

209

平成28年7月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(韮公園のバラ園)



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27年度 決算のお知らせ

大阪府建築健康保険組合の平成27年度決算が、去る7月15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。

＊

健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しい状況が続いています。全国総合健康保険組合協議会の平成27年度決算状況について報告されていますが、会員組合数は昨年より3組合減少し244組合、経常収支黒字組合数は108組合（昨年より18組合増）、赤字は136組合（前年より21組合減）となっています。経常収支差引額は56億円の赤字で、昨年度は175億円の赤字額であったことから119億円減少しています。この財政状況好転の要因は、被保険者数の増加や賞与の増加に加えて、会員組合の約20%にあたる48組合が保険料率を上げたことによるもので、保険料率は26年度に比べ+0.85%の96.67%。

また、19年度と27年度の比較で、保険給付費は2、462億円の増加、納付金・支援金は3、406億円の増加となっており、合計では5、868億円増加しています。この上昇分に対応するために、保険料率を約16.4%引上げられたこととなります。

このような状況の中、平成27年度当健康保険組合の収支決算は、昨年度に続き黒字で決算をすることができました。平均標準報酬月額の上昇及び賞与支給額の増加により保険料収入が伸びたことや高齢者への支援金・納付金の伸びが微増に留まったこと、一方、医療費は昨年度より被保険者数が減少したにもかかわらず大幅な増加（詳細は4・5ページに掲載）となりました。高齢化の進展が一因でもあります。医療技術の高度化による医療費の高額化や療養の長期化によるものと考えています。

厚生労働省公表の医療費の動向でも、ここ数年間は対前年比2%前後の伸びで推移していましたが、平成27年度医療費の伸び率は、前年度同期に比べ3.6%増となっています。特に調剤医療費の伸びが顕著になっており、抗ウイルス剤の影響が大とされています。新薬2種はC型肝炎を根治する画期的な薬であり、患者にとっては朗報ですが、現段階では、医療保険者の財政圧迫の要因になっていることは事実であり、今後の医療費の動向には注視する必要があります。

平成27年度「データヘルス計画」が始まり、健康診断の受診率の改善と重症化予防事業を重点的に取り組み実施してきましたが、集積データによる結果検証を含め更なるきめ細かな保健事業により、被保険者の観点に立った事業となるよう健康保険組合の本旨を十分に踏まえ、事業主・組合員のご支援とご協力を賜りながら、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。

平成27年度 事業所・被保険者等の状況（年度末）

種 別	平成27年度	平成26年度	増 減
事業所数(社)	263	259	4
被保険者数(人)	10,749	10,604	145
平均標準報酬月額(円)	393,353	390,311	3,042
介護保険第2号被保険者数(人)	9,849	9,773	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(%)
24	273,657	235,896	102.15
25	267,812	214,742	95.55
26	270,141	207,086	92.08
27	282,331	215,238	94.07

平成27年度 収入支出決算の概要

◆健康保険分 (千円)

収 入	保 険 料	5,611,414
	国 庫 負 担 金	2,504
	調 整 保 険 料	73,748
	繰 入 金	9,016
	国 庫 補 助 金 収 入	1,426
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	56,683
	保 健 事 業 収 入 ・ 雑 収 入 等	63,857
	合 計 ①	5,818,648
	経 常 収 入 合 計 ③	5,671,769

支 出	事 務 費	82,512
	保 険 給 付 費	2,994,969
	法 定 給 付 費	2,994,969
	付 加 給 付 費	0
	納 付 金	2,283,248
	前 期 高 齢 者 納 付 金	973,897
	後 期 高 齢 者 支 援 金	1,188,211
	そ の 他 (退職者給付・老健拠出金等)	121,140
	保 健 事 業 費	273,121
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	73,560
	営 繕 費	43,880
	連 合 会 費 ・ そ の 他	13,705
	合 計 ②	5,764,995
	経 常 支 出 合 計 ④	5,647,550

決 算 残 金 ①-②	53,653 千円
経 常 収 支 差 引 額 ③-④	24,219 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。

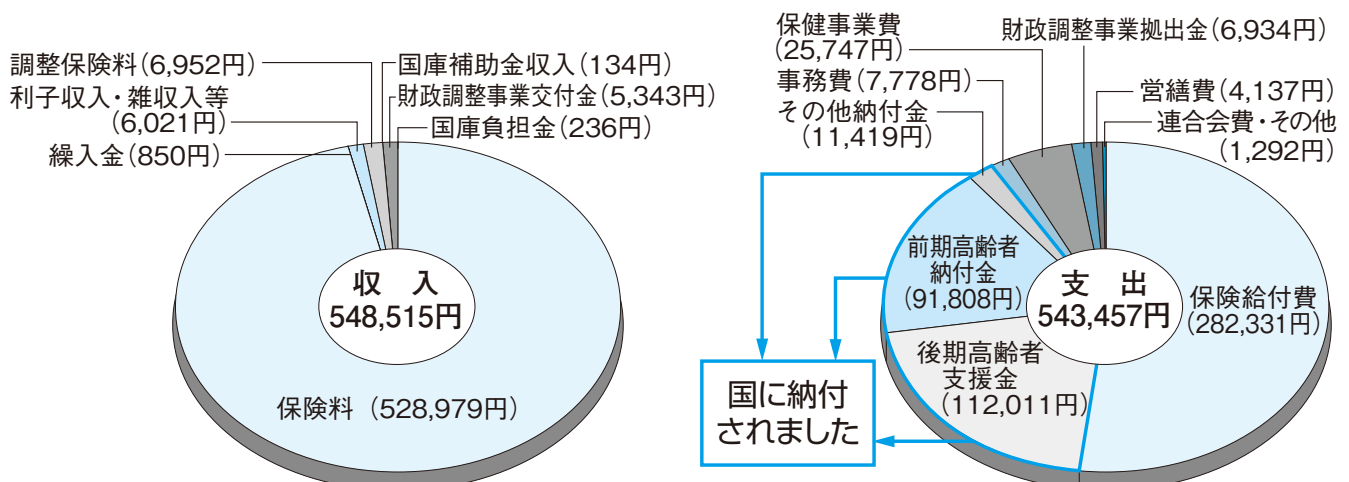
◆介護保険分 (千円)

収 入	保 険 料	599,145
	繰 入 金	27,000
	雑 収 入	16
	合 計 ①	626,161
支 出	介 護 納 付 金	621,429
	還 付 金	56
	合 計 ②	621,485
決 算 残 金 ①-②		4,676 千円

組合状況(平成28年3月末現在)

- 被保険者数 10,749人
(男性 8,564人、女性 2,185人)
- 平均標準報酬月額 393,353円
(男性 426,112円、女性 260,833円)
- 総標準賞与額(年間合計) 8,507,015千円
- 平均年齢 45.23歳
(男性 46.53歳、女性 40.11歳)
- 被扶養者数 11,048人
- 前期高齢者加入率 4.81%
- 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 9,849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 10,608 人)
1人当たりでみると



平成27年度 当組合医療費の現状報告

1. 医療費の総額

平成27年度の医療費は、被保険者は総額1,352,307,357円で前年度より67,098,609円(対前年比5.2%)、件数は106,281件で2,102件(同0.6%)と何れも増加しています。

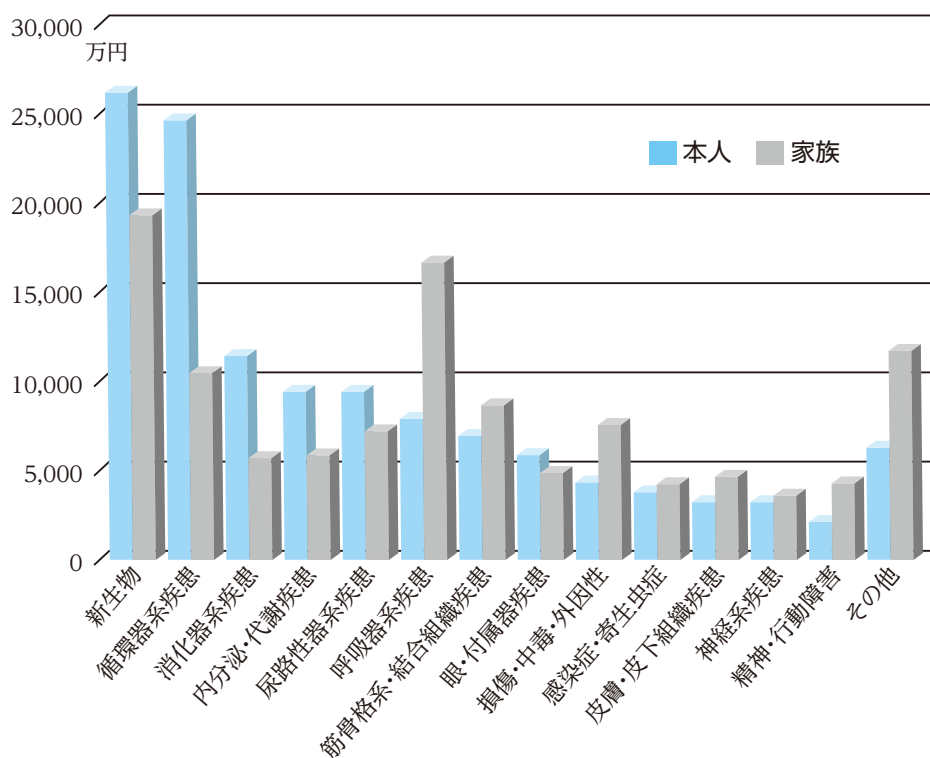
被扶養者は総額1,253,621,468円で10,499,906円(同0.8%)増加しましたが、件数は1,716件(同▲1.4%)減少しました。医療費総額の上昇は医療技術の進展等により、ひと月100万円を超える高額医療費の増加が要因の一つではないかと考えます。

○高額医療費の推移

年 度	件数(件)		金額(千円)	
	26年度	27年度	26年度	27年度
100万円台	196	196	266,313	275,377
200万円台	37	46	82,410	104,329
300万円台	4	11	13,716	38,525
400万円台	8	4	35,320	17,469
500万円以上	1	6	5,088	43,094
合 計	246	263	402,847	478,794

2. 医療費の種類

○医療費の上位疾病(金額)

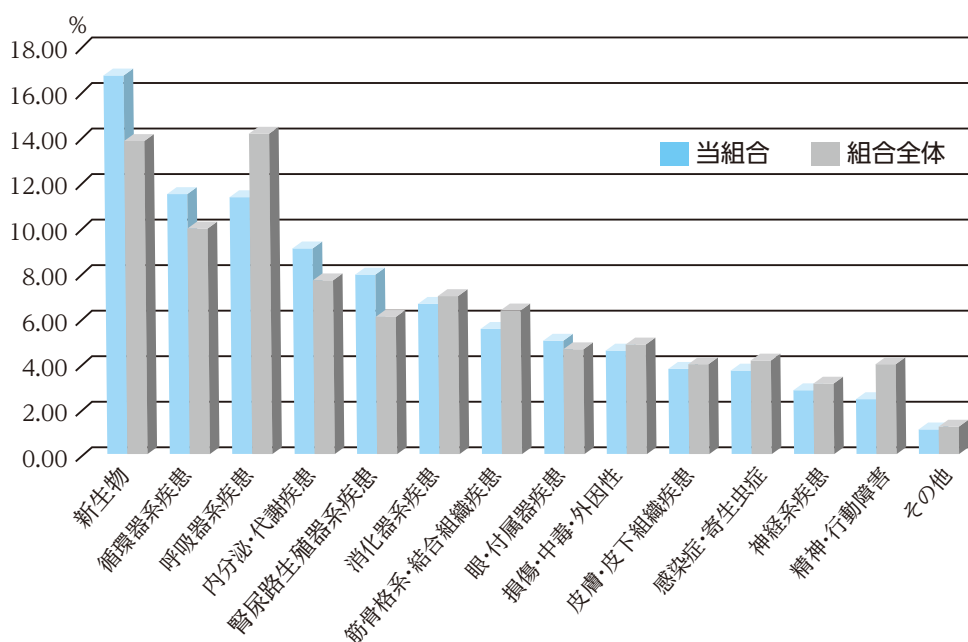


●被保険者・被扶養者ともに新生物(がん)が上位を占めており、早期発見、早期治療が重要であると考えます。

●その他被保険者の特徴は、高血圧、心疾患、脳梗塞などの循環器系の疾患が上位を占め、被扶養者はかぜ、喘息などの呼吸器系の疾患が上位を占めています。



3. 医療費割合（他の保険者との比較）



当建築健保組合と他の保険者との医療費割合を比較すると、当組合は新生物（がん）と循環器系、内分泌代謝系（糖尿病・高脂血症など）、腎尿路生殖器系疾患の占める割合が非常に高くなっています。



4. データヘルス計画

100万円以上の高額な医療費は年々件数・金額ともに増加しています。これらの多くは生活習慣に起因するものです。そこで当健康保険組合は『データヘルス計画に基づく「重症化予防事業」』に取り組んでいます。

健診結果は必ずチェック

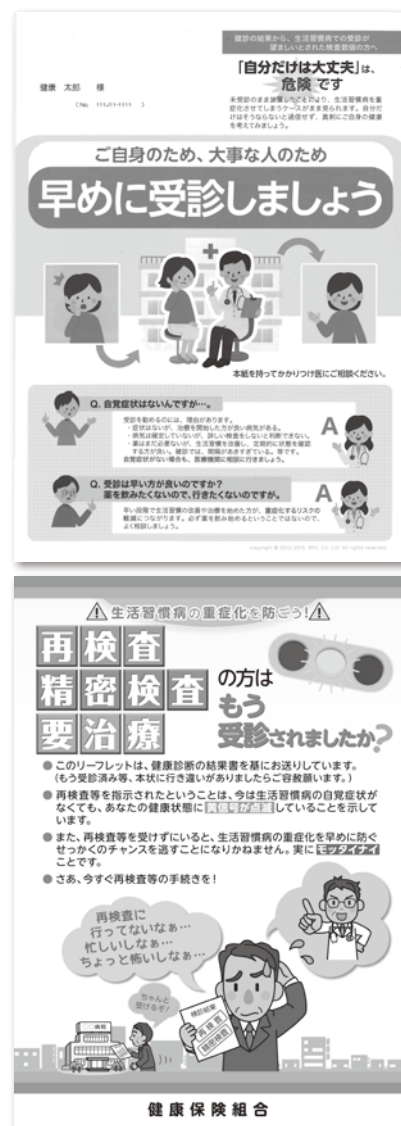
当組合では平成27年度より健診の結果、生活習慣病の高リスク者並びに要精密検査・要治療の判定があるにもかかわらず未通院の方に、早期の医療機関受診を勧奨するリーフレット（右記）を自宅へ送付しています。

健診を受けただけで安心していませんか？ 健診は受診することも大切ですが、結果が出てからのアフターケアがもっと大切になります。

右記リーフレットが届きましたら、再度健診結果書を見直し、必ず医療機関を受診しましょう！

検査値が基準内でも、過去数年と比較すると数値が少しずつ悪くなっていませんか？

検査値を意識することは、病気の予防や早期発見に役立ちます。必要に応じて通院するほか、生活習慣の改善に取り組みましょう。



算定基礎届にもとづき

標準報酬月額が9月から見直されます

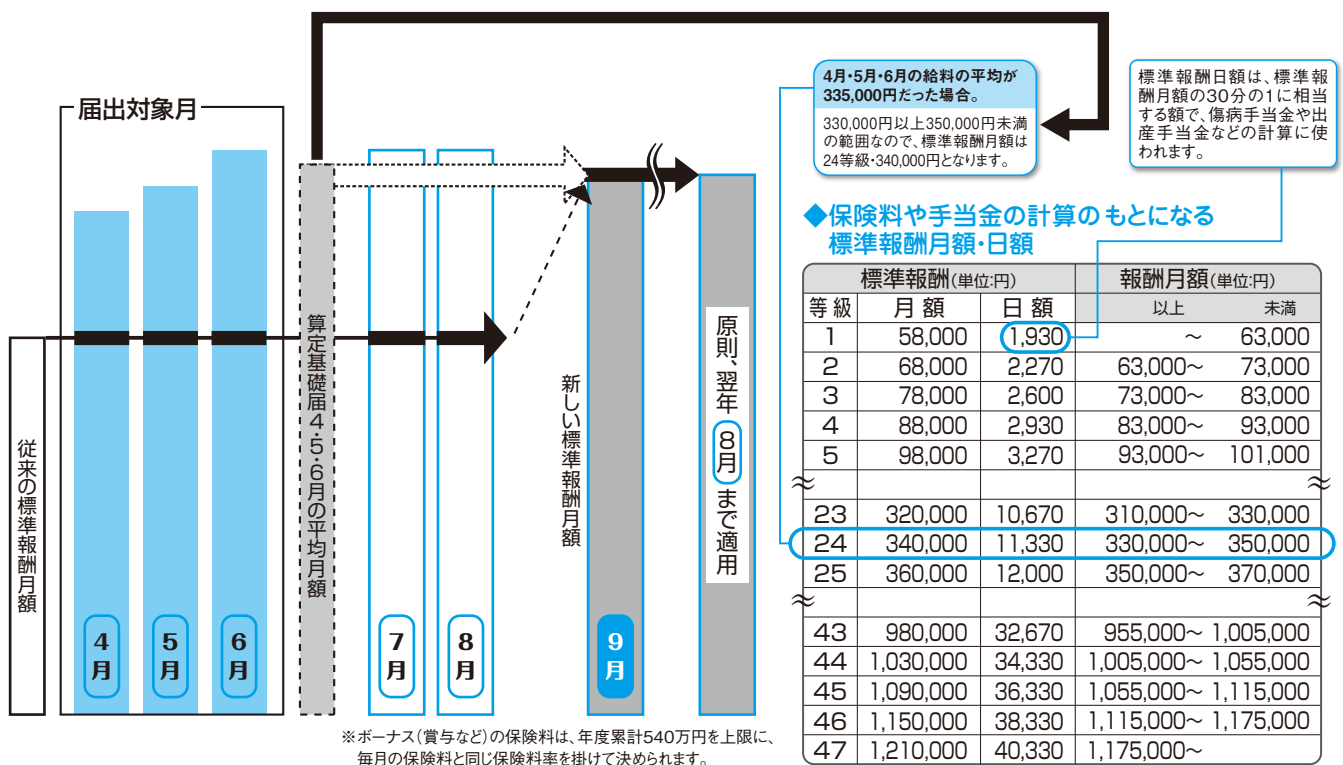
定時決定 毎年4・5・6月の給料の平均で保険料が決められる!!

健康保険料は給料に応じて便宜上、47等級に区分された「標準報酬月額」にあてはめられます。毎年1回、この標準報酬月額が9月に見直され、翌年の8月まで使用されます。

保険料は給料に応じて決められますが、給料は増減することがあるため毎月計算するのは困難です。そこで「標準報酬月額」というみなしの額が用いられます。これに一定の割合（保険料率）を掛けて保険料の額が決められています。

※報酬月額には基本給のほか、家族手当・残業手当・交通費などの諸手当も含まれます。

4月・5月・6月の給料(平均月額)で決定します



—標準報酬月額の決定—

〈資格取得時の取扱い〉

- ①資格取得届提出時の報酬月額は、1ヵ月の給与見込額を届出ます。具体的には、基本給に通勤手当・住宅手当など定期的な諸手当と残業手当（見込額）等を加えた額になります。
- ②実績によって報酬が変わるような場合は、資格取得月の前月1ヵ月間にその会社で同じような仕事に就いている人が受けている報酬の平均額を届出ます。なお、日給、時間給、出来高給、請負給なども同様に取り扱います。

〈月額変更届による取扱い〉

もし、その間に昇給や降給などで給料が大幅（3ヵ月平均で2等級以上の差）に変わったときは、実態にあった保険料額とするために随時に決め直されます。



矢島新子の ドクターズ ヘルスケア



矢島新子

ドクターズヘルスケア
産業医事務所代表、
労働衛生コンサルタント

東京医科歯科大学医学部卒業、公衆衛生・メンタルヘルス専門。ロータリー財団奨学生としてパリ大学大学院留学。現在まで20社ほどで産業医メンタルカウンセリングを行っている。

夏場の紫外線対策と 熱中症対策は 万全ですか

**紫外線対策は
万全ですか？
皮膚がん、白内障の
リスクも上げてしまう…**



夏はアウトドアの季節。梅雨が明ければ、いろいろな所にお出かけする機会も一層増えそうです。遠くの観光地に行くこともありますが、私は家の近くでテニスを始めて2年。冬場に比べると夏場は体がよく動くので、ちよつとうれしいものです。

ただ、夏場は日焼け対策が必須。私の場合は、暑すぎて長袖のウェアは苦しいため半袖でプレーしてしまっていますが、本当は要注意。日焼けはシミやシワの原因となるだけでなく、皮膚がん、白内障のリスクも上げてしまうのです。WHO（世界保健機関）の発がん性リスク分類

では、紫外線は、危険性が最も高いグループ1に分類されています。これは、たばこやその他の発がん性物質と同じグループで、それほど危険が高いということです。最近では、長袖でも涼しいUVカットの素材などがありますので上手に利用するとよいでしょう。

とは言うものの、紫外線をまったく浴びないようにすることはできないですし、むしろ、ビタミンDを体の中につくるためには若干の紫外線が必要なので、何事もほどほどがよいようです。日焼け止めは汗で流れるためマメに塗り、サングラスの着用を。また、紫外線を浴びた後のお肌のお手入れは1週間後までが大切です。この間は特に頑張りましょう。

**熱中症にもご用心。
小まめに水分と
塩分を取りましょう**

紫外線対策もさることながら、夏の活動で気をつけたいのは、なんとと言っても熱中症。気温の高さだけでなく、高い湿度に脱水症状が重なる

と、体温が異常に上がってることがあります。

突然目の前が真っ暗になったり、気分が悪くなつて頭痛がしたり、こむらがりや強い疲れが出たりするのは、かなり危険なサイン。ひどいときには多臓器不全から死に至ることもあるので、熱中症といえども決して油断できません。

熱中症の対策として、汗で失われる水分を補うためにアイスコーヒーやビールなどを飲む人もいますが、これは間違いです。ビールやカフェインには利尿作用があるため水分補給にはならないのです。

また、水分補給だけでなく塩分の補給もとても大事ですので、電解質の含まれたスポーツドリンクがオススメです。特に子供や高齢者は熱中症にかかりやすいものと考えて十分に気を付けてあげてください。



【宮崎県・日向市】

クルスの海

祈	り
を	
感	じ
る	
旅	

十字の海に 刻み込まれる 人々の想い

「クルス」は、ポルトガル語で十字の意。巨大な岩礁が、波の浸食によって東西220m、南北220mに渡り削り取られた場所は、上から見ると十字の形に見え、古くから「クルスの海」と呼ばれてきた。すぐ横にある岩場と合わせると「叶う」という字に見えることから、ここで願い事すると叶えられると言い伝えられ、「願いが叶うクルスの海」とも呼ばれている。

日豊海岸国定公園の南に位置し、周囲は火山噴火による火砕流が冷え固まってできた柱状節理（柱状の岩）のリアス式海岸線。クルスの海を眺めるための展望台は、小さいながらも丁寧に整備され、広場の中央には鐘のついたオブジェ「願いが叶うクルスの鐘」が置かれている。吊紐を引くと静

グ

ルスの海は、ポルトガル語で十字の意。巨大な岩礁が、波の浸食によって東西220m、南北220mに渡り削り取られた場所は、上から見ると十字の形に見え、古くから「クルスの海」と呼ばれてきた。すぐ横にある岩場と合わせると「叶う」という字に見えることから、ここで願い事すると叶えられると言い伝えられ、「願いが叶うクルスの海」とも呼ばれている。

ひゅうが
「日向のお伊勢様」とも呼ばれる大御神社は、柱状節理の上に建ち、打ちつける白波を眺めることができる。境内には国歌「君が代」に歌われる日本最大級のさざれ石群もある。





古くから海の交易拠点だった美々津の町は、神武天皇率いる軍隊が日本統一を目指して初めて船出した「日本海軍発祥の地」とされる。そばには神武天皇と住吉三神を祀る立磐神社や、町の家々の郵便受けには船のモチーフが象られ、伝承を今に伝えている。



展望台に設置された願いが叶うとされるクルスの鐘。

毎年8月に開催される「日向ひょっとこ夏祭り」では、キツネ、おかめ、ひょっとこに扮した老若男女の踊り手が、軽快な太鼓と笛の音に合わせてユーモラスに踊り歩く。お面のバリエーションもさまざまだ。

「すべての願いと希望が叶うように」との想いを込めて設計されているそうだ。
長い年月をかけてまっすぐに刻まれた造形には、この地に託された人々の願いも、一緒に刻み込まれているように感じる。

日向のはまぐりは食材としてだけでなく、殻がしっかりといて光沢や縞が美しく、現在は日本で唯一、天然のはまぐりを使用した「はまぐり碁石」が造られている。厚み11.3mmの碁石一式は非売品だが、数千万円の価値があるとされている。

photo/yuichi itabashi



江戸末期、平兵衛氏の庭先で栽培されたことからその名がついた「へべす（平兵衛酢）」。爽やかな香りと癖のない酸味が特長で、料理などに幅広く利用されている。へべすを使用したアイスは夏にぴったり。



備えていますか？地震対策



地震はいつ起こるかわかりません。ふだんから、イザという時のために備えておくことが大切です。備えることで危険は減らせます。できるだけ危険を回避できるよう、地震対策をしておきましょう。

■ 日頃からチェックしておきましょう

もしものときにできるだけ危険を回避できるよう、チェックしておくことです。事前に対処しておくことで、守れる命があります。

- 枕元には靴やスリッパを置く習慣を
- 寝具の周りに家具を置かない
- 家具類の上に物を置かない
- 火元の周りに物を置かない



■ 避難場所や連絡方法を確認しておきましょう

地震が起きたとき、どこに、どのようにして避難するか、家族とはどのように連絡を取り合うかを、前もってしっかり決めておけば安心です。

① 避難場所を確認しておく

現在、各自治体では万が一の場合の避難場所を決めてあります。その避難場所がどこであるかを事前に確認しておきましょう。

避難場所が広いときには、避難場所のなかのどの辺り、というところまで家族の避難場所を決めておきましょう。

また、家族が離れているときに地震が発生することも想定して、家族各員の避難場所も知っておきましょう。安否を確認するときの目安になります。

② 避難経路を確認しておく

避難場所までの経路を実際にたどっておくことも大切です。散歩がてら、家族揃って避難場所まで行って、確認しておきましょう。

この際、避難経路は2つ以上確認しておくことが大切です。1つの経路が家屋の倒壊などで遮断されていても、あわてることなく別の経路をたどることができるからです。

- ① エレベーター機能をチェックしておく
- ② マンション等の階段や廊下などの共有スペースには障害物を置かない
- ③ 玄関などの出入り口は広くしておく

③ 家族の連絡先を確認しておく

地震が発生したとき、家族が離れていることを想定して、共通の連絡先を決めておきましょう。携帯電話が通じなくなることも考えて、確実に連絡の取れる方法が必要です。近くにいる親戚や知人より、遠くにいる親戚・知人のほうが連絡が取りやすいこともあります。

■ 安全に避難するために

避難の前に

- ① 通電したときの火災を防ぐために、ブレーカーは必ず切る。
- ② 火元を、もう一度チェックする。
- ③ 外出中の家族、近所の人、または遠隔地の親戚、友人などのために、メモを残す。
- ④ 飛び火や盗難を防ぐために、窓や扉を閉めて鍵をかける。
- ⑤ 荷物は最小限に。両手が使えるようリュックなどを使う。
- ⑥ ヘルメットや防災頭巾で頭を保護する。

避難するとき

- ① 高齢者、乳幼児、身体の不自由な人など、身近に助けを必要とする人がいないかどうかを確認。
- ② 家族や近所の人たちと協力しながら、できるだけ集まって行動する。
- ③ まず、近くの公園、校庭、空き地など広くて安全な場所へ。
- ④ 移動するときは、余震に気をつけ、倒壊、落下、火災などの恐れのない経路を選ぶ。
- ⑤ デマに惑わされず、公的な情報を把握し、落ち着いてルールと秩序を守る。

最後にもう一度チェックしましょう

最後に非常持出品と貴重品の保管場所をチェックしておきましょう。

非常用品として備えておくもの

非常持出品

両手が使えるリュックサックなどに、避難生活に必要なものをまとめて、目のつきやすい所に置いておきましょう。

飲料水・携帯ラジオ・衣類・履物・食料品・マッチやライター・貴重品・懐中電灯・救急セット・筆記用具・雨具（防寒）・チリ紙など

非常備蓄品

地震後の停電やガス停止、断水等に備えましょう。飲料水や食料品は1人3日分程度を目安に備蓄しておきましょう。

【停電に備えて】懐中電灯・ローソク（倒れにくいもの）

【ガス停止に備えて】簡易ガスこんろ・固形燃料

【断水に備えて】飲料水（ポリ容器などに）※1人1日3リットル目安

防災準備品

地震直後の火災や家屋転倒に備えましょう。

【火災に備えて】消火器・三角消火バケツ・風呂の水の汲み置きなど

【避難・救出に備えて】おの・ハンマー・スコップ・大バール・防災シート・のこぎりなど

東京消防庁「地震に備えて」より



被扶養者の方へ
(40～74歳)

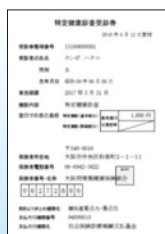
特定健診受診券を
ご自宅へ送付いたしました！



今年度の特定健診受診券を5月下旬にご自宅宛に送付いたしました。先に案内をお送りしています「生活習慣病健診」「人間ドック健診」(3月下旬送付)のいずれか1つを選択して受診してください。送付データ抽出後に被保険者資格を取得されたり、異動があった場合は対応できていないこともありますので、お手元のない方はご連絡願います。

自宅近くの病院や
主治医で受診したい
(5月下旬案内)
(40歳以上対象)

受診券による
特定健診



巡回場所が自宅近く
に設置されている
(5月下旬案内)
(40歳以上対象)

近総協主催の
特定健診



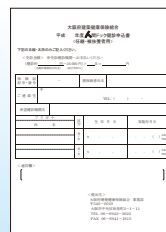
生活習慣病健診を
受診したい
(3月下旬案内)
(35歳以上対象)

健保組合へ
申込書提出



人間ドック健診を
受診したい
(3月下旬案内)
(35歳以上対象)

健保組合へ
申込書提出



詳細につきましてはご自宅宛に送付いたしました「平成28年度特定健康診査のご案内(5月下旬送付)」並びに「平成28年度健康診断のご案内(3月下旬送付)」、または当健保組合ホームページをご覧ください。

プール利用共通割引入場券交付中 ～夏季プール割引券5施設で取扱い～



当組合では今夏も、被保険者・被扶養者の皆様のレクリエーションおよび積極的な健康・体力づくりのため、健保連大阪連合会が契約するプール割引券をご利用いただけることとなりました。関西地区の5施設を対象とし交付しておりますので、皆様には多数ご利用くださるよう御案内申し上げます。

- 利用資格** 利用券申込時及び利用日当日も組合員であること
- 対象施設** 右表のとおり
- 申込方法** 所定の申込用紙にて郵送又はFAX。後日、「プール利用共通割引入場券」を送付させていただきます。

※詳細につきましては、ホームページをご覧ください。
その他ご不明な点がございましたら、
事業部(☎06-6942-3622)までお問い合わせください。

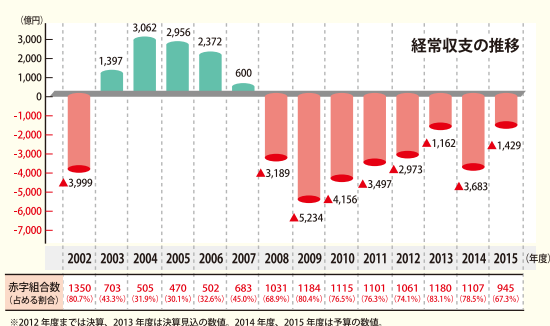
施設名	利用期間
関西サイクルスポーツセンター	7/9～9/4 (定休日:7/12、7/19)
ホテル阪急エキスポパーク	7/1～9/30 (休館日:7/19、9/12)
姫路セントラルパーク アクエリア	7/16～9/4
鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー	7/2～8/31、9/3、9/4
ウォーターパーク デカパトス	7/9～9/4

と取り組んでいます

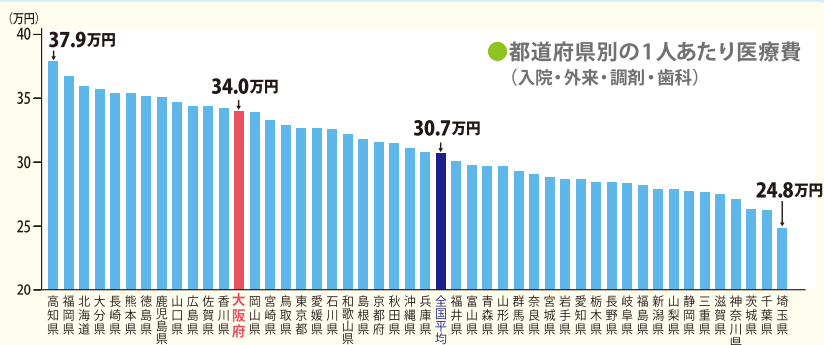
- ## ●医療保険の構成



- ## ●健保組合の厳しい運営状況



- 都道府県別の医療費は、大阪府は 34 万円で全国 13 位。外来医療費では全国 4 位の高さ。
- 大阪の健保組合は行政・他保険者と連携し、生活習慣病予防・健康相談等を通じて医療費の効率化に取り組んでいます。



健康保険組合連合会

ホームページアドレス

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