

富国生命健康保険組合

健保ニュース

夏

2022

P2 2022年度予算のご報告

P4 たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ
／鮭と夏野菜のアクアパッツァ

P6 2022年度 人間ドック・レディース簡易ドック

P8 少し運動を意識したトレーニングをしてみよう



★健康保険組合のホームページもご覧ください。

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

2022年度 予算のご報告

富国生命健康保険組合の2022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181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。

保険料率

健康保険料率

110 / 1000

負担率

事業主
62.00 / 1000

被保険者
48.00 / 1000

介護保険料率

17.8 / 1000

負担率

事業主
8.90 / 1000

被保険者
8.90 / 1000

一般勘定

収入

健康保険料率は110%を維持しますが、収入の大部分を占める健康保険料収入は、被保険者数の減少のため、前年度予算を若干下回る56億6668万円となりました。また、その他の収入および法定準備金からの繰入金1億円も含めると、収入合計は58億1403万円となりました。

支出

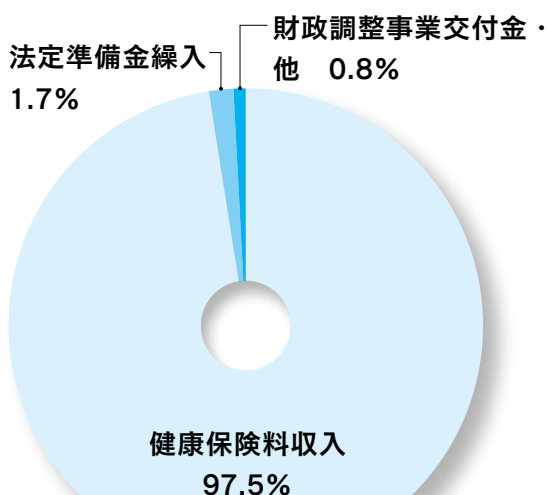
保険給付費とは、医療機関への支払いや出産育児一時金、病気等で休業した方への傷病手当金等のことで、2022年度では前年度とほぼ同額の32億2821万円の予算としました。また、高齢者の保険者間の偏在による医療費負担を調整する納付金等は、2年度前の医療給付費が反映

される前期高齢者納付金が前年度から大きく減少し、10億3777万円となりました。さらに後期高齢者支援金も減少したことで、納付金合計では21億7813万円となりました。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は、おおむね前年度からの変更はなく、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。しかし、人間ドックの予約や精算、および結果データ管理の外部委託によって、委託料支出が増加することから、保健事業費は前年度予算から約7%増の9229万円の予算としました。そのほか、収支差にあたる2億212万円を予備費に計上し、支出合計は58億1403万円としました。

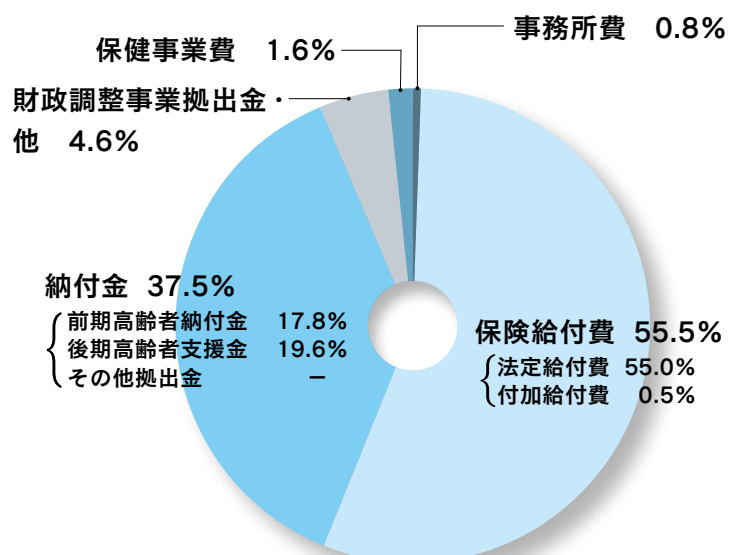
収支の割合（一般勘定分）

※端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

収入



支出



2022年度 収入支出予算概要表

一般勘定

収入

科 目	予算額 (千円)	前年度予算比
健康保険料収入	5,666,689	98.0%
財政調整事業交付金	36,532	96.4%
国庫補助金	2,722	113.3%
雑収入等	7,018	90.2%
法定準備金繰入	100,000	22.2%
その他繰入金	1,070	116.1%
合 計	5,814,031	92.5%

支出

科 目	予算額 (千円)	前年度予算比
事務所費	47,484	73.1%
保険給付費	3,228,214	99.1%
法定給付費	3,198,722	99.2%
付加給付費	29,492	91.4%
納付金	2,178,131	85.2%
前期高齢者納付金	1,037,771	76.9%
後期高齢者支援金	1,140,321	94.5%
その他拠出金	39	-
財政調整事業拠出金	60,887	96.4%
保健事業費	92,297	106.8%
その他	4,898	-
予備費	202,120	80.9%
合 計	5,814,031	92.5%

収 支 残	0
単年度収支	101,050

介護勘定

収入

科 目	予算額 (千円)	前年度予算比
介護保険収入	567,561	99.8%
雑収入等	2	-
法定準備金繰入	6,000	33.3%
合 計	573,563	97.8%

支出

科 目	予算額 (千円)	前年度予算比
介護納付金	558,357	97.1%
その他	150	-
予備費	15,056	133.0%
合 計	573,563	97.8%

収 支 残	0
単年度収支	9,056

介護勘定

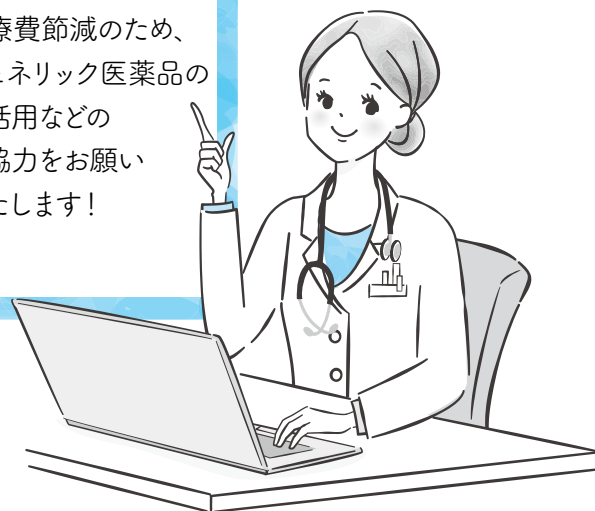
収入

ここ数年続いていた介護納付金の増加が減少に転じたため、介護保険料率は17・8%のまま維持しました。その結果、保険料収入は5億6756万円の予算としました。また、収入の基準となる被保険者数や標準報酬月額額の予測に対するブレに対応するため、600万円を法定準備金から繰り入れる予算としました。

支出

国の介護保険制度への拠出金である介護納付金は、前述のとおり前年度から減少し、5億5835万円となりました。支出の内訳は、介護納付金とその他支出、そして予備費1505万円となっています。その結果、収入支出予算額はそれぞれ5億7356万円となります。

医療費節減のため、ジェネリック医薬品のご活用などのご協力をお願いいたします！





夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

材料〈2人分〉

トマト(2cm角切り)----2~4個(400g)
紫玉ねぎ(みじん切り)-----1/4個(50g)
豚もも肉(薄切り)-----150g
酒-----大さじ1/2
パスタ(乾燥)-----160g

A にんにく(すりおろし)-----1/2かけ分
粗挽き黒こしょう-----適量
しょうゆ-----大さじ1/2
塩-----小さじ1/4
オリーブオイル-----大さじ1/2
大葉(千切り)-----10枚
すりごま-----小さじ1

作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったらずルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったらず冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

☒ 栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB₁は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

オリーブオイル	大さじ 1	塩	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	1 かけ分	黒こしょう	適量
生鮭	2 切れ (200g)	白ワイン	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	1 パック (200g)	バジル	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	4 個	レモン	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	1/2 パック		
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	1/2 本		
黄パプリカ (乱切り)	1/4 個		

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて 1~2 分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

☒ 栄養メモ あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げるができます。夏バテを感じるときにも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。

予約方法と健診コースが変更に！

2022年度 人間ドック・レディース簡易ドック

今年度の人間ドックからは新たに、健診機関が検索できる「健診予約サイト」を導入いたします。ご希望の健診機関へ“電話”などで予約し、予約結果を健診予約サイトに登録してから、受診していただきます。詳細は下記をご参照ください。

また、女性向けの簡易コース（乳がん検査、子宮頸がん検査付）も新たにご用意※しました。

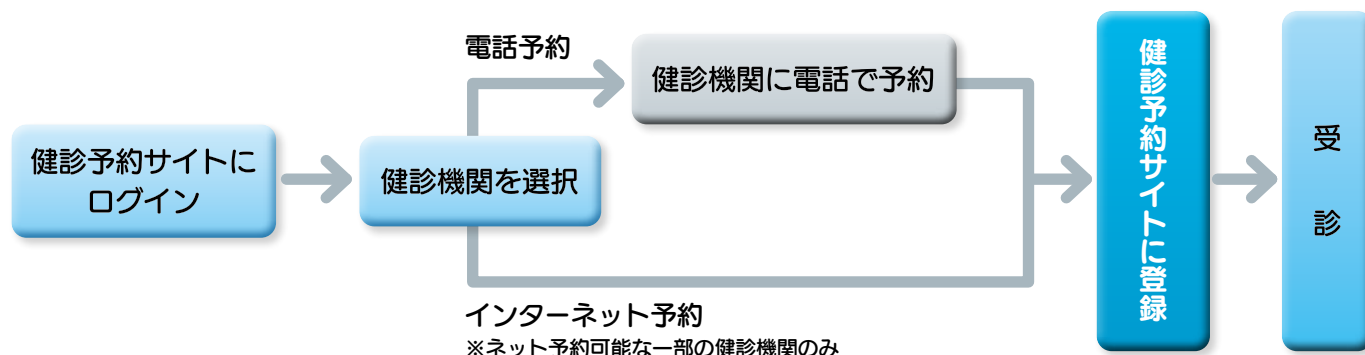
※一部、未実施の健診機関もあります。

“自分の健康”を確認し守るためにもぜひご利用ください！

*健診予約事業は、株式会社バリュー HR に委託いたしました。



今年度からの予約～受診までの流れ



必ずお読みください！ 人間ドックの受診概要

予約・受診期間

2022年7月1日（金）～2023年3月31日（金）

期間外の受診は原則認められませんので、必ず受診期限までに受診をお願いいたします。また、**健康診断のご予約は早めにお取りください**。健診機関は非常に混み合うため、直前の申し込みでは予約が取れない場合があります。

対象者

35歳以上の富国生命健康保険組合に加入している被保険者・配偶者
（年齢基準日：2023年3月31日）

健診コースと費用 （健康保険組合補助額）

■日帰り人間ドック

健康保険組合補助額 22,000円

■レディース簡易ドック（新設）

「乳がん・子宮がん・腹部エコー・眼底眼圧検査・その他一般的健診項目」

健康保険組合補助額 11,000円

*総額で約21,000円～31,000円のコース、自己負担は10,000円～20,000円ほどを想定

その他自己負担分は、受診日当日に健診機関窓口にてお支払いください。両コースともオプションの追加は自由ですが、その分自己負担額は上乗せされます。

受診する健診機関

健診予約サイトに掲載されている、全国約300機関の健診機関（レディース簡易ドックはそのうち半数ほどで実施）から選び、直接ご予約ください。

健診予約サイトは、URL (<https://secure.apap.jp/sso/servlet/SSOLoginServ?gid=G406&mode=pers>) からアクセスするか、または右記からスマートフォンなどで読み取り、健診機関の検索や予約結果を登録してください。



ログイン方法

- 1 「ID・パスワードの取得」をクリック
- 2 本人の保険証記号・番号等を入力
- 3 任意のメールアドレスを入力
- 4 届いたメールの URL を開く
- 5 ID とパスワードを入力してログイン
- 6 ログイン後、契約医療機関一覧・利用詳細を確認

☑ 初回ログイン
ID・パスワードを忘れた方

ID・パスワードの取得

健康保険証	記号	番号
氏名(漢字)	(例) 山田	(例) 太郎
氏名(全角カタカナ)	(例) ヤマダ	(例) タロウ
※被保険者は「被保険者」、配偶者は「配偶者」のご本人の氏名を入力してください。		
生年月日	yyyymmdd	
※被保険者は「被保険者」、配偶者は「配偶者」の生年月日を入力してください。		



注意事項

- ①電話で健診機関を予約する際は、以下の点を受診予定の健診機関へお伝えください。
 - ✓ 加入健保：富国生命健康保険組合
 - ✓ 受診日、受診コース（人間ドック or レディース簡易ドック）、オプション検査
- ②予約した内容をシステムに申請、登録されないと、受診できませんのでご注意ください。
- ③受診当日は、**健康保険証**を必ず持参してください。
- ④受診の際は、健診機関の指示に従ってください。
- ⑤妊娠中もしくは妊娠の可能性がある方は、事前に受診する健診機関にお申し出ください（一部検査が受診できない可能性があります）。
- ⑥健診結果において再検査・要精密検査がある方は、速やかにその指示に従い受診してください。再検査・診察等にかかる費用は自己負担となります。

☆健診予約サイトに掲載されていない健診機関での受診は、補助の対象となりません！



システム操作方法の照会、登録後の変更・キャンセルの連絡は、
カスタマーサービスへご連絡ください。

- ◆ 健診予約の変更やキャンセルをしたい場合は、健診予約サイトでは変更登録はできません。予約している健診機関に直接連絡を行ってから、カスタマーサービスに内容を伝えてください。健診機関への連絡がない場合、カスタマーサービスでの変更手続きができませんのでご注意ください。

株式会社バリューHR カスタマーサービス

受付時間 9:30～18:00 (土・日・祝休み)
TEL 0570-075-707
E-Mail kensin-fukoku@apap.jp

富国生命健康保険組合ホームページに、より詳細な「健診予約サイト利用マニュアル」を掲載しています。



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

トップページ

▶ 保健事業

▶ 人間ドック



タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、
力が入りやすくなったりします。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



片脚タオル拾い

左右 各 10 回

ターゲット
体幹&
下半身



2 立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻る

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が
半減してしまいます。



タオル 押し込み腹筋

10 回

ターゲット
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、
両手で持ったタオルを
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように
上げましょう。



2 上体を起こしながら、
タオルを強く押し込む



もも裏 タオルストレッチ

左右 各 30 秒

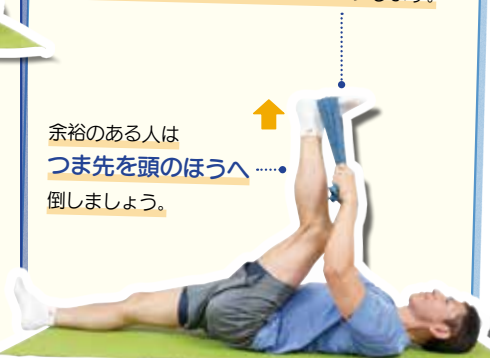
ターゲット
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、
両手で持ったタオルを
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は
つま先を頭のほうへ……
倒しましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

