

# スマイル Smile

健保だより

令和3年  
秋号

AUTUMN

P2 令和2年度 決算のお知らせ

P3 新型コロナウイルス感染症が大きく影響し財政  
危機が1年早く到来

P4 特定保健指導を受けましょう

P5 Health Information

P6 健康・メンタル相談24/インフルエンザ予防接種への助成

P7 MY HEALTH WEBであなたの健康度がわかります

P8 満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ



# 令和2年度決算のお知らせ

令和3年7月14日に第139回組合会が開催され、令和2年度決算が承認されました。

## 一般勘定（健康保険）

一般勘定事業収支は、収入15億9百万円（経常収入14億57百万円）に対し、支出14億56百万円（経常支出14億33百万円）となり、53百万円（経常収支23百万円）の黒字となりました。

【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
健康保険収入	1,451,381	事務費	33,246
その他経常収入	5,127	保険給付費	703,786
経常収入合計	1,456,508	納付金	655,034
別途積立金繰入	0	保健事業費	39,714
調整保険料収入	22,612	その他経常支出	1,418
財政調整事業交付金等	30,202	経常支出合計	1,433,198
収入合計	1,509,322	財政調整事業拠出金等	22,711
		支出合計	1,455,909

### 収入

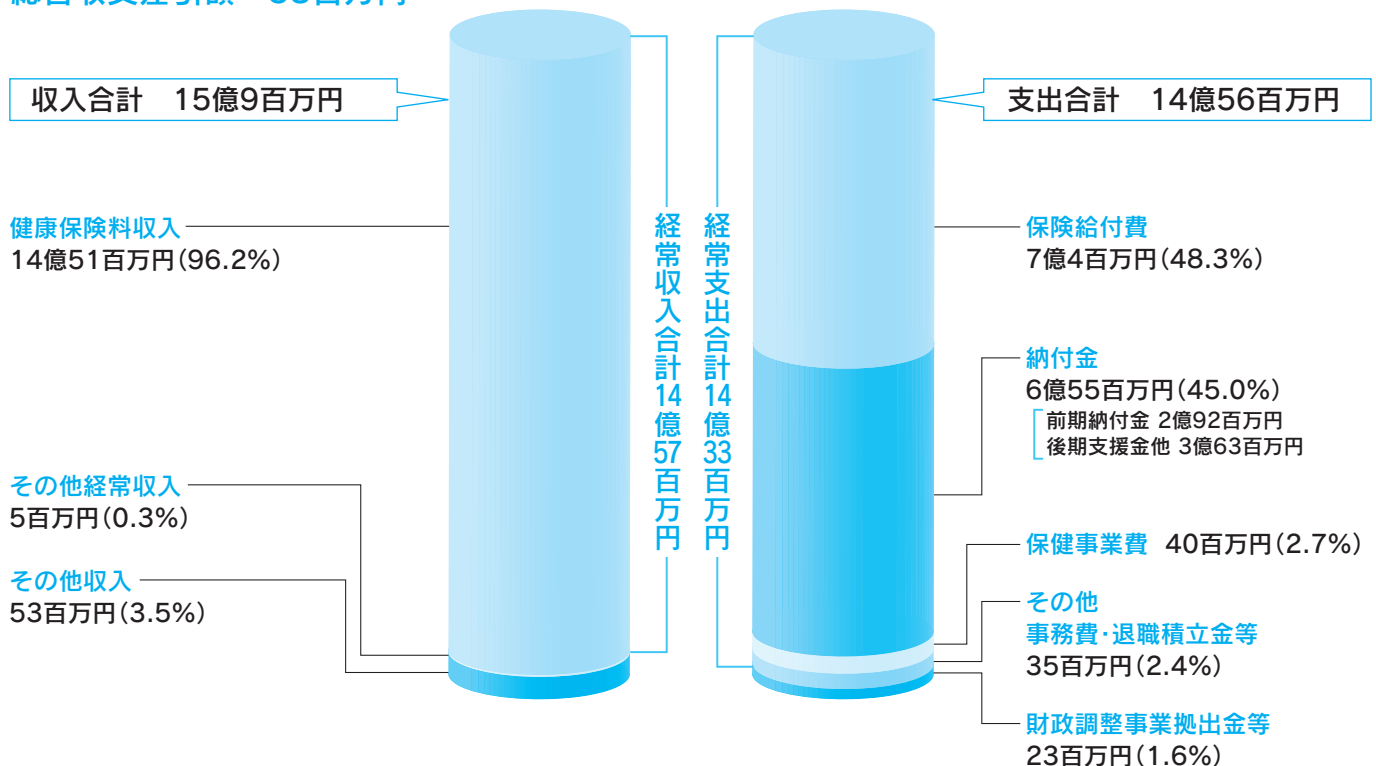
健保組合の財源となる健康保険料収入は、昨年度より0.18%増加し14億74百万円となり、別途積立金の繰入は行わずに前年より25百増の15億9百万円となりました。

### 支出

支出は、コロナ禍での医療機関への受診控えの影響で保険給付費が前年より33百万円減少しましたが、高齢者の納付金が前年より1億59百万円増加したため、合計では前年より1億34百万円増加し14億56百万円となりました。

## グラフで見る決算の状況

経常収支差引額 23百万円  
総合収支差引額 53百万円



## 介護勘定（介護保険）

【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
介護保険料収入	219,447	介護納付金	198,490
雑収入	1	介護保険料還付金	26
収入合計	219,448	支出合計	198,516

介護保険については、保険料率引き上げ（16%から17%）を実施したため、収入が前年度より6.9%増加して2億19百万円、介護納付金は1.7%減少して1億98百万円となり、収支は21百万円の黒字となりました。その結果、介護準備金残高は37百万円となり、準備金保有率は220.2%となりました。

# 新型コロナウイルス感染症が大きく影響し 財政危機が1年早く到来

—健康保険組合連合会「令和3年度健保組合予算早期集計結果」—

健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる拠出金負担の急増が見込まれていました（2022年危機）。しかし新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まることが懸念されています。

赤字組合は約8割、  
経常赤字5098億円

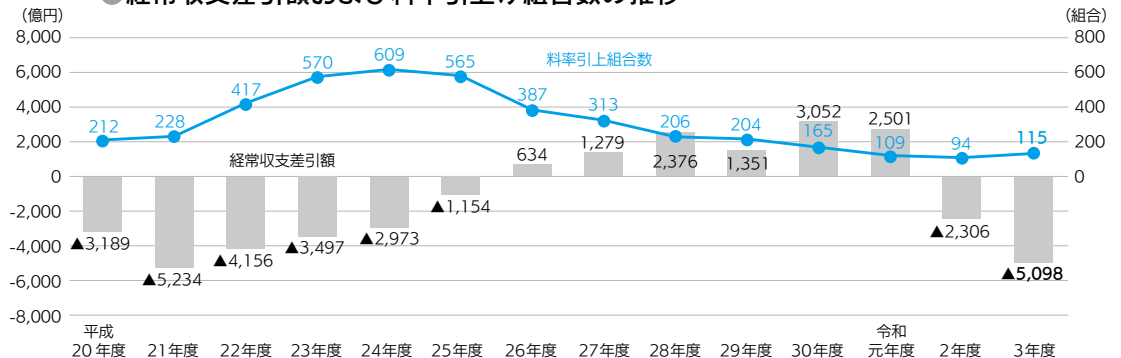
※全1387組合（令和3年4月1日現在）中、予算データ報告があった1330組合の数値を基に推計。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体の約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は5098億円の赤字となることがわかりました。

また、平均保険料率は前年度から0.01ポイント増えた9.23%で、被保険者1人当たり保険料負担額は前年度に比べ1万2146円減の48万4716円となっています。収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は過去最高の10.06%となる見通しです。保険料率を引き上げた健保組合は115組合となりました。

これらの背景には、新型コロナウイルス感染症拡大による健保財政への大きな影響があります。特定の業種（宿泊業、飲食サービス業等）において標準報酬月額、標準賞与額および経常収支差引額の悪化が著しいことなどから、平均標準報酬額は4744円減の37万2794円（前年度対比▲1.3%）、平均標準賞与額は8万1361円減の104万1513円（同▲7.2%）となっています。

●経常収支差引額および料率引上げ組合数の推移



注1) 各年度の数値は、平成20年～30年度：決算、令和元年度：決算見込み、2年度：予算、3年度：予算【早期集計】の値である。  
注2) 令和3年度は、データ報告組合（1,330組合）に基づく数値である。

赤字額大幅増の主な要因は  
前期高齢者納付金の著しい伸び

令和3年度の経常収支は、経常収入額が8兆1181億円に対し経常支

出額が8兆6279億円、差引額で5098億円の赤字となりました。2年度予算に比べ赤字額は2792億円も増加しています。

赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の2167億円減少（対前年度比▲2.6%）および拠出金の1289億円増加（同3.6%）を指摘しており、なかでも前期高齢者納付金は1007億円増加（同6.5%）となっています。

なお、保険給付費は654億円減少（同▲1.5%）を見込み4兆2980億円、保健事業費は15億円増加（同0.3%）の4409億円を計上しています。

後期高齢者2割負担の  
確実な実施を

健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

健保法等改正法<sup>※</sup>に盛り込まれた「(一定所得以上の)後期高齢者の窓口2割負担」については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保を実現すべきです。

※全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

高血圧

高血糖

受け取ったあなたの体は、  
こんな状態です！

脂質異常

肥満

# 逃していませんか？ 将来の大病を 予防するチャンス 特定保健指導を 受けましょう

案内  
きたみたいね〜



時間あったら  
行こうかな〜

もしも放置すると、  
命にかかわる大病につながる恐れも…

脳卒中・脳梗塞



心筋梗塞



糖尿病性腎症



取り組んでみる

初回面談



最終評価



結果

- 体重：-4kg
- 腹囲：-4cm

目標

- 体重：-3kg
- 腹囲：-2cm

どうやって達成する？

- 1日8,000歩以上歩く
- 階段を使用
- 平日の間食をやめる

Q どんなことを  
するの？

A

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。  
生活習慣の改善に向けて自主的かつ継続的に取り組めるよう、専門家がさまざまな働きかけやアドバイスを行います。

おめでと〜ございます！  
これからも続けてくださいな

# 1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

## プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

### 歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

#### みがき方

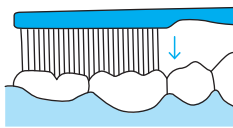
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



### かむ面の溝

#### みがき方

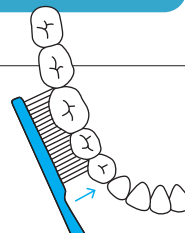
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



### 歯と歯の間

#### みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



## みがき残しを防ぐポイント

その1

歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

その2

一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

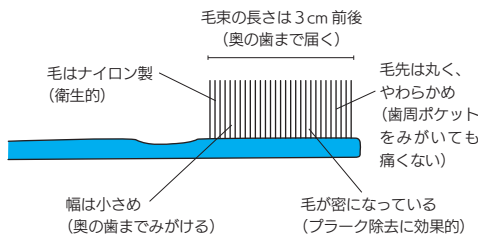
#### × 力を入れすぎない

プラークはおかゆのように柔らかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

#### × 大きく動かさない

大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

## おすすめ歯ブラシの特徴



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## Smoke 0<sup>ゼロ</sup>の時代へ

煙が見えない

# 加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないか？」と考えている人がいるかもしれません。

加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル<sup>\*1</sup>を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ（日本未発売）のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO（世界保健機関）では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性がある」と考えることが合理的であると指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられます<sup>\*2</sup>。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

※1 エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。

※2 一定の条件あり。

参考：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解



## 健康・メンタル相談24

皆さんの“困った”をサポートします。まずはご相談ください。

### ○24時間健康相談サービス 0120-600-145 (24時間・年中無休)

経験豊かな医師、保健師、看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

### ○メンタルヘルスカウンセリングサービス 0120-600-145 (9:00~22:00・年中無休)

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などの心の専門家が電話や面談(年間5回まで)、Webによるカウンセリングをご提供いたします。

WEBからは、

URL : <https://t-pec.jp/websoudan/> (24時間・年中無休)

ユーザー名 : kyoeikenpo、パスワード : k-k3428

※面談・オンライン面談は電話またはWebからご予約ください。



### ○セカンドオピニオン・受診紹介サービス 0120-302-160 (9:00~22:00・日曜祝日除く)

#### セカンドオピニオンサービス

がんなどの重い病気と診断されたとき、医学界の各専門分野を代表する医大の教授、名誉教授クラスの先生方から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針・方法などについて意見をもらうことができます。

#### 受診手配・紹介サービス

主治医のもとでは必要な治療法や手術方法に対応できないと、主治医自らが判断したケースで、手配・紹介先の医療機関にその専門分野の医師が在籍し治療可能な場合に、受診の手配や紹介をいたします。



## インフルエンザ予防接種への助成

被保険者のインフルエンザ予防接種費用を助成します。

新型コロナウイルス感染症の拡大により医療体制はひっ迫しており、新型コロナウイルス感染症以外の傷病でも医療機関の受診が困難になることが予想されます。昨季は季節性インフルエンザの流行は見られませんでした。万が一罹患した際のことを想像すると、積極的に接種することをお勧めします。

#### 実施概要

【対象者】被保険者〈被扶養者(ご家族)は対象外〉

【助成額(給付額)】2,000円〈実費限度(自治体等から助成がある場合は助成額控除後の実費)〉

【接種期間】2021年10月1日~2022年1月31日

【申請方法】マイヘルスウェブ(MHW)から申請

- マイヘルスウェブ(MHW)の登録がお済でない方は事前に登録をお願いします。
- 申請には「インフルエンザ予防接種代」の旨が記載された領収証が必要になります。
- 領収証はイメージデータ(jpg・jpeg・png・gif・bmp(PDFは不可))にしてMHWにアップロードします。

※職場で集団接種を行う場合は、職場ごとの指示に従ってください。



# MY HEALTH WEBで あなたの健康度がわかります



当健保組合では被保険者の健診結果はMY HEALTH WEBで常時確認することができますが、年代別（5歳ごと）で個々の健診結果数値から「健康度」を算出し、これを基にランキング化し、順位を表示されるようになりました。全体での位置を客観的に表示することで、健康意識を向上させる仕組みとなっています。皆様の健康維持・増進にぜひご活用ください。

## ポイント①

同年代\*を100人とした場合の順位（健康度）を表示。結果に応じたアドバイスやコメント・総合評価を表示します。

## ポイント②

同年代を100人とした場合の時、自分の検査数値が何番目に当たるのかを表示します。また、同年代のグラフの中で、自分がどこにいるのかを表示します。

## ポイント③

健康度を検査項目ごとに4パターンに分類。それぞれのアイコンで健康度をお知らせします。



収縮期血圧		今年を100人とした場合、 24番目
拡張期血圧		今年を100人とした場合、 40番目
収縮期血圧		今年を100人とした場合、 91番目
拡張期血圧		今年を100人とした場合、 97番目

健康診断結果  
健康度

TOP > 健康診断結果

健康度 健診結果表 アドバイス&コメント 改善アドバイス

今の状態を褒めましょう  
**良い生活習慣を続けましょう!**  
※特定の基準値は厚生省「標準的な健診・保健指導プログラム」に基づいた数値です。医師の所見等がある場合は、その指示に従ってください。

あなたの健康度は 100人中**59位**です。

※この健康度は、MY HEALTH WEBで集めた健診データに基づき、健診結果（喫煙・飲酒・病歴）、年齢、性別などの生活習慣関連リスクをポイント化して集計分析を行い、100人中何番目が「目安」として示したものです。  
※グラフは、あなたと同じ年代・性別の各検査数値の分布を表しています。マークはあなたの検査数値が当てはまる位置を示しています。

■ 各検査項目でみるあなたの健康度

あなたの健康度を検査項目ごとに4パターンで表示します。

- 今の検査値では異常ありません。
- わずかに正常値を外れています。注意が必要です。
- 改善が必要としています。医師の指導を受けましょう。
- 危険な状態です。早急に医師の指導を受けましょう。

※順位は目安です。実際の順位は必ずしも必ずしも当てはまるものではありません。

収縮期血圧

全体を100人とした場合、**28番目**

心臓が収縮するときに、血管の内側にかかる圧力（最大血圧）を調べます。

拡張期血圧

全体を100人とした場合、**12番目**

心臓が拡張するときに、血管の内側にかかる圧力（最小血圧）を調べます。

※「同年代100人」とは、共栄火災健保組合単独ではなく、MY HEALTH WEB利用者全体（他健保含む）での数値です。

## MY HEALTH WEBはこちらから

スマートフォン、タブレットからは

■アプリストア[App Store][Google Play]から「MY HEALTH WEBアプリ」をダウンロード。(タブレット端末にも対応)



Download on the  
App Store

対応OS:iOS8.0以降



GET IT ON  
Google Play

Android OS 5.0以降



パソコンからは

健保組合HP

(<https://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp/>)

の左下のバナーをクリック



## まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)  
●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

### ●Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。



1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

### 材料 (2人分)

まいたけ…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ 1
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)	豚ひき肉…………… 180g
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)	食用油…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4	水溶き片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
こしょう…………… 少々	+水小さじ 1

### 作り方 ⏱ 約20分

- ①まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ②ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

## チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで  
旨みと満足感アップ!

### 材料 (2人分)

れんこん……………50g	水……………200mL
にんじん……………20g	豆乳……………200mL
チンゲン菜………1株 (100g)	みそ……………小さじ 2
ベーコン……………1枚 (20g)	

### 作り方 ⏱ 約15分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

### ●Pick Up / チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g