

# 健保だより

● 平成30年度決算がまとまりました

2019年

秋



## Contents

- |   |                |    |                       |
|---|----------------|----|-----------------------|
| 2 | 平成30年度決算のお知らせ  | 8  | さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング |
| 4 | ご存じですか？ 特定保健指導 | 12 | 体を温めるほかほか鍋料理          |
| 6 | インフルエンザ予防接種    | 16 | 令和の時代の節約受診術           |

# 平成30年度決算がまとまりました

## 高齢者医療制度への納付金が一時的に減少

平成30年度決算案などを審議するCNCグループ健康保険組合の組合会が7月29日に開催され、収入支出決算案などの議案が全会一致で承認されました。

一般勘定の収入総額は6億9944万6千円、支出総額は5億2364万8千円、収入支出差引額で1億7579万8千円の残金を計上することができました。また、単年度の財政状況を示す経常収支でも、経常収入合計は6億8669万円、経常支出合計は5億941万4千円、経常収支差引額は1億727万6千円の黒字になりました。

平成29年度決算は1億3147万円の黒字でしたが、平成30年度は納付金のうち前期高齢者納付金が過去分の概算納付額と確定納付額の清算により減額・返還されたことが寄与し、黒字幅が拡大しました。ただし、今回の納付金の減少は一時的なものであり、今後はまた納付金が一気に増加することが見込まれるなど、健康保険組合を取り巻く財政環境は再び厳しさを増すものと予測されます。

### 平成30年度 一般勘定

#### 収入

保険料率は前年と同率の100分の88で、保険料収入は前年度から5295万円減の6億4295万2千円、調整保険料収入985万5千円、財政調整事業交付金

が290万1千円、雑収入は前述の納付金の返還額を含め4348万2千円を計上しました。その他の収入を含めた収入総額は6億944万6千円と、前年度から874万6千円の減少となりました。

### 平成30年度収入支出決算の概要

#### 一般勘定

#### 決算基礎

- 被保険者数 2,104人
- 平均年齢 28.75歳
- 平均標準報酬月額 267,973円
- 保険料率 88/1000

科目	決算額(千円)
健康保険収入	642,952
保険料	642,952
国庫負担金	256
調整保険料収入	9,855
財政調整事業交付金	2,901
雑収入	43,482
<b>合計</b>	<b>699,446</b>

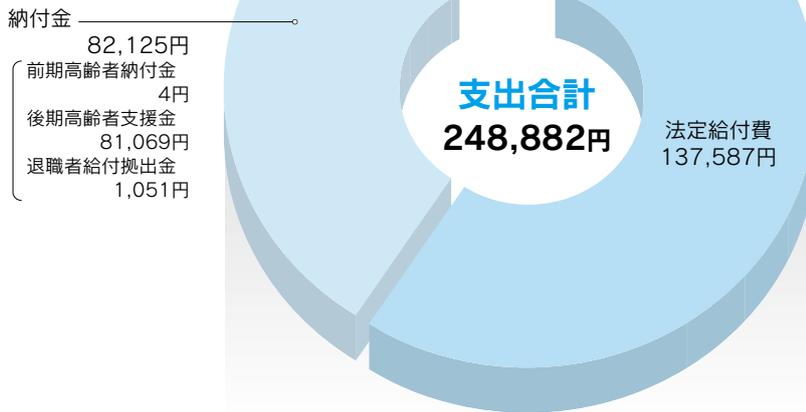
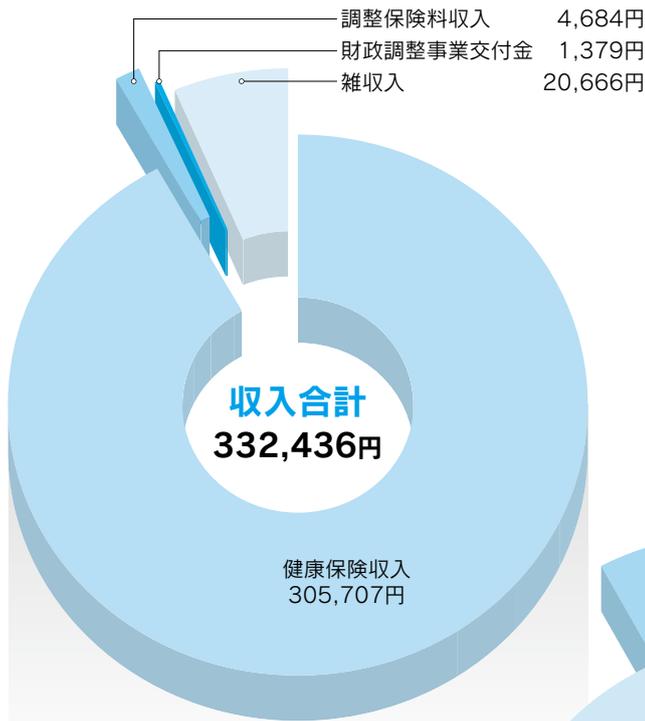
#### 収入



科目	決算額(千円)
事務費	20,937
保険給付費	168,196
本人	168,196
法定給付費	104,301
高齢者	1,181
高額療養費	15,806
納付金	9
前期高齢者納付金	9
後期高齢者支援金	170,570
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	2,212
保健事業費	5,509
特定健康診査事業費	5,509
特定保健指導事業費	84
保健指導宣伝費	6,444
疾病予防費	13,470
営繕費	4,386
財政調整事業拠出金	9,848
連合会費	694
<b>合計</b>	<b>523,648</b>

#### 支出

## 被保険者 1 人当たり収支



## 支出

事務費2093万7千円、保険給付費（法定給付費）全体で2億8948万4千円、高齢者医療制度にかかわる納付金等が1億7279万2千円、保健事業費は特定健康診査事業費（特定健診・特定保健指導）559万3千円、保健指導宣伝費64万4千円、疾病予防費1347万円を計上、保健

事業費全体で2550万7千円、その他の支出を含めた支出総額は5億2364万8千円と、前年度から5267万4千円の減少となりました。

## 平成30年度収入支出決算の概要

### 介護勘定

### 決算基礎

- 第2号被保険者数  
本人 145人 家族 54人
- 平均標準報酬月額 332,912円
- 介護保険料率 20/1000

	科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	13,453	92,779
	繰入金	1,000	6,897
	国庫補助金	168	1,159
	雑収入	1	7
	合計	14,622	100,841
支出	介護納付金	13,395	92,379
	合計	13,395	92,379

保険料率は前年と同率の1000分の20で、介護保険収入は1345万3千円、準備金からの繰入金100万円、一方、支出は介護納付金が前年度から160万6千円増の1339万5千円となりました。介護勘定の収入支出差引額は122万7千円となっています。

## 介護勘定

# ご存じですか？ 特定保健指導

特定保健指導の対象となった方には、生活習慣改善に取り組むチャンスです！



**特定保健指導とは...** 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

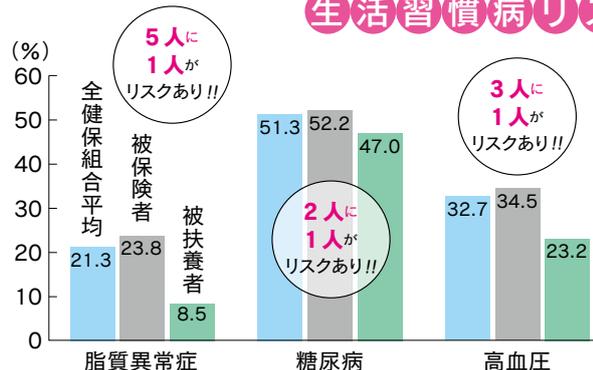
## 特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

## 生活習慣病リスク保有者の割合



### ●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

# どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

目標

- 体重… -2kg
- 腹囲… -2cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
  - 職場で階段を使う
  - 1駅歩く
- 週1回、休肝日

### 職場で…

測ってみるか…

社食にて

ヘルシー定食 500kcal

これにしてみるか…

家族とウォーキングしています

### メールでやりとり…

通勤途中に…

1駅歩くと新しい発見!

最近ジムができたのか… (通っちゃおうかな)

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

### 面談も…

最終評価

成果を確認

- 体重… -3kg
- 腹囲… -3cm

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

特定保健指導を受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、ぜひ受けてください！



流行前に  
受けましょう

# インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

## 2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ヒクトリア系統)

## インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができて、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



## どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

### かぜとインフルエンザの違い

かぜ	インフルエンザ
<p>鼻水やのどの痛みなど局所症状</p> <p>一年を通しかかることがある</p>	<p>38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状</p> <p>1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある</p>

## 重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



# 薬のもらいすぎにもご注意！ 病院にかかりすぎていませんか？



「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？

必要以上に医療機関を受診したり(頻回受診)、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること(重複投薬)をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

## ⚠️ たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



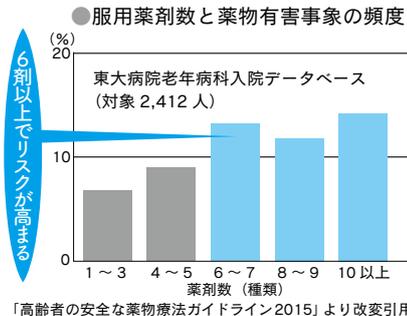
## ⚠️ 軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子を見ることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



## ⚠️ 薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



## ⚠️ かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬(抗生物質)は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



## 「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えましょう。かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬(余った薬)を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもものってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

スマホなら忘れることも少ないし、いつでも確認できますよ!

定期的  
同じ薬局を  
利用する場合は...

お薬手帳の提示で  
**40円お得!**  
※自己負担3割の場合



## 市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチ OTC 医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

### ▶市販されている医療用医薬品の一例

ロキソニン錠(解熱鎮痛薬)、ムコダイン錠(鎮咳薬)、アレグラ錠(抗ヒスタミン剤)、ガスター錠(胃腸薬)など

レシートは捨てないで!

スイッチ OTC 医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。



# さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

## 寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。📍 散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



足元を彩るツツナギの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。約20分で下田港内を1周する。

### ●下田港内めぐり

- 📅 無休（荒天時欠航あり）
- 🕒 9:10～（1日11または12便）
- 💰 大人1,200円 小人600円
- ☎ 0558-22-1151（伊豆クルーズ）

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂<sup>あいぜんみょうおうどう</sup>などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツツナギの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のみどりが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。

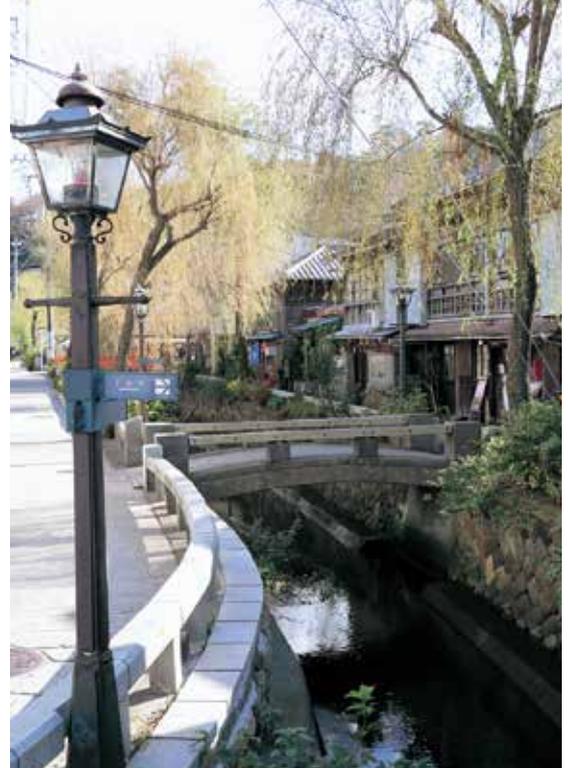


みどりが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



伊豆下田観光ガイド  
<http://www.shimoda-city.info/>

- 🚆 JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車
- 🚗 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間



## ひと足 のばす

### 下田のまちを 歩く

#### ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。

#### 下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 休 無休 (館内整備のため休館あり)
- 🕒 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00  
11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30  
(春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり)
- 🎫 大人 (中学生以上) 2,100円  
小人 (4歳から小学生まで) 1,050円
- ☎ 0558-22-3567



#### 上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 休 無休 (展示会展示替え日のみ休館)
- 🕒 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 🎫 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- ☎ 0558-28-1228

#### 恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

珍しいさざれ石。



軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



#### 開国の湯

下田駅前にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



#### 下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 休 無休
- 🕒 8:30～17:30  
(入館は17:00まで)
- 🎫 大人 (高校生以上) 1,200円  
小人 (小・中学生) 600円
- ☎ 0558-23-2500

#### MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を越える開国に関するコレクションを所蔵。

- 休 12月24～26日
- 🕒 8:30～17:00  
(入館は16:40まで)
- 🎫 大人500円 小中高生250円  
シニア400円
- ☎ 0558-22-2805 (了仙寺)

ペリー提督の  
大きな似顔絵あり



#### 下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。





2019年  
10月から

# 消費税率引き上げに伴い、医療費が変わります

2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられる予定で、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われます。  
医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.41%引き上げられる一方で、薬価等については0.48%引き下げられ、診療報酬全体では0.07%の引き下げとなりました。

前回増税時の改定をリセットし、消費税率「5%→10%」に対応する引き上げに

診療報酬とは、医療サービスの公定価格をさします。診療報酬は2年に一度改定され、今回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定され

るのは、医療機関が仕入れの際に負担した消費税増税分を、診療報酬に上乗せする形で補てんすることを目的としています。医療費は非課税のため、医療機関は患者から増税分を徴収することができないからです。

2014年度の消費税率「5%→8%」への増税時の改定においては、医療機関の種類によって補てん状況にバラつきがあり、全体的に補てん不足であったことなどから、今回の改定では、2014年度の改定をリセットしたうえで、基本診療料・調剤基本料への上乗せを中心に、消費税率「5%→10%」に対応する引き上げとなります。医療費ベースでは4700億円の財源を、医科に4000億円、歯科に400億円、調剤に300億円配分されます。

## 2019年10月 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.07%

- 診療報酬本体 +0.41%
- 薬価等 ▲0.48%
- 各科改定率 医科 +0.48%
- 薬価 ▲0.51%
- 歯科 +0.57%
- (消費税対応分 +0.42%)
- 調剤 +0.12%
- (実勢価改定等 ▲0.93%)
- 材料価格 +0.03%
- (消費税対応分 +0.06%)
- (実勢価改定等 ▲0.02%)

改定される 主な項目	項目	2019年	
		9月まで	10月から
医科	初診料	2,820円	2,880円
	再診料	720円	730円
	外来診療料	730円	740円
	オンライン診療料	700円	710円
歯科	歯科初診料	2,370円	2,510円
	歯科再診料	480円	510円
調剤	調剤基本料*	410円	420円

\*自己負担は上記の2~3割です。

※調剤基本料1の場合の額

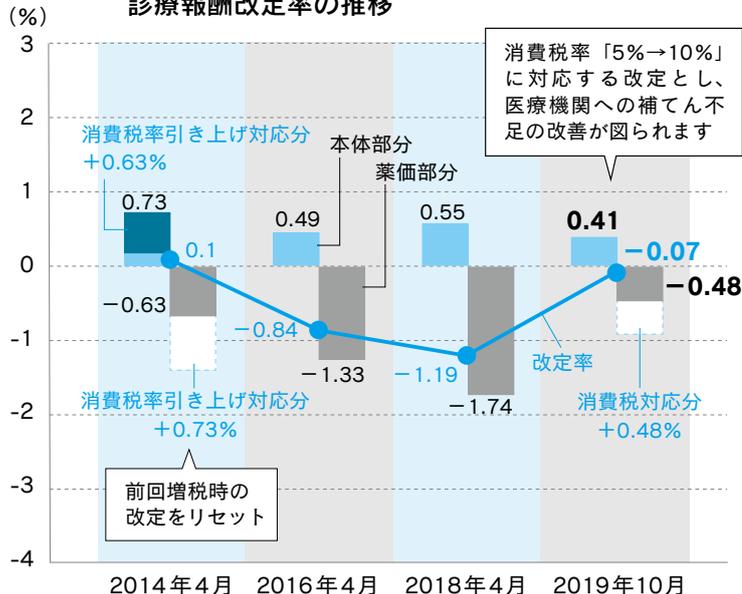
### 《初診料・再診料等を引き上げ》

初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、2014年度改定前の点数(2700円、690円)から6%の上乗せとなります。

### 《薬価はマイナス改定》

薬価については、市場実勢価格に基づく改定(実勢価改定)等で0.93%引き下げたうえで、増税相当分として0.42%引き上げ、差し引きでマイナス0.51%となります。

診療報酬改定率の推移



### 介護報酬はプラス改定

公的介護サービスも非課税のため、介護報酬も基本単位数が引き上げられ、プラス0.39%の改定となります。また、経験・技能のある介護職員の処遇を改善することを目的とした介護職員等特定処遇改善加算も導入されます。



# 「ON・OFFが切り替えられない」を改革

帰宅後も、休日も、仕事のことを頭から離れない…。こうしたON・OFFが切り替えられない状況はストレスが過度になりやすく、心の不調に発展することもあります。ON・OFFをつくる働き方に変えていきましょう。



## ON・OFFが切り替えられない人は過緊張かも

過緊張とは、ストレスによる緊張で自律神経の交感神経が過剰に優位になった状態。ストレスを感じる場面を離れても緊張がつづき、リラックスできません。

帰宅後も、休日も、仕事のことを頭から離れず、ON・OFFが切り替えられない人は過緊張かもしれません。過緊張がつづくと、寝つきが悪い、眠りが浅くなるなどの不眠に陥りやすくなります。疲労感や気分の落ち込みにもみまわれ、うつ状態に発展することがあります。

過緊張が疑われる人は、自律神経の乱れを整えることが大切。そのうえで、ON・OFFの切り替えを実践していきましょう。

### 【じぶん働き方改革のポイント】

ON・OFFを切り替えるには、会社を出たら仕事のことを忘れること。自律神経の乱れを整えたり、仕事以外のことをする時間をもち、意識的に仕事モードをOFFにすることからはじめましょう。仕事以外の時間が豊かになれば、心の健康も人生の質も高まります。

#### 意識的に仕事モードをOFFにすることからはじめる

##### まずはこれ

自分で自律神経の乱れを整える唯一の手段が呼吸。腹式呼吸を意識して、2秒かけて鼻から息を吸い、4秒かけて口から息を吐く。

1分間でもいいので、毎日休憩時や寝る前などに行う



##### 次はこれを

会社帰りや帰宅後、休日にやることをもつ。読書や散歩など手軽にできることや、家事でもOK。大事なことは集中して取り組むこと。仕事のことを忘れるトレーニングになる。

どうしても仕事のことを考えるときは、1時間だけなど時間を決める



# 体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分  
344kcal  
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## ニラたっぷり坦々鍋

### 材料 (2人分)

#### ●肉みそ

植物油……………小さじ 1  
ねぎ……………大さじ 1 (みじん切り)  
しょうが……………1/2 かけ分 (みじん切り)  
豚ひき肉……………100g  
A [酒・しょうゆ・でんぷん甜麺醬]…各小さじ 2 (合わせておく)  
こしょう……………少々

#### ●鍋のベース

ラー油……………小さじ 1/2  
B 豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ  
鶏がらスープの素……………大さじ 1/4  
しょうゆ・練りごま…各大さじ 1 と 1/2  
もやし……………1 袋 (ひげ根を取る)  
ニラ……………1 束 (ざく切り)

### 作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをのせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(アレンジ活用術!)  
スープに豚肉のビタミンB<sub>1</sub> やうまみが出ているので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。



ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB<sub>1</sub>の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# ねぎとパプリカのマリネ



1人分  
73kcal  
塩分 0.5g

## 材料 (2人分)

- ねぎ…………… 1本  
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)  
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個  
(幅1cmに切って長さを半分にする)  
オリーブ油…………… 大さじ1/2  
すし酢…………… 大さじ1

## 作り方

- ①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

## Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



# みかんのしょうがコンポート

## 材料 (2人分)

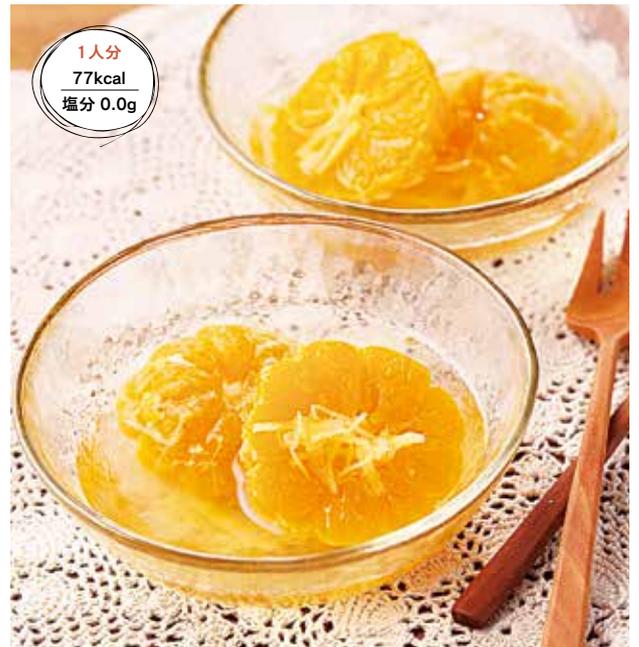
- A { しょうが…………… 小1かけ(千切り)  
水…………… 1カップ  
砂糖…………… 大さじ2  
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

## 作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

## Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分  
77kcal  
塩分 0.0g

## 主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができてることが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



# 歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

**Q.** 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

**A.** 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

## オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。  
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

### オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍  
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

## Health Information

たばこを吸わない **人生**、吸う **人生**

# たばこにかかるお金

Aさん  
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト(40年間) ※1 ● 1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト(25年間) ※2 ● 1杯300円のコーヒーに、 1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間) ※2 ● ガムや飲みものなどに1日約500円、 1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。  
※2 65歳まで勤くと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、余分にお金を使うことになります。

今から禁煙すれば、  
たばこ代に消える  
はずのお金で  
海外旅行や  
車購入も！



家族で海外旅行



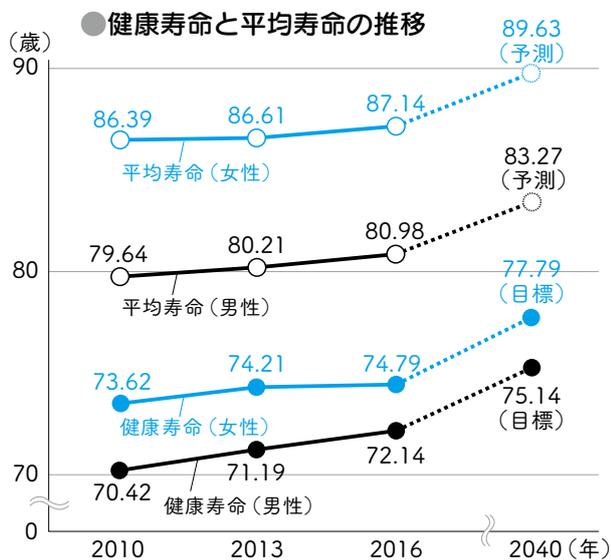
車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

# 2040年までに健康寿命\*を75歳以上へ

\*介護に頼ることなく日常生活動作が自立している平均期間

2019年5月末、厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」をとりまとめ、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸（2016年比）し、男性75.14歳、女性77.79歳と、75歳以上とする目標を掲げました。



2040年の日本を展望すると、高齢者の人口の伸びは落ち着き、現役世代は急減する見込みです。このようななか、国民誰もがより長く活躍できる社会に向けて改革案がとりまとめられました。

健康寿命の延伸は、総就業者数の増加や、より少ない人手でも回る医療・福祉の実現を期待してのものです。私たち一人ひとりにとってみても、自立的に生活できる期間が増えることはよいことに違いありません。従来にも増して、元気に年齢を重ねていくことが価値をもつ時代になっていきます。自分の健康に責任をもっていきましょう。

※2010年、2013年、2016年は健康日本21（第二次）推進専門委員会資料より。2040年の平均寿命は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より。

## Health Information

### 健保組合の自己紹介

# 健保組合の財政はどんなしくみ？

健保組合の会計年度は、4月1日から翌年3月31日まで。その年度の支出は、その年度の収入で賄う「単年度経理」です。毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行っています。



### 予算

#### 支出の見込みを立てる

健保組合の主な支出は、みなさん（現役世代）のために使う「保険給付費」と「保健事業費」、高齢世代の医療費として拠出する「納付金」です。保険給付費はみなさんの疾病傾向などから、保健事業費は事業計画から健保組合が見込みを立てますが、納付金は国が定めた計算式によって課されます。

#### 収入の見込みを立てる

健保組合の収入のほとんどは、みなさんと事業主から集める「保険料」です。保険料は、みなさんの給与・賞与に保険料率を乗じて算出します。保険料率は、基礎数値、支出の見込みなどから決定します。過去の決算で剰余金の積み立てがある場合は、それを活用することもあります。

1年間

### 決算

#### 収支の結果をまとめる

黒字の場合は、残金を次年度に繰り越したり、将来の支出増加に備えて積み立てておきます。一方、赤字の場合は、積立金の取り崩し、保険料率の引き上げ、事業計画の見直しなど、中長期的な財政再建計画が必要です。

「はしご受診」「コンビニ受診」は高くつく!

消費税率10%で  
さらに負担増

# 令和の時代の節約受診術

## はしご受診

診療内容に不満があるから他の病院でも診てもらおう・新しい病院ができたから診てもらおうなどの次々と病院を替える行為

## コンビニ受診

外来診療をやっていない休日や夜間に緊急性のない軽症患者が病院の救急外来などを自己都合で受診する行為

## 「はしご受診」はしない!

「はしご受診」をしていると、医師と患者の信頼関係は生まれません。また、同じような検査や投薬が繰り返されるので、体に悪影響を与えることにもなりかねません。そして医療費も2倍、3倍と膨れ上がってしまいます。

2019年10月からの消費税率10%への引き上げに伴い、初診料・再診料も改定。「はしご受診」を繰り返せば、日ごろの節約もムダになります。

	同じ医療機関にかかる場合	はしご受診の場合
1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料730円 <sup>*1</sup>	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料730円 <sup>*1</sup>	初診料2,880円+検査料等
合計	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等×3

<sup>\*1</sup> 200床以上の大病院の場合は740円

- 健康保険が適用されます。
- 6歳未満の場合はさらに高額になります。
- 地域包括診療等の届出がある医療機関の初診料は3,680円です。
- 同じ医療機関でも前の受診から1カ月以上あいた場合などに初診料がかかる場合があります。

## 「コンビニ受診」はしない!

「コンビニ受診を控える」ということは決して「我慢する」ということではありません。本当に必要な人が必要ときに医療を受けられるように、症状に応じて病院と診療所（かかりつけ医）を使い分け、『軽症の人は、より重症な人に診療の機会を譲りましょう』ということです。

### 加算の種類と加算額

	加算の種類	加算料金
時間外加算	平日：6～8時 18～22時	初診 850円(2,000円)
	土曜日：6～8時 12～22時	再診 650円(1,350円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始・医療機関の休診日	初診 2,500円(3,650円)
		再診 1,900円(2,600円)
深夜加算	22～6時	初診 4,800円(6,950円)
		再診 4,200円(5,900円)
夜間・早朝等	平日：0～8時 18～0時	初診料、再診料+500円
	土曜日：0～8時 正午～0時	

4,800円の場合は、3割負担だと1,440円の自己負担になります。



夜間・休日に子どもの具合が悪くなら、小児救急電話相談を利用しましょう!

**小児救急電話相談 #8000**

(受付時間は都道府県で異なります)

※いずれか1つが加算されます。 ※健康保険が適用されます。  
※( )内は6歳未満と妊婦の場合の額です。  
※夜間・早朝等加算は、必要な届出をした診療所にかかります。



## どうしたらいいの?

### ①かかりつけ医を決める

自宅や会社の近くにある診療所をかかりつけ医にしましょう。かかりつけ医で受診するにすれば、病歴や体質、生活習慣や健康状態を把握してもらえ、適切な治療が望めます。

### ②セカンドオピニオンを利用する

がんなどの重篤な疾患にかかったとき、主治医の治療方針以外に治療の選択肢があるか知りたいときは、「セカンドオピニオン」が利用できます。セカンドオピニオンとは、最善と考えられる治療を患者と主治医で判断するため、主治医以外の医師や専門家の意見を求めることです。