

健保だより おげんきですか

周知健保発429号

立教学院健康保険組合

平成 30 年度 第 2 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、池袋西口立教通りに面したリビエラ東京とのコラボレーションです。『日本の朝を元気に！』をテーマに、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】**9/11 (火) 7:00~8:30**

7:00~7:15受付。着替えて朝ヨガ体験45分。終了後、着替えて8:00~各自朝食 (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】8/21(火) ~ 8/31(金)

★準備の都合上、納入後の返金はできません。

★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

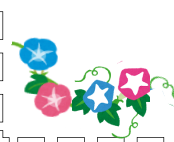
★納入期間を過ぎてのキャンセルはできませんので、ご注意ください。

429号目次

平成30年度第2回健康セミナー アサプタヨガ	P1
平成29年度収支決算報告 / 平成30年度第1回健康セミナー開催報告	P2-3
平成30年度特定健康診査のご案内 / コラム	P4-5
事務局からのお知らせ スポーツクラブレネサンス利用のご案内 / 平成30年度 歯科検診の日程のご案内 / 8/1~9/19の健康保険組合窓口について	P6

【同封物のご案内】

・あしけんタイムス (夏号)



平成29年度収支決算報告

～僅かに黒字決算だが、今後は厳しい状況になることも～



当健康保険組合の平成29年度決算が、去る6月25日に開催された第171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まいりましたため、平成25年度より、保険料率を改定（5%⇒7%引上げ）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等が年々増加しており、黒字額は減少し、平成29年度は僅かながらの黒字となりました。決算の詳細は、部署ごとに回覧でお届けしました「平成29年度収入支出決算書・同事業報告書」をご覧ください。

平成29年度決算

経常収入合計：836,359千円 / 経常支出合計：838,211千円

平成29年度の経常収入合計は、836,359千円です。前年度より8,886千円、1.1%減少しています。

経常支出合計は、819,237千円です。前年度より81,821千円、11.1%増加となっています。保険給付費は、法定給付費と付加給付費を合わせて、372,606千円で前年度より24,764千円、7.1%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、380,247千円となり、前年度より57,811千円、17.9%増となりました。

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61.85%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、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

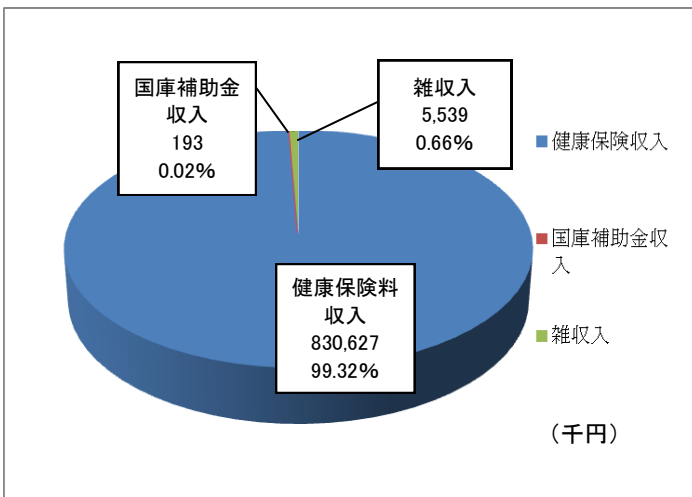
健康保険組合の概況としては、被保険者数は平成30年3月末現在1,355人で、前年度より25人減少しました。被扶養者数は平成30年3月末現在1,129人で、前年度より5人減少しました。被保険者1人当たりの扶養率は0.83人となり横ばいです。平均標準報酬月額は平成30年3月末現在555,250円で、前年度より2,304円増加しています。

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68.44 / 1000、調整保険料が1.56 / 1000となっています。

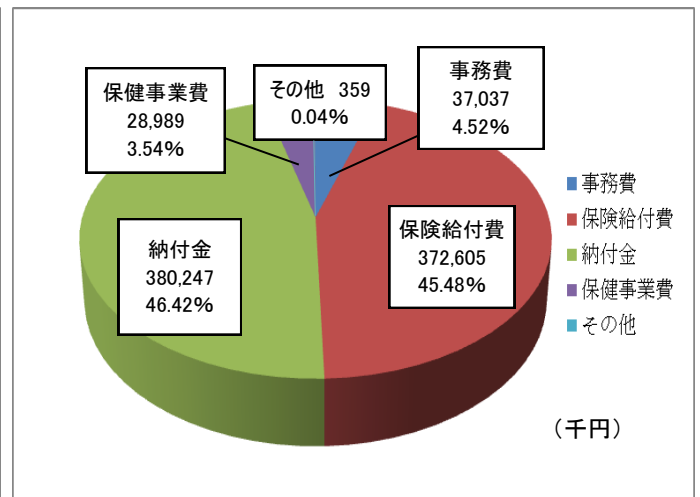
【基礎数値（3月末現在）】

○被保険者数	1,355人
○被扶養者数	1,129人
○扶養率	0.83人
○平均年令	45.68歳
○平均標準報酬月額	555,250円
○保険料率	70 / 1,000

平成29年度経常収入内訳



平成29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。
- **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。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】

- ・ 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。

**【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けます。

平成 30 年度第 1 回健康セミナー**「アートセラピー：自分マップ～コミュニケーションとしてのアート～」開催のご報告**

去る6月21日(木)、平成30年度第1回健康セミナー「アートセラピー：自分マップ～コミュニケーションとしてのアート～」を開催いたしました。

講師には、クエスト総合研究所代表で立教OB（立教小学校から立教大学経済学部まで）でもある柴崎嘉寿隆先生をお迎えし、参加者十数名の皆さまがそれぞれ、クレヨン、色鉛筆、パステルを手に取り、思いのままにアートセラピーを体験しました。

ご参加の皆さまの個性あふれた作品が完成し、あたたかく楽しいひとときとなりました。



平成30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。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。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。利用に合意できない場合は、その旨申し出てください。

【平成30年度定期健診日程】

	9/27(木)	9/28(金)	10/1(月)	10/2(火)	10/3(水)	10/5(金)
池袋キャンパス	勤 務 員					
新座キャンパス	勤 務 員					

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 14日(木) (実施済み)
- ・立教池袋中学校・高等学校 → 8月 30日(木)
- ・立教小学校 → 8月 31日(金)



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30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いたしますので、内容をご確認ください。

保健師コラム

飲料に含まれている砂糖の量

私たちの身近には、飲料・料理・お菓子等にたくさんの砂糖が使用されています。料理やデザートにワンポイントを与える調味料の一つが砂糖ですが、糖分の摂り過ぎは、中性脂肪の増加や肥満など生活習慣病の要因となります。夏に飲む回数が増える清涼飲料水に注意しましょう。

砂糖の量を調べる計算式とは？

砂糖の量 = ①内容量 ÷ ②単位量 × ③単位量当たりの炭水化物(糖度)量

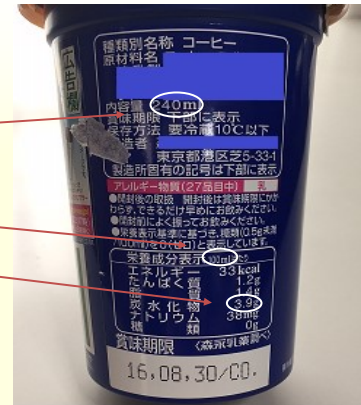
(例)右の画像は市販のコーヒー飲料の栄養成分表示。

- ①内容量を確認 : 240ml
- ②単位量を確認 : 100ml
- ③炭水化物(糖度)量を確認 : 3.9g(100mlあたり)

※ドリンクの糖分量はラベルに書いている炭水化物量とほぼ一致する。

- ④計算式に当てはめる : $240 \div 100 \times 3.9 = 9g$

(砂糖の量) = 9g



- ◆1本飲むと9gの糖分を取ることになる。市販のスティックシュガー **1本**を**3g**として、9gの糖分 = スティックシュガー 3本分に相当する。



例1 «飲み物に含まれている砂糖の量»

飲料の種類	内容量	スティックシュガー1本3gで換算
缶コーヒー	190ml	3本
缶コーヒー(微糖)	190ml	2.5本
スポーツ飲料	500ml	8~11本
炭酸飲料(コーラ)	500ml	18本
100%果汁ジュース(オレンジ)	500ml	20本

岡山県 笠岡市民病院の展示品



例2 «ビールに含まれている砂糖の量»

栄養成分表示(100ml当たり)	
エネルギー	: 49kcal
たんぱく質	: 0g
脂質	: 0g
糖質	: 0.5g
食物繊維	: 0~0.2g
ナトリウム	: 19~29mg

- ・糖質オフビール(350ml)
→ $350ml \div 100ml \times 0.5g = 1.75g$

栄養成分表示(100ml当たり)	
エネルギー	: 43kcal
たんぱく質	: 0.2~0.6g
脂質	: 0g
糖質	: 3.0g
食物繊維	: 0~0.2g
ナトリウム	: 0~8mg

- ・普通ビール(350ml)
→ $350ml \div 100ml \times 3.0g = 10.5g$
スティックシュガー 約3本分

↑飲み物に含まれる砂糖量の比較↓



USA Healthy Shasta社のデータより

【スポーツクラブルネサンス 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、スポーツクラブル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、直接ル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、スポーツクラブル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14日(土)～9月17日(月)まで、新規入会がお得なキャンペーンを開催中です。

RENAISSANCE

ルネサンスで
心とカラダにメリハリつける
ON&ON

使いたい放題 **Monthly** お好みに合わせて2タイプ
月ごとに変更可能 (変更手数料なし)

1回ごとに **1Day**

キャンペーン実施中

Monthly コーポレート会員	1Day コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。	※新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
入会時の 手数料 0円	レンタル用品
+	タオル(大小セット)・ シューズ・Tシャツ・ ハーフパンツ
レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ 0円	入会当日 0円
最大2ヶ月間	

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

お問い合わせ
03-5600-5399
平日/10:00～17:30

事務局からのお知らせ

平成30年度 歯科検診日程のご案内



今年度の歯科検診の日程は以下の予定です。

池袋：10月23日(火) 場所：太刀川記念館3階カンファレンス・ルーム

新座：10月25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)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10日～20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ださい。
 - ・月曜日は、現金での納入をお受けできません。また、火～金曜日におきましても、納入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30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。次号は平成30年10月1日発行予定です。