

# 信金けんぽ

Shinkin  
*Kenpo*

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

2024

3・4

March / April

## CONTENTS

- 令和6年度事業方針と予算が決まりました
- 令和6年度の保険料率が決定しました

第29回 サッカー大会より



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。





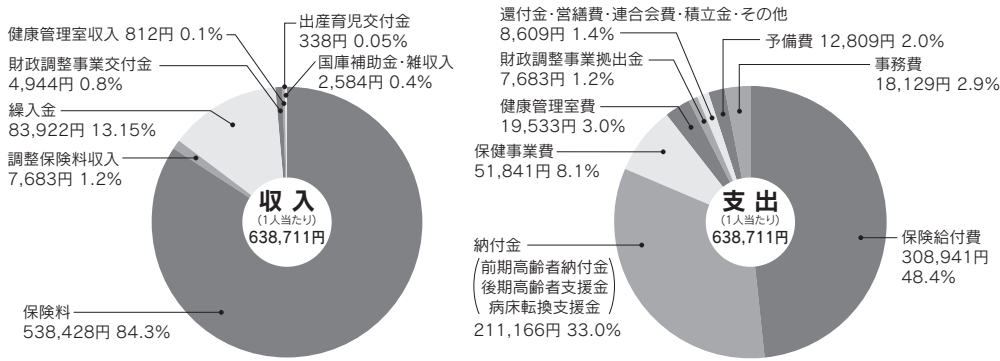
# 令和6年度 事業方針と予算が決まりました(要旨)

当組合における令和6年度予算内訳は、次のとおりです。経常収支では△14億2,844万円(1人当たり△6万1,306円)となるため、組合の預金である別途積立金より17億5千万円を取り崩しての予算編成となりました。

## 【令和6年度予算】

予算総額	148億8,197万円	1人当たり	63万8,711円
------	-------------	-------	-----------

被保険者数		標準報酬月額		保険料率(調整保険料含む)	
男	14,106人	男	442,157円	事業主	50.85/1000
女	9,194人	女	293,255円	被保険者	42.15/1000
計	23,300人	平均	385,500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	128億3,743万円	142億6,587万円	△14億2,844万円
被保険者1人当たり	55万0,963円	61万2,269円	△6万1,306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。

## ① 健康保険事業

当組合の財政収支状況を見ますと、収入面においては、保険料収入の基礎数値である被保険者数は減少傾向、標準報酬月額も若干の増加があるものの、標準賞与額についても、減少傾向にあり、大幅な収入増は見込めない状況にあります。一方支出面では、年々過去最高額を更新する勢いで推移する医療費が、高齢者医療制度への過重な拠出金とともに組合財政を圧迫しており、健康保険組合としての本来の果たすべき役割である保健事業を限られた財源の中で運営していくことを余儀なくされております。

こうした厳しい環境下ではあります。が、当組合としては、予防医療に力を注ぎ、被保険者とご家族の健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指し、効果的な保健事業を実施してまいります。

平成27年から開始されたデータヘルス計画が、令和6年度より第3期に移行することを受け、第2期で頭在化していった課題や今後求められる新たな保健事業を設計するとともに、引き続き事業主と協働して「コラボヘルス健康経営・健康企業宣言等」をサポートしつつ、被保険者・家族の健康の増進の総合的な推進をはかるため、誰一人取り残さない健康づくりをめざし、きめ細やかな費用対効果を考慮した、以下の事業を実施することといたします。

健康保険事業については、高齢化社会の進展や医療技術の進歩、高額な薬剤の保険適用などにより医療費が増え続ける中で、医療費の適正化とその抑制を目指し、不適切な医療費請求や他の制度との調整に対処するため、職員研修等を

充実し、事務処理体制のさらなる強化確立につとめるとともに、業務の効率化を推進いたします。

## ② 健康管理事業

- (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

健康管理事業は、第3期データヘルス計画(令和6年度～令和11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・医療情報を活用し健康寿命の延伸をめざすと同時に医療費適正化につとめてまいります。

「誰一人取り残さない健康づくり」をめざし、保険者機能の総合評価指標(支援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、診療報酬明細書及び健診結果の分析データを基に、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的に費用対効果を考慮した各種疾病予防事業を積極的に実施いたします。

### 保険者機能の総合評価指標(200点)

#### 【指標1】

特定健診・特定保健指導の実施(法定の義務) (80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 (30点)

【指標3】  
予防健康づくりの体制整備(情報提供・コラボヘルス等) (14点)

【指標4】  
後発医薬品(シエネリック医薬品)の使用促進・適正服薬等 (16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) (30点)

【指標6】  
予防・健康づくりの働きかけ(教室による実施を含む) (30点)

なお、第4期特定健診・特定保健指導の実施計画に基づき、特定健診実施率及び特定保健指導の実施率の向上を目標とし、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、健診・保健指導の働きかけとして、情報通信技術(ICT)を活用した遠隔面接による保健指導を実施するとともに、外部委託機関(東振協・くすりの窓口)により特定保健指導の強化を引き続きはかります。

令和6年1月10日付で厚生労働省より2022年度保険者機能の総合評価指標の達成状況が公表されました。全国1458組合(総合組合は2555組合)の中で後期高齢者支援金の減算対象に該当したのは346組合(うち総合組合56組合)であり、当組合は減算対象総合組合で上から8番目に該当いたしました。

### 第3期データヘルス計画

#### (1) 予防・健康づくり

##### 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等を実施いたします。

#### (3) 禁煙支援(事業所対策)

喫煙率が高く、特定保健指導対象者が多い事業所との協働コラボヘルスにより、データ分析評価と禁煙支援を実施いたします。

#### (4) 重症化予防対策

糖尿病、高血圧症、高脂血症、糖尿病性腎症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。併せて、医療機関に受診しながら検査値が改善しない方に、服薬状況を確認し、突発的な合併症疾患の併発を防ぐために重症化予防対策として生活習慣改善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) 感冒予防対策

感冒予防対策は、インフルエンザ予防接種を実施した被保険者及び被扶養者に対し、費用の一部(請求・委託)を補助いたします。

#### (8) 歯科口腔健診

歯科口腔健診は、歯科医師等による巡回健診を隔年で実施しており、疾患の早期発見・早期治療をはかる一方、歯石除去、CPI測定検査及び口腔衛生指導を実施、歯周病と生活習慣病等の関連性に着目したりフレットを配付するなどして、歯科口腔健診の重要性を啓発いたします。また、歯科口腔健診の有見者については、保健指導を実施いたします。

#### (9) 禁煙対策(被保険者対策)

禁煙支援は、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いたします。

#### (10) 胃腸疾患予防対策

胃腸疾患予防対策は、希望する被保険者及び被扶養者(20歳以上65歳未

満)を対象に、健康管理センター内においてピロリ菌検査及び除菌を実施いたします。

#### (11) がん検診・受診勧奨

各種がん検診の受診率の向上をはかるとともに、各種健診を対象に要精密判定者の精密検診受診状況を把握し、積極的に未受診者に対する受診勧奨を実施いたします。

#### (12) 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。

#### (13) 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。

#### (14) 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。

#### (15) 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健康レポート等により一定規模の事業所にお知らせし、要望に応じて健康課題解決に向けた事業主

と共同での事業の実施をいたします。  
また、被保険者等の健康意識を高めるため「信金けんぼ」等に掲載いたします。

### ⑩ 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、分析して、効果検証を行うことで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ます。

### (2) 健康診査・特定健康診査

- ① 一般健康診査
- ② 成人健康診査
- ③ 人間ドック
- ④ 脳ドック
- ⑤ 婦人科検診

### (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

※(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、適正服薬を促す取り組み

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」を発行して、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図ることで経費削減を進めることといたします。

### ③ 広報伝事業

広報伝事業は、機関誌「信金けんぼ」を年6回発行し(※PDF形式での提供を含む)、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。

個人向け情報ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を利用したWEB上での各種健診の申込みを継続し、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、個別のセキュリティコードを登録していただく事で、医療費・ジェネリック医薬品差額情報・健診結果の閲覧等、利便性の高い情報を確認する事が可能となります。

各事業所から選出された健康管理委員の協力を得て、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。

保健事業支援ツールを利用し、健診情報及びレセプト情報を総合的にデータ分析することにより、効果的かつ効率的な保健事業を推進していくとともに、事業所別健康分析レポートを作成し、事業所との協働(コラボヘルス)により、健康課題の改善に取り組みます。

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「信金けんぼ」の発行(年6回)※PDF形式での提供を含む
- 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)・「算定基礎届・月額変更届記載の手引き」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、今年度から

スタートする第3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、期間開催によるファミリースポーツ(潮干狩り・みかん狩り)ならびに釣り大会における期間開催での実施は、参加者から好評の声が多いことから引き続き継続することといたします。

- (1) テニス大会
- (2) 卓球大会
- (3) 野球大会
- (4) サッカー大会
- (5) 釣り大会
- (6) ファミリースポーツ(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てまいります。

両保養所ともに、本年度内における大規模な修繕(改修)工事の計画はございませんが、開設から40年以上経過しているため、消防設備や衛生管理面への適切な対応をはじめ、経年劣化による緊急的な設備の補修、整備に備えることといたします。



# 令和6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	25.26/1000	30.46/1000	55.72/1000
	特定保険料	16.31/1000	19.67/1000	35.98/1000
	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6年3月1日（令和6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6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5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6年4月1日から令和7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

# 令和6年度 各種保健事業計画一覧

## 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～11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、事業所及び委託事業者等において実施。	4月～3月

## 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。 ②30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。 ③65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、乳がん検診（マンモグラフィー検査または乳腺エコー検査）・子宮がん検診を契約医療機関で実施。但し、30歳・35歳・40歳以上の対象者は、乳がん検診において、希望により、マンモグラフィー検査及び乳腺エコー検査を実施。	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 歯科口腔健診	被保険者を対象に、歯科口腔健診及び歯石除去を隔年で巡回実施し、受診時に、生活習慣病と関連性のあるリーフレットを配付することにより保健指導を実施。	5月～2月
8 禁煙対策	希望する被保険者を対象にニコチンパッチを使用した禁煙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及び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、乳がん検診（マンモグラフィー検査または乳腺エコー検査）・子宮がん検診を一般健診に併せて実施。 ※下記の者は、希望により、乳がん検診において、マンモグラフィー検査及び乳腺エコー検査を実施。 （女性被扶養配偶者） 30歳・35歳到達者 （配偶者以外の女性被扶養者） 40歳以上 ②40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

## 保健指導対策

種 目	実施内容	実施期間
(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。	6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。	5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。	6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。

## 体育奨励事業計画

月 別	種 目	期 日	会場等
4月	第21回 チャレンジウォークラリー	4月1日(月)～12月31日(火)	—
	第51回 釣り大会(マス釣り)	4月13日(土)～5月12日(日)	秋川国際マス釣場
	第80回 健康ウォーク(1回目)	4月20日(土)	荻窪駅周辺
5月	第73回 野球大会(1回戦～準決勝)	5月11日(土)～	大宮けんぼグラウンド
	第79回 ファミリーハイク(潮干狩り)	5月20日(月)～6月23日(日)	木更津海岸・中の島公園
9月	第68回 テニス中央大会	9月15日(日)	モリパーク テニスガーデン (旧 昭和の森テニスセンター)
10月	第81回 健康ウォーク(2回目)	10月5日(土)(予定)	未定
	※テニス中央大会(予備日)	10月19日(土)	モリパーク テニスガーデン (旧 昭和の森テニスセンター)
11月	第80回 ファミリーハイク(みかん狩り)	11月1日(金)～11月24日(日)	津久井浜観光農園
	第82回 健康ウォーク(3回目)	11月16日(土)(予定)	未定
12月	第68回 卓球中央大会	12月7日(土)	荒川総合スポーツセンター
1月	第30回 サッカー大会(準々決勝・4試合)	1月25日(土)	アミノバイタルフィールド
2月	第30回 サッカー大会(準決勝・4試合)	2月1日(土)	アミノバイタルフィールド
	第30回 サッカー大会(決勝他・3試合)	2月15日(土)	アミノバイタルフィールド

※第73回野球大会決勝戦(東信協共催)及び第33回ミニマラソン大会の開催日・会場は未定。

# 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500,000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488,000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

## 詰碁新題

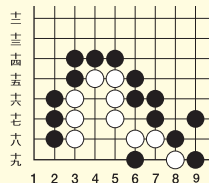
**出題** 日本棋院

黒先

### 【ヒント】

石の下の筋をご存じですか。

次の一手を示してください。5分で二段です。



## 詰将棋新題

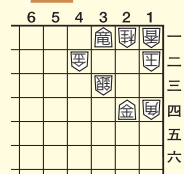
**出題** 八段・北浜健介

持駒 金 金 桂 香

### 【ヒント】

桂を使う場所は。

10分で二段。9手詰。



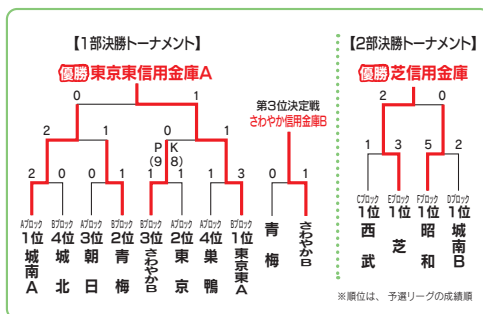


# 第29回 サッカー大会 決勝トーナメント 結果報告

昨年7月から始まった予選リーグを勝ち上がった12チーム(1部リーグ8チーム・2部リーグ4チーム)による決勝トーナメントの1部・2部決勝戦ならびに1部3位決定戦を去る2月17日(土)アミノバイタルフィールド(東京都調布市)にて開催いたしました。

今大会から観客を入れて試合を行うことができ、選手たちも活気に満ち溢れ、フィールドの中で熱い戦いを見せてくれました。

また、2部リーグの優勝(芝信用金庫)と準優勝(昭和信用金庫)は次回の大会から1部リーグに昇格、多摩信用金庫と東京シティ信用金庫は2部リーグに降格となります。



## 1部リーグ 東京東信用金庫A 初優勝!



1 優勝 東京東信用金庫A



2 準優勝 城南信用金庫A



3 第3位 さわやか信用金庫B

### 得点王



藤澤 駿太 選手(東京東信用金庫A)

## 2部リーグ 芝信用金庫 4大会ぶりの優勝!



1 優勝 芝信用金庫



2 準優勝 昭和信用金庫

# 第32回 ミニマラソン大会 結果報告

去る2月25日(日)、東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)の主催による、第32回ミニマラソン大会が江東区「豊洲ぐるり公園」にて開催されました。

今大会は、気温も低く、雨と強風の中での厳しいコンディションでしたが、東京都の総合健康保険組合より総勢526名(完走523名)の選手が参加し、思い思いにマラソンを満喫していました。

当組合からは、14事業所48名が参加され、男子A(50歳以上 5km)のクラスで「大塚 昭仁選手(朝日信用金庫)」が19分27秒で第3位となりました。

また、女子(18歳以上 5km)のクラスでは、「野口 恵子選手(朝日信用金庫)」が20分56秒で第5位、「入山 和子選手(西武信用金庫)」が20分59秒で第7位、男子B(50歳未満 5km)のクラスでは、「岩本 歩選手(城南信用金庫)」が18分08秒で第8位、男子D(50歳未満 10km)のクラスでは、「長谷川 直紀選手(西武信用金庫)」が36分30秒で第9位、「小林 雄二郎選手(興産信用金庫)」が36分48秒で第10位にそれぞれ入賞されました。



朝日信用金庫 大塚 昭仁選手 男子A 第3位



(令和6年1月時点)

# マイナ保険証をご利用ください



— 本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります —

## マイナ保険証を使うメリット

### 1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が  
自己負担も  
低くなるんだ



### 2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

よく覚えてない  
内容もあるから  
助かるわね



### 3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

一度に高額な負担を  
しなくて済むわ



- 保険証登録がまだの方も、マイナンバーカードさえ持っていれば、医療機関を受診した際に、その場で保険証登録ができるので、医療機関に行く際はマイナンバーカードをご持参ください。また、ご家族、ご友人にもお勧めいただければ幸いです。
- 本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、**最長1年間(来年12月1日まで)**使用可能です。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

**STEP 1** マイナンバーカードを申請

■ 申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



**STEP 2** マイナンバーカードを健康保険証として登録

■ 利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



よくあるご質問

マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。



どうやって受付するの？

マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索





# 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)に必要な事項を記入し、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. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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

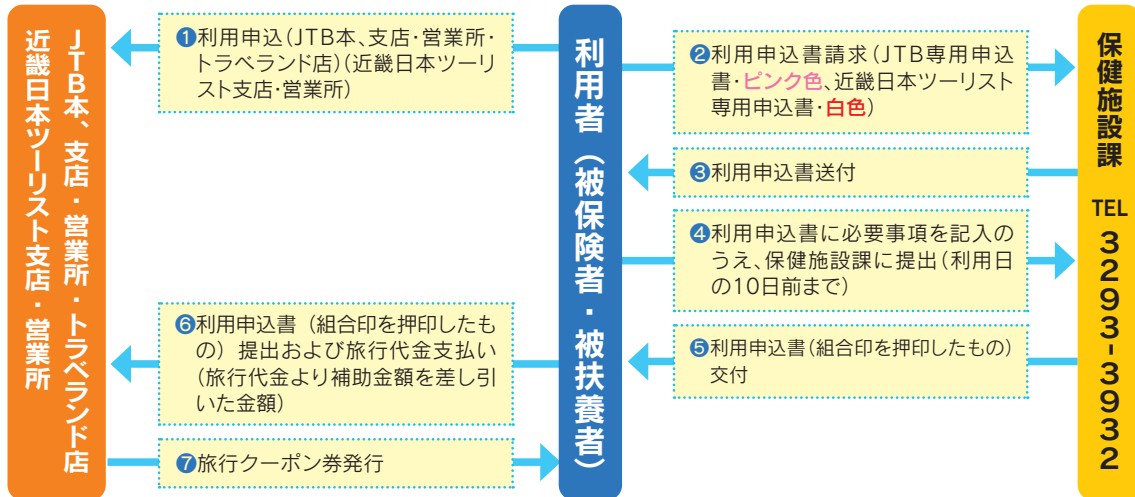
# 契約保養施設のご案内

## 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。

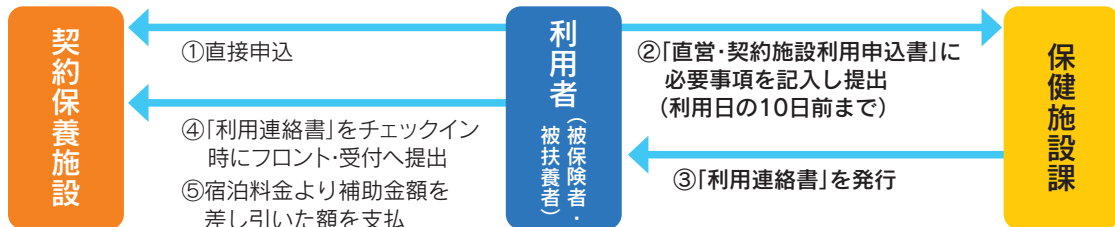


- ①から⑦の手順に従って手続きを行ってください。
  - 利用申込書は、JTB専用申込書 (ピンク色・4枚複写)、近畿日本ツーリスト専用申込書 (白色・4枚複写) ですのでご注意ください。
  - 利用申込書は、利用日の10日前までに必要事項を記入のうえ、保健施設課に4枚複写すべて提出してください。
  - インターネットでの申込みは補助対象外になる可能性がありますのでご注意ください。
- ※ご不明な場合は保健施設課 (TEL 3293-3932) までお問い合わせください。

## 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	※1回の利用で2泊までになります。 ※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。
	大人 1泊	2,000円	
	子供(3歳～小学生)1泊	1,000円	



### 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。

# 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傾向にあります。ご自身の健康のためにも積極的にお受けになることをお勧めいたします。

なお、最寄りのドラッグストアであれば、土日祝日でも、お受けいただくことができます。

平日にご都合の悪い方は、そちらでお受けください。

特定保健指導実施機関	被保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●当組合健康管理センター（対面またはオンライン）</li> <li>●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）</li> <li>●最寄りのドラッグストア</li> </ul>
	被扶養者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●当組合健康管理センター（対面またはオンライン）</li> <li>●家族健診受診医療機関（特定保健指導契約医療機関のみ）</li> <li>●最寄りのドラッグストア</li> <li>●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</li> </ul>
費用	無料	
申込方法	該当者には上記実施機関等よりご案内いたします。	

※最寄りのドラッグストアは「くすりの窓口」が契約しているドラッグストアに限ります。

【問合せ先】 健康管理課 ☎ 5280-0561

# 訪問健康教室を開催しました！

## ＜特定保健指導教室＞

### ◎東京東信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ（第2回）

1月25日（木）、2回目の訪問による特定保健指導の教室を開催しました。42名にご参加いただき、大変活気ある雰囲気でした。減量のための食事・運動の改善ポイントをお伝えし、一緒に簡単な運動としてスクワットを行いました。

最後には、隣の人同士で目標を宣言しあっていただきました。みんなで目標に向かってがんばっていきましょう！



### ◎西武信用金庫職員のメタボ改善チャレンジ

2月8日（木）、4年ぶりに訪問による特定保健指導の教室を開催しました。17名にご参加いただき、「また、会ったね」「なんて呼ばれたの?」と会話され、和やかな雰囲気でスタートしました。

メタボリックシンドロームや保健指導に呼ばれた理由を説明し、食事や運動など生活習慣改善のコツをお話ししました。自宅でできるスクワットを一緒に実践していただきました。

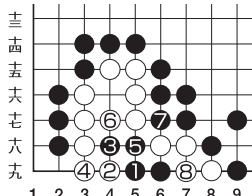
ご自身の目標が達成できるように応援していきます。



## 詰碁解答

### 【解答】黒先白死（正解・5の十九）

黒1とノビて、白2に黒3、5とハネツぐ手順がうまい。白6に黒7、白8と換わって、黒9で5と切れば石の下、白死です。初手黒4のハネは筋違い。白1と応じられ、黒2に白8で白生き。また、初手黒3も白6、黒4、白5で失敗です。黒9(5)



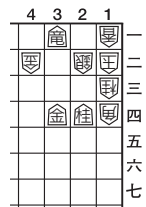
## 詰将棋解答

### 【正解手順】

▲1三香 △同桂 ▲2二金 △同銀 ▲2三金 △同玉 ▲3四金 △1二玉 ▲2四桂まで9手詰

### 【解説】

▲2二金は△同銀▲1三香△同銀で失敗します。▲1三香から▲2二金が正解です。5手目▲同竜△同玉▲3四桂△3一玉で逃がします。▲2三金が妙手。△同角は▲2四桂なので△同玉ですが▲3四金から▲2四桂で解決します。







### <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>※

#### 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。

【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 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	

**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>

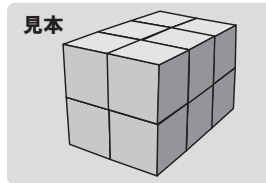
	対 象	費 用	予 約 先
禁煙外来	被保険者	1回 1,000円 計4回 4,000円	☎ 5280-0563(月～金)
ピロリ菌外来	被保険者及び被扶養者(20歳～64歳)	検査1回につき 500円 投薬1回につき 500円	☎ 5280-0561(月～金)

## パズルに挑戦!! 立体パズル

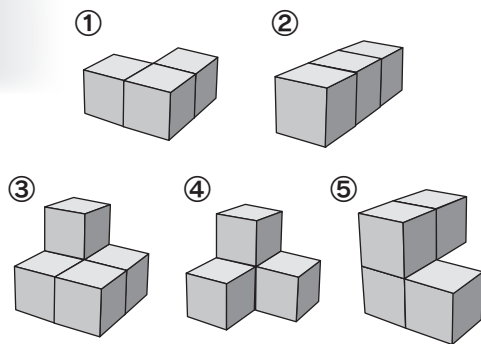
### 問 題

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 へ



©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6年4月30日(当日消印有効)

賞 品 正解者の中から抽選でプレゼントを進呈します。

正解と当選者 正解は「信金けんぽ」5・6月号に掲載します。当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募情報はクイズの抽選、賞品の発送のみに使用します。なお、いただいたご意見等は本誌に掲載する場合があります。

### 1・2月号の解答



答え「青菜」

# Let's enjoy!!



第51回

## 釣り大会【マス釣り】

申込受付中!

- 開催日 令和6年4月13日(土)～5月12日(日) ※左記期間中のお好きな日に自由参加となります。
- 開催場所 東京都あきる野市「秋川国際マス釣場」
- 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)。
- 参加料 1,600円(5歳以上対象)  
※参加当日、施設窓口にて「参加証明書」を提出し参加料をお支払いください。
- 参加定員 350名(先着順)
- 申込受付期間 令和6年3月4日(月)～4月19日(金)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。)
- 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80回

## 健康ウォーク【荻窪ウォーク】

申込受付中!

- 開催日 令和6年4月20日(土) ※雨天・荒天の場合は、中止 受付開始9:00～
- 開催場所 東京都杉並区「荻窪駅周辺」
- 受付場所 天沼もえぎ公園(スタート・ゴール)  
JR総武線・中央線「荻窪駅」下車 徒歩約10分  
東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」下車 徒歩約10分
- 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。
- 参加料 無料
- 参加定員 400名(先着順)
- 申込期限日 令和6年4月12日(金)必着
- その他 お車でのお来場は、お控えください



第21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。

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