

服装健保だより

服装健康保険組合

2023 **7** No.235



 ホームページをご活用ください
<http://www.fukusou-kenpo.or.jp>

令和4年度決算が
まとまりました

高齢者医療制度への納付金は減少するも 3年連続の経常赤字決算にて幕引き

先ごろ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

保険料による収入が増加
しかし赤字決算は免れられず

当健保組合の令和4年度決算は、収入総額35億4676万円、支出総額33億6421万円で、収支差引額は1億8256万円となりました。一方で繰入金などを除いた、実際の財政状況の指標となる経常収支差引額は、9810万円の赤字となりました。

収入面では、皆さまと事業主から納めていただいた保険料は、前年度決算比で約2億1550万円と大幅に増加しました。これは、皆さまと事業主にご協力をいただき令和4年度より健康保険料率を引き上げさせていただいたためです。

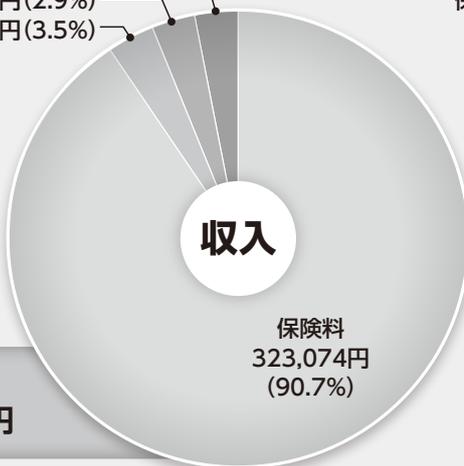
支出面では、皆さまが病気やけがをした際の医療費や、出産をした際の給付金などにあてられた保険給付費が同比で約6160万円増加しました。高齢者の医療費等にあてられた納付金は、同比約1億1600万円減少しましたが、保険給付費と納付金の合計額は、保険料の96%に相当します。保健事業費等をまかなうため、別途積立金1億113万円を繰り入れました。

以上をまとめると、前年度に引き続きの経常赤字ではありますが、赤字幅は約2億7270万円回復しております。

介護保険につきましては、収入総額2億1771万円、支出総額1億8777万円、収支差引額2994万円の決算残金をもって終了いたしました。

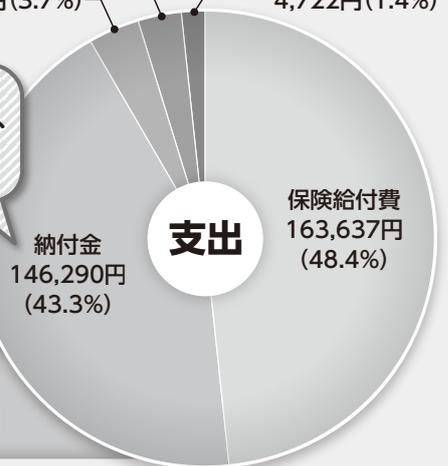
被保険者1人あたりでみた収支の割合（健康保険）

その他の収入 10,741円(3.0%)
繰入金 10,161円(2.9%)
繰越金 12,374円(3.5%)



事務費 10,699円(3.2%)
保健事業費 12,661円(3.7%)
その他の支出 4,722円(1.4%)

前年度より
減少していますが、
支出の43%を
占めています



超高齢社会に合わせた 制度の見直しが急務



日本では、すべての国民が何らかの公的医療保険に加入する「国民皆保険制度」を導入しています。平時より保険料を出し合ってお互いの医療費を支え合うことで、保険証を提示すれば誰もが必要となるときに医療を受けることができます。しかし、急速に進む少子高齢化や医療の高度化により国民医療費は増え続けており、保険料の増加という形で現役世代に重くのしかかっています。現在の仕組みのままでは制度そのものを維持することが難しくなっています。

人口の多い団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」は目前に迫っており、高齢者の増加に伴い高齢者の医療費と、それに

令和4年度収入支出決算概要表

健康保険

収入

科目	決算額(千円)
保険料	3,215,555
国庫負担金収入	1,832
調整保険料収入	43,695
繰越金	123,161
繰入金	101,128
国庫補助金収入	44,136
財政調整事業交付金	11,590
雑収入	5,665
合計	3,546,762
経常収入合計	3,222,041

支出

科目	決算額(千円)
事務費	106,486
保険給付費	1,628,681
法定給付費	1,628,271
付加給付費	410
納付金	1,456,024
前期高齢者納付金	797,762
後期高齢者支援金	658,237
退職者給付拠出金・他	25
保健事業費	126,017
還付金	66
財政調整事業拠出金	44,066
連合会費	2,594
雑支出	272
合計	3,364,206
経常支出合計	3,320,139

経常収支差引額 ▲98,098

介護保険

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	216,691
繰越金	1,000
雑収入	22
合計	217,713

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	187,759
介護保険料還付金	13
合計	187,772

服装健保組合から 皆さまにお願いしたいこと



2022年に、健康保険法は制定から100年という記念すべき節目を迎えました。服装健保組合は、これまでも、これからも皆さまの健康と安心をお守りする存在であるために、健保組合の事業の要である「保険給付」と「保健事業」の円滑な実施に努めてまいります。

健保組合の事業を運営していくためには、皆さまのご協力が不可欠です。年に一度の健診受診の徹底、ジェネリック医薬品への切り替えなどにご協力いただければ幸いです。

健保組合を取り巻く厳しい状況をご理解のうえ、ご自身とご家族の健康づくりと医療費の節約にご協力くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

かかる納付金が増えることは必至です。さらに厚労省が6月に発表した「2022年人口動態統計月報年計(概数)」では、出生数は過去最少、死亡数は過去最多というショッキングな結果となりました。制度の担い手の中心である現役世代にのしかかる負担の増大は今後も避けられません。現役世代への負担軽減のため、昨年10月より、原則1割となっていた後期高齢者の窓口負担割合について、一定以上の所得がある人は2割に見直すこととなりました。しかし、この見直しによる現役世代への負担軽減効果は1人あたり年間で約700円と微々たるものです。仕組みそのものを現在の超高齢社会に合わせた制度に構築し直す必要があります。

高齢者医療制度に関する記事を本誌4ページに掲載しております。ぜひご覧ください。



納付金ってなあに？

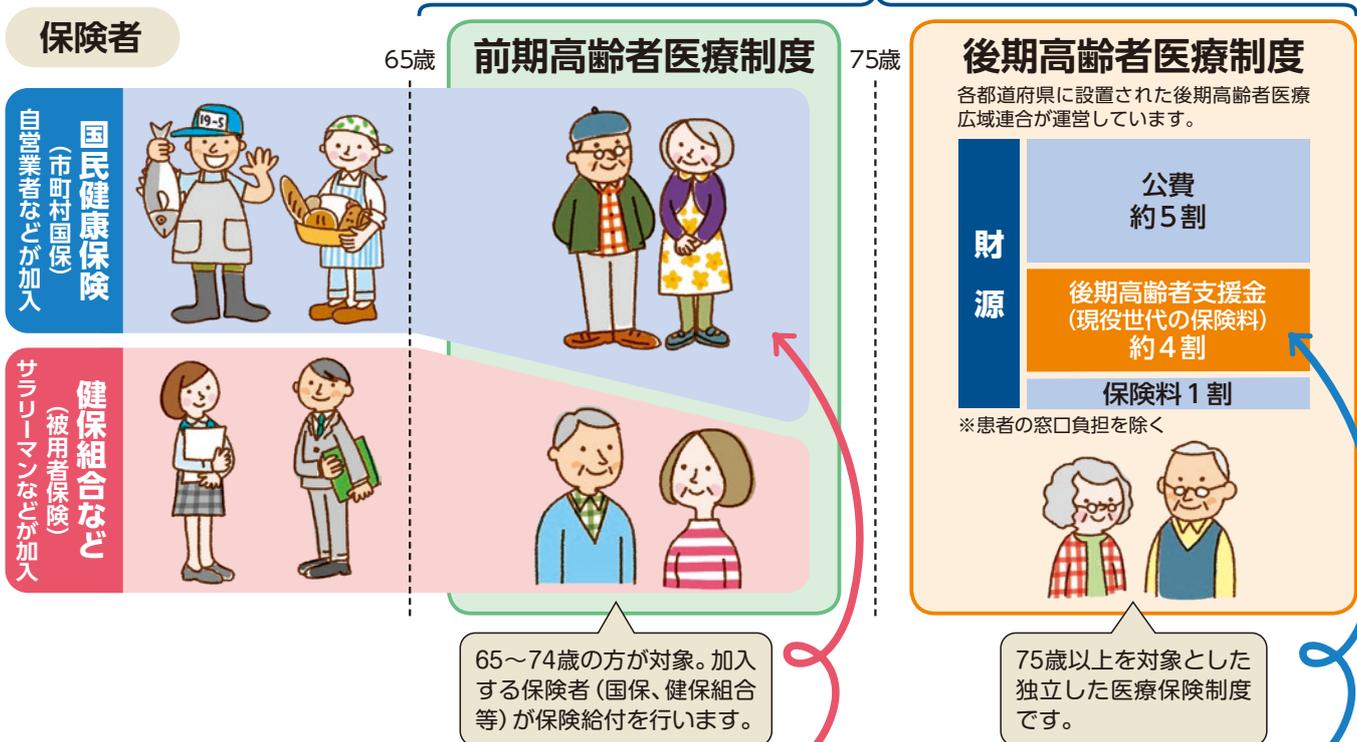
皆さまと事業主から納めていただいている大切な保険料。医療費や健康づくり事業に使われる費用のほか、高齢者医療制度を支えるための「納付金」として使われていること、知っていましたか？

当健保組合の令和4年度決算においては、保険料の45%に相当する額が「納付金」として支払われています。「納付金」について、今一度ご説明いたします。



高齢者医療制度のしくみ

高齢者医療制度

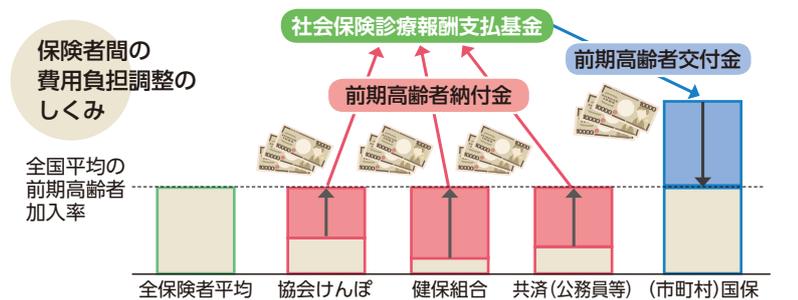


前期高齢者納付金

前期高齢者医療制度に、健保組合等から支出するものを「前期高齢者納付金」といいます。

前期高齢者医療制度では、前期高齢者(65～74歳)が国民健康保険(国保)に多く加入していることによる保険者間の負担の不均衡を調整しています。前期高齢者加入率の低い健保組合等が「前期高齢者納付金」を拠出し、加入率の高い国民健康保険は「前期高齢者交付金」を受けるしくみになっています。

前期高齢者医療制度には公費負担がなく、健保組合など保険者の負担が過重になっています。健康保険組合連合会では、前期高齢者医療制度への公費投入を国に求めています。



後期高齢者支援金

後期高齢者医療制度に、健保組合等から支出するものを「後期高齢者支援金」といいます。

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度の主な財源は、公費と、健保組合など現役世代からの支援金です。

後期高齢者支援金は健保組合の財政にとって重い負担となっており、2025年には団塊の世代がすべて75歳以上へと到達するため、さらなる増大は確実です。



健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内容	わかることなど
BMI	[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で出される数値。	25 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去 1 ～ 2 カ月の平均の血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT 等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病 (CKD) などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

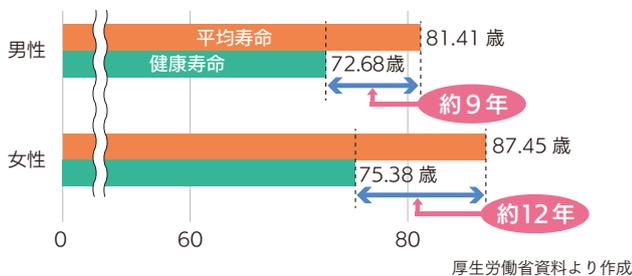
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目 (心電図、眼底検査など) もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性 72.68 歳、女性 75.38 歳です。平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳であることから、男性約 9 年、女性約 12 年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



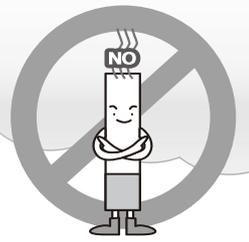
健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

- いつもより 10 分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



- 体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、太りすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるので、減塩を心がけましょう。





禁煙の成功率を上げる考え方

「タバコをやめるのは簡単だ。なぜなら私はもう何千回もやめたんだから」——『トム・ソーヤーの冒険』で知られる作家、マーク・トウェインの言葉です。タバコをやめるには、意志の力だけでは難しいのです。

自分がタバコに費やしている時間とお金を具体的に計算してみよう

1箱の値段、1回にかける時間はわずかでも、長期間にわたれば無視できないコストになります。具体的に計算すれば、タバコがやめなくなるかもしれません。



タバコを吸っている時間＝約8.5カ月間

- ✓ 1本吸うのにかかる時間を5分とすると、1日で50分(10本)、1年で18,250分、20年で365,000分をタバコに費やしていることになります。
- ✓ 365,000分は約6,083時間、約253.5日となり、20年間のうち、タバコを吸っている時間は約8.5カ月間となります。



タバコに使うお金＝182万5,000円

- ✓ 2日で1箱500円とすると、1年で9万1,250円、20年で182万5,000円をタバコに費やしていることになります。
- ✓ 20年前に比べてタバコの値段は約2倍になりました。今後も値上げされれば、上記の金額よりもっとかかることになります。

2日に1箱ペースで、あと20年タバコを吸い続けたいとすると...



吸いたくなるときを分析してから、禁煙をスタートしよう

禁煙を決意したら、まずは「自分がどんなときに吸っているか」を分析すること、そして禁煙をスタートしたらそこから離れる工夫をすることが成功するための秘訣です。



吸いたい気持ちから離れるための「分析」

ニコチンの依存は身体的なものと心理的なもの、そして習慣的なものの3つがあります。身体的な依存には禁煙補助薬で、心理的な依存にはタバコへの正しい理解で立ち向かうことができますが、習慣的な依存は人によって異なるため万人に共通するマニュアルはありません。

長年くり返すことによって生活の一部となってしまった喫煙という癖は、うっかり1本を手にとってしまうきっかけになり得ます。次の例を参考に、具体的な行動を考えてみましょう。



- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| ex. タバコにつながるものは処分する(ライター・灰皿など) | ex. コーヒーを紅茶/お茶にする |
| ex. 食後はすぐに席を立つ | ex. 宴席には参加しない(喫煙者の近くに行かない) |

監修:公認心理師 上野 幹子

わかりやすく説明することが苦手

説明が長くなる、何を説明していたかわからなくなる、説明していることが伝わらない…。
そんな人には事前に準備することをおすすめします。



相手の立場で説明を組み立ててみよう

わかりやすく説明することが苦手な人は、自分が説明する中身を把握できていない傾向があります。そうすると説明が長くなったり、途中で何を説明していたかわからなくなってしまいがちです。また、きちんと説明しているつもりなのに伝わらないときは、一方的に自分が伝えたいことを話している可能性があります。

説明は「相手が正確に理解できるように伝える」コミュニケーション。そのため、相手の立場で説明を組み立てることが大切です。説明が苦手な人は、その組み立てを事前に少しでも行っておくとよいでしょう。

わかりやすく説明するための準備

「書き出す」「選ぶ」「順番を決める」の3ステップで組み立ててみよう。

Step1 説明に必要な要素をすべて書き出す

箇条書きでよいので、頭の中にあるものをすべて書き出し、可視化する。

Step2 書き出した要素から必要なものを選ぶ

相手が興味・関心を持ち、正しく理解できるように必要な要素を選ぶ。

Step3 選んだ要素をどの順番で話すか決める

相手が理解しやすく、聞きたい要素の順番を意識する。

説明するときは相手の反応を見ながら、相手に伝わりやすい表現を意識する



【星河一天】

空いっぱい、数え切れないほどの星が川のように輝いて見えるようす

野辺山高原は、八ヶ岳山麓に広がる標高1350mの高地にあります。星空のきれいなところとして知られ、沖縄県石垣市や岡山県井原市美星町と並び、天文学者が選ぶ「日本三選星名所」に選ばれています。

美しい星空が見える条件は主に3つで、空気が澄んでいること、夜空が暗いこと、空全体を見渡せるような開けた場所があること。市街地の光がほとんど入らず、大気中のチリや水分が少ない野辺山高原は、そのすべてを兼ね備えています。

都心から鉄道で約3時間と、交通の便も良好。高原の西側にそびえるのは標高2899mの赤岳を主峰とする八ヶ岳連峰で、国内最大級の山域です。野辺山からは、緑豊かな山麓から、ゴツゴツした岩峰が連なる山頂付近まで、その全容を望むことができます。

食べておいしい



癒やされてうれしい

5 甲斐大泉温泉 パノラマの湯

標高1147mの八ヶ岳山麓にある温泉施設。内湯、サウナ、水風呂、露天風呂があり、八ヶ岳や南アルプスなどの山岳パノラマが楽しめます。満天の星を眺めながらの入浴もまた一興。温泉スタンドで温泉を持ち帰ることもできます。

4 レストラン最高地点
JR 鉄道最高地点のわきにあるレストラン「最高地点」は、趣のあるログハウスの外観で、観光客にも人気があります。写真のソースカツ丼や信州そばが名物で、窓から八ヶ岳連峰を眺めながら食事ができます。店内ではお土産も販売しています。



詳細はこちらから

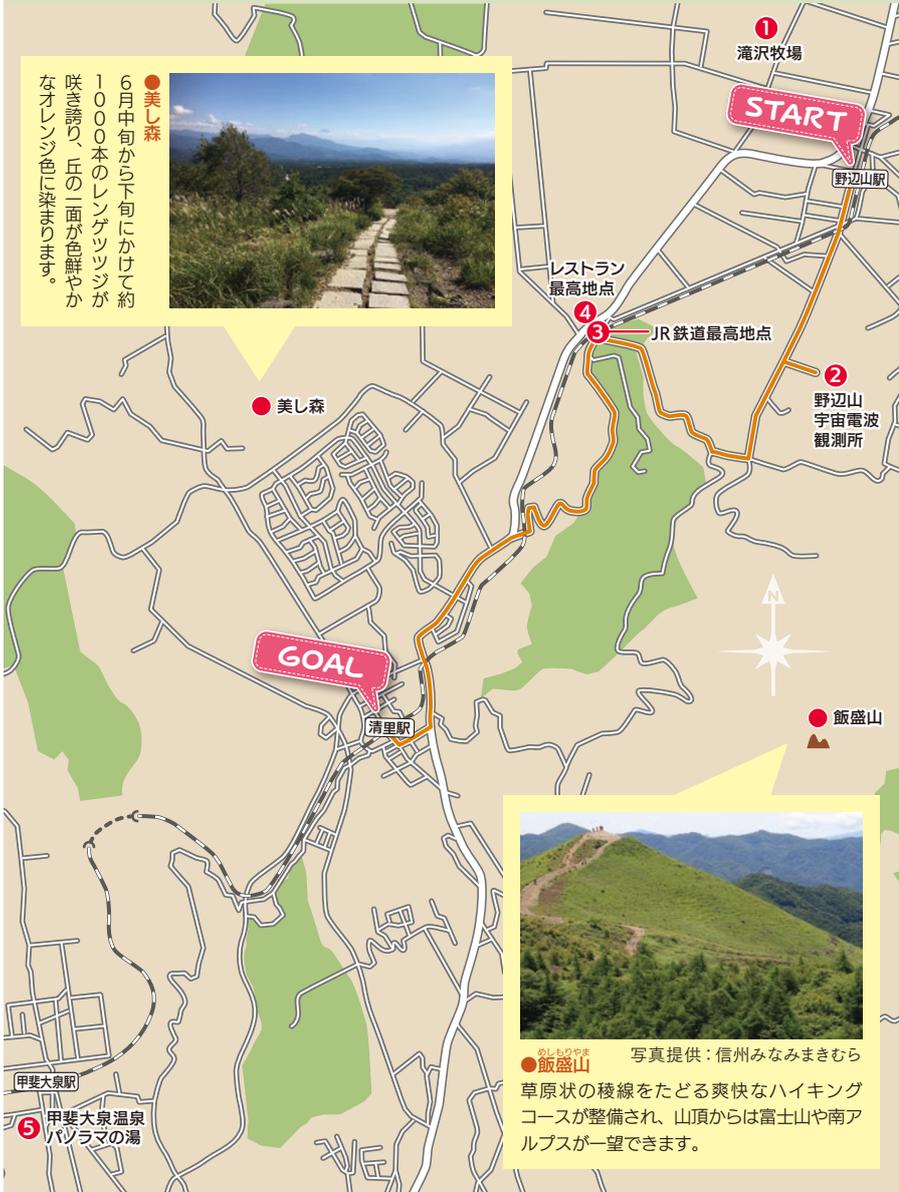
→ <https://www.panoramanoyu-izumisou.com/panoramanoyu>

周辺ウォーキング
ならココ!

野辺山周辺ウォーキングコース

約2時間 約8km

野辺山駅を出発し線路沿いを南下。右に八ヶ岳連峰を見ながら、高原野菜の畑が広がる小道を歩きます。JR鉄道最高地点を過ぎるとゆるやかな下り坂となり、樹林に囲まれた旧国道を清里方面へ。後半は歩道の整備された国道を歩きます。



●美し森
6月中旬から下旬にかけて約1000本のレンゲツツジが咲き誇り、丘の一面が色鮮やかなオレンジ色に染まります。



●飯盛山
写真提供：信州みなみまきむら
草原状の稜線をたどる爽快なハイキングコースが整備され、山頂からは富士山や南アルプスが一望できます。



撮影：石原大稔

天

見て楽しい



写真提供：信州みなみまきむら



② 国立天文台 野辺山宇宙電波観測所

野辺山高原にある日本有数の電波天文台。電波天文学における国際的な拠点で、敷地内には各種のパラボラアンテナが建ち並び、中でも直径45m電波望遠鏡は世界最大級の大きさ。展示室や施設の見学ができます。

詳細はこちらから → <https://www.nro.nao.ac.jp/>

③ JR鉄道最高地点

小海線は全国の一般鉄道で最も高いところを走る路線。標高第1位の野辺山駅を筆頭に、上位9位までが小海線にあります。野辺山駅から2kmほど清里寄りにある踏切付近が、標高1375mのJR最高地点。ここは山梨県と長野県のほぼ県境にあり、太平洋水域と日本海水域を分ける大分水界上にも位置しています。



写真提供：信州みなみまきむら

① 滝沢牧場

野辺山高原にある観光牧場で、ポニー、子牛、ウサギ、ヤギなどたくさんの動物たちと触れ合えます。敷地内にはアスレチックや巨大トランポリンなどの遊具もあり、家族連れに人気。乗馬や牛の乳搾りなどの酪農体験をはじめ、バター作りなど、牧場ならではの体験もできます。

詳細はこちらから → <http://www.takizawa-bokujo.jp/>

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

オフィスで
できる

ツボ押し& ストレッチ

夏バテ
解消編

梅雨明け後、気温が上がると起こりやすいのが夏バテ。だるさを感じたり、食欲がわかなくなったり、疲れが取れなかったりといった症状が現れたら、夏バテの可能性があるので注意が必要です。

夏バテは、夏場の高温多湿の環境が原因で、体が普段通りに機能しなくなっている不調です。夏バテ対策には、バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。今回はそんな夏バテ解消に役立つツボ押し&ストレッチをご紹介します。



NG 食欲不振による栄養不足

暑さが続くと食欲が減退し、そうめんなどの食べやすい食事を選びがち。このような食事が続くとタンパク質やミネラルなどの栄養素が不足します。

NG 睡眠不足

睡眠は、心身の疲労を回復させる働きがあります。夜更かしが続き十分な睡眠時間が確保できないと、疲労が蓄積され夏バテにつながります。

ツボ押しでケア!

あしさんり 足三里

膝の皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指を置き、指を4本揃えて小指が当たる場所が足三里。胃腸の不調を解消し、体をスッキリさせる効果があります。冷たい飲み物などで体が冷え、胃腸の動きが悪くなりやすい夏におすすめのツボです。

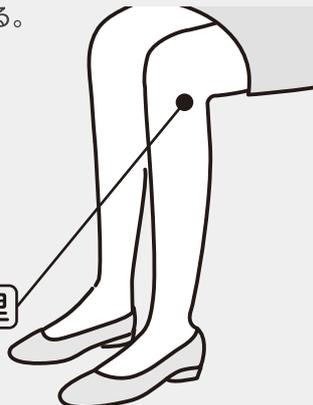
手順

- ①両手の親指をツボに当て、残りの指はふくらはぎに添える。
- ②やや強めに2~3分指圧する。
- ③反対の足も繰り返す。

POINT /

指での指圧がしんどい場合は、ゴルフボールなどを使ってもOK

足三里



ストレッチでケア!

ふくらはぎのストレッチ

冷房で体が冷える夏は、水分の代謝が滞りむくみやすくなります。むくみが続くと夏バテにつながることもあるので、日々のむくみを解消することが重要。デスクワークなどで同じ姿勢が続く人は、ふくらはぎを動かしてむくみを解消しましょう。

手順

- ①膝を揃えて座る。
- ②つま先は床につけたまま、かかとを10回上げ下げする。
- ③かかととは床につけたまま、つま先を10回上げ下げする。

POINT /

ふくらはぎが伸びていることを意識しましょう!

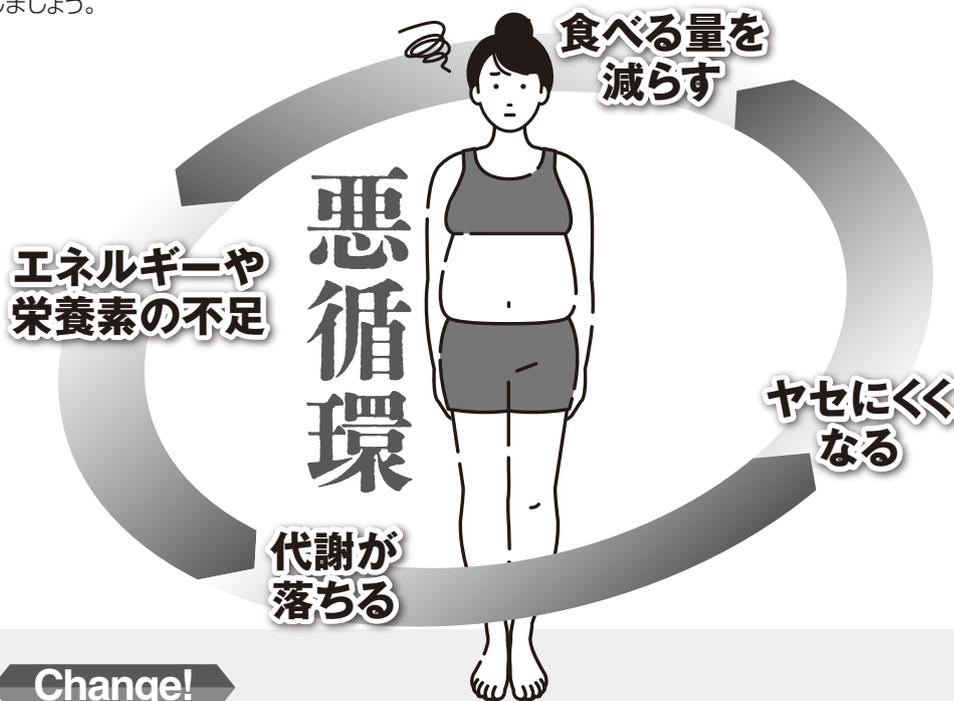


エネルギーや栄養素が不足すると代謝が落ちる

「摂取エネルギー<消費エネルギー」がヤセる基本。ふだん食べ過ぎていた人が食べる量を減らし、摂取エネルギーを適正にすることは健康的にヤセることにつながります。

しかし、食べ過ぎていないにもかかわらず食べる量を減らしていると、慢性的に摂取エネルギーや必要な栄養素が不足します。すると、体はその状況に対応しようと筋肉を削るなどして代謝を落とすため、ますます「食べ過ぎていないのにヤセない」ということになります。

食べる量を減らすのではなく、代謝のよい体を作るために必要な栄養素がきちんととれる食事に見直しましょう。



Change!

「高たんぱく質・中糖質・低脂肪」を心がけよう

代謝を上げるためには、筋肉などの材料になるたんぱく質を積極的にとることが大切です。

糖質は減らし過ぎるとエネルギー不足になるため適量を取り、脂質はなるべく減らします。

この「高たんぱく質・中糖質・低脂肪」を心がけることに加え、たっぷりの野菜からビタミン・ミネラルをとりましょう。

たんぱく質

- 肉や魚、卵、大豆製品などからまんべんなくとる。
- 1日の摂取量の目安は、体重1kgあたり1g。体重60kgだと1日60g。これを3食に分けてとる。

食品に含まれるたんぱく質 約60gの例

朝食		昼食	夕食	
牛乳1杯 (200ml)	ゆで卵1個 (50g)	豚ロース肉(焼き) (80g)	鮭1切れ(焼き) (70g)	納豆1パック (50g)
6.6g	6.3g	21.4g	17.6g	8.3g
= 60.2g				

*出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

糖質

- ごはんやパン、めん類などの炭水化物からとる。低脂肪なのはごはん。
- ごはんは1食あたり茶碗1杯程度が目安。



脂質

- 肉や魚、調理油などから摂取できるため、あえてとる必要はない。

「食べる量の減らし過ぎ」は、食べ過ぎていない人が、ヤセないからと食べる量を減らしたり、野菜中心の偏った食事をするとうまくヤセにくくなります。食べる「量」ではなく「中身」を見直しましょう。

ヤセない

監修:管理栄養士 徳田泰子

組合だより

令和5年6月27日(火) 第12回 理事会

(会場=組合会議室)

【審議事項】

- 第1号議案=予算の流用及び予備費の充当について
- 第2号議案=令和4年度事業報告について
- 第3号議案=令和4年度収入支出決算報告について
- 第4号議案=令和4年度決算残金処分(案)について
- 第5号議案=準備金その他の財産の保有及び管理について
- 第6号議案=組合規約の一部改正について

【報告事項】

- 第1報告=事業所編入等組合規約の変更について
- 第2報告=個人情報の漏洩について
- 第3報告=常務理事の辞任について
- 第4報告=その他

令和5年7月12日(水) 第124回 組合会

(会場=ホテルベルクラシック東京)

【審議事項】

- 第1号議案=予算の流用及び予備費の充当について
- 第2号議案=令和4年度事業報告について
- 第3号議案=令和4年度収入支出決算報告について
- 第4号議案=令和4年度決算残金処分(案)について
- 第5号議案=組合規約の一部改正について
- 第6号議案=事業所編入等組合規約の変更について

【報告事項】

- 第1報告=第18期組合会議員の改選について
- 第2報告=個人情報の漏洩について
- 第3報告=常務理事の辞任について

公 告

● 編入した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	編入年月日
(株)あたらしや	松枝 伸佳	東京都中央区日本橋本町4-2-10 久木田ビル2F	令和5年5月16日

● 削除した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	削除年月日
(株)グローウル	松島 厚夫	東京都豊島区南長崎2-3-14	令和5年3月26日
(株)丸昌	後藤 雅司	東京都江戸川区東小岩5-4-12	令和5年3月30日

組合監査が実施されました

去る6月14日(水)、当組合会議室において、厚生労働省関東信越厚生局の担当官3名による経理監査が、7年ぶりに実施されました。監査の結果、「大きな問題点もなく、概ね良好に事務処理が行われている」との評価をいただきました。

続いて、6月27日(火)には、菅谷監事(株式会社マーヤ)と保科監事(株式会社ラポール)の両氏によって組合監査が行われました。この監査は、令和4年度の決算を迎え、組合の運営状況、財政状況、財産の保管状況および事務執行状況など業務全般について行われたものです。監査の結果、「組合の事業

運営は適正に行われていると認められる。令和4年度の経常収支は赤字となっており、高齢者医療制度への納付金や医療費の増加に伴い、厳しい組合財政となっている。レセプト点検等による医療費の適正化や経費の削減に一層努めていただきたい。」との講評でした。

引き続き法令を遵守し、適正かつ効率的な事務処理に努めてまいりますので、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



服装健保だより

第235号

令和5年7月発行

発行所 服装健康保険組合

東京都文京区本駒込6-2-19

TEL 03-3946-8561

FAX 03-3946-8037

<http://www.fukusou-kenpo.or.jp>

組合の現況

(令和5年6月末現在)



事業所数 135件



平均標準報酬月額

男 301,592円

女 220,638円

平均 255,140円



被保険者数

男 4,279名

女 5,761名

計 10,040名



被扶養者数

計 3,238名