

# 令和元年度 決算のご報告 健康管理の意識を高めましょう

健保財政健全化へ引き続きご協力ください

去る7月22日(水)、第151回組合会において、名古屋木材健康保険組合の令和元年度決算が、原案どおり承認されましたのでお知らせします。

収入総額(介護保険含む)36億4,114万3千円、支出総額(介護保険含む)31億2,026万7千円、差し引き5億2,087万6千円の決算残金となりました。詳細は別掲のとおりです。

決算の内訳を前年度と対比しますと、収入の基である健康保険料については、対前年度101.6%で4,708万2千円増加しました。

支出の大部分を占めているのが保険給付費と納付金です。保険給付費は2,826万6千円増、保険料収入に占める割合は50.7%(前年度並)で、依然として半分以上を占めています。保険給付費の被保険者1人当たり金額は25万9,475円(前年度25万8,390円)で、前年度と比べ1,085円の増加となりました。

納付金については、11億3,533万1千円で前年度比1億4,359万

1千円増となり、保険料収入に占める割合は38.2%(前年度33.9%)と増加。被保険者1人当たり金額は19万5,544円(前年度17万3,351円)で、前年度と比べ2万2,193円増加しました。

前年度に引き続き、収入支出差引額、経常収支ともに黒字を維持できました。しかしながら、納付金は一時的な減少から1億円以上の増加に転じているため、経常収支の黒字額は減少しています。加えて、保険給付費の増加も懸念され、健保財政は予断を許さない状況にあります。

みなさまにおかれましては、改めて新型コロナウイルス感染症対策を徹底いただくとともに、秋から冬にかけては季節性のかぜ・インフルエンザ予防の意識も高めていただき健康管理に努められますようお願いいたします。当健保組合では、各種保健事業を通してみなさまの健康保持・増進をサポートしてまいりますので、ご家族そろって有効にご活用ください。

## 健康保険(決算)のあらまし

科目	決算額(千円)
健康保険料	2,974,070
国庫負担金収入	1,162
調整保険料	40,044
繰入金	177,246
国庫補助金収入	4,716
財政調整事業交付金	38,482
雑収入	6,225
合計	3,241,945

科目	決算額(千円)
事務費	67,968
保険給付費	1,506,514
納付金	1,135,331
保健事業費	40,110
還付金	210
財政調整事業拠出金	39,993
連合会費	1,738
積立金	1,773
雑支出	1,100
合計	2,794,737

収入支出差引額	447,208
経常収支差引額	224,776

基礎数値(年間平均)	
平均被保険者数	5,806人
男	4,647人
女	1,159人
平均標準報酬月額	359,355円
男	388,469円
女	240,451円
総標準賞与額(年間合計)	5,826,508千円
平均年齢	44.34歳
男	44.69歳
女	42.92歳
保険料率(調整保険料率含む)	98.0/1000
事業主	50.6/1000
被保険者	47.4/1000

## 介護保険(決算)のあらまし

科目	決算額(千円)
介護保険料	379,427
繰入金	15,724
国庫補助金受入	4,027
雑収入	20
合計	399,198

科目	決算額(千円)
介護納付金	325,491
還付金	39
合計	325,530
収入支出差引額	73,668

基礎数値(年間平均)	
介護保険第2号被保険者数	4,841人
平均標準報酬月額	405,853円
総標準賞与額(年間合計)	4,153,116千円
介護保険料率	18.0/1000
事業主	9.0/1000
被保険者	9.0/1000



受診を控えて病気を悪化させないで!

# 電話・オンライン診療 を活用しましょう!

新型コロナウイルス感染予防のため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

コロナが怖いから  
病院に行くのは  
ちょっと...

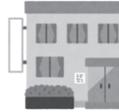


感染は怖いけれど  
早めに治療  
しないとなあ...

## 電話・オンライン診療の利用法

普段からかかっている  
かかりつけ医がある場合は、  
かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、  
電話での診療を  
受けられるかしら



### ① 電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関に電話したり、医療機関のホームページを見たりして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

★症状によっては医療機関での受診に切り替えることがあるため、通院できるエリアで選びましょう。

★厚生労働省ホームページでも探せます。

厚生労働省 オンライン診療対応医療機関リスト

検索

かかりつけ医がない場合は、  
電話・オンライン診療を  
行っている最寄りの  
医療機関を探して連絡。

えーと、オンライン診療を  
やっている病院は...



### 電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証など  
の情報を伝えて予約。

もしもし、  
電話診療の  
予約を  
お願いします



### ② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。

★予約の際に、  
支払い方法についても確認しましょう。



### オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は  
異なります。詳しくは各医療機  
関のホームページなどで確認を。

この病院がいいな。  
予約方法も書いてあるぞ



予約時間に医療機関から  
連絡をもらい、診療開始。



### ③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を伝え、  
症状を説明します。

★電話・オンライン診療では、診断や処方が  
むずかしいケースがあります。  
医療機関に来院するようすすめられたら、  
必ず受診しましょう。

症状は.....

一度検査した  
ほうがよさそう  
ですね



### 院内処方の場合

薬は医療機関から  
発送されます。



### ④ 診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。  
診療後、薬局に連絡してください。

★薬局に行って服薬指導を受ける必要がある場合  
もあります。

### 院外処方の場合

希望の薬局で  
電話やオンラインによる  
服薬指導を受け、  
その後、薬が発送されます。

未来の健康を守るため

# 特定保健指導を受けよう

40歳以上で健診(特定健診)を受けた方のうち、生活習慣病リスクが高いと判定された方に「特定保健指導」をご案内しています。対象となるのは「メタボリックシンドローム」の該当者やその予備群であり、そのまま放置すると命に関わる病気を発症する危険性がある方たちです。

今はまだ自覚症状はないかもしれませんが、いずれ病気を発症して後悔しないため、生活習慣を改善しましょう。ご案内が届いた方は必ず受けてください。

## 一人ひとりに合わせたアドバイス

特定保健指導は、医師や保健師、管理栄養士などの専門家から生活習慣改善のアドバイスを受けられるものです。その人のライフスタイルに合わせた無理のない目標や改善計画を立てられるのが特長です。



## 特定保健指導の流れ

### 初回面接

- ・健診結果の説明
- ・改善すべき点を明確にする
- ・日頃の生活を振り返り、食事や運動などの改善計画を立てる

例えばこんな目標を立てて…

- 体重を3か月で4kg減らす
- 血圧を正常値に戻す



生活習慣の改善に取り組むと…

〈具体例〉

- 通勤を徒歩にする
- 食事は①野菜→②肉・魚→③ごはん・パンの順に食べる
- 減塩のため、めん類の汁は残す

### 3か月以上経過後

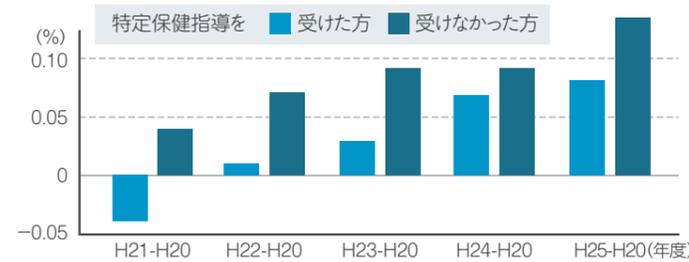
目標が達成されたか、からだや生活習慣に変化が見られたかについて確認を受ける

健康状態が改善し  
病気のリスクが減る!

- 4kgの減量に成功
- 血圧が正常値に
- 血糖値やコレステロール値も改善

## 特定保健指導は効果アリ!

■ 特定保健指導後の血糖値(HbA1c)の推移〔平成20年度との差〕  
積極的支援・40~64歳女性のデータ



左のグラフは平成20年度に特定保健指導を受けた方と受けなかった方の、血糖値の経年変化を表しています。

受けた方は翌年(平成21年度)に検査値が改善し、その後も効果が続いていますね!



生活習慣を改善すれば、病気の発症や重症化を防ぐことができ、病気による心身の負担を減らすだけでなく、医療費の節約にもなります。

ご案内が届いたら、ぜひ特定保健指導を受けましょう!



# 全名古屋木材産業 野球大会

新型コロナウイルス感染拡大の影響を鑑み、日程を調整しておりました第70回の記念大会は、9月13日(日)ナゴヤドームにて第1戦を開催することとなりました。

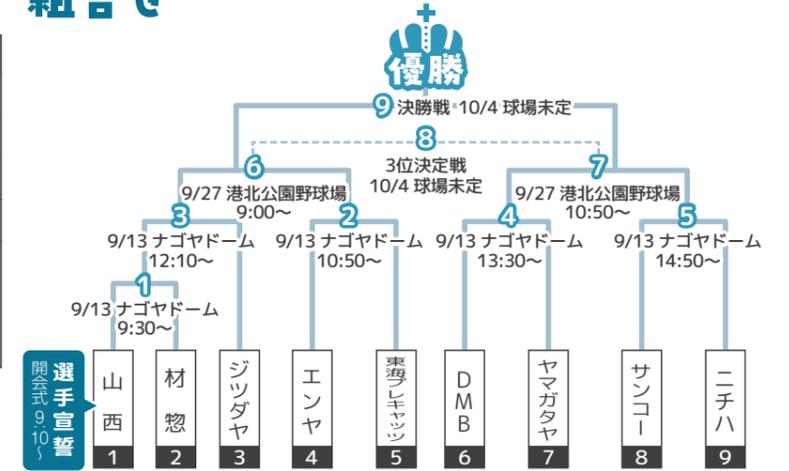
開催にあたりましては、感染症対策を十分に講じたうえで安全に野球を楽しんでいただけるよう努めてまいります。参加者のみなさまにおかれましても、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 日程表 令和2年7月現在

日程	球場	項目	時間
9月13日(日)	ナゴヤドーム	開会式	午前9時10分
		第1戦1試合	午前9時30分
		第2戦4試合	午前10時50分
9月27日(日)	港北公園野球場	準決勝2試合	午前9時00分
10月4日(日)	未定	3位決定戦	未定
		決勝戦	
		表彰式	

**予備日** 10月11日(日) 球場未定  
10月18日(日) 球場未定  
今後の状況により変更になる場合があります。

## 組合せ



## 「新しい生活様式」での マスク熱中症に ご注意ください!

今年の夏は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、暑くてもマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると熱がこもるうえ、マスク内の湿度が上がることでのどの渇きを感じにくくなって水分補給が不十分になり、熱中症の危険性が高まります。



マスクは適宜  
はずしましょう

- 屋外で人との十分な距離(2m程度)を確保できる場合は、はずしてOK。
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。
- 疲れたら、周囲の人との距離を十分とったうえで、マスクをはずして休憩を。

## あわせて心がけたい熱中症予防のポイント

### こまめな水分補給

のどが渇く前に、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。



### 暑さを軽減

エアコンを利用して、過ごしやすい室温をキープ。換気のため窓を開けるときは、温度設定を低くするなど調整を。



### 暑さに負けないからだづくり

栄養バランスのよい食事と適度な運動に加え、質のよい睡眠がとれるよう工夫しましょう。

### 夏におすすめの運動

- ・気温の低い朝や夕方以降にウォーキング
- ・お風呂あがり涼しい部屋でストレッチ



### 快眠のコツ

- ・寝る直前までテレビやスマホを見るのはやめる
- ・食事は寝る3時間前までに終える