

富国生命健康保険組合

健保ニュース

冬

2022

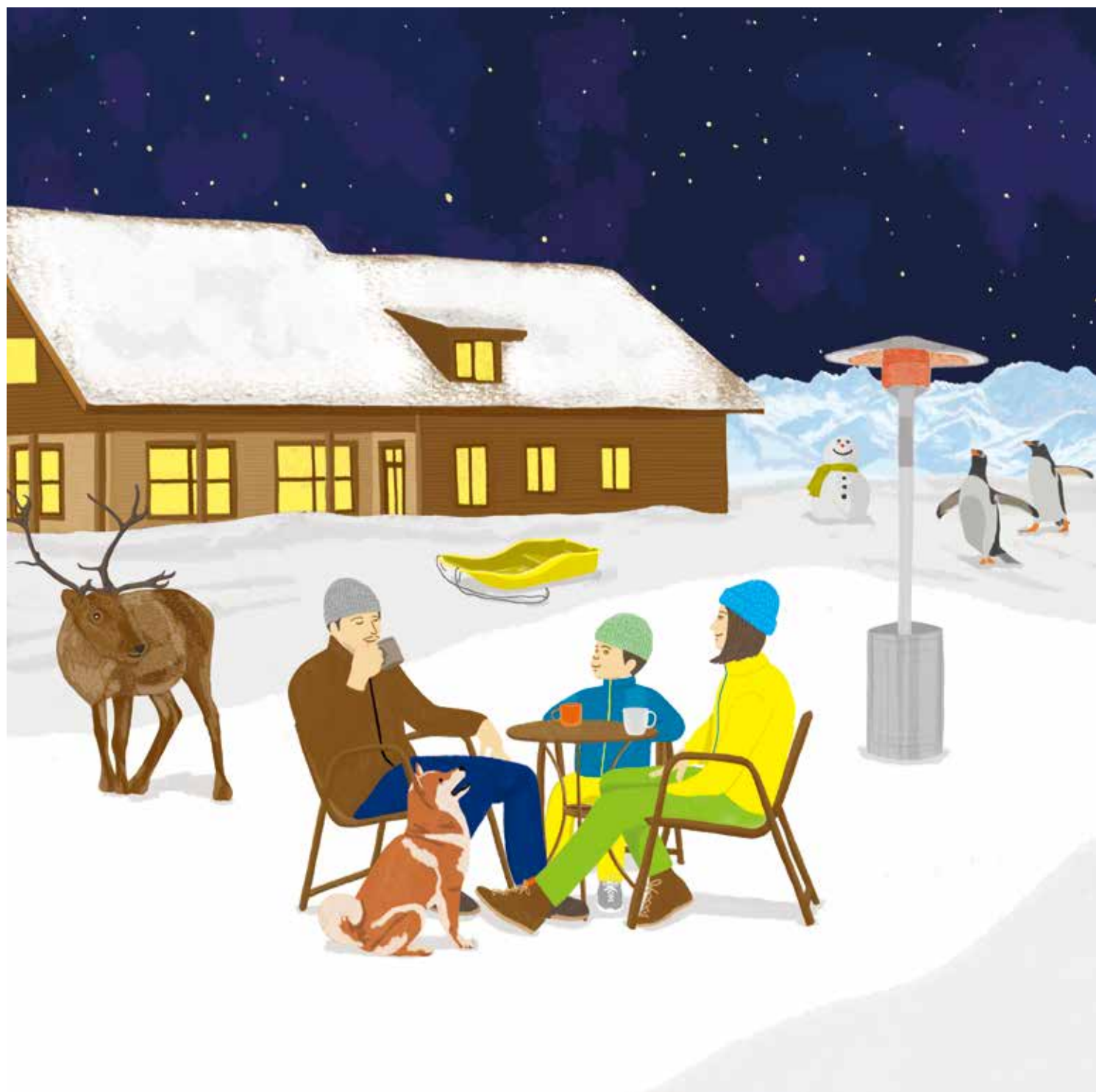
P2 令和2年度決算のご報告

P4 脂質異常症を予防するレシピ

P6 特定保健指導の案内を放置していませんか？

P7 Health Information

P8 ボクササイズ



★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令和2年度収入支出決算および剰余金処分案が、昨年7月21日に開催された第179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、コロナ禍に対する給与保障やそれに伴う退職者の減少が影響し、前年度から約2%伸展し58億4,762万円となりました。その他、国庫補助金や雑収入などの収入を含め、収入合計は59億6,432万円となりました。

支出では、保険給付費全体で28億9,890万円となり前年度の95.4%と大きく減少しました。これはコロナ禍における受診控えが影響したものと思われます。また一方で、高齢者医療制度への納付金や拠出金は全体で約10%増加し支出全体の42%を占めるまでになり、特に前期高齢者納付金は前年度から21%増加し

11億5,715万円と大きな金額となっています。その他、加入者の健康増進や疾病予防を目的とした事業遂行のための保健事業費は「フコク健康ポイント」や「人間ドック」、そして「特定保健指導」などを実施し、全体で5,659万円を支出しました。その結果、支出合計は53億4,615万円となり、前年度から1.6%増加しました。

以上により単年度収支残は6億1,817万円の黒字となり、法定準備金からの繰り入れも行うことなく決算できました。収支残金は、財政調整事業繰越金11万円を除き、すべて法定準備金に積み立てました。

介護勘定

●収入 (単位：千円、%)

科 目	金 額	前年度比
介護保険収入	555,070	106.5
国庫補助金	0	0.0
雑収入等	1	
収入合計	555,071	103.3

介護保険料率について、年々増加する介護納付金への対応等を踏まえ、前年度から1%引き上げ17%としました。その結果、介護保険収入については、対象年齢である40～64歳の被保険者数の増加と合わせ、前年度から6.5%増加し5億5,507万円となり、収入合計としても5億5,507万円となりました。

支出のすべてである介護納付金が前年度から増加し、支出合計で5億3,919万円と前年度から1.4%増加しました。

以上により収支残は1,587万円の黒字となりまし

●支出 (単位：千円、%)

科 目	金 額	前年度比
介護納付金	539,193	101.4
その他	0	
支出合計	539,193	101.4
収 支 残	+ 15,878	
単 年 度 収 支	+ 15,878	

たが。この収支残金はすべて法定準備金に積み立てました。



法定準備金

令和2年度の決算残金処分の結果、法定準備金は35億2,608万円となり、法定所要額に対する保有率は498.2%へ上昇しました。(令和元年度決算時保有率 409.75%)



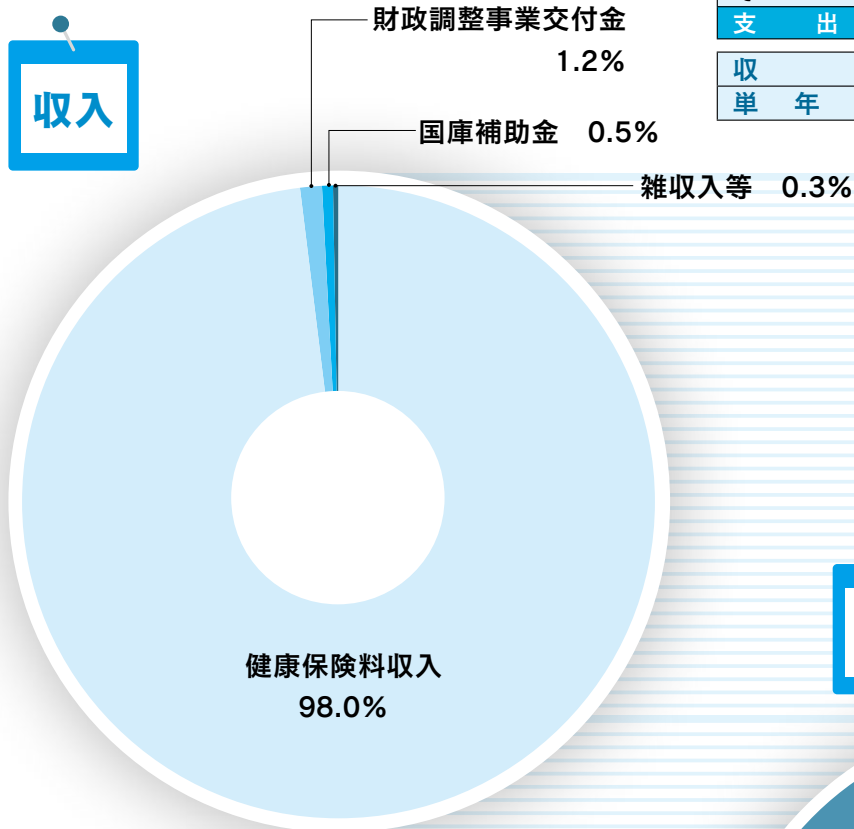
令和2年度決算のご報告

一般勘定

●収入

(単位：千円、%)

科 目	金 額	前年度比
健康保険料収入	5,847,623	101.9
財政調整事業交付金	72,686	86.7
国庫補助金	29,683	135.8
雑収入等	14,333	100.4
収入合計	5,964,325	101.8

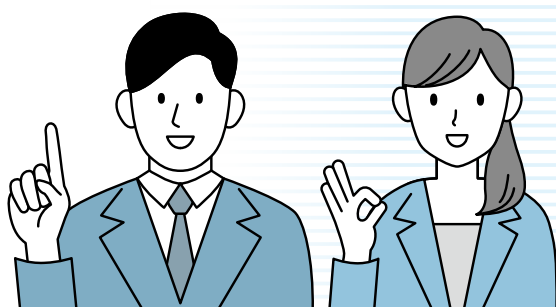
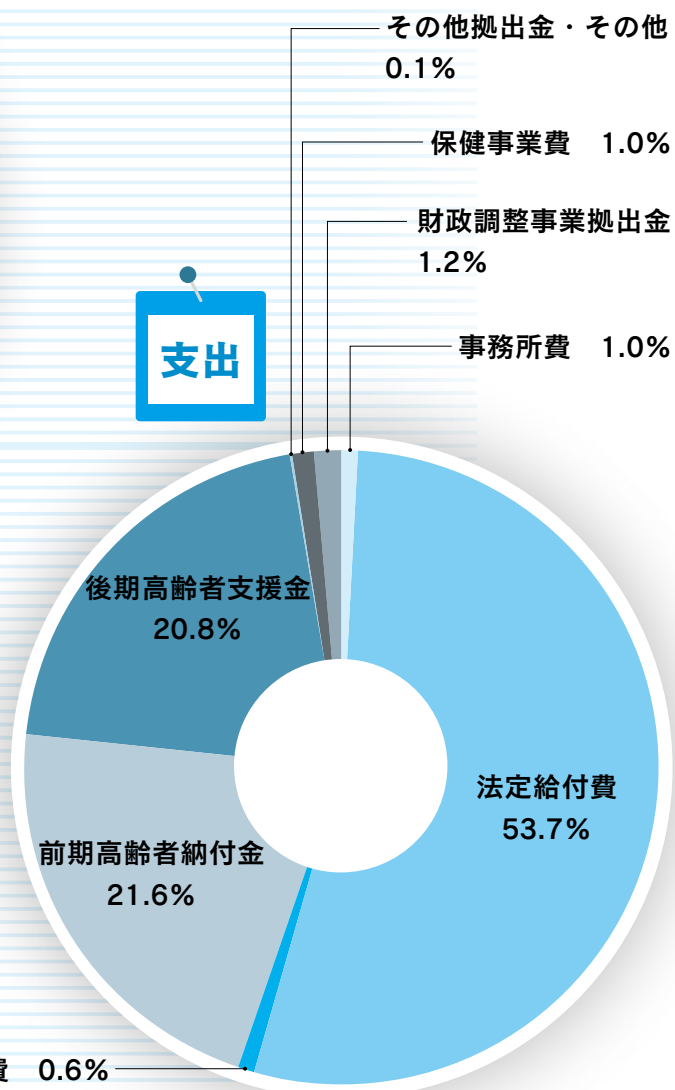


●支出

(単位：千円、%)

科 目	金 額	前年度比
事務所費	54,171	100.2
法定給付費	2,868,911	95.4
付加給付費	29,990	96.7
前期高齢者納付金	1,157,155	121.1
後期高齢者支援金	1,111,238	101.8
その他拠出金	44	
財政調整事業拠出金	64,838	108.1
保健事業費	56,595	91.1
その他	3,211	
支出合計	5,346,153	101.6

収 支 残	+ 618,172
単 年 度 収 支	+ 618,172



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

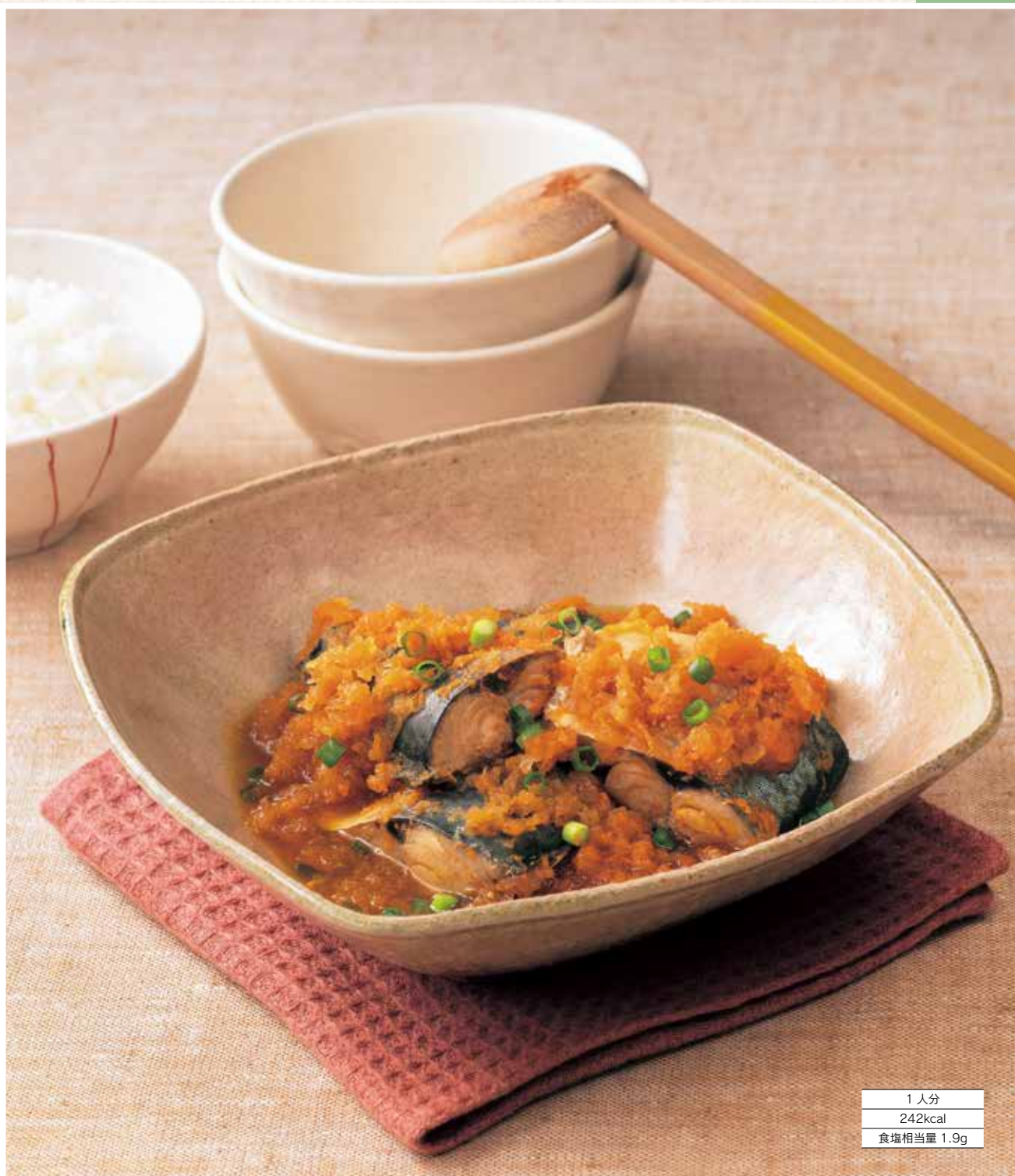
● Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつ EPA や DHA といった n-3 系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

何度も

食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

おいしく食べて
脂質異常症を予防する
レシピ



1 人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

さばのもみじおろし煮

EPA や DHA たっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2 人分)

大根……………	150g	A	だし汁 (水でも可) …	100mL
にんじん……………	50g		みりん……………	小さじ 2
さば (半身) ……	160g		しょうゆ……………	大さじ 1
塩……………	ひとつまみ		小ねぎ……………	適宜

作り方 約 20 分

- ① 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ② さばを 4 等分に切り、両面に塩をふり 5 分程度おく。
- ③ 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で 1 分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④ 小鍋に A と①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、②のにんじんおろしを入れ中弱火で約 8 分煮る。
- ⑤ お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。



●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

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー … 100g
たまねぎ … 1/4 個（50g）

A

- 白すりごま … 大さじ 1
- 酢 … 大さじ 1/2
- ごま油 … 小さじ 1
- しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約 5 分

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1 人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料（2人分）

みかん … 小 2 個
（皮むき 1 個 65g）

A

- 白玉粉 … 50g
- 砂糖 … 大さじ 1
- 水 … 70mL
- 片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約 10 分

- ① みかんは皮をむく。
- ② 耐熱ボウルに A を入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②を 600W の電子レンジで 2 分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで 1 分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- ④ 片栗粉を敷いたバットに③を取り出し 2 つに分けたら、①を包む。

●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1 人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

食事内容を見直して脂質異常症を予防！

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

特定保健指導の案内を放置していませんか？

生活習慣の改善は健康へ 引き返すチャンスです

40 歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

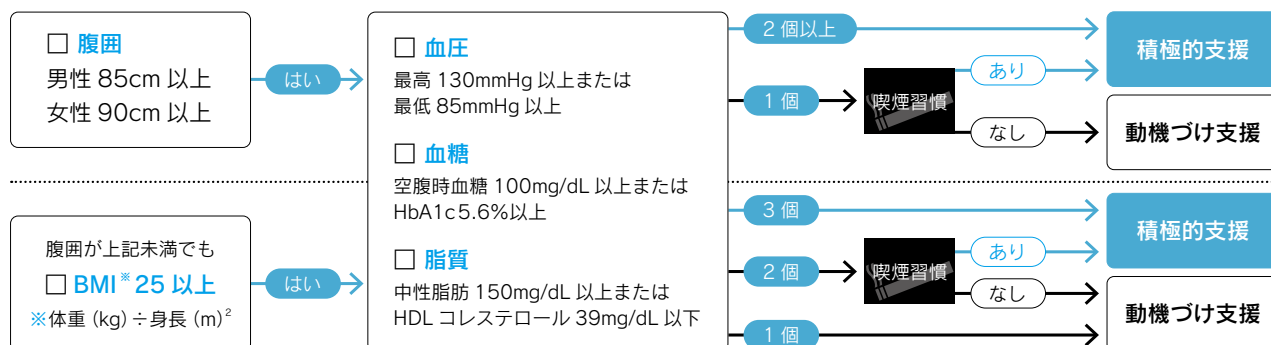


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74 歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

加齢が糖尿病 筋肉量低下 の悪循環を加速させる

～広島大学・帝京大学研究結果より～

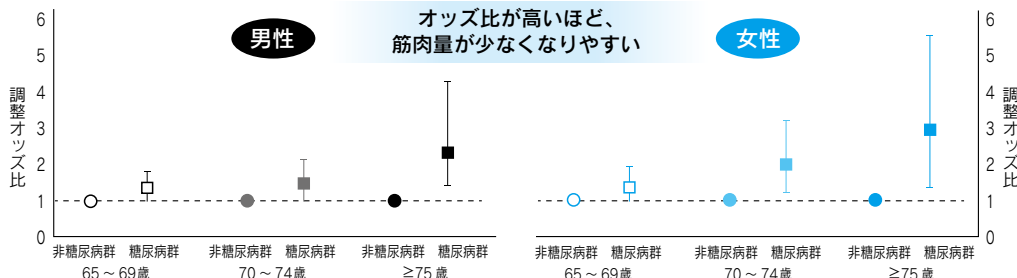
糖尿病は筋肉量の低下をもたらし、筋肉量の低下は糖尿病発症のリスクをもたらす双方向の関係にあり、高齢になるほどその傾向が強いことが明らかになりました。

高齢者（65 歳以上）6,133 人の健診データの分析によると、糖尿病群と非糖尿病群において筋肉量の代替指標となる血清クレアチニン値を比較した際、糖尿病群は非糖尿病群より低い血清クレアチニン値（筋肉量が少ない）がみられました。また、早期、中期、後期の高齢者では、どの年齢群でも糖尿病群で非糖尿病群より有意に低血清クレア

チニン値になる確率が高いことが示され、後期高齢者でその傾向がよりみられました。

加齢により筋肉量は低下しますが、その加速につながる糖尿病の発症を予防したり、筋肉量を増やしたりする生活習慣改善には、今から取り組みます。健康寿命を延ばすためにも、健康的な食生活や運動習慣を実践しましょう。

●各年齢群別の糖尿病群とクレアチニン低値（＝体筋肉量減少の指標）の関係
（非糖尿病群が比較対照群、オッズ比が高いほどクレアチニン低値になりやすい）



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

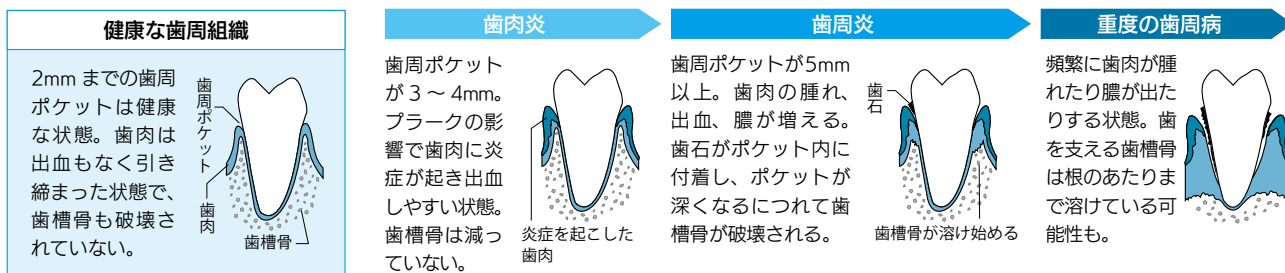
100歳まで 歯を残す生活習慣

監修 サイトウ歯科 院長 齋藤 博

プロによる定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット*が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。 ※歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

歯周病の進行 ～歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります～



3カ月おきを目安にプロのケアを受けましょう

プロによる
ケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
- プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
- 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）

※症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

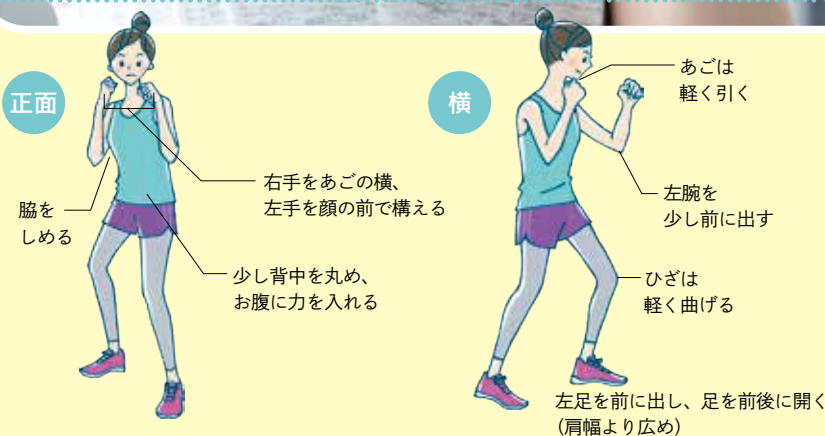
ボクササイズ[®]

ボクササイズ[®]とは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズのことです。ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすい、人気のエクササイズです。

ボクササイズ[®]の魅力

- シンプルな動作だから誰でもできる
- 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- パンチを打つ動作がストレス発散に
- お家で手軽に運動不足を解消

基本姿勢 (右利きの人の場合)



基本動作 (右利きの人の場合)

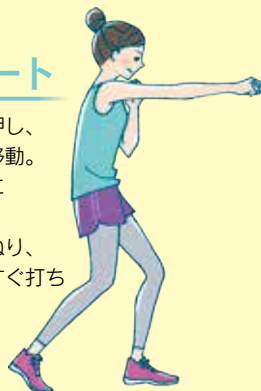
ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ジャブとストレートを組み合わせた「ワン・ツー」をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。



調布三迫ボクシングジム

URL : <https://www.misako-boxing.com/>

「ボクササイズ[®]」は、有限会社ボクササイズ協会 三迫正廣の登録商標です。