

Engineering フォーラムエンジニアリング健康保険組合

活用しなくちゃ! KENPO の制度

# 必多衆脱盟のための

## 特別プランをご用意してます

健康保険組合では健診の結果、40歳以上でメタボリスクのあった人に保健師等による特定 保健指導を実施しています。お知らせをもらったらぜひ、このチャンスを活かしてください。

リスクに応じて 2つのプラン ~特定保健指導の流れ~



メタボのリスクが 出始めたレベル

> 動機づけ 支援

メタボのリスクが 放置危険レベル

積極的支援





まずは 保健師等と きっかけづくり

個別面接 (オンライン面談)

個別面接 (オンライン面談)





基づく 安心サポー

## 3ヵ月or6ヵ月

できそうな行動目標 を決め、期間中は記 録をつけながらチャレ ンジ

## **3ヵ月or6ヵ月**

段階に応じて行動目 標を決め、期間中は メールや電話、手紙な どでサポート





## 目標達成!!

- おおよそ1ヵ月に1kg減のペース。体重の4%が目標
- ●3ヵ月後または6ヵ月後に結果報告

上記は、当組合の特定保健指導の内容を簡単にまとめたもの です。保健指導というと、「厳しそう」「叱られそう」という イメージがあるかもしれませんが、一人一人のライフスタイル に応じたムリのないサポートが受けられます。





フォーラムエンジニアリング健康保険組合 〒107-0062 東京都港区南青山2-24-11 フォーラムビルディング11階 TEL 03-5413-5180(代表) ホームページURL https://forumeng-kenpo.jp/

#### 新型コロナウイルス感染症対策

〇マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。 一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

O屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、 距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、 マスクを着用する必要はありません。

〇屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ 会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。



#### 距離が確保できる

### 距離が確保できない

## 会話をする

会話を

ほとんど

行わない











公園での散歩やランニング、サイクリングなど

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

会話をする

### 距離が確保できる

マスク着用推奨

### 距離が確保できない











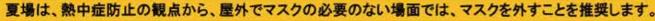




通勤ラッシュ時や人混みの中 ではマスクを着用しましょう

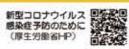
高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。











# 令和3度

#### 収入支出決算額

収入合計

1,848,116千円

1,389,851千円

収入支出 差引額

458,265千円

当健康保険組合の令和3度決算が令和4年7月12日 の組合会において、可決されました。



### 一般勘定

支出

保険給付費

#### 収入

健康保険収入 17.7億円 95.7%

7.8億円 56.0%

> 納付金 4億円

保健事業費 1.0億円 6.8%

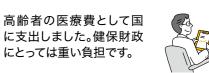
その他 1.1億円 8.1%

## 決算残金4.6億円

保険給付費と納付金が少なかったことで、4.6億 円の黒字となりました。決算残金は別途積立金と して積み立てました。別途積立金は、今後急増が 見込まれる納付金及び不測の保険給付費等の支 払いへ充てるための一般財源として使用します。

みなさんが病気やけがをし たときの医療費や、出産・€へ 傷病時の手当金は保険給 付費から支出しています。





にとっては重い負担です。 みなさんの健康維持・増進 のための費用です。健診や特

定保健指導、新型コロナ感

染予防等に支出しました。



収入

介護保険収入

1.5億円

100.0%

## 介護勘定

#### 収入支出決算額

調整保険料収入-

0.2億円 1.3%

その他 0.6億円 3.0%

収入合計

147,305千円

支出合計

129,288千円

収入支出 差引額

18,017千円

国に納める介護納付金は前年比で 16,519千円減少しました。

### 支出

決算残金0.2億円

準備金として 積み立てました

介護納付金 1.3億円 100.0%

> その他 49千円 0.0%

3 2022 けんぽだより [秋] 2022 けんぽだより [秋] 2

# **SDGs** 健康

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?

## 感染症 編



#### 国際協力で感染症を封じ込め

新型コロナウイルスの世界的流行をきっかけに、感 染症は発展途上国だけのものではなく、世界全体で 解決すべき課題だと再認識されています。

## 情報共有

#### 研究・開発の推進

国際機関を诵じた

研究・開発資金の 提供など







を公平に分配





#### — 日本国内でも対策強化を予定 —

- ●感染対策の司令塔となる機関を設置 方針を統一し迅速に対応することが可能に。
- ●感染症研究・治療の拠点を一本化 対策に有効なデータ収集をスピードアップ。

#### 日本にも多いこんな感染症

日本でも注意が必要な感染症は新型コロナだけでは ありません。SDGs達成に向けて、下記のような重大 な感染症への対策も必要となっています。

#### ■日本で課題となっている感染症の例

感染症	日本の状況
結核	毎年10,000人以上が新規感染、 約2,000人が死亡
B型肝炎	現在も性交渉などで毎年10,000人 が新規感染していると推定 ※母子感染はワクチン対策により減少しています
エイズ	新規報告されるHIV感染者とエイズ 患者の合計は、毎年約1,000人 ※HIV:エイズを引き起こす、ヒト免疫不全ウイルス

#### - 重要! 子どもの予防接種 -

子どもの定期予防接種は、結核やB型肝炎、風 しんなどの対策として重要です。接種の時期は 感染しやすい年齢などをもとに決められている ので、先延ばしせずに受けましょう。

※接種の時期を逃した場合は、お住まいの自治体に問い合わせを

参考) SDGs推進本部「SDGsアクションプラン2022」/外務省 JAPAN SDGs Action Platform 「SDGグローバル指標(SDG Indicators)」/国立感染症研究所「わが国における急性B型肝炎の 現状」 / 厚牛労働省エイズ動向委員会「令和2 (2020) 年エイズ発牛動向」/厚牛労働省ホームページ「結核 (BCGワクチン)」「遅らせないで! 子どもの予防接種と乳幼児健診



- 飛沫が原因の感染症を防ぐには、手洗い・マスク・ ◆換気等の基本的な対策が大切です。また、体調が 悪いときは休養し、病院へ。
- ◆B型肝炎やエイズなど、性交渉が原因となる感染 症の予防には、コンドームの使用が有効です。
- ◆インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など の対策として、ワクチン接種を受けておくと、感染 予防・重症化予防に役立ちます。

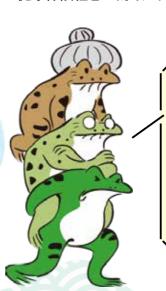
当健康保険組合で は、インフルエン ザ予防接種の費用 🌌 補助を行っていま す。詳しくは、健保 ホームページをご 確認ください。





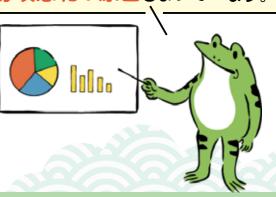
# 纳付金ってなに?

健康保険組合は、被保険者と事業主が納める保険料をもとに、加入者の医療費を給付し、健診などの事業を 行っています。加えて、高齢者の医療費のための納付金を国へ拠出することが義務づけられており、この納付金は 健康保険組合の財政に大きな負担となっています。



納付金は、65歳 以上の高齢者の 医療費のために 健康保険組合が 国へ拠出するもの です。

納付金が保険料の半分以上 を占める健康保険組合もあり、 財政悪化の原因となっています。



### 納付金は高齢者医療費への拠出金

健康保険組合は、国へ高齢者の医療費のための拠出金(=納付金)を納めることが義務 づけられています。

65歳以上の高齢者1人当たりの医療費は年間約75万円で、65歳未満の1人当たり医療 費約19万円のおよそ4倍にもなります(厚生労働省「令和元年度国民医療費の概況」 より)。高齢者の医療費のうち、自己負担割合は70~74歳が2~3割、75歳以上が1割~ 3割※で、それ以外は健康保険組合などからの納付金と公費と高齢者の保険料で賄われ ています。

※2022年10月1日改正

### 納付金の主なもの

ポイント

●前期高齢者納付金

費のための納付金。

75歳以上の後期高齢者の医療費の ための納付金。

### る納付金が医療費より多い健康保険組合も

は支出の約44%を占め、一人当たり の年間保険料の約49.5万円のうち、 21.4万円もの額が納付金として使わ れていることになります。これは、本人 や家族の医療費(保険給付費)の23.6 万円とあまり変わらない金額です。 また、全国約1,400の健康保険組合 のうち550組合が、保険給付費より多 い金額を納付金として納めています。

\*健康保険組合連合会「令和2年度健康保険組 合決算見込状況について」より

#### 保健事業費 4.3% 2.5% みなさんの 医療費や 健診などみなさんの 各種手当金 健康維持・増進 のための費用 保険給付費 納付金 44.4% 48.8% 前期高<mark>齢者納付金</mark> 19.2% 後期高齢者支援金 25.1% 高齢者の医療制度を 支えるための支出

65~74歳までの前期高齢者の医療

●後期高齢者支援金

### ○ 2022年度以降、 納付金は急増の見込み

2022年度以降は、団塊の世代が後期 高齢者になり始めるため、後期高齢者 支援金の急増が見込まれ、健康保険組 合の急激な財政悪化が予想されます。 現役世代の保険料負担の上昇を減ら すことが重要な課題となり、公費の拡 大や、負担能力のある高齢者にも可能 な範囲でさらに負担を求めるなどの対 応策が望まれます。

2022 けんぽだより [秋]



## 育児・介護休業法の改正に伴って

## 育児休業中の

## 康保険料が見直されます

2022年10月1日より施行



不公平が生じない 育児休業のとりさ

い方

よう 12

#### ■出生時育児休業(産後パパ育休)の概要

対象期間 取得可能日数	子の出生の8週間以内に 4週間まで取得可能
申出期間	原則休業の2週間前まで
分割取得	<b>分割して2回取得可能</b> ※初めにまとめて申し出ることが必要
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、 労働者が合意した範囲で休業中に就業 することが可能

※従来の育児休業制度においても2回の分割取得が可能となり、特別 な事情がある場合は1歳以降の再取得も可能となります。また、育休 開始日についても柔軟化が図られます。

が、この制度を利用し [産後パパ育休](左表)が創設され が免除されます

月の免除要件が変更になります 料の免除要件が見直されます。ひと月に2 を図るため、2022年11月から健康保険 また、同法の改正では出生時育児休業 .以上育児休業を取得した場合と、 ます

型間、育児休業を取得した場合等の公平性 児休業中は健康保険料が免除され 育児・介護休業法の改正に合わせ 短

■短期間の育児休業の保険料免除要件 ※長期間の育休については変更ありません。 改正前 改正後 12月 月末 1月 月末 12月 月末 1月 月末 免除 **◆** 変更なし ケース① 12月 月末 1月 月末 12月 月末 1月 月末 免除されない ◆ 免除される ケース2 改正前は月末時点で育児休業等を取得している場合に、当月の保険料が免除される制度になっていますが、月の途中で 育児休業を終了したケース20の場合、保険料が免除されない不公平が発生していました。改正後は1ヶ月間に2週間 以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除されます。 ■賞与保険料の免除要件 改正前 改正後 12月 12月 月末 月末 1月 月末 1月 月末 賞与保険料は免除されない 免除(月額+賞与) 免除(月額 < 数日のみ 1ヶ月以下 賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合に、 1ヶ月超の育児休業を取得した場合に限り、賞与保険 料を免除(月額保険料は免除) 賞与保険料を免除(月末1日のみ取得でも免除)

# 今日からはじめる! ストレス

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、免疫が過剰反応する 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。

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野 教授 高倉 伸幸

# 自律神経が免疫をコントロール

自律神経とは、身体の機能を自動的に調整する神経で、活 動モードの「交感神経」、リラックスモードの「副交感神経」 の2つで成り立っています。実は、この自律神経が、異物の侵 入からからだを守る、白血球の数や活性化をコントロールし ています。

#### 交感神経が優位

殺菌作用をもつ 顆粒球が 増える



#### 副交感神経が優位

抗体等で病原体 を攻撃するリン パ球が増える

### こんな習慣に なっていませんか?

コロナ禍でストレスが たまりがち

在宅勤務等の影響で 生活が夜型化

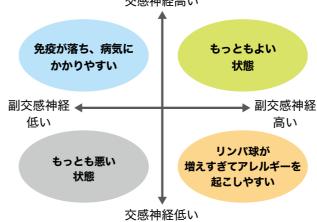




### ストレスは免疫維持の大敵

免疫キープにとって最大の敵ともいわれるストレス。 自律神経などに影響し、下図のように免疫低下を招き ます。





## 自律神経を整えて免疫改善

#### ●「光のメリハリ」で良質な睡眠

質のよい睡眠は自律神経を整え、ストレス軽減に役立 ちます。起床時は日光を浴びて体内時計をリセット。 昼間は明るい環境で、夜は間接照明等を利用し、落ち 着いた空間で過ごしましょう。寝る前にストレッチなど で軽くからだを動かし、リラックスするのもおすすめ。



寝る直前までパソコン・ スマホを使うのも避け ましょう。

#### ●ぬるめのお湯で入浴

39~40℃のお湯に15分ほ どつかってリラックス。自律 神経が整い、血流がアップし て、免疫機能維持に役立ち ます。熱すぎると交感神経が 高まるので逆効果です。

最初の5分は肩ま で、残り10分はみ ぞおちまでつかる



#### 免疫にも「笑う門には福来たる」!?

笑いには「自律神経の安定」「セロトニン(別名:幸せホルモ ン)の分泌」という効果があり、ストレスを軽減させ、免疫機能 の活性化を促します。一方、「怒り」はストレスとなり、免疫の 働きを抑制します。動物と触れ合う、好きなテレビ番組・動画 を見るなど、笑える環境づくりも大切です。

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。

7 2022 けんぽだより [秋] 2022 けんぽだより [秋]