

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2025

9・10

September/October

CONTENTS

- 令和6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

芝公園のイチョウと東京タワー



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 決算・事業報告

令和6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30日（水）に開催された第191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6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176、393千円の赤字決算となりました。

令和6年度は、大型地震、豪雨、記録的猛暑など、近年と比べて自然災害が多く見受けられましたが、回復基調を維持した日本経済は、日米金利差等を背景とした前年から続く円安等を追い風に日経平均株価が史上最高値を記録した他、公示地価上昇率や春闘賃上げ率はバブル期以来の伸びを記録し、日銀が17年ぶりに利上げに踏み切るなど、幅広い分野でインフレ経済への回帰が見られ、デフレ脱却に向けた大きな転換点を迎える年となりました。

このような状況の中、医療保険制度では令和6年12月2日から健康保険証の新規発行を終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカード（マイナ保険証）で医療機関を受診する仕組みに移行されました。また、団塊の世代が全て75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となる「2025年問題」、その後の生産年齢人口の減少の加速等、人口構造が変化していく中で、医療保険制度は、給付と負担のバランスを図りつつ、制度の持続可能性を確保していくことが重要であることから、この変化に対応すべく制度整備を政府には期待したいところです。

収入

基礎数値である被保険者数が前年度に引き続き減少したものの、平均標準報酬月額及び総標準賞与額については賃上げ等により増加したため、令和6年度は前年度を上回る収入となりました。

支出

保険給付費は総額で、6、800、126千円となり、過去最高額となった前年度と比べると112、277千円（▲1.62%）、1人当たり額でも293、717円と前年度比で628円（▲0.21%）と若干の減少となりました。

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151、413円と前年度比で1、934円（1.29%）の増加となり、被扶養者分については98、932円と前年度比で4、934円（▲4.75%）の減少となりました。

しかしながら、高齢者人口の増加、高額な新薬の保険適用、医療技術の高度化等を背景に、依然として高い水準を維持しており、今後も続くものと大変危惧しております。

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790千円（▲0.02%）の一次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、38.01%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。

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と賞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

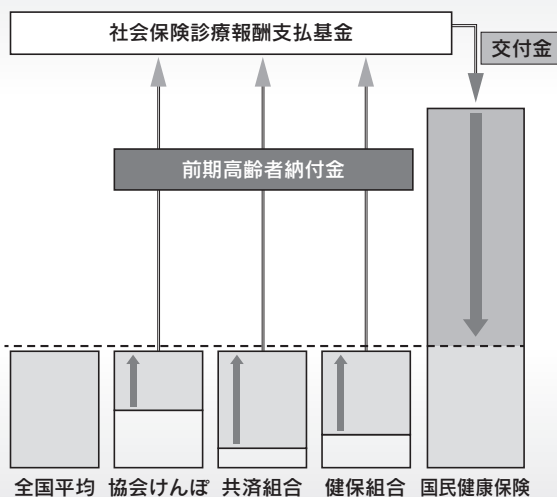
事業主負担 19,323円

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



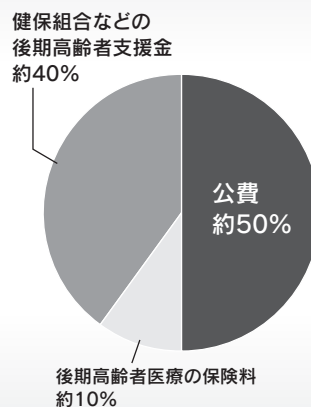
Q 当組合ではいくら払っているのですか?

A 年額で17億8,534万円の拠出。一人当たりでは約7万7千円になります。

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31億1,331万円の拠出。一人当たりでは約13万5千円になります。

※納付金については8～9ページの
記事も是非ご覧ください!!

事業報告詳細については
[当組合ホームページTOP] ↓ 公告第1017号 をご覧ください!

■ 一般勘定

収 入 決 算 額	14,233,677,545 円
支 出 決 算 額	13,444,409,213 円
差 引 残 額	789,268,332 円
経 常 収 支 差 引	▲ 176,392,744 円

【基礎数値】

		前年度比
被 保 険 者 数	23,152 人	332 人減
平均標準報酬月額	392,756 円	7,949 円増
平均標準賞与額	1,487,426 円	44,089 円増
保 険 料 率	93/1000	

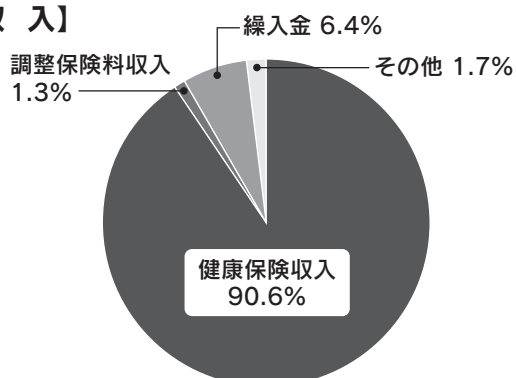
【収 入】

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内 容
健康保険収入	12,893,934	556,925	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	184,009	7,948	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	906,271	39,144	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	48,127	2,080	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	10,915	471	健康管理センターの一部負担金・採用検査代金など
出産育児交付金	7,864	340	全世代型社会保障の一環として出産育児一時金の一部に対する交付金
財政調整事業交付金	122,212	5,279	健康保険組合連合会が行う交付金交付事業で、高額医療費等の交付金
雑 収 入	60,345	2,606	利子収入・保養所利用料金など
合 計	14,233,677	614,793	
経 常 収 入 合 計	13,082,602	565,074	

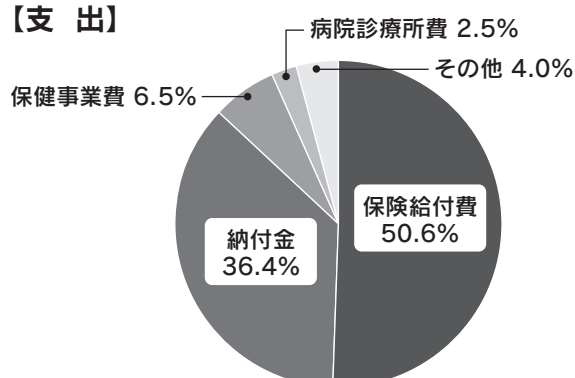
【支 出】

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内 容
事 務 費	292,039	12,614	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	6,800,126	293,717	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納 付 金	4,898,664	211,587	高齢者の医療費のために拠出するもの
保 健 事 業 費	878,643	37,951	保健指導宣伝、疾病予防、直営保養所、体育奨励などの費用
還 付 金	4,949	214	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営 繕 費	2,246	97	健保会館、直営保養所などの修繕費
病院診療所費	330,642	14,281	健康管理センター運営費用
財政調整事業拠出金	182,621	7,888	健康保険組合連合会が行う交付金交付事業で、高額医療費等の拠出金
連 合 会 費	6,065	262	健康保険組合連合会等の会費
積 立 金	47,393	2,047	積立金
雑 支 出	1,021	44	補助金等への返還金
合 計	13,444,409	580,702	
経 常 支 出 合 計	13,258,996	572,693	

【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	1,531,880,747 円
支 出 決 算 額	1,403,687,188 円
差 引 残 額	128,193,559 円

【基礎数値】

		前年度比
被 保 険 者 数	12,031 人	207 人減
平均標準報酬月額	448,689 円	5,271 円増
平均標準賞与額	1,700,744 円	34,611 円増
保 険 料 率	18/1000	

監事による監査終わる

6月11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6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。これからいろいろな形で健保の事業は更に新しくなり、一層大変で負担になることもあるかと思いますが、是非、しっかりと効率化を図りながら頑張ってください、我々の大事な健保でございますので、しっかりとお願いしたいと思います。」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)



クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

お酒の健康への影響はどっち?

A 全身の疾患リスクを高める

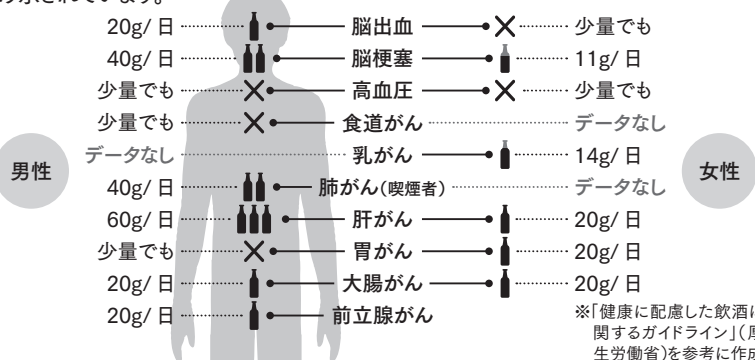


B 肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量(下記参照)以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか? 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本=約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え **A**

～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 → 標準報酬月額は？

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います。

…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7年12月2日から現行の健康保険証は使えなくなります ～

マイナ保険証の準備をお願いします

令和7年12月2日からマイナンバーカードへの一本化により、従来の健康保険証は使えなくなります。お早めにマイナ保険証の準備をお願いします。



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	55.24 /1000	基本保険料率	25.03 /1000	基本保険料率	30.21 /1000	被保険者負担率	9.0 /1000
特定保険料率	37.76 /1000	特定保険料率	17.12 /1000	特定保険料率	20.64 /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7年3月1日適用、介護保険料率 令和7年3月1日適用

等級	標準報酬 月額(円)	報酬月額	基本保険料(円)			特定保険料(円)			健康保険料(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	1,452	1,752	3,204	993	1,197	2,190	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	1,702	2,054	3,756	1,164	1,404	2,568	2,866	3,458	6,324	612	612	1,224	3,478	4,070	7,548
3	78,000	73,000 ~ 83,000	1,953	2,356	4,309	1,335	1,610	2,945	3,288	3,966	7,254	702	702	1,404	3,990	4,668	8,658
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,202	2,659	4,861	1,507	1,816	3,323	3,709	4,475	8,184	792	792	1,584	4,501	5,267	9,768
5	98,000	93,000 ~ 101,000	2,453	2,961	5,414	1,678	2,022	3,700	4,131	4,983	9,114	882	882	1,764	5,013	5,865	10,878
6	104,000	101,000 ~ 107,000	2,604	3,141	5,745	1,780	2,147	3,927	4,384	5,288	9,672	936	936	1,872	5,320	6,224	11,544
7	110,000	107,000 ~ 114,000	2,753	3,323	6,076	1,883	2,271	4,154	4,636	5,594	10,230	990	990	1,980	5,626	6,584	12,210
8	118,000	114,000 ~ 122,000	2,954	3,564	6,518	2,020	2,436	4,456	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	3,154	3,806	6,960	2,157	2,601	4,758	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	3,354	4,048	7,402	2,294	2,766	5,060	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	3,554	4,290	7,844	2,431	2,931	5,362	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	3,754	4,532	8,286	2,568	3,096	5,664	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	4,005	4,833	8,838	2,739	3,303	6,042	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	4,255	5,136	9,391	2,910	3,509	6,419	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	4,505	5,438	9,943	3,082	3,715	6,797	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	4,755	5,741	10,496	3,253	3,921	7,174	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	5,006	6,042	11,048	3,424	4,128	7,552	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	5,507	6,646	12,153	3,766	4,541	8,307	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	6,007	7,251	13,258	4,109	4,953	9,062	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	6,508	7,854	14,362	4,451	5,367	9,818	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	7,008	8,459	15,467	4,794	5,779	10,573	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	7,509	9,063	16,572	5,136	6,192	11,328	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	8,010	9,667	17,677	5,478	6,605	12,083	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	8,510	10,272	18,782	5,821	7,017	12,838	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	9,011	10,875	19,886	6,163	7,431	13,594	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	9,511	11,480	20,991	6,506	7,843	14,349	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	10,262	12,386	22,648	7,019	8,463	15,482	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	11,013	13,293	24,306	7,533	9,081	16,614	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	11,764	14,199	25,963	8,046	9,701	17,747	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	12,515	15,105	27,620	8,560	10,320	18,880	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	13,265	16,012	29,277	9,074	10,939	20,013	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	14,017	16,917	30,934	9,587	11,559	21,146	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	14,767	17,825	32,592	10,101	12,177	22,278	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	15,519	18,730	34,249	10,614	12,797	23,411	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	16,269	19,637	35,906	11,128	13,416	24,544	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	17,020	20,543	37,563	11,642	14,035	25,677	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	17,771	21,449	39,220	12,155	14,655	26,810	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	18,772	22,658	41,430	12,840	15,480	28,320	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	19,773	23,867	43,640	13,525	16,305	29,830	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	20,774	25,075	45,849	14,210	17,131	31,341	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	22,026	26,585	48,611	15,066	18,163	33,229	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	23,277	28,096	51,373	15,922	19,195	35,117	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	24,529	29,606	54,135	16,778	20,227	37,005	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	25,780	31,117	56,897	17,634	21,259	38,893	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	27,282	32,930	60,212	18,661	22,497	41,158	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	28,784	34,742	63,526	19,688	23,736	43,424	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	30,286	36,554	66,840	20,715	24,975	45,690	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	31,788	38,367	70,155	21,742	26,213	47,955	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	33,289	40,180	73,469	22,770	27,451	50,221	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	34,791	41,993	76,784	23,797	28,689	52,486	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。

医療と健康保険の未来を変えるのは
一人ひとりの“みどりアクション”

み

ど

り

へ

見

よう

給与明細。

自分の健康保険料を
知ることから始めよう。

ど

必ず健診。

んなに忙しくても、

理

解しよう、

セルフメディ

ケーションの力。

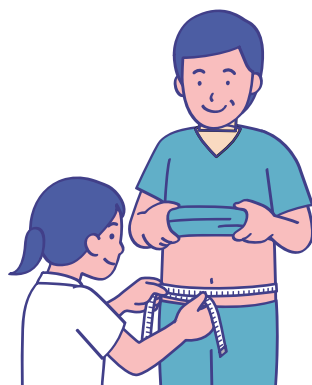
「毎月払ってるのに、
よく知らない」を、
今日で終わらせよう。

給与明細



今年も、
自分のカラダと
向き合う日を。

健診



軽い不調は、
まず自分でケアする
という選択。

セルフ
 Medikation



医療費の増加が続く中、 医療と国民皆保険制度の未来は黄信号

黄信号

を

危

機
的
状
況

医療と国民皆保険制度が
ピンチ

医

療
費
の
増
加

現在の国民医療費は
47兆円

6

割しか残らない
現役世代の
保険料

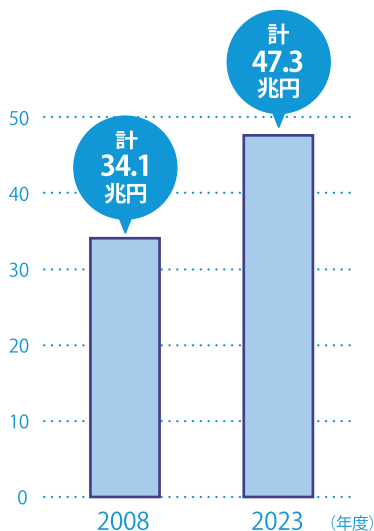
4割は高齢者医療へ

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。

65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。

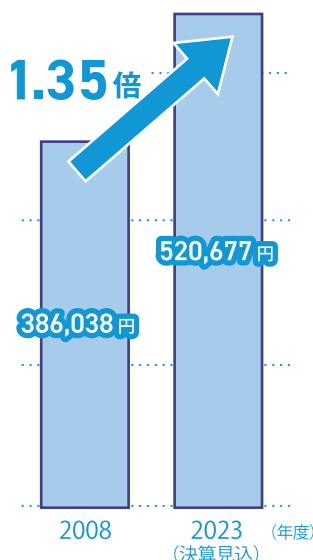
高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。

高齢者人口は15年で
2,822万人→3,623万人に増加。
医療費も約**13.2兆円**増加



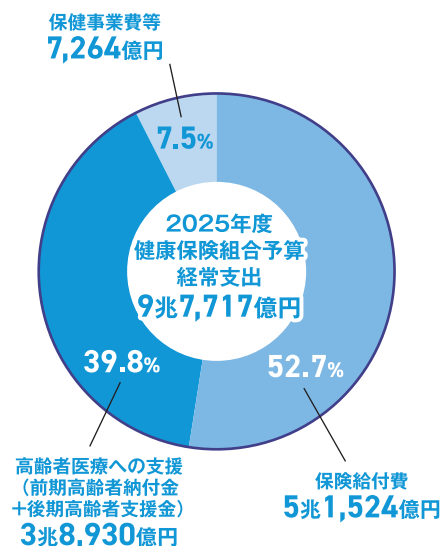
出所：厚生労働省「医療費の動向」平成20年度、令和5年度
総務省「人口推計」令和5年10月1日（確定値）

年間保険料は15年で
1.35倍に！



健康保険組合連合会調べ

現役世代の保険料のうち
約**4割**が**高齢者医療**に



健康保険組合連合会調べ

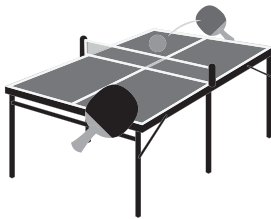


第69回

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7年12月6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



肥満にご注意!

2023年度分の「健康スコアリングレポート」から、今回は健康状況の肥満についてお知らせします。「健康スコアリングレポート」とは、40歳以上の特定健診の結果や問診票を分析したデータです。金融・保険業の健保と比較してみると、肥満の方が多く結果となりました。



できるところから生活習慣を改善し減量しましょう。

- ① 食事をゆっくり食べる
- ② なるべく夕食は寝る2時間前にすませる
- ③ 間食・甘い物を控える
- ④ 歩行などの身体活動を増やす
- ⑤ 早歩きを取り入れる
- ⑥ 休肝日を作り、1回の飲酒量を減らす



内臓脂肪型肥満の割合

信金健保	40.5%
業態平均	36.6%

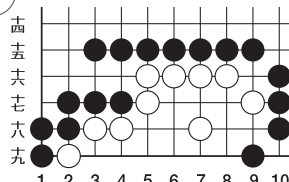
* 治療中の方も主治医と相談しながら痩せましょう。
薬の効きがよくなり、減薬の可能性も出てきます。

詰碁新題

出題 日本棋院
黒先

【ヒント】

捨て石の技で手にします。
次の一手を示してください。5分で初段です。

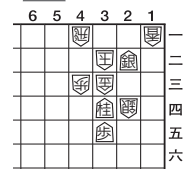


詰将棋新題

出題 八段・北浜健介
持駒 角 角 金

【ヒント】

変化も読み切る。
10分で初段。7手詰。





「シニアライフセミナー」を開催

6月10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「握力が減ってきて、ペットボトルの蓋を開けるときの大変です」、女性からは「重い荷物を持つとき、疲れてしまう」などの声が聞かれました。2ステップテストでは、「バランスをとるのが難しい」「足の筋力が減ってきて、大股歩きはふらつきやすい」といった感想がありました。筋力の衰えを実感した方は、「これから体を動かすことに時間を作っていきたい」とおっしゃっていました。

グループに分かれてのフリートークでは、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、YouTubeでヨガ、エスカレーターなど使わずに階段利用、ウォーキング、皇居マラソン、アプリを活用し食事や血圧値などを記録する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、音楽を聞きながら体を動かす、脳トレ、スマホに頼りすぎずに忘れたことを思い出すなど。③今後の抱負・夢・希望では、夫婦で海外旅行、70歳まで働く、働くことで引き続き社会貢献、新たな趣味を作る、山歩き、ハイキング、畑仕事、本をたくさん読みたい、推し活など。アンケート結果からは、「同年齢の方と触れ合えてとても良い経験でした」「グループワークがとても参考になり、自分の健康意識の低さがわかった」「元気がないと生きることを楽しめないと思うので気をつけたい」「体力がないとやる気もでないと改めて思う」「自分の健康、将来について考え直す機会になった」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9日（水）に「ライフステージにおける女性の健康とメンタルヘルス」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。保健師からは働く女性の健康課題について、月経困難症や更年期障害が仕事に与える影響やパフォーマンスの低下など経済損失があることや企業が女性特有の健康課題について取り組む必要性についてお話ししました。当組合の精神健康相談医である古賀医師からは、「Z世代の適応障害、ハラスメント、更年期うつ病、認知症などライフステージごとの事例」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、「女性職員とのコミュニケーションと関わり方」についてお話しいただきました。

アンケート結果からは、「他の信用金庫の方と情報交換ができて良かった」「皆、同じように悩んでいることがわかりました」「適応障害やうつ病の対応方法が参考になった」「相手の話を聴いてあげることが大切だと感じた」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！



第81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(木更津海岸・中の島公園(千葉県木更津市))は、ゴールデンウィークを含む日程を初めて設定し、5月1日～6月1日の間で参加できる「期間開催」といたしました。ゴールデンウィークの影響からか例年に比べて多くの申込みをいただき、期間開催中38事業所817名の方々にご参加いただくことができました。

また、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!



第84回

健康ウォーク(両国・押上駅周辺)を開催いたしました!

7月5日(土)の健康ウォーク当日は、気温が30℃を超える中での開催となりましたが、150名と多くの方々にご参加いただきました!

お楽しみの抽選会では、今回の健康ウォークから初めて参加される方が多く当選され、盛り上がりました。

また、1等は藤平伸枝さん(興産信用金庫 写真左)が引き当てました。おめでとうございます!





第82回

ファミリーハイク(みかん狩り)

申込受付中!

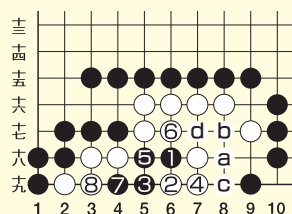
- 開催期間** 令和7年11月1日(土)～11月24日(月・祝)
※上記期間中のお好きな日に自由参加となります。
受付開始9:00～ ※閉園15:00
- 開催場所** 神奈川県横須賀市「津久井浜観光農園」
- 受付場所** 京急久里浜線 津久井浜駅下車 徒歩20分
「津久井浜観光農園案内所」(土・日・祝は「あずまや」も対象)より
指定されたみかん園
- 参加資格** 参加当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること。
※同行される扶養外の方も参加可能ですが、参加当日、「津久井浜観光農園 案内所」にて料金を
お支払いください。
(一般入園料:小学生以上950円 3歳以上600円)
- 参加料** 無 料(園内食べ放題)
※参加者1名につきみかんをお土産として、お持ち帰りできます。
- 参加定員** 1,700名(先着順)
- 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FAX 03-3293-3939)。
※「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。
- 申込受付期限** 令和7年10月31日(金)必着
- その他** 参加申込書受付後、「お土産付入園券」を送付します。
※お車での来園は、お控えください。
- 写真の募集** ご家族・グループで撮った写真を募集いたします。お送りいただいた写真は当組合機関誌に掲載
させていただきます。採用された方には図書カード(1,000円分)をプレゼントいたします。写真を
データで送付いただける方は、企画広報課までご連絡ください。口頭で、アドレスをお伝えさせて
いただきます。
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
TEL:03-3293-3932
※なお、CD等の電子媒体で送付いただくことも可能で
すが、返却いたしませんのでご了承ください。



詰碁解答

【解 答】黒先白死(正解・6の十八)

黒1が正解で、白2に黒3、5から黒7の犠打が妙手。白8と取られても黒9(=5)切りが発生し、白死です。白2で3は黒a、白4、黒8、白6、黒bで白死。初手黒3は、白5、黒4、白1、黒2、白a、黒c、白dで白生きです。



詰将棋解答

【正解手順】

▲1四角 △同香 ▲2一銀不成 △同飛 ▲4一角
△同飛 ▲2二金まで7手詰

【解 説】

▲2一銀不成は△同飛は詰みですが△2三玉で捕まりません。▲1四角が退路封鎖の好手で△同香に▲2一銀不成とすれば、△2三玉には▲2二金以下捕まります。△2一同飛に▲4一角が決め手。△同玉▲4二金も正解です。





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等により予約をする。 ▼ 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」「マイナ保険証」又は「資格確認書」等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7年10月1日～令和8年2月28日	令和7年10月1日～令和8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8年2月27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>

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した。

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・院内処方は廃止となりました。

また、内科の診療は午前中のみとなりました。

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	

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

院外処方（日本調剤駿河台薬局での受け取りとなります。）

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

イワシ
オバケ
トウフ
ネマキ

4文字

ウケツケ クウカン ニンジャ
ウレユキ スキップ ハクシュ
ガツソウ トキメキ マッチャ
キャンプ トンソク ユウヤケ

5文字

イレチガイ マニキュア
エチケツ ワタシブネ



©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
- 健康保険の記号・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
令和7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場合があります。

7・8月号の解答



答え「ノウリヨウ（納涼）」



第85回 健康ウォーク【柴又・市川周辺】

申込
受付中!

1. 開催日 令和7年10月25日(土) ※雨天中止
2. 開催場所 東京都葛飾区「柴又・市川(千葉)周辺」
3. 受付場所 「寅さん記念館」(ゴール) 受付時間:10:00~13:00
「小岩菖蒲園」(チェックポイント) 受付時間:9:15~11:45
※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」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「参加証明書」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」を送付いたしますので、必ずお持ちください。
5. 参加費 無 料
6. 参加定員 400名(先着順)
7. 申込期限日 令和7年10月17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」と「寅さん記念館入館券(山本亭含む)」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。

見どころ

①アイ・リンクタウン展望施設

9時より開所。晴れた日は江戸川を渡る風を感じながらの眺望を、普段なかなか見ることのない高さから楽しめます。また、回廊となっていますので360度の眺望をご覧になれます。無料。



②小岩菖蒲園

江戸川河川敷に広がる小岩菖蒲園は、地元の方から寄贈された花菖蒲をもとに、区が回遊式の庭園にしたものです。

③上小岩親水緑道の滝

この滝は小さいですが江戸川近くにありマイナスイオンを感じられるスポットになっています。また、近くには四季を感じさせる樹木が植えられ、小川のせせらぎを演出した上小岩親水緑道が整備されています。



⑤柴又帝釈天

映画『男はつらいよ』の世界観と下町ロマンが感じられる街・東京都葛飾区柴又。「柴又帝釈天」は、そんな下町の情緒を感じながら過ごせる場所にあります。



④JA東京スマイル 葛飾元気野菜直売所

葛飾区で生産された新鮮で安心・安全な野菜のほか、特産の小松菜を使用した「小松菜肉まん」(冷凍)や切り花を販売しています。

⑥寅さん記念館・山田洋二ミュージアム

館内には、映画で実際に使用された「くるまや」のセットが撮影所から移設され、実物資料やジオラマ模型、懐かしの映像集などで、『男はつらいよ』の世界に浸っていただけます。