

# ひろば

●目次●

- 健保組合 令和5年度予算のお知らせ
- 基金 令和5年度予算のお知らせ

# 99

山善健康保険組合 ニュース  
山善企業年金基金

2023—8



ならない！悪化させない！

## 生活習慣病

### 未受診・治療中断が重症化を招く！

# 糖尿病は 全身の血管病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続く病気です。

その数は予備群を含めると日本国内で約2,000万人、世界中で4億人以上と推測されていて、世界的にも大きな問題となっています。中でも、生活習慣が発症に深く関わる2型糖尿病は、

初期には自覚症状がほとんどなく、放置したままにすると重症化し、

失明など生活に大きく影響する重い合併症を抱えたりすることが少なくありません。

今こそ糖尿病の正しい知識を身に付けて、発症や重症化を予防しましょう。

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

こんな人は  
要注意！

- 55歳以上
- 腹囲が男性85cm以上  
/女性90cm以上
- 血縁者に糖尿病の人がいる
- 食物繊維の摂取量が少ない
- 運動をあまりしない
- 健康診断で高血圧と診断された
- 健康診断で脂質異常症と診断された
- 喫煙者である
- 20歳から5kg以上体重が増えた



## 糖尿病の合併症

### 透析の原因の第1位！<sup>\*1</sup> 失明の原因の第2位！<sup>\*2</sup> ひとたび進行すると元には戻れず、悪化の一途をたどることに……

\*1: 一般社団法人 日本透析医学会 統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況 (2021年12月31日現在)」 \*2: 日本眼科学会雑誌 118: 495-501, 2014

## 糖尿病予防のための生活習慣改善ポイント



2型糖尿病の予防・改善の基本は、食事と運動、そして適切な体重の管理による血糖のコントロールです。それに加えて血管にダメージを与えるタバコをやめたり、歯周病の治療や口腔のケアを行ったりすることも大切です。早めの対策で重症化や合併症の発症を予防しましょう。

### 食事

「ゆっくり、よくかんで食べる」「1日3食を規則正しく食べる」「栄養バランスの良い食事を腹八分目」「深夜や寝前には食べない」といった食事の基本をしっかり守りましょう。また、食べるときには野菜を最初に食べる「ベジファースト」を実行することで、血糖値の急激な上昇を防げます。さらに、よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

### 過剰な糖質制限はNG！

糖質摂取量の制限は、血糖コントロールの重要なポイントです。しかし、糖質をゼロまたは、それに近いくらい極端に制限することは、効果や安全性が証明されていない上、エネルギー不足によるだるさや低血糖、筋力低下を引き起こす場合があります。脂質やたんぱく質の取り過ぎにもつながり、脂質異常症の発症や悪化、腎臓への負担過多にもなります。日本糖尿病学会では、炭水化物の摂取比率を総エネルギー量の50～60%とすることを推奨しています。糖質は極端に制限するのではなく、目安を守った適切な制限を心掛けましょう。

### 運動

運動にはインスリンの効果を高め、血糖値を低下させる働きがあります。ただし、激しすぎる運動は、アドレナリンなどの血糖値を上げるホルモンの分泌を増やし、一時的に血糖値を高めてしまいます。お勧めは、有酸素運動と軽い筋力トレーニングの組み合わせです。運動による血糖値を下げる効果は3日程度で失われていくため、有酸素運動を中心とした程よい強度の運動を定期的に行いましょう。

### 肥満

肥満の人は標準体重の人に比べて、2型糖尿病の発症リスクを6倍以上に高めることが明らかになっています。大幅な体重減少でなくても、体重の5～10% (80kgの人なら4～8kg) を減らせば効果はあるといわれています。食事の改善と運動習慣を毎日コツコツ続けて、少しずつよいので適正体重に近づけていくことが大切です。

### タバコ

喫煙は、血管への影響が大きいため、全身の血管を傷つける2型糖尿病では、その影響が一気に増大します。特に心血管合併症のリスクの増加は顕著で、虚血性心疾患で3倍、脳梗塞では2.5倍も発症リスクが高くなるといわれています。糖尿病もしくは予備群の人でタバコを吸っている人は禁煙に努めて、リスクの低減を目指しましょう。

### 歯周病 ケア

糖尿病と歯周病は相互に影響をもたらすといわれています。具体的には、歯周病(重度の歯周炎)は2型糖尿病のリスクを約1.5倍増加させ、2型糖尿病は歯周病のリスクを約1.3倍増加させるといわれています。また、最近の研究では、歯周病の治療をきちんと行うと血糖値が改善するという報告もあります。適切なケアで血管と口腔、両方の健康を維持しましょう。

### 女性の 皆さんへ

2型糖尿病の患者数を男女で比べると、男性の方が多いです。これは、女性ホルモンの一種、エストロゲンに血糖値を下げる作用があることが関係しています。しかし、40歳くらいからはエストロゲンの分泌量が徐々に低下し、更年期を過ぎたころからはほとんど分泌されなくなり、女性も糖尿病になるリスクが高くなるようになっていきます。近年は20～30代の若年層や痩せ型の女性にも2型糖尿病が増えています。生活習慣には十分に注意しましょう。

# 令和5年度 予算のお知らせ

増加する高齢者医療への拠出金により  
 厳しい健保財政  
 より効果的な保健事業で  
 疾病予防・重症化予防に努めます

山善健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月20日開催の第114回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和5年度の予算総額は、15億5,977万5千円となり、経常収支では1億6,034万3千円の赤字を計上しました。

今年度は、75歳に到達する団塊世代がさらに増えることから、健保組合から後期高齢者医療への支援金も増額が見込まれています。また、コロナ禍の下、受診控えにより一時的に減少していた医療費は、以前の水準に戻りつつあり、保険給付費の増加も予想されています。

健保財政の収入の柱となる保険料収入は、前年度との比較では増加しているものの、新型コロナウイルスの感染拡大前と比べれば依然として低い状況が続いています。保険料収入の伸びを上回るペースで高齢者医療への拠出金と保険給付費が増加していることから、健保財政は厳しい状況となっております。

政府は、人口減少・超高齢社会の課題に対し、「全世代型社会保障構築会議」を開いて議論を重ね、昨年末に「報告書」をまとめました。医療介護分野では、「すべての世代での支え合い」「世代間・世代内における公平性の確保」「保険者間の格差是正」など

の観点から施策が提案されています。直近では、令和5年4月から出産育児一時金の額が42万円から50万円へ引き上げられることとなりました。その財源の一部には、段階的に後期高齢者医療からの支援が当てられるなど、世代間の負担バランスに配慮した内容となっております。

「保険者間の格差是正」としては、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みを導入する案が示されました。これにより負担が増加する健保組合もありますが、負担増を抑制する支援案も併せて示されており、今後の動向が注視されるところで

す。その他、ICTを活用した医療の質の向上や効率化を推進するために、令和6年秋をめどに現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと健康保険証を一体化する方針が示されています。

令和4年度は、健康保険法制定100年の節目でした。当健保組合は、今後も時代に即したより効果的・効率的なサービスを推進し、皆さまの疾病予防・重症化予防に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的に活用して健康管理に取り組んでいただくほか、ジェネリック医薬品の利用などを通して、引き続き医療費削減にご協力いただけますようお願いいたします。

## 令和5年度 収入支出予算概要

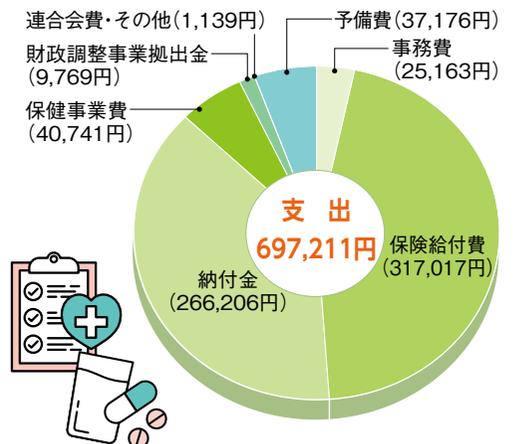
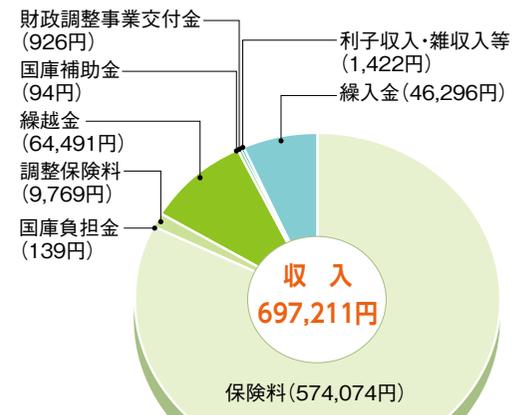


|            |                |             |
|------------|----------------|-------------|
| 収入<br>(千円) | 保険料            | * 1,240,000 |
|            | 国庫負担金          | * 300       |
|            | 調整保険料          | 21,100      |
|            | 繰越入金           | 139,300     |
|            | 国庫補助金          | 100,000     |
|            | 特定健康診査・保健指導補助金 | * 200       |
|            | その他            | 3           |
|            | 財政調整事業交付金      | 2,000       |
|            | 利子収入・雑収入等      | * 2,672     |
|            | 補助金等追加収入       | 400         |
| 合計         | 1,505,975      |             |
| 経常収入合計     | 1,243,172      |             |

|            |              |           |
|------------|--------------|-----------|
| 支出<br>(千円) | 事務費          | * 54,353  |
|            | 保険給付費        | * 684,756 |
|            | 法定給付費        | 660,406   |
|            | 付加給付費        | 24,350    |
|            | 納付金          | * 575,006 |
|            | 前期高齢者納付金     | 190,000   |
|            | 後期高齢者支援金     | 385,000   |
|            | その他          | 6         |
|            | 保健事業費        | * 88,000  |
|            | 財政調整事業拠出金    | 21,100    |
|            | 連合会費・保険料還付金等 | * 1,350   |
|            | その他          | 1,110     |
|            | 予備費          | 80,300    |
| 合計         | 1,505,975    |           |
| 経常支出合計     | 1,403,515    |           |

経常収支差引額 ▲160,343千円

### 被保険者1人当たりで見ると



### 介護保険分

|            |     |         |
|------------|-----|---------|
| 収入<br>(千円) | 保険料 | 148,000 |
|            | 繰越金 | 12,000  |
|            | 雑収入 | 1       |
|            | 合計  | 160,001 |

|            |       |         |
|------------|-------|---------|
| 支出<br>(千円) | 介護納付金 | 153,000 |
|            | 還付金   | 1       |
|            | 予備費   | 7,000   |
|            | 合計    | 160,001 |

### 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 2,160人 (男性 1,440人、女性 720人)
- 特定健診の受診対象者数 1,538人 (被保険者 1,051人、被扶養者 487人)
- 平均標準報酬月額 440,000円 (男性 500,000円、女性 300,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,705,000千円
- 平均年齢 38.60歳 (男性 41.20歳、女性 33.20歳)
- 被扶養者数 1,872人
- 前期高齢者加入率 1.272%
- 一般保険料率 1,000分の78.680 (事業主 1,000分の39.340、被保険者 1,000分の39.340)
- 基本保険料率 1,000分の42.27 (事業主 1,000分の21.135、被保険者 1,000分の21.135)
- 特定保険料率 1,000分の36.410 (事業主 1,000分の18.205、被保険者 1,000分の18.205)
- 調整保険料率 1,000分の1.320
- 介護保険の対象となる被保険者数 870人
- 介護保険料率 1,000分の18.000 (事業主 1,000分の9.000、被保険者 1,000分の9.000)

### 予算のPoint

- 平成17年度より18年間、保険料率を据置いてきましたが、高齢者拠出金や医療費の増加により、決算は6年連続赤字となっております。
- 健保財政運営の安定化の為、令和5年度より0.5%の保険料率の引き上げを致しました。(被保険者0.25% 事業主0.25%) 皆様のご理解の程、どうぞ宜しくお願い致します。
- 高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫  
 高齢者医療への拠出金は、2億6,620万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は36%と、依然として健保財政を圧迫しています。
- 積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す  
 特定健診や特定保健指導などの疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。



幸せをつかむ

# ヘルスリテラシー

Health Literacy

ヘルスリテラシー  
健康や医療の情報を「入手」「理解」して、「評価」「意思決定」できる力のこと

## ダイエット広告を見極めろ

ちまたにあふれるダイエット広告。効果の科学的根拠がポイントです。研究成果を紹介した論文などの元ネタを共有しやすいネットの利点を生かして、助け合いながら情報を見極めましょう。



聖路加国際大学大学院看護学研究科  
看護情報学分野 教授  
**中山 和弘**  
東京大学医学部保健学科卒業、同大学院医学系研究科博士課程（保健学専攻）修了。日本学術振興会特別研究員（PD）、東京都立大学助手、愛知県立看護大学助教授等を経て2004年より現職。  
主な著書に「健康への力の探究」（共編者、放送大学教育振興会、2019年）、「これからのヘルスリテラシー 健康を決める力」（講談社、2022年）など。サイト「健康を決める力」<https://www.healthliteracy.jp/>運営。

### ネットにあふれる ダイエット広告

ネットでは、ある治療法や健康法を試して「これで痩せた」という広告があふれています。これに対して、平成30年からは、医療機関のウェブサイトに広告規制の対象となりました。そこでは虚偽や誇大表示はもちろん、体験談も禁止です。経験者の体験談は貴重な情報ですが、あくまで営利目的ではない場合のみで、広告の場合は当てはまりません。

### 実験の誤差から生じる 誤った結果

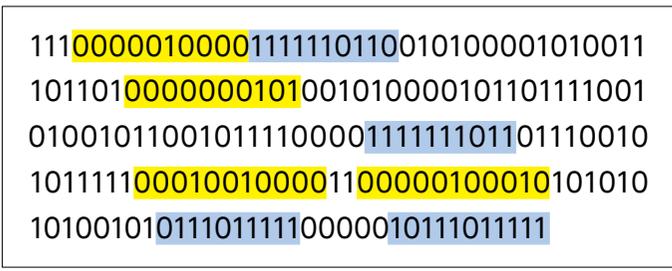
大事なことは、効果についての科学的根拠（エビデンス）があるかです。たとえ10人ほどの実験結果が示されていたとしても、

も、その結果には必ず誤差が出てしまいます。

私の授業では、パソコンの表計算ソフトを使って、0と1の数字のどちらかを、2分の1の確率でランダム（無作為）にずらっと並べる作業をします（例えば、=RAND()>0.5:1.0）。

すると、ランダムといっても適度にばらついているとは限らず、意外かもしれないですが、0か1のどちらかに偏って続くところがそれなりにできます。8割以上が1（青）または0（黄）になるところに印を付けてみました（図）。初めてギャンブルをした人が続けて勝つようなビギナーズラックもこれで説明が付きまます（私も大昔パチスロでひどい目に遭いました）。もし、1が効果ありで、0が効果なしなら、1が8割以上あると、効果があると信じる人もいるかもしれません。いったん信じてしまえば、その後は効果がなければ「たまたま

図 0と1のどちらかを2分の1の確率でランダムに並べ、8割以上が1（青）または0（黄）になるところに色付け



### バイアスが入り込む 3つの原因

バイアスが入り込む原因は3つあります。

#### ① 選び方で生じるバイアス

まず1つ目は、研究対象者が一般の人を代表した人といえるかです。お礼をたくさんもらって痩せるように頼まれていたり、過去にダイエットに成功した経験者だけが選ばれていたりしたらどうでしょう。研究対象者は、できる限りランダムに選ぶことが求められます。そして、もしダイエット食品であれば、それを食べるグループと食べないグループをランダムに分けて結果を比較することが必要です。さらに、対象者は、自分がどちらのグループに入ったか分からないように工夫しないとダメです。心理的な影響があるからです。

#### ② 測定方法で生じるバイアス

2つ目は、測定に関するバイアスです。体重の測定は正確でないといけません。測定する人にもどちらのグループかを知らせないようにしないと、いい結果が出るまで何回も測定したり記録をするときなどにインチキが行えます。

#### ③ 第3の要因が入り込むバイアス

3つ目は、交絡（混乱する、混同するという意味）と呼ばれるバイアスです。例えば、ダイエット食品を食べる以外は普段通りの生活をするといっても、どちらかのグ

ループが分かれると、他の食生活を変えたり運動したりすることも考えられます。効果を知りたい要因以外の要因が影響する場合があります。言い換えれば、体重に影響を及ぼす第3の要因がないか常にチェックが必要です。

### 元ネタを共有できる ネットの利点を生かして 助け合おう

広告に付き物なのは「テレビ・雑誌で紹介されました」「あのアスリートも愛用中」「ネットで話題沸騰」「絶対安全」「必ず成功」「最高」「驚異」「秘密の○○」「奇跡」「真実」「正体」「メディアが報じない」などの言葉です。こうした修飾語がある時点で、客観的に情報を伝えようとしていないといえるでしょう。研究結果が紹介されていない限り信頼することはできません。ただ、研究であっても、人のすることですから手抜きやミスもあり、時には捏造（ねつぞう）もあります。そのため専門の学会では多くの専門家がいて、研究結果を論文として公表してよいか、問題のあるバイアスなどをチェックしています。さらに、一つの研究だけでなく、多くの研究者が見て納得するように、幾つもの研究で効果が支持されれば信頼できます。

特にネットであれば、研究成果を紹介した論文や記事などの情報へのリンクがしやすいです。そうした元ネタをすぐ共有できるのがネットの大きな利点なので、それを生かして助け合いをしていきましょう。



だよ」効果があれば「やっぱりね」になってしまおう。0と1が2分の1で起こっていると確認できるためには、それだけの人数が必要だと分かるでしょう。0と1を並べるような偶然的誤差だけなら数を増やすことで対処できます。しかし偶然ではなく何らかの理由があつて誤差が起こる場合は大きな問題です。これをバイアス（偏りのこと）といいます。



# あなたの人生を燃やしてしまってもよいのですか？

タバコを吸い続けると、吸わない人に比べて10年寿命が短くなります。

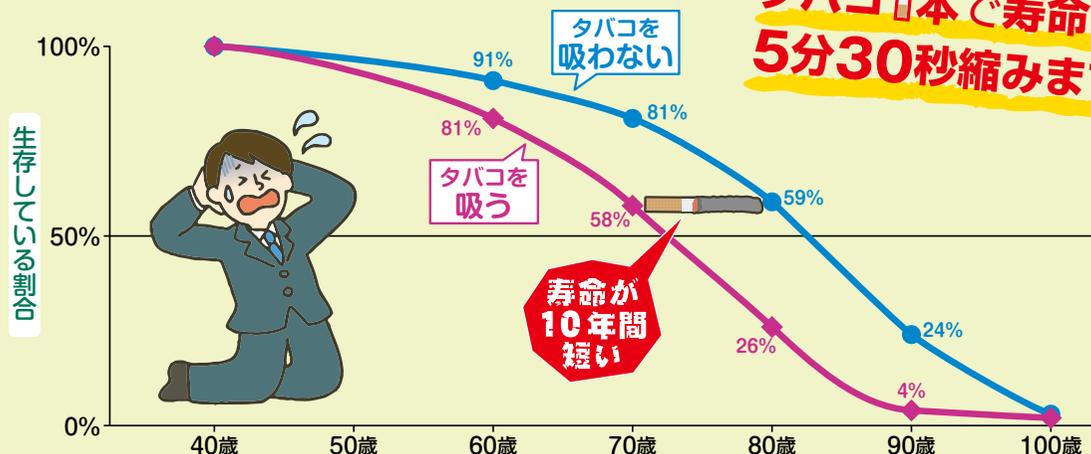
あなたの人生がタバコで失われてしまってもよいのでしょうか。

ご自身と大事な人のために、一刻も早く禁煙してください。

**すぐ禁煙を**

## タバコを吸う人は寿命が10年短くなります

■タバコを吸う人と吸わない人の生存率の比較



(出典: Doll R, et al. BMJ. 328:1519, 2004.)



## 禁煙すれば取り戻せます!

タバコで失われた寿命は、禁煙することで取り戻せます。禁煙が早ければ早いほどよいのはもちろんですが、何歳であっても遅いということはありません。一刻も早く禁煙して、タバコから大事な人生を取り戻しませんか。

| 禁煙を始める年齢                | 取り戻せる寿命  |
|-------------------------|----------|
| 35歳までに                  | → 10年長生き |
| 40歳までに                  | → 9年長生き  |
| 50歳までに                  | → 6年長生き  |
| 60歳までに                  | → 3年長生き  |
| 60歳以降でも早く始めるほど寿命を取り戻せます |          |



## 新型コロナウイルス感染症

### 喫煙者は3倍重症化しやすい

喫煙は新型コロナウイルス感染症の最大の重症化リスクです。喫煙する人としていない人では、新型コロナウイルス感染症で死亡したり、人工呼吸器を装着するほど重症化する危険性が3倍以上になります。命を守るためにもぜひこの機会に禁煙してください。



## 加熱式タバコであっても無害ではありません

近年、加熱式タバコなど、さまざまな形のタバコが発売されています。しかし、どのような形であってもタバコであることには変わりがなく、有害物質が含まれており健康への害が生じます。命を守るためには禁煙する以外にありません。

# 令和5年度、 山善企業年金基金、事業計画 並びに予算のお知らせ



第19期目となる、令和5年度山善企業年金基金事業計画、並びに予算についてお知らせすると共に、予算作成の基とした令和3年度の決算見込みについてご報告します。

## 令和5年度予算編成の基礎とした数字

### 1 加入員に関する事項

| 区 分           | 給与比例(第1) | 給与比例(第2) | 計      |
|---------------|----------|----------|--------|
| 令和2年度末の加入者数   | 1,784人   | 148人     | 1,932人 |
| 令和3年度末の加入者数   | 1,775人   | 152人     | 1,927人 |
| 令和4年度平均加入者数見込 | 1,780人   | 154人     | 1,934人 |
| 令和5年度平均加入者数見込 | 1,776人   | 156人     | 1,932人 |

### 2 給与に関する事項

| 区 分           | 給与比例(第1) | 給与比例(第2) | 計        |
|---------------|----------|----------|----------|
| 令和2年度末の平均給与   | 436,222円 | 279,773円 | 424,237円 |
| 令和3年度末の平均給与   | 447,203円 | 283,117円 | 434,260円 |
| 令和4年度平均給与の見込額 | 455,164円 | 288,544円 | 441,896円 |
| 令和5年度平均給与の見込額 | 460,854円 | 290,708円 | 447,116円 |

### 3 設立事業所に関する事項

| 区 分        | 設立事業所数 |
|------------|--------|
| 令和5年度設立事業所 | 5      |

### 4 年金給付に関する事項

| 区 分                    | 件 数   | 年金額(千円) |
|------------------------|-------|---------|
| 令和5年度年金受給権者<br>見込件数及び額 | 老齢給付金 | 455     |
|                        | 遺族給付金 | 0       |
| 合 計                    | 455   | 360,060 |

## 5 一時給付に関する事項

| 区 分              |       | 件 数 | 一時金額(千円) |
|------------------|-------|-----|----------|
| 令和5年度<br>見込件数及び額 | 老齢給付金 | 13  | 315,441  |
|                  | 脱退一時金 | 93  | 165,071  |
|                  | 遺族給付金 | 5   | 37,998   |
| 合 計              |       | 111 | 518,510  |

(単位:千円)

## 6 掛金に関する事項

| 区 分     | 令和5年度予算額  | 令和4年度決算見込額 | 前年度対比増減額 |
|---------|-----------|------------|----------|
| 標準掛金    | 649,788   | 634,761    | 15,027   |
| リスク対応掛金 | 409,753   | 787,988    | -378,235 |
| 計       | 1,059,541 | 1,422,749  | -363,208 |

- 標準掛金 ⇒ 年金・一時金等、年金給付に要する費用に充てる掛金。
- リスク対応掛金 ⇒ 「将来発生するリスク」に対応するための上乗せ掛金。

| 区 分  | 給与比例(第1) | 給与比例(第2) |
|------|----------|----------|
| 標準掛金 | 6.3%     | 5.7%     |
| 特別掛金 |          |          |

(単位:千円)

## 7 資産に関する事項

| 区 分  | 令和5年度予算額   | 令和4年度決算見込額 | 前年度対比増減額 |
|------|------------|------------|----------|
| 信託資産 | 15,657,838 | 15,052,993 | 604,845  |
| 保険資産 | 5,390,618  | 5,295,119  | 95,499   |
| 計    | 21,048,456 | 20,348,112 | 700,344  |

(注) 上記、7の資産額は、下記8の費用控除後の額です。

(単位:千円)

## 8 費用(運用報酬及び業務委託費等)に関する事項

| 区 分      | 令和5年度予算額 | 令和4年度決算見込額 | 前年度対比増減額 |
|----------|----------|------------|----------|
| 固有の信託報酬  | 71,323   | 69,610     | 1,713    |
| 固有の保険事務費 | 14,652   | 13,672     | 980      |
| 業務委託費等   | 15,025   | 12,641     | 2,384    |
| 計        | 101,000  | 95,923     | 5,077    |

(単位:千円)

## 9 運用損益に関する事項

| 区 分  | 令和5年度予算額 | 令和4年度決算見込額 | 前年度損益対比 |
|------|----------|------------|---------|
| 信託資産 | 529,423  | -295,259   | 824,682 |
| 保険資産 | 44,223   | 42,757     | 1,466   |
| 計    | 573,646  | -252,502   | 826,148 |

令和4年度は、欧米の急激な金利上昇、ウクライナ問題の継続などが影響し債権、株式ともに軟調な年度で株価については最終四半期に若干の上昇がりましたが、特に債権については冴えない1年間で当基金も予算組成時にはマイナス着地を予想する苦しい状況でした。

ただ、リスク抑制の運用方針が機能しマイナス幅の抑制ができ最終のプラス獲得で、予定利率2%には届かないものの報酬控除後プラス1%着地で終わることができました。

## ■ 予定損益計算書(自令和5年4月1日 至令和6年3月31日)

(単位:百万円)

| 科 目 |          | 令和5年度予算額 | 令和4年度決算見込額 | 対前年度増減額 |      |
|-----|----------|----------|------------|---------|------|
| 収 益 | 掛金等収入    | 1,060    | 1,423      | -363    |      |
|     | 運用収益     | 信託資産     | 529        | 0       | 529  |
|     |          | 保険資産     | 44         | 43      | 1    |
|     | 責任準備金減少額 | 0        | 0          | 0       |      |
| 勘 定 | 当年度不足金   | 0        | 0          | 0       |      |
|     | 総合計      | 1,633    | 1,466      | 168     |      |
| 費 用 | 給付費      | 老齢給付金    | 677        | 739     | -61  |
|     |          | 脱退一時金    | 165        | 115     | 50   |
|     |          | 遺族給付金    | 38         | 46      | -8   |
|     | 運用報酬等    | 86       | 83         | 3       |      |
|     | 業務委託費等   | 15       | 13         | 2       |      |
|     | 運用損失     | 信託資産     | 0          | 295     | -295 |
|     |          | 保険資産     | 0          | 0       | 0    |
|     | 特別支出     | 0        | 0          | 0       |      |
|     | 責任準備金増加額 | 652      | 174        | 478     |      |
|     | 当年度剰余金   | 0        | 0          | 0       |      |
| 総合計 | 1,633    | 1,466    | 168        |         |      |

企業年金基金としてスタートし、令和5年度は第19期目となります。

損益計算書で掛金収入が前年度より大きく減少していますが、これは令和3年度よりリスク対応掛金を導入しているためです。当基金のリスク対応掛金は1年目に全体の50%、2年目に25%、3年目に12.5%そして4年目ないし5年目までに全額をかけ終わる方法であるため、前年度より掛金の下回る損益計算書となるものです。

今年度の運用環境については、欧米の金融政策の終着点予想が見え出したことやアメリカの景気が思いのほか底堅いことなど、4年度より良い環境とは思われます。

当基金では引き続き資産運用委員会並びに受託機関との連携を図り、リスク管理と市場動向へは慌てることなくの速やかな対応を図れるよう体制を構築し、基金資産の安定運用に努めていく所存でございますので、今まで以上のご理解とご協力の程よろしく申し上げます。



きになる  
年金  
基本のき

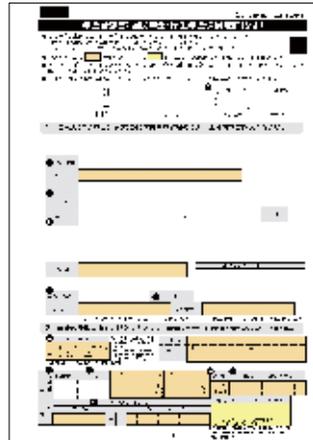
## 何もしないと年金は受けられない!? 年金の請求手続き

年金を受ける権利が発生しても、自動的に年金が受けられるわけでは  
ありません。年金を受けるための手続きを事前に確認しておきましょう。

### 💰 年金が受けられる年齢になったら

- 年金の受給資格を満たし、支給開始年齢（性別・生年月日に応じて60～65歳）に達したときは、最寄りの年金事務所（共済組合）で請求手続きが必要になります。
- 日本年金機構（共済組合）の年金加入記録で年金の受給資格を満たしていることが確認できる方には、支給開始年齢の3ヵ月前になると、「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」が日本年金機構（共済組合）から送付されますので、その用紙を使って手続きしてください。
- 年金請求書には年金加入記録が記載されていますが、記録に「漏れ」や「誤り」が見つかったときは、事前に最寄りの年金事務所（共済組合）までお問い合わせください。
- 年金の受け取りと手続きの流れは右ページをご参照ください。

■「年金請求書」（事前送付用）



年金の請求手続きに関する詳細は、最寄りの年金事務所等へお問い合わせください。

●日本年金機構ホームページ「全国の相談・手続き窓口」

URL : <https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/>

図表1 ●年金の受け取りと手続きの流れ

#### 1 支給開始年齢の3ヵ月前

支給開始年齢の3ヵ月前に、「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」が日本年金機構（共済組合）から送られてきます。請求書には、基礎年金番号、氏名、性別、住所、年金加入記録があらかじめ印字されていますので、内容に間違いがないか必ずチェックしてください。

●次のような条件に該当する方には60歳になる3ヵ月前に「年金に関するお知らせ」が届きます。

1. 65歳から老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給権が発生する方（65歳になるまでに厚生年金保険の加入期間が12ヵ月以上になれば「特別支給の老齢厚生年金」の受給資格を満たす場合があるので、確認のために送付）
2. 日本年金機構が把握する年金加入記録からは年金の受給資格が確認できない方（カラ期間を入れれば受給資格を満たす可能性があるため、確認のために送付）

#### 2 支給開始年齢の誕生日以後

「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」に必要事項を記入の上、必要に応じて添付書類を用意して最寄りの年金事務所（共済組合）または街角の年金相談センターに提出します。添付書類のうち、戸籍謄本・戸籍抄本・住民票は必ず誕生日以後に用意してください。

●主な添付書類

- ・「年金手帳」（厚生年金保険被保険者証）または「基礎年金番号通知書」
- ・「戸籍謄本」等（本人の生年月日を明らかにできる書類）
- ・「雇用保険被保険者証」

※加給年金額の対象となる家族がいる場合は、それを証明する戸籍謄本、世帯全員の住民票の写し、対象となる家族の前年の所得を証明する課税証明書や源泉徴収票など（マイナンバーを記入した場合は省略可）。

#### 3 提出して1、2ヵ月後

日本年金機構（共済組合）より「決定通知書」と「年金証書」と「年金受給者の皆様へ」（パンフレット）が送付されてきます。

#### 4 提出して2、3ヵ月後

日本年金機構（共済組合）より振込通知書が送付され、指定した金融機関・ゆうちょ銀行の口座に入金されます。

コラム  
Column

Q

### 66歳以降に老齢基礎年金・老齢厚生年金を繰り下げるとき

特別支給の老齢厚生年金は受給権者が65歳に達したときに受給権がなくなりますが、「65歳到達時の年金請求」を行うことによって老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給を開始することになっています。この場合、年金請求書が65歳の誕生月の初めごろまでに送付されてきます。

老齢基礎年金と老齢厚生年金の両方を繰り下げて受給する場合、この年金請求書を提出する必要はありません。どちらか一方を繰り下げて受給する場合は、「老齢基礎年金のみ繰下げ希望」または「老齢厚生年金のみ繰下げ希望」の欄に○を付けて提出します。

※実際に繰下げ受給を始める時期になった際に、年金事務所まで改めて年金請求の手続きを行います。





## 年金ハッシュタグ

# #賞与から納める社会保険料の決め方

厚生年金保険料や健康保険料\*などの社会保険料は、毎月の給料だけでなく賞与（ボーナス）からも納めています。ただ、給料のように、一定の幅に区分された標準報酬月額に当てはめたと計算するのではなく、賞与の支給額ごとに保険料率を掛けて保険料額を計算しています。

\*40歳から64歳の介護保険第2号被保険者に該当する場合は、介護保険料を含む。

## 賞与の総支給額に料率を掛けて保険料額を計算

毎月の給料から納める保険料については、昇給や残業手当などによって給料の額が一定しないため、まず4月・5月・6月の給料の平均から標準報酬月額を決定し、その標準報酬月額に保険料率\*を掛けて計算します。

一方、賞与から納める保険料は、**#標準賞与額**に同様の保険料率を掛けて計算します。**#標準賞与額**は、標準報酬月額のような一定の区分となっ

ているわけではなく、税引き前の賞与総額（千円未満切り捨て）です。ただ、金額には上限が設けられており、厚生年金保険の場合は1ヵ月当たり150万円、健康保険は年度（4月～翌年3月）の累計額573万円となっています（上限を超えた額に保険料負担はありません）。

\*厚生年金保険料率は18.3%、健康保険の料率は加入する健康保険により異なる。原則、会社と本人との折半負担。

## 賞与は、年間3回以下支給されるものが対象

**#標準賞与額**の対象となる賞与とは、賃金、給料、俸給、手当、賞与その他のいかなる名称であるかを問わず、被保険者が労働の報酬として受けるものと定められています。ただし、**#1年間のうち3回以下支給されるものが賞与の対象**であり、4回以上支給されるものは、標準報酬月額の対象となります（下表参照）。

また、自社製品等の現物で支給されるものも賞与の対象となりますが、この場合、都道府県ごとに定められた金額に応じて換算されます。

なお、資格喪失月（退職日の翌日を含む月）に支払われた賞与については、保険料負担の対象とはなりません。ただし、健康保険の場合、前述の年度累計額の計算には含まれます。

表●賞与の対象範囲（例）

| 対象となるもの  | 対象とならないもの                                 |
|--|---|
| 賞与（役員賞与も含む）／ボーナス／期末手当／年末手当／夏（冬）季手当／越年手当／勤勉手当／繁忙手当／もち代／年末一時金などの賞与性のもの（年3回以下支給の場合）／その他定期的でなくとも一時的に支給されるもの など | 結婚祝金／大入袋／年4回以上支給されている賞与⇒標準報酬月額の算定対象となる など |



## 令和5年度保健事業のご案内

当健康保険組合では、被保険者とその家族の皆さんが、健康で明るく過ごせるようにと、令和5年度も次の保健事業を実施いたします。これらの事業を十分に活用していただき、健康の保持増進のためにお役立てください。

- **〈保健指導宣伝の事業として〉**  
機関誌「ひろば」を年2回発行し、被保険者全員に配布します。
- **〈疾病予防の事業として〉**  
生活習慣病と疾病の早期発見・早期治療のために、35歳以上の方に人間ドックの利用を奨励し、利用者には補助を行います。(随時)
- **〈生活習慣病の予防のため、27歳以上の被保険者には生活習慣病検診の受診を奨励し、費用負担を行います。〉**  
なお、健診結果に基づく2次検診につきましては、すべて医療行為(保険診療)又は自己負担となりますので、ご注意ください。
- **〈ガンの早期発見・早期治療のために、子宮ガン検診・大腸ガン検診・前立腺ガン・ピロリ菌検査の受診を奨励し、費用負担を行います。〉**
- **〈インフルエンザ対策として、予防接種への補助を行います。〉**  
(10月～12月)
- **〈軽い傷病の治療用として、家庭常備薬を斡旋します。〉**  
(11月)
- **〈体育奨励の事業として〉**  
体育関係行事を実施した場合、補助します。



## ジェネリック医薬品お願いカードを使いましょう!



私はジェネリック医薬品を希望します。

日本ジェネリック医薬品学会  
<http://www.ge-academy.org>  
 (患者さん向け) <http://www.generic.gr.jp>



私はジェネリック医薬品を希望します。

日本ジェネリック医薬品学会  
<http://www.ge-academy.org>  
 (患者さん向け) <http://www.generic.gr.jp>

(切り取ってお使いください)