

しぶさわけんぽ

2024
AUTUMN

No.235



栃木県 紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山／提供：アマナ

澁澤健康保険組合

令和5年度 決算のお知らせです

令和6年7月12日、第127回組合会が開催され、
令和5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

一般勘定の単年度収支は1,384万円の黒字決算となりました

収入

被保険者数および平均標準報酬月額等が増加したことにより、健康保険料収入が予算比で13百万円増収となりました。その他経常外収入では予算参入していなかった国庫補助金収入等があり20百万円増収でした。

支出

保険給付費は予算においては保守的に見積もったため、予算比27百万円減少しました。
保健事業費に予算比14百万円の未消化がありました。

決算残金

保守的に予算化していた別途積立金の取崩しは不要となりました。
決算残金54百万円は、予算どおり20百万円を翌年度に繰越し、残額34百万円は別途積立金とし将来に備えることとしました。

準備金・積立金

法定準備金残高は2億32百万円のほかに、別途積立金残高6億20百万円となりました。

収入

科目	令和5年度決算額	令和5年度予算額	予算比
健康保険料収入	652,287	639,151	13,136
その他経常収入	8,488	9,431	-943
その他経常外収入	28,942	8,018	20,924
単年度収入合計a	689,717	656,600	33,117
繰越金（前年度決算残金より）	40,012	40,100	-88
繰入金（積立金等取崩し）	375	41,000	-40,625
収入合計A	730,104	737,700	-7,596

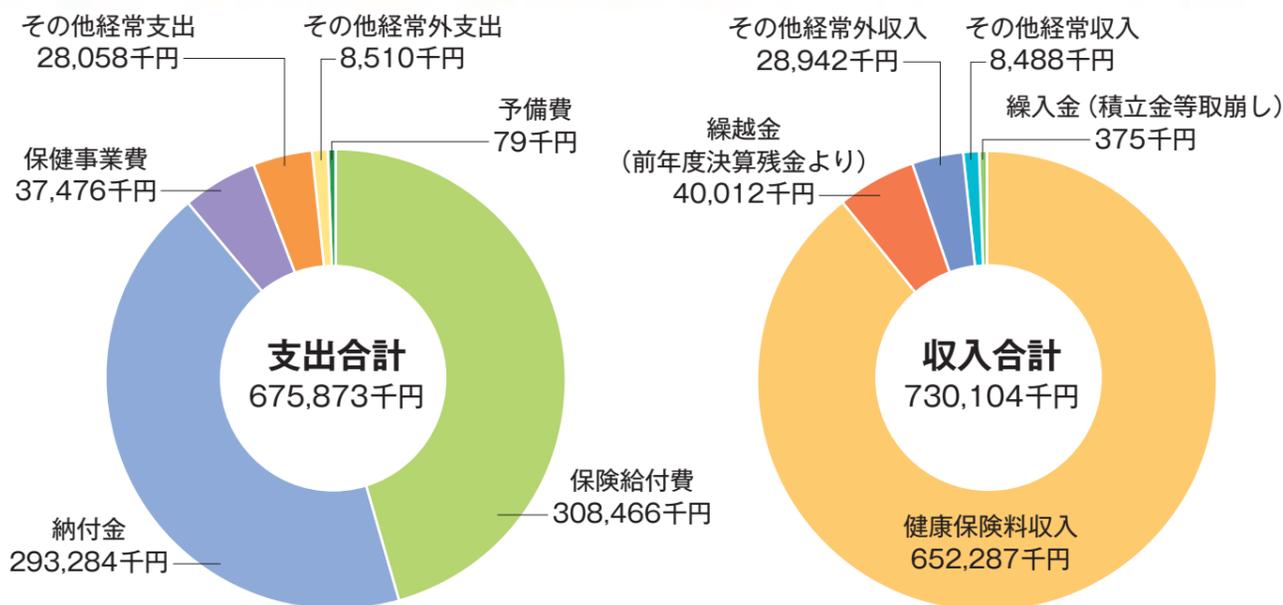
支出

科目	令和5年度決算額	令和5年度予算額	予算比
保険給付費	308,466	336,280	-27,814
納付金	293,284	296,703	-3,419
保健事業費	37,476	51,750	-14,274
その他経常支出	28,058	32,329	-4,271
その他経常外支出	8,510	8,620	-110
予備費	79	12,018	-11,939
支出合計B	675,873	737,700	-61,827
単年度収支a-B	13,844	-81,100	94,944
決算残金A-B（収支差引額）	54,231		翌期繰越金 20,012 別途積立金 34,218

	令和3年度末	令和4年度末	令和5年度末
別途積立金残高推移	497,773	585,820	620,038

決算基礎数字

被保険者数（期末）	1,114人	一般保険料率 （事業主 5.4285%、被保険者 4.4415%）	9.87%
平均年齢	46.19歳		
総加入者数	1,827人		



介護勘定 介護勘定の単年度収支は1,732万円となりました。

予算と比較すると、介護保険料収入が6百万円増加、予備費11百万円の不使用等により決算残金18百万円が発生しました。決算残金18百万円を準備金に加え、準備金残高は53百万円となりました。

科目	令和5年度決算額	令和5年度予算額	予算比
介護保険料収入等a	96,504	90,004	6,500
繰入金（準備金取崩し）	1,000	1,000	0
収入合計A	97,504	91,004	6,500
介護納付金	79,183	80,000	-817
予備費他	0	11,004	-11,004
支出合計B	79,183	91,004	-11,821
単年度収支a-B	17,321	-1,000	18,321
決算残金A-B（収支差引額）	18,321		介護準備金 18,321

	令和3年度末	令和4年度末	令和5年度末
介護準備金残高推移	24,576	36,437	53,758

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）	780人
介護保険料率（事業主 1.00%、被保険者 1.00%）	2.00%



しぶさわけんぽ トピックス

令和6年6月29日に任期満了に伴う選挙が行われ、
7月12日付で下記の通り新理事、新議員が決まりましたのでお知らせいたします。

選定議員8名(敬称略)		
	氏名	事業所名
●	倉谷 伸之	澁澤倉庫 株式会社
☆	星 正俊	澁澤倉庫 株式会社
	森 進	澁澤倉庫 株式会社
	菅野 康弘	澁澤倉庫 株式会社
○	門澤 秀樹	澁澤倉庫 株式会社
◎	吉田 貴之	澁澤倉庫 株式会社
	本橋 昌臣	澁澤倉庫 株式会社
	伊藤 研多	澁澤倉庫 株式会社

互選議員8名(敬称略)		
	氏名	事業所名
☆	山村 和史	澁澤倉庫 株式会社
◎	中台ゆみ子	澁澤倉庫 株式会社
	山本 啓子	澁澤倉庫 株式会社
	金 慶一	澁澤倉庫 株式会社
◎	白壁 秀哉	澁澤陸運 株式会社
	宮野 真治	澁澤陸運 株式会社
	安田 公則	澁澤陸運 株式会社
◎	佐藤 忍	澁澤ファシリティーズ 株式会社

※◎は理事、☆は監事、●は理事長、○は常務理事



澁澤健康保険組合では今夏から健康アプリ「Pep Up」を導入しました。
Pep Upでは健康診断結果や医療費通知、健康記事などを閲覧でき、ポイントを貯めて電子マネーや
さまざまな商品と交換することができます。

楽しみながら生活習慣の見直しに、Pep Upをぜひご活用ください。

※申し訳ございませんが、被扶養者や任意継続被保険者はアプリの対象外となります。

～2024年度 年間スケジュール～

実施時期	イベント名	獲得ポイント数
8月	Pep Upリリース開始	初回登録500P
10月	ウォーキングイベント	最大2,300P
10月～1月	インフルエンザ補助金申請	なし
1月～	医療費通知の確認	なし

その他『日々の記録』を含めた
活動でポイントが獲得できます。
ポイントはギフトカードやグッズなど
好きな商品に交換できます。



Pep Up の始め方

- 1 ご自身のスマートフォンに合わせた右記のQRコードへアクセス
- 2 メールアドレスとパスワードを登録
- 3 登録したアドレスに届いたリンクURLにアクセス
- 4 生年月日と本人確認コードを入力

※本人確認コードを紛失された方は澁澤健康保険組合へご連絡をお願いします。
当健保組合で確認ができるので、すぐにお伝えします！

Pep Upの導入は
アプリのダウンロードからが
簡単です！



iPhone



Android

Pep Upであなたの健康がわかる、ポイントもたまる

Pep Upはあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。
健康情報を一つにまとめ、あなたの健康状態を見える化し、健康活動をサポートします。

しばいぬと自分のペースで歩こう 「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！ シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。

カラダ年齢がわかる 「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果から、あなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。



健康づくりでご褒美ポイント 「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。

隙間時間に学んでポイント 「健康記事」



健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。大人気コンテンツ「メタボ川柳」も絶賛掲載中！

ウォーキングイベント開催のお知らせ

運動習慣による健康づくり支援のため、10月にウォーキングイベントを開催します。
Pep Upをダウンロードしてぜひご参加ください！



申込や実施期間については
Pep Upアプリで確認をお願いします。
イベントで入手可能なポイントについては
右記の通りです。



イベント参加

300P

1日平均
6,000歩

300P

1日平均
8,000歩

700P

1日平均
10,000歩

1,000P

連携について

Pep Upアプリで歩数などの管理をするには、ご自身のスマートフォンとの連携が必要になります。
iPhoneをご利用の方は「ヘルスケア」アプリのインストール、起動を確認してください。
Androidをご利用の方は「Google Fit」アプリのインストール、起動を確認してください。



特定保健指導のお知らせ



特定保健指導とは？

特定保健指導は、40歳以上75歳未満対象に行う特定健診の結果で、メタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。

特定保健指導の対象について

特定健診の結果で、特定保健指導の基準に該当する人が対象となります。メタボのリスクによって、「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれています。

A：腹囲が一定以上の人（男性85cm以上 女性90cm以上）

リスクが1つで喫煙しない人	→	動機づけ支援
リスクが1つで喫煙する人 リスクが2つ以上の人	→	積極的支援

B：Aに該当せず、BMIが25以上の人

リスクが1つの人 リスクが2つで喫煙しない人	→	動機づけ支援
リスクが2つで喫煙する人 リスクが3つの人	→	積極的支援

リスクについて

血糖	空腹時血糖が100mg/dL以上 または HbA1cが5.6%以上
脂質	空腹時中性脂肪が150mg/dL以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dL以上） または HDLコレステロール40mg/dL未満
血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上



どうして受ける必要があるのか

生活習慣病の多くは初期には自覚症状が無く進行します。しかし体の中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。特定保健指導を利用して早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

滋澤健康保険組合では皆さまが元気に仕事や生活することをサポートするため、皆さまへ受診をお願いする活動を行います。



マイナ保険証への切り替えのお知らせ

2024年12月2日から 現行の健康保険証は発行されなくなります！

※有効期限にもよりますが従来の保険証は最大1年間ご利用いただけます。



マイナンバー

12月2日以降は

マイナ保険証をお持ちの方	マイナ保険証をお持ちでない方
マイナ保険証で医療機関を受診します。	「資格確認書」を交付します。こちらでも医療機関を受診できますが、早めにマイナ保険証へ切り替えのご協力をお願いします。

また、マイナ保険証では限度額適用認定証を提示しなくても限度額までの負担となります。認定証の準備が不要となりますので、ぜひご利用ください。



今日も笑顔で

Special Interview

林家つる子さん「落語家」

常に何かに挑戦し続ける
落語家でありたいと思っています。



はやしや つるこ / 1987年、群馬県生まれ。中央大学で落語研究会に所属し、卒業後の2010年、九代目林家正蔵に弟子入り。2024年3月、落語界では女性初となる“抜擢”で真打昇進を果たす。古典落語「芝浜」の登場人物であるおかみさんを主人公にし、その視点から新たに古典落語を描く挑戦は、各種メディアに取り上げられた。最新情報は <https://tsuruko.jp>

2024年3月から5月にかけて真打昇進披露興行があり、年の前半はずっと忙しくしていました。皆さんの期待に応えなければという重圧の中、絶対に体を壊すわけにはいかないという思いを強く持って毎日過ごしていました。

実は、真打昇進が発表された直後、声が出なくなりました。プレッシャーや忙しさから免疫力が落ちて、鼻から悪い菌が入ったことが原因でした。はなし家にとって声は命。それ以降毎日鼻うがいをして、喉にいいとされるマヌカハニーをよく口にして予防しています。

最近自分でも気付かないうちにストレスをためていることがあり、そういうときは好きな物を食べるようにしています。私はお肉が大好きで、忙しい日が続くときによく焼き肉屋さんへ（笑）。食べ過ぎには注意していますが、お肉を食べることがストレス発散になり、次の日の活力になります。もちろん、普段は体にいいといわれるものを意識して、バランスを考えながら食べるようにしています。

私はこれからも常に何かに挑戦する落語家でありたいと思っています。新しい落語の演目への挑戦、また、ラジオやテレビ、動画配信など、いろんなことに積極的に取り組んでいきたい。そんな私を見た誰かが「自分も頑張ろう」と思ってくださったとしたら、私にとってこの上ない喜びとなり、活力の源になります。