



Contents

① (特集) 食コンディショニングチャレンジ (2) 「何を食べる？」を変えてライフステージ別の 不調を改善させよう

ライフステージ別の不調を改善 20歳代の女性

ライフステージ別の不調を改善 40歳代の女性

ライフステージ別の不調を改善 20歳代の男性

ライフステージ別の不調を改善 40歳代の男性

② 嘱託医からのメッセージと医療情報

③ 平成30年度 インフルエンザ予防接種

④ 正しい知識で病気予防！「痛風＝おじさん病」ではない

⑤ 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

⑥ 平成29年度 収入支出決算

⑦ 平成29年度 保健事業・公告



食コンディショニングチャレンジ②

「何を食べる？」を変えて
ライフステージ別の不調を改善させよう

主食・主菜・副菜を
そろえる。

自分のからだにとってバランスのよい食事をとるために、「何を食べるのか」を考えることは食コンディショニングにとって、とても大切なスキルです。

食事のバランスを整えるときは、次の2段階のステップを踏んで進めてみましょう。



エネルギーに変わる3大栄養素のバランスに注目

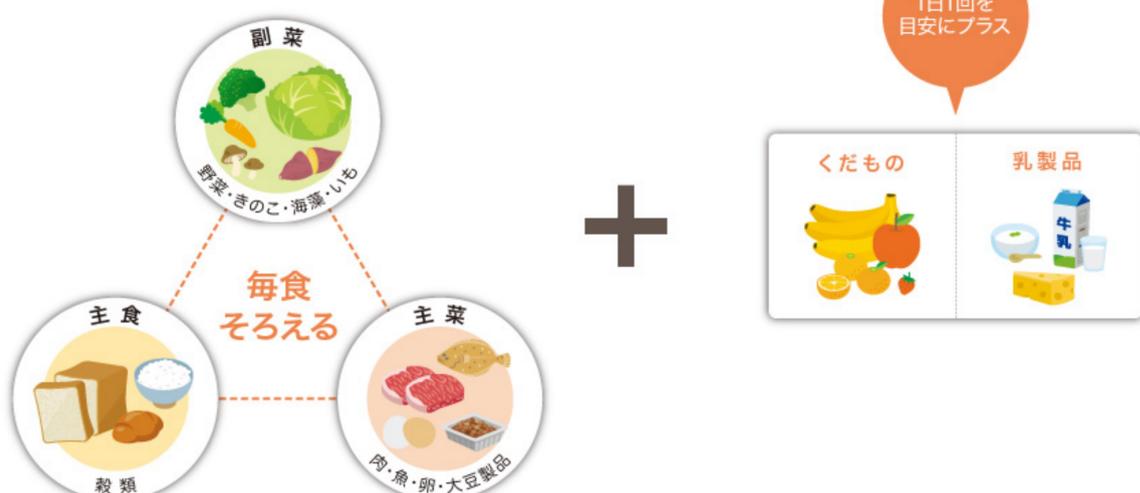
(炭水化物・たんぱく質・脂質)

炭水化物・たんぱく質・脂質は、すべてがエネルギーを生み出す栄養素です。まずは、この3つの栄養素をバランスよくとることが大切です。このベースラインを整えてくれるのが、「主食・主菜・副菜」という日本人の食卓のルールです。この3皿をそろえるだけである程度のバランスは整います。3皿が難しい場合は、一品料理でも、1食のなかに3要素(主食・主菜・副菜)が入るものを選ぶようにしましょう。

どんなコンディションの人にも共通ルール

食卓に主食・主菜・副菜をそろえる

3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の基本バランスが整う。
最低限のビタミン・ミネラル・食物繊維をとることができる。



自分のからだに合わせて食品を選択

3皿をそろえられれば、次はそのなかに入れる食品を選んでいきましょう。

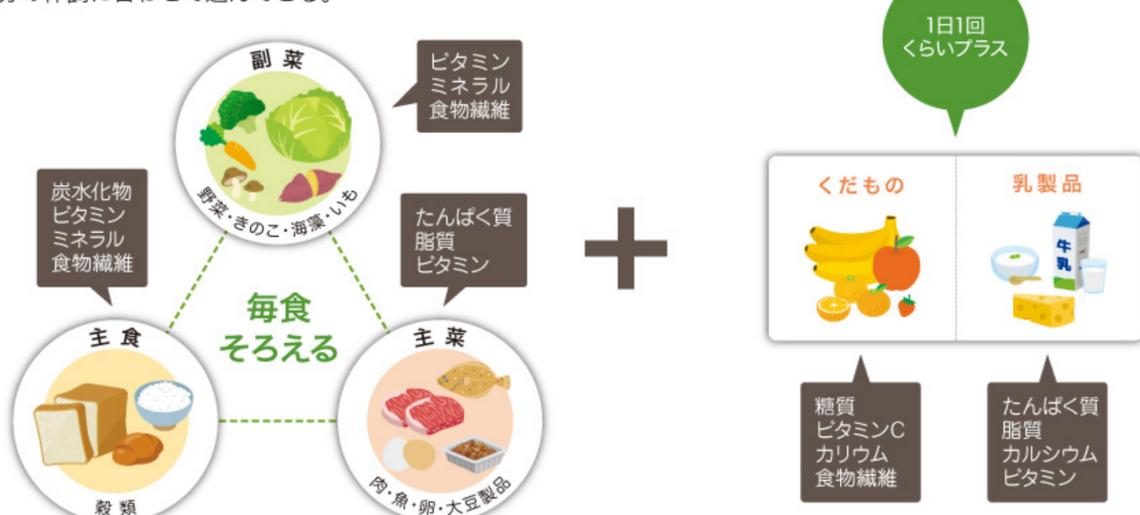
たとえば、同じ主菜でも肉よりは魚や大豆製品を選ぶなど、自分のからだの状態に合わせた食品を選択します。

ただし、食事を変えたからといってすぐに効果があらわれるわけではありません。しばらく続けて自分のからだの調子を確認しましょう。

1人ひとり自分に合った選択を

体調に合わせて食品を選ぶ

3大栄養素に加えビタミン・ミネラル・食物繊維・微量栄養素を含む食品を、自分の体調に合わせて選んでとる。



食コンディショニングチャレンジ②

「何を食べる？」を変えて ライフステージ別の不調を改善させよう

各年代の男女の食生活の傾向です。1日の食べ方と体調はつながっています。
こんな食生活になっていませんか？
自分や家族の食生活を振り返り、当てはまるものがあれば改善に取り組みましょう。

ライフステージ別の不調を改善

20歳代の女性

美容意識は高いが健康意識が伴わず

カロリーには
十分気をつけてる
から自信あるわ！



- 食生活の傾向
- 1 カロリー第一!**
 - ダイエットが気になるので、カロリーには敏感
 - 2 美容面は気になるので、ビタミン摂取はぬかりない**
 - 野菜・果汁混合100%飲料を飲む
 - 料理にはサラダをつける
 - サプリメントをとる
 - 3 「食卓」の概念がない**
 - お菓子を食べたら食事を減らす
 - 4 加工食品が多い**
 - 野菜、魚など生鮮食品不足



レベル1
カロリーだけでなく、食事の中身(栄養素をとること)を意識する
食事と食事以外を分けて考える
おやつは摂取カロリーの1割程度

レベル3
サプリメントで補う前に、主食、主菜、副菜が栄養素をとる基本と考える

食コンディショニングで改善

土台から順番に、今のレベルを確認!

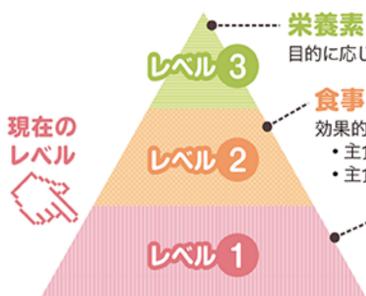
できていること

1日3食食べている

改善ポイント

- ✓ 菓子を減らして食事を増やす
- ✓ 主食、主菜、副菜要素をそろえる

現在のレベル



栄養素(サプリメント)

目的に応じた栄養摂取で、めざすからだを作る。

食事バランス(主食・主菜・副菜、食品選択)

効果的に栄養をとる。体調を向上させる。

- 主食・主菜・副菜(皿) 0回 ✕
- 主食・主菜・副菜(内容) 1回 ✕

食事リズム(食事時間、配分、間食、飲酒)

エネルギーや栄養素の代謝を正常にする。

- 食事回数 0 ✕
- 食事間隔 0 ✕
- 食事時間 量 配分 ✕
- 間食・飲酒 ✕

この年代女性の健康課題

- 便秘や冷え、イライラなど心身の不調を感じる人が多い(栄養素不足によるものと気づかない)
- やせでもコレステロール値が高い、貧血などがある
- 将来の出産時に胎児への影響が危惧される、
やせの母親から生まれた子どもは、飢餓に強く太りやすい、糖尿病になりやすい
- 将来、骨粗しょう症になりやすい



食コンディショニングチャレンジ②

「何を食べる？」を変えて ライフステージ別の不調を改善させよう

ライフステージ別の不調を改善

40歳代の女性

健康意識は高いがリズムを整えにくい

栄養バランスに気を付けて
からだにいいものをつかって
とるようにしています



食生活の傾向

- 1 栄養バランスを第一に考えている**
● 主食、主菜、副菜がそろっている食事が多い。
- 2 「からだにいいもの」を積極的にとり、加工食品は少ない**
● 主食、主菜、副菜にからだにいいものをプラスして、結果、栄養素やエネルギーの過剰摂取を招く
- 3 家族の食事につき合う**
● 子どもや夫など、家族の食事につき合っただけで食事時間が長くなり、食べる量も増える

自信あったのに
改善点があるの？!



レベル1

ダラダラ食べない
家族全員の食事につき合わず、自分の食事時間を決めて食べる

レベル2

「からだにいいもの」は、主食、主菜、副菜のなかに入れて食べる
からだにいいものを食べるときの、同じグループ(主食、主菜、副菜)内で調整する

レベル3

低脂肪の食品選びを
たんぱく質やカルシウムを意識することで脂質過多にならないように

夕食をしっかり食べて、夜食をやめる。
くだものは朝のみに。

子どもと一緒に食事を済ませる。
肉料理が主菜なら、納豆は不要。

飲料は無糖に。

食コンディショニングで改善

土台から順番に、今のレベルを確認!

できていること

1日3食規則的にとっている
主食、主菜、副菜がほぼそろっている

改善ポイント

- ✓ 食事時間の見直し
- ✓ 主食、主菜、副菜量とバランスの見直し (たんぱく質食品過多・野菜不足)

現在のレベル



レベル3

栄養素 (サプリメント)
目的に応じた栄養摂取で、めざすからだを作る。

レベル2

食事バランス (主食・主菜・副菜、食品選択)
効果的に栄養をとる。体調を向上させる。
・主食・主菜・副菜(皿) 2回 ▲
・主食・主菜・副菜(内容) 副菜不足 ▲

レベル1

食事リズム (食事時間、配分、間食、飲酒)
エネルギーや栄養素の代謝を正常にする。
食事回数 ○ 食事間隔 ▲ 食事時間 ▲ (夜)
量の配分 ▲ (夜) 間食・飲酒 ▲

この年代女性の健康課題

- 更年期に入り太りやすい、コレステロール値が上昇しやすい、その他の不定愁訴を招きやすい
- 男性型の肥満(内臓脂肪型)になりやすく、生活習慣病のリスクも一気に上がる
- 動脈硬化が進行しやすい



食コンディショニングチャレンジ②

「何を食べる？」を変えて
ライフステージ別の不調を改善させよう

ライフステージ別の不調を改善

20歳代の男性

食に無関心な層が多い

今月は買いたいものがあるから
食事は節約しよう！



食生活の傾向

1 食事に対する価値観が低い

● 安価が一番「食事なんかにお金をかけたくない」と食事の満足感を求めないので、ひとりでスマホを見ながら食べる

2 気持ちのおもむくままに食べる

● 夜に偏った食べ方をする
● 直感的に食べたいものを食べる
● 量(空腹や気持ち)が満たされればいい(食事の中身は考えない)

3 加工食品が多い

● 手軽なものがいい

ポテトをサラダに変える。
コーラを野菜ジュースに。
ハンバーガーの1つは魚やチキンに。



ここが変わる!
😊 おなかまわり
😊 疲労度
😊 仕事や趣味への集中度

できるだけ早めに食べる。
遅くなるなら夕方におにぎり食べる。
丼のごはんを小盛り、おひたしをプラス、サラダはノンオイルドレッシング、漬けものは食べない。



できるだけ早めに寝る。
お菓子を買って置かない。



レベル1

食事配分の偏りを「夜>朝」から「夜<朝」へ切り替える

レベル2

食事に対する意識を変える
体調アップ、精神的な満足感のための食事に1日1回は、友人と会話しながらなどの食事を楽しむ体調の変化を感じる

レベル3

食事の中身を少し意識する
ちょっとした食事の選び方(昨日と同じメニューを食べないなど)が体調に影響することを知る

食コンディショニングで改善

土台から順番に、今のレベルを確認!

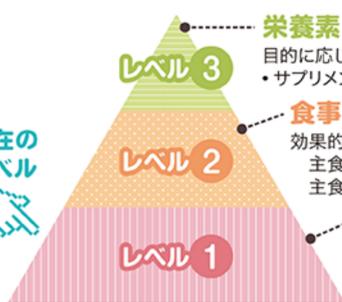
できていること

かるうじて3食とっている

改善ポイント

✓ 食事配分(夜時間に偏り)の改善
✓ 主食・主菜・副菜の要素をそろえた食事を増やす

現在のレベル



栄養素 (サプリメント)

目的に応じた栄養摂取で、めざすからだを作る。
● サプリメント飲料の効果は十分に得られていない。

食事バランス (主食・主菜・副菜、食品選択)

効果的に栄養をとる。体調を向上させる。

主食・主菜・副菜(皿) 0回 ✕
主食・主菜・副菜(内容) 1回 ✕

食事リズム (食事時間、配分、間食、飲酒)

エネルギーや栄養素の代謝を正常にする。

食事回数 ✕ (朝) 食事間隔 ✕ (昼~夜) 食事時間 ✕ (夜) 量の配分 ✕ (夜) 間食・飲酒 ✕ 食品の加工度 ✕

この年代男性の健康課題

- 社会に出て10年で10kg 程度体重が増える人が多い
- 学生時代と変わらない食べ方では肥満や生活習慣病のリスクが上がる
- 夜型生活で、体内時計のリズムが乱れる

※結婚後も共働きで食生活はあまり変化しない人も多い



食コンディショニングチャレンジ②

「何を食べる？」を変えて
ライフステージ別の不調を改善させよう

ライフステージ別の不調を改善

40歳代の男性

食事が固定化しやすい

生活は規則正しいし
問題ないと思う



食生活の傾向

1 食事がマンネリ化している

●いつも外食では同じメニューで、摂取する食品数、栄養素が偏る

2 朝食は食べないか、食べても軽く済ませる

●朝起きて胃もたれなどを感じることが多く、朝はあまり食欲がなく、軽く済ませる

3 野菜をとるなど、健康にいい食品を少し取り入れている

●肉のおかずが中心だが、必ずサラダも添えるなど、野菜をとろうとする意識があり、またトクホの飲料を選ぶなど、健康を多少意識している



漬けものは残す
(定食を選ぶのは○
肉料理など脂質の多い
メニューはランチで。)



改善点だらけ...



土台から順番に、今のレベルを確認!

食コンディショニングで改善

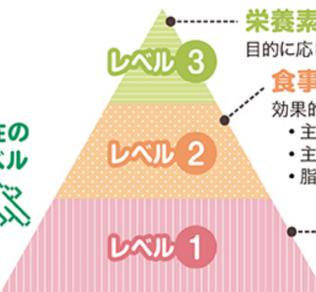
できていること

1日3食規則的に行っている
主食、主菜、副菜がほぼそろっている

改善ポイント

- ✓遅い夕食のとり方の改善(夕方に補食)
- ✓主食、主菜、副菜の量とバランスの見直し
- ✓アルコール摂取の見直し

現在のレベル



栄養素 (サプリメント)
目的に応じた栄養摂取でめざすからだを作る。

食事バランス (主食・主菜・副菜、食品選択)
効果的に栄養をとる。体調を向上させる。

- 主食・主菜・副菜(皿) 1回 △
- 主食・主菜・副菜(内容) 主菜過剰、副菜不足 ×
- 脂質過多 ×

食事リズム (食事時間、配分、間食、飲酒)
エネルギーや栄養素の代謝を正常にする。

- 食事回数 ○
- 食事間隔 ×(昼～夜)
- 食事時間 △(夜)
- 量の配分 △(夜)
- 間食・飲酒 ×

この年代男性の健康課題

- 生活習慣病のリスクを持つ人が、生活習慣病へと移行する
- 薬をのみ始める人が多い
- 基礎代謝が低下し、太りやすくなる



HEALTH UP POINT

プロフィール
小島 美和子(おしま みわこ)
有限会社クオリティライフサービス 代表取締役

管理栄養士、健康運動指導士、産業栄養指導者、ヘルスケアトレーナー、食コンディショニングプロデューサー。
女子栄養大学卒業後、食品会社や大学病院などでの勤務を経て、有限会社クオリティライフサービスを設立。管理栄養士の専門性を生かし、「健康・食生活」領域で企画・開発・食教育事業を展開。テレビや雑誌などでも活躍中。自身もマスタース陸上100kmからフルマラソンまで楽しむランナーである。

嘱託医からの メッセージと医療情報

塩野義健康保険組合
嘱託医 星賀 正明

メッセージ

はじめに

6月18日に発生した大阪北部地震におきまして、被災された方々にお見舞いを申し上げます。また、経験したことのないような豪雨および猛暑が続き、さまざまな健康被害が心配されます。皆様におかれましては、日頃からの災害への備えと健康への気配りをどうぞお願いいたします。

健診・保健指導・重症化予防

これらは、いずれも国策として行われている健康施策です。目的は、心筋梗塞や脳卒中といった心血管病および人工透析といった重症な疾患を予防することです。健診を受けないと見つけることができません。保健指導で、生活習慣改善にトライしてみましょう。治療の方に対しては、栄養指導や受診勧奨などでサポートしています。かかりつけ医、診療所産業医、けんぽが協力して行って、継続できた方は確実に成果を出しています。

禁煙

喫煙の健康被害は発がんのみではありません。血管病の重大な危険因子です。高血圧や糖尿病の治療中の方は、いまからでも禁煙の効果は確実に現れます。ぜひ禁煙にトライしましょう。被保険者の方には、継続して、禁煙治療に補助を行っています。

医療情報

医師の働き方改革

働き方改革の法案が国会を通過しました。罰則付きの残業時間の上限規制罰則を伴い、超過勤務が制限されます。医療界にも5年後には適応され、医師の働き方改革の議論に拍車がかかっています。

医師、とくに勤務医が長時間労働になるのにはいくつかの理由があります。1) 救急、当直体制などニーズが常に存在する。2) 医師法に基づく応召義務を果たさねばならない。3) 主治医制の場合、患者家族への説明が時間外、休日になることが多い。4) 外来、病棟業務、検査、手術等が病院の営業時間内に行われ、それ以外のカンファレンス、事務作業、教育修練、学会発表、論文執筆等は時間外に行われる。ざっと挙げただけでもこのようにたくさんあります。

以前は、自分の時間は患者の時間、を使命として、長時間勤務があたりまえでした。おそらく、診療科によっても偏りがあると思います。しかし、平成16年度から開始された研修必修化以降の研修医は、多くの病院で労働者として労働時間が管理・規制されています。当然その方々がこれからの医療の担い手になりますので、「医師の働き方改革」は待ったなし、になります。現に、昨年あたりから大病院への労働基準監督署の立ち入り調査が相次いでいます。しかし、労働時間が規制されると人員不足、とくに地域医療の継続性が懸念されるどころです。

解決の糸口として、現場でいろいろな取り組みがされています。複数主治医制や宅直医などのタスクシェアリング、また事務作業を医療クラークに代行してもらうなどのタスクシフティングなどが進んでいます。急速に進む高齢化により、医療は多様化・複雑化しています。医師・看護師のみでは対応ができず、薬剤師、理学療法士、作業療法士、検査技師、栄養士、ソーシャルワーカー、介護職など多職種によるチーム医療が不可欠です。多職種カンファレンスは、いままでのような時間外に行うことは不可能です。時間内に多職種カンファレンスを行う文化は、これからの働き方改革へのヒントになるかもしれません。

多くの病院で、家族への病状説明を原則として時間内に行うように協力を呼びかけています。我が国の医療は、皆保険制度に支えられた公共財です。社会全体で、それぞれの地域医療を守り発展していけるよう、これからが正念場です。

平成30年度

インフルエンザ 予防接種



【被保険者の事業所内接種の中止】

塩野義健康保険組合では、従来より保健事業の見直しを行ってきましたが、インフルエンザワクチンの被保険者（従業員）の事業所内接種について、以下の理由により、本年度以降中止することにしました。

なお、外部での接種の補助（被保険者とその被扶養者、および任意継続被保険者とその被扶養者）は継続しますので、ご希望の方は昨年同様、外部医療機関で接種することができます。ご希望の方は以下の実施要領に従ってお受けください。

事業所内での接種は中止しますが、セルフメディケーション（※）は推奨いたしますので、今後も健康保険組合の補助を活用いただければと思います。

※セルフメディケーション：自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること

【理由】

昨年度、全国的なインフルエンザワクチンの不足により事業所における集団接種を一部の事業所で中止させていただきました。

今年度も昨年のレベルとはいかないまでも不足する懸念があります。

このような状況におきまして、シオノギがワクチンを一括購入し事業所内で接種することは、製薬会社としての倫理から見て相応しくないという考えから、健康保険組合では、本年度以降全社の事業所内接種を中止することにしました。

1. 対象者

①被保険者とその被扶養者

②任意継続被保険者とその被扶養者

注）ご家族であっても、被扶養者になられていない方は対象外です。



2. 実施方法

最寄りの医療機関で接種してください。



3. 接種期間

平成30年10月1日～平成30年12月31日



4. 補助額

【被保険者】1回の接種につき全額を補助します。

【被扶養者】1回の接種につき3,000円まで補助します。

ただし、幼児等、医師の指示で2回接種を要する場合は、2回まで補助を行います。

なお、**自治体等の公共機関から助成がある場合は、助成を利用してください。自己負担が発生した場合は、その金額について補助しません。**



5. 請求方法

◆費用は個人で立て替えていただき、**接種者ご自身宛の領収書**を入手してください。（**レシートなど宛名のない領収書、塩野義製薬株式会社や各国内グループ会社宛の領収書、計算書は受け付けできません。**）

◆「**インフルエンザ予防接種費用請求票**」をダウンロードして必要事項を記入、領収書を貼付したうえで健康保険組合に送付してください。

◆請求票の送付期限：平成31年1月31日（木）までに必着（旧年度の請求票は受け付けできません。）



6. 補助額の支払方法

月末までに受理した請求票については、原則、翌々月の給与に加算して支払います。

油日アグリサーチ（株）の方、任意継続被保険者（その被扶養者を含む）の場合は、原則、翌々月の20日（20日が土・日・祝日の場合はその前日）に登録口座に振り込みます。

ただし、締め切りの都合等により1カ月ほど遅れる場合もありますのでご了承ください。



正しい知識で病気予防！ 「痛風＝おじさん病」ではない

30歳代男性に痛風や予備群が増えている

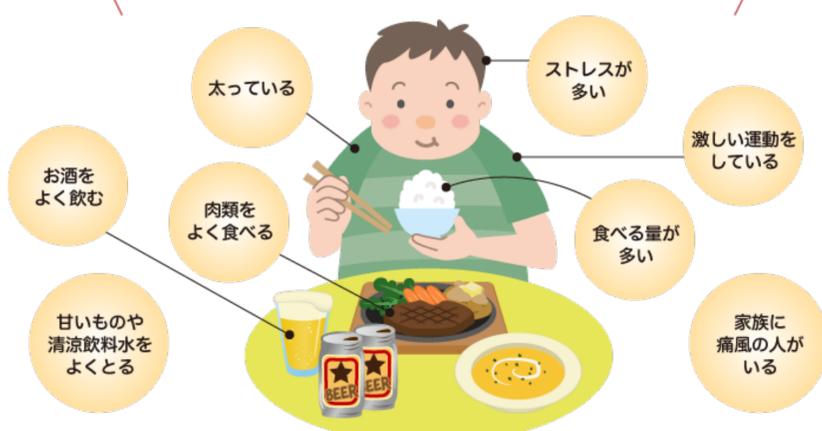
ある日突然、足の親指のつけ根やひざなどの関節がはれて、猛烈な痛みで襲われる痛風。血液中の尿酸濃度（尿酸値）が高い「高尿酸血症」を放置すると、尿酸が結晶化して関節にたまり、炎症を起こして激痛発作が起こります。

痛風の患者数は約100万人で、9割が男性です。以前は50歳代が発症のピークでしたが、飽食の時代の影響でそのピークが30歳代に下がっています。高尿酸血症で痛風を発症していない予備群がもっとも多いのも30歳代男性です。近年、女性の患者数も増えており、痛風はもはや「おじさん病」ではありません。

また、高尿酸血症や痛風を放置すると、糖尿病や高血圧、脂質異常症、メタボを合併しやすく、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まります。腎機能の低下や尿路結石も起こりやすく、痛風の痛みだけではすまなくなります。

そのため、若くても女性でも、高尿酸血症や痛風を予防・改善することが大切です。

こんな人は高尿酸血症や痛風に要注意！



尿酸値が7.0mg/dLを超えると高尿酸血症

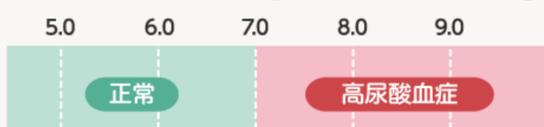
尿酸はプリン体の分解によってできる物質。通常、体内の尿酸は産生と排出のバランスを保ちながら、常に一定量に保たれているが、何らかの原因で尿酸が作られすぎたり、うまく排出されないと血液中の尿酸が一定量を超え高尿酸血症になる。

痛風や合併症のリスク

高尿酸血症になっても自覚症状はないが、放置すれば痛風やさまざまな合併症を引き起こす。



尿酸値



生活習慣を改善して 高尿酸血症や痛風を予防・改善しよう

「プリン体の多いビールやレバーを控えれば痛風にならない」と思っていませんか。ビールに限らずお酒の飲みすぎは禁物です。一方、プリン体の7～8割は体内で生成されるため、プリン体の多い食品は過剰摂取しなければOK。それよりも、**カロリーのとりにすぎを抑え、肥満を防ぐ**ことが重要です。十分な水分補給、ウォーキングなどの適度な運動も心がけましょう。

お酒は適量を守って飲もう

アルコールそのものに尿酸値を上げる作用があるため、ビールに限らずお酒は「適量」を守って飲む。適量の目安は純アルコールで20g程度。毎日、お酒を飲む人は「尿酸値が上がりやすいため、週2日は休肝日を設ける。

純アルコール約20gのお酒の目安



肥満につながる食事に注意しよう

肥満を改善すると尿酸値が下がるため、食べすぎや脂っこいものを控えよう。ただし、尿酸の排出を促す野菜は十分にとる。一汁二～三菜のバランスのよい食事なら適量でも満足感が得やすい。

肥満につながらない食事のコツ

- 1日3食、規則正しく食べてドカ食いを防ぐ。
- よく噛んで食べ、腹八分目を心がける。
- 肉だけでなく魚も食べる。肉を食べるときは脂肪分の少ない赤身やササミを選ぶ。
- ゆでる・網焼き・煮るなどの調理法を選ぶ。



適度な運動を習慣にしよう

息が切れるような激しい運動や筋トレなどの無酸素運動は尿酸値を上昇させるが、ウォーキングなどの適度な運動は尿酸値を下げ、肥満や高血圧などの改善にも有効。



しっかりと水分補給をしよう

水分をとると尿酸の排出が促される。目安は食事以外に1日2ℓ以上の水を飲むこと。とくに汗をかく暑い時期や運動前後、入浴前後はしっかりと水分補給をする。



こまめにストレスを解消しよう

ストレスは尿酸値を上げる大きな要因。自律神経の働きが乱れ、尿酸の産生を促すとともに、排出を低下させる。ストレスを感じたら、こまめに解消したり、ムリをせずに休む。

高プリン体食品を 食べすぎないようにしよう

食べものからとり入れるプリン体はあまり尿酸値に影響しないため、プリン体が「極めて多い食品」と「多い食品」の過剰摂取を避ける。なお、プリン体摂取量の目安は1日あたり400mg程度。

プリン体の多い食品

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| 極めて多い
(300mg～/100g) | 鶏レバー、まいわし(干物)、白子、あんこう肝(酒蒸し)、太刀魚など |
| 多い
(200～300mg/100g) | 豚・牛のレバー、かつお、まいわし、大正エビ、まあじ・さんま(干物)など |

甘い菓子類やジュース、清涼飲料水、くだものなどに含まれる砂糖や果糖のとりにすぎは尿酸値を上げる。

甘いものも控えよう

男性に多くて、女性に少ない？

痛風が男性に多いのは、痛風の原因である尿酸が男性ホルモンの働きによって増えやすく、女性ホルモンの働きによって排出されやすいためです。ただし、女性も閉経後は痛風のリスクが高まるため注意しましょう。



70歳以上の高額療養費の 自己負担限度額が 引き上げられました



1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられました。

平成30年7月診療分まで

区分	70歳以上 ^{*1} の自己負担限度額/月額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上 57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>
一般	標準報酬月額 26万円以下 14,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 <44,400円>
低所得	II 住民税 非課税	24,600円
	I 住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円 15,000円



平成30年8月診療分から

区分	70歳以上 ^{*1} の自己負担限度額/月額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み	III 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>
	II ^{*2} 標準報酬月額 53万~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>
	I ^{*2} 標準報酬月額 28万~50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>
一般	標準報酬月額 26万円以下 18,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 <44,400円>
低所得	II 住民税 非課税	24,600円
	I 住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円 15,000円

細分化
引き上げ

引き上げ

< > は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

*1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

*2 現役並み区分I、IIの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。



平成29年度

収入支出決算



経常収支が赤字に

保険料収入の減少、医療費等の保険給付費の増加、高齢者医療等を支援するための納付金の増加等により、経常収支は赤字となりました。

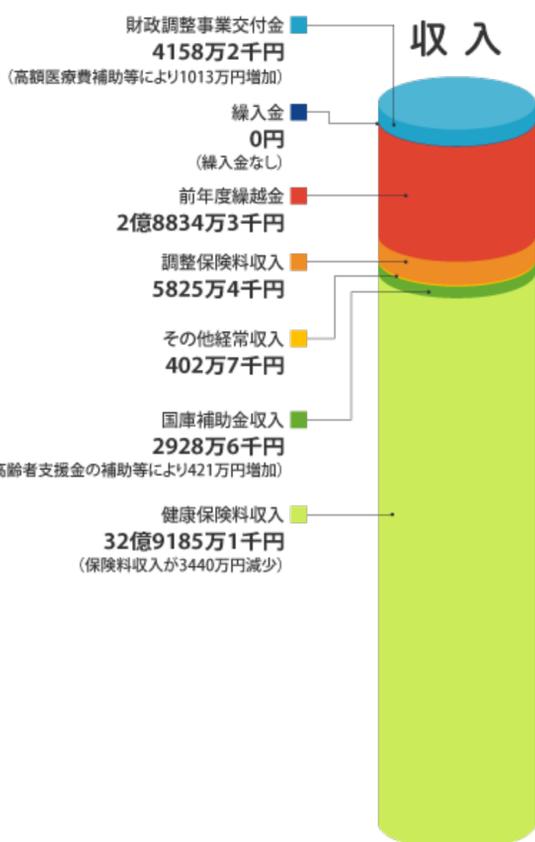
一般勘定

一般勘定	
収入合計	37億1334万3千円
支出合計	35億1031万7千円
収支差引	2億 302万6千円
経常収支	▲1億5462万9千円

*経常収支・・・財政調整事業のための収入支出などを除いた単年度の収支

収入合計：37億1334万3千円

支出合計：35億1031万7千円

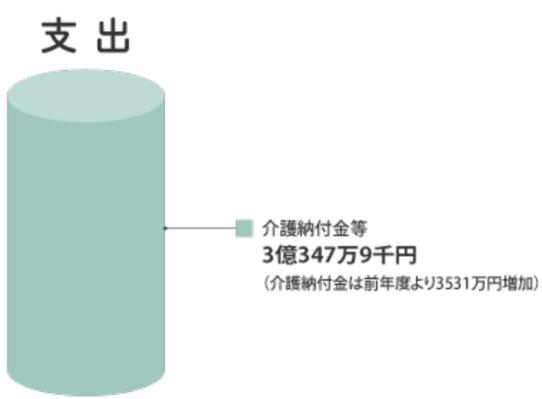
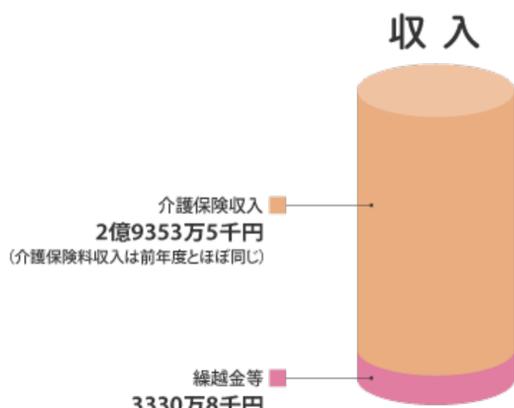


介護勘定

介護勘定	
収入合計	3億2684万3千円
支出合計	3億 347万9千円
収支差引	2336万4千円

収入合計：3億2684万3千円

支出合計：3億347万9千円



平成29年度

保健事業・公告



保 健 事 業

予算科目	事業名	事業の目的および概要	事業費 (千円)	実施状況・時期
特定健康診査事業	特定健診 被保険者（従業員のみ）	【目的】 健診受診により自身の健康状態を把握し、 疾病の早期発見、早期治療につなげてもら う 【概要】 事業主の法定健診と同時に実施	24,422	平成29年度受診率：ほぼ10 0%
	一般健診 (特定健診兼ねる) 被保険者（任継） 被扶養者	【目的】 受診率向上 【概要】 委託業者が提携している全国の医療機関で 実施。また、未受診者に対する受診勧奨（ はがき）の実施		平成29年度受診者：1,333人 平成29年度受診率：約60.9%
特定保健指導 事業	特定保健指導	【目的】生活習慣病予防のため 【概要】35歳から実施	9,403	平成29年度実施率：76%（3 年連続対象者除く）
保健指導宣伝	機関誌発行・ ホームページ運営	【目的】 加入者への健保情報、健康情報提供 【概要】 ●けんぽだよりの発行（年2回） 現役社員：WEBによる閲覧 契約社員、休職者、任継：自宅へ郵送 ●ホームページの随時更新	1,650	けんぽだよりの発行（年2 回） （子会社・契約社員・休職 者・任継含む）
	育児指導用冊子	【目的】育児関連の情報提供 【概要】「赤ちゃん和妈妈」誌を送付	610	出産した被保険者、被扶養者 への育児指導冊子の配布（出 産後1年間、毎月）155件 (H29.4～H30.3実績)
	データヘルス計画関連	データヘルス計画実施、データ分析、研究 会参加	3,422	【シオノギ健康宣言の具現 化】グループ全体で推進 【受診勧奨】 対象者8名のうち5名受診勧奨 実施、4名受診 【糖尿病重症化予防】 対象者22名のうち13名実施 【脳心血管疾患重症化予防】 対象者5名のうち2名実施
	ヘルスアップポイント制度	健康インセンティブ制度の運用費、制度案 内	8,637	ヘルスアップポイント制度の ポイント交換率：58.7%（H2 9年度利用額／付与額）
	メンタルヘルス相談	【目的】 メンタル不調者への早期介入による重症化 予防 【概要】 専門カウンセラーによる相談事業の実施	1,740	平成29年度利用者数：59人、 うち被扶養者13人 利用率：1.2%
疾病予防	成人病・がん検診	【目的】 がんを含む成人病の早期発見 【概要】 胃がん、大腸がん、腹部エコー、眼底、BN P、PSA等各種健診の実施	138,221	【平成29年度受診率（従業員 被保険者）】 受診率 胃98%、大腸96%、腹部10 0%、眼底99%、BNP100%、 PSA98% 【平成29年度受診率（従業員 被保険者以外）】 胃がん54.1%、腹部エコー81. 3%
	婦人科健診	【目的】婦人科疾患の早期発見 【概要】乳がん、子宮がん検診を実施		【平成29年度受診率（従業員 被保険者）】 受診率87% 【平成29年度受診率（従業員 被保険者以外）】 乳がん82.8%、子宮がん73. 2%（健診受診者中）
	二次検査費用補助	【目的】 有所見者の二次検査受診を促進 【概要】 3割自己負担分を補助（尿、血圧、血液検 査、胃カメラ、大腸ファイバー）		平成29年度件数：123件
	歯科検診	【目的】虫歯、歯周病等の早期発見 【概要】正しい歯みがき方法の指導などを 行う	9,487	●事業所集団検診、ネットワ ーク健診により実施 ●平成29年度受診者率：43. 8% （事業所健診53.3%）
	インフルエンザ予防接種補助	【目的】季節性疾患の予防のため 【概要】費用の自己負担を一部補助	11,639	【平成29年度接種率】55.4% （うち従業員被保険者62. 6%）
	禁煙補助	【目的】 喫煙者の禁煙を支援 【概要】 事業所内禁煙治療費補助、禁煙外来補助等 の実施	20	【喫煙率】16.6% 【平成29年度利用者】 ●事業所内禁煙治療補助：0名 ●禁煙外来補助：0名 ●らくらく禁煙コンテスト補 助：1名
体育奨励	健康ウォーク	【目的】生活習慣改善、運動習慣定着 【概要】毎年3月～5月、9月～11月にイベ ントを実施	2,959	平成29年度参加率：42.2%(2, 154名/5,104名)

公 告

公告No.	年月日	公告事項
1	H30.4.1	選定議員の選定について
2	H30.4.1	組合会議員の就退職について
3	H30.4.1	選定議員の選定について
4	H30.4.1	組合会議員の就退職について

