宅近くの公園を散歩、ジョギングしてみる。できることを増やし、継続することを心掛けました。配られた「つけるだけシート」はわかりやすく、少しでも減量するとながんばる気持ちが芽生えています。

今回の特定保健指導については恐らく3回目になると思います。1回呼ばれては数年呼ばれず、また呼ばれては数年呼ばれずを繰り返していましたような気がします。

私もいよいよ50代に入りし本気で健康に気を使っている年齢となり、というのも私には16歳になる息子がいるのですが、障害があり今後も永遠の介護が続く家庭環境にあるため、簡単には死ねないという意識が芽生えてきたような気がします。ということで今回は本気?で取り組み、と言つてもたいしたことはしていないのですが、①毎日の体重測定②大盛の注文厳禁③週末に行く息子とのブルーで1kmの水泳④駅のエスカレーターは利用しない⑤自転車は一番重いギアで走行する⑥内臓脂肪に良いとされるお茶を飲むなどにチャレンジしてきました。ちなみに⑥は1ヶ月位であまり効果がなかった(個人差があると思いますが...)ので止めました。いずれにしても今後は常に意識しながら、健康管理に努めていきたいと思います。

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」



2026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)。ネットから申込むためには、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。

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

二次元コード



②トップ画面の「MY HEALTH WEB ログインはコチラ」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ヶタ）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

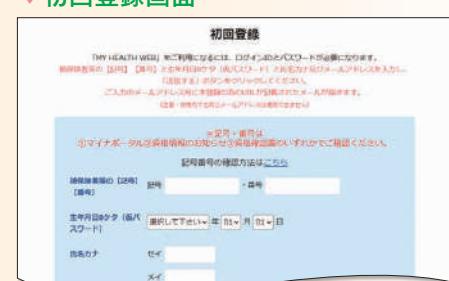
▼ホームページトップ



▼ログイン画面



▼初回登録画面



▼個人認証完了画面



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週間程度届きます。

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。

▼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) 受診希望日の入力は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のお申込みについては、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、ご不明な点がありましたら、
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

「医療費のお知らせ」をお届けします(今年度より年1回の発行)

「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。

当組合では、2月に前年1月～11月診療分(※)の医療費の明細をお届けいたします。

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。

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、当組合にご連絡ください。

また、ジェネリック医薬品の使用や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。

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。

なお、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、「医療費のお知らせ」の『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』を差し引いてご申告ください。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カ月を要します。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。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

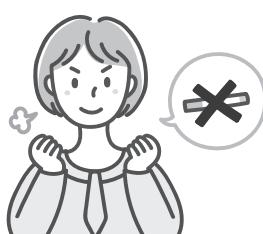
クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

A 禁煙治療を受ける

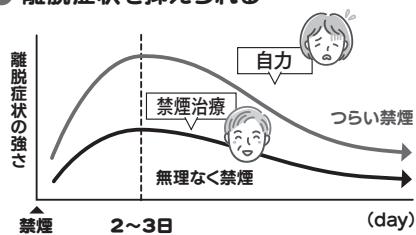


B 自力でチャレンジ!



禁煙治療のメリット

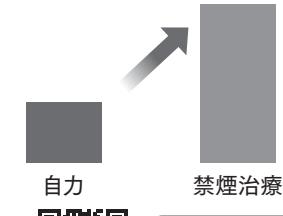
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト 約4～5万円



● 禁煙成功率が自力に比べて3～4倍アップ



※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこち
ら



答え

A

東京都信用金庫健康保険組合 ご加入の皆さまへ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

RENAISSANCE



仕事もプライベートも
ヒーロー
1年に。

ジム スタジオ コワーキング スペース サウナ&スパ

＼4ヶ月ずっとおトク! /

法人ジム・サウナ おためし会員 月々￥5,500

新春入会キャンペーン! 1/4(日)~2/11(水)

月払い会員
限定特典

月会費1ヶ月分
事務手数料

0
円

タオル&
シューズ
レンタル
最大2ヶ月
通常4,840円相当

0
円

さらに!

ルネサンス公式オンラインショップ
2,000円分クーポンプレゼント!

都度利用にも別途特典あり!
豊富な会員種別もご用意しています!
詳しくは貴法人専用ページへアクセス!▶



※特典は8ヶ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

ジム・サウナ
おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。 【ご利用開始・条件】 ●最長4ヶ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヶ月以上月額固定プランで在籍していただけの方に限ります。●過去6ヶ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/10/1 時点 2025新春_840010487043

令和7年度

事業主会(トップセミナー)開催される

令和7年11月21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。

44事業所54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、産婦人科医・産業医の「高尾 美穂先生」に、「人生100年時代の生き方を考える～女性の健康・男性の幸せ～」と題して、ご講演いただきました。

講演では産婦人科医の立場から、男性、女性のライフステージごとの身体の変化を医学的データに基づきご理解いただくとともに、生活のなかで取り入れられるセルフケアの大切さについてお伝えいただきました。女性の健康課題を知ることは、家庭や職場の望ましいコミュニケーションにつながり、結果として男性自身の幸せにも直結するというお話をいただき、盛況のうちに終えることができました。



第34回

ミニマラソン大会が開催されます

- ① 開 催 日 令和8年2月22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申込み
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3>
- ④ 申込期間 令和8年1月20日(火)9:00～令和8年2月6日(金)23:59
- ⑤ 参 加 費 無料 ※今大会より無料になります





第85回

健康ウォーク(市川・柴又ウォーク)が

開催されました!

10月25日(土)の健康ウォークは、時折雨が降る肌寒い天候の中での開催となりましたが、26事業所、113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、小川治文さん(東京東信用金庫)が見事1等を引き当てました。おめでとうございます!



第82回

ファミリーハイク(みかん狩り)が

開催されました!

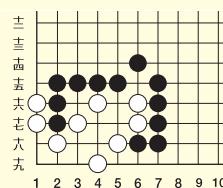
神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」において、ファミリーハイクみかん狩りを開催いたしました。お好きな日に自由に参加できる期間開催が好評であったため今年度は、11月1日(土)～11月24日(月)の期間開催とし、51事業所1,312名の方々にご参加いただき、みかん狩りを楽しんでいただきました。



詰碁新題

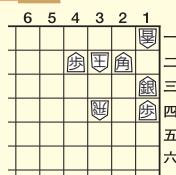
出題 日本棋院
黒先

【ヒント】
急所を突いてコウにします。
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 角 金 金
【ヒント】
角の活用。
10分で初段。9手詰。



知っておきたい!

医療費節約術

“ポリファーマシー”をご存じですか？

持病の薬をのんでいます
最近、ふらつきや便秘もあるので、さらに薬を処方してもらいました



6種類の薬が処方されていますね
ふらつきや便秘はのんでいる薬の影響が考えられます

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節減のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

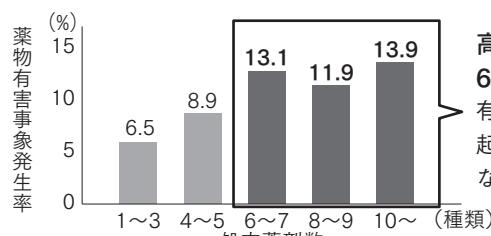
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象*が発生

*薬物有害事象…薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

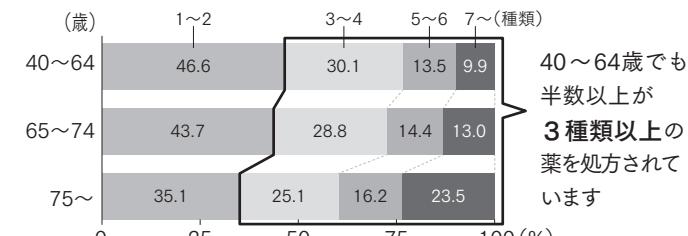
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数 (院外処方)



※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。

また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらいます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。

●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られるため、リスクを減らすことができます。

※マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

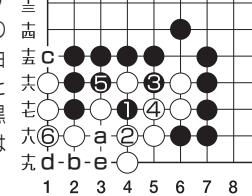
●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。

詰碁解答

【解 答】黒先コウ(正解・4の十七)

黒1が急所で、白2に黒3、5から7(=1)取りのコウが正解です。白2で3は黒a、白5、黒b、白6、黒cで白死。初手で黒6と打ち、白dに黒1と打つのは白3と受けられて白生きです。初手黒3は白1と受ける手が好手で白生き。初手黒aは白2、初手久黒bは白eでいずれも白生きです。



詰将棋解答

【正解手順】

▲2一角 △2三玉 ▲3三角成 △同玉 ▲4三金
△2三玉 ▲3二角成 △同飛 ▲2四金まで9手詰

【解 説】

▲5四角は△4三歩で続きません。▲2一角が正解で△同玉は▲3一金△同飛▲1一角成以下早詰です。3手目▲2四金△同飛は逃がします。▲3三角成が好手で▲4三金と拠点を築いて7手目▲3二角成が決め手です。





けんぽ掲示板

＜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・院内処方は廃止となりました。

また、内科の診療は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	8:50～12:00
13:00～17:00	

●受付時間

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

●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
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

→ 一般

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。）

？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答えてください。

リス ト

回	回	人	人	馬	馬	一	名	山	生	愛
口	返	道	婚	礼	社	識	小	護	共	選
経	松	水	収	星	菜	立	車	通	紅	登
版	感	木	上	速	無	交	結	北	駿	駿
差	儀	高	会	用	点	転	極	品	守	球

©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。

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. 保険証等の記号・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8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

結	婚	行	進	曲	公	表
晶	樂		芸	當		舞
旅	客	船		時	計	台
土	日		團	體		測
記	事		育	苗	千	
案	實	物	大	光	景	
内	玄	關	會	合	万	
人	係	長	流	行	色	

答え「日光」

Let's enjoy!!

第69回 卓球中央大会 終了しました!



12月6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34名・女子25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連覇!



城北信用金庫



城南信用金庫



小松川信用金庫



多摩信用金庫

男子A 高木選手(城南信用金庫) 初優勝!



高木 毅選手(城南)



舩山 裕二選手(城北)



山口 貴昭選手(城北)



藤井 貴仁選手(多摩)



平井 嘉尚選手(多摩)



不破 政和選手(城北)



吉開 大道選手(東京東)



黒田 知治選手(城南)

女子 中澤選手(しんきんカード) 2連覇!



中澤 紗選手(しんきんカード)



弦元 未来選手(東京シティ)



早川 優子選手(たましんビジネス)



佐久間 真結選手(東京東)



山谷 彰選手(多摩)



山口 正洋選手(芝)

シニア 後藤選手(小松川信用金庫) 初優勝!



後藤 雄司選手(小松川)



高田 智和選手(多摩)



山口 正洋選手(芝)