



季節の健康 TOPICS



日本人の約9割がウイルスを保有 帯状疱疹にご用心

帯状疱疹を発症する人が増えています。

誰でもなる可能性がありますので、ワクチンなど知っておいてほしいことをまとめました。

帯状疱疹とは？

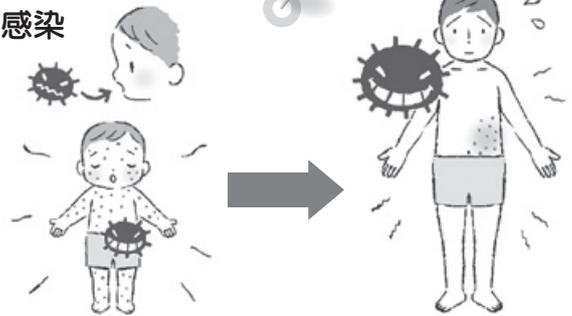
帯状疱疹は、水ぼうそうのウイルスで起こる皮膚の病気です。過去に水ぼうそうにかかった人は、治ったあともウイルスが体の神経節に潜伏しています。加齢やストレス、疲労、病気などで免疫力が下がると、ウイルスが再び活性化して神経に沿って現れ、皮膚にピリピリと刺すような痛みを伴う赤い斑点と多数の水ぶくれが帯状に現れます。上半身や顔、頭部などの体の片側に起こります。

80歳までに3人に1人が発症

帯状疱疹は50歳以降に増え、80歳までに3人に1人が発症するといわれますが、若い人にも起こります。やっかいなのが「帯状疱疹後神経痛 (PHN)」で、「電気が走るような痛み」「焼けるような痛み」が続くことがあります。顔や頭に現れると視覚や聴覚に異常が起こり、顔面神経麻痺や痛くて眠れないなど、日常生活の質にも影響を及ぼします。

50歳以上で帯状疱疹を発症した人の約2割、80歳以上では約3割の人がPHNになる可能性があるという報告されています。

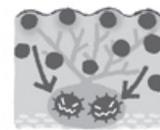
水ぼうそうに感染



ウイルスは皮膚から神経に向かいます

水ぼうそうが治ってもウイルスは残ります

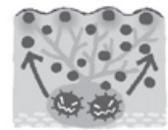
ウイルスは神経から皮膚に向かいます



【子ども】
水ぼうそう



潜伏期間



【大人】
帯状疱疹

治療

できるだけ早く治療を始めるのが大事！

体の片側にピリピリとした痛みが出て、赤い斑点や水ぶくれが現れたら、すぐに皮膚科を受診しましょう。放っておくとPHNが残ってしまうことがあります。

治療は、ウイルスを抑える抗ウイルス薬と、痛みに対する痛み止めの薬物療法が中心となります。

- ウイルスの増殖を抑える
抗ウイルス薬
- 皮膚の炎症を抑える
消炎鎮痛薬
- 神経の痛み
オピオイド鎮痛薬、鎮痛補助薬 など

予防

免疫力を低下させないこと、50歳以上はワクチンも

帯状疱疹の予防には、健康的な生活を心がけて免疫力が低下しないようにすることが大切です。食事・睡眠・運動・ストレス対策など、日頃から体調管理に努めましょう。

50歳以上の方は、帯状疱疹の予防接種が受けられます。ウイルスに対する免疫を強化し、発症を抑え、PHNを防ぐ効果が期待できます。

●帯状疱疹のワクチンは2種類

帯状疱疹ワクチンは任意接種で、50歳以上が対象です。自治体によっては補助を行っていますので確認してみましょう。現在2種類のワクチンがあり、効果や持続期間、費用などが異なります。医師と相談のうえ接種をご検討ください。

	弱毒化生ワクチン「ビケン」	不活性化ワクチン「シングリックス」
接種回数	皮下注射1回	筋肉注射2回
予防効果	50～60%	90%以上
持続期間	約5年	10年以上
費用	6,000円～1万3,000円程度	1回につき2～4万円程度

決算のお知らせ

令和4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

健保連が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）について―」によると、令和5年度の健保組合全体の経常収支差引額は5、623億円の赤字（過去最大の赤字額）を見込むことがわかりました。赤字額は前年度から2、818億円悪化し、リーマンショックの影響等で財政が急激に悪化した平成21年度の5、234億円の赤字を上回る見通しです。

この要因については健保連は、医療費の伸びと拠出金の増加を挙げています。令和5年度は、保険料収入8兆5、038億円（同2、317億円増）と、標準報酬月額や標準賞与額の伸びによる収入増が見込まれる一方で、医療費などの支払いに充てる保険給付費4兆7、820億円（同2、475億円増）、拠出金3兆7、067億円（同2、523億円増）が財政悪化に拍車をかけた形です。

医療費については、コロナ禍の受診控えで一時的に減少した令和2年度以降、上昇基調が続いており、令和5年度も前年度と同じ高い伸び率（5.5%）となる見通しです。また、拠出金急増の背景として、コロナ禍での医療費の減少によって生じた返還金による一時的な負担減の反動に加え、令和4年以降、人口が多い団塊の世代が75歳に到達しはじめたことで、後期高齢者支援金が急増（同1、967億円増）していることが挙げられています。後期高齢者人口の増加は令和7年度にかけて続くため、拠出金は今後さらに増加することが懸念されています。国ではこのような状況を踏まえ、現役世代の負担に過度に依拠する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築をめざし、高齢者の保険料負担をはじめとした制度改正を進めています。

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…5、463名

（男2、976名、女2、487名）

◇令和4年度予算では5、615名

◇平均標準報酬月額…298、464円

（男327、014円、女262、811円）

◇令和4年度予算では299、768円

◇総標準賞与額…2、300、694千円

◇令和4年度予算では2、614、129千円

◇前期高齢者医療費の対象者（年間平均）…46名

◇令和5年3月末の被保険者数…5、408名

被扶養者数…1、163名（扶養率0.22）

【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）の年間平均…953名

◇令和4年度予算では977名

◇平均標準報酬月額…417、470円

◇令和4年度予算では420、113円

◇総標準賞与額…444、414千円

◇令和4年度予算では432、817千円

● 一般勘定

● 収入

◇収入総額は3、402、306千円で、前年度比

380、557千円の増収、予算額の97.1%、被保

険者1人当たりでは622、791円でした。

◇科目の内訳は、健康保険収入は1、989、372千

円で予算額の95.9%、1人当たり364、154千

円でした。

◇調整保険料収入は31、157千円で予算額の95.

9%、1人当たり5、703円、前年度繰越金は1、362、156千円、1人当たり249、342円で

した。

◇国庫補助金収入は2、805千円で1人当たり513

円、財政調整事業交付金は15、380千円で1人当

たり2、815円、雑収入は1、436千円で1人当

たり263円でした。

● 支出

◇支出総額は2、017、316千円で、前年度比

357、723千円の増加、予算額の57.6%、1人

当たり369、269円（対前年度比20、615円

の増加）でした。

◇科目の内訳は、事務費は47、221千円で予算額の

80.1%、1人当たり8、644円でした。

◇保険給付費は933、014千円で、予算額の85.

5%、1人当たり170、788円でした。このう

ち法定給付費は917、131千円で、1人当たり

167、880円、付加給付費は15、883千円で、

1人当たりでは2、907円でした。

◇拠出金は934、788千円で、1人当たり171、

113円となり、その内訳は前期高齢者納付金45

7、331千円、後期高齢者支援金477、456千

円、病床転換支援金1千円でした。

◇保健事業費は69、893千円で、予算額の71.5%、

1人当たり12、794円でした。

◇財政調整事業拠出金は31、141千円、その他の支

出は1、259千円でした。

● 収支の結果

◇収入支出差引残は1、384、990千円となり、こ

のうち100、000千円を準備金に、31、409

千円を別途積立金に積み立て、1、253、565千

円を次年度に繰越して、令和4年度の事業を終了し

令和4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	1,989,372	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	31,157	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	1,362,156	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	2,805	保険給付費等への国からの補助金
財政調整事業交付金	15,380	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	1,436	受取利息や拠出金の精算金等
合計	3,402,306	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
事務費	47,221	健康保険組合を運営するための経費
保険給付費	933,014	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	934,788	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	69,893	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	31,141	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	1,259	健康保険組合連合会年会費等
合計	2,017,316	

介護勘定

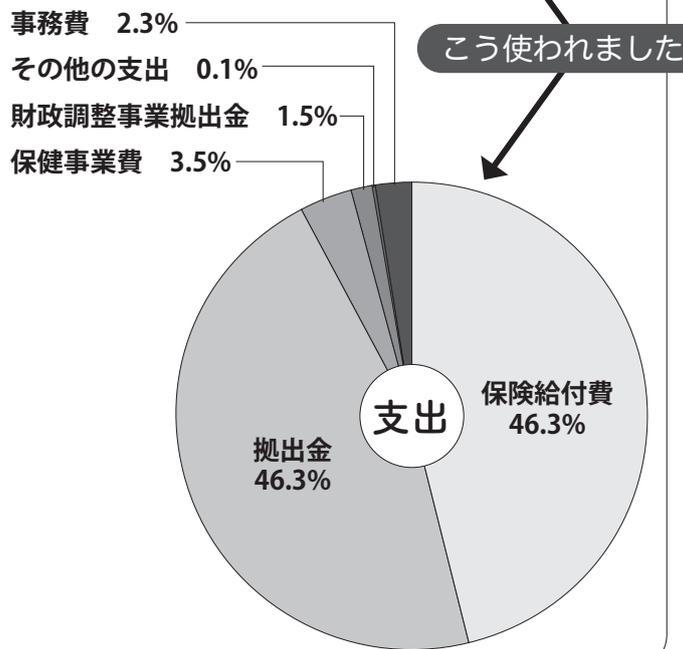
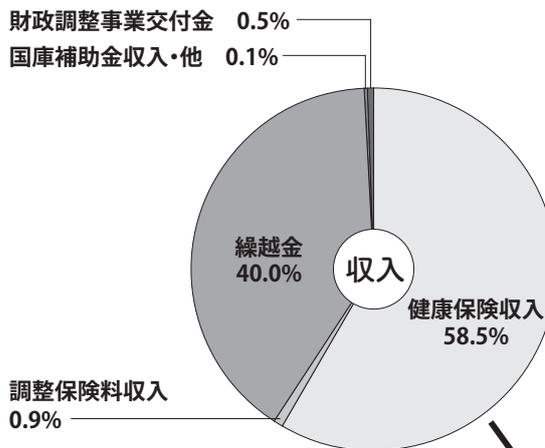
●収入

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護保険収入	92,311	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	521	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	92,832	

●支出

科目	金額 (単位:千円)	科目の説明
介護納付金	89,931	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	89,931	

収入の割合(一般勘定)



ました。

◇法定給付費等に要する保険料率(法定給付費および国への拠出金(以下「義務的経費」という)をまかなうのに必要となる保険料率)は千分の86・28、実質保険料率(義務的経費に付加給付費、事務費、保健事業費等を加えた健康保険組合の全経費をまかなうのに必要となる保険料率)は千分の92・44でした。

●介護勘定

◇収入総額は92、832千円でした。科目の内訳は介護保険収入92、311千円、繰越金521千円でした。

◇支出総額は89、931千円でした。科目の内訳は全額介護納付金でした。

◇収入支出差引残は2、901千円となり、このうち894千円を準備金に積み立て、2、007千円を本年度に繰越して、令和4年度の事業を終了しました。



歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q

フッ化物で歯が強くなるの？

上手に取り入れる方法を教えてください



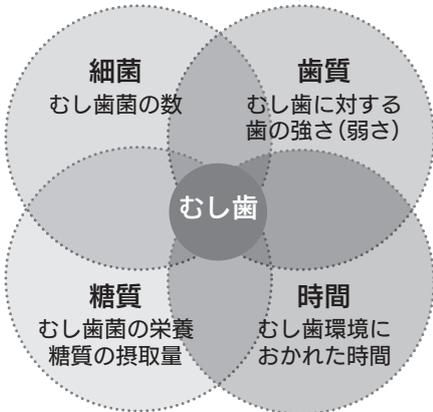
A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています（図「ニューブランの輪」を参照）。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。

フッ化物の活用で
歯質を強くしましょう！



フッ化物を上手に取り入れるには？

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。

*6歳～成人・高齢者は、1,400～1,500ppmF（使用量1.5～2cm程度）
3～5歳は、900～1,000ppmF（使用量5mm程度）
歯が生えてから2歳は、900～1,000ppmF（使用量1～2mm程度）
〔4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法〕より



「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒～1分うがいを吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



お知らせ

令和5年5月31日付けで久保田雅之氏が選定議員を退任し、後任に中谷佑紗氏が6月6日付けで選定議員へ就任されました。

事業概要 (2023年6月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 3,331人
女 2,807人
計 6,138人

平均標準報酬月額



男 314,140円
女 259,669円
平均 289,230円

被扶養者数



1,103人
1人当たり扶養率
0.18人

介護保険第2号被保険者数



1,149人