

Kenpo Summer 2014

# けんぽめ～る

No.  
64



決算のお知らせ .....	P2～4
議員、理事並びに常務理事の就・退職 .....	P3
ジェネリック医薬品を使ってみよう! .....	P4
高血圧を放置するとどうなる? .....	P5
医療費を減らす決め手は健診 .....	P6
医療費が高額になりそうで心配です .....	P7
脳トレ ヘルシーなぞなぞ / 健康クロスワード .....	P8

三菱電機ビルテクノサービス健康保険組合

ご家族のためにご家庭にお持ち帰りください

# 決算をお知らせします

## 【公告第373号】

### 平成25年度決算が、平成26年7月11日に開催された 組合会において承認されました

まず一般勘定の平成25年度の収入合計は65億1,252万4千円、支出合計63億9,180万5千円となり、収入支出差引額は1億2,071万9千円の黒字ですが、収入には準備金限度外部分及び別途積立金の繰入額3億9,457万6千円を含んでいます。したがって実質収支はこの繰入額を差し引いた2億7,385万7千円の赤字となります。実質収支赤字の主な要因は高齢者医療制度への納付金及び保険給付費の大幅増にあるといえます。平成25年度の納付金は28億4,340万9千円(対前年度2億9,036万2千円の増)で総支出の44.5%を占め、保険料収入に対しては48.0%を占めております。保険給付費31億9,727万8千円(対前年度2億3,426万3千円増)との合計では、保険料収入に対し101.9%の状況です。すなわち保険料収入の全額が納付金と保険給付費に充てられ、保健事業等他事業の支出は積立金の繰入れ等で凌いでいる状況にあります。その別途積立金も平成25年度末で1億2,015万6千円と残り少なく、平成25年度に引き続き平成26年度も料率の改定をお願い致しました。

平成27年度は社会保障制度改革に伴い高齢者医療制度の見直しが予定されており、健康保険組合にとっては、納付金の一層の負担増が懸念されております。適正な健保財政の維持の為に、皆様の健康の維持・増進を通じて医療費をいかに抑制していくかが重要となります。特定健診・保健指導事業による生活習慣の改善、人間ドック・家族健診による疾病の早期発見など保健事業の効果的な活用、またジェネリック医薬品の使用促進策等へのご協力をお願い致します。(本誌4ページに「ジェネリック医薬品お願いシール」を差込みましたので、是非ご活用願います)

介護勘定の収支概況は、収入合計が前年度繰越金を含み5億9,436万9千円となり、支出合計は5億7,458万2千円となりました。収入支出差引額は1,978万7千円となりましたが、繰越金を除く単年度実質収支は2,127万9千円の赤字となりました。

#### 一般勘定

##### 収入合計

65億1,252万4千円

##### 支出合計

63億9,180万5千円

##### 収入支出差引額

1億2,071万9千円

準備金限度外部分及び別途積立金繰入額3億9,457万6千円を引いた実質の収支差引額は2億7,385万7千円の赤字となります。

#### 介護勘定

##### 収入合計

5億9,436万9千円

##### 支出合計

5億7,458万2千円

##### 収入支出差引額

1,978万7千円

## 一般勘定

### おもな収入

#### ●健康保険収入

健康保険収入は、料率の改定及び被保険者増により対前年度より6億1,184万2千円の大幅増となりましたが、上述の納付金・保険給付費増でほぼ吸収された状況です。

#### ●繰入金

平成25年度法改正に伴い新たに認められた準備金限度外部分の一部と別途積立金の合計3億9,457万6千円を繰り入れました。

#### ●財政調整事業交付金

財政調整事業交付金は、高額医療支出に対して一定基準に基づき健保連より支援交付されるもので、高額医療支出が多いほど交付金額は大きくなります。

#### ●雑収入

雑収入は、前年度同様保険給付費の過誤払いに関する返納金が大きく影響しています。

### おもな支出

#### ●保険給付費

本人・家族の療養給付費や高額療養費などの費用の支出です。前述の如く大幅増となりましたが、これは加入者増のみならず、医療の高度化も一因で被保険者一人当たりの保険給付費も262,094円と対前年度比103.0%の伸びとなりました。

#### ●納付金

高齢者医療制度にかかる納付金・支援金、退職者給付拠出金などの合計です。加入者増に加えて、高齢者医療費の増大に伴う負担増が影響し、被保険者一人当たり納付金は233,085円と対前年度106.3%の伸びとなりました。

高齢者の医療費増に伴う納付金の増大は、今後も益々健保財政に大きな負担となっていきます。

#### ●保健事業費

被保険者・被扶養者の健康づくりを支援するため、特定健康診査・特定保健指導、機関紙の発行並びに人間ドック・脳ドック・家族健診・歯科検診などの疾病予防事業で、総額で1億9,072万1千円を支出しました。皆様の健康を通じた保険給付費節減のために保健事業運営の充実を目指します。



## 一般勘定 平成25年度収入支出決算

### ■ 収入

(単位：千円)

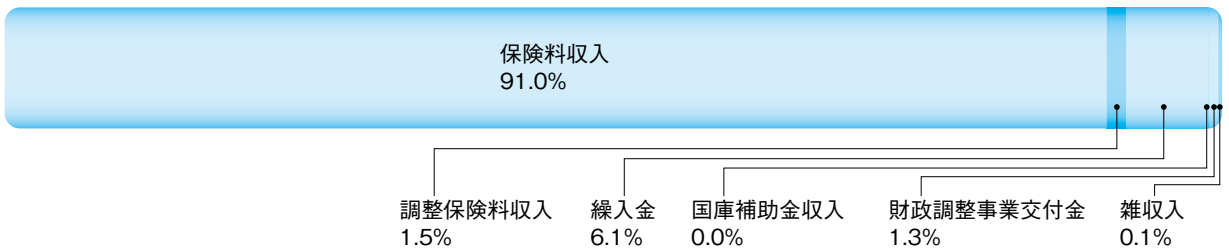
科目	平成25年度 決算額	平成24年度 決算額
健康保険収入	5,929,331	5,317,488
調整保険料収入	98,812	95,408
繰入金	394,576	600,000
国庫補助金収入	2,465	8,159
財政調整事業交付金	81,862	62,548
雑収入	5,478	4,689
収入合計	6,512,524	6,088,292

### ■ 支出

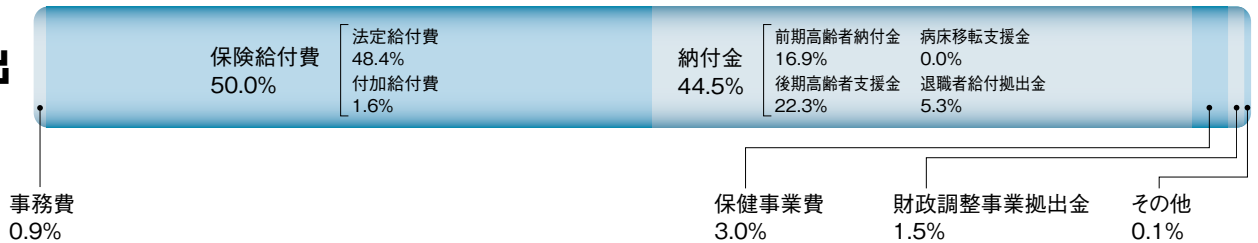
(単位：千円)

科目	平成25年度 決算額	平成24年度 決算額
事務費	59,324	57,792
保険給付費	3,197,279	2,963,015
法定給付費	3,094,411	2,873,193
付加給付費	102,868	89,822
納付金	2,843,409	2,553,047
前期高齢者納付金	1,078,614	917,047
後期高齢者支援金	1,424,077	1,314,082
病床転換支援金	0	0
退職者給付拠出金他	340,718	321,918
保健事業費	190,721	180,449
財政調整事業拠出金	98,238	94,926
その他	2,834	1,991
支出合計	6,391,805	5,851,220

### 収入



### 支出



## 介護勘定 平成25年度収入支出決算

### 【介護勘定】平成25年度収入支出決算

(単位：千円)

	科目	平成25年度 決算額	平成24年度 決算額
収入の部	介護保険料	553,303	527,043
	繰越金	41,066	50,169
	雑収入他	0	0
	合計	594,369	577,212
支出の部	介護納付金	574,526	527,879
	介護保険料還付金	56	0
	積立金	0	0
	合計	574,582	527,879
収入支出差引額		19,787	49,333

### 【公告第374・375・376号】

田中 昭男 常務理事より7月31日付けをもって理事並びに議員辞任の届があり、規約・規程に基づき、8月1日事業主による議員の選定、選定議員による理事の補欠選挙並びに理事会における理事の同意と理事長による新常務理事の指名が行われ以下新常務理事が就職したので公示する。

### ■ 議員、理事並びに常務理事の就・退職

	氏名	就退職年月日	所属事業所
退職	田中 昭男	平成26年7月31日	三菱電機ビルテクノサービス株式会社(本社)
就職(任期)	大家 昌五	平成26年8月1日～平成27年7月31日	三菱電機ビルテクノサービス株式会社(本社)

# 決算

をお知らせします

## 平成25年度末財産保有状況

(単位:千円)

	法定準備金	別途積立金
預貯金	915,845	120,156
基金委託金	33,263	0
出資金	0	0
合計	949,108	120,156

(注)資産未償却残高41千円は含まず。

## 適用状況等直近4年間の年度別推移

◀つづき

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
平均被保険者数	8,167人	8,624人	11,648人	12,199人
年度末被扶養者数	10,484人	10,735人	13,264人	13,281人
被保険者1人当たり被扶養者数	1.28人	1.19人	1.11人	1.09人
被保険者1人当たり保険料収入額	499,534円	499,685円	456,336円	388,720円
被保険者1人当たり保険給付費	260,986円	251,370円	254,380円	262,094円
法定給付費	251,950円	243,668円	246,669円	253,661円
付加給付費	9,036円	7,702円	7,711円	8,432円
被保険者1人当たり保健事業費	17,698円	17,746円	15,491円	15,634円
被保険者1人当たり納付金	260,385円	217,294円	219,184円	233,085円
前期高齢者納付金	138,780円	83,978円	78,730円	88,418円
後期高齢者支援金	99,299円	106,691円	112,816円	116,737円
病床転換支援金	0円	0円	0円	0円
退職者給付拠出金	20,273円	26,621円	27,635円	27,928円
老人保健拠出金	2,033円	4円	3円	2円

保険証等にシールを貼って



## ジェネリック医薬品を使ってみよう!

今回の「けんぽめ〜」に挟み込んである「ジェネリック医薬品お願いシール」を保険証またはお薬手帳に貼っておくと、特に説明をしなくてもジェネリック医薬品を希望することが医師や薬剤師に伝わります。

「ジェネリック医薬品」は、「後発医薬品」とも呼ばれ、先に開発された「新薬」の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を配合して製造・販売される医薬品です。研究・開発費が少なく済むため、新薬より安価となっています。

保険証またはお薬手帳の空いている部分に、シールを貼っておけばいいだけなので、カンタンです。みなさんの負担が減ると同時に、健保組合の負担も軽減できます。この機会にぜひジェネリック医薬品を試してみてください。



# 高血圧を放置すると どうなる!?



健診で高血圧を指摘されたものの、そのまま何もしていないという方は多いのではないのでしょうか。とくに「要治療」という判定を受けているのに、医療機関を受診していない方は要注意。高血圧は自覚症状のないまま、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こします。下記の「受診勧奨値」に該当する方は、「その危険性が高い状態」であることを示しています。

高血圧の検査項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値 (受診が必要)
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130~139	140以上 ※とくに160以上はすぐに受診
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85~89	90以上 ※とくに100以上はすぐに受診

※メタボではない方でも高血圧ですと脳卒中や心筋梗塞などをおこすリスクが高くなります。

## 高血圧を放置すると重篤な病気を引き起こす

高血圧の怖さは、突然死や重い後遺症を残す重篤な病気の元凶となることです(下記参照)。

また、一時的に手足や顔面のマヒ、ろれつが回らないといった症状が出た場合は要注意です。脳梗塞の前触れ発

作である「一過性脳虚血発作(TIA)」の可能性があり、症状が消えたからといって治療をしないで放置すると、3ヶ月以内に15~20%の方が脳梗塞をおこす(特に48時間以内が危ない)といわれています。

また、一時的に手足や顔面のマヒ、ろれつが回らないといった症状が出た場合は要注意です。脳梗塞の前触れ発

### 継続的な通院で血圧コントロールを

脳梗塞は、脳の動脈に血栓(血のかたまり)がたまって、半身マヒや言語障害などをおこすもので、主な原因は動脈硬化。とくに高血圧、糖尿病、喫煙などがリスク要因になります。また、血圧が高いと脳出血、心筋梗塞、狭心症、腎障害などもおこしやすくなります。

しかし、高血圧は適切な治療と、減塩や禁煙、適度な運動など、生活習慣の改善によりコントロール可能です。健診で「要治療」となった方は、放置せずにはかかりつけ医や専門医を受診するようにしてください。

### 健診で高血圧を指摘

### 動脈硬化が進む

### 心臓の冠動脈に血栓がつまる

●塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎ、喫煙、肥満、ストレス、遺伝などの要因で血圧が高い状態が続く。とくに自覚症状はない

●血液の圧力が強い状態が続くと血管が傷み、血管壁が厚く硬くなる(動脈硬化)。血管が破れやすくなる。血栓ができやすくなる

### 心筋梗塞

⇒突然死、日常生活の制限

### 脳の動脈に血栓がつまる

### 脳梗塞

### 脳の血管が破れる

### 脳出血

⇒突然死、半身マヒ、言語障害など。寝たきりになる可能性大

### 腎臓の毛細血管が傷む

### 腎硬化症

⇒人工透析のリスク大



収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上で下記に該当する方は、とくにリスクが高いのですぐに医療機関を受診してください。

◎糖尿病、慢性腎臓病、心血管病(心臓や血管の病気)をもっている

◎下記のリスクを3つ以上もっている

- 65歳以上
- タバコを吸っている
- 脂質異常症
- 肥満
- メタボ判定されている
- 家族に若年(50歳未満)で心血管病を発病した人がいる



# 医療費を減らす決め手は健診

いつまでも健康であり続けること、それがいちばんの医療費節約術です。定期的に年に一度は必ず健診を受診することにより、自分のいまの健康状態を良く知るようにしましょう。病気の兆しを早期に発見できれば、治療などを受けることなく生活習慣の見直しによって、健康な生活を送ることが出来ます。また、何かの病気になっても早期に発見できれば、治療も早く終わりが家計の節約にもなるのです。



## ●生活習慣病の重症化による医療費

	1人当たりの年間医療費	入院日数
心筋梗塞	195万円	17.9日
脳梗塞	112万円	35.5日
脳出血	178万円	46.2日
糖尿病合併症 (腎不全の場合)	540万円	156日 (通院日数)

※糖尿病合併症は、腎不全による人工透析の場合を想定し、月額45万円として年間医療費を試算。通院日数については週3回の通院×52週として試算

\*東京都保険者協議会 医療費分析部会「医療費の分析とその活用」より

たとえ生活習慣病にかかっても、健診により早期に発見し、生活習慣を改め、薬などで治療すれば、重症化せず医療費の節約もできます。しかし、健診を受診しないで、病気を重症化させてしまうと、表のように多額の医療費がかかってしまうこともあります。自覚症状がない、仕事が忙しい、健康には自信があるなどの理由で健診を後回しにしないで、受診するようにしましょう。また、対象年齢の被扶養者の奥様なども必ず健診を受けるようにしてください。

生活習慣病の芽を早く摘めば、医療費も節約



入院することになりました。  
医療費が高額になりそうで、  
心配なのですが…?

## 限度額適用認定証をご利用ください

### ●事前申請が便利です

医療費が高額になりそうなときに、事前に申請しておくとう便利です(手続きについては下記をご覧ください)。入院はもちろん、通院にも使えます。

※高額な医療費が発生してからでも申請できますが、申請書受付月より前の月の限度額適用認定証の交付はできません。前月分は通常どおり、後日払い戻しになります。

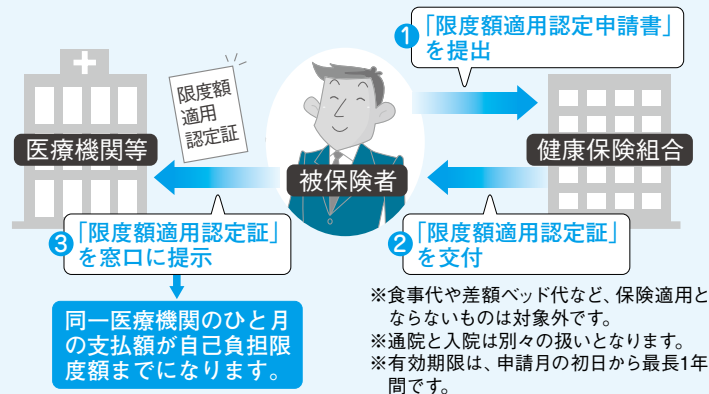
### ●窓口でのひと月の支払いが一定額までになります

[1ヵ月当たりの自己負担限度額 (70歳未満の場合)]

所得区分	自己負担限度額	多数該当*
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円	24,600円

\*療養を受けた月以前の1年間に、3ヵ月以上の高額療養費の支給を受けた(限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む)場合には、4ヵ月目から「多数該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。  
ただし上記金額は平成27年1月1日に改定される予定です。

## 限度額適用認定証を利用する場合の流れ



健康保険には、医療費が高額になったとき一定の金額を超えた分を払い戻す制度があります。これを高額療養費制度といいます。

通常、医療費が高額になった場合、とりあえず窓口で自己負担分を支払い、あとから健康保険組合から払い戻しを受けます。

しかし、例えば3割負担としても、金額が大きくなれば家計の負担も大きくなります。そんなときに便利なのが「限度額適用認定証」です。

## 健保組合へ

「限度額適用認定証」の申請を。  
医療機関の窓口へ認定証を提出すれば、  
一定の金額までの支払いで済みます。

## 付加給付について

当健保組合では、上記の自己負担限度額のうち、基準額(20,000円)を超えた金額については「付加給付」として支給します。限度額適用認定証を使用した場合、自己負担限度額から基準額を差し引いた金額を後日、付加給付として支給いたします。



## ヘルシーなぞなぞ

(💡は30人中の最速解答時間。)  
解答は当ページ下に記載。

対象：天才 ⚡️ 1秒

染谷さんの体の一部分で、ぐっすり眠っている場所は、次のうちのどこでしょうか？  
①へそ ②爪 ③かかと



なぞなぞ原案: こんのゆみ (T&Y なぞなぞ)

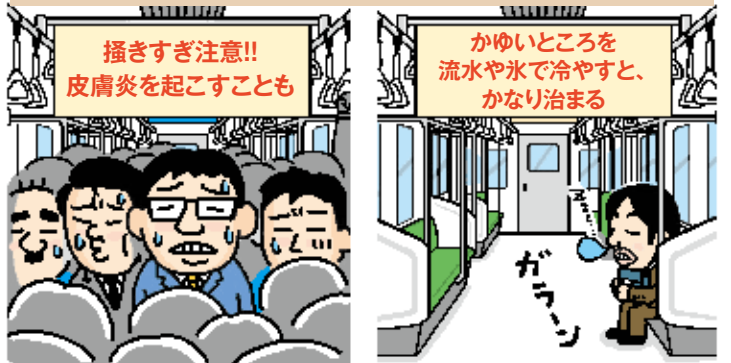
対象：大人 ⚡️ 2秒

宮内さんがゴーヤを使った3商品を売っています。さて、宮内さんが最もオススメしている自慢の商品はどれでしょう？  
①ゴーヤ焼き ②ゴーヤ煮 ③ゴーヤ炒め



対象：子ども ⚡️ 2秒

蚊に刺されないのは誰？  
①満員電車で立ってる谷中さん  
②すいている電車で寝ている室谷さん

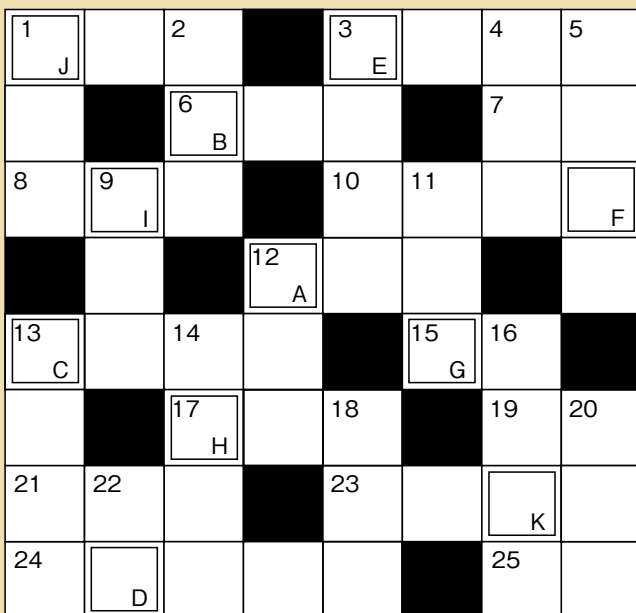


天才: 本多 脳トレ 脳トレ 脳トレ (原案: 室谷さん、谷中さん、室谷さん、室谷さん)

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目カタカナで入れてください(1マスに1文字)。A~Kの11文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル



### タテのカギ

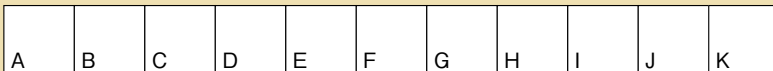
- 1 まぶかにかぶって…人目を忍ぶ?
- 2 はらぺこおおむし君の将来
- 3 ピアニストの手つきで、うらめしや~
- 4 「きびす」とは足のココ
- 5 「三国志演義」の主人公。蜀の初代皇帝
- 9 テトラパックに、頂点いくつ?
- 11 その昔、天竺と呼ばれた国
- 12 ドラマなどの場面。ラブ○○○。ラスト○○○
- 13 色は地味ですが、メスも尾羽を扇形に
- 14 木耳と書く、耳みたいなキノコ
- 16 カップ捕獲…エサはコレでしょ!
- 18 この人に説法はおこがましい
- 20 正方形を三つ重ねた、歌舞伎の市川家の紋
- 22 「聞いてくれよ」とこぼす、トホホな話

### ヨコのカギ

- 1 甲府や奈良など、凹んだ地形
- 3 大風でメリメリ、コアラさんも傾く
- 6 天気は予報。競馬は?
- 7 揚げパンを入れて食べたい、トロ〜リご飯
- 8 Mが中ならSは?
- 10 アイスの保存は○○○○庫で
- 12 ビールは試食ではなく○○○
- 13 お菓子と同名、サイトを訪れたユーザー識別情報
- 15 おお、これは縄文式だな
- 17 危うきに近寄らない人
- 19 那須与一は何の名手?
- 21 盆踊りの、輪の真真中にそびえる
- 23 「何だ何だ」と、集まった人ばかり
- 24 丁寧禁止、言葉のバトル
- 25 童謡『山の音楽家』でバイオリン担当

ヒント 調理に注意

答え



Copyright © 2014 T&Y Publishing Co., Ltd.