

けんぽニュース

2023
SPRING



P 2 ▶ 4月から従来の保険証での受診は割高に

P 3 ▶ 規則正しい生活で春の疲れすぎを防ぎましょう

P 4 ▶ 血糖負値をためない生活術

P 6 ▶ HEALTH INFORMATION

P 7 ▶ 令和5年度予算のお知らせ

P 8 ▶ 太もも前を鍛えて代謝をアップ

ニチレイ健康保険組合

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

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が上がる事が期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	
	再診	なし	
従来の保険証	初診	12円	18円 +6円
	再診	なし	6円

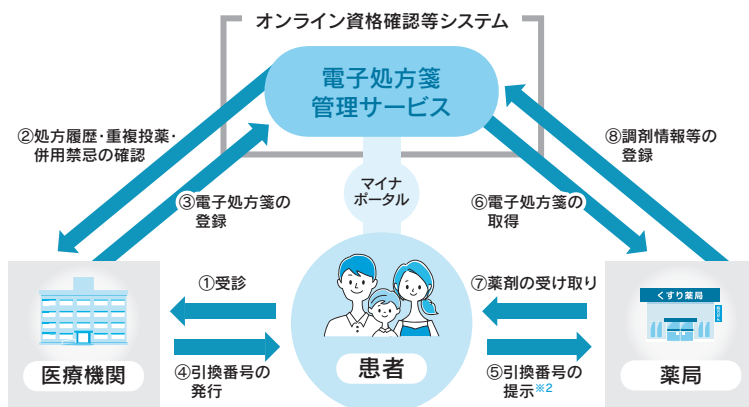
※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながる事が期待されています。

◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android 端末は2023年5月11日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請
について



マイナンバーカード
総合サイト

保険証利用の
申込みについて



マイナポータル

規則正しい生活で 春の疲れすぎを防ぎましょう

気温が大きく変化したり、職場や学校が変わったり、引っ越しがあったりなど、春は気候や環境の変化が大きい季節です。気づかないうちに心や体の疲れがたまり「春バテ」といわれるような、心身の不調をきたすことも。毎日の生活のなかで次のようなことを心がけて疲れすぎを防ぎましょう。

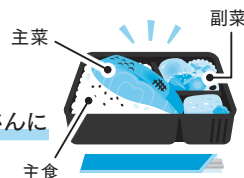
● 規則正しく、バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を1日3食、なるべく決まった時間にとりましょう。あわただしくなりがちな朝食も、しっかりよく噛んで食べるのがコツ。

帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後におかずの主菜・副菜を軽めに食べる、分食がおすすめです。

栄養バランスをとるコツ

- 1 手軽に食べられる缶詰や冷凍食品、ハム、チーズ、豆腐などの食材をプラスする
- 2 主食、主菜、副菜をそろえる
- 3 みそ汁やスープを具だくさんにして食材を多くする



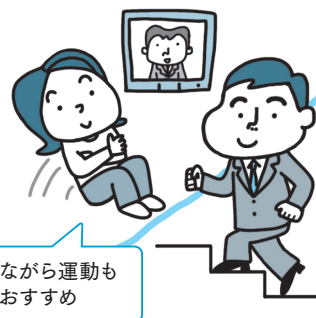
● 質のよい睡眠

夜、気持ちよく眠るためには、朝は決まった時間に起き、起きたらすぐにカーテンを開けて、日光を浴びましょう。就寝2～3時間前の入浴で体を温めると、スムーズな入眠に効果があるといわれています。



● 適度な運動

体を動かすことは肥満を予防するだけでなく、ストレス解消にもなり、質のよい睡眠をとるためにも必要です。ウォーキングなど、無理なく自分のペースでできる運動や好きなスポーツを楽しみましょう。



● ストレス対策

- ストレスを発散できる趣味や生きがい、気晴らし方法などをたくさんもっておきましょう。
- 信頼できる人や専門家に相談してみましょう。右の相談窓口もご活用ください。



厚生労働省

働く人の「こころの耳相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

電話相談

SNS相談

メール相談



健康的なストレス解消法を！

やけ酒ややけ食いは、自分の健康を害してしまうため、ストレス解消としてよい方法ではありません。また、つらい気持ちから逃れるために若い人の間で広まり社会問題となっている**オーバードーズ**（薬の過剰摂取）は、内臓に障害を起こしたり、依存性があるなど、とても危険です。絶対にやめましょう。**ストレス対策は健康的な方法を選びましょう。**

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1cが**5.6%**を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から
できる

生活改善法

体を蝕む

GOOD! / 今日からできる / 改善法 /



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☒ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☒ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☒ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

休日は
インドアで
のんびり



CHECK

ごはんはいつも
大盛りで、
食べるのが速い



CHECK

太っている、
体重が
増えている



CHECK

睡眠不足で
日中も眠気に
襲われることがある



監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長

横山 啓太郎

血糖負債をためない生活術

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

血糖負債は

早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

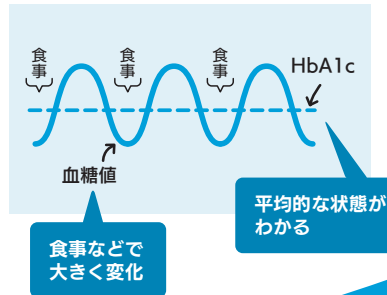
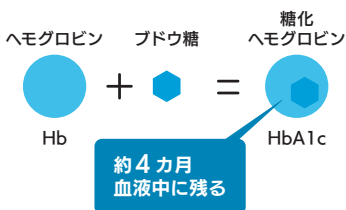
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☒ 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- ☒ 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- ☒ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

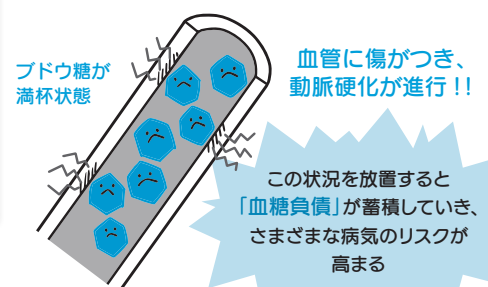
- ☒ BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- ☒ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- ☒ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☒ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか？

- ✓ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。



- ✓ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。



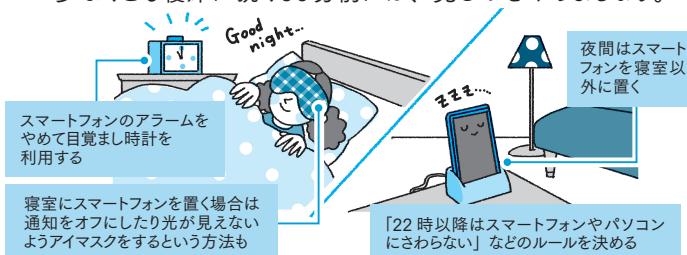
- ✓ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなないとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

・HEALTH INFORMATION・

カラダをととのえる食事

小島 美和子 (有限会社クオリティライフサービス代表取締役・管理栄養士)

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間以内に食べて体温アップ！



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にプラス！



令和5年度 予算のお知らせ

保険料率は前年度より3%低減し、 97%に変更となりました

令和5年2月15日開催の予算組合会において令和5年度予算が承認され、厚生労働省の認可も得ましたのでお知らせします。

主な収入支出項目（前年度予算との対比）

（単位：千円）

収 入	R5年度予算	R4年度予算	前年度比増減
保険料	3,269,562	3,401,180	▲ 131,618
調整保険料	44,479	44,847	▲ 368
繰越金	1,250,000	1,100,000	150,000
国庫補助金	902	801	101
高額医療交付金	20,000	20,000	0
その他	4,654	3,946	708
合 計	4,589,597	4,570,774	18,823
支 出	R5年度予算	R4年度予算	前年度比増減
保 険 給 付 費	1,934,177	1,825,976	108,201
法定給付費	1,892,666	1,783,456	109,210
付加給付費	41,511	42,520	▲ 1,009
納 付 金	1,383,413	1,410,025	▲ 26,612
前期高齢者納付金	597,100	640,000	▲ 42,900
後期高齢者支援金	786,300	770,000	16,300
退職給付拠出金	2	3	▲ 1
病床転換支援金	11	22	▲ 11
保健事業費	145,492	137,413	8,079
事務費	69,471	76,875	▲ 7,404
財政調整事業拠出金	44,479	44,847	▲ 368
その他	1,012,565	1,075,638	▲ 63,073
合 計	4,589,597	4,570,774	18,823

令和5年度保険料率

配 分	一般保険料率	調整保険料率	合 計
事業主	58.209/1000	0.791/1000	59/1000
被保険者	37.491/1000	0.509/1000	38/1000
合 計	95.7/1000	1.3/1000	97/1000

予算基礎数値

区 分	男	女	合 計
平均被保険者数（人）	4,171	2,361	6,532
平均標準報酬 / 月（円）	377,702	263,489	336,300
被保険者平均年齢（歳）	43.78	43.97	43.85
年間総標準賞与額	8,007,052 千円		
被扶養者（R5年12月末実績）	4,346 人（扶養率 0.66）		

被保険者1人当たりの主な支出予算額

（単位：円）

区 分	R5年度予算	R4年度予算	前年度比増減
保険給付費	296,108	281,960	14,148
各種納付金	211,790	217,731	▲ 5,941
保健事業費	22,274	21,219	1,055
合 計	530,172	520,910	9,262

収入

保険料率の低減により一般保険料は減少する見込みです。しかしながら、令和4年度収支が順調な状況であり、12億円を超える繰越金が見込めるため、総額では令和4年度を上回る見込みです。

● 保険給付費

保険給付費は、医療機関受診時の加入者（被保険者および被扶養者）の窓口自己負担以外の医療費を意味します。令和4年度以降、被保険者（本人）の高額医療費が増加しており、令和5年度は実績に伸び率を見込んで予算編成をしています。増加の主な要因はがんや生活習慣病の治療費用となりますが、高価な新薬の使用があり薬剤費も年々増加しています。また、令和5年4月からは法改正により、出産育児一時金の増額が決定しておりますのでその負担分も加味しています。家族（被扶養者）や高齢者の保険給付費は落ち着いてきていますので、この状態を継続すべく疾病予防事業に力を入れてまいります。

支出

● 各種納付金

各種納付金は日本全国の高齢者医療費補助として、健康保険組合等が毎年国に拠出しているものです。令和5年度は、ほぼ前年度並みの予算で策定いたしました。前期高齢者である加入者の健康が納付金額決定算定上の大きなカギとなりますので、今後も前期高齢者サポートを行ってまいります。

● 保健事業費

加入者の健康増進のための費用として、過去の実績等を考慮し保健事業費の予算を設定いたしました。令和5年度も事業主と協働したコラボヘルスを重視し、一体となってセミナー・健診等各種事業を進めます。また、運動習慣定着・卒煙施策・メタボ対策といった基本的かつ重要な施策について継続して事業を実施していきます。加えて少し立ち遅れが見られる、ICTを活用した保健事業の申請ツール導入にも着手していきたいと考えています。

介護勘定

国に納付する介護納付金は被保険者の総報酬額をベースに算出することとなっております。この数年の当健保組合加入者の総報酬額増を受けて、納付金は年々増加しており、令和5年度の納付金も前年度を上回る見込みです。

令和5年度も予算上は保険料収入・前年度の繰入金等で収支が賄えるため、準備金からの繰入等は予定しておりませんが、収支残金は確実に減少しつつあります。今後の収支を確認しつつ、将来的な料率変更を検討していく必要がございます。

介護勘定概要

● 介護保険料率 16/1000（事業主・被保険者折半）

区 分	R5年度予算	R4年度予算	前年度比増減
介護第2号被保険者数（人）	3,822	3,827	▲ 5
平均標準報酬月額（円）	371,432	367,229	4,203
総標準賞与額（年間）（千円）	5,449,931	5,958,000	▲ 508,069
介護納付金（千円）	393,711	390,000	3,711

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「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！

太もも前の**大腿四頭筋**は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、足を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

手は腰骨に置く。



つま先と膝が外側に開く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。

2秒かけて
息を吸う。



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

背もたれに手を置く。



膝が外側に開く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。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。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

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・介護が辛い

◆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**