

# 信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2019

9・10

September / October

## CONTENTS

- 新理事長挨拶
- 平成30年度 決算・事業報告
- 皆さんの保険料を見直します!

第68回 東京都信用金庫野球大会より



一人ひとりに応じた健康情報、医療費情報などを提供する、個人向け健康ポータルサイト、MY HEALTH WEBのご登録をお願いいたします。



# 新理事長挨拶

東京都信用金庫健康保険組合

理事長 越野 俊一



事業主並びに被保険者とご家族の皆様には、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

このたび、北島理事長が退任され、その後任として、不肖私が理事の皆様方の温かいご推挙により理事長職を拝命いたしました。

昭和28年1月1日の設立以来、今日まで運営が図られてきましたことは、申すまでもなく事業主及び被保険者の皆様並びに関係行政機関、その他関係団体の皆様方のご指導ご支援の賜ものであり、また、歴代の理事長はじめ理事・議員各位のご尽力によるものでありまして、ここに衷心より深く敬意を表する次第であります。

皆様もご承知のとおり、健康保険組合を取り巻く状況は大変厳しいものがあります。

2008年にスタートした高齢者医療制度は、今後、団塊の世代が後期高齢者医療制度に加入し始める「2022年危機」、その3年後の2025年には最大の財政的危機を迎え、制度そのものの存続が危ぶまれる状況にあり、健康保険組合にとりましても同制度への納付金拠出が財政圧迫の最大要因でもあり、さらなる負担増が懸念されるどころです。

また、介護保険制度への納付金負担の増大も深刻な問題として浮上ってきており、国の推計では2040年には25・8兆円と創設時の7・2倍に達するものと見込まれており、介護納付金の算定方法も2020年度には全面総報酬割となるなど負担が大きく増加することが明らかになっております。

負担構造改革は、医療保険・高齢者医療制度だけでなく介護保険制度についても早急に対策を講じる必要があると考えております。

このような極めて重要な時期に理事長という大役をお引き受けることとなり、その責任の重さを痛感するとともに、身の引き締まる思いでございます。

引き続き、支出の削減と事業運営の効率化に努め、財政基盤の強化を図るとともに、保険者機能を発揮し、事業主様と連携しながら、信金業界の発展のため、事業主、被保険者とご家族の健康を全力で支える所存でございますので、前理事長同様、倍旧のご支援ご協力、お力添えを賜りますようお願い申し上げます。

末筆になりますが、皆様方の一層のご健勝とますますの発展をお祈り申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

## 議員区分一覧表

◎ 理事 ☆ 監事

第六区(中央機関)	第五区(城北地区)	第四区(城南地区)	第三区(城西多摩地区)	第二区(城東地区)	第一区(中央地区)	選挙区	定数
						選定議員	議員氏名
◎◎◎ 横山 秀樹 (健保組合)	◎ 山崎 二三夫 (瀧野川)	◎ 矢部 甲子 (目黒) 大場 信秀 (世田谷) 神保 和彦 (昭和)	◎◎ 北村 啓介 (西京) 森田 昇 (青梅) 八木 敏郎 (多摩)	◎ 中田 清史 (東京東) 北澤 良且 (東京)	◎ 小林 一雄 (朝日) 加藤木 克 (興産) 篠 啓友 (さわやか) 望月 芳雄 (芝)	◎◎◎ 森 博朗 (東信協) 越野 俊一 (健保組合) 横山 秀樹 (健保組合)	◎◎◎ 高野 典宏 (信金中央金庫)
◎◎◎ 大前 孝太郎 (城北) 田村 和久 (巣鴨) 山崎 二三夫 (瀧野川)	◎◎ 長水 吉則 (瀧野川) 富田 祐樹 (城北) 高田 力 (城北) ☆ 臼井 章 (東京)	◎ 齊藤 任弘 (城南) 山極 浩敏 (城南) 松田 桂一 (昭和) 中島 純一 (世田谷)	◎◎ 城所 洋一郎 (青梅) 高橋 尚子 (多摩) 河島 正日 (東京三協) 久保 仁 (西京)	◎ 小川 治文 (東京東) 鈴木 透 (足立成和)	◎◎ 山下 俊哉 (朝日) 半田 智男 (東京シテイ) ◎ 小林 徹 (さわやか)	◎◎◎ 森 博朗 (東信協) 越野 俊一 (健保組合) 横山 秀樹 (健保組合)	◎◎◎ 高野 典宏 (信金中央金庫)

# 理事・議員改選のお知らせ

去る7月3日に執り行われました組合会議員及び理事・理事長選挙において、左記のとおり就任されましたのでお知らせいたします。

# 平成30年度

# 決算・事業報告

平成30年度の収入支出決算及び事業報告について、去る7月25日(木)に開催された第176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。

平成30年度の決算につきましては、前期高齢者納付金(平成28年度分精算金)が、多額に還付されたことにより8年ぶりの黒字決算となりました。

しかしながら、健康保険組合を取り巻く情勢は、診療報酬・介護報酬の同時改定、介護納付金の1/2総報酬割の導入等、財政悪化を招く要因が多く、ますます厳しさを増すばかりとなりました。

## 【収入】

平均標準報酬月額並びに被保険者1人当たり標準賞与額は、前年度と比べ微増となりましたが、収入財源の基礎数値となる被保険者数が減少した結果、前年を下回る収入となり依然として厳しい状況にあります。

## 【支出】

保険給付費(医療費)は、総額では前年度を下回りましたが(△17,029千円)、1人当たり額は246,836円(＋0.2%増)と若干の増加となりました。その要因としては、被保険者に高額な入院が多かったにも係わらず、扶養者数の減少と高齢者の高額な入院等が少なかったことが考えられます。

また、支出の大きな割合を占める高齢者医療への納付金は、平成28年度に拠出した前期高齢者納付金の精算金が6億5,700万円還付されたこと等により、総額では前年度比約12億円(△21.5%)もの大幅減となりました。このことで、保険料収入に占める割合も8.62%減、支出に占める割合も6.0%減の35.4%と減少しましたが、前期高齢者である65歳から74歳までの方々の今後の医療費動向を推測しますと、一過性のもと考えられ、依然として健保財政を逼迫させる大きな要因の一つであります。

この他、医療費適正化を図るため診療報酬明細書の点検を推進し、4,184万円の効果を上げ、また、シエネリック

医薬品の使用率は前年度比4.08%増の78.02%となり、国の目標値(80%)に近づきました。

組合本来の使命である保健事業では、「第2期データヘルス計画(6年計画)」を策定し本格稼働するとともに、健康寿命の延伸を目指し、組合が保有する医療と健診のビッグデータを活用することにより、効率的かつ積極的な保健事業を次のとおり、実施いたしました。

### ○健康管理事業(健康管理センター)

第2期データヘルス計画、第3期特定健診・特定保健指導を軸に健康管理センターを拠点とし、健康寿命の延伸を目指し、費用対効果を考慮した各種疾病予防事業を積極的に推進いたしました。

また、昨年度に引き続き、事業所の健康経営(健康企業宣言)健康優良企業ホワイト500を積極的にサポートするとともに、事業所とのコラボヘルス(協働)を推進し、とりわけ、第2期データヘルス計画において保健事業実施状況の評価により、後期高齢者支援金が加算減算となる保険者インセンティブ、また、特定健診・特定保健指導実施率を相対的に評価し公表される、スコアリングレポート等を意識して事業所訪問による特定保健指導等、受診率・実施率の向上に取り組んだ結果、30年度の特定保健指導につきましては、事業所のご協力の結果、動機付け支援約570名、積極的支援約830名、合計約1,400名が初回面接を終了しており、前年の実施人数929名より大幅増が見込まれ、年度目標値30%を大きく上回る見通しです。

この他、「糖尿病・心血管病」の重症化予防のためのリスク評価通知「健康みらい予報」においては、対象に40歳以上の被扶養者を追加し、新たなリスク者に「リスク通知書」を送付するとともに、前年度以前のリスク者については経年でリスクを観察し、高リスク者には保健指導を実施する等、更なる充実を図りました。

また、大腸検診の便潜血検査を全て1回法から2回法としたほか、ママさんドック・ファミリードックの検査項目にHbA1cを追加する等、健診内容についても見直しを図

りました。

これらの質の高い、内容を充実させた疾病予防事業により、従来にも増して早期発見・早期治療につとめました。

### ○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(二二ス・卓球・野球・サッカー)を実施し、事業所間の親睦・交流に寄与いたしました。

被扶養者を含めた事業として、手軽な運動習慣の定着を目的として最適な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787名参加。

家族ぐるみで楽しめるファミリィハイクとして、春に潮干狩り(1,247名)、秋にみかん狩り(835名)、釣り大会では、お子様に好評のマスのつかみ取りを継続実施し335名参加。

運動の継続性を啓発し、生活習慣病を改善する目的のため、チャレンジウォークラリー(4月～12月)を継続実施し、延べ239名参加。

### ○広報宣伝事業

毎月(年12回)発行の機関誌「信金けんぼ」を年6回の発行とし、リニューアルしたホームページにより、必要な情報を迅速かつ詳細に提供できるようにいたしました。

一人ひとりに応じた健康情報、健診結果、医療費情報等をWEB上で閲覧できる個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設し、より利便性の高い情報提供につとめました。

事業所とのコラボヘルス(協働)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、セミナーを実施し、合計277名参加。

### ○直営保養施設

箱根、蓼科の両保養所とも利用者(合計8,980名)の心身のリフレッシュに役立つよう、きめ細やかなサービスの提供につとめるとともに、運営の効率化により経費の節減につとめました。また、快適な環境を提供するための環境整備を行い、利用の向上につとめました。

## 一般 勘定

### 【基礎数値】

収入決算額	13,661,993,155 円
支出決算額	12,544,968,269 円
差引残額	1,117,024,886 円
経常収支差引	971,641,684 円

		前年度比
被保険者数	24,755 人	124 人減
平均標準報酬月額	379,800 円	16 円増
平均標準賞与額	1,320,860 円	8,601 円増
保険料率	93/1000	

### 【収入】

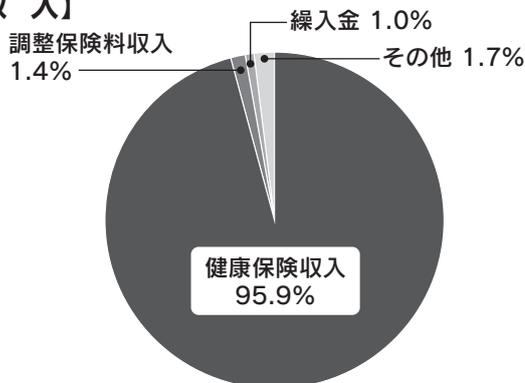
科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
健康保険収入	13,100,003	529,186	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	186,982	7,553	健康保険組合連合会の交付金事業にあてる保険料
繰入金	140,486	5,675	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	6,189	250	特定健康診査・特定保健指導実施のための補助金など
病院診療所収入	22,087	892	健康管理センターの一部負担金・採用検査代金など
財政調整事業交付金	145,635	5,883	健康保険組合連合会が行う交付金交付事業で、高額医療費の交付金
雑収入	60,611	2,448	利子収入・保養所利用料金など
合計	13,661,993	551,888	
経常収入合計	13,329,372	538,452	

### 【支出】

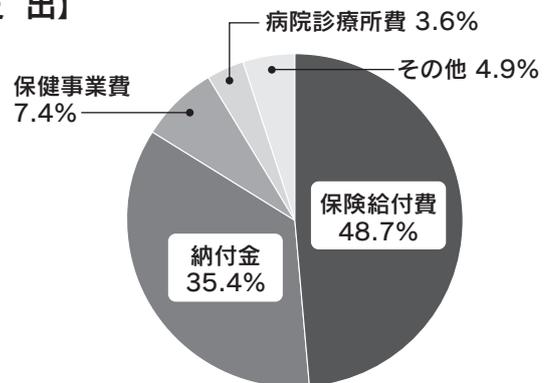
科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	備考
事務費	374,756	15,139	組合運営にかかる費用、理事会・組合会運営費用など
保険給付費	6,110,423	246,836	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納付金	4,435,331	179,169	高齢者の医療費のために拠出するもの
保健事業費	933,609	37,714	保健指導宣伝、疾病予防、直営保養所、体育奨励などの費用
還付金	4,419	179	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営繕費	1,407	57	健保会館、保養所などの修繕費
病院診療所費	448,237	18,107	健康管理センター運営費用
財政調整事業拠出金	185,505	7,494	健康保険組合連合会が行う交付金交付事業で、高額医療費の拠出金
連合会費	6,676	270	健康保険組合連合会等の会費
積立金	42,617	1,722	積立金
雑支出	1,988	81	補助金等への返還金
合計	12,544,968	506,765	
経常支出合計	12,357,730	499,201	

※決算概要表に準じる

### 【収入】



### 【支出】



## 介護 勘定 (40歳以上65歳未満の被保険者)

### 【基礎数値】

収入決算額	1,462,377,672 円
支出決算額	1,413,634,895 円
差引残額	48,742,777 円

		前年度比
被保険者数	13,643 人	336 人減
平均標準報酬月額	440,131 円	548 円減
平均標準賞与額	1,507,723 円	14,482 円増
保険料率	15.6/1000	

# 毎年1回、皆さんの保険料を見直します！

新しい健康保険料が9月から適用されます

毎月の給料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？

皆さんのお給料は残業などにより毎月変動することがありますが、その都度、保険料を計算するのはとても煩雑なため、毎年1回、原則として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を行い、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、その年の9月1日から翌年の8月31日までの1年間適用されます。また、当月分保険料は翌月の給与から控除されますので、9月分の保険料は10月の給与から控除されることとなります。10月分の給与明細で新しい保険料の金額をご確認してください。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)給や手当など報酬に大幅な変動があった

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、労働の対償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となります。

◎ 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 ☎ 3293-3033

## 《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。

(単位：円)

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、また事業主のご理解とご協力により、事業主負担率を50.85/1000、被保険者負担率42.15/1000とし、被保険者の皆さんの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	55.70 / 1000	基本保険料率	25.24 / 1000	基本保険料率	30.46 / 1000	被保険者負担率	7.8 / 1000
特定保険料率	37.30 / 1000	特定保険料率	16.91 / 1000	特定保険料率	20.39 / 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31年3月1日適用、介護保険料率 平成31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	1,464	1,767	3,231	981	1,182	2,163	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	1,716	2,072	3,788	1,150	1,386	2,536	2,866	3,458	6,324	530	530	1,060	3,396	3,988	7,384
3	78,000	73,000 ~ 83,000	1,969	2,376	4,345	1,319	1,590	2,909	3,288	3,966	7,254	608	608	1,216	3,896	4,574	8,470
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,221	2,681	4,902	1,488	1,794	3,282	3,709	4,475	8,184	686	686	1,372	4,395	5,161	9,556
5	98,000	93,000 ~ 101,000	2,474	2,985	5,459	1,657	1,998	3,655	4,131	4,983	9,114	764	764	1,528	4,895	5,747	10,642
6	104,000	101,000 ~ 107,000	2,625	3,168	5,793	1,759	2,120	3,879	4,384	5,288	9,672	811	811	1,622	5,195	6,099	11,294
7	110,000	107,000 ~ 114,000	2,776	3,351	6,127	1,860	2,243	4,103	4,636	5,594	10,230	858	858	1,716	5,494	6,452	11,946
8	118,000	114,000 ~ 122,000	2,979	3,594	6,573	1,995	2,406	4,401	4,974	6,000	10,974	920	920	1,840	5,894	6,920	12,814
9	126,000	122,000 ~ 130,000	3,180	3,838	7,018	2,131	2,569	4,700	5,311	6,407	11,718	982	983	1,965	6,293	7,390	13,683
10	134,000	130,000 ~ 138,000	3,382	4,082	7,464	2,266	2,732	4,998	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	3,584	4,325	7,909	2,401	2,896	5,297	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	3,786	4,569	8,355	2,536	3,059	5,595	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	4,038	4,874	8,912	2,706	3,262	5,968	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	4,290	5,179	9,469	2,875	3,466	6,341	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	4,543	5,483	10,026	3,044	3,670	6,714	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	4,795	5,788	10,583	3,213	3,874	7,087	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	5,048	6,092	11,140	3,382	4,078	7,460	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	5,553	6,701	12,254	3,720	4,486	8,206	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	6,058	7,310	13,368	4,058	4,894	8,952	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	6,562	7,920	14,482	4,397	5,301	9,698	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	7,067	8,529	15,596	4,735	5,709	10,444	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	7,572	9,138	16,710	5,073	6,117	11,190	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	8,077	9,747	17,824	5,411	6,525	11,936	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	8,582	10,356	18,938	5,749	6,933	12,682	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	9,086	10,966	20,052	6,088	7,340	13,428	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	9,591	11,575	21,166	6,426	7,748	14,174	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	10,348	12,489	22,837	6,933	8,360	15,293	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	11,106	13,402	24,508	7,440	8,972	16,412	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	11,862	14,317	26,179	7,948	9,583	17,531	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	12,620	15,230	27,850	8,455	10,195	18,650	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	13,377	16,144	29,521	8,962	10,807	19,769	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	14,134	17,058	31,192	9,470	11,418	20,888	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	14,891	17,972	32,863	9,977	12,030	22,007	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	15,649	18,885	34,534	10,484	12,642	23,126	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	16,406	19,799	36,205	10,991	13,254	24,245	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	17,163	20,713	37,876	11,499	13,865	25,364	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	17,920	21,627	39,547	12,006	14,477	26,483	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	18,930	22,845	41,775	12,682	15,293	27,975	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	19,939	24,064	44,003	13,359	16,108	29,467	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	20,949	25,282	46,231	14,035	16,924	30,959	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	22,211	26,805	49,016	14,881	17,943	32,824	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	23,473	28,328	51,801	15,726	18,963	34,689	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	24,735	29,851	54,586	16,572	19,982	36,554	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	25,997	31,374	57,371	17,417	21,002	38,419	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	27,511	33,202	60,713	18,432	22,225	40,657	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	29,026	35,029	64,055	19,446	23,449	42,895	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	30,540	36,857	67,397	20,461	24,672	45,133	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	32,054	38,685	70,739	21,476	25,895	47,371	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	33,569	40,512	74,081	22,490	27,119	49,609	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	35,083	42,340	77,423	23,505	28,342	51,847	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。  
 ※ 産前後休業期間中およ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銭以上の場合には切り上げて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。

# 第68回



# 東京都信用金庫 野球大会終る

## 1部優勝 青梅信用金庫



## 青梅信用金庫



優勝 青梅信用金庫



準優勝  
さわやか信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
さわやか	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
青梅	0	0	0	0	1	1	0	0	×	2

## 2部優勝 世田谷信用金庫



## 世田谷信用金庫



2部優勝 世田谷信用金庫



2部準優勝  
東京東信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
東京東	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
世田谷	1	0	3	0	0	2	2	0	×	8

東信協・健保組合共催による令和になって初めての本大会は、5月11日(土)から32チーム(各都16チーム)による熱戦が繰り広げられ、8月12日(月)・祝埼玉県所沢市のメットライフドームにて1部・2部の決勝戦が行われました。

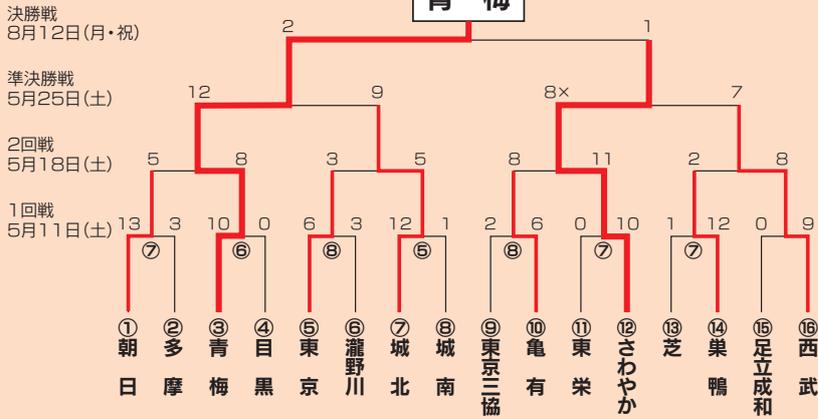
1部決勝戦は、11年連続で決勝戦に進出していた朝日信用金庫を2回戦で破り、4年ぶりの頂点を目指す青梅信用金庫と、5年ぶりに決勝に進み、1部初優勝を目指すさわやか信用金庫の対戦になりました。青梅信用金庫は4回まで1安打に抑えられていましたが、5回裏2アウトからテッドボールで出塁した1番小林選手が2盗、3盗を決めた後、2番新井選手がレフトへの鮮やかなタイムリーヒットを打って先制し、6回にも追加点を上げると、先発佐藤投手、リリーフ山田投手の好投もあり、平成27年・第64回大会以来、4年ぶりの優勝を飾りました。

一方、さわやか信用金庫は、初回からランナーを出すものの、後続が続かず8回まで無得点でしたが、最終回・ここまで猛打賞の7番玉川選手のヒットで1点を返したものの、後1本が出ず惜しくも準優勝となりました。

また、1部決勝戦に先立ち行われた、2部決勝戦では、第60回大会(平成23年)の決勝戦と同一カードとなった世田谷信用金庫と東京東信用金庫の対戦になりました。世田谷信用金庫は初回に先制した後、3、6、7回と小刻みに追加点を重ね試合を優位に進めると、先発田中投手の好投により第60回大会の雪辱を晴らし、見事優勝を飾りました。一方、東京東信用金庫は、8回に2番荒川選手のソロホームラン、また9回に1点を追加し反撃かと思われましたが、健闘むなしく準優勝となりました。

### 第1部トーナメント表 (16チーム)

#### 第1部(16チーム)



#### チーム表彰

- 優勝 青梅信用金庫 チーム
- 準優勝 さわやか信用金庫 チーム
- 第3位 城北信用金庫 チーム
- 第3位 西武信用金庫 チーム

#### 個人表彰(敬称略)

- 最優秀監督賞 村尾 富士人 監督(青梅)
- 最優秀選手賞 佐藤 優騎 選手(青梅)
- 優秀選手賞 植木 美行 選手(青梅)
- 敢闘選手賞 玉川 裕介 選手(さわやか)



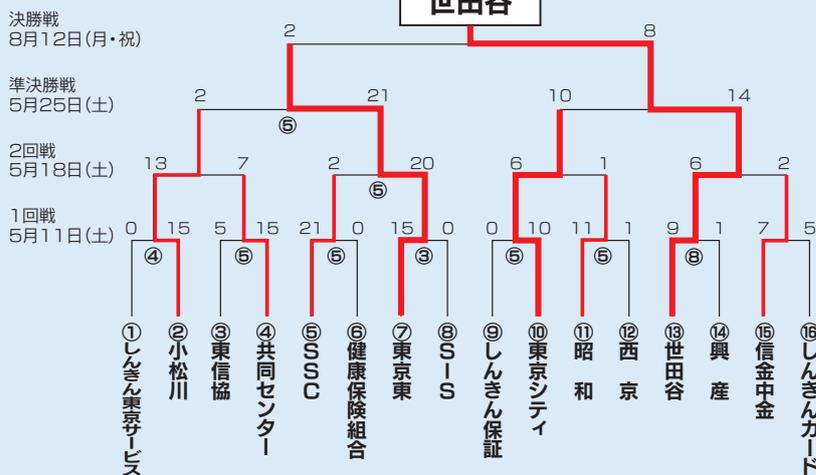
始球式に臨む青梅信用金庫 平岡理事長(左)とさわやか信用金庫 篠理事長(右)



歓喜の胴上げ!

### 第2部トーナメント表 (16チーム)

#### 第2部(16チーム)



#### チーム表彰

- 優勝 世田谷信用金庫 チーム
- 準優勝 東京東信用金庫 チーム
- 第3位 小松川信用金庫 チーム
- 第3位 東京シティ信用金庫 チーム

#### 個人表彰(敬称略)

- 最優秀監督賞 袈岩 英喜 監督(世田谷)
- 最優秀選手賞 田中 貴太 選手(世田谷)
- 優秀選手賞 吉本 陸 選手(世田谷)
- 敢闘選手賞 小池 祐太 選手(東京東)
- ホームラン賞 荒川 健人 選手(東京東)



## 第70回 ファミリーハイク【みかん狩り】

申込受付中!

1. 開催日 令和元年11月2日(土)  
※荒天の場合は、11月9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」  
京急久里浜線・津久井浜駅よりハイキング。(約20分)
3. 申込受付期限 令和元年10月18日(金)必着



## 第67回 健康ウォーク【高尾山】

申込受付中!

1. 開催日 令和元年11月23日(土・祝)  
※雨天中止
2. 開催場所及び集合場所 東京都八王子市「高尾山」  
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』
3. 申込受付期限 令和元年11月8日(金)必着



### 上記、第70回ファミリーハイク・第67回健康ウォークの参加申し込み方法

- ◎ 参加資格 開催日当日、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」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。

※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・健康ウォーク)をご覧ください。

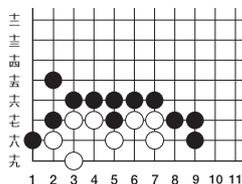
【問合せ先】保健施設課 ☎ 3293-3932

#### 詰碁新題

出題 日本棋院  
黒先

#### 【ヒント】

初手の追求を緩めないで…。コウは失敗です。  
次の一手を示してください。  
5分で初段です。

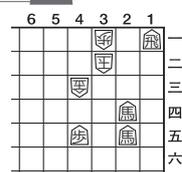


#### 詰将棋新題

出題 八段・北浜健介  
持駒 歩

#### 【ヒント】

打歩詰を打開。  
10分で二段。9手詰。



# 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  
(東振協の健保組合共同事業を利用する方法)

**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にアクセスしてください。

URL <http://www.toshinkyu.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)」 <sup>※1</sup> 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担当部署へ提出する。 ▼ ③お勤め先の健保事務担当部署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	令和元年10月1日～令和2年2月29日	令和元年10月1日～令和2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ますので、 <b>請求の必要はありません。</b>	<b>令和2年2月28日</b> ※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が限られる(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することができます(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)」を直接当組合へご申請ください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

## 健康優良企業(銀)の認定について(城南信用金庫)

昨年4月19日に「健康優良企業認定制度」における「健康企業」の宣言をされた城南信用金庫が、1年間の健康づくりへの取組みの実績が認められ、今年6月20日付にて「健康優良企業(銀)」の認定を受けました。

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もあります。

なお、認定を受けられた城南信用金庫には、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等の授与をさせていただきました。

### ●城南信用金庫の健康企業採点

(採点は健保連東京連合会等の審査による)

取組分野	配点	取得点数
健診等	45	45
健診結果の活用	10	10
健康づくりのための職場環境	21	21
職場の「食」	6	6
職場の「運動」	6	5
職場の「禁煙」	6	6
「心の健康」	6	6
合計	100	99



川本 恭治 理事長(左)・当組合 越野 俊一 理事長(右)

職場の「運動」の項目において、「始業前などに体操やストレッチを取り入れている」といった要件の全本支店での実施が不十分との判断により、わずか1点の減点があり惜しくも99点の取得点数となりましたが、認定基準は80点以上となりますので、大変優秀な成績での認定となりました。

当組合では、今後とも事業所とコラボヘルス(協働)を推進して、役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。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

### 歯とお口の健康Q&A

## 歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか? 「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ?

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

### オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。  
例: 硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

#### オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍  
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典: 公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」



## 訪問健康教室 開催される!

### 特定保健指導6カ月後の健康教室(終了式)

● 6月19日(水) 芝信用金庫



● 7月8日(月) 多摩信用金庫



● 6月20日(木) 城北信用金庫



### 6カ月間のメタボ改善への 取り組みの“思い”を紹介



川柳のように表現していただきました。  
その中から厳選して10作品をご紹介します。

- 若き日の 写真は他人と 妻の声 (ヤマさん)
- 風呂行けば 自然と始まる スクワット (大塚洋介さん)
- ラーメンを 食べたかったら ランニング (久保田浩二さん)
- 肉好きも いらぬ肉は 腹の肉 (K.F.さん)
- がんばりを たまにはくんでよ 体重計 (H.K.さん)
- 健保から いかがですかで 目が覚める (M.T.さん)
- 録画する ジャンルが変わり 健康番組 (K.H.さん)
- 鳴かぬなら 鳴くまで待とう 腹の虫 (畑田洋一さん)
- 体重の 下や上への 折れ線グラフ (吉川常之さん)
- 帰宅時に 工夫しつつの 徒歩帰り (黒沢毅さん)

## 健保にて健康教室 開催される!

### 健康づくりセミナー

6月6日(木)に池坊東京会館で被保険者を対象として「“少し高め”と言われた今から始めよう、毎日の健康生活!」と題し健康教室を開催しました。アンケートでは、「健診結果の数値に関心を持つようにする」「数値が高い場合は放置しない」などの声が聞かれました。健康の保持・増進に努めましょう!



### 生活習慣改善セミナー



6月12日(水)・19日(水)に高血圧・脂質異常の方を対象として健康教室を開催しました。

食事や運動などの生活習慣の改善や病気の予防法について講義を行い、最後にご自身の生活改善のための行動目標プランを作成していただきました。皆さんのチャレンジ、応援しています!

### メンタルセミナー

7月10日(水)に管理監督者などを対象として、「管理職が率先して職場のコミュニケーション向上に取り組もう!ハラスメント対策」と題し健康教室を開催しました。「普段なにげなく発している言葉がハラスメントに当たると気付いた」などの声がありました。今後は学んだことを実践していきましょう!



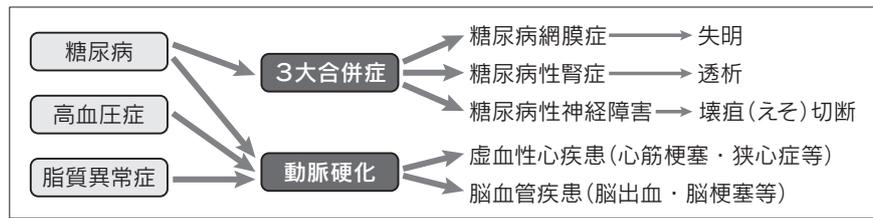
ひと言



東京都受動喫煙防止条例により、令和元年7月1日から幼稚園～高校、大学、児童福祉施設、病院、行政機関の庁舎などは、屋内に喫煙場所を作ることはできなくなりました。  
この機会に、禁煙に取り組んでみませんか。

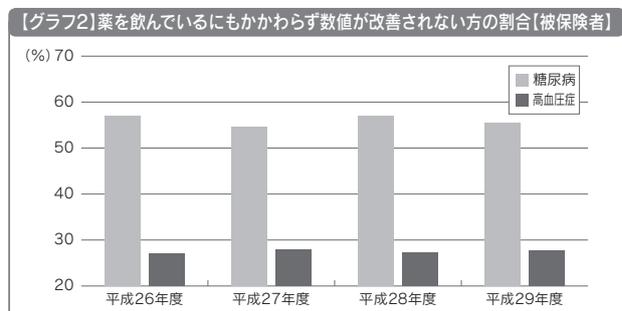
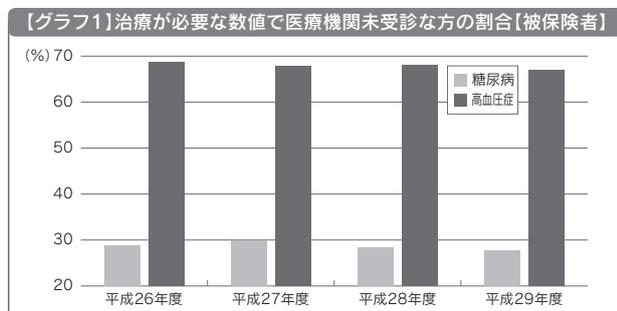
# 生活習慣病放置の危険 ご存知ですか？

生活習慣病は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など生活習慣が原因で発症する病気です。自覚症状はほとんどなく、気づかないうちに深刻な合併症につながります。



当組合の被保険者で、治療が必要な数値なのに医療機関を受診していない方の割合は【グラフ1】の通りです。糖尿病は30%以下ですが、高血圧症は70%近くの方が放置しており、この状況は、数年間ほとんど変わっていません。

また、薬を飲んでいるにもかかわらず数値が改善されない「コントロール不良」な方も多数いらっしゃいます【グラフ2】。こちらは糖尿病の方が圧倒的に多い状況です。



## 放置による3大合併症 虚血性心疾患 脳血管疾患 命の危険! そしてあなたの健康寿命を奪います

生活習慣病には自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに動脈硬化が進み、心臓や脳にダメージを与え、心筋梗塞、脳梗塞など恐ろしい疾患を引き起こしてしまいます。

当組合の被保険者で、心筋梗塞などの虚血性心疾患（疑い含む）で受診される方は約900人、脳出血などの脳血管疾患（疑い含む）で受診される方は約500人で、そのうち約5%の方が重症で入院治療が必要となり、後遺症が残ったり、亡くなることもあります。

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
虚血性心疾患	848人	860人	898人	926人	923人
うち重症者	59人	52人	37人	42人	39人
脳血管疾患	500人	509人	525人	525人	506人
うち重症者	26人	33人	30人	21人	23人

生活習慣病の重症化は、医療費にも大きな影響を与えます。“虚血性心疾患”を発症すると治療に約170万円かかり、当組合の高血圧症患者1人当たり平均年間医療費（35,642円）の48年分が、また“脳血管疾患”は約550万円です。154年分の医療費が一度にかかることとなりますので、是非防ぎたいものです。

## 健康を守るのは、あなたご自身です

重症の虚血性心疾患、脳血管疾患を発症される方の多くは、生活習慣病（特に高血圧症）を放置している方、治療を中断している方です。

健診や精密検査等で要受診の判定が出た方は、必ず医療機関を受診し医師にご相談ください。医療機関を受診しているにもかかわらず数値が改善されない方は、お薬を飲み忘れしたり、自己判断で服用量を減らしたり、やめてしまったりしていませんか？

生活習慣を見直してみることも大切です。生活習慣の改善は難しくなかなか長続きしにくいものですが、健康を守るアクションを起こせるのは、ご自身です。日常的に少しずつ何かできることから試してみませんか。当組合は健康教室等で生活習慣改善をサポートしてまいります。ご案内が届きましたら、積極的にご参加ください。また、お電話でのご相談も行っていますので、当組合ホームページ(トップページ⇒健康相談・テレフォン健康相談)をご覧ください。



### 1月～6月診療の「医療費のお知らせ」をお届けします

#### ●内容をチェックしてみてください

「医療費のお知らせ」は、健康保険で診療を受けた内容を記載した通知書です。

医療機関からもらった領収書や明細書と見比べていただき、覚えのない診療記録がある、受診した日数が違う、あなたの支払った額が大きく異なる、などの場合は、当組合にご連絡をお願いいたします。

皆さんが病院等の窓口で支払う医療費は、法律で定められた額(1割～3割)だけで、残りの7割～9割は健保組合が負担しています。この医療費は、事業主負担と皆さんの給与・賞与から控除される健康保険料で賄われています。「医療費のお知らせ」をご確認いただき、医療費に対するコスト意識を持っていただくとともに、内容をチェックしてみてください。

また、確定申告で医療費控除の適用を受ける際、「医療費のお知らせ」が、医療費等の明細書として添付できるようになっていますので大切に保管してください。

医療費明細は、当組合ホームページの個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にご登録いただくとサイト内でもご確認いただけますので是非ご活用ください。「MY HEALTH WEB」の登録は、当組合ホームページのトップページより行えます。

#### ●「医療費のお知らせ」の個人情報の取扱いについて

個人情報保護に関する法律では、個人情報を第三者に提供する場合は、予め本人の同意が必要とされています。しかし、本人にとって利益となるもの、または事業者側の負担が膨大であるうえ、明示的な同意を得ることが必ずしも本人にとって合理的であるとはいえないものについては、事前に項目等を明示して(ホームページに掲載しています)、本人から特段明確な意思表示がない場合は「同意」が得られたものとして取り扱ってよいこととなっています。当組合では、「医療費のお知らせ」を世帯単位でまとめて被保険者に通知することについて、特段のお申し出がない場合は、世帯単位の提供について「同意」が得られたものとさせていただきますので、同意されない場合は、当組合までお申し出ください。

【問合せ先】 給付課・調整課 ☎ 3293-3933・3934

### パズルに挑戦!! 漢字ボナンザ

#### 問題

同じ番号には同じ漢字が入ります。灰色のマス部分にできる2つの熟語を教えてください。

#### 文字対応表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17			

#### 答え

14	9	7	
1	12	8	2

夢 <sup>17</sup>	地 <sup>11</sup>	資 <sup>4</sup>	常 <sup>13</sup>	話 <sup>2</sup>
席 <sup>8</sup>	中 <sup>15</sup>	者 <sup>13</sup>	者 <sup>17</sup>	
層 <sup>14</sup>	洗 <sup>10</sup>	器 <sup>9</sup>	形 <sup>3</sup>	形 <sup>7</sup>
層 <sup>11</sup>	洗 <sup>6</sup>	器 <sup>12</sup>	換 <sup>16</sup>	換 <sup>3</sup>
色 <sup>6</sup>	色 <sup>7</sup>	色 <sup>6</sup>	換 <sup>16</sup>	換 <sup>3</sup>
以 <sup>11</sup>	伝 <sup>11</sup>	市 <sup>17</sup>	不 <sup>15</sup>	目 <sup>10</sup>

©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 令和元年10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」11・12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。

#### 7・8月号の解答

ウ	エ	ン	ト	ツ	ク	ウ	ド
デ	ト	ハ	ツ	タ	プ	ール	
ド	マ	イ	ケ	カ	コ	イ	ブ
ケ	キ	ト	ス	レ	ツ	レ	
イ	ン	サ	ビ	ン	ヤ	キ	ゼ
ポ	リ	ト	リ	チ	エ	ツ	ン
バ	ブ	イ	ケ	ホ	グ	ボ	ト
ア	ー	モ	ン	ド	フ	ウ	ト

答え「ハイキング」

#### 詰碁解答

#### 【解答】黒先白死

黒1の切りが好手。白2に黒3のツケが手筋で、白4には黒5とノビて、白6以下黒9の打ち欠きで白死です。白4で5は黒a、白8、黒4。初手黒5のオキは白3、黒8、白a、黒2、白1、黒bのコウです。初手黒bも白2、黒5、白3、黒8に白cのコウです。

#### 詰将棋解答

#### 【正解手順】

▲1四馬上 △2二玉 ▲1三飛成 △2一玉 ▲3二馬 △同歩 ▲2二歩 △3一玉 ▲1一竜まで9手詰

#### 【解説】

▲1二飛成は△2二歩なら詰みですが△4一玉で続きません。初手は▲1四馬上が正解です。5手目の局面▲2二歩は打歩詰ですが▲3二馬が妙手。△同玉は▲2三竜以下駒が余ります。△同歩に今度は▲2二歩が打てるので解決します。

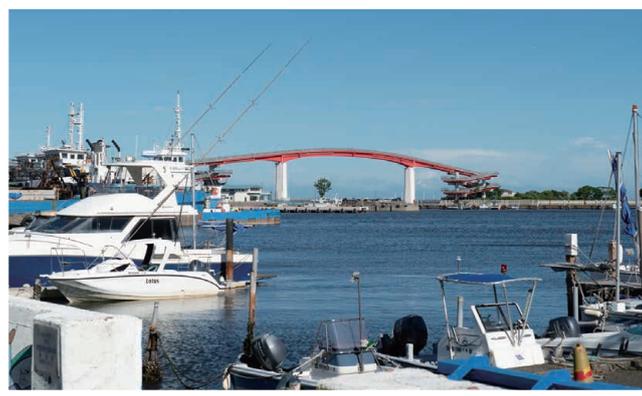
# Let's enjoy!!



## 第69回 ファミリーハイク 潮干狩り

6月16日(日)、千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」においてファミリーハイクを開催しました。前日の肌寒い雨天により、天候が心配されましたが、当日は、最高気温30℃を超える真夏日となり、1,013名の皆様に「ハイキングと潮干狩り」を楽しんでいただきました。今年のあさりも昨年と同様に大粒でしたが、お味はいかがでしたか？

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。



天気も良くて、サイコーでした!

今日の晩御飯が楽しみ!



いっぱい採れたよ!