

けんぽだより

2024
winter



- P 2 ▶ 2022 年度 決算のお知らせ
- P 4 ▶ 治療や体への負担を小さくできる
- P 5 ▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ
- P 6 ▶ セルフメディケーションが結局、得をする
- P 7 ▶ ストレスを抱えやすい心配性タイプ
- P 8 ▶ 腰を鍛えて腰痛を予防

動画を CHECK!

レシピ ▶▶▶

P5

運動 ▶▶▶

裏表紙



2022年度

決算のお知らせ

当組合の2022年度決算概要は次の通りです。

一般勘定 健康保険

わが国では、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）となる「2025年問題」がいよいよ来年に迫っています。国民の5人に1人が後期高齢者となることから、高齢者医療費がさらに増加し、現役世代の負担増は確実視されています。さらに2040年には団塊ジュニア世代が後期高齢者となり高齢者人口はピークを迎えます。

そのような中、当組合の2022年度決算は、保険料率を78%に据え置いて運営し、経常収支で2億5580万円の赤字となりました。保険料収入が増加した一方で、保険給付費と納付金が増加したことが主な要因です。収入の不足を補うため、繰越金3億1585万円を計上しています。

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。

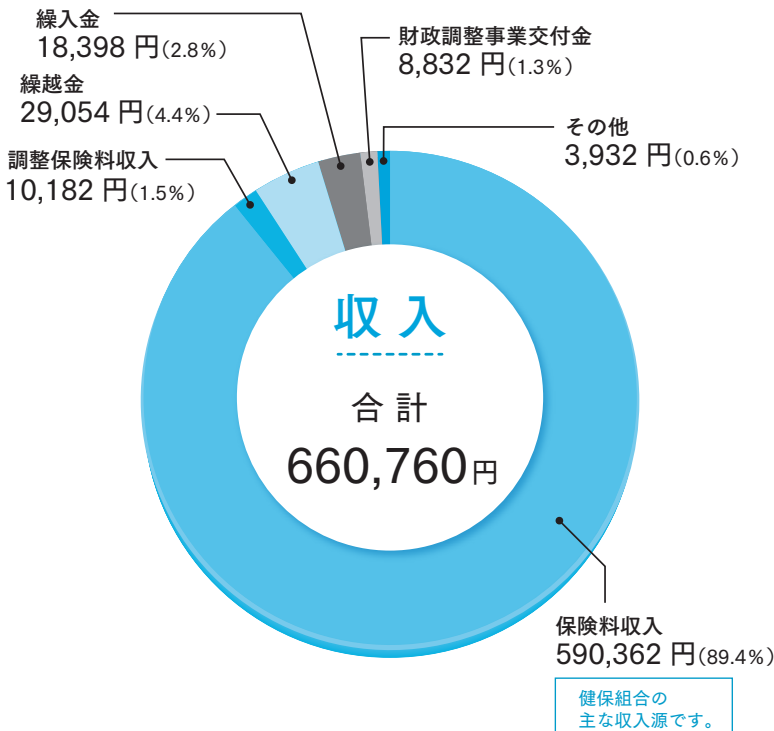
▼ 収入について

事業主と被保険者の皆さまに納めていただいた保険料は64億1783万円（対前年度比107.7%）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た保険給付費は32億1180万円（同114.8%）、高齢者医療制度を支えるために拠出した納付金は30億8592万円（同120.2%）、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た保健事業費は3億810万円（同103.1%）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。介護保険収入は10億4705万円、介護納付金は8億8403万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	1,047,048
繰越金	4,563
合計	1,051,611

◆ 支出

科目	金額 (千円)
介護納付金	884,026
還付金	268
合計	884,294

◆ 収入

科目	金額 (千円)
保険料収入	6,417,828
国庫負担金等	1,457
調整保険料	110,692
繰越金	315,846
繰入金	200,001
国庫補助金収入	31,355
財政調整事業交付金	96,013
その他 (雑収入等)	9,926
収入合計	7,183,118
經常収入合計	6,427,486

◆ 支出

科目	金額 (千円)
事務費	73,780
保険給付費	3,211,803
法定給付費	3,058,959
付加給付費	152,844
納付金	3,085,922
前期高齢者納付金	1,288,336
後期高齢者支援金	1,797,535
退職者給付拠出金等	47
病床転換支援金	4
保健事業費	308,102
還付金	1,569
財政調整事業拠出金	110,358
その他 (雑支出等)	2,139
支出合計	6,793,673
經常支出	6,683,288

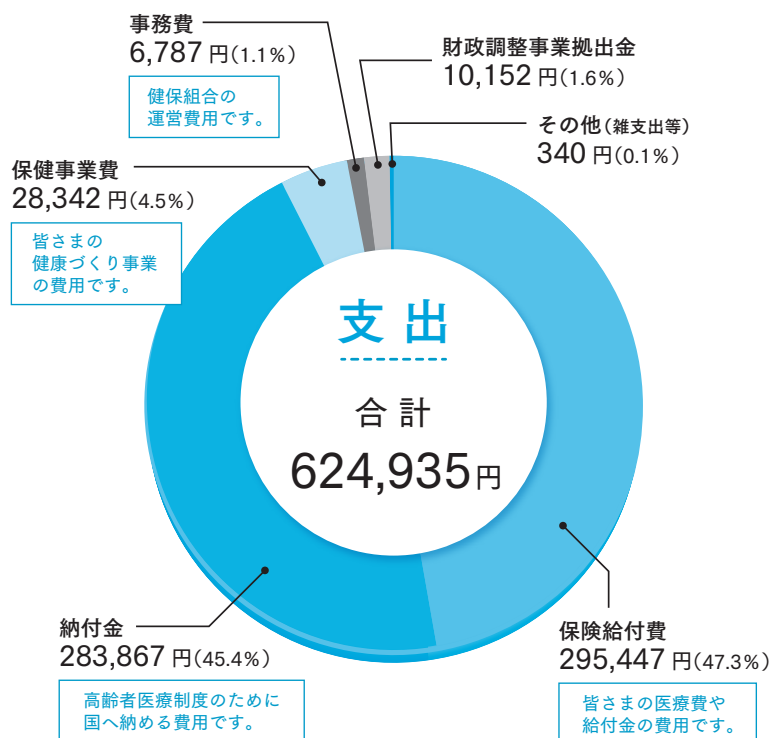
基礎数値 (年間平均)

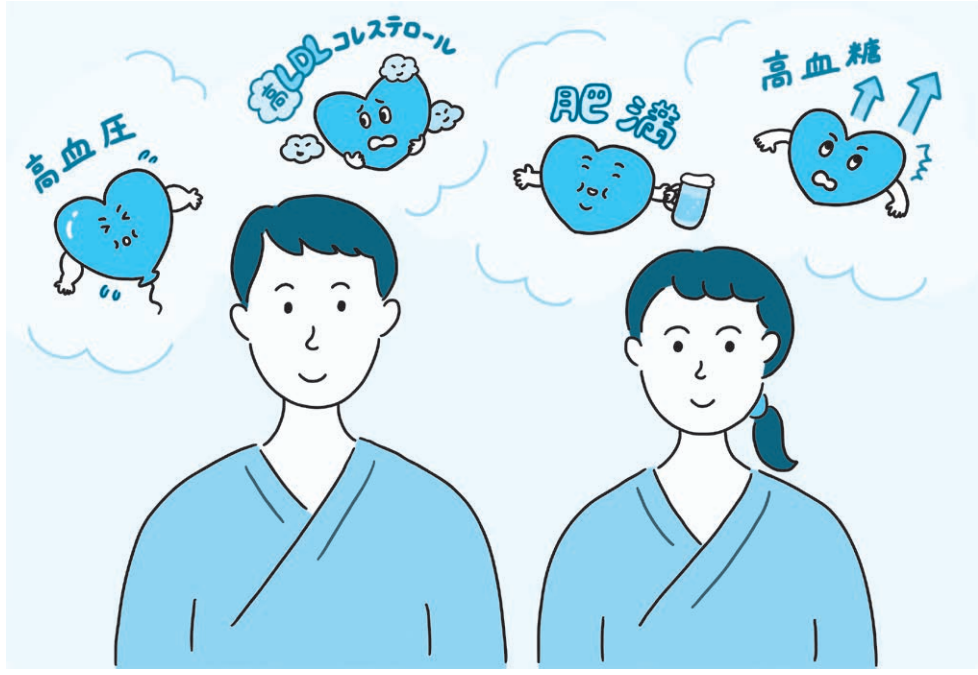
健康保険分

被保険者数	10,871 人
保険料率	78.00%
平均標準報酬月額	485,858 円
総標準賞与額	21,530,353 千円
平均年齢	41.91 歳
扶養率	0.77 人

介護保険分

被保険者数	5,726 人
保険料率	19.70%
平均標準報酬月額	561,178 円
総標準賞与額	13,844,404 千円





治療や体への負担を小さくできる

生活習慣病は、初期に目立った症状がないものの、そのままにしておくと重篤な病気を招きます。年に1回必ず特定健診を受ければ、リスク要因の早期発見につながります。

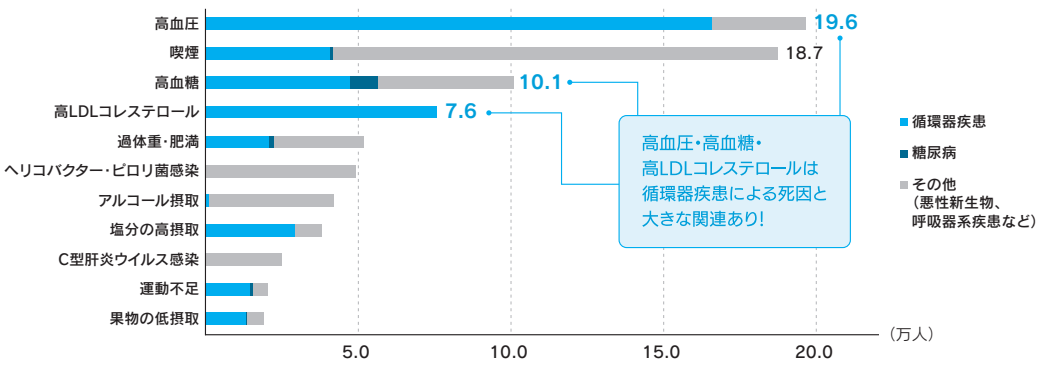
死亡リスク要因は、高血圧や高血糖が上位に

循環器疾患*や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。以下の「リスク要因別の関連死亡者数」を見ると、上位には喫煙などの生活習慣と、それらに關係する高血圧、高血糖、高LDLコレステロールがあがっています。また、とくに循環器疾患や糖尿病による死亡と大きく関連していることがわかります。

特定健診ではこれらのリスク要因を早期に発見でき、生活習慣病の予防・早期治療が可能です。体へのダメージや治療・生活改善の負担を小さくするため、年に1回は必ず特定健診を受けましょう。

*心疾患(急性心筋梗塞などの虚血性心疾患・心不全)や脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)・動脈瘤など

リスク要因別の関連死亡者数(2019年)



※令和4年版厚生労働白書「社会保障を支える人材の確保」(厚生労働省)より作成

「要精密検査」「要治療」があったら医療機関へ

すでに健診を受けられたみなさん、結果はもう確認しましたか？「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

毎日忙しいなか、せっかく時間をつくって受けた健診です。検査や治療が必要な項目が早期で見つかったのに対策をしないのはもったいないことです。自覚症状がなくても、健診結果をよく確認して有効活用しましょう。



鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

1人分 260kcal 塩分 1.2g

調理時間 20分



材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚 (200g、皮なし)
塩 ----- 小さじ1/4
砂糖 ----- 小さじ1/4
A パン粉 ----- 大さじ6
ごま油 ----- 小さじ2
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片
黒ごま ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/6
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みて加えてもよい)
ベビーリーフ ----- 適量
トマト ----- 1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2~3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。



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://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>



健康管理

お金をムダにしない医療の受け方

健康増進



セルフメディケーションが結局、得をする

“自分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”をセルフメディケーションといいます。健康管理、健康増進に取り組むことは、医療費の節減だけでなく、QOLの向上にもつながります。

これもセルフメディケーション 健診結果で早く動く

健診で生活習慣病と診断される前に、健診結果から悪化傾向に気づき、生活習慣の改善に取り組むのもセルフメディケーション。気づいて動くのが早ければ早いほど、改善する可能性が高くなります。



これもセルフメディケーション 毎日の健康づくり

健康を維持・増進することもセルフメディケーション。病気を遠ざける健康的な心身は、バランスのよい食事、運動習慣、質の高い睡眠でつくられます。近道はないので、一つひとつ健康を意識して選択しましょう。



、健保組合も、国も、セルフメディケーションを後押し!!

健保組合では、40～74歳を対象とした特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、生活習慣の改善でメタボリックシンドロームの芽を摘むための、保健師や管理栄養士によるサポートです。みなさんのセルフメディケーションの助けになりますので、案内が届い

たら積極的にご参加ください。
また、セルフメディケーションのための医薬品の購入費用等は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象になります。納めた税金が還付・減額されますので、かかった費用が多くなったら、忘れずに利用するようにしましょう。

ストレスを抱えやすい 心配性タイプ

生きづらさを
ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 些細なことでも心配や不安を感じる
- 常に緊張していてリラックスできない
- 人前になると、冷や汗をかいたり、赤面したりしてしまう



- 相手の反応が怖くて、メールやチャットの返信がなかなかできない
- 失敗して恥をかくことや、人から評価されることに強い恐怖感がある
- 予定が近づくとソワソワしたり、体調が悪くなったりする

一般的に日本人の多くは「心配性の遺伝子型」を持つといわれ、心配性な気質の人が多ようです。心配や不安といった感情は、本来ネガティブなものではなく、その人にとって不利益だったり不快になったりすることを回避するための、生存戦略上の正しいサインです。心配や不安を行動力に変えることができれば、無用なトラブルを避ける慎

重さや、責任感の強さにつながります。

一方で、「完璧にやりたい」「失敗したくない」という意識も人一倍強く、最悪な状況をイメージしては不安に陥り、自信が持てずに何も行動が起こせなくなってしまうことも。本来生きやすくするための感情である心配や不安が、生きづらさの原因になってしまうのです。

心配性タイプの人がラクになるヒント

「なるようにしかならない」を受け入れる

心配性タイプの方は、理想に対する願望が強すぎる傾向があります。そのため、これから起こる事象について、自分の想像・期待した結果と実際の結果が完全に合致しないのを極度に嫌がりがちです。しかし、現実はいかにいそはなりません。たとえ、そうなることがあっても、また次の事象に対して同じように考えてしまうためキリがなく、それが生きづらさにつながってしまいます。

まずは、他人の失敗談を聴いてみるなどして、「望む将来と現実はいかに異なる」ということを受け入れましょう。



解決法を探さない

心配や不安を感じたとき、つい手元のスマートフォンやPCで解決法を探していませんか？

しかし、その解決法を実践して上手くいかないと、その後さらに心配や不安に囚われるようになってしまうので逆効果です。心配や不安を感じたときは、いったんその事象から心を離して、理屈を必要としない手先を使う単純作業に集中してみましょう。掃除や、梱包材をプチプチとつぶすなど、どの作業が一番自分に合うかを「上手くいったらラッキー」くらいの気持ちで、いろいろ試してみるのもよいでしょう。



腰を鍛えて 腰痛を予防



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

背骨の両脇に沿ってついている^{せきちゅう きりつきん}脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床につけたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



POINT
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



かかとは床につけたまま、つま先を上方向に上げる。

このポジションのまま骨盤の位置をキープする。



おへそをのぞき込むようにする。

骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

足は1と同じ。



NG

股関節を軸に背中全体を倒してしまおうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

腰(脊柱起立筋)のストレッチ

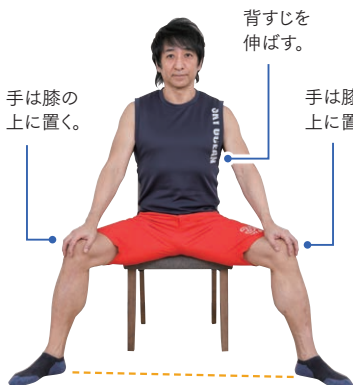
左右交互に3セット

1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。

2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、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。



骨盤を立てておく。



手は膝の上に置く。

背すじを伸ばす。

手は膝の上に置く。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



背中を丸めながらわき腹を伸ばす。

肘を太ももに置く。

手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。



NG

背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。