

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2020

9・10

September/October

CONTENTS

- 令和元年度 決算・事業報告
- 皆さんの保険料を見直します！

健保組合から足を延ばして 小石川後樂園



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。



令和元年度 決算・事業報告

令和元年度の収入支出決算及び事業報告につきまして、第178回組合会(7月21日付、書面審議)による議決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。

令和元年度の決算につきましては、臨時的な収入及び支出を除いた経常収支で差引△9,765万9千円の赤字決算となりました。

健康保険組合を取り巻く情勢は、消費税増税にともなう診療報酬・薬価の改定、介護納付金の3/4総報酬割の導入等、財政悪化を招く要因が多く、さらに新型コロナウイルス感染症の経済への影響により今まで以上に厳しくなることが予測されます。

【収入】

平均標準報酬月額が若干増加したものの、被保険者数並びに平均標準賞与額が減少した結果、前年度を下回る収入となり依然として厳しい状況下にあります。

【支出】

保険給付費は総額で、6,185,810千円と前年度比で75,387千円(1.23%)、一人当たり額では6,338円(2.57%)の増加となりました。中でも医療給付費(組合から医療機関へ支払う医療費)に関しては、一人当たり額で7,939円(3.67%)の増加となり、その要因としては、消費税増税にともなう診療報酬・薬価の改定に加え、高額な入院患者の増加等の影響が考えられます。

また、支出全体の約40%を占める高齢者医療制度への納付金等は、総額で前年度比約8億3千万円(18.80%)の大幅増となりましたが、これは前年度の前期高齢者納付金の納付額が、過去精算による多大な還付金により一時的に減少したためであり、例年と比較すると若干の減少となる水準でした。

納付金の保険料収入に占める割合は、前年度比6.88%増の40.75%となり、また、支出に占める割合は3.7%増の39.1%に増加しています。団塊の世代が後期高齢者に移行する2022年以降、納付金の額はますます増加するものと思われ、健保財政を逼迫させる大きな要因となることが大変懸念されるところです。

この様な厳しい財政状況下ではありますが、当組合では保健事業の「第2期データヘルス計画(6年計画の2年目)」において、保険者機能の7大指標を念頭に、被保険者・家

族の健康保持増進のため、組合が保有するビッグデータを活用し、効率的かつ積極的な保健事業の実施につとめた結果、全国に255総合健保組合がある中で16組合に当たる後期高齢者支援金の減算対象となりました。

また、医療給付の適正化を図るため、診療報酬明細書の点検業務を積極的に推進し、令和元年度においては3,891万円分の効果を上げるとともに、ジェネリック医薬品の積極的な使用促進を図ることで、使用率は年平均で79.34%となり、国の目標値である80%に近づいております。

◎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、事業所の健康経営を積極的にサポートし、「健康経営優良法人(2事業所)」及び「健康企業宣言(14事業所)」の認定に繋げるとともに、第2期データヘルス計画における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(7大指標)、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、事業所とのコラボヘルス(協働)を推進し、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、令和元年度の特定保健指導については、動機付け支援約530名、積極的支援約670名の合計約1,200名が終了しており、年度目標である実施率30%を大幅に上回りました。

また、前期高齢者納付金の軽減を目的に、レセプト及び健診結果のデータ分析を行い、積極的な高齢者支援を実施いたしました。

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、経年でリスクを觀察し、高リスク者には、「リスク通知」を送付し保健指導を実施する等、さらなる充実を図りました。

また、34歳以下の被保険者を対象とする一般健康診査においては、事業主の判断により血液検査等を付加して実施した場合において、要精密と判定された方に對しては成人健康診査に準じた項目の範囲で健康管理センターでの精密検査の実施を可能とし、454人の方が受診されました。これらの質の高い、内容を充実させた疾病予防事業を展開することで、早期発見・早期治療につとめました。

◎体育奨励事業

被保険者と被扶養者の健康保持増進、運動習慣の定着を目的とし、被保険者には各種スポーツ大会(テニス・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所としては、手軽な運動習慣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、合計で514名の方に参加いただきました。

また、心身のリフレッシュを目的として、都心を離れ自然に囲まれた秋川で「釣り大会」を開催し、395人の方に参加いただきました。小さなお子様にも楽しんでいただけるよう「マスのつかみ取り」を同時に実施いたしました。家族ぐるみで楽しんでいたできるようファミリーハイイクとして、6月に「潮干狩り」(参加者1,013人)、11月には「みかん狩り」(参加者690人)を実施し、多くのご家族に喜んでいただきました。

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)を引き続き実施し、延べ212人の方に参加いただきました。

◎広報宣伝事業

機関誌「信金けんぽ」を年6回発行し、不足する情報やタイムリーな情報等については、ホームページの「NEWS & TOPICS」を利用し、迅速かつ詳細に掲載いたしました。また、一人ひとりに応じた健康情報、健診結果、医療費情報などをWEB上で閲覧できる個人向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」を利用し、パソコン・スマートフォン等から健診関係の申込みを可能とするシステムを構築し、事務の効率化を図り、結果的に登録者の増加につながりました。

事業所とのコラボヘルスによる各種保健事業を推進するため、地区委員連絡会議を開催し、事業所の健康管理委員の意見を伺うとともに、委員の相互交流につとめました。

さらに、事業主を対象に健康意識の高揚を目的とするセミナー、健保事務担当者を対象とした事務講習会を開催いたしました。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、健康管理委員への事務講習会、衛生管理者等を対象とした講習会は残念ながら中止といたしました。

◎直営保養所

箱根(利用者3,581人)・蓼科(利用者4,344人)の両保養所については、利用者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、業務効率化による経費節減につとめました。

その他、全国各地の保養・宿泊施設、レジャー施設との契約を継続し、被保険者とその家族の心と身体への休養につとめ、福利厚生への充実を図りました。

一般勘定

収入決算額	14,198,843,397 円
支出決算額	13,475,559,239 円
差引残額	723,284,158 円
経常収支差引	▲ 97,658,616 円

【基礎数値】

		前年度比
被保険者数	24,433 人	322 人減
平均標準報酬月額	380,477 円	677 円増
平均標準賞与額	1,315,957 円	4,903 円減
保険料率	93/1000	

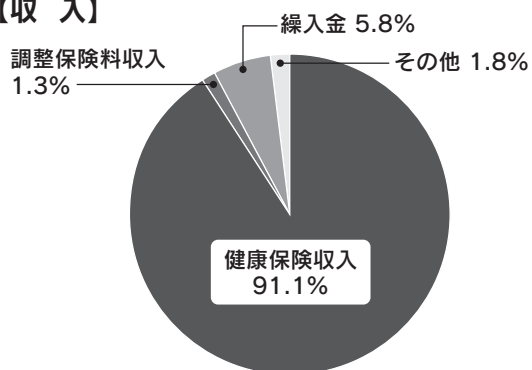
【収入】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
健康保険収入	12,933,476	529,345	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	184,704	7,560	健康保険組合連合会の交付金事業に充てる保険料
繰入金	822,344	33,657	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	43,980	1,800	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	21,604	884	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	118,002	4,830	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	74,733	3,059	利子収入・保養所利用料金など
合計	14,198,843	581,135	
経常収入合計	13,081,519	535,404	

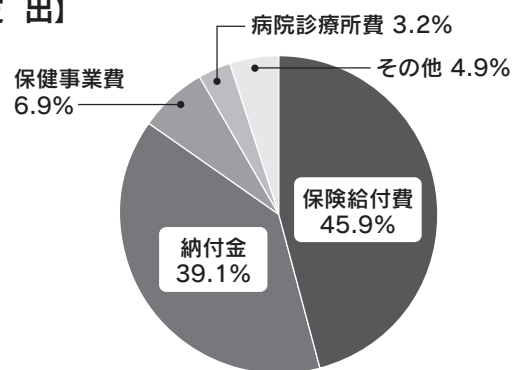
【支出】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
事務費	305,713	12,512	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	6,185,810	253,174	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納付金	5,268,983	215,650	高齢者の医療費のために拠出するもの
保健事業費	927,740	37,971	保健指導宣伝、疾病予防費、直営保養所、体育奨励などの費用
還付金	4,394	179	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営繕費	112,678	4,612	健保会館、直営保養所などの修繕費
病院診療所費	428,400	17,534	健康管理センター運営費用
財政調整事業拠出金	183,288	7,502	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	6,643	272	健康保険組合連合会等の会費
積立金	50,551	2,069	積立金
雑支出	1,359	55	補助金等への返還金
合計	13,475,559	551,530	
経常支出合計	13,179,178	539,401	

【収入】



【支出】



介護勘定

(40歳以上65歳未満の被保険者)

収入決算額	1,424,261,492 円
支出決算額	1,408,560,975 円
差引残額	15,700,517 円

【基礎数値】

		前年度比
被保険者数	13,278 人	365 人減
平均標準報酬月額	441,227 円	1,096 円増
平均標準賞与額	1,513,361 円	5,638 円増
保険料率	15.6/1000	

新しい健康保険料が9月から適用されます

皆さんの健康保険料を毎年1回見直します！

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になります。10月分の給与明細で新しい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)給や手当など報酬に大幅な変動が

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

産休や育休終了後、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 ☎ 33293-3993

《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	3,420	3,420	6,840

※健康保険料の事業主と被保険者の負担割合は原則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、ご協力により、事業主負担率を50.85/1000、被保険者負担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 × 18/1000 = 6,840円

このうち、あなたの介護保険料(被保険者負担額)は、3,420円

健康保険・介護保険の標準報酬月額および保険料月額表

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 18.0 /1000	
基本保険料率	54.19 /1000	基本保険料率	24.56 /1000	基本保険料率	29.63 /1000	被保険者負担率	9.0 /1000
特定保険料率	38.81 /1000	特定保険料率	17.59 /1000	特定保険料率	21.22 /1000	事業主負担率	9.0 /1000

健康保険料率(基本保険料率・特定保険料率) 令和2年3月1日適用、介護保険料率 令和2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	1,425	1,718	3,143	1,020	1,231	2,251	2,445	2,949	5,394	522	522	1,044	2,967	3,471	6,438
2	68,000	円以上 63,000 ~ 73,000	1,670	2,015	3,685	1,196	1,443	2,639	2,866	3,458	6,324	612	612	1,224	3,478	4,070	7,548
3	78,000	73,000 ~ 83,000	1,916	2,311	4,227	1,372	1,655	3,027	3,288	3,966	7,254	702	702	1,404	3,990	4,668	8,658
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,161	2,608	4,769	1,548	1,867	3,415	3,709	4,475	8,184	792	792	1,584	4,501	5,267	9,768
5	98,000	93,000 ~ 101,000	2,407	2,904	5,311	1,724	2,079	3,803	4,131	4,983	9,114	882	882	1,764	5,013	5,865	10,878
6	104,000	101,000 ~ 107,000	2,555	3,081	5,636	1,829	2,207	4,036	4,384	5,288	9,672	936	936	1,872	5,320	6,224	11,544
7	110,000	107,000 ~ 114,000	2,701	3,260	5,961	1,935	2,334	4,269	4,636	5,594	10,230	990	990	1,980	5,626	6,584	12,210
8	118,000	114,000 ~ 122,000	2,898	3,496	6,394	2,076	2,504	4,580	4,974	6,000	10,974	1,062	1,062	2,124	6,036	7,062	13,098
9	126,000	122,000 ~ 130,000	3,095	3,733	6,828	2,216	2,674	4,890	5,311	6,407	11,718	1,134	1,134	2,268	6,445	7,541	13,986
10	134,000	130,000 ~ 138,000	3,291	3,970	7,261	2,357	2,844	5,201	5,648	6,814	12,462	1,206	1,206	2,412	6,854	8,020	14,874
11	142,000	138,000 ~ 146,000	3,487	4,208	7,695	2,498	3,013	5,511	5,985	7,221	13,206	1,278	1,278	2,556	7,263	8,499	15,762
12	150,000	146,000 ~ 155,000	3,684	4,444	8,128	2,638	3,184	5,822	6,322	7,628	13,950	1,350	1,350	2,700	7,672	8,978	16,650
13	160,000	155,000 ~ 165,000	3,930	4,740	8,670	2,814	3,396	6,210	6,744	8,136	14,880	1,440	1,440	2,880	8,184	9,576	17,760
14	170,000	165,000 ~ 175,000	4,175	5,037	9,212	2,990	3,608	6,598	7,165	8,645	15,810	1,530	1,530	3,060	8,695	10,175	18,870
15	180,000	175,000 ~ 185,000	4,421	5,333	9,754	3,166	3,820	6,986	7,587	9,153	16,740	1,620	1,620	3,240	9,207	10,773	19,980
16	190,000	185,000 ~ 195,000	4,666	5,630	10,296	3,342	4,032	7,374	8,008	9,662	17,670	1,710	1,710	3,420	9,718	11,372	21,090
17	200,000	195,000 ~ 210,000	4,912	5,926	10,838	3,518	4,244	7,762	8,430	10,170	18,600	1,800	1,800	3,600	10,230	11,970	22,200
18	220,000	210,000 ~ 230,000	5,403	6,519	11,922	3,870	4,668	8,538	9,273	11,187	20,460	1,980	1,980	3,960	11,253	13,167	24,420
19	240,000	230,000 ~ 250,000	5,894	7,112	13,006	4,222	5,092	9,314	10,116	12,204	22,320	2,160	2,160	4,320	12,276	14,364	26,640
20	260,000	250,000 ~ 270,000	6,386	7,703	14,089	4,573	5,518	10,091	10,959	13,221	24,180	2,340	2,340	4,680	13,299	15,561	28,860
21	280,000	270,000 ~ 290,000	6,877	8,296	15,173	4,925	5,942	10,867	11,802	14,238	26,040	2,520	2,520	5,040	14,322	16,758	31,080
22	300,000	290,000 ~ 310,000	7,368	8,889	16,257	5,277	6,366	11,643	12,645	15,255	27,900	2,700	2,700	5,400	15,345	17,955	33,300
23	320,000	310,000 ~ 330,000	7,859	9,482	17,341	5,629	6,790	12,419	13,488	16,272	29,760	2,880	2,880	5,760	16,368	19,152	35,520
24	340,000	330,000 ~ 350,000	8,350	10,075	18,425	5,981	7,214	13,195	14,331	17,289	31,620	3,060	3,060	6,120	17,391	20,349	37,740
25	360,000	350,000 ~ 370,000	8,842	10,666	19,508	6,332	7,640	13,972	15,174	18,306	33,480	3,240	3,240	6,480	18,414	21,546	39,960
26	380,000	370,000 ~ 395,000	9,333	11,259	20,592	6,684	8,064	14,748	16,017	19,323	35,340	3,420	3,420	6,840	19,437	22,743	42,180
27	410,000	395,000 ~ 425,000	10,069	12,149	22,218	7,212	8,700	15,912	17,281	20,849	38,130	3,690	3,690	7,380	20,971	24,539	45,510
28	440,000	425,000 ~ 455,000	10,806	13,038	23,844	7,740	9,336	17,076	18,546	22,374	40,920	3,960	3,960	7,920	22,506	26,334	48,840
29	470,000	455,000 ~ 485,000	11,543	13,926	25,469	8,267	9,974	18,241	19,810	23,900	43,710	4,230	4,230	8,460	24,040	28,130	52,170
30	500,000	485,000 ~ 515,000	12,280	14,815	27,095	8,795	10,610	19,405	21,075	25,425	46,500	4,500	4,500	9,000	25,575	29,925	55,500
31	530,000	515,000 ~ 545,000	13,016	15,705	28,721	9,323	11,246	20,569	22,339	26,951	49,290	4,770	4,770	9,540	27,109	31,721	58,830
32	560,000	545,000 ~ 575,000	13,754	16,592	30,346	9,850	11,884	21,734	23,604	28,476	52,080	5,040	5,040	10,080	28,644	33,516	62,160
33	590,000	575,000 ~ 605,000	14,490	17,482	31,972	10,378	12,520	22,898	24,868	30,002	54,870	5,310	5,310	10,620	30,178	35,312	65,490
34	620,000	605,000 ~ 635,000	15,227	18,371	33,598	10,906	13,156	24,062	26,133	31,527	57,660	5,580	5,580	11,160	31,713	37,107	68,820
35	650,000	635,000 ~ 665,000	15,964	19,259	35,223	11,433	13,794	25,227	27,397	33,053	60,450	5,850	5,850	11,700	33,247	38,903	72,150
36	680,000	665,000 ~ 695,000	16,701	20,148	36,849	11,961	14,430	26,391	28,662	34,578	63,240	6,120	6,120	12,240	34,782	40,698	75,480
37	710,000	695,000 ~ 730,000	17,437	21,038	38,475	12,489	15,066	27,555	29,926	36,104	66,030	6,390	6,390	12,780	36,316	42,494	78,810
38	750,000	730,000 ~ 770,000	18,420	22,222	40,642	13,192	15,916	29,108	31,612	38,138	69,750	6,750	6,750	13,500	38,362	44,888	83,250
39	790,000	770,000 ~ 810,000	19,402	23,408	42,810	13,896	16,764	30,660	33,298	40,172	73,470	7,110	7,110	14,220	40,408	47,282	87,690
40	830,000	810,000 ~ 855,000	20,384	24,594	44,978	14,600	17,612	32,212	34,984	42,206	77,190	7,470	7,470	14,940	42,454	49,676	92,130
41	880,000	855,000 ~ 905,000	21,613	26,074	47,687	15,479	18,674	34,153	37,092	44,748	81,840	7,920	7,920	15,840	45,012	52,668	97,680
42	930,000	905,000 ~ 955,000	22,840	27,557	50,397	16,359	19,734	36,093	39,199	47,291	86,490	8,370	8,370	16,740	47,569	55,661	103,230
43	980,000	955,000 ~ 1,005,000	24,069	29,037	53,106	17,238	20,796	38,034	41,307	49,833	91,140	8,820	8,820	17,640	50,127	58,653	108,780
44	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	25,296	30,520	55,816	18,118	21,856	39,974	43,414	52,376	95,790	9,270	9,270	18,540	52,684	61,646	114,330
45	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	26,770	32,297	59,067	19,173	23,130	42,303	45,943	55,427	101,370	9,810	9,810	19,620	55,753	65,237	120,990
46	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	28,244	34,074	62,318	20,228	24,404	44,632	48,472	58,478	106,950	10,350	10,350	20,700	58,822	68,828	127,650
47	1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	29,717	35,853	65,570	21,284	25,676	46,960	51,001	61,529	112,530	10,890	10,890	21,780	61,891	72,419	134,310
48	1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	31,191	37,630	68,821	22,339	26,950	49,289	53,530	64,580	118,110	11,430	11,430	22,860	64,960	76,010	140,970
49	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	32,664	39,409	72,073	23,395	28,222	51,617	56,059	67,631	123,690	11,970	11,970	23,940	68,029	79,601	147,630
50	1,390,000	1,355,000 円以上	34,138	41,186	75,324	24,450	29,496	53,946	58,588	70,682	129,270	12,510	12,510	25,020	71,098	83,192	154,290

- ※ 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。

遅くても 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



重症化リスクを下げる 予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Guangdong-Maonan (広東・茂南)/SW1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザの 予防接種はお早めに！

ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

インフルエンザと新型コロナウイルスとは感染による初期症状が大変似ており、検査をしない限りどちらの感染（通常の風邪も含め）による症状かは判定できません。

これにより、インフルエンザの感染が疑われる場合には、同時に新型コロナウイルス感染の可能性がある前提での対応が必要となり、受診できる医療機関も限られます。

また、そのような症状がある以上、その原因を明確にしないまま通常の勤務を継続することはできないため、例年以上に慎重な対応が必要となります。

もちろん、インフルエンザの予防接種を受けたことにより、新型コロナウイルスの感染を予防できるわけではありませんし、インフルエンザの感染を100%予防できるということでもありませんが、この冬の備えとして、他の感染症へのリスクを少しでも減らすため、予防接種をお受けいただくことをお勧めします。

※昨年度（令和元年度）のインフルエンザ予防接種の接種割合（被保険者 44.65%・被扶養者 35.78%・全体 40.82%／予防接種補助金の請求件数により算出）

※当組合ではインフルエンザ予防接種の費用について1人2,000円を限度として補助金を支給させていただく制度がございます。詳しくは7ページをご覧ください。

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.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2年10月1日～令和3年2月28日	令和2年10月1日～令和3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、請求の必要はありません。	令和3年2月26日(必着) ※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好きな医療機関で受診できる。

※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

MY HEALTH WEBからの 各種健診(人間ドック・ママさんドック等)を 申込ご希望で未登録の方は初回登録をお早めに!



2020年から、各種健診の申込が、MY HEALTH WEBからできるようになりました。2021年度のお申し込みは、3月頃を予定しています(詳細はHPでご連絡します)。健診の申込をするためには、MY HEALTH WEBのご登録が必要です。**お早めのご登録をお願いいたします。**

申込方法

初回登録の方法

※ご利用いただけるのは、被保険者および任意継続被保険者の方です。
ご登録は、保険証交付日の翌月中旬以降より可能です。

1. アクセス

①当組合のホームページへアクセスします。

URL <https://www.shinkinkempo.or.jp>

QRコード



②トップ画面の「MY HEALTH WEB ログインはコチラ」の
バナーをクリック。

初回登録がお済みの方はログインページへ

未登録の方は、初回登録を完了してからご利用を開始してください。

2. 初回登録

- ・ログインID (保険証の記号・番号)、仮パスワード (生年月日)、カナ氏名、メールアドレスを入力し、送信ボタンを押す。
- ・初回登録はすべての項目が、必須項目となります。
- ・仮パスワードはご自分の生年月日(西暦8ケタ)となります。

例) 1987年6月15日生まれの場合⇒19870615

⇒個人認証完了画面へ

3. 個人認証完了・本登録案内メール受信

個人認証完了画面が表示され、入力したメールアドレスに本登録案内メールが届きます。メールに記載されているURLにアクセス⇒本登録手続き画面へ

4. 本登録手続き

本登録利用手続き画面で、新しいパスワードを任意で入力します。

※ログイン用パスワードは半角の数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内で登録してください。記号は使用できません。

※MYデータの医療費情報や健診結果等、個人情報の閲覧には、別途セキュリティコードの入力が必要です。利用者が申請することで書面で1週間程で届きます。

5. 本登録手続き完了

本登録手続き画面に「本登録が完了しました」と表示⇒【MYページへ】ボタンをクリックすると、MY HEALTH WEBトップ画面【MYページ】に進むことができます。

※次回からログインIDとご指定のパスワードでログインできます。

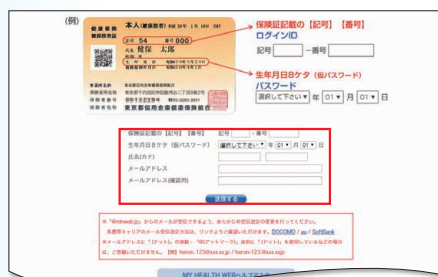
▼ホームページトップ



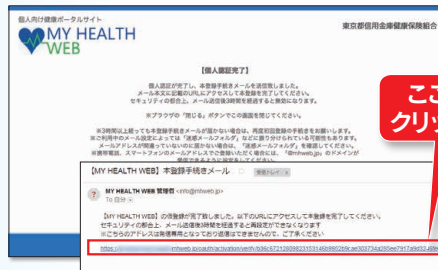
▼ログイン画面



▼初回登録画面



▼個人認証完了画面



▼本登録手続き～本登録完了画面



健診の申込以外にも **便利な機能がいっぱい!**

MY HEALTH WEB でできること

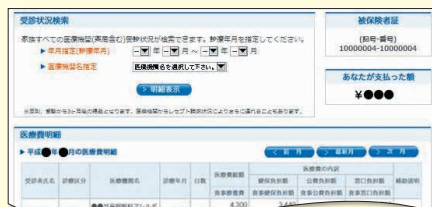
健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」は、当組合からのお知らせをはじめ、健康情報・健康診査の結果・毎月の医療費明細などを自由に閲覧したり、健康づくりに役立てたりすることができます。ぜひ、毎日の健康生活にご活用ください。

MYデータ

健診結果やご自身の医療費明細、ジェネリック医薬品差額情報が確認できます。
※MYデータを閲覧するためには、セキュリティコードの発行が必要です。
(PC・スマホ・タブレット対応)



▼【医療費明細】



▼【ジェネリック医薬品差額情報】



MYミッション

生活習慣改善のためのミッションを設定し、日々の生活のなかにミッションを取り入れることで、生活習慣の改善を図ることができます。



MYバイタル

皆様の健康維持・増進に役立つ知識や、話題の医療情報を随時更新してまいります。



スマートフォンやタブレットでも使用可能です

Download on the **App Store**



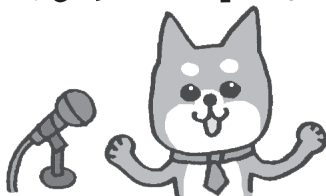
GET IT ON **Google Play**



iPhone の場合は「App Store」から、Android の場合は「Google play」からアプリのダウンロードが可能です。

今回のテーマ

医療費の3割が患者負担、 残りは誰が払っているの？



医療費の自己負担が
3割ですむしくみとは
どんなもの？ 財源は？



ON AIR

患者負担分以外の医療費は
健保組合が負担

みなさんが病気やけがで医療機関にかかった場合、窓口で支払うのは医療費の原則3割※。残りの7割は健保組合が負担しています。この財源は、もともとみなさんと会社が保険料として、毎月の給料やボーナスなどから納めているもの。被保険者や被扶養者の医療費の支払いにあてられる、このお金を「保険給付費」といい、健保組合の主要な支出項目の1つになっています。

※一部負担金の割合は、年齢・収入によって異なります。

●医療費の負担割合



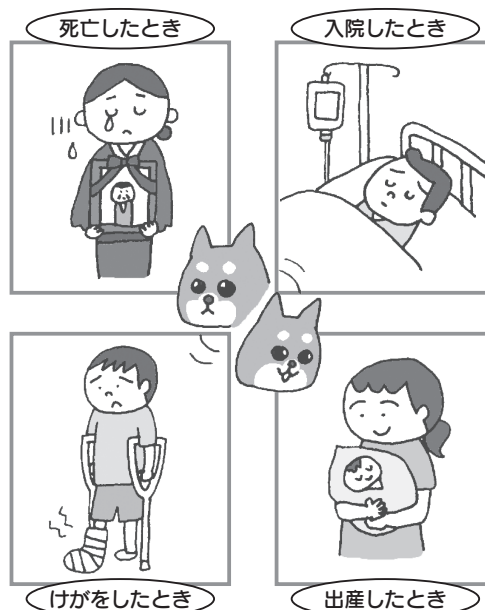
私たちが払っている医療費は一部なんです

みなさんが安心して医療を受けられるしくみになっているのです

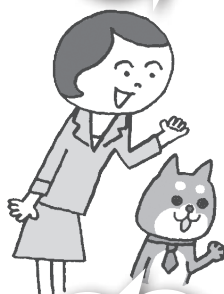


医療費だけでなく、
みなさんの生活をサポート

保険給付費は、医療費の支払いに使われるだけではありません。入院や手術などで医療費が高額



保険給付費として負担するのは、医療費だけではないのです



出産や働けなかった場合の手当にも使われるのです

になった場合でも、患者の負担に上限を設けて、それを超えた部分については「高額療養費」として保険給付費が使われ、健保組合が多くの負担をしています。

このほか、出産や長期にわたる休職にも手当てなどの形で、保険給付費が使われています。保険給付費は、あまり耳にすることのない言葉かもしれませんが、みなさんの医療費や出産の際などさまざまな場面で、大きな役割を果たしているのです。

監事による監査終わる

6月11日(木)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。令和元年度の事業執行及び収支決算状況等については、適正に処理されているとのご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についてご説明させていただき、このような厳しい環境下、本当に苦労され、工夫して業務にあたっているとのご意見をいただきました。

また、課題については改め、健保の維持向上、被保険者の健康管理の部分も含めてしっかり取り組んでほしいとのご要望をいただきました。

なお、当日は、コロナ禍の中での監査でありましたが、新型コロナウイルス感染予防対策を講じ、無事終了いたしました。



◎監事 土屋 武司 殿(足立成和信用金庫) 臼井 章 殿(東京信用金庫)

健康保険組合・ 組合会議員の ご紹介

当組合の組合会議員でありました、加藤木 克 殿(興産信用金庫)が退任されました。その後任として次の方が就任いたしました。

選定議員 岡田 幸生 殿(興産信用金庫)

任 期 令和2年7月20日より令和3年6月24日

受診の際には「ジェネリック医薬品を希望します」のひとことを…

お子様の医療費は無料ではありません

8月末に、ジェネリック医薬品への切替がまだお済みでない方に「ジェネリック医薬品のご案内」をお届けいたしました。

当組合のジェネリック使用率は、皆さまのご協力により、5月現在国の目標である80%をかううじて超えるまでになりました。しかし、16歳未満のお子様の使用率は、全世代平均より10%近く低い状況です。会計の時、病院窓口での支払いがなくても、医療費は無料ではなく、皆さまの健康保険料と税金でまかなわれています。

ジェネリック医薬品は国が認めた安心・安全なお薬です。そして、お子様用薬は青リンゴ風味やイチゴ風味、また苦みを少なくしたもの、高齢者には小さいサイズや、水を含むとすぐ溶けるなど、より飲みやすいように改良されています。また、他の薬と区別しやすい、湿布薬のフィルムがはがしやすいなど、患者の声を積極的に集めて作られています。

受診時または保険薬局で「ジェネリックをお願いします」と伝えてみましょう。皆さまのさらなるご協力をお願いいたします。



【問合せ先】 審査課 ☎ 3293-3934

「医療費のお知らせ」をお届けいたしました

この「医療費のお知らせ」は、1月～6月に健康保険で診療を受けた内容を記載したものです。内容をチェックして、“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します。

また「医療費のお知らせ」は、医療費控除の申告手続きに使用することができますので、大切に保管してください。

【問合せ先】 給付課・調整課 ☎ 3293-3933・3934

第47回

釣り大会【マス釣り】申込受付中!

1. 実施期間 令和2年9月19日(土)～令和2年11月30日(月)
※今年度の「釣り大会」は、上記期間中のお好きな日に自由参加となります
2. 会場 東京都あきる野市「秋川国際マス釣場」
JR五日市線 武蔵五日市駅下車 バス養沢線「秋川国際マス釣場」下車
有料駐車場有り(7時00分開場)
3. 参加資格 令和2年11月30日現在、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
4. 参加定員 期間を通して350名(先着順)
5. 申込方法 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FAX3293-3939)
※参加申込書の受付後、『参加証明書』を送付します
6. 参加料 1,600円(釣りをする5歳以上対象)
※来場された際、『参加証明書』を提出し参加料をお支払いください
※5歳未満の方は、釣場に入場することはできませんが、釣竿はお渡しできません
7. 申込受付期限 令和2年10月30日(金)必着
8. その他 参加賞・ラッキー賞の贈呈、釣れなかった場合の保証券配付、小学生以下のお子様対象の「つかみ取り」は実施いたしません
秋川国際マス釣場では1日150名の入場制限をしておりますので、入場できない場合がございます。予めご了承ください



釣り大会の詳細については、当組合ホームページをご覧ください



～参加される皆様にお願い～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**必ずマスク着用**でご参加ください。

【問合せ先】保健施設課 ☎ 3293-3932

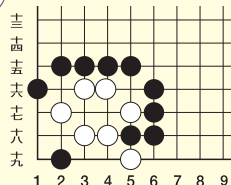
詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

コウやセキにはいけません。
次の一手を示してください。5分で二段です。



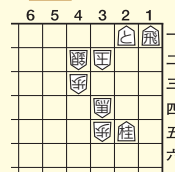
詰将棋新題

出題 八段・北浜健介

持駒 角 金

【ヒント】

意外な詰め上がり。
10分で二段。9手詰。



二枚貝の生食を 避ける

カキやアサリなどの二枚貝は大量に海水を取り込むため、ノロウイルスが蓄積しやすいといわれています。ノロウイルスは洗っただけでは取り除くことはできず、中心部の温度 85～90 度で 90 秒以上の加熱で死滅します。加熱調理用の二枚貝を生で食べることは避け、生食用であっても体調の悪いときには食べないようにしましょう。また、使用後は調理器具の洗浄・殺菌も行ってください。



手洗いを徹底する

感染していても症状が出ない場合もあるため、ノロウイルスはどこに付着しているかわかりません。ノロウイルスが流行するシーズンは、外出後や調理前、食事前など手洗いを徹底しましょう。石けんを使い、指先、指の間、爪の間、親指の付け根、手の甲、手首まで念入りに洗うことがポイントです。



覚えておきたい、 ノロウイルス対策

感染力が非常に強く、おう吐や下痢などのつらい症状を引き起こすノロウイルス感染症は、例年 11 月から発生件数が増加します。少量のウイルスが体内に入っただけで感染しますので、対策を覚えておきましょう。

自宅で安静にしていれば 2～3日で回復する

ノロウイルスに感染し発症しても、自宅で安静にしていれば通常 2～3 日で回復します。学校や職場での感染拡大を防ぐためにも、自宅で休養しましょう。症状が落ち着いてきたら、水分と栄養を十分に補給します。なお、下痢止め薬は、体内からウイルスが排出されるのを妨げる可能性があるので使用しないようにしましょう。

家族が発症した場合は、できるだけ別室で過ごすようにしてください。

共用が避けられないトイレ、ドアノブ、洗面所などはこまめに塩素系消毒液で消毒すること、タオルを分けて使用することも忘れずに。



塩素系消毒液で 二次感染を防ぐ

おう吐物を適切に処理しないと、二次感染の原因になります。おう吐物を処理する際は、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用して自分への感染をガードし、ペーパータオルで静かに拭き取ります。その後、塩素系消毒液で床などを消毒してから水拭きしてください(アルコールは効果がありません)。おう吐物や使用したペーパータオルなどはビニール袋にまとめ、塩素系消毒液をかけて密封してから捨てましょう。



塩素系消毒液の作り方

- 拭き取り用(塩素濃度 200ppm 消毒液)
家庭用塩素系漂白剤(6%濃度) 10mL + 水 3L
- 廃棄用(塩素濃度 1,000ppm 消毒液)
家庭用塩素系漂白剤(6%濃度) 50mL + 水 3L



健診後の対応について

健診を受けた後、健診結果を確認されていますか？

健診結果が届いたら、すぐに内容をご覧ください、自分は「精密検査を受診する必要があるのか？」「治療の必要はあるのか？」「生活習慣の改善は必要なのか？」など医師からの指示事項を確認し、早めに対応することが重要です。

次の表は、当組合の令和元年度各種健（検）診における一次健診受診率及び精密検査の受診状況になります。

受診者数等 健診（検査）種別		一 次 健 診			精 密 検 診		
		対象者数 （人）	受診者数 （人）	受診率 （％）	要精密・要治療判定 （人）	精密実施 （人）	精密未受診 （人）
一般健診		6,761	6,419	94.9	550	454	96
成人健診		5,078	4,766	93.9	1,259	821	438
人間ドック		10,796	10,621	98.4	4,997【1,755】	【919】	【836】
ママさんドック		6,998	5,465	78.1	2,497		
ファミリードック		185	80	43.2	59		
婦人科検診	子宮がん	8,585	6,240	72.6	452【67】	【40】	【27】
	乳がん		6,669	77.7	361【103】	【63】	【40】
大腸検診	大腸がん	4,766	4,648	97.5	217	98	151
PSA検査	前立腺がん	7,098	6,592	92.9	282	181	101

※人間ドック後（婦人科検診を含む）の精密検査未受診者については、当組合の判定基準により精密受診や治療が特に必要と思われる方を抽出（【 】内人数が対象）し、受診についてのアンケートと受診勧奨を実施しております

※大腸検査の受診者数等は成人健診における数値のみを表記

※PSA検査の受診者数等は成人健診・人間ドックにおける数値を表記

※大腸・PSA検査の精密検査未受診者については、受診についてのアンケートと受診勧奨を実施しております

※大腸・PSA検査の精密実施者数には早期に治療を開始された方を含む

一次健診の高い受診率と比較すると、精密検査の実施者数は、やや低い傾向にあります。

かかりつけ医等で定期的に受診をしているのであれば問題はないと思われますが、精密検査を受けずにそのまま放置すれば、重症化に繋がる恐れがあります。

精密検査に該当しても、経過観察程度の軽度なものであることも多く、必ずしも治療が必要であるとは限りませんが、まずは精密検査を受診し、結果をかかりつけ医等にご相談いただくことをお奨めいたします。

当組合においては、精密検査未受診の方にはできる限りのフォローを行っておりますが（被扶養者は特定保健指導で対応）、全ての方のフォローを万全に行うことは難しいため、健診結果をご自身でよくご確認の上、健康の保持・増進のため十分なご対応をとっていただくよう、よろしくお願いいたします。





けんぽ揭示板

<健康管理センターからのお知らせ>

外来診療 <受付時間：午前8時50分～午前11時30分、午後1時00分～午後4時00分>※1

※1 新型コロナウイルスによる院内感染を予防するため現在予約制での診察となっております。受診日の前日までにご連絡をお願いいたします。
また、「風邪症状」(発熱や咳、くしゃみ等の呼吸器症状)のある方の受診につきましては、お控えくださいますようお願いいたします。

【被保険者2割・被扶養者(家族)3割負担】

一般内科のほか、腎臓・神経・糖尿病・消化器・循環器の専門医が担当します。日程はホームページでご確認のうえお越しください。また、担当医については都合により代診になる場合がありますのでご了承ください。詳しくは健康管理センター・医事課までお問い合わせください。☎ 5280-0561

健康相談 <予約制：相談日は下記参照のうえ健康相談室へ予約をしてください>

内 容		相 談 日	担当医師名
健康相談	精 神 健 康 (Ⅰ)	第1・第3・第4月曜日午後、第2・第3金曜日午前	古 賀 良 彦 先 生
	(Ⅱ)	第1月曜日午前、第2・第3・第4木曜日午前	中 島 亨 先 生
	カ ウ ン セ リ ン グ	第1月曜日午前・午後、第2・第3・第4月曜日午後	田 嶋 清 一 先 生
	整 形	第3金曜日午後	中山口パート 先 生
	皮 膚 科	第4金曜日午後	水 川 良 子 先 生

※詳しい相談日時は、ホームページをご覧ください。

	対 象	費 用	予 約 先
健康相談	被保険者及び被扶養者	相談のみは無料 処置・検査・レントゲン撮影・投薬があった場合は一部負担あり	健康相談室 ☎ 5280-0563
テレフォン健康相談		無料	毎日相談に応じます(月～金) 受付 午前10時～午後4時 ☎ 5280-8195 (直通)

禁煙外来・ピロリ菌外来 <予約制：禁煙外来は健康相談室へ、ピロリ菌外来は健康管理課へ予約をしてください>

	対 象	費 用	予 約 先
禁煙外来	被保険者	1回 1,000円 計4回 4,000円	☎ 5280-0563(月～金)
ピロリ菌外来※2	被保険者及び被扶養者(20歳～64歳)	検査1回につき 500円 投薬1回につき 500円	☎ 5280-0561(月～金)

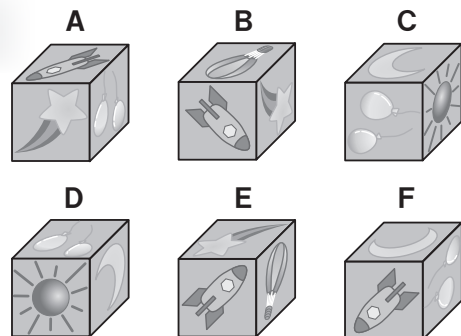
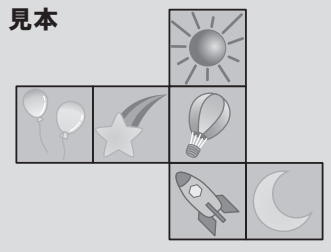
※2 新型コロナウイルスによる院内感染を予防するため休止しています。再開につきましてはホームページ等でお知らせいたします。

パズルに挑戦!! サイコロ展開図パズル

問 題

A～Fは見本のサイコロ展開図を組み立てたものです。しかし、おかしいものがいくつか含まれています。それはどれでしょう?

見本



©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
東京都信用金庫健康保険組合 企画広報課宛
締 め 切 り 令和2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

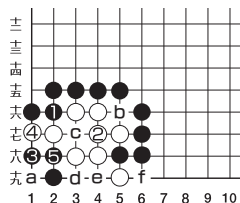


答え「キンニク」

詰碁解答

【解 答】黒先白死(正解・2の十六)

黒1のグズミが正解です。白2には黒3のコスミが妙手。白4に黒5で白死。黒1に白4は黒2、白a、黒5で白死。初手黒2、白b、黒1、白c、黒3、白4は黒d、白e、黒fならセキで、黒dに白5なら黒fに白aと取ってコウになります。小品ながら変化多彩な問題でした。



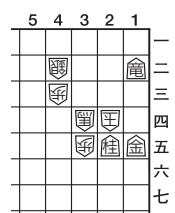
詰将棋解答

【正解手順】

▲2二と △同玉 ▲1三角 △2三玉 ▲1二飛成
△1四玉 ▲2四角成 △同玉 ▲1五金まで9手詰

【解 説】

3手目▲1三桂成は△3三玉から逃します。▲1三角も△2三玉で逃しそうですが▲1二飛成が好手で△同玉は▲2二金まで。7手目▲3五角成は△1二馬で失敗しますが、▲2四角成が決め手で解決します。



Let's enjoy!!



第72回 ファミリーハイク(みかん狩り)

申込受付中!

- 開催期間** 令和2年10月20日(火)～11月30日(月)
※今年度の「みかん狩り」は、上記期間中のお好きな日に
自由参加となります
受付開始9:00～ ※閉園15:00
- 開催場所** 神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」
- 受付場所** 京急久里浜線 津久井浜駅下車 徒歩20分
「津久井浜観光農園案内所」もしくは「園内券売り場」
※津久井浜駅より送迎バス有り
- 参加資格** 令和2年11月30日現在、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も参加可能ですが、開催日当日、受付にて料金をお支払いください
- 参加料** 無 料(園内食べ放題)
※参加者1名につき1.0kgのみかんをお土産として、お持ち帰りできます
- 参加定員** 期間を通して1,000名(先着順)
- 申込受付期限** 令和2年10月30日(金)必着
- その他** 申込み後、「参加証明書」を送付します お車での来園は、お控えください



第70回 健康ウォーク【高尾山】

- 開催期間** 令和2年11月28日(土)※雨天・荒天の場合は、中止
受付開始8:30～
- 開催場所** 東京都八王子市「高尾山」
- 受付場所** 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」
- 参加資格** 開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること
- 参加料** 無 料
- 参加定員** 400名(先着順)
- 申込受付開始** 令和2年10月5日(月)
- 申込受付期限** 令和2年11月13日(金)必着
- その他** お車での来場は、お控えください



～参加される皆様にお願～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**必ずマスク着用**でご参加ください。また、受付時に検温を健康ウォーク参加者に限り実施いたしますので、ご協力お願いいたします。
※検温後、**37.5℃以上の方は**、参加をご遠慮していただく場合がありますので、ご了承ください。
新型コロナウイルス感染拡大による今後の影響によっては、開催中止になる場合があります。

詳細につきましては、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