けんぽニュース

Autumn 2024

P 2 ▸ ウインター・ブルー

P 3 ▸ 今から使おう！ マイナ保険証

P 4 ▸ 食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」

P 6 ▸ Health Information

P 7 ▸ 令和5年度収支決算のお知らせ

P 8 ▸ ツイストマーチ

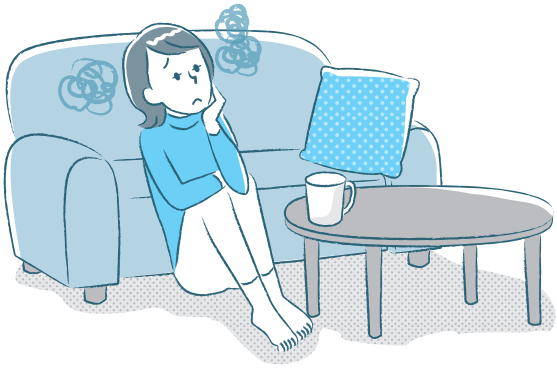
ニチレイ健康保険組合

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

秋から気をつけたい ウインター・ブルー

開放的な夏が終わり、秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。それって、**ウインター・ブルー**かもしれません。「冬期うつ病」とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

原因は日照時間にあり！ 発症のメカニズム



ウインター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病（季節性感情障害）の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、**日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすく**なります。春から夏へと日照時間が長くなると、同時にうつ症状もなくなります。

うつ病とはココが違う！ 症状セルフチェック

ウインター・ブルーは、一般的なうつ病とどこが違うのでしょうか。

主な症状（右表）として、気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病の多くが食欲不振・体重減少・不眠となるのに対し、ウインター・ブルーは**過食・体重増加・過眠**を招きやすいことだといわれます。ウインター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いもの**を欲するため、**太りやすく**なり、また、**睡眠時間の増加**に加え、**日中も強い眠気**を感じるようになります。

ウインター・ブルー	うつ病
気分が落ち込む	
疲れやすい、倦怠感がある	
やる気が出ない、気力がない	
何事も楽しめない	
イライラする、不安になる	
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

ウインター・ブルーにならないために 規則正しい生活を！

屋外に出て太陽の光を浴びる
朝の散歩、お昼休みの外出など

趣味などを楽しむ
好きなことをして思考もポジティブに

適度な運動を習慣づける
ウオーキング、ストレッチなど

バランスのとれた食生活
必須アミノ酸を多く含む
たんぱく質やビタミンを摂取

※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

2024年（令和6年）12月2日保険証は **廃止** に！

今から使おう！マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。

廃止後1年間は現在お持ちの保険証を使用できますが、廃止日以降に氏名変更や紛失等があった場合は無効となり新規発行もできません。事前にマイナンバーカードを発行し利用登録を済ませておくことをおすすめします。

マイナ保険証の解説動画はこちら

こんな場合も新しい保険証は発行されません

- **氏名変更**（結婚など苗字が変わるとき）
- **扶養の追加や削除**（被扶養者が就職するとき）
- **再交付**（紛失や破損したとき）
- **退職・再就職**（新たな保険に加入するとき）

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

ご自身で「保険証利用の登録」が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここでできます

マイナポータル

医療機関窓口のカードリーダー

セブン銀行 ATM

マイナンバーカードの保険証利用申し込み動画（厚生労働省）

保険証廃止のスケジュール

	現在	2024年12月2日～	2025年12月1日～
現在の保険証	利用可能（移行期間）	原則廃止（経過措置） **保険証の新規発行や再発行はできなくなります** 経過措置として、2024年12月1日までに発行された保険証は2025年12月1日まで引き続き利用可能です。	**完全廃止**（利用不可）
マイナ保険証	マイナ保険証に一本化	早めの切り替えをおすすめします！	
資格情報のお知らせ	マイナ保険証が使えない医療機関等でマイナンバーカードと一緒に提示すると、保険診療が受けられる ※マイナポータルの資格情報画面でも代用可		
資格確認書		新規加入者や保険証を紛失された方で、マイナ保険証をお持ちでない方に発行	マイナ保険証がない方に発行

Q マイナ保険証ってどんなところが便利なの？

A 主なメリットは次のとおりです。

高額な窓口負担が軽減できる

高額な医療費の窓口支払いを限度額までに抑える「限度額適用認定証」の事前申請が不要に。

より良い医療が受けられる

初めての医療機関でも、医師や薬剤師が特定健診の結果、薬や診療の情報を確認でき、薬の重複や併用禁忌の防止に。

※患者の同意が必要です。

医療費控除が簡単に

マイナポータルを利用すると、医療費控除に必要な一部項目が自動で入力され、確定申告が楽になります。

夏バテで**体重が減った人ほど食欲を感じる傾向**にあります。

太陽の光を浴びる時間が少なくなると、**食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。**

秋から冬にかけて**基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。**

季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。**睡眠不足は食欲を増進します。**

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

健診結果が正常値の範囲内であっても、悪化傾向にあるようなら少しずつ気をつけてみましょう。**食習慣をガラッと変えるのは難しいことですが、早ければ早いほど、ゆるやかな改善でも効果が期待できます。**

※特定保健指導の対象になった場合や、医療機関への受診を勧められた場合は、保健師、管理栄養士、医師の指示に従うようにしてください。

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食（炭水化物）を減らすことが必須です。**その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。

ベジファースト

野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

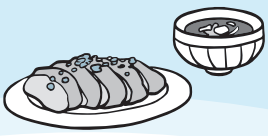
体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**

脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。

茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。

この時期 秋 生活習慣病 注意したい

"食欲の秋"だから 要注意！

監修：槇野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」

食欲の秋

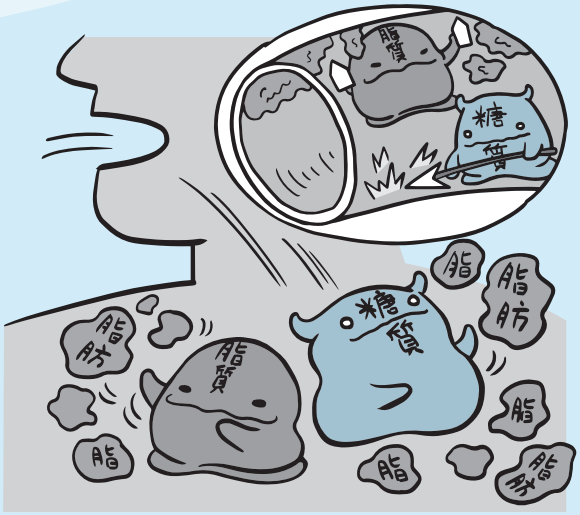
摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じることが多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎるとなぜ悪い？

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、**余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。**また、脂質をとりすぎると、**中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。**糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか？　注意したい数値

空腹時血糖
100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態（100～109mg/dL）でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c
5.6(6.5)%以上

1～2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール
120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール
40mg/dL未満

末梢組織（血管）のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時　150(300) mg/dL以上

随　時（非空腹時）　175(300) mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※（ ）内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

数字でわかるタバコ

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

サポートを受けて取り組もう

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。※1 また、治療終了から9カ月後には47.2％が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

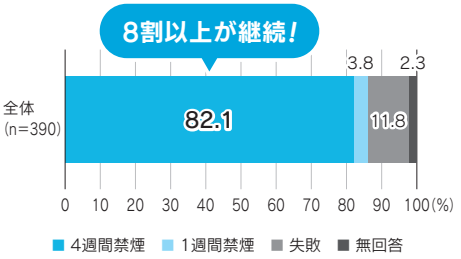
禁煙外来受診の条件

❶ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
❷35歳以上の場合、ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
❸直ちに禁煙することを希望する方
❹禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。

5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況※1



※1「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査（平成29年度調査）ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

歯医者さんへ行こう

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響にご注意を！

ブラキシズム（歯ぎしりや噛みしめ）がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか？ ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちに行っているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

☑ 歯に亀裂（マイクロクラック）が入り、深いむし歯の原因に

☑ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる

☑ 詰め物が割れる、外れる

☑ 顎関節症

☑ 肩こり・頭痛

ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、**就寝中のマウスピース（スプリント）の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。**治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。

※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

令和５年度収支決算のお知らせ

健康保険組合の令和5年度決算が、第191回組合会で承認されました。今期は支出の増加により、平成24年度以来11年ぶりに、経常収支がわずかに赤字となりました。

支出増加の主な要因は医療費の増大です。生活習慣病・がん等の重篤な疾病治療費や、高額な薬剤使用の増加、また加入者の高齢化による自然増等が主な原因です。

将来的に健全な健保財政を維持させるためには、事業主と連携し生活習慣病重症化予防、がんの早期発見、ヘルスリテラシー向上施策等の、予防・改善に重点を置いた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、医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

●決算概要

令和５年度の保険料収入は一般保険料率の低減に伴い、33億3,163万円と前年度と比較し4,282万円減少しています。全体収入につきましては前年度の決算残金12億5,000万円を繰越金として組み入れているため、前年度より増加しており単年度収支は安定した状態を継続しています。

支出については、国への納付金の低減がありましたが、保険給付費は過去最高の17億9,721万円となりました。このような医療費高騰の状態は今後も継続すると見られるため、健保組合は予防・改善に特化した保健事業を行っていく所存です。加入者ご本人の健康への関心が、何よりも疾病の早期発見に繋がります。日頃より早めの医療機関受診をお願いします。

また、介護保険につきましては国からの納付金の増加により、現行の保険料では収支が賄えない状況が続いております。そのため、令和７年度より介護保険料率の引き上げを実施することといたしました。加入者の皆様のご理解をお願いいたします。

●決算収支の状況（一般保険）

一般勘定（健康保険）		介護勘定（介護保険）	
収入合計	4,694,318,211円	収入合計	453,610,115円
支出合計	3,381,620,166円	支出合計	393,824,127円
収支差引額	1,312,698,045円	収支差引額	59,785,988円

収支報告書（前年度比較）

●健康保険（一般勘定）

（単位：千円）

収入 内訳	令和５年度	令和４年度	差異
健康保険料収入	3,331,631	3,374,447	▲42,816
国庫負担金収入	884	887	▲3
調整保険料収入	45,296	44,510	786
繰越金	1,250,000	1,100,000	150,000
国庫補助金収入	4,992	6,517	▲1,525
財政調整事業交付金	58,110	37,322	20,788
雑収入	3,405	5,592	▲2,187
収入合計	**4,694,318**	**4,569,275**	**125,043**
経常収入合計	**3,335,954**	**3,380,675**	**▲44,721**

支出 内訳	令和５年度	令和４年度	差異
事務費	53,595	54,698	▲1,103
法定給付費	1,760,609	1,638,781	121,828
付加給付費	36,598	32,776	3,822
保険給付費合計	1,797,207	1,671,557	125,650
納付金合計	1,366,123	1,399,523	▲33,400
保健事業費	117,517	111,942	5,575
保険料還付金	606	344	262
財政調整事業拠出金	45,237	44,468	769
連合会費	1,334	1,315	19
その他	0	0	0
支出合計	**3,381,619**	**3,283,847**	**97,772**
収入支出差引額	**1,312,699**	**1,285,428**	**27,271**
経常支出合計	**3,336,374**	**3,239,375**	**96,999**
経常収入支出差引	**▲420**	**141,300**	**▲141,720**

●介護保険（介護勘定）

（単位：千円）

収入 内訳	令和５年度	令和４年度	差異
介護保険料収入	378,724	369,878	8,846
繰越金	74,885	95,750	▲20,865
その他	1	1	
収入合計	**453,610**	**465,629**	**▲12,019**

支出 内訳	令和５年度	令和４年度	差異
介護納付金	393,711	389,809	3,902
保険料還付金	113	52	61
その他	0	0	0
支出合計	**393,824**	**389,861**	**3,963**
収入支出差引額	**59,786**	**75,768**	**▲15,982**

●加入者等の状況（一般勘定）

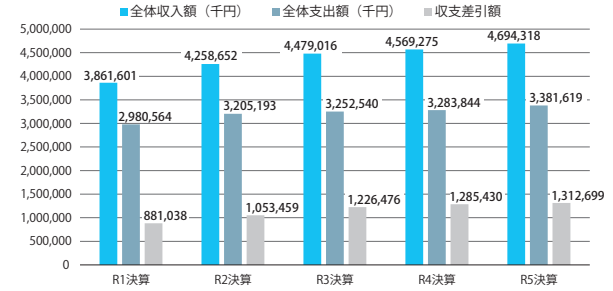
区分		男性	女性	合計(平均)	令和4年度	差異
被保険者数（人）	年間平均数	4,172	2,384	6,556	6,526	30
	３月末現在数	4,123	2,367	6,490	6,529	▲39
平均標準報酬月額(円)	年間平均額	382,542	269,406	342,034	336,540	5,494
総標準賞与額年間合計(千円)				8,157,824	8,067,602	90,222
被保険者の平均年齢(歳)		43.87	43.99	43.91	43.69	0.22
３月末時点被扶養者数(人)				4,103	4,331	▲228

【参考】１人当たり法定給付費

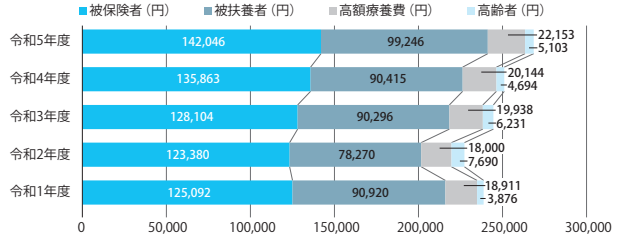
（単位：円）

	令和５年度	令和４年度	令和３年度	令和２年度	令和元年度
被保険者	142,046	135,863	128,104	123,380	125,092
対前年比	6,183	7,759	4,724	▲1,712	
被扶養者	99,246	90,415	90,296	78,270	90,920
対前年比	8,831	119	12,026	▲12,650	
高額療養費	22,153	20,144	19,938	18,000	18,911
対前年比	2,009	206	1,938	▲911	
高齢者	5,103	4,694	6,231	7,690	3,876
対前年比	409	▲1,537	▲1,459	3,814	
合計	**274,132**	**251,116**	**244,569**	**227,340**	**238,800**
対前年比	**23,016**	**6,547**	**17,229**	**▲11,460**	

決算収支の推移（一般勘定）



１人当たり法定給付費推移



忙しいあなたに

globody グローボディ フィットネス fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya

\ Start! /

1 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

両足を肩幅に広げる。肩の力を抜いて、肘を 90 度に曲げて開く。

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

息を吐きながら、膝と肘を対角線上に近づけるように左右交互にツイストする。これをテンポよく繰り返す。

内臓脂肪を撃退！

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まったウエストをめざしましょう。

CHECK! 動画を見ながらやってみよう！
http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.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

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、左足を一歩前に出して踵を浮かせる。息を吐きながら、膝と肘を対角線上に近づけてツイストし、元の姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。左右入れ替えて行う。

Point お腹に力を入れ、タオルを絞るようにツイストする

\ 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

左手首を右手で優しくつかんで頭上に上げ、上半身を右に傾けてキープする。左右入れ替えて行う。

4 ホールド

キツい姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ばして床から離し、両手を上げてキープする。左右入れ替えて行う。

“内臓脂肪”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。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください！

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