

富国生命健康保険組合

# 健保ニュース

冬

2023

P2 2021年度決算のご報告

P4 えびと長いものとり〜リグラタン  
／サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

P6 マイナンバーカードが保険証に

P7 Health Information

P8 ゆっくり・安定した動きで体幹を鍛えてみよう



★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>

# 2021年度

# 決算のご報告

富国生命健康保険組合の2021年度収入支出決算および剰余金処分案が、2022年7月14日に開催された第182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

収入の大部分を占める健康保険収入は、被保険者数および標準報酬月額  
の減少が影響し、前年度決算から若干減少の57億7125万円となりました。そのほか、国庫補助金収入や雑収入などを含めた実質的な単年度収入は、58億9050万円となりました。なお、収入不足に対応するため5000万円の法定準備金繰入を実施したため、収入合計としては59億4050万円となりました。

支出では、保険給付費全体で31億2676万円となり前年度決算から約8%と大きな増加となりました。これは、コロナ禍初年度である前年度の受診控えの反動によるものと思われます。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13%増加し、支出全体の約44%を占めるまでになりました。とくに前期高齢者納付金は、前年度決算から約16%増加し13億4701万円と大きな金額となっています。保険給付費と高齢者医療制度への納付金を合わせると、前年度決算から5億円以上大きく増加したことになります。

そのほか、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では「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6153万円を支出しました。その結果、支出合計は58億5706万円となり、前年度決算から約10%と大幅に増加しました。

以上により、支出が大きく増加はしましたが、法定準備金繰入を除く単年度収支残は3343万円の黒字を確保することができ、法定準備金

繰入を加えた決算収支残は8343万円の黒字となりました。  
収支残金は、財政調整事業繰越金13万円を除き、すべて法定準備金に積み立てました。

## 介護勘定

介護保険料率については、年々増加する介護納付金への対応として2年連続で引き上げざるを得ず、0・8%引き上げた17・8%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歳〜64歳の被保険者数は横ばいであったものの、前年度決算から約4%増加し5億7699万円となり、収入合計としても5億7700万円となりました。

支出のほぼすべてである介護納付金が前年度決算から大きく増加し、支出合計で5億7523万円と前年度決算から約7%増加しました。

以上により収支残は177万円とわずかながらの黒字となりましたが、この収支残金はすべて法定準備金に積み立てました。



## 2021年度 収入支出決算概要表

### 一般勘定

#### 収入

科目	決算額 (千円)	前年度決算比
健康保険収入	5,771,256	98.7%
財政調整事業交付金	64,895	89.3%
国庫補助金収入	46,496	156.6%
雑収入等	7,857	54.8%
法定準備金繰入	50,000	-
<b>収入合計</b>	<b>5,940,504</b>	<b>99.6%</b>

#### 支出

科目	決算額 (千円)	前年度決算比
事務所費	46,816	86.4%
保険給付費	3,126,761	107.9%
法定給付費	3,097,250	108.0%
付加給付費	29,511	98.4%
納付金	2,556,100	112.7%
前期高齢者納付金	1,347,010	116.4%
後期高齢者支援金	1,209,090	108.8%
財政調整事業拠出金	62,907	97.0%
保健事業費	61,531	108.7%
その他	2,952	-
<b>支出合計</b>	<b>5,857,067</b>	<b>109.6%</b>

収支残	83,437
単年度収支	33,437

### 介護勘定

#### 収入

科目	決算額 (千円)	前年度決算比
介護保険収入	576,999	104.0%
雑収入等	1	-
<b>収入合計</b>	<b>577,000</b>	<b>104.0%</b>

#### 支出

科目	決算額 (千円)	前年度決算比
介護納付金	575,228	106.7%
その他	2	-
<b>支出合計</b>	<b>575,230</b>	<b>106.7%</b>

収支残	1,770
単年度収支	1,770

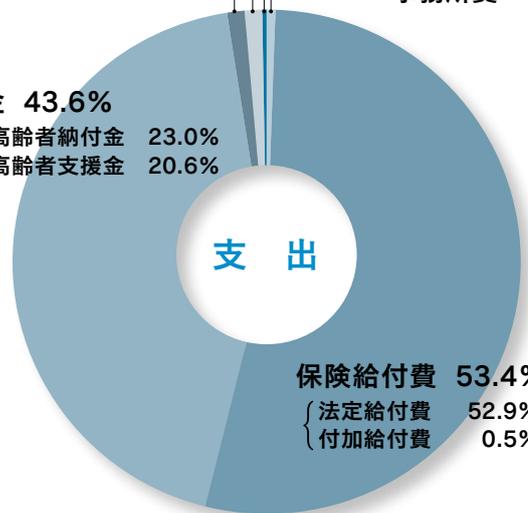
※端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

## 収支の割合 (一般勘定分)

健康保険収入 97.2%  
 財政調整事業交付金 1.1%  
 国庫補助金収入 0.8%  
 雑収入等 0.1%  
 法定準備金繰入 0.8%



納付金 43.6%  
 保険給付費 53.4%  
 事務所費 0.8%  
 保健事業費 1.1%  
 財政調整事業拠出金 1.1%  
 その他 0.1%  
 { 前期高齢者納付金 23.0%  
 後期高齢者支援金 20.6% }



### 2021年度の法定準備金保有率は…

2021年度の決算残金処分の結果、法定準備金は35億6,115万円となり、法定所要額に対する保有率は481.23%となり前年度から若干減少しました(2020年度決算時保有率:498.2%)。





健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。  
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。  
彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## えびと長いものとろ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

### 材料(2人分)

木綿豆腐-----	1/2 丁 (150g)	むきえび (ボイル)-----	200g
サラダ油-----	大さじ 1/2	しょうゆ-----	小さじ 1
A 長いも (乱切り)-----	100g	長いも (すりおろし)-----	200g
玉ねぎ (薄切り)-----	1/2 個	とろけるチーズ-----	大さじ 2
れんこん (乱切り)-----	1/4 節		
ミニトマト-----	4 個		
しめじ (手でほぐす)-----	1/2 パック		

### 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもとろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

### 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

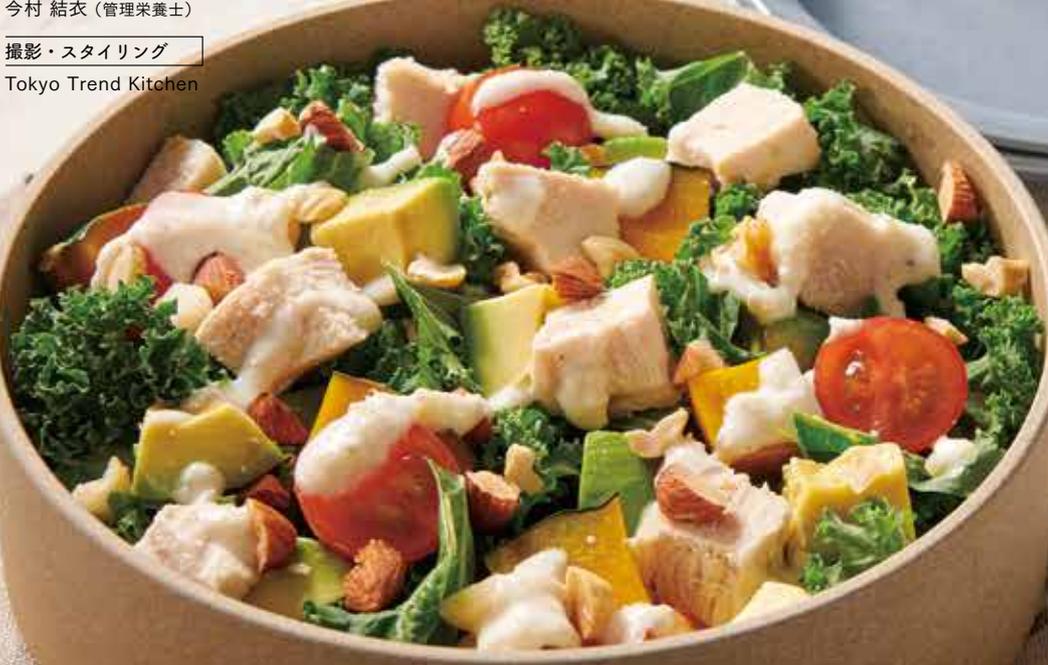


レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



## サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分

350kcal / 食塩相当量 0.8g

### 材料(2人分)

A ヨーグルト ----- 大さじ 2  
 にんにく(すりおろし)----- 少々  
 粉チーズ----- 大さじ 1  
 酢----- 大さじ 1/2  
 きび糖 ----- 小さじ 1/2  
 粗挽き黒こしょう ----- 適量

鶏むね肉(皮なし) ----- 1枚 (220g)  
 塩 ----- 小さじ 1/4  
 かぼちゃ(角切り) ----- 50g  
 サラダケール(一口大にちぎる) --- 1袋 (100g)  
 ミニトマト(2等分) ----- 5個  
 アボカド(角切り) ----- 1/2個  
 無塩ミックスナッツ(細かく砕く) --- 15g

### 作り方

- 1 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に2の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ(600W)で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
- 4 3の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

### ☑ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

### 🥬 野菜をおいしく食べるコツ

#### いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるすることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのままに美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が過過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。

# マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある対応医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。

- ★現在は従来からの保険証も利用可能です。マイナンバーカードに対応していない医療機関等では従来からの保険証を使用してください。
- ※新規に健康保険資格を取得した方（入社、登録、被扶養者認定）は、取得日から2～3週間はマイナンバーカードでの当健保組合の保険証利用はできません。



▲ステッカー



▲ポスター

## 使い方

- ①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く  
→カバーやケースから出してください。



- ②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする  
または暗証番号を入力する  
→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります。



- ③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

### 薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使われます。

### 特定健診情報

(40歳以上対象)  
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使われます。

※画面はイメージです。

## 便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる



「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる\*



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる



\*マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関に限ります。また、医療機関によって対応が異なる場合があります。

## ◆ 保険証機能などを利用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です。  
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります。

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

検索

スマートフォンは  
こちらから



# 飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



## 寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経\*を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

※人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

## 飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

### コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

### コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッとしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと（家事など）」や「やりたいこと（趣味など）」を実行することが肝心です。

## Health Information

### タバコの誤解

Q

長期間吸っている人は禁煙のメリットが少ない？

A

長年タバコを吸っていても、禁煙するメリットは十分ありますよ！



もちろん早めに禁煙する方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を！

30年以上も喫煙しています。今から禁煙すると、離脱症状が強いわりに、メリットはあまりないのでは？



■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果（禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット）

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関（WHO）「たばこ使用者のための禁煙ガイド」（2014年）より作成



バランスをとりながら“体を動かす”

# ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

今回は、  
バランスが重要！

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



ターゲット  
体幹&  
下半身

## 四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、  
3～5秒キープして  
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほど良いですが、  
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット  
体幹&  
全身

## 片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、  
立っている脚は曲げて  
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、  
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、  
スーパーマンのように  
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。  
できる人は床と水平になるくらい、  
前傾してみてください。

ターゲット  
前もも

## 片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、  
片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくと  
ベストです。



2 手で持ったほうの  
脚の膝を  
後ろに引く

上半身が前傾すると  
ストレッチされません。

体は起こしたまま、  
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>

