

健康こんぱす

雑誌感覚で読める
健康情報サイト♪毎月1日、メニューを変えて
ご紹介しています♪

免疫力でカラダを守る

注意したい季節の病気

疲れをほぐす暮らし術

姿勢を整えて不調解消

イベントを楽しむレシピ

無料電話相談サービスのご案内

介護保険サービスの利用法など、健康・介護に関するお悩みや、
健康診断結果の数値の見方等のご相談にどうぞ。

健康・介護チャンネル

電話相談

フリーダイヤル **0120-213-616**※
24時間365日（一部サービスを除く）

女性の体のお悩み相談室

電話相談

フリーダイヤル **0120-213-616**※
24時間365日（一部サービスを除く）※「健康・介護チャンネル」「女性の体のお悩み相談室」のダイヤルは同一ですが、
看護師にて内容を伺い対応する窓口へご案内します。認知症を疑われる親が受診を拒むなど、家族関係のお悩みや、
職場環境・育児・ストレス等のご相談にどうぞ。

こころのひろば

電話相談

フリーダイヤル **0120-213-727**
平日：9時～21時 土曜日：10時～18時（日曜・祝日、1/1～3は休み）スマートフォンからも
ご覧いただけます!!日本生命健保オフィシャルHPはこちらから
<https://nissay-kenpo.or.jp>

※ログインに必要な8桁の数字は「06270797」です。



日本生命健保・はつらつ

No.
173

■発行所

日本生命健康保険組合

大阪市中央区今橋3-5-12（〒541-8501）電話（06）6209-4868

はつらつ

★2021年度決算のお知らせ p2～p3

★健保財政が厳しくなっています! p4～p5

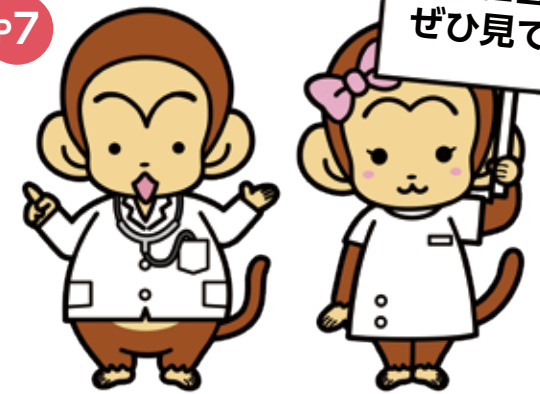
★私たちにできる医療費削減 p6～p7

★SDGs×健康 タバコ編

★扶養からはずれるのはどんなとき?

★ヘルシー&優しいレシピ

★実践! 健康セルフチェック

健保組合HPも
ぜひ見てね!日本生命健保オフィシャルHPはみなさまの
健康に役立つ情報を発信しています!!健康保険のことで
何かお困りの際は、
まずこちらのHPを
ご覧ください!日本生命健保オフィシャルHP
<https://nissay-kenpo.or.jp>

日本生命健康保険組合

2021年度 決算 のお知らせ

収入支出決算額

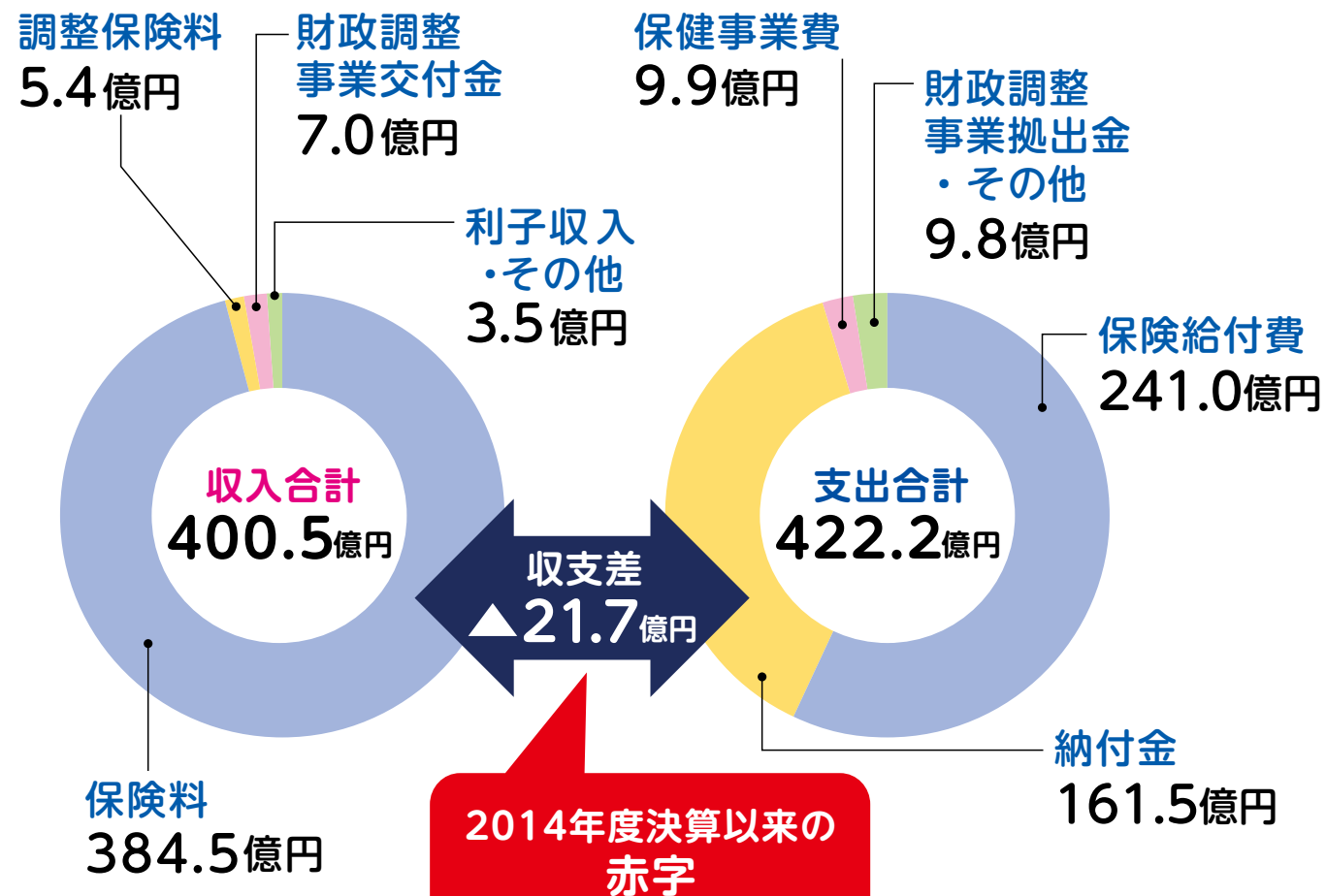
収入合計 400.5億円

支出合計 422.2億円

収入支出差引額 ▲21.7億円

当健康保険組合の2021年度決算が2022年7月13日の組合会において承認されました。

一般勘定



介護勘定

収入合計 50.5億円

支出合計 47.2億円

収入支出差引額 3.3億円

2021年度より、介護保険料率を1.55%⇒1.98%に改定した結果、保険料収入が増加し、収支は3.3億円の黒字となりました。

収入

50.5億円

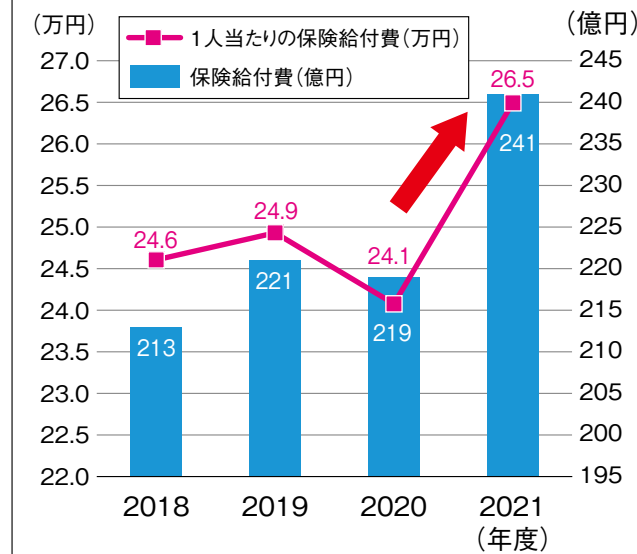
介護保険収入
50.5億円

支出

47.2億円

介護納付金
47.2億円

●日本生命健保の保険給付費(みなさまの医療費)●



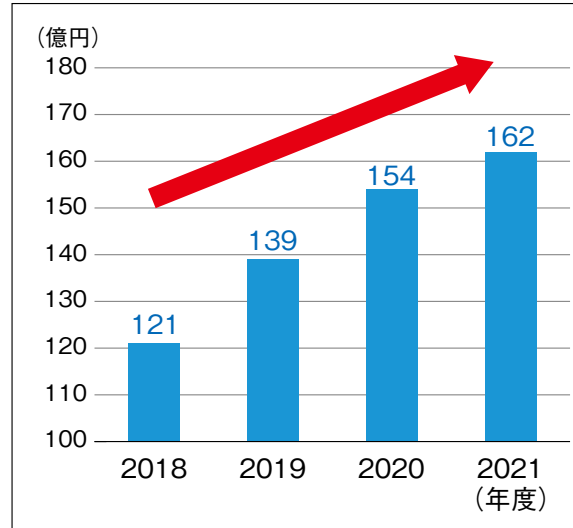
保険給付費 241.0億円

◆日本生命健保が支出した2021年度の給付費は241.0億円でした。
◆2020年度はコロナ禍での受診控えで一時的に減少しましたが、2021年度はコロナ感染症治療費や特例による診療報酬上の加算、及び受診控えの反動が影響して大幅に増加しました。

大幅な増加で
過去最高を
更新したんだよ



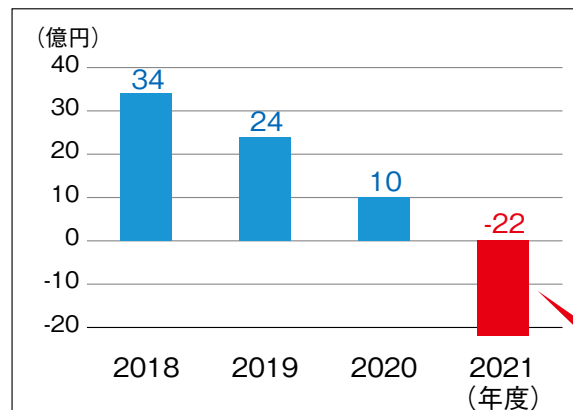
●日本生命健保の納付金●



納付金 161.5億円

◆高齢者の医療制度を支えるために、みなさまの保険料から国に納めているお金です。
◆年々増加しており、2023年度以降は急増する見込です。

●収支全体の推移●



収支差 ▲21.7億円

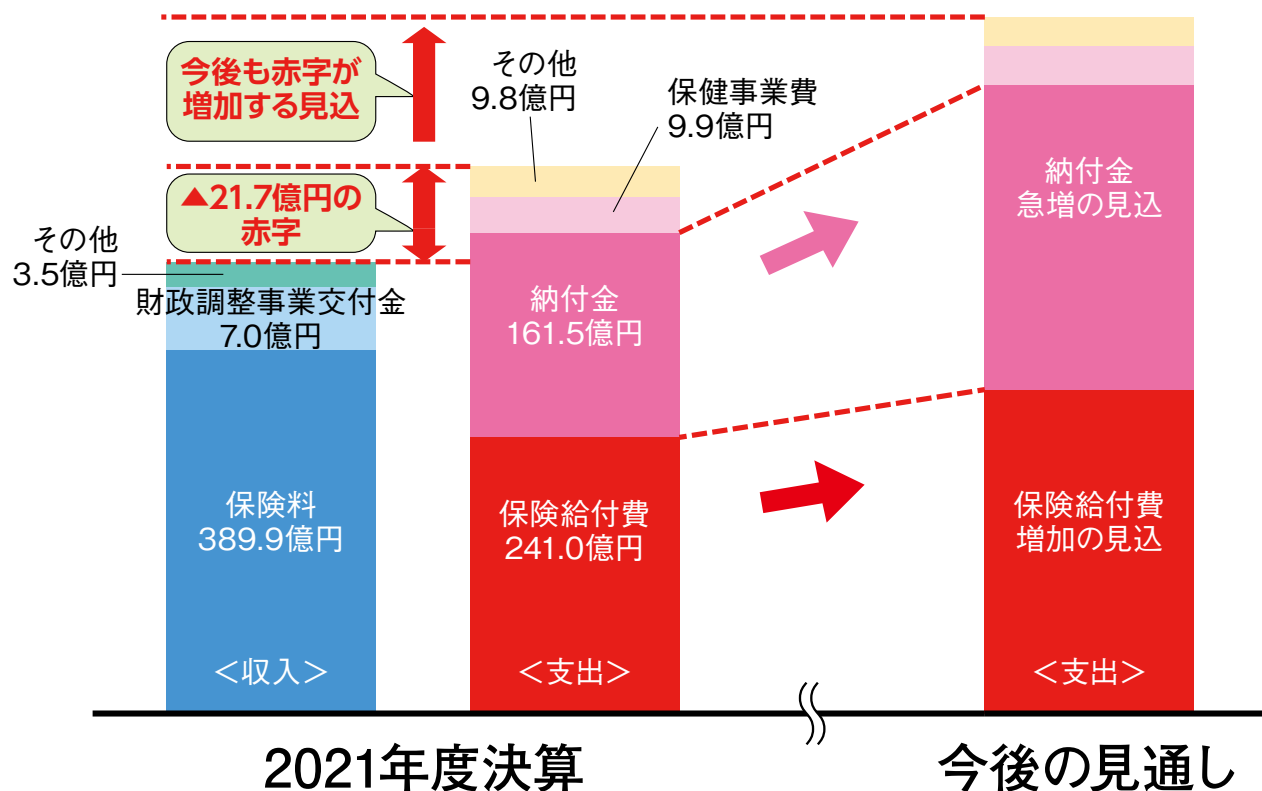
◆コロナ禍の影響により保険料収入が減少した一方で、保険給付費や納付金等の支出が増加したため、収支全体としては、21.7億円の赤字になりました。
◆2015年に保険料率を改定した以降は黒字を継続していましたが、それ以来の赤字となりました。

このままだと、赤字継続が見込まれます。

健保財政が 厳しくなっています！

保険給付費（みなさまの医療費）は年々増加傾向で健保財政を圧迫しています。
また、第一次ベビーブームに生まれた団塊世代の方が、2022年から2025年にかけて75歳以上の後期高齢者となります。そのため、高齢者医療制度を支えるためにみなさまの保険料から納める納付金等が急激に増加します。

◆日本生命健保組合の財政状況について（2021年度決算と今後の見通し）◆



- ◆2021年度決算では、保険給付費が大幅増加し241.0億円（対前年22.4億円増）、納付金も増加し161.5億円（対前年7.3億円増）の支出となりました。納付金においては、2023年度以降急増が見込まれ、健保財政は危機的状況です。
- また、21.7億円の赤字部分については、保有資産を取り崩しており、今後も保険料収入の増加が見込まれない中、赤字が継続すると、保有資産が枯渇してしまいます。
- ◆このままでは、保険給付費（みなさまの医療費）が支払えない状況となりますので、保険料率の引き上げについても検討する必要があります。

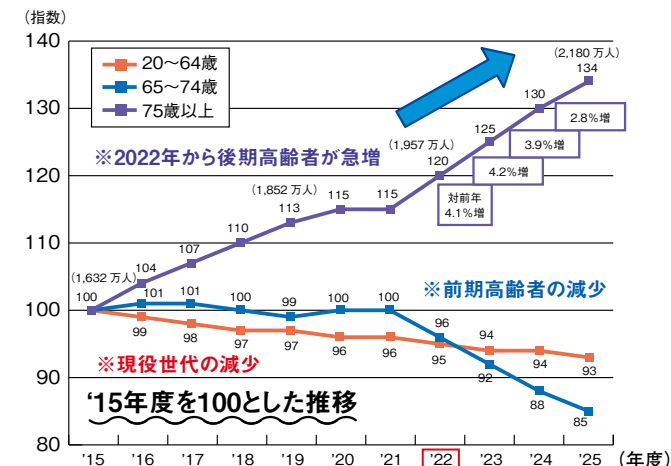
◆日本生命健保組合を取り巻く環境◆

2022年から後期高齢者が急増する一方で、支え手の現役世代が毎年徐々に減少する見込みです。

「少子高齢化」は一気に加速していくのね

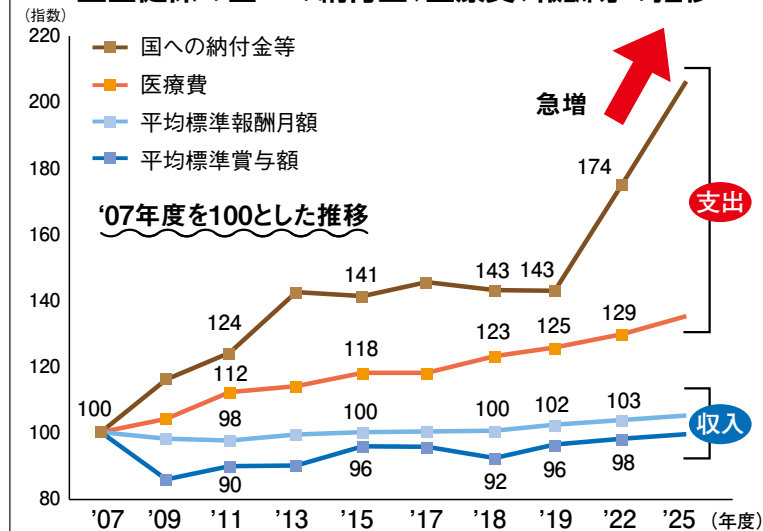


我が国の年齢区分別人口の見通し



健保連資料より抜粋

全国健保の国への納付金、医療費、報酬等の推移



健保連資料より抜粋

今後、収入が横ばい傾向であるにもかかわらず、医療費の支出は年々増加することが予想されます。

医療費支出の抑制に向けて、一人ひとりが健康を意識することが大切だね！



将来にわたり持続可能な健保運営を実現するために、
保険料率の改定を含めた制度の見直しを検討していきます。

●持続可能な健保運営に向け、みなさまにお願いしたいこと●

運動や食事に注意し、健康なからだづくりを心がけましょう

健康診断で見つかった所見は放置せず、早めに医師に相談しましょう

医療費を節約するため、上手な病院のかかり方を意識しましょう

次ページの「私たちにできる医療費削減」をご覧ください

～ご存知ですか？～ 上手な病院のかかり方



上手に病院にかかることは、みなさまの自己負担を節約するだけでなく、健保負担（保険給付費）の削減にもつながります。



いきなり大病院を受診すると 特別料金がかかる！

紹介状を持たず、いきなり一定基準以上の大病院を受診すると、医療費に特別料金が加算されてしまいます。まずは身近なかかりつけ医を受診して、必要に応じて紹介状をもらい大病院を受診するのがおすすめです。

大病院の基準 特定機能病院および一般病床200床以上の地域医療支援病院

特別料金 初診：5,000円以上、再診：2,500円以上

※特別料金には健康保険が適用されず、全額自己負担。
※その他の200床以上の病院でも、独自設定の金額がかかる場合あり。



「はしご受診」は医療費がかさむ！

病院を何度も変えてしまう、いわゆる「はしご受診」をしてしまうと、そのたびに初診料がかかり、同じような検査を繰り返すなどして無駄な医療費が膨らんでしまいます。治療に不安や疑問があるときは、まずは医師に伝えてみましょう。

はしご受診でかさむ医療費 (初診料2,880円+検査料等)×病院の数
※自己負担はこのうち2～3割(残りは健保が負担)



夜間や休日などに受診すると医療費が加算される！

夜間や早朝、休日にも営業している診療所や薬局で診療・調剤を受ける場合、診療所・薬局の診療・営業時間内であっても、割増料金がかかる場合があります。また、急患などで診療時間外に医療機関を受診した場合も割増料金がかかります。

■診療・営業時間内の加算

	時間帯	加算額
診療所(医科)	平日18時～8時、土曜正午～8時 日曜・祝日	初診・再診とも500円
薬局	平日19時～8時、土曜13時～8時 日曜・祝日	400円

※自己負担はこのうち2～3割(残りは健保が負担)

■診療時間外の場合

	時間帯	加算額	
		初診	再診
時間外加算	概ね6時～8時、18時～22時 土曜8時前と正午以降	850円	650円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	2,500円	1,900円
深夜加算	22時～6時	4,800円	4,200円

※自己負担はこのうち2～3割(残りは健保が負担)



損をしない薬のもらい方



医師の処方せんを持って調剤薬局に行く場合、窓口で支払う金額には薬自体の値段以外にも技術料などの費用が含まれています。「以前と同じ薬を処方してもらったけど、お会計の額が増えている」といった経験はありませんか？今回は、薬局での支払いがどのような仕組みになっているか解説するとともに、支払額を抑える方法をご紹介します。

※本文中の金額は全て自己負担3割の場合です。 ※2019年10月以降(消費税10%)の金額です。



どの薬局に行くかで変わる負担額

調剤薬局は、街なかにある一般薬局、病院付近にある門前薬局、病院の敷地内にある門内薬局に分けられます。どの薬局を利用しても薬の値段は同じですが、支払額に含まれる調剤基本料が異なります。

調剤基本料の処方せん1枚当たりの料金は、一般薬局では130円、門前薬局では50円～80円、門内薬局では30円。このように、まったく同じ薬を処方してもらっても調剤基本料は最大で100円の差がつきます。

■調剤薬局の調剤基本料

街なかの薬局(一般薬局)	病院付近の薬局(門前薬局)
130円	80円
病院付近の大手チェーンの薬局(門前薬局)	病院内の薬局(門内薬局)
50円～60円	30円



お薬手帳の持参は忘れずに！

調剤薬局を利用すると服薬指導などに対して薬剤服用歴管理指導料がかかります。実はお薬手帳を持参するとこの指導料が安くなる仕組みになっていますので、薬局に行く際は忘れないようにしましょう。また、最近ではお薬手帳の機能を備えた多くのスマホアプリが出ています。手軽に持ち歩くことができるので、これらを活用するのもおすすめです。

利用する薬局を1カ所に決めて
毎回お薬手帳を持参すると1回当たり40円節約

初めて行った薬局またはお薬手帳なし	6カ月以内に利用した薬局でお薬手帳あり
160円	120円

※大型門前薬局やチェーン展開している薬局はお薬手帳を持参しても薬剤服用歴管理指導料は160円。



薬局を利用する時間帯に気をつける

病院での診察に時間外加算があることをご存知の方も多いと思いますが、薬局が営業している時間でも利用する時間帯によっては時間外加算があります。

料金が加算される時間帯は、右表のとおりです。仕事帰りに診察を受けて薬局に行くとき午後7時を過ぎるかもしれません。また、土曜日の午前中の受付終了間際に診察を受けると、薬局に着くのが午後1時を過ぎる可能性もあります。早めに病院、薬局に行くことで節約につながります。

※処方せんの有効期限は発行日も含めて4日間です。

■調剤薬局の夜間・休日等加算

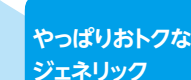
平日	午前0時～午前8時 午後7時～午前0時	120円 加算
土曜	午前0時～午前8時 午後1時～午前0時	
日曜・祝日	全日	

※上の表の金額は自己負担3割の場合です。



なるべくまとめて処方してもらう

薬にかかる費用には調剤料というものがありますが、これは1回に処方する日数が長い方が割安になる仕組みになっています。薬の種類によって処方できる日数は異なりますが、長期処方できる薬なら1カ月単位で処方してもらう方が安くつくでしょう。また、通院回数も少なくなるので、診察代の節約にもなります。なお、処方日数の変更は薬局ではできませんので、医師に相談しましょう。



ジェネリック医薬品を利用した場合、薬代がどの程度安くなるかは種類によって異なります。薬によっては半額以下に抑えることもでき、慢性疾患などで長期的に服薬する人ほどメリットがあります。また、薬剤の形を小さくする、苦味を抑えるコーティングを施すなど、飲みやすくする工夫もされている場合もありますので、ジェネリックを利用しない手はありません。

SDGs (Sustainable Development Goals)
世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

タバコ編



世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

■世界でのタバコ規制の例

屋内全面禁煙



飲食店内も
全面禁煙

タバコ税引き上げ



1箱(20本)
約3,000円の
国も!

タバコの健康警告表示



生々しい
画像が
衝撃的

タバコ広告の禁止



新聞や
ネットも
ダメ

—日本の現状は?—

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

■加熱式タバコでも害は減らない

タバコの葉を
電気で加熱

有害物質を含む
蒸気を吸う

喫煙者の吐く息により
有害物質が拡散

受動喫煙

ニコチン
アセトアルデヒド
ホルムアルデヒド
など

量が減ったとし
ても、病気のリス
クが減るわけ
ではない!

—未知のリスク:有機溶剤—

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考)厚生労働省「e-ヘルスネット(情報提供)」「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/日本医師会「禁煙は愛」

アクション

喫煙者は

まず禁煙

◆禁煙すれば健康被害も受動喫煙もなし!

加熱式タバコを吸っている人も、すべてのタバコから卒業を。

◆禁煙外来なら、比較的ラクに禁煙できて、成功率は7~8割。加熱式タバコのみ喫煙者も健康保険が使えます。

◆タバコを吸わない人は、身近でタバコを吸っている人に禁煙をおすすめしましょう。

※現在、禁煙治療用の飲み薬は出荷停止のため、処方できません。また、禁煙治療の新規受付を停止している医療機関もありますので、ご注意ください。



扶養からはずれるのは どんなとき?

被扶養者として認定されているご家族でも、就職したり収入が増えるなど状況が変わって被扶養者の条件を満たさなくなったときは、扶養からはずれます。被扶養者でなくなるときは、健康保険組合への届出が必要です。手続きは自動的に行われませんので、速やかに手続きをお願いします。



ポイント1

被扶養者となっ
ても、収入など
の状況が変化し
たときは、扶養
からはずれるこ
とがあります。

ポイント2

扶養からはずれ
るときは、保険
証を返却し、手
続きをしていた
だく必要があ
ります。



扶養からはずれるケース

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)※以上になった
※月額108,334円(150,000円)、月額3,612円(5,000円)
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 死亡した ●離婚した ●結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します) など

扶養からはずれたときは手続きが 必要です

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、速やかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 健保被扶養者異動(削除)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

※限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。

扶養からはずれた後は保険証を 使用できません

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、みなさまからご負担いただく保険料から支払われています。扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただきます。

【実施時期変更】

健保組合では、毎年1回、条件を現在もみたしているかどうかの確認をするため「被扶養者状況照会」を行っています。毎年8月に実施していますが、**今年は10月に実施予定です。**

ガスパチョ風そうめん



1人分 ●カロリー: 249kcal
●塩分: 1.5g

さっぱり&栄養満点！
スペインの冷製スープ、
「ガスパチョ」風のアレンジそうめんです

材料(2人分)

そうめん 2束(100g)
トマトジュース 300ml
きゅうり 1/2本
オクラ 4本
ミックスビーンズ 大さじ2
コーン 大さじ2
A { オリーブ油 30ml
酢 20ml
塩 少々
大葉 2枚

作り方

- きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3〜5カ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する
- Point1 粗熱がとれたら小口切りにする。
- ボウルにトマトジュースとAを入れて混ぜ合わせ
- Point2 1とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。
- そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- 2のガスパチョ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉をのせる。

*そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。
*夏はガスパチョ風ソースを冷やしておくと、より美味しくいただけます。

詳しい作り方は
こちら！



ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

免疫サポートポイント

オクラや大葉のβカロテン、トマトのリコピンは血管や粘膜を丈夫に保ち、免疫細胞の働きをサポートします。ミックスビーンズで、タンパク質(免疫細胞を作る・活性化させるのに必要)を摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 オクラはゆでなくても電子レンジで加熱できます。



Point2 ガスパチョをつくるときは一般的にミキサーを使いますが、トマトジュースなら手間と時間を短縮できます。

これもOK!

- きゅうりは、冷凍しておいてすりおろすとより簡単に!
- トマトジュースの代わりに、冷凍したトマトをすりおろしても◎

実践!
健康
セルフチェック

お口の健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

右の項目であなたに当てはまる症状はいくつありますか?
1つでも当てはまれば要注意です。症状が多いほど病状が進行している可能性があります。早めに歯科医に相談しましょう。

- ☒ 朝起きたとき、口がネバネバする。
- ☒ 歯垢、歯石がついていると思う。
- ☒ 口臭を感じる、口臭があると いわれる。
- ☒ 歯みがきをすると 歯ぐきから血が出る。
- ☒ 歯の根元がしみる。
- ☒ 歯ぐきが下がって 歯が長くなったように見える。
- ☒ 歯と歯の間に よく食べ物が はさまる。
- ☒ かたい物をかむと 痛い、かめない。



このテストで
わかるのは?

し しゅうびょう
歯周病



予防のカギは 毎日のケアと定期検診

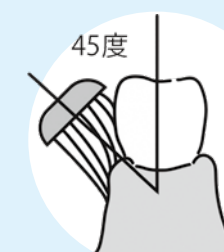
歯周病とは細菌の感染によって歯ぐきに炎症が起る病気です。放置すると歯を支える骨が溶かされていき、やがて歯が失われてしまいます。

歯周病は口の中にとどまらず、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗しょう症、がん、早産・低体重児出産といった全身の健康にも影響を及ぼします。特に糖尿病で免疫機能が低下している人は歯周病にかかりやすく、歯周病の人は糖尿病が重症化しやすいので注意が必要です。高齢者は歯が抜けると認知症のリスクが高まり健康寿命を左右するため、早くから対策をとるよう心がけましょう。

歯にこびりついたプラーク(歯垢)には1mgあたり1億もの細菌が存在しており、その中に歯周病の原因菌も多数含まれています。歯周病を予防するには、毎

日の歯磨きでこの歯垢をきれいに取り除くことが不可欠です。歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので、糸ようじや歯間ブラシを使うとよいでしょう。また定期的に歯科検診を受診して歯みがきでは落とせない歯石の除去などのメンテナンスを行うことも大切です。喫煙は歯ぐきの血行を悪化させて歯周病菌を活性化させるため禁煙も歯周病対策には効果的です。

歯みがきのコツ



- ・毛先を45度に歯と歯ぐきの間にあてて小刻みに柔らかくみがく
- ・歯みがき粉のフッ素を流さないよう軽くすすぐ
- ・寝る前の歯みがきは特に丁寧に