

# 信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2017

11

NOVEMBER

## CONTENTS

- 高額療養費と付加給付制度について
- 健保組合のメリット

第61回 テニス中央大会より



＼健康保険のみらいをみんなで作る／

あしたの健保プロジェクト

誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。この財産を守るため、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革すべきです。全国の健保組合と健保連は、一丸となって、『あしたの健保プロジェクト』を展開し、主張の実現をめざしています。



# 医療費が高額になったときでも、 信金健保なら安心です！ 「付加給付」制度があります！

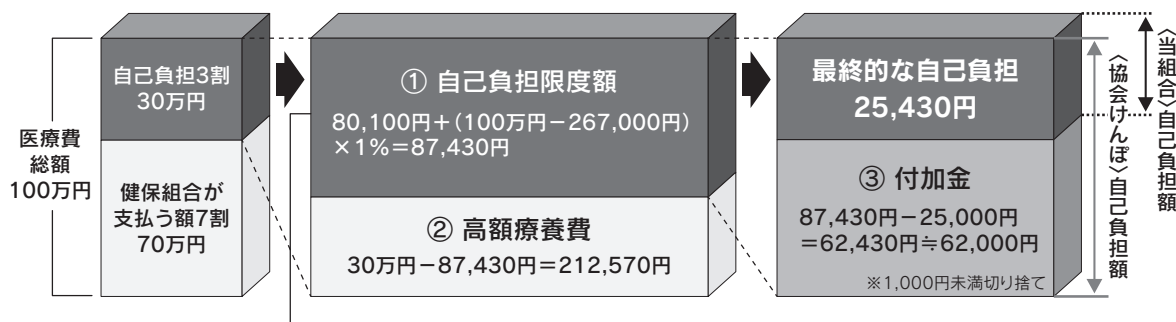
信金健保には医療費が高額になっても安心な制度があります。  
法律で定められた高額療養費（法定給付）に加え、さらに自己負担を軽減する  
組合独自の給付（付加給付）で、協会けんぽには無い給付です。

\* 信金健保では、保険医療機関からの診療報酬明細書1件ごとに自己負担額が25,000円を超えた額を支給しています（1,000円未満切り捨て）。

例えば、医療費が100万円で自己負担額が30万円（3割負担）がかかった場合…

※P3表[所得区分・ウ(標準報酬月額28万円～50万円)・70歳未満の方]

《①自己負担限度額、②高額療養費、③付加金は、次のとおりに計算されます》



◎ あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け、保険医療機関に提出していれば  
窓口の自己負担額(30万円)を自己負担限度額(87,430円)までに抑えることができます。

なお、「限度額適用認定証」を保険医療機関に提出していない場合でも、保険医療機関からの請求（診療報酬明細書）に基づいて当組合の給付金は、自動的に計算し、支給いたしますので、請求手続きは必要ありません。

- 「限度額適用認定証」をご希望の方は、前もって当組合に申請書を提出し、発行された「認定証」を「保険証」に添えて保険医療機関等の窓口へ提示してください。
- なお、限度額適用認定申請書は当組合ホームページからもダウンロードできますので、ご利用ください。

## ◎ 高額療養費(法定給付)とは？

- 本人及び家族が保険医療機関等で診療を受けたときに窓口で支払った自己負担額が一定額（P3表参照）を超えた場合、その超えた分が高額療養費（法定給付）として払い戻されます。
- 原則として、本人及び家族ごとに、同一保険医療機関（入院・外来・医科・歯科別）で同一月内に支払った自己負担額が自己負担限度額（P3表参照）を超えた場合に支給されます。
- 高額療養費の対象となるのは、健康保険による医療費の窓口負担分です。  
※差額ベッド代などの保険適用外の費用や入院時食事療養費の標準負担額などは支給対象に含まれません。

## 《自己負担限度額》

- 自己負担限度額は所得により複数の区分があり、また、70歳未満の方と高齢受給者（70歳～74歳）の方と分けて設定されています。

### Ⅰ 表・高額療養費・自己負担限度額

#### ◎ 70歳未満

所得区分		1カ月自己負担限度額	多数該当	
標準報酬月額	ア	83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1%	140,100円
	イ	53万円～79万円	167,400円+ (医療費-558,000円)×1%	93,000円
	ウ	28万円～50万円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	44,400円
	エ	26万円以下	57,600円	44,400円
オ	低所得者(住民税非課税)	35,400円	24,600円	

#### ◎ 70歳～74歳

※平成29年8月から

所得区分	1カ月自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	入院・世帯合算
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+ [(医療費-267,000円)×1%] (多数該当:44,400円)
一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円(多数該当:44,400円)
低所得者	Ⅱ	24,600円
	Ⅰ	15,000円

※ 低所得者Ⅱとは住民税非課税世帯で年金等収入80万円～160万円。 ※ 低所得者Ⅰとは住民税非課税世帯で年金等収入80万円以下。

## 《多数該当》

- 同じ世帯で直近12カ月に高額療養費の支給を3回以上受けたことがある場合は、4回目からは自己負担限度額が一定額に軽減されます。

## 《世帯合算》

- 同じ世帯で同じ月に支払った21,000円以上の自己負担額が2件以上あるときは、世帯ごとに合算し、自己負担限度額を超えた額が合算高額療養費として払い戻されます。

## ◎ 組合独自の給付「付加給付」とは？

### 《一部負担還元金・家族療養費付加金》

- 保険医療機関からの診療報酬明細書1件ごとに、自己負担額（高額療養費及び入院時の食事療養・生活療養にかかる標準負担額は除く）から25,000円を控除した額（1,000円未満切り捨て）が支給されます。

### 《合算高額療養費付加金》

- 合算高額療養費（同一月に同一世帯内で21,000円以上の自己負担が2件以上ある場合、自己負担額を合算し、合算した額が自己負担限度額を超える場合は、超えた額が合算高額療養費）の支給を受けるとき、自己負担額の合計額（合算高額療養費及び入院時の食事療養・生活療養にかかる標準負担額は除く）から合算高額療養費に該当した診療報酬明細書1件ごとに25,000円を控除した額（1,000円未満切り捨て）が支給されます。

### 《支給方法》

- 受診された月の約3カ月後（医療機関によっては遅れる場合があります）に各事業所に振り込みます。なお、任意継続被保険者の方につきましては、直接指定の口座に振り込みます。

問合せ先 給付課 ☎ 3293-3933

## 被扶養者(家族)の資格の

# 再確認をお願いいたします!

当組合では、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に被扶養者の方が現在も扶養の条件を満たしているかを毎年再確認しております。つきましては、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

- 平成 29 年 4 月 1 日現在、満 23 歳以上 40 歳以下の被扶養者。
- \*ただし、4 月 1 日以降に認定された方は除きます。

### ● 確認方法

上記対象の被扶養者のいる方に対して、健康保険の被扶養者としての条件を満たしているかを確認するために、「健康保険被扶養者調書」と「添付書類一覧表」を配付いたします。

「健康保険被扶養者調書」の用紙には現在の被扶養者の状況を記入し、「添付書類一覧表」に従って、必要書類を添付してお勤め先の健保事務ご担当者にご提出ください。

\*記入に関してご不明な点がございましたら当組合までお問合せください。

### 例 記載内容に変更・訂正がある場合

- ①就職や年間の収入が基準を超えたなどの理由で扶養から外れる場合は「健康保険被扶養者調書」の備考欄に理由を記入し別途「被扶養者(異動)届」に保険証を添付して届出ください。  
\*「健康保険被扶養者調書」裏面に被扶養者認定チャートを記載しておりますのでご確認ください。
- ②「健康保険被扶養者調書」に印刷されているフリガナ・字体・生年月日に訂正がある場合は、「健康保険被扶養者調書」とは別に「記載事項(変更・訂正)届」に保険証を添付して届出ください。
- ③住所に変更・訂正がある場合は、「健康保険被扶養者調書」の該当箇所を訂正して届出ください。
- ①②③の上記いずれもお勤め先の健保事務ご担当者にご提出ください。

### 例 「証明書類」を省略できる場合

調書を提出する日現在で、所得税法により規定されている控除対象配偶者及び扶養親族になっている場合には、事業主の確認により収入に関する証明の添付を省略できます。ただし、遺族年金、障害年金を受給されている場合は、その支給額を証明する書類(年金振込通知書等)の写しを添付してください。

また、被保険者と同一世帯に属することが条件となっている方は、世帯全員の住民票の原本が必要です(被扶養者の範囲で確認)。

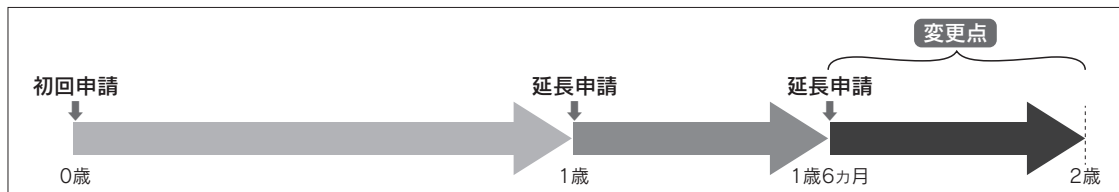
### ● 提出期限

- 平成 29 年 11 月 30 日(木) ~ご協力お願いいたします~



## ～お知らせ～

平成 29 年 10 月 1 日から、法律の改正に伴い育児休業の期間が変更されました。  
原則 1 歳までである育児休業を 6 カ月延長しても保育所に入れない場合等に限りさらに 6 カ月 (2 歳まで) 育児休業の延長ができるようになりました。



ご不明な点がございましたら、適用課までお問合せください。

## 保養所案内

### 東京都信用金庫健康保険組合契約施設

※被保険者・被扶養者 1 泊につき 2,000 円・被扶養者小人 (3 歳～小学生) 1 泊につき 1,000 円の補助金対象

#### ～箱根強羅温泉「箱根強羅ホテル」スペシャルプランのご案内～

- 大文字焼きの舞台となる「明星ヶ岳」を望む純和風旅館です。大浴場・露天風呂・サウナ等も完備。ご夕食は、和食会席全 10 品にてご用意させていただきます。
- 宿泊期間 平成 30 年 2 月 28 日宿泊分迄  
但し 12 月 29 日～1 月 3 日は除外日
- 宿泊ホテル 「箱根強羅ホテル」  
足柄下郡箱根町強羅 1300-238
- 部屋タイプ 和室 10～12 畳 (バス・トイレ付き)・2～6 名 1 室



ホテル外観



露天風呂

	4名～6名様1室	3名様1室	2名様1室
平日・休日	9,100円	9,700円	10,200円
土曜日・休前日	11,300円	11,900円	12,400円

★景観が悪く、少し手狭な洋室 (ツイン) は 9,500 円にてご用意。但し、月曜～木曜限定。

#### ご注意

- 上記の料金は 1 泊 2 食付 (サ込み・消費税込み) 入湯税別の料金です。小学生は 70%・3 歳～未就学児 50% で、2 歳は施設使用料として 1,080 円。2 名様以上 1 室の料金で、大人 1 人・子供又は幼児 1 人の申し込みは、大人 2 人料金となります。大人は別途入湯税 1 泊につき 150 円が掛かります。子供・幼児の料理内容は大人と異なります。
- 箱根強羅駅より送迎 4 分。(13:30～18:00・駅到着時ご連絡にて承ります)

#### サービスデーのご案内

下記のお日にちに限り 2 名～3 名様 1 室でも、4 名様 1 室の 9,100 円にてご案内  
洋室 (ツイン) も同料金にてご用意させていただきます。

- 11 月 13、14、20、21、27～30 日
- 12 月 4～7、11～14、18～21 日
- 1 月 8～12、14～19、21～26、28～31 日
- 2 月 1、2、4～9、12～16、18～23、25～28 日

#### ～伊豆一碧湖「伊豆一碧湖レイクサイドテラス」スペシャルプラン・犬と泊まれるドギー棟有り～

- 大自然の中、一つ一つのお部屋が独立したコテージ形式で最大 8 名様迄ご利用可。  
ファミリー・グループ・三世代等、幅広くご利用いただけます。又、ペット (犬) と泊まれるドギー棟が 10 部屋有り、各日お 1 人 2,000 円増し、ペットは 1 匹 1,000 円でご利用可。
- 宿泊期間 平成 30 年 2 月 28 日宿泊分迄  
但し 12 月 31 日～1 月 3 日は除外日
- 宿泊ホテル 「伊豆一碧湖レイクサイドテラス」  
伊東市吉田 839-91
- 部屋タイプ 和洋室 (3LDK・78.75㎡バス・トイレ付き)・2～8 名 1 室



フロント棟



お部屋

	2名～8名様1室
平日・休日	8,000円
土曜日・休前日	10,000円
12/30	12,000円

★2 歳は施設使用料として 1,100 円。伊豆急川奈駅より送迎 10 分 (15 時・16 時要予約)。

#### サービスデーのご案内

下記のお日にちに限り 1,000 円引きの 7,000 円にてご優待。

- 11 月 6～10 日 ● 12 月 17～22 日
- 1 月 8～12 日 ● 2 月 12～16 日

★注意事項・お子様の区分は「箱根強羅ホテル」と一緒です。

【お申し込み・問合せ】 さくら総合レジャー 03-3434-0333 平日 9:00～17:00 (土日祝日・12/29～1/4 は定休日)

★平成 30 年 2 月 28 日・ご宿泊分迄の特別プランです。満室日もございます。ご希望のお日にちが満室の場合、ご容赦ください。



# アニサキスによる 食中毒に気をつけて



アニサキスは魚介類に寄生する寄生虫の一種です。アニサキスが寄生した魚介類を生で食べた人の胃壁や腸壁にアニサキスが侵入することで食中毒を引き起こします。

アニサキスは秋以降に出回る魚介類にも多く寄生しているほか、アニサキスによる食中毒は寒期(12~3月)に多いので、魚介類を生食するときは十分注意しましょう。

国立感染症研究所の推計では、年間7,147件(2005年~2011年の平均)のアニサキスによる食中毒が発生しているとされています。

## Check

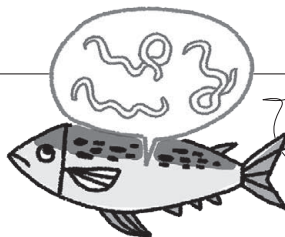
### あなたは大丈夫？

#### こんなことが当てはまったら注意！

- 寒い季節は食中毒の心配がないので、生魚をよく食べる。
- 生魚は酢でしめたり、わさびを使ったりすれば、食中毒のリスクはなくなると思う。
- 鮮度の高い魚介類なら、食中毒の心配はないと思う。

## とくに注意が必要な魚介類

サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。最も多い感染源はサバ(しめ鯖を含む)といわれています。魚介類の内臓に寄生していますが、鮮度が落ちてくると内臓から筋肉に移動します。



長さ2~3cm程度で、白い糸のように見えるのが特徴です。

## 症状は激しいみぞおちの痛みや嘔吐

激しいみぞおちの痛みや腹痛、嘔吐などがあり、アニサキスによる食中毒が疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。医療機関では魚介類を生食し、アニサキスによる食中毒の疑いがあることを伝えます。

また、魚介類を食べた後にじんましんなどのアレルギー反応が出たことのある人は、アニサキスアレルギーにも注意が必要です。アナフィラキシーショックを引き起こす重症例も報告されています。アニサキスアレルギーの有無は血液検査で調べることができます。

### 急性胃アニサキス症

食後数時間~10数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐を生じる

### 急性腸アニサキス症

食後10数時間~数日後に、激しい下腹部痛などの腹膜炎症状を生じる

## アニサキスの正しい予防法

アニサキスによる食中毒を予防するには、以下の点に注意しましょう。なお、一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、しょうゆやわさびはアニサキスの駆除にはなりません。

- ⇒魚を購入する際は鮮度の高いものを選び、低温(4℃以下)で保存する
- ⇒魚を丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除き、よく洗う
- ⇒内臓を生で食べない
- ⇒調理時と食べるときに目視でよく確認してアニサキスがいたら除去する
- ⇒なめろう等をつくる際は細かく刻む
- ⇒加熱する(60℃で1分、70℃以上で瞬時に死滅する)
- ⇒冷凍処理する(-20℃で24時間以上)



新鮮な魚を買い、内臓をキレイに取り除きます。

## 報告件数は10年で

20倍以上に

厚生労働省の調査によると、アニサキスによる食中毒の報告件数は、2006年は5件だったのに対し、2016年には124件に上り、20倍以上に急増しています\*。

この背景には、2013年以降に厚労省の食中毒統計の項目にアニサキスがあり、実態調査が進んだことに加え、流通の発達により、さまざまな魚介類を生で食べる機会が増えていることなどがあります。

\*報告件数のため、実際の発生件数とは異なります。

毎日、野菜をプラス1皿



スマート・ライフで  
健康寿命を延ばそう!

## ひと工夫で野菜の摂取量を増やそう

### あと小皿1皿分の野菜が不足している

厚生労働省がすすめる国民健康運動「スマート・ライフ・プロジェクト」。その3本柱の1つである食事については、「毎日プラス1皿の野菜」がテーマです。1日にとりたい野菜の量は350g<sup>\*1</sup>。これは生野菜で両手山盛り1杯分ですが、実際には、あと70g足りていないといわれています<sup>\*2</sup>。70gの目安は小皿約1皿分。もう1つ小さな野菜メニューをプラスするよう、心がけましょう。

※1 厚生労働省「健康日本21」 ※2 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」



### 外食でも、家で調理するときでも、「野菜多め」を意識しよう

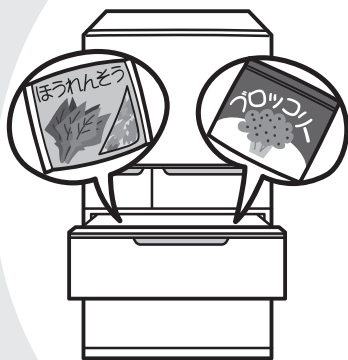
外食のときやお弁当を買うときは、野菜が多いメニューを選ぶ、もしくはプラスする



炒める、蒸す、煮るなどの火を加える調理方法は、野菜のかさが減るので、たくさんとれる

煮物、和え物などの野菜メニューを作りおきしておく

※加熱調理時に中までしっかり火をとおす、早めに食べきるなど、食中毒に用心する。



冷凍野菜やカット野菜なら、野菜メニューを手軽に増やせる

野菜を「手でちぎる」「まるごと」などの方法で調理を簡単に



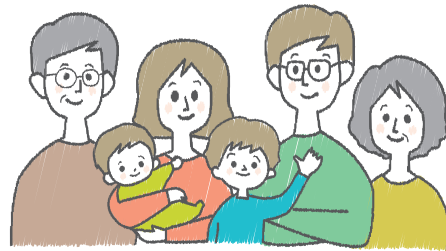
酸味や香辛料などで野菜メニューの味つけに、バリエーションを持たせる

# 当組合に加入されている方には、さまざまなメリットがあります

一般に社会保険といわれ、企業にお勤めの方が加入する健康保険には、単一企業または複数の同業種の企業が共同で設立する「健康保険組合」と、健康組合が無い企業が加入している「協会けんぽ」があります。

いずれも健康保険法に沿って運営されるため、医療機関窓口での負担額等に違いはありません。

しかし「健康保険組合」では保険料率や付加給付、保健事業の実施等について、それぞれの実情に応じて自主的に定め、特色のある事業を行うことが認められており、「協会けんぽ」に比べて多くのメリットがあります。



## メリット① 健康保険料

「健康保険組合」のメリットの一つとして、理事会・組合会の承認のもと「保険料率を独自に設定」できることがあります。

当組合加入の方の平均収入(平成29年度予算数値)

- 月額 → 平均標準報酬月額=26等級380,000円
- 賞与額 → 被保険者1人当たり年間賞与額1,304,000円

### 東京都信用金庫健康保険組合

負担区分 保険料区分	健康保険料率 (93/1000)	内訳	
		事業主負担分 料率 (50.85/1000)	被保険者負担分 料率 (42.15/1000)
月額	35,340円	19,323円	16,017円
月額×12カ月	424,080円	231,876円	192,204円
賞与(年額)	121,272円	66,309円	54,963円
年間保険料	545,352円	298,185円	<b>A 247,167円</b>

### 協会けんぽ(東京都)

負担区分 保険料区分	健康保険料率 (99.1/1000)	内訳	
		事業主負担分 料率 (49.55/1000)	被保険者負担分 料率 (49.55/1000)
月額	37,658円	18,829円	18,829円
月額×12カ月	451,896円	225,948円	225,948円
賞与(年額)	129,226円	64,613円	64,613円
年間保険料	581,122円	290,561円	<b>B 290,561円</b>

$$B 290,561円 - A 247,167円 = 43,394円$$

被保険者負担分の年間保険料では、協会けんぽの加入者より43,394円も低額になります!(当組合の平均標準報酬月額380,000円で比較)

右表のように当組合の平均的な収入の方と同等の収入の協会けんぽ加入者の保険料を比較(平成29年度料率)すると、当組合では保険料率が低く設定されている。つまり、事業主のご理解により、事業主と被保険者の負担割合について、被保険者の負担割合がより低く設

定(協会けんぽでは折半)されているため、被保険者負担額においては年額で**43,394円**も低額な保険料となっています。  
※健康保険料の決め方については「信金けんぽ」10月号に詳しく掲載しておりますので、ご参照ください。



## メリット2 付加給付

**100万円の医療費がかかった場合、自己負担額は25,430円、62,000円も低額**

「健康保険組合」のもう一つのメリットは付加給付にあります。例えば100万円の医療費に対し自己負担額が30万円となった場合(P2)「医療費が高額になったときでも、信金健保なら安心です!」をご参照ください)、当組合の最終的な自己負担額は**25,430円**となりますが、「協会けんぽ」の最終的な自己負担額は87,430円で、**62,000円**もの差額が生じます。

また、医療費に限らず、出産の際に支給される出産育児一時金、病气やけがで働けなくなった場合に支給される傷病手当金にも付加金支給され、付加給付の無い「協会けんぽ」に比べ給付が多くなります。

※保険給付・付加給付の詳細については「信金けんぽ4月号」またはホームページをご覧ください。

## メリット3 保健事業

**当組合では、健康維持、増進のための様々な保健事業を実施しています。**

「健康保険組合」の最大のメリットは保健事業にあります。

保健事業の主な目的は各種健(検)診により疾病の早期発見、早期治療を目指すとともに、軽度異常の方についても、保健指導等により最適な生活習慣(食事・

運動等)へと改善していただき、将来の重症化を予防し、結果として加入者の医療費を低減し、保険料率を低く設定できることがメリットになります。

当組合では、一般・成人健診に加え、人間ドック(到達ドック・希望者ドック)、脳ドック、被扶養者を対象としたママさんドック・ファミリードック等、年齢や性別等にあつた適正な検査項目について無料または低額な自己負担(P11)をご参照ください)で受診していただける各種健(検)診や、その健(検)診結果から、専門医、保健師、管理栄養士、看護師等、医療スタッフによる各種保健指導を積極的に実施しているほか、運動習慣の維持、増進のための、野球(東信協と共催)、サッカー等各種体育大会や、健康ウォーク、ファミリ―ハイクといった個人や家族で参加が可能な健康づくりのための事業も実施しております。

また、被保険者・被扶養者のリフレッシュを目的として、直営保養所(箱根・蓼科)を運営しており、土曜(休前日)・平日を問わず1泊2食付3,000円(税込・被保険者・被扶養者)で宿泊することができます。※直営保養所の宿泊利用範囲と宿泊料金についてはホームページ等でご確認ください。

**各種保健事業の継続的な実施と、事業主・被保険者・被扶養者のご協力により、組合の医療費にも大きな差が生じています。**

**加入者1人当たり医療費では28,500円も低額(平成27年度統計比較)**

当組合における加入者1人当たり年間医療費は145,466円で、「協会けんぽ」の全国平均・173,906円(健康保険組合の全国平均は154,170円)と比較すると**28,500円**もの差が生じ、加入者の年間総額として計算すると約13億1千万円もの差と

なります。

この結果は「協会けんぽ」との年齢構成や業務形態等の違いにもよりますが、皆様のご協力により、当組合で実施している保健事業がある程度有効に活用され、全体の医療費に反映されている部分も多いと推測しております。

※加入者11平成27年度46,081名/被保険者24,902名・被扶養者21,179名

## しかし 健保組合の運営環境は、大変厳しい状況です

このようにメリットの多い「健康保険組合」ですが、高齢者医療制度への納付金の拠出により収支のバランスが大きく崩れつつあります。

健康保険組合連合会の発表によると、平成27年から37年までの10年間の推計では全国の健康保険組合全体の法定給付費の伸びが16%程度であるのに対し、高齢者医療のための拠出金は38%も増加支出全体に占める拠出金割合は平均50%に到達するとされており、この期間の1人当たり保険料額(全国平均・事業主分含む)は47.6万円から65.7万円へと約18万円もアップするといわれています。当組合においても、この高齢者医療への拠出金により、非常に厳しい財政状況であることは同様ですが、被保険者・被扶養者の皆様方の健康意識と、それを支援する事業主、事業所ご担当者のご協力を得て、前述のメリットを活かし、当組合の運営について努力いたしてまいりますので引き続きご協力をお願いいたします。

## 当組合の医療費第1位 呼吸器系疾患

呼吸器系疾患は、「かぜ」「インフルエンザ」「アレルギー性鼻炎」などです。

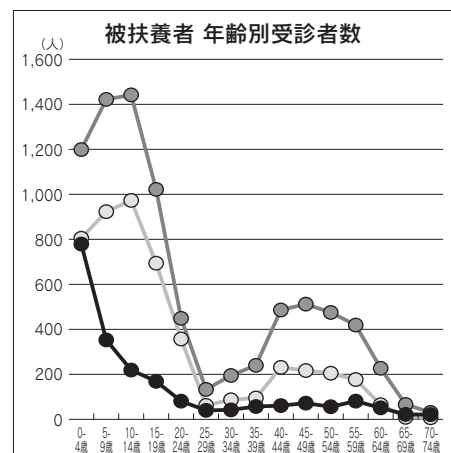
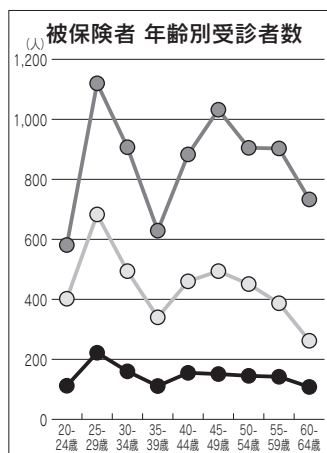
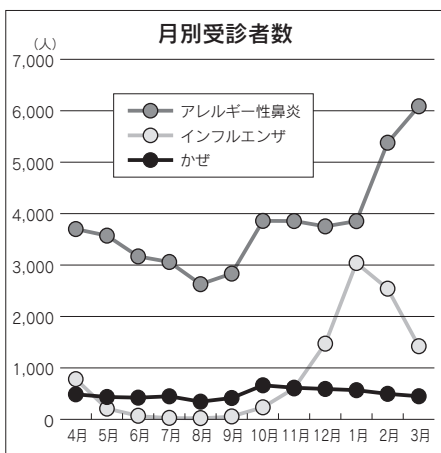
平成28年度の呼吸器系疾患の医療費は、約8億7,700万円で、最もたくさんの医療費がかかりました。特に被扶養者の医療費は非常に高額です。

下記の図は、平成28年度の月別の受診者数の推移です。インフルエンザは12月から流行が始まりました。アレルギー性鼻炎は年間を通して受診者が多いのですが、特に1月から3月にかけて増加しました。今年もこれから、医療費が増大する季節を迎えます。

年齢別の受診者では、被保険者は25歳～29歳が多

い傾向です。30歳代は受診者が少ないですが、被保険者数が少ないため、被保険者数に対する割合では25～29歳に次いで多くなっています。

被扶養者は19歳までのお子さんが受診者の70%を占めています。



### かぜ・インフルエンザには予防法があります！

かぜ・インフルエンザは感染症ですので、ウイルスを寄せ付けないことで予防することができます。『手洗いの徹底』で手に付着したウイルスを洗い流し『咳エチケット』で咳やくしゃみによる飛沫が他の人や物体にかからないようにしましょう。

インフルエンザには、予防接種という最も効果的な

予防法があります。インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果と、仮に感染しても重症化を抑える効果があります。ワクチンの効果は約5カ月間持続します。予防接種は早めに、そして毎年受けましょう。

当組合では、インフルエンザ予防接種費用の補助を行っていますのでご活用ください。詳細は「信金けんぽ9月号」またはホームページをご覧ください。

### アレルギー性鼻炎の医療費を抑えることができます！

アレルギー性鼻炎は、予防することは難しいですが、ジェネリック医薬品を使っていただくことで、医療費を抑えることができます。

アレルギー用薬は当組合で最も多く調剤されている薬ですが、ジェネリックへの切り替えがあまり進んでいません。すべてのアレルギー用薬をジェネリックに切り替えていただければ、1年間で2,200万円の医療費を削減することができます。

特に0歳から14歳では、アレルギー用薬を含めすべてのジェネリック医薬品使用割合は60%以下で、全国平均の使用割合を下回っている状況です。医療費助成により個人負担が無料となる方が多く、気づきにくい年代ですが、医療費の7～8割は皆さんの保険料から支払われており、ジェネリック医薬品への切り替えは医療費の抑制に大きな効果をあげます。

調剤の際にはご協力よろしくお願いいたします。

# 年に一度の健(検)診と保健指導の実施により 皆様の健康をフォローしています。

## 当組合の健(検)診の流れ

**被保険者** 健康診査(1次健診)は、大きく分けて巡回健診と人間ドックの2種類の健診となります

1次健診	巡回健診 (各事業所を 検診車が巡回)	一般健診	34歳以下の方 (人間ドック 受診者を除く)。	人間 ドック	到達ドック (個人負担無し)	30・35・40・45・ 50・55・60歳の到 達の方。
		成人健診	35歳以上の方 (人間ドック 受診者を除く)。		希望者ドック (自己負担10,800円)	各事業所毎に3人に 1人(到達ドック・65 歳以上を除く)の割 合で受診枠を提供。
		※管理検診(要管理項目)			65歳以上の希望す る方。	
2次健診	精密検診	基準の数値を超えている項目につい て、再検査を実施し、治療または経過 を見守る必要があると判断された場 合には、要管理項目として登録し、次 年度以降管理検診の対象となります。		精密検査	人間ドックを受診された医療機関、または 最寄りの医療機関にて受診。 ※保険診療となるため自己負担(3割)があり ます。	


翌年度から、該当項目の管理検診を1次健診で同時受診

**特定健診** 40歳～74歳の方に対し、生活習慣病予防を目的として国保や協会けんぽ、健康保険組合等が統一した検査項目について健診を実施するもので、当組合では、巡回健診、人間ドックの健診項目に含まれています。

**被扶養者**

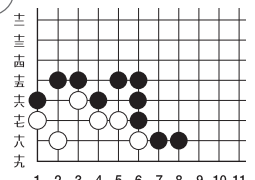
1次健診	ママさんドック (希望により乳がん・ 子宮がん検査を実施) 自己負担2,160円	被扶養者である 女子配偶者	40歳未満  40歳以上(希 望により胃部 検診を受診 可)。	特定健診 (目的・検査項目は 被保険者と同様)  ママさんドック・ファミ リードックの健診項目に 含まれます。
	ファミリードック 自己負担2,160円	40歳以上の被 扶養者(女子配 偶者を除く)	希望により胃 部検診を受診 可。	
2次健診	精密検査	各ドックの受診医療機関、または最寄りの医療機関で受診 ※保険診療となるため自己負担(3割)があります。		

当組合では健(検)診結果により、治療や生活習慣の改善等が必要と判断された方について、面接、電話、郵便による通知により保健指導を実施しています。保健指導の流れについては、次号(12月号)にてご案内します。



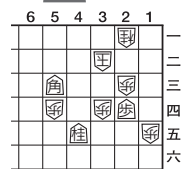
**詰碁新題**

出題 日本棋院  
黒先  
【ヒント】  
三手目が妙。コウは失敗です。  
10分で二段です。



**詰将棋新題**

出題 六段・近藤正和  
持駒 金二  
【ヒント】  
角成の前に工夫。  
5分で初段。九手詰。





# 訪問による健康教室を開催!

## 特定保健指導

9月7日(木)、城南信用金庫において「メタボ改善チャレンジ～チャームな大人になろう。中身もスッキリ～」と題し、健康教室を開催しました。6カ月間で、野菜を先に食べるようにしたり、ランニングや筋トレなど良い生活習慣が定着したようでした。皆さん、「もう少しがんばりたい」との事、無理せず続けていただければと思います!



## 育休復帰支援セミナー

9月22日(金)、さわやか信用金庫にて、「第9回育休復帰支援セミナー」を開催しました。約7年前から、人事部担当者の発案で始まったこのセミナーは今回で9回目。信金けんぽ9月号の記事を見て依頼があり、保健師の訪問は初めてとなります。参加者はママ5名、赤ちゃん5名(生後3カ月～10カ月)、これから産休に入る妊婦さん1名の計11名となりました。

前半は、親子のスキンシップを図る歌遊びを行いました。「どんぐりころころ」などCDを流して、赤ちゃんと一緒に体を揺らしたり、手拍子して、リラックスしながら楽しんでいただきました。

後半は座談会形式で、冬に多い感染症や手作りおやつの紹介などの話をしました。普段、赤ちゃんを2人つきりで過ごす時間が多いので、「みんなで声を出そう!」と題して、様々なテーマを話し合いました。

今、育児をして楽しいことは、「赤ちゃんが笑うようになった、寝返り、はいはいをした」など成長の変化を見るのが楽しいという声が多かったです。家族の協力は「休日に子供と遊んでくれたり、オムツ交換をしてくれる」等、夫婦でできる部分を役割分担しながら、子育てをがんばっている様子がみられました。

仕事復帰に向けて不安や心配なこと、仕事と育児の両立については、参加者の中から、1人目で職場復帰したときの様子を話していただき、皆さんで悩みや思いを共有する場を持ちました。

職場復帰した時に、一番心配なことは子供が急に熱を出して、周りに迷惑をかけてしまわないか、仕事と育児、家事の両立ができるかが不安という声が聞かれました。

金庫の職員同士が交流を持つことで、お互いに心強いのではないかと感じました。日々の赤ちゃんの成長をみながら、子育てを楽しみましょう!





## 入庫2年目の健康教室

9月5日(火)、西武信用金庫にて入庫2年目の方を対象に、「夏の疲れをとって元気に過ごそう」と題し、健康教室を開催しました。この夏、夏バテ気味だった方は？と聞くと、数名手があがっていたので、これからの季節、元気に過ごすための生活の工夫(食事、運動、休養、リラックス法)について説明をしました。また、秋冬にかけ、日照時間が短く気分の落ち込みやすい季節になるので、ストレスやリラックス法についても話をしました。忙しい日常を送っているかと思いますが、生活にひと工夫を入れて、元気に仕事に取り組みしましょう！



講義の様子



イス座り立ちテスト(体カテスト)の様子

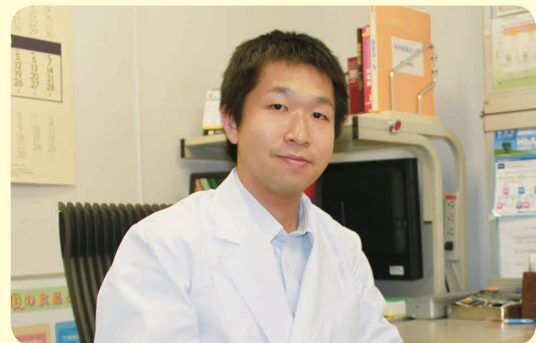
## 外来担当医師のご紹介

9月・10月に外来担当医師の変更がありました。  
新任の医師をご紹介します。

### 渡辺 雄祐

担当 糖尿病・一般  
診療日 木曜・午前  
所属 慶應義塾大学病院  
腎臓内分泌代謝内科

生活習慣病はもちろんのこと、何かお困りの事があればお気軽にご相談ください。



### くふきはら 久富木原 健二

担当 一般内科  
診療日 金曜・午後  
所属 慶應義塾大学病院  
神経内科

健診結果等お気軽にご相談ください。



●当健康管理センターへ転医の際は予めお問い合わせのうえ、受診の際は紹介状とお薬手帳をあわせて提出願います。

<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】

外来診療担当医については、都合により代診等になる場合があります。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

**12月の健康相談** <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)	4日(月)午後・8日(金)午前・15日(金)午前・18日(月)午後・25日(月)午後	古賀良彦先生
	精神健康 (Ⅱ)	4日(月)午前・14日(木)午前・21日(木)午前・28日(木)午前	中島 亨先生
	カウンセリング	4日(月)午前・午後・11日(月)午後・18日(月)午後・25日(月)午後	田嶋清一先生
	整形	日程等、決定次第ホームページに掲載いたします。	
皮膚科	1日(金)午後・15日(金)午後	水川良子先生	

	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 ☎ 5280-0561
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、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	☎ 5280-0561 (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	

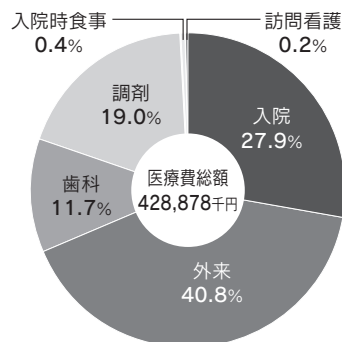
<健保組合の概況>

**事業月報** 平成29年8月分

事業所数	81 事業所	本月分収入	1,252,099 千円	支出内訳 (%)は支出総額に対する割合	
被保険者数	男 16,268 人 女 8,723 人 計 24,991 人	本月分支出	1,096,480 千円	事務所費	21,670 千円 (2.0%)
平均標準報酬月額	男 429,783 円 女 275,207 円 平均 375,829 円	保険給付費決定内訳		退職者給付拠出金	13,964 千円 (1.3%)
		法定給付	本人 285,722 千円 家族 202,927 千円	保健事業費	80,967 千円 (7.4%)
		付加給付	本人 10,277 千円 家族 4,391 千円	健康管理室費	25,694 千円 (2.3%)
				後期高齢者支援金	240,609 千円 (21.9%)
				その他	829 千円 (0.1%)

**医療費の状況表** 平成29年8月分

	平成29年8月分		平成28年8月分		増減率 (%)	
	金額(千円)	構成割合(%)	金額(千円)	構成割合(%)		
医療費総額	428,878	100.0	417,850	100.0	2.6	
内 訳	入 院	119,572	27.9	122,056	29.2	△ 2.0
	外 来	175,048	40.8	162,827	39.0	7.5
	歯 科	50,156	11.7	50,000	12.0	0.3
	調 剤	81,352	19.0	80,354	19.2	1.2
	入院時食事	1,735	0.4	1,657	0.4	4.7
	訪問看護	1,015	0.2	956	0.2	6.2
被保険者数	平成29年8月 24,991名	平成28年8月 24,827名	増 減 164名	増減率 0.7%		







# 第61回 硬式卓球中央大会開催のご案内

中央大会への出場をかけ、各地区(東信協6地区)で、21事業所181名による熱戦が繰り広げられました。

各地区の代表選手による中央大会(個人・団体戦)は、下記日程で開催いたします。応援の方々の多数のご来場をお待ちしております。



### 1 開催日

12月2日(土)  
開会式 9時30分

### 2 会場

『荒川総合スポーツセンター・大体育室』  
〒116-0003  
東京都荒川区南千住6-45-5  
☎ 3802-3901

### 3 交通

- ① JR常磐線・東京メトロ日比谷線・つくばエクスプレス「南千住駅」下車 徒歩約10分
- ② 都電荒川線「荒川区役所前」下車 徒歩約5分



## パズルに挑戦!! ナンバープレース

### 問題

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。A、Bのマスに入った数の合計を答えてください。

### ルール

- ①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9の数字が1つずつ入ります。
- ②3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1~9の数字が1つずつ入ります。

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

©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** 平成29年11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」1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。

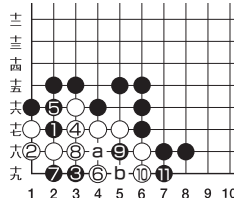
### 9月号の解答

$$\begin{array}{r}
 657 \\
 \times 652 \\
 \hline
 1314 \\
 3285 \\
 3942 \\
 \hline
 428364
 \end{array}$$

### 詰碁解答

#### 【解答】黒先白死

とらえどころのない形に見えますが、白に5と打たれると生きられるので、黒1のアテから考えます。白2は絶対の応手。続いて黒3のオキを発見できれば、解答に近づきます。白4に黒5とツギ、白6には黒7のナラビが決め手です。以下、白8から黒11で白死です。黒3の手で7のツケも一つの手筋ですが、白4、黒5のあと、白3とオサエられて黒6、白a、黒8のコウが避けられません。正解手順中、白4のアテに対して黒8の切りは読み違い。白5、黒bは白7と生きられます。初手黒3は、白8と応じられて攻め手が続かないし、初手黒4や黒9の切りも筋違いで、簡単に生きられます。



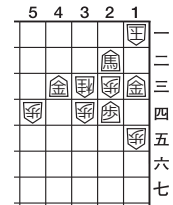
### 詰将棋解答

#### 【正解手順】

4三金 2二玉 3三桂成 同桂  
3一角成 1二玉 1三金  
1一玉 2二馬

#### 【解説】

桂成が好手、これに1三玉と逃げるのは、2二歩成からの早詰みとなる。





## 第61回 テニス中央大会結果のお知らせ

9月2日(土)開催予定の第61回テニス中央大会は、雨天のため10月7日(土)に順延し、昭和の森テニスセンターにおいて開催いたしました。各地区の予選を勝ち抜いたペア(男子43組・女子18組・シニア15組)により、今年から全仏オープンでもおなじみの鮮やかなブラウンレッドのアンツーカー色に生まれ変わったコート上で熱戦が繰り上げられ、各組の順位が決定いたしました。

### 硬式男子 絶対王者敗れ、新しい時代の始まりか

#### 松村・榊枝組(東京東)初優勝!

決勝戦は、準決勝で大会6連覇中(通算17回優勝)の吉田・吉岡組(城北)を破った松村・榊枝組(東京東)と長谷川・益田組(朝日)の対決。お互い一歩も引かず、タイプレークにもつれ込み大接戦の末、6-5で松村・榊枝組(東京東)が見事初優勝を飾りました。



▲松村・榊枝組(東京東信用金庫)



▲長谷川・益田組(朝日信用金庫)



▲吉田・吉岡組(城北信用金庫)



▲国井・田中組(城北信用金庫)

### 硬式女子

#### 女王の貫禄、安田・醍醐組(東京)4連覇!

決勝戦は、3年連続同一カードとなった安田・醍醐組(東京)と南部・幸村組(東京東)の対戦。結果は、女王の貫録を見せ6-2で勝利し、安田・醍醐組(東京)が大会4連覇を飾りました。



▲安田・醍醐組(東京信用金庫)



▲横川・後藤組(城南信用金庫)



▲南部・幸村組(東京東信用金庫)



▲椎野・齋藤組(西武信用金庫)

### 硬式シニア

#### 豊住・吉田組(青梅)が2大会ぶりに優勝!

決勝戦は、準決勝で前回大会準優勝ペアを破った豊住・吉田組(青梅)と前回優勝ペアを破り初優勝を目指す府川・青木組(城南)の対戦。結果は、終始リードを保ち豊住・吉田組(青梅)が6-1で2大会ぶり2回目の優勝を飾りました。



▲豊住・吉田組(青梅信用金庫)



▲津田・西郷組(城北信用金庫)



▲府川・青木組(城南信用金庫)



▲岸田・野口組(東京東信用金庫)

☆平成30年度、当組合は設立65周年を迎えます。第62回大会に記念イベントを企画したいと考えておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

### 第61回 テニス中央大会成績

#### 《硬式男子》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	松村優佑/榊枝翔太	東京東信用金庫
準優勝	長谷川雅文/益田真門	朝日信用金庫
第3位	吉田清吾/吉岡孝洋	城北信用金庫
第3位	国井幸治/田中雄介	城北信用金庫

#### 《硬式女子》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	安田優奈/醍醐沙由里	東京信用金庫
準優勝	南部歩美/幸村沙也花	東京東信用金庫
第3位	横川友香/後藤佳奈子	城南信用金庫
第3位	椎野量子/齋藤優衣	西武信用金庫

#### 《硬式シニア》

順位	氏名(敬称略)	事業所名
優勝	豊住直樹/吉田泰三	青梅信用金庫
準優勝	府川孝之/青木幸一	城南信用金庫
第3位	津田茂美/西郷義人	城北信用金庫
第3位	岸田康宏/野口貴司	東京東信用金庫