

システナ健保だより

2015.8
No.85



季節の健康 TOPICS

猛暑を乗り切れ！ 熱中症を防ぐ水分補給法

温暖化などの影響によって、夏になると毎年多くの人が熱中症で命を落としています。熱中症予防の基本である正しい水分補給法を知って、暑い季節を乗り切りましょう。



熱中症を防ぐ

熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。右の水分補給法を参考に、1日1.5ℓを目安に、水分を少しずつこまめに摂りましょう。

また、大量の汗をかくと、ナトリウムが失われて水中毒（低ナトリウム血症）を引き起こす恐れがあります。スポーツや屋外での作業など、大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや、ナトリウム濃度0.1～0.2%の食塩水（500mlの水にひとつまみの塩）を飲むようにしましょう。

正しい水分補給法

のどが渇く前に飲む

のどが渇いたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前の水分補給を心がけて。熱中症のリスクが高い高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めて水分補給をしましょう。



起床時と入浴後は多めに水分を

睡眠中と入浴中はたくさんの汗をかくため、起床時と入浴後はコップ2杯を目安に水分補給を。



アルコールやコーヒーは水分補給には向きません

利尿作用のあるアルコール、コーヒーやお茶、また糖分の多いジュースは水分補給には向きません。



熱中症の対処法

ときには命にかかわることもある熱中症。熱中症が疑われたら、症状に応じた対処が必要です。自分で水が飲めなかったり、症状が改善しないなど、重症のときは迷わず救急車を呼びましょう。

安全と思われがちな屋内でも熱中症が発生しています。室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

軽症

主な症状 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

対処法 **安静にして水分補給を**
涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を

中等症

主な症状 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

対処法 **体を冷やし、水分と塩分を補給**
涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや水のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を

重症

主な症状 意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害

対処法 **すぐに救急車を呼ぶ**
救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで冷やす

熱中症の予防には「運動+コップ1杯の牛乳」が効果的！

近年、牛乳が熱中症対策として注目を集めているのをご存じですか？
運動後30分～1時間程度の中に牛乳を飲むと、牛乳に含まれるアミノ酸が赤血球の合成を促して血液量を増やすため、熱中症の原因である脱水を防ぐことが研究結果で明らかになっています。
また、運動によって汗をかく機能が高まって体温調節機能が向上し、熱中症にかかりにくい体づくりにもつながります。「運動+牛乳」を習慣にして、熱中症を予防しましょう！



平成26年度の決算数値がまとまりました

健保を取巻く状況

健康保険組合全体の財政状況ですが、健保連(健康保険組合連合会)の「平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要によると、平成27年度の経常赤字は1、429億円、平成20年度の高齢者医療制度の創設以降8年連続の大幅赤字となりました。全組合中の約7割にあたる945組合が赤字を計上しました。なお予算早期集計は、全1、403健保組合の98・6%に相当する1、384健保組合の予算状況を全組合ベースに引き伸ばし推計したものです。

赤字額は、前年度予算(▲3、683億円)に比べ、254億円縮小しましたが、これは賞与額、標準報酬月額の上昇や保険料率の引き上げ等により保険料収入が2、259億円増加した一方、支援金・納付金の精算分(戻り)や退職者給付拠出金の減少で、支援金・納付金総額が254億円減少したことが影響しています。支援金・納付金の保険料収入に対する割合は43・68%で、割合が50%以上の組合は305組合でした。

保険料率を引き上げた組合は、全組合の約2割にあたる316組合で、平均保険料率は9・012%と前年度比0・159ポイント上昇しました。平均保険料率10%以上の組合は285組合に増加しています(前年度255組合)。赤字を出さずに収支均衡を図るために必要な実質保険料率は9・499%となっています。

健保連は、今後の健保組合財政について、「団塊の世代の高齢化に伴う高齢者医療費の増大や後期高齢者支援金の総報酬割部分が増大されることにより、支援金・納付金負担が重くなることは確実である」との見通しを示しました。さらに「支援金・納付金の増加に対する

負担軽減措置が必要であるとともに、高齢者医療の負担構造改革が不可欠である」と制度改革の必要性を強調しています。

決算の内容

(決算にあたっての基礎数値)

平成26年度予算では平均被保険者数2、247名、平均標準報酬月額345、361円を見込んでおりましたが、全事業所の年間平均被保険者数は2、373名男子1、560名、女子813名、平均標準報酬月額は、339、141円男子375、673円、女子267、038円(前期高齢者医療費の対象者(年間平均)は39名でした。平成27年3月末の被保険者数は2、466名、被扶養者数は、1、173名(扶養率0・48)でした。

また介護保険では、第2号被保険者たる被保険者数(40歳以上65歳未満)は532名、平均標準報酬月額412、869円を見込んでおりましたが、第2号被保険者たる被保険者数は年平均で570名、平均標準報酬月額は409、483円でした。

◆収入

◆一般勘定の収入総額は、1、342、189千円で、前年度比230、613千円の増加、予算額の103・8%、被保険者1人当たりでは565、609円でした。

◇この内訳ですが、健康保険料収入は1、000、885千円で予算額の104・6%、1人当たり421、780円となりました。

平成26年度収入支出決算概要表

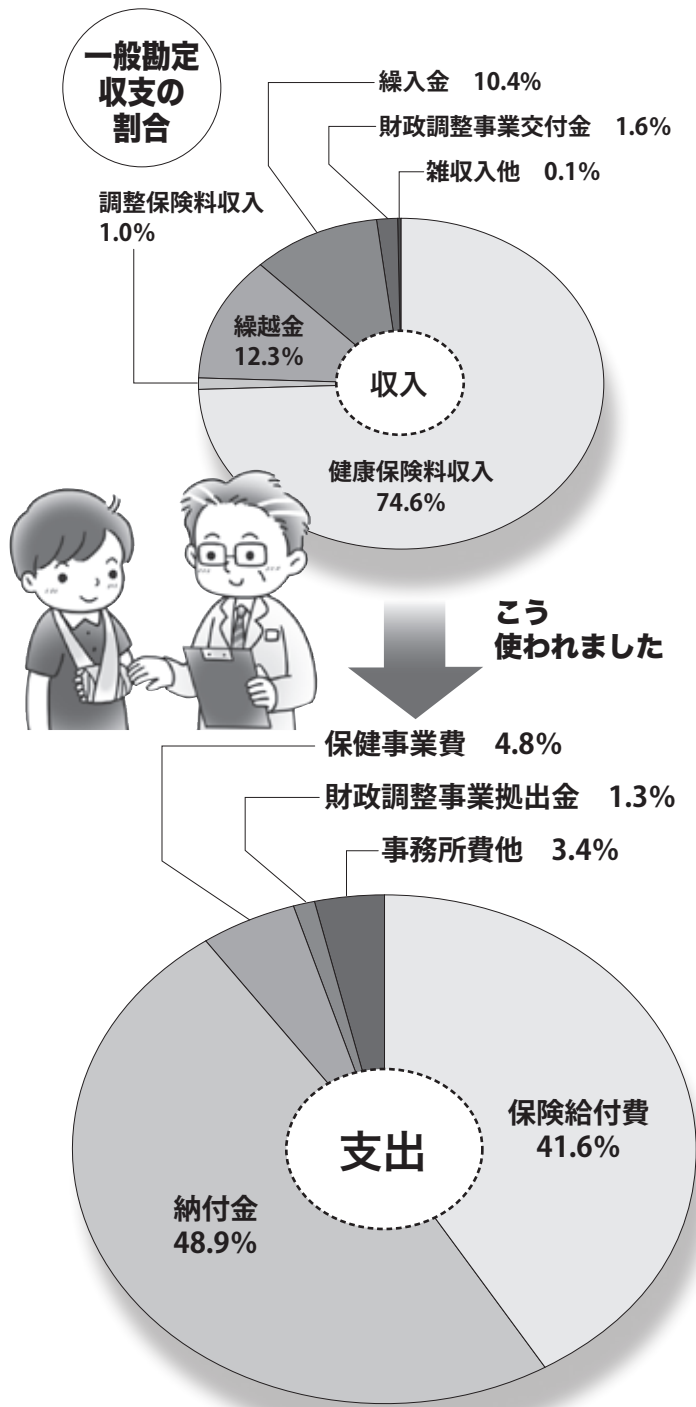
一般勘定

●収入

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
健康保険料収入	1,000,885	健保組合運営の財源として皆さんと事業主に納入していただきました
調整保険料収入	14,032	健保組合間の財政面における助け合い原資となる別枠保険料
繰越金	164,578	前年度の収支残金処分を、当年度に繰越して使用した金額
繰入金	139,610	別途積立金を取り崩した額です
国庫補助金収入	244	国からの、保険給付費等への補助金
財政調整事業交付金	21,559	健保組合の高額医療費補助として、健保連から交付金を受けています
雑収入	1,281	受取利息や拠出金の精算金です
収入合計	1,342,189	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
事務所費	34,906	健康保険組合を運営するための経費として使用します
保険給付費	437,467	皆さんがお医者さんにかかる医療費や各種の給付金で、国が決めた法定給付と健保独自の付加給付があります
納付金	515,039	75歳以上の医療のための「後期高齢者医療制度」、65～74歳の「前期高齢者納付金」等のために健保が支出します
保健事業費	50,207	保健指導宣伝費(社会保険ガイド、健保だより、電話健康相談他)、疾病予防費(健康診査費他)に使用します
財政調整事業拠出金	14,028	健保組合間の財政面における助け合いのため、健康保険組合連合会への拠出金です
その他の支出	876	健康保険組合連合会に支払う年会費等です
支出合計	1,052,523	



◇調整保険料収入は14,032千円で予算額の104.5%、1人当たり5,913円、前年度繰越金は164,578千円、1人当たり69,354円となりました。別途積立金からの繰入れは139,610千円、1人当たり58,833円となりました。

◇国庫補助金収入は244千円で1人当たり103円、財政調整事業交付金は21,559千円で1人当たり9,085円、雑収入は1,281千円で1人当たり540円となっています。

◆支出

◇支出総額は1,052,523千円で、前年度比134,207千円の増加、予算額の81.4%、1人当たり443,541円(対前年度比36、125円の増加)でした。

◇事務所費は34,906千円で予算額の92.6%、所要財源率千分の3.24、1人当たり14,710円でした。

◇保険給付費は437,467千円で、予算額の86.1%、所要財源率千分の40.53、1人当たり184,352円でした。このうち法定給付費は426,733千円で、1人当たり179,828円、付加給付費は10,734千円で、1人当たりでは4,523円でした。

◇納付金は515,039千円で、所要財源率千分の47.71、1人当たり217,041円となり、その内訳は前期高齢者納付金292,404千円、後期高齢者支援金183,708千円、退職者給付拠出金38,924千円、老人保健拠出金3千円でした。

◇保健事業費は50,207千円で、予算額の83.5%、所要財源率千分の4.66、1人当たり21,158円でした。

◇財政調整事業拠出金14,028千円、その他の支出合計は876千円となりました。

◇この結果、法定給付費等に要する保険料率は千分の

87.24、実質保険料率は千分の95.99となりました。

*以上のとおり一般勘定は収入合計1,342,189千円、支出合計1,052,523千円、差引残高289,666千円となりました。

*次年度繰越金として残金全額289,666千円を繰越し、平成26年度の事業を終了しました。

(介護勘定について)

収入は介護保険収入520,077千円、繰越金2,144千円でした。支出は、介護納付金44,898千円、介護保険料還付金22千円、差引残高9,302千円となりました。

*介護勘定は収入合計54,222千円、支出合計44,920千円、差引残高9,302千円となりました。準備金として156千円を積み増し、次年度繰越金として、9,146千円を繰越し、平成26年度の事業を終了しました。

介護勘定

●収入

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護保険収入	52,077	介護保険の財源として皆さんと事業主に納入していただきました
繰越金	2,144	前年度からの繰越金
雑収入	1	
収入合計	54,222	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護納付金	44,898	介護保険財政をまかなうために国に納付金の形で支払います
介護保険料還付金	22	
支出合計	44,920	



救急車を上手に 使いましょう

消防庁によれば、近年、救急車の出動件数・搬送人員数はともに増えており、救急隊の現場までの到着時間も長くなっています。
また、救急車で搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症という現状もあります。

救急車を呼んでしまった、 困ったケース

< 実例です >

- ・蚊に刺されてかゆい。
- ・海水浴に行って、日焼けした足がヒリヒリする。
- ・紙で指先を切った。血は止まっているが。
- ・病院でもらった薬がなくなった。
- ・今日入院予定日だから、病院へ行きたい。
- ・ヘルパーを呼んだが来てくれないので、代わりに救急車を呼んだ。
- ・病院で長く待つのが面倒なので、救急車を呼んだ。

判断に迷ったら救急相談窓口へ

重大な病気やけがの可能性がある場合は、ためらわず救急車を呼んでほしいのですが、判断に迷ったときは、お住まいの都道府県や市区町村に救急相談窓口がありますのでご相談ください。

例えば、次のような電話相談窓口があります。

- # 7 1 1 9 救急相談センター(東京都)
- # 7 1 1 9 救急安心センター(大阪府)
- # 7 4 9 9 救急医療情報センター(横浜市)
- # 8 0 0 0 小児救急医療電話相談事業(各都道府県)



(消防庁ホームページ
<http://www.fdma.go.jp/>
をもとに作成)

新しい議員のご紹介

システナ健康保険組合 組合会 議員

第8期組合会議員役員選挙と選定議員の選定により、次の方々が議員になりました。任期は平成30年4月15日までとなっています。

● 議員一覧 (敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	国分 靖哲	株式会社システナ 上席執行役員 管理本部長	理事	河地伸一郎	株式会社システナ 取締役
常務理事	米倉 徹	システナ健康保険組合 専従	理事	高橋 一彦	株式会社システナ 株式会社GaYa 出向
理事	甲斐 隆文	株式会社システナ 常務取締役	理事	下田 雅春	株式会社システナ 管理本部 総務部長代理
監事	小谷 寛	株式会社システナ 上席執行役員 財務経理本部長	監事	佐藤 正理	株式会社システナ 内部監査室長
議員	森下 緑	株式会社システナ 購買部 参事	議員	宇野 昭夫	株式会社システナ フレームワークデザイン本部 担当部長
議員	木下 早人	株式会社システナ 経営管理室長	議員	白石 宗大	株式会社Provision 取締役
議員	坂本 俊	株式会社システナ 財務経理本部 財務経理部長代理	議員	星合 光	東京都ビジネスサービス株式会社 取締役

事業概要 (平成27年6月末現在)		被保険者数	被扶養者数
事業所数 	8事業所	男 1,672人	1,198人 1人当たり扶養率 0.46人
		女 946人	
		計 2,618人	
平均標準報酬月額 	8事業所	男 367,379円	介護保険第2号被保険者数
		女 264,072円	
		平均 330,050円	
			802人