

健保ニュース

秋

2013

平成24年度の決算をお知らせします

決算の概要

当組合の平成24年度決算は、18年度以来6年ぶりの黒字となりました。24年度は、保険料率を大幅に引き上げたことにより、収入総額が48億8,411万円、支出総額が48億587万円となりました。その結果、収入が支出を約7,824万円上回りました。

しかし、これまで支出超過時に収入を補填してきた任意の「積

立金」は23年度において底をつき「0円」となっており、加えて法定準備金も法定所要額の97%しか保有しておりません。したがって、今後しばらくは概ね単年度の保険料収入のみで一年間に発生するすべての支出を賄っていかなければならない厳しい状況が続くことになります。

一般勘定（健康保険）決算について

収入の部

保険料収入は、保険料率を引き上げたことにより、対前年度比107.1%伸張の48億3,409万円となりました。その他の収入も加えた収入総額では、48億8,411万円となりました。

支出の部

医療費や出産時の一時金、手当金などの保険給付費は、全体で26億2,188万円となりました。これは対前年度比で103.6%の伸張で、金額にして9,105万円の増加となります。

また、高齢者医療制度等への各種支援金・納付金は、全体で

19億7,790万円となりました。これは対前年度比102.0%の伸張、金額にして3,812万円の増加となります。

人間ドックやがん検診など疾病予防の事業や保養所運営などの事業にかかる保健事業費は、人間ドックの組合負担分の変更、契約保養所の会費変更等を中心に支出削減策を講じた結果、6,748万円となり、前年度より大幅な減少となっております。以上にその他の支出を加えた支出総額は、48億587万円となりました。

なお、収支差となる7,824万円の決算残金については、一部を除き、すべて法定準備金に繰り入れることになりました。

決算後の保有財産について

24年度決算の結果、当組合の保有財産状況としましては、任意の積立金である「別途積立金」が0円、法定の積立金である「法定準備金」が11億8,446万円となりました。なお、この法定準備

金額は、年度末において当局から求められている基準額の97.01%に当り、3,660万円不足の状態にあります。

介護勘定決算について

介護保険は、健康保険と異なり、支出額（介護納付金）は当初から定められているため、その支払いに足りるだけの保険料収入（介護保険収入）を得るための保険料率を設定し、介護納付金を納めることになります。

前年度からの繰越金を含めた24年度の収入総額は4億9,989万

円となり、介護納付金およびその他の支出を含めた支出総額は4億7,093円となりました。

なお、収支差（収入超過）となる2,896万円は、全額を介護法定準備金に積み立てることになりました。

今後に向けた富国生命健康保険組合の取り組み

以上のとおり、「当組合の財政状況はきわめて厳しい状況にある」と言えます。その大きな原因が高齢者医療制度の運営における国の制度設計にあるとはいえ、健保組合側での対策も当然必要となります。

被保険者の皆様には大変厳しいお願いですが、現行の高齢者医療制度への過重な納付金負担が続く限り、健保組合では保険料率の増額改定を続けざるを得ない状況にあることを、十分ご理解願います。

なお、25年度は先にご案内しました前年度の支出削減策に

引き続き、契約保養所の解約などの可能なところから着手しています。しかし、何と云っても支出の大半を占める保険給付費の増加をいかに抑えるかが一番の課題となります。

また、当組合ではジェネリック医薬品の利用促進をはじめ柔道整復師受療適正化の指導なども実施していますが、結局のところ被保険者の皆様のご理解・ご協力が重要となります。中長期的に見ると、皆様が健康を維持し病気に罹らないための「疾病の未然防止」や「重症化防止」が重要課題です。25年度以降はこの点を意識した対策の推進に取り組みます。



「ある日、突然！」…とならないために メタボリックシンドロームと 循環器疾患

循環器疾患もまた生活習慣病のひとつで、「肥満」「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」「喫煙」などが危険因子であることが明らかになっています。また、これらの危険因子を複数合わせ持った状態をメタボリックシンドロームといいます。次のAさんの例を参考に、これら危険因子を適切に管理することを考えてみましょう。



Aさん

- ・食えることが大好き
- ・体を動かすのが苦手
- ・仕事は主にデスクワークが中心

30代

- ・体重が増加しはじめる



動脈硬化の進行は無症状で自覚なし！

いわゆる悪玉と呼ばれるLDLコレステロールが増えると、血管の内側にコレステロールが蓄積していきます。反対に、HDL（善玉）コレステロールは血液中の余分なコレステロールを取り除く働きがあり、それが少なくてもコレステロールはたまりやすい状態になります。

脂質異常症は動脈硬化の下地をつくります。また、高血圧症や糖尿病を合併しているケースが多くみられます。Aさんの例をみてもわかるように、健診でメタボと診断されたまま放置した結果、やがて脂質異常症は動脈硬化へと進行し、血管壁から剥がれた血栓が心臓の冠動脈に詰まって心筋梗塞を起こしたのです。

循環器疾患を予防しましょう

循環器疾患

脳血管疾患 脳出血、脳梗塞など

虚血性心疾患 心筋梗塞など

危険因子①

高血圧

危険因子のなかでも血圧は生活習慣との関連が明確で、生活習慣の改善によってどれくらい血圧を下げられるかが予測できます。

血圧が高くなると循環器疾患の発症や死亡が増加します。

危険因子②

脂質異常症

総コレステロール 240mg/dL 以上または LDL コレステロール 160mg/dL 以上になると、虚血性心疾患のリスクが高くなります。一方、コレステロール値が低いと脳出血等をおこしやすいという報告もあり、低すぎても問題があります。

危険因子③

糖尿病

高血糖になると血管に障害をおこしやすく、糖尿病患者は虚血性心疾患や脳梗塞などを合併しやすくなります。また血圧が高い人が糖尿病になると、糖尿病性腎症の進行が早くなるなど、相互に深い関連があります。

危険因子④

喫煙

禁煙や受動喫煙の防止は、循環器疾患のリスクを減らす大きな効果が期待できます。喫煙は、循環器疾患のほか、がんなど多くの疾患の危険因子ですが、禁煙することにより確実にリスクが低下することが明らかです。

過食や運動不足を続けていると、無自覚のうちに動脈硬化が進行し、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞を起こします。これらの脳血管疾患や虚血性心疾患は、広く循環器疾患に分類され、がんと共に日本人の主要な死因となっています。さらに脳血管疾患は介護が必要となる主な原因の1位(平成22年国民生活基礎調査)となっており、健康寿命を短くする大きな要因になっています。

40代

- 健診でいくつかの異常がみられるようになる
肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病



45歳

- メタボに該当するも特定保健指導を受けなかった

49歳

- 血圧と血糖値が年々高くなり医師から服薬をすすめられるが、自覚症状がないので放置

自覚症状がないから大丈夫

要注意ですよ！



50代

52歳

- 突然、胸が苦しくなり救急車で病院に搬送。心筋梗塞と診断され、そのまま入院



こんなときどうする？

挫折しないメタボ改善のコツ

Aさんのようにならないためには、脱メタボ（食べすぎ・飲みすぎは厳禁）が必要とわかっていても、冬はなにかと食べたり飲んだりする機会が多くなるものです。そんなときでも、挫折せずにメタボ改善を継続するコツをご紹介します。

つい食べすぎてしまったときは？

翌日以降の食事や運動で取り返せば OK！

食べすぎた日の翌日は、和食中心のメニューに切り替えるなどしてカロリーを控えめに。また、ひと駅分歩く、階段を使うなどの運動も取り入れましょう。体重を1日単位ではなく、例えば1週間で体重を250gずつ減量し、1カ月で1kg落とすようにすると、無理なく減量ができます。

飲み会が多いときは？

太りにくい飲み方 & 食べ方を心がけましょう

お酒の飲みすぎは、やはりメタボの元。1日当たりの適量を守り、自分がよく飲むお酒のカロリーを頭に入れ、飲みすぎない工夫を。それでも飲みすぎてしまったときは、1週間のアルコール量の平均が適量になるよう調整しましょう。

おつまみは高たんぱく低カロリーで

揚げ物や脂肪分の多いおつまみを避け、鶏肉、魚、枝豆など、高たんぱく・低カロリーのメニューを選びましょう。野菜やきのこ、海藻類もかみ応えがあるので、食べすぎ防止に役立ちます。



単なる肩こりに健康保険は使えません

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

■ 柔道整復師の施術は正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えるケース



- 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ



- 骨折、ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は医師の同意が必要です)

* 通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

使えないケース

全額自己負担になります



- 慢性的な肩こり・筋肉疲労



- スポーツによる筋肉痛



- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり



- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 過去の負傷等による後遺症



- あん摩・マッサージ代わりの利用



- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼
- 異なる患部への“ついでマッサージ”

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、**健康保険の適用範囲内**でなければ、後日、**治療費の全額**または**一部を自己負担(返還)**していただくことがあります。

illustration / うかい えいこ

ご注意ください!

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。