

ヘルシーライフ

CONTENTS

- セキスイ健康保険組合の財政状況
- 特定被保険者の介護保険料納付（検討）のお知らせ
 - 忘れていませんか？
ご家族（被扶養者）の削除の手続き
 - 最新理論「炭水化物インスリンモデル」を使って上手にやせよう！



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

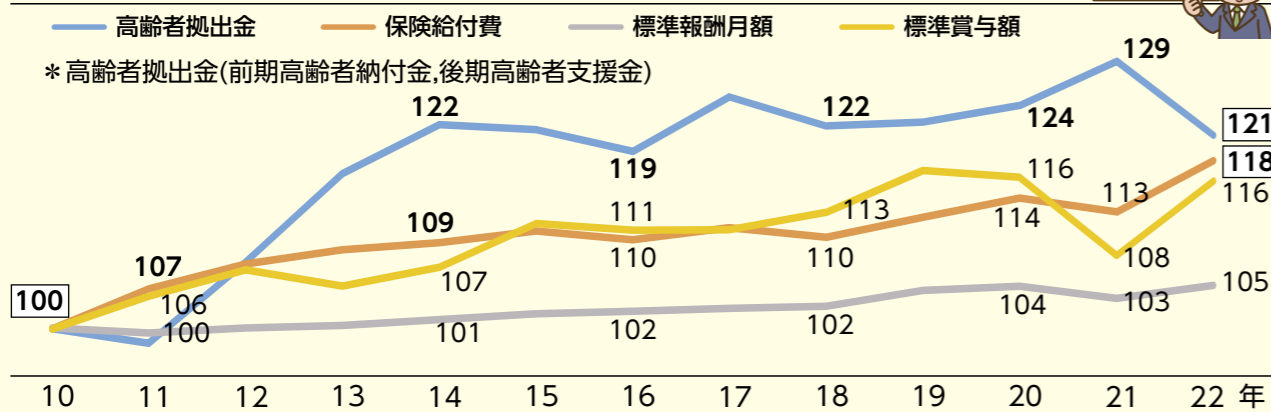


上記のQRより、過去号も閲覧することができます。ご家族でご覧ください。

全国の健康保険組合全体の状況

組合数：1,387組合(2022年4月1日現在)

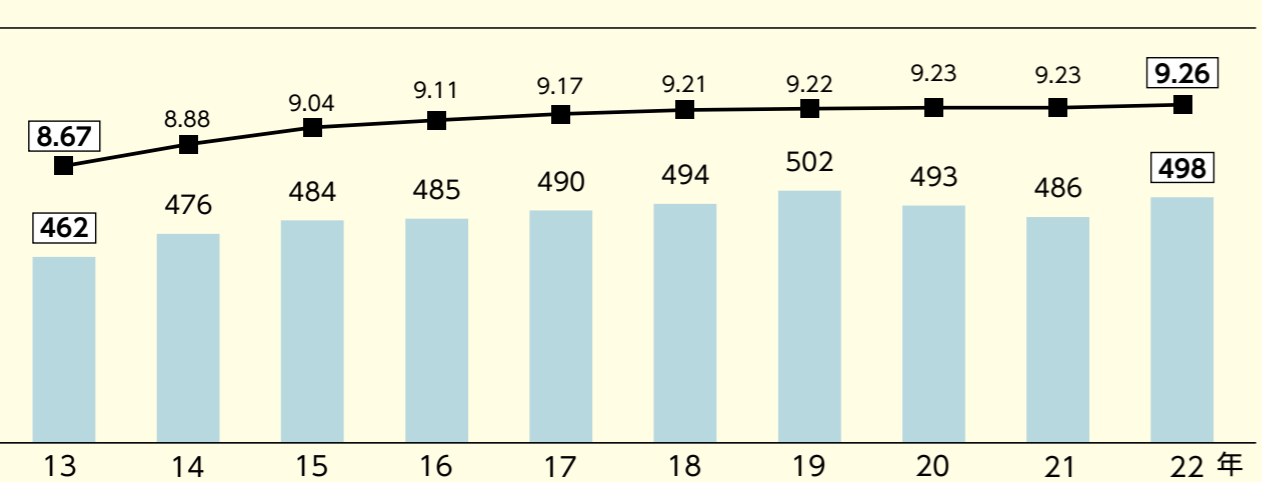
被保険者1人当たり指標の推移 (2010年=100)



* 高齢者拠出金(前期高齢者納付金,後期高齢者支援金)

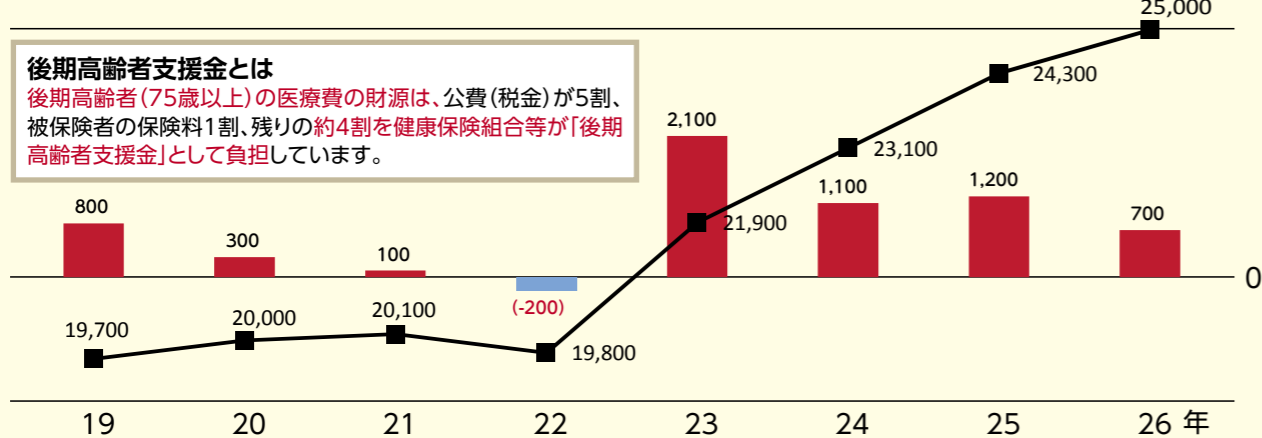
22年度の拠出金は過年度の精算金で減少するも、
高齢者拠出金,保険給付費の伸びは報酬月額,賞与を大きく上回る

保険料率と被保険者1人当たりの保険料負担額



22年は13年対比で、保険料率は+0.59%、保険料も+36千円の見込み

後期高齢者支援金の動向と見通し



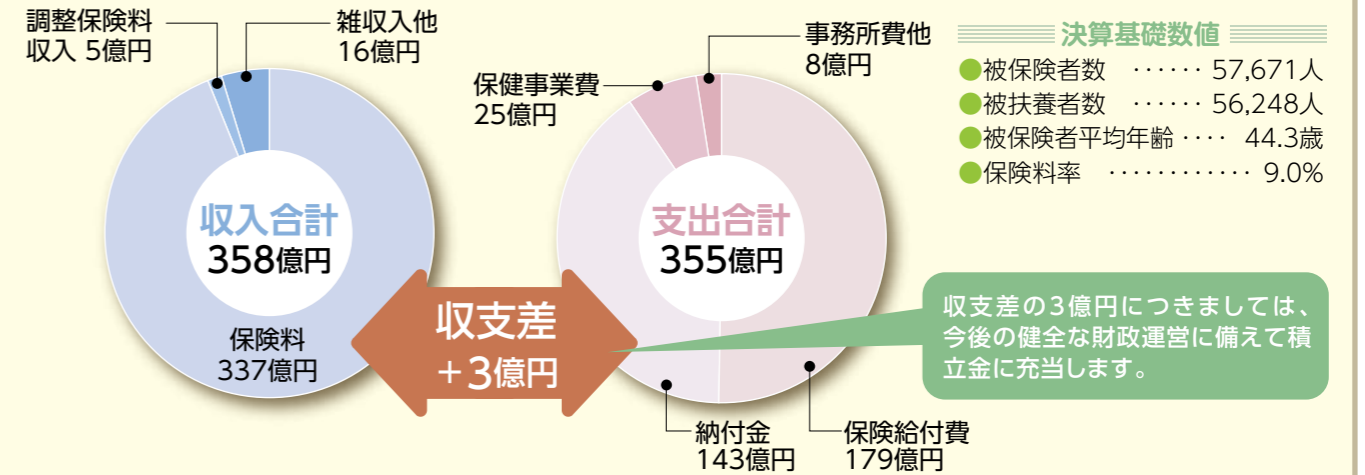
後期高齢者支援金とは
後期高齢者(75歳以上)の医療費の財源は、公費(税金)が5割、
被保険者の保険料1割、残りの約4割を健康保険組合等が「後期
高齢者支援金」として負担しています。

団塊世代(約810万人)が後期高齢者となる23年より
支援金は大きく増加する。(健保負担が大きく増加)

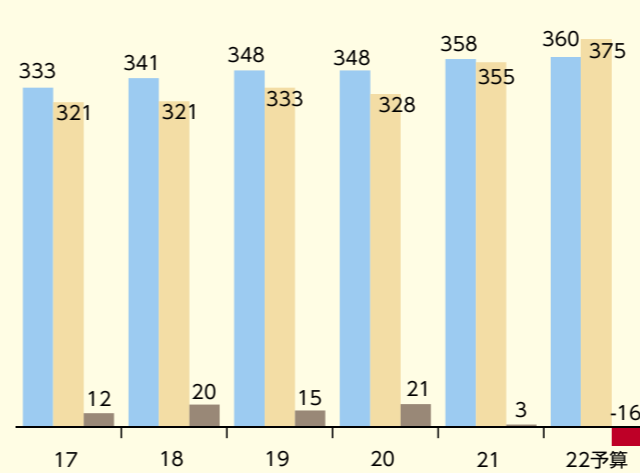
セキスイ健康保険組合の財政状況



2021年度 決算概要 健康保険

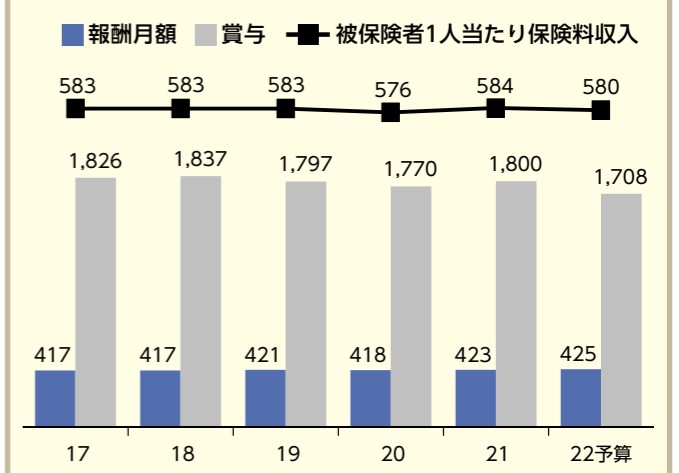


財政状況の推移



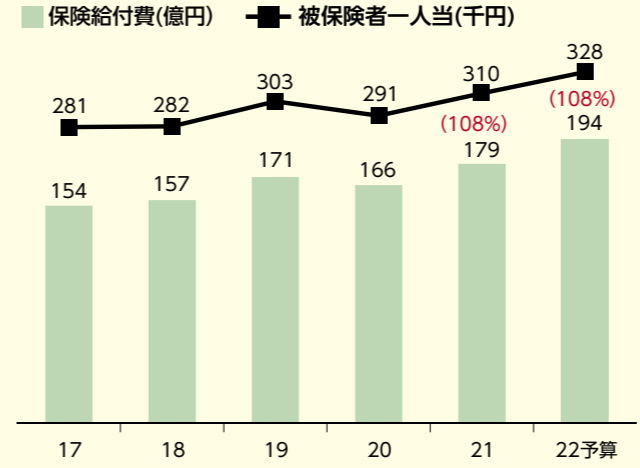
21年度で収支はほぼ均衡、
22年度以降は赤字決算の見込み

報酬月額・賞与(現役)



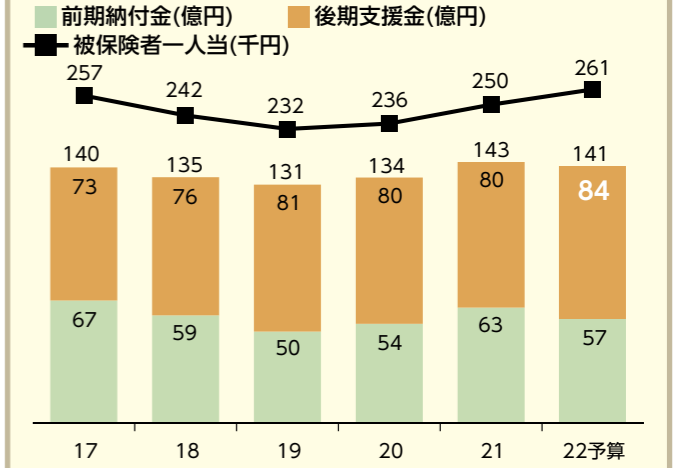
報酬月額は漸増、賞与は漸減。
保険料収入は横ばい

保険給付費



保険給付費総額は21年、22年とも
対前年比108%と大きく増加

高齢者納付金・支援金



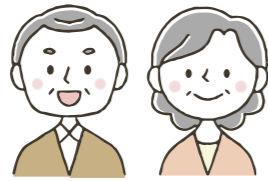

後期支援金は23年度以降
更に大きく増加する見込み

特定被保険者の介護保険料納付（検討）のお知らせ

介護保険制度について

「介護保険制度」とは、介護にかかる費用を本人が負担する分以外に国全体で補うことで、介護を必要とする方へ適切なサービスを受けられるようにサポートする制度です。基本的な仕組みとして介護サービスを受給できる40歳以上の方に介護保険料を負担いただきます。

介護保険の被保険者 = 第1号被保険者 ・ 第2号被保険者 ・ 特定被保険者

	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の方 	40歳以上65歳未満の健保などの医療保険の加入者。 健保組合の被扶養者も介護保険では被保険者となります。 
受給条件	原因を問わず要介護・要支援の認定者	加齢に伴う疾病による要介護・要支援の認定者

特定被保険者とは

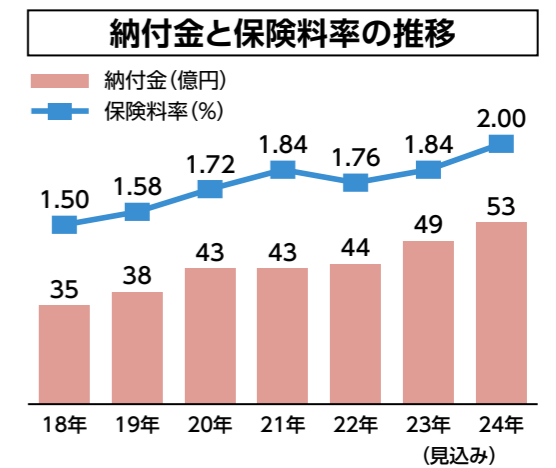


●表I 〈介護サービスと介護保険料納付について〉

	区分	第1号被保険者	第2号被保険者	特定被保険者 上図の①	特定被保険者 上図の②③
介護サービス受給の可否 (○×)	本人	65歳～	40歳～64歳	65歳～	40歳未満、海外駐在など
	家族	65歳～	40歳～64歳	40歳～64歳	40歳～64歳
介護保険料	本人	年金から天引き	健保に納付 (家族分含む)	年金から天引き	
	家族	年金から天引き		未納付	未納付

*当健保では 部分が、介護サービスは受給できますが、保険料が未納付、となっています。

当組合では、介護保険制度の開始時(2000年)には、少人数であり料率への影響がごく軽微であることから、**特定被保険者の介護保険料の納付を免除していました。**しかし、当健保が国に納める介護納付金が右のグラフのように年々大きく増えています。そのため今後、公平に介護保険料をご負担いただくために、**特定被保険者からの介護保険料の納付を(2023年4月から)検討しています。**来年2月の組合会に諮りますので、ご理解をお願いします。



〈ポイント〉

セキスイ健保が国へ納める介護納付金の計算式

$$\text{第2号被保険者1人当単価(国が決定)} \times \underbrace{\text{セキスイ健保の第2号被保険者数(全ての40歳～64歳の方の人数)}}_{\text{左ページ表Iの青枠部分()の人数}}$$

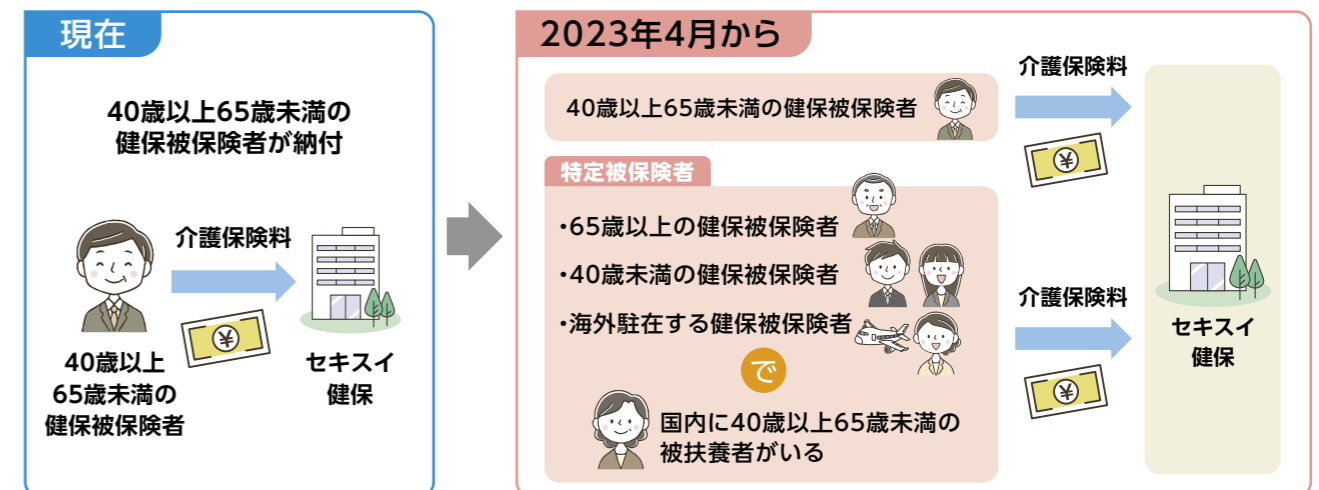
セキスイ健保の介護保険料の決め方

保険料率は、毎年介護納付金を賄えるだけの料率を計算して決定しています

$$\text{健保被保険者1人が納付する保険料} = \frac{\text{介護納付金総額}}{\text{第2号被保険者の内の健保被保険者数}}$$

この保険料には、介護サービスは受給できますが保険料をいただいていない人、の分も含まれています。

具体的にどう変わるの?



ご注意 65歳以上の健保被保険者の方は、ご本人分は引き続きお住まいの市区町村に納付していただけます。

介護保険料の計算

2022年のセキスイ健保の介護保険料率1.76%の場合

例えば、左ページの特定被保険者①で特退の方の毎月の保険料

$$\text{標準報酬月額が280,000円} \rightarrow 280,000\text{円} \times 1.76\% = \mathbf{4,928\text{円}}$$

忘れていませんか？

ご家族(被扶養者)の 削除の手続き

ご家族(被扶養者)が扶養から外れるときは、必ず届出をしてください。

会社には連絡したから、
セキスイ健康保険組合にも
連絡しておかなきゃ



扶養から外れるよくあるケース

ご家族が就職したとき
または
勤務先の健康保険に
加入したとき

勤務先の健康保険に
加入した日(就職した日)*から
扶養を外れます。
※保険証の交付日や受け取った日ではありません。



パート・アルバイト・
年金等の収入が
認定基準を超えたとき

ご家族の年収が
年間130万円*(月額108,334円)以上
になる見込みがついたとき または
被保険者の収入の1/2以上
になる見込みがついたとき
※60歳以上または障害年金受給者の方は年間180万円(月額150,000円)になります。



ご家族が失業給付を
もらいはじめたとき

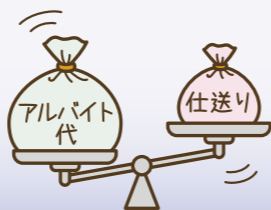
- 基本日額が3,612円*1以上の場合
- 基本日額が3,612円未満でもその他の収入を
合わせると月額108,334円*2以上の場合

※1 60歳以上または障害年金受給者の方は日額5,000円
※2 60歳以上または障害年金受給者の方は月額150,000円



別居しているとき

- 別居しているご家族へ仕送りをしていない
または仕送りをやめたとき
- 仕送り額よりご家族の収入が多くなったとき
- 被保険者以外からの仕送りがあり、その金額
が被保険者の仕送り額より多くなったとき



ご注意 扶養から外れる事由が発生した後に、セキスイ健保の保険証で受診した場合は、
事由発生日にさかのぼって医療費や給付金を返納していただきます。

被扶養者認定基準について

- 1 主として被保険者の収入によって生活していること
- 2 被扶養者となる人の年間収入が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること
- 3 3親等以内の親族であること
- 4 日本国内に住所を有すること(日本に住民票があること)

ご注意

- 後期高齢者医療制度の方は、被扶養者になれません。
- 別居している場合は、対象者の年間収入が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送り額より少ないこと。
- 対象者に被保険者以外の生計維持関係が強い親族(優先扶養義務者)がいる場合は、その親族の収入も加味して判断させていただきます。

令和4年10月から短時間労働者に対する 健康保険・厚生年金保険の適用範囲が拡大されます



従前の制度との変更点は以下のとおりです。

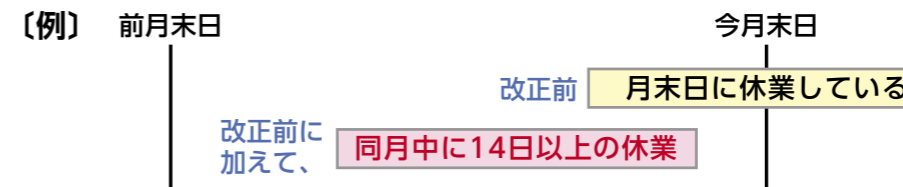
ご家族(被扶養者)が勤務先で健康保険の被保険者になったときは、扶養削除の手続きをしてください。

要件	平成28年10月～(現行)	令和4年10月～(改正)
事業所の規模	常時500人超	常時100人超
労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし
賃金	月額88,000円以上	変更なし
勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2カ月を超えて使用される見込み
適用除外	学生ではないこと	変更なし

令和4年10月から育児休業期間中の 保険料免除要件が見直されます

新たな育児休業にかかる保険料免除について

改正前に加えて、**同月中に14日以上**の育児休業を取得した場合にも保険料の免除が可能となります。



育児休業にかかる賞与保険料の免除について

賞与保険料の免除対象となるのは、**連続して1カ月超**の育休取得者に限られます。

免除対象となる賞与保険料は、育休期間に月末が含まれる月に支給された賞与にかかる賞与保険料となります。

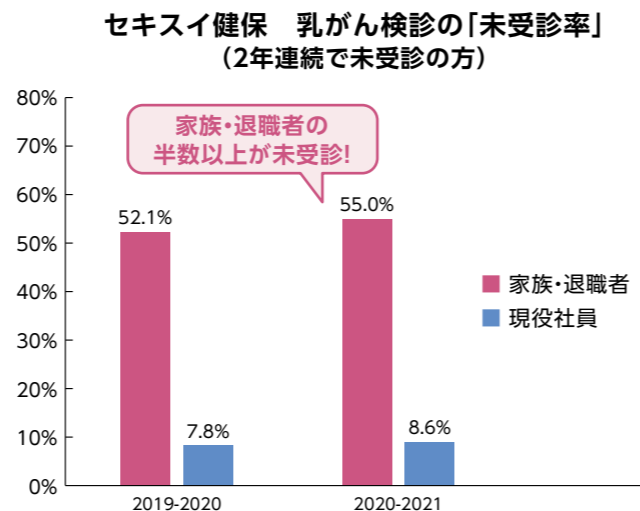
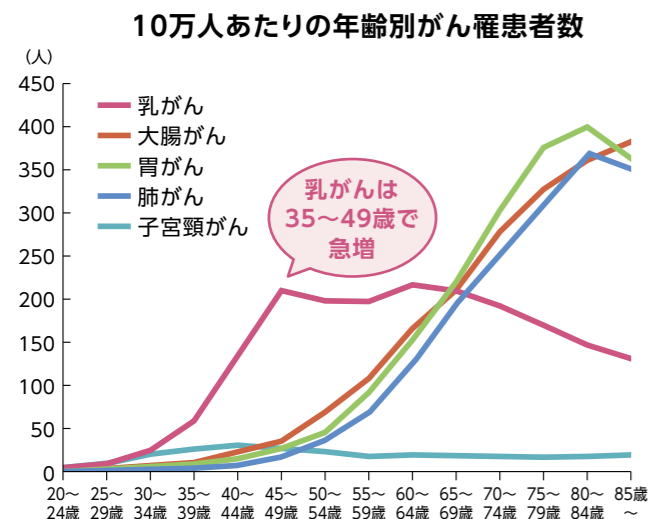
令和4年11月	12月	令和5年1月
	12月10日 賞与支給	
	12/15 育休開始	1/20 育休終了
	1ヵ月超の育児休業(免除対象)	
	12/15 育休開始	1/14 育休終了
	ちょうど1カ月の育児休業(免除対象外)	
11/15 育休開始	12/20 賞与支給月末に育休期間なし(免除対象外)	育休終了

知っていますか？ 乳がんのこと



乳がんとは

乳がんは女性にもっとも多いがんで、女性の12人に1人が乳がんと診断されています。乳がんになる人の約70%は30～60歳代で、30歳代半ばから急増しています。また、乳がんで亡くなる人の数は年々増加傾向にあり、現在では年間1万人以上にも上ります。



上記グラフの通り、日本人女性の間でも乳がん罹患する方の割合は非常に多くなっています。一方で、乳がん含む各種がんは、早期発見、早期治療を行えば、生存率が相対的に高いことが分かっています。

受診可能な年齢になった方は、2年に一度(※)は、必ず乳がん検診をご受診ください。

※厚生省策定の『職域におけるがん検診に関するマニュアル』に則り定める

乳がんの検査

マンモグラフィ検査

●乳房を片方ずつ板のようなもので挟み、X線撮影をして、がんが疑われるしこりや石灰化がないかを調べます。



乳房エコー検査

●乳房に超音波の発信器(プローブ)をあて、モニターで乳房の様子を観察。妊娠中や乳腺密度の高い乳房での検査に有効です。



◆5年相対生存率

	ステージI	ステージIV
乳がん	99.7%	37.2%
大腸がん	94.4%	18.8%
胃がん	96.0%	6.3%
肺がん	83.3%	6.6%
子宮頸がん	95.8%	25.2%

出典：がんの統計 2022 (2012-2013 診断例)

早期発見、早期治療のためにも、検診をご受診ください。



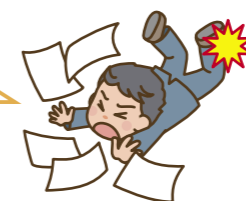
乳がん検診の対象となる方は是非ご受診ください。

被保険者：対象年齢となる方は、定期健診と併せて受診可能(各事業所より連絡)

被扶養者：健保の加入者のうち、対象年齢となる方に案内(冊子orメール)送付

労働災害について

仕事中に転倒し足首を捻挫したんだけど、保険証を使って病院にかかれますか？



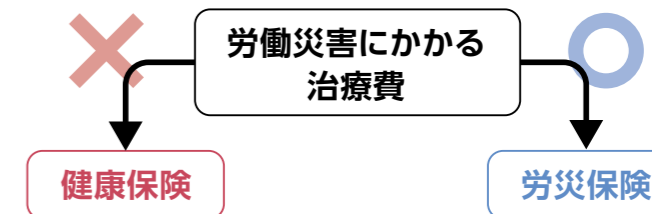
通勤途中に駅の階段を踏み外し膝をケガしたんだけど、保険証を使って病院にかかれますか？



いずれのケースも健康保険を使って治療はできません。

労働災害とは…

労働者が業務中または通勤中に災害にあい、負傷または病気にかかった場合には労災保険制度にて給付を行うことになります。よって、健康保険証を使って治療を受けることができません。



健康保険は労働災害と関係のない疾病に対して支給されるものです。

※労働災害はパート勤務等をされている当組合の被扶養者(家族)であっても対象となります。

労働災害により負傷および発症したとき	
労災指定の医療機関での受診	労災指定ではない医療機関での受診
①勤務先に連絡、 当組合への連絡は不要です。	①勤務先に連絡、 当組合への連絡は不要です。
②医療機関で受診(窓口負担なし)	②医療機関で受診(全額自費負担)
※受診の際は 労災の旨を申し出て保険証は使用しないこと。	※受診の際は 労災の旨を申し出て保険証は使用しないこと。
③労働基準監督署に請求書を提出 ※請求書には 事業主証明が必要	③労働基準監督署に請求書を提出(領収証等添付の必要あり) ※請求書には 医師および事業主の証明が必要
④労働基準監督署の調査(概ね1カ月程度)	④労働基準監督署の調査(概ね1カ月程度)
⑤労働基準監督署が受診した医療機関等へ治療費を支払います。	⑤指定された請求人の口座へ支払われます。

労災手続きに関することでご不明な点は
最寄りの労働局・労働基準監督署までご相談ください。

「労災保険相談ダイヤル」→ 電話 **0570-006031**



労働災害で負傷したケガを病院に伝えず保険証を使って治療をしてしまいました。どうすればよいでしょうか？

負傷日の同月内であれば、自費精算に切り替えていただける医療機関もありますので、速やかに受診した医療機関へ連絡をお願いいたします。自費精算後は保険証を使用せずに受診するようお願いいたします。自費精算ができた場合は、**当組合への連絡および届出は不要です。**

同月内であっても自費精算ができなかった場合は、速やかに**当組合までご連絡ください。**

後日、かかった医療費は当組合から事業所あてに請求をいたします。

すでに保険証を使用し、数カ月が経過してしまった場合でも、速やかに**当組合までご連絡ください。**

ご不明な点は **セキスイ健康保険組合 給付係 (06)6226-1463** まで

「炭水化物インスリンモデル」を使って上手にやせよう!

著者紹介

セキスイグループ統括産業医 益江 毅 :

日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医。現在、株式会社健康管理室・統括産業医として100社以上の企業で産業医をつとめている。2022年1月に、日本で初めて「炭水化物インスリンモデル」によるダイエット法を紹介した「やせたい人はカロリー制限をやめなさい(ダイヤモンド社)」を出版。

※「炭水化物インスリンモデル」につきまして、「やせたい人はカロリー制限をやめなさい(ダイヤモンド社)」で紹介していますので、ご参照ください。



はじめに

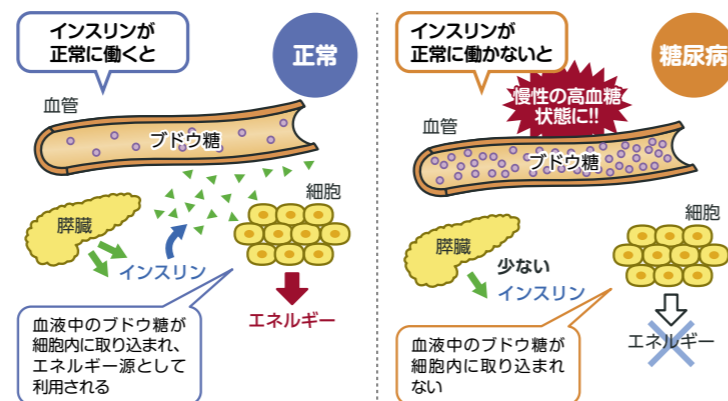
時節柄テレワークが増え、体重の増加が気になる人は多いのではないのでしょうか。そんな人に朗報です。これまでは、カロリーの摂りすぎに注意し消費エネルギーを増やすために定期的に運動する、というのがダイエットの常識でした。しかし、2021年9月米国栄養学会は「カロリーの摂りすぎ、運動不足が肥満の原因」という50年前より続く【エネルギーバランスモデル】説を否定し、「肥満は炭水化物(糖質)の摂りすぎによるインスリンの過剰分泌が原因」とした【炭水化物インスリンモデル】を提唱しました。

つまり、どれだけカロリーを摂取しても、運動しなくても、インスリンの分泌量を抑える食べ方をしていれば痩せることができるということを断言したのです。今回は、この革新的な理論に基づく、最新のダイエット法をご紹介します。

インスリンの分泌をおさえることがダイエットになる

膵臓から分泌されるホルモンであるインスリンは、過剰な糖を脂肪に転換して血糖値を一定に保つ働きがあります。インスリンの作用や分泌量が低下すると血糖値が上昇します。この状態が糖尿病です。インスリンの分泌量と内臓脂肪の蓄積には正の相関関係があり、インスリンがたくさん分泌されると内臓脂肪が増加するのです。インスリンの分泌量を抑制して内臓脂肪の蓄積を減らそうとする考えが「炭水化物インスリンモデル」です。インスリンは食後に大量に分泌されるため、食後の血糖値の上昇をおさえることでインスリンの分泌をおさえることが可能となります。

◆インスリンの働き



インスリンの分泌を抑える食習慣とは

三大栄養素の中でインスリンの分泌に最も関係するのが糖質です。たんぱく質や脂質を摂取しても血糖値はほとんど上昇しないため、インスリンはさほど分泌されません。そのため、カロリーの高い脂質は、実はたくさん摂っても内臓脂肪はほとんど増加しません。つまり、脂質を減らすカロリー制限ではダイエットできないのです。一方、糖質制限を行うとインスリンの分泌が効果的に抑制されるためにダイエット効果が高いことが医学的にも確認されていますが、強い空腹感に耐え切れず1年以内にほとんどの方がリバウンドしてしまいます。長期的に継続できてリバウンドもしないためには、カロリー制限や運動、糖質制限に頼らないダイエット法が必要でした。

次頁では「食べながら痩せることをめざす」、第4のダイエット法であるインスリン節約ダイエット法をいくつかご紹介していきます。

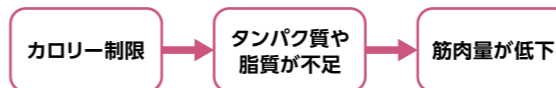
糖質制限 リバウンド



食べながらダイエットを成功させる7つのルール

① カロリー表示を意識しない

高カロリーはダイエットの敵ではありません。



この結果、基礎代謝量が減少して太りやすい体質に変化してしまいます。厳しいカロリー制限を行うと、食欲を亢進させ脂肪の蓄積を促進するグレリンというホルモンが分泌されます。厳しいカロリー制限に挫折してしまうのは意志が弱いからではないのです。カロリー制限によるダイエットは減量できないだけでなく、筋肉量の低下による基礎代謝の減少とグレリンの過剰分泌、ダイエットの後に必ず訪れる過食によりリバウンドしてしまいます。これからは、食品表示を見る時はカロリーではなく糖質の量とタンパク質の量を意識しましょう。

② 運動は量よりタイミング

食事をすると血糖値が上昇し食後1時間ほどでピークをむかえます。食後1時間の血糖値を抑えるためには、血糖値が上がり始める食後15分以内に身体を動かすことで血糖値の上昇を抑えることができ、ダイエットに効果的です。

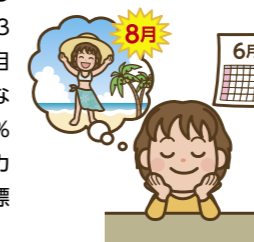
〈例〉

- 昼食を遠いお店まで食べに行くと食後すぐに歩いて帰ってくる
- 夕食後はすぐに片付けや掃除など家事に取り掛かる



③ 急なダイエットは危険?

ダイエットを始めると結果を出したいと焦るあまり、1カ月で5kg、3カ月で10kgなどと短期間で高い目標値を設定しがちです。このような無理なダイエットは1年以内に80%以上リバウンドしてしまうため、6カ月や1年後に結果が出るように目標を設定しましょう。



④ 我慢より食べ方の工夫が大事

食べたいものを我慢するのではなく食べ方を工夫することで食後血糖値の上昇を抑えインスリンを節約できます。

- 緩やかな糖質制限 ● ゆっくり食べる ● 毎日朝食をとる
- 野菜を最初に食べるベジタブルファースト
- 炭水化物を最後に食べるカーボラスト
- 夕食が遅くなる時は分食する



⑤ タンパク質を味方にしよう

炭水化物を単独で摂ると食後の血糖値は急上昇してしまいますが、脂質やタンパク質を同時に摂取することで血糖値の上昇を抑えられます。

- トーストは何もつけないよりもバターをたっぷり塗る
- お菓子を食べる時は牛乳や豆乳などのタンパク質の飲料と一緒にとる
- 野菜には和風ドレッシングよりも脂質やタンパク質が多く含まれるマヨネーズを選ぶ



⑥ 主食のとり方を変えてみよう

皆さんが食べているうるち米にはアミロペクチンとアミロースの2種類のでんぷんが含まれていますが、品種によりアミロースの含有量が異なります。高アミロース米は血糖値が上昇しにくいお米です。アミロースは冷えると吸収されにくい「レジスタントスターチ」に変化して血糖値の上昇がゆるやかになります。このため、ダイエット時に主食を選ぶ際には、下記をお勧めします。

- おにぎりやお弁当のご飯は加熱しないで常温で食べる(血糖値が上昇しにくい)
- お米は、アミロースの比率の高い品種を選ぶ



⑦ 水や野菜もとり方が大事

水は単にたくさん摂るだけではダイエットできません。例えば水は毎食30分前に500ml程度の水を飲むことで初めて効果があることが医学的な研究で立証されています。一方、食前ではなく食中や食後にたくさん水をとってしまうと血糖値が急上昇してしまいます。

また、野菜に含まれる食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があり水溶性食物繊維のみがダイエットに効果があります。水溶性食物繊維はキノコ、海藻類、大豆製品に多く含まれています。炭水化物の前に水溶性食物繊維をとるベジタブルファーストを行うことで、食後の血糖値の上昇を抑え、食事の順番を入れ替えるだけで、炭水化物を減らさなくても糖質制限を行った場合と同じダイエット効果があります。



**脂質異常症を防ぐ
脂肪を抑えて満足感のあるレシピ**

夏野菜とたこの冷やしおでん

脂質異常症は、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が高くなる生活習慣病で、動脈硬化を進展させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクを高めます。脂質異常症を予防する食事のポイントは、脂肪の質と量。肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸を控え、魚介類や大豆製品を食べるようにしましょう。また、食物繊維は血中コレステロールを下げる働きがあるので、野菜やきのこ類もお薦めです。

**生活習慣病
予防のための
ヘルシー
旬レシピ**

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう！

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中醫師



作り方 ————— ● 調理時間25分 (冷やし時間除く)

1 ゆでだこに竹串を刺す。なすは縦半分になり、皮目に格子状の切り込みを入れる。かぼちゃは4cm角に切り、面取りをして皮をとるところをむく。とうもろこしは輪切りにする。オクラは塩少々(分量外)を振り、もみ洗いを。ミニトマトは湯むきをする。

POINT



トマトやなすなどの皮が固い野菜は、湯むきや切り込みを入れることで、味が染みやすくなり、塩分を控えめにしてもおいしくできます。ミニトマトの湯むき方法は、次の通りです。

①ヘタを取る ②ヘタの反対側に切り込みを入れる ③熱湯をかける ④冷水に入れ、剥がれた部分から手で皮をむく。

2 Aを煮立て、ゆでだこ、かぼちゃ、とうもろこし、なすを入れ10分煮る。オクラを加えさらに1分煮る。粗熱が取れたら、ミニトマトを加え冷蔵庫で冷やす。

3 器に盛り付け、練りがらしを添える。

夏野菜とたこの冷やしおでん

■184kcal ■脂質0.9g ■塩分相当量3.4g ※すべて1人分

塩分控えめの味付けながら、たことトマトのうま味で味の満足感が得られる、彩り豊かな冷やしおでん。冷やすことで、塩味をより強く感じられます。かみ応えがあって低脂肪・高たんぱくのたこは、脂質異常症予防にピッタリの健康食材。旬の野菜もたっぷり食べられます。

旬食材..... **まだこ**



日本で一般的に食べられているたこ。一年中流通していますが、瀬戸内エリアでは6～8月が旬とされています。以前は「コレステロールが多い食材」とされていましたが、現在は、豊富に含まれるタウリンにコレステロール値を下げる働きがあることが分かっています。タウリンには動脈硬化予防だけでなく、夏バテ、二日酔いの予防効果が期待できます。

材料 (2人分)

- ゆでだこ 120g (足2本)
- なす 1本
- かぼちゃ 100g
- とうもろこし 1/2本
- オクラ 4本
- ミニトマト 8個
- A 白だし 大さじ2.5
- 水 2.5カップ
- 練りがらし 適量