

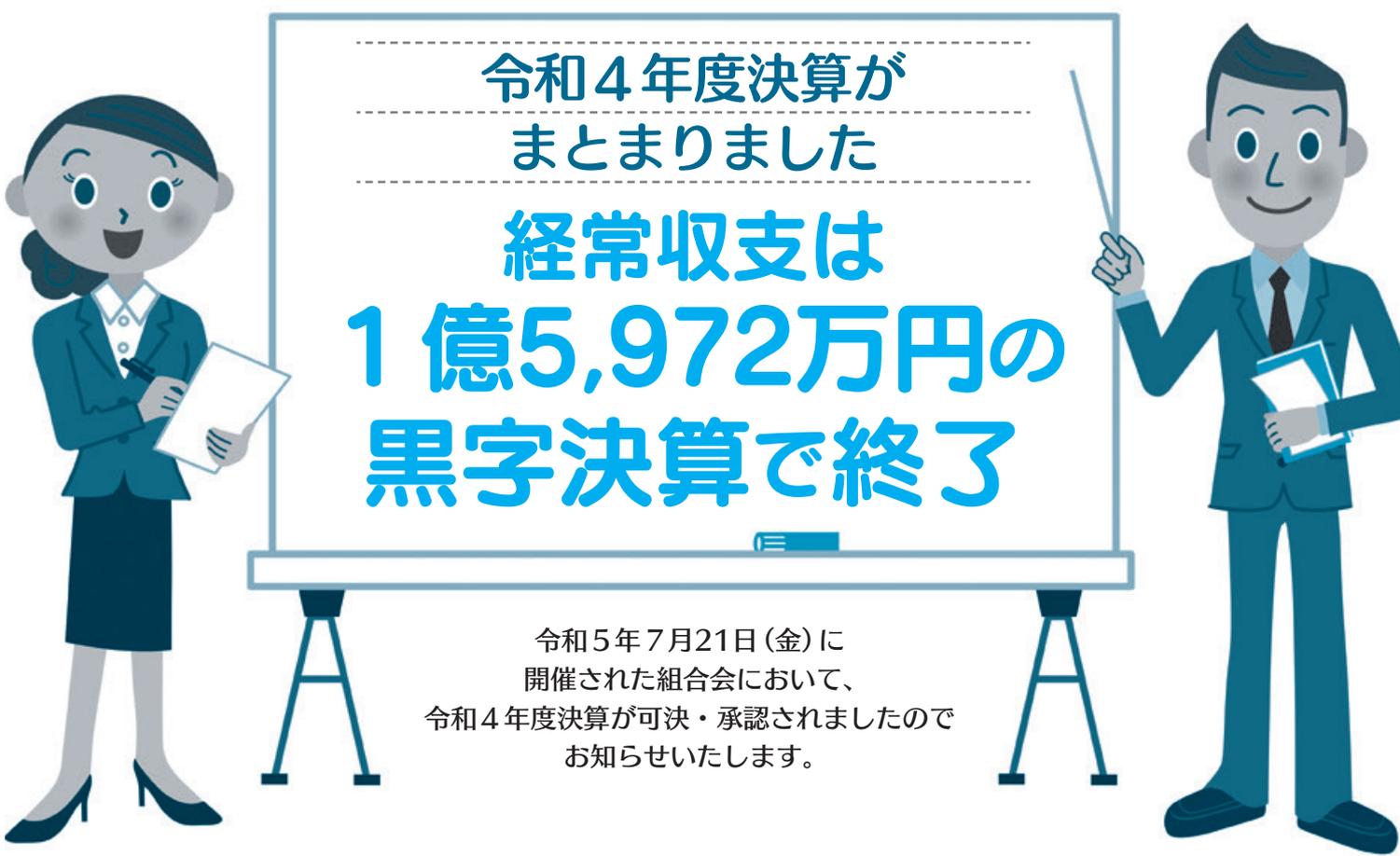
健康保険組合からのお知らせ

- 令和4年度決算がまとまりました……2
- 血糖のコントロールで健康寿命を延ばそう……4
- マイナ保険証を利用しましょう……6
- 自動車事故にあったとき……7
- カラダをととのえる食事／
眠りたいのに眠れないあなたへ……8

2023
SUMMER

今年も、
マイヘルスアップキャンペーンが
始まります！





令和4年度決算が まとまりました

経常収支は 1億5,972万円の 黒字決算で終了

令和5年7月21日(金)に
開催された組合会において、
令和4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

「2023年版(令和5年版)高齢社会白書」によると、日本の総人口の29%(3,624万人)が65歳以上という状況です。少子高齢化の急速な進行は社会構造に大きな変化を与え、その結果、従来の社会保障制度を維持していくことが難しくなってきました。

国ではこの状況を踏まえ、現役世代の負担に過度に依拠する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざして、制度改正を進めています。5月には、こども・子育て支援の拡充や、後期高齢者医療における後期高齢者負担率の見直しなどを内容とする医療保険制度改革関連法(注)が成立しました。今回の法改正は改革の第一歩であり、生産年齢人口の減少が見込まれる2040年に向けて、さらなる抜本的な改革が求められています。

(注) 全世代対応型の持続可能な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

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4年度決算は、予算当初113万円の経常黒字に対し、決算は1億5,972万円の黒字となりました。

年間平均被保険者数は前年度より44人多い3,877人でした。平均標準報酬月額40万6,139円で、前年度より4,363円増加しました。総標準賞与額は64億5,142万円で前年度より6億8,616万円増加しました。

この結果、健康保険収入は前年度比で9,084万円多い23億5,768万円となりました。収入総額は24億8,784万円、経常収入23億6,876万円となりました。

支出では、皆様の医療費等である保険給付費は11億2,296万円で前年度比1億5,844万円増加しました。高齢者医療制度への納付金は9億2,984万円で、前年度比で7,354万円増加しました。納付金は保険料による収入の39.4%を占めており、大きな財政的負担となっています。

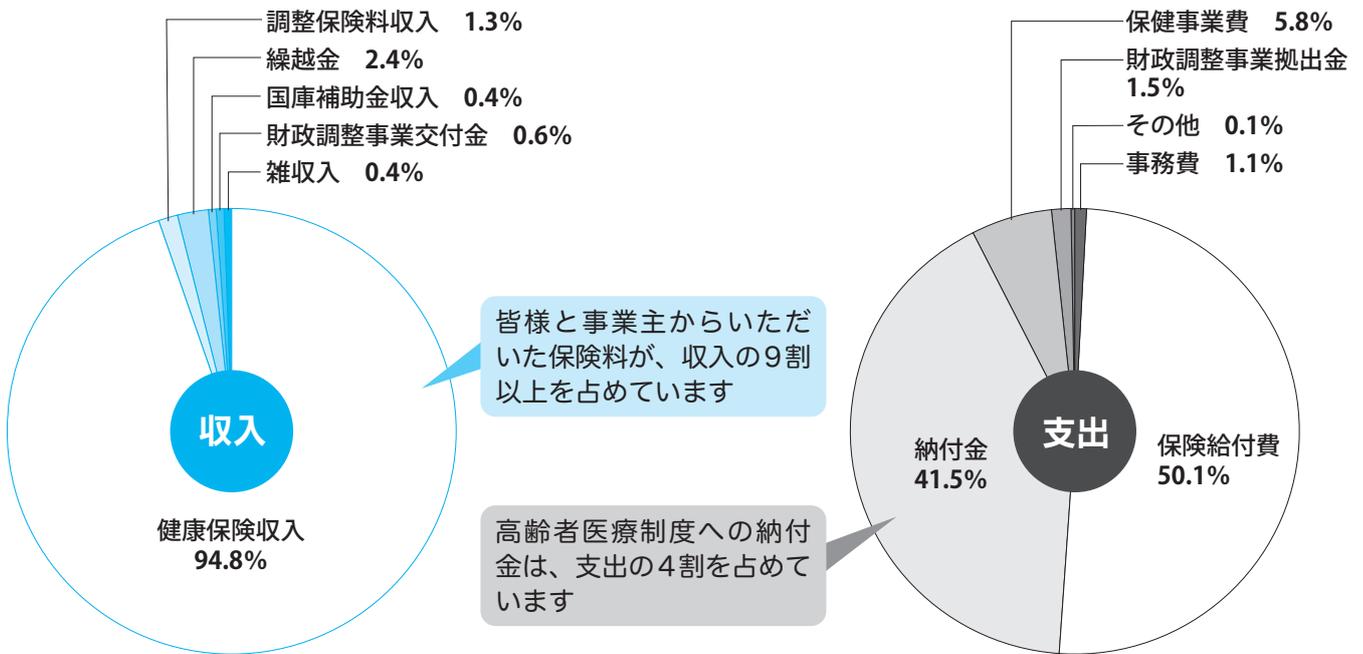
保健事業費には1億2,977万円をあて、疾病予防のために健診・健康強調行事等を展開しました。「マイヘルスアップキャンペーン」は、1,283人の参加がありました。特定健診受診者は本人2,431人、家族340人、全体の受診率は81.5%となっています(令和5年6月13日時点)。

以上の結果、支出総額は22億4,264万円となり、経常支出は22億904万円、収支残金は2億4,519万円、経常収支では1億5,972万円の黒字となりました。

介護保険収入は2億8,126万円で、繰越金などを含めた収入総額は3億626万円でした。一方の支出では、介護納付金は2億7,221万円で収支残金は3,396万円となりました。

収支の割合 (健康保険分)

※四捨五入で算出しているため、割合の合計は100%になりません。



健康保険分

令和4年度収入支出決算概要表

介護保険分

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	2,357,683	608,120
調整保険料収入	32,926	8,493
繰越金	60,000	15,476
国庫補助金収入	10,910	2,814
財政調整事業交付金	15,852	4,089
雑収入	10,465	2,699
合計	2,487,836	641,691
経常収入合計	2,368,760	610,978

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	24,655	6,359
保険給付費	1,122,957	289,646
納付金	929,836	239,834
前期高齢者納付金	409,495	105,622
後期高齢者支援金	520,325	134,208
病床転換支援金	2	1
退職者給付拠出金	14	4
保健事業費	129,770	33,472
還付金	770	199
営繕費	869	224
財政調整事業拠出金	32,719	8,439
連合会費	938	242
雑支出	128	33
合計	2,242,642	578,448
経常支出合計	2,209,043	569,782

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	281,261	116,512
繰越金	25,000	10,356
雑収入	1	—
合計	306,262	126,869

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	272,214	112,765
介護保険料還付金	92	38
合計	272,306	112,803

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 …………… 3,173人
 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 … 2,335人
 特定被保険者数…………… 79人
 平均標準報酬月額…………… 449,890円
 総標準賞与額(年間合計)…………… 45億8,140万円
 介護保険料率(事業主、被保険者計) …………… 16%

保険給付費(医療費等)の1人当たり額は、前年度より38,011円増加しました。ご自身のために、そしてご家族のために日ごろから健康的な生活習慣を心がけて、疾病予防に取り組みましょう。

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	3,097人
	女	780人
	計	3,877人
平均標準報酬月額……………		406,139円
総標準賞与額(年間合計)……………		64億5,142万円
平均年齢……………	男	43.89歳
	女	44.63歳
	平均	44.04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%

糖尿病の医療費は
年間1兆2,000億円

血糖のコントロールで 健康寿命を延ばそう

糖尿病は慢性的な病気で、一度発症すると生涯をかけて治療を続けなければなりません。経済的にも大きな負担がのしかかります。また、失明や透析にもつながる深刻な合併症を引き起こすこともあり、さらに医療費がかさみます。

糖尿病でない人は今後も発症しないよう予防を、糖尿病を指摘されている人は、今以上悪化しないようにしましょう。

！ こんなにかかる 糖尿病の医療費

寿命を85歳として、40歳で発症した場合と50歳で発症した場合の糖尿病の医療費を見てみることにしましょう。

- 40歳で発症すると……
1人当たり約**990万円**※
- 50歳で発症すると……
1人当たり約**790万円**※

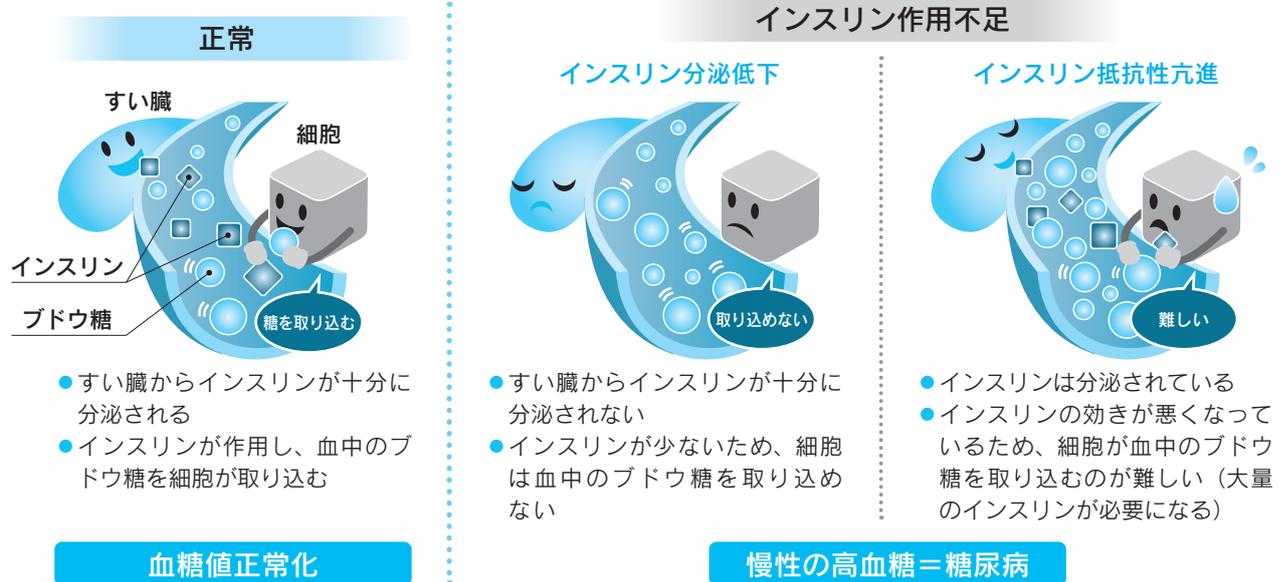
インスリン注射が必要になると医療費は約3倍に。糖尿病性腎症で透析が必要になると、年間およそ400～600万円*もの医療費がかかります。合併症になれば、さらに医療費がかかります。

※経口薬療法(2種類)で、開業医に月1回通院(1回30分処方)した場合の概算になります。 ※実際に窓口で支払う自己負担額は年齢・所得等により1～3割となります。
*高額療養費制度により個人負担は月額10,000円(所得により20,000円)に軽減できます。

🩺 糖尿病とはどんな病気？

糖尿病は食事からとった糖が体内でうまく処理(代謝)されず、血液中にあふれてしまう病気です。通常、インスリンの働きによって血糖は肝臓や筋肉、脂肪細胞に取り込まれ、エネルギー源として消費されたり、蓄えられたりします。しかしインスリンの分泌が低下したり、働きが悪くなったりする(インスリン抵抗性)と、血糖をうまく処理できず、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが糖尿病です。糖尿病は現在のところ、完治する病気ではありません。重症化を防ぐためには、生涯にわたって血糖値をコントロールする治療が必要になります。

■ 糖尿病発症のメカニズム



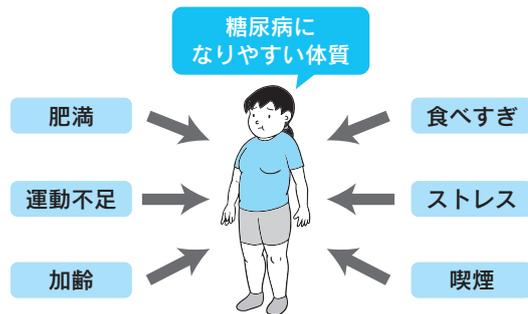


糖尿病の原因

糖尿病には、大きく分けて「I型糖尿病」と「II型糖尿病」の2つのタイプがあり、日本人の糖尿病のほとんどはII型糖尿病です。II型糖尿病は、インスリンの分泌が低下したり、インスリン抵抗性が高まったりすることで起こります。

原因としては、糖尿病になりやすい体質（遺伝的要因）に加えて、食べすぎや運動不足、肥満、ストレスなど、生活習慣の積み重ねが大きく影響するとされています。

II型糖尿病を発症・悪化させる原因



恐ろしいのは合併症

高血糖の状態が続くと全身の大小の血管が障害され、やがて深刻な合併症を引き起こします。

網膜症、腎症、神経障害は3大合併症とも呼ばれる糖尿病特有の合併症で、いずれも細い血管が障害されることで起こります。糖尿病は大きな血管の動脈硬化も進行させるため、心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まります。また、歯周病が進行しやすくなったり、認知症を発症しやすくなることも知られています。さらに近年は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの一つとしても糖尿病が挙げられています。

主な合併症

糖尿病の3大合併症

目では 糖尿病性網膜症
眼底の血管が障害され、ものが見えにくくなります。ひどくなると失明することもあります。

腎臓では 糖尿病性腎症
腎臓の機能が障害されます。進行すると慢性腎不全に陥り、透析が必要になることもあります。

足では 糖尿病性神経障害
末梢神経が障害され、全身にさまざまな症状をもたらします。足のしびれや痛みで始まることが多く、足の壊疽を起こし切断を余儀なくされることもあります。

脳では 脳卒中

心臓では 心筋梗塞
糖尿病は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。

その他の合併症
歯周病・認知症



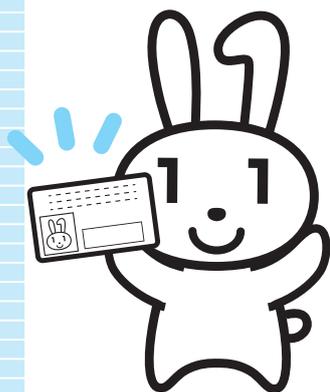
血糖をコントロールして健康寿命を延ばそう

血糖コントロールの基本は食事療法と運動療法です。食事療法と運動療法で血糖をコントロールできない場合は、薬物療法を併用します。

できるだけ初期の段階で血糖値を安定させることが、医療費を抑えることにつながります。血糖をコントロールして重症化を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

〈食事療法のポイント〉	〈運動療法のポイント〉	〈薬物療法の種類〉
<ul style="list-style-type: none"> ● 過食をしない ● 糖質（ごはん・パン・麺類・甘いものなど）のとりすぎに注意する ● 動物性脂肪を控え、青魚を積極的にとる ● 食物繊維（野菜・果物・海藻類など）を積極的にとる ● 飲酒は適量を守る 	<ul style="list-style-type: none"> ● どんな運動をどの程度行うとよいのか、主治医と相談して決める ● できれば1日20～30分程度、ウォーキングなどの有酸素運動を行うのがおすすめ ● 自分に合った運動を継続して行うことが大事 	<ul style="list-style-type: none"> ● 経口血糖降下薬 ● インスリン注射

マイナ保険証を 利用しましょう



政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、現在の健康保険証の原則廃止を目指して調整を進めています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょ。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- ◎ 窓口への書類の持参が不要になります



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。2023年4月からは、さらに差が広がっています。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		従来の加算		特例措置※	
		点数	3割負担の場合の額	点数	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	4点	12円	6点	18円
	マイナ保険証で受診	2点	6円	2点	6円
再診	従来の保険証で受診	—	—	2点	6円
	マイナ保険証で受診	—	—	—	—
調剤	従来の保険証で受診	3点	9円/6カ月に1回	4点	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	1点	3円/6カ月に1回	1点	3円/6カ月に1回

※特例措置：2023年4月1日～2023年12月31日限定

マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証



自動車事故にあったとき

第三者行為による傷病



Q 休日に自動車事故にあい、健康保険で治療を受けました。健保組合に届出が必要と聞いたのですが…

A 健保組合にすみやかに連絡・届出が必要です。
休日に自動車事故等の第三者行為でけがをしたときは、健康保険を使って治療を受けられます^{※1}が、健保組合は治療費を一時的に立て替えているだけです。
後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類^{※2}を届け出てください。

- ※1 通勤中や仕事中のけがの場合は、労災保険の対象となりますので、健康保険は使えません。
- ※2 任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。



自動車事故にあったら…

1 負傷状況を確認する

双方の状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。



2 加害者を確認する

車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。



3 警察へ連絡する*

どんな小さな事故でも必ず警察に連絡をしましょう。



4 医療機関を受診する

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。



5 健保組合へ連絡する

健康保険を使って治療を受けた場合、健保組合へ連絡が必要です。



※自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

CHECK

こんな場合は**第三者行為となります**
健康保険を使ったら**健保組合へ連絡を！**

- 歩道を歩いていて自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなど他人の行為によりけがをしたとき

Q 自転車同士でも第三者行為になりますか？

A 自転車同士の事故も相手があるので第三者行為になります。どちらにも過失がある場合は、どちらも被害者であり加害者になります。



▲ 示談は慎重に！

健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べるのが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間以内に食べて体温アップ!



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にプラス!



HEALTH INFORMATION

眠りたいのに  眠れないあなたへ

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

●●●睡眠不足が招く4つの悪影響●●●

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！