

ダイダン 健保・基金

ヘルス&ライフ

2024/8
第147号

- 令和5年度 決算報告
- 病類別医療費分析／健康診査受診率状況
- 昔からむし歯がないから歯周病も心配ない？
- 使ってみよう マイナ保険証
- 令和6年度 医療費が変わります

SUMMER



ヘルス&ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。
ご家族と一緒にご覧ください

決算のお知らせ

令和5年度 1人当たり決算額

収入合計
697,521円

支出合計
674,076円

国庫負担金 137円
事務費にかかる国からの補助金

利子収入 248円
法定準備金、別途積立金の預金利子

繰越金 2,341円
前年度剰余金(準備金、積立金除く)

調整保険料 11,045円
健保連交付事業の保険料

財政調整事業交付金 6,614円
健保連交付事業の交付金

国庫補助金 1,177円
国の施策(出産一時金等)の補助金

その他 152円

健康保険料
675,807円
皆さんと事業主
からの保険料

保険給付費
330,446円
医療費等の法定・
付加(健保組合独自)
給付

納付金
279,984円
高齢者医療に対す
る国への拠出金

保健事業費 32,801円
健保組合独自の健康サポート費用

事務費 18,672円
人件費、システム運用経費等

財政調整事業拠出金 11,015円
健保連への調整保険料拠出金

その他 1,160円

令和5年度 収支決算概要

一般勘定

●収入 (単位:千円)			
科 目	R5年度	R4年度	
健康保険料	1,485,424	1,536,231	
国庫負担金	301	294	
国庫補助金	2,587	773	
利子収入	546	421	
その他	333		
計	1,489,191	1,537,719	
繰越金	5,145	5,996	
調整保険料	24,278	25,357	
財政調整事業交付金	14,538	11,020	
補助金等追加収入		632	
収入合計	1,533,152	1,580,724	

●支出 (単位:千円)			
科 目	R5年度	R4年度	
事務費	41,040	42,211	
保険給付費	726,320	639,489	
納付金	615,404	650,412	
保健事業費	72,096	76,301	
その他	2,550	1,839	
計	1,457,410	1,410,252	
財政調整事業拠出金	24,210	25,309	
当年度剰余(不足)金	51,532	145,163	
(財政調整事業繰越金)	64	48	
(別途積立金)	0	140,000	
(法定準備金)			
(繰越金)	51,468	5,115	
支出合計	1,533,152	1,580,724	

介護勘定

●収入 (単位:千円)			
科 目	R5年度	R4年度	
介護保険料	228,987	157,275	
繰越金	41,667	90,548	
収入合計	270,654	247,823	

●支出 (単位:千円)			
科 目	R5年度	R4年度	
介護納付金	202,686	206,156	
介護保険料還付金	0	0	
当年度剰余金	67,968	41,667	
(法定準備金)			
(繰越金)	67,968	41,667	
支出合計	270,654	247,823	

収入 15億3,315万円
支出 14億8,162万円
収支差引 5,153万円

経常収入 14億8,919万円
経常支出 14億5,741万円
経常収支 3,178万円

決算基礎数値

●被保険者数 2,198人
●被扶養者数 1,975人

●一般保険料率 8.10%
(事業主4.05% 被保険者4.05%)
●介護保険料率 2.00%
(事業主1.00% 被保険者1.00%)

●収入
前年度繰越金4167万円と、保険料収入2億2899万円で、総収入2億7065万円となりました。

介護勘定

●支出
経常支出14億5741万円で、財政調整事業拠出金2421万円等を加えた総支出は14億8162万円となりました。

●収入
健康保険料等の経常収入14億8919万円と調整保険料および交付金等を加えた総収入は15億3315万円となりました。

一般勘定

健康保険組合 決算報告

令和5年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)の決算ならびに同事業報告が、7月25日開催の第161回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和6年度展望

り、収支においては6797万円の決算残金を計上いたしました。
なお、決算残金は次年度への繰越金といたしました。

一般保険

令和6年度予算では、健康保険料等の経常収入が15億2369万円となり、繰越金、調整保険料等を加えた総収入は16億2209万円となる見込みです。

支出は医療給付費を7億5074万円、高齢者医療制度の拠出金は6億9180万円を見込み、その他保健事業費等を含めた経常支出は15億9906万円となり、財政調整事業拠出金、予備費を加えた総支出は16億5495万円となる見込みです。

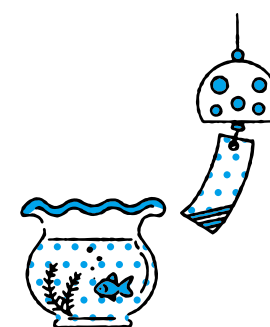
この結果、経常収支では▲7537万円、総収支では▲3286万円の不足を見込んでいます。

なお、令和5年度より保険料率を0.6%引き上げています。支出では、医療給付費が増加傾向にあり、高齢者医療制度への拠出金も団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に到達することで増加が見込

まれますが、現在、別途積立金を約16億9000万円保有しているため当面の財政状況は問題ありません。
ダイダモン健康保険組合としては、保険給付を行うとともに病気を未然に防ぎ、被保険者ご家族の皆さんの健康づくりをサポートするための事業について積極的に取り組み、将来的な医療費給付の削減につなげてまいります。また、あらゆる面での支出削減に取り組み、安定した事業運営が図れるよう努力いたします。

介護保険

令和6年度予算では、介護保険料は2億4337万円、介護納付金が1億9019万円となり、繰越金を含めた剰余が1億2104万円発生する見込みです。
令和5年度より保険料率を1.4%から2.0%に引き上げており、介護保険についても安定した事業運営が図れる見込みです。



ご存じですか？ 特定保健指導を受けるメリット



特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

特定保健指導を受けるメリット

メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識を持ったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。

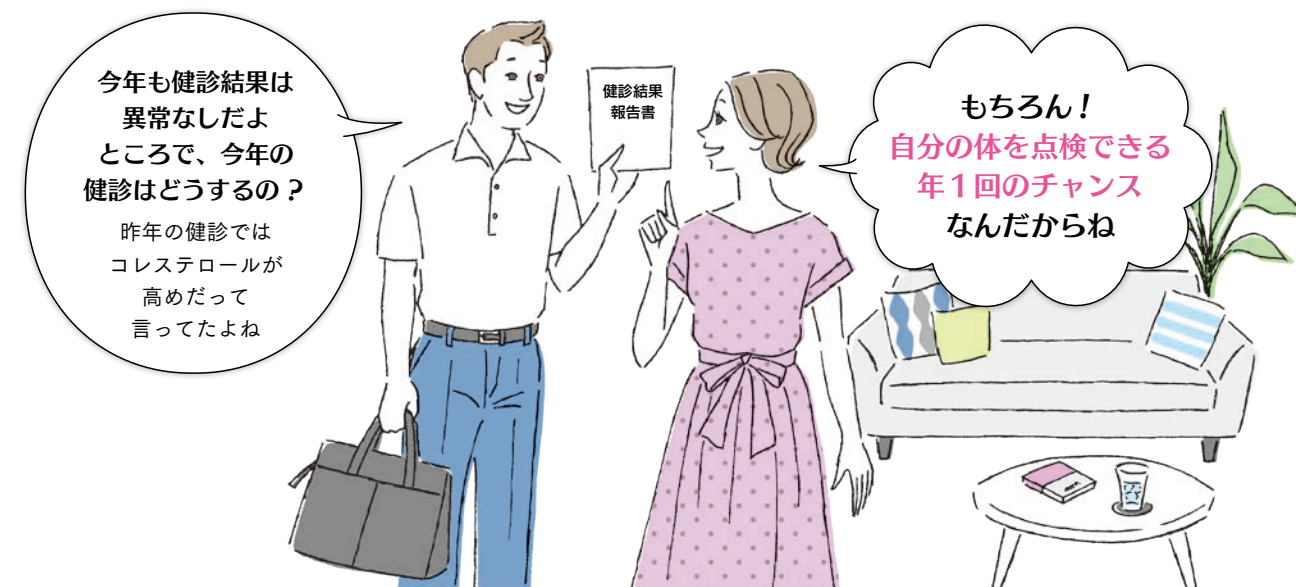


生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。



健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診を受けましょう。

毎年健診を受けていると、自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



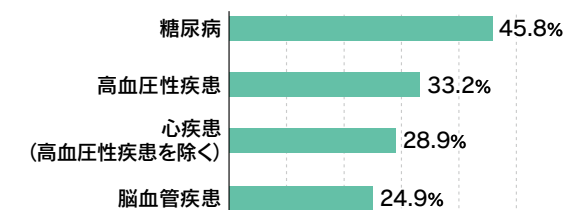
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」※によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した中で「自覚症状がなかった」者の数値。
「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

歯のハテナ??

昔からむし歯がないから歯周病も心配ない?

むし歯と歯周病は同じお口の病気ですが、むし歯がないからといって歯周病にならないとは限りません。



歯周病とむし歯は原因菌も進行の仕方もまったく違う

むし歯は歯の表面についたプラーク（歯垢）の中のむし歯菌が歯を溶かす病気で、ひどくなると痛みがあります。一方、歯周病は歯と歯ぐきのすき間にたまったプラークの中の歯周病菌が歯ぐきや歯槽骨を壊していく病気で、痛みなどの目立った自覚症状はほとんどありません。

歯周病の発症には喫煙などの生活習慣も影響し、加齢とともに増加します。また、むし歯がなくて歯医者さんにかかる機会が少ない人ほど、歯周病のリスクが高いとされています。油断せず、歯周病対策を行いましょう。

歯周病対策

歯と歯ぐきの境目を重点的に磨く

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、小刻みに動かしながら軽い力で磨く。



定期的に歯医者さんへ行く

プラークが石灰化した歯石も歯周病の原因になるが、歯石は歯磨きでは除けない。歯科医院で3～6カ月に1回、歯石の除去や歯の健康状態のチェックをする。

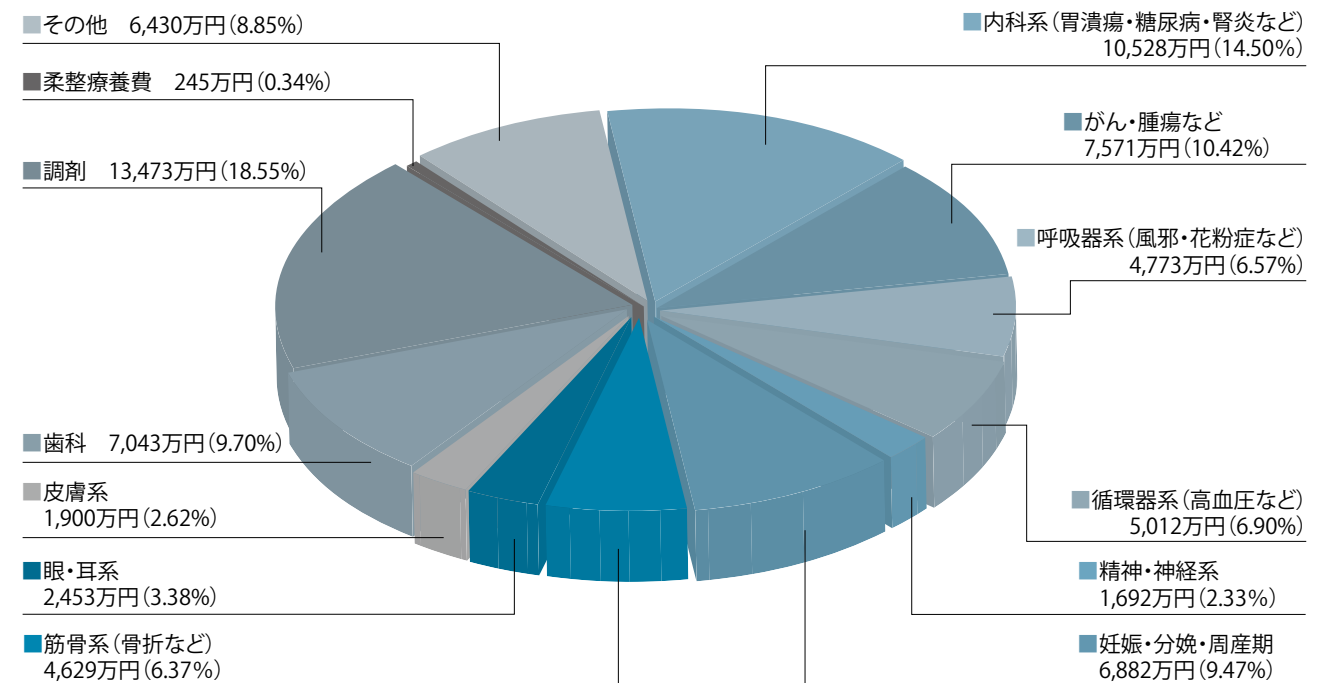
歯周病の症状

- 歯磨きのとき出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がる など

病類別医療費分析

(R5.4～R6.3)

令和5年度の医療費は、妊娠・分娩・周産期、内科系、循環器系などをはじめ全体的に増加傾向となり、前年度に比べ8,683万円の大幅増となりました。皆さんにおかれましては、健診・がん検診等を受診し、日々の健康管理にお役立ていただくとともに、受診は診療時間内を心がけたり、ジェネリック医薬品を活用するなど医療費の適正化にご協力をお願いします。



令和5年度

健康診査
(成人病健診・人間ドック含む)
受診率状況

当健保組合では、本年度も各種健診を実施いたしますので、成人病の予防と早期発見のため、積極的に受診されるようお勧めします。



事業所	令和3年度	令和4年度	令和5年度
本店・健保	96.2	94.0	94.7
大阪本社	96.3	95.3	95.7
岡山支店	—	—	—
四国支店	98.3	100.0	98.5
中国支店	95.2	100.0	96.8
九州支社	99.0	97.1	100.0
東京本社	96.9	95.7	96.3
北海道支店	100.0	100.0	94.9
東北支店	100.0	100.0	96.2
新潟支店	100.0	100.0	97.7
名古屋支社	94.9	98.4	90.2
北陸支店	85.5	92.6	98.2
岡山大電設備(株)	100.0	100.0	100.0
熊本大電設備(株)	89.5	88.9	93.3
大電工事(株)	100.0	100.0	92.9
(株)大電工事	90.6	96.4	96.3
ダイダンサービス関東(株)	90.9	100.0	100.0
ダイダンサービス関西(株)	96.2	92.0	90.0
セラボヘルスケアサービス(株)	100.0	100.0	100.0
ダイダンサービス中部(株)	—	100.0	66.7
合計	98.5	96.4	95.6

単位(%)

日本三景 松島

日本三景 松島

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の宮島と並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。



松

島海岸駅を出発し、最初に雄島へ向かう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光桟橋から出航する観光船に乗って島巡りをするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島に戻ったら、瑞巖寺に向かう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院は、若くして亡くなった政宗の嫡孫・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入の行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

INFORMATION

アクセス

JR 仙石線
松島海岸駅下車

HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会
[松島海岸レストハウス]
● 9:00～16:00
(12～3月は15:30まで)
☎ 022-354-2618



潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

瑞巖寺 (松島青龍山瑞巖円福禅寺)

臨済宗妙心寺派の禅宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

● 8:30～17:00 (受付は30分前まで)
※ 3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
● なし ● 大人700円、小・中学生400円
☎ 022-354-2023



円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

● 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
● なし ● 大人500円、小・中学生300円
☎ 022-354-3206



五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

● 8:00～日没
● なし ● 無料

松島湾巡り観光船(仁王丸コース)

中央観光桟橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

● 9:00～16:00 (1時間おきに出発)
※ 冬期は15:00まで
● なし (悪天候による運航中止あり)
● 大人1,500円、小学生750円
☎ 022-354-2233



▲ 仁王島

福浦島

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

● 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
● なし ● 大人200円、小・中学生100円
☎ 022-354-3457 (カフェベイランド)



雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約 6.0km 約 3 時間 / 約 9,500 歩

おすすめ体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

● 9:00～18:00 (有料ゾーン、店舗によって異なる)
● 店舗によって異なる
● 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
☎ 050-1808-0367

こけしの絵付け体験
2,000円(要予約)▶



グルメ

塩釜水産物仲卸市場



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

購入した魚介類で作る「マイ海鮮丼」が人気。



ひと足 sightseeing のばして

西行戻しの松公園



▲ 園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

令和6年度

医療費が変わります

医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定されます。令和6年度は改定の年に当たり、医療従事者の人件費などにあたる「本体」部分が0.88%引き上げられることになりました。

みなさんが受診する際に関連する主な変更点をご紹介します。

令和6年6月からの変更

初診料・再診料の引き上げ

医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料などが引き上げられます。

また、賃上げ実現など一定の基準を満たした医療機関は、初診60円、再診20円を加算できるようになります。

	初診料	再診料
現 行	2,880 円	730 円
令和6年6月～	2,910 円+加算 60 円※2	750 円+加算 20 円※2

※1 患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

※2 初診料・再診料の算定回数が少ない医療機関は、さらに加算となる場合があります

マイナ保険証利用で医療費が安く

医療 DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進する体制を整備している医療機関には80円（初診）が加算されます。

またマイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも安くなります（表参照）。

	初 診	再 診
現 行	従来の保険証 40 円 マイナ保険証 20 円 * 月 1 回	な し
令和6年6月～	従来の保険証 30 円 マイナ保険証 10 円 * 月 1 回	従来の保険証 20 円 マイナ保険証 10 円 * 3 カ月に 1 回

※患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

マイナ保険証で受診する際、患者が同意をすれば、過去の健診や処方薬の情報を医療機関が確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。費用も安くなります。

入院時の食事代が引き上げ

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられます（一般所得者の場合）。

現 行	保険給付（栄養管理） 自己負担（食材費等）	計
令和6年6月～	保険給付（栄養管理） 自己負担（食材費等）	計

令和6年10月からの変更

患者が希望して先発薬を使うと負担大

成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合には、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります（対象は表参照）。先発薬を選んだ場合の自己負担額が、従来以上に大きくなります。

対象となる先発薬	●ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬 ●ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬
対象とならないケース	●医療上の必要性があって先発薬を使う場合 ●薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

使ってみようマイナ保険証

2024年12月2日以降、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

医療機関でのマイナ保険証の使い方

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う
- 3 40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用（同意するor同意しない）の確認を行う
過去の診療やお薬情報の確認を行う
該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う
- 4 受付完了

※画面はイメージです

マイナ保険証の登録ができていない方は……医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 本人確認（顔認証など）やお薬情報などの同意取得を行う
- 3 保険証利用が未登録の場合、「マイナンバーカードを保険証として登録」という画面が出てくるので、「登録する」を選択する
- 4 受付完了

※画面はイメージです

※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>





◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



材料〈2人分〉

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)
かぼちゃ ----- 100g
だし汁 ----- 1カップ
みそ ----- 大さじ 1・1/2
無調整豆乳 ----- 1カップ

作り方

- ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7～8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

高たんぱく

パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



材料〈2人分〉

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
ごま油 ----- 小さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 大さじ 1/2
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

作り方

- パプリカは7～8mm 幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富



たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品（納豆、豆腐、乳製品など）を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます！

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18～64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質24.2g / 食塩相当量1.2g

高たんぱく

材料〈2人分〉

おくら ----- 4本 (30g)
大葉 ----- 4枚
ささみ ----- 4本 (240g)
塩 ----- 小さじ 1/4
こしょう ----- 少々
梅干し ----- 1個 (12g)
グリーンカール ----- 適量

作り方

- おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ（600W）で4分加熱する。
- 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主要成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！

年金経理

(単位:千円)

資 産 勘 定		負 債 勘 定	
科 目	決 算 額	科 目	決 算 額
1. 純資産			
流 動 資 産		未 払 給 付 等	67,493
現金・預貯金	31,540		
未収掛金	31,433		
固 定 資 産			
生 保 資 産	9,536,532		
信 託 資 産	3,939,459		
計	13,538,964	計	67,493
2. 負債			
		責 任 準 備 金	12,549,925
計		計	12,549,925
3. 基本金			
繰 越 不 足 金	0	別 途 積 立 金	706,631
当年度不足金	0	当年度剰余金	214,915
計	0	計	921,546
合 計	13,538,964	合 計	13,538,964

業務会計

(単位:千円)

費 用 勘 定		収 益 勘 定	
科 目	決 算 額	科 目	決 算 額
役 職 員 給 料	14,014	掛 金 収 入	36,049
役職員諸手当	8,285	受 取 利 息	0
旅 費	4		
需 用 費	7,510		
会 議 費	0		
雑 支 出	781		
福祉会計への繰入金	1,524		
当年度剰余金	3,932		
合 計	36,049	合 計	36,049

福祉会計

(単位:千円)

費 用 勘 定		収 益 勘 定	
科 目	決 算 額	科 目	決 算 額
需 用 費	1,524	業務会計からの受入金	1,524
合 計	1,524	合 計	1,524

企業年金基金届出ベース(敬称略)

令和5年度
年金受給者物故者

謹んでご冥福を
お祈りいたします

逝去日	氏 名	享年	最終事業所
令和5年 4月 5日	吉原 正己	77歳	ダイダン(株)
令和5年 4月 12日	村崎 幸二	74歳	ダイダン(株)
令和5年 4月 21日	前田 浩	93歳	ダイダン(株)
令和5年 4月 29日	吉村 耕太	94歳	ダイダン(株)
令和5年 4月 30日	本渡 俊鷹	80歳	大電設備工事(株)
令和5年 5月 2日	金山 清男	85歳	(株)大電工事
令和5年 5月 14日	宇田 政俊	88歳	ダイダン(株)
令和5年 5月 15日	徳重 保	81歳	大電設備工事(株)
令和5年 5月 22日	藤原 正治	81歳	ダイダン(株)
令和5年 6月 4日	和島 勝彦	81歳	ダイダン(株)
令和5年 6月 19日	本藤健一郎	85歳	ダイダン(株)
令和5年 6月 30日	宮崎 憲一	92歳	大電工事(株)
令和5年 7月 3日	富嶋 和真	87歳	大電設備工事(株)
令和5年 7月 7日	本田 克之	88歳	ダイダン(株)
令和5年 7月 11日	澤田 義元	92歳	(株)大電工事
令和5年 8月 12日	遠藤 朝治	93歳	東北大暖工事(株)
令和5年 8月 21日	小杉 登	82歳	ダイダン(株)
令和5年 9月 1日	原本 政司	65歳	ダイダン(株)
令和5年 9月 20日	野田 上	94歳	九州大電設備(株)

令和5年度

企業年金基金決算報告

令和5年度のダイダン企業年金基金の決算が、令和6年7月25日に開催された第56回代議員会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

基金の現況

(令和6年3月末)

年金受給者

◆給付状況

(単位:千円)

科 目		件 数	年金額
老 齢 給 付	年 金	808	319,980
	一時金	11	93,905
脱 退 一 時 金		19	30,365
遺 族 給 付	年 金	—	—
	一時金	2	3,714
移 換 金		5	3,861

※年金・一時金の両方を選択した者は、両方でカウント

【老齢給付金】 加入者期間が20年以上ある加入者が、基準年齢到達以後に支給

【脱退一時金】 加入者期間が3年以上20年未満の退職者に支給。また、加入者期間が20年以上ある60歳未満の退職者が一時金支給を選択した場合に支給

【遺族給付金】 年金受給中、待期中に死亡した場合、遺族に対して支給

【移 換 金】 加入者期間が3年以上20年未満の退職者、または加入者期間が20年以上ある60歳未満の退職者が、脱退一時金相当額を他制度で通算することを選択した場合に移換を行う

加入者数

コ ー ス A	1,461名
コ ー ス B	
コ ー ス C	87名
総 数	1,548名

掛金状況

(単位:千円)

令和5年度掛金	
標 準 掛 金	384,454

【標準掛金】 将来期間分の給付に要する費用に充てる掛金

決算の概要

年金経理では、令和5年度の運用環境は、世界銀行の「世界経済見通し」によると、世界経済成長率の伸びは確実に3年ぶりに安定すると見られるものの、その水準は依然としてコロナ前より低いと予測されています。

日経平均株価は今年2月にバブル期の高値を約34年ぶりに上回り、3月にはさらに更新し4万円台の最高値をつけるなど、企業が好調である一方、賃金や投資に十分に結びつかず、内需は力強さを欠いています。

その結果、当基金の運用結果は、運用報酬を差し引いて10.80%となりました。今後も安全運用を第一に念頭におき、皆さまの将来の大切な生活資金として円滑な給付が行えるよう、中長期的視野に立って資産運用状況を見極めながら健全かつ慎重な運営を行います。

ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が
一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて
骨盤を立てた状態を
キープ

膝とつま先が
同じ方向を
向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



Point

お腹を引き締めて
骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右
各30回
(各30秒)



足を高く上げようとして、腰が反らないように注意！

Point

お腹とお尻に
しっかり力を入
れて上半身をま
っすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます！



運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです！