

健保だより おげんきですか

周知健保発417号

発行日 2016年8月1日

立教学院健康保険組合

平成27年度収支決算報告 ～黒字決算となったが、将来的には厳しい状況～



当健康保険組合の平成27年度決算が、去る6月27日に開催された第166回組合会において承認され、決定いたしました。

当健康保険組合の財政は、平成24年度まで赤字決算が続き、別途積立金を取り崩し不足分の補填をしております。しかし、平成25年度より、高齢者医療制度に支出する納付金等の増加に対応するため、保険料率を改定（5%⇒7%引上げ）しました。このため、平成25年度以降は財政が改善し黒字決算となっております。

平成27年度決算

経常収入合計：852,730千円 / 経常支出合計：762,722千円

平成27年度の経常収入合計は、852,730千円です。前年度より5,028千円、0.6%増加しています。

経常支出合計は、762,722千円です。前年度より86,291千円、12.8%増加となっています。支出が増加した主な要因は、納付金が増加したことによります。保険給付費は、法定給付費と付加給付費を合わせて、340,009千円で前年度より12,755千円、3.9%増となりました。また納付金は、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金、老人保健拠出金を合わせると、354,056千円となり、前年度より67,173千円、23.4%増となりました。

当健保では、支出の殆どを保険給付費と納付金支出が占めており、それらの合計の支出に必要な保険料率（所要財源率）は5.6%となっています。保険給付費は、高齢化や医療の高度化等により、年々増加傾向にあります。一方、高齢者医療制度に支出する納付金も、後期高齢者支援金の算定方法が29年度からは全面総報酬割を実施することになり、今後の支出増は確実です。

詳細は、部署ごとにお届けしました「平成27年度収入支出決算書・同事業報告書」をご覧ください。

決算基礎数値の内訳

健康保険組合の概況は、平成28年3月末現在で以下のとおりです。

被保険者数は1,376人で、前年度より1名増えました。被扶養者数は1,148人で、前年度より22人増加しました。被保険者1人当たりの扶養率は0.83人となり、平均標準報酬月額が552,385円で、前年度より1,261円減少しています。

保険料率は昨年度と同率の70 / 1000でした。このうち、一般保険料率が68.49 / 1000、調整保険料率が1.51 / 1000となっています。

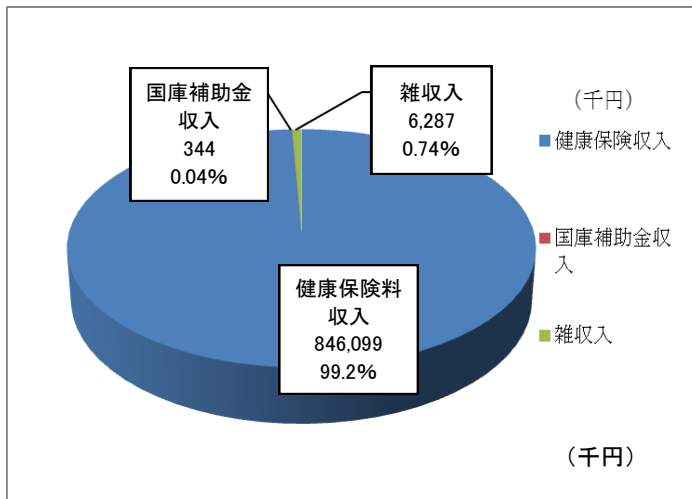
【基礎数値（3月末現在）】

○被保険者数 ……	1,376人
○被扶養者数 ……	1,148人
○扶養率 ……	0.83人
○平均年令 ……	45.46歳
○平均標準報酬月額 ……	552,385円
○保険料率 ……	70 / 1,000

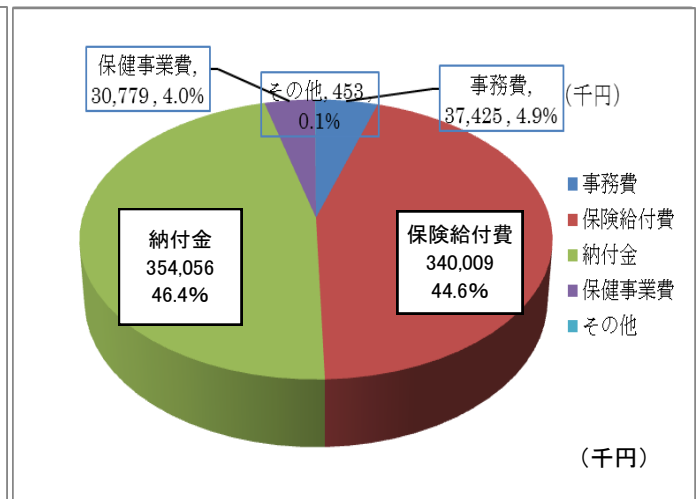
417号目次

平成27年度収支決算報告	P1-2
平成28年度特定健康診査のご案内	P3
スポーツクラブネサンスとの法人契約のお知らせ	P4
健康コラム／平成28年度腹部エコー・胃レントゲン検診の日程ご案内／夏季休業期間中の窓口について	P4-6

平成27年度経常収入内訳



平成27年度経常支出内訳



(主な収入)

- **健康保険収入**…被保険者と事業主から納めていただいた保険料です。
- **繰入金**…年度当初の収入不足を補うため、別途積立金からの繰り入れです。
- **国庫補助金収入**…特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるものです。
- **雑収入**…積立金の利子、人間ドックの一部負担金等の収入です。

(主な支出)

- **事務費**…当健康保険組合事務局の運営にかかわる諸経費と組合会関係費です。
- **保険給付費**…被保険者の皆様の医療費や各種給付金（出産、傷病等）のために支払った費用です。保険給付費は年々増加しています。保険給付費は、法定給付（健康保険法で定める給付）と付加給付（法定給付に更に加えて健保独自に行う給付）とがあります。
- **納付金**…高齢者医療制度等に拠出するための支出です。納付金は年々増加傾向にあります。
前期高齢者納付金：65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために支出します。
後期高齢者支援金：75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ支出します。
- **保健事業費**…皆様の健康づくりを支援する費用です。特定健診・特定保健指導、健診事業等に支出します。

持続可能な健康保険組合のために

皆さまが健康を維持されることが、医療費を抑制し、当組合の健全財政へとつながります。健康保険組合が実施している検診や保健指導（対象となった方）は必ず受けるようにしてください。また、保険給付費は、被保険者・被扶養者の皆さまが病気やけがをしたときに支給されますが、処方されるお薬を安価なジェネリック医薬品に変える、不要不急の医療機関の時間外受診を避ける、接骨院・整骨院等の不適切な受診をしない、などにより、増加している保険給付費を抑えることにつながります。

皆さまの一層のご協力をお願いいたします。

【健康保険組合の取り組み】

- ・ **被扶養者資格調査**を行い、健保加入者の適正化を図ります。
- ・ 接骨院等における**柔整療養費の受診照会**、及び**長期受診者への受診調査**を行い、マッサージ目的等の保険適用外の受診を無くし、柔道整復施術療養費の適正化を図ります。
- ・ 「**医療費のおしらせ**」発行により、保険証を利用して発生した医療費の総額をご認識いただきます。

【皆さまにご協力をお願いします】

- ・ 定期健診や特定健診の機会を積極的に活用し、健康の維持・増進に努める。
- ・ 処方されるお薬を安価なジェネリック医薬品に変える。
- ・ 不要不急の医療機関の時間外受診を避ける。
- ・ 接骨院・整骨院等の不適切な受診をしない。



平成28年度 特定健康診査のご案内

【特定健診・特定保健指導とは】

平成20年度より、40～74歳の勤務員（被保険者及び被扶養者）を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた、生活習慣病予防のための「特定健康診査（特定健診）」・「特定保健指導」を実施することが健康保険組合に義務付けられています。特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方を対象として、面談による目標設定・情報提供等の特定保健指導を行っています。

大学・学院の勤務員の方

今年度も、労働安全衛生法に基づく勤務員の定期健診と特定健康診査を、学院と健康保険組合で共同実施いたします。勤務員の方々は、年に一度必ず健康診断を受けていただくことが義務となっています。9月になりましたら、健診案内が送られますので、必ずご受診ください。

【平成28年度定期健診日程】

	9/30(金)	10/3(月)	10/4(火)	10/5(水)	10/6(木)	10/7(金)
池袋キャンパス	勤務員 ※40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者は申込者のみ					
新座キャンパス			勤務員 ※40歳以上の被扶養者・任継は申込者のみ			

小・中・高の勤務員の方

各校の定期健診は以下のとおり、実施済みもしくは実施予定となります。

- ・立教新座中学校・高等学校 → 6月 16日(木) (実施済み)
- ・立教池袋中学校・高等学校 → 10月 6日(木)
- ・立教小学校 → 8月 31日(水)



未受診の方は、健保の「短期人間ドック受診制度」などをご利用ください。各校保健室に健診結果を提出すると健診を受診したことになります。人間ドックの受診をご希望の方は、健保にお申し込みください。

被扶養者・任意継続被保険者の方（40歳以上の方）

40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者の方の特定健診は、以下の3つからひとつご選択いただけます。いずれも事前申込制となります（5月上旬にご案内をご自宅に郵送しています）。いずれかの方法で必ずご受診をお願いいたします。

- ① 集合契約医療機関の特定健診受診（受診券を持参の上受診、自己負担金無し）
- ② 学内定期健診受診（7月25日に申し込み締切済み。健診案内は9月中旬発送予定。）
- ③ 健保提携医療機関の短期人間ドック（年度内に申し込み・受診、自己負担金2万円）

学内で実施される定期健診について、被扶養者・任意継続被保険者の方は事前申込制で、すでに受付を終了しています。今後特定健診を受診される方は、①もしくは③をご選択の上、お申込みをお願いします。

※①の受診券を紛失された方は再発行いたしますので、健保までご連絡ください。

※平成28年4月末までに人間ドックをご受診・ご予約された方には、受診券をお送りしていません。

任意継続被保険者の方（40歳未満の方）

特定健診は対象外となります。池袋キャンパスの大学勤務員向け定期健診を受診することが可能です。9月になりましたら、ご自宅に健診案内をお送りします。

ココロもカラダもリフレッシュ！ ～秋の定期健康診断に向けて始める新習慣～ スポーツクラブルネサンスとの法人契約のお知らせ

このたび、健康保険組合では、みなさまの健康づくりのため、スポーツクラブルネサンスとの法人契約を締結いたしました。当健保の被保険者・被扶養者の方（15歳以上）は、通常の個人会員よりもお得な値段で、全国約170箇所のスポーツクラブを利用できます。

さらに、法人会員の特典として、生活習慣改善を4ヶ月間サポートする「カラダ・ワカル・カワル」が無料で受けられます。

利用を希望される方は、スポーツクラブルネサンスにて会員登録が必要となります。当健保の健康保険被保険者証をご持参のうえ、直接お近くのルネサンスにてご登録ください。なお、登録に際しては、事前にWeb予約をしていただくとさらに便利です。

詳しくはWebにて、ご確認ください。  **ルネサンス 法人会員** で検索。

【会員制度】 月会費契約または都度利用契約をお選びいただけます。

- ・月会費契約（Monthlyコーポレート会員） 8,424円（税込）
- ・都度利用契約（1Dayコーポレート会員） 1,620円（税込）

入会特典

ただいまお得なキャンペーン実施中！（9月30日まで）

- ・入会金 無料
- ・会員証発行事務手数料 無料

★Monthlyコーポレート会員の登録には、健康保険証のほかに必要なものがあります。

★詳しくは、同封のチラシまたはWeb（ルネサンスHP）にて、ご確認ください。

⇒ URL：<https://hcbiz.s-re.jp/btobtoc/>

★ご不明な点は、

株式会社ルネサンス 03-5600-5399（平日 10：00～18：00）にお問い合わせください。

保健師コラム

【1】今日から実践！紫外線対策

紫外線が強い季節です。

紫外線の浴びすぎは、様々な健康被害が潜んでいるので要注意！

紫外線について知り、その害からカラダを守りましょう。



【紫外線とは】

地球に降り注ぐ太陽光線の一種で、英語でultravioletなのでUVと略します。

紫外線は、カルシウム代謝に重要なビタミンDを体内で合成する手助けをする働きを担っていますが、浴び過ぎると肌のシワやたるみの原因となります。また、皮膚・眼の病気や免疫力の低下などに深く関わっています。

【紫外線が影響する主な病気】

- 皮膚がん 紫外線で皮膚の細胞の遺伝子が傷つくため。幼少期までは、特に注意が必要。
- 白内障 長期間、紫外線を浴びることで、水晶体のたんぱく質が変化するため。
- 紫外線角膜炎 強い紫外線を浴びたときにみられる急性の角膜炎。
- 翼状片 結膜（白目）が増殖し、角膜（黒目）に浸入する病気。外の活動時間が長い人は注意。

【紫外線の強い季節や時間帯について】

春から秋に強く、特に真夏が強くなり、真冬と比べると、真夏の紫外線量は約5倍です。時間帯は、午前10時～午後2時が強く、この4時間で1日の紫外線量の50%以上を占めるほどです。また天候では、快晴日が最も強くなります。快晴日の紫外線量を100%とすると、曇りなら約50%、雨の日では約20%の紫外線量となります。

紫外線の反射率は、砂浜が約25%、アスファルト・コンクリート・水面が約20%、新雪が約80%です。なお、日向と比べると日陰では約50%、屋内では10%以下の紫外線量となります。

【紫外線の影響を防ぐには】

- 紫外線の強い時間・場所を避ける
- 紫外線情報をチェックする
 - ・紫外線情報分布図(気象庁) <http://www.jma.go.jp/jp/uv/>
 - ・有害紫外線モニタリングネットワークス 速報値(国立環境研究所) http://db.cger.nies.go.jp/gem/ja/uv/uv_index/index.html

「有害紫外線モニタリング
ネットワークス 速報値」の
モバイルサイトへアクセス！



●サングラスをかける

紫外線カットのサングラスをかけると、眼に入る紫外線を約90%カット！

なお、色の濃いサングラスをかけると瞳孔が開き、紫外線を浴びやすくなるので注意！

●日傘を使う、帽子をかぶる

●衣服で覆う

紫外線対策に効果的な素材はポリエステル。逆に、綿素材は紫外線を透してしまいます。

●日焼け止めを使う

しっかり紫外線対策をして、様々な影響からカラダを守りましょう！

【2】熱中症を予防しよう！

【熱中症とはどんな病気？】

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる病気です。気温や室温などの環境と、体調がよくない・まだ暑さに慣れていないなどの個人の体調が重なると、熱中症の発症率が高まります。

【こんな日は熱中症に注意！】

気温が25度を超える日は注意が必要です。また、湿度が高いと熱中症の危険が高いため、気温が25度以下でも、湿度が80%以上あるときは要注意。風が弱いときも、汗が蒸発しにくくなります。急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動するときは、まだ身体が暑さに慣れていないため注意が必要です。屋外での長時間の作業現場や畑仕事、運動するときはもちろん、お風呂場や車中などの機密性が高い場所は要注意です。



【こんな人は特に注意！】

- 高齢者…体温調節機能が低下。渴きを感じにくい
- こども…体温調節機能が未発達。汗をかきにくい
- 脱水状態の人…下痢や二日酔いなど
- 体調不良の人…疲労や風邪など
- 持病がある人…心臓疾患、糖尿病、腎臓疾患など
- 運動不足の人…汗をかく機能が低下
- 肥満の人…脂肪により体に熱がこもりやすい
- 暑さに慣れていない人…暑さに対する適応が遅れる

【熱中症の予防】

ポイントは「水分補給」と「暑さを避けること」です。こまめな水分・塩分補給を心掛けましょう。

また、暑い時間帯の外出はなるべく避けるようにし、外出時は通気性の良い涼しい服装を選び、日傘や帽子を使用しましょう。日陰を利用する、こまめな休憩も大切です。

室内では、扇風機やエアコンを使って温度調整をしましょう。目安は、気温28度以下、湿度70%以下です。遮光カーテン、すだれ、打ち水などの利用も効果的です。

更に、暑さに備えた体づくりも重要です。涼しい時間帯に散歩などの運動を取り入れて、汗をかきやすい体質づくりをしましょう。

【熱中症の症状は？】

初期では、めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむらがえり・大量の汗などの症状がみられます。更に熱中症がすすむと、頭痛・吐き気・体のだるさ・脱力感・集中力や判断力の低下などが出現します。重症になると、体温がとて高くなり、意識消失・けいれんなどがあらわれます。場合によっては、命の危険があります。

【熱中症が疑われたら】

早めに対応することで重症化を防ぐことが大切です。涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静にしましょう。また、体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。なお、自分で水が飲めない、動けない、意識がない場合は直ちに救急車を呼びます。

熱中症を予防して、夏を元気にお過ごしください。

事務局からのお知らせ

平成28年度 腹部エコー・胃レントゲン検診の日程ご案内

今年度の腹部エコー（超音波検査）・胃レントゲン（バリウム）検診の日程は以下の予定です。

池袋：11月 8日（火）、 9日（水）、 10日（木） 場所：5号館1階第1・2会議室

新座：11月16日（水）、 17日（木） 場所：7号館3階アカデミックホール

- 受診対象者は被保険者（任継被保険者含む）及びその被扶養者である配偶者です。
- 検診の時間帯・ご予約方法・ご受診方法については、次号「おげんきですか」（10月1日号）で詳細をご案内いたします。
- 小学校、池袋中学・高等学校、新座中学・高等学校の勤務員の方で、法定義務検診対象の方は、各校の保健室にて優先的に予約を受付けます。



夏季休業期間中の健康保険組合窓口について

- 夏季休業期間中（8月1日～9月19日）の開室時間は9時～16時までとなります。
- 夏季休業期間中の一斉休業期間（8月9日～18日）および土曜日、祝祭日は閉室となります。
- 現金の取り扱いは、原則として、以下のとおりとなります。
 - ・補助金の支給（契約保養所補助金・婦人科検診・脳ドック補助金）は、おこないません。夏季休業期間終了後にお越しください。
 - ・月曜日は現金の取り扱いをいたしません。また、火～金曜日においても、納入（人間ドック一部負担金、保険料、保険証誤使用による返金など）には、つり銭の無いようご準備のうえ、お越しください。

発行日：平成28年8月1日

発行：立教学院健康保険組合

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-34-1

立教大学池袋キャンパス 学院事務棟アネックス3階

TEL:03-3985-2760 FAX:03-3985-2866

URL:<http://www.rikkyogakuin.jp/institution/kenpo/>

健保からのお知らせ・サービスのご案内等は「おげんきですか」でご案内します。どうぞ毎号ご家族皆様でご覧ください。次号は平成28年10月1日発行予定です。