

健保だより

No.
103
2024
夏号



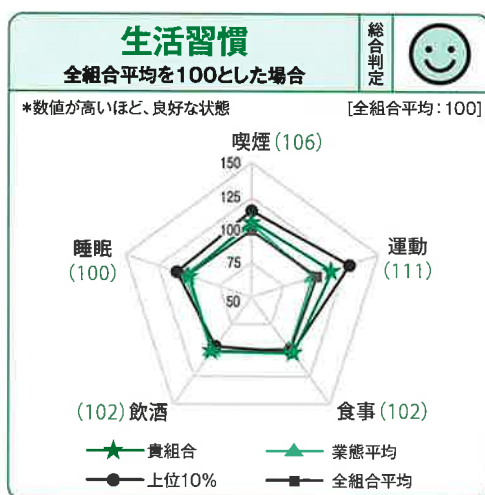
北アルプス上高地のこけむした枯れ木の上でさえずるコマドリ

「健康スコアリングレポート」から 信毎健保 特定健診のスコア横ばい

信濃毎日新聞健康保険組合を含む全国の健保組合の特定健診結果を分析した「健康スコアリングレポート」の2023年度版が、厚生労働省と経済産業省、日本健康会議のまとめで今年も信毎健保に寄せられました。22年度のデータに基づく全組合の平均値などのほか、信毎健保の状況はどのあたりに位置づけられるかを図示しています。22年度版（21年のデータ）と比較すると信毎健保のスコアは、ほぼ横ばいで大きな改善は見られませんでした。

貴組合の生活状況（適正な生活習慣を有する者の割合）

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



生活習慣の経年変化	2020	2021	2022	ランクUPまで (※1)
喫煙	貴組合 106	106	106	😊 あと13人
	業態平均 104	104	104	
	上位10% 114	112	113	
運動	貴組合 114	118	111	😄 最上位です
	業態平均 97	95	96	
	上位10% 127	126	128	
食事	貴組合 95	105	102	😐 あと21人
	業態平均 99	99	99	
	上位10% 101	100	102	
飲酒	貴組合 100	101	102	😊 あと5人
	業態平均 100	101	100	
	上位10% 96	97	97	
睡眠	貴組合 100	101	100	😐 あと5人
	業態平均 102	102	102	
	上位10% 109	110	106	

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(※1) 「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安
(リスク対象者を減らす人数)を記載

運動習慣は最上位の「良好」も
総合判定は「やや良好」
1ランクダウン

上の図は、信毎健保の健診結果で「適正な生活習慣を有する者の割合」を、全組合平均を100として比較したものです。

個別のリスクの種別では「運動」習慣は3年連続の「良好」。「喫煙」習慣と「飲酒」習慣は「やや良好」、「食事」習慣と「睡眠」習慣は「中央値と同程度」と昨年と変わらなかったが、個別のスコアでは「運動、食事、睡眠」習慣でややポイントを落としたため、総合判定では昨年の「良好」から1ランクダウンの「やや良好」となりました。

信毎健保の事業所には深夜勤務やローテーション勤務など、時間的に不規則な部署もあるため「睡眠」習慣は特に「スコア」になる可能性があまりありません。できる限り睡眠の質が高くなるよう心がけましょう。



貴組合の健康状況（生活習慣病リスク保有者の割合）

健康状況

全組合平均を100とした場合

総合判定



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	貴組合	114	113	112	😊
	業態平均	98	98	98	
血圧	貴組合	101	108	115	😊
	業態平均	116	116	115	
肝機能	貴組合	98	104	108	😊
	業態平均	94	93	93	
脂質	貴組合	103	95	95	😞
	業態平均	93	91	90	
血糖	貴組合	83	101	101	😐
	業態平均	96	96	97	

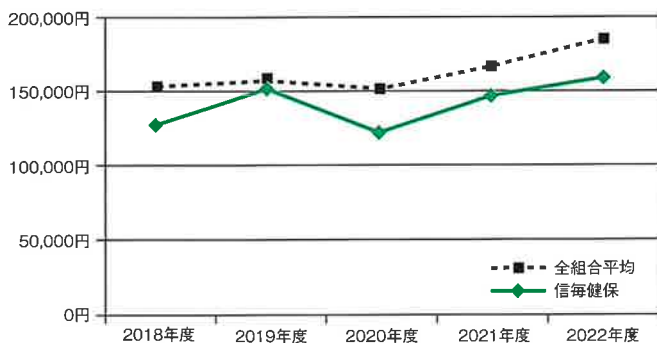
「血圧」「肝機能」スコア改善
総合判定は1ランクアップ
「やや良好」

こちらは信毎健保の「生活習慣病リスク保有者の割合」を全組合平均などと比べた図です。「血圧」「肝機能」は昨年からポイントを4〜7ポイント上げたものの「脂質」「血糖」「肥満」はほぼ横ばいでした。総合評価は昨年の「中央値と同程度」から1ランクアップして「やや良好」になりました。

今年も1人当たり医療費は
平均下回る

グラフは2018〜22年度の1人当たり医療費の推移について、信毎健保（実線）と全組合平均（点線※性別・年齢階級別数値を信毎健保の人数に当てはめて補正算出）を比べたものです。約15万〜18万円の全組合平均に対し、信毎健保は12万〜16万円程度と一貫して下回っています。健康で豊かな生活を送り続けるために、健康診断を積極的に受けて、病気の早期発見、早期治療に引き続きご協力をお願いします。

医療費



納付金2年連続増加、 別途積立金から補てんし編成

信濃毎日新聞健康保険組合は2024 (令和6) 年2月22日、組合会を開き、24年度の収入支出予算などを原案通り可決承認しました。収入支出予算額は、前年度より4900万円余増額となりました。この要因は、高齢者医療の財源として国から求められる納付金が前年度比3900万円余増加したためです。

一般勘定 (健康保険)

予算総額である収入支出予算額は7億774万円で、前年度比4931万円増です。保険料率千分の89 (8・9%) は変わりませんが、被保険者数の前年度中の減少傾向を考慮し、保険料収入は500万円減の5億9167万円と見込みました。経常収支は7100万円余のマイナスで、前年度からの繰越金5000万円の計上と、別途積立金から5500万円を繰り入れ補いました。

以下、支出を項目別に説明します。

◆保険給付費 (医療費)

≪支出の43・58%≫

総額3億844万円で、前年度予算に比べ12300万円、3・83%減で計上しました。コロナ禍の通院控えの収まった21年度決算以降、医療費は年々増加しています。組合全体の医療費が高くなると高齢者医療への納付金の上昇へと反映

される仕組みとなっています。医療費の動向は健保財政を難しくする最大の要因です。

◆納付金 ≪支出の38・49%≫

前期高齢者・後期高齢者医療制度を支える拠出金です。

23年度、24年度と2年連続の増加です。前期高齢者納付金は4200万円余の増額、後期高齢者支援金は220万円余の減少となりました。

納付金が増減するのは、2年前の医療費の増減が反映される仕組みになっているためです。23年度の医療費が22年度を上回る見通しのため25年度の納付金も増額が予想されています。

◆保健事業費

≪支出の5・71%≫

ヘルススクリーニングや人間ドック、各種検診の補助など保健事業の費用で総額4044万円。前年度比115万円の減額です。24年度も長野県厚生連と長野県健

康づくり事業団の2業者と特定保健指導実施の契約を結び、特定保健指導に重点的に予算配分して健康づくりをサポートしていきます。各事業所の協力も得ながらヘルススクリーニング、人間ドックの受診率向上を呼び掛けていきます。

◆事務所費 ≪支出の5・75%≫

4072万円で前年度比845万円の増加。専任職員1人増加の人件費と信毎健保ホームページリニューアルのための構築費を計上しました。

◆予備費 ≪支出の4・89%≫

保険給付費などが足りなくなった時に充当するもので、3458万円を計上しました。



介護勘定（介護保険）収入・支出

（単位：千円）

【収入の部】

介護保険収入	98,223
繰越金	10,000
繰入金	0
雑収入	3
合 計	108,226

【支出の部】

介護納付金	94,022
還付金	50
積立金	0
予備費	14,154
合 計	108,226

介護勘定（介護保険）

介護保険収入は前年度比215万円増の98,226万円としました。保険料率は千分の19（1・9％）です。被保険者数は前年度と同等で、平均報酬月額増の増額を見込んで増額予算となりました。

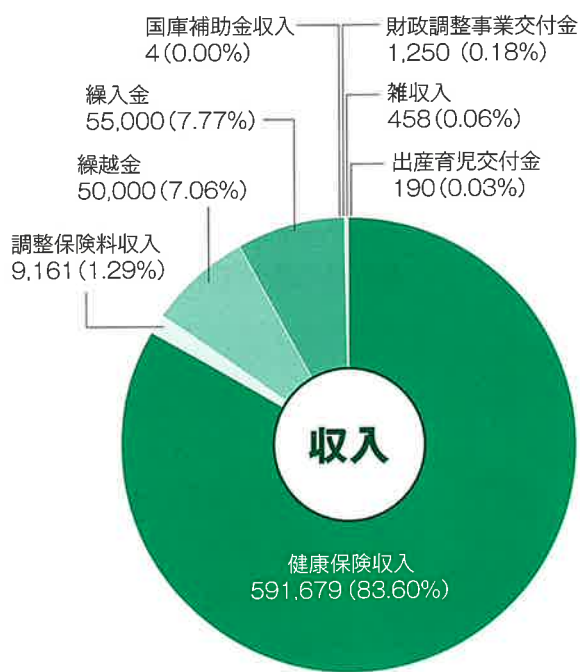
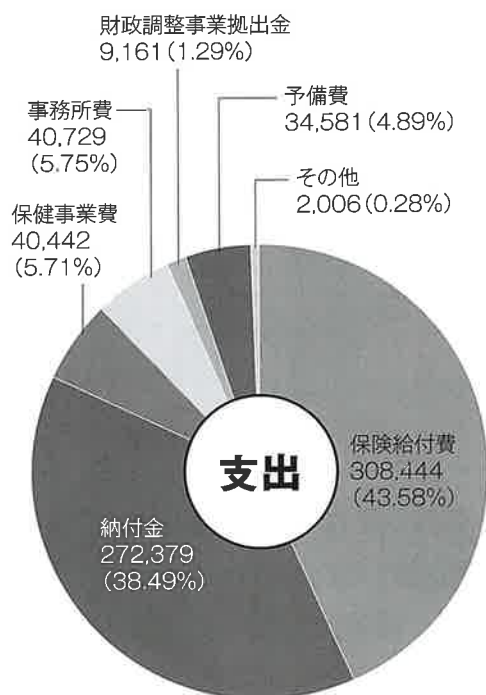
一方、国から求められる介護納

付金も、被保険者数と平均報酬額の増減が反映される仕組みになっており、本年度の納付金額は前年度比959万円増の94,022万円余を見込みました。

23年度決算見込みの収支残金は2030万円余の見通しです。そこから1000万円を24年度予算に繰り越し、1030万円余を準備金に積み立てる予定です。

一般勘定（健康保険）収入・支出【7億774万円】

（単位：千円）



マイナ保険証をご利用ください



—本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります—

1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を**20円節約**でき、自己負担も低くなります。



マイナ保険証の方が
自己負担も低くなるんだ

2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、**身体の状態や他の病気を推測**して治療に役立てることができます。

また、**お薬の飲み合わせや分量を調整**してもらうこともできます。

よく覚えてない内容も
あるから助かるわね



・本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「**資格確認書**」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「**資格確認書**」が交付されます）。

家庭常備薬あつせんのお知らせを一緒にお届けしました。注文書の提出締め切りは6月14日(金)です。商品の発送は7月中旬を予定しています。

注文書には会社名(所属事業所)、職場名、健康保険証記載の氏名を記入し、中央の「キリトリセン」で切り離して提出してください。



薬の注文は6月14日までに

1

「加入者情報等のお知らせ」の送付

12月2日に保険証が廃止され、マイナ保険証に移行します。加入者情報等のお知らせは、マイナ保険証の保有者が自身の資格情報を簡易に把握できるように、施行前にあらかじめお送りするものです。個人番号の下4桁も併せてお送りしますので、ご確認をお願いいたします。8月以降にご家族の分もまとめて被保険者にお送りする予定です。



2

「扶養調査」を今年も行います。

20歳以上の被扶養者に対して資格確認を行います。7月下旬に対象者がいる被保険者に「健康保険被扶養者調書」をお送りする予定です。

【信濃毎日新聞健康保険組合 理事・監事・議員名簿】(2024年5月31日現在、敬称略)

職名	氏名	所属事業所での役職
理事長	畑谷 広治	信濃毎日新聞代表取締役専務
常務理事	片山 宏規	信濃毎日新聞健康保険組合常務理事
選定理事	藤嶋 義昭	信濃毎日新聞常務取締役労務経営戦略担当総務局長
同	中村 賢二	信濃毎日新聞印刷局長
互選理事	小山 義広	信毎書籍印刷常務取締役
同	宮坂 重幸	信濃毎日新聞販売局次長兼販売部長
同	桜井 伸一	信濃毎日新聞事業局次長兼事業部長
同	嶋倉 隆	信濃毎日新聞松本本社まちなか情報局次長
同	千野 雅樹	信濃毎日新聞労働組合書記長
同	小林 善行	信濃毎日新聞取締役経理局長
監事・選定議員	伊藤 博英	ながのアドビューロ取締役管理本部兼経営企画室長
監事・互選議員	平澤 隆志	信濃毎日新聞総務局次長兼人事部長
選定議員	久保田賢造	信濃毎日新聞編集局次長兼整理部長
同	北澤 一岳	信毎販売センターふれあいネット取締役管理本部長
同	田中 直志	信毎販売センターふれあいネット取締役営業本部長
同	市川 岳人	INC長野ケーブルテレビ取締役総務担当
同	新津 和彦	長野市民新聞常務取締役編集長
互選議員	中田 英行	信濃毎日新聞マーケティング局管理制作部長
同	三村 卓也	MGプレス常務取締役編集長
同	市川 朝教	長野県カルチャーセンター総務部長
同	宮崎 隆美	メイツ長野常務取締役営業部長
同	村松 浩司	信濃毎日新聞東京支社営業部長兼総務部長

* 欠員2名 * 任期は2027年3月31日まで

新理事長に畑谷広治さん

信濃毎日新聞健康保険組合の新理事長に、畑谷広治 信濃毎日新聞代表取締役専務が2024（令和6）年4月2日付で就任しました。

朝、体重計に乗って

はたや こうじ
畑谷 広治

朝起きると、顔を洗う前に、体重を測るのが日課になっている。わが家の体重計は20年以上使っている古いタイプだが、体重と体脂肪率を律義にはじき出してくれる。

不思議なもので、ドカ食いをしても飲み過ぎてても、翌朝にぐんと増えることは少ない。数日たった頃、緩やかに、しかし冷徹に変化する。そうして、心掛けだけは入れ替える。こんな朝を20年間も繰り返している。



そう言えば、別の習慣が続いた頃もあった。サプリの衝動買いだ。疲れが抜けない、首が痛い、肩が痛い、飲み会が続く、肝臓の値が、悪玉コレステロール値が。気になると、すぐコンビニやドラッグ店へ。

体重計に乗るのも、サプリに手が伸びるのも、健康でいようと思うからだ。恐らく、いま健康被害が問題になっているあのサプリも、健診などで引つかかった数値を抑えたいと飲み始めた人が少なからずいるだろう。

と出合わずに済んだのは、いい加減さも幸いしたのか？
ホメオスタシス、ということと大げさだが、常に変化しながら、一定の範囲でバランスを取ろうとする人体の玄妙さに助けてもらってきただよに思う。

けれど、「健康」はそうそう思い通りにはいかない。日々の心掛けとは関わりなく病気になるし、けがもする。何より加齢や老化には抗えないと最近、つくづく身に染みる。

そうしたリスクに備えるため、互いに助け合う職域組織として健康保険組合は生まれた。組合員と家族が人生のさまざまなステージで、いざという時に安心して医療を受けられる。健康管理のやり方が目まぐるしく変わる時代だからこそ、健保の精神を大事にしなければと感じている。

◆
新たに信毎健保組合の理事長になりました。どうぞよろしく願います。

常務理事に片山宏規さん

3月8日付で新しい常務理事に片山宏規さんが指名されました（4月2日付で再任）。

日々の積み重ね

かたやま ひろき
片山 宏規

常務理事になりました片山です。

これまで大きな病気やけがなどなく過ごしてまいりましたが、周りからは体重を何とかせよと、言われ続け、ダイエット歴は30年以上になります。若いころは運動の結果がすぐに身体に反映していましたが、この年齢になると、何をどうやっても状態であります。

日々心掛けているのは毎日1万歩以上歩くということです。信毎整理部のころから、通勤は基本徒歩



で、往復で1万歩ほどになります。印刷局に異動になり、青木島へ通ったときは当初自家用車での通勤でしたが、体重がみるみる三桁になり、長野駅から製作センターまで歩くようにして、少し戻りました。

現在は朝夕、少し寄り道をしながら通勤して毎日1万5000歩ほどになっています。効果はなかなか顕著にはなりませんが、散歩のつもりで楽しんでいきます。朝はだいたい善光寺に寄り、外国人観光客でにぎわう様子を眺め、帰りは浅川方面に足を延ばしています。

今後は皆様の健康増進に役立てるよう努力してまいります。よろしく願います。