

* 日本ペイント健康保険組合

KenpoNews

2023
SPRING

No.80

2023年度
保健事業のご案内

CONTENTS

2023年度予算

ナトカリ+牛乳でミネラル改善

健康スコアリングレポート

メタボ予防レシピ キャベツのレンジ焼売



ご家族のみなさまでご覧ください。

2023年度 予算

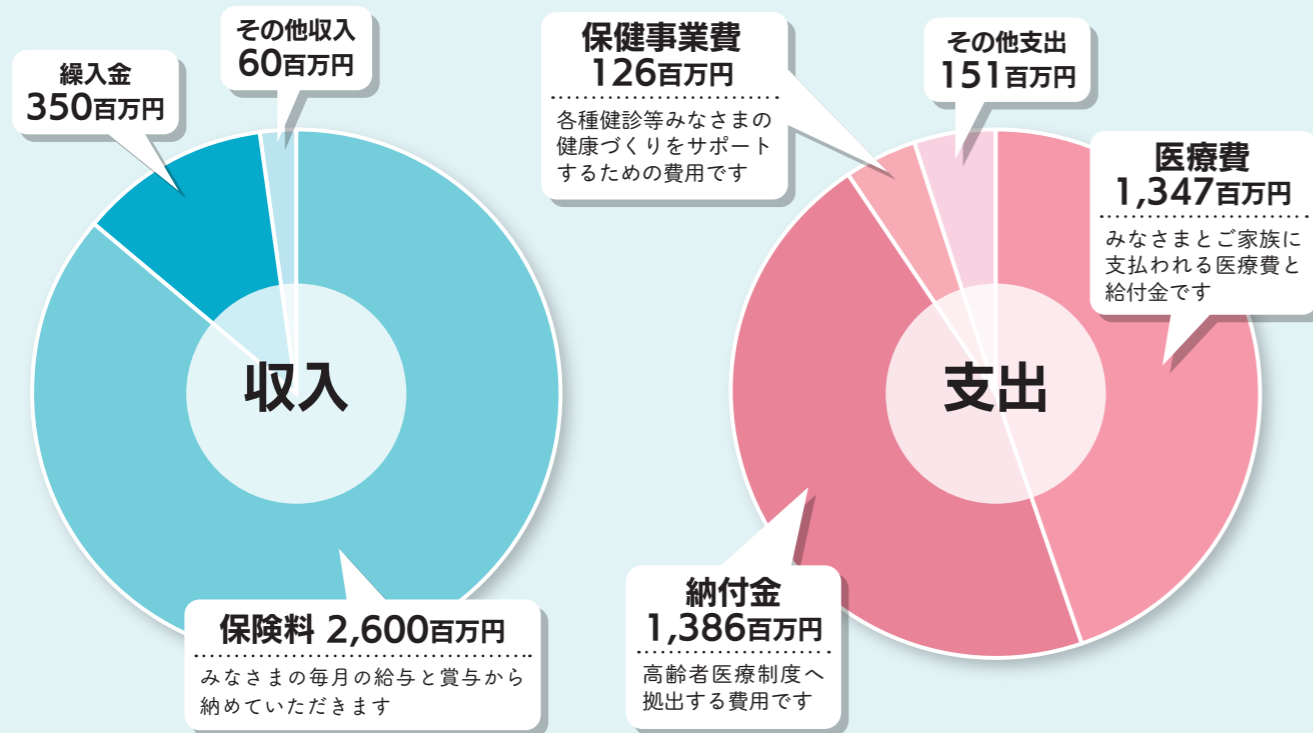
2月16日に開催されました組合会にて、
2023年度予算が承認されましたのでお知らせします。

一般保険

一般保険料率は前年度から据え置き、
収入の不足分については、別途積立金
350百万円を繰り入れて対応します。

■被保険者数	4,025人 (男性 3,225人 女性 800人)	■平均標準報酬月額	464,000円 (男性 484,000円 女性 385,000円)
■被扶養者数	4,232人 (2022.12月末)	■一般保険料率 (調整保険料率含む)	8.7%
■扶養率	0.99人	事業主負担	4.7417%
■平均年齢	43.19歳 (男性 43.62歳 女性 41.47歳)	被保険者負担	3.9583%

予算総額 3,010百万円



介護保険

介護サービス費に充てられる介護納付金は、前年度予算比5百万円増加しましたが、介護保険料率は前年度と同様の1.9%といたします。

■介護保険第2号被保険者数	3,257人
■介護保険徴収対象被保険者数	2,327人
■平均標準報酬月額	510,000円
■介護保険料率	1.9%
事業主負担	0.95%
被保険者負担	0.95%

● 収入		● 支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	371	介護納付金	405
繰入金	35	予備費	1
合計	406	合計	406

(単位: 百万円)

Kenpo Information

任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条の規程により、2023年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が決まりました。

標準報酬月額

第29等級 470,000円

適用年月日
(2023年4月1日～2024年3月31日)

調整保険料率変更による負担割合の変更

(2023年3月 (4月徴収分) より)

0.143%	0.141%
事業主 0.0748%	事業主 0.0770%
被保険者 0.0682%	被保険者 0.0640%

組合会議員の就退任

(2023年1月1日付) ※敬称略

選定議員 [退任] 藤原 三也
[就任] 荻田 純

規程の変更

(2023年4月1日付)

- 会計事務取扱規程、財産管理規程、システム等運用管理規程
紙で編綴することになっていた法定帳簿の電子保存が可能となったことによる変更
- 会計事務取扱規程、財産管理規程
「健康保険組合予算編成基準」の一部変更にもなう規程変更
- 子宮がん・乳がん健康診査補助金利用規定
補助金の対象となる検査項目の明確化
 子宮がん検査 (細胞診検査)
 乳がん検査 (マンモグラフィ・乳腺エコー検査)

日本ペイント健康保険組合が健康経営優良法人2023 (中小規模法人) に認定されました!



「健康経営優良法人認定制度」とは、健康増進の取り組みなど、とくに優良な健康経営を実践している法人を日本健康会議が顕彰する制度です。

日本ペイント健康保険組合は、加入事業所社員のみなさまとご家族の健康づくりを推進することを使命の一つとしています。そのためには、まず職員自らが健康に対する高い意識を持ち、職場全体の健康増進を図ることが重要と考え、健康経営へ取り組んできました。

今後も日本ペイント健康保険組合は、加入各社と連携し、社員のみなさまとご家族の健康増進、疾病予防、健康情報の提供などを実践してまいります。

健康保持増進のため、保健事業を活用して
日頃の健康管理にお役立てください

2023
年度

保健事業のご案内

今年度もデータヘルス計画に基づき、保健事業を実施します。
とくに次の5つのテーマに重点をおいて取り組みます。

禁煙指導を
受けてみようかな…



今年も健診を
受けないとね♪



5つの
重点テーマ

1

生活習慣病対策

- 特定健診 ● 若年層(20・30代)保健指導
- 特定保健指導 ● 重病化予防対策 ● 健康相談



2

がん対策

- 生活習慣病・がん検診 ● 禁煙
- がん検診補助



3

メンタルヘルス対策

- ストレスチェック ● 健康相談



4

医療費の適正化

- 調剤適正化事業 ● ジェネリック差額通知



5

女性の健康

- 子宮がん・乳がん検診 ● 被扶養者特定健診



種目	実施項目	対象者	補助金額
● 健診事業 ●	特定健康診査	35歳以上75歳未満の被扶養者・任継者	無料
	生活習慣病・がん検診	30歳および35歳以上の被保険者	無料
	節目健診	35・40・45・50・55・60歳の被扶養者・任継者	無料 1,500円以上は超過分個人負担
	一般がん検診補助 (胃部・胸部・大腸)	35歳以上の被扶養者・任継者	上限3,000円
	前立腺がん検診補助	50歳以上の男性被扶養者・任継者	上限1,500円
	子宮がん・乳がん検診補助	20歳以上の女性被保険者(任継者含む)・被扶養者(配偶者のみ)	上限各5,000円
	人間ドック補助	35歳以上の被保険者(任継者含む)・被扶養者	上限20,000円
	脳ドック補助	35歳以上の被保険者(任継者含む)・被扶養者	上限20,000円
	歯周病リスク検診(郵送)	35歳以上の被扶養者・任継者	無料
	歯科健診	被保険者(任継者除く)	無料
● 疾病予防事業 ●	特定保健指導 (動機付け支援・積極的支援)	特定健康診査の結果、メタボに該当し生活習慣改善が必要な方	無料
	若年層(20・30代) 保健指導 NEW	将来重症化する可能性の高い若年層(20・30代)の被保険者	無料
	重症化予防指導	メタボ判定以外で健診数値に異常値がある方	無料
	ストレスチェック	被保険者(事業主とコラボで実施)	無料
	禁煙外来補助	被保険者・被扶養者で喫煙者の方	上限10,000円
	禁煙指導		無料
	健康相談(予定) NEW	被保険者・ご家族に対し、健康相談ダイヤルの開設。	無料
	調剤適正化事業(予定) NEW	多剤投薬等の被保険者・被扶養者に対し、薬剤師による保健指導の実施。	無料
	常備薬の斡旋	被保険者(任継者含む)に家庭常備薬を斡旋。(年2回)	斡旋価格
	歯磨きキャンペーン	被保険者(福祉センターと共催で実施)	無料
● 健康情報提供 ●	機関誌「KenpoNews」	被保険者(任継者含む)に対し、年2回配布。	—
	ホームページの運営	被保険者・ご家族に対し、健康保険のしくみ等情報発信。 届出・申請書のダウンロードも可能。	—
	マイヘルスウェブ	被保険者・被扶養配偶者に対し、健康ポータルサイトの開設。	—
	健保組合LINE公式アカウント	被保険者・35歳以上の被扶養者にLINEによる健康情報等の配信。	—
	育児書の贈呈	第1子が誕生した被保険者に贈呈。	—
高齢者保健指導	65歳の被扶養者に健康冊子を送付。	—	

健診結果が悪化したら…

今日から生活改善法

体を蝕む

血糖負債をためない生活術

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

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。

GOOD! 今日からできる改善法

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



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

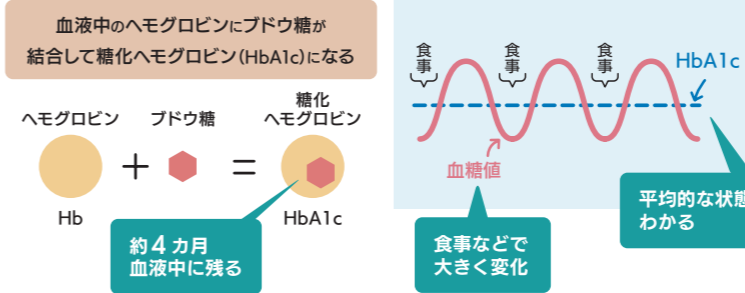
- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

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カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。



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。

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。

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…

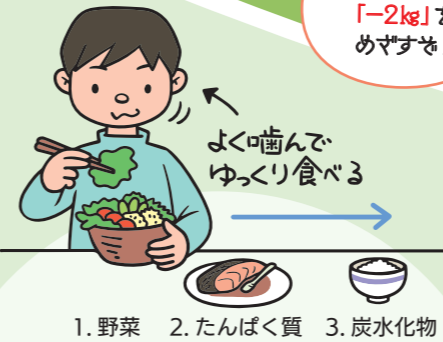
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



血管に傷がつき、動脈硬化が進行!!

この状況を放置すると「血糖負債」が蓄積していき、さまざまな病気のリスクが高まる

70kgだから「-2kg」を
めざすぞ!



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

改善法3…肥満を予防・改善

- BMI 25、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



日中、普段よりも強い眠気を感じる時は、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、血糖値が上がりがやすくなったりします。

「健康スコアリングレポート」のお知らせ

「健康スコアリングレポート」とは、加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。当組合では、この情報を事業主と共有し（コラボヘルス）、みなさんへの健康づくりの取り組みに活用していきます。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健康保険組合に通知されています。

顔マークの見方

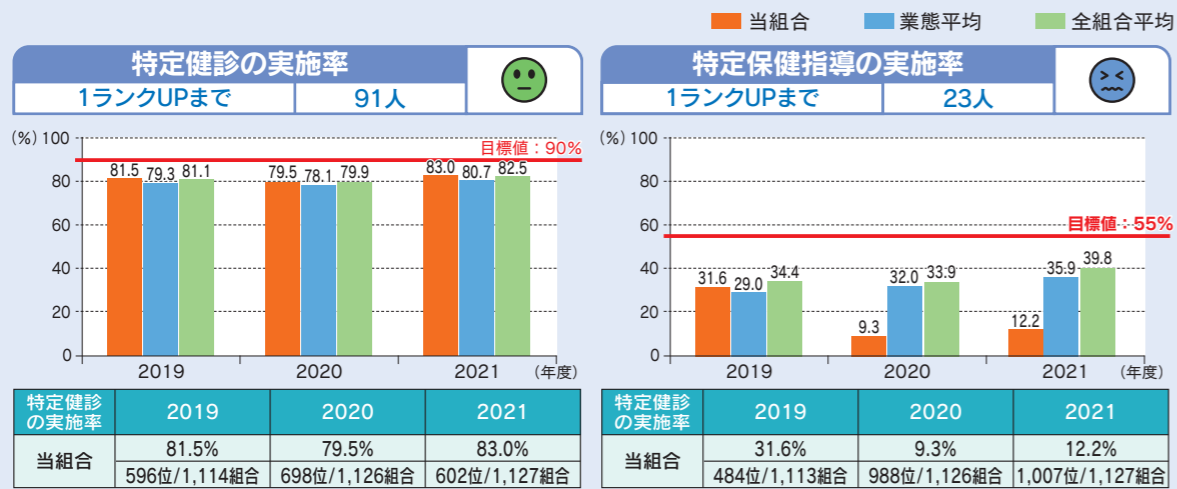
全健康保険組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

良好 ← 中央値と同程度 → 不良

① 特定健診・特定保健指導

特定保健指導の実施率が低いことが課題です。これを受け、2022年度は保健指導を重点的に実施し、保健指導対象者全員に声掛けした結果、約65%の方が最終段階まで取り組みを予定しています。

単一組合順位	970位 / 1,127組合
全組合順位	1,167位 / 1,380組合



特定保健指導の実施率が低いのが課題です。

※ 実施率は2021年度実績。目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

② 健康状況（生活習慣病リスク）

※数値が高いほど、良好な状態 [全組合平均：100]

肥満、血糖、肝機能、脂質、血圧のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。血糖リスクを除き、業態の平均より低い結果となりました。とくに肥満リスクと肝機能リスクが課題です。節度のある飲酒を心がけましょう。

リスク項目	当組合	業態平均	全組合平均
肥満リスク	90	100	100
血糖リスク	158	100	100
血圧リスク	95	100	100
肝機能リスク	92	100	100
脂質リスク	99	100	100

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

事業主と協力して健康増進をより効果的に!

当組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内が届いたらぜひ参加して、食事や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

2023年4月から

出産育児一時金が引き上げられました



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。そこで健保組合では、出産にかかる経済的負担を軽減するため、健康保険法等に基づく保険給付として出産育児一時金を支給しています。

2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として、出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられました。

対象者 被保険者・被扶養者

支給額 1児につき

2023.3まで 42万円 → 2023.4から 50万円

出産育児一時金 Q&A

Q 対象になる出産は?

A 妊娠4カ月以上(13週以上)の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

Q 受け取り方法は?

A 医療機関と代理契約合意文書をかかわす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

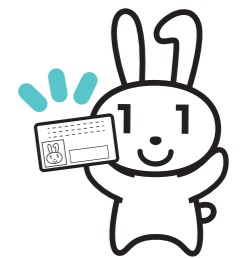
直接支払制度で実際の出産費用が一時金を下回った場合

健保組合に申請すれば、差額が受け取れます

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度(出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度)の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は、実費との差額を受け取れます。

随時登録受付中

マイナ保険証を利用しましょう!



政府により、マイナンバーカードと健康保険証の一体化が進められています。まだ、マイナンバーカードを申請していない方は、早めの申請をお願いします。すでにマイナンバーカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- 限度額適用認定証などの書類申請が不要になります

マイナ保険証の利用登録はこちら

- ◎ 「マイナポータル」から、スマートフォンもしくはパソコンを使って登録
- ◎ 「セブン銀行のATM」から登録



マイナ保険証

マイナ保険証で医療費が安くなる

2022年10月に制度が改正され、マイナ保険証で医療機関を受診すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなりました。

2023年4月からは、特例措置としてさらに差が広がります。医療費節減のためにも、マイナ保険証で受診しましょう。

		従来の加算	2023年4月～12月
		3割負担の場合の額	3割負担の場合の額
初診	従来の保険証で受診	12円	18円
	マイナ保険証で受診	6円	6円
再診	従来の保険証で受診	—	6円
	マイナ保険証で受診	—	—
調剤	従来の保険証で受診	9円/6カ月に1回	12円/6カ月に1回
	マイナ保険証で受診	3円/6カ月に1回	3円/6カ月に1回



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ1
しょうゆ ----- 小さじ2
ごま油 ----- 小さじ1
おろし生姜 ----- 小さじ1
キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶



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

