

健やかライフ

No.139

2008.8

インターネット版



平成15年度以来
4年ぶりの赤字に

日々の健康管理をはじめ、 医療費の節減にご協力を!

我が国の経済は、サブプライムローン問題に端を発した米国経済の減速傾向や、原油価格をはじめとした原材料費の高騰などのリスク要因を抱え、今後の動向が懸念される状況にあるといわれております。

このような一般景況の中で、我が測量設計業業界、地質調査業業界を取り巻く環境は、依然として全国的に公共事業の減少に歯止めがかからず、大変厳しい状況が続いております。全国266の総合健康保険組合の平成20年度収入支出予算をみても、年々増加する医療費と拠出金負担が組合財政を著しく圧迫し、9割の組合が経常収支で赤字を計上しております。

平成18年6月の通常国会において、医療制度改革関連法が成立し、同年10月より順次施行されてきたところではありますが、平成20年4月からは老人保健制度が廃止され、新しい高齢者医療制度として、後期高齢者医療制度および前期高齢者医療制度が創設され、また、健康保険組合に特定健診、特定保健指導の実施が義務付けられました。しかし、老人保健制度は廃止されたものの、後期高齢者医療制度に「後期高齢者支援金」、前期高齢者医療制度に「前期高齢者納付金」を負担することとなり、さらには退職者医療制度が経過的に存続することによる退職者給付拠出金等の負担増が見込まれます。

このような厳しい状況の中、当健康保険組合の平成19年度決算は次のとおりであり、平成15年度以来4年ぶりの赤字決算となりました。

■ 医療費の大幅増と重くのしかかる拠出金

一般勘定の保険料収入については、被保険者数、標準報酬月額および標準賞与額が予算基礎数値を上回ったことにより、予算額を上回る113億7,400万4千円となりました。収入総額は132億2,585万5千円、収入総額から調整保険料や繰入金等を除いた経常収入は、114億4,875万6千円となりました。

一方、支出面では、医療費等の保険給付費が66億5,067万9千円、拠出金が44億4,836万3千円で、この二つの合計額は保険料収入の97.6%という非常に高い率を占めました。このほかに保健事業費や事務費等を加えた支出総額は121億4,347万1千円となり、経常支出は119億6,585万2千円となりました。以上の結果、収支差引は10億8,238万4千円、経常収支差引では5億1,709万6千円の赤字を計上して決算を終えることとなりました。

現在の健保財政は、医療費と拠出金の動向により左右されているといっても過言ではありません。平成20年度より拠出金制度に変わり支援金・納付金制度が創設されましたが、これまで以上に重い負担が見込まれています。

健保財政の安定化にはみなさまの健康が不可欠です。引き続き、日々の健康管理をはじめとする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。

■ 平成19年度介護決算は

介護保険については、収入総額10億9,874万2千円、支出総額10億3,413万1千円で、収支差引6,461万1千円の決算残金をもって終了しました。

平成19年度 収入支出決算 概要表

一般勘定/収入

| 科 目 | 決算額(千円) |
|-------------------|------------|
| 保 険 料 | 11,374,004 |
| 国 庫 負 担 金 収 入 | 9,808 |
| 調 整 保 険 料 収 入 | 151,676 |
| 繰 入 金 | 1,089,997 |
| 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 543,460 |
| 雑 収 入 | 56,910 |
| 合 計 | 13,225,855 |
| 経常収入合計 | 11,448,756 |

一般勘定/支出

| 科 目 | 決算額(千円) |
|-------------------|------------|
| 事 務 費 | 179,804 |
| 保 険 給 付 費 | 6,650,679 |
| 法 定 給 付 費 | 6,638,243 |
| 付 加 給 付 費 | 12,436 |
| 拠 出 金 | 4,448,363 |
| 老 人 保 健 拠 出 金 | 2,417,981 |
| 退 職 者 給 付 拠 出 金 | 2,030,382 |
| 保 健 事 業 費 | 664,423 |
| 還 付 金 | 1,532 |
| 営 繕 費 | 26,625 |
| 財 政 調 整 事 業 拠 出 金 | 150,974 |
| 連 合 会 費 | 7,546 |
| 積 立 金 | 10,000 |
| そ の 他 | 3,525 |
| 合 計 | 12,143,471 |
| 経常支出合計 | 11,965,852 |

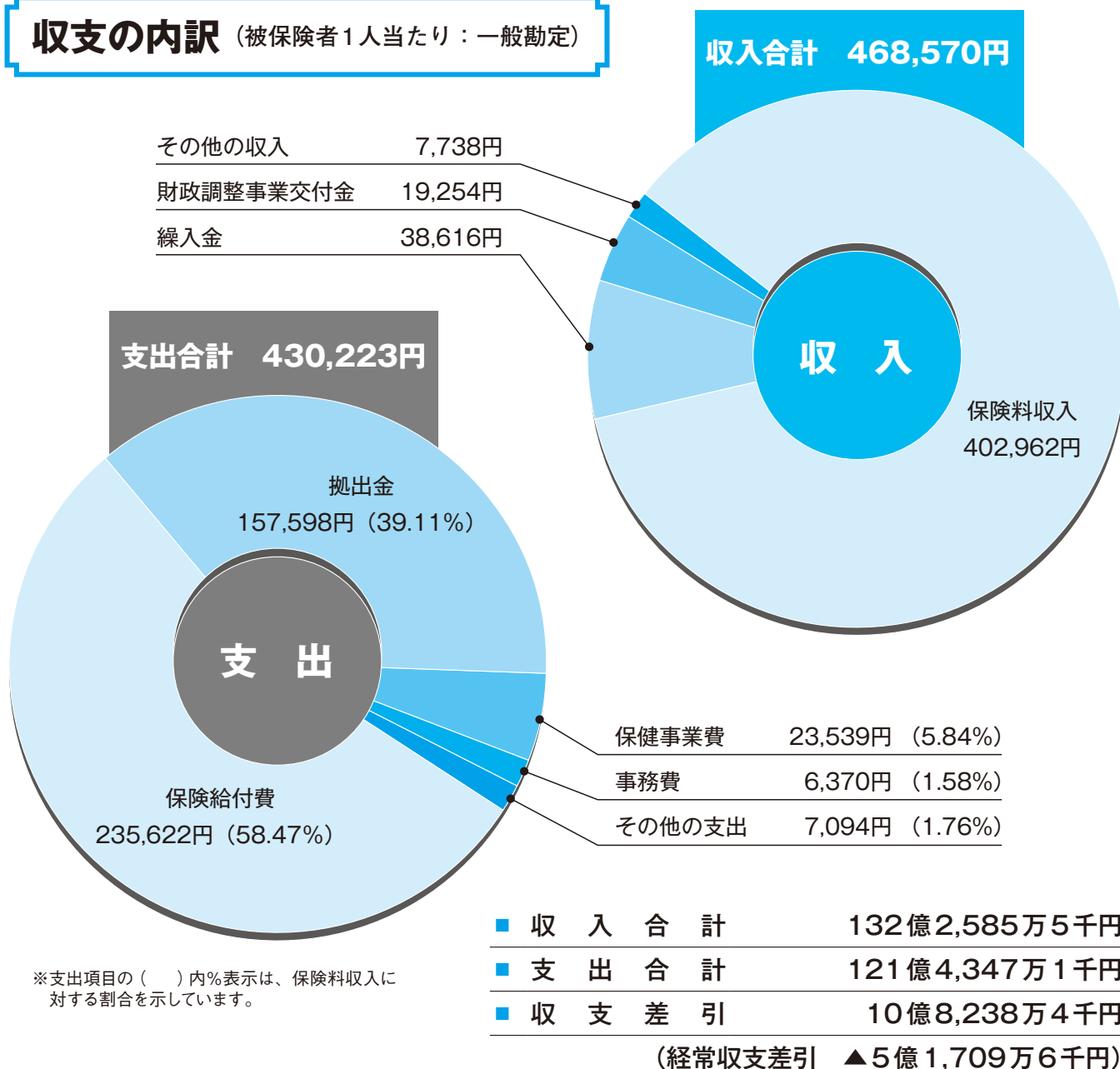
介護勘定/収入

| 科 目 | 決算額(千円) |
|-------------|-----------|
| 介 護 保 険 収 入 | 1,024,565 |
| 繰 入 金 | 73,900 |
| 雑 収 入 | 277 |
| 合 計 | 1,098,742 |

介護勘定/支出

| 科 目 | 決算額(千円) |
|-----------------|-----------|
| 介 護 納 付 金 | 1,034,050 |
| 介 護 保 険 料 還 付 金 | 81 |
| 合 計 | 1,034,131 |

収支の内訳 (被保険者1人当たり：一般勘定)



平成19年度に実施した保健事業

保健知識の広報・PR

- 機関誌等の発行
- ホームページの開設
- 医療費通知の実施
- 共同保健指導宣伝の実施
- 統計資料の整備
- 小冊子の配布
- 社会保険解説図書等の配布
- 事務担当者講習会の開催
- 新生児保健図書の配布
- 健康管理保健委員会の開催

疾病予防・健康管理

- 一般健診の実施
- 生活習慣病予防健診の実施
- 短期人間ドックの実施
- 主婦健診の実施
- 精密健診の実施
- インフルエンザ予防接種の実施
- 事業所用救急薬品の配布
- 家庭用常備薬の斡旋
- 健診結果データの整理・保管
- 24時間電話健康相談の実施

健康保持・体力づくり

- 遊園施設利用の補助
- プール利用の補助
- マス釣り大会の開催
- スケート場利用の補助
- スキー施設(リフト)利用の補助

心身の保養

- 直営保養所の開設
- 契約保養所利用の補助
- 保養施設の借り上げ
- 健保会館の開放

年末年始の予約受付

「熱海薫風荘」と「山中湖秀翠」の年末年始の申込方法については、通常の直営保養所申込と同様「保養所利用申込書」に必要事項をご記入のうえ、11月1日(土)午前9時から10日(月)の午後5時までの間に郵便またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

抽選は11月11日(火)の午前中に行います。抽選結果のご連絡は、当選された方のみとさせていただきます、落選された方にはご連絡いたしませんので、あらかじめご了承ください(当選された方には、利用券の発送をもって当選の連絡とさせていただきます。利用券は11月12日(水)に発送いたします)。



▲熱海薫風荘



▲山中湖秀翠

申込要項

年末年始の宿泊は以下の3つの日程より選んでお申し込みください。
申し込みはお一人様一通とさせていただきます。

- ① 12月29日(月)～12月31日(水) 2泊3日
- ② 12月31日(水)～1月2日(金) 2泊3日
- ③ 1月2日(金)～1月4日(日) 2泊3日

年末年始料金(12月29日(月)～1月4日(日) 2泊分)

| | 熱海「薫風荘」 | 山中湖「秀翠」 |
|---------------|--------------|--------------|
| ① 被保険者および被扶養者 | 11,000円(2泊分) | 9,000円(2泊分) |
| ② 員外(①以外の家族等) | 14,000円(2泊分) | 10,000円(2泊分) |

《1月の休館日》5日～9日、14日、20日、21日、28日

マス釣り大会の開催

秋の恒例行事・マス釣り大会を今年も開催します。

当日は、景品やお子様も楽しめるつかみどりなどをご用意しておりますので、ふるってご参加ください。

また、河原では自由にバーベキューができますので、釣り以外にも楽しめます！



実施要項

日時

平成20年10月18日(土) 午前11時～午後2時(各自自由解散)
※釣り場は午後4時30分まで利用できます。

場所

氷川国際マス釣場(現地集合です)
東京都西多摩郡奥多摩町氷川405
(JR青梅線・奥多摩駅下車徒歩10分)

参加費用

1,000円(4歳以上)

募集人数

200人(ご家族の参加も可、1事業所につき10名まで。定員になり次第、締め切らせていただきます)

その他

- リボン賞……リボンのついたマスを釣り上げた方に景品をプレゼントいたします。
- つかみどり……お子様を対象に、浅瀬でマスのつかみどりを行います(時間限定)。
- 昼食(おにぎり3個)、釣竿、しかけ(2組)、えさは健保組合にてご用意いたします。
- 釣ったマスはおみやげとして持ち帰れます。
- お車での参加はご遠慮ください。

申込受付

9月8日(月)午前10時から先着順で受け付けます。
健保組合へお電話でお申し込みください。
TEL 03-3987-3151

参加費用のお支払い方法

電話申込後、9月30日(火)までに参加費用と保養所利用申込書に必要事項を記入し現金書留にて郵送してください。
なお、10月10日(金)午後5時以降のキャンセルについては、参加費用はお返しできませんのでご了承ください。

※「保養所利用申込書」の「宿泊施設名」の欄に「マス釣り」と記入し、利用者名等をご記入ください。

バーベキューに必要なものは現地で揃いますので、お気軽にご利用ください。

- 食材セット(野菜・肉・たれ・油・箸・皿)……1,200円/1人
- 鉄板……………1,260円/1枚
- グリル……………210円/1枚
- まき……………630円/1箱
- 炭……………735円/1箱
- 屋根付バーベキュー場……………500円/1人

第3回

山中湖ワカサギ釣り会を
開催します!

12月6日(土)~7日(日)



健保組合の保養所「山中湖秀翠」に1泊したのち、朝一番からワカサギ釣り会を開催しますので、お知らせいたします。

大型ドーム船「幸運丸」を貸し切り、暖かい船内からワカサギ釣りができ、釣具一式をご用意しておりますので初心者の方でも十分に楽しめます。

ふるってご参加ください。

10月1日(水)から10月10日(金)の期間、申込受付いたします(応募者多数の場合は抽選)。

実施要項

日程

平成20年12月6日(土)
健保組合保養所「山中湖秀翠」に1泊
平成20年12月7日(日)
午前7時30分 ワカサギ釣りに出発
小雨決行、随時個別終了可能、午後3時閉会

参加費用(現地払い)

男性 9,000円、女性 8,500円、小学生 8,000円
宿泊費、食事(夜・朝・昼)、釣具一式、乗船料、入漁料等全て込みです。
なお、当健保組合の組合員以外の方は、上記の参加費用に500円の加算となります。

定員

20人(小学生未満の方は参加できません)

申込方法

保養所利用申込書に参加者氏名等必要事項を記入し、「山中湖秀翠」欄に○をしたうえ、同欄の余白にワカサギ釣り」と記入し、健保組合に郵便またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

※保養所利用申込書は、健保組合ホームページからダウンロードするか、『健やかライフ』4月号に同封されている申込書をご使用ください。

申込受付期間

10月1日(水)午前9時~10月10日(金)午後5時まで。
応募者多数の場合には、締め切り後に抽選となりますので、あらかじめご了承ください。
抽選結果は当選された方にのみ、10月14日(火)に交通案内等、詳細な実施要項を発送いたします。

その他

現地集合・現地解散です。
駐車場有、自家用車で参加可能です。
電車・バスで参加される方は、秀翠から山中湖まで送迎いたします。

釣具一式をご用意いたします
釣れたワカサギを
お持ち帰りいただくため
クーラーボックスのご用意を!

大型ドーム船「幸運丸」で、
快適フィッシング!!

当日は、テレビ、トイレ等完備の大型ドーム船で、快適に釣りを楽しんでいただけます。



健康保険証は、 資格喪失日から (被扶養者削除日) 使用できません！

会社を退職された場合、または被扶養者から除かれた場合には、会社を通して健康保険証を健保組合に返却してください。

健康保険証は、資格喪失日（退職または死亡日の翌日）および被扶養者削除日から病院等で使用できません。

また、被保険者本人が資格喪失した場合、家族の方も同じ日から健康保険証を使用できません。

例 測量 太郎さん(本人)が
平成20年8月15日に退職した場合

資格喪失日

測量 太郎(本人) 平成20年8月16日

測量 花子(家族) 平成20年8月16日

平成20年8月16日から本人・家族とも健康保険証が使用できません。

誤りやすい例

「月末までは使用できる」…… ✕

↓
退職日の翌日から使用できません。

「家族は使用できる」…… ✕

↓
本人の資格喪失日と同じ日から使用できません。

なお、資格喪失後に病院等で使用した場合には、健保組合は医療費の負担はできません。後日ご本人に医療費を返還請求させていただきますので、くれぐれもご注意ください。

また、健康保険証を万一紛失された場合には、「滅失届」の提出が必要になります。

※高齢受給者証につきましても同様の取り扱いとなります。

「整骨院」「接骨院」は病院ではありません

柔道整復師 **整骨院** **接骨院** で 健康保険を使える範囲は 限られています

あとで全額自己負担になる場合もあります



「保険取り扱い」と書いてある「整骨院」や「接骨院」なら、なんでも健康保険が使えると誤解していませんか？ 健康保険が使えるのは、限られたケースのみです。あとから全額自己負担となり、費用を請求されることもあるので、ご注意ください。

「整骨院」「接骨院」で 健康保険が使えるのはこんなとき

- 急性または亜急性の外傷性のケガ
(具体的には骨折・不全骨折・脱臼・ねんざ・打撲・挫傷)
- ※ 応急手当の場合を除き、骨折・不全骨折・脱臼には「医師の同意」が必要です。
- ※ 勤務中や通勤中のケガは労災保険適用になります。また、交通事故の場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

こんなケースは使えません (自費診療になります)

- 慢性的な肩こり・腰痛
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等による痛み
- 「ついでに他の部分も」「付き添ってきたついでのマッサージ」など

健保組合からお問い合わせをする場合があります

健保組合では、柔道整復師の施術を受けた方に、施術内容や負傷原因についてお問い合わせをする場合があります。みなさんの貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

夏のダイエットの基本は、「低カロリー」プラス「暑さ対策」。元気の素のたんぱく質、暑さのストレスに対抗するビタミンC、夏場に消耗しがちなビタミンB1の補給が欠かせません。抗酸化物質と食物繊維は、おなかの脂肪減らしの必須アイテムです。

めざそう!
ウエスト
マイナス5cm
レシピ

夏も元気に、 おなかダイエット

1人分
80kcal
塩分
1.0g

油を使わず、さっぱり味 トマトと夏野菜のおひたし

体に効く! 食材

- トマトの赤い色素のリコペンは、強力な抗酸化物質で内臓脂肪の撃退に役立つ。
- オクラは抗酸化力が高いカロテン、ビタミンCのほかカルシウムも多い。ネバネバの素のムチンは、たんぱく質の吸収を高め、コレステロールを吸着・排出する作用も。
- 枝豆は良質たんぱく質、ビタミンB1のほかに、ビタミンCも含む。
- きゅうりは、むくみ取りの作用もある。



材 料 2人分

- オクラ …………… 5本
- 枝豆 …………… 正味50g
- 塩 …………… 適宜
- きゅうり …………… 1本
- トマト …………… 1個
- 水 …………… 1カップ
- しょうゆ …… 大さじ2弱
- みりん …… 大さじ1弱
- かつおぶし …… 5g

作 り 方

- ① オクラは根元の硬いところをきれいにむき、塩ずりして、うぶ毛を取り熱湯でゆで、水に放してから取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ② 枝豆はさやごと塩をまぶしてすり、熱湯で3分ほどゆで、さやから取り出す。
- ③ きゅうりは軽く塩ですり、薄切りにしてしんなりしたら絞る。
- ④ トマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に水、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちしたら、かつおぶしを入れて火を止め、こして冷ます。かつおぶしは絞っておく。
- ⑥ 野菜を⑤に漬けて冷やす。
- ⑦ ⑥を器に盛り、⑤のかつおぶしを添える。

● 料理制作 ファミリークッキングスクール主宰 浜内千波先生
nutrition analysis FAMILY COOKING SCHOOL / photography HIROSHI OSUGA