

健康アップデート▶ これって常識？ 非常識？

UPDATING...



監修:フリーインストラクター 今井真紀

20分以上運動しないと体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5～10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

歩幅をやや広くして
キビキビと歩く



おまけ アップデート▶ 早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4～6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。

Contents

これって常識?非常識?	2024年度 特定健診のお知らせ	3
20分以上運動しないと体脂肪が燃えない	2024年度 保険料のお知らせ	4
2024年度 予算のお知らせ	マイナ保険証をご利用ください	4

健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/>

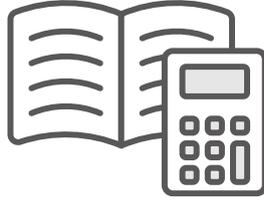
2024年度 予算のお知らせ

2月に開催された組合会において、2024年度予算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

◆ 予算総額

159億4,100万円



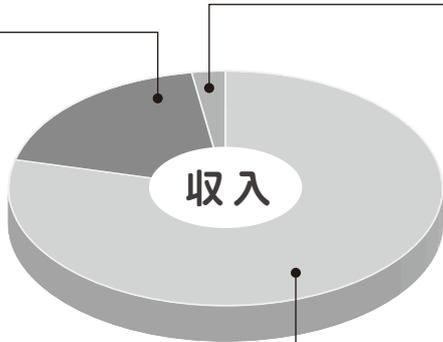
一般勘定基礎数値

- 一般保険料率
保険料率9.2%(被保険者3.677% 会社5.523%)
- 平均加入者数
一般(従業員・任継)
被保険者20,633人(前年度比 ▲357人)
被扶養者20,530人(前年度比 ▲349人)
特退
被保険者 411人(前年度比 ▲161人)
被扶養者 341人(前年度比 ▲134人)
- 平均標準報酬月額
一般(従業員・任継)423,879円(前年度比 ▲4,774円)
特退440,000円(前年度比 3,052円)

繰入金 3,000百万円

収入の不足分は積立金を取り崩して補填します。

事業収入・他
360百万円



保険料収入 12,581百万円

みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。健保組合の主たる財源です。

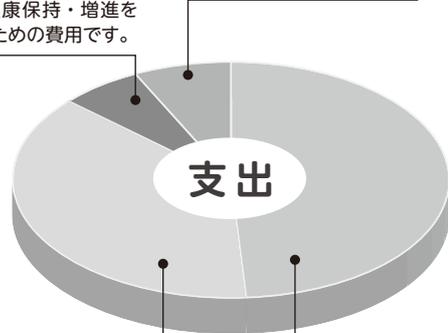
保健事業費・その他

1,000百万円

みなさまの健康保持・増進をサポートするための費用です。

予備費

1,108百万円



納付金 6,023百万円

高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保険給付費

7,810百万円

みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

健康保険組合を取り巻く状況は、円安進行やウクライナ情勢等に起因する国内の物価が上昇しているなか、新型コロナウイルス感染症の5類移行で行動制限が緩和されたことから医療費の増加傾向が強まり、また、団塊の世代が後期高齢者へ移行し始めたことに伴う国への納付金増加など、非常に厳しい局面を迎えています。

当組合ではこうした状況のなか、2024年度は積立金を取り崩して収支バランスを取ることににより、保険料率「9.2%」を据え置き、予算総額159億4,100万円の予算としました。

健保財政としては4年連続で最終赤字が見込まれるなかで、積立金を取り崩しての予算編成には限界があることから、2025年度においては具体的な保険給付制度の見直しとともに、保険料率を引き上げる方向で健保財政の健全化を進めてまいります。

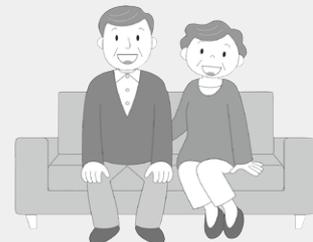
介護勘定

◆ 予算総額

18億200万円

介護勘定基礎数値

- 介護保険料率
保険料率1.7%(被保険者0.85% 会社0.85%)



収入

科目	予算額(百万円)
介護保険収入	1,802
繰入金	0
その他	0
合計	1,802

支出

科目	予算額(百万円)
介護納付金	1,602
その他	2
予備費	198
合計	1,802

2024年度 特定健診のお知らせ

特定健診は、2024年度中(2024年4月1日～2025年3月31日)の年齢が40歳～74歳の以下の方が対象となります。

- ① 従業員の被扶養者(家族)
- ② 任意継続、特例退職の被保険者(本人)と被扶養者(家族)

▼下記の受診方法(IまたはII)で受診してください。

受診の方法



I. ベネフィット・ワン「ハピルス健診」

	検査内容	検査項目の追加	受診方法	費用
① 特定健診	「身長、体重測定」や「血液検査」「尿検査」など基本的な検査を受診していただけます。		WEB・FAX・郵送・電話のいずれかの方法でベネフィット・ワンへお申し込みいただき、受診してください。	<p>[特定健診のみ] 自己負担なし</p> <p>[検査項目を追加した場合] 健保補助額(20,000円)を超えた分を自己負担</p>
② 生活習慣病健診	特定健診には含まれない「心電図」や「大腸がん検査」などの検査項目が含まれます。	<p>乳がん検診、子宮頸がん検診などを追加することができます。</p> <p>※検査項目は病院によって異なります。</p>	<p>ハピルス健診 「健診予約受付センター」</p> 	<p>[生活習慣病健診のみ] 自己負担なし</p> <p>[検査項目を追加した場合] 健保補助額(20,000円)を超えた分を自己負担</p>
③ 人間ドック	時間をかけて、じっくりと健康診断やがん検診を受診していただくことができます。		<p>提携健診機関リスト※</p> <p>※提携健診機関リストは、<u>二次元コードからご確認いただくことになりました。</u></p>	<p>健診費用総額から健保補助額(20,000円)を差し引いた分を自己負担</p> <p>※健診費用は医療機関によって異なります。</p>

II. 特定健康診査受診券(受診券)の利用

詳しくは3月下旬にお届けする「健診ガイドブック」およびシャープ健康保険組合ホームページ「健診のご案内」をご確認ください!



健診ガイドブック



健診のご案内

2024年度 保険料のお知らせ

◆任意継続被保険者(2023年度と変わりません)

	2024年度(4月1日から)	
保 険 料 率	健康保険9.2%	介護保険1.7%
標準報酬月額の上限	440千円(28等級)	
上限での保険料	40,480円	7,480円

※各自の保険料については3月中旬に別途郵送いたします。

※左記保険料とは別に引き落とし手数料(ゆうちょ銀行:33円)、または振込手数料(その他銀行:金額により異なる)が必要です。

◆特例退職被保険者(2023年度と変わりません)

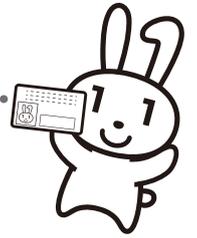
	2024年度(4月1日から)	
保 険 料 率	健康保険9.2%	介護保険1.7%
標準報酬月額	440千円(28等級)	
保 険 料	40,480円	7,480円

※左記保険料とは別に引き落とし手数料が必要です。
(ゆうちょ銀行:33円、その他銀行:110円)

【介護保険料】介護保険料は、40歳～64歳の被保険者本人または被扶養者家族がいる場合に納付していただきます。

マイナ保険証をご利用ください

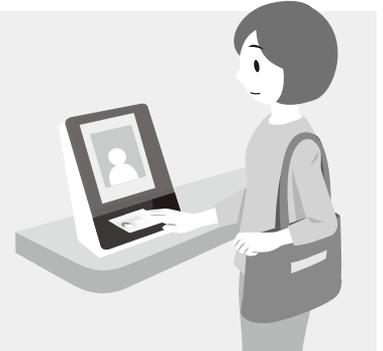
マイナンバーカード(マイナ保険証)によるオンライン資格確認システムは、2024年1月21日時点で9割の医療機関や薬局で運用されています。



マイナ保険証で受診するとメリットも多いので、できるだけマイナ保険証で受診してください。

マイナ保険証で受診するメリット

- 限度額適用認定証が不要になる
- 就職や転職しても利用できる
- 正確なデータに基づく診療や薬の処方(重複投薬の防止等)が受けられる
- マイナポータルを通じて特定健診や薬の情報が閲覧できる
- マイナポータルを通じて確定申告も簡単にできる



マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!

あっという間に受付完了!



カードを預けないから安心

1 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く。



▲顔認証

2 カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して、本人確認。



暗証番号を入力してください。

▲暗証番号確認

過去のお薬情報を当機関に提供することを同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管理のために使われます。

同意する
同意しない

▲薬剤情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管理のために使われます。

同意する
同意しない・40歳未満の方

▲特定健診情報

限度額情報を提供しますか。
提供する
提供しない

▲限度額情報

3 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認。

4 「限度額情報の閲覧」の同意確認。