

共済組合ニュース

令和元年9月発行

京都市職員共済組合

〒604-8006 京都市中京区御池通河原町東入る下丸屋町413 御池阪急ビル9階

(電話) 075-222-3240(庶務係・年金係) / 075-222-3239(保健係)

平成30年度決算が承認されました

庶務係

令和元年6月28日に開催された第147回組合会において、平成30年度決算が承認されましたので、主な経理について概要をお知らせします。

●短期経理(健康保険, 介護保険)

加入者の病気, 負傷, 出産, 死亡等への給付や高齢者医療制度等を支えるための拠出金の支払いを行う経理です。

収入総額	11,377,693 千円 (負担金, 掛金, 補助金等)
支出総額	10,479,953 千円 (給付金, 拠出金等)
余剰金(897,740千円)は、今後の支出増に備え積立を行います。	

29年度から更に医療費が減少!
また、医療費の実績等により決定される高齢者医療制度等に対する拠出金も減少し、過去最大となる約9億円の黒字を確保できました!



●保健経理(保健事業)

加入者の健康の保持増進を図ることを目的に、特定健康診査・保健指導, 人間ドック, 脳ドック, 各種がん検診, 職員相談室, スポーツ施設利用助成などの事業に要する経費を執行する経理です。

収入総額	424,420 千円 (負担金, 掛金, 貸付経理からの繰入等)
支出総額	483,827 千円 (厚生費, 特定健康診査等費等)
不足額(△59,407千円)は、積立金を取り崩すことにより対応します。	

皆様の日頃の予防・健康づくりの取組が更なる医療費の減少につながります!
共済組合の保健事業を積極的に利用して、体もお財布も元気に!



QUPiOはQUPiO+(クピオプラス)に生まれ変わりました。あなたの健康生活をさらに応援します!

ご利用はインターネットに接続可能なパソコンやスマホから。

初めての方は共済組合のHPから新規登録してください。

保健係



クピオプラスでご用意している

あなたにとって3つの良いこと を詳しくご紹介

① あなたの健診結果から 発症予測 が分かる

生活習慣病の
 発症リスクをチェック!



最新の健診結果をもとに、**生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症の5年後の発症率)**を判定します。同性同年代と比較した、あなたのリスクは…?)

もし発症リスクが高くても大丈夫。**改善すべき検査値を分析し、個別のアドバイスや改善に向けたヒントをクピオプラスが教えます。**

② 健康イベントに参加!

組合員しか参加できない
 健康イベントに参加!



イベントの目標に応じて
 歩数や○×を入力する
 だけでOKです!



③ ポイントが貯まる

ログインしたり、健康づくりに
 取り組むだけで、簡単にポイントゲット!



貯めたポイントは
 お得に交換
 できます!



イベント予告(11月開催)

**大量ポイント獲得の
 チャンス!**

平成30年度で休止となった「歩こう会」事業が
 QUPiO+(クピオプラス)のイベントで復活します!
 抽選で素敵な商品が当たるキャンペーンも企画し
 ております!

今すぐQUPiO+にログインを★



歯周病予防ではじめる健康づくり



～まずはあなたの歯周病度チェック～

- 歯茎に赤く腫れた部分がある。
- 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- 口臭がなんとなく気になる。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 歯茎がやせてきたみたい。
- 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯茎からウミが出たことがある。
- 歯を磨いたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。

▶▶ 1～2項目が当てはまれば**歯周病の可能性**があります。

▶▶ 3～5項目以上なら**軽度あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行している恐れ**があります。

(8020推進財団HPより)

「お口の健康」と「全身の健康」はつながっています！

歯が失われることを防ぎ、お口の健康を保つためには、歯周病予防が欠かせません。しかしそれだけでなく、歯周病は糖尿病や心筋梗塞など、さまざまな全身疾患とも深い関係があり、歯周病を予防・改善することが全身の健康を維持するために重要であることがわかってきました。

いつまでも健康でいきいきとした毎日を送るために、**今日から歯周病予防に取り組みましょう。**

◆糖尿病

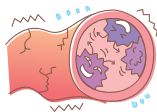
歯周病菌が歯茎に侵入すると、これに対抗するため炎症物質が分泌されます。この炎症物質が全身を巡り、血糖コントロールを行うインスリンの働きを妨げ、**糖尿病**が発症・進行します。

また、糖尿病の人は歯周病にかかりやすく、歯周病になるとさらに糖尿病を悪化させるという悪循環を招きます。



◆動脈硬化

歯周病菌は炎症のある歯茎の毛細血管から血液中に入り込みます。血液の流れに乗って全身を巡り、血管壁にとりつくことで血管を狭めたりします。その結果、**動脈硬化**が進行し、**脳梗塞**や**狭心症**、**心筋梗塞**などを引き起こす原因のひとつとなります。



◆メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの人は歯周病になりやすいというデータがあり、どちらも**動脈硬化**を促進する危険因子となるため、同時に進行すると、命をおびやかす病気を引き起こす危険性が高まります。

◆誤嚥性肺炎

筋力の衰えなどにより飲み込む力の低下した高齢者に多く見られます。誤嚥によって食べ物と一緒に歯周病菌が気管支や肺に入り込むことで発症します。**肺炎**は高齢者の死亡原因において高い割合を占めています。



◆早産・低体重児出産

歯周病によってつくられた炎症物質は陣痛を促す働きがあります。早期の子宮緊縮を促して**早産**や**低体重児出産**を招くことがあります。

定期的に歯科検診を受けましょう！

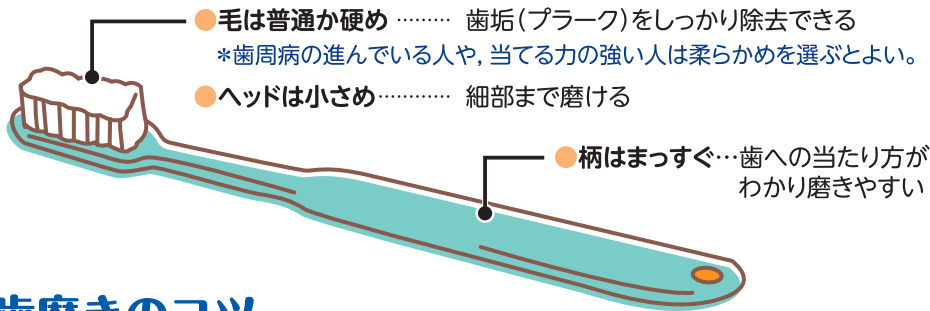
特定健診で体の状態をチェックするように、歯周病を予防し、全身の病気を食い止めるには、定期的な歯科検診が欠かせません。また、進行するにつれ治療が困難になるため、**早期発見、早期治療が肝心**です。



プラークコントロールで歯周病を防ぎましょう!

歯周病にならないために一番心がけたいのは**プラークコントロール(歯垢の除去)**です。歯磨きは正しく丁寧にいきましょう。特に寝ている間は唾液の分泌量が減り、歯周病菌が繁殖しやすくなるため、寝る前の歯磨きは念入りに!

●歯ブラシ選びのポイント

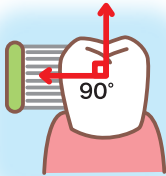


check!

1~2か月を目安に、毛先が開いてきたら歯ブラシを交換しましょう。

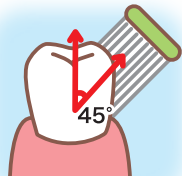
●歯磨きのコツ

① 歯の表側



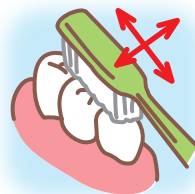
歯に垂直にあてる。力を入れ過ぎないように注意して小刻みに横に動かす。

② 歯の内側



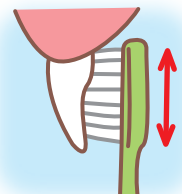
内側(舌側)は45度くらいで当てて、小刻みに横に動かす。

③ 噛み合わせの面



水平に、力を加えず歯の溝に沿って小刻みに動かす。

④ 前歯の裏側



縦に歯ブラシを当て、かきだすように磨く。

仕事の合間に
日常生活の中で

はじめよう簡単!筋力トレーニング

空気イス運動



2秒
静止

- ① イスに浅く座り、背すじを伸ばし、お腹をへこませ、両手は太ももの上に軽くおく。
- ② 上体をできるだけかがめず、中腰姿勢で2秒静止してからまっすぐ立ち上がる。座るときも体を投げ出すようにしないで、2秒静止してからゆっくり座る。

回数 4秒×2回/1日30回

ひざ伸ばし水平上げ運動



- ① イスに浅く座って、お腹をへこませ力を込め、片足をまっすぐ伸ばす。
- ② ひざを伸ばしたままゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先を立ててひざにギュッと力を込めたまま10秒キープする。足を入れ替えて同様に行う。

回数 左右各10秒×3回/1日3回

パソコン上体ねじり運動



- ① イスに浅く座り、両足をそろえ、背すじを伸ばし、お腹をへこませる。
- ② デスクに対してイスを90度回転させ、両ひざをしっかりとそろえ、上体だけをデスク正面に向かってねじる。反対側も同様に行う。

回数 左右各30秒/1日3回

ゴミ出しダンベル



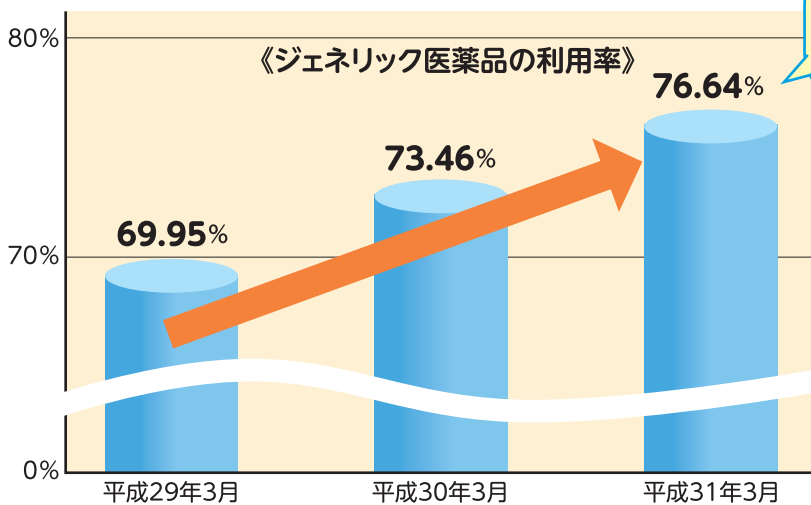
- ① ゴミ袋を左右均等に分けてしっかりと握る。歩クリズムに合わせてながら、両手に持ったゴミ袋をゆっくり4秒かけて胸まで引き上げ、ゆっくり下ろす。
- ② 次に腕をのばしたままゆっくり真横に上げ、ゆっくり下ろす。

回数 各8秒×5回

ジェネリック 速報!!

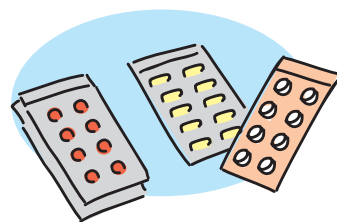


ジェネリック医薬品の利用率は 年々上昇しています!!

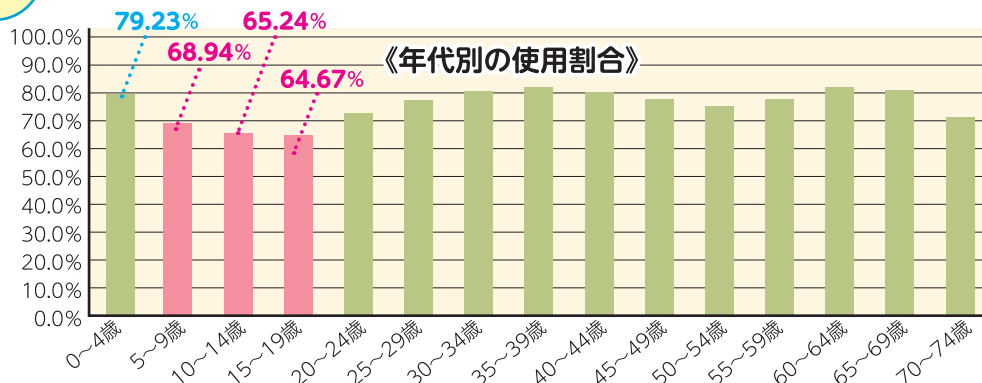


目標は
令和2年9月までに
80%

(第2期データヘルス計画では令和5年度までに85%の目標を掲げています。)



しかし、年代別の
ジェネリック
使用割合を
見てみると...



0歳から4歳のジェネリック医薬品の利用率は高く、この年代の被扶養者がいる組合員の皆さまにもご協力いただいていることが見て取れます。しかし、5歳から19歳までの年齢については、全年齢と比較しても低い割合となっています。この年代の方の利用率が70%を超えることができれば、目標の80%に近づくことができると考えています!!
皆様のさらなるご協力をよろしくお願いいたします。

医療費の削減
のために

ジェネリック医薬品を活用しましょう!

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)と同等の効き目を持ち、国の安全基準を満たした医療用医薬品です。新薬のように開発費がかからない分、価格が安く設定されており医療費適正化につながります。また、添加物や製法も新薬と同じ「オーソライズドジェネリック(AG)」もあります。まだ使っていない方は、ぜひ利用をご検討ください。



特定健診の受診券はお手元に届きましたか?

7月中旬に、40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の方を対象に特定健診の受診券を配布しています。受診券を利用することで通常7,000円以上かかる特定健診を**無料**で受けていただくことができます。

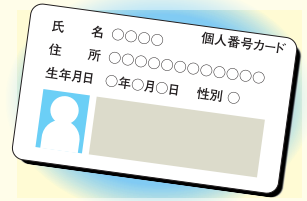
みなさんに
受診して
ほしい!



一年に一度、特定健診を受診し、健康管理にぜひお役立てください!

『マイナンバーカード交付申請書』を送付します

「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が本年5月22日に公布され、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる仕組みが導入されることになりました。総務省からは、令和3年3月に本格実施されるマイナンバーカードの健康保険証利用※を着実に進めるため、地方公務員共済組合の組合員及び被扶養者へのマイナンバーカードの取得促進が求められています。



組合員及び被扶養者の皆様(任意継続組合員は除く)には、9月下旬に「マイナンバーカード交付申請書」を所属を通じてお送りしますので、ご活用ください。

マイナンバーカードの取得は任意ですが、上記の趣旨を踏まえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

申請については
「マイナンバーカード総合サイト」を
みてね!



※マイナンバーカードに保険証の機能が付加されるということで、現在の保険証が利用できなくなるわけではありません。

こうして
取り組んでいます

わたしの生活習慣改善



よく噛んで 食べ過ぎ防止!

ついお腹いっぱい食べてしまうので体重が気になっていました。食事をするときは、一口30回咀嚼してゆっくり食べることで、少ない量でも満腹感が得られるようにしています。大勢で会話しながら食事をするのも早食いを防ぐコツですね。



「ながら運動」で 運動不足を解消!

毎日忙しくて運動する時間がつくれなかったのですが、「テレビを見ながらストレッチ」、「歯磨きをしながらスクワット」、「通勤電車で筋トレ」など、何かをしながらこまめに体を動かすようになって、心や体が軽くなってきました。



寝る前のひと工夫で 睡眠不足を解消!

不規則な生活のせいか、よく眠れない日が続いていました。まずは、晩ごはんが遅くならないように心がけ、就寝の2時間前に、ぬるめのお湯にしっかり浸かって入浴することで、心身の緊張がほぐれて熟睡できるようになりました。



「水を飲む」などの 代替行動で禁煙続行中!

吸いたくなったら「水を飲む」、「歯を磨く」、「体操をする」など代わりに違う行動をとることで、徐々に吸いたい気持ちが抑えられるようになってきました。この頃、体調も良くなってきたので、ずっと禁煙を続けていきたいと思います。