

けんぽ だより

2023
秋号



令和
4年

決算のお知らせ

当健康保険組合の令和4年度決算が令和5年7月5日の組合会において、可決されました。



収 入 支 出 決 算 額

収入合計

1,931,445千円

支出合計

1,487,836千円

収入支出
差引額

443,609千円

一般勘定

収入

健康保険収入
18.6億円
95.9%

調整保険料収入
0.3億円 1.5%

その他
0.5億円 2.6%

支出

保険給付費
8.7億円
58.4%

納付金
4.1億円
27.5%

保健事業費
1.0億円 6.7%

その他 1.1億円 7.4%

決算残金4.4億円

保険給付費と納付金が少なかったことで、4.4億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・傷病時の手当金は保険給付費から支出しています。



高齢者の医療費として国に支出しました。健保財政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、新型コロナ感染症予防等に支出しました。



介護勘定

収 入 支 出 決 算 額

収入合計

156,556千円

支出合計

141,246千円

収入支出
差引額

15,310千円

収入

介護保険収入
1.6億円
100.0%

支出

介護納付金
1.4億円
100.0%

決算残金0.2億円

準備金として
積み立てました

国に納める介護納付金は前年比で12,007千円増加しました。



特定健診・特定保健指導

～生活習慣病のリスクの発見・予防～



特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。

特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。



対象になるのは?

特定健診は、健康保険に加入する40歳以上のすべての人が対象です。被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回の受診が必要です。メタボの早期発見、早期改善を目的としており、特定健診の結果が基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、メタボのリスクの大きさによって動機づけ支援(中リスク)と積極的支援(高リスク)の2種類に分けられ、それぞれ保健師や管理栄養士などの専門家が3ヵ月以上にわたり、生活習慣改善の取り組みを支援します。

特定保健指導対象の基準

①腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

追加リスクが1個で喫煙しない人 → 動機づけ支援

追加リスクが1個で喫煙する人、
追加リスクが2個以上の人 → 積極的支援

②①に該当せず、BMIが25以上

追加リスクが1個の人、
追加リスクが2個で喫煙しない人 → 動機づけ支援

追加リスクが2個で喫煙する人、
追加リスクが3個の人 → 積極的支援

追加リスク	血糖	空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上
	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
	血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上



受けないとどうなる?

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行しますが、からだの中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。

特定健診・特定保健指導でリスクに早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

また、特定健診や特定保健指導の実施率によって、健康保険組合の拠出金が増減するしくみになっており(用語解説参照)、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと拠出金が増加して健保財政が悪化し、保険料引き上げの要因にもなります。

とくに被扶養者(家族)の特定健診の受診率が低いので、ご家族にも健診受診をお勧めください。

One Point!

用語解説

後期高齢者支援金の加算・減算

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための後期高齢者支援金を国に拠出しています。

支援金は加入者の報酬額に応じて決定しますが、さらに、加入者の特定健診や特定保健指導の実施率に応じて加算や減算がされることになっており、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと最大で10%の加算(ペナルティ)が課されます。

>>> 特定健診・特定保健指導に関する届出

とくに届出の必要はありませんが、健康保険組合から特定健診や特定保健指導の案内があったら、必ず受けてください。特定健診の結果、要再検査や要精密検査、要治療に該当した場合は、ご自身のためにも早めに医療機関を受診しましょう。

習慣づけよう

監修

東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

健診の
質問票で見る

お口の健康と 生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

＼ 歯科医療費は増加中 /

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

特定健診の質問票における歯科関連項目

質 問 票

質 問 項 目	回 答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

歯科関連項目

2018年度に追加された項目

Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体のみならず、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やだらだら食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

Q14 人と比較して食べる速度が速い

速食いは肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。



の健康を守る

歯科健診を

さらにこんな影響も…

歯周病やむし歯 による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と 悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の 原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。



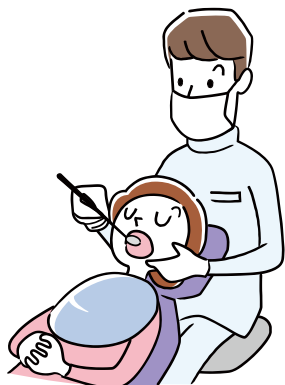
定期的に

プロフェッショナルケア

歯科健診、歯石除去など

を受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1～2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態で自分でチェック することも大切です

右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



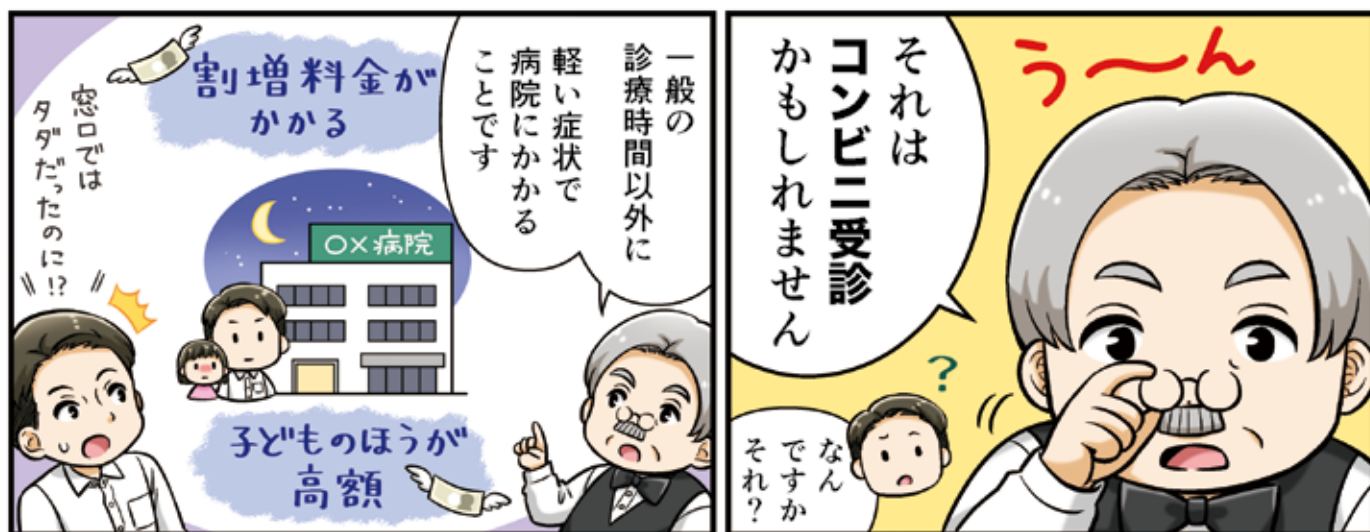
マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

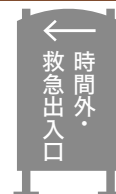
エピソード

コンビニ受診



コンビニ受診（時間外受診）

コンビニ受診とは、「平日は忙しいから」「夜の方が空いていそうだから」などの理由で、一般の診療時間外である夜間・休日に病院にかかることです。割増料金がかかるうえ、診療面でのデメリットもあります。



診療時間外の割増料金

6歳以上

6歳未満

早朝・夜間

★平日
概ね6～8時/18～22時
★土曜
概ね6～8時・正午以降

一般

¥850 ¥2,000

特例
(救急病院等)

¥2,300 ¥3,450

休日

日祝
12/29～1/3

¥2,500 ¥3,650

深夜

22時～翌6時

¥4,800 ¥6,950

診療時間内でも割増料金
がかかることがあります

対象の時間

- ・平日 6～8時・18～22時
- ・土曜 6～8時・12～22時
- ・休日 6～22時

+ ¥500

＊診療所（入院施設がない、または
病床数が19以下）の場合

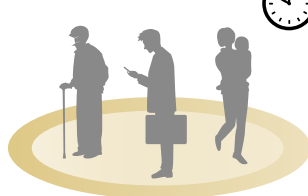
＊自己負担は上記金額の2～3割です。

診療上のデメリット

重症者の治療の
妨げになる



混雑して待ち時間
が長くなる



夜間・休日だと限られた
検査・治療しかできず、
後日再受診が必要になる
ことも。



おすすめ! ☆

診療時間内に受診&電話相談等を活用

症状が軽いときは、診療時間内に受診するのが原則です。もし、休日や夜間の急な症状で、すぐ病院に行くべきか迷う場合は、かかりつけ医に相談するか、右記の電話相談やWEBサイトの活用を。

＊右記電話相談の実施時間などは自治体によって異なります。

大人

救急安心センター事業
(一部地域限定)

#7119

子ども

こども医療でんわ相談
こどもの救急

#8000

<http://kodomo-qq.jp>
(ONLINE-QQ)



こちらも
注目

——子どもの医療費、タダではありません——

保険証を使って病院にかけると、医療費の7～8割を健保組合が負担し、残りは自己負担となります。これは子どもも同じです。子どもの場合は、自治体の助成により窓口での支払いがないことも多いですが、実際にはかかった医療費の大半を健保組合が負担しています。そして、そのお金もとはみなさんの保険料です。



医療費が増えると健保組合の財政が厳しくなり、保険料率引き上げにつながる可能性もあります。緊急時を除き、診療時間内に受診することを心がけてください。

スポーツクラブに行ってみよう！

当組合では、セントラルスポーツクラブと全国エリア（直営施設・提携施設約400箇所）での法人会員契約を結んでおり、**1回500円で月4回**（施設利用料との差額は当組合が補助）までご利用いただけます。

※当組合の被保険者および16歳以上の被扶養者が対象です。

※初めて利用される方は、セントラルスポーツ利用システム「e-CENTRAL」での新規登録が必要です。

STEP 1



フォーラムエンジニアリング健康保険組合
登録専用QRコードよりアクセス



STEP 2



利用者情報入力、利用資格証明書のアップロード

※利用資格証明書は当組合の健康保険証です。

※画像データ（jpg、png、pdf）でご用意ください。

STEP 3



セントラルスポーツ(株)による審査後、承認メールが届く（申請後、5営業日以内）

STEP 4



利用施設を選択し、QRコードを取得してください。

STEP 5



施設をご利用ください。利用履歴も確認できます。

※スポーツクラブの利用方法や所在地、施設内容、休館日などに関することは、直接ご利用施設にお問い合わせください。

※ e-CENTRAL ご利用に関するお問い合わせは、セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部にお問い合わせください。



セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部

