

健保だより



◆モイワシャジン

おもな内容

常務理事交代のお知らせ／令和元年度保健事業（疾病予防）のご案内／平成30年度決算がまとまりました／食中毒からわが家を守る／歯ブラシとフロス／受動喫煙による健康リスク／公告／健保ポナンザ

第117号

2 0 1 9 ・ 8

常務理事交代のお知らせ

就任のご挨拶

常務理事 高橋 統司

このたび、組合会のご承認を得て、常務理事という大役をおおせつかることになりました。
前任の成田常務理事におかれましては、9年4か月にわたり、当健康保険組合の事業運営にご尽力されたことに敬意を表します。
当健康保険組合は、昭和39年7月の設立以来、約55年にわたり健全で安定した運営を継続しており、その業務をお引き受けすることに、改めて身の引き締まる思いです。
私こと、微力ではございますが、事業主および被保険者の皆様のご意見にしっかりと耳を傾け、健全かつ円滑な事業運営に努めてまいります。
どうか皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶

前常務理事 成田 義明

皆様には、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。
さて、私こと、去る7月22日付をもちまして、常務理事を退任いたしました。
平成22年4月より9年4か月間、皆様には大変お世話になりました。在任期間中の思い出が溢れ出して止みません。お陰をもちまして職責を果たすことができましたことを厚くお礼申し上げます。
なお、後任者に対しても、私同様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。まずはお礼かたがた、退任のご挨拶を申し上げます。

早め早めの健康チェックを

令和元年度も疾病予防に力を入れて実施していますので、積極的にご活用ください。

病気の予防のために 健診の奨励

定期健康診断の実施

被保険者の方全員を対象に実施します。なお、本年度は安衛法健診の充実を図り、35歳以上の方には追加項目があります。

精密検査の実施

定期健康診断の結果、要再検査の方に対し精密検査を実施します。

疾病の重症化防止策の実施

健診結果で「要治療」の判定を受けた方が医療機関に受診していない場合のフォロー対策として、受診勧奨を実施します。

人間ドックの補助

●被保険者
35歳以上の被保険者の方を対象に、人間ドックの費用を補助します(補助限度額2万8000円)。
●被扶養者
35歳以上の被扶養者の方を対象に、人間ドックの費用を補助します(補助限度額2万8000円)。ただし、特定健康診査の健診項目を受診することが必要です。

特定健康診査の実施

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクを判定する健診で、40歳〜74歳の被保険者および被扶養者の方を対象に実施します。

実施方法

●被保険者
定期健康診断・人間ドックで実施します。
●被扶養者
集合契約Aタイプ、Bタイプならびに人間ドックで実施します。

特定保健指導の実施

特定健康診査の結果を基にした階層化により「積極的支援」「動機づけ支援」に該当した方を対象に実施します。

★積極的支援

生活習慣病のリスクが重なり、加入者の方に対して保健師等の専門員が対象者ご本人と直接面談し、そのリスクについて6カ月間(6回)生活習慣の改善を指導・支援します。

★動機づけ支援

生活習慣病のリスクが出始めた加入者の方に対して保健師等の専門員が対象者ご本人と直接面談し、そのリスクについて6カ月間(原則2回)生活習慣の改善を指導・支援します。



納付金が大幅増となり、 経常収支は黒字から赤字に

平成30年度の事業報告と収入支出決算が7月22日に開催された組合会において承認されましたので、ご報告いたします。

※金額の合計は、四捨五入の関係で合わない場合があります。

平成30年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)	割合 (%)
保険料	3,246,023	509,900	88.9
国庫負担金収入	1,250	196	0.0
調整保険料収入	45,904	7,211	1.3
繰入金	281,185	44,170	7.7
国庫補助金収入	29,798	4,681	0.8
財政調整事業交付金	38,831	6,100	1.1
雑収入	9,809	1,541	0.2
合計	3,652,800	573,798	100.0
経常収入合計	3,258,032	511,786	—

■決算残金処分内訳

平成30年度の決算残金処分は、次のとおりとなりました。

別途積立金	240,657千円
財政調整事業繰越金	28千円
計	240,685千円

支出

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)	割合 (%)
事務費	81,128	12,744	2.4
保険給付費	1,585,020	248,982	46.5
法定給付費	1,554,737	244,225	45.6
付加給付費	30,283	4,757	0.9
納付金	1,586,631	249,235	46.5
前期高齢者納付金	853,372	134,052	25.0
後期高齢者支援金	725,111	113,904	21.3
病床転換支援金	4	1	0.0
退職者給付拠出金	8,144	1,279	0.2
保健事業費	102,952	16,172	3.0
還付金	115	18	—
営繕費	4,544	714	—
財政調整事業拠出金	48,256	7,580	1.6
連合会費	2,420	380	—
積立金	838	132	—
雑支出	211	33	—
合計	3,412,115	535,990	100.0
経常支出合計	3,363,712	528,387	—

一般勘定

収入総額	36億5,280万円
支出総額	34億1,211万5千円
収支差引額	2億4,068万5千円
経常収支差引額	△1億568万円

一般勘定

収入

保険料は平成30年度予算比
7622万9千円増

一般保険料率は平成29年度同様、千分の92に据え置きました。保険料は、被保険者数の微増、平均標準報酬月額が減少したものの総標準賞与額が30年度予算に比較して増加したことにより、同比7622万9千円増の32億4602万3千円となりました。

支出

納付金は保険料の約半分を占め、
健保財政をますます圧迫

保険給付費は、平成29年度決算比1106万3千円増の15億8502万円とな

りました。

また、納付金は29年度決算比2億5899万5千円増の15億8663万1千円となり、保険料に占める割合は約半分に当たる48・9%と、ますます健保財政を圧迫しています。

保健事業費は、特定健診、特定保健指導ならびに疾病予防事業の達成度の低迷により、30年度予算比3786万円減の1億295万2千円となりました。

30年度決算は、納付金の大幅増が大きき要因となり経常収支差引額は29年度決算の1億3680万1千円の黒字から1億568万円の赤字に転じました。

◆ ◆ ◆
高齢化の進展や医療の高度化により、健保財政は今後も厳しくなることが予想されています。引き続き被保険者および被扶養者の健診受診率向上を図るなど財政健全化に向けて努力してまいりますので、皆様には医療費節減にご理解、ご協力をお願いいたします。

介護勘定

収入

科目	決算額 (千円)	第2号被保険者等 1人当たり額(円)	割合 (%)
介護保険収入	373,274	97,156	95.4
繰入金	13,504	3,515	3.4
国庫補助金受入	4,748	1,236	1.2
合計	391,526	101,907	100.0

■決算残金処分内訳

平成30年度の決算残金処分は、次のとおりとなりました。

準備金	17,751千円
計	17,751千円

歯ブラシとフロスを使うときのポイント

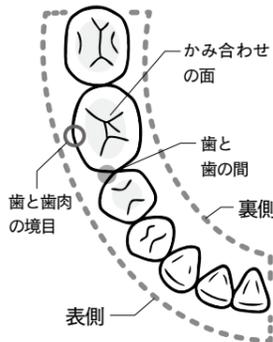
忙しかったり、疲れていたりして、なんとなく歯みがきしていませんか？
毎日の歯みがきは、ちょっとしたことに気をつけるだけで、もっと効果的になります。

Q 毎日歯みがきをしているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

A きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれません。次のポイントに気をつけてみてください。

ポイント

- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。
- 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき20回以上歯ブラシを動かします。
* 歯ブラシでは取りきれない歯間の歯垢（プラーク）にはフロスの使用が効果的です。



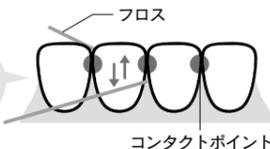
Q デンタルフロスって効果ある？ どうやって使うの？

A 歯ブラシだけだと歯間の歯垢（プラーク）は60%程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると90%近くを取り除くことができます。

使い方

- 糸巻きタイプの場合、40cmくらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。
- 歯肉の少し中まで入れたら2~3回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸がとれないときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。

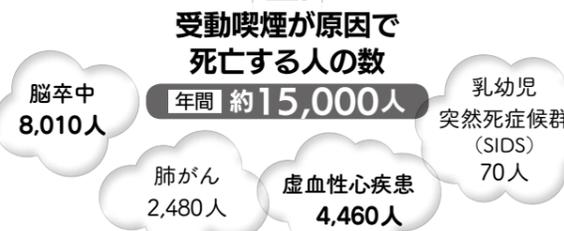
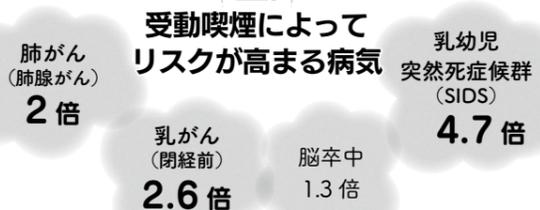
コンタクトポイントを通すときは勢いをつけて歯肉を傷つけないよう注意！



たばこを吸わない人生、吸う人生

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。



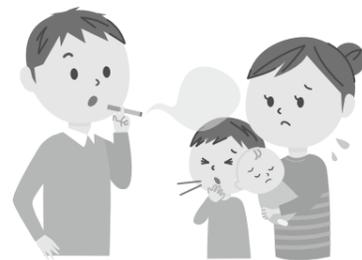
出典：厚生労働省HP「なくそう！望まない受動喫煙」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

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。



食中毒からわが家を守る

気温と湿度が高い夏は、家庭での食中毒に要注意です。今日から実践できる、食中毒を防ぐためのポイントをシーン別にご紹介します。

シーン別 食中毒予防のポイント

1 購入・保存



2 下準備・調理



3 食事



キッチンの周りはいつも清潔に



参考：厚生労働省HP「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

身近にひそむ食中毒の要注意の食べもの

おにぎり 黄色ブドウ球菌に注意！

対策 ラップでごはんをにぎる。調理中に髪や顔を触らない。

鍋で一晩寝かせたカレー ウェルシュ菌に注意！

対策 調理の際は鍋の底までよくかき混ぜる。調理後、時間をおいてから食べる場合は、浅い容器に小分けにし、急速に冷蔵して保存する。

バーベキューの肉 腸管出血性大腸菌 (O157)、カンピロバクターに注意！

対策 生肉は十分に加熱する。手洗いや調理器具の消毒を徹底。

生で食べる魚 アニサキスに注意！

対策 調理の際に目視で確認する。すみやかに内臓を取り除く。

食中毒かもしれないときは…

- 脱水を防ぐため水分を十分に補給する
- 安易に市販の下痢止めを服用しない

発熱、血便、激しい腹痛や吐き気の症状がある場合や、乳幼児や高齢者、妊婦、持病のある方に食中毒の症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

公 告

(敬称略)

組合会議員（選定）の辞任および就任について 神奈川スバル（株）	（辞任）笹川 貴洋 （就任）小久保 和信
平成 30 年度事業報告、収入支出決算について	
組合会議員および理事（選定）の辞任および就任について 神奈川県自動車販売健康保険組合	（辞任）成田 義明 （就任）高橋 統司
事業所削除に伴う組合規約の一部変更について	神奈川マツダ部品販売（株）



- ◆応募要領 問題の空欄を埋めてください。答えは、『健保だより』の中にあります。
- ◆締め切り 10月25日
- ◆賞品 正解者10名様に記念品をお贈りします（正解者多数の場合は抽選。初当選の方を優先します）。
- ◆発表 『健保だより』第118号 当選者の方はお名前を掲載させていただきますので、ご了承のうえ、応募してください。
- ◆応募規定 1名1通。郵便ハガキに答え、住所、氏名、事業所名、保険証の記号・番号をご記入のうえ、当健康保険組合へ送付してください。

問 題

- ①特定健康診査は、メタボリックシンドロームによる〇〇〇〇〇〇のリスクを判定する健診で、40歳～74歳の被保険者および被扶養者の方を対象に実施します。
- ②発熱、血便、激しい腹痛や吐き気のある場合や、乳幼児や高齢者、妊婦、持病のある方に〇〇〇〇の症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。
- ③歯ブラシだけだと歯間の歯垢（〇〇〇〇）は60%程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると90%近くを取り除くことができます。

『健保だより』第116号 ボナンザクイズ当選者 (敬称略)

● 抽選の結果、次の10名の方々に決定しましたので
記念品を贈呈します。

神奈川日産自動車株式会社	伊藤 直邦	日産プリンス神奈川販売株式会社	野間元利枝
横浜日野自動車株式会社	竹ノ内麻美	日産サービスセンター株式会社	渡邊 裕子
保土ヶ谷車輛整備株式会社	近藤 真子	株式会社日産サティオ湘南	小豆澤正志
神奈川ダイハツ販売株式会社	片岡 直恵	株式会社日産サティオ湘南	三橋 竜人
神奈川ダイハツ販売株式会社	森江 昌子	神奈川スバル株式会社	中村 美玖