

★日本ペイント健康保険組合

# KenpoNews

2021  
AUTUMN

No. 77

## CONTENTS

2020年度決算

Kenpo Information

2020年度医療費分析

特定健診・特定保健指導のご案内

ホームページをご活用ください！

第57回日本循環器病予防学会  
学術集会にて発表しました

0円腸活 はじめましょう！



ご家族のみなさままでご覧ください。

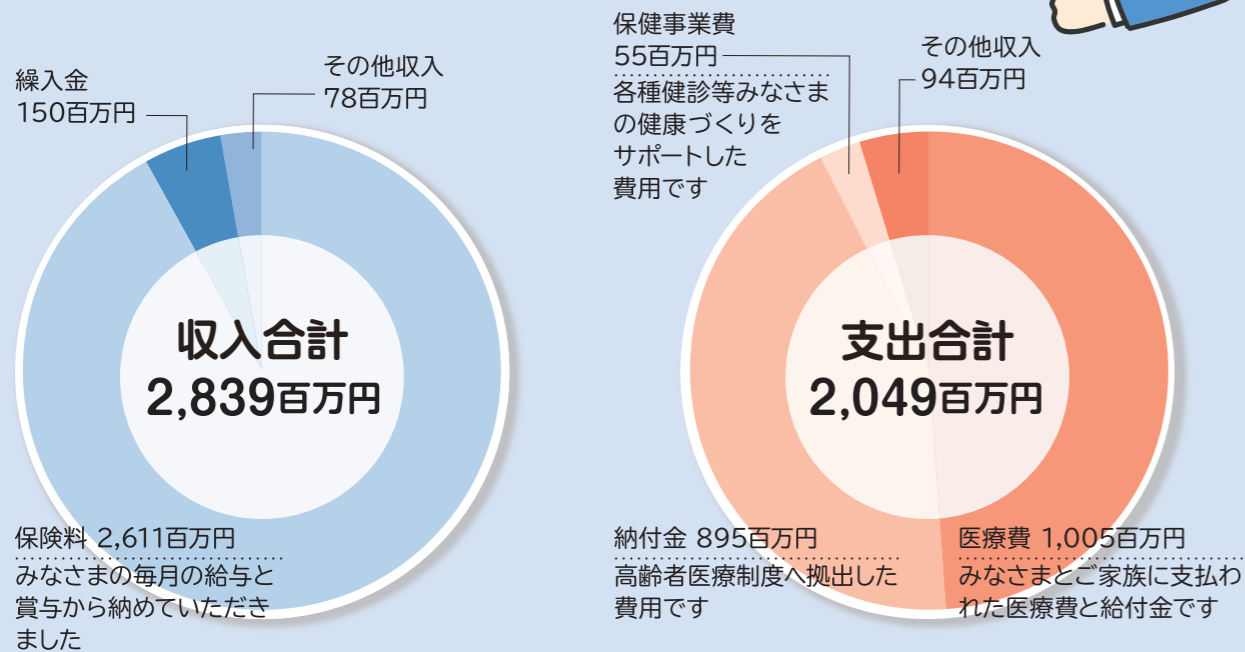
# 2020年度 決算

7月19日に開催されました組合会にて、  
2020年度決算が承認されましたのでお知らせします。

## 健康保険

■被保険者数	4,155人 (男性 3,354人 女性 801人)	■平均標準報酬月額	414,679円 (男性 435,129円 女性 327,250円)
■被扶養者数	4,369人	■平均年齢	43.51歳 (男性 43.86歳 女性 42.07歳)
■扶養率	1.04人		
■一般保険料率(調整保険料率含む)	8.9%	■事業主負担	4.8505%
		■被保険者負担	4.0495%

2020年度は  
経常収支差引額  
611百万円と  
なりました。



## 介護保険

■介護保険第2号被保険者数	3,636人
■介護保険徴収対象被保険者数	2,507人
■平均標準報酬月額	462,150円
■介護保険料率	1.7%
■事業主負担	0.85%
■被保険者負担	0.85%

介護サービス費に充てられる介護納付金は、総報酬割の影響もあり、前年度比35百万円増加しました。

収入		支出	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険収入	341	介護納付金	328
繰越金	20		
その他	1		
合計	362	合計	328

(単位:百万円)

## Kenpo ● Information

### 公告

## 組合会議員のお知らせ

任期 [2021年4月21日~2023年4月20日]

(敬称略)

選定議員		
役職	氏名	所属
理事長	遠藤 有紀子	日本ペイントホールディングス㈱
常務理事	上田 宗幸	日本ペイントホールディングス㈱
理事	伴 武資	日本ペイントホールディングス㈱
監事	天野 晴代	日本ペイントホールディングス㈱
議員	児島 与志夫	日本ペイントホールディングス㈱
議員	杉本 敏明	日本ペイント・サーフケミカルズ㈱
議員	藤村 昌宏	エーエスペイント㈱
議員	内藤 智子	日本ペイント防食コーティング㈱

互選議員		
役職	氏名	所属
理事	島田 淳之	日本ペイント・オートモーティブコーティングス㈱
理事	河原 和正	日本ペイント労働組合
理事	永田 真之	日本ペイント労働組合
監事	鈴木 豪	日本ペイント労働組合
議員	佐藤 知之	日本ペイント㈱
議員	川口 公高	日本ペイント・インダストリアルコーティングス㈱
議員	神崎 渉	日本ペイントマリン㈱
議員	小林 京子	ニッペホームプロダクツ㈱

2022年1月から

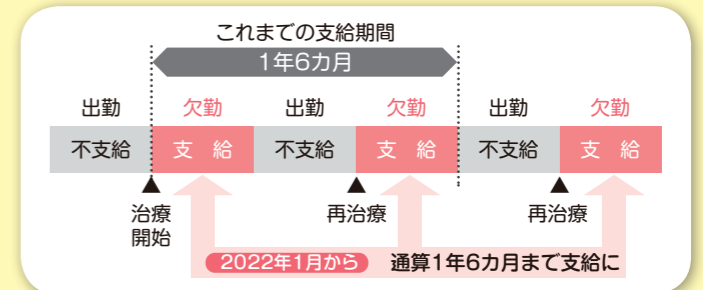
## 傷病手当金・任意継続被保険者が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

### 傷病手当金の改正

#### 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



### 任意継続被保険者の改正

#### 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

#### 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額※」とできるようになります。

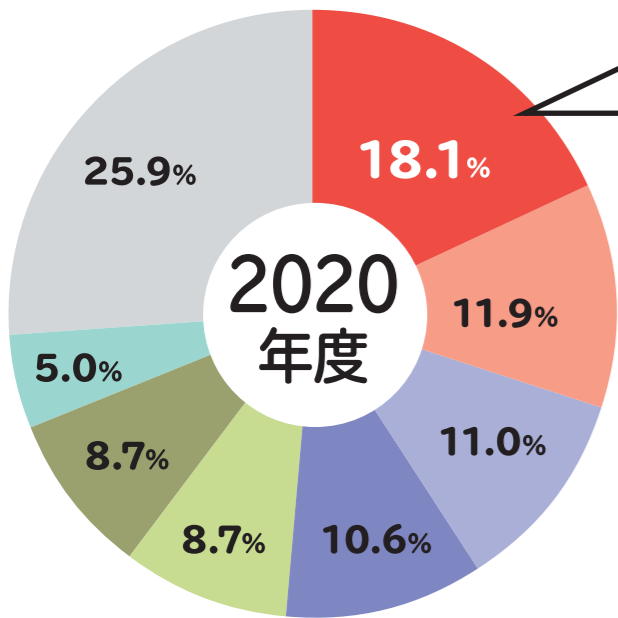
※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可

2020年度

# 医療費分析

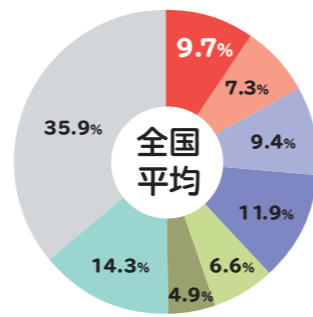
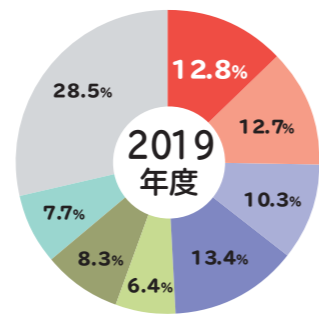
近年、医療費は増加傾向にありましたが、2020年度は、新型コロナウイルス感染症による受診控えの影響を受け、減少に転じました。医療費は全体で10億5百万円となり、前年度比86百万円(7.9%)の減少、1人あたりの医療費は24万1,790円となり、前年度比3万106円(11.1%)の減少となりました。

## 医療費構成比



### 循環器系疾患が前年度比20百万円増加

2020年度は、高血圧・動脈硬化・糖尿病・慢性腎臓病・脳心血管疾患等の「循環器系疾患」が前年度比20百万円増加しました。全国の健保組合と比較しても、医療費構成に占める「循環器系疾患」の割合は顕著に高いといえます。2020年度の健診結果では、受診勧奨レベルの高血圧の人の割合が全国平均よりかなり高いことが分かっており、今後、対策を講じる必要があります。



※全国平均：健保連「令和元年度健保組合医療費の動向に関する調査」(基礎数値編) 2021年2月

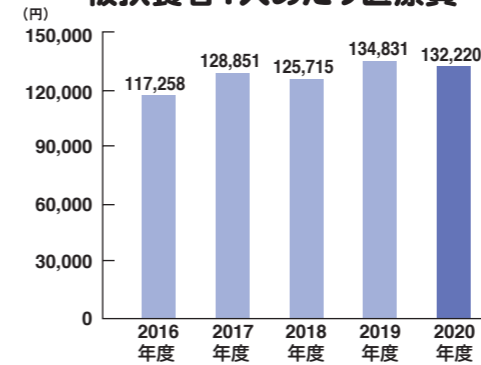
- 循環器系疾患
- 消化器系疾患
- 内分泌・代謝系疾患
- 新生物(がん)
- 筋骨格系疾患
- 泌尿器系疾患
- 呼吸器系疾患
- その他

## 被保険者

### POINT

- ✓ 1人あたり医療費は前年度比▲2,611円となりました。
- ✓ 被保険者がけがや病気により、働けない場合に給付金が支給される「傷病手当金」は、前年度比27.3%増となり大きく増加しました。

### 被扶養者1人あたり医療費



### 傷病手当金の推移

2020年度は2016年度と比較すると受給者数は2倍、給付総額は3倍になりました。

	2016年度	2020年度
受給者数	28人	56人
給付総額	2,164万円	6,306万円

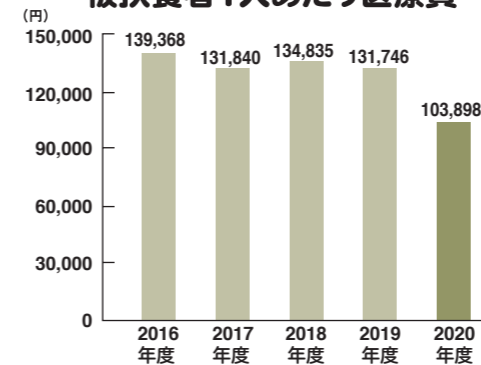
傷病手当金のうち、メンタル疾患の割合は6割以上を占めました。

## 被扶養者

### POINT

- ✓ 新型コロナウイルス感染症による受診控えの影響を受け、1人あたり医療費は前年度比▲2万7,848円と大きく減少しました。

### 被扶養者1人あたり医療費



### 1人あたり医療費の内訳

医療費▲21.7%、薬剤費▲24.4%と大きく減少。特に6歳未満は▲31.3%と顕著に減少しました。

	1人あたり医療費	( )内は前年度比
1人あたり医療費	103,898円	(▲21.1%)
家族医療費	78,968円	(▲21.7%)
家族薬剤支給	18,302円	(▲24.4%)
家族出産育児一時金	5,322円	(+18.4%)
その他	1,306円	(▲40.8%)



2020年度はコロナ禍による受診控えにより、医療費は一時的に減少しました。2021年度については、4・5月は前年度比で増加傾向にあり、今後の医療費動向は不透明な状況にあるといえます。

一方、健診を見送るなど極端な受診控えは、生活習慣病などの発見・治療が遅れ、結果として将来的な医療費が増大する可能性もあります。年に1度の健診は必ず受診し、体調管理に努めましょう。



健診を受けていないご家族

# 特定健診 のご案内

前に受けたときは、特に悪いところはなかったわね。コロナだし受けなくてもいいかしら…



今年の健診はもう受けましたか？  
まだ受けていないというあなた、健診を受けずにいると、健康状態をチェックする機会を失って生活習慣病の芽が育ってしまいますよ！



35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者のみなさん

## 無料！ 特定健診の申込みを忘れずに

「2021年度特定健診のご案内」に添付の申込みハガキを健保組合まで送付するか、Webにて予約してください。

### 申込 締切

- ①ご希望施設申込型 **12月26日** (日)
- ②実施会場選択型 **12月15日** (水)



詳細はコチラ

健診機関では  
コロナ対策を  
徹底しております

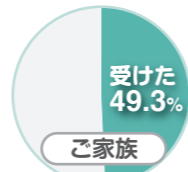


### 受診可能期間

**2022年 3月31日** (木)まで

### 被扶養者の健診受診率は5割 (2019年度)

高血圧・糖尿病等の生活習慣病は、最初は自覚症状がなく、早期に発見するためには、毎年の健診が不可欠です。病気の芽を見逃さないためにも毎年必ず健診を受けましょう！



### 健診結果を健保に送ってQUOカードGET!!



パート先等で健診を受けられた方は、健保組合に健診結果のコピーと問診票をご送付ください。QUOカード「2,000円分」を差し上げます！

毎年受けることに  
意味があるのね！  
早く申し込まなくちゃ！



生活習慣病リスクの高い方

# 特定保健指導 のご案内

そういえば、特定保健指導の案内が届いていたなあ。生活習慣改善してみようかな…



特定保健指導の案内が届いたあなたは、  
そのまま放置すると生活習慣病を発症するリスク大！  
でも大丈夫、保健師や管理栄養士などの専門家が  
あなたの生活習慣改善をサポートしてくれます！



健診の結果、生活習慣病リスクが高かった場合は…

## 無料！ 特定保健指導でサポート

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、  
専門家が生活習慣の改善をサポートします。

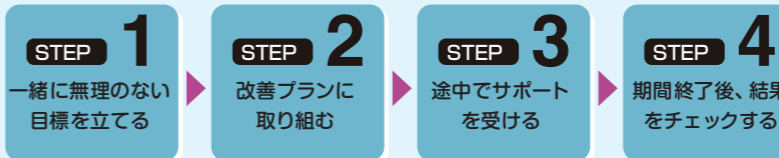
保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられ、生活習慣病のリスクを軽減できます。費用は健保組合が負担しますので、無料で参加できます。

3カ月で-3kg  
腹囲-3cmを  
めざしましょう！

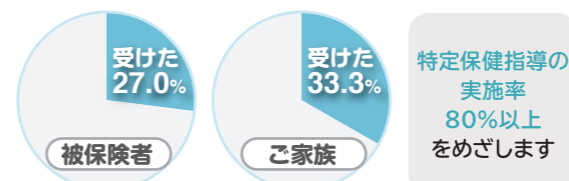


◎ 特定保健指導は、PCやスマートフォンを使用したオンラインでも実施しています。

### 積極的支援の場合



### 特定保健指導実施率 (2019年度)



自分にあった生活習慣改善サポートが受けられるのか…  
せっかくだから挑戦してみよう！



使える!  
健康情報  
サイト

## 健康保険組合のホームページを ご活用ください!

健康保険制度の解説はもちろん、ライフシーンごとに必要な情報が検索できます。  
各種申請書のダウンロードや健康コンテンツも充実していますよ!



スマートフォンに対応しているから  
ご家族誰でもどこからでも気軽に  
閲覧できます!



### 被保険者のみなさん 登録はお済みですか? MY HEALTH WEBに未登録の方はお早めに!

MY HEALTH WEBは、健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知などの確認はもちろん、  
健診結果に基づいた健康づくりのアドバイスがもらえる「あなただけの健康ポータルサイト」。  
ログインするだけで、賞品と交換可能なポイントももらえます。ぜひ、お早めにご登録ください!



- 毎日更新される健康情報
- 歩数や体重などのバイタル登録
- 健診結果の情報とアドバイス
- 月々の医療費明細の閲覧
- ジェネリック医薬品の差額情報

登録はこちらから

福祉センター共催 各種キャンペーンも「MY HEALTH WEB」とのコラボを予定しています  
福祉センターと共催で実施していましたが、ウォーキングキャンペーン等につきましては、2021年度は  
MY HEALTH WEBとのコラボ企画を予定しております。ぜひ奮ってご参加ください!

## REPORT

2021年5月28日～6月15日に開催された

### 第57回

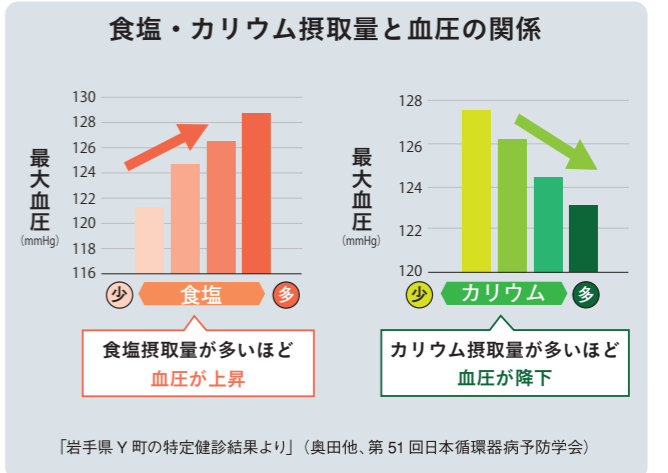
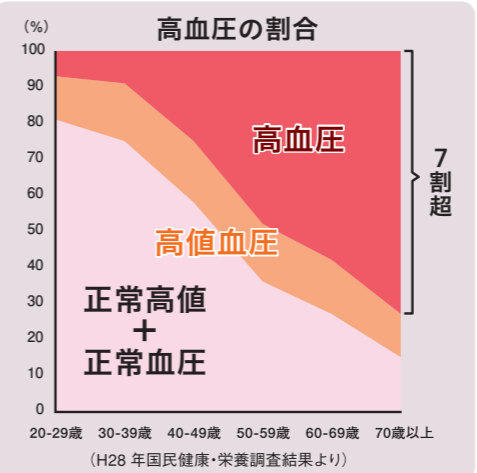
# 日本循環器病予防学会 学術集会にて発表しました

日本循環器病予防学会は、脳卒中や心臓病、その原因となる高血圧の予防を目的とし、  
医療機関や研究機関の方が多く参加される学会です。  
今回は「高血圧予防に積極的に取り組む事業所」として、  
日本ペイントホールディングス株式会社健康管理室・日本ペイント健康保険組合が  
学会に参加し、オンラインで発表しました。

### DATA

### 高血圧は年齢とともに増加、予防のカギは「減塩」と「カリウム」

わが国における高血圧症有病者の割合は、年齢とともに増加傾向にあり、70歳以上では7割超を占めています。この傾向は日本ペイント健康組合の被保険者についても同様であり、受診が勧められる高血圧症有病者の割合は、全体で28.5%と健連連の全国平均(19.3%)よりも顕著に高い状況にあります。  
血圧上昇の一要因として肥満が挙げられますが、肥満者が比較的少ない日本では、高血圧予防のためには、「減塩」とともに、野菜・果物・牛乳に多く含まれるミネラル「カリウム」の摂取量を増やすことが重要だと考えられています。



そこで…大阪本社・大阪事業所では、  
社員食堂で「ナトカリ食+牛乳」による  
高血圧予防実証研究に参加します!



# 「社員食堂栄養介入による高血圧予防研究」

## 2022年度実施予定 社員食堂で実証研究「ナトカリ食+牛乳」

大阪本社・大阪事業所では社員食堂で「減塩しカリウムを増やしたナトカリ調味料」を使用した料理と牛乳を提供する、高血圧予防の実証研究を行います(2022年度予定)。

研究では食堂利用者に1カ月間「ナトカリ食+牛乳」を提供し、同じく1カ月の「標準食」の期間と比べて血圧値が改善するかを検証します。

[研究代表者 岡山明 生活習慣病予防研究センター代表]

### ナトカリ食とは?

メニュー構成は「標準食」と同じ。減塩と同時に体内の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムを増やした「ナトカリ調味料」を使った料理です。カリウムの塩味増強作用で「美味しく低塩」が実現しました。

(適塩・血圧対策推進協会 HP より)



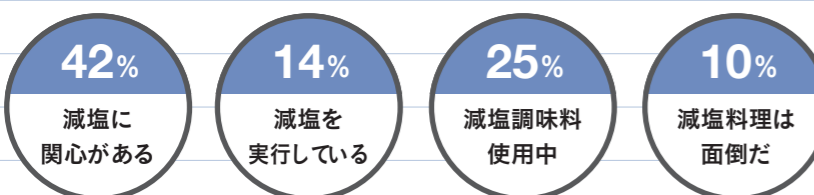
食堂利用者の  
血圧値が  
1カ月で  
改善するか  
検証!

## アンケートを実施しました

大阪本社・大阪事業所の従業員、食堂利用者が高血圧予防、減塩や社員食堂の味付けについて、実際にどのように考えているか、実証研究の前にアンケートを実施しました。

コロナ禍で出勤抑制の状況でしたが、およそ半数の従業員が協力してくださりました。ありがとうございました。

### 減塩への関心、実行と減塩のイメージ



## 従業員・食堂利用者の減塩についての意識と行動

森本 布来子 (健康保険組合)

### 要旨

減塩への関心や実行の有無、社員食堂の味付けなどについてアンケートしました。

全体の42%の方が「減塩に関心がある」、14%が「減塩を実行している」と回答されました。社員食堂の味付けについて、食堂利用者の82%が「ちょうどよい」と回答する一方で、53%が「食堂で積極的に減塩すべき」と回答されました。

「食堂で減塩した場合」のことを質問したところ、「今より薄味で構わない」など薄味肯定派の回答は少数で、約半数(53%)の方が「今の美味しさと変わらない範囲で行うべき」と回答されました。

### 社員食堂で減塩したらどう思うか?

- 今より薄味の方が好き… (5%)
- 今より薄味で構わない… (10%)
- 調味料で味を足すと思う… (16%)
- 慣れると思う… (29%)
- 今の美味しさと変わらない範囲で行うべき… (53%)

減塩イメージの刷新  
「薄味・不味い」  
「美味しい」へ

アンケートの結果から、「減塩=薄味・不味いイメージ」があるようです。減塩を実行し、継続するためには、今と同じ美味しさであることが重要であるとわかりました。2022年の実施に向け、食堂・日本ペイントホールディングス健康管理室とコラボし、「減塩=美味しいイメージ」になるよう取り組んでいきたいと思っています。

## カリウム摂取やその他生活習慣改善と高血圧予防についての従業員の知識

杉生 こずえ (健康管理室)

### 要旨

「高血圧予防の目的は?」「高血圧と関連する生活習慣は?」今まで健康管理室からお伝えしてきた健康情報について、おたずねしました。

「高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の原因になる」という問いについては、約9割の方が「はい」と答え正解されました。腎臓病や認知症も高血圧でリスクが上昇しますが、どちらも正解されたのは半分未満でした。

食塩摂取量が多いこと、多量飲酒、運動不足、肥満、野菜・果物の不足は、いずれも約9割の方が「高血圧の原因になる」と正解されました。しかしながら、野菜・果物に多く含まれ高血圧予防効果のあるカリウムについては、正解者は37%。まだ、よく知っていただけていないようでした。

### 生活習慣と血圧の関係

生活習慣	血圧変化	正答率
食塩摂取量が多い	血圧 ↑	(98%)
多量飲酒	血圧 ↑	(86%)
運動習慣がある	血圧 ↓	(89%)
肥満がある	血圧 ↑	(96%)
野菜・果物を多く食べる	血圧 ↓	(84%)
カリウム摂取量が多い	血圧 ↓	(37%)

カリウムと血圧の関係は知られていない

大阪事業所・大阪本社は、高血圧症有病者が多く、高血圧予防対策は健康課題の1つです。みなさんに高血圧についての知識をより高めていただくために、食堂でのPOP活動、安全衛生委員会での啓蒙活動を今後も進めていきたいと思っています。

お金をかけずに腸を活性化!

# 0円腸活

## はじめましょう!

### 食事で0円

#### 腹八分目を心がけよう

食欲の秋。ですが「もう動けない〜!」と苦しくなるまで食べるのは禁物です。食べすぎは消化に時間がかかるため、胃や小腸、大腸といった消化器官に大きな負担をかけてしまうことに…。腹八分目を心がけ、消化しやすいようにゆっくり、よ〜く噛んで。



### すきま時間で0円

#### お腹や腰をまわして腸を刺激

フラフープやベリーダンスといったお腹や腰をまわしたりひねったりする運動は、硬くなった腸をほぐし、ぜん動運動を誘発する作用があります。最近、便秘がちという方は、ちょっとしたすきま時間もレッツ!グルグル&クネクネ〜!



### おうちで0円

#### 季節の変わり目は体を冷やさない

季節の変わり目は、毎日の寒暖差で体が冷えてしまいがち。体が冷えると、血管が収縮し腸の働きが鈍くなるため免疫力も低下してしまいます。薄着は避け、体を温める根菜類をとりましょう。適度な運動も体温の上昇につながりますよ。



### 推し活で0円

#### ストレスフリーで腸内環境を整えよう

腸は第二の脳といわれるほど、心の影響を受けやすい場所。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの9割は、腸で作られるともいわれています。好きな映画を見たり、「推し活」で幸せホルモンを増やして良好な腸内環境を育てましょう。

