

健保だより 8

(題字は初代清水理事長揮毫)

2023 AUG

令和4年度の
決算が
まとまりました

髪のアンチエイジングのための
正しいヘアケア習慣を裏表紙で
紹介しています。

全国商品取引業健康保険組合
<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

高齢者医療に拠出する納付金が増加し、 経常収支は約2千万円の赤字に

去る7月21日に開催された第90回組合会において、令和4年度の収支決算および事業報告が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

◆健康保険組合を取り巻く情勢◆

本年5月に、「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が成立しました。この法律は、(1)こども・子育て支援の拡充、(2)高齢者医療を全世代で公平に支え合うための高齢者医療制度の見直し、(3)医療保険制度の基盤強化等、(4)医療・介護の連携機能及び提供体制等の基盤強化を柱とし、子育て費用の一部を後期高齢者医療制度からも支援するしくみとすることや、後期高齢者医療制度の負担を、「後期高齢者1人当たりの保険料」と「現役世代1人当たりの後期高齢者支援金」の伸び率が同じになるように見直すなど、現役世代の負担軽減が盛り込まれました。

この法律の成立にあたり、全国の健康保険組合で組織する健康保険組合連合会（健保連）会長は、全世代対応型の持続可能な社会保障制度の構築を見据えたものとして評価したいとしつつ、健保組合は今後も極めて厳しい状況が見込まれるため、前期高齢者納付金の報酬調整についてはこれ以上の報酬調整の拡大があつてはならないこと、かかりつけ医の制度整備について速やかな取り組みを求めることなどを、政府に向けて要望しました。

◆一般勘定◆

令和4年度決算は、収入総額8億1,981万1千円、支出総額7億5,471万4千円となり、収支差引額は6,509万7千円の黒字でしたが、実質的な収支である経常収支は2,007万3千円の赤字となりました。

令和4年度予算では、7,146万5千円の経常収支赤字を見込んでおりましたが、

賞与の増加などで、5,139万2千円ほど赤字幅が縮小しました。

収入面では、「保険料」の算出の基礎となる被保険者数は1,214人で、前年度より31人減少しました。また、平均標準報酬月額額は、46万678円（前年度比182円減少）、総標準賞与額12億584万円（前年度比1億8,334万7千円増加）でした。保険料収入は7億2,131万6千円と、予算に比べ1,479万6千円増加し、前年度より129万4千円増加しました。

支出面では、皆様の医療費や給付の支払いにあてられる「保険給付」は3億4,069万3千円と、前年度に比べ1,044万9千円の増加となりました。

また、高齢者の医療費にあてられる「納付金」は、2億9,029万9千円となり、前年度より5,909万1千円と大幅に増加しました。

納付金の内訳で見ると、後期高齢者支援金は1億7,604万5千円と、前年度より3,087万1千円増加しました。また、前期高齢者納付金は1億1,424万8千円と、前年度より2,822万円増加しました。

また、皆様の健康づくりや健康保持増進のため、特定健診や人間ドック、健康ポインプログラムなどの各種保健事業には3,276万円をあてました。

◆介護勘定◆

令和4年度の介護勘定について、介護保険料は0・1ポイント引き上げて18%に変更しました。介護保険第2号被保険者たる被保険者数は704人で、前年度より11人減少しました。また、平均標準報酬月額額は、54万69円（前年度比5,276円減少）、総標準賞与額は8億2,709万1千円（前年度より1億912万8千円増加）でした。

介護保険料は料率の引き上げや賞与の増加により、9,689万7千円と、前年度より529万1千円増加しました。介護納付金は、9,910万4千円と、前年度より1,447万7千円増加しました。結果、収支差引残金は、279万4千円となりました。



令和4年度 収入支出決算概要表

介護勘定

【収入】

科 目	決算額（千円）
介護保険収入	96,897
繰入金	5,000
雑収入	1
合 計	101,898

【支出】

科 目	決算額（千円）
介護納付金	99,104
合 計	99,104

収支差引	2,794 千円
------	----------

一般勘定

【支出】

科 目	決算額（千円）
事務費	73,714
保険給付費	340,693
法定給付費	340,574
付加給付費	119
納付金	290,299
前期高齢者納付金	114,248
後期高齢者支援金	176,045
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	5
保健事業費	32,760
財政調整事業拠出金	10,222
連合会費	871
積立金	6,124
その他等	31
合 計	754,714

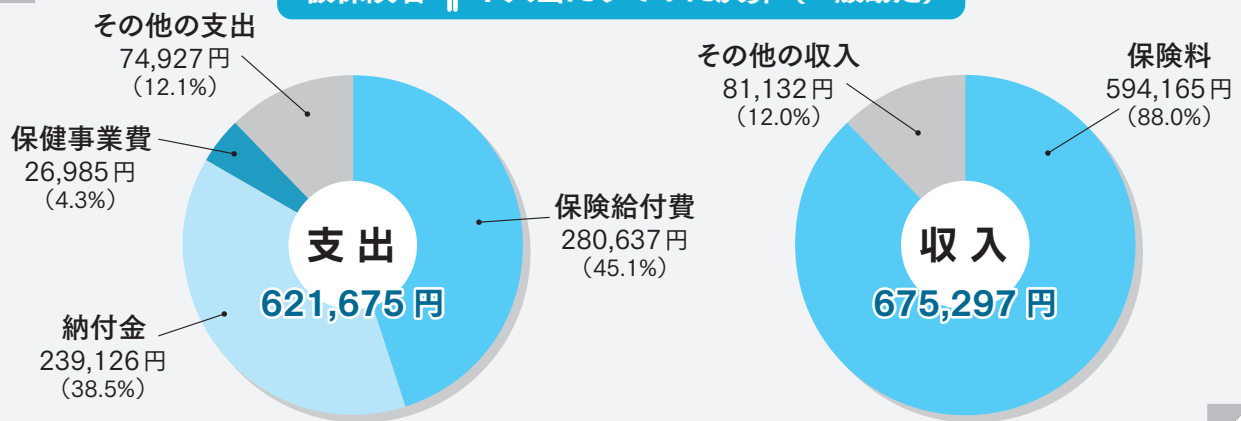
【収入】

科 目	決算額（千円）
保険料	721,316
国庫負担金収入	250
調整保険料収入	10,243
繰入金	75,000
国庫補助金収入	3,478
財政調整事業交付金	6,539
雑収入	2,985
合 計	819,811

収支差引	65,097 千円
------	-----------

経常収入合計	724,398 千円
経常支出合計	744,471 千円
経常収支差引	▲20,073 千円

被保険者 1人当たりでみた決算（一般勘定）



令和4年度に実施した保健事業

◆保健事業推進のために

- 機関紙「健保だより」を全被保険者に配付
- 出産された方に「育児情報誌」を配付
- 医療費明細の通知（2,219件）
- 保健事業推進委員会を開催
- ジェネリック医薬品促進通知（114件）
- 健保連が行う共同事業に参加

◆疾病予防のために（実施項目）

- 特定健診（734名受診）
- 特定保健指導（3名実施）
- 婦人・生活習慣病予防健診（414名受診）
- 人間ドック（581名受診）
- 大腸がん郵送検診（22名受診）
- 前立腺がん郵送検診（66名受診）
- 子宮がん郵送検診（7名受診）
- インフルエンザ予防接種（676名受診）
- 家庭用常備薬斡旋（98名申込）
- メンタルヘルス相談（2件）
- 健康相談（4件）
- 未治療者への受診勧奨（33名）
- 健診後の情報提供（713名）
- 健康づくりキャンペーン（前期112名、後期122名参加）

◆体力づくりのために

- ウォーキングキャンペーン（前期124名、後期125名参加）
- スポーツクラブ施設利用（7名利用）

令和4年度 特定健診・特定保健指導 結果報告

1. 特定健診 受診状況

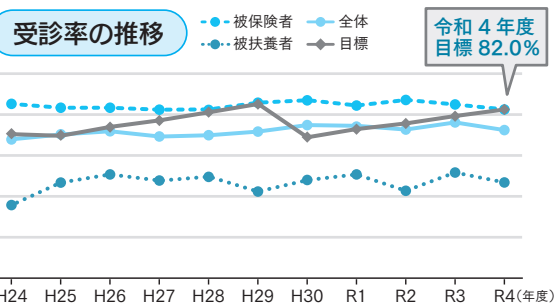
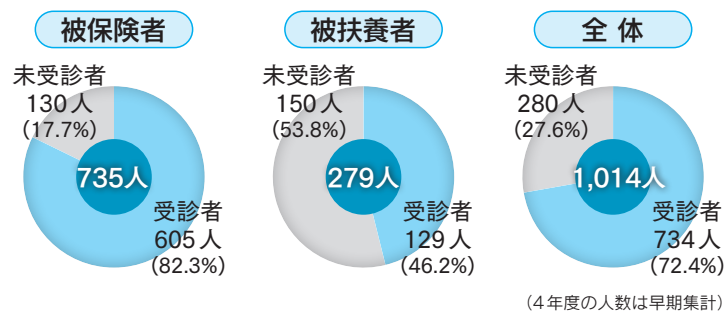
令和4年度特定健診の受診率は、被保険者が82.3%、被扶養者が46.2%、全体で72.4%となり、組合の目標受診率82.0%を下回りました。

被保険者は8割、被扶養者は4割を超えて健診を受診していますが、未受診者の中には数年にわたり健診を受診していない方がいます。

健診は、定期的に受診することで自覚症状がない身体の不調を見つけたり、去年の結果と比較して健康意識を高めるきっかけにもなります。

ご自身のため、家族の健康を守るためにも、年に一度は健診を受診しましょう。

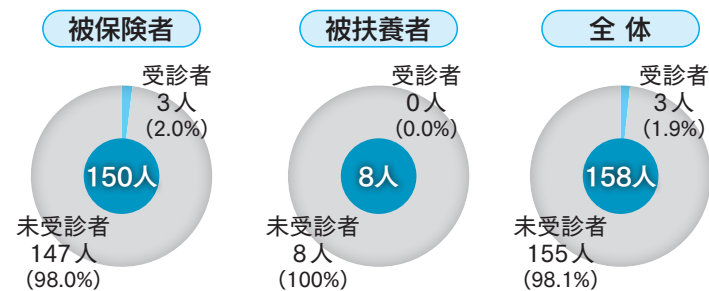
当健康保険組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病健診や人間ドックで皆様の健康管理のサポートしておりますので、是非ご活用ください。



2. 特定保健指導 実施状況

令和4年度特定保健指導は、対象者158人のうち受診者は3人で実施率は1.9%となり、組合の目標実施率27.0%を大幅に下回っている状況です。

特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善を対面、オンラインにてサポートしておりますので 特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご活用ください。



実施率の推移

	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度
実施率	6.1%	1.1%	4.9%	1.0%	0.6%	2.7%	1.1%	0.0%	0.6%	1.9%
目標実施率	10.8%	15.8%	20.7%	25.7%	30.0%	6.0%	10.0%	14.0%	20.0%	27.0%

(4年度の人数は早期集計)

健診結果に基づき
「特定保健指導のご案内」を
お送りします。

対象者 40歳以上の被保険者で、特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方

送付時期 2か月ごとの健診結果から順次、奇数月に案内を送付

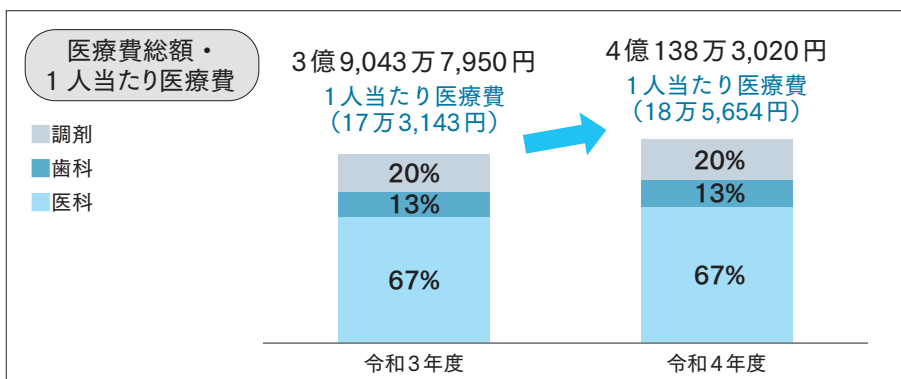
※特定保健指導のご案内は、マイヘルスレポートに同封してお送りしています。



令和4年度 疾病統計

令和4年度の医療費総額は4億1,383万3,020円（前年度比1,094万5,070円増）となりました。

加入者一人当たり医療費は18万5,654円（前年度比1万2,511円増）となりました。



※月報統計より抽出

被保険者 疾病分類別（19分類）の医療費

被保険者は、1位「新生物」、2位「腎尿路生殖器系疾患」、3位「循環器系疾患」となりました。

1位、2位、3位ともに前年度と同じとなりました。



「新生物」の上位3疾病の医療費総額・医療費割合・1件当たり日数・1日当たり医療費・日数

「新生物」の上位3疾病の医療費総額・医療費割合・1件当たり日数・1日当たり医療費・日数は以下のとおりとなります。

	医療費総額	医療費割合 (新生物)	1件当たり 日数	1日当たり 医療費	日数
肝・肝内・胆管の悪性新生物	8,586,400円	35.27%	1.17日	613,314円	14日
その他の悪性新生物(腫瘍)	5,605,470円	23.02%	1.84日	41,832円	134日
直腸の悪性新生物	4,078,060円	16.75%	4.13日	61,789円	66日

※レセプト分析システム 疾病分類別 レセプト単位医療費より抽出

被扶養者 疾病分類別（19分類）の医療費

被扶養者は、1位「重症急性呼吸器症候群など」、2位「呼吸器系疾患」、3位「損傷・中毒・外因性」となりました。

1位「重症急性呼吸器症候群など」は、前年度は3位でした。前年度1位の「呼吸器系疾患」が2位となりました。

「重症急性呼吸器症候群など」は、新型コロナウイルス感染症関連の疾病となります。

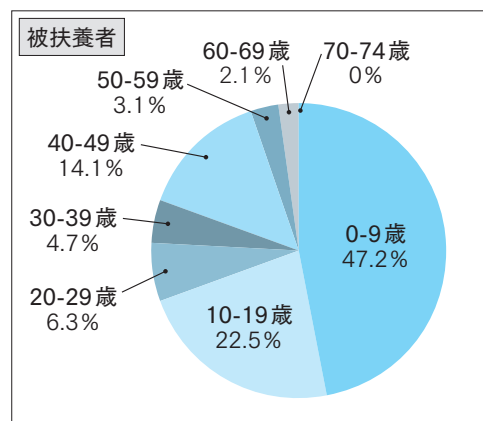
「重症急性呼吸器症候群など」の医療費は、1,350万3,040円、医療費割合は、15.7%、1件当たり日数は、1.48日、1日当たり医療費は、15,683円、日数は、861日となりました。

令和4年度における新型コロナウイルス感染症関連の医療費の動向について新型コロナウイルス感染症は令和4年1月から第6波以降は、感染力の高いオミクロン株が広がり、それ以前とは異なる規模の感染拡大が起きました。特に同年7月から9月にかけての第7波と、同年11月頃から今年の1月にかけての第8波は感染者数の増加が桁違いにあったことが、当組合においても、特に被扶養者にかかる医療費の増加要因として挙げられます。

年齢別で見ると、令和4年度における被扶養者の「重症急性呼吸器症候群など」の年齢階層別医療費は右のグラフのとおりとなりました。

「重症急性呼吸器症候群など」の年齢階層別医療費割合

「重症急性呼吸器症候群など」の年齢階層別医療費をみると0-9歳代が47.2%で最も多く、次いで10-19歳代が22.5%で多くなりました。



※レセプト分析システム 疾病分類別年齢階層別
レセプト単位医療費より抽出

『健康ポイントプログラム』にご参加ください



皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的として、「健康ポイントプログラム(後期)」を実施いたします。

健康ポイントプログラムでは、ウォーキングや健康づくりの取組みでポイントを貯めていただき、獲得したポイントに応じた達成賞が贈呈されます。

●対象者…被保険者

●参加費…無料

健康ポイントプログラム(後期) 実施期間 / 10～1月	
ウォーキングキャンペーン	健康づくりキャンペーン
10月1日(日)～11月30日(木)	12月1日(金)～1月31日(水)

キャンペーンの内容と達成ポイント

ウォーキングキャンペーン

1万歩コース

2か月間で1日平均1万歩以上歩こう!

達成ポイント
1000ポイント

8千歩コース

2か月間で1日平均8千歩以上歩こう!

達成ポイント
500ポイント

健康づくりキャンペーン

1～6のコースの中から2つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。

1 食生活改善Aコース(50日以上)

1日に350gを目標に野菜を食べよう! 普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK!

4 運動習慣Bコース(18日以上)

息が弾み汗をかく程度の運動をしよう! 1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に!

2 食生活改善Bコース(50日以上)

1日2回以上、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をとろう!

5 リフレッシュコース(50日以上)

1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう!

達成ポイント
500ポイント

3 運動習慣Aコース(50日以上)

普段よりも10分多く歩こう! 1日10分間の早歩きでもOK!

6 疾病予防コース(50日以上)

外出後に手洗いとうがいをしよう! 手洗いは石鹸等を使って丁寧によく洗いましょう。

後期限定コース

禁煙チャレンジコース

2か月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう!

達成ポイント
500ポイント

※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。

※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、1～6のコースに参加することはできません。

達成賞

獲得ポイントに応じた額のクオカード



500ポイント = 500円分

1000ポイント = 1000円分

1500ポイント = 1500円分

※達成賞の発送は、後期終了後の3月になります。

参加方法

- ① ホームページから直接お申込み、又は事業所宛ご案内に同封の参加申込書に必要事項を記入の上、郵送又はFAXで健保組合に提出してください。
- ② キャンペーン開始日より、ウォーキング又は健康づくりの取組みを実践します。ウォーキングは、各自の歩数計でカウントして記録表に毎日の歩数を記入してください。健康づくりは、取組みが実践できた日を記録表にチェックしてください。
- ③ キャンペーン終了後、記録表をホームページから送信、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- ④ 前期・後期でポイントを集計し、獲得ポイントに応じた達成賞をご自宅宛に送付します。

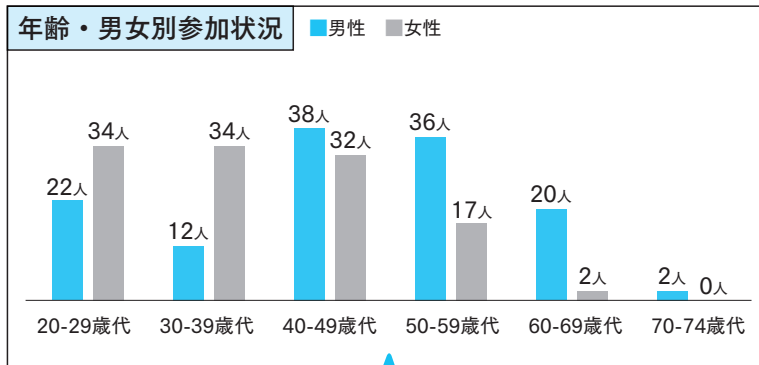
実施内容等の詳細につきましては、ホームページの「健康ポイントプログラム」をご覧ください。▶▶



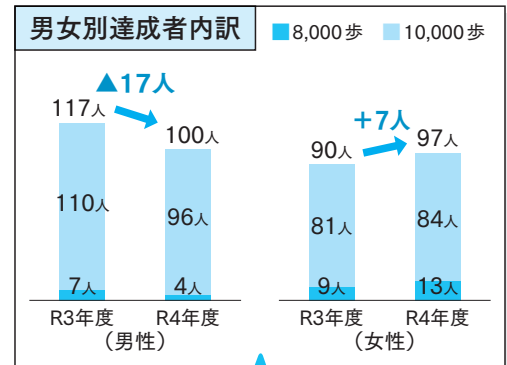
令和4年度 健康ポイントプログラム 実施結果報告

1 ウォーキングキャンペーン 前期：5月1日～6月30日 後期：10月1日～11月30日

ウォーキングキャンペーンは前期は124名、後期は125名、合計で249名の方にご参加いただき、組合が設定した目標を達成した方は前期が93名（令和3年度より11名減）、後期が104名（令和3年度より1名増）、合計197名（令和3年度より10名減）となりました。達成した方のうち、1万歩達成した方には、1,000ポイント分、8千歩達成した方には、500ポイント分として、それぞれクオカード1,000円分と500円分を贈呈いたしました。



男性は40代の参加者が一番多く、次に50代が多い状況です。
女性は20代、30代の参加者が一番多く、次いで40代が多い状況です。

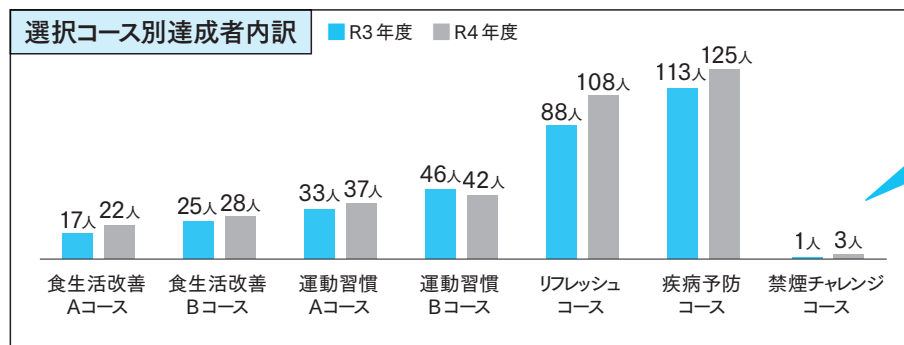


男性の達成者は減少し、女性の達成者は、増加しています。



2 健康づくりキャンペーン 前期：7月1日～8月31日 後期：12月1日～翌1月31日

健康づくりキャンペーンは前期は112名、後期は122名、合計で234名の方にご参加いただき、組合が設定した目標を達成した方は前期が92名（令和3年度より8名増）、後期が92名（令和3年度より14名増）、合計184名（令和3年度より22名増）となりました。達成した方には、500ポイント分として、クオカード500円分を贈呈いたしました。



禁煙チャレンジコースは3名の方が達成されました。禁煙チャレンジコースの達成者には500ポイントが付与されます。ぜひ、ご参加ください。



3 ご感想

■ ウォーキングキャンペーン ■

- 普段は1日8千歩を目指して歩いているのですが、この2か月間は一駅分歩いて無理することなく1日1万歩を達成することができました。
- 歩くことを意識して日常生活を送れたので、良いキャンペーンだと思います。
- この取り組みによって毎日一歩でも多く歩こうと意識できたのはよかったです。



■ 健康づくりキャンペーン ■

- 食事の量をほんの少しだけ減らし、普段よりも多く歩くことを心がけました。身軽になった感じがします。
- 早めに就寝することを意識して過ごしたので、日中眠くなることなくなくなりました。キャンペーンが終わってしばらくすると、いつの間にか止めてしまうので続けていきたいと思っています。
- 健康は毎日のケアが大事だと感じました。

* 多数のご感想をいただき、有難うございました。

骨太の方針
2023医療・介護の改革による歳出改善と
保険料負担上昇の抑制が重要

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2023」加速する新しい資本主義―未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現―
(骨太方針2023)を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要政策の基本的な道筋を示すもので、毎年6月に閣議決定されます。骨太の方針2023では、社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護等の不断の改革によりワイズスペンディング(効果的・効率的な支出)を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程[※]の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化等を踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

※「全世代型社会保障の構築に向けた取組について」(令和4年12月16日全世代型社会保障構築本部決定)に基づく給付と負担の在り方を含めた工程。

◆ 主なポイント ◆

1 医療・介護サービスの提供体制等

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また関係機関のさらなる対応によるリフィル処方[※]の活用が推進されます。

3 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテ等の医療・介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化等が進められるとともに、PHR[※]として本人が検査結果等を確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備されます。

※ PHR(Personal Health Record)とは、診察・検査、特定健診、薬剤データ等の個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

4 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT機器導入や協働化・大規模化等を推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取扱いなどについて検討を行い年末までに結論を得るとしています。

6 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃等、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時5人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消等について検討するとしまし

2 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化し、デジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第3期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診(国民皆歯科健診)に向けた取組み等が推進されます。

す。加えて「診療報酬改定DX」による医療機関のコスト軽減等が図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

5 2024年度報酬同時改定

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響等を踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

た。当面の対応として、新たに106万円(いわゆる年収の壁)を超えても手取りの逆転を生じさせない取組みへの支援等を本年中に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。





Q

フッ化物で歯が強くなるの？

上手に取り入れる方法を教えてください

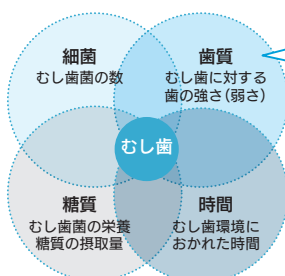


A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています（図「ニューブランの輪」を参照）。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で
歯質を強くしましょう！

フッ化物を上手に取り入れるには？

フッ化物を含む
歯みがき剤で
こまめに
歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。



※6歳～成人・高齢者は、1,400～1,500ppmF（使用量1.5～2cm程度）
3～5歳は、900～1,000ppmF（使用量5mm程度）
歯が生えてから2歳は、900～1,000ppmF（使用量1～2mm程度）
（「J4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より）

「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン（F⁻）の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を
使った洗口液で
うがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒～1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



まちがいさがし



上下のイラストにはまちがいが6つあるよ。エリア表を参考に間違いのあるワクをすべて答えてね。

【エリア表】



アタマ 頭のストレッチ



正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション



使っていますか？ジェネリック医薬品

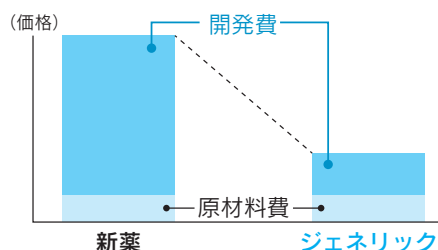


「ジェネリック医薬品」を、実際に使っていますか？
医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。ぜひ、使ってください！

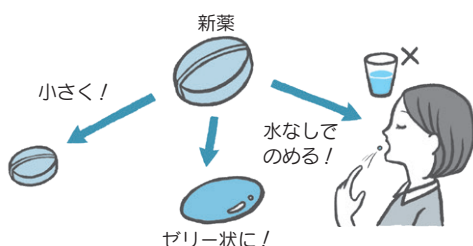
※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

1 開発費が抑えられるから低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、新薬と同じ有効成分を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬です。開発費用が抑えられるため、新薬と比べると、半分から1/3の低価格となっています。



えっ、そんなに安くなるの？うれし～



2 新薬にはない工夫がされています

安だけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。

- 錠剤を小さくする
- ゼリー状にする
- 口の中で溶けやすくする（口腔内崩壊錠＝OD錠） など

AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存じですか？

AG（オーソライズド・ジェネリック）とは、新薬の特許使用の許諾を得て製造される医薬品です。新薬と同一の有効成分、添加剤、製造方法であるジェネリック医薬品なのです。

まれに、新薬では問題なかったのに、ジェネリック医薬品に変えたところ添加剤などが原因でアレルギー反応（じんましんなど）が起きるケースがあります。AGを使えばこのようなケースは避けられる可能性が高まります。

AGは少し高い価格帯が多いけど、それでもおサイフにはやさしい！



3 実際に処方してもらおう

- お薬の処方箋の「変更不可」欄に✓または×が記入されていなければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。



変更不可 ☐
 チェックなし！

- 「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの慢性疾患のため長期に薬を服用する方や、「花粉症」で数か月にわたり薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。

ジェネリック医薬品を使えばおサイフよろこぶ！



<当健保組合の昨年度削減額の見込み>

令和4年度のジェネリック医薬品への切替えによる医療費の軽減額は、通知対象者数114人のうち、42%に当たる48人がジェネリック医薬品に切替え、1か月当たり82,060円、単純に1年間に推計すると984,720円と見込まれます。1人当たりでは1か月1,709円、1年間で20,508円の軽減となります。

ジェネリック医薬品を希望される方は「ジェネリック医薬品リフィル処方箋お願いシール」をご活用ください。

「算定基礎届」の提出にご協力ありがとうございました

算定基礎届の提出にあたっては、ご多忙中、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまで滞りなく事務処理を完了することができました。

提出していただいた届書をもとに決定した「標準報酬月額」は、本年9月分以降の保険料算出および保険給付金支給の基礎となります。なお、「8月・9月の月変予定者」の届書もお忘れなく提出願います。

「健康企業宣言」参加企業募集

健康企業宣言とは「健康優良企業」を目指して事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合は「健康優良企業」として認定される制度です。

「健康企業宣言」は、事業主の皆様へ「健康経営」へ取り組んでいただくためのサポートのひとつとなります。

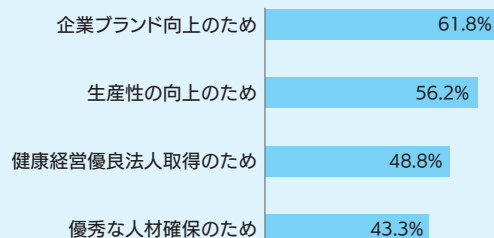
当健保組合では「健康企業宣言」に取り組む事業所をサポートいたします。

ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

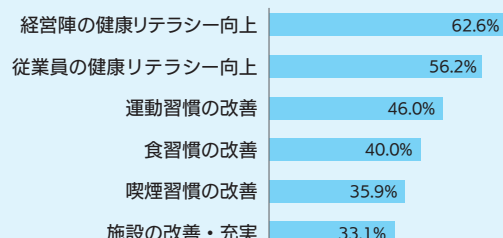


「銀の認定を取得した企業へのアンケート調査」

<健康企業宣言・銀の認定の取得のきっかけ>



<銀の認定取得のメリット>



出典：健保連東京連合会ホームページ

●組合の状況

令和5年6月末日現在

被保険者数	男	887人
	女	322人
	計	1,209人
事業所数	48件	
平均標準報酬月額	454,501円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の9.00
	被保険者	千分の9.00
	計	千分の18.0
平均年齢	43.58歳	
扶養率	0.75人	

●お知らせ

規約の変更

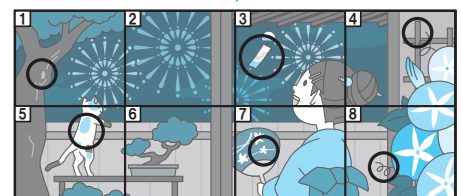
【削除した事業所】

- paypayアセットマネジメント株式会社
(東京都千代田区神田錦町1-1)
令和5年4月1日付



まちがいさがし の答え

答え
1・3・4・5・7・8



ヘアケアの習慣を見直して、 いつまでも若々しい髪を

監修：医学博士 日本化粧品医療学会副理事長 日比野 佐和子



髪のトラブルは男性、女性を問わず年齢とともに増えていきます。そこでおすすめなのが、今日から始められる髪のアンチエイジングです。正しいヘアケア習慣にシフトして健やかな髪を保ち、若々しい印象を与えましょう。



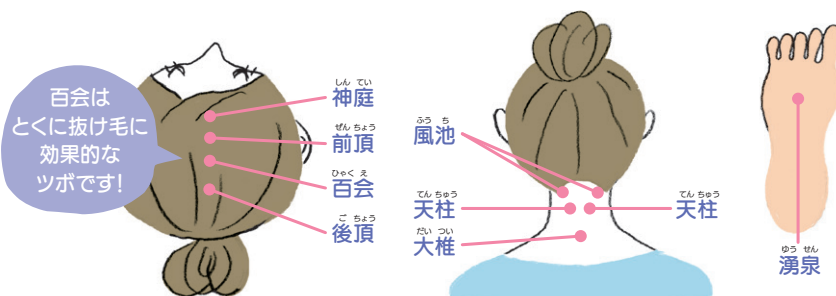
健康な髪は 健康な頭皮から

髪は主にケラチンというたんぱく質からできており、頭皮の毛細血管から運ばれてきた栄養や酸素を使って成長しています。髪の成長を促すには、十分な栄養をとることと、頭皮を健康に保つことが大切です。

ツボ押しで頭皮の血行を促進！

髪のトラブルの要因は、加齢以外にストレスや睡眠不足も。それらの影響でホルモンバランスが乱れたり、頭皮の血行が悪くなったりすると、髪の毛が細くなる、パサつく、抜ける、うねるなどの悩みが発生します。

頭皮ケアに効果のあるツボ押しは、血行がよくなるだけでなく、ホルモンのバランスを整えます。きれいな髪をつくるのに有効なツボは、頭部や首、足裏にあります。



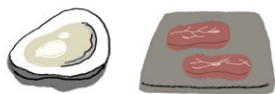
- ①それぞれのツボを指の腹で、イタ気持ちいい程度の強さで、ゆっくり押す。
- ②ツボ押しは1回3～5秒間ほど、息を吐きながら5回押す。

髪と頭皮によい栄養をとろう！

ツボ押しで体の外から血行をよくしたら、体の内から髪によい栄養を与えましょう。髪と頭皮に効果のある栄養素と、それを含む食材を紹介します。

亜鉛

髪の成分のケラチンをつくる
カキ、数の子、豚レバー、牛もも肉



フコイダン

育毛効果がある
ガゴメコンブ



ビタミンE

髪を生き生きと美しくする
卵、穀物、いくら、たらこ、モロヘイヤ、うなぎ



アスタキサンチン

血行をよくして毛根に血液を届ける
さけ、いくら、えび、カニ



ビタミンB₂・ビタミンB₆・アルギニン

頭皮の新陳代謝を促進

ビタミンB₂: レバー(牛、豚、鶏)、キャビア、うなぎ
ビタミンB₆: まぐろ、かつお、鶏ひき肉
アルギニン: 鶏肉、大豆、えび、ごま、ナッツ

+α
プラスアルファ

日々の習慣で、
健康な髪のために
気をつけたいこと

- ・熱すぎるお湯で洗わない
- ・濡れたままの髪で寝ない
- ・ドライヤーの熱は100℃以下にする

参考文献：日比野佐和子監修『若けないカラダをつくるコツ大全』PHP研究所

◆ファミリー健康相談（無料）◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. **0120-783-112**

月～金 9:30～21:30 土 11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。