

2017 Autumn

# しぶさわけんぽ

No. 207

- p2~3 平成28年度 決算のお知らせ  
p3 お知らせ(決議事項)  
p14 データヘルズ計画の実施状況  
p15 今年度以降の胃検診について

特集

ストレスに負けない体をつくる

運動習慣でメンタル強化  
「歩く」ことから始めよう

平成28年度

# 決算のお知らせです

去る7月19日、東京都江東区永代2-37-28「澁澤シティプレイス永代」にて開催された第113回組合会において、平成28年度決算が承認され決定しましたのでご報告いたします。

## 一般勘定

28年度

収入合計	▶ 647,339千円	(前年度比4.86%増)		
支出合計	▶ 534,670千円	(前年度比4.23%減)		
収支差引額	▶ 112,669千円	▶	繰越金	60,000千円 次年度へ繰越
			財政調整事業繰越金	4千円 //
			別途積立金	52,665千円 積立
〈経常収支 70,771千円〉				

当健康保険組合の一般勘定の28年度経常収支は70,771千円の黒字決算となりました。その主な内容は、前年度との比較で見ると、被保険者数の増加等により一般保険料収入が20,950千円増収となったこと等に対し、支出面では、保険給付費が16,721千円増加しましたが、高齢者医療制度に対する「支援金・納付金」の合計が46,415千円減少となったこと等によるものです。

### ■ 収 入

科 目	平成28年度 決算額(千円)	平成27年度 決算額(千円)	前年度比	内 容
健康保険料収入	589,575	568,625	20,950	法155条保険料
調整保険料収入	7,767	7,520	247	法附則2条3項調整保険料
繰越金	30,000	30,000	0	前年度歳計剰余繰越金
財政調整事業交付金	11,894	2,856	9,038	高額医療交付金
特定健診等事業収入	3,282	3,085	197	特定健診の事業主受託料
国庫補助金収入	210	1,283	-1,073	特定健診等への国庫補助金
雑収入(利子収入)	288	208	80	財産から生じる利子
雑収入(その他)	4,323	3,776	547	法定定期健診の事業主受託料
収入合計	647,339	617,353	29,986	

### ■ 支 出

科 目	平成28年度 決算額(千円)	平成27年度 決算額(千円)	前年度比	内 容
事務所費	27,612	24,259	3,353	事業運営事務費
組合会費	237	278	-41	組合会運営費
保険給付費(法定)	283,008	266,793	16,215	所要財源率47.47%
保険給付費(付加)	2,656	2,150	506	所要財源率 0.45%
前期高齢者納付金	62,164	106,343	-44,179	所要財源率47.47%
後期高齢者支援金	114,019	111,952	2,067	
病床転換支援金	1	0	1	
老人保健拠出金	2	3	-1	
退職者給付拠出金	7,430	11,733	-4,303	
保健事業費	29,469	26,905	2,564	
財政調整事業拠出金	7,763	7,516	247	
雑支出(その他)	309	373	-64	
支出合計	534,670	558,305	-23,635	

決算残金	112,669	59,048	53,621	
経常収支	70,771	25,133	45,638	

# 介護勘定

28年度

収入合計 ▶ 66,404千円 (前年度比3.75%増)  
 支出合計 ▶ 58,363千円 (前年度比2.10%増)  
 収支差引額 ▶ 8,041千円 ▶ 介護準備金に積立

介護勘定は、介護保険料を負担する被保険者が増加したことにより収入は前年度比2,402千円増加し、62,404千円となりました。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1,202千円増加し58,363千円となりました。なお、準備金より4,000千円を繰り入れておりますので、決算残金は8,041千円となりました。

科 目	平成28年度決算額(千円)	平成27年度決算額(千円)	前年度比
収 入	66,404	64,004	2,400
支 出	58,363	57,161	1,202
決 算 残 金	8,041	6,843	1,198



## お知らせ

下記の件につきまして、平成29年7月19日開催の第113回組合会に報告し、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

事業主であります親和物流株式会社は、去る5月22日に事業所を大阪市城東区より大阪府茨木市に移転したることによるものです。

#### 規程一部変更の件

いわゆる改正個人情報保護法が去る5月30日に施行されましたので、「個人情報保護管理規程」及び「機密文書管理規程」が施行日に合わせ改訂が必要となったものです。

本件の詳細については、**澁澤健保組合のホームページをご覧ください。**

澁澤健保組合のホームページでは、「健保からのお知らせ」をはじめ、各種手続きのご案内や健康・介護保険の仕組みなど、役立つ情報を随時更新しています。ぜひ、当組合のホームページをご利用ください。

<http://www.shibusawa-kenpo.or.jp/>

澁澤健保

検索



# 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)	<b>【目的】</b> ●事業主と連携(コラボヘルス)し、職場環境を改善し健康の維持、向上できる仕組みを構築 <b>【概要】</b> ●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	<b>【目的】</b> ●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 ●健保の取り組み施策(データヘルス計画等)を周知し保健事業の知識拡大 <b>【概要】</b> ●定期機関誌の発行(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	<b>【目的】</b> ●加入者全員に共通するような、保健事業の知識拡大 <b>【概要】</b> ●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	<b>【目的】</b> ●ジェネリック医薬品の利用率向上 <b>【概要】</b> ●医療費通知(ジェネリックへの切替差額通知)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	●継続 ●平成28年度 73人	●継続
個別の事業											
特定健康診断事業	健康診断	既存(法定)	<b>【目的】</b> ●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 <b>【概要】</b> ●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	●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28年度受診率 82.19% ●平成28年度受診人数 849人	●継続
特定保健指導事業	保健指導	既存(法定)	<b>【目的】</b> ●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 <b>【概要】</b> ●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 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28年度実施率 7.38% ●平成28年度実施人数 11人	●継続
疾病予防	健康相談	既存	<b>【目的】</b> ●日々の業務における健康サポート <b>【概要】</b> ●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	40～74	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(参考) ●健康相談 平成28年度対応人数 736人 ●出張指導 平成28年度対応人数 23人	●継続
	訪問指導	既存	<b>【目的】</b> ●将来の糖尿病性腎症重症化予防 <b>【概要】</b> ●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 平成28年度対象者 ●基準該当者 36人 ●参加同意者 9人 ●プログラム修了者 9人 ※心臓・高血圧も予防対象とする	●継続
	保健指導	既存	<b>【目的】</b> ●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 <b>【概要】</b> ●(健診)主要事業所にて定期健診として実施 ●(動脈)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(参考:健診) ●平成28年度実施率 79.24% ●平成28年度人数 1,210人 ※被保険者:95.4% ※被扶養者:36.7%	●継続
訪問指導	新規	前期高齢者周辺訪問指導	<b>【目的】</b> ●前期高齢者周辺の医療費の高騰を抑制 <b>【概要】</b> ●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)	●施策対象を選定(検査結果や医療費、年齢等)	●施策対象を選定(検査結果や医療費、年齢等)
	その他	新規	インフルエンザ補助金制度	<b>【目的】</b> ●インフルエンザの重症化予防 <b>【概要】</b> ●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	●平成28年度支給件数 301件 ●平成28年度支給金額 676千円
体育奨励	健康教育	既存	<b>【目的】</b> ●加入者の健康増進 <b>【概要】</b> ●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(参考) ●件数:2件	●継続

# 今年度以降の胃検診について

『しぶさけんぽ 2017 夏号』でもお知らせしましたが、今年度から胃検診が変わりました。

今までは基本的に胃 X 線検査を皆様に受けていただいていたのですが、来年からはご自分の胃がんリスクに応じて、検査の頻度や方法が変わります。

これにより、年度ごとに胃内視鏡検査が必要な方や、数年に 1 度の胃 X 線検査で十分な方など、各自それぞれがご自分の検診内容を自覚して忘れずに検査を受ける必要が出てきます。

今年はその準備として、ご自分の胃がんのリスクを確認していただくために 35 歳以上の方に「ABC 検診」をお勧めしました。この検査は 1 度の受診で胃がんのリスクがわかり、その後も結果がほぼ変わらないとされています。まだ、結果表を見ていない方は、ご自分の結果をご確認ください。

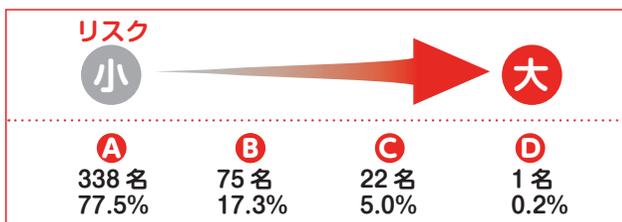
\*過去に「ABC 検診」を受けられてご自分の結果がわからない方は、健康相談室までお問い合わせください。

## ■ 「ABC 検診」結果分類

		ヘリコバクター・ピロリ IgG 抗体検査	
		陰性 10未満 (-)	陽性 10以上 (+)
ペプシゲン検査	陰性 (-)	<b>A</b> 	<b>B</b> 
	陽性 (1+) ~ (3+)	<b>D</b> 	<b>C</b> 

- A** 胃の粘膜は健康的。疾患のリスクは低いと診断
- B** 消化性潰瘍などの胃疾患に留意する必要がある
- C** 胃粘膜の萎縮が進み、胃がんの高危険群と診断
- D** 高度な胃粘膜萎縮が見られ、胃がんリスクが高い

## ■ 今年度の受診結果



「胃がんはピロリ菌感染の既往がないとまず発生しない」と言われていますので、上記の A 群の方は胃がんの心配はほとんどありません。

逆に B 群・C 群の方は積極的にピロリ菌の除菌を実施していただき、定期的に胃検査を受ける必要があります。胃がんリスクが高い D 群の方は、早めに胃腸専門の医療機関を受診していただき、今後も必ずフォローを受けてください。

Check!

## 胃がんの疫学

- 胃がんはヘリコバクター・ピロリ菌感染者から発生し（感染の既往がないとまず発生しない）、感染者の一部が胃がんになる
- 喫煙者がなりやすい（非喫煙者の 1.7 倍）
- 塩分や塩蔵食品を多く摂取する方がなりやすい
- 果物や野菜を多く摂取する方はなりにくい

国立がん研究センター中央病院 片井 均先生 資料より

## 胃がんのリスクが1番高い方!!

「ABC 検診」結果が B ~ D 群で、タバコを吸い、塩辛い物を好んで食べるが野菜は食べない方は……

**要注意です!!**

毎年、胃内視鏡検査を受けましょう

# セルフメディケーション Lesson

薬剤師に聞く! 市販薬の賢い使い方

## インターネットで サプリメントを買うとき

監修  
伊藤真美  
そうごう薬局 綾瀬店  
薬局長・薬剤師

### 海外のサプリメントを 安易に購入するのは危険

サプリメントは薬ではなく、食品に分類されず。「不足する栄養素を補う」という意味がありますが、明確な定義はありません。

そのため、サプリメントも健康食品の一つと考えられています。

最近では、インターネットで海外のサプリメントを簡単に個人輸入することができますが、海外のサプリメントは、成分の含有量が多い傾向にあり、摂り過ぎによって副作用が生じることもあります。また、どんな成分がどの程度入っているかわからないものもあります。医薬品成分のため、日本で販売が禁止されているカバ、マオウなどのサプリメントもインターネットでは簡単に手に入りますが、これらにも副作用のリスクがあるので安易に個人輸入するのは要注意。

もしも、サプリメントを摂って体調が悪くなったら、すぐに摂るのをやめてください。

インターネットで購入する際は、信用のおけるメーカーのものがおすすめです。商品の原材料や製造法についてしっかり記載されているものを選びましょう。

### いきなりインターネットで購入せず まずは専門家に相談

サプリメントは、薬や食べ物との飲み合わせによって、副作用が生じることがあります。例えば、イチョウ葉エキスは、アスピリンや抗血栓薬のワルファリンと併用すると出血しやすくなります。また、体質によってアレルギー反応が現れることも。持病がある人、処方された薬を服用している人、市販薬を服用している人、妊産婦の方は、サプリメントを摂取してはいけない場合があります。サプリメントを利用する際は、いきなりインターネットで購入せず、メーカーの相談窓口や薬局の薬剤師などの専門家に相談して、購入しましょう。

### 市販薬(一般用医薬品)も インターネットで買える

「要指導医薬品」(医師が処方する薬を市販薬に転用してから間もない薬)以外の市販薬(1類、指定第2類、2類、3類)は、インターネットでも購入できます(ただし、1類は薬剤師の販売義務あり)。購入する際は、必ず薬の副作用や飲み合わせなどの詳細を確認しましょう。