

健康保険組合からのお知らせ

- 令和3年度決算がまとまりました……2
- 婦人科検診のススメ 子宮頸がん……4
- 健康保険を使えない場合があるってほんと？……5
- 特定保健指導ではどんな目標を立てるの？……6
- タバコの誤解Q & A／話題の健康情報……7
- 運動不足は歩いて解消……8

2022
SUMMER



日本化薬健康保険組合
<https://www.kayaku-kenpo.or.jp/>

令和3年度決算がまとまりました

経常収支は 3億616万円の黒字決算で終了

令和4年7月8日(金)に開催された組合会において、
令和3年度決算が可決・承認されましたのでお知らせいたします。



健保組合を取り巻く状況



健保組合の全国組織である健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和4年度 健康保険組合予算早期集計結果（概要）について」によると、健保組合全体の約7割が赤字の予算を編成しているとのこと。高齢者等の医療を支えるための拠出金は前年度予算より2,080億円減少。しかしこれは令和2年度の新型コロナウイルス感染拡大状況のなかで高齢者医療費が減少したことにより、2年後の精算額等の影響で一時的に減少したものと考えられます。令和2年度はマスクの着用や手洗いの励行により、インフルエンザなどの患者が減少したほか、新型コロナウイルスへの感染を懸念した受診控えも影響して医療費の総額も高齢者医療費

も減少しました。

令和5年度以降は団塊の世代の75歳到達により後期高齢者支援金が増加するため、拠出額の急増が懸念されています。今年の10月から、一定以上の所得がある後期高齢者の窓口負担割合を2割とすることとなりましたが、現役世代の負担軽減策としては不十分です。大切な健康保険組合を守るため、健保連は世代間の給付と負担のアンバランスを是正するよう、訴えています。



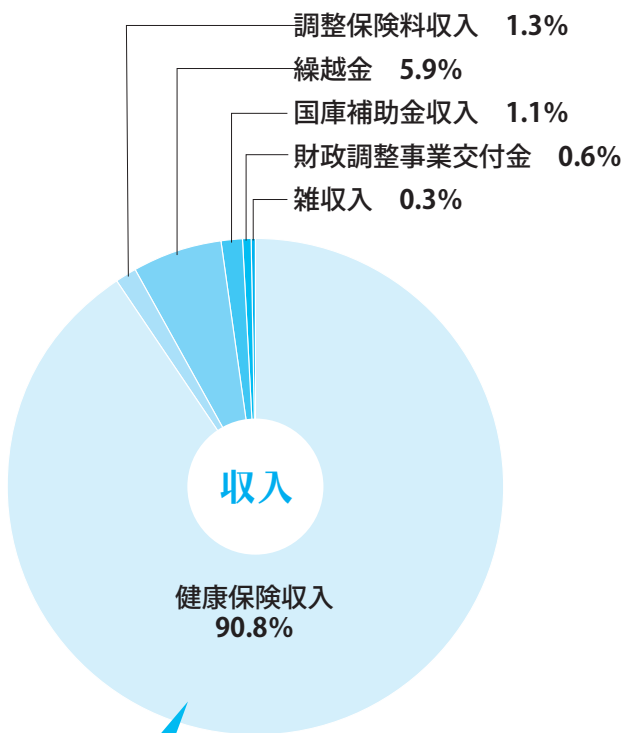
経常収支で黒字決算に



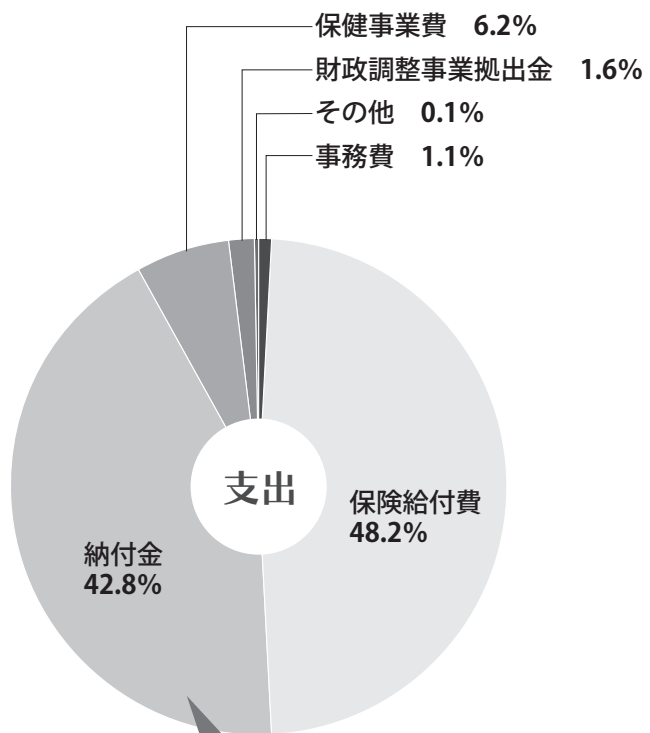
このような状況のもと当健保組合の令和3年度決算は、3億616万円の経常黒字で5年連続の黒字決算となりました。

収 支 の 割 合

(健康保険分)



皆様と事業主からいただいた保険料が
収入の9割です



高齢者医療制度へ拠出した納付金は、
支出の4割を占めています

年間平均被保険者数は前年度より264人多い3,833人でした。平均標準報酬月額額は40万1,776円で前年度比1,387円の減少となりましたが、総標準賞与額は57億6,526万円で前年度より7億8,842万円増加しました。

この結果、健康保険収入は前年度より1億9,259万円多い22億6,685万円となりました。収入総額は24億9,678万円、経常収入22億7,425万円となりました。

支出では、皆様の医療費等である保険給付費は9億6,452万円で前年度比7,594万円増加しました。高齢者医療制度への納付金は、8億5,630万円で前年度比3,475万円の減少となりました。金額は減少したものの、納付金は保険料による収入の37.8%を占めており、依然として大きな財政的負担となっています。

保健事業費には1億2,392万円を充て、疾病予防のために健診・健康強調行事等を展開しました。「マイヘルスアップキャンペーン」は、前年度より300人多い1,415人の参加がありました。特定健診受診者は本人2,305人(97.6%)、家族335人(38.3%)、全体の受診率は81.6%となっています(令和4年7月1日時点)。

以上の結果、支出総額は19億9,951万円となり、経常支出は19億6,809万円、収支残金は4億9,727万円、経常収支では3億616万円の黒字となりました。

介護保険収入は2億6,979万円で、繰越金などを含めた収入総額は2億8,979万円でした。一方の支出では、介護納付金は2億5,330万円で収支残金は3,645万円となりました。

令和3年度収入支出決算概要表

健康保険分

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	2,266,847	591,403
調整保険料収入	31,651	8,258
繰越金	148,000	38,612
国庫補助金収入	27,244	7,108
財政調整事業交付金	16,173	4,219
雑収入	6,863	1,791
合計	2,496,778	651,390
経常収入合計	2,274,253	593,335

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	22,101	5,766
保険給付費	964,517	251,635
納付金	856,295	223,401
前期高齢者納付金	385,905	100,680
後期高齢者支援金	470,373	122,717
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	16	4
保健事業費	123,919	32,330
還付金	277	72
財政調整事業拠出金	31,413	8,195
連合会費	859	224
雑支出	128	33
合計	1,999,509	521,656
経常支出合計	1,968,092	513,460

決算の基礎となった数値(健康保険分/年間平均)

被保険者数	男	3,072人
	女	761人
	計	3,833人
平均標準報酬月額		40万1,776円
総標準賞与額(年間合計)		57億6,526万円
平均年齢	男	43.84歳
	女	44.53歳
	平均	43.98歳
保険料率	事業主	54.46%
	被保険者	40.54%
計(調整保険料率を含む)		95.00%

介護保険分

収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	269,791	113,358
繰越金	20,000	8,403
雑収入	1	0
合計	289,792	121,761

支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	253,296	106,427
介護保険料還付金	47	20
合計	253,343	106,447

決算の基礎となった数値(介護保険分/年間平均)

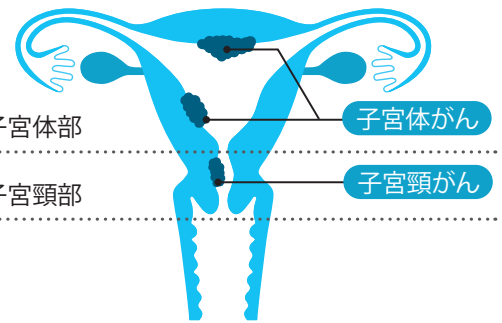
介護保険第2号被保険者数	3,145人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,294人
特定被保険者数	86人
平均標準報酬月額	44万5,763円
総標準賞与額(年間合計)	40億3,449万円
介護保険料率(事業主、被保険者計)	16%



20代から注意が必要

子宮頸がん

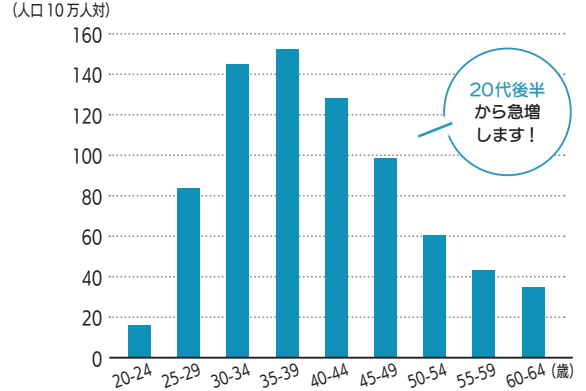
子宮がんとは、子宮の入り口の頸部で発生する「子宮頸がん」と、その奥の体部で発生する「子宮体がん」があります。国は、「子宮頸がん」検診の定期的な受診を推奨しています。



子宮頸がんってどんな病気？ 原因は？

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。おもな原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) の感染です。HPVは性交渉によって感染することがある、ごくありふれたウイルスです。感染しても、多くの場合消滅しますが、まれに感染が持続し、がんへと進行します。子宮頸がんになる人は、**20代後半から急増し始めます** (右図)。

子宮頸がんになった人の割合 (上皮内がん含む)



20代後半から急増します！

出典：「全国がん罹患データ (2018年)」(国立がん研究センター がん情報サービス)



仕事や家庭の用事で検診に行けなくて…
だけど、**症状もないから大丈夫だね？**



早期の子宮頸がんは**症状がありません**。ですが、早期発見し治療をすれば90%以上が助かることがわかっています。したがって、症状がなくても定期的に子宮頸がん検診を受けることが重要です。国は、20歳以上の女性が**2年に1回の検診(子宮頸部細胞診)***を受けることを推奨しています。

*自己採取法による細胞診は精度が著しく低いため推奨されていません。

子宮頸部細胞診は、子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって採取し、がん細胞がないか調べます。



こんなときは婦人科の受診を！

子宮頸がん検診の結果が「要精密検査」だった

せっかく発見できた病気のサインですから、1カ月以内を目安に必ず婦人科を受診して精密検査を受けてください。放っておくと、進行して子宮の摘出が必要となる場合もあります。

下記の症状がある

- 不正出血 (おりものの異常、月経以外の出血)
- 下腹部の痛み
- 月経不順 (月経が来ない、月経周期が短い・長い)
- 月経困難 (生理痛が強い、出血量が多い)

◆ HPV ワクチン接種の積極的勧奨が2022年4月から再開 ◆

厚生労働省は2013年以降、対象者等への HPV ワクチン積極的勧奨を差し控えていました。しかし2021年11月に、最新の知見をふまえ、改めて HPV ワクチンの安全性に特段の懸念は確認されず、有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められ、積極的勧奨を再開しました。HPV ワクチンは、子宮

頸がん全体の50~70%の原因となる HPV の感染予防に効果があるとされています。なお、積極的勧奨の差し控えにより定期接種の機会を逃した世代 (1997年~2005年生まれ) の女性は、2022年4月~2025年3月の間に無料で接種できます。HPV ワクチンの理解を深めたくうえで接種を検討してください。



健康保険を **使えない** 場合

があるってほんと？



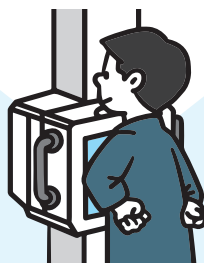
医療機関等にかかる時、保険証を提示して治療を受けますが、健康保険ではこれを現物給付といいます。
 現物給付は、病気やケガの治療が対象です。
 次の場合は対象になりませんので、覚えておきましょう。

予防のため



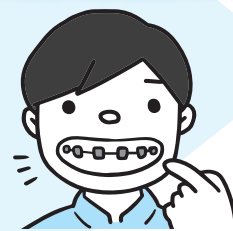
※傷口から感染の可能性がある場合の破傷風の緊急接種などは健康保険の対象です。

健診・人間ドック



※保健事業で補助しています。

見た目の向上のため



※口唇裂など社会通念上、治療の必要がある場合は健康保険の対象です。

正常な妊娠・出産



※現金給付(出産育児一時金)があります。

疲労回復のため



※医療上、マッサージを必要とする症例については健康保険の対象です。

勤務中・通勤中の病気やケガ



※労災保険の適用となります。

病気やケガの治療であっても、あくまで健康保険で認められているものに限り

医学的な価値が定まっていない新しい治療法や新薬などは、健康保険の適用が認められていません。保険適用されない治療を受ける場合は、保険適用される部分を含めて医療費の全額が自己負担となります。

ただし、保険適用されない治療であっても厚生労働省が認めたもの(評価療養、選定療養、患者申出療養)の場合は、保険適用される部分は健康保険の対象となります。

交通事故の場合でも、健康保険は使えますが…

交通事故などの第三者行為による病気やケガの場合、かかる治療費は加害者が負担すべきものですが、当面の負担軽減のために健康保険を使うことができます。

ただし、その治療費は健保組合がいったん立て替えただけで、後日、加害者に請求することになります。そのため、第三者行為で健康保険を使う場合はすみやかに当健保組合へ連絡するとともに、安易に示談することのないようご注意ください。



特定保健指導では **どんな目標を立てるの？**

無理なく取り組める **個人にあったゴール**を設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例 (イメージ)

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

初回面談 **START**

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。

目標

- 体重 ▲3kg
- 腹囲 ▲2cm
- 生活改善
 - ・週4日は休肝日!
 - ・週末はウォーキング!



自信ないです...

特定保健指導の案内
もらうのは3回目...

一緒に取り
組みましょう!

継続支援 **1カ月後**

保健師とともに、メールのやりとりなどで計画の実施状況を確認していきます。

体重、腹囲とも
順調に
減ってます!

その
調子です!
飛ばしすぎは
禁物ですが...

途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm

最終評価 **3カ月後 GOAL**

これまでの取り組みを振り返ります。

目標を上回りました!
身につけた生活習慣も
維持したいです!

すばらしいです!
よくがんばりました!

これで来年は指導を
受けなくて済みます!

結果

- 体重 ▲4kg **目標達成!**
- 腹囲 ▲3cm **目標達成!**

継続支援 **2カ月後**

状況に応じて目標変更も。
無理なく生活習慣改善を!

カラダの変化が停滞
して、気持ちも辛く
なってきました...

生活改善目標を
変更しましょう

途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm
- 生活改善
 - ・休肝日は週3日に
 - ・時間があるときだけでも
帰宅時に1駅分歩く

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください!

特定保健指導のご案内

Q
**自宅で吸わなければ
 家族は受動喫煙しない？**

家族が受動喫煙をしないように、私はいつも外でタバコを吸って、自宅では吸わないようにしています。だから、家族への受動喫煙は心配ないですね？



A いいえ
**受動喫煙の
 リスクがあります**



タバコを消した後も、喫煙者の呼気には有害物質が含まれています。また、喫煙者の髪の毛や衣服などに有害物質が残り、再放散すると考えられています。

家の中で吸っていなくても、自動車でタバコを吸っていればシートなどにも有害な物質が付いているかもしれません。家族の受動喫煙をなくすためには、禁煙することが確実です。



Health Information

話題の健康情報

**新型コロナウイルス感染症の
 パンデミックで**脂肪肝が増加****

—背景に夜食や欠食などの生活習慣の変化—

脂肪肝は肝臓に中性脂肪がたまった状態で、肝硬変や肝がんにつながることもあり、注意が必要です。最近、メタボリックシンドロームの要因である肥満や糖尿病などの代謝異常に関連する脂肪肝、MAFLD（代謝異常関連脂肪肝：metabolic dysfunction-associated fatty liver disease）が注目されています。

大阪市立大学大学院で健康診断受診者のデータを調査した結果、新型コロナウイルス感染症のパンデミック前と比べ、MAFLDの患者数が増加しており、患者のライフスタイルの解析により、夜食・飲酒・欠食（1日2食）などの食生活の乱れが発症に関与していることが明らかになりました。

新型コロナウイルス感染症の
 パンデミック前とパンデミック中の生活習慣の変化



在宅勤務などパンデミックの影響によるライフスタイルの変化で、食事などの生活習慣が乱れていないか振り返ってみましょう。

大阪市立大学プレスリリースより

運動不足は **歩** いて解消!

短期間でも運動不足の弊害は深刻…?!

監修：慶應義塾大学医学部 スポーツ医学総合センター
整形外科専門医 伊藤 恵梨

「ウォーキング+筋トレ・ストレッチ」で 運動不足を解消しよう!

運動不足による健康被害を調べた海外の調査*によると、下半身をまったく動かさなくなると、たったの2週間で、脚の筋力の**4分の1**が減少することがわかっています。

在宅勤務などで運動不足になってしまった人は、想像以上に筋力が低下しているかもしれません。

2週間下半身をまったく動かさないと…

筋肉量は約**485g**、
筋力は約**28%減少!**
(約23歳の場合)



※Journal of Rehabilitation Medicine 2015;47(6)

ウォーキング 最初は安定したポジションで 楽に歩くことを意識するだけでOK!

▶ 最初は…

「運動したいけど何をしたらよいかわからない」とときにはウォーキングがおすすめです。

最初から姿勢や速度を意識する必要はありません。まずは自分が安定して楽に歩けるポジションを探しましょう。

▶ 慣れてきたら…

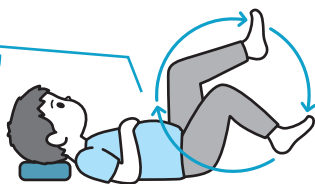
安定したポジションでウォーキングを継続すると、自然とポジションが定まり歩きやすくなります。「体が軽くなった、長く歩けるようになった」といった変化を感じられたら徐々に速度を上げてみましょう。



筋トレ 筋力の減少は関節の負担増につながります。 下半身の筋力を強化し、膝痛を予防しましょう。

▶ 空中自転車こぎ運動

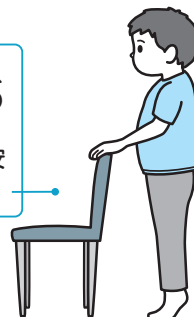
お腹に力を入れて腰が反らないように注意!



仰向けになり、自転車のペダルをこぐように空中で足を回します。20~30回を目安に行います。

▶ カーフレイズ

かかとを高く上げ、3秒かけてゆっくり戻します。10~15回を目安に行います。



親指の付け根で地面を押すイメージで

ストレッチ 血行を促進して疲労回復を助けます。ウォーキングの後や在宅勤務などで座りっぱなしのときにおすすめ。

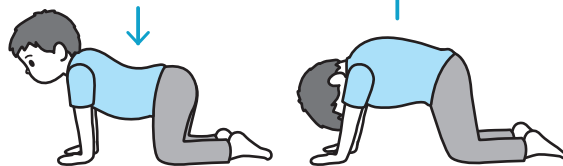
▶ 殿筋ストレッチ

呼吸を止めずに行おう



膝を立てて座り、右足を左のものにのせる。右膝をできるだけ開き、両手で床を押しながら胸を近づけていきます。10秒キープし、左右入れ替えて行いましょう。

▶ キャットアンドドッグ



四つん這いになり、顔を上げて腰を反らし、顎を引きながら背中を丸めます。交互に10回行います。