

★日本ペイント健康保険組合

KenpoNews

2024
SPRING

No. 82

CONTENTS

2024年度予算

2024年度保健事業

ニッペ健保のがん対策

健康スコアリングレポート



ANNIVERSARY
★ 65 Years ★
日本ペイント健康保険組合

ご家族のみなさまでご覧ください。

2024年度 予算

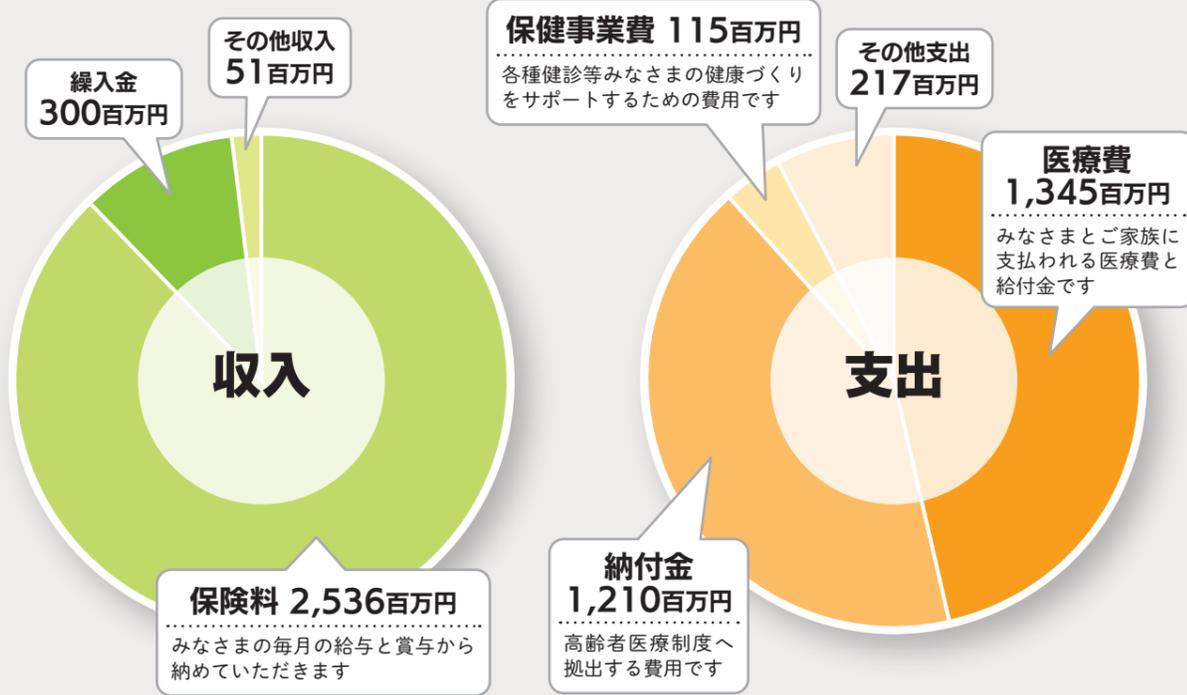
2月14日に開催されました組合会にて、
2024年度予算が承認されましたのでお知らせします。

一般保険

健康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
3億円を繰り入れて対応します。

●被保険者数 (男性 3,080人 女性 770人)	3,850人	●平均標準報酬月額 (男性 490,000円 女性 380,000円)	470,000円
●被扶養者数 (2023.12月末)	3,906人	●健康保険料率	8.7%
●扶養率	1.01人	事業主負担	4.7417%
●平均年齢 (男性 43.62歳 女性 41.47歳)	43.19歳	被保険者負担	3.9583%

予算総額 2,887百万円



介護保険

●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%

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25百万円減少する見込みです。介護保険料率は前年度と同様の1.9%といたします。

(単位：百万円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	358	介護納付金	380
繰入金	25	予備費	3
合計	383	合計	383

Kenpo・Information

組合会議員の就退任

(2024年1月1日付) ※敬称略

選定議員

理事長 [退任] 花岡 泰史 [就任] 齋藤 真一
議員 [退任] 刈田 純 [就任] 林 泰弘

保険料率と負担割合

(2024年3月分より)

健康保険料率	8.7% (変更なし)
[事業主 4.7417%・被保険者 3.9583%]	
◎ただし、一般保険料率と調整保険料率の内訳が変更となります	
内訳	一般保険料率 8.559% ▶ 8.57%
	調整保険料率 0.141% ▶ 0.13%
介護保険料率	1.9% (変更なし)
[事業主 0.95%・被保険者 0.95%]	

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、2024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：2024年4月1日～2025年3月31日)

規約・規程の変更

貸付事業の廃止 (2024年4月1日付)

第55条 高額医療費貸付

高額療養費限度額適用認定証制度(2012年)にともない、一定額以上の窓口負担が不要となったため。また、貸付実績もないため。

第55条2 出産費貸付

直接支払制度(2009年)にともない、まとまった窓口負担が不要となったため。また、貸付実績もないため。

規程の廃止 (2024年3月31日付)

「高額医療費資金貸付規程」「出産費資金貸付規程」「一部負担還元金支給手続規程」

設立事業所全喪 (2024年1月1日付)

以下の2事業所は適用事業所全喪となったため、2024年1月1日付で規約(別表1 設立事業所の名称及び所在地)から削除する。

エーエスペイント株式会社 船橋事業所
サンリード株式会社 工事部

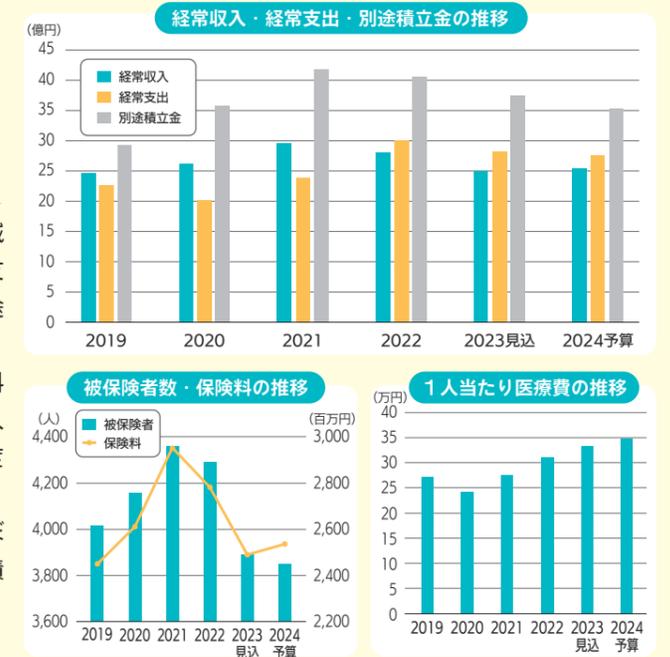
DATAでみる 2023年度決算見込みと2024年度予算について

医療費増により経常赤字の見込み 当面は別途積立金にて対応

新型コロナウイルス流行による受診控えの影響により、2020年度は医療費が一時的に減り経常支出は大きく減少しました。2021年度以降はその反動により、経常支出が年々増加、2022年度からは経常赤字に転じ、別途積立金を取り崩して対応しています。

2023年度は、被保険者数が減少したことで、保険料収入は前年度比▲11%となる見込みです。被保険者1人当たりの医療費は、医療の高度化の影響を受け、前年度比+7.5%の見込みです。

2024年度もこの傾向は変わらず、保険料収入はほぼ横ばい、医療費も増加が見込まれており、当面は別途積立金からの繰り入れで対応することになります。



2024年度

保健事業

今年度は

3つの重点課題に取り組みます!

課題

1 がんの早期発見(受診機会の提供)

近年増加しているがんの医療費。がん対策の基本は早期発見・早期治療です。当組合ではがん検診の費用補助に加え、有所見者へのアプローチを行い、積極的な受診機会を提供します。



課題

2 生活習慣病の重症化予防

高血圧症や糖尿病など生活習慣病を放置して悪化させると、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気につながりかねません。当組合では、すでに生活習慣病に罹患している方、重症化のハイリスク者に保健指導を実施します。



課題

3 若年層の生活習慣病リスクの低減

20~39歳の若年層のうち、特定保健指導の予備群とされた方に対し、生活習慣病予防プログラムを実施します。早期にヘルスリテラシーの向上を促すことで、将来的な生活習慣病リスクの低減につなげます。



今年もデータヘルスに基づきみなさまの健康をサポートします。
将来的な医療費を減らすため、病気リスクの早期発見・治療につなげます。

2024年度 保健事業一覧

今年も健康状態をチェック

健診事業

- 特定健診 (被扶養者・任継者)
- 節目健診 (被扶養者・任継者)
- 生活習慣病がん検診 (被保険者)
- 一般がん検診補助 (被扶養者・任継者)
- 前立腺がん検診補助 (被扶養者・任継者)
- 子宮がん、乳がん検診補助 (被保険者・被扶養配偶者)
- 人間ドック、脳ドック補助 (被保険者・被扶養者・任継者)
- 歯科健診 (被保険者)
- 歯周病郵送検診 (被扶養者・任継者)
- 自己採取型子宮がん郵送健診 **NEW** (被保険者・被扶養配偶者)

リスク低減のために

疾病予防事業

- 特定保健指導
- 若年層生活習慣改善プログラム (被保険者)
- 重症化予防対策
- ストレスチェック (被保険者)
- 禁煙外来補助
- 禁煙オンライン指導
- 健康電話相談
- 調剤適正化事業
- 常備薬の斡旋
- 歯磨きキャンペーン (被保険者)

健康づくりに役立つ

健康情報の提供

- 機関誌 (Kenpo News)
- ホームページの運営
- マイヘルスウェブ
- ニッペ健保LINE公式アカウント
- 育児書の贈呈
- 高齢者へ健康情報の提供



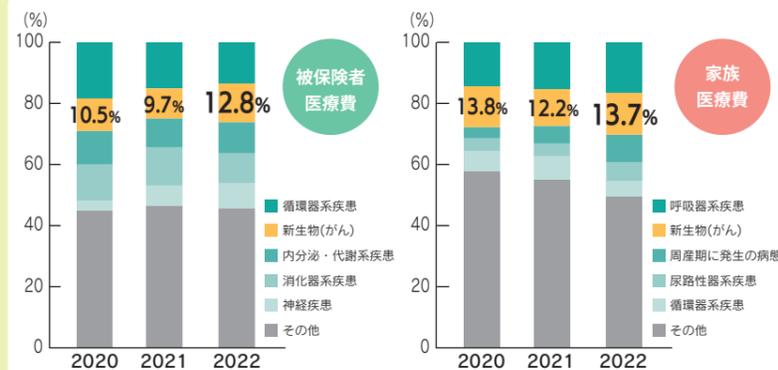
ニッペ健保の がんの医療費

医療費に占める がんの割合は増加

部位別の上位は…
被保険者は前立腺、気管・肺
家族は乳房、子宮が多い

■ 疾病別医療費の構成比の推移

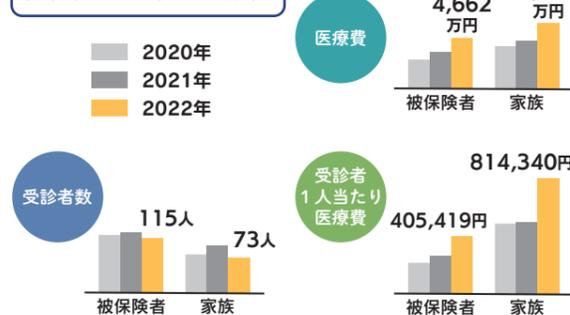
がんの医療費は、「被保険者」が3.1ポイント、「家族」が1.5ポイント、前年度より増加しています。



■ がん部位別医療費・受診者数

2022年度のがん医療費は「被保険者」と「家族」で約1億円となり、1人当たりとあわせて近年増加傾向にあります。部位別では、「被保険者」は前立腺、気管・肺、「家族」は乳房、子宮が上位となっています。

被保険者・家族別推移



がん部位別受診分布



がん対策

被保険者・家族で特に罹患率が高かったのは以下の部位です。

これらは、検診を受けて**早期発見・早期治療**することで、高い治癒率を望むことができます。



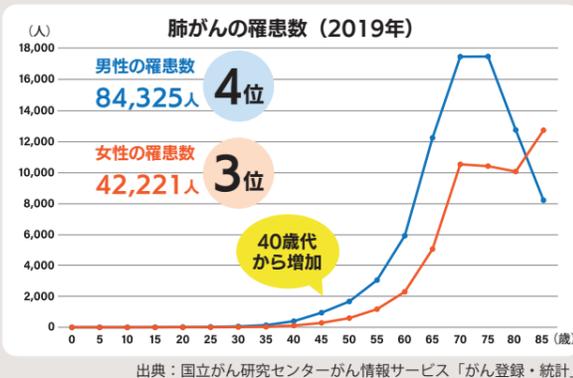
被保険者の罹患率第2位

肺がん

好発年齢 40歳代以上

主な原因 喫煙、受動喫煙の機会が多い

肺がんは気管、気管支、そして酸素と血液中の二酸化炭素を交換する肺胞という組織の細胞ががん化したものです。特に男性に多いがんですが、女性も増加傾向にあります。



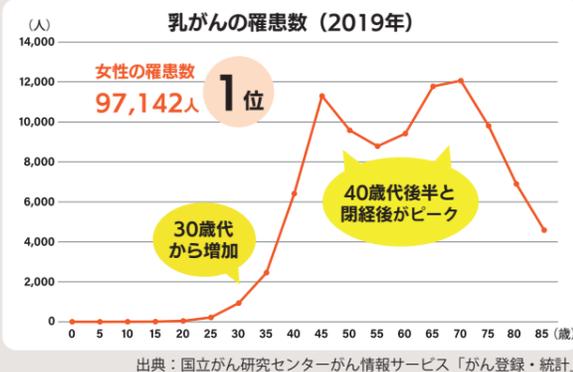
家族の罹患率第1位

乳がん

好発年齢 30～60歳代の女性

主な原因 女性ホルモン、生活習慣、遺伝

乳がんは、乳腺組織にできるがんで大きくなるとしこりとしてわかるようになります。乳がんの発生や増殖にはエストロゲンという女性ホルモンが関係し30歳代から増え始めます。



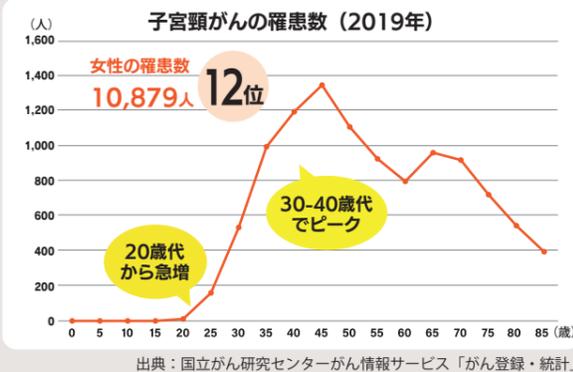
家族の罹患率第2位

子宮頸がん

好発年齢 20～40歳代の女性

主な原因 ヒトパピローマウイルスへの感染

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんです。子宮頸がんは、そのほとんどが性交渉によるウイルス感染により発生し、20～30歳代の若年層で急増しています。



がんの予防、早期発見・早期治療のため、**検診費用の補助**や**禁煙事業**を実施しています！ぜひ、積極的にご活用ください。



各種がん検診事業

対象者ごとに各種がん検診の補助を実施しています。健診受診の際は、セットでご活用ください！

健診費用補助一覧

対象者	検査内容	補助額	
被保険者	30歳および35歳以上	がん検診補助 (胃部・大腸・その他)	無料 (定期健診と同時に実施)
	20歳以上の女性	子宮がん・乳がん検診補助	上限各5,000円
被扶養者 任意継続被保険者	35歳以上	一般がん検診補助 (胃部・胸部・大腸)	上限3,000円
	50歳以上の男性	前立腺がん検診補助	上限1,500円
	20歳以上の女性 ※被扶養者は配偶者のみ	子宮がん・乳がん検診補助	上限各5,000円

補助が受けられるのは安心ね



NEW ご家庭で簡単チェック！

「自己採取型子宮がん郵送健診」

今年度より、検査キットを使って、ご家庭で簡単にチェックできる子宮がんの郵送健診を実施します。ぜひご活用ください。

対象者 被保険者・被扶養配偶者のうち希望者

費用 無料

禁煙対策

たばこは、気管・肺がんに限らず、あらゆるがんのリスク要因になります。まずは禁煙をはじめましょう！



禁煙にチャレンジしてみよう

対象者 被保険者・被扶養者で喫煙者の方

実施内容 7月実施予定 **スマホ診 (禁煙指導)**
通院不要のオンラインの禁煙支援プログラム。薬はご自宅に届きます。

補助額 全額健保補助 (無料)

禁煙外来補助

ご自身で禁煙外来を受診し、禁煙に成功された方に費用補助を実施。

補助額 上限 10,000円

「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。



① 特定健診・特定保健指導



2022年度より特定保健指導への取り組みを強化したことにより、実施率は12.2%（2021年度）から62.3%に、全組合の順位も**1,167位から288位と大幅に上昇**しました。

単一組合順位	239位 / 1,123組合
全組合順位	288位 / 1,378組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで 86人

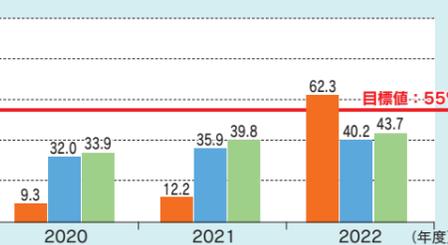


特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	79.5%	83.0%	83.8%
	698位/1,126組合	602位/1,127組合	624位/1,123組合

※実施率は2022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。

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで 最上位です



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	9.3%	12.2%	62.3%
	988位/1,126組合	1,007位/1,127組合	222位/1,123組合

特定保健指導の実施率は大幅に改善し、目標値を上回りました。



② 健康状況

全組合平均を100とした場合。数値が高いほど良好な状態



「肥満」「血圧」「肝機能」は全国平均より低く、「血圧」は、前年度より悪化している。

健康状況の経年変化	2020	2021	2022		
肥満	当組合	89	90	90	😞
	業態平均	102	102	102	
血圧	当組合	83	95	94	😐
	業態平均	103	102	102	
肝機能	当組合	91	92	97	😐
	業態平均	99	99	99	
脂質	当組合	100	99	115	😊
	業態平均	100	101	102	
血糖	当組合	132	158	147	😞
	業態平均	106	105	105	

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。

③ 生活習慣

全組合平均を100とした場合。数値が高いほど良好な状態



生活習慣は、前年度より改善しているものの、「喫煙」は、化学業界平均より4ポイントも低い。

生活習慣の経年変化	2020	2021	2022		
喫煙	当組合	95	96	97	😞
	業態平均	101	101	101	
運動	当組合	97	94	96	😐
	業態平均	101	101	101	
食事	当組合	111	110	114	😊
	業態平均	107	107	107	
飲酒	当組合	101	100	100	😊
	業態平均	100	100	100	
睡眠	当組合	103	101	102	😊
	業態平均	103	102	102	

TOPICS

2024年度から特定健診が変わりました

特定健診が2024年度から第4期を迎え、健診項目や問診票がより詳細な内容に変更されました。

血中脂質検査に随時中性脂肪が追加されました

中性脂肪の特定保健指導判定項目に従来の「空腹時中性脂肪150mg/dL以上」に加え、新たに「随時中性脂肪175mg/dL以上」が追加されました。

検査項目	保健指導判定値
空腹時中性脂肪	150mg/dL以上
随時中性脂肪	175mg/dL以上

問診票の喫煙や飲酒に関する質問項目がより詳細に

喫煙、飲酒にかかわる質問項目について、より正確なリスクが把握できるように詳細な項目が設けられました。

質問項目	回答項目
<p>●現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1カ月間吸っている 条件2：生涯で6カ月間以上吸っている、または合計100本以上吸っている</p>	<p>①はい（条件1と条件2を両方満たす） ②以前は吸っていたが、最近1カ月間は吸っていない（条件2のみ満たす） ③いいえ（①②以外）</p>
<p>●お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。 （※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）</p>	<p>①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない）</p>
<p>●飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：ビール（同5度・500ml）、焼酎（同25度・約110ml）、ワイン（同14度・約180ml）、ウイスキー（同43度・60ml）、缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml）</p>	<p>①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上</p>

TOPICS

2024年6月から入院時の食事負担が変わります

病気やけがなどで入院した際に支払う食事代の患者負担が、2024年6月から引き上げられます。

入院時の食事代（患者負担）が1食当たり30円引き上げに

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食当たり30円引き上げられます（一般所得者の場合）。

※低所得者等は負担額の軽減措置があります。

現行	1食当たり 640円	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）460円
2024年6月から	1食当たり 670円	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）490円



春
食に走る人は
要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン

コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



脂肪蓄積

食欲増進

エモーショナル・イーティング

感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたなら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモーショナル・イーティング (感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べたくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



食欲に影響するその他のホルモン

レプチン

食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります(レプチン抵抗性)。

グレリン

空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

間食!



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ!



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足!



睡眠不足はストレス解消の機会を奪い、食欲を増進させます。

運動不足!



積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くならないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活にとり入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、自分の**食欲パターン**を知ることは、肥満対策のヒントになります。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案(散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど)を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

ミールキットを冷凍保存し、
忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！
らくらくヘルシーレシピ



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (M サイズ) に A を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐららせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

このようなミールキットになります！



*保存期間は冷凍で約1カ月！

