

富国生命健康保険組合

健保ニュース

冬

2024

P2 2022年度決算のご報告

P4 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ/
白菜としいたけのはるさめスープ ほか

P6 早めの花粉症対策を！

P7 HEALTH INFORMATION

P8 腰を鍛えて腰痛を予防



2022年度

決算のご報告

富国生命健康保険組合の2022年度収入支出
決算および剰余金処分案が、2023年7月14日
に開催された第184回組合会で決定、承認され
ましたので概要をご報告いたします。

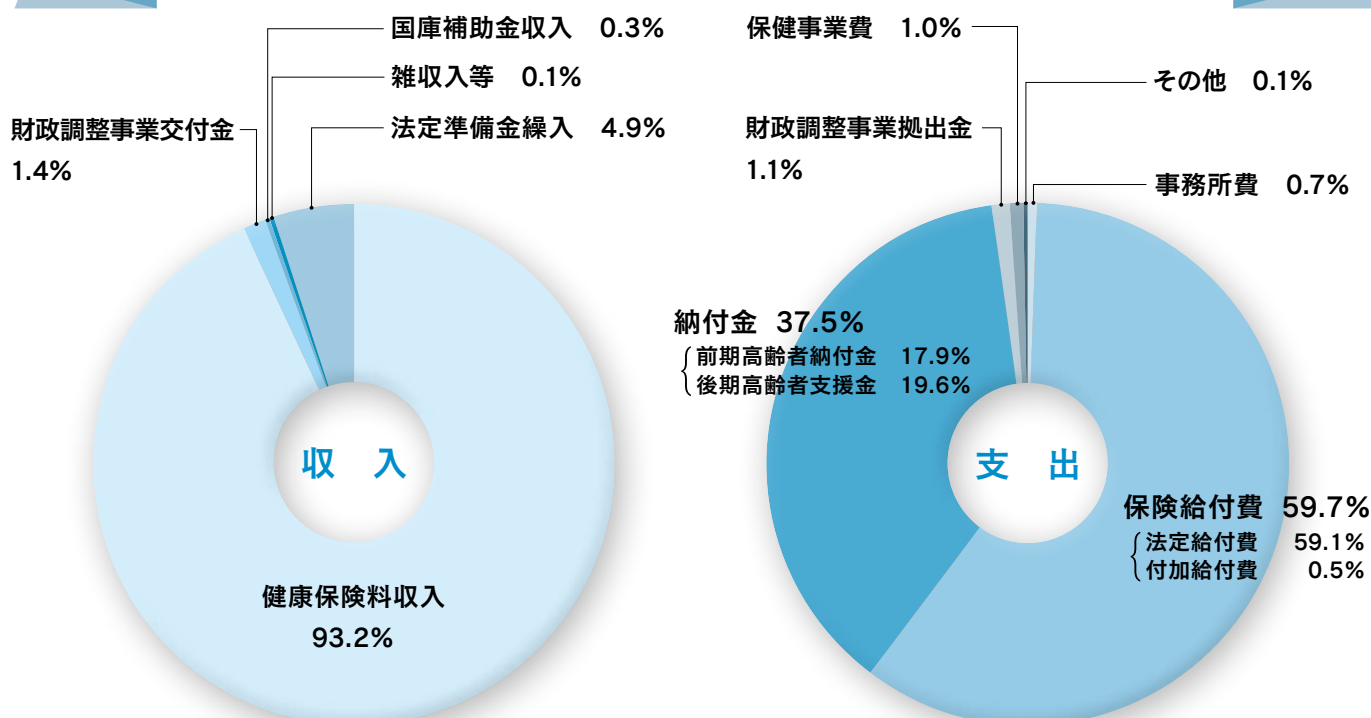
一般勘定

収入の大部分を占める健康保険料収入は、被保険者数の減少が影響し、前年度決算から若干減少の57億615万円となりました。その他、国庫補助金収入や雑収入などの収入を含め、実質的な単年度収入は58億1944万円となりました。なお、保険給付費増加に伴う収入不足に対応して3億円の法定準備金繰入を実施したため、収入合計としては61億1944万円となりました。

支出では、保険給付費全体で34億2683万円となり、前年度決算から9・6%と大きな増加となりました。これは、コロナ禍での3年が経過し、通常の診療行動が戻り始めたところに、オミクロン株での医療費が加わったこと等が影響したと思われます。また一方で、高齢者医療制度への納付金や支援金は前年度決算の84・3%にとどまりました。これにより支出の大部分を占める保険給付費と納付金の合計では、前年度決算とほぼ同水準の決算となりました。

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」などを実施して全体で5575万円を支出しましたが、前年度決算から9・4%減少となりました。その結果、支出合計は57億4317万円となり、前年度決算比98・1%と若干の減少となりました。以上により、法定準備金繰入を加えた収支残金は3億7627万円の黒字となり、財政調整事業繰越金13万円を除き、すべて法定準備金

収支の割合（一般勘定）



2022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 (%)
健康保険料収入	5,706,157	98.9
財政調整事業交付金	88,042	135.7
国庫補助金収入	18,382	39.5
雑収入等	6,866	87.4
法定準備金繰入	300,000	—
収入合計	6,119,447	103.0

●支出

科 目	決算額 (千円)	前年度決算比 (%)
事務所費	41,191	88.0
保険給付費	3,426,837	109.6
法定給付費	3,395,726	109.6
付加給付費	31,111	105.4
納付金	2,155,258	84.3
前期高齢者納付金	1,026,926	76.2
後期高齢者支援金	1,128,294	93.3
その他拠出金	38	95.0
財政調整事業拠出金	61,179	97.3
保健事業費	55,750	90.6
その他	2,960	—
支出合計	5,743,175	98.1

収 支 残 金	376,272
単年度収支残金	76,272

介護勘定

●収入

科 目	決算額 (千円)	前年度決算比 (%)
介護保険料収入	575,606	99.8
雑収入等	1	—
収入合計	575,607	99.8

●支出

科 目	決算額 (千円)	前年度決算比 (%)
介護納付金	558,356	97.1
支出合計	558,356	97.1

収 支 残 金	17,251
単年度収支残金	17,251

※端数処理の関係で、一部合計の合わない場合があります。



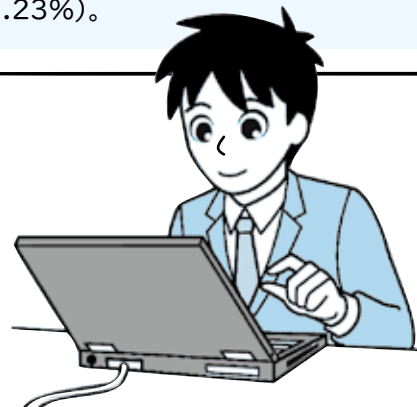
介護勘定

介護保険料率については、2021年度まで2年連続の引き上げとていましたが、2022年度は前年度決算と同一の保険料率で運営しました。その結果、介護保険料収入については、対象年齢である40歳～64歳の被保険者数は減少したものの標準報酬が増加した影響で前年度決算と同水準を維持し、収入合計としても5億7560万円となりました。支出のほぼすべてである介護納付金は前年度決算から若干減少し、支出合計で5億5835万円と前年度決算から2.9%減少となりました。以上により収支残金は1725万円の黒字となりましたが、すべて法定準備金に積み立てました。

に積み立てました。なお、法定準備金繰入を除く単年度収支残金も黒字を確保しています。

2022年度の 法定準備金保有率は…

2022年度の決算残金処分の結果、法定準備金は36億5,454万円となり、法定所要額に対する保有率は477.47%で前年度から若干減少しました(2021年度決算時保有率481.23%)。



鶏むね肉のカリカリパン粉がけ



1人分 260kcal 塩分 1.2g

調理時間 20分



材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚 (200g、皮なし)
塩 ----- 小さじ1/4
砂糖 ----- 小さじ1/4
A パン粉 ----- 大さじ6
ごま油 ----- 小さじ2
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片
黒ごま ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/6
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで
加えてもよい)
ベビーリーフ ----- 適量
トマト ----- 1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2～3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.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

小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g

調理時間 5分



材料(2人分)

小松菜 ----- 1/2 把
塩昆布 ----- 2g
しょうゆ ----- 小さじ 1

作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水に取ってから、しっかり水気を絞る、5cm の長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

白菜としいたけのはるさめスープ

1人分 55kcal 塩分 1.0g

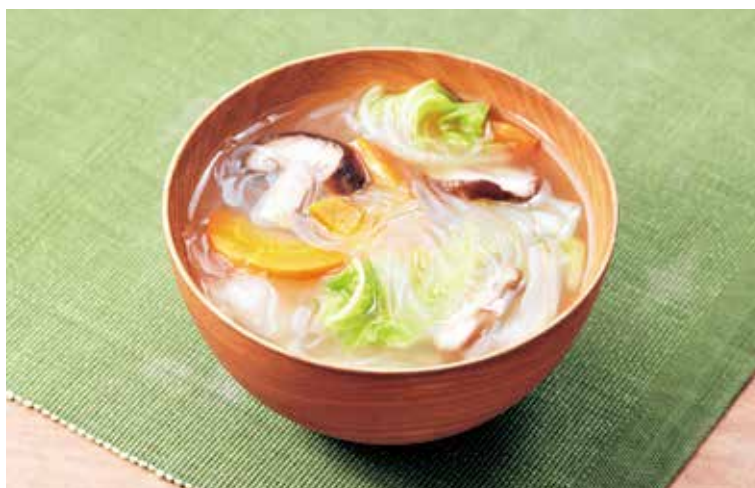
調理時間 10分

材料(2人分)

白菜 ----- 1 枚 (120g)
にんじん ----- 1/4 本 (40g)
しいたけ ----- 2 枚
はるさめ ----- 20g
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1/2
塩 ----- 小さじ 1/4
水 ----- 2 カップ

作り方

- ① 白菜を3cm 角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質量が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせます。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

▶▶ 小松菜の塩昆布和え

茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。

早めの

花粉症対策を！

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL(生活の質)の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3,600億円(2019年度)と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。

政府は2023年5月に新たな花粉症対策を決定し、主に次のようなことを推進しています。



政府が進める花粉症対策

- 1 発生源対策**
 - 10年後にスギの人工林を2割程度減少。
 - 約30年後にスギ花粉発生量の半減をめざす。
 - スギの伐採、活用、植え替えを進める。
- 2 飛散対策**
 - 花粉飛散予測の精度向上を支援する精緻なデータを提供。
 - スギ花粉の飛散防止剤の開発を促進。
- 3 発症・ばく露対策**
 - アレルギー免疫療法(舌下免疫療法等)の情報提供や広報を実施。
 - 花粉症予防行動について広く周知する。

※花粉症に関する関係関係会議より

● 花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう！



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用(通常のメガネでも目に入る量が40%減少する)
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける(ウール素材は花粉がつきやすい)
- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 頭髪の花を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い昼前後と夕方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する(飛散量が多い日は在宅勤務にする など)

● 健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。



花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることができます。市販薬も販売されているので、花粉の飛散が増える前に服用を開始しましょう。

医師の処方を受ける場合はジェネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん※を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。

※一定の期間内に繰り返し使用できる処方せん。

花粉 - 食物アレルギー症候群 (pollen-food allergy syndrome, PFAS)

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉-食物アレルギー症候群の可能性があります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

【花粉-食物アレルギー症候群に関与する花粉と植物性食品】

- | | |
|------------------|------------------------------------|
| ● スギ花粉 | ▶ トマト |
| ● シラカンバ、ハンノキ花粉 | ▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど |
| ● オオアワガエリ、カモガヤ花粉 | ▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど |
| ● ブタクサ花粉 | ▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど |
| ● ヨモギ花粉 | ▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど |

参考：「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会

前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。

ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

Point 1 いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がり、1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないから朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめにして、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物（ごはんやパン）+たんぱく質（卵、魚など）」をとるのがおすすめです。



Point 2 こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がり、消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大事です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わります。

生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう。

・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

4mm以上の歯周ポケットをもつ人は全体の約5割

厚生労働省はこのほど、「令和4年歯科疾患実態調査」の結果（概要）を公表しました。それによると、歯周病は若年層でも増えており、年代が上がるにつれ増加傾向にあることがわかりました。

今回の調査結果によると、4mm以上の歯周ポケットをもつ人の割合は全体では47.9%で、年代が上がるほど増える傾向があり、25～34歳で32.7%、35～44歳で34.7%、45～54歳で43.7%、55～64歳で47.5%、65～74歳が最も高く56.2%、75歳以上で56.0%でした。一方、15～24歳の若い世代でも17.8%でした。

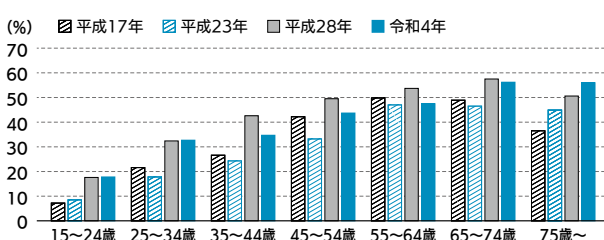
また、過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、全体で58.0%でした。しかし、30～50歳未満の男性では4

割に満たない状況で、歯科検診を受診している人は低い傾向にありました。

歯周病は、歯を失う原因の第1位で、初期段階では痛みなどの自覚症状が出にくく、知らないうちに症状が進行してしまう病気です。歯周病の予防や早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。



●4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移、年齢階級別



注）被調査者のうち対象歯をもたない者を含めた割合を算出した。

memo

歯周病は細菌の感染によって歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、歯周ポケットが4mm以上あると歯周病と診断されます。

歯周病は生活習慣病として位置づけられ、全身の健康にも多く影響を与えることが最近の研究で明らかになってきています。

腰を鍛えて 腰痛を予防



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！

背骨の両脇に沿ってついている^{せきちゅう きりつきん}脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

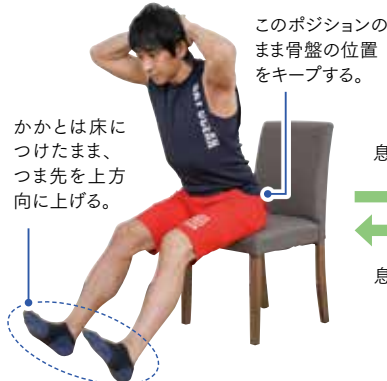
6～10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床につけたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、**1**に戻る。



POINT
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



このポジションのまま骨盤の位置をキープする。

かかととは床につけたまま、つま先を上方に向ける。

息を吸う。
息を吐く。



骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

足は1と同じ。



NG

股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。

2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、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。



POINT
骨盤を立てておく。



手は膝の上に置く。

背すじを伸ばす。

手は膝の上に置く。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



背中を丸めながらわき腹を伸ばす。

肘を太ももに置く。

手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。



NG

背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。