

健保 だより

2021
予算号

ご家庭にお持ち帰りになり、
みなさまでご覧ください。



日鉄物産健康保険組合

収入支出
予算額

健康保険

30億93百万円

介護保険

3億67百万円

保険料率

※健康保険は調
整保険料率
1.3/1,000を
含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.0/1,000	50.0/1,000	90.0/1,000
介護保険	9.0/1,000	9.0/1,000	18.0/1,000

令和3年度 予算 のお知らせ

当健康保険組合の令和3年度予算が令和3年2月26日の組合会において、可決されました。今年度は令和2年から続く新型コロナウイルス感染拡大による保険料収入の減少及び医療費の動向を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は昨年からの新型コロナウイルスによる業績悪化を見込み、昨年度予算より0.8億円少ない26.2億円といたしました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などがあります。

おもな支出

●保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担(2～3割)以外の医療費や各種手当金などは、保険給付費から支出されます。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りもあり、保険給付費はやや減少しました。しかし、治療の先送りは病気の重症化リスクをはらみ、新型コロナウイルスの治療にかかる医療費も引き続き懸念されること、さらに高額薬剤・医療技術の進歩による影響も加味し、令和3年度は12.2億円を計上しました。

●保健事業費

みなさまが受けている健診や特定保健指導、健康づくりのための各種施策は保健事業費から支出されています。令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、健診や特定保健指導を受ける方が減少しましたが、令和3年度は感染予防に努めつつ、リモートやWebを使った事業をとり入れ、健診受診率の向上、みなさまの健康づくりを積極的に推進いたします。そのため、厳しい財政ながらも前年度並みの1.6億円を見込みました。

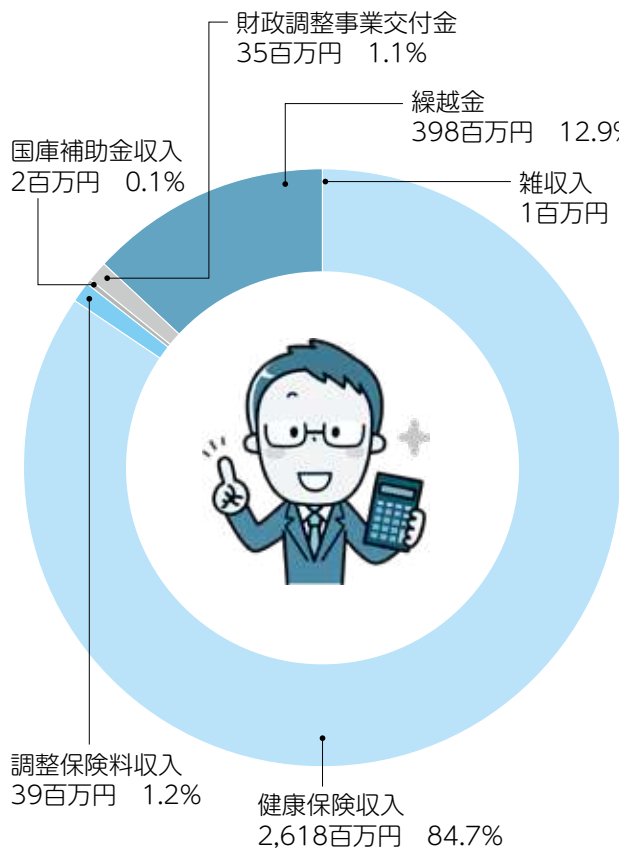
●各種納付金

みなさまが納めている保険料の一部は、高齢者のための医療費として国へ納付されています。令和3年度は65～74歳の医療費(前期高齢者納付金)として6.3億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として、6.7億円支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政の大きな負担となっています。令和4年度後半からは現役世代の負担を減らすため、後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられる予定です(現役並所得者の3割負担は変更なし)。

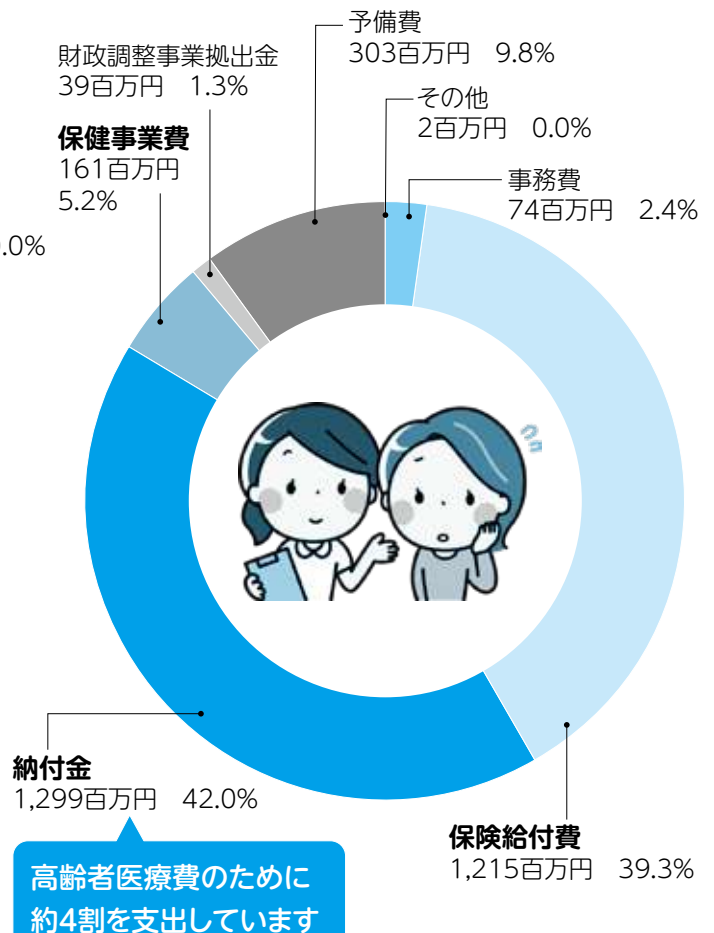


一般勘定

収入



支出



支出を1人当たりでみると…



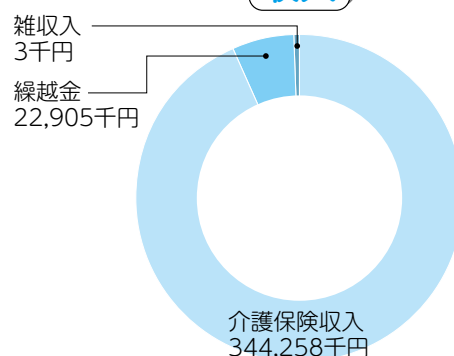
予算の基礎数値(一般勘定)

●被保険者数	4,213 人
●平均標準報酬月額	439,938 円
●総標準賞与額	7,538,679 千円
●平均年齢	44.33 歳
●扶養率	0.86 人
●前期高齢者加入率	2.92%

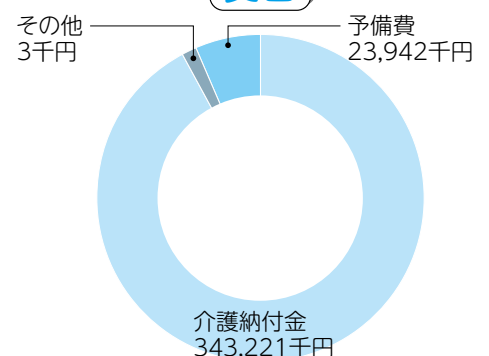
介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の方から介護保険料を徴収しています。令和2年度から介護納付金に全面総報酬割が導入されており、収入支出予算額は3.7億円となりました。

収入



支出



健康診断

歯科検診

新型コロナウイルス感染症
重症化予防対策として

インフルエンザ予防接種を受けよう

新型コロナウイルスが蔓延して1年以上が経過し、ワクチン接種も始まっていますが、収束まではまだまだかなりの期間を要する可能性が高い状況にあります。そのような状況下では、新型コロナウイルス感染症にかかっても重症化しないことが大切であり、そのために、予防として当健康保険組合が提供している各種の健康診断メニューを活用することをお勧めします。



健康診断

家族診断



新型コロナウイルス感染症の拡大により、健康診断の受診を控える人もいるかもしれません。

新型コロナウイルスは感染しても軽症で済むこともある一方で、重症化するケースもあります。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。健康診断を受診して病気の早期発見ができれば、改善に取り組むことで新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを下げるにつながります。

各健診機関は、十分な新型コロナウイルス対策をとっておりますので、安心して年1回の定期的な健康診断をぜひ受診しましょう。

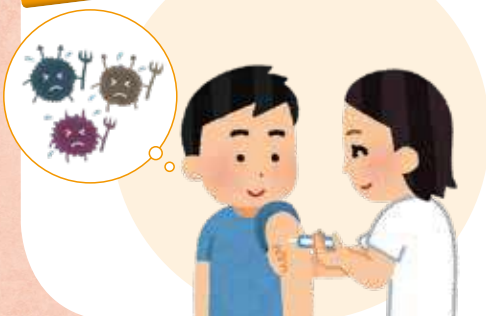
歯科検診



新型コロナウイルス感染症による肺炎が重症化している方の多くは、ウイルス性肺炎と口の中の細菌に由来する細菌性肺炎を二重に引き起こしているといわれています。定期的に歯科検診を受け、口内トラブルを改善させることで新型コロナウイルス感染症の重症化を予防することができます。

当健康保険組合では、今年度も被保険者を対象とした歯科検診を実施します。歯石除去や歯磨きの指導などもありますので、受診しましょう。

インフルエンザ予防接種



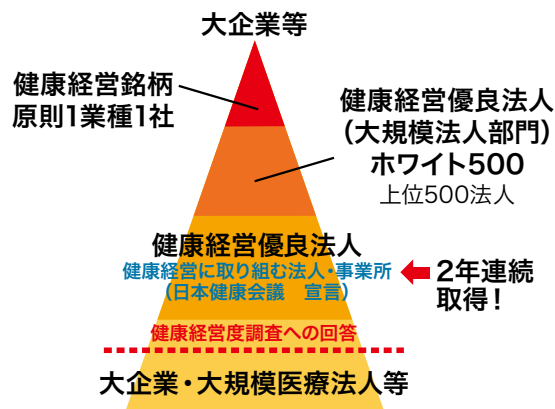
昨年度は、新型コロナウイルス対策もあり、例年以上に多くの方がインフルエンザ予防接種を受けていただき、ありがとうございました。結果として、日本全体でもインフルエンザにかかったという方は非常に少なかったといえます。

今年度も引き続きぜひインフルエンザ予防接種を受けていただきたいと思います。(被保険者の方のみを対象)

1 2021年度の健康経営優良法人を取得しました

日鉄物産株式会社は、2020年に初めて「健康経営優良法人」を取得しましたが、これは、毎年審査を受けて更改されていくものです。2021年も引き続き「健康経営優良法人」を2年連続で取得しました。

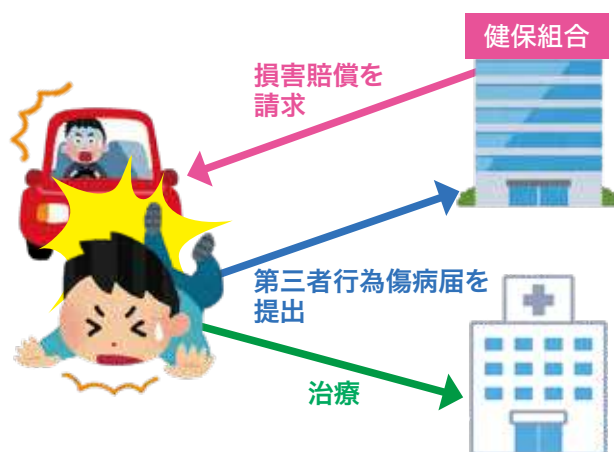
昨年に引き続き、健康経営を推し進め、コラボヘルス（人事部門・当健康保険組合・医務室）を含めた活動を広げていきたいと考えています。



2 柔道整復師・第三者行為の窓口業務の外注化

当健康保険組合では、令和2年4月受診分より、柔道整復師（整骨院・接骨院）による施術と第三者行為（交通事故など）による傷病についての照会窓口業務を「株式会社大正オーディット」に外注委託しております。

郵便物や電話連絡などで、「株式会社大正オーディット」より、施術の内容や負傷原因についてお問い合わせを行う場合があります。みなさまの貴重な保険料を適正に使用するために、ご理解とご協力をお願いいたします。



●柔道整復とは？

骨折、脱臼、打撲、捻挫などのケガに関してのみ整復固定などの治療を行うものです。慢性の肩こりや腰痛などは健康保険の対象外となります。



●第三者行為とは？

交通事故など加害者からの行為によって発生した傷病であり、加害者の加入する保険等で対応するので健康保険は使えません。第三者行為にあったときは、すみやかに「第三者の行為による傷病届」をご提出ください。

3 春は異動の季節です！「被扶養者異動届」の提出をお忘れなく

春は卒業・就職のシーズンです。ご家族が就職した場合は、当健康保険組合の被扶養者から外れ、就職先でご自身が被保険者となります。

また、現在の被扶養者の年収が130万円以上※となった場合も、扶養から外れることになります。

気づかず保険証を使われていた場合も、遡及して削除となりますのでご注意ください。

被扶養者が扶養から外れる場合は、被扶養者を削除するための届出書と健康保険証を各会社の健保担当者へご提出ください。

※年齢や条件によって異なる場合があります。詳しくは当健康保険組合のホームページをご覧ください。



今日からはじめる!

免疫力 改善習慣

食生活

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学免疫学フロンティア研究センター
招へい教授 宮坂 昌之

そもそも免疫とは?

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

第1の防御

自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。

病原体を
食べたり
して排除



第2の防御

獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。

抗体を
使ったり
して排除



こんな食生活になっていませんか?

栄養バランスが
偏っている

食事が不規則 &
一気に食べる

糖質・脂質の
とりすぎ



食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

【食生活と免疫機能の関係】

食生活の乱れ（糖質・脂質のとりすぎなど）で
血液中の糖・脂肪が増加

細胞が傷つく

血流・リンパの流れが
悪化

自然免疫が異物と判断
して攻撃し、炎症発生

免疫細胞が必要な場所
にすぐにいけず、病原体へ
の対処が遅れる

炎症が続くと、
糖尿病や動脈硬化、がん
などの原因に

からだの
防衛能力が低下

ウイルス等に
感染すると、免疫が
暴走し重症化



免疫力を正常に保つ食生活

●バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質（ご飯・パン・めん等）、たんぱく質（魚・肉・豆類）、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・
DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

●1日3食、規則正しく食事をとる

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

ヨーグルトは免疫力改善にいい?

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。



変えられない現実より
プラスの方へ
目を向ける

通常の勤務同様、在宅勤務にはメリットもデメリットもあります。そのなかでできるだけストレスを軽減するためには、メリットだけでなくデメリットにも目を向けるようにしてはどうでしょうか。その視点からお書きいただいている問題点と整理すると、仕事の進め方と生活リズムの2点になります。

仕事ですぐに質問できないために不便に感じることはあると思います。それまでの習慣を変えるのも簡単ではないで

しょう。しかし、何事にしても思うようにいかないことはあるものです。現実を変えることができないとすれば、現実を受け入れつつ、メリットにも目を向けるようにするとよいでしょう。

例えば、メールだと事前に問題点を整理できてよい場合があります。問題によって、会議を開いて議論した方がよいこともあるでしょう。問題を全体で共有しやすくなったり、些細なことで相手の時間を取らないですんだりする可能性もあります。新しい環境のなか、不便はあるにしても、メリットを生かせるように一緒に工夫できるとよいでしょう。

仕事の効率を見直す
よい機会と考えて

生活リズムに関しては、朝、仕事を始めるときに1日の仕事の進め方の計画を立て、仕事と休憩の割り振りを考えておくようにするとよいでしょう。そうすれば、在宅時だけでなく、出社して仕事をするようになった後も効率的に仕事を進められるようになります。今回の在宅勤務の体験が、仕事の進め方や生活リズムを見直すよい機会になることを期待しています。



テレワーク環境に
慣れることができず
仕事に集中できません



入社4年目の男性会社員。新型コロナウイルス対策として週3日のテレワークが続いています。当初、テレワークには満員電車のストレスがなく、始業時間ギリギリまで寝ていられるなど、メリットしかないと思っていました。ところが実際は、自宅と会社とで作業環境が大きく違うため思ったように仕事がかどりません。社内にいればすぐ誰かに質問できたところが、いまはメールだのテレビ会議だのと大ごとになってしまつたため、質問ひとつするだけでプレッシャーを感じてしまいます。このような小さな不便が積み重なり、コロナ前よりもストレスを抱えてしまうようになりました。

さらに、テレワークでプライベートと仕事の時間の線引きが曖昧になったせいで、休日在家で過ごしていても、どこか仕事のことを気になってしまいます。体に疲労はないものの精神的に休息が取れず、日に日に仕事へ集中することができなくなっていました。こんな状況でモチベーションを落とさないためにはどうすればよいでしょう。



Today's work	
am 9:00	始業 メール確認 オンライン会議
pm 12:00	Lunch
13:00	提案書作成 チャットで 打ち合わせ メール確認
18:00	終業

コロナ時代の

医療機関の かかり方

新型コロナウイルスの流行で、
「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。

コロナ禍でも

持病の治療や 健診を受ける

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

医療機関では
厚生労働省の
ガイドラインに基づき、
感染対策を
徹底しています。

持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。



受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
- 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
- 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医が
いないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談

〇〇〇

検索

お住まいの都道府県を入力

病院に行くのが不安なときは

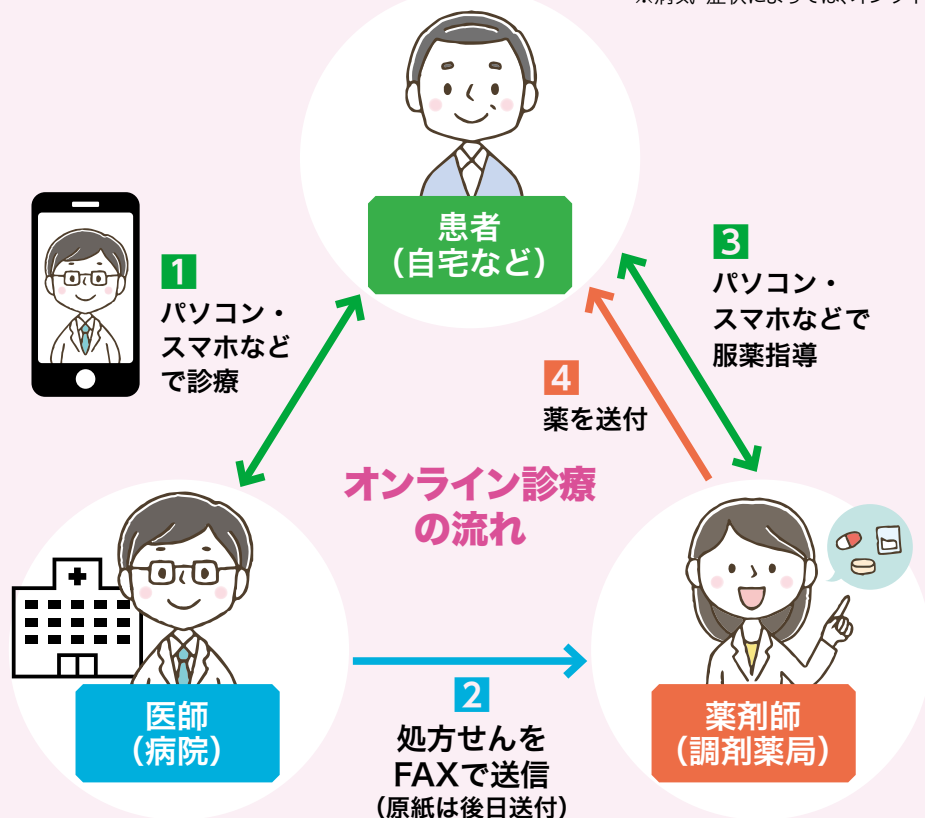
こんな方法も!

自宅で
受けられる!

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっていきます。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備

事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できますが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

新型コロナ オンライン診療 検索



受診回数を減らせる! 長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけれど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともあります。症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

*薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切!

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の 子どもの症状で困ったら

子ども医療電話相談
#8000

*対象エリア: 札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県・田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県(2020年10月現在)

※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

救急車を 呼ぶか迷ったら

救急安心センター事業
#7119

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

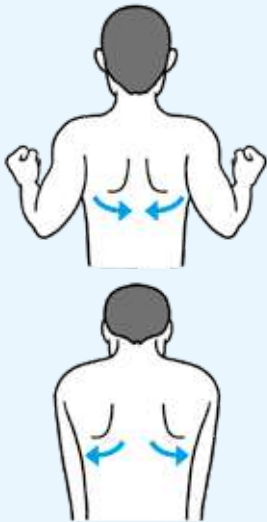
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

肩甲骨をギュッとパツ！

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



猫背・肩こりを改善！ 肩甲骨ストレッチ

1回
1～2セットを
1日
2～3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きます。
肩甲骨の間をギュッと縮めて、5秒間キープします。



2

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

動画も
CHECK！

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



心肺蘇生法と AEDの使い方

詳しく知りたい方は政府広報オンライン
のサイトをご覧ください。
[https://www.gov-online.go.jp/
useful/article/200801/1.html](https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html)



目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、まず「心停止」を疑ってすぐに119番通報し、救急車が来るまでに速やかに心肺蘇生やAEDなどの応急手当を行うことが重要です。



心肺蘇生の 流れ

1 意識の確認



2 119番通報とAEDの手配



3 呼吸の確認



胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認。呼吸がないか、しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸などの場合は、心停止と判断してよい。「普段どおりの呼吸」かわからない場合も、胸骨圧迫を開始する。



4 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す、AEDの到着を待つ



人工呼吸はできなければ省略可、胸骨圧迫は救急車が到着するまで続ける。



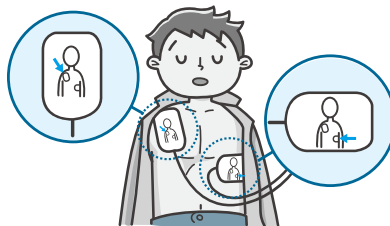
5 AEDの準備 ※使い方は右参照

AEDの使い方

AEDは、機械が案内してくれる音声のとおり従えば、簡単に操作できます。

1 電源を入れる（自動的に電源が入るタイプもあり）

2 電極パッドを胸に貼る



パッドを図のとおり貼り付ける。

3 コネクターを指定された場所に差し込む

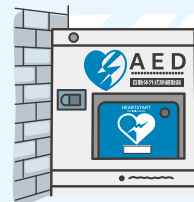
電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が始まる。

4 放電ボタンを押す

「放電してください」などのメッセージが流れたら放電ボタンを押す。このとき、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないように。電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

AEDとは

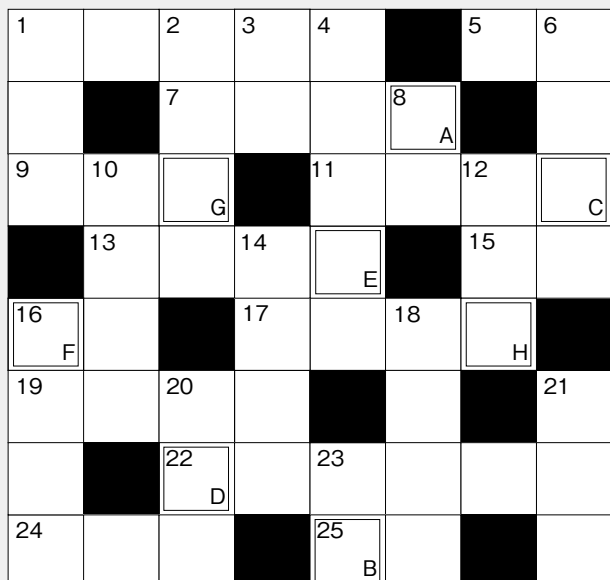
AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを行うことで心室細動を取り除く医療機器です。駅や公共施設をはじめ様々な場所に設置されています。



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください（1マスに1文字）。
A～Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- リクルート用は紺やグレーが主流？
- 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 刺身と一緒にしないで、夫の添え物じゃないわ！
- 奈良の大仏様、このお寺に
- ピリッ。カレーにも、トークにも
- 踏むのはこの足。演ずるのはこの
- 映画や音楽やスポーツで、気分リフレッシュ
- 葉っぱかな～♪の絵描き歌でできる人
- ニコリ笑顔
- アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- ありきたりなこと。語源は俳句の月例会
- マリモが特別天然記念物の○○
- 湖
- ワッハハハ、ゲラゲラ、ウフフ、www
- サル山でシッポをピン！

ヨコのカギ

- たとえば、バーベルがついで膝の屈伸運動
- リングフライにする魚介
- タテガミも縞々なのね
- 狼男に会えそうな、明るい夜
- 七福神のうち、コツチを携帯
- 熟睡以上。地震来ても起きそうにない！
- 相撲では、ついたら負け
- 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 魔法も手品も、カタカナ英語は一緒
- ぎゅうぎゅう「○○○○へし合い」の密はダメよ
- レトルトでも人気。チーズと卵の pastaソース
- スカートと違い、股がある
- 習字の時間、こぼしてパニック！

ヒント コロナ禍での会食時の新マナー



放置は危険！ 生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋

糖尿病の重症化 を食い止めよう



糖尿病の三大合併症

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、右のような合併症を引き起こします。一般的に「し→め→じ」の順番で起こるといわれています。さらに、脳梗塞、心筋梗塞といった重篤な合併症を引き起こすリスクも高まります。また、歯周病の悪化、認知症、肝臓やすい臓等のがんにかかる可能性も上昇します。

し 神経障害



末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊そを起こし、足の切断につながることもある。

め 網膜症



目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。

じ 腎症



腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくらなくなってしまう。人工透析が必要になることもある。

健診で血糖値が高めと言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

■血糖コントロール目標

出典：糖尿病治療ガイド2020-2021、日本糖尿病学会

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

／ 例えば ／

あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

糖尿病性腎症のリスクは **5.8倍**

糖尿病性網膜症のリスクは **5.2倍**

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおおよそ現在の基準に換算できます。

出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-141

重症化を防ぐためには？

大事なのは
受診継続と
生活習慣の改善だ！

いまだけではない
未来を見据えるんだ！



1 医療機関を受診する

早めに治療を開始することで、病状によっては一時的に薬を使用することになっても、血糖値等が改善されれば、**運動療法・食事療法のみで糖尿病をコントロールすることも可能です。**

2 自己判断で通院をやめない

治療が自分に合わない、経済的に治療継続が難しいなどといった場合は、自己判断でやめずに必ず医師に相談を。近年、**薬の種類が増え、服用・注射回数が週1回のもも登場し、人それぞれのライフスタイルにあった治療が可能**となっています。経済的にやさしいジェネリック医薬品も出ています。コロナ禍で受診を控えたい人は、電話・オンライン診療を活用するのも手です。

※生活習慣改善のポイントは、合併症の有無などによって変わってきます。医師や管理栄養士等の指示に従いましょう。

3 治療中も生活習慣の改善を

薬を服用していても、生活習慣を見直さなければ、治療の効果は得られません。まず、**BMI25以上の方は体重を減らすことが大切**です。

食生活

- 食べる順序は「汁物・おかず、最後に主食」で食物繊維を多く含む食品を積極的に
- 肉の脂身、油っぽい料理、洋菓子などの動物性脂肪は控えめに
- 夜遅い食事、間食は控える

運動

- 1回15～30分間のウォーキングを1日2回行う（食後に行くと血糖値の上昇が緩やかに）

タバコ

- タバコは動脈硬化を促進し、合併症のリスクを高めるため禁煙する

「健康保険組合連合会『新型コロナウイルス感染拡大による健保組合の財政影響に関する調査報告—令和2年度及び今後の見通しについて—』
「社会保障審議会医療保険部会—議論の整理（令和2年12月23日）」より

これからどうなる？ 健保財政 新型コロナと後期高齢者窓口 負担引き上げが与える影響



新型コロナによる財政影響は
長期に及ぶ可能性

健康保険組合のコロナ影響下3年間収支見通し

	2020年度	2021年度	2022年度
保険料	7兆9,400億円	7兆6,600億円	7兆6,100億円
保険給付費	4兆 900億円	4兆2,400億円	4兆4,000億円
拠出金	3兆5,300億円	3兆5,500億円	3兆6,100億円
経常収支差引額 *2020年度の保険料率【平均9.219%】を固定した場合	▲2,400億円	▲6,700億円	▲9,400億円
実質保険料率 *収支均衡に必要な保険料率	9.7%	10.2%	10.5%

※2020年度の標準報酬月額額は▲1.6%、賞与額は▲15.0%とし、2021年度はさらに低下するものと推計。医療費については、組合ごとに2020年6月までの実績を踏まえ、緩やかに回復する前提で推計。

新型コロナウィルス感染拡大により全国的に企業業績が悪化し、みなさんからの保険料で成り立っている健保財政にも大きな影響が出ています。健保連による推計では**※2022年危機よりも前に財政は逼迫し、その影響は長期に及ぶと見込まれています。**

※団塊の世代が後期高齢者に移行することにより、健保組合に拠出金の大幅な増加が見込まれること。

一人当たり支援金に対する抑制効果について

社会保障審議会医療保険部会「議論の整理に関する参考資料」より

	2020年度	2022年度時点	2025年度時点
一人当たり支援金総額	63,100円	68,100円	79,700円
一人当たり支援金の前年度からの増加額 *()内は2010年代平均との増加額の差異	2010年代の平均で +1,700円/年	+3,200円 (+1,500円)	+4,000円 (+2,200円)
抑制効果額		▲700円	▲800円

※後期高齢者医療費の伸びに沿って、改革効果も一定程度増加する。

後期高齢者2割負担で
わたしたちの負担は減る？

全世代型社会保障検討会議の最終報告を踏まえ、**2022年度後半から後期高齢者（75歳以上）の2割自己負担が導入されます。**対象となるのは課税所得28万円以上で年収200万円以上（複数世帯320万円以上の後期高齢者となります（対象者は約370万人）。

しかし、外来については自己負担の増加

今後実施または検討されている制度改革

- 傷病手当金の見直し
(2022年1月施行)
支給期間(1年6ヶ月)の通算化、資格喪失後の継続給付の廃止など
- 不妊治療の保険適用
(2022年4月施行)
- 任意継続被保険者制度の見直し
(2022年1月施行)
退職時の保険料を適用可能とする、任意脱退を認めるなど
- 育児休業中の保険料免除の見直し
- 出産育児一時金の見直し
- 大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ医機能の強化を図るための定額負担の拡大
- セルフメディケーション税制の期間延長(2027年度末まで)
- オンライン診療の恒久化
など

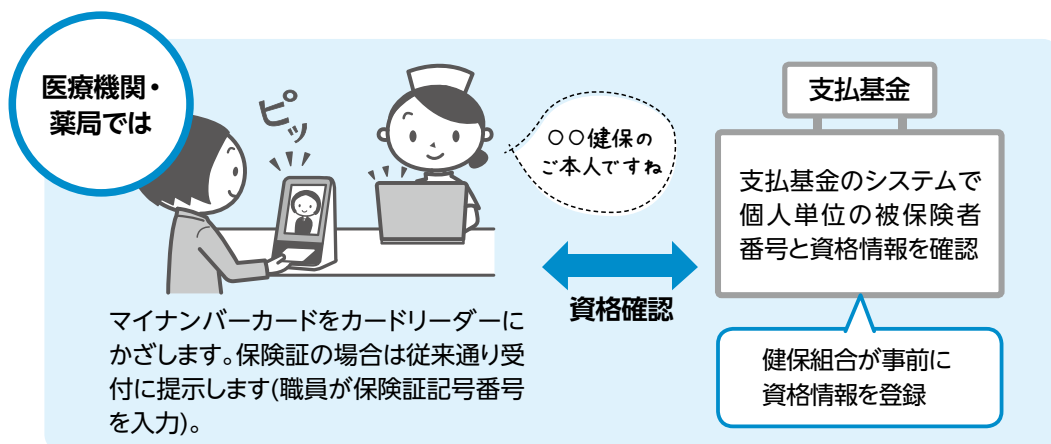
額を施行後3年間、1ヶ月最大3,000円に抑える配慮措置が盛り込まれたこともあり、健康保険組合全体では制度改革をしなかった場合に比べて2025年度時点で▲280億円の抑制効果、1人あたりで見ると、**事業主分の負担を含めて▲800円のわずかな負担減にとどまることになりました。**現役世代の負担を軽減するには、将来的に2割負担となる対象範囲を高療養費の一般区分（低所得者以外）まで広げることが望まれます。また、そのほかに次のような改革も検討されています。



厚生労働省「医療保険のオンライン資格確認の概要について」より

令和3年10月より本格運用予定 オンライン資格確認システムが スタートします

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります



令和4年度末までに全国の
医療機関・薬局に導入予定

オンライン資格確認システムは、医療機関や薬局でマイナンバーカードのICチップ、もしくは保険証の記号番号で、当組合

におけるみなさんの資格情報(氏名、生年月日、性別、保険者名、資格取得・喪失日、負担割合など)を確認するしくみです。

医療機関等の事務手続きがスムーズになるだけではなく、みなさんにも左表のようないメリットがあります(今までの保険証も個人単位の記号番号を使ってオンライン

■従来の保険証とマイナンバーカードを保険証として利用した場合の違い

	従来の保険証をそのまま使う場合	マイナンバーカードを保険証として利用する場合
オンラインで健康保険の加入資格が確認できる	○	○
窓口で自己負担限度額を超えた分の支払いが不要になる*	○	○
就職や転職をしたとき、そのまま使用できる	×	○
特定健診情報 ^{※1} や薬剤情報・医療費情報 ^{※2} が閲覧できる (※1は2021年3月予定、※2は2021年10月予定)	×	○
医療費控除の手続きが簡単になる (2021年分の確定申告からの予定)	×	○

*医療費が高額になった場合の一時支払いが不要になり、また限度額適用認定証を持参しなくても自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

マイナンバーカードを保険証として利用する方法

- 申込者本人のマイナンバーカード
+
あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- マイナンバーカード読取対応のスマホ
(又はパソコン+カードリーダー)
- 「マイナポータルAP」のインストール



マイナ
ポータルで
登録



お問い合わせ
マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30 ※年末年始を除く

化されます)。マイナンバーカードに保険証機能を持たせることによるメリットもありますので、この機会にぜひマイナポータルへの登録をおすすめします。

※職場を通じて当組合に提出いただいたマイナンバーキーに資格確認が行われています。再発行等によるマイナンバーの変更があった場合は、すみやかに届け出てください。

「水谷なら何かしてくれる」と感じてもらいたい

子どもでも大人に勝てる面白さ

卓球は、体格で劣っていても、技術や戦術、心理戦で上回ることができれば、子どもでも大人と真剣に戦って勝つことができる面白いスポーツです。その魅力に惹かれ、私は両親や兄が卓球をしていたこともあり、5歳のときに自然な流れで卓球をはじめました。

小さい頃は、卓球のほかにもサッカーやソフトボールなどもやっていましたが、小学一年生のときに全日本卓球選手権大会のバンビの部(小学二年生以下の部)で2位、翌年には優勝、とよい成績を残せたこともあり、卓球に専念するようになりました。

自分の限界に挑むほどの努力

オリンピックは小さい頃からひとつの夢であり目標でした。初めて出場したのは2008年の北京オリンピックです。当時はまだ日本が今ほど強くなかったのですが、推薦で本大会に出場することができず、アジア予選を勝ち抜かなければなりませんでしたが、オリンピック出場までの過程のほうが大変だったことが思い起こされます。北京では、男子団体で準決勝までいき、メダルまであと一步のところで敗退してしまいました。すごく悔しかったですが、同時に自分がメダルを狙えるところにいるんだということを変更して認識することができたことは大きな収穫でした。

ですが、残念ながら4年後のロンドンオリンピックでもメダルを獲ることができませんでした。当時は、全日本選手権の6連覇を阻まれるなど一番辛い時期で、周囲からはさまざまな批判や世代交代といった声も聞かれましたが、私自身は「自分はまだまだやれる、こんなもんじゃない」と思っていました。

そこから、もう二度とできないと思うくらい努力しました。自分を厳しい環境へ追い込まないと、成長が止まってしまうと考え、それまで日本男子選手ではいなかった



卓球選手
水谷 隼さん
(木下グループ)



写真提供：卓球レポート/バタフライ

プライベートコーチを契約し、ロシアリーグへ単身で挑むなど環境を大きく変えました。自分のポテンシャルの限界まで努力したと言える時間で、大変ではありましたが、決して嫌ではありませんでした。一人でロシアで戦う自分をカッコいいなと思っていましたから(笑)。そういうポジティブさがないと、きつとあそこまで努力できなかったと思います。あの努力があったからこそ、リオオリンピックでメダルを獲得することができた今では確信しています。

最後まで負けを恐れない姿を

食生活にも気を付けていますが、最近ではストレッチに力を入れるようになりました。筋肉を硬くしない、柔軟性を保つ運動を日々行っています。練習で負荷をかけすぎると怪我が多くなるので、少し軽めに調整して、その分、身体のケアに時間をかけるようにしています。

今の目標は、開催中のTリーグで所属チームである木下マイスター東京が3連覇すること。東京オリンピックが行われたときは、もちろんメダルが目標です。私の持ち味は粘り強さなので、最後の最後まで負けを恐れずに戦って、「水谷なら何かしてくれるんじゃないか」と感じてもらえようかなと思います。

(2021年1月16日に取材しました。)



Profile

みずたに・じゅん

1989年、静岡県磐田市出身。幼少期より卓球をはじめ、数々の大会で活躍。2006年の全日本卓球選手権で当時史上最年少でシングルス優勝を果たす。2008年の北京五輪、2012年のロンドン五輪ではメダルを逃すも、2016年のリオ五輪で団体で銀メダル、シングルスでは日本人初のメダルとなる銅メダルを獲得する。現在は木下マイスター東京に所属しTリーグを戦う。東京五輪の日本代表に内定。