

けんぽだより

No. 120

2025. 10

山口県自動車販売健康保険組合

★ご家庭にお持ち帰りください★



健保HP : <https://www.yamaguchijihan-kenpo.or.jp>



» 張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 ← 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング ← Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)
体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。



“しゃがむ”張トレ カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。

応用編 さらに動ける体に！
サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。

Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。



STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、時で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上に伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら5秒間キープ×5回行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってOK。



STEP 02

内ももの伸びを意識しながら左右交互に5秒キープ×5往復行う



CHECK!
動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>

令和6年度 決算のお知らせ

令和6年度の事業報告と収入支出決算が、
さる7月16日に開催された第126回組合会で承認されましたので、
お知らせします。

被保険者の医療費は、 保険給付費は、 増額

決算の概要

付費は、前年度に比べ1,388万7千円減の
11億2,495万1千円。

高齢者医療制度への納付金は、8億
5,230万円で、前年度と比べ2億
8,971万5千円の増額となりました。

みなさまの健康の維持管理等の保健事業費
について、令和6年度の人間ドック等の組合健
診は2,072人が受診されました。

疾病予防事業では、健康診断の結果データ
に基づき医療機関の受診勧奨通知を592人
に送付。また、喫煙者の減少のための禁煙指導
や糖尿病性腎症重症化予防等、皆様の健康の
維持管理、重症化予防に重点を置いた各事業
を実施しました。

以上、支出総額は、21億1,225万5千円
となりました。

当健康保険組合の令和6年度決算は、平
均標準報酬月額や賞与額が前年度に比べ
増額したことから、保険料収入は予算額を
上回り前年度に比べ増収となりました。一
方、支出の保険給付費は、被保険者の医療
費や現金給付費が増額となりました。

保険料収入に占める前期高齢者納付金や
後期高齢者支援金の負担割合が43・47
%、保険給付費が57・38%で、納付金が
前年度に比べ増額したことから準備金繰入
を行つての支出となりました。

保険料収入の基礎となる、年間平均標準報
酬月額は前年度に比べ8,829円増額、総標
準賞与額は前年度に比べ1億7,291万8千
円の増額となつたことから、保険料収入は、
19億6,052万4千円となりました。

収入総額は、予算額23億1,264万6千円
に対し24億4,238万7千円となりました。
支出面では、医療費や現金給付費の保険給

付費は、前年度に比べ1,388万7千円減の
11億2,495万1千円。

高齢者医療制度への納付金は、8億
5,230万円で、前年度と比べ2億
8,971万5千円の増額となりました。

みなさまの健康の維持管理等の保健事業費
について、令和6年度の人間ドック等の組合健
診は2,072人が受診されました。

疾病予防事業では、健康診断の結果データ
に基づき医療機関の受診勧奨通知を592人
に送付。また、喫煙者の減少のための禁煙指導
や糖尿病性腎症重症化予防等、皆様の健康の
維持管理、重症化予防に重点を置いた各事業
を実施しました。

以上、支出総額は、21億1,225万5千円
となりました。

一般勘定の収入支出差引額は3億
3,013万2千円で、経常収入支出差引
額は、準備金繰入を行つての執行から1億
1,832万7千円の赤字決算となりました。

介護勘定は、収入総額2億845万円、支
出総額1億8,793万4千円で収入支出
差引額は2,051万6千円となりました。

決算残金処分の内訳は、一般勘定につい
ては収入支出差引残額3億3,013万

2,130円のうち、準備金へ1億3,007万
8,905円、令和7年度繰越金が2億
5万3,225円として処分しました。
介護勘定については収入支出差引残額
2,051万6,301円、令和7年度繰越金
が600万円として処分しました。

* * *

一般勘定 収入支出決算概要表

● 収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料収入	1,960,524	530,158
国庫負担金収入	714	193
調整保険料収入	24,902	6,734
繰越金	220,000	59,492
繰入金	120,000	32,450
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	45,722	12,364
特定健康診査・保健指導補助金	607	164
出産育児一時金補助金	1,143	309
財政調整事業交付金	62,641	16,939
雑収入	6,134	1,659
合計	2,442,387	660,462
経常収入合計	1,969,079	532,471

● 支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	42,245	11,424
保険給付費	1,124,951	304,205
納付金	852,300	230,476
前期高齢者納付金	436,776	118,111
後期高齢者支援金	415,523	112,364
病床転換支援金	1	0
保健事業費	63,885	17,276
還付金	322	87
財政調整事業拠出金	24,846	6,719
連合会費	1,486	402
積立金	1,980	535
雑支出	240	65
合計	2,112,255	571,188
経常支出合計	2,087,406	564,469
収入支出差引額	330,132	89,273
経常収入支出差引額	▲ 118,327	▲ 31,998

介護勘定 収入支出決算概要表

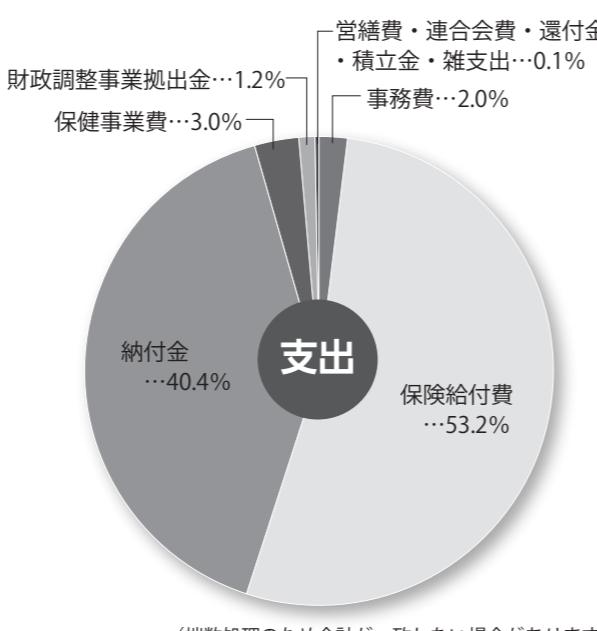
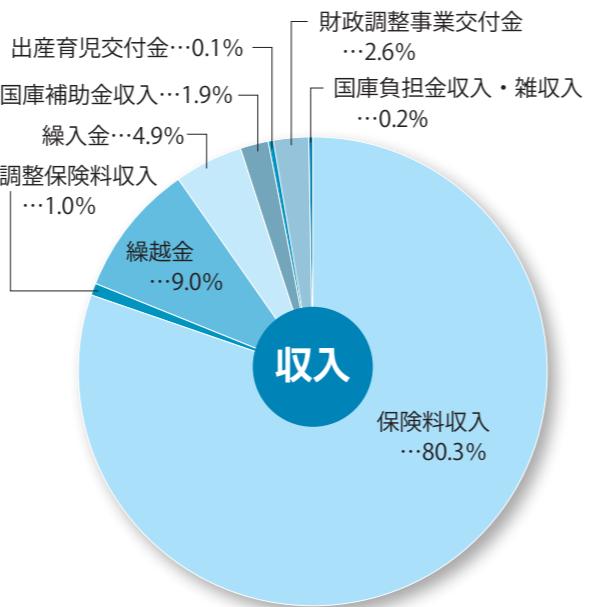
● 収入

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	204,447	102,172
繰越金	4,000	1,999
雑収入	3	1
合計	208,450	104,173

● 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	187,919	93,913
介護保険料還付金	15	7
合計	187,934	93,920
収入支出差引額	20,516	10,253

● グラフでみる収支の割合



(端数処理のため合計が一致しない場合があります)

決算の基礎数値

● 一般勘定

保険料率(調整保険料率を含む)	103/1000
事業主	51.5/1000
被保険者	51.5/1000

保険料率	16.90/1000
事業主	8.45/1000
被保険者	8.45/1000

被保険者数	3,698人
男女	2,979人
	719人

第2号被保険者数	2,552人
平均標準報酬月額	400,677円

平均年齢	42.89歳
男女	44.79歳
	35.07歳

前期高齢者数	264人
準備金	130,079

前期高齢者1人当たり給付費	430,606円
合計	144,595

決算残金処分内訳

健康の維持増進のため、データヘルス計画に基づき効率的、効果的な対策や、生活習慣改善の特定保健指導、健診結果による医療機関への受診勧奨等の重症化予防対策に重点をおいて事業を実施してまいります。

みなさまが健康であることが、生活の安定や家族の幸せ、また、保険料負担の抑制につながりますので、健康保険組合の保健事業にご理解とご協力をお願いします。

令和6年度は、被扶養者の医療費は、前年度に比べ減となりましたが、被保険者の医療費が前年度に比べ3,007万円増額、高齢者の医療費が前年度に比べ8,98万6千円の増額となりました。

年代別では、被保険者の65歳から69歳の年間1人当たりの医療費は、36万7,034円で他の年齢層と比べ最も高くなっています。

どう
なの

特定保健指導

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するため、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！

だから 特定健診を受けないと。

特定健診は40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健康状態は年々変化する だから健診受けてよかったです！



これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を！

年齢や生活習慣の影響で少しづつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくとも今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよくなったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた！ということ。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

健診結果が届いたら
ここを確認！

- ① 各検査項目の経年変化（悪化している項目がないか）
- ② 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- ③ 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方

A 異常なし

今回はとくに所見はありませんでした。
今後も健康管理に気をつけましょう。

B 軽度異常

軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。**昨年との変化を確認しましょう。**

C 要再検査・
要生活改善

基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、**指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。**

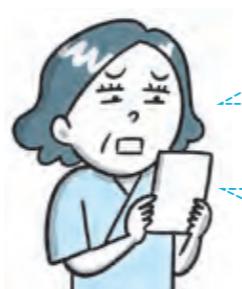
※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

D 要精密検査・
要治療

健診結果に異常が認められ、**さらに詳しい検査や治療が必要です。**すみやかに対応しましょう。

E 治療中

すでに治療中の方です。**医師の指示に従い、治療を継続しましょう。**



よく見たら、最近は毎年ちょっとずつ血圧が高くなってきていたわ
LDLコレステロールも増加傾向…

年々変化する健康状態は、体からの大事なメッセージ。**毎年健診を受けて早期改善を図りましょう！**



高血糖を防ぐ

こんな行動
心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



高血糖は
さまざまな
病気の
原因です

血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ

健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなつて血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渴きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起します。

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起します。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

糖尿病3大合併症

糖尿病神経障害

感覚障害により熱さや痛みに鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壞疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起します。人工透析が必要になることもあります。

「しあわせ」と覚えられます

高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL未満	100mg /dL以上 126mg /dL未満	126mg /dL以上
HbA1c (過去1~2ヵ月間の血糖の状態)	5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといいます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないとき細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



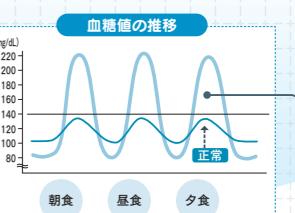
インスリン分泌障害

肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急下降すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。特に糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がり
とげ(スパイク)のような形

ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善 のためにできること

食事 糖質（炭水化物）をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。

運動 定期的な運動を心がけましょう。

ストレス 日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に！

食事

お菓子をわざと取りにくい場所に置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス

職場などで簡単にできるストレス解消法（呼吸法、ストレッチなど）を実践する



行動

職場のランチタイムは同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を必ずチョイス



ストレス

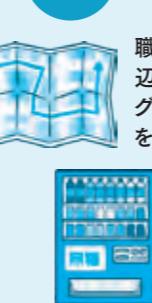
流行のグッズでストレス解消！

Easy 簡単にできる！

Social みんなでやってみよう！

行動

「階段はこちら→」の表示を出す



職場やその周辺のウォーキングルートマップを作成する



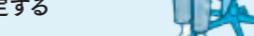
ストレス

職場で「お昼寝タイム」を設定する



食事

職場に設置している飲料を無糖のものに限定する



魅力的！ Attractive

いまやるとき！ Timely

食事

まず野菜から食べる（血糖値スパイクに効果的）



ストレス

スマホの通知などに「深呼吸の時間」とメッセージを表示



行動

健康診断を機に運動を開始する



※本稿はナッシュの考え方をもとに作成しています。

秋のアレルギー

暑さが和らぐ季節の変わり目にくしゃみや鼻水が止まらない、なんてことはありませんか？もしかしたら、それはかぜではなく秋のアレルギーかもしれません。



秋に起こりやすいアレルギー

花粉

花粉症というと春のイメージが強いですが、じつは秋にも原因となる花粉は飛んでいます。秋の花粉症は主に、キク科のタクサ属・ヨモギ属、アサ科のカナムグラが原因です。背の低い草花のため飛散距離は短いですが、道端や河川敷など身近な場所に生えているのが特徴。このような場所で遊ぶ子どもに強いアレルギー症状が出ることがあります。



対策

- 河川敷など、原因となる植物が生えている場所にはできるだけ近づかない
- 河川敷などの近くを通るときは、花粉がつきにくい衣服やマスクの着用で花粉に触れないようにする
- OTC 医薬品（市販薬）を活用して症状をおさえる

ダニ

ダニアレルギーは、ダニの卵や死骸が原因で発症します。1年中症状がある通年性のアレルギーですが、秋に症状が悪化しやすいといわれています。夏の高温多湿な環境で繁殖したダニの卵や死骸が秋に大量発生するのが原因とされています。とくに近年は暑さが長引き、ダニの繁殖が長期化しやすいため注意が必要です。



対策

- 寝具やクッションはこまめに日光や風にあてる・乾燥機にかけるなどして乾燥させる
- 丸洗い可能な製品を選ぶ、防ダニシーツを活用する
- カーペットや畳はこまめに掃除機をかける、掃除機はパワーを最大にしてゆっくりと動かす

気になる人は一度医師に相談してみよう

アレルギーが疑われる場合、まずは医療機関の受診をおすすめします。アレルギーの有無や原因となる物質を明らかにすれば、治療や対策に役立ちます。調べるには、問診に加えてさまざまな検査方法がありますので、一度医師に相談してみましょう。

アレルギー検査の例

- 特異的 IgE 抗体検査
- 皮膚ブリックテスト
- パッチテスト
- など

※アレルギー検査は、患者にアレルギー症状があり、医師が必要と判断した場合に保険適用となります。

アレルギーポータル を活用しよう

一般社団法人日本アレルギー学会が運営する「アレルギーポータル」では、各種アレルギー疾患の特徴や治疗方法、災害時のアレルギー疾患への対応方法、日本アレルギー学会が認定している専門医の検索等、アレルギー疾患に関するさまざまな情報を得ることができます。

ご自身や家族にアレルギーが疑われるとき、治疗方法について詳しく知りたいとき、医療機関選びに迷ったときなどに活用してみてください。

アレルギーポータル



時事解説 時の話題



全世代型社会保障に向けた改革を

骨太方針2025では、生産年齢人口が減少するなか、「経済・財政・社会」保障の持続可能性を確保するため、中長期的に実質1%を安定的に上回る成長を確保し、更に高い成長の実現を目指す」としました。骨太方針2024で定めた「経済・財政新生計画」に基づき、潜在成長率の引上げに重点を置いた政策運営を行い、歳出・歳入両面の改革を継続するとしています。

持続可能な社会保障制度

全世代型社会保障の構築については、「中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靭で持続可能な社会保障制度を確立する」としています。現役世代の保険料負担を含む国民負担の軽減を実現するため、次の項目については2025年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについては2026年度から実行すると明記しています。

- OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し
- 地域フォーミュラ※の全国展開
- 地域ごとに定めた有効性や安全性、経済効果を考慮した処方推奨薬リスト
- 新たな地域医療構想に向けた病床削減・医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現
- 現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底
- がんを含む生活習慣病の重症化予防とデータヘルスの推進等

医療保険制度

給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進めるとして、次のような項目をあげています。

- 高額療養費制度
- 妊娠・出産・出産後
- 分娩の見直し等の総合的な検討を進めるとともに、次のような項目をあげています。

我が国の中高齢者は世界最高水準の健康寿命を誇ることを踏まえ、「更に健康寿命を延伸し、Well-being の向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活動できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。

- リフィル処方せん普及・定着
- 多剤重複投薬や重複検査の適正化等

予防・健康づくり、重症化予防

骨太方針2025では、女性の活躍について言及され、女性特有のがんや骨粗しょう症、妊娠・出産・産後の不調、月経に由来する貧血等や更年期（男性含む）などの健康課題への対応の普及に向けては、「中小企業の健康経営の取組への支援やフェムテックの利活用など女性の健康支援に取り組む」としています。

- 健康寿命を延伸し、Well-being の向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活動できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。
- データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携した取組み（コラボヘルス）等への支援
- 働き盛り世代の職域でのがん検診を広く普及するため、受診率や精度管理の向上の取組みの推進

女性の健康への取組み

骨太方針2025では、糖尿病性腎症の重症化予防等の大規模実証事業を踏まえたプログラムの活用の推進等

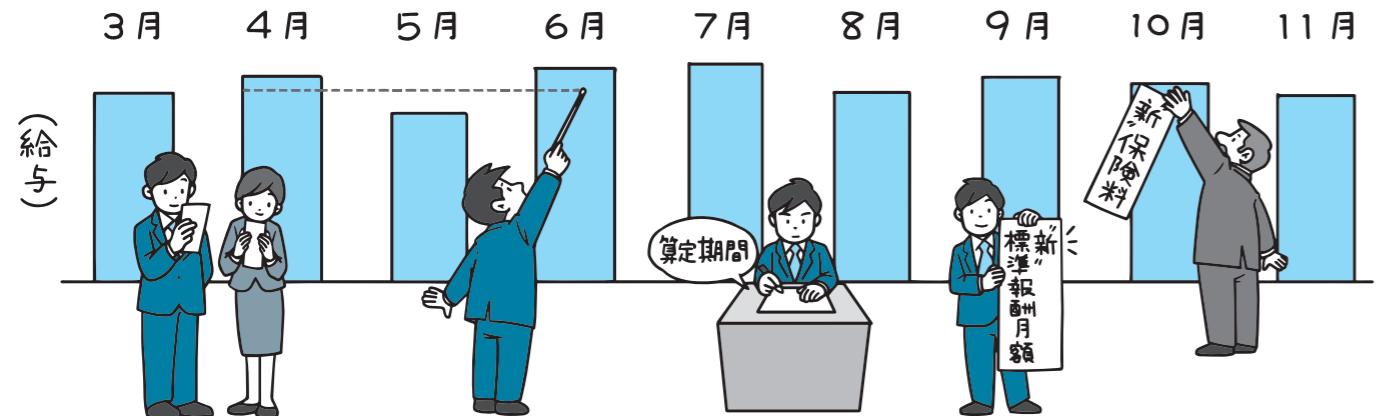
成長型経済への移行を実現し持続可能な社会保障の構築を

政府の重要政策や次年度の予算編成の方向性を示す「経済財政運営と改革の基本方針2025」（骨太方針2025）が公表されました。「賃上げを起点とした成長型経済」の実現が強く打ち出され、社会保障については全世代型社会保障の構築に向けた方向性等が示されました。



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料^{*1}は、標準報酬月額^{*2}に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等^{*3}の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。

ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 *2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。

*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対償として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含みません。

…こんなとき、標準報酬月額が決め直されます…

～翌月の給与から保険料が変わります～

…9月1日 定時決定…



毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。

…就職したとき 資格取得時決定…



初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。

…給与額が大幅に変わったとき 隨時改定…



昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。

…産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定…



産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

…育休が終わったとき 育児休業等終了時改定…



育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。

〈賞与から控除される保険料はどうやって計算する?〉

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額)。

年度累計573万円が上限)に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

知つておきたい!

医療費節約術

整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…治療をお願いします“各種保険取扱”と書いてあったので、健康保険が使えるんですよね？



肩こりの施術には健康保険が使えませんので、全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

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。

骨折* **脱臼*** **打撲** **捻挫** **肉離れ**

*骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみ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など

*仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんなルールがあったのね



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、**金額**や**施術内容**をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際*は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

*柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委託払い」を採用している健保組合の場合。



健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料 (2人分)

ごぼう	30g
にんじん	30g
れんこん	50g
ひじき(乾燥)	2g
枝豆(冷凍)	正味15g
A マヨネーズ	大さじ1・1/2
すりごま(白)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g



材料 (4個分)

かぼちゃ	150g
バター(無塩)	10g
はちみつ	大さじ1/2

作り方

- かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。

Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせてバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

食物繊維×たんぱく質で高血糖対策



鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量 0.9g / たんぱく質 27.0g

材料 (2人分)

生鮭	2切れ
塩	少々
焼きのり(全形)	2枚
スライスチーズ	2枚
大麦ご飯(※)	300g
グリーンリーフ	適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



くわしい包み方は動画で!

CHECK!

作り方の動画はコチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



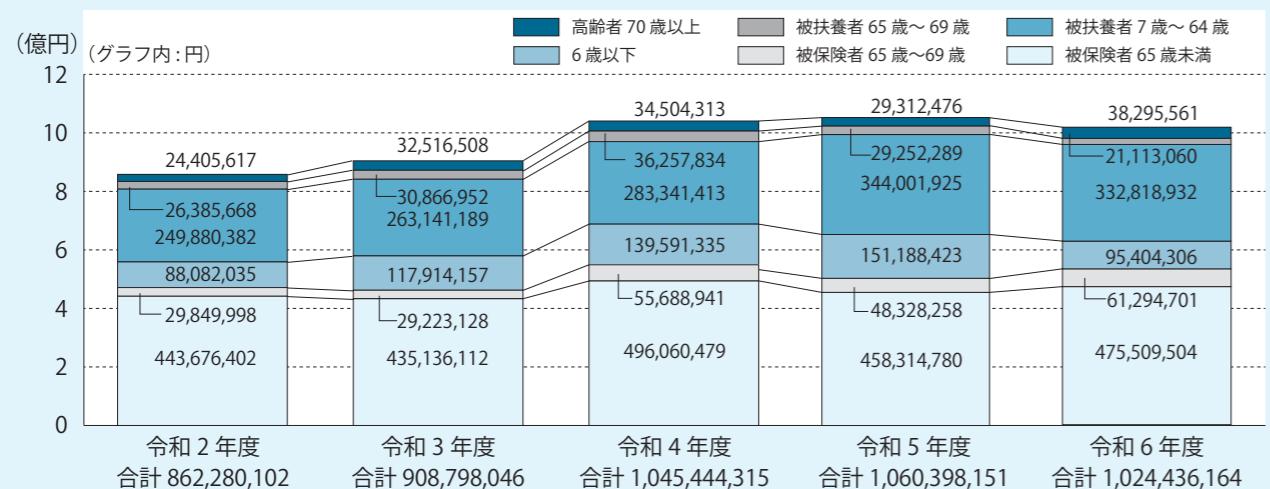
当健康保険組合の現状

◆加入者の年代別医療費の推移（令和2年度～令和6年度）

令和6年度の医療費は、65歳未満の被保険者が、前年度に比べ1,719万4千円の増額、また、65歳から69歳の被保険者は1,296万6千円の増額となりました。7歳未満の医療費は前年度に比べ5,578万4千円の減、65歳未満被扶養者の医療費も、前年度に比べ1,118万3千円の減額。65歳から69歳被扶養者の医療費も、前年度に比べ814万円減額、70歳以上の高齢者は、前年度に比べ898万3千円の増額となりました。

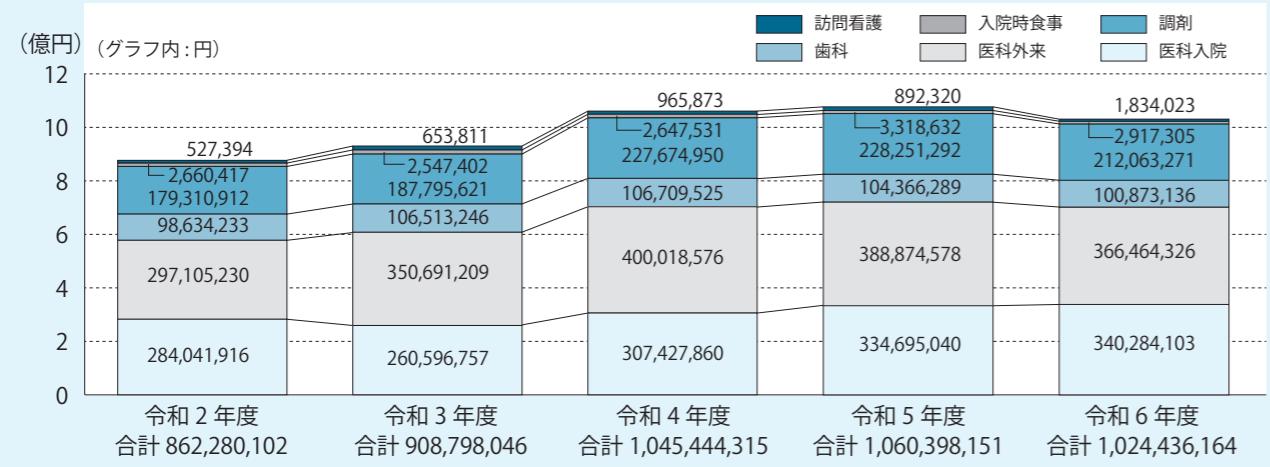
前期高齢者1人当たりの医療費は、38万1,973円で依然として高額となっています。

前期高齢者納付金は、組合加入の65歳から74歳の前期高齢者の医療費の額により計算される仕組みになっています。前期高齢者の医療費が下がると納付金が減少します。



◆加入者の診療科別医療費の推移（令和2年度～令和6年度）

令和6年度の診療科別の医療費は、前年度に比べ医科入院が558万9千円増額、医科外来は2,241万円減額、歯科349万3千円減額、調剤1,618万8千円の減額となりました。



事業所で働く被保険者（従業員）の方は、労働安全衛生法で健康診断を必ず受けなければならないことになっています。また、健診結果で、要二次検査や治療が必要とされる方は、健康保険組合からもお知らせしていますので、必ず検査や医師の治療を受けてください。また、メタボ等で特定保健指導が必要な方は組合から通知をしますので、保健指導を受けて生活習慣の改善を行いましょう。健康で元気であることが重要です。

被扶養の方も必ず年に一度は健康診断を受けて、ご自身の健康管理を行ってください。

当健康保険組合における加入者数や医療費の推移をお知らせします。

令和6年度は、山口スバル株式会社が、スバル健保に移行された関係から、被保険者数は令和5年度に比べ大幅に減となりました。被扶養者も同様に大幅に減となりました。前期高齢者の加入者は毎年増加している状況で、令和6年度の年間平均加入者は316人となっています。

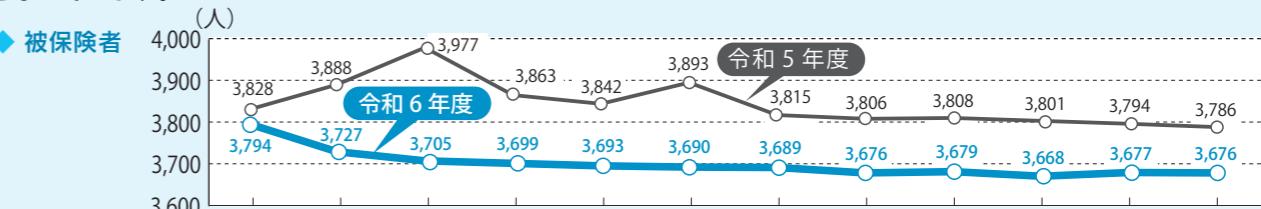
令和6年度の医療費については、被扶養者については減額となりましたが、被保険者については被保険者数が減少したにも関わらず、前年度に比べ3千万円の増額となりました。

加入者別、診療科別の医療費について近年の動向をグラフにまとめましたので、ご覧ください。

◆加入者数（令和5年度～6年度の月別推移）

令和6年度は、山口スバル株式会社の他健保移行により、前年度に比べ男性は年間平均で133名の減、女性は2名の増となりました。被扶養者は男性92名の減、女性177名の減となりました。

前期高齢者加入者は、前年度に比べ被保険者が14名の増、被扶養者が2名の増で、令和7年2月時点で332人となっています。



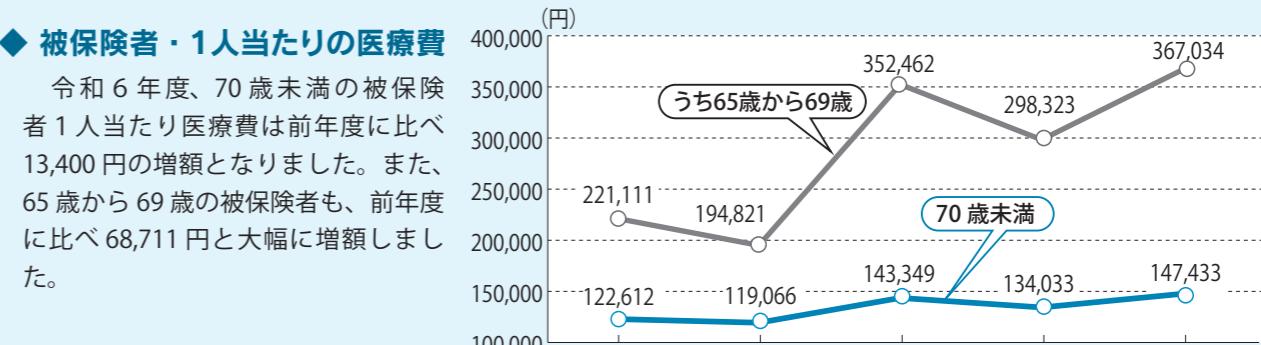
◆全加入者（被保険者・被扶養者）



◆1人当たりの医療費（令和2年度～6年度の推移）

◆被保険者・1人当たりの医療費

令和6年度、70歳未満の被保険者1人当たり医療費は前年度に比べ13,400円の増額となりました。また、65歳から69歳の被保険者も、前年度に比べ68,711円と大幅に増額しました。



◆被扶養者・1人当たりの医療費

70歳未満の被扶養者1人当たりの医療費は前年度に比べ10,547円減額、未就学児の1人当たりの医療費も82,235円の減額となりました。

