

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●令和2年度収入支出決算のお知らせ ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/>

パスワード：nas

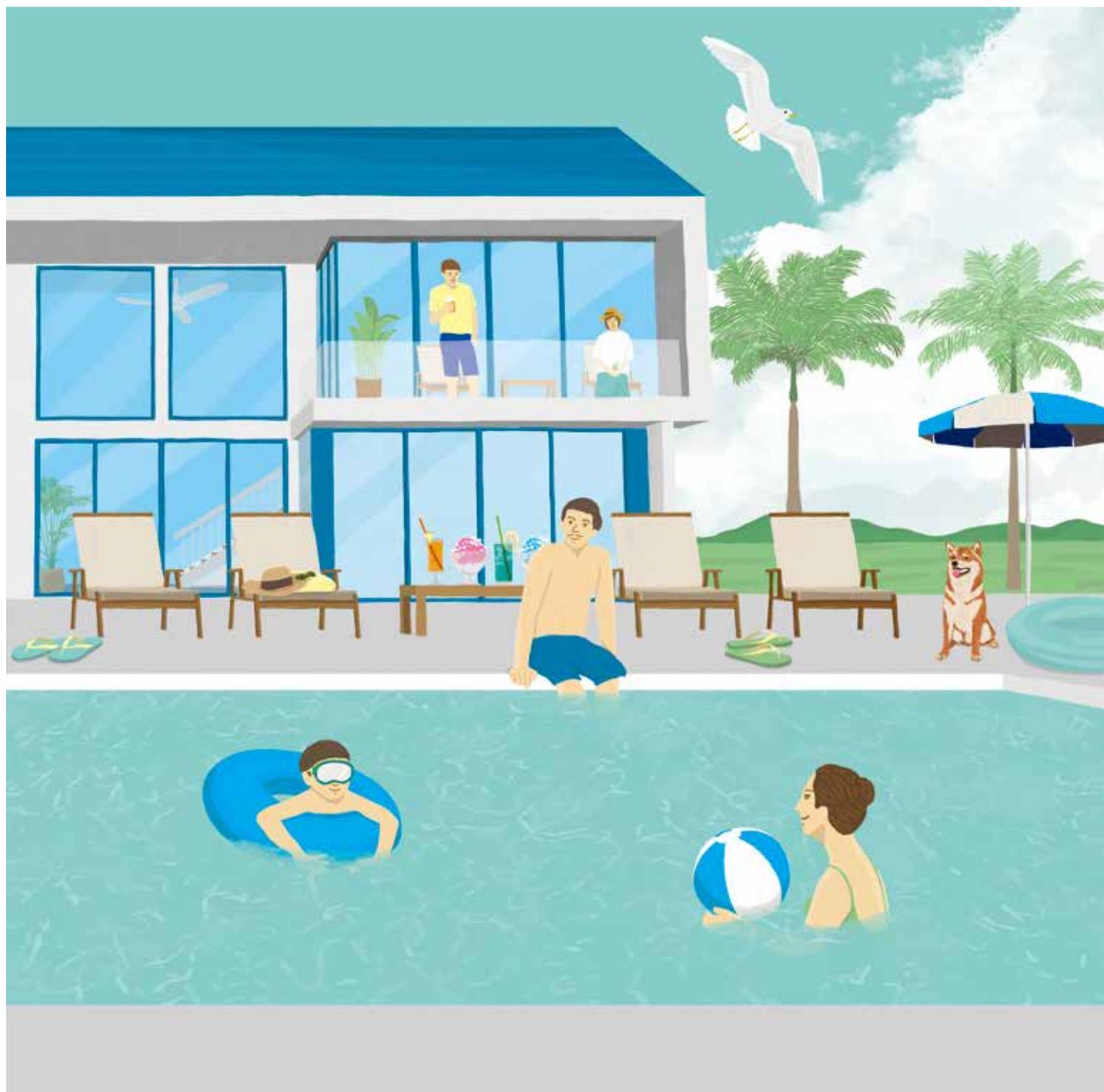
メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル0120-803-223(無料)  
お気軽にお電話ください。

2021

夏

Summer



日本冶金工業健康保険組合

## 被保険者1人当たり額と割合

収入 合計：644,034円

健康保険収入 621,579円 (96.5%)  
 { 保険料 621,440円 (96.5%)  
 { 国庫負担金収入 138円 (0.0%)

繰入金 3,649円 (0.6%)  
 調整保険料収入 8,621円 (1.3%)

国庫補助金収入 6,628円  
 財政調整事業交付金 1,358円  
 雑収入 2,198円  
 { 利子収入 128円  
 { その他 2,069円

収支差引額  
 114,295円

支出 合計：529,739円

保険給付費 208,135円 (39.3%)  
 { 法定給付費 203,806円 (38.5%)  
 { 付加給付費 4,330円 (0.8%)

納付金 268,429円 (50.7%)  
 { 前期高齢者納付金 120,977円 (22.8%)  
 { 後期高齢者支援金 147,447円 (27.8%)  
 { その他 6円 (0.0%)

事務費 23,594円 (4.5%)

保健事業費 19,162円 (3.6%)  
 財政調整事業拠出金 8,621円  
 その他支出 1,797円

## 被保険者1人当たり保険給付費 (単位：円)

		平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度
法定給付費	被保険者				
	療養給付費※1	98,052	103,790	102,574	102,558
	傷病手当金	10,393	9,091	3,247	6,793
	埋葬諸費	51	102	51	25
	出産育児費※2	1,523	2,865	1,567	1,826
	小計	110,018	115,848	107,440	111,203
被扶養者	家族療養費※3	95,502	91,148	90,175	75,185
	家族埋葬料	51	26	0	0
	家族出産育児一時金	4,706	4,079	4,755	2,485
	小計	100,259	95,252	94,930	77,670
	高額療養費	12,232	13,894	13,664	12,723
	高齢者	886	2,430	2,177	2,211
	計	223,395	227,424	218,212	203,806
	付加給付費	4,407	4,255	3,488	4,330
	合計	227,802	231,679	221,700	208,135

※1 療養給付費+入院時食事・生活療養費+療養費+薬剤支給+訪問看護療養費  
 ※2 出産育児一時金+出産手当金  
 ※3 家族療養費+家族訪問看護療養費+家族薬剤支給+第二家族療養費

# 令和2年度収入支出決算のお知らせ

日本冶金工業健康保険組合の令和2年度収入支出決算が、7月27日(火)開催の第131回組合会で承認されましたのでお知らせします。(★決算概要表ベースで作成)

### 一般勘定の概要

本年度の決算額は、収入1,275百万円、支出1,049百万円となり、226百万円の決算残金が生じました。

### 収入

収入は、予算額(別途積立金繰入を除く)1,209百万円に対し決算額1,268百万円で、予算対比59百万円(4.90%)の増収となりました。

この主な要因は、一般保険料収入が予算額1,174百万円に対し決算額1,230百万円で、予算対比57百万円(4.83%)の増収となったことです。

また、財政調整事業交付金も、予算額16百万円に対し決算額3百万円で、予算対比▲13百万円(▲82.8%)の減収となりましたが、高齢者医療支援負担金助成事業費が、予算額1,000円に対し決算額12百万円(12,000%)の増収となりほぼ相殺されました。



### 支出

支出は、予算額(予備費を除く)1,159百万円に対し決算額1,049百万円で、予算対比110百万円(9.50%)の支出減となりました。

この主な要因は、保険給付費が予算額504百万円に対し決算額412百万円で、予算対比92百万円(18.20%)の支出減となったことです。

また、事務所費も、予算額60百万円に対し決算額47百万円で、予算対比13百万円(21.75%)の支出減となったことです。

一方、納付金は予算額528百万円に対し決算額531百万円で、予算に対し若干の支出増でした。一方で、保健事業費は予算額45百万円に対し決算額38百万円で、予算対比7百万円(15.44%)の支出減となりました。

一方、財政調整事業拠出金は予算額16百万円に対し決算額17百万円で、ほぼ予算並となりました。

## 決算の基礎数値と決算概要 (令和3年3月末現在)

- 被保険者数 1,978人
- 被扶養者数 1,603人
- 平均標準報酬月額 417,967円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 95/1000
- 介護保険料率 14/1000

### 収入

科目	決算額(千円)
健康保険収入	1,230,726
{ 保険料	{ 1,230,452
{ 国庫負担金収入	{ 274
調整保険料収入	17,070
繰入金	7,226
国庫補助金収入	13,124
財政調整事業交付金	2,689
雑収入	4,352
{ 利子収入	{ 254
{ その他	{ 4,098
収入合計	1,275,187

### 支出

科目	決算額(千円)
事務費	46,717
保険給付費	412,108
{ 法定給付費	{ 403,535
{ 付加給付費	{ 8,573
納付金	531,490
{ 前期高齢者納付金	{ 239,534
{ 後期高齢者支援金	{ 291,946
{ その他	{ 10
保健事業費	37,940
財政調整事業拠出金	17,070
その他支出	3,559
支出合計	1,048,884

収支残高 226,303千円

### 介護勘定

#### 収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	128,659
繰入金	45,830
国庫補助金受入	399
収入合計	174,888

#### 支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	164,743
介護保険料還付金	5
支出合計	164,748

収支残高 10,140千円

健康保険でかかる場合  
ルールがあります

# 整骨院・接骨院で 施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの人気が軽に利用できるようになっています。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいますが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

肩こり～

駅前の整骨院、健康保険証が使えるようだし、マッサージしてもらおうかな

日常的な肩こりで、健康保険証は使えないわよ全額自己負担よ

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

**Q** 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…?

**A** 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の  
負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

**骨折、脱臼、打撲、捻挫** (肉ばなれなど)

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない

全額自己  
負担に！

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
  - 保険医療機関で治療中の負傷
  - 脳疾患後遺症などの慢性病
  - 症状の改善が見られない長期の施術
  - 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷
- …など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

申請書の内容をよく読まれてから、署名をお願いします

負傷原因、負傷名、日数、金額を確認して…

ここに署名ですね

**支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します**

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

令和3年度

## 被扶養者資格確認を行います

日頃より、当健保の運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。  
当健保では、昨年に引き続き、全事業所を対象に、次の通り被扶養者の資格確認調査を実施しますので、お知らせいたします。

**1** 調査対象者

令和3年8月1日現在在籍し、令和3年4月1日時点で満18歳以上の被扶養者を有する被保険者

※令和3年4月1日時点で満18歳未満の被扶養者は検認対象外とし、「健康保険被扶養者確認調査書」には記載されません。

**2** 提出書類

- 「健康保険被扶養者確認調査書」
- 必要書類

**3** 提出先

事業所の健保担当者

**4** 提出期限

令和3年9月24日(金)

**5** 注意事項

検認審査の結果、認定基準から外れていると判断された方は、資格要件を満たさなくなった日まで遡って削除の手続きが必要になります。

- 当健保が被扶養者資格を満たしていないことを確認した方
- 「健康保険被扶養者確認調査書」および必要な提出資料を期限までに提出されなかった方

この調査は、被保険者の皆様からお預かりした健康保険料を適正に支出するため、被扶養者としての認定資格が引き続きあるかどうかを確認する大切な調査です。



皆様のご理解とご協力のほど、  
宜しくお願いいたします。

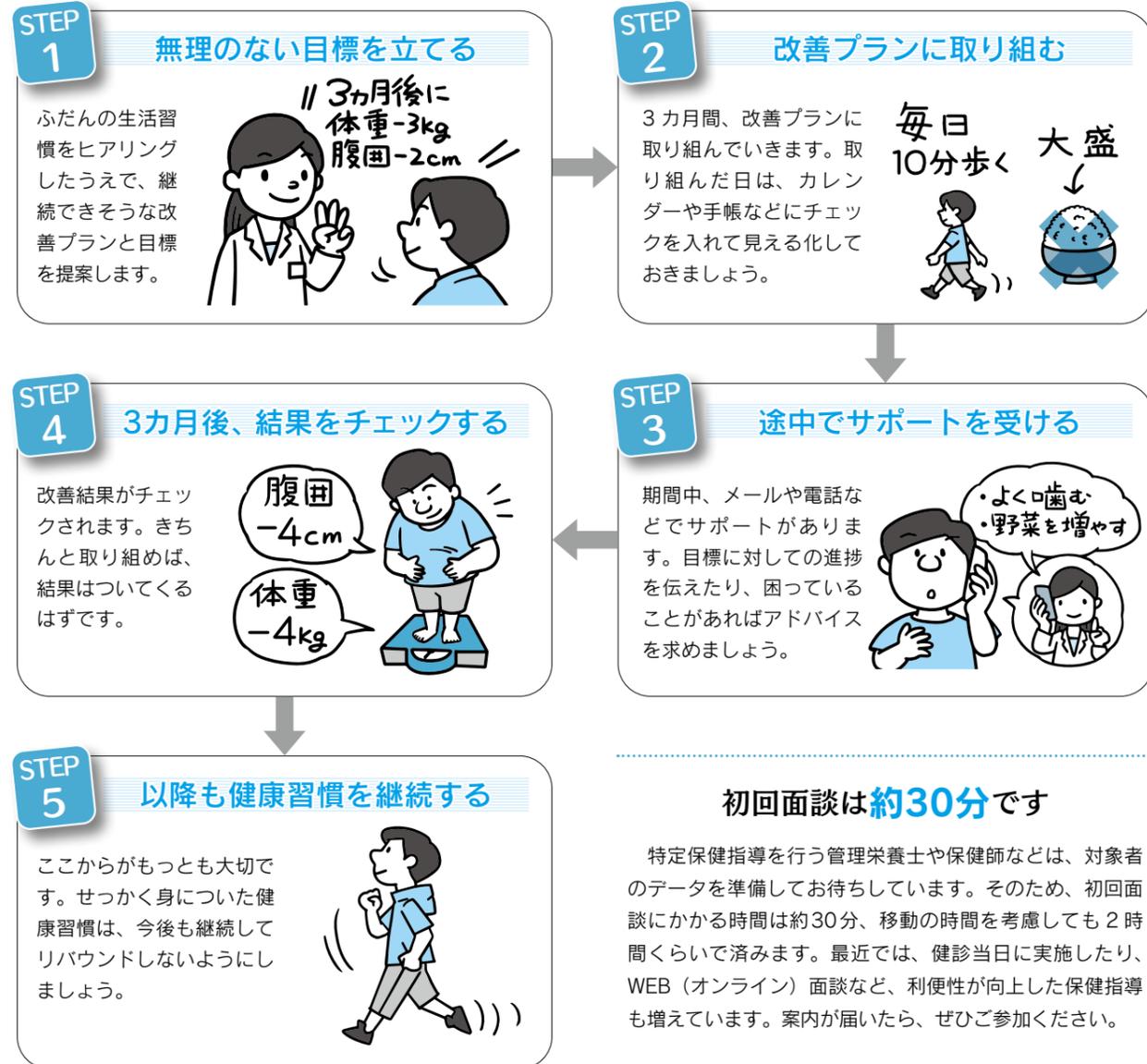
### 3カ月間で健康習慣の足固め

## 保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまえば意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。



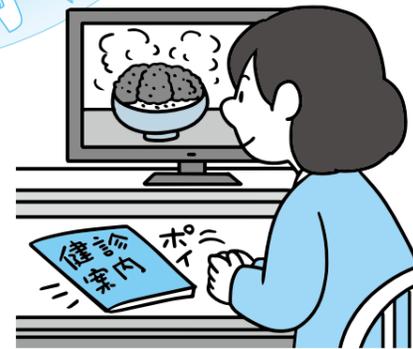
#### 特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）



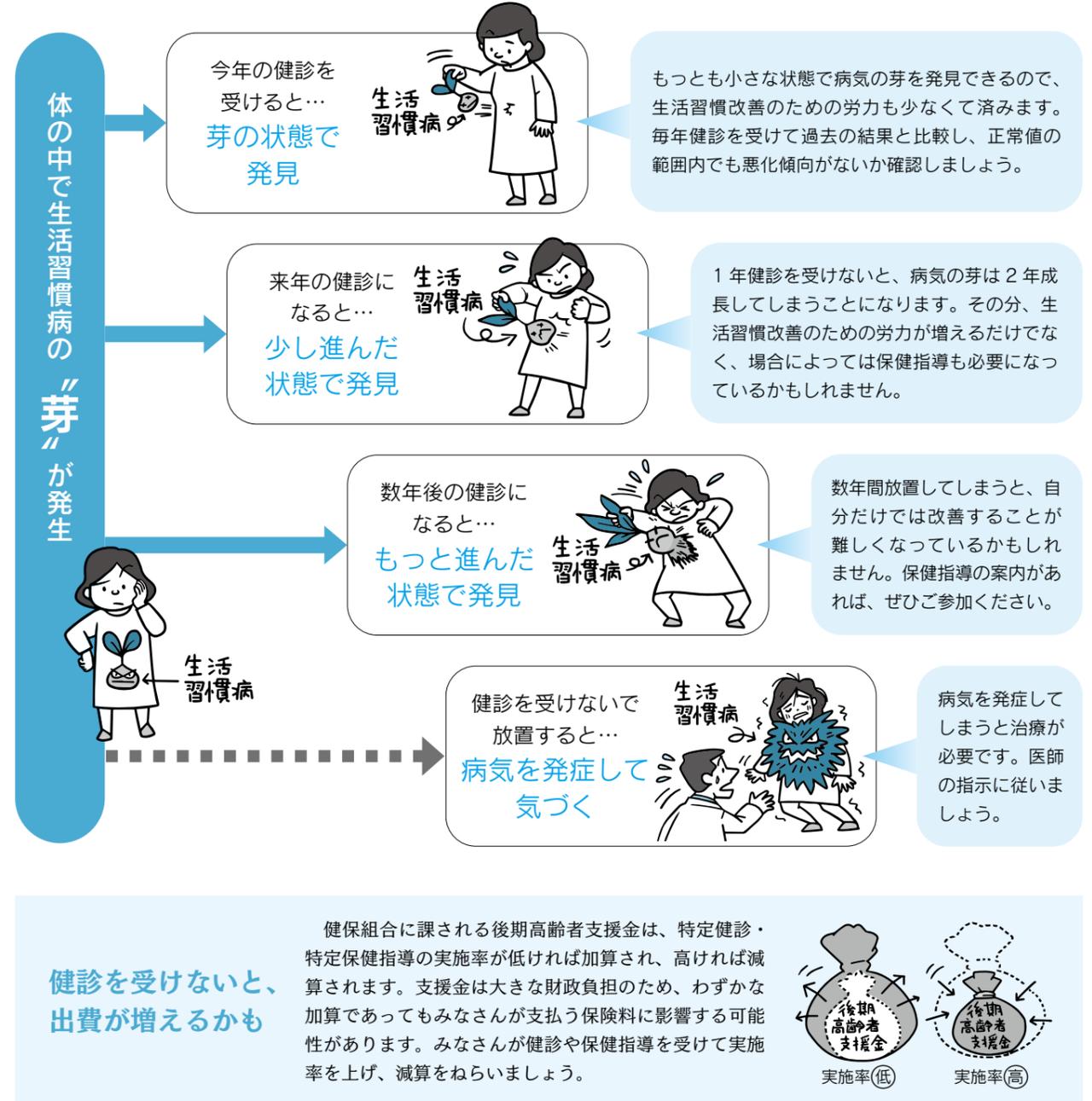
もし

### 生活習慣病が進行していたら…

## 今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です



動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。



**角間のねじり杉**  
木の表面の皮がねじれている珍しい杉。県指定文化財・天然記念物。

**トンネル通路「色の表出」**  
5つの異なる色が彩る光のトンネル。

約5.5km 約2時間

パンoramastation  
第三見晴所  
第一見晴所  
第二見晴所  
第三見晴所「しずく」  
露のしずくのように、鏡が壁に設置されている。

清津川  
清津峡公園トンネル  
清津峡渓谷トンネル エントランス  
清津峡温泉郷 エントランス施設

小出の観音堂  
万年橋  
START/GOAL  
バス停清津峡入口  
エントランス施設 足湯  
無料で利用できる。



photo Nakamura Osamu

ひとあし のばして

**越後妻有里山現代美術館 MonET**

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。

④ 10:00 ~ 17:00  
⑤ 一般 800円 小中学生 400円  
(企画展により変更あり)  
⑥ 水曜日、年末年始 ☎ 025-761-7767

**まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」**

設計=MVRDV

「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

④ 10:00 ~ 17:00 ⑤ 一般 500円 小中学生 300円  
⑥ 火、水曜日 ☎ 025-595-6180

花咲ける妻有 草間彌生

**鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館**

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

④ 10:00 ~ 17:00  
10月・11月は10:00 ~ 16:00  
(最終入館：閉館時間の30分前)  
⑤ 大人 800円 小中学生 300円  
⑥ 水・木曜日  
(祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)  
☎ 025-752-0066  
(冬季閉館中 025-761-7767)

元校庭ではヤギを飼っているよ!

**へぎそば 食**

つなぎに海藻の「布乃利」を使った新潟名物。つるつとしたのと越しと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店  
④ 11:00 ~ 21:00  
(ラストオーダー 20:30)  
⑥ 不定休 ☎ 025-768-3311

⑤ 天へぎ (1人前) 1,518円  
(写真は3人前)

**パンoramastation「ライトケープ (光の洞窟)」**

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクツの艺术作品「Tunnel of Light」となっている。

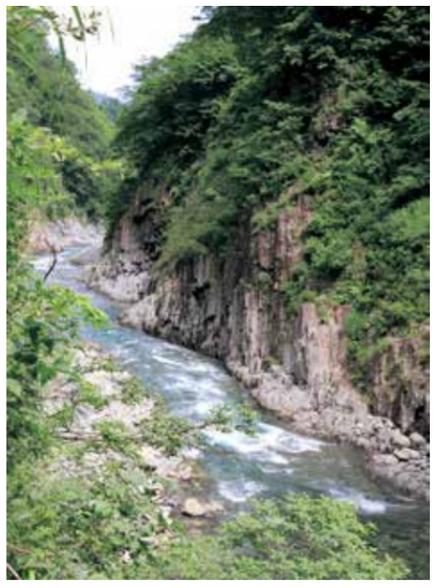
●清津峡渓谷トンネル  
④ 8:30 ~ 17:00 (最終入坑 16:30)  
⑤ 大人 800円 小中学生 400円 (イベントにより変更あり)  
⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ☎ 025-763-4800

JR 越後湯沢駅から  
森宮野原行きバス約30分。  
清津峡入口バス下車。

関越自動車道「塩沢・石打IC」から国道353号線約20分。

新潟県

十日町市観光協会  
☎025-757-3345  
<https://www.tokamachishikankou.jp/>



**清津峡**  
峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

**清津峡渓谷トンネル**

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。

※営業時間や料金等に変更される場合があります。  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

## 今日からできるセルフケア



### 塩分を控える

加工品や外食は極力避け、家庭料理では塩やしょうゆを控えめに。単に薄味にするだけだと食事が楽しくなくなってしまうので、減塩タイプの調味料や、だし・スパイス・薬味などを活用しましょう。最初は少しもの足りなく感じるかもしれませんが、次第に薄味に慣れて濃い味付けがしょっぱく感じるようになります。

### 適正体重 (BMI25未満) の維持

肥満の主な原因は食べすぎと運動不足です。食べすぎは塩分のとりすぎにもつながるので食事は腹八分目で終え、1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うなど、無理なくできる範囲で食事・運動習慣を改善してください。内臓脂肪が増えると血圧が上がりがやすくなるため、血圧値だけでなく、日頃から体重やおなか周りもチェックしましょう。



### ストレスとうまく付き合う

ストレスは交感神経を優位にし、血圧を上昇させます。しかし現代においては誰しもストレスがあるもの。没頭できる趣味を見つけたり、就寝前にリラックスタイムを設けたり、「ストレス解消」の時間をつくるのが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群の人も交感神経が優位になりやすいので、肥満改善や医療機関での治療に取り組みましょう。



※1 2019年の「国民健康栄養調査」の結果によると、国民の食塩摂取量の平均値は10.1g (男性10.9g、女性9.3g)

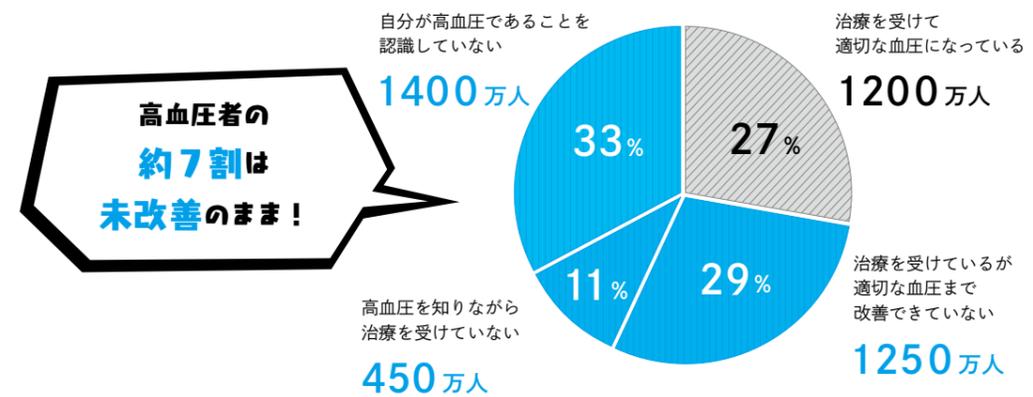
※2 BMI = (体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗)

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度なストレスや飲酒、運動不足、遺伝や環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。食塩摂取量の多い日本人にとって、高血圧改善には「減塩」が重要です。世界保健機関(WHO)が1日の食塩摂取量を5g未満にすべきとしているのに対し、日本人は約10g(※1)と2倍も摂取しています。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておく、将来高血圧になる危険性を低くすることができ、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

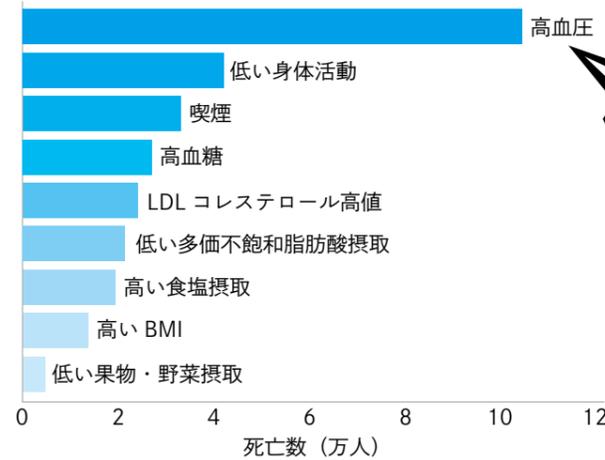
また、「肥満改善」も重要で、BMI(※2)が20未満の人と比較して、25.0〜29.9の人では高血圧のリスクが1.5〜2.5倍になるとされています。とくに内臓脂肪が多いと動脈硬化が進行して高血圧になり、さらに動脈硬化が悪化するという悪循環に陥ります。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、腎障害などの原因にもなります。上記を参考に、自分のできることから高血圧改善に取り組みましょう。

「減塩」と「肥満改善」がとくに重要

### 高血圧者における治療・改善状況



### 脳心血管病死亡の主な要因



年間約10万人が高血圧により死亡!

出典:「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)より作成

特定保健指導を受けましょう!

特定健診の判定基準

保健指導判定値

最高血圧(収縮期)

130mmHg以上

最低血圧(拡張期)

85mmHg以上

医療機関を受診しましょう!

受診勧奨判定値

最高血圧(収縮期)

140mmHg以上

最低血圧(拡張期)

90mmHg以上

静かに体にダメージを与え続ける高血圧

高血圧に起因する脳心血管病(※1)死亡者数は年間約10万人と推定されています。血圧が高くなればなるほど、病气や死亡のリスクが高くなるので、「高血圧」と判定されたら早めの対策を。

「高血圧」と判定されたら



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)  
●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

## オクラの梅和え冷ややっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩!

材料 (2人分)

オクラ……………2本 (20g)  
梅干し……………1個  
かつお節……………2g  
水……………小さじ1  
絹ごし豆腐……………1/2 (150g)

作り方 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム (塩分) の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

## レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ!



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料 (2人分)

A レモン果汁……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2  
水……………150mL  
レモンの皮……………適宜  
ミント……………適宜

作り方 約5分 (冷やす時間を除く)

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

### おいしく減塩するコツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

何度も  
食べたい・作りたい!  
お手軽  
ヘルシー食

減塩でもおいしい  
高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

## トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷり減塩でもおいしい!

材料 (2人分)

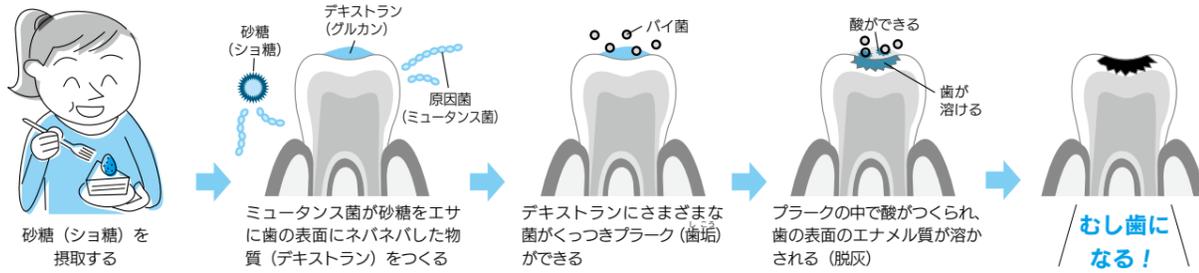
青じそ……………4枚  
みょうが……………2個  
サラダチキン……………80g  
トマト……………2個 (350g)  
しょうゆ……………小さじ2  
塩……………少々 (0.5g)  
そうめん……………2束 (100g)  
しょうが (すりおろし) ……小さじ2

作り方 約15分

- ①青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ②トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④器に②を流し入れてそうめんを盛り、①をのせ、しょうがを添える。

# 歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防!

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖（ショ糖）」をできるだけ控えることが効果的です。



## 砂糖から歯を守る3つの習慣

### 1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

### 2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終わったらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

### 3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 眠りたいのに 眠れないあなたへ

# 睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？夜ぐっすり眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。次の4つのポイントに気をつけましょう。

### Point 1 起床時間を一定にする

わたしたちの体には体内時計が備わっており、ある程度の生活リズムが決まっています。休日の寝坊や昼寝のしすぎは体内時計を乱すため不眠の原因に。平日、休日に関わらず同じ時刻に起床するようにしましょう。



### Point 2 太陽の光を浴びる

人の体内時計は24時間より少し長めですが、起床直後の太陽の光でリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が現れるので起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。



### Point 3 朝食をとる

朝食をとらない頻度が多いと、不眠になる割合が高いという報告があります。朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。



### Point 4 習慣的に運動をする

週5回30分程度のウォーキングを行うなど、習慣的な運動は快眠につながることがわかっています。日中に適度な運動をして昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。



# 新型コロナウイルス感染症が大きく影響し 財政危機が1年早く到来

—健康保険組合連合会「令和3年度健保組合予算早期集計結果」—

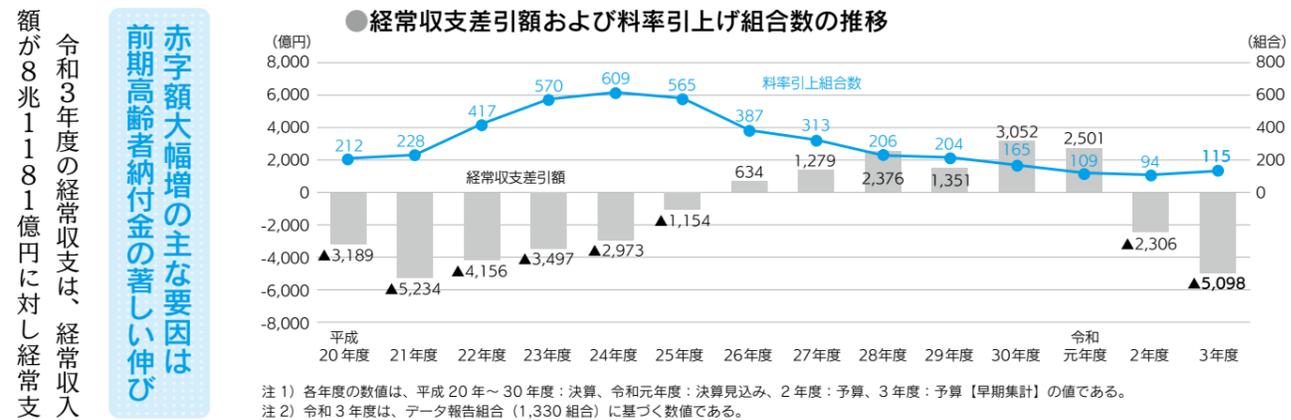
健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる拠出金負担の急増が見込まれていました（2022年危機）。しかし新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まる懸念されています。

**赤字組合は約8割、経常赤字5098億円**  
※全1337組合（令和3年4月1日現在）中、予算データ報告があった1330組合の数値を基に推計。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体の約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は5098億円の赤字となることがわかりました。

また、平均保険料率は前年度から0.01ポイント増えた9.23%で、被保険者1人当たり保険料負担額は前年度に比べ1万2146円減の48万4716円となっています。収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は過去最高の10.06%となる見通しです。保険料率を引き上げた健保組合は115組合となりました。

これらの背景には、新型コロナウイルス感染症拡大による健保財政への大きな影響があります。特定の業種（宿泊業、飲食サービス業等）において標準報酬月額、標準賞与額および経常収支差引額の悪化が著しいことなどから、平均標準報酬月額は4744円減の37万2794円（前年度対比▲1.3%）、平均標準賞与額は8万1361円減の104万1513円（同▲7.2%）となっています。



出額が8兆6279億円、差引額で5098億円の赤字となりました。2年度予算に比べ赤字額は2792億円も増加しています。

赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の2167億円減少（対前年度比▲2.6%）および拠出金の1289億円増加（同3.6%）を指摘しており、なかでも前期高齢者納付金は1007億円増加（同6.5%）となっています。

なお、保険給付費は654億円減少（同▲1.5%）を見込み4兆2980億円、保健事業費は15億円増加（同0.3%）の4409億円を計上しています。

**後期高齢者2割負担の確実な実施を**

健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

健保法等改正法<sup>\*</sup>に盛り込まれた「一定所得以上の」後期高齢者の窓口2割負担<sup>\*</sup>については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保を実現すべきです。

※ 全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

# ピラティス



ピラティスとは、  
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが  
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。  
普段使わない筋肉や背骨、  
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、  
筋力を強化し、自律神経も整えられ、  
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う  
「マシンピラティス」もあります

## オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

### レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛  
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。



2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

### ティルト

(左右×8セット)

肩こり  
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。



お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

### キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。



気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place