

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2024

9・10

September / October

CONTENTS

- 令和5年度決算・事業報告
- 皆さんの健康保険料を毎年一度、再確認します

蓼科 女神湖



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5年度 決算・事業報告

令和5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24日(水)に開催された第188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5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411,717千円の赤字決算となりました。

得を下支えするために構造的賃上げに向けた供給力の強化を図り、「デフレ完全脱却のための総合経済対策」を策定したところであります。

このような状況の中、医療保険制度では国民の5人に1人が後期高齢者(75歳以上)という超高齢化社会を迎えることで、雇用や医療、福祉などに諸問題をもたらす「2025年問題」が目前に迫る中、全世代対応型の継続可能な社会保険制度を構築するため、令和5年4月から増額された出産育児一時金に対する後期高齢者医療制度からの支援金の導入、後期高齢者医療制度における後期高齢者負担率の見直し、前期高齢者の医療給付費と保険者間で調整する仕組みでの報酬水準に応じた調整等、健康保険法等の一部を改正する法律を成立させたところでありますが、国民皆保険を維持するため更なる整備を政府には期待したいところです。

収入

基礎数値である平均標準報酬月額及び総報酬賞与額については増加しましたが、被保険者数が前年に引き続き減少したため、前年度を下回る収入となりました。

支出

保険給付費は総額で、6,912,403千円と前年度比で419,730千円(6.46%)、1人当たり額でも294,345円と前年度比で21,601円(7.92%)の増加となりました。中でも保険給付費の大半を占める医療給付費(組合から医療機関へ支払う医療費)には、被保険者1人当たり149,479円と前年度比で9,116円(6.49%)の増加となり、被扶養者分については103,866円と前年度比で9,199円(9.72%)と大幅な増加となりました。

主な要因としては、新型コロナウイルスの影響による受診控えの反動、5類への移行により受診回数が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49億円で前年度比約205,926千円(4.03%)の一时的な減少とはなったものの、納付金の保険料収入に占める割合は、38.37%で、来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ことは変わりありません。

令和5年度は、3年に及ぶコロナ禍を乗り越え、30年ぶりとなる高水準の賃上げや企業の高い投資意欲など我が国の経済には前向きな動きが見られ、デフレから脱却した新たなステージに移行する千載一遇のチャンスを迎えました。一方で、個人消費は依然として力強さを欠いており、ロシアのウクライナ侵攻や中東情勢に起因する国際的な原材料価格の上昇や日米金利差による円安を背景とした物価上昇に追い付いておらず、政府はデフレ脱却への措置として国民の可処分所

給与や賞与から引かれている健康保険料は 病院にかかった医療費や、各種給付金のための保険料?!

皆さんが納める保険料は、被保険者・

被扶養者の医療費や各種保険給付だけに
使われるものではありません。人間ドック
等の疾病予防事業、さらには、高齢者医
療制度を支えるためにも使われています。

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!!
また、保険料は皆さんの給与から引
かれるもののほか、事業主の負担を合わ
せたものが健保組合に納付されます。

※報酬月額380千円の場合の健康保険料
35,340円

被保険者負担 16,017円

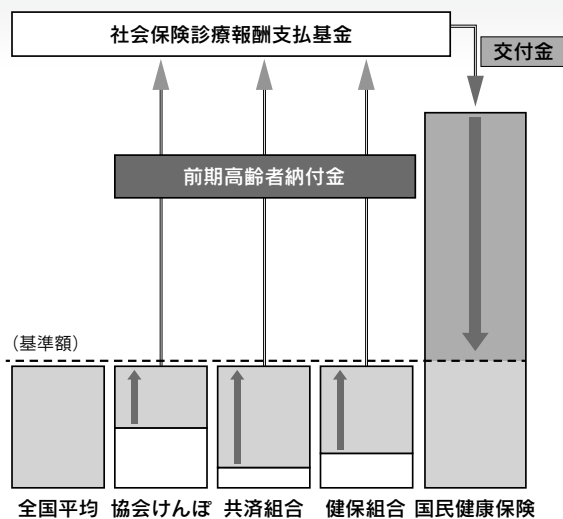
事業主負担 19,323円

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



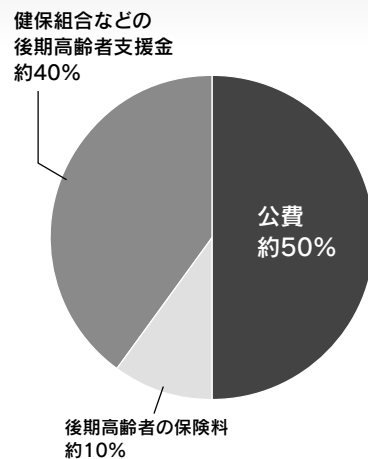
Q 当組合ではいくら払っているのですか?

A 年額で18億8,207万円の拠出。一人当たり
では約8万円になります。

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30億1,733万円の拠出。一人当たり
では約12万8千円になります。

事業報告詳細については

当組合ホームページTOP ↓ 公告第1006号をご覧ください!

■一般勘定

収入決算額	14,846,360,721 円
支出決算額	13,526,896,543 円
差引残額	1,319,464,178 円
経常収支差引	▲ 411,717,357 円

【基礎数値】

		前年度比
被保険者数	23,484 人	321 人減
平均標準報酬月額	384,807 円	3,926 円増
平均標準賞与額	1,442,617 円	25,600 円増
保険料率	93/1000	

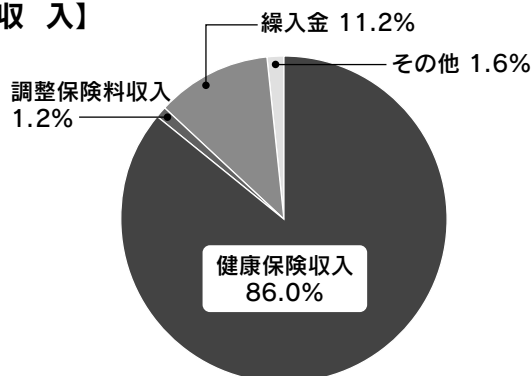
【収入】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
健康保険収入	12,775,097	543,992	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	182,276	7,761	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	1,656,359	70,531	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	9,225	393	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	17,099	728	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	139,329	5,933	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	66,976	2,852	利子収入・保養所利用料金など
合 計	14,846,361	632,190	
経常収入合計	12,916,551	550,015	

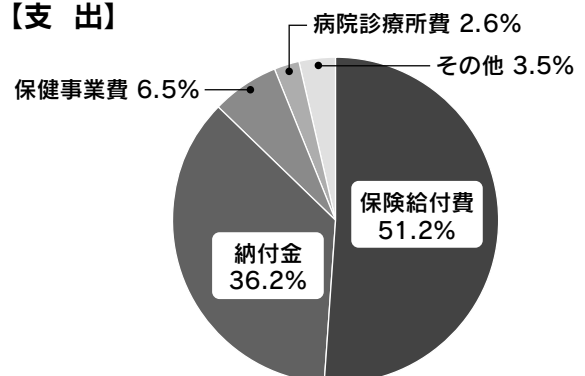
【支出】

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内容
事務費	245,511	10,454	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	6,912,403	294,345	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納付金	4,899,454	208,629	高齢者の医療費のために拠出するもの
保健事業費	883,405	37,617	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	3,205	137	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営繕費	14,722	627	健保会館、直営保養所などの修繕費
病院診療所費	355,666	15,145	健康管理センター運営費用
財政調整事業拠出金	180,951	7,705	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	5,884	251	健康保険組合連合会等の会費
積立金	22,204	946	積立金
雑支出	3,492	149	補助金等への返還金
合 計	13,526,897	576,005	
経常支出合計	13,328,268	567,547	

【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	1,537,279,344 円
支出決算額	1,401,696,910 円
差引残額	135,582,434 円

【基礎数値】

		前年度比
被保険者数	12,238 人	224 人減
平均標準報酬月額	443,418 円	1,825 円増
平均標準賞与額	1,666,133 円	24,657 円増
保険料率	18/1000	

監事による監査終わる

6月12日(水)午前10時より健保会館において、監事による監査が実施されました。土屋監事からは、「令和5年度の事業執行及び収支決算状況等について、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。引き続き健保事業を職員(被保険者)とその家族の為に尽力いただければ幸いです。」とのご講評をいただきました。

◎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)



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	平岡 治房(青梅信用金庫)
〃	中山 六郎(一般社団法人 東京都信用金庫協会)
選定議員	小杉 義明(小松川信用金庫)
〃	林 稔(城南信用金庫)

任 期 令和6年7月23日～令和7年6月28日
(理事は令和6年7月24日～令和7年6月28日)

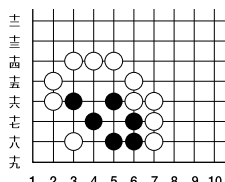
退任

選定議員・理事	森田 昇(青梅信用金庫)
〃	森 博朗(一般社団法人 東京都信用金庫協会)
選定議員	高橋 桂治(小松川信用金庫)
〃	川本 恭治(城南信用金庫)

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

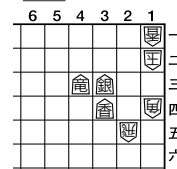
【ヒント】
ズバリ、捨て石の出番です!
次の一手を示してください。5分で初段です。



詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 銀 歩

【ヒント】
打歩詰に注意。
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

被保険者の資格を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、26等級の380,000円となります。

(単位：円)

等級	標準報酬月額	報酬月額		健康保険料			介護保険料		
		円以上	円未満	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
26	380,000	370,000	～ 395,000	16,017	19,323	35,340	3,420	3,420	6,840

※健康保険料の事業主と被保険者の負担割合は原則折半となっておりますが、当組合においては、自主的に保険料率を設定できるという健康保険組合のメリットを生かし、また、事業主のご理解、ご協力により、事業主負担率を50.85/1000、被保険者負担率42.15/1000とし、被保険者の皆さんの負担を低減した料率設定となっております。

…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

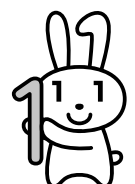
このうち、あなたの介護保険料(被保険者負担額)は、3,420円

～ 令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります ～

マイナ保険証の準備をお願いします

現在、お手元にある保険証は12月2日に廃止され、マイナンバーカードに一本化されます。廃止されると新たな保険証は発行されません。早めにマイナ保険証の準備をお願いします。

※発行済みの保険証は、廃止後1年間は使用可能です



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	57.02 /1000	基本保険料率	25.84 /1000	基本保険料率	31.18 /1000	被保険者負担率	9.0 /1000
特定保険料率	35.98 /1000	特定保険料率	16.31 /1000	特定保険料率	19.67 /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6年3月1日適用、介護保険料率 令和6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	1,499	1,808	3,307	946	1,141	2,087	2,445	2,949	5,394	522	522	1,044	2,967	3,471	6,438
2	68,000	円以上 63,000 ~ 円未満 73,000	1,757	2,120	3,877	1,109	1,338	2,447	2,866	3,458	6,324	612	612	1,224	3,478	4,070	7,548
3	78,000	73,000 ~ 83,000	2,016	2,432	4,448	1,272	1,534	2,806	3,288	3,966	7,254	702	702	1,404	3,990	4,668	8,658
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,274	2,744	5,018	1,435	1,731	3,166	3,709	4,475	8,184	792	792	1,584	4,501	5,267	9,768
5	98,000	93,000 ~ 101,000	2,533	3,055	5,588	1,598	1,928	3,526	4,131	4,983	9,114	882	882	1,764	5,013	5,865	10,878
6	104,000	101,000 ~ 107,000	2,688	3,242	5,930	1,696	2,046	3,742	4,384	5,288	9,672	936	936	1,872	5,320	6,224	11,544
7	110,000	107,000 ~ 114,000	2,842	3,430	6,272	1,794	2,164	3,958	4,636	5,594	10,230	990	990	1,980	5,626	6,584	12,210
8	118,000	114,000 ~ 122,000	3,049	3,679	6,728	1,925	2,321	4,246	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	3,256	3,929	7,185	2,055	2,478	4,533	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	3,462	4,179	7,641	2,186	2,635	4,821	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	3,669	4,428	8,097	2,316	2,793	5,109	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	3,876	4,677	8,553	2,446	2,951	5,397	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	4,134	4,989	9,123	2,610	3,147	5,757	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	4,392	5,301	9,693	2,773	3,344	6,117	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	4,651	5,613	10,264	2,936	3,540	6,476	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	4,909	5,925	10,834	3,099	3,737	6,836	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	5,168	6,236	11,404	3,262	3,934	7,196	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	5,685	6,859	12,544	3,588	4,328	7,916	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	6,202	7,483	13,685	3,914	4,721	8,635	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	6,718	8,107	14,825	4,241	5,114	9,355	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	7,235	8,731	15,966	4,567	5,507	10,074	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	7,752	9,354	17,106	4,893	5,901	10,794	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	8,269	9,977	18,246	5,219	6,295	11,514	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	8,786	10,601	19,387	5,545	6,688	12,233	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	9,302	11,225	20,527	5,872	7,081	12,953	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	9,819	11,849	21,668	6,198	7,474	13,672	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	10,594	12,784	23,378	6,687	8,065	14,752	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	11,370	13,719	25,089	7,176	8,655	15,831	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	12,144	14,655	26,799	7,666	9,245	16,911	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	12,920	15,590	28,510	8,155	9,835	17,990	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	13,695	16,526	30,221	8,644	10,425	19,069	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	14,470	17,461	31,931	9,134	11,015	20,149	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	15,245	18,397	33,642	9,623	11,605	21,228	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	16,021	19,331	35,352	10,112	12,196	22,308	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	16,796	20,267	37,063	10,601	12,786	23,387	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	17,571	21,203	38,774	11,091	13,375	24,466	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	18,346	22,138	40,484	11,580	13,966	25,546	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	19,380	23,385	42,765	12,232	14,753	26,985	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	20,413	24,633	45,046	12,885	15,539	28,424	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	21,447	25,880	47,327	13,537	16,326	29,863	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	22,739	27,439	50,178	14,353	17,309	31,662	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	24,031	28,998	53,029	15,168	18,293	33,461	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	25,323	30,557	55,880	15,984	19,276	35,260	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	26,615	32,116	58,731	16,799	20,260	37,059	43,414	52,376	95,790	9,270	9,270	18,540	52,684	61,646	114,330
45	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	28,165	33,987	62,152	17,778	21,440	39,218	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	29,716	35,857	65,573	18,756	22,621	41,377	48,472	58,478	106,950	10,350	10,350	20,700	58,822	68,828	127,650
47	1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	31,266	37,728	68,994	19,735	23,801	43,536	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	32,816	39,599	72,415	20,714	24,981	45,695	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	34,367	41,470	75,837	21,692	26,161	47,853	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	35,917	43,341	79,258	22,671	27,341	50,012	58,588	70,682	129,270	12,510	12,510	25,020	71,098	83,192	154,290

- ※ 基本保険料率には調整保険料率1.3/1000を含みます。
 ※ 産前産後休業期間中および育児休業期間中の保険料(被保険者および事業主負担分)は、事業主の申請により免除されます。
 ※ 40歳以上65歳未満の被保険者は健康保険料とあわせて介護保険料が徴収されます。
 ※ 特定保険料は、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金等に充てるための保険料です。
 ○ 被保険者が負担する保険料(被保険者負担分)に、円未満の端数がある場合について
 ① 事業主が給与から控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合には切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。
 ② 被保険者が事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合には切り捨て、50銭以上の場合には切り上げて1円となります。
 (注) 上記の表は①の場合です。なお、事業主と被保険者の間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることになります。



第80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6年11月1日(金)～11月24日(日)
※上記期間中のお好きな日に自由参加となります。
受付開始9:00～ ※閉園15:00
2. 開催場所 神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」
3. 受付場所 京急久里浜線 津久井浜駅下車 徒歩20分
「津久井浜観光農園案内所」もしくは「園内券売所」
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 450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 1,700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6年10月31日(木)必着
9. その他 参加申込書受付後、「参加証明書」を送付します。
※お車での来園は、お控えください。
10. 写真の募集 ご家族・グループで撮影した写真を募集いたしますので、CD等の電子媒体により下記宛にお送りください。写真は当組合機関誌に掲載させていただき、採用された方には図書カードをプレゼントいたします。
※お送りいただきました写真はお返しできませんのでご了承ください。
送付先 〒101-8312東京都千代田区神田駿河台2-9-2
東京都信用金庫健康保険組合 保健施設課宛





「シニアライフセミナー」を開催

6月11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「カー杯やったけど、思ったより数値が低かった」、女性からは「昔に比べると、徐々に握力が減ってきた」などの声が聞かれました。握力50kgで平均値を超えている方もいて、周囲が驚いていました。2ステップテストでは、「ふらついてしまったので、足の筋力が減ってきた」といった感想がありました。ウォーキングの習慣がある方はふらつきなく、大股で歩く様子が見られました。フリートークでは、グループに分かれて3つのことを語っていただきました。①ご自身の健康法では、ウォーキング、ランニング、ゴルフ、ヨガ、登山、バイク、サウナなどがあがっていました。②健康度アップへの取組では、筋トレ、友人を増やす、ボランティア活動、楽しみや夢になることを持つ、けがをする年齢になったことを認識するなど。③今後の抱負・夢・希望では、テニス大会で優勝、認知症予防のための頭の体操、通訳案内の資格取得、100名城巡り、日本百名山完登、日本一周の旅行、海外旅行、今の健康状態を20年継続したいなど。アンケート結果からは、「日頃老いを感じていても、一人ではこんなものだろうと納得していましたが、同年代で集まり、若々しい方を拝見すると刺激になりました」「働くにしろ余暇を楽しむにしろ、基本は健康であることを再認識した」「過信せず、正しい知識を持って健康を維持していきたい」「聞きたいと思っていたことが聞けたので参考になった」「楽しいセミナーでした」などの記載がありました。今後も健康で、楽しくお過ごしください！



「メンタルヘルスセミナー」を開催

7月17日（水）に「飲酒とメンタルヘルス」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、「アルコール依存症の特徴や発見と治療の進め方、事例」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、「お酒に頼らなくても本音が言えるコミュニケーション」についてお話をいただきました。保健師からは、「アルコールと生活習慣病のリスク」を説明した後、参加者の方々に「アルコールパッチテスト」の体験やアルコール依存症のリスクを見る「アルコールスクリーニングテスト」を行っていただきました。グループワークでは、今後のお酒との距離の取り方やラインケアについて意見交換していただきました。アンケート結果からは、「アルコールパッチテストを初めて行い、体質がわかって良かった」「アルコール依存症の治療は家族と職場の理解とサポートが大切だと思った」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活かしていきましょう！



「訪問健康教育」

●興産信用金庫

5月30日（木）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（ストレス、メンタルヘルスクア、事例検討、リラクゼーション）をテーマに健康教育を実施しました。久しぶりに同期が集まったとのことで、仲良く和気あいあいとした雰囲気、積極的に意見交換をしながら講義を進めることができました。「食生活や運動習慣について、見直すきっかけになった！」「自分なりのストレス解消法を見つけて、仕事と向き合っていきたい」といった意見が聞かれました。体調管理をしながら、前向きにお仕事に取り組んでください。

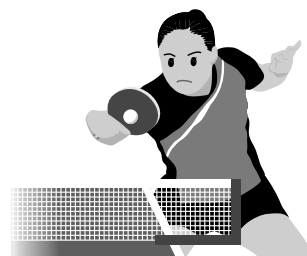


第68回

卓球中央大会開催のご案内

各地区の代表選手による中央大会（個人・団体戦）を、下記日程で開催いたします。

1. 開催日 令和6年12月7日(土)
2. 会場 『荒川総合スポーツセンター』 荒川区南千住6-45-5
3. 交通 ① JR常磐線・東京メトロ日比谷線・つくばエクスプレス「南千住駅」下車 徒歩約10分
② 都電荒川線「荒川区役所前」下車 徒歩約5分



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

令和6年
10月から

短時間労働者の社会保険の 加入要件がさらに拡大されます

2020年に成立した「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」により、それまで被保険者数501人以上の企業が対象だった社会保険の加入要件が2022年10月から101人以上の企業に拡大されました。さらに2024年10月からは、51人以上の企業で働くパート・アルバイト（短時間労働者）の方も社会保険の適用が義務化されます。

2022年10月～2024年9月

被保険者数101人以上の企業等

2024年10月～

被保険者数51人以上の企業等

加入対象の要件

51人以上の企業等に勤務する以下の条件にすべて該当する方が社会保険の加入対象となります。

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 2カ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上（残業代・賞与等は除く）
- ☐ 学生ではない

「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

見本

（番号）XXXX-XX
（種別）二重（被保険者）二重（被保険者）様
姓 名 太郎 様
（保険番号）
（保険番号）

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年10月1日開始）。
なお、このお知らせは必ず受領してください。

記号	000	番号	00000000 (姓) 00
氏名	太郎 太郎		
フリガナ	タロウ タロウ		
生年月日	3月 3日		
資格取得年月日	平成30年10月1日		
保険番号	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナンバーカードにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。
— マイナンバーカードへのアクセス・ダウンロードはこちら —

切り取って
マイナンバー
カードと
セットで携帯
できます

※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードの裏面に記載されているマイナンバーを、マイナンバーカードの裏面に記載されているマイナンバーと照合してご確認ください。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードの裏面に記載されているマイナンバーを、マイナンバーカードの裏面に記載されているマイナンバーと照合してご確認ください。

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元が届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

「資格情報のお知らせ」は こんなときにご利用いただけます

- 1 医療機関にカードリーダーがないとき、
不具合でカードリーダーが使えないとき**
「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
- 2 健保組合へ申請するとき**
健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。
保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

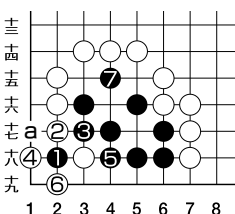
※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。

注意）様式は変更される場合があります。

詰碁解答

【解 答】黒先生き（正解・2の十八）

白に取らせるつもりで黒1にツケます。白2から6の間に黒は3、5、7の要所を占めて生きを得ます。白2を3は黒2と切って白を取ることができます。初手黒2は白1、黒3、白4、黒5、白7で黒死。また初手黒5は白3で失敗です。



詰将棋解答

【正解手順】

▲2二銀成 △同玉 ▲3三竜 △2一玉 ▲1二銀
△同玉 ▲1三歩 △2一玉 ▲3一竜まで9手詰

【解 説】

初手は▲2二銀成が正解で△同飛は▲1三銀△2一玉
▲2二銀成以下駒が余ります。5手目▲3二銀は△1二玉
で▲1三歩は打歩詰。▲1二銀が妙手で△同香は▲3一
竜まで。7手目▲1三歩が決め手です。



あなた専用のポータルサイト MY HEALTH WEBを ご活用ください



「MY HEALTH WEB」は、当組合が開設しているスマートフォンでもパソコンでも利用できる、個人向け健康ポータルサイトです。

健康管理に役立つツールがそろっています。ぜひご活用ください。

MHWができること

医療費情報

医療費明細・ジェネリック医薬品差額情報などを確認することができます。

健診結果情報

健診結果を確認できます。

MYダイアリー

ログインした日や、MYミッションが達成できた日は、マークを表示します。

MYバイタル

毎日の体重・血圧・歩数を記録することができます。また、目標値が設定でき、記録はわかりやすくグラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。

ステータス

ご本人のステータス情報を表示します。

MYメール

ご本人様へのお知らせメールを表示します。

MYミッション

生活習慣改善に関する6つのカテゴリーから、ご自身が設定したミッション(行動目標)を表示します。

健康情報 (MY HEALTH CLUB)

日常に役立つ健康情報やライフスタイル情報をお届けします。

新着情報

健保ニュース・更新情報を表示します。



他にも健康情報や
キャンペーン等の
情報が
盛りだくさん!!



MY HEALTH WEBコンテンツのご紹介

【健康情報 MY HEALTH CLUB】

「健康をもっと身近に、毎日楽しめる」をコンセプトに、日常に役立つ健康情報やライフスタイル情報をお届けしています。「運動」「ヘルスケア」「レシピ」「美容」「メンタルヘルス」「子育て」「ライフスタイル」の7ジャンルの記事を掲載。また、著名人やアスリートを起用した特集企画も盛りだくさんです。

MY HEALTH CLUBの特徴

パーソナルトレーナーやヨガインストラクター、医師、管理栄養士、著名人、スポーツ選手など専門知識を持つスペシャリストが記事や動画の監修を行い、信頼性ある確かな情報を提供しています。

新着記事

山下雄一郎

■4【山下雄一郎の『Correct Training! ~コレトレ~』腰周りを強化！「バックエクステンション」<第16回>

2023.11.15

花井 誠実

【医師監修】今日から実践！「糖尿病を防ぐための生活習慣」

2023.11.14

メンタルドクターSisow

■4【教えて、ドクター！こころのお悩み相談室】vol.2：精神科専門医・無藤佑介先生に聞く「うつ病Q&A/後半：対処篇」

2023.11.13

SABOTENS

【みんなでウォーキング部】第4回「いつもの道のがみしくなる！「SABOTENSのお散歩講座」～応用編～」

2023.11.13

★ランキング

TV お気に入り

■4【読者プレゼントキャンペーン】第2回：Amazonギフト券が当たる！「みんなで読解きチャレンジ」解説編

運動

【みんなでウォーキング部】第4回「いつもの道のがみしくなる！「SABOTENSのお散歩講座」～応用編～」

ヘルスケア

【教えて、ドクター！読者の悩み相談室】vol.2：精神科専門医・無藤佑介先生に聞く「うつ病Q&A」

ヘルスケア

【教えて、ドクター！アレルギー・感染症のお悩み相談室】vol.4：内科医・菊田先生に聞く「インフルエンザ予防Q&A」

運動

【40代からのケア・ウォーキング】適切な歩数と速さ<第4回>

推奨環境	PC版	スマートフォン版
OS	【Windowsをお使いの場合】 ●Windows 7以降 【Macをお使いの場合】 ●Mac OS X 10.11(EI Capitan)以降	iOS：13以降 Android：9以降
ブラウザ	【Windowsをお使いの場合】 ●Microsoft Edge 最新版 ●Chrome 最新版 【Macをお使いの場合】 ●Safari最新版	各OSで標準搭載されているブラウザ

MHWアプリのダウンロードはこちらから



MY HEALTH WEBについて操作方法等、ご不明な点がございましたら、下記ヘルプデスクにご連絡願います。

問合せ先 「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク ☎03-5213-4467 平日9:00～17:00



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.toshinkyo.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」「健康保険証等(健康保険被保険者証・マイナ保険証・資格確認書のいずれか)」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金融機関口座に支給する。
接種期間	令和6年10月1日～令和7年2月28日	令和6年10月1日～令和7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7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)国内で未承認のワクチンは補助金支給対象外となります。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。



<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	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!! 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

クジラ
ノハラ
ピチク

4文字

エーテル
エンニチ
カンバイ
ギョルイ
コウスイ
コドウグ
シロミソ
スエード
ソックス
チャペル
モノカゲ

5文字

ナチュラル
バイオニア
ヤマビラキ

6文字

オフィスビル
クロロフィル

ラ	グ	ウ	ド	コ	キ	ス	ビ
ジ	ム	ー	ル	ラ	ユ	チ	ナ
ク	エ	イ	ビ	ス	ク	ツ	ソ
ス	ロ	マ	ス	ー	ラ	ミ	ゲ
エ	ヤ	ロ	イ	ウ	ロ	ハ	カ
ー	ン	ジ	フ	シ	コ	ン	ノ
テ	ア	ニ	オ	イ	パ	ー	モ
ル	ペ	ヤ	チ	イル	ヨ	ギ	

©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。

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
令和6年10月31日(当日消印有効)
締 め 切 り
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。

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

7・8月号の解答

ホ	ウ	シ	ム	ギ	ワ	ラ	
オ		バ	イク		イ	ン	
ズ	イ	イ	チ		カ	ン	ナ
キ	バ		バ	サ	シ		ー
	ラ	テン		ツ	エ		
シ		ソ	テ	ツ		イ	キ
ラ	イ	ウ		キ	ヌ	ゴ	シ
セ	ミ		ヒ	ヨ	リ	ヤ	

答え「シヨキバライ(暑気払い)」

Let's enjoy!!



第82回

健康ウォーク【野毛山動物園】

開催
案内

1. 開催日 令和6年11月16日(土) ※雨天・荒天の場合は、中止
受付開始9:30~11:00
2. 開催場所 神奈川県横浜市「野毛山動物園」
JR根岸線・横浜市営地下鉄「桜木町駅」下車 徒歩15分
京浜急行線「日ノ出町駅」下車 徒歩10分
3. 受付場所 野毛山動物園入園入口付近
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6年10月1日(火)~10月31日(木)



写真提供 野毛山動物園



第79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23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、38事業所840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。