

平成

28

年度

決算が終わりました

一般勘定

収入合計……………23億 6328万円
 支出合計……………21億 4427万円
 収支差引…………… 2億 1902万円
 経常収支差引……………△3億 135万円

前期高齢者納付金・後期高齢者支援金が増加し、3億円もの赤字決算に

平成28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28年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で、26・27年度の黒字から一転して、3億円もの大幅な赤字となりました。

27年度決算と比べ、収入の大部分を占める保険料は1億6千万円以上の増収となりました。一方、支出面では、従来から高額で推移している医療費等の保険給付費は、みなさまのご協力を得て約5千万円減少しましたが、高齢者医療制度に対する納付金は、前期高齢者納付金が過去分の精算により激減した26・27年度から一転、27年度の4.5倍近くに激増しました。また、後期高齢者支援金も約5千万円増加し、財政状況は一気に悪化、極めて厳しい状況となりました。

平成28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	1,804,246	565,417	事 務 費	51,502	16,140
国 庫 負 担 金	464	145	保 険 給 付 費	846,642	265,322
※調 整 保 険 料	32,226	10,099	(法 定 給 付 費	819,157	256,709
※繰 入 金	500,000	156,691	付 加 給 付 費	27,485	8,613
国 庫 補 助 金	1,031	323	納 付 金	1,122,079	351,639
※国 庫 補 助 金	1,356	425	前 期 高 齢 者 納 付 金	659,817	206,774
※財 政 調 整 事 業 交 付 金	18,790	5,888	後 期 高 齢 者 支 援 金	431,129	135,108
雑 収 入	5,168	1,620	退 職 者 給 付 抛 出 金	31,123	9,753
			そ の 他	10	4
			保 健 事 業 費	90,528	28,370
			※財 政 調 整 事 業 抛 出 金	32,002	10,029
			そ の 他	1,505	471
			※そ の 他	7	2
収 入 合 計	2,363,281	740,608	支 出 合 計	2,144,265	671,973
経 常 収 入 合 計	1,810,909	567,505	収 支 差 引 額	219,016	68,635
			経 常 支 出 合 計	2,112,256	661,942
			経 常 収 支 差 引 額	△301,347	△94,437

(注) 収入・支出科目の※印は「経常収入・支出」外の科目

被保険者ならびにご家族のみなさまには、健診結果やレセプト（診療報酬明細書）の分析などにより実効性を高めたデータヘルス計画に基づく各種事業などを有効に活用して、生活習慣病の予防や疾病の早期発見・早期治療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への変更を検討するなど、引き続き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、28年度は保険料率を据え置きましたが、今年度も介護保険収入が介護納付金を上回りました。

介護勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	196,252	介護納付金	184,855
繰越金	1,398	その他	33
収入合計	197,641	支出合計	184,888
		収支差引額	12,753

平成28年度 実施した健康づくり事業の概要

健康づくりの情報発信に

- ◎ 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/>）

健康づくり事業の利用者は年々増えています。あなたもぜひご利用ください！

病気の予防に

- ◎ 特定健診 2,392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1,764名、ネットワーク健診22名
被扶養者 巡回健診466名、ネットワーク健診133名、集合契約7名
- ◎ 特定保健指導 180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 247名（全事業所にて実施）
- ◎ 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）97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 61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 1,341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 214名（35歳以上の被保険者を対象に実施）
- ◎ 超音波検診 1,723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 2,589名（被保険者を対象に実施）
- ◎ 前立腺がん検査（PSA測定）758名（50歳以上の被保険者を対象に実施）
- ◎ 家族検診 684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、乳がん845名、子宮がん626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517名、大腸がん2,270名、子宮がん290名、ピロリ菌79名、ペプシノゲン148名、前立腺がん19名）
- ◎ 家庭常備薬の配布（12月）
- ◎ ファミリー健康相談 164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 2,450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） 437名（未就学児童のいる家庭に配布）



紅葉に染まる ながとろ 長瀨を歩く

荒川中流に位置する長瀨。
美しい紅葉を眺めながら、
川沿いを巡るウォーキング
に出かけよう。



秩父鉄道長瀨駅より徒歩5分

関越自動車道・花園ICから
約35分

(一社) 長瀨町観光協会
☎ 0494-66-3311
<https://www.nagatoro.gr.jp/>



長瀨ラインくんだり
紅葉の中の川くんだり、また格別。

まずは長瀨駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめていると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたら、川沿いの道を北上しよう。1.5kmほど歩いたら、かないしすいかんきょう金石水管橋を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。

今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを楽しむ人々の姿が見える。

川沿いをいったん離れ、親鼻橋を渡って再び対岸へ。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSLパレオエクスプレスを河川敷から見ることもできる。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀨駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。

国道に戻り、1kmほど歩けば宝登山神社に至る参道の入口に着く。参道を抜けてほんど宝登山神社がゴール。そこから先、ロープウェイを使えば、宝登山頂まで手軽に登ることもできる。

紅葉に彩られた山々に囲まれて澄んだ空気を満喫しながら、身も心もリフレッシュできるコースだ。



岩畳

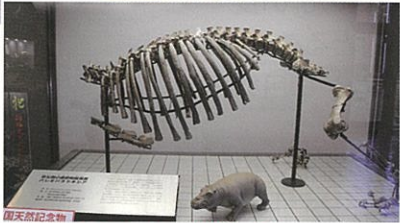
国の天然記念物に指定される名勝。遊歩道が整備されており、散策しながら長瀨の風景を望める。

滑りやすいので
注意!



金石水管橋

歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。



埼玉県立自然の博物館

国の天然記念物に指定されている、約1500万年前に秩父周辺に生息していた海獣「パレオパラドキシア」の復元骨格(写真下)などを展示。

- 🕒 9:00 ~ 16:30 (7、8月は ~ 17:00)
- ※ 入館は閉館30分前まで
- 📅 月曜日(祝日、7、8月は開館)、12/29 ~ 1/3、臨時休館あり
- 💰 一般 200円
- 大学生・高校生 100円 中学生以下無料
- ☎ 0494-66-0404

宝登山小動物園

ヤギやホンシュウジカ、ニホンザルなどのかわいい動物たちと出会う。

- 🕒 9:40 ~ 16:30 (季節により異なる)
- 📅 無休
- 💰 大人(中学生以上) 430円
小人(3歳以上) 220円
- ☎ 0494-66-0959

宝登山神社

宝登山神社奥宮

宝登山ロープウェイ

宝登山麓駅からロープウェイを使えば、宝登山神社奥宮や小動物園のある宝登山頂駅まで約5分で行ける。

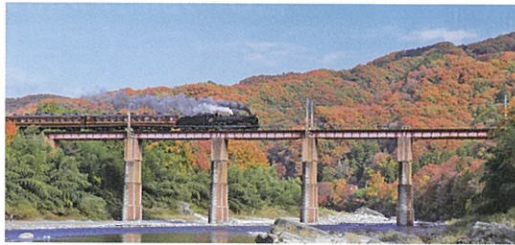
- 🕒 9:40 ~ 17:00 (季節により異なる)
- 📅 無休(整備点検休業あり)
- 💰 大人(12歳以上) 片道480円、往復820円
小人(6歳以上) 片道240円、往復410円
- ☎ 0494-66-0258



宝登山神社

神日本磐余彦尊(神武天皇)、大山祇神(山の神)、火産靈神(火の神)を御祭神とし、御鎮座から1900年超の歴史ある神社。本殿の彫刻は、往時を忍ばせる鮮やかな色彩に2010年に修復された。

☎ 0494-66-0084



SLパレオエクスプレス

おもに週末、秩父鉄道熊谷駅から三峰駅まで1日1往復する。

- 🎫 乗車区間の普通乗車券 + SL座席指定券 720円
またはSL整理券(自由席) 510円
(いずれも大人・小児同額)
- ☎ 048-523-3317
- (秩父鉄道 SL係 9:00 ~ 17:00 年中無休)



月の石もみじ公園

約2,000㎡の公園内にイロハモミジやクヌギ・モミ等が美しく色づき、多くの人々が訪れる紅葉スポット。ライトアップも美しい。

- 🎫 無料
- ☎ 0494-66-3311 ((一社)長瀬町観光協会)

ひと足のばす 秩父

秩父神社、三峯神社は、宝登山神社と合わせて「秩父三社」と呼ばれ、親しまれている。



秩父神社 ☎ 0494-22-0262



三峯神社 ☎ 0494-55-0241



秩父のお土産

「しゃくしな漬」「秩父豚肉味噌漬」「ちちぶ餅」など、地元で昔から伝わる伝統の味が人気。



秩父夜祭

毎年12月に催される。「山・鉾・屋台行事」の1つとして世界遺産(ユネスコ無形文化遺産)に登録された。



長瀬の食 千葉亭

ぼたん鍋 (1人前 2,000円)
新鮮な猪肉を、たっぷりの野菜と一緒に、みそ仕立てでいただく。猪肉の独特な甘さが味わえ、体も温まる。

- 🕒 11:00 ~ 21:00
- 📅 休 火曜日
- ☎ 0494-66-1980

満願の湯

高いアルカリ性が特徴の日帰り温泉。リーズナブルな料金も魅力。



- 🕒 10:00 ~ 21:00 (最終入館 20:30)
- 📅 無休(6月頃、整備点検休業あり)
- 💰 平日/土・日・祝日(いずれも1日)
大人(中学生以上) 800円/1,000円
子ども(3歳~小学生) 400円/500円
- ※ 1/1 ~ 3、4/29 ~ 5/5、8/13 ~ 16は土・日・祝日料金
- ☎ 0494-62-3026

長瀬の湯

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



高血糖さんの食べテク

監修 管理栄養士 徳田 泰子

「栄養バランスのよい食事」を
「適量」「1日3回規則正しく」とる

+
血糖値の上昇を抑える

「低GI」の食品を活用する

これらは
血糖値が上がりやすい高GIの食品。
低GIの食品を上手に活用すれば、
血糖値の上昇を抑えられるよ

ごはん、
食パン、
めん

かぼちゃ、
イモ類、
とうもろこし

パイナップル、
スイカ

チョコ、
アイスクリーム、
フライドポテト



高血糖は、血糖値が高い糖尿病がその予備軍の状態。予備軍でも高血糖がつづけば血液中の過剰な糖によって血管が傷つき、神経や目、腎臓が障害される合併症や、動脈硬化の進行をまねきます。

高血糖を改善する食事の基本は、血糖値を上げすぎないように「栄養バランスのよい食事」を「適量」「1日3回規則正しく」とること。どれも特別なことではありませんが、毎日つづけるとなると簡単ではありません。

そこで、食べテク。血糖値が上がりにくい「低*GI」の食品を活用しましょう。GIは食品の血糖値の上昇度合いを示した数値。糖質が多い白米などは食後血糖値が上がりやすい高GIの食品ですが、低GIの葉野菜などをプラスすることで血糖値の上昇を抑えることができ、高血糖の改善に役立ちます。

*GIはGlycemic Index(グリセミック・インデックス)の略。

高血糖を改善する食事の基本

■栄養バランスのよい食事

「主食」「主菜」「副菜」をそろえる。



主食

- 糖質源となるごはん、パン、めん類
- 1食240kcal(1日720kcal)が目安
- ・ごはん:ふつう茶碗小盛り(120g)
- ・食パン:6枚切り1.5枚
- ・ゆでうどん:1玉(210g)

主菜

- たんぱく質・脂質源となる肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)
- 1食1品(1日400kcal)が目安

副菜

- ビタミン・ミネラル源となる野菜、海藻、きのこのおかず
- 1食2品(1日に350g)が目安

低GIの食品を活用するコツ

めん類などの主食だけで食事をすませがちな人は…

血糖値の上昇を抑える低GI食品をプラスする

食物繊維が多い低GIの葉野菜や海藻、きのこ、大豆製品、乳製品、酢などには血糖値の急上昇を抑える効果がある。

うどん、そば、ラーメンなど

具に油揚げやわかめ、
野菜を加えて同時に食べる

丼やカレー、おにぎり、
パスタ、パンなど

サラダやみそ汁、
野菜スープ、牛乳などを
プラスして、最初に食べる

GI値の低い
主食を選ぶ

白米 > 雑穀ごはん > 玄米
精製小麦粉のパン > 全粒粉パン
うどん > 中華麺 > パスタ > そば

※主食、主菜の量の目安は、1日の適正エネルギー量が1600kcalの場合です。
※主食を極端に減らす糖質制限は安全性が明らかでないためおすすめできません。

■適量(1日の適正エネルギー量)(kcal)

= 標準体重(kg) × 生活強度(kcal/kg)

標準体重 身長m × 身長m × 22

生活強度 デスクワーク中心…25~30kcal/kg
立ち仕事中心…30~35kcal/kg

つい食べすぎてしまう人は…

低GIの葉野菜や海藻、きのこを最初に食べる

食物繊維が多いため噛みごたえがあり、早食いが防げて食べすぎを抑えられる。糖の吸収も穏やかになる。

■1日3回規則正しく

食事と食事の間があくと血糖値が上がりやすいため、できるだけ3食を規則正しく食べる。

夕食が遅いときは、夕方に間食をとり、その後の夕食は軽めに。



朝食を食べない人は…

低GIの簡単朝食を

納豆とごはん、無糖ヨーグルトとくだもの、春雨スープなどを。大豆製品や乳製品、春雨は低GIの食品。

おやつを食べたい人は…

低GIの食品で間食を

菓子類はほぼ高GIなので、間食するなら低GIのナッツや乳製品、いちごやりんごを適量食べる。

平成29年度の制度改正のお知らせ



1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられます。

●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額28万円以上）	44,400円 → 57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>
一般 （標準報酬月額26万円以下）	12,000円 → 14,000円(年間14.4万円上限)	44,400円 → 57,600円 <44,400円>
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

2. 介護納付金の算出に総報酬割が導入されます

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されます。

平成29年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし（年度全体で1/3）、30年度に1/2、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成29年8月～	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

3. 高額介護サービス費が引き上げられます

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられます。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

●高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分	負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当 ^{※1}		44,400円
一般	2割	合計所得金額160万円以上 （個人で判定） ^{※2}
		合計所得金額160万円未満 （個人で判定）
市町村民税世帯非課税等	1割	24,600円
		年金収入80万円以下等

同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯に対する年間上限額の新設
年間上限：446,400円

※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上（単身世帯の場合は383万円以上）

※2 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担



65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます（難病患者を除く）。

●65歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成29年10月～平成30年3月）

医療区分	負担額（日額）
医療区分Ⅰ	320円→370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ（医療の必要性の高い人）	0円→200円
難病患者	0円



ごきげんスイッチ♪ 短時間リラックス

カンタン爪もみで元気回復

あかり 明るく朗らか。仕事や家事で疲れ気味。ちょっと天然。

輝男 健康オタクだが、自分はメタボ。スイーツ大好き。

ランプ 2人の飼い猫。キレのあるツッコミが持ち味。

健康法って三日坊主になりがちなの。私みたいなめんどくさがり屋でも続くカンタンなのってない？

じゃあ「爪もみ」はどうか？ 場所も時間も選ばない手軽な健康法だよ。

爪もみてなあに？

爪の生えざわを刺激する健康法だよ

爪の生えざわには、東洋医学で「井穴」というツボがある。生命力や気がコンコンと湧き出る井戸のような場所という意味なんだ。神経線維が密集している場所で、ここを刺激すると自律神経のバランスが整って、血行がよくなり、免疫力が高まるといわれているよ。

爪もみのやり方を教えて

指でつまんで押しもむだけだよ！

息をゆっくり吐きながら、爪のつけ根を、反対側の手の親指と人さし指でつまんでもむだけ。爪を横から押すんじゃなく、ツボ（下図参照）のあたりを意識して押しもんでみよう。目安は、1日3回、それぞれの指を10秒ずつ、痛気持ちいいくらいの強さでね。



実践 ▶ 三日坊主さんも続く！爪もみで毎日の元気&やる気アップ♪

井穴のツボと主な働き



★ツボは左右の手いずれにもあります。

ツボの場所ともみ方



カンタン爪もみで元気回復♪ ごきげんスイッチオンまでの所要時間約2分