

MARUIKENPO SALAD

まるいけんぽ サラダ

www.maruikenpo.or.jp



2023
8月号



2022年度 収支報告

2023年7月に開催された組合会において、2022年度の決算が承認されました。高齢化にともなう医療費の増加や、国に納める高齢者医療費の負担など、厳しい財政状況となっています。

2022年度 収支概要

収入は29.3億円とほぼ現状維持ながら、支出が医療費の増大により34.0億円に拡大し、収支は▲4.6億円と2年連続の赤字となりました。

収入

赤字
4.6億円

その他収入
2.7億円

保険料収入
26.6億円
前年比98%

構成
91%

支出

保健事業他
4.1億円
前年比90%

高齢者納付金
11.0億円
前年比96%

構成
32%

医療費
18.9億円
前年比113%

構成
56%

保険料収入 26”6 … 皆さまと会社から納めていただいた保険料

その他収入 2”7 … ドック自己負担、業務委託料、交付金など

収入計 29”3

医療費 18”9 … 医療費・薬剤費などの7割分

高齢者納付金 11”0 … 国にお支払いする高齢者医療の拠出金

保健事業他 4”1 … 健診・ドック等「健康づくり」のサポート費用など

支出計 34”0

最終損失 ▲ 4”6 … 過去からの積立金より補填

健保の収支構造は、収入の9割以上が保険料収入、支出の約9割が医療費と高齢者納付金です。しかし、2022年度は保険料収入で医療費と高齢者納付金がまかなえない状況でした。

このため2023年度から保険料率を8.2%から8.7%に、0.5%引上げさせていただきました。

●医療費が財政のカギをにぎる！

右のグラフは丸井健保加入者(家族含む)の一人当たり医療費の推移です。高額医療の増加や高齢化にともない、7年間で約1.6倍になりました。

医療費は国にお支払いする高齢者納付金と異なり、加入者の皆さまが病気にならず健康を維持していただくことで削減可能です。

一人ひとりの医療費が1割減ると、約2億円の支出が減ることになります。

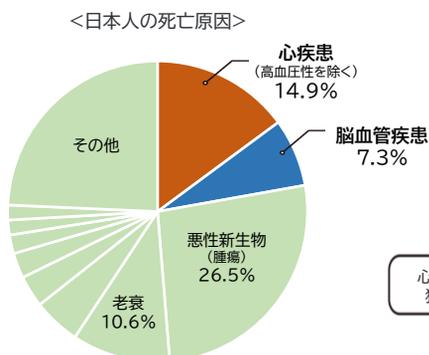
ご自身の医療費はWEB上で確認することができます



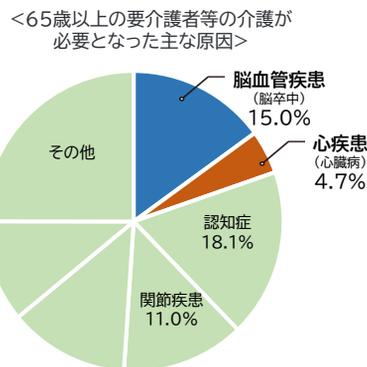
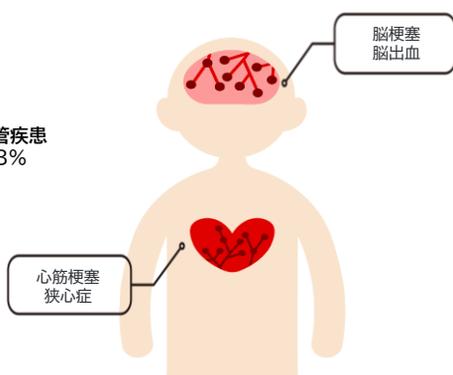
医療費の削減につながる加入者の皆さまの健康増進に向けて、取り組めることを見ていきましょう。

丸井グループ医療費の1位「循環器疾患」

循環器疾患とは、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる病気のことで、心臓や脳の血管が詰まったり破れることで、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気を発症します。



出典:厚生労働省「人口動態統計(確定数) (令和3年)」



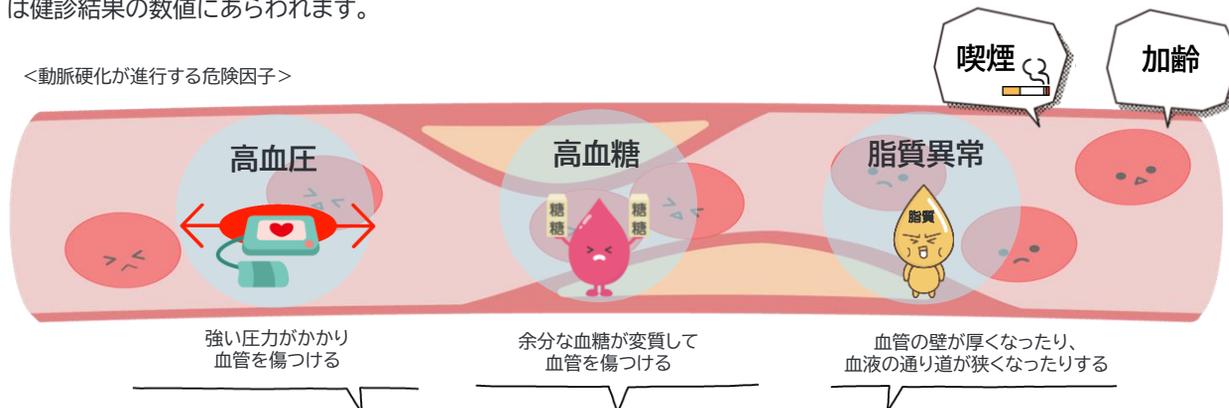
出典:厚生労働省「国民生活基礎調査(令和元年)」

このような重大な病気を発症すると、治療が長期化したり、最悪の場合は命を落とす可能性もあり、身体的にも経済的にも負担が大きくなります。

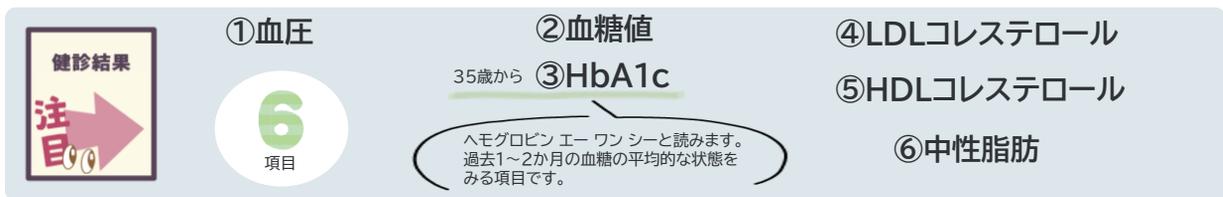
健診結果で「見える」動脈硬化の進行度

循環器疾患を引き起こす原因の一つが動脈硬化です。動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態で、加齢による老化や様々な危険因子によって自覚症状なく進行します。血管は目には見えませんが、動脈硬化の進行は健診結果の数値にあらわれます。

<動脈硬化が進行する危険因子>



<変化のあらわれる健診項目>



CHECK 数値を見てみましょう

- 基準値を上回っていませんか？
- 基準値を上回る項目が複数ありませんか？
- 突然、悪くなっていませんか？
- 年々、少しずつ悪くなっていませんか？

生活習慣の改善に着手するサインです

40歳以上の方必見！

動脈硬化性疾患発症予測ツール
「これりすくん」

健診の数値を入力するだけで、動脈硬化性疾患の発症リスクを自動計算するサイトです。予防や改善のための情報も見ることができます。

リスク計算を
はじめる



出典:動脈硬化学会ホームページ

動脈硬化のリスクを減らすには、生活習慣の改善が重要です。できることから取り組みましょう。

体重は健康の大切な指標です

体重は増えすぎても減りすぎても健康に悪影響を及ぼします。体格指数BMIは肥満の度合を表す指標です。健康状態を知る目安になります。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例: 身長170cm 体重65kg $65 \div 1.7 \div 1.7 \approx 22.5$

目標とするBMI

18~49歳	18.5未満	18.5~25.0未満	25.0以上
50~64歳	20.0未満	20.0~25.0未満	
65歳~	21.5未満	21.5~25.0未満	
低体重 やせすぎです		普通体重 適正です	肥満 太りすぎです

やせすぎは、肥満と同じくらい危険！

生活習慣病のリスクUP

「やせ」はエネルギーと栄養が不足している状態です。適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立を目指しましょう。

体重をはかってみましょう

体重はエネルギーの摂取と身体活動のバランスによって変化します。

体重測定の



- 時間を決めて測定する
- 食後ではなく、空腹時に測定する
- 定期的に測定する

まだ数値に異常がない場合でも、体重管理は大切です！



BMIと日々の体重の変化を確認して、**食事** や **消費活動** を見直しましょう。

食事の基本は定食スタイル

「主食・主菜・副菜」は、1食単位の基本となる料理の組み合わせです。そろえると、おのずと栄養バランスが整います。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品のおかず
たんぱく質・ビタミン・ミネラル・脂質

副菜

野菜・海藻・きのこ類のおかず
・具だくさんの汁物
食物繊維・ビタミン・ミネラル

主食

ごはん・パン・麺
糖質・食物繊維・ビタミン

動脈硬化
気になる数値別！

皆さんはどれくらい食材を摂れていますか？
1週間の食事を **CHECK**



STEP 1

QRコードから回答を送信

STEP 2

「結果の表示」を押し

副菜(野菜・海藻・きのこ類)の効果

	栄養素	効果
血圧	カリウム	塩分の排出を促し、血圧を下げる
血糖値	食物繊維	食後の血糖値の急上昇を防ぐ 「野菜から先に」でさらに効果的！
血中脂質 (LDL-コレステロール)		余分なコレステロールを排出する

単品の食事だと不足しがちな「副菜」。定食スタイルを意識してメニューを選びましょう！



運動の基本は筋力アップ&脂肪燃焼

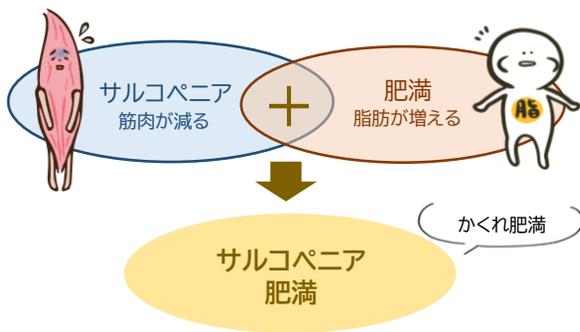
BMIだけでは気付けない「サルコペニア肥満」

サルコは「筋肉」、ペニアは「減少」という意味で、筋肉量が減って体の脂肪の割合が増えている肥満のことです。加齢や運動不足で筋肉が衰えたところに脂肪が蓄積すると、BMIが正常でも、筋肉や骨に比べて脂肪が多い状態になっています。見た目には肥満体型ではないため、自分自身も気づかないことが多く、注意が必要です。

運動は継続して行うことが大切です。生活の中にとりいれやすい運動を見つけましょう。

丸井健保の保健師がオススメ！

筋肉量を増やすには筋トレが効果的です。下半身の定番トレーニングのスクワット。大きな筋肉を鍛えて効率よく筋力アップを目指しましょう



若い人にも多い「サルコペニア予備軍」

筋肉の衰えは高齢者に多いイメージかもしれませんが、若い世代も、テレワークなど運動不足の生活スタイルや、食事制限だけの無理なダイエットで、筋肉が著しく減少している場合があります。

筋トレのキホン ー効果的なトレーニングのためにー

・2～3日に1回のペース

☞ 休憩時間を設けることで効果的に筋肉を増やします
毎日行う場合は鍛える筋肉の場所を変えましょう

・正しいフォーム

☞ ゆっくりとした動作で正しいフォームが保てる回数からStart！

・目安は1セット10～15回×3セット

☞ 無理のない範囲でおこないましょ

・食前や空腹は避ける

☞ 空腹での運動は筋肉が分解され減ってしまう恐れがあります
おにぎりやバナナなど運動の前に軽く摂りましょう

・筋肉に必要な栄養素を摂る(タンパク質/炭水化物/ビタミン)

☞ プロテインの摂取は筋トレ後1時間以内が効果的です



息を止めずに行いましょう！

ワイドスクワット ★★

- ① 肩幅よりも広く足を広げ、つま先を外側に向けて立つ
- ② 膝がつま先と同じ方向に向くよう膝を曲げる
- ③ 太ももが床と平行になるまで膝を曲げたら上体を戻す

お尻に負荷がかかり
ヒップアップに効果的！



スプリットスタンススクワット ★★★

- ① 足は肩幅に開いて、片足を大きく前に出す
- ② 前に出した足の太ももが床と平行になるように膝を曲げる
- ③ ゆっくり上体と足を戻す

広い範囲で下半身を鍛える！



★ = 負荷の目安

減量を目指すなら、まずは「有酸素運動」

生活習慣病の
予防・改善

BMI25以上の肥満に該当する方は、有酸素運動がおすすめです。肥満を放置していると、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけたり、もろくしたりして、やがて動脈硬化を引き起こします。有酸素運動は体内の糖質や脂質をエネルギー源として使うため、脂肪燃焼や生活習慣病の予防・改善などの効果が期待できるといわれています。

手軽にできる有酸素運動の一つがウォーキングです。丸井グループは、毎日歩くのが楽しくなる歩数計アプリ「aruku&(あるくと)」と年間契約をしています。健康づくりに、ぜひお役立てください。

熱中症に
気を付けて

アプリのダウンロードはこちらから！
団体コード「0101」



事業所ごとのグループの作成や、ウォーキングイベントの企画は
ウェルビーイング推進担当までご相談ください！

健保のしくみ ー健康保険の被扶養者とはー

健康保険組合では、一定の要件を満たしたご家族を被扶養者として認定しています。被扶養者は保険料の負担はありませんが、医療機関を受診した際の自己負担以外の医療費は、被保険者の皆さまと会社からお預かりした保険料から支払われます。

<被扶養者資格の要件>



こんな変化はありませんか？

扶養されているご家族の「働き方」や「居住形態(同居の有無)」等の変化により被扶養者の資格要件を満たさなくなった場合、すみやかに扶養削除の手続きをする必要があります。

*資格がない期間の医療費は遡って返還いただくことになります

例えば…

👉 就業先の健康保険に加入した



👉 パートの収入が上がり年間の収入見込みが130万円以上になる

このような時は
手続きが必要です



CHECK 詳しく見てみましょう



丸井健保 扶養 検索

被扶養者資格の再確認

被扶養者の資格要件が現在も引き続き満たされているか、毎年再確認を行っています。

👉 通達23-2105 健康保険「被扶養者資格の確認調査」の実施について

今年度より、国の情報連携で被扶養者認定基準を確認できた方は、ご本人の手続きが不要になりました！対応が必要な方には個別に健保からご案内を発送しております。

今年は

8
AUG
2023

丸井健保からのお知らせ

💡 ご活用ください！WEBシステム「iBss」

- ・医療費通知の閲覧
医療機関受診等の記録やかかった医療費を確認することができます
- ・ジェネリック差額通知
ジェネリック医薬品の使用率や使用した時の節約金額を確認することができます



💡 マイナンバーカードの保険証利用の登録をお願いします！

2024年秋にマイナンバーカードと保険証が一体化される予定です。登録はお済みでしょうか？登録状況を確認しておきましょう！



今後、インフルエンザ予防接種や婦人科検診の補助金申請もWEB化する予定です。今のうちに初回登録をお済ませください！

マイナ保険証の利用、登録状況は「マイナポータル」から登録、確認できます