

1億8762万円の経常赤字に 保険給付費・納付金が財政を圧迫し、 再度赤字決算に転落

平成23年度の決算と事業報告が、7月9日(月)に開催された組合で承認されました。前年度は保険料率の引き上げにより黒字決算とすることができましたが、23年度は保険給付費・納付金の保険料収入に占める割合が増加し、再度赤字に転落しました。

**赤字額は当初見込みより改善したものの、
保険給付費と納付金で保険料収入のほとんどを占める**

平成23年度の収入総額は12億8013万9千円と、予算対比で4億円弱の増、支出総額は11億857万円と、同2億7千万円の減となりました。収支両面で見込みよりも改善したものの、実質的な財政状況を示す経常収支では1億8762万円の赤字となりました。前年度からの繰越金6億889万5千円もあり、最終的な収入支出差引額では6億7156万9千円の残額となりましたが、保険給付費と納付金の保険料収入に占める割合が前年度の95%から97%へ上昇するなど、厳しい財政運営となりました。

なお、決算残金処分の内訳は、4億4346万4千円を繰越金、24万円を財政調整事業繰越金として24年度へ繰り入れし、2億2786万5千円を別途積立金として積み立てました。

**財政改善の自助努力の柱としての、
健診受診とジェネリック医薬品の利用促進**

全国の健保組合でも当健保組合と同様、保険料収入の約4割が納付金に消える厳しい財政運営を強いられています。健康保険組合連

合会では、高齢者医療制度への早期の公費投入を求めています。実現の目途は立っていません。

そのようななか、当健保組合では財政改善の柱として、健診受診による将来の医療費抑制と、ジェネリック医薬品の利用促進による医療費削減に取り組んでまいります。言うまでもなく、病気を早期に見できれば身体にかかる負担だけでなく医療費も少なくすることができ、同じ薬効で値段の安い薬を選んだだけの方が増えれば同じように医療費を少なくすることができます。

一層厳しさを増す健保組合を取り巻く環境に対応するため、24年度は保険料率を引き上げさせていただきますが、それでもなお10億円を超える赤字となる見込みです。皆様におかれましては、厳しい財政状況にご理解いただき、日々の健康増進・健康管理に励んでいただきますようお願いいたします。

平成23年度の保健事業報告

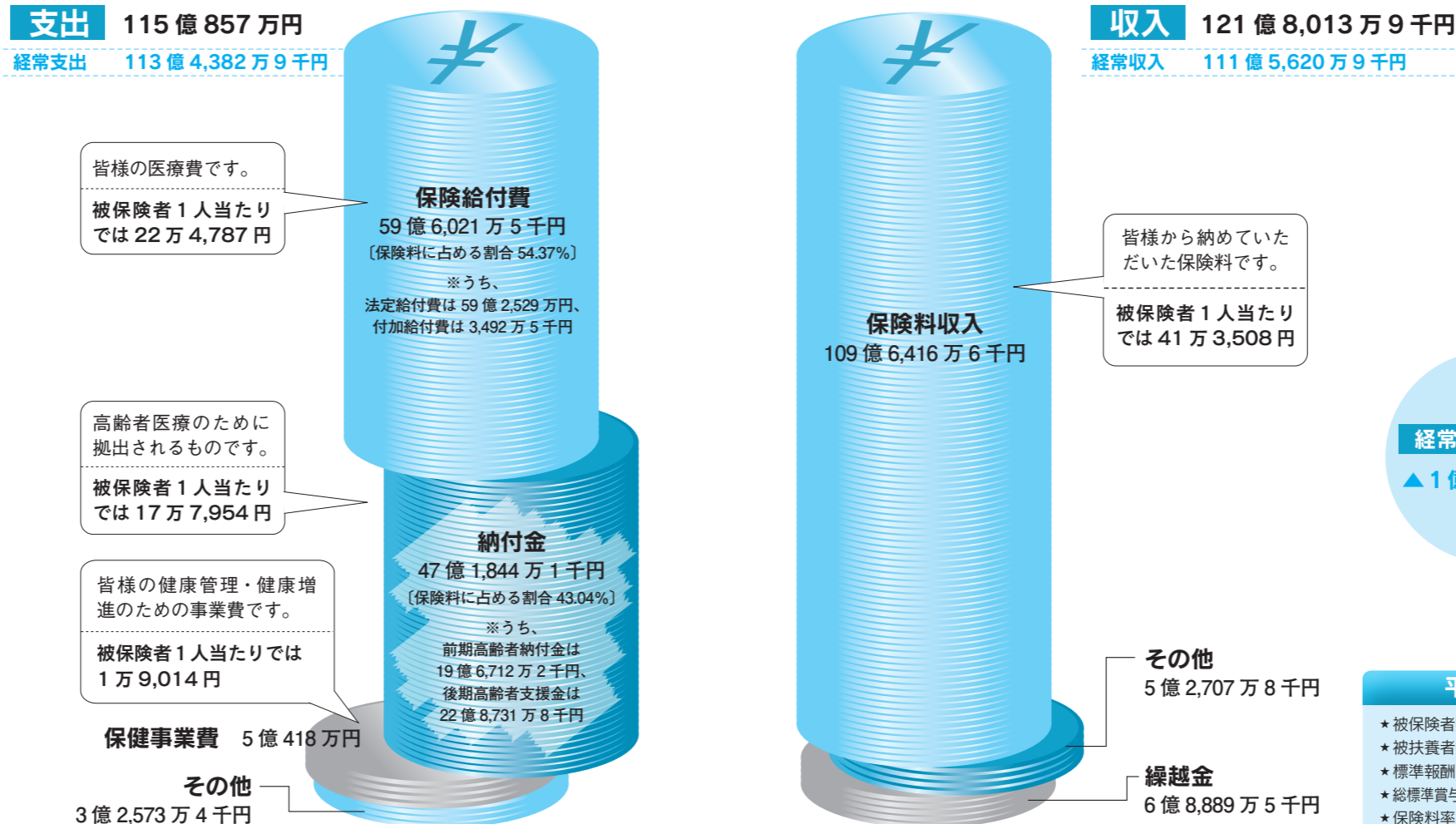
健康意識の啓発のために本誌をはじめとした広報活動や、対象者に「放射能からママと子どもを守る本」を緊急配布しました。また、皆様の健康管理のために各種健診事業を行い、医療費適正化のための取り組みとしては前年度に引き続きジェネリック医薬品のお知らせを送付しました。

●主な事業の実施状況

- ★特定健診 (40歳以上の被扶養者)..... 801人
- ★特定保健指導 (40歳以上の対象者)
..... 動機付け支援 182人、積極的支援 271人
- ★ジェネリック医薬品のお知らせ..... 2,259人
- ★人間ドック (35歳以上の被保険者)..... 2,547人
- ★生活習慣病健診 (30歳以上の被保険者・被扶養者)..... 9,043人
- ★女性生活習慣病健診 (30歳以上の被保険者・被扶養者)..... 1,617人
- ★若年者健診 (29歳以下の被保険者)..... 3,515人
- ★インフルエンザ予防接種補助..... 10,660人



平成23年度 収入支出決算 一般勘定



平成23年度 収入支出決算 介護勘定

収入	
介護保険収入	10億2,652万3千円
繰越金	1,720万円
雑収入	13万7千円
計	10億4,386万円

支出	
介護納付金	9億3,499万7千円
介護保険料還付金	8万2千円
積立金	4,589万5千円
計	9億8,097万4千円

平成23年度の基礎数値〔介護勘定〕

- ★介護保険第2号被保険者(年間平均)
..... 17,817人 <前年度比▲0.51%>
(被保険者12,856人、被扶養者4,961人)
- ★標準報酬月額(年間平均)
..... 38万5,719円 <前年度比 1.00%>
- ★総標準賞与額(被保険者1人当たり)
..... 85万1,417円 <前年度比 11.77%>
- ★保険料率.....1.46%

平成23年度の基礎数値〔一般勘定〕

- ★被保険者数(年間平均)..... 26,515人 <前年度比▲1.00%>
- ★被扶養者数(年間平均)..... 23,921人 <前年度比 0.02%>
- ★標準報酬月額(年間平均)..... 33万6,983円 <前年度比 1.35%>
- ★総標準賞与額(被保険者1人当たり) 74万525円 <前年度比 5.70%>
- ★保険料率..... 8.8%

ワースト1位は前年度と変わらず、 男性・脂質代謝、女性・腎泌尿器で 有所見率は増加しています

（運動・食事等の生活習慣を見直しましよう）

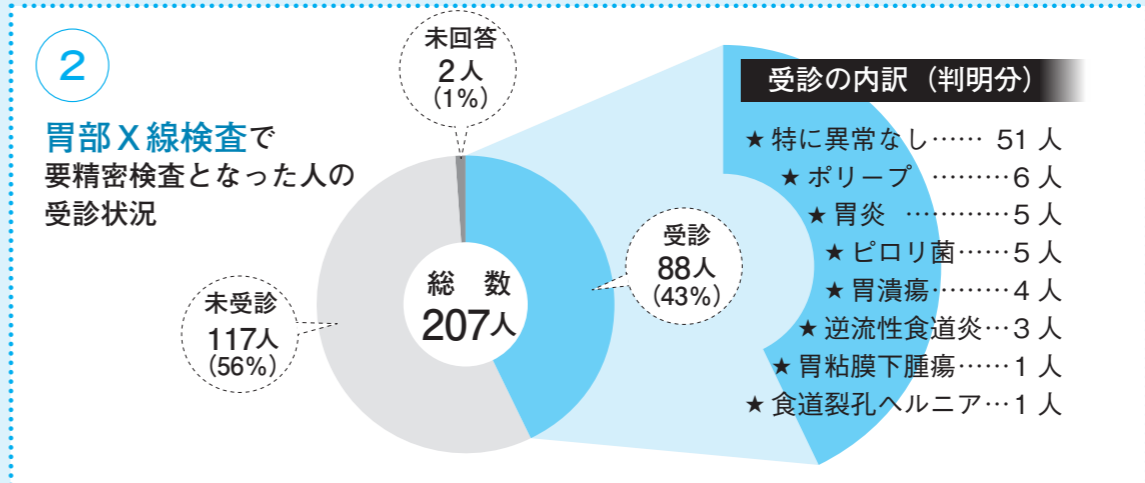
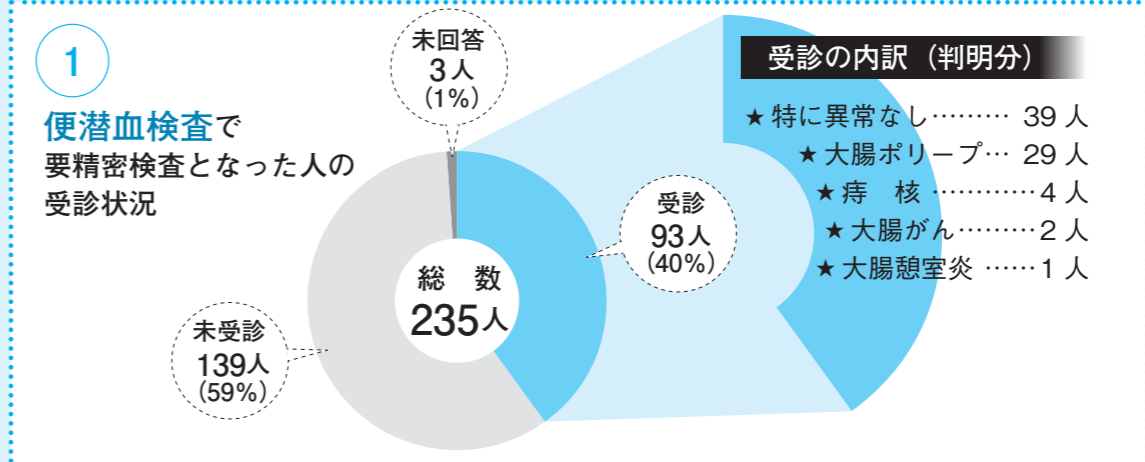
●健診項目別の有所見率ワースト5

性別	順位	項目	有所見率	人数
男性	第1位	脂質代謝	19.75%	941 / 4,764人
	第2位	肝機能	13.17%	643 / 4,882人
	第3位	尿酸代謝	7.63%	333 / 4,363人
	第4位	ランクイン 上部消化管	7.40%	286 / 3,864人
	第5位	血圧	6.11%	298 / 4,879人
女性	第1位	腎泌尿器	10.48%	168 / 1,603人
	第2位	脂質代謝	8.57%	133 / 1,552人
	第3位	肝機能	6.24%	99 / 1,587人
	第4位	血液一般	6.20%	97 / 1,564人
	第5位	婦人科	5.26%	49 / 931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）。

健診結果 あ・ら・か・ろ・と

「精密検査＝病気」ではありません。
必ず精密検査を受けましょう — 問診による調査結果より



平成23年度、両国健診センターでは6474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位は男性、女性とも前年度から変更ありません。しかし、前年度の有所見率よりも悪化しているため、皆様、健康管理には十分ご注意ください。

歩きたくなる 旅

松尾芭蕉の名句を生んだ 山寺

慈覚大師が開いた宝珠山立石寺は、その立地からいつしか山寺と呼ばれるようになった。松尾芭蕉が詠んだ「閑さや岩にしみ入る 蟬の声」に誘われ、芭蕉の見た風景を求めて訪れる人も多い。

山寺駅から宝珠橋を渡り、登山口から根本中堂へ向かう。途中、観光案内所に立ち寄り、見所などを確認しておくのがおすすめだ。

登山口からは、奥之院まで1015段の石段が続く。自分の足腰と相談しながら一歩一歩登っていく。山寺の境内は緑が溢れており、参道の間道でふいに木々の陰から仁王門が顔を覗かせる。休憩がてら足を止めて、芭蕉が生きた時代に思いを馳せてみよう。

仁王門を過ぎ、少し登るとさまざまな建築物が立ち並び、一部に修行者以外の登山を禁じている場所もあるが、ほとんどは近くまで行ってみることができる。少し奥に、崖からせり出すようにして建てられているのが五大堂。山寺随一の眺望を誇り、見事な景色が広がる。眼下には山寺の町並みが小さく見え、改めてその高さに驚かされる。ひと通り見学したら、ゆつくり参道を下り、山寺駅南の山寺芭蕉記念館へ。芭蕉の残した作品に触れよう。

歩き足りない場合は、地元の人に「天台のみち」と呼ばれ親しまれる2つのトレッキングコースもある。馬口岩（アイスヒル）は2時間、峰の浦は3時間をみておきたい。どちらも案内図があるが、草木が茂る道を歩くため、準備は万全にしておこう。

2 納経堂・開山堂

切り立った岩の上にある左が写経を納める納経堂。山寺でもっとも古い建物で、県指定文化財。右が慈覚大師の像を祀る開山堂。



1 根本中堂

登山口すぐの日本最古といわれるブナ材の建築物で、国指定重要文化財。慈覚大師作とされる薬師如来坐像が安置されている。室内には、開山以来1000年以上、比叡山延暦寺より分灯された法灯が燃え続けている。

3 五大堂

五大明王を祀り天下泰平を祈る道場で、山寺一の眺望を誇る。眼下には山寺の町並み、遠くの間々まで見渡すことができる。山寺を登り切った人のみ味わうことのできる絶景。



4 山寺芭蕉記念館

芭蕉来訪300年を記念して建てられた記念館。芭蕉の遺墨、奥の細道に関する資料を多数展示。

開館 9:00～16:30
入館料 大人400円 高校生以下無料
休館 不定休
電話 023-695-2221



馬口岩 (アイスヒル)

山寺と仙山線を挟んで反対側にある奇石・怪石群。冬になると岩の周囲につららができ、アイスヒルとも呼ばれる。遊歩道があるが、鎖を使って登る岩もあり、トレッキングシューズなどを用意してから臨みたい。



天台のみち

観光案内所で地図をもらっておくと安心。

峰の浦

千手院観音の脇から入り、山寺霊園へ抜ける遊歩道がある。写真は円仁宿跡。一説によると慈覚大師の修行宿跡とされる。



TO 扶養家族のいる加入員の皆様

被扶養者の再認定を行います



健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者の再認定を行います(規則では毎年実施するよう定められておりますが、昨年は東日本大震災により多くの方が被災されたことを考慮し実施を見合わせました)。

皆様の保険料は、医療費などの「保険給付費」や健診などの「保健事業費」、さらには65歳以上の高齢者医療制度のための「納付金・支援金・拠出金」として使用されておりますが、社会情勢の変化に伴い「保険給付費」ならびに「納付金など」の増加が保険料負担を大きくしております。

被扶養者の再認定は「保険給付費」や「納付金など」の適正化を図り、保険料負担の上昇を抑制するために必要不可欠な事務となります。

詳細については10月中旬頃、事業主様を經由してご案内する予定です。

再認定の際には認定対象者の収入確認もありますので、ご家族の給与明細や源泉徴収票などは処分せずに保管しておいてください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

再認定ができない「よくあるケース」

- 就職や結婚などで他の健康保険に加入したが、当健保組合へ認定削除の手続きを行わず、二重加入の状態になっている。
- パートやアルバイトなどの給与や年金の収入が認定時よりも増えてしまい、認定基準額*を超えている。
- 実の親と認定後に別居したが、必要額の仕送り(送金)を行っていない。
- 義理の親と認定時は同居だったが、その後別居した。

*認定基準額…年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)で、かつ被保険者の年収の2分の1未満

TO 皆様

柔道整復師(接骨院・整骨院)の正しいかかり方

健康保険が使える範囲について正しく理解し、
接骨院・整骨院にかかりましょう



健康保険が使えるのはこれだけ!

業務上災害、通勤途上災害以外のもので

- 外傷性の捻挫・打撲・挫傷(出血を伴う外傷は除く)
- 医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術
- 応急処置で行う骨折・脱臼の施術
(応急手当後の施術には医師の同意が必要です)

こんなときには健康保険ではかかれませんか! (自費診療になります)

- × 日常生活からくる単純な疲労や肩こり・腰痛・体調不良など
- × 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)によるこりや痛み
- × 脳疾患後遺症等の慢性病
- × 症状の改善が見られない長期の施術(応急処置を除く)
- × スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- × 仕事や通勤途上に起きた負傷(アルバイトであっても健康保険ではかかれませんが)



各種保険取扱いと看板に書いてあるのは…?

接骨院・整骨院の看板に「各種保険取扱い」とあるのは…。
健康保険・労災保険・介護保険・損害保険(交通事故)などのうち、
健康保険が使える範囲の施術には健康保険が適用されるということをいいます。
「健康保険が使えますよ」と説明を受けて施術を受けたとしても、
健康保険の適用が認められなければ、
あとでその費用を請求されることがありますのでご注意ください。

注意事項

- 1. 負傷の原因は正確に伝えましょう**
外傷性の負傷でない場合や、負傷の原因が労災保険に該当する場合などは、健康保険は使えません。
- 2. 保険医療機関(病院、診療所など)との重複受診はできません**
同一の負傷について、同時期に整形外科など保険医療機関での治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合には、健康保険が使える施術であっても、原則として柔道整復師の施術は健康保険の対象になりませんので、気をつけましょう。
- 3. 領収書と明細書は必ずもらいましょう**
接骨院等では、領収書の無料交付が義務付けられています。明細書は有料の場合があります。
- 4. 療養費支給申請書の内容をよく確認してから署名または押印をしましょう**
柔道整復師があなたに代わって、施術費用を健保組合に請求する書類です。きちんと内容を確認してから、署名または押印をしてください。
- 5. 施術が長引く場合は、医師の診察を受けましょう**
長期間施術を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因(ケガでなく病気による痛み)も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

「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	3,706円	8,956円
若年者健診	火～土 (木を除く)	午後1時30分	1,837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]
※日・月・祝・年末年始休み



お電話での健康相談も
受け付けております

家庭で実践!

理想の
バランス献立

料理制作/柴田 真希 (管理栄養士)
撮影/鈴木 信吾
スタイリング/宮崎 夕霞

1人分/487kcal
塩分/1.5g
(チヂミのタレを除く)

夏野菜の彩りチヂミ

材料 (2人分) 1人分 302kcal 塩分 0.1g (タレを除く)

かぼちゃ…………… 50g (1/30 個)	A	小麦粉…………… 75g
ズッキーニ…………… 30g (1/6 本)		かたくり粉… 25g
赤パプリカ…………… 25g (1/8 個)		卵…………… 1/2 個
オクラ…………… 4 本 (40g)		かつおだし… 100cc
ニラ…………… 3 本 (30g)		ごま油…………… 大さじ 1
コーン (缶詰) …… 20g		

辛みそ

コチュジャン…大さじ1と1/2
 酢……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 ごま油……………小さじ1
 (1人分 63kcal 塩分 1.1g)

酢じょうゆタレ

しょうゆ……………大さじ2
 ごま油……………小さじ1
 酢……………大さじ1
 (1人分 37kcal 塩分 2.6g)

カレーマヨネーズ

マヨネーズ…大さじ2
 カレー粉……………小さじ1/2
 (1人分 85kcal 塩分 0.3g)

作り方

- (1)タレはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- (2)かぼちゃ、ズッキーニは細切りに、赤パプリカは角切りに、オクラは輪切りに、ニラは4cm長さに切る。
- (3)Aを混ぜ合わせ、(2)の野菜とコーンを入れてよく混ぜる。
- (4)熱したフライパンにごま油を引き、(3)を薄く広げて片面約5分ずつ、弱火～中火で焦げ目が付かないように両面を焼く。
- (5)中まで火が通ったら、お皿に盛り付ける。

韓国風お刺身サラダ

材料 (2人分) レタス…………… 2枚
 1人分 80kcal きゅうり…………… 1/2 本
 塩分 0.6g トマト…………… 1/4 個
 刺身(タイ、カンパチなど)
 ……………… 10 切れ (60g)
 韓国のり…………… 2 枚
 塩…………… 小さじ1/6
 食べるラー油
 (市販品) …… 適量



作り方

- (1)レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りに、トマトは小さめの乱切りにする。
- (2)(1)の野菜を器に盛り付け、刺身を飾る。
- (3)韓国のりを手でちぎり、上から塩と食べるラー油をかける。

お手軽 サムゲタンスープ

材料 (2人分)
 1人分 105kcal 塩分 0.8g



A 長ねぎ…………… 1/2 本
 枝豆…………… 30g
 水…………… 300cc
 鶏手羽元…………… 2 本
 雑穀(または米や押麦)… 大さじ 1
 塩…………… 小さじ 1/4
 クコの実…………… 少々

作り方

- (1)長ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- (2)Aを鍋に入れてふたをして強火にかけ、アクを取る。沸騰したら弱火にして15分煮る。
- (3)塩とクコの実を入れて味を調える。

夏の不調を乗り切る栄養素 「フイトケミカル」たっぷりの 夏野菜献立

