

Kenpo Winter 2015

# けんぽめ～る

No.  
66

- 新年のご挨拶 ..... P2
- 健保財政の現状と今後に向けて ..... P3
- 冬の感染症にご注意! ..... P4
- 正月太りを解消しよう / データヘルス計画がスタートします ..... P5
- 重症化するほど医療費がかかる! ..... P6~7
- 脳トレ ヘルシーなぞなぞ / 健康クロスワードパズル ..... 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

# 新年のご挨拶

三菱電機ビルテクノサービス健康保険組合

理事長 河村 賢造

## 新年明けまして おめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

今年は、昨年より1社増えメルテックグループ23社の事業所、25,600名の皆様と共に新しい年を迎えることができました。ひとえに各事業主殿および被保険者の皆様の健康保険組合事業へのご理解とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、私たち健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しくなっております。平成24年度の国民医療費は39.2兆円と過去最高を更新し、また平成25年度決算における健康保険組合全体の経常収支は△1,162億円と6年連続の赤字決算となっています。前年度に比べると赤字幅は改善されていますが、これは多くの健康保険組合が保険料率を引き上げた結果であり、年々増加する高齢者医療への納付金負担が、赤字の最大の要因である状況は全く変わっておりません。更に、平成27年度には団塊世代全員が前期高齢者(65歳～74歳)へ移行し、現役世代人口の減少と相まって今後の負担金は一層重くなり、平成27年度も多くの健康保険組合が更なる保険料率の見直しを迫られる状況にあります。一方、被用者保険(現役世代)の高齢者医療費の負担増を狙いとする法改正が検討されており、これまでの種々の政策も含めた被用者保険の負担の偏重に対し、上部団体の健保連や主要経済団体である日経連、経済同友会、全国商工会議所等は高齢者医療制度への公費負担増を国へ強く要請しておりますが、その可否は甚だ不透明な状況にあります。

こうした環境下で、当健康保険組合の財政も医療費増と高齢者医療制度への納付金負担がますます増加し、積立金も枯渇する中、昨年・一昨年と段階的に保険料率の改訂(74%⇒80%⇒85%)をお願いしてきたところです。その結果、平成26年度収支の推定は、現時点では、単年度収支で△18百万円と当初予算(△59百万円)より改善する見通しですが、平成27年度は、先に述べた法改正等、高齢者医療制度の納付金の負担増が更に大きくなり、収支約6.5億円の赤字の見通しであり、非常に厳しい状況が想定されております。

このような状況から平成27年度も保険料率を改訂せざるを得ない状況にあり、皆様のご理解・ご支援を改めてお願いする次第です。

一方、全国健康保険組合では平成27年度からの「データヘルス計画」の準備を進めております。これは、皆様の健康診断や医療受診情報等のデータ分析結果をもとに、効果的な保健事業を行うことで、健康増進・疾病予防・重症化予防、更に医療費の増大防止を目指す計画です。具体的な内容につきましては、今年度中の計画策定後に公表する予定ですが、当該施策を契機に皆様の健康への一層の取り組みをお願いするとともに、これまでのジェネリック医薬品の使用促進に加え、健康維持増進策の更なる展開による医療費の抑制を目指したいと考えます。

当健康保険組合は本年4月に設立満40周年を迎えますが、特定健診・特定保健指導の一層の充実をはじめ、この「データヘルス計画」に基づく事業を重点的に実施するスタートの年でもあります。

皆様におかれましては、日々の健康の維持・増進に努められるとともに、本年も相変わらずのご理解とご支援をお願い申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 健保財政の現状と今後に向けて

## I 健保財政を取り巻く情勢 (健康保険組合を文中「健保」で表記)

### 〈高齢者医療制度と財政〉

現高齢者医療制度は、平成20年の法改正により、75歳以上の高齢者を被保険者とする後期高齢者医療制度と65～74歳の高齢者が各保険者に加入する前期高齢者医療があります。

この改正により当健保のみならず全健保の負担金が大幅に増加し、平成21年以降多くの健保が赤字に陥りました。平成25年度は4割の健保で保険料率をアップしたにも関わらず赤字の健保が927健保(全健保の65%)となり、財政逼迫の要因となっております。

当健保においても保険料収入の約半分を納付金・支援金が占め、健保財政に重い負担となっています。(表1)

納付金とは？

主なものとして前期高齢者納付金と後期高齢者支援金があります。

高齢者の医療費は非常に高額なため、高齢者の負担や公費(税金)だけではまかなうことができません。そこで平成20年制度改正により現役世代の健康保険料で支えるのが納付金・支援金です。

後期高齢者医療制度の費用負担は、公費5割、本人1割、被用者保険(健保等)が4割負担(支援金)とされました。

表1 保険料及び納付金比較表(一人当たり)

年度	区分	保険料率 (%)		保険料/年 (円)		法定保険 給付費 (円)		納付金・支援金 (円)		納付金保険料 収入割合 (%)	
			前年比		前年比		前年比		前年比		前年比
H23実績	当健保	74.0	—	499,685	—	243,668	—	217,249	—	43	—
	全健保平均	78.9	—	416,983	—	225,883	—	183,824	—	44	—
H24実績	当健保	74.0	100	456,336	93	246,669	101	219,184	101	48	111
	全健保平均	83.4	106	439,660	105	229,136	101	200,260	109	46	103
H25実績	当健保	80.0	108	487,601	107	253,661	103	233,085	106	48	100
	全健保平均	86.7	104	461,580	105	230,606	101	209,222	104	45	99
H26予算	当健保	85.0	106	512,306	105	267,061	105	234,877	101	46	95

(注) 保険料は、この内事業主6割、被保険者4割負担となります。

### 〈医療費の伸びと財政〉

平成24年度の国民医療費総額確定値が公表になりましたが、前年度比1.6%増、一人当たり医療費は1.9%増の30万7,500円となり、6年連続で過去最高値を更新しております。これは、人口の高齢化(影響額1.4%増)、医療の高度化(同0.5%増)が主な要因と言われております。

当健保でも保険給付費は年々増加の一途を辿り、特に平成25年度

は総額で前期比108%、平成26年度推定でも107%と高位に推移しております。また一人当たりで見ると平成25年度前期比で103%+7.9千円、平成26年度推定で104%+10.3千円です。国民医療費の状況と同様に当健保においても医療の高度化及び加入者の高齢化が影響しております。(表2)

表2 保険給付費の推移(含付加給付)

項目	平成23年度		平成24年度		平成25年度		平成26年度	
	実績	前年比(%)	実績	前年比(%)	実績	前年比(%)	推定	前年比(%)
保険給付費総額(千円)	2,167,817	—	2,963,015	137	3,197,279	108	3,420,723	107
被保険者一人当たり(円)	251,370	101	254,205	101	262,094	103	272,437	104

(注) 平成24年度は、事業所新規編入により保険給付費が大幅増となっている。

## II 今後の健保財政の見通し

平成27年度は後期高齢者支援金算定の法改正(総報酬制)が予定され、当健保については一層の負担金増(現行制度より約2億円相当)が見込まれます。また過年度分の納付金増(3.8億円相当)も想定され、保険給付費増と相まって収支は約6億4,900万円の赤字見通しです。(表3)

したがって、3年連続となりますが、料率の改訂は不可避の状況です。ご理解の程お願い致します。

なお平成28年度以降についても、団塊世代が全て前期高齢者になることから当該納付金は高位に推移し、また保険給付費の増加も想定される

表3 平成26年度及び平成27年度見通 (単位:百万円)

	H26年度				平成27年度見通し(現行料率85%)
	予算	推定実績		前期比	
		予算差			
収入計	6,643	6,727	84	110	6,957
支出計	6,702	6,745	43	106	7,606
単年度収支	△59	△18	41	—	△649
最終収支	239	280	41	233	△415

ことから毎年収支バランスを見極め料率の見直しをしていくこととなります。

## III 健保財政基盤改善のために!

上記によると悲観的な未来ばかりですが、将来の保険料のアップの阻止、又は緩やかにする財政改善は、私たち自身が健康への意識を強く持ち行動することにより保険給付費の抑制がなり可能とされています。当健保の一人当たりの年間法定保険給付費は全健保平均より約2万円高い数値(表1)となっており、改善の余地は大いにあります。健保としても加入者の健康維持、罹患者の治癒快方並びに重症化防止への支援策を積極的に展開していきます。

- ①加入者の健康診断の確実な受診に向けた支援及び事業主との連携
- ②その結果に応じて専門スタッフの保健指導等による生活習慣の着実な改善支援

③疾病では、医師の指示にしたがい、継続的な治療の確実な実施フォロー

④健康維持活動にむけた職場環境づくり支援(体力増強・健康増進)等ですが、これらは平成27年度導入予定の「データヘルス計画」(関連記事4ページ)に反映していきたいと考えております。(具体的には次号の平成27年度保健事業でご紹介します。)

またこれまでの施策であるジェネリック医薬品の活用などの継続もお願いするところです。

健保として保険者機能を維持し被保険者への安心を確保すると同時に加入者の健康維持増進に向け、これまで以上に事業主及び加入者と一体となった保健事業を積極的に進めていきますので、今後ともご協力をよろしくお願い致します。

## IV 介護保険お前もか!

平成27年度介護保険についても納付金が対前年度比110%の伸びが予定されております。団塊世代が介護保険の被保険者であると同時に

にサービス受給者となり、介護支出の大きい伸びが想定されます。したがって保健料率は現在13%ですが、介護保険料率についても、見直しが余儀ない状況にあります。



# 冬の感染症にご注意!

監修

独立行政法人国立病院機構 東京病院  
外来診療部長 永井 英明

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。十分な睡眠とバランスのよい食事で体調を整えるだけでなく、マスク着用や手洗い・うがいなどでしっかり予防しましょう。

## インフルエンザ

38℃以上の高熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性があります。できるだけ早く医療機関へ受診してください。早めに受診することは自分のからだのためだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。解熱後は2日程度休養してから職場へ復帰しましょう。

予防のために、マスク着用、手洗い・うがいだけでなく、インフルエンザワクチンの接種も受けましょう。

### 予防接種を受けましょう

予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、もしかかって重症化を防ぐことができます\*。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けるようにしましょう。

\*感染を100%予防するものではありません。

### とくにおすすめします

- ① 高齢者 肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心
- ② 持病のある方 慢性の呼吸器疾患、心血管系疾患、腎疾患、肝疾患、血液疾患、糖尿病など
- ③ 子ども

## RSウイルス

ウイルスによる呼吸器の感染症で、多くの子どもがかかります。乳幼児では細気管支炎、肺炎など重症化しやすく、乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因の一つとも考えられています。おもちゃやおしゃぶりなど子どもが口に入れるものを清潔にするだけでなく、手洗い・うがいを徹底させてください。

### こんなときは医療機関へ受診してください

- タンが詰まったせきをする
- ゼーゼーのどが鳴る音(喘鳴)がする
- 発熱している
- 数時間で突然重症化することがある(細気管支炎)

## ノロウイルス

おう吐や下痢を引き起こす感染性胃腸炎です。感染力が強く、汚染された食物(感染者が調理したもの、ウイルスを持った二枚貝など)を食べて感染するルート、患者の便や吐物に触れた手を介して感染するルート、患者のおう吐物が乾燥して舞い上がったほこりを吸い込むことによって感染するルートがあります。免疫力の低い乳幼児や高齢者、持病のある人は重症化しやすいので、とくに注意が必要です。また、症状が治まったあとも、1週間から1ヶ月は便の中にウイルスが排出されるので、要注意です。

- 外出先から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、しっかり手洗いをする
- カキなどの二枚貝や加熱調理する食品は、内部まで火を通す。中心温度85度で1分以上の加熱が目安
- まな板・包丁などの調理器具やふきん、調理台はいつも清潔に保つ

## 正しい手洗いの仕方

① 手のひらをよくこすり石けんを泡立てる



② 指先、爪の間を念入りに洗う(両手)



③ 手の甲を片方の手のひらでこする(両手)



④ 親指と手のひらをねじって洗う(両手)



⑤ 手首までいねいにもみ洗う(両手)

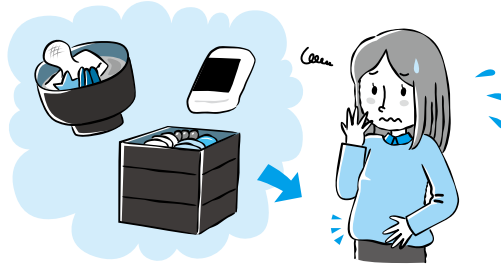


⑥ 流水でよくすすぎ、水気をふき取る





## 正月太りを なかったことにする 10のポイント



CHALLENGE  
プラステン  
今日から  
はじめる +10

# 10のポイントで 正月太りを解消しよう

年末年始の食べすぎ・飲みすぎで体重が増えた方も多いのでは？この時期は会食や高カロリーのものを食べる機会が多く摂取エネルギーが増え、寒さや忙しさから運動不足になりがち。消費エネルギーが減ることから、太りやすくなります。ついた脂肪は早めに落として、スマートな1年にしましょう。

- 生活リズムを取り戻す  
正月モードの人は、まず生活リズムを整えることから。不規則な生活は肥満のもとです。
- よく噛んで食べる  
よく噛むと、満腹中枢が刺激されて少量で満腹感を得られたり、代謝が促進されます。
- 野菜をたっぷり取る  
多くの野菜が食べられる鍋がおすすめ。肉や魚、豆腐などでタンパク質もとりましょう。
- 軽い筋トレで基礎代謝をアップ  
筋肉が増えると基礎代謝がアップして、太りにくくなります。階段や坂道の上下りも効果的。
- 糖質オフを試してみる  
甘いものやお酒はしばらく控え、ごはんを少なめに。雑穀米や玄米なら食物繊維も豊富です。
- シャワー派の人はお風呂につかる  
ぬるめのお風呂にゆっくりつかると、代謝がよくなり、脂肪燃焼効果がアップします。
- 脂肪分をカットする  
素材(バラ肉よりヒレ肉など)と、調理法(「揚げる・炒める」より「ゆでる・焼く」)を選びましょう。
- 外食メニューに注意  
和風定食が栄養バランスがよくおすすめです。ごはんの大盛りやおかわりはやめましょう。
- 今より多く歩いてみる  
ひと駅分歩く、エスカレーターを使わず階段を使うなどして、歩数を増やしてみましょう。
- 血液やリンパの流れをスムーズに  
大きな血管がある首の周り、二の腕の後ろ、ひざ裏を温めると、巡りがよくなり、やせやすくなります。

平成27年4月より

## データヘルス計画が スタートします

現在、健保組合では国の日本再興戦略の一環として、「データヘルス計画」の準備を進めています。これは、健保組合が保有している、みなさまの健診データやレセプトデータを分析することで、個人や事業所ごとの健康状態や医療費の状況を把握し、より効果の高い保健事業をめざすものです。

### データヘルス計画で何をやるの？

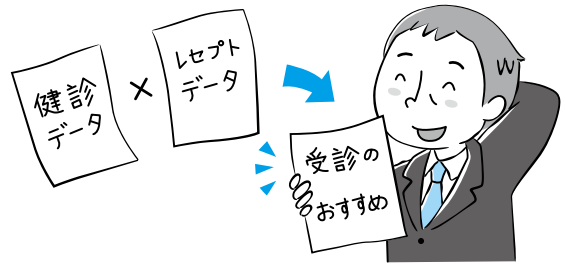
みなさま一人一人の健康状態に応じた健康サービスが可能になります。例えば、健診で「要治療」なのに未受診の方には、重症化予防のために受診のご案内をさせていただきます等、きめ細かい保健事業が提供できます。

### いつから始まるの？

すべての健保組合が平成26年度中にデータヘルス計画を作成し、平成27年度からスタートします。平成29年度までの3年間で第1期となります。

### わたしたちは何をすればいいの？

みなさまの健診データがデータヘルス計画の基礎となりますので、まず健診を受診していただくよう、お願いいたします(被扶養者を含む)。また、健診後は、判定に従って健康管理に努めましょう。データヘルス計画がより効果的なものになるだけではなく、みなさまにとっても病気の予防・改善につながります。



**個人情報の取扱いについて** | 国が定めたガイドライン等を踏まえ、個人情報保護法を遵守することになっており、データヘルス計画においても、個人情報保護に関する法整備が進められる予定です。

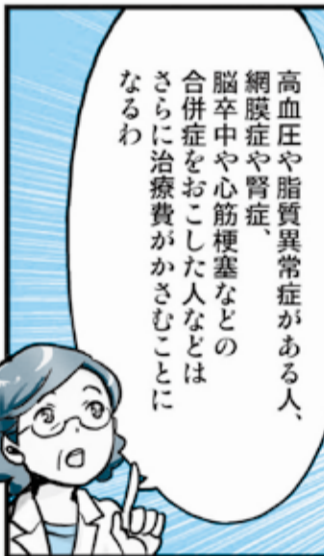
ハイ!

重症化するほど

医療費が

かかる!

# リスクマネジメント 健康講座



### 糖尿病の年間医療費

※実際の負担は医療費の1~3割

・ 食事+運動療法のみ(薬なし)	約15万円
・ 飲み薬2種類	約30万円
・ インスリン注射+飲み薬	約44万円

※糖尿病ネットワーク「糖尿病になったらいくらかかる？」より







今のうちから気をつければ、将来の医療費もぐんと減らせるわけだ

今回の主人公 田中健司さん 45歳

45歳の営業マン。30代後半から血糖が高めと指摘されていたが、とくに症状なく健康に自信があったため、放置していた。今回、上司のすすめもあり、メタボ改善のための特定保健指導を受けることになった。

糖尿病の検査項目	田中さんの数値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値(受診が必要)
HbA1c (NGSP値)	6.2%	5.5%未満	5.6%~6.4%	6.5%以上
空腹時血糖	115mg/dl	99mg/dl以下	100~125mg/dl	126mg/dl以上

**日本の医療費は増え続けている**  
厚生労働省が発表した国民医療費の動向によると、平成24年度の医療費は、前年度から約0.6兆円増の39.2兆円となり、過去最高を更新しました。高齢化が進む日本においては、国民医療費はますます増加するものと予測されています。

わたしたちが1~3割の自己負担で医療を受けられるのは、国民皆保険制度のおかげです。しかし健康保険組合の財政も大変厳しい状況となっており、もちろん、家族のだからが重篤な病気になるれば、家計にも大きな負担がかかってきます。

## 重症化を防ぐための

## アドバイス

糖尿病などの生活習慣病になってしまっても、早期に受診し、生活習慣の改善をしながら継続的に治療すれば、重い後遺症や突然死に至るような大きな合併症をおこさずに済みます。

### ■元氣な生活習慣病患者になるためには

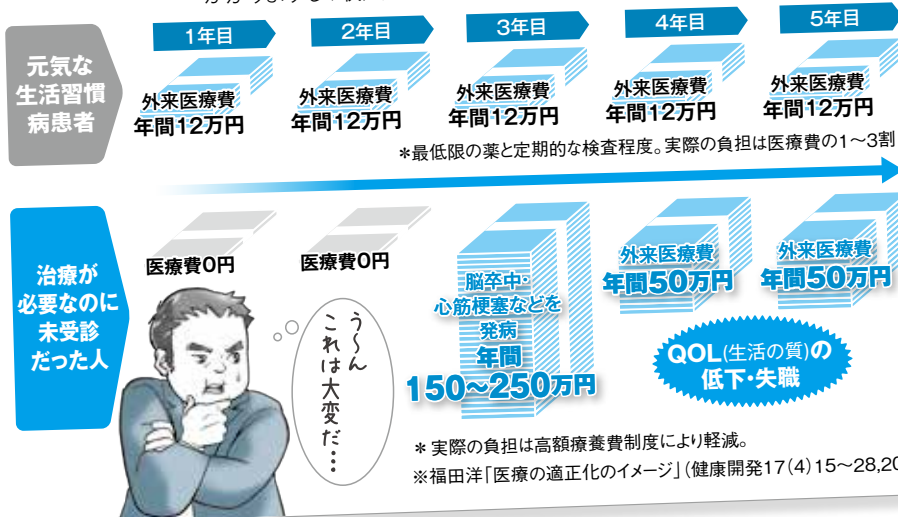
- ①「要精密検査」「要治療」となった場合は、必ず医療機関を受診する。
  - ②治療を開始したら、自己都合で通院をやめない。
  - ③わからないことは聞く。医師や栄養士のアドバイスを守る。
  - ④治療を続けても改善しないときは、セカンドオピニオン、転医(専門医)を検討。
  - ⑤通院していても健診は受ける。
- ◆ヘルスリテラシー(健康情報力)を高め、将来も元気に動ける健康状態をキープしましょう。

### 「特定保健指導」のお知らせがあった人へ

まだ治療は必要なく、生活習慣の改善でよくなるレベルです。将来、病院に行かなくて済むよう、ぜひ活用してください

### 元氣な生活習慣病患者と治療が必要なのに未受診だった人との医療費イメージ

継続的な通院は、一定の医療費がかかりますが、重症化すればもっと高額な医療費がかかりますし、収入の手だてを失うこともあります。



## 元氣な生活習慣病患者になる

生活習慣病といわれている、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気は、食事や運動、禁煙など「生活習慣を見直す」ことで、予防改善が可能です。  
予防できる病気はできるだけ予防に努める。もし、かかってしまっても、きちんと通院して薬などでコントロールする。そうすれば、脳卒中や心

筋梗塞、糖尿病性網膜症などの重篤な病気を防ぐこともでき、「元氣な生活習慣病患者」として生活していくことができます。それが、自分自身の健康を守り、家計の負担を減らし、ひいては日本の医療費を抑制することにつながるのです。

## 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 💡 10秒

寒い時に食卓にあると、ほっとするのはどれでしょう？

- ①肉 ②魚 ③貝



なぞなぞ原案:こんのゆみ(T&Yなぞなぞ)

対象：大人 💡 5秒

寒くてたまらない細身の引間さんが「そうだ!」と言いました。さて、その声の大きさは？

- ①大きい ②普通 ③小さい



対象：子ども 💡 10秒

美肌自慢の佐藤さんの親族が乾燥肌用の化粧水を売ることになりました。誰が売るのが一番良いでしょう？

- ①息子 ②甥 ③いとこ



天才:③(貝)②(魚)①(肉) 大人:③(いとこ)②(甥)①(息子) 子ども:③(いとこ)②(甥)①(息子)

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Jの10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

1		2	3		4	5	6
F							
		7		8		9	D
		A					
10	11		12		13		
		G			E		
14		15					
	16			17		18	
						I	
19			20			21	22
		23				24	
						H	
25			26				
C			B				

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### タテのカギ

- 1 対馬と西表島に生息、三毛はなし
- 2 香り高いコーヒー豆「〇〇・マタリ」
- 3 スキージャンプで、ランディングとは?
- 5 首まですっぽりの暖房器具
- 6 巻き寿司にはヒキフリでしょう
- 8 ごんぎつねが兵十に贈った木の实
- 11 ココが尖った靴で、外反母趾に
- 13 コロンボさんやメグレさん
- 15 ダブルノットという結び方も
- 17 手紙をしたためるならこの紙に
- 18 〇〇のスイから天井のぞく
- 19 スゴクでゴールのこと
- 20 「表に出ろ!!」って何する気?
- 22 水道水に含まる。正式名は次亜塩素酸カルシウム
- 24 〇〇体温計。〇〇控除。〇〇票。

### ヨコのカギ

- 1 きーっ、悔しい! 怪気、嫉妬とも
- 4 カシの名前、芸名にあらず
- 7 爆竹の中身、火気厳禁!
- 9 干支の動物のうち、誰も見た者なし
- 10 40℃出た。ヤバい。インフルかも
- 12 英国発祥、平たいバットを使う球技
- 14 愛称は白い妖精、ルーマニアの体操選手
- 16 羊が一匹、羊が二匹...何を飛び越える?
- 17 ビーストは野獣。ベルは?
- 19 きりたんぼ、なまはげといえど、どこ?
- 21 寿老人が連れている動物
- 23 野原で発見!地球外鉱物
- 25 円の1/100は銭。銭の1/10は?
- 26 コインランドリーでグルグル、洗濯機じゃない

ヒント 持って(決めて)いると安心です。