コマツ健保　ニュース Vol… 93

Wellness

- 2014年度　小松製作所健康保険組合の収支決算報告
- 2015年度　コマツ健保のトピックス
- コマツ健保からのお知らせ

ナキウサギ
（撮影地：北海道　十勝岳）

ナキウサギは氷河期からの生き残りといわれる動物です。手に乗るほどの大きさで、名前の由来でもあるとおり「ピチュー、ピチュー」と高い声で鳴きます。日本では北海道の標高の高い限られた場所に生息しています。冬になると氷点下 30 度まで下がるような場所ですが、冬眠はしません。秋にたくさんの草を集めて乾燥させ、冬場の食料として巣に貯蔵するのです。そのため秋のナキウサギは大忙し。何度も何度も草を乾燥場所へと運ぶ姿が見られます。

写真・文●福田幸広（動物写真家）

Wellness は必ず家に持ち帰ってご家族でご覧ください

小松製作所健康保険組合

2014 年度

小松製作所健康保険組合の 収支決算報告

2015 年 7 月 17 日開催の第 166 回組合会において、2014 年度の決算が承認されました。
過去最高の経常黒字となりましたが、今後、高齢者医療への納付金である後期高齢者支援金が段階的に全面総報酬割になるため、厳しい財政状況が見込まれます。

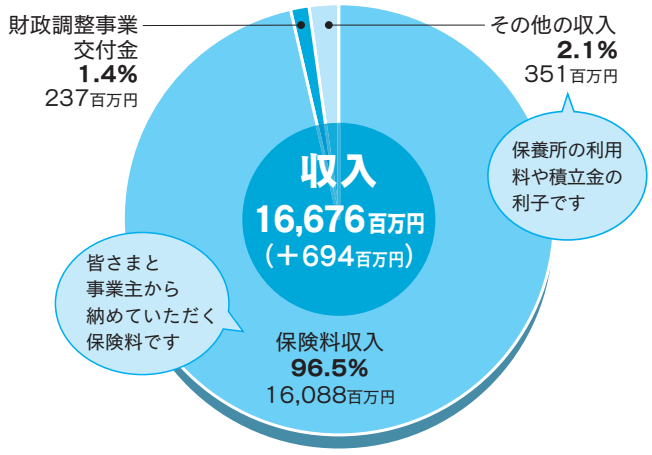
- ☑ 平均標準報酬月額・平均標準賞与額ともに対予算増となり保険料収入が増加
- ☑ 準備金保有率の緩和により積み立てるべき金額が減少
- ☑ 2 年前の精算金により納付金が減少（対前年度▲ 7.7 億円）
- ☑ 被保険者 1 人当たりの保険給付費は対前年度＋4,975 円（+1.8%）増の 277,120 円

一　般　勘　定

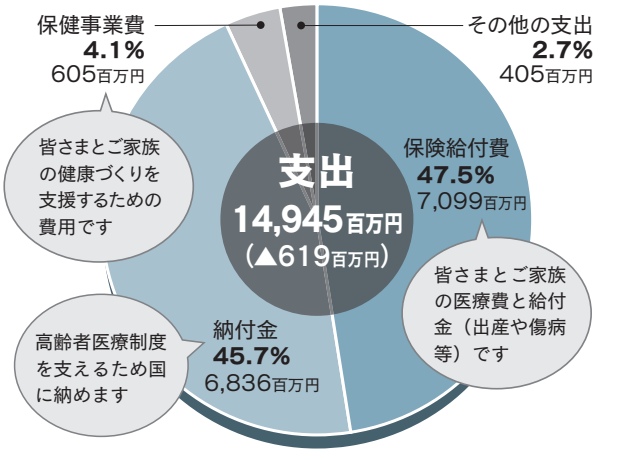
保険料収入は好転しましたが、被保険者 1 人当たりの保険給付費は 3 年連続で増加しています。
より効果的・積極的な事業運営のため皆さまの医療費データと健診データを分析・活用して事業主と協働でデータヘルス計画を実施中です。皆さまも引き続き積極的に事業をご活用ください。

2014 年度　おもな収入支出

（　）は前年度との差



主な収入は被保険者である皆さまと事業主から納めていただく保険料です。その他収入には積立金の利子収入、保養所利用料などが含まれています。



支出の半分は高齢者医療制度へ拠出しており、皆さまのために使えるお金は半分しかありません。

＊収支の結果、2014 年度決算残金 1,731 百万円は、別途積立金などへ積み立てました。

介　護　勘　定

単位：百万円

項　　目	2014年度決算
収入（介護保険料）	1,179
支出（介護納付金）	1,164
決算残金	15
保険料率	1.1%

2014 年度は介護保険料率を据え置き、
決算残金 15 百万円は介護準備金へ積み立てました。
今年度は保険料収入で賄えない分を介護準備金から繰入するので、
来年度は保険料率が引き上げられる見通しです。

2015年度 コマツ健保のトピックス

コマツ健保は、皆さまの「健康づくり」を応援します！

コマツグループ安全・健康向けキャラクター「いきいきハッピ」▶

コマツNTC 健保と合併 （4月1日）

組合会決議・厚労省認可手続きを経て、４月１日から新たに 2,550 名（被保険者 1,380 名・被扶養者 1,170 名）の方々がコマツ健保の保険給付・健康づくり施策の対象者となっています。
合併に伴い同日付でコマツ NTC 健保の法定準備金・別途積立金等の財産 546 百万円の移管も実施されました。
（これは 15 年度決算の対象です）

節目がん検診の実施 （4月1日～）

60 歳前後で増加するがんの早期発見・早期治療により社員の健康（命）を守るための検診強化取組プログラム、「節目がん検診」を全事業所で実施しています。
58 歳・62 歳の方は定期健康診断とは別に「胃カメラ・胸部 CT・腹部エコー」の検査を受けることができ、費用の個人負担はありません。
※ 2015 年度は、59 歳・60 歳の方も対象となります。

コマツ FAST （4月1日～）

脳梗塞の早期発見方法の知識普及活動である「コマツ FAST」をコマツ健康増進センタと共に周知活動を推進しています。
別添のパンフレットを参照のうえ、ご家庭に持ち帰り目立つところに掲示ください。

禁煙チャレンジ制度導入 （6月1日～）

コマツグループ健康づくり５カ年計画の一環として『禁煙セミナー』『禁煙チャレンジ』を柱とした「コマツグループ禁煙対策」を事業主と共同実施しています。
今年度限定で、禁煙外来受診開始時点から６カ月間の禁煙を達成した方へ受診料など費用の補助も行います。
事業主・職場と共に禁煙チャレンジャーの皆さまを積極的にサポートし、喫煙率低下による受動喫煙防止・疾病予防を図ることが狙いです。

KENPOS（健康づくり WEB システム）がリニューアル （12月～）

その１ ● トップページリニューアル
より使いやすいトップページに生まれ変わりますので、お楽しみに。

その２ ● 歩数アプリ登場！
スマートフォンにアプリを入れておくと、スマートフォンでカウントした歩数をＫＥＮＰＯＳに連携します！
※ただし、アプリの初期設定でＫＥＮＰＯＳに歩数を連携をする設定が必要です。

直営保養施設「伊豆城ケ崎荘」サービス Up （4月1日～）

かけ流しの天然温泉と季節の料理が自慢の『伊豆城ケ崎荘』では、皆さまにより満足いただけるようメニューのリニューアルやマッサージチェアの増設等を実施しました。
季節毎のイベントメニューや、くつろぎの空間づくりをモットーに皆さまのご利用をお待ちしています。

予約申込み
TEL：03-5561-4743 （４月１日～変更となっています。ご注意ください）
FAX：03-3583-7772
ウェブサイト：http://www.jogasaki.jp/

社会保障・税番号（マイナンバー）制度が始まります

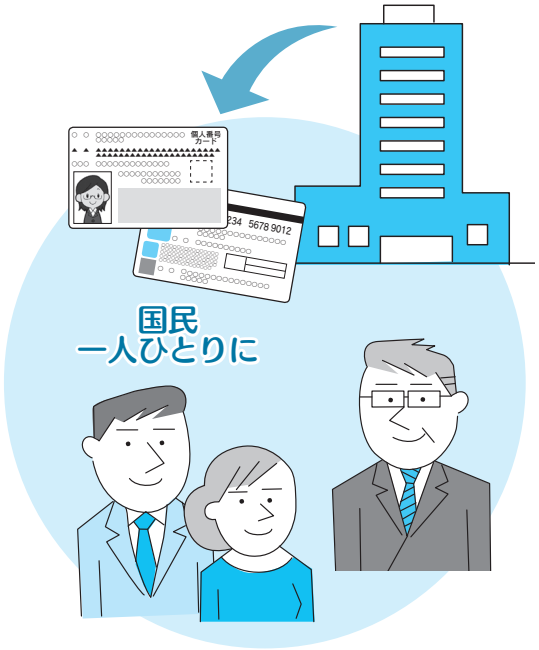
社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、2013年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。2015年10月以降皆さま一人ひとりに個人番号（マイナンバー）を通知するための「通知カード」が配付され、2016年1月から利用が始まります。

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることで複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

健保組合もマイナンバーを使用します

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。



マイナンバーの導入で期待される効果

公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム（マイナポータル）により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

健保組合もマイナンバーが必要に

公的な事務手続きにおけるマイナンバーの利用は、2016年1月から順次始まります。それに合わせて、事業者は従業員のマイナンバーを取得する必要があります。

さらに2017年1月1日提出分からは、資格確認、被扶養者の認定など、健保組会の手続き書類にも皆さまのマイナンバーが必要になりますので、それまでに事業所を通じてマイナンバーを取得させていただきます。

なお、任意継続被保険者の方は、事業所を通さず、直接健保組合にご提供いただくことになります（被扶養者分含む）。

ご家族のマイナンバーも忘れずに

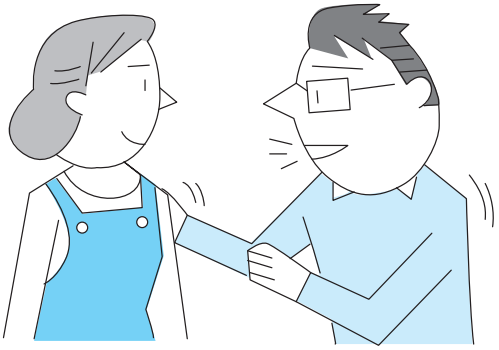
ご家族（被扶養者）のマイナンバーも、事業所を通じて取得させていただきます。別の場所で暮らしていたり、学生であっても、被扶養者の認定を行うために必要です。

早期のうちに医療機関へ受診しましょう！

健診の結果、治療や精密検査が必要とされているにもかかわらず、受診していないケースが問題視されています。せっかく健診で病気の芽が発見されたのに、治療や精密検査を受けず、特定保健指導も受けず、そのまま放置してしまうと、悪化の一途を辿ってしまうからです。

重症化してからでは、病気の治療にかかる期間は長く、費用も大きくなり、最悪のケースでは命の危険もあります。いかに早く行動につなげるかが、その後の健康寿命を左右しますので、健診結果の指示には従うようにしてください。

なお、「データヘルス計画」では、重症化予防が大きなテーマのひとつに掲げられています。健保組合では、みなさんが健診を受けた結果、治療や改善につながっているかどうかをデータで確認することができます。このデータを分析し、重症化のリスクがある人に対して、健保組合から個別にご案内をすることがありますので、受け取った人は積極的にご参加をお願いします。



健診結果を行動につなげよう！

「なんともないから」と健診結果を軽視する人もいますが、そもそも生活習慣病は、早期のうちには自覚症状がほとんどありません。信じるべきは、自分の感覚よりも健診結果の数値です。健診結果の指示には従うようにしましょう。

「要治療」「要精密検査」と記載されていた人

「要治療」は、治療が必要なほど数値が悪化している状態です。一方、「要精密検査」は、本当に治療が必要かどうかをより詳細な検査で確認しなければならない状態です。いずれも、すみやかに医療機関を受診してください。

「要再検査」と記載されていた人

一時的な変動かどうか、改めて検査が必要な状態です。すみやかに再検査の予約をお取りください。

「要経過観察」と記載されていた人

ただ放って置けばよいということではありません。健診機関の医師や保健師の指導を受けて、生活習慣の改善を始めてください。

「異常なし」と記載されていた人

ひとまず安心ですが、正常値の範囲内であっても油断は禁物です。過去のデータと見比べて、悪化傾向にないか確認しましょう。悪化していたら、自発的に生活習慣を改善していくのがベストです。

※上記は、一般的な健診結果を記載しています。実際に受け取った健診結果の指示を優先して行動してください。

コマツ健保からのお知らせ

今年も インフルエンザ予防接種の補助を実施します！

接 種 期 間：2015年10月1日～2016年1月31日

申請受付期間：2015年10月1日～2016年2月10日 必着

補 助 金 額：上限1,000円（人・年）

- 期限を厳守の上、必ず所属事業所を通じて提出ください。
- リードタイムを考慮し、期限までにコマツ健保に申請書が届くよう事業所に提出してください。（期限を過ぎた場合は受付できなくなりますので、ご注意ください）
- 事業所に勤務されている任意継続被保険者は、所属事業所を通じて提出してください。

インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もあるのが予防接種です。

流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くとされています。

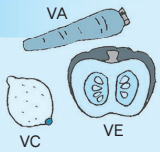
なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておきましょう。

毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本

手洗い 特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

うがい 初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

食 事 1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



マスク 使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

※ **13歳未満のお子さんをお持ちの方へ**…13歳未満のお子さんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

保険証の一斉更新について

2016（平成28）年2月（予定）に保険証の一斉更新を行います。※任意継続被保険者は除く

現在交付中の保険証の有効期限	更新後に交付する保険証の有効期限
2016（平成28）年3月31日	2021（平成33）年3月31日

詳細については、改めてご案内いたします。

※コマツ健保の保険証は和暦記載となっています。

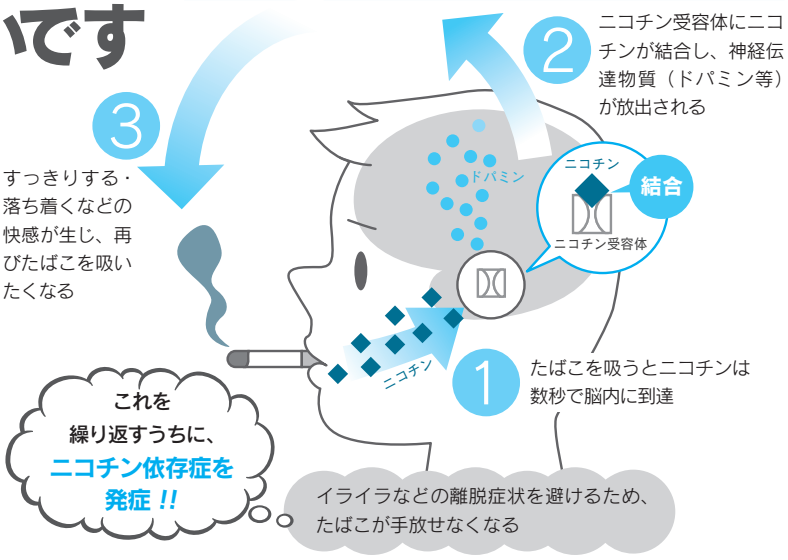
こんなにたくさん **今すぐ禁煙** したい理由

たばこをやめられないのは、依存症のせいです

体にさまざまな悪影響を及ぼし、お金もかかる、まさに「百害あって一利なし」のたばこ。禁煙を試みてもついまた吸ってしまうのは、意志が弱いからと思っていませんか？

実は、たばこの煙に含まれるニコチンには、麻薬にも劣らない依存性があり、どうしてもたばこがやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気が原因なのです。

ニコチン依存症に至るメカニズム



◆ニコチン依存症を克服するには？

ニコチン依存症を発症すると、離脱症状を抑えるためにたばこを吸い続けてしまい、依存症は悪化していきます。ただし、本数を減らして徐々に禁煙しようとするのは要注意。喫煙の間隔が長くなると離脱症状が強まって、次の１本が非常においしく感じられ、依存を強める恐れがあります。

禁煙すると決めたら、完全にたばこを絶ちましょう。たばこに関連するもの（灰皿やライター）は処分し、吸いたくなったときの対策（水分補給や歯磨きなど）を考えておくとよいでしょう。

禁煙外来では、医師の指導のもと離脱症状を抑えるニコチンパッチやニコチンガム等を使うことで、禁煙成功率を高めます。「喫煙本数×喫煙年数」が 200 を超え、ニコチン依存症と診断されると健康保険が適用されます。

どこでも 誰でも 簡単 チェアエクササイズ

■監修　竹尾　吉枝　NPO法人１億人元気運動協会会長

上半身の血流を促進して 肩こり対策

「座りっぱなし」「立ちっぱなし」など変化の少ない姿勢を取り続けると、筋肉の活動量が減って血流が悪くなり、肩こり・腰痛・頭痛などの原因にも。

座ったままできる「チェアエクササイズ®」で、効率的に体を動かして不調を防ぎましょう！

正しい座り方のポイント

□坐骨を座面につきさすように座る
☞おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます

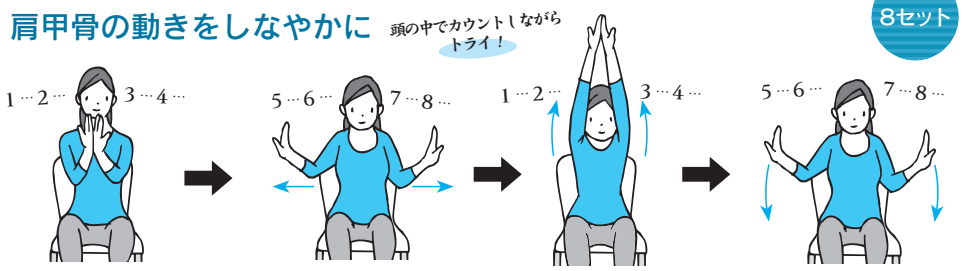
□足は腰幅に開き、ひざの角度は 90 度にし、足裏全体を床につける

□頭は肩の上にくるように
☞耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになるところです

上半身の血流促進　左右×8セット

肩甲骨の動きをしなやかに　8セット

頭の中でカウントしながらトライ！



① 両手を体側に下ろした状態から、両手の甲を胸の前で合わせる（腕の付け根を内側にねじるように）。

② 手のひらを外側に向けて、腕を開く（腕の付け根を外側にねじるように）。

③ 手のひらを外に向けたまま両腕を頭上に持ち上げる（肩甲骨を上げるように）。

④ 手のひらを外側に向けて腕を下ろす（肩甲骨を下ろすように）。

健康的な血管をつくろう！

満腹ヘルシー COOKING!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。

●料理制作／北嶋佳奈（管理栄養士・フードコーディネーター）
●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

揚げないミルフィーユカツ

材料 2人分

- パン粉……適量
- サラダ油……大さじ1
- 豚肉（ロース・薄切り）…6枚
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々
- スライスチーズ……1枚
- しそ……4枚
- 薄力粉……適量
- 溶き卵……適量
- キャベツ（葉）……1～2枚
- トマト……1/2個
- ソース……適量

作り方

①パン粉はフライパンでから煎りし（弱めの中火）、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ（1/2枚）・肉・しそ（2枚）・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5～8分ずつ焼く。
⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。

Pick up! 豚肉

●たんぱく質
豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。

調理のコツ！

パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクッとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。

●発行日：2015年10月5日発行　小松製作所健康保険組合　東京都港区赤坂2-3-6　TEL(03)5561-4341