

健保だより おげんきですか

周知健保発435号

立教学院健康保険組合

令和元年度 第1回 健康セミナーのご案内

AsaptaYoga アサプタヨガ (朝ヨガ)

朝食付き!

健康保険組合の健康セミナーでは、どなたでも参加しやすい健康に関するテーマについて、専門の講師をお招きしてレクチャーをいただいています。今回は、昨年好評をいただきましたリビエラ東京とのコラボレーションによる朝ヨガを再び企画しました。一日の活動の前にヨガと朝食を楽しんでいただきます。ヨガで右脳を活性化させ、仕事の効率や集中力もアップ。朝ヨガの後は、リビエラ東京のカフェ グリーンスタイルにてベジタリアンメニューの朝食となります。快活な1日をスタートさせましょう!

講師紹介：橋本 理恵 (はしもとりえ) 先生 全米ヨガアライアンスTTC500終了 (南インド)、全米ヨガアライアンス TTC200終了 (ハワイ州マウイ島)、恵比寿ヨガスタジオ Beautiful One Day 代表、Yogarati Tokyo、Asapta Yoga、Tabi Yogaを主催。

日本のヨガ人口は年々大幅に増加しています。ヨガは、身体を整えるのはもちろんのこと、心も整えていきます。ヨガとは『心に浮かんできた考えをコントロールすること』なのです。心身ともにリラックスし、前向きな人生へと向かっていきます。今回は、1日を気持ちよくスタートできる時間にいたします。



【対象者】当健康保険組合の被保険者および18歳以上の被扶養者 (任意継続被保険者含む)

【開催日時】**9/10 (火) 7:00~8:30**

7:00~7:10受付。着替えて朝ヨガ体験45分。終了後、着替えて8:00~順次朝食 (隣接のリビエラカフェ グリーンスタイルにて)。食後は順次解散。途中退出可。

【開催場所】**リビエラ東京** ★地図等詳細は、健保サイトに掲載の健康セミナーのお知らせを参照ください。

★晴天の場合は中庭で開催いたします。

【持ち物】動きやすい服装で参加ください (更衣室あり)。

【参加費】おひとり **500円** (朝食代を含む。朝食を召し上がらない場合も料金は変わりません。)

【定員】先着12名

【申込方法】以下①、②の手続きにて、申込み完了となります。

①8/1より電話予約**03-3985-2760**：健康保険組合)

②下記の期間内に健保窓口で参加費を納入

【納入期間】8/22(木) ~ 8/30(金)

★準備の都合上、納入後の返金はできませんので、ご注意ください。

★振込を希望される方は、お問い合わせください。

朝食付き

(ヨガとベジタリアン向け朝食
で2,500円相当。)

<メニューの一例>

スムージー、サラダ、ガレット
など

435号目次

令和元年度 第1回 健康セミナー アサプタヨガ	P1
平成30年度 収支決算報告	P2-3
令和元年度 特定健康診査のご案内 / 保健師コラム：活性酸素と栄養	P4-5
事務局からのお知らせ スポーツクラブネサンス利用のご案内 / 令和元年度 第2回 健康セミナーのご案内 (予告) / 令和元年度 歯科検診日程のご案内 (予告) / 8/1~9/19の健康保険組合窓口について	P6

平成30年度収支決算報告

～黒字決算となったが、高齢者医療制度への納付金は依然重く～



当健康保険組合の平成30年度決算が、去る6月26日に開催された第174回組合会において承認されましたので、お知らせいたします。

当健康保険組合の財政は、平成24年度まで数年度赤字決算が続いたため、平成25年度より、保険料率を改定（5%⇒7%に引上げ；平成25年3月1日付）しました。これにより、平成25年度からは財政が改善し、黒字となっておりますが、高齢者医療制度に支出する納付金の負担は、経常支出の1/2近くを占めており（次頁のグラフを参照）、依然として重くなっております。平成30年度は、わずかながら黒字決算となりました。

決算の詳細は、部署ごとに回覧でお届けしています「平成30年度収入支出決算書・同事業報告書」をご覧ください。

平成30年度決算

経常収入合計：830,790千円 / 経常支出合計：793,270千円

平成30年度の経常収入合計は、830,790千円です。前年度より5,569千円、0.7%減少しています。

経常支出合計は、793,270千円です。前年度より25,967千円、3.2%減少となっております。経常収入支出差引額は37,520千円の黒字となりました。保険給付費は、法定給付費と付加給付費を合わせて、348,464千円で前年度より24,142千円、6.5%減少しました。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、379,025千円となり、前年度より1,222千円、0.3%減となりました。



健康保険組合では、支出のほとん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60.23%となっております。保険給付費は、高齢化や医療の高度化等により、年々増加の傾向にあります。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**平成29年度からは全面総報酬割**となりました。総報酬割は、今後継続して段階的に拡大導入され、令和2年度には全面移行が完成することとなっております。よって、今後のさらなる支出の増加が健保財政を圧迫することは確実です。保険料収入に大きな増収が望めないため、今後再び厳しい財政状況になることが予測されます。

決算基礎数値の内訳

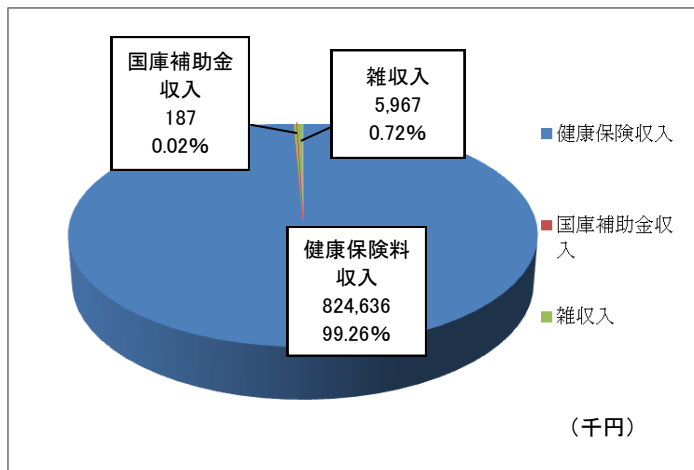
健康保険組合の概況としては、被保険者数は平成31年3月末現在1,317人で、前年度より38人減少しました。被扶養者数は平成31年3月末現在1,119人で、前年度より10人減少しました。被保険者1人当たりの扶養率は0.85人となりました。平均標準報酬月額は平成31年3月末現在565,031円で、前年度より9,781円増加しています。

保険料率は昨年度と同率の70 / 1000でした。このうち、一般保険料が68.42 / 1000、調整保険料が1.58 / 1000となっております。

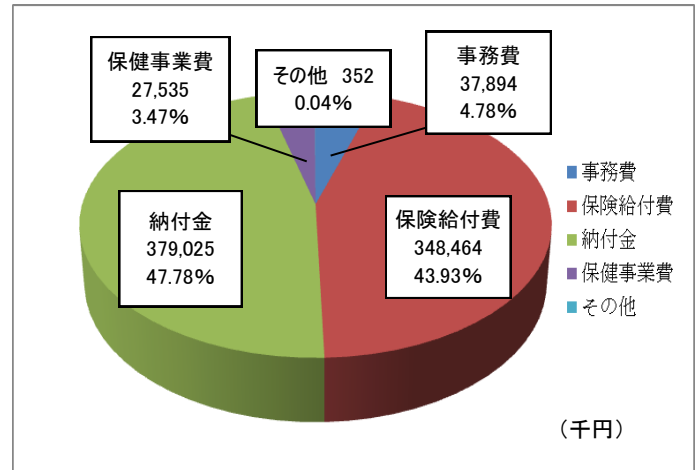
【基礎数値（3月末現在）】

○被保険者数	1,317人
○被扶養者数	1,119人
○扶養率	0.85人
○平均年令	45.87歳
○平均標準報酬月額	565,031円
○保険料率	70 / 1000

平成30年度経常収入内訳



平成30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** ……皆さまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、特定健診・特定保健指導、健診事業等を中心に支出しました。

持続可能な健康保険組合のために

当健康保険組合としては、引き続き財政の健全性に留意しながら、皆さまの保険料を大切に使うため効果的・効率的な事業を実施してまいります。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。年に一度の健康診断や特定保健指導（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・被扶養者の皆様が病気やけがをしたときに支給されますが、以下のような点を心がけていただくことが、毎年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。

【皆さまにご協力をお願いします】

- ・年に一度は、必ず健康診断を受けましょう
- ・処方されるお薬を安価なジェネリック医薬品に変えましょう
- ・不要不急の医療機関の時間外受診を避けましょう
- ・接骨院、整骨院等の不適切な受診を控えましょう



【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。

令和元年度 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。健診が近づきましたら、案内（問診票等）が送られますので、必ずご受診ください。なお、他の医療機関で受診した健康診断結果を保健室に提出することで定期健診を受診したとみなす場合は、その健診結果を特定健診の結果として健保でも利用いたします。

【令和元年 定期健診日程】

	10月									
	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	
池袋キャンパス										
新座キャンパス										

小・中・高の勤務員の方

各校の定期健診は、以下のとおりとなります。

- ・ 立教新座中学校・高等学校 → 6月 13日(木) (実施済み)
- ・ 立教池袋中学校・高等学校 → 8月 30日(金)
- ・ 立教小学校 → 8月 31日(土)



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2つから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ください。

- 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。1月末まで）
- ② 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）

※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31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。

※パート先等、健保の契約医療機関以外での健診を受けられた方は、結果のコピーを健保にご提出ください。

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。健康診断については、別途、健康保険組合よりご案内をお送りしましたので、内容をご確認ください。

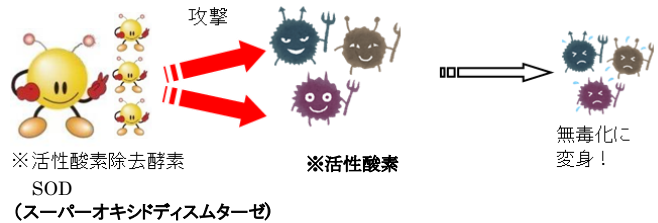
保健師コラム ～活性酸素と栄養～

活性酸素とは…

私たちは息を吸うことによって大量の酸素を体内に取り入れています。そのうち数%が活性酸素になるといわれています。活性酸素は殺菌力が強く、体内では細菌やウイルスを撃退する役目をする一方、様々な環境因子や生活習慣によって活性酸素が増えすぎると正常な細胞や遺伝子を攻撃します。これを「酸化」と呼び、深刻化するとがん・心疾患・生活習慣病などの疾患をもたらす要因となるため、活性酸素から身を守ることの重要性が指摘されています。

体内の抗酸化力は年齢とともに低下

わたしたちの体には、活性酸素の攻撃から身を守るための抗酸化力が備わっています。体内で活性酸素が発生しても、抗酸化力が高ければ、体の酸化を防ぐことができます。その抗酸化力を担っているのが、活性酸素除去酵素(SOD)。SODの量は、加齢とともに減少していきます。体の外から抗酸化成分を補い、抗酸化力を高めておくことで、活性酸素に負けない体づくりが大切です。



毎日の食生活で抗酸化力をアップ!

体内の抗酸化力を高める抗酸化成分として、以下のようなものがあります。野菜や果物を積極的にとるようにして、体の中から抗酸化力を高めましょう!

ビタミンB群

強力な抗酸化作用を持つ!

<ビタミンB群を含む食品>

- ◎野菜: 人参、ほうれん草(緑黄色野菜)、なす、キノコ類
- ◎動物性食品: 豚肉、うなぎ、鶏・豚レバー、かつお、まぐろ

ピラミッドは3つのランクに分けられ、上段に行くほどがんの抑制効果が高いとされている。

ビタミンE

強い抗酸化作用
+ 活性酸素から体を守る効果◎

<ビタミンEを含む食品>

- ◎ナッツ類: アーモンド、落花生、ヘーゼルナッツ
- ◎植物油: ひまわり油、サフラワー油、コーン油
- ◎魚介類: うなぎの蒲焼き、虹マス、鮎、はまち
- ◎その他: 小麦胚芽、モロヘイヤ、かぼちゃ、卵

ビタミンC

抗酸化作用
+ 皮膚や粘膜の健康維持◎

<ビタミンCを含む食品>

- ◎野菜: キャベツ、赤ピーマン、ほうれん草、じゃがいも
- ◎果物: レモン、アセロラ、いちご、バナナ、キウイフルーツ

ポリフェノール

植物の苦味・渋味・色素の成分
すべてのポリフェノールが
強力な抗酸化作用を持つ!

<ポリフェノールを含む食品>

- ◎アントシアニン: 葡萄、ブルーベリー
- ◎イソフラボン: 大豆、豆乳
- ◎リグナン: ごま、亜麻種子
- ◎カテキン: 緑茶

亜鉛

活性酸素除去酵素であるSOD(スーパーオキシドディスムターゼ)の構成成分

<亜鉛を含む食品>

- ◎魚介類: 牡蠣、ほたて、蟹
- ◎肉類: 豚レバー、牛肉
- ◎その他: 玄米、納豆、卵

デザイナーフーズ・ピラミッド (がん予防に効果があると考えられる食品を、効果が期待できる順に上からピラミッド型に並べたもの)

(アメリカ国立がん研究所)

【スポーツクラブネサンス 利用のご案内】

健康保険組合では、みなさまの健康増進のため、スポーツクラブネサンスと法人契約を結んでおります。ご利用には当健保の保険証をご持参のうえ、直接ネサンス店舗にてご登録ください。(登録には、事前Web登録が便利です。)
当健保のサイトにリンクしている、スポーツクラブネサンスの立教学院健康保険組合専用サイトにて、詳細を掲載しておりますので、ご確認ください。現在、**7月20日(土)～9月23日(月)まで**、新規入会がお得なキャンペーンを開催中です。

事務局からのお知らせ

令和元年度 第2回 健康セミナーのご案内(予告)



次回の健康セミナーは、ポール・ラッシュ・アスレティックセンターに常設のクライミングウォールを利用したスポーツクライミング体験を予定しています。奮ってご参加ください。お楽しみに!!

スポーツクライミング体験 10/30(水) 予定

- 対象者は被保険者(任継被保険者含む)およびその被扶養者です。
- 詳細は、次号「おげんきですか(10月号)」にてご案内いたします。

令和元年度 歯科検診日程のご案内(予告)



今年度の歯科検診の日程は以下の予定です。

新座：11/19(火) 場所：7号館3階アカデミックホール

池袋：11/21(木) 場所：太刀川記念館3階カンファレンス・ルーム

- 受診対象者は被保険者(任継被保険者含む)およびその被扶養者である配偶者です。
- 検診の時間帯・予約方法等は、次号「おげんきですか(10月号)」にて詳細をご案内いたします。

8/1～9/19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13日～21日)および土曜日、日曜日、祝祭日は閉室となります。
- この間の現金の取り扱いは、以下のとおりとなります。
 - ・補助金(契約保養所補助金・婦人科検診補助金・脳ドック補助金)の支給はおこないません。夏季休業期間終了後にお越しくください。
 - ・一部の例外を除き、現金での納入はお受けできません。詳細は健保までお問い合わせください。

発行日：令和元年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:<https://spirit.rikkyo.ac.jp/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。次号は令和元年10月1日発行予定です。