

みづほ

けんぽ

ニュース

2021.8

No.261



石垣島・マエサトビーチ(沖縄県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

令和2年度 収入支出決算概要

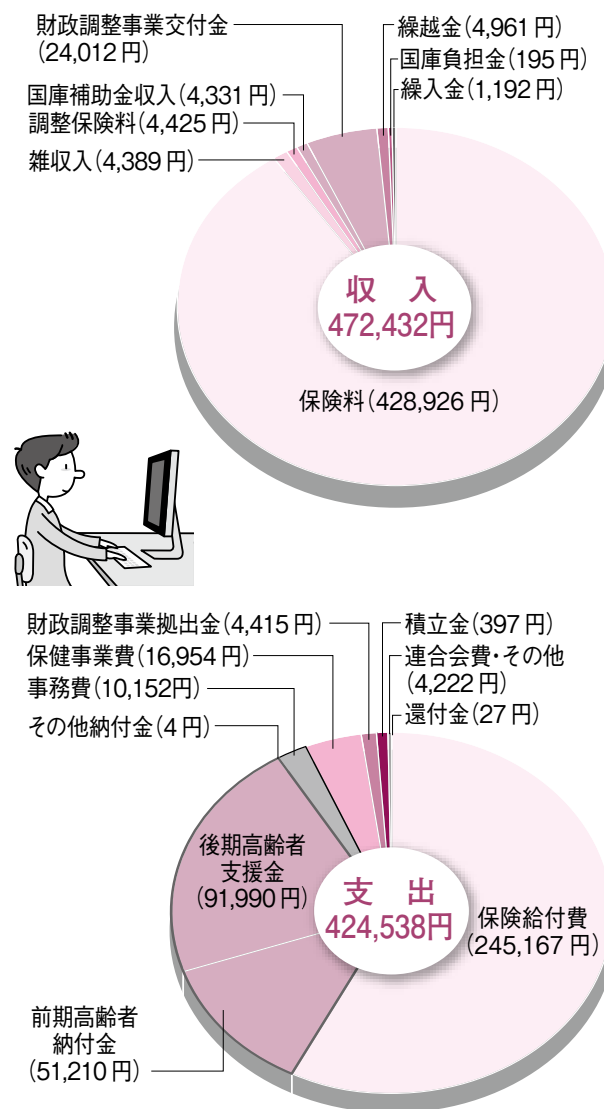
健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	2,161,356
国 庫 負 担 金	985
調 整 保 険 料	22,299
繰 越 金	25,000
繰 入 金	6,007
国 庫 補 助 金 収 入	21,825
財 政 調 整 事 業 交 付 金	120,994
雑 収 入	22,117
合 計	2,380,583
経常収入合計	2,183,613

支 出 (千円)	
事 務 費	51,156
保 険 給 付 費	1,235,398
納 付 金	721,603
前 期 高 齢 者 納 付 金	258,048
後 期 高 齢 者 支 援 金	463,537
そ の 他	18
保 健 事 業 費	85,433
還 付 金	138
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	22,245
積 立 金	2,000
連 合 会 費 ・ そ の 他	21,273
合 計	2,139,246
経常支出合計	2,100,016

決 算 残 金	241,337 千円
経 常 収 支 差 引 額	83,597 千円

被保険者1人当たりで見ると



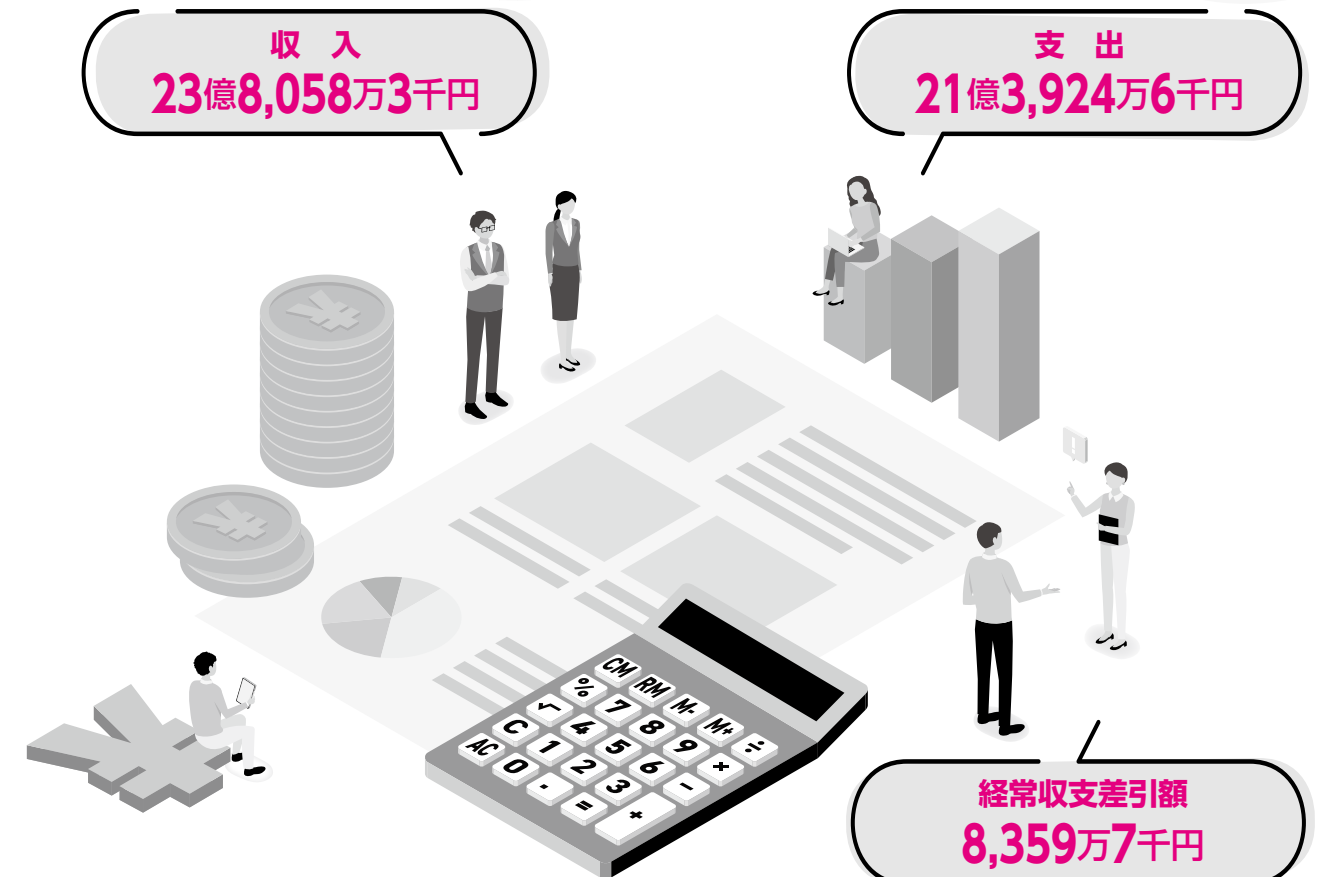
支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	219,444
還 付 金	9
合 計	219,453
決算残金	22,688 千円

収 入 (千円)	
保 険 料	238,634
繰 越 金	3,500
雑 収 入	7
合 計	242,141

介護保険分

令和2年度 決算のお知らせ

長引くコロナ禍にあって、「国民皆保険」を支える 健保組合の維持とさらなる発展を目指します



みづほ健康保険組合の令和2年度収支決算が去る7月21日に開催された第175回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

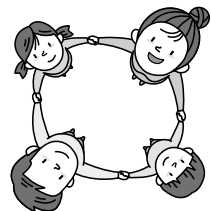
当健康保険組合の令和2年度の決算は、経常収支差引額で8、359万円と、15年ぶりの黒字となりましたが、コロナ不況の影響により保険料収入は、微減傾向が続いており、厳しい財政状況に変わりはありません。

経常収支の黒字化は、老人医療を支えるための納付金等が昨年度は大幅に減少したことに加え、コロナ禍が続く、診療控えが発生したことによる医療費の減少が要因でした。しかしながら、現状は、保険料収入の減少及び前述の納付金等も増加に転じると予想されることから、当健康保険組合を取り巻く環境は安寧と言いうことはできません。団塊の世代が後期高齢者に到達し始め、財政悪化による解散のリスクにさらされる健康保険組合の急増が懸念される「2022年危機」が問題となりましたが、新型コロナによる景気への打撃から来年度を待たずして、既に財政が逼迫している健康保険組合が多く報告されています。60年にわたり構築してきた「国民皆保険」の礎である健康保険組合が存続の危機に瀕しています。

こうした極めて厳しい状況下ではありますが、当健康保険組合は事務の合理化や、様々な支出削減を図りつつ、最も有効で多くの参加が見込める健康づくり事業の導入など健保財政の健全化に努めてまいりますので、皆さま方におかれましても、医療費の適正化を徹底する等、当健康保険組合の限られた予算の有効活用にご協力いただきますようお願いいたします。

組合現況

2021年3月末現在



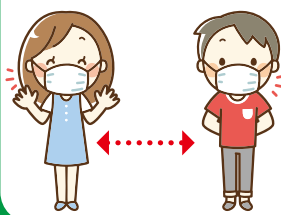
- 被保険者数 5,201人 (男性 3,593人、女性 1,608人)
- 平均年齢 44.47歳 (男性 44.93歳、女性 43.42歳)
- 平均標準報酬月額 295,091円 (男性 335,519円、女性 203,099円)
- 総標準賞与額 (年間合計) 2,577,615千円

「新しい生活様式」に「熱中症予防対策」をプラス

これからの季節、マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。
新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」に、暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防対策」を取り入れ両立させましょう。

「新しい生活様式」

身体的距離の確保



マスクの着用



手洗い



3密(密集・密着・密閉)を避ける



「熱中症予防対策」

屋外だけでなく、室内でも油断は大敵です！



暑さをさけましょう

涼しい服装に日傘や帽子をプラスしましょう。
少しでも気分が悪くなったら涼しい場所へ移動し、涼しい室内に入れば日陰や風通しのいい場所へ移動しましょう。



のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をしましょう

入浴前後や起床後もまずは水分補給をしましょう。
大量に汗をかいたときには塩分補給も忘れずに。



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

換気後は、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。



暑さに備えた体づくりをしましょう

日頃から体調管理を行い、暑くなり始めの時期から適度な運動を心がけ、体が暑さに慣れるようにしましょう。



屋外で人との距離(2m以上)が十分確保できる場合にはマスクを外すことも検討してください。



ドクターが
ズバリ
答える！

40代で自覚する人が多数
近視の強い人は要注意

目の前に虫や糸くずのような浮遊物がチラつく症状が生じる飛蚊症は、加齢が要因であることが多いが、中には重い病気のサインとなっていることもある。富田実アイクリニック銀座の富田実院長に話を伺った。
「40代を過ぎると飛蚊症を自覚する方が増えてきます。特に近視の強い方は飛蚊症になりやすいといわれています」と富田院長は話す。「白い背景や青空を見上げたときなどに、目の前にゴミのようなものが浮遊しているように見えます。実際はゴミが付いているわけではないので、目の表面を洗っても改善しません」。
飛蚊症は原因によって、大きく二つに分けられる。一つは硝子体という眼球組織の変化が原因となって発症する、「生理的飛蚊症」だ。加齢などの影響で硝子体に生じたシワや濁り、硝子体そのものの萎縮などに

目の前に黒いものがチラチラ……。飛蚊症かなと思ったときの対処法

より、網膜に黒い影が映り、視野に黒い点ができる。また、硝子体内の血管の影響で、生まれつき飛蚊症の症状を感じるケースもある。これらの生理的飛蚊症の場合、視力に影響があったり、症状が進行したりしない限り、治療を急がないことが多い。放置すると失明のリスクも速やかな受診がカギ
ただし、速やかに治療が必要なケースもある。網膜剥離、硝子体出血、ぶどう膜炎といった重い病気が関係している「病的飛蚊症」の場合、放置しておくとし明のリスクもある。「飛蚊症の症状を自覚したら、眼科を受診して原因を知っておくことが大切です」と富田先生。
なお、早急な治療が必要でない飛蚊症でも、日常生活に不都合があれば、症状を緩和させるレーザー飛蚊症治療という選択肢も登場している。まずは眼科できちんと診察を受け、原因や症状に応じた対処をしていきたい。

飛蚊症の分類と要因

生理的飛蚊症

- 生まれつき
- 後部硝子体剥離
(レーザー飛蚊症治療が可能)

病的飛蚊症

- 強度近視
- 硝子体出血
- 網膜剥離
- ぶどう膜炎
(レーザー飛蚊症治療は不可)



ワンポイント アドバイス

生理的飛蚊症の場合、飛蚊症の原因となる硝子体内のシワや濁りをレーザーによって破碎・分散させることで、症状を軽減させる方法もあります。必要に応じて検討してみるのもよいでしょう。

飛蚊症の症状 よくある見え方のパターン



ゴマ状



虫状



気泡状



カエルの卵状



糸くず状



タバコの煙状



監修 / 富田 実
富田実アイクリニック銀座院長。海外の大学で眼科客員教授を歴任し、世界で数多くの賞を獲得するなどグローバルに活躍する。



かかりつけ歯科医を持っていますか？

お口の中や歯の健康と全身の健康は密接な関係があります。特に歯周病は、重症化すると歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管を巡って体の各組織に悪影響を及ぼします。

お口の中や歯、全身の健康維持のために、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持っていれば安心です。

かかりつけ歯科医で受けられるケア

- 歯科健診** 定期的に受けることでお口の中や歯の健康状態が分かる
- 歯磨き指導** 自分の歯の状態に合った歯ブラシ選びや磨き方が分かる
- 歯石除去・歯面清掃** 普通の歯磨きでは取れない歯石や歯の汚れも除去できる

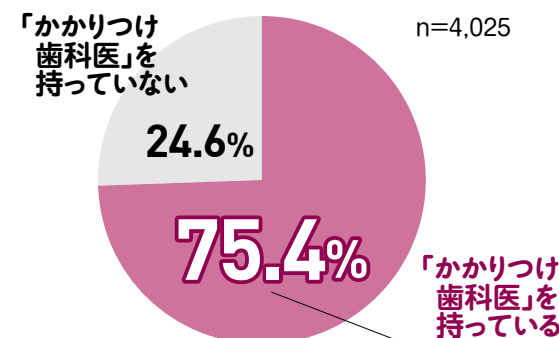
なぜ「かかりつけ歯科医」がいいの？

毎回同じ歯科医を定期的に受診することで、お口の中や歯の小さな変化にも気付いてもらえるので、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。

お口の中や歯を健康に維持している人は「かかりつけ歯科医」を持っている割合が高いといえますね



お口の中や歯は健康だと思う人

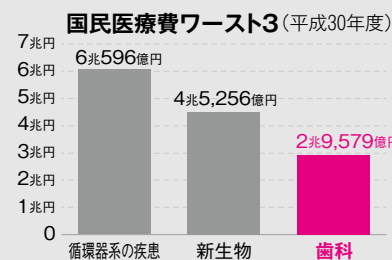


公益社団法人日本歯科医師会
2020年「歯科医療に関する生活者調査」より作成

お口の中や歯の健康で医療費も削減！

歯科の医療費は、循環器系の疾患（心臓病や脳卒中など）、新生物（がん）に次いで多くなっています。虫歯や歯周病は年齢にかかわらず誰でもかかりやすいものです。医療費節約のためにも、日頃からお口の中や歯の健康を守ることが大切です。

厚生労働省「平成30年度 国民医療費の概況」より作成



ウィズ・コロナと歯科受診

お口の中の細菌が出す酵素には、ウイルス感染を促進させる働きがあるといわれます。特に歯周病菌は強い酵素を持つため、重症化する前の治療が、ウイルス感染防止の観点からも大切になります。

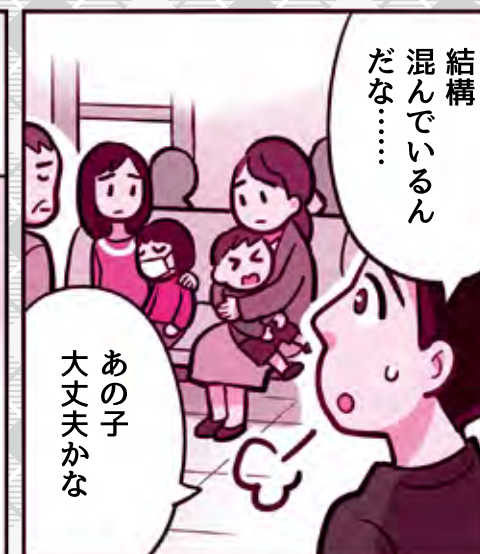
在宅勤務の長期化による食生活の乱れで虫歯リスクが高まっており、また、会話の減少で口内も乾燥しやすくなっています。唾液の中には、新型コロナウイルスをブロックする抗体があるといわれていますが、この抗体が働くには、お口の中が清潔であることが重要です。

日頃から歯磨きなどセルフケアを励行すると同時に、かかりつけ歯科医に早めにお口の中や歯の状態をチェックしてもらって健康を保ち、ウイルス感染を防止しましょう。

歯科医院では、予約数の調整や待合室での患者同士の距離の確保、小まめな換気など、徹底して感染防止策に取り組んでいます。

時間外受診はやめよう！

休日や夜間は医療費に割増料金がかかるのをご存じですか。救急医療の妨げにもなるため気軽に受診するのは避けましょう。



時間外の受診は料金が割増になります！

夜間や休日などに医療機関を受診すると、初診料や再診料に加えて時間外の割増料金がかかります。自分の医療費が割高になるだけでなく救急患者の治療に支障を来す恐れもありますので、緊急性が高い場合を除き、できるだけ加算がつかない平日の診療時間内に受診しましょう。

休日や夜間に子供の急病やけがで受診の判断に迷った場合には、#8000をダイヤルして小児救急電話相談で相談してみましょう。

小児救急電話相談 #8000 実施時間帯は都道府県によって異なります。

通常の医療費にさらに加算！		初診	再診
時間外 おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降		850円	650円
深夜 午後10時～午前6時		4,800円	4,200円
休日 日曜日・祝日・年末年始		2,500円	1,900円

※上記の金額には健康保険が適用されます。

隅田川の涼風渡る 江戸文化の発祥地



「両国川開きの花火」を起源とする「隅田川花火大会」は例年7月最終土曜日に行われ、国内最大級2万発の花火が東京の夏の夜空を彩る。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、変動の可能性があります。



ちゃんこ鍋は相撲部屋での力士の食事の代表格。相撲の聖地らしく、部屋の特徴を生かしたちゃんこ鍋も味わえる。

国技館通りでは計6体の力士像が出迎えてくれる。

回向院境内に建立された力塚。今でも新弟子たちが力を授かるよう祈願する場だ。



両国にも発着場がある水上バスを利用すれば、気軽に隅田川・東京湾のクルージングを楽しめる。

な都市改造を行い、その一環として東側の下総国と西側の武蔵国を結ぶ「両国橋」が架橋されたのだ。この橋の開通により江戸の都市圏が拡大し、18世紀には人口100万人を超える世界最大の都市へと発展した。

両国橋を地名の由来とする両国の街も江戸有数の盛り場としてにぎわいを見せ、両国橋の東西に火よけ地として設けられた広小路には、水茶屋、芝居小屋などが建ち並んだという。また、明暦の大火の犠牲者を供養するために建立された寺院・回向院では、諸国の寺社による出開帳や、勸進相撲の定場所が開催された。さらに、夏は川開きとともに花火が打ち上げられ、舟遊びなどの納涼地として多くの人々が訪れた。

その後、関東大震災、東京大空襲と二度にわたり両国周辺は焦土と化した。また、高度成長時代には隅田川が深刻な汚染によって悪臭を放つほどの状態に見舞われる。しかし、技術の進歩によって川の水質は大幅に改善され、現在の両国は、水上バスや屋形船が行き交い、粋な歴史と文化を感じられる街としてにぎわっている。大火を契機に生まれた街は、江戸・東京の人々の知恵とたくましさの象徴なのかもしれない。

浮世絵

めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐります。

今回の浮世絵スポット



五雲亭(橋本) 貞秀／
「東都両国ばし夏景色」で描かれた
両国川開きの花火(東京都墨田区)

安政6(1859)年作の3枚続の大判錦絵。夏の夜空に花火が上がる隅田川の光景を、鳥瞰的な構図で描いている。誇張された両国橋の上や川面の混雑ぶりは、江戸の町人文化の活気を感じさせる迫力だ。



江戸東京博物館では、江戸・東京の歴史や文化、生活を体感しながら楽しく学べる。

両国のシンボルでもある両国国技館では、年3回大相撲東京場所が開催される。



パリのセーヌ川、ロンドンのテムズ川といったように、大都市には必ずその街のシンボルであり、文化を育んできた川がある。江戸(現在の東京)にとってのそれは隅田川だろう。

江戸では、1657年に「振袖火事」とも呼ばれる明暦の大火が発生し、街の6割が焼失した。約10万人が犠牲になったとされるこの火事では、逃げた人々が隅田川に行く手を阻まれて命を落とした。その反省から、幕府は大規模