

# 健保だより

2014

秋号

No.71

U A C J  
健康保険組合

## contents

特集

- 平成25年度収入支出決算報告と  
今後の保険料率見直しに関するお知らせ

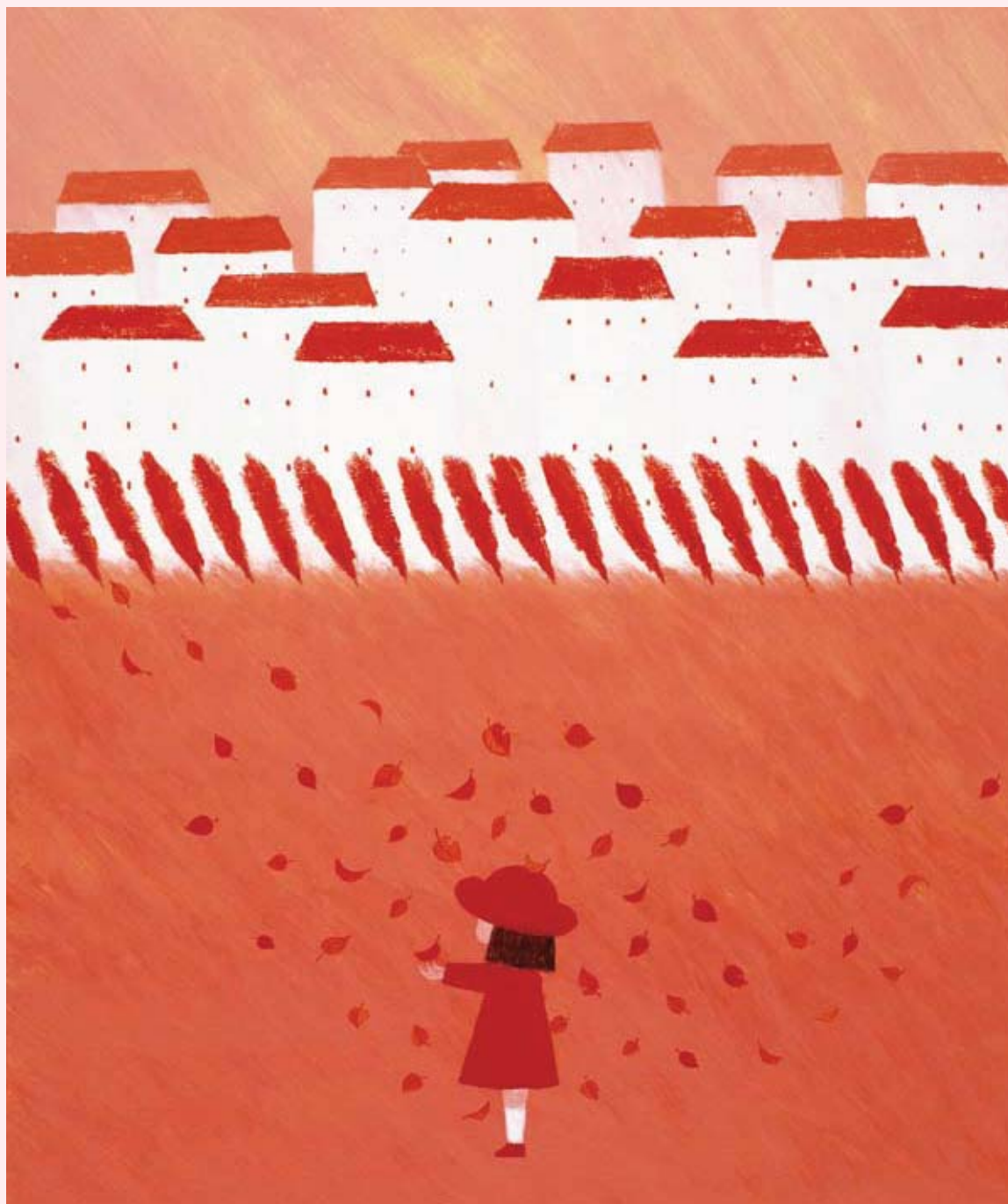
.....2~5

- 冬に流行する感染症にご用心!

.....6・7

- 食は薬 ヘルシーフードRecipe

.....8



## 平成25年度収入支出決算報告

UACJ健康保険組合の平成25年度収入支出決算が、8月8日に開催された第182回組合会において承認されましたのでお知らせします。

平成25年度は事業所統合により、保険料収入が旧古河スカイ(株)と旧住友軽金属工業(株)の2社分であった一方、納付金は旧住友軽金属1社分で納まったため、経常収支で83百万円のプラスとなりました。

しかしながら、平成25年度の経常収支プラス要因は、10月1日に事業所統合という特別な理由があったためであり、2社統合後の本来支払うべき納付金は、平成27年度に精算・加算されます。

このため、一般勘定の平成27年度は平成26年度に引続き大幅な経常赤字が予想され、一般勘定につきましては平成27年度から保険料率の引き上げが避けられない情勢となっています。

### 平成25年度一般勘定

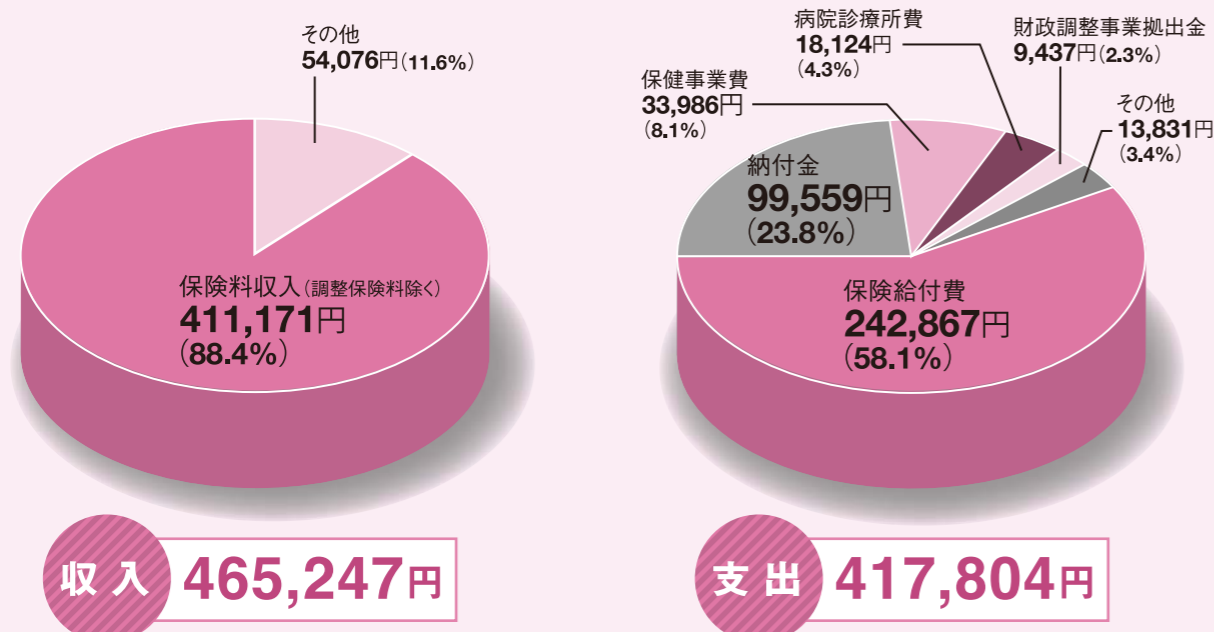
【基礎数値】	予算	決算
保険料率	6.4%	6.4%
被保険者数	4,379人	4,053人
平均標準報酬月額	419,890円	414,247円
総標準賞与額	5,865,370千円	6,459,362千円
平均年齢	41.64歳	41.55歳

#### 【決算数値】

科目	予算(千円)	決算(千円)
収入		
保険料収入	1,663,318	1,665,782
国庫負担金収入	593	696
調整保険料収入	38,485	38,497
繰入金	581,246	99,000
病院診療所収入	21,606	24,244
財政調整事業交付金	4,200	10,197
雑収入	20,049	47,232
<b>合計</b>	<b>2,329,497</b>	<b>1,885,648</b>
支出		
保険給付費	1,222,291	984,341
法定給付費	1,153,166	953,103
付加給付費	69,125	31,238
納付金	464,170	403,511
前期高齢者納付金	35,310	24
後期高齢者支援金	321,328	319,218
退職者給付拠出金	107,512	84,260
老人保健拠出金	20	9
保健事業費	253,354	137,745
財政調整事業拠出金	38,485	38,247
病院診療所費	95,307	73,458
その他	255,890	56,058
<b>合計</b>	<b>2,329,497</b>	<b>1,693,360</b>

収支(千円)	経常収入支出差引額	83,156
	一般収入支出差引額	192,288

### 平成25年度一般勘定決算を被保険者1人当たりで見ると ( )は総額に対する比率



収入 **465,247円**

支出 **417,804円**

- 収入支出差引額(決算残金)は、将来の不足時に備えて別途積立金で積立てします。
- 平成25年度は、経常収支でプラスとなっていますが、平成26年度は経常収支で738百万円のマイナスとなり、6.4%の料率を据え置いた場合、平成27年度はさらにマイナス額が増加します。

### 平成25年度 介護勘定

【基礎数値】	予算	決算
保険料率	1.3%	1.3%
被保険者数	2,943人	2,076人
平均標準報酬月額	490,485円	492,049円
総標準賞与額	4,019,650千円	4,185,620千円

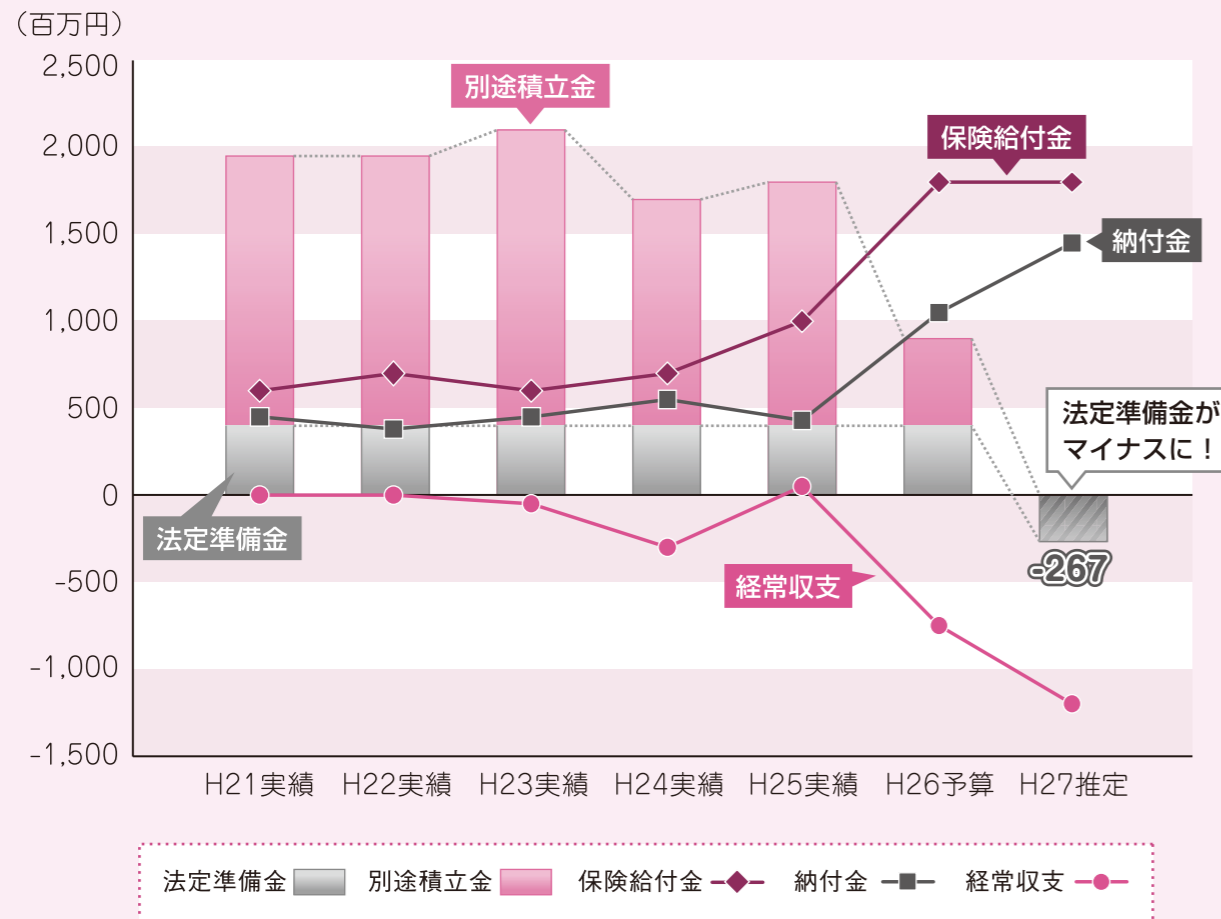
#### 【決算数値】

科目	予算(千円)	決算(千円)
収入		
介護保険料収入	209,730	213,345
雑収入	11	14
<b>収入合計</b>	<b>209,741</b>	<b>213,359</b>
支出		
介護納付金	120,560	116,718
介護保険料還付金	50	0
積立金	89,131	0
<b>支出合計</b>	<b>209,741</b>	<b>116,718</b>
収支		
介護収入支出差引額	0	96,641

- 収入支出差引額(決算残金)は、将来の不足時に備えて介護準備金で積立てします。

平成25年度収入支出決算報告と  
今後の保険料率見直しに関するお知らせ

## 法定準備金・別途積立金・経常収支・納付金・保険給付費の推移



当健康保険組合としては引き続き、医療費削減に向けた効果的な疾病予防事業等の推進、扶養親族の厳正な資格審査等を行い、財政健全化に向けた事業運営を行っていく予定ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 保健手帳の廃止のお知らせ

ご説明しましたような厳しい健保財政の折、これまで被保険者全員に配付していましたが保健手帳は、27年度から廃止とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

### Key word

納付金ってなに？ 納付金はおもに次の2つがあります。

#### 後期高齢者支援金

75歳以上の医療費の約4割を現役世代からの支援金で賄う仕組みになっており、「後期高齢者支援金」として拠出しています。

#### 前期高齢者納付金

65～74歳の前期高齢者は、定年退職等で健康保険組合から国民健康保険へ移行する方が多くいます。国民健康保険の財政調整を図るため「前期高齢者納付金」として拠出しています。

#### 法定準備金ってなに？

医療給付費相当分の平均3ヵ月分および後期高齢者支援金等の納付金相当分の平均1ヵ月に相当する額を、法定準備金として保有することが法律により義務づけられています。

## 今後のUACJ健康保険組合の保険料率見通しに関するお知らせ

P2-3の【平成25年度 一般勘定決算】に掲載しましたように、UACJ健康保険組合を取り巻く環境は非常に厳しく、平成26年度予算におきましては、経常収支で約7億4千万円の赤字が予測されております。

このままでは、平成27年度より保険料率を引き上げさせていただくより手段がない状況にあります。これまで、6.4%という保険料率を維持しつつ、別途積立金を取り崩して赤字を補填してきました。しかし、現行の保険料率を維持したままですと、平成27年度には別途積立金が枯渇し、法定準備金も確保できず、健康保険組合としての存続も危うくなりかねませんので、保険料率の引き上げは避けられない状況となっております。

平成27年度以降、中長期的に財政が安定する収支均衡料率は、9.5～9.6%程度となる見込みであるため、まずはこの料率にどのように近づけていくかということを中心に検討していきます。

## 平成26年度一般勘定 予算

### 【基礎数値】

科目	
保険料率	6.4%
被保険者数	5,719人
平均標準報酬月額	418,737円
総標準賞与額	8,787,895千円
平均年齢	41.55歳

### ポイント

- 平成26年度保険料率は全国平均で8.8%となり、過去最高を更新する見通し
- 保険料率を引き上げた組合は309組合

赤字組合数は1,114組合で全体の80%を占める

### 【予算数値】

科目	予 額(千円)
保険料収入	2,352,067
国庫負担金収入	892
調整保険料収入	49,833
繰入金	888,383
財政調整事業交付金	8,000
雑収入等	15,628
<b>合計</b>	<b>3,314,803</b>
保険給付費	1,767,473
法定給付費	1,689,992
付加給付費	77,481
納付金	1,064,175
前期高齢者納付金	163,535
後期高齢者支援金	730,605
退職者給付拠出金	170,015
老人保健拠出金	20
保健事業費	198,549
財政調整事業拠出金	49,833
その他	234,773
<b>合計</b>	<b>3,314,803</b>

厳しい健保財政のもっとも大きな要因は、高齢者医療制度を支えるために支払う「納付金」で、今後ますます増加する見込み

### 【全国の健保組合における保険料収入に対する納付金額の割合】

保険料に占める納付金割合(%)	26年度組合数	割合(%)
35未満	120	8.8
35～40	183	13.4
40～45	310	22.7
45～50	308	22.5
50～55	233	17.1
55～60	100	7.3
60～65	62	4.5
65～70	19	1.4
70以上	32	2.3
<b>計</b>	<b>1,367</b>	<b>100</b>
平均割合	45.43	—

当健康保険組合45.2%

シーズンによっては大流行することも

## インフルエンザ

インフルエンザはふつうのカゼと違い、38℃以上の高熱に加え、関節痛・筋肉痛など全身の症状が現れるのが特徴です。子どもや高齢者などは重症になることがあるため、十分な対策をとっておきましょう。

### インフルエンザ最大の防御法 ワクチン接種を早めにお受けください

#### 流行前に 早めの接種を

手洗いやマスクなども大切ですが、もっとも有効な予防法はワクチン接種を受けること。インフルエンザワクチンの効果は、接種後2週間～5ヵ月程度続きます。接種後すぐに効き始めるわけではありませんので、流行前に早めにお受けください。接種回数は13歳以上は通常1回ですが、生後6ヵ月～13歳未満では2回接種(3～4週間の間隔をあける)がすすめられています。

とくに接種が  
すすめられるのは、  
重症化する可能性が  
高い人

#### こんな人は重症化しやすい

- ・高齢者(65歳以上の人)
- ・持病のある人 ぜんそくなど呼吸器の病気、心臓病、糖尿病、腎不全などの人
- ・妊婦 ・乳幼児

#### 受けておくと安心

- 集団で過ごしている人**  
学校、保育所、病院、介護施設などでは、感染が一気に広がりやすい
- 重要なイベントを控えている人**  
受験生などインフルエンザ流行のシーズンに大切なイベントを控えている人は、家族そろって接種しておくとい

### インフルエンザ予防接種の

#### 補助をご利用ください！ 申請書には、領収書(原本)を添付ください

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。

**対象者** 被保険者・被扶養者

**補助額** 2,000円を上限に補助  
(補助対象金額:消費税を含む  
2,000円以上。年1回)

**実施期間** 10～12月

## 子どもに流行する感染症にも注意！

乳幼児の肺炎の約半数を占める

### RSウイルス感染症

子どもから大人まで何度も感染・発症し、年齢が高くなるほど軽い症状で済むことがほとんどです。しかし、生後数ヵ月までの赤ちゃんは症状が重くなる可能性が高く、乳幼児の肺炎の約半数はRSウイルスが原因といわれています。

- ポイント**
- 発熱・鼻水・せきなど、かぜによく似た症状でも油断は禁物
  - 兄弟姉妹、両親など身近にいる軽症の感染者からの感染に注意
  - 感染経路は飛沫感染・接触感染

様子を見る？救急受診？救急車を呼ぶ？

夜間や休日に対応に迷ったら、  
まずは電話相談

小児救急電話相談 ☎#8000

相談料は無料で、全国どこからでもダイヤルできます  
(実施時間帯は都道府県により異なります)

ワクチンで予防が可能

### ロタウイルス胃腸炎

ロタウイルスによる急性の胃腸炎で、0～6歳ごろにかかりやすく、初めてかかったときには激しい症状が出やすくなります。おもな症状は、下痢(白くて水っぽい便)、嘔吐、発熱、腹痛などで、重い脱水症状やけいれん、肝機能異常、脳症などの合併症がみられることもあります。

- ポイント**
- 白っぽい水のような大量の便が出る。脱水に注意
  - 感染経路は経口感染・接触感染
  - 感染力が強いので、できるだけワクチンを接種し、重症化を予防
- ※2011年からロタウイルスワクチンが認可されています。(任意接種)

急な発熱、下痢やおう吐、苦しそうな息遣い…夜間や休日子どもがつかうとき、様子を見ていいのか、救急車を呼ぶべきかなど判断に迷うことがあります。そんなときは、「小児救急電話相談」にダイヤルして小児科医や看護師によるアドバイスを受けてみましょう。

ノロウイルス

インフルエンザ

こどもの感染症

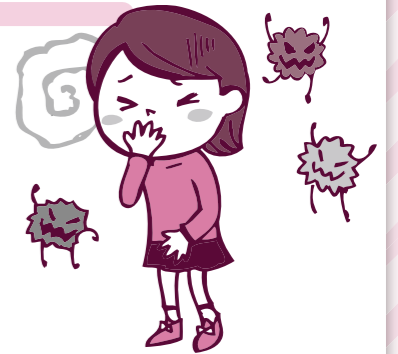
## 冬に流行する感染症にご用心！

感染力が強く、食品からだけでなく、人から人への二次感染も

### ノロウイルス感染症

毎年、冬になると急激に感染者が増えるノロウイルス感染症。その名の通り、ノロウイルスが原因で、感染すると24～48時間の潜伏期間を経て発症し、吐き気・おう吐・下痢などの症状を引き起こします。

ほとんどの人は1～2日のうちに回復しますが、乳幼児や高齢者、体力が落ちている人では、脱水症状をおこしたり、おう吐物をのどに詰まらせたり、肺炎をおこすこともあり、注意が必要です。



### おもな感染経路

生や加熱不十分な二枚貝を食べたことによる食中毒 → 85℃以上、1分以上の加熱で死滅します

汚染された手指で調理した食品を食べる

タオルの共有などでウイルスに触れた手指が口に触れる

空気中のウイルスを吸い込む

### ノロウイルスに感染したら…

脱水症状にならないように水分を補給し、下痢やおう吐が続くときは、医療機関を受診しましょう。また、**家族に感染を広げないように以下の対策をとりましょう。**

- ! 消毒には**塩素系漂白剤**を使用します。(酸素系漂白剤は効果なし)
- ! 塩素系漂白剤を使用するので、窓を開ける、換気扇を回すなど、十分な換気をしながら行いましょう。
- ! 使い捨てのマスク、エプロン(かっぽう着タイプの袖まで覆うもの)、ビニール手袋などを着用して処理を行いましょう。

### 家庭用漂白剤で消毒液を作ろう

消毒液は市販の塩素系漂白剤で作れます。濃度によって効果が異なるので、正しく測って作りましょう。

塩素濃度200ppm  
消毒液

家庭用の塩素系  
漂白剤(6%濃度)

10mL

+

水道水

3L

- ・患者の衣類、タオルなどはバケツで分別洗いし、消毒液に浸して消毒。
- ・患者がおう吐した部屋の床などは、消毒液で消毒し、ふき取る。カーテンにもノロウイルスが付着している可能性があるため消毒を。

- ・トイレは便座だけでなく、ドアノブ、ペーパーホルダー、床など、患者が触ったと思われる場所を消毒。塩素系漂白剤には金属腐食性があるので、再度水ぶきするなどして、十分に薬剤をふき取る。

### その他のポイント

#### ●患者が入浴するのは最後に

患者の入浴は最後にし、使ったお湯はすぐに捨て、使用後の浴室や浴室用具は200ppm消毒液で消毒しましょう。

#### ●家族全員がしっかり手洗いする

石けんにはノロウイルスを消毒する効果はありませんが、ウイルスをこすり落とすつもりでよく泡立てて洗い、流水でしっかり流しましょう。

#### ●感染者は調理を控える

感染者の作った料理がもとで、食べた全員がノロウイルスに感染する場合があります。調理を控えましょう。

## 血糖値の上昇を抑えるメニュー

料理制作/大島 菊枝

(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史

スタイリング/久保田 朋子

中華風スペアリブの  
さっぱり煮

骨付きのスペアリブは食べるのに時間がかかるので、血糖値の上昇をゆるやかにするだけでなく、満腹感を得やすく、食べすぎ防止にもなります。血糖値の抑制効果が高いお酢もしっかり採ることができます。



- ごぼうには水溶性食物繊維(イヌリン)と不溶性食物繊維(リグニン)の両方が含まれ、血糖値の抑制効果が高い。
- 酢酸には糖分の吸収を抑え、血糖値を下げる効果がある。
- はちみつ(イソマルトオリゴ糖)やごぼうの糖分(フラクトオリゴ糖)等のオリゴ糖は、体内で吸収されにくく、血糖値の上昇を抑制する作用がある。

ヘルシー  
POINT

## 材料(2人分)

1人分/432kcal 塩分/2.0g

(汁を3分の2程度残した場合)

スペアリブ(豚)… 4本(240g)	A	オイスターソース… 大さじ1
ごぼう…………… 1/2本		黒酢…………… 大さじ2
れんこん…………… 正味100g		はちみつ…………… 大さじ1/2
にんじん…………… 1/2本		しょうゆ…………… 大さじ1
おろししょうが… 大さじ1	B	スターアニス(八角)… 1個
酒…………… 大さじ2		かたくり粉…………… 大さじ1
塩・こしょう… 少々		水…………… 大さじ2
		万能ねぎ…………… 適量

## 作り方

- 1 スペアリブはフォークで数カ所穴をあけ、おろししょうがと酒をまぶして約15分置いておく。ごぼう、れんこんは乱切りにして酢水(分量外)に漬け、にんじんは乱切りにする。
- 2 ①のスペアリブの水気を軽く拭き取り、塩、こしょうで下味をつける。
- 3 熱した鍋にスペアリブを入れたら、あまり動かさずに焼く。スペアリブの表面に焼き目がついたら、①の根菜を加えてスペアリブの脂(足りない場合は油をさす)を均一に回すように、混ぜながら炒める。
- 4 根菜に油が均一に回ったら、水2カップ(分量外)を加える。沸騰したらアクをとりながら5~6分弱めの中火で煮る。
- 5 ④にAを順に加え、肉が空気にふれないようにオープンシートで落としふたをし、弱めの中火で煮汁が3分の2程度に減るまで煮る。
- 6 Bの水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、汁を3分の2程度残して器に盛り、小口切りにした万能ねぎをふる。

酢酸の効果で  
血糖値DOWN!



## 材料(4人分) | 1人分/128kcal 塩分/0.1g

柿…………… 1個	生クリーム…………… 大さじ1
りんご…………… 1個	グラニュー糖…………… 10g
絹ごし豆腐…………… 1/4丁(75g)	シナモンパウダー… 適量
クリームチーズ… 50g	ミント…………… 適宜

## 作り方

- 1 クリームチーズは常温に戻して柔らかくしておく。
- 2 ①に軽く水気を切った豆腐、生クリーム、グラニュー糖を合わせ、なめらかなるまでよく混ぜ合わせる。
- 3 柿は皮をむき、ひと口大に切る。りんごは皮をむかず、ひと口大に切る。
- 4 ②と③を和えて盛り付け、シナモンパウダーとミントを飾る。

- 柿やりんごは食物繊維(ペクチン)を多く含み、血糖値の急激な上昇を抑制する作用をもつ。
- リンゴ酸や、柿に含まれるポリフェノール(タンニン)には糖の吸収率を下げ、血糖値を制御する効果がある。
- 豆腐に含まれるトリプシン生成阻害物は、膵臓の働きを高めてインスリンの分泌を盛んにし、高血糖の予防に役立つ。

ヘルシー  
POINT柿とりんごの  
豆腐クリーム

豆腐入りのクリームで、糖分とカロリーをカット。フルーツは大きめに切ることで、早食い防止にもなります。

## 血糖値の上昇を抑える食事とは?

血糖値の改善には、毎日の食事で「よく噛んで腹八分目」を心がけることが第一。歯ごたえのあるものや、食べにくい食材をよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激されて、少ない量でも満足できます。たとえば、野菜や果物は大きめに切ったり、繊維に沿って切ってシャキシャキ感を味わったり、肉や魚は骨付きを選ぶとよいでしょう。

また、食事の前半に食物繊維を摂ると、糖の吸収を妨げ、血糖値上昇を抑制します。とくに、根菜、きのこ、海藻類等は食事の前半に食べるようにしましょう。また、酢酸を日々摂ることで血糖値を下げる効果があるといわれているので、大さじ1杯程度の酢を毎食プラスしてみてください。