

# けんぽだより

2023  
winter



- P 2 ▶ 2021 年度 決算のお知らせ
- P 4 ▶ 再検査や精密検査の項目があったら早めに検査を！
- P 5 ▶ えびと長いものとり〜りグラタン
- P 6 ▶ セルフメディケーションを取り入れよう！
- P 7 ▶ 医療費の自己負担限度額って何？
- P 8 ▶ バランスをとりながら“体を動かす”

動画を CHECK!

レシピ▶▶▶

P5

運動▶▶▶

裏表紙



2021年度

# 決算のお知らせ

当組合の2021年度決算概要は次の通りです。

## 一般勘定 健康保険

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられました。現役世代の負担軽減効果は不十分です。

そのような中、当組合の2021年度決算は、保険料率を78%に据え置いて運営しました。被保険者数や標準報酬月額等が増加した影響で保険料収入も増収となったことに加え、前期高齢者納付金が一時的に減少し、経常収支で2億3251万円の黒字となりました。決算残金は別途積立金として次年度に積み立てることとしました。

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。

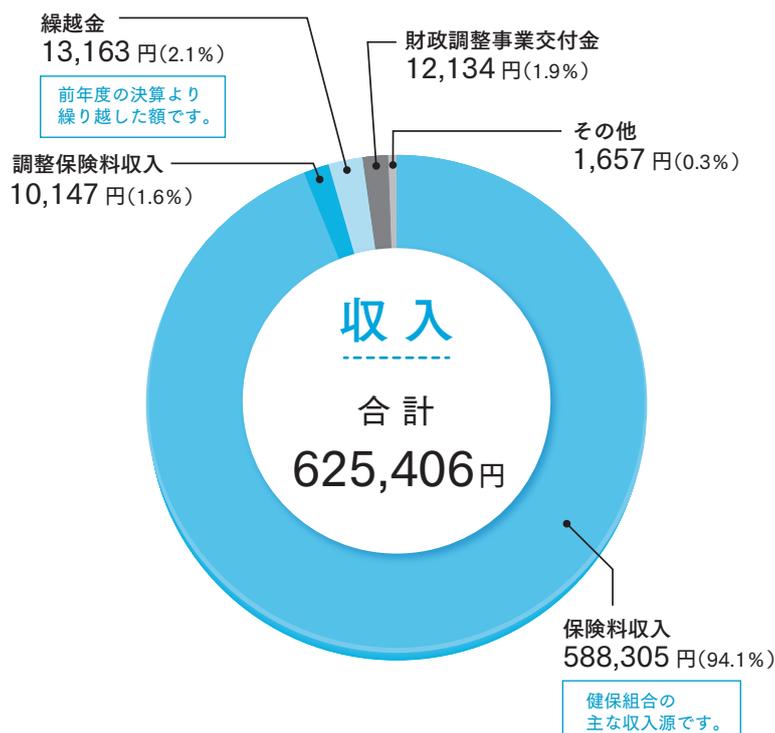
### ▼ 収入について

事業主と被保険者の皆さまに納めていただく保険料は59億6012万円（対前年度比104.6%）となりました。

### ▼ 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27億9873万円（同112.5%）、高齢者医療制度を支えるために拠出する納付金は25億6715万円（同90.2%）、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2億9884万円（同114.0%）となりました。

## 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。介護保険収入は9億8050万円、介護納付金は9億5149万円となりました。

## 介護勘定 介護保険

### ◆ 収入

| 科目        | 金額 (千円)          |
|-----------|------------------|
| 介護保険収入    | 980,497          |
| 繰越金       | 67,383           |
| <b>合計</b> | <b>1,047,880</b> |

### ◆ 支出

| 科目        | 金額 (千円)        |
|-----------|----------------|
| 介護納付金     | 951,490        |
| 還付金       | 327            |
| <b>合計</b> | <b>951,817</b> |

### ◆ 収入

| 科目            | 金額 (千円)          |
|---------------|------------------|
| 保険料収入         | 5,960,118        |
| 国庫負担金等        | 1,352            |
| 調整保険料         | 102,804          |
| 繰越金           | 133,356          |
| 特定健診・保健指導補助金等 | 3,423            |
| 財政調整事業交付金     | 122,931          |
| その他(雑収入等)     | 12,003           |
| <b>収入合計</b>   | <b>6,335,987</b> |
| <b>経常収入合計</b> | <b>5,973,836</b> |

### ◆ 支出

| 科目          | 金額 (千円)          |
|-------------|------------------|
| 事務費         | 73,065           |
| 保険給付費       | 2,798,726        |
| 法定給付費       | 2,656,827        |
| 付加給付費       | 141,899          |
| 納付金         | 2,567,149        |
| 前期高齢者納付金    | 858,823          |
| 後期高齢者支援金    | 1,708,271        |
| 退職者給付拠出金等   | 51               |
| 病床転換支援金     | 4                |
| 保健事業費       | 298,839          |
| 還付金         | 1,524            |
| 財政調整事業拠出金   | 102,527          |
| その他(雑支出等)   | 2,051            |
| <b>支出合計</b> | <b>5,843,881</b> |
| <b>経常支出</b> | <b>5,741,328</b> |

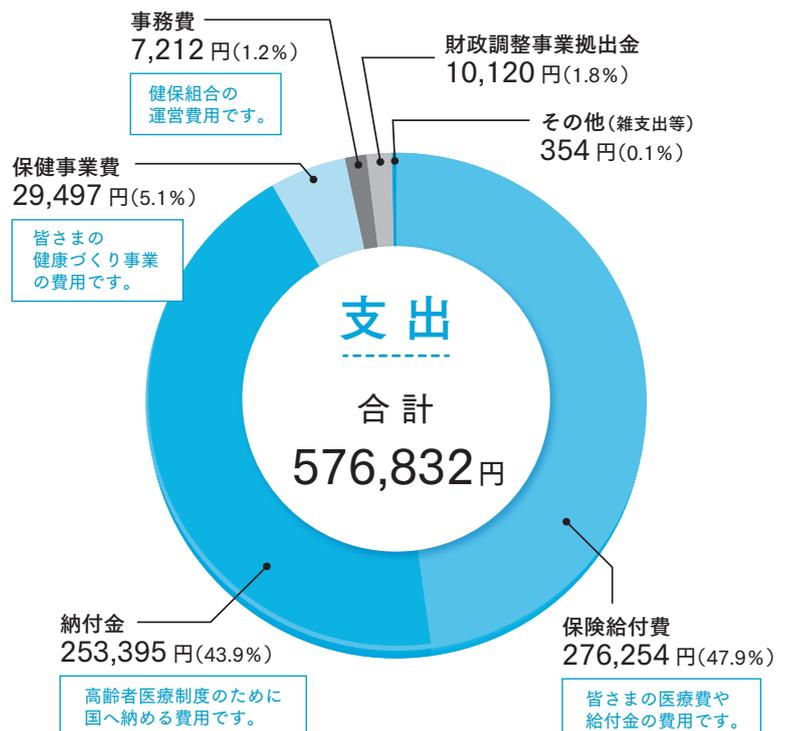
## 基礎数値

### 健康保険分

|          |               |
|----------|---------------|
| 被保険者数    | 10,131 人      |
| 保険料率     | 78.00 %       |
| 平均標準報酬月額 | 486,854 円     |
| 総標準賞与額   | 19,650,657 千円 |
| 平均年齢     | 41.79 歳       |
| 扶養率      | 0.81 人        |

### 介護保険分

|          |               |
|----------|---------------|
| 被保険者数    | 5,334 人       |
| 保険料率     | 19.70 %       |
| 平均標準報酬月額 | 565,971 円     |
| 総標準賞与額   | 12,807,567 千円 |



# 再検査や精密検査の項目があったら 早めに検査を！

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか？ その場合は、早めに検査を受けましょう。病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかったら、早期治療につなげることができます。

## あなたはどちらですか？

### すぐに再検査を受けると…

気になることは早めに解決！  
さっそく再検査を受けました。



今のうちに生活習慣を改善してくださいね

### 1年後…

早めに医療機関にかかり生活習慣改善に取り組むことで、健康な状態に戻る可能性が高まります。病気の芽が小さなうちに摘み取り、健康な状態で毎日を楽しみましょう。



やった、  
今年は  
再検査なし！

### 再検査を受けず放置すると…

忙しい毎日、体調に自覚症状もないため、  
つい再検査に行きそびれてしまう…



### 1年後…

病気になってしまうと、体への負担も大きく、治療費もかかります。先延ばしによいことはありません。



健康に勝るものはありません。

再検査や精密検査をすすめられたら、ご自身とご家族のためにもぜひ受けてください。



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。  
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれるレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



CHECK!

## えびと長いものとろ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

作り方の動画は  
コチラ



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

### 材料(2人分)

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 木綿豆腐----- 1/2丁 (150g)  | むきえび(ボイル)----- 200g  |
| サラダ油----- 大さじ 1/2      | しょうゆ----- 小さじ 1      |
| A 長いも(乱切り)----- 100g   | 長いも(すりおろし)----- 200g |
| 玉ねぎ(薄切り)----- 1/2個     | とろけるチーズ----- 大さじ 2   |
| れんこん(乱切り)----- 1/4節    |                      |
| ミニトマト----- 4個          |                      |
| しめじ(手でほぐす)----- 1/2パック |                      |

### 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもとろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

### ✓ 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen

# セルフメディケーションを取り入れよう!

世界保健機関（WHO）では、セルフメディケーションを「**自身自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」と定義しています。

日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることになり、医療費節減にもつながります。

## セルフメディケーションのメリット

健康的な習慣が身につき、病気のリスクが下がる

病院を受診する手間が減り、医療費も少なく済む

CHECK



セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しよう。



## 不調に対処

軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養やOTC医薬品\*などのセルフケアが有効です。

\*OTCとは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品。

## 毎日の健康管理

CHECK

自分に合った方法を考えてみよう。

例えば…

- ・移動手段をバスや車から自転車へ
- ・野菜を意識して食べる
- ・就寝時間を15分早める
- ・本やネットで正しい健康情報を学ぶ など

Exercise



Learn



Healthy Diet



Sleep



## 特定健診・保健指導

自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。病気のリスクがぐっと上がる40歳以降は、年に1回健診を受け、結果をよく確認して生活習慣改善につなげましょう!



健康は1日にしてならず。とはいえ、突然ガラリと生活を変えるのは難しいもの。日々の生活でベターな選択を積み重ねましょう。

CHECK



健保組合では**特定健診・保健指導**を実施して**セルフメディケーションをサポート!**

自覚症状なく進行する生活習慣病を発症前に見つけられる!

健保組合の費用補助で負担軽減!

特定健診は、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・早期発見のための健診です。その結果、リスクが高い方へは特定保健指導をご案内し、保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを行います。

国もセルフメディケーションを後押し!

## セルフメディケーション税制をご存じですか?

対象のOTC医薬品を年間12,000円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

詳細はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html> (厚生労働省)



セルフメディケーション  
税 控除 対象





# 医療費の自己負担限度額

## って何？



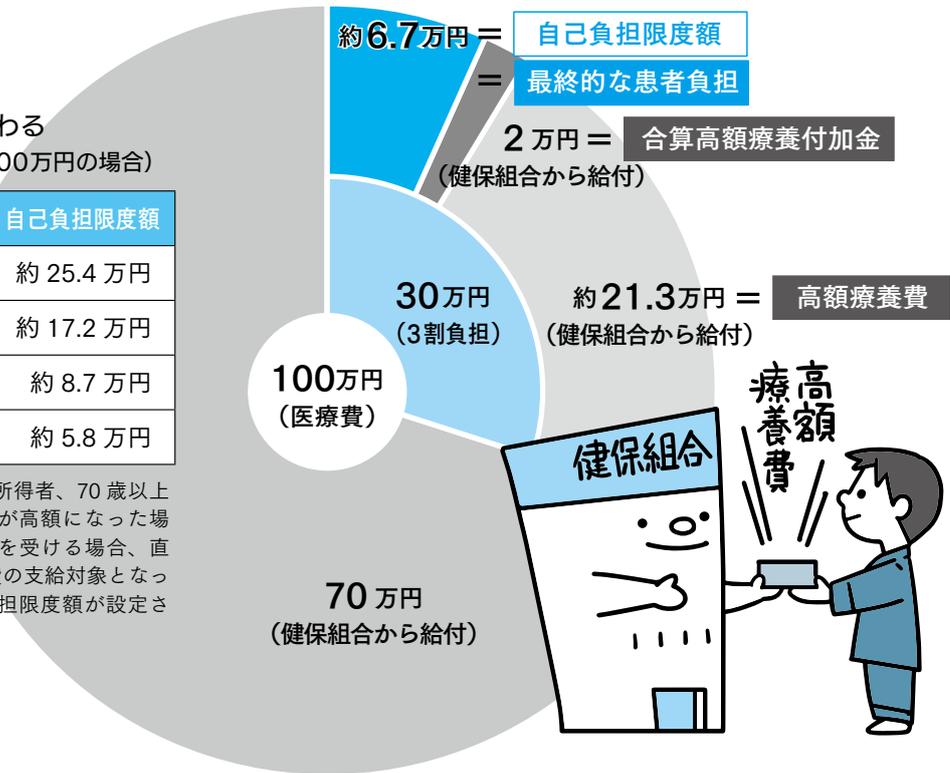
医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。  
健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、  
自己負担限度額を超えた額を給付する  
高額療養費という制度があります。

例えば医療費が100万円かかったとすると…  
(自己負担割合が3割、標準報酬月額が28万円の場合)

●標準報酬月額によって変わる  
自己負担限度額 (医療費100万円の場合)

| 標準報酬月額        | 自己負担限度額 |
|---------------|---------|
| 83万円以上        | 約25.4万円 |
| 53万円以上～83万円未満 | 約17.2万円 |
| 28万円以上～53万円未満 | 約8.7万円  |
| 28万円未満        | 約5.8万円  |

※市町村民税の非課税者などの低所得者、70歳以上の他、同一世帯で複数自己負担が高額になった場合、特定の長期高額疾病の治療を受ける場合、直近1年間で4か月以上高額療養費の支給対象となった場合は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。



自己負担限度額は、月の1日から  
末日までで計算されます

自己負担限度額は、暦月ごと(月の1日から末日まで)、  
医療機関ごと(同じ医療機関でも歯科は別)、入院・通院  
ごとに計算されます。1カ月間で自己負担限度額を超えて  
いても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支給され  
ないこともあります。

また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッ  
ド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限  
度額の計算の対象に含まれません。

マイナンバーカードがあれば  
限度額適用認定証は不要です

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限  
度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口で  
の支払いを自己負担限度額までにすることができます。必  
要な場合は、健保組合に認定証の交付申請をしてください。

なお、マイナンバーカードの保険証利用申し込みをして  
いる場合は、オンライン資格確認で自己負担限度額を医  
療機関が把握することができるため、限度額適用認定証  
が不要です(マイナンバーカードの保険証利用に対応して  
いる医療機関に限ります)。



バランスをとりながら“体を動かす”

# ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

今回は、  
バランスが重要！

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
体幹 &  
下半身

## 四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、  
3~5秒キープして  
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほど良いですが、  
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット  
体幹 &  
全身

## 片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、  
立っている脚は曲げて  
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、  
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、  
スーパーマンのように  
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。  
できる人は床と水平になるくらい、  
前傾してみてください。

ターゲット  
前もも

## 片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、  
片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくと  
ベストです。



2 手で持ったほうの  
脚の膝を  
後ろに引く

上半身が前傾すると  
ストレッチされません。

体は起こしたまま、  
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>