

富国生命健康保険組合

健保ニュース

夏
2024

P2 2024年度予算のご報告

P4 おくらの梅しそさみ巻き／

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁 ほか

P6 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!

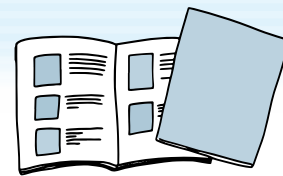
P7 Health Information

P8 エクササイズ・スナッキング



2024 年度

予算のご報告



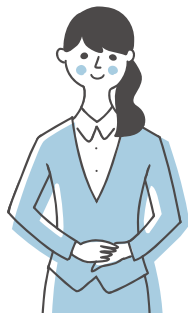
富国生命健康保険組合の2024年度保険料率および収入支出予算案が、2月22日に開催された第185回組合会で承認、決定されましたので、概要をご報告いたします。

一般勘定 2024 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	5,716,444	100.1%
財政調整事業交付金	32,177	94.6%
国庫補助金収入	1,328	49.1%
出産育児交付金	8,574	—
雑収入等	4,210	73.2%
法定準備金繰入	300,000	60.0%
その他繰入金	1,458	118.2%
合 計	6,064,191	97.0%



支出

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
事務所費	64,508	108.4%
保険給付費	3,500,243	95.5%
法定給付費	3,465,932	95.4%
付加給付費	34,311	107.7%
納付金	2,019,684	97.5%
前期高齢者納付金	838,592	91.2%
後期高齢者支援金	1,181,084	102.5%
その他拠出金	8	—
財政調整事業拠出金	53,629	94.6%
保健事業費	73,635	95.3%
その他	4,956	—
予備費	347,536	109.2%
合 計	6,064,191	97.0%

収 支 残	0
単 年 度 収 支	+46,078

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、平均標準報酬月額ともに若干の増加を見込み、健康保険料率は110%を維持したうえで、前年度予算とほぼ同様の57億1,644万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3億円を含め、収入予算合計は60億6,419万円としました。

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

支出

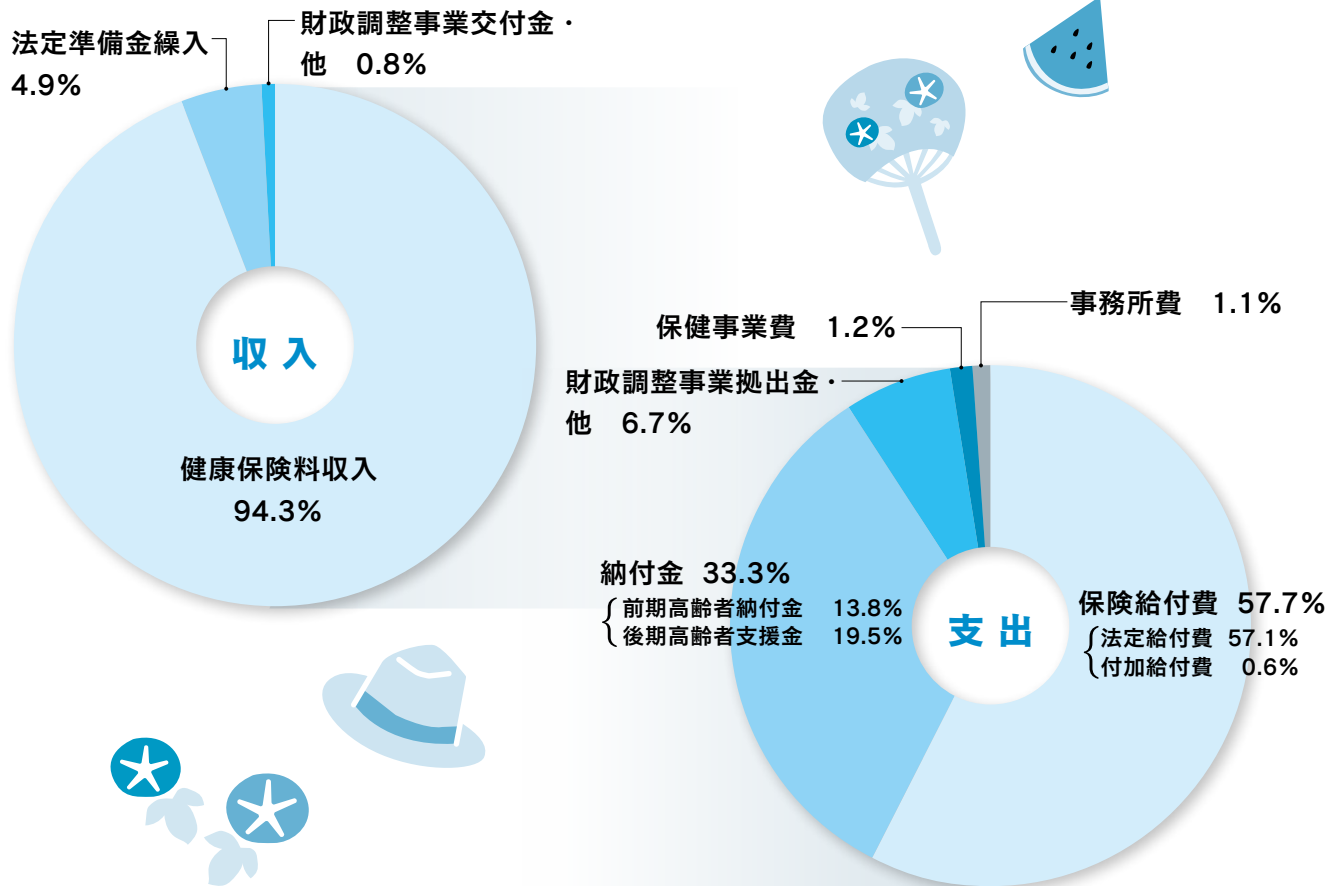
医療機関への支払いや出産育児一時金、傷病手当金などに充てられる保険給付費は、前年度の実績を基準に医療の高度化による伸展予測等を反映させ、前年度の決算見込みに対して基本的に3.5%伸展させた予算としましたが、保険給付費のうち、法定給付費は前年度の決算見込みが予算を大きく下回ったため、予算対比では前年度を下回る予算額となりました。

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に引き続き減少し8億3,859万円となり、一方で後期高齢者支援金は増加し、納付金合計で20億1,968万円となりました。

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、実施事業内容は概ね前年度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たものとする事で、前年度予算から約5%減少の7,363万円の予算としました。

その他、収支差にあたる3億4,753万円を予備費に計上し、支出予算合計は60億6,419万円としました。

収支の割合



介護勘定 2024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
介護保険料収入	542,918	99.2%
雑収入等	2	—
法定準備金繰入	10,000	100.0%
合 計	552,920	99.2%

支出

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
介護納付金	535,575	98.0%
その他	150	—
予備費	17,195	158.2%
合 計	552,920	99.2%

収 支 残	0
単 年 度 収 支	+7,195

介護勘定

収入

被保険者数および平均標準報酬月額ともに前年度水準と考え、前年度に引き下げた介護保険料率は変更しないものとした。その結果、収入の大部分を占める介護保険料収入は5億4,291万円となり、前年度から若干減少しました。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、法定準備金から1,000万円を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5億3,557万円となり、3年連続減少しました。その他支出と予備費1,719万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5億5,292万円となりました。

健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)
大葉 ----- 4枚
ささみ ----- 4本 (240g)
塩 ----- 小さじ 1/4
こしょう ----- 少々
梅干し ----- 1個 (12g)
グリーンカール ----- 適量

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g

高たんぱく



材料（2人分）

ズッキーニ ----- 1/2 本（75g）
かぼちゃ ----- 100g
だし汁 ----- 1カップ
みそ ----- 大さじ 1・1/2
無調整豆乳 ----- 1カップ

作り方

- ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7～8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g

たんぱく質の代謝を助ける
ビタミン豊富



材料（2人分）

赤パプリカ ----- 1/2 個（75g）
黄パプリカ ----- 1/2 個（75g）
ごま油 ----- 小さじ 1
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 大さじ 1/2
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

作り方

- パプリカは7～8mm 幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

- たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品（納豆、豆腐、乳製品など）を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます！

- たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

- 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

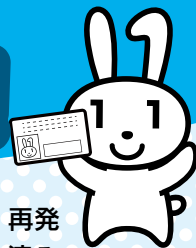
例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

- たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18～64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

※2024年12月1日以前に発行された健康保険証は、廃止日以降1年間は使用可能です。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- ◎ 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- ◎ 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- ◎ 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- ◎ 就職・転職などによる保険証の切替や更新が不要に
※新しい勤務先へのすみやかなマイナンバーの報告が必要です。
- ◎ 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- ◎ マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

メリットを
受けるための

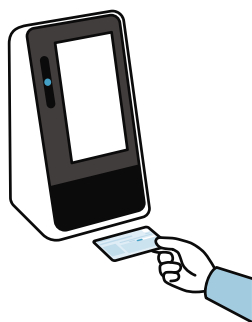
マイナ保険証での受診方法



窓口のカードリーダーを使って 1 ~ 4 の手順で受け付けましょう。

1 顔認証つきカードリーダーに マイナンバーカードを置きます。

(カードリーダー
には複数の種類が
あります)



2 画面に顔を写して本人確認をするか、 4けたの暗証番号を入力して本人確認 を行います。



3 診療、お薬情報、健診情報の提供に ついて同意を選択します。

過去の情報を
利用いたします

過去の手術以外の診療・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療や健康管理のために使用します。

同意しない

同意する

(40歳以上対象) 過去の
情報を利用いたします

過去の手術以外の診療・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療や健康管理のために使用します。

同意しない・40歳未満

同意する

4 受付完了。カードをカードリーダーから 取り出しましょう。

高額療養費制度をご利用される方は、カードを取らず、高額療養費制度を利用する方はこちらを選択します。その後、限度額情報を提供することに同意します。

マイナ保険証の
使い方動画はコチラ



何を表す数字でしょうか？

11.6%

ほぼ毎日家庭で受動喫煙の機会があった女性の割合

▶ 受動喫煙は胎児や子どもの発育に悪影響 ◀

家庭内で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、女性 11.6%、男性 7.4%という調査結果が出ています*。タバコの煙には妊娠に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

※「令和元年国民健康・栄養調査報告」

タバコの煙に含まれる有害物質は胎児の発育にも悪影響を及ぼします。

また妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因であることが確実視されています。

屋外では25m離れても受動喫煙

学校、病院、駅などの屋外に設置された喫煙所からは、25m離れていても受動喫煙の影響があるという調査結果もあります。屋内外問わず、望まない受動喫煙を避け、健康を守りましょう。喫煙者の方は受動喫煙をさせてしまわないよう、禁煙を。

参考：厚生労働省サイト「なくそう！望まない受動喫煙。」「e-ヘルスネット」

妊娠に悪影響を及ぼす主な有害物質

ニコチン ▶ 血管収縮作用により血流が減少

一酸化炭素

酸素よりヘモグロビンと結びつきやすいため、酸素を運搬するヘモグロビンの量が減少。血管の内側の壁を損傷

活性酸素誘導物質

炎症による組織障害、脂質過酸化、血栓形成

受動喫煙による胎児や子どもへの影響

●胎児・胎盤の低酸素状態、胎盤の老化促進・機能低下による低出生体重児や早産のリスクの上昇

●子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性

Health Information

ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

脳のクールダウンが快眠のカギ

●「鼻呼吸」で脳を冷やす

熱帯夜が続く暑い季節は、脳をクールダウンしてから眠るのがおすすめです。

ポイントは、「鼻呼吸」です。脳の自律神経の中樞はちょうど鼻腔の上にあるため、鼻呼吸によって自律神経中枢が冷やされることで自律神経機能が回復し、睡眠の質の向上につながります。

脳のクールダウン方法

涼しい部屋で

①腹式呼吸で鼻から4秒吸う

②7秒息を止める

③口から8秒かけて息を吐く

※①～③を3回繰り返す



●冷房の効いた部屋では布団をかける

快眠には、就寝環境も大切です。

✓ エアコンは朝まで消さない

(最適温度は24～26℃、湿度50～55%)

タイマーで切れるようにセットすると、暑くなっても就寝中のため水分補給などの対応がしづらい状況であり、知らずに睡眠の質の低下を招いているかもしれません。朝までつけておくとういでしょう。

✓ 寝具は薄手より厚手を

寝具の中の最適温度は33℃といわれています。冷房の効いた部屋で薄いタオルケットをかけたただだと、深部温度37℃の人間の体は、冷えすぎてしまいます。布団をかけて、ちょうどよい温度になります。



睡眠の質の低下は自律神経機能の低下につながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクも増大させます。睡眠の質を上げて夏を元気に過ごしましょう。

ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと〜頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い(スナッキング)する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右
各30回
(各30秒)



足を高く上げようとして、腰が反らないように注意!



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます!

運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒〜1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです!