

# けんぽだより

2023 Autumn 秋



七十七銀行健康保険組合

令和4年度決算が、先日開催された組合会において承認されましたので、  
そのあらましをお知らせいたします。

# 前年度に引き続き経常収支で赤字

## 健康保険組合を取り巻く状況

わが国の経済は、コロナ禍からの社会経済活動の正常化が進む中で、緩やかな回復が続いているが、物価高騰の影響等から、依然として景気の先行きは不透明な状況です。健保組合の全国組織である健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況－早期集計結果（概要）について－」によると、健保組合全体の経常収支は▲5623億円で、過去最大の赤字を見込むことがわかりました※。全体の約8割にあたる1093組合が赤字となり、協会けんぽの平均保険料率（10・0%）以上の料率を設定している健保組合は全体の2割を超えている状況です。赤字の要因としては、医療費の伸びと高齢者医療制度への納付金の増加が挙げられ、特に納付金は人口のボリューム層である団塊の世代が75歳に到達はじめたことで、今後さらに上昇することが確実視されています。

## 支出

支出総額は、前年度決算比2億3098万4千円減の21億5914万円となりました。みなさんやご家族の医療費や給付金等にかかる保険給付費は9億287万9千円となり、同比3507万6千円（4・0%）増となっています。また、高齢者医療

対するご協力をお願いいたします。  
※全1380組合（令和5年4月1日時点）中、予算データの報告があつた1367組合の数値をもとに推計。

## 健康保険分

### 収入

収入総額は、前年度決算比2億755万2千円減の26億2712万9千円となりました。収入の大半を占める保険料は、被保険者数や標準報酬月額、標準賞与額が減少したため、同比2992万円（1・6%）減となりました。

健康保険組合連合会からの財政調整事業交付金は、前年度に比べて減少し1089万7千円となりました。その他の収入として、繰越金1000万円、別途積立金からの繰入金6億円などとなりました。

## 介護保険分

健保組合では介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納めています。令和4年度決算は、収入面では介護保険収入2億3196万2千円、支出面では介護納付金が2億1310万4千円になりました。

介護納付金については、令和2年度から全面総報酬割（負担割合を加入者の報酬に応じたものとするしくみ）となっています。なお、介護保険にかかる費用は年々増加しているため、今後、健保組合に課される介護納付金の増加が予想されています。



# 令和4年度 収入支出決算概要表

健康保険分

## 収入

科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	1,836,016	515,301
国庫負担金収入	491	138
調整保険料収入	26,833	7,531
繰越金	10,000	2,807
繰入金	600,000	168,397
国庫補助金収入	121,374	34,065
財政調整事業交付金	10,897	3,058
雑収入	1,518	426
介護勘定受入	20,000	5,613
合計	①2,627,129	737,336
経常収入合計	1,837,868	515,820

## 支出

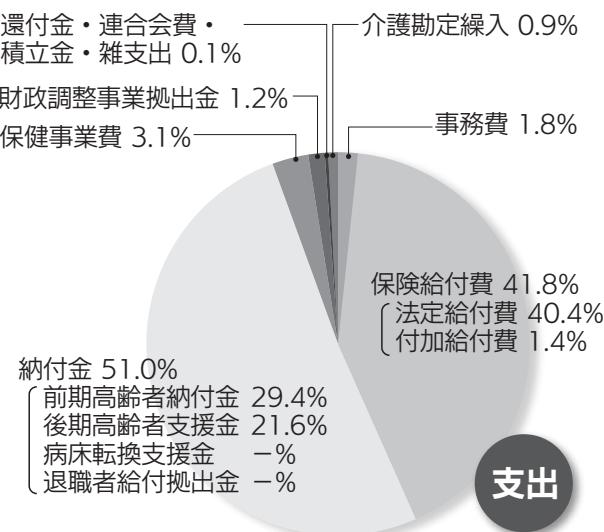
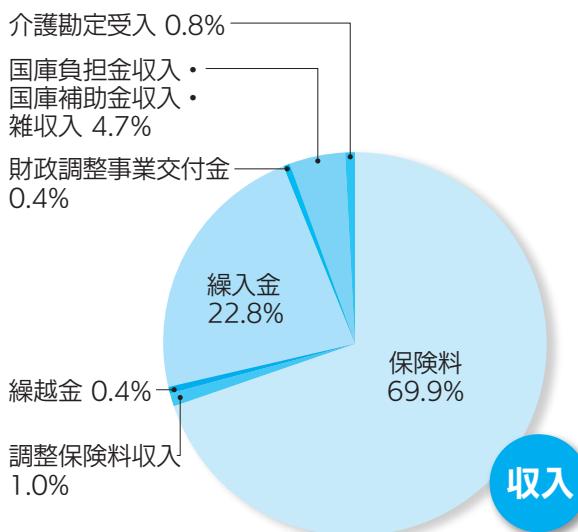
科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	38,862	10,907
保険給付費	902,879	253,404
法定給付費	872,340	244,833
附加給付費	30,539	8,571
納付金	1,101,161	309,054
前期高齢者納付金	634,162	177,985
後期高齢者支援金	466,984	131,065
病床転換支援金	1	—
退職者給付拠出金	14	4
保健事業費	67,062	18,822
還付金	37	10
財政調整事業拠出金	26,832	7,531
連合会費	1,166	327
積立金	1,000	281
雑支出	141	40
介護勘定繰入	20,000	5,613
合計	②2,159,140	605,989
経常支出合計	2,112,307	592,845
経常収支差引額	▲274,439	▲77,025

## 決算残金処分内訳

区分	金額(千円)
収支差引残額(① - ②)	467,989
処分内訳 別途積立金 翌年度繰越金	457,989 10,000

## グラフでみる収支の割合

健康保険分



# 令和4年度 収入支出決算概要表

介護保険分

## 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	231,962	128,156
繰入金	4,000	2,210
一般勘定受入	20,000	11,050
合計	255,962	141,415

## 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	213,104	117,737
一般勘定繰入	20,000	11,050
合計	233,104	128,787

## 決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
準備金	22,858
合計	22,858

# 令和4年度に実施した保健事業

2～3ページで決算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。



## 保健指導宣伝

- ・機関誌『けんぽだより』を全被保険者に配付（年2回）
- ・ホームページ、健康増進支援ウェブサービス「ペップアップ」による情報発信、「健康セミナー」の開催（217名）
- ・月刊『赤ちゃんと！』を第1子誕生の被保険者・被扶養者に1年間配付
- ・新規加入者に『社会保険の知識』、『元気マニュアル』新入社員編等を配付
- ・医療費通知の実施（「ペップアップ」により毎月配信）
- ・後発医薬品差額通知の実施（「ペップアップ」により3ヵ月毎配信）

## 病気の予防

- ・特定健診  
被保険者 1779名（受診率95・2%）  
被扶養者 506名（受診率60・8%）  
：40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に事業所の定期健診（共同事業）、集合契約機関、地区の集団健診、人間ドック、配偶者ドックを活用。
- ・特定保健指導  
修了者 55名（実施率16・7%）

- ・インフルエンザ予防接種費用補助（10～2月）  
被保険者および被扶養者（配偶者・子）を対象に実施（1787名）
- ・受診勧奨  
血圧・血糖・脂質で受診勧奨域にある被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導と受診勧奨を実施（57名）
- ・重症化予防  
脳卒中や心筋梗塞で治療中だが、改善されていない被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導を実施（12名）
- ・禁煙支援  
保健指導対象者のうち、禁煙希望者に対して保健師が禁煙支援を実施（短時間禁煙支援25名・標準的禁煙支援0名）
- ・30代への保健指導  
保健指導対象年齢以前で、すでに特定保健指導基準を満たしている35歳～39歳の被保険者を対象に、文書や面談による保健指導を実施（103名）
- ・女子被保険者・被扶養者の各種健康診断費用補助（年間）  
住民健診受診者への補助（164名）
- ・家庭常備薬の斡旋（5月、10月）  
全被保険者の希望者を対象に実施（481名）

## 体育奨励

- ・ウォーキングラリー  
全被保険者を対象に実施（「ペップアップ」により。567名）

- ・メンタルヘルスカウンセリング（年間）  
電話とインターネット、面接によるカウンセリングを実施（46名）
- ・胃腸病検診  
36歳以上の被保険者および34歳以下の希望する男性被保険者に実施（受診者数 572名）

## 保養所

- ・契約保養所（年間）  
契約先40カ所（利用者28名）

# 健康保険組合の個人情報の取扱いについて



当健康保険組合におきましては、従来からみなさんの個人情報を慎重に取扱つてきましたが、平成17年4月に「個人情報保護に関する法律」が全面施行されたのを機に「個人情報の保護に関する基本方針および公表事項」を制定し、個人情報の適切な管理に努めています。（平成28年3月1日全面改正／平成30年6月1日一部改正／令和2年4月1日一部改正／令和3年4月1日一部改正／令和4年4月15日一部改正／令和4年8月1日一部改正／令和5年8月1日一部改正）

## 個人情報の保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）

### 七十七銀行健康保険組合

七十七銀行健康保険組合は、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」という。）を適切に保護する観点から、以下の取組みを推進します。

1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

2 当健康保険組合は、加入者から提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号法」という。）で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意の有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、「個人情報の保護に関する法律」（平成15年5月30日・法律第57号）第27条第1項各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

5 当健康保険組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合の担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応いたします。

7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守とともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について」および「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の第三者提供、共同利用等の公表について」につきましては、七十七銀行健康保険組合ホームページをご覧ください。

URL <https://www.kenpo.gr.jp/77bank-kenpo/>

健診結果が悪化したら…

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を  
加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、  
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセライド)

150mg/dL 以上

今日から  
できる

# 生活改善法

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

悪玉 動脈硬化を 加速させる

善玉 動脈硬化を 防ぐ

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

動脈硬化の最大のリスク

# 脂質異常を改善する生活術

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

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

CHECK  
こんな人は要注意！

CHECK

脂っこい  
肉料理が  
大好き



CHECK

間食や夜食をとる  
習慣がある



CHECK

エレベーター  
やエスカレーター  
をよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、  
休日は平日よりもだいぶ  
長く寝ている



血中脂質が高め（脂質異常）でも  
自覚症状はありませんが、何も対策  
を講じずにいると、知らぬ間に動脈  
硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞  
を引き起こす原因に。健診結果が  
悪化してたら、早めに生活習慣を  
見直しましょう。

油 oil  
液体 あぶら 脂 fat  
固体

不飽和脂肪酸

飽和脂肪酸

改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂（飽和脂肪酸）」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油（不飽和脂肪酸）」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

- × 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /
- 飽和脂肪酸
- 肉の脂（バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む）、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カッパー
- メンなどの加工食品
- コレステロール
- 鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム
- ○ 積極的に取り入れよう
- 不飽和脂肪酸
- さばやさんまなどの青魚、ナット類、オリーブオイル
- 食物繊維の多い食品
- 野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

2024年度から

## 中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

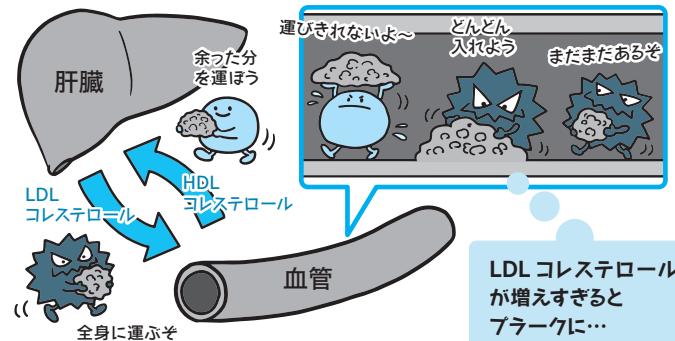
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることがわかつてきましたことから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

### ● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪 (トリグリセライド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDLコレステロール	40mg/dL 未満	



ロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。

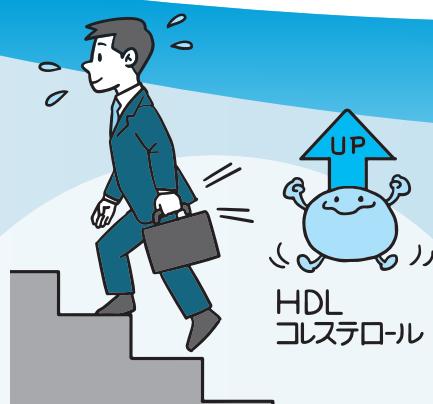


### 改善法4…ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になつたりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

### ●寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶

- 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- 休日は平日よりもだいぶ長く寝てしまう
- ベッドに入ると5分以内に眠れる
- 些細なことでイライラする



### 改善法3…たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDLコレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- 眠想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる
- エレベーター・エスカレーターの代わりに階段を使う
- 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



### 改善法2…間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりたい場合はナッツやオートミールを少量食べる
- アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- 夜食は控える



# 高尾山

たかおさん

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

**高** 尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は一号路をルートだ。木漏れ日のなかを、元気よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができる。空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山眺めてみよう。

帰りは稻荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

## INFORMATION

京王線高尾山口駅より  
徒歩約5分

圏央道高尾山ICを  
降りて約5分

観光情報サイト  
いこうよ八王子・高尾山  
(公益社団法人八王子観光コンベンション協会)

042-673-3461  
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



**じと足のばして**  
Sightseeing

### 道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

8:00～19:00

年中無休 (施設内一部店舗を除く)

042-696-1201





### たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超える、八王子市指定天然記念物にもなっている。

### 男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ?



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



### 高尾ビジャーセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ⌚ 10:00～16:00
- 休 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ¥ 無料 ☎ 042-664-7872



### TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- ⌚ 10:00～18:00
- 休 年中無休
- ☎ 042-662-1030

### 京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ⌚ 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
- 休 年中無休 \*施設点検等により臨時休館する場合あり
- ¥ 平日／土日祝日・繁忙期 大人（中学生以上）1,100円／1,300円 子ども（4歳～小学生）550円／650円  
※繁忙期：12月29日～1月3日／ゴールデンウィーク／お盆／11月1日～30日など※3歳以下は無料
- ☎ 042-663-4126



### 高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。

### 高尾山展望レストラン

6/15～10/15はピアガーデン、その他の季節はピュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ☎ 042-665-8010

### 高尾山ケーブルカー

ふもとの清瀧駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

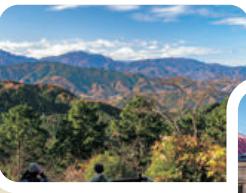
- ¥ 片道 大人（中学生以上）490円 小児（小学生以上）250円

### 高尾山ケーブルカー

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ?



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



### 高尾山ケーブルカー

ふもとの清瀧駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- ¥ 片道 大人（中学生以上）490円 小児（小学生以上）250円

### START/GOAL



### 高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ⌚ 9:30～16:30 (5～11月)  
9:30～16:00 (12・1～2月)  
10:00～16:30 (3～4月)
- 休 年中無休 \*園内整備等を除く
- ¥ 大人（中学生以上）500円 小児（3歳以上）250円
- ☎ 042-661-2381

高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属\*とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。  
※従者、配下。



### 高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修驗道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ☎ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をぐぐる。

約 7.0km 約 3.0 時間／約 11,000 歩



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



外傷性が  
明らかな負傷

## お金を~~う~~にしない施術の受け方

確認してから  
申請書に署名



# 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。

誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

### 健康保険が 使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲  捻挫  肉離れ
- 骨折\*  脱臼\*

\*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



柔道整復師から  
健保組合に  
請求するための書類です。  
記載内容に問題なければ  
署名をお願いします

ずいぶん  
細かく書いて  
あるんですね

負傷原因、  
負傷名、日数、金額  
OKです

### 健康保険が 使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

\*仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



これは明細書です。  
健保組合からの  
照会があるかもしれませんので、  
しばらく保管してください



初めて入ったけど、病院と  
違うかかり方なんだな～

## 健保組合から施術内容等について照会をすることがあります！

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2023 加速する新しい資本主義—未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現—」(骨太方針2023)を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

# 医療・介護の改革による歳出改善と 保険料負担上昇の抑制が重要

## ◆ 主なポイント ◆

### ① 医療・介護サービスの提供体制等

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また関係機関のさらなる対応によるリフィル処方の活用が推進されます。

### ③ 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテ等の医療・介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化等が進められるとともに、PHR※として本人が検査結果等を確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備されます。

\* PHR (Personal Health Record) とは、診察・検査、特定健診、薬剤データ等の個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

### ④ 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT機器導入や協働化・大規模化等を推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取扱いなどについて検討を行い年末までに結論を得るとしています。

### ⑥ 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃等、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時5人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消等について検討するとしました。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要な政策の基本的な道筋を示すもので、毎年6月に閣議決定されます。骨太の方針2023では、「社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護等の不断の改革によりワイヤースペンディング(効果的・効率的な支出)を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程※の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化等を踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

### ② 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化し、デジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第3期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診(国民皆歯科健診)に向けた取組み等が推進されます。

加えて「診療報酬改定 DX」による医療機関のコスト軽減等が図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

### ⑤ 2024年度報酬同時改定

2024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報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇・経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響等を踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

当面の対応として、新たに106万円(いわゆる年収の壁)を超えて手取りの逆転を生じさせない取組みへの支援等を本年内に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。



# 血糖値を上げないレシピ

いつもの食材で  
パパッとつくるヘルシーレシピ®

## オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



### 材料 (2人分)

オートミール	50g
塩	小さじ1/4
熱湯	100mL
卵	1個
キャベツ (2cm 角)	1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cm の長さ)	50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり	適量

### 作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

\ CHECK! /

作り方動画 ➔

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.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

## ■豆もやしとパプリカのナムル



材料〈2人分〉

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやはしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやはしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

## ■たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

材料〈2人分〉

長いも	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく碎く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



### 血糖値をコントロールするポイント

- 血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がボロボロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善ていきましょう。

#### ▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦（えん麦）」を食べやすいように加工したもので、玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

#### ▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし（豆もやし）」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

#### ▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

## 特定健診

# 健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

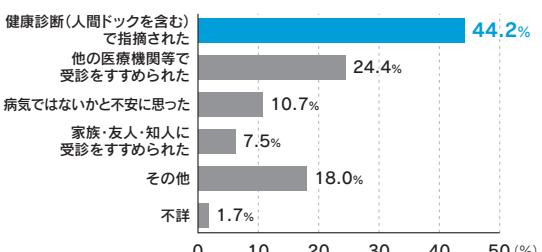
健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。



### // 多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診 //

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっと多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

### // 毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ //

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受けければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



### 通院中の人も特定健診を受けましょう!

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしていても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の人は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある?

## 特定保健指導

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

# 1人よりもモチベーションを維持しやすい

ダイエットは  
明日から~!

モチベーションアップ♪



### サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

#### ● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う

食事は野菜から食べる

十分な睡眠時間を確保する



### 目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気が生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



# ふくらはぎを鍛えて 体力アップ

「筋トレ」は体の筋肉を強くる目的の運動で、「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。



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

## 鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋ヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されことで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



## \ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

## ふくらはぎ（下腿三頭筋）の筋力トレーニング

左右交互に6～10回×3セット（休息30秒）

- 1 イスの後ろに1歩分離れて立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



1秒かけて息を吐く。  
2秒かけて息を吸う。

- 2 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



POINT

息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

## ふくらはぎ（下腿三頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1 足を1歩分開いて立ち、両足のつま先を正面に向けろ。



- 2 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、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。



ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。



体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。