

令和4年度の**決算**がまとまりました

コロナ前に戻った医療費と 急増する高齢者医療への納付金

令和4年度健康保険（一般勘定）決算の状況

収入 総計 33億3,512万円

財政調整事業交付金 1,506万2千円

繰越金 8,383万5千円

保険料収入 30億9,676万円

皆様や事業主から納めていただいた組合運営の大切な財源となる保険料です。

前年度比約5,700万円の増収となっています。

調整保険料収入、その他 1億3,946万3千円

支出 総計 33億208万2千円

前期高齢者納付金 6億9,289万1千円

後期高齢者支援金 6億3,048万7千円

退職者給付拠出金等 2万2千円

総額で前年度比2億1,600万円の大幅な増額で、支出全体の4割を超えました。

保険給付費 16億9,243万8千円

皆様が病気やけがをしたときに健保組合が負担した医療費や各種給付金の費用です。

前年度比約4,100万円の増額によりコロナ前の水準に戻りました。

納付金 13億2,340万円

高齢者医療への支援にあてられます。

保健事業費 1億3,752万1千円

人間ドックなどの各種健診事業やイベント開催などの費用です。

財政調整事業拠出金 3,696万2千円

事務費、その他 1億1,176万1千円

収入
33億3,512万円

支出
33億208万2千円

差引額
3,303万8千円

経常収入
31億5,327万円

経常支出
32億6,510万2千円

経常収支差引額
▲1億1,183万2千円

コロナ禍にあった令和4年度。医療機関への受診控えなどが解消されたことで医療費（保険給付費）はコロナ前の水準に戻りました。また、団塊世代が続々と後期高齢者年齢に達することで、納付金負担が増加潮流に入っています。当健保組合の令和4年度決算における納付金は、全支出の4割にまで膨れ上がっています。保険給付費と納付金だけで保険料収入の97%を使ったことになります。

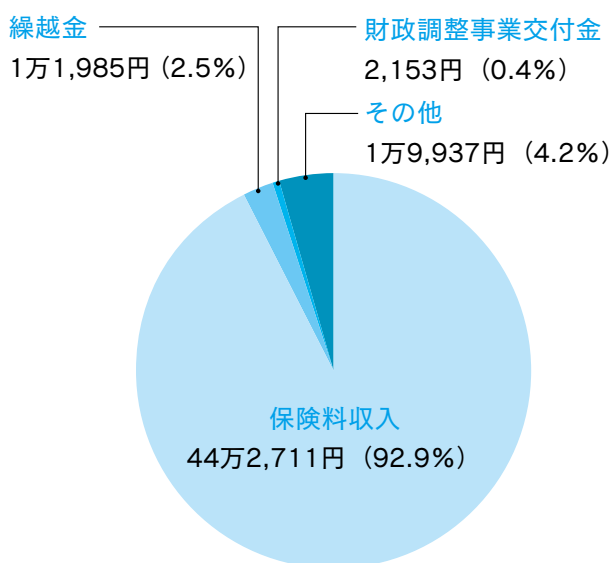
単年度の調整額を除いた経常収支差引額で1億円超の赤字決算となりました。令和4年度は前年度決算残金からの繰越金等で収入不足を補っています。

健康保険組合連合会が発表した「令和5年度健保組合予算編成状況—早期集計結果（概要）について—」では、健保組合全体で5,623億円の赤字であるとしています。予算とはいえ、この額はリーマンショック時を上回る過去最大の赤字額であり、コロナ、後期高齢者人口の増加などの影響により、健保財政は今後も悪化することが見込まれています。

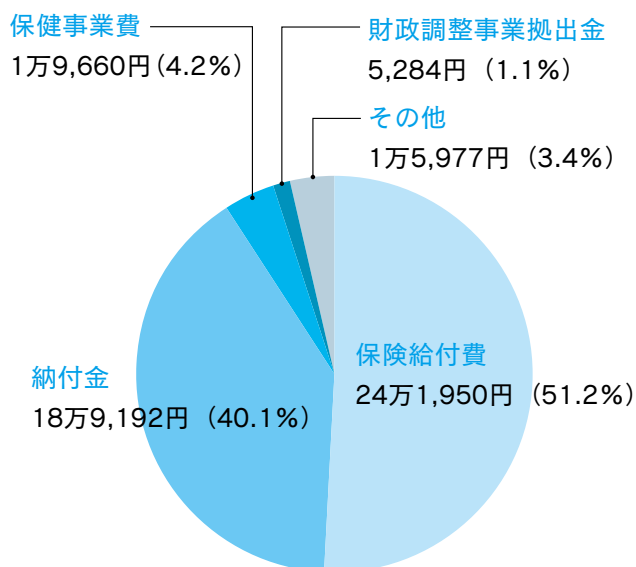
厳しい状況ではありますが、当健保組合は健康保険料率千分の100を維持して運営しています。引き続き医療費の節減にご協力をお願いします。

健康保険（一般勘定）の決算を1人当たりでみてみましょう

収入 ▶ 1人当たり合計47万6,786円



支出 ▶ 1人当たり合計47万2,063円



令和4年度介護保険（介護勘定）決算の状況

収入面では介護保険収入が3億7,565万3千円、支出面では介護納付金が3億5,495万8千円になりました。令和3年度決算残金から137万円を繰り入れた結果生じた残金は、準備金に積み増しました。

収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	375,653
繰越金	1,370
合計	377,023

支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	354,958
介護保険料還付金	15
合計	354,973

健康診査等実施結果 まとまる



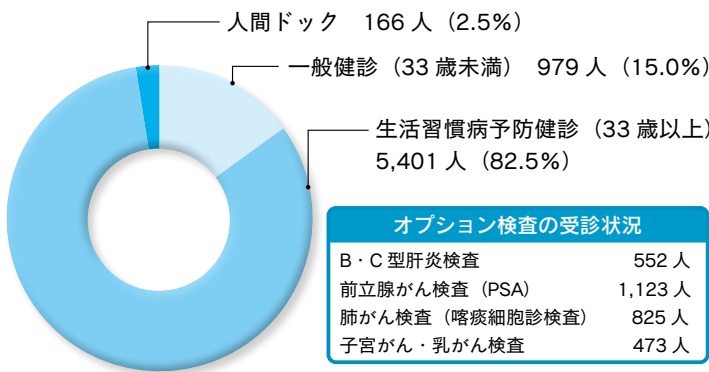
当組合では、健診や婦人生活習慣病予防健診（主婦健診）、人間ドック等を実施して、みなさんの健康管理をお手伝いしています。このたび令和4年度の実施結果がまとまりましたのでお知らせします。

① 各種健診等の受診状況

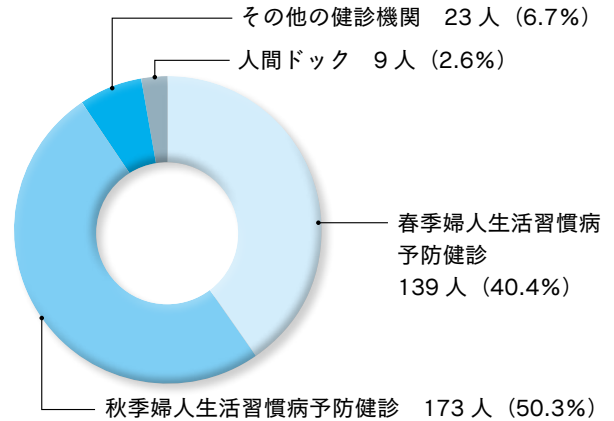
被保険者（本人）の受診者数は前年度より92人減。受診率は目標94.0%に対して92.9%とわずかに及びませんでした。被扶養者（家族）の受診者数は前年度と同数でした。

被保険者（本人） 受診者数 6,546 人

被扶養者（家族） 受診者数 344 人

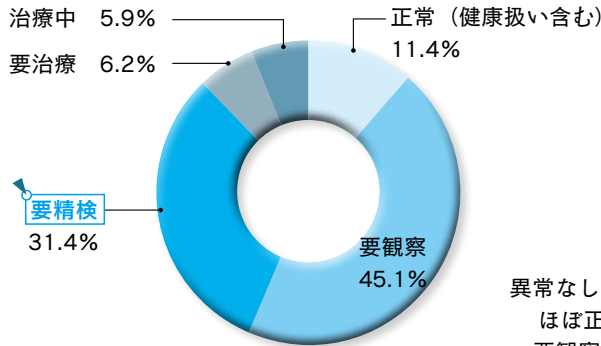


オプション検査の受診状況	
B・C型肝炎検査	552 人
前立腺がん検査 (PSA)	1,123 人
肺がん検査 (喀痰細胞診検査)	825 人
子宮がん・乳がん検査	473 人

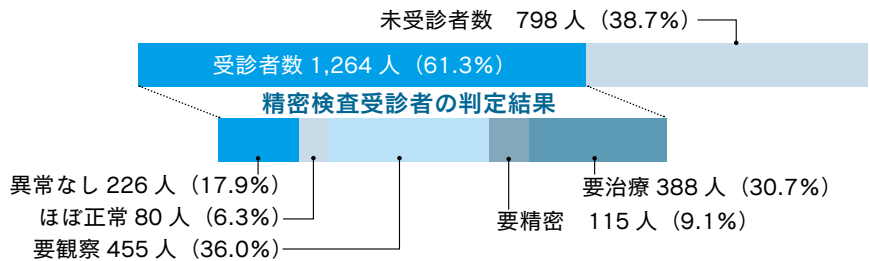


② 一次健診の判定別結果

なんらかの異状が見つかった要観察・要精検・要治療の方が全体の82.7%で前年度と同水準。要精検判定の方の4割近くが精密検査を受診せずに放置されています。



精密検査の受診状況 (該当者 2,062 人)



③ 特定健康診査・特定保健指導の受診状況

被保険者（本人）、被扶養者（家族）ともに特定保健指導の実施率が低迷しています。特定保健指導に該当された方は、積極的に面談を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。
* 特定健康診査・特定保健指導は40歳以上の被保険者（本人）・被扶養者（家族）を対象に実施しています。

本誌では通年で特定保健指導について連載しています。6～7ページをご参照ください。



	特定健康診査		特定保健指導	
	受診者数	受診率	対象者数 (該当率)	実施者数 (実施率)
被保険者 (本人)	4,627 人	93.7%	512 人 (11.1%)	202 人 (39.5%)
被扶養者 (家族)	318 人	28.8%	27 人 (8.5%)	4 人 (14.8%)



始まっています!
医療DX

マイナンバーカードが保険証になる!

デジタル技術の活用によってプロセスを変革することを「デジタルトランスフォーメーション=DX」といいます。これを医療や社会保険にも取り入れようという取り組みが医療DX。2025年の実施を目指しているマイナンバーカードと健康保険証（以下「保険証」）の一体化はその基盤となります。政府は医療DXを後押しするために、さまざまな取り組みを行っています。



病院・薬局の受付がスムーズに 2023年4月より義務化

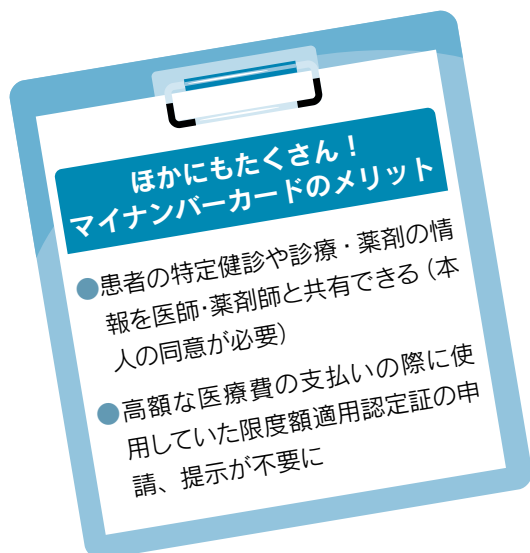
「健康保険証利用登録」を済ませたマイナンバーカードは、加入健保組合と医療機関・薬局等とで資格情報が共有されています。医療機関等で専用カードリーダーにかざすだけで加入健保組合がわかるので、受付が正確かつ時短になります。転職などで新しい保険証がまだ手元になくても、新しい健保組合へのマイナンバー登録が済んでいれば過誤請求の心配もありません。

マイナンバーカードによる資格確認は「オンライン資格確認」とよばれ、2023年4月より、原則すべての医療機関等での導入が義務化されました。**申し込みの済んだ医療機関等から順次導入**されています。この連携がマイナンバーカードと保険証の一体化のベースとなります。

*新規資格取得者のマイナンバーの健保組合への登録は正確かつ迅速にお願いいたします。

従来の保険証を提示すると割高に 2023年12月まで

従来の保険証で受診した場合、2023年4月から12月の期間は**初診で18円（従来12円）、再診で6円（新設）が加算**されます。マイナンバーカードを保険証として使用した場合は、従来どおり初診の場合6円の加算、再診の場合は加算はありません。



マイナンバーカードをまだ持っていない方は
マイナンバーカード総合サイトへ
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでない方は
マイナポータルへ
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyous_top.html
*マイナポータルの一部サービスはマイナンバーカードによるログインや電子署名が必要です。





「あなたを健康にしたい！」

炭水化物は上手にとってほしい

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度*といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップするのが使命である健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

今回は、リスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になった人を例に、特定保健指導の流れや実際の取り組みをご紹介します。

※厚生労働省「2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」

今回の生活習慣改善対象者



やさいが さきお
矢才賀 先男さん

45歳、男性。特定健診の結果、腹囲に加えて、空腹時血糖値とHbA1c（ヘモグロビンA1c）といった糖尿病関連がおおむねアウト。ランチは丼物、カレー、ラーメンという、炭水化物中心のヘビーなローテーションを守り続ける。毎食、早食いで満腹になるまで食べないと気がすまない。



矢 えっ、食べてもいいんですか？

モ 丼物ではなく定食にして、炭水化物、つまり主食のほかに主菜（肉や魚など、たんぱく質が豊富なおかず）、副菜（野菜やきのこなど、ビタミンやミネラル、食物繊維の豊富なおかず）を付けて「腹八分目でバランスよく」食べるようにしてみましょう。

矢 単品を一気に食べるのが好きなんですけど…。

モ 丼物やカレーなど、具材がしみ込んだごはんは食べすぎのもと、と覚えておいてくださいね。

モ もうひとつ大切なのは食べる順番＝タイミングです。まず野菜やきのこなど、食物繊維の多いもの、次はおかず、最後に主食のごはん、つまり炭水化物です。食物繊維を先にとることによって食べすぎを防げるし、食後の血糖値の上がり方もゆるやかになるんですよ。

矢 野菜ですか…。お肉に添えてある野菜なんて飾りだと思ってました。

モ 逆にサラダを一品追加して、「野菜をたっぷり、最初に。ゆっくり、よくかんで」。早食いで、「野菜を先」にすることによる食後の血糖値上昇をゆるやかにする効果が台無しです。



矢才賀さんの実践

モ 炭水化物をとる時間も気にしてください。あまり体を動かさない夜中にとった炭水化物は、ほとんどそのままエネルギー源として体内に蓄えられ、血糖値を上げる原因になります。アルコールはこれを促進してしまいますから、「締めのラーメン」は特にアブナイですよ。



矢 ドキッ。それ、定番ですよ…。

モ 普段から夕飯は軽めにして、夕飯が遅くなる日は夕方におにぎりやサンドイッチで主食分を軽めにとり、夕飯では主菜と副菜だけとるようにするとよいでしょう。

矢 時間と量ですね。やってみるかな。



3カ月後(スマホで面談)

矢 これまでは、健診の日が近づいたときだけ「よい」生活にして、なんとか数値をごまかそう…なんてことばかりしてきましたが、今回は検査結果が楽しみでした。

モ うん、実際に正常値に近づいていますよ！体重もいい感じで減っています。

矢 「野菜を先」が効いている気がします。野菜を先にたっぷり食べると、ごはんや脂っこいものをそんなに食べなくても、「ごちそうさま」ができるんです。

モ 1人で食べると乱れがちですから、ご家族や同僚の方にこの件を話しておくといいかもしれませんね。「野菜を先」が周囲のみなさんに広まるかも。

矢 それはいい！みんなに話します。



- 1日3食、主食・主菜・副菜をできるだけそろえ、ゆっくりよくかんで食べる
- 食事には必ず野菜やきのこ、海藻などのおかずを加え、最初に食べる
- 朝食・昼食をしっかりとって、夕食はごはんだけでなく全体を軽めにして、夕食後は食べない

＼こんな工夫も！／

日常での炭水化物(エネルギー)消費のアイデア

運動する

- ・通常のウォーキングの途中に、速めに歩く区間を設ける
- ・軽い筋トレを習慣にする

こまめに動く

- ・炊事や掃除、買い物など、普段の生活のなかでこまめに動く

座っている時間を減らす

- ・スマホやテレビは立って見る
- ・パソコン作業や会議を立ててできないかを工夫する

※座らないことそのものの効果のほかに、立っていればサッと動きやすい効果も

野菜をよくかんで食べるようになって、野菜そのものの「おいしさ」がわかるようになった気がします。



そうしてもらえるとうれしいです。楽しく、おいしくないと続きませんものね!



傷つくことを 恐れて周りの 空気に合わせすぎて いませんか？

最大の関心ごとはみな自分自身 自分の強みを武器に自信を持って行動を

空気を読んで周りに合わせてしまうのは、他人に拒絶されたり自分が傷つくことを恐れているから。集団で生きてきた人間の特性として、自分の居場所を奪われるリスクを感じると周囲に合わせてやり過ぎす傾向があります。

しかし、あまりにも周りに合わせすぎると、疲れと怒りがたまってネガティブな感情が強くなります。我慢したことに対して自分や他人を責めて、「誰もわかってくれない」と承認欲求にとらわれる、そして最後には「どうせなにをやっても意味がない」と自暴自棄になってしまうことも。もしあなたが、このような状況にある場合は、いち早く脱出しましょう。

まず、他人の言動や周りの空気を深読みすることはほとんど意味がないことを知っておきましょう。たとえば、あ



- こんな人は要注意！
- 他人からどう思われているかいつも気になる
 - 自分の意見を言えず、周囲に合わせることが多い
 - 空気を読んで行動する自分に嫌気がさしている

なたが仕事で大きな失敗をして落ち込んでいるとします。でも世の中には、「私は経営していたお店を閉店させることになりました。それよりはたいしたことないでしょう」と考える人もいます。人はそれぞれ自由な見方でものごとを判断しています。最大の関心ごとは自分自身。ですから、誰かの気持ちに無理に合わせて苦しさを覚えるのは、あなたにとってあまり意味がないことなのです。

これを踏まえたうえで、自分の意見を言えるようにするためにおすすめなのは、自分の強みを探すエクササイズ「ひとりSWOT分析[※]」です。SWOT分析は、企業の事業分析や戦略立案によく使われますが、自分に対しても「強み・弱み・機会・脅威」の4つの項目で分析してみましょう。自分の4つの要素をあらかじめ知っておくと、自分の強みや機会に集中すると同時に弱みや脅威に対して準備ができるので、どんな環境でも自信を持って行動できますよ。

次の4つを
紙に書き出そう！

ひとりSWOT分析

- ① あなたの「強み、長所、得意なこと」 <S>
- ② あなたの「弱み、短所、苦手なこと」 <W>
- ③ あなたが「これから成長するための機会」 <O>
- ④ あなたを「脅かすもの、危険な人物」 <T>

[※]強み (Strength)、弱み (Weakness)、機会 (Opportunity)、脅威 (Threat) の4つの項目で整理して、分析する方法のこと。



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック!

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ



気に入ったこと
なかったな、
聞いてみるよ



お茶手帳も
いっしょに
ほら行く薬局も
気に入ってほしいから

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ!?



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

いいこと聞いた!
ジェネリックと
リフィルだな!



かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～

医師の判断がマスト!

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



＼かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

禁煙できたら、 増える時間とお金を 想像してみよう



禁煙の成功率を
上げる考え方



1箱の値段、1回にかかる時間はわずかでも、長期間にわたれば無視できないコストになります。今やめれば、将来かかるであろうコストは、これから自由に使えるものに転じます。計算すれば、タバコがやめたくなくなるかもしれません。

**タバコを吸っている時間
= 約8.5カ月間**

- ☑ 1本吸うのにかかる時間を5分とすると、1日で50分(10本)、1年で18,250分、20年で365,000分をタバコに費やしていることとなります。
- ☑ 365,000分は約6,083時間、約253.5日となり、20年間のうち、タバコを吸っている時間は約8.5カ月間となります。
- ☑ 8.5カ月間は、ちょっとした趣味が上達したり、資格が取れたり、人生が豊かになるために十分な時間です。

2日に1箱ペースで、
あと20年タバコを
吸い続けたとすると...



**タバコに使うお金
= 182万5,000円**

- ☑ 2日で1箱500円とすると、1年で9万1,250円、20年で182万5,000円をタバコに費やしていることとなります。
- ☑ 182万5,000円は、大きな買い物や豪華な旅行など、ライフイベントの選択肢を広げるために十分な金額です。
- ☑ 20年前に比べてタバコの値段は約2倍になりました。今後も値上げされれば、上記の金額よりもっとかかることとなります。

「禁煙プログラム達成者」の表彰を実施します！

- 対象者** 禁煙外来を実施している保険医療機関において禁煙治療(12週、5回)を終了した被保険者
- 実施内容** 禁煙治療を終了した被保険者に3,000円相当の記念品を贈呈
- 実施期間** 令和5年4月～令和6年1月

- 申込方法** 申込書に5回分の禁煙治療費の領収書(写)を添えて、事業所よりお申し込みください(個人でのお申し込みはできません)
- 申請期限** 令和6年2月29日(木)

報告

事務監査

- 日時** 令和5年6月7日(水) 午後2時から
- 場所** 組合会議室

令和4年度健康保険組合事業が終了したことにより、新井、富田両監事による組合事務全般についての監査が行われ、監査の結果「適正に処理されていることを認める」との講評をいただきました。



算定基礎届等事務説明会

- 日時** 令和5年6月9日(金) 午後2時から
- 場所** 健康保険組合連合会東京連合会 会議室3階
- 出席者数** 36名
- 説明内容** 令和5年度算定基礎届・月額変更届の提出について、ほか



令和
5年度

軟式野球大会（協同組合と共催）の 中止について

例年7月に開催の軟式野球大会につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大等の状況に鑑み、中止とさせていただくことといたしました。

告知板

❖ 理事会 ❖

第368回（令和5年5月26日）

主な議題

- * 健康管理事業推進委員の欠員に伴う指名について
- * 諸規程の一部変更（案）について、ほか

第369回（令和5年6月23日）

主な議題

- * 令和4年度事業報告について
- * 令和4年度収入支出決算（案）について
- * 令和4年度決算残金処分（案）について、ほか

❖ 組合会 ❖

第138回（令和5年7月6日）

主な議題

- * 令和4年度事業報告について
- * 令和4年度収入支出決算（案）について
- * 令和4年度決算残金処分（案）について、ほか

❖ 公告 ❖

● 第569号（令和5年3月6日）

- 組合会等の会議開催方法について

● 第570号（令和5年3月6日）

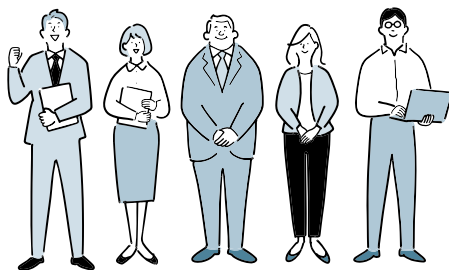
- 保険料の負担割合の変更について

● 第571号（令和5年3月31日）

- 事業所削除 古河電工産業電線株式会社
平塚工場

● 第572号（令和5年5月24日）

- 事業所削除 有限会社トウギョク



組合の状況（令和5年5月末現在）



事業所数 ▶ 113 事業所



扶養率 ▶ 0.56 人



平均標準報酬月額 ▶ 303,804 円



被保険者数 ▶

男 4,492 人

女 2,534 人

計 7,026 人

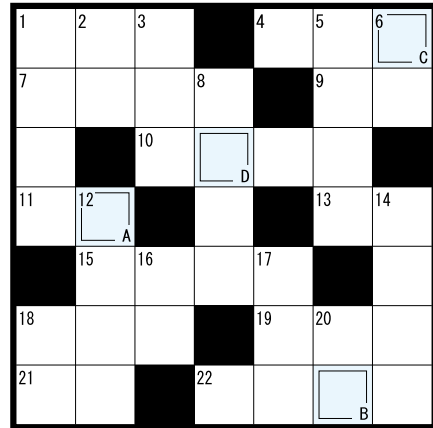


平均年齢 ▶ 45.39 歳

クイズのひろば

クロスワード

二重枠に入った文字を A から D の順に並べると何という言葉になるのでしょうか？



©スカイネットコーポレーション

タテのカギ

- 夏に咲く、太陽のような花
- 球場の観客席などから飛ぶ非難の言葉
- 努力すればきっとついてくる
- 噂をされると出る？
- コンパスで描く図形
- 煙でいぶした食品
- 願い出などを退けること
- 大自然の中、テントを張って宿泊
- 昔ながらのボール
- 名画などをそっくりに描くこと
- サイズやアズキなど
- 東京は「都」、神奈川は？

ヨコのカギ

- 海で遊んで、肌が小麦色に
- 椅子とセットで購入
- コインが消えたりハトが現れたり
- バイナプルの中心部分
- 「ありがとう」で伝える気持ち
- 君がいれば百人____だ！
- 大木はここが立派
- すりおろしてトロロに
- おみこしや屋台が出て賑わう
- 期末、模擬、入学
- 弱い人はパソコンの設定に一苦勞
- バンジー____で度胸試し

クイズに答えてプレゼントをもらおう！

応募資格

当組合の被保険者・被扶養者

応募方法

クイズの答え、氏名、電話番号、住所、被保険者証の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

送り先

〒104-0032
東京都中央区八丁堀 1-11-3
東日本電線工業健康保険組合クイズ係

締切日

7月28日（金）まで（到着分）

当選者

正解者 10 名（多数の場合は抽選）に粗品をお送りします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回漢字ダイヤモンド（4月号）の答え 郷土料理

キリトリ線

クロスワード応募用紙

（2023.7月号 No.309）

答え

--	--	--	--

氏名	電話番号
住所	
被保険者証記号・番号	

※郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかり貼り付けてください。

家庭からはじめる
SDGs!

食エコごはん

かぼちゃ・ピーマン使い切りレシピ

SDGs(エスディーゼズ:世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標)でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、かぼちゃ・ピーマンを使い切るレシピをご紹介します。



料理制作
柴田 真希 (管理栄養士・料理家)
撮影 ■ 樂山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

◎エネルギー 391kcal
◎食塩相当量 1.7g

ピーマンのワタと種には
血流改善効果がある
「ピラジン」が豊富

鶏むね肉と夏野菜の南蛮漬け

材料(2人分)

- 鶏むね肉 …………… 250g
- A [酒 …………… 大さじ1
塩・こしょう …………… 各少々
- かぼちゃ …………… 1/8個(150g)
- なす …………… 1本(80g)
- ピーマン …………… 2個(60g)
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ2
- B [砂糖 …………… 大さじ1/2
しょうゆ …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ4

作り方

- ① 鶏むね肉をひと口大のそぎ切りにしてAをもみ込み、10分ほどおく。
- ② かぼちゃは5mm厚さの薄切りに、なすは縦横半分に分ける。ピーマンは縦半分に切り、ワタや種ごと使用する。
- ③ 鶏肉にまんべんなく片栗粉をつける。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて2〜3分焼く。片面に焼き色がついたら②を加え、途中裏返ししながら5分ほど焼く。
- ④ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。③に火が通ったら、Bの漬け汁に入れて和え、10分以上漬けて味をなじませる。

ピーマンの

食エコ栄養 POINT

捨ててしまいがちなピーマンのワタや種ですが、栄養がたっぷり含まれています。注目すべきは「ピラジン」という成分で、血液をサラサラにして血行を促進する作用があります。また、血液中のナトリウムの排出を助け、むくみの改善が期待できるカリウムも豊富です。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

今からできる
SDGs!

「過剰除去」をなくして、
栄養をまるごと食べて

普段の調理で野菜の皮をむきすぎたり、茎や根を落とすすぎたり、食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」が食品ロスの原因の一つとして考えられています。野菜の皮や茎などにも、栄養がたくさん含まれています。切り方などを工夫して、食材を有効活用しましょう。