

富国生命健康保険組合

健保ニュース

夏
2021

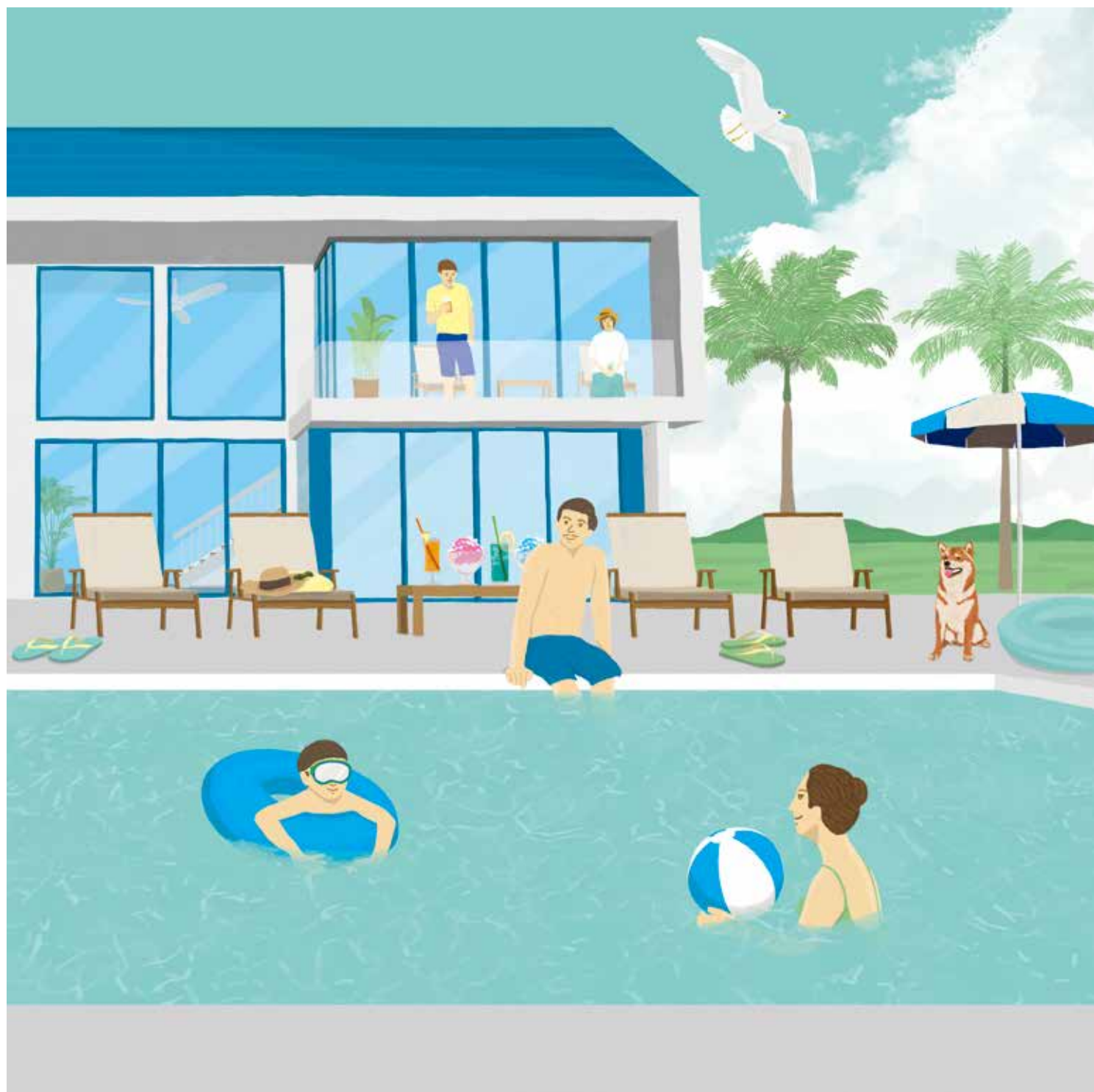
P2 2021年度予算のご報告

P4 減塩でもおいしい高血圧予防レシピ

P6 電話・オンライン診療を活用しましょう！

P7 Health Information

P8 ピラティス



★健康保険組合のホームページもご覧ください。

URL <http://www.fukoku-kenpo.or.jp>



富国生命健康保険組合の2021年度保険料率および収入支出予算案が、
2月22日に開催された第178回組合会で承認、決定されましたので概要をご報告いたします。

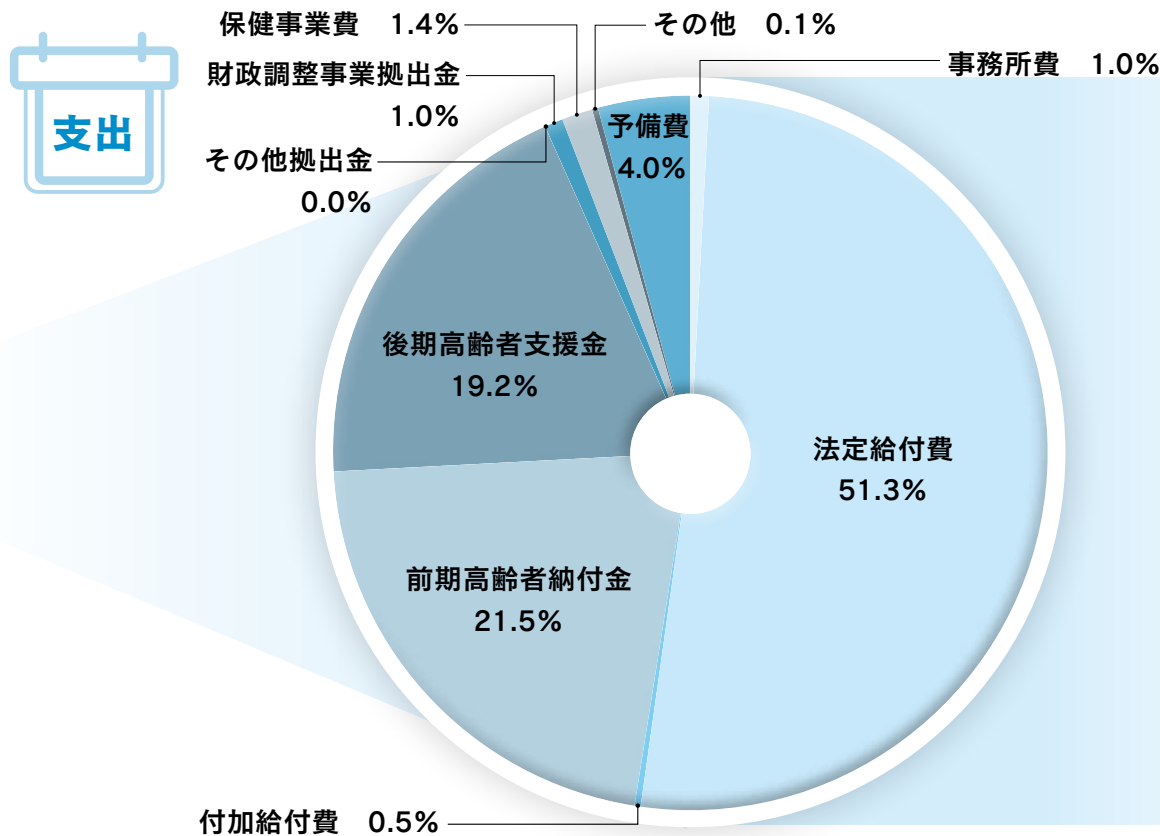
収入の大部分を占める保険料収入は、保険料率110%を維持するものの、被保険者数の増加を反映し、前年度予算を若干上回る57億8,358万円となりました。さらに、その他の収入および法定準備金からの繰入金4億5,000万円を含め収入予算合計は62億8,258万円としました。

支出については、医療機関への支払いや出産一時金、病気等で休業した方への収入補填などの法定給付費は、2020年度のコロナ禍中の受診控えがある程度解消すると予想したことに加え、被保険者数の増加もあることから32億2,490万円と前年度を上回る予算としました。

また、高齢者の保険者間の偏在による医療費負担を調整する目的の納付金等は、前期高齢者納付金が前年度か

ら大きく増加し、13億4,983万円となり、さらに後期高齢者支援金も伸び、納付金合計で25億5,596万円となりました。生活習慣病等の予防や疾病の早期発見を目的とした保健事業費は、インセンティブ事業「フコク健康ポイント」や「人間ドック」など従来からの事業を継続して進めることとし、前年度予算とほぼ同水準の8,646万円を確保しました。

その他、収支差にあたる2億4,987万円を予備費に計上し、支出予算合計は62億8,258万円としました。なお、2021年度の保健事業については、第2期データヘルス計画および第3期特定健康診査・特定保健指導計画に基づき実施いたします。



収入については、ここ数年続く介護納付金の増加に対応するため、2020年度に続き介護保険料率を引き上げ17.8%とします。その結果、介護保険収入は5億6,869万円となりますが、それでも不足する1,800万円を法定準備金から繰り入れる予算としました。

支出については、国の介護保険制度への拠出金である介護納付金が5億7,522万円となり、その他支出と予備費1,131万円を合わせ支出予算としました。

その結果、収入支出予算額はそれぞれ5億8,669万円となります。

2021 年度予算のご報告

一般勘定 保険料率 110%（個人 48%、事業主 62%）

●収入

（単位：千円、%）

科 目	金 額	前年度比
健康保険料収入	5,783,582	101.6
財政調整事業交付金	37,897	99.9
国庫補助金	2,403	108.6
雑収入等	7,784	77.5
法定準備金繰入	450,000	225.0
その他繰入金	922	119.4
収入合計	6,282,588	105.7



●支出

（単位：千円、%）

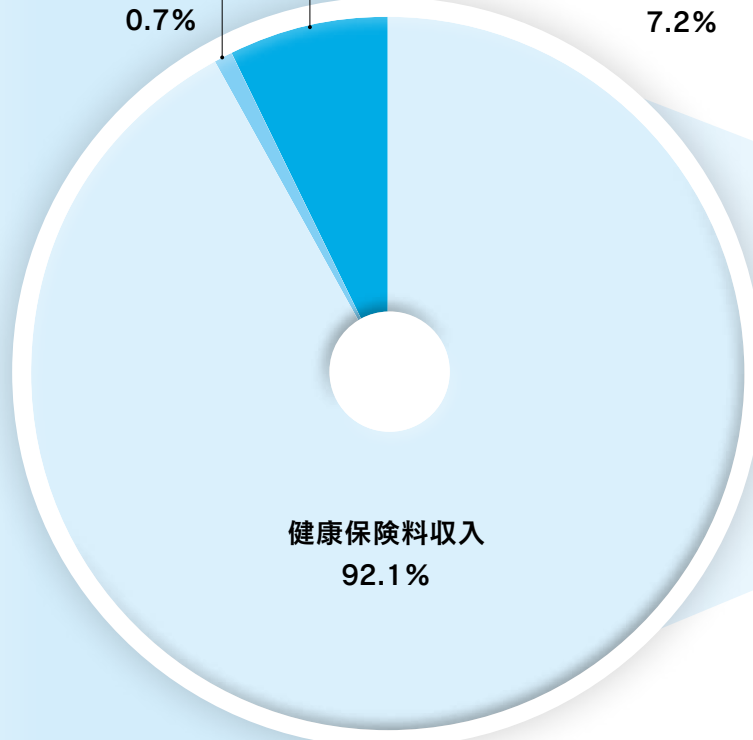
科 目	金 額	前年度比
事務所費	64,989	103.4
法定給付費	3,224,903	102.1
付加給付費	32,277	99.9
前期高齢者納付金	1,349,834	116.7
後期高齢者支援金	1,206,092	110.0
その他拠出金	42	
財政調整事業拠出金	63,162	99.9
保健事業費	86,460	98.3
その他	4,956	
予備費	249,873	88.8
支出合計	6,282,588	105.7

収 支 残	0
単 年 度 収 支	▲ 201,049



財政調整事業交付金・他
0.7%

法定準備金繰入
7.2%



介護勘定 保険料率 17.8%（個人 8.9%、事業主 8.9%）

●収入

（単位：千円、%）

科 目	金 額	前年度比
介護保険収入	568,695	103.2
雑収入等	2	-
法定準備金繰入	18,000	
収入合計	586,697	106.5

●支出

（単位：千円、%）

科 目	金 額	前年度比
介護納付金	575,229	106.7
その他	150	
予備費	11,318	98.6
支出合計	586,697	106.5

収 支 残	0
単 年 度 収 支	▲ 6,682

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料（2人分）

青じそ……………4枚	しょうゆ……………小さじ2
みょうが……………2個	塩……………少々（0.5g）
サラダチキン……………80g	そうめん……………2束（100g）
トマト……………2個（350g）	しょうが（すりおろし）…小さじ2

作り方 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

オクラの梅和え冷やっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
梅干し……………1個
かつお節……………2g
水……………小さじ1
絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 ⏰ 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

A レモン果汁……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
水……………150mL
レモンの皮……………適宜
ミント……………適宜

作り方 ⏰ 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

受診を控えて病気を悪化させないで!

電話・オンライン診療を活用しましょう!

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

電話・オンライン診療の利用法

ふだんからかかっている
かかりつけ医がある場合は、
かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、
電話での診療を
受けられるかしら



① 電話・オンライン診療を 行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に
電話をして、電話やオンラインによる診療を行って
いるかを確認します。

すぐに医療機関への受診に
切り替えることがあるため、近く
の医療機関が便利だよ。



厚生労働省ホームページでもさがせるよ

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索

かかりつけ医がない場合は、
電話・オンライン診療を行っている
最寄りの医療機関を探して連絡。

えーと、
オンライン診療を
やっている病院は…



電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの
情報を医療機関に伝えて予約。

もしも、
電話で診療を
受けられますか?



② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。



予約の際に、
支払い方法についても確認しましょう。

オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は異
なります。詳しくは各医療機関の
ホームページなどで確認を。

この病院がいいな。
予約方法も
書いてあるぞ



医療機関から着信し
診療を受ける。



③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報
を伝え、症状を説明します。



電話・オンライン診療では、診断や
処方方がむずかしいことがあります。
医療機関に来院するようすすめ
られたら、必ず受診しましょう。

医療機関からオンラインで接続
され、診療が開始。

症状は……

一度検査した
ほうがよさそう
ですね



わかりました

院内処方の場合

お薬は当院から発送します



ホッ

受診して
よかったわ

④ 診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に
伝えます。診察後、薬局に連絡してください。
電話やオンラインによる服薬指導
を受け、その後、薬が配送されます
(院外処方の場合)。

※薬局に行って服薬指導を受ける
必要がある場合もあります。



院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスして
おきますので、薬局に電話をしてください



オンライン診療サービス
curon

フコク生命が資本・業務提携を行っている株式会社M I C I N (マイシン) は、
診療の予約から薬の配送、服薬指導までアプリやWEBで完結するオンライン
診療サービス「curon (クロン)」を提供しています。

詳しくはこちらへ⇒ <https://app.curon.co/>





喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高年齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h / | I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに Zzz 眠れないあなたへ

睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？夜ぐっすりとは眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。次の4つのポイントに気をつけましょう。

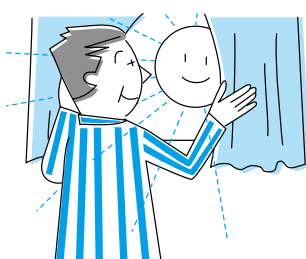
Point 1 起床時間を一定にする

わたしたちの体には体内時計が備わっており、ある程度の生活リズムが決まっています。休日の寝坊や昼寝のしすぎは体内時計を乱すため不眠の原因に。平日、休日に問わず同じ時刻に起床するようにしましょう。



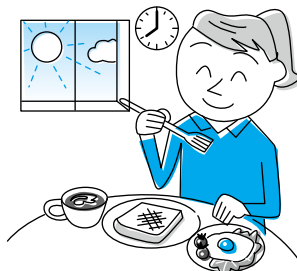
Point 2 太陽の光を浴びる

人の体内時計は24時間より少し長めですが、起床直後の太陽の光でリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が現れるので起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。



Point 3 朝食をとる

朝食をとらない頻度が多いと、不眠になる割合が高いという報告があります。朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。



Point 4 習慣的に運動をする

週5回30分程度のウォーキングを行うなど、習慣的な運動は快眠につながるということがわかっています。日中に適度な運動をして昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。



ピラティス

ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。

2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。

気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place