

いきいき

No.50

体のためにも心のためにも

\\目覚めよ\\ “腸”能力!

元気の秘密 長谷川初範さん.....	2
HEALTH UP THE SEASON.....	3
始めよう! セルフメディケーション.....	7
JOYFUL FAMILY.....	8
大野裕先生のポジティブメンタルヘルス.....	10
会話のツボを、磨きませんか?.....	12

大阪府たばこ国保組合のお知らせ

○平成25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.....	国4

HEALTH NEWS&TOPICS.....	13
健診結果から見る! 生活習慣病予防ナビ.....	14
高血圧対策なら 乳和食.....	16
専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A.....	18
健康生活のススメ.....	20
ほくしストレッチ.....	22
こころを科学する.....	24

健診結果から見る! 生活習慣病予防ナビ

脂質異常症

高血圧対策なら 乳和食

ミルク茶碗蒸し

ミルク天ぷら

さつまいもとねぎの
ヘルシーみそ汁

平成25年度事業報告・ 決算認定の組合会

平成26年7月22日(火)
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22日(火)中央区西心斎橋のホテル日航大阪において開かれ、平成25年度の事業報告・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25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、平成26年8月に社会保障制度改革国民会議の報告書を取りまとめ、持続可能な社会保障制度等を構築するため、社会保障改革プログラム法(平成25年12月5日成立)により今後平成29年度までの医療・介護・年金等の改革工程表を示しました。必要な法律案を平成27年に開催される通常国会に提出することを目指すとしてされています。

この工程表のスケジュールの中で、保険者間の公平を確保する観点から「被保険者の所得水準の高い国民健康保険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。当組合においては「加入資格審査委員会規則」に基づき、本年も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き、たばこ国保の加入資格の適正化をはかりました。

このような状況の中、医療費の動向については、1人当たりの額が対前年度比約100.93%で微増に推移しています。

保健事業においては、65歳以上75歳未満の方に、肺炎球菌ワクチン接種に対する助成(25年度新規事業)、歯科関連セット・医薬品・感冒関連セットの配布、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もと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、我が組合は同種同業の連帯を主柱とし、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	1,734	86	187	1,633
被保険者数	3,658	283	498	3,443

●後期高齢者組合員数は360名(別掲)

2 保険料の収納状況

保険料は472,072,200円の収納で、歳入総額に占める割合は22.40%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1,269,902,782円で歳出総額の83.57%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

879名(組合独自の契約健診機関)

特定健診 189名(医師会等との集合契約)

総合健診 152名(組合独自の契約健診機関)

ジャスト健診 59名(25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 13名

ハ. 健康者表彰

1年表彰 対象者 272名

短期表彰(2ヶ月間) 対象者 256名

ニ. スポーツクラブの契約(利用時に半額補助)

延べ人数 339名

ホ. 保健衛生普及のため全組合員に医薬品・感冒関連セット及び歯科関連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. 業者及び大阪府国民健康保険団体連合会へ委託し、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

歳出については、一人当たり医療費の前期高齢者分は対前年度比増加で、全体では微増で推移しました。しかし、歳入においては保険料収入は、ほぼ予算通りに推移しましたが、特別調整補助金が大幅に減額されたため、実質単年度で約4,700万円の赤字となりました。

平成25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	473,475,000	472,072,200	総 務 費	145,925,000	86,406,415
国庫支出金	534,374,000	478,803,512	保 険 給 付 費	1,236,957,000	1,010,348,017
府支出金	10,000	0	後 期 高 齢 者 等 支 援 金 等	213,050,000	179,967,410
前期高齢者 交 付 金	493,613,000	493,568,003	前 期 高 齢 者 等 納 付 金 等	190,000	152,185
共同事業交付金	33,632,000	24,745,000	老人保健拠出金	150,000	10,770
基金繰入金	70,000,000	0	介 護 納 付 金	81,000,000	79,587,355
繰 越 金	400,000,000	634,736,607	共同事業拠出金	45,050,000	40,394,000
その他の収入	5,350,000	3,087,387	保 健 事 業 費	158,770,000	82,630,515
			組 合 債 費	500,000	0
			そ の 他 の 支 出	45,024,000	39,989,909
			予 備 費	83,838,000	0
歳 入 合 計	2,010,454,000	2,107,012,709	歳 出 合 計	2,010,454,000	1,519,486,576

歳入歳出差引残高 587,526,133円

「特定健診」の受診券のご案内

平成27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掲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・秋の共同健診及び下記契約健診機関での個別健診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、個別健診を受診して下さい。個別健診(大阪がん循環器病予防センターは除く)には、「特定健診」の検査項目も含まれますので、「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	コース	脳ドック	
大阪市	淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	日帰りスタンダードコース	○	
		日帰りプレミアムコース		
		1泊2日スタンダードコース		
	淀川キリスト教病院附属 うめきたクリニック	クラシックコース	○	
		メンズコース		
		レディースコース		
	関西労働保健協会 アクティ健診センター	生活習慣病健診	×	
		一日ドック		
	大阪がん循環器病予防センター	二日ドック	×	
		胃がんと腸がん		
	大阪市	アムスニューオータニクリニック	子宮がん	×
			乳がん	
		大野クリニック	1日コース	×
			1泊2日コース	
m・oクリニック		生活習慣病健診	○	
		人間ドック(一日コース)		
大阪府医師会保健医療センター		人間ドック(一泊コース)	○	
		生活習慣病ドック		
I R入野健康管理システム 医療法人 入野医院 大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21		成人病(簡易)ドック	○	
		総合ドック		
	人間ドック日帰りコース			
	標準コース男性			
多根クリニック	標準コース女性	○		
	生活習慣病健診			
	半日ドック			
	1泊2日ドック			
堺市	ベルクリニック	1泊ドック(宿泊なし)	○	
		生活習慣病健診		
		人間ドック(1日コース)		
豊中市	関西労働保健協会 千里LC健診センター	人間ドック(2日コース)	○	
		一日ドック		
吹田市	一翠会千里中央健診センター	二日ドック	×	
		生活習慣病健診		
高槻市	愛仁会総合健康センター	人間ドック一日コース	×	
		半日人間ドック		
寝屋川市	青樹会病院	生活習慣病健診	○	
		半日人間ドック		
東大阪市	森本記念クリニック健診センター	1泊2日ドック	×	
		生活習慣病コース		
京都府	康生会 武田病院健診センター	日帰り半日コース	○	
		人間ドック(男性一日コース)		
		人間ドック(女性一日コース)		
兵庫県	カーム尼崎健診プラザ	人間ドック(二日コース)	○	
		生活習慣病健診		
和歌山市	喜多クリニック和歌山診療所	半日人間ドック	○	
		1泊2日ドック		
備考	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・春秋の共同健診・契約健診機関で受診されていない方。			
	②検査項目及び健診料は、各機関によって相違があります。(但し、特定健診の項目は含まれています。大阪がん循環器病予防センターは除く。)			
	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。 連絡が遅れる、または、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。			
	④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。			
	⑤詳しいことは、お申し込み時にご説明いたします。			

事務局からのお知らせ

1 東急スポーツオアシスと契約しています。

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 ・桂川店(10月オープン予定)

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。

2 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おられませんか。

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、「健康保険適用除外承認申請」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)と適用除外承認申請

このいずれかの方法をとっていただきます。

3 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。

4 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医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。

5 平成26年1月よりたばこ国保組合のホームページを開設しました。

ホームページアドレス：<http://tabacokokuho.or.jp/>

6 平成26年度より脳ドック補助を開始しました。

40歳以上75歳未満の方が対象で、3年に1度(年度単位)、上限3万円までを補助します。詳しくは、たばこ国保組合までお問い合わせ下さい。