



水分補給と体調管理で 熱中症を防ぎましょう

気温や湿度が高くなると、熱中症のリスクも高くなります。熱中症になりやすい条件を理解するとともに、熱中症になりにくい体づくりをすることが予防のキホンです。

体調管理が リスクの程度を左右する

体調不良は、熱中症のリスクを大きく上げる要因です。夏は、ただでさえ食欲不振による栄養バランスの乱れ、熱帯夜による睡眠不足などがおきやすい時期です。無理をせず快適な室温（28℃くらい）となるように扇風機やエアコンを使い、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。きちんと食事をとって、栄養補給をすることも大切です。

また、アルコールは利尿作用があり、二日酔いの際には熱中症になりやすいため、多量摂取は厳禁です。飲みすぎには注意しましょう。



湿度などリスクが上がる 状況を理解する

熱中症のリスクを示す指標に「暑さ指数（WBGT）」があります。気温、湿度、輻射熱^{（くわくしやうねつ）}などを取り入れた指標で、これをもとに天気予報では熱中症への注意喚起を行っています。

そして、暑さ指数でもっとも大きなウェイトを占めるのが“湿度”です。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内の熱を逃がしにくくなるためです。熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、熱や湿気のこもった屋内でも発生します。キッチンやお風呂場などで熱中症になるケースもありますので、注意しましょう。
※地面や建物・体から出る熱のこと。



のどが渴いて いなくても水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。起きている間は、コップ1杯の水を2時間おきに飲むくらいが理想です。とくに起床後、入浴前後、就寝前は、体に水分をチャージしておきたいタイミングです。毎日の習慣にするようにしましょう。

また、外出先でも定期的に水分補給ができるように、飲みものを持ち歩くようにしましょう。保冷効果の高い水筒であれば、食中毒の心配も少なく、冷たさも長持ちするのでおすすめです。



危険な症状を 見逃さない

めまい、立ちくらみ、こむらえりなどは、熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動して安静にし、水分補給をしてください。スポーツなどで複数人がいるときは、お互いに注意しあって危険な症状を見逃さないことが大切です。

一方、呼びかけに対する反応がおかしい、けいれん、自分で水分がとれない場合はすぐに救急車を呼んでください。重症化を防ぐために、救急車が到着するまでの間も体を冷やすなど、できる限りの対応をするようにしましょう。



令和元年度の 決算数値がまとまりました

健康保険組合全体の財政状況 全組合の66%が赤字に

健保連が取りまとめた「2020年度健康保険組合
予算早期集計結果の概要」によると、2020年度の
健保組合全体の経常収支差引額は2、316億円の赤
字見込みとなり、このうち赤字組合数は前年度65組合
増の916組合で、全1、389組合の66%を占めます。

保険料収入は、総額8兆2、203億円で前年度比
1、079億円増加（1・33%）しました。平均保
険料率（3月1日現在）は前年度と同じ9・219%
（調整保険料率含む）で、介護納付金の全面総報酬割に
伴う負担増への対応として介護保険料率の引き上げを
優先させ、健康保険料率は引き上げを実施できなかつ
たものと思われます。赤字を出さずに収支均衡とする
ための実質保険料率は9・581%になります。

支出では、法定給付費総額は4兆2、682億円で、
前年度比1、257億円（3・03%）増加しました。
被保険者1人当たり額は25万7、941円で、前年度
比4、838円（1・91%）増加しました。被扶養
者も含めた加入者全体の1人当たり額は14万7、06
8円で、前年度比4、950円（3・48%）増加し
ました。

拠出金総額は3兆5、329億円で、前年度比88
6億円（2・57%）増加となり、被保険者1人当た
りの高齢者医療制度への拠出金負担は21万3、508
円で、前年度比3、062円（1・46%）増加とな
りました。拠出金と法定給付費を合わせた額（義務的
経費）は保険料収入の94・90%、義務的経費に占め

る拠出金の割合は45・29%となりました。

介護保険は、令和2年度から介護納付金の総報酬割
部分が4分の3から4分の4（全面総報酬割）となる
影響を受けて、被保険者1人当たりの介護納付金は前
年度比7、998円（7・81%）増加の11万372
円となりました。

平均介護保険料率は1・680%となり、前年度比
0・106ポイント増加しました。

当健保組合の決算の内容

〔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、610名（男
子2、191名、女子1、419名）

※令和元年度予算では3、546名

◆平均標準報酬月額：323、785円（男子359、
001円、女子266、316円）

※令和元年度予算では331、621円

◆前期高齢者医療費の対象者（年間平均）は35名

◆令和2年3月末の被保険者数は3、677名、被扶
養者数は1、321名（扶養率0・36）

【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867名

※令和元年度予算では年平均877名

◆平均標準報酬月額：419、386円

※令和元年度予算では416、819円

令和元年度 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	1,468,490	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	21,076	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	618,413	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	5,484	保険給付費等への国からの補助金
財政調整事業交付金	8,246	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	3,942	受取利息や拠出金の精算金等
合計	2,125,651	

●支出

科 目	金額 (単位：千円)	科目の説明
事務費	36,334	健康保険組合を運営するための経費
保険給付費	641,518	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	509,533	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	66,134	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	21,075	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	805	健康保険組合連合会年会費等
合計	1,275,399	

(一般勘定)

●収入

◇一般勘定の収入総額は、2、125、651千円で、前年度比179、588千円の増収、予算額の101.6%、被保険者一人当たりでは588、823円でした。

◇この内訳ですが、健康保険収入は1、468、490千円で予算額の102.1%、一人当たり406、784円となりました。

◇調整保険料収入は21、076千円で予算額の102.9%、一人当たり5、838円、前年度繰越金は618、413千円、一人当たり171、306円となりました。

◇国庫補助金収入は5、484千円で一人当たり1、519円、財政調整事業交付金は8、246千円で一人当たり2、284円、雑収入は3、942千円で一人当たり1、092円となっています。

◇支出総額は1、275、399千円で、前年度比50、

631千円の減少、予算額の61.0%、一人当たり353、296円(対前年度比44、672円の減少)でした。

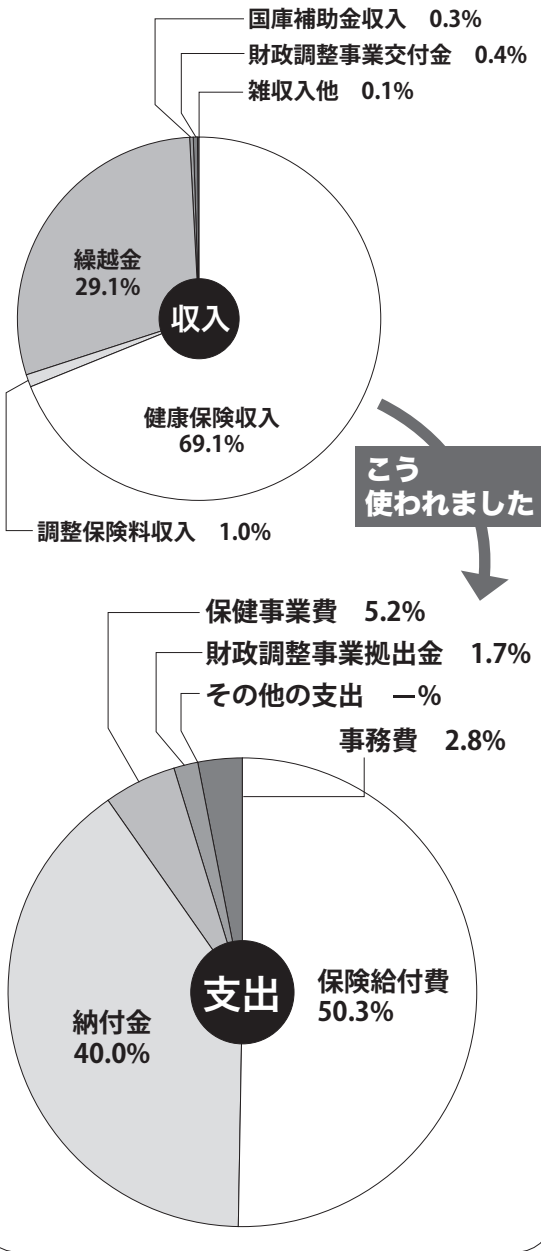
◇科目の内訳は、第1款事務費は36、334千円で予算額の88.2%、所要財源率千分の2.30、一人当たり10、065円でした。

◇第3款保険給付費は641、518千円で、予算額の81.7%、所要財源率千分の40.51、一人当たり177、706円でした。このうち法定給付費は629、214千円で、一人当たり174、298円、付加給付費は12、304千円で、一人当たりでは3、408円でした。

◇第4款納付金は509、533千円で、所要財源率千分の32.18、一人当たり141、145円となり、その内訳は前期高齢者納付金185、243千円、後期高齢者支援金324、259千円、病床転換支援金2千円、退職者給付拠出金29千円でした。

◇第5款保健事業費は66、134千円で、予算額の78.9%、所要財源率千分の4.18、一人当たり18、320円でした。

収 支 の 割 合



こう使われました

令和元年度 収入支出決算概要表

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	84,048	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	3,841	前年度からの繰越金
繰入金	0	準備金からの繰入
国庫補助金収入	898	国からの補助金
合計	88,787	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護納付金	82,988	介護保険財政をまかなうために国へ納付した金額
合計	82,988	

(介護勘定)

◇そのほか、第8款財政調整事業拠出金21、075千円、第9款連合会費805千円となりました。

この結果、一般勘定は収入合計2、125、651千円、支出合計1、275、399千円、差引残850、252千円となり、法定給付費等に要する保険料率は千分の71.91、実質保険料率は千分の79.05となりました。

*残金全額850、252千円を次年度に繰越して、令和元年度の事業を終了しました。

収入は介護保険収入84、048千円、繰越金3、841千円でした。支出は、介護納付金82、988千円でした。この結果、介護勘定は収入合計88、787千円、支出合計82、988千円、差引残5、799千円となりました。

*1、799千円を準備金に積み立て、4、000千円を次年度に繰越して、令和元年度の事業を終了しました。

新型コロナウイルス感染症

感染拡大を防ぐために

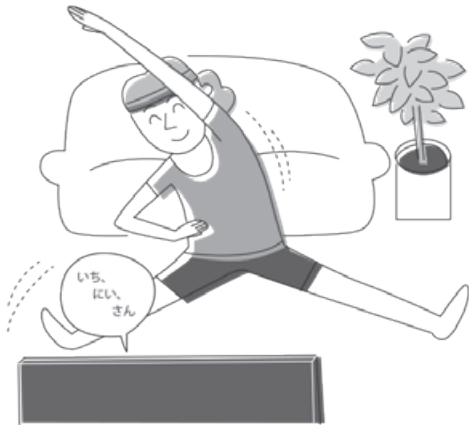
新しい生活様式を実践しよう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、①人との間隔を空けること、②マスクをすること、③手洗いをすること、が重要です。これらの対策により、自分だけでなく、大切な家族や友人など、周囲への感染も防ぐことができます。

日常生活の各場面で

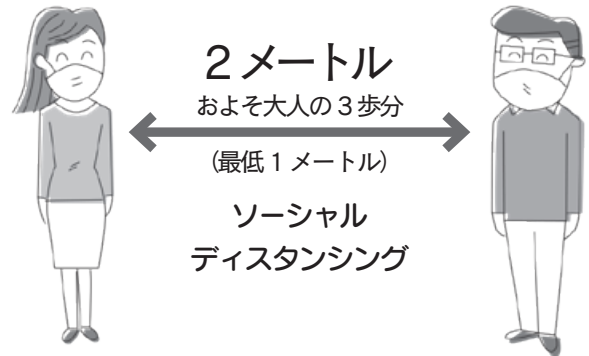
- 待てる買い物は通販で
- 食事は持ち帰りやデリバリーの利用も
- 運動は筋トレやヨガの動画を見ながら自宅で
- 帰省や旅行は控えめに

etc.



人との距離をとろう

くしゃみや咳などの飛沫感染を防ぐため、人との間隔は2メートル空けましょう。



外出するときは…

換気の悪い「密閉空間」、大勢集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の、3つの「密」は避けましょう。

事業概要

(2020年6月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,410人
女 1,651人
計 4,061人

平均標準報酬月額



男 351,571円
女 262,824円
平均 315,491円

被扶養者数



1,311人
1人当たり扶養率
0.32人

介護保険第2号被保険者数



1,122人