

2020 Autumn

しぶさわけんぽ

No. 219

p2~3 令和元年度 決算のお知らせ
p3 お知らせ
p14 令和元年度 保健事業

特集

健診・検診の不安にズーム
痛い検査は
受けたくない!



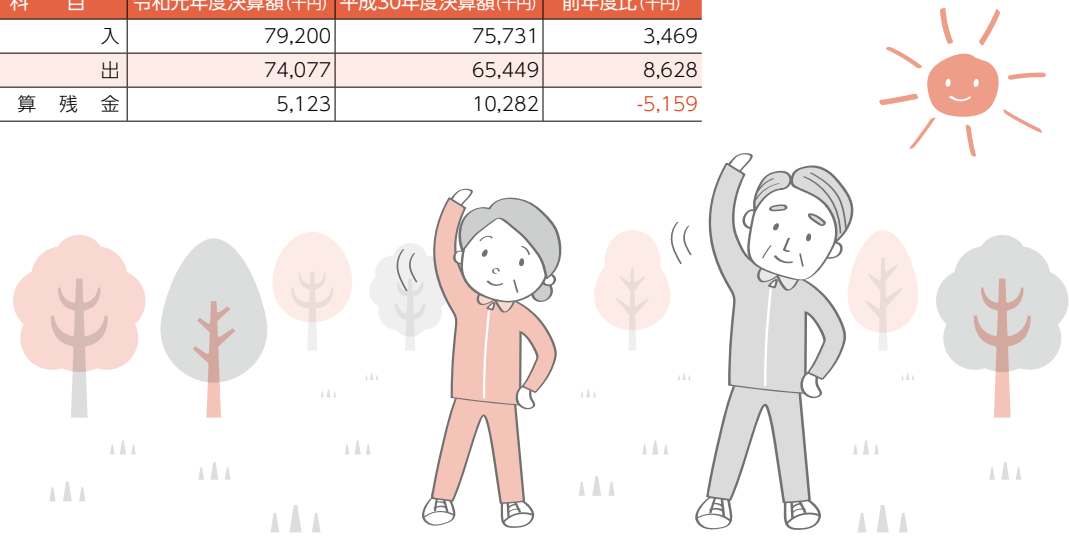


介護勘定

収入合計 ▶ 79,200千円 (前年度比 4.58%増)
 支出合計 ▶ 74,077千円 (前年度比 13.18%増)
 収支差引額 ▶ 5,123千円 ▶ 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、70,384千円となりました。また、介護保険事業費補助金収入が816千円ありました。一方、支出である介護納付金は74,077千円となり、準備金より8,000千円を繰り入れておりますので、決算残金は5,123千円となりました。

科目	令和元年度決算額(千円)	平成30年度決算額(千円)	前年度比(千円)
収入	79,200	75,731	3,469
支出	74,077	65,449	8,628
決算残金	5,123	10,282	-5,159



お知らせ

下記の件につきまして、令和2年7月17日開催の第119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。

① 組合同約一部変更の件

令和2年4月1日をもって親和物流(株)が澁澤陸運(株)に吸収合併され解散したため、組合同約を一部変更したものです。

② 令和元年度予算流用の件

令和元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。



令和元年度 決算のお知らせです

去る7月17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119回組合会において、令和元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

収入合計 ▶ 724,716千円 (前年度比 12.54%減)
 支出合計 ▶ 572,852千円 (前年度比 21.11%減)
 収支差引額 ▶ 151,864千円 ▶ **繰越金 110,000千円** 次年度へ繰越
 財政調整事業繰越金 4千円 //
 別途積立金 41,860千円 積立

〈経常収支 60,509千円〉

当健康保険組合の一般勘定の令和元年度経常収支は前年度比 157,337千円増の60,509千円の**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、収入では、被保険者数が微増し、かつ平均標準報酬月額および総標準賞与額の増加により健康保険収入が3,632千円増収となりましたが、別途積立金繰入が60,000千円、繰越金が10,000千円、国庫補助金収入が35,872千円それぞれ減収となりました。一方、支出では、後期高齢者支援金が10,609千円増加しましたが、前期高齢者納付金が131,233千円、保険給付費(法定)が31,173千円減少となりました。以上の結果、経常収支は60,509千円の黒字となりました。

◎収入

科目	令和元年度決算額(千円)	平成30年度決算額(千円)	前年度比(千円)	内容
健康保険料収入	616,763	613,131	3,632	法155条保険料
調整保険料収入	8,147	8,078	69	法附則2条3項調整保険料
繰越金	60,000	70,000	-10,000	前年度歳計剰余繰越金
別途積立金繰入	20,000	80,000	-60,000	別途積立金からの繰入金
財政調整事業交付金	7,648	9,803	-2,155	高額医療交付金
特定健診等事業収入	4,821	4,771	50	特定健診の事業主受託料
国庫補助金収入	3,857	39,729	-35,872	特定健診等への国庫補助金
雑収入(利子収入)	375	374	1	財産から生じる利子
雑収入(その他)	3,105	2,764	341	法定定期健診の事業主受託料等
収入合計	724,716	828,650	-103,934	

◎支出

科目	令和元年度決算額(千円)	平成30年度決算額(千円)	前年度比(千円)	内容
事務所費	26,815	26,253	562	事業運営事務費
組合会費	263	262	1	組合会運営費
保険給付費(法定)	269,457	300,630	-31,173	所要財源率43.01%
保険給付費(付加)	1,855	3,701	-1,846	
前期高齢者納付金	98,011	229,244	-131,233	所要財源率15.65%
後期高齢者支援金	136,791	126,182	10,609	所要財源率21.84%
病床転換支援金	1	1	0	
退職者給付拠出金	13	1,045	-1,032	
保健事業費	31,199	30,422	777	
財政調整事業拠出金	8,143	8,051	92	
雑支出(その他)	304	310	-6	
支出合計	572,852	726,101	-153,249	

決算残金	151,864	102,549	49,315
経常収支	60,509	-96,828	157,337

令和元年度保健事業

予算科目	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
特定健康診査事業	3 特定健康診査	被扶養者に対して事業主と協力の上で受診案内を検討	被保険者 被扶養者	全て	男女	40～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●健診未受診者への健診受診勧奨DM発送 ●自治体やパート先等で受診済みの方に対して健診結果の提出を依頼 	概ね計画通りに実施できた	自治体やパート先での健診結果の提出依頼はハードルが高い
	4 特定保健指導	モデル実施など、更なる実施率向上につながる事業を検討	被保険者 被扶養者	全て	男女	40～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●委託業者による健診時初回面談を実施 ●特定保健指導対象者で未参加の方に対し、事業主と連携し参加勧奨を実施 	<ul style="list-style-type: none"> ●就業時間中に特定保健指導を受けられるよう事業主に配慮を要請 ●委託業者により、健診時に初回面談を実施 	被扶養者の対象者自体が少ない(母数が少ない)ため、実施者数が少なくても実施率がよく見える
保健指導宣伝	2.5 情報提供事業	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	特になし	特になし
	2 情報提供事業(ポピュレーション)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	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	計画通りに実施できた	今後も内容の充実にも努める
	7 後発医薬品の使用促進(希望カード・シールの配布)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	後発医薬品変更シールの配布貼り付けは未実施 通年で実施	希望者全員にシールの配布を実施した	マンパワー不足によりシールの貼り付けができなかった
	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	1000円程度減額が見込まれる方に通知を実施した	計画通り実施できた	特になし
	4 保健指導・健康相談	一部事業所において、遠隔保健指導を実施する	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	出張保健指導を79名に対し実施	延17か所の事業所で実施(東京、横浜、埼玉、千葉、神戸等)	保健師1名で指導をしており、負担が大きい
疾病予防	4 受診勧奨	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	40～74	全員	特定健診結果から、医療機関への受診が必要なる者を把握し、受診勧奨を実施	基準該当者ほぼ全ての勧奨及び医療機関受診確認ができた	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	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	委託により7名が重症化予防プログラムを受診	ほぼ計画通りに実施できた	委託業者の方針により、1度受診した方は再度受診は行わない
	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検診を実施した	受診者全員に補助を実施	なし
	3.4 がん検診(受診の確認)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	20～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	受診状況に応じ対象者全員に勧奨を実施	勧奨後の受診率向上について検討したい
	4 がん検診の受診勧奨(市町村実施分)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	20～74	全員	健診の案内に市町村のがん検診を案内する手紙を同封している	健保では乳がんと子宮頸がんの検査を実施していないので、市町村の検診を勧めている	自己採取による子宮頸がん検診実施を検討する
	3 インフルエンザ補助金制度	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	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ている	計画通りに実施できた	なし
	5 喫煙対策事業	禁煙外来の受診補助、禁煙成功者へのインセンティブ付与を検討	被保険者 被扶養者	全て	男女	20～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●健診時に「喫煙あり」と判断できる方に対し声掛けを実施(短期間禁煙支援) ●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、健保ホームページで周知 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診時の短期間禁煙支援実施を対象者全てに実施できた ●喫煙のデメリットについて広報(2回/年)、ポスター、健保ホームページ等様々な媒体で周知を実施できた 	今後も継続していく
	5 前期高齢者周辺訪問指導	前期高齢者周辺訪問指導等の実施	-	全て	男女	60～74	その他	<ul style="list-style-type: none"> ●施策対象を選定(検査結果や医療費、年齢等) ※被保険者→任意継続対象、退職時セミナー等 ※被扶養者→60～74歳全て対象 	対象者を把握することができた	対象者の選定は可能となったが実際の指導には至らなかった
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き保健師より受診勧奨を実施	全ての対象者へ受診勧奨を実施	対象者8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 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●体育行事に参加した方に対する補助金申請制度 ※1人年一回、1回につき1,000円 	申請者に対し全員に補助を実施	利用者数が少なく、周知の方法を検討する
	その他 3 特定健診データの保険者間の連携	継続実施	-	全て	男女	40～74	基準該当者	データ連携の実績はないが、必要が生じた場合は厚労省資料の手順に沿って対応する	特になし	実際に実施をしないと分からない点が多々ある
予算繰り出し	1 職場環境の整備(事業主・健保)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	衛生委員会で、第2期DH計画について共有した	事業所のトップ・責任者が参加し、健康に関する理解を深めた	具体的な行動には至っておらず今後検討とする

注1) 1. 職場環境の整備 2. 加入者への意識づけ 3. 健康診査 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

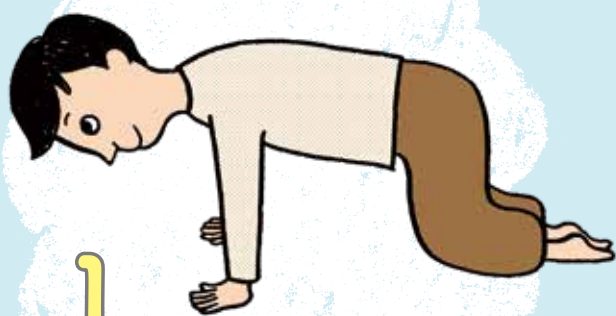
気力・体力を養う

筋力アップ! ヨガ

体幹の強化と下半身の引き締めに!

「うつむいた犬のポーズ」

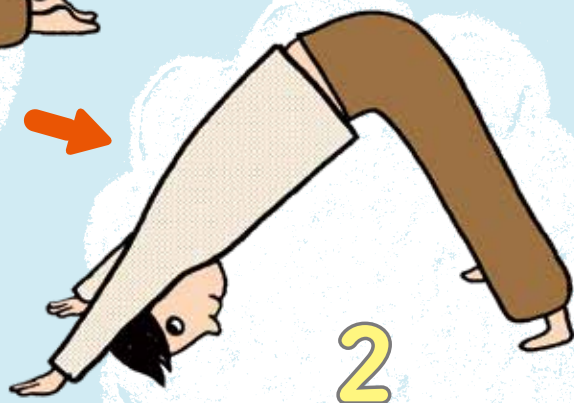
体が硬くても、運動が苦手でも毎日続けると心身が変わります



1

ねこのポーズから始める（床に両手と両ひざをつける）。その後、ひざを閉じ、足先は肩幅に広げる。

※ねこのポーズの手と足の位置は終始、変えない。



2

1から、足裏を床にピッタリとつけて、腕を伸ばす。頭は腕の中に入れるようにして、体で三角形を作る（かかとを床から上げてOK）。そのまま20秒静止。その後、足を床から離し、ひざをついて、ねこのポーズに戻る。続いてお尻をかかとの上に下ろして休む。

応用編



2ができたら、今度は、足を閉じてそろえた状態で、足裏を床につけて行う。

犬も好むすっきりポーズ!?

以前、インドのガンジス川のほとりでこのポーズを行っていたら、野良犬が集まってきました（仲間と思われた!?!）。犬たちとこのポーズを楽しんだあと、恐る恐るその輪から去りましたが、貴重な体験でした。動物はどう動くか気持ちがよいかなど、自分の体のことをよく知っています。体の背面が伸び、心身をすっきりさせるポーズです。

監修/秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』（保健同人社）など。

イラスト：花島ゆき