

Magazine for your Healthy Life

けんぽ+ plus

2025 Spring
vol.97

特集

健康保険証の新規発行・再発行が終了。 医療機関の受診方法はどうなるの? ... 02

にっぽんヘルシー紀行 ... 04

健保マイポータル活用ガイド ... 06

年に1度は健康診断を受けましょう ... 07

健康スコアリングレポート報告 ... 08

保健事業のご案内 ... 10

特定保健指導の対象になったら ... 11

令和7年度 予算のお知らせ ... 12

World Health TOPICS ... 14

扶養しているご家族に変更があったら手続きをお忘れなく! ... 15

健保ワンポイント



健診

本人だけでなく、配偶者も健保の
補助でお得に健診が受けられるっ
て本当!?

詳細は **P7**

ご家庭にお持ち帰り、
ご家族でご覧ください

ホームページもご覧ください

<https://www.np-kenpo.or.jp/>

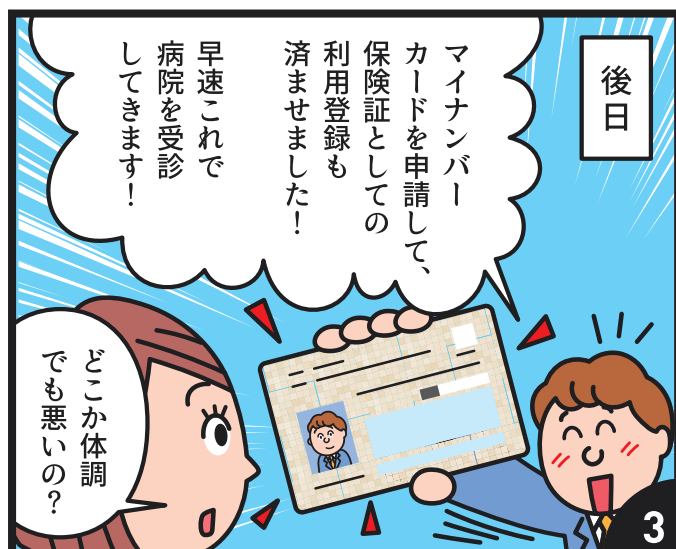
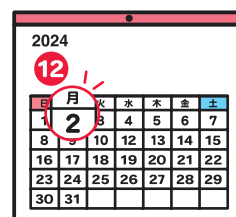


日本製紙健康保険組合

／知って納得！／ ・健康保険・

健康保険証の新規発行・再発行が終了。 医療機関の受診方法はどうなるの？

令和6年12月2日から従来の健康保険証の新規発行・再発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。医療機関の受診方法は、どのように変わったのでしょうか？ マイナ保険証・従来の健康保険証・資格確認書を使って受診する際の注意点を確認しておきましょう。



令和6年12月2日以降のマイナ保険証への移行スケジュール

	令和6年		令和7年												令和8年	
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月～	
A マイナ保険証 			令和6年12月2日 保険証新規発行・再発行終了							令和7年12月1日 保険証経過措置終了						
	転職や引っ越し等のライフイベント後も 保険証の切り替えを待たずに継続して利用可能 ※マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期限：5年 (お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行う必要あり)															
B 従来の保険証 			令和6年12月2日以降、最長1年間 (最長で令和7年12月1日 ^{*1} まで) 使用可能 *1：有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合は、その有効期限まで													保険証使用不可 マイナ保険証を使用
C 資格確認書  ※形状はカード型やはがき型など保険者ごとに異なります 			令和6年12月2日以降、 マイナ保険証を保有していない方 へ 従来の保険証 (B) が使えなくなる前に保険者が順次交付 有効期限：5年以内 (各保険者が設定)													

マイナ保険証の メリット

- 医療情報の共有で質の良い医療が受けられる！
- 限度額適用認定証がなくても支払いが限度額までに！
- 医療費控除の申告が簡単にできるようになる！
- 就職や転職後に保険証の切り替え・更新が不要に！



マイナンバーカードを保険証として 利用できるようにするには？



マイナンバーカードを保険証として利用するためには登録が必要です。
登録は以下の3つの方法等があります。

マイナンバーカードの
保険証利用申し込み
の動画はこちら

1



マイナポータル

スマホで
簡単！

2



セブン銀行 ATM

カードを
かざし、4桁の
暗証番号を
入れるだけ！

3



医療機関窓口の
カードリーダー

受診時に
簡単に
できます！



厚生労働省

マイナンバーに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

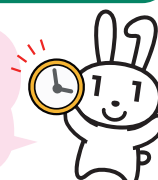
マイ ナン バ ー

受付時間 (年末年始を除く)

平 日 9:30～20:00

土 日 祝 9:30～17:30

紛失・盗難による
一時停止については
24時間365日受付



≡にっぽん≡ ヘルシー 歩行紀行

広島県
尾道市



尾道駅南口を出ると、古くか

ら交易路として栄えた「海の川」、尾道水道が見えてくる。この水道沿いの緑地帯「尾道駅前広場」が最初のポイント。青々とした芝生が茂る広場は市民憩いの場で、水道を行き交うフェリーや、対岸の向島にそびえる造船所のクレーンなど、港町ならではの風景が広がる。沿岸に延びるウッドデッキは幅もあって歩きやすく、ウォーキングコースとしても最適だ。

ウッドデッキを抜けたら、一本入ったレトロなアーケード通り「本通り商店街」を散策。パン屋やカフェ、雑貨店など、地元の個人商店を巡りながら道なりに進み、明治期の蔵を改装した「おのみち映画資料館」へ。1950年代に尾道で撮影された名画「東京物語」などのパンフレットやポスターが展示されており、古き良き時代の

「坂のまち」の頂上から望む 瀬戸内海と桜の共演

山の斜面に民家や寺社が密集し、その間を縫うように路地と坂道がある尾道市は「坂のまち」「猫のまち」「映画のまち」など数々の異名を持つ。

個性的でノスタルジックな街並みは、それだけ人を惹きつけてやまない。見どころ満載の港町をのんびり歩いて、新たな魅力を見つけに行こう。

邦画の心地よい世界に浸る。

次の目的地への道中、頭上に千光寺山を登るロープウェイが見えるが、あえて石畳の路地を歩くのがお勧め。路地はやがて緩やかに傾斜し、尾道名物である石階段交じりの「猫の細道」につながる。アーティスト・園山春二が手掛ける「福石猫」や、さまざまな環境アートのちりばめられた空間はまるで不思議の国のよう。ここまで来れば桜の名所「千光寺公園」は目の前だが、最後に上り坂や階段が待ち受ける。その分、頂上にたどり着いて見る満開の桜と瀬戸内海の絶景には格別の感動がある。

歴史ある港町の春の風景を堪能したら、最後の目的地「持光寺」へ。くぐると寿命が延びるとされる石門「延命門」は、石畳や石階段の多い「石のまち」でもある尾道の旅の締めくくりにふさわしい。





入りのレトロな映写機は、実際に映画館で使われていたもの。



2

おのみち映画資料館

明治時代の白壁の倉庫を改修した映画資料館で、小津安二郎監督の名画「東京物語」など、尾道を舞台にした映画のポスターや資料を展示。「東京物語」の予告編などを視聴できる20席ほどのミニシアターを備える。

DATA 時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）／休：火曜（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月3日／電話：0848-37-8141



1

尾道駅前広場

尾道駅の南側に広がる港湾緑地。尾道水道沿いに延びるウッドデッキにはベンチやテーブルが整備されており、水道を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。尾道出身の彫刻家・圓鍔勝三のブロンズ像「なぎさの女神」がランドマークとなっている。

DATA 見学自由／電話：0848-22-8158（尾道市港湾振興課）



4

千光寺公園

標高144.2mの小高い山、千光寺山の山頂から中腹にかけて広がる公園。「日本さくら名所100選」に選定された桜の名所で、春にはソメイヨシノ、しだれ桜、八重桜など1,500本の桜が咲き乱れる。

DATA 時間：見学自由（展望台「PEAK」内のエレベーターは9:00～17:15）／電話：0848-38-9184（尾道市観光課）

長さ63mの展望台「PEAK」では、歩きながら尾道水道や瀬戸内の島々の眺望が楽しめる。



walking map
約3.9km
65分



5

持光寺

平安時代の仏画で国宝の「絹本著色普賢延命像」を所蔵する由緒あるお寺。石門「延命門」のほか、尾道市天然記念物で樹齢600年とされる「臥龍の松」や、自分で粘土を握って仏を作る「にぎり仏」が体験できる。梅雨の時の季節のあじさいも美しい。

DATA 時間：8:00～16:30／休：無休（金毘羅堂・平田玉蔵記念館は土日祝のみ開館）／電話：0848-23-2411



壁の模様や階段のひび割れを利用した環境アートも多数。作品を探しながら歩くのも楽しい。



3

猫の細道

尾道で最も古い「艮神社」の裏山に続く200mほどの細い路地。園山春二による「尾道イーハトーヴ」プロジェクトにより、古民家をリノベーションした美術館やカフェが立ち並ぶ。この路地のシンボリック存在である「福石猫」はころんとした石にかわいらしい猫の絵が描かれた作品で、現在はエリア全体で合計1,000匹以上の数となっている。

DATA 見学自由／電話：0848-23-4169（尾道イーハトーヴ 梶の館）



健保マイポータル 活用ガイド

日本製紙健保



健康マイポータル(医療費通知等)

健康マイポータルページ画面



当健保組合では、医療費通知、健診結果他、ホームページにてご提供しています。印刷も可能なのでぜひご確認ください。
なおご利用にはID・PWの設定が必要です。まだ設定されていない場合は、HP一番下「お役立ち情報 健康マイポータルの利用について」をご確認いただき、設定願います。



1 医療費通知

医療機関、薬局等をご利用になった履歴が確認できます。

医療費のお知らせ詳細

医療費のお知らせ詳細画面のスクリーンショット。表には、医療機関・薬局名、診療科目、診療内容、診療日、診療時間、診療料、診療料控除額、診療料控除率、診療料控除後の金額、診療料控除後の金額(円)などの情報が記載されている。

2 ジェネリック通知

処方された医薬品のうちジェネリック医薬品があるとき、その医薬品名等をご紹介します。

ジェネリックのお知らせ明細

ジェネリック通知画面のスクリーンショット。表には、処方された医薬品のうちジェネリック医薬品の品名、ジェネリック医薬品の品名(ジェネリック品)、ジェネリック医薬品の品名(ジェネリック品)などの情報が記載されている。

3 通知書・証明書

高額療養費・付加給付金等、当健保の給付金等の支給があった場合に掲載されます。

4 健診結果

事業所で実施した健康診断の健診結果を掲載しています。

健診結果

健診結果画面のスクリーンショット。表には、健診結果の項目(血圧、血糖、脂質、肝機能、腎機能、尿検査、胸部X線検査、がん検診)と、その結果(正常、異常)が記載されている。

5 医療費控除データ作成

確定申告等の参考になるデータを掲載しています。

医療費控除データ作成

医療費控除データ作成画面のスクリーンショット。表には、医療費控除データの項目(医療費、医療費控除額、医療費控除率)と、その結果(正常、異常)が記載されている。



年に1度は健康診断を受けましょう

当健保組合ではさまざまな健診メニューをご用意しています。
ぜひこの機会にご活用ください!

▼当健保組合が補助する健診の種類

健診名	健診項目	受診対象者					補助額
		被保険者		被扶養者			
		従業員	任意継続	配偶者		配偶者以外 40歳以上	
34歳以下	35歳以上						
法定健診(労働安全衛生法に基づく)	身体測定、血液検査、血圧、尿、心電図、問診他	全員 (総合健診で同時に実施)	—	—	—	—	全額事業主負担
オプション健診 (健保が認めるもの)	HbA1c、がん検査(大腸、前立腺、子宮、乳房)、 胃がんリスク検査*1					×	全額健保負担 ※個人申請の乳がん、子宮がんは上限あり。 ※法定健診と別に開催可。
人間ドック	特定健診項目に加えて、腹部超音波等の希望のオプション検査	△ 35歳以上	△	×	△ 35歳以上	×	人間ドック、脳ドックのいずれか 30,000円を上限に補助 ※両方に補助金は不可ですが、両方受診したい方は、人間ドックにオプション健診で脳ドックを追加してください。
脳ドック	特定健診項目+ MRI + MRA	△ 50歳以上	△	×	×	×	
特定健康診査	身体測定、血液検査、血圧、尿	—	△	×	△ 40歳以上	○	全額健保負担 ※オプション項目は個人負担。
生活習慣病健診 (各事業所実施)	特定健診項目に加えて、 がん検診(胃・大腸)、	—	—	△	△	×	34 歳以下は、15,000 円を上限に補助 35 歳以上は、25,000 円を上限に補助
生活習慣病健診	婦人科検査(女性)	—	△	△ 任意継続者含む	△ 任意継続者含む	×	

* 1 前年度から「胃がんリスク検査」は入社後初回の健診時等、1回のみ補助に変更しました。

△はいずれかをお選びいただき受診ください。

▼「事業所の総合健診」での婦人科健診について

婦人科のみ個人申請が可能です。

従業員
限定

対象者	被保険者(女性)
婦人科検査内容	乳がん検査: マンモグラフィ検査または乳腺エコー検査の一方のみを補助 子宮頸がん検査: 医師または自己による細胞採取検査の一方のみを補助
特例 拡大内容	事業主による集団健診時に乳がん・子宮がんを受診していない場合は、ご自身選択の健診機関等で婦人科検査の単体受診、および健保への事後申請が可能です(※ハピルス健診受診者は不可)。
補助金額上限	乳がん検査 7,000円 / 子宮頸がん検査 5,000円 (いずれも税込)
婦人科検査の注意点	・婦人科のみ受診できる健診機関等は限られます。自治体(市区町村)から届く「がん検診案内」のご利用を推奨します。 ・集団健診または単体受診のいずれか一方を選択ください(年1回)。

▼生活習慣病健診の受診方法

対象年齢	健保が補助する金額
34歳以下	上限 15,000円
35歳以上	上限 25,000円

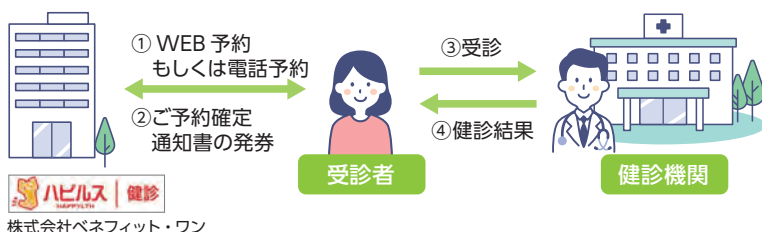
✓ 受診方法(以下のいずれかで受診)

1. 事業所が契約する医療機関等で受診(取りまとめ)
2. 健保委託のハピルス健診(ベネフィット・ワン)を通じて個別に受診する場合

医療機関の選択や申し込み方法については、当健保ホームページの「ハピルス」をクリックして確認ください。
また、予約から受診までの流れは左下図を参照ください。

※事業所の集団健診を受診していない方のうち、乳がん、子宮がんのみ補助を希望される方は、被保険者(女性)同様、上限内で補助可能になりました(※ハピルス健診受診者は不可)。

ハピルス健診のご案内



お申し込み

お申込み先はベネフィット・ワンになります

PCに記載の「ベネフィット・ワンへお申し込み」をご参照の上、お申し込みください。



<https://kenshin.happylth.com/np/>

ベネフィット・ワン健診予約受付センター
0800-9199-017
(フリーコール)

平日 10:00~21:00

土・日・祝日 10:00~18:00 (年末年始を除く)

受診当日の持ち物

- マイナ保険証(健康保険証等)
- 検体容器等(健診機関から届いた場合のみ)
- 自己負担金(自己負担が発生する場合)

健康フローチャートはこちら▶



健康スコアリングレポート報告

日本製紙健康保健組合の実態

被扶養者の健診と健康習慣リスクが課題

健康スコアリングレポートとは？

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成し、各健康保険組合に通知されます。健康保険組合の加入員の健康状態や医療費等の状況について、全健保組合平均や業態平均と比較し、「見える化」したもので「健康の通信簿」といえます。

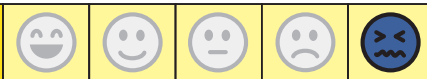
※このレポートは、2024年度(2023年度実績分)版のデータです。

顔マークの見方

全健保組合平均を高い順に5等分し「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

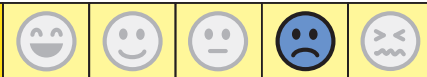


特定健診の実施率



特定健診の「実施率」は被保険者96%に対し被扶養配偶者が38%と低く、総合評価は「低い」ランクになっています。被扶養配偶者も健診を受けて、病気のリスクを減らして健康維持しましょう！

特定保健指導の実施状況



特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方に行う保健指導のことです。現在対象者全員に特定保健指導のご案内ができておりませんが、対象の通知を受けた方は保健指導にご協力ください！

高い肥満者割合

当健保組合は全健保組合の中で「健診実施率」と「保健指導実施状況」が「悪い」方に分類されています。また、男女とも全年代でBMI $\geq 25\text{kg/m}^2$ の割合が非常に高くなっています。

※比較対象は「国民健康・栄養調査(R5年)」のデータ

肥満者割合が低い事業所ベスト3

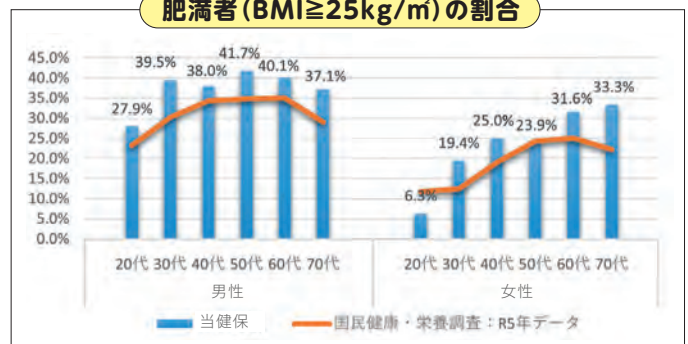
▲200人以上

(株)日本デキシー本社
(株)クレシア紙工京都
日本製紙総合開発(株)

▼200人未満

日本製紙勿来サポート(株)
大昭和紙工業(株)東京本社
(株)クレシア紙工東日本

※2023年度データを使用。

肥満者(BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$)の割合

糖尿病リスクがあります

男性は「国民健康・栄養調査」データと同等の推移ですが、50～60代でリスクが上昇しています。女性も40代では全国の約3分の1ですが、50～60代でリスクが上昇。若年層から生活習慣に注意し、生活習慣病予防を心掛けましょう。

糖尿病が強く疑われる割合が低い事業所ベスト3

▲200人以上

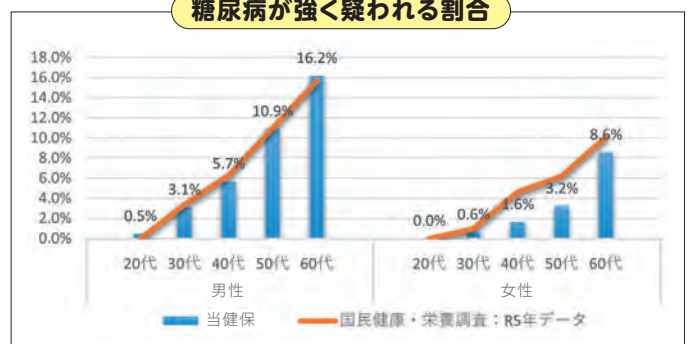
日本製紙(株)
日本製紙白老サポート(株)
日本製紙リキッドパッケージプロダクト(株)

▼200人未満

(株)クレシア紙工東日本
日本製紙石巻サポート(株)
日本製紙秋田サポート(株)

※2023年度データを使用。

糖尿病が強く疑われる割合



BMI25以上、喫煙者は注意を

「国民健康・栄養調査」(右表)によると、40代以上で血圧140以上の方は警戒が必要です。BMI25以上・喫煙者は20代でも疾病リスクが大幅に上昇。当健保組合は全世代でBMI25以上の割合が高くなっています。

喫煙習慣リスク



運動習慣リスク



食事習慣リスク



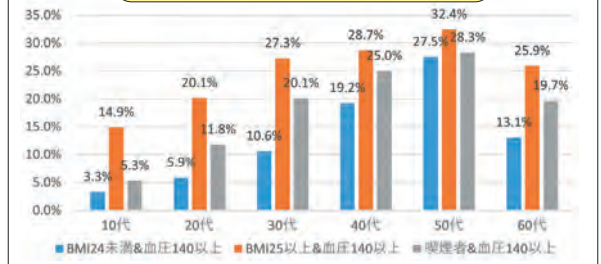
飲酒習慣リスク



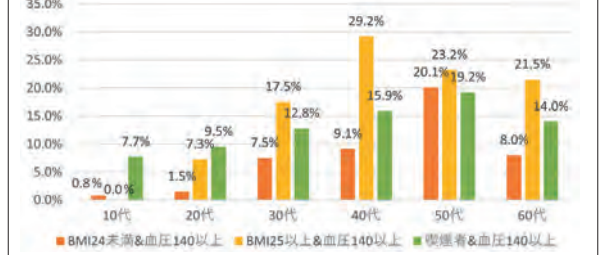
睡眠習慣リスク



血圧とBMI/喫煙の相関：男性



血圧とBMI/喫煙の相関：女性



健康習慣に関しても、低評価が多い結果となりました。改善が求められるリスクについて「国民健康・栄養調査」のデータを基に検証していきます。

喫煙習慣リスク

当健保組合の喫煙習慣リスクは高く、「国民健康・栄養調査」と比較して男性は全世代、女性も合計で喫煙率が高水準です。最近では「二次喫煙」(受動喫煙)だけでなく、タバコの残留化学物質による「三次喫煙」の害も指摘されており、特に小さい子供のいる家庭は注意が必要です。

喫煙率が低い事業所ベスト3

▲200人以上

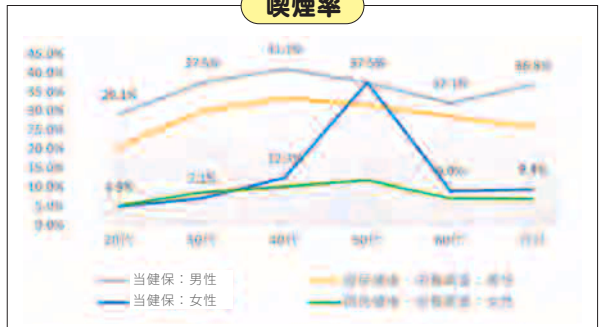
(株)日本デキシー 本社
日本製紙(株)
日本製紙パピリア(株)

▼200人未満

大昭和紙工業(株) 東京本社
大昭和紙工業(株) 八日市工場
大昭和紙工業(株) 加須工場

※2023年度データを使用。

喫煙率



運動習慣リスク

運動習慣は全世代・男女とも全国統計を下回っています。運動は体力・持久力向上、筋肉量増加による代謝改善等で糖尿病や耐糖能異常の予防に有効です。また、心筋梗塞、脳梗塞、大腸がんなどの発症リスクも低下させる効果があるとされます。

運動習慣のある者の割合が高い事業所ベスト3

▲200人以上

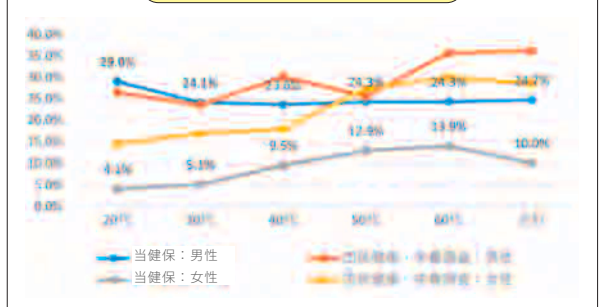
日本製紙(株)
日本製紙リキッドパッケージプロダクト(株)
日本製紙クレシア(株)

▼200人未満

日本製紙石巻サポート(株)
日本製紙旭川サポート(株)
国策機工(株)

※2023年度データを使用。

運動習慣のある者の割合



睡眠習慣リスク

睡眠で休養がとれている割合が比較的高く、評価は平均です。しかし最近の研究では、睡眠不足が高血圧、糖尿病、肥満のリスクを高め、これらが動脈硬化の危険因子となり、心疾患や脳血管疾患のリスクも増加させることが分かっています。

睡眠で休養がとれている者の割合が高い事業所ベスト3

▲200人以上

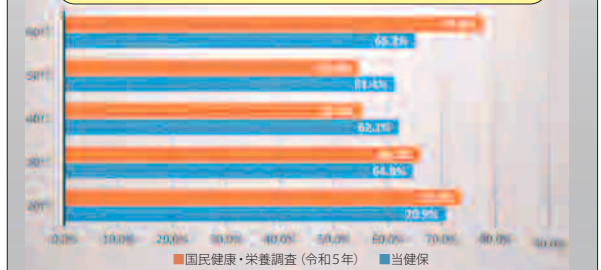
日本製紙(株)
日本製紙パピリア(株)
日本製紙クレシア(株)

▼200人未満

日本製紙石巻サポート(株)
大阪化工(株)
日本製紙勿来サポート(株)

※2023年度データを使用。

睡眠で休養がとれている者の割合：男女



保健事業のご案内

	内容	対象・年齢等要件	補助金額
シニア世代の訪問健康相談の実施	保健師等の家庭訪問または電話による健康相談等 (委託先: SOMPOヘルスサポート株式会社)	64歳～74歳 被扶養者	全額健保負担
禁煙支援事業「ascure卒煙」	アプリと医薬品併用で6ヵ月禁煙サポート	被保険者 被扶養配偶者	全額健保負担
インフルエンザ予防接種補助 (2025年9月～2026年1月)	インフルエンザ予防接種を受けた際の 費用負担を一部補助	加入者全員	1人当たり2,000円 ※2,000円未満の場合は実費
接骨院・整骨院の療養費適正化事業 (委託業者: 大正オーデイト)	厚生労働省指導により、柔道整復師の 診療報酬明細の受診内容を確認しています。	加入者全員	—
体力測定等補助金	事業主主催の体力測定等を業者を利用して 実施した場合の補助	加入者全員 (要件) 50名以上または 事業所被保険者数の 50%参加	参加者1人当たり 2,000円(上限)
虫歯・歯周病リスク検査	検査キットで唾液の採取および アプリにより受診勧奨	被保険者・被扶養配偶者 の希望者 + 生活習慣病リスク者	全額健保負担
保養施設	契約保養所 シャレー丸沼／ 近畿日本ツーリスト、日本旅行、 東武トップツアーズ／横浜ベイホテル東急／ ルスツリゾート／十勝サホロリゾート／ プリンホテル ※詳しくはHPをご覧ください。	加入者全員	健保補助なし ※特別料金適用



群馬県／シャレー丸沼



北海道／ルスツリゾート



神奈川県／横浜ベイホテル東急

体育奨励費のご案内

当健保では、体力の維持・向上のために実施する行事に、補助を行っています。

1 対象行事	▶体力の維持・向上のための運動を主目的とした行事 ▶事業所および労働組合が主催 ▶参加人数はおおむね20名以上
2 補助費	▶施設利用料、常識的な賞品代など ▶健保が認めた費用総額の3分の1、または人数×1,000円(少ない方の金額)
3 申請方法	▶事業所健保ご担当者様経由で申請(申請書、領収書等要提出)

日本製紙健康保険組合の皆さま

QOLISM
キュオリズム

もう登録しましたか？

健康的な生活習慣＝「健康リズム」が
自然と身に付くアプリ

登録は**3分**
で簡単！

ダウンロードはこちら

特定保健指導 の対象になったら

無料

40歳以上の皆さまには、健診でメタボのリスクが高いと判定された方を対象に、当健保組合から特定保健指導のご案内を差し上げています。

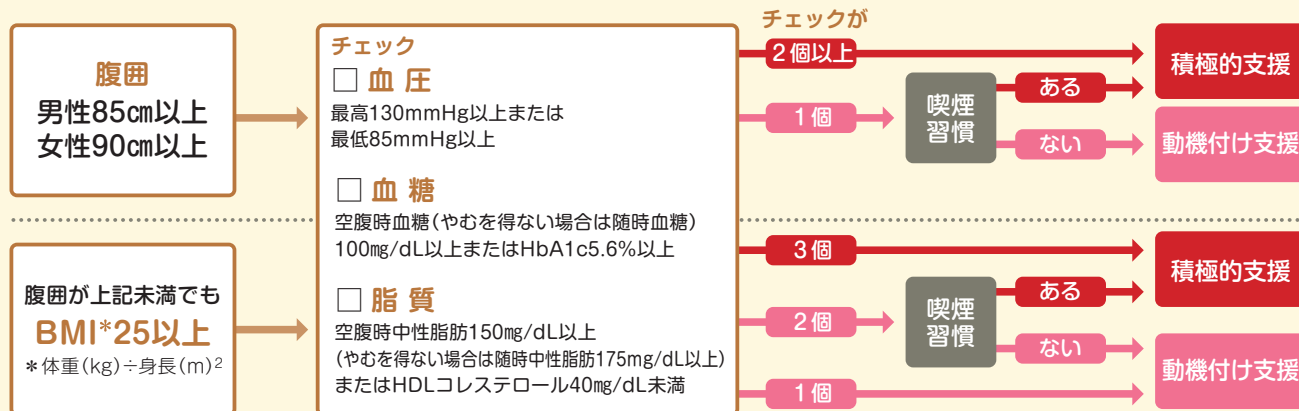
自分一人ではなかなかできない生活習慣改善を保健師や管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。放置せずに、必ず受けてご自分の健康を守りましょう。



特定保健指導の対象者の基準

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血压」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらかの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導を受けないと、健康保険料が上がる??



特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務となっており、実施率が基準以下であるとペナルティーが課せられます。このペナルティーとは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を加算するというものです。支援金の拠出金が増えた場合、その財源として皆さまの健康保険料が引き上がる事態となります。

特定保健指導は皆さまの健康につながるだけでなく、健保組合の財政にも大きな影響を与えますので、ご家族の方も含め、特定保健指導をぜひご受診ください。

令和7年度 予算のお知らせ

義務的経費の増加により厳しい健保財政 効果的な保健事業の実施と 医療費の適正化を目指します

日本製紙健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月20日開催の第162回組合において可決・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7年度の予算総額は、79億7037万円となり、経常収支では3億4254万円の赤字となりました。

保険料収入は微増した一方、支出面では団塊の世代がすべて後期高齢者となったことに伴い、高齢者医療への拠出金が大幅に増加し、前年度予算比3億1187万円増の31億7272万円となりました。

その結果、保険料収入が伸びたものの、義務的経費（保険給付費および高齢者医療への拠出金）の増加により、赤字予算を計上することとなりました。なお、高齢者医療への拠出金は保険料収入の約4割を超える水準に達しており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。当健保組合は別途積立金がまだありますので保険料率は当面変更しなくてもよいと考えておりますが、厳しい財政状況が続けば将来的に見直さざるを得ない状況となる可能性もあります。

次に、介護勘定について触れさせていただきます。令和6年度実績見込みは介護納付金が減少したことにより保険料収入内で賄え、収支は若干のプラスになる見込みです。令和7年度予算についても、

介護納付金が収入より少ない見込みであることから、現状の保険料率を据え置き、収支は若干のプラスとなる予算となっております。

さて、昨年の国内出生数は約72・1万人で、過去最低を更新しました。一方で、高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、さらなる増加が予測されています。このような人口構造の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へは保険証利用登録をしたマイナバーカード「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただきますようお願いいたします。

収入支出予算額

- ・予算総額 79億7,037万2千円
- ・経常収支差引額 ▲3億4,254万9千円

予算編成の基礎となった数字

- ・被保険者数 12,234人
(男性10,428人、女性1,806人)
- ・平均年齢 45.73歳
(男性45.93歳、女性44.56歳)
- ・平均標準報酬月額 394,161円
- ・健康保険料率(調整保険料率を含む) 98/1,000
(事業主55.5/1,000、被保険者42.5/1,000)
- ・介護保険料率 18.000/1,000
(事業主9.000/1,000、被保険者9.000/1,000)

当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化、経費節減にも取り組んでまいります。

皆さまにおかれましては、各種保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。



令和7年度 収入支出予算概要

健康保険分

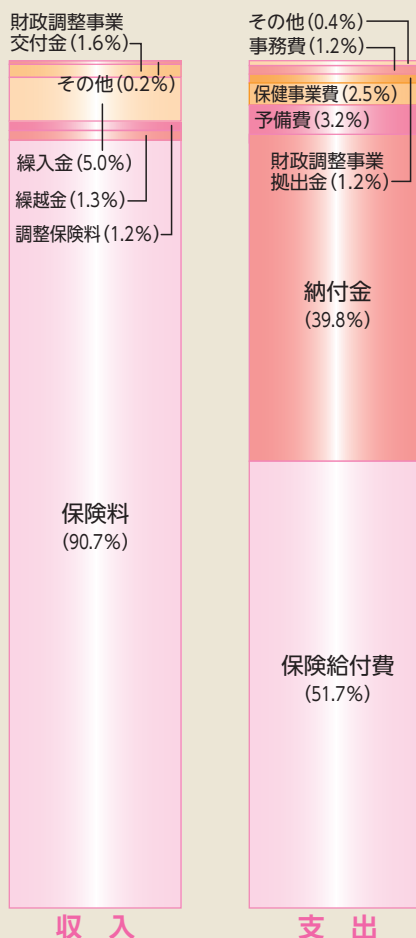


Point!

保険料 毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	7,230,234
基本保険料	4,057,479
特定保険料	3,172,755
国庫負担金収入その他	1,724
調整保険料	92,952
繰越金	100,000
繰入金	400,000
国庫補助金収入	2,180
出産育児交付金	1,847
財政調整事業交付金	130,000
雑収入	11,435
合計	7,970,372

収入と支出の割合



Point!

納付金 65歳～74歳の方が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の方が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

保険給付費 医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支出 (千円)	
事務費	95,609
保険給付費	4,122,352
法定給付費	4,046,138
付加給付費	76,214
納付金	3,172,722
前期高齢者納付金	1,488,447
後期高齢者支援金	1,684,273
その他	2
保健事業費	195,741
還付金	608
営繕費	20,000
財政調整事業拠出金	92,952
連合会費	2,486
雑支出	10,450
予備費	257,452
合計	7,970,372

経常収入合計 7,247,411 千円

経常支出合計 7,589,960 千円

経常収支差引額 ▲ 342,549 千円

介護保険分



Point!

介護保険料 40歳～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。

雑収入 526千円



収入合計
1,020,796千円



支出合計
1,020,796千円



Point!

介護納付金 市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

TOPICS 「あー」と言えばその場で 01 診断、これが医療の未来形?

ヒトの舌の色を分析することで、さまざまな疾病を98%の精度で予測できる画像診断用の人工知能(AI)モデルが開発されました。糖尿病、脳卒中、新型コロナなど種々の病気を診断可能だということです。

研究者らは、5,260枚の画像を使用してさまざまな病気と舌の色の組み合わせをAIに機械学習させました。

その結果、このAIモデルは、ほぼすべての症例で舌の色と病気を一致させることが可能になったといいます。

研究者らは、AIが、病気の兆候を探すために舌を検査するという、伝

統的な中国医学で広く使用されている2,000年前の慣習を再現していると述べています。

「舌の色、形、厚さは、さまざまな健康状態を明らかにする可能性があります」と研究者はコメントしています。

「典型的には、糖尿病患者の舌は黄色、がん患者の舌は厚い脂っこい膜のある紫色、急性脳卒中患者は異常な形の赤い舌を呈します。白い舌は貧血の兆候の可能性があります。新型コロナの重症患者は舌が真っ赤になる可能性が高く、藍色または紫

色の舌は血管や胃腸の問題、またはぜんそくを示しています」。

出典：『Technologies』

管理人からのコメント

中医学やアーユルヴェーダなどのいわゆる伝統医学の方法論には長い経験が裏打ちされていますから、あだやおろそかにすべきではないのかもしれませんが、もっとも、AIが画像から何を読み取っているのか、誰も正解を知らないの、使用には十分な注意が必要でしょう。



世界の健康ニュースから /

廣田晃一 note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人

World Health TOPICS



TOPICS 痛風の原因に関する誤解を 02 研究が覆す

痛風は患者のライフスタイルの選択ではなく、遺伝が主要な原因のようだ、という大規模な国際研究の結果報告が発表されました。

世界中から集められた260万人の遺伝情報を統合・分析した結果、研究者らは、一部の人々が痛風になり、他のほとんどの人々が痛風にならない理由として、遺伝的素因が極めて重要であることを発見しました。

「痛風は遺伝的要因による慢性疾患であり、患者のせいではありません。痛風は生活習慣や食生活が原因であるという迷信は打ち破る必要があります」と研究者は述べています。

「この広く信じられている迷信は痛風患者に恥づかしさを感じさせ、黙って苦しみ、血中の尿酸を下げて痛みを予防する予防薬をもらうために医者に行かないという人が増えています」。

今回の研究では、さらに痛風発作を予防するための新たな標的とアプローチを提供する多数の免疫遺伝子と免疫経路が特定されました。

「赤肉(牛肉・豚肉)を食べるなどの特定の食事要因が痛風発作を引き起こすことはありますが、根本的な原因は尿酸値の上昇、関節内の結晶、そして結晶を『攻撃』する免疫システムにあることを人々は理解する必要があります。これらすべてのプロセスにおいて、遺伝が重要な役割を果たしているのです」と研究者はコメントしています。

出典：『Nature Genetics』

管理人からのコメント

関節が痛みだすとビールの飲み過ぎかと考えることには一定の理屈はあるものの、その先にある遺伝子に思いをはせることが科学的で重要なんだと、研究者らは主張しているわけですね。それにしても260万人の遺伝情報とは、科学の進歩は素晴らしい。

就職・引っ越しされたご家族はいませんか？

扶養しているご家族に 変更があったら 手続きをお忘れなく！



ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください



こんなときは被扶養者ではなくなります

- ▶ 就職して他の健康保険に加入した
- ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ▶ 年収が130万円以上
(60歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
- ▶ 生計維持関係がなくなった
- ▶ 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- ▶ 離婚した
- ▶ 亡くなった
- ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
- ▶ 同居が条件となる被扶養者※2が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明の提出により、引き続き被扶養者となることができます。

※2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居している必要があります。

被扶養者となる要件

- ☑ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている人
- ☑ 日本国内に居住していること
- ☑ 収入が下記①②の両方を満たす

- ① 年収130万円未満
(60歳以上または障害者は180万円未満)
- ② 被保険者と同居の場合：収入が被保険者の2分の1未満
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

5日以内



手続きが遅れた場合、その間の自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

動けるカラダは **いまから** つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

ほぐし

足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。

足指を付け根の関節（点線部分）から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で
10回ずつ

筋トレ

かかとの 上げ下ろし

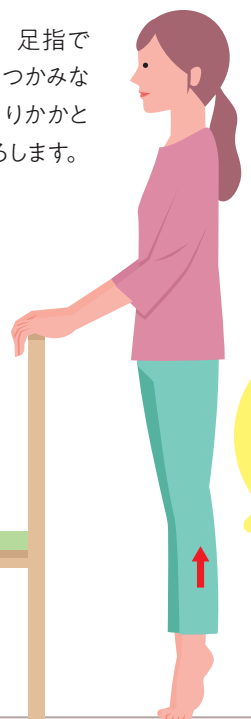
ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。

1 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えて行います。



2 お尻を締め、足指で床をしっかりつかみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×
2セット



ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。

効果の実感
ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。