

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023
10
vol.388

- 令和4年度
事業報告・決算報告について…… P2.3
- 令和5年度 健康管理員研修会開催… P4
- かんたんエクササイズ&体ケア …… P5
- 健康講座[肝臓病の種類と原因] …… P6.7
- わが家の元Kids …………… P8
- 組織拡大運動実施中 …………… P8



写真:富山県 南砺市 五箇山 菅沼合掌造り集落

概況

政府は世界から遅れをとっている医療分野でのDXを通じたサービスの効率化及び質の向上を推し進める取り組みの二環として、現行の健康保険証を廃止し、令和6年秋を目途にマイナンバーカードと一体化を目指している。

一方、マイナンバーカードの未取得者に対しても、適正な自己負担割合で保険診療を受診できるように配慮する必要があることから、保険者が資格確認書を無償で発行する等の対応策を構築している最中である。

また、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類に移行したことにより、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関して、これまでの「法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組み」から「個人の選択を尊重し、国民の皆様の自主的な取組をベースとした対応」へと変更された。保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることもなくなり、法律に基づく外出自粛も求められなくなった。政府からは個人や事業者の判断に資するような情報提供を実施することとし、自主的な感染対策に取り組むよう推奨している。

さらには、先の5月12日の参院本会議では、「子ども・子育て支援の拡充」「高齢者医療を全世代で公平に支え合うための高齢者医療制度の見直し」「医療保険制度の基盤強化等」「医療・介護の連携機能及び提供体制等の基盤強化」が盛り込まれた「全世代型社会保障を構築する健保等の改正案」が賛成多数で可決、成立したところである。

こうした状況のなか、組合としても国が示す指針への迅速な対応とともに、これまでに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おりの達成・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・業務運営として、法令遵守研修会・法令遵守担当責任者研修会・支部職員研修会・本部職員全体研修会等の様々な研修会を実施したうえで、コンプライアンスの励行及び意識の向上を図った。
加えて、支部運営の平準化に資するた

め、「令和4年度法令遵守のための実践計画に係る支部の対応等について」に沿って、重要事項事前協議申請兼承認の徹底を通じ、人事管理及び諸規程の改廃等適正化に努めた。

前年度、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響を受け延期となった6支部を含め、前回指摘事項の改善状況、コンプライアンスチェックシートに掲げる項目を基本とした支部指導監査を実施し、支部の状況把握を行うとともに、適切な指導に努めた。

支部が設置した出張所を適正に管理するため、当該支部に対し、出張所研修会及び監査を行うよう指導し、管理監督の強化に努めた。

適用の適正化の推進においては、加入の際の重要事項説明書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5年度被保険者証更新時の現況調査は北海道・東北ブロックを調査対象とし、現理事・監事・組合会議員及び支部長等に対しても資格確認調査を行った。

建設国保会館の有効利用では、法に基づく休養室の整備及び文書管理のための棚設置工事を行い、整理・保管に努めた。

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。

令和5年度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、円滑な財政運営と後期高齢者医療制度の適正なバランスを図るため、医療分及び支援金分の保険料の改定を行った。

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

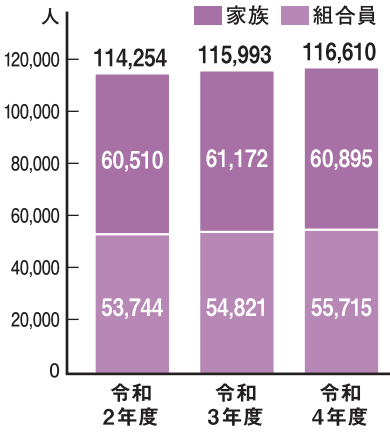
第2期データヘルス事業の推進については、特定健康診査・特定保健指導及び糖尿病重症化予防事業の推進に努めた。特に特定健康診査・特定保健指導については、対象者へ受診券・利用券を送付し、前年度未受診者に受診勧奨ハガキを送るなどして受診率等の向上に努めた。

また、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。

支部主催の健康管理員研修会に本部職員及び保健師が参加し、健康管理員の意識の向上を図った。

健康企業宣言事業に対するサポートを引き続き実施し、健康づくりに注力した企業の証明である健康優良企業「銀の認定」に証された。

■ 図1 年度末被保険者数の推移



■ 表1 4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	20,230,709,000	19,926,584,323	304,124,677
国庫支出金	15,026,455,000	15,048,618,006	△ 22,163,006
前期高齢者交付金	2,000	0	2,000
都支出金	51,532,000	53,827,803	△ 2,295,803
共同事業交付金	818,071,000	825,090,000	△ 7,019,000
財産収入	16,106,000	14,607,042	1,498,958
繰入金	1,400,001,000	500,000,000	900,001,000
繰越金	4,279,030,000	4,279,030,971	△ 971
諸収入	66,539,000	89,692,749	△ 23,153,749
歳入合計	41,888,445,000	40,737,450,894	1,150,994,106

▼ 歳入

科目	予算額	決算額	予算額と決算額の差額
組合会費	8,346,000	5,329,024	3,016,976
総務費	2,748,708,000	2,330,503,843	418,204,157
保険給付費	22,159,084,000	20,941,188,651	1,217,895,349
後期高齢者支援金等	7,307,187,000	7,218,887,823	88,299,177
前期高齢者納付金等	1,875,649,000	1,762,760,198	112,888,802
介護納付金	3,601,182,000	3,601,181,894	106
共同事業拠出金	941,000,000	935,026,000	5,974,000
保健事業費	711,729,000	464,036,736	247,692,264
積立金	330,000	286,418	43,582
諸支出金	796,394,000	135,386,707	661,007,293
予備費	1,738,836,000	0	1,738,836,000
歳出合計	41,888,445,000	37,394,587,294	4,493,857,706

▼ 歳出

歳入歳出差引残高 3,342,863,600 (次年度繰越金 3,342,863,600)

■ 表2 財産に関する調書 (単位:円)

(1) 土地及び建物

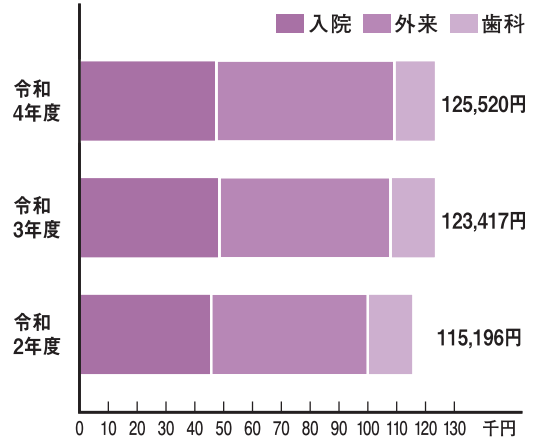
区分	3年度末現在高	4年度中増減高	4年度末現在高
土地面積 (取得価格)	668.64㎡ (966,450,000)	0㎡ (0)	668.64㎡ (966,450,000)
建物延面積 (取得価格)※	3,395.89㎡ (1,245,816,000)	0㎡ (0)	3,395.89㎡ (1,245,816,000)

※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。

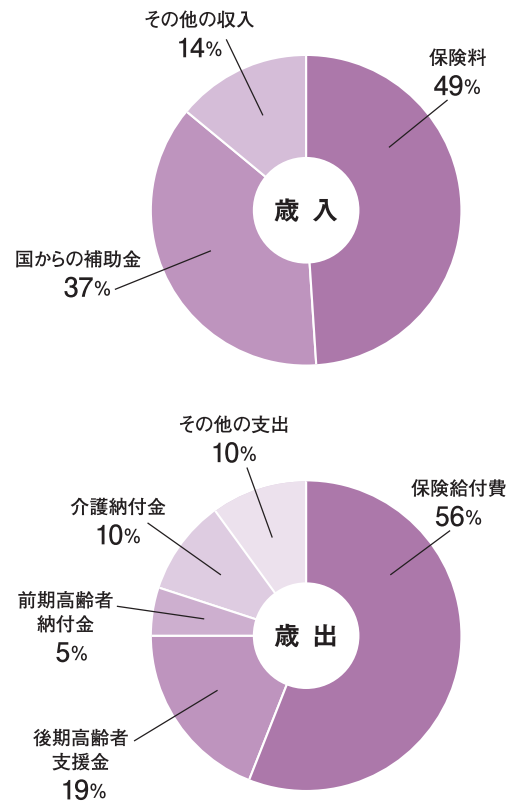
(2) 積立金他

区分	3年度末現在高	4年度中増減高	4年度末現在高
特別積立金	3,051,637,356	117,138	3,051,754,494
給付費等支払準備金	2,692,858,386	159,705 △ 500,000,000	2,193,018,091
退職積立金	418,336,828	7,276	418,344,104
会館修繕積立金	230,630,828	2,299	230,633,127
保証金	20,000	0	20,000
合計	6,393,483,398	△ 499,713,582	5,893,769,816

■ 図2 1人当たり保険者負担額の推移



■ 図3 令和4年度の主要科目別収支状況





令和5年度 健康管理員研修会開催



令和5年度健康管理員研修会が9月7日(木)、ホテル日航金沢で開催され、健康管理員40名が参加しました。

本多義紀支部長の開会挨拶に続き、森真二郎副支部長(本部署)が「管理員の皆さまが健康増進の正しい知識を習得し、日頃から健康管理に努めていただくことで、組合員、被保険者の方々に普及し、健康への意識が一層高まることを期待している」と挨拶しました。

その後、令和4年度保健事業実施報告、令和5年度保健事業計画の説明があり、講演では石川県予防医学協会の森川美智子管理栄養士が「糖尿病、あなたは大丈夫？食事と運動で上手にコントロール」をテーマに、糖尿病の恐ろしさを伝えるとともに、日頃の生活における食事や運動で血糖値の上昇を抑制する方法を解説しました。





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

ながらトレーニングで
理想のヒップラインを
GET!



年齢が出やすい体の部位
です。理想のお尻の形は、ピー
チ型の引き締まった丸尻です
が、年齢とともに、背中とお尻
の高低差がない平尻、お尻と
太ももの境目がはっきりしな
い垂れ尻へと変わっていきま
す。加えて、デスクワークや前
かがみの作業で背中が丸まっ
た悪い姿勢が続くと、骨盤が
後ろに傾き、更にお尻の筋肉
が衰えていきます。理想のヒッ
プラインを作るには、お尻の
表面を覆う大殿筋と上部側面
にある中殿肉を鍛えるトレー
ニング(図2)、腰を反らし、骨
盤を前傾させながら行う殿筋
ストレッチ(図3)を組み合わ
せることが重要です。テレビ
を見ながらでもできるので、
今日から始めてみませんか。
2、3日に1回を3か月ほど
続けると、効果を実感できま
すよ。

図1 お尻の筋肉

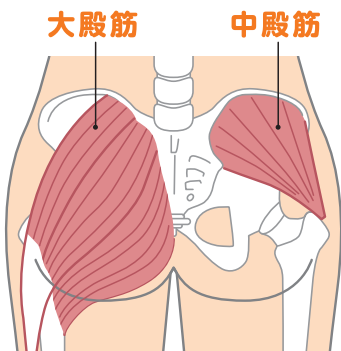
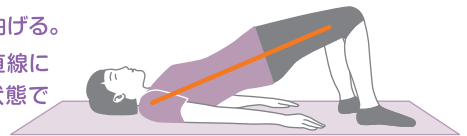


図2 大殿筋・中殿筋トレーニング

1 ヒップリフト 30~60秒キープ 3セット

- 1 仰向けに寝て、膝を90度に曲げる。
- 2 お尻を、上体と太ももが一直線になるところまで上げ、その状態で30~60秒キープする。
※膝を曲げる角度を大きくすると、より効果的。

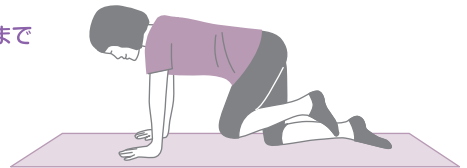


2 バックキック 左右10~20回 3セット

- 1 四つん這いになり、お腹に力を入れる。
- 2 片方の脚を後ろに蹴り上げる。
※膝はなるべく伸ばす。



- 3 脚を、膝が床につくギリギリまで下ろす。
- 4 ②~③を10~20回行う。
- 5 反対も同様に行う。



3 サイドレッグレイズ 左右10~20回 3セット

- 1 横向きに寝て、右手で頭を支え、左手は横腹に置く。
- 2 膝が曲がらないように、左脚をゆっくり上に上げる。
※つま先を下に向けてると効果的。
- 3 左脚を、右脚につくギリギリまで下ろす。
- 4 ②~③を10~20回行う。
- 5 反対も同様に行う。

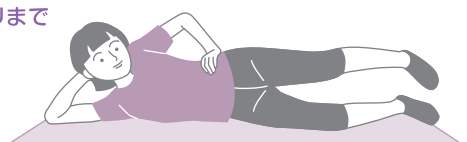
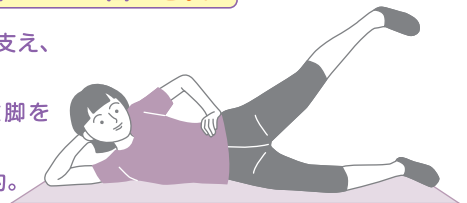


図3 殿筋ストレッチ

- 1 床に座り、右脚の外側を床につけて90度に曲げる。
- 2 両手を床について腰を反らし、左脚を後ろに伸ばす。
- 3 右側の殿筋が伸びていることを意識して、30秒キープする。
- 4 反対も同様に行う。





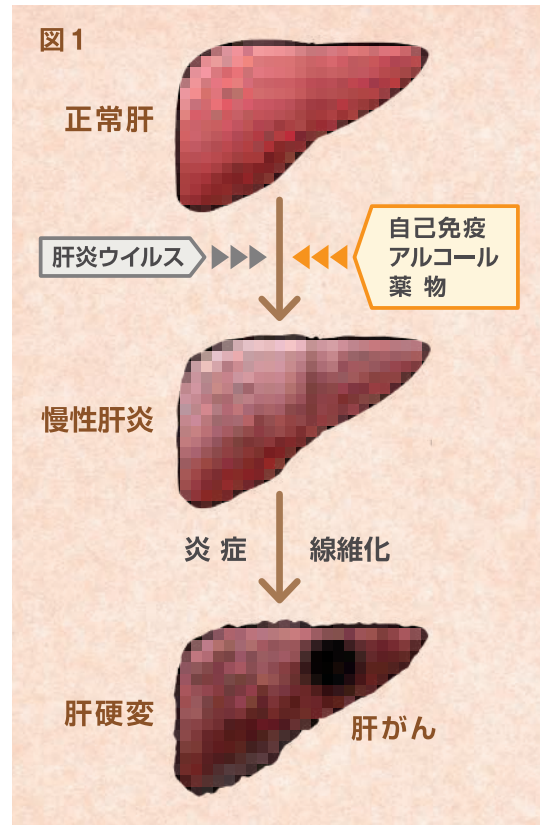
肝臓病の種類と原因

金沢医科大学肝胆膵内科学

主任教授 土島 睦

肝臓の病気には急性のものと慢性のものがあり、急性のものは自然と治りますが、慢性のものは治療が必要となります。治療を行わずにいと肝臓に線維組織が広がり、肝臓が硬くなり、肝臓の働きも低下する肝硬変に進行します。肝硬変はあらゆる慢性肝疾患の終末像で、肝硬変になると元には戻らなくなり、この状態が続くと肝臓が合併してきます(図1)。

肝臓病の種類は大きく2つ



肝臓病の原因は多彩

ウイルス性肝炎

肝炎を引き起こすウイルスには、A型、B型、C型、D型、E型などがあります(図2)。日本では、肝硬変の原因の約23%がC型肝炎ウイルスで、約8%がB型肝炎ウイルスです。
【B型肝炎】
 B型肝炎は血液や体液を介して感染します。国内のB型肝炎

図2

	A型肝炎	B型肝炎	C型肝炎	D型肝炎	E型肝炎
原因ウイルス	A型肝炎ウイルス (HAV)	B型肝炎ウイルス (HBV)	C型肝炎ウイルス (HCV)	D型肝炎ウイルス (HDV)	E型肝炎ウイルス (HEV)
感染経路	経口感染 (生ガキなど)	血液・体液	血液	血液	経口感染 (猪、豚、鹿の生肉)
持続感染	なし 急性肝炎	あり 急性・劇症	あり 慢性肝炎	あり 慢性肝炎	なし 急性肝炎
	劇症肝炎	慢性肝炎		B型肝炎とセット	劇症肝炎
治療薬	なし	あり	あり	あり B型肝炎と同じ	なし
ワクチン	あり	あり	なし	あり B型肝炎と同じ	なし

炎感染者の多くは、乳児期の母子感染によるものです。しかし、現在は予防接種などの対策がとられているので、新たな母子感染はほとんどみられません。思春期以降では性交渉による感染や、ピアスの穴あけ、入れ墨などに使用した器具を適切に消毒しないで別の人に使ったために感染するケースもまれにあります。

【C型肝炎】

主に血液を介して感染します。特に感染しているリスクが高いのは、1992年以前に輸血や医療行為を受けた人です。感染しても症状がなく、治癒する人もいますが、多くの人は急性肝炎になり、その後約70%が慢性肝炎になります。そして約25年後には肝硬変、さらに5年後には肝がんが合併してきます。

脂肪肝

肝臓の細胞の約30%以上に脂肪滴がたまると脂肪肝と診断されます。脂肪肝は飲酒をし

ている方に起こるアルコール性脂肪肝と肥満、糖尿病、脂質異常症の方にみられる非アルコール性脂肪肝があります。

非アルコール性脂肪肝炎

肥満や糖尿病を原因とする非アルコール性脂肪肝の一部は、「非アルコール性脂肪肝炎（NASH（ナッシュ））」へと進みます。NASHでは5〜10年の間に約10%の人が肝硬変になります。

自己免疫性肝疾患

私たちのからだには、ウイルスや細菌などの異物が侵入したとき、これらを攻撃してからだを守る「免疫」という機能があり、この免疫の異常により自身自身の正常な細胞や組織を攻撃してしまうこと（自己免疫反応）が原因で起こる疾患があります。自己免疫反応が関与していると考えられている肝疾患はいずれも難病に指定されてお

り、他の自己免疫性疾患が合併することがあります。

● **自己免疫性肝炎**

肝臓の中の肝細胞が攻撃される疾患

● **原発性胆汁性胆管炎**

肝臓の中の細い胆管が攻撃される疾患

● **原発性硬化性胆管炎**

肝臓の内外の太い胆管が攻撃される疾患

薬物性肝障害

薬物の副作用によって肝臓の機能が障害され起こる疾患です。原因として多くみられるのは抗生物質、解熱鎮痛薬、精神神経系の薬、抗がん剤、漢方薬などです。いわゆる健康食品が原因となることもあります。原因と思われる薬物を中止すると肝障害は改善します。



Doctor

土島 睦

Mutsumi Tsuchishima

金沢医科大学肝胆膵内科学 主任教授

略 歴

- 1985年 3月 金沢医科大学医学部卒業
- 1985年 5月 金沢医科大学病院研修医
- 1987年 4月 金沢医科大学消化器内科医員
- 1992年 2月 金沢医科大学消化器内科学助手
- 2007年 2月 金沢医科大学消化器機能治療学助教
- 2007年 4月 金沢医科大学消化器機能治療学学内講師
- 2010年10月 金沢医科大学消化器機能治療学臨床准教授
- 2011年 4月 金沢医科大学消化器内科学臨床准教授
- 2013年 2月 金沢医科大学肝胆膵内科臨床准教授
- 2014年10月 金沢医科大学肝胆膵内科臨床教授
- 2016年 9月 金沢医科大学肝胆膵内科学臨床教授
- 2018年 4月 金沢医科大学肝胆膵内科学主任教授 現在に至る

主な学会活動

- 日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医/指導医
- 日本消化器病学会認定消化器病専門医/指導医/評議員
- 日本内科学会認定内科医/評議員
- 日本肝臓病学会認定肝臓専門医/指導医

- 日本カプセル内視鏡学会認定カプセル内視鏡専門医/指導医
- 日本消化管学会暫定胃腸科専門医
- アルコール医学生物学研究会 運営委員
- 日本アルコール・アディクション医学会 評議員

わが家の元Kids

元気いっぱい仲よし姉弟



みゆ
心結ちゃん
(11歳)



りと
璃士くん
(6歳)

ゆり
悠里ちゃん
(9歳)



我が家は家族で空手をしております。

長女と次女は今年の『文部科学大臣杯 第65回小学生・中学生全国空手道選手権大会』にも出場しました。

「全力で楽しむ」をモットーに家族で楽しんで空手に取り組んでいます。

キムラガラス [金沢市]

建設国保

組織拡大運動実施中



仕事仲間をご紹介ください!

建設国保に新規加入できる人

- 個人事業所の事業主と従業員
- 一人親方

加入できる業種 建設工事(29業種)を請負・施工する業種

土木、建築、大工、左官、とび・土工、石、屋根、電気、管、タイル・れんが・ブロック、鋼構造物、鉄筋、舗装、しゅんせつ、板金、ガラス、塗装、防水、内装仕上、機械器具設置、熱絶縁、電気通信、造園、さく井、建具、水道施設、消防施設、清掃施設、解体



建設国保のメリット 市町村の国保との違い

保険料 【個人事業主・一人親方の場合】 保険料は収入、所得に関係なく、組合員の年齢・就労形態、家族数によって決まります。

A区分 (20歳未満)	B区分 (30歳未満)	C区分 (40歳未満)	D区分 (55歳未満)	E区分 (65歳未満)	F区分 (65歳以上)	家族 (1名につき)
8,800円	14,600円	19,900円	21,400円	22,200円	22,600円	6,600円

※40歳以上65歳未満の被保険者には、介護保険料が一人につき3,500円加算されます。※家族の保険料は5人目から免除されます。

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023年10月25日発行10月号(第388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