

厳しい財政状況にありますが、 効率的な事業運営に努め、 各保健事業を推進してまいります

健保組合の平成23年度事業計画と予算が、去る2月18日に開催された第61回組合会において承認されました。その概要についてお知らせします。

健保組合を取り巻く状況は、高齢化の進展とともに増える高齢者医療制度への支援金が増加していることや、加入者の年収の減少から組合運営も大変厳しいものとなっております。平成22年度では全国の健保組合の90%が赤字で、その額は6千億円を超える過去最大となりました。当健保組合の運営も、商品取引業界の極めて

厳しい経営環境を受けて、加入者の減少等により保険料収入が減少し、依然として厳しい財政状況にあります。このため、引き続き経費節減と効率的な事業運営に努め、皆様の健康の保持増進を図るべく各保健事業を推進してまいります。

●収支状況

平成23年度の健康保険料率は前年度の料率（千分の83）を据え置きます。これを踏まえて予算編成を行った結果、収入面では、組合運営の主財源となる保険料に8億2121万円を計上しました。予算算出の基礎となる被保険者

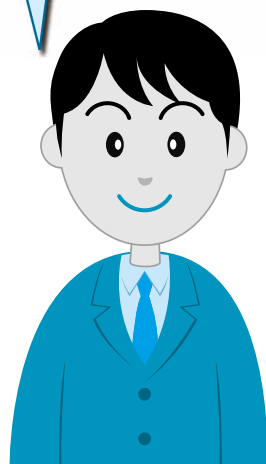
数の減少が見込まれることから、今年度予算に比べて2億4670万円余の減額となっています。なお、この収入減を補填するため、別途積立金から1億円を繰り入れて対応することになりました。

支出面では、皆様の医療費などにあてられる保険給付費に5億4449万円、高齢者の医療費にあてられる納付金等に1億2797万円を見込んでいます。また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費には4014万円を計上しました。この費用により、特定健診・特定保健指導を中心に各種保健事業を進めてまいります。皆様には日頃からの積極的な健康づくりとあわせて、医療費節減へのご協力をお願いいたします。

●介護保険料率は千分の9.3から12.2に

介護保険料は、40歳以上65歳未満の方に納めていただいて、そのまま保険者である市区町村に拠出しています。

介護に要する費用が毎年増加しており、来年度の介護保険料率は、今年度の千分の9.3から千分の2.9の引き上げとなりますが、ご理解いただきますようお願いいたします。



平成23年度収入支出予算概要表

一般勘定

収入

科 目	予算額(千円)
保険料収入	821,217
国庫負担金収入・他	390
調整保険料収入	13,267
繰入金	110,000
┌ 退職積立金繰入	10,000
└ 別途積立金繰入	100,000
国庫補助金収入	695
財政調整事業交付金	12,000
雑収入	8,362
合 計	965,931

経常収入合計	840,660 千円
経常支出合計	845,152 千円
経常収支差引	▲4,492 千円

支出

科 目	予算額(千円)
事務費	118,048
保険給付費	544,497
┌ 法定給付費	543,972
└ 付加給付費	525
納付金	127,973
┌ 前期高齢者納付金	48,567
└ 後期高齢者支援金	49,170
┌ 退職者給付拠出金	29,489
└ 老人保健拠出金	747
保健事業費	40,140
財政調整事業拠出金	13,267
還付金・連合会費・その他	2,959
積立金	11,551
予備費	107,496
合 計	965,931

介護勘定

収入

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	55,337
雑収入	2
合 計	55,339

支出

科 目	予算額(千円)
介護納付金	48,650
介護保険料還付金	200
積立金	6,489
合 計	55,339

平成23年度に実施する保健事業

病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に特定健診・特定保健指導
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に婦人・生活習慣病健診
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に巡回（春季、秋季）による婦人生活習慣病健診
- 40歳以上の被保険者を対象に人間ドック
- 上記各健診受診者で精密検査を必要とする人を対象に二次検査
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に郵送式による各種がん健診（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 家庭用常備薬斡旋時の補助
- 無料歯科健診

保健知識のPRのために

- 全被保険者対象に「医療費通知」
- 機関誌「健保だより」を配布
- 出産された被保険者および被扶養者に「赤ちゃんともママ」を配布

新規事業

メンタルヘルス相談

電話やWEBによる臨床心理士等の無料相談を始めます。

保健事業推進委員会および保健事業推進委員の設置

- 保健事業をさらに充実していくため、事業主および加入者（保健事業推進委員）から広くご意見をいただく場を設置します。
- 保健事業をより効果的に進めていくため、事業所に保健事業推進委員を委嘱します。

身体活動量が低いまましていると、
将来、病気になりやすくなります。
体を動かせば、糖や脂質の代謝が活発になります。

ＺＺＺ

特定健診で

健康になろう

☑ 体を動かすとなにがいいの？

体の中に、糖や脂質がダブついている……それが「メタボ」の状態です。体を動かすと、消費エネルギーが増えるだけでなく、糖や脂質の代謝が活発になるという、うれしい効果があります。

その結果、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」「内臓脂肪の蓄積」の改善・予防につながり、がんや心臓病・脳卒中などの深刻な生活習慣病を防ぐことが期待できます。

メタボ対策に、運動は欠かせません。

ヒント

1

こまめにコツコツ、消費カロリーを増やす

スポーツクラブに入るばかりが運動の近道ではありません。
日頃のなげない動きも、エネルギーを消費する立派な身体活動です。
こまめに動いて、コツコツとカロリーを消費しましょう。



家の中で



お風呂掃除

15分間で

50kcal

70kcal



掃除機をかける

15分間で

46kcal

64kcal



床みがき

15分間で

50kcal

70kcal



通勤時に



階段を上がる

5分間で

35kcal

49kcal



歩く
(81m/分)

15分間で

43kcal

61kcal



自転車に乗る
(16km/時未満)

15分間で

53kcal

74kcal



家族と一緒に



活発に子ども
や動物と遊ぶ

15分間で

66kcal

92kcal



高齢者や
障害者の介護

15分間で

53kcal

74kcal



子どもの世話
(立位)

15分間で

39kcal

55kcal

※「エクササイズガイド 2006」より算出。安静時のエネルギーも含めた総エネルギー消費量。

これなら続けられるかも！ メタボ予防運動のヒント

特定健診
3年目

運動が足りないとかわかっていても、
なかなか始められない、続けられない方に、
運動のヒントをご紹介します。
「これなら続けられるかも」と思うことを、
今日からでも始めてみませんか？

ヒント

2 「運動＋食事改善」で内臓脂肪がより減少する

1kg減量するには7,000kcalの消費が必要です。1ヵ月1kg減が無理のない減量ペースですから、〔7,000kcal ÷ 30日 ÷ 233kcal〕で1日あたり約240kcalの消費が必要となる計算です。240kcalの運動は、1時間のウォーキングに相当^{*}。しかし、毎日1時間歩くのは、なかなかむずかしいことです。

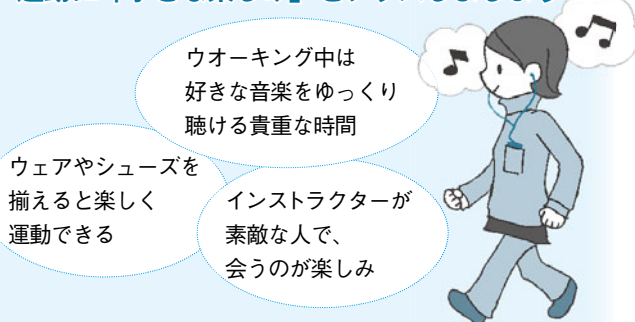
そこで、運動と食事改善を組み合わせると、減量しやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。120kcal分の運動で消費を増やし、120kcal分の食事を減らすことがおすすめ。120kcal分の運動とは、約30分のウォーキングに相当します^{*}。

^{*} いずれも体重70kgの場合。体重50kgの人はウォーキング1時間20分で約240kcal、40分で約120kcal。

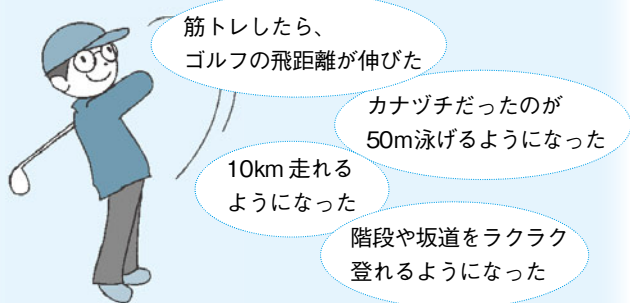


どうしても続けられない人へ 三日坊主克服・実例集

運動に「小さな楽しみ」をプラスしましょう



自分の成長を実感しよう



自分に向く運動を見つけよう



ヒント

3 内臓脂肪を確実に減少させるには？

「確実に内臓脂肪を減らしたい!」という人は、やはりある程度の運動量が必要です。めやすは、「30分間の速歩を週5回」の運動量。1ヵ月続ければ、1～2%の内臓脂肪減少が期待できます。

内臓脂肪を減少させるための

1週間の運動の組み合わせ例





質のいい睡眠で 目覚めスッキリ!



睡眠は体調を整える最良の手段。質のいい睡眠がとれると、朝、スッキリ目覚めることができます。質のいい睡眠を得るためには、朝起きてから寝るまでの行動が重要になります。睡眠のメカニズムについて理解を深め、いい眠りと目覚めをうながす行動を心がけましょう。

睡眠を管理しているのは「体内時計」

人は朝になると目覚め、夜になると眠るという生体リズムをもっています。このリズムがきちんと訪れるように管理しているのが、脳にある「体内時計」。体内時計は眠りと目覚めのタイミングを決めたり、身体を眠る環境にもっていきます。体内時計が乱れると「疲れているのに眠れない」「いくら寝ても疲れがとれない」ということが起こります。質のいい睡眠を得るためには、体内時計を乱さない行動を心がけることが大切です。

<体内時計が管理する睡眠のメカニズム>

	目から太陽の光が入ると体内時計がリセットされ、朝（1日のはじまり）を感知。メラトニンという眠りをうながすホルモンを、約14時間後に分泌するよう指令を出します。同時に体温を上昇させ、身体を活動モードに切り替えます。
	メラトニンの分泌がはじまるころ、体温を下げて身体を休息モードに切り替え、1～2時間後に眠気を起こさせます。また、朝を感知してから約21時間後（午前6時起床の場合、翌日午前3時ごろ）にメラトニンの分泌量を減少させ、翌朝の目覚めに向けて準備をはじめます。

いい眠りと目覚めをうながす行動

寝る前は心身をリラックスさせる

寝る前に「怒る」「悩む」「激しい運動をする」「お酒やコーヒーを飲む」「おなかいっぱい食べる」などすると、脳が興奮して身体が休息モードに切り替わらず、熟睡できない。寝る前の1~2時間は照明を落とし、「ぬるめのお湯にゆっくりつかる」「音楽を聞く」「ストレッチをする」などして心身をリラックスさせる。

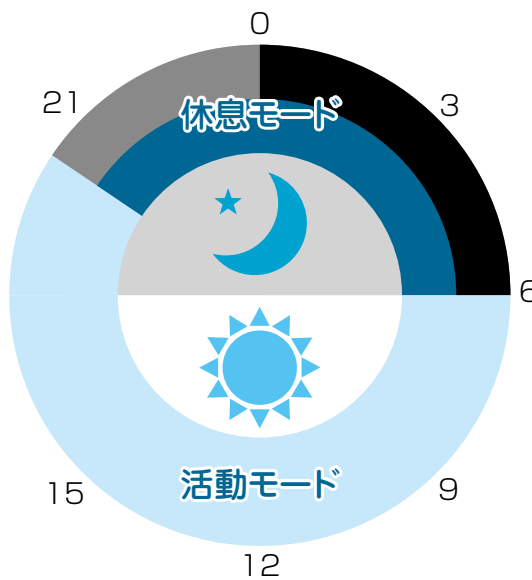


起床時間を90分単位で設定する

睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があり、この組み合わせが約90分ごとにくり返されている。レム睡眠の直後が目覚めに適しているため、起床時間を90分単位で設定すると目覚めがいい。眠りはじめの3時間は深いノンレム睡眠（熟睡）が出現するため、起床時間は3時間以上あとに設定しよう。

毎朝決まった時間に起きる

体内時計のリセット時間が遅くなると眠気が起こる時間も遅くなり、寝つきが悪くなる。寝不足のときは、一度いつもの時間に起きて昼寝をしたり、夜早めに布団に入る。



昼間にしっかり身体を動かす

睡眠の役割は脳と身体を休めることなので、昼間にあまり身体を動かさないと寝つきが悪くなり、浅くてとぎれがちな眠りになる。通勤時や昼休み、外出を利用して歩こう。



朝、太陽の光をたっぷり浴びる

体内時計が「朝」をしっかり感知できないとメラトニンが十分に分泌されず、夜になっても眠気が起こりにくくなる。太陽の出ていない日は明るい電気で代用しよう。

昼寝をしすぎない

人は一定の睡眠量しかとることができないため、昼寝をしすぎると熟睡できない。「寝だめ」もできない。昼寝をするなら15時までに15~30分程度にしよう。

医療費節約

コツのコツ

「はじめて受診」は 百害あって一利なし

「この病院の医師は何となく苦手…」 「新しくできた病院が気になるから転医してみよう」 など、安易な理由で病院を変える「はじめて受診」。医師に黙って転医をすれば、転医先の病院でも「初診料（2,700円）」を支払わなければならないうえに、検査や投薬が重複するため体にも負担がかかってしまいます。受けている治療に不安があるときは、まずはそのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。また、主治医以外の医師の意見を聞きたいときは「セカンドオピニオン」という方法もあります。セカンドオピニオンはれっきとした診療行為のひとつです。迷わず申し出てみましょう。

同じ病院に通う場合

1回目 初診料2,700円+検査料など

2回目 再診料690円

3回目 再診料690円

初・再診料の合計 **4,080円**

各種検査のなかでも、CTやMRIなどの画像診断は検査料が高く、何度もくり返し受けることは体にとっても負担となります。

転医をくり返した場合

1回目 初診料2,700円+検査料など

2回目 初診料2,700円+検査料など

3回目 初診料2,700円+検査料など

初診料の合計 **8,100円**

転医をくり返すと、3回の受診で
初・再診料だけでも **約2倍に!**

発酵食品 の パワーを食す

ヨーグルト

ヨーグルトは、人類史の中でも、もっとも古い類の発酵食品といわれています。牛や山羊などの乳が、乳酸菌の作用によって発酵するだけで、日持ちがよくなり栄養価もグンとアップするため、今では世界中で愛されています。



腸内環境を整えて、免疫アップ

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、生きたまま腸に到達し、腸内の善玉菌の働きを助けます。腸の状態がよいと免疫力が高く保たれるため、ヨーグルトを毎日食べれば、かぜなどの感染症や、花粉症などのアレルギー疾患にも強い体になります。

カルシウム・ビタミン・葉酸も豊富にとれる

ヨーグルトの原材料である牛乳にはカルシウムが豊富で、発酵によってさらに体内に吸収されやすくなります。また、ビタミンA・B₁・B₂も豊富で、不足しがちなビタミンを補うことができます。造血作用を活性化する葉酸もたっぷり含まれ、貧血の改善に役立ちます。

こんなヨーグルトがおすすめ

店頭ではさまざまなヨーグルトが販売されていますが、健康&美容効果を期待するなら、原材料の欄に「生乳」と書かれているものを選びましょう。「特定保健用食品（トクホ）」マークがついているものも健康増進効果が実証されているのでおすすめです。また、便秘の人は、硬化剤として「寒天」が入っているものを選ぶと、乳酸菌と食物繊維の相乗効果が期待できます。

簡単！ ヨーグルトアイス

- ①ふたつきの容器に、プレーンヨーグルト、付属品の砂糖、みかんの缶詰（シロップごと）を入れてよく混ぜます。
- ②冷凍庫に入れ、途中1～2回かき混ぜ、空気を入れながら凍らせます。



お子さまでも
作れる
ヘルシーおやつ!

監修 ● 小泉 武夫（東京農業大学名誉教授）

命を守る 防災講座

地震発生後 3日間を生き抜くために

過去の経験から、震災後の救援態勢が整うのは地震発生後3日目とされています。震災時はこの3日間を生き抜くことが重要なポイント。その際、人間にとってもっとも大切なのが水です。飲料水の必要量は1人当たり1日約3L。家族の人数に応じたミネラルウォーターの備蓄が必要です。定期的に賞味期限を確認し、古くなったら交換しておきましょう。

また、洗濯や食器の洗浄などでも水は使います。過去の震災でも、断水などで水洗トイレが使えないという問題がおきています。生活用水に使えるよう、お風呂の残り湯は残しておく習慣をつけましょう。

乳幼児がいる、お年寄りがいるなど世帯によって必要なものは違います。ライフラインは、電気、水、ガスの順で復旧することを念頭におき、必要なものと備蓄方法を家族で話し合っておきましょう。



漢字シークワーズ

パズル制作/ニコリ

ルール

- ① 探す言葉は↑ ↓ ↔ ↗ ↘ の8方向のどれかに、一直線上に並んでいます。
- ② 1カ所の漢字を2つ以上の言葉が重複して使うことがあります。
- ③ 探す言葉はすべて何らかの辞書に載っている言葉です。

問題

盤面には漢字3文字の言葉が40コ隠れています。全部探すと、1度も使わなかった漢字が3つ残ります。それをうまく並べてできる言葉は何でしょうか？



漢字は得意かな？

紅	一	点	对	称	資	産	家	杜
駄	目	元	十	人	片	土	政	仲
下	散	字	文	一	口	手	婦	茶
高	架	橋	増	札	鰯	夫	鍋	飯
時	破	道	改	建	観	音	力	事
計	数	歩	築	既	天	入	圧	情
台	御	家	人	自	得	意	先	通
舞	踏	会	間	制	空	権	荒	信
檜	杜	交	界	心	来	出	席	簿

正解は11ページをご覧ください

健診 来年度も 年に一度は受けよう!

今話題のメタボリックシンドロームや生活習慣病は、自覚症状に乏しく、気づかないうちに進行します。これらを未然に防ぐには健診を継続的に受診して、自分の健康状態を常に把握しておくことが肝心。当健保組合では、健診や人間ドックで皆さんの健康管理をサポートしています。年に一度は必ず受けて、健やかな毎日を過ごしましょう。

*補助は、年度内1回限りになります。



● 婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期 随時

補助金額等 20,000円を限度として、要した費用の全額

◆二次検査

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

● 人間ドック (特定健診項目含む)

対象者 40歳以上の被保険者 **実施時期** 随時

補助金額等 35,000円を限度として、要した費用の全額

◆二次検査

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

● 巡回婦人生活習慣病健診

対象者 35歳以上女性の被保険者および被扶養者

実施時期 春季・秋季

補助金額等 全額補助・別途通知により申込み

※二次検査は婦人・生活習慣病予防健診に同じ

● 郵送健診 (大腸がん・前立腺がん・子宮がん)

対象者 40歳以上の被保険者および被扶養者
(人間ドック等で検査受診者は除く)

実施時期 10月頃

補助金額等 全額補助・別途通知により申込み

● 特定健診

対象者 40歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期 随時 **補助金額等** 全額補助

● 特定保健指導

対象者 特定健診の結果により指導が必要とされた方

実施時期 随時 **補助金額等** 全額補助

受診方法

契約医療機関に受診日を予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。また、特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。



◆お知らせ

●名称および所在地を変更した事業所

日本委託者保護基金 (中央区日本橋人形町 3-8-1)

●所在地を変更した事業所

中部大阪商品取引所 (名古屋市東区葵 1-26-12)

漢字シークワーズの答え

紅一点対称資産家杜
駢目元十人片土政仲
下散字文一口手婦茶
高架橋増札鰯夫鍋飯
時(破)道改建観音力事
計数歩築既(天)入圧情
台御家大自得意先通
舞蹈会間制空権(荒)信
檜社交界心来出席簿

答え
破天荒

組合の状況 (平成23年1月末日現在)

被保険者数 ————— ● 男 1,537人
女 351人
計 1,888人

事業所数 ————— ● 52件

平均標準報酬月額 ————— ● 428,250円

保険料率 ————— ● 一般保険料率
事業主 千分の41.5
被保険者 千分の41.5
計 千分の83.0
介護保険料率
事業主 千分の4.65
被保険者 千分の4.65
計 千分の9.3

平均年齢 ————— ● 40.57歳

扶養率 ————— ● 1.10人

任意継続被保険者に係る 上限標準報酬月額が 決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、被保険者の退職時の標準報酬月額か、または健保組合の平均標準報酬月額(平成22年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額)のいずれか低い額とされております。

なお、平成23年度の平均標準報酬月額は次のとおりです。

■平均標準報酬月額

440,000円(22年度410,000円)

■適用期間

平成23年4月1日～平成24年3月31日



歯科健診を **無料** で 実施しています

歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で受けられます。

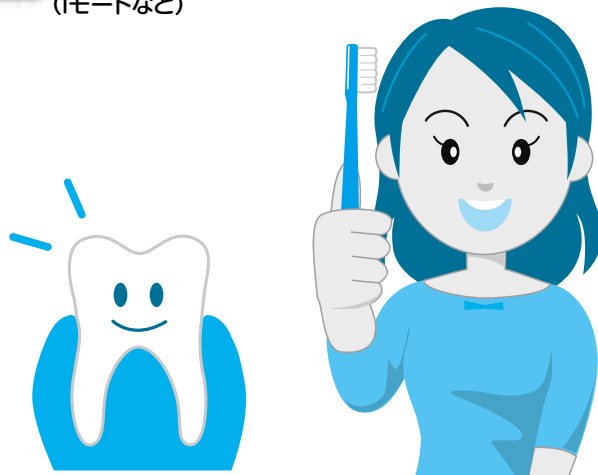
▶お申し込みは「歯科健診センター」へ

WEB <http://www.ee-kenshin.com/>

フリーコール **0120-882-899**

(受付9:00～18:00 土・日・祝日休み)

携帯サイト <http://www.ee-kenshin.com/i/>
(iモードなど)



フィッシング



「釣りはやってみたいけど道具がないし…」
そんな人でも手ぶらで行って楽しめる管理釣り場が増えています。
釣竿やエサなどの必要な道具はレンタルでき、
釣った魚はその場で料理して食べることもできます。
自然の中、ググっとくる魚の引きの感触をぜひ楽しんでください。

1 自然に包まれてリフレッシュ

川や湖沼など、自然をそのまま利用した管理釣り場も多く、釣りながら豊かな自然に包まれ、リフレッシュすることができます。

3 子どもの食育に

魚を釣り、生きた魚を自分で調理して食べることで、命の大切さを実感することができます。



2 コミュニケーションに

普段とは違った環境で話したり、教え合うことで、親子や友人同士のコミュニケーションを深めるのに役立ちます。

4 生涯スポーツとして

釣りは生涯つき合えるスポーツです。海釣りや川釣り、ルアーやフライなどバリエーションも豊富で、さまざまな楽しみ方ができます。

どんな魚が釣れるの？

●ニジマス

好奇心旺盛で釣りやすく、管理釣り場でもっとも多く放流されている。

●イwana

岩陰など水温の低い場所を好む。警戒心が強い。

●ヤマメ

警戒心がとても強く、難易度は高め。

あと便利なもの

- ・つば付き帽子、サングラス（偏光グラスがおすすめ）
- ・先の細いペンチ（魚がのみ込んだ釣針を抜くのに便利）
- ・タオル（汚れてもいいもの）
- ・ハサミ
- ・クーラーボックス（発泡スチロール製の簡易なものでOK）



釣るためのPoint

放流直後が狙い目

放流直後の魚は空腹で食いつきがいい。時間がたつにつれエサに慣れ、警戒心も強まる。

釣れなくなってきたら、エサの種類を変える

魚がエサに慣れてきたら、種類を変える。

しかけの長さはこまめに調節

魚が集まっている水深にエサが通るよう、目でよく見てしかけの長さを調節する。

静かに釣る

できるだけ静かに、水面に人影が映らないよう注意する。

取材協力／財団法人 日本釣振興会
<http://www.jsafishing.or.jp>

全国の管理釣り場の検索はコチラ
管理釣り場ドットコム <http://kanritsuriba.com>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。