

平成30年度決算のお知らせ

令和元年7月12日に第137回組合会が開催され、平成30年度決算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

決算収支は、収入16億15百万円（経常収入14億63百万円）に対し、支出15億15百万円（経常支出14億93百万円）となり、総合収支では1億1百万円の黒字を確保しましたが、経常収支では前年度に引き続き、30百万円の赤字決算となりました。

【収入】

(千円)

科目	金額
健康保険収入	1,457,270
その他経常収入	5,583
経常収入合計	1,462,853
別途積立金繰入	80,963
その他収入	71,793
収入合計	1,615,609

【支出】

(千円)

科目	金額
事務費	31,550
保険給付費	764,046
納付金	658,292
保健事業費	35,811
その他経常支出	2,973
経常支出合計	1,492,672
その他支出	22,641
支出合計	1,515,313

収入

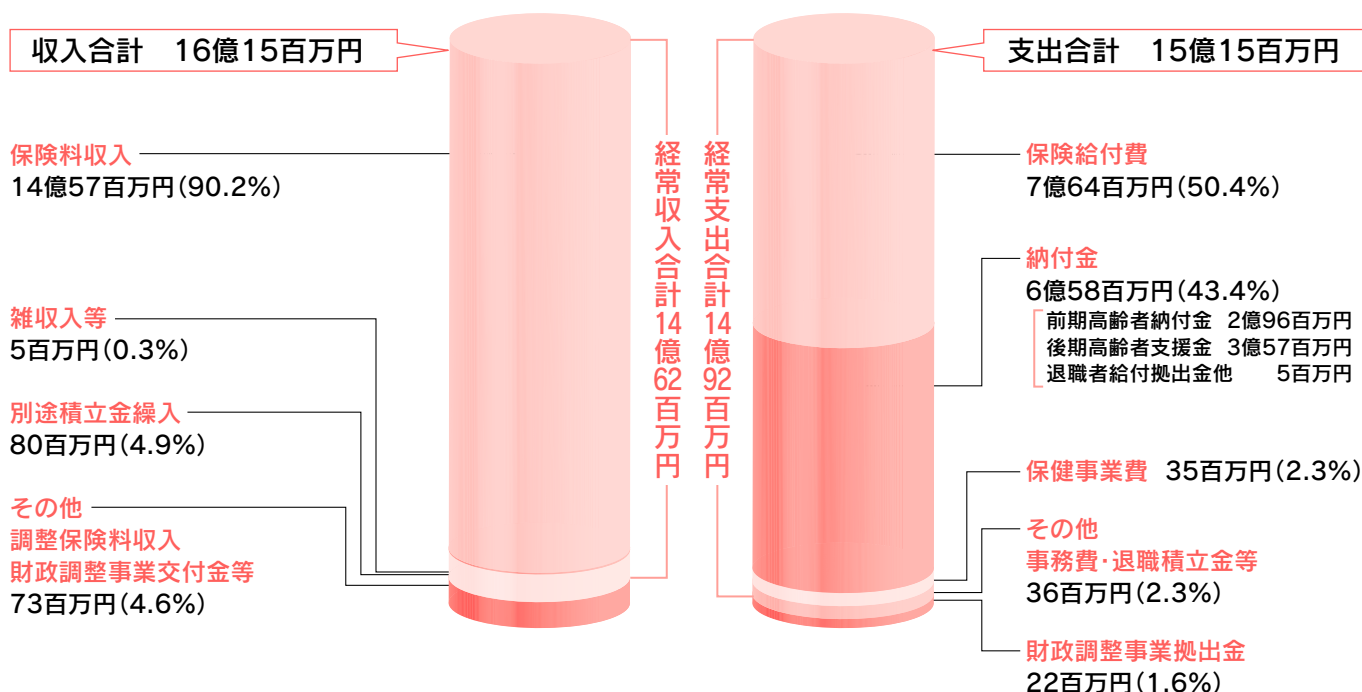
健保組合の財源となる健康保険収入は前年度とほぼ同額の14億57百万円となりましたが、別途積立金は対前年度86百万円減の80百万円の繰入れとなったため、収入合計は81百万円減の16億15百万円となりました。

支出

支出に関しては、保険給付費が対前年度42百万円減の7億64百万円、納付金が同1億23百万円減の6億58百万円と、ともに前年度実績より減少したため、支出合計でも前年度を大幅に下回り同1億60百万円減の15億15百万円に止まりました。

グラフで見る決算の状況

経常収支差引額 Δ 30百万円
総合収支差引額 1億01百万円



健保組合の財政はどんな仕組み？

健保組合の会計年度は、4月1日から翌年3月31日まで。その年度の支出は、その年度の収入で賄う「単年度経理」です。毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行っています。

予算

支出の見込みを立てる

健保組合の主な支出は、みなさん（現役世代）のために使う「保険給付費」と「保健事業費」、高齢世代の医療費として拠出する「納付金」です。保険給付費はみなさんの疾病傾向などから、保健事業費は事業計画から健保組合が見込みを立てますが、納付金は国が定めた計算式によって課されます。

収入の見込みを立てる

健保組合の収入のほとんどは、みなさんと事業主から集める「保険料」です。保険料は、みなさんの給与・賞与に保険料率を乗じて算出します。保険料率は、基礎数値、支出の見込みなどから決定します。過去の決算で剰余金の積み立てがある場合は、それを活用することもあります。

1年間

決算

収支の結果をまとめる

黒字の場合は、残金を次年度に繰り越したり、将来の支出増加に備えて積み立てておきます。一方、赤字の場合は、積立金の取り崩し、保険料率の引き上げ、事業計画の見直しなど、中長期的な財政再建計画が必要です。

2019年7月1日「共栄火災健康宣言」が発せられました

健康経営に向けての取り組みを 健康保険組合も支援します！

経済産業省は、2015年から「健康経営銘柄」の選定、2017年から「健康経営優良法人」の認定をスタートさせています。健康経営優良法人認定制度は、健康経営に取り組む企業を“見える化”するものですが、2019年は大きく認定数が増えました。

健康経営優良法人の認定数

大規模法人部門（ホワイト500）

2018年
541法人

2019年
821法人

約1.5倍に！

中小規模法人部門

2018年
776法人

2019年
2,503法人

約3.2倍に！

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に健康投資を実践することです。従業員へ健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等をもたらす、結果的に業績向上や優れた人材の確保につながるという理念です。

認定数の増加は、健康経営を“メリットのあるもの”と捉えている企業の増加を意味します。みなさんの健康管理は、企業の課題でもある時代になってきました。今後は、健康に配慮しながら働くことが重要となる時代ともいえます。働き方、休み方、健康管理や健康づくりなど、ご自身の習慣をチェックしてみてください。

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

介護勘定（介護保険）

【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
介護保険収入	200,159	介護納付金	197,192
国庫補助金受入	2,751	介護保険料還付金	38
収入合計	202,910	支出合計	197,230

保険料率を14.80%から15.40%に引き上げたこともあり、介護保険収入は1億93百万円から2億円に増収となりました。一方介護納付金は対前年度6百万円減の1億97百万円となり、3期ぶりに介護準備金の繰入れが不要となりました。

介護準備金は増加したものの、準備金保有率は100%に達していないことから、今年度も前年度に引き続き、保険料率の引き上げ（16.00%）を実施しています。

総合収支差引額 5百万円

収入合計 2億03百万円	介護保険収入 2億円(98.6%)	国庫補助金受入 3百万円(1.4%)
支出合計 1億97百万円	介護納付金 1億97百万円(100.0%)	

秋以降の保健事業の取り組みについて

▼被扶養者、任意継続者向け健康診断

今年も40歳以上の被扶養者ならびに任意継続被保険者とその被扶養者の皆様には、すでにご自宅宛に運営委託会社のウェルネス・コミュニケーションズ(株)からDMで健康診断のご案内をさせていただいております。

生活習慣病の多くは自覚症状が無いままに進行し、気がついた時には手遅れとなっているケースも考えられます。ご自身の健康管理のために、この機会を利用して年に1回必ず健康診断を受診するという習慣をつけていただくようお願いいたします。

予約締切近くになりますと、混雑が予想されご希望の日時に予約が取れない場合もありますので、お早目の予約申し込みをお勧めいたします。

なお、健康診断の予約は、インターネット・お電話でお申し込みいただけます。

予約受付期間：

2019年7月1日（月）～2019年12月27日（金）

健診受診期間：

2019年7月16日（火）～2020年1月31日（金）

▼郵送検診

健保組合では、毎年被保険者、被扶養配偶者の皆様を対象に、各種の郵送がん検診を実施しております。また、今年度は新たに45歳以上の女性の方を対象にエクオール検査を開始し、尿中のエクオールを検出し、腸内のエクオール産生菌レベルを判定いたします。

郵送検診なので病院に行く必要も無く、自宅で簡単に検診が受けられますので、人間ドックに行けない方や健康にちょっと不安のある方など、ぜひこの機会にご利用ください。

申込受付期間：2019年11月15日（金）必着

検体受付期間：2020年1月31日（金）必着

▼家庭用常備薬の斡旋

今年もセルフメディケーションの一環として家庭用常備薬の斡旋販売を行います。

家庭の常備薬として人気のある医薬品を数多く取り揃えてありますし、特納品の品ぞろえも豊富なため、市中の薬局・ドラッグストアで購入するより大変お得となっています。

なお、1,000円（税込）以上ご購入の皆様には、送料も無料とさせていただきます。

斡旋申込期間：2020年1月31日（金）まで

▼ヘルスアップキャンペーン

今年度も10月1日より毎年恒例のヘルスアップキャンペーンをスタートいたします。

日頃運動不足でお悩みの皆様は、自分に適した種目を選択し、無理のない運動を通じて「体を動かす習慣」を身につけてください。日常生活でできる健康づくりにチャレンジすることで、生活習慣の改善が図られます。

春のウォーキングキャンペーンでは、350名の皆様が新緑の香る5月に個人戦、チーム対抗戦でそれぞれ健脚を競い合いました。秋のキャンペーンでも引き続き職場の同僚や同期の仲間、ご家族を誘って奮ってご参加ください。春のキャンペーンのリベンジも大歓迎です。

詳細は文書でお知らせしますが、参加された方には参加賞を、目標達成の方やチーム対抗の上位チームの皆様には記念賞品も用意する予定ですので、一人でも多くの方のチャレンジをお待ちしています。

実施予定期間：

2019年10月1日（火）～2019年11月9日（土）



どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

- 体重 -2 kg
- 腹囲 -2 cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
- 職場で階段を使う
- 1駅歩く
- 週1回、休肝日

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

職場で...

これにしてみるか...

昼食でヘルシー定食 500kcal

家族とウォーキングしています

メールまたはスマホアプリでやりとり...

期間中、生活習慣改善に取り組みながら電話やメールまたはスマホアプリでやりとりします。

通勤途中に...

最近ジムができたのか... (通っちゃおうかな)

1駅歩くと新しい発見!

最終評価

これからも食事と運動に気をつけていきます!

目標を上回る結果が出ましたね! おめでとうございます!

成果を確認

- 体重 -3 kg
- 腹囲 -3 cm

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導等の重症化防止の取り組みは、健康経営の中で深度をもって実施していくものであり、健康保険組合の保健事業においても最重要課題の一つです。

特定保健指導の対象となった方には、当健康保険組合から連絡を差し上げますので、メタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病を予防するためにもぜひ受けてください。

※費用は健康保険組合が負担するので無料です。

特定保健指導とは... 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

息子・健太 社会人2年目

オレ最近運動不足解消にフットサル始めたから!

最近、健太につられてモリモリ食べてたな.....

娘・康代 高校生

私はママとウォーキングに行くよ。パパも一緒にどう?

特定保健指導の案内をもらってしまった...

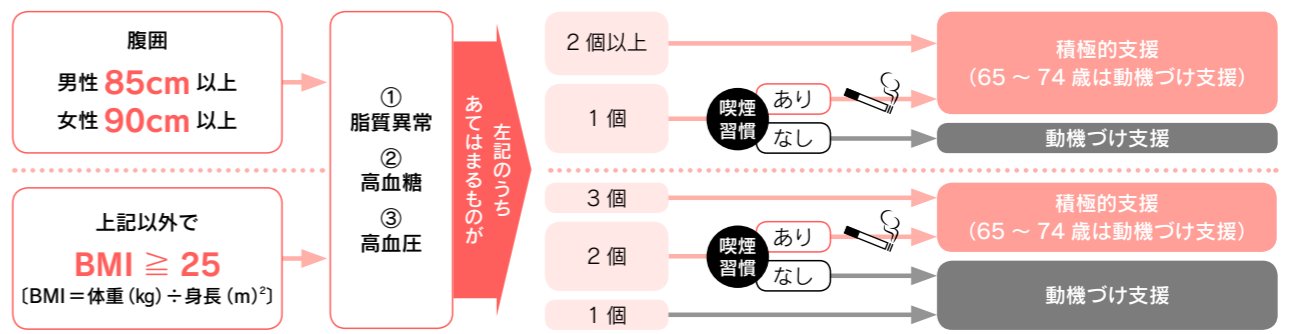
特定保健指導を受けましょう! 体重...多め 腹囲...太め

40代・専業主婦

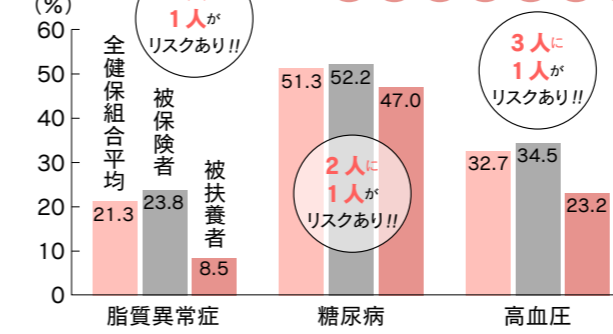
50代・会社員

特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準
 2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c 5.6% 以上

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

お酒との付き合い方を考えてみませんか？

こんな工夫をして
節酒をしてみましょう

- アルコール類の買い置きをしない
- 目につくところにアルコール類を置かない
- 飲める状態（冷やす等）で置いておかない
- 食事時には麦茶やお茶を用意する
- 飲むときには、いつもより1サイズ小さい瓶や缶を選択したり、グラスを小さくする
- 同じ種類や量ならアルコール度数の低いものを



すると

2週間ほどで効果があらわれます

- ▶ 眠りが深くなる
- ▶ 目覚めがよくなる
- ▶ 血圧が下がる
- ▶ 体重が減る
- ▶ 午前中の仕事がかどる
- ▶ 胃腸の状態がよくなる
- ▶ 鼻炎がよくなる
- ▶ 朝のむくみがなくなる

気づいていないのは
あなただけ！

酔っ払いは間違いなく嫌われます

健康にも人間関係にもよい飲み方をマスターしましょう

①話しながら楽しく飲もう

気の合った仲間と楽しく飲むお酒は、少量でも気持ちよく飲んだ気分させてくれ、脳や肝臓、胃等の働きを高める効果があります。

②無理やり相手にお酒を勧めない

飲めない体質の人にお酒を勧めることは、急性アルコール中毒による危険性もありますので、無理強い絶対はやめましょう。

③強いアルコールは薄めて飲む

ウイスキーや焼酎等の強いアルコールは、食堂や胃、肝臓といった臓器を刺激し、粘膜を傷つけます。適度に薄めて飲みましょう。

④定期的に健康診断を受けよう

肝臓は沈黙の臓器です。その他にも食道や胃等、アルコールの影響を受ける臓器も。年に1回は健診を受けましょう。

受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)

2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)

2.6倍

脳卒中

1.3倍

乳幼児
突然死候群
(SIDS)

4.7倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,010人

肺がん
2,480人

乳幼児
突然死候群
(SIDS)

70人

虚血性心疾患
4,460人

出典：厚生労働省HP「なくそう！望まない受動喫煙。」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

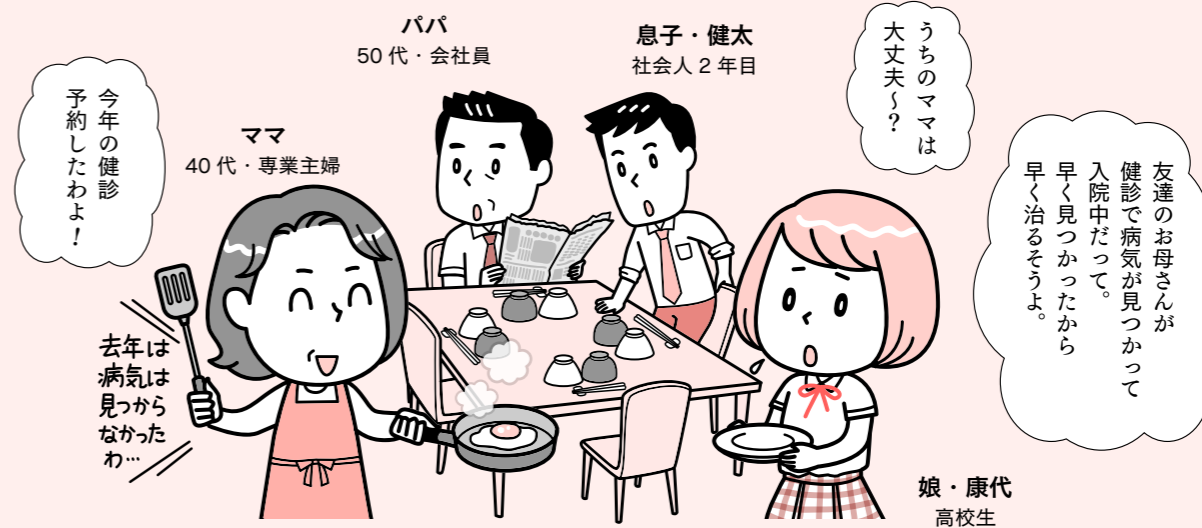
2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



健診の予約、しましたか？

被扶養者（ご家族）のみなさん、今年の健診の予約（受診）はお済みですか？
被保険者のみなさん、もし被扶養者の方がまだお済みでないなら、お声がけをお願いします。
ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



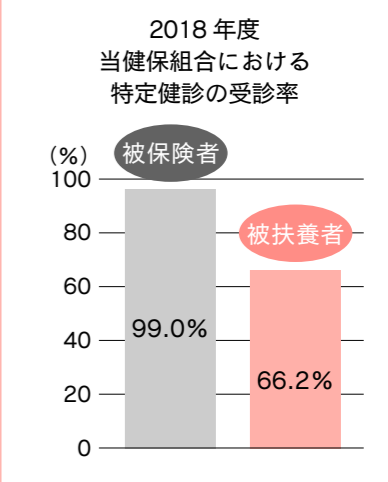
被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？ 年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら無料で受けられ、オプションでガン検診等の補助もあるので、金銭的な負担も軽くてすみます。申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。お早めにお申し込みください。被扶養者健診は40歳以上の方が対象となります。

年1回の健診で安心をGET！
補助も受けられておトク！
予約申込みはお早めに！



被扶養者の受診率が低くなっています

特定健診の受診率は、被保険者に比べて被扶養者が低くなっています。





体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき



NG!
骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないベタベタ歩きに注意！姿勢が悪いと、限られた筋肉だけを使うので**疲れやすくなります。**

ポイント
骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！



GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい**全身運動**です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント
脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！

NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！着地時に大きくひざが曲がるため、**ひざに負担**がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることも**すぐ疲れる原因**に。



階段をのぼるとき

NG!

踏み出した脚のかかとが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。

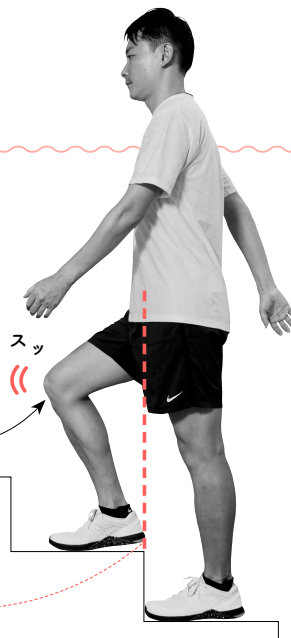


おへそより前に出すぎ

GOOD!

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて1本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント
おへその真下あたりにかかとがくるように着地！



スッ

脚に1本の棒が入っているイメージで伸ばす

ウォーキングを楽しむコツ

カッコいい人の歩き方に注目してみよう！

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってもよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。

一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がカッコよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。

