信金けんぽ

Shinkin Kenpo

https://www.shinkinkenpo.or.jp

2021
3・4
March / April

CONTENTS

- 令和3年度事業方針と予算が決まりました
- 令和3年度の保険料率が決定しました

桜満開の千鳥ヶ淵

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。

MY HEALTH WEB

令和3年度 事業方針と予算が決まりました（要旨）

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たない中、社会生活は、依然として厳しい状況下にあります。さらなる感染拡大防止と社会経済活動の両立をはかり、総合経済対策を円滑かつ着実に実施することで、成長軌道に戻すことが期待されております。また、新型コロナウイルス感染症で明らかとなった行政サービス等における様々な課題に対処すべく、行政のデジタル化や規制改革を含め、デジタル社会の実現を目指していくとしております。

こうした中、令和2年11月からオンラインによる事務手続き「電子申請」が開始され、本年3月からはマイナンバーカードが保険証として利用できる制度の構築が予定されており、当組合では、このような社会の変化に適切に対応できるよう準備を進めてまいります。

また、財政収支状況において収入面では、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、保険料収入の基礎数値である被保険者数・標準賞与額は減少傾向、標準報酬は若干の上向きではありますが、コロナ禍により先行きが不透明な状況です。一方、支出面においては、人口の高齢化、医療の高度化等による医療費の増加及び高齢者医療制度への拠出金の過重な負担が、財政を逼迫させ、限られた財源の中で効率的な事業を展開するという大変難しい運営を強いられております。令和4年からは、いわゆる団塊の世代が後期高齢者医療制度に加入し始め、令和7年には全員が後期高齢者医療制度に加入するため、医療や介護の費用が急増、そのため後期高齢者医療に対する支援金負担も急激に上昇し、現役世代により一層の負担が強いられることとなります。このことから現役世代と高齢者の負担のアンバランスを解消するため、負担能力のある高齢者については応分の負担を求め、年収200万円以上の方を対象に窓口負担が原則1割から2割に引き上げられることが決まりましたが、さらなる医療保険制度の改革の実現、全世代で社会保障を支える制度への転換に期待しているところであります。

当組合における令和3年度予算内訳は、5ページのとおりです。経常収支では△2億7、406万円【1人当たり（被保険者24、000人で計算）△1万1、420円】となるため、組合の預金である別途積立金より6億3、500万円を取り崩しての予算編成となっております。

このような状況ではありますが、当組合では、**予防医療に力を注ぎ、加入者の健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指し効果的な保健事業を実施してまいります。なかでも、直接拠出金にかかる医療費を抑制する目的として、前期高齢者を支援することにより、高齢者の医療費の削減を目指し、また従来のママさんドック・ファミリードックを統合することにより、「家族健診」と名称を変え、40歳以上の女子被扶養者の乳がん・子宮がん検診の充実をはかります。**さらに第2期データヘルス計画を軸に、事業主と協働（コラボヘルス）し、健康経営のサポートを継続するとともに、医療データの分析により適正な健康支援の情報提供を行い、保険者機能の強化に努めてまいります。

その他、昨年から開始した、一部健診のWeb申込システムを改善し、さらなる事務手続きの簡素化を推し進めてまいります。

以下、部門別に次の事業を実施いたします。

1 健康保険事業

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

(1) 資格確認事務の適正化
(2) 標準報酬月額の適正化
(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

⑻第三者行為による事故の求償の適正化
⑼情報システム及びデータの保護管理
⑽個人情報の保護管理

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（平成30年度～令和5年度）における保険者機能の強化を中心に置き、健康管理センターを拠点として、健康寿命の延伸を目指すと同時に医療費適正化につとめてまいります。

「病気にならない」「重症化させない」を念頭に、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）を基軸とした事業を事業主と連携し推進いたします。

今年度より、ママさんドック・ファミリードックを統合して名称を「家族健診」に改め、40歳以上の女性被扶養者の乳がん・子宮がん検診の充実をはかるなど、費用対効果を考慮した各種疾病予防事業を積極的に実施いたします。

また、前期高齢者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情報提供いたします。

このほか、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、オンラインによる保健指導の環境整備を行います。

保険者機能の総合評価の7大指標（200点）

【指標1】 特定健診・特定保健指導の実施（法定の義務）（85点）
【指標2】 要医療の者への受診勧奨・糖尿病等の重症化予防（21点）
【指標3】 加入者への分かりやすい情報提供等（4点）
【指標4】 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進（22点）
【指標5】 がん検診・歯科健診等（人間ドックによる実施を含む）（34点）
【指標6】 加入者に向けた健康づくりの働きかけ（教室による実施を含む）（18点）
【指標7】 被用者保険固有の取組等の実施状況（16点）

なお、第3期特定健診・特定保健指導の実施計画に基づき、特定健診実施率90・8％以上（元年度実績91・1％）且つ特定保健指導目標値31・7％以上（元年度実績38・0％）の実施率を維持し、健康管理センターでは、特定保健指導について、グループ支援、事業所への訪問活動、オンライン指導を中心に事業主とのコラボヘルスを推進いたします。今年度から行政による企業別の「健康スコアリングレポート」の提供が予定されていることから、「健康企業宣言」等の各事業所の健康経営の取り組みを積極的にサポートしてまいります。また、被扶養者への健診・保健指導の働きかけとして外部委託機関（東振協）による特定保健指導の強化を引き続きはかります。

厚生労働省より令和元年度保険者機能の総合評価指標の達成状況が公表され、当組合は総合健康保険組合の中で**全国5位**の点数を獲得し、後期高齢者支援金の減算対象保険者となりました。

⑴ 第2期データヘルス計画

① ハイリスク者の改善支援

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

前期高齢者の医療費削減を目的として、60歳～74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の理解、意識、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レベルへの抑制などを目的にセミナー、保健指導、パンフレットの配付等を実施いたします。

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が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、慢性腎臓病の方で、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。特に糖尿病性腎症が懸念される方には、パンフレットの配付など情報提供を行い、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歳の到達人間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 分析データの公開

健診結果、保健指導結果、診療報酬明細書等により得られたデータを分析いたします。また、ご要望に応じて各事業所にお知らせすることといたすとともに、被保険者等の健康意識を高めるため広報誌等に掲載いたします。

⑦ 疾病統計事務の推進

診療報酬明細書等の内容と各種健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ことにより医療費の適正化につとめることといたします。

(2) 健康診査・特定健康診査

① 一般健康診査
② 成人健康診査
③ 人間ドック
④ 脳ドック
⑤ 婦人科検診
⑥ 感冒予防対策
⑦ 歯科健診
⑧ 禁煙対策（被保険者対策）
⑨ 胃部疾患予防対策
⑩ がん検診・保健指導

(3) 保健指導対策・特定保健指導

① 健康診査後保健指導
② 生活習慣病指導（健康セミナー）
③ 健康教育指導
④ 通信保健指導
⑤ 追求保健指導（未受診者対策）
⑥ 特定保健指導
⑦ 前期高齢者支援
⑧ メンタルヘルスセミナー

(4) 健康相談

① 整形外科相談
② 精神健康相談
③ 皮膚科相談
④ テレフォン健康相談

(5) 家族健診対策

① 家族健診

従来のママさんドック・ファミリードックを統合して「家族健診」として、40歳以上の女性被扶養者に乳がん検診、子宮がん検診を拡大実施するほか、40歳未満の男性被扶養配偶者を新たに対象といたします。

※(2)~(5)の詳細は、6~7ページをご覧ください。

(6) ジェネリック医薬品の使用促進

価格が安く、効能においても先発薬と遜色のないジェネリック医薬品（後発薬）は、自己負担の軽減と医療費の削減効果につながることから、当該被保険者等に「ジェネリック医薬品差額通知書」を発行し、使用切り替えによる財政効果を周知し、使用促進を勧めるとともに、重複、多剤、禁忌投薬に対する服薬適正化を行います。また、健康管理センターの投薬においても、引き続きジェネリック医薬品の使用促進をはかることで経費削減を進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回発行し、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。

昨年に引き続き、被保険者及び被扶養者向け情報ポータルサイト「MY HEALTH WEB」より、各種健診の申込受付を実施し、事務手続きの簡素化をはかるとともに、今後、被保険者及び被扶養者への保健指導の充実を目指します。また、医療費・ジェ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セキュリティーに守られた同ポータルサイトに保管し、登録者自身の選択によりサイトから直接データを取得できるよう、利便性の高い情報提供をいたします。

なお、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、組合と事業所がコラボした広報活動を推進します。

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、健保の事業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、健保事務に関する資料の配付など次のとおり実施いたします。

(1) 各種広報事業

①組合機関誌「信金けんぽ」の発行（年6回）
②被保険者及び被扶養者向け情報ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の利用拡大
③健康保険制度、保健衛生等に関する情報の提供（随時）
④「健康保険ガイドブック」の配付
⑤事業年報の作成
⑥健保事務に関する資料（「健保の事務手続き」・「算定・月変の手引き」等）の配付
⑦壁新聞・ポスターの配付

(2) 講習会等

①健康管理委員講習会の開催
②事業主会(トップセミナー)の開催
③衛生管理講習会の開催
④ライフデザインセミナー(講師派遣)

4 体育奨励事業

体育奨励事業は、被保険者及び被扶養者の健康保持増進のため、第2期データヘルス計画に基づき、効率的且つ効果的な事業を次のとおり継続実施いたします。

なお、チャレンジウォークラリー実施について、参加者は今までの「記録表」提出に加え、各自のスマートフォン等に記録した歩行データをポータルサイト「MY HEALTH WEB」と連携させ、歩行データを提出する方法を追加し、参加者の拡大をはかります。

⑴テニス大会
⑵硬式卓球大会
⑶野球大会
⑷サッカー大会
⑸釣り大会
⑹ファミリーハイク(潮干狩り・みかん狩り)
⑺健康ウォーク(年3回)
⑻チャレンジウォークラリー(1日8、000歩を目標とし、3ヶ月間を1期として年間3期実施)

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、被保険者及び被扶養者の心と体の休養、ストレス解消など心身のリラクゼーション・リフレッシュに役立つよう、きめ細やかなサービスと快適な環境の提供につとめます。

なお、令和2年9月1日宿泊分から値上げ予定であった直営保養所の利用料金は、新型コロナウイルス感染症の影響により先延ばしとしておりましたが、令和3年4月1日宿泊分より各区分一律1、000円値上げいたします。

また、箱根保養所については、環境整備として浴室棟への渡り廊下漏水修繕工事を行います。

このほか、両保養所は、開設から約40年経過しているため、経年劣化等による緊急的な設備の補修、整備に備えるとともに、さらなる経費の節減につとめ効率的な運営をはかります。

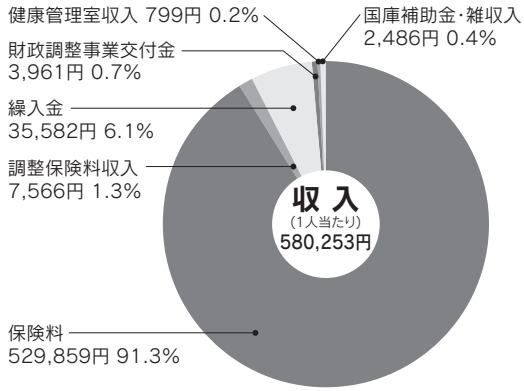
【令和3年度予算】

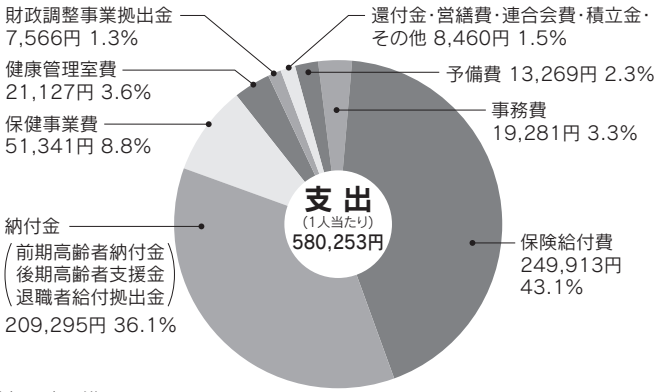
予算総額	139億2,606万円	1人当たり	58万253円

被保険者数	
男	14,983人
女	9,017人
計	24,000人

標準報酬月額	
男	438,204円
女	302,734円
平均	383,400円

保険料率(調整保険料含む)	
事業主	50.85/1000
被保険者	42.15/1000
計	93/1000





※予算概要表に準じる。

経常収支			
	収入	支出	差引
総額	130億822万円	132億8,228万円	△2億7,406万円
被保険者1人当たり	54万2,009円	55万3,429円	△1万1,420円

令和3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。	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

令和3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。	5月～12月
		② 30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。	
		③ 65 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③ 65 歳以上の希望者については自己負担額 10,000 円(税別)。	
4	脳ドック	40 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。	5月～12月
		注）申込者が定員を上回った場合には、要管理項目・受診回数等を考慮のうえ、受診者を決定する。	
		注）自己負担額 12,000 円（税別)。	
5	婦人科検診	希望する女子被保険者を対象に、乳がん検査（マンモグラフィーまたは乳腺エコー）・子宮がん検査を契約医療機関で実施。但し、30 歳・35 歳・40 歳の年齢到達者及び 45 歳以上の対象者は、乳がん検査において、希望によりマンモグラフィーと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	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、生活習慣病と関連性のあるリーフレットを配付することにより保健指導を実施。	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	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
11	保健指導対策	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
12	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。	4月～3月
	⑴ 整形外科相談	第３金曜日(午後)	
	⑵ 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)	
	⑶ 皮膚科相談	第４金曜日(午後)	
	⑷ テレフォン健康相談	毎日(但し､土･日･祝日を除く)	
13	家族健診	被扶養配偶者と 40 歳以上の被扶養者を対象に、一般健診を契約医療機関で実施。	5月～2月
		①女性希望者には、乳がん検査（マンモグラフィーまたは乳腺エコー）・子宮がん検査を一般健診に併せて実施。	
		※下記の者は、乳がん検査において、マンモグラフィーと乳腺エコー検査の同時実施を可能とする。 （女性被扶養配偶者）30 歳・35 歳・40 歳年齢到達者・45 歳以上 （配偶者以外の女性被扶養者）40 歳年齢到達者・45 歳以上	
		② 40 歳以上の希望者には、胃部検診を一般健診に併せて実施。	

令和3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2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･7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		
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	前年の特定健診数値において、特定保健指導域への移行が懸念される被保険者を対象に、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つけよう」	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
(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、専門医とカウンセラー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1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

令和3年度　体育奨励事業計画

月　別	種　目		期日（予定）	会場等（予定）
4月	第18回	チャレンジウォークラリー	4月1日(木)～12月31日(金)	
	第48回	釣り大会(マス釣り)	4月17日(土)	秋川国際マス釣場
	第71回	健康ウォーク(1回目)	4月24日(土)	高尾山
5月	第70回	野球大会(1回戦～準決勝)	5月第2土曜日から開始	大宮けんぽグラウンド
		※釣り大会(予備日)	5月29日(土)	秋川国際マス釣場
6月	第73回	ファミリーハイク(潮干狩り)	6月12日(土)	木更津海岸･中の島公園
		※潮干狩り(予備日)	6月26日(土)	
9月	第72回	健康ウォーク(2回目)	9月25日(土)	築地～豊洲
10月	第65回	テニス中央大会	10月16日(土)	昭和の森テニスセンター
11月	第74回	ファミリーハイク(みかん狩り)	11月 6日(土)	津久井浜観光農園
		※みかん狩り(予備日)	11月13日(土)	
		※テニス中央大会(予備日)	11月20日(土)	昭和の森テニスセンター
	第73回	健康ウォーク(3回目)	11月27日(土)	高尾山
12月	第65回	硬式卓球中央大会	12月 4日(土)	荒川総合スポーツセンター
1月	第27回	サッカー大会(準々決勝･4試合)	1月15日(土)	アミノバイタルフィールド
		サッカー大会(準決勝･4試合)	1月22日(土)	
2月		サッカー大会(決勝他･3試合)	2月 5日(土)	

※第70回野球大会(決勝)及びミニマラソン大会の期日･会場等は未定です。

健康優良企業(銀)の認定について(昭和信用金庫)

健康保険組合連合会東京連合会等が主体となって行っている「健康優良企業認定制度」において、健康企業宣言をされた昭和信用金庫に対し、1年間の健康づくりの取り組みが認められ、2月3日付で「健康優良企業(銀)」の認定が行われました。

この認定は、事業主様をはじめとする役職員の皆様が一丸となって取り組まれた成果であり、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認定証の交付及び健康優良企業ロゴマークが付与されました。

健
健康優良企業

健康優良企業

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。

内藤 博　理事長(右)
大場 洋子　総務部人事課上席調査役(左)

今回の認定により当組合からの認定事業所は14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。

直営保養所の利用料金改定のお知らせ

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

令和３年４月１日（木）宿泊分より利用料金を下記のとおり改定させていただきます。

今後も、より一層のサービスや品質の向上に努めてまいりますので、引き続き直営保養所をご利用いただきますよう、お願い申し上げます。

【令和3年4月1日(木)宿泊分～】(1泊2食付・5歳以上)

利用者	利用料
被保険者及び被扶養者(当組合の保険証をお持ちの方)	4,000円
(当組合の保険証をお持ちでない方) ●**配偶者** ●**被保険者と配偶者の父母、祖父母** ●**被保険者の子、孫及び兄弟姉妹** **(ただし、未就学児及び在学中の方)**	5,500円
上記以外の方(退職者・その他の方)	7,000円

改定

【旧料金】(1泊2食付・5歳以上)

利用者	利用料
被保険者及び被扶養者(当組合の保険証をお持ちの方)	3,000円
(当組合の保険証をお持ちでない方) ●**配偶者** ●**被保険者と配偶者の父母、祖父母** ●**被保険者の子、孫及び兄弟姉妹** **(ただし、未就学児及び在学中の方)**	4,500円
上記以外の方(退職者・その他の方)	6,000円

※５歳未満の利用者でお食事の必要がある場合、利用料金が発生します。※金額は税込です。

【問合せ先】 保健施設課　☎ 3293-3932

契約保養施設のご案内

令和３年４月より宿泊施設及び宿泊を伴う国内パッケージツアーご利用に対する当組合の補助金対象に「近畿日本ツーリスト」主催の宿泊等が新たに加わります。

ご利用を希望する被保険者・被扶養者の方には、１泊につき大人 2,000 円、子供 1,000 円（3 歳～小学生）の補助をいたします。

手続き方法等につきましては、信金けんぽ 3･4 月号（本誌）に同封の冊子「2021 年度信金けんぽ保養施設のご案内」または、当組合ホームページをご覧ください。

※「JTB」主催の宿泊等も従来通り対象です。　※１回に２泊までご利用可能です。

当組合ホームページ URL　https://www.shinkinkenpo.or.jp

【問合せ先】 保健施設課　☎ 3293-3932

守ります！ 皆さんの大切な個人情報を

当健康保険組合では、被保険者・被扶養者の皆さんの大切な個人情報を扱っております。

皆さんの個人情報は、医療費の支払いだけでなく、出産や死亡した時の費用補助、病気やケガ、出産のために一時的に収入がなくなった時の生活補助、更に健康の保持・増進のための健康教育や健康相談、健康診査などにも利用され、数々の事業を行ううえでなくてはならないものです。

当健康保険組合は、皆さんの個人情報を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進しております。

プライバシーポリシー

1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

(1) 法令の定めに基づく場合

(2) 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

(3) 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

(4) 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合

4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

5 当健康保険組合が業務を委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

当健康保険組合の個人情報保護に対する取り組み等については、ホームページに公表しておりますので、ぜひご覧ください。

https://www.shinkinkenpo.or.jp 信金健保 検索

令和3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 18/1000（被保険者負担　　9/1000、事業主負担　　9/1000）

※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	25.14/1000	30.32/1000	55.46/1000
	特定保険料	16.43/1000	19.81/1000	36.24/1000
	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。
令和3年3月1日（令和3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、令和3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. **令和2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 … 18/1000**
5. **介護保険料月額（40歳以上65歳未満）… 6,840円（380千円×18/1000）**
6. **適用年月日 … 令和3年4月1日から令和4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　☎ 3293-3931

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
基本保険料率	56.76 /1000	基本保険料率	25.72 /1000	基本保険料率	31.04 /1000
特定保険料率	36.24 /1000	特定保険料率	16.43 /1000	特定保険料率	19.81 /1000

介護保険料率	18.0 /1000
被保険者負担率	9.0 /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3年3月1日適用、介護保険料率 令和3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	1,492	1,800	3,292	953	1,149	2,102	2,445	2,949	5,394	522	522	1,044	2,967	3,471	6,438
2	68,000	円以上 円未満 63,000 ～ 73,000	1,749	2,111	3,860	1,117	1,347	2,464	2,866	3,458	6,324	612	612	1,224	3,478	4,070	7,548
3	78,000	73,000 ～ 83,000	2,006	2,421	4,427	1,282	1,545	2,827	3,288	3,966	7,254	702	702	1,404	3,990	4,668	8,658
4	88,000	83,000 ～ 93,000	2,263	2,732	4,995	1,446	1,743	3,189	3,709	4,475	8,184	792	792	1,584	4,501	5,267	9,768
5	98,000	93,000 ～ 101,000	2,521	3,041	5,562	1,610	1,942	3,552	4,131	4,983	9,114	882	882	1,764	5,013	5,865	10,878
6	104,000	101,000 ～ 107,000	2,675	3,228	5,903	1,709	2,060	3,769	4,384	5,288	9,672	936	936	1,872	5,320	6,224	11,544
7	110,000	107,000 ～ 114,000	2,829	3,415	6,244	1,807	2,179	3,986	4,636	5,594	10,230	990	990	1,980	5,626	6,584	12,210
8	118,000	114,000 ～ 122,000	3,035	3,663	6,698	1,939	2,337	4,276	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	3,241	3,911	7,152	2,070	2,496	4,566	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	3,446	4,160	7,606	2,202	2,654	4,856	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	3,652	4,408	8,060	2,333	2,813	5,146	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	3,858	4,656	8,514	2,464	2,972	5,436	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	4,115	4,967	9,082	2,629	3,169	5,798	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	4,372	5,277	9,649	2,793	3,368	6,161	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	4,630	5,587	10,217	2,957	3,566	6,523	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	4,886	5,898	10,784	3,122	3,764	6,886	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	5,144	6,208	11,352	3,286	3,962	7,248	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	5,658	6,829	12,487	3,615	4,358	7,973	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	6,173	7,449	13,622	3,943	4,755	8,698	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	6,687	8,071	14,758	4,272	5,150	9,422	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	7,202	8,691	15,893	4,600	5,547	10,147	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	7,716	9,312	17,028	4,929	5,943	10,872	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	8,230	9,933	18,163	5,258	6,339	11,597	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	8,745	10,553	19,298	5,586	6,736	12,322	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	9,259	11,175	20,434	5,915	7,131	13,046	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	9,774	11,795	21,569	6,243	7,528	13,771	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	10,545	12,727	23,272	6,736	8,122	14,858	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	11,317	13,657	24,974	7,229	8,717	15,946	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	12,088	14,589	26,677	7,722	9,311	17,033	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	12,860	15,520	28,380	8,215	9,905	18,120	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	13,631	16,452	30,083	8,708	10,499	19,207	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	14,403	17,383	31,786	9,201	11,093	20,294	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	15,174	18,314	33,488	9,694	11,688	21,382	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	15,946	19,245	35,191	10,187	12,282	22,469	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	16,718	20,176	36,894	10,679	12,877	23,556	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	17,490	21,107	38,597	11,172	13,471	24,643	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	18,261	22,039	40,300	11,665	14,065	25,730	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	19,290	23,280	42,570	12,322	14,858	27,180	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	20,318	24,522	44,840	12,980	15,650	28,630	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	21,347	25,764	47,111	13,637	16,442	30,079	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	22,634	27,315	49,949	14,458	17,433	31,891	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	23,919	28,868	52,787	15,280	18,423	33,703	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	25,206	30,419	55,625	16,101	19,414	35,515	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	26,491	31,972	58,463	16,923	20,404	37,327	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	28,034	33,834	61,868	17,909	21,593	39,502	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	29,578	35,696	65,274	18,894	22,782	41,676	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	31,121	37,559	68,680	19,880	23,970	43,850	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	32,664	39,421	72,085	20,866	25,159	46,025	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	34,207	41,284	75,491	21,852	26,347	48,199	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	35,750	43,146	78,896	22,838	27,536	50,374	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。

令和3年4月交付分より

保険証のレイアウトが変わります

オンライン資格確認の開始に伴い※、保険証の番号も個人単位化されます。

令和３年４月から新規に交付される保険証には、個人識別番号として２桁の枝番が追加されます。

現在、発行済みの保険証については、引き続き使用できます。
（この枝番は届出書類に記入していただく必要はありません。）

※マイナンバーカードによる資格確認についても令和３年３月から開始予定ですが、すべての医療機関等で対応できるわけではありません。対応可能な医療機関等は厚生労働省のホームページに掲載される予定です。

眠りたいのに眠れないあなたへ

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？　仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

睡眠不足が招く4つの悪影響

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。

肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。

不安感・抑うつが強まる

１日４時間しか眠らない日が５日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。

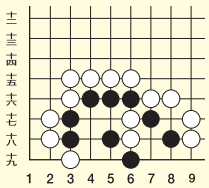
免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。

仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！

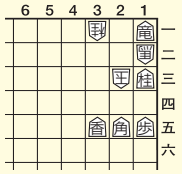
詰碁新題

出題　日本棋院
黒先
【ヒント】
目くらましにだまされないように……。
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　飛
【ヒント】
飛車打ちを決め手に。
10分で初段。7手詰。



指導監修　日本体育大学大学院准教授　**岡田 隆**（バズーカ岡田）

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training〈BASICレベル〉

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 ニーアップ 20秒

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の脚を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても脚を高く早く上げましょう！

10秒間インターバル

2 ハーキー 20秒

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。

素早く動かし続けます！

10秒間インターバル

3 腕立てニーアップ 20秒

腕立て伏せの姿勢で、脚を交互に胸にひきつけます。

できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！

10秒間インターバル

4 バーピー 20秒

立ち姿勢Ⓐから Ⓑ→Ⓒ→Ⓑ→Ⓐ を早く繰り返し行います。

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかり伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう！

10秒間インターバル

1～4を2セット全力で行います

体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりとり、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。

http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

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給付があります。

こんなとき	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）	
	給付の種類	給付割合・給付額	給付の種類	給付額
医療費が高額になったとき	高額療養費（本人・家族）	1カ月の医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたとき、その超えた額	一部負担還元金（本人） 家族療養費付加金（家族） 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、及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）
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		
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）は受給要件をみたせば、資格喪失後の給付が受けられます。
4. 家族や身近な人がいない場合には、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。
5. 「高額療養費」「高額療養費にかかる付加給付」について、申請は不要です。医療機関等からの請求を確認のうえ、自動で支給します。
   受診された月の3カ月後にお勤め先の代表口座に振り込みます（原則）。
6. その他の保険給付については当組合ホームページをご覧ください。

※ 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・呼吸器・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）（Ⅱ）	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
	カウンセリング	第1月曜日午前、第2・第3・第4木曜日午前	中島　亨先生
	整形	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
	皮膚科	第3金曜日午後	中山口バート先生
		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	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）

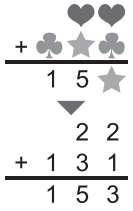
パズルに挑戦!! ふくめん算

ルール

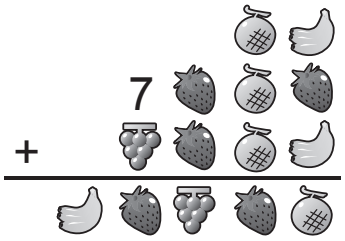
一部の数字がイラストで隠された計算式があります。隠された数字を考え、正しい計算式にしてください。

①同じイラストには同じ数字、違うイラストには違う数字が入ります。
②最初から出ている算用数字はその数字のまま計算します。
　また、問題にすでに出ている数字をイラストに当てはめてもかまいません。
③一番大きい位のイラストには0を当てはめることはできません。

例題



問題



©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。

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3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。

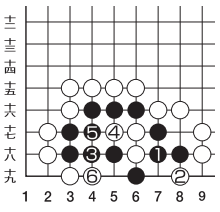
1月号の解答

公	明	正	大		祝	祭	日		種	類
	鏡		目	一	杯		和	菓	子	
静	止	画		途		会	見		植	林
	水		公		客	席		名	物	
役		無	表	情		料	金	所		格
不	条	理		熱	処	理		案	山	子
足		難	読		世		以	内		戸
	課	題		在		童	心		人	
野	外		文	庫	本		伝	統	工	芸
	活	性	化		道	徳	心		衛	
連	動		人	権		用		流	星	群

答え「気質」

詰碁解答

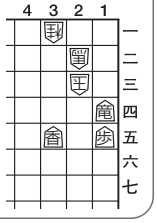
【解　答】黒先生き（正解・7の十八）
黒1のオサエが正解です。白2には黒3が冷静。白4は黒5、7で二眼です。黒3で6は白5に切られます。黒4、白3で一眼。初手黒6も筋違い。白5で黒死です。初手黒3は、白1とアテられて黒死です。また、初手黒2も白1で黒死です。黒7（4の右）



詰将棋解答

【正解手順】
▲1四角　△1三玉　▲2三角成　△同玉　▲2二飛　△同馬　▲1四竜まで7手詰

【解　説】
直ちに▲1二竜は△2四玉で捕まりません。3手目▲1二竜も△同玉▲2一角△1三玉で逃れます。3手目▲2三角成が好手で5手目▲2二飛が狙いの決め手。1三柱が実は邪魔駒。柱を消去した効果で▲1四竜が実現します。



Let's enjoy!!

第48回 釣り大会【マス釣り】 申込受付中!!

タグ付きマスを釣り上げた方には『ラッキー賞』を贈呈します!

1 開　催　日　令和3年4月17日(土)　※雨天・荒天の場合は、5月29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、当組合の被保険者およ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、施設窓口で料金をお支払いください。
4 参　加　料　1,600円(5歳以上対象)
5 参 加 定 員　350名(先着順)
6 申込受付期限　令和3年4月2日(金)必着
7 そ　の　他　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。

第71回 健康ウォーク【高尾山】 申込受付中!!

1 開　催　日　令和3年4月24日(土)　※雨天・荒天の場合は、中止
2 開 催 場 所　東京都八王子市「高尾山」
3 参 加 資 格　開催日当日、当組合の被保険者および被扶養者であること
4 参　加　料　無　料
5 参 加 定 員　400名(先着順)
6 申込受付期限　令和3年4月9日(金)必着
7 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。また、受付時に検温を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状況によっては、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

第18回「チャレンジウォークラリー」

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、今年も4月より「チャレンジウォークラリー」を実施いたします。

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、健康保持増進のため、また、その結果、生活習慣病(高血圧症・高脂血症・糖尿病等)を予防、改善することが見込まれます。

令和3年度より従来の記録表に歩数を記録してご提出いただく方法に加え、個人のスマートフォン、ウェアラブル端末等を「MY HEALTH WEB」(被保険者及び被扶養者向け情報ポータルサイト)と連携することにより、自動的に歩数が記録される方法を新たに追加いたしましたので、より手軽にご参加できるようになりました。

また、3カ月間、1日8,000歩以上歩かれた方、1日あたり平均8,000歩以上歩かれた方に記念品をご用意いたしております。

是非チャレンジしてみてください!

※「MY HEALTH WEB」と連携させた場合は、記録表の提出が必要なくなります。

申込み方法等の詳しいご案内については、事業所宛に送付の「実施要綱」または当組合ホームページ(トップページ⇒体育奨励事業⇒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 令和3年　4月1日 ～ 令和3年　6月30日までの91日間
② 令和3年　7月1日 ～ 令和3年　9月30日までの92日間
③ 令和3年10月1日 ～ 令和3年12月31日までの92日間

【問合せ先】 保健施設課 ☎ 3293-3932

信金けんぽ(第69巻第2号)/ 令和3年3月23日発行 / 編集・発行:東京都信用金庫健康保険組合
〒101-8312 東京都千代田区神田駿河台2-9-2 TEL:03(3293)3931(代) FAX:03(3293)3939
機関誌「信金けんぽ」に対するご意見をお寄せください。

信金けんぽホームページ
https://www.shinkinkenpo.or.jp
信金健保 検索