

# 信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2025

3・4

March / April

## CONTENTS

- 令和7年度事業方針と予算が決まりました
- 令和7年度の保険料率が決定しました

第30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。



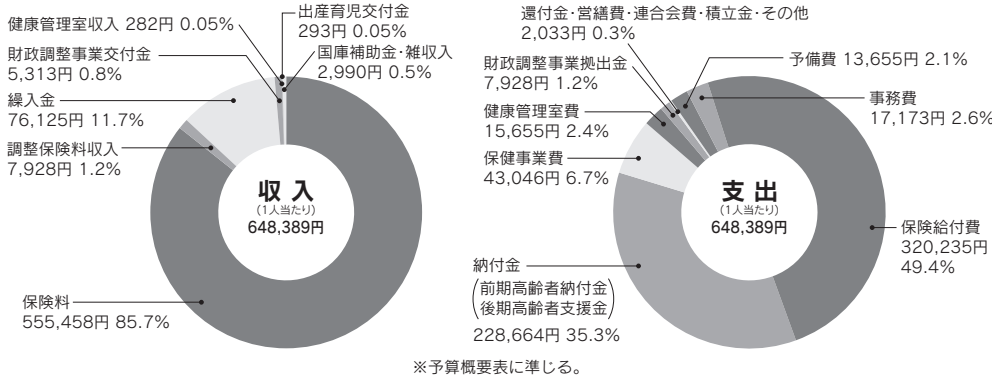


【令和7年度予算】

予算総額	147億8,328万円	1人当たり	64万8,389円
------	-------------	-------	-----------

被保険者数		標準報酬月額		保険料率(調整保険料含む)	
男	13,771人	男	452,274円	事業主	50.85/1000
女	9,029人	女	324,147円	被保険者	42.15/1000
計	22,800人	平均	396,600円	計	93/1000



経常収支			
	収入	支出	差引
総額	128億8,105万円	142億8,526万円	△14億421万円
被保険者1人当たり	56万4,958円	62万6,546円	△6万1,588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。

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年々減少傾向、標準報酬月額には賃上げ等の影響により若干の増加があるものの、標準賞与額については、減少傾向にあるため、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、保険者としての最大の使命である保健事業、とりわけ予防医療に力を注ぎ、被保険者及び被扶養者の健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指してまいります。令和7年度は、第3期データヘルス計画の2年目の年となり、後期高齢者支援金の加算・減算制度の基準となる保険者機能総合評価の見直しも行われる予定であり、これらの変更を含み、レポート・健診情報等のデータ分析を行い、第2期で顕在化していなか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

当組合における令和7年度予算内訳は、次のとおりです。経常収支では△14億421万円(1人当たり△6万1,588円)となるため、組合の預金である別途積立金より16億円を取り崩しての予算編成となりました。

# 令和7年度 事業方針と予算が決まりました(要旨)

ラボヘルス(健康経営・健康企業宣言等)をサポートしつつ、健康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念頭に、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。

## 1

### 健康保険事業

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。

- (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、健康管理センターを拠点とし、第3期データヘルス計画(令和6年度)令和11年度に定める事業に基づき、被保険者及び被扶養者の健康寿命の延伸と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」を念頭に、保険者機能の総合評価指標(支援金等の加減算の指標)に沿った事業を推進いたします。

**保険者機能の総合評価指標(200点)**

- 【大項目1】 デジタル活用の体制整備 (18点)
- 【大項目2】 特定健診・特定保健指導の実施(法定の義務) (30点)
- 【大項目3】 要医療の者への受診勧奨、糖尿病等の重症化予防 (34点)
- 【大項目4】 予防健康づくりの体制整備 (10点)
- 【大項目5】 後発医薬品の使用促進、加入者の適正服薬を促す取組の実施状況 (19点)
- 【大項目6】 がん検診・歯科健診等の実施状況 (33点)
- 【大項目7】 加入者に向けた予防・健康づくりの働きかけ (56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維持、さらなる向上を目標とし、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)を活用した遠隔面談による保健指導を実施するとともに、外部委託機関により特定保健指導の強化を引き続きはかります。

厚生労働省より2023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1、463組合(総合組合は255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406組合(うち総合組合64組合)であり、当組合は減算対象総合組合の中で上から9番目に該当いたしました。

**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**

前年度の一般・成人健康診査、人間ドック、家族健診の健診結果より、2型糖尿病が疑われ、当組合の定める基準値に該当し、かつ未治療及び治療を中断していると判断した被保険者及び被扶養者に対し、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**

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

への抑制などを目的にセミナー等を実施いたします。

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 がん検診及び要精密検査該当者への受診勧奨**

成人健康診査、人間ドック、家族健診に併せて各種がん検診を実施すると共に、がん検診及び生活習慣病3大疾患の要精密検査該当者に対し、精密検査の受診勧奨を実施いたします。

**⑩ 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。

**⑪ 生活習慣病改善教室**

35歳以上39歳以下で成人健診・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。

**⑫ メンタルヘルスセミナー**

被保険者を対象に、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いたします。

**⑬ 分析データの公開**

健診結果、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を事業主と協働で実施いたします。

## (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・糖尿病予防教室）
- 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 特定保健指導
- ⑥ 高齢者支援対策
- ⑦ メンタルヘルスセミナー

## (4) 健康相談

- ① 精神健康相談
- ② テレフォン健康相談

## (5) 家族健診

※(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、使用促進を勤めるとともに、重複、

多剤、禁忌投薬に対する服薬適正化を行います。

### 3

## 広報宣伝事業

広報宣伝事業は、機関誌「信金けんぽ」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まいります。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提供する事が可能となります。また、保健事業支援ツールを利用し、健診情報及びレポート情報を総合的にデータ分析することにより、効果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、活用方法等について保健師が説明・助言させていただきますながら、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。

広報活動の推進については各事業所から選出された健康管理委員の協力を得ながら、各種保健事業への意識向上をはかります。

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・健理事務担当者・衛生管理

者等を対象に、講習会やセミナー等の開催、健理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「信金けんぽ」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」の活用
- 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 健理事務に関する資料（「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 健康啓発ポスターの配付

## (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、昨年度からスタートした第3期データヘルス計画に基づき、効果的な事業を次のとおり継続実施いたします。

また、同じく健康保持増進に向けて役立てていただく補完的な位置付けとして、従来よりスポーツクラブ「ルネサンス」と提携しておりますが、新たに「メガロス」とも法人契約を締結することで選択肢を

広げ、一層の利用促進をはかってまいります。

- (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) ファミリーハイク（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。

ただし、直営保養所は箱根・蓼科ともに開設から45年以上が経過しており、施設内全般的に老朽化や経年劣化が進んでおりますが、今後の方向性に鑑み、設備補修・整備は安全確保を主とする緊急かつ最小限のものいたします。

一方、契約保養施設につきましては、多様化するニーズに対応するため、国内幅広く豊富な施設バリエーションで会員制ホテル事業を展開する「セラヴィリゾート泉郷」と、会員制サービスの契約を新たに締結することいたします。



# 令和7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	24.45/1000	29.49/1000	53.94/1000
	特定保険料	17.12/1000	20.64/1000	37.76/1000
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7年3月1日(令和7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7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6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7年4月1日から令和8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7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を補助（補助金は上限 2,000円）。	10月～1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 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
9 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、精神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。	
10 (1) 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）	4月～3月
(2) テレフォン健康相談	毎日（但し、土・日・祝日除く）	
11 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

## 各種保健指導対策

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 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
(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22回 チャレンジウォークラリー	4月1日(火)～12月31日(水)	—
	第52回 釣り大会(マス釣り)	4月12日(土)～5月11日(日)	秋川国際マス釣場
	第83回 健康ウォーク(1回目)	4月19日(土)	武蔵野市七福神巡り
5月	第74回 野球大会(1回戦～準決勝戦)	5月10日(土)	大宮けんぼグラウンド
	第81回 ファミリーハイク(潮干狩り)	5月1日(木)～6月1日(日)	木更津海岸・中の島公園
7月	第84回 健康ウォーク(2回目)	7月5日(土)(仮)	未定
9月	第74回 野球大会(決勝戦)	9月20日(土)	ペルーナドーム
10月	第69回 テニス中央大会	10月11日(土)	モリパーク テニスガーデン
	第85回 健康ウォーク(3回目)	10月25日(土)(仮)	未定
11月	第82回 ファミリーハイク(みかん狩り)	11月1日(土)～11月24日(月・祝)(仮)	津久井浜観光農園
	※テニス中央大会(予備日)	11月15日(土)	モリパーク テニスガーデン
12月	第69回 卓球中央大会	12月6日(土)	荒川総合スポーツセンター
1月	第31回 サッカー大会(準々決勝・4試合)	1月17日(土)	アミノバイタルフィールド
	第31回 サッカー大会(準決勝・4試合)	1月31日(土)	アミノバイタルフィールド
2月	第31回 サッカー大会(決勝他・3試合)	2月14日(土)	アミノバイタルフィールド

※第34回ミニマラソン大会の開催日・会場は未定。

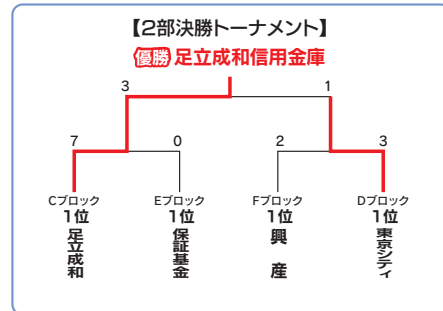
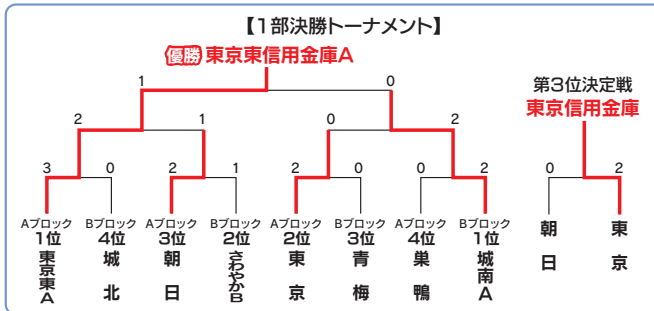


# 第30回 サッカー大会 決勝トーナメント 結果報告

昨年5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15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。



多くの観客による声援で、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(足立成和信用金庫)と準優勝(東京シティ信用金庫)は次回の大会から1部リーグに昇格、芝信用金庫と昭和信用金庫は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 2連覇!



## 2部リーグ 足立成和信用金庫 初優勝!







第30回

# サッカー大会 優勝監督・主将インタビュー



令和7年2月15日開催の第30回サッカー大会決勝戦にて白熱の試合を繰り広げ、優勝までチームを導かれました1部・2部の監督と主将にお話を伺いました。



## 1部優勝チーム 東京東信用金庫A



島田 茂治 監督

チーム全体で守備の意識を持ち、相手チームのチャンスを抑えられたことが勝利につながりました。また、2連覇を目標に掲げられたことも、チーム全体のモチベーションアップになりました。



石川 諒 主将

第30回という節目の大会に優勝することができて大変うれしく思います。予選、トーナメントを通してチーム一丸となって戦い抜いたことが今回の優勝に繋がったと感じています。いつもサポートをしてくださっているスタッフの皆様、そして寒い中応援に来てくださった皆様、本当にありがとうございました。次回も最高の結果が出せるよう努力を重ねていきたいと思います。最後に、本大会を開催いただきました関係者の皆様へ厚く御礼申し上げます。

## 2部優勝チーム 足立成和信用金庫



植田 仁 監督

創部1年目では準優勝、10年目での初優勝。ベテラン・中堅・若手が一丸となって勝ち取れました。直近3年間で部員が順調に増え、部の活性化に繋がりが、今大会を通じて職員同士のコミュニケーションが図れ、金庫全体の雰囲気盛り上げることもできました。来シーズンは着実に1部初勝利・残留を目指したい。



新井 雄太 主将

創部10年目で初優勝を勝ち取ることができました。ベテラン、中堅、若手の力が1つとなったことが要因と感じています。金庫全体にも明るいニュースを届けることができた実感しています。来シーズンは、まず1部初勝利を目指し、1部に定着できる様がんばります。

# 保険給付をご紹介します

健康保険には、保険証等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 (健康保険法で定められた給付)		付加給付 (当組合が法定給付に追加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%

※ 家族は当組合の被扶養者に限ります。

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。

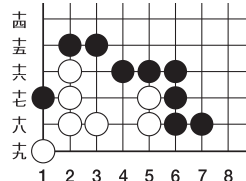
【問合せ先】 給付課 ☎ 3293-3933

## 詰碁新題

出題 日本棋院  
黒先

### 【ヒント】

思い切って踏み込み、手にします。  
次の一手を示してください。5分で初段です。

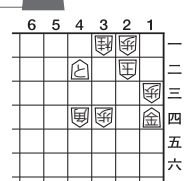


## 詰将棋新題

出題 八段・北浜健介  
持駒 角 金 桂 歩

### 【ヒント】

初手がポイント。  
10分で二段。9手詰。





# 守ります! 皆さんの大切な個人情報を

当健康保険組合では、被保険者・被扶養者の皆さんの大切な個人情報を扱っております。

皆さんの個人情報は、医療費の支払いだけでなく、出産や死亡した時の費用補助、病気やケガ、出産のために一時的に収入がなくなった時の生活補助、更に健康の保持・増進のための健康教育や健康相談、健康診査などにも利用され、数々の事業を行ううえでなくてはならないものです。

当健康保険組合は、皆さんの個人情報を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進しております。

## プライバシーポリシー

- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
  - (1) 法令の定めに基づく場合
  - (2) 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
  - (3) 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
  - (4) 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当健康保険組合が業務を委託する場合には、より個人情報の保護に配慮したのみに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

当健康保険組合の個人情報保護に対する取り組み等については、ホームページに公表しておりますので、ぜひご覧ください。

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

信金健保

検索



## 第33回

# ミニマラソン大会 結果報告

去る2月23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33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、天候にも恵まれ、午後に向かって気温も上昇、出場されるランナーの方が過ごしやすい中での大会となり、当組合より総勢35名(完走35名)の選手が参加し、思い思いにマラソンを満喫されていました。

女子の部は、入山 和子選手(西武信用金庫)が4位。

男子Bの部は、鈴木 拓海選手(芝信用金庫)が9位。國政 良治選手(芝信用金庫)が10位。

男子Cの部は、寺久保 慎太郎選手(世田谷信用金庫)が10位。

男子Dの部は、長谷川 直紀選手(西武信用金庫)が7位。小林 雄二郎選手(興産信用金庫)が9位。

以上の選手が入賞をしました。



入山 和子選手(西武信用金庫)



鈴木 拓海選手(芝信用金庫)

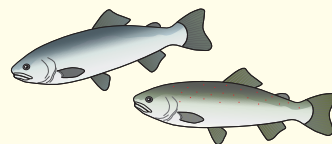


## 第52回

# 釣り大会【マス釣り】

申込受付中!

- 1 開催日 令和7年4月12日(土)～5月11日(日)  
※上記期間中のお好きな日に自由参加となります。
- 2 開催場所 東京都あきる野市「秋川国際マス釣場」
- 3 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)。
- 4 参加料 1,800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。
- 5 参加定員 350名(先着順)
- 6 申込受付期間 令和7年3月12日(水)～4月25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。)
- 7 その他 参加料につきましては令和7年度より200円の値上がりとなります。





令和  
6年度

## 衛生管理者及び推進者講習会が 開催されました



### 健康は大きな努力より、まず小さな習慣を!

令和7年2月7日(金)、池坊東京会館において衛生管理者及び推進者講習会が開催され、32事業所・40名の方々にご出席いただきました。

今回は、中央労働災害防止協会 健康快適推進部「浜谷 啓三先生」に「人生 100 年時代の職場の健康管理～いつまでも健康で元気に働くために～」と題して、ご講演をいただきました。

労働力人口が右肩下がり日本において、60 歳以上の経験ある労働力を活かす事は重要課題である。就労意欲がある事に加え、根幹資源である『健康である事』が大事である。そのためには、『健康診断やストレスチェックの結果から自分を知り、健康を維持していきましょう!』といったお話がありました。



## ◎ 直営保養所閉鎖のお知らせ ◎

この度、箱根・蓼科の両保養所を閉鎖することとなりました。

これまで、当組合の直営保養所として運営してまいりましたが、築年数はともに45年を経過しており、建物・設備等の老朽化が著しく、今後、医療費や給付金・高齢者医療に係る拠出金等が更に増えていくものと予想される折、維持・修繕に係る費用負担も大きいことから、存続は難しいとの判断に至りました。

開設以来、本当に多くの方々にご利用いただいてまいりましたが、数次に互る理事会での協議を経て、去る2月27日(木)開催の第189回組合会において、保養所閉鎖の決議がなされたことから、両保養所とも令和8年3月末を以って閉鎖することといたしました。

永きにわたって皆様方にご利用いただきましたこと、改めて深く感謝申し上げますとともに、当組合では、引き続き被保険者・被扶養者の方々をはじめ、皆様方の健康増進に資する保健事業を進めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。





# 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> </ul>
	被扶養者 ▶▶	<ul style="list-style-type: none"> <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など</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「株式会社くすりの窓口」が契約しているドラッグストアに限ります。

【問合せ先】 健康相談室 ☎ 5280-0563  
健康管理課 ☎ 5280-0561



## 健康教室や訪問教室の結果報告

### <特定保健指導教室> ～メタボ改善チャレンジ～

#### ●東京東信用金庫

11月6日（水）・1月23日（木）に訪問による特定保健指導の教室を開催しました。教室でははじめに、メタボリックシンドロームの判定基準、特定保健指導の選定基準を説明し、なぜ今回対象者になったかを自分の健診データを転記しながら確認していただきました。

今年度は、3カ月で健診時より体重2kg・腹囲2cm減らすことを目標に「短期集中・メタボ卒業宣言」をしていただきました。みんなで目標達成に向けてがんばりましょう！

#### ●西武信用金庫

2月4日（火）に訪問による特定保健指導の教室を開催しました。今年度から、健診時から体重2kg・腹囲2cm減らすことを目標に行動計画を立てていただきました。健診後、体重が増加した方もいらっしゃったので、目標数値に近づくような成果が出る内容を考えていただきました。

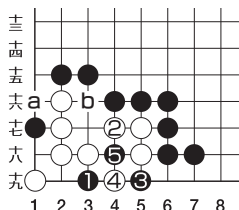
次年度の健診に、成果が表れることを期待してがんばりましょう！



#### 詰碁解答

##### 【解答】黒先コウ（正解・3の十九）

黒1が鋭い踏み込み。白は2が最善の応手で、黒3に白4、黒5のコウが正解です。白2で4は黒2、白5、黒aで白死。初手黒3は白1と受けられます。続いて黒aには白2で、4とbが見合いで一眼を作られ、白生きです。



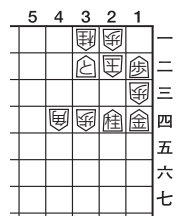
#### 詰将棋解答

##### 【正解手順】

▲1二金 △同玉 ▲2四桂 △2二玉 ▲1一角  
△同玉 ▲1二歩 △2二玉 ▲3二とまで9手詰

##### 【解説】

初手▲3二金は△1一玉▲1二歩△同玉▲2四桂△1一玉以下逃れます。▲1二金が妙手で△3三玉は▲2四角まで。5手目▲3二とは△1一玉で続きません。▲1一角が決め手。7手目▲1二歩が可能になり解決します。







# <健康管理センターからのお知らせ>

令和7年4月より診療体制や健康相談などが変更になります。

以下をご覧になり、お間違いのないよう、診察日の前日までに必ずご予約ください（予約のない方は受診できない場合があります）。

なお、禁煙外来・ピロリ菌外来・整形相談・皮膚科相談・院内処方廃止となります。

また、内科の診療は午前中のみとなります。(注)

## 外来診療

予約先：☎ 5280-0561

予約受付時間：平日の午前9時～12時・午後1時～4時

### ●診療時間

令和7年3月まで	→	令和7年4月から
8:50～12:00 13:00～17:00		8:50～12:00

### ●受付時間

令和7年3月まで	→	令和7年4月から
8:50～11:30 13:00～16:00		8:50～11:30

### ●診療科目

	令和7年3月まで	→	令和7年4月から
月曜	一般・神経内科		一般
火曜	一般・糖尿病		
水曜	一般・消化器・呼吸器		
木曜	一般・糖尿病・循環器		
金曜	一般・循環器		

(注)4月から6月までの火曜日及び木曜日のみ、午後の内科の診察を行います。7月以降の診察は午前中のみとなります。

## 健康相談

予約先：☎ 5280-0563 精神相談・カウンセリング・健康相談（来所）

5280-8195 テレフォン相談

予約受付時間：平日の午前10時～12時・午後1時～4時

内容	相談日	担当医師
精神相談	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
	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

内容	費用	担当者
健康相談（来所）	無 料 （検査、投薬があった場合は一部負担あり）	保健師
テレフォン相談	無 料	

## お薬の処方

令和7年3月まで	→	令和7年4月から
院内処方及び院外処方		院外処方のみ

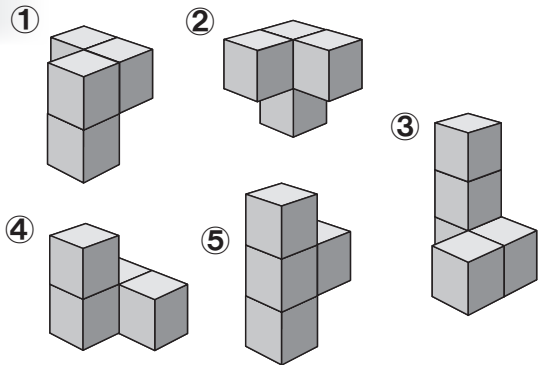
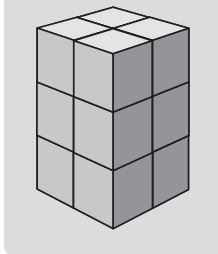
※日本調剤駿河台薬局以外ではお薬の処方は受けられません。

## 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



©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
- 保険証等の記号・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7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

百面相	予想外	下半期
賞	違和感	野次馬
店先	解人	手一
傍観	客	海
若	空間	芸術
無邪	氣	当油
人	枕木	配分
山	綿毛	布
千里	眼	細
鳥	中間	管理職

答え「節度」

# Let's enjoy!!



第83回

## 健康ウォーク 【武蔵野七福神巡り】

申込受付中!

1 開催日 令和7年4月19日(土) ※雨天中止

2 開催場所 東京都武蔵野市・三鷹市「武蔵境・三鷹・吉祥寺周辺」

3 受付場所 「連雀中央公園」(ゴール) 受付時間:10:00~13:30

「延寿寺入口」(チェックポイント) 受付時間:9:45~12:00

※スタートの受付は行わず、当組合の推奨ウォーキングコースを自由に歩いていただき、ゴールを目指していただきます。(ゴール受付で「参加証明書」と「推奨コースマップ」を確認・回収させていただきます。)

チェックポイントにて必ず「推奨コースマップ」にスタンプを押してもらってください。

4 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。

※申込書受付後、「参加証明書」と「推奨コースマップ」を送付いたします。

今回から保険証での受付はいたしませんので、必ずお持ちください。

5 参加料 無料

6 参加定員 400名(先着順)

7 申込期限日 令和7年4月11日(金)必着

8 その他 お車での来場は、お控えください。

★完歩された方には完歩賞として1,000円分の「図書カード」をさし上げます。抽選会では多数の賞品をそろえておりますので、歩くことへの動機づけとしてぜひ、ご参加ください!

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。



第22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ものです。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、改善することが期待されます。

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、自動的に歩数を記録させる方法がございます。

また、3カ月間、毎日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。

健康な身体づくりを目指して、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。

① 令和7年 4月1日 ~ 令和7年 6月30日までの91日間

② 令和7年 7月1日 ~ 令和7年 9月30日までの92日間

③ 令和7年 10月1日 ~ 令和7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