

## 健保だより 18

新電元工業健康保険組合  
理事長 中村 政則

### 20歳から10kg太ると危険信号 ～特定健診データを分析～

健康保険組合連合会（健保連）が、全国健保組合加入者の特定健康診査データを分析（集計対象464健保、約340万人、40～74歳）によると、体重が20歳時点から10kg以上増加しているグループは、9割超が「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」のいずれかにリスクを抱えており、体重増10kg未満の場合と明確な差が生じていることが分かりました。これは定期健康診断を受けるときの問診の回答から、20歳以降に体重が10kg以上増えたかどうかに着目したものです。

20歳以降の体重増 (40～74歳)	肥満の割合	健康診断結果 (有所見ありの割合) ※
10kg以上増	71.0%	26.5%
10kg未満	15.7%	8.4%

※有所見の項目は、血圧、脂質、血糖、肝機能に限定。

他にも糖尿病の発症リスクとして、20歳以降に体重が5kg以下の増の人と比較して、6～10kg増で2.3倍、10kg以上増なら3倍と云う結果が出ています。

#### 体重増加の要因は？

アスリートであれば、筋肉の量が増えたことによる体重増も考えられますが、一般の方が増えたのは身体の中で何が起きたのでしょうか？

その答えは、ポッコリお腹に見られるように脂肪が増えたことにほぼ因ります。20歳を過ぎると年齢を重ねると共に、脂肪が付きやすくなり徐々に体内に蓄積されます。蓄積された脂肪は、長い年月を掛けて身体の内側を悪影響を及ぼします。例えば血管の内側を傷付け老化を早めます。一番気を付けなくてはならないのが動脈硬化。動脈硬化が更に進行すると血管が破裂してしまうこともあるのです。

肥満を放置したままですと、身体に良いことはありません。体重の増加を抑制し脂肪を減らすのは、良質な食事、運動と規則正しい生活です。炭水化物の摂り過ぎは良くありません。油物の食材を控え、食事の内容に注意しながらウォーキングなどの軽い運動を続けることによって十分効果が得られます。

20歳以降に体重が増えている皆さん、今からでも遅くありません。少しずつでも体重を減らす努力が大切です。

以上

マメ知識     ～介護保険制度～  
介護保険制度と健康保険組合の役割

日本は介護を必要とする高齢者が急速に増加する一方で、介護する側の若い世代が急激に減少しつつあります。しかも核家族化の影響で介護する余裕が無い人も多く、介護者の高齢化も進んでいます。

介護を社会全体の問題として、誰もが安心して老後を過ごせるように「必要な介護サービスを必要な人に提供する。」ことを目的に、介護保険制度が創られました。

その運営費用は各健康保険組合が、介護保険の第2号被保険者（40～64歳）に該当する皆様から介護保険料を徴収して事業主負担と合わせて、介護保険の運営主体である各市（区）町村に納めるしくみになっております。

※65歳以上（第1号被保険者）の方の介護保険料は各市（区）町村が徴収します。原則として年金から天引きされます。

### 介護保険の被保険者

	第1号被保険者（65歳以上）	第2号被保険者（40～64歳）
介護保険証	介護保険に被扶養者はありません。夫も妻もそれぞれに被保険者として、介護保険証（介護保険被保険者証）が交付されます。	介護保険証が必要になったときに、市区町村の担当窓口で交付してもらいます。
介護予防サービス 介護サービスの利用条件	どのような原因であっても、介護が必要になったときは、市区町村に申請し認定されるといつでもサービスを受けることができます。	脳血管疾患などの老化に伴う病気が原因で介護が必要になったときや、自宅等で療養の末期がんなどに限られます。

### 適用除外者

第1号被保険者及び第2号被保険者の対象であっても、次に該当する者は介護保険の適用除外となり、介護保険の被保険者とはなりません。

1. 海外勤務者で、居住していた市区町村に転出届を提出した方
2. 外国人の方で在留資格または在留見込期間が3ヶ月以下の短期滞在の方
3. 適用除外施設に入所している方

### 特定被保険者

40歳未満または適用除外の方でも第2号被保険者を扶養していれば特定被保険者となります。海外勤務の方は、ひとりでも日本に家族（40歳以上65歳未満）が居住していれば特定被保険者に、また家族全員が海外に居住していれば適用除外となります。

### 介護保険料の計算方法

介護保険料は、「標準報酬月額・標準賞与額」に「保険料率」を掛けて計算されます。この保険料率は、社会保険診療報酬支払基金から年度ごとに当健康保険組合に割り当てられた介護給付費納付金の総額を、40～64歳の被保険者全員の標準報酬月額及び標準賞与額で割って計算され、事業主と折半して負担します。

2017年度の当健康保険組合の介護保険料率は、12/1000です。

- ・詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。（831-7200）