

ニューオータニ健康保険組合

平成 29 年度

収入支出決算

去る7月26日に開催された第127回組合会において、
当健康保険組合の平成29年度決算が報告・承認されました。

一般勘定

収入合計 1,630,048千円
支出合計 1,402,696千円

経常収入 1,601,389千円
経常支出 1,381,663千円
経常収支 219,726千円

収入

(単位：千円)

科 目	金 額
健康保険料収入	1,581,201
保険料	1,580,669
その他	532
調整保険料収入	21,033
繰入金	0
準備金限度外部分繰入	0
別途積立金繰入	0
退職積立金繰入	0
国庫補助金収入	11
特定健診等事業収入	12,077
前期高齢者交付金	0
財政調整事業交付金	7,626
雑収入	8,100
収入合計	1,630,048
経常収入	1,601,389

支出

(単位：千円)

科 目	金 額
事務費	40,110
保険給付費	691,677
法定給付費	691,677
付加給付費	0
納付金	597,485
前期高齢者納付金	250,217
後期高齢者支援金	326,050
退職者給付拠出金	21,211
老人保健拠出金	5
病床転換支援金	2
保健事業費	51,427
財政調整事業拠出金	21,032
その他	965
支出合計	1,402,696
経常支出	1,381,663
経常収支	219,726

基礎数値

被保険者数 4,029名
健康保険料率 99.0/1000
負担割合 事業主56：被保険者44
平均標準報酬月額 295,266円

財産状況 (H30.7.27現在)

法定準備金 260,950,000円
別途積立金 892,058,322円
退職積立金 11,999,342円
計 1,165,007,664円

介護勘定

収入合計 173,599千円

支出合計 160,206千円

収入

(単位：千円)

科 目	金 額
介護保険収入	154,690
繰入金	17,000
国庫補助金収入	1,909
収入合計	173,599

支出

(単位：千円)

科 目	金 額
介護納付金	160,197
介護保険料還付金	9
積立金	0
雑支出	0
支出合計	160,206

基礎数値

2号被保険者数 2,501名
介護保険料率 16.0/1000
負担割合 事業主5：被保険者5
平均標準報酬月額 341,047円

財産状況 (H30.7.27現在)

介護準備金 14,066,752円

健診でひっかからなくても**異常アリ?**

血糖値スパイクにご用心!

最近、テレビや雑誌などでよく耳にする「血糖値スパイク」という言葉をご存じですか。一般の健康診断で受ける糖尿病検査では発見しづらいため、要因を遠ざける生活習慣を身につけることが何より大切です。

血糖値スパイクって何?

健康な人でも、食事の後はある程度血糖値が上昇しますが、上昇した血糖値が低下せず、食後2時間後も140mg/dL以上ある場合を「食後高血糖」と呼んでいます。血糖値スパイクとは、空腹時の血糖値と食後の血糖値の差が大きく、血糖値が急激に上下動する状態を指します。

どんなリスクがあるの?

食後高血糖に陥り食事のたびに血糖値スパイクが現れると、糖尿病を発症していなくても、動脈硬化の発症リスクが高くなるといわれています。さらに、食後高血糖は、がんや認知症のリスクも増大させる可能性が指摘されています。

健診で見つかりづらいのはなぜ?

一般の健康診断で受ける血糖検査(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c〈過去1~2カ月間の平均血糖値〉)が、いずれも空腹の状態で行われるものだからです。食後に血糖値スパイクが起こっているかどうかは、血糖自己測定(SMBG)や医療機関で行われるブドウ糖負荷試験(ブドウ糖を飲み血糖値を測定)で調べます。

食後の高血糖を防ぐポイント

1

食事は決められた時間にとる

1日3回の食事はできるだけ決まった時間にとりましょう。欠食をすると、次の食事で血糖値が急激に上がるといわれています。

2

炭水化物は最後に食べる

食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ類を先に食べると、糖の吸収がおだやかになります。食後に血糖値を上げやすい炭水化物は最後に食べます。

3

ゆっくり食べて、食べ過ぎない

早食いをすると、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが追いつかなくなり、血糖値が上がります。

4

食後しばらくしたら体を動かす

食後の運動は血糖値の上昇を抑制します。食後1時間頃をめやすに体操やウォーキングなどを行うと効果的です。