

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2019

3・4

March / April

CONTENTS

- 平成31年度事業方針と予算が決まりました
- 平成31年度の保険料率が決定しました

第24回 サッカー大会より



＼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31年度

事業方針と予算が決まりました（要旨）

平成31年度は5月に改元、10月に消費税率の引上げが予定されている中、安倍政権の続投、統一地方選、参院選の動向が経済の安定を左右する大きな節目の年であり、雇用・所得環境の改善を持続しつつ、より一層の景気回復が望まれているところであります。

しかしながら、米中貿易摩擦、各国の政局不安、中国経済の後退等々の国際情勢が、国内経済にも少なからず影響を及ぼすと予想されております。

こうした背景を受けて、当組合の収入源となる基礎数値は低く設定せざるを得ない状態で、限られた財源の中で効率的な事業を展開していくという大変厳しい状況が続いております。支出の大半を占める医療費は人口の高齢化と医療の高度化により増え続ける一方で、平成29年度の国民医療費は過去最高の42.2兆円となり、とりわけ高齢者の医療費は全体の6割にも及んでいることから、この高齢者医療費を今後、誰が負担していくのか、その将来

の負担構造改革に期待しているところであります。

このような現状から、当組合ではターゲットを絞り、高齢者の医療費削減を目的として、前期高齢者の支援セミナー、保健指導等の取組みにより医療費を抑制し、直接、納付金の負担を軽減する試みを展開してまいります。また、最近の社会情勢から女子被保険者・被扶養者に新たながん対策を加えるとともに、歯科健診の有所見者には、保健指導を新たに始めることといたしました。

さらに、第2期データヘルス計画を基軸に今まで以上に、事業主と協働して「コロナヘルス」を展開し、「健康経営」をサポートしてまいります。また、より精度の高い健診、質の高い保健事業を継続し、医療データ分析による適正な健康支援の提供につとめ、さらなる保険者機能の強化に邁進してまいります。

このほか、築48年を経過した健保会

館の安全管理措置やBCP対策等の観点から新たなステージに進むべく建替えを含む土地の有効活用を模索してまいります。

また、年間8,500名を超える利用者がある、箱根・蓼科両保養所（築40年経過）の運営を続けていくため、修繕工事を実施する計画としております。

以下部分別に次の事業を実施いたします。

当組合における31年度予算内訳は、4ページのとおりでです。経常収支では△5億2,559万円（1人当たり△21,279円）となり、別途積立金より7億5,000万円を繰入れての予算編成となっております。

1 健康保険事業

健康保険事業については、高齢化社

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

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

○なお、今年度6月からは、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師（通称あはき）の施術に係る療養費について

て、厚生労働省が導入した受領委任制
度に参加し、適正な給付につとめます。

2

健康管理事業

健康管理事業は、第2期データヘル
ス計画における保険者機能の総合評価
の7大指標（納付金等の加減算の指標）
を念頭に被保険者・被扶養者の健康保
持増進はもとより、特に前期高齢者の
納付金の軽減を目的に、レセプト・健
診情報のデータ分析を行い、事業主と
連携して、費用対効果を考慮した事業
を推進いたします。

また、健康管理センターを拠点に、
健康寿命の延伸をめざすと同時に医療
費適正化につとめ、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。

さらに、健康スコアリングレポート
の実績を踏まえて、特定健診実施率
85%以上（29年度実績90.4%）、かつ特
定保健指導実施率35%以上（29年度実績
28.8%）の目標を実施しつつ、指導内

容の充実により特定保健指導対象者の
減少をはかり、さらなる実施率向上に
つとめます。

●第2期データヘルス計画

(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
康教室を開催して生活習慣改善の必
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、高血圧症、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
関に受診しながら検査値が改善しな
い方に、服薬状況を確認し、突発的
な合併症疾患の併発を防ぐために実
施いたします。特に糖尿病性腎症患
者には、情報提供等パンフレットを
配付し、早期に重症化予防のための
受診勧奨を実施いたします。

(5) 生活習慣病予防教室

30歳の到達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) 生活習慣病発症予報システム 「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
経年のリスクを検証しつつ、将来の
生活習慣病の発症リスク評価（糖尿

病・心血管病）を行い、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
全員を経年評価対象に加え、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

遺伝子による疾病発症リスクや体
質傾向を知ること、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
険者に実施いたします。

(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
診の実施結果を十分に把握し、「デー
タヘルス計画」の基礎資料としてデー
タを活用、分析し、保健事業の充実

をはかるとともに医療費の適正化に
つとめることといたします。

3 広報宣伝事業

広報宣伝事業は、機関誌「信金けん
ぽ」を年6回の発行とし、不足する情
報についてはホームページにおいて、
迅速かつ詳細に伝達できるよう充実
いたします。また、新たに開設した被保
険者向けの情報ポータルサイト「MK
HEALTH WEB」により、医療費・ジエ
ネリック医薬品差額情報・健診結果等、
個人の重要な情報を保管し、被保険者
自身の選択によりサイトから直接閲覧
できるよう、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
タヘルズ計画に基づき、効率的かつ効
果的な事業を継続実施いたします。

5 直営保養施設等の 運営及び整備

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

※ 傍線・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。

※ 保険料率・保険料につきましては、
10～11ページを参照ください。

※ 健(検)診事業、保健指導事業、体育
奨励事業等の平成31年度事業計画に
つきましては、5～6ページをご参
照ください。

【平成31年度予算】

予算総額

142億4,599万円

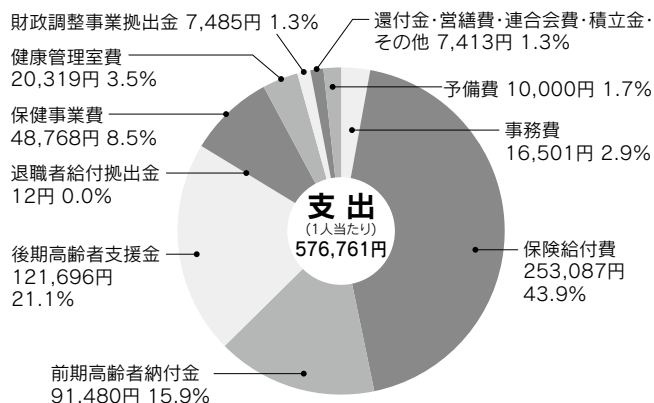
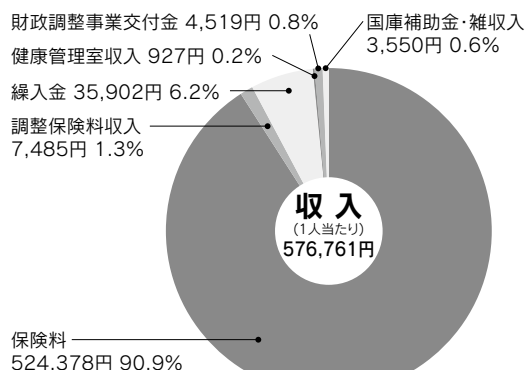
1人当たり

57万6,761円

被保険者数	
男	15,815人
女	8,885人
計	24,700人

標準報酬月額	
男	430,390円
女	294,904円
平均	378,400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	131億7,448万7千円	137億7万4千円	△5億2,558万7千円
被保険者1人当たり	53万3,380円	55万4,659円	△2万1,279円

平成31年度 特定健康診査・特定保健指導事業計画

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

平成31年度 疾病予防事業計画

種 目	実施内容	実施期間
1 一般健康診査	34歳以下の被保険者を対象に実施。但し、人間ドック受診者を除く。	5月～11月
2 成人健康診査	35歳以上の被保険者を対象に実施。但し、人間ドック受診者を除く。	5月～11月
3 人間ドック	①希望する被保険者(事業所毎の割当人数)を対象に契約医療機関で実施。 ②30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳到達者で希望する被保険者を対象に契約医療機関で実施。 ③65歳以上の希望する被保険者を対象に契約医療機関で実施。 注) ①希望者及び③65歳以上の希望者については自己負担額10,000円(税別)。	5月～12月
4 脳ドック	45歳以上の希望する被保険者で①高血圧、糖尿病、高脂血症いずれかの要管理者、②45歳以上の希望する被保険者に契約医療機関で、MRI(磁気共鳴画像法)検査・MRA(脳血管撮影)検査を実施。 注) 希望者多数の場合は①の要管理者を優先して実施し、②については抽選により実施可否を決定。 注) 原則として被保険者期間全体において1回限りの受診とする。但し、定員に満たない場合は①の要管理者のうち、前回受診後5年を経過した者については2回目の受診を可とする。	5月～12月
5 婦人科検診	希望する女子被保険者を対象に、乳がん検診(マンモグラフィーまたは乳腺エコー)・子宮がん検診を契約医療機関で実施。但し、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の年齢到達者は、乳がん検診において、希望によりマンモグラフィー及び乳腺エコーの同時実施を可能とする。	5月～12月
6 感冒予防対策(インフルエンザ補助金)	被保険者及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部(請求・委託)を補助(補助金は上限2,000円)。	10月～2月
7 歯科対策・口腔健診	被保険者を対象に、口腔健診及び歯石除去を隔年で巡回実施し、受診時に、歯周病と生活習慣病等の関連性に着目したリーフレットを配付。	5月～2月
8 禁煙対策	希望する被保険者を対象にニコチンパッチを使用した禁煙指導を実施するほか、喫煙率が高く特定保健指導対象者の多い事業所との協働(コラボヘルス)によりデータ分析評価と禁煙支援を実施。	4月～3月
9 胃部疾患予防対策	被保険者・被扶養者(20歳～64歳)の希望者を対象に、ピロリ菌検査及び除菌治療を健康管理センターで実施。	4月～3月
10 がん・生活習慣病等予防対策(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を対象に実施。	7月～9月
11 重症化予防対策	糖尿病性腎症及び糖尿病・高血圧・高脂血の重症化予防のためのパンフレットの配付並びに治療のための受診勧奨を実施。	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(一部)を対象に保健指導を実施。	随時
13 健康相談	被保険者及び被扶養者を対象に、整形外科、精神科、皮膚科の専門医等による相談・指導及びテレフォン健康相談を実施。 (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2・4金曜日(午後) (4)テレフォン健康相談 毎日(但し、土・日・祝祭日除く)	4月～3月
14 家族検診対策	被扶養者である女子配偶者を対象に、希望するコースの選択により契約医療機関で実施。なお、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の年齢到達者は、乳がん検診において、希望によりマンモグラフィー及び乳腺エコーの同時実施を可能とする。 (1)ママさんドック ママさんドック胃部検診 40歳以上の希望者を対象に、胃部検診を契約医療機関で実施。 注) 自己負担額2,000円(税別)。 (2)ファミリードック 女子配偶者を除く40歳以上の希望する被扶養者を対象に、一般内科、胃部検診、大腸検診を契約医療機関で実施。 (3)大腸検診(郵便による検診) 40歳以上の希望する被扶養者(但し、ママさんドック・ファミリードック申込者を除く)を対象に実施。	5月～2月 10月～12月

※太字表記の事業については、今年度新規(変更)事業となります。

平成31年度 各種保健指導対策

種 目	実施内容	実施期間
保健指導対策		
(1)健康診査後保健指導	要精密者・要管理者を対象に、医療スタッフによる食事・生活指導を実施。	随 時
(2)生活習慣病指導		
① 糖尿病予防教室(年3回)	健康診査受診者で基準値以上の被保険者を対象に、医療スタッフによる食事・生活指導を実施。	5月・11月・1月
② 生活習慣改善セミナー(年2回)	高血圧・高脂血の被保険者を対象に、医療スタッフによる食事・生活指導を実施。	6月
③ 健康づくりセミナー(年1回)	被保険者を対象に、医療スタッフによる生活習慣病予防に役立つ食事・生活指導講習会を実施。	6月
(3)健康教育指導		
① 生活習慣病予防教室(年2回)	30歳の到達人間ドック受診者を対象に、検査数値の見方及び生活習慣病予防に役立つ食事についての教室を開催。	11月・2月
(年2回)	39歳の成人健康診査・人間ドック受診者のうち基準値以上の方を対象に、特定保健指導要支援対象者への移行を食い止めるため、特定健康診査・特定保健指導の説明、生活習慣全般の改善指導の教室を開催。	3月
② 訪問健康教育(要事前申込み)	事業所からの要請により、テーマに応じた健康教育と健康教室を開催。	随 時
(4)通信保健指導	※今年度は婦人科検診・ママさんドックを中心にがん検診後の精密未受診者への指導を強化	
① 食生活栄養指導	要管理者・そのほかの方を対象に、食事調査書等による食事・生活指導を実施。	随 時
② 健康診査後通信保健指導	指導の必要な被保険者に対して、通信による保健指導を実施。	随 時
③ 特定健診前保健指導	今年度40歳となる被保険者及び、特定保健指導域への移行が懸念される41歳以上の被保険者を対象に、特定健診前に保健指導を実施。	5月
④ 人間ドック受診後保健指導	受診の結果、要精密及び要治療と判定された方を対象に保健指導を実施。	随 時
(5)前期高齢者支援		
① 前期高齢者支援セミナー 「人生100年時代！賢く生き抜くコツを身に付けよう」	60歳～64歳の被保険者を対象に生活習慣改善の必要性の理解、意識行動変容レベルの変化を促し健康寿命の延伸を目指すための健康教室を開催。	5月
② 前期高齢者保健指導	60歳～74歳の要治療者で、疾病の治療を放置している方を対象に治療の必要性を啓発し、保健指導を実施。	随 時
③ 前期高齢者保健指導 ジェネリック医薬品使用促進	60歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象にジェネリック医薬品の使用促進のため、保健指導等を実施。	随 時
(6)メンタルヘルスセミナー		
① メンタルセミナー(年1回)	被保険者を対象に、専門医による心の健康に係る講習会を開催。	7月
② 相手の話が聴ける教室(年2回)	被保険者を対象に、カウンセラーによる積極的傾聴に係る講習会を開催。	10月

※太字表記の事業については、今年度新規(変更)事業となります。

平成31年度 体育奨励事業計画

月 別	種 目	期日(予定)	会場等
4月	第16回 チャレンジウォークラリー	4月1日(月)～12月31日(火)	
	第46回 釣り大会(マス釣り)	4月21日(日)	秋川国際マス釣場
5月	第68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64回 健康ウォーク(1回目)	5月19日(日)	江戸川・柴又周辺
6月	※釣り大会(予備日)	6月 1日(土)	秋川国際マス釣場
	第69回 ファミリーハイク(潮干狩り)	6月16日(日)	木更津海岸・中の島公園
7月	※潮干狩り(予備日)	7月 6日(土)	〃
	第65回 健康ウォーク(2回目)	7月20日(土)	東京タワー
8月	第68回 野球大会・決勝	8月12日(月・祝)	メットライフドーム
9月	第66回 健康ウォーク(3回目)	9月 7日(土)	地下鉄ウォーク
10月	第63回 テニス中央大会	10月12日(土)	昭和の森テニスセンター
11月	第70回 ファミリーハイク(みかん狩り)	11月 2日(土)	津久井浜観光農園
	※みかん狩り(予備日)	11月 9日(土)	〃
	※テニス中央大会(予備日)	11月16日(土)	昭和の森テニスセンター
12月	第67回 健康ウォーク(4回目)	11月23日(土・祝)	高尾山
1月	第63回 硬式卓球中央大会	12月 7日(土)	すこやかプラザ(出版健保)
	第25回 サッカー大会(準々決勝・4試合)	1月11日(土)・予定	アミノバイタルフィールド
	第25回 サッカー大会(準決勝・4試合)	1月18日(土)・予定	アミノバイタルフィールド
	第25回 サッカー大会(決勝他・3試合)	1月25日(土)・予定	アミノバイタルフィールド

※ミニマラソン大会は、期日・会場等は未定。

保険給付をご紹介します

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

		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 義務教育就学前:8割 70歳以上:8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。高額療養費として支給された額、および入院時の食事代や居住費・差額ベッド代などは除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
		保険外併用療養費 (本人・家族)	保険が適用される部分は療養費の給付と同じ給付割合	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	合算高額療養費付加金 (本人・家族)	自己負担額(1カ月、1件ごと。高額療養費として支給された額、および入院時の食事代や居住費・差額ベッド代などは除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
	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		
		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、自己負担限度額を超えた額		
	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・家族)	訪問看護にかかった費用の7割 義務教育就学前:8割 70歳以上:8割、現役並み所得者は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。高額療養費として支給された額、および入院時の食事代や居住費・差額ベッド代などは除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
	入院中の食事費用	入院時食事療養費 (本人・家族)	1日3食1,380円を限度に1食につき460円(指定難病・小児慢性特定疾病患者は260円、住民税非課税者は100~210円)を超えた額		
	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(居住費について指定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)	当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%	

1. 出産にかかる給付は、妊娠4カ月以上(85日以上)の場合に限られます。
 2. 資格喪失後の給付について、付加給付はありません。
 3. 傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料(いずれも被保険者に係る給付)は受給要件をみれば、資格喪失後の給付を受けられます。
 4. 家族や身近な人がまったくいない場合には、実際に埋葬を行った人に、埋葬料の範囲内で実費が埋葬費として支給されます。
なお、埋葬費に付加給付はありません。
- ※ 家族は当組合の被扶養者に限ります。

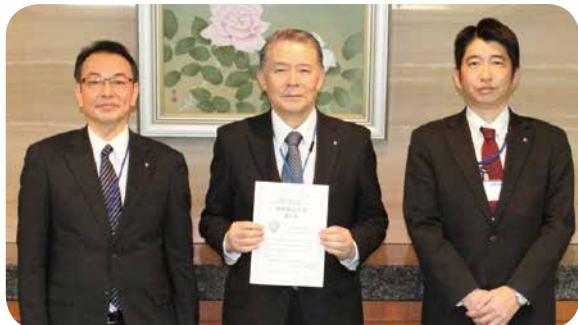
問合せ先 給付課 ☎ 3293-3933

健康優良企業(銀)の認定について(西京信用金庫)

2016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「西京信用金庫」に対し、この1月16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、理事長様をはじめ役職員の皆様方が一丸となって健診、保健指導の受診において、また職場や私生活での生活習慣の改善等、積極的に健康管理に取組まれた成果で、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を、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等の授与をさせていただきました。



北村 啓介 理事長(中央)・曾我 修 執行役員 人事部長(左)・佐藤 公一 人事部 人事グループ次長(右)



認定を受けられた事業所には認定証(銀)の他に、健康優良企業のロゴマークデータ(タテ型・ヨコ型各2種類)が贈られ、名刺や各種書面に使用することができます。

今回の認定により当組合からの認定事業所は10事業所となりました。認定にむけて申請をご検討中の事業所がございましたら、当組合が積極的にサポートいたしますので是非ご連絡ください。

もう一つの健康優良企業認定制度

「健康経営優良法人認定制度」

健康経営に取り組む企業の認定制度として、当組合においては健康保険組合連合会・東京連合会等を主体として運営する「健康優良企業認定制度」を推奨しておりますが、この制度とは別に経済産業省を主体に運営される「健康経営優良法人認定制度」において、この2月21日付にて下記の2事業所が認定を受けられましたのでご報告させていただきます。

東京東信用金庫「健康経営優良法人認定制度」(大規模法人部門) ~ホワイト500~

2017年から3年連続しての認定となりました。同制度は健康優良企業認定制度(銀)と比較して、さらに詳細な対応が求められます。また、年々新たな課題にも取組まれているとのことで、3年連続しての認定については、事業主様、役職員の方々の並々ならぬご努力の成果であると思います。



認定により交付されるロゴマーク



株式会社しんきんカード「健康経営優良法人認定制度」(中小規模法人部門)

2018年4月1日付にて健康優良企業(銀)の認定を受けられ、さらに同制度に申請をされ、健康経営に積極的に取組まれた結果、この2月21日付にて認定を受けられました。

なお、同事業所においては健康優良企業(銀)の認定と併せ、双方の認定制度について引き続き継続される予定です。



【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

第46回 釣り大会【マス釣り】

締切り
間近!!

大好評の『マスのつかみ取り』『ラッキー賞』もあります!

- 1 開催日 2019年4月21日(日) ※雨天・荒天の場合は、6月1日(土)に順延
- 2 開催場所 東京都あきる野市「秋川国際マス釣場」
- 3 参加資格 開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること
- 4 参加料 1,600円(5歳以上対象)
- 5 申込受付期限 2019年4月5日(金)必着



第69回 ファミリーハイク【潮干狩り】

参加者
募集!

- 1 開催日 2019年6月16日(日) 荒天の場合は、7月6日(土)に順延
- 2 開催場所 千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」
- 3 参加資格 開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること
- 4 参加料 無料『大人(中学生以上)2kg・小人(4歳～小学生)1kgまで無料』
※超過分はご負担ください
- 5 申込受付期間 2019年4月1日(月)～ 5月31日(金)



! 注意事項

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

※各開催場所等の詳細については、当組合ホームページ(トップページ⇒スポーツ・広報⇒ファミリーハイク(潮干狩り)、各種大会(釣り大会))をご覧ください。

第16回 「チャレンジウォークラリー」 参加者募集のご案内



第2期データヘルス計画に基づき、生活習慣病等に対する健康意識を高めていただく体育奨励事業の一つとして、健康増進に最適とされている“歩行の継続性”に着目し、歩くことへの動機づけと習慣性を身につけていただくとともに、その効果を図ることを目的とし、毎年「チャレンジウォークラリー」を実施しております。

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

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

すでに参加申込みは、3月1日(金)より開始しており、申込み方法等の詳しいご案内については、事業所宛に送付しました「実施要綱」または当組合ホームページ(トップページ⇒スポーツ・広報⇒チャレンジウォークラリー)をご覧ください。

①期から③期までの期間を自由に
選択していただきます。

- ① 2019年 4月1日 ~ 2019年 6月30日までの91日間
- ② 2019年 7月1日 ~ 2019年 9月30日までの92日間
- ③ 2019年10月1日 ~ 2019年12月31日までの92日間

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

平成31年度の 保険料率が決定しました



健康保険料率・介護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 **15.6/1000** (被保険者負担 7.80/1000、事業主負担 7.80/1000)

※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	24.66/1000	29.74/1000	54.40/1000
	特定保険料	16.91/1000	20.39/1000	37.30/1000
	小計	41.57/1000	50.13/1000	91.70/1000
調整保険料	0.58/1000	0.72/1000	1.30/1000	
合計	42.15/1000	50.85/1000	93.00/1000	

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

平成31年3月1日(平成31年3月分保険料→4月納入分)から適用されます。

②保険料月額表の基本保険料には、調整保険料が含まれています。

③任意継続被保険者は、全額負担(93.00/1000)になり、平成31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30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31年4月1日から翌年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

ジェネリックに できますか?

一言聞いて
医療費節約・自己負担額の軽減

◎ 診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品がない薬もあります。

ジェネリックに
できますか?



◎ 処方せんをもらったたら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。

※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。

変更
できるかな



◎ 処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いかード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。

ジェネリックを
希望します



◎ 薬を受け取る時

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。

この薬は
ジェネリック
ですか?



「ジェネリック医薬品
推奨マーク」が掲示
されている薬局なら
安心です。



調剤薬局で...



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費と自己負担額を節約しましょう。

こんなに節約できます! (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬(1日1回)	19,425円	3,767円	15,658円
糖尿病の薬(1日3回)	14,027円	5,585円	8,442円
脂質異常症の薬(1日1回)	20,334円	7,983円	12,351円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(薬価は2018年12月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けなときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間12,000円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



(注)セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除と併用することはできません。申告には一定の要件(特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること)があります。対象となる医薬品などの詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

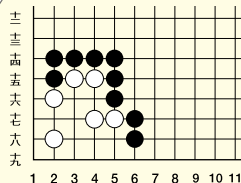
詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

眼形の急所。次の一手を示してください。
5分で初段です。



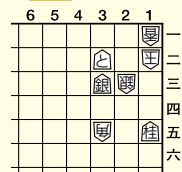
詰将棋新題

出題 八段・北浜健介

持駒 金香三

【ヒント】

駒は取らない。
10分で初段。11手詰。



※当組合では、歯科健診(歯科対策・口腔健診)及び禁煙対策を実施しておりますので、受診してください。

歯とお口の健康Q&A

歯周病は全身の病気とどんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

Q.1 歯周病と関連性があるのはどんな病気？



A. 歯周病になると、**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**誤嚥性肺炎**などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は**糖尿病**の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を改善したら糖尿病も改善するの？



A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、**歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。**

Q.3 歯周病が妊娠に与える影響は？



A. 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎(歯周病の初期段階)になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、**胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなる**と指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

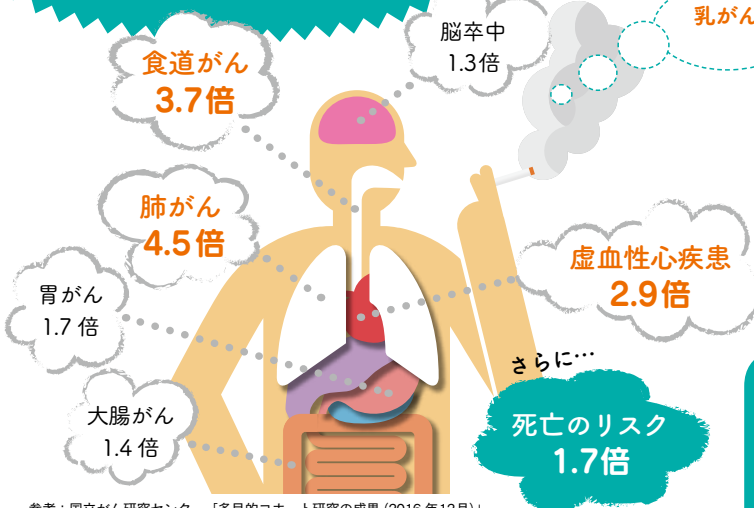
Health Information

たばこを吸わない 生、吸う 生

喫煙者が抱える病気のリスク

たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないですか？
今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある！
たばこを吸う人(男性)が抱えるリスク



女性でたばこを吸っている場合、
乳がんになるリスクは**3.9倍**に！
(閉経前)

しかも… たばこを吸っていると
安全に手術が受けられない！

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果(2016年12月)」



直営保養所(箱根・蓼科)の修繕工事のお知らせ

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

この度、開設から約40年経過し、経年劣化している両保養所の運営を継続させていただくため、修繕工事を計画しております。工事期間中は、平常営業を予定しておりますが、工事内容により一時休館させていただく場合がございます。安全面・騒音面には細心の注意を払い臨みますが、足場設置による一部景観の不良、工事に伴う敷地内への作業員の立ち入り等が想定されます。工事期間中、ご利用の皆様には多大なご迷惑とご不便をお掛けいたしますが何卒、ご理解、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

【工事内容】

- 箱根保養所……屋根張替・エレベーター取替え・地下燃料タンク内部コーティング・貯水槽取替え
- 蓼科保養所……屋根張替

※工事の日程につきましては、決定次第、ホームページ等にてお知らせいたします。

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

訪問健康教室 開催される!

特定保健指導

平成30年度は城北信用金庫のご理解とご協力のもと、訪問による特定保健指導グループ支援を実施しました。

人事部担当者様からの声

『平成30年度から、職員の健康増進と特定保健指導受診率向上を目的に、保健師さんをお招きし、金庫建物内で特定保健指導を開催する運びとなりました。全体で6回の開催となり、受診率は大幅に向上しています。毎回、参加者同士が和気藹々と意見交換をする様子が見受けられ、実効性の向上にも期待が持てます。多忙な毎日の中、生活習慣の改善は一人だと億劫になってしまいますが、プロの指導と仲間存在に背中を押され、一歩を踏みだすよいきっかけとなつていくようです。職員ひとりひとりが健康でより一層活躍できるよう、人事部としてもサポートしていきたいと思つています。』



看護師 遠藤さん(左上)
福利厚生グループ考査役 富田さん(右上)
柳沼部長(左下) 外山副部長(右下)



教室の様子

禁煙セミナー

11月7日(水)朝日信用金庫、12月6日(木)東京東信用金庫において実施しました。2事業所の参加者計14名中、禁煙チャレンジした方10名、そのうち7日間以上の禁煙継続者5名でした。「市販の禁煙パッチを購入してがんばった」「家族への煙による健康被害を意識した」「タバコに縛られたくない」「数日禁煙できたが、ストレスで再喫煙。また、チャレンジしたい。」「タバコにかわる気分転換やストレス解消法を考えていきたい」などの声がありました。

また、1月23日(水)城北信用金庫では、「喫煙対策推進(受動喫煙防止や禁煙支援を含む)」へ向けて、従来の喫煙者を対象とした教室ではなく、人事部や管理職の方々を対象に、喫煙対策の進め方などについて事例なども盛り込んだ内容の教室となりました。アンケート結果からは、「受動喫煙などの健康被害を考えると喫煙者だけの問題にとどまらず全面禁煙もやむを得ない」「職場での禁煙支援は必要」「禁煙は1日でも早くスタートすることが重要と認識した」「禁煙し体調が良くなった」「教室を継続実施して欲しい」など色々な意見がありました。



平成30年度

衛生管理者及び推進者講習会開催される

平成31年2月6日(水)、ワイム貸会議室 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48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、「働き方改革における健康管理のあり方」と題し、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、職場環境の改善の考え方やストレス解消法等を詳細な資料に基づき、わかりやすく説明していただきました。



～保険証の使用について～

保険証は、皆さんが病気やケガをして診療を受けるときに必要なものです。全国どこでもあなたや家族の医療費は、保険証を提示することにより総額の3割負担(原則)で治療ができます。医療機関では、保険証によって皆さんが当組合の加入者であることを確認しています。

最近、紛失・盗難などの理由による再交付が増加していますが、保険証には、あなたの重要な個人情報に記載されています。万が一、紛失や盗難にあった時には悪用される恐れもありますので、必ず最寄りの警察に届け出たうえで「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。

保険証はクレジットカードのように使用を差し止めることができませんので、日頃から、取扱い・保管には十分気を付けましょう。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

パズルに挑戦!! クロスワード

問題

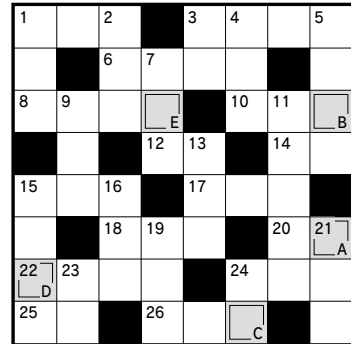
言葉に並べると何と入った文字をA、B、C、D、E、Fとします。

タテのカギ

- 1 包帯やマスクなどに使う、目の粗い綿布
2 小形のカガミみたいな、徳島県の特産品
3 じっくりと相談する時に突き合わせる
4 テレビ等の電氣的雑音
5 雪辱戦= マッチ
7 スジコをほぐした食品
9 いわゆるエピソード
11 「青玉」とも言う青い宝石
13 「若い時は買ってでもしろ」などと言われること
15 相撲の親方が持つ株
16 野球で投手の対戦相手
19 江戸時代、奉行を補佐し同心を指揮した職
21 割れた物の一つ
23 気持ちや土気を奮い立たせること
24 ーの髄から天井のそく

ヨコのカギ

- 1 昔、ビードロやギヤマンと呼ばれた物
3 タ方、太陽が西に沈むこと
6 芸術作品や研究のテーマとなるもの
8 易の占いに用いる細い棒
10 ぞんざいで、手ばかりや誤りが多いこと
12 京都のー焼は、手捏ねで作る軟質陶器
14 「芙蓉峰」の美称を持つ霊峰
15 青森と秋田との県境にあるー湖
17 マトリョーシカはこの国の人形
18 ー末節。主要でない些細な部分
20 「一杯、二杯…」と数える海の幸
22 第三者が脇から口を出し文句をつけること
24 「ー前」は文豪島崎藤村の代表作
25 ウーマンー ロース
26 焼き卵を細く刻んだー卵



©スカイネットコーポレーション

クイズ応募方法

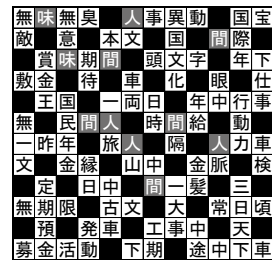
はがき下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

- 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
東京都市信用金庫健康保険組合 企画広報課宛
締め切り 平成31年4月30日(当日消印有効)
賞品 正解者の中から抽選でプレゼントを進呈します。
正解と当選者 正解は「信金けんぽ」5・6月号に掲載します。当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募情報はクイズの抽選、賞品の発送のみに使用します。
なお、いただいたご意見等は本誌に掲載する場合があります。

1月号の解答

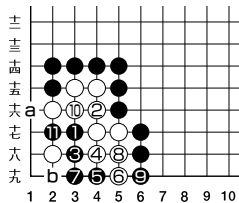


答え「人間味」

詰碁解答

【解答】黒先白死

黒1のツケ一発で白は生きることができません。白2のツギには黒3がうまく、白4に黒5、7とハネツギ、黒11まで白死です。黒1に白3は黒2、白10、黒4で白死です。初手黒aは失敗。白11、黒7、白3、黒5に白bと生きられてしまいます。



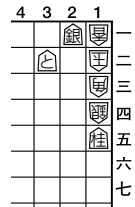
詰将棋解答

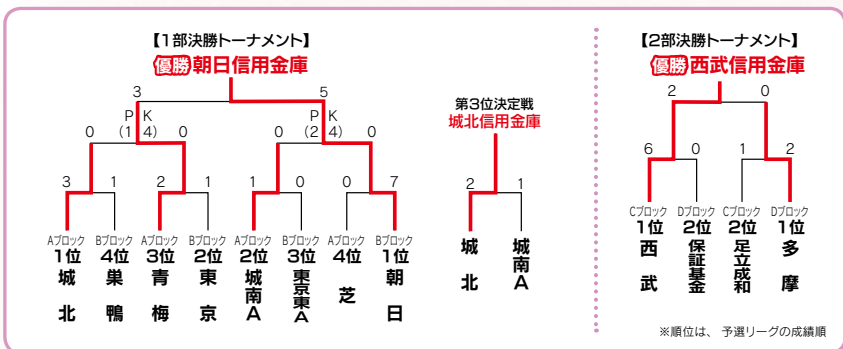
【正解手順】

▲1四香 △同銀 ▲1三香 △同玉 ▲2四金 △同角 ▲2二銀不成 △1二玉 ▲1三香 △同角 ▲2一銀不成まで11手詰

【解説】

初手▲2二とは△1三玉で上部へ逃げられます。▲1四香～▲1三香が退路封鎖の好手順。4手目△同角は▲2二金以下駒が余ります。5手目▲2四金が肝要の一手。▲2二銀不成が決め手で解決します。





去る1月12日(土)・19日(土)、2月9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。

今大会は、健保組合設立65周年という節目の大会となるため、特別記念イベントとして「遺伝子検査キット」や「直営保養所宿泊券」が当たる『抽選会』を行い、選手の皆様楽しんでいただきました。

1部リーグ決勝戦 朝日信用金庫 5-3 青梅信用金庫

試合開始早々の前半2分、7分と立て続けに青梅信用金庫の佐航航選手が2ゴールを決め、優位に試合を進め、朝日信用金庫の中久木祐貴選手が1点を返しますが、3点目を濱中勇亮選手が追加、前半3-1で終わりました。しかし、後半に入り、青梅信用金庫に退場者が出て、数的に不利になると、朝日信用金庫が優勢に転じて、後半3分に武山修選手、15分には古宮彰人選手が同点ゴールを決める白熱の攻防戦となり、残り5分となった後半30分に、朝日信用金庫の杉山正也選手がフリーキックを直接決め逆転。さらに終了間際にも杉山選手が駄目押しのゴールを奪い、劇的な逆転勝利となり、朝日信用金庫が3年ぶり15度目の優勝を果たしました。

また、通算3ゴールを決めた、朝日信用金庫の古宮彰人選手と武山修選手の2人が得点王に輝きました。

劇的な
大逆転勝利



得点王
古宮彰人選手(左・朝日信用金庫)
武山修選手(右・朝日信用金庫)



優勝 朝日信用金庫



準優勝 青梅信用金庫

2部リーグ 優勝 西武信用金庫、準優勝 多摩信用金庫

2部リーグ決勝戦

西武信用金庫 2-0 多摩信用金庫

両チームともチャンスがありながらも、シュートがゴールポストに嫌われるなど、得点が奪えず0-0で迎えた終盤の後半21分、西武信用金庫の猪俣涼選手が均衡を破る先制ゴールを決めると、試合終了間際には野原貴弘選手が試合を決める2点目を奪い、悲願の初優勝を果たしました。



優勝 西武信用金庫



準優勝 多摩信用金庫

2019年度より
1部リーグへ昇格!!

1部リーグ3位決定戦

城北信用金庫 2-1 城南信用金庫A

城南信用金庫Aの大塚星斗選手が前半13分に先制ゴールを決めると、城北信用金庫も前半終了間際の28分に福島祥太選手が同点のゴールを決め、勝負は後半へと移り、迎えた終盤の22分、同点ゴールを決めた福島選手がこの日2点目となる逆転ゴールを奪い、城北信用金庫が3位となりました。

逆転勝利の
銅メダル!



第3位 城北信用金庫

