

被扶養者の方もご覧ください!!

重要なお知らせ

ひろぎん健保だより

第21号

- 2018年度決算の報告
- たばこの害と禁煙のすすめ
- 受けましたか？ 特定保健指導
- インフルエンザ予防接種



葱

1年以上かけて育ち、寒くなるほど甘くなる白ネギ。香味と辛味と甘味で、主役の味を引き立てたり臭みを消したりと大活躍です。ビタミンCが多く、咳を緩和したり喉の痛みを取り除くともいわれています。2本分を千切りにし、ツナ1缶（汁ごと）とマヨネーズ大さじ2で和えれば、主役として美味しくたくさん食べられます。千切りにした後、水にさらすと辛味が減り、生のままでも食べやすくなります。和える前に水気を切り、盛り付けたらパセリを散らして！

文：原 小枝（管理栄養士）

広島銀行健康保険組合



納付金が大幅に減少しましたが 「2022年危機」前の これは一時的なものです

2022年以降、団塊世代の後期高齢者（75歳以上）入りと現役世代の減少に伴う納付金負担の急増は確実で、健保組合を取り巻く状況は厳しさを増していくものと予想されます。

健保組合を 取り巻く状況

一般、健康保険組合連合会がまとめた「平成30年度健保組合決算見込の概要」によると、健保組合全体では前年度に比べ1697億円黒字が増加し、経常収支差引額は3048億円の黒字となりました。これは被保険者数や報酬月額・賞与の増加、保険料率の引き上げなどで収入が2.3%増加したのに対し、診療報酬マインス改定による保険給付費の増加抑制や拠出金総額の減少で支出が0.3%の増加にとどまったことによりです。しかしながら、健保組合全体の3割を超える423組合が赤字となっています。

また、介護保険については、介護納付金の総報酬割が1/3から1/2へ拡大したことで1人当たり介護保険料負担額は6.18%増加しました。今後は、2022年以降、団塊世代の後期高齢者入りと現役世代の減少に伴い納付金が急増し、保険料率の大幅な引き上げや解散リスクがより一層高まるという「2022年危機」への対応が急務です。介護保険においても2020年度の全面総報酬割への移行に伴い健保組合全体で1100億円の負担増となる見込みです。

当健保組合の 決算状況

健康保険

●収入

おもな収入は、被保険者と事業主から納めていただく保険料です。前年度より70百万円増加（2.6%増）の2712百万円となりました。

●支出

おもな支出は、被保険者やそのご家族が病院などの医療機関にかかったときに支払う保険給付費と、高齢者医療制度へ拠出する納付金等です。保険給付費は前年度より20百万円増（1.8%増）の1158百万円となりました。また、納付金は前年度に比べ401百万円減少（25.3%減）し1182百万円となりました。納付金が保険料収入に占める割合は前年度に比べ約60%から44%へと大幅に減少しましたが、依然



として財政圧迫の大きな要因となっています。

そのほかの支出では、人間ドック、健康診断、保健指導等を実施しみなさまの健康づくりを支える保健事業費に123百万円を支出しました。

支出合計額は2582百万円となり、繰越金等を除いた単年度収支では、349百万円の黒字となりました。

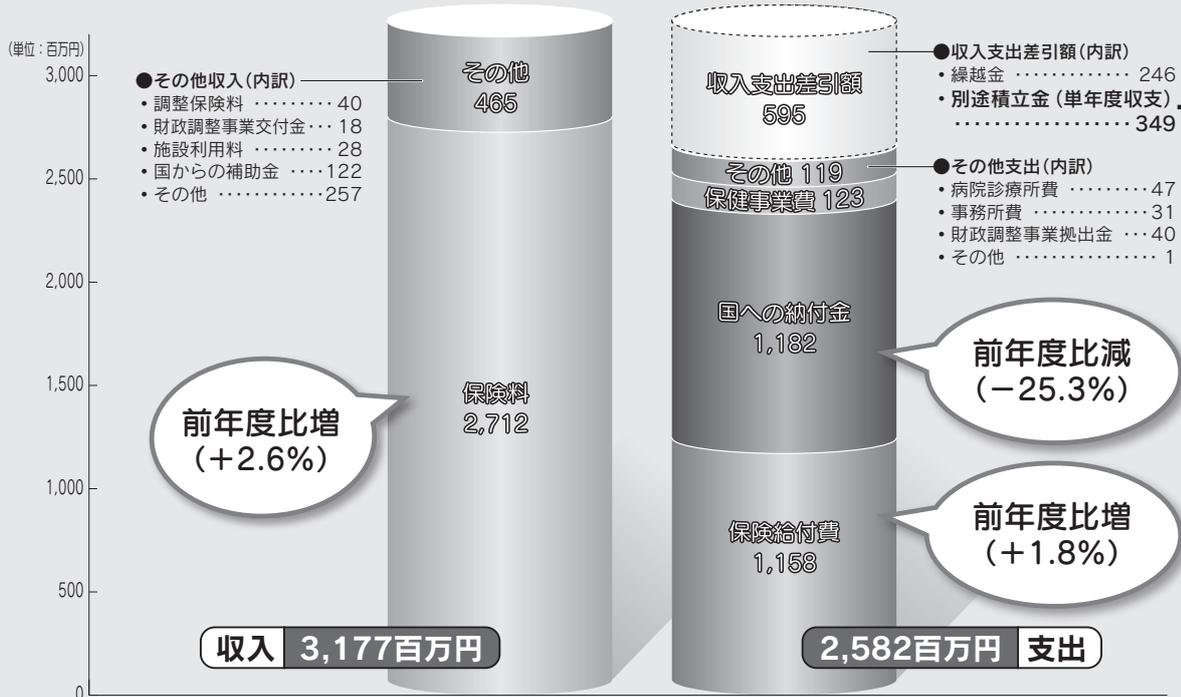
当健保組合では、引き続き効率的な事業の実施と健全な財政運営に努め、データヘルス計画に基づく健診等の保健事業により被保険者・被扶養者のみなさまの疾病予防・健康づくりをサポートいたします。みなさまにおかれましても、日頃より健康づくりや健康管理にご留意いただき、適正受診やジェネリック医薬品の利用等を通じて、医療費の節減等にご協力いただけますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

介護保険

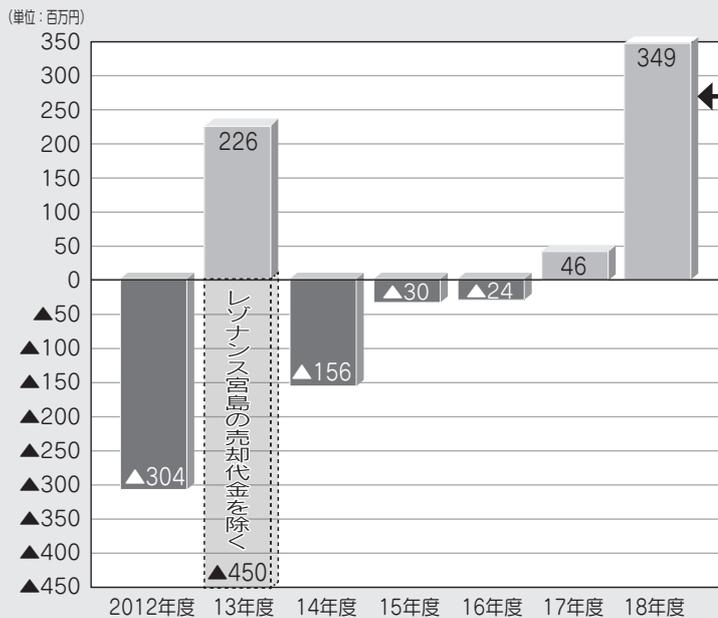
介護保険は、市町村が主体となって運営しています。健保組合は40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収し、国へ納付しています。介護納付金は298百万円となり、介護保険収入275百万円、国庫補助金4百万円、積立金取崩し19百万円にて対応いたしました。

決算概要（健康保険）

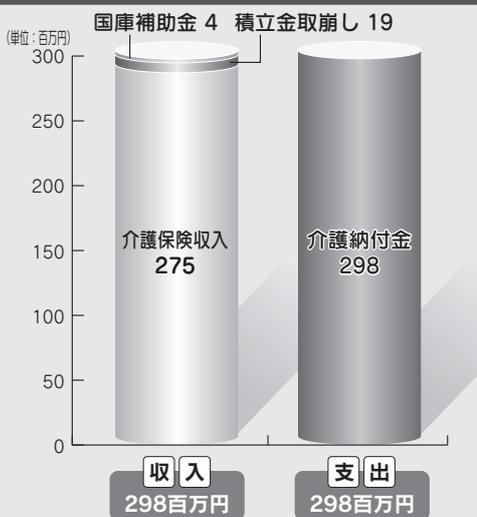
※単年度収支



単年度収支の推移表



決算概要（介護保険）



広島銀行健保組合のメリット

- ①医療費に対して特別な付加給付があります（他健保組合や協会けんぽに比べ高水準の給付）。
 - 医療費の自己負担額が一定額を超えた場合、所得に応じた金額を健保組合から還付します。
 - 出産した場合の付加金等10種類の独自の付加給付があります。
- ②健康づくり支援のための補助があります（他健保組合や協会けんぽに比べ高水準の補助）。
 - 人間ドック受診への補助（本人及び配偶者とも）や定期健診での検査項目の追加実施等を行っています。
 - 診療所スタッフ（医師・保健師）が各職場へ訪問して保健指導・相談を行っています。



受けましたか？ 特定保健指導

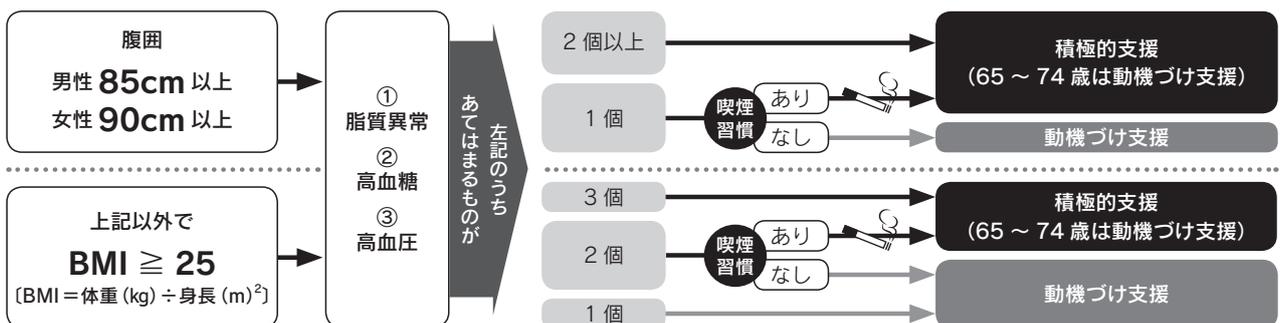
特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。



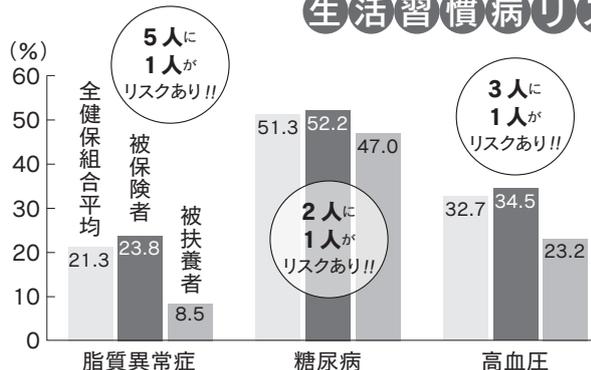
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、
または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

- 体重 -2 kg
- 腹囲 -2 cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 - 職場で階段を使う
 - 1駅歩く
- 週1回、休肝日

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

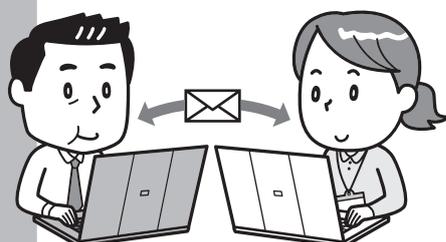
職場で…



家族とウォーキングしています



メールでやりとり…



期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

通勤途中に…



面談も…



最終評価

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうござります！

成果を確認

- 体重 -3 kg
- 腹囲 -3 cm



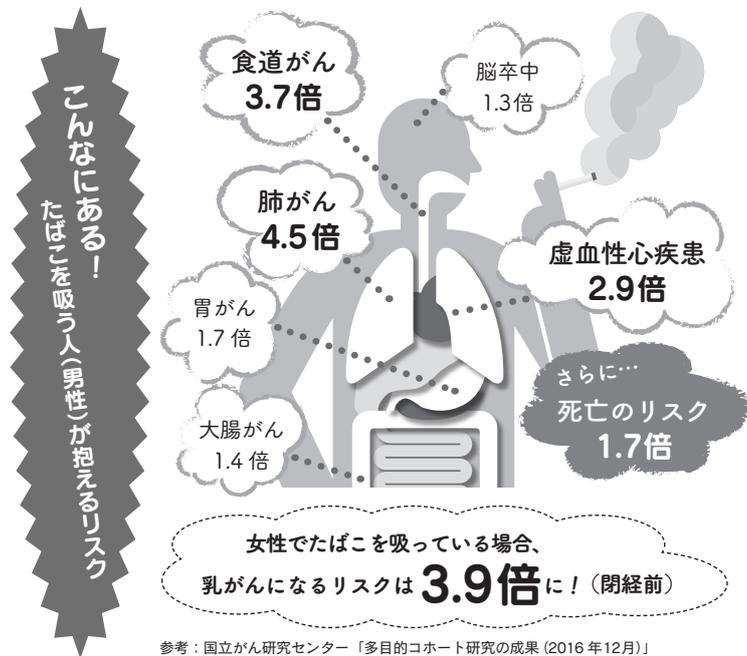
特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、“健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる”というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



たばこの害と禁煙のすすめ

●喫煙者はさまざまな病気のリスクを抱えています



たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないませんか？

今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

しかも… たばこを吸っていると
安全に手術が受けられない！

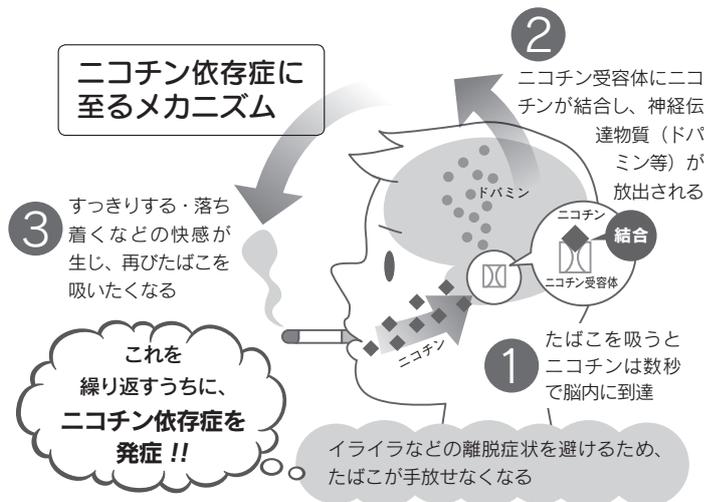
喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

●たばこをやめられないのは依存症のせいです

禁煙を試みてもついたら吸ってしまうのは、意志が弱いからと思っていないですか？

実は、たばこの煙に含まれるニコチンには、麻薬にも劣らない依存性があり、どうしてもたばこがやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気が原因なのです。



●医師のアドバイス＋禁煙補助薬で禁煙成功率UP

依存症を判定するテストなどでニコチン依存症と診断されると、健康保険が適用され、禁煙外来では約12週間のうちに5回の診察を受けます。医師のアドバイスや呼気一酸化炭素濃度の測定、禁煙補助薬により禁煙成功率は高く、5回すべての治療を受けた人の約8割が、治療完了時に4週間以上の禁煙に成功しています。

●禁煙補助薬は3種類あります

- ニコチンパッチ** ニコチンを含んだ貼り薬。1日1回貼ることで、ニコチン切れの症状を緩和。徐々にサイズを小さくしながら約8週間使用します。
- バレニクリン（チャンピックス）** ニコチンを含まないのみ薬。たばこをおいしいと感じにくくすることで、ニコチン切れの症状を緩和。禁煙開始1週間前から12週間服用します。
※自動車の運転等をする人は服用できません。
- ニコチンガム** ニコチンを含んだガム。たばこを吸いたくなったときにゆっくり噛むことで、ニコチン切れの症状を緩和。薬局・薬店で購入します（健康保険適用外）。

当健保組合では令和元年10月より

「オンライン禁煙プログラム」を開始しました

オンライン禁煙プログラム

いつまで
その「たばこ代」
払い続けますか？

「お手軽卒煙プログラム」

この機会にぜひ！
はじめての禁煙でも大丈夫！
まずは始めてみよう



さらに！

始めるなら今がおトク！
自己負担 **15,000円** (税込) の
禁煙プログラムが禁煙成功者には
キャッシュバック制度あり
なんと **実質 5,000円** (税込)

参加費用 自己負担 **15,000円** (税込)

お申込み

アプリは右記QRコードからダウンロードできます。もしくは、App Store・Google Playで「medically」で検索してください。

iPhone



iOS 10.0.0以上対応



Android



Android 5.0以上対応



ユーザー登録の際に必要な健保認識番号

354360



スマホで診療、通院の必要なし！

※詳細は当健保組合にご確認ください。

お手持ちのスマートフォンを活用し、テレビ電話で医師による診療および禁煙補助薬の処方を受けていただくプログラムです。自分の好きな時間に好きな場所でいつでもどこでも気軽に始めることができます。

メリット1

平日夜・土日も
スマホで診療

通院の手間を解消

メリット2

スキマ時間を活用して
ストレスフリーな診療

処方薬は指定場所まで配送

メリット3

医師とのチャット機能
でいつでも相談

体調の不安を解消

プログラムの流れ・スケジュール

「オンライン禁煙プログラム」は初回診療から2カ月（個人差があります）。オンライン診療と禁煙補助薬で段階毎に禁煙をサポートしていきます。

アプリをダウンロード



オンライン診療



処方せん配送



卒煙確認



START

アプリ
ダウンロード



初回診療

1週間はたばこを
吸いながら内服を開始



2週間分

8日目

禁煙
スタート



2回目診療

2週間後



2週間分

3回目診療

1カ月後



1カ月後

最終診療

2カ月後

8カ月後



プッシュ通知による
6カ月間のサポート

プログラムの内容等に関するお問い合わせ

メドケア株式会社 MEDICALLYサポートチーム
☎ 03-6908-2424 ✉ support@medically.com

申込みに関するお問い合わせ

広島銀行健康保険組合 担当：石飛、高持
☎ 082-504-6108

流行前に
受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができて、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い

かぜ	インフルエンザ
<p>鼻水やのどの痛みなど局所症状</p> <p>一年を通してかかることがある</p>	<p>38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状</p> <p>1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある</p>

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた