

* 日本ペイント健康保険組合

KenpoNews

2023
AUTUMN

No.81

CONTENTS

2022年度決算

2022年度医療費分析

脂質異常を改善する生活術

ご家族のみなさままでご覧ください。

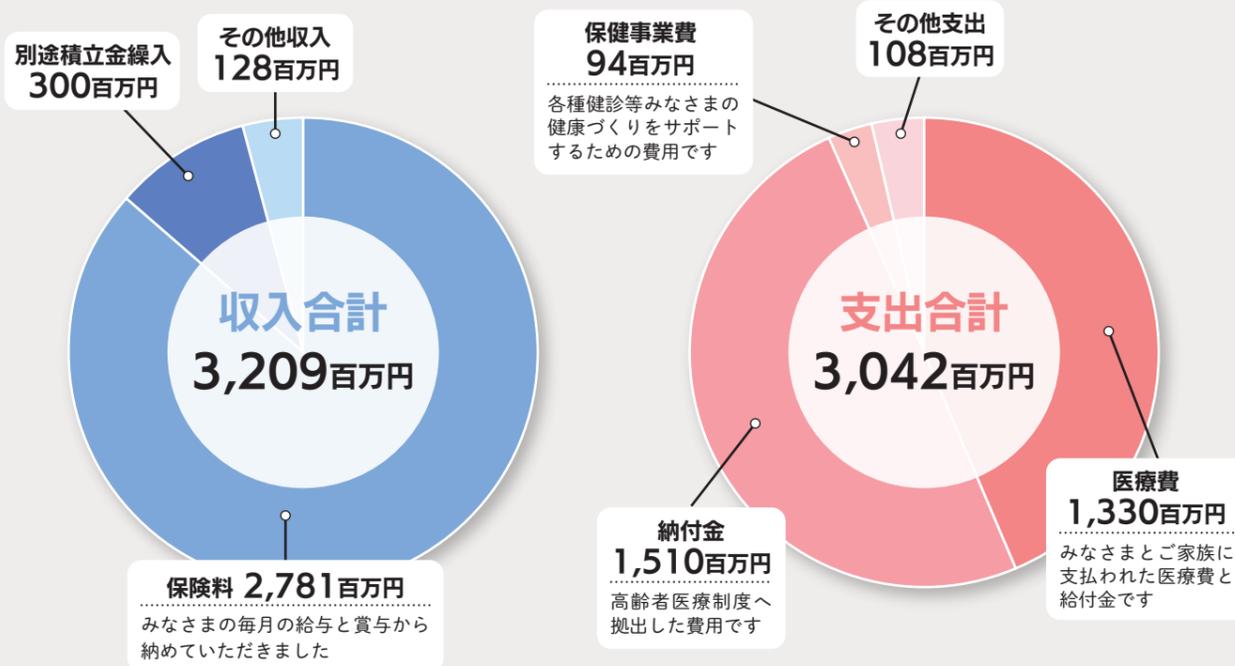
2022年度 決算

7月20日に開催されました組合会にて、
2022年度決算が承認されましたのでお知らせします。

一般保険

2022年度の経常収支差引額は
203百万円の赤字となりました。
収入の不足分は、別途積立金から
300百万円を繰り入れて補填し
ました。

■被保険者数	4,291人 (男性 3,423人 女性 868人)	■平均標準報酬月額	463,747円 (男性 483,378円 女性 383,860円)
■被扶養者数	4,045人	■一般保険料率 (調整保険料率含む)	8.7%
■扶養率	1.01人	■事業主負担	4.7417%
■平均年齢	43.54歳 (男性43.95歳 女性41.91歳)	■被保険者負担	3.9583%



介護保険

介護サービス費に充てられる介護納付金は、前年度比26百万円
増加しました。

(単位：百万円)

収入		支出	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険収入	411	介護納付金	397
合計	411	合計	397

■介護保険第2号被保険者数	3,662人
■介護保険徴収対象被保険者数	2,537人
■平均標準報酬月額	511,286円
■介護保険料率	1.9%
■事業主負担	0.95%
■被保険者負担	0.95%

Kenpo●Information

公告

組合会議員のお知らせ

当組合の議員が改選されました。
任期 [2023年4月21日～2025年4月20日]

選定議員

役職	氏名	所属
理事長	花岡 泰史	日本ペイントコーポレートソリューションズ株式会社
常務理事	上田 宗幸	日本ペイント健康保険組合
理事	伴 武資	日本ペイントコーポレートソリューションズ株式会社
監事	天野 晴代	日本ペイントコーポレートソリューションズ株式会社
議員	苅田 純	日本ペイントコーポレートソリューションズ株式会社
議員	杉本 敏明	日本ペイント・サーフケミカルズ株式会社
議員	藤村 昌宏	エーエスペイント株式会社
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株式会社

互選議員

役職	氏名	所属
理事	佐藤 知之	日本ペイント株式会社
理事	本田 直也	日本ペイント労働組合
理事	松嶋 美佳	日本ペイント労働組合
監事	松田 淳	日本ペイント労働組合
議員	中原 佐知	日本ペイント・オートモーティブコーティングス株式会社
議員	神崎 渉	日本ペイントマリン株式会社
議員	小林 京子	ニッペホームプロダクツ株式会社
議員	木村 健彦	日本ペイント労働組合

公告

規約・規程の変更

2023年7月20日の組合会において、規約および規程の
一部変更が承認されましたので、お知らせします。

健康保険組合同約変更

(2023年9月1日付)

- 第28条 理事、理事長および監事選挙について、無投票当選の規定追加
- 第35条2 文言修正 (処理→掌理)
- 第44条3 調整保険料の負担割合の削除
- 第51条 公告を掲載する広報誌名称の変更 (健保・基金たより → KenpoNews)

規程変更

(2023年9月1日付)

「理事および理事長選挙執行規程」
2003年施行の現行規程を廃し、新たに設定。健康保険組合同約第28条の変更にともない、選挙における立候補制の取り扱いを明確化した。

2022年度



医療費分析

コロナ禍における受診控えの影響により、医療費は2020・2021年度と一時的に減少しました。2022年度の医療費は、全体で前年度比1億3千万円（11.1%）の増加となる13億3千万円となりました。

1人あたりの保険給付費は30万9,943円となり、前年度比3万5,146円（12.8%）増加と過去最高の水準となりました。

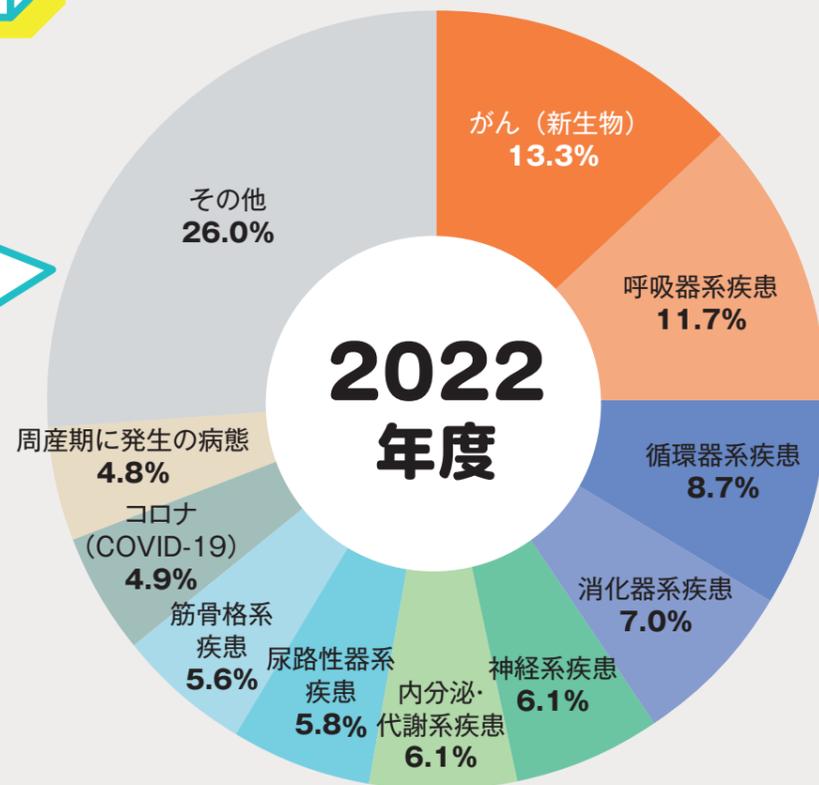
医療費構成比

がん(新生物)とコロナ(COVID-19)で前年度比49百万円増加

全体の医療費では、前年度比でがん、周産期に発生の病態^{*}、呼吸器系疾患、コロナ、尿路性器系疾患等が大きく増加した一方、循環器系疾患、消化器系疾患、神経系疾患等が減少しました。

被保険者本人は、がんが3.1ポイント増加。循環器系疾患は上位ではあるものの、前年度比では1.9ポイント減少しました。

家族は呼吸器系疾患やがんの割合が多いほか、周産期に発生の病態が3.1ポイント増加しました。



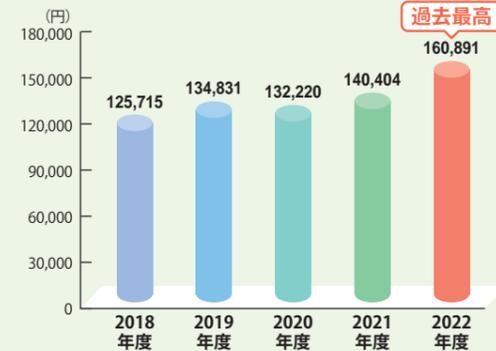
^{*}妊娠22週から出生後7日未満までの期間に、母体、胎児・新生児に発生した病態のこと。

被保険者(本人)

POINT

- 1人あたり医療費は前年度比2万487円、14.6ポイント増加しました。
- 被保険者が病気やけがにより、就業できなくなった場合に支給される傷病手当金は、前年度比83.3ポイント増加と過去最高の額となりました。

被保険者1人あたり医療費



傷病手当金の推移

2022年度は2016年度と比較すると受給者数は3倍、給付額は4倍となり、受給者数・給付額ともに過去最高となりました。

	2016年度	2022年度
受給者数	28人	92人
給付総額	2,164万円	9,029万円

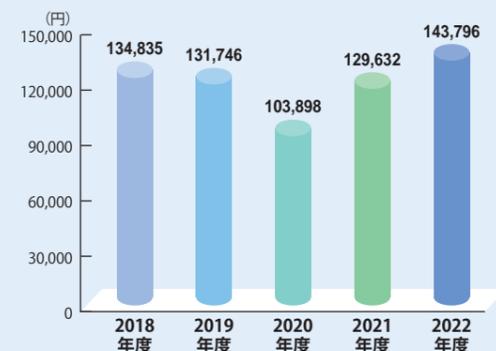
傷病手当金のうち、メンタル疾患の割合は77%を占めました。

被扶養者(家族)

POINT

- 1人あたり医療費は前年度比1万4,164円、10.9ポイント増加しました。

被扶養者1人あたり医療費



被扶養者の特定健診受診率

年々受診率は向上していますが、まだ半数以上の方が受診されていない状況です。

年度	受診率
2019年度	47.50%
2020年度	43.30%
2021年度	48.40%
2022年度	48.80%

コロナ禍における受診控え

コロナ禍において、がん検診等を先送りした影響か、2022年度は被保険者・被扶養者ともにがんの医療費が大きく増加しました。

早期発見、早期治療のためにも、年に一度の健診、定期的ながん検診を必ず受診しましょう！



健診結果を放置しないで

再検査・要治療はすぐに受診を！

健診結果の「再検査」「要治療」を放置していませんか？ 再検査は「病気は確定していないが、なんらかの異常がみられる状態」のことで、要治療は「すでに病気を発症している可能性があり、すぐに治療が必要な状態」のことで、いずれも、放置してよい状態ではありません！

再検査

数値の異常が一時的なものかどうか、もう一度検査します。病気はまだ確定していませんが、油断は禁物です。再検査を受けずに「来年の健診で確認すればいいや」とは思わないでください。

要治療

すぐにでも治療を始めたほうがよい状態です。今後、薬をのみ続けなければいけないと思うかもしれません。しかし、薬で数値をコントロールしていくことも必要です。決して放置してはいけません。

覚えておいてほしいこと①

自覚症状はほぼありません

40歳以上を対象にした国の特定健診は、生活習慣病を防ぐために行われています。生活習慣病は、初期には自覚症状がないことがほとんどで、不調を感じたときにはかなり進行していることが多くあります。

今後のためには「すぐに病院を受診する」ことが最善の策となります。なんともないから「まだ大丈夫」と自己判断せず、適切な検査や治療を受けるようにしましょう。



覚えておいてほしいこと②

働けなくなるかもしれません

放置した結果、生活習慣病、動脈硬化が進行し、ある日突然深刻な病気を発症したら…、これまでと同じ生活ができなくなるケースも想像できます。命の危険があることはもちろん、医療費負担、仕事のこと、家族のことなど、人生が激変することになるでしょう。

生活習慣病は、長い時間をかけて進行します。しかし、病院を受診しないままでは、現在どの状態にあるかもわかりません。もしかすると、すでにかかり進行している可能性もあります。



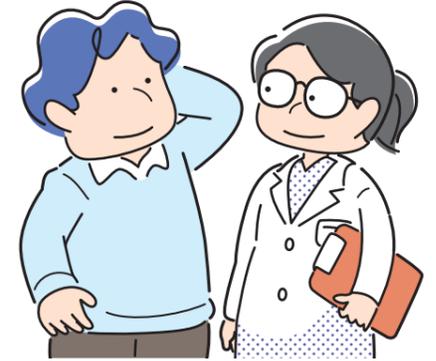
将来、後悔しないためにまずは受診。生活習慣改善には保健指導もおすすめです！

重症化予防の第一歩

保健指導にご参加ください！

健診結果の「要治療」に至る前、ご自身の生活習慣改善でリスクを軽減できる方に対しては、保健指導をご案内しています。保健指導は、保健師や管理栄養士などの健康管理の専門家が、参加者1人ひとりに適した生活習慣改善プログラムを考えます。

当健保組合では、対象者が主体的に取り組みやすいよう、「選べる保健指導」を実施しています。案内を受け取った方は生活習慣改善のチャンス！ぜひ、ご参加ください。



2022年度は…

生活習慣改善プログラムに393名の方が参加しました

保健指導
実施率

2021年度

16.7%

2022年度

61.3%

事業主の協力のもと
「選べる保健指導」を実施！
実施率は大きく増加しました

プログラムに参加した結果

2023年度の
健診結果が改善した

37.1%



保健指導で
体重が減少した

68.8%



食生活が
改善した

57.5%



身体活動が
改善した

45.5%



2023年度の
保健指導は…

「20歳以上40歳未満の若年層向け保健指導」、「40歳以上の保健指導」に分けて、対象となるみなさまにご案内します。取り組みやすいプログラムを用意していますので、ぜひ、生活習慣改善プログラムにご参加ください。

健診結果が悪化したら…

今日からできる生活改善法

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

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きたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら

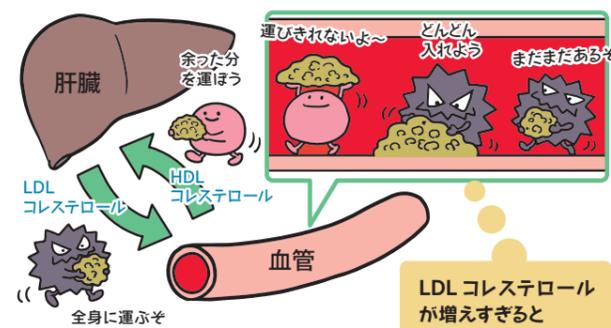
悪玉 動脈硬化を加速させる	善玉 動脈硬化を防ぐ	小型化 LDL コレステロールを増やす、HDL コレステロールを減らす
① LDL コレステロール	② HDL コレステロール	③ 中性脂肪 (トリグリセリド)
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※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。

脂質異常とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に潜り込み、ドロドロした塊（プラーク）を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。



一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

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 (トリグリセリド)	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	

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



GOOD! 今日からできる改善法

油 oil 液体 あぶら 脂 fat 固体



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、カップラーメンなどの加工食品

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、ナッツ類、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



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



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。

- エレベーターや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

- 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
- 瞑想や趣味など、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

情報配信
サービス

健保組合 LINE 公式アカウントと友だち登録を！

健保組合LINE公式アカウントでは、健保組合からのお知らせのほか、健康クイズなどの健康情報、動画コンテンツの配信などを行っています。まだ登録していない方はお早めに登録ください！

対象者

被保険者(本人)および
35歳以上※の被扶養者

※2024年3月末時点の年齢

友だち登録は
こちらから



友だち登録・本人確認を完了した方に

QUOカードPay500円分を
進呈します！



NEWS & TOPICS

健康
ポータル
サイト

MY HEALTH WEB が健康管理をサポート！

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。

登録は
こちらから



未登録の方は
お早めに！



- 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



話題の健康情報

1日8,000歩以上、週1~2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1~2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005~2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人(平均年齢50.5歳)が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患※の死亡率(心血管死亡率)が低下していることが示されましたが、研究グループは、1日

●1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に1日も歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1~2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

あたり8,000歩以上を週1~2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1~2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

※心血管疾患：心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

1日8,000歩以上、週末だけでも歩く習慣を取り入れましょう



『1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?』(京都大学)より

HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



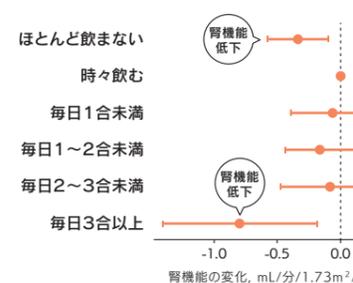
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40~74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」(1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上)の人と「ほとんど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が

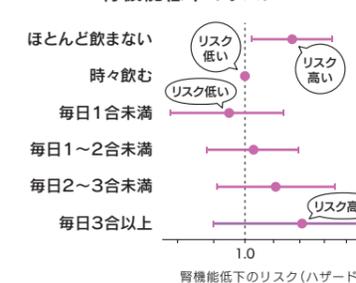
大きく【図1】、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました【図2】。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】純アルコール20g(1合)とは?
 ・日本酒(度数15%) → 180mL
 ・ビール(度数5%) → 500mL
 ・焼酎(度数25%) → 約110mL
 ・ワイン(度数14%) → 約180mL
 ・ウイスキー(度数43%) → 60mL
 ・缶チューハイ(度数7%) → 約350mL
 厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当(1日)以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』(大阪大学)より

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>

