

従業員の福利厚生の一環として百貨店池袋店9階で営業しています。取引先販売員の方も利用できて全600席1日平均1,300人が利用しています。食堂の運営は東武食品サービス(株)が行っており、栄養バランスを考えて和・洋・中のメニューを各種提供しています。

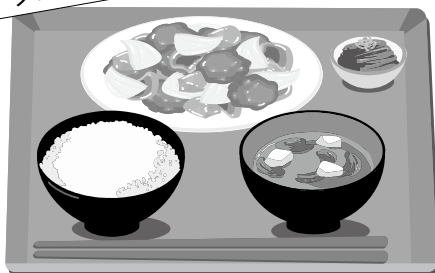
平成18年より栄養士が献立を作成し、管理栄養士監修の健康志向ヘルシーメニューを提供しています。生活習慣病が気になる中、会社でおいしくて健康的な食事を食べられるメニューです。低カロリー、減塩ですがおいしく食べられるように味付けを工夫しているので利用者に好評です。1日100食の提供ですが品切れになることがあり、皆さんの健康への関心の高さが分かります。

◎ヘルシーメニュー献立表 (7月分一部抜粋)

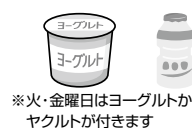
- ・1カ月ごとの献立表を作成し百貨店池袋店内の各事務所に配布します。
- ・献立は日替わりでセット価格480円です。
- ・火曜日、金曜日はヨーグルトかヤクルトが付きます。

	主菜	副菜	ごはん (150g)	汁物	カロリー (kcal)	塩分 (g)
月	鶏肉きのこ 玉子とじ	きゃべつと じゃこの炒め物	雑穀米	みそ汁	577	3.5
火	味噌とんてき	切干大根の ポン酢和え	雑穀米	みそ汁	570	1.7
水	白身魚のトマト 中華あんかけ	野菜のごま油ソテー	雑穀米	みそ汁	517	2.3
木	揚げ出し豆腐	菜の花の胡麻和え	雑穀米	みそ汁	514	2.4
金	牛肉のブルコギ	えのきと 小松菜の煮浸し	雑穀米	みそ汁	486	1.8
土	鶏肉の梅醤油焼き	厚揚げと しいたけの煮物	雑穀米	みそ汁	591	2.9
日	ポークピカタ デミソースかけ	小松菜の おかがマヨ	雑穀米	みそ汁	613	1.9

メニュー例



(主菜) 揚げない酢鶏風
(副菜) 菜の花とハム和え物
(汁物) みそ汁
(ご飯) 雑穀米
・エネルギー 620kcal
・塩分 2.8g



※火・金曜日はヨーグルトか
ヤクルトが付きます

食生活改善活動の一環として提供しているヘルシーメニューは主菜、副菜、汁物、雑穀米がセットになった1食平均600kcal、塩分3.0g、野菜を100g前後使用したバランス定食です。「何をどれだけ食べたらよいか分からない」方にもおすすめです。まずは身近な従業員食堂で食生活改善を始めてみませんか。



東武食品サービス(株)
総務部課長
管理栄養士 磯川文代さん

食材&栄養編

乾燥対策・うるおいをみたま食材&栄養素

◎肌の乾燥を防ぐには、角質層からの水分蒸発を防ぎ、肌を潤す栄養素をしっかり取ることが大切です。秋の味覚、梨や柿にも身体を潤す効果があります。日々の食事に取り入れ入れ内側からも潤いを与えましょう!

《栄養素を含む食材》

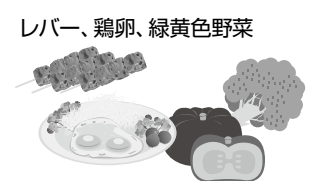
◆セラミド

角質細胞の隙間を埋め皮膚を外部の刺激から守る働き。セラミドは30代から減少傾向に。



◆ビタミンA

皮膚や粘膜の潤いを保持し、ターンオーバーを促す働き。(レチノール・カロテン)脂溶性ビタミンのため油と共に摂取すると効果的。



《栄養素を含む食材》

◆良質な脂質

不足すると皮膚のかさつきの原因に。

低脂肪肉類、青魚、エゴマ油



◆タンパク質

皮膚の角質組織、コラーゲンの形成

肉、魚、乳製品、大豆



◆亜鉛

肌や髪、爪などの健康を保つ

牡蠣、チーズ



○乾燥する季節、空気中の湿度が30%を切ると、角質層から水分が蒸発しやすくなるといわれています。適度な水分補給やエアコンで乾燥した室内の加湿、肌の保湿などに気を配りましょう。(監修/磯川さん)

この健保NewsLetterのお問い合わせは東武流通健康保険組合までお願いいたします。

住所 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-29-12

電話 03-3988-9327 Fax 03-3988-1964

ホームページ <http://www.toburyutsukenpo.jp>

メールアドレス office@toburyutsukenpo.jp

健保NewsLetter

2019・8

vol.49

発行 東武流通健康保険組合

第140回組合会報告

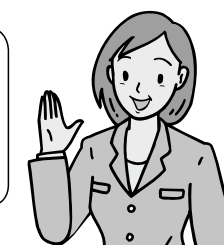
7月8日(月)に開催された組合会で2018年度の事業報告と収入支出決算が承認されました。健康保険は収入が減額し支出が増額したため経常収支は赤字となりました。最終収支は約5,000万円の黒字でした。また、介護保険は納付金の引き下げにより約4,000万円の黒字となりました。承認された議案と報告事項は次のとおりです。

◆組合会で承認された議案

- ①2018年度事業報告並びに収入支出決算
- ②2018年度収入支出残金処分
- ③理事長専決承認

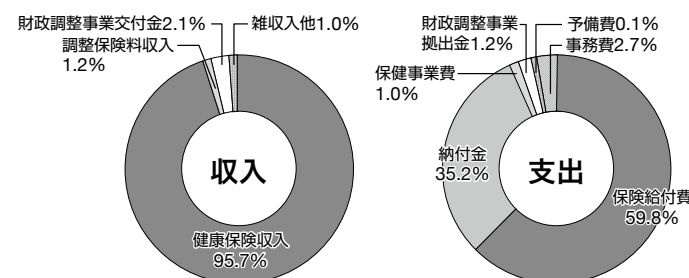
◆報告事項

- ①監事監査実施報告
- ②準備金の運用



2018年度収入支出決算

●健康保険



収入	金額	予算比	前年比
健康保険収入	201,154	99.0%	96.3%
調整保険料収入	2,409	98.9%	94.5%
国庫補助収入	57	964.4%	1237.0%
財政調整事業交付金	4,423	442.3%	135.6%
雑収入他	2,104	16.6%	637.4%
計	210,147	95.8%	97.8%

支出	金額	予算比	前年比
事務費	5,448	92.1%	99.9%
保険給付費	122,741	105.4%	106.8%
納付金	72,128	99.3%	102.8%
保健事業費	2,160	68.9%	105.5%
財政調整事業拠出金	2,402	98.6%	94.4%
予備費他	155	0.8%	7.1%
計	205,034	93.5%	103.9%

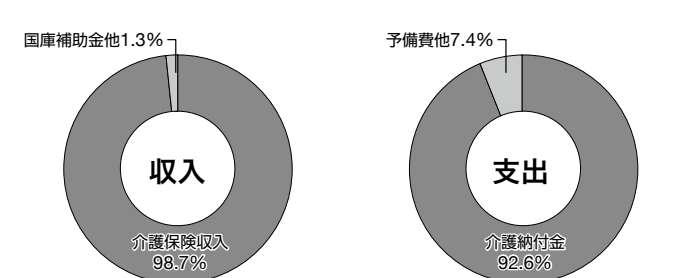
■収入ポイント

- 健康保険料は料率の引き下げや被保険者の減少により予算、前年とも下回る結果でした。
- 高額医療費に対して補助される財政調整事業交付金は高額医療費が増えたのに比例し増額支給されました。

■支出のポイント

- 保険給付費が大幅に増額しました。加入者の高齢化が大きな要因となっています。
- 納付金は2年連続の増額となりました。
- 保健事業費は保健指導などデータヘルス計画の取り組みを強化したことにより前年対比で増額しました。

●介護保険



収入	金額	予算比	前年比
介護保険料	30,496	99.3%	97.9%
国庫補助金他	405	10.1%	17.2%
計	30,901	89.0%	92.2%

支出	金額	予算比	前年比
介護納付金	24,865	92.9%	89.1%
予備費他	2,000	25.2%	-
計	26,865	77.4%	96.2%

■収入ポイント

- 介護保険料は被保険者の減少と標準報酬月額の前減により減額しました。

■支出のポイント

- 納付金は制度変更により減額されました。
- 予備費他は前年度実施した一般勘定からの繰り入れ金を本年度返却しました。

・保険給付費：健保組合加入者の医療費にかかる費用です。
・納付金：65歳以上の方の医療費をまかなうために国に納める費用です。前期高齢者納付金と後期高齢者支援金が主な納付金です。
・保健事業費：健康診断に付加して行う検査や特定健診、胃がん検診、乳がん検診、インフルエンザ予防接種の補助にかかる費用です。

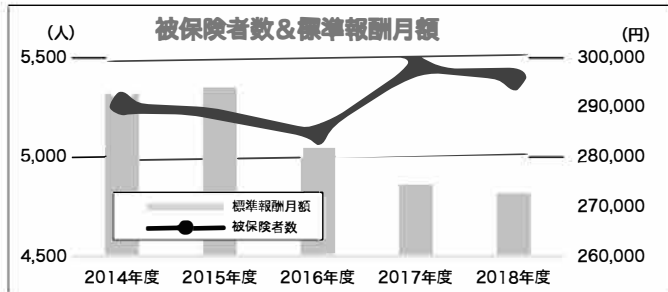
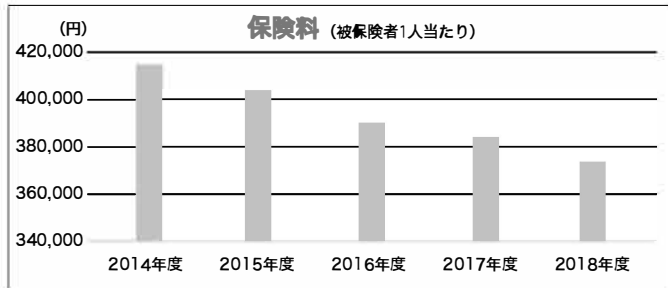
2018年度決算内容

保険料収入

保険料収入は保険料率の引き下げ（10.8%→10.5%）と被保険者数の減少、標準報酬月額額の減額により前年比 96.3%となりました。被保険者数は東武百貨店の減少と東武ストア関連会社の増加傾向が続いており、標準報酬月額額の減額が続いています。その結果、保険料収入が減少し今後もこの傾向は継続される見込です。

被保険者数は5,383人（前年比 99.0% / ▲55人）でした。東武ストア関連会社が増加しましたが、東武百貨店（池袋店・船橋店・宇都宮店）の減少（▲84人）が大きく前年比でマイナスとなりました。

標準報酬月額は272,712円（前年比 99.4% / ▲1,719円）で3年連続のマイナスとなりました。

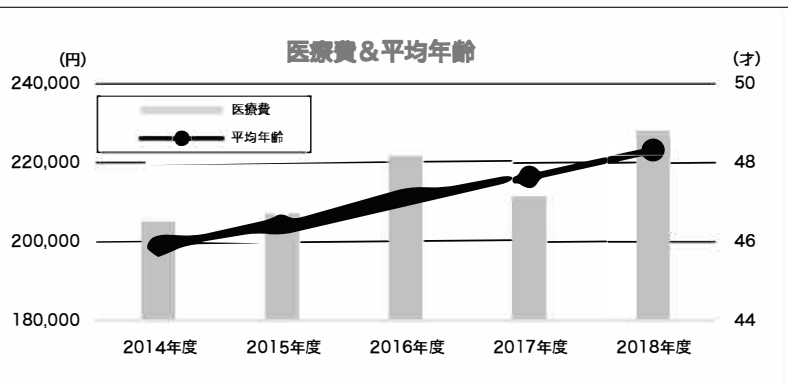


医療費

保険給付費は、12億2,741万円で前年比 106.8%、7,770万円の増加でした。被保険者一人当たりは228,016円で前年 107.8%、16,594円の増加となりました。要因として加入者全体の高齢化により医療費負担全体が大きくなっていることや本年度は高額な家族医療費、高額新薬の使用が多かったことです。

保険料収入に占める保険給付費の割合は61.0%で前年比 5.9%の増加となりました。これは、保険給付費が増加したことに加え保険料収入が前年比 96.3%と減少したことによります。

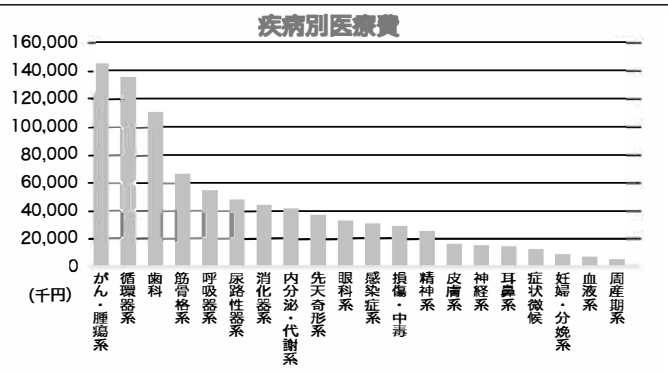
また、70歳以上の加入者が対象の高齢者療養給付費が前年比 144.3%、+1,626万円と大きく増加しました。70歳以上の被保険者一人当たり医療費は654,097円と全被保険者一人当たり医療費 228,016円と比べて約3倍となっており、対象者は増加しています。



疾病分析

「がん・腫瘍系」が昨年に引き続き金額で1位でした。2位は「循環器系」で前年3位から伸長しました。「歯科」は1件当たりの金額は低いのですが多くの加入者が通院しており第3位になりました。

「循環器系」は狭心症、心不全、動脈硬化症、高血圧症、脳梗塞などが主な疾病です。特に、高血圧性疾患は全疾病（119分類）中、件数で9.3%、金額で5.2%と件数、金額とも1位でした。生活習慣に起因する疾病が多く、運動や食事で予防や改善ができる場合があります。



全国の健保組合の財政が今厳しいって本当？

今年に入って健康保険組合の財政が厳しいと多くの報道がありました。今、健康保険組合全体が直面している状況を解説します。

❑全国の健保組合の経営状況は？

2017年度の決算は約1400組合中42%にあたる580組合が赤字となりました。2019年度の予算編成は61%が赤字予算でした。こうした中、2018年度中に財政状況の悪化を受けて大型健保組合（加入者50万人、16万人）が相次ぎ解散しました。また財政難のため保険料率の引き上げが続いており、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料は約10万6千円増えて約49万円になりました。

❑どうして財政が厳しいの？

65歳以上の高齢者医療費を補完する負担金（納付金）の増額が大きな原因です。健保組合全体では保険収入の内4割（当健保は36%）以上を負担している計算になり、今後高齢者が増えるのに比例し負担もさらに増加する見込みです。特に、2022年度から団塊世代（※）が75歳以上になり始めて高齢者医療費の伸びが加速すると見込まれています。また、医療費単価も年々上昇しており、特に数百万円～数千万円の高額薬剤が保険適用に承認されるなど健保財政を逼迫する動きが懸念されます。

※団塊世代 昭和22～24年生まれの人で人口は約800万人を超えており、2025年には全員が75歳以上（後期高齢者）になるため2010年に人口の11.1%だった75歳以上の人口の割合は2025年には18.1%に上昇します。

❑高齢者医療費負担金（納付金）のしくみは？

現役世代が65歳以上の医療費を一部負担する制度で「前期高齢者納付金」と「後期高齢者支援金」があります。2017年度全国の一人当たり医療費は後期高齢者（75歳～）94.2万円、前期高齢者（65歳～74歳）49.3万円、75歳未満の現役世代は22.1万円でした。

●前期高齢者納付金（当健保の2018年度納付額 3億1,835万円）

サラリーマンの多くは、退職後、国民健康保険（国保）に加入するため、構造的に国保に医療費の高い高齢者が多く加入することになります。こうした前期高齢者の加入者の偏在による医療費負担の違いを加入者数で調整して全被保険者（国保、健保、共済組合など）で分かち合う制度です。

	加入者数	前期高齢者医療費負担額		内 容 (数値は令和元年ベース)
		調整前	調整後	
国民健康保険(国保)	3,171万人	6.1兆円	2.5兆円(▲3.6兆円)	前期高齢者医療費を加入者数に応じて負担するように調整。増額部分は納付金として健保等が負担する仕組み。
健保組合、共済組合等	7,765万人	1.9兆円	5.5兆円(+3.6兆円)	
計	10,936万人	8.0兆円	8.0兆円	

●後期高齢者支援金（当健保の2018年度納付額 3億9,888万円）

75歳以上の医療費を一部負担する制度で負担割合は本人1割、公費5割、健保組合等4割です。今後、後期高齢者の増加に伴い医療費が増加し、支援金が増える見込みです。

(文中の数値等は健康保険組合連合会資料を引用)

保健指導のお知らせ

健康保険組合では

生活習慣を改善するお手伝いをします

無料

本年度会社の健康診断や家族健診（特定健診）でのメタボリックシンドローム判定が「基準該当」「予備群該当」の方で保健指導を希望する方は、健保組合までご連絡ください。 ※被保険者の方には健保組合、産業医より実施をお願いすることがあります。

◇ 特定保健指導とは？

健保組合と契約した専門機関のスタッフが生活習慣に関してのアドバイスをさせていただきます。

◇ 特定保健指導の内容は？

- 第1段階 専門の管理栄養士が面接を行います（直接面談かスマホ・パソコン面談）。その人にあった生活習慣改善方法を提案します。
- 第2段階 電話やスマホ・パソコンでコンタクトを取り、生活習慣改善に向けてアドバイスをします。
- 第3段階 3～6ヵ月後に電話やスマホ・パソコンで健康状態や生活習慣改善の確認をします。

◇ 対象者

東武流通健保組合に加入する40歳以上の本人、ご家族でメタボリックシンドロームの判定が「基準該当」「予備群該当」で保健指導対象者と判断された方。 ※保健指導対象者の確認は健保組合で行います。

◇ 申し込み方法

お電話にて健保組合に直接お問い合わせください。 TEL 03-3988-9327（直通）