

健保だより

ちから

WEB版

2018

5

No.16

健康であるしあわせ



平成 30 年度予算のお知らせ	2～3
女性のがん	4～5
平成 30 年度保健事業のご案内	6
家族のニューフェイス	7
わが家のペット紹介	8

大倉健康保険組合

わが家の

ペット紹介

大阪本社 建設部 西山馨

休日に息子と川遊びに行き、魚を取ってきて自宅の水槽で飼っています。採集の仕方は2通りあり、ガサガサというタモ網を使って魚を捕まえる方法と「もんどり」という自作のペットボトルや網の中に魚を誘い込む方法で採集しております。魚採集で肝心な事は流れがゆるやかで浅く魚が沢山いる川を見つける事です。最近は人があまり来ない秘密の場所を見つけ遊んでいます。採集した魚を持ち帰り、後日ペットショップ等で名前や価格を確認し貴重な魚や水生昆虫をゲットした時は歓声をあげています。気分転換や運動にもなり、自宅で観賞・飼育もでき、趣味としてお勧めです。



編集後記

当健康保険組合の預金にあたる別途積立金も平成 30 年度で残高が無くなってしまう可能性があり平成 31 年度には保険料率の引上げが避けられない状況です。

常務理事：岩見 全啓

山下前事務長の退職にともない、事務長に就任することになりました。よろしくお願いします。

事務長：藤井 香代子

厚生労働省は健保組合に対して健診や保健指導の目標値を達成しなければペナルティを課す等、今までより厳しい対応が打ち出されています。

松川 恒雄

退任の挨拶：健康保険組合をとりまく情勢は厳しいものがありますが、いつまでも大倉健保が継続出来る事を願っています。みなさまのご健康をお祈り申し上げます。

前事務長：山下 真央

表紙写真：巡回ボンネットバス、吹屋ふるさと村・岡山県高梁市成羽町吹屋
岡山支店 額田 克幸

平成30年度の予算が決まりました。

2月16日に開催した組合会において
平成30年度の予算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

平成30年度で別途積立金が底をつき、0に！
平成31年度は料率変更が必須に！

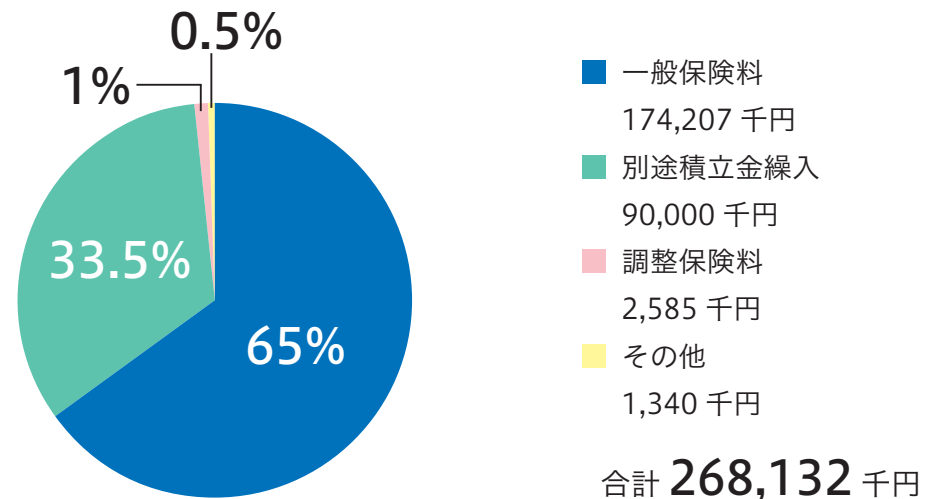
収入：事業主と被保険者の方々から納めていただく健康保険料収入は1億7,402万7千円を見込み、対前年比ほぼ横ばいいたしました。今年度も高額な医療費の発生等のリスクに備え、別途積立金繰入として9,000万円を計上いたしました。予算総額は対前年度比687万3千円減の2億6,813万2千円となりました。

支出：みなさま（被保険者）や、その家族（被扶養者）が病院や診療所にかかった医療費などの保険給付費は対前年度比362万3千円増の1億3,229万7千円を計上いたしました。また、高齢者医療制度へ拠出する納付金・支援金は3,050万1千円増の8,350万6千円となりました。これは平成28年度に当組合の前期高齢者（65～74歳）の医療費を基に算定されており大幅増になっています。みなさまの健康づくりのための保健事業費は、ほぼ前年と同額の1,114万2千円を計上しており、人間ドック補助、インフルエンザ予防接種補助、家庭薬配布・斡旋補助、保養補助金支給等の各種事業を実施いたします。平成30年度の予算におきましても経常差引額では7,683万円の赤字予算となっており、現状の1,000分の90の保険料率に対して予算上の実質保険料率は1,000分の128になります。次年度には保険料率の引上げが避けられない状況です。今年度の当健康保険組合の事業運営につきましては、みなさまもご存知のとおり厳しい財政が続くと思われますが新規の健康づくり事業（健診・保健指導）の導入等、積極的に行う予定です。

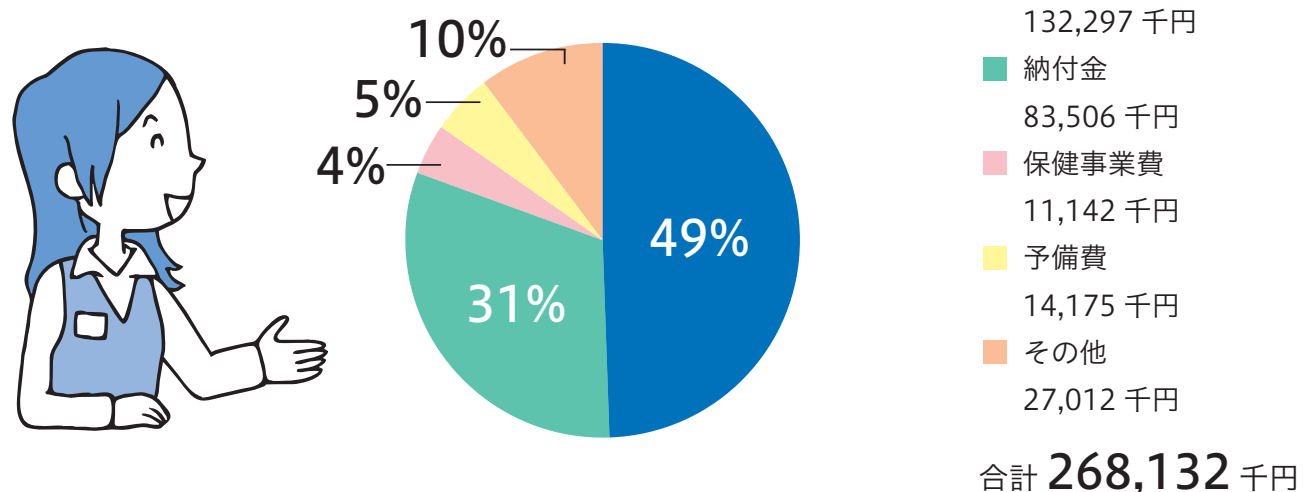


平成30年度予算（単位、千円） 一般勘定（健康保険）

収入



支出



< 公 告 >

任意継続被保険者の平成30年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料の算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規程に基づき次の通りとなります。

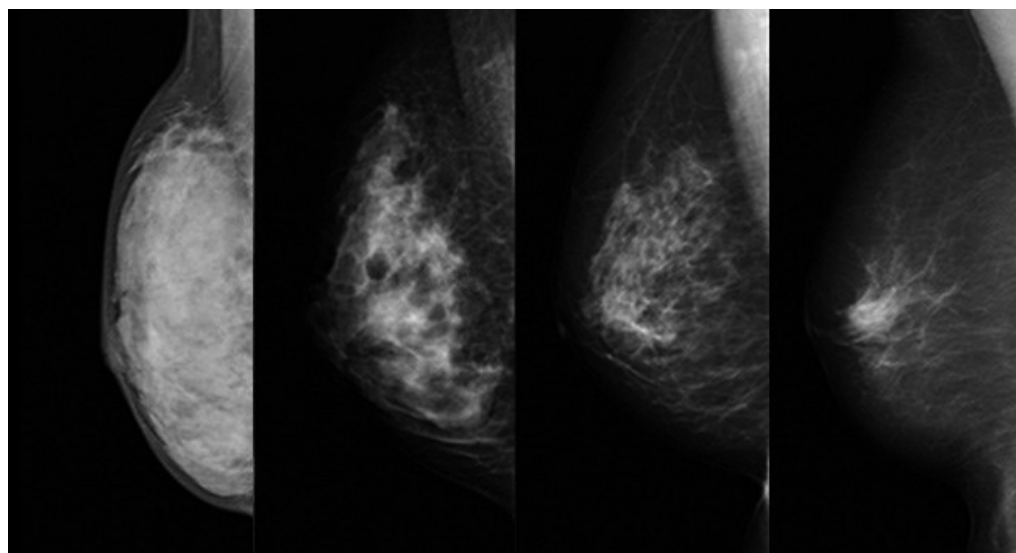
上限標準報酬月額 360,000 円

平成29年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額

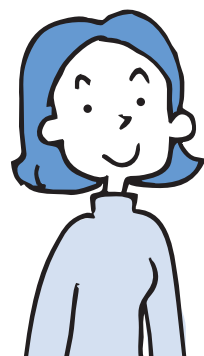
※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

マンモグラフィは年代によって 向き不向きあり!?

ここからは、“女性特有の病気”についてみていきたいと思います。まずは、マンモグラフィで撮影した年代別の乳房の画像を見てみましょう。



図左から 20、30、40、50 代マンモグラフィ



白い部分は乳腺です。20代は乳腺だらけということがわかりただけだと思います。出産時期にもよりますが、30代後半以降ぐっと減っていくのが一般的です。乳がんの病巣は、白く濃いかたまりとして写し出されます。しかし、乳腺が多いと見つけづらくなるのです。

そこで、20～30代前半は、乳腺が豊富な年代のため、マンモグラフィよりも乳腺超音波検査(乳腺エコー)を選択するとよいでしょう。検査は2年に一度をおすすめします。



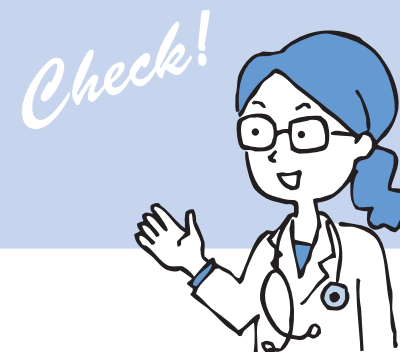
30代後半～50代は、乳がんの罹患率が高い年代ですので、毎年の受診が望ましいです。マンモグラフィに乳腺エコーを組み合わせることで精度が上がります。自治体で2年に一度マンモグラフィを受診できるので、間の年に乳腺エコーを受診するという方法もよいでしょう。

60代以降は乳腺が少ないので、マンモグラフィ単体での検査でもよさそうです。検査スパンは少なくとも2年に一度を推奨します。

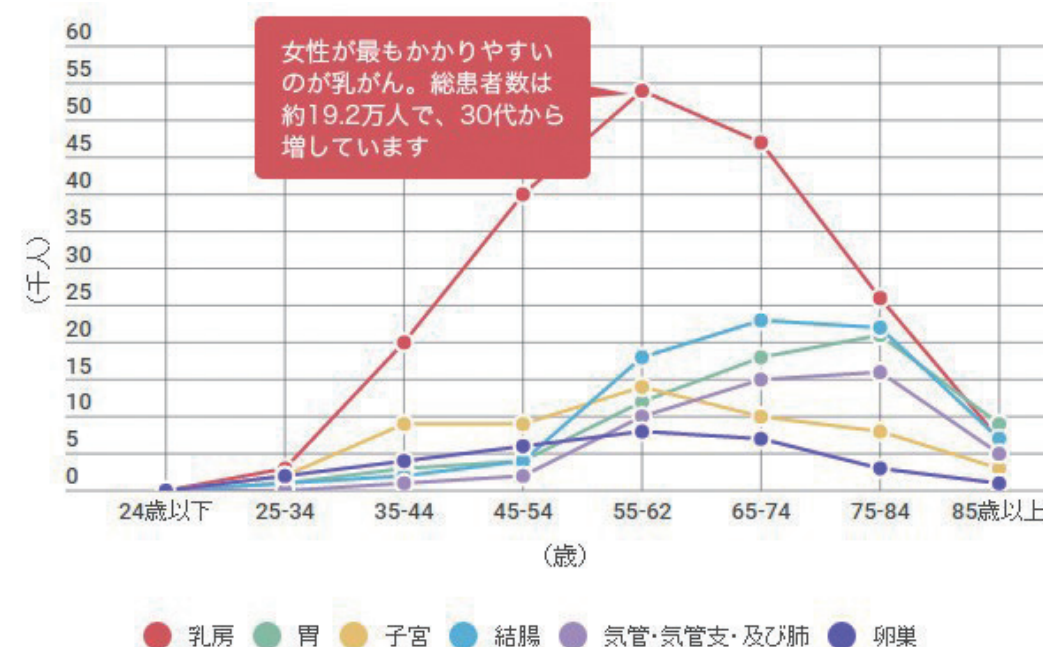
◆ 記事提供 ◆

健診会 東京メディカルクリニック

女性のがん



女性は 「2人に1人ががんになる」 という事実

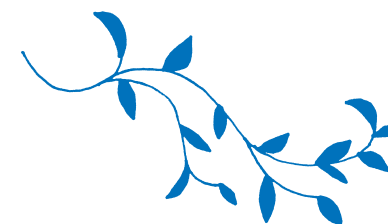


がん総患者数(女性)

厚生労働省「平成23年患者調査」

乳がんや子宮体がんの発生には、女性ホルモンの一種である「エストロゲン」が深く関わっています。初潮が早い人や閉経時期の遅い人、出産経験のない人などは、エストロゲンの影響を長期間受けているため、乳がんや子宮体がんの発症リスクが高くなります。

年齢によってホルモンバランスが変化するため、かかりやすい病気が異なるのが女性の特徴です。ご自身のリスクを把握し、年齢に合わせた検査を取捨選択してみてください。



「家族のニューフェイス」

リフォーム部 名張店 松本 龍也

◆**絢翔（けんと）次男**◆

平成 29 年 12 月 31 日 生まれ

平成 29 年 12 月 31 日 6 時 18 分 3,118g
松本家に 4 人目のニューフェイスが誕生しました。

名前は絢翔（けんと）です。賢翔（けん）と命名する予定でしたが、字画がよくなかったので絢翔（けん）の字画で命名しました。

堅実に世界にはばたくようにと思いを込めました。

これからも 4 人の父親とし、家庭でも仕事でも更に成長できる様精一杯頑張ります。



40 歳以上の被扶養者（配偶者）のみなさまへ

年に一回は健康診断（特定健診・人間ドック）を受けましょう！



家族の中で一人でも介護や療養が必要になると看病等で他の家族に大変な負担をかけることになります。健康診断は将来の介護や長期入院の原因となる生活習慣病の予防につながります。

平成 30 年度保健事業のご案内

●人間ドックの補助

自己負担 5,000 円で 35,000 円～ 50,000 円の半日人間ドックを受けることができます。自己負担以外の費用は健保組合が負担します。

◆資格：30 歳以上の被保険者と被扶養者（配偶者）

※胃検診は胃カメラを選択可能です。差額は健保負担、自己負担なし。但し健診機関により対応不可の所もあります。

※婦人科検診をプラスする場合、5,400 円（税込）までは健保負担で受診することができます。

5,400 円（税込）を超えた分につきましては自己負担となります。

●特定健診の受診

自己負担なしで 8,000 円～ 11,500 円の特定健診を受けることができます。費用は全額、健康保険組合が負担します。

◆資格：40 歳以上の被扶養者

●特定保健指導

人間ドック・特定健診・定期健診（会社）でメタボと判定された人は特定保健指導を受けていただきます。費用は全額、健康保険組合が負担します。

◆資格：40 歳以上の被保険者・被扶養者

※上記の健診機関までの交通費は自己負担となります。

●保養補助金

被保険者一泊あたり 4,000 円 被扶養者一泊あたり 2,000 円（小学生以上）

○ザ グランリゾートのホテルは年度内の宿泊数制限はありません。但し連泊は 2 泊まで。

○ザ グランリゾート以外のホテルは年度内 2 泊まで（事前申請が必要、JTB・日本旅行取扱のみ）。

○海外旅行は年度内 2 泊まで、旅行会社不問、海外宿泊費用補助金請求書、旅行会社の領収書、パスポートの入国・出国のコピーが必要。

●インフルエンザ予防接種補助

被保険者・被扶養者、10 月～ 12 月の期間内に 1 回限り 2,500 円を補助、2,500 円未満の場合は実費を補助。

●家庭常備薬斡旋補助

年 1 回（9 月）被保険者に 1 人当り総額 2,000 円まで薬品リストにある希望の薬品を補助、2,000 円を超える分は自己負担。

●その他

ボーリング大会へ健康保険組合より費用の補助があります。