

けんぽ だより

2019
秋号



フォーラムエンジニアリング健康保険組合

大切なご案内です。必ず目を通してください

健保組合
から

若いエンジニアの皆さんへ 今がカラダの変わり目です!!

キャリアがスタート



働きざかりの今が
分かれ道!



今日も健康!
仕事もプライベートも充実



原因はやっぱりコレ!

お酒の飲み過ぎ



タバコ



食生活の乱れ



気がついたらメタボに...
カラダも何だか不調



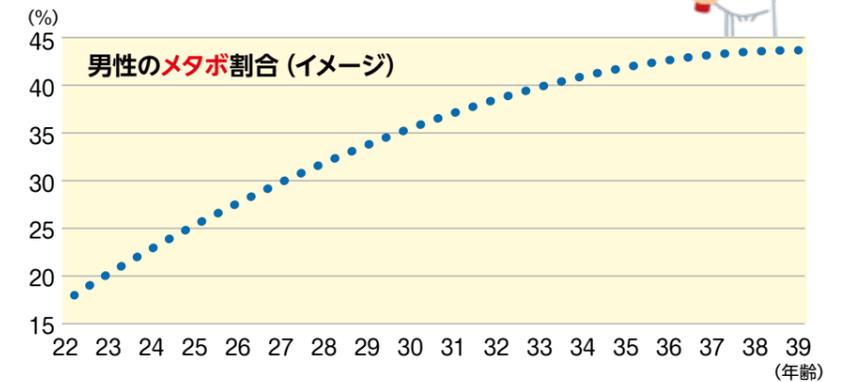
20代のうちに大きな差が出ます!
生活習慣の乱れはメタボにつながり、脳卒中や心筋梗塞など怖い病気の原因に

自分は大丈夫と思っていませんか?



40歳までにメタボに
なる方が増えています!

メタボ(メトボリックシンドローム)とは、
肥満で、かつ血圧やコレステロール、血
糖値などが高い人のことです(一定の
基準値があります)。



まずはご自身の健康状態を把握しましょう

今年も実施
します!!

定期健診

実施期間: 8月~1月 (原則)



からだもこころも大切です

ご存知
ですか?

フォーラム健保
こころとからだの
健康相談

24時間相談可 (0120-456-880)

- ご自身のお悩み以外に、ご家族やご両親などの相談にもお答えします
- 相談窓口は外部の専門機関(株)保健同人社)に委託(会社には開示されません)
- ご相談者のプライバシーは守られます

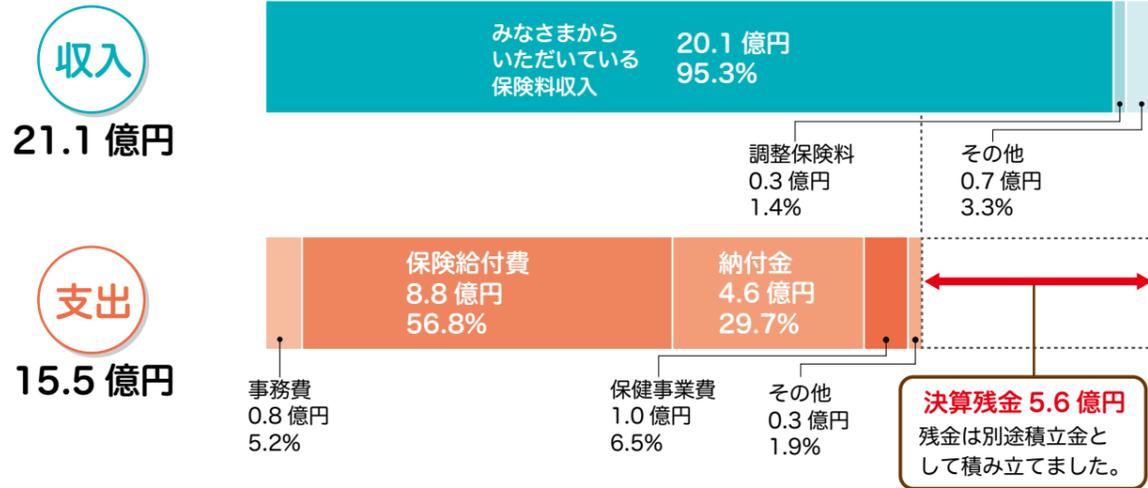
2018年度

決算のお知らせ

2019年7月18日の組合会において、
当健康保険組合の2018年度決算が承認され、決定いたしました。

2018年度の決算をグラフでみると…

一般勘定



主な収入

- 健康保険収入**
被保険者のみなさまと事業主から納めていただいた保険料は20億1,437万円となりました。
- 雑収入**
積立金の利子、健康診断等の一部負担金等の収入で3,198万円でした。



主な支出

- 保険給付費**
みなさまの医療費や各種給付金（出産、傷病等）のために支払った費用です。8億8,024万円支出しました。
- 納付金**
高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために2,524万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ4億3,159万円支出しました。
- 保健事業費**
みなさまの健康づくりのためデータヘルス計画に基づき特定健診や特定保健指導、各種キャンペーン等、総額で9,970万円支出しました。

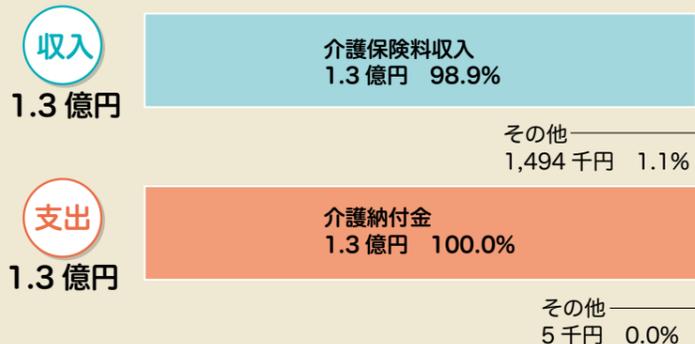


介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

2017年度から導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加し赤字決算となりました。

収入合計	1億3,224万円
支出合計	1億2,593万円
収入支出差引額	631万円



収入支出決算額

収入合計	2,107,810千円
支出合計	1,547,725千円
収入支出差引額	560,085千円

2018年度の一般勘定における収入支出決算額は、収入額21億781万円、支出額15億4,772万5千円、収支決算残金は5億6,008万5千円となりました。前年度と比較しますと、一般保険料収入が1億3,089万4千円減少しましたが、被保険者数はほぼ同数でしたが、保険料率を104%から98%へ引下げたことが要因です。収入額合計では1億3,691万9千円の減少となりました。

支出では、事務所移転に伴う賃借料の減少等で事務所費が971万8千円減少、保険給付費が139万円の増加、納付金が5億1,779万円の減少、保険事業費が1,969万4千円の減少などで、支出総額では前年比5億4,527万1千円の減少でした。

支出額のうち、保険給付費は、合計8億8,023万7千円で、

2018年度の一般勘定における収入支出決算額は、収入額21億781万円、支出額15億4,772万5千円、収支決算残金は5億6,008万5千円となりました。前年度と比較しますと、一般保険料収入が1億3,089万4千円減少しましたが、被保険者数はほぼ同数でしたが、保険料率を104%から98%へ引下げたことが要因です。収入額合計では1億3,691万9千円の減少となりました。

支出では、事務所移転に伴う賃借料の減少等で事務所費が971万8千円減少、保険給付費が139万円の増加、納付金が5億1,779万円の減少、保険事業費が1,969万4千円の減少などで、支出総額では前年比5億4,527万1千円の減少でした。

支出額のうち、保険給付費は、合計8億8,023万7千円で、

法定給付費、付加給付費とも前年比で微増となりました。納付金は総額4億6,088万8千円で前年から大幅な減少となりましたが、これは前期高齢者納付金が5億778万3千円減少したことが要因です。この結果、一般保険料収入に対する納付金割合は45.63%から22.89%、保険給付費と拠出金合算での一般保険料収入に占める割合は88.61%から66.60%となり、前年比とともに改善いたしました。保健事業費は契約保養所などへの補助制度の廃止により前年比から減少し、9,970万4千円となりました。

介護勘定の収入支出決算額は、収入は保険料収入が前年より457万4千円増加し1億3,074万6千円、支出は介護納付金が1,206万8千円増加し1億2,592万2千円となりました。増収となったのは、保険料率を0.8%引下げたものの被保険者数が増加したためです。また支出の介護給付金が増えたのは、算定方法に1/2総報酬割が導入されたためです。この結果、収支差額は631万3千円のプラスとなりました。

収入

科目	2018年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	2,014,374	373,932
調整保険料収入	26,240	4,871
特定健康診断等事業収入	14,270	2,649
財政調整事業交付金	20,947	3,888
雑収入・その他	31,979	5,936
収入合計	2,107,810	391,277

支出

科目	2018年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	77,331	14,355
保険給付費	880,237	163,400
法定給付費	858,580	159,380
付加給付費	21,657	4,020
納付金	460,888	85,556
前期高齢者納付金	25,238	4,685
後期高齢者支援金	431,588	80,117
その他	4,062	754
保健事業費	99,704	18,508
財政調整事業拠出金	26,220	4,867
その他	3,345	620
支出合計	1,547,725	287,307



収支差引額
560,085千円

ノロウイルス

DATA 激しい下痢や腹痛、おう吐、微熱を引き起こす

高齢者や抵抗力の低下した方、子どもなどは下痢やおう吐によって脱水症状を引き起こしやすいです。またおう吐により誤嚥性肺炎の併発など重症化するリスクがあります。感染が疑われる場合は医療機関を受診ください。点滴等で脱水に対する対症療法などが行われます。

POINT 汚染の危険性が高いカキなどの二枚貝は、中心まで十分加熱して食べましょう。ノロウイルスに、アルコール消毒は効きません。流水で手を洗うことで汚れと共にウイルスを洗い流す効果があります。調理の前、食事の前、トイレの後、感染者の汚物処理後には必ず石けんを手を洗ってください。もし感染した場合は、市販の下痢止め薬は、原則控えましょう。

インフルエンザウイルス

DATA 発熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの激しい全身症状が現れる

特に子どもや高齢者、妊婦などは重篤化しやすいため、早めの医療機関受診をお勧めします。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を使用できれば、症状の軽減が24時間程度早まるのが期待できます。

POINT 帰宅後や食事前の手洗いでウイルスの持ち込みを防ぐと共に、室内の湿度を50~60%程度に保ちウイルスが活性化しにくい環境づくりに努めましょう。不織布マスクの着用はのどの乾燥防止にも役立ちます。感染の疑いがあるときは、周囲に感染を広げないためにも必ずマスクを着用し、手洗いや手指のアルコール消毒を励行してください。

当健保組合ではインフルエンザ予防接種で2,000円の費用補助を実施しています

インフルエンザの予防接種は、発症したときの重症化予防に有効です。毎年1回、インフルエンザが流行する12月前頃までには予防接種を受けるようにしてください。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

下半期トレンド予測



これから流行るウイルスはコレ!!!

ご存じですか？

<p>風邪に抗生物質は効きません</p>	<p>ウイルス</p>  <p>生物の細胞に寄生しなければ消滅してしまふ</p>	<p>細菌</p>  <p>栄養源があれば自分で増殖できる微生物</p>
-----------------------------	---	--

抗生物質は細菌に対する薬。むやみに処方を求める方がいるようですが、ウイルスによって引き起こされる風邪やインフルエンザに抗生物質はまったく効果がありません。もし細菌の感染が疑われて抗生物質が処方された場合、症状が改善したと思って勝手に抗生物質を飲み残してしまうと、細菌が体内で薬剤の効かない耐性菌へ変化する恐れがあります。処方された薬は必ず最後まで飲みきりましょう。

インフルエンザなどのウイルスが流行する季節。全てのウイルスにワクチンや抗ウイルス薬があるわけではありません。いかにウイルス感染を予防するかが重要です。

監修
国際医療福祉大学医学部
感染症学教授
矢野 晴美

風疹ウイルス

DATA 発疹や発熱、リンパ節の腫れといった症状のほか、関節痛などを伴う場合も

脳炎などの重篤な合併症が発生するケースも見られる一方で、症状が全くでない人も多いです。妊娠初期の女性が感染すると、出生児に難聴や白内障など複数の病気が起こる可能性が高まります。

POINT 風疹の予防に最も有効なのはワクチンの接種です。1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性は、定期接種の対象となっています。詳しくはお住まいの市区町村へお問い合わせください。それ以外でも、妊娠前の女性やその同居家族などでワクチンを接種していない方は、抗体検査や予防接種を検討してください。

ワクチンで健康寿命をのぼそう

以下は、将来、皆さんが感染するリスクが高いとされる感染症です。自分はもちろん周囲の人の健康を守るためにもワクチンの予防接種をお勧めします。

- 肺炎球菌 (65歳時に接種)
※65歳以上で接種したことがない方は、必ず1回接種ください
- 帯状疱疹 (50歳以上で接種)
- 破傷風・ジフテリア (10年に1度接種)
※定期接種の対象ではなかった1967年以前生まれの方など、接種歴のない方は初回接種として3回接種が必要です



海外へ行く前にワクチンの接種を
渡航先での健康を守り、国内への持ち込みを防ぐためにも、旅行前は医療機関に相談を。麻疹、風疹、水ぼうそう、おたふく風邪のワクチンは必須です。詳しくは厚生労働省検疫所FORTHホームページをご確認ください。

RSウイルス

DATA 子どもが発症すると鼻水が出始め、発熱や咳、くしゃみなどが数日間続く

生後数週間~数ヶ月の乳幼児が感染すると重症化しやすく、細気管支炎や肺炎などを引き起こして死に至る危険があります。高齢者や抵抗力の下がった成人の場合も、ウイルスに感染し重症化することがあります。

POINT 咳やくしゃみの飛沫、ウイルスの付着した手やおもちゃなどへの接触を介して感染します。持病のない大人が感染した場合は軽い風邪程度の症状が多く、感染に気づかずに身近な乳幼児に感染を広げてしまうリスクも。手洗いを徹底し、咳エチケット(咳があるときにマスクを着用する)などの感染対策に努めましょう。

いまの
対応が

将来の健康に
つながる!

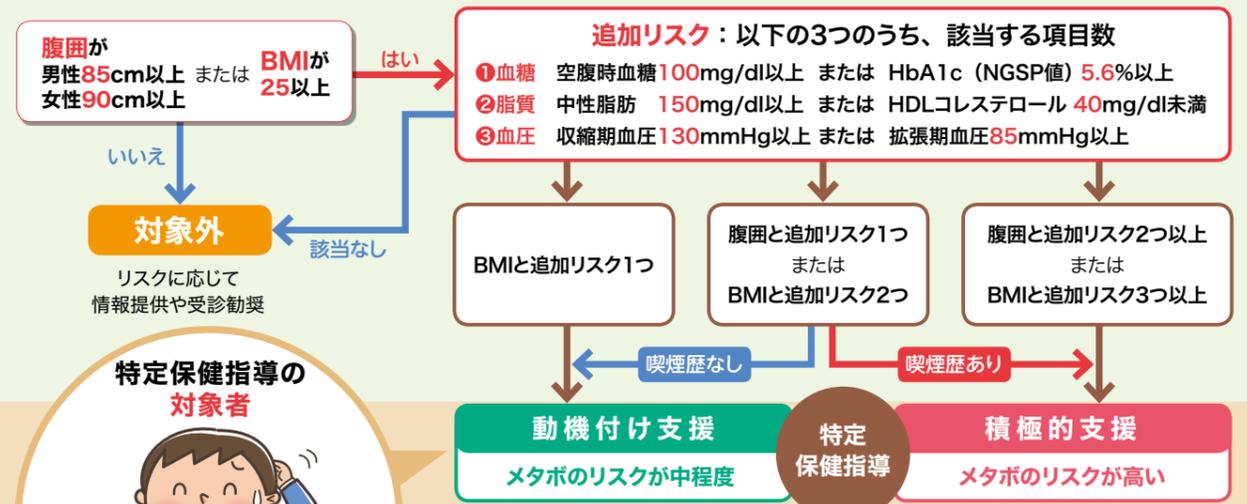
特定保健指導を受けよう

特定健康診査（特定健診）の結果、対象になった方は、必ず特定保健指導を受けてください。なぜなら、いまのあなたは、まだ将来の病気を防げる状態だからです。今、生活習慣を改善すれば、10年後も20年後も健康で元気にいられる可能性がずっと高くなります。長年の生活習慣を自分一人の力で変えることは少し難しいかもしれませんが、特定保健指導では、保健師さんなどの健康づくりのプロが、あなたの生活の中でできることをアドバイスし、あなたの頑張りをサポートしてくれます。

特定保健指導の対象になるのはどんな人？

特定健診の結果から、下記の階層化判定基準により対象者が決まります。

特定保健指導の階層化判定基準



* 血圧降下剤等を服薬中の人は、特定保健指導の対象になりません。
* 65歳以上の人は積極的支援レベルでも動機付け支援となります。
* 2年連続で積極的支援に該当した人のうち、1年目に積極的支援を終了して2年目の特定健診結果が一定以上改善している人は、2年目の特定保健指導は動機付け支援となる場合があります。

特定保健指導とは？

健康保険組合に加入する40歳以上の人は被保険者も被扶養者も特定健診を受けることになっています。特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあることがわかった人には、保健師などが、今のからだの状態をわかりやすく説明し、リスク改善のための具体的なアドバイスとサポートを行います(特定保健指導)。

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクの大きさによって、「積極的支援」(リスクが高い)と「動機付け支援」(リスクが中程度)の2つに分けられます。

特定保健指導ってなにをするの？

特定保健指導は、まず、保健師などの専門家と面接(個別かグループ)をします(初回面接)。面接ではアドバイスを受けながら、生活習慣改善の目標を立てます。その後は、各自で生活習慣の改善に取り組みます(期間は3ヶ月以上)。その間、「積極的支援」の対象者には、電話や電子メールなどによるサポートが続けられます(継続的な支援)。

そして、初回面接の3ヶ月後以降に成果を確認します(評価)。

メタボリックシンドロームは

なぜ改善する必要があるの？

メタボリックシンドロームは、別名「内臓脂肪症候群」といい、内臓脂肪に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が重なった状態です。

まだお医者さんにかかって薬を飲む必要があるレベルではなく、自覚症状はありませんが、からだの中では確実に動脈硬化が進行しています。そのまま放置するといずれ生活習慣病になり、さらに進行して、心筋梗塞・脳梗塞など命にかかわる重大な病気や失明・人工透析などの糖尿病の合併症を起こすこともあります。

そうならないためには、メタボリックシンドロームの段階で悪化を食い止め、健康なからだを取り戻すことが非常に大切です。内臓脂肪は比較的減らしやすく、内臓脂肪を減らすと脂質や血糖などの検査結果が大きく改善することがわかっています。

特定保健指導の流れ

特定保健指導「積極的支援」を受けたAさんを例に、特定保健指導の流れを具体的にみてみましょう。

Aさんのプロフィール



42歳の営業職サラリーマン。家族は妻と小学生の子どもが2人。仕事上で、外食やお酒を飲む機会も多い。特定健診の結果、「積極的支援」の対象となり、特定保健指導を受けることになった。

Aさんの主な健診結果

- 身長 172cm
- 体重 81kg
- 腹囲 88cm
- HbA1c値 6.1%
- 中性脂肪 265mg/dl
- HDLコレステロール 45mg/dl
- 血圧(収縮期/拡張期) 128/90mmHg

1 初回面接

保健師さんから、健診結果をもとに現在のからだの状態の説明を受け、生活習慣の改善でより健康になれる可能性があることを聞いた。現在の生活パターンを説明し、保健師さんのアドバイスを受けながら実行できそうな目標を立てた。

Aさんの目標

体重を1ヶ月に1kgずつ、5ヶ月で合計5kg減らす

そのための具体的な行動目標は…



昼食のご飯の大盛りをやめて普通盛りにする。

朝の通勤時に1駅手前で降りて歩き、1日平均歩数8,000歩以上をめざす。

週2回の休肝日(アルコールを飲まない日)をつくる。

2 生活改善の取り組み

目標実行に取り組み、体重・血圧・歩数を記録。

3 継続的支援

保健師さんから2週間に1回、アドバイスのメールが届く。

4 評価

保健師さんと面接し、毎日の記録をもとに4.8kgの体重減少を確認。今後もこの調子で続けるように励まされた。

例えば…



歩数が伸びなかった週は、週末にお子さんと一緒にジョギングやハイキングをしたらいかがですか？

飲み会が続くときは、家ではお酒を飲まないようにしましょう。

ご飯の量がもの足りないときは、汁ものやサラダを先に食べたり、よく噛むといいですよ。