# No.51

# 《平成27年度決算について》

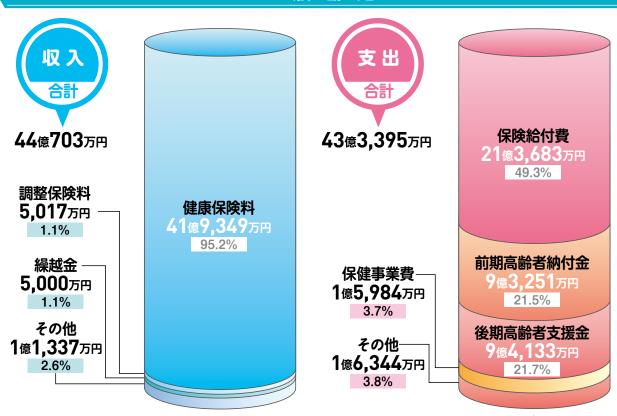
平成28年7月21日開催の組合会で、平成27年度決算等が承認されましたのでお知らせいたします。

平成27年度は新たな中期3カ年計画の初年度として、健康保険料率を前年度と同率に据え置き事業運営を行いました。その結果、平成27年度決算は医療費が前年度より8,000万円、高齢者医療制度への拠出負担が7,000万円増額したことが影響し、経常収支は7,000万円の赤字となりました。前年度は4年ぶりの黒字となりましたが、平成27年度

は再び赤字に転落となり厳しい結果となりました。

今後は高齢者医療制度への拠出負担や厚生連病院の脱退による影響など厳しい状況が引き続き予想されます。このような中、健康管理事業を積極的に展開し医療費の削減に繋がるよう努めてまいります。皆様には健診等の健康管理事業をご活用いただき日頃から健康管理につとめていただきますようお願いいたします。

#### 一般勘定



### 介護勘定

収入		支 出	
科目	決 算 額	科	目 決 算 額
介護保険収入	4億1,559万円	介護納付	金 3億8,397万円
雑 収 入	3万円	介護保険料還付	13万円
収入合計	4億1,562万円	積 立	金 3,107万円
		支 出 合	計 4億1,517万円

- ■「前期高齢者納付金」は、前期高齢者 (65~74歳)の加入率の低い健保組合等 が支出する拠出金で、前期高齢者加入率の 高い国民健康保険は「前期高齢者交付金」 を受け、保険者間の負担の不均衡を調整し ています
- ■「後期高齢者支援金」は、後期高齢者 (75歳以上)の方が加入する後期高齢者医療制度への健保組合等からの拠出金です。 後期高齢者医療制度の財源の約4割を負担しています。

# 康チャレンジ (記憶)

## 2カ月間目標をたてて生活習慣の改善に取り組みましょう!

昨年もご参加いただいている方は昨年と違うコースにもチャレンジしましょう。



#### 対象者

加入者本人(被保険者)及び20歳以上の加入者家族(被扶養者)

#### 実施期間

平成28年10月1日~11月30日の2カ月間

#### 募集締切り

平成28年8月31日(水)



#### 申込方法

申込書を事業所の担当者を通して健保組合まで提出してください。 詳細は「健康チャレンジ表彰実施要領」をご覧ください。

#### 選べる7つのコース

#### コース

1食生活

食生活目標の中から2つまで選んで適切な食生活を毎日実践する。

標

2休肝日

1日3回食後に歯みがきをする。

8歯みがき

4 ウォーキング

2カ月間で61万歩以上歩く。

6運動

1日30分以上体を動かす。

6減量

2kg~6kgの範囲内で減量する。

7 禁煙

らくらく禁煙コンテストにそって禁煙する。

# お酒を飲まない日(休肝日)を週2日以上作る。



#### 表彰について

実施期間終了後記録表を提出いただき、表彰基準を満たした方に達成賞として記念品を進呈します。 記念品は下記の4つの中から申込時にお選びください(申込後の変更はできません)。

だけ

#### 第一三共デンタル ファミリーセット

薬用歯みがき2種3本 歯ブラシ4本のセット



#### **SOLUS** 心拍計測付腕時計

時計にタッチすると 約5秒で心拍数を表示



#### ソレアード ヨーグルトメーカー

市販の牛乳にプレーンヨーグ ルトまたはヨーグルト菌を入 れて、牛乳パックごと機械に セットする

#### タニタ デジタルスケール

ごはんのカロリーがはかれる 「ごはんカロリーモード」搭載



# イベント開催のお知らせ

#### バスハイキング

日程

平成28年9月10日(土)開催

開催地 山梨県山梨市万力公園

埼玉県内各地からバスで開催地へ向かいます。ウォーキングとマンズワインの工場見学を実施予定です。

## 秩父路ウォーキング

日程

平成28年11月19日 (土) 開催

開催地

>> 秩父鉄道 野上駅

野上駅を出発し山を越えて波久礼駅まで歩くコースです。途中の山道ではみかん狩りを実施します。 秩父路ウォーキングは健保連埼玉連合会の健康開発共同事業委員会が主催し、県内各地の健保組合の加入 者も参加します。

#### ゴルフ大会

平成28年11月27日 (日) 開催

埼玉県内ゴルフ場

\*開催案内と参加申込については別途文書にてご案内いたします。





## 

# マイナンバーの集収について

平成28年1月からマイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が開始されています。 平成29年1月以降、当健保組合に提出する各種届出においてマイナンバーを利用します。 その準備として、健康保険法第197条第1項並びに番号利用法第14条に基づき加入者の マイナンバーの提出をお願いします。

詳細は10月以降に別途文書にてご案内します。

1基準日 平成28年10月1日時点の加入者(被保険者・被扶養者)

**2集収時期** 平成28年10月~11月

③届出方法 ①と②を添付して届出様式により提出をお願いします。

①個人番号の確認 個人番号が記載された住民票(写し)

通知カード(写し)

住民票記載事項証明書(写し)

運転免許証(写し) ②身元の確認

パスポート(写し)

※事業所所属の加入者のマイナンバーは事業主から当健保組合へ提出されますので、加入者個々での手続きはありません。



のいずれか

のいずれか

## のどが渇いてからでは遅い… ●

# 水分補給はこまめに

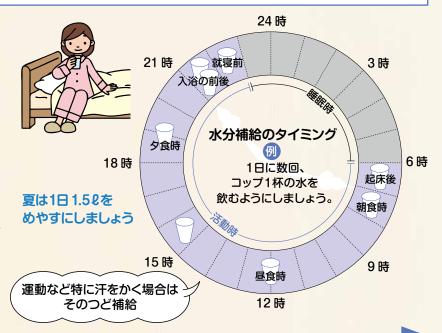
汗をかくことの多い季節です。運動中や屋外にいるときは水分補給に注意していても、屋内ではその意識が低くなっていることも…。事実、屋内で熱中症になるケースも多く報告されています。のどの渇きは、すでに体内の水分が足りていない状態です。こまめな水分補給を習慣にしておきましょう。



## ● がぶ飲みはダメ。こまめに水分補給しよう ●

のどが渇いたとき、がぶ飲みすると、のどの渇きはおさまりますが、血液には吸収されずに多くの水分が排出されてしまいます。また、胃液が薄まることによって消化不良を起こし、胃腸にも負担がかかってしまいます。そのため、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしておくことが大切です。

気温・湿度が高い季節は、体内から水分が減りやすい時期であることを念頭におき、水分補給の時間を決めておくとよいでしょう。起床後、入浴の前後、就寝前を基本に、朝昼夕の食事の際、15~16時に1回、コップ1杯(約200mℓ)の水を飲めば、1日に必要な水分補給をすることができます。さらに、特に汗をかいた場合は、そのつど水分補給をするようにしましょう。



## ▲ 糖分の摂り過ぎに要注意!▲



大量に汗をかいたときは塩分補給も必要です。手軽な水分・塩分補給の飲料として、スポーツドリンクがありますが、糖分もかなり含まれていることを忘れてはいけません。 ふだんの 水分補給のためにスポーツドリンクを常飲していると、糖分過多になってしまいます。

ただでさえ糖分は、料理やお菓子などにも含まれています。暑い時期だからといって飲み 過ぎると、肥満につながりますので、注意するようにしましょう。



状況に応じて 飲み物を変える

→ <sup>ふたん</sup> 汗をか

ふだんの水分補給に……水 汗をかくときの水分補給に…スポーツドリンク

#### ホームページのトップページを飾る写真を募集中です。

お送りいただいた写真の中から当健保組合がトップ賞を選定し、トップ賞の作品をホームページのトップページに掲載します。 そのトップ賞の方にはNツアー旅行券5千円分をプレゼントします。



kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp に写真を添付しお送りください。 メールの本文には①投稿者名 ②保険証記号番号 ③事業所名 ④ニックネーム ⑤写真のタイトル ⑥一言コメントを記載してください。

