

2019 Autumn

# しぶさわけんぽ

No. 215

p2~3 平成30年度 決算のお知らせ  
p3 お知らせ  
p14 平成30年度 保健事業

特集

人生100年時代のヘルスケア

**絶対キープ!**

**動ける体**

**今日から始める**

**フレイル予防**

# 平成30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117回組合会において、平成30年度決算が承認され決定しましたので報告いたします。

## 一般勘定

収入合計	▶ 828,650千円	(前年度比 18.31%増)		
支出合計	▶ 726,101千円	(前年度比 25.11%減)		
収支差引額	▶ 102,549千円	▶	繰越金 60,000千円	次年度へ繰越
			財政調整事業繰越金 27千円	//
			別途積立金 42,522千円	積立

〈経常収支 △96,828千円〉

当健康保険組合の一般勘定の平成30年度経常収支は前年度比141,667千円減の96,828千円の赤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、被保険者数は減少したものの、平均標準報酬月額および総標準賞与額の増加により一般保険料収入が4,203千円増収となりましたが、前期高齢者納付金が151,718千円、後期高齢者支援金が5,952千円増加したこと等により、国庫補助金収入36,969千円増加等があったものの別途積立金繰入80,000千円、繰越金10,000千円増等の対応によるものです。

## ◎収入

科目	平成30年度 決算額(千円)	平成29年度 決算額(千円)	前年度比(千円)	内容
健康保険料収入	613,131	608,928	4,203	法155条保険料
調整保険料収入	8,078	8,022	56	法附則2条3項調整保険料
繰越金	70,000	60,000	10,000	前年度歳計剰余繰越金
別途積立金繰入	80,000	0	80,000	別途積立金からの繰入金
財政調整事業交付金	9,803	12,633	-2,830	高額医療交付金
特定健診等事業収入	4,771	4,666	105	特定健診の事業主受託料
国庫補助金収入	39,729	2,760	36,969	特定健診等への国庫補助金
雑収入(利子収入)	374	413	-39	財産から生じる利子
雑収入(その他)	2,764	3,006	-242	法定定期健診の事業主受託料
<b>収入合計</b>	<b>828,650</b>	<b>700,428</b>	<b>128,222</b>	

## ◎支出

科目	平成30年度 決算額(千円)	平成29年度 決算額(千円)	前年度比(千円)	内容
事務所費	26,253	27,087	-834	事業運営事務費
組合会費	262	230	32	組合会運営費
保険給付費(法定)	300,630	306,079	-5,449	所要財源率49.59%
保険給付費(付加)	3,701	2,535	1,166	所要財源率 0.41%
前期高齢者納付金	229,244	77,526	151,718	所要財源率12.56%
後期高齢者支援金	126,182	120,230	5,952	
病床転換支援金	1	0	1	
老人保健拠出金	0	2	-2	
退職者給付拠出金	1,045	7,055	-6,010	
保健事業費	30,422	31,314	-892	
財政調整事業拠出金	8,051	8,017	34	
雑支出(その他)	310	313	-3	
<b>支出合計</b>	<b>726,101</b>	<b>580,388</b>	<b>145,713</b>	

決算残金	102,549	120,040	-17,491	
経常収支	-96,828	44,839	-141,667	

## 介護勘定

収入合計	▶ 75,731千円	(前年度比6.76%増)
支出合計	▶ 65,449千円	(前年度比8.71%増)
収支差引額	▶ 10,282千円	▶ 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等により、介護保険料収入は前年度比1,644千円増加し、67,849千円となりました。一方、支出である介護納付金は65,449千円となり、準備金より7,000千円を繰り入れておりますので、決算残金は10,282千円となりました。

科目	平成30年度決算額(千円)	平成29年度決算額(千円)	前年度比(千円)
収入	75,731	70,933	4,798
支出	65,449	60,205	5,244
決算残金	10,282	10,728	-446

## お知らせ

下記の件につきまして、令和元年7月19日開催の第117回組合会で報告し、賛成を得ましたので、お知らせいたします。

### 平成31年度(介護)収入支出予算変更の件

第116回組合会において承認されました平成31年度介護収入支出予算につき、4月に入り介護納付金が約74,000千円となることが確定し予算が不足することとなり変更したものです。

具体的には、収入科目における繰入金収入を2,000千円増額し、10,000千円としました。また、支出科目における介護納付金を8,000千円増額し74,000千円とし、かつ積立金繰入を4,999千円、予備費を1,001千円減額したものです。

### 財産管理規程および会計事務取扱規程改訂の件

固定資産における備品の取扱いについて明確化を図るための変更で、当該変更については、既存の文言の明確化を図ったものであることから、組合会の議決は必須ではありませんが第207回理事会で決議されましたので報告するものです。

### 平成30年度予算流用の件

平成30年度予算執行において予算額に不足が生じた科目については他の予算科目より流用しましたので報告するものです。



# 平成30年度保健事業

予算科目	事業分類	事業名	事業の目的および概要	対象者					実施状況・時期			
				資格	対象事業所	性別	年齢	対象者	実施状況・時期	成功・推進要因	課題および阻害要因	
特定健康診断事業	3	特定健康診断	<ul style="list-style-type: none"> <li>●未受診の被扶養者に対するアンケートの実施により、被扶養者の状況を把握。自治体やパート先等で受診済みの方に対しては、健診結果提出を依頼する</li> <li>●健診未受診者への健診受診勧奨DM発送</li> </ul>	被保険者 被扶養者	全て	男女	40～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●未受診の被扶養者に対するアンケートの実施により、被扶養者の状況を把握</li> <li>●健診未受診者への健診受診勧奨DM発送</li> <li>●自治体やパート先等で受診済みの方に対しては、健診結果提出依頼</li> </ul>	概ね計画通りに実施できた	自治体やパート先等での健診結果提出依頼は2019年度に入ってからの実施となっていました	
				特定保健指導事業	4	特定保健指導	-	全て	男女	40～74	基準 該当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●委託者により、健診時に初回面談を実施</li> <li>●特定保健指導対象者が未参加である方に対して、事業主と連携して参加勧奨を実施</li> </ul>
保健指導宣伝	2.5	情報提供事業	ホームページへの掲載内容をより充実させるリニューアルを検討					被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員
	2	情報提供事業(ポピュレーション)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診の結果についての啓発資料を健診結果と同時に発送</li> <li>●女性に特徴的な疾患について等の啓発資料等の発送を検討・実施</li> </ul>	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診の結果についての啓発資料を健診結果と同時に発送</li> <li>●女性に特徴的な疾患について等の啓発資料等の発送を検討・実施</li> </ul>	計画通りに実施できた	今後も内容の充実をめぐる	
	7	後発医薬品の使用促進(希望カード・シールの配布)	後発医薬品変更シールの配布、新規発行の保険証にシールを貼付しての配布を検討する	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●後発医薬品変更シールの配布、貼付は未実施</li> <li>●通年で実施</li> </ul>	シールの配布は実施できた	マンパワー不足によりシールの貼付ができなかった	
	7	後発医薬品の使用促進(差額通知の実施)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●医療費通知(ジェネリックへの切替差額通知)を配布。1,000円程度減額が見込まれる方を対象とする</li> <li>●差額通知を送付した者への効果検証を実施</li> <li>●通年で実施</li> </ul>	計画通りに実施できた	なし	
	4	保健指導・健康相談	遠隔地や、対象者の少ない事業所を対象に、遠隔での保健指導の実施を検討する	-	全て	男女	18～74	基準 該当者	出張保健指導を53名に対し実施	17カ所の事業所で実施(青海、板橋、横浜、神戸、新船橋、埼玉、千葉、等)	保健師が1人で回っており、負担が大きい	
	疾病予防	4	受診勧奨	継続実施	-	全て	男女	40～74	基準 該当者	特定健診結果から、医療機関への受診が必要者を把握し、受診勧奨を実施	基準該当者全て勧奨および医療機関受診確認を先行できた	医療機関受診率の向上に努める
		4	糖尿病性腎症等重症化予防	継続実施	-	全て	男女	18～74	基準 該当者	委託により3名が重症化予防プログラムを受診	計画通りに実施できた	委託者の方針により、1度受診した方は2度目の受診はしない
		3	健診結果の情報提供	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	計画通りに実施できた	全ての方に対しアプローチすることができた	なし
		3	がん検診の実施	継続実施	-	全て	男女	40～74	基準 該当者	PSA検査、腫瘍マーカー、ABC検診を実施	受診者全員に補助を実施	なし
		3.4	がん検診(受診の確認)	検診結果を把握し、要再検査者をリストアップ。要再検査者に対して受診状況の確認、受診勧奨を実施	-	全て	男女	20～74	基準 該当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●検診結果を把握し、要再検査者をリストアップ</li> <li>●要再検査者に対して受診状況の確認、受診勧奨を実施</li> </ul>	受診状況に応じ対象者全員に勧奨を実施した	勧奨後の受診率向上についても検討したい
4		がん検診の受診勧奨(市町村実施分)	継続実施	-	全て	女性	20～74	基準 該当者	健診の案内に市町村のがん検診を案内する手紙を同封	健保では乳がんと子宮頸がんの検診を実施していないが、市町村の検診でカバーできている	受診状況の確認ができない	
3		インフルエンザ予防接種補助金制度	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	0～74	全員	予防接種受診者に1シーズン1回1,500円を限度に補助(小学生以下は2回まで)	計画通り、申請のあった方全員に補助を実施	周知の仕方を随時検討	
5		こころの健康づくり	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	保健師による相談体制が整った	計画通りに実施できた	なし	
5		喫煙対策事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診時、保健指導時での短時間禁煙支援を実施</li> <li>●定期機関誌等で生活面、健康面での喫煙デメリット、禁煙成功時の効果について周知</li> </ul>	被保険者 被扶養者	全て	男女	20～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診時に喫煙ありと判断できる方に対して声掛けを実施(短時間禁煙支援)</li> <li>●生活面、健康面での喫煙デメリット、禁煙成功時の効果について、広報(2回/年)・ポスター・健保ホームページにて周知</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診時の短時間禁煙支援実施を対象者全てに実施できた</li> <li>●喫煙のデメリットについて広報(2回/年)・ポスター・健保ホームページと様々な媒体で周知を実施できた</li> </ul>	今後も継続していく	
5		前期高齢者周辺訪問指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>●施策対象を選定(検査結果や医療費、年齢等)</li> <li>*被保険者→任意継続対策、退職時セミナー等</li> <li>*被扶養者→60～74歳全て対象</li> </ul>	-	全て	男女	60～74	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●施策対象を選定(検査結果や医療費、年齢等)</li> <li>*被保険者→任意継続対策、退職時セミナー等</li> <li>*被扶養者→60～74歳全て対象</li> </ul>	対象者を把握することができた	対象者の選定は完了したが実際の指導に至らなかった	
3.4	生活習慣病予防	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	39歳以下も含めた健診結果に基づく重症化予防として保健師から指導を実施	全ての対象者へ勧奨を実施	5名が医療機関を受診しなかった		
体育奨励	5	健康増進事業	継続実施	被保険者	全て	男女	18～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>	対象者に対しては確実に補助を実施	●利用者数の向上に努める→周知の方法を検討	
	1	職場環境の整備(事業主・健保)	衛生委員会にて、第2期データヘルス計画について共有し、保健事業実施にあたり、協力体制を構築する	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	衛生委員会にて、第2期データヘルス計画について共有した	事業所のトップが参加し、健康に関する理解を深めた	具体的なアクションにはいまだ至っていないため、今後検討とする	

注) 1.職場環境の整備 2.加入者への意識づけ 3.健康診断 4.保健指導・受診勧奨 5.健康教育 6.健康相談 7.後発医薬品の使用促進 8.その他の事業

### 病的老化とは？

さまざまな病気の元となる病的因子が、老化のメカニズムを促進させることによってもたらされる老化のこと。自然な老化(生理的老化)を食い止めることはできませんが、病的老化を防いだり取り除いたりすることはかなり可能になってきました。

# めざせ！ サクセスフル エイジング

今や人生100年といわれる時代。華麗に生き抜くには体と心の健康が必須条件です。病的老化の予防は早ければ早いほどよく、また遅すぎるといことはありません。すぐにできるコツを押さえて、楽しく美しく年齢を重ねていきましょう。

監修◎川田 浩志 東海大学医学部内科 教授

## 老廃物をため込まない！

### 処理を担当するのは 肝臓、腎臓、腸

私たちは毎日の食事でエネルギーを補給し、代謝を繰り返して、不要になった老廃物を体外へ排出しています。老廃物の処理を担当している主な臓器は肝臓、腎臓、腸です。肝臓は、有害物質の解毒・分解、体に必要な物質の合成・貯蔵、胆汁の産生など、重要な働きをこなしています。肝臓に脂肪がたまり、脂肪肝となり肝機能が低下、肝硬変や肝臓がんなど重篤な病気に進行することがあります。

### 不要なものは出して 健康と若さをキープ

腎臓は、血液をろ過して老廃物や過剰な塩分を尿として排出します。腎臓の働きが悪くなると、老廃物や毒素が体に蓄積する危険性が高まります。また、便秘で腸に便が長くとどまると悪玉菌が増え、腐敗して毒素が発生します。その結果、腸内環境が悪化します。老廃物の処理は、健康維持と老化予防に欠かせません。日々の生活を見直して、これらの臓器をしっかり守りましょう。

#### 肝臓に脂肪をためない

暴飲暴食をしないこと。一方で、過度のダイエットも、危機感を持った肝臓が脂肪を集めてしまって逆効果になることがあるのでご注意ください。

#### 腎臓に負担をかけない

塩分の多い食品は控えめに、塩分の排出を促すカリウムを多く含む野菜類は多めにとります。こまめな水分補給も忘れずに。

#### 便秘を解消する

植物性乳酸菌、ビフィズス菌などで腸内環境を整え、水溶性食物繊維をたっぷりとります。1日3食規則正しく食べ、ストレスはためないこと。

#### 代謝を活発にする

今より10分多く体を動かすことから始め、徐々に運動習慣を身につけます。筋肉をつけることで脂肪が燃焼しやすくなります。

#### 睡眠不足にならない

実は脳にも老廃物\*がたまりますが、睡眠により除去効果があることがわかってきました。  
\*認知症の原因物質「アミロイドβ」も含む

## ためるとロクなことがない！ 老廃物スッキリ除去のための 5カ条