

決算が終わりました

一般勘定	収入合計	17億7792万円
	支出合計	17億5216万円
	収支差引	2576万円
	経常収支差引	▲1億5944万円

高齢者の医療を支援するための納付金が激増し、大幅な赤字決算

平成24年度の健康保険組合の決算がまとまりましたので、お知らせします。

一般勘定

平成24年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で、前年度までの6年連続の黒字から一転して、1億6千万円弱もの赤字となりました。赤字分は積立金から1億6千万円を繰り入れることで財源を確保しました。

前年度決算と比べ、収入の大部分を占める保険料は微増となりました。支出面では、従来から他の健保組合の平均と比べ高額で推移している医療費等の保険給付費が被保険者1人あたりでおよそ1万8500円減少した一方、高齢者医療制度に対する納付金については、前期高齢者分が実に1億8千万円

平成24年度収入支出決算概要表

一般勘定	◆収入◆				◆支出◆			
	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)		
	保 険 料	1,558,256	566,021	事 務 費	39,775	14,448		
	国庫負担金	506	184	保 險 給 付 費	773,290	280,890		
	調 整 保 険 料	26,335	9,566	(法 定 給 付 費	743,252	269,979		
	繰 入 金	160,000	58,118	(付 加 給 付 費	30,038	10,911		
	国庫補助金	1,266	460	納 付 金	821,859	298,532		
	財政調整事業交付金	24,745	8,988	(前 期 高 齢 者 納 付 金	393,678	143,000		
	雑 収 入	6,810	2,474	(後 期 高 齢 者 支 援 金	340,765	123,779		
				退 職 者 給 付 拠 出 金	87,404	31,749		
				そ の 他	12	4		
				保 健 事 業 費	90,037	32,705		
				財 政 調 整 事 業 拠 出 金	25,874	9,398		
				そ の 他	1,325	482		
	収 入 合 計	1,777,918	645,811	支 出 合 計	1,752,160	636,455		
	経常収入合計	1,566,838	569,138	収 支 差 引 額	25,758	9,356		
				経常支出合計	1,726,280	627,054		
				経常収支差引額	▲159,442	▲57,916		

近く激増し、後期高齢者分も4千万円以上増加し、これにより財政状況は一気に悪化しました。

このまま毎年赤字が続くと、積立金が底をつく前に保険料率の引き上げも検討せざるを得ません。被保険者ならびにご家族のみなさまには、特定健診・特定保健指導などを有効に活用して、生活習慣病の予防に積極的に取り組んでいただくとともに、病院などで薬を処方してもらうときには、効果や安全性はほぼ同じで価格が安いジェネリック医薬品を希望されるなど、医療費の節減にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

介護勘定

介護保険に関する介護勘定は、今年度の介護保険収入が介護納付金を上回り、準備金も引き続き積立基準をクリアしていることから、良好な決算状況です。

介護勘定

◆収入◆

科 目	決 算 額(千円)
介 護 保 険 収 入	170,379
繰 越 金	2,571
収 入 合 計	172,950

◆支出◆

科 目	決 算 額(千円)
介 護 納 付 金	163,920
介 護 保 険 料 還 付 金	48
支 出 合 計	163,968
収 支 差 引 額	8,982



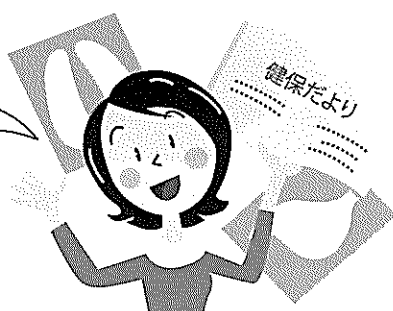
平成24年度

実施した健康づくり事業の概要

保健(険)のPRに

- ☆機関誌「健保だより」の発行(年2回)
- ☆健康管理雑誌の発行
 - ・「すこやかファミリー」(被保険者の家族対象 年6回)
- ☆育児誌「赤ちゃん和妈妈」の配布(出産した被保険者、被扶養者に2年間配布)
- ☆ホームページ運営(<http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp/>)

利用料はほとんど無料!
健康づくりにぜひご利用ください



病気の予防に

- ☆特定健診 2,339名
(40歳以上の被保険者および家族を対象に実施)
被保険者 定期健診1,823名、巡回健診6名、ネットワーク健診13名、集合契約4名
被扶養者 巡回健診376名、ネットワーク健診107名、集合契約10名
- ☆特定保健指導 311名
(特定健診の結果により支援対象となった者を対象に実施)
- ☆ウォーキング企画 296名(全事業所にて実施)
(ウォーキングセミナーを西大路、九州にて開催)
- ☆事業所別健康増進事業(各事業所にて開催)
- ☆人間ドック(1日ドック) 124名
(35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象に補助)
- ☆脳ドック 45名(35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象に補助)
- ☆消化器集団検診 1,310名
(35歳以上の被保険者の希望者を対象に事業所の定期健診時実施)
- ☆ピロリ菌+ペプシノゲン検査 714名
(35歳以上の被保険者を対象に実施)
- ☆超音波検診 1,732名
(35歳以上の被保険者の希望者を対象に事業所の定期健診時実施)
- ☆血液検査 2,351名(被保険者を対象に実施)
- ☆前立腺がん検査(PSA測定) 671名
(50歳以上の被保険者を対象に実施)
- ☆家族検診 569名(35歳以上の家族に対し一定範囲の検診に補助)
- ☆婦人科検診(20歳以上の被保険者および家族を対象に補助、子宮がん468名、乳がん601名)
- ☆がん自己検診(35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象、肺がん596名、大腸がん2,427名、子宮がん342名、ピロリ菌137名、ペプシノゲン141名、前立腺がん20名)
- ☆家庭常備薬の配布(11月)
ファミリー健康相談 94件(電話による健康相談システムを利用)
- ☆インフルエンザ予防接種 1,470名
(被保険者および被扶養者の希望者を対象に補助)
- ☆インフルエンザ予防キットの配布(11月) 374名
(未就学児童のいる家庭に配布)

岩壁の紅葉と滝のコントラスト 赤目四十八滝を歩く

(三重県・名張市)

渓流沿いに次々と現れる滝と険しい岩壁の紅葉、渓谷美を堪能できるのが赤目四十八滝。忍者の里としても知られる三重県名張市にある。「平成の名水百選」「日本の滝百選」「森林浴の森100選」などに選ばれた滝に沿った約3kmの遊歩道で、マイナスイオンたっぷりの森林浴をしながら、移りゆく紅葉を見に行こう。



日本サンショウウオセンターで入山料を支払って、赤目四十八滝の散策が始まる。

5分も歩くと最初のポイント、不動滝が出てくる。赤目「四十八滝」は、次々に滝が現れることから名づけられ、その名のとおり滝とビューポイントが点在している。実際には名前がついている滝は21ある。

次のポイントは、布曳滝。高さ30mから布をかけたように落ちる滝だ。70分ほど歩くと、一番人気の荷担滝が現れる。滝が岩をはさんで2つに分かれて流れ落ち、紅葉の美しさ、滝の造形の妙で、渓谷随一の景観と絶賛されている。

川の上流に向かって比較的平坦な遊歩道を歩くこと約90分。片道3km強の散歩コース。来た道に戻るか、先に行ってバスに乗ることもできる(バスの本数が少ないので事前に要確認)。

散策したあと、近くにある温泉宿でゆっくり湯につかれ、旅の疲れも癒えるだろう。



ACCESS

- 近鉄大阪線「赤目口駅」から三重交通バスで約10分「赤目滝」バス停下車
- 名阪国道「上野IC」から車で40分

問い合わせ

赤目四十八滝渓谷保勝会
☎ 0595-63-3004
<http://www.akame48taki.com/>



▲歩きやすく整備された遊歩道



荷担滝

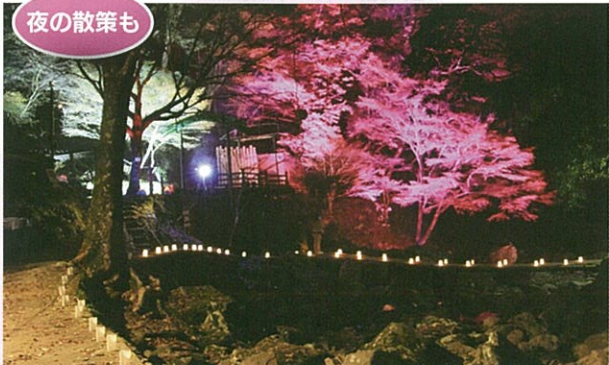
高さ8mの滝が、2つに分かれて流れ落ちる。紅葉と清流のコントラストも抜群で、渓谷一のビュースポット。

ここで入山料を支払いウオーキングスタート!

日本サンショウウオセンター

入館料：一般300円 小・中学生150円
赤目四十八滝入山料を含む
開館：8:30～17:00(4月1日～11月30日)
9:00～16:30(12月1日～3月31日)
休館日：12月28日～12月31日
電話：0595-63-3004

夜の散策も



ライトアップされた滝は幻想的。コースの一部をライトアップして散策できるようにしている。足元が危ないので、歩くときはご用心!
期間：平成25年11月2日(土)～11月24日(日)の毎日(荒天の場合は中止)
場所：名張市青蓮寺
時間：16:00～20:00
※ライトアップの時間も入山料は必要です。

赤目五瀑

不動滝

高さ15m、幅7mで、不動明王にちなんで名づけられた。「滝参り」とはこの滝に入ること、明治の半ばまではこの先には入れなかった。

不動明王が乗って現れたという伝説の赤目の牛の像を発見!



千手滝

高さ15m、幅4m。滝、岩、樹木、滝壺が調和した美しい滝。岩を伝って千手のように水が落ちることから千手観音にちなんでつけられたという。



布曳滝

高さ30m、固い岩をえくつてきた滝壺は深さ約30mとか。



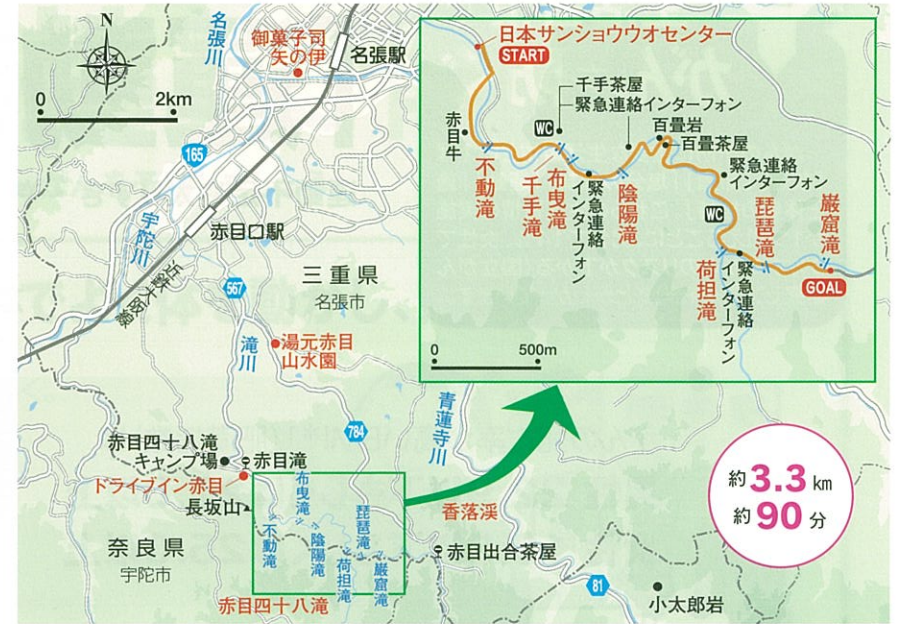
琵琶滝

高さ15m、赤目五瀑の最後を飾る琵琶滝。滝の景観が楽器の琵琶の形に似ている。絶壁に囲まれた滝壺は、神秘的な濃い色に。



香落溪

断崖や奇石が連続する柱状節理の岩壁が青蓮寺川に沿って8kmあまり続く。岩肌と全山燃え立つような紅葉のコントラストは見事。
場所：名張市青蓮寺
アクセス：近鉄大阪線「名張駅」から三重交通バス山粕行きで約25分「紅葉谷」バス停下車



約3.3km
約90分

味わう

ドライイン赤目

牛汁御膳 (1,250円) 甘酒 (350円)

グルメに人気の伊賀牛を使った「牛汁」は赤目地区から広がり、名張市の新名物に。肉の旨味が凝縮された贅沢な一品。肌寒い秋の散策後は、甘酒でほ〜っと。

営業：9:00～17:00(冬季休館)
電話：0595-63-3010

御菓子司 矢の伊

佐伊助饅頭 (1個95円)

かつて伊勢神宮への参拝に向かう旅人が立ち寄る宿場町として栄えた名張の旧町には、老舗のお菓子屋さんが点在している。酒粕の香りがしっかりした風味豊かなお菓子。

定休日：木曜日
電話：0595-63-0553

湯ったり

赤目温泉 山の湯 湯元赤目山水園

森林浴しているような気分させてくれる温泉が散策の疲れを癒してくれる。貸切温泉、手軽に利用できる食事処、喫茶コーナーもあり。

入浴料：大人800円 小人500円
貸切温泉 1人1時間1,500円(2名以上)
電話：0595-63-1034
アクセス：近鉄大阪線「赤目口駅」から車で5分

ひと足のはばす

伊賀流忍者博物館

忍者の里、伊賀にある忍者屋敷を再現。くノ一(女忍者)が屋敷にしかけられたからくり「どんでん返し」「刀隠し」などを実演してくれる。別料金で手裏剣打ち体験あり(1人5枚 200円)。

ここに刀が隠してあった!

入館料：大人700円 小人400円
忍者：300円
ショー (別料金。休演日あり。要事前確認)
開館：9:00～17:00
※受付は16:30で終了
休館日：12月29日～1月1日
電話：0595-23-0311
アクセス：伊賀鉄道伊賀線「上野市駅」から徒歩7分

生活習慣で がんを防ぐ

がんの予防に重要な生活習慣といえば「禁煙」「節酒」「塩分の抑制」「運動」「適正体重の維持」。これらの生活習慣の実施が1つ増えるごとに、男性で14%、女性で9%ずつがんのリスクが下がる(国立がん研究センター発表)ことがわかっています。

「運動」と「適正

運動不足や太りすぎ・やせすぎは、がんの発症リスクを高めます。

がんの死亡率が高いBMI*1(肥満指数)は
男性 22.9以下もしくは27.0以上
女性 18.9以下もしくは25.0以上

*1 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 低体重(やせ): 18.5未満、普通: 18.5以上25未満、肥満: 25以上



がん全体の発症リスク
 身体活動量*2最小群*3と比べて
最大群*4は男性0.87倍
女性0.84倍

男性
 結腸がんの発症リスク
 身体活動量最小群と比べて
最大群は0.58倍



女性
 乳がんの発症リスク
 余暇運動*5が「月3回以内の群」に比べて
「週1~2回の群」が0.86倍
「週3回以上の群」が0.73倍

*2 日常における「生活活動」+「運動・スポーツ」の量
 *3 最小群: 1日中ずわって仕事をしているだけ
 *4 最大群: 1日約5時間の立ち仕事+約1時間の運動
 *5 余暇運動: 仕事以外にスポーツや運動をする機会

体をよく動かそう。 肥満もやせもダメ

国立がん研究センターの調査では、男女とも身体活動量が高くなると、がん全体の発症リスクが低くなり、身体活動量の最大群は、男性で最小群の0.87倍、女性で0.84倍になります。

一方、肥満でもやせでも、がん全体の死亡率が高くなり、BMI(肥満指数)が、男性は22.9以下もしくは27.0以上、女性は18.9以下もしくは25.0以上で死亡率が上がりはじめます。

男性
 大腸がんの発症リスク
 BMI 25.0未満に比べて
BMI 25.0以上27.0未満で1.5倍

閉経前の女性
 乳がんの発症リスク
 20歳時標準体重(BMI 20.0~23.9)に比べて
低体重
(BMI 18.5~19.9)で1.45倍

閉経後の女性
 乳がん発症リスク
 BMI 19.0未満に比べて
BMI 30.0以上で2.3倍

大腸がんや乳がんとの 関連も深い

男性の結腸がんの発症リスクは、身体活動量の最大群が最小群の0.58倍になり、BMIが大きくなるほど大腸がんの発症リスクが高くなります。

乳がんの発症リスクは、余暇運動の参加が「月3回以内の群」に比べて「週1~2回の群」で0.86倍、「週3回以上の群」で0.73倍となり、閉経後の女性はBMIが大きくなるほど発症リスクが高くなります。また、20歳のとき低体重だった人(BMI18.5~19.9)は、標準の人(BMI20.0~23.9)に比べて発症リスクが1.45倍高くなるという結果がでています。

体重の維持」で防ぐ

適度な運動と適正体重の維持を心がけて、がんを予防しましょう。

運動 日常生活の中でよく体を動かし、運動習慣をもとう

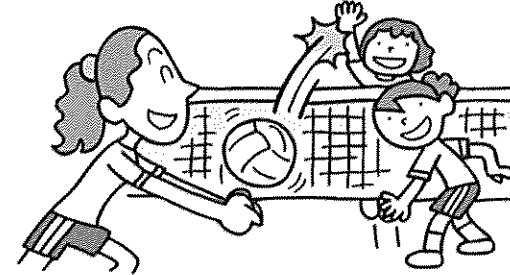
- 電車やバスをひと駅手前で降りて歩く。
- 車ではなく徒歩や自転車で移動する。
- 速歩きをしたり、歩幅を広くする。
- 積極的に階段を使う。
- 家事をするときキビキビと動く。
- 仕事や家事の合間、テレビを見ながら筋トレやストレッチ、体操などをする。
- 週末は家族や地域の人とスポーツを楽しむ。



目標

- いまより10分多く歩くことから始めよう。
- 30分以上の運動を週2日以上行うことを心がけよう。

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」



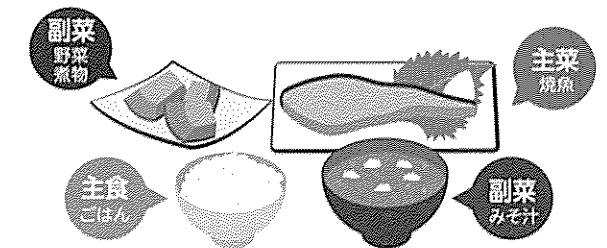
適正体重の維持 運動と食事体重コントロールをしよう

- 適度な運動を心がけよう。(上記の「運動」参照)
- 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べよう。
- よく噛んで食べ、腹八分目を心がけよう

目標

BMI(肥満指数)を18.5以上25未満に
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」



女性は閉経後、太りやすい

女性ホルモンには代謝を高めて肥満を防ぐはたらきがあります。閉経後は女性ホルモンの分泌が激減するため、それまでと同じ生活をしていても、脂肪の多い食事や食べすぎ、運動不足などをつづけていると、たちまち太ってしまいます。

生活習慣は閉経したからといってすぐには変えられません。日本人女性の平均閉経年齢は約50歳なので、40歳をすぎたら少しずつ生活習慣を見直し、閉経までに健康的な生活習慣を身につけておきましょう。



はじめよう!
防災生活



「家族防災会議」を開こう

災害は、いつどこで襲ってくるかわかりません。平日の昼間、週末の夕方・・・家族がどこで何をしているか知っていますか。いざというときパニックにならないためにも、家族防災会議を開いて災害への備えと対策を家族全員で話し合っておきましょう。

家族防災会議の開き方

家族全員で話し合うことが鉄則です。地域の地図やハザードマップ、家の間取り図を準備するとスムーズです。職場の異動や子どもの進学など、生活の変化に合わせて会議を開くとよいでしょう。



避難先・避難方法を確認する

「平日の昼間に地震がおこった場合、お父さんは…」など、具体的にイメージすることが大切です。買い物や通院など細々したことも含め、全員の行動を共有し、避難経路や連絡方法を決めておきましょう。



家の中を確認・点検する

家の中の避難場所を決めておきましょう。また、家の周囲を含めて危険なところがないか点検し、あれば早めに対処します。防災グッズは玄関、寝室、車の中など数カ所に置き、保管場所を全員が知っておくと安心です。



それぞれの役割を決める

火の始末をする、避難経路を確認する、情報を収集する、防災グッズを持ちだす...災害時には多くのことを行わなくてはなりません。子どもたちも含め、役割を決めておくことで、避難にかかる時間を短縮できます。



コラム

家族防災会議チェックシート

つぎのようなことを話し合っておきましょう。

- 想定される災害と対策 (地震、土砂災害など)
- 連絡方法と連絡先
- 避難経路と避難場所
- 家の内外の危険な場所
- 防災グッズの内容と保管場所
- 家族の役割分担



子どもに持たせる安心カード

親と離れてしまう場合を想定し、安心カードをつくって持たせましょう。家族全員が写った写真やプリクラを貼っておくと、家族を探すのに役立ちます。

記載例

- 名前
- 生年月日
- 血液型
- 住所
- 電話番号
- 学校
- 病歴・アレルギー
- 親の勤務先

カバンに入れておこう

