

2016 / 春 No.273

# 健保 だより

平成28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23日に開催された第118回組合会で、当健保組合の平成28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。

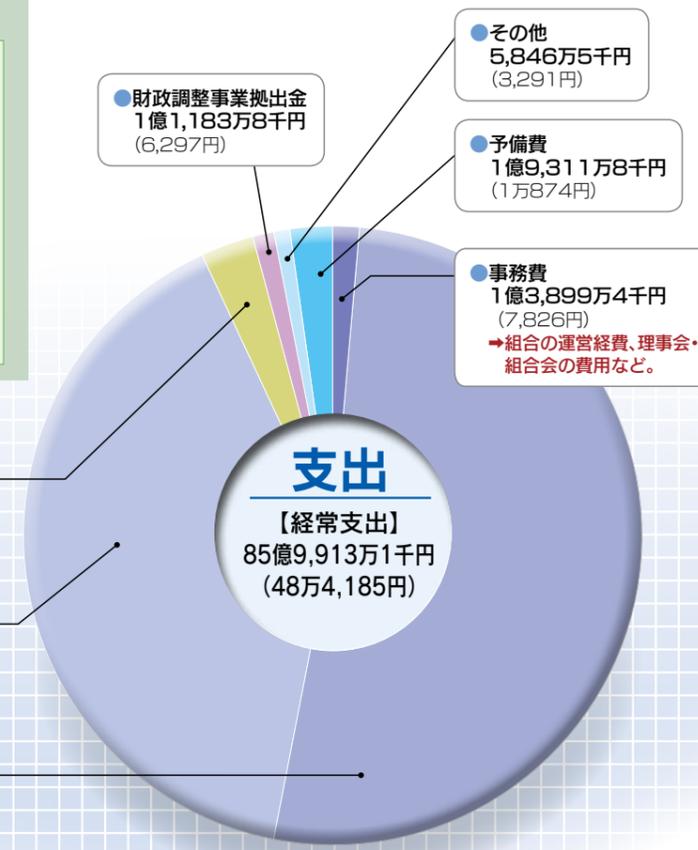
# 医療費、納付金が増加 厳しい状況ながら今年度も一般保険料率を据え置きました

## 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..... 17,760人 (+260人)  
男..... 14,030人 (+30人)  
女..... 3,730人 (+230人)
- 平均標準報酬月額..... 344,700円 (+6,000円)
- 平均標準賞与年額..... 789,500円 (+12,000円)
- 保険料率(一般)..... 1000分の100.0

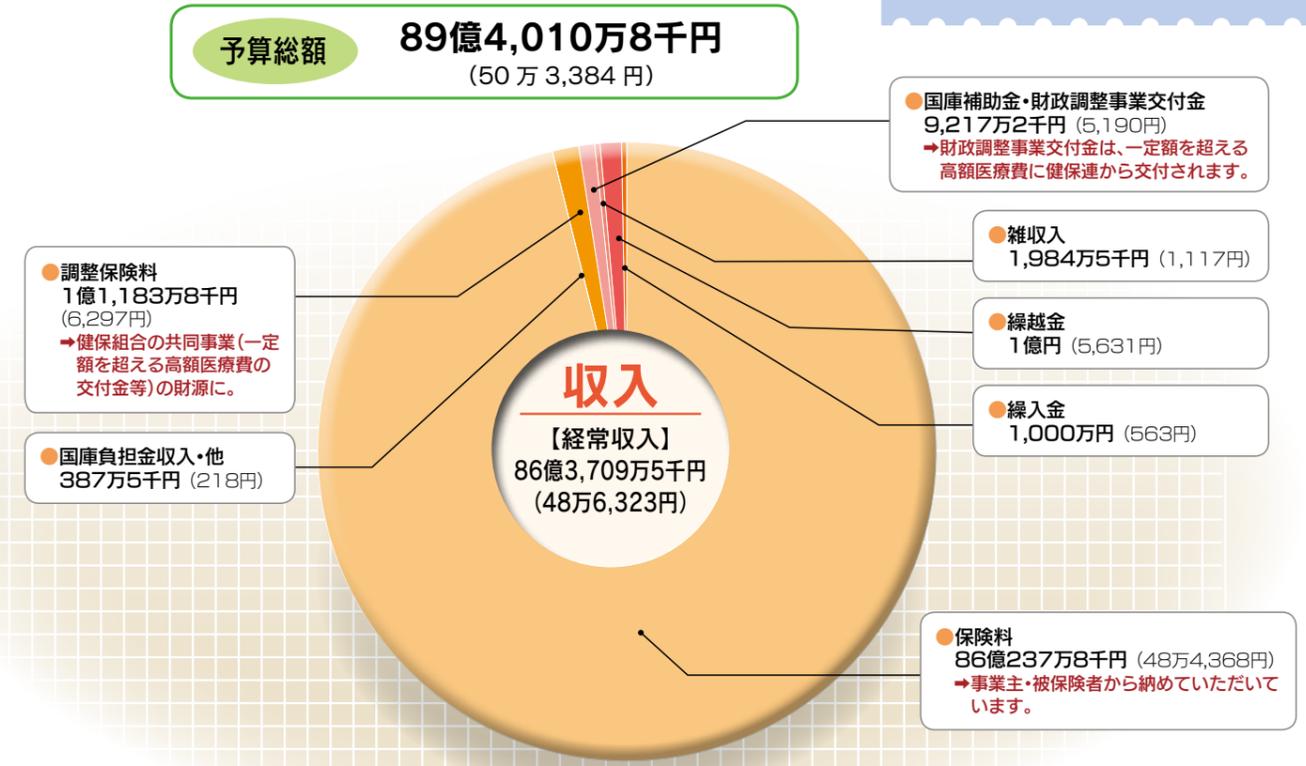
※事業主・被保険者とも1000分の50.0ずつ負担。  
・特定保険料率1000分の41.06、調整保険料1000分の1.28を含む。  
・特定保険料率とは、一般保険料率のうち高齢者医療への納付金にあてられる分を料率換算したものです。



## 一般勘定

### ●平成28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

### 健保組合を取り巻く情勢

国民医療費は毎年1兆円のペースで増加を続け、今年年間40兆円を突破しています。なかでも65歳以上の医療費は23兆円を超え、急速な高齢化が医療費の増大に拍車をかけている状況です。  
現在の高齢者医療制度が始まった平成20年度以降、高齢者医療制度への納付金の負担により、多くの健保組合が赤字での予算編成を余儀なくされてきました。昨年5月に成立した医療制度改革関連法は、国保の財政基盤強化が中心であり、医療保険制度全体の持続可能性を確保するという観点では不十分な内容です。医療費の適正化対策や高齢者医療制度の負担構造改革等、皆保険としての医療保険制度には多くの課題が残されています。

### 納付金が3年ぶりに増加

高齢者医療制度のために支払う納付金は、当年度分を概算払いし、2年後に確定額を精算する等、複雑な仕組みとなっております。年度ごとに大きく増減します。その影響により当健保組合では26、27年度と納付金が減少しましたが、28年度は3年ぶりに増加となりました。

納付金の増減は健保財政に非常に大きな影響を与えます。28年度は被保険者数の増加や標準報酬の上昇等により保険料増加が見込まれ、保険料率を据え置いて予算編成を行うことができませんでしたが、高齢化が進むなか、現在の制度のままでは納付金の増加は不可避です。高齢者医療費の負担構造改革を強く訴えらるるとともに、不透明な経済や社会情勢等、健保組合を取り巻く状況を十分注視しながら、今後も慎重に組合運営にあたります。

### 28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28年度予算は、総額89億4,010万円、被保険者1人当たり50万3,384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前年度に続き赤字となり、3,796万円の赤字となる見込みです。

●**主な費目**  
28年度は、保険料として86億237万円(被保険者1人当たり48万4,368円)を見込みました。前年度比で2億5,859万円増収の見込みとなっています。

支出では、医療費等の保険給付費が、46億1,321万円(前年度予算比1.1%増)、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等の納付金は35億7,984万円(同5.7%増)とそれぞれ増加が見込まれます。保険給付費と高齢者医療制度への納付金は保険料の95.2%に達しています。納付金は25年度以来の増加となり、保険料の4割以上を占め、健保財政にとって非常に大きな負担となっています。

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医療機関等からの請求のチェック強化などを推進してまいります。また、データヘルス計画により各種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、2億4,464万円(被保険者1人当たり1万3,775円)を予定しています。

★このほか収支の詳細は、グラフ(28年度予算のあらまし)をご覧ください。

# 平成28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・11・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 (新規補助金付加) (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「へるすぴあ」(電設工業健保組合の施設)の割引利用 (年間)
- 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28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 | 803,009  | 介護納付金    | 832,430  |
| 繰越金    | 30,000   | 介護保険料還付金 | 300      |
| 繰入金    | 10,000   | 積立金      | 5,000    |
| 雑収入    | 16       | 予備費      | 5,295    |
| 合計     | 843,025  | 合計       | 843,025  |

# 介護勘定

## 平成28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 ..... 13,240人 (+240人)
- 介護納付金の1人当たり概算額 ..... 64,800円 (+2,600円)
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 ..... 9,540人 (+340人)
- 平均標準報酬月額 ..... 379,500円 (+3,500円)
- 平均標準賞与年額 ..... 841,700円 (+29,600円)
- 介護保険料率



※事業主・被保険者ともに1000分の7.8ずつ負担

28年度の当健保組合の概算介護納付金は8億3,243万円と決定されました。その額と2年前の精算額に基づき、28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、28年度予算の介護保険収入は8億300万円(介護保険第2号被保険者1人当たり8万4,173円)となっております。

平成 28 年 3 月分～平成 29 年 2 月分

| 等級 | 標準報酬<br>月額 (円) | 報酬月額<br>円以上 円未満     | 健康保険料 (円) |          |            | (再掲)<br>特定保険料<br>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①+②  |         |
|    |                |                     | 50/1000   | 100/1000 | 41.06/1000 | 7.8/1000            | 15.6/1000 | 57.8/1000 | 115.6/1000 |           |        |         |
| 1  | 58,000         | 円以上 円未満             | 円         | 円        | 円          | 円                   | 円         | 円         | 円          | 円         | 円      | 円       |
| 2  | 68,000         | 63,000～73,000       | 2,900     | 2,900    | 5,800      | 2,381               | 452       | 453       | 905        | 3,352     | 3,353  | 6,705   |
| 3  | 78,000         | 73,000～83,000       | 3,400     | 3,400    | 6,800      | 2,792               | 530       | 531       | 1,061      | 3,930     | 3,931  | 7,861   |
| 4  | 88,000         | 83,000～93,000       | 3,900     | 3,900    | 7,800      | 3,203               | 608       | 609       | 1,217      | 4,508     | 4,509  | 9,017   |
| 5  | 98,000         | 93,000～101,000      | 4,400     | 4,400    | 8,800      | 3,613               | 686       | 687       | 1,373      | 5,086     | 5,087  | 10,173  |
| 6  | 104,000        | 101,000～107,000     | 4,900     | 4,900    | 9,800      | 4,024               | 764       | 765       | 1,529      | 5,664     | 5,665  | 11,329  |
| 7  | 110,000        | 107,000～114,000     | 5,200     | 5,200    | 10,400     | 4,270               | 811       | 811       | 1,622      | 6,011     | 6,011  | 12,022  |
| 8  | 118,000        | 114,000～122,000     | 5,500     | 5,500    | 11,000     | 4,517               | 858       | 858       | 1,716      | 6,358     | 6,358  | 12,716  |
| 9  | 126,000        | 122,000～130,000     | 5,900     | 5,900    | 11,800     | 4,845               | 920       | 921       | 1,841      | 6,820     | 6,821  | 13,641  |
| 10 | 134,000        | 130,000～138,000     | 6,300     | 6,300    | 12,600     | 5,174               | 983       | 983       | 1,966      | 7,283     | 7,283  | 14,566  |
| 11 | 142,000        | 138,000～146,000     | 6,700     | 6,700    | 13,400     | 5,502               | 1,045     | 1,045     | 2,090      | 7,745     | 7,745  | 15,490  |
| 12 | 150,000        | 146,000～155,000     | 7,100     | 7,100    | 14,200     | 5,831               | 1,107     | 1,108     | 2,215      | 8,207     | 8,208  | 16,415  |
| 13 | 160,000        | 146,000～155,000     | 7,500     | 7,500    | 15,000     | 6,159               | 1,170     | 1,170     | 2,340      | 8,670     | 8,670  | 17,340  |
| 14 | 170,000        | 155,000～165,000     | 8,000     | 8,000    | 16,000     | 6,570               | 1,248     | 1,248     | 2,496      | 9,248     | 9,248  | 18,496  |
| 15 | 180,000        | 165,000～175,000     | 8,500     | 8,500    | 17,000     | 6,980               | 1,326     | 1,326     | 2,652      | 9,826     | 9,826  | 19,652  |
| 16 | 190,000        | 175,000～185,000     | 9,000     | 9,000    | 18,000     | 7,391               | 1,404     | 1,404     | 2,808      | 10,404    | 10,404 | 20,808  |
| 17 | 200,000        | 185,000～195,000     | 9,500     | 9,500    | 19,000     | 7,801               | 1,482     | 1,482     | 2,964      | 10,982    | 10,982 | 21,964  |
| 18 | 220,000        | 195,000～210,000     | 10,000    | 10,000   | 20,000     | 8,212               | 1,560     | 1,560     | 3,120      | 11,560    | 11,560 | 23,120  |
| 19 | 240,000        | 210,000～230,000     | 11,000    | 11,000   | 22,000     | 9,033               | 1,716     | 1,716     | 3,432      | 12,716    | 12,716 | 25,432  |
| 20 | 260,000        | 230,000～250,000     | 12,000    | 12,000   | 24,000     | 9,854               | 1,872     | 1,872     | 3,744      | 13,872    | 13,872 | 27,744  |
| 21 | 280,000        | 250,000～270,000     | 13,000    | 13,000   | 26,000     | 10,676              | 2,028     | 2,028     | 4,056      | 15,028    | 15,028 | 30,056  |
| 22 | 300,000        | 270,000～290,000     | 14,000    | 14,000   | 28,000     | 11,497              | 2,184     | 2,184     | 4,368      | 16,184    | 16,184 | 32,368  |
| 23 | 320,000        | 290,000～310,000     | 15,000    | 15,000   | 30,000     | 12,318              | 2,340     | 2,340     | 4,680      | 17,340    | 17,340 | 34,680  |
| 24 | 340,000        | 310,000～330,000     | 16,000    | 16,000   | 32,000     | 13,139              | 2,496     | 2,496     | 4,992      | 18,496    | 18,496 | 36,992  |
| 25 | 360,000        | 330,000～350,000     | 17,000    | 17,000   | 34,000     | 13,960              | 2,652     | 2,652     | 5,304      | 19,652    | 19,652 | 39,304  |
| 26 | 380,000        | 350,000～370,000     | 18,000    | 18,000   | 36,000     | 14,782              | 2,808     | 2,808     | 5,616      | 20,808    | 20,808 | 41,616  |
| 27 | 410,000        | 370,000～395,000     | 19,000    | 19,000   | 38,000     | 15,603              | 2,964     | 2,964     | 5,928      | 21,964    | 21,964 | 43,928  |
| 28 | 440,000        | 395,000～425,000     | 20,500    | 20,500   | 41,000     | 16,835              | 3,198     | 3,198     | 6,396      | 23,698    | 23,698 | 47,396  |
| 29 | 470,000        | 425,000～455,000     | 22,000    | 22,000   | 44,000     | 18,066              | 3,432     | 3,432     | 6,864      | 25,432    | 25,432 | 50,864  |
| 30 | 500,000        | 455,000～485,000     | 23,500    | 23,500   | 47,000     | 19,298              | 3,666     | 3,666     | 7,332      | 27,166    | 27,166 | 54,332  |
| 31 | 530,000        | 485,000～515,000     | 25,000    | 25,000   | 50,000     | 20,530              | 3,900     | 3,900     | 7,800      | 28,900    | 28,900 | 57,800  |
| 32 | 560,000        | 515,000～545,000     | 26,500    | 26,500   | 53,000     | 21,762              | 4,134     | 4,134     | 8,268      | 30,634    | 30,634 | 61,268  |
| 33 | 590,000        | 545,000～575,000     | 28,000    | 28,000   | 56,000     | 22,994              | 4,368     | 4,368     | 8,736      | 32,368    | 32,368 | 64,736  |
| 34 | 620,000        | 575,000～605,000     | 29,500    | 29,500   | 59,000     | 24,225              | 4,602     | 4,602     | 9,204      | 34,102    | 34,102 | 68,204  |
| 35 | 650,000        | 605,000～635,000     | 31,000    | 31,000   | 62,000     | 25,457              | 4,836     | 4,836     | 9,672      | 35,836    | 35,836 | 71,672  |
| 36 | 680,000        | 635,000～665,000     | 32,500    | 32,500   | 65,000     | 26,689              | 5,070     | 5,070     | 10,140     | 37,570    | 37,570 | 75,140  |
| 37 | 710,000        | 665,000～695,000     | 34,000    | 34,000   | 68,000     | 27,921              | 5,304     | 5,304     | 10,608     | 39,304    | 39,304 | 78,608  |
| 38 | 750,000        | 695,000～730,000     | 35,500    | 35,500   | 71,000     | 29,153              | 5,538     | 5,538     | 11,076     | 41,038    | 41,038 | 82,076  |
| 39 | 790,000        | 730,000～770,000     | 37,500    | 37,500   | 75,000     | 30,795              | 5,850     | 5,850     | 11,700     | 43,350    | 43,350 | 86,700  |
| 40 | 830,000        | 770,000～810,000     | 39,500    | 39,500   | 79,000     | 32,437              | 6,162     | 6,162     | 12,324     | 45,662    | 45,662 | 91,324  |
| 41 | 880,000        | 810,000～855,000     | 41,500    | 41,500   | 83,000     | 34,080              | 6,474     | 6,474     | 12,948     | 47,974    | 47,974 | 95,948  |
| 42 | 930,000        | 855,000～905,000     | 44,000    | 44,000   | 88,000     | 36,133              | 6,864     | 6,864     | 13,728     | 50,864    | 50,864 | 101,728 |
| 43 | 980,000        | 905,000～955,000     | 46,500    | 46,500   | 93,000     | 38,186              | 7,254     | 7,254     | 14,508     | 53,754    | 53,754 | 107,508 |
| 44 | 1,030,000      | 955,000～1,005,000   | 49,000    | 49,000   | 98,000     | 40,239              | 7,644     | 7,644     | 15,288     | 56,644    | 56,644 | 113,288 |
| 45 | 1,090,000      | 1,005,000～1,055,000 | 51,500    | 51,500   | 103,000    | 42,292              | 8,034     | 8,034     | 16,068     | 59,534    | 59,534 | 119,068 |
| 46 | 1,150,000      | 1,055,000～1,115,000 | 54,500    | 54,500   | 109,000    | 44,755              | 8,502     | 8,502     | 17,004     | 63,002    | 63,002 | 126,004 |
| 47 | 1,210,000      | 1,115,000～1,175,000 | 57,500    | 57,500   | 115,000    | 47,219              | 8,970     | 8,970     | 17,940     | 66,470    | 66,470 | 132,940 |
| 48 | 1,270,000      | 1,175,000～1,235,000 | 60,500    | 60,500   | 121,000    | 49,683              | 9,438     | 9,438     | 18,876     | 69,938    | 69,938 | 139,876 |
| 49 | 1,330,000      | 1,235,000～1,295,000 | 63,500    | 63,500   | 127,000    | 52,146              | 9,906     | 9,906     | 19,812     | 73,406    | 73,406 | 146,812 |
| 50 | 1,390,000      | 1,295,000～1,355,000 | 66,500    | 66,500   | 133,000    | 54,610              | 10,374    | 10,374    | 20,748     | 76,874    | 76,874 | 153,748 |
| 50 | 1,390,000      | 1,355,000円以上        | 69,500    | 69,500   | 139,000    | 57,073              | 10,842    | 10,842    | 21,684     | 80,342    | 80,342 | 160,684 |

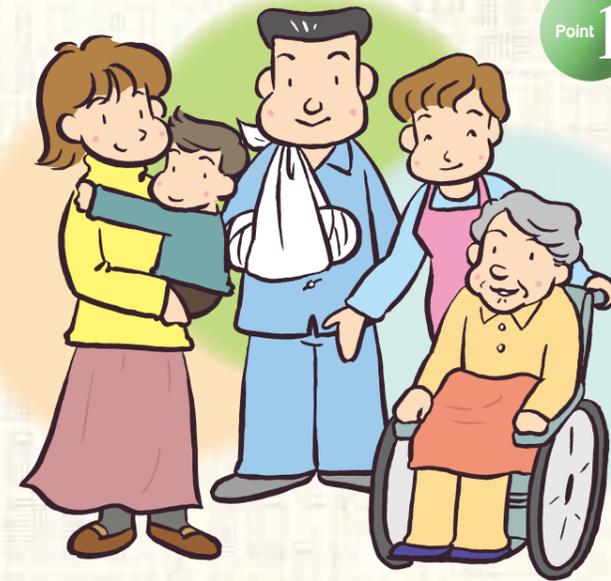
※保険料額表の48～50等級は平成28年4月分保険料(平成28年5月末納期)から適用されます。

- 平成28年3月1日からの健康保険料率は昨年度と同率の1000分の100.0となりました(特定保険料再掲は、高齢者医療に要する支援費用となります)
- 介護保険料率は、1000分の15.6となりました
- 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)
- 賞与に係る保険料月額……………標準賞与額×保険料率(事業主と被保険者が折半負担)  
 (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573万円を超える場合は、573万円を上限額とする

平成28年4月から

# 健康保険が変わります

## 主な改正のポイント



- Point 1 紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務づけられます
- Point 2 入院時の食事代が引き上げられます
- Point 3 傷病手当金・出産手当金の算定方法が変わります
- Point 4 標準報酬月額が3等級追加されます  
標準賞与額の上限が引き上げられます
- Point 5 「患者申出療養」がスタートします

## Point 2 入院時の食事代が引き上げられます

在宅で療養する方との負担の公平の観点から、入院時の食事代に食材費のほかに調理費が加えられ、260円から360円に引き上げられます。



●入院時の食事代の患者負担額（1食あたり）



※低所得者の負担額（現行100円または210円）と難病および小児慢性特定疾病の患者については、現行どおりに据え置かれます。また、平成28年4月1日時点で、1年を超えて精神病床に入院している患者についても、経過措置として据え置かれます。

## Point 3 傷病手当金・出産手当金の算定方法が変わります

傷病手当金・出産手当金は、1日あたり標準報酬日額の3分の2相当額が支給されています。標準報酬日額に報酬額をより正確に反映させ給付を適切に行うため、標準報酬日額の算定方法が現在の「標準報酬月額÷30」から、「支給開始月を含む直近の12カ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30」に変更されます。

## Point 4 標準報酬月額が3等級追加されます

毎月支払う保険料の計算の基礎となる標準報酬月額の上限・第47級に、「第48級127万円、第49級133万円、第50級139万円」の3等級が追加され、現在の47等級から50等級となります。

●標準報酬月額の見直し

| 等級 | 標準報酬月額 | 報酬月額                |
|----|--------|---------------------|
| 47 | 121万円  | 117万5千円以上 123万5千円未満 |
| 48 | 127万円  | 123万5千円以上 129万5千円未満 |
| 49 | 133万円  | 129万5千円以上 135万5千円未満 |
| 50 | 139万円  | 135万5千円以上           |

## 標準賞与額の上限が引き上げられます

標準賞与額の上限が、これまでの「540万円」（年度累計）から、「573万円」に引き上げられます。

## Point 5 「患者申出療養」がスタートします

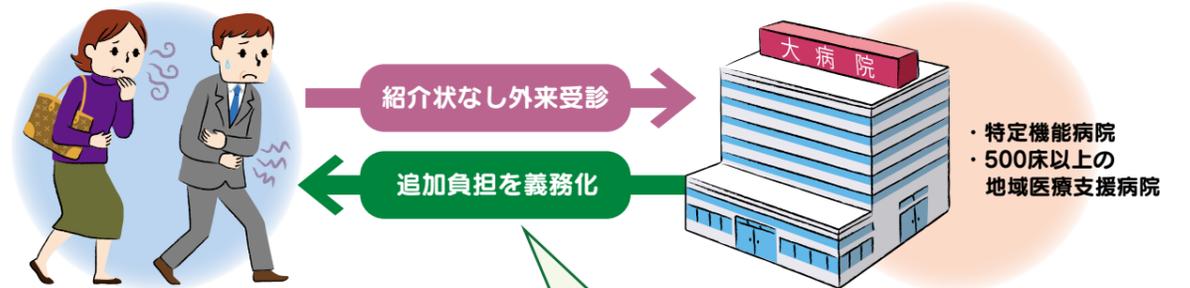
「国内未承認の医薬品等を保険外併用療養として使用したい」などの患者のニーズに応えるため、新たなしくみとして「患者申出療養」が創設されます。これにより申出から承認までの期間が、現在の6～7カ月から6週間（前例がある医療の場合は2週間）に短縮されます。

保険外併用療養  
ってなに？

健康保険が適用されない医療を受けたときは、保険適用される医療を含めて、医療費の全額が自己負担になってしまいます。しかし、一定の条件を満たす医療であれば、保険適用される医療については保険診療となるしくみのことです。

## Point 1 紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務づけられます

紹介状をもたずに大病院を受診する場合には、救急時などを除き、初診料等とは別に、一定額を追加負担することが義務づけられます。身近な診療所や中小病院では通常の外来診療、特定機能病院などの大病院では専門的な外来診療に特化するという、医療機関の役割分担をさらに進めるためです。



医療費（保険診療）

追加負担（初診時）

※70歳未満の被保険者・被扶養者の場合（義務教育就学前は8割）

※再診時は2,500円(最低金額)

### 3 高血圧症を予防するには

#### 減塩

塩分が体内にたくさん入ってくると、塩分濃度を一定に保つために血液の量が多くなり、血管にかかる圧力が高まって高血圧になります。日本人の食事摂取基準では、食塩の目安は1日に男性8.0g未満、女性7.0g未満。しかし、これをオーバーしている人がほとんどです。

- 減塩のコツ**
- ラーメン、うどん、鍋などの汁は残す
  - 調味料を減塩のものに変える
  - だしとうま味を生かす
  - 酸味、辛味、香味を生かす
  - ハムやかまぼこなどの加工食品、漬物は要注意

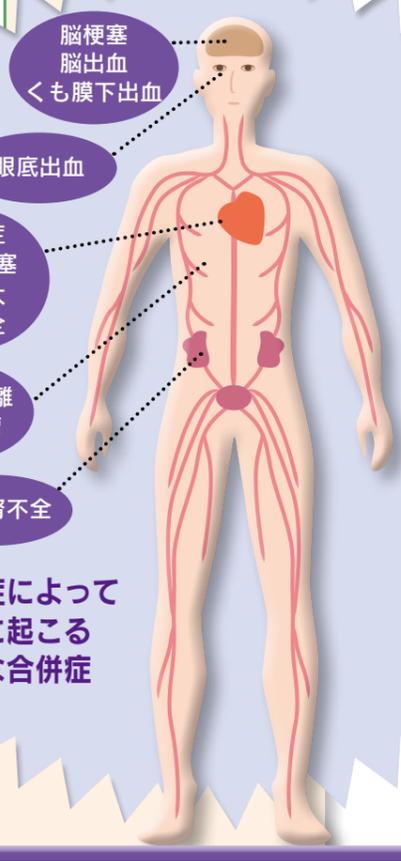
「食塩相当量」が表示されるようになってきました。市販の食品には従来「ナトリウム」の量が表示されていましたが、2015年4月から「食塩相当量」で表示されるように変更されています。食品を購入する際には、食塩相当量を見て選びましょう。

#### 食べすぎ注意！

**塩分の多い食品**  
(1食分中の食塩相当量の目安)

|      |           |      |
|------|-----------|------|
|      |           |      |
| 2.1g | 0.9g~2.9g | 5.1g |
|      |           |      |
| 1.1g | 1.4g      | 1.6g |

高血圧症は、遺伝的因子に環境因子が加わって発症する生活習慣病です。タバコ、過剰飲酒、肥満、運動不足、塩分の摂りすぎなどで血圧が上がりがちになります。血圧を上げない生活習慣を身につけて、高血圧症を予防しましょう。



高血圧症によって全身に起こるおもな合併症



### 2 血管の老化が進み、合併症を招きます

「人は血管とともに老いる」といわれます。自覚症状がないからと高血圧を放っておくと、徐々に血管が傷つき固くなって、血管の老化が進行します。血管は全身にはりめぐらされているので、体中で合併症が起こる可能性があります。例えば、心臓の血管が詰まったり破れたりすると狭心症や心筋梗塞、脳の血管が詰まったり破れたりすると脳卒中が起こります。腎臓の血管に障害が起こると腎不全となります。命が助かっても後遺症が残ることも多く、健康寿命を縮めることにつながります。健診で高血圧を指摘されたら、「体質だから」と放置せず、かかりつけ医を受診してください。

全身の合併症を招く

全身の血管が傷つき固くなる

血圧が高い状態が続く

### みんなで取り組む生活習慣病対策

# 高血圧症

高血圧症は、日本人が通院する原因トップの病気です。血圧が高いだけではとくに自覚症状はありませんが、高血圧の状態が続くと心臓や脳などの血管が傷つき、命に関わる発作を招くため、放置は禁物です。

### 1 特定健診ではこの項目をチェック

〈特定健診の判定値〉

|         |  |
|---------|--|
| 収縮期血圧   | 心臓が収縮したときの血圧。心臓にたまった血液が一気に送り出されるため血管にかかる圧力が高まり、最大血圧・最高血圧とも呼ばれます。 |
| 拡張期血圧   | 心臓が拡張したときの血圧。心臓に血液が入り込み血管にある血液量は減少するため圧力は低くなり、最小血圧・最低血圧とも呼ばれます。  |
| 保健指導判定値 | 130 mmHg 以上  |
| 受診勧奨判定値 | 140 mmHg 以上  |
| 保健指導判定値 | 85 mmHg 以上   |
| 受診勧奨判定値 | 90 mmHg 以上   |

高血圧症に関しては、左の2つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

### 高血圧性疾患の医療費の推移

わが国の高血圧性疾患の医療費は、1兆8,500億円～1兆9,000億円で推移し、高止まりの状況です。合併症を起こすと高額な医療費がかかりますので、高血圧と指摘された方は受診を継続して、血圧をコントロールしましょう。



「国民医療費」(厚生労働省)

### 「ヒートショック」に要注意

脱衣所とお風呂場などの温度差が大きく、血圧が大きく変動して、心筋梗塞や脳卒中、不整脈、急激な血圧低下による失神などが起こりやすくなります。



東京都健康長寿医療センター研究所の調査では、2011年の1年間で約17,000人がヒートショックに関連した「入浴中死」で亡くなり、とくに冬に多発しています。脱衣所にヒーターを置いたり、お風呂のふたをしばらく開けてから入浴するなど、温度差を小さくする工夫をしましょう。

### 減量

太っている人は、適正体重の人よりも血圧が高い傾向にあります。脂質異常症を合併することも多く、血管へのダメージは深刻です。減量すれば血圧も下がって正常に近づきますので、食事改善と運動を組み合わせる減量に取り組みましょう。

# 春は見えない浮遊物や 飛散物質にご用心

気温が上がり、陽気のよい春ですが、外では花粉やPM2.5、黄砂などが飛び、家の中ではカビやダニが増えやすい季節でもあります。春の浮遊物・飛散物質対策をお忘れなく。

## 花粉 / PM2.5 / 黄砂対策

PM2.5をはじめ、黄砂とともに飛来する大気汚染物質は、発がん性が報告されているほか、アレルギーや呼吸器系・循環器系疾患を悪化させたり発作を起こしやすくとわれています。この時期は花粉だけでなくPM2.5や黄砂などの飛散物質への対策も必要です。

### 室内では



●空気清浄機を活用。  
購入する場合は  
PM2.5対応のものを。

●こまめに掃除。  
拭き掃除も効果的。

花粉やPM2.5、黄砂の飛来情報をテレビやインターネットでチェックし、飛散量が多いときは外出を控えたり、窓を閉める、ふとんや洗濯物を外に干さないなどの配慮を

### 外出時

●外出時は、帽子・メガネ・マスクなどを着用

マスクは  
「N95」「DS1」以上の  
規格がおすすめ

●帰宅時は外で  
飛散物質を  
払ってから

ペットもネ!

●帰宅後は  
洗顔や  
うがいを



## カビ / ダニ対策

●飛散が少ない日は、寝具を日に干し、干した後は掃除機を。また、ときどき窓を開けて換気をしましょう。

●エアコンのフィルターが汚れてカビが生えていると、その胞子を部屋中にまき散らすことに。週1回～月1回の頻度で掃除しましょう。

●カビやダニは、室温20度・湿度60%を超えると増えやすくなります。除湿機やエアコンの除湿機能で湿度50%前後に。



シーツや  
カバーなどは  
こまめに交換

1㎡あたり  
20秒かけて  
吸引

●畳やじゅうたん、ソファなどは  
掃除機でこまめに掃除を

●押し入れや家具の裏などの空気がよどみやすいところは、扇風機などで風を通しましょう

花粉やPM2.5、黄砂の飛散が多い日に、閉めきった家の中で洗濯物を干すと湿度が上がり、カビが発生しやすくなります。カビが増えるとそれを食べるダニも増加することに。カビやダニの繁殖は、ぜんそくや鼻炎、アトピー性皮膚炎などを悪化させる原因になります。

### 知っておきたいカビによる病気

#### ●夏型過敏性肺炎

せきやたん、発熱といったかぜのような症状が出る病気で、トリコスポロンというカビを吸い込むことで起こります。エアコンのカビが原因となることが多く、5月～10月に多くみられます。

#### ●アレルギー性気管支肺アスペルギルス症

ぜんそくに似た症状で、アスペルギルスというカビによって起こる病気です。アレルギー体質の人は気をつけましょう。

## 第361回 理事会

- 【日時】平成28年2月10日(水)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：組合規約第4条別表の一部改正  
 第2号議案：第118回組合会の招集及び組合会に提出する議案について

## 第118回 組合会

- 【日時】平成28年2月23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28年度事業計画について  
 第2号議案：平成28年度収入支出予算について



## 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27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28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

## 事業所の削除・変更

### 削除事業所

- 平成26年2月1日  
 ●吉井工業 株式会社  
 大田区矢口1-32-5
- 平成27年11月18日  
 ●株式会社 東明製作所  
 木更津市貝淵4-16-11
- 平成27年12月22日  
 ●株式会社 村山  
 大田区多摩川2-20-3
- 平成27年12月27日  
 ●有限会社 蝦名製作所  
 大田区西六郷4-33-2

### 所在地変更

- 平成27年5月9日  
 ●有限会社 箱守製作所  
 (新)立川市柴崎町2-3-13  
 エイティーエイト立川デュオ2階  
 (旧)府中市晴見町2-8-34
- 平成27年5月11日  
 ●吉沢プレス工業 株式会社  
 (新)大田区東糀谷3-5-13  
 (旧)大田区京浜島2-3-5
- 平成27年9月1日  
 ●有限会社 富士製作所  
 (新)西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎東松原6-9  
 (旧)杉並区宮前1-10-15
- 平成27年11月8日  
 ●株式会社 孝美製作所  
 (新)大田区矢口1-8-19  
 中央SPビル1階  
 (旧)大田区下丸子1-9-3
- 平成28年1月5日  
 有限会社 菅原製作所  
 (新)西多摩郡瑞穂町長岡3-7-3  
 (旧)西多摩郡瑞穂町南平1-7-11

法人会員としてお得にご利用いただけます。

ドゥミ ルネサンスで  
“美”に効くヨガ、  
はじめませんか？

東京都金属プレス工業  
健康保険組合  
ご加入の皆様が  
ご利用いただけるように  
なりました！

初めての方でも安心してご利用いただけます

期間中にご入会の方は、お得です！

2016年3月12日(土)～6月5日(日)

法人会員証発行手数料  
1,080円(税込)

0円

+

レンタルマット6ヶ月分  
6,480円(税込)相当

0円

ドゥミMonthlyコーポレート会員

月会費

全館フリーパス会員より  
3,240円もお得！

9,720円(税込)

1ヶ月使い放題！

全9店舗利用可能

ホットヨガも利用可能

【ご入会に必要なもの】

●健康保険証 ●法人会員証発行手数料1,080円(税込)⇒無料  
●口座のわかるもの&届出印、もしくは金融機関キャッシュカード&封印 ●月会費2ヶ月分

※ご入会は15歳以上の女性に限らせていただきます。

※アプリダウンロードは全て実費制のため、インターネットまたはお電話での「事前予約制」となっております。



ヨガ & フィットネス  
カラダよろこぶ、キレイになる

ドゥミ ルネサンス

各店舗とも駅から徒歩1分で通いやすい！

池谷店…03-5428-0234

目黒店…03-5789-0340

五反田店…03-5798-9800

新橋・銀座口店…03-3572-2434

市ヶ谷店…03-5227-7200

田町・三田店…03-5765-2575

高田馬場店…03-5287-2570

池袋東口店…03-5928-1450

中野店…03-5347-0240

詳しくは [ドゥミ](#) 検索

※スポーツクラブ ルネサンス「法人会員キャンペーン」も実施中！ 詳しくは健康保険組合ホームページへ