

# 健保だより

- 令和4年度決算概要のご報告
- 健診は「忙しい」より価値がある
- 知っておきたいがん検診Q&A
- 医療機関等の受診には  
マイナンバーカード！
- ココロが軽くなるメンタルケア
- 関鉄 駅からウォークのご案内

1分

お悩み解消！  
ストレッチ

時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

運動指導・監修 健康運動指導士 まえだ あき



## 肩こり解消 1分 ストレッチ

20秒キープ × 3回



1

肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。

手のひらを  
外側に  
ひっくり返す



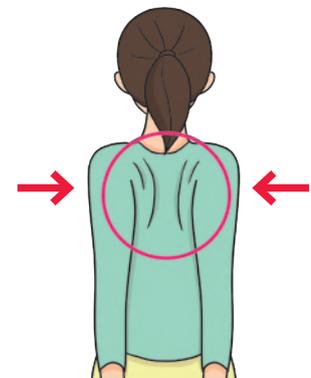
2

顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返し行いましょう。

生活の中で座ったり横になっている状態（座位行動）の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるのが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

### ポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。



ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

## 令和4年度決算のポイント

- ① 経常収支は3,643万円の黒字
- ② 保険料収入は前期比3,784万円(1.0%)の増加
- ③ 保険給付費は前期比518万円(0.2%)の減少
- ④ 納付金は前期比5億5,467万円(26.7%)の減少

## 収入支出決算額

収入合計	41億2,537万円
支出合計	40億1,257万円
収入支出差引額	1億1,280万円
経常収支	3,643万円

令和  
4年度

# 決算概要のご報告

令和5年7月27日に開催された組合会において、令和4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4年度決算概要

令和4年度も引き続き新型コロナウイルス感染症の影響を受けたものの、保険料収入は微増しました。さらに高齢者医療に係る拠出金が、令和2年度の精算金の影響により、支出全体が大きく減少したため、別途積立金の繰り入れを見送りました。

このような中で、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蒙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おります。

### ● 一般勘定

収 入	決算額(千円)
健康保険料	3,979,714
調整保険料	53,503
国庫補助金収入	8,561
財政調整事業交付金	69,297
雑収入・その他	14,291
合計①	4,125,366
経常収入合計(A)	3,995,420

支 出	決算額(千円)
事務費等	80,990
保険給付費	2,220,922
法定給付費	2,180,950
付加給付費	39,972
納付金	1,522,387
前期高齢者納付金	637,397
後期高齢者支援金	884,960
その他	30
保健事業費	131,238
財政調整事業拠出金	53,385
その他	3,649
合計②	4,012,571
経常支出合計(B)	3,958,988

### ■ 基礎数値

一般保険料率	93‰
被保険者数(年間平均)	7,892人
平均標準報酬月額	379,846円

収支差引額(①-②)	112,795
経常収支差引額(A-B)	36,432

### ● 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	542,174
雑収入	1
合計③	542,175

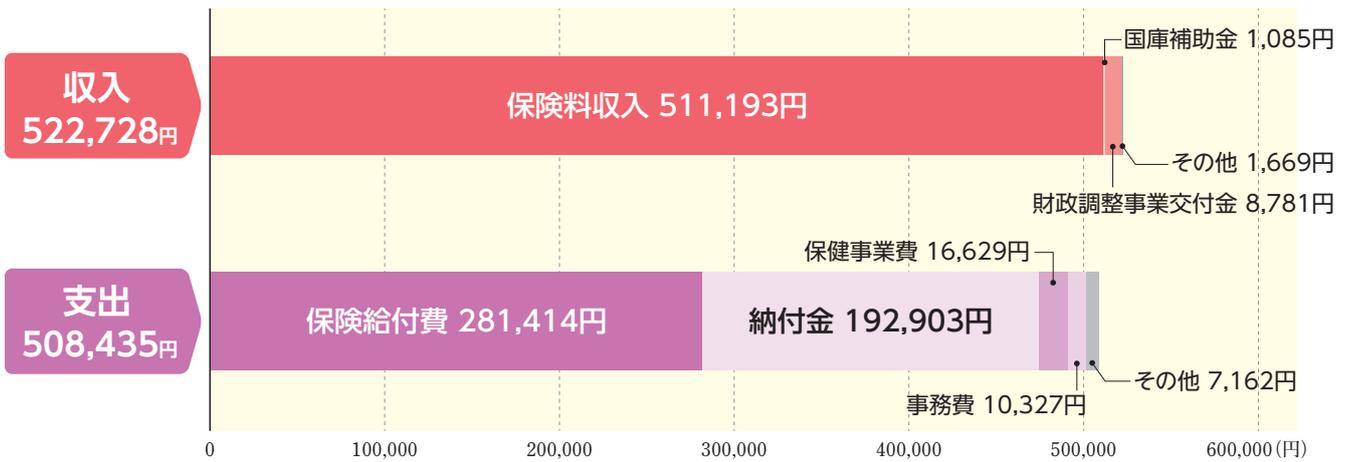
支 出	決算額(千円)
介護納付金	465,797
介護保険料還付金	70
合計④	465,867

### ■ 基礎数値

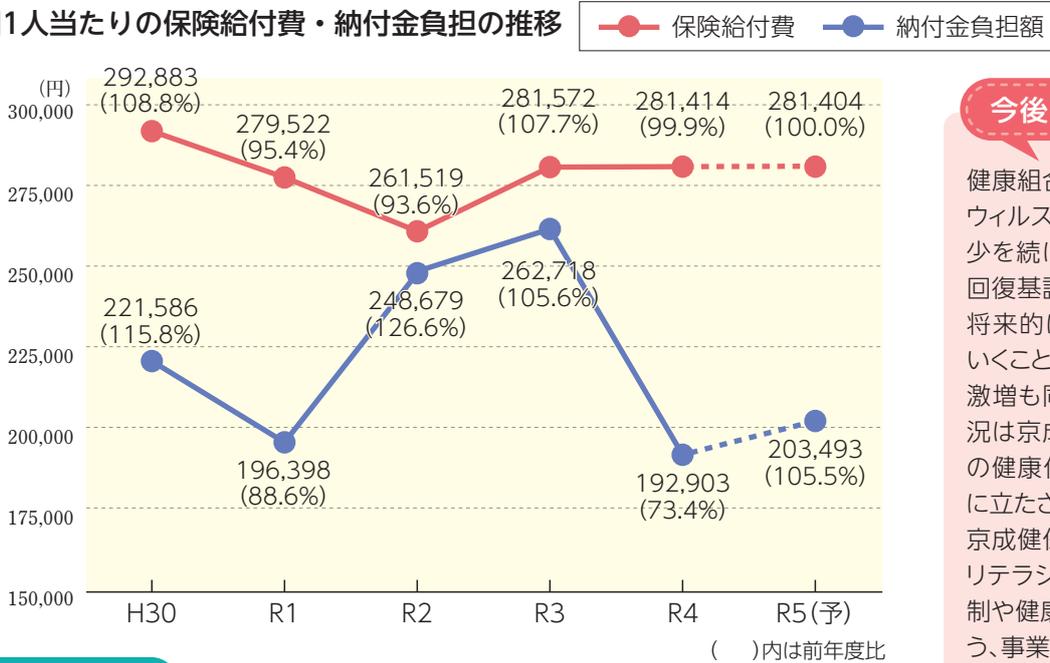
介護保険料率	17‰
第2号被保険者数(年間平均)	5,266人
平均標準報酬月額	416,389円

収支差引額(③-④)	76,308
------------	--------

● 一般勘定



■ 1人当たりの保険給付費・納付金負担の推移

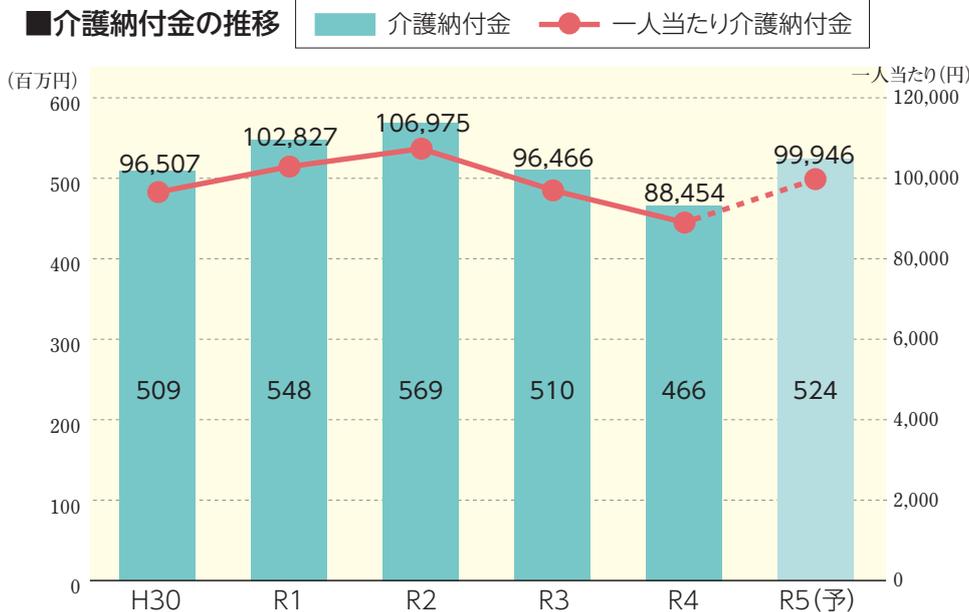


今後の見通し

健康組合の収入は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け減少を続けておりましたが、若干回復基調となりました。一方で、将来的に生産人口が激減していくことは必定となり、医療費の激増も同じく必然です。この状況は京成健保のみならず、多くの健康保険組合が存続の危機に立たされています。京成健保では、加入者のヘルスリテラシーを高め、医療費の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4年度の1人当たりの介護納付金は、前年度に比べ減少しておりますが、新型コロナウイルス感染症の影響による一時的なものです。日本を支えてきた団塊の世代が後期高齢者に入り始め、介護納付金は増大の一途を辿るものと見込まれます。

# ヘルスリテラシー を高めよう

●ヘルスリテラシーとは●  
健康に関する情報を入手し、  
理解し、より健康に結びつく  
ような意思決定を行うこと。

監修 ● 順天堂大学医学部総合診療科 准教授 福田 洋

# 健診は「忙しい」より 価値がある

被扶養者である  
奥様等にもぜひ、健診を  
おすすめください

もっとも生活習慣病やがんなどが疑われる人は **どっち?**

## A 毎年、 健診を受けている人



## B 毎年、 健診を受けていない人



**答え B** 病気があっても発見されていないだけで、手遅れになる可能性も高くなります。

人間の考え方のクセが、受診行動にも関係している!?

### ■健診にはこんなにメリットがある!

	毎年健診を受けている	健診を受けていないと...	
健診費用	健保から補助あり ※対象年齢の被扶養者にも補助があります。	健康保険料を払っているのに健保の補助を利用していない	
疾病予防	病気の芽を事前に知ることができるので、生活習慣を改善することにより、 <b>将来の病気を予防できる</b>	予防できる病気が予防できない	
病気になるたとき	医療費	重症化してから発見されるため費用が高額	
	身体的な負担	比較的軽く済む	手術や薬剤による影響で身体的負担大 ※完治が難しくなったり、治療の選択肢が限られることもある
	生活への影響	・働きながら治療も可能 ・短期入院で済む ・生活への影響は最低限	・休職、退職による収入ダウン ・長期入院 ・生活への影響大
将来の状況	<b>家族みんなが健康</b>	家族を失う、寝たきり、介護生活など	

職場で健診を受ける機会のある被保険者に比べ、被扶養者である奥様等の健診受診率はまだまだ低い状況にあります。健診の必要性を感じていても「面倒くさい」「時間がない、忙しい」「わたしは元氣だから大丈夫」「何かあったら病院にいけばいい」「健診費用がもったいない」など、ついつい健診を避ける言い訳をしてしまう人は多いものです。

人間は自分の思い込みや主張に沿った情報を集めて、自己正当化しようとする傾向(確認バイアス)があり、理にかなった決定ができないことがあります。とくに今、元氣(だと思っている)な人は、先々のことまで考えて健診を受けるといのは、イメージしにくいかもしれません。

しかし、人間は正しい情報(II) **健診を受けるメリット)を得ることができれば、それに基づいて意思決定(II)健診を受ける)することができます。健診のメリットを十分受けるためにも、ぜひご家族を含めて毎年健診を受けることを習慣化してください。**

今すぐできる

# がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

# 知っておきたい がん検診 Q&A

国は、がん検診の受診率の目標を、50%から60%に引き上げました。がんの早期発見・早期治療につなげるため、推奨されるがん検診を受けましょう。



推奨される種類の検診を推奨される頻度で受けましょう

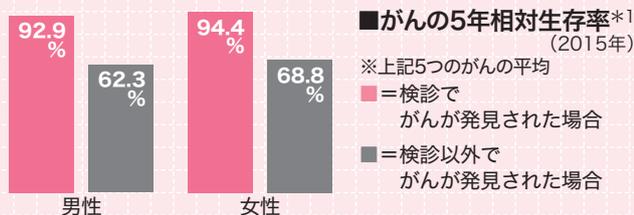
## 厚生労働省が推奨する5つのがん検診

	効果のある検診方法	対象者・頻度
胃がん	問診に加え、胃部X線検査または胃部内視鏡検査	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回も可
肺がん	問診、胸部X線検査	40歳以上・年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上・2年に1回

### Q1 がん検診にはどんな効果があるの？

A1 **がんを早期発見し、死亡率を減少させることができます**

がんは、よほど進行しないと症状が出にくいいため、早期発見のためには定期的ながん検診を受ける必要があります。症状が出てからがんが発見されたケース等と比べ、検診で発見されたケースでは明らかに生存率が高くなります。



\*1 神奈川県立がんセンターのデータを基に神奈川県が作成

### Q2 なぜこの5つのがんなの？

A2 **効果が科学的に証明された検診が推奨されています**

厚生労働省が推奨する5つのがん検診は、がんになる可能性と死亡率が高いがんに関する検診です。それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。

■かかる人が多いがん\*2 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

\*2 国立がん研究センター・がん情報サービス

### Q3 がんが見つかる確率はどれくらいあるの？

A3 **0.5%未満ですが受ける意味があります**

厚生労働省の調査によると、たとえば、大腸がん検診の場合、受診者のうち6.05%の人が要精密検査となり、0.16%の人にがんが見つかっています。実際ながんが見つかる人はごくわずかですが、「がんではない」という安心を得るためにもがん検診を受けましょう。

■がん検診受診者のうち要精密検査の人・がんであった人の割合\*3 (2020年) (%)

	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸
要精密検査となった人	1.53	6.09	6.05	6.31	2.47
がんにかかっていた人	0.03	0.11	0.16	0.31	0.03

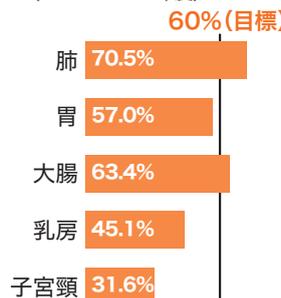
\*3 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告」より

### Q4 どれくらいの人を受けているの？

A4 **がんの種類によって受診者が少ないものがあります**

健保組合加入者全体のがん検診受診率はグラフの通りですが、乳がんや子宮頸がんはまだまだ受診者が少ない状況です。これは被扶養者(女性)の受診率の低さが影響しています。ぜひ、ご家族にもがん検診の受診をおすすめください。

■健保組合加入者のがん検診受診率\*4 (2020・2021年度)



\*4 厚生労働省「被用者保険におけるがん検診の実施状況について」より

# 医療機関等の受診には マイナンバー カード!

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が  
**原則義務化**されました。医療機関等への受診は、  
ぜひマイナンバーカードをご利用ください。



マイナンバーカードで  
医療機関への受診がスムーズにできる



より多くの医療機関等で  
マイナンバーカードでの受診が可能に

このステッカーを貼っている  
医療機関・薬局で利用可能です!



マイナ受付

厚生労働省ホームページ



令和6年秋から

健康保険証が廃止となり、  
マイナンバーカードでの受診が基本に



## マイナンバーで受診するメリット

### 安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。  
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。  
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

### 便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。  
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

令和5年4月～12月の特例

### 医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40円

※患者負担は上記金額の2割または3割。  
加算があるのは同一医療機関において月に1回、調剤は6か月に1回。

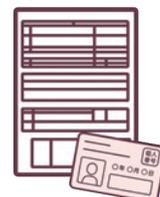
従業員の皆さま  
へのお願い

## 事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。従業員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。

また、マイナンバーが不明であるなど提出できない場合は、届出には、住民票の漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所が必要です。いずれも、事業主へ提出できない場合には、健保組合において加入者登録ができないため、医療機関の窓口でオンライン資格確認ができない場合があります。

※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出てください。





## Q 仕事で叱られ落ち込んだ 気持ちを切り替えるには

入社2年目の仕事にも慣れたと思った頃、私の不注意で大きなミスを出してしまいました。そのとき初めて上司に別室へ呼ばれて叱られました。親にもそんなに叱られたことがなく、ショックで何日も立ち直ることができませんでした。

私は相方に打たれ弱いようで、それ以降も叱られるたびに深く落ち込み、気持ちがふさぎ込んでしまいます。寝て忘れようと布団に入れば、どうしていたらよかったのかと、頭の中でぐるぐる色々な考えが浮かんでは消え、一睡もできず夜が明けていたこともありました。そんな状態が長引けば、またいつミスを起こすとも限りません。そこで、叱られてもなるべく引きずらないために、気持ちを上手く切り替えるためのコツを伝授していただけないでしょうか。



## A 失敗を成長の糧にするために

上司に別室に呼ばれて叱られたんですね。初めての体験ですから、とてもショックだったと思います。でも上司は、別室で叱ってくれたんですね。みんなの前で叱らなかつたところに、私は上司の心遣いを感じます。

仕事に慣れてきたと思う頃は要注意です。2年目で身についたことは、まだあまりないはず。ところが、慣れてきたと思っていると、自分の力を過信して、失敗しやすくなります。そのときに、叱ってくれる上司がいるのは幸せです。

叱られて落ち込むのは、自然なこと。叱られても全然気にしないようだと、また同じ失敗を繰り返すことになり。その結果、上司から叱られるだけでなく、まわりからもあきれられ、成長できません。失敗して、指導され、落ち込めるから、次にどうすれば良いかを考えることができるのです。

### 抱え込まない工夫も必要です

そのとき、考えていることが本当に役に立っているかどうか、立ち止まって振り返ってみてください。布団なかであれこれ考えて一睡もできず夜が明けるようなときには、考えてもあま



り役に立っていない場合が多いでしょう。「なぜ叱られるようなミスをしたんだろう」と原因をあれこれ考えても答えは出ず、辛くなるばかりです。

そのことに気づいたら、一度布団から出て、何か好きなことをして気を紛らわすようにしましょう。その上で、「何が良くなかったのだろう」「これからどのようにしていけば良いだろう」「誰に相談すれば良いだろう」と、これからできる工夫について具体的に考えていくようにします。

頭がうまく回らないときには、過去に体験した楽しいことを思い出して気分を変えるのも良い方法です。叱られた体験を生かして先に進むためにできる工夫はいろいろあります。

### 大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。



# 関鉄

## 駅からウォークのご案内



### 9月の予定

期間	2023年8月14日(月)から2023年9月14日(木)
タイトル	「竜ヶ崎線123周年記念」駅からウォーク
コース	竜ヶ崎駅(スタート) → ①龍ヶ岡公園 → ②天然温泉 湯舞音 → ③北竜台公園 → ④入地駅(ゴール)
距離・時間	11km・3時間
その他	マップは竜ヶ崎駅待合室にて配布



スタート 竜ヶ崎駅 → ① 龍ヶ岡公園 → ② 天然温泉 湯舞音 → ③ 北竜台公園 → ゴール 入地駅

駅からウォーク ホームページ

### 今後の関鉄駅からウォークの開催予定

駅からウォークin取手	「古墳で残暑を乗りきる駅からウォーク」	9月16日(土)～10月15日(日)
駅からウォークin下妻	「大宝八幡宮で金運上昇駅からウォーク」	10月14日(土)～11月12日(日)
駅からウォークin筑西	「鮭の遡上場所を発見駅からウォーク」	10月28日(土)～11月26日(日)
駅からウォークin水海道	「谷田部車庫まで桜を楽しむ駅からウォーク」	3月16日(土)～4月14日(日)

お問い合わせ先 関東鉄道(株) 鉄道部業務課 TEL 029-822-3718

ホームページ <https://www.kantetsu.co.jp/event/walk.html>