

健保ニュース

冬

2025

P2 2023年度決算のご報告

P4 さば缶と大根のカレーしょうゆ煮/
チンゲンサイ
青梗菜の塩昆布炒め ほか

P6 プロのサポートが受けられる！ 特定保健指導

P7 富国生命人事部厚生グループからのお知らせ

P8 SUMOスクワット



2023 年度

決算のご報告



富国生命健康保険組合の2023年度収入支出決算および剰余金処分案が、2024年7月18日に開催された第186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

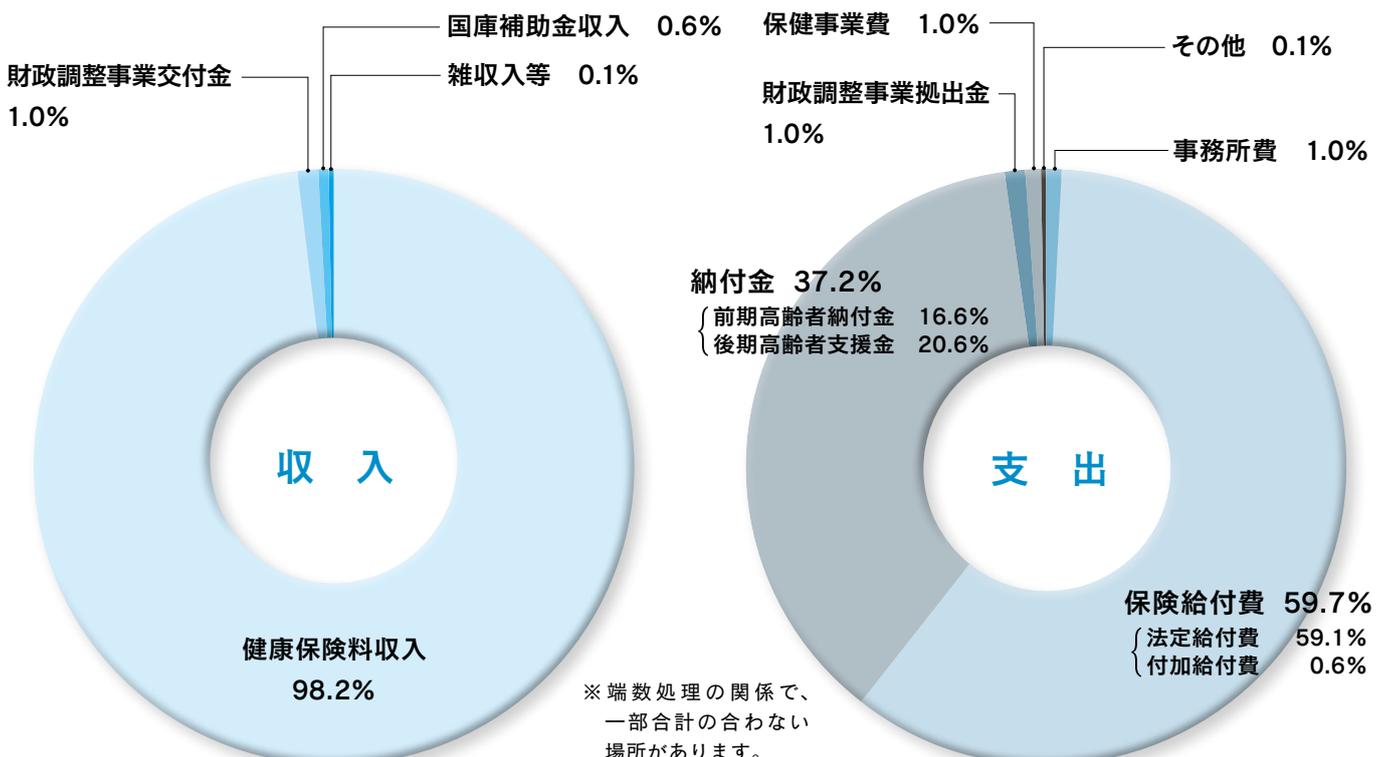
収入の大部分を占める健康保険料収入は、被保険者数の減少が影響し、前年度決算から若干減少の56億6,283万円となりました。その他、国庫補助金や雑収入などの収入を含め、収入合計は57億6,488万円となりました。なお、支出増加による収入不足も起きなかったため、法定準備金繰入も実施する必要がありませんでした。

支出では、保険給付費全体で32億8,677万円となり、新型コロナオミクロン株の影響を受けた前年度から減少に転じました。また、高齢者医療制度への納付金や支援金は前年度比94.9%とこちらも減少しました。これにより支出の大部分を占める保険給付費と高齢者医療制度への負担金の合計

は前年度比95.5%となりました。その他、加入者の健康増進や疾病予防を目的とした保健事業費は従来からの「フコク健康ポイント」や「人間ドック」の実施を継続し、「簡単歯科チェック」などの新規事業も導入しました。また、「特定保健指導」にも積極的に取り組み、支出額としては前年とほぼ同水準の5,528万円となりました。その結果、支出合計は55億287万円となり、前年度比95.8%と減少しました。

以上により、決算収支残は法定準備金からの取り崩しもない状態で、2億6,201万円の黒字となりました。収支残金は財政調整事業繰越金14万円を除き、すべて法定準備金に積み立てました。

収支の割合（一般勘定）



介護勘定

2023年度の介護保険料率については前年度の17.8パーミルから引下げを行い、17.0パーミルで運営しました。その結果、介護保険料収入については前年度比94.8%と減少し、雑収入等を加えた実質的な単年度収入は5億4,588万円となりました。なお、若干の収入不足に対応するため500万円の法定準備金繰入を実施したため、収入合計としては5億5,088万円となりました。

支出のほぼすべてである介護納付金は前年から減少し、支出合計で5億4,652万円と前年度比97.9%となりました。

以上により、法定準備金繰入を加えた決算収支残は436万円の黒字となり、収支残金はすべて法定準備金に積み立てました。なお、法定準備金繰入を除く単年度収支残は63万円の赤字となりました。

2023年度の 法定準備金保有率は…

2023年度の決算残金処分の結果、法定準備金は39億1,577万円となり、法定所要額に対する保有率は501.41%となり前年度から若干増加しました。(2022年度決算時保有率477.47%)

2023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	5,662,838	99.2
財政調整事業交付金	58,575	66.5
国庫補助金収入	36,854	200.5
雑収入等	6,618	96.4
収入合計	5,764,885	94.2

●支出

科目	決算額 (千円)	前年度決算比 (%)
事務所費	56,589	137.4
保険給付費	3,286,776	95.9
法定給付費	3,253,042	95.8
付加給付費	33,734	108.4
納付金	2,045,228	94.9
前期高齢者納付金	911,713	88.8
後期高齢者支援金	1,133,515	100.5
財政調整事業拠出金	56,081	91.7
保健事業費	55,288	99.2
その他	2,911	—
支出合計	5,502,873	95.8

収支残	262,012
単年度収支	262,012

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	545,888	94.8
国庫補助金	0	0.0
雑収入等	1	—
法定準備金繰入	5,000	—
収入合計	550,889	95.7

●支出

科目	決算額 (千円)	前年度決算比 (%)
介護納付金	546,497	97.9
その他	30	—
支出合計	546,527	97.9

収支残	4,362
単年度収支	▲638



缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

材料(2人分)

大根 ----- 300g
 にんじん ----- 1/4 本 (40g)
 さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2カップ
 酒 ----- 大さじ1
 しょうゆ ----- 大さじ1
 みりん ----- 大さじ1
 カレー粉 ----- 小さじ1
 万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！



◆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

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
 ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
 | 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、**1**を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたら**A**を加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)
 塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
 | 砂糖 ----- 大さじ 1/2
 | 白ごま ----- 大さじ 1/2
 ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。**A**は混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに**1**、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB₂やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
 - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例** 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



「特定保健指導のご案内」が届いたみなさん、特定保健指導に参加していますか？

まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も体重とHbA1c^{*1}が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{*2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。

※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

フコク保健室の開設

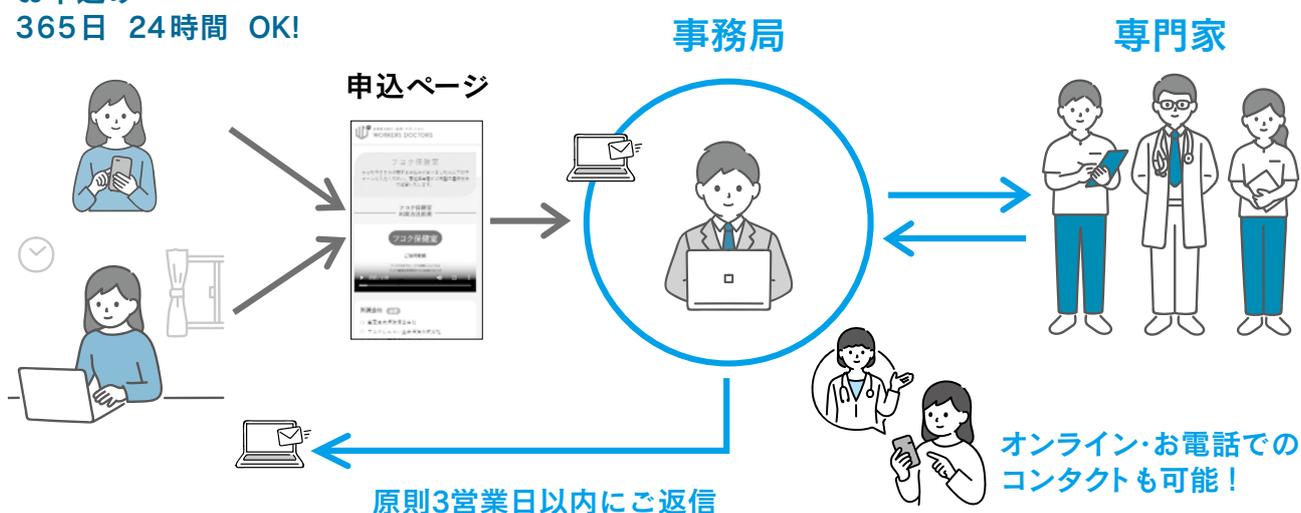
富国生命では、ウェルビーイングを実現する取り組みの1つとして、心身に関するお悩みに関して個別で相談ができる「フコク保健室」を開設いたしました。

こちらはフコク生命グループの職員全員が対象であり、無料、かつ匿名による相談が基本のため気軽に利用できます。



お申込み

365日 24時間 OK!



医師・薬剤師・保健師・看護師といった医療従事者や、心理カウンセラー・栄養士・キャリアカウンセラーなどの専門家が幅広いご相談に対応いたします。

たとえばこんなお悩みに応じます

- 職場の人間関係でモヤモヤしている…
- 病院にかかるほどではないけれど、何だか体調が悪い…
- 気分が晴れない日が続いている…
- 会社に行くのがつらい…



フコク保健室の管理・運営は
WORKERS DOCTORS が
行っています。

詳しくは、フコク保健室特設ページをご覧ください。
<https://www.workersdoctors.co.jp/medical-office/fukoku/>





1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
 アプローチできる
 姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
 開き、膝とつま先を
 時計の10時と2時
 の方向に開く。



膝とつま先を
 時計の10時と
 2時の方向に開く

2 ファットバーン

大きな動きで
 心拍数を上げて
 脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
 肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
 ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point 重心はかかと。お尻を
 しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!



動画を見ながらやってみよう!
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
 インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲
 げたまま、膝を上下5cm程度小
 さく曲げ伸ばしする。

Point 重心はかかと。
 おへそを中にしまっ
 たいイメージで
 お腹に力を入れる



膝とつま先は
 同じ方向

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
 疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽
 く膝を曲げ、手を太ももの上
 に置き、右肩を体の中心に寄
 せるように右肘を伸ばして体
 をひねる。左右入れ替えて行
 う。



左右
 各10秒

Point 内もも
 お尻周りを
 ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
 筋肉に強めの刺激を加えて
 筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
 大きくスクワットした姿勢のまま、
 手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point 重心はかかと。
 肩は力を抜いて
 リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
 前で合掌でOK!



“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。