

ヘルシーライフ

CONTENTS

- 健保財政の状況
- 放っておくとコワイ
生活習慣病 脂質異常症
- 2022年1月1日に
健康保険法が改正されました
- 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が変わります
- 2022年度予算のお知らせ

春

2022 vol.141



<https://sekisui-kenpo.or.jp/>



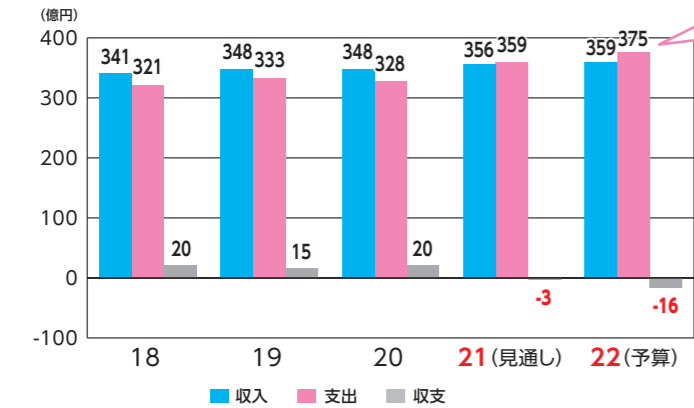
上記のQRコードより、過去号も閲覧することができます。ご家族でご覧ください。

健保財政の状況

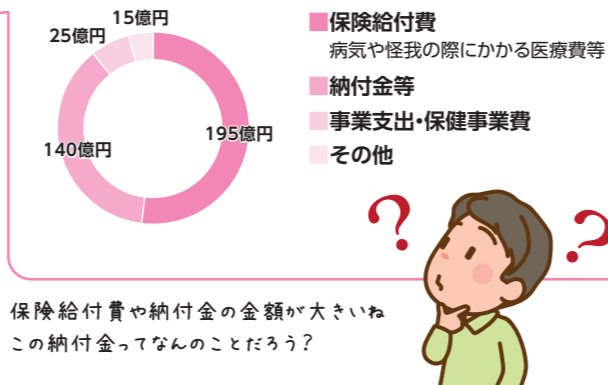
セキスイ健保の財政は、21年度の最終見通しは数年ぶりにマイナス、22年度も支出が収入を上回る予算となります(内部積立等により、すぐに保険料率の上昇を行うことはありません)。ここではその要因について、日本の医療制度も交えてお伝えします。普段、健保の予算や決算のページをご覧ください。

〈健保財政の推移〉

● 収入・支出

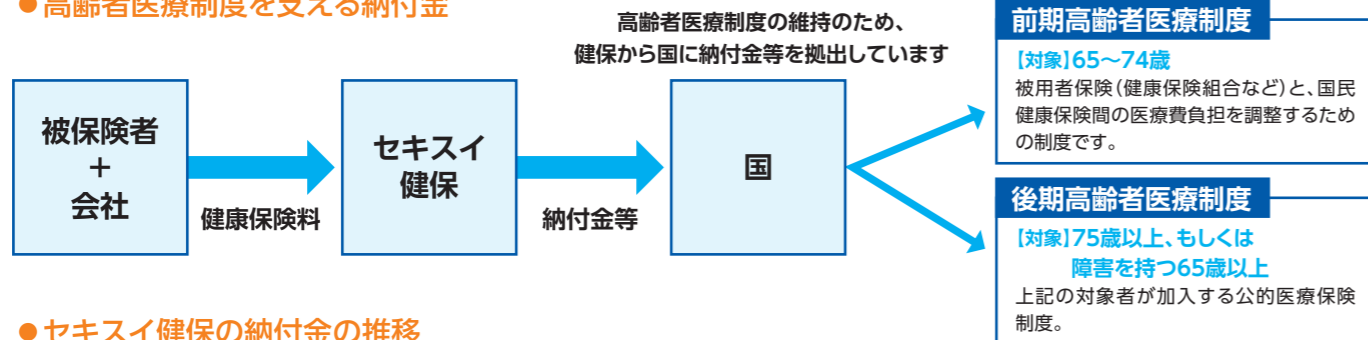


● 支出の内訳

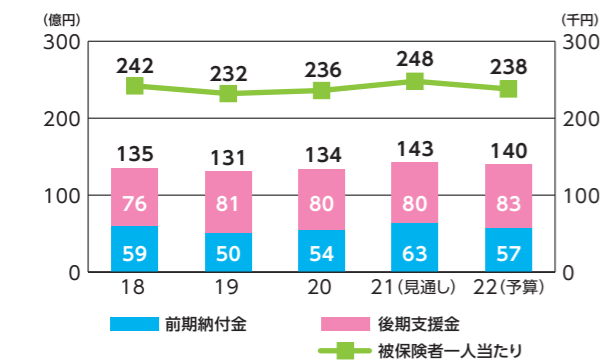


保険給付費や納付金の金額が大きいね この納付金ってなんのことだろう？

● 高齢者医療制度を支える納付金

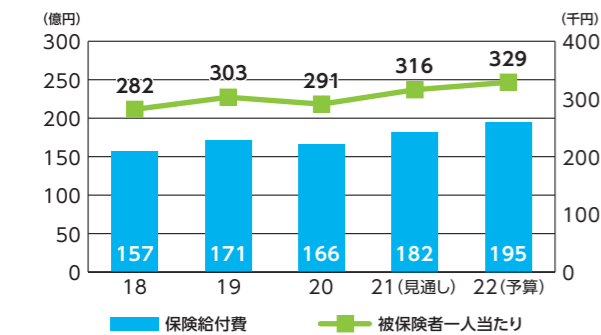


● セキスイ健保の納付金の推移



2022年以降はいわゆる「団塊の世代」が後期高齢者になり、一人当たりの医療費が高い後期高齢者が増加し、それに伴い国全体の医療費増も予想されます。この状況を受け、健保が負担する納付金も今後しばらくは上がっていく予定です。

● 保険給付費の推移



保険給付費 (病気や怪我の治療等に支払われる費用の内、7割分(皆さんが病院で支払う額は3割)の費用)も、年々上昇していきます。

こういった状況に対して、セキスイ健保や皆さんができることについて考えてみました

健保の対策

左のページでは、厳しい財政状況についてご説明しましたが、セキスイ健保では医療費の増加に歯止めをかけることは、事業主(会社)が社会からお預かりしている貴重な財産である被保険者やそのご家族である被扶養者の皆さんが適正な医療を受診していただくことに繋がると考えております。また、それと同時に皆さんの健康の維持や増進のため、様々な取り組みを行っています。

● 健康診断の実施

本人および配偶者や家族に対する健康診断を実施。配偶者や家族も、がん検診を含む充実した健診項目の受診が可能。(一次健診で再検査・精密検査対象となった方は二次検診も受診可能)



● 保健指導の実施

健診後、腹囲や血圧等、特定の項目で一定以上の数値が出てしまった方に対して、「保健指導」という形で重症化を防ぐ取組を実施しています。今までは原則対面形式で面談を行っていましたが、コロナ禍の影響等もあり、スマホでの実施も可能になりました。対象となった旨の案内が届いた方は、こちらも必ずご受診ください。



● 現役従業員向け 無料歯科健診・健康教室

現役従業員向けの対策として、定期的な歯科健診を受けてもらうためのきっかけづくりや口腔ケアの重要性の周知のため、無料歯科健診を実施。また、事業所単位の施策として、従業員の健康に関するリテラシー向上や、健康の維持・増進に向けた行動をとるきっかけづくりを目的とした、健康教室や健康イベントへの支援も行っています。

皆さんに協力いただきたいこと

健保での取組と同時に、現役社員や退職者、およびそのご家族の皆さんの取組も非常に重要となります。これらは、健保財政の状況に関わらず、意識して行動いただくことで、皆様の健康的な生活に繋がります。

● 健診、二次検診は必ず受診してください

健診を受けずにいたり、再検査や精密検査の対象になった項目を放置していると、生活習慣病をはじめとした疾病に罹患してしまうリスクが高まります。健康診断の案内が届いた方や、二次検診の対象となった方は必ずご受診ください。



● 生活習慣の改善・維持を

毎日の食事や定期的な運動は、皆さんの健康状態を改善する大きなチャンスです。食事の際に野菜を一品増やす、時間に余裕がある時は少し遠回りして帰るなど、小さなことでも習慣化すれば大きな影響が期待できます。セキスイ健保で行う「保健指導」では、生活習慣の改善について専門家(保健師、管理栄養士)がフォローし、皆様の健康づくりに役立てていただく取組です。対象となった方は必ずご受診ください。

● 適切な病院の受診

医療機関にかかる時、以下のような割増料金がかかる受診をしていませんか？ 平日の日中や夕方、まずはかかりつけ医で受診などを心がけることで、健保は勿論、皆様の負担も軽減されます。

緊急時以外の時間外受診は控えましょう!

なんでも大病院へ受診しない!

かかりつけ医をもちましょう!

セキスイ健康保険組合では、家族・退職者健診の受診を推進しています //

こんなに良いことばかり!!

だから“毎年”健診を受けなきゃね

～定期的に健診を受診することで、病気の早期発見が可能です～

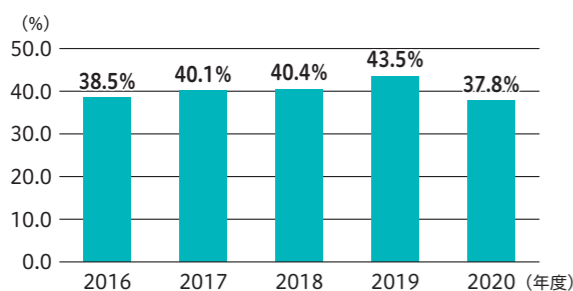
実は…
毎年受診している方が
家計(医療費負担)に
やさしい!!

例えば乳がんが
進行後に見つかった場合に
必要な医療費は**数百万円**。
それを事前に**数千円**の健診で
見つけることが可能です。
(健保制度を使わず、健診を受診されると
数万円必要になることもあります。)

身体の全体を
チェックできるので
安心♪

ご自身が
健康かどうかを確認
するのも
健診の目的の1つです。
また定期的に健診を受診して
結果表の数値を比較し、
身体の変化を読み取ることも
重要です。

【参考】2016～2020年度 女性配偶者健診の受診率推移



女性配偶者の方を対象にした健診の受診率は、2020年度は新型コロナウイルスの影響があったとはいえ、いずれの年度も50%を下回り、決して高くありません。疾病予防や健康状態のチェックのためにも、是非健康診断をご受診ください。

現役従業員のご家族および、退職者の皆様へ 健康診断に関するご連絡



お勤め先や市区町村、かかりつけ医等で健康診断を受診している皆様へ

健康診断結果表提出のお願い

セキスイ健保では、従業員のご家族(被扶養者)、退職者およびそのご家族(被扶養者)のうち、一定の年齢以上の方に対して、毎年健康診断のご案内を行っております。

一方で、セキスイ健保以外で特定健診を受診している(する予定)の方は、その受診状況を確認させていただくために、特定健診の結果の提出をお願いいたします。

2021年度に受診した健診が特定健診の項目をすべて満たしており、申請書類(健康診断結果送付書)をお持ちの場合は要領に沿ってご提出ください。申請書類をお持ちでない場合は下記枠内の連絡先までお電話ください。ご提出いただいた提出物等に不備がない場合には、**QUOカード(1,000円分)**を進呈いたします。



【対象者】(当組合に加入され、かつ当健保(イーウェル)の健診を未受診であることが前提です)

- ・退職者とその女性配偶者: 35歳以上(2021年度末時点)
- ・現役社員の方の女性配偶者: 35歳以上(2021年度末時点)
- ・上記以外の被扶養者(男性配偶者も含む): 40歳以上(2021年度末時点)

【対象となる受診日】 2021年4月1日～2022年3月31日

【提出締切】 2022年5月31日必着

【必要となる項目=特定健診項目】 血圧・身長・体重・腹囲・肝機能・脂質・血糖・尿検査

【連絡先】 0570-057-091 株式会社イーウェル 健康サポートセンター



充実した内容の健診を受診したい方、お勤め先等で健康診断を受けていない方は是非セキスイ健保の健診をご受診ください!

セキスイ健保のオトクな健康診断を、KENPOSからのお申し込みで更にオトクに受診することが可能です。

1 配偶者やご家族も
自己負担額2,000円～
受診できます!

2 2022年度、KENPOSに“初めて”登録、KENPOS経由で
“初めて”健診を申し込む方に対しては、2,000円相当の
KENPOSポイントが付与されます。

●KENPOSとは

株式会社イーウェルが運営する、健康支援Webサービスです。

アクセスは
こちら

「KENPOS」で検索
or
下記QRコードから

みんなの健康応援サイト
KENPOS



●ポイントを貯めて商品と交換しよう!

KENPOSポイントは、有名通販サイトやカフェチェーン、各種コンビニエンスストアでの利用や、以下に掲載した各種商品等へ交換が可能です。



脂質異常症のリスクを放っておくとどうなるの？

症状がないからと多くの人が放置しているといわれる脂質異常症。しかし、だからと言って放置すると、命に関わる病気を発症することもあります。食事と生活改善で、大きく改善することが可能ですので、身体に異常が起こる前に行動しましょう！

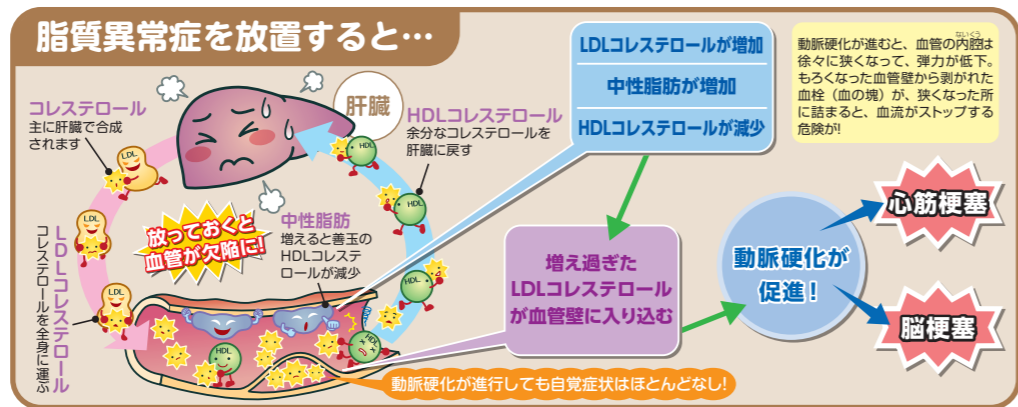
脂質異常症とは

コレステロールには、「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールと、「善玉」と呼ばれるHDLコレステロールがあります。これらコレステロールや中性脂肪などの血中脂質は、本来、細胞膜やホルモンをつくる材料になったり、エネルギー源になるなど、体に必要な成分です。

しかし、血中脂質のバランスが崩れてLDLコレステロールや中性脂肪が増え過ぎたり、HDLコレステロールが減り過ぎたりすると「脂質異常症」となります。

1つでも当てはまったら
脂質異常症です！
※空腹時採血

- ✓ LDL コレステロール 140mg/dL以上
- ✓ HDL コレステロール 40mg/dL未満
- ✓ 中性脂肪 (トリグリセリド) 150mg/dL以上



健診後 早めに対策をとった場合と放置した場合

お菓子とジュースが大好きなAさん

10代の頃から甘いものが好きで、間食が多い。体重も標準なので生活習慣病は自分とは無縁と思っていた。



特定健診を受けたところ、LDLコレステロール 145mg/dLで「要経過観察」と判定される。



体調いいし、何も症状ないけどなあ…

こんな人は特に要注意

- 運動不足
- 喫煙者
- 高血圧
- 肥満
- 糖尿病

改善を
実行！
脂質異常症を
放置！

早めに脂質異常症対策をとった場合

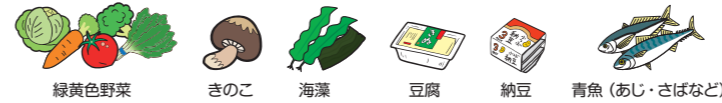
食事を変える！

脂質は食事の量と内容に大きな影響を受けることから、まずは食べ過ぎないように量を減らし、さらに増やす食品と減らす食品に心がけた。

(例) 減らしたい食品



(例) 増やしたい食品



生活を変える！

食事を変えることに加えて、今までより“ちょっとだけ”健康を意識した生活を取り入れた。

体を動かす

通勤の際に歩く距離を増やす、できるだけ階段を使うなど、少しでも体を動かす時間を増やした。



脂質の値が正常になり、健康を維持！

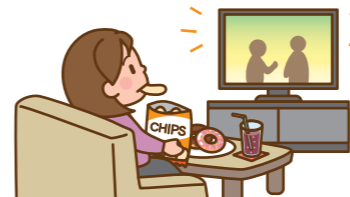
1年後の健診でLDLコレステロールの数値が改善。正常範囲となる。

正常



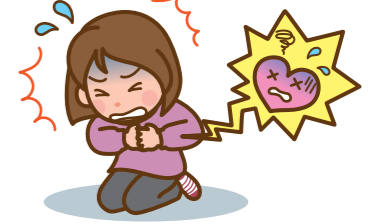
脂質異常症を放置した場合

運動せず、食生活もそのまま、要受診でも受診せずこれまでどおりの生活習慣のまま過ごす。



偏った食生活、運動不足などの生活習慣によりLDLコレステロールと中性脂肪がさらに増加します。

動脈硬化が促進し、心筋梗塞を発症！



寝たきりや死亡となるケースも…

特定保健指導の対象となり、保健師、看護師から連絡があった方は面談を受けてください

セキスイ健保では、健康診断の結果や生活習慣の状況をもとに、生活習慣病のリスクを持つ方を対象として、専門家（保健師、看護師、管理栄養士）との面談により、生活習慣を見直し、リスクを改善していただく特定保健指導という取組を行っています。

特定保健指導の案内があった際は、健康的な生活を送るためにも、面談をご受診ください。

※年齢やリスクの保持数によって内容は変わります。

特定保健指導対象者の選定方法 (対象年齢：40歳以上75歳未満)

腹囲 <input type="checkbox"/> 男性85cm以上 <input type="checkbox"/> 女性90cm以上	No	BMI <input type="checkbox"/> 25以上	No	保健指導対象者ではありません
--	----	--------------------------------------	----	----------------

Yes ↓	血圧 脂質 血糖	Yes ↓	腹囲またはBMIが該当し、左記項目で基準値を超えた方は “保健指導対象者”です
-------	----------------	-------	--

※通院中の方は対象外となります

従業員向け健康支援サイト「すこやかサポートパーソナル (SSP)」では、健康診断の結果や生活習慣病に関するコラム等、様々な健康情報を掲載*しています。是非一度ご覧いただき、皆様の健康的な生活にお役立てください。

※現在は“健康コンテンツ”内にRIZAPコラムや食事等に関するPDF資料を掲載中

SSPへは、下のURLまたは右のQRコードからアクセスできます

<https://sekisui-ssp.sukoyaka-support21.com/psn/SPCM0010>



健康相談アプリ

“みんなの家庭の医学”を ご活用ください



4月より、セキスイ健保加入者の方を対象としたアプリ“みんなの家庭の医学”を配信することとなりました。「日常以上、病院未満」の健康課題がまるっと解決できるアプリとなっておりますので、是非ご利用ください。



こんな時に、こんな用途でご利用ください

- 少しの不調を感じたとき、相談できる人がいない
- どの病院を受診すればいいのかわからない
- 離れた高齢の親の健康が気に掛かる
- 健康増進や病気予防は退屈で続かない
- ネット検索した情報が信頼できるかわからない
- リモートワークで孤独感が強い
- 単身赴任や遠方に住む家族の健康が心配

そんな日々のお悩みに
対応した機能を多数搭載

当アプリのURL、QRコードについては、
現在準備中のため、
3月以降にご連絡いたします

健康電話相談のご紹介

新型コロナウイルスの感染拡大以降、けがや病気に関して、家庭から専門的な相談を行えることのメリットは高まっています。セキスイ健保でも、電話相談サービスも取り扱っておりますので、急なけがや病気で「こんなときはどうしたらいいか」と迷った際にはぜひご利用ください。

健康電話相談 どうしたらいいか迷ったときは、こちらまでお気軽にご相談ください。

●ココロとからだの健康相談 ☎0120-486-006

年中無休・24時間開設 携帯電話・スマホからも利用可 ココロの相談は…平日9～21時・土曜日10～18時、日・祝はお休み

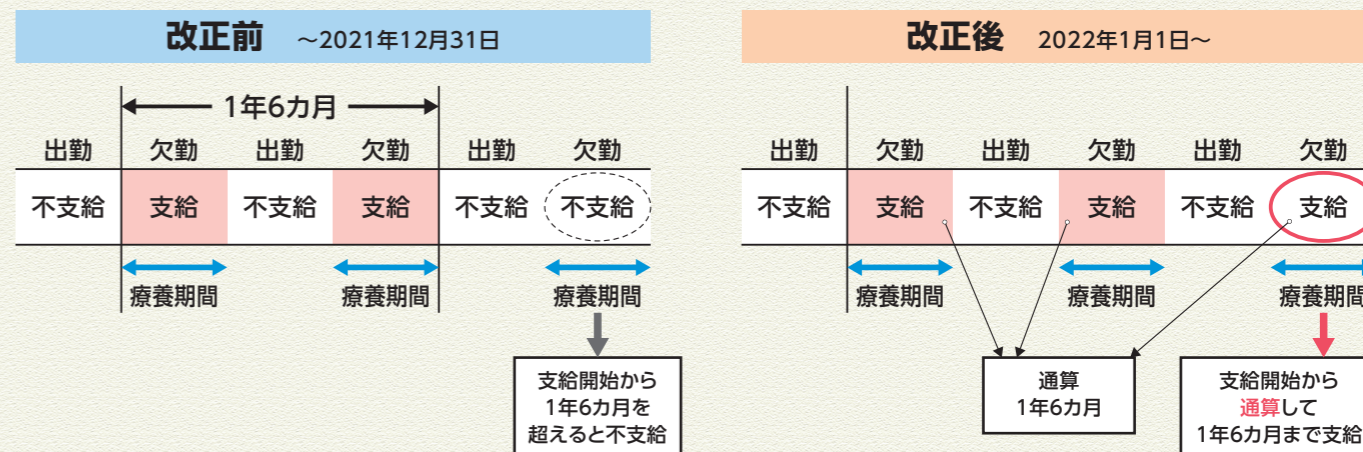
2022年1月1日に健康保険法が改正されました。



傷病手当金の支給期間が「通算1年6カ月」になりました。

傷病手当金とは、被保険者が業務外の病気やけがのために仕事につくことができず、給料等をもらえないときに受けられる給付です。

傷病手当金の支給期間は、「支給されることとなった日から1年6カ月」となっていました。しかし、治療のために入退院を繰り返すなど、長期間にわたって療養のために休暇を取りながら働くケースが増えたことから、治療と仕事の両立を保ち、より柔軟な所得保障を行うことができるよう、支給期間が「支給されることとなった日から通算して1年6カ月」に改正されました(傷病手当金付加金も同様の取扱いになります)。

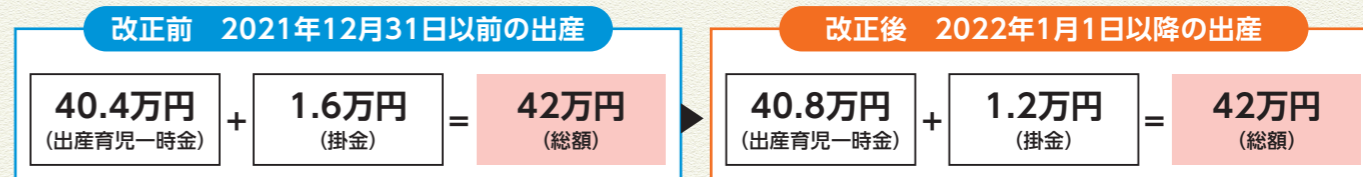


2021年12月31日時点、支給開始日から起算して1年6カ月を経過していない傷病手当金が対象です。
(2020年7月2日以降に傷病手当金の受給を開始した方)

※延長傷病手当金付加金については、傷病手当金の支給満了日の翌日から起算して6カ月間支給いたします。通算はいたしません。

出産育児一時金・家族出産育児一時金が引き上げられました。

産科医療補償制度が見直され、掛金が1.6万円から1.2万円に引き下げられることにより、出産育児一時金が40.8万円に引き上げられました。総額はこれまでと同じ42万円に維持されます。



産科医療補償制度

産科医療補償制度は出産の際に、赤ちゃんが重度脳性マヒになった場合に補償が受けられる制度で、公益財団法人日本医療機能評価機構が運営しています。この制度に加入する分娩機関(病院、診療所、助産所)が、出産育児一時金から掛金を支払うため、妊婦さんご本人による制度への加入や掛金の支払いは必要ありません。

任意継続・特例退職被保険者制度が見直され、資格喪失事由が追加されました。

健康保険法の改正にともない、2022年1月1日から任意継続・特例退職被保険者制度の資格喪失事由に、「被保険者からの申出」が追加されました。

資格喪失を希望する申出が受理された日の翌月1日に資格喪失となります。

「資格喪失申出書」の提出が必要ですので、脱退を希望する方は当健保までご連絡ください。

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が変わります

任意継続被保険者制度とは、退職によって被保険者の資格を失った場合、条件を満たせば希望により、2年間継続して被保険者となる制度です。

保険料を決める基準となる標準報酬月額は、次のうちのいずれか低い方になります。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②健保組合の全被保険者の前年9月末の平均標準報酬月額(上限額)

来年度は②の標準報酬月額が**425.3千円**となりますので上限額が次のように変更となります。

2021年度 **410千円** (27等級 395千円～425千円)
↓
2022年度 **440千円** (28等級 425千円～455千円)

2022年度 予算のお知らせ

2月18日に開催された第169回組合会で、2022年度予算が承認されましたのでお知らせします。

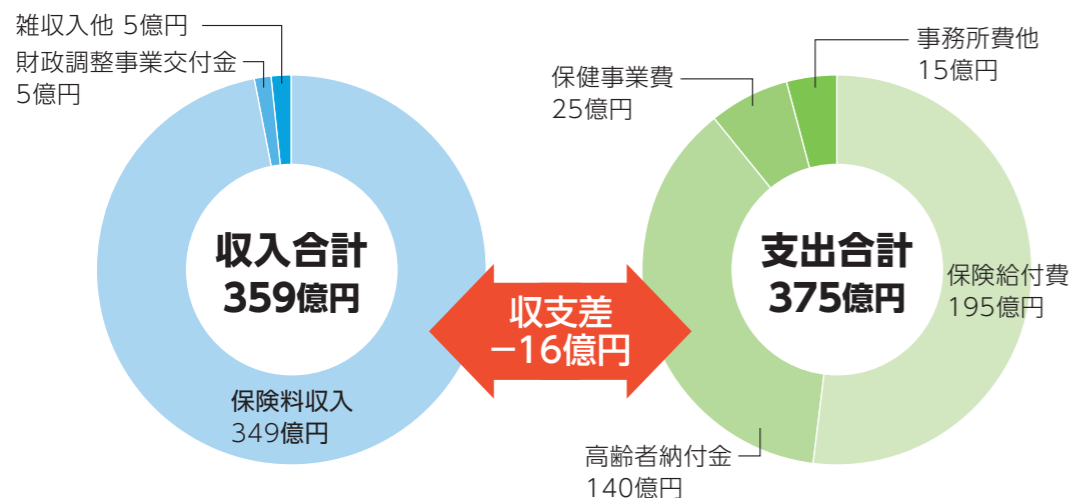
みなさまに納めていただく保険料の使い道をご報告いたします。

〈予算概要〉

健康保険

【予算基礎数値】

- ◆被保険者数……59,300人
- ◆被扶養者数……56,380人
- ◆被保険者平均年齢…44.6歳
- ◆保険料率……9.0%
- ◆退職者の標準報酬月額(特退)…280,000円
- // (任継)…退職時の標準報酬月額[上限440,000円]



保険給付費とは…

みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(3割)の残りの費用は、セキスイ健保が負担しています。

高齢者納付金とは…

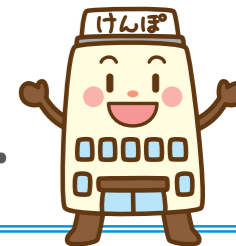
高齢者の医療費を支援するために、一定の割合で健保組合等から国に納めることが決められているお金のことです。

介護保険

	2021年	2022年
収入合計	44.9億円	
支出合計	44.9億円	
保険料率	1.84%	1.76%(会社0.88%・本人0.88%)
介護納付金	42.8億円	44.4億円(+1.6億円の増)

セキスイ健保では、

発行冊子のWeb化をすすめています



セキスイ健保では、本誌「ヘルシーライフ」や家族向け健診案内冊子等、従業員やそのご家族に向け、健保の制度や健康情報に関する様々な冊子を発行しております。

コロナ禍による出勤頻度の減少や、ペーパーレス化の促進、配布工数や印刷費用の低減等の観点から、今年度より、健保発行冊子のデータ配信を推進することにいたしました。

以下がWebでの配布を進める冊子の一覧となります。

① ヘルシーライフ

配布対象者 現役従業員、退職者

変更時期 2022年春号(今号)より

閲覧方法 現役従業員の方は原則Web上での閲覧
退職者の方と、現役従業員のうちPC利用やイントラ閲覧に制限がある方や、PCを閲覧する機会が少ない職種の方については、所属事業所(会社)に発送部数を確認した上で発送



※ご担当の皆様にはお手数をお掛けいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

② 家族・退職者健診案内冊子

配布対象者 退職者とその女性配偶者：35歳以上(年度末時点)
現役社員の方の女性配偶者：35歳以上(年度末時点)
上記以外の被扶養者(男性配偶者含む)：40歳以上(年度末時点)
※配偶者およびご家族は扶養に入っていることが前提です

変更時期 2021年配布分より

閲覧方法 健診予約用Webサイト、KENPOS登録者は原則Webでの閲覧
新規加入者、過年度にKENPOS未登録の方は紙冊子を送付



健保発行冊子のWeb化に伴い、
ご不便をお掛けする方もいらっしゃると思いますが、
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬師、
国際中医師

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。



これで
たんぱく質
24.5g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

33%

43%

鶏肉と春野菜の おかず酸辣湯

たんぱく質
24.5g

※1人分

作り方 所要時間75分

- 1 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 2 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々(分量外)を入れ、沸騰したら2~3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。

POINT



室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- 3 ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- 4 ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2~3分煮る。
- 6 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

鶏肉と春野菜の おかず酸辣湯

■278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱ辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

高たんぱく食材

鶏むね肉

低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。



材料(2人分)

●鶏むね肉	1/2枚	●しょうゆ	大さじ1/2
●しょうが	1かけ	●酒	大さじ1
●長ねぎ	1/4本	●片栗粉	大さじ1
●ゆでたけのこ	50g	●卵	1個
●そらまめ	50g	●酢	大さじ2
●ミニトマト	4個	●塩、こしょう、ラー油	適量