



のどが渇く、だるい

夏のペットボトル症候群に要注意!

夏本番、水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや清涼飲料水などをゴクゴク飲んでいませんか。実は糖分が多く含まれていて、大量に飲み続けると「急性の糖尿病=ペットボトル症候群」が起こることがあります。

人が1日に必要とする水分量は、およそ2.5Lといわれています（このうち食品から約1L、飲みものから約1.5L）。体が一度に吸収できる水分量は200~250mLといわれ、大量に飲んでも吸収されなかった水分は尿として排出されてしまいます。汗を大量にかく夏は、体の中の水分が失われがち。熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの予防のためにも、こまめな水分補給が大切です。



ペットボトル症候群とは?

炭酸飲料やスポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続け、高血糖状態になることです。血糖値が上昇するとのどが渇くので、さらに清涼飲料水を飲んでしまう悪循環になります。高血糖が続くと、倦怠感や嘔吐、意識がもうろうとするなどの症状が表れます。アイスクリームなどでも同様の報告があります。

世界保健機関（WHO）の平均的な大人の糖類摂取目安は1日25g程度ですが、500mLのペットボトルの清涼飲料水1本で摂取量をオーバーしてしまいます。

清涼飲料水は砂糖がたっぷり!

種類 (500mL)	炭酸飲料	スポーツドリンク	果汁100%ジュース
砂糖換算	40~65g	20~34g	50~60g
角砂糖	10~16個分 	5~8個分 	12~15個分

カロリーゼロ、ノンシュガー、糖質オフの意味

「カロリーゼロやノンシュガー、微糖を選んでいるから大丈夫」という人も多いでしょう。けれども、必ずしも0kcalや砂糖0gではありません。食品表示法に基づいて食品100g(mL)あたりの含有量が決められています。「甘さひかえめ」については基準がありません。

のどが渇いたら、まずは水やお茶でのどを潤しましょう! のどをすっきりさせたいなら炭酸水もおすすです。この夏は冷たい炭酸水を持ち運べる水筒も登場しています。

食品表示法による基準

カロリーゼロ・ノンカロリー	100mLあたり5kcal未満であれば表記可
ノンシュガー・シュガーレス・無糖	100mLあたり0.5g未満であれば表記可
カロリーオフ・低カロリー	100mLあたり20kcal未満であれば表記可
糖質オフ	糖類が100mLあたり2.5g未満であれば表記可

ペットボトル症候群を予防する5つのポイント

- ① 水分補給やのどの渇きには、水やお茶(カフェインが少ない麦茶など)を飲む。
- ② 塩分も補給。
- ③ スポーツドリンクや清涼飲料水を一気飲みしない。
- ④ カロリーゼロやカロリーオフの飲料だからと大量に飲まない。
- ⑤ のどをすっきりさせたいときは冷たい炭酸水を。



令和3年度の決算数値がまとまりました

健康保険組合全体の財政状況

健保連が取りまとめた「令和4年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、令和4年度の健保組合全体の経常収支差引額は2、770億円赤字見込みとなり、前年度予算からは2、259億円赤字幅が減少しました。

これは、高齢者等拠出金が令和2年度の新型コロナウイルス感染症拡大による高齢者医療費減少の影響で2、080億円減少したこと、また足元の標準報酬が前年度比では伸びて保険料収入が2、628億円の増加と回復基調にあるためです。

しかし高齢者等拠出金は再び急増が見込まれ、標準報酬も感染拡大前の令和元年度決算との比較では月額、賞与額ともに下回っており、健康保険組合にとって厳しい財政状況は依然として続いています。

平均保険料率（3月1日現在）は前年度比0.03ポイント増の9.26%、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は0.20ポイント減の9.85%でした。

感染拡大前の令和元年度決算との比較では、平均保険料率は0.04ポイント増、実質保険料率は0.93ポイント増でした。被保険者1人当たり額を見ると、保険料負担は498、366円で前年度比12、305円増加（2.5%）でした。

平均介護保険料率は1.78%となり、前年度比0.02ポイント増加しました。

被保険者1人当たり額を見ると、保険料負担は114、470円で2、113円増加（1.9%）しました。

当健保組合の決算の内容

決算にあたっての基礎数値

【一般勘定】

◇全事業所の年間平均被保険者数…4、760名

（男2、643名、女2、117名）

※令和3年度予算では4、684名

◇平均標準報酬月額…306、248円

（男339、606円、女262、676円）

※令和3年度予算では311、462円

◇総標準賞与額…2、129、771千円

※令和3年度予算では2、336、263千円。

◇前期高齢者医療費の対象者（年間平均）…48名

◇令和4年3月末の被保険者数…4、805名、

被扶養者数…1、262名（扶養率0.26）

【介護勘定】

◇第2号被保険者たる被保険者数（40歳以上65歳

未満）…年平均942名

※令和3年度予算では年平均948名

◇平均標準報酬月額…420、272円

※令和3年度予算では419、590円

◇総標準賞与額…426、447千円。

※令和3年度予算では533、760千円。

一般勘定

●収入

◇一般勘定の収入総額は、3、021、749千円で、前年度比526、552千円の増収、予算額の100.0%、被保険者1人当たりでは634、821円でした。

◇この内訳ですが、健康保険収入は1、785、567千円で予算額の99.2%、1人当たり375、119円となりました。

●支出

◇調整保険料収入は26、987千円で予算額の99.2%、1人当たり5、670円、前年度繰越金は1、185、472千円、1人当たり249、049円となりました。

◇国庫補助金収入は5、013千円で1人当たり1、053円、財政調整事業交付金は16、941千円で1人当たり3、559円、雑収入は1、769千円で1人当たり372円となっています。

◇支出総額は1、659、593千円で、前年度比366、950千円の増加、予算額の54.9%、1人当たり348、654円（対前年度比30、739円の増加）でした。

◇科目の内訳は、事務費は40、670千円で予算額の84.9%、所要財源率千分の2.12、1人当たり8、544円でした。

◇保険給付費は790、906千円で、予算額の86.8%、所要財源率千分の41.05、1人当たり166、157円でした。このうち法定給付費は776、132千円で、1人当たり163、053円、付加給付費は14、774千円で、1人当たりでは3、104円でした。

◇拠出金は728、182千円で、所要財源率千分の37.80、1人当たり152、979円となり、その内訳は前期高齢者納付金289、310千円、後期高齢者支援金438、860千円、病床転換支援金1千円、退職者給付拠出金11千円でした。

◇保健事業費は71、727千円で、予算額の72.8%、所要財源率千分の3.73、1人当たり15、069円でした。

◇財政調整事業拠出金は26、987千円、1人当たり5、670円、その他の支出は1、121千円となりました。

決算のお知らせ

みなさんの医療費等にあてられた保険給付費の1人当たり額は、前年度より7,672円増加しました。新型コロナウイルスへの感染を懸念した、受診控えの反動であるかと考えられます。受診を控えた結果、病状がひそかに進行していることも懸念されます。心身の不調があれば、放置しないで早めに対応しましょう。



令和3年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
健康保険収入	1,785,567	健保組合運営の財源として被保険者と事業主から納入していただいた金額
調整保険料収入	26,987	健保組合間の財政面における相互扶助のための別枠保険料
繰越金	1,185,472	前年度からの繰越金
繰入金	0	当年度に別途積立金等を取り崩した金額
国庫補助金収入	5,013	保険給付費等への国からの補助金
財政調整事業交付金	16,941	高額医療費を補助するための健保連からの交付金
雑収入・他	1,769	受取利息や拠出金の精算金等
合計	3,021,749	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
事務費	40,670	健康保険組合を運営するための経費
保険給付費	790,906	医療費と各種給付金(国が定めた法定給付と健保独自の付加給付)
拠出金	728,182	高齢者医療制度を支えるために健保から国へ拠出した金額
保健事業費	71,727	保健指導宣伝(社会保険ガイド、健保だより、電話健康相談他)、疾病予防(人間ドック他)等に使用した金額
財政調整事業拠出金	26,987	健保組合間の財政面における相互扶助のために健保連へ拠出した金額
その他の支出	1,121	健康保険組合連合会年会費等
合計	1,659,593	

介護勘定

●収入

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護保険収入	91,304	介護保険の財源として被保険者と事業主から納入していただいた金額
繰越金	4,986	前年度からの繰越金
繰入金	0	準備金からの繰入
雑収入	0	受取利息等
合計	96,290	

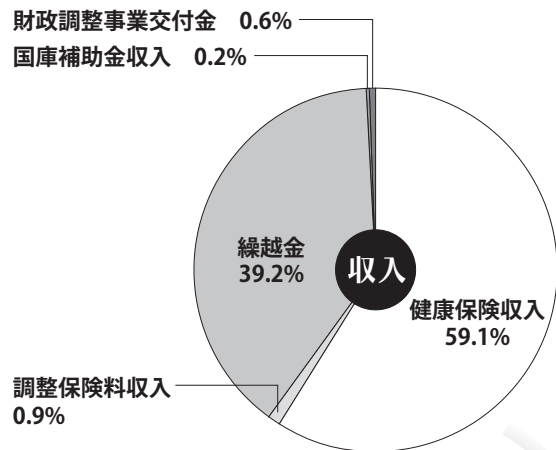
●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護納付金	95,734	介護保険財政をまかなうために国へ納付した金額
介護保険料還付金	0	還付した介護保険料金額
合計	95,734	

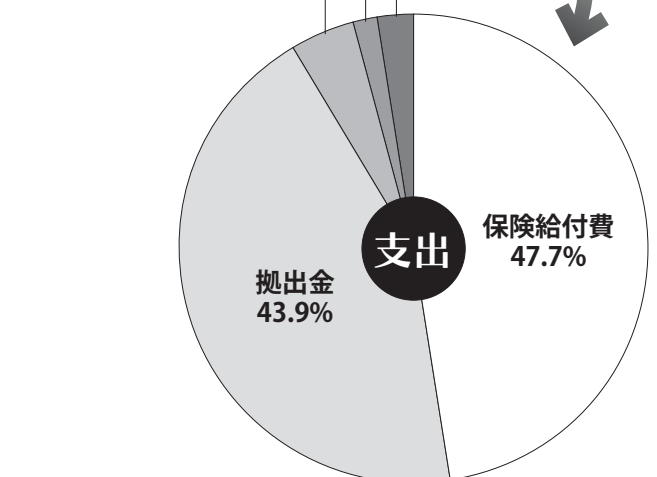
介護勘定

この結果、一般勘定は収入合計3,021,749千円、支出合計1,659,593千円、差引1,362,156千円となり、法定給付費等に要する保険料率は千分の78・08、実質保険料率は千分の84・63となりました。
 * 残金1,362,156千円全額を次年度に繰越して、令和3年度の事業を終了しました。
 * 収入は介護保険収入91,304千円、繰越金4,986千円でした。支出は介護納付金95,734千円でした。この結果収入合計96,290千円、支出合計95,734千円、差引残5,556千円となりました。
 * 残金5,556千円全額を次年度に繰越して、令和3年度の事業を終了しました。

収入の割合(一般勘定)



こう使われました



歯の健康を守ろう!

正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。むし歯や歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。

歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているので、うがいでだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」ことと「みがけている」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

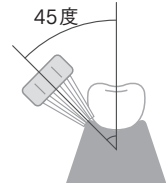
歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。



出典：日本歯科医師会HP テーマパーク8020「ブラッシング」

質のよい睡眠をとるために



快眠環境の作り方

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中の活動量を増やし、快適な睡眠環境をつくるのが重要。ここでは快眠環境の作り方のポイントをご紹介します。

POINT 1 夜間は明るい光を見ない

21時以降は部屋の照明を間接照明などの弱い光に切り替えて。

パソコン、スマートフォンなどは画面の明るさをできる限り落として使用するとよいでしょう。

POINT 2 室温を管理する

すみやかに入眠するには布団内の温度を33℃くらいに保つのがベスト。

そのため、室温は、夏は27～29℃(冬は18～20℃)にエアコンを設定しましょう。

POINT 3 部屋の湿度を管理する

部屋の湿度は50%前後に保つのが理想的です。

夏場はエアコンの除湿機能などを使うのがおすすめ(冬場は加湿器を使って湿度を保ちましょう)。

POINT 4 柑橘系の香りを嗅ぐ

香りには心身をリラックスさせる効果があり、寝る前に香りを嗅ぐことで睡眠の質も高められます。オレンジなど柑橘系の香りがおすすめ。

お知らせ

令和4年6月23日付けで甲斐隆文氏が選定理事を退任し、後任に水津英敏氏が7月1日付けで選定理事へ就任されました。

事業概要 (2022年6月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 3,071人
女 2,536人
計 5,607人

平均標準報酬月額



男 322,934円
女 259,468円
平均 294,229円

被扶養者数



1,240人
1人当たり扶養率
0.22人

介護保険第2号被保険者数



1,189人