

# TOKA

## 東京貨物運送健康保険組合ニュース

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

2018.8月号

No.  
546

### ◆今月の主な記事

平成29年度 決算をお知らせします	2
アルコールとの付き合い方は「スマート」に	4
平成30年度第一回ヘルスアップセミナーを開催しました	5
算定基礎届提出のお礼／組合監査報告	6
特定保健指導は受けないとソン	7
トーカ熱海のご案内／健診データ提供のお願い	裏表紙

健康保険組合は、  
あなたの健康を支えます

Let's ウォーキング!



東京貨物運送健康保険組合では  
**健診受診率アップ**  
をめざしています

● 健康づくりは年に1回の健診から。ご夫婦そろってぜひ健診を受けるようにしましょう。●

# 平成29年度 決算を お知らせします

平成30年7月24日(火)第180回組合会  
が開催され、平成29年度事業報告および収  
入支出決算が承認されましたのでお知らせ  
します。



平成29年度は前年に引き続き、被保険者数・標準報酬月額・標準賞与額が上昇し、保険料収入が3億円ほど増加しました。しかしながら、支出において法定給付費が上昇したため、ほぼ前年と同様の収支決算となりました。

まだまだ財政的には厳しい状態が続きますが、組合員の皆さまの健康づくりを支援する保健事業を今後も積極的に計画・実施し、医療費を抑制することを目標に運営努力をしてみたいと思いますので、ご協力をお願いします。

## 一般 勘定

収入合計	258億7,679万円
支出合計	250億4,395万円
収入支出差引額	8億3,284万円

## 介護 勘定

収入合計	31億9,171万円
支出合計	30億4,894万円
収入支出差引額	1億4,277万円

## 収入

- 保険料収入 当組合においては前年度と比較して被保険者数や平均標準報酬が上昇し、2億8,674万円増の239億7,679万円となりました。
- 財政調整事業交付金 健保連から組合財政支援交付金はなく、高額医療交付金として4億3,258万円を受け入れました。
- 雑収入 積立金の利子、保養所の利用料収入で1億3,106万円でした。

## 支出

- 事務費 当健康保険組合事務局の運営にかかわる諸経費と組合会関係費で4億2,864万円でした。
- 保険給付費 みなさまの医療費や各種給付金のために支払った費用です。前年度に比べ2億9,670万円増加し、140億5,288万円でした。
  - 前期高齢者納付金 65～74歳の高齢者のための医療費として、48億9,873万円支出しました。
  - 後期高齢者支援金 75歳以上の高齢者のための医療費として、46億9,352万円支出しました。
  - その他の拠出金 病床転換支援金として3万円、老人保健拠出金(旧制度の精算分)として7万円、退職者給付拠出金として2億7,673万円拠出しました。
- 保健事業費 みなさまの健康づくりを支援するための費用です。特定健診・保健指導など総額で3億9,207万円支出いたしました。

## 決算残金

平成29年度の収支決算残金は、8億3,284万円となりましたので、法定準備金として積み立てました。

## 一般勘定

### 平成29年度収入支出決算

#### 収入



#### 支出



## 介護保険

### 平成29年度収入支出予算

#### 収入



#### 支出



## 一般勘定

### 平成29年度収入支出決算

#### 収入

(単位:千円)

科目	平成29年度 決算額	平成28年度 決算額
保険料収入	23,976,787	23,690,051
調整保険料	253,893	222,832
繰入金	1,000,000	1,000,000
国庫補助金収入	82,473	55,868
財政調整事業交付金	432,579	412,939
雑収入・その他	131,057	148,527
<b>収入合計</b>	<b>25,876,789</b>	<b>25,530,217</b>

#### 支出

(単位:千円)

科目	平成29年度 決算額	平成28年度 決算額	
事務費	428,636	432,930	
保険給付費	14,052,882	13,756,183	
納付金	前期高齢者納付金	4,898,728	4,837,331
	後期高齢者支援金	4,693,515	4,726,631
	病床転換支援金	33	31
	退職者給付拠出金	276,729	282,690
	老人保健拠出金	68	107
保健事業費	392,067	380,369	
財政調整事業拠出金	253,562	222,326	
その他	47,726	161,644	
<b>支出合計</b>	<b>25,043,946</b>	<b>24,800,242</b>	

**差引残高 8億3,284万円**

# アルコールとの付き合い方は「スマート」に



暑い日が続き、こんなときはキューっとビールを一杯といきたいところ。アルコールを飲む機会も多くなりますね。おいしい料理を囲んで会話がはずむ酒席は、人間関係を和やかにする潤滑油にもなります。せっかくの楽しい酒宴。お酒好きの人もノンアルコールの人も楽しめる、“後味のいい飲み方”をしたいものです。

## お酒が身体に及ぼす影響は人それぞれ

酔いは、その人のアルコール代謝能力と関係しています。アルコールは主に小腸から吸収され、肝臓で分解されます。飲酒量が増えるにつれて、吸収されたアルコールは肝臓を素通りし、血流にのって全身を巡ります。アルコールの血中濃度が少し高くなった状態(0.02~0.04%くらい)が少し陽気になる程度です。ほろ酔い(血中濃度0.05~0.10%)を超えると、理性を支配している大脳新皮質のマヒが始まります。さらに脳内にマヒが広がっていくと、ろれつが回らなくなったり、足が立たなくなったりし、酔いつぶれてしまいます。そこまでいくともはや、楽しいお酒とはいえません。



## ■ 適量を越すと太ることも……

肝臓で酢酸に代謝されたアルコールは、熱を発生して末梢組織で発散されます。飲んだらすぐにエネルギーとして使われるので、1~2合(アルコール量20~40g未満)のアルコールなら中性脂肪は増えないといわれます。

しかし、それで油断してはいけません。多量のアルコールがただちにエネルギーとして利用されるわけではありません。また、そのプロセスで身体には脂肪がつきやすい状態になるため、酒量が増えると太りやすくなります。糖質の多いお酒や食べ物は中性脂肪を増やしやすく、身体にはダブルパンチです！

## 悪酔い・二日酔いを予防しよう

経験のある人にしかわからないのが、悪酔い・二日酔いのつらさ。せっかくのお酒を台無しにしてしまう“あの不快感”を味わわずにすませるための予防ポイントを、いくつか紹介します。

- 空腹だとアルコール吸収が早まり、胃壁も傷めるので、食べ物と一緒に。
- 飲酒後は水やスポーツドリンクなどで水分を十分に補給する  
(アルコールが体水分を保つ抗利尿ホルモンの分泌を妨げ、必要以上の排尿をさせて脱水を起こすため)
- それでも二日酔いになってしまったら多めの水分補給を



- 強いお酒は薄めて飲む  
(ストレートで飲むなら水や炭酸水と一緒に)
- お酒の種類を1~2種類に抑え、量を意識しながら飲む

お酒と一緒に  
水分を補給しましょう



平成30年度 第一回

# ヘルスアップセミナー を開催しました。

平成30年6月2日・3日、65歳以上の方を対象に2日間の  
宿泊型セミナーが開催されました。



講師の先生と参加者の皆さん

セミナーの内容は

## 医師による健康講義

生活習慣病予防研究センター岡山先生の講義。



▲岡山先生の講義

## 管理栄養士による食事指導

昼食ではヘルシーバイキングで塩分・カリウム・エネルギー・炭水化物・脂質をどのような料理でどれだけ摂取しているかなどを学びます。  
夜は夕食を食べながら楽しいクイズ大会も開かれます。



▲ヘルシーバイキング



▲楽しい食事とクイズ大会

## 健康に役立つ運動

栗林先生、清水先生の健康に役立つ運動を実習。  
早朝のウォーキングでは美味しい空気ときれいな海を見ながら熱海の海岸までウォーキング。



▲熱海の海岸をウォーキング



◀グループで意見交換



体験型運動実践▶

## 医師との個別面談

事前に参加者の方に簡易検査キットを送付し健診結果の見方を教わったり、個別面談では時間の許す限り先生に相談できます。

参加者の方の2日間を終えた感想は、「日頃の食生活を考え直すきっかけになった。」「間違えた考えに気づかされた。」「とても有意義な2日間になった。」など、これからの生活習慣を見直す意見を多くいただき大好評で終えることができました。

ご参加いただいた皆さま、お疲れ様でした！

健康保険組合は、特に前期高齢者医療費削減対策として、皆さまに自身の健康について振り返っていただき、健康で楽しい生活を送っていただく為のイベントとして今後も開催する予定です。

第二回の9月開催もすぐに定員に達しました。11月3日～4日に第三回が開催されます。

セミナーの参加費は無料ですので積極的に参加していただき、このセミナーをきっかけにもう一度自分の生活習慣を見直しましょう。



# 算定基礎届の提出にご協力いただき ありがとうございました

事業主をはじめ事務担当者の方々のご協力により、無事終了することができました。感謝申し上げます。

算定基礎届による定時決定の等級は9月分保険料から該当となります。

7、8、9月の月額変更にご該当される方は、それぞれ該当月分の保険料から変更となります。

年に一度のことながら、暑い中、雨の中にご来所いただいた方々におかれましてはご苦労様でした。ありがとうございました。



## 組 合 監 査 報 告



東京貨物運送健康保険組規約第36条に基づき、平成29年度の事務執行状況ならびに収入支出決算について事務監査を行い、特に重要財産の保管状況、保険料の徴収状況、医療費・納付金等の支払状況、現金の出納状況を収入支出帳簿と証拠書類にて照合したところ、適正に処理されており、異常は認められませんでしたので報告します。

平成30年7月3日

監事 選定議員 鈴木 健之

監事 互選議員 岩瀬 和夫

### 監 査 概 評

年々役員・職員・組合員の協力の下、組合財政支援交付金を受けなくて済むよう、収支の改善に取り組んでいます。一方で、国への拠出金の増加による、保険料率の上昇リスクは依然としてあります。財政赤字分の一部を国民の税金でカバーする協会けんぽとの保険料率の差は、今まで以上に問題となる可能性があります。

1. 不納欠損事業所がかなり減少されました。担当委員の方の努力の賜物と思われます。今後も欠損事業所を出さないですむよう継続をお願いいたします。
2. 予防医療の考え方はまだ十分とはいえません。組合は予防医療をより進んだ考え方で組合員に対してより強い啓蒙活動が必要と思われます。
3. 健康診断の実施データの収集状況を組合員に通知してください。経費が掛かり、個人情報の開示との兼ね合いもありますが、組合員に対し、被保険者数と健診データの処理人数だけでも組合から通知するのも方法のひとつと考えます。
4. トーク熱海での健康セミナー実施の取り組みは素晴らしいと思います。多くの組合員に広めてください。
5. 内容ではないですが、2点書類の変更を依頼しました。銀行名の変更と統計データの日付の記入です。監査資料と業務上の資料作成日が異なることから、統計基礎数値が異なることがありました。統計表には算定日の記載を依頼しました。
6. 組合自体の問題ではないですが、マイナンバーシステムは依然として本来の機能を発揮していません。組合と年金事務所は同一情報で処理をしていましたが、データが両方で異なる問題が発生します。組合は算定後にデータ処理を行います、年金事務所は申告データで行われるので、算定修正がある場合、各組合員の修正申告作業が増えることとなります。

# ヘルスリテラシー を高めよう

●ヘルスリテラシーとは●

健康に関する情報を入手し、理解し、より健康に結びつくような意思決定を行うこと。

# 特定保健指導は

# 受けないとソン!

●監修

順天堂大学医学部総合診療科  
先任准教授 福田 洋

健診でメタボ予備群となり、「特定保健指導」を受けるように  
いわれました。忙しいあなたがとるべき行動は

どっち?

## A 自分で気をつける から大丈夫



## B この機会に 専門家の力を借りてみる



### 答え B

忙しいあなただからこそ、成功するかわからない自己流ではなく、専門家の支援を受けて確実に脱メタボを実現させた方がトク。

### 人は現状維持を好み、 わざわざ行動を変えるのは難しい

忙しい毎日を送っている中、突然「あなたは健診の結果、特定保健指導を受ける必要があります」という案内が来たら…。今のままではよくないと思っても、実際に指導を受けようとなると、だれでもちょっと躊躇するのではないのでしょうか。人間は、現状を維持する方が抵抗は少なく、積極的に取り組んで起こるリスクを避けたがる傾向があります(不作為バイアス)。

時間をとられる、叱られそう、いわれたことが守れそうもない…。しかし、今、このような「損失」(と思い込んでいる)を避けて現状の生活を維持することは、将来、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高める「大きな損失」につながります。

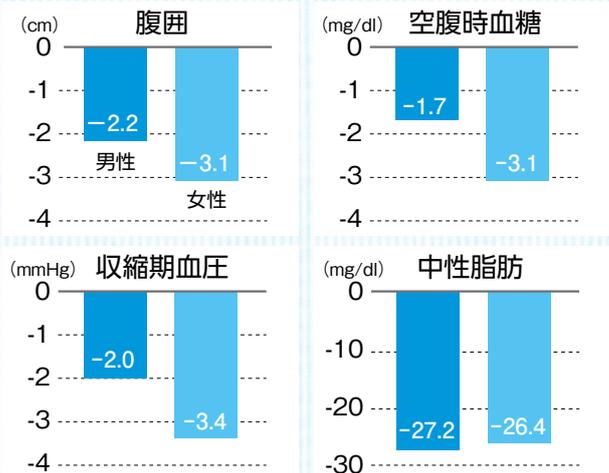
また、特定保健指導は脱メタボだけではなく、将来にわたって健康を維持するための習慣を身につけてもらうことも目的としています。長期的なメリットも考えると、特定保健指導を今受けることは、あなたにとって最大の利益になるはずですよ。

### ■特定保健指導の効果は実証されている!

大幅な減量は必要なく、無理のない健康目標を保健師等と一緒に考え実行した結果です。現体重の4%程度の減量で検査項目は改善します。

●特定保健指導(積極的支援による)改善効果●

※平成20年度→平成21年度/40~64歳対象



\*[特定健診・特定保健指導の医療費適正化等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ](平成27年3月)より

## 健保だより公告

●公告 [第1904~1910号]

### 【事業所の新規適用】

事業所名	所在地
(株)江商	東京都江戸川区

### 【事業所の削除】

事業所名	所在地	事業所名	所在地
(株)JK CARGO	埼玉県八潮市	東京ナルミ運輸(株)	東京都江戸川区
エヌ・ユー・城南物流(株)	神奈川県横浜市	(有)月島商会	東京都中央区
大都運送(有)	東京都台東区	(有)小林運送店	東京都北区
(有)丸善運送店	東京都江東区	(株)彦新	東京都江戸川区
保坂運送(有)	東京都墨田区	東日本運送(株)	東京都練馬区

### 【事業所の所在地変更】

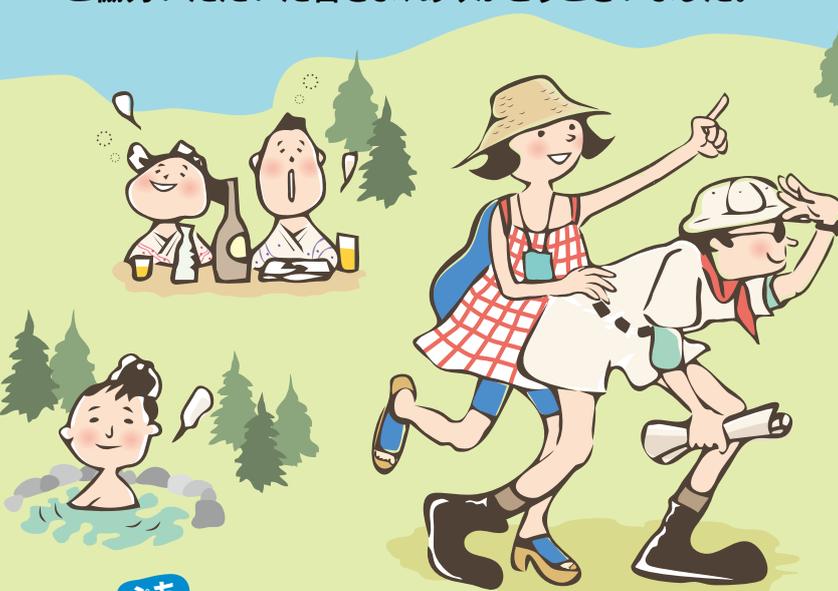
事業所名	変更後の所在地	変更前の所在地
(株)アマノ	東京都渋谷区	東京都港区

# トカ熱海へ 行ってきました

これから秋の行楽シーズンです。  
おいしい料理と温泉でゆっくりくつろいではいかがですか？  
楽しい時間を熱海で過ごしましょう。  
ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



(株)流通サービス・東条さま



## ふち 熱海情報

熱海観光なら、熱海市観光協会の公式観光サイト「あたまニュース」が便利。観光・体験ガイドやイベント情報、観光のモデルコースも掲載されています。「昭和レトロな喫茶店」、「意外と熱海」ってなに？「あたまニュース」で検索してください。



(株)流通サービス・庄司さま

皆様の保険料  
ムダにしないために



## 健診データ提供のお願い

以前からお知らせしていますように平成29年度から特定健診の受診率が42.5%に満たない健保組合は加算金（ペナルティ）が発生し、億単位の加算金が国へ追徴されることとなります。

各事業所で実施した今年度（30年度）の定期健康診断の結果データを健康保険組合にご提供いただき、被扶養者の方がパート先などで受診された健診結果を当組合にご提供いただけることで受診率の向上へつながります。

また、平成29年度の受診結果は引き続き提出をお願いしています。提出方法など詳細はお気軽に当組合にお問い合わせください。

皆さまのご協力をお願いします。

健康管理課 ▶ 03-3359-8162