

すこやか健保

2022 秋 vol.42

11月には新機能がリリース!
「健康科学プログラム」で
健康年齢若返りをめざしましょう

ご家庭にお持ち帰りください



目次

「健康科学プログラム」が進化しています!	P2
全社卒煙計画始動します!	P4
女性がん検診はもう受診しましたか?	P6
必ず受けよう! 健康診断	P8
特定保健指導への参加で効果も意欲もアップ!	P9
2021年度 決算のお知らせ	P10
かかりつけ医のを見つけ方	P14
なんとなく、ジェネリックにしたい	P15

2022年10月からの制度改正	P16
フライパンひとつで簡単! お手軽魚料理レシピ	P17
けんぽ掲示板/ マイナンバーカードが保険証として利用できます!	P18
第2期データヘルス計画における主要な保健事業と2021年度 実績について/アンケート	P19
こころとからだの健康相談/ 定期的に歯科健診を受けよう	P20

「健康科学プログラム」が進化しています！

～めざせ、「健康年齢」の若返り～



健康科学プログラム

2022年
3月
リリース済

① 健康年齢・健康順位

毎年の定期健康診断の結果や喫煙習慣に基づいた、総合的な健康状態を「健康年齢」として算出

② 健康年齢シミュレーション

「将来の健康年齢予測」を提供

2022年
7月
リリース済

④ みんなの健活ポイント

MY 健活アドバイスの実践状況に応じてポイントを付与。ポイントは、抽選でベネフィットステーション内で利用可能

2022年
7月
リリース済

③ MY健活アドバイス

1人ひとりの健康課題や生活習慣に応じて、実践すべきアドバイスを「MYログ」アプリを通じて提供

2022年11月

「ダッシュボード」

上に

リリース！

② 健康年齢シミュレーション

MY 健活アドバイスの実践状況をふまえ、個人ごとの将来の健康年齢の予測シミュレーションを作成

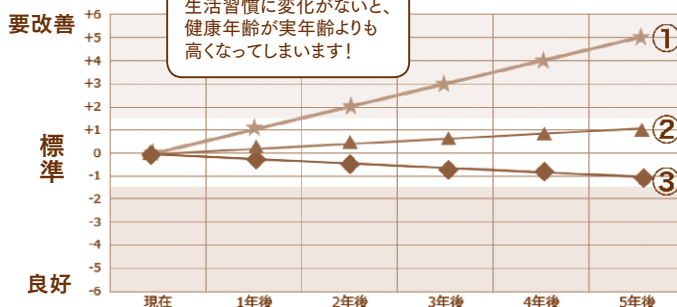
- ◆ アドバイスの実践状況に応じた健康年齢のAI予測モデルを作成
- ◆ 「健康年齢」若返りに必要な行動を認識

実年齢

39 歳

健康年齢

42 歳



- ① 現状の生活習慣を継続(変化なしの場合)
- ② アドバイス(中級)を継続
- ③ アドバイス(上級)を継続

キホンの健康習慣

健康づくりに欠かせない3つの習慣をご紹介します。
今日から実践して健康年齢若返りをめざしましょう！

運動

**1日1時間以上・8,000歩以上を
目安にウォーキング**

毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較した国内の研究で、1時間以上歩く人は脳梗塞による死亡リスクが約3割減少することがわかっています。また、8,000歩以上のウォーキング（うち20分を速歩き）が生活習慣病の予防に効果的とされています。これらを目安にしながらウォーキングをしましょう。



食事

「おなかいっぱい」になる前でストップ

BMI*が25以上の人は、ふだん食べすぎてカロリーオーバーになっている可能性があります。よく噛んでゆっくり食べるようにし、「おなかいっぱい」になる前で食事を終わしましょう。



※ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²

節酒

**ストレスによる
お酒の飲みすぎに注意**

1日に飲むお酒の量は、ビールはロング缶1本、日本酒は1合、ワインは2杯までにしましょう*。コロナ禍ではアルコール関連の疾病による入院が増えているという報告もあります。お酒を飲むことがストレス発散になっている方がいたら注意です。

※ 女性と高齢者はこれより少なくする



「MY健活アドバイス」に取り組んで、 「MY健康チャンネル」に出演しよう！

本社等・支社等・法人部のそれぞれにおいて、「MY健活アドバイス」の実施状況が良好な所属のうち、健活への取組みが特に優れた所属を毎月選定し、明治安田ウォーキングログ（MYログ）内の「MY健康チャンネル」出演候補所属に選出しています！

2021年度	
選定月	所属
4月	川崎支社川崎駅前営業部
5月	団体年金サービス部
6月	明治安田生命健康保険組合
7月	釧路支社
8月	総合法人第五部
9月	保険金部

2022年度	
選定月	所属
7月	和歌山支社
8月	リスク管理統括部
9月	★ 以下からご覧いただけます！ ▶「明治安田生命ウォーキングログ」 ▶「お知らせ」 ▶動画
10月	
11月	
12月	

全社卒煙計画 始動します！

✦ 全社卒煙計画とは ✦

全社卒煙計画とは喫煙率改善に向けたこれまでの取り組みを大きくフェーズチェンジし健康企業ブランドの向上と従業員一人ひとりのいっそうの健康増進をめざしていくもの。



卒煙Rally 参加者募集中！



もっと詳細を知りたいな～

全社卒煙計画についての動画を視聴しましょう！

▼根岸秋男会長と、
禁煙に成功された方
のインタビュー
などが視聴できます



内容はわかったけど、禁煙する自信がないし…
別に今じゃなくてもいいや…

失敗しても大丈夫！ 迷ったら挑戦してみましょう！

申し込みは10/3の各部からの連絡・本社からの連絡事項を確認

タバコは、老化や 印象悪化の原因に!?

喫煙は、がんや生活習慣病、不妊や流産などさまざまなリスクを高めます。それだけではなく、見た目や印象が損なわれるなど、生活するうえでも大きな悪影響を及ぼすのです。特にタバコを吸っている女性に知ってほしい2つのことを紹介します。

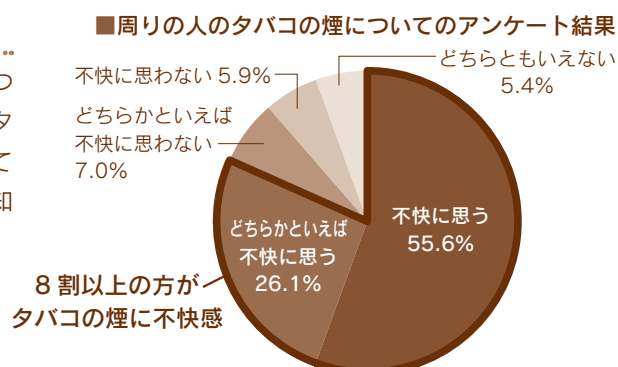
しわや肌荒れなどで老け顔になる

タバコを1本吸うと、レモン2分の1個分のビタミンCが失われます。血行が悪くなって肌が全体的に黒ずみ、肌のハリ・ツヤがなくなったり、シミやシワができやすくなったりして、実年齢よりもずっと老けた見た目になってしまいます。また、歯の黄ばみや歯垢も増え、口元の美しさも損なわれます。高価な化粧品やエステなどを利用するより、まずは禁煙することが美容やアンチエイジングに効果的といえます。



周囲の人からの印象が悪くなる

国立がん研究センターの調査によると、周りの人のタバコの煙について8割以上の方が不快に感じていることが明らかになりました。タバコを吸っていないときでも、服や髪にはタバコの臭いが染みついています。自分の臭いにはなかなか気づきにくいものですが、知らず知らずのうちに周囲の人を不快な気持ちにさせているかもしれません。



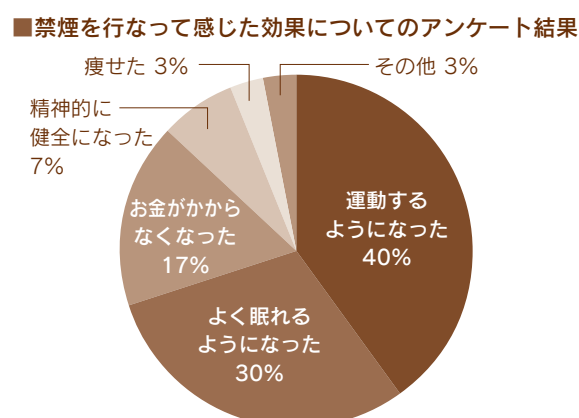
※出典：国立研究開発法人 国立がん研究センター
「成人年齢とタバコに関するアンケート調査報告書」(2022年)

実際に禁煙した人は、さまざまな面で禁煙の効果を実感！

エーテンプラ株式会社調査では、実際に禁煙して感じた効果についてのアンケートで、4割の方が「運動するようになった」と回答しました。次いで、「よく眠れるようになった」「お金がかからなくなった」の回答が多い結果となりました。

長年の喫煙習慣を改めるのは大変なことです。実際に禁煙をした人は、さまざまな面で禁煙の効果を感じているようです。

今なら、当社が実施する「卒煙 Rally」に参加して禁煙すると健活ポイントが付与されますので、この機会にぜひ禁煙にチャレンジしましょう！



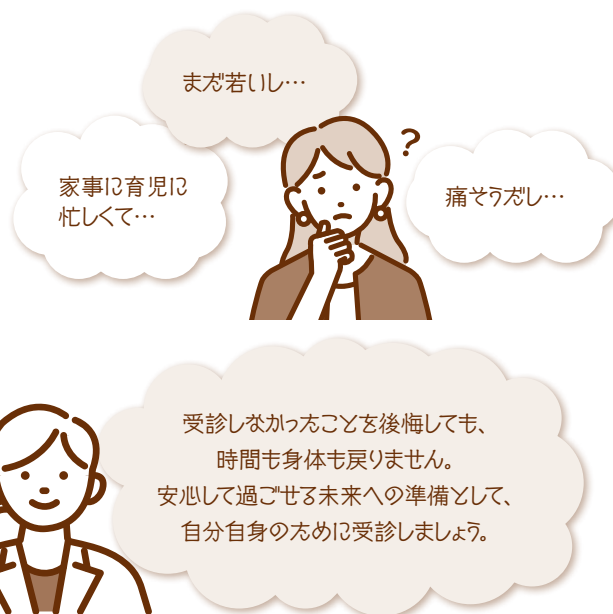
※出典：エーテンプラ株式会社「タバコに関するアンケート調査」(2021年)より作成

女性がん検診はもう受診しましたか？

～ 健康で生き生きと働くために ～

今年度から、女性従業員のみなさまの健康増進を応援することを目的に、女性がん（乳がん、子宮頸がん）検診の定期的な受診を推奨しています。受診にかかった費用については、実費が費用補助（上限12,000円）の対象となりますので、申請漏れのないようご注意ください。

受診対象期間	2022年4月～2023年3月受診分
対象者	女性従業員（年齢制限なし）※グループ会社含む
検診内容	乳がん検診または子宮頸がん検診（両方でも可）
費用補助	受診にかかる費用のうち、自己負担となった実費（上限12,000円）
受診方法	①居住する地方自治体が実施するがん検診 ②巡回型乳がん検診または人間ドックのオプション検査 ③民間の医療機関



HPVワクチン接種の費用を補助します！

2022年4月から、子宮頸がんの予防に効果的な「HPVワクチン」について、その安全性が確認されたことからワクチン接種の積極的勧奨が再開され、接種を逃した方（17～26歳）へのキャッチアップ接種が始まっています。対象の方や対象のお子さまがいらっしゃる方は、積極的にワクチンを接種しましょう！

また、現役の男性や27歳以上の女性の接種にあたっては費用の一部補助を実施いたしますのでご活用ください。

子宮頸がんの原因

子宮頸がんは、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因と考えられており、HPVは一度でも性的接触の経験があれば誰でも感染する可能性があります

HPVワクチンの接種効果

HPVワクチンの接種により、HPVの感染を防ぐことで、子宮頸がんの原因の50～70%を防ぐことができると期待されています
※男性の場合も咽頭がん等の予防に効果があると期待されています

HPVワクチンのリスク

新型コロナウイルスのワクチン接種と同様に、筋肉注射という注射のため、接種を受けた場所の痛みや腫れ、アレルギー症状等が起こることがあります
※気になる症状が出た場合は、協力医療機関が各都道府県に設置されているので相談してください

▶ 以下の方は必ずご確認ください！

- 17～26歳（1997年4月～2006年3月生まれ）の女性
- ご家庭に小学6年～高校1年相当の女儿がいる方

◆ 費用補助の対象と金額

	女性	男性
17～26歳	公費 （キャッチアップ接種）	一部補助 （25,000円）
27歳～	一部補助 （25,000円）	

公費の対象でない方には
接種費用の一部を補助します！

※費用補助の詳細や請求方法については、「文書番号：3200430」または「教育ポータル▶みんなの健活プロジェクト▶健康▶女性がん検診」にてご確認ください

女性が最も注意したい

乳がん

日本人女性のうち、乳がんになる確率は9人に1人とされ、女性がかかるがんのなかで最も多いのが乳がんです。30代から増加しはじめ、生涯をととして他のがんより高い発症率となっています。しかし、多くの方がかかる一方で、早期発見・早期治療により完治も望めるため、定期的な検診受診が重要です。

◆ 早期発見に役立つ2つの乳がん検診 ◆

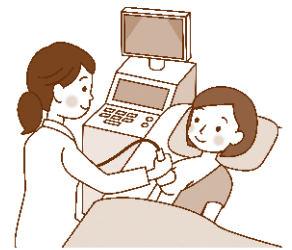
マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板で挟んで撮影し、小さいしこり等を見つけます。国は40歳以上の女性に対し、2年に1回受けることを推奨しています。X線を利用するため、妊娠中の方は受けられません。

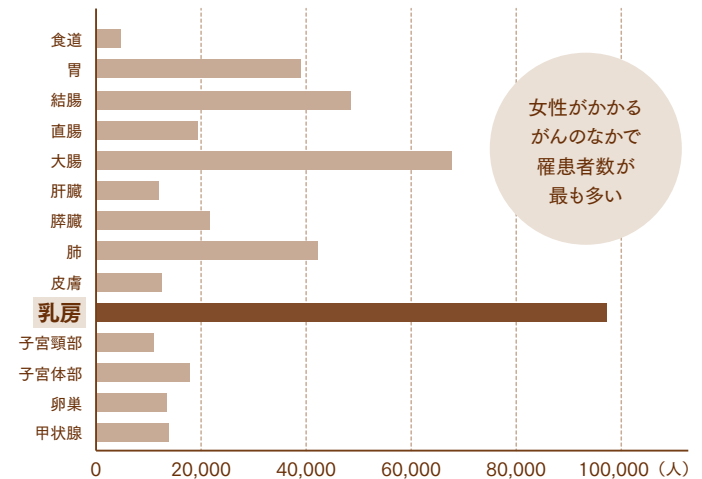


乳房超音波検査

乳房に超音波をあててしこりを見つけています。マンモグラフィ検査に加えて受けることで発見率が高まります。X線を利用しないため、妊娠中の方も受けられます。



● 部位別がん罹患患者数（女性・2019年）



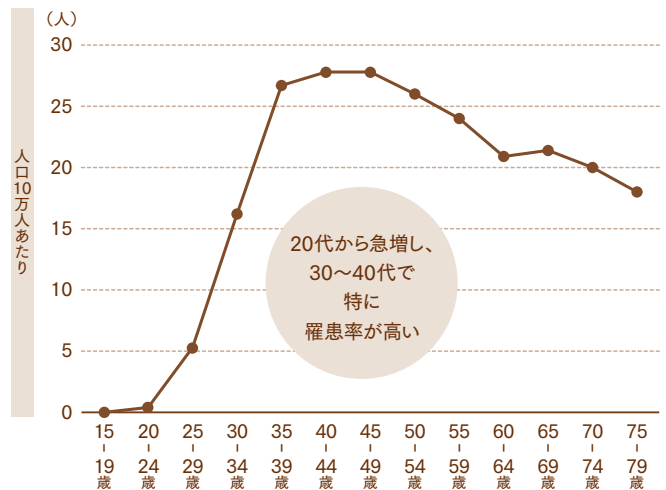
※厚生労働省『全国がん罹患データ』（2019）より作成

若年のうちからリスクが高い

子宮頸がん

子宮頸がんの発症にはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しています。感染してもほとんどは自然に排除されますが、ごく一部の人で感染が持続し、異形成とよばれる前がん病変を経て子宮頸がんになります。一般的にがんのリスクは年齢とともに上がりますが、子宮頸がんは20代から急増するため若年のうちから注意が必要です。

● 子宮頸がん年代別罹患率（2019年）

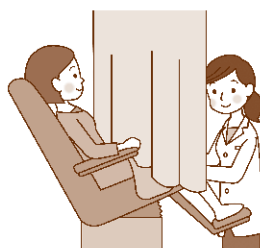


※厚生労働省『全国がん罹患データ』（2019）より作成

◆ 子宮頸がん検診で発症予防が可能 ◆

細胞診

子宮頸部の細胞を、小さなヘラやブラシなどでこすり取り、異常な細胞がないかどうかを顕微鏡で見て調べます。国では20歳以上の女性に年に1回の受診を推奨しています。



子宮頸がん検診では、がんになる前の状態（異形成）を発見できます。異形成ががん化するまでには通常5～10年かかるため、定期的に検診を受けていれば、がんへの進行を防ぐことができます！

ご家族(被扶養者)・特例退職被保険者・任意継続被保険者のみなさまへ

必ず受けよう！健康診断

1年に1回は必ず
健診を受けましょう！

<健保組合からのお願い>

以下の健康診断をご利用いただけるのは、当健保組合に加入している方が対象です。
すでに他の健康保険組合へご加入の方は、至急、「健康保険証」のご返却をお願いします。
知らずに受診してしまうと、費用補助が受けられず全額自己負担となりますのでご注意ください。

お近くの
医療機関で
受診できます！

■2022年度健康診断のご案内		健 診 の 種 類			
●以下一つご受診できます。 ●詳細は、6月に送付の「健康診断のご案内」をご覧ください。		① 施設健診	② 巡回健診	③ 人間ドック	④ 特定健康診査 (集合契約A・B)
加入 区分	現役被保険者の配偶者	○	○	○	○
	特例退職被保険者とその配偶者	○	○	○	○
	任意継続被保険者とその配偶者	○(年度始40歳以上)	○(年度始40歳以上)	○	○
	配偶者以外の被扶養者	×	×	×	○

8,000円～16,500円相当の健康診断が**無料**で受けられるチャンスです！

※①②④は原則無料で受診できます(オプションは有料)。③は受診費用のうち一部を健保が補助します。

① 施設健診(けんぽ共同健診)

委託先：(株)イーウェル

【対象年齢】4月1日現在30歳以上 ※任継は40歳以上

【費用】無料(13,000円相当) ※オプションは有料

【健診機関】全国約1,700の契約医療機関

② 巡回健診(けんぽ共同健診)

委託先：(株)イーウェル

【対象年齢】4月1日現在30歳以上 ※任継は40歳以上

【費用】無料(13,000円相当) ※オプションは有料

【健診機関】全国約400箇所の会場

③ 人間ドック

【対象年齢】4月1日現在30歳以上

【費用】有料(健保補助あり)

年齢	補助費用
30～39歳	11,000円
40歳以上	16,500円

※医療機関によって異なりますのでご確認ください

【健診機関】全国約400箇所の契約医療機関

④ 特定健康診査(集合契約A・B)

【対象年齢】40～74歳(年度内に40歳を迎える方を含む)

【費用】無料(8,000円相当) ※オプションは有料
※医療機関により異なります

【健診機関】集合契約A・B医療機関
(お住まいの近くの医療機関になります)

【受診期限】2023年1月31日 ※新宿健診センターは、2023年2月28日まで受診可能

●お問い合わせ先 明治安田生命健康保険組合 健康開発室 TEL：03-3283-8360

人間ドックについては 事務局 TEL：03-3283-8710

保険証の返却については 事務局 TEL：03-3283-8578

●受診券発行申請書送付先 〒110-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル29F
明治安田生命健康保険組合 健康開発室あて

キリトリ線

特定健康診査(集合契約A・B) 受診券発行申請書

[被保険者氏名]

[被保険者番号]

[受診者氏名]

[続柄] 本人・被扶養者(配偶者)・被扶養者(配偶者以外)

[性別] 男・女

[年齢] 歳

[生年月日] 昭和 年 月 日

[受診券送付先住所] 〒 -

[電話番号] ()

※受診券は申請書到着後、1週間程度で郵送いたします

お申込みはこちら

特定保健指導への参加で効果も意欲もアップ!

今回は、昨年度の健康診断で特定保健指導(積極的支援)に該当したおふたりの取り組みについてご紹介します!

特定保健指導の初回面談では、担当者と一緒に日々の生活習慣を振り返り、親切・丁寧なアドバイスで無理のない目標を設定し、その後は3ヵ月間、目標を意識した生活をしていただき特定保健指導は終了となります。おふたりは、日々の頑張りで今年度の健診結果がみごとに改善し、指導対象者から脱却することができました!

今年度対象者になったみなさんも、おふたりの取り組みを参考に、今できる生活習慣の見直しを実施していきましょう!

群馬支社 新前橋営業部

清水 広美 さん(LC)

参加前

BMI

28.4

HbA1c

7.1

中性脂肪

200



上野支社 浅草営業部

川澄 宏子 さん(LC)

参加前

BMI

25.1

HbA1c

5.6

中性脂肪

199



2021年

普段の生活では、夕食の時間が遅くなりがちで、外食やお肉中心の食事が多かった。孫の世話の後、夜遅くに晩酌するのが楽しみでした。

ただ、身内が糖尿病治療中のため、自分も、もしかしたら?と気になって、指先で血糖値を測ることがありました。



仕事柄、夜ご飯を食べる時間が遅くなりがちで、お客さまのお宅ではお菓子をいただくことがよくありましたが、健診後は一念発起して、独自で減量に取り組んでいました。

初回面談

特定保健指導の初回面談では、家族や日常生活について話をし、自分に合った無理のない目標を設定しました。目標体重は-3kg。以前、夕食を食べないダイエットの経験があったので、夕食のご飯は半分、週3日は休肝日、飲み物はブラックコーヒーかお茶にするという計画を立てました。

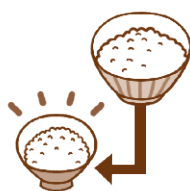


初回面談では食事に関して色々とお話を聞かせていただきとても参考になりました。設定した目標は、BMIが基準値内になること、引き続き減量を続けることでした。具体的には、主に主食の量を控え、ウォーキングを継続、週末はゴルフを楽しむ計画を立てました。

継続支援

夕食のご飯はこども茶碗でいただきました。ワインは3日で1本、2週間に一度はビールを多めに楽しむ日を作りました。

運動はたまに散歩をするくらいで食事制限中心に、お弁当をおにぎりに変えたり、1日1,000kcalに制限したり、面談時にもらったカロリー表示のリーフレットがとても役に立ちました!



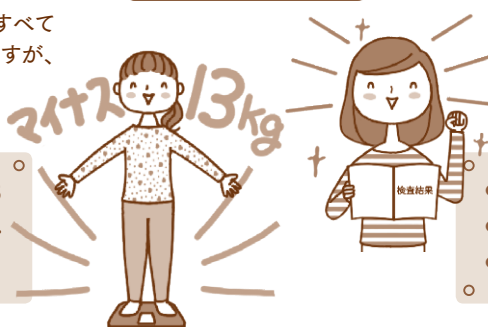
Lunch



普段は、朝ご飯と昼ご飯は普通に食事をとり、夜ご飯は食べませんでした。お付き合いで会食などがある場合には、昼ご飯を少なめにするなど、1日の摂取量が変わらないよう調整して過ごしました。

2022年6月

約13kg体重が減り、他の健診項目の数値もすべて良くなりました!現在も1kg前後の変化はありますが、キープ中です!(^^)!



引き続き食生活を意識した生活を続けたいと思います!

現在はさらに-2.0kgの減量に成功!

●体重 ▶ -13.1kg ●HbA1c ▶ 5.8
●腹囲 ▶ -12.2cm ●中性脂肪 ▶ 104
●BMI ▶ 23.5

●体重 ▶ -5.1kg ●HbA1c ▶ 5.5
●腹囲 ▶ -13.2cm ●中性脂肪 ▶ 96
●BMI ▶ 23.4

2021年度 決算のお知らせ

保険給付費・納付金ともに大幅な増加となり 2020年度の経常黒字から転じて経常赤字に

去る7月7日に開催された組合会において、当健保組合の2021年度決算が承認されました。
2021年度決算は、経常収支で赤字となりました。

当健保組合の財政状況

保険料収入

8期連続での被保険者数増加に加え、総標準賞与額の増加等により、対前年度比8億8100万円増の198億8800万円となりました。当健保組合の保険料率は、2012年度から2021年度までの10年間、8.2%と低い水準で設定していました。なお、2022年度より9.0%に引き上げさせていただきます。

保険給付費

新型コロナウイルスに伴う受診控えの反動と人員の増加等により、対前年度比14億6700万円増の129億3500万円となりました。対前年度伸び率をみると、2019年度が0.4%増、2020年度が1.4%減であるのに対し、2021年度は12.8%増となりました。内訳をみると、療養給付費、家族療養給付費、高齢療養給付費、傷病手当金、出産育児一時金が増加しています。

納付金

前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに増加し、対前年度比11億9800万円増の8億4000万円となりました。保険料に占める割合は40.4%（対前年度比+4.4%）と、収入の4割が国への納付金として差し引かれています。納付金の健保財政への影響については次ページの解説をご確認ください。

一般勘定

	科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
収 入	保険料	19,888,705	364,863
	国庫負担金収入	7,136	131
	特定健康診査・保健指導補助金	10,170	187
	診療所収入	41,113	754
	雑収入(利子等)	63,088	1,157
	経常収入合計	20,010,212	367,092
	調整保険料収入	325,093	5,964
	別途積立金繰入	1,420,300	26,056
	国庫補助金収入	72,391	1,328
	財政調整事業交付金	303,587	5,569
残金処分	補助金等追加収入	7,824	144
	収入合計	22,139,408	406,153
	収入支出差引額(残金)	4,377	80
	別途積立金	85	2
	財政調整事業繰越金	4,292	79

※1 65～74歳の医療費を賄うため、現役世代が加入する健保組合などの医療保険者が負担する費用。

※2 75歳以上の後期高齢者医療制度の財源として、健保組合などの各医療保険者が拠出する支援金。

	科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
支 出	保険給付費(法定給付)	12,935,852	237,312
	納付金	8,040,126	147,498
	前期高齢者納付金※1	2,780,441	51,008
	後期高齢者支援金※2	5,259,516	96,487
	病床転換支援金	15	0
	退職者給付拠出金	153	3
	保健事業費	582,942	10,694
	診療所費	85,829	1,575
	事務所費	150,713	2,765
	保険料還付金	3,178	58
	連合会費	9,305	171
	その他	5,881	108
	経常支出合計	21,813,828	400,180
	経常収入支出差引額	▲1,803,616	▲33,088
	調整保険料還付金	51	1
	営繕費	323	6
	財政調整事業拠出金	320,756	5,884
	補助金等返還金支出	72	1
	支出合計	22,135,031	406,073

※端数処理により合計額が一致しない場合があります。

介護勘定

	科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
収 入	介護保険(料)収入	2,697,732	88,832
	繰入金	29,677	977
	利子収入	2	0
	収入合計	2,727,411	89,809
残金処分	収入支出差引額(残金)	0	0
	介護準備金	0	0

	科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
支 出	介護納付金	2,727,394	89,808
	介護保険料還付金	16	0
	支出合計	2,727,411	89,809

今後も高齢化の進行により 納付金の増加は必至

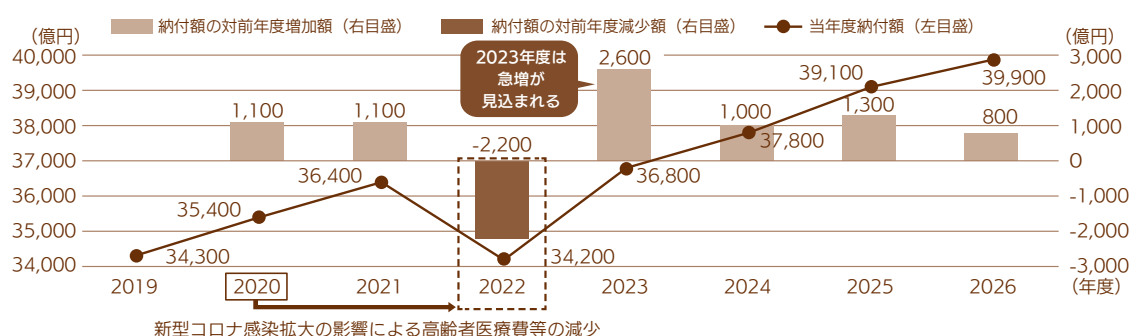
今年度は、ついに「2022年危機」を迎え、団塊の世代が後期高齢者となりはじめています。
高齢者医療費の増加は、当健保組合の財政や保険料率にも大きな影響を及ぼしています。

●2023年度以降、全国の健保組合では納付金急増の見込み

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。

健康保険組合連合会が発表した「令和4年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体では、新型コロナウイルス感染拡大の影響で高齢者医療費が減少し、2022年度の納付金は一時的な減少が見込まれています。しかしこれは2022年度限りのきわめて異例なケースで、今後は納付金減少の反動や団塊の世代の高齢化により、納付金の急増は必至であるとしています。2023年度には2,600億円増加し、その後も増加の一途をたどる見通しです(図1)。

図1 高齢者拠出金額の動向と見通し(健保組合分)



※加入者数(令和4年度概算要求ベース)と標準報酬総額(令和3年度見込み)を固定したごく粗い試算である。
※当年度納付額は、当年度概算額に2年前の精算額を加えて算出する。
出典:健康保険組合連合会「令和4年度 健康保険組合の予算早期集計結果(概要)について」(令和4年4月28日)より作成

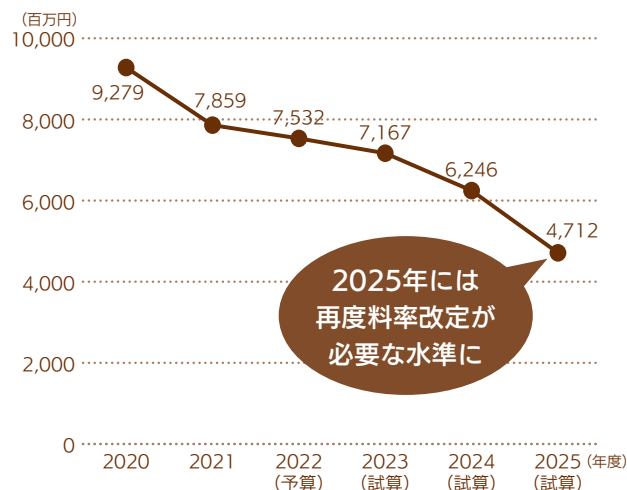
●当健保組合も納付金の影響で厳しい状況に

当健保組合も納付金により財政が圧迫されており、2022年度に10年ぶりとなる保険料率引き上げを行いました。これにより、2022年度予算における保険料収入は増加を見込んでいます。

しかし、高齢化による納付金急増の影響により、当健保組合の積立金等合計は2022年度以降も減少が続ぎ、2025年度には保険料率の改定が必要な水準まで落ち込む可能性があります(図2)。今後の納付金の動向次第では、再度保険料率の引き上げが必要となる見込みです。保険料率の適正水準については、引き続き慎重に検討を進めてまいります。

みなさまには多大なご負担をおかけいたしますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解いただけますと幸いです。

図2 当健保組合の積立金合計*の推移予想



*法定準備金(費用の変動に備え、法令で保有が義務付けられている準備金)と別途積立金(過去の剰余金を積み立て、費用の急増に備える資産)の合計

〔当面の健保組合財政の見通し〕

2020年度の経常黒字から転じて、 2021年度は再び経常赤字に。 保険給付費と納付金が健保財政を圧迫。

2021年度決算は、2020年度の経常黒字から転じて再び経常赤字となりました。2022年度以降も保険給付費と納付金の増加が見込まれ、厳しい財政状況が続く見通しです。
介護勘定については、介護納付金の総報酬割への全面移行による負担増に対応するため、2022年度より介護保険料率を1.8%としています。

取り巻く環境

**全国平均保険料率は2008年以降最も高い水準に。
全世代型社会保障制度への転換が急がれる。**

健康保険組合連合会（健保連）が公表した2022年度予算早期集計結果の概要によると、全国の健保組合のうち約7割が赤字となっています。平均保険料率（調整保険料率を含む）は9.26%（対前年度比0.03ポイント増）で、後期高齢者医療制度が創設された2008年度以降最も高い水準です。被保険者ひとり当たり保険料負担額は49万8366円（同1万2305円増）で、2008年度と比較すると11万2328円増加しています。

一方で、平均標準報酬月額が37万7846円（同5060円増）、平均標準賞与額は

111万9453円（同7万7738円増）となり回復基調にあるものの、新型コロナウイルス感染症拡大前の水準には戻っていません。

現役世代が減少するなか、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、2042年には高齢者人口がピークを迎えると推計されています。これに伴う拠出金負担の急増により健保組合が財政危機に陥れば、国民皆保険制度の存続にかかわります。「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」の構造の是正が重要であり、全世代型社会保障制度へと転換することが不可欠です。

図1 健康保険料率 等

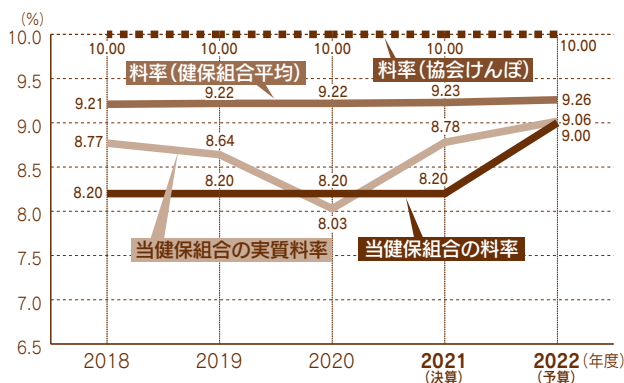


表2 当健保組合の財政状況（介護）

(百万円)				
科目	2019年度	2020年度	2021年度 (決算)	2022年度 (予算)
保険料等収入計	2338※3	2619※3	2,727	2,909
介護納付金等支出計	2,331	2,381	2,727	2,990
実質収支	6	238	0	▲81
介護準備金	250	489	459	378
料率 (%)	1.60	1.70	1.70	1.80
実質料率※4 (%)	1.59	1.54	1.70	1.85
(参考) (%)				
料率 (健保組合平均)	1.57	1.68	1.77	1.78
料率 (協会けんぽ)	1.73	1.79	1.80	1.64

※3 国庫補助金(2019年度:27百万円、2020年度:8百万円)を含む

※4 実質料率…経常収支均衡に必要な収入を確保するための保険料率

表1 当健保組合の財政状況（一般）

(百万円)					
科目	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度 (決算)	2022年度 (予算)
経常収入計	17,560	17,810	19,140	20,010	22,641
保険料	17,401	17,666	19,008	19,889	22,507
経常支出計	19,095	19,108	19,114	21,813	23,131
保険給付費	11,585	11,635	11,468	12,936	13,200
納付金	6,684	6,652	6,841	8,040	8,952
保健事業費	573	559	555	583	683
経常収支差引	▲1,535	▲1,298	26	▲1,804	▲491
実質収支	▲1,256	▲965	353	▲1,416	▲322
法定準備金※1	5,240	5,240	5,240	5,240	5,240
別途積立金※2	4,661	3,691	4,039	2,619	2,292
料率 (%)	8.20	8.20	8.20	8.20	9.00
実質料率※4 (%)	8.77	8.64	8.03	8.78	9.06
(参考) (%)					
料率 (健保組合平均)	9.21	9.22	9.22	9.23	9.26
料率 (協会けんぽ)	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00

※1 法定準備金…費用の変動に備え、法令で保有が義務付けられている準備金

※2 別途積立金…過去の剰余金を積み立て、費用の急増に備える資産

2022年度
見通し

健康保険料率は9・0%に引き上げるも経常赤字に。
介護保険料率は2022年度より1・8%に引き上げ。

当健保組合の健康保険料率 図1は、2012年度以降8・2%を維持していましたが、2022年度より9・0%に引き上げさせていただきます。

経常収支差引 図3では、2022年度においても、赤字額は2021年度より減少するものの引き続き経常赤字となる見込みです。主な要因は、受診控え収束による保険給付費の増加と、団塊の世代の高齢化による納付金の増加です。特に納付金は健保財政を圧迫する要因となっています。

別途積立金 図4は2021年度時点で26・2億円(法定準備金52・4億円を加えた積立金等合計は78・6億円)となり、引き続き健全な水準を堅持しています。しかし、今後の財政状況をふまえ保険料率の見直しを視野にいたした検討をしていく必要があります。介護勘定は、健保組合が保険料の集金代行を行ない、介護納付金として国に納めています。2022年度より介護保険料率を1・8%(労使折半)に引き上げさせていただきました。

健保の
取組み

「健康科学プログラムによる健康年齢若返り」
「健診受診」「禁煙」「重症化予防」にご協力を。

当健保組合では、みなさまの健康増進と医療費適正化のため、保健事業を積極的に実施しています。第2期データヘルス計画からみえる健康課題の解決に向け、被保険者への禁煙支援、女性の健康増進、被扶養者の特定健診の受診勧奨などに力を入れています。2019年度より「みんなの健活プロジェクト」と連携したコラボヘルスに取り組んでおり、2022年度からは健康年齢若返りに資する「健康科学プログラム」を展開しています。

被保険者・被扶養者のみなさまの健康を増進させることは「健康経営」の重要なテーマです。会社は加入者全体の健康増進を目指すポピュレーションアプローチに、健保組合は

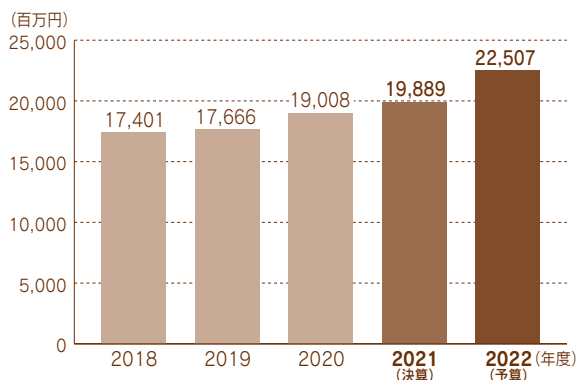
重症化予防を意識したハイリスクアプローチに注力し、会社と健保組合で役割分担をしながらみなさまの健康増進に向けて取り組んでまいります。

みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する保健事業を、日々の健康づくりにぜひお役立てください。年に1回必ず健診を受け、要精密検査・要治療項目があれば早めに医療機関を受診しましょう。健康寿命の延伸には、今から禁煙・運動・食事など、基本の健康管理が重要です。

今後とも、健保組合運営にご理解とご協力をお願いします。

図2

健康保険料



納付金と保険給付費(義務的支出)の推移

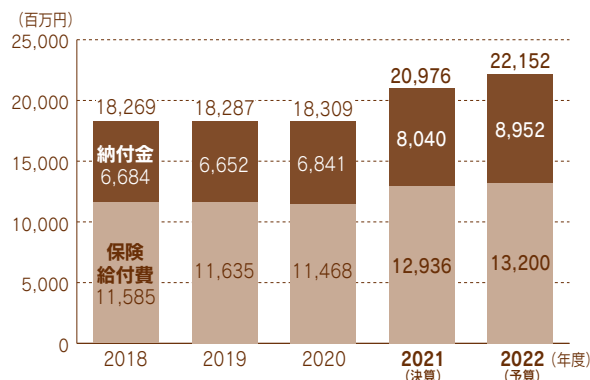


図4

別途積立金※2

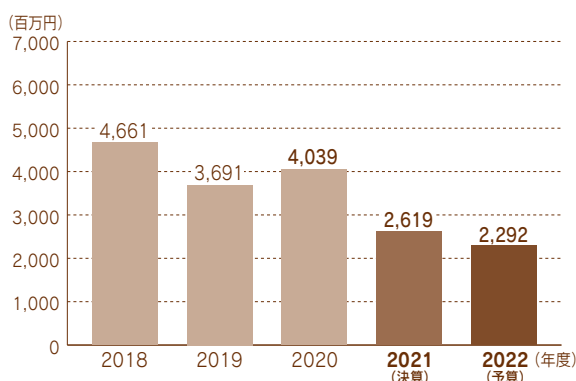
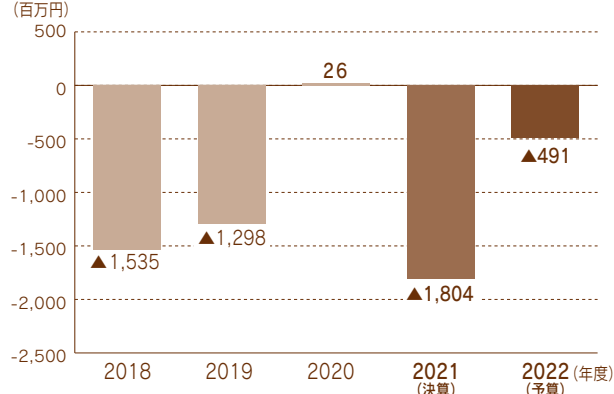


図3

経常収支差引





かかりつけ医のを見つけ方

病気やケガをしたとき、受診先に迷ったことはありませんか？

日ごろから気軽に相談できる「かかりつけ医」をもっておくと安心です。

かかりつけ医とは？

どんな医師がかかりつけ医にふさわしいかは人によってさまざまですが、厚生労働省では右記のように定義しています。

※ 上手な医療のかかり方.jp（厚生労働省）より引用
<https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/motou.html>

健康に関することを
何でも相談できる

必要なときは専門
の医師・医療機関
を紹介してくれる

身近で頼りになる

どうしてかかりつけ医をもつ必要があるの？

かかりつけ医をもつと右記のようなメリットがあります。日ごろの健康相談や大病院への受診など、判断に迷ったときに相談できます。

日ごろの健康状態
を知ってもらえる

症状に応じて
スムーズに専門家
を紹介してもらえる

病気の予防や
早期発見・治療に
つながる

かかりつけ医ってどうやって見つけるの？

STEP 1

医療情報ネット(厚生労働省)を活用して、
医師・医療機関を探す

都道府県ごとに専用サイトが用意されており、日時や診療科目等から医療機関を検索できます。



例えば、東京都の場合、「女性医師が診療している」や「オンライン診療の実績がある」という条件でも検索できます

CHECK

☐ 職場や家からアクセスがよく、通いやすいですか？

STEP 2

実際に
かかってみる

症状や健康について心配に思っていることを話してみましょう。治療への納得感や、相談のしやすさが大事なポイントです。信頼できそうな場合は、継続的に受診して気になることは積極的に相談しましょう。

CHECK

☐ 説明がわかりやすく、納得できますか？
☐ 話しやすく・なんでも相談しやすく、安心できますか？

※ 上記の見つけ方は一例です。検診や予防接種をきっかけにする、市区町村ホームページ等から探す、などもおすすめです。

2022年10月から

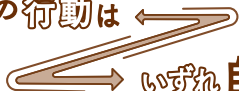
紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げ

大病院に初診で受診をする際は、かかりつけ医や他の医療機関からの紹介状が必要になります。10月以降、紹介状がない患者の定額負担額が下記のとおり引き上げられました。かかりつけ医をもっていれば、万が一専門的な検査や治療が必要になった場合でも、スムーズに大病院へ連携できます。医療費節約のため、安心して治療を受けるためにも、この機会にかかりつけ医を見つけてみましょう。

紹介状がない場合の定額負担額（初診・医科）

9月まで 5,000円以上

▶ 10月から 7,000円以上

その行動は  いずれ自分に返ってくる



なんとなく、 ジェネリックにたくない

ジェネリック医薬品には新薬開発コストが含まれていないため、先発医薬品に比べると安価です。それでいて先発医薬品と同じ有効成分を同じ量含んでいるため、効果は基本的に変わりません。

“ジェネリックにしない、という選択は、本来不要なコストをあえてかけている行動ともいえます。その行動は、さらに将来の自分に負担増となって返ってくる可能性もあります。理由もなく“なんとなく、であれば切り替えをご検討ください。

将来の負担増①

積み重なると大きな差額に…

ジェネリックが安価とはいっても、患者負担は3割（年齢・所得によって2割）のため、1ヵ月の差額はそれほど大きなものではありません。しかし、生活習慣病など長期間のみ続けることが必要な薬の場合は、積み重なると大きな差額になります。

今すぐの差額だけでなく、将来の差額まで考えてから検討するようにしましょう。

差額のイメージ

1ヵ月

先発薬	2,500 円
ジェネリック	2,000 円
差額 500 円	

1年後（12ヵ月）

先発薬	30,000 円
ジェネリック	24,000 円
差額 6,000 円	

積み重なると
大きな差額に!

将来の負担増②

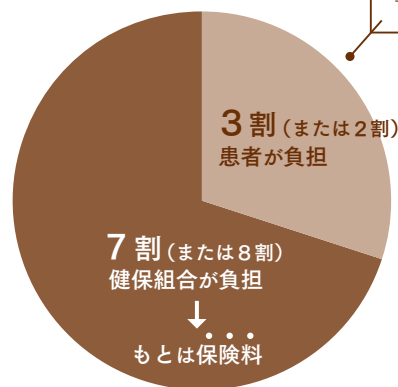
健保組合の支出にも影響します

患者の負担割合は3割ですが、残りの7割は健保組合が負担しています。健保組合が負担するといっても、もとは被保険者と事業主に納めていただく保険料です。

ただでさえ高齢化や新しい医薬品の登場により、薬剤費をはじめとする医療費は増加傾向にあります。その医療費を抑制するため、国を挙げてジェネリックの普及が求められているわけです。

保険料で賄えなくなった場合、保険料率を引き上げることになるかもしれません。そうなったら、みなさんの支出も増えてしまいます。

薬剤費の負担割合

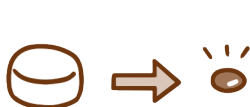


多くの自治体では、子どもの医療費助成を行っていますが、医療費助成の対象は患者負担分のみです。医療費助成があっても、健保組合の負担は残ります。

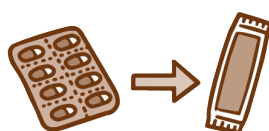


ジェネリックを選ぶことで、のみやすくなることもあります

有効成分は先発医薬品と同じですが、子どもや高齢者にものみやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。



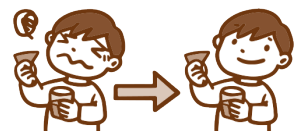
錠剤を小さく



錠剤をゼリー状や液状に



のみ間違いを防ぐデザイン



味やにおいを改良

2022年10月からの 制 度 改 正

2022年10月から、健康保険等について変更がありました。
今後、保険料や医療費などの金額が変わる場合がありますので、改正内容を確認しておきましょう。

育児休業中の保険料免除要件が変更

育児休業中は、給与から天引きされる健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。改正前は、月末時点で育児休業を取得していると免除対象となっていたましたが、2022年10月からは月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されるようになりました。賞与にかかる保険料も育児休業中は免除されますが、1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象となるように変更されました。

■ 免除要件の変更点

	改正前	改正後
標準報酬月額	月末において 育児休業を取得している	月末において育児休業を取得している または 同月内に 14 日 以上の育児休業を取得している
賞 与		月末において育児休業を取得している かつ 育児休業を 1 ヶ月 超取得している

従業員数101～500人の勤め先で働くパート・アルバイトの方は社会保険に加入することに

パート・アルバイト等で働く方も、勤め先で健康保険と厚生年金に加入する「適用拡大」が進められています。2022年10月からは、従業員数101～500人の勤め先で2ヵ月超働く方も対象となりました。ご家族がこれに該当する場合は、当健保組合の被扶養者ではなくなります。被扶養者から外す手続きを忘れないようにしてください。

※従業員501人以上の勤め先で働くパート・アルバイトの方は、すでに2016年10月から社会保険の加入対象となっています。

以下のすべてにチェック ☒ が入った方が対象です

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象となります。

75歳以上の医療費負担、年収200万円以上は原則2割に引き上げ

従来は、75歳以上の方の医療費窓口負担は原則1割、現役並み所得者(年収383万円以上)は3割となっていました。超高齢社会が進展し、過重となっている現役世代の負担を抑えるため、年収200万円以上(複数世帯の場合は年収合計320万円以上)の75歳以上の方は、医療費窓口負担が2割となりました。ただし、激変緩和のため、導入から3年間、1ヵ月の負担増を最大3,000円までとする経過措置が設けられています。

医療費窓口負担のイメージ			
年収(単身世帯)	200万円	383万円	
70歳未満	3割	3割	3割
70～74歳	2割	2割	3割
75歳以上	1割	2割	3割

1割から引き上げ

お手軽 魚料理レシピ



フライパンひとつで簡単！



料理制作 藤原 朋未(管理栄養士)

撮 影 巢山 サトル

スタイリング 大原 美穂



鯛ときのこのアクアパッツアパスタ

(エネルギー 534kcal / 塩分 2.6g)

*料理のエネルギー・塩分は1人分です。*野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。

材料 (2人分)

スパゲッティ..... 180g
鯛(切り身)..... 2切れ
きのこ(まいたけ・しめじ・エリンギなど)..... 合わせて 150g
パプリカ(赤)..... 1/4個(35g)
A 〔にんにく..... 1片
オリーブオイル..... 大さじ 1
ブロッコリー..... 小6房(60g)
熱湯..... 600mL
塩..... 小さじ 1弱(5g)
粗びき黒こしょう..... 少々

作り方

- ① 鯛は2〜3等分の大きめのひと口大に切る。
- ② まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄切りにする。パプリカは乱切りにし、Aのにんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら鯛を入れて焼く。鯛の表面に火が通ったら、きのこパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
- ④ ③に熱湯を注ぎ、スパゲッティを半分に折って入れる。塩を加え、スパゲッティがくっつかないように混ぜる。
- ⑤ スパゲッティの表示時間の残り1分のところでブロッコリーを加えて加熱する。
- ⑥ ⑤を煮汁ごと器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。

POINT

鯛ときのこのうま味を活かしたパスタは、フライパンひとつで簡単に仕上げています。鯛の身が崩れないように、優しく混ぜ合わせましょう。きのこに含まれるβ-グルカン(ベータグルカン)は食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化させる効果が期待できます。食感もよく、よく噛むことで食べすぎの防止にも。

けんぽ掲示板

組合会議員等が改選されました

1. 組合会議員(全員)の改選

組合会議員全員の任期(3年)が5月28日をもって満了になりました。改選後の新理事・議員は次のとおりです(敬称略)。

《選定》

議員等	氏名
理事長	片山 圭子
常務理事	太田 靖伸
理事	佐藤 光信
理事	新井 健一
理事	宮野 和宏
理事	渡邊 尚子
監事	宮本 勝彦

議員等	氏名
議員	野村 隆之
議員	石橋 健司
議員	浅見 一久
議員	一瀬 隆仁
議員	大崎 能正
議員	金澤 善明
議員	前田 宏明
議員	松田 裕之

《互選》

議員等	氏名
理事	浅野 浩平
理事	大須賀ゆかり
理事	福田 正規
理事	小山 昭紀
理事	秋谷 洋子
理事	長谷部 論
監事	大野 和信

議員等	氏名
議員	相原けい子
議員	井上 英子
議員	貝塚 英一
議員	出合義将
議員	中島 博美
議員	中山美佐子
議員	西原 明美
議員	吉本 啓亮

(注1)選定議員は代表事業主からの選定通知に基づき、本人の同意を得て5月29日付就任 (注2)互選議員は5月27日議員選挙にて選出
(注3)選定監事および互選監事は6月7日監事選挙にて再任

2. 組合会議員(互選側)の改選

組合互選議員の改選による理事・議員の就退任は次のとおりです(敬称略)。

《就任》

議員等	氏名
理事	吉本 啓亮(*)
理事	井上 英子(*)
理事	大野 和信(*)
監事	井上 天

議員等	氏名
議員	魚本あゆみ
議員	江崎佳寿美
議員	菊地 砂織
議員	高木 玉緒
議員	中村 未来

《退任》

議員等	氏名
理事	福田 正規
理事	小山 昭紀
理事	秋谷 洋子
議員	相原けい子
議員	中島 博美
議員	中山美佐子

(注4)(*)は議員から6月15日理事選出、無印は6月21日議員選挙にて議員選出。監事は7月7日監事選挙にて選出
(注5)理事は6月14日付、議員は6月20日付退任

健保組合の組合会が開催され、原案どおり議決されました

《日時》 7月7日午後1時30分から

《会場》 明治安田生命ビル4階 MYPLAZA会議室6・7

《審議事項》 第1号議案 2021(令和3)年度 予算流用(一般)に関する件[理事長専決分]
第2号議案 2021(令和3)年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件(一般)
第3号議案 2021(令和3)年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件(介護)
第4号議案 財産管理実績に関する件(2022年2月～5月期日到来分)
第5号議案 「インセンティブ・ポイント利用規程」の制定に関する件
第6号議案 「監査規程」の一部変更に関する件[理事長専決分]

《報告事項》 1. 2022(令和4)年度 保健事業の取組みについて
2. 関連規程(「個人情報保護管理規程」・「組合会議員選挙執行規程」)の一部変更に関する件

マイナンバーカードが保険証として利用できます!

マイナンバーカードはもうお持ちですか? 2021年10月より、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。2022年12月末までにマイナンバーカードの交付申請をすると、最大20,000円分のマイナポイントがもらえるチャンスがあります。この機会に、ぜひマイナンバーカードの取得と健康保険証の利用申込みをお願いいたします。

マイナンバーカードの新規取得

最大5,000円分のポイントGet!

申込期限

2022年12月末まで

健康保険証の利用申込み

7,500円分のポイントGet!

申込期限

2023年2月末まで

公金受取口座の登録

7,500円分のポイントGet!

申込期限

2023年2月末まで

【注意】マイナポイントは2022年12月末までにマイナンバーカードの交付申請をした方が対象です。

マイナンバーカードの新規取得方法

マイナンバーカードを未取得の方には「QRコード付き交付申請書」が7月より順次発送されています。申請書をお手元に用意のうえ、下記①～④の方法で交付申請しましょう。約1ヵ月後に交付通知書(はがき)が届きますので、通知書と必要書類を持って交付場所へ取りにいきましょう。

- ①スマートフォン ②パソコン
③郵送 ④まちなかにある証明写真機

▶取得方法の詳細
はこちらをご確認ください



健康保険証の利用申込み方法

申込みは、「マイナポータル」、またはセブン銀行ATMから行います。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。

▶申込み方法の詳細
はこちらをご確認ください



※QRコードの商標はデンソーウェーブの登録商標です。

第2期データヘルス計画における 主要な保健事業と2021年度実績について

当健保組合では加入者のみなさまの健康寿命の延伸に向け有効な保健事業を取り組んでまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

保健事業計画

健康課題	推進している主要な事業	指標			
		項目	2021年度実績値	2023年度目標	
①特定健康診査の実施率向上	● 特定健康診査	特定健康診査受診率	93.3% (うち被扶養者等60.9%)	90.0%	
②生活習慣病の発症予防	● 特定保健指導	特定保健指導実施 (完走) 率	60.0%	55.0%	
③生活習慣病重症化予防	● 電話受診勧奨	コール成立率	92.4%	91.1%	
		医療機関受診率	64.2%	64.0%	
④女性がんの早期発見	● 乳がん検診	乳がん検診受診率 ※40歳以上の巡回型 および人間ドック オプション	32.4%	32.5%	
	● 人間ドックオプション検査	子宮がん検診受診率 ※30歳以上	5.2%	10.3%	
⑤生活習慣の改善	● 禁煙外来奨励金、 卒煙プログラム	喫煙率	男性	28.4%	29.1%
			女性職員	7.1%	7.7%
			LC	32.7%	32.6%

被扶養者(配偶者、特例退職者、任意継続被保険者)の方々も、ご自身の健康管理のため特定健康診査は必ず受診されるようお願いいたします。

「明治安田生命健康保険組合 事務局」あて

締切日: 12月20日(火) 必着

このページをコピーまたは切り取って、社内便または郵送(〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1)にてお送りください。

けんぽアンケート

今後の誌面づくりの参考とするため、以下のアンケートにご協力をお願いいたします。

「健康年齢の若返りのために意識していること」がありましたら、お聞かせください。(次号で紹介させていただく場合があります)

所属名(特退・任継の方は住所)			所属コード		
氏名	年齢	健康保険証・記号	健康保険証・番号(右づめ)		
	歳				

ご協力ありがとうございました。いただいた貴重なご意見は、今後の参考とさせていただきます。

なお、個人情報については、広報誌「すこやか健保」の編集目的以外では使用いたしません。

医師・薬剤師のみなさまへ
お願いカード

私はジェネリック医薬品を
希望します

- ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名

こころとからだの健康相談

こころのお悩みはカウンセラー（臨床心理士）へご相談ください。

◎（社内）カウンセリングルーム

対 象 者 被保険者および被扶養者

サービス内容 面談もしくは電話によるカウンセリング

相談受付 (予約優先)
①明治安田生命ビル23階
 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
 明治安田生命ビル23階
 月・木曜日(祝日除く) 10:30~17:30
 火・水・金曜日(祝日除く) 10:30~16:30
 ☎03-3283-8250
 ☎0120-379-874(内線700-9425)
②新東陽町ビル2階
 〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-11
 明治安田生命新東陽町ビル2階
 毎週月曜日(祝日除く) 10:30~16:30
 毎週水曜日(祝日除く) 13:00~17:30
 ☎03-5690-5713(内線701-3825)

◎（社外）メンタルヘルス相談

対 象 者 被保険者および被扶養者
 (特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は除きます)

サービス内容
①電話カウンセリング
 電話にて無料でカウンセリングを実施
 ●お名前は聞きません。
 ●利用回数に制限はありません。
②面談カウンセリング
 電話予約後、1対1の面談によるカウンセリングを実施
 ●1名につき年間5回まで無料。
 ●会場は健保組合ホームページよりご覧ください。

相談受付 月～土曜日(祝日・年末年始除く)
 10:00~22:00(面談予約は20:00まで)
 ☎0120-922-532(電話相談・面談予約共通)
 ☎03-5524-8700(通話料は発信者負担)
 団体名を聞かれたら「明治安田生命健康保険組合」と
 答えてください。

健康に関するお悩みは、保健師へご相談ください。

◎健保組合 健康相談窓口

対 象 者 被保険者および被扶養者

相談受付 月～金曜日(祝日除く) 9:00~12:00、13:00~17:00
 ☎0120-899-983

歯の健康を守ろう!

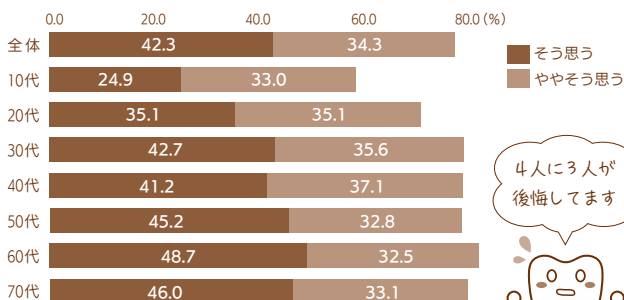
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。
 いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行なった調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか?



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
 出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、そのなかにそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。

