

けんぽ

住友ベークライト健康保険組合

ホームページ公開中です！

<https://www.sumibe-kenpo.or.jp>

No.152
あなたとご家族の幸せを守る



ご家庭にお持ち帰りください

機関誌「けんぽ」は、ホームページでもご覧いただけます

令和5年度 当健保組合の「予算」をお知らせします

令和5年度の経常収支は179百万円の赤字と、2年連続の経常赤字となる見込みです。しかし組合財産にまだ余裕がありますので、別途積立金を収入に繰り入れ、令和5年度中は健康保険料率を変更せず現行の8.5%を継続します。同様に介護保険料率も1.9%のまま継続します。

令和5年2月10日通常組合会

主要審議結果

●議決事項

- ①理事長専決処分の承認について
- ②組合規約および規程の変更について
- ③令和5年度一般保険料率および調整保険料率ならびに介護保険料率について
- ④令和5年度収入支出予算について
⇒原案のとおり可決承認されました。

●報告事項

- ①インフルエンザ予防接種の補助対象の拡大について
- ②出産育児一時金の増額について
- ③契約保養所の利用状況および制度の廃止について

令和4年度決算予想および令和5年度予算について

令和4年度決算予想は、保険料収入が当初の予算を48百万円上回る一方、支出の方は予算内に収まりましたので、経常収支は186百万円の赤字予算から58百万円好転し、128百万円の赤字となる見込みです。これにより別途積立金から150百万円を繰り入れる予定にしております。予算の経常赤字額より縮小したものの、赤字収支となりました。

令和5年度予算については、企業業績や報酬総額の動向を鑑み、保険料収入については前年度より微減と予想する一方、支出では納付金が20百万円減少するものの、事務費は人件費等の増加で4百万円増加、保険給付費がコロナ後の療養費の増加を織り込んで29百万円増加、保健事業費では人間ドックや成人病検査、インフルエンザの補助対象者拡大の影響により15百万円の増加となり、その結果、経常収支は179百万円の赤字と、2年連続の経常赤字となる予定です。

したがって、令和4年度と同様、別途積立金より250百万円を繰り入れる予定にしております。

健康保険料率については、2年連続の経常収支の赤字となりますが、別途積立金の繰り入れで収支のバランスをとりますので、令和5年度までは現行の8.5%を継続いたします。

しかしながら、令和6年度以降も赤字の収支状況が続くと見込まれる場合は、健康保険料率のアップも避けられなくなります。

介護保険については、令和4年度に保険料率を1.9%に引き上げたこともあり、収支状況には現状では余裕がありますので、令和5年度も料率に変更ありません。

5月より新型コロナウイルスの分類変更も決定し、これまでの3年間とは異なる生活環境や行動変容が予想されます。

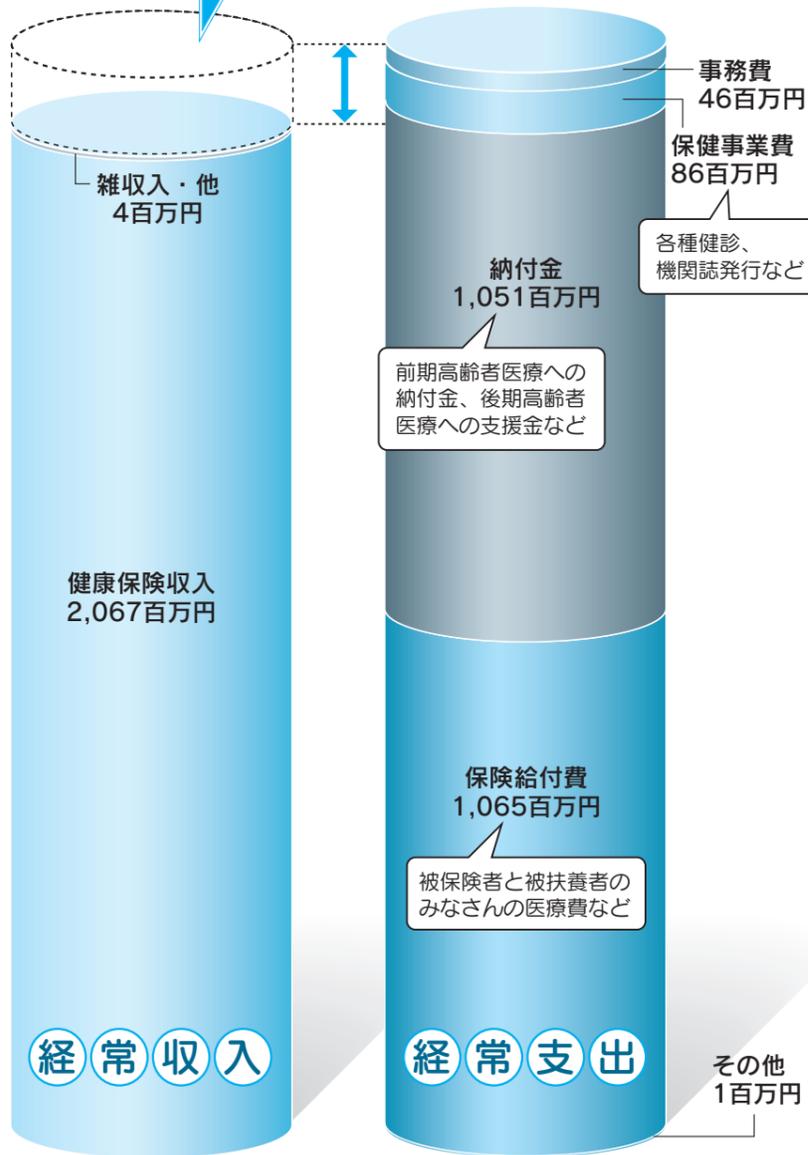
みなさんの健康管理や医療費負担にも変化が出てきますが、当健保組合としては引き続き健康増進事業の強化に努め、みなさんの健康と安心をサポートしてまいります。

※本文中の決算および予算額は十百万円単位を四捨五入しています。

保険料率、経常収支、主要費用の推移



経常赤字179百万円



令和5年度 収入支出予算

健康保険

●経常収入

項目	予算額(千円)
健康保険収入	2,067,090
国庫補助金収入	825
雑収入・他	3,216
合計	2,071,131

●経常支出

項目	予算額(千円)
事務費	45,635
保険給付費	1,065,368
法定給付費	1,030,990
付加給付費	34,378
納付金	1,050,881
前期高齢者納付金	469,765
後期高齢者支援金	581,108
退職者給付拠出金・他	8
保健事業費	86,395
疾病予防費	66,949
特定健診他	19,446
その他	1,401
合計	2,249,680

経常収入支出差引額	▲178,549
-----------	----------

●経常外収入

項目	予算額(千円)
調整保険料収入	32,197
別途積立金繰入	250,000
財政調整事業交付金他	6,000
その他	351
合計	288,548

●経常外支出

項目	予算額(千円)
財政調整事業拠出金	32,197
予備費・他	77,802
合計	109,999

経常外収入支出差引額	178,549
------------	---------

合計収入支出差引額	0
-----------	---

介護保険

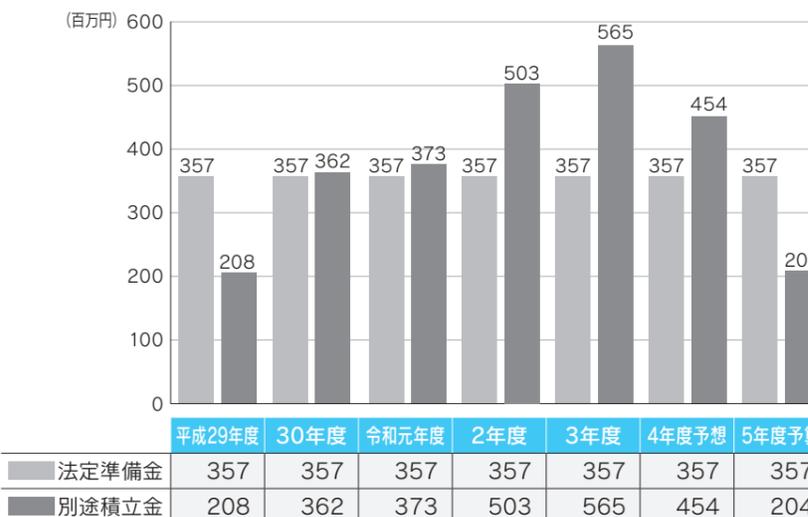
●収入

項目	予算額(千円)
介護保険収入	359,387
繰越金	59,974
雑収入・他	1
合計	419,362

●支出

項目	予算額(千円)
介護納付金	341,469
介護保険料還付金	30
予備費・他	77,863
合計	419,362

組合財産(法定準備金・別途積立金)の推移



※掲載の数値は端数処理をしているため、一部合計の合わない箇所があります。

注意! **ぐっすり睡眠**を邪魔するこんな習慣!

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか?

- ☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。
- ☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。
- ☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMOからJOMOへ

情報社会の現在、SNSを頻りに確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out:取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out:取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

HEALTH INFORMATION

カラダをととのえる食事

小島 美和子 (有限会社クオリティライフサービス代表取締役・管理栄養士)

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ことが大事です。

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。



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アラス!



時事解説

時の話題

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%(2023年1月1日時点)に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されてきましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担で6円)引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

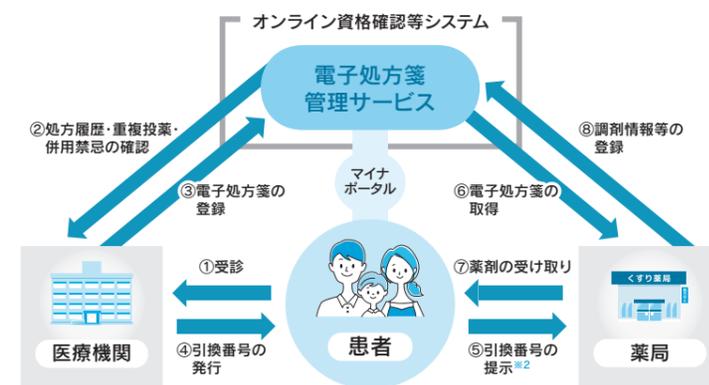
		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることも期待されています。

電子処方箋の仕組み



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります!

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android端末は2023年5月11日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です (iOS端末は調整中)。

交付申請について



マイナンバーカード総合サイト

保険証利用の申込みについて



マイナポータル

血糖負債をためない生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

健診の結果、
ヘモグロビンエーザン
HbA1cが5.6%を超えていたら血糖負債のリスクあり!

↓

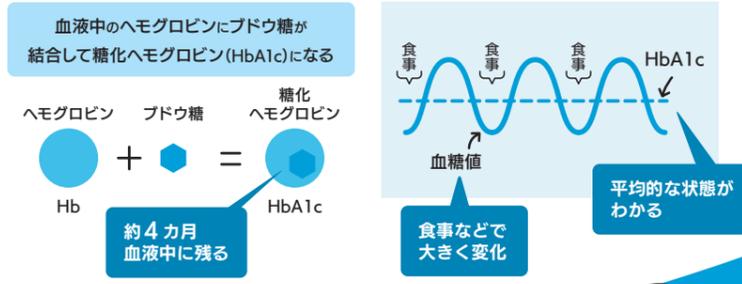
できるだけ早く生活習慣の改善が必要です
※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してきた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月の平均的な血糖レベルがわかります。



Q HbA1cが高めで、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜 2. たんぱく質 3. 炭水化物
- 糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

- 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ**
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
 - 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
 - よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

GOOD! 今日からできる改善法



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋カトレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

- 改善法1…活動量アップ**
- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
 - 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
 - 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- CHECK 休日はインドアでのんびり
- CHECK ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い
- CHECK 太っている、体重が増えている
- CHECK 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



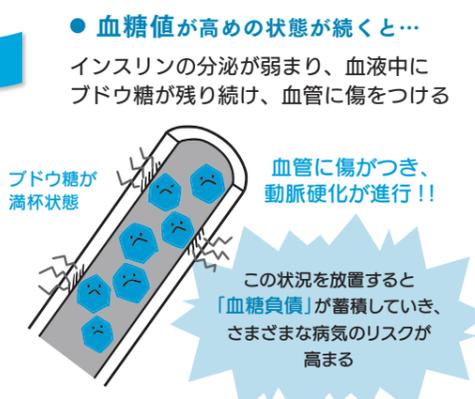
日中、普段よりも強い眠気を感じる時は、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりがやすくなったりします。

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

- 改善法3…肥満を予防・改善**
- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
 - 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

- 改善法4…十分な睡眠**
- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
 - 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える



血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めで、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

当健保組合からのお知らせ

1 出産育児一時金が引き上げ

令和5年4月から出産育児一時金が増額されました。

●支給額（1児当たり）42万円 → 50万円

※在胎週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度の対象とならない出産の場合は、48.8万円となります。

●施行期日 令和5年4月1日から施行。施行日前の出産については42万円となります。



2 インフルエンザワクチン接種補助の対象拡大（令和5年度）

令和5年度は、被保険者のみでなく、被扶養者へもワクチン接種補助を拡大する予定です。

●令和4年度：被保険者……………2,000円補助／人

●令和5年度：被保険者・被扶養者……2,000円補助／人

※詳しい補助申請方法などは、実施前の9月頃に通知予定です。



3 常備薬斡旋業者変更のお知らせ

従来業者（H.U.ウェルネス株式会社）の事業撤退により、新たな業者（株式会社あまの創健）にて常備薬斡旋事業を継続実施します。

従来業者と、条件など変更となる部分がございますので、ご注意ください。

●業者名：株式会社あまの創健

●送料：ご購入金額 4,000円以上の場合…無料（従来は2,200円以上で送料無料） 4,000円未満の場合……………送料500円（従来は2,200円未満で送料500円）

●お支払：コンビニ振込、QRコード決済、クレジットカード（※WEBでのご購入の場合のみ）

※詳しくは、同封の家庭用常備薬斡旋チラシを参照してください。

4 健康増進アプリ PepUp 登録のお願い

PepUpはあなたの「健康年齢」を維持改善するためのPHR※サービスです。健康状態が見える化し、あなたの健康活動をサポートします。

※パーソナル・ヘルス・レコード（Personal Health Record）の略で、個人の健康・医療・介護に関する情報のこと。健康増進につなげられるよう、PHRの活用を国が推し進めています。

●健康年齢 & 健診結果確認

●健康チャレンジでポイントが貯まる

●貯めたポイントを欲しい商品と交換

●ジェネリック医薬品の確認

●自分に合った健康記事

●健保からのお知らせ など

健康年齢で、カラダ見える、ジブンが変わる



スマホまたは
PCからご登録



※PepUp 登録案内書を紛失してしまった方には、登録用本人確認コードの再通知対応を行いますので健保組合（sbkenpo@ml.sumibe.co.jp）までご連絡ください。