

健保ニュース

冬

2018



フコク健康ポイント キャンペーン第2弾

「生活習慣チャレンジ入力キャンペーン」を実施します!!

富国生命健康保険組合では皆さんの健康意識の向上を目指して、今年の5月から専用WEBサイトで「フコク健康ポイント」をスタートしています。すでにご案内の通り、このサイトでは「ウォーキング(歩数)」「乳がん検診受診」など、さまざまな健康活動に商品交換可能なポイントを付与しています。

このサイトの利用促進のため、10月には「ウォーキングキャンペーン」を行いました。忘年会などで飲食機会が増え生活習慣が乱れやすい12月に「生活習慣チャレンジ入力キャンペーン」を以下の内容で実施し、特別にボーナスポイントを付与することにしました。

多くの方の参加をお待ちしています!



「生活習慣チャレンジ入力キャンペーン」の内容

実施期間	平成30年12月1日～平成30年12月31日
参加対象者	フコク健康ポイントの利用登録を行い、ポイントサイト上で「生活習慣チャレンジ」のチャレンジ項目を設定している方
ポイント付与基準	実施期間中に「生活習慣チャレンジ」項目に対し、「20日間以上」の入力がある方を達成者とします。(「できた」「できなかった」は問いません)
付与ポイント数	達成した方に「500ポイント」付与します!(健保組合にて付与)

「フコク健康ポイント」の利用方法

キャンペーンに参加するため、スマホやPC、または PlanDo を使って「フコク健康ポイント」に登録しましょう。初回登録の方法については、情報ネットワークの「社会保険・健康づくり・福利厚生DB」⇒「健康管理・健康づくり」⇒「健康経営」に掲載している「フコク健康ポイント」利用マニュアルを参照してください。富国生命健康保険組合のホームページ (<http://www.fukoku-kenpo.or.jp/>) にも掲載しています。

登録するだけで 300 ポイントを自動付与します。一度登録したけれどもIDやパスワードを忘れてしまい利用できない方でも、新たに設定することができます。ベネフィットワンヘルスケアのコールセンター(0800-919-7015)へお問い合わせください。

お知らせ

マイログで確認することができる健康診断データについて、支社で受診された方も平成30年度分を表示しました。健診データは平成27年度分から表示できますので、特に経年変化を確認し健康管理に利用してください。

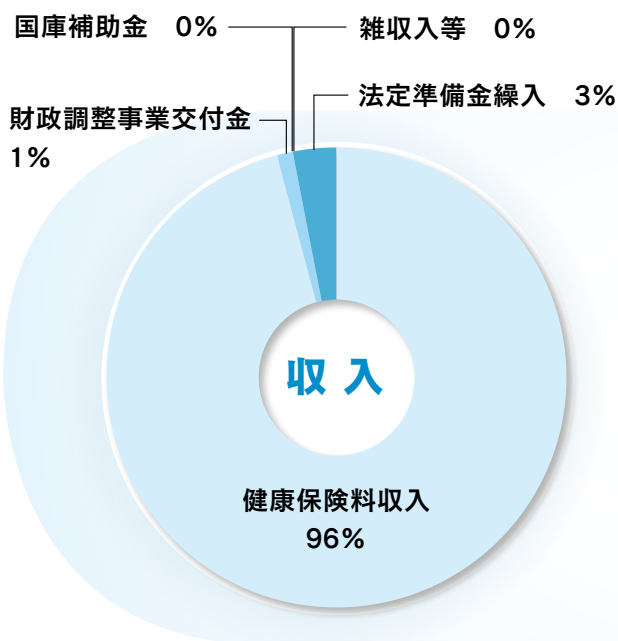
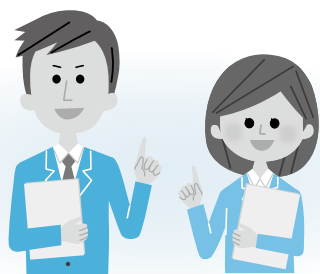
平成29年度

決算のご報告

一般勘定

■ 収 入

科 目	金 額	前年度比
健康保険料収入	5,597,242	111.1
財政調整事業交付金	61,571	83.2
国庫補助金	28,266	432.7
雑収入等	9,312	179.0
法定準備金繰入	150,000	83.3
収入合計	5,846,391	110.2

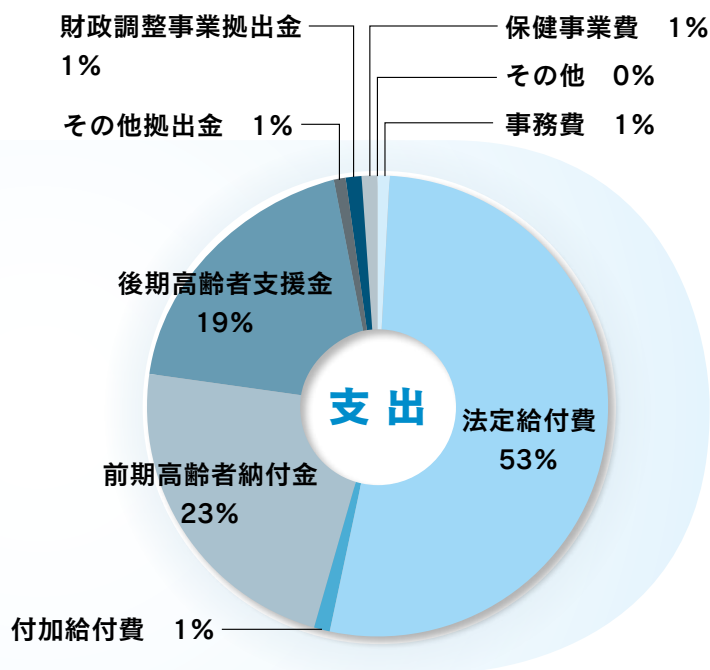


■ 支 出

(単位：千円, %)

科 目	金 額	前年度比
事務費	45,633	124.5
法定給付費	2,824,587	98.8
付加給付費	30,606	92.0
前期高齢者納付金	1,224,630	118.2
後期高齢者支援金	1,013,408	101.7
その他拠出金	59,678	
財政調整事業拠出金	64,135	103.6
保健事業費	67,938	108.5
その他	2,651	
支出合計	5,333,266	103.5

収 支 残	+ 513,125
単 年 度 収 支	+ 363,125



解説

収入の大部分を占める保険料収入は、保険料率を100%から110%に大きく引き上げたため、前年度比11%増加し55億9,724万円となりました。その他、国庫補助金や雑収入などの収入、および法定準備金からの繰り入れ1億5,000万円を含め、収入合計は58億4,639万円となりました。

支出では、保険給付費に関して傷病手当金や出産育児一時金などが前年度から増加した一方で、医療機関への医療費支払いが前年度を下回ったため、保険給付費合計でも前年度を下回り28億5,519万円となりました。

しかし、高齢者医療制度への納付金や拠出金の増加傾

向は変わらず、特に前期高齢者納付金が前年度比18%増と大幅に増加し、合計で22億9,771万円となりました。その他、加入者の健康増進や疾病予防を目的とした事業遂行のための保健事業費に前年度を上回る6,793万円を支出しました。その結果、支出合計は53億3,326万円となり、前年度から3.5%増加しました。

以上により収支残は5億1,312万円の黒字となり、法定準備金繰入を除いた単年度収支残についても3億6,312万円の黒字となりました。

収支残金は、財政調整事業繰越金12万円を除き、すべて法定準備金に積み立てました。

富国生命健康保険組合の平成 29 年度収入支出決算および剰余金処分案が、
7 月 18 日に開催された第 173 回組合会で承認、決定されましたので概要をご報告いたします。

介護勘定

●収入

科 目	金 額	前年度比
介護保険料収入	488,967	100.7
国庫補助金	6,211	—
雑収入等	1	100.0
法定準備金繰入	55,000	—
収入合計	550,179	108.8

●支出

(単位：千円,%)

科 目	金 額	前年度比
介護納付金	528,548	106.3
その他	3	
支出合計	528,551	106.3
収 支 残	+ 21,628	
単年度収支	▲ 33,372	

解説

介護保険料率については、健康保険料率の引き上げを考慮し前年度から据え置き15%としました。その結果、介護保険料収入については、対象年齢の40～64歳の被保険者数は微減となったものの、ほぼ前年度並みの4億8,896万円となりました。また、介護納付金の増加に対応するため、法定準備金から5,500万円の繰り入れを行いました。その結果、

収入合計は5億5,017万円となりました。

支出では介護納付金が前年度から大きく増加し、支出合計では前年度から6.3%増加し5億2,855万円となりました。

以上により収支残は2,163万円の黒字となりましたが、法定準備金繰入を除いた単年度収支は3,337万円の赤字となりました。収支残金はすべて法定準備金に積み立てました。

法定準備金

平成29年度の決算残金処分の結果、法定準備金は16億419万円となり、保有率は231.40% (平成28年度決算時の法定準備金保有率 187.25%)へ拡大しました。

Column

一般勘定(健康保険)では支出の4割以上を高齢者医療制度へ拠出しています

前期高齢者納付金は、65～74歳の高齢者が各保険制度間で偏って加入（特に国民健康保険に集中）していることによる医療費負担の格差を調整するための制度であり、高齢者比率の低い健保組合は高額な納付金を分担することとなります。また、計算基礎には当該組合の前期高齢者の医療費実績が使用されますので、健保組合にとってこの年齢層の健康管理は重要な課題となっています。

後期高齢者支援金は、75歳以上の高齢者が全員加入する医療保険である後期高齢者医療制度への拠出金です。この制度は費用の9割を現役世代（健保組合など）からの支援金と公費で賄っており、各健保組合にはその被保険者の総報酬額に比例して分担金額が賦課されます。

介護保険制度では利用者の自己負担を除いた費用を、介護保険被保険者（40歳以上）の保険料と公費で半分ずつ負担しています。健保組合では、40～64歳の介護保険2号被保険者から介護保険料を徴収して、**介護納付金**を国へ納付しています。介護納付金の計算方法は、加入者数に応じて負担する「加入者割」から総報酬額に応じて負担する「総報酬割」へと段階的に変更され、29年度は8月から2分の1が総報酬割、30年度は2分の1、31年度は4分の3、32年度は全面的に総報酬割となります。

ちゃんとみがけていますか？

歯と歯の間の歯垢（プラーク）は、歯ブラシでは取りきれません。こんなとき、有効なのがフロスです。欧米では、ブラッシングにプラスしてフロッシングも行うのが一般的です。1日1回で十分ですので、取り入れてみましょう。

フロッシングもプラスしましょう！



糸巻きタイプ

フロスの種類

自分が
使いやすいほうを
選んでOKです



ホルダータイプ

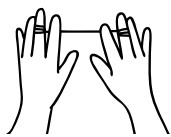
※糸巻きタイプには、ワックスがついているものと、ついていないものがあります。ワックスがついているとすべりやすくなるため初心者向きですが、ついていないもののほうが歯垢除去能力は上です。

フロスの使い方（糸巻きタイプの場合）

① 40cmくらいにカットする

② 両手の中指に巻きつける

③ ピンと張ったフロスを親指と人差し指でつまみ、歯と歯の間へ入れる
※勢いがよすぎると歯ぐきを傷つけてしまうのでゆっくり行う

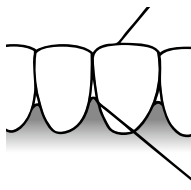


④ 一方の歯の面に沿わせながら徐々に抜く

※前後に動かしながら、のこぎりをひくイメージで

⑤ 使用した部分をずらし、同じ場所のもう一方の歯の面も同様に進行

⑥ そのほかの歯と歯の間も同様に進行



Q フロスを使うと血が出る場合は？

歯肉が炎症を起している場合、出血することがあります。フロッシングを続けていくと、出血することはなくなっていくますが、出血が続く場合や痛みを伴う場合は歯科医院へご相談ください。

Q 詰め物が引っかかる場合は？

糸巻きタイプの場合は、片方の指先からフロスを外し、横に抜き取るようにしましょう。ただし、詰め物が合わなくなっている可能性もあります。今後のことも考えると、歯科医院でチェックを受けることがおすすめです。

Health Information

愛煙家のみなさんへ

たばこは、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病などに関係があることがわかっています。

病気の原因になるのは間違いありません

がんの原因に…

たばこの煙には、60種類以上の発がん物質が含まれています。煙にふれる口・のど・肺だけでなく、食道・胃（煙が唾液などに溶けた結果）、血液・肝臓・腎臓などの尿路（煙が血液に移行して排出された結果）でも影響がみられます。

※国際がん研究機関（IARC）は、喫煙との関連が確実ながんとして、口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・膵臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病を挙げています（2012年報告）。



呼吸器疾患の原因に…



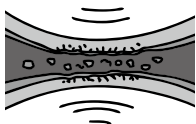
肺炎などの急性の呼吸器疾患を引き起こす原因となるほか、せき・たん・息切れなどにより喘息を悪化させます。また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因でもあります。

糖尿病の原因に…

喫煙は、交感神経を刺激して血糖を上昇させる作用、体内のインスリンの働きを妨げる作用があるため、糖尿病にかかりやすくなります。糖尿病患者においては、治療の妨げとなるだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞・糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まります。



循環器疾患の原因に…



血管壁が損傷を受けてポロポロになる、血液がドロドロになり血栓ができやすくなるなど、たばこは動脈硬化や心筋梗塞などの発症の要因となります。

歯周病にもご注意ください！

たばこに含まれる化学物質は、歯垢が付着しやすくなる、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの炎症が治りにくくなるなど、歯周病を進行させやすくしてしまいます。

※参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>