

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2023

9・10

September / October

CONTENTS

- 令和4年度 決算・事業報告
- 組合会議員の改選および理事長・理事・監事の選出のお知らせ

第78回 健康ウォーク(はまウォークin桜木町)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4年度 決算・事業報告

7月27日(木)に開催された第186回組合会において、収入支出決算及び事業報告が承認されましたので、ご報告いたします。

令和4年度は、保険給付費が大幅に増加したため、臨時的な収入及び支出を除いた経常収支で赤字決算となりました。

令和4年度はコロナ禍からの社会経済活動の正常化が進みつつあり、経済においては緩やかな持ち直しがみられるものの、エネルギー・食料等の高騰や欧米諸国の金融引締め等、我が国の経済を取り巻く環境は依然として厳しい状態であることには変わりありません。

医療保険制度に目を向けますと、後期高齢者医療における75歳以上の一定以上所得者に対する負担割合が令和4年10月より3割となったものの、団塊の世代が後期高齢者に移行することによる後期高齢者への支援金の増大は今まで以上に厳しさを増すばかりです。高齢者と現役世代の負担バランスの公平性を確保し、持続可能な制度の構築を政府に期待しているところです。

収入

基礎数値である被保険者数・平均標準報酬月額は前年度に引き続き減少しましたが、総標準賞与額では令和2年度より増加傾向にあり、4年度においても前年を上回るものとなりました。

支出

保険給付費は総額で、6,492,673千円と前年度比で186、568千円(2.96%)、1人当たり額でも272,744円と前年度比で10、786円(4.12%)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10,254円(4.45%)の増加となりました。新型コロナウイルスの影響による受診控えの反動が令和4年度の受診増加に繋がっていると考えられます。

特に、**支出全体の約4割を占める高齢者医療制度への納付金は、総額約51億円で前年度比約79、639千円(1.58%)の増加、納付金の保険料収入に占める割合は、前年度より0.87%の増加で39.94%となり、令和5年度以降も依然として健保財政を逼迫させる要因となると考えます。**

健保の財政を圧迫する

納付金 って何ですか??!!

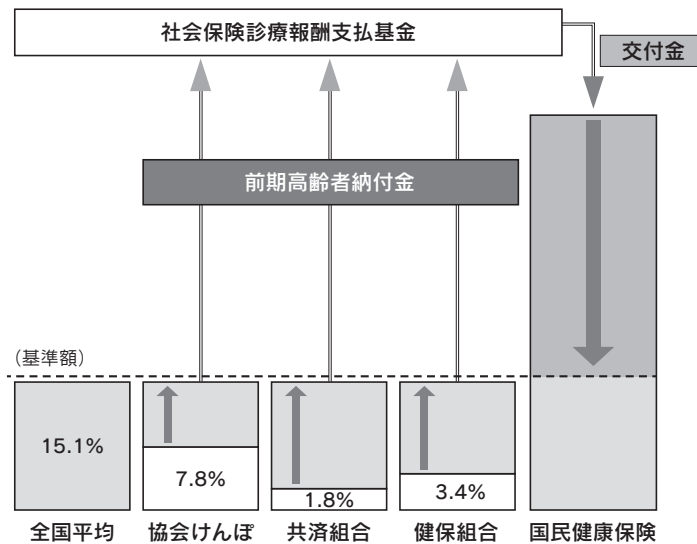
高齢者の医療費の一部は、患者の一部負担や公費だけではなく、皆さんが毎月納付している保険料から賄われています。

納付金は高齢者の医療を社会全体で支えるという基本的な仕組みのもと、前期高齢者(65〜74歳)、後期高齢者(75歳以上)に対しそれぞれ拠出が行われています!!

前期高齢者納付金

前期高齢者納付金は前期高齢者加入率の低い健保組合、共済組合等が、加入率の高い全国の都道府県国民健康保険に対し支援する仕組みになります。

■ 前期高齢者医療給付費の財政調整のイメージ(令和4年度概算賦課ベース)



Q

当組合ではいくら払っているのですか？

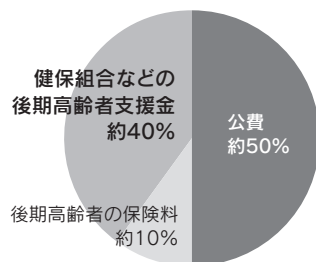
A

年額で21億3,945万円の拠出。1人当たりでは約9万円になります。

後期高齢者支援金

後期高齢者は独立した医療制度に加入しています。しかし、この制度についても、公費、一部負担金だけでは賄いきれず、健保組合などの加入者の報酬額に応じて後期高齢者支援金として拠出する仕組みがとられています。財源構成として、患者の窓口負担を除いた医療費のうち、約50%が公費、約10%が後期高齢者医療制度の保険料ですが、残り約40%は健保組合などの医療保険からの支援金です。

■ 後期高齢者医療給付費の財源内訳



Q

当組合ではいくら払っているのですか？

A

年額で29億6,584万円の拠出。1人当たりでは約12万5千円になります。

事業報告詳細については

当組合ホームページTOP↓公告第998号をご覧ください！

一般勘定

収入決算額	14,180,079,195円
支出決算額	13,422,400,352円
差引残額	757,678,843円
経常収支差引	▲236,364,287円

【基礎数値】

		前年度比
被保険者数	23,805人	268人減
平均標準報酬月額	380,881円	413円減
平均標準賞与額	1,417,017円	40,835円増
保険料率	93/1000	

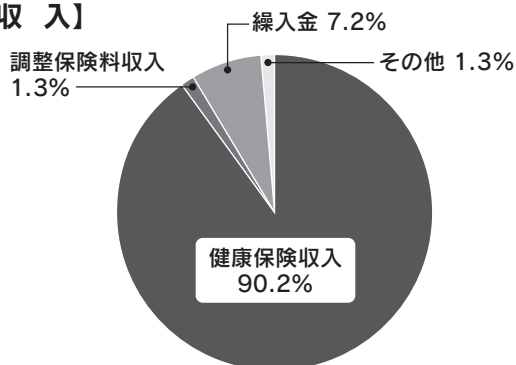
【収入】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
健康保険収入	12,788,126	537,203	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	182,440	7,664	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	1,027,321	43,156	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	9,535	400	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	17,885	751	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	88,258	3,708	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	66,514	2,794	利子収入・保養所利用料金など
合計	14,180,079	595,676	
経常収入合計	12,997,617	546,004	

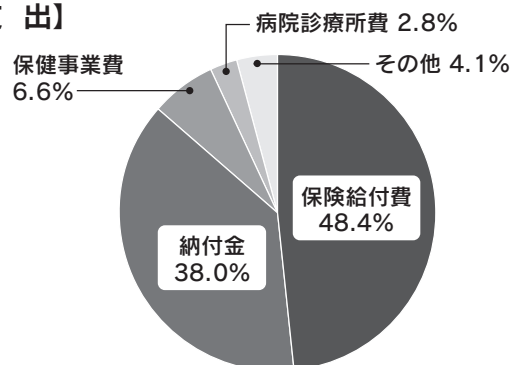
【支出】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
事務費	319,303	13,413	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	6,492,673	272,744	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納付金	5,105,380	214,467	高齢者の医療費のために拠出するもの
保健事業費	887,681	37,290	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	3,723	157	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営繕費	6,562	276	健保会館、直営保養所などの修繕費
病院診療所費	382,223	16,056	健康管理センター運営費用
財政調整事業拠出金	181,153	7,610	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	5,682	239	健康保険組合連合会等の会費
積立金	37,004	1,554	積立金
雑支出	1,016	42	補助金等への返還金
合計	13,422,400	563,848	
経常支出合計	13,233,981	555,933	

【収入】



【支出】



介護勘定 (40歳以上65歳未満の被保険者)

収入決算額	1,554,299,217円
支出決算額	1,488,279,002円
差引残額	66,020,215円

【基礎数値】

		前年度比
被保険者数	12,462人	245人減
平均標準報酬月額	441,593円	1,144円減
平均標準賞与額	1,641,476円	37,164円増
保険料率	18/1000	

監事による監査終わる

6月8日(木)午前10時より健保会館において、「検査及び監査規程」に基づき、組合会議員監事による監査が実施されました。令和4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、引き続き信金業界職員の健康維持の為に頑張ってくださいとお言葉をいただきました。



◎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、当組合へ給付課までお申し出ください。

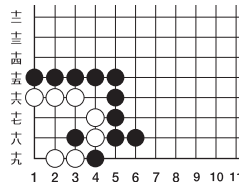
【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

間違えるとセキになります。
次の一手を示してください。
5分で初段です。

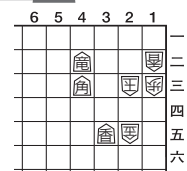


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 香 香

【ヒント】

上部へ逃さない。
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月以降の標準報酬月額（※1）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報酬の額（※2）により決定します。

◎随時改定（固定的賃金の変動に伴う）

昇・（降）給や手当など報酬に大幅な変動があった場合、変動した月から3カ月間の報酬の平均が、従前の等級に比べて2等級以上の差が生じたときは、4カ月目から改定されます。

◎産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定

産休や育休終了後、勤務時間の短縮等により報酬が変動したときは、被保険者の申出により4カ月目から標準報酬月額を改定することができます。

※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？

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

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	56.44 / 1000	基本保険料率	25.58 / 1000	基本保険料率	30.86 / 1000	被保険者負担率	9.0 / 1000
特定保険料率	36.56 / 1000	特定保険料率	16.57 / 1000	特定保険料率	19.99 / 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5年3月1日適用、介護保険料率 令和5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	1,484	1,790	3,274	961	1,159	2,120	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	1,739	2,099	3,838	1,127	1,359	2,486	2,866	3,458	6,324	612	612	1,224	3,478	4,070	7,548
3	78,000	73,000 ~ 83,000	1,996	2,406	4,402	1,292	1,560	2,852	3,288	3,966	7,254	702	702	1,404	3,990	4,668	8,658
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,251	2,716	4,967	1,458	1,759	3,217	3,709	4,475	8,184	792	792	1,584	4,501	5,267	9,768
5	98,000	93,000 ~ 101,000	2,507	3,024	5,531	1,624	1,959	3,583	4,131	4,983	9,114	882	882	1,764	5,013	5,865	10,878
6	104,000	101,000 ~ 107,000	2,661	3,209	5,870	1,723	2,079	3,802	4,384	5,288	9,672	936	936	1,872	5,320	6,224	11,544
7	110,000	107,000 ~ 114,000	2,813	3,395	6,208	1,823	2,199	4,022	4,636	5,594	10,230	990	990	1,980	5,626	6,584	12,210
8	118,000	114,000 ~ 122,000	3,019	3,641	6,660	1,955	2,359	4,314	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	3,223	3,888	7,111	2,088	2,519	4,607	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	3,428	4,135	7,563	2,220	2,679	4,899	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	3,632	4,382	8,014	2,353	2,839	5,192	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	3,837	4,629	8,466	2,485	2,999	5,484	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	4,093	4,937	9,030	2,651	3,199	5,850	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	4,348	5,247	9,595	2,817	3,398	6,215	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	4,604	5,555	10,159	2,983	3,598	6,581	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	4,860	5,864	10,724	3,148	3,798	6,946	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	5,116	6,172	11,288	3,314	3,998	7,312	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	5,628	6,789	12,417	3,645	4,398	8,043	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	6,139	7,407	13,546	3,977	4,797	8,774	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	6,651	8,023	14,674	4,308	5,198	9,506	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	7,162	8,641	15,803	4,640	5,597	10,237	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	7,674	9,258	16,932	4,971	5,997	10,968	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	8,186	9,875	18,061	5,302	6,397	11,699	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	8,697	10,493	19,190	5,634	6,796	12,430	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	9,209	11,109	20,318	5,965	7,197	13,162	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	9,720	11,727	21,447	6,297	7,596	13,893	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	10,487	12,653	23,140	6,794	8,196	14,990	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	11,255	13,579	24,834	7,291	8,795	16,086	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	12,022	14,505	26,527	7,788	9,395	17,183	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	12,790	15,430	28,220	8,285	9,995	18,280	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	13,557	16,356	29,913	8,782	10,595	19,377	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	14,325	17,281	31,606	9,279	11,195	20,474	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	15,092	18,208	33,300	9,776	11,794	21,570	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	15,860	19,133	34,993	10,273	12,394	22,667	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	16,627	20,059	36,686	10,770	12,994	23,764	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	17,394	20,985	38,379	11,268	13,593	24,861	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	18,161	21,911	40,072	11,765	14,193	25,958	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	19,185	23,145	42,330	12,427	14,993	27,420	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	20,208	24,380	44,588	13,090	15,792	28,882	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	21,231	25,614	46,845	13,753	16,592	30,345	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	22,510	27,157	49,667	14,582	17,591	32,173	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	23,789	28,700	52,489	15,410	18,591	34,001	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	25,068	30,243	55,311	16,239	19,590	35,829	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	26,347	31,786	58,133	17,067	20,590	37,657	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	27,882	33,638	61,520	18,061	21,789	39,850	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	29,417	35,489	64,906	19,055	22,989	42,044	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	30,951	37,341	68,292	20,050	24,188	44,238	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	32,486	39,193	71,679	21,044	25,387	46,431	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	34,021	41,044	75,065	22,038	26,587	48,625	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	35,556	42,896	78,452	23,032	27,786	50,818	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。

議員区分一覧表

◎ 理事 ☆ 監事

選挙区	定数	議員氏名	
		選定議員	互選議員
第一区(中央地区)	八	◎ 伊藤 康博 (朝日) ◎ 岡田 幸生 (興産) ◎ 篠 啓友 (さわやか) ◎ 望月 芳雄 (芝)	◎ 半田 智男 (東京シテイ) ◎ 山下 俊哉 (朝日) ◎ 田中 悠介 (芝) ◎ 倉澤 友輔 (さわやか)
第二区(城東地区)	七	◎ 中田 清史 (東京東) ◎ 北澤 良且 (東栄) ◎ 高橋 桂治 (小松川) ☆ 土屋 武司 (足立成和)	◎ 成嶋 和彦 (東京東) ◎ 鈴木 透 (足立成和) ◎ 藍川 敬章 (亀有)
第三区(城西多摩地区)	八	◎ 中島 久喜 (東京三協) ◎ 高橋 一朗 (西武) ◎ 森田 昇 (青梅) ◎ 八木 敏郎 (多摩)	◎ 矢島 さとみ (東京三協) ◎ 川口 幸子 (多摩) ◎ 大谷内耕太郎 (西京) ◎ 山田 高由 (青梅)
第四区(城南地区)	七	◎ 川本 恭治 (城南) ◎ 内藤 博 (昭和) ◎ 大場 信綱 (世田谷)	◎ 佐藤 文仁 (城南) ◎ 樋口 雅一 (昭和) ◎ 竹内 英文 (目黒) ◎ 田中 研史 (世田谷)
第五区(城北地区)	八	◎ 大前 孝太郎 (城北) ◎ 安田 健一 (瀧野川) ◎ 二瓶 克博 (巣鴨)	◎ 小磯 博司 (巣鴨) ◎ 岩越 大輔 (城北) ◎ 伊藤 春文 (瀧野川) ☆ 白井 章 (東京) ◎ 中島 寿江 (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)

組合会議員の改選および理事長・理事・監事の選出のお知らせ

去る6月29日、任期満了に伴う組合会議員の改選の結果、次の方々が就任されました。また、7月7日の理事、理事長選挙会において、理事長、理事、監事が選出され、理事長には、越野俊一理事長が再任されましたので、お知らせいたします。



健康優良企業(銀)の 認定について

健康保険組合連合会東京連合会が主体となって運営する健康優良企業認定制度において、健康企業宣言をされ、1年間の健康づくりの取組実績が認められた2事業所に対し、健康優良企業認定証、健康優良企業ロゴマークが交付されました

一般社団法人しんきん保証基金

認定日 令和5年2月1日



高野 典宏 理事長

しんきん証券株式会社

認定日 令和5年7月4日



左 佐々木英樹 代表取締役社長
右 小高 佐織 総務部長代理



認定事業所に付与されるロゴマーク

当組合では、今後とも事業主様と協働（コラボヘルス）して、職員の皆様の健康の保持増進に取り組めます。

また、新たに「健康優良企業」の認定を検討されている事業主様を積極的にサポートさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

「シニアライフセミナー」を開催

6月13日（火）に「人生100年時代！賢く生き抜くコツを身につけよう」と題し、60歳の方を対象とした健康寿命の延伸を目指すセミナーを開催しました。講義では、今後なりやすい病気と対策法、元気で過ごすための食事や運動のコツ、ロコモ度テスト・フレイルやサルコペニア（筋量・筋力の低下）などを説明しました。体力測定では、体力の把握と転倒の危険性をチェックするために“握力測定”と、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力の評価のために“2ステップテスト”を実施しました。

握力測定では、男性からは「昔はもっと握力があったけど、今はかなり減ってきたな〜」「利き手だけは若い時と同じくらい握力がある」、女性からは「重い物を持つのが大変になってきた」などの声が聞かれました。

2ステップテストでは、「思ったよりふらついてしまう」「大腿で歩くことが難しくなっている」といった感想がある一方、ジムに通う習慣のある方は、ふらつきなく、さっと大腿で歩く様子も見られました。フリートークでは、グループに分かれ「ご自身の健康法」などについて語っていただきました。

アンケート結果からは、「同世代の健康法が聞けて良かった」「老後を過ごすための意識が高まった」「とても良いチャンスをいただいた」「運動不足を実感。レベルアップの方法はたくさんあるものと再認識した」「何もしていないと老化していくので、自ら行動していくように努めたい」などの記載がありました。また、今後の抱負・夢・希望をお聞きすると、「毎日、笑顔と感謝の気持ちで暮らしたい」「色々なことにチャレンジする。だけど無理はしない」などのお声がありました。今後も健康で、楽しくお過ごしください！



訪問健康教室を開催

しんきんアセットマネジメント投信株式会社

7月11日（火）に、「効果的な休息の取り方」と題して健康教室を行いました。在宅勤務の方はZOOMでの参加となりました。仕事でのちょっとした休憩の取り方（ストレッチ、ツボ押し、目の疲れをとるマッサージなど）の体験や、在宅勤務中のポイント、睡眠の話をしました。仕事に集中すると、こまめな休憩を忘れがちなので、適度に取り、仕事を効率的に進めていきましょう。



特定保健指導の対象となった方へ

今年の特定保健指導で
あなたの未来が変わる！

特定保健指導は健診とセットで
必ず受けてください。

必ず受けることで、皆さんの
病気予防、健康度の向上
につながります。





「メンタルヘルスセミナー」を開催

7月19日（水）に「若年者のメンタルヘルスクエアと予防」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、若年者によくみられる精神障害の特徴やメンタル不調者の発見と対応法、復職判断や復職後の支援、離職防止対策について、精神健康相談カウンセラーである田嶋先生からは、若年者の気持ちを上手に聴くコツについてお話をいただきました。また、参加者の方々には積極的傾聴法のロールプレイを実践していただきました。

セミナー終了後のアンケート結果からは、「メンタルヘルス不調者の発見、休養中や復職後の対応について理解ができた」「将来の信用金庫の担い手を教育するという観点に気づけた」「若年者が有用な人材として育てていくかは、最初の配属先の対応次第だと知り、将来を見て指導をしていきたい」「自分の出す雰囲気職場の雰囲気に影響することがわかり、責任をもって行動していきたい」「若年者の目線で丁寧に話を聴くようにしようと思う」「受容の気持ちをもって人と接することが大切だと改めて感じた」「様々なお話を聞き、新しい発見ができました」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職場で活かしていきましょう！



保健師による訪問健康教育をご利用ください！

どこでも 本部、支店等どこでも OK！ 保健師が訪問いたします。
いつでも 月～金（午前9時～17時） ※日程は予めご相談ください。
内容は 事業所のご要望に合わせて、健康に役立つ内容をお届けします。

費用は
無料です！



新人教育

事業所を訪問し、新人職員を対象に、食事・運動・飲酒・喫煙・休養などの内容で健康教室を行っています。



メンタルセミナー

メンタルヘルスをテーマに、事業所のご要望に合わせ実施しています。



禁煙セミナー

喫煙者向け他、職場全体で禁煙に向けた取り組みを進める内容でも開催しています。禁煙を希望される方については、健保の禁煙外来で、ニコチンパッチを用いて支援（自己負担有）を行うこともできます。



ご要望に合わせて、以下のようなテーマでの健康教室が実施できます。

- スコアリングレポートに関する勉強会、対策検討会
 - 働く女性のための健康支援（月経に伴うトラブル、更年期障害等）
 - 再雇用者のための健康支援（腰痛やけが予防、シニアの健康づくり等）
- その他、健康に関するテーマでしたら対応が可能ですので、気軽にご相談ください。

コラボヘルスで
職場の健康づくり
を進めましょう！



第78回

ファミリーハイク(みかん狩り)

申込受付中!

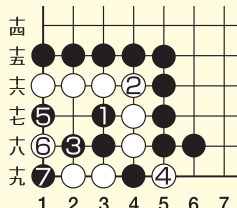
1. 開催期間 令和5年10月20日(金)～11月26日(日)
※今年度の「みかん狩り」は、上記期間中のお好きな日に自由参加となります。
受付開始9:00～ ※閉園15:00
2. 開催場所 神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」
3. 受付場所 京急久里浜線 津久井浜駅下車 徒歩20分
「津久井浜観光農園案内所」
4. 参加資格 参加当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること。
※同行される扶養外の方も参加可能ですが、参加当日、「津久井浜観光農園 案内所」にて料金をお支払いください。
(一般入園料: 小学生以上750円 3歳以上500円 お土産みかん1.0kg 400円)
5. 参加料 無 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 1,800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5年10月31日(火)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



詰碁解答

【解答】黒先コウ(正解・3の十七)

黒1とここから動くのが正解です。続いて白2に黒3、白4には黒5と打ちます。白は6、黒7のコウにするしかありません。初手黒2、白1、黒3、白4、黒5は失敗です。この形だと白7でセキにされます。



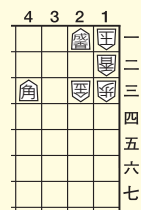
詰将棋解答

【正解手順】

▲2二竜 △同玉 ▲2四香 △同金 ▲2三香
△同金 ▲3二香成 △1一玉 ▲2一成香まで9手詰

【解説】

▲3三竜は△1四玉で▲1七香に△1六桂以下逃れます。初手▲2二竜が英断。△同玉で続かないようですが▲2四香が退路封鎖の継続手。△同金と取らせてから▲2三香と打てば△同玉には▲3二角成で捕まっています。6手目△同金に▲3二香成が決め手で解決します。





オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

オートミール----- 50g
 塩 ----- 小さじ1/4
 熱湯 ----- 100mL
 卵 ----- 1個
 キャベツ (2cm角)----- 1/8個 (120g)
 豚バラ肉 (10cmの長さ) ----- 50g
 ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
 ----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子
 (料理研究家、管理栄養士)
 撮影:竹内 浩務

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



材料 (2人分)

豆もやし----- 1/2袋 ごま油 ----- 小さじ1
 水 ----- 大さじ1 おろしにんにく ----- 少々
 赤パプリカ ----- 1/2個 塩 ----- 小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分にして縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。



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、後日補助金を申請する方法
(当組合に申請する方法)

注意事項

- 接種当日に資格を喪失されている方は、対象外となります。
- 補助金の申請は一人1回になりますので、2回接種が必要なお子様も申請できるのは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ましては下記URLにて確認してください。

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接種できます(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、利用券をダウンロードし、印刷する。 ▼ 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「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申請する。 ▼ 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5年10月1日～令和6年2月29日	令和5年10月1日～令和6年1月31日
申請締切日	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、 申請の必要はありません。	令和6年2月29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、接種期間前に接種した場合も申請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事前に予約の電話、利用券の印刷が必要。	①申請が必要。 ②補助金を受け取るまで時間がかかる。 ③好きな医療機関で接種できる。

※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)実施及び申請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



<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。

※ 外来診療は「予約制の対面診療」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にてご確認ください。なお、発熱(37.0℃以上)のある方につきましては、入館をお断りする場合があります。

【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>

Table with 3 columns: 内容, 相談日, 担当医師名. Rows include 精神健康, カウンセリング, 整形, 皮膚科.

※詳しい相談日時は、ホームページをご覧ください。

Table with 4 columns: 健康相談, テレフォン健康相談, 対象, 費用, 予約先.

禁煙外来・ピロリ菌外来 <予約制：禁煙外来は健康相談室へ、ピロリ菌外来は看護科へ予約をしてください>

Table with 4 columns: 禁煙外来, ピロリ菌外来, 対象, 費用, 予約先.

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: イドウ, カメオ, クラブ, チンミ, テガラ, ミリン
4文字: イロドリ, ウタヒメ, オテダマ, ガーベラ, ダシレ, トクサツ, トリメ, マスコミ, マラカス
5文字: サンマイメ, ミドリガメ
6文字: アイスティー, ライブラリー



©スカイネットコーポレーション

クイズ応募方法

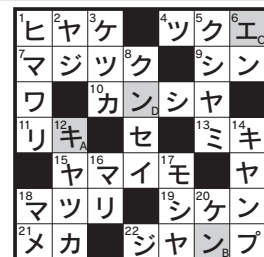
はがきに下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

- 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5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「ケンエン」(禁煙)

Let's enjoy!!



第79回 健康ウォーク【高尾山】開催案内

1. 開催日 令和5年11月11日(土)※雨天・荒天の場合は、中止
受付開始8:00~11:00
2. 開催場所 東京都八王子市「高尾山」
※ゴールを設けないため、各自、自由に登山していただきます。
3. 受付場所 京王線 高尾山口駅下車 徒歩5分
1号路入り口途中 右手広場 ※受付場所が変更になりましたのでご注意ください。
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. 参加費 無 料
6. 参加定員 400名(先着順)
7. 申込期間 令和5年10月2日(月)~10月30日(月)



第77回 ファミリーハイク潮干狩り

結果報告

今回のファミリーハイク潮干狩りは、木更津海岸・中の島公園(千葉県木更津市)にて5月20日~6月24日の間で自由に参加できる「期間開催」といたしました。期間開催中、台風等で悪天候の日がありましたが、40事業所914名の方々にご参加いただき、普段と異なる時間を過ごし気分もリフレッシュされたのではないのでしょうか!



参加者からご応募いただいた写真を掲載させていただきます。ありがとうございました。