

システナ健保だより

2018.7
No.97



季節の健康TOPICS

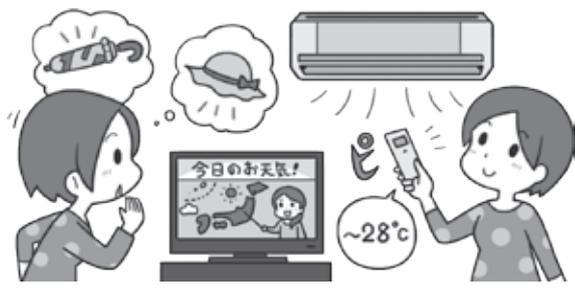
予防が大事！熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の方が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

温度

- ☑外出前に天気予報をチェック
- ☑扇風機やエアコンで快適な室温に



水分

- ☑のどが渇く前にこまめな水分補給

アルコールは体内の水分を排出してしまうのでほどほどに

外出するときは飲みものを持ち歩こう！

たくさん汗をかいたときは塩分を含むスポーツドリンクや飴が Good!
※医師から塩分や糖分を制限されている人は、かかりつけ医に相談を

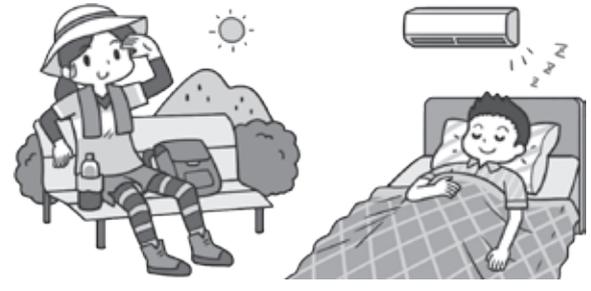
栄養

- ☑きちんと食事を摂り栄養補給
- ☑夏バテ・二日酔いのときは要注意



休息

- ☑日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ぐっすり眠れる環境づくり



熱中症になりやすい人

高齢者

熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)



- 特徴 ● 暑さやのどの渇きを感じにくい
● エアコンを使わない人が多い

→ 周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

子ども

車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない



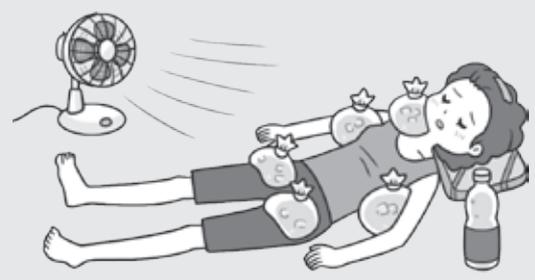
- 特徴 ● 体温調整機能が未発達
● 自分で予防策をとるのが難しい

→ わずかな時間でも車や室内などに子どもだけを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

熱中症になってしまったら

応急手当で大切なポイント

- 休息 ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却 ……冷たいもので首や脇の下を冷やす
- 水分 ……塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間もできる限りの対応をしましょう。

決算のお知らせ

平成29年度の決算数値がまとまりました

健保組合全体の財政状況 全健保組合の6割が赤字に

健保組合の全国組織である健保連が発表した「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、30年度の健保組合全体の経常収支差引額は1、381億円の赤字となることが明らかになりました。赤字組合は全組合の6割を超え、平均保険料率は9・215%で11年連続の増加となりました（予算早期集計とは、データ報告のあった1、372組合の数値を基に、30年4月1日現在存在する1、389組合ベースの30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により、前年度比2・07%、1、642億円増加し、8兆1、010億円となりました。支出では、高額医薬品の薬価引き下げにより前期高齢者給付費の見込額が減少したことなどから、拠出金総額が前年度比41・8億円、18%減の3兆4、925億円となりました。法定給付費は、診療報酬がマイナス改定であるため、前年度比213億円、0・52%増の4兆1、403億円にとどまる見込みです。その結果赤字額は1、381億円となり、前年度予算に比べ1、643億円減少しました。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・536%で、協会けんぽの収支均衡料率（30年度予算数値9・50%）以上の健保組合は645組合、報告組合の47・0%にのぼっています。

当健保組合の決算内容

決算にあたっての基礎数値

【一般勘定】

◇全事業所の年間平均被保険者数…3、139名（男子1、973名、女子1、166名）
※平成29年度予算では3、215名
◇平均標準報酬月額…33万1、736円（男子36万8、340円、女子26万6、926円）
※平成29年度予算では33万4、023円

◇前期高齢者医療費の対象者（年間平均）は40名

◇平成30年3月末の被保険者数は3、164名、被扶養者数は1、315名（扶養率0・42）

【介護勘定】

◇第2号被保険者たる被保険者数（40歳以上65歳未満）は年平均758名
※平成29年度予算では年平均733名

◇平均標準報酬月額額は41万9、554円
※平成29年度予算では41万4、172円

一般勘定

●収入

◇一般勘定の収入総額は、16億6、619万9千円で、前年度比1億7、626万5千円の増収、予算額の98・9%、被保険者1人当たりでは53万806円でした。

平成29年度 収入支出決算概要表

一般勘定

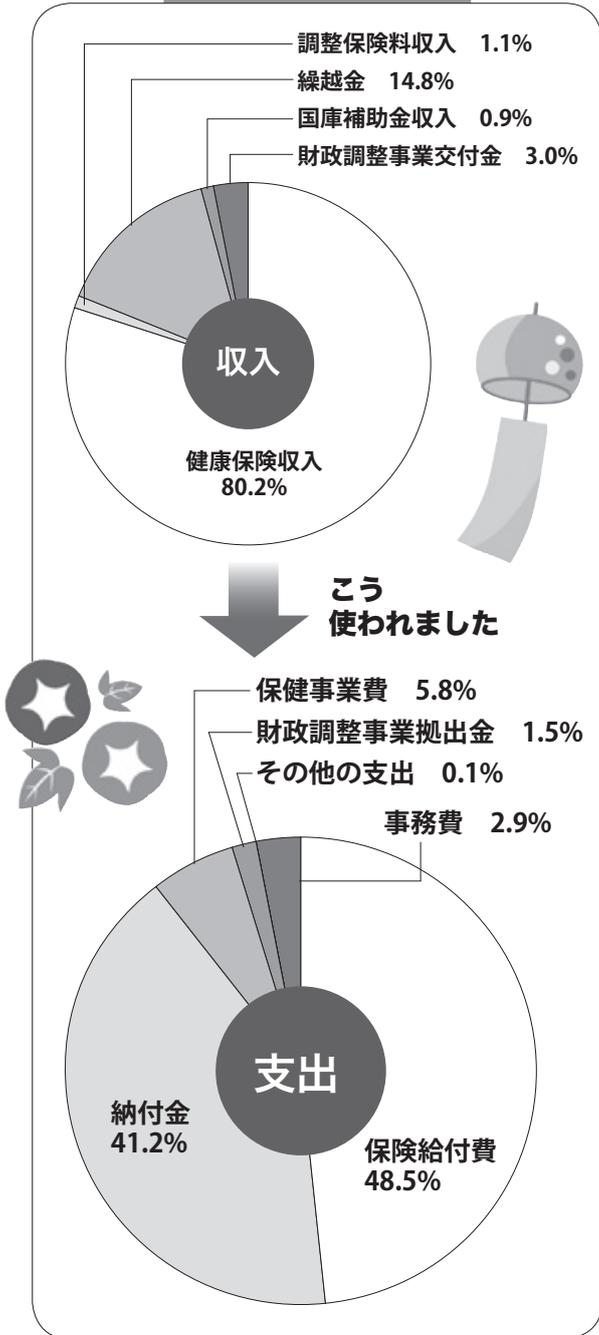
●収入

科目	金額 (単位：千円)	科目の説明
健康保険収入	1,335,572	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	17,809	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	247,389	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	14,958	保険給付費等への、国からの補助金
財政調整事業交付金	50,040	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	431	受取利息や拠出金の精算金等
合計	1,666,199	

●支出

科目	金額 (単位：千円)	科目の説明
事務費	34,061	健康保険組合を運営するための経費
保険給付費	568,816	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	482,179	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	68,230	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	17,809	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	882	健康保険組合連合会年会費等
合計	1,171,977	

収支の割合



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	60,194	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	11,068	前年度からの繰越金
国庫補助金収入	733	国からの補助金
雑収入	1	受取利息等
合計	71,996	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護納付金	64,723	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	還付した介護保険料金額
合計	64,723	

介護勘定

収入は介護保険収入6、019万4千円、繰越金1、106万8千円でした。支出は、介護納付金6、472万3千円、差引残727万3千円となりました。準備金として37万6千円を積み増し、次年度繰越金として689万7千円を繰越して、平成29年度の事業を終了しました。

*介護勘定は収入合計7、199万6千円、支出合計6、472万3千円、差引残727万3千円となりました。準備金として37万6千円を積み増し、次年度繰越金として689万7千円を繰越して、平成29年度の事業を終了しました。

*別途積立金として2、130万9千円を積み増し、次年度繰越金として4億7、291万3千円を繰越して、平成29年度の事業を終了しました。

- ◇この内訳ですが、健康保険料収入は13億3、516万8千円で予算額の97・2%、1人当たり42万5、348円となりました。
- ◇調整保険料収入は1、780万9千円で予算額の97・2%、1人当たり5、673円、前年度繰越金は2億4、738万9千円、1人当たり7万8、811円となりました。
- ◇国庫補助金収入は1、495万8千円で1人当たり4、765円、財政調整事業交付金は5、004万円で1人当たり1万5、941円、雑収入は43万1千円で1人当たり137円となっています。
- 支出
- ◇支出総額は11億7、197万7千円で、前年度比2、363万4千円の減少、予算額の69・6%、1人当たり37万3、360円(対前年度比3万2、620円の減少)でした。
- ◇科目の内訳は、第1款事務費は3、406万1千円で予算額の93・1%、所要財源率千分の2・47、1人当たり1万851円でした。
- ◇第3款保険給付費は5億6、881万6千円で、予算額の83・6%、所要財源率千分の41・19、1人当たり18万1、209円でした。このうち法定給付費は5億5、834万8千円で、1人当たり17万7、874円、付加給付費は1、046万8千円で、1人当たりでは3、335円でした。
- ◇第4款納付金は4億8、217万9千円で、所要財源率千分の34・92、1人当たり15万3、609円となり、その内訳は前期高齢者納付金1億6、841万3千円、後期高齢者支援金2億9、684万9千円、病床転換支援金1千円、退職者給付拠出金1、691万4千円、老人保健拠出金2千円でした。
- ◇第5款保健事業費は6、823万円で、予算額の88・7%、所要財源率千分の4・95、1人当たり2万1、736円でした。
- ◇その他は、第8款財政調整事業拠出金1、780万9千円、第9款連合会費68万5千円となりました。
- ◇この結果、法定給付費等に要する保険料率は千分の

睡眠不足

心身の疲労を回復させてくれる大切な睡眠。「疲れているはずなのになかなか眠れない…」ということはありませんか？ 生活の中のちょっとした癖が睡眠不足の原因になっているかもしれません。

寝る直前まで テレビやスマホを見ている

テレビやスマホに熱中すると目がさえてなかなか眠りに入れません。必要がないときは、寝る直前の使用を控えてみて。



運動不足

定期的な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らします。眠りと目覚めのメリハリをつけることが重要。



休日の起床時間が遅い

平日の睡眠不足をとりかえそうとして休日の起床時間が遅くなると、休み明けの生活リズムが乱れます。できるかぎり普段から同じ就寝・起床時間を心がけて。



夜遅くにお酒を飲む

アルコールは一時的に入眠を促進しますが、睡眠が浅くなり熟睡できません。飲み会や晩酌はほどほどに。



「早く寝なきゃ」と 思ってしまう

睡眠不足が続くと「今夜は眠れるだろうか」と緊張し、さらに眠れなくなりま。一度寝床から離れて気分転換するのも効果的。



改善されず困ったときは 医師に相談を

睡眠不足は生活習慣病や心の病気にもつながります。睡眠不足が続き、日常生活や仕事に影響が出ていると感じたら、早めにかかりつけ医などに相談してください。

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9期

第9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ので、公告します。任期は3年間で、平成30年4月16日から平成33年(2021年)4月15日までとなっています。

理事長 国分 靖哲

● 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 内部監査室 参事
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 アカデミー 参事	議員	田代佐喜子	株式会社システナ 管理本部 人事部労務課長
議員	木下 早人	株式会社システナ 経営管理室長	議員	竹内 慎一	株式会社システナ フレームワークデザイン本部 本部支援室長
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	議員	白石 宗大	株式会社Provision 執行役員 業務管理部長

事業概要 (平成30年6月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,112人
女 1,247人
計 3,359人

平均標準報酬月額



男 359,595円
女 265,116円
平均 324,520円

被扶養者数



1,304人
1人当たり扶養率
0.39人

介護保険第2号被保険者数



998人