

平成23年度予算と事業計画がまとまりました

昨年度の保険料率引き上げにもかかわらず、

経常赤字

重い高齢者医療制度への支出

健康保険組合にとつての平成22年度は、実に苦しいものでした。世界的な景気低迷の影響から標準報酬が伸び悩んだことで保険料収入は減少、これが収入面の不足へとつながりました。一方の支出面では平成20年度の高齢者医療制度創設により「健康保険組合に課せられた新しい財政負担（納付金・支援金）」の影響で支出が増大しました。こうして収支のバランスが大きく崩れ、赤字財政に陥る組合が増加しました（全健保組合の9割）。

保険料率を引き上げたにもかかわらず…

そのような中、当組合の平成23年度予算は、総額58億7,779万7千円でみなさまとご家族の健康をお守りすることになりました。当組合では、みなさまのご協力により、昨年度、健康保険料率を引き上げ（千分の60⇓千分の70）

収入不足に対応しましたが、にもかかわらず経常収支では4億474万7千円の経常赤字を見込んでいます。それだけ高齢者医療制度への支援金・納付金の負担が重いことができます。



保健事業の有効活用を

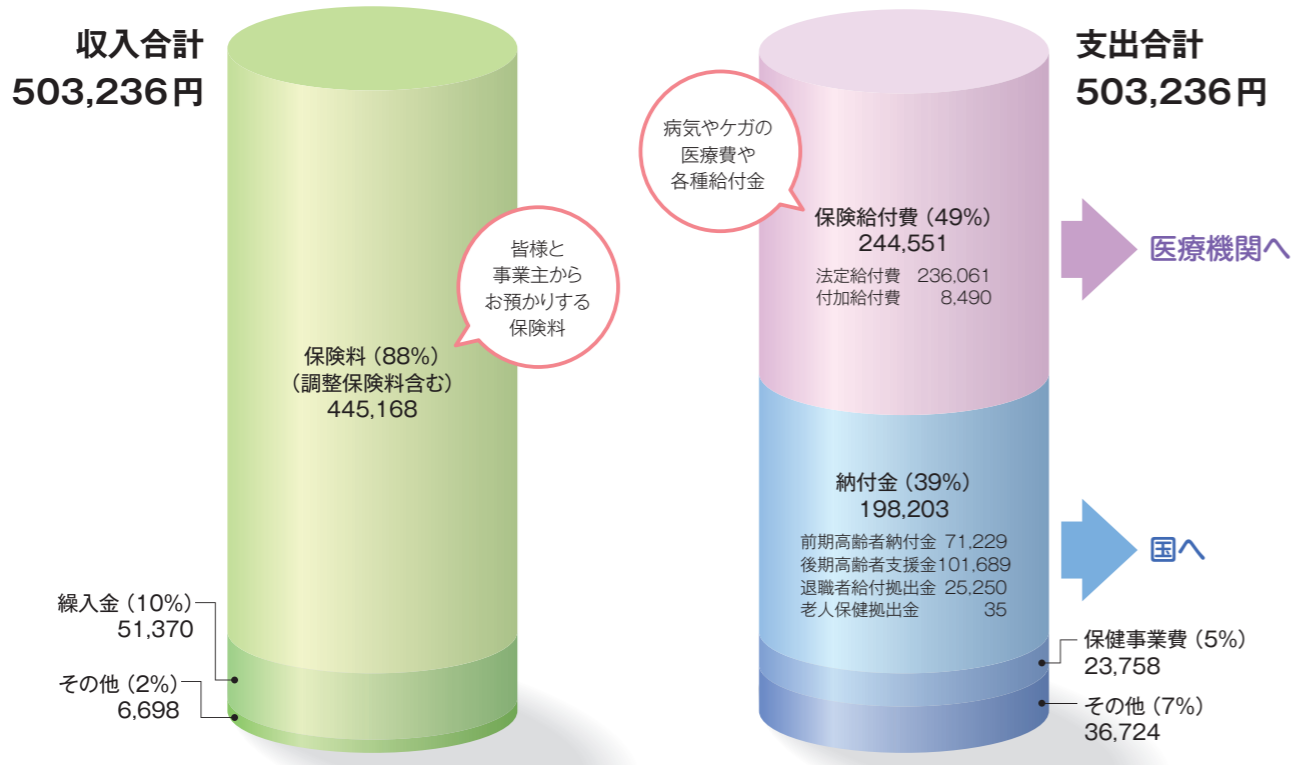
厳しい環境下ではありますが、当組合では今年度も事務の効率化に努めるとともに、健康診断、保健指導に加え、みなさまの健康づくりをアシストするための各種事業を実施してまいります。みなさまにはこれらの事業を有効活用していただくとともに、当組合の事業運営にご理解・ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

平成23年度に行う主な保健事業

- **保健のPR**
 - ◆ 機関誌「健保だより」の発行（年4回）
 - ◆ 育児雑誌「赤ちゃんママ」の配布（1年間）
 - ◆ 出産された被保険者・被扶養者にホームページの運用
- **病気の予防に**
 - ◆ インフルエンザ等予防接種の補助
 - ◆ 人間ドックほか、各種健診の実施・補助
 - ◆ 特定健診・特定保健指導の実施
- **体力づくり**
 - ◆ 海の家・山の家の開設（夏期）
 - ◆ プール利用補助（夏期）
 - ◆ 健康ウォークの開催（4月・10月）
- **在宅療養のお手伝い（補助）**
 - ◆ 介護機器・用品の購入・借用の補助
 - ◆ 在宅介護サービスほか、各種サービスの補助
- ◆ 介護保険の認定を受けられなかった方が対象となります

健康保険

平成23年度予算のあらまし（被保険者1人当たり）（単位：円）



予算編成の基礎となった数値

- 被保険者数 — 11,680人
 - 男 — 7,580人
 - 女 — 4,100人
- 平均標準賞与額 — 1,450千円
- 平均年齢 — 39.90歳
 - 男 — 41.80歳
 - 女 — 36.40歳
- 保険料率 (調整保険料率含む) — 千分の70
 - 事業主 — 千分の38.5
 - 被保険者 — 千分の31.5
- 平均標準報酬月額 414,520円
 - 男 — 484,990円
 - 女 — 284,240円
- 被扶養者数 — 11,508人
- 扶養率 — 0.99人

介護保険

平成23年度予算のあらまし

	科目	被保険者1人当たり額 (円)
収入	介護保険料	51,430
	繰入金	24,630
	雑収入	0
	合計	76,060
支出	介護納付金	76,005
	介護保険料還付金	55
	合計	76,060

予算編成の基礎となった数値

- 被保険者数+被扶養者数 — 6,775人
- 被保険者数 — 5,130人
- 平均標準報酬月額 — 504,500円
- 平均標準賞与額 — 1,765千円
- 介護保険料率 — 千分の7
 - 事業主 — 千分の3.5
 - 被保険者 — 千分の3.5

人間ドックを受けましょう

からだの状態を知ることが健康づくりの第一歩！

自分のからだの状態を把握しておくことは、健康づくりに欠かせない要素のひとつ。定期的に健診や人間ドックを受診し、数値の異常や変化を見逃さないようにしましょう。

からだのSOSをいち早くキャッチ！

生活習慣病の特徴のひとつは、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がないこと。しかし、早い段階で手を打てば、病気の進行を抑えたり、発症を防ぐことが可能です。

健診や人間ドックは、健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できる絶好の機会といえます。



人間ドックのご案内

- 実施時期** 平成23年4月1日～平成24年3月31日
- 受診申込** 直接、当健保契約医療機関へご予約をお願いします。申込み時に必ず医療機関へ下記の項目をお伝えください。
 - ①組合名：豊田通商健康保険組合
 - ②健康保険証に記載されている記号・番号
 - ③住所・氏名・生年月日・電話番号
 - ④婦人科検診（乳がん・子宮頸がん）実施の有無（女性のみ）
- 対象者** 平成23年4月1日から平成24年3月31日までに30歳以上75歳未満になる被保険者および被扶養者（被扶養者とは、健康保険の被扶養者に限りです）※30歳以上とは昭和57年3月31日以前に生まれた方です。
- 費用負担** 1人あたり5,000円の個人負担が必要となります。※お支払いは受診の際に窓口をお願いします。
- 注意事項**
 - ・豊田通商健康保険組合の資格喪失後は受診いただけません。
 - ・契約医療機関以外での人間ドック受診は補助の対象外となります。
 - ・人間ドックに関する個人情報については、健康保険組合・健康管理室・事業主が皆様の健康の保持・増進を図るために使用します。
- 契約医療機関** 同封の医療機関リストをご参照ください。
- 問い合わせ先** 豊田通商健康保険組合 TEL 052-584-5053

注意してください！

- ・受診は年度内に1回のみです。2回目以降の費用（約4～6万円）については全額自己負担となります。
- ・巡回主婦健診を受診される方は同年度内に人間ドックは受診いただけません。

生活習慣を振り返るきっかけに

高血圧や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。

検査結果の異常や悪化は、不適切な生活習慣のあらわれともいえます。検査結果を参考に、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。

教えて！歯医者さん



監修 ■ 東京歯科大学教授 山田 了

「忍び寄る歯周病の恐怖」

「つもり歯磨き」で安心していない？

「歯が痛くならなければ、歯医者には行かない」——そんな人は、歯周病が進行しているかもしれません。痛みを伴わずに進行する歯周病とはどんな病気でしょうか。

●健康な歯肉

キュッと引き締まった健康美人よ！



- ・歯肉は薄いピンク色で引き締まっている。
- ・ブラッシングでプラークを除去できている。

●炎症をおこした歯肉

歯ブラシさん、軽くスルーするからいつもベタベタ



- ・歯に付着したプラーク中の歯周病菌によって歯肉が腫れる。
- ・歯と歯肉の間に歯周ポケットができ、プラークがたまりやすくなるため、さらに歯周ポケットが深くなる。歯槽骨の吸収も始まる。

●腫れあがった歯肉

ご主人って、ヘビースモーカーなのよね…ゲホゲホ



- ・歯周ポケットが6ミリ以上になると歯槽骨の吸収が進み、歯がぐらつくようになる。抜歯が考えられる段階。
- ・喫煙は歯周病の進行を速め、重度の歯周病になりやすくなる。

Q 先生、歯周病とはどんな病気ですか。

A プラーク（歯垢）の中の歯周病菌によって、歯を支えている歯の周りの組織が破壊されていく病気です。歯肉だけが炎症をおこす「歯肉炎」から始まり、徐々に歯肉の奥にも炎症が及んで、歯槽骨や歯根膜が破壊され、最終的に抜歯をしなければいけなくなることもあります。しかも、歯周病菌は肺炎や糖尿病、動脈硬化などの全身の病気とも関係があることがわかっています。

Q 怖いですね。初期症状はどのようなものですか。

A 初期に自覚症状はほとんどありません。それが一番怖い。無症状だと、ついほったらかしにしてしまっしょうか？

Q 確かに、歯磨きは毎日しているし、痛くなければ気にしないですね。注意点はありますか。

A 毎日の歯磨きは大切ですが、ただ、磨いているつもりでも磨けていない——つまりプラークが除去できていない部位がよくあります。そこで、歯科医院で正しいブラッシング方法を教えてもらい、年に1～2回は歯の定期健診を受けましょう。初期の歯周病のうちにはケアをするほど、医療費も抑えられますよ（下記参照）。また、喫煙者は非喫煙者の2～8倍も歯周病にかかりやすいので、禁煙も重要な歯周病対策です。

歯周病の医療費

・軽い歯周病の場合
（通院3～5回程度）
＝自己負担5,000～8,000円

・進んだ歯周病の場合
（通院10～15回程度）
＝自己負担12,000～20,000円

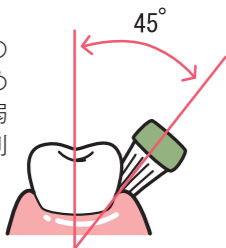
医療費も時間も余計にかかる！

※自己負担3割の場合。おおよその目安です。

歯ブラシの当て方

歯と歯肉の間＝斜めに当てる

- ・プラークのたまりやすい場所。丁寧に！
- ・歯と歯肉の境目に斜めに当て、弱い力で小刻みに動かす。



歯の裏側＝縦に当てる

- ・磨きにくく、磨き残しやすいので忘れずに！
- ・歯ブラシを縦に当てて小刻みに1～2本ずつ磨く。

