

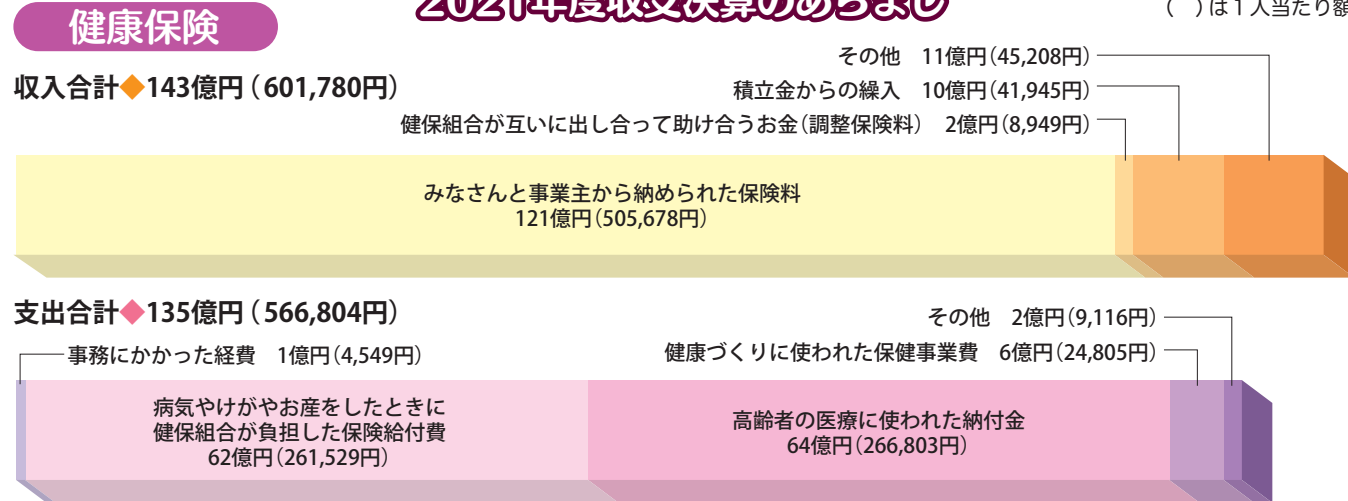
2021年度決算が
まとまりました

受診控えは解消方向 しかし、医療費増加により厳しい状況へ

2022年7月26日に開催された当健保組合組合会において、2021年度の決算が可決・承認されました。
※四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。

2021年度収支決算のあらまし

()は1人当たり額



決算のポイント

- 経常収支は12億円の赤字ながら、積立金から10億円を繰り入れたほか、国の補助金収入等もあり、総収支額8億円のプラスは確保しました。
- 保険給付費はコロナ禍で減少しましたが、受診控えが解消に向かい、さらに被保険者数も増加したため、2021年度は2019年度を上回る水準。また、現役が高齢者を支える構図が徐々に強まることで、今後の納付金増加も明らか。すでに保険給付費を上回る水準であり、財政上厳しさが増す要因となっています。
- 財政が厳しい状況にあっても、みなさんの健康維持・管理へのサポートに向け、ニーズに応じた事業運営を継続してまいります。栄養バランスの良い食事、日頃からの運動習慣、十分な休養などを心がけ、健康にお過ごしください。お願いします。

介護保険

収入・支出科目	決算額(億円)
みなさん*と事業主から納められた介護保険料	19
前年度からの繰越金	1
収入合計	21
国に納めた介護納付金	19
介護保険料還付金	—
支出合計	19

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

眠りたいのに
眠れない
あなたへ

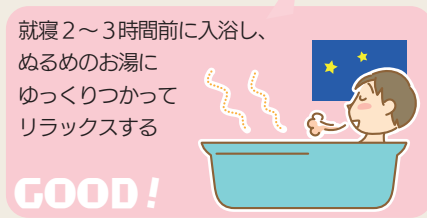


睡眠の質を高める夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？
夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。



6:00 p.m. → 9:00 p.m. → 12:00 a.m.



10/1から11/30までウォーキングキャンペーンを実施中です!!

本キャンペーンは、ウォーキング以外のスポーツ、在宅勤務でもできる運動のほか、7時間以上の睡眠、湯船につかる入浴、育児、介護、家事なども歩数に換算して登録できます。まさに「動けばもらえる」キャンペーンとなっていますので、「KENPOS」への初回登録がお済みでない方も、この機会に登録し、ぜひご参加ください!

詳しくは
当健保組合ホームページ
(URLは表紙に掲載)を
ご覧ください

お家でできる 簡単ピラティス

好評につき、本号でも「お家時間」でできる
体カアップ法をご紹介します!

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみ矯正や体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的。どこの筋肉を使っているのかを意識しながら行いましょう。

ウエストのくびれをつくる スパインツイスト

背骨(スパイン)を中心に上体をひねるエクササイズ。
体がかたい人はひざを曲げてトライしてみましょう。

2

背筋を伸ばし息を吐きながらゆっくりと上体をひねり、息を吸いながら元の姿勢に戻す。

腕と肩に力が入らないように

1

両足を肩幅くらいまで開いて座り、両手を頭の上にのせる。

つま先は真上を向くように

3

反対側にも同様にひねる。それぞれ3往復行う。終わったら、両足を揺らして、股関節をゆるめる。

ウエストをひねっていることを意識

One Point
ピラティス

ピラティスを行う
ベストタイミングは?



食後の2時間後くらいに行うのがベストです。食事の後は、胃に血液が集中している状態なので代謝が下がります。また、食べたものが消化されないうちに運動すると消化不良の原因になる可能性があります。反対に、空腹時は血糖値が低くなり、気分が悪くなることもあります。

当健保組合の運営に携わる組合会議員の皆さん

任期：2024年4月16日まで

(2022年10月1日現在)(敬称略)

	氏名	役職名	所属・役職		氏名	役職名	所属・役職
選定議員							

氏名等はお配りした「Sawayaka」でご覧ください。