

富国生命健康保険組合

# 健保ニュース

夏

2023

P2 2023年度予算のご報告

P4 豚もも肉のソテー／

なすとハムの粒マスタード和え ほか

P6 医療費支払いのしくみってどうなっているの？

P7 HEALTH INFORMATION

P8 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



# 予算のご報告

富国生命健康保険組合の2023年度保険料率および収入支出予算案が、2月20日に開催された第183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。

## 一般勘定

### 収入

収入の大部分を占める健康保険料収入は、被保険者数の減少を想定するものの平均標準報酬月額を若干の増加を見込み、健康保険料率は110%を維持して、前年度予算とほぼ同様の57億860万円の予算としました。さらに、その他の収入および法定準備金からの繰入金5億円を含め、収入合計は62億5229万円としました。

### 支出

保険給付費は、医療機関への支払いや出産育児一時金、傷病手当金等に充てられ、前年度の実績を基準に医療の高度化による伸展予測等を反映させ、前年度予算から約7%増となる36億6410万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目的の納付金等は、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予算に引き続き減少して9億1956万円となり、一方で

後期高齢者支援金は若干増加し、納付金合計では20億7171万円となりました。

また、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、実施事業内容はおおむね前年度予算から変更はないものの、支出が伸び悩んだ前年度実績を踏まえて、前年度予算から約16%減少の7729万円の予算としました。その他、収支差にあたる3億1813万円を予備費に計上し、支出合計は62億5229万円としました。

なお、2023年度の保健事業につきましては、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。



## 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

17.0 / 1000

#### 負担率

事業主  
8.50 / 1000

被保険者  
8.50 / 1000

## 介護勘定

### 収入

介護納付金が2年連続で減少したこと、また介護勘定として保有する準備金が一定程度積みあがったことから、介護保険料率を17・8%から17・0%に引き下げました。その結果、介護保険料収入は5億4751万円となり、前年度予算から減少しました。また、収入の基準となる被保険者数や平均標準報酬月額の予測に対するブレに対応するため、1000万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5億4649万円となり、その他支出と予備費1086万円を合わせた予算としました。その結果、収入支出予算額はそれぞれ5億5751万円としました。

## 一般勘定

### 2023年度 収入支出予算概要表

#### ●収入

(単位：千円)

| 科 目       | 予算額       | 前年度予算比 |
|-----------|-----------|--------|
| 健康保険料収入   | 5,708,604 | 100.7% |
| 財政調整事業交付金 | 34,000    | 93.1%  |
| 国庫補助金収入   | 2,705     | 99.4%  |
| 雑収入等      | 5,752     | 82.0%  |
| 法定準備金繰入   | 500,000   | 166.7% |
| その他繰入金    | 1,233     | 115.2% |
| 合 計       | 6,252,294 | 104.0% |

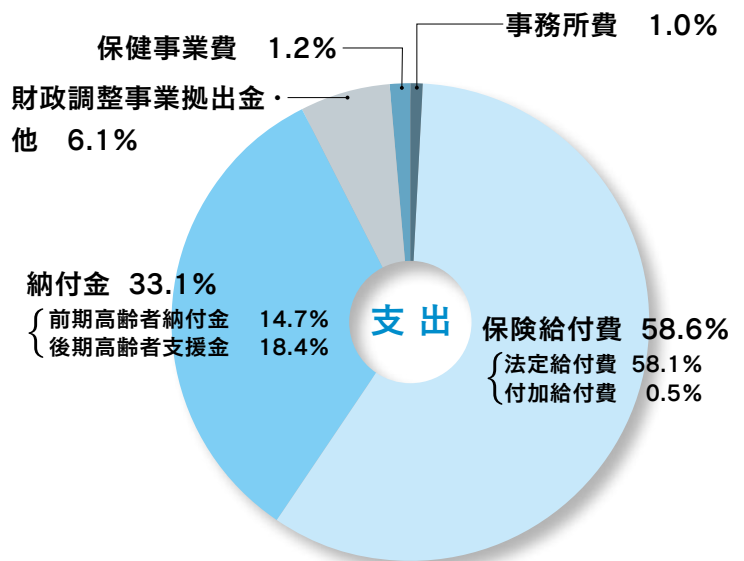
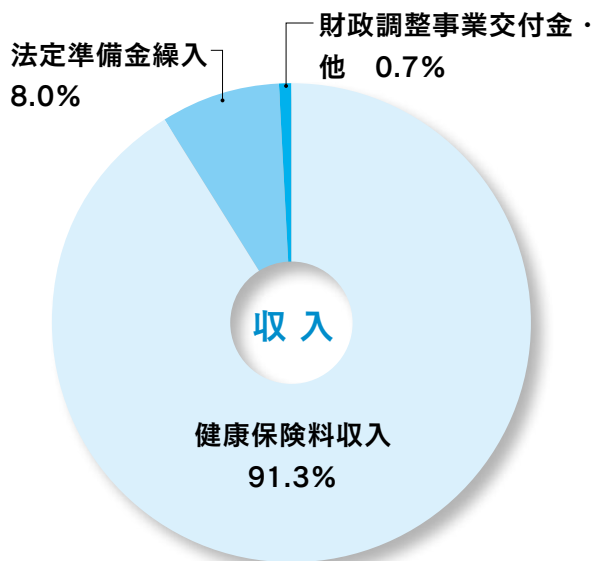
|           |           |
|-----------|-----------|
| 収 支 残     | 0         |
| 単 年 度 収 支 | - 183,100 |

#### ●支出

(単位：千円)

| 科 目       | 予算額       | 前年度予算比 |
|-----------|-----------|--------|
| 事 務 所 費   | 59,494    | 125.3% |
| 保 険 給 付 費 | 3,664,101 | 106.9% |
| 法 定 給 付 費 | 3,632,234 | 106.9% |
| 付 加 給 付 費 | 31,867    | 108.1% |
| 納 付 金     | 2,071,716 | 95.1%  |
| 前期高齢者納付金  | 919,567   | 88.6%  |
| 後期高齢者支援金  | 1,152,131 | 101.0% |
| その他拠出金    | 18        | -      |
| 財政調整事業拠出金 | 56,668    | 93.1%  |
| 保健事業費     | 77,296    | 83.7%  |
| その他       | 4,886     | -      |
| 予 備 費     | 318,133   | 157.4% |
| 合 計       | 6,252,294 | 104.0% |

#### 収支の割合



## 介護勘定

### 2023年度 収入支出予算概要表

#### ●収入

(単位：千円)

| 科 目     | 予算額 (千円) | 前年度予算比 |
|---------|----------|--------|
| 介護保険料収入 | 547,513  | 96.5%  |
| 雑収入等    | 2        | -      |
| 法定準備金繰入 | 10,000   | 166.7% |
| 合 計     | 557,515  | 97.2%  |

|           |     |
|-----------|-----|
| 収 支 残     | 0   |
| 単 年 度 収 支 | 868 |

#### ●支出

(単位：千円)

| 科 目   | 予算額 (千円) | 前年度予算比 |
|-------|----------|--------|
| 介護納付金 | 546,497  | 97.9%  |
| その他   | 150      | -      |
| 予 備 費 | 10,868   | 72.2%  |
| 合 計   | 557,515  | 97.2%  |

## 豚もも肉のソテー

## フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



### 材料 (2人分)

A ピーマン (1cm 角) ----- 1個  
 トマト (1cm 角) --- 小1個 (100g)  
 玉ねぎ (みじん切り) ----- 1/4個  
 にんにく (みじん切り) ----- 1/2片  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 レモン果汁 ----- 小さじ1/2  
 豚もも肉 (薄切り) ----- 200g  
 しょうゆ ----- 大さじ1/2  
 オリーブオイル ----- 小さじ1

### 作り方

**下準備** Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



### 材料(2人分)

なす ----- 2本  
オリーブオイル ----- 小さじ1  
ハム ----- 1枚  
粒マスタード ----- 小さじ2  
しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

## ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



### 材料(3人分)

粉ゼラチン ----- 5g  
水 ----- 大さじ2  
牛乳 ----- 300cc  
練乳 ----- 大さじ4  
キウイ(1cm角) ----- 1/2個

### 作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。  
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



## 塩分を控えめにするポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれません。薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

### ▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

### ▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がりです。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分の摂りすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

### ▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。



# 医療費支払いのしくみって どうなってるの？



病気やケガをして保険証を使って医療機関にかかると、医療機関には診療報酬が支払われます。

診療報酬の一部はみなさんが窓口で支払い、残りは健保組合が支払います。

診療報酬は、医療行為ごとに値段が決められており、原則2年に一度、金額や内容が見直されます（診療報酬改定）。

## 保険医療のしくみ

被保険者のみなさんと事業主が、健保組合に健康保険料を納めます（被扶養者の有無や人数は、保険料に影響しません）。

健康保険料の支払い



健保組合

審査済みレセプト  
(診療報酬明細書) 送付

診療月から2カ月後

レセプト（診療報酬明細書）が健保組合に送られます。

請求金額の支払い  
(7割、8割)

みなさんが医療機関で支払った一部負担金の残りを健保組合が支払います。

みなさんが支払った一部負担金の残りの診療報酬が医療機関に支払われます。

医療機関からのレセプト（診療報酬明細書）を審査し、請求・支払いをする機関。

社会保険診療報酬支払基金

医療機関がレセプト（診療報酬明細書）を診療報酬支払機関に送り、みなさんが支払った一部負担金の残りを請求します。

診療報酬の支払い

診療報酬の請求  
(7割、8割)

診療

一部負担金の支払い  
(3割、2割)



医療機関

(保険を扱う病院、診療所、薬局など)

### ●年齢によって一部負担金の自己負担割合が変わります

|             | 年齢区分        | 自己負担割合    |
|-------------|-------------|-----------|
| 健保組合        | 義務教育就学前     | 2割※1      |
|             | 70歳未満       | 3割※1      |
|             | 70歳以上 75歳未満 | 2割 (3割)※2 |
| 後期高齢者医療制度※3 | 75歳以上       | 1割 (3割)※2 |

みなさんが窓口で支払う一部負担金の残り（7割～8割）は、健保組合が負担しています。

※公費負担の医療費助成を受けた場合でも、健保組合は7割～8割を支払っています。

- ※1 自治体によっては乳幼児や児童を対象に医療費助成があり、自己負担のない場合やこれより少ない場合があります。
- ※2 ( ) 内は現役並み所得者（一定水準以上の収入のある方）
- ※3 75歳になると健保組合の加入資格を失い、後期高齢者医療制度に加入します。

健保組合が医療機関に支払う医療費は、私たちの健康保険料から支出されているのね。  
大事に使わないとね。健康の維持に努めましょう！



ジェネリック  
医薬品を  
利用しよう！

かかりつけ医  
をもち、  
はしご受診は  
やめよう！

自分勝手な  
都合で時間外  
に受診するの  
はやめよう！

# 1日8,000歩以上、週1～2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1～2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005～2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人（平均年齢50.5歳）が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患※の死亡率（心血管死亡率）が低下していることが示されましたが、研究グループは、1日

あたり8,000歩以上を週1～2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1～2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

※心血管疾患：心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

## ●1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に1日も歩いていない人と比較した場合の低下率

|       | 死亡率     | 心血管死亡率 |
|-------|---------|--------|
| 週1～2日 | 14.9%低下 | 8.0%低下 |
| 週3日以上 | 16.5%低下 | 8.4%低下 |

ほぼ  
同程度の  
リスク低下  
効果あり



『1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?』（京都大学）より

## ・HEALTH INFORMATION・

### 歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

## Q フッ化物で歯が強くなるの？ 上手に取り入れる方法を教えてください

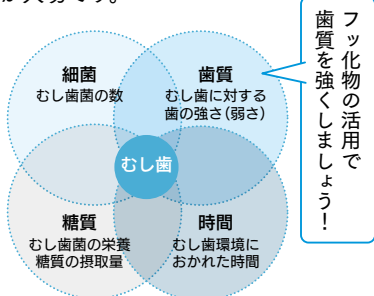


A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています（図「ニューブランの輪」を参照）。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

### ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



### フッ化物を上手に取り入れるには？

フッ化物を含む  
歯みがき剤で  
こまめに  
歯をみがく

「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン（F<sup>-</sup>）の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を  
使った洗口液で  
うがいをする

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値※までしっかり入っているものを選びましょう。

※6歳～成人・高齢者は、1,400～1,500ppmF（使用量1.5～2cm程度）  
3～5歳は、900～1,000ppmF（使用量5mm程度）  
歯が生えてから2歳は、900～1,000ppmF（使用量1～2mm程度）  
（「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より）



1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒～1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



# 太もも裏とお尻を鍛えて 姿勢を改善



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

## 太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）



**2** 息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で**1**に戻る。



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

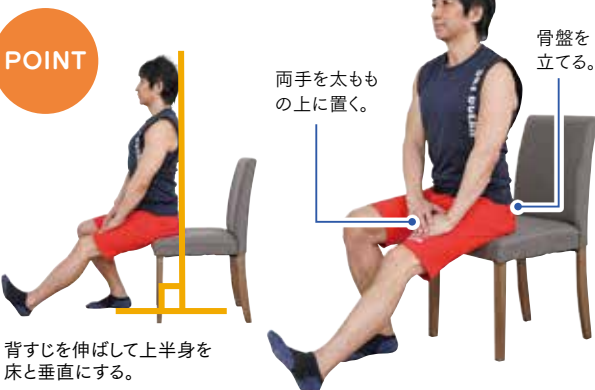
背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



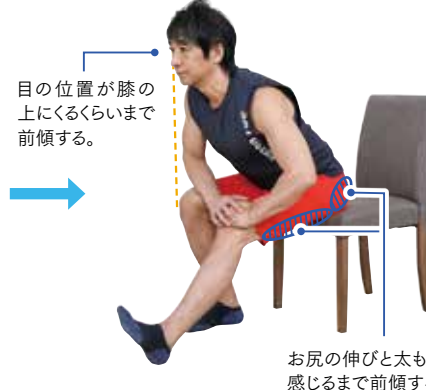
## 太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。



**2** 息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。