

健保だより

- 令和5年度決算概要のご報告
- 「資格情報のお知らせ」について
- 働く人が心がけたい快適な睡眠
- 大腸がん郵送検査を受けましょう



カラダを
引き締める

5秒筋トレ

● 監修
スポーツ医科学
パーソナルトレーナー
柔道整復師(医療系国家資格)
国士舘大学特別研究員
松井 薫

「やせたいけど運動が続かない」「忙しくて筋トレする時間がない」そんな悩みはありませんか？
運動は「続ける」ことが何よりも大切。
時間がなくても簡単にできる、1回5秒を基本とした筋トレをご紹介します。

1回5秒
×
3セット

ぽっこり お腹を凹ませる バルーンポンプ

息を吸いこみ、風船をふくらませるイメージで強く息を吐き出すことで、
腹直筋・腹横筋を刺激します。



1

背すじを伸ばしてまっすぐ立ち、親指で軽くお腹を押しながら息を吸いこみます。

肩幅より
少し広く

2

「1、2、3、4、5」のテンポで強く短めに息を吐きながら、お腹で親指を押し返します。



アゴを
下げない

お腹で
親指を
押し返す



息を吐き出すリズムは、「フッフッフッフッフ〜」と最後の5回目を少し長めにするとテンポよく行えます。

令和5年度決算のポイント

- ① 経常収支は4,655万円の赤字
- ② 保険料収入は前期比1億8,393万円(4.6%)の増加
- ③ 保険給付費は前期比2億649万円(9.3%)の増加
- ④ 納付金は前期比5,121万円(3.4%)の増加

収入支出決算額

収入合計	43億6,419万円
支出合計	42億7,221万円
収入支出差引額	9,198万円
経常収支	△4,655万円

令和
5年度

決算概要のご報告

令和6年7月25日に開催された組合会において、令和5年度の事業報告ならびに決算が承認されましたのでその概要をご報告いたします。

令和5年度決算概要

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症の5類移行後の経済活動の活発化や賃金引上げなどの影響により、保険料収入が増加しました。一方、新型コロナ感染拡大下での医療費の高い伸びや薬価高騰のおおりの影響を受けた保険給付費の増加や、団塊の世代が75歳に到達し始めた影響による後期高齢者支援金の増加等により、支出全体も大きく増加したため、別途積立金からの繰入れを行いました。以上の結果、一般勘定は別途積立金からの繰入れを除くと赤字決算となりました。

当健保組合では生活習慣病予防を目的とした保健事業や、医療費適正化に向けた啓発活動に継続して取り組み、加入者の健康維持・増進と医療費の抑制に努めて参ります。加入者の皆さまには、健診受診と受診結果による特定保健指導への積極的な参加やジェネリック医薬品の利用等により、医療費の削減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

● 一般勘定

収入	決算額(千円)
健康保険料	4,162,639
調整保険料	54,531
繰入金(別途積立金)	100,000
国庫補助金収入	8,636
財政調整事業交付金	32,218
雑収入・その他	6,164
合計①	4,364,188
経常収入合計④	4,170,976

支出	決算額(千円)
事務費等	79,949
保険給付費	2,427,407
法定給付費	2,376,967
付加給付費	50,440
納付金	1,573,592
前期高齢者納付金	626,496
後期高齢者支援金	947,082
その他	14
保健事業費	133,250
財政調整事業拠出金	54,418
その他	3,595
合計②	4,272,211
経常支出合計⑤	4,217,522

■ 基礎数値

一般保険料率	93%
被保険者数(年間平均)	8,090人
平均標準報酬月額	386,940円

収支差引額(①-②)	91,977
経常収支差引額(④-⑤)	△46,546

● 介護勘定

介護保険は全国の市区町村が運営していますが、健保組合が40～65歳未満の被保険者の方々から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に拠出しています。

収入	決算額(千円)
介護保険料	564,107
雑収入	1
合計③	564,108

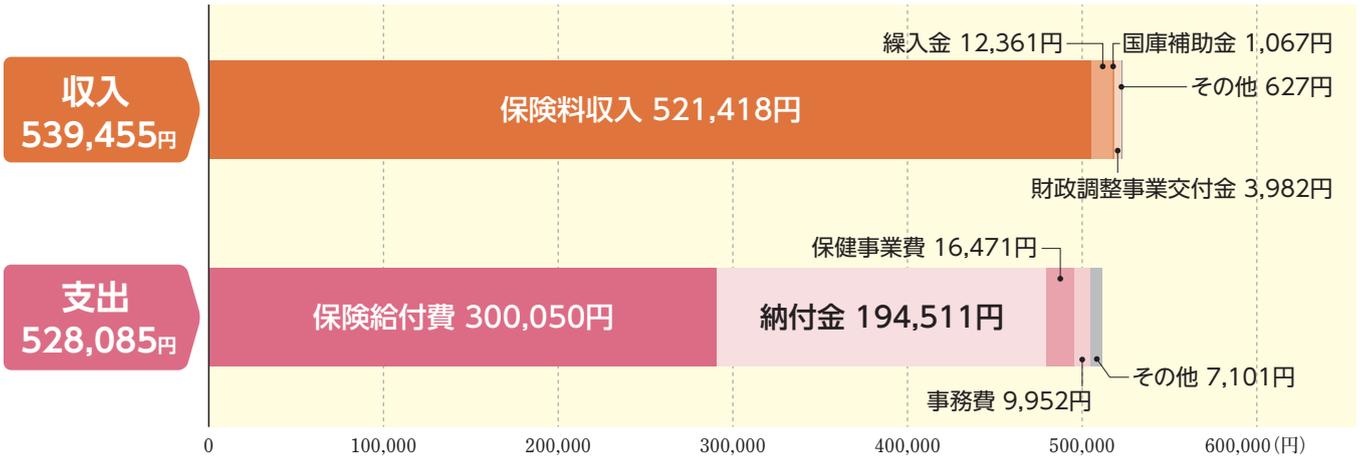
支出	決算額(千円)
介護納付金	523,719
介護保険料還付金	13
合計④	523,732

■ 基礎数値

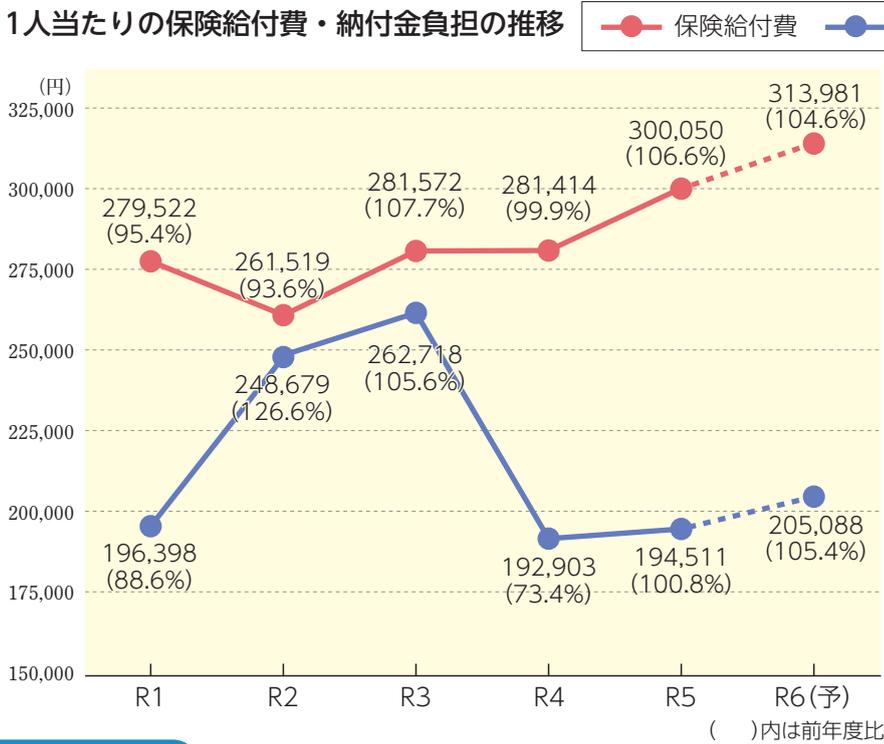
介護保険料率	17%
第2号被保険者数(年間平均)	5,351人
平均標準報酬月額	425,752円

収支差引額(③-④)	40,376
------------	--------

● 一般勘定



■ 1人当たりの保険給付費・納付金負担の推移

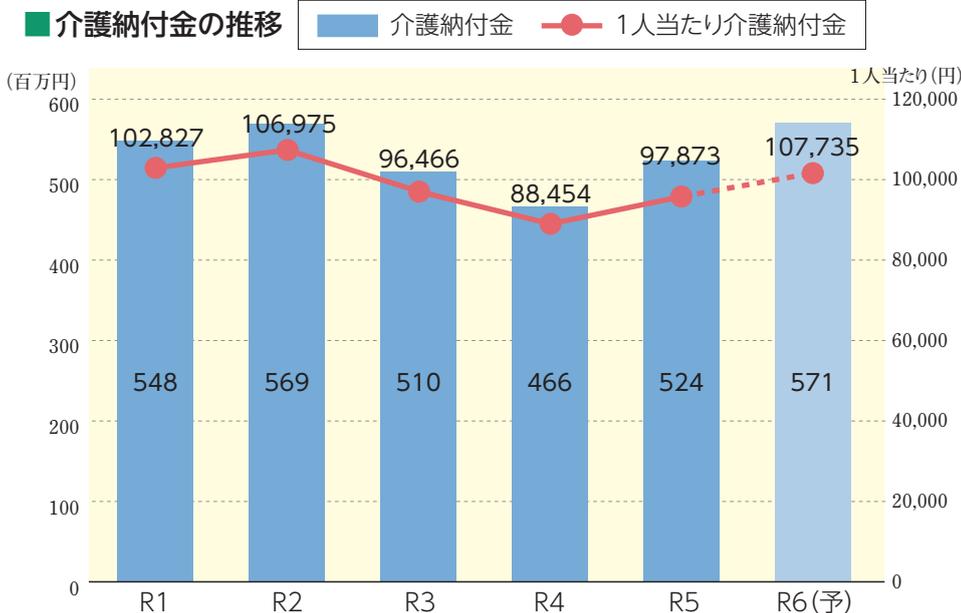


今後の見通し

令和5年度の収入は、賃上げ等の影響もあり、回復基調となりました。一方で、新型コロナウイルス感染症による受診控えの反動による医療費増や、令和7年にはいわゆる「団塊の世代」が全て後期高齢者となることによる納付金の増加が見込まれ、今後の健保財政は大変厳しい状況にあります。当健保組合では、加入者のヘルスリテラシーを高め、医療費の更なる抑制や健康年齢の若返りを図るよう、事業を運営してまいります。

● 介護勘定

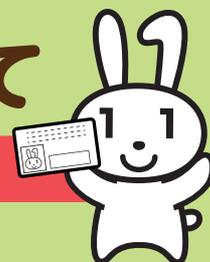
■ 介護納付金の推移



今後の見通し

令和5年度の1人当たりの介護納付金は、前年度に比べ大きく増加しました。後期高齢者の増加等により、今後も介護納付金は増大の一途を辿るものと見込まれます。

「資格情報のお知らせ」について



資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

～ 事業所を経由した送付により実施します（10月中旬）～

健康保険証の新規発行廃止に向けた準備作業（マイナンバー下4桁の確認）のご協力ください

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が廃止され、マイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を基本とする仕組みになります。皆様に安心してマイナ保険証をご利用いただくため、加入者様のご確認のもとマイナンバーの紐づけに誤りがないか確認を行います。ご協力をお願いいたします。



10月中旬に「資格情報のお知らせ」がお手元に届いたら、
マイナンバーの下4桁をご確認ください

当健保組合に登録されているマイナンバーの下4桁を表示していますので、ご確認をお願いします。

(整理番号) XXX-XXXX-XX
(種別) 本人(被保険者) 様・ご家族(被扶養者) 様

佐藤 太郎 様

様式2
(一部不一致等)

(保険者名)
佐藤 太郎 様

(保険者番号)

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年〇月〇日時点）。なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

- マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりですのでご確認ください（12桁のうち〇で表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していません。この場合は、保険者までご連絡ください。

**** **6825

資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行
(保険者名)
佐藤 太郎 様

(保険者番号)

記号 000 番号 00000000 (枝番) 00

氏名 佐藤 太郎

負担割合 3割

受診の際にはマイナ保険証が有効であることをご確認ください

左記の通知書に記載されたマイナンバーの下4桁とお手元のマイナンバー下4桁を照合して、誤りがないかご確認をお願いします。

誤りがあった場合は、お手数ですが以下の連絡先までご連絡ください。

京成電鉄健康保険組合 TEL：03-5629-3582



マイナンバーはマイナンバーカードの裏面に記載されています。

※マイナンバーカードを持っていない場合は、通知カード（紙製）で確認することができます。

「資格情報のお知らせ」部分を点線に沿って切り取って**大切に保管してください。**

ご利用方法は次ページQ1をご覧ください。



保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください

現在お持ちの健康保険証は、令和7年12月1日まで使用することも可能ですが、マイナ保険証に切り替えることで、ご自身の健康・医療に関するデータに基づいた、より適切な医療を受けられる等のメリットがあります。マイナ保険証をお持ちでない場合は、速やかに取得いただきますようお願いいたします。従来の健康保険証と同様、マイナ保険証を持っていれば、原則全ての医療機関等で保険診療を受けることができます。

ただし、「オンライン資格確認等システム」を導入していない医療機関（高齢の医師等の医療機関）を受診するときなど、マイナ保険証が使えない場合に備えてマイナポータルの資格情報画面（次ページQ2）または今回送付する「資格情報のお知らせ」をご用意いただきますようお願いいたします。

Q A よくあるご質問



Q1 「資格情報のお知らせ」を切り取って大切に保管とのことですが、どんなときに必要となりますか？

A1 令和6年12月2日以降、以下の場合に必要となります。

- ① オンライン資格確認システムを導入していない医療機関や健診機関等で、マイナ保険証を利用する際に提示する必要があります。
- ② 健康保険組合の記号と番号が記載されていますので、給付金等の申請やお問合せの際に必要となります。



Q2 マイナポータルの資格確認情報画面とは何ですか？

A2 「資格情報のお知らせ」の内容がスマートフォンで確認できるものです。

マイナポータルからログインし、スマートフォンに資格情報画面をダウンロードすることができます。
(詳細は京成健保ホームページの「お知らせ」に掲載しております。)



Q3 マイナポータルの資格情報画面または「資格情報のお知らせ」のみで保険診療を受けられるのですか？

A3 マイナポータルの資格画面や「資格情報のお知らせ」のみでは、保険診療を受けられません。

オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関に受診する際は、マイナ保険証と一緒に窓口提示いただきますようお願いいたします。



Q4 「資格情報のお知らせ」は、必ず携帯しなければならないのですか？

A4 マイナポータルをダウンロードした場合は、「資格情報のお知らせ」を携帯する必要はありません。

マイナポータルをダウンロードしたスマートフォンが必要となります。



Q5 「資格情報のお知らせ」を紛失した場合、どうするのですか？

A5 マイナポータルをダウンロードした場合は、再交付の手続きは不要です。

マイナポータルをダウンロードしていない場合は、「資格情報のお知らせ」の再交付申請が必要となりますので、当健康保険組合までお問合せください。



Q6 氏名変更や資格の変更・異動があった場合、「資格情報のお知らせ」は再交付されるのですか？

A6 A5と同様です。



Q7 マイナンバーカードを持っていない場合、どうすれば良いですか？

A7 マイナンバーカードの作成にご協力をお願いします。

また、マイナンバーカード発行後に、健康保険証として利用できるように利用登録(紐づけ)をお願いします(この手続きによりマイナンバーカードがマイナ保険証となります)。マイナ保険証の取得が困難な方については、健康保険証が使用不可となる令和7年12月2日までに当健康保険組合から新たに資格確認書を交付する予定となっております。それまでの間は、今持っている健康保険証をご活用ください。

※マイナンバーカードの作成やマイナ保険証の利用登録については、今回同封のリーフレット「マイナ保険証への切替をお願いします」または京成健保ホームページの「お知らせ」に掲載しております。



働く人が心がけたい 快適な睡眠



監修 内村 直尚先生
久留米大学学長
医師、医学博士、
日本睡眠学会理事長

大谷翔平選手が、侍ジャパンのチームメイトでカージナルスのラース・ヌートバー選手から食事の誘いを受けた際、睡眠を理由に断ったことが話題となりました。

大谷選手にとって体調管理のため、また、自身のパフォーマンス発揮のために最も大切にしていることが「睡眠」です。

睡眠が日々の生活や仕事にどのような影響を及ぼすかについて、睡眠の専門家である内村直尚先生に伺いました。



睡眠不足が招くリスク

夜の睡眠が不足すると、翌日に我慢できない眠気が起きたり、体が疲れやすくなったり、イライラしたり、意欲が低下したりします。思考力の低下や集中力、判断力の低下が起こり、現役世代であれば、仕事の能率が下がります。

睡眠不足は、心身の不調を抱えていながら業務を行う状態（プレゼンティズム）の原因の1つで、働く人のパフォーマンスを低下させ、生産性を損なう可能性があります。本来の思考力や集中力、判断力が低下するため、仕事にも悪影響を及ぼします。

分かりやすい例では、睡眠不足が産業事故につながった例が挙げられます。1986年に起きたチェルノブイリ原子力発電所事故や、スペースシャトル「チャレンジャー号」の爆発事故も、睡眠不足が関係していたことが指摘されています。日本では2003年にJR山陽新幹線の運転士が、睡眠時無呼吸症候群のために居眠り運転を引き起こした事例があります。

人間が17時間を超えて起きていると、めいてい酩酊状態と同等に脳や身体の反応が低下することが明らかになっています。朝6時に起きて23時まで仕事をすれば、事故が起きる可能性は高くなるのです。

勤務時間内で仕事を終わらせることによって、睡眠時間を確保し、翌日の仕事のパフォーマンスを上げることが大切です。24年4月からは、勤務医にも時間外労働の上限規制が適用されます。働き方改革は、睡眠改革と言ってもいいものです。

働く人が心がけたい快適な睡眠のカギ

大谷翔平選手が睡眠について話すとき、睡眠時間だけでなく、寝る時間帯についても言及しています。大谷選手の場合は、10時間の睡眠と2時間の昼寝を常としているそうですが、20～59歳までは6～9時間、60歳以上は6～8時間が夜の適正睡眠時間です。昼寝は30分以内が妥当だと考えます。

人間の体内時計は約25時間で動いています。これを24時間にリセットするためには、規則正しい生活習慣が重要です。大切なことは次の5つ。

- ① 朝の光を浴びる
- ② 起床後2時間以内に朝食を取る
- ③ 日中の運動
- ④ 人との接触
- ⑤ 昼と夜のメリハリ
(昼間は明るく騒がしく、夜は暗く静かにする)

この5つを守ることが、睡眠の質を保つことだけでなく、自律神経、代謝、内分泌のリズムを守ることもつながるのです。

特に規則正しい睡眠習慣は大切です。朝起きて光を浴び、15～16時間たつと睡眠を促すホルモン「メラトニン」が分泌されます。つまり、朝起きて15～16時間たないと眠ることができないのです。大切なことは、朝起きる時間を一定にすること。いつもよりも遅く寝てしまっても、朝はいつもの時間に

起きましょう。その日の昼間は少し睡眠不足で調子が悪くても、翌日の夜、いつもと同じように眠れば、睡眠の質が高まり前日の睡眠不足は解消します。

平日の睡眠が不足すると、つい休日に寝だめをしようとしてしまいます。しかし、睡眠をためることはできません。睡眠負債を返済することができても、ためることはできないのです。足りない場合は、休前日の寝る時刻を早めることで調整しましょう。

もう1つ、夜になると分泌される睡眠を促すホルモン「メラトニン」はブルーライトによって抑制されるため、寝る1、2時間前から、スマートフォンやゲーム、テレビ、パソコンの使用は避けることをお勧めします。照明にLEDを使っている場合は、夜間の照度を落とし、朝は上げるようにすると入眠が早まり目覚めにもよいでしょう。

不眠によるうつ病に注意！

睡眠が不足することによって、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳血管障害、がん、認知症などのリスクが高まることが分かっています。また、食欲を促すホルモンが高まり、甘味に対する味覚を低下させ、肥満

の原因にもなるなど、睡眠不足はあらゆる生活習慣病を引き起こす原因ともなり得ます。

また、うつ病にも注意が必要です。不眠の症状がある人が全てうつ病になるわけではありませんが、うつ病の人の8～9割程度に不眠の症状があることは事実です。

うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の低下が原因の1つと考えられています。眠れないことで夜の「メラトニン」が低下し、昼間のセロトニンも低下。それがうつ病発症の引き金になると考えられます。睡眠時間が5時間以下の不眠の人だけでなく、毎日9時間以上寝ている人もうつ病になりやすいというデータもあり、睡眠とうつ病には、密接な関係があると言えます。

睡眠中はストレスから誰もが解放されています。眠れている間は、少々悩んでいても大丈夫。しかし、眠れなくなってくると、逃げ場がなくなり、ストレスがさらに増えて、心を安定に導くセロトニンの低下を引き起こしてしまうというメカニズムです。生活習慣の見直しは大切ですが、もし週に3日以上眠れないと感じる場合は、躊躇せず医療機関を受診しましょう。

Column

世界一短い日本人女性の睡眠時間

厚生労働省のデータによると、日本人女性の平均睡眠時間は、7時間00分です。これは、男性の平均睡眠時間よりも30分短く、年齢別に見ると、20～30歳代よりも40～50歳代、60歳代と、年齢とともに短くなっています。

一方、OECD（経済協力開発機構）の調査では、日本人の平均睡眠時間は38か国中最短です。ということは、40歳代から60歳代の日本人女性の睡眠時間は、世界一短いと考えられます。

日本人女性の睡眠時間が短い理由として考えられることに、仕事や家事などの負担が大きいことが挙げられます。

近年、女性活躍推進がうたわれていますが、睡眠が足りない状態では、活躍しようにも実力を発揮することができないのではないのでしょうか。

今以上に女性の活躍を期待するのであれば、40歳代から60歳代の女性が適正睡眠を取れるような環境を整えることが大切です。

その意味で、男性の育児休業の取得や、2022年に新設された出生時育児休業の取得などは、もっと推進されてよいものです。女性の活躍推進には、十分な睡眠時間の確保という視点が不可欠です。

すこやか特集 Part 2

健康マメ知識

睡眠の質を悪化させるお酒やたばこ

よく眠れると、入眠のためにアルコールを摂取する人がいますが、これは間違い。アルコールはたしかに眠気を誘うのですが、摂取後3、4時間経過するとアセトアルデヒドという覚醒物質に変化するため、深く眠ることができなくなります。依存症を引き起こすきっかけとなり得ますので、眠ることを目的としたアルコール摂取はやめましょう。

ただし、晩酌時にリラックスするために飲む適度な量のアルコールはOK。早めに夕食をとりながらの適量の晩酌には、睡眠にも良い効果があります。適量とは、純アルコールで20g。日本酒であれば1合（180ml）、ビールであれば500ml、ウイスキーであればダブル1杯（60ml）、ワインであればグラス2杯（200ml）程度のことを指します。入眠3時間前には飲み終えるようにし、できれば週2日、少なくとも週1日は休肝日を設けるようにしましょう。

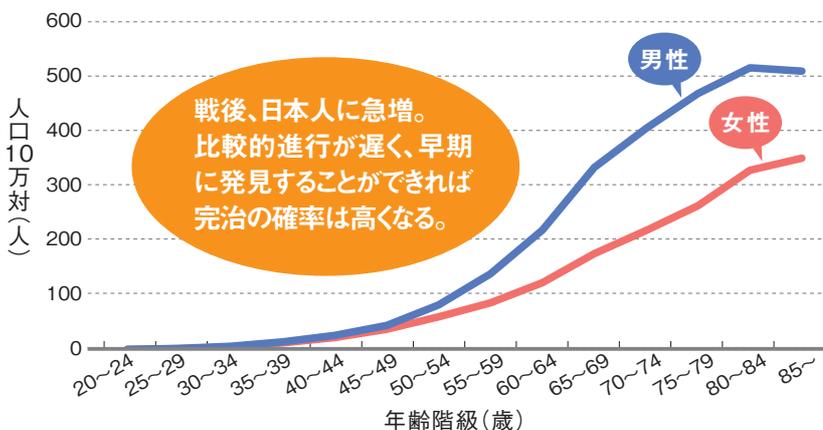
たばこには覚醒作用があります。寝る前はもちろん、夜中に目が覚めたときの喫煙も控えてください。



大腸がん郵送検査を受けましょう

大腸がんは、現在、日本人にもっとも多く、死亡数も第2位ですが、定期的に検診を受けて早期発見・早期治療できれば、ほぼ治すことができ、精神的・身体的な負担も軽くて済みます。

年齢階級別 大腸がん罹患率(2019年)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

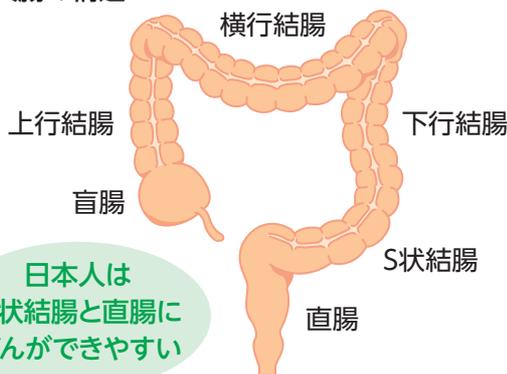


とくに注意が必要な人

下記の方は大腸がんにかかるリスクが高いため、生活習慣を見直すとともに、大腸がん検診を積極的に受けることをおすすめします。

- 肥満の人
- 飲酒量の多い人
- 喫煙している人
- 身体活動量が少ない人

大腸の構造



日本人は
S状結腸と直腸に
がんがしやすい

Q どんな病気ですか？

女性のがんによる
死亡数の第1位

A 盲腸、結腸、直腸からなる「大腸」にできるがんで、40歳代から増加し始め、高齢になるほど罹患率が高くなります。大腸がんのリスクを高める要因としては、肥満や喫煙・飲酒、赤肉(牛・豚・羊の肉)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)の食べ過ぎが指摘されています。そのほか、高身長の人や、親族に大腸がん患者がいる人で、リスクが高い傾向にあります。一方、運動している人や食物繊維、カルシウムの多い食事をする人でリスクが低い傾向があります。

Q 治療には どのようなもの がありますか？



ポリープは
早めの切除を

A 大腸がんの治療法には、内視鏡治療、手術、薬物療法、放射線治療などがあり、がんの進行度や全身状態などを考慮して決められます。手術は治療効果の高い方法ですが、直腸がんの手術では、排便習慣の変化や排尿機能・性機能の障害などの後遺症が起こる場合があるので、担当医とよく相談して決める方がよいでしょう。また、大腸がん検査で腸内の壁が隆起したポリープが見つかったら、大腸がんの危険信号。少なくとも1cm以上の大きさになったものは切除し、早期の大腸がんの多くはこれで完全に治療することができます。

当健康保険組合の大腸がん検査について

40歳以上の被保険者(令和7年3月31日時点)を対象に実施いたします。

締切日 令和6年11月29日

対象となる40歳以上の被保険者の皆さまへ10月中旬に大腸がん検査キットが送付されますので、検査を希望される方は1年に1度のこの機会にぜひご受診ください。

対象者のご自宅へ検査キットが届きます
(10月中旬)

検体を採取して所定の封筒で郵送してください
(検体返送締切日：令和6年11月29日)

