

スマイル Smile

健保だより

令和4年
秋号

AUTUMN

p2 令和3年度決算のお知らせ

p3 被扶養者のみなさん もう受けましたか？特定健診

p4 高血圧と脳卒中

p6 Health Information

p7 ホットヨガ／インフルエンザ予防接種への助成

p8 野菜をおいしく食べるデリ風ご飯



令和3年度決算のお知らせ

令和4年7月14日に第143回組合会が開催され、令和3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15億98百万円（経常収入14億57百万円）に対し、支出15億82百万円（経常支出15億59百万円）となり、16百万円の黒字（経常収支1億2百万円の赤字）となりました。

【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
健康保険収入	1,453,926	事務費	32,662
その他経常収入	2,964	保険給付費	713,779
経常収入合計	1,456,890	納付金	773,958
別途積立金繰入	96,056	保健事業費	37,299
調整保険料収入	22,987	その他経常支出	1,309
財政調整事業交付金等	21,838	経常支出合計	1,559,007
収入合計	1,597,771	財政調整事業拠出金等	22,984
		支出合計	1,581,991

収入

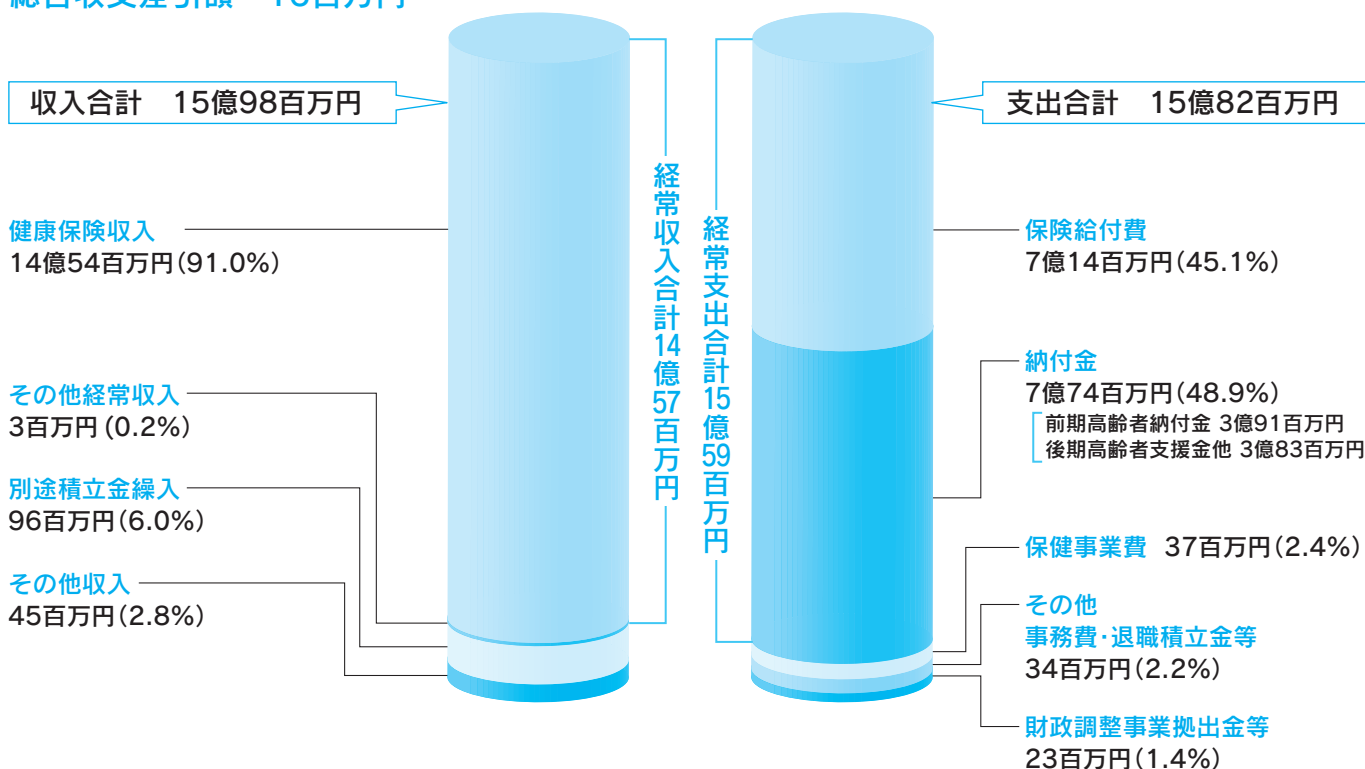
健康保険料収入は昨年度より0.18%増加し14億54百万円となりました。収入合計では、別途積立金を96百万円繰入れたことで昨年度より1億14百増の15億98万円となりました。

支出

保険給付費は昨年度より1.42%増加し7億14百万円、納付・支援金は昨年度より18.16%増加し7億74百万円となりました。支出合計では、昨年度より1億26百万円増の15億82百万円となりました。

グラフで見る決算の状況

経常収支差引額 ▲1億2百万円
総合収支差引額 16百万円



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	232,347	介護納付金	213,095
		介護保険料還付金	76
収入合計	232,347	支出合計	213,171

介護保険については、保険料率引き上げ（17%から18%）を実施したため、収入が前年度より5.9%増加して2億32百万円、介護納付金は7.4%増加して2億13百万円となり、収支は19百万円の黒字となりました。その結果、介護準備金残高は54百万円となり、準備金保有率は327.03%となりました。

毎年受けましょう **特定健診**

被扶養者のみなさん もう受けましたか？ **特定健診**

被扶養者のみなさん、もう特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けましたか？
まだの方は、予約をとりましたか？ 予約時期が遅くなると、希望の日程がとりづらくなります。
早めに受診日程を決めてしまいましょう。

早めに予約すると…

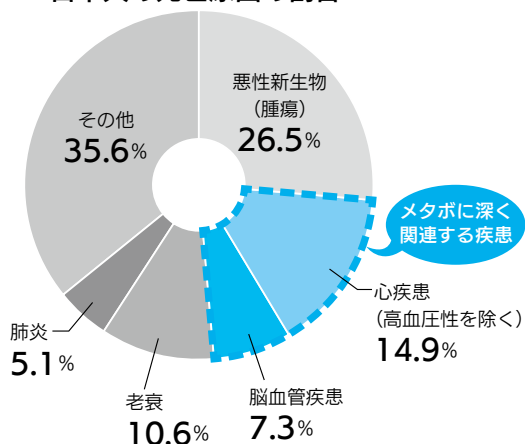


予約時期が遅くなると…



2021年の日本人の死因をみると、**メタボ**が深く関連している「**心疾患**」と「**脳血管疾患**」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘みとりましょう。

日本人の死亡原因の割合



2021年人口動態統計月報年計(概数)より作成

特定健診を受けないと、 保険料が高くなるかも！

加入者のみなさんが特定健診を受けないと、当健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうなるともなさんからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見逃したうえに、保険料も高くなる……なんてことのないように、特定健診をぜひ受けてください！



まだ間に合います！ 健診の申込みは、7月にお送りした当健保組合からのご案内をご覧ください。

放置しちゃダメ!

重症化を予防しよう!!

高血圧 と 脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

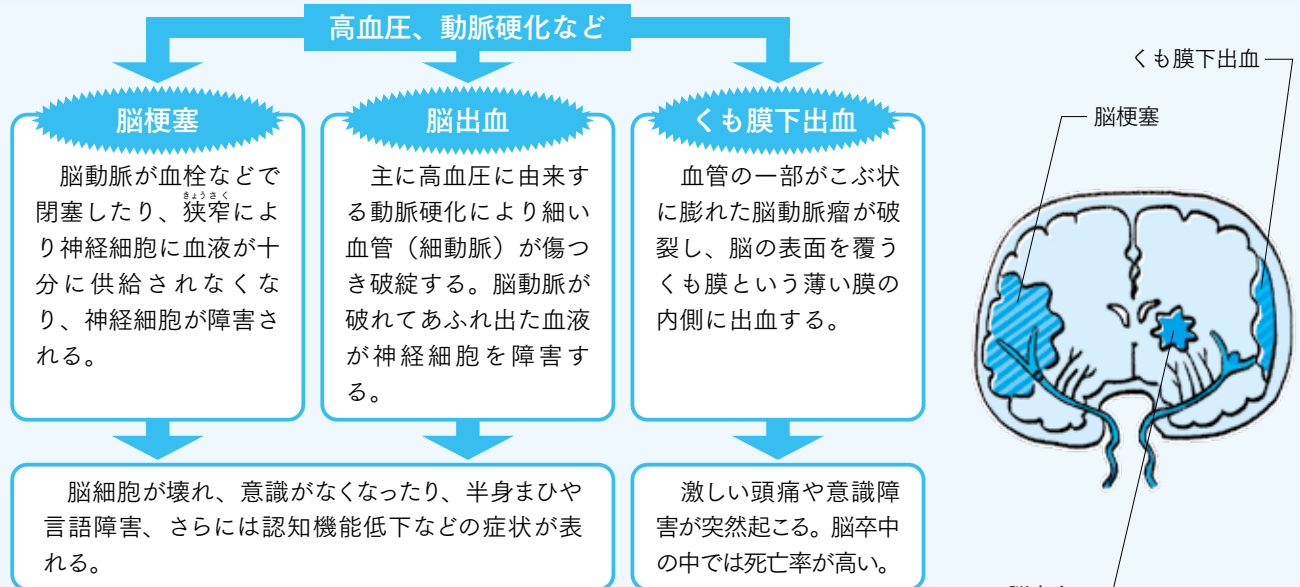
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位^{*}となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 ^{*}要介護4、5の場合

この検査項目に注意!

血 圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	

脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳の血管が破れる**脳出血**、**くも膜下出血**があります。いずれも**高血圧が最大の原因**です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。早く治療を開始することで後遺症が軽くなる場合があります。

脳卒中の主なリスク

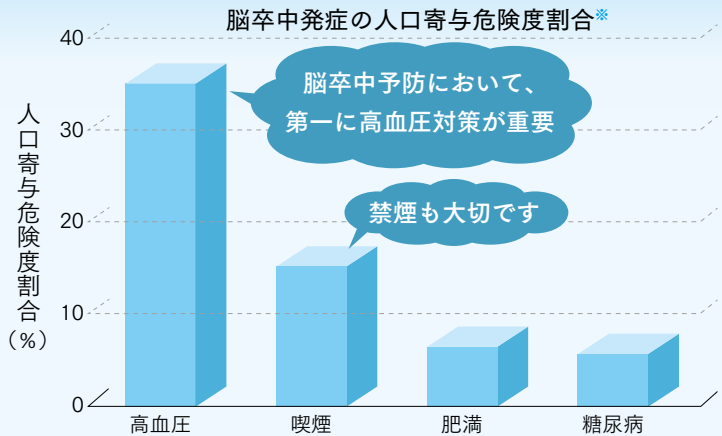
● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について－リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム－」より

※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



脳卒中予防において、第一に高血圧対策が重要

禁煙も大切です

● 喫煙

● 肥満

● 糖尿病

● 脂質異常症

● 過度の飲酒

● 運動不足

● 不整脈（心房細動）

心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

● 男性

● 高齢者

など

国立がん研究センターの脳卒中リスクチェックをやってみよう！

（直近の健診結果を）
ご用意ください

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

🔍 重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味付けを確かめて使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

●参考●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら



<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>

🔍 カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。

※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

🔍 血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所まで体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。また、「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



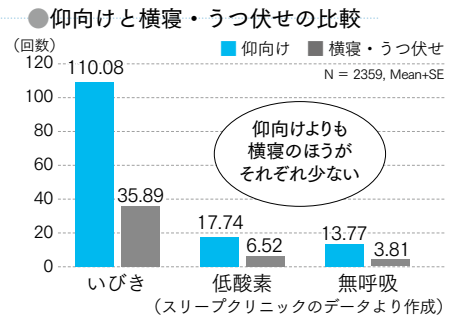
鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。



Health Information

話題の健康情報

10月
から

紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

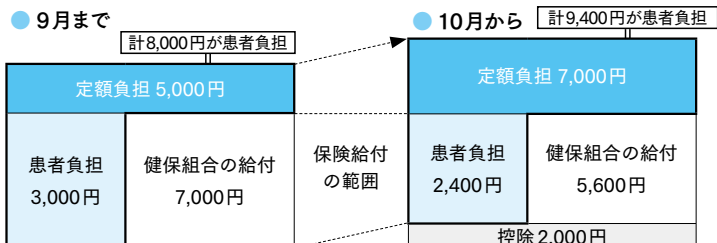
いきなり大病院に行かず、
まずはかかりつけ医を
受診しましょう



定額負担を徴収
する責務がある
医療機関の拡大

定額負担額の
引き上げ

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合



令和4年10月からの定額負担					
対象病院	<ul style="list-style-type: none"> 特定機能病院 地域医療支援病院（一般病床200床以上に限る） 紹介受診重点医療機関（一般病床200床以上に限る） <p>※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる</p>				
定額負担額	<table border="1"> <tr> <td>初診</td> <td>医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に</td> </tr> <tr> <td>再診</td> <td>医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に</td> </tr> </table>	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に
初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に				
再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に				
保険給付範囲からの控除	<p>外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除</p> <table border="1"> <tr> <td>初診</td> <td>医科 200点（2,000円） 歯科 200点（2,000円）</td> </tr> <tr> <td>再診</td> <td>医科 50点（500円） 歯科 40点（400円）</td> </tr> </table>	初診	医科 200点（2,000円） 歯科 200点（2,000円）	再診	医科 50点（500円） 歯科 40点（400円）
初診	医科 200点（2,000円） 歯科 200点（2,000円）				
再診	医科 50点（500円） 歯科 40点（400円）				

※徴収する最低基準の額



10月～ご利用開始！共栄火災健康保険組合ご加入の皆様へ

お近くの
店舗を探す/



全国展開

日本最大級 **ホットヨガ**

2022年9月より法人さま向け会員サービススタート

お問い合わせ先
(法人用窓口)



法人登録の
申請



10月新規入会でLAVAポイント

2,000円分プレゼント!

●法人入会なら縛り期間なし
LAVAなら継続必須期間がないからはじめやすい!

●コース・店舗変更無料

さらに!新規ご入会で ※新規WEB入会者のみ適用となります

入会金・登録金
0円

水素水
マンスリー
2か月
無料

タオル
マンスリー
2か月
無料

安心
サポート
2か月
無料

法人入会なら、**ず———っと!!**
月額最大 **3,000円OFF**

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考えると、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】2022年10月1日～2023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)の登録がお済み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。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



CHECK!

秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

作り方の動画は

こちら

<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料<2人分>

生鮭	2切れ	塩	小さじ1/2
白ワイン(鮭用)	小さじ1	白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2	パスタ(乾燥1.6mm)	160g
にんにく(輪切り)	1かけ分	小麦粉	大さじ1
A しめじ(手でほぐす)	1/2パック	レモン(いちょう切り)	1/8個
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	豆乳(無調整)	200mL
キャベツ(短冊切り)	30g	パセリ	適量
れんこん(いちょう切り)	1/3節	黒こしょう	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料<2人分>

鶏もも肉(皮なし)	1枚	さつまいも(1cmの輪切り)	1/2本(100g)
A 粒マスタード	大さじ1/2	玉ねぎ(6等分のくし形切り)	1個
はちみつ	大さじ1/2	しめじ(大きめにほぐす)	1/2パック
しょうゆ	大さじ1	しいたけ(薄切り)	3個
オリーブオイル	大さじ1/2	ミニトマト	5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

