

すこやか

住友化学健康保険組合

NO. 96 2019.9

CONTENTS

2018年度決算号

理事長就任の挨拶	2
2018年度 決算のお知らせ	3
健保組合の現状を知ってください	5
特定健診の受診はもうお済みですか??	6
歯とお口の健康Q&A	7
健保組合からのお知らせ/簡単! 低体温脱却エクササイズ	8



ご家族にもお知らせください

健保組合のホームページもご覧ください
<http://sumikakenpo.or.jp/>

清水正生 新理事長 ご挨拶

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃から当健保組合の事業運営に多大なるご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、佐々木前理事長の後任として理事長に就任いたしました。被保険者ならびにご家族の皆さまのご協力を得ながら当健保組合の健全な運営と発展のため、最善を尽くしたいと考えております。

さて、わが国の国民医療費は、人口の高齢化や医療技術の高度化等により年々増加の一途を辿っております。特に65歳以上の高齢者医療費は全体の約6割を占めており、健康保険組合連合会(健保連)の推計では、全ての団塊の世代(昭和22年～24年生)が75歳以上の後期高齢者となる2025年度には、国民医療費は58兆円まで増加し、特に高齢者の医療費は現状の1.7倍の25兆円まで急増する見込みです。

また、健保連が公表した2019年度の健保組合(全国約1,400組合)の予算によりますと、健保組合全体の赤字は986億円、赤字組合数は、全体の6割を占めるに至っており、多くの健保組合が厳しい財政状況に置かれています。当健保組合におきましても、2019年度予算では、高齢者医療制度への拠出金が高い水準で推移することに加え、保険給付費(主に医療費)が増加傾

向にあることから、経常収支で1億3,500万円の赤字を見込んでいます。

こうしたなか、政府は本年6月、「経済財政運営と改革の基本方針」(骨太方針2019)を閣議決定し、社会保障制度改革については、来年6月の「骨太方針2020」において「給付と負担の在り方を含め、社会保障の総合的かつ重点的に取り組むべき政策を取りまとめる」としております。生産年齢人口が減少する中で、高齢者医療制度のあり方について検討を進め、公平性と納得性のある「全世代型の社会保障制度」の実現を目指していただきたいと思います。

健保組合では事業主と協力・連携しながら、組合員の皆さまの疾病予防と健康づくりにつながる積極的な保健事業(コラボヘルス)を推進しているところです。

皆さまにおかれましては、こうした取り組みをご理解いただき、当健保組合が実施しております生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導、人間ドックなどの事業をご活用いただくことで、病気の早期発見・早期治療につながる等、健康の保持増進に努めていただくとともに、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

最後に、ご本人はもとよりご家族の方々も含めて、心身ともに健康で豊かな生活を送られますことを心よりお祈り申し上げて、私のご挨拶とさせていただきます。

2018年度 決算のお知らせ

黒字決算となるものの、今後の拠出金・保険給付費は増加傾向

2018年度収支決算が、7月5日に開催された組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

決算の概要

2018年度予算は、経常収支では1億1,800万円の赤字見通しとしていました。

これに対し決算では、保険料収入が増収となったことに加え、みなさんの医療費等に充てられる保険給付費が予算を下回ったことなどにより、最終的には経常収支で3億800万円の黒字となりました。(グラフ1)

グラフ1 経常収支の推移

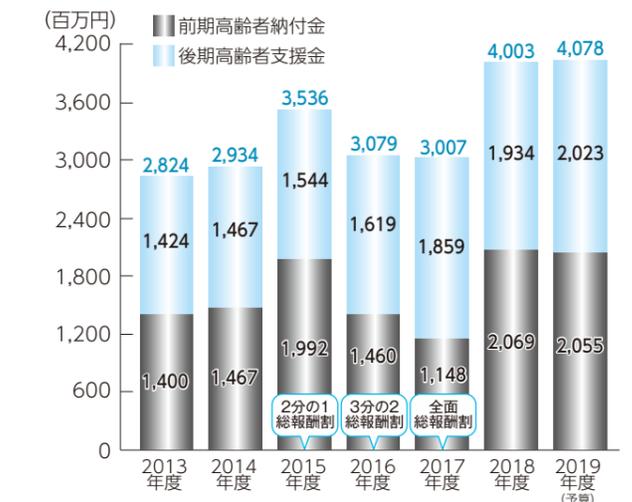


今後の見通し

一方、2019年度予算では、高齢者医療制度への拠出金が増え、保険給付費(主に医療費)が増加傾向であることから黒字から一転、1億3,500万円の赤字となる見込みです。これは、前期高齢者納付金が20億円超の負担が続くことに加え、後期高齢者支援金についても全面総報酬割が導入された影響を受け、右肩あがりに増加しており、2年連続で40億円を超える負担額(保険料収入の50%以上)となることによるものです。今後も高齢化の進展等により、拠出金の増加は避けられない状況にあります。(グラフ2)

保険給付費についても、医療技術の高度化や高額薬剤の保険適用等により、医療費の増加傾向が今後も続くことが見込まれます。(グラフ3)

グラフ2 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



保健事業のご活用と適正な受診を

安定した組合運営のためには、みなさん一人ひとりの健康保持増進・健康管理が重要です。みなさんにおかれましては、保健事業を積極的にご活用いただくとともに、適正な受診を心がけていただき、医療費の節減にご協力をお願いいたします。(詳しくは5ページをご覧ください)

グラフ3 保険給付費の推移



2018年度決算 経常収支

その他 1,017万円
 利子収入等 46万円
 特定健康診査・
 保健指導補助金 123万円
 国庫負担金収入 151万円

その他 410万円
 事務費 6,937万円
 保健事業費 1億1,012万円



経常収入
 79億7,824万円

経常支出の
50.5%
納付金
 40億1,943万円
 前期高齢者納付金
 20億6,886万円
 後期高齢者支援金
 19億3,364万円
 退職者給付拠出金等
 1,693万円

経常支出の
43.5%
保険給付費
 34億6,688万円
 法定給付費33億3,493万円
 付加給付費 1億3,195万円

経常支出
 76億6,990万円

一般勘定

■決算の基礎数値

被 保 険 者 数	11,347人
平 均 標 準 報 酬 月 額	481,688円
保 険 料 率	87/1000

■収入

科 目	決算額(万円)
保 険 料	796,487
国 庫 負 担 金 収 入	151
特 定 健 康 診 査 ・ 保 健 指 導 補 助 金	123
利 子 収 入 等	46
そ の 他	1,017
経常収入【小計①】	797,824
調 整 保 険 料 収 入	12,124
高 齢 者 医 療 支 援 金 等 負 担 金 助 成 事 業 費	10,299
財 政 調 整 事 業 交 付 金	11,201
経常外収入【小計②】	33,624
収入合計【①+②】	831,448

■支出

科 目	決算額(万円)
保 険 給 付 費	346,688
{ 法 定 給 付 費	{ 333,493
{ 付 加 給 付 費	{ 13,195
納 付 金	401,943
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	{ 206,886
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	{ 193,364
{ 退 職 者 給 付 拠 出 金 等	{ 1,693
保 健 事 業 費	11,012
事 務 費	6,937
そ の 他	410
経常支出【小計③】	766,990
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	12,058
調 整 保 険 料 還 付 金	2
補 助 金 等 返 還 金 支 出	97
経常外支出【小計④】	12,157
支出合計【③+④】	779,147
経常収支差引額【①-③】	30,834

■収支決算残金処分

内 訳	金額(万円)
準 備 金	0
別 途 積 立 金	52,239
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	62
収 支 決 算 残 金	52,301

介護勘定

■決算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	6,449人
平均標準報酬月額	541,450円
保険料率	11.4/1000

■収入

科 目	決算額(万円)
介 護 保 険 収 入	73,163
収 入 合 計	73,163

■支出

科 目	決算額(万円)
介 護 納 付 金	72,127
介 護 保 険 料 還 付 金	10
支 出 合 計	72,137

■収支決算残金処分

収 支 決 算 残 金	1,026
--------------------	-------

健保組合の現状を知ってください

～健保組合はみなさんの保険料で運営しています～

みなさんが医療機関を受診したときの医療費などを「保険給付費」、全国の65歳以上の高齢者の医療費を支えるために、現役世代が負担しているものを「拠出金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等)」といいます。

全国の健保組合の保険給付費と拠出金の総計について、現在の高齢者医療制度施行前の2007年度と直近の2019年度を比較すると、大幅に増加していることがわかります。(右グラフ)

この増加の主な要因としては

- 高齢化の進展
- 医療技術の高度化
- 高額薬剤の保険適用

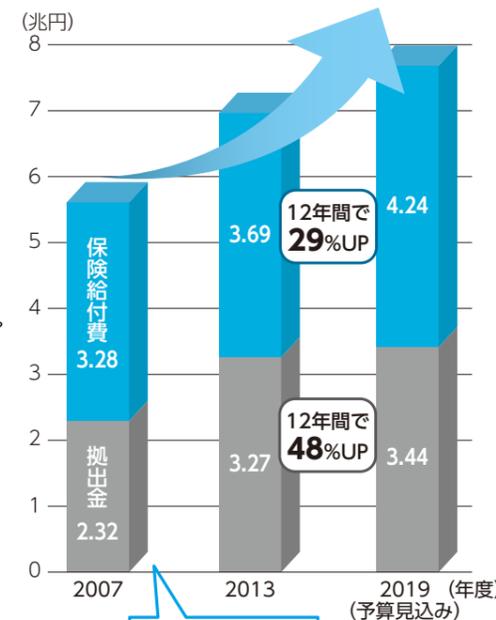


などがあげられ、今後もこれらの負担は増え続けることが見込まれます。

健保組合は被保険者のみなさんが納める保険料を収入の主な財源としていますが、支出のほとんどを占めるこれら負担の増加が、健保財政にとって大きな課題となっています。

健保組合では、みなさんが健康で充実した生活をすごせるよう、特定健診などさまざまな保健事業を行っていますので、ご活用ください。それに加えて積極的な健康づくりや適正な受診など、みなさん一人ひとりが自助努力を地道に続けていただくことが不可欠です。ちょっとした心がけの積み重ねが、医療費の節減となり、さらには安定的な健保組合の運営につながります。

●全健保組合の保険給付費と拠出金の比較 (2007年度・2013年度・2019年度)



2008年度に現在の
 高齢者医療制度が
 スタート

医療費節減のために、私たちができること

① 普段から健康管理につとめる

健康はなににも代えがたい財産です。バランスのよい食生活、適度な運動、禁煙、節度のある飲酒、ストレス解消などをこころがけ、健康的な生活を意識しましょう。

② 健診を受ける

病気の早期発見・早期治療だけではなく、生活習慣改善のきっかけとするためにも、ぜひ健診を活用してください。

③ 適正な受診をこころがける

- 不要不急な時間外受診や休日受診、同じ疾病でいくつもの病院で受診するはしご受診や重複受診をひかえましょう。
- ジェネリック医薬品を活用しましょう。



ココをクリック

▲詳しくは当組合のホームページをご覧ください。
<http://www.sumikakenpo.or.jp/contents/generic/generic.html>



特定健診の受診はもうお済みですか？

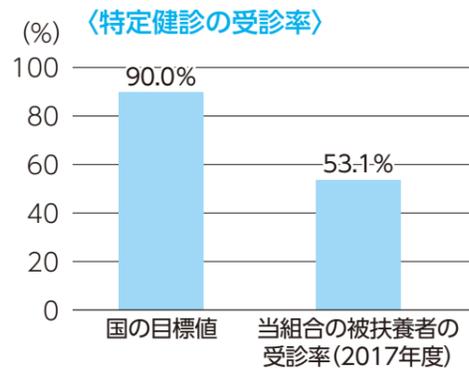
被扶養者(ご家族)のみなさん、今年の健診の受診はお済みですか？
ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。

受診率の向上にご協力ください

国から定められた受診率の達成目標は90%ですが、2017年度における当組合の被扶養者(ご家族)の受診率は53.1%です。

目標達成には被扶養者のみなさんのご協力が不可欠です。

アルバイト先・パート先等で特定健診項目を満たす健診を受診された方は、特定健診に代えることができます。



年1回の健診で安心をGET! 予約申し込みはお早めに!

被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？

年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、ご自身とご家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。特に生活習慣病は自覚症状がでにくい病気。毎年受診することで早い段階で発見し予防・改善することができます。

申し込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。

お早めにお申し込みください。



「特定健診のご案内」をお届けしています

当組合では、「特定健診のご案内」を対象者の方に配布しています。受け取られた方は受診方法などをご確認いただき、特定健診を必ず受診してください。

対象者：被扶養者(40歳以上)・任意継続被保険者(40歳以上)



特定保健指導もご利用ください

特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門家との面談を通じて、生活習慣改善に取り組んでいただく特定保健指導を実施しています。メタボリックシンドロームは、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めますが、早めに食事や運動、睡眠などの生活習慣を改善することで予防することができます。健康的な生活を継続できるよう一人ひとりにあったサポートを行っています。特定健診の受けっぱなしで終わらないように、一緒に頑張っていきましょう。



歯周病は全身の病気とどんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながる事がわかってきました。

Q.1 歯周病と関連性があるのはどんな病気？



A. 歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を改善したら糖尿病も改善するの？



A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。

Q.3 歯周病が妊娠に与える影響は？



A. 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎(歯周病の初期段階)になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなると指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。
毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

歯ブラシとフロスを使うときのポイント

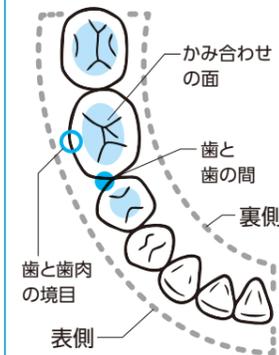
忙しかったり、疲れていたりして、なんとなく歯みがきしていませんか？
毎日の歯みがきは、ちょっとしたことに気をつけるだけで、もっと効果的になるのです。

毎日歯みがきをしているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれない。次のポイントに気をつけてみてください。

ポイント

- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをいにくくなります。
 - 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき20回以上歯ブラシを動かします。
- *歯ブラシでは取りきれない歯間の歯垢(プラーク)にはフロスの使用が効果的です。

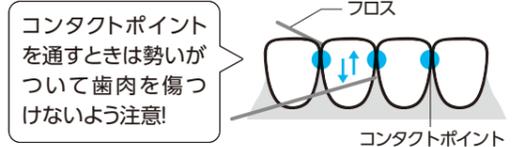


デンタルフロスって効果ある？ どうやって使うの？

歯ブラシだけだと歯間の歯垢(プラーク)は60%程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると90%近くを取り除くことができます。

ポイント

- 糸巻きタイプの場合、40cm くらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。
- 歯肉の少しなかまで入れたら2~3回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間部も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸が抜けるときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。



「保険料」の定時決定について

みなさんの収入に応じた標準報酬月額の見直しを行います

健康保険・厚生年金保険料は、被保険者の報酬*に応じて決められています。具体的には、被保険者が事業主から受ける給与などの報酬の月額を一定の金額の範囲ごとに区分した標準報酬月額等級にあてはめて、計算します。

また、この標準報酬月額は、各種給付金を計算する基礎となります。

* 給与や通勤手当などの諸手当のほか、社宅や寮についても金銭に換算(社宅料や寮費は差し引く)し、報酬に含まれることになっています。

■ 定時決定

1年に1回、4月から6月の平均報酬をもとに標準報酬を決めます。10月の給与から新しい保険料が適用されます。

■ 随時改定

定時決定のほか、昇給などにより大幅に報酬に変動があったときは、変動があった月以降3カ月の平均報酬をもとに標準報酬を改定し、5カ月目の給与から新しい保険料が適用されます。

「医療費通知のお知らせ」をご活用ください

当健保では、「医療費のお知らせ」をWEB上で通知しています。PCの他、スマートフォンから確認したいときに、かかった医療費や窓口で支払った費用をご覧いただくことができますので、ご家族の健康管理のため、ぜひお役立ててください。

健保HPトップ画面にある「医療費のお知らせ」をクリックし、ユーザーIDとパスワードを入力してください。最長2年分の医療費を閲覧することができます。



医療費のお知らせ(見本)

治療を受けた方	診療年月	入院・通院の区分	日数 または 回数	医療費 の 総額	健保組合が 支払った額	国や 都道府県等 が 支払った額	あなたが 支払った額	概要
大和 喜幸	2019年 01月	通院	3	50,000円	35,000円	0円	15,000円	
大和 喜幸	2019年 01月	薬局	1	3,000円	2,100円	0円	900円	
大和 喜幸	2019年 02月	通院	1	10,000円	7,000円	0円	3,000円	
大和 喜幸	2019年 02月	薬局	1	3,500円	2,450円	0円	1,050円	
大和 順子	2019年 02月	薬局	1	7,000円	4,900円	0円	2,100円	
大和 順子	2019年 02月	通院	1	6,000円	4,200円	0円	1,800円	
2019年01月診療分から2019年02月診療分までの累計				79,500円	55,650円	0円	23,850円	

毎月10日頃に受診内容が更新されます
(診療月の3カ月遅れ)

簡単!

オフィス・自宅でもできる低体温脱却エクササイズ

「低体温」は体の中心部(内臓)が慢性的に冷えている状態で、免疫力の低下や下痢・便秘などを引き起こします。低体温はさまざまな要因が考えられますが、運動不足も要因の一つです。

ヒップローテーション

低体温を解消するには、血液の循環を改善することが第一。下半身やコア(体の中心)などの大きな筋肉を動かして、熱が運ばれやすくします。また、ヒップや腰周り、下腹の引き締め効果もあります。

1「前から後ろへ回す」

イスの背をもち、まっすぐ立つ。左脚の膝を曲げて前に上げ、180度回転させるように、後ろまで回す(×10セット)。



2「後ろから前へ回す」

左脚の膝を曲げて後ろへ上げ、180度回転させるように前まで回す(×10セット)。



中心の軸が
ずれないように
おへその下に力を
入れて腰の
位置を固定!

(左右逆にして繰り返す)