しぶさわけんぽ

2023
AUTUMN
No.231

奈良県　吉野山の紅葉／提供：アマナ

澁澤健康保険組合

令和４年度　決算のお知らせです

令和５年7月13日、第125回組合会が開催され、
令和４年度決算が承認され決定しましたのでお知らせいたします。

一般勘定

一般勘定の経常収支は4,532万円の**黒字決算**となりました

予算と比較すると、被保険者数および総標準賞与額が増加したことにより、健康保険収入が増収となりました。その他、経常外収入では国庫補助金収入等が増加しました。一方、支出では、コロナ禍により通院を控えた影響か保険給付費や前期高齢者納付金等が減少するとともに、保健事業費に未消化がありました。

黒字の経常収支に繰越金、繰入金等の経常外収支を加えて、収支差引額は１億9,805万円となりました。

次年度へは4,001万円を繰越し、残額は別途積立金とし将来に備えることとしました。

法定準備金残高２億325万円のほかに、別途積立金残高は５億8,582万円となりました。

収入

（千円）

科　目	令和４年度決算額	令和４年度予算額	予算比
健康保険料収入	635,415	606,151	29,264
その他経常収入	7,921	10,603	-2,682
経常収入合計a	**643,336**	**616,754**	**26,582**
繰越金	60,000	60,000	0
繰入金（別途積立金）	70,000	70,000	0
その他経常外収入	30,583	8,846	21,737
収入合計A	**803,919**	**755,600**	**48,319**

支出

（千円）

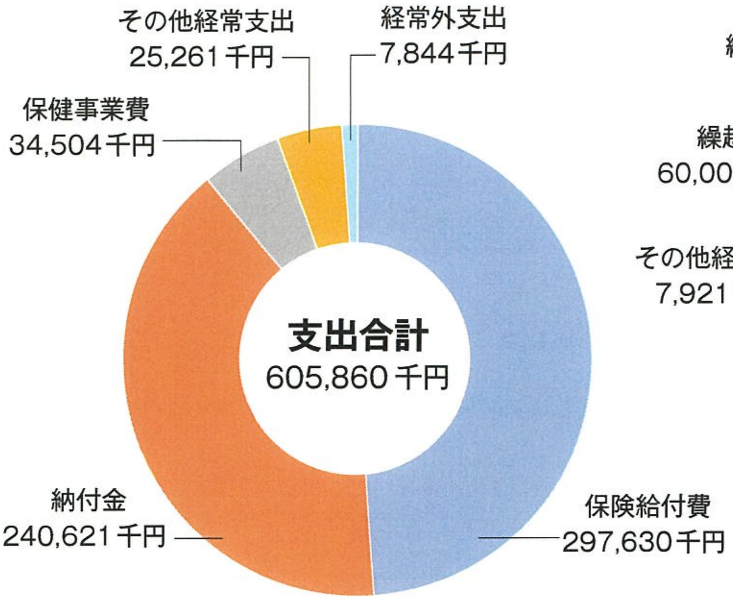
科　目	令和４年度決算額	令和４年度予算額	予算比
保険給付費	297,630	344,980	-47,350
納付金	240,621	272,011	-31,390
保健事業費	34,504	55,814	-21,310
その他経常支出	25,261	35,195	-9,934
経常支出合計b	**598,016**	**708,000**	**-109,984**
経常外支出	7,844	7,600	244
予備費	0	40,000	-40,000
支出合計B	**605,860**	**755,600**	**-149,740**
経常収支a-b	**45,320**	**-91,246**	**136,566**
決算残金A-B（収支差引額）	**198,059**	→	**翌期繰越金　40,012** **別途積立金　158,047**

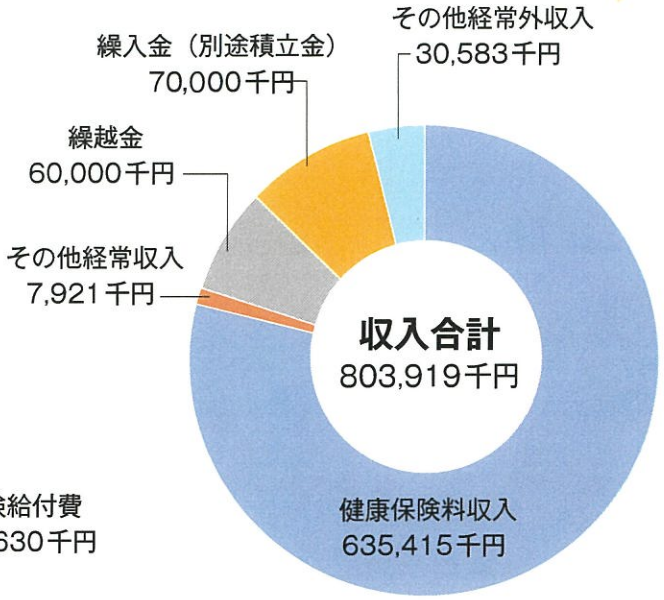
	令和2年度末	令和3年度末	令和4年度末
別途積立金残高推移	**419,719**	**497,773**	**585,820**

決算基礎数字

被保険者数（期末）	1,119 人
平均年齢	46.04 歳
総加入者数	1,938 人

一般保険料率 （事業主　5.4329%、被保険者　4.4451%）	9.878%





介護勘定　介護勘定の決算残金は1,286万円となりました。

予算と比較すると、介護保険料収入の増加、介護納付金の減少により決算残金が発生しました。
決算残金から次年度へは100万円を繰越し、残額は介護準備金としました。
介護準備金残高は3,643万円となりました。

科　目	令和４年度決算額	令和４年度予算額	予算比
介護保険料収入	93,166	87,000	6,166
繰入金（準備金）他	1,000	1,003	-3
収入合計	**94,167**	**88,003**	**6,164**
介護納付金	81,306	83,000	-1,694
予備費他	0	5,003	-5,003
支出合計	**81,306**	**88,003**	**-6,697**
決算残金（収支差引額）	**12,861**	→	**介護準備金　12,861**

	令和2年度末	令和3年度末	令和4年度末
介護準備金残高推移	25,140	24,576	36,437

決算基礎数字

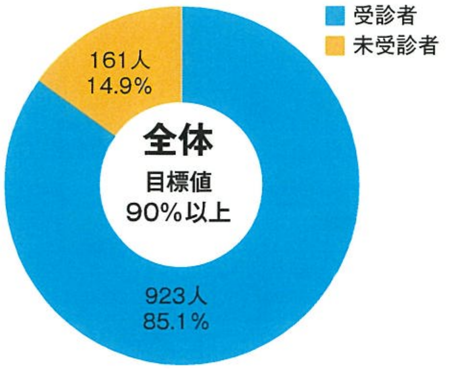
介護保険第２号被保険者たる被保険者数（期末）	769人
介護保険料率（事業主 1.00%、被保険者 1.00%）	2.000%

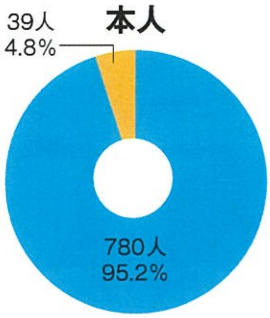
令和4年度　保健事業トピックス

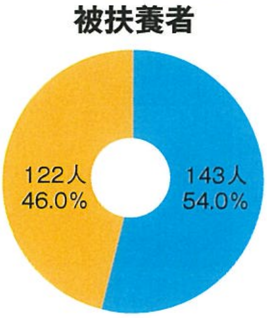
特定健康診査（40歳以上75歳未満の方対象）

定期健康診断とあわせて巡回健診を中心に85.1%の方が受診しました。被扶養者（ご家族）の受診率が54.0%と低く、全体の受診率が目標の90%に達しませんでした。今年度は、ご家族も含めた受診をお願いします。

ご家族の皆さんの受診をお願いします。ご家族が当健保組合以外の健診を受診されている場合のご連絡もお願いします。



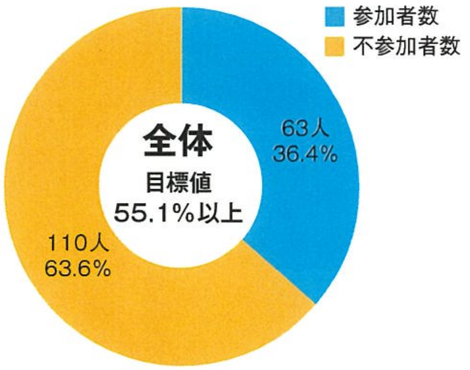


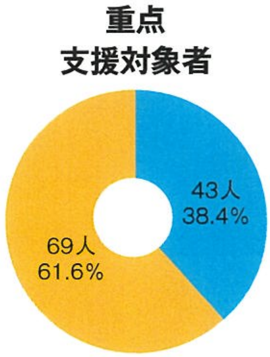


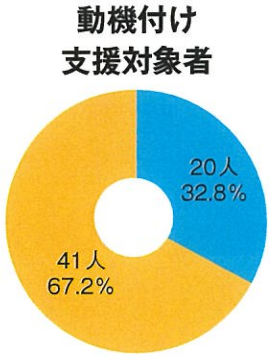
特定保健指導（40歳以上75歳未満の方対象）

事業主とタイアップして勧奨を行い、前年度に比べ大幅に増加して63人（実施率36%）となりました。飛躍的に増加はしたものの、実施率目標55%に達しておりません。今年度は新たな指導方法も取り入れ実施します。対象となった方はぜひ参加してください

生活習慣の見直しで防げる病気があります。心身健康で働きましょう！







がん検診

胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がんの検診項目を実施しました。
今年度は、隔年実施の胃がん健診はありませんが、新たに乳がん検診を実施しています。

保健指導・健康相談

健康相談室で保健指導・健康相談を実施しました。メンタルの相談が増えています。

お気軽にご連絡ください

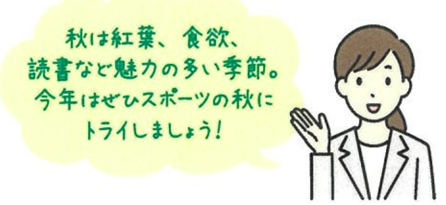
ご存知ですか？ 体育奨励

澁澤健康保険組合には体育奨励という制度があります。
これは澁澤グループの社員を対象に体育行事に参加した方へ補助を行う制度です。

補助対象者	当健保組合の被保険者 ※ご家族（被扶養者）、同行の友人などは対象外（組合員は対象）	補助内容	1人年2回、1回につき **1,000円**	体育行事の例（過去の例）	◆ボウリング ◆ハイキング ◆海水浴 ◆スキー ◆渓流釣り 等 ※打ちっぱなし、ゴルフ場は対象外 ※1人から利用可能

「運動しなきゃ」と思ってもなかなか行動に移せない人もいるのではないでしょうか。金額は多くありませんが、「補助金がもらえるなら」とお金を理由にやってみるのはいかがでしょう。試してみると自分に合った趣味やスポーツ、健康づくりの方法が見つかるかもしれません。

健康診断の結果で不安のある方、運動していたのに補助を知らなかった方、もらえるものはもらいたい方、皆さんの申請をお待ちしております！



制度の詳細は当健保組合のホームページで確認ができますが、手っ取り早く聞いてみたい方は当健保組合へお電話をお願いします。

World Health TOPICS
世界の健康ニュースから

廣田晃一
国立健康・栄養研究所
note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人

運動する時間帯で脂肪の燃焼が違う

1日の適切な時間に身体活動を行うと、少なくともマウスでは脂肪代謝が増加するようです。スウェーデンのカロリンスカ研究所とデンマークのコペンハーゲン大学は、早期活動期（ヒトの遅い朝）に運動したマウスは、早期休息期（ヒトの深夜）に運動したマウスよりも代謝が増加することを発見しました。

代謝などの生物学的プロセスは、細胞の概日リズムに依存するため、1日のさまざまな時間帯の身体活動は、さまざまな方法で身体に影響を与える可能性があります。運動が行われる時間帯が脂肪の燃焼にどのように影響するかを確認するために、研究者らは、マウスに昼夜サイクルの2つの時間帯（早期活動期と早期休息期）に高強度の運動を行わせた後、脂肪代謝の種々の指標を測定し、運動後の脂肪組織でどの遺伝子が活性化したかを解析しました。

その結果、早期活動期に身体活動を行うと、脂肪組織の分解、熱発生(熱産生)、および脂肪組織のミトコンドリアに関与する遺伝子の発現が増加し、高い代謝率を示すことが明らかになりました。これらの効果は、早期活動期に運動したマウスでのみ観察され、食事摂取とは無関係でした。

「私たちの結果は、代謝の促進と脂肪の燃焼という点で、遅い朝の運動が深夜の運動よりも効果的である可能性を示唆しています。これが事実なら、太り過ぎの人にとって価値がある可能性があるでしょう」と研究者は述べています。

また別の共同研究者は「体のエネルギーバランスと運動による健康効果の向上には、適切なタイミングが重要であるようです。ただし、私たちの研究結果と人間との関連性について信頼できる結論を導くには、さらなる研究が必要です」とコメントしています。

出典：「PNAS」

管理人からのコメント

運動や食事のタイミングが重要だという研究が増えていますが、これもその一つ。もっとも、会社勤めなどをしている場合には、運動できる時間帯は限られてしまいます。まずはできる時間帯に始めるのがよいでしょう。

Special Interview

今日も笑顔で

時には療養することがあってもよし！ 適度な運動が心身の健康につながります！

岡崎朋美さん

元スピードスケート選手

おかざき　ともみ／1971年、北海道清里町生まれ。小学3年からスケートを始め、高校卒業後、富士急行株式会社に入社してスケート部に所属。1994年リレハンメル五輪から2010年バンクーバー五輪まで、5大会連続で冬季五輪に出場した。1998年長野五輪では日本女子短距離として初の銅メダルを獲得。結婚、出産後もアスリートとして活躍し、2013年に現役を引退した。

中学、高校と目立った選手ではありませんでしたが、名門の実業団に入ったことで環境にも人にも恵まれて、次第にいい結果を出せるようになりました。オリンピックに5度も出場できて思い出はたくさんありますが、２０００年に椎間板ヘルニアの手術を受けたことは忘れられません。3ヵ月ほど休んで、マイナスからの再スタートになりましたが、この時に食事の取り方や、アスリートとしての体づくりの方法を学び直し、実践したことで、衰えた筋力を戻すことができました。「人間の体ってすごいな！」と驚くほどの回復ぶりで、選手としての自信にもつながりました。人生、時には療養することがあっても悪くないと思います。

この体験があったので、現役選手として出産することにも迷いはありませんでした。出産後にアスリートを続けているのは、誰もやったことがないと聞いたので、それなら私がチャレンジしてみよう、と。マイペースで、自分の限界を考えず、楽観的な性格だからできたのかもしれませんね（笑）。

今も体を動かすのが好きで、ジョギングやジムなどでよく汗をかいています。汗をかくと体がスッキリとして睡眠もとりやすくなり、精神的にも安定して過ごせるようになると思います。心の健康のためにも、自分に合った運動を取り入れて汗をかくことをお勧めしたいですね。

発行／澁澤健康保険組合　〒135-8513 東京都江東区永代2丁目37番28号　Tel.03-5646-7496