

信金けんぽ

Shinkin
Kenpo

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

2022

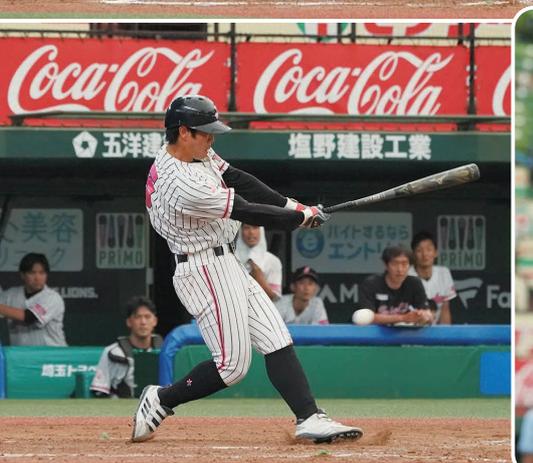
9・10

September/October

CONTENTS

- 令和3年度 決算・事業報告
- 第71回 東京都信用金庫野球大会終わる

第71回 東京都信用金庫野球大会より



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



令和3年度 決算・事業 報告

令和3年度の収入支出決算及び事業報告につきまして、去
る7月26日(火)に開催された第183回組合会において承認
されましたので、概要についてご報告いたします。

令和3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73,732千円の黒字決算となりました。

引き続き新型コロナウイルス感染症拡大による、長きにわた
る経済への打撃は計り知れず、令和3年度は、様々な分野に
大きな影響を及ぼした年となりました。秋頃に一時的な収束が
見られ、わずかながらの希望が見え始めましたが、数カ月後
に変異型ウイルス「オミクロン型」の拡大により先行きは一
転不透明となりました。

このような状況の中、当組合においては新型コロナウイルス
ワクチンの「職場接種」を実施し、7月中旬より60事業所、
090名の方々に対し2回の接種を行い、信金業界で働く皆
様の感染防止の一助となったことをご報告いたします。

健保組合の財政を見ますと、予想を上回る急激な少子高齢
化の進展によって、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きているところに加え、
団塊の世代が後期高齢者となる「2022年危機」が目前に
迫り、これに新型コロナウイルスが追い打ちをかける格好は
昨年と同じ構図になっており、大変懸念されることとす。

【収入】

基礎数値である被保険者数・平均標準報酬月額が減少しま
したため、総標準賞与額では総額・1人当たり額ともに増加し、
ほぼ前年度並みの収入となりました。

【支出】

保険給付費は総額で、6,306,105千円と前年度
比で478,920千円(8.22%)、1人当たり額でも
261,958円と前年度比で20,956円(8.70%)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、1人当たり額で19,642円(9.
32%)の増加となりました。新型コロナウイルスの影響に
よる、前年度の受診控えの反動が当年度の受診増加に繋がっ
ていると考えられます。

また、支出全体の約38.3%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309,414千円(△7.
19%)の減少、納付金の保険料収入に占める割合は、前年
度比△2.93%の39.07%と多少の減少を見たものの、制
度自体の構造は何ら変わっており、医療費が完全に戻った
現状から推測しますと、来年度以降は依然として健保財政を
逼迫させる要因となると考えられます。

なお、組合本来の使命である保健事業の、「第2期データハ
ル又計画(6年計画の4年目)」は、保険者機能の7大指標を
念頭に、被保険者・家族の健康増進のため、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

実施に努めた結果、全国に254ある総合健保組合の中で後
期高齢者支援金の上位減算対象として5番目に該当いたしま
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3年度においては、3、
190万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、令和3年度末での利用率
を83.07%(前年度比+0.97%)まで伸ばすことに成功し、
前年度に引き続き、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3年度は、新型コロナウイルス感染症の再拡大による
情勢を踏まえ、加入者の方々の安全を最優先とし、集団で実
施する訪問健康教室並びに各種健康教室については、その大
半が昨年度に引き続き中止を余儀なくされました。しかし、
巡回健診、人間ドックにつきましては、事業主様のご理解ご
協力のもと、例年通り実施することができ、前年度と同水準
の受診率を保つことができました。

一方、診療所においては、院内感染を防止するために予約
制とし、対面診療と電話診療を切り替えながらの診療継続と
なりました。このような厳しい環境下でありましたが、健康
管理センターを拠点とし、第2期データハル又計画、第3期
特定健診・特定保健指導の実施計画を基に、健康寿命の延伸
を目指しました。

また、前年度に引き続き、事業所の「健康企業宣言」「健康
経営」の取り組みを積極的にサポートするとともに、当年度
から行政による企業別の「健康スコアリングレポート」を提
供し事業所とのコラボヘルス(協働)を推進しました。

なお、被扶養者への健診として名称を「家族健診」に改め
40歳以上の乳がん・子宮がん検診を充実させ、また特定保健
指導についても、外部医療機関(東振協)と連携して強化を
はかるなど、後期高齢者支援金における加算減算の指標とな
る保険者インセンティブ(7大指標)及び特定健診受診率、
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取り組みました。
これらの疾病予防事業により、従来にも増して原状回復と
病状改善に努めたことをご報告いたします。

● 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、一向に沈黙
化の兆しを見せない新型コロナウイルス感染症の影響を受け
て、令和3年度は前年度に引き続き、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回予定していましたが、新型コロナウイルス
に感染症の影響により、高尾山ウォーク(4月と11月の

2回)のみの開催となりました。

また、心身のリフレッシュを目的に、都心を離れ自然に囲
まれた秋川において「釣り大会」を開催した他、家族ぐるみ
で楽しめるファミリーハイイク「潮干狩り」と「みかん狩り」
につきましては、人出の多い週末を避けて参加いただけるよ
う、期間開催とする等の感染防止対策を講じて実施すること
により、多くのご家族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「チャレンジウォーカー」(4月&12月)を引
き続き実施し、記録表の提出にあたっては、従来の紙ベース
に加え、「マイヘルス」へのデータ連携方式を追加した。
参加者の利便性向上に繋げる取り組みをスタートさせました。

● 広報宣伝事業

機関誌「信金けんぼ」を年6回発行し、医療保険制度の仕
組み、組合の事業計画、財政状況、健康情報等の情報発信に
努めるとともに、タイムリーな情報、不足する情報等につい
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健康ポータルサイト
「マイヘルス」を利用した各種健診の申込みを可能
としたことで、利用者及び事業所の負担軽減、事務処理の効
率化に寄与するとともに、円滑な健診の実施にも役立てるこ
とができました。

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ましたが、比較的感
染状況が落ち着いていた11月には事業主を対象としたトップ
セミナー(事業主会)を開催し、事業所への健康意識の高揚
に努めるとともに12月には、健康管理委員会地区委員を対象と
した地区委員連絡会議を開催し、健保事業に対する事業所の
意見を伺いながら、事業所とのコラボヘルスによる各種保健
事業の推進に努めました。

しかしながら年明けには、再び感染状況が悪化したため、予
定していた健康管理委員会及び健保事務担当者を対象とした講習
会と衛生管理者を対象とした講習会は中止いたしました。

● 直営保養所

令和3年度は、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が再
三発令され、政府や自治体からの外出自粛要請も長期間にわ
つたことから、利用者数は両保養所とも前年度より増加し
たものの、依然としてコロナ禍における事業運営にあたっては
安全・安心を第一に心がけ、各種の感染防止対策を継続して
講じた他、利用者数を制限するといった措置を採ること等で、
新型コロナウイルス感染症に伴う休館をすることなく、ウイ
ズ・コロナの対応をはかることができました。これは、浴場
や遊具等の利用をはじめ、宿泊に際しての利用者の深いご理
解とご協力をいただいたことに拠るものと感じております。

また、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて実施を見
送っておりました利用料金一律1,000円の値上げにつ
きましては、令和3年4月から適用させていただきました。
今後とも、利用者の心身のリフレッシュに役立つよう、きめ
細やかなサービスと快適な環境の提供と業務効率化による経
費節減に努めて参る所存でございます。

一般勘定

【基礎数値】

収入決算額	13,998,660,821円
支出決算額	13,115,425,351円
差引残額	883,235,470円
経常収支差引	73,732,921円

【基礎数値】		前年度比
被保険者数	24,073人	106人減
平均標準報酬月額	381,294円	1,513円減
平均標準賞与額	1,376,182円	25,036円増
保険料率	93/1000	

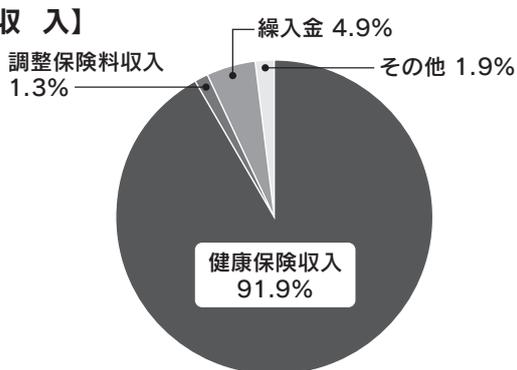
【収入】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
健康保険収入	12,867,864	534,536	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	183,556	7,625	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	687,026	28,539	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	5,767	240	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	18,246	758	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	177,309	7,365	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	58,892	2,446	利子収入・保養所利用料金など
合計	13,998,660	581,509	
経常収入合計	12,995,372	539,832	

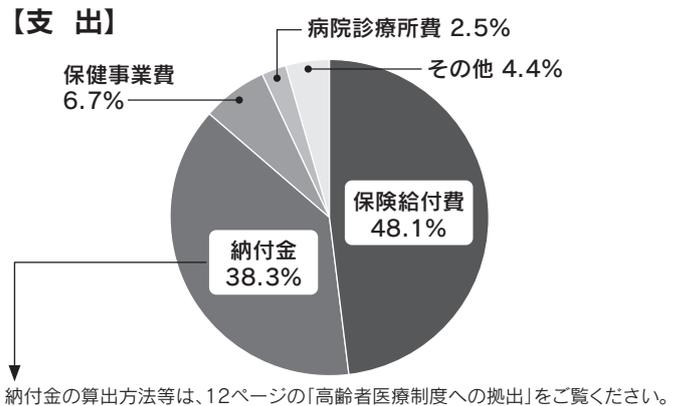
【支出】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
事務費	329,042	13,669	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	6,306,105	261,958	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納付金	5,025,741	208,771	高齢者の医療費のために拠出するもの
保健事業費	886,137	36,810	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	2,697	112	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営繕費	10,794	448	健保会館、直営保養所などの修繕費
病院診療所費	324,855	13,495	健康管理センター運営費用
財政調整事業拠出金	182,304	7,573	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	5,804	241	健康保険組合連合会等の会費
積立金	40,843	1,697	積立金
雑支出	1,103	46	補助金等への返還金
合計	13,115,425	544,820	
経常支出合計	12,921,640	536,769	

【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	1,578,744,040円
支出決算額	1,505,746,510円
差引残額	72,997,530円

【基礎数値】		前年度比
被保険者数	12,707人	272人減
平均標準報酬月額	442,737円	1,055円減
平均標準賞与額	1,604,312円	34,049円増
保険料率	18/1000	

10月からの制度改正のお知らせ

◎育児休業中の保険料免除要件の見直し

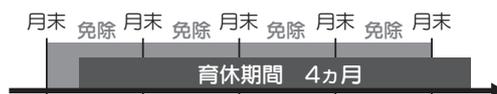
育児休業中は、給与から天引きされる健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休業を取得していると免除対象となりますが、令和4年10月からは月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されるようになります。

賞与にかかる保険料も育児休業中は免除されますが、1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限り免除の対象となるように変更されます。



■今後の育児休業中の保険料免除要件

【長期間の育休の場合】（※扱い変わらず）



【短期間の育休の場合】



月末時点で育休取得していなくても免除されます

◎従業員101人以上の勤め先のパート・アルバイトの方は社会保険の適用に

従業員101人以上の勤め先で働くパート・アルバイトの方は、以下のすべてに当てはまると社会保険の適用となり、厚生年金・健康保険に加入することになります。社会保険料を負担することになりますが、将来の年金が増えたり、病休期間や産休期間の手当金が支給されるなど、保障が厚くなります。

令和4年10月から健康保険が新たに適用となるのは

令和4年10月1日から	今までの要件
1. 従業員101名以上【変更あり】	1. 従業員501名以上
2. 労働時間が週に20時間以上	2. 労働時間が週に20時間以上
3. 月額賃金が8.8万円以上	3. 月額賃金が8.8万円以上
4. 勤務時間（見込）が2ヵ月超【変更あり】	4. 勤務時間（見込）が1年以上
5. 学生ではない	5. 学生ではない

※74歳以下で上記の要件のすべてに該当する短時間労働者の方（学生を除く）は、勤務先の健康保険の被保険者となります。



被扶養者の方もご注意ください

今回の法改正により、現在は当組合の被扶養者の方も、10月以降に上記の要件を満たせば被扶養者の方の勤務先の健康保険被保険者となり、扶養の資格を失います。資格を失った場合は、被保険者の方が「健康保険被扶養者（異動）届」に該当する方の保険証を添えて、5日以内に勤務先の健保事務ご担当者へ届け出てください。



健康保険組合・組合会議員のご紹介

組合会議員・理事の就退任がありましたので、お知らせいたします。

就任

選定議員・理事 伊藤 康博 殿（朝日信用金庫） 選定議員 中島 久喜 殿（東京三協信用金庫）
 “ 安田 健一 殿（瀧野川信用金庫） “ 二瓶 克博 殿（巢鴨信用金庫）
 任期 令和4年7月25日～令和5年6月28日（理事は令和4年7月26日～令和5年6月28日）

退任

選定議員・理事 小林 一雄 殿（朝日信用金庫） 選定議員 吉田 進 殿（東京三協信用金庫）
 “ 山崎 二三夫 殿（瀧野川信用金庫） “ 田村 和久 殿（巢鴨信用金庫）

監事による監査終わる

6月9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3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、また、コロナ禍の厳しい環境下においても、色々工夫しながら事務を執行していただいているとのご意見をいただきました。

近頃、自治体の税金が誤送付されたというニュースもあり、健保組合についても、給付金などについては、審査決定するうえで厳正なチェックをお願いしたい、また今後は電子化に向けての準備についても取り組んでいただきたいとのご要望をいただきました。なお当日は、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。



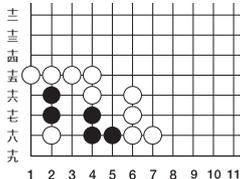
◎監事 土屋 武司 殿（足立成和信用金庫） 白井 章 殿（東京信用金庫）

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

オサえるか、ハネるかの、どちらかですが…。
次の一手を示してください。
5分で初段です。

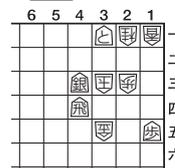


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 角 銀

【ヒント】

上部脱出を防ぐ。
10分で初段。9手詰。



皆さんの健康保険料を 毎年一度、再確認します

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（※1）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、決定された9月分の保険料は10月の給与から控除されることとなりますので、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（※2）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

産休や育児終了後、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。**

※1 標準報酬月額とは……健康保険料等の社会保険料を算出するための基になる金額。

※2 報酬とは……賃金、給料、手当、その他名称を問わず、労働の対償として受けるものは、原則としてすべて「報酬」となります。たとえば、基本給・役付手当・家族手当・住宅手当・残業手当・通勤手当などです。ただし、退職金・見舞金・健康保険の傷病手当金などは報酬とはなりません。また、年3回まで支払われる賞与からも、毎月のお給料と同率の保険料率を掛けて納めていただくことになります。

◎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。

（ホーム→健保のしくみ→当組合の保険料→参考リンク：保険料月額表）

《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、第26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

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。

医療機関から受け取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、ぜひご利用ください。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・給付課までお申し出ください。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

オンライン特定保健指導が始まりました

～40歳以上のご家族(被扶養者)の方～

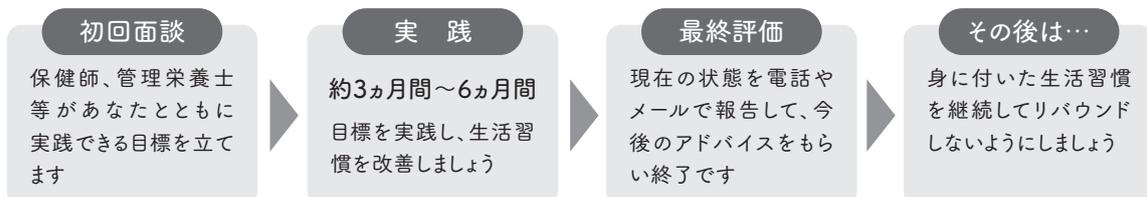
健康診断の結果、生活習慣病リスクがあると診断された方に「特定保健指導のご案内」をいたします。案内を受け取られた方は、特定保健指導をお受けになり、ご自身の健康管理に役立てましょう。

本年度より、対面指導に加え、ご自宅でのオンライン指導を受けることができるようになりました。

特定保健指導とは？

特定保健指導の目的は、生活習慣病リスクの高い人が、生活習慣病に移行しないよう食事や運動を見直し、改善することです。生活習慣病は現代における課題とされており、発症前に防ぐことが重要です。

特定保健指導の流れ



※被保険者につきましては、体制が整い次第、オンライン特定保健指導を実施いたします。

「コロナ禍での開催」

第71回 東京都信用金庫野球大会終わる

東信協・健保組合共催による本大会は、新型コロナウイルス感染症の影響で、一昨年(第69回)・昨年(第70回)と2年連続で中止となり、今年は実に3年ぶりの開催となりました。総勢29チーム(一部15チーム、2部14チーム)が参加した今回の大会は、5月21日(土)の第1回戦を皮切りに熱戦が繰り広げられ、決勝戦は7月9日(土)、真夏の陽光の中にも、時折珍しく爽風が吹き抜けるヘルナドーム球場において行なわれました。

1部・2部とも白熱した見応えのある試合が展開された結果、1部は青梅信用金庫が城北信用金庫を抑えて2連覇で通算10度目の優勝を果たし、2部は東京シティ信用金庫が20年前の第51回大会で対戦した今回の相手チーム・興産信用金庫に競り勝って優勝し、前回の雪辱を果たしました。

当日は、決勝前日の7月8日に奈良県内での参議院選挙の応援演説中に銃撃されて急逝した故安倍晋三元首相の死を悼み、1分間の黙祷を捧げました。

1部決勝戦は、城北信用金庫対青梅信用金庫の顔合わせとなりました。試合前に行われた始球式では、城北信用金庫のアスリート職員、東京2020オリンピックで

5位入賞の山田美諭さんが、ご自身の競技種目テコンドーの華麗な動きを取り入れた投球で会場を沸かせました。

試合は開始早々の1回表、城北信用金庫がフォアボールを起点に1点を先制しましたが、1回裏の攻撃で青梅信用金庫が2点を返して逆転に成功しました。その後も青梅信用金庫は、出塁の好機をつまく活かして小刻みに得点を重ね、一方の投手陣も鮮やかな継投で強力な城北信用金庫の打線を3安打に抑えて6対1で快勝し、見事2連覇を達成しました。

また、1部決勝戦に先立って行われた2部決勝戦では、東京シティ信用金庫対興産信用金庫の対戦となり、試合前に行われた始球式では、東京シティ信用金庫の木田常勤理事と興産信用金庫の岡田理事長が、ともに気迫のこもった投球をされました。

試合は、東京シティ信用金庫が1点を先制後、すぐに興産信用金庫が一挙5点を挙げて勢いに乗りましたが、7回表に東京シティ信用金庫の打線が爆発し、ホームランを含む12人の猛攻で8点の大量得点を挙げて逆転しました。そして8回、試合規程に則った時間制限の適用となり、ヒット18本対12本の乱打戦を制した東京シティ信用金庫が14対10で勝利し、優勝を収めました。

コロナ禍での開催となった今年の野球大会は、感染防止対策の一環として、肩組みや声出し・指笛での応援を慎んでいただくなど、これまでにはない制約もありましたが、来場者の皆さんにもセルフ・ケアをしていただくことで、無事に全日程を終了しました。

1部優勝



青梅信用金庫



優勝 青梅信用金庫



準優勝 城北信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
城北	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
青梅	2	0	1	0	0	2	1	0	×	6

2部優勝



東京シティ信用金庫



優勝 東京シティ信用金庫



準優勝 興産信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
東京シティ	1	0	0	0	0	2	8	3		14
興産	5	0	1	0	0	3	0	1		10

第1部トーナメント表 (15チーム)

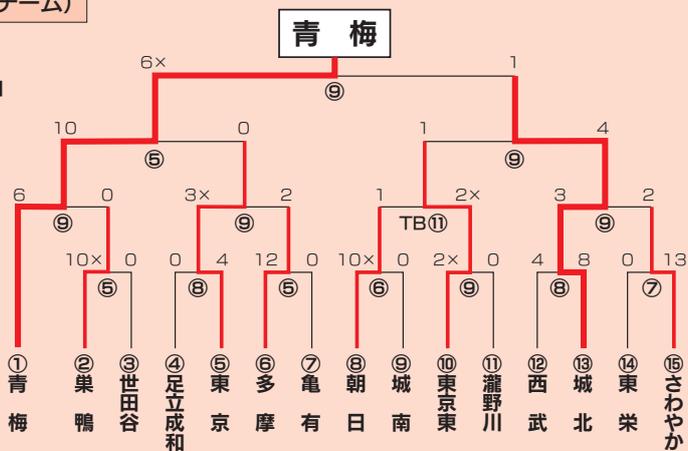
第1部(15チーム)

決勝戦
7月9日(土)
【パルーナドーム】

準決勝戦
6月4日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】

2回戦
5月28日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】

1回戦
5月21日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】



チーム表彰

優勝 青梅信用金庫 チーム
準優勝 城北信用金庫 チーム
第3位 東京信用金庫 チーム
第3位 東京東信用金庫 チーム

個人表彰(敬称略)

最優秀監督賞 本間 秀平 監督(青梅)
最優秀選手賞 芦原 聖也 選手(青梅)
優秀選手賞 田村 香太 選手(青梅)
敢闘選手賞 谷口 明 選手(城北)



第2部トーナメント表 (14チーム)

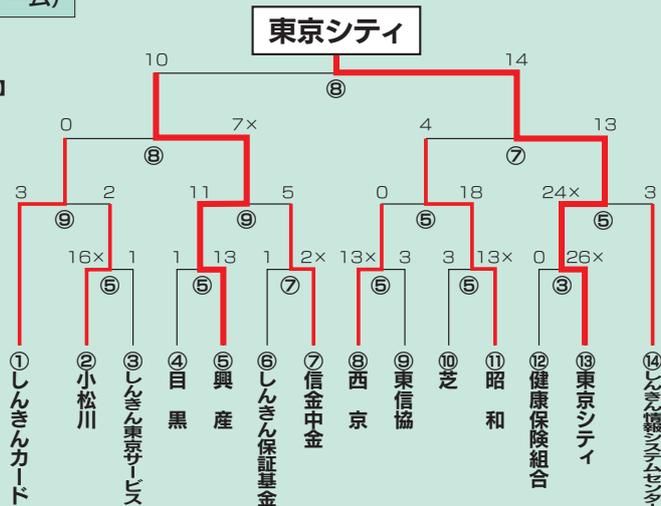
第2部(14チーム)

決勝戦
7月9日(土)
【パルーナドーム】

準決勝戦
6月4日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】

2回戦
5月28日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】

1回戦
5月21日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】



チーム表彰

優勝 東京シティ信用金庫 チーム
準優勝 興産信用金庫 チーム
第3位 昭信信用金庫 チーム
第3位 しんぎんカード チーム

個人表彰(敬称略)

最優秀監督賞 椎名 俊之 監督(東京シティ)
最優秀選手賞 平林 了 選手(東京シティ)
優秀選手賞 長塚 健太 選手(東京シティ)
敢闘選手賞 青木 雅哉 選手(興産)
ホームラン賞 大谷 亮介 選手(東京シティ)



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.toshinkyu.or.jp/influenza.html>

	A方式	B方式
接種場所	東振協の契約医療機関 (東振協のホームページでご確認ください) ※あらかじめ設定された会場で接種を受ける集団接種の方法でも受診できます(日程・会場については東振協ホームページでご確認ください)。	最寄りの医療機関 (病院・診療所等)
利用手順	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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「健保専用予防接種補助金申請書(世帯用)※1」に必要事項を記入し、必ず領収書(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。 ※任意継続被保険者は当組合に郵送する。 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する。 ④当組合より各事業所へまとめて補助金を支給する。 ※任意継続被保険者は任意継続被保険者資格取得手続き時に登録された銀行口座に支給する。
接種期間	令和4年10月1日～令和5年2月28日	令和4年10月1日～令和5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おりますので、請求の必要はありません。	令和5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	<ol style="list-style-type: none"> 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事前に予約の電話、利用券の出力が必要。 	<ol style="list-style-type: none"> 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「健保専用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してください。

注)実施及び請求方法等の詳細につきましては、ホームページをご覧ください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561



池坊東京会館にて健康教室を開催！ ＜メンタルヘルスセミナー＞

7月6日（水）に「休職者の職場復帰支援と再発予防」と題して、管理監督者などを対象としたメンタルヘルスセミナーを開催しました。当組合の精神健康相談医である古賀医師からは、メンタル疾患の事例を通して、休職から職場復帰する際の復職判断やその後の支援、再発予防について、精神健康相談カウンセラーである田嶋先生からは、相手の気持ちに寄り添った話の聴き方についてお話をいただきました。

セミナー終了後のアンケートでは、「事例を通して、発病から復職までの流れがよくわかった」「メンタルの悩みを抱えている人をサポートする環境づくりが必要だと感じた」「うつ病と適応障害の違い、不安障害など心の病の対処方法が理解できた」「自分の価値観を押し付けないように、話を聞くようにしたい」「受容、支持を大切に部下と向き合おうと思う」「話しやすい雰囲気づくりの大切さに気づけた」などの記載がありました。

今後はセミナーで学んだことを実践していきましょう！



禁煙外来のご案内

禁煙外来に興味を持った方は、今からでも遅くありません。禁煙を決意してみませんか。保健師から禁煙成功のコツの紹介やサポートが受けられます。

- ① 禁煙補助薬：ニコチンパッチを使用
- ② 費用：1回 1,000円 計4回 4,000円

問合せ・予約先 健康相談室 ☎ 5280-8195



●禁煙外来を利用された方の声

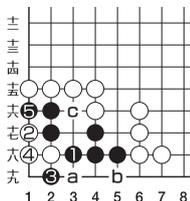
60歳を過ぎて、禁煙に初めてチャレンジしました。最初は自信がありませんでしたが、ニコチンパッチを貼ってから徐々に吸いたい気持ちがなくなり、咳も減って呼吸が楽に。歯も白くなってきたなど、変化を実感できるようになりました。家族や職場の人に、禁煙できたことを驚かれましたが、自分自身、自信ができました。今後も禁煙を継続していきたいと思えます。



詰碁解答

【解答】黒先生き(正解・3の十八)

黒1が正解です。白2には黒3、5が成立します。白2で3は黒a、白b、黒4、白5、黒cで生きです。初手黒4は白3、黒1、白5、黒2、白cで黒死です。なお、黒1、白aは、黒4で生きです。



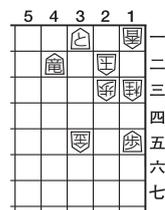
詰将棋解答

【正解手順】

▲2二角 △同玉 ▲3二銀成 △1二玉 ▲1三銀 △同桂 ▲2二成銀 △同玉 ▲4二飛成まで9手詰

【解説】

▲3四銀打は△4四玉で逃します。初手▲2二角はこの一手です。3手目▲3二とは△1二玉で続きません。▲3二銀成が読み入った好手で5手目▲1三銀が狙いの一手。△同桂に▲2二成銀とすれば、今度は飛車筋が通っているので▲4二飛成が実現して捕まります。



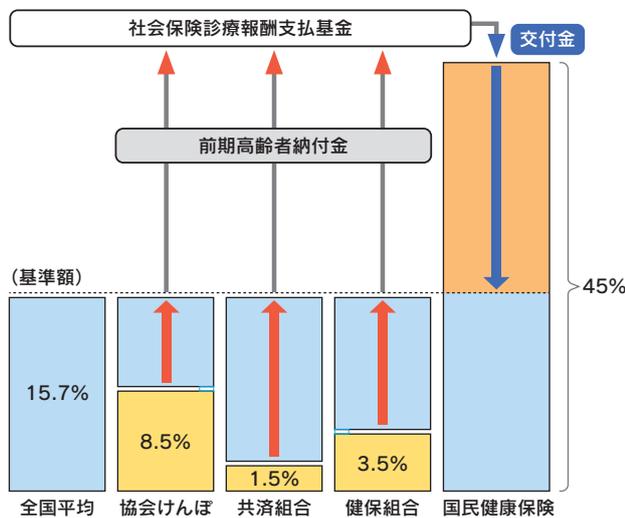
高齢者医療制度への拠出

健康保険組合は、65歳～74歳の高齢者医療費のための「前期高齢者納付金」と、75歳以上の高齢者医療費のための「後期高齢者支援金」を拠出して、高齢者の医療制度を支えています。

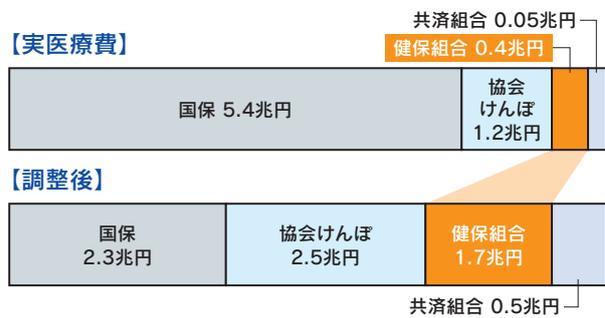
前期高齢者納付金

65歳～74歳の高齢者（前期高齢者）は、定年退職などで会社を退職した後に国民健康保険（市町村国保）へ加入することが多く、そのため、国民健康保険における高齢者医療費負担は、他の医療保険者より大きくなります。この医療保険者間の不均衡を解消するため、全国平均加入率を基準に各保険者の前期高齢者加入率に応じ調整した上、負担する仕組みが導入されています。

■ 前期高齢者医療給付費の財政調整のイメージ（令和3年度予算ベース）



■ 実医療費と調整後の医療費(令和3年度賦課ベース)



前期高齢者納付金は、各保険者の前期高齢者の医療費を基に、全保険者平均前期高齢者加入率の15.7%まで負担します。当組合の前期高齢者加入率は約3.4%（組合平均3.5%）ですので、前期高齢者納付金は12.3分となり、実際の前期高齢者医療費の約5.2倍を負担することになります。

■ 当組合の納付金(令和3年度分)

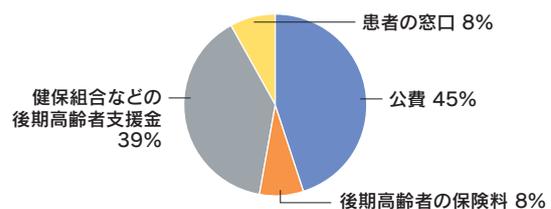
$$\begin{aligned}
 & \text{当組合 65歳～74歳 (前期高齢者)の医療費等}^* \text{ 約4億3,600万円} \\
 & \quad \text{※加入者の年間見込額} \\
 & \times \frac{\text{全国平均前期高齢者加入率 (約15.7\%)}}{\text{当組合前期高齢者加入率 (約3.4\%)}} \times \text{補正係数1.1} = \text{約22億5,200万円} \\
 & \quad \text{※国が定める数値} \quad \text{※ただし、前々年度の精算として約2億7,200万円が減額されました。}
 \end{aligned}$$

実際にかかる医療費の約5.2倍の負担

後期高齢者支援金

75歳以上の高齢者は、後期高齢者医療制度に加入しています。後期高齢者の医療給付費18.0兆円のうち、患者負担や公費を除いた6.8兆円を、健保組合や国保などが加入者の報酬額に応じて負担します。

後期高齢者医療給付費の財源内訳



■ 当組合の支援金(令和3年度分)

$$\begin{aligned}
 & \text{当組合加入員の総報酬見込額} \\
 & \text{1,386億2,180万円} \times \text{総報酬割負担率} \\
 & \text{0.02259407} = \text{約31億3,200万円} \\
 & \text{※ただし、前々年度の精算として約8,600万円が減額されました。}
 \end{aligned}$$



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

秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料 (2人分)

生鮭 -----	2切れ	塩 -----	小さじ 1/2
白ワイン (鮭用) -----	小さじ 1	白ワイン -----	小さじ 1
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	パスタ (乾燥 1.6mm) -----	160g
にんにく (輪切り) -----	1 かけ分	小麦粉 -----	大さじ 1
A しめじ (手でほぐす) --	1/2 パック	レモン (いちょう切り) -----	1/8 個
玉ねぎ (薄切り) -----	1/2 個	豆乳 (無調整) -----	200mL
キャベツ (短冊切り) -----	30g	パセリ -----	適量
れんこん (いちょう切り) ---	1/3 節	黒こしょう -----	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹 &
下半身

片脚 ランニングマン

左右各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたももが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸 & 肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる

少し離れて両手を乗せましょう。



2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



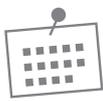
呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/infine/undo/22autumn01.html>





<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
	精神健康 (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 受付 午前10時～12時、午後1時～4時 ☎ 5280-0563 (月～金)
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!! 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

セーブ
ツバサ
ドウサ
マナー
ユルミ
ランプ

4文字

ウエット
カイソウ
クリーム
チュウカ
チヨウサ
ノリマキ
パレード
ヨミキリ
ラザニア
リキッド

5文字

サカアガリ
ヨーグルト

6文字

アーチェリー
ジャノメガサ



©スカイネットコーポレーション

クイズ応募方法

はがきに下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

- クイズの答え
- 事業所名
- 保険証の記号・番号
- 氏名
- 当組合に対するご意見・ご要望

送 付 先 〒101-8312
東京都千代田区神田駿河台2-9-2
東京都信用金庫健康保険組合 企画広報課宛

締 め 切 り 令和4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「ユウズミ」(夕涼み)

Let's enjoy!!



第76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4年10月20日(木)～11月30日(水)
※今年度も「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「園内券売所」
※津久井浜駅より送迎バス有り
- 参加費** 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** 1,800名(先着順)
- 申込期間** 令和4年9月20日(火)～10月28日(金)必着



第76回

健康ウォーク

【神宮外苑～明治神宮～代々木公園】

開催案内

- 開催日** 令和4年11月12日(土) ※雨天・荒天の場合は、中止
- コース** 新国立競技場～神宮外苑の銀杏並木を抜け、明治神宮経由で代々木公園まで歩くコース
※新型コロナウイルス感染症の感染リスクをできるだけ回避するため、ゴールは設定いたしません。受付後は、上記推奨コースを参考に自由に散策して代々木公園まで歩いていただきます。
※推奨コースは当日配布いたします。また事前に当組合のHPでも確認いただけます。
- 受付場所** 渋谷区「東京体育館前広場」(スタート地点)
JR総武線「千駄ヶ谷駅」・都営大江戸線「国立競技場駅」下車 徒歩2分
- 参加費** 無料
- 参加定員** 400名(先着順)
- 申込期間** 令和4年9月20日(火)～10月28日(金)必着



★上記のファミリーハイク・健康ウォークは、参加当日に当組合の被保険者または被扶養者であることが条件となります。申込方法は、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上、当組合保健施設課宛に直接提出してください。申込受付後、「参加証明書」を送付いたします。再発行はいたしませんので、参加当日まで、大事に保管しておいてください。

※被保険者・被扶養者以外の方も参加は可能ですが、ファミリーハイクは、参加当日一般入園料(小学生以上700円 3歳以上500円 お土産みかん1.0kg 400円)が発生しますので、予めご了承ください。

ファミリーハイクの写真を募集します



ご家族・グループで撮影した写真を募集いたしますので、参加当日の様子を収めた写真をCD等の電子媒体により下記宛へお送りください。当組合機関誌掲載に採用された場合は、図書カードをプレゼントいたします。

※CD等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