

平成16年度決算のご報告

豊田通商健康保険組合の平成16年度決算が
まとまりましたので、お知らせします。

詳細は下表のとおりですが、平成16年度は収支差引額1億2,046万5千円の黒字となったものの、経常収支では1億9,616万9千円の赤字という結果になりました。

収入面では、前年度に比べ被保険者数は増えましたが、長引く景気の低迷で保険料収入は微増にとどまっています。

一方、支出面では、みなさんが医者にかかったときに支払われる医療費等(保険給付費)が前年度に比べ約10%、拠出金(老人保健拠出金・退職者給付拠出金)は約22%も増加し、この2つの支出だけで保険料収入の99.2%を占めています。その結果、経常収支では2億円近い赤字となり、別途積立金を取り崩して収支のバランスをとるといふ厳しい決算となりました。

健保組合では、これからも財政の健全化のために一層の努力をまいります。みなさんも健康管理を心がけ、健保組合の健康づくり事業を有効にご活用いただいで、医療費削減にご協力いただきますよう、お願いいたします。

健康保険

◆平成16年度 決算のあらまし

	科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収 入	保険料(調整保険料含む)	2,271,725	425,815
	国庫負担金収入	1,331	250
	繰入金	300,000	56,232
	財政調整事業交付金	35,068	6,573
	雑収入	5,575	1,045
	合計	2,613,699	489,915
	経常収入 合計	2,234,610	418,858
支 出	事務費	69,303	12,990
	保険給付費	1,144,241	214,478
	法定給付費	1,083,953	203,178
	付加給付費	60,288	11,300
	老人保健拠出金	711,756	133,413
	退職者給付拠出金	353,983	66,351
	保健事業費	150,140	28,142
	財政調整事業拠出金	43,969	8,242
	連合会費	1,112	208
	その他	18,730	3,511
	合計	2,493,234	467,335
	経常支出 合計	2,430,779	455,629
	収入支出差引額	120,465	
	経常収入支出差引額	△196,169	

◆決算の基礎となった数値

●被保険者数	5,335人
{ 男子	3,808人
{ 女子	1,527人
●平均標準報酬月額	421,964円
{ 男子	482,049円
{ 女子	272,073円
●平均年齢	39.70歳
{ 男子	42.10歳
{ 女子	33.80歳
●被扶養者数	6,637人
●扶養率	1.21人
●老人加入者数	175人
●老人加入率	1.68%
●保険料率(調整保険料率含む)	千分の62
{ 事業主	千分の33
{ 被保険者	千分の29

介護保険

◆平成16年度 決算のあらまし

	科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
収 入	介護保険収入	127,662	55,578
	繰入金	10,000	4,354
	計	137,663	59,932
支 出	介護納付金	133,330	58,045
	計	133,330	58,045

◆決算の基礎となった数値

●介護保険第2号被保険者数	3,549人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,210人
●平均標準報酬月額	515,010円
●介護保険料率	千分の6.6
{ 事業主	千分の3.3
{ 被保険者	千分の3.3

かぜやインフルエンザに気をつけましょう

インフルエンザウイルスが暴れ出す季節となりました。ウイルスに負けないよう、日々の健康管理を怠らないようにしたいものです。

悪質なインフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって発症します。一般に、かぜといふときは「普通かぜ」と「インフルエンザ」を指しますが、その現れ方は似て非なるものといえます。

・インフルエンザウイルスは空気感染

普通かぜは、基本的に感染者のウイルスが自分の手につき、その手で鼻や口に触ることによって感染する接触感染です。

一方、インフルエンザは感染者のくしゃみやせきなどによって、ウイルスが空気に乗って飛び散り、周りにいる人たちがそのウイルスを吸い込むことで感染する空気感染です。そのため、普通かぜのウイルスよりもはるかに強い伝染力をもっています。

・インフルエンザは重い症状

普通かぜの症状は、一般にくしゃみ、

鼻水、鼻づまり、のどの痛みなどで、全身症状はあっても軽いのが普通です。一方、インフルエンザは、早くから38度以上の高熱や頭痛・筋肉痛・関節痛・全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れ、あわせて鼻水やのどの痛みなども出てきます。

その他、インフルエンザは、普通かぜに比べて合併症を起こしやすくなります。合併症で最も多いのは肺炎で、高齢者などではときには死にすることがあります。

インフルエンザの予防法

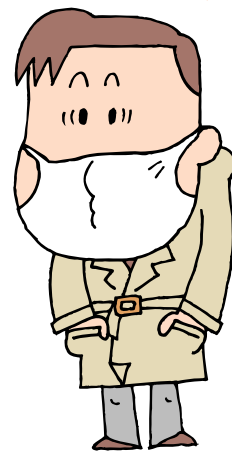
・自然治癒力を高める

ウイルスという外敵と闘うためには、日頃から自分のもっている力、すなわち自然治癒力を高めておくことが、何より大切です。十分な睡眠、栄養バランスのよい食事、適度な運動、ストレスの解消、笑いのある生活、禁煙、節度ある飲酒な

どを心がけましょう。

・人込みは避ける

インフルエンザは空気感染ですので、冬になって流行しているときは、なるべく人込みは避けましょう。また、外出時にはマスクをしましょう。



インフルエンザ予防接種・費用補助のご案内

健保組合では、インフルエンザ予防接種を受ける方に費用の補助を行っています。

- 対象者 被保険者・被扶養者
- 補助額 1人あたり2,000円を限度

- 期間 平成18年3月末まで

※詳細は、電子掲示板、事業所からの案内でご連絡いたします。

あなたの糖尿病度をチェック

- ① 家族や血縁者に糖尿病の人がいる。
- ② BMI が25以上の肥満である。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗
BMI が25以上なら肥満と判定。
- ③ 人に「大食漢」とよくいわれる。
- ④ 運動をほとんどしていない。
- ⑤ 心身のストレスが過剰だと思う。
- ⑥ 高血圧である。
- ⑦ 高脂血症である。
- ⑧ このごろ、とてものどが渇く。
- ⑨ このごろ、体重が急に減ってきた、
または増えてきた。
- ⑩ このごろ、だるく、気力がない。
- ⑪ このごろ、何らかの視力障害がある。
- ⑫ このごろ、足がしびれたり、ピリピリした感じがある。
- ⑬ このごろ、足にむくみがある。



もしかして
生活習慣病？

糖尿病

いま、糖尿病の人がとても増えています。糖尿病は、ほとんど症状がなく進行し、放置しておくときさまざまな合併症を引き起こして命にかかわることもあるので、十分に理解しておくことが重要です。あなたに糖尿病の気配はありませんか？まず、次の表でチェックしましょう。

チェックリストの①は遺伝因子です。家族や血縁者に糖尿病の人がいると、糖尿病にかかりやすい傾向があります。

②～⑤は環境因子。遺伝因子と複雑に絡み合って発症するのが糖尿病です。

⑥⑦は糖尿病と同じように生活習慣病です。糖尿病は高血圧や高脂血症の合併率が高い病気です。

⑧～⑬は糖尿病が進行するに伴って現れる症状です。初期の頃はほとんど自覚症状のないことが普通で、これらの症状が現れてきたら、糖尿病が進行している可能性を疑う必要があります。

糖尿病にならないために

①の遺伝因子がある人はもちろん、ない人も②～⑦にチェックがつかない生活を心がけることが何より大切です。なかでも、肥満が最大の危険因子です。理想体重とされるBMI 22を目指して、腹八分目の食事・適度な運動などで減量するようにしましょう。

そして、⑧～⑬にチェックがついた人は、まずは検査を受け、糖尿病か否かを調べましょう。たとえ、糖尿病であっても、きちんと治療を行って血糖値を良好にコントロールすれば、進行を停止し、健常人と同じ生活を送ることができます。

歯周病に ならないために

歯を失う原因の約50%が 歯周病

いま、歯周病がとも増えていて、歯を失う原因の約50%が歯周病といわれています。

歯周病とは、歯に歯垢(しご)がたまって歯肉(歯ぐき)がはれ、歯の周囲にできた歯周ポケットに細菌が繁殖して歯肉や歯槽骨(しごち)がおかされる病気で、歯肉炎、歯周炎の総称です。歯周病は、歯肉がはれる、出血する、しみるくらい症状のうち、予防・治療すれば治りますが、膿(うみ)が出る、歯が少し動く、ものが噛みにくいなどといった段階になると、完全に治すことができなくなり、早期に予防・治療することが大切です。

正しい歯みがきが 予防・治療の第一歩

歯周病予防の第一は歯の清潔、すなわち歯みがきです。

歯みがきはぜひ、「歯間みがき+全体みがき」の2本立てで行ってください。歯と歯の間は、とくに歯垢がたまりやすいので、デンタルフロスや歯間ブラシで汚れを落とします。全体を歯ブラシでみがくときは、1本1本みがくつもりで、歯ブラシを小刻みに動かしてください。

また、きちんとみがいているつもりでも、みがきにくいところには歯垢が残ります。これが石灰化したものが歯石です。歯石を放置すると、虫歯や歯周病になりやすくなります。歯石は歯みがきではとれませんので、年に何回かは歯科で検診を受け、口の中の健康

状態をチェックするとともに、歯石を取り除いてもらいましょう。

歯の大敵は、甘い物・ 軟らかい物、そしてたばこ

虫歯予防と同様、歯周病を防ぐためには、糖分が多い食べ物を控え、また、軟らかい食べ物も汚れが歯に残りやすいので、繊維質が多い食べ物を食べるようにしましょう。

歯周病の原因となる細菌は、酸素の少ないところで繁殖しやすい嫌気性細菌です。たばこを吸うと、歯周ポケットの酸素量が減少して細菌が繁殖し、歯周病を進行させることがわかっています。たばこは、歯周病にも「百害あって一利なし」です。

歯というかけがえのない財産をしっかり守っていきましょう。

