

## 〔平成26年度決算について〕

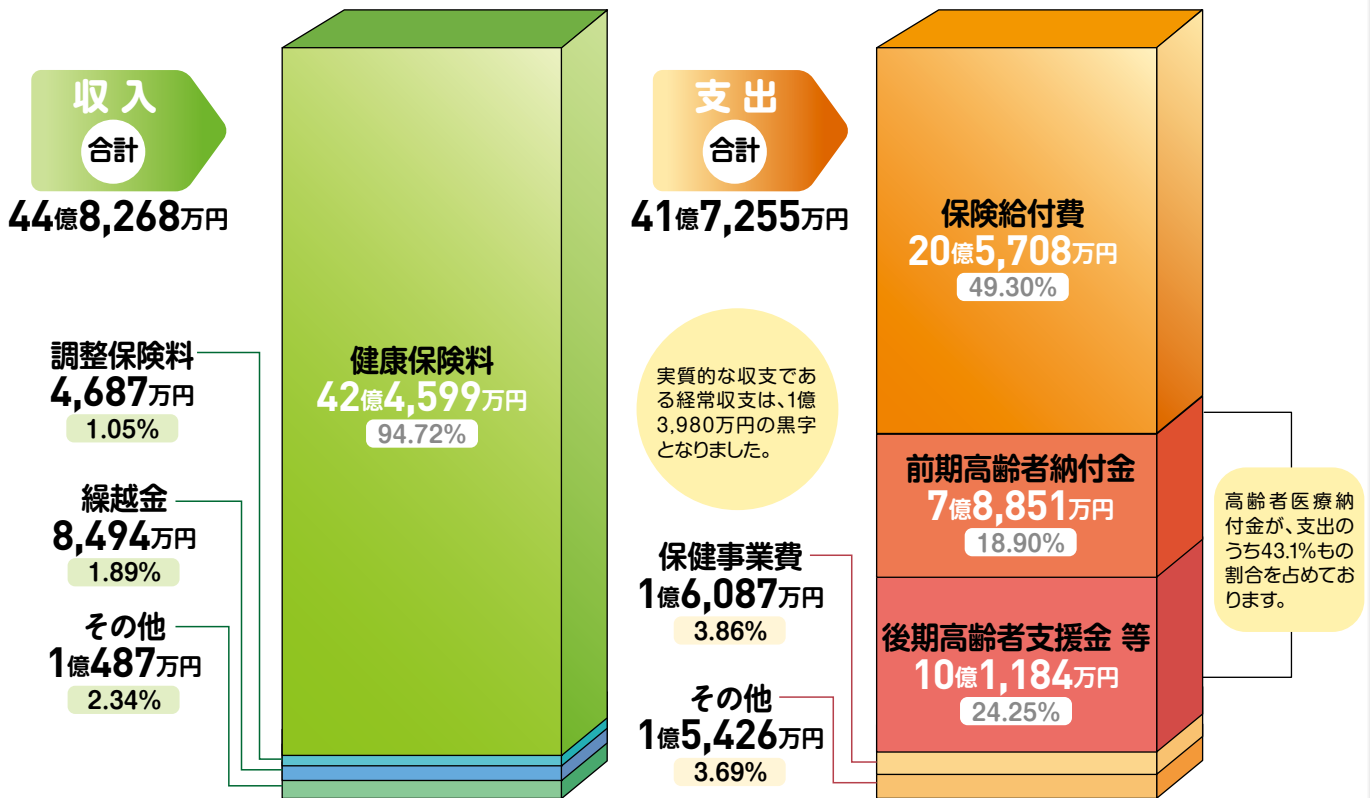
平成27年7月22日における組合会で、平成26年度決算が承認されましたのでお知らせいたします。

健康保険の一般勘定における平成26年度決算は、収支差引額3億1,013万円の残金となり、実質的な収支である経常収支でも1億3,980万円の黒字となりました。これは前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等(以下、納付金等)の一時的な減少が寄与したことによります。しかし、依然として支出の43%もの割合を占めており、今後団塊の世代の高齢化

に伴い納付金等の負担がさらに重くなることは確実であり、大変厳しい組合運営が続くことが予想されます。

また、皆様の医療費である「保険給付費」は、診療報酬の改定等により対前年比で9%程度の増加を見込んでおりましたが、見込みよりも大幅に少ない20億5,708万円となりました。皆様が日頃から健康に気をつけて過ごされているおかげと思われます。今後もよい生活習慣を維持し、健康管理につとめて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	決算額	科目	決算額
介護保険収入	4億2,105万円	介護納付金	3億8,550万円
雑収入	2万円	介護保険料還付金	10万円
収入合計	4億2,107万円	積立金	3,261万円
		支出合計	4億1,821万円

介護勘定においては、収入が4億2,107万円、支出が4億1,821万円となり、収支差286万円の黒字となりましたが、支出の大部分を占める介護納付金は前年度よりも約3,000万円増加し、今後も増加傾向が続くことが見込まれます。

■「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。

今年度は達成賞の記念品を  
選択できます！

# 健康チャレンジ 表彰のご案内

2カ月間目標をたてて生活習慣の改善に  
チャレンジしましょう！

生活習慣を改善するきっかけとなるプログラムです。  
ぜひご参加ください。



## 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27年10月1日～11月30日の2カ月間

## 募集締切り

平成27年8月28日(金)

## 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	目標
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。
②休肝日	お酒を飲まない日(休肝日)を週2日以上作る。
③歯みがき	1日3回食後に歯みがきをする。
④ウォーキング	2カ月間で61万歩以上歩く。
⑤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。

## 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3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)。

### フジサワAEX歯磨きセット



### 心拍計付腕時計 SOLUS



※色は選べません

### シチズン温湿度計 インフォームナビ



※色は選べません



# 夏バテしない 食べ方



夏は暑くて体力が消耗しやすく、暑さによるストレスや発汗で体内のビタミンやミネラルも失われがち。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事をとって必要なエネルギーや栄養素を補い、スタミナをつけることが大切です。

とくに積極的にとりたいのが、ビタミンB<sub>1</sub>とたんぱく質。ビタミンB<sub>1</sub>は速効性のエネルギー源である糖質の代謝に必要な栄養素で、疲労を回復させる作用があります。不足するとエネルギー不足になり、だるさやとれず、バテやすくなります。たんぱく質は体をつくる材料になり、体力の回復などには欠かせません。

さらに、ビタミンやミネラルを補うために、夏野菜も積極的にとりましょう。夏野菜は、体にこもった熱を冷ます作用があります。

## 食欲がないときは 香味野菜や酸味を 活用しよう

暑くて食欲が低下すると、エネルギーや栄養素を補うことができません。食欲がないときは、ネギやニンニクなどの香味野菜や、梅干、酢などの酸味、カレー粉などのスパイスを活用して食欲をアップさせましょう。ニンニクの香り成分のアリシンや、梅干の酸味成分のクエン酸には疲労回復効果もあります。

冷たいものや脂っこいものにとりすぎにも注意が必要です。どちらも胃腸に負担をかけて消化吸収能力を低下させ、食欲の低下をまねきます。

## 夏バテしない食べ方の3か条

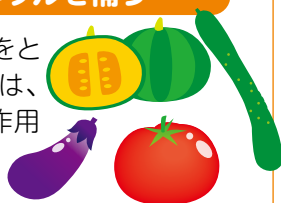
### ●1日3回、きちんと食事をとる

- 食事の回数が少ないと、エネルギー不足や栄養不足になりやすい。朝、食欲がないときは、旬の果物や野菜ジュースで水分や糖質を補う。



### ●夏野菜でビタミンやミネラルを補う

- いろいろな色の夏野菜をとる。ほとんどの夏野菜には、体にこもった熱を冷ます作用がある。



#### 代表的な夏野菜

トマト、キュウリ、ナス、オクラ、セロリ、ピーマン、カボチャなど

### ●ビタミンB<sub>1</sub>とたんぱく質を積極的にとる



- できるだけ毎食、糖質の多いごはんやめん類、パンといっしょにビタミンB<sub>1</sub>とたんぱく質をとる。たんぱく質は肉に偏らずいろいろな食材で。

#### たんぱく質の多いもの

肉類、魚介類、卵、大豆(枝豆)、大豆製品(納豆や豆腐)、チーズなど

#### ビタミンB<sub>1</sub>の多いもの

豚肉、うなぎ、大豆(枝豆)、大豆製品(納豆や豆腐)など

## 夏、食欲が低下しがちな人は

### 香味野菜やスパイス、酸味などを活用する

- ネギやショウガ、ミョウガ、青じそなどを薬味にする。
- 梅干をご飯に添えたり、酢のものや南蛮漬けなどを選ぶ。
- ニンニクやカレー粉、唐辛子など使った料理を選ぶ。

### 冷たいものや脂っこいものを控える

- 口当たりのよい清涼飲料水やアイスクリームばかり食べない。
- 脂っこい肉料理や揚げものなどは、週1~2回に控える。



# バスハイキング・秩父路ウォーキング

## バスハイキング

平成27年10月17日(土)開催  
開催地：栃木県 みかも山公園

**埼** 玉県内各地からバスで会場に向かいます。みかも山公園は広葉樹林に囲まれた自然豊かな公園です。ハイキングコースは歩道が整備され歩きやすいコースとなっております。バスハイキングは小雨決行となりますが、悪天候により実施が困難な場合は、周辺施設の見学等を予定しております。

開催案内と参加申込書は当健保組合ホームページに掲載しております。日頃の疲れのリフレッシュにぜひご参加ください。(http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp)

申込締切はバスハイキング・秩父路ウォーキングともに平成27年9月17日(木)です。

(バスハイキングは定員になり次第締め切りとさせていただきます)

## 秩父路ウォーキング

平成27年11月21日(土)開催  
集合場所：秩父鉄道 野上駅

**野** 上駅を出発し山を越えて波久礼駅で解散するコースで、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。



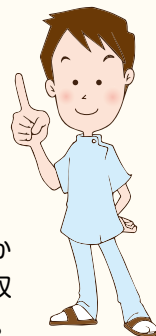
## 整骨院・接骨院を受診される方へ

当健保組合では、整骨院・接骨院(以下整骨院等)の療養費を適正なものにするため、整骨院等を受診され、以下の照会基準のいずれかに該当する方を対象に受診内容の「調査票」をお送りしております。

### 【照会基準】

- (1) 自己負担額(3割)が1件で概ね8,500円以上の場合
- (2) 施術箇所が3部位以上の場合
- (3) 1か月当たり20日以上支給申請が2か月以上継続している場合
- (4) 同一カ所の施術が初検日から3か月を超える場合
- (5) その他健保組合が必要と認めた場合

この調査票により、皆様の受診内容と「療養費支給申請書」の内容が一致しているかどうかを確認し、適正な療養給付を行います。調査票が届いた方は、照会内容をご記入の上、領収書のコピーを添付していただき、当健保組合まで返送いただきますようお願い申し上げます。



整骨院等では、患者が「療養費請求申請書」に署名することで、窓口での支払いが自己負担分(通常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たりしてしまうと、「療養費支給申請書」に本来の健保負担分(7割)よりも多くの金額が記載される水増し請求の原因となります。

悪質なケースでは、患者が全く受診していないにもかかわらず「療養費支給申請書」をねつ造し、健保組合に架空請求が行なわれることもあります。

整骨院等を受診される場合は、傷病名、傷病原因、施術内容、金額などを必ず確認してから署名をしてください。また、受診後は必ず領収書を受け取り、大切に保管してください。

### 整骨院等は病院ではありません ～全額自己負担となることもあります～

整骨院等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、受傷原因が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

前号の健保クロスワードの答えは「紫外線(シガイセン)」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。