

けんぽ^o

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. 153
あなたとご家族の幸せをさぐる



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



当健保組合の 決算概要をお知らせします

令和4年度よりSBカワスミ㈱が新規加入。経常収入が増加するも予算どおり経常収支は赤字

令和5年7月14日通常組合会

主要審議結果

●決議事項

- ①理事長専決処分の承認について
- ②令和4年度収入支出決算および事業報告について
- ③監事監査報告について
- ④令和4年度決算残金処分について
→原案のとおり承認可決されました。

●報告事項

- ①第2期データヘルス計画
令和4年度実績まとめについて
- ②2022年度版（2021年度実績分）
健康スコアリングレポートについて
- ③令和4年度 事業所分析レポートについて
- ④健康経営宣言について
- ⑤健康増進事業の実績と計画について
- ⑥昨今のマイナンバーカード問題に対する健保組合の取組について

令和4年度決算は、経常収支差引で 123百万円の赤字決算となりました

令和4年度はS Bカワスミ㈱の新規加入により被保険者数が増加し、健康保険収入が増加しました。一方で、保険給付費および高齢者医療への納付金も増加いたしました。

当初予算では188百万円の経常赤字を見込んでおりましたが、経常収入は予算比54百万円増、一方、経常支出は予算比11百万円の減少となりましたので、結果的に予算編成時の経常収支より改善し、123百万円の赤字収支となっています。

最終的な収支差引は、経常外収入の別途積立金からの繰入150百万円もあり、47百万円の黒字となっております。

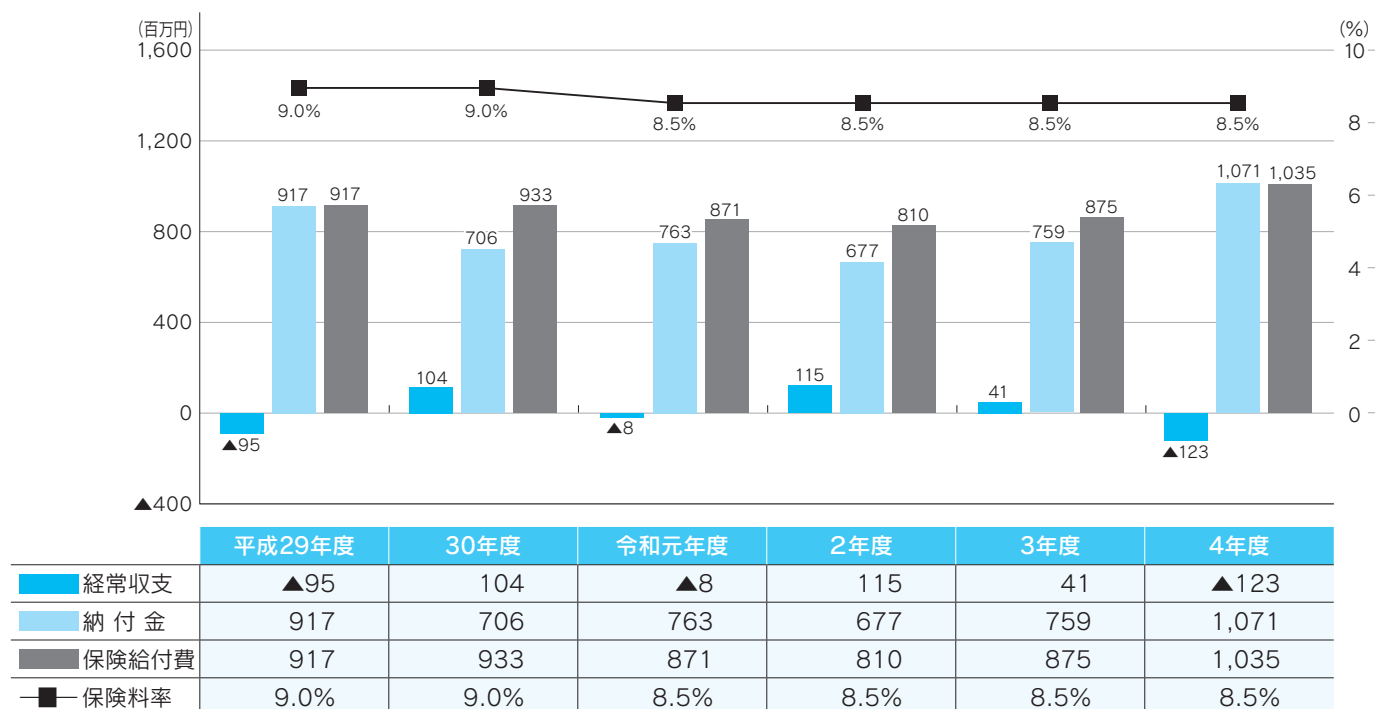
介護保険については、収入支出ともに予算に対し改善し、収支差引は65百万円の黒字となりました。

令和5年度も経常収支は赤字の見通しですが、保険料率（一般・介護）は据え置いております。

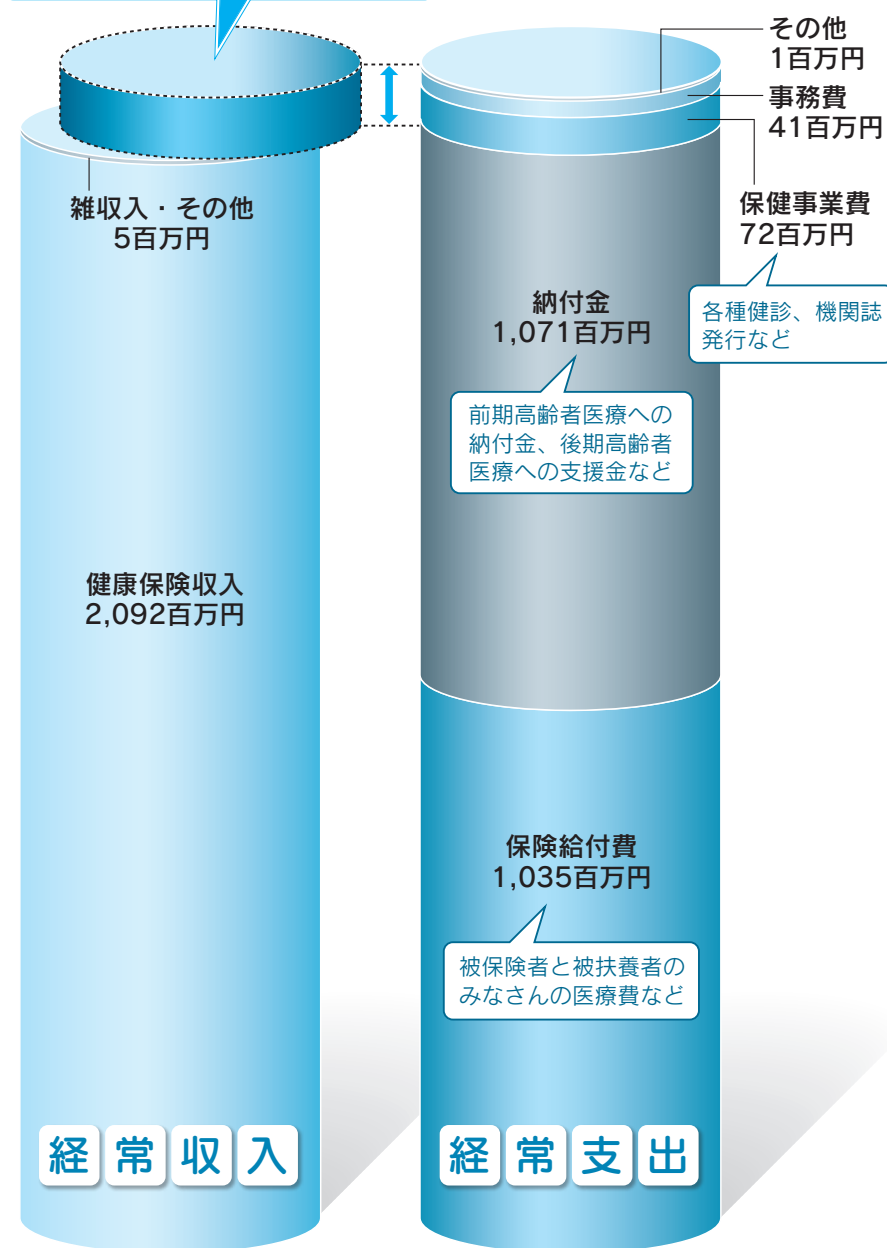
健保組合の財政環境は厳しい状況が続きますが、左記報告事項にある各種医療データからの現状認識を踏まえ、保健事業の積極的な推進を図り、中長期的な医療費の抑制につながるよう努めてまいりたいと思いますので、みなさんのご理解ご協力をお願い申し上げます。

※本文中の額は十万円単位を四捨五入しています。

保険料率、経常収支、主要費用の財政状況推移



経常赤字 123百万円



令和4年度 収入支出決算

健康保険

●経常収入

項目	決算額（千円）
健康保険収入	2,091,535
国庫補助金収入	489
雑収入・他	4,717
合計	2,096,741

●経常支出

項目	決算額（千円）
事務費	40,794
保険給付費	1,035,376
法定給付費	1,002,573
付加給付費	32,803
納付金	1,070,710
前期高齢者納付金	545,844
後期高齢者支援金	524,852
退職者給付拠出金他	14
保健事業費	71,535
疾病予防費	56,963
特定健診他	14,572
その他	1,341
合計	2,219,756

経常収入支出差引額 ▲123,015

●経常外収入支出

項目	決算額（千円）
調整保険料収入	32,597
別途積立金繰入	150,000
財政調整事業交付金	8,395
その他	11,529
経常外収入	202,521
経常外支出	32,767
経常外収入支出差引額	169,754

合計収入支出差引額 46,739

介護保険

●収入

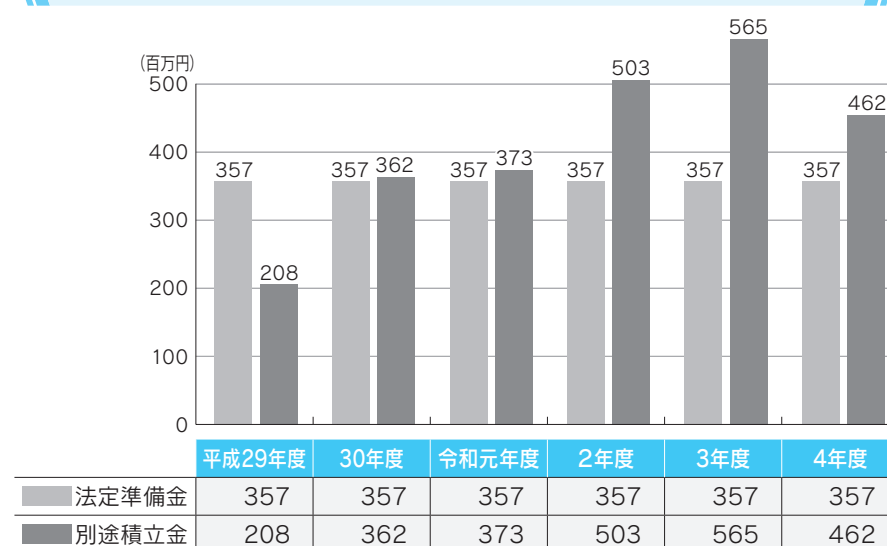
項目	決算額（千円）
介護保険収入	358,304
繰越金	26,944
繰入金	0
その他	0
合計	385,248

●支出

項目	決算額（千円）
介護納付金	320,409
その他	74
合計	320,483

合計収入支出差引額 64,765

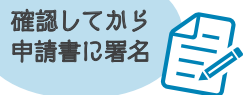
組合財産（法定準備金・別途積立金）の推移



※掲載の数値は端数処理をしているため、一部合計が合わない場合があります。



（お金をムダにしない**施術の受け方**）



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

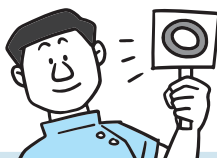
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が 使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- ☐ 打撲 ☐ 捻挫 ☐ 肉離れ
- ☐ 骨折* ☐ 脱臼*

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が 使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※ 仕事・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります /

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

時事解説

時の話題

骨太の方針 2023

医療・介護の改革による歳出改善と 保険料負担上昇の抑制が重要

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2023」加速する新しい資本主義―未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現―（骨太方針2023）を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要政策の基本的な道筋を示すもので、毎年6月に閣議決定されます。骨太の方針2023では、社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護等の不断の改革によりワイズスペンディング（効果的・効率的な支出）を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化等を踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

※「全世代型社会保障の構築に向けた取組について」（令和4年12月16日全世代型社会保障構築本部決定）に基づく給付と負担の在り方を含めた工程。

◆ 主なポイント ◆

1 医療・介護サービスの提供体制等

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また関係機関のさらなる対応によるリフィル処方の活用が推進されます。

2 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化し、デジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第3期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診（国民皆歯科健診）に向けた取組み等が推進されます。

3 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテ等の医療・介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化等が進められるとともに、PHR※として本人が検査結果等を確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備されます。

※ PHR（Personal Health Record）とは、診察・検査、特定健診、薬剤データ等の個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

加えて「診療報酬改定DX」による医療機関のコスト軽減等が図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

4 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT機器導入や協働化・大規模化等を推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取扱いなどについて検討を行い年末までに結論を得るとしています。

5 2024年度報酬同時改定

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響等を踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

6 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃等、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時5人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消等について検討するとしました。

当面の対応として、新たに106万円（いわゆる年収の壁）を超えても手取りの逆転を生じさせない取組みへの支援等を本年中に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。



脂質異常を改善する生活術

動脈硬化の最大のリスク

改善する生活術

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、1つでも下記の基準値を外れたら

悪玉 動脈硬化を加速させる	善玉 動脈硬化を防ぐ	小型化LDLコレステロールを増やす、HDLコレステロールを減らす
① LDL コレステロール	② HDL コレステロール	③ 中性脂肪(トリグリセリド)
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

GOOD! 今日からできる改善法



改善法1...「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

- × 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /
- 飽和脂肪酸
- 肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品
- コレステロール
- 鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム
- ◎ 積極的に取り入れよう
- 不飽和脂肪酸
- さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル
- 食物繊維の多い食品
- 野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- CHECK 脂っこい肉料理が大好き
- CHECK 間食や夜食をとる習慣がある
- CHECK エレベーターやエスカレーターをよく使う
- CHECK ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている

血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

2024年度から

中性脂肪の特定保健指導判定項目に随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

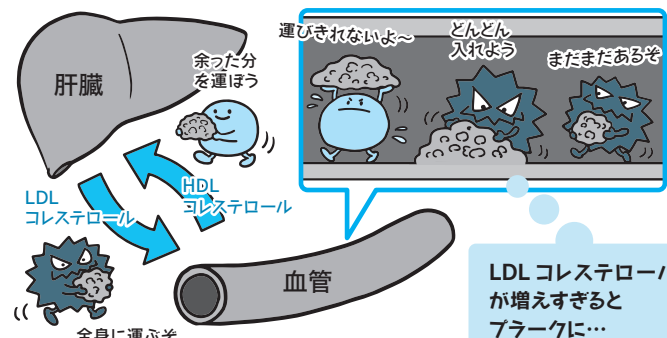
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪(トリグリセリド)	空腹時(食後10時間以上)	随時(非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



LDLコレステロールが増えすぎると、中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。

血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう!

改善法4...ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

● 寝不足のサイン

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

- ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる

改善法3...たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDLコレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☑ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☑ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☑ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☑ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に

改善法2...間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☑ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☑ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりた場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☑ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☑ 夜食は控える

当健保組合からのお知らせ

① 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費用補助を拡大します。

- 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

インフルエンザ予防接種を任意の医療機関で受けて費用補助を希望する被保険者および被扶養者は、(株)大和総研の「KOSMO-Web」から必要事項を入力し、医療機関の発行する領収書（氏名、インフルエンザ予防接種であることの表記が必須）の画像データ（写真またはPDF）を添付のうえ申請してください。（KOSMO-Webでの申請は被保険者が行ってください）



② 契約保養所の制度廃止について

契約保養所の利用につきましては、近年の利用状況を鑑み、令和6年2月末利用分をもって制度を廃止することとなりました。長年ご愛顧いただきありがとうございました。

③ 郵送検査キット（HPVおよび血液検査）のご案内について

昨年9月、主婦家族健診・婦人科検診の受診勧奨とあわせて、HPV（子宮頸がんの主な原因となるウイルス）リスク検査および血液検査（生活習慣病）の郵送検査キットのご案内を初めて実施いたしました。

今年度も昨年同様ご案内する予定ですが、主婦家族健診・婦人科検診の受診勧奨とは別個に、年末頃をめどにご案内する予定にしております。

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
- ジェネリック医薬品の確認
- 健康チャレンジでポイントが貯まる
- 自分に合った健康記事
- 貯めたポイントを欲しい商品と交換
- 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。