

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



奄美大島の龍郷湾 ● 鹿児島県大島郡龍郷町

2015 Summer

被保険者数が減少傾向にあるものの 経常収支では黒字を維持

6月29日に開催された組合会において、平成26年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合をめぐる状況

ここ数年、全国の健保組合は過去に例を見ない深刻な財政状況が続いています。健康保険組合連合会（健保連）が公表した「平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体で1、429億円の経常収支赤字となり、赤字組合は全体の約7割に上っています。

財政悪化の大きな原因となっているのは、高齢者医療制度への過重な支援金・納付金負担です。平成27年度予算における支援金・納付金額は、健保組合全体で3兆2、893億円に達し、保険料収入の44%をも占めています。

このような状況のなか、去る5月27日に「医療保険制度改革関連法」が成立しましたが、健保組合が強く求めてきた高齢者医療費の負担構造の見直しに

は触れられず、逆に、後期高齢者支援金の算定方法に全面総報酬割が導入されることが決まりました。これにより、健保組合全体の負担は約1、500億円増加する見込みです。

健保連では、平成29年4月の消費税率10%への引き上げに合わせ、高齢者医療制度への公費の追加投入を強く求めています。先行きは不透明な状況です。健保財政を左右する大きな節目になることから、今後の動きを注視していく必要があります。

当組合の収支状況

一般勘定

収入面では、被保険者数が減少したものの、平均標準報酬月額が増加したことにより、健康保険収入は前年度決算に比べ2、307万1千円増の28億

1、384万7千円となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費等のための保険給付費が前年度決算比4、608万円増の11億7、108万4千円、高齢者医療制度への納付金は同比3億3、848万6千円減の11億9、304万1千円となりました。この納付金だけで健康保険収入の42.4%を占め、依然として健保財政の重い負担となっています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として前年度を上回る7、183万7千円を支出しました。

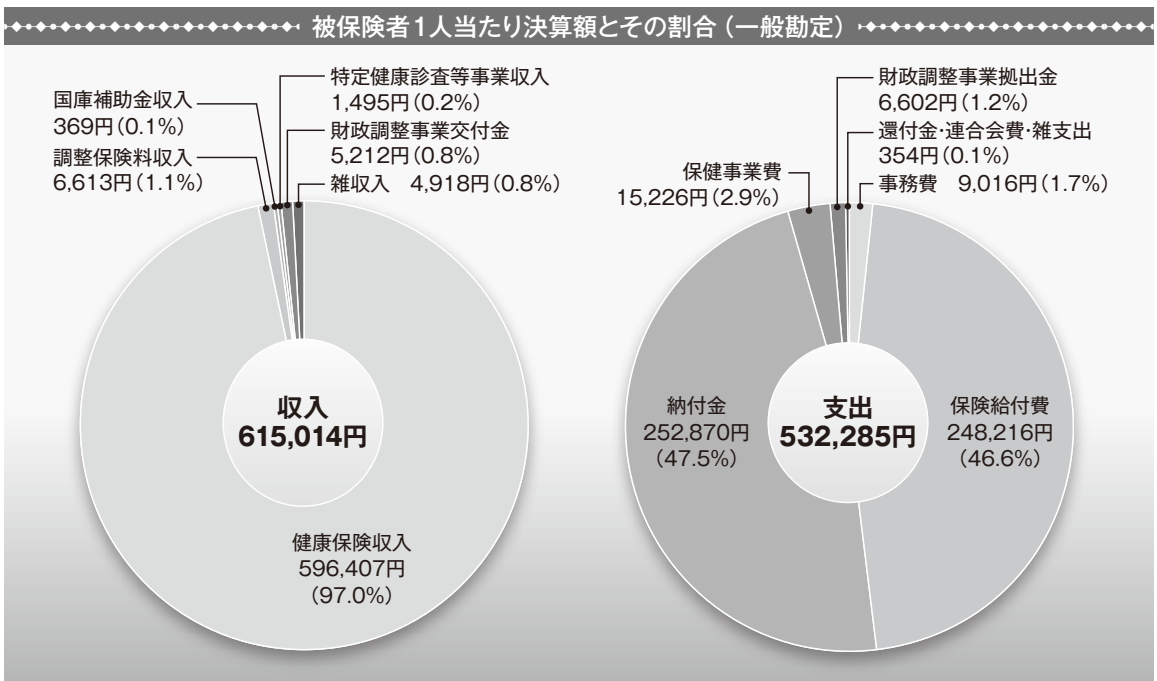
以上の結果、経常収入合計が28億4、581万円、経常支出合計が24億7、986万8千円となり、経常収支差引額は3億6、594万2千円の黒字決算となりました。前年度に引き続き、経常収支で黒字を維持することができま

したが、被保険者数は減少傾向にあり、納付金の増加も懸念されることから樂觀視できない状況です。

当組合では、平成27年度からスタートしました「データヘルス計画」に基づき、これまで以上に予防医学に着目し、事業主と連携して特定健診・特定保健指導および重症化予防対策に積極的に取り組んでまいりますので、皆さまも毎年の健診受診や医療費節減にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

介護勘定

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。平成26年度決算は介護保険収入2億2、409万7千円、繰越金2、201万9千円、介護納付金2億177万5千円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。



●基礎数値（年間平均）	
被保険者数	4,718人
平均年齢	41.63歳
平均標準報酬月額	394,666円
一般保険料率	99.500/1000
特定保険料率	44.612/1000

収入		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	2,813,847	596,407
調整保険料収入	31,202	6,613
国庫補助金収入	1,740	369
特定健康診査等事業収入	7,053	1,495
財政調整事業交付金	24,591	5,212
雑収入	23,203	4,918
合計	2,901,636	615,014

経常収入合計	2,845,810千円
経常支出合計	2,479,868千円
経常収支差引額	365,942千円

支出		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	42,536	9,016
保険給付費	1,171,084	248,216
法定給付費	1,146,195	242,941
付加給付費	24,889	5,275
納付金	1,193,041	252,870
前期高齢者納付金	552,013	117,001
後期高齢者支援金	535,581	113,519
退職者給付拠出金	105,434	22,347
老人保健拠出金	13	3
保健事業費	71,837	15,226
還付金	35	7
財政調整事業拠出金	31,150	6,602
連合会費	1,293	274
雑支出	345	73
合計	2,511,321	532,285

●基礎数値（年間平均）	
第2号被保険者数	3,742人
平均標準報酬月額	435,940円
保険料率	12.0/1000

収入		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	224,097	81,549
繰越金	22,019	8,013
雑収入	4	1
合計	246,120	89,563

支出		
科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	201,775	73,426
介護保険料還付金	4	1
合計	201,779	73,428

収入合計	246,120千円
支出合計	201,779千円
収支差引額	44,341千円

決算残金処分内訳	
●一般勘定	
準備金	0千円
別途積立金	390,263千円
財政調整事業繰越金	52千円
計	390,315千円
●介護勘定	
準備金	1,336千円
繰越金	43,005千円
計	44,341千円

はしご受診とは

同じ病気で、気軽に次から次へと複数の医療機関にかかること。



はしご受診をするとこんなデメリットが！

●医療費がかさむ (例)

- かかった医療機関が1ヵ所だけ…
初診料 2,820 円
- 医療機関を次々と替えて
3ヵ所にかかる…
初診料 2,820 円 × 3 = 8,460 円

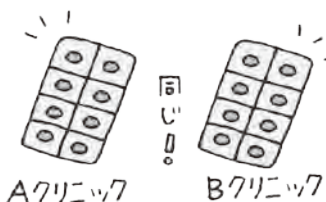
※医療機関の窓口における患者の自己負担割合は、上記の原則3割。



●何度も同じような検査を受けることで、体に負担がかかり、時間も検査費用もむだになる



●複数の医療機関から薬を処方されると、重複したり、薬の組み合わせの問題も



セカンドオピニオンとは

手術や治療方針について悩んでいて、他の医師の意見を求めたい場合に行うもの。主治医に了承を得たうえで、画像データなど検査情報を提供してもらう。



それでも不安が解消されないときは、セカンドオピニオンという方法をお医者さんに相談するといいのね。



お医者さんとコミュニケーションを十分にとりながら治療を受けることが大切です。



わたしたったら、今までテキトーに症状を伝えてたのくじら？ これじゃ、お医者さんをいくら替えても、かぜは治らないわよね。

- よい受診のコツ
- 伝えるべきポイント
 - ①「いつから症状があるのか」
 - ②「どのような症状か、症状の程度（痛みや回数など）や変化はあるか」
 - ③「過去に大きな病気にかかったことがあるか、アレルギーの有無、服薬中の薬があるか」
 - 右記についてメモを用意しておくのもよい
 - 疑問があったらそのままにしないで質問



お医者さんにかかるるとき、まずは、自分の症状をしっかりと伝えましょう。受診のコツを知っておけば不安は解消できますよ。



そうですね。のみこみが早いですね。



ホエー。これはセカンドオピニオンじゃなくて、お医者さんを渡り泳いでいるだけなのね。



セカンドオピニオンとは、重い病気の治療方針に疑問や不安があるときなど、主治医に了承を得たうえで、他のお医者さんの意見を求めることです。



はしご受診？ でもお、なんだか不安になっちゃったもんブシュー。それに、患者にはセカンドオピニオンという権利があるじゃない？



くじらさん、お大事にしてくださいね。ところで、今回のくじらさんの受診のしかたは、よくありませんね。自分の勝手な判断でお医者さんを替える…、こういうのははしご受診というんです。



かぜがなかなか治らないの。ホエー。

質問者
くじらさん

ホエー、かぜをひいちゃった。いわゆる夏かぜよね。深海水が冷たすぎるのくじら？ お医者さんにもらった薬をのんだけど、よくならないの。別のお医者さんに行って薬をもらったら、また同じ薬。でも、自分の体は大事だから、不安ならまた別のお医者さんに行けばいいくじら？

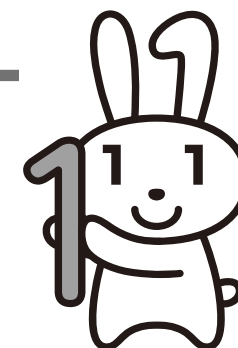
医療費節約
コンシェルジュ



はしご受診と
セカンドオピニオンは違います

加入者の皆さまへ

「マイナンバー（個人番号）」が届きます



平成28年1月から番号制度が始まります。そこで、平成27年10月から順次、「通知カード」がお住まいの市区町村から郵送され、国民一人ひとりに固有のマイナンバー（個人番号）があなたに通知されます。

今後、各種の健康保険の手続きのとき、マイナンバーを記入することになります。届いた通知カードは大切に保管しておいてください。

通知カードのイメージ

個人番号 ○○○・・・・○○○

生年月日 ○年□月△日

性別 女

氏名 番号花子

住所 △県○市□町1-1-1

健康保険や年金、税金、雇用保険等の手続きで必要になります。
(12桁の番号)

※必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

平成29年1月から 個人番号欄にあなたのマイナンバーを記入してください

平成29年1月から、被保険者資格取得の届出、被扶養者の届出、療養費の支給の申請、傷病手当金の支給の申請、出産育児一時金の支給の申請、限度額適用認定の申請等の様式に個人番号欄が設けられる予定です。

※平成27年3月時点の厚生労働省省令改正(案)に基づく。

マイナンバーは皆さまの手続きを確実かつ早期に進めるために必要な事項ですので、ご自分のマイナンバーを必ず記入してください。

マイナンバーは今後どう使うの？

マイナンバーは健康保険だけでなく、年金や雇用保険、税金等、番号法やその他の法律、条令で定められた手続きで、共通で使うことになります。

※健康保険以外の開始時期は制度によって異なります。

ボディメンテナンスでココを变身！

二の腕

半そでからのぞく二の腕。タブタブしていませんか？
肩こり解消や胸筋アップにも一役買ってくれるトレーニングです。

監修 ■ ボディメンテナンス学院学院長・茨城大学非常勤講師
あいば ひでなお
饗庭 秀直

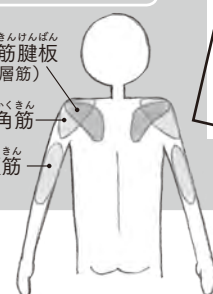
この筋肉を鍛える

かいせんきんけんばん
回旋筋腱板
(深層筋)

さんかくきん
三角筋

じょうわんさんとうきん
上腕三頭筋

向歳になっても憧れる
理想
Body塾



エクササイズ① 二の腕+肩こり解消に効く！

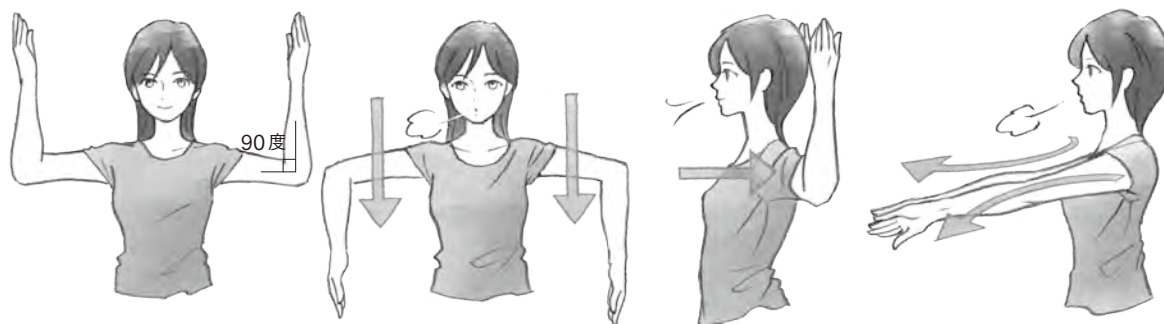
● 1～2、3～4を10回ずつで1セット×1日3～5回

1 背すじを伸ばして立ち、両腕を肩の高さまで上げる。ひじを90度に曲げたまま、手のひらを内側に向ける。肩に力が入らないように注意しながら、鼻から深く息を吸う。

2 口から息をしっかりと吐きながら、ひじを軸にしてゆっくり前腕（ひじから先）を下げる。

3 前腕を**1**のポーズに戻し、左右の肩甲骨を寄せるつもりで両ひじを後ろに引く。鼻から息を吸いながら、しっかり胸の筋肉を伸ばす。ひじの高さを変えないように。

4 口から息をしっかりと吐きながら、両方の手の甲を合わせるようにねじりながら、両手を前方に伸ばす。二の腕の筋肉がしっかりねじれていることを意識する。



POINT こりがたまる前にこまめに行うことで、肩こり解消にも！

エクササイズ② 二の腕+胸筋アップに効く！

● 10回で1セット×1日1回

1 リラックスしていすに座る。足裏を床につけ、足を肩幅に開いたまま、ひざだけを閉じる。鼻から息を吸い、両手で外側からひざを挟みこむ。

2 腕に力を入れてひざを内側に押し込む。一方で、ひざが広がるように、胸の筋肉に力を入れて、手の力に抵抗する。口から息を吐きながらお腹を引っ込め、5秒かけてゆっくりひざを開く。

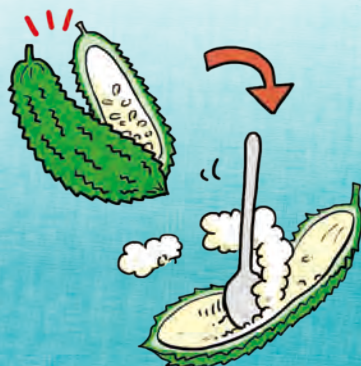
POINT 腕の付け根の筋肉に力が入っていることを意識しよう



ゴーヤとかぼちゃの豆乳雑炊

豆知識「ゴーヤの種、わたを取る」とは？

まず、ゴーヤを縦半分に切ります。スプーンを使って、中のわたごと種をかき取ってください。白い部分が残らないように、ていねいに取除くと、緑色がいっそう鮮やかになり、口当たりもよくなります。



【材料】2人分

ごはん（温かいもの）200g / ゴーヤ 1本（100g） / かぼちゃ 50g / だし汁 200ml / 豆乳 200ml / しょうゆ 小さじ 1/4

Point

「量がたっぷり」に見せる工夫で満足感を

遅めの夕食では、パスタやごはんの量は控えたいもの。でも、食事の満足感はほしいですね。

そこで、野菜を組み合わせたり、雑炊にして「量がたっぷり」に見せる工夫を。雑炊は消化もよいので、遅めの夕食にはぴったりです。

【作り方】

- 1 ゴーヤは種、わたを取り、1cm角に切る。
- 2 かぼちゃはレンジ（600w）で2分加熱し、フォークでざっとくずす。
- 3 鍋にだし汁を入れ中火で煮立て、ごはん、ゴーヤを入れる。静かに4～5分煮立て、ごはんがふくらしたら、かぼちゃと豆乳を加える。煮立ち始めたらしょうゆを加えて完成。

1人分
エネルギー **247kcal**
塩分 **0.1g**

主食メニュー

少なめの量でもお腹満足の

仕事が終わってつい晩ごはんが遅くなりがちなたや、効果的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよく、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。

【材料】2人分

スパゲティ 120g / なす 2個（200g） / セロリ 1/2本（50g） / ズッキーニ 1本（150g） / トマト 1個（200g） / にんにく 1/2かけ（つぶす） / オリーブオイル 大さじ 1/2 【A】 トマトピューレ 大さじ 4、塩 小さじ 1/4、こしょう 小さじ 1/4、しょうゆ 小さじ 1/2

【作り方】

- 1 なすはレンジ（600w）で4分加熱して、長さを半分に切った後、縦に8つ割りにする。
- 2 セロリ、ズッキーニは4cm長さ・6～7mm角の棒状に切る。トマトは1.5cm角に切る。
- 3 スパゲティは商品の表示どおりにゆで、湯を切る。
- 4 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、ズッキーニ、セロリを炒める。油が回ったら、なす、【A】を加えて炒め、3を加えて炒め合わせる。
- 5 なじんだらトマトを加え、軽く炒めてできあがり。



監修 ● 検見崎 聡美
スタイリスト ● ダンノ マリコ
撮影 ● 松島 均

1人分
エネルギー **323kcal**
塩分 **1.1g**



夏野菜のナポリタン



特定健診

奥さまも受けてください！ メタボ健診（特定健診）



通称「メタボ健診」といわれる特定健診も、実施から今年ではや8年目。定着してきたようにも見えますが、まだご家族の方（特に被扶養者である奥さま）の受診率は低いのが現状です。

職場で健診を受ける機会の多い被保険者の方に比べて、自分で申し込んで医療機関に行き、必要のある奥さまは、どうしても自分の健康を後回しにしがち。健診は1日あれば終わります。1年に1回、必ずご自身の健康チェックをしてください！

■

毎年受けないといけないませんか？

体の状態は1年間で変化します。自覚症状がなくても、体の中で病気の芽が少しずつ育っていることも少なくありません。特に40歳以上になるとさまざまな病気のリスクが高まってくるため、「去年何も異常がなかったから今年も大丈夫」というのは大きな間違いです。毎年受診すれば、昨年の結果と比較して、生活習慣の改善に役立てることができます。



特定健診を受ける 目的って？

特定健診の目的は、動脈硬化と関連の深い危険因子を調べることで、生活習慣病の発症や重症化を予防することです。毎年欠かさず健診を受けると、自分の体の経年変化がわかります。また、結果により一定のリスクが重なっている方は、保健師や管理栄養士などの専門家が一定期間サポートしてくれる特定保健指導が受けられます。

覚えておきたいPOINT3つ

- ① 自覚症状がなくても病気が進行していることがある！
- ② 毎年受けることで目に見えない体の変化がわかる！
- ③ 昨年の結果と比較して生活習慣改善につなげることが大切！



湯野上温泉駅

●大内宿(上)

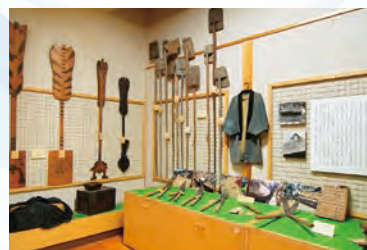
江戸時代に会津西街道の宿場町として整備された。かつての貴重な景観を今に残しており、通りには茅葺屋根の古民家が軒を連ねている。

●館乃湯(右)

湯野上の四季の彩りを堪能できる宿で、屏風岩に囲まれた露天風呂は源泉100%のかけ流し。日帰り入浴も可能なので、気軽に立ち寄りたい。



会津山村道場駅



●奥会津博物館

奥会津の伝統文化を保存・伝承することを目的とした博物館。雪国ならではの工夫に満ちた生活用具など、約3,000点の展示は見ごたえがある。

会津田島駅



●駒止湿原

駒止峠の頂上付近にある湿原。幅広い種類の植物を鑑賞することができ、ミニ尾瀬とも呼ばれる。周辺には散策用の木道(往復約2時間)が完備。



▲夏に見ごろを迎える「コオニユリ」

芦ノ牧温泉駅

●牛乳屋食堂 ミルクみそラーメン

一番人気のミルクみそラーメン(800円)は、みそでありながら洋風の味わいがある一品。残ったスープにごはんを入れると美味しいリゾットとしても楽しめる。



西若松駅



●鶴ヶ城

会津若松のシンボルで、幕末の戊辰戦争では難攻不落の名城として称えられた。現在、天守閣の内部は郷土博物館になっており、会津の歴史に触れることができる。



▲森の中にある「塔のへつり駅」。目に優しい自然の風景が旅の疲れを癒やしてくれる。



会津鉄道

緑あふれる景観美と 温泉を楽しむ列車の旅

旅のデータ Data

●大内宿

電話: 0241-68-2920 (下郷町観光案内所)
営業時間: 9時~17時(店舗により異なる)
交通: 湯野上温泉駅から車で20分

●館乃湯

電話: 0241-68-2648
営業時間: 10時~16時
休業日: 不定休
入館料: 大人500円、小学生以下300円
交通: 湯野上温泉駅から車で5分

●牛乳屋食堂

電話: 0242-92-2512
営業時間: 11時~15時、17時~20時
休業日: 水曜日
交通: 芦ノ牧温泉駅から徒歩1分

●駒止湿原

交通: 会津田島駅から車で40分

●奥会津博物館

電話: 0241-66-3077
開館時間: 9時~16時
休館日: なし(年末年始・冬期月曜は休館)
入館料: 大人300円、高校生200円、小中学生100円
交通: 会津山村道場駅から徒歩10分

●鶴ヶ城

電話: 0242-27-4005 (会津若松観光ビューロー)
開城時間: 8時30分~17時
休館日: なし
入場料: 大人410円、小中学生150円
交通: 西若松駅から車で10分

※営業時間や料金などは、変更になる場合がありますのでご注意ください。
※おでかけの際は、交通手段を事前に確認されることをおすすめします。



会津鉄道は自然豊かな会津地方を走るローカル線。元々は旧国鉄の路線でしたが、1987(昭和62)年に第三セクターに転換されると、首都圏の鉄道と一本のレールで結ばれ、気軽に足を延ばせるようになりました。

路線は日本海へと流れる阿賀川とほぼ並行しており、溪谷や田園など、車窓からの景色もバラエティ豊か。沿線には大内宿などの名所や魅力的な温泉が点在していますので、途中下車して立ち寄りながらの旅が楽しめます。

緑の山々を遠くに眺めながら、のんびりと列車に揺られる贅沢なひととき。日常の喧騒を忘れ、心がほっとなごむ夏の旅に出かけてみませんか？



●湯野上温泉駅

全国でも珍しい茅葺屋根の駅舎。駅のそばには無料の足湯があり、電車待ちの間に利用できる。

親子地蔵の湯(足湯)



吸わない周囲の人にも「煙害」 家族のためにも禁煙しよう

たばこの害を受けるのは、喫煙者本人だけではなく、周囲の人にも、受動喫煙によって健康被害を受けてしまいます。

国立がん研究センターの研究では、「夫の喫煙で、たばこを吸わない妻の肺がんのリスクは約2倍になる」※ことがわかっています。また、受動喫煙は、子どもの呼吸器疾患や中耳炎などを引き起こすこと、妊婦やその周囲の人の喫煙によって低体重児や早産のリスクが上昇することが指摘されています。

※国立がん研究センター研究班 多目的「ホート研究」(J-HC Study・2008)

受動喫煙が引き起こす主な病気

成人..... ・心疾患 ・肺がん	胎児 ・低体重児 ・早産
乳幼児・児童..... ・呼吸器症状(せき・たんなど) ・肺の発達の遅れ ・乳幼児突然死症候群(SIDS)	・急性呼吸器感染症 ・耳疾患(中耳炎など) ・重いぜん息発作

対策は万全ですか？ ふだんから風水害への備えを！

夏は風水害が多くなります。台風などの進路は事前に予測できますが、接近するにつれてスピードは速くなりがち。近づいてから対策を始めても、間に合わないこともあります。ふだんから風水害への備えを行っておけば安心です。



●日頃からやっておくべきこと

- ☐ 排水溝、雨どいの掃除をして、家まわりの水はけをよくする
- ☐ 飛ばされたり倒れたりする可能性のある、物干しざおや自転車、ゴミ箱などは、きちんと固定したり、いつでも室内にしまえるようにする
- ☐ 非常用品を備蓄、持ち出しバッグを確認しておく
- ☐ 床上の浸水対策をする

●台風が近づいてきたら

- ☐ 最新の気象状況を確認する
(日本気象協会 <http://www.tenki.jp/>)
- ☐ 窓や雨戸を点検、補強する
- ☐ 外出は控える
- ☐ 危険な土地では早めに避難する。避難勧告に従う

「シャワーより風呂がうつってホント？」 夏バテ解消に、 ぬるめの温浴を！

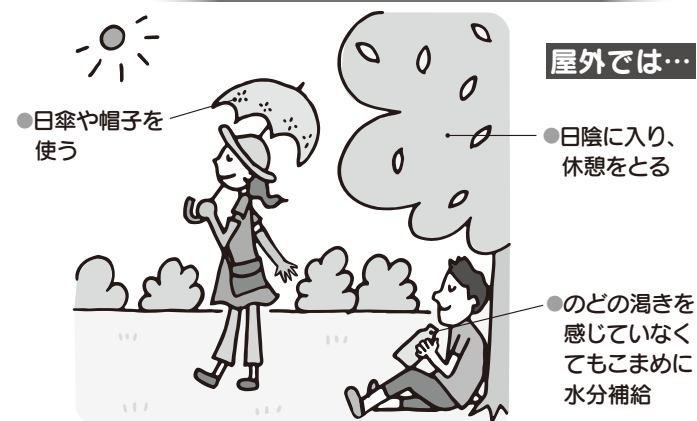


暑い日が続くと、湯船にはつからず、ついシャワーで済ませがち。しかし、夏バテで疲れた体にこそ、湯船での入浴がおすすめです。

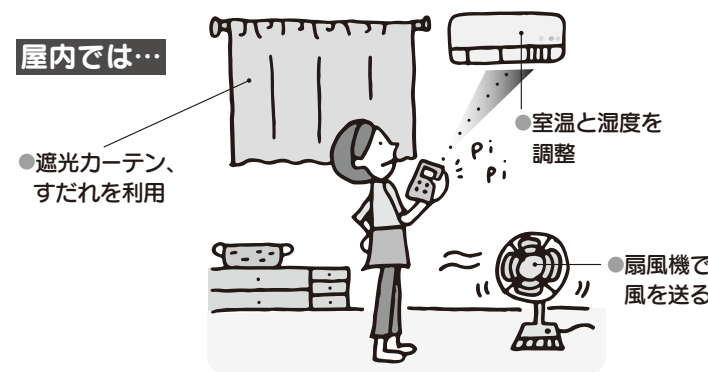
夏バテは、外の暑い気温とクーラーの効いた室温との急激な温度差や、熱帯夜による睡眠不足などで体力を消耗した状態です。それなのに暑いからと、冷たい飲み物や食べ物を取りすぎると、体温が下がり、血液やリンパの流れが滞って、冷えやむくみも生じることに……。湯船につかることで、シャワーでは温められない体の深部まで温まり、血流がよくなります。

夏の入浴のポイントとは、「ぬるめ」と「ゆつくり」の2点。体の負担が少ない半身浴で、38～39度のお湯に、10～20分ほどつかりましょう。夏バテ解消と心身のリラック効果が期待できます。

ならないための予防

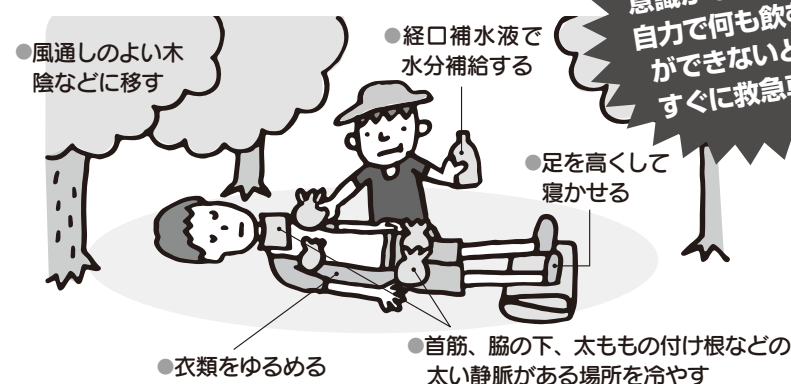


こまめな水分補給と暑さを避ける工夫が大切！



なってしまったときの応急処置

水分と塩分を補給し、 涼しい場所で休ませましょう



意識がない、または
自力で何も飲むことが
できないときは
すぐに救急車を！

運動時の水分補給ポイント……失われる水分と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われるため、たくさん汗をかく運動時には、スポーツドリンクや経口補水液などを利用して、塩分も補給するようにしましょう。気温が高いときには15～20分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上

昇が抑えられます。200～250mlの水分を1時間に2～4回に分けて補給しましょう。水の温度は5～15℃が望ましく、塩分と糖分が適度に含まれた飲料が有効です。運動量に合わせて水分と塩分をこまめに補給しましょう。



熱中症はこう防ぐ！ 正しい予防と 応急処置

ここ数年の夏は記録的な猛暑が続き、熱中症のニュースが連日のように報道されました。熱中症は最悪の場合、死に至ることもあるとても危険な状態です。熱中症にならないための「予防」と、なってしまったときの「応急処置」をしっかり身につけて、今年の夏も元気に乗り切りましょう！

監修 ■ 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 教授 谷口英喜



長い歳月をかけて造られた神秘の溪谷 「塔のへつり」を歩く

しもごう
(福島県下郷町)



塔のへつり



つりとは、地元の方言で「険しい崖」のこと。一帯は南会津を流れる阿賀川^{あががわ}が形成した溪谷で、100 万年もの歳月をかけて浸食と風化が繰り返され、見事な柱状の断崖が誕生しました。

仏塔のような 12 の奇岩が川沿いにそびえ立ち、その特異な形から、1943 (昭和18) 年に国の天然記念物に指定されています。岩には「屏風岩^{びょうぶ}」「烏帽子塔岩^{えぼし}」などのユニークな名がつけられており、想像力を働かせて眺めてみるのも楽しみの一つ。また、つり橋で対岸に移動し、浸食された岩を間近で見るのもおすすめです。

緑が映える夏のほか、秋の紅葉、冬の雪景色と、その景観はまるで一幅の名画のよう。悠久の時の流れを感じながら、歩いてみたくなるスポットです。

……「塔のへつり」ウォーキングコース

所要時間のめやす 60 分 距離 5km

問い合わせ先 0241-68-2920 (下郷町観光案内所)



photo / 近藤 厚

illustration / 市川 宏