

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2018

9

SEPTEMBER

CONTENTS

- 平成29年度 決算・事業報告
- 皆さんの保険料を再確認します！

第67回 東京都信用金庫野球大会より



＼健康保険の未来をみんなでつくる／

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29年度 決算・事業報告

平成29年度の収入支出決算及び事業報告について、去る7月19日(木)に開催された第173回組合会において承認されましたので、概要についてご報告いたします。

健康保険組合を取り巻く情勢は、後期高齢者支援金の全面総報酬割、介護納付金の総報酬割の段階的な導入など、財政悪化を招く要因が多いことに加え、社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の情報連携が開始され、中間サーパーなどの運営負担金の過度な抛出や改正個人情報保護法の施行によりセキュリティ体制が義務付けられるなど、ますます厳しさを増すばかりとなりました。

【収入】

収入財源の基礎数値となる被保険者数は、24,879人(前年度比63人増・+0.25%)と4年ぶりに増加した反面、平均標準報酬月額が379,784円(前年度比2,139円の減・△0.56%)に減少、また被保険者1人当たり標準賞与額も1,312,259円(前年度比18,108円の減・△1.36%)と減少したため、被保険者数の微増にもかかわらず、若干の減収となりました。

【支出】

平成28年度の医療費改定後も、薬剤費の高騰は続いておりませんが、やや落ち着きをみせ医療費全体の伸びは鈍化しており、保険給付費自体では前年度比37,315千円(0.61%)増と思いのほか少なく済んでおります。また、高齢者医療への納付金など(前期・後期・退職者給付)の各項目で乱高下があり相殺され、納付金の合計は55,577千円(0.99%)増、僅かながらの増額に留まりました。

保険給付費(医療費)と高齢者医療への納付金の支出が、保険料収入の約90%を占めており、その内半分近くを占める納付金は健保財政に多大な影響を与え、今後の運営に影響を落とす要因になっております。

このため、診療報酬明細書の点検を推進し約37,570千円の効果を上げ、また、シエネリック医薬品の使用を促

進したことで、使用率は73.5%となり医療費の適正化をはかりました。

○健康管理事業(健康管理センター)

健康管理センター及び疾病予防事業においては、財政健全化の観点から、被保険者の窓口負担を2割とし、人間ドックの一部負担金を引き上げ、ママさんドックとファミリードックに一部負担金を導入しました。また、事業所の要望に合わせ医療スタッフを派遣し、多くの教室(保健指導)を行い、生活習慣病とその予備群の方にわかりやすく解説し、重症化予防に重点を置くなど、きめ細やかな対応を心掛けました。さらに、事業所の健康経営を奨励、『健康優良企業ホワイト500』(1事業所)・『健康企業宣言』(10事業所)の認定に寄与するとともに医療費の抑制を強力に推し進めました。

- ・第1期データヘルス計画に沿って、継続事業の見直しをはかり、費用対効果を考慮し次の事業を推進いたしました。
- ・中性脂肪高値者の改善支援：数値の改善支援、受診指導を39名に実施
- ・高齢者支援：60歳から64歳の被保険者を対象に健康教室を49名に実施
- ・禁煙支援(事業所対策)：禁煙セミナーを4事業所に訪問し42名に実施
- ・重症化予防対策：糖尿病性腎症の被保険者を対象に受診勧奨、パンフレットの配付を21名に実施
- ・生活習慣病予防教室：30歳・35歳の人間ドック受診者36名、39歳の成人健診・人間ドック受診者で基準値以上の方10名を対象に実施
- ・生活習慣病発症予測システム「健康みらい予報」：選抜1,840名を対象に健診データを分析した結果、リスクのある204名にリスク評価通知を送付し、受診勧奨を実施
- ・分析データの公開：健診結果、保健指導結果、レセプト(医療機関から来る請求書)から得られたデータをまとめた「健康レポート」を作成し10事業所に配付
- ・遺伝子検査：疾病の発症を未然に防ぐため、希望する被保険者191名に実施

特定保健指導につきましては、事業所のご協力を得て実施し、動機付け支援約400名・積極的支援約600名、合計約1,000名が初回面接を受けており、前年の実施人員(565名)より大幅増が見込まれ、目標値達成約30%となりました。

○体育奨励事業

- ・被保険者の健康保持増進のため、スポーツ大会(テニス・硬式卓球・野球・サッカー)を実施し、事業所間の親睦交流に大きく寄与いたしました
- ・被扶養者を含めた事業所として、ウォーキングの普及を目的に健康ウォークを3回開催し、合計711名が参加
- ・家族ぐるみで楽しめるファミリールーハイクとして、春に潮干狩り(1,378名)、秋にみかん狩り(1,046名)、釣り大会では、マスのつかみ取りを継続実施し、490名が参加
- ・運動の継続性を啓発するため、チャレンジウォークラリー(4月・12月)に、延べ253名が参加

○広報宣伝事業

- ・毎月発行する機関誌「信金けんぼ」とホームページとの連動性を意識し、健保の事業内容等について積極的かつ効率的に周知いたしました
- ・申請書類をIT化し、ホームページからダウンロードできるよう事務手続きについて簡素化をはかりました
- ・事業所との協働(コラボヘルス)による各種保健事業を推進するため、健康管理地区委員連絡会議、事務講習会、意見交換会等を開催し、健康管理委員間の連携を密にし、相互交流につとめました
- ・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各種講習会、セミナーを301名に実施

○直営保養施設

- ・箱根(4,493名)、蓼科(4,323名)の両保養所とも利用者の心身のリフレッシュに役立つよう、快適な環境を提供し、利用者数の向上につとめました
- ・売却処分を進めていた熱海保養所跡地については、購入の申し出があり、2月20日(火)に開催された第172回組合会において重要財産処分の承認を受け、関東信越厚生局長の認可後、売却を完了いたしました

一般勘定

収入決算額	14,254,525,616 円
支出決算額	13,657,259,601 円
差引残額	597,266,015 円
経常収支差引	△ 178,247,417 円

【基礎数値】

被保険者数	24,879 人
平均標準報酬月額	379,784 円
保険料率	93/1000

【収入】

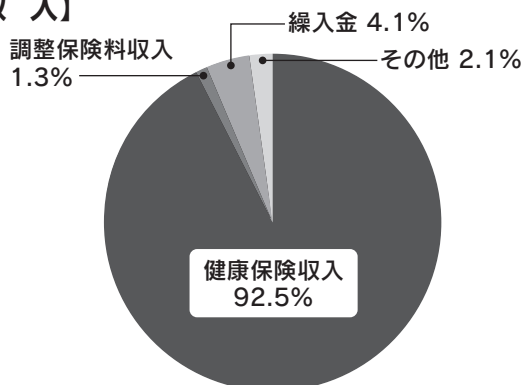
科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	目的
健康保険収入	13,192,865	530,281	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	188,166	7,563	健康保険組合連合会の交付金事業にあてる保険料
繰入金	580,508	23,333	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	44,544	1,790	特定健康診査・特定保健指導実施のための補助金など
病院診療所収入	25,318	1,018	健康管理センターの一部負担金・採用検査代金など
財政調整事業交付金	118,171	4,750	健康保険組合連合会が行う交付金交付事業で、高額医療費の交付金
雑収入	104,954	4,219	利子収入・保養所利用料金など
合 計	14,254,526	572,954	
経常収入合計	13,288,553	534,127	

【支出】

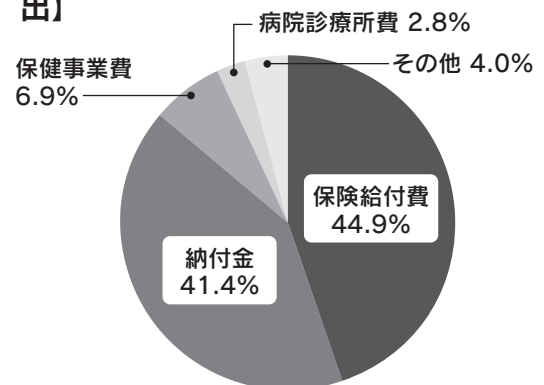
科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	目的
事務費	314,641	12,647	組合運営にかかる費用、会議運営費用など
保険給付費	6,127,452	246,290	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納付金	5,647,541	227,000	高齢者の医療費のために拠出するもの
保健事業費	936,254	37,632	保健指導宣伝、疾病予防、直営保養所、体育奨励などの費用
還付金	3,818	153	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営繕費	3,632	146	健保会館、保養所などの修繕費
病院診療所費	387,457	15,574	健康管理センター運営費用（医療職、機器、薬剤等）
財政調整事業拠出金	186,774	7,507	健康保険組合連合会が行う交付金交付事業にかかる拠出金
連合会費	6,798	273	健康保険組合連合会等の会費
積立金	41,724	1,677	積立金
雑支出	1,169	47	補助金等への返還金
合 計	13,657,260	548,947	
経常支出合計	13,466,800	541,292	

※決算概要表に準じる

【収入】



【支出】



介護勘定

収入決算額	1,453,680,173 円
支出決算額	1,440,037,528 円
差引残額	13,642,645 円

【基礎数値】

被保険者数	13,979 人
平均標準報酬月額	439,583 円
保険料率	14/1000

皆さんの保険料を再確認します！

新しい健康保険料が10月分の給与から適用されます

毎月の給与明細に健康保険料の記載がありますが、この「健康保険料」はどのような方法で決められているかご存知ですか？

皆さんが実際に受ける報酬と、すでに決定している標準報酬月額が、かけ離れないように、原則として毎年1回、7月1日現在の被保険者全員について、4月・5月・6月に受けた報酬の届出により改めて、その年の9月以降の標準報酬月額を決定します。

これを「定時決定」と言い、翌年の8月31までの1年間適用されます。

また、決定された9月分の保険料は10月の給与から控除されることになりますので、10月分の給与明細で保険料の金額を確認してください。

そのほかに次のような場合も標準報酬月額を決定・改定します。

資格取得時決定

被保険者の資格を取得した際に受ける報酬の額により決定します。

随時改定(固定的賃金の変動に伴う)

昇(降)給や職務手当・定期代など大幅な変動があった場合、変動した月から3カ月間の報酬の

平均が、従前の等級に比べて2等級以上の差が生じたときは、4カ月目から改定されます。

産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定

産休や育児休業終了後、勤務時間の短縮等により報酬が変動したときは、被保険者の申出により4カ月目から標準報酬月額を改定することができます。

※報酬とは……

賃金、給料、手当、その他名称を問わず、労働の対価として受けるものは、原則としてすべて「報酬」となります。たとえば、基本給・役付手当・家族手当・住宅手当・残業手当・通勤手当などです。ただし、退職金・見舞金・健康保険の傷病手当金などは報酬とはなりません。また、年3回まで支払われる賞与からも、毎月のお給料と同率の保険料率を掛けて納めていただくことになります。

◎ 次のページの月額表でご自分の保険料をご確認ください。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

《保険料月額表》の見方の例

◎ あなたの4月・5月・6月の報酬3カ月平均の額が392,000円の場合 → 標準報酬月額？

表の「報酬月額」欄に当てはめ、標準報酬月額は、26等級の380,000円となります。

等級	標準報酬月額	報酬月額		健康保険料			介護保険料		
		円以上	円未満	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
26	380,000	370,000 ~ 395,000		16,017	19,323	35,340	2,964	2,964	5,928

※健康保険料の事業主と被保険者の負担割合は原則、労使折半となっておりますが、当組合においては、自主的に保険料率を設定できるという健康保険組合のメリットを生かし、事業主のご理解とご協力のもと、事業主負担率を50.85/1000、被保険者負担率42.15/1000とし、皆さんのご負担を低減した料率設定となっております。

…では、
あなたの
保険料は

?

標準報酬月額 × 保険料率 … 380,000円 × 93/1000 = 35,340円

このうち、あなたの保険料(被保険者負担額)は、16,017円

なお、あなたが40歳以上65歳未満の場合は、介護保険料も控除されます。

標準報酬月額 × 保険料率 … 380,000円 × 15.6/1000 = 5,928円

このうち、あなたの介護保険料(被保険者負担額)は、2,964円

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 ~ 円未満 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。

※ 産前産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になります。

当組合ホームページの活用術

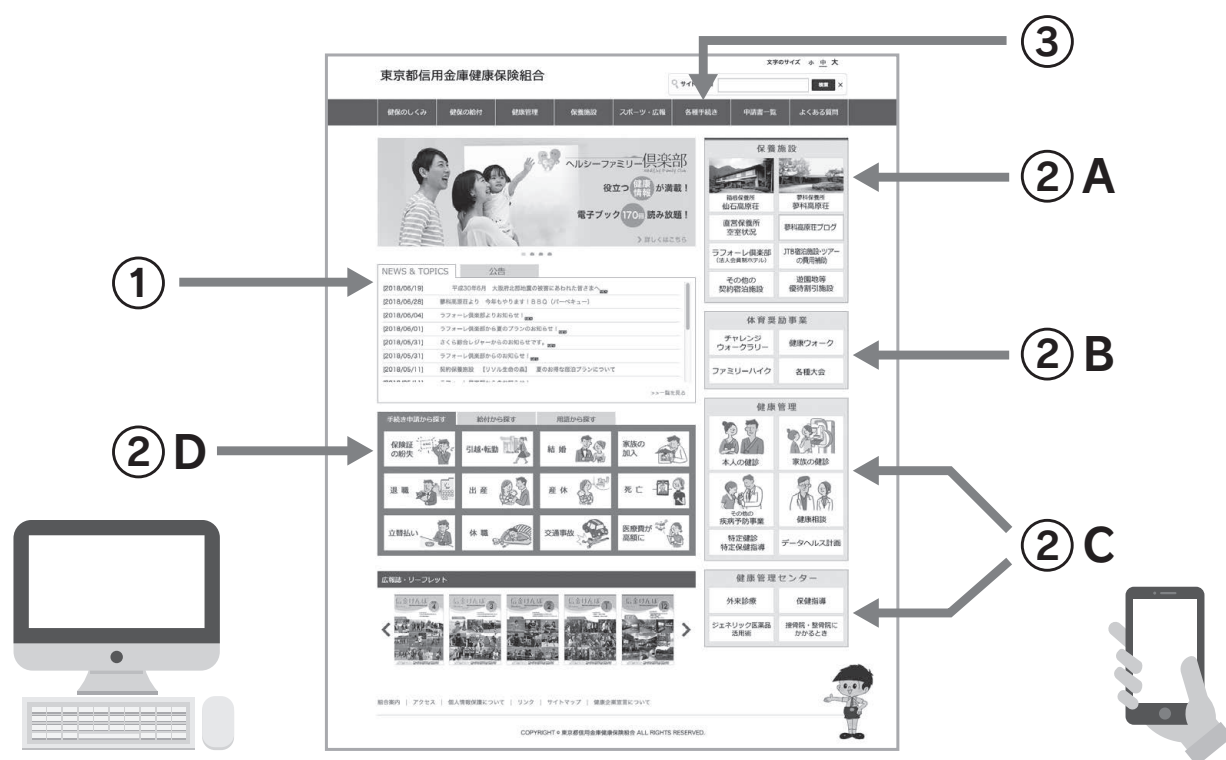
皆さん、4月よりリニューアルいたしました当組合ホームページをご覧いただけましたでしょうか。多彩な情報を迅速かつ詳細に提供できるよう充実するとともに、利便性の高い情報提供が可能になりました。

また、同時に開設いたしました『ヘルシーファミリー倶楽部』は、暮らしに役立つ健康情報が満載です。皆さんの健康づくりのサポートをいたしますので、ご家族とともに是非、ご活用ください。

① NEWS & TOPICS ・ 公告

体育奨励事業や最新のご案内・情報（公告等）をいち早く皆さんにお知らせしています。

② トップページについて



- A. 保養施設欄では、直営保養所の空室状況が見やすくなりました。また、遊園地等の割引券がダウンロードできますのでご利用ください。
- B. 体育奨励事業では、健康ウォーク・ファミリーハイク・各種大会の日程等を掲載しています。皆さんのご参加をお待ちしています。
- C. 健康管理・健康管理センターでは、各種健(検)診・疾病予防事業・生活改善のための保健指導・専門医、医療スタッフによる各種健康相談スケジュールを掲載していますので、皆さんの家計に優しい、お役に立つ「ジェネリック医薬品活用術」も掲載していますので、ご覧ください。
- D. 健康保険の諸手続き方法・解説が項目別で、わかりやすく検索できます。

③ 届出用紙のダウンロード利用について

ホームページから健康保険適用・給付関係の届出用紙の一部が、Excel方式で入力し印刷できるようになったのをご存じですか？ 記入例もあり、健保事務ご担当者の方も面倒な手書きがなくなり便利になりました。是非、ご活用ください。

※届出用紙につきましては、ホームページ(トップページ⇒申請書一覧)をご覧ください。



生活習慣の改善や健康増進に

『ヘルシーファミリー倶楽部』

各分野の専門家の監修のもとに健康情報を様々な角度から取り揃えた『ヘルシーファミリー倶楽部』は、暮らしに役立つ健康情報が満載です。

※『ヘルシーファミリー倶楽部』をご覧になるには、ホームページ(トップページ⇒バナー)をご覧ください。なお、パスワード(06132294)が必要です。

6つのコンテンツのご紹介

① 知る 今、知りたい健康のこと

病気やケガ、気になる症状など、話題の健康情報を専門家がわかりやすく解説します。

例えば…

- 病気予防のための情報はもちろん、病気になってしまった時の上手な付き合い方、進行を抑えるのに役立つ知識をわかりやすく紹介しています。
- 病気の自覚症状やメカニズム、予防法、治療法など重症化する前に早めの対処法を解説しています。



⑥ 読む なんと無料!

電子図書館170冊以上の書籍が読み放題！
スマホ・タブレットにも対応
電子図書館のここがすごい！

- 目的のページへの移動は目次、ページ一覧表示を使ってスムーズに閲覧できます。
- 気になる箇所は書き込み、マーキング、切り取り、プリントアウトも可能です。

② 動く 健康は自分でつくるもの

「痩せたい」、「肩こりを治したい」など、目的に沿った簡単な運動を紹介します。写真や動画で、わかりにくい動きのところもチェックできます。

例えば…

- 筋肉を「ゆるめる、伸ばす、つなげる、ひきしめる」の4ステップで美しい骨格をつくり、ダイエットにもなるストレッチとエクササイズを紹介しています。
- 姿勢を美しくする、おなかを凹ませる、ヒップアップなど、女性の美容面にも効果があり、家の中でできる体幹ストレッチやトレーニングを紹介します。

③ 食べる 簡単ヘルシーレシピ

簡単、美味しい、ヘルシー！ダイエットや野菜不足解消に役立つ、手軽で美味しいレシピを多数掲載しています。是非、ご家族にもおすすめください！

例えば…

- いいことづくしの旬の野菜をたっぷり使ったおかずレシピ。料理の味と栄養をワンランクアップさせる料理のコツも紹介しています。
- 「ヘルシーな料理を作りたいけど、どうすればよかわからない」という方に向け、健康維持や病気予防に役立つ料理に関する悩みを取り上げて管理栄養士がレシピを紹介しながらアドバイスします。

④ 聞く 得する健康情報 Q&A

健康の悩み、気になる症状に専門医が答える「健康相談」や、世界に向けてチャレンジするフレッシュなアスリートへのインタビュー記事などが満載です。

例えば…

- 特定保健指導について実例をあげて紹介しています。
- 特定健診(メタボ健診)のすべての検査項目を体験ルポ！

⑤ さがす・調べる 内容充実の簡単チェック

薬や病気、病院などをキーワードから簡単に検索できるコンテンツ

例えば…

- 「路線」、「エリア」、「キーワード」の3パターンから病院を検索できます。
- 先発、後発医薬品(ジェネリック医薬品)の検索も可能です。

知りたい情報がきっと見つかります。是非、ご活用ください！

※万が一、知りたいことが見つけない場合は、両サイトトップページ上段の「サイト内検索」に知りたいワードを入力してください。

当組合ホームページは **信金けんぽ** で **検索**

第67回

東京都信用金庫 野球大会終る

1部優勝



朝日信用金庫



1部優勝 朝日信用金庫



1部準優勝
西武信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
西武	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3
朝日	0	1	3	0	2	0	1	3	×	10

2部優勝



足立成和信用金庫



2部優勝 足立成和信用金庫



2部準優勝
東栄信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
足立成和	0	0	0	0	1	0	1	0	0	4	6
東栄	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	3

東信協・健保組合共催による本大会は、31チームが参加し、5月12日(土)より熱戦が繰り広げられ、1部2部の決勝戦が8月11日(土・祝)、メットライフドームで行われました。

1部決勝戦は、11年連続で決勝に進出した朝日信用金庫と、1部で初優勝を目指す西武信用金庫の対戦になりました。朝日信用金庫が2回に先制点を入れ、西武信用金庫も負けじと3回、同点に追いつきましたが、その裏、実力を見せつけるかのように朝日信用金庫は、2アウト満塁の場面で、6番・沼田選手がライトへ走者一掃のタイムリーヒットで勝ち越し。その後も得点を重ね、8回の攻撃では、5番・鈴木(亮)選手がダメ押ししの3ランホームランを打ち、先発、下大澤投手とリリーフ陣が西武信用金庫を3点に抑え、朝日信用金庫が見事、3年連続優勝の栄冠に輝きました。

また、1部決勝戦に先立ち、2部決勝戦では、互いに優勝経験のある足立成和信用金庫と東栄信用金庫の対戦となりました。足立成和信用金庫の土屋新理理事長をピッチャーに、東栄信用金庫の北澤理理事長がバッターという始球式が始まり、4回まで膠着状態が続く、5回に足立成和信用金庫が有望の先制点を取り、均衡が破れると、続く6回には東栄信用金庫が2点を返し逆転。さらに7回には、足立成和信用金庫が1点を返し同点となる接戦で、9回まで決着がつかず延長戦に突入し、延長10回、足立成和信用金庫は、2番・渡邊選手のリリーフを皮切りに怒涛の攻撃で4点を取り勝利まであと1歩。その裏、東栄信用金庫の攻めも1点で力尽き、足立成和信用金庫が4年ぶりに優勝を飾りました。

第1部トーナメント表（16チーム）

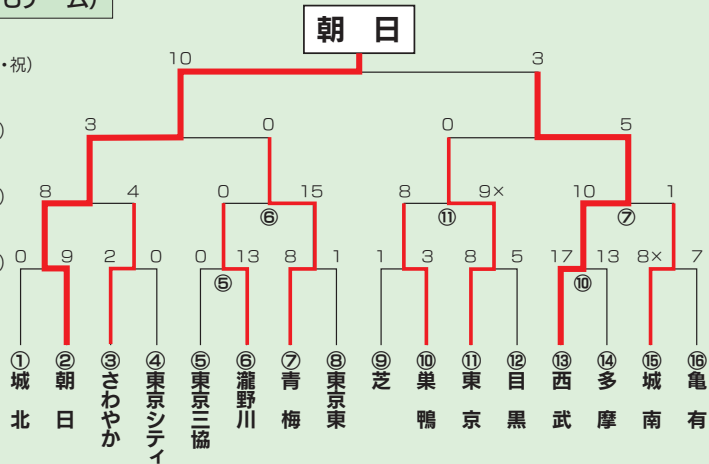
第1部(16チーム)

決勝戦
8月11日(土・祝)

準決勝戦
5月26日(土)

2回戦
5月19日(土)

1回戦
5月12日(土)



チーム表彰

優 勝	朝日信用金庫	千一ム
準優勝	西武信用金庫	千一ム
第3位	青梅信用金庫	千一ム
第3位	東京信用金庫	千一ム

個人表彰(敬称略)

最優秀監督賞	高城 信一	監督(朝日)
最優秀選手賞	沼田 隼	選手(朝日)
優秀選手賞	鈴木 亮	選手(朝日)
敢闘選手賞	大島 卓	選手(西武)
ホームラン賞	鈴木 亮	選手(朝日)



朝日信用金庫応援



西武信用金庫応援



第2部トーナメント表（15チーム）

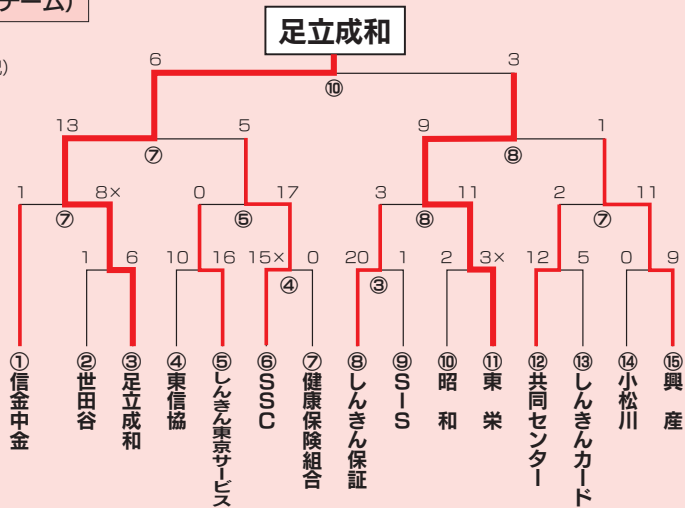
第2部(15チーム)

決勝戦
8月11日(土・祝)

準決勝戦
5月26日(土)

2回戦
5月19日(土)

1回戦
5月12日(土)



チーム表彰

優勝	足立成和信用金庫	チーム
準優勝	東栄信用金庫	チーム
第3位	SSC(しんさん情報システムセンター)	チーム
第3位	興産信用金庫	チーム

個人表彰(敬称略)

最優秀監督賞 中村 佳正 監督(足立成和)
最優秀選手賞 小野塚太郎 選手(足立成和)
優秀選手賞 渡邊 辰得 選手(足立成和)
敢闘選手賞 坂本 光諒 選手(東栄)



足立成和信用金庫・土屋新理事長



東栄信用金庫理事長・
北澤理事長



インフルエンザ予防接種費用を補助いたします

当組合では、感冒予防対策としてインフルエンザ予防接種にかかる費用について補助金を支給いたします。方法は下記A・Bの2通りございますので、ご都合に合わせてご選択ください。

A方式

医療機関で補助金を差し引いた額を負担する方法
(東振協の契約医療機関を利用する方法)

B方式

医療機関で全額負担し、後日補助金を請求する方法
(当組合に申請する方法)

注意事項

- 接種当日に当組合の資格を喪失されている方は、請求できません。
- 補助金の請求は一人1回になりますので、2回接種が必要なお子様も請求できるのは1回分のみになります。

東振協とは？

正式名称は、一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会です。東京都内所在の総合健康保険組合制度の普及・啓蒙のために、健診事業や健康・体力づくり事業等の共同事業を行う団体です。東振協の健保組合共同事業のインフルエンザ予防接種に関しては下記URLにアクセスください。

URL <http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

	A方式	B方式
接種場所	東振協の契約医療機関 (東振協のホームページでご確認ください) ※あらかじめ設定された会場で接種を受ける集団接種の方法でも受診できます(日程・会場については東振協ホームページでご確認ください)。	最寄りの医療機関 (病院・診療所等)
利用手順	①東振協ホームページで希望する医療機関を選んで電話予約をする。 ▼ ②東振協ホームページより「利用券」をダウンロードし出力する。 ▼ ③予防接種当日、予約した医療機関に「利用券」と「健康保険証」を提出して予防接種を受ける。 ▼ ④会計時に、2,000円(補助金)を差し引いた額を支払う。	①最寄りの医療機関にて予防接種を受ける。 (必ず領収書をもらい保管しておく) ▼ ②「予防接種補助金申請書(世帯用)」※1に必要事項を記入し、領収書(原本)を添付してお勤め先の健保事務ご担当者へ提出する。 ▼ ③お勤め先の健保事務ご担当者よりまとめて当組合に請求。 ▼ ④当組合より各事業所へまとめて補助金を支給。
接種期間	平成30年10月1日～平成31年2月28日	平成30年10月1日～平成31年1月31日
請求締切日	各医療機関の窓口で補助金額を差し引いていきますので、請求の必要はありません。	平成31年2月28日 ※各事業所で設定した締切日がある場合はその日が締切日となります。また、接種期間前に受診した場合も請求できませんのでご注意ください。
対象者	接種当日に当組合の資格を有する被保険者及び被扶養者 ※予約時に当組合の資格を有する方であっても、接種当日に当組合の資格を喪失されている方は補助金の対象外となりますのでご注意ください。	
補助金額	上限2,000円(一人1回限り、2,000円に満たない場合はその額を上限とします)	
特徴	①申請が不要。 ②接種できる医療機関に限られる(東振協契約医療機関のみ)。 ③事前に「利用券」の出力、予約の電話が必要。	①申請が必要。 ②補助金を受け取るまで時間がかかる。 ③好きな医療機関で接種できる。

※1「予防接種補助金申請書(世帯用)」は当組合ホームページよりダウンロードできます。(9月上旬)

※実施及び請求方法等の詳細につきましては、9月上旬に各事業所宛送付いたします実施要綱、または当組合ホームページ(トップページ⇒NEWS&TOPICS)をご覧ください。

※任意継続被保険者の方がB方式で申請する場合は、「予防接種補助金申請書(世帯用)」を直接当組合へご提出ください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

第62回 健康ウォーク【谷中・根津・千駄木】

申込受付中!

1. 開催日 平成30年10月20日(土) ※雨天中止
2. 開催場所 谷中・根津・千駄木周辺
3. 集合場所 東京都荒川区『西日暮里公園』(JR西日暮里駅徒歩5分)
4. 申込受付期限 平成30年10月5日(金)必着



第63回 健康ウォーク【高尾山】

申込受付中!

1. 開催日 平成30年11月18日(日) ※雨天中止
2. 開催場所 東京都八王子市「高尾山」
3. 集合場所 京王線 高尾山口駅下車 徒歩5分『ケーブルカー・清滝駅前広場』
4. 申込受付期限 平成30年11月2日(金)必着



上記、第62回・第63回健康ウォークの参加申込み方法

- ◎ 参加資格 開催当日、当組合の被保険者及び被扶養者
- ◎ 参加方法 1. お勤め先の健保事務ご担当者に申込み
2. 当組合ホームページ掲載の「参加申込書」で直接、保健施設課へ郵送またはFAX(3293-3939)

※詳細につきましては、当組合ホームページ(トップページ⇒健康ウォーク)をご覧ください。

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

第68回 ファミリーハイク(みかん狩り)開催のご案内

1. 開催日 平成30年11月3日(土・祝) ※荒天の場合は、11月10日(土)に順延
2. 開催場所及び集合場所 神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」
3. 参加資格 開催当日、当組合の被保険者及び被扶養者
※上記以外の方は、当日現地にて費用を払って参加できます。
4. 参加方法 1. お勤め先の健保事務ご担当者に申込み
2. 当組合ホームページ掲載の「参加申込書」で直接、保健施設課へ郵送またはFAX(3293-3939)
5. 申込受付期限 平成30年10月19日(金)必着
6. 交通 京急久里浜線・津久井浜駅よりハイキング。(約20分)



※詳細につきましては、当組合ホームページ(トップページ⇒ファミリーハイク)をご覧ください。

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

詰碁新題

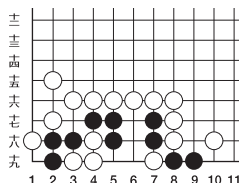
出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

ダメツマリ。次の一手を示してください。

5分で初段です。



詰将棋新題

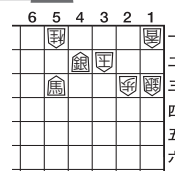
出題 八段・北浜健介

持駒 金二 桂

【ヒント】

桂を使う場所は。

10分で初段。9手詰。



健康企業宣言→健康優良企業(銀)の認定について 多摩信用金庫

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多摩信用金庫に対し、この6月13日付にて、「健康優良企業(銀)」の認定がありました。

このことは会長様、理事長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、認定を受けられた同金庫には、当組合理事長から健保連東京連合会より交付された認定証等の授与をさせていただきました。

当組合では、今後とも事業所と協働(コラボヘルス)して、役職員の皆様の健康の保持増進をはかるとともに、次のステップ(金の認定)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がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。



八木 敏郎 理事長(中央)・高橋 尚子 常勤理事(左)・
当組合理事長(右)



認定により交付されるロゴマーク

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

「医療費のお知らせ」をお届けします (9月中旬発送予定)

平成30年1月から6月までの6ヵ月間に受けた診療の費用等が記載されています。

当組合は医療費の明細書を年2回に分けてお届けしています。昨年度からは医療費控除の申告手続きの際、領収書等の添付に代わり、明細書として「医療費のお知らせ」を活用できるようになっています。再発行はいたしませんので、必ず保管しておいてください。

内容をご確認ください

皆さんが病院等の窓口で支払う負担額(医療費の一部)は、法律で定められた額(1割～3割)だけで、残りの7割～9割の医療費は、事業主負担と皆さんのお給料・賞与から控除される健康保険料から支払われています。

「医療費のお知らせ」をご確認いただき、医療費全体に対するコスト意識を持っていただくとともに、架空請求や水増し請求など内容のチェックをお願いいたします。

“覚えのない診療記録がある”、“あなたが支払った額が領収書の額と大きく異なる※”などの場合は、当組合にご連絡をお願いいたします。

※自治体による医療費の助成で金額が異なっている場合もあります。

【問合せ先】 給付課・審査課 ☎ 3293-3933・3934



訪問健康教室 開催される!

新入職員の方を対象とした健康教室

事業所を訪問し、新入職員を対象に食事・運動・飲酒・喫煙・休養(ストレス解消、メンタルヘルスケア、リラクゼーション)などの教室内容で実施しました。

- 4月26日(木) 亀有信用金庫「新入職員のメンタルヘルス・健康管理」
- 5月 2日(水) 足立成和信用金庫「新入職員の健康教室」
- 5月 7日(月) 西武信用金庫「フレッシュマンの健康管理」
- 5月 8日(火) 東京シティ信用金庫「フレッシュマンの健康管理」
- 5月18日(金) 巣鴨信用金庫「新社会人としての健康管理とメンタルヘルスについて」
- 6月 5日(火) 西京信用金庫「新入職員の健康づくり」
- 6月 8日(金) 興産信用金庫「フレッシュマンの健康管理」

特定保健指導6カ月後の健康教室

- 5月23日(水) さわやか信用金庫、6月6日(水) 芝信用金庫・東京東信用金庫、6月7日(木) 城南信用金庫において実施しました。6カ月間ご苦労様でした。平成30年度においても特定保健指導を実施しますので、特定健康診査へ向けて、減量など生活全般について改善に取り組みましょう。

メンタルヘルスセミナー

- 6月22日(金) 芝信用金庫において、新入職員を対象に「心の健康の保持増進」と題して、メンタルヘルスを中心に健康教室を実施しました。緊張せずにリラックス! ストレスを溜め込み過ぎずに、上手に解消しましょう。

他の健康教室

- 4月18日(水)・5月17日(木)の両日、(株)城南情報サービスにて「人生100年時代! 賢く生き抜くコツを身につけよう」と題して、健康教室を開催しました。女性が主な参加者でしたので、女性のカラダのこと、パソコン作業が多いとのことなので肩年齢チェック・肩こり体操を行いました。



当組合主催の健康教室報告

高齢者支援～「人生100年時代! 賢く生き抜くコツを身につけよう」



5月16日(水) 池坊東京会館にて60～64歳の被保険者を対象に、元気で過ごせる秘訣、脳トレ、ロコモ予防の簡単な運動等の内容で教室を開催しました。今後の自分への励ましメッセージを漢字一文字で表現していただくと、健・活・生・挑・和・進・力・感・動・志・泳・続・楽・美・努・孫…それぞれの深い思いを聞かせていただきました。

今後の開催日程のご案内

「相手の話が聴ける教室」

「相手の話が上手に聴けるようになりたい」という方、この機会にカウンセラーから傾聴法のスキルやロールプレイを通じて学んでみませんか?

1. 対象者: 被保険者
2. 開催日時: 平成30年10月17日(水)・24日(水) 13時30分～16時30分
3. 会 場: 池坊東京会館 502・503 教室
4. 申込み方法: 管理・監督者の方は、お勤め先の健保事務ご担当者に、それ以外の方は電話にてお申し込みください。

なお2日とも同様の内容で開催します。



【問合せ先】 健康相談室 ☎ 5280-0561

生活習慣病のリスクは内臓脂肪とともに増加します

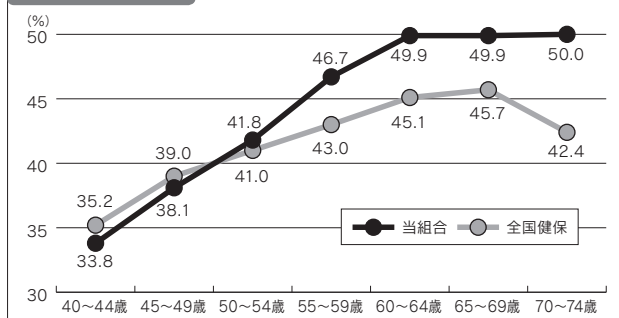
40歳以上の方が受診している特定健診では、腹囲が男性85cm、女性90cm以上（または腹囲に関係なくBMI25以上）の方は「肥満」と判定されます。

当組合の平成28年度の肥満者の割合は41.9%で、全国の健保組合平均と比べて2.0%高くなっています。年齢別では50歳から全国の健保組合平均を超え、その差は開き続けます（図1）。

図2は、平成28年度の当組合の状況を、肥満者・非肥満者に分けたうえで、健診レベルごとにどれくらい的人数がいるかを、視覚的に確認できるようにした「健康分布図」です。男女とも肥満者の方が「服薬」「受診勧奨基準値以上」の割合が高く、「基準範囲内」の方の割合が低いことがわかります。

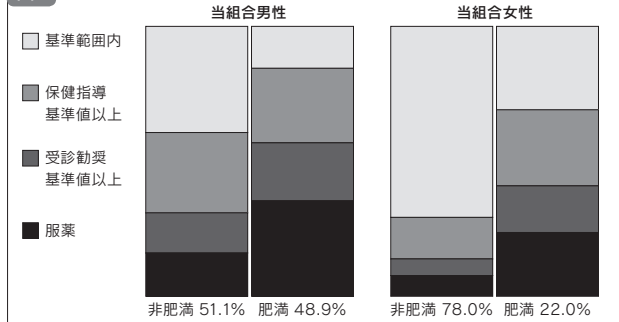
特に男性は、筋肉の内側の腹腔内に内臓脂肪が多く蓄積する「内臓脂肪型肥満」が多いため、生活習慣病のリスクがより高くなっています。

図1 肥満者の割合



※全国健保は全国約1,400健保組合の平均

図2



まずは食習慣の見直しを!!

当組合は、就寝前の2時間に食事をする方が、全国の健保組合の平均と比べて、男女とも、どの年代も多い傾向があります。就寝直前に食事をする、消費しきれなかったカロリーがそのまま蓄積されてしまいます。朝食・昼食にポイントをおいて夕食はなるべくヘルシーにするなど、工夫してみましょう。また女性は、朝食を抜く傾向が高いようです。エネルギー摂取量が同じでも、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積は増加してしまいます。

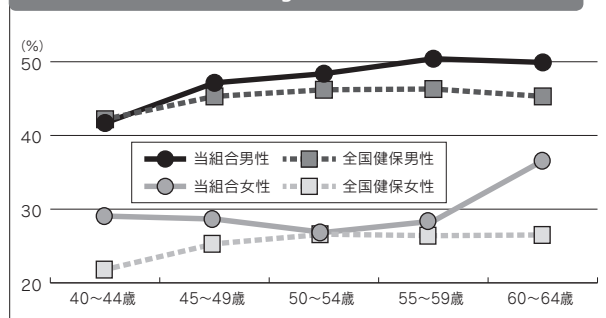
そして運動をプラスして、さらに効果をあげましょう!!

食生活を見直したら、次は運動です。生活改善+運動で、さらにダイエット効果が上がります。

当組合は、20歳の時の体重から10kg以上増加している方が非常に多い状況です（図3）。体重増加量が大きいほど、糖尿病・高血圧症の有病率が高く、5kg体重が増えると糖尿病の発症が男性2.61倍、女性2.56倍高くなり、10kg以上体重が増えると、心筋梗塞等の発症リスクが2.1倍となるといわれています。

運動する時間がない! という方は、日常生活で行っている活動の中に運動を取り入れて、わずかな時間を有効活用しましょう。マイペースで無理をしないのが運動を長く続けるコツです。

図3 20歳の時の体重から10kg以上増加している被保険者の割合



※全ての統計には、被扶養者は含まれておりません。

ダイエットに最も効果がある運動はウォーキングです。当組合では、楽しい事業をいろいろ計画しています。ぜひご参加ください。

「ファミリーハイク」
「健康ウォーク」

11月3日(土・祝) みかん狩り(津久井浜観光農園)

10月20日(土) 谷中・根津・千駄木

11月18日(日) 高尾山 詳細は11ページをご覧ください

「チャレンジウォークラリー」3期(10月1日~12月31日)の参加者を募集中です。

詳細は当組合ホームページ(トップページ⇒スポーツ・広報⇒体育奨励事業)をご覧ください。



監事による監査終わる

6月12日(火)午前10時より健保会館において、組合会議員監事による監査が実施されました。

平成29年度の事業執行及び収支決算状況等について監査が行われ、適正に執行されているとの講評をいただきました。

各種保健事業については、データヘルス計画に基づいた事業の実施状況及び、費用対効果を考慮した事業の見直し等についてご説明させていただきました。

健保組合の厳しい運営環境についてご理解いただきましたが、このような厳しい環境下においても、本当に必要と思われる事業は増やしていくことを考えてもらいたいとのご要望をいただき、その一例として、女性活躍社会の一助となるように、女性向けのセミナーなどを取り入れ、女子職員の健康に対する意識の向上を図ってもらいたいとのご意見をいただきました。

また、平成29年度に売却処分が完了した熱海保養所跡地については、その売却資金を、箱根・蓼科保養所の補修費用等に充て、充実を図ることで、組合員の皆様に喜んでいただけるのではないかとのご意見もいただきました。

健保組合が保有する個人情報については、セキュリティ対策をしっかりと行い、健保職員が常に緊張感をもって業務にあたるようにとのご要望をいただきました。



◎監事 澁谷 哲一 殿(東京東信用金庫) 臼井 章 殿(東京信用金庫)

パズルに挑戦!! シークワーズ

問題

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

3文字	4文字	5文字
オジギ	ガチンコ ツウコウ	ゲツヨウビ
コガラ	キノポリ トシツキ	タナオロシ
スキマ	サンガネ ネコジタ	チャクジツ
ハウタ	シャモジ ホネグミ	ハウジング
	チヨクシ	
6文字	キネンキツテ ザヒョウジク セラミックス	

リ	ボ	ノ	キ	ホ	コ	ヒ	ス
サ	テ	ツ	キ	ン	ネ	キ	ク
ザ	シ	ナ	チ	ゲ	マ	グ	ツ
ト	ヒ	ガ	ツ	タ	ン	ウ	ミ
タ	ボ	ヨ	ネ	ジ	コ	ガ	ラ
ギ	ウ	コ	ウ	ウ	ク	ツ	セ
ビ	ジ	ハ	コ	ジ	モ	ヤ	シ
タ	ナ	オ	ロ	シ	ク	ヨ	チ

©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9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」11月号に掲載します。
当選者は賞品の発送をもって発表に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。

7月号の解答

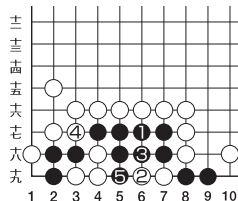
新陳代謝	小学生	一大決心
地方分権	感無量	人生相談
気分一新	人工芝	相思相愛
感謝感激	居心地	一心同体
後生大事	小気味	無理無体
一世一代	分譲地	芝居小屋

答え「居心地」「気分一新」

詰碁解答

【解答】黒先白死

本題は単に黒5と白三子を抜いてもうまくいきません。白をダメツマリに誘い、有無を言わず手にします。初手は黒1が肝心。白2の抵抗に黒3が妙手。白4のアテに黒5と左右いっぺんに抜けば、5の左の眼持ちと2の右の眼持ちが見合いで生き。初手黒5は白に5の左に置かれ、三目ナカデの黒死です。



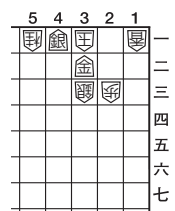
詰将棋解答

【正解手順】

▲2四桂 △同銀 ▲3三金 △同銀 ▲4一銀不成
△2二玉 ▲3一馬 △同玉 ▲3二金まで9手詰

【解説】

直ちに▲3三金は△2一玉▲3一銀成△1二玉▲2四桂△同銀で逃します。初手は▲2四桂が好手で△同歩なら▲3三金△2一玉▲3一銀成△1二玉▲2三金打まで。△同銀に今度は▲3三金~▲4一銀不成が好手順で7手目▲3一馬の決め手を得て解決します。



Let's enjoy!!



第45回

釣り大会 結果報告

6月3日(日)、東京都あきる野市の「秋川国際マス釣場」において釣り大会を開催しました。当日は、梅雨入り前の晴天に恵まれ、暑さを感じる程の日差しの中、28事業所335名(釣り226名・つかみ取り109名)の方にご参加いただきました。

毎年好評のマスのつかみ取りコーナーでは、お子様たちが逃げ回るマスを夢中で追いかける姿が見られました。釣りを楽しんだ後は、場内のいたるところで、ご家族やお仲間で、釣ったばかりのマスを塩焼きにし、バーベキューを楽しんでいました。



また、イベントとして放流した、背びれにタグの付いたマスを釣り上げた方には、ラッキー賞として記念品を贈呈いたしました。

ラッキー賞、
獲ったぞー

みなさん
おめでとうございます!



来年度も開催を予定しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。