信金けんぽ

Shinkin Kenpo

https://www.shinkinkenpo.or.jp

2026
11・12
November/December

CONTENTS

- 第75回 東京都信用金庫野球大会終わる
- 第32回 サッカー大会決勝トーナメント開催のご案内

第75回　東京都信用金庫野球大会より











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。

MY HEALTH WEB

【被扶養者(家族)資格の再確認をします】

～被扶養者調書の配付が始まりました～

健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省通知により保険給付等の適正化のため、被扶養者（家族）の方が現在も扶養の条件を満たしているか、毎年再確認することとされております。当組合は、下記のとおり実施いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。

●**対象者(令和8年4月1日以降に認定された方は除く)**
令和8年度中に16歳～74歳の誕生日を迎える被扶養者約13,000名の中から抽出した約500名
※年金・給与収入が扶養範囲を超えている可能性のある方、個人事業主の方を抽出しています。
（該当する方のみ送付いたします。）

●**確認方法**
上記対象者を扶養する被保険者の方に、**「健康保険被扶養者調書」**を配付しております。
「健康保険被扶養者調書」に現在の被扶養者の状況を記入し、裏面の**「添付書類一覧表」**に従って、該当する書類を添付してお勤め先の健保事務ご担当者に提出をお願いいたします。

●**提出期限**
令和8年12月28日(月)（期限を過ぎた場合でも、必ずご提出ください。）

★添付書類が不明な場合や詳細は当組合ホームページから（トップページ→NEWS & TOPICS→被扶養者（家族）の方の資格の再確認について）をご覧ください。



当組合ホームページ

【問合せ先】 適用課 ☎ 03-3293-3933

★ ご協力ありがとうございました ★

算定基礎届の事務処理につきましては、事業主ならびに健保事務ご担当者様のご協力により、滞りなく終了いたしました。誌面をお借りして厚く御礼申し上げます。

薬の数、大丈夫？
重複受診によるポリファーマシー

「念のため」「別の病院でも診てもらおう」と、複数の医療機関を受診した結果、薬が増えていませんか？　ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することで、副作用やのみ間違いなどのリスクが高まる状態です。単に医療費がかさむだけでなく、健康を害する原因にもなりかねません。不必要な重複受診は、このポリファーマシーにつながる大きな要因です。



ポリファーマシーが招く意外なリスク

薬の「重複」による効きすぎ・副作用

別の医療機関から、同じような効能の薬が処方されると、成分が重なって薬が効きすぎたり、予期せぬ副作用が出やすくなったりします。 特に高齢者は、肝臓や腎臓の機能が低下していることが多いため、薬の影響を受けやすく、ふらつき、転倒、意識障害などを引き起こす危険性が増します。

薬の「のみ合わせ」による悪影響

ある薬が、別の薬の効果を強めたり、逆に弱めたりすることがあります（これを「相互作用」といいます）。 せっかくの治療効果が得られないばかりか、予期せぬ体調不良につながることもあります。

めざせマスター！

重複受診・ポリファーマシーを防ぐ3つのアクション

アクション❶ 「かかりつけ医・かかりつけ薬局」を決める

健康を継続的に見守ってくれる「かかりつけ医」を持ちましょう。また、薬の相談や一括管理をお願いできる「かかりつけ薬局」を決めることで、処方薬の全体像を把握しやすくなります。



アクション❷ 「多すぎる」と感じたら相談する

現在服用している薬の数が多い（一般的に６種類以上が目安といわれます）と感じたり、「この薬は本当に必要なの？」と疑問に感じたりしたら、遠慮なく医師や薬剤師に相談しましょう。もしのみ残して手元に残っている薬があれば、そのこともぜひ伝えてください。専門家と話し合いながら、薬の整理（減薬）を進めることができます。

アクション❸ 「お薬手帳」や「マイナ保険証」で情報を共有



お薬手帳やマイナ保険証を利用しましょう。マイナ保険証の場合は、医療機関や薬局で本人が同意すれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果を医師や薬剤師と共有できます。ただし、直近（数週間以内）に処方された薬の情報は反映に時間がかかる場合があるため、お薬手帳も一緒に見せるとより安心です。

「お薬は少ないほどよい」とは限りませんが、「必要以上のお薬は害になる」可能性があります。
賢く医療機関を利用し、ポリファーマシーを防いで、ご自身の健康と家計を守りましょう！

令和8年度健康保険組合全国大会が開催されました

健康保険組合連合会（健保連）は10月20日、「『ポスト2025』健康保険組合の提言、今こそ実行の時！100年の歩みを礎に、次世代へ皆保険をつなぐ」をテーマに令和8年度健康保険組合全国大会を開催しました。

今年度も会場参加とライブ配信を併用しての実施となりました。参加者数は、会場参加が約3000人、ライブ配信視聴者が約2000人となりました。

◉健康保険組合誕生100周年の節目に

基調演説した鈴木会長は、今年が日本で最初の健保組合が設立されてから100周年の節目であることに触れ、「次の100年に向け、持続可能で信頼される医療保険制度をどう築いていくか。その答えを、今こそ具体的な行動によって訴えていかなければならない」と強調しました。

基調演説後、埼玉機械工業健康保険組合の橋本英樹常務理事が決議を読み上げ、満場一致で採択しました。

決議は、①国民皆保険を堅持し、持続可能な社会保障制度を実現、②「ポスト2025」提言の実行で築く制度の未来、③医療DXの推進による医療の質向上と効率化、④加入者の健康を守り支える健保組合の機能と役割の強化の4項目です。

◉持続可能な社会保障制度の実現へ

満場一致で決議を採択した後、壇上において鈴木会長が藤原崇厚生労働副大臣に手交しました。

藤原崇厚生労働副大臣は「持続可能な社会保障制度と質の高い医療の提供を可能とするためには、真に公平な応能負担を実現するとともに、医療DXを通じた医療サービスの効率化、質の向上を推進することが必要不可欠である」と指摘し、決議の内容や健保組合の意見を踏まえ、「次期医療保険制度改革に向けた検討を深めていきたい」と述べました。

また、高市早苗内閣総理大臣の祝辞も紹介され、高市首相は「攻めの予防医療」の徹底に向け、健保組合に対し、「デジタル技術やデータを活用しながら、加入者の特性に応じた効果的、効率的な保健事業に取り組んでいただくことを期待する」と要請しました。



◉設立100周年特別企画を実施

第2部では「健康保険組合設立100周年記念特別企画」と題して、健保組合のこれまでの歩みを振り返る記念映像を上映し、設立100周年を迎える57組合を紹介しました。王子製紙健康保険組合の相澤美輝常務理事は、57組合を代表して「時代が変わっても、加入者とそのご家族の健康を守るという本質的な使命は変わらない」とあいさつしました。

その後、特別ゲストである元バドミントン日本代表の潮田玲子氏、川崎重工業健康保険組合の森岡祥浩常務理事、健保連の米川孝副会長が登壇し、「ポスト2025」提言への理解を深めるトークセッションを行いました。



念のため、心配だから…はダメ

かぜに抗生物質は必要なし



かぜをひいたときに「念のため抗生物質をください」と病院でお願いしたことはありませんか？この行動、実は耐性菌をひろげるリスクになるのです。

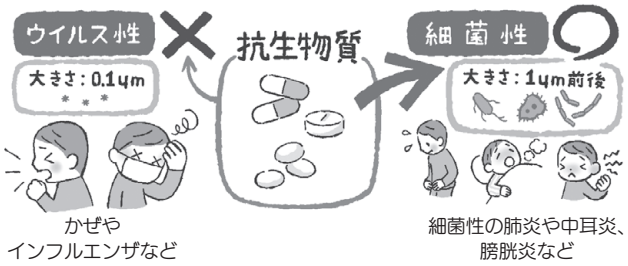
かぜはウイルスが原因

かぜは、ウイルスが鼻やのどから入って炎症を起こし、くしゃみや鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱などの症状が出ます。細菌ではなくウイルス感染によるもので、抗生物質は効きません。医師が処方する薬や市販のかぜ薬は、かぜのつらい症状を和らげるためのものです。

細菌感染とウイルス感染はちがう

感染症には、細菌によるものとウイルスによるものがあります。細菌はウイルスの約100倍の大きさで、大腸菌や肺炎球菌などが代表的です。抗生物質は細菌をターゲットに作られた薬で、細菌性の肺炎や中耳炎、膀胱炎などの治療に不可欠です。

一方、かぜやインフルエンザはウイルス性の感染症です。かぜウイルス自体をやっつける薬はありません。「抗生物質は強くてよく効く薬」だから「かぜにも効く」というのはまちがいです。



かぜで「予防的に抗生物質」は無意味

かぜなどのウイルス感染症は、ときに二次的な細菌感染症を引き起こします。だからといって、予防的に抗生物質をのんでも効果はなく、かえって下痢などの副作用や耐性菌による感染症を引き起こすこともあります。かぜの症状が悪化したときはかかりつけ医に伝え、適切な治療を受けましょう。

お子さんにはとくに注意を



子どもはよく熱を出しますが、発熱のたびに抗生物質を親の判断で使用したりすると、将来的に抗生物質が効くはずの病気にかかっても治らなくなってしまうことがあります。

かかりつけ医とコミュニケーションをとり、本当に必要なときにだけ、指示された期間を守って抗生物質を服用させることが、子どもの健康を守ることにつながります。

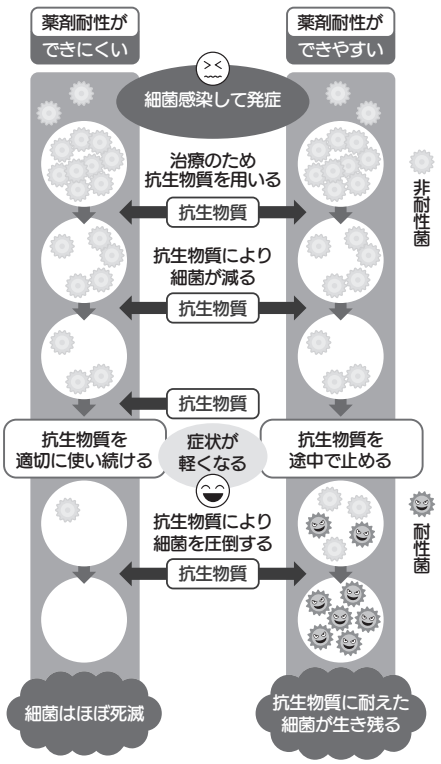
抗生物質のNG行動

- ☐ かぜをひくと抗生物質を医師にねだる。
- ☐ 5日間のむように処方された抗生物質を3日でやめる。
- ☐ 以前もらった抗生物質をとっておいて、調子が悪いときにのむ。

抗生物質が効きにくい耐性菌が増えている

抗生物質をのむと抗生物質が効く細菌は死にますが、抗生物質に耐性のある菌は生き残り、増殖します。抗生物質を不適切に繰り返し服用することが、耐性菌が増える原因になります。こうして生まれた耐性菌が周囲の人々に感染していくと、抗生物質の効かない感染症がひろがってしまうのです。

耐性菌は増えており、何も対策をしないと2050年には全世界で1,000万人が薬剤耐性菌により死亡すると推計されています。



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！

年末年始は体重が増えすぎないように、食べたらウォーキングなど体を動かしておきましょう。



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

健康管理センターの年末年始の診療について

診療時間は次のとおりですので、お知らせいたします。

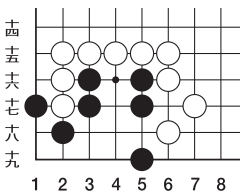
年 末 **12月 28日(月) 午前8時50分から正午まで**(受付は午前11時30分まで)(平常業務)
※29日(火)30日(水)は薬の処方と検査はできません。定期薬等が必要な方は28日(月)までに受診してください。
※精神健康相談の午後の診療は通常通りです。

年 始 **1月 4日(月) 午前8時50分から正午まで**(受付は午前11時30分まで)(平常業務)

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

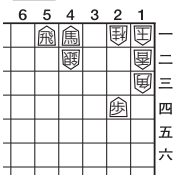
【ヒント】
コウでは失敗です。無条件で生きてください。
次の一手を示してください。5分で初段です。



詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 銀 桂

【ヒント】
桂を使うタイミング。
10分で初段。9手詰。





みんなの健康

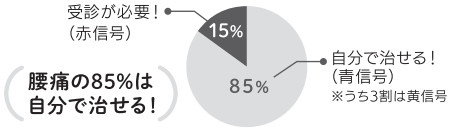
動いて治す！腰痛対策

監修：テーラーメイド腰のクリニック院長・整形外科医、医学博士　松平 浩

腰痛は、日本人の自覚症状で男女とも1位。労働生産性低下の最大要因ともいわれており、高齢者の場合では健康寿命を縮める一因にも。腰痛の原因は、姿勢や動作に関係する「腰そのものの不具合」と、ストレスや不安感などによる「脳や自律神経に関する不具合」があります。ただ、多くの腰痛は運動によって改善することが可能です。自分の腰痛のタイプを知って、対策しましょう。

あなたの腰痛は 信号でいうと 何色？

腰痛は、危険度に応じて信号機の色に例えられます。



青信号「普段通り動いてOK」

赤信号以外の腰痛を指し、腰痛全体のおよそ85%を占めています。重いものを持つ、腰をひねる、悪い姿勢などによる負担が腰に蓄積することが主な原因。運動が改善と再発の予防のための重要なアプローチです。

黄信号「注意」

青信号の症状であっても、痛みへの恐怖心から"腰をかばいすぎる"、"動かさなくなる"といった行動で回復が遅れると、慢性化のリスクを高める要因に。
仕事や人間関係のストレスも脳に影響を与え、痛みとして現れることがわかっています。

赤信号「止まれ」

命や後遺症にかかわる病気（がんの背骨への転移、感染性脊椎炎、圧迫骨折 など）や、下半身に痛みやしびれがある場合（腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症 など）。なるべく早く医療機関を受診し、検査を受けましょう。

腰痛チェックリスト

- □ 横向きでじっと寝ていても腰がうずく
- □ 鎮痛薬で一時的に楽になっても、頑固な腰痛がぶり返す
- □ がんの治療歴がある
- □ 原因不明の発熱がある
- □ 就寝中に痛みで目が覚める
- □ ダイエットしていないのに体重が減る
- □ 高齢者で、ふとんから起き上がるときに背中や腰に痛みが走る
- □ ステロイド剤の注射や内服を3か月以上続けている
- □ お尻から太もも以下に「ジンジン」「ビリビリ」と広がる痛み・しびれがある
- □ 肛門・性器周辺が熱くなる、両脚がしびれる、尿が出にくいかかと歩きができない、足に脱力がある

1つでもチェックが入ったら**赤信号の可能性**があります。医療機関を受診し、病気や骨折がないか確認しましょう。
当てはまるものが1つもなければ、**青信号・黄信号（自分で治せるタイプの腰痛）と考えられます。**

青・黄信号の人は「腰痛これだけ体操」にTRY！

慢性の治療にも再発予防にも効果があるのは、エクササイズのみです。どのようなエクササイズが効果的かは人によって違いますが、まずは基本のこの体操をやってみましょう。



❶足を肩幅よりやや広めに開き、腰の下からお尻にかけて手を当てる。



指は下を向ける

体操中にお尻から太ももにかけて痛み・しびれを感じたらすぐに中止してください。



目線は斜め上30度、あごを軽く引く

→ 押し出す

❷息を吐きながら手で骨盤を前に押し出すイメージで、上体をゆっくり反らせる。
この姿勢で6秒キープ。

これはNG！





❸❶の姿勢に戻って1セット。
これを3回行う。

腰への負担の蓄積予防と、黄信号の人の「腰を動かしても大丈夫」という自信にもつながります。

腰痛に左右差があるときは、横バージョン



❶足が滑らない場所に立ち、肩の高さで手のひらから肘までを壁につける。
反対の手は骨盤に当てる。

痛み・違和感のある側に手を当てる



❷息を吐きながら骨盤を真横に押し込み、「く」の字のイメージで体をゆっくり真横に曲げる。
この姿勢で6秒キープ。
※曲げるのは痛気持ちいいところまで。曲げすぎない。

真横に押し込む



❸❶の姿勢に戻って1セット。
これを3回行う。
※終わったら上記「腰痛これだけ体操」を1回行ってから体操を終える。

第75回 東京都信用金庫野球大会 終わる

第75回東京都信用金庫野球大会（東信協・健保組合共催）は、総勢28チーム（1部15チーム、2部13チーム）の参加をうけて5月9日（土）の第1回戦を皮切りに開幕し、予定通り去る8月22日（土）、ベルーナドームにおいて決勝戦が行われました。

当日は、1部・2部とも白熱した見応えのある試合が展開されました。1部は城北信用金庫が終盤に勝ち越し、青梅信用金庫との激闘を制して初の優勝。2部は多摩信用金庫が7回から追い上げ、最後はサヨナラ勝ちで東京信用金庫を抑えて、13大会ぶり2度目の優勝を飾りました。

1部決勝戦の試合前に行われた始球式では、城北信用金庫「城北アスリートクラブ」の渡邉麻央さん（アーチェリー）がピッチャー、青梅信用金庫の平岡理事長がバッターを務められ、素晴らしい投球・打撃を披露し、会場を大いに盛り上げました。

試合は1回裏、青梅信用金庫の2点先取で始まり、城北信用金庫は4回に1点を返しました。その後は両者譲らぬ展開となりましたが、8回表、城北信用金庫は相手のエラーで同点に追いつくと、さらに三塁打を放って勝ち越し。終盤の攻撃で試合をひっくり返しました。青梅信用金庫も8回裏に一、三塁、9回裏に満塁と反撃を続けましたが、最後はセンターフライ。城北信用金庫が最後のピンチをしのぎ、優勝を決めました。決勝打となった三塁打を打った磯田選手が最優秀選手賞に輝きました。

また、1部決勝戦に先立って行われた2部決勝戦。試合前に行われた始球式では、東京信用金庫の増子理事長がバッター、多摩信用金庫の金井理事長がピッチャーを務められ、ともに見事な投球・打撃を披露されました。

試合は、両チームが初回に1点ずつ挙げ、東京信用金庫は3回表に長打とヒットで2点を加えてリードしました。終盤に入り、多摩信用金庫は7、8回裏に1点ずつ返して同点に追いつきました。東京信用金庫は9回表、ランナーが出塁し勝ち越しを狙いましたが、後が続きませんでした。その裏、多摩信用金庫はヒットでチャンスを広げ、最後は右中間を破る一打でサヨナラ勝ち。最後まで追い上げた多摩信用金庫が13大会ぶりの優勝を果たしました。2部の最優秀選手賞には9回裏に勝ち越しヒットを打った小田島選手が選ばれました。

決勝戦では2試合とも最後まで目の離せない好ゲームが繰り広げられ、両チームの力強い応援も会場を大いに盛り上げました。熱戦の余韻が残るなか、多くの声援に包まれた大会は、盛況のうちに幕を閉じました。

1部 優勝 城北信用金庫



優勝　城北信用金庫



準優勝
青梅信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
城　北	0	0	0	1	0	0	0	2	0	3
青　梅	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2

2部 優勝 多摩信用金庫



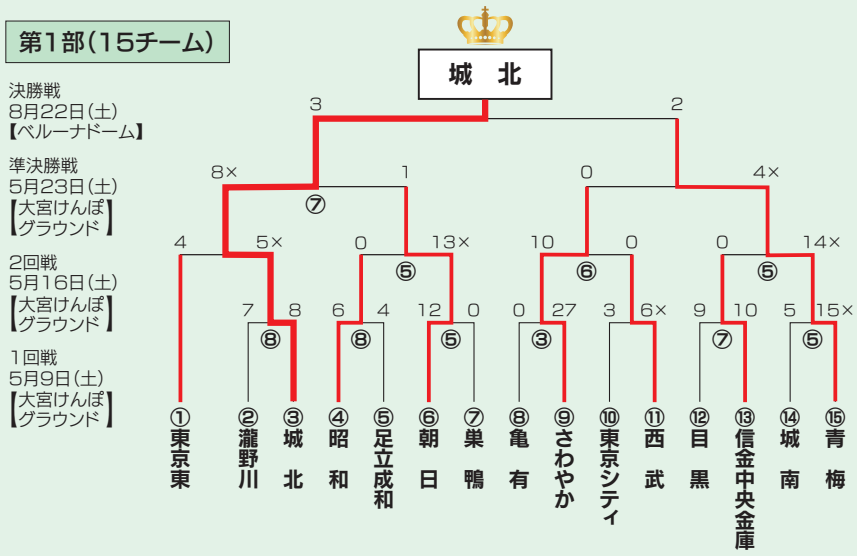
優勝　多摩信用金庫



準優勝
東京信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
東　京	1	0	2	0	0	0	0	0	0	3
多　摩	1	0	0	0	0	0	1	1	1×	4

第1部トーナメント表（15チーム）



チーム表彰

優　勝	城北信用金庫　チーム
準優勝	青梅信用金庫　チーム
第３位	朝日信用金庫　チーム
第３位	さわやか信用金庫　チーム

個人表彰（敬称略）

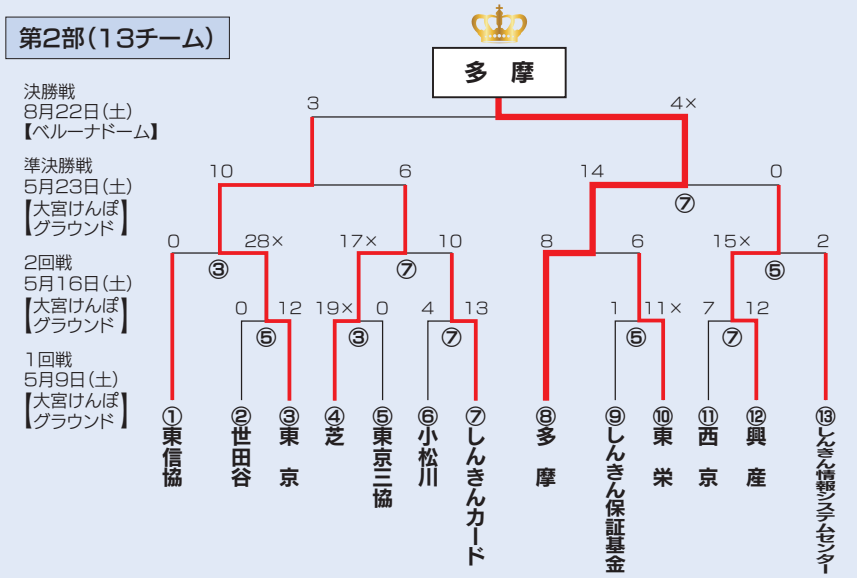
最優秀監督賞	細谷 寿昭 監督（城北）
最優秀選手賞	磯田 大輔 選手（城北）
優秀選手賞	舘 慎太朗 選手（城北）
敢闘選手賞	加部 郁哉 選手（青梅）



1部 始球式



第2部トーナメント表（13チーム）



チーム表彰

優　勝	多摩信用金庫　チーム
準優勝	東京信用金庫　チーム
第３位	芝信用金庫　チーム
第３位	興産信用金庫　チーム

個人表彰（敬称略）

最優秀監督賞	新井 慎太郎 監督（多摩）
最優秀選手賞	小田島 寛太 選手（多摩）
優秀選手賞	豊泉 恵太 選手（多摩）
敢闘選手賞	市川 竜聖 選手（東京）



2部 始球式



歩いて得られる 健康効果



「1日8,000歩」を目標に

ウォーキングは健康を増進し、さまざまな病気を予防する効果があります。具体的にどのような効果があるのかご紹介します。

毎日歩きたくなる! ウォーキングのメリット

❶ 病気の予防

1日あたり8,000歩（うち速歩き20分）歩くことで、がんや生活習慣病の予防・改善効果が期待できるとされており、厚生労働省はこの数値を目標値として掲げています。

ウォーキングは継続が大切です。自身が続けられる、無理のない範囲で取り組みましょう。

難しい！ という方は
1日10分の運動をプラス！

これだけでも、生活習慣病の発症や死亡リスクの軽減が期待できます。

1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる可能性のある病気・病態」

歩 数	速歩き時間	予防（改善）できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護　●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化　●骨粗しょう症　●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	**20分**	**●高血圧症　●糖尿病　●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）**
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧）●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

出典：中之条研究（群馬県中之条町の65歳以上の全住民である約5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究）

❷ メンタルヘルスと睡眠にも効果あり！



ウォーキングのようなリズミカルな運動は、セロトニンという神経伝達物質の分泌を促進します。セロトニンは心身をリラックスさせる働きがあり「幸せホルモン」と呼ばれます。

また、速歩きのように負担が少なく続けやすい有酸素運動を習慣にすると、寝つきがよくなり、睡眠時間が延び、深い眠りが得られます。その結果、睡眠による休養感も高まります。

❸ 年間3.5万円の節約に!?

1日の歩数を1,500歩増やすだけで、年間約3万5,000円の医療費抑制効果が期待できると試算されています*。

＊国土交通省『歩行量（歩数）調査のガイドラインの概要』



参考資料：厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』、毎日＋10分身体を動かそう！（https://kennet.mhlw.go.jp/slp/tools/web_learning/walk）

野菜もおかずもたっぷり ヘルシーレシピ

塩分控えめレシピ

高血圧予防



ブリの竜田揚げ風 ～レモンマヨソース～

Check! 作り方の動画はこちらから

https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26winter01.html

1人あたり

エネルギー	塩分
340kcal	0.5g

※吸油率 5% を想定して栄養計算しています。

材料　2人分

ブリ（切り身）…… 2切れ（160g）
片栗粉 …… 大さじ1
揚げ油 ……適量

A
マヨネーズ …大さじ1と1/2
牛乳 ……大さじ1/2
レモン汁 …… 小さじ1
塩 ……ひとつまみ

付け合わせ
ミニトマト、サニーレタス、薄切りレモン等

作り方

1. ブリは表面の水分をキッチンペーパーで拭き、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに高さ 2cm の油をひき、油が温まったらブリを入れ、中火でときどきひっくり返しながら 3 分ほどカリッと揚げる。
3. 器に 2 を盛り付けて、混ぜたAをかける。

調理のポイント

ブリは両面をカリッと揚げましょう。揚げ時間が長すぎると身が硬くなるので、「両面合わせて3分」をしっかり守りましょう。



●料理制作　**エダジュン**（管理栄養士）

減塩のポイント

✔ マヨネーズは調味料の中では塩分が少なく、調理に使うと食べ応えや満足感がアップします。レモン汁を加えれば塩味が引き立ち、減塩にさらに効果的です。

第75回 東京都信用金庫野球大会
優勝監督・最優秀選手インタビュー（1部・2部）

令和8年8月22日開催の第75回東京都信用金庫野球大会決勝戦にて白熱の試合を繰り広げ、優勝までチームを導かれました1部・2部の監督と最優秀選手にお話しを伺いました。

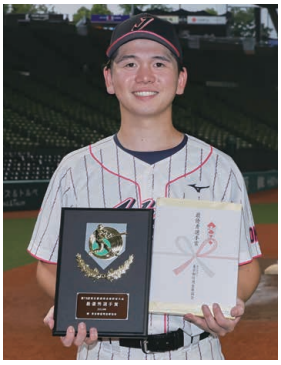
1部優勝チーム　城北信用金庫

最優秀監督賞
細谷　寿昭 監督



71回、72回大会準優勝。3度目の正直で初優勝できましたこと、うれしく思います。これも役職員皆様の応援とご協力のおかげと感謝いたします。試合内容については、初回に2点先制されましたが、後続投手陣が何とか無失点に抑え、少ないチャンスを活かし逆転することができました。最後まで諦めず戦った選手たちを褒めたたえたいと思います。来年も厳しい戦いになると想定されますが、連続優勝目指して頑張ります。

最優秀選手賞
磯田 大輔 選手



城北信用金庫の初優勝に加え、最優秀選手に選ばれ、大変うれしく思います。新人として伸び伸びプレーできたのは先輩方のサポートあってのことだと思います。応援に来ていただいた職員の皆様の応援もとても力になりました。来年は2連覇を目指し、日々の業務に励むと共に練習にも邁進してまいります。そして今大会の開催にあたりサポートしていただいた全ての関係者様へ厚く御礼申し上げます。

2部優勝チーム　多摩信用金庫

最優秀監督賞
新井 慎太郎 監督



酷暑や雨天の影響により練習時間が限られる中、練習メニューを一元化し、内容を明確にすることで、効率的かつ集中して練習に取り組むことができました。また、チームには新入職員からベテランまで、幅広い年代や経験を持つ選手が在籍しており、それぞれが自分の持ち味を発揮しながら、お互いを尊重し、切磋琢磨できたことも、今回のチーム力につながりました。応援してくださった役職員の皆様、そしてチームに関わるすべての方々の思いが一つになった結果だと感じております。応援ありがとうございました。心より御礼申し上げます。

最優秀選手賞
小田島 寛太 選手



2部優勝することができ大変うれしく思います。

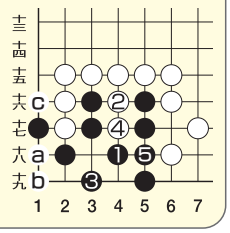
ベルーナドームに来ていただいた方々の応援のおかげでサヨナラ打を打つことができました。

たくさんの応援ありがとうございました。

詰碁解答

【解　答】黒先生き（正解・4の十八）

黒1が眼形の急所です。白2には黒3がうまい受けで、白4と黒5が見合いで黒生き。白2で3は黒2で黒生きです。初手黒3は、白1、黒5、白a、黒b、白c、黒4、白a取りのコウになり失敗です。初手黒5も白a、黒b、白c、黒3、白1、黒4、白a取りのコウ。



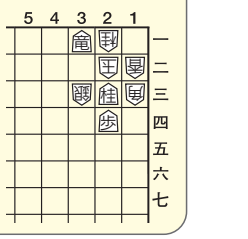
詰将棋解答

【正解手順】

▲2二銀　△同玉　▲2三馬　△1一玉　▲3三馬
△同銀　▲2三桂　△2二玉　▲3一飛成まで9手詰

【解　説】

▲2三桂は△2二玉で逃がします。▲2二銀が好手。△同角は▲2三桂なので△同玉はこの一手です。3手目▲2三歩成は△1一玉で駒不足。▲2三馬も△1一玉で同じようですが5手目▲3三馬が妙手。7手目▲2三桂が決め手で解決します。





サッカー大会 決勝トーナメント開催のご案内

今大会は、18事業所21チーム（1部10チーム・2部11チーム）が参加し、下記日程で予定している決勝トーナメントへの出場をかけて、各リーグ・ブロックにて熱戦を繰り広げています。

なお、予選リーグの結果等はホームページに随時掲載しています。また、決勝トーナメントの組み合わせについては、予選リーグがすべて終了した時点でホームページに掲載いたしますので、ご覧ください。







＜決勝トーナメント＞

1部リーグ及び2部リーグのクラス別で実施
（全3日間）

1 開催日

- **第1日目**（1月16日（土））：1部準々決勝
- **第2日目**（2月　6日（土））：1部・2部準決勝
- **第3日目**（2月20日（土））：1部・2部決勝
  および
  1部第3位決定戦

2 会　場　『アミノバイタルフィールド』
東京都調布市西町376-3
☎ 042-440-0813

3 交　通　京王線・飛田給駅より徒歩10分

会場案内



疲労回復したいとき

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)



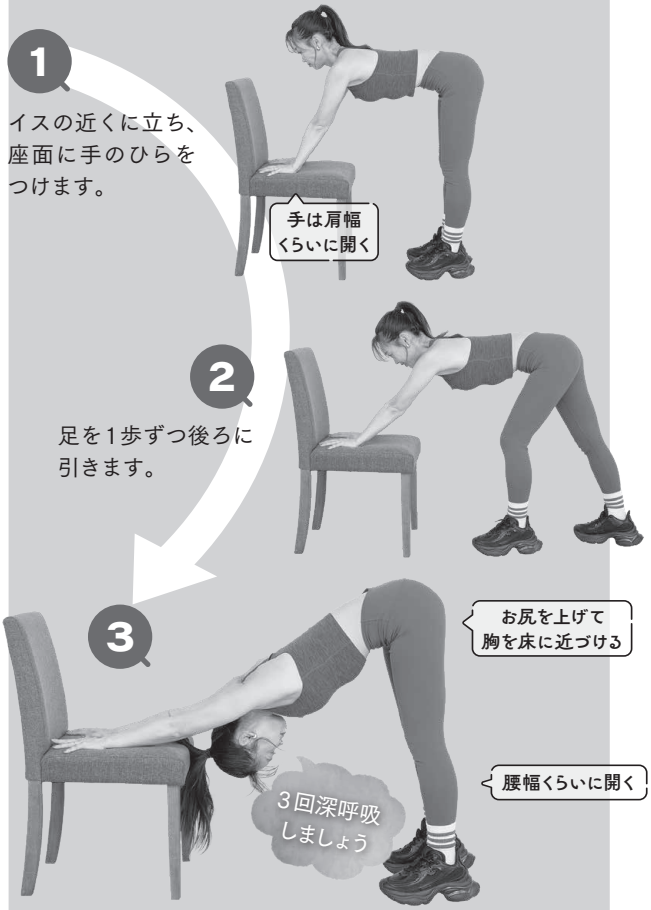
気持ちを切り替える!

前向きになれるポーズ



もうひとがんばりしたいときに!

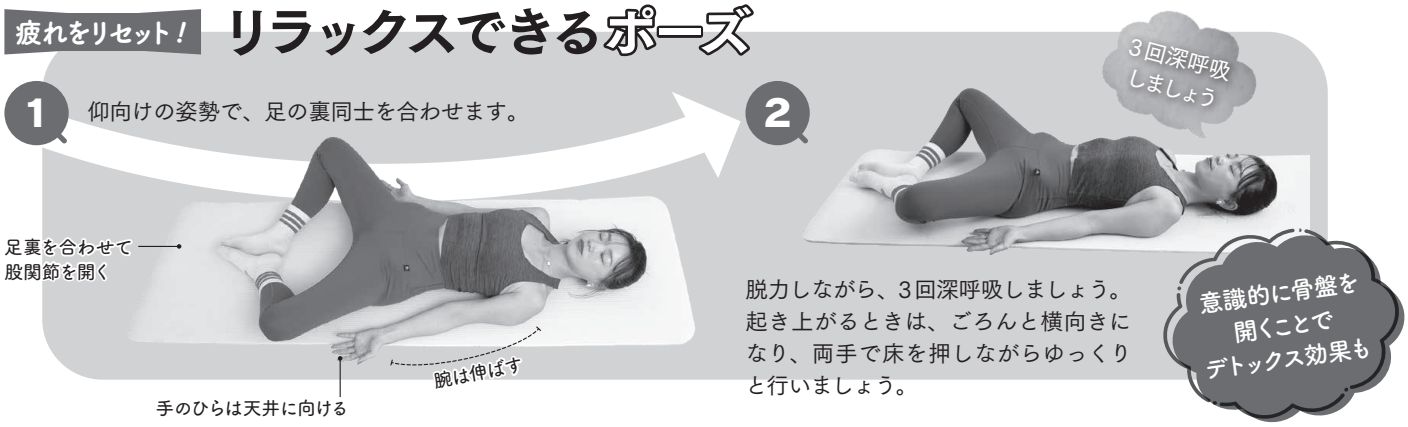
疲れた頭をリフレッシュするポーズ



胸を床に近づけながらわきの下を伸ばします。
深呼吸をしたら、手と手の間を見ながら1歩ずつ前に進み、
ゆっくりと起き上がりましょう。

疲れをリセット!

リラックスできるポーズ



詳しくは
動画をcheck!
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26winter01.html



日々の忙しさやストレスで身体がこわばると、気づかないうちに頭や思考も緊張してしまいます。仕事で落ち込んだときや集中力が落ちてきたとき、考え事をして眠れないときなど、ヨガを試してみませんか。深く呼吸をして、リフレッシュすれば、日中のパフォーマンスが上がるだけでなく、穏やかな快眠にもつながります。

＜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・院内処方は廃止となりました。**
- **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 （処置・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	

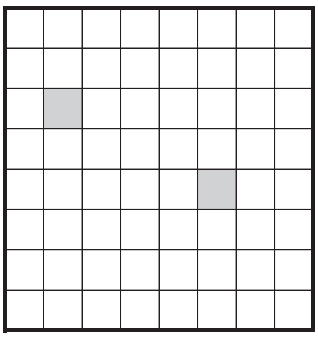
お　薬

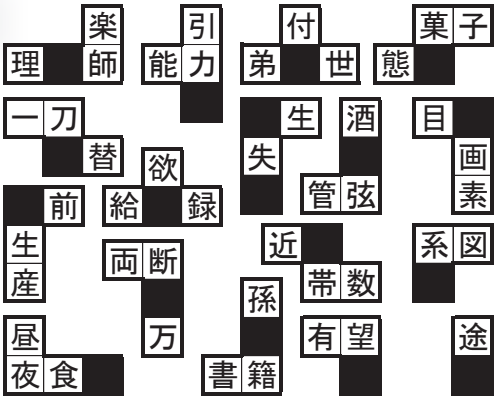
院外処方となりますので、日本調剤駿河台薬局での受け取りとなります。

パズルに挑戦!!　漢字ジグソーパズル

問　題

バラバラになったピースを組み合わせて、漢字クロスを完成させてください。黒マスがタテ・ヨコに続くことはありません。色付きマスに入った漢字でできる二字熟語を答えてください。





©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。

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8年12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」1･2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。

９・10月号の解答



答え「ケツアツケイ（血圧計）」

Let's enjoy!!

第70回 テニス中央大会結果のお知らせ



今年度は開催場所を昭島から大宮へと移し、10月17日(土)大宮けんぽグラウンドで開催されました。当日は、やや風が強いコンデションの中となりましたが、各地区の予選を勝ち抜いたペア(男子24組・女子10組・シニア12組)による熱戦が繰り広げられました。

男子 今宮・鈴木組(城北)初優勝!

決勝戦は、今宮・鈴木組(城北)と高橋・田中組(城北)の同金庫対戦。結果は6－3で今宮・鈴木組(城北)が勝利しました。



▲今宮・鈴木組(城北信用金庫)



▲高橋・田中組(城北信用金庫)



◀黒田・日比組
(信金中央金庫)



▶田中・野口組
(東京東信用金庫)

女子 栗原・山田組(東京東)初優勝!

決勝戦は、栗原・山田組(東京東)と、鎌田・射場組(芝)との対戦。結果は、6－1で栗原・山田組(東京東)が勝利しました。



▲栗原・山田組(東京東信用金庫)



▲鎌田・射場組(芝信用金庫)



◀平田(彩)・平田(真)組
(城北信用金庫)



▶加藤・佐々木組
(さわやか信用金庫)

シニア 野口・赤坂組(東京東)2大会ぶり優勝!

決勝戦は、野口・赤坂組(東京東)と佐藤・田中組(亀有)との対戦。結果は、野口・赤坂組(東京東)が6－2で勝利しました。



▲野口・赤坂組(東京東信用金庫)



▲佐藤・田中組(亀有信用金庫)



◀豊住・吉田組
(青梅信用金庫)



▶長澤・肥田野組
(多摩信用金庫)

信金けんぽ(第74巻第6号)/ 令和8年11月26日発行 / 編集・発行:東京都信用金庫健康保険組合
〒101-8312 東京都千代田区神田駿河台2-9-2 TEL:03(3293)3931(代) FAX:03(3293)3939
機関誌「信金けんぽ」に対するご意見をお寄せください。

信金けんぽホームページ
https://www.shinkinkenpo.or.jp
信金健保 検索