

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2018

4

APRIL

CONTENTS

- 平成30年度予算が決まりました
- 新入職員の皆様へ

第23回 サッカー大会より



＼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。

平成30年度

事業方針と予算が決まりました(要旨)

平成30年度は長期安倍政権下、世界経済回復の恩恵を受けて、表向きの経済指標は円安基調に株高、企業収益・有効求人倍率は高水準に達し、完全失業率は2%台を示すなど、数値上は確実に上向き、一定の効果が出ていると評価できる反面で、実質賃金と消費は増えず、実感できる豊かさを欠いている状況が続いております。

こうした背景のなか、当組合の財政収支においては、目立った改善は見込めず、実績からは収入となる基礎数値を低い設定で計上せざるを得ない状況で、手厚い保健事業をしていく財源を確保することは難しい現状にあります。

さらに、将来的な医療費の動向は、人口の高齢化に加えて、高額な薬剤、医療の高度化により増え続けていくうえに、今年度は6年に一度の診療報酬と介護報酬の同時改定が重なり、表面的には診療報酬がマイナス改定(▲1.2%)とは言つものの、本体は6回連続(+0.55%)アップしており、介護報酬もプ

ラス改定の方向で調整されていることから、7年後の2025年問題(国民医療費は1.4倍約58兆円、介護は2倍約20兆円)に向けて支出が加速化していくことは既成の事実であり、部分的にはかなりの伸びを示すと分析されております。

このように増え続ける医療と介護の費用を、負担能力のある現役世代に押し付ける現行制度においては、多額の支援金、納付金等を拠出せざるを得ない仕組みとなっており、段階的に年々増額される改正が行われていることから、もはや現役世代の負担は限界となっているところであります。

被保険者とその家族の生涯に亘る健康生活に寄与するために、こうした負担をいかに抑制していくかが、本来果たすべき健康保険組合の使命であり、国民皆保険制度を維持していくうえで最大の課題であります。今年度はそうした意味で、あらゆる施策を切り替える節目の年であり、新たな視点に立つ

て前進していくための過渡期に当たっております。しかも今後の保健事業については、経年に亘り評価され、全体的に公表される中で、着実に限られた財源の中で保健事業を充実させ、効率的に展開していくことが、さらに求められております。

こうした厳しい環境下、事業展開といたしましては、事業主と協働して「コラポヘルス(健康経営・健康企業宣言)」をサポートし、業界の発展と生産性の向上を目指してまいります。

また、「第2期データヘルス計画」を基軸に、健診の充実をはかり、質の高い保健事業を選択してより効果を上げ、これらによる医療・健診データ分析をもとに個々人の健康支援につとめ、専門スタッフの知識と経験を活かし、効果的な保健指導に取り組み、さらなる保険者機能の強化に邁進するべく、以下の事業を実施することといたします。

当組合における30年度予算内訳は4ページのとおりです。別途積立金より

2億円を繰入れての予算編成となり、10年ぶりに経常収支は1億4,113万円(1人当たり5,682円)の黒字予算となります。

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、業務の効率化を推進いたします。

また、マイナンバー制度に基づく「個人番号」の取扱いについては、法令・ガイドランス・規程等の遵守を徹底し、安全管理を十分に行い、セキュリティの強化のもと適切な事務処理を行うことといたします。

2

健康管理事業

健康管理事業については、健診情報等のデータ分析に基づく効率的・効果的な保健事業計画の本格稼働に向けた第2期データヘルス計画のもと、健康管理センターを拠点に、健康寿命の延伸を目指すと同時に医療費適正化にため、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いたします。

なお、本年度は第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85%以上、特定保健指導目標値30%以上に設定し、健康管理センターでは、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、「健康経営」をサポートいたします。また、被扶養者への働きかけとして外部委託機関により特定保健指導の強化をはかります。

●データヘルス計画

(1) 中性脂肪高値者の改善支援

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

60歳～64歳の被保険者を対象に健康教室を開催し、生活習慣改善の必要性を説き、意識させ、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への抑制などを目的に開催いたします。

(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、慢性腎臓病の方に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、医療機関を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歳到達の被保険者を対象として、以後3年間の経年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、リスク値の変動が高い方に情報提供するほか、新たに特定健康診査を受けた被扶養者全員を評価対象に加え、ハイリスク者には同様にリスク評価書による情報提供をすることで、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、診療報酬明細書等の分析により得られたデータを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、被保険者の健康意識を高めるため広報誌等に掲載いたします。

(8) 遺伝子検査

疾病発症リスクや遺伝子による体質傾向を知ること、生活習慣改善の意識づけや疾病の発症を未然に防ぐため、遺伝子検査を希望する被保険者に対し、一部補助して実施いたします。

(9) 疾病統計事務の推進

診療報酬明細書等の内容と各種検査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

広報宣伝事業においては、毎月(年12

回(発刊の機関誌「信金けんぽ」を年6回の発行とし、ホームページをリニューアルして、必要な情報を迅速かつ詳細に提供できるように充実するとともに、被保険者向けの情報ポータルサイトを新たに開設し、医療費や健診結果等、個人の重要な情報を被保険者自身の要望により、サイトから直接取得できるように、より利便性の高い情報提供を可能にいたします。

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いたします。

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、健保の事務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、効率的かつ効果的な事業を継続実施いたします。

また、今年度からチャレンジジョウオークラリーについては、より多くの方が

無理なく健康効果を得られるようにハードルを下げ、1日の目標歩数を10,000歩から8,000歩にして参加者の拡大をはかります。

5 直営保養施設等の運営及び設備

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、きめ細やかなサービスと快適な環境の提供につとめます。

また、近隣施設やイベント等の情報について、組合のホームページ等を利用して積極的に配信いたします。

なお、直営保養所(箱根・蓼科)については、より効率的な運営を行い、経費の節減につとめつつ、開設から約40年経過しているため、経年劣化等による設備の緊急的な補修、整備に備えることといたします。

☆太字の箇所につきましては、昨年度事業を充実・強化して実施いたします。

※健(検)診事業、保健指導事業、体育奨励事業等の平成30年度事業計画については5～6ページをご参照ください。

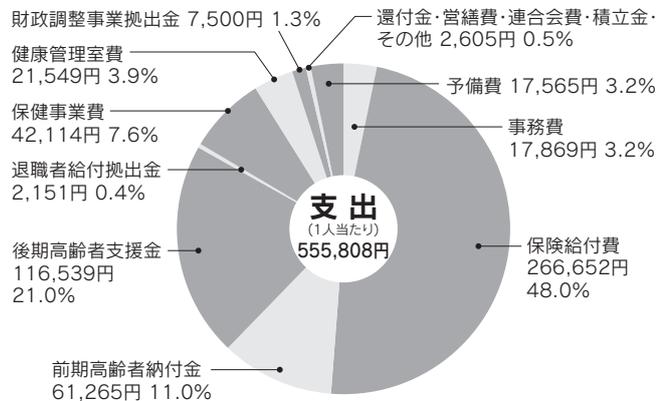
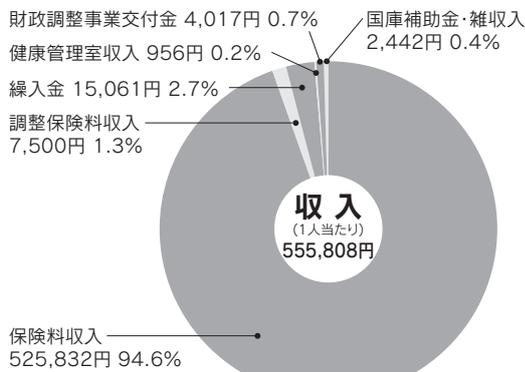
【平成30年度予算】

予算総額	138億626万円	1人当たり	55万5,808円
------	-----------	-------	-----------

被保険者数	
男	15,969人
女	8,871人
計	24,840人

標準報酬月額	
男	430,941円
女	291,012円
計	378,200円

保険料率(調整保険料含む)	
事業主	50.85/1,000
被保険者	42.15/1,000
計	93/1,000



※予算概要表に準じる

経常収支			
	収入	支出	差引
総額	133億2,017万円	131億7,904万円	1億4,113万円
被保険者1人当たり	53万6,239円	53万557円	5,682円

平成30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の方を対象に、生活習慣病予防のための健康診査を実施（目標値85%以上に設定）いたします。	5月～2月
2 情報提供	健診結果から身体の状態に照らし、必要な生活習慣を見直すためのパンフレットを配付いたします。40歳・45歳・50歳・55歳の被保険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年間経過を追跡し、将来の糖尿病・心血管病の経年変化による情報提供を実施いたします。また、40歳以上の被扶養者の方にも、「健康みらい予報」を活用して、将来の糖尿病・心血管病の発症リスクの情報提供を実施いたします。	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の方を対象に、健康管理センター、事業所への訪問によるグループ支援、並びに人間ドック契約医療機関等においてメタボリックシンドローム予防のための保健指導を実施（目標値30%以上に設定）して「健康経営」をサポートするほか、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、受診指導を行います。	4月～3月

平成30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歳以下の被保険者の方を対象に、疾病の早期発見・早期治療を目的に健康診査を実施いたします。但し、人間ドック受診者を除きます。	5月～11月	
2 成人健康診査	35歳以上の被保険者の方を対象に、生活習慣病及び癌の早期発見・早期治療を目的に健康診査を実施いたします。但し、人間ドック受診者を除きます。	5月～11月	
3 人間ドック	1. 被保険者の希望者(事業所毎の割当て人数)の方を対象に1日ドックを契約医療機関で実施いたします。	5月～12月	
	2. 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳到達の被保険者の方を対象に1日ドックを契約医療機関で実施いたします。		
	3. 65歳以上の希望する被保険者の方を対象に1日ドックを契約医療機関で実施いたします。		
4 脳ドック	45歳以上の被保険者で高血圧、糖尿病、高脂血症いずれかの要管理者の希望者の方、並びに45歳以上の被保険者の希望者の方を対象に契約医療機関で、MRI(磁気共鳴画像法)検査・MRA(脳血管撮影)検査を実施いたします。	5月～12月	
5 婦人科検診	女子被保険者の希望者の方を対象に、乳癌・子宮癌の検診を契約医療機関で実施いたします。なお、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の年齢到達の方には、乳癌検診においてマンモグラフィー及び乳腺エコー検査の両方を同時に実施いたします。	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の方を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部(請求・委託)を補助いたします。なお、予防接種補助金は上限2,000円といたします。	10月～12月	
7 歯科対策	被保険者の方を対象に、口腔健診及び歯石除去を各事業所を巡回して隔年で実施し、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するなど、歯科健診の重要性を啓発いたします。	5月～2月	
8 禁煙対策	希望する被保険者の方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いたします。	4月～3月	
9 胃部疾患予防対策	被保険者及び被扶養者(20歳～64歳)の希望者の方を対象に、ピロリ菌検査及び除菌を健康管理センターで実施いたします。	4月～3月	
10 癌・生活習慣病等予防対策(遺伝子検査補助金)	疾病発症リスクや遺伝子による体質傾向を知ることで、生活習慣改善の意識づけ、疾病の発症を未然に防ぐため、遺伝子検査を希望する被保険者の方を対象に一部補助して実施いたします。	7月～9月	
11 糖尿病性腎症重症化予防対策	糖尿病性腎症患者の方で人工透析導入前の被保険者の方を対象に、生活習慣改善のための情報提供パンフレットを配付し、重症化予防のための受診勧奨を実施いたします。	5月～3月	
12 保健指導対策(詳細6ページ参照)	被保険者及び被扶養者で対象の方に保健指導を実施いたします。	随時	
13 健康相談	被保険者及び被扶養者の希望者の方を対象に、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いたします。	4月～3月	
	(1) 整形外科相談		第1・3金曜日(午後)
	(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		第1・3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)
14 家族検診	被扶養者である女子配偶者の希望者の方を対象に、契約医療機関で希望コースを選択実施するとともに、HbA1c検査を付加し、糖尿病検査の充実をはかりました。なお、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の年齢到達の方には、乳癌検診においてマンモグラフィー及び乳腺エコー検査の両方を同時に実施いたします。	5月～2月	
	(1) ママさんドック		
	ママさんドック胃部検診		40歳以上の希望者の方を対象に、胃部検診を契約医療機関で実施いたします。
	(2) ファミリードック		女子配偶者を除く40歳以上の被扶養者の希望者の方を対象に、一般内科、胃部検診を契約医療機関で実施するとともに、HbA1c検査を付加し、糖尿病検査の充実をはかりました。
(3) 大腸検診(郵便検診)	40歳以上の被扶養者(但し、ママさんドック・ファミリードック受診者を除く)の希望者の方を対象に、便潜血検査を実施いたします。	10月～12月	

※ は、第2期データヘルス事業計画・下線は本年度の変更箇所となります。

※第2期データヘルス事業計画についての詳細は、ホームページをご覧ください。

平成30年度 各種保健指導対策

種 目 \ 区 分	事業内容	実 施
保健指導対策		
(1)健康診査後保健指導	要精密者・要管理者の方を対象に、食事・生活指導を実施いたします。	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方を対象に、食事・生活指導を実施いたします。	5月・11月・1月
② 生活習慣改善セミナー(年2回)	高血圧・高脂血の方を対象に、食事・生活指導を実施いたします。	6月
③ 健康づくりセミナー(年1回)	被保険者及び被扶養者の方を対象に、生活習慣病予防に役立つ食事・生活指導講習会を実施いたします。	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。	11月・2月
② 生活習慣病予防教室(年2回)	39歳の成人健康診査・人間ドック受診者の方を対象に、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実施いたします。	2月・3月
③ 健康教育	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実施いたします。	随 時
④ 高齢者支援	60歳～64歳の被保険者の方を対象に、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実施いたします。	5月
(4)通信保健指導		
① 食生活栄養指導	要管理者・その他の方を対象に、食事調査書等による食事・生活指導を実施いたします。	随 時
② 健康診査後通信保健指導	指導の必要な被保険者の方を対象に、通信による保健指導を実施いたします。	随 時
③ 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、保健指導を実施いたします。	随 時
(5)訪問保健指導		
① 未治療者	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いたします。	随 時
② 疾病コントロール不良者	要管理者で余病や合併症が懸念される方を対象に、疾病コントロールの必要性を啓発し保健指導を実施いたします。	随 時
③ 人間ドック受診者	受診の結果、指導が必要な方を対象に、保健指導を実施いたします。	随 時
④ 不適正受診者	レセプトからの情報上、不適正受診が懸念される方を対象に、健康管理の重要性の啓蒙と適正な受診指導を実施いたします。	随 時
⑤ 個別健康相談	事業所からの要請により、希望する方を対象に健康相談を実施いたします。	随 時
(6)追求保健指導	精密・管理検診の結果(未受診者を含む)、指導を要する方を対象に、治療の必要性についての指導及び食事・生活指導を実施いたします。	随 時
(7)メンタルヘルスセミナー		
① メンタルセミナー(年1回)	被保険者の方を対象に、専門医による心の健康に係る講習会を実施いたします。	7月
② 相手の話が聴ける教室(年2回)	被保険者の方を対象に、カウンセラーによる積極的傾聴に係る講習会を実施いたします。	10月

※ は、第2期データヘルス事業計画・下線は本年度の変更箇所となります。

※第2期データヘルス事業計画についての詳細は、ホームページをご覧ください。

平成30年度 体育奨励事業計画

月別	種目	期日(予定)	会場等
4月	第15回 チャレンジウォークラリー	4月1日(日)～12月31日(月)	
	第60回 健康ウォーク(1回目)	4月 21日(土)	渋谷・代官山・恵比寿
	第67回 ファミリーハイク(潮干狩り)	4月 29日(日・祝)	木更津海岸・中の島公園
5月	第67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
	第45回 釣り大会(マス釣り)	6月 3日(日)	秋川国際マス釣場
6月	※潮干狩り(予備日)	6月 17日(日)	
	※釣り大会(予備日)	6月 24日(日)	
7月	第61回 健康ウォーク(2回目)	7月 7日(土)	御岳溪谷
8月	第67回 野球大会・決勝	8月 11日(土・祝)	メットライフドーム
9月	第62回 テニス中央大会	9月 1日(土)	昭和の森テニスセンター
	※テニス中央大会(予備日)	10月 13日(土)	
10月	第62回 健康ウォーク(3回目)	10月 20日(土)	谷中・根津・千駄木
	第68回 ファミリーハイク(みかん狩り)	11月 3日(土・祝)	津久井浜観光農園
11月	※みかん狩り(予備日)	11月 10日(土)	
	第63回 健康ウォーク(4回目)	11月 18日(日)	高尾山
12月	第62回 硬式卓球中央大会	12月 1日(土)	荒川総合スポーツセンター
1月	第24回 サッカー大会(準々決勝・4試合)	1月 12日(土)	アミノバイタルフィールド
	第24回 サッカー大会(準決勝・4試合)	1月 19日(土)	アミノバイタルフィールド
2月	第24回 サッカー大会(決勝他・3試合)	2月 9日(土)	アミノバイタルフィールド
3月	第30回 ミニマラソン大会	3月 3日(日)	大井陸上競技場

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に、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。

		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)	
こんなとき		給付の種類	給付割合・給付額	給付の種類	給付額
病気やケガをしたとき	保険証を提示して治療を受けるとき	療養の給付 (本人・家族)	医療費の7割 ※以下の年齢に該当する場合は給付割合が異なる 義務教育就学前:医療費の8割 70歳以上:8割(昭和19年4月1日以前生まれは9割)、現役並み所得者は7割	一部負担還元金 (本人)	自己負担額(1カ月、1件ごと。高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
		保険外併用療養費 (本人・家族)		家族療養費付加金 (家族)	
	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		
	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	合算高額療養費付加金 (本人・家族)	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(合算高額療養費は除く)から1件につき25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
		高額介護合算療養費 (本人・家族)	1年間(前年8月～7月)に支払った健康保険と介護保険の自己負担額を合算して、限度額を超えた額		
	脳卒中、難病、重度障害、末期がんなどで在宅看護が必要なとき	訪問看護療養費 (本人)	健保組合が認めたとき基準額の7割	訪問看護療養費付加金 (本人・家族)	自己負担額(1カ月、1件ごと。高額療養費は除く)から1件につき25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
		家族訪問看護療養費 (家族)	健保組合が認めたとき基準額の7割(義務教育就学前は8割)		
	入院中の食事費用	入院時食事療養費 (本人・家族)	1日3食1,080円を限度に1食につき360円(住民税非課税者は100～210円)を超えた額	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>平成30年度 ～ 制度改正のご案内 ～</p> <p>70歳以上の方の高額療養費・高額介護合算療養費制度について、所得区分細分化・外来限度額の引き上げ等の改正が、平成30年8月より予定されています。</p>  </div>	
65歳以上の方が療養病床に入院したとき	入院時生活療養費 (本人・家族)	食費として1日3食を限度に1食あたり460円を超えた額、居住費として1日370円を超えた額(難病患者は負担なし)			
移動困難な方が緊急に移送されたとき	移送費 (本人・家族)	健保組合が認めた範囲内で移送に要した実費			
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等で出産したときは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%	

- 任意継続被保険者は、傷病手当金・出産手当金の給付を受けられません。
 - 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。
 - 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)は受給要件を満たせば資格喪失後の給付を受けられます。
- ※「家族」は、当組合の被扶養者に限ります。
- ※資格喪失後の給付については、付加給付はありません。

問合せ先 給付課 ☎ 3293-3933

新入職員の皆さんへ

新社会人の皆さん、ご就職、おめでとうございます。

ご入庫（社）されて保険証を受け取られたと思いますが、そこには皆さんが健康保険組合の被保険者である証明書としての情報が記載されています。大切な保険証ですので下記の点に気をつけて大切に使用してください。

～保険証の取扱いについて～

◎保険証とは

健康保険に加入すると、1人に1枚「保険証」が交付されます。

保険証は健康保険に加入しているという証明になり、病気やケガをしたとき保険医療機関等の窓口で提示すると医療費の一部（原則3割）を負担するだけで受診することができます。

※業務上・通勤途中の病気やケガについては労働者災害補償保険（労災保険）が適用される為、健康保険証を使って治療を受けることはできません。保険医療機関等にその旨を申出ください。



◎保険証を受け取ったら

印字してある氏名（フリガナ）・性別・生年月日等が正しく記載されているかを確認してください。裏面の住所を記入し、必要に応じて臓器提供欄も明記して大切に保管してください。



◎紛失・盗難には気を付けて

滅失等による再交付申請が多くなっています。保険証はクレジットカードのように使用を停止することができない為、管理には充分ご注意ください。

万が一、紛失や盗難にあった時には、悪用される恐れがありますので、必ず最寄りの警察署に届け出たうえで「再交付申請書」をお勤め先の健保事務ご担当者を経由して当組合に提出し、再交付を受けてください。



◎その他の注意事項

- ① 保険医療機関等で診療を受ける際には、必ず窓口で提示してください。
- ② 保険証は保険医療機関等に預けたままにせず、自分で保管してください。
- ③ 保険証を他人に貸与しないでください（法律により禁じられています）。
- ④ 保険証を不正に使用した場合は、刑法で罰せられる場合があります。
- ⑤ 被保険者の資格がなくなったときは保険証を事業所に返却してください。



【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

健康企業宣言→健康優良企業(銀)の認定について

平成28年より開始された「健康優良企業認定制度」において、「健康企業」の宣言をされ、1年間の健康づくりへの取組み等への実績が認められた3事業所に対し、この度(2月7日付)、「健康優良企業(銀)」の認定がありました。

このことは、事業主様をはじめとする役職員の皆様方が一丸となって取組まれた成果で、誠に喜ばしいことであります。

なお、認定を受けられた3事業所には、当組合理事長が訪問させていただき、健保連東京連合会より交付された認定証、ロゴマーク等の授与をさせていただきました。ロゴマークは下記のように活用されています。

当組合では、今後とも事業所と協働(コラボヘルス)して、職員の皆様の健康の維持促進をはかるとともに、次のステップへの取組みについてもサポートさせていただきます。

また、新たに「健康優良企業」の認定を検討されている事業所についても積極的にサポートさせていただきますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

※()日付は宣言の証発行日

【問合せ先】健康管理課 ☎ 5280-0561

株式会社城南情報サービス

(平成28年12月16日)



小林 和明 取締役社長

足立成和信用金庫

(平成28年12月30日)



高杉 浩明 理事長(中央)・土屋 武司 常勤理事(右)・鈴木 透 人事部部长(左)

城信サプライサービス株式会社

(平成29年1月19日)



春日 毅 代表取締役





第67回

ファミリーハイク(潮干狩り)

申込
受付中!

- 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
- 2 開催場所及び集会所 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、当組合の被保険者およ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)
※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1,800円・小人900円の入浜料、竹網袋・熊手等は別料金)
- 5 申込方法 1. お勤め先の健保事務ご担当者へ申込み
2. 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)
【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。
- 6 申込受付期間 平成30年4月13日(金)必着
- 7 交通 JR内房線・木更津駅西口よりハイキング(約25分)。

お詫びと訂正 信金けんぽ3月号5ページにてご案内した料金に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

【問合せ先】保健施設課 ☎ 3293-3932

空気がおいしい

自然が美しい



第45回

釣り大会 マス釣り

参加者
募集

大好評につき今年も『マスのつかみ取り』『ラッキー賞』を行います!

東京都あきる野市「秋川国際マス釣場」にて、釣り大会を開催します。秋川渓谷の大自然を、職場のお仲間やご家族揃って満喫してみたいいかがですか!

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 開催日 平成30年6月3日(日)
※雨天・荒天の場合は、6月24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 集会所 東京都あきる野市「秋川国際マス釣場」 3 受付時間 9時00分~ 4 開催時間 10時00分~13時00分
(第1回目放流10時00分、第2回目放流11時00分予定)
※釣り場は大会終了後も15時00分までご利用可能です。 5 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。
※同行される扶養外の方が釣りをする場合は、費用(一般料金)が発生します。 | <ol style="list-style-type: none"> 6 参加定員 350名(先着順) 7 参加料 1,600円(5歳以上対象)・バーベキューハウス無料(15棟先着順) 8 申込方法 お勤め先の健保事務ご担当者へお申込ください。
※任意継続被保険者は、保健施設課に電話でお申込ください。
☎3293-3932 9 申込受付期間 平成30年4月2日(月)~平成30年5月18日(金)必着
※ただし、先着順で定員になり次第締切ります。 10 参加方法 当日は、保険証のQRコードで参加の確認(受付)をしますので、保険証(コピー不可)を必ずご持参ください(参加者全員分の保険証が必要となります。お持ちにならないと参加できない場合がございます)。 11 交通 JR五日市線 武蔵五日市駅よりバス養沢線「秋川国際マス釣場」下車
有料駐車場有 |
|--|---|

開催場所等については当組合ホームページをご覧ください。

【問合せ先】保健施設課 ☎ 3293-3932



守ります！皆さんの大切な個人情報を

当組合では、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、以下の取組みを推進しております。

プライバシーポリシー

- 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。
- 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のみに使用いたします。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。
- 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。
 - 法令の定めに基づく場合
 - 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
 - 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
 - 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
- 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。
- 当健康保険組合の業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・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。
- 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。
- 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関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。

当組合の個人情報保護に対する取組み等については、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。

詰碁新題

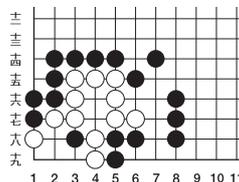
出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

利き筋を考える問題です。

10分で二段です。



詰将棋新題

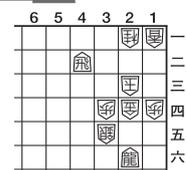
出題 六段・近藤正和

持駒 角

【ヒント】

手順前後に注意。

5分で初段。九手詰。





訪問健康教室 開催される!

特定保健指導 メタボ改善チャレンジ

- 2月 6日(火) 西京信用金庫「SAIKYOU(最強)のボディを手に入れよう!」
 2月 8日(木) 東京東信用金庫「腹八分目でごっつあんです★毎日の取組もバッチリ!」
 2月13日(火) 興産信用金庫「KOSAN信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ!~ちょこっと実行、スリムに変身!!~」
 2月14日(水) 東京信用金庫「スリムになって“サンシャインスマイル”を!」
 2月15日(木) 西武信用金庫「カロリー“セーブ”でメタボを“セーブ”にしよう!」
 2月21日(水) 芝信用金庫「~やる時はやるワン★自分の理想 ナンバーワンの姿へ!~」



東京東信用金庫



東京信用金庫



西武信用金庫

*初めて特定保健指導教室を開催した事業所の写真を掲載しています。

メンタルヘルスケア

2月2日(金)・9日(金)城北信用金庫にて、「メンタルヘルス研修」と題し、入庫2年目の職員の方を対象にセルフケアを中心に健康教室を開催しました。

2月20日(火)朝日信用金庫にて、「メンタルヘルス研修」と題し入庫21年目の職員の方を対象に健康教室を開催しました。事例検討後の各グループの発表では、「どんなにベテランでも、仕事内容の変化や慣れない人間関係などでメンタルヘルス不調になることはあるので、同僚が声を掛けることが大切と感じた」などの意見がありました。部下からの相談は自分一人で抱えるのではなく、人事や健保のテレフォン健康相談や精神健康相談、医療機関などへつなぐことが大切とお伝えしました。



城北信用金庫

禁煙

1月26日(金)城北信用金庫にて、「喫煙がもたらす生活習慣病への影響について」と題し健康教室を開催しました。教室内容としては、「加入事務所の喫煙状況・職場の喫煙対策・タバコと生活習慣病・タバコとメタボの関係・タバコはニコチン依存症・禁煙チャレンジ」などです。この機会に、禁煙への一歩を踏み出しましょう。

2月16日(金)城南信用金庫にて、禁煙セミナーを開催しました。参加者の3割程の方が電子タバコを使用していました。そこで、電子タバコなども健康被害があること、再喫煙の要因となることなどを説明し、きっぱり吸わないことが“確実な禁煙”への近道とお伝えしました。

定年退職後の健康づくり

2月22日(木)朝日信用金庫にて「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」の部分を保健師が担当しました。「健康長寿のために考えている事」を何名かに何うと“ウォーキング”“趣味を持つ”“妻と適度な距離を保つ”と色々なお話が聞けました。元気なうちに今から健康に気を配って、これからもご活躍ください!

健康教育(育児セミナー)

2月7日(水)青梅信用金庫にて、「あおしん ママ友会」が開催され、「育児セミナー」の部分を担当しました。セミナーでは、歌遊びやベビーマッサージを行いました。座談会では、育児の楽しさ、仕事と育児の両立などについて話をいただきました。赤ちゃんの成長を楽しみながら、子育てしていきましょう!



青梅信用金庫



足立成和信用金庫

2月16日(金)足立成和信用金庫にて「第4回あだちせいわワークライフバランスマザーズ会」が開催され、「育児セミナー」の部分を担当しました。



ホームページリニューアルと 機関誌の削減について

4月より、当組合ホームページをリニューアルいたしました！ 多彩な情報を迅速かつ詳細に提供できるよう充実するとともに、利便性の高い情報提供が可能になります。簡潔な説明による手続方法、よくある質問へのリンクなど今まで以上にわかりやすく、重要な情報はひと目で検索できるよう工夫しています。

また、暮らしに役立つ情報が満載の「ヘルシーファミリー倶楽部」を開設し、健康情報を目的別に探しやすいサイトとして活用していただき、毎週更新される健康特集など、ご家族を含め、皆さんの健康づくりをサポートしますので、是非、ご覧ください。

※「ヘルシーファミリー倶楽部」のサイトは、ホームページトップ画面から開けます。

主な掲載コンテンツ (スマートフォンにも対応)

●電子図書館
170冊以上の健康関連情報書籍が無料で読み放題！ 全書籍をキーワードから検索することができます。

●新着ピックアップ
病気や健康に関する情報がわかりやすく解説されています。



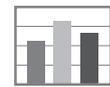
※「ヘルシーファミリー倶楽部」をご覧になるには、パスワードの入力が必要となります。

パスワード 06132294



パスワードは当組合の
保険者番号です

なお、毎月(12回)、当組合機関誌「信金けんぽ」を被保険者の皆さんに配布していましたが、費用対効果の観点から、今年度より配布月を年6回に削減し、ホームページのリニューアルと併用することでサービスの向上に努めてまいりますので、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



第2期データヘルス計画のスタートです!

データヘルス計画とは、医療・健診データ分析に基づき、保健事業を効果的・効率的に実施するための事業計画です。すべての健保組合に事業計画の策定が義務付けられています。

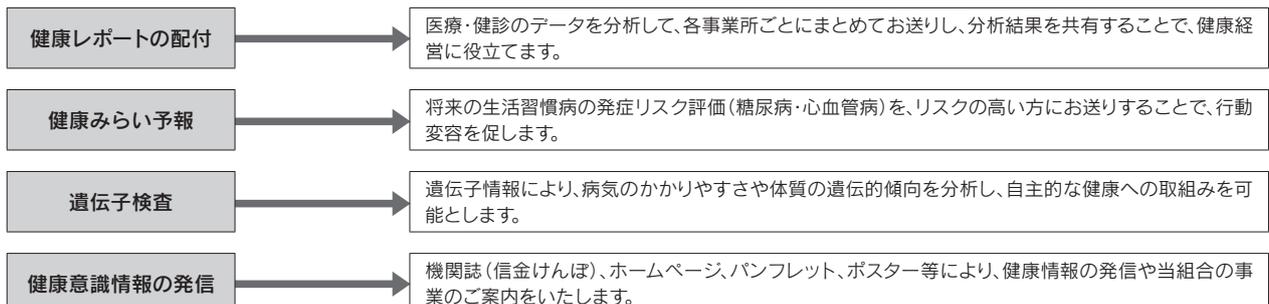
第2期データヘルス計画は、平成30年度から35年度までの6年間の計画で、データ分析からわかった健康課題の解決のため、対策の方向を検討して保健事業を充実させて実施していきます。

さらに事業主との協働(コラボヘルス)によって保健事業の実施効果を高め、加入者の健康を守ることで事業所の健康経営に寄与するとともに、医療費の低減を目指していきます。



健康へのご理解とご協力をお願いします

当組合では今後も健康維持・増進のため、働きかけを行ってまいります。なにより重要なのは、加入者の皆様一人一人が健康意識を高め、自発的に健康の維持・改善のために行動していただくことです。



「データヘルス計画書」はホームページに掲載いたしますのでご覧ください。

P(計画)D(実施)C(評価)A(改善)のサイクルで、より効果的かつ効率的に保健事業を見直し、加入者の健康をサポートしていきます。保健事業への積極的なご参加、そして生活習慣の見直し等の健康づくりに取り組んでいただきますよう、よろしくお願いいたします。



平成29年度

衛生管理者及び推進者講習会 開催される

平成30年2月8日(木)、エムワイ貸会議室 お茶の水において各事業所の衛生管理者及び推進者の方、35事業所64名にご出席をいただき、講習会を開催いたしました。

今回は、「働く人の健康管理の動向」を主なテーマに、中央労働災害防止協会健康快適推進部 研修支援センター 副所長 浜谷 啓三先生に講義をお願いし、働き方改革と高齢化対策を中心に、詳しく解説していただきました。



パズルに挑戦!! クロスワード

問題

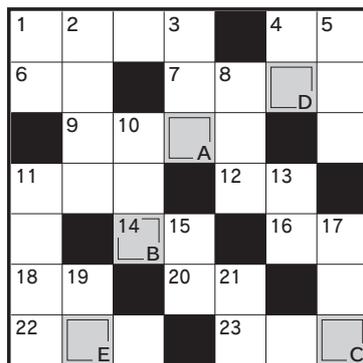
言葉になるでしようか? Eの順に並べると何という? 二重枠に入った文字をA、B、C、D、Eを当てはめよう

タテのカギ

- 3月3日のひな祭りは「__の節句」とも
- 直行便なら必要なし
- ギザギザに入り組んだ、三陸の__海岸
- 卒業証書は丸めてこの中に
- 豚肉はポーク、鶏肉は?
- 薪をくべる煮炊き設備
- 荷物を運ぶ小型エレベーター
- 就職が決まり、この春から__人です
- ライオンやトラは鋭い
- 奈良公園にいる動物
- パンジーはこの仲間
- 落語の最後につける
- ボンポンを振って応援する__ガール

ヨコのカギ

- 出費がかさむこと。春は何かと__だ
- 肥えていると作物がよく育つ
- 木+木+木=?
- 春眠__を覚えず、もつと寝ていたい...
- 指名が多い、人気の__美容師
- レストランの Cock 長
- 縄文時代や弥生時代の器
- 誕生日がくるとひとつ増える
- 日帰りツアーの乗り物といえば
- 猫が洗うと雨が降る?
- 希少__の高いラグズ
- トップでゴールイン!
- ひな__はサクサクとして美味しいね♪



©スカイネットコーポレーション

クイズ応募方法

はがきに下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

- クイズの答え
- 事業所名
- 保険証の記号・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」7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。

2月号の解答

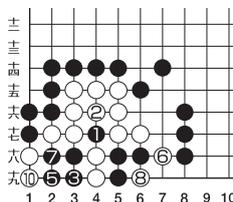
1	6	9	8	5	3	4	A	2	7
4	2	3	1	7	6	5	8	9	
5	7	8	2	9	4	3	6	1	
8	9	6	4	3	7	1	5	2	
7	4	2	5	6	1	9	3	8	
3	1	5	9	8	2	7	4	6	
9	8	4	6	1	5	2	7	3	
6	5	7	3	2	9	8	1	4	
2	3	1	7	4	8	6	9	5	

答え「11」

詰碁解答

【解答】黒先白死

下辺右側の黒三子をどのタイミングで動かせるか、例えば黒6と単純に助けてしまうと、白7とアテられて失敗。正解は黒1の打ち欠きです。白2に黒3、白4(1=ツギ)のあと、黒5のグズミが好手。白6で7のアテは黒6、白10、黒3で白死です。したがって図の白6は当然の抵抗。そこで黒7の切りと白8の抜きを換わって、黒9(6の二路左)とナカデにします。白は隣の黒4子を白10と抜きますが、その抜き跡に黒11(7)と切れば白死です。長い手数ですが、黒1のホウリコミ、黒5のグズミ、白10の抜きに黒11(7)の切りまで、ポイントが明快な詰碁でした。白4(1) 黒9(ナカデ) 黒11(7)



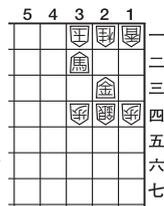
詰将棋解答

【正解手順】

4-一角 1三玉 2二飛成
同玉 2四龍 同銀
2三金 3-一玉 3二角成

【解説】

三手目、先に2四龍と切ってしまうのは同玉2二龍 1五玉で詰まない。



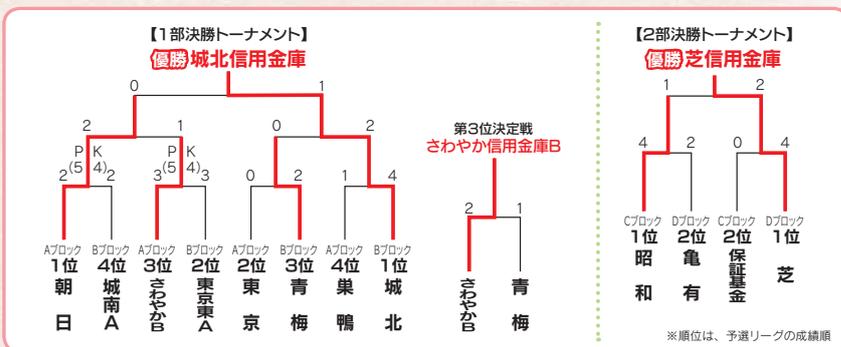
Let's enjoy!!



第23回 サッカー大会 城北信用金庫が7年ぶり2度目の優勝! 1部リーグ

去る1月13日(土)・20日(土)、2月24日(土)の3日間にわたり、アミノバイタルフィールド(調布市)にて、予選リーグを勝ち上がった12チーム(1部8チーム・2部4チーム)によるサッカー大会(決勝トーナメント)を開催しました。

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、職場のお仲間など大勢の応援の方々が大声援を送っていました。



1部リーグ決勝戦 城北信用金庫 1-0 朝日信用金庫

後半終了間際の劇的ゴール!

終始両チームとも拮抗した試合展開で0-0のまま、誰しもが延長戦になると思っていた後半終了間際。やや押しきみだった城北信用金庫、宮下宗一郎選手から放たれた右足のシュートがゴール左中段に決まり、これが決勝ゴールとなって1-0で勝利! あまりにも劇的な結末に城北信用金庫の選手やベンチ、さらにはスタンドで応援している方々も歓喜に沸き返りました。前年度2部優勝の勢いそのまま、1部に昇格したばかりの今期、城北信用金庫は連続優勝に輝くという快挙を成し遂げました。一方で、惜しくも悔し涙を飲んだ朝日信用金庫は、来期へのリベンジを誓い合っていました。



優勝 城北信用金庫



準優勝 朝日信用金庫

1部リーグ3位決定戦

さわやか信用金庫B 2-1 青梅信用金庫

さわやか信用金庫B・高野恒生選手が前半で2点を奪う大活躍! 後半、青梅信用金庫・小山修選手に1点を返されましたが、さわやか信用金庫Bが逃げ切り、第3位となりました。

また、準々決勝と準決勝戦で通算3ゴールを決めたさわやか信用金庫Bの大谷卓選手が今年度の得点王に輝きました。

先行逃げ切り! 決めた銅メダル!



第3位 さわやか信用金庫B



得点王 大谷 卓選手

2部リーグ 優勝 芝信用金庫、準優勝 昭和信用金庫

30年度より1部リーグへ昇格!!

2部リーグ決勝戦 芝信用金庫 2-1 昭和信用金庫

試合開始直後、前半4分に芝信用金庫・坂本紘太選手がゴールを決め、後半5分に昭和信用金庫・森仁紀選手のゴールで同点に追いついたものの、芝信用金庫・二宮亮選手が後半終了間際に値千金の決勝ゴールを決め、悲願の初優勝を果たしました。



優勝 芝信用金庫



準優勝 昭和信用金庫

★平成30年1月1日、当組合は設立65周年を迎えました。第24回大会に実行委員の方と記念イベントを企画したいと考えております。新たなチームの結成も含め、多くのチームのご参加をお待ちしております。