

ご家族そろっての健康管理でのご協力を！

平成19年度は収入総額40億5,644万3千円、支出総額36億3,526万円で、収支差引額は4億2,118万3千円（経常収支では4,282万6千円）となりました。

全国の健保組合の集まりである健保連が発表した平成20年度の健保組合の予算早期集計では、なんと約9割の健保が赤字を計上。赤字総額も6,322億円と過去最大になる見込みです。このような大幅赤字に陥った最大の要因は、新たな高齢者医療制度にかかわる納付金等が大幅に増えたことにあります。

そのような中、当健保組合は今年度も、みなさまやご家族の健康管理に役立つ事業を厳選して実施してまいります。みなさまにおかれましてはこれらの事業を十分ご活用いただき、ご家族を含めた健康の維持・増進に努められますようお願いいたします。



健康保険

◆平成19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)	3,626,737	440,941
	国庫負担金収入	1,927	234
	繰入金	350,000	42,553
	財政調整事業交付金	28,356	3,448
	雑収入	49,423	6,009
	合計	4,056,443	493,185
経常収入合計		3,600,192	437,713
支出	事務費	86,481	10,514
	保険給付費	1,752,793	213,106
	法定給付費	1,693,134	205,852
	付加給付費	59,659	7,254
	老人保健拠出金	611,639	74,363
	退職者給付拠出金	873,029	106,143
	保健事業費	231,581	28,156
	財政調整事業拠出金	77,894	9,470
	連合会費	1,601	195
	その他	242	29
合計	3,635,260	441,976	
経常支出合計		3,557,366	432,507
収入支出差引額		421,183	
経常収入支出差引額		42,826	

◆決算の基礎となった数値

●被保険者数	8,225人
{男子}	5,741人
{女子}	2,484人
●平均標準報酬月額	454,562円
{男子}	518,007円
{女子}	307,942円
●平均年齢	39.50歳
{男子}	41.70歳
{女子}	34.50歳
●被扶養者数	9,791人
●扶養率	1.16人
●老人加入者数	217人
●老人加入率	1.27%
●保険料率(調整保険料率含む)	千分の60
{事業主}	千分の33
{被保険者}	千分の27



介護保険

◆平成19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	345,095	93,395
	計	345,095	93,395
支出	介護納付金	277,029	74,974
	計	277,029	74,974
収入支出差引額		68,066	

◆決算の基礎となった数値

●介護保険第2号被保険者数	5,583人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	3,484人
●平均標準報酬月額	565,349円
●介護保険料率	千分の10
{事業主}	千分の5
{被保険者}	千分の5

インフルエンザ

日常生活で実行したい

感染防止策

うつさないために各自でできること

予防接種はインフルエンザを防ぐ基本ですが、日常生活の中でも、感染予防策を実行することも大切です。

●人込みを避ける

インフルエンザは、くしゃみやせきなどで吐き出される水滴(飛沫)から飛沫感染します。流行時には人込みをできるだけ避けるほうが賢明です。

●保湿を心がける

インフルエンザウイルスは、寒くて乾燥した環境で流行しやすいため、部屋の湿度は50〜70%に保ちましょう。また、マスクは飛沫感染がある程度避けられるだけでなく、マスクのなかで呼吸が循環するので、鼻やのどの湿り気を保つのに役立ちます。



●手洗い、うがいを励行する

ウイルスが付着した手や指で、鼻や口を触っても感染します。手は石けんですみずみまで洗い、流水で洗い流しましょう。なお、うがいは、インフルエンザ予防についての効果は疑問視されていますが、のどに付着したウイルスを洗い流し、のどの湿り気を保つ効果は期待できます。

●免疫力をキープする

免疫力が低下すると感染しやすくなります。過労や睡眠不足を避け、食事を規則的にバランスよくとることも大切です。

人にうつさないための対策も重要

通常、インフルエンザを発症してから3〜7日間は、人にうつさない注意が必要です。熱が下がってもウイルスはしばらく残っている可能性があるため2日間程度は外出を控えましょう。

家庭内感染を防ぐための注意事項

- ★患者はできるだけ特定の部屋に隔離する
- ★全ての室内の保湿・換気を十分に行う
- ★患者も家族もマスクをつける
- ★家族全員、手洗いをしっかり行う
- ★タオルを患者と共用しない
- ★食事は家族と別にする

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21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。

むし歯、かぜ、生活習慣病をいかに減少させるかが課題

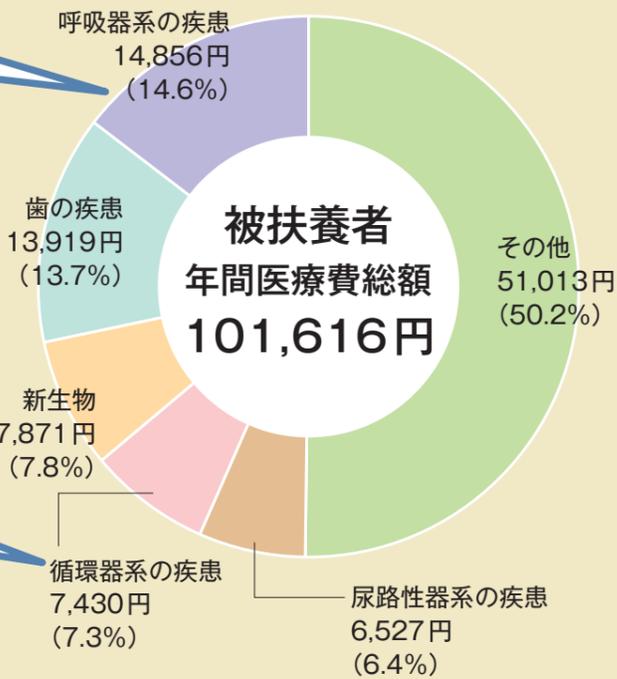
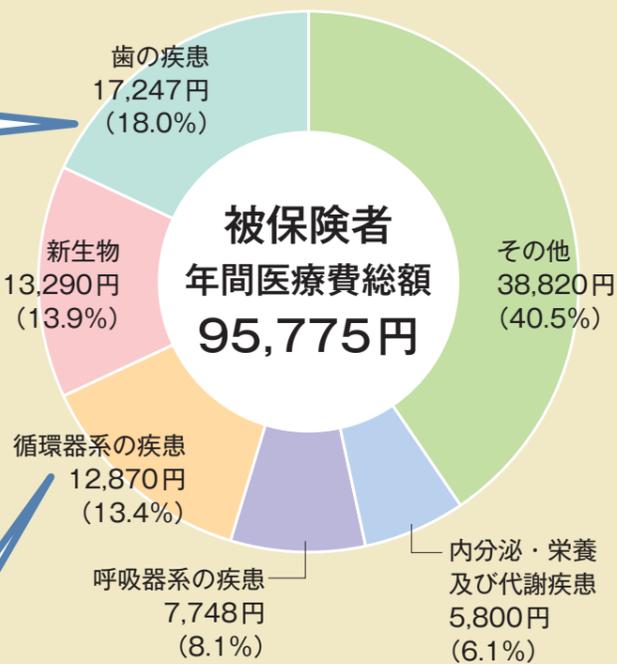
当健保組合で平成19年度にかかった疾病別医療費（平成19年4月～平成20年3月診療分）がまとまりましたので、お知らせします。

グラフをご覧いただくと、被保険者は「歯の疾患」「新生物」「循環器系の疾患」、被扶養者は「呼吸器系の疾患」「歯の疾患」「新生物」がそれぞれワースト3となっています。この中でも、むし歯などの「歯の疾患」やかぜなどの「呼吸器系の疾患」は1件あたりの医療費は高額ではないものの件数が多いため医療費総額が高くなっています。「新生物（がん）など生死にかかわる確率の高い重篤な病気よりも、総額としてはむし歯やかぜなどかかりやすい、身近な病気ほど実は健保の台所を脅かしているのです。

また、本人・家族とも上位に入っている高血圧などの「循環器系の疾患」は日頃の生活習慣が要因になっていくことが多く、改善しないまま放っておくと脳梗塞など重大な病気にかかる確率が高くなります。いずれにしても、健康はみずから積極的に「自己防衛」しなければならぬ時代になってきました。みなさまには、むし歯やかぜなど予防できる病気は極力予防していただくとともに、健診を生活改善のきっかけとして、生活習慣病の予防に努力していただくようお願いいたします。

1人当たりの疾病別医療費

（平成19年4月～平成20年3月診療分）



呼吸器系の疾患：かぜ、ぜんそく、気管支炎、アレルギー性鼻炎など
 新生物：がんなど
 循環器系の疾患：高血圧、心疾患、脳血管疾患など
 尿路性器系の疾患：腎不全、尿路結石症、前立腺肥大など
 内分泌・栄養及び代謝疾患：糖尿病など

むし歯は予防と早期治療のポイント

むし歯は食後の正しいブラッシングができていればほぼ防げますし、もしなっても早期に治療すれば、治療時間や医療費も節約できます。



かぜ予防は怠りなく

なんとなく軽く考えがちな「かぜ」ですが、それだけに件数が増え、医療費総額も膨らんでしまいます。これからはまさにかぜの季節、うがいや手洗いなどかぜにかからない努力や、マスクをするなど人にうつさない努力を！

肥満はメタボの入り口

まちがった生活習慣を続けていると、メタボリックシンドローム（メタボ）になる確率が高くなります。肥満はこのメタボへの入り口です。今年4月からはじまった「特定健診・特定保健指導」はメタボの兆候をいち早くキャッチし、重篤な病気になる前に生活習慣の軌道修正を行うことが主な目的になっています。1年に必ず一度は健診を受けてチェックすることを忘れずに！



こんな生活習慣が内臓脂肪をためる

体が内臓脂肪をためてしまう大きな要因は、食べすぎ、脂っぽい食事や甘いものとりすぎ、飲酒や喫煙、運動不足などの生活習慣にあります。内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の対策は、まず自分の生活習慣を見直すところから始まります。

1 エネルギーのとりすぎ（食べすぎ）

単純なようですがこれが一番の問題です。また、脂分や甘いものとりすぎには十分注意が必要です。

2 運動不足

よく運動すると皮下脂肪より内臓脂肪が先に減るので、意識的に運動を心がけましょう。

3 喫煙

喫煙は血圧を上げ、中性脂肪のもととなる遊離脂肪酸や悪玉コレステロールを増やします。喫煙者には内臓脂肪型肥満が多いという調査もあります。

4 ストレス

現代人はストレスから食欲が減退するより、むしろ食べすぎてしまうほうが多いようです。ストレスをためないこと、食べることをストレス解消の手段にしないことを、日ごろから心がけましょう。

5 飲酒

適量のアルコールは心配ありませんが、量が多いとエネルギー過剰になります。

6 夜型の生活

食生活に問題がなくても、夜型の生活は内臓脂肪をためる原因となります。夕食をできるだけ早く食べる、寝る数時間前は何も食べない、などの生活習慣を身につけることが大切です。