

健保 だより

2015 / 春 No.269

平成27年度
予算のご報告

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

2月17日に開催された第116回
組合会で、当健保組合の平成27年
度予算と事業計画が可決・承認され
ました。このページでは、そのあら
ましをご紹介します。

医療費の増加で厳しい状況のなか、 前年度に続き一般保険料率を 据えおいています

一般勘定

健保組合を取り巻く情勢

わが国は少子高齢化が進み、7年後の平成34年には、働き手2人で1人の高齢者を支えることになると推計されており、団塊の世代がすべて前期高齢者となった現在、10年後に後期高齢者に移行する「2025年問題」、また、毎年1兆円規模で伸び続ける医療費の課題を含め、現役世代に過度に依存している高齢者医療制度の負担構造を見直すことが急務となっております。

政府は高齢化により増加する社会保障費と財源のバランスをとり、持続可能な制度を確立するため、社会保障制度改革を進めておりますが、「国民健康保険制度の安定化」を優先課題と掲げ、健保組合から高齢者医療制度への更なる支援を求めており、健保財政はますます厳しい状況になると見込まれます。

健保組合は、保険者機能の発揮に通じた国民皆保険体制の維持観点から、健保組合方式の堅持、前期高齢者医療における納付金算定方式の改善並びに前期高齢者医療への公費投入に向けて、関係団体等の連携を強めるとともに、健保組合の主張への理解が深められるよう「データヘルス」への主体的な取り組みの強化を図っていく必要があります。

前年度に引き続き納付金が減少

当健保組合の平成27年度の納付金は平成26年度に引き続き、2年前の25年度納付金精算による調整により、2億7,000万円弱の減少となったことから保険料率を据置いて、予算編成を行うことができました。

納付金の計算は、当年度分を概算払いし、2年後に確定額を精算する等複雑な仕組みのため、年度ごとに増減幅が大きく変動いたします。このため、来年度以降の納付額は増える可能性が高く、また高齢化の進行を考えると、納付

金の負担増は避けられません。制度改革をはじめ、経済状況や社会情勢等、今後の動向を注意深く見守りながら、慎重に組合運営にあたっております。

27年度一般勘定予算のあらまし

●**予算規模と経常収支**
当健保組合の27年度予算は、総額86億2,814万円、被保険者1人当たり49万3,037円の規模となりました。実質的な収支である経常収支では5,422万円の黒字を確保できる見込みです。

●**主な費目**
27年度は、保険料として83億4,378万円（被保険者1人当たり47万6,788円）を見込みました。前年度予算比で1億3,482万円増収の見込みとなっておりますが、保険給付費と高齢者医療制度への納付金は保険料の95.3%に達しています。

支出では、医療費等の保険給付費が、45億6,459万円（前年度予算比5.1%増）と見込まれるのに対し、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の納付金は33億8,568万円（同8.2%減）と減少が見込まれます。納付金は前年度に続いての減少となりましたが、保険料の4割以上を占めており、健保財政にとって非常に大きな負担となっております。

当健保組合では、収支改善のため本年度も事務経費の節減に努めるほか、医療費適正化のため被扶養者の資格確認やレポート審査の強化などを推進してまいります。また、みなさまの健康づくり事業を効率的に行い、中長期的な医療費の節減に努めてまいります。

●健康づくり事業

特定健診・特定保健指導を含む各種健診や健康増進、保養のために支出される保健事業費には、2億2,236万円（被保険者1人当たり1万2,707円）を予定しています。

★このほか収支の詳細は、グラフ（27年度予算のあらまし）をご覧ください。

平成27年度 予算のあらまし ※（ ）内は被保険者1人当たり額

一般勘定

予算総額 86億2,814万8千円 (49万3,037円)

●調整保険料
1億78万6千円(5,759円)
→健保組合の共同事業(一定額を超える高額医療費の交付金等)の財源に。

●国庫負担金収入・他
381万9千円(218円)

●国庫補助金・財政調整事業交付金
9,000万4千円(5,143円)
→財政調整事業交付金は、一定額を超える高額医療費に健保連から交付されます。

●雑収入
1,975万3千円(1,129円)

●繰越金
5,000万円(2,857円)

●繰入金
2,000万円(1,143円)

収入
【経常収入】
83億8,835万5千円
(47万9,335円)

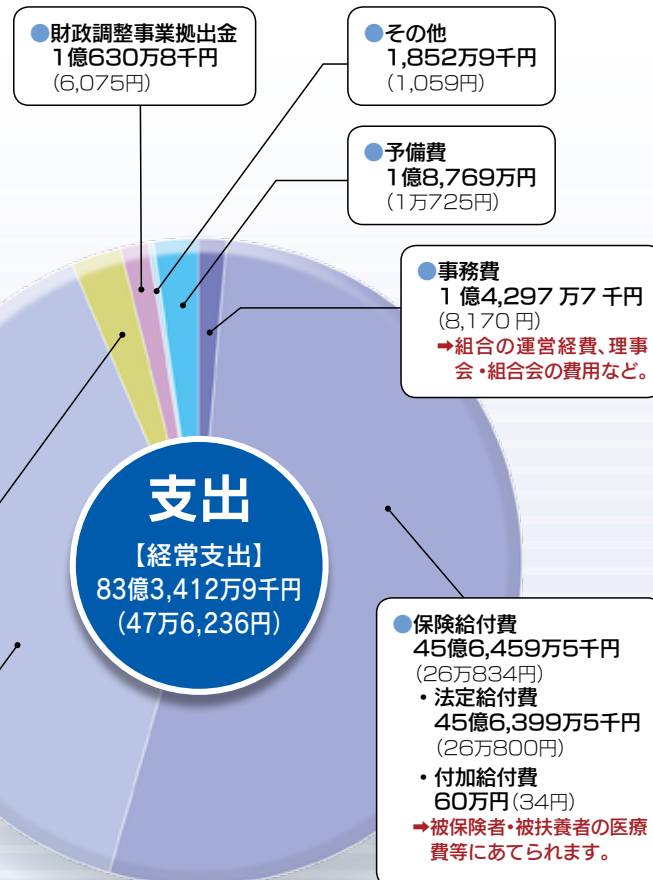
●保険料
83億4,378万6千円
(47万6,788円)
→事業主・被保険者から納めていただいています。

一般勘定 予算の基礎となった数値

※（ ）内は前年度予算比

- 被保険者数.....17,500人(+150人)
男.....14,000人(+120人)
女.....3,500人(+30人)
- 平均標準報酬月額.....338,700円(+780円)
- 平均標準賞与年額.....777,500円(+27,900円)
- 保険料率(一般).....1000分の100.0

※事業主・被保険者とも1000分の50.0ずつ負担。
・特定保険料率1000分の40.1、調整保険料1000分の1.19を含む。
・特定保険料率とは、一般保険料率のうち高齢者医療への納付金にあてられる分を料率換算したものの。



平成27年度に実施する保健事業

保健知識のPR

- 広報誌『健保だより』の発行（6・9・1・3月）
- ポスターの発行（年3回・随時）
- 健康者表彰（6月）
- ジェネリック医薬品のお知らせ（年2回 4・10月）
- ホームページによる情報提供

病気の予防と早期発見

- 男女生活習慣病予防健診（4～12月）
- 春季婦人生活習慣病予防健診（4～7月）
- 人間ドック（4～12月）
- 脳ドック等の割引斡旋（年間）
- 特定健康診査（4～12月）
- 特定保健指導（年間）
- 救急補充薬配付（11月）
- インフルエンザ予防接種（契約料金）（10～1月）

健康増進

- プール施設利用補助（7～9月）
- 健康づくりセンター「へるすびあ」（電設工業健保組合の施設）の割引利用（年間）
- **新規** スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約（年間）
- FUJIYAMA倶楽部の優待利用（年間）

心と体の保養

- 契約保養施設（JTB契約保養所、直接契約保養所、休暇村）の利用補助（年間）
- 共同利用保養所の利用（年間）



介護勘定

●平成27年度 収入支出予算概要表

収入		支出	
科目	予算額 (千円)	科目	予算額 (千円)
介護保険収入	764,114	介護納付金	792,206
繰越金	30,000	介護保険料還付金	500
繰入金	10,000	積立金	5,000
雑収入	16	予備費	6,424
合計	804,130	合計	804,130

介護勘定

平成27年度 「介護勘定予算」の概要

介護保険料につきましては、毎年、国より当健保組合に割り当てられた概算介護納付金の額をもとに保険料率の計算（見直し）を行うこととなっております。

介護勘定 予算の基礎となった数値

※（ ）内は前年度予算比

- 介護保険第2号被保険者数 13,000人 (+410人)
- 介護納付金の1人当たり概算額 62,200円 (-1,100円)
- 介護保険第2号被保険者数たる被保険者数 9,200人 (+80人)
- 平均標準報酬月額 376,000円 (+1,550円)
- 平均標準賞与年額 812,100円 (+25,900円)
- 介護保険料率

平成27年2月分まで 1000分の15.6	→	平成27年3月分から 1000分の15.6(変更なし)
--------------------------	---	--------------------------------

※事業主・被保険者ともに1000分の7.8ずつ負担

ります。
27年度の当健保組合の概算介護納付金は8億860万円と決定されました。その額と2年前の精算額に基づき、27年度の介護保険料率は1000分の15・6となりました。前年度と同じ料率となっております。
その結果、27年度予算の介護保険収入は7億6,411万円（介護保険第2号被保険者1人当たり8万3,056円）となっております。

平成 27 年 3 月分～平成 28 年 2 月分

等級	標準報酬 月額 (円)	報酬月額	健康保険料 (円)			(再掲) 特定保険料 合計	介護保険料 (円)			保険料合計 (円)		
			被保険者	事業主	合計①	被保険者	事業主	合計②	被保険者	事業主	合計③(①+②)	
			50/1000	100/1000	40.1/1000	7.8/1000	15.6/1000	57.8/1000	115.6/1000			
		円以上 円未満	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1	58,000	～ 63,000	2,900	2,900	5,800	2,326	452	453	905	3,352	3,353	6,705
2	68,000	63,000 ～ 73,000	3,400	3,400	6,800	2,727	530	531	1,061	3,930	3,931	7,861
3	78,000	73,000 ～ 83,000	3,900	3,900	7,800	3,128	608	609	1,217	4,508	4,509	9,017
4	88,000	83,000 ～ 93,000	4,400	4,400	8,800	3,529	686	687	1,373	5,086	5,087	10,173
5	98,000	93,000 ～ 101,000	4,900	4,900	9,800	3,930	764	765	1,529	5,664	5,665	11,329
6	104,000	101,000 ～ 107,000	5,200	5,200	10,400	4,170	811	811	1,622	6,011	6,011	12,022
7	110,000	107,000 ～ 114,000	5,500	5,500	11,000	4,411	858	858	1,716	6,358	6,358	12,716
8	118,000	114,000 ～ 122,000	5,900	5,900	11,800	4,732	920	921	1,841	6,820	6,821	13,641
9	126,000	122,000 ～ 130,000	6,300	6,300	12,600	5,053	983	983	1,966	7,283	7,283	14,566
10	134,000	130,000 ～ 138,000	6,700	6,700	13,400	5,373	1,045	1,045	2,090	7,745	7,745	15,490
11	142,000	138,000 ～ 146,000	7,100	7,100	14,200	5,694	1,107	1,108	2,215	8,207	8,208	16,415
12	150,000	146,000 ～ 155,000	7,500	7,500	15,000	6,015	1,170	1,170	2,340	8,670	8,670	17,340
13	160,000	155,000 ～ 165,000	8,000	8,000	16,000	6,416	1,248	1,248	2,496	9,248	9,248	18,496
14	170,000	165,000 ～ 175,000	8,500	8,500	17,000	6,817	1,326	1,326	2,652	9,826	9,826	19,652
15	180,000	175,000 ～ 185,000	9,000	9,000	18,000	7,218	1,404	1,404	2,808	10,404	10,404	20,808
16	190,000	185,000 ～ 195,000	9,500	9,500	19,000	7,619	1,482	1,482	2,964	10,982	10,982	21,964
17	200,000	195,000 ～ 210,000	10,000	10,000	20,000	8,020	1,560	1,560	3,120	11,560	11,560	23,120
18	220,000	210,000 ～ 230,000	11,000	11,000	22,000	8,822	1,716	1,716	3,432	12,716	12,716	25,432
19	240,000	230,000 ～ 250,000	12,000	12,000	24,000	9,624	1,872	1,872	3,744	13,872	13,872	27,744
20	260,000	250,000 ～ 270,000	13,000	13,000	26,000	10,426	2,028	2,028	4,056	15,028	15,028	30,056
21	280,000	270,000 ～ 290,000	14,000	14,000	28,000	11,228	2,184	2,184	4,368	16,184	16,184	32,368
22	300,000	290,000 ～ 310,000	15,000	15,000	30,000	12,030	2,340	2,340	4,680	17,340	17,340	34,680
23	320,000	310,000 ～ 330,000	16,000	16,000	32,000	12,832	2,496	2,496	4,992	18,496	18,496	36,992
24	340,000	330,000 ～ 350,000	17,000	17,000	34,000	13,634	2,652	2,652	5,304	19,652	19,652	39,304
25	360,000	350,000 ～ 370,000	18,000	18,000	36,000	14,436	2,808	2,808	5,616	20,808	20,808	41,616
26	380,000	370,000 ～ 395,000	19,000	19,000	38,000	15,238	2,964	2,964	5,928	21,964	21,964	43,928
27	410,000	395,000 ～ 425,000	20,500	20,500	41,000	16,441	3,198	3,198	6,396	23,698	23,698	47,396
28	440,000	425,000 ～ 455,000	22,000	22,000	44,000	17,644	3,432	3,432	6,864	25,432	25,432	50,864
29	470,000	455,000 ～ 485,000	23,500	23,500	47,000	18,847	3,666	3,666	7,332	27,166	27,166	54,332
30	500,000	485,000 ～ 515,000	25,000	25,000	50,000	20,050	3,900	3,900	7,800	28,900	28,900	57,800
31	530,000	515,000 ～ 545,000	26,500	26,500	53,000	21,253	4,134	4,134	8,268	30,634	30,634	61,268
32	560,000	545,000 ～ 575,000	28,000	28,000	56,000	22,456	4,368	4,368	8,736	32,368	32,368	64,736
33	590,000	575,000 ～ 605,000	29,500	29,500	59,000	23,659	4,602	4,602	9,204	34,102	34,102	68,204
34	620,000	605,000 ～ 635,000	31,000	31,000	62,000	24,862	4,836	4,836	9,672	35,836	35,836	71,672
35	650,000	635,000 ～ 665,000	32,500	32,500	65,000	26,065	5,070	5,070	10,140	37,570	37,570	75,140
36	680,000	665,000 ～ 695,000	34,000	34,000	68,000	27,268	5,304	5,304	10,608	39,304	39,304	78,608
37	710,000	695,000 ～ 730,000	35,500	35,500	71,000	28,471	5,538	5,538	11,076	41,038	41,038	82,076
38	750,000	730,000 ～ 770,000	37,500	37,500	75,000	30,075	5,850	5,850	11,700	43,350	43,350	86,700
39	790,000	770,000 ～ 810,000	39,500	39,500	79,000	31,679	6,162	6,162	12,324	45,662	45,662	91,324
40	830,000	810,000 ～ 855,000	41,500	41,500	83,000	33,283	6,474	6,474	12,948	47,974	47,974	95,948
41	880,000	855,000 ～ 905,000	44,000	44,000	88,000	35,288	6,864	6,864	13,728	50,864	50,864	101,728
42	930,000	905,000 ～ 955,000	46,500	46,500	93,000	37,293	7,254	7,254	14,508	53,754	53,754	107,508
43	980,000	955,000～1,005,000	49,000	49,000	98,000	39,298	7,644	7,644	15,288	56,644	56,644	113,288
44	1,030,000	1,005,000～1,055,000	51,500	51,500	103,000	41,303	8,034	8,034	16,068	59,534	59,534	119,068
45	1,090,000	1,055,000～1,115,000	54,500	54,500	109,000	43,709	8,502	8,502	17,004	63,002	63,002	126,004
46	1,150,000	1,115,000～1,175,000	57,500	57,500	115,000	46,115	8,970	8,970	17,940	66,470	66,470	132,940
47	1,210,000	1,175,000円以上	60,500	60,500	121,000	48,521	9,438	9,438	18,876	69,938	69,938	139,876

◎平成 27 年 3 月 1 日からの健康保険料率は昨年度(平成 26 年 3 月 1 日から平成 27 年 2 月 28 日まで)と同率の 1000 分の 100.0 となりました。
介護保険料率は、1000 分の 15.6 となりました。特定保険料は、高齢者医療に要する支援費用となります。

※保険料月額＝標準報酬月額 × 保険料率 (事業主と被保険者が折半負担)

賞与に対する保険料率

賞与に対する保険料額＝標準賞与額 × ①の保険料率 ②の保険料率

- ① 健康保険料として 1000 分の 100.0 被保険者・事業主とも 1000 分の 50.0 を負担
- ② 介護保険料として 1000 分の 15.6 被保険者・事業主とも 1000 分の 7.8 を負担

- (注 1) 標準賞与額 賞与支給額の 1,000 円未満を切り捨てた額
- (注 2) 標準賞与額の上限額

毎年 4 月 1 日から翌年 3 月 31 日までの標準賞与額の累計額が 540 万円を超える場合は、540 万円を上限額とする。

いよいよ データヘルス計画が 始まります



あたりまえのことかもしれませんが、
病気の重症化を
予防することは重要です。

どこかでこんな話を
聞いたことはありませんか？
自分は大丈夫だと思っていないか？

◆日頃から体調がすぐれないが大したことはないと思
い、しばらくそのまま様子を見ていたが、そのうち
症状がひどくなり耐えられなくなって病院で診察を
受けたら、緊急入院となった。

◆最近ものが見えづらくなったので、眼科で診ても
らったところ、原因は別にあった。

病気になったとき、病状が進行してから治療を受けること
になると、治癒まで時間がかかったり、仕事を休まなければ
ならなかったり、余計な出費が増えたりしてしまいます。早
期に病気を発見し、初期段階で治療を開始することで、いろ
いろな負担も軽くなります。

そこで、まずは、ご自身の健康状態を知ることから 始めていきましょう。

当健保組合では、健康診断を年に1回、4月～12
月に受けていただくようのご案内しています。健診を
受けている方は引き続き、受けていなかった方はぜひ
受けていただくようお願いします。

本年度から健保組合では、一人ひとりが健康意識を
より高く持っていただくために、健診結果に基づく情
報を提供して、皆さまの健康維持をサポートしていく

ことを考えております。あわせて、データ分析を進め
ることで明らかになった課題に対して、効果的な事業
を行ってまいりますので、ご協力をお願いします。

わが家でもできる データヘルス

健診を受けて
自分のチェックポイント
を知ろう

健診を受けることが第一歩です！

健診結果を家族で話し合い、食事や運動
などでどう改善していくかの会話ができる。

こうしたことができるのも健診を受けて
こそ。データヘルスは健診を受けることか
ら始まります。

年々、体重も
増えているなあ

コレステロール値を
下げる食品を
調べてみるわ

LDL コレステロール
値が高くなったのは
なぜだろう？

週末は
運動しよう！

皆さまの

個人情報 を 厳重 に 管理 し、 大切 に お守り し て い ま す

健康保険組合は、被保険者・ご家族の氏名・年齢、保険医療機関の受診記録・診療内容など、多数の個人情報を取扱っていますので、セキュリティ等に万全を期し、個人情報の漏洩等がないよう細心の注意を払っています。

健康保険組合が業務上使用する個人情報の主な使用目的は次のとおりです。

	内部利用	他事業者への情報提供
① 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・法定給付および付加給付の実施 ・傷病（負傷）原因の照会（被扶養者も含め被保険者に照会） 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門知識を必要とする保険給付にかかる事務 ・交通事故等第三者行為に係る損保会社等への求償事務 ・健保連との共同事業である高額療養費に関する給付金の支給事務
② 保険料の徴収等に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・被保険者資格の確認並びに標準報酬月額および標準賞与額の把握 ・保険料の徴収 ・被扶養者の認定 ・健康保険被保険者証等の発行 	<ul style="list-style-type: none"> ・被保険者等の資格等データ処理の委託 ・保険料計算等の委託 ・健康保険被保険者証の更新時の委託
③ 保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持・増進のための健診、保健指導および健康相談 ・健康増進施設（契約保養所等）の利用 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関への健診の委託 ・本人の同意に基づく健診結果の事業主への提供 ・健診データ処理等の委託 ・「医療費のお知らせ」「ジェネリック医薬品のお知らせ」にかかるデータ処理等の委託 ・特定保健指導対象者の抽出の委託 ・保健事業の事業実施（救急医薬品の配布、健康者への記念品の配布）
④ 診療報酬の審査・支払いに必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検および審査 	<ul style="list-style-type: none"> ・レセプトデータの内容点検および審査の委託 ・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取り込み処理の委託
⑤ 健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ・医療費の調査・分析 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療費の分析に係るデータ処理等の委託
⑥ その他	<ul style="list-style-type: none"> ・健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料の作成 ・福祉厚生事業に関する配布先データの作成 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための委託 ・東京都金属プレス工業健保共済会が行うがん保険の加入案内に係る配布対象者データの提供 ・業務の適正処理のための照会または回答（保険者間の情報交換） ・「医療費のお知らせ」「ジェネリック医薬品のお知らせ」の被扶養者情報の被保険者への提供 ・後期高齢者に該当する被扶養者データの法令に基づく提供

突発性難聴

毎年3万人～4万人が発症

音を聞くと、耳小骨から伝わった振動が蝸牛のリンパ液に伝えられ、有毛細胞という細胞を振動させて、脳へ伝わる電気信号に変換されます。突発性難聴は、この有毛細胞が障害されることで起こります。何らかのウイルスが原因という説と、血流が悪くなって起こるとい説がありますが、なぜそうなるのかという原因は不明とされています。

特徴

- ある日突然、片方の耳が聞こえにくくなる。
- 耳が詰まったような感じのほか、耳鳴りやめまいを伴うこともある。



なるべく早めの受診を

感音難聴のなかでも治りにくく、治療開始までが長いほど、聴力が戻りにくいとされています。症状が現れてから2日以内の受診が望ましいですが、できれば1週間以内、遅くても2週間以内に受診しましょう。

低音障害型感音難聴

めまいがないメニエール病

突発性難聴と同じように急におこる感音難聴で、低音だけに障害が起こります。「蝸牛型メニエール」とも呼ばれ、めまいがないメニエール病といえます。メニエール病は平衡感覚と関係する前庭でもリンパ液が増え、めまいをおこしますが、低音障害型感音難聴では蝸牛だけで増え、めまいの症状はありません。

特徴

- 20～40代の比較的若い女性が多く発症する。
- なんとなく耳が詰まった感じがする、軽度の低音の耳鳴りがするなど、症状が軽く、聴力検査で気づくケースも多い。



ストレス解消を

メニエール病と同じく、疲れやストレス、睡眠不足などが発症の引き金になります。発症を抑えるには、規則正しい生活、十分な睡眠、ストレス解消を心がけましょう。

音響外傷

長時間の大音量が原因

音響外傷は大きな音を聞いたことが原因で、蝸牛の有毛細胞が障害されておこる感音難聴です。程度が軽ければ、時間がたてば有毛細胞が修復されて元に戻りますが、大きな音を聞いた直後に強い耳鳴りがして、翌日以降も明らかに聞こえが悪かったり、耳の痛みを伴うような場合は、医師の治療が必要です。

特徴

- 大きな音を聞いた直後、強い耳鳴りがして聞こえが悪くなる。
- 耳の痛みを伴うこともある。
- 耳が詰まった感じがするだけのこともある。
- 低音だけ、高音だけなど、ある音域だけ聞こえない場合もある。



気を付けたい「ヘッドホン難聴」

明らかな大音量でなくても音響外傷をおこすこともあります。ヘッドホン難聴とも呼ばれるもので、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞いていると、徐々に有毛細胞が傷つけられていきます。

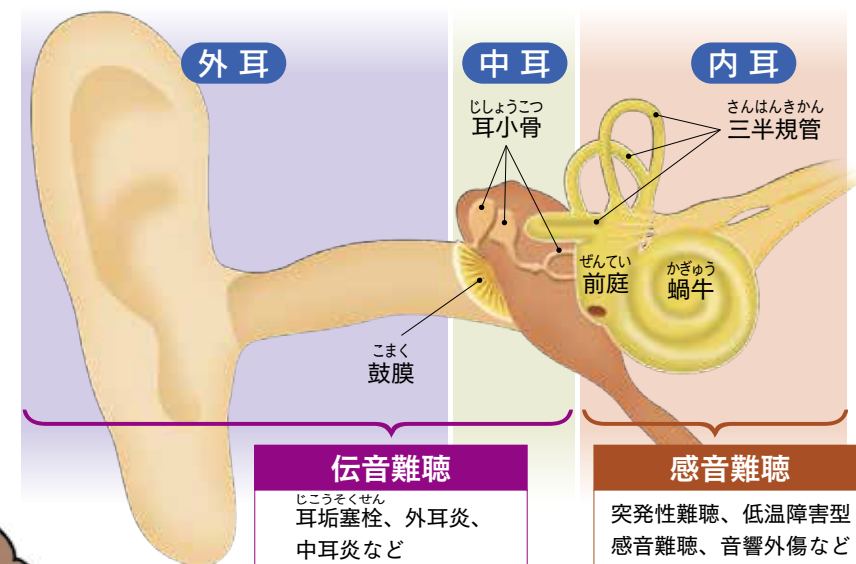
ヘッドホンやイヤホンは1時間聞いたら、5分程度は耳を休ませ、体調が悪いときなどは使用を控えましょう。音量を上げすぎないことも大切です。目安はヘッドホンやイヤホンをつけていても、外部の会話が聞こえるくらいにしましょう。

知っておきたい

難聴

若い人も要注意！

難聴というと、高齢者の病気のように思われがちですが、若い人にも増えています。放っておくと聴力が戻らなくなることもあるので、万一のときすばやく対処できるように、難聴についての知識を身につけておきましょう。



伝音難聴

じこうそくせん 耳垢塞栓、外耳炎、中耳炎など

感音難聴

突発性難聴、低温障害型感音難聴、音響外傷など



症状がわかりにくく、放置してしまうことも

感音難聴は誰でも発症する可能性があります。多くの場合、なんとなく聞こえにくいような気がするだけで、つい放置しがちです。健診などの聴力検査で初めて気づく人もいます。放置している期間が長いほど完治しにくくなります。聞こえにくいときは、早めに医師の検査を受けましょう。

難聴は、大きく「伝音難聴」と「感音難聴」の2つに分けられます。伝音難聴は、音の振動を伝える外耳や中耳にトラブルがあつておこるもので、中耳炎などの病気や、耳あかのたまりすぎなどでおこります。比較的はっきりした原因があるので、原因となった病気などが治れば、難聴も治ります。一方、感音難聴は蝸牛など、内耳のトラブルでおこりますが、原因がはっきりしないことも多くあります。

原因がはっきりしないことが多い「感音難聴」

健診を受けっぱなしに していませんか?



年1回の健診をせっかく受けても、
サラッと結果を見ておしまいにしていませんか?
結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

「要治療」「要精密検査」 があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがないように。

「要再検査」「経過観察」 があったら

「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多いですが、基準値を外れている項目がありますので、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で手を打つことがとても大切です。

「正常」「異常なし」 だったら

今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

例

糖尿病の場合

早めに治療を始めて進行をくい止めれば、体にもお財布にも負担が小さくて済みます

〔1年間の医療費と自己負担3割の目安〕

※金額は一般的な例であり、個々のケースにより異なります。



*糖尿病腎症が進行して人工透析が必要になり「特定疾病」の認定を受けると、自己負担は月1万円(上位所得者は2万円)で済みます。都道府県の助成が受けられる場合もあります。

放置すると こんなにこわい!

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

高血圧 を放置すると

脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

脂質異常 を放置すると

動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

肝機能異常 を放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん^①に進行する危険が高くなります。

腎機能異常 を放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

第357回理事会

- 【日 時】平成27年2月10日(火)午後3時30分
 【場 所】金属プレス会館 5階役員会議室
 【議決事項】第1号議案：組合同約第4条別表の一部改正
 第2号議案：第116回組合会の招集及び組合会に提出する議案について



第116回組合会

- 【日 時】平成27年2月17日(火)午後3時30分
 【場 所】金属プレス会館 6階大会議室
 【議決事項】第1号議案：平成27年度事業計画について
 第2号議案：平成27年度収入支出予算について
 第3号議案：組合同約の一部変更について

今年も健康者表彰を実施します

～1年間保険証を使わなかった方を表彰し、今年も記念品を贈呈します～

- 【対象者】当健保組合の被保険者で、下記の対象期間中に被保険者資格を有し、保険診療を受けなかった方。
 ※確認審査の段階で資格を喪失されている方は除きます。
 ※被扶養者(家族)が受診されても被保険者(本人)の受診がなければ該当します。
- 【対象期間】平成26年1月1日～12月31日までの1年間
- 【申込方法】事業所の担当者に申し出て、事業所経由で健康保険組合へ報告書をご提出ください。

記念品の発送:「記念品一覧」を平成27年5月上旬にお送りする予定ですので、その中からお選びください。記念品は6月中旬に事業所単位で発送します。

☆不明な点は健保組合総務課までお問い合わせください。☎03(3634)5151

スポーツクラブネサンスと契約しました

今月から、スポーツクラブネサンスが割引価格でご利用になれます。詳しくは別添チラシをご覧ください。

事業所の変更

削除事業所

- 平成26年12月1日
 ●東海プレス工業 有限会社
 大田区西糀谷3-28-1
- 平成26年12月21日
 ●有限会社 小倉製作所
 文京区千駄木2-8-6

所在地変更

- 平成26年10月1日
 ●ユニ精機 株式会社
 (新)西多摩郡瑞穂町武蔵420-2
 (旧)青梅市友田町3-5-1

健診機関の移転について

前号(No.268)でお知らせした各種健診の概要で、健診機関より右記のとおり変更の知らせがありましたので、訂正いたします。

P5「船員保険 芝浦健康管理センター」

- 平成27年4月1日より

新住所 港区港南1-2-70 品川シーズンテラス5階

名称 品川シーズンテラス健診クリニック



東京

桜の名所

おすすめめら

うらかな好季節、春を満喫させてくれるのは、何ととっても桜。
春風の中、桜を眺めながらウォーキングをしたり、賑やかに
お花見を楽しんでリフレッシュしませんか？



日本の春は
やっぱり桜！

約1,100本の
桜の競演

新宿御苑

新宿区内藤町 11

見ごろ 3月下旬～4月下旬

日本さくら名所 100 選

川沿いを
彩る桜並木

隅田公園 (墨田区側)

墨田区向島 1～向島 5

見ごろ 3月下旬～4月上旬

日本さくら名所 100 選、
夜桜、イベントあり

誰もが知っている
お花見の定番

上野恩賜公園

台東区上野公園 5-20

見ごろ 3月下旬～4月上旬

日本さくら名所 100 選、イベントあり

都内有数の
お花見の名所

目黒川

目黒区大橋～下目黒

見ごろ 3月下旬～4月上旬

夜桜、イベントあり

ピンクに
染まる並木道

千鳥ヶ淵緑道

千代田区九段南・三番町

見ごろ 3月下旬～4月上旬

夜桜、イベントあり



※桜の見ごろやイベント等は変更になる場合があります。