

服装健保だより

服装健康保険組合

2013 **7** No.185

 ホームページをご活用ください
<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

石垣島（沖縄県）

平成24年度決算がまとまりました

保険給付費の増大や 過重な納付金負担などにより 赤字に転落

当健保組合の平成24年度決算が、7月7日に開催された第101回組合会において、可決・承認されましたので、お知らせします。



**保険給付費は前年度を
約1億4千万円上回る**

当健保組合の平成24年度決算は、収入総額30億3222万4千円、支出総額27億6033万8千円、収支差引額2億7188万6千円となりましたが、実質的な収支である経常収支においては3699万8千円の赤字です。前年度までは厳しい状況ながらも、黒字で決算を終えていましたが、24年度は一転して赤字という結果になりました。

収入では、みなさんと事業主さんから納めていただいた保険料収入が26億5878万3千円となり、前年度より

477万7千円増加しました。

支出では、みなさんの医療費や給付金に使われた保険給付費が、24年4月から医療費本体価格がプラス改定になったことなどを受け、前年度比1億4400万円増加の12億8538万2千円となりました。

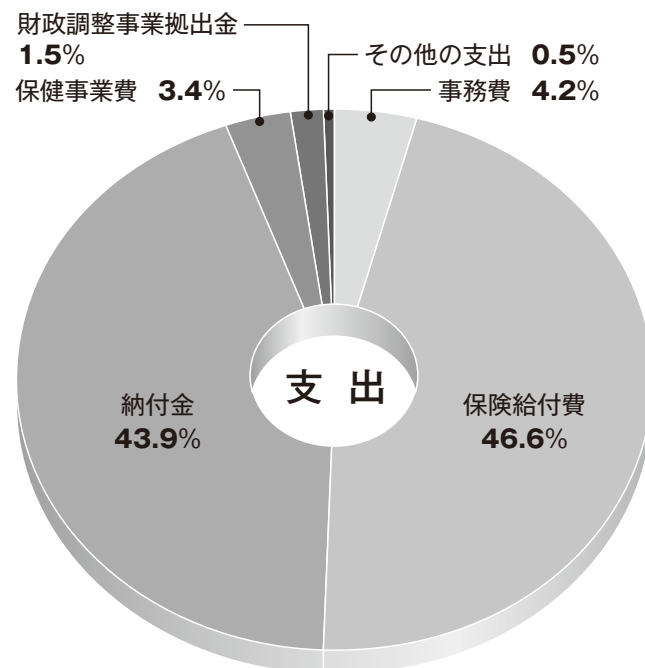
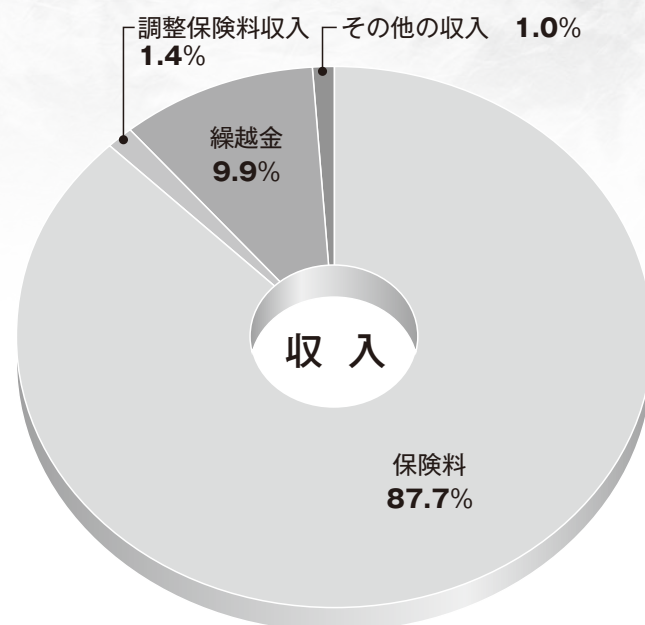
前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など、高齢者の医療費にあてられた納付金については、前年度より1247万8千円減少の12億1219万3千円となりました。納付金額は前年度より減ったとはいえ、保険料収入の約半分を占めたことになり、依然として健保組合財政にとって重い負担となっています。

このほか、健診費用などに使われた保健事業費は、前年度より313万2千円増加の9273万7千円となり、みなさんの健康づくりに役立つ事業を積極的に行ってまいりました。これらの結果、保険料収入だけでは支出をまかなうのに十分でないことから、繰越金3億円を充当して対応しました。

当健保組合は厳しい財政運営を強いられておりますが、事業の実施にあたっては引き続き効率化をはかりながら行なってまいります。みなさんどうかこの現状をご理解いただき、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

収支の割合

一般勘定



※端数処理等につき合計が一部合わない箇所があります。

平成24年度収入支出決算概要表 介護勘定

介護保険決算は 収支差引額 1597万6千円で終了

平成24年度の介護保険決算は、収入総額1億6655万8千円、支出総額1億5058万2千円、収支差引額1597万6千円の決算残金をもって終了しました。

収入

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号 被保険者たる 被保険者等1人 当たり額 (円)
介護保険収入	161,504	60,443
繰越金	5,000	1,871
雑収入	54	20
合 計	166,558	62,335

支出

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号 被保険者たる 被保険者等1人 当たり額 (円)
介護納付金	150,565	56,349
介護保険料還付金	17	6
合 計	150,582	56,356



収入が伸び悩む一方で、増大する医療費、高齢者医療制度に対する納付金など支出負担は大きく、依然として健保組合を取り巻く情勢は厳しいままです。とくに、高齢者医療費としてあてられる納付金が多くなり、財政運営を困難にしています。

高齢者の医療費は国民みんなが負担し合うものとはいえ、健保組合に過重な負担を押しつける現在の高齢者医療制度は全国の健保組合を疲弊させています。国は高齢者医療制度見直しのための議論を続けていますが、一刻も早い、そして公平な負担のしくみの創設が期待されます。

平成24年度収入支出決算概要表 一般勘定

収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
保険料	2,658,783	274,384
国庫負担金収入	2,262	233
調整保険料収入	41,787	4,312
繰越金	300,000	30,960
国庫補助金収入	783	81
特定健康診査等事業収入	548	57
財政調整事業交付金	22,495	2,321
雑収入	5,566	574
合 計	3,032,224	312,923
経常収入合計 (A)	2,681,343	276,712

支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事務費	114,896	11,858
保険給付費	1,285,382	132,651
法定給付費	1,283,383	132,444
付加給付費	1,999	207
納付金	1,212,193	125,097
前期高齢者納付金	484,746	50,025
後期高齢者支援金	588,755	60,759
退職者給付拠出金	138,670	14,311
老人保健拠出金	22	2
保健事業費	92,737	9,570
還付金	87	9
財政調整事業拠出金	41,996	4,334
連合会費	2,518	260
積立金	10,000	1,032
その他	529	55
合 計	2,760,338	284,865
経常支出合計 (B)	2,718,341	280,531

経常収入合計 (A) - 経常支出合計 (B) = △36,998千円

全国の健保組合の約8割が
25年度予算で赤字を見込む

安倍政権発足後、日本経済は一部上向きを示しているものの、回復基調にあるというにはほど遠く、我々の多くが景気の回復を実感できるまでには至っていません。長引く経済の低迷は健保組合の運営にも大きな影響を及ぼし、保険料収入の伸び悩みといったかたちであらわれています。

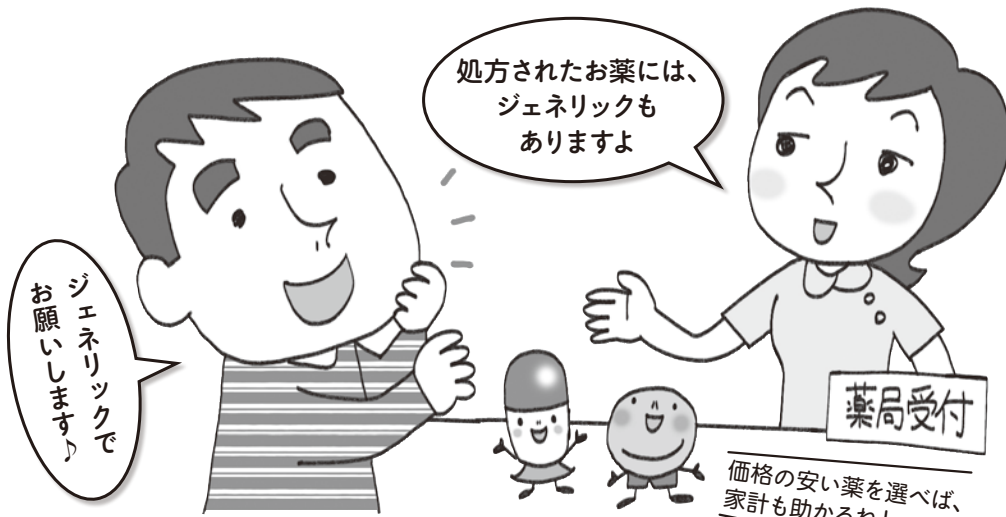
先日、健康保険組合連合会（健保連）から発表された「平成25年度健保組合予算早期集計の概要」によれば、全国の健保組合において約8割が経常赤字を見込むとしており、また、保険料率の引き上げを実施した健保組合が約4割にのびりました。

収入が伸び悩む一方で、増大する医療費、高齢者医療制度に対する納付金など支出負担は大きく、依然として健保組合を取り巻く情勢は厳しいままです。とくに、高齢者医療費としてあてられる納付金が多くなり、財政運営を困難にしています。

高齢者の医療費は国民みんなが負担し合うものとはいえ、健保組合に過重な負担を押しつける現在の高齢者医療制度は全国の健保組合を疲弊させています。国は高齢者医療制度見直しのための議論を続けていますが、一刻も早い、そして公平な負担のしくみの創設が期待されます。

家計にやさしいお薬を 使ってみませんか？

医療機関にかかるとき、意外と出費がかさむのが薬代。そこで、活用したいのがジェネリック医薬品です。先発医薬品と同等の有効性と安全性をもちながら、価格は先発医薬品に比べて2〜8割安いというメリットがあります。ジェネリック医薬品を上手に使って、薬代を節約しましょう。



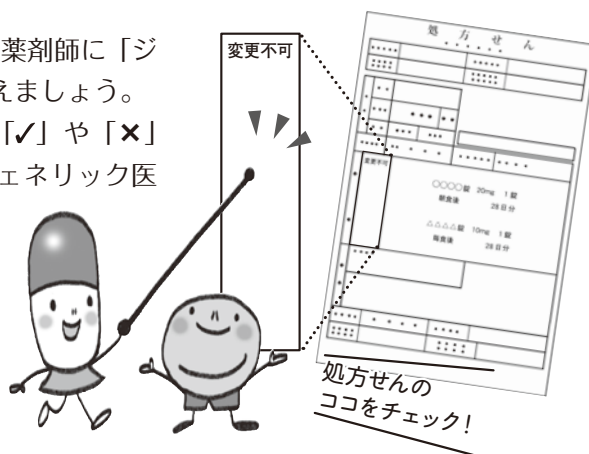
Point 1 同じ効き目なら、薬代は安いほうがいいですね♪ ジェネリック医薬品はこんなにおトクです

高血圧症 (代表的な薬を1日1錠 1年間服用した場合)	先発医薬品	15,330円	
	ジェネリック医薬品	安いタイプ 1,090円 高いタイプ 6,570円	8,760円~14,240円 おトク!
脂質異常症 (代表的な薬を1日1錠 1年間服用した場合)	先発医薬品	10,950円	
	ジェネリック医薬品	安いタイプ 2,190円 高いタイプ 6,570円	4,380円~8,760円 おトク!
糖尿病 (代表的な薬を1日3錠 1年間服用した場合)	先発医薬品	13,140円	
	ジェネリック医薬品	安いタイプ 5,470円 高いタイプ 7,660円	5,480円~7,670円 おトク!

*上記は3割負担の場合の薬代のみの金額です。このほか、薬の処方に必要な各種費用がかかります。
(日本ジェネリック医薬品学会・平成25年4月現在)

Point 2 ジェネリック医薬品を使ってみたいと思ったら♪ 医師または薬剤師に相談してみましょう

- 病院や診療所、保険薬局で、医師または薬剤師に「ジェネリック医薬品を希望します」と伝えましょう。
- 医師が書く処方せんの変更不可欄に、「✓」や「×」の記載と医師の署名がない場合は、ジェネリック医薬品を利用できます(右参照)。
- 「ジェネリックを使ってみたいけれど、ちょっと不安……」という人は、「お試し調剤※」というもらいかたで、短期間だけジェネリック医薬品を試すことができます。



※お試し調剤とは…最初の短期間(1週間分など)だけジェネリック医薬品をもらって服用し、とくに問題がなければ残りの分もジェネリック医薬品をもらうしくみです。もし合わないようなら、他のジェネリック医薬品や先発医薬品に変えることもできます。

注意! すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針により、ジェネリック医薬品を利用できない場合もあります。

健康保険で接骨院・整骨院にかかるときの 料金・ルールが一部変更になりました

多くの接骨院・整骨院では、「各種保険取扱い」などと表示していますが、
保険証を使う場合にはルールがあります。
今年5月から、料金とルールが一部変更になりました。
正しい知識をもって、ルールを守りましょう。



接骨院・整骨院は
病院ではありません！

接骨院・整骨院で施術を行う柔道整復師は医師とは異なり、レントゲンや注射、薬の処方などの治療行為を行うことが認められていません。病院と同じように健康保険を使えるのは、**受傷原因の明らかな外傷性のけが**のみに限られています。なお、骨折・ひび、脱臼は応急処置のための最初の1日を除き、医師の同意が必要です。
単なる肩こりや筋肉疲労には健康保険は使えず、全額自己負担となることを知っておきましょう。

後から全額負担を
求められることもあります

接骨院・整骨院では、患者が「療養費支給申請書」に署名することで、窓口での支払いが自己負担分（1割～3割）のみで済むようになっていきます。このとき、申請書の内容をよく確認しなかったり、白紙の申請書に署名をしてしまうと、水増し請求などの不正請求の原因になります。傷病名、傷病原因、施術内容、金額などを必ず確認してください。
また、もし接骨院・整骨院で「健康保険が使える」と説明を受けたとしても、**健康保険の対象外と判明したときには、後で全額自己負担となることもありますので、十分注意しましょう。**

●全額自己負担となるケース

- 日常生活の疲れからくる肩こり・筋肉疲労など
- 四十肩・五十肩など加齢からくる体の痛み
- 重複受診（整形外科と接骨院の同時受診など）
- リウマチや神経痛などに起因する痛み

●健康保険が使えるのはこれだけ！

- | | |
|---------|------------|
| → ねんざ | 医師の同意が必要ない |
| → 打撲 | |
| → 肉離れ | |
| → 骨折・ひび | 医師の同意が必要 |
| → 脱臼 | |

肩こりの解消には
運動が一番！

マッサージもいいですが、肩こりの解消には、運動がおすすめです。エアロビクスやラジオ体操、水泳など上半身を多く動かす全身運動は特に効果的です。



平成25年5月

柔道整復師（接骨院・整骨院）の料金・ルール変更のポイント

- ① 施術料が一部変わりました
初検料・再検料等が5円～95円程度引き上げられました。
- ② 3部位以上の施術は減額の幅が大きくなりました
多部位の施術は、基準料金の70/100から60/100へと、減額の幅が拡大されました。
- ③ 長期にわたり、かつ頻度が高い施術には、経過や理由の文書が必要に
- ④ 「療養費支給申請書」への代理記入は“やむを得ない場合”のみ
- ⑤ 「療養費支給申請書」の住所欄に、住所のほか郵便番号・電話番号も記入

て楽しもう!

当組合では、以下の4つの夏期施設をご用意しております。
夏休みのご旅行に、お得な料金でご利用いただける夏期
施設をぜひご活用ください。

利用期間

～8月19日(月) ※1回の利用については2泊まで

利用対象者

被保険者および被扶養者



朝食の一例

湯河原温泉

山翠楼

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上673
☎0465-63-1111



- 交通 JR東海道線湯河原駅下車
路線バス20分もしくはタクシー10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 6,300円
小人(3歳～小学生)…………… 4,200円
幼児(2歳以下)…………… 無料
- ※被保険者・被扶養者以外の方は健保加入者の同伴が必要
で、3,150円増し(消費税込み)となります。
- 定員 4名
和室12畳+次の間(バス・トイレ付)・1部屋

食事は朝食・夕食ともにお部屋だしです。

伊東温泉

せいざん

青山やまと

静岡県伊東市岡203
☎0557(37)3108



- 交通 JR伊東線伊東駅下車 送迎バス10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)…………… 6,300円
小人(3歳～小学生)…………… 4,200円
幼児(2歳以下)…………… 無料
- ※被保険者・被扶養者以外の方は健保加入者の同伴が必要
で、3,150円増し(消費税込み)となります。
- 定員 4名
和室10畳(バス・トイレ付)・1部屋

食事は朝食・夕食ともにお部屋だしです。

今年の夏はおトクに泊まっ

三浦海岸

マホロバ・マインズ三浦

神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231
☎046 (889) 8900

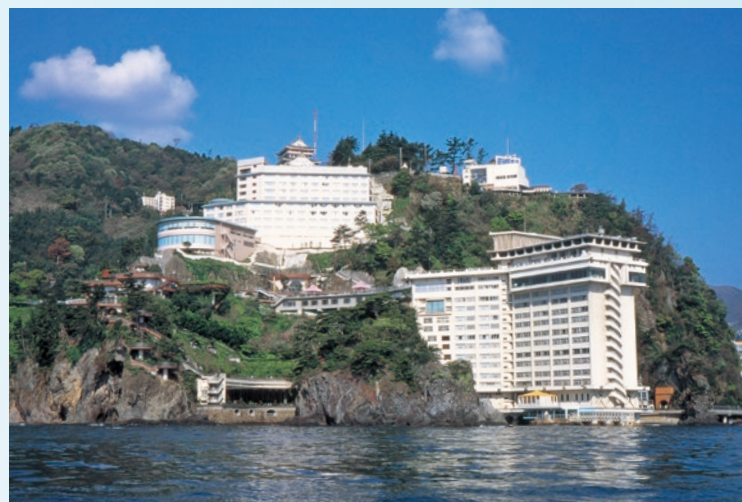


- 交通 京浜急行三浦海岸駅下車 徒歩5分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)..... **5,775円**
小人(3歳~小学生)..... **3,696円**
幼児(2歳以下)..... **無料**
※被保険者・被扶養者以外の方は健保加入者の同伴が必要で、
3,150円増し(消費税込み)となります。
- 定員 6名
和室もしくは和洋室(バス・トイレ付)・1部屋

熱海温泉

ホテルニューアカオ

静岡県熱海市熱海1993-250
☎0557 (82) 5151



- 交通 JR東海道線熱海駅下車 送迎バス10分
- 料金 1泊2食付(消費税込み)
大人(中学生以上)..... **6,825円**
小人(6歳~小学生)..... **4,725円**
幼児(2歳以上5歳以下)..... **2,100円**
※食事付・寝具なし
※被保険者・被扶養者以外の方は健保加入者の同伴が必要
で、3,150円増し(消費税込み)となります。
- 定員 4名
和室8畳(バス・トイレ付)・1部屋



女優 ■ 大場 久美子 さん

1960年埼玉県生まれ。1973年、子役でデビュー。その後、テレビ番組「コメットさん」のヒロインを務め、一躍トップアイドルに。現在はテレビやラジオ、舞台などで活躍中。著書に『やっと。やっと! パニック障害からぬけ出せそう...』など。

安心して前に進んで。 自分が心地よくなれることを探ろう

こんなふうに前向きになれたのも、いま思えば、母のおかげですね。小さい頃、「何か事がおきてても、自分で解決法を考えなさい」と教えられたことが大きなバネになりました。

まず、発作で不安を感じたときに、どこで、何に対して、といったことをノートに書き留めてみました。無意識のうちに陥りがちな自分のマイナス思考を認識し、その対処法を考えるようにしてみました。例えば電車に乗るのが怖いと思っても、友人の協力を得て一緒に乗ってもらう、乗車時間が短い普通電車に乗ってみるなど、いろいろチャレンジはできるんですね。そうして無事に電車に乗れたとき、気持ちはずんと楽になって、徐々にマイナス思考が修正されていったように思います。

なさんから元気をいただいています。パニック障害で悩んでいる人に伝えたいのは、この病気は必ず克服できるから、安心して前に進んでほしいということ。ストレスの感じ方は人それぞれ異なりますから、まずは自分が心地よくなれることを探してほしいですね。

母の葬儀後におきた突然の発作。
強い不安と葛藤の始まりだった

「胸が苦しい!」——私の母は1999年に亡くなりましたが、葬儀の翌日、突然、経験したことのない息苦しさに襲われました。それは10分位でピークに達し、30分近く続いたでしょうが……、いま思えばパニック障害の典型的な発作だったんですね。でも、そのときは、葬儀のあとの精神的な疲れなのかな?と。

ところが、その後も発作は頻度を増し、一度発作がおきた場所では、またおこるのではないかと、という強い不安に悩まされました。そして次第に、狭くて逃げ場のない電車に乗るのはイヤ、というように、特定の場

所を避けるようになってしまったんですね。それなのに病院を受診しても、結果は「異常なし」。医師のカウンセリングも受けましたが、「仕事をやめなさい」「環境を変えなさい」など当惑するような助言ばかりで……。当時は先の見えない不安ばかりが渦巻いていたように思います。

自分のマイナス思考を認識し、
対処法を考えた

発症から4年後、ある病院で「パニック障害」を告げられました。そのときは病気がわかったことがうれしくて、スキップしながら家に帰りましたよ。「病気なら、その病気を治せばいいんだ!」と思いましたから(笑)。

パニック障害は必ず克服できる。
多くの人に

この病気を知ってほしい

私は家族や周囲のみなさんのおかげで、パニック障害を克服できました。いまは東日本大震災の被災犬を保護するボランティアなどを通じて、み

私は認知行動療法を学んで心理カウンセラーの資格を取得し、いまは電話カウンセリングや講演などもライフワークにしています。多くの人にパニック障害のことをもっと知ってほしいし、これから悩んでいる人をサポートしていきたいですね。



むかしの常識、いまの非常識

古今東西、健康に関するむかしからのことわざや常識はたくさんありますが、医学の進歩でくつがえされることも多いもの。そんな健康常識をいまの時代に合わせて、リセットしてみませんか？

※内容は一般的なもので、病気や体質によっては当てはまらない場合もあります。治療中の場合などは、医師の指示に従ってください。

むかし

うなぎと梅干しの食べ合わせは悪い

うなぎはビタミンA、B1などを豊富に含む滋養強壮効果の高い食材です。梅干しに含まれるクエン酸は胃酸の分泌をうながし、脂肪の消化を助けます。したがって、食べ合わせが悪いという根拠はまったくありません。栄養学的には、むしろ好ましい食べ合わせです。

いま

科学的に根拠なし



むかし

肥満は遺伝する



いま

一番の原因は生活習慣にあり

肥満遺伝子は50以上発見されており、日本人の3分の1が有しているといわれます。しかし、肥満体質を受け継いだすべての人が太っているわけではありません。遺伝子よりも食生活や運動習慣などを含めた外部要因が大きな原因。まずは、食事の好みや生活習慣を見直しましょう。

むかし

食べないと元気になれない

消化・吸収にはエネルギーが必要ですが、かぜをひいたときなどは食欲が落ち、食べなくても苦痛を感じません。これは体が余計なエネルギーを使わないように、脳が指令を出しているため。体調が回復すれば食欲は自然に戻ります。ただし、食欲不振が続く場合は、医師に相談しましょう。

いま

食欲のないときは無理に食べない



むかし

かぜのときは入浴しない



いま

ぬるめのお湯で手早くならOK

むかしは銭湯を利用していたため、自宅との移動の際に湯冷めしないよう、かぜのときは入浴を避けたほうがよいとされていました。内風呂が発達したいまは問題ありません。ただし、かぜのときは体力を消耗しないよう、熱い湯は避け、比較的ぬるめのお湯で手早く済ませるほうがよいでしょう。

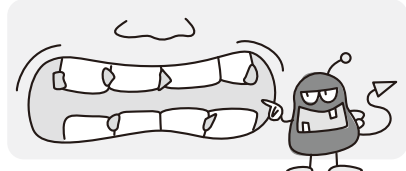
むかし

甘いものを食べるとむし歯になる

食事をすると、むし歯と関連のあるミュータンス菌が、歯間などに残った食べカスを分解して酸を出すため、食後30分ほどは歯のエナメル質が溶けやすい状態となります。問題は、甘いものというよりもダラダラ食いや食事の回数。いつまでも口の中に食べものがあるとむし歯になりやすくなります。

いま

よくないのはダラダラ食い



組合だより

平成25年6月25日 理事会
(会場＝組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案＝予算の同一款内の項間流用及び予備費の充当について
第2号議案＝平成24年度事業報告について
第3号議案＝平成24年度収入支出決算報告について
第4号議案＝平成24年度決算残金処分(案)について
第5号議案＝組合規約の改正(案)について
第6号議案＝準備金その他の財産の保有及び管理について

【報告事項】

- 第1報告＝事業所所在地変更による組合規約の変更について
第2報告＝事業状況報告について
第3報告＝その他

平成25年7月7日 組合会
(会場＝ホテル リゾーピア熱海)

【審議事項】

- 第1号議案＝予算の同一款内の項間流用及び予備費の充当について
第2号議案＝平成24年度事業報告について
第3号議案＝平成24年度収入支出決算報告について
第4号議案＝平成24年度決算残金処分(案)について
第5号議案＝組合規約の改正(案)について
第6号議案＝事業所編入等組合規約の変更について

【報告事項】

- 第1報告＝平成25年度夏期施設の開設について
第2報告＝平成24年度事業状況報告について
第3報告＝その他

公 告

●所在地変更した事業所

事業所名	代表者名	所在地 / 変更前	所在地 / 変更後	変更年月日
(有)サン・マクセル	川田まり子	大田区田園調布2-15-2	世田谷区東玉川2-37-11	25. 1 .23
(株)チャーリーテンプル	中嶋 和弘	渋谷区神宮前2-6-7 神宮前ファッションビル	新宿区高田馬場1-9-21 M・HUT ビル1F	25. 3 . 8
(株)インヴィテーション	八子 和之	品川区西五反田7-22-17 TOC ビル12F・29	新宿区西新宿4-15-7 パシフィックマークス新宿パークサイド6F	25. 4 .15
(株)シュガー・マトリックス	東 紗千子	渋谷区恵比寿南3-9-23	渋谷区恵比寿南3-9-25	25. 5 .27
(株)ストロベリーフィールズ	東 紗千子	渋谷区恵比寿南3-9-23	渋谷区恵比寿南3-9-25	25. 5 .27

組合監査が実施されました

去る6月19日(水) 組合会議室において、菅谷監事(株マ－ヤ)と保科監事(株ラポール)の両氏によって組合監査が行われました。この監査は平成24年度の決算を迎え、組合の運営状況、財政状況および事務の執行状況など事務の全般について行われたものです。

監査の結果は、「組合の事業運営は適正に行われている。

財政状況については、平成24年度は経常収支では赤字決算となった。平成20年度より新設された高齢者医療制度に伴う納付金が、年々、組合財政を圧迫していることから、厳しい組合運営が予想される。健全財政確保に向け、今後も引き続き診療報酬明細書の審査等に努めていただくことを望むものである。」との講評でした。

（健保からのお願い）

当健保組合へ登録されている被保険者の住所が変わった際には、住所変更が必要となりますので、ご連絡ください。

服装健保だより

第185号
平成25年7月発行

発行所 服装健康保険組合

発行責任者 馬場 和喜夫

東京都文京区本駒込6-2-19

TEL 03-3946-8561

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

組合の現況

(平成25年5月末日現在)



事業所数

155件



平均標準報酬月額

男 302,489円

女 215,433円

平均 249,697円



被保険者数

男 3,932名

女 6,058名

計 9,990名



被扶養者数

計 2,958名