

2016 Autumn

しぶさわけんぽ

No. 203

- p2~3 平成27年度 決算をお知らせします
- p3 お知らせ／新組合会議員が決定しました
- p14 データヘルス計画
- p15 スポーツクラブのご案内

特集

家庭の医療費学
デメリットが多い
はしご受診

平成27年度 決算をお知らせします

去る7月12日、東京都江東区永代の澁澤シティプレイス永代の会議室にて開催された第111回組合会において、平成27年度決算が承認され決定しました。

一般勘定

27年度

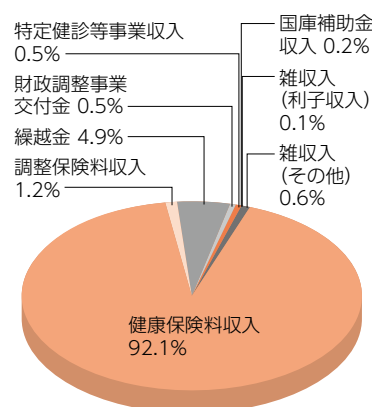
収入合計	▶ 617,353千円	(前年度比1.60%増)		
支出合計	▶ 558,305千円	(前年度比2.82%増)		
収支差引額	▶ 59,048千円		繰越金	30,000千円 次年度へ繰越
			財政調整事業繰越金	4千円 //
			別途積立金	29,044千円 積立
〈経常収支 25,133千円〉				

当健康保険組合の一般勘定の27年度経常収支は25,133千円の黒字決算となりました。その主な内容は、前年度との比較でみると、被保険者の増加により一般保険料収入が7,699千円増収となったことに対し、支出面で保険給付費が28,952千円増加、高齢者医療制度に対する「支援金・納付金」の合計が14,104千円減額されたこと等です。

収入

科目	平成27年度 決算額(千円)	平成26年度 決算額(千円)	前年度比	内容
健康保険料収入	568,625	560,926	7,699	法155条保険料
調整保険料収入	7,520	7,414	106	法附則2条3項調整保険料
繰越金	30,000	10,000	20,000	前年度歳計剰余繰越金
繰入金	0	20,000	-20,000	別途積立金からの繰入金
財政調整事業交付金	2,856	2,138	718	高額医療交付金
特定健診等事業収入	3,085	2,991	94	特定健診の事業主受託料
国庫補助金収入	1,283	329	954	特定健診等への国庫補助金
雑収入(利子収入)	208	196	12	財産から生じる利子
雑収入(その他)	3,776	3,632	144	法定定期健診の事業主受託料
収入合計	617,353	607,626	9,727	

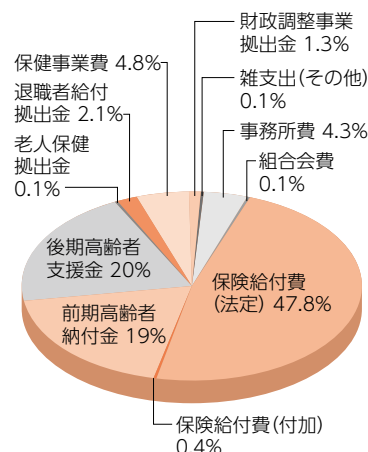
収入の部



支出

科目	平成27年度 決算額(千円)	平成26年度 決算額(千円)	前年度比	内容
事務所費	24,259	24,092	167	事業運営事務費
組合会費	278	260	18	組合会運営費
保険給付費(法定)	266,793	237,526	29,267	所要財源率41.82/1000
保険給付費(付加)	2,150	2,465	-315	所要財源率0.43/1000
前期高齢者納付金	106,343	113,475	-7,132	所要財源率19.99/1000
後期高齢者支援金	111,952	109,103	2,849	所要財源率19.22/1000
老人保健拠出金	3	3	0	
退職者給付拠出金	11,733	21,554	-9,821	所要財源率3.79/1000
保健事業費	26,905	26,745	160	所要財源率4.71/1000
財政調整事業拠出金	7,516	7,381	135	法附則2条2項拠出金
雑支出(その他)	373	395	-22	健保連会費等
支出合計	558,305	542,999	15,306	
決算残金	59,048	64,627	-5,579	
経常収支	25,133	32,547	-7,414	

支出の部



介護勘定

27年度

収入合計 ▶ 64,004千円 (前年度比8.09%増)
支出合計 ▶ 57,161千円 (前年度比1.46%増)
収支差引額 ▶ 6,843千円 ▶ 介護準備金に積立

介護勘定は、収入となる介護保険料の料率を16.0 / 1,000としたため、介護保険料収入は前年度比5,793千円増の60,002千円となりました。一方、支出である介護納付金の1人当たり単価がアップしたため、年間の納付金額は前年度比824千円増の57,161千円となりました。その結果、準備金より4,000千円を繰り入れて不足分を賄い、決算残金は6,843千円となりました。

科 目	平成27年度決算額(千円)	平成26年度決算額(千円)	前年度比
収 入	64,004	59,211	4,793
支 出	57,161	56,337	824
決 算 残 金	6,843	2,874	3,969



お知らせ

下記の件につきまして、平成28年7月12日開催の第111回組合会に提案、報告し、賛成ならびに承認を得ましたので、お知らせいたします。

*決議事項(賛成)：組合規約一部変更の件

当組合の組合規約、第7条第2項議員の任期、第49条一部負担還元金、第53条第2項家族療養費付加金、第54条合算高額療養費付加金、第55条出産手当金付加金の一部を変更する。

健康保険法及び他の諸規定に整合するよう現在の組合規約の一部を改正する。

*決議事項(賛成)：情報保護関連規程等の変更の件

「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(番号法)」が施行されたこと及び組合の情報保護に係る安全管理措置のため下記の通り情報保護関連規程を整備する。

変更となる規程等

(内容は当組合ホームページに掲載)

- 情報セキュリティ基本方針
- 文書保存規程

- システム等運用管理規程
- 機密文書管理規程

新組合会議員が決定しました

組合会議員の任期満了に伴い、平成28年6月30日付けで新議員が選出され、また同年7月12日付けで各役員が決定しましたので、お知らせいたします。

氏 名	所属事業所	役 職 名
齋藤 秀一	澁澤倉庫	理 事 長
川上 芳夫	澁澤倉庫	常務理事
菅野 康弘	澁澤倉庫	理 事
柳田 尚子	澁澤倉庫	理 事
佐藤 忍	澁澤ファシリティアーズ	理 事
白壁 秀哉	澁澤陸運	理 事
福嶋 邦雄	澁澤倉庫	監 事
鈴木 伯嗣	澁澤倉庫	監 事

氏 名	所属事業所	役 職 名
門澤 秀樹	澁澤倉庫	議 員
旗 浩志	澁澤倉庫	議 員
山本 啓子	澁澤倉庫	議 員
中西 秀一	澁澤倉庫	議 員
園山 淳	澁澤陸運	議 員
角谷 英樹	澁澤陸運	議 員
土居 誠司	澁澤陸運	議 員
永岡 照久	システム物流	議 員

データヘルス計画(実施状況)

予算科目	事業分類	事業名	事業の目的および概要	対象者				実施主体	実施状況			
				資格	対象事業所	性別	年齢		平成27年度	平成28年度	平成29年度	
職場環境の整備												
その他	新規	職場環境の整備(事業主・健保)	【目的】 ●事業主と連携(コラヘルス)し、職場環境を改善し健康の維持、向上出来る仕組みを構築 【概要】 ●通勤経路に徒歩区間を取り入れる、事業所での階段利用等の検討	被保険者	全て	男女	18～74	健保組合と事業主との共同事業	●通勤徒歩区間の推奨や事業所での階段利用等の検討	●通勤徒歩区間の推奨や事業所での階段利用等の周知	●通勤徒歩区間の推奨や事業所での階段利用等を実施	
加入者への意識づけ												
保健指導宣伝	健康教育	既存	情報提供事業	【目的】 ●各種健保情報(健診等)を周知し、加入者の健康意識を高めること ●健保の取り組む施策(データヘルス計画等)を周知し保健事業の知識拡大 【概要】 ●定期雑誌の発行(年4回) ●ホームページ	被保険者被扶養者	全て	男女	18～74	健保組合	●継続 ●ホームページへの掲載内容の検討(掲載が必要なものを取捨選択)	●継続	●継続
	健康教育	新規	情報提供事業(ポピュレーション)	【目的】 ●加入者全員に共通するような、保健事業の知識拡大 【概要】 ●テーマを決めて、情報提供を実施	被保険者被扶養者	全て	男女	18～74	健保組合	●健診の受診についての啓発資料発送	●健診の結果についての啓発資料発送	●生活習慣の改善についての啓発資料発送
	健康教育	既存	ジェネリック医薬品使用促進	【目的】 ●ジェネリック医薬品の利用率向上 【概要】 ●医療費通知(ジェネリックへの切替座額通知)を配付	被保険者被扶養者	全て	男女	18～74	健保組合	●継続 ●平成27年度 104人 ●平成26年度 102人	●継続	●継続
個別の事業												
特定健康診断事業	健康診断	既存(法定)	健康診断	【目的】 ●特定健診受診による加入者の健康状況の把握 ●加入者の健康維持 【概要】 ●A(巡回人間ドック健診)、B(家族健診)、C(特定健診)(40歳以上の方のみ)を用意し、受診に向けた取り組みを実施	被保険者被扶養者	全て	男女	40～74	健保組合	●現行維持 ●健診未受診者への健診受診勧奨DM発送(参考) ●平成27年度受診率 83.86% ●平成27年度受診人数 842人	●継続	●継続
特定保健指導事業	保健指導	既存(法定)	特定保健指導	【目的】 ●対象者本人の継続的な行動変容 ●生活習慣病の有病者・予備群の減少 【概要】 ●主要事業所にて実施	被保険者	全て	男女	40～74	健保組合	●継続 第1期は対象者全員1回実施済のため、第2期は指導内容の検討を行う(参考) ●平成27年度実施率 7.41% ●平成27年度実施人数 8人	●継続	●継続
疾病予防	健康相談	既存	出張保健指導	【目的】 ●日々の業務における健康サポート 【概要】 ●専門職による健康相談や保健指導を実施 ●依頼を受けた事業所への訪問による健康相談 ●健保独自基準を考慮し対象者を選定 ●医者にかかる前段階の相談(医者に行くべきかどうか等)に対応 ●受診勧奨や受診同行(医師への説明補助等)を実施 ●休職中の方へのフォロー(健康状態の確認等)を実施	被保険者	全て	男女	18～74	健保組合	●継続(参考) ●健康相談 平成27年度対応人数 679人 ●出張指導 平成27年度対応人数 27人	●継続	●継続
	訪問指導	既存	糖尿病性腎症重症化予防	【目的】 ●将来の糖尿病性腎症重症化予防 【概要】 ●e-GFRや尿蛋白、HbA1c等の値を総合的に判定し対象者を選定 ●面談や電話指導、医師との連携により重症化を防止	被保険者	全て	男女	35～74	健保組合	●継続 平成26年度対象者 ●基準該当者 13人 ●参加同意者 9人 ●プログラム修了者 9人	●継続	●継続
	保健指導	既存	生活習慣病予防	【目的】 ●対象者本人の継続的な行動変容 ●生活習慣病の有病者・予備群の減少 【概要】 ●(健診)主要事業所にて定期健診として実施 ●(勧奨)血糖、血圧、脂質の値が受診勧奨レベル以上の対象者に医療機関への受診勧奨を実施(電話やメール、DM等)	被保険者被扶養者	全て	男女	18～74	健保組合	●継続(参考:健診) ●平成27年度実施率 82.07% ●平成27年度人数 1,204人 ※被保険者:96.9% 被扶養者:43.1%	●継続	●継続
	訪問指導	新規	前期高齢者周辺訪問指導	【目的】 ●前期高齢者周辺の医療費の高騰を抑制 【概要】 ●専門相談員による健康相談 ●ジェネリック医薬品の啓発等	被保険者被扶養者	全て	男女	60～74	健保組合	●施策対象を選定(検査結果や医療費、年齢等)	●前期高齢者周辺訪問指導等の実施	●実施結果の評価と事業継続
	その他	新規	インフルエンザ補助金制度	【目的】 ●インフルエンザの重症化予防 【概要】 ●インフルエンザの予防接種費用の一部を補助	被保険者被扶養者	全て	男女	18～74	健保組合	●平成27年度支給件数 212件 ●平成27年度支給金額687千円	●継続 ●実施内容の振り返りと改善点の分析	●継続
体育奨励	健康教育	既存	健康増進事業	【目的】 ●加入者の健康増進 【概要】 ●海水浴、球技大会、ハイキングなどいろいろな体育行事に参加した方に対する、補助金申請制度 ※1人年2回、1回につき1,000円	被保険者	全て	男女	18～74	健保組合	●現行継続 ●未利用者に対し周知を実施	●継続	●継続

澁澤健康保険組合ご加入者の皆様 スポーツクラブルネサンスを法人会員として 割引価格でご利用できるようになりました。

当健康保険組合では、組合員の皆さまの健康保持増進施策のひとつとして全国にスポーツクラブを展開する「ルネサンス」と利用契約を結びました。トレーニングジム、プール、スタジオ、温浴施設などの利用はもちろん、ひとり一人のカラダに合った個別のトレーニングメニューを作成いたします。被保険者および被扶養者の皆さまの、健康増進のために、是非ご活用ください。

気になる肩こり腰痛

オススメプログラム
カラダほぐす

ストレッチで筋肉をほぐして、血めぐりUP。体の冷え対策にも。

健康1番! 体力アップ

オススメプログラム
アクアピクス

いつまでも若々しいカラダづくり。基礎体力の維持/向上を目指そう。

目指せ細マッチョ

オススメプログラム
Group Power

筋力・代謝UPで引き締まった体を作ろう。男性にも人気のプログラムも盛りだくさん!

ヨガを楽しむ

オススメプログラム
ピヨンドポディメイクyoga

ヨガなどのオリエンタルプログラム勢揃い。ゆる〜く運動したい方へ!

なりたいメリハリボディ

オススメプログラム
骨格リセットエクササイズ

ボディラインを整えて、メリハリボディを作ろう!

とことん脂肪燃焼

オススメプログラム
Group Fight

効率よく脂肪を燃やして、体脂肪を減らそう。汗を流せばストレス解消にも◎

お好みに合わせて2タイプからお選びいただけます

人気No.1	いつでも通えて月額固定	使いたい放題	Monthly	月ごとに変更可能 (変更手数料なし)	自分のペースで都度払い	1回ごとに1 Day
	通常月会費 14,364円 ※全国マスター会員	8,424円/月 (税込)	全国のルネサンス 利用OK	1,620円/回 (税込)		

お得なキャンペーン実施中!! 2016年 10/1(土)~11/30(木)

特典①	特典②	1Day コーポレート会員
入会時の手数料 通常1,080円(税込)	レンタル用品 通常6,696円(税込) タオル(大小セット)・シューズ・ジャック・パーパンツ	※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
0円	2ヶ月間 0円	※お取り扱いのない店舗もございます。
		1 利用料 通常1,620円(税込)
		2 レンタル用品 通常1,400円(税込)
		入会当日 0円
		入会当日 0円

ご入会に必要なもの お近くのルネサンスでご登録ください。事前にWEB予約して頂くことさらに便利です。 ※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)	澁澤健康保険組合 保険証(コピー不可)	Monthly コーポレート会員のみ 右記も必要です	月会費 2ヶ月分	金融機関名・支店名・ 口座番号の控え・お届け印	運転免許証 交付されていない方は 保険証またはパスポートなど
---	------------------------	----------------------------------	-------------	----------------------------	---

詳しい情報はコチラ 不明な点は、お電話ください

ルネサンス 法人会員 **検索** **03-5600-5399** **Re RENAISSANCE**

平日/10:00~18:00

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方

収縮期血圧を

1mmHg下げるための

減塩量は1日

1g



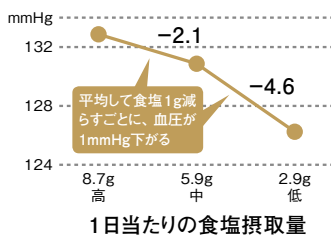
食塩制限の 降圧効果

1日当たりの
食塩摂取量の目標

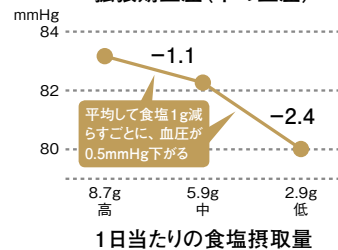
男性 女性
8g未満 7g未満

(日本人の食事摂取基準2015年版)

収縮期血圧(上の血圧)



拡張期血圧(下の血圧)



Sacks FM, et al: N Engl J Med 2001 より一部改変

食塩は体にとって必要不可欠なものです、とり過ぎると高血圧につながります。高血圧が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクを高めます。

しかし、厚生労働省の「平成26年国民健康栄養調査」によると、成人の1日の食塩摂取量は男性で10.9g、女性で9.2g。生活習慣病予防のための食塩摂取目標量を2~3gオーバーしています。

食塩は、パンやめん類、ハムなどの加工品、外

食メニューやインスタント食品、スナック菓子などに多く含まれています。何にでも調味料をかける、ラーメンの汁を飲み干すなどの食習慣も、食塩のとり過ぎにつながる所以要注意。

個人差はありますが、1日当たり1gの減塩をすれば、収縮期血圧は1mmHgほど下がることがわかっています。食塩1gは、ひとつまみ分ほど。調理法や食べ方を少し工夫するだけで減らせます。食習慣を見直して、上手に減塩をしましょう。

[調理法や食べ方で上手に減塩]

- 外食やコンビニ弁当を選ぶときは、食塩相当量を確認する。理想は3g未満。
- ラーメンの汁は、半分以上残す。
- しょうゆやソースはかけずに、少量をつけて食べる。
- みそ汁は具たくさんにして汁量を減らす。
- 体内の余分な塩分を排泄する働きのある、カリウムを多く含む野菜を積極的にとる。