

平成27年度に実施した

保健事業 (健康づくり)

● 病気の予防

- 特定健診 (年間 40~74歳の被扶養者)
- 保健指導 (年間)
被保険者の健診受診者に「情報提供」、40~74歳の被保険者・被扶養者が必要な方に保健指導を実施 (「動機付け支援」「積極的支援」)
- 法定外健診 (定期健診時に実施・被保険者)
 - ◆ 心電図検査 / 25歳、30~34歳、36~39歳
 - ◆ 血液検査 / 25歳、30~34歳、36~39歳
 - ◆ 眼底検査 / 40歳以上
 - ◆ C型肝炎検査 / 30歳
 - ◆ 前立腺がん検査 / 50・55・60歳 (男性)
- 胃検診
(定期健診時に実施 30歳以上被保険者の希望者)
- 大腸がん検診
(定期健診時に実施 35歳以上被保険者の希望者)
- 乳がん・子宮がん検診
(全豊田地域巡回健診時に実施 女性被保険者の希望者)
- 自宅でできるがん検診
(当健保組合のがん検診を受けていない希望者)
 - ◆ 子宮頸がん検診 / 女性全員
 - ◆ 肺がん検診 / 40歳以上の喫煙者
 - ◆ 大腸がん検診 (便潜血検査) / 35歳以上
 - ◆ 胃がんリスク健診 (血液検査) / 30歳以上
- 全豊田地域巡回健診
(30歳以上の被扶養者と任意継続被保険者本人の希望者)
- 人間ドック (年間 30歳以上任意継続者と被扶養者の希望者)
- 脳ドック (年間 50歳以上被保険者と被扶養者の希望者)

- 健康づくり教室 (年間)
生活習慣病発症および発症予備群の被保険者対象に開催
- 保健指導後の事後フォロー (年間)
保健指導後の方へ、その後のフォロー研修を実施
- 35歳ターニングポイント生活改善と予防講習会 (35歳の被保険者)
- インフルエンザ予防接種補助
(秋 65歳以上の高齢者および小学生までの子供)
- 家庭常備薬の斡旋補助 (春・秋)

● 保健事業のPR

- 機関誌「けんぼだより」配付 (年4回)
- 医療給付通知書発行 (毎月)
- ジェネリック利用促進のご案内 (年4回)
- ホームページの運営 (随時)
- 前期高齢者家庭訪問指導 (随時)
- 前期高齢者冊子配付および健康表彰 (随時)
- 法改正等案内の各種パンフレット配付 (随時)

● 体力づくり

- 健康づくり行事補助 (年間)
- アイチ健歩活動 (事業参加者のうち目標達成者に記念品を配付)

● 心身の保養

- オテル・ド・マロニエ施設契約 (年間)
- リゾートトラスト施設利用契約 (年間)
- ヒュッテ奥原利用補助 (年間)
- まつみや・はや河・その他施設の利用補助 (年間)

茂木保健師の

ちよつとひとこと!

梅雨から増える夏場の厄介者 ～食中毒の話～

食中毒とは、食べ物や飲料が原因となっておこる健康障害のこと。私たちの生活空間には無数の食中毒菌が潜伏していて、高温多湿になると菌の繁殖が活発になるため、梅雨の時期から8月頃にかけて食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の原因のうち65%以上を占めるのは細菌性のもの。ほかには、フグやキノコなど生物の自然毒によるもの、ノロウイルスなどウイルス性によるもの、化学物質・寄生虫によるもの等があります。

症状としては、腹痛・嘔吐・下痢など「急性胃腸炎」のような症状だけでなく、神経麻痺をおこす場合もあり、ひとたび感染してしまうと命を落とすことも! 今回はそんな食中毒を寄せ付けたいための工夫をご紹介します。

食事の前後だけでなく、手はこまめに洗うようにしましょう



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける」ための6つのポイント

①食品の購入 買い物かごに詰めたら、すぐに帰宅 	②食品の保存 帰宅後すぐに冷蔵庫へ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下 	③下準備 肉や魚を切ったら熱湯で消毒 タオルやフキンは清潔なものを 	④調理 加熱は中心温度75℃以上1分以上 レンジを使う時は均一に加熱 	⑤食事 食事の前はしっかり手洗い 食器は清潔なものを 	⑥残り物 ちょっとでも怪しいと思ったら捨てる 温め直す時も75℃以上で加熱
---------------------------------------	---	--	---	---	--

★食中毒かな?と思ったら医療機関を受診しましょう。自己判断で市販薬を飲んで症状を抑えてしまうと、長引きます。

ご意見・ご要望は

052-603-9224(外線) 2128(内線) MAIL: a-moteki@he.aichi-steel.co.jp

平成27年度 決算のお知らせ

健保組合を取りまく環境は依然厳しく... 財政健全化にご協力をお願いします!

健康保険

平成27年度 決算のあらまし

科 目	決算額(千円)
収入	
保険料(含調整保険料)	2,085,696
国庫負担金収入	670
繰入金	62,031
国庫補助金収入	449
財政調整事業交付金	45,018
雑収入	25,812
合 計	2,219,676
支出	
事務費	18,077
保険給付費	1,136,448
{ 法定給付費	1,107,075
{ 付加給付費	29,373
納付金	907,527
{ 前期高齢者納付金	355,119
{ 後期高齢者支援金	497,096
{ 病床転換支援金	0
退職者給付拠出金	55,300
老人保健拠出金	12
保健事業費	62,462
還付金	94
財政調整事業拠出金	34,316
連合会費	1,109
雑支出	1,703
合 計	2,161,736
収入支出差引額	57,940

平成27年度の決算は、一般勘定で収入総額22億2000万円、支出総額21億6200万円、収支差引額は5800万円となりましたが、経常収支差引額においては4900万円の赤字決算となり、厳しい財政状況が続いています。収入では、保険料収入が昨年度より7400万円増加したものの、支出では、みなさんが病気をされたときの医療費にあてる保険給付費が9700万円増加しました。これはみなさん一人ひとりが健康であれば、抑えることができる出費です。

当健保組合の財政は依然厳しい状況が続いており、今年度も効率的な事業運営に努めるとともに、みなさんとご家族の健康づくりに役立つさまざまな事業を厳選して実施してまいります。みなさんにおかれましては、これらの事業をできるだけ有効活用されたいと、ご家族ともども健康な毎日を過ごされ、医療費の削減にご協力いただきますようお願い申し上げます。



介護保険

平成27年度 決算のあらまし

科 目	決算額(千円)
収入	
介護保険収入	236,890
繰越金	427
雑収入	4
合 計	237,321
支出	
介護納付金	212,454
介護保険料還付金	15
合 計	212,469

健康保険組合現況(年間平均)

- 被保険者数 4,158人
 - 男 3,745人
 - 女 413人
- 平均標準報酬月額 402,359円
 - 男 419,145円
 - 女 250,035円
- 総標準賞与額(年間合計) 6,385,490千円
- 平均年齢 41.98歳
 - 男 42.18歳
 - 女 40.17歳
- 前期高齢者加入率 1.47%
- 保険料率(含調整保険料率) 7.90%
 - 事業主 4.63%
 - 被保険者 3.27%

決算の基礎となった数値(年間平均)

- 介護保険第2号被保険者数 3,514人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 2,371人
- 平均標準報酬月額 468,658円
- 総標準賞与額(年間合計) 456,417千円
- 介護保険料率 1.30%
 - 事業主 0.65%
 - 被保険者 0.65%

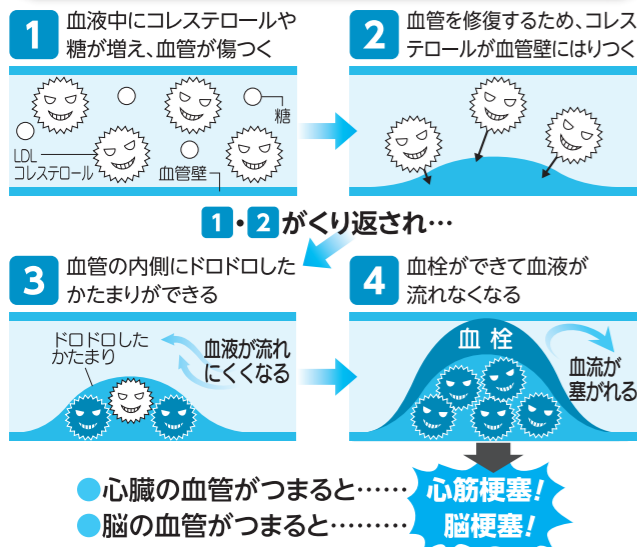
音もなく忍び寄り無礼者?! 生活習慣病

生活習慣病とは、偏食・運動不足・喫煙・多量飲酒等、普段の「生活習慣」が、発症や進行に深くかかわっている病気の総称です。

おもなものは、①**高血圧症** ②**糖尿病** ③**脂質異常症** ④**肥満**。初期は顕著な症状がない(痛くもかゆくも苦しくもない)ので、放置しているうちに動脈硬化が進んで、ある日突然「心筋梗塞」や「脳梗塞」など、命にかかわる病気を発症させてしまうので油断できません。



動脈硬化は命にかかわる発作を招く



生活習慣病にならないために…

1 たばこ
たばこは血管を傷つける一番のリスク! 禁煙・節煙を

2 食事
サラサラの血流、しなやかな血管を保つために野菜を1日350g以上食べましょう!

3 運動
継続しやすいウォーキングなどの有酸素運動がオススメ! (P.7をご覧ください)

4 飲酒
休肝日を設定しましょう! (目安は週に2日以上)

健康ウォークにもご参加を!

平成28年 秋 けんぽれんあいち 瀬戸市 約8.0km 健康ウォークを開催します!

やきものの里を楽しみながらウォーキング♪ みなさんのご参加をお待ちしています。

日時 平成28年10月15日(土) **コース** 陶のまち瀬戸散策コース(仮称)

【スタート(受付)】

瀬戸市文化センター 臨時駐車場(2)

窯垣の小径・深川神社・瀬戸蔵ミュージアムなど

【ゴール】

瀬戸蔵



▲春の実施風景

★詳細の発表、申込受付は8月下旬を予定しております

健康保険「扶養調査」にご協力ください

当健保組合に加入している被保険者(ご本人)のみなさんの被扶養者(扶養家族)について毎年調査を実施しています。この調査は、適正な保険給付を目的として国から義務付けられて行う調査です。お手数をおかけしますがご協力をお願いいたします。

扶養調査対象 父母・子供(19歳以上)・配偶者(税法上の控除対象配偶者は除く)

日程 調査票を7月中旬に発送しておりますので、8月12日までにご回答ください。

被扶養者の条件とは?

- ①被保険者と被扶養者との間に生計維持関係があること
- ②年収が130万円未満(60歳以上または障害認定を受けている場合は180万円未満)であること
- ③被保険者と同居していること
- ④別居の場合は被保険者からの援助(銀行等への振込み実態)があること 等

もしも、上記の条件をみたさない状態で、健康保険証を不正に利用した場合は、過去にさかのぼって健保負担分の医療費を被保険者に請求することがありますので、いつも状況把握に努めてください。

今年も

保健指導が始まります



茂木保健師

みなさん、春の健康診断の結果はいかがでしたでしょうか?

健診は年に1~2回の健康度チェックですが、受診したら終わりではありません。健診結果には、現在のみなさんの健康度に応じた判定がされていますので、一喜一憂するだけではなく、問題があればすぐに行動を起こしましょう!

当健保組合では春の健康診断結果に基づき、下記3種類の保健指導を実施します

案内を受け取った方は、今後の健康生活に向けて積極的に参加しましょう。

保健指導の種類	指導方式	指導実施者	指導対象者	選定方法	実施時期
①産業医指定者保健指導	個別面談	茂木保健師	愛知製鋼従業員	過去3年分の健診結果より、産業医が問題ありと判断された方	8~9月
②特定保健指導	個別面談	あいち健康の森 SOMPO リスクアマネジメント社	愛知製鋼従業員 愛知製鋼以外の従業員	生活習慣病の発症リスクのある方	9月
③特別保健指導	参加型集団教育	あいち健康の森	愛知製鋼および 愛知製鋼以外の従業員	生活習慣病の発症リスク・ 重症化リスクの高い方	11~12月

健診結果、健康度の目安は?

健康のボーダーラインは「C要経過観察」です。要経過観察とは、「生活改善に努めたうえでの様子見」という意味。生活習慣を改善せずに放置していると、どんどん悪化していきます。

項目	良い			悪い		
	A (異常なし)	B (軽度異常)	C 要経過観察(生活習慣改善)	E (要精検)	F (要治療)	G (治療継続)
体格指数(BMI)	18.5~24.9		~18.4未満 または 25.0以上			
血圧(mmHg)	収縮期 ~129	130~139	140~159		160~	
	拡張期 ~84	85~89	90~99		100~	
腹囲(cm)	男性 ~84.9		85.0~			
	女性 ~89.9		90.0~			
総コレステロール(mg/dl)	140~199	200~219	~139 または 220~			
LDLコレステロール(mg/dl)	60~119	120~139	51~59 または 140~179	~50	180~	
HDLコレステロール(mg/dl)	40~119		30~39		~29 or 120~	
中性脂肪(mg/dl)	30~149	150~199	21~29 または 200~399	~20	400~	
HbA1c(%)	~5.5	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~		

生活改善にしっかり努めて様子をみましょう

医療機関を受診しましょう

当健保組合加入者の生活習慣病の治療状況

＜昨年度1年間の生活習慣病(高血圧症・糖尿病・脂質異常症)受診者割合＞

