

けんぽニュース

2022
autumn



P 2 ▶ オンライン資格確認導入の加速化に向け
取り組みを強化

P 3 ▶ デンタルフロス・歯間ブラシを使おう／
寝る姿勢といびき

P 4 ▶ 高血圧と脳卒中

P 6 ▶ タバコの誤解 Q&A ／
話題の健康情報

P 7 ▶ 令和 3 年度収支決算のお知らせ

P 8 ▶ 全身を使った運動に
チャレンジしてみよう

ニチレイ健康保険組合

<https://www.nichirei-kenpo.or.jp/>

オンライン資格確認導入の 加速化に向け取り組みを強化

厚生労働省は、オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、中間目標を新たに設定し取り組みを強化しています。「骨太方針2022」では、医療機関等におけるオンライン資格確認の原則義務化などが明記されました。

オンライン資格確認の導入で 医療機関等と患者の負担が軽減

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等を利用して、医療機関・薬局が患者の資格情報（※）をオンライン上で確認できる仕組みのことをいいます。2021年10月より、本格運用がスタートしています。

従来の資格確認では、無資格受診による過誤請求や、資格情報の入力作業に手間がかかるなどの問題がありました。しかし、オンライン資格確認では、医療機関等の窓口ですぐに資格確認ができるようになり、これらの問題が解決されます。患者にとっても、医療費が高額になったときに限度額適用認定証等がなくても窓口で限度額以上の医療費を支払う

必要がなくなるほか、医療機関等での待ち時間が短縮されるといったメリットがあります。
※加入している医療保険や自己負担限度額情報等

「骨太方針2022」では 導入目標達成に向けた対策が明記

厚生労働省では、現在、オンライン資格確認の導入加速化に向けた集中的な取り組みとして、次の3つが進められています。

- ① 医療関係団体による「推進協議会」の設置
- ② 診療報酬による評価
- ③ 医療機関・薬局への支援・働きかけの実施

しかし、2022年7月時点でオンライン資格確認を導入・運用開始している医療機関等は2〜3割です。現在の導入ペースで進捗した場合、2023年3月末の導入率は約6割にとどまると見込まれていることから、「中間目標として2022年9月末時点で概ね5割の導入を目指す」という目標が掲げられました。

導入目標を達成するため、「骨太方針2022」では、オンライン資格確認導入を2023年4月から原則義務化するとしています。併せて、関連する財政措置を見直してマイナンバーカードの健康保険証利用を促し、将来的な健康保険証の原則廃止を見据え、2024年度を目標に健保組合等の保険者による健康保険証発行の選択制を導入する方針を示しています。

マイナンバーカードが健康保険証として使えます！

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、本人同意のうえで過去の服薬情報や特定健診情報に基づいた診療が可能になります。重複投薬が回避できるなど、よりよい医療が受けられるようになります。また、医療費控除の確定申告手続きも簡単になります。

ほかにも、マイナンバーカードには便利な機能があります（右記参照）。

- 新型コロナワクチンの接種証明書を取得できる
- 行政手続きがラクに & 給付金をすぐに受け取れる（公金受取口座登録制度）
- 各種証明書をコンビニで取得できる

など

※オンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。対応医療機関等は拡大中です。
※健康保険証として利用するには事前にマイナポータルでの登録が必要です。

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかり除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落とすことができないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- **デンタルフロス**…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- **歯間ブラシ**…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間にを入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

Health Information

質のよい睡眠をとるために

Zzz

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所で体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。また、「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



いびきのメカニズム

鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

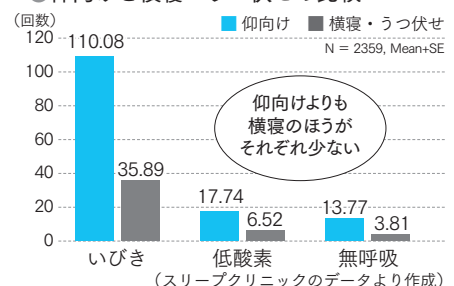
いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。

●仰向けと横寝・うつ伏せの比較



放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

高血圧 と 脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

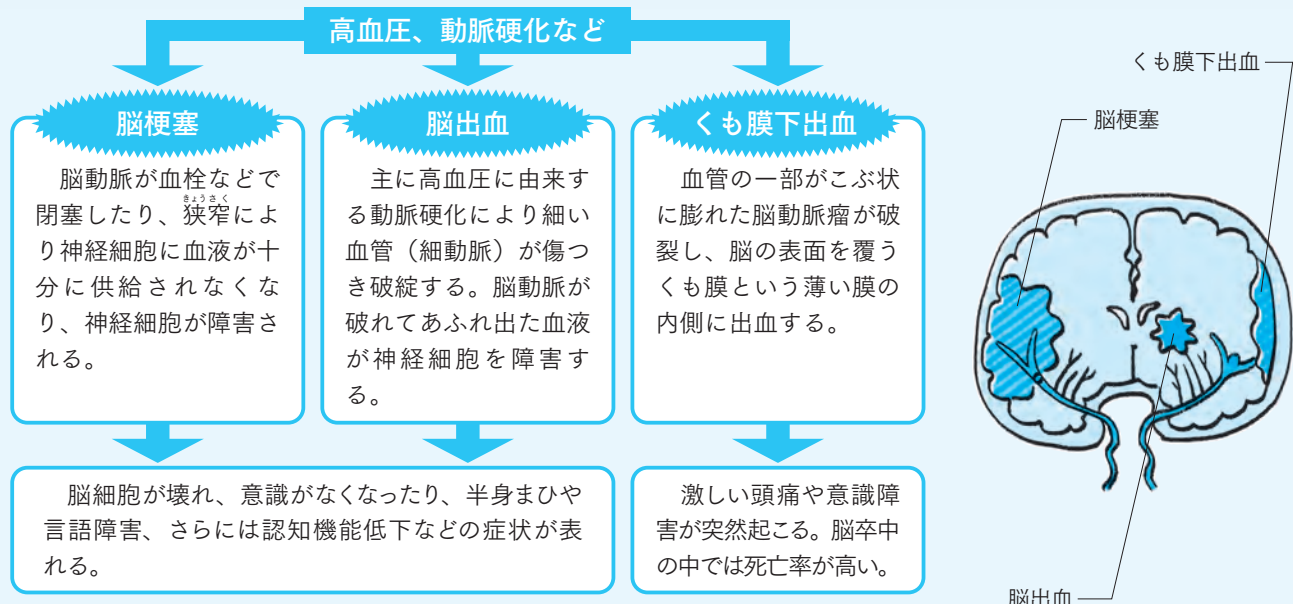
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位※となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 ※要介護4、5の場合

この検査項目に注意！

血 圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 90mmHg 以上	いずれかまたは両方

脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳の血管が破れる**脳出血**、**くも膜下出血**があります。いずれも**高血圧が最大の原因**です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。
早く治療を開始することで後遺症が軽くなることがあります。

脳卒中の主なリスク

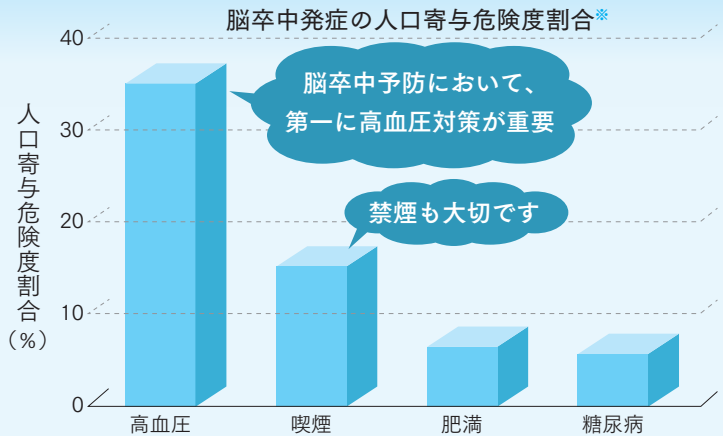
● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について～リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム～」より

※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



● 喫煙

● 肥満

● 糖尿病

● 脂質異常症

● 過度の飲酒

● 運動不足

● 不整脈（心房細動）

心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

● 男性

● 高齢者

など

国立がん研究センターの
脳卒中リスクチェックを
やってみよう！

（直近の健診結果を
ご用意ください）

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

🔍 重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味付けを確かめて使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

● 参考 ●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら



<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>

🔍 カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。

※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

🔍 血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



Q

加熱式タバコでも
禁煙したほうがいいの？

高血圧なので禁煙外来をすすめ
られました。

でも加熱式タバコだから、禁煙
しなくても大丈夫よね？



A

禁煙を
おすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちで
すが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定で
きないと考えられています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象とな
り、オンライン診療も利用できます。

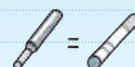
すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙
指導を受けると安心ですね。

35 歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を
受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数（＝
1日の喫煙本数×喫煙年数）200 以上」があ
ります。加熱式タバコでブリンクマン指数を
算定するときは、このように換算します。

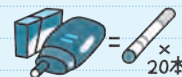


タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック 1 本を
紙巻タバコ 1 本として換算



タバコ葉の入ったカプセルや
ポッドに気体を通過させるタイプ



1 箱を紙巻タバコ 20 本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第 8.1 版」

Health Information

話題の健康情報

10月
から

紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、
医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のよう
な見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、
まずはかかりつけ医を
受診しましょう



定額負担を徴収
する責務がある
医療機関の拡大

定額負担額の
引き上げ

《例》医療費 1 万円、患者負担 3 割、医科初診の場合

● 9月まで

計8,000円が患者負担

定額負担 5,000円	
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円

● 10月から

計9,400円が患者負担

定額負担 7,000円	
患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円
控除 2,000円	

令和 4 年 10 月からの定額負担

対象病院	定額負担額	新たに追加	
		初診	再診
・ 特定機能病院 ・ 地域医療支援病院 （一般病床 200 床以上に限る） ・ 紹介受診重点医療機関 （一般病床 200 床以上に限る）		医 科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯 科 3,000円 ⇒ 5,000円に	医 科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯 科 1,500円 ⇒ 1,900円に
※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる			
保険給付範囲からの控除	初診	外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除	
		医 科	歯 科
	初診	200 点 (2,000円)	200 点 (2,000円)
	再診	50 点 (500円)	40 点 (400円)

※徴収する最低基準の額

令和3年度収支決算のお知らせ

健康保険組合の令和3年度決算が、第185回組合会で承認されましたのでお知らせします。

コロナ禍の中にありながら、今期も加入者の皆様のご協力の下、黒字決算となりました。心より感謝いたします。

令和3年度は新型コロナの感染防止のため、前年度に差し控えや延期となっていた通院・入院等が増加しており医療費の負担が増えています。

今後も健全な健保財政を維持するために、事業主と連携した生活習慣病重症化予防、ヘルスリテラシー向上等のための保健事業を確実に実施してまいります。

皆様におかれましては、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

■ 決算収支の状況

一般勘定(健康保険)		介護勘定(介護保険)	
収入合計	4,479,015,973円	収入合計	469,547,008円
支出合計	3,252,540,480円	支出合計	372,680,918円
収支差引額	1,226,475,494円	収支差引額	96,866,090円

■ 決算概要

令和3年度の保険料収入は、令和3年3月の保険料率引き下げにより低減しております。

しかしながら、全体収入につきましては前年度の決算残金を繰越金として組み入れているため、安定した状況となっています。

支出については、国への納付金の低減がありました。前年度新型コロナによる医療機関受診差し控えがあった関係で、保険給付費が大幅に増加しています。

新型コロナ感染拡大の渦中にあっても、疾病の早期発見・治療には早めの医療機関受診が重要です。感染対策を万全にして早めの受診をお願いします。また、被扶養者の皆様は定期的な健康診断の受診を継続願います。

■ 収支報告書(前年度比較)

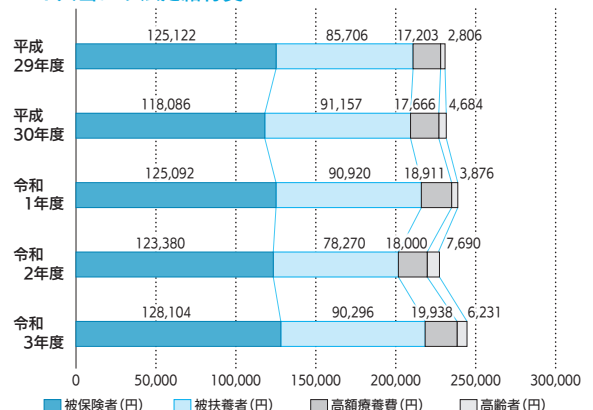
(単位:千円)

収 入				支 出			
内訳	令和3年度	令和2年度	差 異	内訳	令和3年度	令和2年度	差 異
健康保険料収入	3,373,176	3,524,692	▲ 151,516	事務費	47,794	46,712	1,082
国庫負担金収入	889	890	▲ 1	法定給付費	1,574,049	1,464,750	109,299
調整保険料収入	44,488	42,853	1,635	付加給付費	33,979	33,219	760
繰越金	1,000,000	600,000	400,000	保険給付費合計	1,608,029	1,497,969	110,060
国庫補助金収入	2,197	39,296	▲ 37,099	納付金合計	1,441,932	1,507,896	▲ 65,964
財政調整事業交付金	50,707	40,067	10,640	保健事業費	108,993	108,867	126
雑収入	7,559	10,854	▲ 3,295	保険料還付金	68	0	68
				財政調整事業拠出金	44,423	42,799	1,624
				連合会費	1,301	950	351
				その他	0	0	0
収入合計	4,479,016	4,258,652	220,364	支出合計	3,252,540	3,205,193	47,347
経常収入合計	3,381,151	3,535,068	▲ 153,917	収入支出差引額	1,226,476	1,053,459	173,017
				経常支出合計	3,208,113	3,162,394	45,719
				経常収入支出差引額	173,038	372,674	▲ 199,636

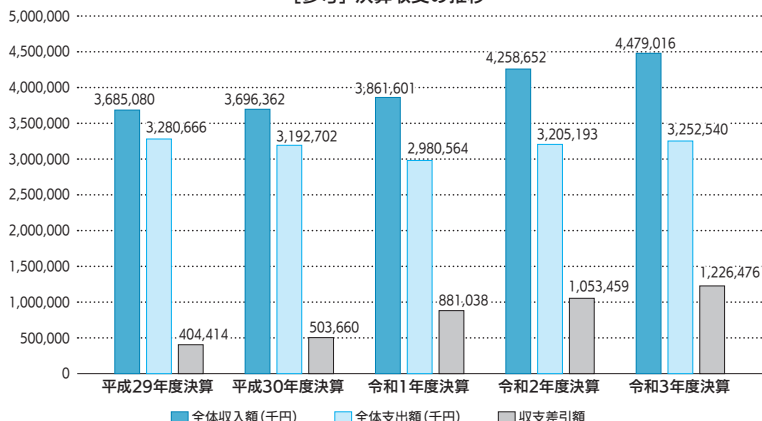
■ 加入者等の状況

区 分	男 性	女 性	合計(平均)	前年度数値	差 異
被保険者数(人)	年間平均数	4,131	2,305	6,436	6,443 ▲ 7
	3月末現在数	4,097	2,313	6,410	6,420 ▲ 10
平均標準報酬月額(円)	年間平均額	374,807	257,896	333,580	331,158 2,422
総標準賞与額年間合計(千円) 保険料免除者除く			8,639,813	8,650,432	▲ 10,619
被保険者の平均年齢(歳)	43.62	43.61	43.61	43.61	0
3月末時点被扶養者数(人)			4,448	4,604	▲ 156

■ 1人当たり法定給付費



【参考】 決算収支の推移



	令和3年度	令和2年度	令和1年度	平成30年度	平成29年度
被保険者	128,104	123,380	125,092	118,086	125,122
対前年比	4,724	▲ 1,712	7,006	▲ 7,036	
被扶養者	90,296	78,270	90,920	91,157	85,706
対前年比	12,026	▲ 12,650	▲ 237	5,451	
高額療養費	19,938	18,000	18,911	17,666	17,203
対前年比	1,938	▲ 911	1,245	463	
高齢者	6,231	7,690	3,876	4,684	2,806
対前年比	▲ 1,459	3,814	▲ 808	1,878	
合計	244,569	227,340	238,800	231,593	230,837
対前年比	17,229	▲ 11,460	7,207	756	



楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
びたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く



前の脚に
体重をかけます。

2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ!

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
胸&肩

胸肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>



こんなとき...はお電話ください!



子どもが
急に熱を
出した

どの診療科に
受診すべきか
わからない

病気が
なかなか
よくならない

仕事で
ストレスが
たまる

育児・介護が
つらい

◆プライバシー厳守
◆通話料・相談料 無料



経験豊かな専門スタッフが、
迅速・的確にアドバイスします

24時間 電話健康相談サービス ☎ 0120-53-2101