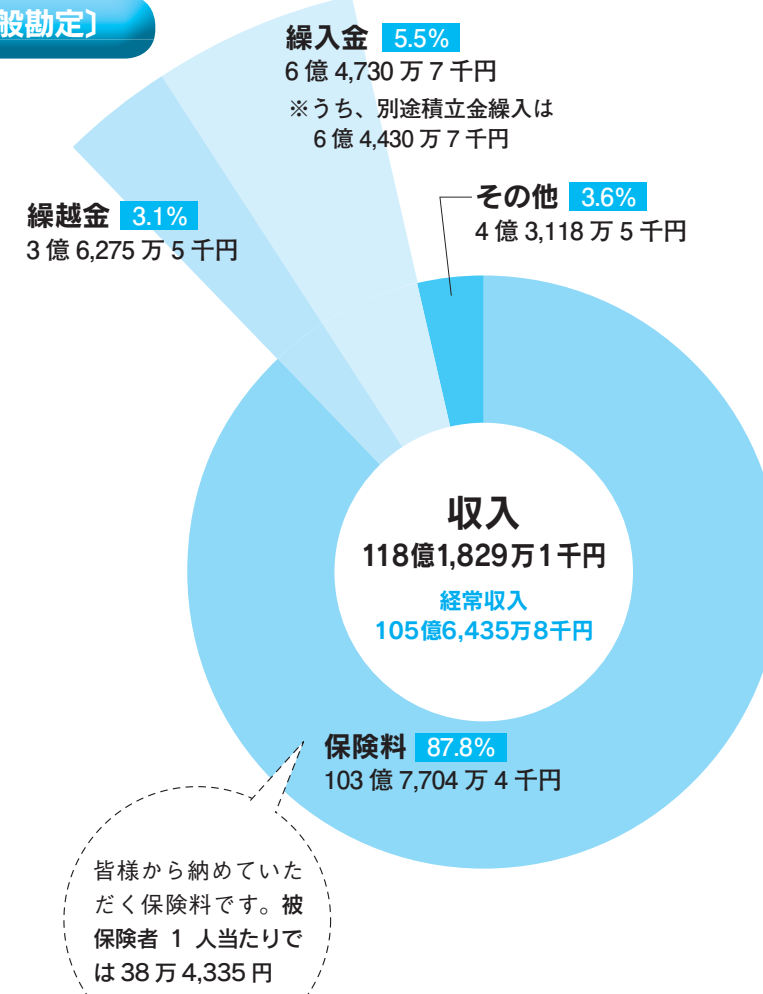


平成22年度 予算と事業計画

医療費増、重い納付金負担、保険料収入減により財政が大幅に悪化
22年度は一般・介護とも、保険料率を引き上げて運営いたします

22年度の予算と事業計画が、2月23日(火)に開催された組合会で承認されました。
 今年度は非常に厳しい財政運営を強いられる見通しとなったため、保険料率を引き上げて収支の改善を図ることいたしました。

一般保険料率を
88%に引き上げいたします
 保険料率引き上げも、
10億円強の赤字



全国の健保組合は、重くのし掛かる納付金の負担に加え、経済不況による保険料収入の落ち込みにより、収支両面でその財政が悪化しています。さらに、22年度は10年ぶりに診療報酬がプラス改定となったことにより、保険給付費(医療費)が増加する見込みで、以前にも増して厳しい財政運営を強いられることが予測されています。

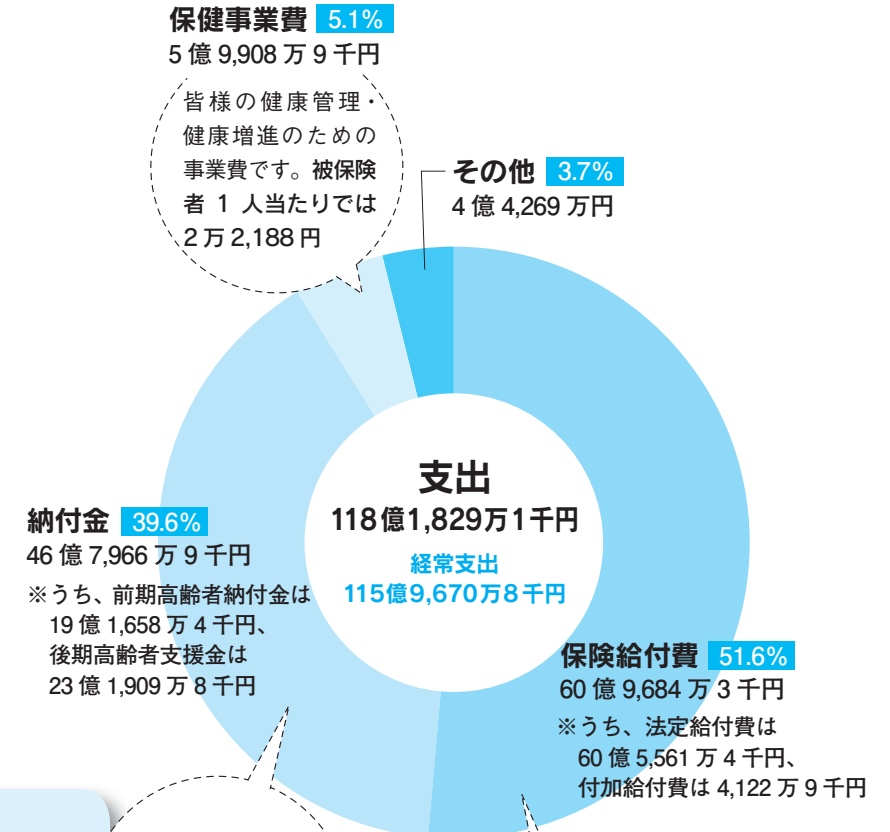
このような中、当健保組合の22年度予算を編成することとなりましたが、前述したような要因により、このままでは収支の改善は見込めないため、やむを得ず保険料率を79%から88%に引き上げることといたしました(詳細は4ページをご覧ください)。

保険料率の引き上げにより、保険料収入は前年度比10億4,296万円増となりますが、医療費の増加、依然として重い負担となっている納付金によって、実質的な経済状況を示す経常収支では10億3,235万円もの赤字となっております。今年度は、21年度の繰越金と、保有する別途積立金を取り崩してこれに充てることといたしました。

介護保険料率を14.6%に引き上げいたします

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、その保険料率は国から示される介護納付金に基づいて設定されます。22年度の介護納付金は9億2,937万1千円となり、これをまかなうことのできる保険料率を試算したところ、引き上げは避けられず、11.9%から14.6%にいたしました(詳細は4ページをご覧ください)。

22年度 収入支出予算 (一般勘定)



◆予算算出の基となった数値 (一般勘定)

被保険者数	27,000人
被扶養者数	24,207人
平均標準報酬月額	32万3,400円
総標準賞与額	150億円
保険料率	88%

22年度は「広報」に力を入れてまいります!

22年度、効率的な事業運営のため、保健事業費も前年度から減額して予算を組んでおりますが、限られた予算の中で広報誌やホームページなどの広報事業を充実させてまいります。皆様にとってメリットのある情報をタイムリーに発信していきますので、ぜひご活用ください。

22年度 収入支出予算 (介護勘定)

●収入

介護保険収入	9億3,486万7千円
繰越金	145万9千円
雑収入	5万1千円
計	9億3,637万7千円

●支出

介護納付金	9億2,937万1千円
介護保険料還付金	48万6千円
積立金	652万円
計	9億3,637万7千円

◆予算算出の基となった数値 (介護勘定)

介護保険第2号被保険者	18,300人
(被保険者13,000人、被扶養者5,300人)	
平均標準報酬月額	37万2,000円
総標準賞与額	60億円
保険料率	14.6%

22年度 主な事業のスケジュール

厳しい財政運営の中ですが、効率的な事業運営を心がけ、下記のようなスケジュールで事業を実施してまいります。対象者の方は、積極的なご参加をお願いいたします。

- 春季巡回会場での女性生活習慣病健診・特定健診 [4~6月]
- 人間ドック・生活習慣病健診・女性生活習慣病健診 [4~3月]
- 特定健診・インフルエンザ予防接種の補助 [4~3月]
- 無料歯科健診・前期高齢者訪問相談 [4~3月]
- 特定保健指導・健康相談 [6~3月]
- 秋季巡回会場での女性生活習慣病健診・特定健診 [10~12月]
- 「健康フェスティバル」開催 (共催事業) [10~11月]



過敏性腸症候群とは、腹痛や下痢、便秘などの便通異常が続くものの、検査ではこれといった異常が見えないケースをいいます。最大の原因は心理的なストレスで、自律神経の切り替えがうまくいかなくなることで症状が起こります。

症状は「下痢型」と「便秘型」、これが交互に現れる「交替型」の3つのタイプに分けられます。下痢型は比較的若い人に多く、便秘型は女性に多いのが特徴。下痢型の場合、通勤中に突然症状が現れるケースも少なくありません。

こんな症状があったら過敏性腸症候群かも!?

- 通勤などの途中で急におなかが痛くなり、何度もトイレに駆け込む
- 食べるとすぐに便意（下痢）をもよおすことが多い
- 便秘ぎみで、コロコロとした臭いの強い便が出る
- トイレに行った後も残便感があり、スッキリしない
- ガスがたまりやすく、おなかがはった感じで苦しい
- 下痢と便秘を繰り返す

朝、電車に乗った途端、突然の腹痛で駅のトイレへ直行！そんなことはありませんか？ それは過敏性腸症候群かもしれません。新しい環境でストレスの多い季節、おなかの調子を上手にコントロールしましょう。

その下痢と腹痛、ストレスが原因かも…

過敏性腸症候群を知っていますか？

性格的には、まじめで日常生活の中でストレスを感じやすい人や、時間に追われたり、対人関係に悩んだり、転職や異動など環境の変化に適応しにくい人も要注意です。こうした人は症状が一度出ると、それ自体ストレスになり、電車に乗っただけでおなかが苦しくなることもあります。

予防と治療には、生活習慣の改善や食事療法、運動療法のほか、薬も有効です。場合によっては、大腸がんや潰瘍性大腸炎などの重大な病気が隠れていることも考えられますので、症状が続くときには専門医（消化器内科、胃腸科、心療内科）に相談しましょう。

“セルフコントロール”を心がけてみましょう

過敏性腸症候群の場合、何よりもメンタルな部分大きいもの。毎日の便通状態や排便回数、その日の気分や行動、食生活や睡眠時間などを日記や手帳に記録・観察するだけで、原因や症状などが客観的に把握できます。すると、どんなときに起こるのか予測できるようになり、セルフコントロールに役立ちます。



食事の工夫で予防できます！

- できるだけ決まった時間に食事をとる
- よく噛んで、ゆっくりと、リラックスして食事をとる
- 食事を抜かない、まとめてドカ食いをしない



とりわけ下痢型の方に…

- 刺激の強いもの（スパイス類）、冷たいもの（冷たい牛乳など）、炭酸、カフェインなどを避ける
- 油っこいものを減らす
- アルコールは適量を守る
- ビタミン豊富な野菜を食べる（細かく切ったり、やわらかく煮て食べやすく）

とりわけ便秘型の方に…

- 便通をよくする食物繊維が豊富な食品を多めにとる（りんご、きのこ、こんにゃく、海藻など）



保険料率が変わりました

組合財政改善のため、ご理解・ご協力をお願いいたします

高齢者医療への納付金負担、経済不況による保険料収入の減少などから、平成22年度はやむを得ず保険料率を引き上げて運営することといたしました。22年度の健康保険の保険料率は9%上がり88%、介

護保険の保険料率は2.7%上がり14.6%となります。加入者・事業主の皆様には、ご負担をおかけすることになりますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

22年度の保険料率

●健康保険

	22年度	21年度
一般保険料率	86.8%	77.9%
内 基本保険料*1率	47.6%	41.5%
内 特定保険料*2率	39.2%	36.4%
調整保険料*3率	1.2%	1.1%
合計	88.0%	79.0%

●介護保険

	22年度	21年度
介護保険料率	14.6%	11.9%

※加入者と事業主にご負担いただく保険料率は、それぞれ50%です。

- *1 加入者への医療給付、保健事業等に充てるための保険料です。
- *2 納付金（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など）に充てるための保険料です。
- *3 高額な医療費を全国の健保組合が共同で負担するために徴収される保険料です。

22年度の保険料率は、3月分の保険料から適用されます（4月の給与から控除されます）。

※任意継続被保険者は4月分の保険料から適用されます。なお、標準報酬月額、退職時の標準報酬月額が32万円以上の方は32万円となり、32万円未満の方は退職時の標準報酬月額となります。

●月の給与が32万円の被保険者で健康保険の保険料率を比較すると…

硝子健保：

毎月の保険料＝32万円×44%（88%の50%）＝1万4,080円
年間の保険料＝1万4,080円×12カ月＝16万8,960円

協会けんぽ：

毎月の保険料＝32万円×46.7%（93.4%の50%）＝1万4,944円
年間の保険料＝1万4,944円×12カ月＝17万9,328円

【毎月864円、年間1万368円の差】

※この他、賞与からも保険料率を乗じた額が保険料として徴収されます。

健保組合の負担がまた増加!?

昨年末、協会けんぽへの国庫補助を健保組合が肩代わりする制度変更が浮上しました。これは本来国が負担すべき協会けんぽへの国庫補助約500億円を、健保組合に肩代わりさせるというものです。実施されれば、さらなる負担が健保組合に課されることとなります。全国の健保組合で組織する健保連では、断固反対の姿勢をとっているところです。皆様にとっても影響のある制度変更ですので、議論の行方にご注目ください。

協会けんぽの保険料率は大幅アップ

財政運営が厳しいのは健保組合だけでなく、「全国健康保険協会（協会けんぽ）」でも同様です。協会けんぽには、健保組合の加入者と同様、事業所に勤めるサラリーマンとご家族が加入しておりますが、協会けんぽと健保組合のどちらに加入するかは事業主の判断となっています。都道府県ごとに財政状況に

じて保険料率が設定されているのが特徴ですが、その財政状況は苦しく、悪化の一途を辿っており、22年度は健康保険の保険料率を82.0%から93.4%（全国平均。加入者・事業主で折半負担）まで一挙に引き上げることとしています。なお、介護保険料率も11.9%から15.0%まで引き上げられます。

TO 65～74歳の
扶養家族がいる加入者の皆様

「訪問相談」を 実施します

保健師・看護師などの専門相談員が対象者のご自宅を訪問し、「健康についての不安」「介護についての心配」などのご相談をお受けいたします。

この事業は、65～74歳の扶養家族がいる加入者に対し、ご家庭の健やかな生活を支援するため行うものです。対象の加入者の皆様には、別途ご案内を送付いたしますので、ご希望の方はお申し込みください。



TO 整骨院・接骨院にかかった
加入者・扶養家族の皆様

「施術内容の照会」 にご協力をお願いします

整骨院・接骨院で柔道整復師の施術を受けた加入者・扶養家族の皆様に対し、業務委託先であるガリバーインターナショナル(株)より、施術内容の確認に関する書類を送付させていただきます。

これは、近年急増する不正請求に対し、皆様から納めていただく保険料を適正に使用するために行うものです。お手元に書類が届きましたら、必ず提出期限までにご回答をお願いいたします。

①なお、本照会は柔道整復師からの請求が当健保組合に届いてから、作成・発送をいたします。そのため、整骨院・接骨院にかかった日から大幅に日数が経過していることもございますので、領収書や施術内容のメモなどを保管しておいていただけるようお願いいたします。

TO 扶養家族のいる
加入者の皆様

「被扶養者資格」の ご確認をお願いします

春は、卒業・就職などで、扶養家族であったお子さんが独立されることの多い季節です。加入者の皆様は、扶養家族に異動があった場合、5日以内に「被扶養者(異動)届」に必要事項を記入し、事業主を経由して当健保組合にご提出いただけますようお願いいたします。

①なお、被扶養者資格を喪失している状態で、当健保組合の保険証を使って医療機関を受診された場合、当健保組合がお支払いした保険給付相当額を返還していただくことになりますので、ご注意ください。



年1回の健診を忘れないように、

「誕生日月」に受けるようにしましょう!

～東京近郊であれば、当健保組合の健診センターがおすすめです～

●硝子健保 両国健診センターのご案内

健診コース	実施曜日	受付開始時間	受診者負担額(税込)	定価
人間ドック	火～土	午前8時30分	15,750円	42,000円
生活習慣病健診	火～土	午前9時、 午後1時30分	3,150円	18,900円
女性生活習慣病健診	火・土	午前9時	3,675円	21,000円
簡易生活習慣病健診	火～土 (木を除く)	午後1時30分	3,916円	8,956円
若年者健診	火～土 (木を除く)	午後1時30分	2,068円	3,937円
特定健診 (40歳以上の被扶養者)	火～土 (木を除く)	午後1時30分	なし	6,825円
健康相談	火～土	午後3時	被保険者無料	被保険者無料

誕生日月 には健診を

※年度内2回目の受診は定価となります。
※巡回健診車および疾病予防事業(補助)との重複受診は補助対象外となります。
※休館日は、日・月・祝・年末年始となります。
※予約時にオプション検査も追加できます。肺がん検査(スパイラルCT) 10,000円、前立腺がん検査(血液検査PSA) 1,365円、乳がん検査(乳腺エコー) 3,675円、心疾患検査(血液BNP) 1,470円。

ご予約・お問い合わせ TEL 03(3846)3731 [火～土 午前9時～午後5時]



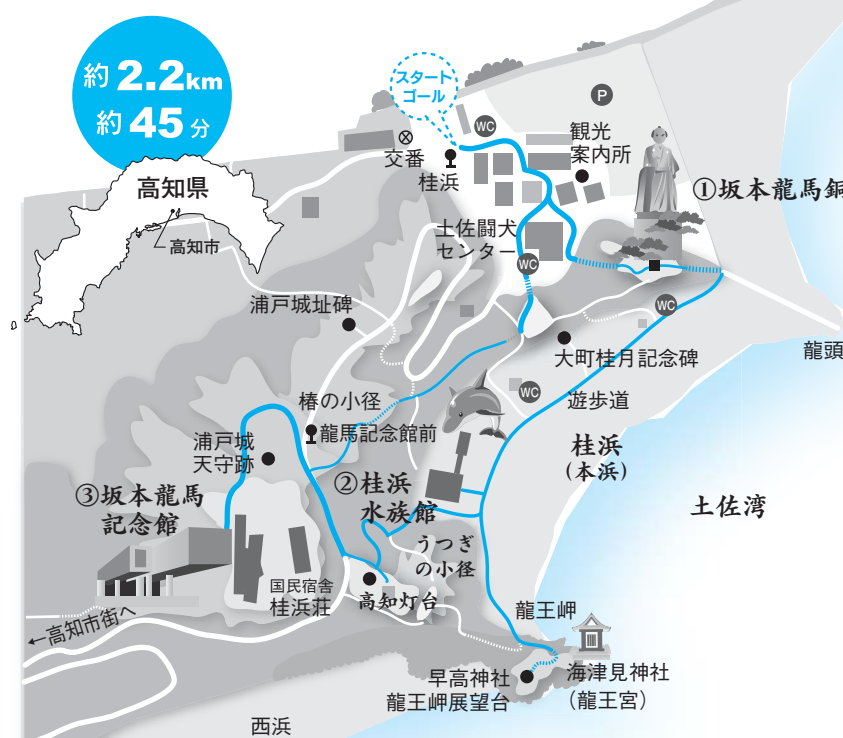
お電話での健康相談も受け付けております

龍馬のふるさと 高知・桂浜を歩く

倒幕の立役者であり、幕末の英雄として人気の坂本龍馬。その龍馬の銅像が太平洋を見つめる桂浜は、月の名所としても知られる。美しい景色と龍馬の面影を存分に堪能しよう。



土産物店が建ち並ぶ中を抜け、松林の階段を上ると見えてくるのが龍馬像の後姿。じつくりと龍馬と対面したら、桂浜へと下りていこう。桂浜の砂浜は、赤や緑の五色の石の小砂利だ。紺碧の海と打ち寄せる波、箱庭のような景色を眺めながら龍王岬へと向かう。少し急な階段を上ると小さな祠の海津見神社(龍王宮)に達する。桂浜の全景を一望できる展望台まではもう一息。雄大な絶景を堪能したら、来た道を戻り桂浜水族館でひと時を過ごす。



約2.2km
約45分

①坂本龍馬銅像

総高約13.5mの巨大な龍馬銅像は、高知県の青年有志が龍馬の功績を後世まで伝えようと、募金運動を展開して昭和3年に建てられた。毎年10月中旬～12月上旬まで、龍馬像の隣にやぐらが組み、龍馬と同じ目線で太平洋を眺めるイベント「龍馬に大接近」が開催される。



かつおのたたき
土佐名物といえば、やっぱりかつお。表面を軽くあぶり、薬味とポン酢をたっぷりかけて食べる。自分でワラで焼く料理体験も人気。

土佐の薬味はニンニクとタマネギが定番。たっぷりと盛り付けていただく



全国からファンが訪れる龍馬銅像。実際は見上げるほどの大きさ!

②桂浜水族館

昭和6年開館。南四国と九州の一部にしか生息しない幻の魚「アカメ」、高知県天然記念物の金魚「土佐錦魚(トサキン)」の展示や、ウミガメのエサやり、ふれあい磯プールなど、地域色豊かな水族館。イルカやアシカショーも楽しい。
●開館 9:00～17:30
●休館日 無休
●入館料 大人1,100円、中高生600円、小学生500円
●電話 088-841-2437



③高知県立 坂本龍馬記念館

龍馬に関する貴重な歴史資料をまとめた龍馬の殿堂。真物・複製合わせて30通以上の龍馬の手紙を所蔵。屋上からの展望は絶景で、水平線を見ながら龍馬に思いを馳せよう。
●開館 9:00～17:00
●休館日 無休
●入館料 500円(高校生以下無料)
●電話 088-841-0001

ACCESS
電車 JR高知駅または、はりまや橋から高知県交通バス「桂浜」行きで約35分。
問い合わせ
高知市観光課 ☎088-823-9457
桂浜観光案内所 ☎088-842-0081

料理制作／鈴木 薫

撮影／吉田 篤史 スタイル／朴 玲愛

菜の花とあさりの

ペペロンチーノ

菜の花やたけのこのほろ苦さ、あさりのうまみ。素材の味が引き立つシンプルな調理法で、春ならではのおいしさが楽しめます。

材料(2人分)

- 菜の花…………… 1/2 束(約100g)
- ゆでたけのこ…………… 1/2 個(約100g)
- あさり…………… 200g
- にんにく…………… 1 片
- 赤唐辛子…………… 1 本
- 白ワイン(または酒)… 大きじ 2
- スパゲッティ…………… 160g
- オリーブオイル…………… 大きじ 1
- 塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ①菜の花は半分の長さに切り、たけのこは一口大の薄切りにする。あさは砂ぬきして洗う。にんにくは縦半分に切り、芯をとる。赤唐辛子は半分に折って種を除く。
- ②スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯でパッケージの時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①の菜の花を加え、スパゲッティと一緒にざるにあける。
- ③フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがたったら中火にして、たけのこ、あさりを入れ、白ワインを加えてふたをする。貝の口があいたら②を加え、塩、こしょうで味をととのえる。



菜の花

抗酸化ビタミンであるビタミンA・C・Eが豊富で、動脈硬化予防や老化防止に効果があります。

1人分
470kcal

塩分
3.7g



*簡単に作る

コツ

菜の花とスパゲッティと一緒にゆでると時間短縮できます!

