

信金けんぽ

Shinkin
Kenpo

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

2020

3・4

March / April

CONTENTS

- 令和2年度事業方針と予算が決まりました
- 令和2年度の保険料率が決定しました

第25回 サッカー大会より



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



事業方針と予算が決まりました(要旨)

令和2年度は、東京で二度目のオリンピック・パラリンピックが開催される記念すべき年となります。その影響は、ドリム効果やインバウンド消費により、需要の一时的な増加による経済効果は見られるものの、その後の経済動向の懸念に注視が必要といわれております。政府は総合経済対策の円滑かつ着実な実施により、自然災害からの復旧・復興を加速し、あわせて米中貿易摩擦を巡る緊張の影響等による諸外国からの下方リスクを受ける可能性があるものの、雇用・所得環境の改善は続き、経済の好循環を通じて内需中心の持続的な経済成長の実現につなげていくとしております。しかしながら信用金庫業界は、急速に進む人口減少や少子高齢化、長引くマイナス金利政策により大変厳しい状況となっております。

こうした中、当組合の財政収支状況は、収入面では保険料収入の基礎数値である被保険者数・標準報酬月額・標準賞与額は減少傾向が続き、収入財源が好転しない状況である一方、支出面においては、人口の高齢化、医療の高

度化、診療報酬の改定等による医療費の増加及び高齢者医療制度への拠出金の過重な負担により、支出の大半を占める医療費と拠出金は、保険料収入の約87%に増高し、財政を逼迫させる要因であり、組合運営は、限られた財源の中で効率的な事業を展開していかなくてはならないという課題を背負わされております。さらに2022年には、

いわゆる団塊の世代が順次後期高齢者入りし、2025年には全員が後期高齢者となるため、医療や介護の費用が急増し、現役世代にはより一層の負担が強いられることから、全世代型社会保障制度への構築に期待するとともに、給付と負担の見直し、特に高齢者医療制度の負担構造改革の実現が待ったなしの状況下であります。

このような状況ではありますが、「人生100年時代」といわれる今、当組合では、予防医療に力を注ぎ、加入者の健康の保持増進、健康寿命の延伸を目指し効果的な保健事業を展開してまいります。なかでも、高齢者の医療費削減を目的として、前期高齢者を支援することに、直接納付金にかかる

医療費を抑制する試み、女子被保険者・被扶養者に対するがん検診の拡充強化を昨年に引き続き実施するとともに、第2期データヘルス計画を軸に、事業主と協働(コラボヘルス)を推進し、健康経営をサポートいたします。また、医療データの分析により適正な健康支援の情報提供を行い、さらなる保険者機能の強化につとめてまいります。

そのほか、新しい試みとして、一部健診の申込をWeb化し、事務手続きの簡素化を推し進めてまいります。

以下、部門別に次の事業を実施いたします。

当組合における令和2年度予算内訳は、4ページのとおりです。経常収支では△10億3,580万円(1人当たり△4万2,802円)となるため、組合の預金である別途積立金より11億円を取り崩しての予算編成となっております。

1 健康保険事業

健康保険事業については、高齢化社会の進展や医療技術の進歩、高額な薬剤の

保険適用などにより医療費が増え続ける中で、医療費の適正化とその抑制を目指し、不適切な医療費請求や他の制度との調整に対処するため、職員研修等を充実し、事務処理体制のさらなる強化確立につとめるとともに、次に掲げる業務の効率化を推進いたします。

- (1) 資格確認事務の適正化
- (2) 標準報酬月額の適正化
- (3) 健康保険被保険者証の管理
- (4) 診療報酬明細書等の確認事務の強化と医療費通知
- (5) 診療報酬明細書等の開示
- (6) 現金給付の適正化
- (7) 業務上外の認定の適正化
- (8) 第三者行為による事故の求償の適正化
- (9) 情報システム及びデータの保護管理
- (10) 個人情報の保護管理

2 健康管理事業

健康管理事業は、第2期データヘルス計画(平成30年度～令和5年度)における保険者機能の強化を中心に置き、健康管理センターを拠点として、健康

の保持増進と将来の健康寿命の延伸を目指すとともに医療費適正化につとめてまいります。

今年度は「病気になるらない」「重症化させない」を念頭に、保険者機能の総合評価の7大指標(納付金等の加減算の指標)を基軸とした事業を事業主と連携し推進いたします。このほか、費用対効果を考慮した各種疾病予防事業を積極的に実施し、特に、女子被保険者・被扶養者の乳がん検診の充実をはかります。また、前期高齢者納付金の軽減を目的に、レセプト・健診情報のデータ分析を行い情報提供いたします。

なお、初期の目的を概ね達成できたことにより「遺伝子検査」「健康みらい予報の被保険者評価」については、令和元年度をもって終了といたします。

さらに、第3期特定健診・特定保健指導の実施計画に基づき、特定健診実施率90.7%以上(30年度実績91.7%)、且つ特定保健指導目標値31.6%以上(30年度実績44.0%)の実施率を目指し、健康管理センターでは、特定保健指導について、グループ支援、事業所への訪問活動を中心に事業主とのコラボヘルスを推進します。また、被扶養者への健診・保健指導の働きかけとして外部委託機関(東振協)により特定保健指導の強化をはかります。

厚生労働省より2018年度総合評価指標の達成状況が公表され、当組合は総合健康保険組合の中で全国8位の点数を獲得し、後期高齢者支援金の減算対象保険者となりました。

●第2期データヘルス計画

(1) ハイリスク者の改善支援

特定保健指導対象者の中性脂肪高値者と脳血管疾患や循環器疾患のハイリスク者に数値の改善支援、受診指導を実施いたします。

(2) 高齢者支援

前期高齢者の医療費削減を目的として、60歳～74歳の被保険者を対象に健康教室を開催して生活習慣改善の必要性の理解、意識、行動変容を促し、健康意識のアップ、健康寿命の延伸、生きがいの啓発、寝たきりなどの要介護レベルへの抑制などを目的にセミナー、保健指導、パンフレットの配付等を実施いたします。

(3) 禁煙支援(事業所対策)

喫煙率が高く、特定保健指導対象者が多い事業所との協働(コラボヘルス)により、データ分析評価と禁煙支

援を実施いたします。

(4) 重症化予防対策

糖尿病、高脂血症、慢性腎臓病の方で、適切な治療を受けるための受診勧奨、生活習慣改善指導を実施いたします。また、医療機関に受診しながら検査値が改善しない方に服薬状況を確認し、突発的な合併症疾患の併発を防ぐために実施いたします。特に糖尿病性腎症患者には、情報提供等パンフレットを配付し、早期に重症化予防のための受診勧奨を実施いたします。

(5) 生活習慣病予防教室

30歳の到達人間ドック受診者で基準値以上の方を対象に、検査数値の見方及び生活習慣病予防に役立つ食事についての教室を実施いたします。また、39歳の成人健診・人間ドック受診者のうち基準値以上の方を対象に、特定保健指導要支援対象者への移行を食い止めるため、特定健診・保健指導の説明、生活習慣全般の改善指導の教室を実施いたします。

(6) 生活習慣病発症予測システム「健康みらい予報」

40歳・45歳・50歳・55歳到達の被

扶養者を対象として、以降3年間の経年のリスクを検証しつつ、将来の生活習慣病の発症リスク評価(糖尿病・心血管病)を行い、ハイリスク者には評価書により情報提供することで、健康意識を高めるなど、早期の重症化予防を目的として実施いたします。

(7) 分析データの公開

健診結果、保健指導結果、診療報酬明細書の分析により得られたデータをご要望に応じて各事業所にお知らせすることといたします。また、被保険者等の健康意識を高めるため広報誌等に掲載いたします。

(8) 疾病統計事務の推進

診療報酬明細書等の内容と各種健診の実施結果を十分に把握し、「データヘルス計画」の基礎資料としてデータを活用、分析し、保健事業の充実をはかるとともに医療費の適正化につとめることといたします。

3 広報宣伝事業

広報宣伝事業は、機関誌「信金けんぼ」を年6回発行し、不足する情報に

ついでにはホームページにおいて迅速かつ詳細に伝達できるよう充実いたします。また、情報ポータルサイト「MY HEALTH WEB」より、昨年引き続き続き医療費・ジエネリック医薬品差額情報・健診結果等、個人の重要な情報をセキュリティーに守られたサイトに保管し、被保険者自身の選択によりサイトから直接取得できるよう、利便性の高い情報提供を可能にいたします。

さらに、同ポータルサイトより新たに健診（人間ドック・ママさんドック・ファミリードック）の申込受付を開始し、事務手続きの簡素化をはかるとともに、今後、被扶養者への保健指導の充実を目指します。

また、各種保健事業への参加意識の向上を目的に、事業所の健康管理委員の協力を得て、組合と事業所が密接に連携した広報活動を推進します。

さらに、事業主、健保事務担当者、健康管理委員、衛生管理者等を対象に健保の事業内容や目的について理解と協力を得るため、講習会やセミナーを開催いたします。

4

体育奨励事業

体育奨励事業は、被保険者と被扶養

者の健康保持増進のため、第2期データヘルス計画に基づき、効率的且つ効果的な事業を継続実施いたします。

5

直営保養施設等の運営及び整備

直営・契約保養施設については、被保険者と被扶養者の心と体の休養、ストレス解消など心身のリラクゼーション・リフレッシュに役立つよう、きめ細かなサービスと快適な環境の提供につとめます。

なお、直営保養所においては、消費税、物価上昇による運営経費上昇のため、平成8年2月から据え置きご利用料金を一律1,000円値上げさせていただきます。今後さらなる経費節減につとめてまいります。

※傍線：太字につきましては、昨年度事業を充実・強化して実施いたします。
 ※保険料率・保険料につきましては、11ページをご参照ください。

※健（検）診事業、保健指導事業、体育奨励事業等の令和2年度事業計画につきましては、5～6ページをご参照ください。

【令和2年度予算】

予算総額

143億7,873万円

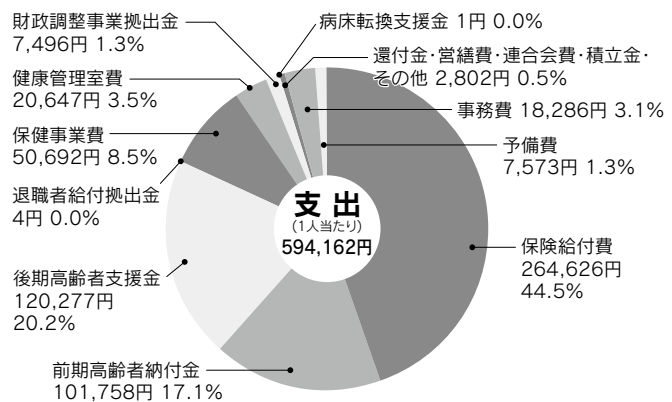
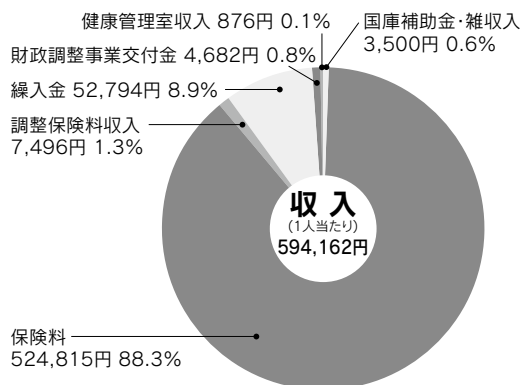
1人当たり

59万4,162円

被保険者数	
男	15,317人
女	8,883人
計	24,200人

標準報酬月額	
男	440,210円
女	284,130円
平均	379,600円

保険料率（調整保険料含む）	
事業主	50.85/1000
被保険者	42.15/1000
計	93/1000



※予算概要表に準じる。

経常収支			
	収入	支出	差引
総額	129億7,139万9千円	140億719万5千円	△10億3,579万6千円
被保険者1人当たり	53万6,008円	57万8,810円	△4万2,802円



令和2年度 特定健康診査・特定保健指導事業計画

種目	実施内容	実施期間
1 特定健康診査	40歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に、生活習慣病予防のための健康診査を実施。	5月～2月
2 情報提供	健診結果から生活習慣を見直すためのパンフレットを配付。40歳・45歳・50歳・55歳の被扶養者を対象に生活習慣病発症予測システム「健康みらい予報」を活用して、3年間の経年リストを検証し、将来の糖尿病・心血管病の発症リスク評価の情報提供を実施。	5月～12月
3 特定保健指導	40歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に、当健康管理センター、事業所及び人間ドック契約医療機関並びに東京都総合組合保健施設振興協会等において実施するほか、中性脂肪高値者及び脳血管疾患や循環器疾患のハイリスク者に数値の改善支援、受診指導を実施。	4月～3月

令和2年度 疾病予防事業計画

種目	実施内容	実施期間
1 一般健康診査	34歳以下の被保険者を対象に実施。但し、人間ドック受診者を除く。	5月～11月
2 成人健康診査	35歳以上の被保険者を対象に実施。但し、人間ドック受診者を除く。	5月～11月
3 人間ドック	① 希望する被保険者（事業所毎の割当人数）を対象に契約医療機関で実施。 ② 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳到達者で希望する被保険者を対象に契約医療機関で実施。 ③ 65歳以上の希望する被保険者を対象にを契約医療機関で実施。 注) ①希望者及び③65歳以上の希望者については自己負担額 10,000 円（税別）。	5月～12月
4 脳ドック	40歳以上の希望する被保険者に契約医療機関で、MRI(磁気共鳴画像法)検査・MRA(脳血管撮影)検査を実施。 注) 申込者が定員を上回った場合には、要管理項目・受診回数等を考慮のうえ、受診者を決定する。 注) 自己負担額 12,000 円（税別）。	5月～12月
5 婦人科検診	希望する女子被保険者を対象に、乳癌検診（マンモグラフィーまたは乳腺エコー）・子宮癌検診を契約医療機関で実施。但し、30歳・35歳・40歳の年齢到達者及び45歳以上の対象者は、乳癌検診において、希望によりマンモグラフィー及び乳腺エコーの同時実施を可能とする。	5月～12月
6 感冒予防対策（インフルエンザ補助金）	被保険者及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部（請求・委託）を補助（補助金は上限 2,000 円）。	10月～2月
7 歯科対策	被保険者を対象に、口腔健診及び歯石除去を隔年で巡回実施し、受診時に、歯周病と生活習慣病等の関連性に着目したリーフレットを配付。	5月～2月
8 禁煙対策	希望する被保険者を対象にニコチンパッチを使用した禁煙指導を実施するほか、喫煙率が高く特定保健指導対象者の多い事業所との協働（コラボヘルス）によりデータ分析評価と禁煙支援を実施。	4月～3月
9 胃部疾患予防対策	被保険者・被扶養者（20歳～64歳）の希望者を対象に、ピロリ菌検査及び除菌治療を健康管理センターで実施。	4月～3月
10 重症化予防対策	糖尿病性腎症及び糖尿病・高血圧・高脂血の重症化予防のためのパンフレットの配付及び治療のための受診勧奨を実施。	5月～3月
11 保健指導対策	被保険者及び被扶養者（一部）を対象に保健指導を実施。	随時
健康相談	被保険者及び被扶養者を対象に、整形外科、精神科、皮膚科の専門医等による相談・指導及びテレフォン健康相談を実施。	
12 (1) 整形外科相談	月1回・第3金曜日(午後)	4月～3月
(2) 精神健康相談	第1月曜日(午前・午後) 第2木曜日(午前)・金曜日(午前) 第3月曜日(午後)・木曜日(午前)・金曜日(午前) 第4月曜日(午後)・木曜日(午前)	
(3) 皮膚科相談	月1回・第4金曜日(午後)	
(4) テレフォン健康相談	毎日(但し、土・日・祝祭日除く)	
13 家族検診対策		5月～2月
(1) ママさんドック	被扶養者である女子配偶者を対象に、希望するコースの選択により契約医療機関で実施。なお、30歳・35歳・40歳年齢到達者及び、45歳以上の対象者は、乳癌検診において、希望によりマンモグラフィー及び乳腺エコーの同時実施を可能とする。	
ママさんドック胃部検診	40歳以上の希望者を対象に、胃部検診を契約医療機関で実施。 注) 自己負担額 2,000 円（税別）。WEB申込みは 1,500 円（税別）。	
(2) ファミリードック	女子配偶者を除く40歳以上の希望する被扶養者を対象に、一般健診、胃部検診、大腸検診を契約医療機関で実施。	

令和2年度 各種保健指導対策

種 目	実施内容	実施期間
保健指導対策		
(1)健康診査後保健指導	要精密者・要管理者を対象に、医療スタッフによる食事・生活指導を実施。	随 時
(2)生活習慣病指導		
① 糖尿病予防教室(年3回)	健康診査受診者で基準値以上の被保険者を対象に、医療スタッフによる食事・生活指導を実施。	5月・11月・1月
② 生活習慣改善セミナー(年2回)	高血圧・高脂血の被保険者を対象に、医療スタッフによる食事・生活指導を実施。	6月
③ 健康づくりセミナー(年1回)	被保険者を対象に、医療スタッフによる生活習慣病予防に役立つ食事・生活指導講習会を実施。	6月
(3)健康教育指導		
① 生活習慣病予防教室(年2回)	30歳の到達人間ドック受診者を対象に、検査数値の見方及び生活習慣病予防に役立つ食事についての教室を開催。	11月・2月
(年2回)	39歳の成人健康診査・人間ドック受診者のうち基準値以上の方を対象に、特定保健指導要支援対象者への移行を食い止めるため、特定健康診査・特定保健指導の説明、生活習慣全般の改善指導の教室を開催。	3月
② 訪問健康教育(要事前申込み)	事業所からの要請により、テーマに応じた健康教育と健康教室を開催。	随 時
(4)通信保健指導		
① 食生活栄養指導	要管理者・そのほかの方を対象に、食事調査書等による食事・生活指導を実施。	随 時
② 健康診査後通信保健指導	指導の必要な被保険者に対して、通信による保健指導を実施。	随 時
③ 特定健診前保健指導	前年の特定健診数値において、特定保健指導域への移行が懸念される被保険者を対象に、健診前に保健指導を実施。	5月
④ 人間ドック受診後保健指導	受診の結果、要精密及び要治療と判定された方を対象に保健指導を実施。	随 時
(5)前期高齢者支援		
① 前期高齢者支援セミナー 「人生100年時代！賢く生き抜くコツを身につけよう」	60歳～64歳の被保険者を対象に生活習慣改善の必要性の理解、意識行動変容レベルの変化を促し健康寿命の延伸を目指すための健康教室を開催。	5月
② 前期高齢者保健指導	60歳～74歳の要治療者で、疾病の治療を放置している方を対象に治療の必要性を啓発し、保健指導を実施。	随 時
(6)メンタルヘルスセミナー		
① メンタルセミナー(年1回)	被保険者を対象に、専門医とカウンセラーによる心の健康に係る講習会を開催。	7月
② 相手の話が聴ける教室(年1回)	被保険者を対象に、カウンセラーによる積極的傾聴に係る講習会を開催。	10月

令和2年度 体育奨励事業計画

月 別	種 目	期 日	会場等	
4月	第17回	チャレンジウォークラリー	4月1日(水)～12月31日(木)	
	第47回	釣り大会(マス釣り)	4月18日(土)	秋川国際マス釣場
	第68回	健康ウォーク(1回目)	4月25日(土)	高尾山
5月	第69回	野球大会(1回戦～準決勝)	5月第2土曜日から開始	大宮けんぼグラウンド
		※釣り大会(予備日)	5月30日(土)	秋川国際マス釣場
6月	第71回	ファミリーハイク(潮干狩り)	6月 7日(日)	木更津海岸・中の島公園
		※潮干狩り(予備日)	6月20日(土)	〃
9月	第69回	健康ウォーク(2回目)	9月12日(土)	築地～豊洲
10月	第69回	野球大会(決勝)	10月 4日(日)	メットライフドーム
	第64回	テニス中央大会	10月10日(土)	昭和の森テニスセンター
11月	第72回	ファミリーハイク(みかん狩り)	11月 7日(土)	津久井浜観光農園
		※テニス中央大会(予備日)	11月14日(土)	昭和の森テニスセンター
		※みかん狩り(予備日)	11月21日(土)	津久井浜観光農園
	第70回	健康ウォーク(3回目)	11月28日(土)	高尾山
12月	第64回	硬式卓球中央大会	12月 5日(土)	荒川総合スポーツセンター
1月	第26回	サッカー大会(準々決勝・4試合)	1月16日(土)	アミノバイタルフィールド
		サッカー大会(準決勝・4試合)	1月23日(土)	
2月		サッカー大会(決勝他・3試合)	2月 6日(土)	

※ミニマラソン大会は、期日・会場等は未定。

保険給付をご紹介します

健康保険には、保険証を提示して必要な医療を受けることができるほか、病気やケガで会社を休んだときや出産したときなどに支給されるさまざまな給付があります。

こんなとき	法定給付 (健康保険法で決められた給付)		付加給付 (当組合が法定給付にプラスして支給する独自の給付)	
	給付の種類	給付割合・給付額	給付の種類	給付額
医療費が高額になったとき	高額療養費 (本人・家族)	1カ月の医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたとき、その超えた額	一部負担還元金 (本人) 家族療養費付加金 (家族) 合算高額療養費付加金 (本人・家族)	自己負担額(1カ月、1件ごと。高額療養費として支給された額、及び入院時の食事代や居住費・差額ベッド代などは除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
立替払いをしたとき	療養費 (本人・家族)	健康保険の標準料金から自己負担額を控除した額	/	
出産のため仕事を休み、給与が受けられないとき	出産手当金 (本人のみ)	休業1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を出産の日以前42日(多胎妊娠は98日。出産予定日が遅れた期間も支給)、出産の日後56日間		
出産したとき	出産育児一時金 (本人・家族)	1児につき420,000円(妊娠22週未満や産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産したときは404,000円)	出産育児一時金付加金 (本人・家族)	1児につき35,000円
死亡したとき	埋葬料(費) (本人・家族)	一律50,000円	埋葬料付加金 (本人・家族)	一律50,000円
病気・ケガの療養のため仕事を休み、給与が受けられないとき	傷病手当金 (本人のみ)	休業1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を1年6カ月間	傷病手当金付加金 (本人のみ)	直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の20%

1. 出産にかかる給付は、妊娠4カ月以上(85日以上)の場合に限られます。
 2. 資格喪失後の給付について、付加給付はありません。
 3. 傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料(いずれも被保険者に係る給付)は受給要件をみれば、資格喪失後の給付が受けられます。
 4. 家族や身近な人がいない場合には、実際に埋葬を行った人に、埋葬料の範囲内で実費が埋葬費として支給されます。
なお、埋葬費に付加給付はありません。
 5. 「高額療養費」「高額療養費にかかる付加給付」について、申請は不要です。医療機関等からの請求を確認のうえ、自動で支給します。
受診された月の3カ月後にお勤め先の口座に振り込みます(原則)。
 6. その他の保険給付については当組合ホームページをご覧ください。
- ※ 家族は当組合の被扶養者に限ります。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

新型コロナウイルス 感染症の予防法

中国湖北省武漢市で発生が報告されてから世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)。私たち 1 人ひとりが予防し、感染をひろげない行動をとりましょう。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

新種のコロナウイルスによる感染症で、かぜの一種です。発熱やせきの症状を引き起こし、重症化すると死亡に至ることもあります。以前流行したSARSとMERSも新種のコロナウイルスによる感染症でした。現在、感染症法の「指定感染症」に指定されています。

「ちゃんとできてる?」

COVID-19 予防チェック

- 帰宅したらすぐに手を洗う
- ハンドソープと流水でしっかり洗う
- せきやくしゃみの症状があるときはマスクをする
- 洗っていない手で目、鼻、口をさわらない
- 急にせきやくしゃみが出るときは、ティッシュや袖で口と鼻をおおう

いきなり病院へ行かない!



感染をひろげないための 受診の目安

・かぜの症状 ・37.5℃以上の発熱 がある

- 学校や仕事を休み、外出を控える。
- 毎日体温を測って記録する。

強いだるさ、
息苦しさがある

すぐに

- * 高齢者
- * 糖尿病、心不全、呼吸器疾患 (COPDなど) の持病がある
- * 人工透析を受けている
- * 免疫抑制剤や抗がん剤を使っている

2日程度続く

4日以上続く



帰国者・接触者相談センターに連絡

各都道府県に設置されているセンターはこちら。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html

感染の疑いがあると判断された方は
指定の医療機関へ

感染の可能性が低いと判断された方は
一般の医療機関へ

最新の情報
はこちら

厚生労働省のホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

厚生労働省の電話相談窓口

フリーダイヤル 0120-565653 【受付時間】9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

春になったら 紫外線 にご注意を!

暖かくなってくると、レジャーやスポーツなど屋外で過ごす機会も増えてきます。そこで気をつけたいのが紫外線。地表に届く紫外線量は増加傾向にあり、紫外線による健康被害にはすぐには現れず長年をかけて発症するものもあります。今のうちから適切な対策をとりましょう。

紫外線を浴びすぎるとこんな健康被害が!

急性

日焼け、紫外線角膜炎(雪目)、免疫機能低下

慢性

- 皮膚** シワ、シミ、良性腫瘍、日光角化症、悪性黒色腫、皮膚がん
- 目** 白内障、翼状片(白目の表面を覆っている結膜が、黒目に三角形(翼)状に入りこんでくる病気)



あなたは大丈夫?

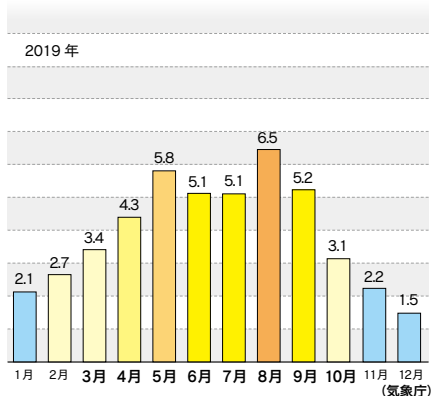
こんな紫外線対策では不十分です!

- 紫外線対策は夏だけしかない。
- 紫外線予測情報をチェックしたことがない。
- 日焼け止めは、SPFの数値やPAの「+」の数を気にせず使っている。
- 屋外に長時間いるときでも日焼け止めの塗り直しをしていない。

紫外線対策は春や秋にも必要です

紫外線の強さは地域によっても異なりますが、夏だけではなく、春や秋も気をつけましょう。

◆日最大UVインデックス*の月平均値の推移(東京)



UVインデックス*に応じた紫外線対策

10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えましょう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。
9		
8		
7	強い	日中はできるだけ日陰を利用しましょう。できるだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。
6		
5	中程度	日中はできるだけ日陰を利用しましょう。できるだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。
4		
3		
2	弱い	安心して戸外で過ごせます。
1		
0		

※UVインデックス...
紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したもの

紫外線の防御機能を高めた日傘や、サングラスなども有効です。



屋外スポーツやレジャー、外出の際はUVインデックスをチェックしてみよう

気象庁の紫外線予測分布図

<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

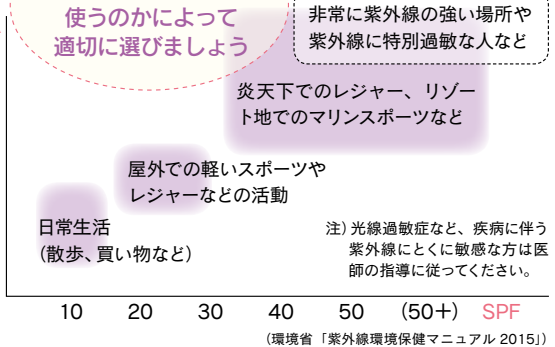
国立環境研究所

http://db.cger.nies.go.jp/gem/ja/uv/uv_index/



日焼け止めの使用方法に従って適量を。塗り直しも忘れずに。

日焼け止めは、どんなときに使うのかによって適切に選びましょう



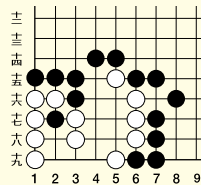
詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

白の腹中に手があります。次の一手を示してください。5分で初段です。



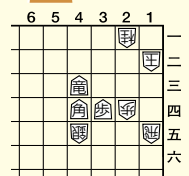
詰将棋新題

出題 八段・北浜健介

持駒 角 桂

【ヒント】

上部へ逃さない。10分で初段。9手詰。





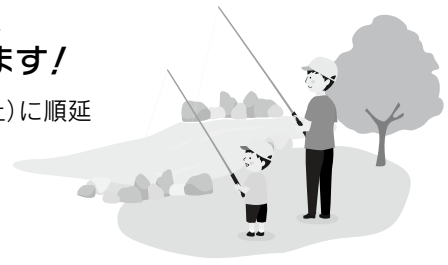
第47回

釣り大会【マス釣り】

申込
受付中!

小学生以下のお子様に大好評の『マスのつかみ取り』や、
タグ付きマスを釣り上げた方への『ラッキー賞』もあります!

- 1 開催日 令和2年4月18日(土) ※雨天・荒天の場合は、5月30日(土)に順延
- 2 開催場所 東京都あきる野市「秋川国際マス釣場」
- 3 参加資格 開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること
- 4 参加料 1,600円(5歳以上対象)
- 5 申込受付期限 令和2年4月3日(金)必着



第71回

ファミリーハイク【潮干狩り】

参加者
募集!

- 1 開催日 令和2年6月7日(日) ※荒天の場合は、6月20日(土)に順延
- 2 開催場所 千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」
- 3 参加資格 開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること
- 4 参加料 無料『大人(中学生以上)2kg・小人(4歳～小学生)1kgまで無料』
※超過分はご負担ください
- 5 申込受付期間 令和2年4月1日(水)～ 5月22日(金)



⚠ 注意事項

どちらも同行される扶養外の方も参加可能ですが、各施設窓口にて料金をお支払いください

開催場所等の詳細については、当組合ホームページをご覧ください

第17回

「チャレンジウォークラリー」 参加者募集中!!



健康増進に最適とされている“歩行の継続性”に着目し、歩くことへの動機づけと習慣性を身につけていただくとともに、その効果を図ることを目的とし、今年も4月より「チャレンジウォークラリー」を実施いたします。

この「チャレンジウォークラリー」は、1日8,000歩以上を目指して、3カ月間継続して毎日歩いていただくという事業です。日頃の運動不足解消、健康保持増進のため、また、その結果、生活習慣病(高血圧症・高脂血症・糖尿病等)を予防、改善することができます。是非チャレンジしてみてください!

3カ月間、1日8,000歩以上歩かれた方、1日あたり平均8,000歩以上歩かれた方に記念品をご用意いたしております。

申込み方法等の詳しいご案内については、事業所宛に送付しました「実施要綱」または当組合ホームページ(トップページ⇒スポーツ・広報⇒チャレンジウォークラリー)をご覧ください。

①期から③期までの期間を自由に
選択していただきます。

- ① 令和2年 4月1日 ~ 令和2年 6月30日までの91日間
- ② 令和2年 7月1日 ~ 令和2年 9月30日までの92日間
- ③ 令和2年10月1日 ~ 令和2年12月31日までの92日間

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

令和2年度の保険料率が決定しました

健康保険料率は据え置きとなります

健康保険料率 93/1000 (被保険者負担 42.15/1000、事業主負担 50.85/1000)

介護保険料率は変更となります

介護保険料率 15.6/1000→18/1000 (被保険者負担 9/1000、事業主負担 9/1000)

※介護保険料は、健保を通じて、国に納付しています。

★健康保険料率の内訳 (基本保険料と特定保険料の負担割合が変更になりました)

区分		被保険者負担	事業主負担	料率
一般保険料	基本保険料	23.98/1000	28.91/1000	52.89/1000
	特定保険料	17.59/1000	21.22/1000	38.81/1000
	小計	41.57/1000	50.13/1000	91.70/1000
調整保険料		0.58/1000	0.72/1000	1.30/1000
合計		42.15/1000	50.85/1000	93.00/1000

※ ①一般保険料は、医療給付や保健事業などに充てられる「基本保険料」と後期高齢者支援金・前期高齢者納付金・退職者給付拠出金等に充てるための「特定保険料」に区分されます。

令和2年3月1日(令和2年3月分保険料→4月納入分)から適用されます。

②保険料月額表の基本保険料には、調整保険料が含まれています。

③任意継続被保険者は、全額負担(93.00/1000)になり、令和2年4月分の保険料から適用されます。

公 告

任意継続被保険者の保険料決定

健康保険法第47条の規定による標準報酬月額及びその適用年月日等を公告します。

- ① 令和元年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額…380千円
- ② 健康保険料率…93 / 1000
- ③ 健康保険料月額…35,340円 (380千円×93 / 1000)
- ④ 介護保険料率…18 / 1000
- ⑤ 介護保険料月額 (40歳以上65歳未満) …6,840円 (380千円×18 / 1000)
- ⑥ 適用年月日…令和2年4月1日から令和3年3月31日まで

保険料の決定方法は、退職時の標準報酬月額と全被保険者(前年9月30日現在)の平均標準報酬月額とを比較して、いずれか低い月額で算定することとされています。

なお、介護保険該当者(40歳以上65歳未満)の方については、健康保険料額に介護保険料額を上乗せして納めていただくことになります。

～令和2年4月から扶養に入るための要件に【国内居住】が追加されます～

現在、配偶者や子、親などを健康保険の被扶養者として認定する際、主として生計維持されていることが確認できれば国外に居住している場合についても認定対象者としておりましたが、健康保険法の一部改正が令和2年4月1日より施行されることに伴い、同日以降の扶養認定については原則「日本国内に住所を有していること」が条件となります。

※ただし、留学生や海外赴任に同行する家族など一時的に国外に居住し、国内に生活の本拠がないとまではいえないケースなどは、例外とします。

法改正の詳細につきましては、事業主宛てに送付しております通知文、または、当組合ホームページをご確認ください。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

訪問健康教室 開催される!

定年退職後の健康づくり

令和元年 11 月 20 日 (水) 朝日信用金庫において、「59 歳のキャリアデザイン研修」が開催され、「60 歳以降の健康管理について」を保健師が担当しました。

“健康度アップのために取り組みたいこと”をグループでお話いただくと、「地域に溶け込めるようボランティアをはじめたい」等の声もありました。今後も元気に活躍いただければと思います。



禁煙セミナー

令和 2 年 1 月 23 日 (木) 城北信用金庫において、「JOHOKU 卒煙プログラム」を実施しました。令和 2 年 4 月 1 日より城北信用金庫は敷地内全面禁煙となり、金庫としては禁煙支援に力を注ぎ、教室参加者の「完全禁煙を目指したい」とのことでした。教室前より既に禁煙をスタートされているかを問うと、2 名の方の手が挙がりました。参加者からは、「4 月 1 日より法律が変わるので、率先して出席しました」「今まで吸っていたアイコスを捨てました」との声も聞かれました。卒煙できるように、職場の皆さんがサポーターになって、温かく見守っていただけたらと思います。がんばってください!!



一酸化炭素濃度測定中の様子



教室の様子



35ppm以上はヘビースモーカー
7ppm以下は非喫煙者に該当します

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例により、4 月 1 日より屋内や屋外も禁煙となる事業所が増えます。禁煙を考えている方、受動喫煙防止対策として禁煙を勧めたいとお考えの事業所の担当者の方は、ぜひ、「健保禁煙外来や訪問による禁煙セミナー」をご利用ください。教室内容など詳細につきましては健康相談室までお問い合わせください。

【問合せ先】健康相談室 ☎ 5280-0563

直営保養所の利用料金改定のお知らせ

日頃より直営保養所 (箱根・蓼科) をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

当組合では、継続的なコスト削減等を行い利用料金の維持に努めてまいりましたが、消費増税ならびに物価上昇による運営経費の高騰により、令和 2 年 9 月 1 日 (火) 宿泊分より利用料金を右記のとおり改定させていただきます。

また、利用料金は従来、1泊2食付3歳以上 (3歳未満無料) でしたが、5歳以上 (5歳未満無料^注) となります。つきましては、今後も更なる経費の削減、また、より一層のサービスや品質の向上に努めてまいりますので、引き続き直営保養所をご愛顧賜りますよう、お願い申し上げます。

注) 5歳未満の利用者でお食事の必要がある場合、利用料金が発生します。

【問合せ先】保健施設課 ☎ 3293-3932

※金額は税込です。

【現行】(1泊2食付・3歳以上)

利用者	利用料
被保険者及び被扶養者 (当組合の保険証をお持ちの方)	3,000円
(当組合の保険証をお持ちでない方) ●配偶者 ●被保険者と配偶者の父母、祖父母 ●被保険者の子、孫及び兄弟姉妹 (ただし、未就学児及び在学中の方)	4,500円
上記以外の方 (退職者・その他の方)	6,000円

改定

【令和2年9月1日(火)宿泊分~】(1泊2食付・5歳以上)

利用者	利用料
被保険者及び被扶養者 (当組合の保険証をお持ちの方)	4,000円
(当組合の保険証をお持ちでない方) ●配偶者 ●被保険者と配偶者の父母、祖父母 ●被保険者の子、孫及び兄弟姉妹 (ただし、未就学児及び在学中の方)	5,500円
上記以外の方 (退職者・その他の方)	7,000円

守ります！皆さんの大切な個人情報を

当健康保険組合では、被保険者・被扶養者の皆さんの大切な個人情報を扱っております。

皆さんの個人情報は、医療費の支払いだけでなく、出産や死亡した時の費用補助、病気やケガ、出産のために一時的に収入がなくなった時の生活補助、更に健康の保持・増進のための健康教育や健康相談、健康診査などにも利用され、数々の事業を行ううえでなくてはならないものです。

当健康保険組合は、皆さんの個人情報を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進しております。

プライバシーポリシー

- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためだけに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - (1) 法令の定めに基づく場合
 - (2) 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (3) 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (4) 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当健康保険組合の業務委託する場合には、より個人情報の保護に配慮したのみに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

当健康保険組合の個人情報保護に対する取り組み等については、ホームページに公表しておりますので、ぜひご覧ください。

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

信金健保

検索



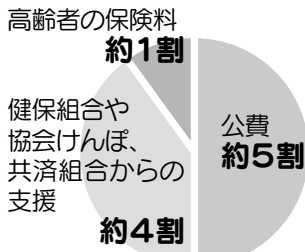
今回のテーマ
**高齢者の医療費を
 誰が負担しているのか**

『クローズアップ
 健保』

ON AIR

増え続ける高齢者の医療費。
 これを支える財源とは？
 現状と課題とは？

●後期高齢者医療制度の
 財源構成

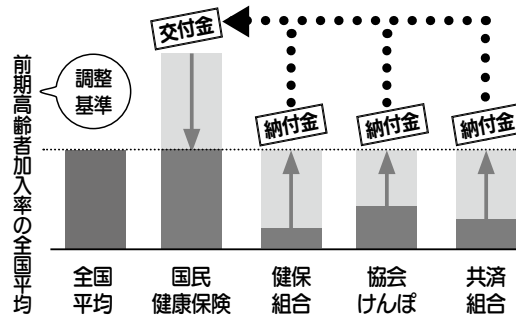


後期高齢者医療制度は独立した制度なのです



前期高齢者の多くが国民健康保険に入っているため、そのバランスの調整を求められているわけです

●前期高齢者医療費の財政調整



高齢者の医療は、65歳から74歳の前期高齢者と、75歳以上の後期高齢者に分けられています。

みなさん一人ひとりが
 高齢者医療を支えています

健保組合の財政を
 苦しめているのは本当？

歳をとれば医療機関にかかるが増えます。問題は財源をどう確保するか、です



高齢者の医療は社会全体で支えるという考えのもと、健保組合も前期高齢者に対する納付金、後期高齢者医療制度に対する支援金という形で「納付金」として負担しています。

前期高齢者、後期高齢者とも、健保組合が負担しているそのお金は、もとは会社などで働くサラリーマンが毎月の給料やボーナスから健康保険料として納めているもの。実は、みなさん一人ひとりが高齢者の医療を支えているのです。

今、社会の高齢化が進むにつれて、高齢者の医療費が年々増加していることで、私たちが負担する納付金は、健保組合の財政にとって非常に重くなっています。全健保組合における健康保険料に対する納付金負担の割合は平均で約42%※。本来は現役世代のために使われるべき保険料の約半分が納付金にあてられているのです。

こうした状況を打開するため、全国の健保組合は高齢者医療のしくみの改革を国に求めています。

※平成30年度健保組合決算見込の概要より



けんぽ掲示板

<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>

【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・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	3月	第1・第3金曜日午後		中山口バート先生
		4月～	第3金曜日午後		
皮膚科	3月	第2金曜日午後		大山学先生	
		第4金曜日午後		水川良子先生	
	4月～	第4金曜日午後			

*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	健康相談室 ☎ 5280-0563
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～午後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、ピロリ菌外来は健康管理課へ予約をしてください>

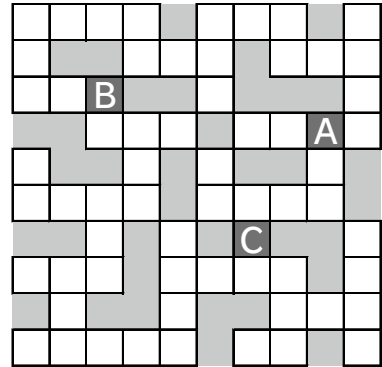
	対 象	費 用	予 約 先
禁煙外来	被保険者	1回 1,000円 計4回 4,000円	☎ 5280-0563(月～金)
ピロリ菌外来	被保険者及び被扶養者(20歳～64歳)	検査1回につき 500円 投薬1回につき 500円	☎ 5280-0561(月～金)

パズルに挑戦!!? 熟語スケルトン

リストの熟語を使ってスケルトンを完成させてください。
A～Cに入った漢字でできる熟語が答えです。

- 2文字
温室 作文 集中 団地 唯一 料金
- 3文字
一時金 金一封 交換手 校長室 地団駄 心理学 力不足 千鳥足 長寿国
手数料 手荷物 不可能 文庫本 無造作 無駄足
- 4文字
一刻千金 交響楽団 高等学校 最高級品 人間国宝 中心人物 二度手間 日本時間
- 5文字 機能性食品

©スカイネットコーポレーション



クイズ応募方法

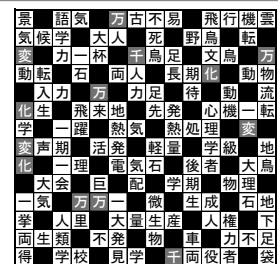
はがき下記事項を記入のうえ
当組合までお送りください。

- クイズの答え
- 事業所名
- 保険証の記号・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2年4月30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」5・6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。

1月号の解答

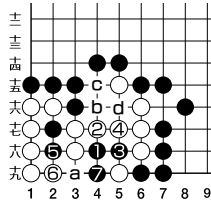


答え「千変万化」

詰碁解答

【解 答】黒先白死

黒1のツケが急所です。白2には黒3と切って、白4のとき、黒5とアテる手がうまい。白6に黒7で白死です。手順中、白4でaも黒5で死にです。黒1に白3のツギは黒2、白b、黒c、白dのあと黒aにアテると、白は押す手なしになります。初手黒2は白1で、初手黒4も白3で手になりません。黒1のツケを発見できたか否か、という問題でした。



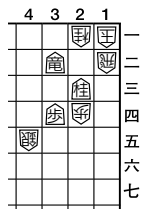
詰将棋解答

【正解手順】

▲2三角 △1三玉 ▲2二角成 △同玉 ▲3二竜
△1一玉 ▲1二角成 △同飛 ▲2三桂まで9手詰

【解 説】

▲3二竜は△1三玉で逃れ、初手は▲2三角が正解です。3手目▲2五桂も有力で△同飛は詰みですが△同歩▲1二角成△同玉▲3二竜△1三玉▲2二角成△2四玉で際どく逃れます。▲2二角成～▲3二竜が好手順。△1一玉に▲1二角成が決め手で解決します。



Let's enjoy!!



第25回 サッカー大会 決勝トーナメント 結果報告

昨年6月から始まった予選リーグを勝ち上がった12チーム(1部リーグ8チーム・2部リーグ4チーム)による決勝トーナメントの1部・2部決勝戦ならびに1部3位決定戦を去る2月8日(土)アミノバイタルフィールド(調布市)にて開催いたしました。フィールドでの熱い戦いに、スタンドからは選手のご家族、会社のお仲間の方々が大声援を送られていました。

1部リーグ 青梅信用金庫 14大会ぶり2度目の優勝!



優勝 青梅信用金庫



準優勝 城南信用金庫A



小山修 選手
(青梅信用金庫)



得点王



古宮彰人 選手(朝日信用金庫)
古宮選手は2年連続得点王



2部リーグ さわやか信用金庫B 5大会ぶり2度目の優勝!



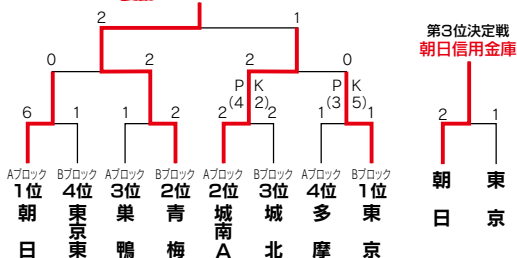
第3位 朝日信用金庫



優勝 さわやか信用金庫B

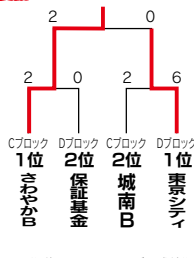
【1部決勝トーナメント】

優勝 青梅信用金庫



【2部決勝トーナメント】

優勝 さわやか信用金庫B



準優勝 東京シティ信用金庫

両チームは、26回大会より
1部リーグへ昇格!