

共済組合ニュース

平成30年10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29年度決算

庶務係

平成29年度決算の主な概要についてお知らせします。

短期経理(健康保険部分)

組合員とその被扶養者の病気、負傷、出産、死亡、災害等への給付を行う経理です。

収入総額

10,616,461千円

→ 負担金, 掛金, 前年度繰越支払準備金等

支出総額

10,583,561千円

→ 給付金, 拠出金, 次年度繰越支払準備金等

当期利益金として, 32,900千円を計上しています。

右肩上がりで伸びていた医療費に歯止めがかかり、7年ぶりの黒字を達成！医療費の縮減は皆様の掛金負担の減少にもつながります！ご協力をお願いします！



保健経理

組合員とその被扶養者の健康の保持増進を図ることを目的に、特定健康診査・特定保健指導、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

422,518千円

→ 負担金, 掛金, 貸付経理からの繰入金等

支出総額

474,645千円

→ 健康診断費, 助成金, 特定健康診査費等

不足額(△52,127千円)は、積立金を取り崩すことで対応しています。

今年4月から、平成35年度までの保健事業の指針となる「第2期データヘルス計画」がスタート！皆様の健康をサポートします！(6ページ参照)



平成30年9月から

厚生年金保険料率が引き上げられました 庶務係

平成27年10月の被用者年金一元化に伴い、民間との差異を解消するため、公務員共済に係る厚生年金保険料率は、段階的に引き上げることとなっており、平成30年9月に179.86%から183%に引き上げられました。今回の引き上げにより、保険料率が民間と同率となりました。

特定健診・特定保健指導で 健康な体を手に入れよう!!

保健係

特定健康診査って？

共済組合では、「心臓病」「脳卒中」「がん」などを引き起こすメタボリックシンドロームの早期発見を目的とした特定健康診査(特定健診)を、40歳以上の方を対象に実施しています(職員の方は定期健康診断や人間ドックで実施)。

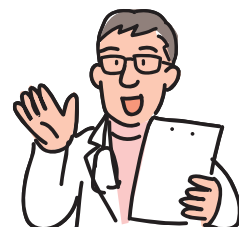
7月中旬に、**40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の方を対象に特定健診の受診券を配布**しています(人間ドックを受診される(された)方等を除く)。受診券を利用することで、**7,000円以上**かかる特定健診が、ご近所の診療所などで、**無料で**受診することができます。
一年に一度は特定健診を受診し、健康管理にぜひお役立てください!



特定保健指導って？

特定健診の結果、メタボ又はメタボ予備群として生活習慣の改善が必要だと判断される方には、特定保健指導を受けていただくよう共済組合からお知らせしています。特定保健指導では、まずはじめに面接を行い、医師や管理栄養士、保健師などの専門家とともに、お一人お一人のライフスタイルに合った健康づくりの方法を考えます。その後、リスクレベルに応じて「動機付け支援」レベルの方は各自で、「積極的支援」レベルの方は専門スタッフのサポートを受けながら生活習慣改善に取り組み、約3か月後に、生活習慣や身体状況の変化などを確認するプログラムとなっています。

特定保健指導の対象となった方は、ご自身のために、ご家族のために、ぜひ指導を受けていただき、生活習慣の改善へ向けた第一歩を踏み出してください!



今年
から

特定保健指導が利用しやすくなりました!

特定保健指導は、平成30年度から一部運用が見直され、利用しやすくなりました。この機会に、ぜひご利用になり、健康管理にお役立てください!!

特定保健指導の運用見直しの主な内容

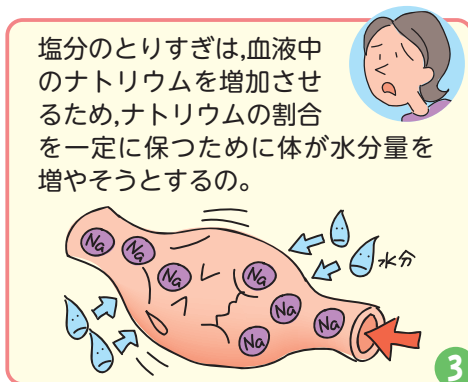
- 特定健康診査受診券が、健診当日の特定保健指導(初回面接)が利用できるセット券に!
(対応している健診機関のみ)

※ 後日、特定保健指導を利用される場合は、特定保健指導利用券が必要です
(対象者には11月以降順次通知予定)。

- 初回面接から最終評価までの期間が、6か月から最短3か月に短縮!
- 2年以上積極的支援に該当し、状況が改善している方については、動機付け支援相当でも可能に!



“減塩”で高血圧を予防しましょう



食生活を見直して、血圧コントロールを!

塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、心疾患や脳卒中、腎不全のリスクを高め、胃がんなどの病気を引き起こす要因ともなります。減塩を心がけ、病気のリスクを減らすようにしましょう。

◎まずは1日1gの減塩から

厚生労働省の調査によると、1日の食塩平均摂取量は、男性が10.8g、女性が9.1gとなっており、とりすぎの傾向が見られます。濃い味に慣れきっていた人が、急に塩分を減らしても、食事が味気なく感じて物足りなくなり、なかなか長続きしません。そこで、まずは1日1gの減塩を目標に、少しずつ食塩の摂取量を減らしていくようにしましょう。そのためには、食品に含まれている塩分を常に意識することを心がけたいものです。

《調味料の食塩1g相当の目安》

- しょう油 …………… 大さじ1/3強
- とんかつソース …………… 大さじ1
- ウスターソース …………… 大さじ2/3
- 味噌 …………… 大さじ1/3強
- トマトケチャップ …………… 大さじ2
- マヨネーズ …………… 大さじ3と小さじ2弱

ヘルシー クッキング

●ブロッコリーのペペロンチーニ

香味野菜や香辛料を活用して、塩分控えめでもおいしくいただけます。



材料(2人分)

- ブロッコリー …………… 1/2株
- 厚揚げ …………… 1/2枚
- にんにく …………… 1片
- 赤唐辛子 …………… 1/2本
- アンチョビ(フィレ) …………… 2枚
- オリーブオイル …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4
- あらびきこしょう …………… 少々

【作り方】

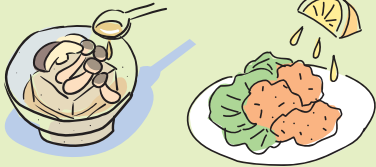
- ①ブロッコリーは小房に分けて薄切りに。茎は皮をむいて棒状に切る。
- ②厚揚げはさっと湯をかけ、ペーパータオルで水気をおさえ、一口大にちぎる。
- ③にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を除いてちぎり、アンチョビは粗く刻む。
- ④フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、③を入れてにんにくが少し色づくまでじっくりと炒める。
- ⑤④に①を入れて水(大さじ2)を加え、水がなくなるまで2~3分中火で炒める。
- ⑥⑤に②を加えてAで味付けし、厚揚げが温まるまで炒め、火を止める。

1人分 171kcal/ 塩分0.9g

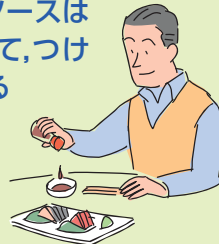
まずは実践してみましょ“適塩食習慣”

日頃何気なく続けている食習慣…、改めて振り返ってみると、意外に塩分を多くとっていることに気づかれます。食事の内容や食べ方を見直して、今日から「適塩生活」をスタートしましょう。

- 味付けには、だしやお酢、香辛料、柑橘類などを活用する



- しょう油やソースは小皿にとって、つけるようにする



- ラーメンなどのめん類を食べるときはスープを飲まない



- 漬物、塩辛などの食品は控えめにする



控えめに!

- 食品の「塩分表記」をチェックしましょう

外食や加工食品などには、意外と多くの塩分が含まれています。食品表示で塩分量を確かめて、減塩を心がけるようにしましょう。



* ナトリウムから食塩相当量を算出するには下記の数式を用います。

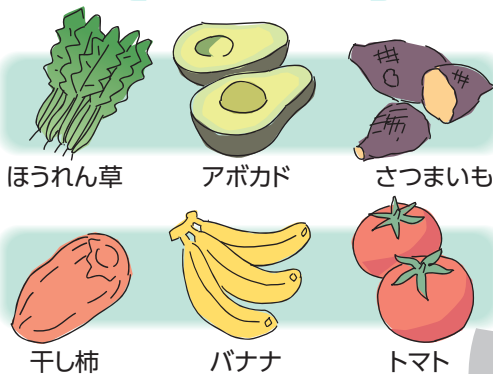
(例) ナトリウム750mg(0.75g)と表示のある場合
 $\rightarrow 0.75 \times 2.54 \div 1.9$ となり、食塩相当量は1.9gとなります。

食塩相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54

カリウムを含む食品を積極的にとりましょ!

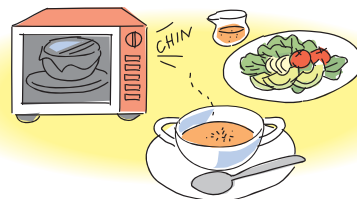
血液中のナトリウム濃度を抑えるのに効果的な栄養素がカリウムです。カリウムは水分と一緒に摂取することで、ナトリウムを体外に排出します。塩分の多い食事をしたと思ったときは、カリウムを多く含む食品をとるようにするとよいでしょう。

カリウムを多く含む食材



カリウムを効率よく摂取する調理法

カリウムは水溶性のため、ゆでて水にさらしたりすると、損失する量が多い栄養素です。そこで、野菜なら生食か、スープにしてまるごと食べたり、電子レンジで加熱したりすると効率よく摂取することができます。



● ほうれん草の中華のり和え



1人分 67kcal/ 塩分 0.2g

材料(2人分)

ほうれん草 ……60g(1/4束)
 にんじん ……20g(1/10本)
 もやし ……20g(1/10袋)
 焼きのり ……3g(1枚)
 ごま油 ……4g(小さじ1)
 しょう油 ……3g(小さじ1/2)

【作り方】

- ① ほうれん草はラップにくるんでレンジで加熱し、粗熱がとれたら2cmの長さに切る。
- ② にんじんは皮をむいてせん切りにし、もやしとともにゆでて冷水にとり、水気をしぼる。
- ③ ボウルに①・②・小さくちぎった焼きのり・ごま油・しょう油を入れて和える。
- ④ 器に③を盛る。

塩分排出を助けるカリウム摂取にもう一品!



ジェネリック医薬品を活用しましょう!! 保健係

ジェネリック医薬品に切り替えると、皆様の窓口負担を節約できるだけでなく、共済組合が薬局に対して支払う医療費も抑えられます。共済組合が支出する医療費の財源は、組合員の皆様と各事業主との共同出資(原則折半)で成り立っており、共済組合が負担する医療費の縮小は、皆様からいただく掛金の減額に繋がります。

ジェネリック医薬品を積極的にご活用いただき、医療費の削減にご協力をお願いします。

たとえばこんなときに

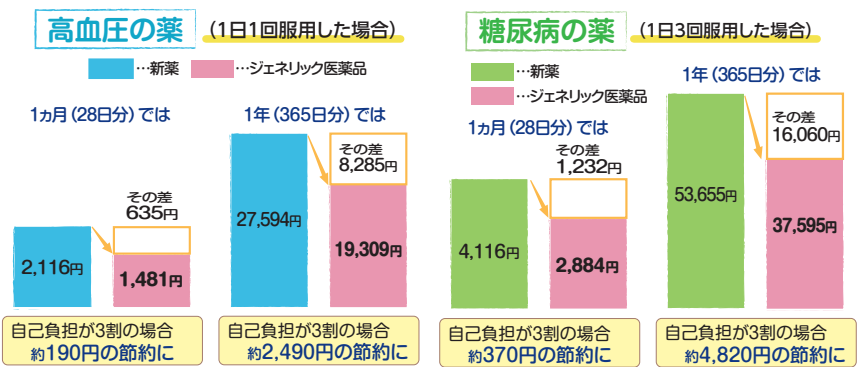


毎月のお薬代が、たいへんで…

新薬と同等の効果を持つと認められているジェネリック医薬品ですが、その価格は新薬よりも3~4割ほど安価になるので、医療費の節約に役立ちます。理由は、ジェネリック医薬品が、新薬の特許が切れたのちに製造・販売されるため、開発にかかる費用を抑えられるからです。

※薬代の差額が少ない場合など、ジェネリック医薬品に変更しても負担額があまり変わらないケースもあります。

〈お薬代の節約例〉



※金額は一例で、薬の種類によって異なります。



飲みにくいお薬…何とかならない?

ジェネリック医薬品は、飲みやすくするための研究も行われています。形や大きさを変えたり、苦みを抑えるなど、後発品ならではの工夫が施されている薬もあります。気になることがあれば薬剤師にご相談ください。



ジェネリック医薬品 Q & A

Q 安全性は大丈夫?

A 新薬と同様の薬事法の基準に基づいて製造されており、厚生労働省のジェネリック医薬品承認基準をクリアしている信頼できる薬です。

Q 新薬とまったく同じ薬なの?

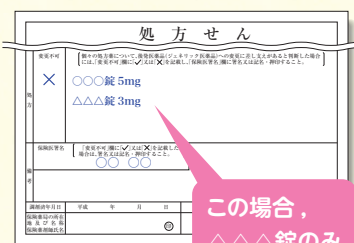
A 有効主成分を同じ量だけ含み、効能効果は基本的に変わりませんが、添加物の成分や配合量などは異なるケースもあります。

Q どれくらい使われているの?

A 当共済組合におけるジェネリック医薬品の使用率は、数量ベースで73.01%(平成30年6月時点)であり、普及率は上がっています。

Q 変更するにはどうすれば?

A まずは医師に、「ジェネリック医薬品に変更できるかどうか」を相談しましょう。処方せんを確認して、「変更不可」欄に「✓」または「×」の記載および医師の署名がなければジェネリック医薬品に変更できます。



この場合、△△△錠のみジェネリック医薬品に変更できます。

Q でも、まだちょっと不安なのですが?

A 飲み慣れた薬を変えるのに不安がある場合は、「お試し調剤」として短期間分ジェネリック医薬品を調剤してもらうこともできます。また、原薬や添加物、製法なども新薬と同じ「オーソライズドジェネリック(AG)」もあります。

～ 第 2 期 データヘルス計画推進中 ～

健康情報提供サービス

あなたはもうログインしましたか？



ではじめよう！ 健康生活！！ 保健係

Qupio(クピオ)は200万人超の健診データ分析と、東京大学との共同研究で得られた知見をもとに、あなたの健康生活を応援するツールです。健康診断の結果をもとに個人別のマイページ画面を通じ、生活習慣予防や健康増進のための多彩な情報を提供しています。

インターネットに接続可能なパソコンやスマホからご利用が可能です。すでにみなさんにお知らせしました ID・パスワードでぜひログインしてください。(ID・パスワードがご不明な場合は保健係(222-3239)までお問合せください。)

あなたの健康度をチェック✓

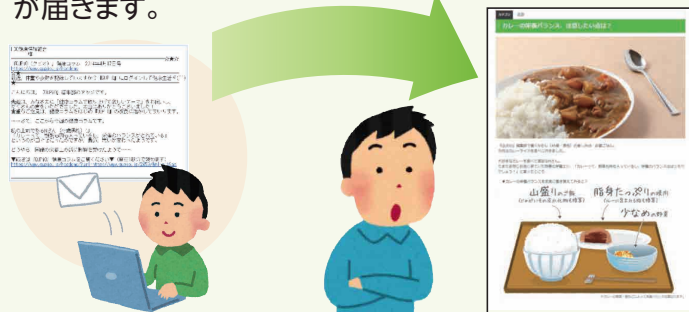
クピオが持つ200万人超の健診データを使って、あなたの「健康年齢」を算出します。

あなたは実年齢より若いですか？
それとも上ですか？



毎日の生活の中で役立つ健康情報♪

登録しておくメールマガジンとともに、毎日の生活でのちょっとした工夫や、健康トリビアなどの健康情報が届きます。



健康習慣(行動計画)をご提案!

あなたの健診データから、クピオが、ぜひあなたにチャレンジしていただきたい行動計画をご提案します。



歩数計アプリでカンタン記録☆

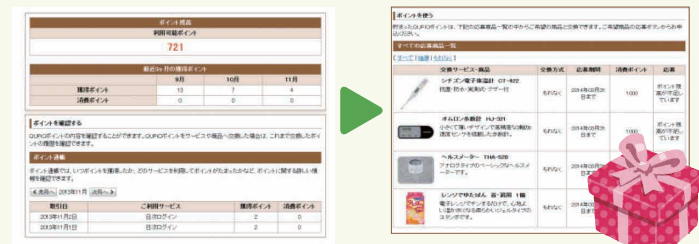
毎日の歩数の記録に、専用の歩数計アプリをご用意。歩数計が無くても気軽に歩数記録を始められます。

※iOS 及び Android に対応



健康なカラダづくりを、お得にサポート!

あなたが健康なカラダづくりをすることでポイントが貯まり、お得な特典と交換できるポイントサービスもご用意しています!



京都市職員共済組合の給付制度(災害見舞金等)について

この度の大阪府北部地震・西日本豪雨・台風21号などにより被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。京都市職員共済組合では被災された組合員の方に対して、災害見舞金等の給付事業を行っています。詳細については、京都市職員共済組合のホームページに掲載しています。トップページの【共済組合からのお知らせ】をご覧ください。