

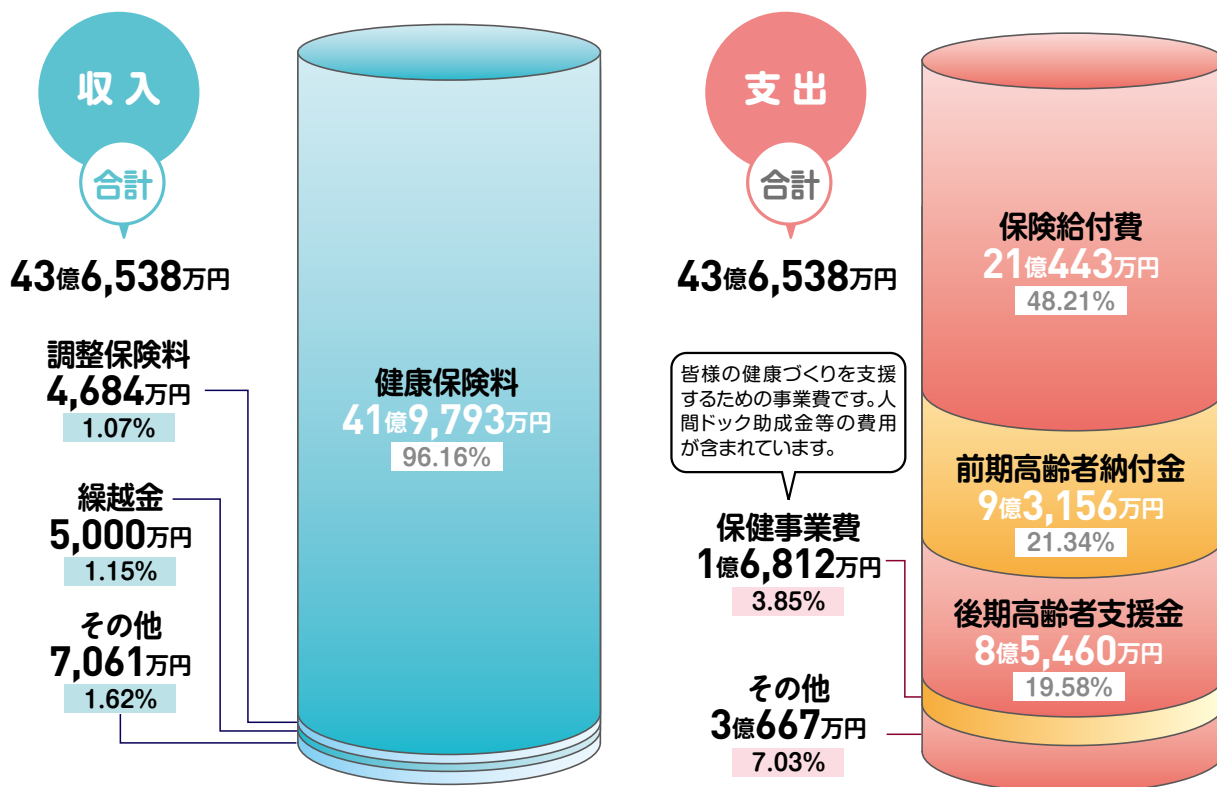
## 平成27年度予算のお知らせ

平成27年2月20日に開催された組合会で、平成27年度予算が決まりましたのでお知らせします。平成27年度は前年度予算と比べ、総額で5,548万円減の、43億6,538万円で予算を組みました。前期高齢者納付金と後期高齢者支援金を合わせた納付金は、17億8,616万円となり、皆様が納める健康保険料の43%にものぼります。とくに、前期高齢者納付金は、いわゆる「団塊の世代」が65歳以上とな

り、さらなる負担の増加が見込まれます。

納付金・支援金の増加により、予算が圧迫される中、皆様の健康を支援する保健事業費は前年度以上に確保しました。皆様には、今年度から始まった健康診断のデータに基づく保健事業を積極的に活用して健康管理につとめていただくとともに、ジェネリック医薬品の活用など、医療費節減にご協力くださいますよう、お願いいたします。

### 一般勘定



### 介護勘定

| 収 入    |           | 支 出      |           |
|--------|-----------|----------|-----------|
| 科 目    | 予 算 額     | 科 目      | 予 算 額     |
| 介護保険収入 | 4億1,890万円 | 介護納付金    | 3億8,476万円 |
| 雑収入    | 2万円       | 介護保険料還付金 | 20万円      |
| 収入合計   | 4億1,892万円 | 積立金      | 3,346万円   |
|        |           | 雑支出      | 50万円      |
|        |           | 支出合計     | 4億1,892万円 |

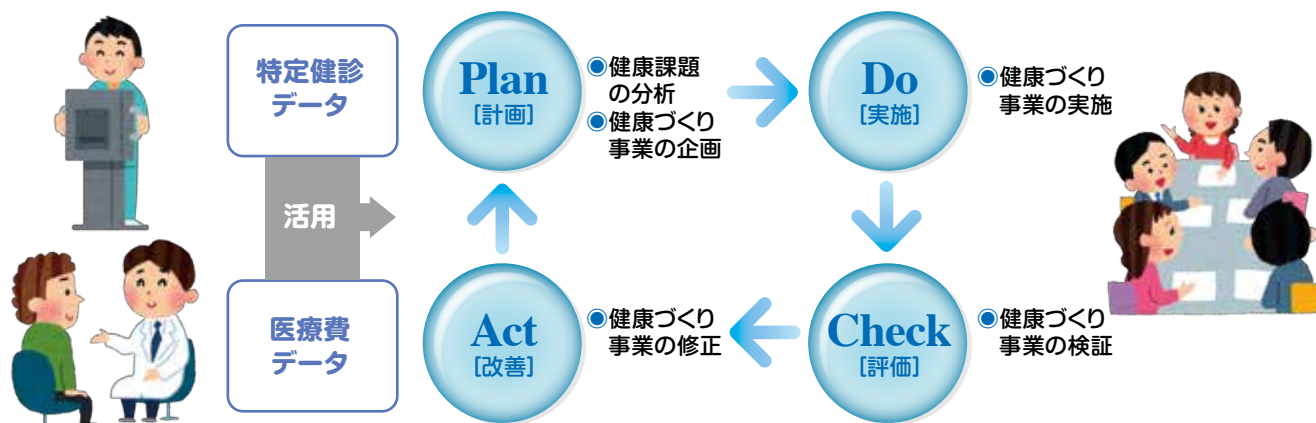
介護保険は市区町村が運営し、40歳以上に加入が義務づけられている公的な社会保険制度で、対象となる人に介護サービスを行います。健保組合は、健保組合に加入している介護保険第2号被保険者※にかかる介護保険料の徴収を代行しています。 ※40歳以上65歳未満の医療保険加入者(被保険者・被扶養者)

平成27年度から

# データヘルス計画がスタート

平成 27 年 4 月から健保組合の「データヘルス計画」がスタートしました。

データヘルス計画は、加入者の皆様の医療費データと特定健診データを分析したうえで PDCA サイクルを回しながら効率的な保健事業を行います。第1期は平成 29 年度までの3年間で、平成 30 年度からは、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。



## 埼玉県農協健康保険組合のデータヘルス計画

健康を個人・事業所・社会の財産と捉え、加入者の皆様に向けて積極的に保健事業の推進を行うことで保険者機能の強化・発揮に努めます。また、健康なときから行う生活習慣の改善指導（一次予防）及び健診による疾病等の早期発見（二次予防）を積極的に行い、保険料負担の増加を抑制するとともに皆様の健康増進を図ります。

### 1 若年層への保健指導強化

生活習慣病を予防するためには、若いうちから生活習慣を整える必要があります。若いころからの生活の積み重ねが、高齢になったときに体のダメージとして表面に出てくるものです。したがって、特定保健指導の対象から外れる40歳未満の方に対しても、血液サラサラ健診及び個別の健康相談により直接指導を行います。

また、メタボに関する健診時の質問票を全年代まで対象を広げて実施します。

### 2 高リスク者に対する受診勧奨

健診の結果「要治療」「要精検」とされる中で、血圧と血糖に関して医療機関受診の確認がとれていない方を対象に早期治療を促すための受診勧奨を行います。



### 3 健診データ等に基づく生活習慣病予防

皆様の健康意識の醸成と自発的な健康の維持改善行動の促進を目的に、個々の健診データに基づく個性性を重視した情報提供を実施します。特に40歳時点でのメタボ予備軍率が高いことから、30歳からの偶数年齢者に行います。

### 4 ジェネリック医薬品の利用促進

現在服薬中の薬にジェネリック医薬品があるのか、またジェネリック医薬品に切り替えた場合、どれくらい自己負担額を軽減できるのか通知し、ジェネリック医薬品の利用促進を行います。





季節の健康情報

気づかないと  
熱中症!?

監修：医学博士 関谷 剛

# かくれ脱水にご注意を



かくれ脱水とは、脱水症の一手手前で症状が出ていない状態。

自覚症状がなく自分ではなかなか気づかないけれども、体の中の水分が失われている状態です。

この状態が続くと本格的な脱水症から熱中症になりかねません。

かくれ脱水に気を付けることが熱中症予防につながります。

## 体重の減少は脱水の注意信号

脱水症は体に不可欠な体液が不足した状態で、その重症度は体重の減少が目安になります。体重減少が1~2%あり、のどが渇いたり尿の量が少なくなったりしている場合は、かくれ脱水の可能性があります。本格的な脱水症や熱中症になる前に対策をとりましょう。

## 規則正しい生活と水分補給で予防を

かくれ脱水による熱中症を予防するためには、栄養バランスのよい食事を1日3食きちんととり、十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活を送ることが大切です。また、仕事や運動の合間に適度な休みをとりましょう。

意識して水分をとることも大切です。のどが渇いたと感じていなくても水分補給をするようにしましょう。汗を大量にかいたときや、かくれ脱水が心配なときはスポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。

現在治療中の病気があるかたは、主治医に水分のとり方などの対策について聞いておきましょう。



夏バテは  
かくれ脱水と  
も関連が!?

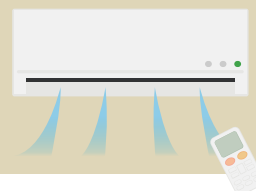


かくれ脱水によって体液が減り、消化管への血流が減ると、胃腸の調子が悪くなり、栄養の消化吸収がスムーズにいかず夏バテしやすくなります。夏バテは、暑さだけでなく、かくれ脱水によっても起こりやすくなるのです。

また夏バテになると食欲が落ち、食事からとる栄養や水分が減り、さらにかくれ脱水が進行するという悪循環に陥りやすくなります。

## 〈かくれ脱水と夏バテを予防するには〉

- のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給。
- 冷たい飲み物のとりすぎに気を付けて、胃腸に負担をかけないように。
- 屋外と屋内の温度の変化に備えて上着を1枚用意など。  
(温度の変化が大きいと自律神経が乱れて夏バテの原因になります)
- 暑い夜は、エアコンを使い快適な睡眠環境で十分な睡眠時間をとる。



# ジェネリック医薬品を 利用しよう



最近、よく薬局でジェネリックに  
しますか？ って聞かれるわ

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終  
了後につくられるお薬のことだね。薬の開  
発費用が新薬ほどかからないから、新薬と  
同じ有効成分でも価格が安いんだよ

新薬（先発医薬品）

開発期間：約9～17年  
開発費用：約300億円以上

ジェネリック医薬品

開発期間：約3～5年  
開発費用：約1億円



あら、安い原料が使われたり  
しているんじゃないの？

承認審査のとき、新薬の品質と同等  
かどうかを厳しく審査して、問題のな  
い医薬品だけが承認されるらしいよ



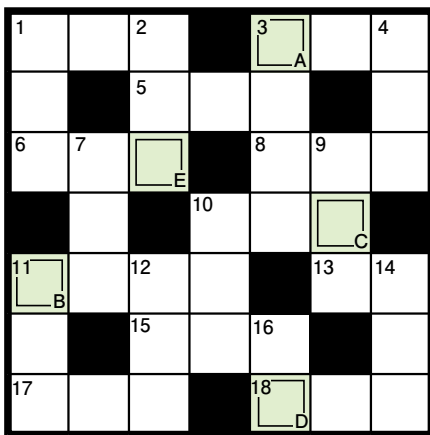
ジェネリック医薬品は安心して使って大  
丈夫なのね。今度私も使ってみようっ

みんながジェネリック医薬品を使うように心  
がけると、健保組合や国の負担削減につな  
がるんだ。そうすれば、ぼくたちの払う保険  
料や税負担の抑制にもつながるよね



## 《健保クロスワード》

気分転換に頭の体操をしてみましょう。クロスワードを解くと健康に関する単語がでてきます。



©スカイネットコーポレーション

### タテのカギ

- ① 枝豆をつまみにゴクゴクと飲みたい
- ② 鶏肉が主役の \_\_\_\_\_ カレー
- ③ 壊れたものを直すこと
- ④ こんがりと \_\_\_\_\_ 色に焼けた肌
- ⑦ 鬼が履いているのはトラ柄
- ⑨ フォークと一緒に使うカトラリー
- ⑩ 夏は冷奴でさっぱりと！
- ⑪ 怒、すり、曇りといえど？
- ⑫ 古代の有力者のお墓
- ⑭ 暖かい風が吹いてくる方角
- ⑯ どんな人にも7つはあるとか

### ヨコのカギ

- ① 砂浜で楽しむ \_\_\_\_\_ バレー
- ③ 「蝦蛄」と書く、エビ似のシーフード
- ⑤ 競走馬にまたがるジョッキー
- ⑥ ルブランの小説に登場する怪盗紳士
- ⑧ 土用の丑の日に蒲焼で食べる
- ⑩ 地図記号で神社を表すもの
- ⑪ メダカは川の中のここでお遊戯？
- ⑬ 7月は \_\_\_\_\_ 月、8月は葉月
- ⑮ 納得がいかず申し立てる
- ⑰ \_\_\_\_\_ ケア。肌のお手入れ
- ⑱ ゴマを英語で

正解した方の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントします。

### 応募方法は

- ① クイズの答え ② 保険証の記号番号 ③ 氏名 ④ 住所 ⑤ 電話番号
- ⑥ 健保組合へ一言 ⑦ ジェネリック医薬品の利用の有無 をご記入の上、  
当健保組合までFAXまたは官製ハガキにてご応募ください。  
(応募締切 平成27年7月31日(金) 必着)

### 応募先

〒330-0063 さいたま市浦和区高砂 3-12-9  
埼玉県農林会館内  
埼玉県農協健康保険組合

前号の健保クイズの答えは「一部負担還元金」でした。ご応募ありがとうございました。抽選により5名の方にクオカードをお送りいたしました。