

けんぽだより

Spring
2024



P 2 ▶ 2024 年度 予算のお知らせ

P 4 ▶ 毎年、健診を受けましょう！

P 5 ▶ ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を！

P 6 ▶ 「ストレス」と「肥満」の関係

P 8 ▶ ニードライブ

動画を
CHECK!

▼ レシピ

▼ 運動



2024年度

予算のお知らせ

当組合の2024年度予算が報告・承認されました。
予算の概要は次の通りです。

一般勘定 健康保険

2024年度は、団塊の世代がすべて後期高齢者となる「2025年問題」を控えた大変重要な年度です。これまで、一定以上の所得のある高齢者の保険料見直しなどの制度改正が行われましたが、現役世代の負担軽減には十分とはいえません。納付金の増加に加え、コロナ後の医療費も上昇傾向にあり、健保組合にとって厳しい状況が続きます。全世代が納得して負担し合える制度への改革を訴え続ける必要があります。

そんな中、当組合の2024年度予算は、保険料率を78%に据え置いて運営いたします。被保険者数や標準報酬月額が増加等により保険料収入が増収となった一方で保険給付費が大幅に増加し、経常収支で▲6億6021万円の赤字とな

りました。不足分は、前年度の繰越金と別途積立金をあてて予算を編成いたします。

今後も、健全な組合運営と皆さまの健康づくり事業を推進してまいります。加入者の皆さまにおかれましても、引き続き日々の健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

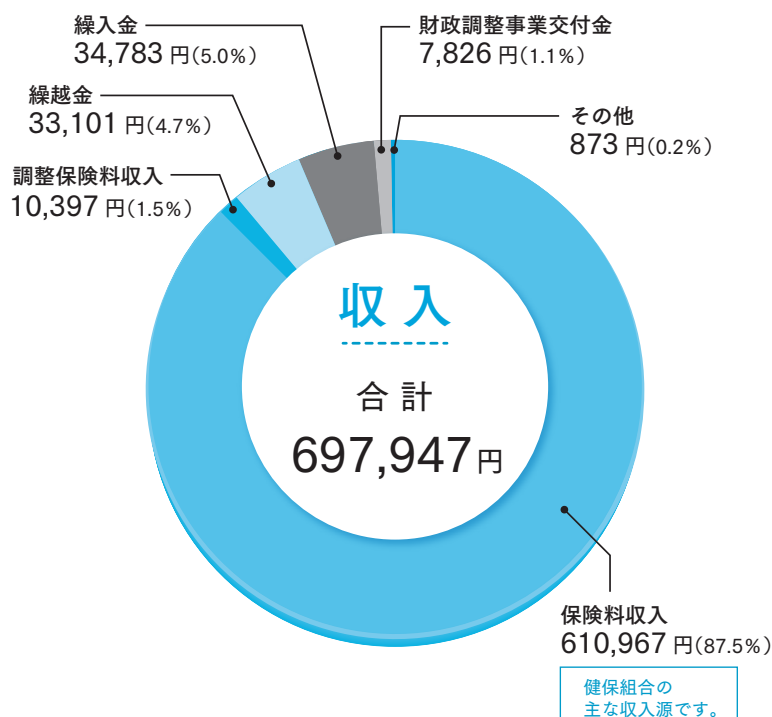
▼ 収入について

事業主と被保険者の皆さまに納めていただく保険料は70億2612万円（対前年度比107.2%）を計上しています。

▼ 支出について

加入者の医療費や給付金などにあてられる保険給付費は37億9897万円（同114.0%）、高齢者医療制度を支えるために拠出する納付金は3億2368万円（同104.9%）、人間ドックの費用補助や特定保健指導の実施などにあてられる保健事業費は4億5882万円（同103.9%）を計上しています。

被保険者1人当たりで見ると



健保組合は、市区町村に代わって40歳～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2024年度は、保険料率を19・7%に据え置いて運営いたします。介護保険収入は10億9094万円、介護納付金は9億3767万円を計上しています。

介護勘定 介護保険

◆ 収入

科 目	金額 (千円)
介護保険収入	1,090,943
繰越金	93,833
その他 (雑収入等)	3
合計	1,184,779

◆ 支出

科 目	金額 (千円)
介護納付金	937,665
還付金	350
積立金	241,464
予備費	300
雑支出	5,000
合計	1,184,779

◆ 収入

科 目	金額 (千円)
保険料収入	7,026,122
国庫負担金等	1,523
調整保険料	119,564
繰越金	380,663
繰入金	400,000
特定健診・保健指導補助金等	1,520
出産育児交付金	3,422
財政調整事業交付金	90,000
その他 (雑収入等)	3,574
収入合計	8,026,388
経常収入合計	7,035,957

◆ 支出

科 目	金額 (千円)
事務費	110,019
保険給付費	3,798,970
法定給付費	3,557,888
付加給付費	241,082
納付金	3,323,679
前期高齢者納付金	1,205,515
後期高齢者支援金	2,118,152
退職者給付拠出金等	10
流行初期医療確保拠出金	1
病床転換支援金	1
保健事業費	458,816
還付金	2,150
財政調整事業拠出金	119,565
その他 (予備費等)	213,189
支出合計	8,026,388
経常支出	7,696,164

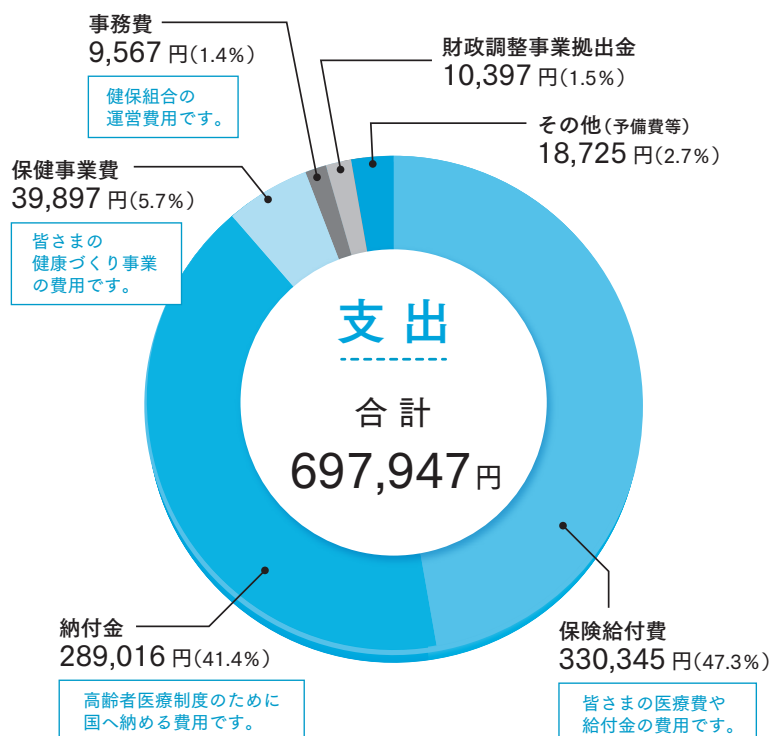
基礎数値 (年間平均)

健康保険分

被保険者数	11,500 人
保険料率	78.00%
平均標準報酬月額	490,544 円
総標準賞与額	23,922,121 千円
平均年齢	42.08 歳
扶養率	0.74 人

介護保険分

第2号被保険者たる被保険者数	5,945 人
保険料率	19.70%
平均標準報酬月額	571,986 円
総標準賞与額	14,701,035 千円



毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の
2人に1人は
受けています

明日は健診なの
健康状態をチェックできるから、
毎年受けているわ

私、去年も
受けていないわ

今年こそは早めに
健診を予約しよう

特定健診の
ご案内

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定
健診

2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



●料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
●撮影 さくらい しょうこ
●スタイリング 深川 あさり



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料〈2人分〉

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (M サイズ) に A を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





間食

食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。



飲みすぎ

アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。



睡眠不足

睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。



運動不足

活動的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままだす。



ストレスは避けられない

食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります。**

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くならないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります。**食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます。**

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手にとることのできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。



食に走る人は
要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と 「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン

コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



エモショナル・イーティング

感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング（感情的摂食）**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べたくない、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



食欲に影響するその他のホルモン

▶レプチン

食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（＝体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。

▶グレリン

空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

1 \\ Start! //

セットアップ

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右各 10 秒

バランスがとりづらい場合は、イスや壁に手を添えて OK !

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1 セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右各 10 回

3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス（脈拍）のように小刻みに（上下5cm程度）体を動かす



左右各 20 回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

1 セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1 ~ 4 を左右入れ替えて行う。



左右各 10 秒

globody fitness とは...

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でできるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

