

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2018

3

MARCH

CONTENTS

- 平成30年度の保険料率が決定しました
- 平成30年度各種健(検)診のご案内

平成29年 体育奨励事業より



＼健康保険のみらいをみんなでつくる／

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。

平成30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 14/1000→15.6/1000 (被保険者負担 7.8/1000、事業主負担 7.8/1000)

※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	32.97/1000	60.31/1000
	特定保険料	17.16/1000	31.39/1000
	小計	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」と前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・病床転換支援金・退職者給付拠出金に充てる為の「特定保険料」に区別されます。

平成30年3月1日(平成30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、事業主負担がなくなり、全額自己負担(93/1000)となり、平成30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 平成29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 … 15.6/1000
- ⑤ 介護保険料月額 (40歳以上65歳未満) … 5,928円 (380千円×15.6/1000)
- ⑥ 適用年月日 … 平成30年4月1日から平成31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。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

健康保険・介護保険の標準報酬月額及び保険料月額表

健康保険料率	93 / 1000	被保険者負担率	42.15 / 1000	事業主負担率	50.85 / 1000	介護保険料率	15.6 / 1000
基本保険料率	61.61 / 1000	基本保険料率	27.92 / 1000	基本保険料率	33.69 / 1000	被保険者負担率	7.8 / 1000
特定保険料率	31.39 / 1000	特定保険料率	14.23 / 1000	特定保険料率	17.16 / 1000	事業主負担率	7.8 / 1000

健康保険料率(基本保険料率・特定保険料率) 平成30年3月1日適用、介護保険料率 平成30年3月1日適用

等級	標準報酬月額	報酬月額	基本保険料(円)			特定保険料(円)			健康保険料計(円)			介護保険料(円)			保険料合計(円)		
			被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
1	58,000	63,000円未満	1,620	1,953	3,573	825	996	1,821	2,445	2,949	5,394	452	452	904	2,897	3,401	6,298
2	68,000	円以上 63,000 ~ 73,000	1,898	2,291	4,189	968	1,167	2,135	2,866	3,458	6,324	530	530	1,060	3,396	3,988	7,384
3	78,000	73,000 ~ 83,000	2,178	2,628	4,806	1,110	1,338	2,448	3,288	3,966	7,254	608	608	1,216	3,896	4,574	8,470
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,457	2,965	5,422	1,252	1,510	2,762	3,709	4,475	8,184	686	686	1,372	4,395	5,161	9,556
5	98,000	93,000 ~ 101,000	2,736	3,302	6,038	1,395	1,681	3,076	4,131	4,983	9,114	764	764	1,528	4,895	5,747	10,642
6	104,000	101,000 ~ 107,000	2,904	3,503	6,407	1,480	1,785	3,265	4,384	5,288	9,672	811	811	1,622	5,195	6,099	11,294
7	110,000	107,000 ~ 114,000	3,071	3,706	6,777	1,565	1,888	3,453	4,636	5,594	10,230	858	858	1,716	5,494	6,452	11,946
8	118,000	114,000 ~ 122,000	3,295	3,975	7,270	1,679	2,025	3,704	4,974	6,000	10,974	920	920	1,840	5,894	6,920	12,814
9	126,000	122,000 ~ 130,000	3,518	4,245	7,763	1,793	2,162	3,955	5,311	6,407	11,718	982	983	1,965	6,293	7,390	13,683
10	134,000	130,000 ~ 138,000	3,741	4,515	8,256	1,907	2,299	4,206	5,648	6,814	12,462	1,045	1,045	2,090	6,693	7,859	14,552
11	142,000	138,000 ~ 146,000	3,964	4,785	8,749	2,021	2,436	4,457	5,985	7,221	13,206	1,107	1,108	2,215	7,092	8,329	15,421
12	150,000	146,000 ~ 155,000	4,188	5,053	9,241	2,134	2,575	4,709	6,322	7,628	13,950	1,170	1,170	2,340	7,492	8,798	16,290
13	160,000	155,000 ~ 165,000	4,467	5,391	9,858	2,277	2,745	5,022	6,744	8,136	14,880	1,248	1,248	2,496	7,992	9,384	17,376
14	170,000	165,000 ~ 175,000	4,746	5,728	10,474	2,419	2,917	5,336	7,165	8,645	15,810	1,326	1,326	2,652	8,491	9,971	18,462
15	180,000	175,000 ~ 185,000	5,026	6,064	11,090	2,561	3,089	5,650	7,587	9,153	16,740	1,404	1,404	2,808	8,991	10,557	19,548
16	190,000	185,000 ~ 195,000	5,304	6,402	11,706	2,704	3,260	5,964	8,008	9,662	17,670	1,482	1,482	2,964	9,490	11,144	20,634
17	200,000	195,000 ~ 210,000	5,584	6,738	12,322	2,846	3,432	6,278	8,430	10,170	18,600	1,560	1,560	3,120	9,990	11,730	21,720
18	220,000	210,000 ~ 230,000	6,142	7,412	13,554	3,131	3,775	6,906	9,273	11,187	20,460	1,716	1,716	3,432	10,989	12,903	23,892
19	240,000	230,000 ~ 250,000	6,701	8,085	14,786	3,415	4,119	7,534	10,116	12,204	22,320	1,872	1,872	3,744	11,988	14,076	26,064
20	260,000	250,000 ~ 270,000	7,259	8,760	16,019	3,700	4,461	8,161	10,959	13,221	24,180	2,028	2,028	4,056	12,987	15,249	28,236
21	280,000	270,000 ~ 290,000	7,818	9,433	17,251	3,984	4,805	8,789	11,802	14,238	26,040	2,184	2,184	4,368	13,986	16,422	30,408
22	300,000	290,000 ~ 310,000	8,376	10,107	18,483	4,269	5,148	9,417	12,645	15,255	27,900	2,340	2,340	4,680	14,985	17,595	32,580
23	320,000	310,000 ~ 330,000	8,934	10,781	19,715	4,554	5,491	10,045	13,488	16,272	29,760	2,496	2,496	4,992	15,984	18,768	34,752
24	340,000	330,000 ~ 350,000	9,493	11,454	20,947	4,838	5,835	10,673	14,331	17,289	31,620	2,652	2,652	5,304	16,983	19,941	36,924
25	360,000	350,000 ~ 370,000	10,051	12,129	22,180	5,123	6,177	11,300	15,174	18,306	33,480	2,808	2,808	5,616	17,982	21,114	39,096
26	380,000	370,000 ~ 395,000	10,610	12,802	23,412	5,407	6,521	11,928	16,017	19,323	35,340	2,964	2,964	5,928	18,981	22,287	41,268
27	410,000	395,000 ~ 425,000	11,447	13,813	25,260	5,834	7,036	12,870	17,281	20,849	38,130	3,198	3,198	6,396	20,479	24,047	44,526
28	440,000	425,000 ~ 455,000	12,285	14,823	27,108	6,261	7,551	13,812	18,546	22,374	40,920	3,432	3,432	6,864	21,978	25,806	47,784
29	470,000	455,000 ~ 485,000	13,122	15,835	28,957	6,688	8,065	14,753	19,810	23,900	43,710	3,666	3,666	7,332	23,476	27,566	51,042
30	500,000	485,000 ~ 515,000	13,960	16,845	30,805	7,115	8,580	15,695	21,075	25,425	46,500	3,900	3,900	7,800	24,975	29,325	54,300
31	530,000	515,000 ~ 545,000	14,797	17,856	32,653	7,542	9,095	16,637	22,339	26,951	49,290	4,134	4,134	8,268	26,473	31,085	57,558
32	560,000	545,000 ~ 575,000	15,635	18,867	34,502	7,969	9,609	17,578	23,604	28,476	52,080	4,368	4,368	8,736	27,972	32,844	60,816
33	590,000	575,000 ~ 605,000	16,472	19,878	36,350	8,396	10,124	18,520	24,868	30,002	54,870	4,602	4,602	9,204	29,470	34,604	64,074
34	620,000	605,000 ~ 635,000	17,310	20,888	38,198	8,823	10,639	19,462	26,133	31,527	57,660	4,836	4,836	9,672	30,969	36,363	67,332
35	650,000	635,000 ~ 665,000	18,148	21,898	40,046	9,249	11,155	20,404	27,397	33,053	60,450	5,070	5,070	10,140	32,467	38,123	70,590
36	680,000	665,000 ~ 695,000	18,986	22,909	41,895	9,676	11,669	21,345	28,662	34,578	63,240	5,304	5,304	10,608	33,966	39,882	73,848
37	710,000	695,000 ~ 730,000	19,823	23,920	43,743	10,103	12,184	22,287	29,926	36,104	66,030	5,538	5,538	11,076	35,464	41,642	77,106
38	750,000	730,000 ~ 770,000	20,940	25,267	46,207	10,672	12,871	23,543	31,612	38,138	69,750	5,850	5,850	11,700	37,462	43,988	81,450
39	790,000	770,000 ~ 810,000	22,056	26,616	48,672	11,242	13,556	24,798	33,298	40,172	73,470	6,162	6,162	12,324	39,460	46,334	85,794
40	830,000	810,000 ~ 855,000	23,173	27,963	51,136	11,811	14,243	26,054	34,984	42,206	77,190	6,474	6,474	12,948	41,458	48,680	90,138
41	880,000	855,000 ~ 905,000	24,570	29,647	54,217	12,522	15,101	27,623	37,092	44,748	81,840	6,864	6,864	13,728	43,956	51,612	95,568
42	930,000	905,000 ~ 955,000	25,965	31,332	57,297	13,234	15,959	29,193	39,199	47,291	86,490	7,254	7,254	14,508	46,453	54,545	100,998
43	980,000	955,000 ~ 1,005,000	27,362	33,016	60,378	13,945	16,817	30,762	41,307	49,833	91,140	7,644	7,644	15,288	48,951	57,477	106,428
44	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	28,757	34,701	63,458	14,657	17,675	32,332	43,414	52,376	95,790	8,034	8,034	16,068	51,448	60,410	111,858
45	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	30,432	36,723	67,155	15,511	18,704	34,215	45,943	55,427	101,370	8,502	8,502	17,004	54,445	63,929	118,374
46	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	32,108	38,743	70,851	16,364	19,735	36,099	48,472	58,478	106,950	8,970	8,970	17,940	57,442	67,448	124,890
47	1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	33,783	40,765	74,548	17,218	20,764	37,982	51,001	61,529	112,530	9,438	9,438	18,876	60,439	70,967	131,406
48	1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	35,458	42,787	78,245	18,072	21,793	39,865	53,530	64,580	118,110	9,906	9,906	19,812	63,436	74,486	137,922
49	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	37,133	44,808	81,941	18,926	22,823	41,749	56,059	67,631	123,690	10,374	10,374	20,748	66,433	78,005	144,438
50	1,390,000	1,355,000 円以上	38,808	46,830	85,638	19,780	23,852	43,632	58,588	70,682	129,270	10,842	10,842	21,684	69,430	81,524	150,954

※ 基本保険料率には調整保険料率1.3/1000を含みます。
 ※ 産前後休業期間中及び育児休業期間中の保険料(被保険者および事業主負担分)は、事業主の申請により免除されます。
 ※ 40歳以上65歳未満の被保険者は健康保険料とあわせて介護保険料が徴収されます。
 ※ 特定保険料は、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金等に充てるための保険料です。
 ○ 被保険者が負担する保険料(被保険者負担分)に、円未満の端数がある場合について
 ① 事業主が給与から控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合には切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。
 ② 被保険者が事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合には切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。
 (注) 上記の表は①の場合です。なお、事業主と被保険者の間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることとなります。

『異動届』の提出をお願いいたします!!

春は就職などによる異動が多い時期です。

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚などで他の健康保険に加入したときには、5日以内に「被扶養者(異動)届」に必ず保険証を添えて、提出してください。なお、高齢受給者証や限度額適用認定証も忘れずに返却してください。

また、資格がなくなった後に保険証を使って病院等にかかった場合は、その医療費を返還していただきますので、ご注意ください。

被扶養者でなくなる場合

- 就職して、新しい就職先の保険証をもらった
- 結婚して、配偶者の被扶養者となった
- パート、アルバイト等の仕事を始め、被扶養者の範囲*を超える収入を得た
- 公的年金額等の増額により、被扶養者の範囲*を超える額となった
- 失業給付金を受けた(1日あたりの基本手当日額が3,612円以上)
- 別居して生計維持関係がなくなった
- 75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者となった

就職

結婚

75歳

※ 被扶養者の範囲 … ① 年間収入が130万円未満(60歳以上の方、または障害者の方は180万円未満)ただし、年収が130万円未満でも勤務先から保険証が発行された場合は扶養から外れます。

② 被保険者の年間収入の2分の1未満であること。

③ 別居の場合は被保険者からの仕送り額(援助額)が被扶養者の収入以上あること

※ ただし、この金額内でも、生計維持が認められない場合もあります。

下記の時にはお勤め先の健保事務ご担当者へ書類をご提出ください

被扶養者に(増・減の)異動があったとき	5日以内に	<ul style="list-style-type: none"> ● 「被扶養者(異動)届」を提出 ● 減の異動は、保険証を返納
被保険者・被扶養者の住所・氏名(フリガナ)・生年月日・続柄等の変更(訂正)があったとき	5日以内に	<ul style="list-style-type: none"> ● 「被保険者証 記載事項等(変更・訂正)届」を提出
被保険者証を紛失・き損したとき	ただちに	<ul style="list-style-type: none"> ● 「滅失・き損再交付申請書」を提出
被保険者の資格を失ったとき	5日以内に	<ul style="list-style-type: none"> ● 被保険者および被扶養者の保険証を返納

※ 届出には、「保険証」・「証明書」等の添付が必要な場合があります。

届出が遅れると、健康保険組合の財政に影響が出ます

保険証を使わなくても届出の手続きが遅れると高齢者医療制度の納付金などの計算に影響することになります。

この計算は、被扶養者を含めた加入者数が基礎となって算出されるため、被扶養者から外れる手続きを怠ると、その分、皆さんからお預かりした健康保険料から必要以上に納付金等に多く拠出することになり、皆さんの健康保険料が適正に使われないことになってしまいます。

ご多忙な時期で、つい届出が遅れたり忘れてしまうことが多いようですが、すみやかに届出をしていただき、正しい保険証で医療機関を受診するよう心がけてください。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

第67回

ファミリーハイク 潮干狩り 参加者募集



4月29日(日・祝)千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」にてファミリーハイク(潮干狩り)を開催いたします。職場のお仲間やご家族揃ってぜひご参加ください。

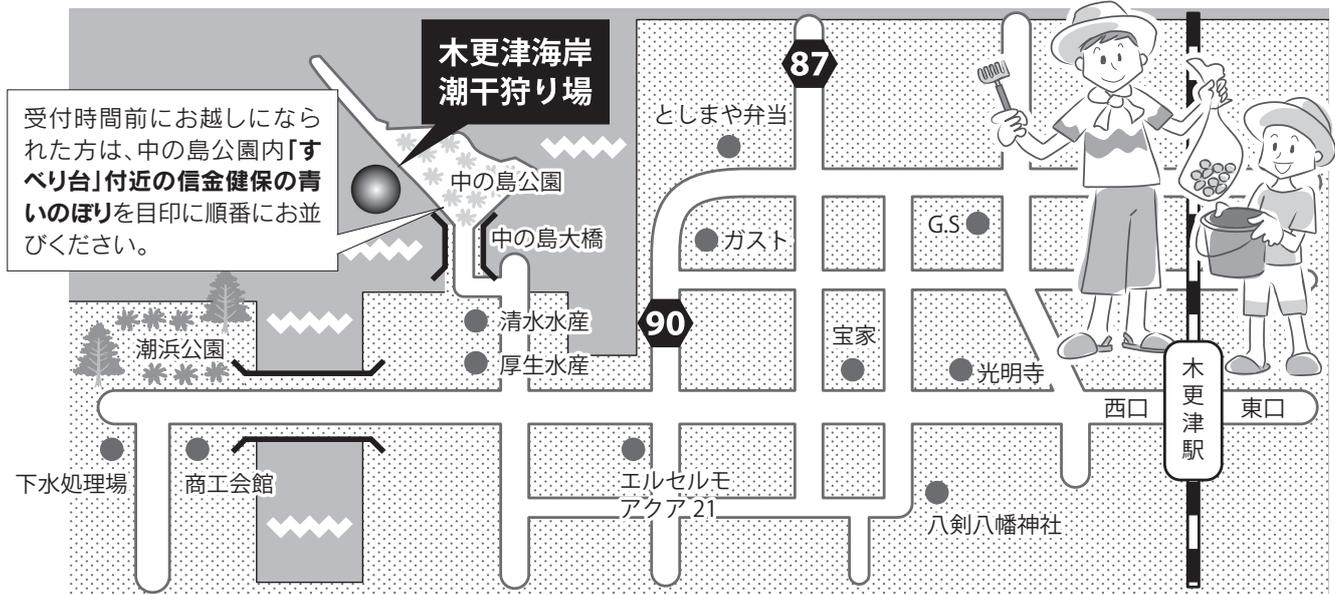
実施方法

- 1 開催日 平成30年4月29日(日・祝)
 荒天の場合は、6月17日(日)に順延
 ※実施可否 当日、6時00分以降に下記にてご確認ください。
 ◇ホームページ <http://www.shinkinkenpo.or.jp>
 ◇電話(音声) 3293-3931
- 2 集合場所 千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」
 (JR内房線・木更津駅西口よりハイキング(約25分))
 ※受付時間前にお越しになられた方は、中の島公園内「すべり台」付近の「信金健保の青いのぼり」を目印に順番にお並びください。
- 3 受付時間 8時00分～12時00分
 【順延日 11時00分～14時30分】
 ★潮干狩りのできる時間帯
 8時30分頃～12時30分頃
 【順延日 11時20分頃～15時20分頃】
- 4 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。
- 5 参加定員 1,400名(先着順)
- 6 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)
 ※同行される扶養外の方は、漁業組合の窓口にて料金をお支払いください(大人1,600円・小人800円の入浜料、竹網袋・熊手等は別料金)。
- 7 参加方法
 ①お勤め先の健保事務ご担当者で「参加申込書」をとりまとめ、保健施設課へ提出。

- ②個人で申込みをされる方は、当組合ホームページ掲載の「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、保健施設課へ直接提出(郵送またはFAX 3293-3939)。
- ③「参加申込書」が、当組合に到着した時点で、参加決定。ただし、定員超過等の理由で参加ができない場合のみ「参加不可通知」を送付。
 ※当日、保険証(参加者全員分)のQRコードで参加の確認をいたしますので、必ずお持ちください(保険証のコピー不可)。参加証明書は発行しません。

【ご注意】FAXの誤送信が多くなっておりますので、番号をご確認のうえ、お申込みください。

- 8 申込受付期間 平成30年3月1日(木)～平成30年4月13日(金)必着。
 ※ただし、先着順で定員になり次第締め切ります。
- 9 その他 ①受付時に、各参加者へ竹網袋及び熊手をお渡します。
 ※4歳未満の参加者の場合、浜には無料で入場できますが竹網袋・熊手はお渡ししません。
 ②開催場所・施設等の詳細については「木更津漁業協同組合」ホームページをご覧ください。
<http://www.jf-kisarazu.jp>
 ③お車でのご来場はご遠慮ください。



【問合せ先】保健施設課 ☎ 3293-3932

第15回

チャレンジウォークラリー 参加者募集のご案内

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ことを目的に、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。

今年の「チャレンジウォークラリー」から、さらに多くの方に参加していただけるように今までの1日1万歩の目標を下げ、1日8,000歩を目標にしました。日頃の運動不足解消・健康維持・増進のため、是非チャレンジしてみてください！

3カ月間、1日8,000歩以上歩いた方、1日平均8,000歩以上歩いた方に記念品をご用意させていただきます。

参加申込みは、3月1日より開始します。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(<http://www.shinkinkenpo.or.jp>)でご確認ください。

①期から③期までの期間を自由に
選択していただけます。

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

※前年の7期から実施期間が3期に変更になっておりますので、ご注意ください。

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

第14回

チャレンジウォークラリー 終わる

平成29年4月1日から12月31日までの期間で、「チャレンジウォークラリー」を実施しました。

今回は、31事業所253名の方に参加申込みいただき、雨にも負けず、風にも負けず、3カ月間にわたり毎日歩き続けていただきました。

その結果、毎日1万歩以上歩き続けた「達成賞」該当者は、169名でした。また、惜しくも「達成賞」を逃してしまいましたが、1日平均1万歩以上歩かれた「準達成賞」該当者は54名でした。

「達成賞」と「準達成賞」に該当された方々の日々の努力に対し、お名前・平均歩数等を掲載させていただきました。今後も健康維持・増進のため、歩くことを継続していただければと思います。

※達成区分の「達」は達成賞、「準達」は準達成賞となります。

優秀賞の表彰

全期間を通し、達成賞の方の中から3カ月間の総歩数上位3名の方に、「優秀賞」として、表彰状、記念品を贈呈しました。

※表彰該当者が重複している場合は、多くの方々表彰されますよう次点の方を表彰しました。

1位

任意継続被保険者
安齋 善男 様

4月～6月実施
総歩数 3,733,802歩
1日平均歩数 41,030歩

2位

青梅信用金庫
田村 直樹 様

10月～12月実施
総歩数 3,241,637歩
1日平均歩数 35,235歩

3位

芝信用金庫
高木 文明 様

7月～9月実施
総歩数 3,058,885歩
1日平均歩数 33,249歩

参加者からの感想を一部ご紹介します。

続けること、達成することが「日課」から「普通の日常生活」になり、身体もメタボ体型からやや抜け出せたように感じるものの、食生活でのちょっとした気の緩みで体重が増えてしまうので、食習慣の大切さを意識した日常を過ごすことを学びました。

(S信用金庫のNさん)

毎日歩くことは、前向きな気持ちを持て続けしていくことに欠かすことのできない行動の一つとして、私の中に定着しました。ありがたい企画をしていただいていることに感謝しています。

(S信用金庫のSさん)

足腰を鍛えて、23年間続けているママさんバレーの監督兼コーチを、体力が続く限りやるために、13年前からチャレンジウォークラリーに参加しています。朝晩の通勤時に2時間半を歩くようにしています。

(関連団体のSさん)

以上、ご協力ありがとうございました。



健保の健康プログラム

「達成賞」「準達成賞」の方々

●敬称略

氏名	総歩数 (3カ月間)	平均歩数 (総歩数/ 3ヵ月間日数)	達成 区分	参加期間	氏名	総歩数 (3カ月間)	平均歩数 (総歩数/ 3ヵ月間日数)	達成 区分	参加期間	氏名	総歩数 (3カ月間)	平均歩数 (総歩数/ 3ヵ月間日数)	達成 区分	参加期間	氏名	総歩数 (3カ月間)	平均歩数 (総歩数/ 3ヵ月間日数)	達成 区分	参加期間
芝信用金庫					野間 賢一	1,233,833	13,411	達	7月～9月	藤原 潤	1,627,835	17,694	達	7月～9月	しんきん証券(株)				
山本 幸吉	1,321,300	14,520	達	4月～6月	野間 賢一	1,229,480	13,364	達	10月～12月	藤原 潤	1,774,398	19,287	達	10月～12月	小西 泰三	1,201,209	13,200	達	4月～6月
山本 幸吉	1,365,189	14,839	達	7月～9月	藤澤 孝則	1,158,586	12,732	達	4月～6月	塚本 治郎	1,058,937	11,636	準達	4月～6月	小西 泰三	1,170,127	12,719	達	7月～9月
山本 幸吉	1,411,150	15,339	達	10月～12月	藤澤 孝則	1,178,925	12,814	達	7月～9月	塚本 治郎	1,231,796	13,389	達	7月～9月	小西 泰三	1,144,942	12,445	達	10月～12月
高木 文明	2,787,936	30,637	達	4月～6月	藤澤 孝則	1,137,344	12,362	達	10月～12月	塚本 治郎	1,424,533	15,484	達	10月～12月	信金キャピタル(株)				
高木 文明	3,058,885	33,249	達	7月～9月	小熊 美充	1,102,716	12,118	達	4月～6月	北島 武	938,851	10,317	達	4月～6月	小林 香織	993,094	10,913	準達	4月～6月
高木 文明	2,967,604	32,257	達	10月～12月	小熊 美充	1,039,047	11,294	達	7月～9月	北島 武	926,182	10,067	準達	7月～9月	山口 和男	1,095,931	12,043	準達	4月～6月
東京東信用金庫					小熊 美充	942,958	10,250	準達	10月～12月	北島 武	936,434	10,179	準達	10月～12月	山口 和男	1,072,400	11,657	準達	7月～9月
滋谷 哲一	1,058,394	11,504	達	7月～9月	田村由起夫	1,109,088	12,188	達	4月～6月	田村 玲奈	1,226,325	13,476	達	4月～6月	(株)しんきんキャリアサービス				
滋谷 哲一	991,172	10,774	準達	10月～12月	田村由起夫	1,108,712	12,051	達	7月～9月	田村 玲奈	1,271,450	13,820	達	7月～9月	田中 理絵	1,070,256	11,761	達	4月～6月
小川 英男	1,215,252	13,354	達	4月～6月	田村由起夫	1,067,860	11,607	達	10月～12月	田村 玲奈	1,238,067	13,457	達	10月～12月	田中 理絵	1,075,893	11,694	達	10月～12月
小川 英男	1,236,554	13,441	達	7月～9月	高田 力	1,161,537	12,764	準達	4月～6月	青梅信用金庫					柏木 克行	1,158,483	12,731	達	4月～6月
小川 英男	1,219,388	13,254	準達	10月～12月	高田 力	1,195,695	12,997	準達	7月～9月	三木 達也	1,101,774	12,107	達	4月～6月	柏木 克行	1,144,381	12,439	達	7月～9月
美野田重徳	1,206,801	13,262	達	4月～6月	高田 力	1,282,841	13,944	準達	10月～12月	三木 達也	1,085,796	11,802	達	7月～9月	柏木 克行	1,086,105	11,805	達	10月～12月
美野田重徳	1,220,523	13,267	達	7月～9月	大塚恵美子	1,089,221	11,969	達	4月～6月	三木 達也	1,050,016	11,413	達	10月～12月	石井 薫	1,071,059	11,770	準達	4月～6月
美野田重徳	1,043,306	11,340	達	10月～12月	大塚恵美子	1,105,943	12,021	達	7月～9月	伊藤 浩	920,327	10,113	準達	4月～6月	石井 薫	1,094,507	11,897	準達	7月～9月
美野田郁子	1,080,598	11,875	達	4月～6月	大塚恵美子	1,099,477	11,951	達	10月～12月	伊藤 浩	960,648	10,442	準達	7月～9月	荻野 三夫	1,368,443	15,038	達	4月～6月
美野田郁子	1,091,717	11,866	達	7月～9月	小坂橋英雄	1,848,865	20,096	達	6月～8月	伊藤 浩	1,017,085	11,055	準達	10月～12月	荻野 三夫	1,348,711	14,660	達	7月～9月
美野田郁子	1,034,019	11,239	達	10月～12月	川原 正明	1,032,450	11,346	達	4月～6月	田村 直樹	3,094,533	34,006	達	4月～6月	荻野 三夫	1,376,445	14,961	達	10月～12月
渡辺 光祥	993,961	10,923	達	4月～6月	川原 正明	1,032,552	11,223	達	7月～9月	田村 直樹	3,183,564	34,604	達	7月～9月	丸山 忠	1,642,594	18,050	達	4月～6月
渡辺 光祥	996,302	10,829	達	7月～9月	川原 正明	999,530	10,864	達	10月～12月	田村 直樹	3,241,637	35,235	達	10月～12月	丸山 忠	1,667,908	18,129	達	7月～9月
渡辺 光祥	1,003,673	10,909	達	10月～12月	樺山 勝	1,038,663	11,413	達	4月～6月	小林 正男	1,972,884	21,680	達	4月～6月	丸山 忠	1,636,351	17,786	達	10月～12月
足立成和信用金庫					樺山 勝	1,050,897	11,423	達	7月～9月	小林 正男	1,704,775	18,530	準達	7月～9月	東海枝 実	2,008,534	22,072	達	4月～6月
田辺 博	2,050,137	22,528	達	4月～6月	樺山 勝	969,712	10,540	達	10月～12月	小林 正男	1,890,376	20,548	達	10月～12月	東海枝 実	1,934,718	21,030	達	7月～9月
田辺 博	2,131,466	23,168	達	7月～9月	植村 健二	1,166,130	12,675	達	5月～7月	大野 和裕	1,545,533	16,983	達	4月～6月	東海枝 実	1,947,321	21,167	達	10月～12月
田辺 博	2,408,890	26,184	達	10月～12月	植村 健二	1,156,707	12,711	達	9月～11月	大野 和裕	1,501,607	16,322	達	7月～9月	吉田 明	1,182,342	12,993	準達	4月～6月
東京信用金庫					砂川 康夫	1,061,097	11,660	達	4月～6月	大野 和裕	1,728,216	18,785	達	10月～12月	吉田 明	942,276	10,242	準達	7月～9月
津島 進	1,661,195	18,255	達	4月～6月	砂川 康夫	976,601	10,615	達	7月～9月	信金中央金庫					吉田 明	973,215	10,578	準達	10月～12月
津島 進	1,594,046	17,327	達	7月～9月	砂川 康夫	992,704	10,790	達	10月～12月	金澤 直樹	1,214,165	13,342	達	4月～6月	一般社団法人しんきん共同センター				
津島 進	1,625,161	17,665	達	10月～12月	瀧野川信用金庫					金澤 直樹	1,163,226	12,644	達	7月～9月	柳田勇太郎	1,139,673	12,524	達	4月～6月
山伏 卓也	1,447,130	15,903	達	4月～6月	宮岡 史夫	1,352,399	14,862	達	4月～6月	金澤 直樹	1,135,883	12,347	達	10月～12月	柳田勇太郎	1,029,509	11,190	達	7月～9月
西京信用金庫					宮岡 史夫	1,311,603	14,257	達	7月～9月	鈴木 友貴	1,338,049	14,704	達	4月～6月	柳田勇太郎	1,064,497	11,571	達	10月～12月
伊藤寿美英	1,190,589	13,083	達	4月～6月	宮岡 史夫	1,325,751	14,410	達	10月～12月	鈴木 友貴	1,346,969	14,641	達	7月～9月	橋本 裕之	932,363	10,246	準達	4月～6月
伊藤寿美英	1,152,503	12,527	達	7月～9月	大塚 敏也	1,122,508	12,335	準達	4月～6月	鈴木 友貴	1,349,012	14,663	達	10月～12月	橋本 裕之	936,448	10,179	準達	10月～12月
伊藤寿美英	1,141,628	12,409	達	10月～12月	大塚 敏也	1,028,717	11,182	準達	10月～12月	中嶋 陽子	957,328	10,520	準達	9月～11月	西元 幸也	932,431	10,246	準達	4月～6月
山下 亨	1,255,042	13,792	達	4月～6月	田島 茂樹	1,329,787	14,613	達	4月～6月	小松川信用金庫					西元 幸也	986,361	10,721	準達	7月～9月
山下 亨	1,106,789	12,030	達	7月～9月	田島 茂樹	1,290,972	14,032	達	7月～9月	寒河江 裕	1,242,288	13,652	達	4月～6月	西元 幸也	1,114,524	12,114	準達	10月～12月
野口 孝行	2,419,964	26,593	達	4月～6月	田島 茂樹	1,283,208	13,948	達	10月～12月	寒河江 裕	1,146,601	12,463	達	7月～9月	伊藤 豊	1,456,369	16,004	達	4月～6月
野口 孝行	2,802,970	30,467	達	7月～9月	和久津一夫	984,987	10,824	達	4月～6月	寒河江 裕	1,412,018	15,348	達	10月～12月	伊藤 豊	1,348,098	14,653	達	7月～9月
野口 孝行	2,197,048	23,881	達	10月～12月	和久津一夫	990,238	10,763	達	7月～9月	亀有信用金庫					伊藤 豊	1,442,602	15,680	達	10月～12月
横川 清	1,805,106	19,836	達	4月～6月	和久津一夫	971,454	10,559	達	10月～12月	後藤 修平	1,140,731	12,536	達	4月～6月	城信サブライサービス(株)				
横川 清	1,950,182	21,198	達	7月～9月	川島 文隆	979,778	10,650	準達	7月～9月	後藤 修平	995,755	10,823	準達	7月～9月	篠原 光倉	1,135,171	12,474	達	4月～6月
横川 清	1,970,414	21,418	達	10月～12月	川島 文隆	1,043,368	11,341	準達	10月～12月	後藤 修平	1,026,383	11,156	達	10月～12月	篠原 光倉	1,114,362	12,113	達	7月～9月
古橋加寿美	1,019,834	11,207	準達	4月～6月	巣鴨信用金庫					しんきん東京サービス(株)					篠原 光倉	1,081,521	11,756	達	10月～12月
古橋加寿美	932,418	10,246	準達	9月～11月	田口純一郎	1,226,908	13,483	達	4月～6月	近藤 昭夫	1,357,618	14,919	達	4月～6月	任意継続被保険者				
東京三協信用金庫					田口純一郎	1,257,159	13,665	達	7月～9月	近藤 昭夫	1,380,829	15,009	達	7月～9月	安齋 善男	3,733,802	41,030	達	4月～6月
内古岡一弥	956,280	10,509	達	4月～6月	田口純一郎	1,348,250	14,655	達	10月～12月	近藤 昭夫	1,208,749	13,139	達	10月～12月	安齋 善男	3,061,578	33,278	達	7月～9月
内古岡一弥	974,890	10,597	達	7月～9月	多摩信用金庫					永石 始	1,092,518	11,875	準達	10月～12月	安齋 善男	3,216,208	34,959	達	10月～12月
内古岡一弥	970,696	10,551	達	10月～12月	中村 敏幸	1,462,328	16,070	達	4月～6月	(株)しんきん情報システムセンター					歌川 晴久	1,129,528	12,412	準達	4月～6月
松本 健二	1,523,120	16,738	準達	4月～6月	中村 敏幸	1,336,874	14,531	達	7月～9月	塗師 誠	1,485,961	16,329	達	4月～6月	歌川 晴久	1,029,457	11,190	準達	7月～9月
松本 健二	1,419,374	15,428	準達	7月～9月	中村 敏幸	1,500,710	16,312	達	10月～12月	塗師 誠	1,408,416	15,309	準達	7月～9月	歌川 晴久	1,010,930	10,988	準達	10月～12月
松本 健二	1,489,628	16,192	準達	10月～12月	種村 満	1,124,698	12,359	達	4月～6月	塗師 誠	1,397,127	15,186	達	10月～12月	長 義男	1,072,760	11,788	達	4月～6月
西武信用金庫					種村 満	1,077,742	11,715	達	7月～9月	塩原 政則	1,163,349	12,784	達	4月～6月	長 義男	1,060,420	11,526	達	7月～9月
小泉 幸雄	1,191,560	13,094	達	4月～6月	種村 満	1,102,133	11,980	達	10月～12月	塩原 政則	1,102,887	11,988	達	7月～9月	長 義男	1,056,950	11,489	達	10月～12月
小泉 幸雄	1,286,074	13,979	達	7月～9月	横田 芳朗	2,086,230	22,925	達	4月～6月	塩原 政則	1,054,685	11,464	達	10月～12月	黒沢 信男	973,102	10,69		

平成30年度 各種健(検)診のご案内

当組合では、皆様の健康をお守りするため、さまざまな健(検)診を実施しています。

早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的に健康診断を受けることが大切です。

自分自身の身体に向き合い、生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組むきっかけとするとともに、早期発見・治療により身体・時間・費用の軽減にもつながります。

1年に1回、定期的に健(検)診を必ず受診しましょう。

3月中に、事業所を通して、人間ドック・婦人科検診・脳ドック・ママさんドック・ファミリードックの申込受付が開始されますので、期間内にお勤め先の健保事務ご担当者へお申し込みください。

任意継続被保険者の皆様へ

4月中旬に申込用紙をご自宅宛に送付いたしますので、当組合健康管理課へ直接お申込みください。

「各種健(検)診のご案内(医療機関一覧)」は、ホームページに掲載しています。

被保険者の健(検)診

34歳以下の方	35歳以上の方	30・35・40・45・50・55・60歳到達の方	65歳以上の方
一般健診 (人間ドック受診者を除く)	成人健診 (人間ドック受診者を除く)	人間ドック	
自己負担なし 5月～11月実施 申込不要	自己負担なし 5月～11月実施 申込不要	希望者ドック ※事業所ごとの割当て人数のみ 自己負担 10,800円	到達ドック 自己負担なし
		65歳以上ドック 自己負担 10,800円	
		5月～12月実施 申込受付 3月	

婦人科検診・
脳ドック・
遺伝子検査は
人間ドックとは別に
申込が必要です。

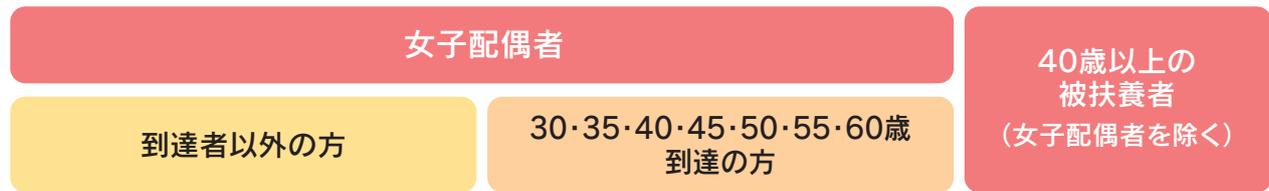
特定健診

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、当組合では成人健診、人間ドックの健診項目に含まれています。



婦人科検診	脳ドック		遺伝子検査	歯科健診
女子被保険者の希望者	管理者	希望者	希望者	対象事業所の被保険者(隔年実施)
自己負担なし 5月～12月実施 申込受付 3月	45歳以上の高血圧・糖尿病・高脂血症いづれかの要管理者(過去に受診した者を除く)	45歳以上の希望者(過去に受診した者を除く)※定員数を超えた場合は管理項目、家族歴等を考慮のうえ受診者を選定。	希望者が定員数を超えた場合は、抽選となります(過去に受診した者を除く)。	自己負担なし 5月～2月実施 申込不要
	自己負担 10,800円 5月～12月実施 申込受付 3月		自己負担 10,800円 7月～9月実施 申込受付 5月	

被扶養者の健(検)診



ママさんドック Aコース	ママさんドック Bコース	ママさんドック BコースII	ファミリードック
自己負担 2,160円 5月～2月実施 申込受付 3月	Aコース + 婦人科検診 (子宮がん・乳がん検査) ※乳がん検査は視触診+マンモグラフィーまたは視触診+乳腺エコー	Aコース + 婦人科検診 (子宮がん・乳がん検査) ※乳がん検査はマンモグラフィー+乳腺エコー	自己負担 2,160円 5月～2月実施 申込受付 3月
	自己負担 2,160円 5月～2月 実施 申込受付 3月	自己負担 2,160円 5月～2月実施 申込受付 3月	

胃部検診

40歳以上のママさんドック申込者、及びファミリードック申込者は希望により胃部検診を受診できます(ママさんドック・ファミリードックと同時に実施、自己負担額はママさんドック・ファミリードックに含まれます)。

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、ママさんドック・ファミリードックの健診項目に含まれています。

大腸検診(郵便検診)

40歳以上の希望者は郵便にて大腸検診が受けられます(ママさんドック・ファミリードック受診者を除く)。

自己負担なし 10月～12月実施 申込受付 8月(予定)

※ 健診検査項目の詳細については、ホームページの「各種健診のご案内(医療機関一覧)」をご覧ください。

※ 平成31年3月31日現在の年齢を基準としています。

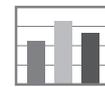
※ 自己負担額は、税込表示。

平成30年度変更点

- 1 ママさんドック・ファミリードックの検査項目に HbA1c 検査^(※1)を追加しました。
- 2 任意継続被保険者の方への大腸検診は廃止させていただきました(成人健診・人間ドックの項目に大腸検診が含まれているため)。

※ 1 「HbA1c 検査」とは、糖尿病検査のひとつであり、測定日から1～2カ月の間の血糖の平均的な状態を知ることができるため、検査時のみの体調や食事に影響を受けない検査法のことです。

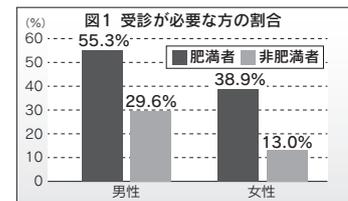
【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561



特定健診問診票 あなたはどう答えましたか？

40歳以上の方が受診している特定健診では、腹囲が男性85cm女性90cm以上（または腹囲に関係なくBMI25以上）の方は「肥満」と判定されます。当組合の肥満者の割合は全国の健保組合と比べて男性は1.4%、女性は2.0%高い状況です。

一般的に、肥満者の方は生活習慣病のリスクが高いとされており、当組合の被保険者でも男女とも肥満者の方の受診が必要な割合は高くなっています(図1)。糖尿病では60.5%、高血圧症は65.1%、脂質異常症は59.8%の受診者が肥満者です。



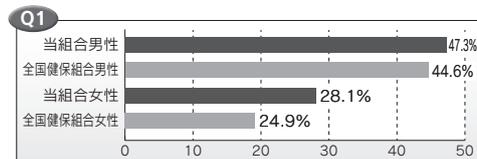
生活習慣 見直しのヒントは問診票の中にあります

40歳以上の方は、成人健康診査や人間ドックの受診時に『問診票』にお答えいただいています。

毎年、めんどうだ……と感じていらっしゃるかもしれませんが、実はどの質問にも、メタボリックシンドローム予防のヒントとポイントが隠されています。

Q1 20歳の時の体重から、10kg以上増加している

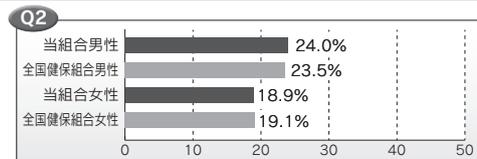
当組合の割合は、男女とも全国の健保組合平均より高い割合を示しています。一番割合が高いのは男性50-59歳の50.1%です。もともと太っている方よりも、体重が増えてしまった方の方が、糖尿病・高血圧症の有病率が高くなりますので、若いうちから体重変化に注意してください。



Q2 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

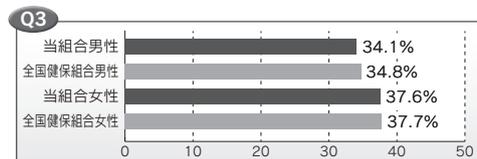
男女とも運動習慣をお持ちの方が増えていますが、男性の方が高い傾向です。軽く汗をかく徒歩でも、運動強度3メッツ以上です。普段の生活の中に取り入れ、無理なく継続できるようにしましょう。習慣的・継続的に実施することで、生活習慣病の発症及び死亡リスクが12%減少します。

※メッツ…運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示す単位



Q3 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している

普通歩行あるいは、仕事や家事でも歩行と同等以上の強度の活動を毎日60分以上行えば、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上行うのと、ほぼ同じ効果が得られるとされています。実施している方は概ね年齢が高くなるほど増えますが、男女とも55歳で一度減少傾向がみられます。こま切れでも効果に変わりはありません。忙しい仕事の合間でもできるこま切れ活動(11ページ参照)を見つけてみてください。活動を10分(約1,000歩)増やせば、生活習慣病の発症及び死亡リスクがさらに3.2%低減され、15.2%減少するという報告もあります。

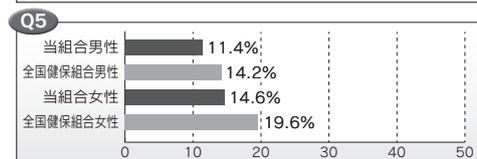
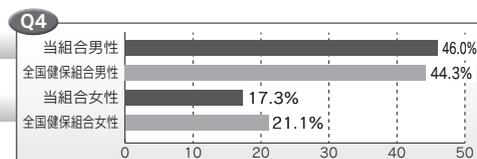


Q4 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある

Q5 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある

この2つの質問は、就寝前の飲食が体重増加に深くかかわっていることを示すものです。

男女とも40歳代が最も高い割合を示し、働きざかりで帰宅が遅くなるためだと推測できます。「就寝前3時間は飲食をしない」のが理想ですが、難しい方は、朝食・昼食を充実させて夕食は軽めにするなど、少しでも改善できるよう工夫してみましょう。



できるところから生活習慣改善にチャレンジしてみませんか？ 長続きするように日常生活の活動の中に運動を取り入れることが効果的です。

肥満傾向があらわれるのは30歳代初めから。そしてメタボリックシンドロームのリスク3項目(高血圧・脂質異常症・糖尿病)が増えるのは、30歳代半ばからです。若年層の方々も、早期に、できることから改善していきましょう。

もうすぐ新年度の検診が始まります。この健康レポートをふまえて、健康づくり、特定保健指導など当組合の事業を活用して、生活習慣を見直しましょう。

監修 (株)ソシオヘルス 保健指導推進センター

運動習慣を
続けるための
ヒント

こんな失敗していませんか？

● 毎晩30分の
ウォーキングを始めたAさん

40代
男性

— 特定健診で、体重が増加傾向にあることに気づいたAさん。さっそく毎晩30分のウォーキングを始めることにしました。しかし、仕事の都合から帰りが遅くなることも多く、休日に運動しようと思っても育児や家庭の都合でなかなか時間が取れません。そのうち、ウォーキングもしなくなってしまうました…。



“一石二鳥”の運動チャンスを探してみよう！

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、新たに毎日30分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。

そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャンス」を探してみましょう。時間

のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。

30分のウォーキングの消費カロリーは約90kcalです。下記のようなことでも代替可能です。



例 通勤時はウォーキングシューズを履いて、できるだけ速足で歩く
10分 × 2回



例 エスカレーターと階段があつたら、積極的に昇りも降りも階段を使う
2分 × 12回



例 テレビを見ながら、歯磨きをしながら筋トレ
10分 × 3回



例 洗濯、掃除、そうじなど家事をする
30分



例 洗車をする
30分



例 子どもと外で遊ぶ
30分

忙しいときほど、食事のカロリーに注意！

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。お酒やご飯などの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。



30分のウォーキングの消費カロリーは…

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ご飯なら、茶碗 1/3 杯
- クッキーなら、2枚 に相当します！

生活の中に運動を取り入れる

「時間がない」ときは、

運動を始めようと決意しても、環境によっては時間が取れないこともあります。運動習慣は、継続することがとても大切です。「時間がない」という人は、運動のチャンスをお家の生活の中から探してみましょう。

※本ページは、男性で体重70kgの場合の消費カロリーを想定しています。

健康教室「メンタルヘルスについて」

東京シティ信用金庫

1月11日(木)に東京シティ信用金庫において、健康教室を開催しました。内容としては、健保の精神健康相談の現状紹介や厚労省のメンタルに関する指針の説明など基本的な講義、ストレスチェック結果の活用、ストレスをためこまないコミュニケーション、積極的傾聴などを中心に教室を進め、最後に実践的なこととして、事例を通してのグループディスカッション、発表を行いました。

「異動直後は慣れない職場、新しい人間関係など色々な面でメンタル疾患発症のリスクが高くなるので、同僚からの積極的な声掛けが大切」「体調が悪くなっていく過程があるので、その間に同僚が気付いて声を掛けることが大切」などの意見が出ました。教室のアンケートでは、「管理職だけでなく、新人・若手など多くの職員にメンタルヘルスケアの研修で指導をお願いしたい」「一部の人がメンタルヘルスケアをするのでなく、皆が取り組むことが大切だと思う」などの記載がありました。



メタボ改善チャレンジ! ～キラッ★!と輝くBodyに変身～

朝日信用金庫

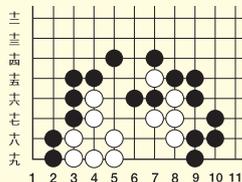
1月18日(木)・23日(火)に特定保健指導教室を開催し、46名の出席がありました。講義の途中で体力測定や、座ってできる運動を実施、グループワークで食べ過ぎ予防や運動不足対策等を話し合いました。6カ月後にはメタボを脱出して、未来の健康をつかみましょう!



特定保健指導教室の様子

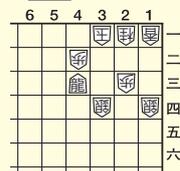
詰碁新題

出題 日本棋院
黒先
【ヒント】
利き筋を考える問題です。
10分で初段です。



詰将棋新題

出題 六段・近藤正和
持駒 角二 銀
【ヒント】
俗手からスタート。
5分で初段。九手詰。





人生100年時代! 賢く生き抜くコツを身に付けよう 60~64歳の方を対象とした健康教室を開催します!

昔イメージしていた60歳代より、今の60歳代はとても若々しいと感じませんか? それもそのはず、人生100年時代に突入した今、60歳はまだまだ現役世代です。しかしながら、1つ2つ持病を持っていたり、思うようにカラダが動かなかつたり、歳をとったなあと感じる事はありませんか? 年齢を重ねてもできるだけ健康に過ごせるように、健康長寿に向けて今から、ちょっとだけ対策を考えてみませんか?

内容としては、健康意識のアップや元気で生き生き過ごせるような秘訣、脳トレ、口コモ予防の簡単な運動体験なども取り入れた実技や笑いのある楽しい雰囲気のある教室です。フリーターキングの時間もありますので、ぜひこの機会に参加され、健康情報の交換の場としてもご活用ください。



教室の様子

- ◆開催日時：平成30年5月開催予定
 - ◆開催場所：池坊東京会館
 - ◆対象者：60~64歳の被保険者
- 対象者の方へは、お勤め先の健保事務ご担当者経由でご連絡いたします。
問合せ先：健康管理センター ☎5280-0561

糖尿病予防教室の開催と次年度のご案内

1月16日(火)に本年度第3回目の糖尿病予防教室を開催しました。

この教室は、健診で初めて高血糖を指摘された方を対象に、糖尿病への進行を予防することを目的とした体験型教室です。

前半では昼食会を兼ねてご用意するお弁当を具体例として、管理栄養士と一緒におかずの重さや、ご自分の思う1膳分をお茶碗に量り摂ってみる等の実習を通して、重量感覚や1食の目安量について体感していただきます。

その後、医師からは健診結果の見方や、放置のリスク、治療の基本等についての講義と、管理栄養士からは食事療法の基本となる、量や組み合わせ方に加え、外食時に注意したいポイント等については具体例をあげてお伝えし、普段の食事を振り返っていただきました。

平成30年度は、第1回は5月22日(火)、第2回は11月13日(火)、第3回は平成31年1月22日(火)を予定しています。対象者の方へは、お勤め先の健保事務ご担当者経由でご案内いたします。ご案内が届きましたら、ぜひ気軽にご参加くださいますようお願いしております。



◎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。詳しくは当健康管理センター・医事課までお問い合わせください。☎5280-0561

4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)	2日(月)午後・13日(金)午前・16日(月)午後・20日(金)午前・23日(月)午後	古賀良彦先生
	(Ⅱ)	2日(月)午前・12日(木)午前・19日(木)午前・26日(木)午前	中島亨先生
	カウンセリング	2日(月)午前・午後・9日(月)午後・16日(月)午後・23日(月)午後	田嶋清一先生
	整 形	6日(金)午後	渡邊航太先生
		20日(金)午後	中山口バート先生
皮膚科	日程等、決定次第ホームページに掲載いたします。		

	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	

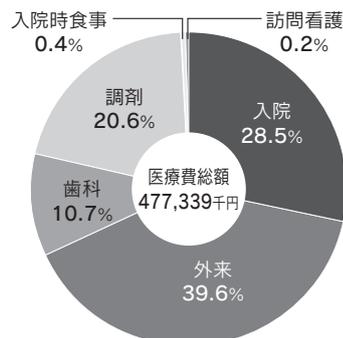
<健保組合の概況>

事業月報 平成29年12月分

事業所数	80 事業所	本月初収入	861,350 千円	支出内訳 (%)は支出総額に対する割合	
被保険者数	男 16,051 人 女 8,630 人 計 24,681 人	本月初支出	1,221,853 千円	事務所費	退職者給付拠出金
平均標準報酬月額	男 433,970 円 女 279,180 円 平均 379,846 円	保険給付費決定内訳		46,859 千円 (3.8%)	13,964 千円 (1.1%)
		法定給付	本人 305,431 千円 家族 211,816 千円	保険給付費	保健事業費
		付加給付	本人 10,033 千円 家族 3,955 千円	528,562 千円 (43.3%)	121,607 千円 (9.9%)
				前期高齢者納付金	健康管理室費
				216,048 千円 (17.7%)	53,531 千円 (4.4%)
				後期高齢者支援金	その他
				240,609 千円 (19.7%)	673 千円 (0.1%)

医療費の状況表 平成29年12月分

	平成29年12月分		平成28年12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	477,339	100.0	459,751	100.0	3.8	
内 訳	入 院	136,212	28.5	119,419	26.0	14.1
	外 来	189,046	39.6	187,866	40.9	0.6
	歯 科	50,963	10.7	51,098	11.1	△ 0.3
	調 剤	98,409	20.6	98,520	21.4	△ 0.1
	入院時食事	1,728	0.4	1,790	0.4	△ 3.5
	訪問看護	981	0.2	1,058	0.2	△ 7.3
被保険者数	平成29年12月 24,681名	平成28年12月 24,747名	増 減 △ 66名	増減率 △ 0.3		





喫煙による社会的なコストはどのくらいでしょう？

- ① 約2兆1,900億円
- ② 約4兆3,300億円

答えは ②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面、施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙時間分の労働損失等を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の約2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税(たばこ特別税含む)の額。喫煙による社会的なコストは、たばこの税収の2~3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。

医療費・歯科医療費
分煙整備費用
たばこ火災による費用
建物の劣化・修復費用
清掃費用
労働力損失
受動喫煙による医療費や労働力損失

お金のことも大事だが、健康のためには禁煙じゃよ!

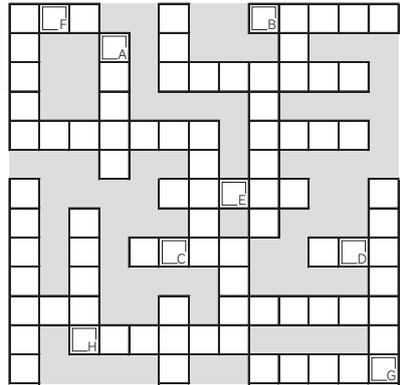
パズルに挑戦!!

お弁当の中身スケルトン

問題

二重枠に入った文字をA~Hの順に並べてできる言葉は何でしょう？

3文字	4文字	5文字	6文字	7文字	
キウイ	ギヨーザ	イリタマゴ	タマゴヤキ	サンドイツチ	キンピラゴボウ
タツタ	ザーサイ	ウインナー	チャーハン	スパゲツティ	タコミゴハン
タラコ	トンカツ	エビフライ	ハンバーグ	ミートボール	フライドチキン
ピカタ		オムライス			ロールキャベツ
ヤサイ					
リンゴ					



©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

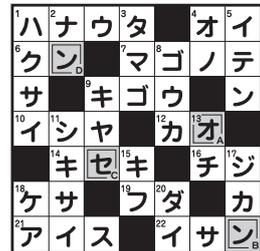
締め切り 平成30年3月31日(当日消印有効)

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」5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

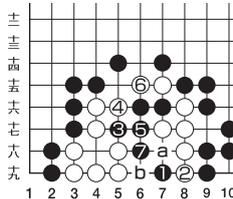


答え「オンセン」

詰碁解答

【解答】黒先白死

本問はダメツマリがテーマです。白からすれば、3の所に一着あれば、問題ないのですが、現状は左側に一眼あるような、ないような形です。ということで黒としては、3の利き筋をどの手順でつぶすかを読みます。初手は黒1と、白の腹中に飛び込みます。白2とさえぎってきた時、黒3にぶつけるのが好手順。白4に黒5とツイで、白6のアテに黒7と出れば、白はa、bともに入らず、そのまま頓死です。白2で6と二子にする筋は、黒4と突きあたられます。次に3と2が見合いで白死です。初手黒2は白1、黒5、白7のあと、黒3と打てないので失敗です。また、初手黒3は白4、黒5、白6でいけません。



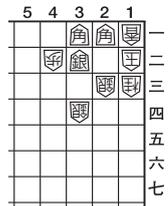
詰将棋解答

【正解手順】

3二銀 2二玉 3一角
1二玉 2三龍 同銀左
1三步 同桂 2一角

【解説】

2三龍が妙手。以下玉頭にその歩を捨てて解決となる。なお、6手目は同銀右でもよい。





第60回 健康ウォーク【渋谷・代官山・恵比寿ウォーク】のご案内

4月21日(土)、渋谷の『神宮通公園』をスタートし、恵比寿ガーデンプレイス前の『アメリカ橋公園』を目指すウォーキングを開催します。

今回のコースは「デートコース」をイメージしました。スタート地点の渋谷エリアには、待ち合わせ場所に定番のハチ公像、さらにスクランブル交差点やセンター街、109にヒカリエなどの観光スポットも目白押し。デートに人気のエリアですので、ゴールまでのんびりと「デート気分で観光」をしながら歩いてください。

ゴール地点のアメリカ橋公園では抽選会も実施しますので、皆様の参加をお待ちしております。

おすすめスポット

ハチ公

渋谷で待ち合わせといえば定番の「忠犬ハチ公像」。「じゃあハチ公前で集合ね!」というのは渋谷に来たことがない人にとっては、一度は言ってみてみたいセリフかもしれない。

渋谷109

渋谷駅を降りて、渋谷スクランブル交差点からちょうど見える場所にある円筒状の建物は、数多くのドラマやCM、映画や広告にも登場している建物。

①渋谷ヒカリエ

今や渋谷のシンボリック的存在になった「渋谷ヒカリエ」。渋谷駅直結型のこの複合施設には、カフェやレストランのほか、ミュージカル劇場、さらには高層階にはオフィスが入居する大型の複合施設で、渋谷の新たなランドマーク的な存在の施設となる。

②代官山アドレス

代官山駅前にある都市型複合施設。代官山アドレス・タワーは住居、代官山アドレス・ティゼはショッピングゾーン、公共施設の渋谷区代官山スポーツプラザなどの施設がある。代官山と言えばここ!と言われる場所である。



.....は推奨ルートです

③ログロード代官山

複合商業施設「ログロード代官山」は、2015年4月にオープンしたばかりの代官山の最新スポット。名前の通りログ調の建物が並んでいて、おしゃれなグルメやショップを楽しむことができる。

④旧朝倉家住宅

猿楽町にある旧朝倉家住宅は、重要文化財に指定されている歴史的建造物。レストランやショップなど、おしゃれでキラキラしたイメージのある代官山だが、このような和の風情漂う場所もある。

⑤恵比寿ガーデンプレイス

ドラマ『花より男子』で一躍話題になった時計広場とそのオブジェ。赤煉瓦が基調とされていて、ここだけ外国のような雰囲気である。近所の方はもちろん、近辺で働く社会人や学生にとっても憩いの場となっている。

⑥エビスビール記念館

テイस्टینگサロンで、美味しいグラスビールは一杯400円から飲めるとのこと。エビスツアーは、中学生以上20歳未満は300円で、小学生以下は無料。見学も無料でできるので、デートにも家族連れにもおすすめの人気スポットである。

実施方法

開催日 平成30年4月21日(土) ※雨天・荒天時中止
※実施可否/当日、午前7時00分以降に下記にてご確認ください。

◇ホームページ <http://www.shinkinkenpo.or.jp>
◇電話(音声) 3293-3931

開催場所 東京都渋谷区『神宮通公園』(スタート・受付)～
渋谷区『アメリカ橋公園』(ゴール)

集合場所 東京都渋谷区『神宮通公園』
最寄り駅 各線『渋谷駅』徒歩5分

受付時間 スタート 9時00分～11時00分
ゴール 10時30分～13時00分

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。

参加定員 400名(先着順)

参加方法

- ①お勤め先の健保事務ご担当者で「参加申込書」をとりまとめ、保健施設課へ提出。
- ②個人で申込みをされる方は、当組合ホームページ掲載の「参加

申込書」に必要事項を記入のうえ、保健施設課へ直接提出(郵送またはFAX 3293-3939)。

③「参加申込書」が、当組合に到着した時点で、参加決定。ただし、定員超過等の理由で参加ができない場合のみ「参加不可通知」を送付。

※当日、保険証(参加者全員分)のQRコードで参加の確認をいたしますので、必ずお持ちください(保険証のコピー不可)。参加証明書は発行しません。

【ご注意】FAXの誤送信が多くなっておりますので、番号をご確認のうえ、お申込みください。

申込受付期間 平成30年3月1日(木)～平成30年4月13日(金)必着。
※ただし、先着順で定員になり次第締め切ります。

参加賞 スタート地点(受付時)で参加者全員へ進呈します。

完歩賞 ゴール地点(アメリカ橋公園)で時間内に完歩された方へ完歩賞を進呈します。

抽選会 時間内に完歩された方に抽選で賞品を進呈します。

その他 昼食、飲物、雨具等は各自ご用意ください。

【問合せ先】保健施設課 ☎ 3293-3932