

健保ニュース

夏

2014

平成26年度 予算と保険料率のお知らせ

予算概要と保険料率について

健康保険組合を取り巻く環境は高齢化が進む中、高齢者の医療費が大幅に増加しており、その負担を納付金（高齢者医療制度への財政支援等）として特に健康保険組合に対して多く強いられるため、平成26年度も保険料の4割以上を納付金として納めることになります。その結果、依然として厳しい状況が続き、平成26年度も健康保険組合全体の8割が赤字になる見込みです。

当健康保険組合では、平成25年度は法定準備金所要額基準が変更となりましたので、健康保険料率の引上げを行わず、法定準備金より2億6,000万円を繰り入れての運営をしました。結果的に平成25年度決算では約7,000万円が黒字として残る見込みです。

平成26年度は、保険給付費および納付金などの支出増加により、大幅に保険料率を引き上げるところでしたが、国の方針により平成25年度に引き続き再度法定準備金所要額の引下げがなされたため、超過準備金を取り崩すことで、保険料率の引上げを当初の想定より低く抑えた（千分の4）予算を策定することができました。

よって、健康保険料率は、千分の100（被保険者負担：千分の45、事業主負担：千分の55）になります。

また、介護保険料率は前年度と同率の千分の15（被保険者負担：千分の7.5、事業主負担：千分の7.5）となります。

一般勘定予算について

収入の部

保険料は健康保険料率の引上げと、お客さまアドバイザー制度の改定による報酬の増加で、前年度決算見込みより2億600万円増収の50億884万円になると見込んでおります。

その他の収入および法定準備金からの繰り入れも加えた収入予算額合計は53億907万円となります。

支出の部

法定の医療給付費と組合独自の付加給付費に充てられる給付費は、前年度決算見込みより9,840万円増やして28億7,332万円と見込んでおります。納付金は、前年度決算見込みより5,606万円増やして21億5,178万円と見込んでおります。人間ドックやがん検診を行うための保健事業費は、医療費等のデータ分析費用を増額して6,051万円を見込んでおります。

その他の支出も加えた支出予算額合計は53億907万円となります。

介護勘定予算について

介護保険は健康保険と異なり、予定支出（介護納付金）から逆算して保険料率が定められます。

今年度の介護納付金は前年度より1,239万円増えて4億8,277万円になります。これを介護保険被保険者の標準報酬総額（見込み）

で除して算出した結果、介護保険料率が定まり、収入予算額合計は4億9,194万円と見込んでおります。

支出予算額合計は4億8,287万円と見込んでおり、収入との差額である906万円は次年度繰越金に計上することになります。

健康づくり事業について

効率的で組合員の方々に役立つ事業を工夫して展開してまいります。

◆疾病予防事業

- ・健康管理事業推進委員会の活性化（事業主との連携）
- ・人間ドック
- ・がん検診
- ・特定健康診査
- ・特定保健指導
- ・レシピとおよび健診データの分析
- ・生活習慣病啓蒙活動
- ・救急常備薬、うがい薬の配置
- ・家庭常備薬の斡旋



◆保健宣伝事業

- ・案内冊子「私たちの社会保険」の発行
- ・機関紙「健保ニュース」の発行
- ・ホームページの運営
- ・医療費通知の発行
- ・ジェネリック医薬品の利用促進
- ・柔道整復療養費の削減対策



◆その他の事業

- ・セラヴィリゾート泉郷との保養所契約

増えている
新たな
国民病

ロコモティブシンド

— ロコモ対策で寝たきりを

最近話題の「ロコモ」ですが、正式にはロコモティブシンドローム（運動器症候群）と
いいます。加齢等に伴う骨・関節・筋肉・神経などの運動器の機能低下により、要介護や
寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態をさします。

時に骨折や痛みを伴うため体を動かさなくなり、そうすると運動器全体の機能が低下し、
さらに症状が悪化するという悪循環に陥ります。今、40歳以上の働き盛りに増えています。

ロコモティブシンドロームとは？

日本整形外科学会が2007年に提唱したこの概念の背景には、日
本人の平均寿命が著しく伸びる反面、介護が必要となる高齢者も急
激に増え、その介護が必要となる大きな要因として、実は運動器の
障害があげられるという事実があります。つまり「ロコモ」は、私
たちの健康寿命※を短くする大きな要因であり、新たな国民病のひ
とつともいえます。

※健康寿命：日常的に介護を必要とせず、自立して健康に暮らせる期間

■要支援・要介護になった主な原因

脳血管疾患（脳卒中）	21.5%
認知症	15.3%
高齢による衰弱	13.7%
関節疾患	10.9%
骨折・転倒	10.2%

厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」より

ロコモ対策はロコトレと日常生活の改善で

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年
は働き盛りの世代でも、運動不足などで体力や筋力
が衰え、50歳以上の7割はロコモまたはロコモ予
備群と推定されています。

筋力は何もしないと加齢とともに減少するので、
ロコモ予防には若いうちから適度な運動習慣が何よ

り大切です。ロコモが心配な方には、「ロコモモーシ
ョントレーニング（ロコトレ）」をおすすめします。

また、食生活の改善もロコモ予防には欠かせませ
ん。骨をつくる栄養素のカルシウム、その吸収を助
けるビタミンD、筋肉を強化する働きのあるたんぱ
く質などを積極的にとりましょう。

ロコモにならない 運動習慣

- 足腰に痛みがある人や病気治療中の人は、医師に相談のうえ行ってください。
- 運動は無理せず自分のペースで行い、食事の直後は避けてください。

衰えやすい下半身を鍛えよう！

開眼片脚立ち

片方の脚を床につかない程度に上
げて立ちます。

左右1分間ずつ×1日3回

- ・転倒しないように、机などつかまる
ものがある場所で行いましょう。



スクワット

脚を肩幅に開き、背筋を伸ばして、イス
に腰かけるようにお尻をゆっくりと下ろ
し、イスにお尻をつけずに元に戻します。

1セット5～6回×1日3回

- ・深呼吸をするペースで、安全のためにイス
やソファの前で行いましょう。



その他、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなどの運動を積極的に行いましょう。40
～50歳代の運動習慣で、将来大きな差が出ます。

ロコモを ロームをご存じですか？

防ぎ、健康寿命を延ばそうー

あなたは
大丈夫？

7つのロコチェックで自己診断！

これらの項目はすべて運動器が衰えているサインです。1つでも☑があればロコモの可能性あります。

注意

- 無理に試して転んだりしないように注意してください。
- 腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化していると自覚できるときは、医師の診察を受けてください。



☐ 片脚立ちで靴下はけない



☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする



☐ 階段を上がるのに手すりが必要である



☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



☐ 15分くらい続けて歩けない



☐ 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である



☐ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

当てはまるものがありましたか？

これは50歳代以上を対象としたテストで、高齢者になるほど当てはまる頻度は高くなります。30～40歳代の人でも当てはまるとしたら特に要注意です。

ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページより

脂質異常症

血液中の脂質の異常…といっても、目に見えるわけではありません。脂質の増減が体に及ぼす影響をクイズで検証してみましょう。

① 血中脂質って、そもそも何？

答え〔選択式〕

- ①血液中に溶けているアルコールのこと
- ②血液中に溶けているブドウ糖のこと
- ③血液中に溶けているコレステロールや中性脂肪のこと

解答欄 ☐

解説

血中脂質は血液中に溶けている脂質のことで、「コレステロール」「中性脂肪」「遊離脂肪酸」「リン脂質」の4つがあります。コレステロールは細胞膜やホルモンなどの材料、中性脂肪はエネルギー源、遊離脂肪酸は中性脂肪が分解されたもの、リン脂質は細胞膜の材料になるほか細胞間の情報伝達の役割を担っています。「脂」というと悪者のように感じますが、脂質はどれも私たちの体に必要不可欠なもの。ただし、増えすぎると体に害を及ぼします。

② コレステロールはどこからくるの？

答え〔〇×式〕

コレステロールはすべて食事から摂取され、体内ではつくられない

解答欄 ☐

解説

コレステロールの約2割が食事から摂取され、あとの約8割は体内（主に肝臓）で合成されます。食事で摂取されるコレステロールは、消化・吸収を経て肝臓に運ばれていきます。肝臓で合成されるコレステロールは、主に食事で摂取した糖質、脂質などが分解・代謝される過程で合成されます。私たちの体にはコレステロールを一定に保つ仕組みがあり、摂取量が多ければ合成が減り、摂取量が少ないと多めに合成されます。しかし、コレステロールやエネルギーの過剰摂取、運動不足が続くと、この調整能力が追いつかなくなり、コレステロールがだぶついてしまうのです。

③ 中性脂肪が増えすぎるとどうなるのか？

答え〔〇×式〕

肥満が進み、善玉のHDLコレステロールが減ってしまう

解答欄 ☐

解説

中性脂肪は体を動かすために必要なエネルギー源。食事で摂取した脂質や糖質からつくられ、体脂肪（内臓脂肪と皮下脂肪）として蓄えられます。そしてエネルギーが必要になったとき、臨時消費されます。しかし、食べすぎや運動不足が重なると、体脂肪は増える一方に。増えすぎると、内臓のまわりに脂肪が多くつく「内臓脂肪型肥満」となり、メタボリックシンドロームを招きます。

④ 脂質異常症にあてはまるのはどれ？

答え〔選択式〕

- ①中性脂肪が少ない状態のこと
- ②LDLコレステロールが多すぎる状態のこと
- ③HDLコレステロールが多い状態のこと

解答欄 ☐

解説

脂質異常症には、①LDLコレステロールが多いタイプ、②HDLコレステロールが低いタイプ、③中性脂肪が多いタイプがあります。血液中のLDLコレステロールが増えすぎると血管の内壁を傷つけ、血管の内側にコレステロールが蓄積すると、血管の弾力は失われて動脈硬化が進行します。HDLコレステロールが少ないと、血管の内側にコレステロールがたまりやすい状態になります。中性脂肪自体は動脈硬化の直接の原因にはなりませんが、中性脂肪が多いとLDLコレステロールを増加させ、HDLコレステロールを減少させやすくします。

自分の健康診断結果を確認してみましょう。

クイズの答え

① ③ ② × ③ ○ ④ ②