

あなたとご家族の健康のために

Smile

ご家族と一緒にご覧ください

健保だより

2024.1 No. 217



清水寺（京都市）

兵庫自動車販売店健康保険組合

URL <http://hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/>



新年のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 酒井 雄一郎

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症が収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健康保険組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。一方、前期高齢者納付金については、被用者保

険者間の格差是正の観点から一部に報酬水準に応じた調整が導入されますが、現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえれば、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取り組みが強化されます。また、秋には従来保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることが期待されています。

当健康保険組合では、このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。みなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。また、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

— 将来世代が希望を持てる制度へ! —

医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を



令和5年10月25日、東京国際フォーラムにて「令和5年度健康保険組合全国大会」が開催されました。

今年度の大会は「将来世代が希望を持てる制度へ!」医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化をテーマに、下記決議を採択しました。

決議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあつては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続く、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならぬ。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負担に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまで労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実施し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代にっないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一、医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和5年10月25日 令和5年度健康保険組合全国大会

「将来世代が希望を持てる制度へ!」医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

我が国は急速な高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が強く一方で、支え手である現役世代は減少傾向にあり、その負担は既に限界に達している。

この危機的状況から脱却するためには、全世代で公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築が急務である。今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減策を盛り込んだものの十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が不可欠である。また、喫緊の課題である少子化対策は、国民の十分な理解のもとに推進すべきであるが、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得られるようにすべきである。

医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保

医療DXは、保健、医療、介護分野の情報等をデジタル化して活用することにより、国民が安心して、より効率的なサービスを受けられる体制を築くものである。また、少子高齢化が急速に進む我が国において、限られた医療資源を適正化するための重要なツールとなりうるものである。

コロナ禍で浮き彫りとなった医療体制の課題のみならず、医療DXが社会生活に浸透し、国民がそのメリットを実感していくためには、まずは、「オンライン資格確認システム」を基盤とした「電子処方箋の普及」や、「全国医療情報プラットフォーム」の創設、「電子カルテ情報の標準化」が必要である。

なかでも、マイナンバーカードと保険証の一体化は、医療DXを推進するうえで重要なインフラであり、国民の不安を解消するため、データ登録の正確性を確保する仕組みが不可欠である。その取り組みにあたっては、関係者が一体となり、国民の理解、周知を進めるとともに、健保組合への過大な業務負担とならないよう現場の実務に配慮した運用とすべきである。

安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築

かかりつけ医機能の制度整備などを盛り込んだ改正医療法が5月に成立し、コロナ禍を経て、改めてかかりつけ医機能への期待・関心が高まっている。

今般のかかりつけ医機能の制度整備については、医療の質向上に資する第一歩と言えるが、全ての国民・患者のニーズに応じて自ら選択、活用できる体制整備に向け、かかりつけ医の認定・登録等の残された課題について、さらなる検討に取り組む必要がある。また、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方方の普及、フォーミュラの導入も並行して進めるべきである。

さらに、令和6年度の診療報酬改定においても、医療の質を担保しつつ適正化・効率化などにより給付の伸びを抑制することで負担軽減を図り、国民皆保険制度の持続性の確保につなげるべきである。

保険者機能の推進による健保組合の価値向上

健保組合はこれまで労使と一体となって加入者の働き方やニーズに沿った先進的な保健事業をきめ細やかに展開しながら、健康づくり・疾病予防等に取り組む、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

令和6年度から始まる第3期データヘルス計画、「第4期特定健診・特定保健指導」を踏まえ、健保組合は、これまで以上に保険者機能を発揮し、加入者への保健事業に積極的に取り組んでいく。また、国の重要課題である少子化対策や就業者の高齢化・女性の社会進出等の社会情勢の変化に対応した健康課題対策にも注力し、誰もが健康で働き続けられる社会の創出に努めていく。

今日から
できる

生活改善法

健診の結果、下記の数値以上になったら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

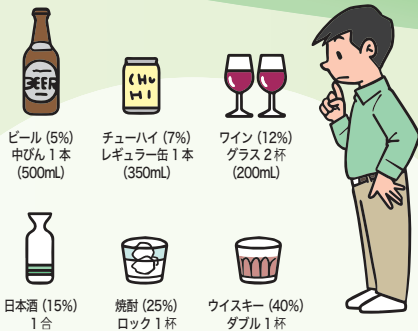
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。AST だけが高い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

GOOD!

今日からできる改善法

1日の適量 (純アルコール量 20g)



※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量 (純アルコール量 10g) が1日の適量。

改善法 1…飲酒量を把握する

「ついつい飲みすぎてしまう…」 「どのくらい飲んだかわからない」 「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性 40g、女性 20g を超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌する際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

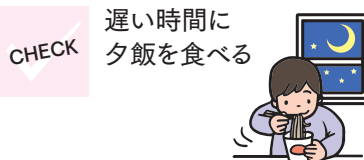
- 1日の飲酒量を把握する
- 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- お酒の買い置きをしない

肝臓内の酵素 (AST や ALT)、胆管で生成される酵素 (γ-GT) は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異常が起こっている可能性があります。

肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス (B 型・C 型) やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

BAD!

CHECK こんな人は要注意!



監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長

横山 啓太郎

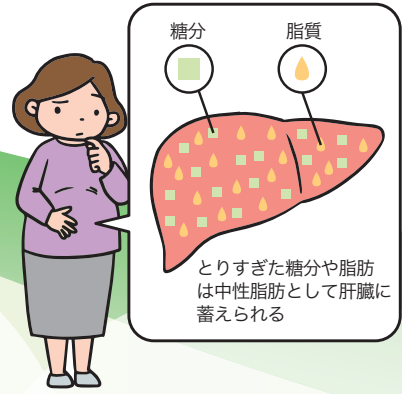
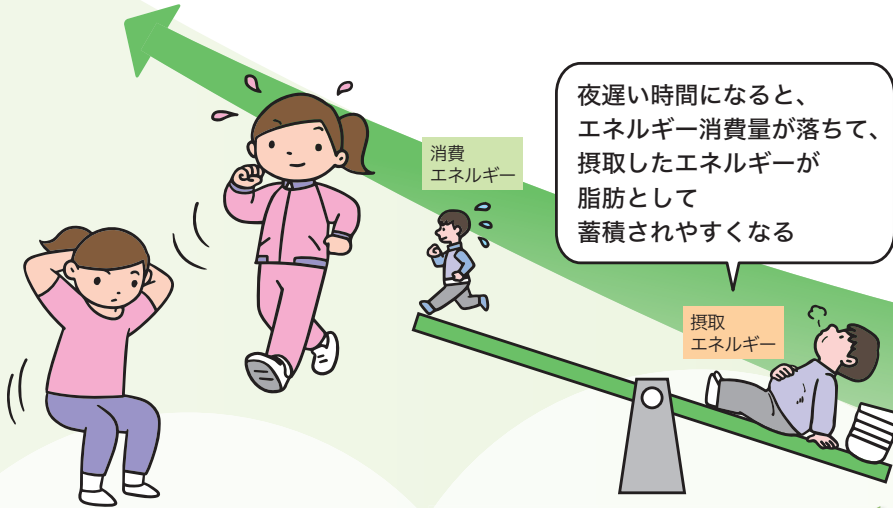
肝臓を守る

お酒を飲まない人も要注意!

生活術

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起きても自覚症状が出にくいことから、異変が現れたときには、病気がかなり進行した状態で見つかることが多いのが特徴です。

肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解、毒素の解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。



改善法4…ウォーキング+ 軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- 夕食はできるだけ早い時間にとる
- 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食量を抑える

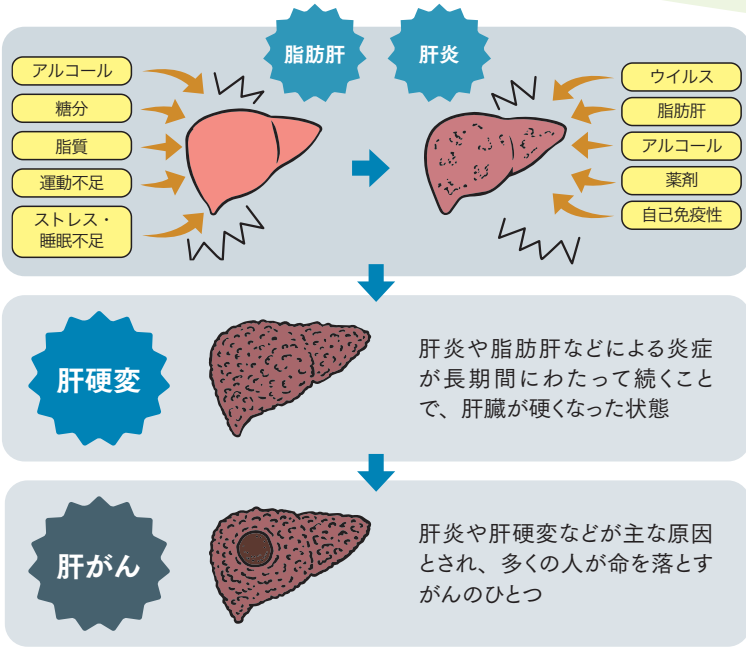
改善法2…糖分や脂質の多い食品を控える

肝臓の病気の原因はお酒だけではありません。近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりやすく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- おやつは、砂糖が添加されていない食品（ナッツや無糖のヨーグルトなど）を選ぶ
- 食事がダブル炭水化物（白米+ポテトサラダ、ピザ+パスタ、ラーメン+チャーハンなど）にならないようにする

肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。



また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因の「アルコール性脂肪肝」と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する「非アルコール性脂肪性肝疾患」があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけることが大切になります。



眠れなくても ベッドで眠気が来るのを待つ



昔はなかなか眠れなくてもベッドで眠気が来るのを待てばよいと言われていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 眠れなければベッドから出る

昔は眠れなくても横になっているだけで体が休まるため、ベッドで眠気が来るのを待てばよいと考えられていました。しかし、ベッドで長時間眠れない経験を繰り返すと「また眠れないのではないか」と不安になり、布団に入っても眠れないことが慢性化してしまう可能性があります。

そのため今は、布団に入ってもなかなか眠れないときには、思い切ってベッドから出て、眠気が来るまで静かに過ごすことがおすすめされています。布団に入っても眠れない理由としては、心身の緊張状態、睡眠時間を確保しようとして眠くないのに布団に入っていることなどが考えられます。

ベッドを出てからの過ごし方

脳や体を興奮させることを避けて静かに過ごし、眠気が来たらベッドに戻る。睡眠の量は減るが、寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られやすい。



- 部屋の明かりを暗めにする。
- ストーリーのない本を読む。
- 静かな音楽を聞く。

スマホやパソコン、
カフェイン、アルコール、
喫煙は避ける。

寝つきをよくするコツ

寝る前は心身をリラックスさせ、眠くなってから布団に入る。また、朝できるだけ同じ時間に起き、太陽光を浴び、朝食をとって体内時計を整える。



寝る90分ぐらい前に
ぬるめのお風呂に
ゆっくり浸かる。

寝る前はストレッチなど
で心身をほぐす。

眠くなってから
布団に入る。

おまけ アップデート

睡眠時間は90分の倍数がよい

今の常識 自分が目覚めのよい睡眠時間が最適

眠りの周期は90分なので、睡眠時間を90分の倍数にすると目覚めがよいという話を聞いたことがあるかもしれませんが、そうとは限りません。自分がスッキリ目覚められる睡眠時間を確保しましょう。



インフルエンザ予防接種費用の補助 ご申請、お忘れはありませんか？

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種費用の補助制度があります。
申請書の受付期限は令和6年2月29日(木)まで(当健康保険組合必着)となっております。

対象期間 令和5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

対象者 対象期間中にインフルエンザ予防接種をされた被保険者および被扶養者

補助金額 2,000円 ※予防接種費用(自己負担)が補助金額に満たない場合は、実際に要した費用を補助します。
2回接種法の場合でも補助は1回のみとします。

家族で取り組む **かぜ&むし歯予防** 感染症予防キャンペーン2023

3歳～小学6年生対象 令和6年1月31日(水)まで実施中です! **図書カード進呈**

令和5年11月1日から3カ月間、手洗い・うがい・歯みがきを行い、この取り組みすべてを行うことができた日に所定のカレンダーへシールを貼っていただくキャンペーンです。合計70日以上シールを貼ることができた方は、返信用封筒にカレンダーを入れて、**令和6年2月1日(木)から2月9日(金)までの間にポストに投函してください。**

70日以上シールが貼れた方には、**「図書カード1,000円分」**を進呈します。

被扶養者資格の再確認 ご協力ありがとうございました

当健康保険組合では、健康保険法で定められている加入条件に基づき、16歳以上の被扶養者がいる被保険者を対象に被扶養者資格の再確認を実施しました。

高齢者医療制度への国に納める納付金額は、被保険者だけでなく、被扶養者の人数も含めて決定されますので、被扶養者の資格がないにもかかわらず、そのまましておきますと、納付金額が増加することになります。

被扶養者資格の再確認は健康保険組合の財政に大きく影響する重要な事業となっておりますので、組合財政の健全化に向け、今後とも適正な届出にご協力をお願いします。

任意継続被保険者の標準月額のお知らせ

退職後引き続き健康保険に加入できる任意継続被保険者制度があります。

保険料は退職時の標準報酬月額または前年9月30日現在の当健康保険組合の全被保険者の標準報酬の平均額(上限額)のいずれか低い額に保険料率を乗じた額となります。

その上限額につきましては、令和6年4月1日から380,000円となります。

公告

組合会議員・役員の 退任および就任について

(1)退任した役員

役職名	氏名	所属事業所名	退任年月日
選定理事	井上善樹	兵庫ダイハツ販売株式会社	令和5年11月1日

(2)就任した議員

役職名	氏名	所属事業所名	就任年月日
選定議員	和田良平	兵庫ダイハツ販売株式会社	令和5年11月1日

(3)就任した役員

役職名	氏名	所属事業所名	就任年月日
選定理事	和田良平	兵庫ダイハツ販売株式会社	令和5年11月16日

組合の現況(令和5年11月末現在)

事業所数		29事業所
被保険者数	計	4,605人
	男	3,798人
	女	807人
被扶養者数		4,142人
平均標準報酬月額	平均	374,813円
	男	397,474円
	女	268,166円
前期高齢者数 (再掲)	計	287人
	被保険者	205人
	被扶養者	82人

(敬称略、順不同)

えびとブロッコリーのガーリックソテー

1人分 197kcal 塩分 2.0g

調理時間 20分

※写真は2人分



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影: 竹内 浩務

えびに含まれるタウリンには、肝臓で胆汁酸の分泌や肝細胞の再生を促進したり、細胞膜を安定化させたりする働きがあり、肝機能を高める効果があります。また、ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、肝臓がもつ防御機能(解毒、抗酸化、抗炎症)を高めることで、肝機能を改善すると考えられています。



材料(2人分)

- えび(むきえび) ----- 200g
- A おろしにんにく ----- 小さじ1
- 塩 ----- 小さじ1/3
- 粗びきこしょう ----- 小さじ1/4
- ブロッコリー ----- 1/2 房
- じゃがいも ----- 1個(150g)
- オリーブオイル ----- 大さじ1/2
- 水 ----- 大さじ4

作り方

- ① えびは背側に切り込みを入れ、あれば背わたを取る。ボウルにAを入れて混ぜ、えびを加えて揉み込み、5分ほど置く。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に切る。じゃがいもは皮をむいて8mm厚さの半月に切り、水にさっとさらす。
- ③ フライパンにブロッコリーとじゃがいもを入れてオリーブオイルを回しかける。さらに水を回しかけて蓋をし、5分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ④ ①を加え、さらに3分ほど炒め合わせる。

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter02.html>