



猛暑の夏を健康に
乗り切るために

熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、都道府県内のすべての観測地点で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる施設のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放すること呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、クーリングシェルター・マーク（右）を定め、活用を推奨しています。



まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える

のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分補給
※塩分も意識！



吸湿性や通気性の
よい衣服の着用



保冷剤や氷、
冷たいタオルなどで
体を冷やす



環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



令和5年度決算概要

(1) 一般勘定

基礎数値	R 5 予算	R 5 決算	予実対比	
被保険者数	6,100人	5,947人	-153人	-2.5%
(再掲保険料免除者)	119人	153人	34人	28.6%
被扶養者数	1,180人	1,110人	-70人	-5.9%
総加入者数	7,280人	7,057人	-223人	-3.1%
(保険料免除者分を除く)				
平均標準報酬月額	291,540 円	297,033 円	5,493円	1.9%
総標準賞与額	2,371,669 千円	2,536,577 千円	164,908千円	7.0%
一般保険料率	92.67 ‰	←	-	-
法定給付費等に要する保険料率	95.67‰	86.14 ‰	-9.53 ‰	-10.0%
実質保険料率	103.49‰	92.17‰	-11.32‰	-10.9%

経常収支 ※は1人当たり額	R 5 予算	R 5 決算	予実対比	
保険料	2,158,850 千円	2,148,654 千円	-10,196千円	-0.5%
※	353,910 円	361,300 円	7,390 円	2.1%
その他	1,074 千円	1,724 千円	650 千円	60.5%
※	176 円	290 円	114 円	64.8%
経常収入合計	2,159,924 千円	2,150,378 千円	-9,546千円	-0.4%
※	354,086 円	361,590 円	7,504 円	2.1%
事務費	60,117 千円	49,634 千円	-10,483千円	-17.4%
※	9,855 円	8,346 円	-1,509円	-15.3%
保険給付費	1,238,868 千円	987,896 千円	-250,972千円	-20.3%
※	203,093 円	166,117 円	-36,976円	-18.2%
法定給付費	1,216,357 千円	970,237 千円	-246,120千円	-20.2%
※	199,403 円	163,147 円	-36,256円	-18.2%
付加給付費	22,511 千円	17,659 千円	-4,852千円	-21.6%
※	3,690 円	2,969 円	-721円	-19.5%
納付金	1,012,186 千円	1,027,040 千円	14,854 千円	1.5%
※	165,932 円	172,699 円	6,767 円	4.1%
保健事業費	99,185 千円	73,284 千円	-25,901千円	-26.1%
※	16,260 円	12,323 円	-3,937円	-24.2%
その他	1,602 千円	1,167 千円	-435千円	-27.2%
※	263 円	196 円	-67円	-25.5%
経常支出合計	2,411,958 千円	2,139,021 千円	-272,937千円	-11.3%
※	395,403 円	359,681 円	-35,722円	-9.0%
経常収支差引額	-252,034千円	11,357 千円	263,391 千円	-
※	-41,317円	1,910 円	43,227 円	-

収入支出	R 5 予算	R 5 決算	予実対比	
経常収入	2,159,924千円	2,150,378千円	-9,546千円	-0.4%
調整保険料収入	30,984千円	30,852千円	-132千円	-0.4%
繰越金	1,253,565千円	1,253,565千円	0千円	0.0%
その他	5,325千円	8,577千円	3,252千円	61.1%
収入合計	3,449,798千円	3,443,372千円	-6,426千円	-0.2%
経常支出	2,411,958千円	2,139,021千円	-272,937千円	-11.3%
財政調整事業拠出金	30,984千円	30,845千円	-139千円	-0.4%
その他(予備費除く)	2,105千円	543千円	-1,562千円	-74.2%
支出合計	2,445,047千円	2,170,409千円	-274,638千円	-11.2%
収支差引額	1,004,751千円	1,272,963千円	268,212千円	26.7%

その他 1,724千円(0.1%)

経常収入
2,150,378千円

保険料
2,148,654千円(99.9%)

事務費 49,634千円(2.3%)

その他 1,167千円(0.1%)

保健事業費 73,284千円(3.4%)

経常支出
2,139,021千円

保険給付費
987,896千円(46.2%)

納付金
1,027,040千円(48.0%)

※端数処理の影響で支出は100%になりません。

令和5年度決算がまとまりました
経常収支で黒字に



令和5年度
(一般勘定)の
収支



(2) 介護勘定

基礎数値	R 5 予算	R 5 決算	予実対比	
介護保険第2号被保険者数	1,181人	1,164人	-17人	-1.4%
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	962人	960人	-2人	-0.2%
特定被保険者数	20人	15人	-5人	-25.0%
平均標準報酬月額	416,903円	420,445円	3,542円	0.8%
総標準賞与額	436,310千円	461,331千円	25,021千円	5.7%
保険料率	17.40‰	←	—	—
実質保険料率	16.08‰	15.99‰	-0.09‰	-0.6%

収入支出 ※は1人当り額	R 5 予算	R 5 決算	予実対比	
保険料	93,117千円	93,418千円	301千円	0.3%
※	94,824円	95,813円	989円	1.0%
繰越金	2,007千円	2,007千円	0千円	0.0%
※	2,044円	2,058円	14円	0.7%
その他	4千円	0千円	-4千円	-100.0%
※	4円	0円	-4円	-100.0%
収入合計	95,128千円	95,425千円	297千円	0.3%
※	96,872円	97,872円	1,000円	1.0%
介護納付金	85,995千円	85,995千円	0千円	0.0%
※	87,571円	88,200円	629円	0.7%
その他(予備費除く)	30千円	0千円	-30千円	-100.0%
※	31円	0円	-31円	-100.0%
支出合計	86,025千円	85,995千円	-30千円	-0.0%
※	87,602円	88,200円	598円	0.7%
収支差引額	9,103千円	9,430千円	327千円	3.6%
※	9,270円	9,672円	402円	4.3%

(3) 令和5年度決算概要

1. 一般勘定

被保険者数は5,947人(予算比153人減)、平均標準報酬月額は297,033円(予算比5,493円増)、総標準賞与額は2,536,577千円(予算比164,908千円増)となり、保険料収入は2,148,654千円(予算比10,196千円減)でした。主な支出は、保険給付費が987,896千円(予算比250,972千円減)、納付金が1,027,040千円(予算比14,854千円増)、保健事業費が73,284千円(予算比25,901千円減)でした。

この結果、経常収支は収入合計2,150,378千円、支出合計2,139,021千円となり、差引11,357千円の黒字でした。令和5年度の一般保険料率は92・67/1000でしたが、法定給付費等に要する保険料率は86・14/1000、実質保険料率は92・17/1000となりました。

前年度繰越金等を含めた収支全体では収入合計3,443,372千円、支出合計2,170,409千円となり、差引1,272,963千円の黒字でした。

残金1,272,963千円のうち、800,000千円を別途積立金に積み立て、472,963千円を次年度に繰越して、令和5年度の事業を終了しました。

2. 介護勘定

第2号被保険者たる被保険者数は960人(対予算比2人減)、特定被保険者数は15人(対予算比5人減)、平均標準報酬月額は420,445円(対予算比3,542円増)、総標準賞与額は461,331千円(対予算比25,021千円増)となり、保険料収入は93,418千円(対予算比301千円増)でした。

支出は、納付金が85,995千円(対予算比増減なし)でした。この結果、収入合計95,425千円、支出合計85,995千円となり、差引9,430千円の黒字でした。

残金9,430千円のうち、301千円を介護準備金に積み立て、9,129千円を次年度に繰越して、令和5年度の事業を終了しました。



ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

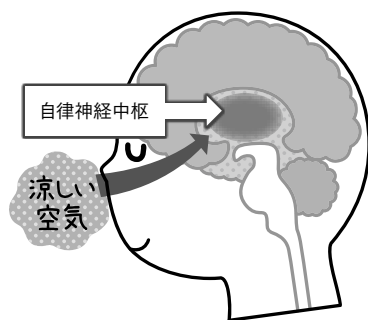
脳のクールダウンが快眠のカギ

●「鼻呼吸」で脳を冷やす

熱帯夜が続く暑い季節は、脳をクールダウンしてから眠るのがおすすめです。

ポイントは、「鼻呼吸」です。脳の自律神経の中枢はちょうど鼻腔の上にあるため、鼻呼吸によって自律神経中枢が冷やされることで自律神経機能が回復し、睡眠の質の向上につながります。

脳のクールダウン方法



涼しい部屋で

①腹式呼吸で鼻から4秒吸う

②7秒息を止める

③口から8秒かけて息を吐く

※①～③を3回繰り返す

●冷房の効いた部屋では布団をかける

快眠には、就寝環境も大切です。

☑ エアコンは朝まで消さない

(最適温度は24～26℃、湿度50～55%)

タイマーで切れるようにセットすると、暑くなっても就寝中のため水分補給などの対応がしづらい状況であり、知らずに睡眠の質の低下を招いているかもしれません。朝までつけておくとよいでしょう。

☑ 寝具は薄手より厚手を

寝具の中の最適な温度は33℃といわれています。冷房の効いた部屋で薄いタオルケットをかけたただだと、深部温度37℃の人間の体は、冷えすぎてしまいます。布団をかけて、ちょうどよい温度になります。



睡眠の質の低下は自律神経機能の低下につながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクも増大させます。睡眠の質を上げて夏を元気に過ごしましょう。

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11期

第11期組合会議員役員選挙と選定議員の選定により、次の方々が議員に就任されました。

任期は3年間で、令和6年4月16日から令和9年4月15日までです。(敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	森下 緑	株式会社システナ	理事	中新井 肇	株式会社ProVision
常務理事	笠利 敦	システナ健康保険組合	理事	下田 雅春	株式会社システナ
理事	水津 英敏	東京都ビジネスサービス株式会社	理事	間中 昭雄	株式会社システナ
監事	小谷 寛	株式会社システナ	監事	高橋 一彦	株式会社システナ
議員	坂本 俊	株式会社システナ	議員	森田 規文	東京都ビジネスサービス株式会社
議員	木下 早人	株式会社システナ	議員	檀上 由起	株式会社ProVision
議員	新田 剛志	東京都ビジネスサービス株式会社	議員	大久保昌裕	株式会社システナ

事業概要 (2024年6月末現在)

被保険者数



男 3,312人
女 2,766人
計 6,078人

被扶養者数



1,081人
1人当たり扶養率
0.18人

事業所数



9事業所

平均標準報酬月額



男 326,958円
女 266,643円
平均 299,510円

介護保険第2号被保険者数



1,182人