

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2026

7・8

July/August

CONTENTS

- 任意継続被保険者制度について
- 高額な医療費がかかったとき
- 2025年度版「健康スコアリングレポート」

第87回 健康ウォーク(新江ノ島水族館)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。



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。



★ マイナ保険証を利用しませんか？

マイナ保険証は、過去のお薬・診療データに基づくより良い医療が受けられる、突然の手術・入院でも高額支払いが不要になるなどのメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

マイナ保険証の利用登録をしていなくても、医療機関・薬局にお持ちいただくとその場で登録のうえ利用できます。

※健康保険証は令和7年12月2日以降お使いいただけなくなりました。

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 ☎ 03-3293-3933



交通事故にあつて、病院にかかった場合…

第三者行為による保険治療は 健保組合に届出を！

交通事故（自転車事故含む）など、他人の行為によってけがや病気になったときは、「第三者の行為」による傷病となります。その治療費は本来加害者が支払うべきものですが、被害者が健康保険を使って治療を受けた場合は、必ず健保組合に届け出てください。



たとえばこんなときが「第三者行為」にあたります

自動車事故で
けがをしたとき

自転車と
ぶつかって
けがをしたとき

他人のペットに
けがをさせられた
とき

暴力行為を
受けてけがを
したとき

外食して
食中毒になった
とき

すみやかに「第三者行為による傷病届」の提出を

第三者行為によるけがや病気がかかった医療費は、本来、加害者が負担すべきものです。健康保険を使って病院にかかった場合、医療費は健保組合が一時的に立て替えますが、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に請求します。この請求には「第三者行為による傷病届」が必要ですので、できるだけすみやかに健保組合に提出してください。なお、交通事故の場合、「交通事故証明書」等の提出が必要となります。交通事故証明書は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。

第三者行為にあってしまったら…

1 警察に連絡し、 加害者を確認

まずは冷静になりましょう。次にどんなに小さな事故でも警察に連絡してください。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを各種身分証明書で確認しておきましょう。

2 早めに 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などが損傷していることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

3 健保組合へ連絡

健康保険を使った場合は健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

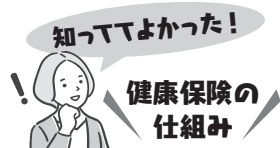


注意！

**示談の前に
健保組合に連絡を！**

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、場合によっては後遺障害の危険があります。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

第三者行為によるものでも、業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。



高額な医療費がかかったとき

高額療養費制度とは？

長期入院や特定の病気にかかるなどで1カ月の自己負担が上限額を超えた場合、その超えた分があとで健保組合から払い戻される制度です。

今年の8月から高額療養費制度が見直されますが、当組合には安心の付加給付があります！

高額療養費や付加給付はレセプトをもとに自動計算されるので事前申請が不要です



今後段階的に制度が見直され、自己負担の年間上限の導入とともに月額上限が引き上げられることになりました。

高額療養費が支給されるのは、①1人が、②同一月内に、③同一医療機関等の窓口で支払った医療費※が、下記の自己負担限度額を超えたときです。また、同条件にて高額療養費を除いた自己負担額のうち、25,000円を超えた分（1,000円未満切り捨て）が付加給付として後日支給されます。

※入院、外来は別の医療費とします。また、院外処方にて自己負担額がある場合は合算して計算されます。なお、高額療養費の対象となる医療費の他に自己負担額が21,000円以上の医療費がある場合、合算高額療養費として併せて計算します。

【70歳未満】

標準報酬月額	現行 月額上限		2026年8月～	
	引き上げ		月額上限	導入 年間上限
83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% 【140,100円】		270,300円 + (総医療費 - 901,000円) × 1% 【140,100円】	1,680,000円
53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% 【93,000円】		179,100円 + (総医療費 - 597,000円) × 1% 【93,000円】	1,110,000円
28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% 【44,400円】		85,800円 + (総医療費 - 286,000円) × 1% 【44,400円】	530,000円
26万円以下	57,600円 【44,400円】		61,500円 【44,400円】	530,000円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 【24,600円】		36,900円 【24,600円】	290,000円

【70歳以上75歳未満】

標準報酬月額		現 行		2026年8月～		
		月額上限		引き上げ 月額上限		導入 年間上限
		外来（個人ごと）	入院（世帯ごと）			
現役並みⅢ (83万円以上)		252,600円+(総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】		270,300円+(総医療費-901,000円)×1% 【140,100円】		1,680,000円
現役並みⅡ (53万円～79万円)		167,400円+(総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】		179,100円+(総医療費-597,000円)×1% 【93,000円】		1,110,000円
現役並みⅠ (28万円～50万円)		80,100円+(総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】		85,800円+(総医療費-286,000円)×1% 【44,400円】		530,000円
一般 (26万円以下)		18,000円	57,600円 【44,400円】	22,000円	61,500円 【44,400円】	530,000円
低所得者 (住民税非課税)	Ⅱ	8,000円	24,600円	11,000円	25,700円 【24,600円】	290,000円
	Ⅰ		15,000円	8,000円	15,700円	180,000円

※【 】内は多数該当（過去1年以内に3回以上の支給を受けた場合の4回目以降）の限度額

例えば1カ月の総医療費が1,000,000円かかったら…

【70歳未満、標準報酬月額28～50万円のケース】 ※2026年8月の制度見直し後の計算

医療費総額 1,000,000円		
自己負担額 (30%) 300,000円	健保組合負担額 (70%) 700,000円	
最終的な自己負担額 25,940円	付加給付 67,000円 ※100円未満は切り捨て	高額療養費 207,060円
自己負担額 300,000円		

マイナ保険証があれば、窓口での支払いが自動的に自己負担限度額までに抑えられるんだよ



高額療養費制度についての詳細は当組合のホームページをご覧ください。

【問合せ先】 給付課 ☎ 03-3293-3933

医療費の
適正化に
ご協力を!

接骨院等※の正しいご利用を お願いします

※整骨院、ほねつぎともいいます。

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、
ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、
近所の接骨院等で施術を受けました。

このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病气(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など

同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります*。

※健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合委託先(株式会社大正オーデット)から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

クイズ答え B: 使えない



「健康づくりセミナー」を開催

5月21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7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。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、皆さんに決意表明していただきました。「筋力テストで筋力が落ちていると実感したので、ジョギングと筋トレをしたいと思います」「中性脂肪が高いのは、お酒が原因だと思ったので、休肝日を設けて減らしたいと思う」「早起きをして朝食をとるようにする」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ヶ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）などの内容で実施しました。

「早寝・早起き」を心がけて、生活リズムを整えている方が多い印象でした。自分の行っているストレス解消法について情報交換をしたり、事例検討でグループワークを行っていただきました。ストレスと上手に付き合って、元気に活躍していただければと思います。

4月14日（火）	亀有信用金庫
4月15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・東京シティ信用金庫・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・しんきんカード・しんきん共同センター・東京都信用金庫協会）
4月28日（火）	東京信用金庫
4月30日（木）	東京東信用金庫
5月1日（金）	瀧野川信用金庫
5月20日（水）	城南信用金庫
5月29日（金）	興産信用金庫



東京東信用金庫



城南信用金庫

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

第83回 ファミリーハイク潮干狩り



結果報告



今回のファミリーハイク潮干狩りは、木更津海岸・中の島公園（千葉県木更津市）にて5月1日～6月1日の間で自由に参加できる「期間開催」といたしました。

期間開催中、42事業所938名の方々にご参加いただきました。普段と異なる時間を過ごし気分もリフレッシュされたのではないのでしょうか！

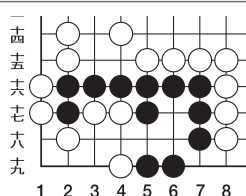


詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

絶体絶命に見える黒ですが、特殊な手段があります。次の一手を示してください。5分で初段です。

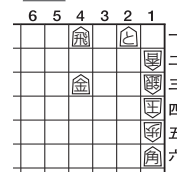


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 銀

【ヒント】

上部へ逃さない。
10分で初段。9手詰。



「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



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（笑顔）」から「不良（怒り顔）」の5段階で表記しています。

特定健診・特定保健指導

特定健診の実施率は加入者全体で92.3%（被保険者96.2%・被扶養者81.2%）となり、2023年度実績の91.9%から0.4%上昇いたしました。特定保健指導においては、47.5%（被保険者51.1%・被扶養者24.1%）へと2023年度実績の48.4%から0.9%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20位、全国1375組合中25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

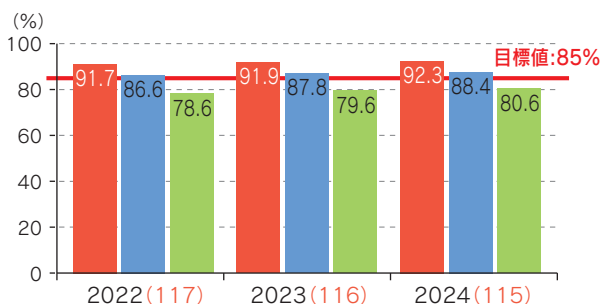


総合	組合順位	20位 / 255組合
全組合順位		25位 / 1,375組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで(※1)

最上位です

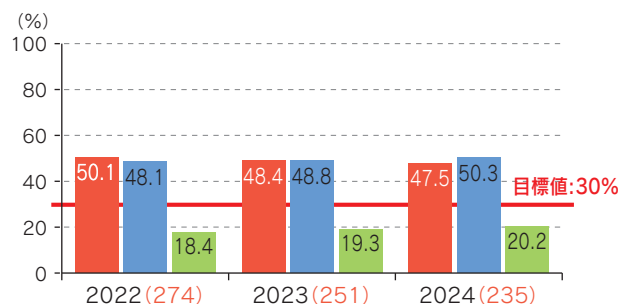


特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	91.7%	91.9%	92.3%
	1位 / 255組合	3位 / 255組合	2位 / 255組合
業態平均	86.6%	87.8%	88.4%
総合組合平均	78.6%	79.6%	80.6%

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	2022	2023	2024
当組合	50.1%	48.4%	47.5%
	17位 / 255組合	22位 / 255組合	25位 / 255組合
業態平均	48.1%	48.8%	50.3%
総合組合平均	18.4%	19.3%	20.2%

※ 目標値は、第4期(2024~2029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。

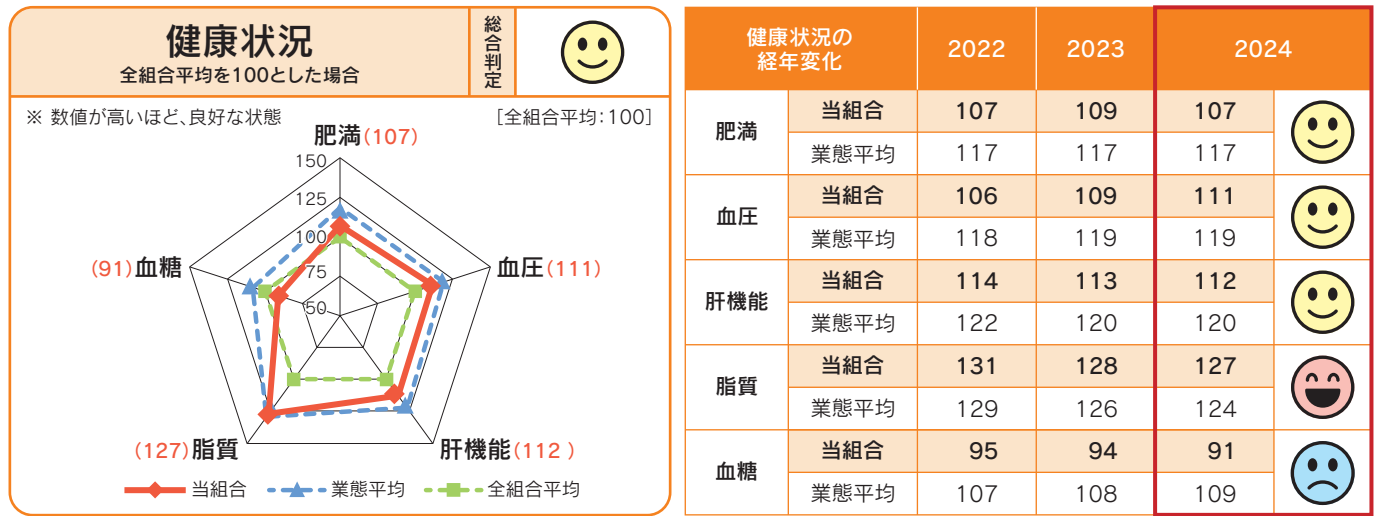
※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※ ()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。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

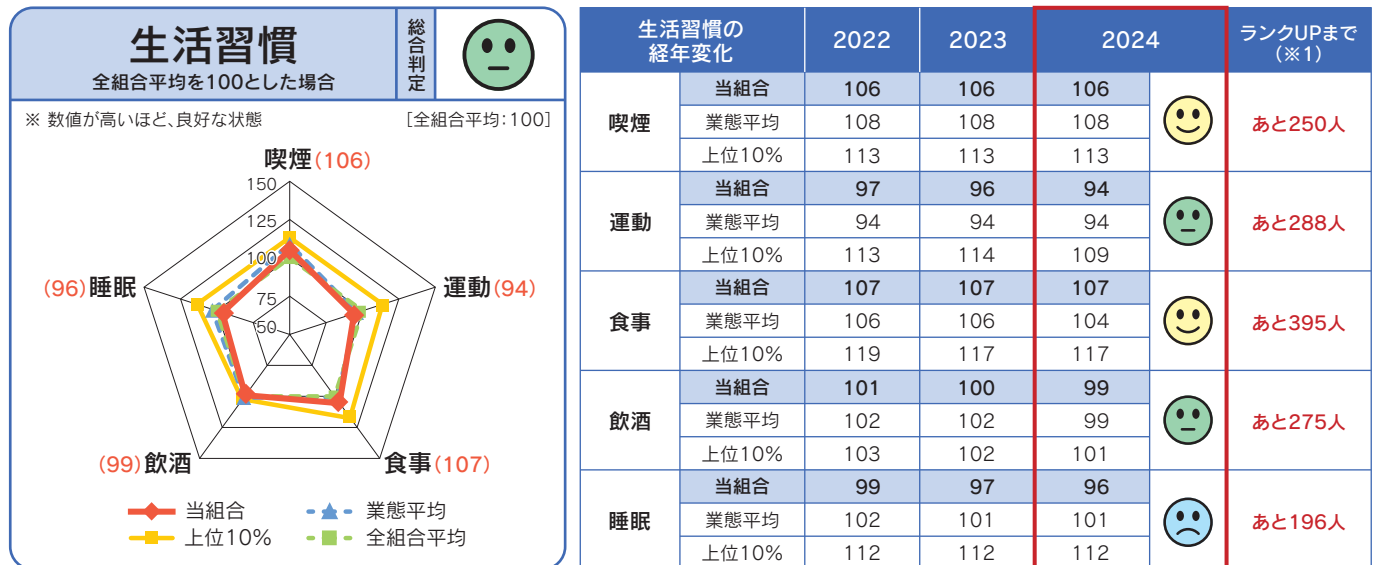
肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を、業態及び全健保組合平均と比較しています。当組合は、2023年度実績と比較すると、血圧以外の数値は下落しましたが、総合リスク判定としては昨年度と変わらず良好な判定を維持する結果となりました。



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、2023年度実績と比較すると、各項目のリスク判定に変化はありませんでしたが、総合リスク判定としては昨年度と比較し悪化した判定結果となりました。

※ 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。



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いたします。

記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

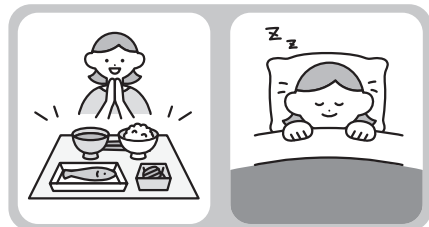
正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしおくことも大切です。

高齢者と子どもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



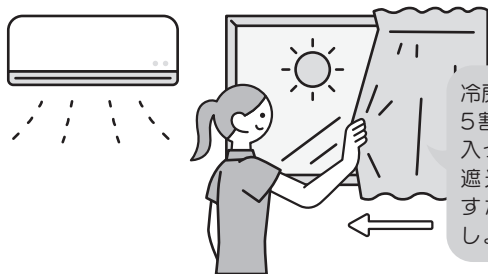
環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



熱中症予防情報サイト

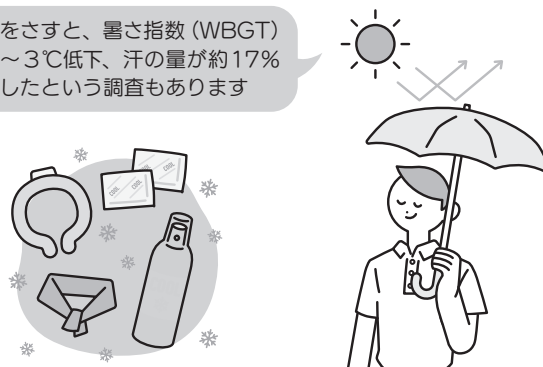


冷房中、外の熱の5割以上が窓から入ってきます！遮光カーテンやずだれを使いましょう

暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて！～」(環境省)



熱中症が疑われたら

こんな症状に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび

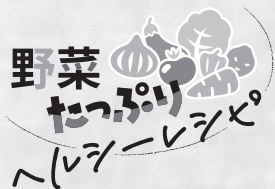
大量の発汗

筋肉痛

筋肉のこむら返り など



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に涼しい場所へ移動 ➡ 体を冷やす ➡ 水分補給を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり

エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）

A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



〔料理制作 エダジュン（管理栄養士）〕



糖質を控えながら
おいしく食べよう！

● なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

第70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8年10月17日(土) 予備日:10月24日(土)

選手受付開始時間 8時00分～8時30分

開 会 式 8時35分～8時50分

試合開始予定時間 8時55分(予定)

※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) 03-3293-3931

今年は
大宮けんぽグラウンド
で開催いたします。



2. 会 場 埼玉県さいたま市『大宮けんぽグラウンド 16区画』

<https://www.tokyokenpo.jp/>



3. 交 通 JR「大宮駅」下車

行き：西武バス 1番乗場「大宮駅西口」より(所要約20分)

- 「ららぽーと富士見 行き」または「馬宮団地 行き」に乗車し、「運動場前」で下車
※時刻表に「ら」「馬」の表示があるバスのみ運動場前まで行きます。
- 「ニツ宮 行き」に乗車し、「ニツ宮(終点)」で下車、徒歩5分

帰り：西武バス「ニツ宮」または「運動場前」より

- 「ニツ宮」から「大宮駅西口 行き」に乗車し、「大宮駅西口(終点)」で下車
※本数が多い・クラブハウスから近い。
- 「運動場前」から「大宮駅西口 行き」に乗車し、「大宮駅西口(終点)」で下車
※本数が少ない・運動場から近い。

※バスをご利用される方は、当日は渋滞が予想されますので時間に余裕を持ってお越しください。





第32回 サッカー大会開催のご案内

予選リーグ組合せ決定

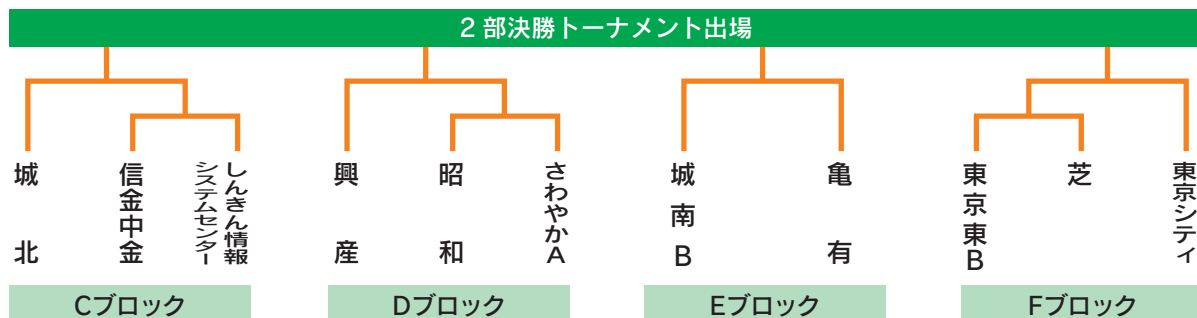
4月22日開催のチーム代表者会議において抽選会が行われ、予選リーグの組合せが決定いたしました。今大会は、18事業所21チームが参加。1部リーグは、10チームを2ブロックの総当たり戦に、2部リーグは、11チームがトーナメント方式で予選を行い、決勝トーナメント(1部各ブロック上位4チーム計8チーム・2部トーナメントを勝ち上がった4チーム)で各部の優勝を目指します。

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					
ブロック	①	②	③	④	⑤
A	東京東A	西 武	青 梅	巢 鴨	足立成和
B	さわやかB	多 摩	城南A	朝 日	東 京

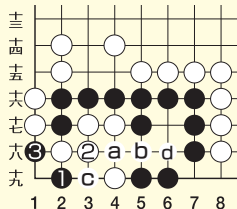
2部



詰碁解答

【解 答】黒先コウ(正解・2の十九)

黒1が妙手で、白2に黒3のコウが正解です。白2で3なら黒2と切り、白aに黒bでウツゲガエシになり、白2でcは黒aで、上の白二子が追い落としになり黒生き。初手黒a、白2、黒cの平凡な手では白dで簡単に黒死です。また、初手で黒2と切っても白aに後が続かず黒死。



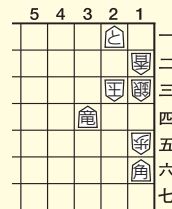
詰将棋解答

【正解手順】

▲2五銀 △2三玉 ▲3三金 △同玉 ▲2四銀
△同玉 ▲4四飛成 △2三玉 ▲3四竜まで9手詰

【解 説】

▲2三銀は△同玉で続きません。▲2五銀はこの一手です。3手目▲3四銀は△2四玉で逃がします。▲3三金は△同玉で効果がないようですが5手目▲2四銀が狙いの一手。△同銀は▲4三飛成、△3二玉は▲3一飛成まで。角筋が通って▲4四飛成が決まります。





仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えず!

モデル・指導・京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)

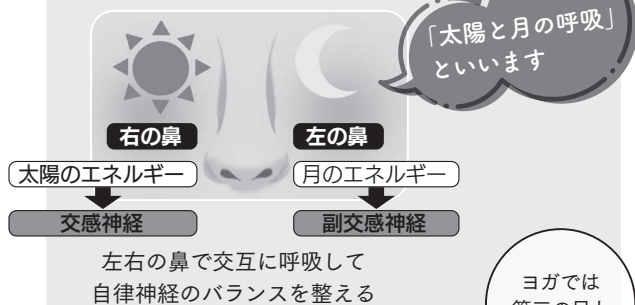


下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



ヨガでは
第三の目と
いいます



中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

足の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かして、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。



<健康管理センターからのお知らせ>

外来診療

予約先：☎ 03-5280-0561

予約電話の受付時間：平日の午前9時～12時・午後1時～4時

診察時間：平日の午前9時～12時



- 内科の診療は午前中のみです。
- 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）。
- 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。
- お支払いは現金のみです。
- 緑色の診察券をお持ちください。

健康相談

予約先：☎ 03-5280-0563 精神健康相談・カウンセリング・健康相談（来所）

03-5280-8195 テレフォン相談

予約電話の受付時間：平日の午前9時～12時・午後1時～4時

内 容	相 談 日	担当医師
精神健康相談	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	保健師
	（処置・投薬があった場合は一部負担あり）	
テレフォン相談	無 料	

お 薬

院外処方となりますので、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!! クロスワード

問題

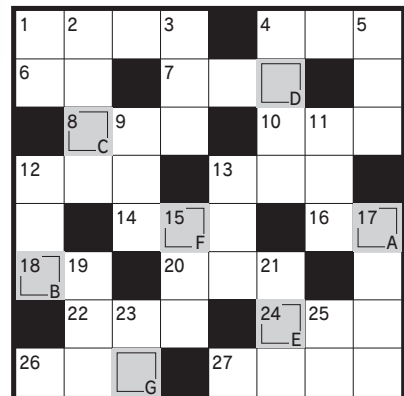
二重枠に入った文字をA、Gの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

タテのカギ

- 国会で飛ばす議員もいる
- 魔法。手品。奇術
- 天皇・皇族などからたまわる優勝カップ
- 干菓子の代表格
- アメリカへ行くこと
- 旅行・登山などの案内人
- 「テンジクボタン」の別名をもつ花
- 言葉数が少ないこと
- 足のしびれと戦う座り方
- 十五夜お月様見てはねる
- その話、矛盾だらけで合っていない
- 念入りで手抜きがちなし
- 「烏帽子」の読み
- ココナッツはココ○○○の実
- 刀をチンと納める筒

ヨコのカギ

- 修験者（しゅげんじや）の別称
- 最後。○○○スパートをかける
- その時々での社会的な出来事
- 五・七・五の一七音を定型とする短詩
- 動物の夫婦といえるかも
- その絵に描かれているテーマ
- 皆様方。会員○○○
- の道も一歩から
- 他人の意見や提案に賛成すること
- 押さえてつける力。○○を加える
- つくんだり、とがらせたり
- 壺焼きの調理法で知られる貝
- 日本三景の一つ、松島がある県
- 文殊、弥勒、普賢
- 指折り。世界○○○の観光都市
- お嬢ちゃん、おませさんだねえ



©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。

- クイズの答え
- 事業所名
- 保険証等の記号・番号
- 氏名
- 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8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

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

答え「1+5=6」

Let's enjoy!!



第53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11日～5月10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265名の方々にご参加いただきました。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86回 健康ウォーク(川口駅・赤羽駅周辺)が開催されました!

4月18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、過ごしやすいくでの開催となり、参加者は120名となりました。

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

