

ご家庭に
お持ち帰り
ください

CONTENTS

●平成27年度予算のお知らせ

- ・腰痛が辛いとき
- ・みんなで取り組む生活習慣病対策 糖尿病

第128回組合会の「報告」

平成27年2月16日(月)午後1時から、本社701会議室にて第128回組合会を開催しました。組合会では以下の3つの議題について議員の皆様が審議いただき、いずれも全会一致で承認をいただきました。



1. 平成27年度収入支出予算(案)

平成27年度の一般勘定(健康保険)の予算は、保険給付費は8億5600万円と前年度予算に対して4000万円の減を見込みましたが、納付金・支援金が6億3100万円と5700万円の増加を見込むことから、予算の総額については16億500万円と対前年で4200万円アップの予算で編成しました。保険料等の安定的収入を基礎とする経常収入と経常支出の差額については1億3800万円の赤字となり、その分を別途積立金を取り崩して賄うこととなります。

健保組合では赤字を少しでも圧縮するため、業務の効率化・合理化に努めてまいります。最大の支出である保険給付費の増加を圧縮するためには被保険者・被扶養者の皆様の健康、病気の予防、早期発見が欠かせません。

平成27年度も健保組合から皆様にご提供させていただく、各種保健事業への積極的な参加・ご活用をお願いいたします。

2. 健康保険組合の平成27年度運用方針

準備金等の健保組合財産は、今年度も安全性・確実性を最優先とし、財産の種類、資金の状況等に応じかつ流動性にも配慮した運用を行うことといたします。

3. 共栄火災健康保険組合

規程の改定

健保組合が有する諸規程のうち、組合員の権利義務に関する諸規程について、実態にそぐわない文章および条文の見直しを行い、次の5規程の改定を行いました。

- 組合会会議規則
- 組合会議員選挙執行規程
- 理事及び理事長選挙執行規程
- 財産管理規程
- 文書保存規程

平成27年度健康保険組合の議員をご紹介します(4月20日現在)

平成27年度健康保険組合の議員をご紹介します(4月20日現在)									
選定議員									
理事長									
常務理事									
理事									
議員									
議員(監事)									
互選議員									
議員	議員	議員	議員	議員(監事)	議員	理事	理事	理事	互選議員
竹崎博	玉越浩司	根津克之	町田敏郎	新田 斉	大庭 浩	大島真一郎	山本 佑亮	西田 俊彦	阪本 隆史
									新 家 実
									大 竹 浩 司
									名 古 屋 宏
									山 梨 真 義
									佐 藤 俊 一
									安 河 内 弘 一
									脇 田 浩 久
									松 村 裕 久

平成27年度 予算のお知らせ

一般勘定（健康保険）

◎収入 (千円・%)

科目	予算額・割合	対前年
健康保険収入	1,426,183 (86.4%)	2,043
┌ 保険料	1,425,671 (86.4%)	2,041
└ 国庫負担金収入	511 (0.0%)	2
└ その他	1 (0.0%)	0
特定健康診査・保健指導補助金※1	1,149 (0.1%)	140
退職積立金繰入	1 (0.0%)	0
雑収入	3,241 (0.2%)	-1,724
経常収入	1,430,574 (86.7%)	459
★調整保険料収入	22,208 (1.3%)	-103
★別途積立金繰入	180,000 (10.9%)	30,000
★国庫補助金※1を除く	5 (0.0%)	1
★財政調整事業交付金	6,000 (0.4%)	0
★不用財産等売払代	11,081 (0.7%)	11,079
★補助金等追加加入	133 (0.0%)	133
合計	1,650,001 (100.0%)	41,569

★＝経常外収支の科目

◎予算編成の基礎数値（一般勘定）

平均標準報酬月額 (年間平均)	男性：504,008円 女性：254,341円 平均：378,831円	保険料率 (調整保険料を含む)	事業主：52.67/1000 被保険者：32.33/1000 合計：85.00/1000
被保険者数	男性：1,632人 女性：1,664人 合計：3,296人		

◎支出 (千円・%)

科目	予算額・割合	対前年
事務費	34,926 (2.1%)	3,385
保険給付費	856,108 (51.9%)	-4,100
┌ 法定給付費	838,303 (50.8%)	-7,900
└ 付加給付費	17,805 (1.1%)	3,800
納付金	631,094 (38.2%)	56,931
┌ 前期高齢者納付金	267,197 (16.2%)	80,642
└ 後期高齢者支援金	326,456 (19.8%)	11,346
└ 退職者給付拠出金	37,430 (2.3%)	-35,057
└ 老人保健拠出金	11 (0.0%)	0
保健事業費	44,864 (2.7%)	-8,786
還付金	250 (0.0%)	0
連合会費	969 (0.1%)	164
積立金	663 (0.0%)	-2,169
その他	500 (0.0%)	-200
経常支出	1,569,374 (95.1%)	45,225
★調整保険料還付金	10 (0.0%)	6
★営繕費	503 (0.0%)	-3,097
★財政調整事業拠出金	22,208 (1.3%)	-103
★補助金等返還金支出	58 (0.0%)	58
★予備費	57,848 (3.5%)	-520
合計	1,650,001 (100.0%)	41,569

★＝経常外収支の科目

介護勘定（介護保険）

◎収入 (千円・%)

科目	予算額・割合	対前年
介護保険収入	171,791 (91.1)	-8,487
繰入金	16,819 (8.9)	10,580
雑収入	6 (0.0)	-1
合計	188,616 (100.0)	2,092

◎支出 (千円・%)

科目	予算額・割合	対前年
介護納付金	188,594 (100.0)	2,090
介護保険料還付金	20 (0.0)	0
積立金	2 (0.0)	2
合計	188,616 (100.0)	2,092

平成27年度予算のポイント

- 健康保険（85%）、介護保険（13%）ともに平成26年度の料率を維持する予算となりました。
- 標準報酬月額および総標準賞与額が平成26年度に比べわずかに減じる見込ですが、被保険者数は若干の増加を見込むことから、健康保険料収入は対前年で約200万円増える予算となりました。
- 保険給付費は410万円減じる見込ですが、高齢者医療制度等の納付金・支援金は約5700万円増加し、結果として、経常ベースの収支では1億3880万円の赤字の予算となります。
- 志摩保養所を5月末で閉鎖する予定であることから、直営保養所費が約700万円削減されます。
- 介護保険について、平成27年度末において、本来100%以上の確保が必要な準備金保有率について25%程度に留まることが想定されることから、平成28年度の料率引上げを視野に入れた厳しい運営となります。

平成27年度主な保健事業

- 人間ドック補助**…30歳以上の被保険者・被扶養配偶者を対象に2万円（婦人科検診は別途2000円＋消費税）の補助を行います。
- 被扶養者健診**…40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者に対して健診を行います。基本健診（11項目）は無料で、さらにオプション検診（3項目）も割安で受けられます。
- 郵送健診**…スクリーニング検査として、がん検診（7種類）を中心に、肝炎検査も自宅でキットを使うことにより行うことができます。検査費用は1検査500円と割安です。
- 家庭常備薬の斡旋**…家庭でよく使われる医薬品について、特納品を中心に市販価格より割安に斡旋いたします。
- 健康増進運動**…ウォーキングキャンペーンを中心に、より多くの方が参加していただける運動をご案内いたします。

■監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

腰痛がつらいとき

腰が痛いときには、「腎愈」のツボを刺激しましょう。椅子の背に握りこぶしをはさんだり、温かいペットボトルをはさむのもおすすめです。また、親指でツボをしっかり押しながら、上半身を左右にひねると、筋肉に指圧点が刺激されて効果が倍増します。座っても立っても、どちらでもできます。

握りこぶしでツボを刺激

握りこぶしを腎愈に当たる位置に置き、背もたれに体重をかけてツボを刺激する。温かいペットボトルを当ててもよい。

ツボを押しながら上半身をひねる

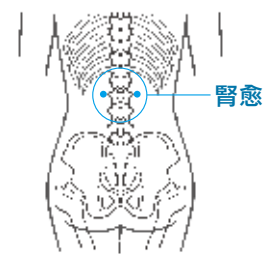
お腹や背中に余分な力を入れずに、親指でツボをしっかりと押し。

指が離れないように注意しながら、上半身だけひねる。背中筋の動きを意識すると効果UP。



腰痛に効くツボ 腎愈

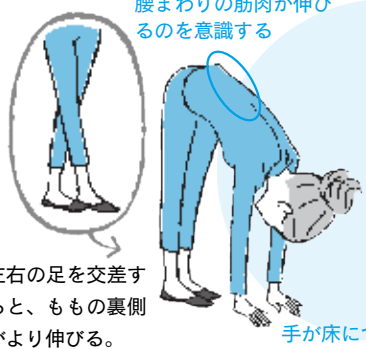
肋骨の一番下の高さで、背骨の両側から指2本外側の位置



プラスαストレッチ

ももの裏の筋肉（ハムストリングス）が固くなると腰痛になりやすいので、ももの裏側のストレッチを行いましょ。

ひざを伸ばして立ち、息を吐きながら腰から折れるようにゆっくりと前屈。6数えて、ゆっくりと起き上がる。



左右の足を交差すると、ももの裏側がより伸びる。

手が床につかなくてもOK

やめられない人の強い味方

禁煙外来を

受診してみませんか？

たばこがなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気のせいです。ニコチンへの精神的、肉体的な依存におちいった状態で、たばこをやめようとするときイライラしたり、短気になるなどの離脱症状が現れます。

どうしてもやめられないという人は、病院の禁煙外来を活用してみましょ。現在では内服薬を使った治療法が主流。以下の条件に当てはまる人は、健康保険で禁煙治療を受けることができます。

健康保険で禁煙治療を受けるための条件

次のすべてに該当し、医師がニコチン依存症の治療が必要であると認めること。

- ①ただちに禁煙したいと思っている
- ②ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ③1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意

禁煙治療に健康保険が使える
医療機関情報

・日本禁煙学会HP
<http://www.nosmoke55.jp/>



ココロの相談をご利用ください

春はスタートの季節。気分はフレッシュでも新しい環境や人間関係の変化にはストレスが潜んでいることもあります。悩んでしまったら「ココロの相談」をご利用ください。相談者のプライバシーには十分な配慮がなされていますので安心してご利用いただけます。

電話カウンセリング

専門のカウンセラーによるカウンセリングを無料で受けられます。

☎0120-0921-1159

面接カウンセリング

全国の主要都市で面接カウンセリングが受けられます。1人5回まで無料です。

詳しくは、ホームページ (<http://www.kyoekasai-kempo.or.jp/index.html>) の「ココロの相談」(バナー)をクリックしてください。



みんなで取り組む生活習慣病対策 **糖尿病**



わが国には、糖尿病の有病者が約950万人、予備群が約1100万人もいると推計されています。「美食家になる病気」「糖尿病家系の人がかかる」といった思い込みは捨て、誰もがかかる可能性があるこの病気について、正しい知識をもちましょう。

*2型糖尿病について解説しています

◆糖尿病を予防するには

糖尿病の多くは、糖尿病になりやすい体質（遺伝的素因）に、食べすぎ・運動不足・ストレスといった生活習慣（環境因子）が加わって発症します。これだけポピュラーな病気ですから、誰しも遺伝的素因を多少は持っていると考えておいたほうがよいでしょう。

発症の引き金を引いてしまわないよう、右のチェックを参考に、生活習慣を見直してみましょう。

糖尿病を招きやすい生活習慣チェック

- 食事時間が不規則
- 脂っこいものをよく食べる
- お酒をたくさん飲む
- 甘いものをよく食べる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 運動不足である
- ストレスがたまっている
- ゆっくり休めていない



◆もしも高血糖といわれたら

糖尿病は、はじめが肝心です。健診で高血糖が見つかったら、かかりつけ医に相談しましょう。定期的に血糖値をチェックして、食事や運動など日常生活についての指導を受けます。

糖尿病の治療は、まずは「食事療法」と「運動療法」で、

肥満を解消して血糖値を適正にコントロールすることを目指します。さらに必要な場合は「薬物療法」が行われます。

初期には症状がないため放置しがちですが、この段階で治療を始められるかどうかで、その後に大きな差が出ます。

私の健康法

Q1 健康のためにやっていることを教えてください。

健康を保つために、食生活に気を配ることと、定期的に運動することを心がけています。

食生活については、一人暮らしで外食が多くなってしまっていますが、できる限り定食などの栄養バランスのとれたものを食べることを心がけています。

運動については、週末と平日にもできるかぎり1回は行うようにしています。趣味で続けているランニングや、通勤先の鹿児島で始めたトライアスロンの練習として、自転車（ロードバイク）や水泳（スイム）をゆるく行っています。

昨年は、榛名湖トライアスロン（7月）や那覇マラソン（12月）、別府大分毎日マラソン（2月）などに参加しました。

Q2 気分転換やストレス発散方法をお教えてください。

一番の気分転換は運動です。特にランニングはシューズとウェアがあればできるので、会社帰りに社内・社外の仲間と皇居近くのランニングステーションに集まって走り回っています。



2013年12月那覇マラソン

Q3 「健康」についてのお考えを聞かせてください。

心と体の健康がそろって「健康」なのだと思います。「何かいつもと違うな」という変化を自分で見逃さないように、無理をしないように、長く「健康」でいたいと思います。

御礼



昭和55年にオープンし、35年にわたり皆様にご利用いただきました、健保組合・志摩保養所について、平成27年5月末をもって閉鎖させていただきます。

永らくの皆様のご愛顧まことにありがとうございました。

被扶養者の異動届を忘れずにお願ひします

春は門出の季節、就職等で被扶養者から外れる家族がいたら、「被扶養者異動届」に被保険者証（カード）を添えて人事担当部署経由で提出してください。

「健保だより」もしくは健保組合に対するご意見・ご要望がありましたらお気軽にお寄せください。
k.kenpokumiai@kyoeikasai.co.jp