

けんぽだより

2025 春

その不調、
ホントに
気のせい？

気象病

CONTENTS

けんぽのページ

- 令和7年度予算が成立……………①
- 保健事業のお知らせ……………②
- マイナ保険証で医療機関を受診しましょう……………④

元気の秘密 谷本道哉さん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

JOYFUL FAMILY ●8

ココロとカラダを整える 快眠のコツ ●10

道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ●12

目の健康を守る ご自愛メソッド ●13

忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ●14

おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ●16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18

季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ●20

Health News & Topics ●22

まずはココから！みんなのSDGs ●24

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

肩甲骨寄せ

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

ひじき入り豆腐ハンバーグ
春野菜あんかけ

春キャベツとあさりのスープ

春菊とラディッシュのサラダ

令和7年度 予算が成立

去る令和7年2月10日に開催された組合会において、令和7年度事業計画、令和7年度収入支出予算が承認可決されました。

令和7年度予算は経常収支差引額で赤字！

別途積立金が4億円に増加したため2年間限定で保険料率を健康保険料率は98%に、介護保険料率は17.0%に変更します。

令和7年度の予算額は(一般勘定) 5億8,123万円、(介護勘定) 7,213万円で予算総額は6億5,336万円となり、経常収支差引額は4,048万円の赤字予算となります。

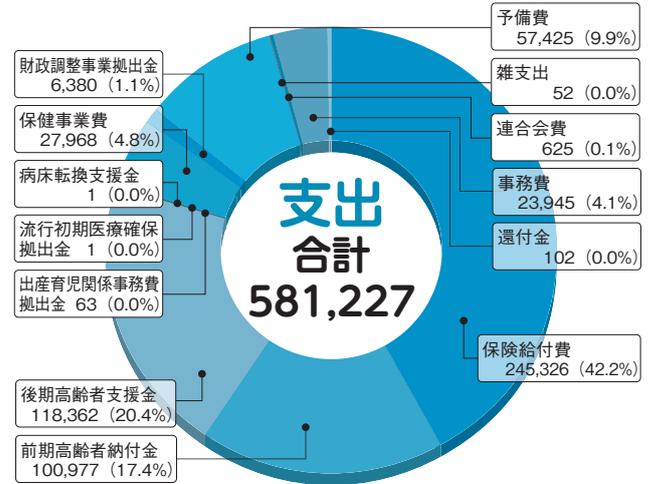
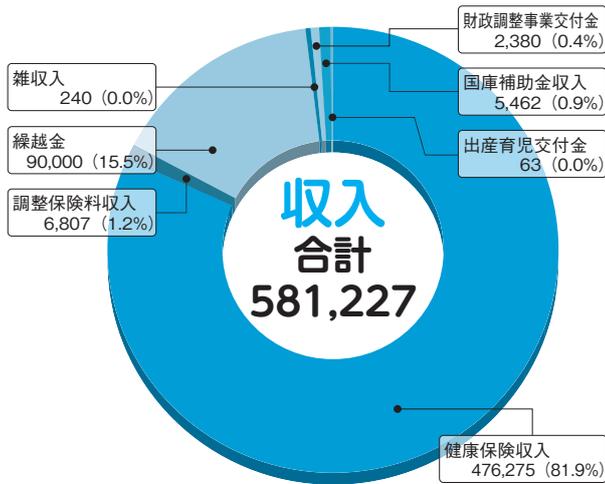
一般勘定における収入予算としては、保険料収入において健康保険料率を変更したことなどにより、前年度決算見込み7.7%減収、支出予算としては、前年度決算見込み12.7%増加となりました。

前年度収入支出差引額(見込額) 1億1,404万円の決算残予想とし、9,000万円の繰越金を計上予定です(別途積立金へ2,404万円)。

高齢者医療制度に関連する拠出金は、前期高齢者納付金の算定額が減額(▲19%)、後期高齢者支援金の算定額も減額(▲1.4%)となり、拠出金総額は前年度より、10.3%の減額となりました。

実質保険料率は104.46%と名目保険料率100%を上まわりました。

介護勘定における予算では、支出予算総額が対前年度比11.8%増額となりました。



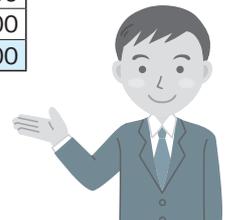
【介護勘定予算・介護保険料率】

① 予算

| 収入 | | 支出 | |
|---------|--------|-------|--------|
| 科目 | 予算(千円) | 科目 | 予算(千円) |
| 介護保険料 | 62,162 | 介護給付金 | 59,251 |
| 繰越金 | 9,960 | 還付金 | 20 |
| 繰入金 | 0 | 積立金 | 0 |
| 国庫補助金受入 | 0 | 雑支出 | 1 |
| 雑収入 | 3 | 予備費 | 12,853 |
| 収入合計 | 72,125 | 支出合計 | 72,125 |

② 保険料率

| 介護保険料率負担率 | 令和7年度 |
|-----------|--------------|
| 被保険者負担率 | 8.500/1,000 |
| 事業主負担率 | 8.500/1,000 |
| 合計 | 17.000/1,000 |



予算の基礎数値

健康保険 被保険者数: 884人(男性:704人 女性:180人) | 平均標準報酬月額: 349,700円 | 平均年齢: 46.82歳 | 扶養率: 0.70人

介護保険 第2号被保険者数: 747人 | 第2号被保険者たる被保険者数(保険料負担者): 589人 | 平均標準報酬月額: 375,000円

令和7年度 保健事業のお知らせ

当健康保険組合では、被保険者とその被扶養者の皆さまの健康保持・増進のために次のような保健事業を実施します。病気の予防・健康づくりのために積極的にご活用ください。



令和7年度の保健事業

| | 種目 | 実施時期 | 事業内容の概要等 |
|--------------|--|--------------|---|
| 特定健康診査 | 特定健康診査 | 被保険者は定期健康診断時 | 40歳以上74歳までの被保険者及び被扶養者※(注1)に対する特定健康診査を実施。 ※(注1) 令和6年度に引き続き、令和7年度も被扶養者は、①健康保険組合連合会集合契約先(AまたはB)以外に②当組合と個別契約する定期健康診断を受診可能となりました(①と②はどちらか1つを選択)。②の受診者で希望された場合、婦人科検診が受けられます。 |
| 特定保健指導 | 動機付け支援 | 年間 | 40歳以上74歳までの被保険者及び被扶養者に対する特定保健指導を実施(SNSでの実施も可)。 |
| | 積極的支援 | 年間 | |
| 保健指導宣伝のための事業 | 健康保険制度・保健事業等の周知 | 年間 | 加入者への分かりやすい情報提供及び加入者に向けた健康づくりの働きかけ等、健康をサポートする保健事業の周知。 |
| | データヘルス計画に基づく本格運用(医療費白書の作成) | 10月 | 第3期データヘルス計画書で抽出された健康課題に対しては、事業主と当組合の協働で疾病予防等に取り組む。外部からの支援提供サービスを受けて当組合が独自で取り組む健康課題もある。前年度の医療費の分析表の作成。 |
| | 健保ホームページ | 9月 | 健康保険組合の公示、手続き関係の説明、法令変更時の案内等(将来のITC化に向けての投資)。 |
| | 健康に関するリーフレット、パンフレット等の配布 | 随時 | 被保険者及び被扶養者の健康に対する知識の向上を図るためのリーフレット、パンフレット等を配布。 |
| | 医療費通知 | 8月下旬と2月下旬 | 医療費通知を実施することにより、医療費に対するコスト意識を養うとともに、適正受診について意識の向上に努める。 |
| | 出産・育児本配布 | 年間 | 被保険者、被扶養者の出産月から1年間家庭へ直送。 1歳児用季刊誌を年間4回家庭へ直送。 |
| | 共同保健指導宣伝 | 年間 | 健康保険組合連合会の共同事業に参加して保健福祉事業を充実させる。 |
| | 子ども向け「けんぽだより☆キッズ」作成、発送(マンガを多用した子ども向け健康広報誌) | 8月 | 小学校4～6年生を対象とした子どもさんから親御さんへの特定健診の受診勧奨を行う。 |
| | 定年後の健康についての冊子の配布 | 5月 | 退職後の健康を考え「健康長寿ガイドライン」を配布。 |
| 疾病予防のための事業 | 冬期疾病対策 | 10～2月 | インフルエンザ予防接種補助(被保険者と被扶養者1人に3,000円補助)。 ※要申請 |
| | 人間ドック* | 年間 | 35歳・40歳以上の被保険者と被扶養者に7割を補助し、50歳の被保険者・被扶養者は全額補助(いずれも支給限度額最高50,000円)。 ※要申請 人間ドックは基本健診項目にオプションを追加した受診も可能。申請は年1回。人間ドックに脳ドックをオプションとして受診することは可能。 |
| | 若年者成人病健診 | 被保険者は定期健康診断時 | 30～34歳、36～39歳の被保険者生活習慣病予防。 |
| | 家庭常備薬の斡旋 | 5～12月 | 疾病予防に常備薬の斡旋(補助は、送料のみ)。 |
| | 大腸がん検診 | 定期健康診査時 | 40歳以上の被保険者に毎年実施。 |
| | がん検診定期健診追加分 | 被保険者は定期健康診断時 | 被保険者は腫瘍マーカー検診を追加する。対象者は40歳以上の偶数年齢とする。 ① CEA(肝臓がん・大腸がん・膵がん等) ② CA19-9(膵がん・胆のうがん等) ③ PAS(前立腺がん・男性のみ) ④ CA125(卵巣がん・女性のみ) |
| | 消化器検診 | 10～12月 | 40歳以上の希望する被保険者と被扶養者に大腸がん郵送検診。 |
| | 婦人科検診 | 10～12月 | 20歳以上の希望する被保険者と被扶養者に子宮頸がん郵送検診。 |
| | 前立腺がん検診(血液PSA郵送検診) | 10～12月 | 40歳以上の希望する被扶養者を対象に実施。 |
| | 胃がん検診(血液ペプシノーゲン郵送検診) | 10～12月 | 40歳以上の希望する被保険者及び被扶養者を対象に実施。 |
| | ヘリコバクター・ピロリ検査(便)郵送検診 | 10～12月 | 40歳以上の希望する被保険者及び被扶養者を対象に実施。 |
| | 重症化予防 | 年間 | 糖尿病性腎症・生活習慣病の重症化予防として、対象者を抽出し個別指導を実施。 |

胃がん検診とヘリコバクター・ピロリ検査(便)郵送検診はどちらか1つ選んで受けてください。

| | 種目 | 実施時期 | 事業内容の概要等 |
|------------|---------------------|------|--|
| 疾病予防のための事業 | 歯周病検査 | 10月 | 50歳以上の被保険者に歯周病郵送検診。 ※要申請 |
| | 歯周病予防対策 | 6月 | 歯と口の健康週間に歯周病予防品の配布。 |
| | 禁煙サポート事業 | 6月 | 禁煙する方をサポートする。 |
| | 市民がん検診の補助 | 年間 | 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、骨粗鬆症検査について、定期健康診断で、実施されていない項目についての健診費用の補助。 |
| 体育奨励事業 | 体育奨励助成金 各種体育行事補助 | 年間 | 労働組合(事業所)と共催の各種大会に補助金の支給。 ※要申請 各事業所の職場で取り組む健康増進活動を支援するための補助金の支給。 ※要申請 |
| | 健康づくり行事 参加の補助 | 年間 | 各市町村主催・共催の健康づくり行事参加の被保険者と被扶養者に補助金の支給。 ※要申請 |
| | ウォーキングイベント | 11月 | 被保険者がスマホを用いて、1か月間の歩数を競う競技。 |

※要申請…様式は健康保険組合の社内ホームページからダウンロードできます(各拠点担当者よりもらうことも可能です)。

*人間ドック費用の補助:人間ドックの1つとして脳ドックのみ受診される場合も、補助の対象としています。

*郵送がん検診と定期健康診断・人間ドックの検査等重複しないようにしてください。

保健事業補助について

健康保険組合では様々な保健事業を実施しております。その中で、申請が必要な補助をご紹介します。
被保険者・被扶養者の【病気の予防・早期発見】【健康・体力づくり】のために、積極的にご活用ください。

| 種目 | 補助金額 | 対象者 | 頻度 | 請求時期 | 必要な書類 |
|--------------------------------------|--------------------|---|-------------|---------------|--|
| ★1 人間ドック、脳ドック等 | 受診費用の7割 (上限5万円) | 35歳・40歳以上の 被保険者・被扶養者 | 1回/年 | 事後 【随時】 | <ul style="list-style-type: none"> 請求書 ★35歳、50歳は専用様式 領収書(原本) ドック結果 |
| | 受診費用全額 (上限5万円) | 50歳の 被保険者・被扶養者 | | | |
| ★2 インフルエンザ 予防接種 | 3,000円 | 被保険者・ 被扶養者1人 | 1回/年 | 事後 【期間あり】 | <ul style="list-style-type: none"> 請求書 領収書(原本) |
| ★3 体育行事 | 1,000円 | 被保険者 ※労働組合(事業所)が対象 | 1回/年 | 事前と事後 【随時】 | ①事前:請求書、参加者名簿 ②事後:請求書、領収書 (コピー可) |
| ★4 健康づくり行事 | 1,000円 | 被保険者・ 被扶養者1人 | 1回/年 | 事後 【随時】 | <ul style="list-style-type: none"> 請求書 領収書(原本) |
| ★5 市町村等がん(胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)・骨粗鬆症検診 | 各2,000円 | 胃がん(40歳以上) 大腸がん(40歳以上) 子宮頸がん(20歳以上) 乳がん(40歳以上) 骨粗鬆症(40歳以上) 被保険者・被扶養者 | 各検診 1回/年 | 事後 【随時】 | <ul style="list-style-type: none"> 請求書 領収書(原本) |

※4月～翌年3月の間で1回の請求が限度となります※ ※提出期限…当年度分は3月末日健康保険組合必着分のみ有効※

★1 人間ドック or 脳ドック

- ドックを実施する医療機関で、ドックのコースを受診した費用について補助します(オプションも対象)。
- 『健康診断』や『検診』は対象外となります。領収書やパンフレット等でドックだと確認できることが必要です。
- 人間ドックのオプションとして脳ドックを受診していただくことは可能ですが、別々の場合はどちらか1つです。
- ドック結果(検査数値等が明記されたもの)の提出が必要です。

★2 インフルエンザ予防接種

- 被保険者の予防が一番の目的ですので、被保険者を除く被扶養者2人の請求は認められません。
- 期間は毎年10月頃～翌年2月末頃です。掲示板等にて通知しますので、ご確認ください。
- 支払った費用が3,000円未満の場合は、支払った費用分を支給します。

★3 体育行事

- 労働組合(事業所)と共催の各種大会が対象です。
- 請求書は大会の責任者が提出してください。
- ただし、グループ内に年に2回目以上の参加者がいる場合は対象から省いてください。

★4 健康づくり行事

- 各市町村主催共催の行事参加が対象です(加古川川ツアー・デーマーチ等)。
- 個人やサークル主催の行事は対象外です。
- 支払った費用が1,000円未満の場合は、支払った費用分を支給します。

★5 市町村等がん・骨粗鬆症検診

- 対象となる検診は5つ(上記表参照)、40歳以上(子宮頸がんのみ20歳以上)の被保険者・被扶養者が対象です。
- 対象年齢は国の基準に準じています。
- 支払った費用が2,000円未満の場合は、支払った費用分の支給となります。
- 領収書やパンフレット等で対象の検診だと確認できることが必要です。
- 自費での『検診』が対象です。保険適用の場合は対象外です。
- ドックのオプションとして受診していただいた場合は対象外です(ドックで補助対象となるため)。

●各申請用紙は、各事業所の健康保険組合担当者に依頼していただくか、健康保険組合まで依頼してください。
ホームページ (<https://www.kds-kenpo.or.jp>) よりダウンロードも可能です。
質問等につきましては、健康保険組合までお問い合わせください。

マイナ保険証を
お持ちの
加入者様へ

マイナ保険証で医療機関を受診しましょう

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、登録したものです。
(手続きはご自身で行います)



① マイナ保険証を利用した医療機関等の窓口での受付の仕方



※医療機関等の窓口で、職員の方の指示があればそちらに従ってください。



万が一、カードリーダーの故障等で資格が確認できない場合は以下の方法で確認ができれば保険診療が可能です。

- ① 「マイナ保険証」+「マイナポータル」の資格情報の画面提示（ダウンロードしたPDFも可）または健保組合から通知された「資格情報のお知らせ」の提示
- ② 「マイナ保険証」+「被保険者資格申立書」（医療機関等窓口で記載する用紙）

② マイナ保険証を利用し続けるための注意事項

1 マイナンバーカードは必ず更新手続きをしましょう

マイナンバーカードには、ICチップに電子証明書の **5年の有効期限** が設定されています。有効期限経過後、3か月後の末日には証明書が無効となり、マイナ保険証としても利用ができなくなります。

有効期限前には、**自治体から「有効期限通知書」が届きますので必ず更新** を行いましょう。

2 転居時はマイナンバーカードを持って速やかに自治体に手続きをしましょう

転出・転入時には自治体に届出を行いますが、併せてマイナンバーカードも窓口提出する必要があります。以下の場合は、マイナンバーカードが利用ができなくなります。

- 転出届の受理以降に転出予定日を迎え、転入届の手続きしていない場合（失効後は転入先の自治体窓口で更新が必要）
- 転入の届出をしてから90日以内にマイナンバーカードの継続利用の手続きを行わなかった場合（転居者全員が対象）

なお、継続利用申請をするには、「転入届の提出を引越した日から14日以内」かつ「転入届の提出を転居予定日から30日以内」に手続きをしていることが必要です。

※転居時の詳細な取り扱い等は自治体へご確認ください。

3 マイナンバーカードを紛失したら自治体で再交付を受けましょう

マイナンバーカードを紛失した場合、マイナンバー総合サイトでカードの一時停止ができます。再発行については、お住まいの自治体へお問い合わせください。なお、すぐに医療機関等へ受診の予定がある場合は、大真空健康保険組合に「資格確認書交付申請書」をご提出ください。

4 国外転出時は自治体に手続きをしましょう

国外転出予定日の前日までに「マイナンバーカード及び個人番号カード国外継続利用申請書」の提出を行いましょう。手続きを国外転出予定日の前日までに行わないまま国外転出をすると、マイナンバーカードは国外転出予定日に失効します。

なお、手続き後は、**国外転出者向けマイナンバーカード**として手元に返却され、国外転出後も利用可能となります。

まずはココから!

みんなのSDGs

SDGsとは

「持続可能な開発目標」のこと。2015年に国連総会で採択された、持続可能でよりよい世界を目指すための国際的な目標です。17の大きなゴール・169の具体的な課題に向け、すべての人が積極的に行動し、2030年までの達成を目指します。

“みんなの健康”を考える

日本では「国民皆保険制度」のもと、必要な医療サービスを少ない費用で受けることができ、長寿も実現しています。しかし、世界に目を向けてみると、医療の水準や医療費の負担が国ごとに異なるだけでなく、約半数の人は基本的な医療サービスを受けられていないのが現状です。また、世界では5歳未満の子供が年間で490万人亡くなっている（UNICEF、2023）、貧困世帯や紛争地域の子供は、そのリスクが高いことが分かっています。

今ある「健康」が当たり前なものだと思わず、引き続き自分自身や家族の健康を守り、世界の人々がより健康的に長生きするためにできないか考えてみてはいかがでしょうか。



5歳未満で亡くなる子供の割合は、1990年の段階では1,000人あたり93人だった。ワクチン接種などを含む医療の普及で、2022年では37人まで減少している。

関連するSDGs目標

目標3 すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する



目標10 人や国の不平等をなくそう

国内及び国家間の不平等を是正する



など

できることから始める “マイSDGsアクション”

自分自身や家族の健康を守ることが、社会全体の健康につながります。医療を頼るだけでなく、積極的に知識を得て、さまざまな観点から“みんなの健康”のためにできることを考えてみましょう。

手洗い・うがいで感染症予防をする

コロナ禍を経て、感染症予防への意識は随分変わりました。この取り組みは、新型コロナウイルスに限らず、さまざまな感染症を予防します。また、自分が罹患しないことで周囲にうつしてしまうリスクも減らします。

交通ルールを守る

交通事故による死傷者を減らすことも、SDGsの目標の一つです。車やバイク、自転車などに乗る時は、交通ルールをしっかり守り、事故を防ぎましょう。家族で安全のための話し合いをするのもおすすめです。

ボランティアや寄付をする

医療ボランティアに参加することで、地域の人々の健康をサポートできます。身近な病院で募集しているか、調べてみるとよいでしょう。また、医療の足りない国や地域へは、寄付などで支援できます。ペットボトルキャップや、使わなくなった衣類や書籍をワクチン支援に充てる方法などもあるため、まずは自分に合った方法や支援先を探してみましょう。

