

いきいき

No.47

上手な「ほう・ れん・そう」こそカギ!

健診と保健指導を受けましょう!
保健師K子のよく効くおせっかい
保健指導を受けた人と受けない人では、
後で回ってくるツケが違うワ

食べて整えよう!
健康の土台
睡眠力をつけるレシピ

元気の秘密 パトリック・ハーランさん.....	2
HEALTH UP THE SEASON.....	3
整えよう! 健康の土台.....	7
JOYFUL FAMILY.....	8
大野裕先生のポジティブメンタルヘルス.....	10
“ゆっくり”が効く! 凹腹スロトレ.....	12

大阪府たばこ国保組合のお知らせ

- 平成24年度 事業報告・決算認定の組合会 国1
- 『特定健診』の受診券のご案内 国3
- 事務局からのお知らせ／役員改選のご報告..... 国4

健診と保健指導を受けましょう!	
保健師 K 子のよく効くおせっかい.....	13
食べて整えよう! 健康の土台.....	16
専門医がお答えします! 気になる症状の Q & A.....	18
体と財布にやさしい医療費カンタンダイエット.....	20
HEALTH NEWS & TOPICS.....	22
季節のライフスタイル診断.....	23
オールジャパンの“ヘン”な食事.....	24

平成24年度事業報告・ 決算認定の組合会

平成25年7月26日(金)

中央区西心斎橋 ホテル日航大阪

大阪府たばこ国民健康保険組合の通常組合会が、去る7月26日(金)中央区西心斎橋のホテル日航大阪において開かれ、平成24年度の実業報告・歳入歳出決算等が承認可決されましたので、お知らせいたします。

平成24年度大阪府たばこ国民健康保険組合事業報告

国民皆保険・皆年金の社会保障制度が確立されてから半世紀を経たが、急速な少子・高齢化の進展、経済が不安定で、国民健康保険の財政は依然として極めて厳しい状況にあります。

政府は、社会保障制度の維持と継続可能なものとするため、安定財源確保と財政健全化を図る観点から昨年8月に「社会保障と税の一体改革関連法案」を成立した。安心できる持続可能な社会保障制度の確立を目指して、社会保障制度改革国民会議を開き、医療・年金・介護・少子化対策の4つの分野で、社会保障制度のあり方を取りまとめることに議論検討されています。保険者間の公平を確保する観点から国保組合に対する国庫補助の見直しについては、関係者の意見を聞きながら検討するとされています。

また、厚生労働省は、会計検査院の指摘を踏まえ、国保組合の適正な被保険者資格の徹底を求めています。当たばこ国保においては「加入資格審査委員会規則」に基づき、本年2月に各たばこ組合で加入資格審査委員会を実施していただいた結果、全ての組合員はたばこ国保組合の加入資格適格者である報告を受けました。

このような状況の中、医療費の動向については、1人当たり額が対前年度比約98.24%で減少しています。

保健事業においては、歯科セット・医薬品・風邪インフルエンザ予防セット(平成24年度より新規事業)の配布・ジャスト健診(年度中に30・40・50・60歳になられた方)の実施、短期健康者表彰(2ヶ月間)、スポーツクラブ利用時補助等を実施し、大協主催の健康診断・歯科健診及びインフルエンザの予防接種などの事業に、積極的に参加しました。そして、各母体組合の協力のもとに健康増進推進活動を強力に推し進め、被保険者の健康保持増進事業を徹底するよう努めました。

一方、被保険者数は、各たばこ組合の協力の下に被保険者増加に努めましたが、現在の後期高齢者医療制度では当たばこ国保組合の前期高齢者が多いという特性上、新規加入者より年齢制限による喪失者が大きく上回る状態で、増加には至りませんでした。

このような情勢の中で、我がたばこ国保組合は同種同業の連帯を支柱とし、効率的な事業の運営に当たり、たばこ業界の組合員被保険者の福利厚生、健康保持増進に大きく寄与してきました。

1 被保険者の異動状況

本年度も、各たばこ商業協同組合の協力を得て、被保険者の加入勧奨に取り組みましたが、減少となりました。

区分	前年度末	本年度中 増	本年度中 減	本年度末
世帯数	1,878	98	242	1,734
被保険者数	3,947	238	527	3,658

●後期高齢者組合員数は344名(別掲)

2 保険料の収納状況

保険料は505,912,800円の収納で、歳入総額に占める割合は22.76%です。

3 保険給付の状況

歳出の大部分を占めるのが保険給付費・後期高齢者支援金と介護納付金で、これらの合計額は1,342,563,396円で歳出総額の84.56%を占めています。

4 保健事業の状況

イ. 健康診断

生活習慣病健診

991名(組合独自の契約健診機関)

特定健診 207名(医師会等との集合契約)

総合健診 140名(組合独自の契約健診機関)

ジャスト健診 54名(24年度中に30歳、40歳、50歳、60歳になられた方)

ロ. 特定保健指導 15名

八. 健康者表彰

1年表彰 対象者 341名

短期表彰(2ヶ月間) 対象者 280名

二. スポーツクラブの契約(利用時に半額補助)

延べ人数 424名

ホ. 保健衛生普及のため全組合員に医薬品・風邪インフルエンザ予防セット及び歯科セットを配布いたしました。

ヘ. 国、府の指導のもとに定期的な医療費通知及び年間医療費通知を実施し医療費の実態を十分認識していただくよう努めました。

ト. 業者委託による、レセプト点検を実施しました。

チ. その他、被保険者の健康保持増進のために必要な事業を実施しました。

5 広報活動について

健康情報誌『いきいき』を年3回発行するとともに、各たばこ商業協同組合が発行する機関誌に掲載依頼し、また機会あるごとに、未加入者への加入促進策及び適用の適正化をはかりました。その他、保険料決定通知書・保険料納付証明書も発行いたしました。

6 保険財政の状況

歳入については、被保険者の減少で保険料収入は減少しました。歳出においては、一人当たり医療費は前期高齢者分は対前年度比増加ですが、全体では対前年度比約1.76%の減少となり、実質単年度では約7,200万円の黒字となりました。

平成24年度 大阪府たばこ国民健康保険組合歳入歳出決算書

単位：円

歳 入			歳 出		
科 目	予 算 額	決 算 額	科 目	予 算 額	決 算 額
国民健康保険料	506,523,000	505,912,800	総 務 費	145,925,000	81,198,309
国庫支出金	528,156,000	547,934,833	保 険 給 付 費	1,313,851,000	1,073,103,605
府 支 出 金	0	0	後 期 高 齢 者 等 支 援 金	190,050,000	187,157,973
前 期 高 齢 者 交 付 金	566,556,000	559,858,689	前 期 高 齢 者 等 前 納 付 金	550,000	163,064
共 同 事 業 交 付 金	72,292,000	39,861,000	老 人 保 健 拠 出 金	150,000	12,206
基 金 繰 入 金	70,000,000	0	介 護 納 付 金	86,000,000	82,301,818
繰 越 金	400,000,000	561,951,447	共 同 事 業 拠 出 金	94,742,000	37,739,000
そ の 他 の 収 入	4,150,000	6,834,076	保 健 事 業 費	158,770,000	89,927,366
			組 合 債 費	500,000	0
			そ の 他 の 支 出	43,950,000	36,012,897
			予 備 費	113,189,000	0
歳 入 合 計	2,147,677,000	2,222,352,845	歳 出 合 計	2,147,677,000	1,587,616,238

歳入歳出差引残高 634,736,607円

「特定健診」の受診券のご案内

平成26年3月31日までに40歳～74歳になられる方で、医療機関等で「特定健診」を受診希望の方は、たばこ国保組合までご連絡下さい。折り返し受診券を送付いたします。なお、医療機関等で「特定健診」の受診の際には、受診券と国民健康保険証の両方を窓口に提示する必要があります。また、医療機関等で「特定健診」を受診された場合は、同じ年度内に春・秋の集団健診及び下記契約健診機関での受診はできなくなります。「特定健診」は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善を目的とした健診ですので、より細かい検査をご希望の場合は、生活習慣病健診・総合健診等を受診して下さい。生活習慣病健診・総合健診等の健診には、「特定健診」の検査項目も含まれていますので、「特定健診」受診者となります。

《たばこ国保組合契約健診機関》

所在地	健診機関名	健診区分			
		生活習慣病	総合	一泊	簡易ドック
大阪市	関西労働保健協会アクティ健診センター	●	●	●	
	淀川キリスト教病院		●	●	
	大野クリニック	●	●	●	
	大阪府医師会保健医療センター	●	●		
	アムスニューオータニクリニック		●	●	
	m・oクリニック				●
	医療法人入野医院		●		
	多根クリニック	●	●	●	
吹田市	みどり健康管理センター		●		
豊中市	関西労働保健協会千里LC健診センター		●		
	一翠会千里中央健診センター	●	●		
高槻市	愛仁会総合健康センター	●	●	●	
寝屋川市	青樹会病院	●	●		
東大阪市	森本記念クリニック健診センター		●		
堺市	ベルクリニック	●	●	●	
和歌山市	喜多クリニック和歌山診療所	●	●		
京都市	康生会武田病院健診センター	●	●	●	
大阪市	大阪がん循環器病予防センター				胃・大腸・子宮・乳
備考	<p>①たばこ国保組合の30歳以上の被保険者で、同年度内に特定健診・春秋の集団健診・契約健診機関で受診されていない方。</p> <p>②検査項目及び健診料は、各機関によって若干相違があります。(但し、特定健診の項目は含まれています。)</p> <p>③受診希望者は電話でたばこ国保組合(フリーダイヤル0120-30-5757)へお申し込み下さい。 注)健診機関に直接お申し込みされた場合には、すぐにたばこ国保組合までご連絡下さい。 連絡が遅れたり、ない場合は健診費用の補助はできませんので、ご注意ください。</p> <p>④たばこ国保組合ではお申し込みによって健診機関と受診日時を調整・確認の上、受診者心得表をお送りいたします。</p> <p>⑤上記の健診に対しては、3万円(オプション検査を含む)までたばこ国保組合が補助しますので、受診された方は差額を健診機関でお支払い下さい。</p> <p>⑥詳しいことは、お申し込み時にご説明いたします。</p>				

事務局からのお知らせ

東急スポーツオアシスと契約しています。

1

東急スポーツオアシス関西地区全店をご利用いただけます。

・梅田店 ・心斎橋店 ・クラブウエスト心斎橋店 ・江坂店 ・茨木店
 ・あべの店 ・住吉店(神戸)・三宮店 ・鶴ヶ丘店 ・狭山店

詳しくは、4月にお送りしました『たばこ国保保健事業だより』をご覧ください。

平成26年3月31日までに40歳～74歳になれる方は、「特定健診」を受けましょう。

2

たばこ国保組合へご連絡いただきましたら、折り返し「特定健診受診券」を送付いたします。特定健診を実施しているお近くの医療機関等で受診することができますので、この機会に是非たばこ国保組合までご連絡下さい。

生活習慣病健診、総合健診又は春・秋の集団健診を受診された方は、特定健診の検査項目も含まれていますので、特定健診受診者となります。

お店を個人事業所から有限会社や株式会社に変更したのに、たばこ国保組合への届出をされていない方はありませんか。

3

すでにご存じの通り法人事業所と個人事業所でも常時5人以上雇用している事業所につきましては、「健康保険適用除外申請」の手続きが必要です。

法人事業所であることを隠蔽したり、届出を忘れていた場合、たばこ国保組合としましては、①資格を喪失(医療費の返還請求をします。)②厚生年金の手続き(遡及して厚生年金保険料の支払い)と適用除外申請、このいずれかの方法をとっていただきます。

4

お店を有限会社や株式会社から個人事業所に戻したのに、たばこ国保組合への届出をされていない方は、閉鎖事項証明書等(解散したことが証明できる公的な書類)の提出をお願いします。

5

交通事故にあつてケガ等をした場合には、必ずたばこ国保組合へ届け出て下さい。

第三者(加害者)から受けた負傷は、加害者の責任によりその治療費を負担させるのが原則です。しかし、治療に急を要する場合等、とりあえず保険証を使用することが認められています。この場合は、加害者が負担すべき医療費をたばこ国保組合が一時的に立て替えるだけで、後日、立て替えた医療費を、たばこ国保組合が被害者に代わって加害者や損保会社に賠償請求することになります。医療費は、皆様の大切な保険料から支払われます。届出がない場合、加害者のために皆様の大切な保険料から医療費が支払われます。医療費の適正な支払いをするためにも、必ず届出をして下さい。

任期満了に伴い役員が改選されましたのでご報告致します。

新役員

役職	組合名	氏名	役職	組合名	氏名
理事長	大阪北摂	根 未 勝利	理事	北大阪	寺 井 勝
副理事長	大阪東	馬 谷 八 雄	理事	摂津池田	西 口 幸
常務理事	堺	佐 野 将 身	理事	富田林	西 海 岩 一
常務理事	大阪北	片 尾 聖 子	理事	和歌山県	加 藤 久 博
理事	大阪北	原 弘 満	監事	大阪北	柿 迫 小代幸
理事	大阪南部	清 見 義 郎	監事	大阪南部	山 内 久 子
理事	大阪南部	綿 谷 多恵子	相談役	大阪北	大 西 勉
理事	岸和田	阿賀田 信 行	顧問	堺	三 科 仁 孝