


健保だより

No.224
2023.7 / SUMMER



自宅で手軽にできる
簡易郵便検診による
「胃がん（ペプシノゲン）」
検診のお知らせ

令和4年度 決算見込みのお知らせ

第28回 健康ウォーキング大会参加者大募集 !!

鉄道弘済会健康保険組合

健康保険の収支

● 収入合計	33億4,626万円
● 支出合計	29億814万円
● 収支差額	4億3,812万円
● 積立金繰入等を除く 実質の収支差額 <small>(赤字)</small>	▲ 2億6,816万円

健康保険

令和4年度
決算見込み
のお知らせ

被保険者1人当たりの保険給付費は21万3,080円*
7年連続で過去最高を更新
保険料の増加あるも実質の収支差額は
2億6,816万円の赤字

*医療費等のうち当健保組合が支払った額

収入

コロナ禍の影響を受けていた保険料は25億6,185万円(前年度比102.6%)に回復しました。高額な医療費に対して助成される財政調整事業交付金は、前年度より4,492万円減少して3,663万円(前年度比44.9%)でした。これに、収入不足分を補うために貯金(積立金等)から7億628万円を繰り入れています。

収入計は、前年度より1億8,424万円増加し、33億4,626万円となりました。なお、貯金から取り崩した分を除く「実質の収入」は26億3,998万円となります。

支出

義務的経費といわれる保険給付費と各種納付金等(後期高齢者支援金等)の合計が27億5,201万円でした。これは支出全体の94.6%を占めており、残りの6%弱で各種保健事業等を行っている状況は、ここ

数年、同じ傾向です。

保険給付費は18億9,173万円(前年度比101.5%)、2,846万円増)で、被保険者1人当たりでは7年連続で過去最高を更新する見込みです。

各種納付金等は8億6,028万円(前年度比91.1%)、8,377万円減)でした。支出計は前年度より6,001万円減少し、29億814万円でした。

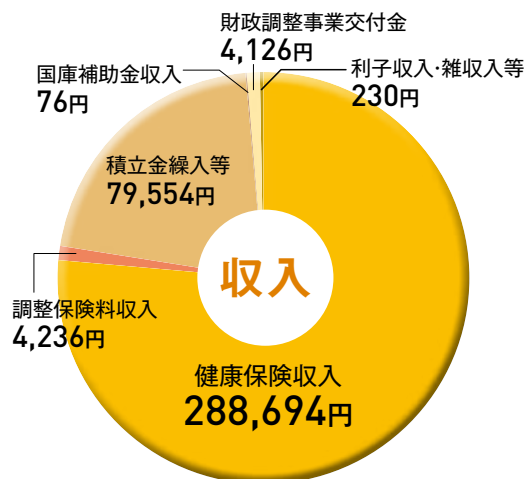
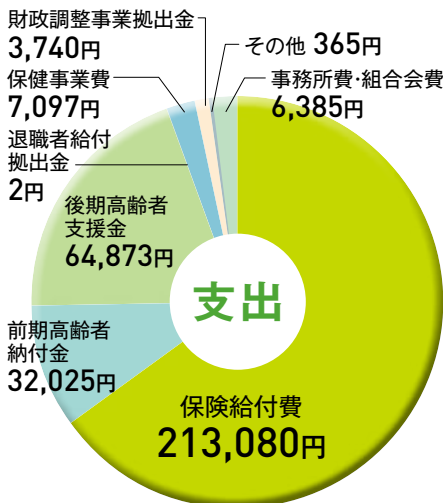
収支

実質の収入から支出計を引いた実質の収支差額は、▲2億6,816万円(赤字)です。赤字分を貯金から取り崩します。

介護保険

収入は、介護保険収入2億9,116万円、介護準備金から取り崩した1,227万円を合わせて介護保険収入計は3億343万円でした。

令和4年度1人当たりの収入支出



令和4年度収入支出決算見込み

健康保険分 (千円)	
収入	
健康保険収入 (うち保険料)	2,563,022 (2,561,850)
調整保険料収入	37,604
退職積立金繰入	0
積立金繰入等	706,276
国庫補助金収入	678
財政調整事業交付金	36,633
利子収入・雑収入等	2,043
収入合計	3,346,256

支出	
事務所費・組合会費	56,686
保険給付費	1,891,725
前期高齢者納付金	284,320
後期高齢者支援金	575,941
退職者給付拠出金等	20
保健事業費	63,006
財政調整事業拠出金	33,201
その他	3,242
支出合計	2,908,141

収支差額	438,115
実質の収支差額	▲268,161

介護保険分 (千円)	
収入	
介護保険収入	291,158
準備金繰入	12,267
収入合計	303,425
支出	
介護納付金	283,802
還付金	0
支出合計	283,802
収支差額	19,623
実質の収支差額	7,356

組合現況	
4年度平均被保険者数	8,878人 (男性2,875人/女性6,003人)
4年度平均標準報酬月額	233,780円 (男性298,815円/女性202,153円)
4年度総標準賞与額	42億1,902万4千円
平均年齢(5年3月末)	46.22歳 (男性43.54歳/女性47.51歳)
被扶養者数(5年3月末)	2,144人 (男性801人/女性1,343人)
4年度分健康保険料率(調整保険料率含む)	90.0% (事業主53.258%/被保険者36.742%)
4年度介護保険第2号被保険者たる被保険者数+特定被保険者数	4,948人
4年度介護保険料率	16.0% (事業主8.0%/被保険者8.0%)

* [平均標準報酬月額][総標準賞与額]は保険料免除者(産休・育休取得者)分を除く。



支出は、介護納付金2億8、380万円でした。

その結果、収支差額では1、962万円の黒字で、介護準備金からの取り崩し分を除いた実質の収支差額は736万円の黒字になる見込みです。

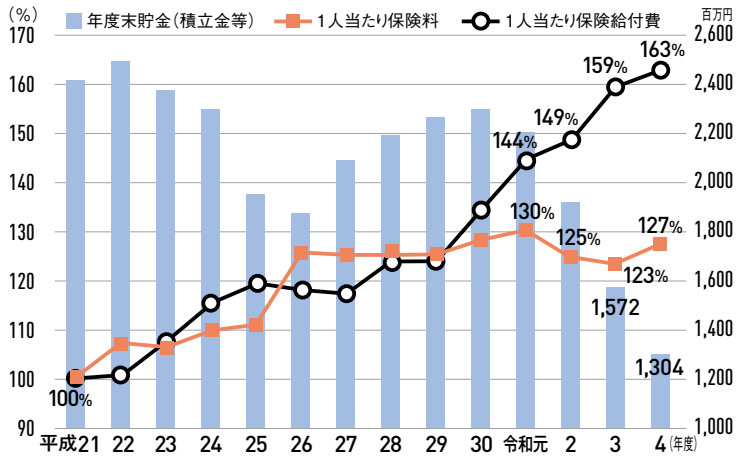
以上の健康保険と介護保険の決算見込みは、第174回組合会(7月開催予定)で審議されます。

健康保険 財政が大ピンチです

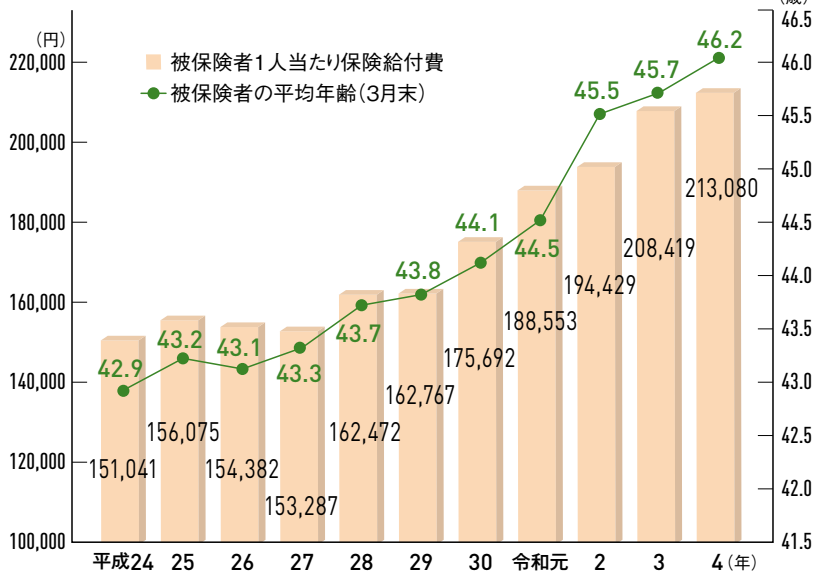
図1は、主な収入である「保険料」と主な支出である「保険給付費」との差が開いている「ワニの口」状態を示しています。令和元年度以来の赤字決算で貯金を毎年取り崩しています。令和4年度については2億6、816万円(赤字)を貯金から補填するため「健康保険貯金は年度末に13億400万円になる見込みです。

健康保険組合は皆さまからの保険料によって運営されています。健康保険組合は先輩諸氏から受け継いだ財産です。しかし、貯金が枯渇すると運営できなくなります。医療費抑制のためにも健康管理、適正な受診をお願いします。

(図1) 貯金と平成21年度を100とした1人当たりの保険料と保険給付費



被保険者1人当たり医療費の推移



第28回

健康ウォーキング大会

参加者大募集!!

～健康をめざして、みんなで参加しよう～

開催期間 **9/19 火** ～ **10/19 木** の**31**日間

令和5年度「第28回 健康ウォーキング大会」を開催します。
令和4年度「第27回 健康ウォーキング大会」では485名の方々にご参加いただきました。

チャレンジできるコースは**3つ!**

Aコース
1日 7,000歩以上

Bコース
1日 8,000歩以上

Cコース
1日 10,000歩以上

ウォーキングは良いことだらけ!

ウォーキングには「病気の改善・予防」や「ストレス解消効果」、「ダイエット効果」など健康につながる効果が多くあります。また、継続することにより肥満の解消や血圧や血糖値に良い影響を与え、「生活習慣病の改善・予防」につながります。さらに、太陽光を浴びることや適度な疲労感によって「快眠効果」も期待できます。

この期間は、いつもより少し遠回りして歩いてみる、最寄り駅の1駅前から歩いてみる、地域のウォーキングイベントに参加してみるなど、何かチャレンジしてみたいかでしょうか。

前回の「第27回 健康ウォーキング大会」も多くの方々にご参加いただきましたが、今年はさらに参加者が増えることを期待しています。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。



健康ウォーキング大会

開催要項

ご希望のコースを選択

Aコース
1日平均 7,000歩以上

Bコース
1日平均 8,000歩以上

Cコース
1日平均 10,000歩以上

参加対象者 鉄道弘済会健康保険組合の被保険者と被扶養者(配偶者)

開催期間 2023年9月19日(火)～10月19日(木)の31日間

申込方法 **1** 参加希望者は、7月24日(月)までに、下記の「参加申込書」(コピー可)に必要事項をご記入のうえ、当健康保険組合宛に「封書」で郵送していただくか、各事業所のご担当者までお申し込みください。

2 「ウォーキング記録表」は、次ページの記録表を使用してください。

3 歩数計をお持ちでない方にはお渡ししますが、ご自身のスマートフォンのアプリを活用することも可能です。

実施方法

1 「ウォーキング記録表」の参加コース選択欄から、ご自身で選んだコースに○印を記入。

2 「ウォーキング記録表」に、9月19日から10月19日までの31日間、「当日歩いた歩数」を毎日記録。

3 大会期間終了後、1日の平均歩数が選んだコースの目標歩数に達した場合は、「ウォーキング記録表」に必要事項を記入し、11月2日(木)までに各事業所ご担当者または当健康保険組合に送付。

目標達成者

各コースの目標達成者上位10位までの方には、「特別記念品」を贈呈します。また、目標達成者にはもれなく「記念品」を贈呈します(1～10位までの方を除く)。

切り取り

参加申込書

「参加申込書」は当健康保険組合に7月24日(月)までに提出してください。

保険証の 記号・番号	記号	番号	参加者氏名		
区分	被保険者 ・ 配偶者 (※被保険者氏名)				
事業所(会社)名	所属名 (支部・支店等)		性別・年齢	男 ・ 女 (歳)	
選んだコースに ○印	●Aコース(7,000歩以上) ●Bコース(8,000歩以上) ●Cコース(10,000歩以上)				
歩数計	希望する		希望しない		

※1 配偶者の方は必ず被保険者氏名を記入してください。
※2 参加申込後のコース変更はできません。

第28回 ウォーキング記録表

「ウォーキング記録表」は各事業所または健康保険組合に11月2日(木)必着で提出してください。

保険証の 記号・番号	記号	番号	参加者氏名		
区分	被保険者 ・ 配偶者 (※被保険者氏名)				
事業所(会社)名	所属名 (支部・支店等)		性別・年齢	男 ・ 女 (歳)	
選んだコースに ○印	●Aコース(7,000歩以上) ●Bコース(8,000歩以上) ●Cコース(10,000歩以上)				

9月19日	火	歩	9月29日	金	歩	10月9日	月	歩
9月20日	水	歩	9月30日	土	歩	10月10日	火	歩
9月21日	木	歩	10月1日	日	歩	10月11日	水	歩
9月22日	金	歩	10月2日	月	歩	10月12日	木	歩
9月23日	土	歩	10月3日	火	歩	10月13日	金	歩
9月24日	日	歩	10月4日	水	歩	10月14日	土	歩
9月25日	月	歩	10月5日	木	歩	10月15日	日	歩
9月26日	火	歩	10月6日	金	歩	10月16日	月	歩
9月27日	水	歩	10月7日	土	歩	10月17日	火	歩
9月28日	木	歩	10月8日	日	歩	10月18日	水	歩
小計		歩	小計		歩	10月19日	木	歩
						小計		歩
						31日合計		歩
						1日平均		歩

※配偶者の方は必ず被保険者氏名を記入してください。

感想記入欄

※感想を『健保だより』に掲載する際にペンネーム希望の場合は右欄に記入してください。
記載がない場合は、イニシャルになります。

ペンネーム

あなたの心は
大丈夫？

ココロ
メンテ
通♥信

質問

スマホが手放せません。
読みたい本や急ぎの仕事があっても、
SNSや動画を延々と見てしまって…。
これって「スマホ依存症」？

30代の菊池さん(仮名)は通勤中や休憩中だけでなく、寝る前にもスマホを見続けてしまい寝不足も感じています。どうしたらスマホを見る時間を減らせるのでしょうか。



「スマホが手元がないと落ち着かない」「用もないのに触っている」などの症状があれば、要注意かもしれません。日常生活に支障が出ているのにスマホの利用がコントロールできない状態は「スマホ依存症」だといわれています。近年では、若い世代でも「スマホ老眼」と呼ばれる症状が増えています。スマホの見過ぎによる情報過多で脳が疲弊し、集中力や判断力が低下するという研究結果もあります。寝る前にスマホを見ることで睡眠の質が落ち、精神的にも悪影響があるとされています。

とはいえ、SNSや動画を

見るのをやめたいと思っても、スマホは手放せないからやっかいですよね。依存症に陥らないためには、スマホを見えない所に置いたり、使わない時間をつくったりして意識的に距離を保つことが大切。意志の力だけでは難しいので、物理的に制限をかけるのがお勧めです。

今は、さまざまなスマホ依存対策の機能やアプリが登場しています。例えば、「YouTubeアプリは1日1時間まで」など、アプリごとに利用時間の上限を設定できる機能もあります。また、YouTubeの登録チャンネル以外は見られない設定にするアプリもあるようです。関連動画をつい見ってしまうという方にはよいかもしれません。SNSの長時間利用に伴う精神的疲労やストレスなどから逃れるためにも、SNSの通知をオフするのも効果的です。通知がオンだと、「いいね」が押されるたびにアラームが鳴るので、絶えず意

識が向いて、通知が鳴っていないときでも気になってしまうものですね。

最初は勇気が要るかもしれませんが、1回消したら数日間SNSを開いていなかったなんてこともあり得るので、依存度が高いときは考えられないかもしれませんが、実は自分にはSNSはそれほど必要なかった…と気付くケースもあるのです。

また、誰かとおしゃべりをしたり、習い事を始めてみたりして、スマホ以外に楽しみをつくるのも良い方法ですね。ご自身に合った方法でスマホと上手に付き合ってみましょう。



心理カウンセラー 高見綾

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気が付き、多くの人のサポートを行う。著書に「ゆずらない力」(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



24時間
電話
健康相談
サービス

「健康相談ほっとライン」

その悩み、
「健康相談ほっとライン」で
相談してみませんか

専用フリーダイヤル

コウサイ お悩みお早く

0120-531-008

委託先◎ティーバック株式会社

相談料 無料

主な相談内容 健康相談/医療相談/介護相談/育児相談/メンタルヘルス相談/医療機関情報等の提供

ご利用対象者 鉄道弘済会健康保険組合の被保険者・被扶養者

相談時間 24時間・年中無休

相談スタッフ 医師:88名/相談スタッフ:220名(保健師・助産師・看護師・心理カウンセラー・公認心理師・臨床心理士・産業カウンセラー・ケアマネジャーなど)/オペレーター:162名/合計:470名(2022年4月現在)

毎年
受診
できます

実施要領

対象者

30歳以上の当健保組合被保険者、被扶養者(配偶者のみ)

右記の方は
(対象外)
となります

- 会社の定期健康診断か人間ドックで採血による胃がん検診を受診した方、する方
- 前回、同郵便検診申し込み後、検体を返送しなかった方
- 任意継続被保険者および被扶養者

検査の流れ

- 1 下段の『郵便検診申込書』に記入の上、当健保組合へ郵送
- 2 検査機関より検査用器具セットが自宅に届く
- 3 ご自宅で検体を採取して検査機関に期日までに返送
- 4 検査機関で検査
- 5 自宅に検査結果が届く(検体送付後20日程度)

申し込み先

〒112-0002 東京都文京区小石川1-1-1
文京ガーデンゲートタワー19階
鉄道弘済会健康保険組合
郵便検診(ペプシノゲン検査)担当宛

検査費用

無料です。

当健保組合全額負担

ご注意ください

- お申し込み後、検体を送付しなかった場合、検査用器具セット代金等は個人負担となります(後日請求させていただきます)。

検査機関

(一財)日本健康増進財団

申込締切

2023年7月31日(月)

※当日消印有効

検体送付締切

2023年10月31日(火)

「胃がん(ペプシノゲン)検診のお知らせ」

自宅ですぐにできる簡易郵便検診による



今年も郵送による胃がん(ペプシノゲン)検診を行います。ご自宅ですぐにできるキットを使って採血し、専門機関へ送ることで、後日、検査結果をご郵送でお知らせします。ご多忙の方でも手軽に検診が受けられますので、ぜひご利用ください。

胃がんは、日本人では肺がん、大腸がんに次いで死亡数が多いがんです。2021年に胃がんで死亡し

た人は4万1,624人でした。一方で、胃がんは早期に発見すれば治りやすいがんの一つです。がんが胃粘膜内にとどまりリンパ転移がない早期がん(ステージI)では、5年生存率は99%近くになります。しかし、ステージが進むにつれ5年生存率は大きく低下します。したがって、定期的に胃がん検診を受けて早期発見を目指すことが何より大

切です。

胃がんは、胃の粘膜が萎縮する萎縮性胃炎を経て発症することが多いといわれます。萎縮性胃炎になると、胃から血液へ流れ出る「ペプシノゲン」が減少します。血液検査でペプシノゲンの濃度を測って萎縮性胃炎を見つけ、胃がんに備えようというのがこの検査です。

*1 「2021年人口動態統計」厚生労働省
*2 「がんの統計2022年・胃がんの進行度別に見た5年生存率」(公財)がん研究振興財団

2023年 胃がん(ペプシノゲン)検査 郵便検診申込書

■申込期日 2023年7月31日(月)必着 ※当日消印有効

被保険者 記号・番号	記号・番号	フリガナ	
		被保険者 氏名	
フリガナ		生年月日	S・H 年 月 日生(歳)
受診者 氏名		続柄	被保険者本人・被扶養者(配偶者)
現住所	〒	—	
	☎	()	

7 【申込対象外の方を今一度ご確認ください】 ※会社の定期健康診断か人間ドックで採血による胃がん検診を受診した方、する方
※前回、同郵便検診申し込み後、検体を返送しなかった方
※任意継続被保険者および被扶養者

動画でも  見られる

3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

足の冷え対策のストレッチ

寒い冬だけでなく、冷房の効いた部屋にいることが多くなる夏も、冷えが気になる季節です。さらに、長時間座っていると血流が悪くなり足の冷えを進行させる原因に。そんなときは、足の冷え対策ストレッチを行えば、足の疲労回復にもつながります。

足首回し

足の血流と関わりの深い、すねやふくらはぎの筋肉をストレッチします。

1 イスに座り、足を前に伸ばします。



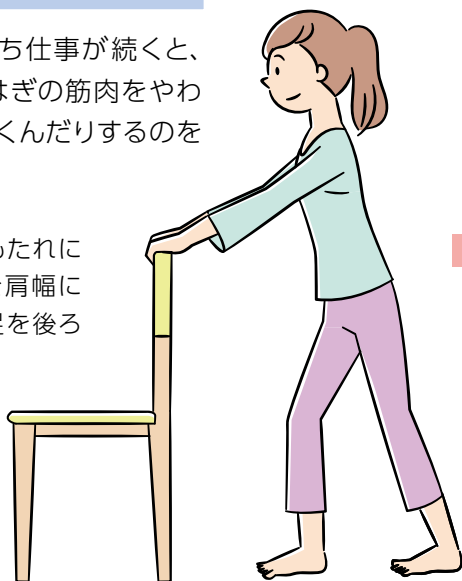
2 膝が動かないように膝に手を当てて押さえ、足首をしっかり回します。中から外へ内回しを10回、外から中へ外回しを10回ずつ行います。

できるだけ大きく全範囲に動かしましょう。

ふくらはぎストレッチ

長時間の座り仕事や立ち仕事が続くと、こわばりがちなふくらはぎの筋肉をやわらかくして、つったりむくんだりするのを予防します。

1 イスなどの背もたれにつかまり、足を肩幅に開き、片方の足を後ろに引きます。



伸ばすときに息を吐くと、ふくらはぎがやわらかくなります。

2 後ろの足のかかとを上げてふくらはぎを縮め、ゆっくりかかとを下ろして伸ばします。これを10回行います。反対側も同様に。

ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。

