

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2022

3・4

March / April

CONTENTS

- 令和4年度事業方針と予算が決まりました
- 令和4年度の保険料率が決定しました

満開の桜と菜の花



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4年度

事業方針と予算が決まりました(要旨)

令和4年度は、世界規模での新型コロナウイルス感染症の拡大による長引く景

気・経済への影響は計り知れず、日本国内の感染状況においても新たな変異株により、完全なる終息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図り、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。

こうした中、政府は、コロナ禍における行政サービス等における様々な課題に対処すべく、デジタル庁を発足し規制改革を含め、デジタル社会の実現を目指しています。

当組合では、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」が始まり、令和3年10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オンライン資格確認が構築されたものの、未だ完全な形には至っておらず、全国的に利用できるようになるには多少時間を要すると思われる。今後めまぐるしく

変わる社会構造に適切に対応できますよう情勢を注視してまいります。

また、財政収支状況において収入面では、保険料収入の基礎数値である被保険者数・報酬月額が減少傾向、標準賞与額については一時的に上向きではありませんが、支出面での人口の高齢化、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の拠出金の過重な負担により、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厳しい運営を強いられておりますことは変わりありません。

何よりも今年度は、いわゆる団塊の世代が後期高齢者に入り始め(2022年危機)、その方々がすべて後期高齢者に入る2025年にかけて医療や介護の費用が急増し、高齢者医療制度への拠出金負担上昇により、支え手である現役世代には、より一層の負担がのしかかります。このような世代間の給付・負担のアンバランスを是正する観点から、令和4年10月には、負担能力のある高齢者について応分の負担を求め、単身世帯年収200万円以上の方を対象に窓口負担が

原則1割から2割に引き上げられます。しかしながら、それでも現役世代の負担軽減には十分と云えず、当組合としては、さらなる高齢者医療費の負担構造等、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4年度予算内訳は、5ページのとおりです。経常収支では△9億9,212万円(1人当たり(被保険者23,800人で計算)△4万1,686円)となるため、組合の預金である別途積立金より12億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、人生100年時代を見据え、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、なかでも被保険者はもとより、被扶養者の特定保健指導等の受診率、実施率の向上のため、コロナ禍においても個別指導やオンライン指導等で感染対策を施し、効

果的な保健事業を実施してまいります。

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つとめてまいります。

そのほか、各種健診のWeb申込システムをより分かりやすく改善し、さらなる事務手続きの簡素化を図ってまいります。

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すし、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
- (8) 第三者行為による事故の求償の適正化
- (9) 情報システム及びデータの保護管理
- (10) 個人情報保護の保護管理

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。

「病気になる」「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。

この他、レセプト・健診情報のデータ分析情報を基に、費用対効果を考慮した各種疾病予防事業を、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を取りながら積極的に実施し、前期高齢者の納付金の軽減を図ってまいります。

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95%以上（令和2年度実績88.1%）且つ特定保健指導目標値35%以上（令和2年

度実績46.5%）を目標とし、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を中心に事業主とのコラボヘルスを推進いたします。また、被扶養者への健診・保健指導の働きかけとして、新たに情報通信技術（ICT）を活用した遠隔面接による保健指導を構築し、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2020年度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4番目の点数を獲得し、後期高齢者支援金の上位減算対象保険者となりました。

(1) 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

60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、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、高脂血症、慢性腎臓病の方に適切な治療を受けるための受診勧奨、生活習慣改善指導を実施いたします。また、医療機関に受診しながら検査値が改善しない方に、服薬状況を確認し、突発的な合併症疾患の併発を防ぐための指導を実施いたします。特に糖尿病性腎症患者には、情報提供等パンフレットを配付し、早期に重症化予防のための受診勧奨を実施いたします。

⑤ 健康づくりセミナー

40歳・45歳で特定保健指導レベルが「情報提供」の方を対象に、生活習慣病予防に役立つ食事・生活指導の講習会を実施いたします。

⑥ 糖尿病予防教室

健康診査受診者で、血糖値、HbA1cが基準値以上の方を対象に、食事・生活指導を実施いたします。

⑦ 生活習慣病予防教室

30歳の到達人間ドック受診者で特定保健指導に該当する判定値の方を対象に、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。

⑧ 生活習慣病改善教室

35歳以上40歳未満で成人健診・人間ドック受診者のうち特定保健指導に該当する判定値の方を対象に、特定保健指導「要支援」対象者への移行を防ぐため、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。

⑨ メンタルヘルスセミナー

被保険者を対象に、専門医による心の健康に係る講習会を実施いたします。

⑩ 分析データの公開

健診結果、保健指導結果、診療報酬明細書等の分析により得られたデータを要望に応じて各事業所にお知らせすることといたします。また、被保険者等の健康意識を高めるため「信金けんぽ」等に掲載いたします。

⑪ 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

をはかるとともに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 婦人科健診
- 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（生活習慣病予防教室・生活習慣病改善教室・訪問教室）
- 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 高齢者支援対策
- 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

※(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、該当被保険者等に「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いたします。

昨年に引き続き、個人向け情報ポ

ータルサイト「MY HEALTH WEB」を利用し、WEB上での各種健診の申込みを可能とすることにより、事務手続きの簡素化をはかるとともに、迅速な健診の開始に寄与していきます。また、今後は保健指導での活用等によりさらなる利用拡大を目指します。併せて、希望する登録者には、医療費・ジェネリック医薬品差額情報・健診結果の閲覧等、利便性の高い情報提供をいたします。

各事業所から選出された健康管理委員の協力を得て、組合と事業所との協働（コラボ）した広報活動を推進し、各種保健事業への意識向上をはかります。

また、健保の事業活動や事務内容・目的について理解と協力を得るため、事業主・健康管理委員・健保事務担当者・衛生管理者等を対象に、講習会やセミナー等の開催、健保事務に関する資料の配付等、次のとおり実施いたします。

(1) 各種広報事業

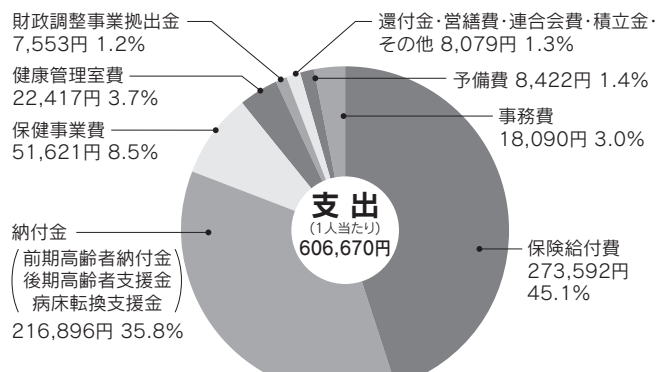
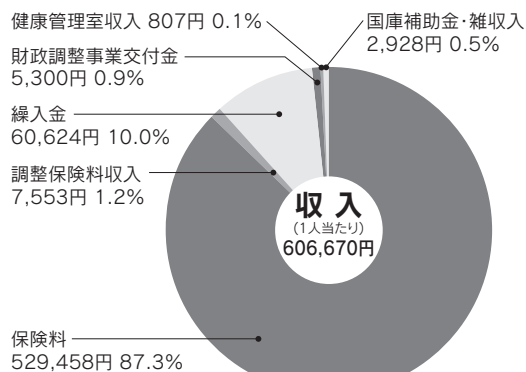
- ① 組合機関誌「信金けんぽ」の発行（年6回）
- ② 個人向け情報ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の充実と利用拡大
- ③ 健康保険制度、保健衛生等に関する情報の提供（随時）
- ④ 「健康保険ガイドブック」の配付
- ⑤ 事業年報の作成

- 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 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、釣り大会ならびにファミリーハイク（潮干狩り・みかん狩り）については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、期間開催にて実施いたします。
- (1) テニス大会
- (2) 硬式卓球大会
- (3) 野球大会
- (4) サッカー大会
- (5) 釣り大会
- (6) ファミリーハイク（潮干狩り・みかん狩り）

- (7) 健康ウォーク（年3回）
- (8) 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身体の休養、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。
- また、直営保養所においては、遊具利用や浴場利用等に際して、ルール遵守の理解・協力を得ることで、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に取り組んでまいります。
- なお、両保養所とも、開設から40年以上経過しているため、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、更なる経費の節減につとめ、効率的な運営をはかってまいります。

【令和4年度予算】

予算総額		144億3,875万円	1人当たり		60万6,670円
被保険者数		標準報酬月額		保険料率(調整保険料含む)	
男	14,606人	男	438,401円	事業主	50.85/1000
女	9,194人	女	285,669円	被保険者	42.15/1000
計	23,800人	計	381,700円	計	93/1000



※予算概要表に準じる。

経常収支			
	収入	支出	差引
総額	129億2,810万円	139億2,023万円	△9億9,212万円
被保険者1人当たり	54万3,198円	58万4,884円	△4万1,686円

※掲載されている諸数値について、端数処理のため値が一致しない場合があります。

令和4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、当組合健康管理センター、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。	4月～3月

令和4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。 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 ③65 歳以上の希望者については自己負担額 10,000 円（税別）。	5月～12月
4 脳ドック	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。 注) 申込者が定員を上回った場合には、抽選により受診者を決定する。 注) 自己負担額 12,000 円（税別）。	5月～12月
5 婦人科検診	希望する女子被保険者を対象に、乳がん検査（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及び乳腺エコーの同時実施を可能とする。	5月～12月
6 感冒予防対策（インフルエンザ補助金）	被保険者及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部（請求・委託）を補助（補助金は上限 2,000 円）。	10月～ 2月
7 歯科対策	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布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治療等を実施するほか、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。	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
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
(1) 整形外科相談	第3金曜日（午後）	
(2) 精神健康相談	第1月曜日（午前・午後） 第2木曜日（午前）・金曜日（午前） 第3月曜日（午後）・木曜日（午前）・金曜日（午前） 第4月曜日（午後）・木曜日（午前）	
(3) 皮膚科相談	第4金曜日（午後）	
(4) テレフォン健康相談	毎日（但し、土・日・祝日除く）	
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。 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 歳到達者・45 歳以上 （配偶者以外の女性被扶養者） 40 歳到達者・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。 注) 自己負担額 2,000 円（税別）	5月～2月

令和4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方を対象に食事・生活指導を実施。	5月・7月
② 健康づくりセミナー(年1回)	40・45歳で特定保健指導レベルが情報提供の方を対象に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1回)	30歳で特定保健指導に該当する判定値の方に、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。	2月
② 生活習慣病改善教室(年2回)	35～39歳の成人健康診査・人間ドック受診者のうち特定保健指導の判定値に該当する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開催。	3月
③ 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・その他の方を対象に、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	指導の必要な方に対して、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方を対象に、健診前に保健指導を実施。	4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)高齢者支援		
① シニアライフセミナー(年1回)	60歳の方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 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(年1回)	専門医及びカウンセラーによる心の健康に係る講習会を実施。	7月

注)対象者は被保険者のみとなります。

令和4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19回 チャレンジウォークラリー	4月1日(金)～12月31日(土)	
	第49回 釣り大会(マス釣り)	4月16日(土)～5月15日(日)	秋川国際マス釣場
	第74回 健康ウォーク(1回目)	4月23日(土)	高尾山
5月	第71回 野球大会(1回戦～準決勝)	5月21日(土)から開始	大宮けんぼグラウンド
	第75回 ファミリーハイク(潮干狩り)	5月21日(土)～6月19日(日)	木更津海岸・中の島公園
9月	第75回 健康ウォーク(2回目)	9月10日(土)	築地～豊洲
	第66回 テニス中央大会	9月18日(日)	昭和の森テニスセンター
10月	第76回 ファミリーハイク(みかん狩り)	10月20日(木)～11月30日(水)	津久井浜観光農園
	※テニス中央大会(予備日)	10月15日(土)	昭和の森テニスセンター
11月	第76回 健康ウォーク(3回目)	11月12日(土)	未定
12月	第66回 硬式卓球中央大会	12月 3日(土)	荒川総合スポーツセンター
	第28回	サッカー大会(準々決勝・4試合)	アミノバイタルフィールド(予定)
		サッカー大会(準決勝・4試合)	
		サッカー大会(決勝他・3試合)	

※第71回野球大会(決勝)の開催日は未定。
 ※ミニマラソン大会の開催日・会場は未定。

直営保養所(箱根 仙石高原荘・蓼科 蓼科高原荘)のご案内

箱根保養所 仙石高原荘

- 所在地
〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1237 TEL 0460-84-8108
- 施設
鉄筋2階建。客室10室(定員46名) カラオケルーム(2室)、卓球室、ミニビリヤード
- 交通
バス 小田急箱根高速バス 乙女口下車 目の前
電車 小田急電鉄 箱根湯本駅下車 タクシーで約40分
車 東名高速道路 御殿場ICから国道138号線で約20分



蓼科保養所 蓼科高原荘

- 所在地
〒391-0213 長野県茅野市豊平4734-5684 TEL 0266-76-2116
- 施設
鉄筋2階建。客室12室(定員60名) 卓球室、エアホッケー、カラオケルーム(2室)、テニスコート(2面)
- 交通
電車 JR中央本線茅野駅下車 タクシーで約20分
車 中央自動車道 諏訪南ICからエコーライン経由で約15分



直営保養所利用手続き

利用料

区 分	1泊2食
●被保険者および被扶養者（当組合の保険証を持っている者）	4,000 円
●配偶者 ●被保険者と配偶者の父母および祖父母 ●被保険者の子・孫および兄弟姉妹（ただし、未就学児および在学中の者）	5,500 円
●上項以外の者（退職者・その他の者）	7,000 円

※上記は5歳以上の料金です。(5歳未満のお子様でお食事の必要がある場合、利用料金が発生します)

※「退職者」(当組合適用事業所および任意継続をやめられた方)もご利用できます。

平日の予約受付は被保険者と同様に3カ月前の1日からとなりますが、休前日・繁忙期・年末年始の予約受付は利用希望日の1カ月前に空室がある場合のみとなります。

※「退職者」はご本人様の同行がないと利用できません。

※「その他の者」のみの利用はできません。

※小学生以下のお子様は夕食のメニューを「お子様メニュー」に変更できます。申込時にお申し出ください。

申込方法

利用を希望する被保険者等が、**直接電話で保健施設課**（TEL 3293-3932）にお申込みください。

受付は、ご利用希望日の3カ月前の1日より開始し、利用の可否を即答します。ただし、年末年始は、抽選により決定し、被保険者に通知します。

電話予約後、「直営・契約施設利用申込書」（当組合ホームページよりダウンロードしてご使用ください）に必要事項を記入し、保健施設課まで送付（FAX可：3293-3939）してください。申込書受付後、予約確認通知書を送付します。予約内容を確認いただき、利用日の10日前までにすべての手続きを完了してください。手続きが完了しない場合は、予約取消扱いになることがあります。

※ FAXの誤送信が多くなっています。送信の際は番号をよくご確認のうえ、お申込みください。

注意事項

- 1組あたり12名まで利用可能です。また、1組2泊までのご利用となります。
- 部屋割りについては人数割りとさせていただきます。ご希望に沿えない場合もございますので、ご了承ください。
- 利用日の3～7日前までに利用者全員がキャンセルをした場合は、1日につき1,000円のキャンセル料が発生します。また、2日前までの申し出については、利用料の全額をお支払いいただきます。
- 災害や建物の老朽化による緊急事案等が発生した場合は、宿泊をお断りさせていただく場合がございます。

★直営保養所の空室情報は、当組合ホームページでご確認いただけます。

信金健保

検索



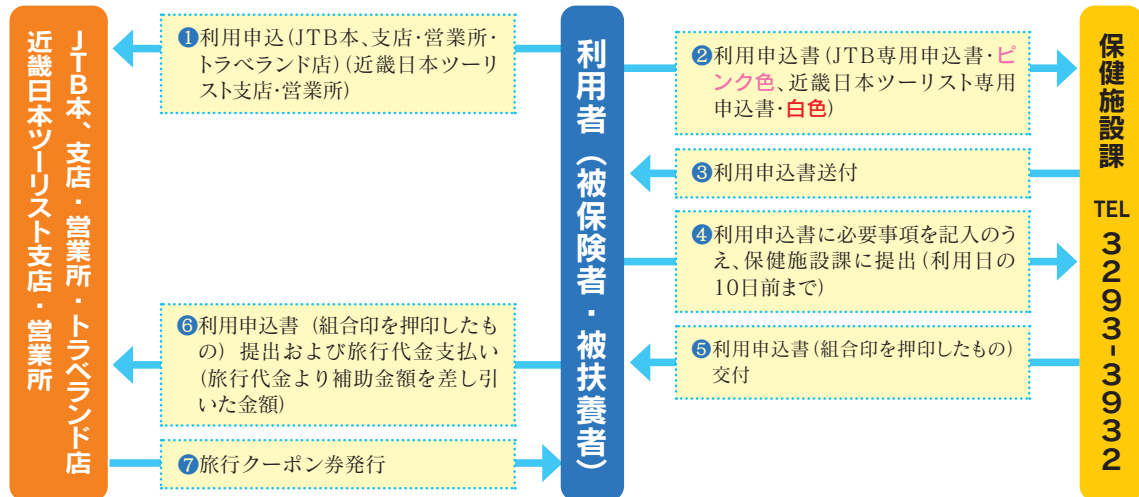
契約保養施設のご案内

JTB・近畿日本ツーリスト利用手続き

JTBならびに近畿日本ツーリストとの契約保養施設の契約締結により、宿泊施設はもちろん、宿泊を伴う国内パッケージツアー(JTB・近畿日本ツーリスト主催のものに限る)も補助金の対象となっておりますので、ぜひご利用ください。

補助金支給額は1泊につき、大人2,000円、小人(3歳～小学生)1,000円(1回利用につき2泊まで)となります。ただし、事業所の補助による職員慰安旅行には支給されません。

手続き方法は、下記のとおりです。詳細は、保健施設課までお問合せください。



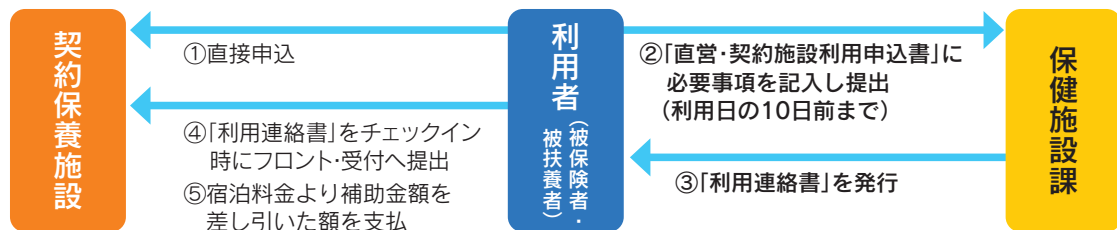
※手続き方法の注意

- ①から⑦の手順に従って手続きを行ってください。
- 利用申込書は、JTB専用申込書(ピンク色・4枚複写)、近畿日本ツーリスト専用申込書(白色・4枚複写)ですのでご注意ください。
- 利用申込書は、利用日の10日前までに必要事項を記入のうえ、保健施設課に4枚複写すべて提出してください。

通年契約保養施設・さくら総合レジャー契約施設利用手続き

契約施設をご利用される被保険者および被扶養者の方に、下記のとおり利用料金の補助をいたします。

補助金	区 分	支給額	
	大人 1泊	2,000 円	※1回の利用で2泊までになります。
	子供(3歳～小学生)1泊	1,000 円	※事業所の補助による職員慰安旅行には支給されません。
			※現地精算の旅行に限ります。



注意事項

- 利用者は、直接契約保養施設に予約をしてください。
さくら総合レジャーは予約センター(TEL03-3434-0333)にご予約。
- 予約が確定した場合は、保健施設課に「直営・契約施設利用申込書」を利用日の10日前までに提出してください(FAX可)。
※「直営・契約施設利用申込書」は、当組合ホームページよりダウンロードできます。
※FAXの誤送信が多くなっています。送信の際は番号をよくご確認のうえ、お申込みください。

問合せ先

保健施設課 TEL: 3293-3932 FAX: 3293-3939

★契約保養施設一覧は、当組合ホームページよりご覧いただけます。

信金健保

検索

令和4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、国より賦課され健保を通じて、国に納付しています

★ 健康保険料率の内訳 (基本保険料と特定保険料の負担割合が変更になりました)

区 分		被保険者負担	事業主負担	料率
一般保険料	基本保険料	24.53/1000	29.59/1000	54.12/1000
	特定保険料	17.04/1000	20.54/1000	37.58/1000
	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

※保険料月額表は当組合のホームページにてご確認ください

※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・前期高齢者納付金等に充てるための「特定保険料」に区分されます。

令和4年3月1日（令和4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（93/1000）になり、令和4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3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4年4月1日から令和5年3月31日まで

保険料の決定方法は、退職時の標準報酬月額と全被保険者（前年9月30日現在）の平均標準報酬月額とを比較して、いずれか低い月額で算定することとされています。

なお、介護保険該当者（40歳以上65歳未満）の方については、健康保険料額に介護保険料額を上乗せして納めていただくことになります。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933



特定保健指導のご案内

40～74歳の方で健康診断の結果、動機付け支援、積極的支援に該当された方は特定保健指導を受けましょう。特定保健指導では主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、看護師、管理栄養士等）が保健指導を行います。

メタボリックシンドロームを放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳梗塞、脳出血などの病気を引き起こします。該当された方にはお知らせをいたしますので、必ず受けるようにしましょう。

特に被扶養者の方は実施率が低いため、ご自身の健康のため、積極的に受けになるようお勧めいたします。

特定保健指導実施機関

被保険者

- 当組合健康管理センター
- 人間ドック等受診医療機関（特定保健指導契約医療機関のみ）

被扶養者

- 当組合健康管理センター
- 家族健診受診医療機関（特定保健指導契約医療機関のみ）
- 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会の提携医療機関

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです



40歳以上の方は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。

改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組めます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。



無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。





レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen

健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ 1
にんにく(すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが(すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ 1/2
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ 1/2
A みりん ----- 小さじ 2
みそ ----- 小さじ 2
しょうゆ ----- 小さじ 1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6 枚
リーフレタス ----- 60g
スナップえんどう(茹で)* ----- 6~12 本
春にんじん(細切り) ----- 60g
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

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つて、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つて、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つて、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

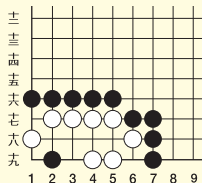
詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

初手はこの一手ですが、あとのヨミが面白い。次の一手を示してください。5分で二段です。



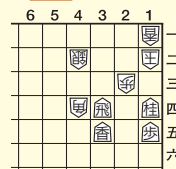
詰将棋新題

出題 八段・北浜健介

持駒 角 金

【ヒント】

手順前後に注意。10分で初段。7手詰。



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・対象者	給付割合・給付額	給付の種類・対象者	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、および入院時の食事代や居住費・差額ベッド代などは除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)
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)	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408,000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)	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相当額を支給を始めた日から通算して1年6カ月間	傷病手当金付加金 (本人)	直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の20%

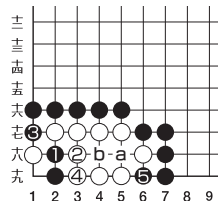
1. 出産にかかる給付は、妊娠4カ月以上(85日以上)の場合に限られます。
2. 資格喪失後の給付について、付加給付はありません。
3. 傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料(いずれも被保険者に係る給付)は受給要件をみたせば、資格喪失後の給付が受けられます。
4. 家族や身近な人がいない場合には、実際に埋葬を行った人に、埋葬料の範囲内で実費が埋葬費として支給されます。
なお、埋葬費に付加給付はありません。
5. 「高額療養費」「高額療養費にかかる付加給付」について、申請は不要です。医療機関等からの請求を確認のうえ、自動で支給します。
受診された月のおおよそ3カ月後にお勤め先の代表口座に振り込みます(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

詰碁解答

【解 答】黒先白死(正解・2の十八)

黒1と内側から攻める一手です。白2は黒3と切り、白4は黒5で白死です。ダメツマリで白aに打てません。白2で3にツグと黒2、白a、黒b、白a、黒4でナカデ五目。初手黒5は白a、黒2、白4、黒1、白3でセキになります。



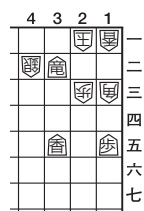
詰将棋解答

【正解手順】

▲2二桂成 △同角 ▲1三金 △同角 ▲2一角
△同玉 ▲3二飛成まで7手詰

【解 説】

初手▲2二金は有力ですが△1三玉で逃れます。▲2二桂成が好手で△同玉は▲3二飛成以下駒が余ります。3手目▲1三金が狙いの継続手で▲2一角が決め手です。5手目先に▲3二飛成でもよさそうですが、△2二角で逃れるので注意が必要です。





<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

お薬の受け取り方法が変更になる場合があります

諸般の事情により、投薬につきましては、「院外処方」で対応させていただく場合がございます。
ご利用の皆様方には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※1 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、引き続き、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	森 智 章 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～12時 午後1時～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>

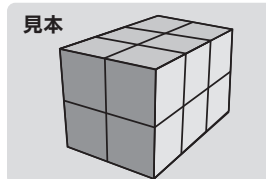
	対 象	費 用	予 約 先
禁煙外来	被保険者	1回 1,000円 計4回 4,000円	☎ 5280-0563（月～金）
ピロリ菌外来	被保険者及び被扶養者（20歳～64歳）	検査1回につき 500円 投薬1回につき 500円	☎ 5280-0561（月～金）

パズルに挑戦!! 立体パズル

問 題

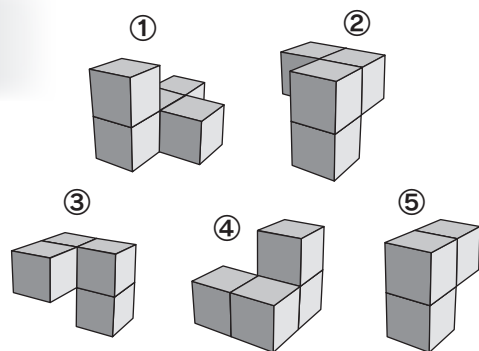
見本と同じものを作るとき、使わないパーツがいくつかあります。それはどれでしょう。パーツの向きは変えません。

見本



答え

©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4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・2月号の解答

定	年	中	行	事	一	毛	作	期
期	生	現	代	人	実	業	家	者
刊	行	案	地	造	作	土	中	間
行	案	地	造	作	土	中	間	定
物	時	期	心	地	間	際	年	長
年	間	家	人	鑑	定	年	長	生
一	月	代	物	心	宿	主	生	地
世	立	行	司	算	定	人	心	地
一	次	会	会	心	例	年	配	国
代	生	人	生	理	事	会	当	事
生	産	物	業	自	主	有	地	有
工	業	団	地	民	主	国	家	緑
地	民	主	国	家	緑	地		

答え「年代物」



第49回

釣り大会【マス釣り】

申込受付中!

- 1 開催日 令和4年4月16日(土)～5月15日(日) ※左記期間中のお好きな日に自由参加となります。
- 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 参加当日、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が釣りをする場合は、参加当日、施設窓口で料金をお支払いください(一般料金)。
- 4 参加料 1,600円(5歳以上対象)
※参加当日、施設窓口で当組合の発行する「参加証明書」を提出し、参加料をお支払いください。
- 5 参加定員 350名(先着順)
- 6 申込受付期間 令和4年3月14日(月)～4月28日(木)必着
(申込みが定員を超えた場合は、その時点で受付を締め切ります。)
- 7 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布、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74回

健康ウォーク【高尾山】

申込受付中!

- 1 開催日 令和4年4月23日(土) ※雨天・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 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 申込期限日 令和4年4月8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
皆様をお願い

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、来場される
すべての方の検温、アルコール消毒のご協力をお願いいたします。

第19回

「チャレンジウォークラリー」

参加者募集中!!

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。

参加方法は記録表に歩数を記録してご提出いただく方法と、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)と連携し、自動的に歩数が記録される方法がございます。

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!

①期から③期までの期間を自由に
選択していただけます。

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

参加方法等、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