

# 保険料率の引き上げと給与水準の回復により、4年ぶりの黒字決算で終える

平成22年度の決算と事業報告が、7月12日(火)に開催された組合会で承認されました。保険料を引き上げたこと、景気低迷による給与水準の低下に歯止めがかかったことから、12億1,808万円の決算残金となりました。実質的な財政状況を示す経常収支差引額でも8,380万円の黒字となり、4年ぶりの黒字決算で終えることができました。

収支ともに見込みよりも改善し、赤字予算から黒字決算へ

平成22年度、景気低迷による保険料収入の落ち込み、高齢者医療への重い納付金負担によって悪化を続ける財政を改善するため、やむを得ず保険料率を7.9%から8.8%に引き上げました。しかしながら、10億3,235万円の経常赤字が見込まれたため、前年度の繰越金や積立金からの繰り入れをこれに充てる厳しい予算編成となりました。こうした状況を受けての決算となりましたが、給与水準の低下に歯止めがかかったことに加え、皆様の医療費である保険給付費が大きく見込みを下回ったことなどにより、12億1,807万7千円の決算残金、経常収支差引額でも8,380万2千円の黒字で終えることができました。18年度以来4年ぶりの黒字決算となります。

なお、決算残金は、5億2,884万7千円を別途積立金として積み立て、6億8,889万5千円を23年度への繰越金としました(残り33万5千円は財政調整事業繰越金として処分)。

健保組合を取り巻く情勢は変わらず、今後も厳しい財政運営が続く見通し

しかし、収入の9割弱を占める保険料収入のほとんどを、保険給

付費、納付金という2つの義務的経費が圧迫しているという厳しい財政状況には変わりありません。医療費は大きくはないものの増加傾向にあり、重い負担となっている納付金は、健保組合の拠出額が増加するしくみが検討されるなど、健保組合を取り巻く情勢は今後もますます厳しくなっていくことが懸念されています。健保組合は、小規模集団であることのメリットを活かし、きめ細かな各種事業を行うことに存在意義があります。財政状況の悪化は、こうした事業に割くことのできる予算の減少を意味し、今後ますます難しい財政運営を強いられることとなります。皆様におかれましては、日々の健康管理に努めていただき、医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

## 平成22年度の保健事業報告

皆様の健康管理のために前年度並みの各種健診事業を行いました。また、医療費適正化のための取り組みとして、医療機関で処方される薬を服用している方を対象にジェネリック医薬品の差額通知を行いました。

### ●主な事業の実施状況

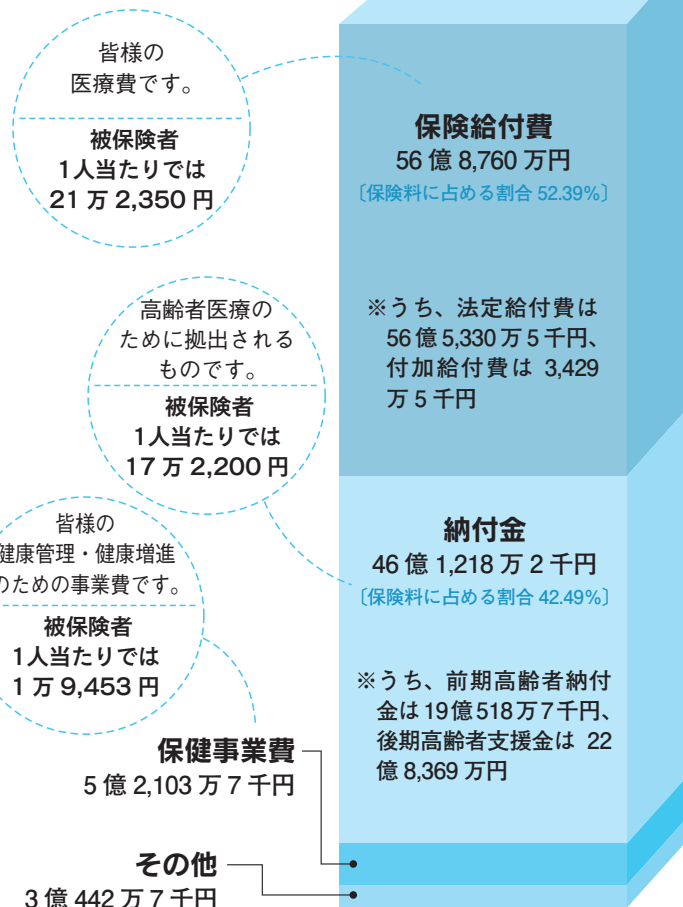
特定健診 (40歳以上の被扶養者).....	864人
特定保健指導 (40歳以上).....	動機付け支援 178人、 積極的支援 367人
ジェネリック医薬品差額通知.....	1,761人
人間ドック (35歳以上の被保険者).....	2,286人
生活習慣病健診 (30歳以上).....	9,022人
女性生活習慣病健診 (30歳以上).....	1,672人
若年者健診 (29歳以下).....	3,823人
インフルエンザ予防接種補助.....	9,624人



### 平成22年度 収入支出決算 一般勘定

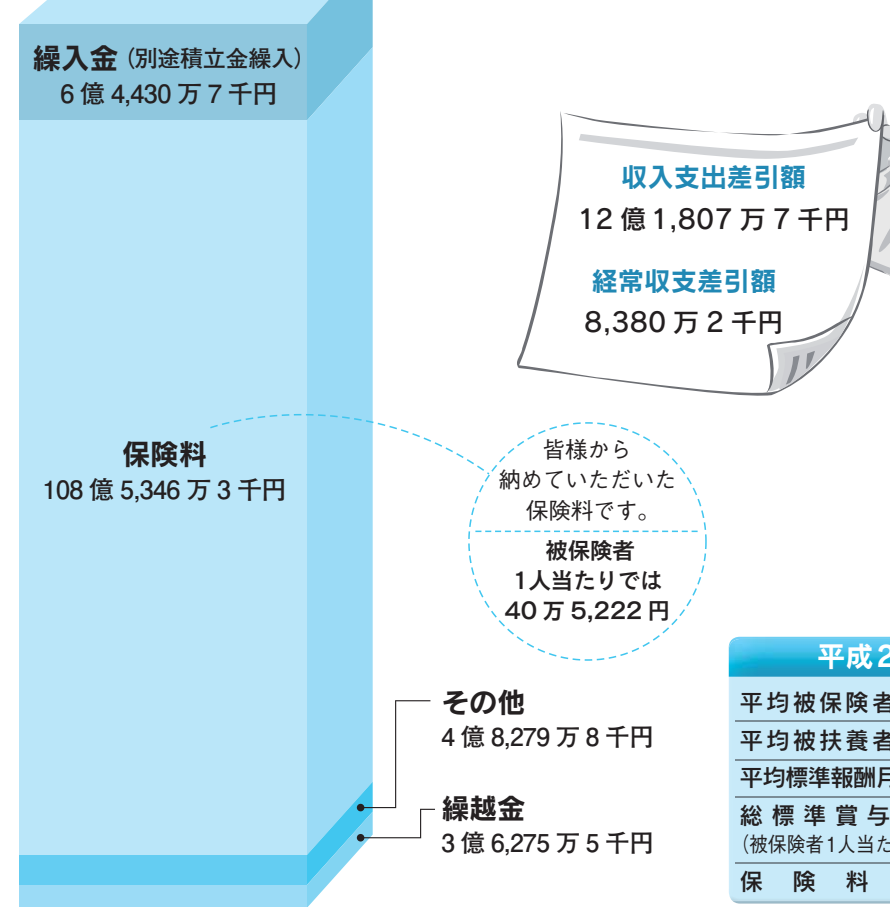
支出 111億 2,524万 6千円

経常支出 109億 7,459万 5千円



収入 123億 4,332万 3千円

経常収入 110億 5,839万 7千円



### 平成22年度 収入支出決算 介護勘定

収入

介護保険収入	10億 434万 3千円
繰越金	145万 9千円
雑収入	9万 3千円
計	10億 589万 5千円

支出

介護納付金	9億 2,636万 9千円
介護保険料還付金	12万 9千円
積立金	652万円
計	9億 3,301万 8千円

### 平成22年度の基礎数値〔介護勘定〕

平均介護保険第2号被保険者たる被保険者	12,858人 <前年度比 ▲0.45%>
平均標準報酬月額	38万 1,902円 <前年度比 ▲0.51%>
総標準賞与額 (被保険者1人当たり)	76万 1,725円 <前年度比 8.59%>
保険料率	1.46%

### 平成22年度の基礎数値〔一般勘定〕

平均被保険者数	26,784人 <前年度比 ▲1.45%>
平均被扶養者数	24,112人 <前年度比 ▲0.52%>
平均標準報酬月額	33万 2,498円 <前年度比 ▲0.02%>
総標準賞与額 (被保険者1人当たり)	70万 584円 <前年度比 10.58%>
保険料率	8.8%



# ワースト1位・2位は男性、女性とも変更なし

平成22年度、両国健診センターでは6,465人の方が健診を受けました。有所見率を見ると、ワースト1位・2位は男性、女性とも前年度から変更ありません。ただ、男性では血圧、女性では婦人科と肝機能の有所見率が増えています。

## 健診項目別の有所見率ワースト5

男性	
第1位	脂質代謝 有所見率 19.46% (907 / 4,660 人)
第2位	肝機能 有所見率 13.59% (638 / 4,695 人)
第3位	尿酸代謝 有所見率 7.08% (306 / 4,319 人)
第4位	糖代謝 有所見率 6.96% (326 / 4,686 人)
第5位	血圧 有所見率 6.65% (312 / 4,689 人)

女性	
第1位	腎泌尿器 有所見率 9.63% (152 / 1,578 人)
第2位	脂質代謝 有所見率 8.78% (134 / 1,526 人)
第3位	婦人科 有所見率 7.92% ( 72 / 909 人)
第4位	肝機能 有所見率 6.28% ( 97 / 1,544 人)
第5位	血液一般 有所見率 5.86% ( 89 / 1,519 人)

※ここでは、全受診者に対し、要再検査・要精密検査・要医療機関受診の割合を有所見率としています（治療中の方は含んでいません）。

## 「節電の夏」だからこそ気をつけたい… 室内・車内での熱中症対策

東日本大震災による電力不足から、今年の夏は全国的に節電が実施されています。そうなるに心配なのが、蒸し暑い室内や車内での熱中症です。どんな状況でも健康を保ち、「節電の夏」を乗り切りましょう。

今年には特に要注意！  
室内・車内での熱中症

ポイントは水分&塩分補給  
と体づくり

体温の上昇により体内の水分や塩分が失われ、全身の機能がマヒしてしまう熱中症。猛暑続きの近年では、日中の炎天下だけでなく、蒸し暑い室内での発症が増加しています。室内での熱中症の多くは高齢者で、重症化して死に至るケースもあります。

特に今年の夏は、節電の実施で冷房の使用が制限されているため、高温多湿の室内や車内での熱中症にはよりいっそう注意しましょう。

熱中症対策でもっとも重要なのは、水分と塩分の補給です。真水やお茶よりも、水分とミネラルを同時に補えるスポーツドリンクが最適。一度に大量に飲むのではなく、何回かに分けてこまめに摂取しましょう。

さらに、暑さに負けない体づくりも大切です。体が暑さに順応できるように、散歩やウォーキングを楽しむなど、日頃から汗をかく習慣を身につけておきましょう。

**注意** 意識障害や自ら水分補給ができない状態のときは、すぐに救急車を呼んで医療機関を受診してください。

### ❀ 涼しく過ごそう！ ❀



#### 電車の中では…

- 扇子やうちわでおおぐ
- 服装を工夫する
  - ・体を締めつけず、襟元もスッキリと
  - ・素材は吸湿性・通気性のあるもの
  - ・色は涼しげな白やブルーがおすすめ
- 車内の窓を開け、風通しをよくする

#### 自宅では…

- 窓を開けて風通しをよくする
  - ※部屋の両側の窓を開け、風が抜けるようにする
- すだれやよしずで直射日光をカット
- 扇風機を活用する
- こまめに水分を補給する



### ◎ 手軽に作れる！ 水分&塩分補給ドリンク◎

熱中症予防には、0.1～0.2%程度の食塩水が適しています。

水 1ℓ + 食塩 ひとつまみ (1～2g)

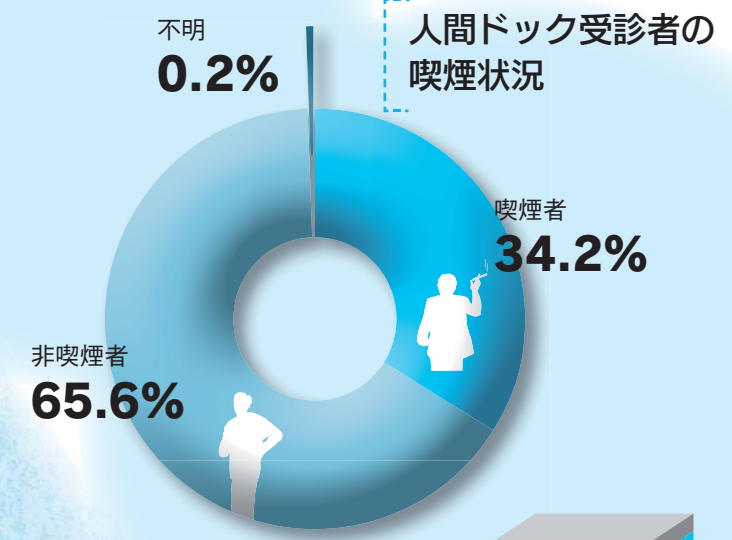
麦茶 0.5～1ℓ + 梅干 1個

水 1ℓ + 食塩 小さじ 1/2 (3g)

砂糖 大さじ 4と1/2 (40g)

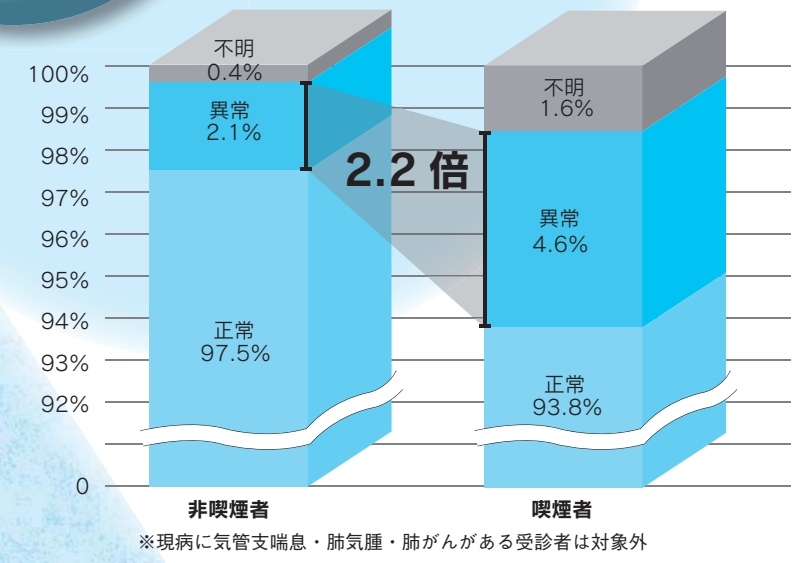
● 脱水状態のときは、「経口補水液」を！

### 健診結果あ・ら・か・る・と



### 喫煙状況と肺機能検査「1秒率」結果

\* 1秒率は呼吸機能検査の項目で、息を力を入れて吐き出したときに呼出される空気量（努力肺活量）のうち、最初の1秒間に吐き出された量（1秒量）の割合です。肺気腫等の慢性閉塞性肺疾患で低下を示します。  
\* 統計の母集団には、慢性閉塞性肺疾患の方を除いています。





TO 皆様 「ジェネリック医薬品」に切り替える方が増えています

平成22年10月に次のすべての条件を満たす方に「ジェネリック医薬品のお知らせ」通知を送付しました。

①ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、500円以上の軽減ができる方

②慢性疾患等により服用している20歳以上の方

③平成22年4月から6月に医療機関を受診した方

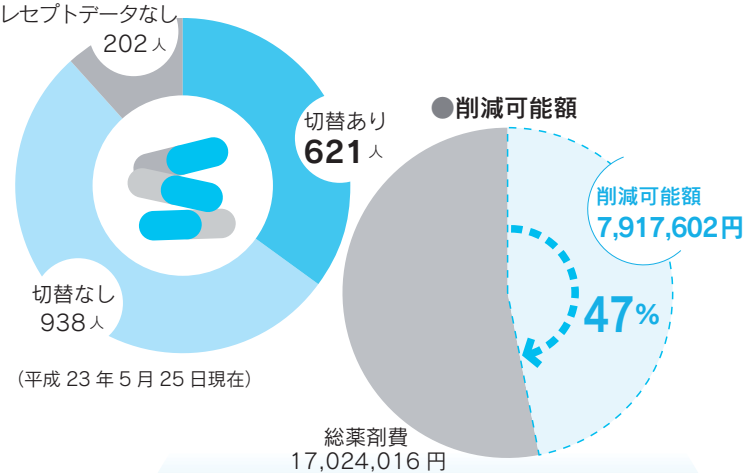
④③の医療機関で処方せんを受け、調剤薬局で薬を受けた方

すべての条件を満たし、通知した方は1,761人でした。

そのうち、22年11月以降の調剤薬局からの請求により、621人の方がジェネリック医薬品に切り替えをされた結果、22年11月から23年3月までの5カ月間で2,690,558円の薬剤費が軽減されました。

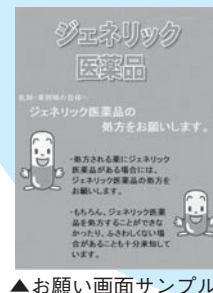
通知対象者の5カ月間の総薬剤費(17,024,016円)のうち、切替なしの方がジェネリック医薬品に切り替えた場合は7,917,602円(47%)の薬剤費が削減されることになり、年間換算では約2,000万円の薬剤費の削減が見込まれることとなります。

●切替人数割合 ※切替人数の定義  
効果測定期間中に新たにジェネリックの使用が確認できた者



「ジェネリックお願い画面」の提示で意思表示を!

受付もしくは診察時にご提示ください。



※機種によって画面サイズが異なる場合があります。ご了承ください。



TO 皆様 被扶養者再認定を延期します

今年度実施予定の被扶養者の再認定については、東日本大震災により多くの被保険者および被扶養者の方が被災されていることを考慮し延期いたします。

「誕生日月」には健診を

～東京近郊の方は、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

※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) 500円。

●ご予約・お問い合わせ

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



②隅田公園

天気の良い日はお弁当を広げる姿を多く見かける憩いの場。座ってゆっくりスカイツリーを眺めればここ。池の辺から望むビル群も絵になる。



①浅草寺

628年創建。多くの観光客が訪れる、浅草を代表する場所。雷門から続く参道には土産物屋が並ぶ。大提灯の重さは約700kg。



⑤吾妻橋

新旧のランドマークを写真に収めるにはここ。東京都観光汽船の船も入れば見所満載の一枚に。日の出桟橋、豊洲、お台場などへ運航しており、楽しい移動の手段にも使える。

東京都観光汽船  
URL <http://www.suijobus.co.jp/>



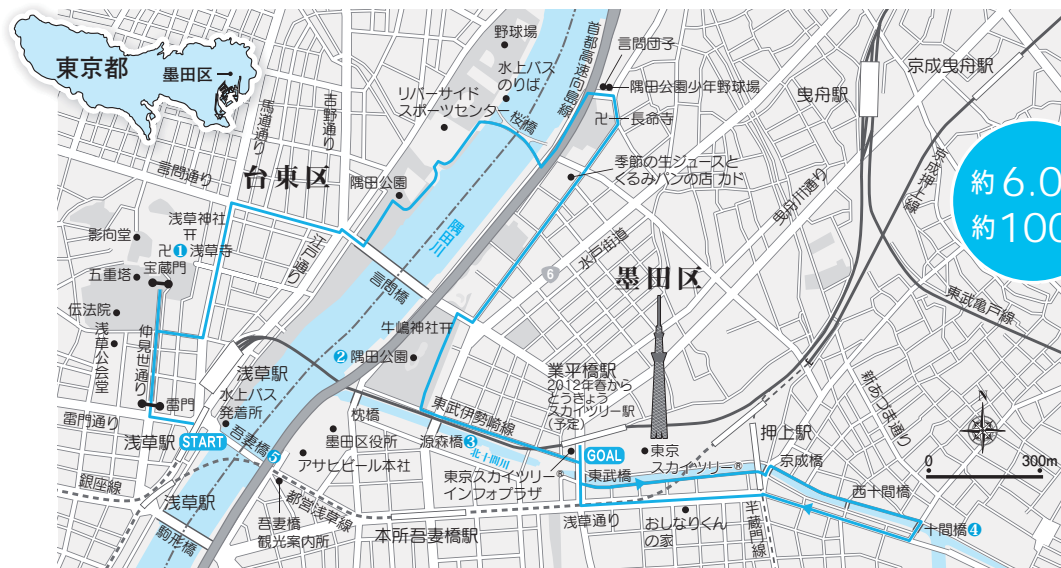
③源森橋

橋の上は絶好のスカイツリー撮影スポット。ここでは東武伊勢崎線と屋形船と一緒にスカイツリーを写真に収めることができる。



④十間橋

スカイツリーが北十間川に逆さに映る。風のない日をねらって写真に収めたい。



634mの高さって? 下から見上げると先端はかすかに見える程度。工事は雲の上の作業となり、最先端の技術の結晶であることがうかがえる。

**ACCESS** 地下鉄 都営浅草線または東京メトロ銀座線浅草駅下車。

**問い合わせ** 東京スカイツリー®インフォプラザ ☎03-6658-8012  
おしなりくんの家 ☎03-6751-9811  
吾妻橋観光案内所 ☎03-6658-8097

地下鉄の浅草駅を出ると、さっそくスカイツリーが大きく見える。浅草駅からは直線距離で1km以上あるが、距離をまったく感じさせない。

まずは、古くから親しまれる浅草観光のメッカ、浅草寺へ足を運ぼう。仲見世通りには多くの店が立ち並び、にぎやかな雰囲気。浅草寺を後にしたら、隅田川沿いを歩いて桜橋を渡る。首都高速向島線のガードを越えると、ひっそりとあるのが隅田公園少年野球場。ごんまりとした球場だが、戦後の復興の中でつくられただけに感慨もひとしお。

隅田公園は、開発が進む一帯の中でも一息つける貴重なスペース。木々をひさしにしたがら源森橋へ向かおう。スカイツリーの脇を流れる北十間川にかかる橋は、多くのアマチュアカメラマンが集まる撮影スポット。それぞれの橋では、違ったスカイツリーを楽しむことができる。北十間川の側を十間橋まで歩きながら、橋の上ではスカイツリーを見上げてみよう。

帰りは業平橋駅から東武伊勢崎線を利用していいが、浅草通りを通って浅草駅まで歩くのもおすすめ。吾妻橋からスカイツリーを振り返ると、墨田区の新旧ランドマークが一望できる。

時間が許せば浅草や両国などにも足を伸ばし、下町を満喫しよう。



# トマトと枝豆の卵炒め

油を抑えたヘルシーな調理法で、しっとりとやさしい味わいに。

トマトに含まれるリコピンや、枝豆の大豆サポニンには強い抗酸化作用があり、動脈硬化や肌の老化を防ぐ働きがあります。

## 材料 (2人分)

トマト	300g	A	塩	小さじ 1/8
卵	2個		こしょう	少々
枝豆(ゆで・きやなし)	30g		砂糖	小さじ 1/4
にんにく(みじん切り)	小さじ 1/4		オイスターソース	小さじ 1/4
ゴマ油	小さじ 1			
水	50cc			

## 作り方

- ① トマトはひと口大に切る。
- ② フライパンににんにく、ゴマ油を加え、中火にかける。香りがたったら、トマトを加え炒める。強火にし、水を加えてAで調味する。
- ③ 煮汁がしっかり煮立っているところに、卵を溶いて流し入れ、炒めるように大きく混ぜて火を通し、枝豆を混ぜる。

1人分  
145kcal

塩分  
0.7g



CALORIE  
DOWN  
↓  
カロリーダウンの  
コツ

37kcal  
ダウン!!

卵は煮汁の中で火を通すことで、炒め油の量をカットできます。