

けんぽだより

2023
SPRING



- P 2 ▶ 2023 年度 予算のお知らせ
- P 4 ▶ 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- P 5 ▶ メタボ予防レシピ
- P 6 ▶ 血糖負債をためない生活術
- P 8 ▶ 太もも前を鍛えて代謝をアップ

動画を CHECK!

レシピ▶▶▶

P5

運動▶▶▶

裏表紙



2023年度

予算のお知らせ

去る2月28日に開催された第133回組合会において、当組合の2023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

日本の国民医療費の総額は、少子高齢化や医療技術の発達などの影響で毎年増え続け、現在は40兆円を超えています。2022年から2025年にかけては、人口が多い「団塊の世代」が後期高齢者（75歳以上）に移行することにより、医療費のさらなる増大が見込まれ、支え手である現役世代の負担が大幅に上昇すると懸念されています。

国は、後期高齢者の保険料負担率の見直しや、出産育児一時金の一部を後期高齢者が支援する仕組みの導入など、全世代で支え合う制度へと改革を進めています。

そんな中、当組合の2023年度予算は、保険料率を78%に据え置いて運営いたします。標準報酬月額額の増加等により保険料収入が増収となった一方で、保険給付費や納付金も増加し経常収支で▲4億7810万円の赤字となります。

た。不足分は、前年度の繰越金等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。

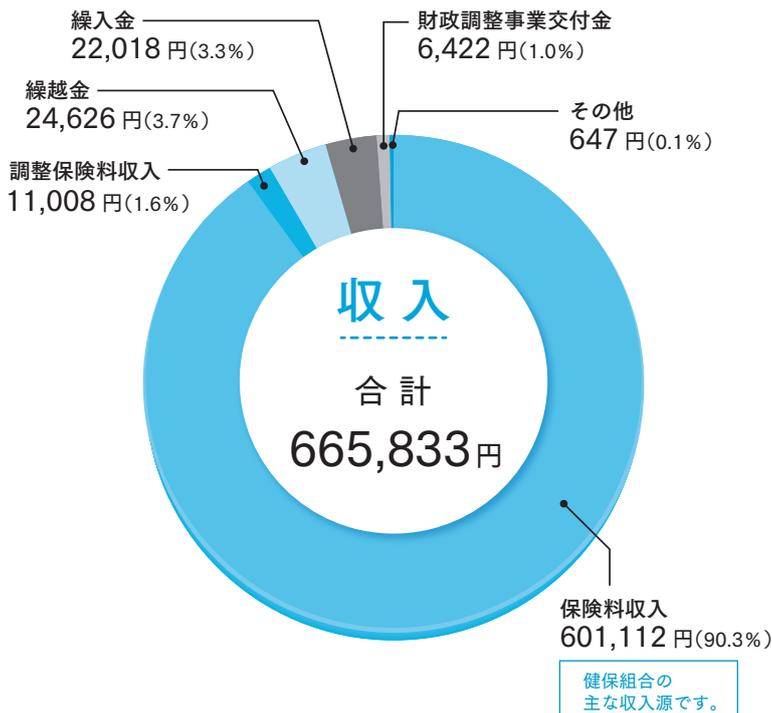
▼ 収入について

事業主と被保険者の皆さまに納めていただく保険料は65億5212万円（対前年度比103.9%）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33億3148万円（同109.8%）、高齢者医療制度を支えるために拠出する納付金は31億6965万円（同103.0%）、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4億4150万円（同105.8%）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。2023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10億1912万円、介護納付金は8億6460万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	1,019,117
繰越金	64,156
その他 (雑収入等)	2
合計	1,083,275

◆ 支出

科目	金額 (千円)
介護納付金	864,601
還付金	350
積立金	213,024
予備費	300
雑支出	5,000
合計	1,083,275

◆ 収入

科目	金額 (千円)
保険料収入	6,552,119
国庫負担金等	1,446
調整保険料	119,988
繰越金	268,427
繰入金	240,000
特定健診・保健指導補助金等	1,516
財政調整事業交付金	70,000
その他 (雑収入等)	4,082
収入合計	7,257,578
経常収入合計	6,557,869

◆ 支出

科目	金額 (千円)
事務費	88,819
保険給付費	3,331,479
法定給付費	3,130,944
付加給付費	200,535
納付金	3,169,646
前期高齢者納付金	1,187,451
後期高齢者支援金	1,982,169
退職者給付拠出金等	24
病床転換支援金	2
保健事業費	441,496
還付金	2,150
財政調整事業拠出金	119,988
その他 (予備費等)	104,000
支出合計	7,257,578
経常支出	7,035,966

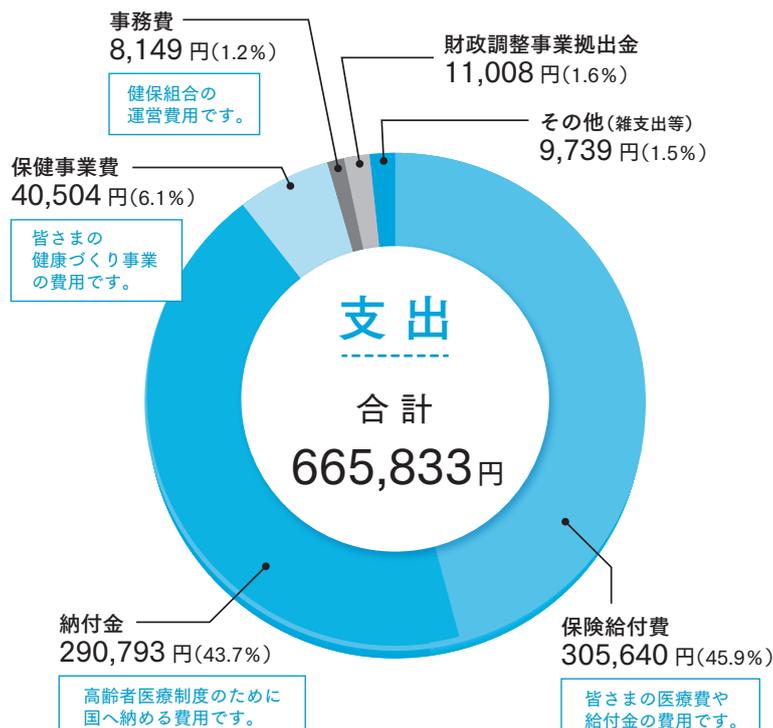
基礎数値

健康保険分

被保険者数	10,900 人
保険料率	78.00 %
平均標準報酬月額	483,277 円
総標準賞与額	22,335,343 千円
平均年齢	41.91 歳
扶養率	0.76 人

介護保険分

被保険者数	5,765 人
保険料率	19.70 %
平均標準報酬月額	563,445 円
総標準賞与額	12,904,868 千円



毎年受けていますか?

特定健診

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



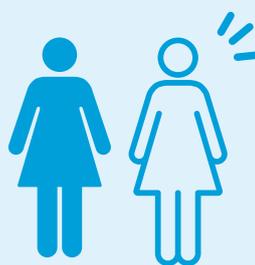
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。





キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ 1
 | しょうゆ ----- 小さじ 2
 | ごま油 ----- 小さじ 1
 | おろし生姜 ----- 小さじ 1
 キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影: 竹内 浩務

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

健診結果が悪化したら…

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1cが5.6%を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から
できる

生活改善法

体を蝕む

血糖負債をためない

生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック所長

横山啓太郎

GOOD!

今日からできる
改善法

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

休日は
インドアで
のんびり



CHECK

ごはんはいつも
大盛りで、
食べるのが速い



CHECK

太っている、
体重が
増えている



CHECK

睡眠不足で
日中も眠気に
襲われることがある



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

血糖負債は 早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

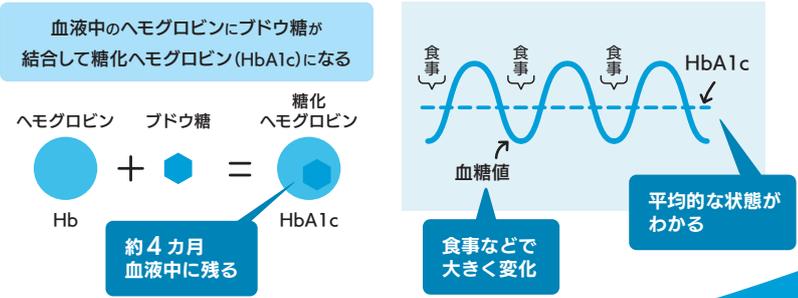
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値…… 10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……… 過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

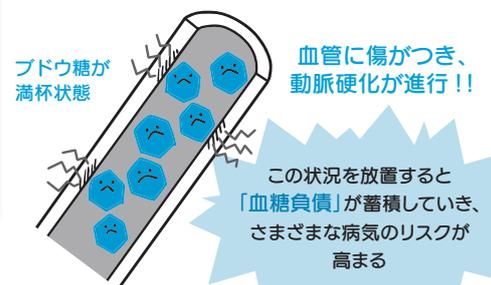
- BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



上半身を床と垂直に保つ。