

あなたとご家族の健康のために

健保だより

2013年

夏号

南海電気鉄道健康保険組合

平成24年度 決算のお知らせ…P2・P3

生活習慣病検診・胃検診の実施について…P4・P5



ホームページもご活用ください

アドレスはこちらです。

<http://www.nankai-kenpo.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください

■平成24年度決算のお知らせ

経常収支で4億8,683万4千円の赤字

5年連続で赤字

医療費節約にご協力を



南海電気鉄道健康保険組合の平成24年度決算が、去る6月18日の第155回組合会で承認されましたのでお知らせします。

高齢者医療制度施行以降の高齢者医療に対する納付金の過大な負担や、医療技術の高度化による医療費の増加により、健康保険組合全体を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、健保連がまとめた平成25年度の予算早期集計では、健康保険組合の4割以上が保険料率を引き上げたにもかかわらず、8割の健康保険組合が赤字を計上、高齢者医療制度施行以降の6年間の累積赤字は2兆6,000億円を超え、まさに健康保険組合の財政は危機的な状況に直面しています。

このような情勢の中、当健康保険組合の平成24年度決算収支を見てみると、収入面は、被保険者数が昨年より1.9%減少、被保険者の平均標準報酬月額が0.1%の減少により、保険料収入は対前年3,341万円(1.3%)の減少となりました。

一方、支出面では、保険給付費が対前年1,267万円の増加でした。納付金は総額13億7,717万円、対前年3億2,096万円の減少ですが、保険料収入に対する割合は51.7%と過半数を占め、健保財政にとって

過重な負担となっております。

これらに準備金からの繰り入れのほか、国および健保連からの補助金を受給することで、なんとか決算残金1億6,262万円を確保できたものの、依然として、被保険者や事業主からの保険料収入26億6,210万円だけでは、主要な支出である保険給付費、納付金及び保健事業費の合計30億6,623万円をも補えない状況であり、経常収支では4億8,683万円の赤字決算になりました。

また、平成25年度予算においても、保険料率を99%から105%に引き上げたものの2億2,624万円の多額な経常赤字を見込んでおり、健保財政の危機的な状況は依然として続いています。当健康保険組合は、財政健全化に向けて事業運営の効率化を図りつつ、より一層の支出の削減に取り組んでまいります。どうか皆さまにおかれましても、引き続き健康に留意されジェネリック医薬品の活用など医療費の節約にご協力をいただきますようお願いいたします。

平成24年度 収入支出決算概要

健康保険分 (経常収支は*印を除く)

POINT 1

保険料だけでは支出を賅えない

健保組合の収入の柱となるのが、被保険者の皆さまや事業主が納める保険料です。平成25年度も引き続き保険給付費や納付金の負担が重く、保険料収入だけでは支出を賅えない状態です。

POINT 2

補助金等で収入の不足分を補う

収入不足分は準備金からの繰り入れのほか、国からの補助金と健保連からの交付金でなんとか収支を均衡とすることができました。

POINT 3

高い保険給付費

医療費や手当金等、各種の給付に充てるための費用です。他健保に比べても1人当たりの給付費は高くなっています。

POINT 4

保険料収入の5割を占める納付金

健保財政の重い負担となっている納付金は高齢者の医療を支えるためのもので、健保組合の加入人数や総報酬額などをもとに計算されます。保険料収入の半分を占めています。

収入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
● 保険料	2,662,106	498,149
基本保険料	45,999/1000	
特定保険料	52,031/1000	
● 国庫負担金	951	178
● 調整保険料*	26,490	4,957
● 繰入金*	271,995	50,897
● 国庫補助金*	173,252	32,419
● 財政調整事業交付金*	204,667	38,298
● 利子収入・雑収入等	24,005	4,493
合計	3,363,466	629,391
経常収入合計	2,687,663	502,931

支出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
● 事務費	27,017	5,056
● 保険給付費	1,599,041	299,223
法定給付費	1,573,947	294,527
付加給付費	25,094	4,696
● 納付金	1,377,175	257,704
前期高齢者納付金	670,781	125,520
後期高齢者支援金	590,127	110,428
その他(退職者給付等)	116,267	21,756
● 保健事業費	90,019	16,845
● 財政調整事業拠出金	26,341	4,929
● 還付金*	646	121
● 連合会費・その他	80,605	15,082
合計	3,200,844	598,960
経常支出合計	3,174,497	594,030

経常収支差引額	▲ 486,834 千円
決算残金	162,622 千円

介護保険分



収入 (千円)		支出 (千円)	
保険料	272,567	介護納付金	261,726
繰入金	9,110	還付金	104
合計	281,677	合計	261,830

決算残金 19,847千円

組合現況 (平成25年3月末現在)

- 被保険者数 5,308人 (男性 4,976人、女性 332人)
 - 平均標準報酬月額 346,986円 (男性 354,689円、女性 231,536円)
 - 総標準賞与額(年間合計) 4,996,364千円
 - 平均年齢 42.74歳 (男性 43.07歳、女性 37.85歳)
 - 被扶養者数 7,205人
 - 健康保険料率 1,000分の99 (事業主 1,000分の59、被保険者 1,000分の40)
 - 一般保険料率 1,000分の98.03 (事業主 1,000分の58.422、被保険者 1,000分の39.608)
 - 基本保険料率 1,000分の45.999 (事業主 1,000分の27.414、被保険者 1,000分の18.585)
 - 特定保険料率 1,000分の52.031 (事業主 1,000分の31.008、被保険者 1,000分の21.023)
 - 調整保険料率 1,000分の0.97
- * 介護保険の対象となる被保険者数 3,107人
* 介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)

生活習慣病・胃検診申込書

南海電気鉄道健康保険組合 御中

下記の通り一部負担金を添えて申し込みます(希望する受診項目に○印を記入)

検査項目	受診項目	項目説明	補足説明	一部負担金
腹囲測定		他の項目(血液検査・血圧・喫煙歴・服薬歴)等と併せてメタボリックシンドロームの判定に使用します。	35歳と40歳以上の方は会社の健診でも実施します	特定健診項目の為、被扶養者及び任継者は全項目受診していただきます 無料
血圧測定		血圧測定により高血圧症、動脈硬化などの診断に利用されます。	会社の健診でも実施します	
心電図		心臓の動きを電氣的にとらえ伝導障害による不整脈や心臓肥大の診断に利用されます。	35歳と40歳以上の方は会社の健診でも実施します	
眼底検査		動脈硬化・糖尿病など生活習慣病の予防に利用されます。また白内障や緑内障の早期発見にも有効です。	会社の健診では実施しません	
血液検査		肝機能・脂質・糖尿・貧血・腎機能・尿酸・B型肝炎など25項目の検査で多くの疾病発見に利用されます。	35歳と40歳以上の方は一部の項目で会社の健診と重複します	
尿検査		会社の健診で実施した方は基本的に今回の健診では実施しません。(家族の方及び任意継続の方が対象となります)	会社の健診でも実施します	

検査項目 (オプション)	受診項目	項目説明	補足説明	一部負担金
胃部X線撮影		主に胃や十二指腸に起こる潰瘍の有無さらに胃ガンなどの早期発見に用いられます。	会社の健診では実施しません	500円
腹部エコー		超音波を用い人体に悪影響を与えないで、肝臓・胆嚢・腎臓・膵臓を画像に映し出しその形態から異常の有無を調べます。	当日は絶食で受診してください	500円
PSA検査 (男性専用)		前立腺ガンや前立腺肥大の早期発見に優れた検査です。血液検査で実施します。前立腺ガンは近年急増しています。		500円
乳房エコー (女性専用)		超音波を用い人体に悪影響を与えないで、乳腺を画像に映し出し異常の有無を調べます。(主に乳ガンの発見に利用されます)	女性日以外で受ける場合は男性の検査員の可能性があります	500円
CA125検査 (女性専用)		卵巣ガンや子宮内腺症などの発見に優れた検査です。血液検査で実施します。		500円
C型肝炎検査		C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べます。C型肝炎は慢性化する確率が高い確率で肝硬変から肝ガンへと移行します。	2年～3年に1度検査を受けてください	500円
ピロリ菌検査		ピロリ菌は1982年に発見された新しい細菌で、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃ガンの原因ではないかとされています。除菌も可能です。	2年～3年に1度検査を受けてください	500円
合計金額				円

例 9○○○ 123456 ○○駅 ○○株式会社 (家族) 健康 花子 (女) S 40.12.18

被保険者証記号	被保険者証番号	所属	続柄	氏名	ふりがな	性別	生年月日
			本人			男	
			家族			女	

[本人・家族記入欄](受診者毎に申込用紙を提出して下さい)

◆受診場所について(希望する受診場所の番号に○印を記入)

1. 阪堺電気軌道 2. 堺支区 3. 橋本市産業文化会館(アザレア) 4. 泉佐野支区 5. 和歌山技術事務所
6. 千代田工場 7. 難波駅(集会所)
※受診日は人数の調整上指定いただけません。

◆健診期間 9月19日～10月31日まで(土日祝及び10月24日除く)のべ28日間

◆受付時間 午前9時～午前11時まで

◆健診データについて

健診データは、保健事業の一環としてデータ処理後、健保組合で活用するとともに、保健指導の補助データとして使用いたしますが、それ以外では使用いたしません。

◆申込締切 8月29日(木)

- ※お申込みは、必要事項を記入のうえ一部負担金を添えて健保組合(または庶務担当者)まで提出ください。
※受診者には後日「健康診断受診票」をお届けしますので、必要事項をご記入のうえ、当日ご持参ください。
※難波駅(集会所)検診場所は駅改札内にございますので、入場される際は入場券をご購入ください。

お知らせ

生活習慣病検診・胃検診 の実施について



平成20年より特定健診が義務化されたことを受けて、本年も生活習慣病検診に特定健診項目をとり入れて実施いたします。生活習慣病を予防するには、定期的に健康診断を受け、健康状態のチェックを続けることが大切です。ぜひご家族の皆様にも積極的に受診していただきますようご案内いたします。また胃検診等のオプション項目についても引き続き実施いたします。

- 実施期間 平成25年9月19日～10月31日(土日祝及び10月24日除く)のべ28日間
- 受付時間 午前9時00分～午前11時00分
- 対象者 被保険者および被扶養者
- 申込み 申込書に必要事項ご記入の上、オプション受診者は一部負担金を添え、職場単位でまとめてお申し込みください
- 締め切り 平成25年8月29日(木) 必着
- 検査項目と負担金

検査項目	受診項目	一部負担金	オプション	受診項目	一部負担金
腹囲測定		被扶養者及び任継者は特定健診項目のため、全項目を受診していただきます	胃部間接撮影		500円
血圧測定			腹部エコー		500円
心電図			PSA検査	男性専用	500円
眼底検査			乳房エコー	女性専用	500円
血液科学検査			CA125検査	女性専用	500円
尿検査	被扶養者と任継者のみ		無料	C型肝炎検査	
			ピロリ菌検査		500円

注意事項 腹部エコー及び胃検診は、検査日の前日午後10時以降絶食してください。その他検診の場合は、当日絶食(水は可)です。検査結果は保健指導時のデータとして使用いたしますが、それ以外では使用いたしません。

■スケジュール

日	場所
9/19、20	堺支区
9/24	阪堺電気軌道
9/25、26、27	和歌山技術事務所
9/30、10/1	泉佐野支区
10/2、3、4	橋本市産業文化会館(アザレア)
10/7、8	千代田工場
10/9～15	難波駅(集会所)
10/16～23	難波駅()は女性専用日とします
10/25～31	難波駅()

※難波駅(集会所)検診会場は駅改札内にございますので、入場の際は入場券をご購入ください。
※10月24日(木)は検診を行いませんのでご注意ください。



キリトリ線

生活習慣病検診を受診できない方へ

集合契約による特定健診「受診券」発行のご案内

対象者

40歳以上75歳未満の被扶養者(ご家族)の方・任意継続者の方

申し込み方法

健保連で「集合契約」を結んだ医療機関での特定健診の受診を希望される方には「特定健診査受診券」を発行いたしますので、被保険者の勤務する事業所または健康保険組合へお申込みください。

受診券申請書は、南海電気鉄道健康保険組合ホームページ掲載の様式をご利用ください。

<http://www.nankai-kenpo.or.jp/>

受診券がお手許へ届くまで日数を要しますので、健診予定日の1ヶ月位前までにお申込みください。

※この特定健診受診の際には、集合契約が締結されている地域医療機関で受診できる日時を各自で確認・予約してください(自己負担は、実費の3割です)

みさき公園ぷ～るらんどRiO利用券発売中!!

健康保険組合では夏季体育奨励の一環として、下記要領により、「みさき公園ぷ～るらんどRiO」の入場券を発売いたしておりますのでご利用ください。なお、健康保険組合から料金の一部を補助いたしております。



記

対象 被保険者及び被扶養者

期間 7月1日(月)～8月30日(金)(土、日、祝を除く)

時間 9時30分～17時(12時～13時は除く)

場所 南海電鉄本社 7F 健康保険組合

料金	種別	料金
	被保険者	500円
	被扶養者 大人(中学生以上)	650円
	子ども(3歳以上)	400円

その他

購入時、社員証または保険証をご提示ください。払い戻しはいたしません。1回1人10枚まで。

●ぷ～るらんどRiOの営業案内●

期間 7月13日(土)～9月1日(日) 期間中無休

時間 9時30分～17時00分

※プール遊泳は、営業終了時間の10分前まで

ご注意

電鉄本社ビルの入館方式の変更に伴い、電鉄社員証及び電鉄発行のグループ会社証をお持ちでない方は、来訪者登録が必要な為、訪問される遅くとも30分前までに健康保険組合(TEL:06-6632-8417 社2345)へご連絡ください。

秋の全国労働衛生週間の期間中に「南海人健康教室」の開催を予定しております。

※詳しくは後日お知らせいたします。



食中毒の発生が心配になるシーズン

お弁当の食中毒を予防しよう

この時期は手作りのお弁当など行楽地での食事が増える時期。せっかくなお弁当も、予防策が十分でないとい食中毒の原因となってまいります。

食中毒の原因となる細菌は35℃前後で増殖が最も活発になります。つまり、夏から秋にかけては細菌にとっては絶好の環境。飲食店だけでなく家庭での細菌による食中毒の発生も多く、購入した総菜やお弁当などの調理済み食品が原因となることもあります。

予防策は菌を「①つけない」、「②増やさない」、「③やっつける」が基本となります。まず、徹底的に「洗う」こと。細菌が食べ物につかないように、手、食材、調理器具をしっかり洗いましょう。次に細菌の増殖を防ぐために「低温で保存し早めに食べる」こと。菌が増殖しないように保冷バックなどで低温を維持し、できるだけ早めに食べるようにします。調理の際に特に重要なのが「加熱すること」。加熱は細菌を死滅させるために最も効果的です。食材は中心部まで(75℃で1分が目安、十分に加熱してください)。行楽地では食中毒の予防策も不十分になりがち。「せっかくな楽しいキャンプで食中毒が…」という事態を防ぐためにも徹底しましょう。

食中毒を防ぐお弁当づくりのポイント!



ごはん・おにぎり

●味つけしたごはん(チャーハンなど)は傷みやすいため控える。おにぎりは菌をつけないようにラップで握る。

おかず

●すべての食材はしっかり加熱。作り置きをしていたものは避け、どうしても使用するときはもう1度よく加熱する。



詰めるとき

●仕切りに野菜を使うのは避け、水滴ができないように冷めてからふたをする。

食べるまで

●保冷剤や保冷バックなどを活用し、直射日光の当たらない涼しいところに保管。時間がたちすぎたら迷わず捨てる。

致命的な状態になる前に
動脈硬化が進む
脂質異常は立派な病気です

監修/医療法人社団「ころとからだの元氣プラザ」
統括所長 及川孝光



細胞やホルモンの原料になるコレステロールやエネルギーになる中性脂肪は大事な栄養素の一つ、脂質です。しかし、過剰になって脂質異常症になると血管を傷め動脈硬化を進行させてしまいます。脂質異常症は対策が必要な立派な病気なのです。

経鼻内視鏡

わかる病気 ▶ 食道・胃・十二指腸(上部消化管)の粘膜の炎症、潰瘍、がんなど

苦痛の少ない鼻からの内視鏡 極細ゆえに苦手な部分も

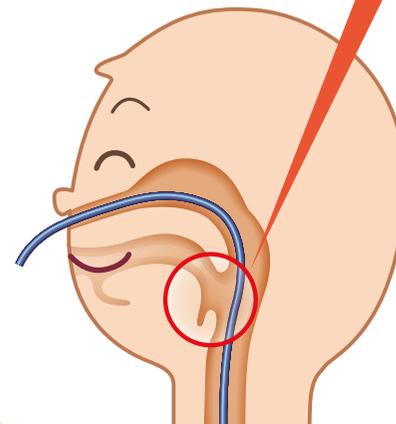
近年、嘔吐感がほとんどなく、苦痛が少ないことから普及が進んでいるのが「経鼻内視鏡」です。経鼻内視鏡の直径は5mm程度と鉛筆よりも細く、口ではなく鼻から内視鏡を挿入します。口を自由に動かせるため、医師と画面を見て会話をしながら検査が受けられます。麻酔に用いる薬が少量で済むことから、検査後は短時間で帰宅し、車の運転や食事もできます。



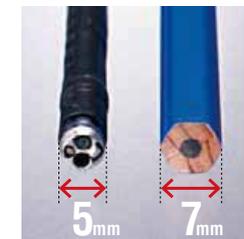
ただし、経鼻内視鏡では体内に入れることができる器具の太さが限定されるため、切除や止血などの処置が想定されるときには不向きな場合があります。また、先端のカメラが小さく性能に制限があり、画像の鮮明さや視野の広さは一般に口から挿入する内視鏡のほうが優れています。

症状や体質によって経鼻内視鏡が向いていない場合も考えられますので、医師とよく相談し、しっかりと説明を受けてから選択するようにしましょう。

嘔吐感が発生しにくい
舌の根元に器具が接触すると体の反射で嘔吐感を催す。経鼻内視鏡では舌の根元には触れないため、鼻の異物感はあるが嘔吐感が発生せず苦痛が少ない。



●経鼻内視鏡の先端



鉛筆の直径は7mm。鼻から挿入する経鼻内視鏡はさらに細い直径5mm程度だ。

写真提供/オリンパス
メディカルシステムズ

症状が現れたらアウト その前に生活を変える

コレステロールや中性脂肪の検査結果が悪くても「太りすぎのため」程度に思うだけで、放置してしまう人が多いようです。しかし、これらの検査数値が悪い脂質異常症の場合、「いちばんのポイント」は「症状が現れたらアウト」ということ。血糖値や血圧は悪化するにつれて何らかの形で合併症などの自覚症状が現れますが、脂質の場合は自覚症状なしで動脈硬化を進行させ、いきなりの心筋梗塞や脳梗塞などの致命的な病気を招きかねません。脂質異常症に対しては「症状が現れる前に生活習慣を変えるか」「重大な病気が現れたあとに治療するか」で、中間がありません。だからこそ、症状が現れる前に改善していく必要があるのです。

改善のための選択肢 食生活・運動時間・治療薬

脂質異常の状態を改善するには、① 食生活を、② 運動時間を増やす、③ 治療薬を服用するの3つの選択肢があります。食生活を変えるのであれば、間食は避け規則正しい時間に野菜の多い食事をするように

することが大切です。加えて腹八分目を心がけるとよいでしょう。運動時間を増やすのであれば、通勤時にできるだけ歩く、毎日の散歩を日課にするなど、日常生活の中で意識せずに体を動かすようにするのが早道です。食生活を変えることができます、運動する時間を増やすことも難しい場合は、血液中の余分な中性脂肪やコレステロールを減らす薬を服用することになります。

重要なのは医師と相談しながら選択肢を選び、脂質を管理していくことなのです。

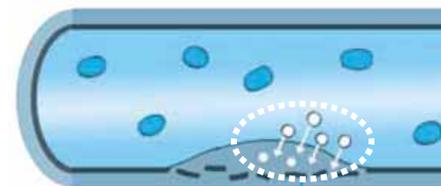
数値は高い・低いとともに 変動・変化を知るのが大切

さらに、数値は高い・低いだけでなく経過に伴いどう変動するかが重要です。数値は記録しておき、生活の変化がどのように数値に反映されるかをチェックしてみてください。脂質の状態を調べるには採血を受ける必要がありますので、定期的な医療機関の受診と検査を治療のスタートにしましょう。3ヵ月に一度程度は検査を受けるのがお勧めです。

脂質の数値が悪い人は脂質だけでなく、その他の検査結果も悪い場合が多く、治療や生活習慣の改善は総合的に決める必要があります。そのためにもまずは専門医の診察を受けてアドバイスをもらいましょう。

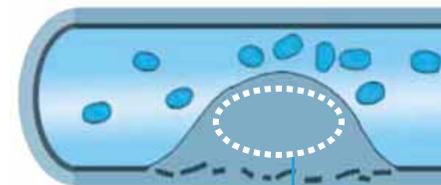
脂質異常症による 動脈硬化の メカニズム

① 血管の内壁が傷つき 脂質が入り込む



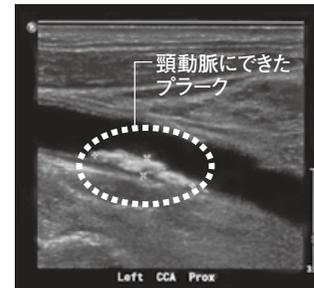
余分なコレステロールが血管壁の傷から浸透

② 血管壁が膨らみ、 血管の内腔が狭くなる



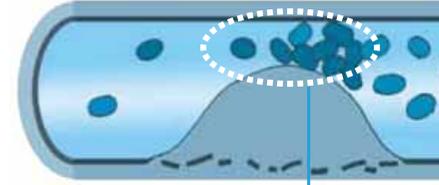
血管の壁にコレステロールがたまりプラークに

血管の狭さが見える 頸動脈エコー検査



超音波を使って血管の中のプラークの影など、動脈硬化の状態を見ることができるのが、「頸動脈エコー検査」です。検査はプローブという器具を頸動脈に当てるだけなので事前の食事制限はなく、痛みもありません。

③ 血栓が詰まり、 脳卒中・心筋梗塞などに



プラークで狭くなった場所を血栓が塞いでしまう

あなたならどれを選ぶ？ 脂質の管理方法



1
食生活を
変える

2
運動時間を
増やす

3
治療薬を
服用する



脂質異常症を発見するための診断基準(空腹時採血)

LDLコレステロール	140mg/dL以上 ▶ 高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dL ▶ 境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dL未満 ▶ 低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL以上 ▶ 高トリグリセライド血症

(日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」より)

動脈硬化を進行させる non HDL コレステロール

総コレステロールから、余分な脂質を処理する善玉のHDLコレステロールを引いた数値で、LDLコレステロールも含めた動脈硬化を進行させるコレステロールの総計です。LDLコレステロール+30mg/dl以下が管理目標です。