

平成27年度
収入支出予算
決まる

納付金が減少するも依然厳しい健保財政

日本冶金工業健康保険組合の平成27年度収入支出予算が、2月16日開催の組合会で承認されました。予算総額は一般勘定9億9,832万円、介護勘定9,243万円です。

一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入などを除いた経常収入額は9億9,255万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は9億2,556万円です。前期高齢者納付金が平成26年度に比べ8,129万円減ったため赤字額は大幅に減少しましたが、それでも経常収入支出差引額は1,632万円の赤字になっています。

なお、保険料収入に占める「支出」の割合は、保険給付費61・6%、納付金31・2%、保健事業費4・3%となっています。

介護勘定

健康保険組合は、市町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険収入8,545万円に対し、平成27年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は9,221万円です。

平成27年度 収入支出予算概要表

一般勘定

【収入】

科目	予算額(千円)
健康保険収入	905,135
保険料収入	904,826
国庫負担金収入・他	309
調整保険料収入	12,456
繰入金	75,167
国庫補助金収入	121
財政調整事業交付金	1,449
雑収入	3,996
合計	998,324
経常収入合計	909,245

【支出】

科目	予算額(千円)
事務費	44,801
保険給付費	557,543
法定給付費	540,797
付加給付費	16,746
納付金	282,187
前期高齢者納付金	47,002
後期高齢者支援金	210,670
日雇拠出金	1
退職者給付拠出金	24,507
老人保健拠出金	7
保健事業費	38,811
還付金	362
営繕費	202
財政調整事業拠出金	12,456
連合会費	1,179
積立金	1
雑支出	782
予備費	60,000
合計	998,324
経常支出合計	925,561
経常収入支出差引額	▲16,316

介護勘定

【収入】

科目	予算額(千円)
介護保険収入	85,454
繰入金	6,970
雑収入	3
合計	92,427

【支出】

科目	予算額(千円)
介護納付金	92,214
介護保険料還付金	213
合計	92,427

◆予算算出の基礎数値(一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,825人	199人	2,024人
平均標準報酬月額	349,617円	250,000円	340,000円
総標準賞与額	1,414,000千円		

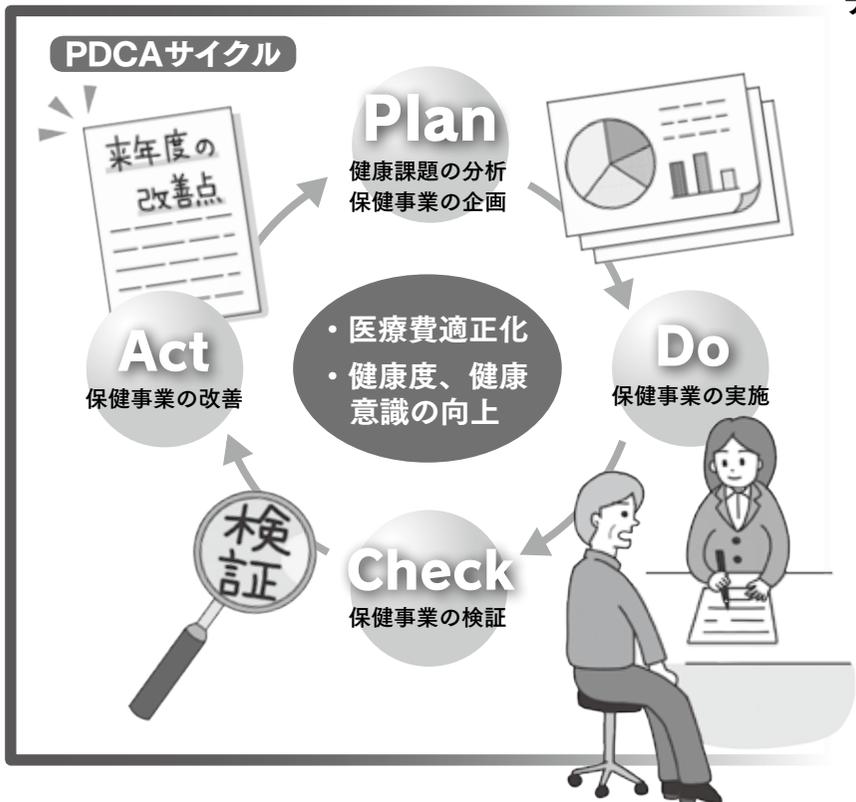
●介護保険料率14/1000(被保険者7/1000、事業主7/1000)

※一般保険料率93.71/1000(被保険者44.72/1000、事業主48.99/1000)調整保険料率1.29/1000(被保険者0.62/1000、事業主0.67/1000)

データヘルスの基礎知識 +α

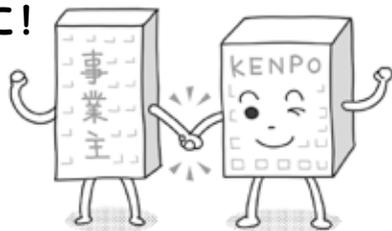
データヘルスとは?

データヘルスは「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」をめざす取り組みの一つです。健保組合が行ってきた健診や診療データの蓄積を活用し、みなさんの健康管理に役立てます。左図のPDCAサイクルに沿って、効率的・効果的に保健事業を行います。



◆コラボヘルスの実施で事業をスムーズに!

事業主や事業所と健保組合が協力・連携して健康づくり事業に取り組むコラボヘルスを実施することができます。連携することにより、スムーズに事業を進められ、専門的な知識や技術を求める場合も、外部の専門事業者を活用したコラボヘルスを行うことができます。



わが家でもできるデータヘルス

健診を受けることが第一歩です!

健診を受けて自分のチェックポイントを知ろう



こうしたことができるのも健診を受けてこそ。データヘルスは健診を受けることから始まります。

業務中のけがや病気と認められる一例*

●業務中に重い資料を運ぼうとして腰を痛めた



●仕事場で積み荷が崩れ落ち、けがをした



●外回り中に事故にあった



●業務中にトイレへ行き、転倒した



通勤中のけがや病気と認められる一例*

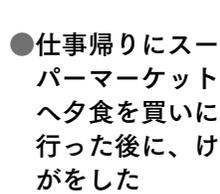
●自宅から得意先へ直接出向いた際にけがをした



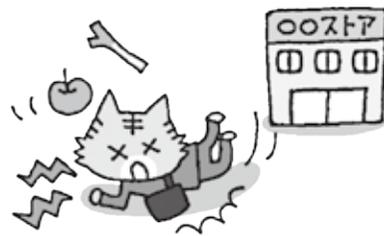
●通勤ラッシュを避けるために通常より早く出勤しようとして、けがをした



●仕事帰りにスーパーマーケットへ夕食を買いに行った後に、けがをした



●独身者が仕事帰りに夕食をとるためにレストランへ立ち寄った後に、けがをした



医療費節約
コンサルジュ



仕事中のけがや病気には
健康保険が使えないの？

質問者
トラさん

仕事中にけがしちゃっタイガー。保険証を持って医療機関に行こうとしたら、職場の同僚に、「健康保険は使えないよ」って言われたんだ…。「そんなワケない」って思いながら、医療機関にかかったら、ホントに医療費を全額支払うことになったんだよね。けがをしたのに、どうして健康保険が使えないんだろうな？



医療機関で健康保険が使えるのは、業務とは関係のないことが原因のけがや病気の場合だけです。たとえば「休日に地元の友人と草野球を楽しんでいたら腕を痛めてしまった」とか、「かぜをひいてしまった」場合などですね。

業務に関係したけがや病気って、どんなときなんタイガー？

「業務中の作業でけがをした」とか、「仕事場の行き帰り(出社、帰宅などの途中にけがをした)場合をいい、これらは「労災保険(労働者災害補償保険)」の対象となります。

労災保険の対象となるものには、大きく分けて2つあるんです。

1つは、「作業中に機械に手をはさまみ、けがをした」など、業務に起因するけがや病気の場合。これを「業務災害」といいます。

オレのケースがこれに当てはまるのガオ…。わかつたらんかった。だから健康保険が使えなかったんだな。

もう1つは、「出社の途中に転んでけがをした」などの場合の「通勤災害」です。

業務災害や通勤災害と認められるには、さまざまなケースがあります。左ページ上の例をみてください。



業務災害や通勤災害に該当するけがなどで治療を受ける場合は、労災指定の医療機関を受診しましょうね。



でも、仕事場や自宅近くに労災指定の医療機関がない場合はどうしたらいいんだ？



もちろん、労災指定ではない医療機関でも治療を受けられます。いったんは患者が治療費を立て替える必要がありますが、その後、労働基準監督署に必要書類を提出することで治療費が支払われるんですよ。



いずれの場合でも、医療機関窓口では、「業務中(あるいは通勤中)のけが、または病気である」ことを必ず申し出ましょう。



わかつタイガー！

もし、労災保険の適用となるけがや病気であるにもかかわらず、誤って健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要です。必ず健保組合に連絡を入れなくてははいけませんよ。

※労災保険についての詳細はお近くの労働基準監督署にお尋ねください。

健康保険と労災保険の違い

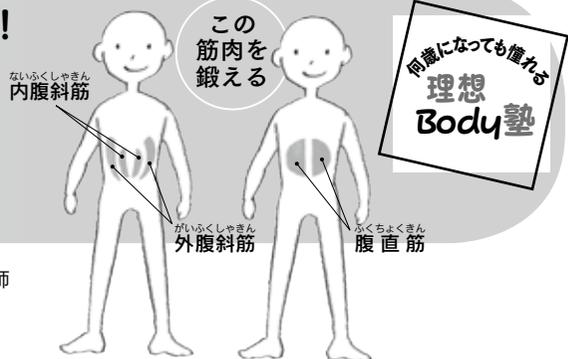
●健康保険●	●労災保険●
運営主体 健康保険組合	所轄 労働基準監督署
業務外でのけがや病気が対象	業務中または通勤中のけがや病気が対象

ボディメンテナンスでココを变身!

お腹

バカンスで格好よく水着を着たいなら、今がチャンス!
夏に向けて、引き締まったお腹に変身させましょう!

監修 ■ ボディメンテナンス学院学院長・茨城大学非常勤講師
あいはら ひでお
饗庭 秀直



エクササイズ① 腹斜筋に効く!

■ 左右5回ずつで1セット×1日3セット

1 片脚を上げ、伸ばした状態で上体をひねり、背中を十分丸める。



POINT
片脚を上げることで引き締め効果がUP!

2 片脚を上げたまま両腕を耳の後ろまでゆっくり上げて伸ばす。きついときは、両腕を伸ばしたまま少しずつ腕を前方に倒して、負荷を調節する。



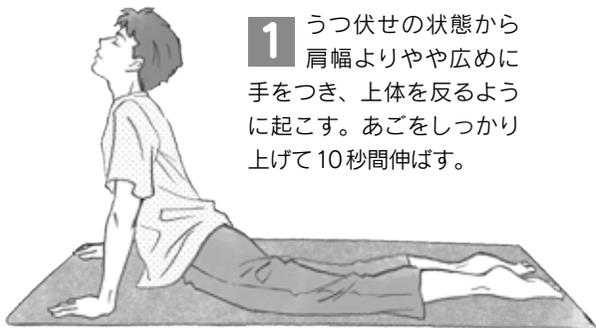
3 2の状態から両腕を胸の前方に伸ばして上体をひねり、背中を丸めて7秒かけて横に倒していく。左右それぞれ5回ずつくり返す。



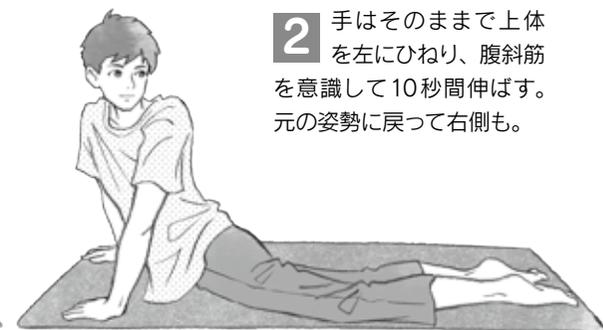
エクササイズ② 腹直筋・腹斜筋に効く!

■ 5回で1セット×1日3セット

1 うつ伏せの状態から肩幅よりやや広めに手をつき、上体を反るように起こす。あごをしっかり上げて10秒間伸ばす。



2 手はそのまま上体を左にひねり、腹斜筋を意識して10秒間伸ばす。元の姿勢に戻って右側も。



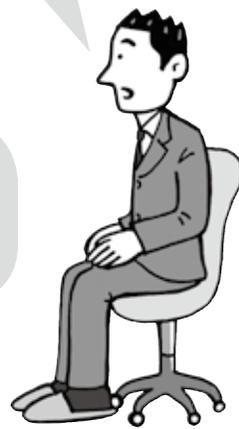
POINT くびれづくりには、ひねる運動が必要不可欠!

ドクター
山本の
ストレス
一日決算主義

同期が自分より先に昇進しました。精一杯努力しているつもりでしたが、まだ足りないのかとあせる気持ちが強く、最近では休日も仕事をしていないと落ち着きません。(Aさん 40代男性)



A マイナス思考をプラス思考に切り替えることが大切です。



同期が先に昇進し、心に余裕が持てなくなりました

マイナスの感情が仕事面に悪影響を

嫉妬心を認めることが現状打開のカギとなります

Aさんは、同期が先に昇進したことを、自分の力不足だと思っただけです。同時にスタートし、同じようにがんばってきたのに、どうしてなのか。考えた末に、自分の力が足りないからだ、もっともっと仕事をしなければ認められないのだ、という結論に達したのでしよう。しかし、心の底には同期に対する嫉妬があったのではないのでしょうか。これは、誰もがもつものですが、認めたくないマイナスの感情でもあります。

今までは、ワーカホリック(仕事中毒)から無気力やうつ状態であるバーンアウト(燃え尽き症候群)になりかねません。仮にAさんがすごい量の仕事をこなしているとしても、前向きに取り組む熱意はなくなっているのではないのでしょうか。Aさんに必要なのは、まず同期に嫉妬していることを認めること。認めることで、心が楽になります。そして、嫉妬した自分は、まだまだ仕事に対する熱意があるのだと、プラスの考え方に切り替えましょう。余裕ができたら抱えた仕事を見直して、周囲の人に手伝ってもらおうなどし、休日はしっかり休むこと。また、趣味の時間をつくらったり、散歩などで体を動かしたり、ゆっくりお風呂につかるなど、その日のストレスはその日のうちに解消することが大切です。

ドクター山本からワンポイントアドバイス



マイナスをプラスに転換することで心が楽になる

嫉妬 認めたくない マイナスの感情

嫉妬していることを認める

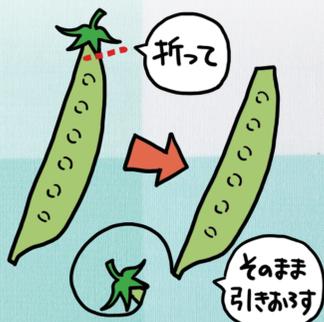
プラスに転換

・仕事への熱意
・向上心
これらがあるからこそ嫉妬という感情がおこる

牛肉と新たまねぎ、絹さやの炒め物

豆知識 「絹さやの筋をひく」とは？

絹さやを口当たりよく、おいしくいただくための下ごしらえです。ヘタを折り、筋を切らずにそのまま引きおろします。もう一方の端はやわらかいので、そのままかまいません。



Point

部位や食べる量を考えれば、「夜遅」になってもOK!

肉を選ぶ際はなるべく消化がよいように、**低カロリー・低脂肪のヒレ肉やモモ肉(赤みの部位)**を選びましょう。また、食べすぎないように季節の野菜をたっぷりと組み合わせます。

【材料】2人分

牛モモ薄切り肉(赤身) 150g
新たまねぎ 1個 / 絹さや 80g
サラダ油 大さじ 1/2 / 塩 小さじ 1/6 / 赤パプリカ 少々(あれば)

【作り方】

- 1 牛肉は2~3cm幅に切る。新たまねぎは1cm幅のくし形に切り、バラバラにする。絹さやは筋をひいておく(豆知識参照)。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。こんがりしてきたら新たまねぎを加え、すきとおるまで炒める。絹さやを加えて炒め、色が鮮やかになったら塩で味をととのえ、赤パプリカを加える。

1人分
エネルギー 219kcal
塩分 0.6g

illustration / 土田 菜摘

安心! 低カロリーの

肉メニュー

仕事が忙しくついつい晩ごはんが遅くなりがちあなたや、効果的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよく、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。

【材料】2人分

豚ヒレ肉 200g (塩・こしょう少々:分量外) / キャベツ 1/4個 / にんじん 3cm幅 / オリーブ油 大さじ 1/2 / にんにく 1/2かけ(つぶす) / ローリエ 1/2枚 / タイム 少々 / 白ワイン 大さじ 2 / 湯 50ml / 粒マスタード 大さじ 2 / 塩 少々

【作り方】

- 1 豚肉は7~8mm厚さに切り、塩・こしょうをする。キャベツは3~4cm四方に切る。にんじんは5mm厚さの輪切り(6枚)にし、7~8分ゆでておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、豚肉を並べ入れる。一度返してこんがり焼き目がついたら、キャベツを広げてのせ、ローリエ、タイム、白ワインを加えてひと煮立ちさせ、湯を注ぐ。
- 3 ふたをして7~8分、キャベツがしんなりするまで蒸し煮にする。
- 4 3に粒マスタードを加えて混ぜ、塩で味をととのえ、下ゆでしたにんじんを加え混ぜる。

1人分
エネルギー 210kcal
塩分 0.9g



豚肉とキャベツの蒸し煮

マスタートド風味





特定健診

40回目のバースデー

40歳以上の方のための特定健診



ここ数年でメタボ(メタボリックシンドローム)という言葉も浸透し、太っている人の代名詞のように使われることが多くなりました。しかしメタボは、太っているという見た目の問題ではなく、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を急速に進行させる、極めて危険な状態のことをいいます。メタボを正しく理解し、特定健診を毎年欠かさず受診しましょう！

メタボってどんな状態なの？

日本語で「内臓脂肪症候群」ともいい、内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子を2つ以上あわせもった状態のことです。

「血糖値がちょっと高め」「血圧がちよっと高め」など、それぞれは病気と診断されない状態なのでつい放置してしまいがちですが、併発すると動脈硬化が急速に進行してしまう危険な状態なのです。

一般の健診と特定健診、何が違うの？

特定健診は、メタボに着目した40歳以上の方を対象とする健康診査です。メタボの診断基準に欠かせない腹囲の測定や血圧・血糖値などの測定で内臓脂肪の蓄積状態を把握し、生活習慣病の予防を図ることを目的としています。

職場で行われる健診は、40歳以上の方には特定健診項目がすべて含まれていますので、職場での健診は毎年欠かさず受診しましょう。

覚えておきたいPOINT3つ

- ①メタボはただの肥満ではない！
- ②40歳以上の男性の約3人に1人がメタボと疑われる！
- ③特定健診は自分の健康状態を知るチャンス！

多賀大社前駅



●多賀大社

延命長寿・縁結びの神として信仰を集める。この絵馬は杓子の形をしており、「お多賀杓子」=おたまじゃくしの語源になったとの言い伝えがある。



●多賀や 糸切餅

多賀大社の正面にある老舗和菓子処。米粉を100%使用した独自の製法で作っており、とても柔らかで美味しい。



近江八幡駅

●近江八幡水郷めぐり

ヨシの群生地を屋形船で回遊。宮中の雅やかな舟遊びをまねて、豊臣秀吉の甥である秀次が始めたといわれる。

●永源寺温泉 八風の湯

湖東地域を流れる愛知川沿いにある癒やしの湯処。河原を見下ろす露天風呂からは、四季の景色を存分に楽しめる。



河辺の森駅

●河辺いきものの森

水辺のビオトープや自然観察路などが整備されていて、ベビーカーや車いすでも園内を散策できる。



旅のデータ Data

●彦根城

電話：0749-22-2742
営業時間：8時30分～17時
入場料：大人600円、小中学生200円
(彦根城・玄宮園共通)
交通：彦根駅から徒歩10分

●近江八幡水郷めぐり

電話：0748-32-2564
(近江八幡和船観光協同組合)
休業日：なし
料金：2,160円(乗合船の場合)
交通：近江八幡駅からバスで10分

●永源寺温泉 八風の湯

電話：0748-27-1126
営業時間：平日・日・祝/10時～22時
土/10時～23時
休業日：なし
入館料：平日1,300円、土・日・祝1,500円
交通：近江八幡駅から車で45分
(無料シャトルバスあり)

※営業時間や料金などは、変更になる場合がありますのでご注意ください。
※おでかけの際は、交通手段を事前に確認されることをおすすめします。

●多賀大社

電話：0749-48-1101
拝観料：(庭園)300円
交通：多賀大社前駅から徒歩10分

●多賀や

電話：0749-48-1430
営業時間：8時～17時
休業日：なし
交通：多賀大社前駅から徒歩10分

●河辺いきものの森

電話：0748-20-5211
営業時間：5月～9月/9時～18時、
10月～4月/9時～16時30分
入場料：無料
交通：河辺の森駅から徒歩20分

●滋賀農業公園 ブルーメの丘

電話：0748-52-2611
営業時間：9時30分～18時
休業日：冬期の水・金
入園料：大人800円、子ども400円
交通：日野駅からバスで15分

日野駅

●滋賀農業公園 ブルーメの丘

中世ドイツをイメージした農業公園。ヤギやミニブタといった動物との触れ合いや乗馬体験など、自然を満喫したい人におすすめ。



彦根駅

●彦根城

姫路城、松本城、犬山城と並ぶ、国宝四城のひとつ。隣接する庭園(玄宮園)の茶室では、抹茶を味わいながら優雅なひとときを過ごせる。



城内で人気のゆるキャラ「ひこにゃん」に会えるよ!



▲玄宮園



近江鉄道

日本で一番大きな湖・琵琶湖。その東側のエリアを結ぶ近江鉄道は、1898(明治31)年に開業した滋賀県最古の私鉄です。走行音が「ガチャガチャ」と響くことから、地元の人々は親しみをこめて「ガチャコン電車」と呼んでいます。

沿線には近江商人発祥の地といわれる日野、五箇荘、近江八幡といった古い町並みがあり、しっとりとした風情のある懐かしい風景に出会えます。なかでも近江八幡は、春の水郷めぐりでつとに有名。菜の花が咲く水辺に身を置けば、心も体も癒やされます。春のそよ風を受けながら田園を走る電車に乗って、湖国の魅力を探しにかけましょ。

歴史情緒あふれる湖国を訪ねて

平成27年度に実施する保健事業の概要と補助金

平成27年4月1日以降実施分から適用
(※印は前年度と変わっています。)

疾病予防関係

- ① 巡回レディース健康診断
年1回(脳ドックは5年に1回)、補助金限度額内の実費を補助。ただし、労基法、労安法、労健法等の法律により実施すべきものを除きます。
- ② 巡回レディース健康診断
利用者は2,000円の負担。ただし、オプション検査を受ける場合は、4,000円の負担となります(利用者が健診機関に直接支払ってください)。

笑顔あふれる
毎日を!

② がん郵送検診

無償 被保険者・被扶養配偶者の希望者の方

③ インフルエンザ予防接種補助

年1回 補助金@2,000円(事業主診療所を除く)

※補助金支給対象 原則として平成27年10月1日から平成28年2月29日までの接種補助金請求期限 原則として平成28年3月31日(当日消印有効まで)

④ 人間ドック利用補助

日帰り・1泊コースとも65,000円(消費税を含む)を支給限度とし、実費を支給します。(婦人科検診は枠内認定。ただし、契約外のオプション項目は、利用者負担です)

利用者負担金 被保険者・被扶養者の方とも日帰りコース14,000円 1泊コース20,000円

ただし、被扶養者の40・45・50・55・60歳の方は、日帰りコースの自己負担はありません。被保険者で会社の定期健診を受けない場合は、利用者負担金とは別に事業主負担金10,000円を支払ってください。

⑤ 脳ドック利用補助

40歳以上の方を対象。5年に1回50,000円(消費税を含む)を支給限度とし、実費を支給します。人間ドックとの重複は不可。ただし、40・45・50・55・60歳の方は、人間ドックとの重複可です。

⑥ 健康相談補助

●心と体の健康相談

電話番号 0120(80)3223(電話健康相談)
健保ホームページから、またはWEB上で
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

被保険者本人・家族の方なら、どなたでもご利用いただけます。家族の方への対応のご相談を本人の方がなさったり、職場の方への対応のご相談を同僚や上司の方がなさることもできます。

⑦ 前期高齢者向け電話保健指導

63歳～74歳の方を対象。無償

健康づくりをサポートします!

暮らしに役立つ健康保険情報を、たくさんご紹介しています。ご利用は、すべて無料。スマホ等からも使えます。

日本冶金工業健康保険組合のホームページ ▶ <http://www.yakinkenpo.or.jp/>

●WEB版 医療費のお知らせ

お支払いの医療費がわかります。内容をご確認のうえ疑問などありましたら、当健康保険組合03(3272)1655までお問い合わせください。

●電話健康相談 メンタルヘルス・カウンセリング

電話での健康相談窓口「ファミリー健康相談」を開設しています。専用ダイヤルは0120(80)3223、詳細は健保ホームページをご覧ください。

●健康情報サイト 「ヘルシーファミリー倶楽部」

健康的なレシピや簡単な筋トレなど、健康増進のための情報が満載。くすりの検索もできます。



巡回レディース健康診断

年に一度の健診で、
疾病の早期発見・早期治療を

胃健診、
乳房超音波検査などが、
わずか2,000円!

対象者の方へ ⇒ ご案内と申込用紙を5月下旬に送付します。

申込締切日 ⇒ 平成27年8月31日(月)までに申込用紙に必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にてご返信ください。お申し込みは、受診希望月の前々月20日(必着)までです(【申込例】9月3日希望 ⇒ 7月20日までにお申し込み)。

当健康保険組合では、40歳以上の被扶養者で女性の方(昭和51年3月31日以前に生まれた方)を対象とした巡回レディース健康診断を実施しています。この巡回レディース健康診断は、疾病の早期発見・早期治療につなげるため、お住まいの近くにある「ホテル・公会館」を利用していただくもの。気軽に行けるうえ、心電図検査や胃健診、乳房超音波検査などの基本検査が、わずか2,000円で受けられるのも魅力的です。この機会に、受診してみませんか。

なお、お申し込みは先着順のためご希望の会場で受診できない場合がありますので、お早めにお願います。

※詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください。



お問い合わせは、
直接 一般社団法人
全国健康増進協議会へ
お願いします。

お問い合わせ先
(委託先)

一般社団法人 全国健康増進協議会
TEL:03(5803)3377 FAX:03(5803)3370
【月曜日～金曜日 9時～16時(ただし、12時～13時および土日祝日を除く)】



風情ただよう商家が並ぶ水の町をゆく

近江八幡の町並み散策

(滋賀県近江八幡市)



八幡堀

近 江八幡は、江戸時代に活躍した近江商人のふるさと。豪壮な商人屋敷が残る新町通りを歩けば、天秤棒を肩に気ぜわしく行き来する、かつての近江商人の姿が目に見えます。堀沿いに白壁土蔵の建物が連なる八幡堀では、ハナショウブなどの季節の花が彩りを添えてくれます。

また、町のいたるところで目にとまるのが、木の温かみが感じられる洋館の数々。これは明治時代にキリスト教伝道師として来日したヴォーリスが設計建築したもので、その建築様式は機能的で美しく、古い町並みに溶け込んでいます。

歴史的な風景の中に近代建築が融合した伝統的なたたずまい。水郷で知られるこの町は、何度でも散策したい魅力に満ちています。



..... 近江八幡の町並み散策

所要時間のめやす 40分 距離 3.5km

問い合わせ先 0748-33-6061

(近江八幡駅北口観光案内所)

photo/近藤厚 illustration/市川宏