

健保ニュース

夏

2015

平成27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額の拠出を求められているため、平成27年度も多くの健康保険組合が保険料の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、依然として健康保険組合財政は厳しい状況が続き、全組合の7割が赤字になる見込みです。

当健康保険組合では、平成26年度は健康保険料率の引上げを最小限（千分の4）に抑え、法定準備金より2億6,000万円を繰り入れる予算で運営をしました。結果的に保険給付費が前年度を下

回り、26年度決算では2億6,000万円の繰入れを行わず、約7,600万円の経常黒字となる見込みです。

平成27年度は、保険給付費の支出増加を見込みますが、納付金も前年度を下回ることになりましたので、保険料率の引上げは行わず現状維持の料率にて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、平成26年度に行われたお客さまアドバイザー制度の改定による報酬の増加の影響で、前年度決算見込みより微増の50億4,035万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入れ（5,000万円）を加えた収入予算額合計は51億3,545万円となります。

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を前年度決算見込みより4,674万円増やして27億8,063万円と見込んでおります。

納付金は、前年度決算見込みより1億2,071万円減少の20億1,664万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、特定保健指導の人数増加およびデータヘルス計画のために医療費等のデータ分析費用を増額して6,734万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51億3,545万円となります。

介護勘定予算について

介護保険は予定支出である介護納付金を調達するために、保険料率が定められます。

平成27年度の介護納付金は、前年度より1,730万円減少し、4億6,495万円になります。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4億9,176万円と見込んでおります。

支出予算額合計は、4億6,510万円と見込んでおり、収入との差額である2,665万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

「データヘルス計画」に基づき、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

- ・データヘルス計画の実行
- ・前期高齢者への産業医による健康指導推進（新規）
- ・重症化予防のための産業医との情報連携（新規）
- ・人間ドック（補助額の増額）
- ・がん検診（胃がん検診の追加）

- ・特定健康診査
- ・特定保健指導（実施数の増加）
- ・レセプトおよび健診データの分析
- ・健康管理事業推進委員会の活性化（事業主との連携）
- ・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

- ・社内報『富国』への情報提供（新規）
- ・機関紙『健保ニュース』の発行
- ・案内冊子『私たちの社会保険』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
- ・柔道整復師療養費の削減対策

若い世代も
油断は禁物！

ロコモ予防を始めよう

最近話題の「ロコモ」をご存じですか？ 骨や関節、筋肉など運動器の障害から介護が必要になる状態のことで、働き盛りの世代にも増えているといわれます。平成 25 年度スタートの「健康日本 21 (第 2 次)」では、健康寿命を延ばすことを目標に掲げ、ロコモの認知度向上を目指しています。

7つのロコチェック！

次のようなことに心当たりはありませんか？
1つでも当てはまれば、ロコモ予備群です。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 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分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1Lの牛乳パック2個程度)
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※日本整形外科学会「ロコチェック」より

ロコモティブシンドロームは徐々に進行することから、自分で気づくことが重要です。



急増するロコモ予備群

ロコモとは、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、骨・関節・筋肉・神経などの運動器が衰えて動作が困難になり、**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**をいいます。

要介護・要支援認定を受けている人の3分の1は、関節の病気や転倒による骨折といった運動器の障害によるもので、現在、ロコモ予備群は全国に約 4,700 万人いるといわれています。

加齢とともに筋力やバランス能力が低下し、関節の痛みやふらつきなどが生じて、転倒や骨折をしやすくなります。また、骨粗しょう症や変形性関節症、脊柱管狭窄症などの骨や関節の病気の原因となることもあります。

進行すると歩行が困難になり、介護が必要な状態、いわゆるロコモになってしまうのです。



若いうちの運動習慣でロコモ予防を

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。特に、女性や肥満の人に多く見られます。

予防には、適度な運動習慣が何より大切です。筋力は何もしないと加齢とともに減少します。ウォーキングや次ページで紹介しているような軽い運動を続けましょう。

また、骨粗しょう症をはじめとする骨や関節の病気がある場合は、病院に受診するなどして疾患を治療することが大切です。



続けることが大事！ ロコモ予防運動

ロコモは骨・筋肉・関節・椎間板の動きの低下から始まります。わずかでも運動器の機能低下を感じたら、無視せず対応策をとることが重要です。

「今は問題なく歩ける」という人も、ロコモが重症化し

てしまうと、こうした運動が困難になったり、関節や筋肉を痛めてしまう可能性もあります。運動機能に問題がないうちから下記のような運動に取り組み、「歩ける力」を生涯維持することが大切です。

タオルつかみ

- ①いすに座り、床にタオルを敷く。
- ②はだしの足をタオルのうえにのせ、指の力でタオルを引き寄せる。

※左右5分ずつ

Point

- 足の指は開かないように。
- 簡単にできる人はタオルの端にペットボトル等置いて負荷を増やす。

足上げ

- ①横になり、下の足は軽く曲げる。
- ②息を吐きながら、ゆっくり足を上げる。
- ③上げた姿勢を5～10秒保ち、息を吸いながらゆっくりおろす。

※左右20回

Point

- 足を高く上げすぎないように(腰より少し上)。

開眼片脚立ち

片方の脚を床につかない程度に上げて立つ。

※左右1分間ずつ×1日3回

Point

- 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おろし、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

Point

- 転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。

※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。無理せず、自分のペースで行いましょう。

骨や筋肉を強化！ 食生活でロコモを予防

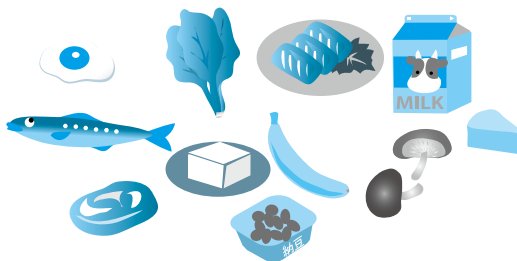
筋肉を強くするために

●たんぱく質…

骨や筋肉をつくる重要な栄養素です。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などをバランスよくとりましょう。

●ビタミンB₆…

たんぱく質の分解や合成を促進します。マグロの赤身やカツオ、バナナ、キウイフルーツなどに多く含まれます。



骨を強くする食品を積極的に

●カルシウム…

牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品などに多く含まれます。

●ビタミンD…

魚やきのこ類など。

●ビタミンK…

納豆や青菜など。

肥満もやせもロコモのリスクに

肥満はメタボや生活習慣病の原因になるだけでなく、腰やひざの関節に負担をかけ、ロコモを招く要因となります。一方、やせで体重が軽すぎると骨への負荷が足りず、骨がもろくなってしまいます。ロコモを予防するためには、メタボややせすぎにならないような、バランスのよい食事を心がけましょう。

「高血圧」はなぜ怖い？

高血圧が恐ろしいのは、その影響が動脈硬化に現れ、死に直結するような病気や一命をとりとめたとしても後遺症が残るような怖い病気が発生しやすくなるためです。高血圧の状態が体に及ぼす影響をクイズで検証してみましょう。

① 血圧って、そもそも何のこと？

答え〔選択式〕

- ①心臓が血液を送り出すときの圧力
- ②血液が心臓に戻るときの圧力
- ③血液が血管の壁に与える圧力

解答欄

☐

解説

血圧とは、心臓から送り出された血液が「血管の壁に与える圧力」のこと。身近な例として、水道のホースに置き換えて考えてみましょう。水道の蛇口（心臓）を開いて水量（血液量）を増やしていくと、ホースの内側の壁を押し広げようとする圧力もどんどん増していきます。このときの水圧がまさに血圧にあたります。

② 血圧が高いと、どうしていけないの？

答え〔選択式〕

- ①心臓が小さくなるから
- ②血管壁と心臓に負担がかかるから
- ③心臓から送り出される血液量が減るから



解答欄

☐

解説

血圧の高い状態が続くと、血管壁に強い圧力がかかります。その影響は動脈硬化に現れ、次第に血管が詰まりやすくなります。脳血管の詰まりは脳梗塞、心臓血管の詰まりは心筋梗塞、足の血管の詰まりは閉塞性動脈硬化症などになります。そのほか、長期の高血圧は心臓肥大を経て心不全となり、腎臓の機能を低下させ腎硬化症となります。

高血圧が怖いのは、こういった死に直結するような病気や、一命をとりとめたとしても後遺症が残るような怖い病気が発生しやすくなるためです。

③ なぜ、塩分をとりすぎると血圧が上がるの？

答え〔〇×式〕

血中のナトリウム濃度を一定に保つために、
血液中の水分が増えるから

解答欄

☐

解説

塩分（塩化ナトリウム）をとりすぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、その濃度を一定に保とうとして血液中の水分が増えます。これにより血液量が増えて血管壁に強い圧力をかけてしまい、血圧が上がるのです。また、塩分は血管を収縮させる働きを持っています。血中のナトリウムが増えると、血管壁が収縮し、血液の通り道が狭くなります。これも血圧上昇の原因になります。

クイズの答え

① ③

② ②

③ 〇

特定保健指導対象者となる高血圧の判定値

収縮期血圧（最大血圧）130mmHg 以上
拡張期血圧（最小血圧）85mmHg 以上



受診勧奨となる高血圧の判定値

収縮期血圧（最大血圧）140mmHg 以上
拡張期血圧（最小血圧）90mmHg 以上

日本高血圧学会「特定健診・保健指導に向けた学会方針」より

※受診勧奨値を超えている方はお医者さんへ。自分の健診結果を確認しましょう！