

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2022
10
vol.376



- 令和3年度
事業報告・決算報告について…… P2.3
- ヘルシーで簡単な一品料理 …… P4
- かんたんエクササイズ&体ケア …… P5
- 健康講座 …… P6.7
[くびの傷跡が目立たない甲状腺内視鏡手術]
- わが家の元Kids …… P8
- 保険証は大切に使いましょう …… P8

事業報告・決算報告について

令和4年7月26日に開催された第123回通常組合会において令和3年度の事業報告及び決算報告が行われ、原案どおり承認されました。

概況

一昨年より世界中に影響を与えた新型コロナウイルス感染症は国内のワクチン接種の割合が上昇するにつれ、鎮静の兆しを見せ始め、それに伴い、行動制限も緩和され始めた。

令和3年の医療費については、行動制限下での受診控えの影響が縮小し、厚生労働省発行の「医療費の動向」MEDIAS・令和3年度12月号によると、令和3年4月から令和3年12月までの概算医療費は33・0兆円で対前年同期比の伸び率は5・1%の増加を示している。

当組合においても同期間の保険者負担額は130億円を上回ることとなり、対前年同期比は9・93%の増加、コロナ禍以前の令和元年度と比較しても3・78%の増加を示している。

こうした状況のなか、政府の全世代型社会保障構築会議では、社会保障改革に向けた中間整理を決定し、同本部へ報告した。とくに高齢者中心の給付構造を変える必要性を強調、また子育て世代を含めた現役世代の社会保障充実に焦点を当て、被用者保険（厚生年金、健康保険）のさらなる適用拡大を通じ

た「勤労者皆保険」の実現などを提言し、政府がまとめる「経済財政運営の指針（骨太方針）」にも反映させることとしている。

組合としても国が示す指針への迅速な対応とともに、これまで以上に保険者機能の充実・強化が求められる状況となっている。

なお、当年度事業計画に掲げた重点事項である「組織管理体制の強化」、「財政対策の推進」、「事業運営の充実」については概ね以下のとりの達成・進捗状況であった。

I 組織管理体制の強化

法令遵守に徹した組織・業務運営を徹底するにあたり、本部職員に研修を実施するとともに、支部長、法令遵守担当責任者には資料による研修を実施し、法令遵守の意識の向上を図った。

コーポレートガバナンスの強化にあたり、支部運営の平準化に資するため、「令和3年度法令遵守のための実践計画に係る支部の対応について」に沿って諸規程の遵守を図るとともに、重要事項事前協議申請承認の徹底を通じ、コーポレートガバナンス強化に努めた。支部・出張所指導監査等の効果的

遂行にあたり、支部機関会議資料の統一化について既発出の事務連絡に沿った指導を執行し、令和4年3月に次年度以降の支部機関会議資料の書式の統一化について周知した。支部指導監査についてはコロナ禍等の非常事態を踏まえ

支部指導監査実施要綱を一部変更する等感染拡大防止対策を踏まえた支部指導監査の進め方を検討した。緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置が全面解除となった期間において、9支部につき前回指摘事項の改善状況及び「コンプライアンスチェックシート」の内容を基本とした「支部指導監査項目」に基づき支部指導監査を実施し、支部の事務状況の把握と指導に努めた。

適用の適正化の推進にあたり加入の際の重要事項説明書への同意書の提出や異動届の添付書類の確認等に努めるとともに、令和4年度被保険者証更新時の現況調査は東海、北陸、近畿及び令和3年度に延期した関東、中・四国、九州地区の組合員・現理事・監事・組合会議員及び支部長等について資格確認調査を行った。あわせて、次期理事・監事・組合会議員・支部長等についても選任手続きとの調整を図ったうえ厳密な資格確認調査を実施した。

II 財政対策の推進

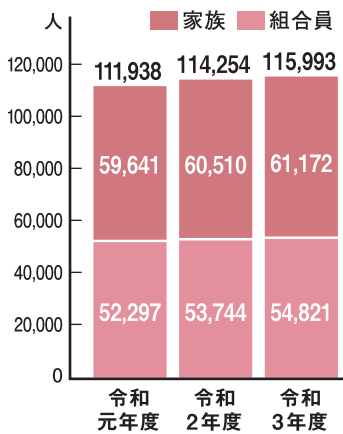
組合の主な財源となる保険料については、保険料の納期内納入対策として、口座引落不能者に対して迅速な対応を行うとともに、長期滞納者に対しては徹底した徴収業務を遂行し、納期内納入の徹底を図った。さらに全支部より資格継続者における保険料滞納者の報告を提出させて、滞納者状況及び勧奨状況を把握し、滞納保険料の長期化を防止し、管理強化の徹底を図った。

保険料の賦課額については、医療費等の動向を見据え、財政状況を勘案し、適切な賦課額の見直しを検討した結果、介護納付金の納付に要する費用と介護保険料の収支のバランスの安定化を図るため、介護保険料の改定を第122回臨時組合会で議決した。

医療費の適正化については、レセプト点検の研鑽による財政効果の向上を図るとともに、医療費控除申告に活用できる年間医療費通知を送付し、重複・頻回受診の抑制を推進した。また、ジェネリック医薬品の普及を促進し、医療費の適正化に努めた。

III 事業運営の充実

■ 図1 年度末被保険者数の推移



「銀の認定」に証された。新規事業として従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する健康経営®の考え方に基づき、社員の健康づくりへの取り組みを会社の内外へ発信(宣言)する健康企業宣言事業に対するサポートを実施し、組合に所属する19事業所が宣言事業所となり、うち9事業所が健康づくりに注力した企業の証明である健康優良企業

第2期データヘルス事業の推進については、特定健康診査・特定保健指導及び糖尿病重症化予防事業の推進に努めた。特定健康診査・特定保健指導については、対象者へ受診券・利用券を送付し、前年度未受診者に受診勧奨ハガキを送り、糖尿病重症化予防事業については、検査結果から抽出条件に基づき対象者を選定し、健康講座等への参加の要請、医療機関受診勧奨文書の送付、保健師による電話受診勧奨を実施し受診率の向上を図った。

■ 表1 3年度歳入歳出決算書(単位:円)

科目	予算額	決算額	予算額と決算額の差額
国民健康保険料	19,466,922,000	19,332,668,720	134,253,280
国庫支出金	14,725,532,000	15,389,601,656	△664,069,656
前期高齢者交付金	2,000	0	2,000
都支出金	47,206,000	48,905,651	△1,699,651
共同事業交付金	770,922,000	840,037,000	△69,115,000
財産収入	16,665,000	16,607,906	57,094
繰入金	500,001,000	0	500,001,000
繰越金	5,916,273,000	5,916,273,037	△37
諸収入	65,992,000	84,250,570	△18,258,570
歳入合計	41,509,515,000	41,628,344,540	△118,829,540

▼歳入

科目	予算額	決算額	予算額と決算額の差額
組合会費	8,508,000	1,858,469	6,649,531
総務費	2,462,198,000	2,261,117,120	201,080,880
保険給付費	21,623,812,000	20,442,773,517	1,181,038,483
後期高齢者支援金等	7,259,343,000	7,194,570,088	64,772,912
前期高齢者納付金等	1,878,198,000	1,809,363,554	68,834,446
介護納付金	3,535,973,000	3,535,972,676	324
共同事業拠出金	861,000,000	854,689,000	6,311,000
保健事業費	710,911,000	447,509,492	263,401,508
積立金	870,000	832,906	37,094
諸支出金	802,454,000	800,626,747	1,827,253
予備費	2,366,248,000	0	2,366,248,000
歳出合計	41,509,515,000	37,349,313,569	4,160,201,431

▼歳出

歳入歳出差引残高 4,279,030,971 (次年度繰越金 4,279,030,971)

■ 表2 財産に関する調書(単位:円)

(1) 土地及び建物

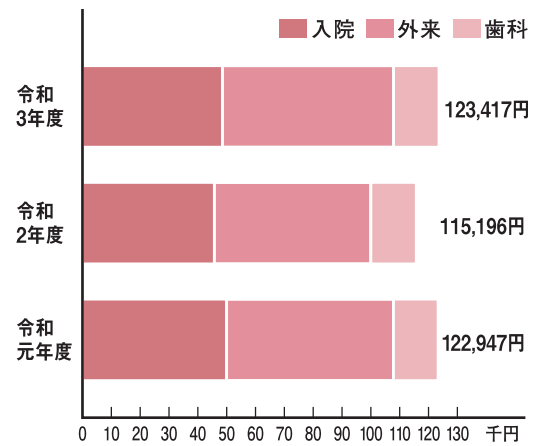
区分	2年度末現在高	3年度中増減高	3年度末現在高
土地面積(取得価格)	668.64㎡ (966,450,000)	0㎡ (0)	668.64㎡ (966,450,000)
建物延面積(取得価格)※	3,395.89㎡ (1,245,816,000)	0㎡ (0)	3,395.89㎡ (1,245,816,000)

※取得価格は、貸借対照表上の建物、建物付属設備、構築物を合算したものである。

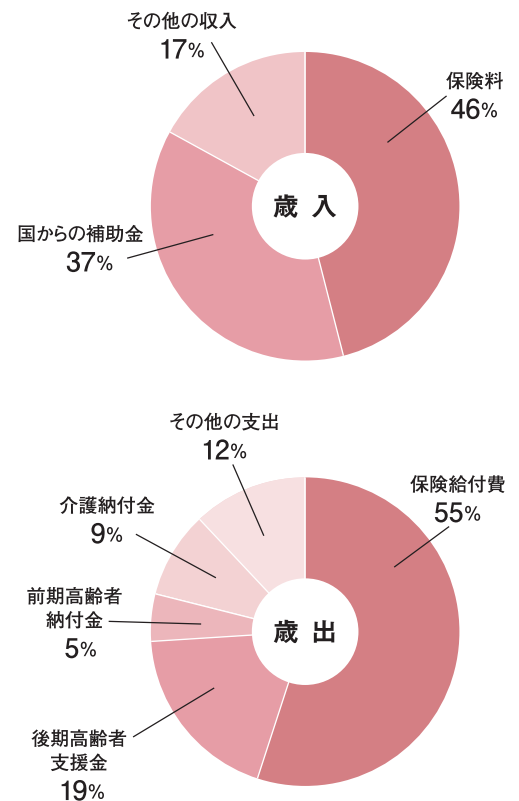
(2) 積立金他

区分	2年度末現在高	3年度中増減高	3年度末現在高
特別積立金	3,051,319,930	317,426	3,051,637,356
給付費等支払準備金	2,692,352,480	505,906	2,692,858,386
退職積立金	418,329,552	7,276	418,336,828
会館修繕積立金	230,628,530	2,298	230,630,828
保証金	20,000	0	20,000
合計	6,392,650,492	832,906	6,393,483,398

■ 図2 1人当たり保険者負担額の推移



■ 図3 令和3年度の主要科目別収支状況





身体にやさしく

ヘルシーで簡単な
一品料理



今回の一品料理

牛肉ときのこのストロガノフ

ストロガノフは調理人の名前が由来の代表的なロシアの牛肉の煮込み料理です。サワークリームのやさしい酸味と円やかな味わいが特徴です。



もち麦は食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれる食材のひとつです。糖質の吸収を抑え、食後の血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。

【材料(4人分)】

- | | |
|---|---|
| <p>A・牛肉……………200g
・塩、コショウ…各少々
・サラダ油 ……大匙2</p> <p>C・米……………1カップ
・もち麦……………50g
・水……………350ml
・大葉……………1/2把</p> | <p>B・ニンニク……………1かけ
・玉葱……………1/2個
・椎茸……………4枚
・舞茸……………1/2パック
・マッシュルーム…4個
・バター……………大匙2
・小麦粉……………大匙2
・水……………2カップ
・ブイオンキューブ…1個
・カットマト 1/2カップ
・塩、コショウ…各少々
・サワークリーム…60g</p> |
|---|---|

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	塩分
400.2g	0.9g

【作り方】

- 1** 米ともち麦を洗って炊飯器に入れて水を加えて炊飯します。
- 2** 牛肉を食べやすい大きさに切って塩、コショウを振り、サラダ油で炒め、一旦取り出しておきます。
- 3** ニンニクはみじん切り、玉葱は半分の長さにして薄切り、椎茸、舞茸、マッシュルームは石突きを取り食べ易く切り、**2**の後で炒めます。
- 4** **3**にバターを入れ、小麦粉を入れ炒め、水、ブイオンキューブ、カットマトを入れ、煮立ったら牛肉を戻し入れ、しばらく煮て塩、コショウで味を調えます。
- 5** 皿に**1**を盛り、**4**をかけ、サワークリームを乗せ、手で細かくちぎった大葉を散らします。



加藤キッチンスタジオ 代表
加藤 重和さん Shigekazu Kato

調理師学校にて調理師免許、料理教師課程を習得し、青木クッキングスクールにて平成25年3月まで教頭として勤務。同年4月より社会福祉法人「佛子園」が開設する金沢市若松町のシェア金沢内の「加藤キッチンスタジオ」の代表となる。家庭料理の指導をする傍ら、「食」のコーディネーターとして講演、コンテストの審査員、販売促進のパンフレットや雑誌作りの協力など様々な「食」に関する仕事をこなす。県内の多数の料理教室で指導する。

今回の料理の Point

牛肉ではなく、**豚肉**でも美味しく作れます。材料を炒める時間、煮込む時間が短く、**フライパンひとつ**で調理できるので、忙しい時にも重宝します。**3種類のきのこ**が入っていますが、揃えるのが大変でしたら、**1種類、2種類でも大丈夫**です。



すこやかな体づくりのヒント

かんたん エクササイズ & 体ケア

Exercise & Body Care

「1日1万歩」は必要なし！
生活習慣病の予防・改善に
「インターバル速歩」を！



インターバル速歩とは、
「ゆっくり歩き」と「ややき
つ」と感じる早歩きを、3分間
ずつ交互に繰り返す運動。ゆっ
くり歩きの時に呼吸を整えるこ
とで、体力に自信がない人でも
無理なく継続できます。中高年
を対象にインターバル速歩を
実施したところ、2週間後には
肥満者の体重が1kg程度減り、
5か月後には高血圧や高血糖、
肥満者の割合が20%減少しま
した。また、太ももの筋力が
13%、体力が10%向上しまし
た。一方、普通歩行を毎日1万
歩続けても筋力や体力は向上
しないことが分かっています。

生活習慣病の予防・改善に
は、歩数より強度が肝心。早歩
きの合計時間が週60分以上な
らば、15分を週4日でも、30分
を週2日でも効果は同じです。
スポーツの秋に、正しい歩行姿
勢でインターバル速歩にチャ
レンジしてみましょう。

インターバル速歩



ゆっくり

3分



はやく

3分



ゆっくり

3分



はやく

3分



ゆっくり

3分

Point

- ★ゆっくり歩きと早歩きの時間配分は、自由に調整してOK!
- ★1週間で早歩き合計60分以上を目標に!

早歩きの姿勢

目標は
20m先を見る

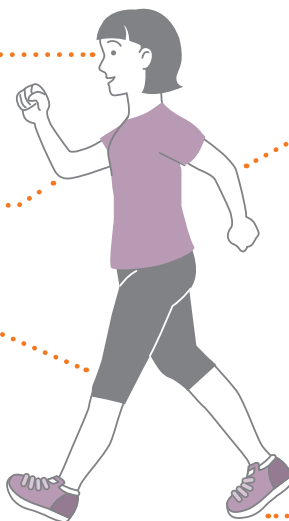
肘を意識して引く

胸を張り、
肩の力を抜く

普段より
歩幅を大きく

つま先で
大地をキック

踵から着地





くびの傷跡が目立たない 甲状腺内視鏡手術

金沢医科大学病院 頭頸部・甲状腺外科

名誉教授 辻 裕之

甲状腺疾患は男性に比べて圧倒的に女性に多く発生し、また近年エコー等の画像検査による検診の普及もあり、甲状腺腫瘍の発生率が増加しその手術件数も増加しています。甲状腺の通常の手術方法は、前頸部に創部が残るため審美性に問題が生じ、特に女性には大きなストレスとなります。よって、当科では頸部外よりアプローチする甲状腺内視鏡手術を保険が適用された2016年より導入しています。

当科で採用している甲状腺内視鏡手術 (Video-Assisted Neck Surgery: 以下 VANS 法) は、鎖骨下前胸部に約3cmの皮膚切開をおき、特殊な器具で皮膚を吊り上げることによってスペースを作成し手術を行います(写真1)。創部が比較的頸部に近いにもかかわらず、通常の着衣では完全に隠れることがこの手術方法の大きな利点です(写真2)。甲状腺疾

写真1 甲状腺内視鏡手術(VANS法)



患に対するVANS法の手術適応は、現在のところ、最大径6cm程度までの良性の結節性甲状腺腫、リンパ節転移の無い早期甲状腺乳頭癌、薬剤での治療が難しく甲状腺容

量が60ml以下のバセドウ病とされています。なかでも良性で手術が必要な症例はほとんどが内視鏡手術の適応になります。ただし、高齢者や合併症を有する症例には通常手術

を優先します。手術時間は片葉切除(甲状腺の半分を切除する方法)で2.5〜3時間程度で通常手術の1.5〜2時間より時間がかかりますが、術後の入院期間は5〜6

写真2 術後の傷跡



通常手術



内視鏡手術(VANS法)

日で通常手術の6〜7日に比べて1〜2日ほど短縮されます。主な術後合併症としては出血、反回神経麻痺(声帯を動かす神経の麻痺)がありますが、内視鏡手術は通常手術と発生率に差がなく、総合的な手術の安全度は、両方の手術法とも同程度です。

現在当科での手術件数は200件を超え、国内でも症例数の多い有数な施設になっています。

甲状腺内視鏡手術は、厚生局の施設認定の取得が必要になり、現在、全国でも限られた施設で行われていますが、今後はさらに普及されていくことが予想されます。頸部の見えるところに創部が残らな

い甲状腺内視鏡手術は患者さんに非常に喜んで頂ける術式です。甲状腺疾患のすべてが内視鏡手術の適応になるとは限りませんが、ご希望がございましたら是非当科に相談していただければ幸いです。



辻 裕之 Hiroyuki Tsuji

金沢医科大学病院 頭頸部・甲状腺外科 名誉教授

略 歴

- 1981年 3月 関西医科大学 卒業
- 1987年 1月 国立がんセンター、東京大学形成外科国内留学
- 1997年 4月 関西医科大学耳鼻咽喉科講師
- 2001年 7月 関西医科大学耳鼻咽喉科准教授
- 2005年 4月 金沢医科大学耳鼻咽喉科准教授
- 2013年 4月 金沢医科大学頭頸部外科学主任教授
- 2017年 4月 金沢医科大学病院副院長
- 2020年10月 金沢医科大学病院 摂食・嚥下センター長
- 2022年 3月 金沢医科大学頭頸部外科学主任教授 退任
- 2022年 4月 金沢医科大学名誉教授 現在に至る

役 職

- 日本内分泌外科学会 理事
- 日本頭頸部癌学会 評議員
- 日本頭頸部外科学会 評議員
- 日本嚥下医学会 評議員
- 日本喉頭科学会 評議員
- 金沢甲状腺研究会 世話人

わが家の元Kids

元気いっぱい れつくん

次男の怜都の特技は、サッカーのリフティングです。

小学1年生からサッカーを始め、100回・500回・1000回……と着実に記録を伸ばし、今では数えるのが面倒な(笑?!)ほど更新し続けています。

4月から中学生になり、右サイドバックというポジションで新しい仲間と共に毎日サッカーの練習に取り組んでいます。これからも、仲間を大切に感謝を忘れずいろんな事に挑戦しながら楽しんでほしいなと思います。

山口建築
【金沢市】



れつ
怜都君
(12歳)



保険証は大切に使いましょう

- ◆「保険証を紛失しました。どうすればいいですか」との問い合わせが多くなっています。
- ◆ 紛失された場合は**再交付手続き**が必要です。支部(TEL.076-233-1021)までご連絡ください。
- ◆ 保険証は医療機関にかかるときの受診券であるとともに**身分証明書**にもなりますので、大切に使いましょう。
- ◆ 外出先での紛失や盗難に遭った場合は、すみやかに**警察に届出**てください。



広報【あわーへるす】

Our Health HOKURIKU

2022年10月25日発行10月号(第376号)

発行所/全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部 〒920-0041 金沢市長田本町ホ8番地 TEL.076-233-1021