

ひたまり

No.40

平成24年度決算のお知らせ

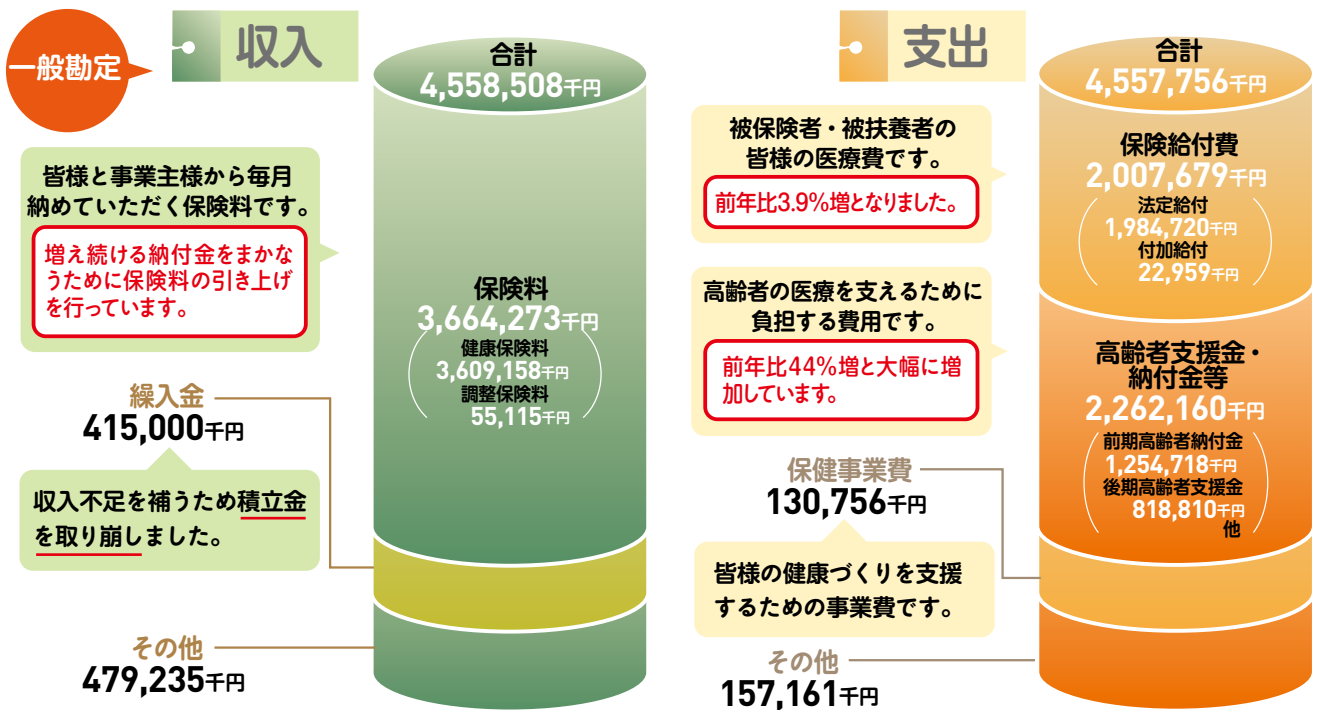
のうきょうけしほ

決算額は、**経常収支で8億7千万円の赤字額**となりましたが、事業計画ならびに予算に沿った、「**保険料率を引き上げさせていただいたこと**」、「**前年度繰越金と積立金の取り崩し(繰入)**」により、計画予算通りの決算額となりました。

しかし、この赤字額の要因である高齢者医療制度に係る納付金については、保険料収入だけでは対応できないため、早急に公費投

入の拡充がなされるよう、強く働きかけを行ってまいります。

また、今年度の事業では、加入者の皆様が健康で毎日を過ごせるよう、特に保健事業を充実させ、「人間ドック助成金の増額・インフルエンザ予防接種の規模拡大等」に取り組んでいますので、事業を有効的に活用していただけるようお願いいたします。



(名)

年間平均被保険者数		
一般	男	5,364
	女	3,309
	合計	8,673
介護保険	男	3,010
	女	1,394
	合計	4,404

健康保険組合連合会が、各健保組合の財源の不均衡を調整するための**拠出金(財政調整事業拠出金)**等が含まれています。

●一般勘定

収支差引 752千円

決算残金処分内訳	
準備金	549千円
財政調整事業拠出金	203千円

介護勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	364,093	介護納付金	342,084
前年度繰越金	4,842	介護保険料還付金	40
雑収入	8	一般勘定繰入	20,000
収入合計	368,943	支出合計	362,124

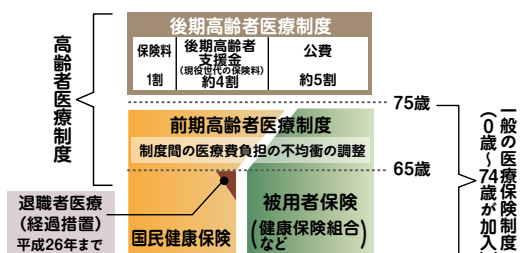
●介護勘定

収支差引 6,819千円

決算残金処分内訳	
介護準備金	6,819千円

健康保険組合の赤字の原因は？ 高齢者医療制度とその財源について

65歳から74歳の方を対象とした前期高齢者医療制度と、75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度を高齢者医療制度といいます。



健保組合や国民健康保険(以下、国保)等各医療保険者が高齢者医療制度(前期高齢者医療制度*65~74歳、後期高齢者医療制度*75歳以上)に対し、負担金を拠出して財源をまかなうことによって、国民全体で高齢者の医療を支えるしくみになっています。

高齢者医療制度への拠出は、国保等に比べ、若年者の加入が多い健保組合に、より多くの負担が求められています。

当健保組合の平成24年度の負担金は22億6,216万円となり、保険料収入の6割以上を占めています。

私の取り組んだ **メ** **タ** **ボ** 対策



入賞作品



ペンネーム“運動できない中年”様は、以下のような簡単な取り組みからメタボ対策を始めました、メタボ対策を始めようとお考えの方、健康な体を維持したいとお考えの方はとても参考になるとと思いますので、この機会に取り組みを始めてはいかがでしょうか。

取り組み内容

- 運動 ウォーキング1日30分
- お酒 飲酒量は日本酒換算1日1合以内 休肝日を週1回
- タバコ 1日10本までに抑える

ペンネーム

運動できない中年 様

私は、初めて人間ドックを受診したときに、メタボの指摘を受けました。内容はメタボの判断基準となる項目のほとんどが基準範囲外であり、その日の午後に管理栄養士さんによる生活習慣改善の指導を受けることになりました。

当時の私の生活習慣では、日常的な運動をしておらず、晩酌の飲酒量も、適量をはるかに超えていました。また、タバコについても減らすよう指導され、管理栄養士さんと相談しながら行動計画をたてました。

まず、適度な運動を行うこと。私はウォーキング1日30分を目標としました。次に飲酒量ですが、適量である日本酒1日1合以内とするため、缶ビールは500ml1本、ウイスキーはシングル2杯までとし、さらに休肝日を週1回設けることになりました。また、喫煙についても当時は1日15本~20本吸っていましたが、10本までに抑えることとしました。

翌日から歩数計をつけ、出勤してみました。事務職であるため、業務内では2,000~3,000歩にしかありませんでした。また、長時間継続して歩くこともないため、ウォーキングをしなければ運動不足の解消はできません。しかし平日は帰宅時間が遅いため、最初の数日は歩き出すまでが大変でした。しかし、歩き出せば歩数計の歩数が気になり、1万歩になるまで歩き帰宅することが徐々に習慣となっていきました。

晩酌は、当時市販の缶チューハイを飲んでいましたが、本数を減らすとどうしても物足りなく感じたため、飲みすぎてしまう日もありました。改善策として、酒類を炭酸で割ることとしました。ウイスキー20mlを炭酸水で割り、3杯飲めれば、量が多く感じられると考えましたが、これも最初は薄すぎるため、徐々に薄くしていくことで、クリアすることができました。今では、お店で飲むハイボールがとても濃く感じられます。

当時、喫煙は、仕事中に吸いたくなかったときに吸っていたもの

を、時間を決めることで、以前より本数を抑えることにしました。やはり最初は我慢できないときもありましたが、こちらも徐々に時間の間隔を開けることで、本数を減らすことができました。

以上を続けていると、体に変化が起きました。まず体重は約1カ月で3kg位減りましたが、減った体重以上に体が軽く感じられました。また体重は減らない期間を経て、再び減ることがわかりました。疲れの感じ方も変化し、朝の目覚めも良くなっていきました。

約6カ月が経過し、検査を受け、数値は以下の通り改善し、メタボを解消することができました。

- 腹囲 94 cm→**83 cm**
- 体重 76.3 kg→**70.2 kg**
- BMI 27.4→**25.4**
- 中性脂肪 187mg/dℓ→**123mg/dℓ**
- HDLコレステロール 45mg/dℓ→**42mg/dℓ**
- LDLコレステロール 141mg/dℓ→**121mg/dℓ**
- 血圧 134/88mmHg→**123/81mmHg**
- 空腹時血糖 117mg/dℓ→**96mg/dℓ**
- HbA1c 5.3%→**5.1%**

あれから約3年が経過し、日常生活の中で運動することの大切さを感じております。現在の私は、飲酒と喫煙は、継続して量を抑えることができていますが、ウォーキングはしばらく前からやめてしまい、これといった運動もせずに今年の健康診断を迎え、残念ながら再びメタボと判定されてしまいました。これからの運動不足解消について、この原稿を書きながら考えております。ずっと健康で過ごせるために…

6月30日まで募集しておりました、「私の取り組んだメタボ対策」に、多数のご応募をいただきましてありがとうございました。ご応募いただいた作品を数回に分けて紹介いたしますので、脱メタボを目指す皆様はご参考にされてはいかがでしょうか（応募いただいた方にはNツアー旅行券5,000円を贈呈いたしました）。



メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上に当てはまる状態です。内臓脂肪型肥満かどうかはおへその高さの腹囲で判断します。

メタボリックシンドロームを放置しておくと、動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中など、生命にかかわる病気を発症するリスクが高くなるので危険です。

「メタボ保健指導」ってなに？

メタボリックシンドロームの該当者・予備群を対象とした生活習慣改善支援です

健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクの数などを総合して、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる人などを対象に保健指導を行います。

リスクの度合いで「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのグループに分けられ、それぞれ必要に応じた生活習慣改善支援が受けられます。

チェック① 内臓脂肪の蓄積 ▶ 腹囲（おへそまわり）を測って…

腹 囲	
男性 / 85 cm以上	女性 / 90 cm以上

（メタボ保健指導における判定値はBMI値25以上も含む）

チェック② 脂質異常 ▶ 中性脂肪とHDLコレステロールを見る…

中性脂肪 150mg/dℓ以上	または	HDLコレステロール 40mg/dℓ未満
--------------------	-----	-------------------------

ほかの危険因子の影響を受けやすい、中性脂肪、またはHDLコレステロールをチェックします。

チェック③ 高血圧 ▶ 通常よりも低めの値を基準に…

収縮期血圧 130mmHg以上	または	拡張期血圧 85mmHg以上
--------------------	-----	-------------------

通常は、「140mmHg / 90mmHg以上」を高血圧としますが、それよりも低めの値を目安にします。

チェック④ 高血糖 ▶ 「境界型」から要注意…

空腹時血糖値 110mg/dℓ以上	（メタボ保健指導における判定値は100mg/dℓ以上またはHbA1cが5.6%以上）
----------------------	--

通常、「126mg/dℓ以上」を糖尿病、「110mg/dℓ以上126mg/dℓ未満」は「境界型」とされます。境界型から注意が必要となります。

チェック① を含む3つ以上に当てはまるとメタボリックシンドローム（内臓型脂肪症候群）と診断されます。

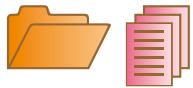
※①を含む2つ以上に当てはまると予備群

自分に合う取り組み方法でメタボ対策を

「運動できない中年」様のメタボ対策はいかがだったでしょうか。

メタボリックシンドロームは深刻な病気を発症する一歩手前とも言える段階で、自覚症状がほとんどないため、メタボ保健指導の対象になると、「なぜ自分が・・・」と感じる人もいるかもしれません。しかし、「運動できない中年」様の検査数値の変化にあるように、体重を落とすことで、中性脂肪や血糖値など基準値を超えていた検査数値も一気に改善することができます。

腹囲の基準は内臓脂肪の蓄積の程度をチェックするものです。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて落ちやすいのが特徴です。「運動できない中年」様も、はじめて1カ月で体重が3kg減少し、「減った体重以上に体が軽く感じられた」「朝の目覚めもよくなった」というように取り組みの効果を早い段階で実感できたことが、目標の継続につながり、メタボ解消に成功されたのではないのでしょうか。また、取り組み方は自分に合う方法を見つけ工夫して取り組んでいる点もメタボ解消には大切なことだと思います。



資格喪失後の受診にご注意を!

「職場を退職した翌日に今までの保険証で医者にかかってしまった」

「就職して親の扶養から外れたが、保険証を返し忘れており、間違えて以前の保険証を病院に提示してしまった」

保険証の誤った使用例で、このようなケースが多く見受けられます。当健保組合の保険証をご使用になれるのは、当健保組合の加入期間のみです。具体的には、

ご本人が職場を退職された場合・・・「退職日当日」まで、ご家族が扶養から外れた場合・・・「その前の日」までが加入期間となります。

このように、加入期間外に誤って保険証を使用してしまうと「無資格受診」となり、後日、使用した分の医療費を当健保組合に返していただくかはなりません（その分を次に加入

された健康保険に請求することはできますが、大変な手間と時間がかかります。退職されたりご家族が扶養から外れたりした際は、忘れずにお勤め先を通じて（任意継続被保険者の方は直接）当健保組合に保険証をお返しください。

また、当健保組合に加入されている間に保険証を紛失、盗難された場合、再交付手数料として1,000円をご負担いただいております。

保険証を財布の中に入れており、財布ごと紛失、盗難されたしまったというケースが相次いでおります。保険証は身分証明となり、お金を借りるなど悪用されることもあります。保険証を紛失、盗難された方はまず最寄りの警察署に届出ましょう。保険証の取扱いには十分にお気をつけください。

健康保険で接骨院・整骨院にかかるときの料金・ルールが一部変更になりました

多くの接骨院・整骨院では、「各種保険取扱い」などと表示していますが、保険証を使う場合にはルールがあります。今年5月から、料金とルールが一部変更になりました。正しい知識をもって受診しましょう。

● 接骨院・整骨院は病院ではありません!

接骨院・整骨院で施術を行う柔道整復師は医師とは異なり、レントゲンや注射、薬の処方などの治療行為を行うことが認められていません。病院と同じように健康保険が使えるのは、受傷原因の明らかな外傷性のケガのみに限られています。なお、骨折・ひび・脱臼は応急処置のための最初の1日を除き、医師の同意が必要です。単なる肩こりや筋肉疲労には健康保険は使えず、全額自己負担となることに注意しましょう。

健康保険が使えるのはこれだけ!

- ・ねんざ
 - ・打撲
 - ・肉離れ
 - ・骨折・ひび
 - ・脱臼
- 医師の同意が必要ない
- 医師の同意が必要

● 後から全額負担を求められることもあります

接骨院・整骨院では、患者が「療養費支給申請書」に署名することで、窓口での支払いが自己負担分（1割～3割）のみで済むようになっています。このとき、申請書の内容をよく確認しなかったり、白紙の申請書に署名してしまうと、水増し請求などの不正請求の原因となります。傷病名、傷病原因、施術内容、金額などを必ず確認してください。

また、もし接骨院・整骨院で「健康保険が使える」と説明を受けたとしても、健康保険の対象外と判明したときには、後で全額自己負担となることもありますので、十分注意しましょう。

全額自己負担となるケース

- ・日常生活の疲れからくる肩こり・筋肉疲労など
- ・四十肩・五十肩など加齢からくる体の痛み
- ・重複受診（整形外科と接骨院の同時受診など）
- ・リウマチや神経痛などに起因する痛み

2013年5月柔道整復師（接骨院・整骨院）の料金・ルール変更のポイント

- ① 施術料が一部変わりました
初検料・再検料が5円～95円程度引き上げられました。
- ② 3部位以上の施術は減額の幅が大きくなりました。
多部位の施術は、基準料金の70/100から60/100へと、減額の幅が大きくなりました。
- ③ 「療養費支給申請書」への代理記入は“やむを得ない場合”のみ
- ④ 「療養費支給申請書」の住所欄に、住所のほか郵便番号・電話番号も記入

【肩こりの解消には運動が一番】

マッサージもいいですが、肩こりの解消には、運動がおすすめ。エアロビクスやラジオ体操、水泳など上半身を多く動かす全身運動は特に効果的です。

