

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

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年度決算の経常収支は184百万円の赤字となる見込みで、収支のバランスをとるために当初予算どおり250百万円の別途積立金の繰入を実施しております。令和6年度は経常収支の改善と財政の健全化のために、令和元年度より維持してきた健康保険料率を8.5%から1.0%引き上げて、9.5%とさせていただきます。介護保険料率は1.9%のまま継続します。

令和6年2月9日通常組合会

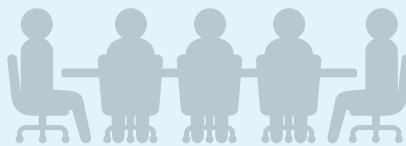
主要審議結果

●議決事項

- ①SBパックス株式会社の組合加入について
- ②令和6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
- ③組合規約の変更について
- ④令和6年度収入支出予算について
- ⑤第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導について
⇒原案のとおり可決承認されました。

●報告事項

- ①マイナンバー関連の動向
- ②健保業務IT化の現状と進め方



令和5年度決算予想および令和6年度予算について

令和5年度の決算予想は、保険料収入が予算を15百万円ほど上回るものの、経常支出のうち法定給付費が想定以上に増加した結果、経常収支は悪化し、対予算比6百万円増の184百万円の赤字となる見込みです。予算では経常収支が179百万円の赤字でしたので、収支のバランスをとるために250百万円の別途積立金の繰入を組合会でご承認いただいておりますが、予算通り実行しています。

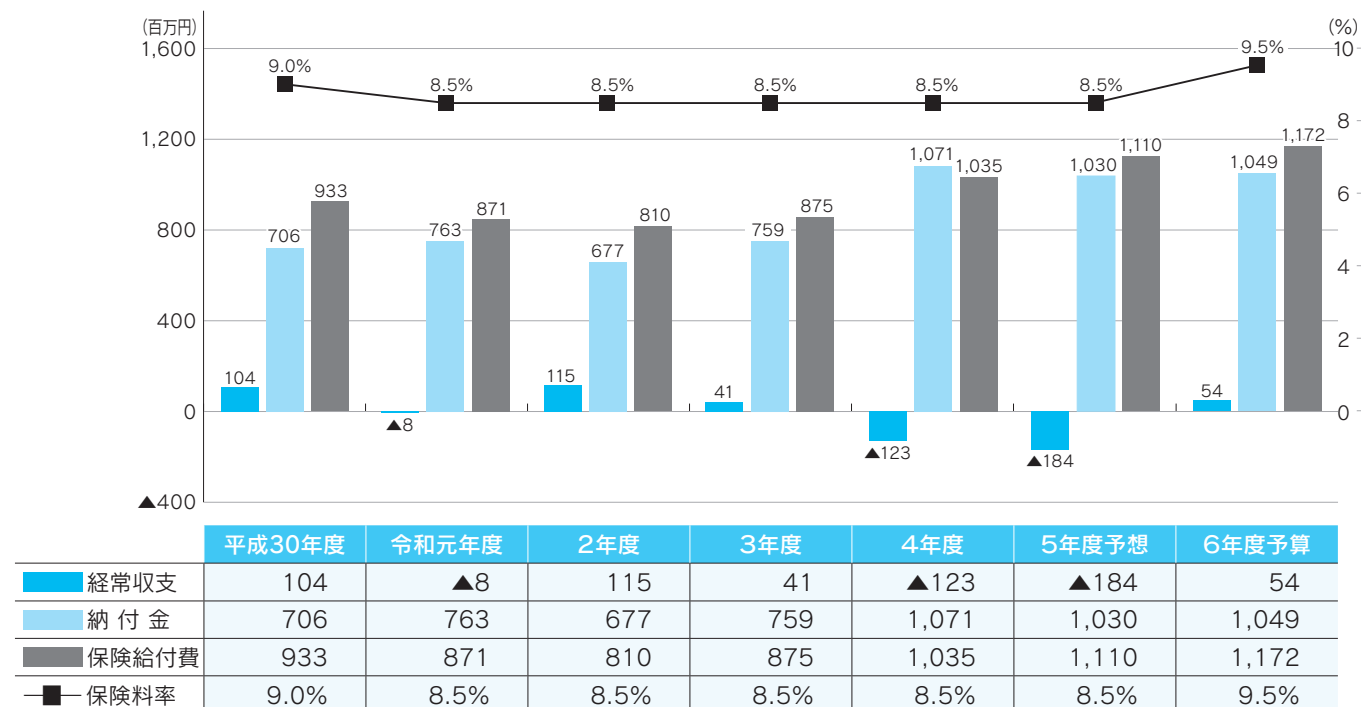
令和6年度予算ですが、3期連続の経常収支の赤字を回避すべく、令和元年度より維持してきた8.5%の健康保険料の料率を1.0%引き上げ、9.5%といたします。また4月1日より新設されるS B パックス(株)が組合に加入するため、保険料収入は増加しますが、一方で保険給付費の増加、年々負担を増す前期・後期高齢者の納付金・支援金の支出も増加しますので、保険料率の見直しは不可避であることをご理解いただきますようお願いいたします。なお、介護保険料率は1.9%を維持いたします。

令和6年度からは第3期データヘルス計画と第4期特定健診・特定保健指導がスタートします。データヘルス計画は、健康寿命の延伸を目指すもので、労働者の健康増進は労働生産性の向上にもつながると捉え、人的資本経営の重要な要素となる健康経営®との連携も行っています。この度の第3期データヘルス計画では、レセプト・健診データを利活用し、当健康保険組合の加入者が抱える健康課題を意識した疾病予防と健康づくりに向けて、事業主と従業員と健康保険組合が一体となって取り組んでいくことが求められています。

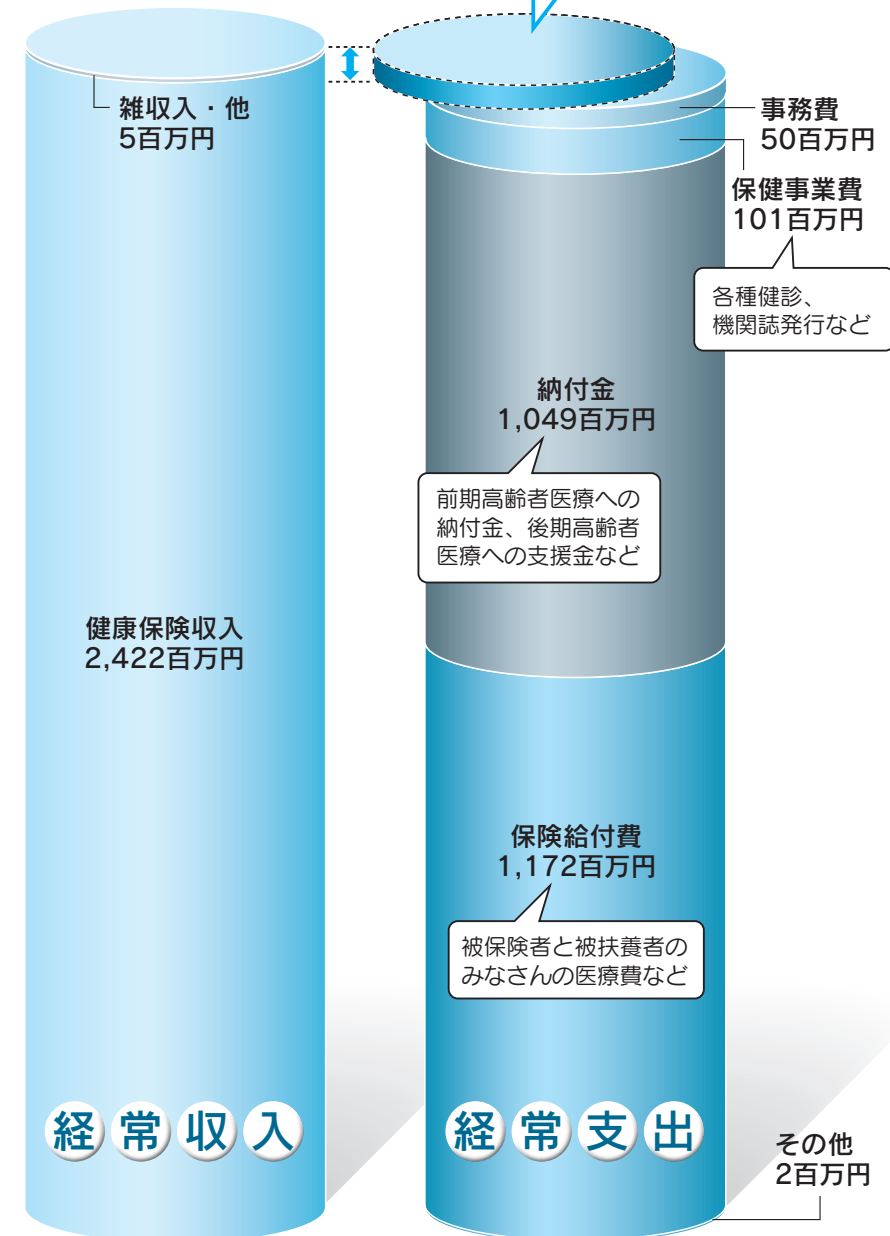
当健康保険組合としては、これまで以上に情報発信と被保険者とそのご家族の健康サポートに努めてまいります。

※本文中の決算および予算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



経常黒字 54百万円



令和6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	2,422,137
国庫補助金収入	491
雑収入・他	4,655
合計	2,427,283

●経常支出

項目	予算額(千円)
事務費	49,820
保険給付費	1,171,910
法定給付費	1,121,873
付加給付費	50,037
納付金	1,049,073
前期高齢者納付金	444,714
後期高齢者支援金	604,354
退職者給付拠出金・他	5
保健事業費	100,692
疾病予防費	79,894
特定健診他	20,798
その他	2,000
合計	2,373,495

経常収入支出差引額	53,788
-----------	--------

●経常外収入

項目	予算額(千円)
調整保険料収入	33,754
財政調整事業交付金他	6,005
その他	350
合計	40,109

●経常外支出

項目	予算額(千円)
財政調整事業拠出金	33,754
予備費・他	60,143
合計	93,897

経常外収入支出差引額	▲53,788
------------	---------

合計収入支出差引額	0
-----------	---

介護保険

●収入

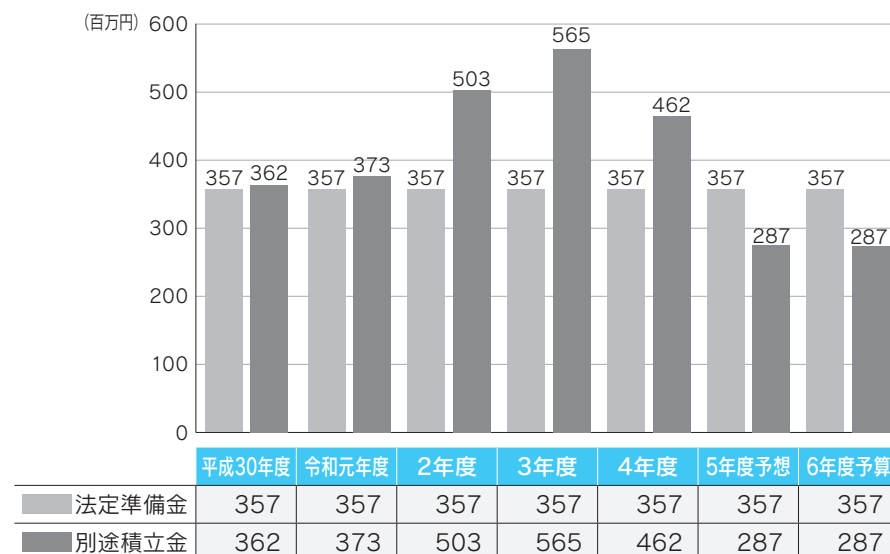
項目	予算額(千円)
介護保険収入	371,995
繰越金	68,695
その他	2
合計	440,692

●支出

項目	予算額(千円)
介護納付金	350,431
その他	90,261
合計	440,692

合計収入支出差引額	0
-----------	---

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場合があります。

Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



Health Information

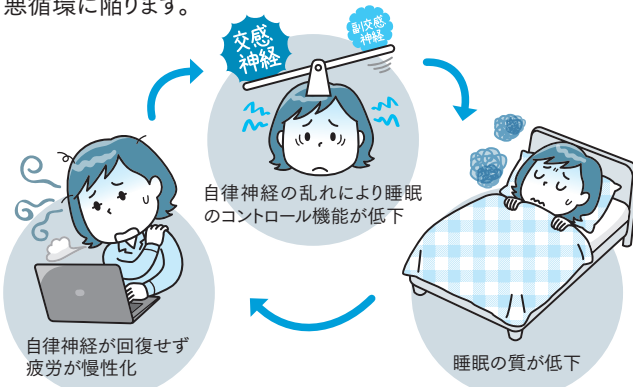
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

●睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



●寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流量を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱（尿）に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。



3つの段階で取組

▼時間軸に沿って今後取り組むべき課題を整理・具体化

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定しました。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築することで、将来世代も含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。

改革工程では、「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」「医療・介護制度等の改革」「地域共生社会」の実現の3分野について、時間軸を考慮し①2024年度に実施する取組、②「子ども子育て支援加速化プラン」の実施が完了する2028年度までに実施について検討する取組、③2040年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取組、の3つの段階に整理しています。

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等に4項目の計25項目があげられており、主な内容は次のとおりです。

生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

《医療DXによる効率化・質の向上》

- ・標準規格に準拠したクラウドベースの電子カルテの整備を行う。カルテ情報で医療機関間で切れ目なく共有されることで、日常の診療から、救急医療・災害医療においても、より質が高く安全な医療を効率的に提供することが可能になる。
- ・《効率的で質の高いサービス提供体制の構築》
- ・リフィル処方箋のさらなる活用に向けて取り組む。
- ・多剤重複投薬や重複検査等の適正化に向け、さらなる実効性ある仕組みを検討する。

能力に応じた全世代の支え合い

《医療・介護保険における金融所得の勘案》

- ・国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度における負担への金融所得の反映のあり方について検討を行う。
- 《医療・介護保険における金融資産等の取扱い》
- ・医療・介護保険における負担への金融資産等の保有状況の反映のあり方について検討を行う。
- 《医療・介護の3割負担（現役並み所得）の適切な判断基準設定等》
- ・「現役並み所得」の判断基準の見直し等について検討を行う。
- 高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等
- 《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》
- ・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。
- ・入院時の食費について、食料料費等の動向等を踏まえつつ、必要な見直しについて検討を行う。

社会保障制度を将来世代に確実に引き継いでいくために、工程に沿って幅広い検討と改革の実行が求められます。

医療・介護制度等の改革 2028年度までに実施について検討する取組

生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- ◆ 医療DXによる効率化・質の向上
- ◆ 生成AI等を用いた医療データの利活用の促進
- ◆ 医療機関、介護施設等の経営情報の更なる見える化
- ◆ 医療提供体制改革の推進
- ◆ 効率的で質の高いサービス提供体制の構築
- ◆ 医師偏在対策等
- ◆ 介護サービスを必要とする利用者の長期入院の是正
- ◆ 介護の生産性・質の向上（ロボット・ICT活用、協働化・大規模化の推進等）
- ◆ イノベーションの推進、安定供給の確保と薬剤保険給付の在り方の見直し

他7項目

能力に応じた全世代の支え合い

- ◆ 介護保険制度改革（利用者負担（2割負担）の範囲の見直し、多床室の室料負担の見直し）
- ◆ 医療・介護保険における金融所得の勘案
- ◆ 医療・介護保険における金融資産等の取扱い
- ◆ 医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等

他1項目

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- ◆ 疾病予防等の取組の推進
- ◆ 経済情勢に対応した患者負担等の見直し
- (i) 高額療養費自己負担限度額の見直し
- (ii) 入院時の食費の基準の見直し

他2項目

食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と 「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



エモショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング（感情的摂食）**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



食欲に影響するその他のホルモン

- ▶ **レプチン**
食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（＝体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。
- ▶ **グレリン**
空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

間食

食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ

アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足

睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

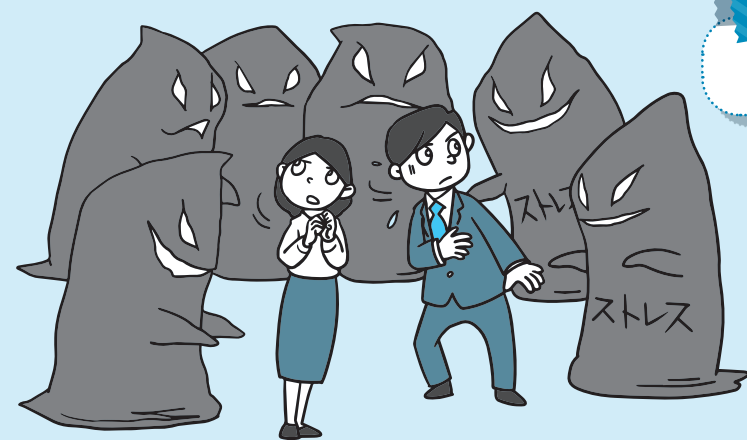
運動不足

積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くないうちに早めに解消することが重要です。



睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります**。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に入ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

当健保組合からのお知らせ

1 マイナ保険証

令和6年12月2日より健康保険証の発行は行われなくなりますので、新規加入者については健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）での受診となります。

現行の加入者についてもマイナ保険証での受診が原則となりますが、令和7年12月1日までは現行の保険証の利用が可能です。※それ以前に有効期限が設定されている場合は、有効期限までとなります。

マイナ保険証のメリット

- ① 医療費が初診時に20円安くなります（2024年4月現在）。
→ 自己負担額も減ります。
- ② より良い医療を受けることができます。
→ 過去の服薬、健康診断の結果などを診療に生かすことができます。※本人が同意した場合のみです。
- ③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除されます。
→ 入院などで高額医療が発生する場合、病院窓口での支払いを自己負担限度額までにするには、限度額適用認定証の申請が必要でしたが、不要となります。



健康保険組合では、マイナ保険証を保有していない加入者に、「資格確認書」を交付します。

マイナ保険証を紛失した場合にも申請により「資格確認書」を交付します。

2 KOSMO-Web…健保組合HPのトップページ 右側からログイン可能です

医療費通知明細照会、支給決定通知書、インフルエンザワクチン接種補助申請などの電子帳票の閲覧やWeb申請を行うサイト（KOSMO-Web）への登録をお願いします。

仮IDや仮PWを記載した登録ハガキを紛失してしまった方には、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。

3 PepUp…健保組合HPのトップページ右側 からログイン可能です

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。



※ホームページの画像は実際とは異なる場合があります。

- 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

PepUp.
ペップアップ

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。

4 機関誌けんぽ

機関誌けんぽの紙媒体は今号が最終版となります。

次号（2024年10月発行）以降は、健保組合ホームページでのWeb公開のみとなります。