

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2024

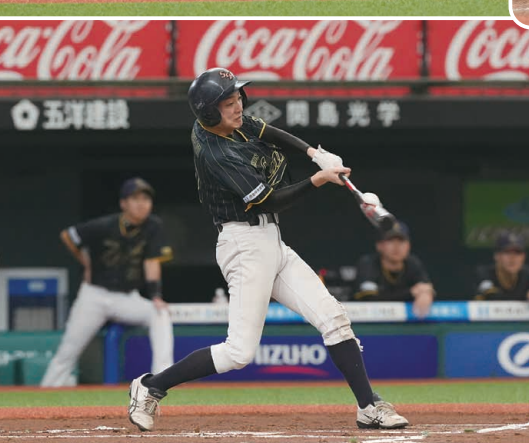
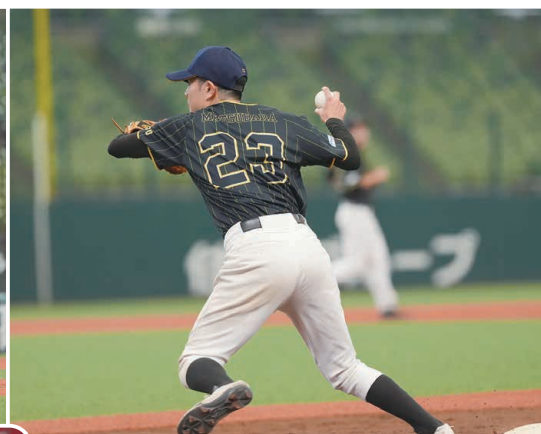
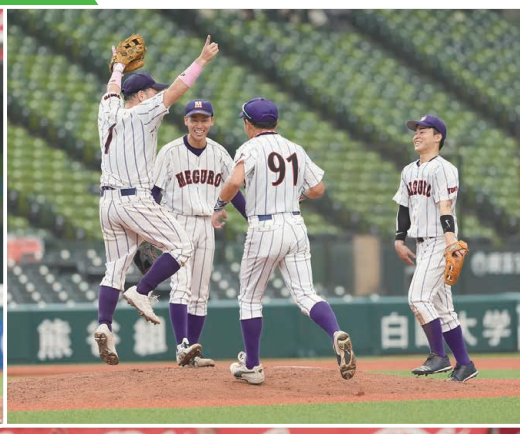
11・12

November/December

CONTENTS

- 第73回東京都信用金庫野球大会終わる
- 第30回サッカー大会決勝トーナメント開催のご案内

第73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。



【被扶養者(家族)資格の再確認をします】

～被扶養者調書の配付が始まりました～

健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省通知により保険給付等の適正化のため、被扶養者(家族)の方が現在も扶養の条件を満たしているか、毎年再確認することとされております。当組合は、下記のとおり実施いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。

- 対象者(令和6年4月1日以降に認定された方は除く)

- ・令和6年度中に40歳～74歳の誕生日を迎える被扶養者全員

- 確認方法

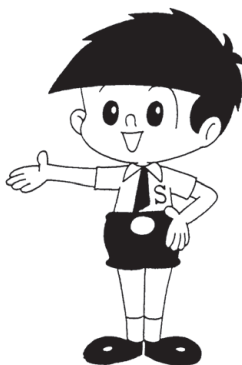
上記対象者を扶養する被保険者の方に、「健康保険被扶養者調書」を配付しております。

「健康保険被扶養者調書」に現在の被扶養者の状況を記入し、裏面の「添付書類一覧表」に従って、該当する書類を添付してお勤め先の健保事務ご担当者に提出をお願いいたします。

- 提出期限

令和6年12月27日(金) (期限を過ぎた場合でも、必ずご提出ください。)

★添付書類が不明な場合や詳細は当組合ホームページから(トップページ→NEWS & TOPICS→被扶養者(家族)の方の資格の再確認について)をご覧ください。



被扶養者(家族)の方の
資格の再確認について
ご覧ください。

【問合せ先】 適用課 ☎ 3293-3933

★ ご協力ありがとうございました ★

算定基礎届の事務処理につきましては、事業主ならびに健保事務ご担当者様のご協力により、滞りなく終了いたしました。誌面をお借りして厚く御礼申し上げます。

健保のギモンを 解決！

医療費の 自己負担限度額 って何？



医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。
健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、
自己負担限度額を超えた額を給付する
高額療養費という制度があります。

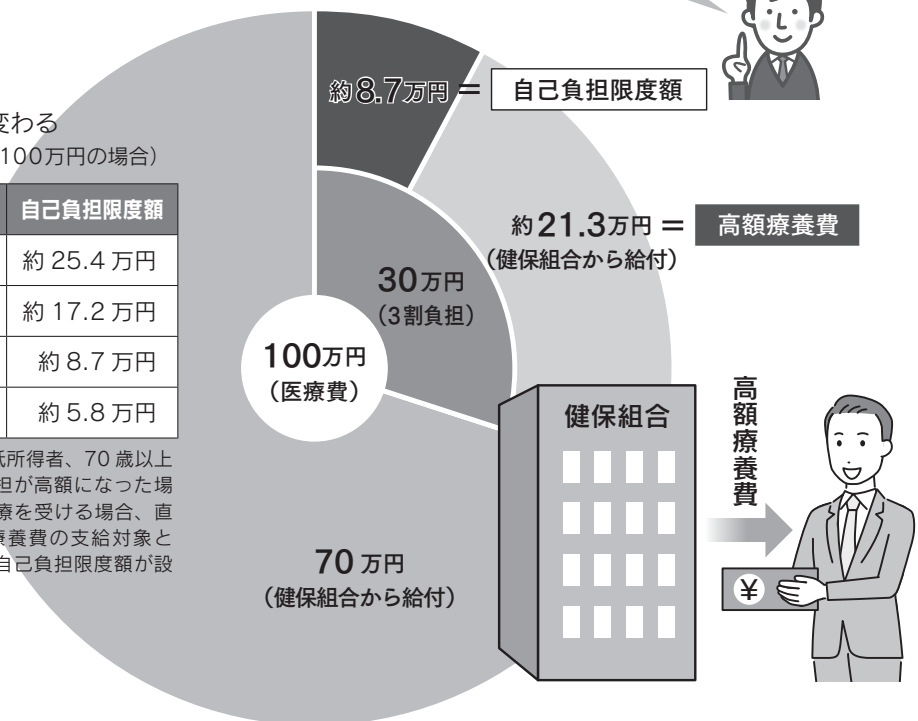


例えば医療費が100万円かかったとすると…
(自己負担割合が3割、標準報酬月額が28万円の場合)

●標準報酬月額によって変わる
自己負担限度額 (医療費100万円の場合)

標準報酬月額	自己負担限度額
83万円以上	約25.4万円
53万円以上～83万円未満	約17.2万円
28万円以上～53万円未満	約8.7万円
28万円未満	約5.8万円

※市町村民税の非課税者などの低所得者、70歳以上の他、同一世帯で複数自己負担が高額になった場合、特定の長期高額疾病の治療を受ける場合、直近1年間で4カ月以上高額療養費の支給対象となった場合は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。



自己負担限度額は、月の1日から
末日までで計算されます

自己負担限度額は、暦月ごと (月の1日から末日まで)、
医療機関ごと (同じ医療機関でも歯科は別)、入院・通
院ごとに計算されます。1カ月間で自己負担限度額を超
えていても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支
給されないこともあります。

また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッ
ド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限
度額の計算の対象に含まれません。

マイナ保険証があれば
限度額適用認定証は不要です

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限
度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口で
の支払いを自己負担限度額までにすることができます。必
要な場合は、当組合に認定証の交付申請をしてください。

なお、マイナンバーカードの保険証利用申し込みをし
ている場合は、オンライン資格確認で自己負担限度額を
医療機関が把握することができるため、限度額適用認定
証が不要です (マイナンバーカードの保険証利用に対応
している医療機関に限ります)。詳しくは6ページをご
覧ください。

【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

2024年
10月から

薬

代が一部変わりました



2024年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなりました。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

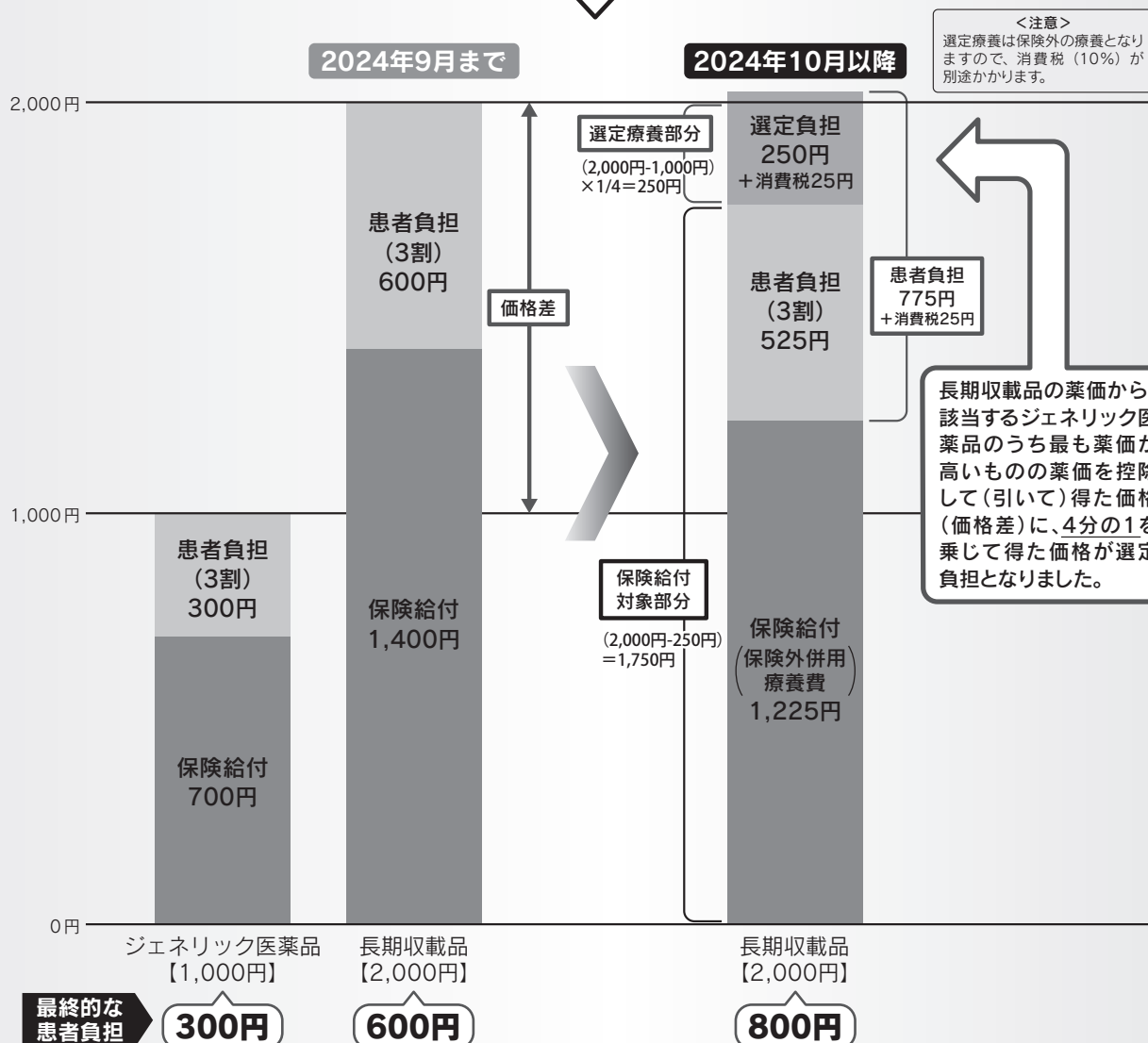


対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようなになりました

（長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合）





精密検査のご案内



今年受けられた健康診断の結果はお手元に届きましたか？
(これから受診予定の方も届きましたら必ずご確認ください。)
その中で「要精密」の判定となっている項目はありませんか？

特に、がんや生活習慣病は、早期の発見・治療開始、生活習慣の改善が最も有効とされています。たとえ自覚症状がなくても健診結果にはリスクとして現れていますので、「要精密」判定の検査項目がある方は、早めに精密検査を受けるようにしましょう。

●当組合実施の一般・成人健診を受診された方で要精密項目のある方

当組合健康管理センターより、精密検査のご案内をご自宅へお送りいたします。
当組合で実施できない検査（胸部、便検査、PSA等）を除き、無料となっております。

●人間ドック・家族健診を受診された方

当組合において、検査項目により受診勧奨や保健指導等を行っております。
ただし、一般・成人健診に比べ、当組合に健診結果が到着する時期が遅く、迅速な対応が困難な場合もございます。
まずは、ご自身の健診結果をご確認いただき、要精密項目があった場合には、健診受診医療機関や、かかりつけ医等最寄りの医療機関にてご相談のうえ、精密検査（保険診療）を受けてください。

精密検査や健診結果等について、ご相談・ご質問がある方はテレフォン健康相談をご活用ください。

記事に関するお問い合わせ
テレフォン健康相談

健康管理課 5280-0561
健康相談室 5280-8195

健康管理センターの年末年始の診療について

診療時間は次のとおりですので、お知らせいたします。

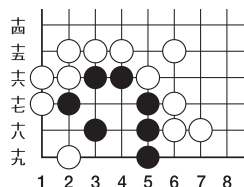
年 末 12月 30日(月) 午前8時50分から正午まで(受付は午前11時まで)

年 始 1月 6日(月) 午前8時50分から午後5時まで(受付は午後4時まで)(平常業務)

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

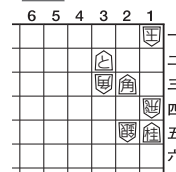
【ヒント】
白にも粘りあり！
次の一手を示してください。5分で初段です。



詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 銀 香 歩

【ヒント】
上部へ逃さない。
10分で初段。9手詰。



従来の保険証は廃止され、マイナ保険証が基本に

保険証のルールが変わります

令和6年12月2日に従来の保険証が廃止され、医療機関や薬局ではマイナ保険証^{*}で受診することが基本になりました。まだマイナ保険証に切り替えていない方、早めに切り替えをお願いいたします。

^{*}マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

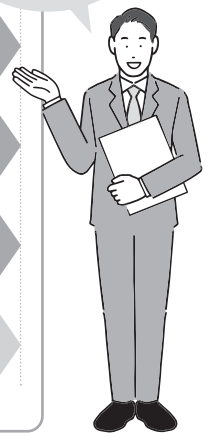
これからの受診方法

受診方法	年	令和6年											令和7年											令和8年										
	月	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	...											
保険証		制度改正日 (12月2日)												経過措置期間 →												経過措置期間終了 (12月1日) 令和7年12月2日以降 使用できません。								マイナ 早めの おすす
マイナ保険証																																		
医療機関等で オンライン 資格確認が 利用できない 場合	マイナポータル +マイナ保険証																																	
	資格情報のお知らせ +マイナ保険証																																	
資格確認書																																		

オンライン資格確認: 受診者の健康保険の資格をオンラインで確認すること。マイナポータル: 政府が運営する行政手続きのオンラインサービス。

オンライン資格確認：受診者の健康保険の資格をオンラインで確認すること。マイナポータル：政府が運営する行政手続きのオンラインサービス。

マイナ保険証に
早めの切り替えを
おすすめします！



これからの保険証利用について Q&A

Q 医療機関でマイナナンバーカードを保険証として使うには事前に手続きが必要ですか？

A 一度登録が必要ですが、医療機関に備え付けのカードリーダーで登録できます。登録は簡単で、すぐにマイナ保険証として使えます。マイナポータル、セブン銀行ATMから事前登録もできます。

Q 保険証がなくなったら記号・番号や保険者番号はどのように確認するのですか？

A マイナポータルからご確認いただけます(マイナナンバーカードでログインします)。また、当組合から交付した「資格情報のお知らせ」でもご確認いただけます。

Q 資格確認書とは何ですか？

A 資格確認書は、マイナ保険証を利用できない方に交付するもので、保険証の代わりになるものです。マイナ保険証のメリットはありませんが、これまでどおり医療機関で保険診療を受けることができます(ただし、有効期限があります)。

新規加入者等に対し、本人の申請に基づき発行しますが、健保組合が職権で発行する場合があります。

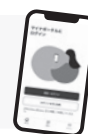
マイナポータルをご活用ください

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」を使えば、資格情報(PDF)がダウンロードできます。

医療機関でマイナ保険証が使えない場合に、このPDF画面をマイナナンバーカードと一緒に提示すると、「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

<操作方法>

マイナポータル(ログイン)
▶健康保険証▶端末に保存



ログイン
方法は
こちら



マイナナンバーカードの保険証利用について、詳しくはこちらをご覧ください。

●厚生労働省ホームページ「マイナナンバーカードの健康保険証利用について」





特定保健指導の利用券が届いた方へ、**内服薬**をご確認ください!

「高血圧」・「糖尿病」・「脂質異常症」のお薬を内服している方(成人健診・人間ドック後に内服を開始した方も含む)は、特定保健指導の対象外となる場合がございます。
予め健保来所前に、お電話でお知らせくださるようお願いいたします。

【問合せ先】健康相談室 5280-8195



令和6年度の成人健診・人間ドックを受診された皆様へ ～健康的な体づくりのために生活習慣の見直しを!～

健診は健康へ向けたスタートです。

今の生活を振り返るチャンス! ご自分の習慣に当てはまるものはいくつありますか?

■ 運動習慣

- ☐ 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施できていない
- ☐ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施できていない
- ☐ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い

■ 食事習慣

- ☐ 人と比較して食べる速度が速い
- ☐ 就眠前の 2 時間以内に食事をとることが週 3 回以上ある
- ☐ 朝昼夕の 3 食以外に間食や甘い飲み物を摂取している
- ☐ 朝食を抜くことが週に 3 回以上ある

当てはまった項目は、あなたの生活習慣改善ポイントです。来年の健診でチェックが外れるように、取り組みやすい項目から改善しましょう!



まずは、ここからトライ!

- 今より10分多く身体を動かそう!
- 規則正しい食生活と食べ過ぎに要注意!

歯⁺ 医者さんへ行こう

8割*の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで 解消しよう!

※公益社団法人日本歯科医師会が10～70代の男女1万人を対象に行った調査(2016年6月2日)より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ(舌苔)、歯周病、むし歯などが臭いの主な発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策

歯科医院での健診とケアが大切!

✓ 舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。朝食後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



✓ むし歯

深いむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



✓ 歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



✓ 口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューイングガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。



第73回

東京都信用金庫野球大会終わる

第73回東京都信用金庫野球大会(東信協・健保組合共催)は、総勢28チーム(1部16チーム、2部12チーム)の参加により、5月11日(土)の第1回戦を皮切りに開幕し、天候にも恵まれて順調に日程を進め、9月21日(土)、ベルーナドーム球場において決勝戦が行われました。

当日は、厳しい残暑の中、激戦を勝ち抜いてきたチームによる今年最後の熱い戦いが繰り広げられ、1部は朝日信用金庫がさわやか信用金庫の連覇を阻んで6年ぶりの優勝を飾り、2部は目黒信用金庫が信金中央金庫を圧倒して実に28年ぶりの優勝を果たしました。

1部決勝戦の試合前に行われた始球式では、さわやか・朝日両信金野球部OBのご子息・ご息女らによる可愛らしい投球が披露され、会場はしばし穏やかな空気に包まれました。



1部 優勝

朝日信用金庫



優勝 朝日信用金庫



準優勝
さわやか信用金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
さわやか	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
朝 日	2	0	0	0	2	1	1	0	×	6



2部 優勝

目黒信用金庫



優勝 目黒信用金庫



準優勝
信金中央金庫

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
信金中金	0	0	2	0	0	0	0			2
目 黒	3	0	5	2	0	8	×			18

試合は初回から動き、1回裏に朝日信金が3連打で2点を先制。その後、両チーム互いに譲らない展開となりましたが、中盤5回の2点タイムリー、6回の内野安打、7回の外野フライでのタッチアップと、朝日信金が小刻みに得点を重ねました。一方のさわやか信金も7回、8回と好機をつくって奮闘しましたが、好投する朝日信金投手陣の前にランナーを還すことは叶いませんでした。

また、1部決勝戦に先立って行われた2部決勝戦。試合前の始球式では、目黒信用金庫の中沢理事長と信金中央金庫の柴田理事長が揃ってピッチャーを務め、見事な投球をされました。

試合は、初回3点先制の目黒信金に対して、信金中金も3回2アウトになってからの連打で2点を返し、勢いにのるかにみえました。しかしその裏、目黒信金はノーアウトからの追加点を機に攻め続けてその後の主導権を譲らず、6回にも集中打で大量得点を積み上げた目黒信金が、試合規定に則り7回コールドゲームで勝利しました。

第1部トーナメント表(16チーム)

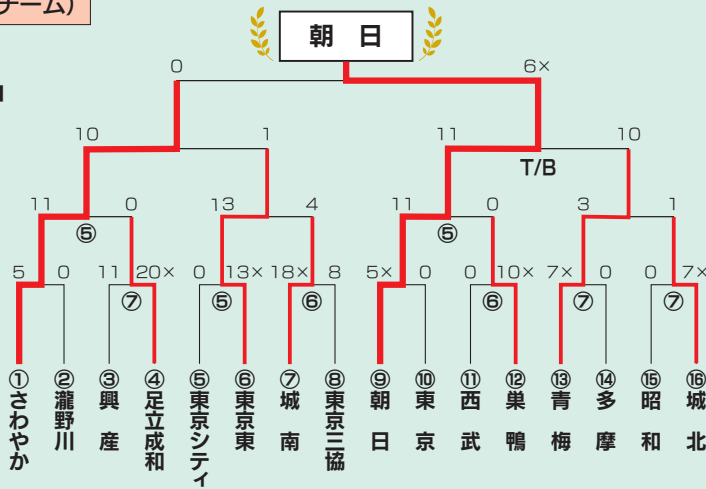
第1部(16チーム)

決勝戦
9月21日(土)
【ペルーナドーム】

準決勝戦
5月25日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】

2回戦
5月18日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】

1回戦
5月11日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】



チーム表彰

優勝 朝日信用金庫 チーム
準優勝 さわか信用金庫 チーム
第3位 青梅信用金庫 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 深水 雅之 監督(朝日)
最優秀選手賞 田島 怜明 選手(朝日)
優秀選手賞 目黒 敦也 選手(朝日)
敢闘選手賞 原田 洋平 選手(むかし)



1部 始球式



最優秀選手賞
田島 怜明 選手

第2部トーナメント表(12チーム)

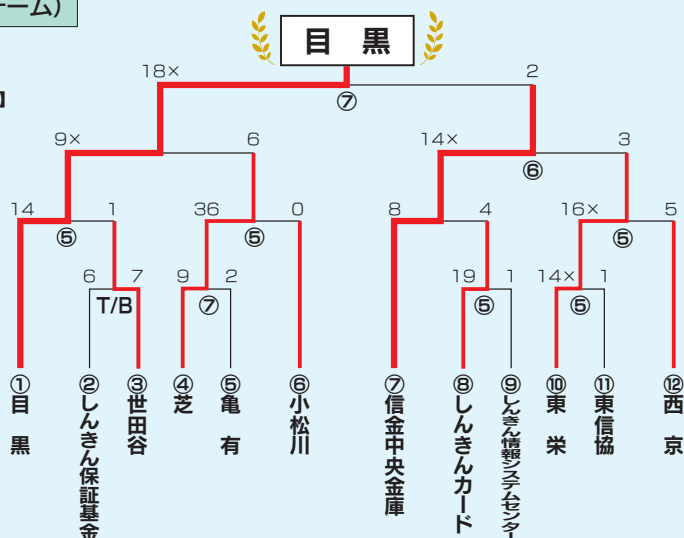
第2部(12チーム)

決勝戦
9月21日(土)
【ペルーナドーム】

準決勝戦
5月25日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】

2回戦
5月18日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】

1回戦
5月11日(土)
【大宮けんぽ
グラウンド】



チーム表彰

優勝 目黒信用金庫 チーム
準優勝 信金中央金庫 チーム
第3位 芝信用金庫 チーム
第3位 東栄信用金庫 チーム

個人表彰(敬称略)

最優秀監督賞 高木 勝 監督(目黒)
最優秀選手賞 廣岡 海風 選手(目黒)
優秀選手賞 石井 裕大 選手(目黒)
敢闘選手賞 平野 大地 選手(信中央金庫)



2部 始球式



最優秀選手賞
廣岡 海風 選手

冬の入浴が
危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、温度差により血圧が大きく変動して脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに高齢者に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、交通事故死の3倍近くという調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して血圧が急上昇します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した血圧は低下していきます。この急激な血圧の変動が脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、そのまま意識を失い、浴槽で溺れて死亡するケースもあります。

ヒートショックによる事故は高齢者に多く、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が家や居住施設の浴槽で亡くなっており、65歳以上の交通事故死(2,154人)の3倍近くとなっています。高齢者以外にも、血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に脱衣所や浴室を温めておく
- 湯温は41℃以下、お湯に浸かる時間は10分以内が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒后、薬を服用後の入浴は避ける

同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴するように心がけましょう。また、高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、異変を感じたら声がけを忘れずに!

冬の入浴時の温度差と血圧の変化

● 室内



暖 血圧安定

● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

● 浴槽内

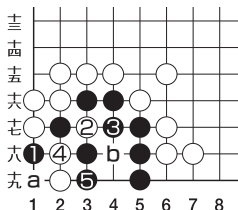


熱 血管拡張・血圧低下

詰碁解答

【解答】黒先コウ(正解・1の十八)

黒1が好手。白は2のホウリ込みから4が最善で、以下コウになります。白2を4は黒2、白aに黒5が利くため、黒は無条件の生き。これは白の抵抗不足です。初手黒5は白1、黒b、白2、黒3、白4で黒死。初手黒4は白3、黒2、白1で失敗。



詰将棋解答

【正解手順】

▲1三香 △同飛 ▲1二角成 △同玉 ▲2一銀
△1一玉 ▲1二歩 △同飛 ▲2三桂不成まで9手詰

【解説】

直ちに▲1二角成△同玉▲2一銀は△1三玉で捕まりません。初手は▲1三香が読み入った好手。△同飛と取らせてから▲1二角成が好手順で今度は5手目▲2一銀に△1一玉と下段へ落とすことが可能になります。7手目▲2三桂不成は△同飛で打歩詰。先に▲1二歩が決め手で解決します。





肩肘張らずに行える 運動効果を上げる ウォーキング



監修：フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一

健康のために始めたウォーキングがただの散歩になっていませんか？
運動効果を上げるウォーキングで大切なのは、筋肉を鍛えるために運動強度を意識して行うことです。まずはポイントを押さえて、「習慣化」をめざしましょう。

ウォーキングをするとき、歩数や距離、歩いた時間を気にしがちですが、健康を目的としたウォーキングで大切なのは、筋肉に日常かかっている以上の負荷をかけることです。とはいえ、そんなに難しく考える必要はありません。自分に合ったやり方で、できることから始めていけばよいのです。

健康効果が期待できる ウォーキングのポイント

1日10分、 キビキビ歩く

長くだらだら歩くより、ややキツいくらいのスピードでキビキビ歩きます。「ややキツい」の目安は心拍数130。慣れてきたら少しずつスピードを上げて、歩幅を広げます。

心拍数を測れるスマートフォンやスマートウォッチのアプリが便利。



「毎日」にこだわらない

無理して毎日行わなくても、週3日、もしくは週末だけでも大丈夫。ライフスタイルに合わせたメニューで「習慣化」をめざしましょう。

歩くタイミングを決める

「起床後」「帰宅後すぐ」など、自分の生活リズムに合わせてタイミングを決めましょう。ウォーキングの目標がダイエットなら食前、糖尿病予防なら食後が効果的です。

歩きやすいフォームでOK

ふだん運動をしていない人が、フォームを気にしすぎると無理な体勢になり、転倒してしまうことがあります。自分が歩きやすいフォームで始めて、そこから歩幅を広げていきます。

ストレッチは ウォーキングの後に

ウォーキングは開始後すぐに高いパフォーマンスを要求される運動ではないので、準備運動は不要。むしろウォーキングの後にストレッチを行ったほうが、筋細胞の自己修復を助けてけがをしにくくなります。

楽しみながら 健康になる コースづくり

コース選びも重要なポイントです。最初は運動負荷をかけるよりも、継続することを優先したコースづくりを行い、慣れてきたら運動効果を上げることを考えます。いくつかのコースができれば、その日の気分でコースを選択するのも楽しいものです。



継続重視の コース“決め”ポイント

- 歩けそうな距離にする
- 緑が多くて気持ちよく歩ける
- ちょっと遠めのスーパーに行って買い物もできる

運動効果を上げる コース“決め”ポイント

- それまでのコースの距離を少し延ばして同じ時間内で歩く
- 坂道や階段を組み込む
- 歩道橋を使う

第30回

サッカー大会 決勝トーナメント開催のご案内

今大会は、19事業所22チーム（1部10チーム・2部12チーム）が参加し、下記日程で予定している決勝トーナメントへの出場をかけて、各リーグ・ブロックにて熱戦を繰り広げています。

なお、予選リーグの結果等はホームページに随時掲載しています。また、決勝トーナメントの組み合わせについては、予選リーグがすべて終了した時点でホームページに掲載いたしますので、ご覧ください。



<決勝トーナメント>

1部リーグ及び2部リーグのクラス別で実施
(全3日間)

1 開催日

- 第1日目（1月25日（土））：1部準々決勝
- 第2日目（2月 1日（土））：1部・2部準決勝
- 第3日目（2月15日（土））：1部・2部決勝および
1部第3位決定戦

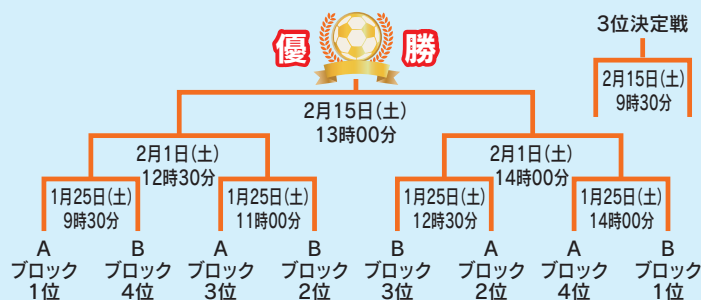
2 会場 『アミノバイタルフィールド』
東京都調布市西町376-3
☎ 042-440-0813

3 交通 京王線・飛田給駅より徒歩10分

会場案内



1部決勝 トーナメント組み合わせ



2部決勝 トーナメント組み合わせ



2024年度健康保険組合全国大会が開催されました

健康保険組合連合会（健保連）は、2024年10月24日、「現役世代を守るための改革断行を」をテーマに、令和6（2024）年度健康保険組合全国大会を開催しました。

今年度の健保組合全国大会は、昨年度に引き続き、会場参加とライブ配信を併用しての実施となりました。参加者数は、会場参加者が約1200人、ライブ視聴者が約2000人となりました。

2023年度の健保組合全体の決算では
 抛出金が7.3%増

冒頭の基調演説で宮永健保連会長は、2023年度の健保組合決算見込みが全体で1367億円の赤字となった要因について、「保険料収入は昨年の賃上げの影響もあって2.7%増加したが、一方で保険給付費は5.3%、さらに、高齢者医療への抛出金は7.3%と大きく増加した」と説明しました。

そのうえで、とくに後期高齢者支援金が10%近くも増加していることから、「これから高齢化のピークを迎える2040年頃にかけてこの傾向はさらに強まっていくものとみられ、高齢者医療制度の見直しや高額医療費への対応が必要である」と強調しました。

また、「各健保組合がこれ以上財政的に苦しみ、負担に耐え切れず解散に追い込まれるような事態は何としても避けなければならない」とのべ、政府が進める全世代型社会保障制度の構築に向けた改革に対し、「まだまだ十分な内容とは言えない。制度の安定と持続性を高めるためには、『給付と負担の見直し』をはじめさらなる改革の断行が不可欠である」と指摘しました。

医療体制やサービス面については、「医療提供体制の課題を総括し、患者や国民が真に良質かつ効率的な医療サービスを受けられるようにするため、AIやデジタルツールを駆使して展開している他国のプラットフォームや他の産業分野の知見等を参考にしつつ、医療・介護分野のDXを一層前に進めていく必要がある」と

とのべました。

通常国会で成立した子ども・子育て支援法等改正法に基づく子ども・子育て支援金については、「本来の保険原理の考え方からは離れた事柄であるが、国民全員によって支え合う必要があることに変わりはなく、国がしっかりと説明責任を果たすこと、各医療保険者で差が生じないように、一般保険料率とは別に、実務上一律の率を示す取り扱いを堅持するよう求めていく」との考えを示しました。

基調演説後、東芝健保組合の二宮史明常務理事が大会決議を読み上げ、満場一致で採択しました。

決議は、①皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現、②医療の効率化に資する医療DXの推進、③安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築、④健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化、の4項目です。決議採択後、壇上において宮永会長が福岡資麿厚生労働大臣に手渡しました。

福岡厚労相からマイナ保険証周知の協力の要請

あいさつした福岡厚労相は、自民党厚生労働部会長を二度務めるなど「ライフワーク」として厚生労働行政に取り組んできた」とし、今大会で決議したスローガンについて、「いずれも大変重要であり、誠に時宜に叶ったものである」とのべました。

健保組合の2023年度決算については、「全体の5割を超える組合で赤字となるなど、その財政状況は大



変厳しいものとなっている。厚生労働省としても、引き続き組合の財政状況を注視しつつ、現役世代の負担軽減を含め、負担能力に応じて、全世代で増加する医療費を公平に支え合う全世代型社会保障制度の構築に向けて、全力で取り組んでいく」との考えを示しました。

さらに、12月2日からマイナ保険証を基本とする仕組みに移行することを踏まえ、「メリットを多くの国民に実感していただくため、引き続き健保組合をはじめ関係団体とも連携し、普及啓発を図っていく」として、協力を要請しました。

大会には、日本経済団体連合会、日本労働組合総連合会、全国健康保険協会、日本商工会議所、経済同友会から、それぞれメッセージが寄せられました。いずれの団体も、皆保険制度の維持のため給付と負担の見直しが不可欠であること、医療DXを推進し、サービスの効率化や質向上に努める必要があることなど、健保連の決議に賛同の意を示しています。

最後に、日本製鉄健保組合の栗坂禎一常務理事が閉会の辞をのべ、大会を終了しました。

忙しいあなたに

globody fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
開き、膝とつま先を
時計の10時と2時の
方向に開く。

膝とつま先を
時計の10時と
2時の方向に開く



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMO スクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



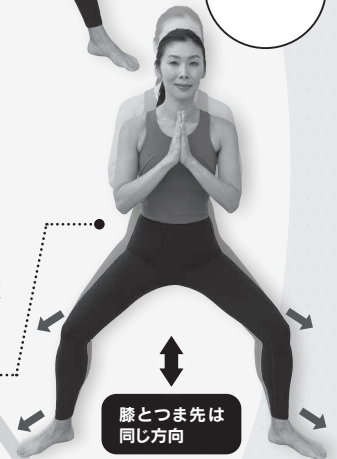
3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、両膝を軽く
曲げたまま、膝を上下5cm程度
小さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。
おへそを中にしよう
イメージで
お腹に力を入れる



膝とつま先は
同じ方向

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置き、右肩を体の中心に寄せるように右肘を伸ばして体をひねる。左右入れ替えて行う。

左右
各10秒



Point

内ももとお尻周りを
ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

両膝を曲げてお尻を後ろに引き、
大きくスクワットした姿勢のまま、
両手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。
肩は力を抜いて
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。SUMO スクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。



<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	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予約してください。>

<ピロリ菌外来の予約について、現在は除菌薬の入手が困難である為処方できませんので、当面の間は検査のみとなります。>

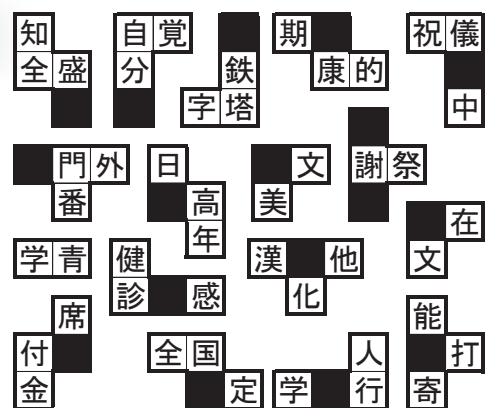
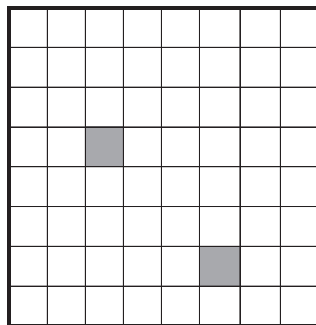
	対 象	費 用	予 約 先
禁煙外来	被保険者	1回 1,000円 計4回 4,000円	☎ 5280-0563(月～金)
ピロリ菌外来	被保険者及び被扶養者(20歳～64歳)	検査1回につき 500円	☎ 5280-0561(月～金)

パズルに挑戦!! 漢字ジグソーパズル

問 題

バラバラになったピースを組み合わせて、漢字クロスを完成させてください。黒マスがタテ・ヨコに続くことはありません。色付きマスに入った漢字でできる二字熟語を教えてください。

©スカイネットコーポレーション



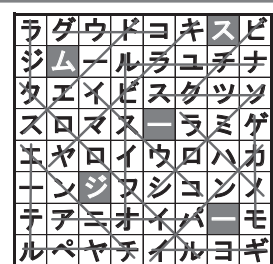
クイズ応募方法

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12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」1・2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。

9・10月号の解答



答え「スージー」

Let's enjoy!!



第68回

テニス中央大会結果のお知らせ

9月15日(日)モリパークテニスガーデンにおいて開催されました。当日は、気温が35℃近くまで上がり、日差しが強い中で大会でしたが、各地区の予選を勝ち抜いたペア(男子28組・女子14組・シニア14組)による熱戦が繰り広げられました。



男子

今宮・吉田組(城北)大会2連覇!

決勝戦は、今宮・吉田組(城北)と吉岡・森組(城北)との対戦。結果は6-3で今宮・吉田組(城北)が勝利しました。



▲今宮・吉田組(城北信用金庫)



▲吉岡・森組(城北信用金庫)



◀内田・国井組
(城北信用金庫)



▶瓜生・船戸組
(東京信用金庫)

女子

梅澤・山田組(東京東)初優勝!

決勝戦は、梅澤・山田組(東京東)と、平田彩・平田真菜組(城北)との対戦。結果は6-2で梅澤・山田組(東京東)が勝利しました。



▲梅澤・山田組(東京東信用金庫)



▲平田彩・平田真菜組(城北信用金庫)



◀南部・安川組
(東京東信用金庫)



▶椎野・金井組
(西武信用金庫)

シニア

野口・赤坂組(東京東)大会2連覇!

決勝戦は、野口・赤坂組(東京東)と豊住・吉田組(青梅)との対戦。結果は6-3で野口・赤坂組(東京東)が勝利しました。



▲野口・赤坂組(東京東信用金庫)



▲豊住・吉田組(青梅信用金庫)



◀佐藤・矢澤組
(興産信用金庫)



▶府川・大川組
(城南信用金庫)