



データヘルス計画2年目 健診を活用して健康をkeep!

ご家族（被扶養者）のみなさんも 年1回の健診は必ず受けましょう

被保険者のみなさんが元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。特に奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。



健診で重症化を予防し、 健康寿命を延ばしましょう

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的に検査を受ければ、重症化する前に病気の"芽"をつむことができます。

40～74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とす

る特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気にならないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するチャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。

当組合の取組み

健診未受診のご家族に 受診のお声かけを



会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員（被保険者）の健康状態を把握することは、健康な職場づくりを目指す*「健康経営」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも大事です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。

健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からもぜひ、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

*「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

女性対象の健診をスタート 受診率がアップしています



当健保組合では被保険者、被扶養者の方に年度内1回までの健診費用補助を実施しています。被保険者は会社の定期健康診断時にこれを活用して、年齢に応じて生活習慣病健診や人間ドック等を受診しています。しかし、被扶養者の方、特にご家庭の主婦の方の健診受診率は被保険者に比べて低く、平成26年度では30歳以上の女性被扶養者の受診率は約27%でした。

平成27年度から巡回レディース健康診断を開始したところ、受診率が約49%に上昇しました。検査項目は、「社会保険ガイド」p30～で紹介している「生活習慣病健診」とほぼ同様のもので、各地のホテルや公共施設などを会場に行う、女性のみを対象とした巡回健診です。

「社会保険ガイド」の契約健診機関での受診と比較して、受診しやすいどちらか一方を受けていただければ幸いです。また、お住まいの市区町村が実施する健診、がん検診なども活用いただき、疾病の早期発見・早期治療を心がけてください。

決算のお知らせ

平成27年度の決算数値が まとまりました

健保を取り巻く状況

健康保険組合全体の財政状況ですが、「平成28年度健保組合予算早期集計結果の概要」(健保連発表)によると、健保組合全体の経常収支差引額は1,384億円の赤字となることになりました。赤字組合数は901組合で、全組合の約6割を超えています。平均保険料率は9・103%で過去最高となりました(なお予算早期集計とは、データ報告のあった1,378組合の数値をもとに、平成28年4月1日現在存在する1,399組合ベースの平成28年度予算状況を推計したものです)。

保険料収入は、被保険者数の大幅な増加や保険料率の引き上げにより、前年度比2・2%、1,686億円増加しましたが、支出面では法定給付費が3・8%、1,455億円増と保険料収入の伸び率を上回り、保健事業費も3・2%、116億円増加したため、赤字幅は前年度予算(▲1,424億円)に比べ、40億円の縮小にとどまりました。

また、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金などの拠出金は、平成26年度の精算分や退職者給付拠出金の減少などの影響で、総額で0・1%、43億円の微増となっていますが、保険料収入に対する拠出金の割合は健保組合全体で42・8%と依然として高い水準となっております。健保組合財政を圧迫する大きな要因となっております。

赤字を出さないよう単年度の収支を均衡させるための実質保険料率(報告組合の単純平均)は9・480%で、協会けんぽの収支均衡料率(平成28年度予算数値…9・520%)以上の健保組合は620組合にのぼり、

報告組合の45%にのぼっています。

健保連の白川修二副会長は、「高齢化の進展に伴う高齢者医療費の増大や後期高齢者支援金の全面総報酬割への移行により、現役世代の拠出金負担が重くなることは確実で、過重な負担に苦しむ状況に変わりはない」と指摘し、高齢者医療費の負担構造改革の実現を強く訴えています。

決算の内容

(決算にあたっての基礎数値)

平成27年度予算では平均被保険者数2,622名、平均標準報酬月額337,336円を見込んでいましたが、全事業所の年間平均被保険者数は2,648名男子1,693名、女子955名、平均標準報酬額は335,096円(男子372,169円、女子266,610円)、前期高齢者医療の対象者(年間平均)は29名でした。平成28年3月末の被保険者数は2,762名、被扶養者数は1,276名(扶養率0・46)となりました。

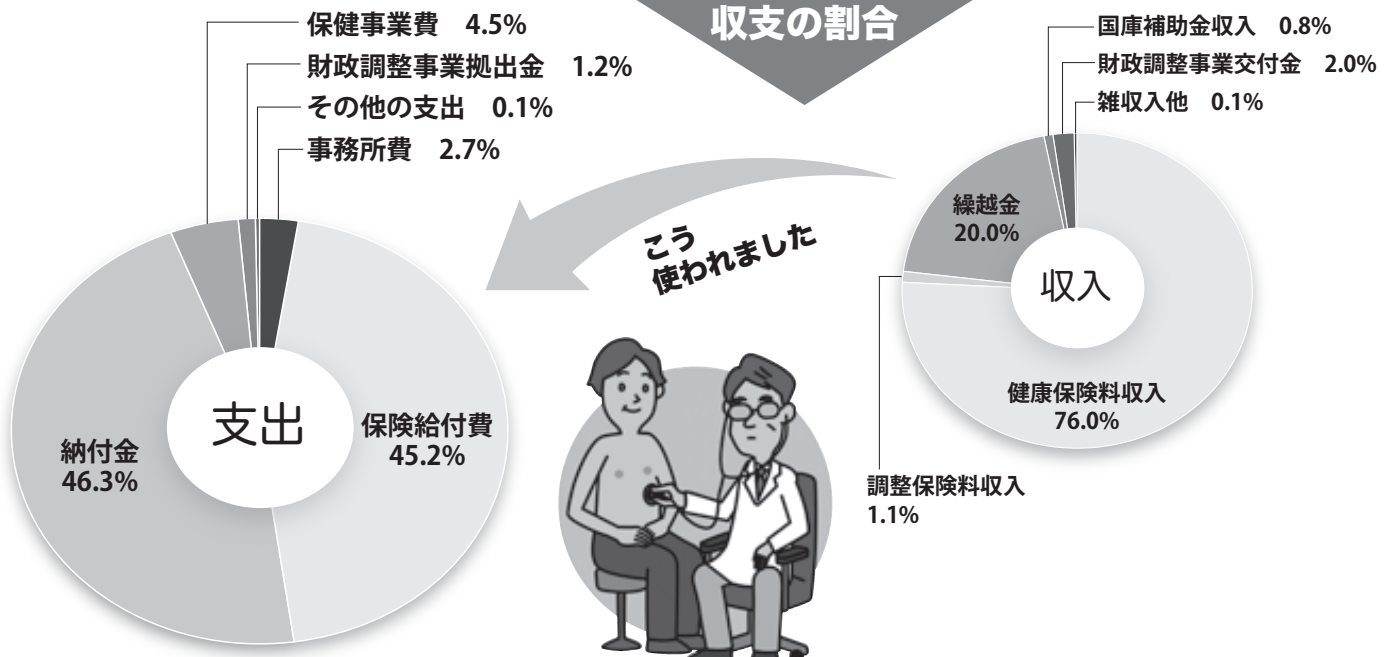
また介護保険では、第2号被保険者たる被保険者数(40歳以上65歳未満)は613名、平均標準報酬月額で405,751円を見込んでおりましたが、第2号被保険者たる被保険者数は年平均で629名、平均標準報酬額は411,948円となりました。

(一般勘定について)

収入

◇一般勘定の収入総額は、14億4,547万8千円で前

収支の割合



平成27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	1,098,042	健保組合運営の財源として被保険者と事業主から納入していただいた金額
調整保険料収入	15,395	健保組合間の財政面における相互扶助のための別枠保険料
繰越金	289,665	前年度からの繰越金
繰入金	0	当年度に別途積立金等を取り崩した金額
国庫補助金収入	12,398	保険給付費等への国からの補助金
財政調整事業交付金	29,066	高額医療費を補助するための健保連からの交付金
雑収入他	912	受取利息や拠出金の精算金等
合計	1,445,478	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
事務所費	33,266	健康保険組合を運営するための経費
保険給付費	561,459	医療費と各種給付金(国が定めた法定給付と健保独自の付加給付)
納付金	575,039	高齢者医療制度を支えるために健保から国へ拠出した金額
保健事業費	56,217	保健指導宣伝(社会保険ガイド、健保だより、電話健康相談他)、疾病予防(人間ドック他)等に使用した金額
財政調整事業拠出金	15,393	健保組合間の財政面における相互扶助のために健保連へ拠出した金額
その他の支出	660	健康保険組合連合会年会費等
合計	1,242,034	

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	53,916	介護保険の財源として被保険者と事業主から納入していただいた金額
繰越金	9,146	前年度からの繰越金
雑収入	1	
合計	63,063	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護納付金	47,546	介護保険財政をまかなうために国へ納付した金額
介護保険料還付金	0	
合計	47,546	

◆この内訳ですが、健康保険収入は10億9,804万2千円で予算額の101.0%、1人当たり414,668円となりました。

◆調整保険料収入は1,539万5千円で予算額の101.1%、1人当たり5,814円、前年度繰越金は2億8,966万5千円、1人当たり109,390円となりました。

◆国庫補助金収入は1,239万8千円で1人当たり4,682円、財政調整事業交付金は2,906万6千円で1人当たり10,977円、雑収入は91万2千円で1人当たり344円となっています。

支 出

◆支出総額は12億4,203万4千円で前年度比1億8,951万1千円の増加、予算額の87.0%、1人当たり469,046円(対前年度比25.5%)の増加でした。

◆科目の内訳は、第1款事務所費は3,326万6千円で予算額の94.1%、所要財源率2.81/1000、1人当たり12,563円でした。

◆第3款保険給付費は5億6,145万9千円で予算額の115.6%、所要財源率47.42/1000、1人当たり212,031円でした。このうち法定給付費は5億4,889万2千円で1人当たり207,285円、付加給付費は1,256万7千円で1人当たりでは4,746円でした。

◆第4款納付金は5億7,503万9千円で所要財源率48.56/1000、1人当たり217,160円となり、その内訳は前期高齢者納付金3億2,729万7千円、後期高齢者支援金2億2,335万1千円、退職者給付拠出金2,438万8千円、老人保健拠出金3千円でした。

◆第5款保健事業費は5,621万7千円で、予算額の92.6%、所要財源率4.75/1000、1人当たり21,230円でした。

◆その他は、第8款財政調整事業拠出金1,539万3千円、第9款連合会費57万5千円、第11款補助金等返還金支出7万9千円となりました。

(介護勘定について)

◆この結果、法定給付費等に要する保険料率は94.91/1000、実質保険料率は103.45/1000となりました。

*以上のとおり一般勘定は収入合計14億4,547万8千円、支出合計12億4,203万4千円、差引残2億344万4千円となりました。

*別途積立金(支払基金委託金)として376万7千円を積み増し、次年度繰越金として残金全額1億9,967万5千円を繰越して、平成27年度の事業を終了しました。

収入は介護保険収入5,391万6千円、繰越金914万6千円でした。支出は、介護納付金4,754万6千円でした。

*介護勘定は収入合計6,306万3千円、支出合計4,754万6千円、差引残1,551万7千円となりました。準備金として18万3千円を積み増し、次年度繰越金として1,533万4千円を繰越して、平成27年度の事業を終了しました。



元気に酷暑を乗り切りましょう

夏のヘルスケア 熱中症対策

室内にいても、体調不良などの要因が重なれば、熱中症のリスクがあります。
以下のポイントをチェックして予防に努めましょう。

熱中症にならない工夫を Check Point

- 温度・湿度に気を配っていますか？
- 水分・塩分をこまめに補給していますか？
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や果物からビタミンB・Cをバランスよく摂っていますか？
- 十分に睡眠時間はとれていますか？
- 季節にあった服(通気性・速乾性を重視)を選んでいますか？
- 涼しくなる環境づくり(グリーンカーテンなど)をしていますか？



こんな症状があれば… Check Point

重症度Ⅰ度

- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 汗がふいてもふいても出てくる



水分・塩分を補給しましょう

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)



足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

●自分で水分・塩分を摂れなければ、すぐに病院へ

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐ歩けない・走れない
- 高い体温である



水や氷で冷やしましょう
(首、腋の下、足の付け根など)






●すぐに救急隊を要請する

(環境省「熱中症 環境保健マニュアル」より)

! こんなサインはあぶない !

めまいや軽い頭痛などは、熱中症の初期症状の可能性あります。涼しい場所に移動し、水分・塩分を摂るようにしましょう。それでも体調が回復しない場合は、熱中症の可能性のあることを伝え、医師の診察を受けるようにしてください。



事業概要 (平成 28 年 6 月末現在)		被保険者数		被扶養者数	
事業所数 	9 事業所		男 1,879 人		1,271 人
			女 1,095 人		1 人当たり扶養率 0.43 人
			計 2,974 人		介護保険第 2 号被保険者数 870 人
			平均標準報酬月額		男 361,751 円