

「まだ、受けていない」という方は…
今年度の特定健診は
平成23年3月までです



40～74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」は、みなさんの健康と将来の医療費抑制をめざした全国的な取り組みです。

ご家族の方で、まだ受けていない人が多くみられますので、健診の大切さをご理解のうえ、ぜひ**早め**の受診をお願いします。

●被保険者の方は…

事業所の実施する定期健診を受ければOKです。

●被扶養者の方は…

特定健診(受診券発送済み)、人間ドック、家族向け女性健診(今年度終了)のどれか1つを選んで受けてください。
パート先等で実施する定期健診を受けた方は、健診結果を当健保組合にご提出ください。

特定健診の結果により 高リスクの方には特定保健指導を行います。

検査と問診の結果から、保健指導のレベル分けが行われます。さらに、リスクに応じて「動機付け支援」「積極的支援」が、保健師や管理栄養士等によって実施されます。

※対象となる方には、健保組合からご連絡いたします。

「まだ、受けていない」という方は…

今年度の特定健診は
平成23年3月までです

平成21年度

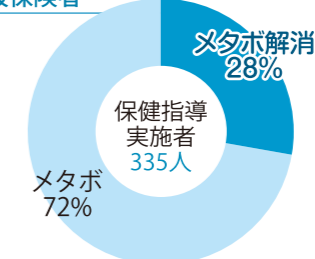
特定健診・特定保健指導実績報告

- 特定健診では、従業員である被保険者はほぼ全員が受診され、家族である被扶養者は3人に1人が受診されました。
- 特定保健指導では、被保険者は該当者の半数、被扶養者は該当者の10人に1人の方が利用されました。
- なお、平成20年度保健指導利用者のうち、被保険者では約3割、被扶養者では約4割の方が、メタボ解消に成功しました。

○特定健診

区分	受診者数	受診率
被保険者	4,441人	96.1%
被扶養者	960人	37.1%
合計	5,401人	74.9%

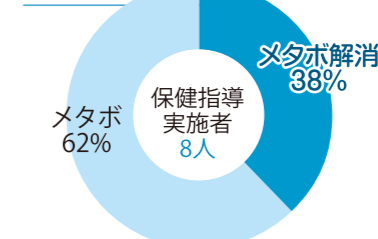
被保険者



○特定保健指導

保健指導レベル	区分	該当者数	実施率
積極的支援	被保険者	544人	48.3%
	被扶養者	35人	5.7%
	小計	579人	45.8%
動機付け支援	被保険者	340人	53.5%
	被扶養者	55人	9.1%
	小計	395人	47.3%
合計	—	974人	46.4%

被扶養者



注) 保健指導該当者に、服薬者(血圧、血糖、コレステロールを下げる薬を飲んでいる人)は含みません。

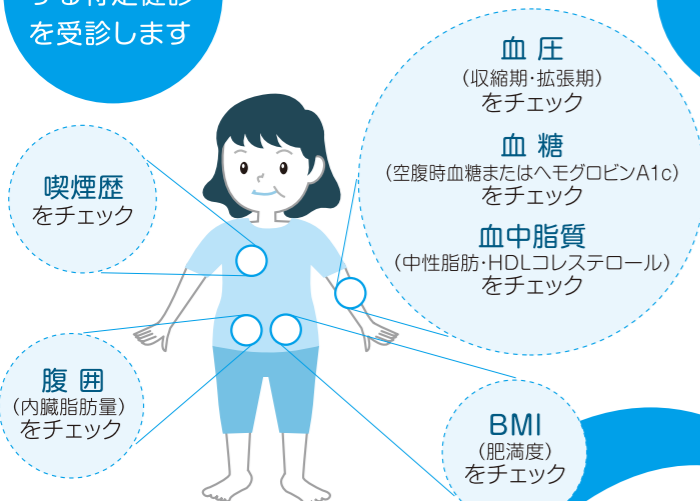
流れをおさらい

特定健診

1

当組合の実施する特定健診を受診します

主に次の6つの検査項目から、生活習慣病のリスクを判定します。



2

健診結果が届きます

健診結果によっては、特定保健指導を受けていただきます。

●リスクが低いと判定された方

▶来年度もこの状態をキープできるようにしましょう。

油断は禁物！
基準値を超えていない
でも、数値が上昇傾向
のため、注意。早めに
対策をとりましょう。



●リスクが高いと判定された方

▶「特定保健指導」のご案内が届きます。
3へ進んでください。

特定保健指導

3

特定保健指導で半年後の改善を目指します

リスクの程度によって2つのコースがあります。専門家と相談しながら、半年間、生活習慣の改善にチャレンジします。



リスク中

●動機付け支援

▶原則1回、専門家と面接し、行動計画を半年間実践します。

リスク高

●積極的支援

▶定期的に専門家のサポートを受けながら、行動計画を半年間実践します。

4

半年後、改善状況がチェックされます



よい結果が得られるよう、
がんばりましょう！

こんな方こそ、「特定保健指導」を積極的にご活用ください

case.1

ダイエットで何度も失敗



メタボに対する危機感は一層。毎回極端なダイエットに挑戦しては失敗を繰り返している方は、専門家のアドバイスを聞いて、正しい方法を学びましょう。

case.2

何から始めていいかわからない



何から手をつければいいのかかわからない。そんな方は、「何に気をつければいいのか」、「どんな点が問題なのか」などを専門家からアドバイスしてもらい、改善を始めましょう。

case.3

どうにもやる気が起こらない



「運動しなきゃ」と思ってもなかなか行動に移せない…。自分ひとりだと、どうしても甘えてしまう方は、専門家から定期的にサポートを受けて、毎日のモチベーションを保ちましょう。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

健保組合では被保険者・被扶養者のみなさんを対象に、インフルエンザ予防接種の費用補助を行います。インフルエンザのもっとも有効な予防法は、流行前に予防接種を受けること。接種しておけば、インフルエンザにかかったときにも重症化を抑える効果が期待できます。



補助対象者	当健保組合の被保険者・被扶養者で64歳までの方
補助対象期間	10～3月までの接種
補助額	一人1,000円を限度に補助(年度内1回に限ります)
申請方法	接種を受けた方の名前が記載されている医療機関発行の領収書(原本)を添えて、各事業所または健保組合に申し出てください。
薬の斡旋配付を行います	みなさんの健康管理にお役立ていただくため、家庭用常備薬等の斡旋配付を行います。10月に申込用紙を配付予定ですので、ぜひご活用ください。

平成21年度の決算は、収入総額43億4,690万円、支出総額43億4,655万円で収支差引額は35万円となり、繰入金等を除いた実質収支では1億3,272万円のマイナスとなり、2年連続の赤字決算となりました。

主な要因として、当健保組合が負担している高齢者医療制度を支えるための「納付金」が約20億円となり、保険料収入の半分を占めていることが挙げられます。

全国の健保組合も同様に赤字に苦しみ、更に追い打ちをかけるように、平成22年度には、協会けんぽへの国庫負担を健保組合が肩代わりする法案が可決されるなど、厳しい状況が続いております。

このため当健保組合では、従来にも増して事業運営の効率化に努めてまいりますので、引き続き皆さんのご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

平成21年度決算のポイント

- 1 実質収支では2年連続の赤字(赤字額:1億3,272万円)
- 2 納付金は19億6,386万円で保険料収入の約50%を占める

健康保険決算のあらまし

科目	金額(千円)
収入	
保険料	3,957,054
調整保険料	67,396
繰入金	132,714
財政調整事業交付金	91,095
雑収入	96,154
その他	2,494
A 合計	4,346,907
支出	
保険給付費	2,117,264
法定給付費	2,080,462
付加給付費	36,802
納付金	1,963,863
前期高齢者納付金	890,449
後期高齢者支援金	832,252
病床転換支援金	677
退職者給付拠出金	210,668
老人保健拠出金	29,817
保健事業費	137,343
財政調整事業拠出金	67,039
その他	61,049
B 合計	4,346,558
収支差額(A-B)	349

※実質収入額(調整保険料・繰入金除く) 4,146,797千円
 ※実質支出額(財政調整事業拠出金除く) 4,279,519千円
 ※実質収支額(実質赤字額) ▲132,722千円

決算の基礎となった数値

- 被保険者数 8,431人
- 被扶養者数 11,071人
- 保険料率 千分の72(調整保険料率含む)
- 平均標準報酬月額 424,347円
- 扶養率 1.31人
- 平均年齢 42.53歳
- 前期高齢者加入率 2.39%
- 事業主 千分の45
- 被保険者 千分の27

介護保険決算のあらまし

科目	金額(千円)
収入	
介護保険収入	323,266
雑収入	186
A 合計	323,452
支出	
介護納付金	307,294
介護保険料還付金	49
B 合計	307,343
収支差額(A-B)	16,109

決算の基礎となった数値

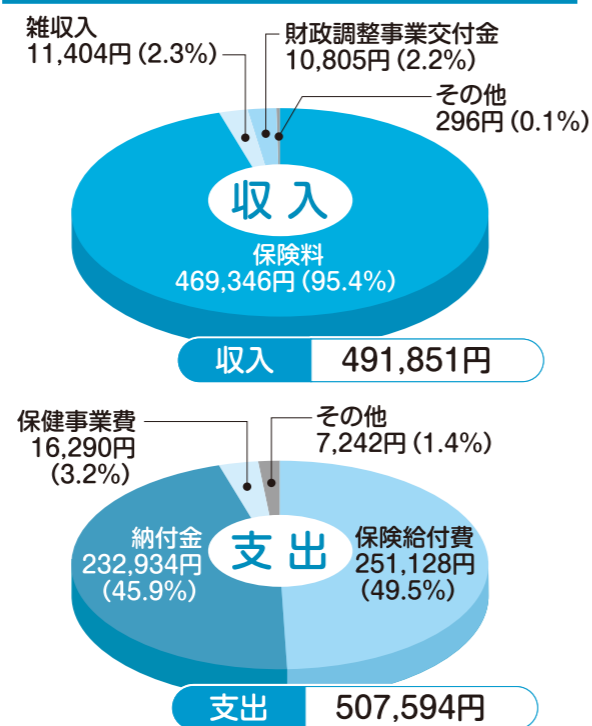
- 介護保険第2号被保険者数 6,822人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 4,597人
- 平均標準報酬月額 495,823円
- 介護保険料率 千分の9.0
- 事業主 千分の4.5
- 被保険者 千分の4.5

※決算残金処分として、16,109千円を法定準備金に積み立てました。

平成21年度決算のご報告

重い納付金により厳しい決算に

実質収支を被保険者1人あたりでみると



10月からタバコが大幅値上げ 体と家計のために今こそ禁煙を

タバコ税の引き上げに伴い、10月1日からほぼすべてのタバコが値上げされました。喫煙場所もどんどん少なくなっており、今こそ禁煙のチャンスです!



あなたはこの方法でやめる?

- 自力でやめる**
成功の秘訣は、禁煙を周りに宣言し、タバコは捨ててしまうなど禁煙しやすい環境を整えることです。
- 吸いたくなったら...**
水やお茶を飲む
うがいをしたり歯を磨く
深呼吸して心身をリラックスさせる
浮いたタバコ代でできることを考える

禁煙補助薬・禁煙治療の力を借りる

- 禁煙補助薬を使うと、自力でやめるよりも成功率が2～3倍アップ!** 条件を満たせば健康保険を使って禁煙外来を受診できます。
- 薬局で買える補助薬**
ニコチンガムとニコチンパッチの2種類があります。ニコチンパッチは腕などに貼って皮膚からニコチンを吸収させることで、ニコチンの離脱症状が抑えられます。
- 医師の処方が必要な補助薬**
禁煙外来など医療機関を受診し、医師が必要と認めたらバレニクリンという飲み薬が処方されます。服用すると喫煙しても満足感が得られなくなり、離脱症状が軽減されます。

禁煙治療にはいくらかかるの? 健康保険適用の場合はトータルで約13,000～19,000円、全額自己負担の場合は約42,000～63,000円かかります。

整(接)骨院等に領収証を必ず受け取りましょう!

平成22年9月から 整(接)骨院に「領収証」の無料発行と「明細書」の希望者への発行が義務付けられました

「領収証」は自己負担額と健保組合の負担額がわかるようになっています。医療費控除の申請にも必要なため、必ず受け取りましょう。また、「明細書」※は領収証よりさらに詳しくかかった費用の内訳が記載されており、患者が希望すれば発行してもらえます。※実費がかかる場合もあります