



理事長就任のあいさつ



LIXIL 健康保険組合 理事長
丹治 宏志
たんじ ひろし

盛夏の候、組合員ならびにご家族の皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

私こと、この5月に菊地義信前理事長の後を受けて、LIXIL健康保険組合の理事長に就任いたしました。

ご存知の通り、LIXIL健康保険組合は旧トステム健康保険組合、旧INA健康保険組合、旧サンエーブ健康保険組合が一つとなり、さらに旧新日軽株式会社
の被保険者を迎え、4月1日に発足した、被保険者数27,000名、被
扶養者数31,000名、総計58,000名という大きな健康保険組合であり、その舵取りを任されたという重責に改め

て身が引き締まる思いでございます。新理事長として鋭意取り組んでまいりますので、一層のご支援、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

さて、これからまさに船出となるLIXIL健康保険組合ですが、当健保は、相互扶助の考え方にたち、例えば、社員の1カ月の医療費個人負担上限を25,000円とするなど、他の健康保険組合や協会けんぽと比べて、付加給付が非常に充実しています。また、予防という観点から人間ドックや家族健診、禁煙サポートや健康ポイント制度など各種の保健事業を数多く推進しております。できるだ

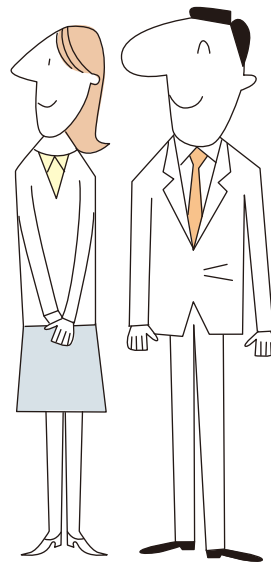
け多くの方に参加をいただけるよう今年度は周知活動にも力をいれていきますので、ぜひ、みなさんの積極的な参加を期待しています。

一方で財政面に目を向けると、国の高齢者医療制度への納付金の負担が大きく、全国の健康保険組合の9割が赤字となるなど、他の健康保険組合の財政は非常に厳しい環境に置かれています。幸いLIXIL健康保険組合はかろうじて黒字となつていますが、より一層効率化を図って運営できるよう職員一同務めてまいりますので、今後とも健康保険組合に対するご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成23年度 決算報告

7月11日に開催された組合会で、健保組合の平成23年度決算について、承認されましたので、ご報告します。

今年4月1日に、旧I N A X健保組合、旧サンウエーブ健保組合と旧トステム健保組合が合併し、L I X I L健保組合に名称変更をして発足していましたが、平成23年度の決算は「旧トステム健保組合の決算」となります。



▼健保組合をめぐる動き

今年度の健保組合の予算集計結果概要によると、健保組合全体の4割にあたる584組合(過去最高)が保険料率を引き上げましたが、9割が赤字となり、全体の収支差引き額は5、782億の赤字を計上しました。

国に納める高齢者関係の支援金・納付金の増加が主な原因で、対前年度比で8・9%増加し、保険料収入の46・1%を占めるようになりました。

健保連では、今後も団塊世代の移行が続くため、8年後には支援金・納付金の割合

が5割を超えると予想しており、厳しい環境が続くと思われます。

▼トステム健保組合の決算状況

当初、収支差引残額を268百万円とみていましたが、合併健保分の2月診療の保険給付費220百万円をトステム健保組合で支払ったことにより、約12百万円の収支差引残額となりました。一方、3健保組合連結での収支差引残額はほぼ見通しどおりの518百万円となりました。

一般勘定

総収入	72億3,333万2千円
総支出	72億2,149万1千円
差引残額	1,184万1千円

●残金処分内訳

別 途 積 立 金	1,172万2千円
財政調整事業拠出金繰越金	11万9千円





収入

おもな収入はみなさんと会社から納めていただく保険料収入です。保険料算定の基礎となる被保険者数、1人当りの標準報酬月額、1人当りの賞与額が増加したため、保険料収入は、前年度比+144百万円の6、999百万円となりました。

平成23年度より、保険料率(85・0%→82・7%)を引き下げたことで、保険料収入の伸び率は、賞与などの算定基礎数値の伸びに比べ小さくなっています。また、人員はタイ出向者が11月～2月に累計で4、930名、月平均で411名在籍しましたが、タイ出向者を除くと、ほぼ計画どおりでした。

支出

おもな支出は、みなさんとご家族が病気で医療機関にかかったときに支払われる保険給付費と国の高齢者医療制度へ拠出する支援金・納付金です。

支援金・納付金が大幅に増加しており、前年度比+506百万円、+21・6%となりました。

健診の実施やみなさんの健康づくりをサポートする事業への支出は保健事業費として支出しています。274百万円を充て、事業を展開しました。実施したおもな事業は別掲(5ページ)をご覧ください。

健保組合にとって高齢者医療制度への支援金・納付金は強制徴収される、いわゆる義務的経費ですが、保険給付費は、被保険者のみなさんと被扶養者(ご家族)が健康を

維持することで、節減できる支出です。医療費へのこの支出が減れば、保健事業への支出を増やすことができるようになります。みなさんが受けるサービスを充実させることができます。

予防可能な医療費について、67ページでもご説明しています。健保組合では「重症化防止活動」を推進し、みなさんの健康づくりをサポートしています。健診を積極的に受ける、健康づくりに努める、ジェネリック医薬品をもっと利用する、柔道整復師のかり方を変えるe t c : : みなさんが健保財政を助ける行動はいろいろあります。

健保組合は今後も、より効果的で効果的な事業展開をしていきます。被保険者のみなさん、そして、ご家族の方もL I X E L 健保組合の一員として、どうぞ、ご協力ください。よろしくお願いたします。

●一般勘定総収支の状況 (単位:百万円)

	平成23年度実績
保険料収入計	6,999
(月次保険料収入)	5,492
(賞与保険料収入)	1,507
その他	234
収入合計	7,233
事務費	81
保険給付費	3,898
納付金計	2,853
(前期高齢者)	1,031
(後期高齢者)	1,498
(退職者給付)	323
(老人保健)	1
保健事業費	274
その他	115
支出合計	7,221
収支差引残	12
準備金等積立金	3,954

介護勘定

●介護勘定総収支の状況 (単位:百万円)

	平成23年度実績
保険料収入	633
収入合計	633
支出合計	627
収支差引残	6
準備金等積立金	99

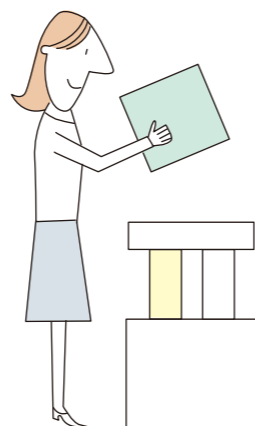
▼3健保連結の決算状況

収入は計画を250百万円上回る12、227百万円となりました。ただし、I N A X 健保では繰入金が614百万円、サンウエーブ健保では繰入・繰越金を220百万円計上しています。

予備費を除く支出は、計画を134百万円下回る11、710百万円となりました。収支残は401百万円の計画を上回る518百万円となり、準備金及び別途積立金などの資産は計画を上回り5、590百万円となりました。

●3健保連結一般勘定総収支の状況 (単位:百万円)

	平成23年度実績
保険料収入計	11,020
その他	1,207
収入合計	12,227
事務費	154
保険給付費	5,891
納付金計	5,026
保健事業費	440
その他	199
支出合計	11,710
収支差引残	518
準備金等積立金	5,590



▶実施したおもな保健事業

メンタル活動	平成23年度実績
メンタルセミナー	177名(7回)
ストレスチェック	105名(1回)
保健指導	平成23年度実績
特定保健指導(積極的)	459名
特定保健指導(動機付)	298名
医療機関受診率(関連会社)	39.6%
重点管理対象者受診率	82.2%
高齢者訪問相談	102回
健診活動	平成23年度実績
人間ドック受診者数	3,527名
子宮ガン・乳ガン検診受診者	629名(15.5%)
歯科検診受診者数	161名
被保険者特定健診受診率	98.0%
被扶養者特定健診受診率	46.8%
	・対象者3,857名 ・受診者1,805名
インフルエンザ予防接種	9,780名
健康増進キャンペーン	平成23年度実績
健康づくりチャレンジ参加者	2,521名
同上参加率	16.4%
ポイント延べ参加者数	2,760名
同上参加率	18.0%
歯科教室	3回 45名
禁煙教室	3回 221名
禁煙達成者	38名



みんなのつばやき
やり始めるとやり過ぎてしまいがちな運動を疲れをためないようやる。良い方法です。(H・T)

「重症化防止活動」推進中!!

発見!! 糖尿病・高血圧症とみられる方、 健保組合はとことんあなたを追いかけます!?

あしたのあなたはもっと健康 一緒に健康な体を取り戻しましょう

▶ **糖尿病・高血圧症** 健診を受けて、つぎの基準値にあてはまる方は「重点管理対象者」
コレが健保の重症化防止活動 に選ばれます。この基準値は産業医と相談して決めました。

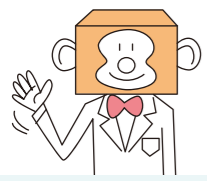
気づいた今がチャンス

- 1 ヘモグロビンA1c6.5～6.9%かつ尿蛋白+以上(腎不全の兆候あり)
ヘモグロビンA1c7.0%以上(←糖尿病の合併症が起こりやすい)
! 糖尿病にならないために、早く手をうちましょう。



- 2 収縮期血圧160mm Hg以上または拡張期血圧100mm Hg以上
(Ⅱ度高血圧以上)
! 心筋梗塞、脳梗塞などを起こさないうちに、高血圧症を正常値に

いずれかに該当する方は、必ず医療機関を受診してください。医師の診察を受け、会社に受診したことを報告するよう、お願いします。
健保組合は会社と協力して、社員の健康をサポートします。



高血圧、糖代謝ともに、健診などで異常を指摘されても、特有の自覚症状がないために、放置しがちな検査項目です。自覚症状がなくても、こうした血管系の疾患は静かに進行しています。
ある日、突然なんてことにならないように、「異常」に気づいた今、必ず受診し、医師の指示に従ってください。

生活習慣を変えてみたいと思いませんか? そんなあなたに、健保の**健康ポイント制度**を おススメします

あなたが健康づくりにチャレンジして獲得したポイントで、賞品と交換ができるんです。健康も **get!** プレゼントも **get!** そして、**健保の財政にも貢献!** 何倍もおトク!! そう思いませんか?
10～11ページで健康ポイント制度のキャンペーン募集をご案内しています。皆さんの参加をお待ちしています。



詳しくはコチラでも ▶ [健保HP](#) ▶ [健康づくりメニュー](#) ▶ [健康ポイント制度](#)

みんなのつばやき
インフルエンザ予防接種に補助金が支給されるのはよい事業ですよ。(M・K)

生活習慣を変えると、医療費が抑えられる!?

あなたの健康が健保組合の 財政を支えています

健診を受けて、
家族みんなが
もっと健康

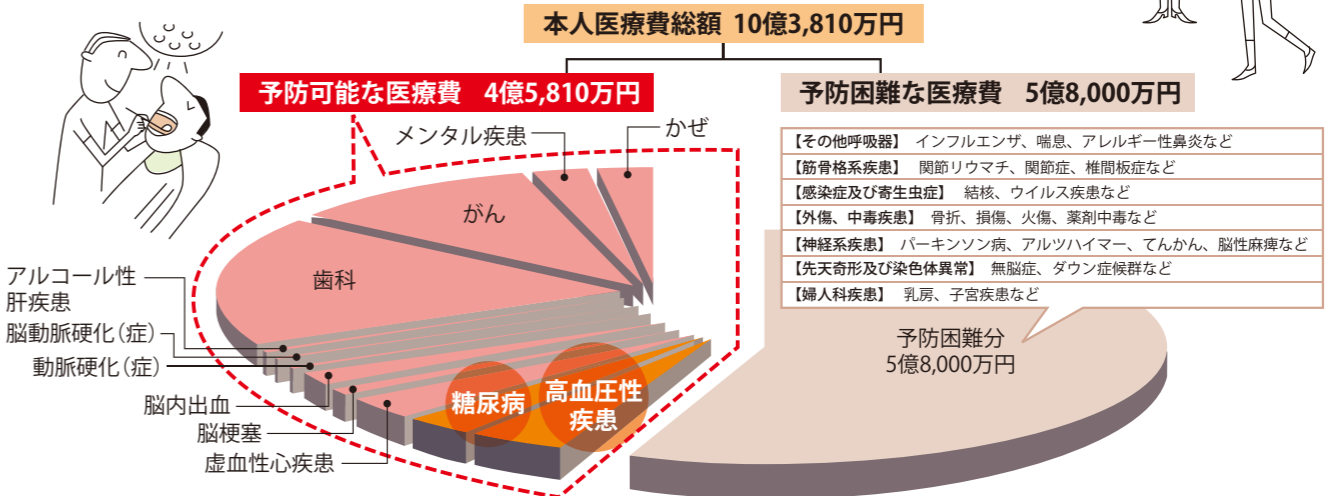
健保の財政も
健全化



家族の医療費・
薬代を含めると
31億4,788万円
に達します

昨年度、本人(被保険者)の医療費はどのくらいかかっていると思いますか? 総額で10億3,810万円、1人当たりになると、82,540円。保険料収入の約15%になります。このなかに減らすことができる医療費があります。いわゆる「生活習慣病」といわれている疾患への医療費支出です。あなたがよい生活習慣をつくり、もっと健康になると、節減できる医療費ともいえます。

●医療費総額(本人)の動き(平成23年度:健保負担)



生活習慣	予防可能な医療費	45,810万円
	高血圧性疾患	4,224万円
	糖尿病	2,673万円
	虚血性心疾患	3,382万円
	脳梗塞	321万円
	脳内出血	1,138万円
	動脈硬化(症)	46万円
	脳動脈硬化(症)	14万円
	アルコール性肝疾患	54万円
	小計	11,852万円
生活習慣以外	歯科	18,622万円
	がん	10,754万円
	メンタル疾患	2,523万円
	かぜ	2,059万円
	小計	33,958万円

高血圧性疾患、糖尿病の 「重症化防止活動」に力を入れています

歯科
健保組合は歯科健診を提供しています **無料** 歯石・歯垢除去に補助金ができます **申請が必要です**

詳しくは健保HPへ ▶ HOME ▶ 人間ドック・健診 ▶ 歯科健診

がん
婦人科健診に補助金を支給しています **対象は被保険者本人です** ご家族(被扶養者)は、家族健診が受けられます **無料**

詳しくは健保HPへ ▶ HOME ▶ 人間ドック・健診 ▶ 家族の健康診断





夏の不調を乗り切る栄養素

「ファイトケミカル」たっぷりの夏野菜献立

植物は厳しい環境でも

生き延びることができるよう、

太陽から身を守るための「色」、

鳥などに狙われないための「香り」や

「苦み」などを備えています。

この植物のパワーを

ファイトケミカルといえます。

ファイトケミカルは強い抗酸化作用をもち、

私たち人間を紫外線や夏バテ、老化から

守ってくれることがわかってきています。

韓国風お刺身サラダ

材料(2人分) 1人分 80kcal 塩分 0.6g

レタス……………2枚
きゅうり……………1/2本
トマト……………1/4個
刺身(タイ、カンパチなど)
……………10切れ(60g)
韓国のり……………2枚
塩……………小さじ1/6
食べるラー油(市販品)…適量

作り方

- (1)レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りに、トマトは小さめの乱切りにする。
- (2)(1)の野菜を器に盛り付け、刺身を飾る。
- (3)韓国のりを手でちぎり、上から塩と食べるラー油をかける。

1人分/487kcal
塩分/1.5g
(チヂミのタレを除く)



夏野菜の彩りチヂミ

材料(2人分) 1人分 302kcal 塩分 0.1g (タレを除く)

かぼちゃ……………50g
ズッキーニ……………30g(1/6本)
赤パプリカ……………25g(1/8個)
オクラ……………4本(40g)
ニラ……………3本(30g)
コーン(缶詰)……………20g
A 小麦粉……………75g
かたくり粉……………25g
卵……………1/2個
かつおだし……………100cc
ごま油……………大さじ1

辛みそ

コチュジャン……………大さじ1と1/2
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
(1人分63kcal 塩分1.1g)

酢じょうゆタレ

しょうゆ……………大さじ2
ごま油……………小さじ1
酢……………大さじ1
(1人分37kcal 塩分2.6g)

カレーマヨネーズ

マヨネーズ……………大さじ2
カレー粉……………小さじ1/2
(1人分85kcal 塩分0.3g)

作り方

- (1)タレはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- (2)かぼちゃ、ズッキーニは細切りに、赤パプリカは角切りに、オクラは輪切りに、ニラは4cm長さに切る。
- (3)Aを混ぜ合わせ、(2)の野菜とコーンを入れてよく混ぜる。
- (4)熱したフライパンにごま油を引き、(3)を薄く広げて片面約5分ずつ、弱火～中火で焦げ目が付かないように両面を焼く。
- (5)中まで火が通ったら、お皿に盛り付ける。

お手軽サムゲタンスープ

材料(2人分) 1人分 105kcal 塩分 0.8g

A 長ねぎ……………1/2本
枝豆……………30g
水……………300cc
鶏手羽元……………2本
雑穀(または米や押麦)……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
クコの実……………少々

作り方

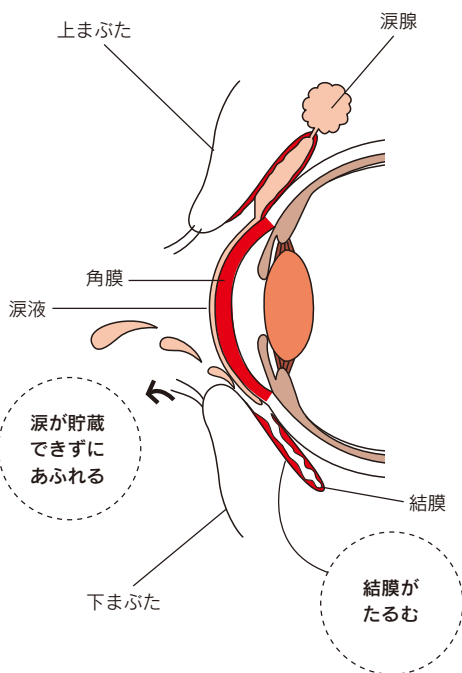
- (1)長ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- (2)Aを鍋に入れてふたをして強火にかけ、アクを取る。沸騰したら弱火にして15分煮る。
- (3)塩とクコの実を入れて味を調える。



あなたの目、大丈夫？

加齢による体の変化のなかでも、目は早く症状が出る部位のひとつです。30代、40代の人にも現れる症状があります。少し気にかけてみてください。

●結膜弛緩症の起こるしくみ



老化などによって目の結膜（目とまぶたを結ぶ粘膜）がたるみ、結膜がしわ状になります。ドライアイとの関連性で注目されている病気です。

たるんだ結膜が、下まぶたと目の間の空間を埋めてしまうため、本来この空間が果たす「涙を貯蔵する」機能が働かなくなってしまう。

この結果、目の表面に涙が行き渡らなくなるために、ドライアイを引き起こすことがあります。

また、たるんだ結膜同士がこすれることで、結膜下出血の原因となることもあります。



30代から出る症状 結膜弛緩症

●目をこすらないことと紫外線対策を

症状が軽い場合は、点眼薬で様子をみます。症状が改善されない場合は、手術で結膜のたるみを切除する方法もあります。

予防方法としては、目の老化が原因とされていることから、紫外線の影響を受けないように日差しの強い日にはサングラスをかけることなどがあげられます。

目をこするくせがある人は、結膜がたるみやすくなるので気をつけましょう。

●他の病気の可能性も。専門医への受診が大切

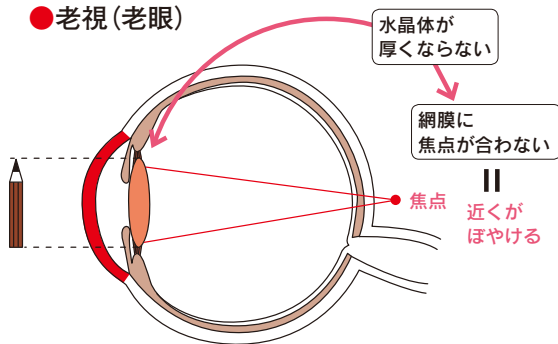
対応策としては、老眼鏡による矯正が一般的です。老眼鏡を使わず放置していると、老視に眼精疲労が加わり、目や頭が重い、頭痛、肩こり、食欲不振など、さまざまな症状が出る可能性があります。

老視かなと思ったら、自己判断せず、まず眼科専門医の診察を受けてください。白内障、加齢黄斑変性、糖尿病網膜症などの病気による視力低下が隠れていることもあります。

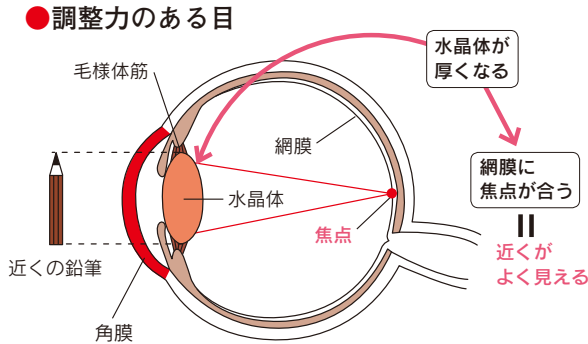


40代から出る症状 老視(老眼)

●老視(老眼)



●調整力のある目



体幹とは、体の中心である胴体の部分。体幹の筋肉は、体の筋肉の中でも大きな筋肉で、ここをうまく使うことで運動効果がアップします！



実践

金哲彦コーチの
体幹エクササイズ

金哲彦コーチの

指導・監修 ● 金 哲彦 プロランニングコーチ



みんなのつばやき



体幹ウォーキング、フォームの正しさを知ることができてよかったです！(S・O)

ストレッチ編

「体幹」の筋肉を上手に動かすと あなたの体により変化が！

頭・手・足の根本になる体幹は、すべての動作に関連する部分です。そのため、体幹の筋肉を上手に動かすことは、全身へのさまざまなよい影響があります。

体幹 ストレッチ のメリット

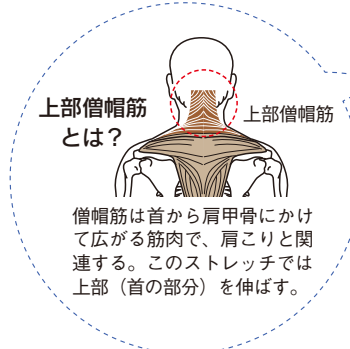
- ① 運動時の膝・肩など関節への負担が減る
- ② 肩こり・腰痛が解消したり、軽減したりする
- ③ 血行がよくなり、疲れがとれたり、新陳代謝が活発になる
- ④ 動作が身軽になる
- ⑤ ウォーキングやランニングのほか、さまざまな運動の効果などを高めることができる

すぐに無理なく実践できるおすすめ体幹ストレッチ

肩甲骨 のまわりの筋肉を伸ばす



股関節 と腰の筋肉を伸ばす



上部僧帽筋

を伸ばす

背中まっすぐに伸ばしたまま、手で頭を下に押さえながら首だけを曲げる。



ミスをして落ち込む人 にどう接する?!

● 心の不調のサインを 見逃さない

ミスを繰り返して、自信ややる気を失っている部下や同僚に声をかけて、余計に落ち込ませてしまったことはありませんか? 相手の言い分を聞かずに一方的に注意をしようと、「注意をするばかりで理解してくれない」と心を閉ざし、働く意欲を失ってしまうことがあります。

ミスが増えているというのは、心が弱っているサインかもしれません。まずは相手の話を聞き、相手を元気にするコミュニケーションをとることが大切です。

Y彦さんの事例

ていねいな仕事ぶりが評価されていたY彦さんは、ある日、大きなミスをしてしまいました。その後、小さなミスを繰り返すようになり、「ミスばかりする私は、この仕事に向かないのではないか…」と自信とやる気を失っている様子です。最近では表情も暗く、口数も減ってきています。



相手のSOCを高める コミュニケーションを意識しよう

自信ややる気を失っている人は、ストレス対処能力「SOC (首尾一貫感覚)」が低下している傾向にあります。

SOCは、

- ①状況を把握し、先を見通す力 (わかる感)
- ②何とかなると思える力 (できる感)
- ③ストレスに対処することに意味ややりがいを見出す力 (やるぞ感)

の3つで構成されています。相手のSOCを高めるために、つぎの3つの段階を踏んでアプローチしましょう。

S = Sense (感覚)
O = of
C = Coherence (一貫性)

SOCを高めて相手を元気にするコツ

Sense 1

“わかる感”を高める まずは相手の言い分を聞く

ポイントはY彦さんの言い分を聞き、その内容を自分の言葉にして復唱し、相手を理解する姿勢を見せることです。Y彦さんはミスをしたことで混乱し、状況の冷静な分析や、今後の見通しが立てられていませんでした。そうしたときにこちらが話を復唱し、不明確な点は質問しながら整理すると、Y彦さんも実際に起きた事柄や状況が明確になり、気持ちを整理することができます。

Sense 2

“できる感”を高める 対応策を一緒に検討する

ミスへの対応策を一緒に検討しましょう。Y彦さんに「私には相談にのってくれる人がいるから、きつとうまくできる」と思ってもらうことが大切なのです。また、自分の失敗談などを交えて話したり、「あなたならきっとできる」などとY彦さんをケアし、信頼しているという姿勢を見せましょう。そして「対応がうまくいった」という報告を受けたら、一緒に喜んだり、きちんとほめましょう。

Sense 3

“やるぞ感”を高める 仕事の意義について話し合う

ミスをした人がその処理にあたるのは当然ですが、気力が落ちているとき、その作業に対して気がのらないということも少なくないようです。それでも前向きに対応させるためには、「ミスの処理にあたり、些細なことのように思えるその行動をとることがなぜ大切なのか」「Y彦さんの成長にどう役立つのか」を話し合うことが重要です。

みんなのつばやき



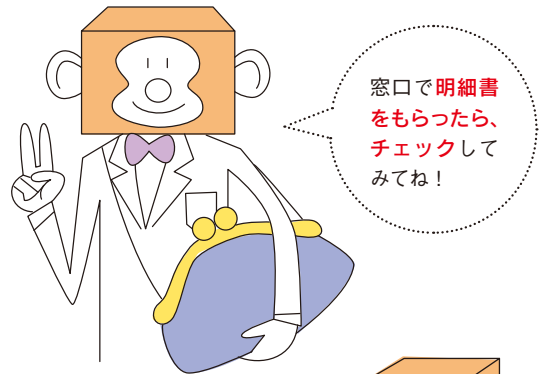
健康のために何かをやると決めても継続するのって難しいと思いませんか?

私は好きなスポーツをがんばることで続けています!! (H・K)



病院によって初診料がちがうってホント？

初診料は、医療機関を初めて受診したときにかかる料金のことです。夜間や休日に、診療時間外で閉まっている医療機関で診察を受けると、割高な料金になります。平日の時間内に受診することが節約につながります。

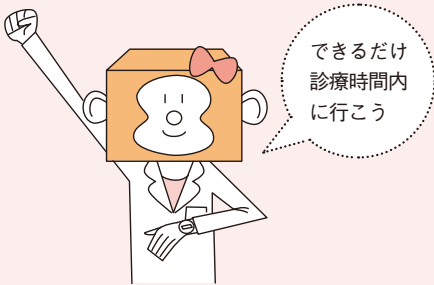


Q

病院によって初診料はちがうの？

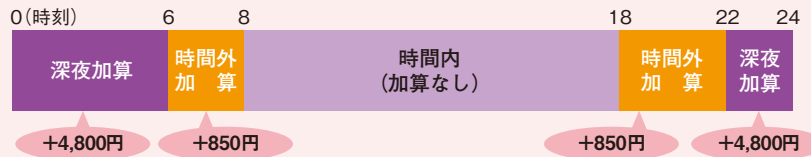
A

いや、同じだよ。初診料は、どの医療機関にかかっても**2,700円**で、全国一律。でも、6歳未満の初診料には、乳幼児加算というのがあるから750円加算されるから、3,450円になるよ。**時間外の加算もある**から、夜遅くや朝早く受診すると高くなるよ。



病院に行く時間によって、こんなに割高になるよ！

● 平日の時間外加算・深夜加算



※土曜は12～22時が時間外

● 日曜日・祝日・12/29～1/3の休日加算・深夜加算



※夜間休日診療所等の時間外加算は2,300円。

※診療時間内であっても夜間・早朝に診療所にかかった場合、500円の加算がかかる場合があります。

※6歳未満の乳幼児には、別に時間外等加算が定められています。

※患者負担は上記額の3割、義務教育就学前までは2割、70～74歳(現役並み所得者は除く)は1割。

Q

でも、大きな病院だと高いような気がするけれど…？

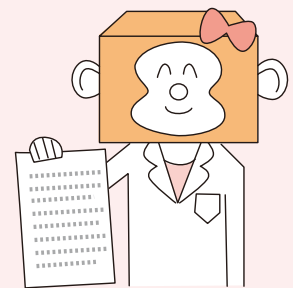
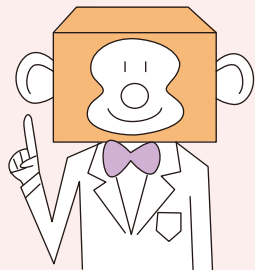
A

大きな病院(ベッド数200床以上)だと初診料のほかに特別料金も請求されるから、高いと感じるのかもしれないね。**特別料金は保険の対象外で全額自費**で、105円の病院もあれば8,400円の病院もあるんだよ(厚生労働省の調査より)。でも、かかりつけのお医者さんからの**紹介状があるととられない**んだよ。



まずは、近所のかかりつけのお医者さんにかかることだね！

大きな病院にかかるときは、紹介状を持っていこう



みんなのつばやき



「まごわやさしい」で食事を考えると、自然と体によい献立になるんですね。感動(〃〃)

(Y・T)