

217

平成30年9月

けんぽ^ごだより

大阪府建築健康保険組合

(花博記念公園)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

平成29年度 決算のお知らせ



大阪府建築健康保険組合の平成29年度決算が、去る7月10日に開催された組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。



当健康保険組合の平成29年度の決算は、収入63億2、850万7千円に対し、支出57億7、358万1千円、経常収支で4億9、452万4千円の黒字決算となりました。

平成29年度当健康保険組合の収支決算は、多くの健保組合で赤字の状況が続くなか、加入事業所の好感感に支えられて黒字を計上しての決算となっています。被保険者数の増加、平均標準報酬月額及び賞与支給額の増加等により、保険料収入の伸びが納付金・拠出金の増加分を上回ったこと、また、医療費も総額・1人当たり金額で減少するなど、収支改善の相乗効果によって、平成29年度の収支決算は好結果となりました。

平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導、第2期データヘルス計画の本格稼働の年と

して、健保組合には保険者機能を発揮し、医療費適正化と健康長寿社会実現のため一層の取り組みも期待されています。また、マイナンバーについては、情報連携開始後も数々の課題を抱え、更には、資格確認システム運用開始に向けた対応など新たな課題もありますが、事業主・加入者の方々に、健保組合の重要性、今置かれている厳しい状況をさらにご理解いただくとともに、健康保険組合の本旨を十分に踏まえ、効果的かつ効率的な事業展開を期することといたします。

皆さまにおかれましても、特定健診・特定保健指導などの保健事業をご活用いただきながら健康を守り、医療が必要なきには適正受診やジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、限りある保険料を大切に使うために、ご協力のほどをよろしくお願いいたします。

平成29年度 事業所・被保険者等の状況(年度末)

種 別	平成 29 年度	平成 28 年度	増 減
事業所数(社)	265	264	1
被保険者数(人)	11,096	10,934	162
平均標準報酬月額(円)	401,631	397,245	4,386
介護保険第2号被保険者数(人)	9,729	9,805	▲76

年度別 被保険者1人当たりの保険給付費と支援金・納付金等拠出金の推移

年度	①保険給付費(円)	②納付金(円)	保険料に対する割合①+②(%)
26	270,141	207,086	92.08
27	282,331	215,238	94.07
28	276,526	193,108	85.83
29	267,695	206,604	85.96

平成29年度 収入支出決算の概要

◆健康保険分 (千円)

収入	保険料	6,111,174
	国庫負担金	2,228
	調整保険料	81,042
	繰入金	22,651
	国庫補助金収入	1,530
	財政調整事業交付金	71,660
	保健事業収入・雑収入等	38,222
	合計 ①	6,328,507
経常収入合計 ③		6,173,189

支出	事務費	97,860
	保険給付費	2,963,647
	法定給付費	2,754,837
	現金給付費	208,810
	納付金	2,287,318
	前期高齢者納付金	986,725
	後期高齢者支援金	1,230,168
	その他 (退職者給付・老健拠出金等)	70,425
	保健事業費	295,102
	財政調整事業拠出金	80,803
	営繕費	14,101
連合会費・その他	34,750	
合計 ②	5,773,581	
経常支出合計 ④		5,678,665

決算残金 ①-②	554,926 千円
経常収支差引額 ③-④	494,524 千円

※経常収入支出差引額とは、臨時的な収入「調整保険料収入」「財政調整事業交付金」等と、臨時的な支出「営繕費」「財政調整事業拠出金」等を控除したものです。

◆介護保険分 (千円)

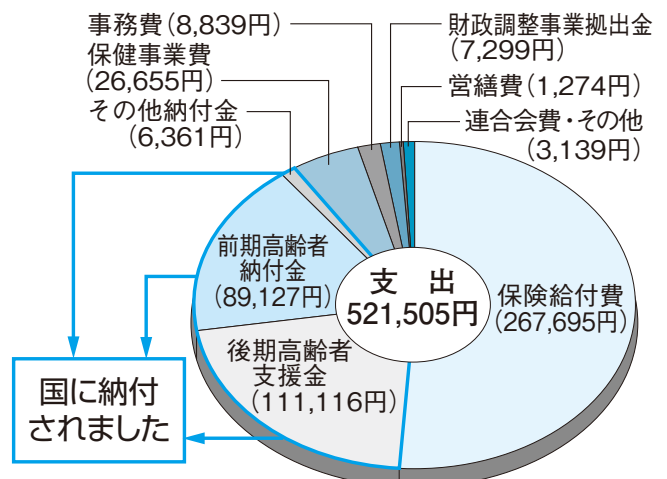
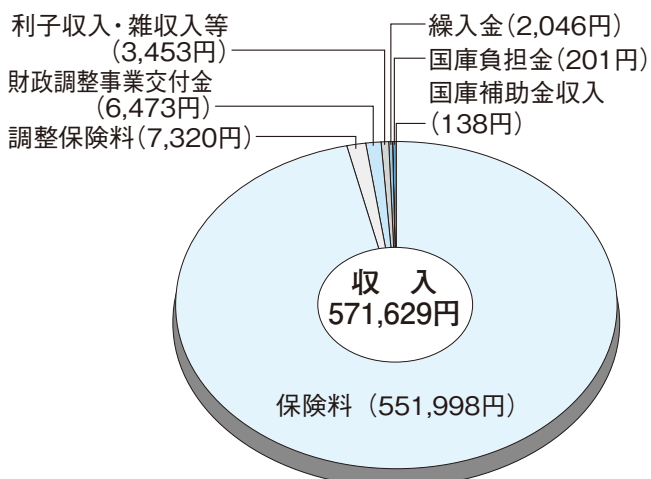
収入	保険料	644,777
	繰入金	13,000
	国庫補助金受入	7,599
	雑収入	4
合計 ①		665,380
支出	介護納付金	661,857
	還付金	64
合計 ②		661,921

決算残金 ①-②	3,459 千円
----------	----------

組合状況 (平成30年3月末現在)

- ◎被保険者数 11,096人
(男性 8,693人、女性 2,403人)
- ◎平均標準報酬月額 401,631円
(男性 437,445円、女性 268,244円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 10,639,577千円
- ◎平均年齢 45.61歳
(男性 46.94歳、女性 40.77歳)
- ◎被扶養者数 10,474人
- ◎前期高齢者加入率 5.59%
- ◎健康保険料率 1,000分の98
(事業主 1,000分の50、被保険者 1,000分の48)
- ◎介護保険の対象となる被保険者数 9,729人
- ◎介護保険料率 1,000分の15.0
(事業主 1,000分の7.5、被保険者 1,000分の7.5)

被保険者 (年間平均 11,071 人)
1人当たりでみると





健康保険

健康保険の給付

健康保険では、「病気・けがをしたとき」「出産したとき」「死亡したとき」など受けられる給付が決められています。

健康保険法によって給付額が決められている給付です。



現金給付の例

病気・けがをしたとき

- 傷病手当金
- 高額療養費
- 療養費
- 移送費



出産したとき

- 出産育児一時金・
家族出産育児一時金
- 出産手当金



死亡したとき

- 埋葬料・家族埋葬料

法律によって定められている「法定給付」

健康保険の給付には、健康保険法で必ず給付しなければならないと定められている「法定給付」があります。

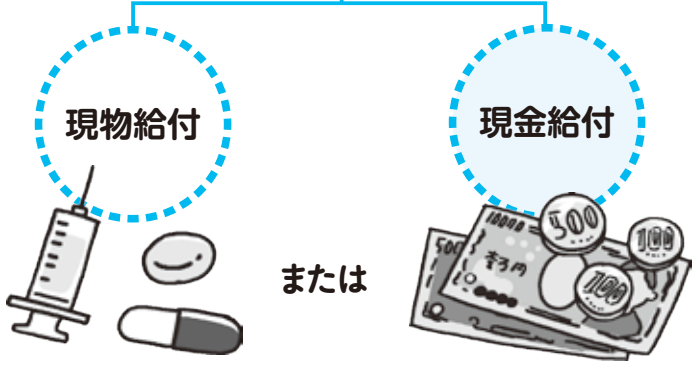
給付の内容は、「病気・けがをしたとき」「出産したとき」「死亡したとき」など、法律によってその種類と要件が定められており、「現物給付（療養の給付）」と「現金給付」に分けられます。

「現物給付」は医療行為で「現金給付」は現金で

「現物給付」とは、病気やけがをしたときに、自己負担分を支払うことで、医療サービスを受けることを

法定給付

法律で決められている給付



または

指します。具体的には、診療、検査、投薬、手術や入院など、治療に必要なとされる医療が含まれます。医療そのものが給付されることから「現物給付」というわけです。

一方、「現金給付」とは、傷病手当金、出産育児一時金や埋葬料など、治療ではなく現金で給付されるものを指します。

現物と現金の違いはありませんが、どちらも費用の原資となるのは、毎月、皆さまから納めていただいている保険料です。

現金給付の時効は2年
忘れずに申請を

注意しなければいけないことは、健康保険の給付を受ける権利は2年で時効を迎えるということです。現

物給付の場合は、病気やけがを治療するために、その時点で医療サービスが提供されるため時効はありませんが、現金給付は申請するのを忘れてしまった場合、2年を経過した分については給付が受けられなくなり、現金給付の申請手続きは、早めに行いましょう。

なお、時効の起算日は現金給付の種類ごとに異なります。例えば傷病手当金は、就労ができなくなった日ごとにその翌日から2年です。

高額療養費は、診療月の翌月の1日から2年（自己負担分を診療月の翌月以後に支払ったときは支払った日の翌日から）、出産育児一時金は、出産した日の翌日から2年です。ご注意ください。

あした
元気に

1万人の悩みを解決した
管理栄養士が教える、
ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

アイスクリームは 100円程度の商品がお薦め!

暑い日が続くと食べたくなるアイスクリーム。でも絶対太りたくない!
そんな矛盾する希望をかなえる方法なんて…。あるんです!
実はひとえに「アイス」といっても成分によって結構違いがあり、今回はそこを解説します。

Point

- 1 100円程度の物を選ぶ
- 2 価格が高いアイスクリームを食べると太ってしまう
- 3 夜遅い時間ならシャーベットにする
- 4 バニラ味がお薦め

アイスを楽しむたいけれど
太りたくない人は

暑い時季になると食べたくなるのがアイスクリーム。アイスクリームは気温が22〜23度になると売れ始める商品です。気温が30度を超えると、かき氷のような氷菓が売れ始めます。暑過ぎると水分が多い物が欲しくなるようです。これは汗をかく量が関係しているのかもしれない。しかし、暑い時期はどこでもエアコンが効いていますので、実際は室温が25〜26度あたりの場所に長くいることになり、アイスクリームが欲しくなる回数が増え

てきます。

そこで、「アイスは楽しみたいけれど、太りたくない!」という希望をかなえるのが「アイスは100円程度の物を選ぶ!」です。

アイスクリームは含まれる乳脂肪が多いほどおいしいと感じる特徴があります。乳脂肪の「脂肪」の味がおいしさの源です。脂肪は人間の生命維持に欠かせないエネルギー源なので、本能的にうれしいと感じる味です。また、アイスクリームのココを与え、おいしさをアップさせるのも脂肪の味です。

同時にアイスクリームの甘い味は、脂肪と同じく身体に欠かせないエネルギー源の味です。だから赤ちゃんの時から誰しもが甘い物が大好き。成長に伴って甘みに対する好みは変わっていきますが、生きていく上でとても魅力的な味なのです。しかも甘い味は脳に幸福感をもたらす働きを持っています。甘い味を食べるとストレスが軽くなる気持ちになるのはこのためなのです。

太りにくいアイスクリーム
に変えてしまおう!

そこで、アイスクリームを選ぶときは、「太りにくいアイスクリーム」を見極めて選ぶようにしましょう。

アイスクリームの味の大きな柱は砂糖の甘みと牛乳の乳脂肪です。ところがこの乳脂肪は原料として高めなのです。つまり、乳脂肪が多いほど価格が高くなってしまいます。価格が高い物ほど脂肪も多くなるのです。脂肪が多いとその分太りやすくなります。

価格に注目すると「太りやすいアイスクリーム」と「太りにくいアイスクリーム」が分

「200kcal程度、 容量は150ml以下」 も目安の一つ



ア イスクリームを選ぶ基準は乳脂肪や価格の他にもう2つポイントがあります。一つは200kcal程度、容量は150ml以下です。

これには理由があります。1日のおやつのカロリーの目安は200kcalですから、大きくオーバーしてしまうと太ってしまいます。

100円程度の安価なアイスクリームの中でも、乳脂肪の代わりに植物性脂肪を使ってコクを出している商品があるので要注意。うっかりすると脂肪の取り過ぎによるカロリーオーバーを招く場合があります。

また、カップのサイズが大きい物も要注意。乳脂肪が少ないためにカロリーが抑えられていても、カップのサイズが大きすぎると量をたくさん食べてしまいます。すると今度は食べ過ぎによりカロリーオーバーを起こしてしまいます。

アイスクリームのカロリーや容量はパッケージに表記されているので、必ずチェックしてから購入しましょう。

●厚生労働省が定めている アイスクリームの種類

	乳固形分	乳脂肪
アイスクリーム	15.0%以上	(8.0%以上)
アイスマルク	10.0%以上	(3.0%以上)
ラクトアイス	3.0%以上	
この他氷菓	乳固形分は少なく、ほとんど含まれない	

かかってきます。アイスクリームは値段の高さに比例して、含まれる乳脂肪が高くなるからです。つまり、価格が高めなアイスクリームを食べると太ってしまうのです。

一方、価格が低めの棒付きのアイスクリームなどは乳脂肪がゼロのものが多く、入っている量がかなり少ないのです。同じように、安いカップアイスには乳脂肪があまり入っていません。乳脂肪が少ない分、カロリーが低くなります。乳脂肪が多くなるとその分砂糖の使用量が増えていきます。脂肪分が多いと甘みを感じにくくなるため、砂糖を多めに入れておけばおいしくなるのです。砂糖など甘味料の量が増えればカロリーもアップしてしまうのです。

価格が安くても、おいしいアイスクリームはたくさんあります。その目安が100円前後なのです。安いアイスクリームを選ぶのが太らない食べ方なのです。

ただし、カロリーが低いといっても、積み重なるとそれなりのカロリーになります。週

3回までが目安です。

遅い時間に食べたいなら 水分の多いシャーベットを選ぶ

また、夜の10時以降はやめておきましょう。飲み会の最後にデザートとして出ることがありますが、遅い時間のアイスクリームはかなり太りやすいです。

私たちは体内時計というものを持っています。この体内時計は時計遺伝子によってコントロールされています。実は、この時計遺伝子の中に体重に大きな影響を与える遺伝子があるのです。それが「BMAL1(ビーマルワン)」。この遺伝子は脂肪の合成を促す働きがあります。

BMAL1は夜10時から深夜2時に最も量が増えます。この時間帯に食べた物は脂肪に変化しやすく、最も太りやすい時間帯なのです。どうしても、というときは水分の多いシャーベットを選びましょう。

味はバニラが一番 チョコや抹茶はカロリー高め

味はバニラが一番お薦め。カップに入ったバニラ味の物が余分なカロリーを呼び込みません。バニラでもモナカやコーンがついていればカロリーはアップしてしまいます。チョコレート味や抹茶味はカロリーが高め。特に抹茶味は要注意。もともと抹茶が持つ苦みを消すために砂糖が多く使われているので、乳脂肪の量に差がなくても砂糖の量が多めになりがちなのです。

氷菓、つまりかき氷やシャーベットはアイスクリームに比べて水分が多くカロリーはぐっと低めです。しかし、練乳がたっぷりかかっていたり、冷凍のフルーツが添えてある、あんこが多めに盛ってあるなど、トッピングのカロリーが高くて安心できません。このようなゴージャスな氷菓は価格が100円以上するので、これも判断の目安になります。

天に駆け上がる 123基の鳥居



日本再発見!

もとのすみいなり 元乃隅稲成神社 〔山口県・長門市〕

岩

礁に砕け散ったしづきが、岬の上に届かんばかりに湿った潮風の香りを湧き立たせてくる。夏草に覆われた斜面には天上に駆け上がるかのように123基もの鳥居が並び、その様はある種神秘的で異様。この光景に魅かれ訪れる外国人が邦人以上に増えている。

山口県北部の長門市にある「元乃隅稲成神社」。この地を訪れる



「稲荷」神社は全国に約4万社で「稲成」は2社のみ。願望成就の由来により「成る」となったという。鳥居のトンネルをくぐり抜けた高台の一番上、高さ約6mの大鳥居の上部には「日本一入れにくい賽銭箱」があり、見事投げ入れることができれば願い事がかなうとか。

には結構時間がかかる。はるばるといえば少し大げさかもしれないが、中国山地を越えて行くのである。空港や新幹線を使っても決して近くはない。しかし、メディアの力は絶大だ。CNNがウェブ上で発表した「日本の最も美しい場所31選」で、金閣寺、厳島神社、鳥取砂丘などと並びランクイン。トリップアドバイザーが発表した「行ってよかった寺社仏閣ランキ



「日本の棚田百選」、東後畑地区の棚田。夕日が沈むとイカ釣り漁船の漁火が灯る。この日は湿った空気で線香花火が最後に落ちる寸前のような色。波に揺れ、潮風に隣っている。



長門市仙崎は童謡詩人・金子みすゞが暮らした町。「星とたんぼ」などの名作が今も愛される。みすゞ通りには生家が営んでいた書店や育った部屋が再現されている。上の写真は仙崎駅のモザイク画。



「キングTOP30」にも選ばれたためか、それまであまり知名度が高くなかった田舎の岬の上に外国人がひしめいているのである。
さて、ドミノ倒しが起きそうな深紅のトンネルに入ってみる。高さ3mもなく、幅は2、3人がやっと通れるほどの心地良い閉塞感。だから手を取り、無限に続く何かを求め、感じるには最適な散策道になる。そのほほ笑ましい2人だけの結果を、小さな子供たちが嬌声を上げて駆け抜け程よく破っていく。驚く声は外国語。日本人ですらまだ知らない素敵な場所が、この地を含めまだいっぱいあるのではないか。辺鄙な岬が外国人で賑わう光景に、日本を再発見したような気分になる。

古くから捕鯨が盛んだった仙崎港にあるオブジェ。くじら資料館では古式捕鯨の資料を展示している。現在は仙崎イカやかまぼこが特産。海岸に流れ着いた果実から種を播いたとされる夏みかんの原樹にちなんだ菓子も。



村山保健師の
なるほど!
人生相談



奇妙な相談にも真摯に答える

歯周病治療で 糖尿病も改善

歯周病は、歯と歯肉（歯茎）の間にある浅くて狭い溝に細菌が感染して、炎症を起こすようになり、それを放置しておくことで発症する病気です。また、全身にも悪影響を及ぼす病気です。歯周病は「糖尿病の第6の合併症」ともいわれるくらい両者は深い関係にあります。

歯周病の原因菌である歯周病菌は、強力な毒素をつくり出します。その毒素は異物ですので、白血球がやっつけようとして、炎症性サイトカイン（TNF-α）という物質を出すようになります。この物質が血液を介して体内を巡り、イン

毎日、「高血糖駅」から電車に乗ると、歯周病さんが必ず隣に座ってきて、話し掛けてきます。すっかりパートナー気分である歯周病さんに辟易しているのですが、どうしたらよいのでしょうか。

お答え
します

ルートを変える必要があります。

途中駅で別の電車に乗り換えてください。歯周病さんは、あなたの気持ちを察知し、後を追ってはこないでしょう。

スリンの働きを邪魔するようになり、血糖値上昇へとつながります。

歯周病を治療すると、歯周病菌の数が減るため、TNF-αの分泌も減り、インスリンの働きが回復に向かいます。つまり、歯周病を早期発見・早期治療することが糖尿病悪化を防ぐことにもつながるのです。

歯周病菌は 動脈硬化も進行させる

歯周病菌は、動脈硬化の進行にも深く関わっていることが分かっています。心筋梗塞などの発症を防ぐためにも、糖尿病の予防対策と併せて、歯周病の予防と治療に努めることは大切です。

口の中の健康にも気を配って

糖尿病や歯周病は生活習慣から引き起こされることがほとんどです。バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠、ストレスをためない生活、食後のブラッシングなど毎日の生活習慣を見直してみましょう。特に糖尿病や予備群の可能性のある人は、口の中の健康にも気を配って、定期的に歯科健診を受けるようにしましょう。

歯周病セルフチェック

- ① 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ② ブラッシング時に出血する。
- ③ 口臭が気になる。
- ④ 歯肉がむずがゆい、痛い。
- ⑤ 歯肉が赤く腫れている。
- ⑥ 堅い物が噛みにくい。
- ⑦ 歯が長くなったような気がする。
- ⑧ 歯と歯の間隙間に食べ物が挟まる。



思い当たる症状が **3つ** 以上あったら、
歯科医のチェックを!

日本臨床歯周病学会webサイトより一部改変

家族(被扶養者)の皆さん 健診 受けられましたか？

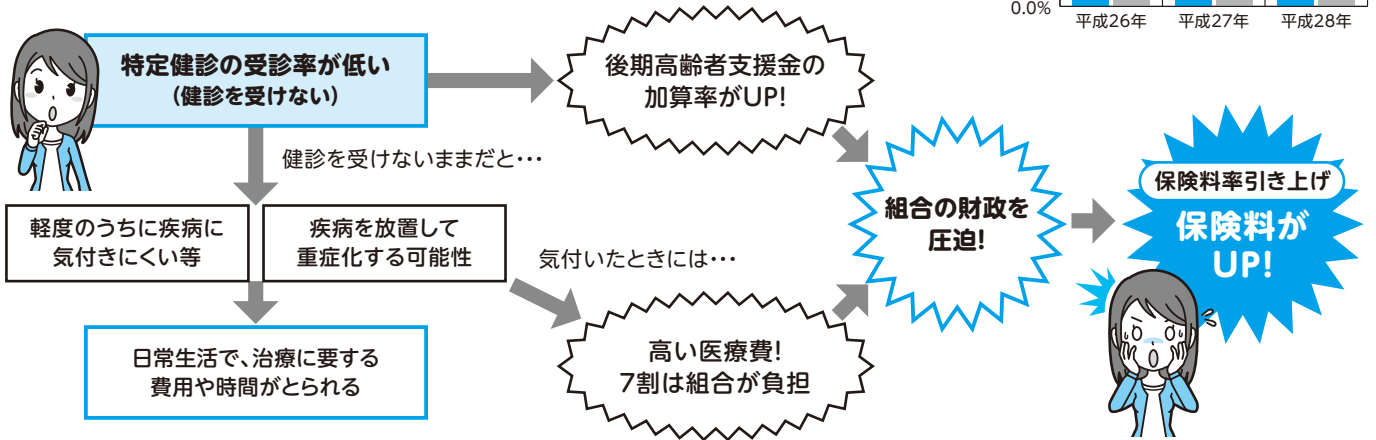
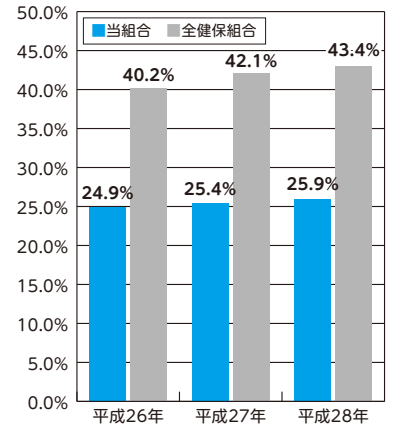
当組合に加入している40歳以上の家族(被扶養者)の特定健診受診率は年々少しずつ上昇しているものの、健保組合全体の受診率と比較するとかなり低く、受診されていない方が多い状況です(右グラフ参照)。受診率が低い健保組合には、国へ納める後期高齢者支援金の加算率を引き上げることになり、健保組合の財政に大きな影響を与えます。当組合も現状のままですと、いずれは加算率引き上げ対象組合となる可能性があり、組合運営を持続するために、保険料率引上げ等を視野に入れねばなりません。

また、健診でわかる疾病や体調の変化に早いうちに対処できれば、医療費は抑えられ、逆に放置し重症化すればそれだけ医療費は高みます。その医療費の7割は組合が負担しているため、組合の財政に影響します。

家族(被扶養者)の皆さん、健診を受診されることがご自身の健康につながることはもちろん、毎月の保険料にもつながることをご理解いただき、是非とも年に1度の健診をご受診ください。

【被扶養者】

特定健康診査受診率比較



事業実施予告

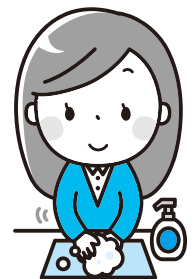
インフルエンザ予防接種の一部補助

接種対象者	被保険者及び被扶養者
実施期間	平成30年10月1日～31年1月31日
補助額	1人につき1,500円 (費用が1,500円以下の場合は実費を補助)
補助回数	1人につき、年度間に1回
請求期限	平成31年2月28日(木)
請求方法	必要書類を添付して、事業所でとりまとめて できるだけ一括で提出してください。 (支店・出張所別単位可。任意継続は個人。)
その他	全額自費負担されたかたに限らせていただき、 市町村の助成等他法から補助を受けられた 場合は対象外です。

風邪ひきゼロ運動

参加対象者	被保険者及び被扶養者
運動期間	平成30年12月1日～31年2月28日
参加受付期限	平成30年11月23日(金)
達成書提出期限	平成31年3月8日(金)
奨励賞送付	平成31年4月下旬(予定)

※参加票等のご案内は、事業所宛に
11月初旬にお送りします。

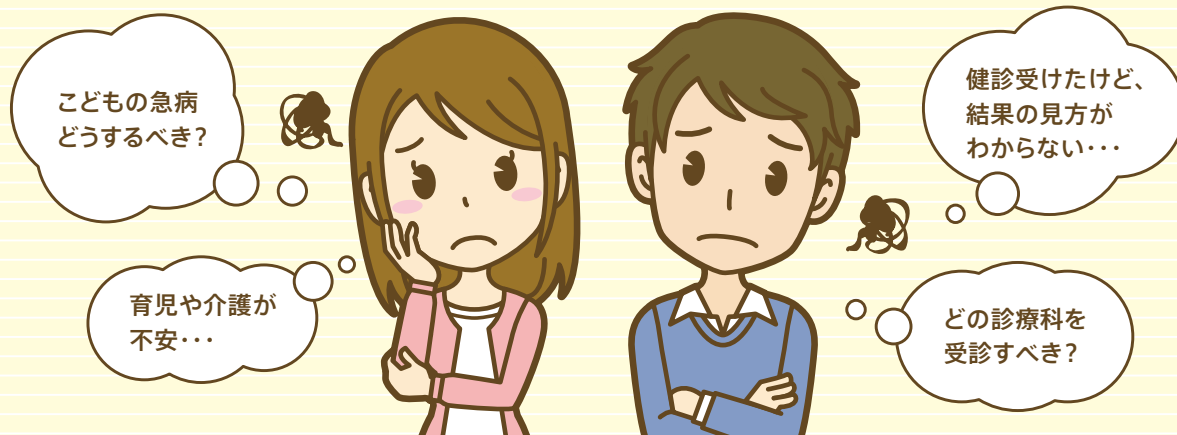


詳細につきましては、実施要項またはホームページをご覧ください。
不明な点がございましたら、健康保険組合までご連絡ください。

ファミリー健康相談

相談料・通話料
無料

被保険者・ご家族が通話料・相談料無料でご利用いただけるサービスです。
健康面でのお悩みや職場・ご家族に関するお悩みなど些細なことでもお気軽にご相談ください。



そんなときはお電話ください!

保健師・看護師等専門スタッフがご対応いたします。

プライバシーは厳守しており、ご相談内容が職場に伝わることはありません。ご安心してご利用ください。

※ご相談に関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合があります。

専用
番号

0120-570020

年中無休・24時間サービス

海外からの
ご相談

国際フリーダイヤルの地域別番号一覧

<http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.html>

※国際フリーダイヤルの対象外地域からは、コレクトコール(03-5524-8500)でお電話ください。

WEBからの
ご相談

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

上のサイトで、専用ダイヤルの電話番号下6ケタ(570020)を入力してログインしてください。

ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>

けんぽ
だより

No.217

平成30年9月発行

発行所

大阪府建築健康保険組合

〒540-0019 大阪市中央区和泉町2-1-11

☎06-6942-3621