

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2021

9・10

September / October

CONTENTS

- 理事長再任のごあいさつ／理事・議員改選のお知らせ
- 令和2年度 決算・事業報告
- コロナワクチン職域接種の終了にともなう外来診療の再開について

箱根 仙石原すすき草原



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。



理事長再任のごあいさつ



東京都信用金庫健康保険組合
理事長
越野 俊一

事業主ならびに被保険者、ご家族の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび、当健康保険組合の組合会議員の任期満了に伴い、改選の結果、不肖私が理事長に再任されました。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様ご承知のとおり、我が国には世界にも類を見ない超高齢化社会が到来し、社会保障制度全体が弱体化しております。加えて、昨年より新型コロナウイルスが世界で猛威を振るい、皆様の健康を脅かし、また、経済面においても大きなダメージを与えております。

このような情勢の中ではございますが、理事長という大役を再度担わせていただくことになり、その責任の重さを痛感いたしますとともに、身の引き締まる思いでございます。

これまでに培ってまいりました健康保険組合としての事業運営を念頭に置きまして、今まで以上に保険者機能を発揮し、皆様の健康保持・増進に役立つ事業を積極的かつ効率的に展開して、信用金庫業界の発展のため全力を尽くす所存でございますので、今後ともなお一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます、再任のご挨拶いたします。

議員区分一覧表

◎ 理事 ☆ 監事

選挙区	定数	選定議員	議員氏名	互選議員
第一区 (中央地区)	八	◎ 小林一雄 (朝日) ◎ 岡田幸生 (興産) ◎ 篠啓友 (さわやか) ◎ 望月芳雄 (芝)	◎ 山下俊哉 (朝日) ◎ 小林徹 (さわやか) ◎ 半田智男 (東京シテイ)	
第二区 (城東地区)	七	◎ 土屋武司 (足立成和) ◎ 高橋桂治 (小松川) ◎ 中田清史 (東京東) ◎ 北澤良且 (東栄)	◎ 松本史隆 (亀有) ◎ 藤村重次 (東京東) ◎ 鈴木透 (足立成和)	
第三区 (城西多摩地区)	八	◎ 吉田進 (東京三協) ◎ 北村啓介 (西京) ◎ 八木敏郎 (多摩) ◎ 森田昇 (青梅)	◎ 雨宮正信 (東京三協) ◎ 高橋尚子 (多摩) ◎ 久保仁 (西京) ◎ 関根英二 (青梅)	
第四区 (城南地区)	七	◎ 内藤博 (昭和) ◎ 大場信秀 (世田谷) ◎ 矢部甲子 (目黒)	◎ 齊藤任弘 (城南) ◎ 中野拓朗 (城南) ◎ 樋口雅一 (昭和) ◎ 中島純一 (世田谷)	
第五区 (城北地区)	八	◎ 大前孝太郎 (城北) ◎ 田村和久 (巢鴨) ◎ 山崎二三夫 (瀧野川)	◎ 小磯博司 (巢鴨) ◎ 岩田将治 (瀧野川) ◎ 臼井章 (東京) ◎ 木村美紀 (城北) ◎ 清水章二 (城北)	
第六区 (中央機関)	四	◎ 森博朗 (東信協) ◎ 越野俊一 (健保組合) ◎ 横山秀樹 (健保組合)	◎ 西野譲 (信金中央金庫)	

理事・議員改選のお知らせ

任期満了に伴う組合会議員の改選が去る6月29日に決定され、7月7日に執り行われました理事・理事長選挙において、左記のとおり当選されましたのでご報告いたします。

監事による監査終わる

6月10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2年度の事業執行及び収支決算状況等については、法令、諸規程及び決議事項を遵守し、適正に処理されているとのご講評をいただきました。

特に、皆様の健康に係る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詳細にご説明させていただきました。

事務の執行状況はこのような厳しい環境下、色々工夫され、業務にあたっているとのご意見をいただきました。

今後も被保険者・家族の健康管理に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ので、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)

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領収書の額と大きく異なる、などの場合は、当組合にご連絡をお願いいたします。

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(2割～3割)で、残りの7割～8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、ぜひご活用ください。登録方法につきましては、当組合ホームページをご覧ください。

●「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おります。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 ☎ 3293-3933

令和2年度 決算・事業 報告

令和2年度の収入支出決算及び事業報告につきまして、第181回組合会(7/29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2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151,420千円の黒字決算となりました。

この度の新型コロナウイルス感染症拡大による経済への打撃は計り知れず、リーマンショックをも上回るといわれておりますが、健康保険組合においても、急激な少子高齢化の進展により世代間の給付・負担のバランスが崩れ、現役世代の負担増加が深刻になっていることに加え、団塊の世代が後期高齢者に移行し始め、高齢者医療費の負担構造改革が急務であるとされる「2022年危機」が目前に近づいていることが大変懸念されることとなります。

また、介護保険では、介護納付金の負担を加入者の報酬に応じたものとする総報酬制が平成29年より段階的に導入され、令和2年に全面総報酬制となったことでさらなる財政悪化を招く要因となり健保組合を取り巻く環境は、今まで以上に厳しさを増すばかりとなりました。

【収入】

基礎数値である被保険者数は減少しましたが、平均標準報酬月額が大幅に増加、また総標準賞与額でも総額・一人当たり額で増加し、前年を上回る収入となりました。

【支出】

保険給付費は総額で、5,827,185千円と前年度比で358,625千円(△5.80%)、一人当たり額でも241,002円と前年比で12,172千円(△4.81%)の減少となりました。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13,637円(△6.08%)の減少となりました。新型コロナウイルスの影響による受診控えが主な要因として考えられますが、初回の緊急事態宣言解除後には、元の状況に戻っていることから、健保財政を好転させる要因とはなっておりません。また、支出全体の約41.3%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146,172千円(△7.7%)の増加、納付金の保険料収入に占める割合は、前年度比1.25%増の42.00%となり、依然として高い水準となっています。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る、健保財政を逼迫させる大きな要因となるのが危惧されます。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3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クデータを

活用し、効率的かつ積極的な保健事業の実施に努めた結果、全国に254ある総合健保組合の中で減算対象として上位5番目になり、昨年に引き続き後期高齢者支援金の減算対象組合に該当いたしました。

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2年度においては3,026万円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、令和2年度末での使用率を82.1%(昨年度比+1.6%)まで伸ばすことに成功し、国の目標値である80%を超えることができました。

●健康管理事業(健康管理センター)

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、集団で実施する健診・保健指導等の延期が厚生労働省から通知されたことにより、巡回健診及び人間ドック等の開始は1カ月以上遅れ、また訪問健康相談並びに各種健康教室については大半が中止を余儀なくされました。

一方診療所においても、院内感染を防止するために対面診療と電話診療を切替えながら診療を継続いたしました。このような厳しい環境下にありましたが、事業所様のご理解ご協力のもと、リモートによる指導やTV会議システムを利用した教室など、新たな手法を取り入れて令和2年度の保健事業は、第2期データヘルス計画、第3期特定健診・特定保健指導計画を軸に、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・健康経営優良法人・健康企業宣言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)を推進いたしました。中でも第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、受診率・実施率の向上に取り組んだ結果、特定保健指導の実施率はコロナ禍においても昨年度を大きく上回る結果を残すことができました。

これらの疾病予防事業により、従来にも増して現状回復と症状改善に努めたところでございます。

●体育奨励事業

被保険者には、例年、各種スポーツ大会(テニス・卓球・野球・サッカー)を開催し、健康保持増進、運動習慣の定着ならびに事業所間の親睦、交流に寄与してきましたが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、スポーツ大会は全て中止とさせていただきます。被扶養者を含めた事業としては、手軽な運動習慣である「ウォーキング」の普及を目的とした「健康ウォーク」を年3回予定してお

りました。新型コロナウイルス感染症の影響により、高尾山ウォーク1回のみの開催となり、164名の方にご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、都心を離れ自然に囲まれた秋川で開催する「釣り大会(参加268名)、家族ぐるみで楽しめるファミリーハイク「みかん狩り(参加913名)」につきましては、人の多い週末を避けてご参加いただけるよう期間開催とする等の感染予防対策を講じて実施することにより、多くの方々にご参加いただくことができました。

その他、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の「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191名の方にご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、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、迅速かつ詳細な情報提供を行いました。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ポータルサイト「マイヘルス・ウェーブ」を利用した各種健診の申込みを実施することにより、利用者及び事業所の負担軽減・事務処理の効率化等に努めました。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により予定していた事業の多くは開催を控えることとなり、事業主を対象としたトップセミナー、健保事務担当者・健康管理委員・衛生管理者を対象とした講習会は全て中止いたしました。その様な中、健康管理委員会地区委員を対象とし、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の、地区委員連絡会議は、感染防止対策を講じながら11月に1回開催することができ、事業所の意見を伺うとともに、医師・保健師を含め委員の相互交流に努めました。

●直営保養所

令和2年度は、緊急事態宣言の発出期間中においては両保養所ともに休館としていたため、利用者数(箱根1,743名・蓼科1,807名)の大幅な減少要因となりましたが、宣言解除後は利用者数の制限及びカラオケ・遊具の利用禁止等の感染予防対策を講じながら再開いたしました。また、令和2年10月より、利用料金の一律1,000円の値上げを予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により休館期間が長引き、利用者にご不便をお掛けしたことから、値上げの開始を令和3年4月から延期いたしました。3歳未満から5歳未満への無料対象年齢の引き上げに関しては、予定通り10月からの実施といたしました。

今後とも、利用者の方々へのきめ細やかなサービスの提供に努めるとともに、老朽化にともなう設備の管理には万全を尽くしてまいります。

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の休養をサポートすべく、福利厚生充実を図りました。

一般勘定

【基礎数値】

収入決算額	14,517,332,572 円
支出決算額	13,105,486,582 円
差引残額	1,411,845,990 円
経常収支差引	151,420,235 円

		前年度比
被保険者数	24,179 人	254 人減
平均標準報酬月額	382,807 円	2,330 円増
平均標準賞与額	1,351,146 円	35,189 円増
保険料率	93/1000	

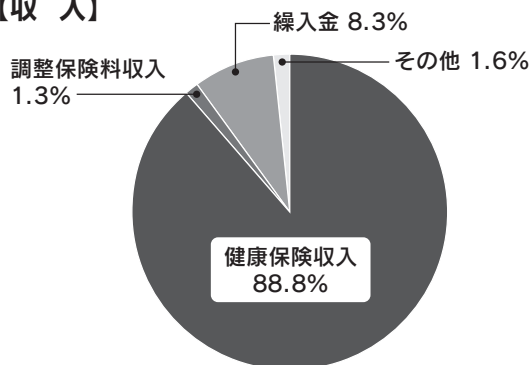
【収入】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
健康保険収入	12,897,745	533,428	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	184,141	7,616	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	1,197,859	49,541	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	10,605	439	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	19,194	794	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	147,977	6,120	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	59,812	2,474	利子収入・保養所利用料金など
合計	14,517,333	600,412	
経常収入合計	13,067,125	540,433	

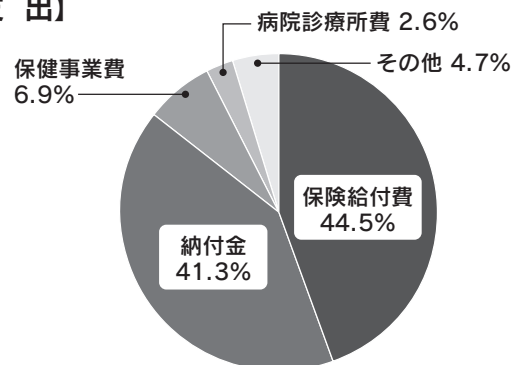
【支出】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
事務費	379,363	15,690	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	5,827,185	241,002	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納付金	5,415,155	223,961	高齢者の医療費のために拠出するもの
保健事業費	897,450	37,117	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	2,190	90	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営繕費	6,398	265	健保会館、直営保養所などの修繕費
病院診療所費	345,757	14,300	健康管理センター運営費用
財政調整事業拠出金	182,909	7,565	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	5,940	246	健康保険組合連合会等の会費
積立金	42,329	1,751	積立金
雑支出	811	33	補助金等への返還金
合計	13,105,487	542,020	
経常支出合計	12,915,705	534,170	

【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	1,611,677,402 円
支出決算額	1,479,030,003 円
差引残額	132,647,399 円

		前年度比
被保険者数	12,979 人	299 人減
平均標準報酬月額	443,792 円	2,565 円増
平均標準賞与額	1,570,263 円	56,902 円増
保険料率	18/1000	

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基に、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力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力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 ☎ 332933-3993

《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 → 標準報酬月額は？

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います。

…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	56.76 / 1000	基本保険料率	25.72 / 1000	基本保険料率	31.04 / 1000	被保険者負担率	9.0 / 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	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 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。

受診のしかたで
医療費を節約

受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます



●診療時間外・診療時間内の割増料金【一般(6歳以上)】

			病院・診療所		保険薬局
			初診時	再診時	
初診料・再診料			2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算	概ね6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算	日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算	22～翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算)	18～翌8時 土曜 12～翌8時	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算)	19～翌8時 土曜 13～翌8時	—		400円

*救急病院などの場合の金額。

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。

※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。



やむを得ない場合以外は、 日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

子どもの急な体調不良で困ったときは… 「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGE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 マウンテンクライマー 10 秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、左右の脚を交互に前に出します。



できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10 秒間
インターバル

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。



できる人はスクワットジャンプを行いましょう！（詳しくは動画で！）

10 秒間
インターバル

1 ~ 4 を
2 セット全力で
行います

4 リバースランジ 20 秒



片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

しっかりとバランスをとりながら動いてください。

できる人はシザースジャンプを行いましょう！（詳しくは動画で！）



NG
つま先と膝が正面を向くようにします。
× 膝が内側に入っている

3 Vシット 20 秒



なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人は

パーシャル Vシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。



10 秒間
インターバル

食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切！

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維（野菜や穀物）をしっかり食べること、そして脂質（脂っこい食べ物）を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



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。東京都における総合健康保険組合の保健施設事業の振興と総合健康保険組合制度の普及・啓発のための事業を行っている協会です。東振協の健保組合共同事業のインフルエンザ予防接種に関しては下記URLにアクセスください。

URL <https://www.toshinkyoo.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必要事項を入力し、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3年10月1日～令和4年2月28日	令和3年10月1日～令和4年1月31日
請求締切日	各医療機関の窓口で補助金額を差し引いていきますので、請求の必要はありません。	令和4年2月28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。

※実施及び請求方法等の詳細につきましては、各事業所宛送付してあり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(任意継続被保険者用)」を直接当組合へご提出ください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの 予防接種を受けよう



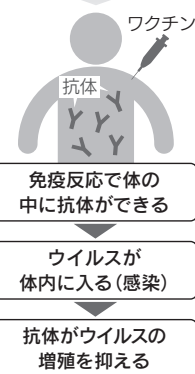
昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの人々がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

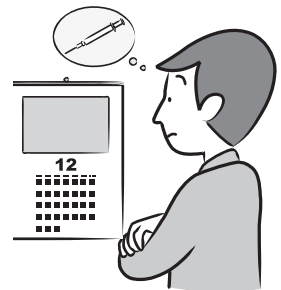
ワクチンのはたらき



予防接種は12月中旬までに終わよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終わましよう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A 今年も受けることを検討してください。
インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (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)

予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



●室内では換気しながら、適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

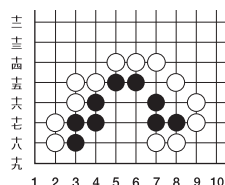
詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

白の反撃を封じてください。
5分で初段です。



詰将棋新題

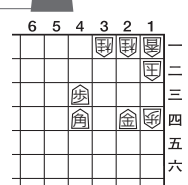
出題 八段・北浜健介

持駒 銀 銀 桂 桂

【ヒント】

3手目に妙手。

10分で三段。11手詰。





満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

●Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい！レシピ動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/infine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

材料 (2人分)

まいたけ…………… 100g
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)
塩…………… 小さじ 1/4
こしょう…………… 少々
しょうゆ…………… 小さじ 1
豚ひき肉…………… 180g
食用油…………… 小さじ 1
水溶き片栗粉…………… 片栗粉小さじ 1/2 + 水小さじ 1

作り方 約 20 分

- ①まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ②ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2 等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1 分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8 分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ！

材料 (2人分)

れんこん…………… 50g
にんじん…………… 20g
チンゲン菜…………… 1 株 (100g)
ベーコン…………… 1 枚 (20g)
水…………… 200mL
豆乳…………… 200mL
みそ…………… 小さじ 2

作り方 約 15 分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は 5cm 長さに、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で 2 ～ 3 分加熱する。

●Pick Up / チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・E が豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

血糖値の乱高下を 防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

下記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 野菜を最初に食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない



新型コロナワクチン職域接種報告について

当組合では、各事業所のご担当者様のご協力をいただき、7月12日(月)より8月31日(火)の期間、新型コロナウイルスワクチン職域接種を実施し、延べ2,170名の方への接種をいたしました。また、体調不良等で2回目の接種ができなかった方々にも、改めて日程を調整し接種していただく予定です。



なお、厚労省ホームページ内の新型コロナワクチンQ&Aでは、今回職域接種で使用いたしましたモデルナ社製ワクチンは、臨床試験において十分な免疫が確認されたのは2回目接種後14日以降となっております。また、ワクチンを2回接種した場合でも100%の発症予防効果が得られるわけではないという記載があり、引き続き感染予防対策は各自でしっかりお取りくださいますようお願いいたします。

職域接種実施期間中、月曜日・火曜日の外来診療につきまして休診とさせていただきますが、9月より通常の予約診療(「対面診療」・「電話診療」)となっています。詳しくは、当組合ホームページをご確認ください。

2022年
1月から

傷病手当金 任意継続被保険者

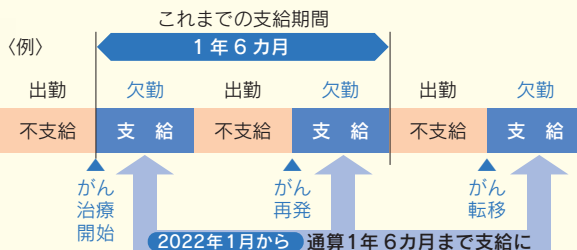
が変わります

けがや病気で働けなときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

傷病手当金の改正

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の見え方の変更

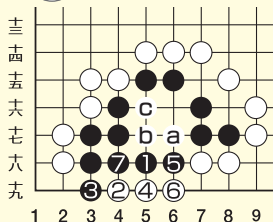
任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額^{*}」とできるようになります。

^{*}その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

詰碁解答

【解答】黒先生き(正解・5の十八)

一步譲って黒1のカケツギが正解です。白2は黒3から7でオイオトシ。白2でaは黒5と切るまで、白は次の手に困ります。初手黒5は、白1のハサミツケがあります。黒6に白b、黒a、白cは黒死です。



詰将棋解答

【正解手順】

▲2二角成 △同玉 ▲3三銀 △1二玉 ▲2三銀 △同桂
▲1三金 △同玉 ▲2五桂 △1二玉 ▲2四桂まで11手詰

【解説】

▲1三銀や▲2三銀は駒不足。初手は▲2二角成が正解です。3手目▲3四桂は△1二玉で続きませんが▲3三銀が絶妙手。△同桂は▲3四桂以下駒が余ります。5手目▲2三銀～▲1三金が桂2枚を活かす好手順で解決します。



健診後の対応について

皆さんは、健診を受けた後に健診結果を確認されていますか？

健診結果が届いたら、すぐに内容をご確認いただき、精密検査や治療、生活習慣改善の必要性など、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2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		対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	要精密・要治療 (人)	精密実施 (人)	精密未受診 (人)
一般健診		6,565	6,210	94.6	509	427	82
成人健診		4,942	4,590	92.9	1,207	826	381
人間ドック		10,694	10,528	98.4	5,069 【1,794】	【965】	【829】
ママさんドック		6,662	4,865	73.0	2,193		
ファミリードック		181	67	37.0	46		
合 計		29,044	26,260	90.4	9,414		
婦人科 検診	子宮癌	9,053	6,810	75.2	446 【92】	【57】	【35】
	乳癌				324 【99】	【67】	【32】

※人間ドック後（婦人科検診を言む）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。

当組合における、一次健診（一般健診、成人健診、人間ドック、ママさんドック・ファミリードック）の令和2年度受診率は、被保険者・被扶養者の皆様と各事業所のご担当者様のご協力により、本人96.1%、家族72.1%、全体で90.4%と大変高い受診率を達成することができました。

しかしながら、一次健診の高い受診率と比較すると精密検査の受診率はやや低い傾向にあります。

要精密と判定された項目でも、かかりつけ医等で定期的に受診しているのであれば問題はありませんが、検査を受けずに放置すれば、重症化に繋がる恐れがあり非常に危険です。検査の結果、軽度と判定されることも多く、必ずしも治療が必要にな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勧めいたします。

当組合においては、精密検査の未受診者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）、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。健康に関してのご質問等ございましたら当組合健康相談室までお問い合わせください。

健康に関するお問い合わせ 健康相談室 ☎ 5280-0563
記事に関するお問い合わせ 健康管理課 ☎ 5280-0561



<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

コロナワクチン職域接種の終了にともなう外来診療の再開について

健康管理センターにおいて、7月12日（月）～8月31日（火）の期間（月曜日・火曜日）コロナワクチン職域接種を実施していましたが、皆様のご協力により無事終了いたしました。患者様には大変ご迷惑をおかけいたしました。つきましては、9月1日（水）より月曜日・火曜日の外来診療を再開しております。

※1 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外来診療は、「予約制の対面診療」または「予約制の電話診療」で行っております。受診時の診療体制につきましては、当組合ホームページ「新型コロナウイルス感染予防対策における健康管理センター実施状況」にてご確認ください。
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)	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	中山口バート 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	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!! シークワーズ

問 題

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

3文字

イナリ
カホウ
シッソ
ソース
テスリ

4文字

カワソ
ジシュウ
シロクマ
ソウカイ
ホンダナ
ユシュツ
ワリアイ

5文字

アメアガリ
ツチイジリ
ナガレボシ
ボンヤスミ

6文字

イマガワヤキ
ウイークデー
ガードレール

リ	キ	ウ	ユ	シ	ジ	ル	ウ
ミ	ス	ヤ	ン	ボ	ー	ウ	ホ
オ	ア	テ	ワ	レ	シ	ン	カ
リ	メ	リ	ド	ガ	ダ	ツ	ー
ジ	ア	ー	キ	ナ	マ	ス	ソ
イ	ガ	ー	デ	ク	ー	イ	ウ
チ	リ	ン	ロ	ソ	ウ	ワ	カ
ツ	ユ	シ	ユ	グ	リ	ナ	イ

©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

1	ウ	2	リ	3	タ	4	コ	5	ヤ	6	キ
7	ナ	8	ン	9	コ	10	ウ	11	マ	12	ン
13	ギ	14	サ	15	ン	16	ゴ	17	ギ	18	
19	ユ	20	メ	21	ウ	22	キ	23	ヨ	24	
25	リ	26	カ	27	ウ	28	カ	29	イ	30	
31	ス	32	タ	33	イル	34	ロ	35	バ	36	
37	ト	38	ミ	39	シ	40	ン	41	チ	42	

答え「タイシャ」（代謝）

第73回 ファミリーハイク潮干狩りが開催されました

5月9日(日)～6月13日(日)、千葉県木更津市「中の島公園」において、ファミリーハイク潮干狩りを開催いたしました。今回の開催は、新型コロナウイルス感染症の感染リスクをできる限り回避するため、期間開催となりましたが、809名の方が参加され、潮干狩りを楽しんでいただきました。

掲載の写真は、参加者より応募いただいた写真の中から厳選し、掲載させていただきました。



第74回 ファミリーハイク(みかん狩り) 申込受付中!

1. 開催期間 令和3年10月20日(水)～11月30日(火)
※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
2. 開催場所 神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」
3. 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「園内券売所」
※津久井浜駅より送迎バス有り
4. 参加資格 参加当日、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、参加当日、みかん園にて料金をお支払いください
(団体割引適用:小学生以上1,000円 3歳以上800円)
5. 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。
6. 参加定員 1,000名(先着順)
7. 参加申込方法 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してください(郵送またはFAX3293-3939)。
※「参加申込書」が当組合に到着した時点で参加決定となります。ただし定員超過等の理由で参加できない場合、「参加不可通知」を送付いたします。
8. 申込受付期限 令和3年10月29日(金)必着
9. その他 参加申込書受付後、「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。
10. 写真の募集 ご家族・グループで撮影した写真を募集いたしますので、CD等の電子媒体により下記宛にお送りください。写真は当組合機関誌に掲載させていただき、採用された方には図書カードをプレゼントいたします。
※お送りいただきました写真はお返しできませんのでご了承ください。
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 保健施設課宛



第73回 健康ウォーク【高尾山】 申込受付中!

1. 開催日 令和3年11月27日(土) ※荒天の場合は中止
受付開始8:00～
2. 開催場所 東京都八王子市「高尾山」
3. 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」
4. 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。
5. 参加料 無 料
6. 参加定員 400名(先着順)
7. 申込受付期限 令和3年11月12日(金)必着
8. その他 お車での来場は、お控えください



当日は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じながら、実施いたします。詳しくは、申込後に発行する参加証明書をご確認ください。

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