

甲信越しんきん健康保険組合

2023年8月号

# 健保ニュース

No.155

HP:<http://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/index.html>

日本百名城  
天空の山城・備中松山城  
(岡山県高梁市)



Contents



- 令和4年度決算のお知らせ
- 山梨県下の健診日程
- 健康経営優良法人2023に認定されました

- 家庭救急常備薬等の斡旋方法が変わります



ご家族の皆様もご一読ください

令和4年度  
決算

# 3億6,380万円の 経常赤字決算

高齢者医療への  
納付金支出がさらに増加、  
近年では最も厳しい  
決算状況に

去る6月9日に第103回組合会が対面により開催され、令和4年度決算が全議員の皆さんの承認をいただき認定されましたので、その概要をお知らせします。

## 一般勘定（健康保険）

令和4年度の決算は、2年連続での赤字決算となり、経常収支では過去10年で最大の約3億6,380万円の赤字決算となりました。

赤字の最大の要因は、令和3年度に対前年度15.5%増と大幅に増加した高齢者医療への納付金が、令和4年度はさらに16.1%（1億7,881万円）増の12億9,262万円と2年連続で大幅に増加したことが原因となります（積立金の繰入れで対応）。

収入では、保険料収入の基礎となる平均被保険者数は112人減の4,616人と、減少傾向が続いている状況です。平均標準報酬月額額は前年度に対し730円（0.2%）増の322,037円でした。また、平均標準賞与額も12,819円増となりましたが、被保険者数の減少と育休等による保険料免除者の増加により、保険料収入は前年度に対し5,727万円減の22億2,285万円となり、経常収入は前年度に対し5,811万円減の22億3,763万円でした。

一方で支出は、主に医療費

の支払いに関する保険給付費は前年度に対し198万円（0.17%）減の11億3,446万円と横ばいでした。また、高齢者医療に関する納付金が2年連続で大幅に増加したことから、経常支出は前年度に対し約1億7,678万円増の26億142万円でした。

このことから経常収支は前年度に引き続き大幅な赤字決算となりました。収支差引額は国からの補助金や前年度の繰越金、積立金の繰入れ等を含めて7,885万円となり、全額を令和5年度への繰越金としました。

## 介護勘定（介護保険）

収入合計2億7,490万円、支出合計2億5,648万円、収支差引額1,842万円となり、この残額は準備金の積み立てとしました。



平成20年度から始まった現在の高齢者医療制度ですが、この制度により国に拠出（国保への交付金）する納付金等の額は保険料収入の50%前後を占めており、この納付額に一喜一憂する予算決算が続いています。令和2年度

はこの納付金等が保険料収入の41.9%であったのに対し、令和3年度は48.8%、令和4年度は58.1%と大幅に上昇していることが、2年連続での赤字となった大きな要因です。

参考表：当組合の「前期高齢者（65歳以上75歳未満）医療費」と「納付金ならびに経常収支」の近年の傾向

	平成30年度	令和元年度	2年度	3年度	4年度
前期高齢者数	143人	139人	161人	151人	138人
前期高齢者 1人当たり医療費	364,492円	465,304円	337,208円	452,424円	505,095円
前期高齢者納付金	428,784千円	591,771千円	469,848千円	616,700千円	805,276千円
経常収支	203,194千円	▲31,887千円	53,806千円	▲128,898千円	▲363,795千円

組合財政は、前期高齢者納付金の動向に強く左右されています。

このような厳しい健保財政ではありますが、健保組合ではこれまでどおり健康診断や保健指導を中心とした保健事業を実施し、皆さまの健康増進と疾病予防に注力していきます。

皆さまにおかれましても、健康管理に努めながら医療費の節減にご協力いただき、限りある医療資源の有効活用にご協力いただきますようお願いいたします。

# 令和4年度 収入支出決算概要表

## 一般勘定

### ●収入

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	2,222,854	481,554
国庫負担金収入	923	200
調整保険料収入	28,544	6,184
繰越金	100,887	21,856
繰入金	200,000	43,328
国庫補助金収入	103,062	22,327
特定健康診査等 事業収入	2,391	518
財政調整事業交付金	38,709	8,386
雑収入	11,735	2,542
<b>合計</b>	<b>2,709,105</b>	<b>586,894</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>2,237,628</b>	<b>484,755</b>

### ●支出

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	55,536	12,031
保険給付費	1,134,456	245,766
納付金	1,292,616	280,029
保健事業費	112,066	24,278
還付金	305	66
宮繕費	400	87
財政調整事業拠出金	28,430	6,159
連合会費	1,344	291
積立金	5,000	1,083
雑支出	104	23
<b>合計</b>	<b>2,630,257</b>	<b>569,813</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>2,601,423</b>	<b>563,567</b>

### ●差引額

科目	決算額
収入総額	27億 910万 5千円
支出総額	26億 3,025万 7千円
<b>収支差引額</b>	<b>7,884万 8千円</b>
<b>経常収支差引額</b>	<b>△ 3億 6,379万 5千円</b>

### ●財産保有状況(令和4年度末現在)

種別	金額
準備金	5億 4,944万 9千円
別途積立金	3億 9,732万 2千円
退職積立金	6,374万 7千円
その他	121万 4千円
<b>合計</b>	<b>10億 1,173万 2千円</b>

## 介護勘定

### ●収入

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等1人当 たり額(円)
介護保険収入	245,670	96,682
繰越金	8,188	3,222
繰入金	21,043	8,281
雑収入	4	2
<b>合計</b>	<b>274,905</b>	<b>108,188</b>

### ●支出

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等1人当 たり額(円)
介護納付金	256,477	100,935
介護保険料還付金	5	2
<b>合計</b>	<b>256,482</b>	<b>100,937</b>

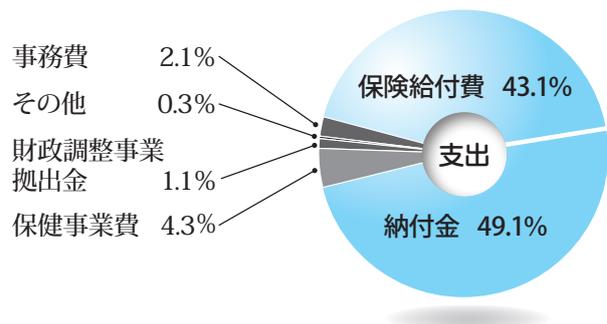
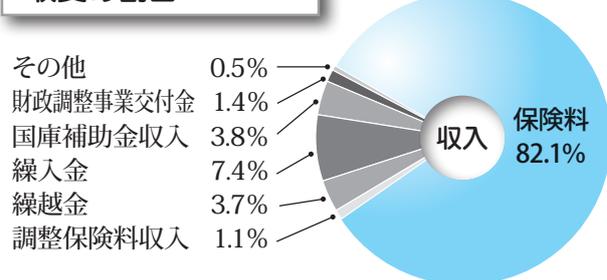
### ●差引額

科目	決算額
収入総額	2億 7,490万 5千円
支出総額	2億 5,648万 2千円
<b>収支差引額</b>	<b>1,842万 3千円</b>

### ●財産保有状況(令和4年度末現在)

種別	金額
準備金	1億 941万 5千円
<b>合計</b>	<b>1億 941万 5千円</b>

### 収支の割合(一般勘定)



# 2023が決定しました

「経済財政運営と改革の基本方針2023」（いわゆる「骨太の方針」）が、去る6月16日に閣議決定されました。これは、社会の諸課題に対する政府の考え方や、それに基づく来年度の予算編成などの基本方針について説明するものであり、つまりは政府による現時点での公約集にあたるものです。

医療・健康保険制度に関連する主な内容は、以下のとおりです。

◆マイナンバーカードによるオンライン資格確認（健康保険証としての利用）を推進するとともに、データ登録等をより正確に行うための取り組みを進め、2024年秋に従来の健康保険証を廃止する。

◆レセプト（医療機関から健康保険組合等に対する医療費請求書）による受診情報・特定健診情報・予防接種・電子処方箋・電子カルテ、さらには介護保険や母子保健等、医療・介護の全般的な情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設を進める。これにより、本人が検査結果・受診結果などを確認し、健康づくりに役立てることのできる仕組みを整備する。

◆来年度に予定されている、診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等の同時改定（いわゆる「トリプル改定」。医療や介護サービス等の「価格」が決められます）に向けて、物価や賃金の上昇、経営の状況、サービス人材の確保に気を配りながら、利用者負担や保険料をできるだけ抑制できるよう対応する。

◆医療・介護サービスの提供体制を今後も確保していくために、システムを無駄なく有効に活用していく。そのため、大病院やクリニック、薬局などの機能分化を進め、「かかりつけ医」や「リフィル処方せん」などもさらに活用する。また、医療費全般の伸びを無理なく抑制するために、市販医薬品の拡大によるセルフメディケーションの推進、後発医薬品等を安定供給できる体制を確保する。

また、健康保険組合やその加入者にとって非常に重要な問題である、負担バランスの公平化については、全世代が能力に応じて支え合い、必要な社会保障サービスを適切に提供していく「全世代型社会保障」を実現するため、改革に向けた具体的な議論を進めることも明記されました。

# 政府の「骨太の方針」

## 情報を活用して、財源や医療資源の不公平をなくすシステム作りへ



### 全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するために政府が打ち出す具体策とは

#### ①子育て支援を拡充する

出産育児一時金支給額の引き上げとともに、その財源の一部を現役世代だけでなく後期高齢者医療制度からも支援する仕組みとする。

- \* 出産育児一時金支給額は、42万円から50万円に引き上げ済み(令和5年4月)
- \* 産前産後期間には国民健康保険料を免除し、免除の財源は国・都道府県・市町村で負担

#### ②高齢者医療費を全世代で公平に負担するため関連制度を見直す

後期高齢者負担率の設定について、「後期高齢者が支払う保険料」と「現役世代が負担する後期高齢者支援金」の伸び率が、それぞれ1人当たりで同レベルとなるよう見直す。

- \* 前期高齢者の医療給付費を保険者間で調整する仕組みにおいて、健保組合などでは報酬水準に応じて調整する仕組み等を導入
- \* 財政窮迫する健保組合に健保連が行っている交付金に対して公的財政支援を導入
- \* 健保組合などで後期高齢者支援金等の負担が

重すぎる際の公的財政支援を拡充

#### ③医療保険制度の基盤を強化する

医療費を適正に節減していくために、各都道府県の役割を明確にするとともに、健保・国保等の協議会を全都道府県に設置して、計画策定等に関与できるようにする。策定の際は、医療・介護サービスを効率的に組み合わせ提供したり、かかりつけ医の確保を推奨することなどに留意する。

- \* 都道府県による国保の運営方針の期間を法で6年として、医療費の適正化や国保事務を効率化する方針などを必ず定めるようにする。
- \* 経過措置として残っていた、退職者給付を調整する仕組みは廃止する。

#### ④医療・介護の連携を強めて、効果的・効率的な提供体制を実現する

- \* かかりつけ医の必要性や役割について、広報を強化したり地域で協議する仕組みを構築し、協議結果を医療・介護の各種計画に反映する。
- \* 医療・介護サービスを向上させるため、医療保

険と介護保険の各運営者が一体となって被保険者などの医療・介護情報を活用できるように環境を整える。

- \* 医療法人や介護サービスの事業者に経営情報の報告を義務づけ、それらの情報についてのデータベースを整備する。

- \* 地域医療連携推進法人制度に、一定の条件を満たした個人病院等や介護事業所等も参加することを可能にする。

#### 今後への期待

今回の方針全体として、高齢者医療への納付金の増大などが健保組合等に過大な負担をかけて、財政運営の大きなネックとなっている状況を政府が認識していることを表明したのは、注目されるべきことです。

それにより、「財政状況が特に厳しい健康保険組合に対する財政支援を継続する」「前期高齢者医療費の財政調整が過重にならないよう努める」「後期高齢者医療制度への公費負担を再検討し、現役世代の負担が過重とならないよう留意する」といった今後の方針も示されました。

これらは、健康保険組合全体が長い間政府に求めてきた内容に沿ったものなので、実現すれば大きな前進となります。

しかしまだ具体策はこれから本格検討される段階ですので、少子化対策の強化方針とのバランスを調整しつつ、保険料負担の抑制を一つの目標として、今後も政府の動きを注視していく必要がありそうです。

# 病気の早期発見は、お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。



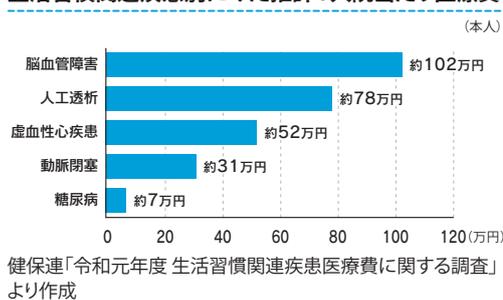
## 病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

### 重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超\*の高額な医療費がかかりますと推計されています(下図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

\*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

### 生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



### 病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

### 離職経験がある方の主な離職理由

性別	順位	理由	割合
男性	1位	定年のため	30.5%
	2位	契約期間が満了したから	19.3%
	3位	健康がすぐれなかったから	10.5%
	4位	年金を受給し始めたから	6.1%
	5位	解雇されたから	4.4%
女性	1位	定年のため	14.5%
	2位	健康がすぐれなかったから	14.2%
	3位	契約期間が満了したから	10.9%
	4位	家族の介護・看護のため	7.1%
	5位	労働条件が不満になったから	4.7%

厚生労働省「第13回中高年者縦断調査の概況」より引用

## パート先などで健康診断を受けた被扶養者のみなさんへ

当健保組合からの健診案内が届いたら、忘れずに健康診断を受けましょう。また、お勤め先(パート・アルバイト先)等で健康診断を受けた被扶養者の方がいましたら、健診結果票のコピーを当健保組合に提出してください。健保組合は、特定健診対象者の受診状況を把握し、国へ報告する義務があります。特定健診の受診率が低い場合、当健保組合はペナルティの対象となってしまうためご協力をお願いいたします。

**対象者** 40歳以上の被扶養者

**提出先** 甲信越しんきん健康保険組合



# 特定健診の結果により、特定保健指導の 対象者となる場合があります 案内があったら、必ず参加して 活用しましょう



## 特定保健指導では専門家から 信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得

ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。

## 将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム<sup>\*</sup>該当者・予備群の割合は、男女とも年齢を重ねるにつれて増加します。自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに

生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

\*内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

令和  
5年度

## 山梨県下事業所の健診日程が決まりました

	実施日	受付時間	健診会場	所在地
令和5年	12月1日(金)	8:15～11:00	山梨信用金庫大月支店	大月市大月 1-10-1
	12月4日(月)	8:15～11:00	山梨信用金庫上野原支店	上野原市上野原 3260-1
	12月6日(水) ～7日(木)	8:15～11:00	山梨信用金庫玉幡支店	甲斐市西八幡 2377-3
	12月12日(火)	9:15～12:00	山梨信用金庫城山支店	相模原市緑区原宿 3-2-1
	12月13日(水)	9:15～11:30	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町 517
	12月14日(木)	8:15～11:00	山梨信用金庫小笠原支店	南アルプス市小笠原 282-2
	12月19日(火)	9:00～11:00	富士吉田市民会館	富士吉田市緑が丘 2-5-23
	12月20日(水) 12月21日(木)	9:15～11:30 8:15～11:00	山梨県立青少年センター別館 山梨信用金庫徳行支店	甲府市川田町 517 甲府市徳行 4-16-24
令和6年	1月11日(木) ～12日(金)	8:15～11:00	甲府信用金庫韮崎支店	韮崎市本町 1丁目 5-28
	1月16日(火)	8:15～11:00	甲府信用金庫塩山支店	甲州市塩山上於曾 674
	1月17日(水) ～19日(金) 1月22日(月) ～23日(火)	8:15～11:00	甲府信用金庫本部	甲府市丸の内 2丁目 33-1
	1月26日(金) 1月29日(月)	8:15～11:00	甲府信用金庫玉穂支店	中央市若宮 36-4



# 八幡平



## 八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビン）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

## 八

幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

## INFORMATION

JR 盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車

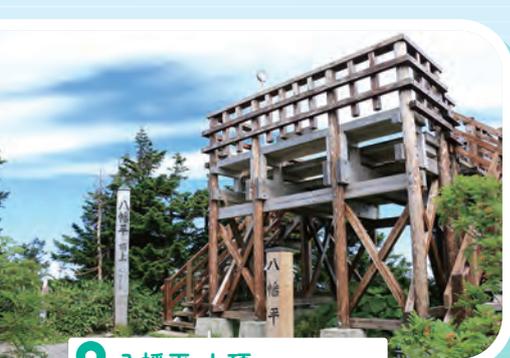
松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会

☎ 0195-78-3500  
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPIはコチラ





### 八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



### 源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



源太森～茶臼岳  
登山口間は悪路も。



### 黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。  
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



### ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



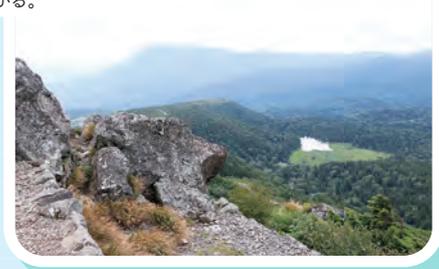
### 鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



### 茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



約7.5km 約3.5時間/約13,000歩

### 温泉



### 藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにがり湯。

- 🕒 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 👤 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業



### 源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

### 巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほど登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



### Sightseeing ひと足のぼして



### 松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- 🕒 9:00～17:00
- 📅 毎週水曜日 (冬季)、年末年始
- ☎ 0195-78-3500

# かかりつけ医がいると、損しません

同じ病気なのに些細な理由で病院を転々としたり、なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したりするのは、はっきり言って医療費のムダです。

初診料がムダになる

## はしご受診

同じ病院であれば再診料で済みますが、病院を転々すると、そのつど初診料がかかります。初診料は再診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながります。



昨日行った病院の先生、ちょっと合わないかも…。病院を変えようと思うんだけど、おすすめの病院ない？



なんか怖い…

やっぱり大きな病院のほうがいい…？

ちょっと…、それははしご受診だからダメよ

はしご受診？

同じ病気なのに病院を転々とすること。また初診になるから医療費がムダになるわ

あなた金欠って言ってたじゃない！

それと、いきなり大きな病院に行くのはもっとダメ。紹介状がないと特別料金がかかるわ。なんとプラス 7,000 円！

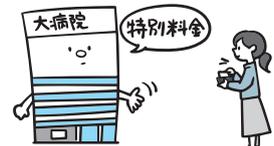
そもそも緊急性の高い患者が行くとこよ

そんなに…かかるの…

特別料金が別途かかる

## いきなり大病院

紹介状を持たずにいきなり大病院（一般病床200床以上など）を受診すると、特別料金（7,000円以上）がかかります。かかりつけ医に紹介状を書いてもらい大病院を受診すれば、この特別料金はかかりません。



まずはコミュニケーションよ！

意外に優しくった…かかりつけ医にぴったりかも…

かみさん、はしご受診…

## ＼かかりつけ医を持とう！／

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。ふだんの状態をよく知っていてくれるため、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコミュニケーションをとることが必要です。健康や治療内容について不安に思ったことは相談し、信頼できそうな医師かどうかを見極めるとよいでしょう。自宅や職場の近くにあり、あまり専門分野に特化していない診療所やクリニックから探してみましょう。

# キケンな熱中症を 予防しよう！



日本の平均気温は1990年代以降高温となる年が頻出し、消防庁によると2022年5～9月の熱中症による救急搬送人数は7万人超と、2008年の調査開始以降3番目に多い数だったと報告されています。こうしたことから、政府でも熱中症対策の強化を進めていますが、まずは私たちが熱中症の予防や対処法を正しく知っておくことが大切です。

## 熱中症を予防するためにチェック

- ☑ 室内ではエアコン、扇風機を使用し温度調節
- ☑ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ☑ のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給
- ☑ 天気予報やWEBサイトなどで情報収集
- ☑ 外出時は日傘や帽子を使用
- ☑ 気象庁 **熱中症警戒アラート**  
<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>
- ☑ 日陰の利用やこまめな休憩
- ☑ 環境省 **熱中症予防情報サイト**  
<https://www.wbgt.env.go.jp>
- ☑ 通気性のよい衣服を着用



## 熱中症予防には手のひら冷却も効果的

手のひらや足の裏、頬などには、動脈と静脈をつなぐ動脈静脈吻合(AVA)という特別な血管があります。通常は閉じていますが、体温が上がるとAVAが開き、一度に多くの血液が流れて熱が放出されます。AVAを冷やすと、そこで冷やされた血液によって効果的に深部体温(体の内部の温度)を下げることにつながります。しかし、冷やし過ぎるとAVAが閉じてしまうため、15℃くらいがよいといわれています。保冷剤などで少し冷やした水道水に手足を浸す、専用のグッズを活用するなどして、熱中症を予防しましょう。



## 知っておこう！こんな症状があったら、熱中症かもしれません！

重症度 **小**

**大**

I度	II度	III度
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ めまい・失神 (立ちくらみ・熱失神)</li> <li>▶ 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り・熱けいれん)</li> <li>▶ 大量の発汗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らない など、熱疲労)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 意識障害・けいれん・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、まっすぐに歩けない など)</li> <li>▶ 高体温 (体を触ると熱い)</li> </ul>

厚生労働省「熱中症を防ごう!」より作成

### 熱中症が疑われる人を見かけたらすぐに応急処置を！

- 涼しい場所へ避難
- 水分・塩分、経口補水液
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- などを補給

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう!!



## 豚もも肉のソテー

## フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



### 材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個  
トマト(1cm角) --- 小1個(100g)  
玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個  
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片  
塩 ----- 小さじ1/4  
レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り) ----- 200g  
しょうゆ ----- 大さじ1/2  
オリーブオイル ----- 小さじ1

### 作り方

**下準備** Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



### 材料(2人分)

なす ----- 2本  
 オリーブオイル ----- 小さじ1  
 ハム ----- 1枚  
 粒マスタード ----- 小さじ2  
 しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

## ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



### 材料(3人分)

粉ゼラチン ----- 5g  
 水 ----- 大さじ2  
 牛乳 ----- 300cc  
 練乳 ----- 大さじ4  
 キウイ(1cm角) ----- 1/2個

### 作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。  
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



## 塩分を控えるためのポイント

● 今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが、薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

### ▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

### ▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がりです。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分の摂りすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

### ▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

# 健康経営優良法人2023

## 認定事業所のご紹介

今回で7年目となった標記の認定制度ですが、大規模法人部門では2,676法人が認定され（2022年度の認定は2,299法人でした）、長野信用金庫は4年連続で、三条信用金庫は3年連続で、昨年度に初認定された山梨信用金庫は2年連続で、健康経営優良法人に認定されました。



## 長野信用金庫 三条信用金庫 山梨信用金庫 が認定されました

地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業、医療法人等の法人を顕彰する制度です。

優良な健康経営に取り組み法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的と

しています。

評価基準としては、①経営理念・方針の明文化や情報開示、②経営層の関与や体制構築・担当者教育などの組織体制、③健康課題の把握・対応、リスク保持者の限定と施策などの制度・施策実行、④健診結果等の指標の把握、労働時間・休職等の指標の把握などの評価改善。これら大きく4項目からなる健康経営度調査表を提出し、各項目をポイント化し、そのポイントの上位から認定されます。

申請すると項目ごとに業種平均との比較等がなされたフィードバックシートが返ってきますので、自金庫が他と比較して優れているところ、または改善が必要なところが具体的にわかるため、より働きやすい環境整備等に役立ちます。

健康保険組合では、今後とも事業所とのコラボヘルスを推進し、加入員の皆様の健康維持・増進を図るとともに、健康経営優良法人の申請をサポートしていきますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、今年度の申請スケジュール（例年8月中旬申請受付開始～10月中旬申請締切）等の詳細については、経済産業省のホームページにアップされますので、そちらでご確認ください。

## 健康経営とは、どのような取り組みでしょうか？

「健康経営」とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことで、組織の活性化や生産性の向上、企業価値の向上などの効果が期待されます。



# 薬剤費節減への大きな力になっていきます

令和4年度も、8月と3月の2回「ジェネリック医薬品のお知らせ」通知を実施しましたが、このうち令和4年1月～令和4年6月分の6カ月間の薬剤

ジェネリック医薬品による薬剤費削減額の推移



ジェネリック医薬品の使用割合をみますと、令和3年度は84・09%で、健保組合全体平均の82・78%や、業態(金融・保険)平均の82・48%をいずれも上回っていて、令和4年度の速報値で

ジェネリック医薬品へ切り替えた方はこの8カ月間で延べ419人、金額にして約199万1千円の削減になりました。

実施以降の8カ月間で先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えていただけの方は212人中23人で、8カ月間の削減額の累計は約28万6千円でした。(上グラフ参照)

通知を出した方以外も含めるとジェネリック医薬品の使用割合をみますと、令和3年度は84・09%で、健保組合全体平均の82・78%や、業態(金融・保険)平均の82・48%をいずれも上回っていて、令和4年度の速報値で



これらを事業所別にみますと、使用割合の最も高い事業所は93・06%に対し、低い事業所は75・86%と、実に17・2%もの差があります。また、本人は87・79%に対し、家族は81・52%と、6・27%の差がある状況です。これらを見ますと、ジェネリック医薬品の使用は、地域差があることや、家族の使用率が低いことが分かります。

は85・15%と、前年を1・06%上回る状況となっています。

これを事業所別にみますと、使用割合の最も高い事業所は93・06%に対し、低い事業所は75・86%と、実に17・2%もの差があります。また、本人は87・79%に対し、家族は81・52%と、6・27%の差がある状況です。

これらを見ますと、ジェネリック医薬品の使用は、地域差があることや、家族の使用率が低いことが分かります。



Change

痛風治療剤 フェブリク錠 40mg

フェブキソスタット錠 40mg へ切替え

1日1錠の服用ですので、1年間の薬剤費をみますと……

* 先発医薬品	フェブリク錠 40mg	1錠 86円 × 365日 = 31,390円
* ジェネリック医薬品	フェブキソスタット錠 40mg	1錠 22円 × 365日 = 8,030円

薬剤費総額の節減額は、この差額の23,360円になります。

本人は3割負担ですので**7,008円の負担減**になりました。

# 家庭用常備薬等の斡旋方法が変わります!

今年度以降は、



からの  
申し込みになります

例年9月頃を実施しておりました「家庭用常備薬等の配付ならびに斡旋」につきまして、今年度からは書類による申し込みを廃止し、ポータルサイト「MY HEALTH WEB」(マイヘルスウェブ)からの申し込みに変更します。「MY HEALTH WEB」を未登録の方は、今のうちに登録を済ませていただき、申し込みの準備をお願いします。

常備薬品等の具体的な申し込み方法等は改めてご案内しますが、これまで申込者全員に無償で配付していたのを取りやめ、斡旋の一覧表から各自、必要なものをお選びいただき、総額のうち150ポイントまでを健保が補助するよう変更する予定です。

「MY HEALTH WEB」は個人向け(被保険者本人と被扶養配偶者の方がご利用になれます)のポータルサイトで、医療費通知やご自身の健診結果等を閲覧できるほか、さまざまな健康情報も発信しているツールです。今後もこのサイトを活用しながら事業を行っていく予定ですので、未登録の方はこれを機に登録をお願いします。

登録の方法、手順は右記のとおりです。



## 【MY HEALTH WEB 初回のご利用手順】

- 準備するもの
  - \* 甲信越しんきん健康組合の健康保険証
  - \* インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン・タブレットなど
- ※通信料・パケット代はご負担ください。
- ※【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう設定してください。

### 手順1 MY HEALTH WEB にアクセス

- 甲信越しんきん健康保険組合のホームページへアクセス。  
URL <http://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/>

検索エンジン

- ホームページ内の [MY HEALTH WEB] バナーをクリック。



### 手順2 初回登録

- ログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック。
- 「保険証の記号・番号」「仮パスワード(西暦生年月日)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをクリック。



### 手順3 本登録

- 登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリック。
- 画面表示に従って「新しいパスワード」を入力し、登録完了。



### 手順4 MY HEALTH WEB にログイン

- ログイン画面に戻り、「ID」「パスワード」を入力してログイン。