

信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

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

2026

9・10

September/October

CONTENTS

- 理事長就任のご挨拶
- 組合会議員・理事・理事長・常務理事のご紹介
- 令和7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

お台場から臨むレインボーブリッジ



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。



理事長就任のご挨拶

東京都信用金庫健康保険組合

理事長 東海枝 実



事業主ならびに被保険者とご家族の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

このたび、越野理事長が退任され、その後任として、不肖私が理事の皆様方の温かいご推挙により理事長職を拝命いたしました。

昭和28年1月1日の設立以来、今日まで運営が図られてきましたことは、申すまでもなく事業主及び被保険者の皆様、並びに関係行政機関、その他関係団体の皆様方のご指導ご支援の賜物であり、また、歴代の理事長はじめ理事・議員各位のご尽力によるものでありまして、ここに衷心より深く敬意を表する次第であります。

さて、我が国の医療保険制度を取り巻く環境は、大きな転換期を迎えております。いわゆる「2025年問題」に象徴されるように、急速な少子高齢化の進展により、医療や介護を必要とする高齢者が増加する一方、これを支える現役世代は減少していくことが見込まれています。その結果、医療費の増加や保険料負担の増大など、今後ますます厳しさを増していくものと考えております。

こうした状況の中で、健康保険組合には加入者の皆様が安心して必要な医療を受けられる制度を維持するとともに、将来にわたって持続可能な健康保険制度を築いていくという重要な役割がございます。

そのためには、単に医療費の適正化を進めるだけではなく、「病気になる前から治療する」という従来の考え方から一歩進み、病気を未然に防ぎ、健康寿命を延ばしていく「予防」をより一層重視していくことが重要です。

また、制度を維持していくためには、事業主、加入者、医療機関、そして関係団体の皆様と課題を共有し、それぞれが役割を果たしながら取り組んでいくことが重要です。健康であることが医療費の適正化につながるという好循環を生み出すことが、これからの健康保険組合に求められている役割であると考えております。

このような情勢の中ではございますが、理事長という大役を担わせていただくことになり、その責任の重さを痛感いたしますとともに、身の引き締まる思いでございます。

これまでに培ってまいりました健康保険組合としての事業運営を念頭に置きまして、今まで以上に保険者機能を発揮し、皆様の健康保持・増進に役立つ事業を積極的かつ効率的に展開して、信用金庫業界の発展のため全力を尽くす所存でございますので、今後ともなお一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。理事長就任のご挨拶とさせていただきます。

組合会議員・理事・理事長・常務理事のご紹介

組合会議員・理事・理事長・常務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	吉田 誠(東京東信用金庫)
〃	関口 康之(東京都信用金庫健康保険組合)
選定議員	田中 博(興産信用金庫)
任 期	令和8年7月17日～令和10年6月30日 (理事は令和8年7月29日～令和10年6月30日)
互選議員・理事	高橋 裕司(信金中央金庫)
互選議員	津川 嘉智雄(目黒信用金庫)
任 期	令和8年8月7日～令和10年6月30日 (理事は令和8年8月14日～令和10年6月30日)
理事長	東海枝 実(東京都信用金庫健康保険組合)
常務理事	関口 康之(東京都信用金庫健康保険組合)
任 期	令和8年7月29日～令和10年6月30日

退 任

選定議員・理事	中田 清史(東京東信用金庫)
〃	越野 俊一(東京都信用金庫健康保険組合)
選定議員	岡田 幸生(興産信用金庫)
互選議員・理事	室谷 武彦(信金中央金庫)
互選議員	竹内 英文(目黒信用金庫)
理事長	越野 俊一(東京都信用金庫健康保険組合)
常務理事	東海枝 実(東京都信用金庫健康保険組合)

監事による監査終わる

6月11日(木)午前9時55分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7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。皆さんが普段から実施している事業運営、健保や我々組合員のために一生懸命やっている姿が伝わってきました。個人情報の漏えい等、データの部分でどのようなになっているかについてもヒアリング確認をさせていただいたが、適切に業務が行われていることが確認できました。これからも引き続きよろしくお願いいたします。」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)

令和7年度 決算・事業報告

令和7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29日（水）に開催された第193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7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337、366千円の赤字決算となりました。

収入

基礎数値である被保険者数が前年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7年度は前年を上回る収入となりました。

支出

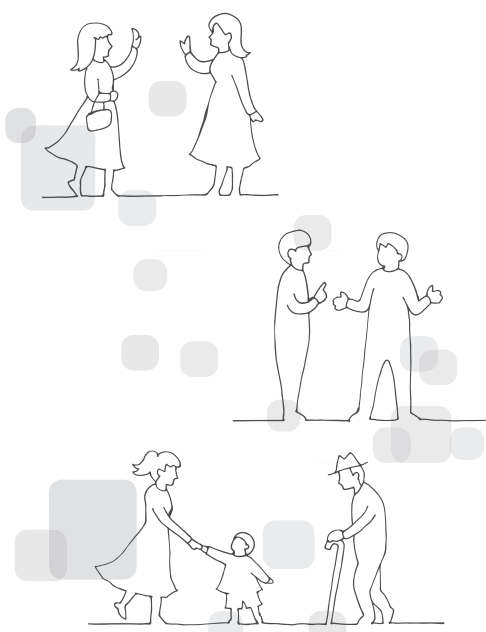
保険給付費は総額で、6、962、306千円となり、過去最高額となりました。前年対比では162、180千円（2・38%）の増、1人当たり額でも301、804円と前年比で8、087円（2・75%）の増となりました。

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）は、被保険者1人当たり162、979円と前年比で11、566円（7・64%）の増となり、被扶養

者分については98、004円と前年比で928円（▲0・94%）、若干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52億3千万円で前年度より331、226千円（6・76%）の増となり、納付金の保険料収入に占める割合は、39・83%（前年比1・82%）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

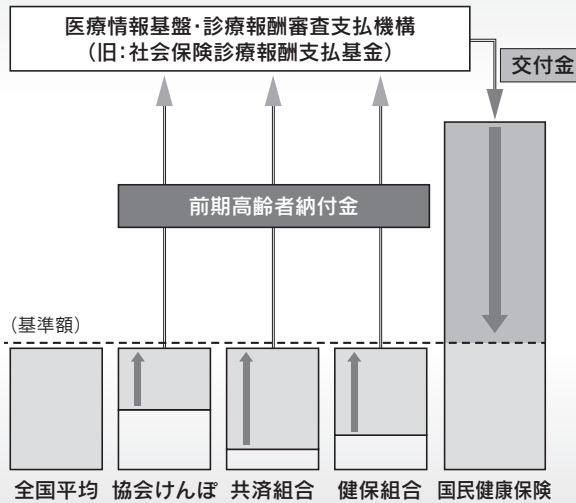
被保険者負担	16,017円
事業主負担	19,323円

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?

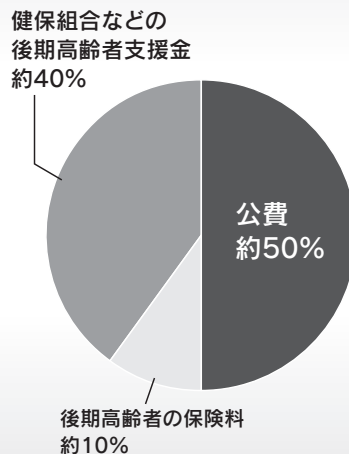
A

年額で21億円の拠出。一人当たりでは約9万円になります。

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31億6千万円の拠出。一人当たりでは約13万7千円になります。

事業報告詳細については

当組合ホームページTOP ↓ 公告第1032号をご覧ください!

■ 一般勘定

【基礎数値】

収 入 決 算 額	14,103,498,228 円
支 出 決 算 額	13,804,552,871 円
差 引 残 額	298,945,357 円
経 常 収 支 差 引	▲ 337,366,459 円

		前年度比
被 保 険 者 数	23,069 人	83 人減
平均標準報酬月額	402,001 円	9,245 円増
平均標準賞与額	1,521,643 円	34,217 円増
保 険 料 率	93/1000	

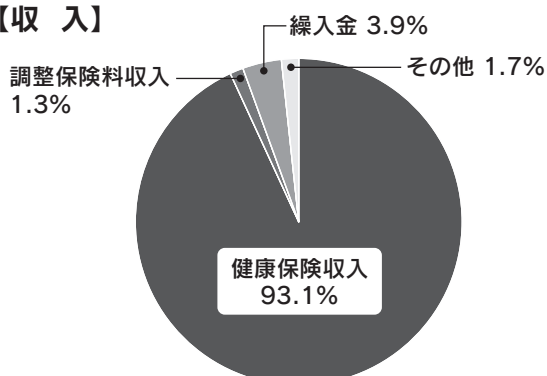
【収 入】

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内 容
健康保険収入	13,134,744	569,368	事業主・被保険者が納める一般保険料
調整保険料収入	187,432	8,125	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	543,181	23,546	不足財源を補うもの
国庫補助金収入	28,647	1,241	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	6,826	296	健康管理センターの一部負担金
出産育児交付金	6,678	289	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	111,311	4,825	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	84,679	3,671	利子収入・保養所利用料金など
合 計	14,103,498	611,361	
経 常 収 入 合 計	13,279,980	575,663	

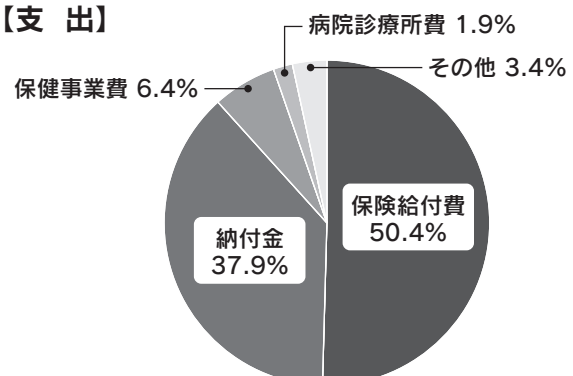
【支 出】

科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	内 容
事 務 費	245,683	10,650	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	6,962,306	301,804	医療費、各種現金給付、組合独自の付加給付など
納 付 金	5,229,890	226,706	高齢者の医療費のために拠出するもの
保 健 事 業 費	877,452	38,036	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	4,056	175	任意継続被保険者の資格喪失にかかる還付金
営 繕 費	1,002	43	健保会館、直営保養所などの修繕費
病院診療所費	263,850	11,437	健康管理センター運営費用
財政調整事業拠出金	186,148	8,070	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	6,092	264	健康保険組合連合会等の会費
積 立 金	27,591	1,197	積立金
雑 支 出	483	21	補助金等への返還金
合 計	13,804,553	598,403	
経 常 支 出 合 計	13,617,346	590,288	

【収 入】



【支 出】



■ 介護勘定 (40歳以上65歳未満の被保険者)

【基礎数値】

収 入 決 算 額	1,544,953,237 円
支 出 決 算 額	1,347,948,090 円
差 引 残 額	197,005,147 円

		前年度比
被 保 険 者 数	11,899 人	132 人減
平均標準報酬月額	456,816 円	8,127 円増
平均標準賞与額	1,737,209 円	36,465 円増
保 険 料 率	18/1000	



飲まないで得られること

お酒は、円滑なコミュニケーションや日々の潤いをもたらすことがある一方で、アルコール摂取によるさまざまなデメリットがあることも否めません。

お酒を飲まずにいればそのデメリットを手放せるだけでなく、健康面はもちろん、経済面や行動面でも、次のようなメリットが見込めます。



睡眠の質が向上する



アルコールを摂取した状態で睡眠は一時的には寝つきが促進されますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化すると報告があります*。飲まないほうが睡眠の質を高める、ともいえますね。「寝つきを改善するために飲酒をする(いわゆる寝酒)」も含め、大量のアルコール摂取や毎日の飲酒は、睡眠の質を下げる行為と認識しましょう。

※厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』

飲酒によるトラブルを未然に防ぐことができる

「飲酒でトラブルが生じた」という方も少なくないのではないのでしょうか。お酒を飲まなければ無用なやっかいごとを生むこともない、と考えれば、お酒をやめることができるかも。



お酒にかけていた費用を節約できる

1本200円のお酒を1年間(365日)我慢すれば、年間で73,000円を節約できます。また、アルコールが原因となる多くの病気にかかる医療費の削減も期待できます。



厚生労働省が公表しているwebツール「アルコールウォッチ」を利用すると、お酒が行動に及ぼす影響を実感できます。たとえばビール中ジョッキ1杯(400mLと仮定)をこのツールで調べると、純アルコール量は16g、分解時間は4時間という計算結果が示されます。「分解時間=車の運転ができない時間」と解釈すると、飲酒によって行動制限を受ける時間は思った以上に長時間であることがわかります。

④ URL は変更される場合があります。



アルコールウォッチ



生活習慣病があると若い頃からロコモになりやすい

移動機能の低下をきたした状態「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」。運動器の障害だけでなく、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にもかかりやすいことがわかってきています*。生活習慣病を防ぐことは、ロコモの予防にもつながります。

生活習慣病予防のためには、運動とあわせてバランスのよい食事をとることが大切です。

ロコモを予防する観点でも、骨や筋肉の素となるたんぱく質、エネルギー源となる炭水化物や脂質のほか、カルシウムやビタミンといった栄養素を多品目の食品から摂取することが推奨されています。

その食品の合言葉は「さあにぎやかにいただく」。下記10品目から、毎日の食事で7品目以上の摂取をめざすのがよいとされています。

※日本整形外科学会『ロコモパンフレット2025年版』

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう	やさい	かいそう		いも	たまご	だいず	くだもの
動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	良質なたんぱく源の代表	たんぱく質とカルシウムが豊富	ビタミンや食物繊維を充分にとれる	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富		糖質でエネルギーを補給。ビタミン、ミネラルも含む	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる

出典:ロコモ チャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

右記の二次元コードからは、毎日とりたい食材や、各栄養素を多く含む食品を知ることができます。

④ URL は変更される場合があります。

日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム 予防啓発サイト ロコモオンライン」



第70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8年11月28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



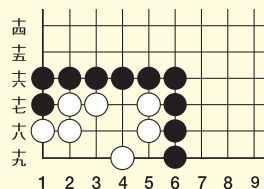
詰碁新題

出題 日本棋院

黒先

【ヒント】

格言を鵜呑みにしてはいけません。
次の一手を示してください。5分で初段です。



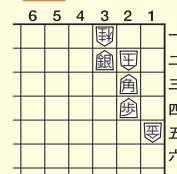
詰将棋新題

出題 八段・北浜健介

持駒 角 金 香

【ヒント】

金はトドメに。
10分で二段。9手詰。



第87回

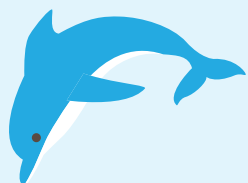
健康ウォーク(新江ノ島水族館)を開催いたしました!

6月6日(土)、当健保組合では初めてとなる「新江ノ島水族館」にて健康ウォークを開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、多くの皆様にご参加いただきました。(35事業所・299名が参加)

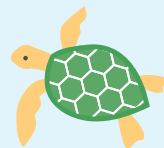
今回の健康ウォークは、館内の展示を巡りながら自然と歩数が伸びる構成とし、イルカのパフォーマンス、相模湾大水槽、クラゲファンタジーホールなど、幅広い年代の方々にお楽しみいただける内容となりました。また、自由歩行形式としたことで各自のペースで無理なくウォーキングを楽しんでいただけました。

また、抽選会では、多くのお子様が豪華賞品に当選し、大変喜んでいる様子が見られました。ご参加いただいた皆様に、心より御礼申し上げます。次回以降も、皆様楽しんでいただける企画を継続して実施していければと考えております。

なお、抽選会の1等当選者は田口知巳さん(芝信用金庫)でした。おめでとうございます!



1等当選者 田口知巳さん(写真中央)



～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になりますので、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) 給与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			子ども・子育て支援金		
		円以上	円未満	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
26	380,000	370,000～395,000		16,017	19,323	35,340	3,420	3,420	6,840	437	437	874

※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。なお、介護保険料と子ども・子育て支援金の負担割合は原則どおり折半となっております。

…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

標準報酬月額 × 保険料率 … 380,000円 × 2.3/1000 = 874円
このうち、あなたの子ども・子育て支援金(被保険者負担額)は、437円

健康保険、介護保険、子ども・子育て支援金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	子ども・子育て支援料率 2.3/1000
基本保険料率 56.89/1000	基本保険料率 25.78/1000	基本保険料率 31.11/1000	被保険者負担率 9.0/1000	被保険者負担率 1.15/1000
特定保険料率 36.11/1000	特定保険料率 16.37/1000	特定保険料率 19.74/1000	事業主負担率 9.0/1000	事業主負担率 1.15/1000

健康保険料率(基本保険料率・特定保険料率) 令和8年3月1日適用、介護保険料率 令和8年3月1日適用、子ども・子育て支援金 令和8年4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)			健康保険料計(円)			介護保険料(円)			子・子支援金(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	被保険者	事業主	合計
1	58,000	63,000円未満	1,496	1,804	3,300	949	1,145	2,094	2,445	2,949	5,394	522	522	1,044	66	67	133	3,033	3,538	6,571
2	68,000	円以上 円未満 63,000 ~ 73,000	1,753	2,116	3,869	1,113	1,342	2,455	2,866	3,458	6,324	612	612	1,224	78	78	156	3,556	4,148	7,704
3	78,000	73,000 ~ 83,000	2,011	2,427	4,438	1,277	1,539	2,816	3,288	3,966	7,254	702	702	1,404	89	90	179	4,079	4,758	8,837
4	88,000	83,000 ~ 93,000	2,268	2,739	5,007	1,441	1,736	3,177	3,709	4,475	8,184	792	792	1,584	101	101	202	4,602	5,368	9,970
5	98,000	93,000 ~ 101,000	2,527	3,049	5,576	1,604	1,934	3,538	4,131	4,983	9,114	882	882	1,764	112	113	225	5,125	5,978	11,103
6	104,000	101,000 ~ 107,000	2,682	3,235	5,917	1,702	2,053	3,755	4,384	5,288	9,672	936	936	1,872	119	120	239	5,439	6,344	11,783
7	110,000	107,000 ~ 114,000	2,835	3,423	6,258	1,801	2,171	3,972	4,636	5,594	10,230	990	990	1,980	126	127	253	5,752	6,711	12,463
8	118,000	114,000 ~ 122,000	3,042	3,672	6,714	1,932	2,328	4,260	4,974	6,000	10,974	1,062	1,062	2,124	135	136	271	6,171	7,198	13,369
9	126,000	122,000 ~ 130,000	3,248	3,921	7,169	2,063	2,486	4,549	5,311	6,407	11,718	1,134	1,134	2,268	144	145	289	6,589	7,686	14,275
10	134,000	130,000 ~ 138,000	3,454	4,170	7,624	2,194	2,644	4,838	5,648	6,814	12,462	1,206	1,206	2,412	154	154	308	7,008	8,174	15,182
11	142,000	138,000 ~ 146,000	3,660	4,419	8,079	2,325	2,802	5,127	5,985	7,221	13,206	1,278	1,278	2,556	163	163	326	7,426	8,662	16,088
12	150,000	146,000 ~ 155,000	3,867	4,667	8,534	2,455	2,961	5,416	6,322	7,628	13,950	1,350	1,350	2,700	172	173	345	7,844	9,151	16,995
13	160,000	155,000 ~ 165,000	4,125	4,978	9,103	2,619	3,158	5,777	6,744	8,136	14,880	1,440	1,440	2,880	184	184	368	8,368	9,760	18,128
14	170,000	165,000 ~ 175,000	4,382	5,290	9,672	2,783	3,355	6,138	7,165	8,645	15,810	1,530	1,530	3,060	195	196	391	8,890	10,371	19,261
15	180,000	175,000 ~ 185,000	4,640	5,601	10,241	2,947	3,552	6,499	7,587	9,153	16,740	1,620	1,620	3,240	207	207	414	9,414	10,980	20,394
16	190,000	185,000 ~ 195,000	4,898	5,912	10,810	3,110	3,750	6,860	8,008	9,662	17,670	1,710	1,710	3,420	218	219	437	9,936	11,591	21,527
17	200,000	195,000 ~ 210,000	5,156	6,222	11,378	3,274	3,948	7,222	8,430	10,170	18,600	1,800	1,800	3,600	230	230	460	10,460	12,200	22,660
18	220,000	210,000 ~ 230,000	5,672	6,844	12,516	3,601	4,343	7,944	9,273	11,187	20,460	1,980	1,980	3,960	253	253	506	11,506	13,420	24,926
19	240,000	230,000 ~ 250,000	6,187	7,467	13,654	3,929	4,737	8,666	10,116	12,204	22,320	2,160	2,160	4,320	276	276	552	12,552	14,640	27,192
20	260,000	250,000 ~ 270,000	6,703	8,089	14,792	4,256	5,132	9,388	10,959	13,221	24,180	2,340	2,340	4,680	299	299	598	13,598	15,860	29,458
21	280,000	270,000 ~ 290,000	7,218	8,712	15,930	4,584	5,526	10,110	11,802	14,238	26,040	2,520	2,520	5,040	322	322	644	14,644	17,080	31,724
22	300,000	290,000 ~ 310,000	7,734	9,333	17,067	4,911	5,922	10,833	12,645	15,255	27,900	2,700	2,700	5,400	345	345	690	15,690	18,300	33,990
23	320,000	310,000 ~ 330,000	8,250	9,955	18,205	5,238	6,317	11,555	13,488	16,272	29,760	2,880	2,880	5,760	368	368	736	16,736	19,520	36,256
24	340,000	330,000 ~ 350,000	8,765	10,578	19,343	5,566	6,711	12,277	14,331	17,289	31,620	3,060	3,060	6,120	391	391	782	17,782	20,740	38,522
25	360,000	350,000 ~ 370,000	9,281	11,200	20,481	5,893	7,106	12,999	15,174	18,306	33,480	3,240	3,240	6,480	414	414	828	18,828	21,960	40,788
26	380,000	370,000 ~ 395,000	9,796	11,823	21,619	6,221	7,500	13,721	16,017	19,323	35,340	3,420	3,420	6,840	437	437	874	19,874	23,180	43,054
27	410,000	395,000 ~ 425,000	10,569	12,756	23,325	6,712	8,093	14,805	17,281	20,849	38,130	3,690	3,690	7,380	471	472	943	21,442	25,011	46,453
28	440,000	425,000 ~ 455,000	11,343	13,689	25,032	7,203	8,685	15,888	18,546	22,374	40,920	3,960	3,960	7,920	506	506	1,012	23,012	26,840	49,852
29	470,000	455,000 ~ 485,000	12,116	14,623	26,739	7,694	9,277	16,971	19,810	23,900	43,710	4,230	4,230	8,460	540	541	1,081	24,580	28,671	53,251
30	500,000	485,000 ~ 515,000	12,890	15,555	28,445	8,185	9,870	18,055	21,075	25,425	46,500	4,500	4,500	9,000	575	575	1,150	26,150	30,500	56,650
31	530,000	515,000 ~ 545,000	13,663	16,489	30,152	8,676	10,462	19,138	22,339	26,951	49,290	4,770	4,770	9,540	609	610	1,219	27,718	32,331	60,049
32	560,000	545,000 ~ 575,000	14,437	17,422	31,859	9,167	11,054	20,221	23,604	28,476	52,080	5,040	5,040	10,080	644	644	1,288	29,288	34,160	63,448
33	590,000	575,000 ~ 605,000	15,210	18,356	33,566	9,658	11,646	21,304	24,868	30,002	54,870	5,310	5,310	10,620	678	679	1,357	30,856	35,991	66,847
34	620,000	605,000 ~ 635,000	15,984	19,288	35,272	10,149	12,239	22,388	26,133	31,527	57,660	5,580	5,580	11,160	713	713	1,426	32,426	37,820	70,246
35	650,000	635,000 ~ 665,000	16,757	20,222	36,979	10,640	12,831	23,471	27,397	33,053	60,450	5,850	5,850	11,700	747	748	1,495	33,994	39,651	73,645
36	680,000	665,000 ~ 695,000	17,530	21,156	38,686	11,132	13,422	24,554	28,662	34,578	63,240	6,120	6,120	12,240	782	782	1,564	35,564	41,480	77,044
37	710,000	695,000 ~ 730,000	18,303	22,089	40,392	11,623	14,015	25,638	29,926	36,104	66,030	6,390	6,390	12,780	816	817	1,633	37,132	43,311	80,443
38	750,000	730,000 ~ 770,000	19,335	23,333	42,668	12,277	14,805	27,082	31,612	38,138	69,750	6,750	6,750	13,500	862	863	1,725	39,224	45,751	84,975
39	790,000	770,000 ~ 810,000	20,366	24,578	44,944	12,932	15,594	28,526	33,298	40,172	73,470	7,110	7,110	14,220	908	909	1,817	41,316	48,191	89,507
40	830,000	810,000 ~ 855,000	21,397	25,822	47,219	13,587	16,384	29,971	34,984	42,206	77,190	7,470	7,470	14,940	954	955	1,909	43,408	50,631	94,039
41	880,000	855,000 ~ 905,000	22,686	27,378	50,064	14,406	17,370	31,776	37,092	44,748	81,840	7,920	7,920	15,840	1,012	1,012	2,024	46,024	53,680	99,704
42	930,000	905,000 ~ 955,000	23,975	28,933	52,908	15,224	18,358	33,582	39,199	47,291	86,490	8,370	8,370	16,740	1,069	1,070	2,139	48,638	56,731	105,369
43	980,000	955,000 ~ 1,005,000	25,264	30,489	55,753	16,043	19,344	35,387	41,307	49,833	91,140	8,820	8,820	17,640	1,127	1,127	2,254	51,254	59,780	111,034
44	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	26,553	32,044	58,597	16,861	20,332	37,193	43,414	52,376	95,790	9,270	9,270	18,540	1,184	1,185	2,369	53,868	62,831	116,699
45	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	28,100	33,911	62,011	17,843	21,516	39,359	45,943	55,427	101,370	9,810	9,810	19,620	1,253	1,254	2,507	57,006	66,491	123,497
46	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	29,647	35,777	65,424	18,825	22,701	41,526	48,472	58,478	106,950	10,350	10,350	20,7						

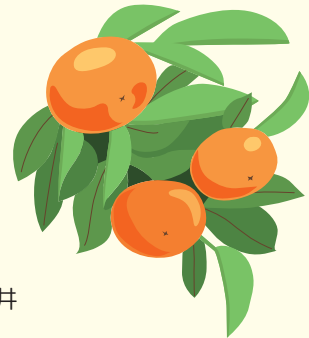


第84回

ファミリーハイク(みかん狩り)

申込受付中!

- 開催期間** 令和8年10月31日(土)～11月24日(火)
※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」もしくは「園内券売所」
- 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1,200円 3歳以上小学生未満600円 お土産みかん代を除く)
- 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** 1,400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8年10月30日(金)必着
- 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。
- 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

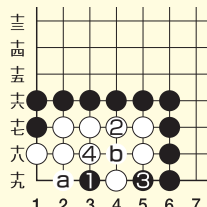
※なお、CD等の電子媒体で送付いただくことも可能ですが、返却いたしませんのでご了承ください。



詰碁解答

【解 答】黒先コウ(正解・3の十九)

黒1がこの形の急所になります。対して白2が最善の応手で、黒3に白4のコウが正解です。白2でaは黒b、白4、黒2で白死。白2で4は黒2、白b、黒aで白死です。「隅の急所は2の1」という格言に従った初手aは、この場合白1と受けられて失敗です。初手黒2は白bで白生き。



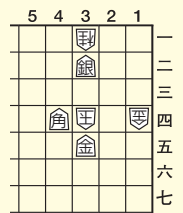
詰将棋解答

【正解手順】

▲4四角 △1三玉 ▲1四香 △同金 ▲1二角成
△2四玉 ▲3四馬 △同玉 ▲3五金まで9手詰

【解 説】

初手は▲4四角が正解で△3三歩は▲1二金まで。3手目▲1二角成は△1四玉で逃がします。▲1四香が準備工作で△同金に▲1二角成が好手。7手目▲3四馬が決め手です。初手▲5五角は最終手の▲3五金を△同玉と取られるので失敗します。





「糖尿病予防教室」を開催

健康管理センターでは、前年度の健康診査や人間ドックを受診され、境界型糖尿病域にある方を対象に、糖尿病への進行を予防することを目的とした体験型教室を開催しています。

本年度は6月12日（金）と6月18日（木）に健保会館にて開催し、17事業所33名の方にご参加いただきました。

教室の前半では当健康管理センター所長より『糖尿病とはどんな病気？』をテーマに検査値の見方や、糖尿病の進行による合併症の紹介、進行させないための治療法等について詳しく解説いただきました。後半は管理栄養士より、食事療法の基本である、適切な量や食品のバランスについて、そして特に気を付けたい食習慣や、食事を選ぶ際の着目点など、具体例を紹介しながらお伝えしました。

今回の教室では、自分に合った1日の適正な摂取エネルギー量や、バランスよく食べるための配分を考慮した主食量について各自計算した後、実際に適量のご飯をお茶碗に盛り付けて、重量感覚を体験していただきました。普段の食生活でも、今回体感した1食の主食量を意識していただけるよう、実習で活用したお茶碗はお土産としてお持ち帰りいただいています。

最後に、食品摂取頻度の調査票を記入して終了となります。こちらはご記入内容をもとに解析し、結果とともに管理栄養士からコメントを入れてご返信いたしました。

ご参加の皆様からは、「ご飯など制限されるものと思っていたが、適量をとることが大切だと知った」「無理をしないで取り組みそう」「楽しかった」等のコメントをいただきました。アンケートでは、教室参加後のお気持ちとして、ほぼ全員の方が『生活習慣の改善の必要性を感じた』と、意識の向上を示すご回答でした。

「これならできそう」というちょっとした生活習慣の見直しにより、次の健診や人間ドックでうれしい変化が出ることを期待しています。次年度も開催を予定しておりますので、ご案内が届きましたら是非気軽にご参加くださいますようお願いしています。



「メンタルヘルスセミナー」を開催

7月3日（金）に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2部制で開催しました。第1部は当組合の精神健康相談医である古賀医師から「休職者の職場復帰支援と再発予防」について、うつ病や適応障害などの事例に沿った職場復帰支援のポイントと再発予防の対応をお話いただきました。第2部は様々な企業で産業医をされている塚本医師から、「管理監督者自身のメンタルヘルスカケア」について、セルフケアとラインケア、ハラスメントの対応方法やハラスメントが起きにくい環境づくりをお話いただきました。

アンケートでは、「事例に沿った内容がわかりやすかった」「ラインケアの3つの実践ポイントが参考になった」「うつ病の対応が具体的で良かった」「睡眠の重要性、良い睡眠を得る方法を学ぶことができた」「精神障害の種類や症状の違いが理解できる内容だった」「食う、寝る、遊ぶのセルフケアのバランスが大切だと再確認しました」「心療内科医が精神科医ではないことがあると知りました」「うつ病は繰り返すので、再発予防の大切さを感じました」などのご回答をいただきました。

今後は、セミナーで学んだことを職場で活かしていきましょう！



インフルエンザを予防するために

⊕もしもかかってしまったら？

今年もインフルエンザへの警戒が必要な時期がやってきます。
予防にはワクチン接種に加えて、日常生活での心がけも大切です。
正しい予防法と、もしものときの対応を押さえておきましょう。



予防

● 予防接種を受ける！

予防接種はインフルエンザの感染を防げるわけではありませんが、**発症や重症化を予防する**という大きな効果があります。接種してから免疫ができるまでに約2週間かかるので、1月末～3月上旬の流行のピークに備え、12月中旬までに接種することが推奨されています。

今シーズンは3価ワクチン

ワクチン製造株（2026-2027年シーズン）

A型株	A/スイス/6849/2025 (IVR-278) (H1N1)
	A/ミシガン/105/2025 (SAN-049A) (H3N2)
B型株	B/東京/EIS13-175/2025 (ビクトリア系統)

● お子様には点鼻タイプの「フルミスト」

鼻にスプレーするワクチン「フルミスト」は、痛みがなく1回の接種で効果が長時間持続します。接種対象は2歳～18歳です。気になる方はかかりつけ医に相談してみましょう。

	従来のインフルエンザワクチン (不活化ワクチン)	フルミスト (弱毒生ワクチン)
接種方法	皮下注射	鼻にスプレー
回数	13歳未満：2回 13歳以上：1回	1回
対象年齢	6ヵ月～	2歳～18歳
副反応	注射部位の腫れなど	鼻水、せきなど
費用	3,000～5,000円程度	8,000～9,000円程度

● 手洗いの徹底

帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗ってウイルスの侵入を防ぎましょう。



● 十分な休養と栄養

免疫力を高めるために、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



● 湿度を50～60%にキープ

空気が乾燥すると、のどのバリア機能が弱まってしまいます。室内では加湿器などを活用しましょう。

● こまめな換気

室温の低下に気をつけながら換気を行いましょう。



● 人混みを避ける

流行時期はなるべく人混みへの外出は避けましょう。不織布製のマスクを着用することも効果的です。

「インフルエンザかも？」と思ったら

安静にして休養を

まずは睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。高熱による発汗での脱水症状に備えて、こまめな水分補給も必要です。

必要に応じて医療機関を受診

高熱が続く、呼吸が苦しい、意識がもうろうとするなどの症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。

薬は指示された通りに飲みきる

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。指示された用法や用量、服用する日数などを必ず守って服用しましょう。

自宅療養時はここに注意！

なるべく看病する人を決める

こまめに換気をする

感染者、同居者ともに正しくマスクを着ける

こまめに手を洗う

ゴミは密閉して捨てる

同居者と部屋を分ける





<健康管理センターからのお知らせ>

外来診療

予約先：☎ 03-5280-0561

予約電話の受付時間：平日の午前9時～12時・午後1時～4時

診察時間：平日の午前9時～12時



- 内科の診療は午前中のみです。
- 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）。
- 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した。
- お支払いは現金のみです。
- 緑色の診察券をお持ちください。

健康相談

予約先：☎ 03-5280-0563 精神健康相談・カウンセリング・健康相談（来所）

03-5280-8195 テレフォン相談

予約電話の受付時間：平日の午前9時～12時・午後1時～4時

内 容	相 談 日	担当医師
精神健康相談	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	保健師
	（処置・投薬があった場合は一部負担あり）	
テレフォン相談	無 料	

お 薬

院外処方となりますので、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

オハギ
ジダイ
トレー
ハンガ

4文字

アイシャ
ガスケツ
サイコロ
ダッシュ
ドサンコ
メートル
ラクガン

5文字

カクトウギ
ジョウエイ
スベアキー
チャルメラ
ラブコール
レイアウト

6文字

コウエンカイ
ダウンロード



©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8年10月30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。

1. クイズの答え
2. 事業所名
3. 保険証等の記号・番号
4. 氏名
5. 当組合に対するご意見・ご要望

※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。

7・8月号の解答



答え「ツクツクボウシ」

Let's enjoy!!



第88回

健康ウォーク【千葉市動物公園】

申込
受付中!

1. 開催日 令和8年12月5日(土) ※雨天決行

2. 開催場所 千葉市動物公園(千葉県千葉市)

3. 受付場所 「千葉市動物公園 正門」 受付時間:9:30~12:30



※今回の健康ウォークは、チェックポイントを設置いたしませんので、駅から直接、千葉市動物公園までお越しください。

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」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8年11月27日(金)必着

8. その他 ●完歩賞として

園内で使用できる商品券[大人:商品券800円 小人(中学生以下):商品券1,500円]を用意しております!

●健康ウォーク参加者の入園は正門のみとなります。

●お車での来場は、お控えください。

★参加された方には抽選会がございます。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!(※抽選は賞品がなくなり次第終了させていただきます。)

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。

