

ShinMaywa

健保ニュース

NO.117 2025年9月

CONTENTS

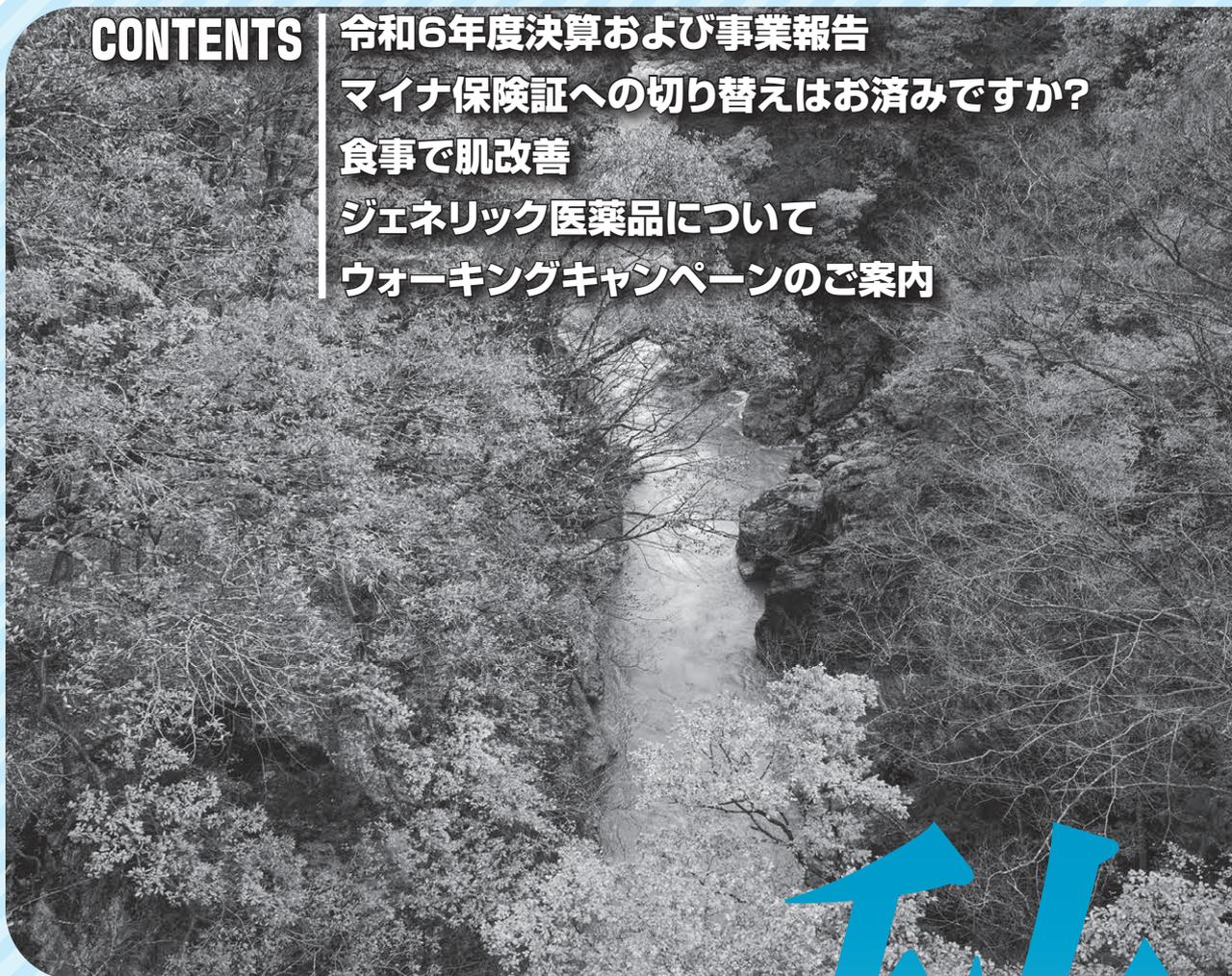
令和6年度決算および事業報告

マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

食事で肌改善

ジェネリック医薬品について

ウォーキングキャンペーンのご案内



秋

ご家族みなでお読みください。

決算および事業報告

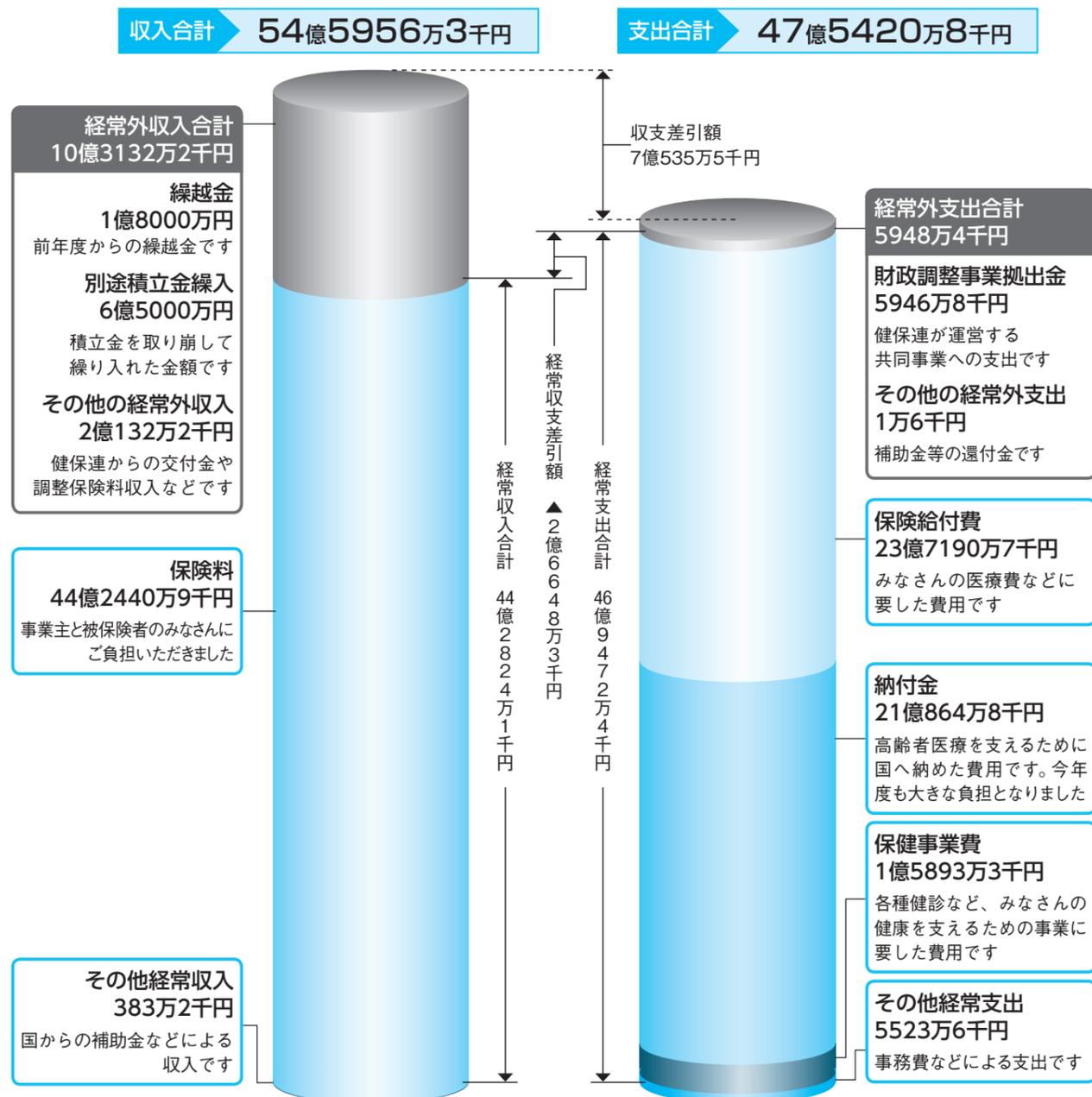
一般勘定

収入面では、保険料率は前年度と同じ9.8%で、保険料は前年度に比べ8.1%増加しました。

支出面では、保険給付費は前年度に比べ3.8%増加、高齢者医療制度への納付金は35%増加となり、保険料収入に占める割合は保険給付費53.6%、納付金47.7%となりました。

これらの結果、収支差引額は7億535万5千円となり、健保組合の実質的な財政状況を示す経常収支差引額では2億6648万3千円の赤字決算となりました。

● 一般勘定収支状況



当健康保険組合の令和6年度決算および事業報告が、組合会で可決・承認されました。

介護勘定

▶ 決算概要表 (単位:千円)

介護保険は、介護が必要となったときに安心して生活できるような社会全体で支える制度です。

収入科目	決算額	支出科目	決算額
介護保険収入	556,330	介護納付金	525,503
繰越金	36,000	介護保険料還付金	0
繰入金	0	合計	525,503
国庫補助金受入	0	収支差引額	66,827
合計	592,330		

令和6年度保健事業実施状況

区分	主な実施事項	実施時期	対象人員
保健指導宣伝	1. 健保ニュースの発行	4月・9月	全被保険者
	2. 健康者表彰	3月	366人
	3. 健康情報誌の配布	毎月	各事業所
	4. 健康管理冊子の配布	随時	人間ドック初受診者 新規資格取得者
	5. 第一子出産家庭に育児書の配布	随時	30家族
	6. 健康レポート	11月	691人
	7. 重症化予防分析	11月	36人
	8. 特定保健指導	9月～	125人
疾病予防	1. 胃健診	随時	280人
	2. 人間ドック	随時	3,821人
	3. 血液検査 (検査料補助)	随時	1,226人
	4. 歯科健診	随時	1,765人
	5. インフルエンザ予防接種 (補助)	4月～2月	3,106人
	6. 特定健康診査	随時	4,850人
体育奨励	1. ウォーキングキャンペーン	10月～12月	全被保険者に推奨 完歩者 382人 努力者 105人

健康保険証が使えるのは、2025年12月1日まで

マイナ保険証への切り替えは お済みですか？



従来の健康保険証は、2024年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証^{*}を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する2025年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

^{*}マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのことです。

●マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には主に3つのメリットがあります。

- ① データに基づく質の高い医療が受けられる
- ② 高額療養費の手続きが不要
- ③ 医療費控除の手続きが簡単にできる

●マイナンバーカードの申請方法

① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくはこちらへ
マイナンバーカード総合サイト
(地方公共団体情報システム機構)



●マイナ保険証の登録方法

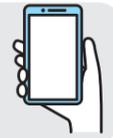
① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



② スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。



③ セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



◆詳しくはこちらへ
マイナンバーカードの健康保険証利用について
(厚生労働省)



●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画面の案内に従って、情報提供の可否を選択

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30~20:00 (年末年始を除く)
土日祝 9:30~17:30
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

2025年10月1日から

被扶養者の認定基準が 一部変わります

健康保険の被扶養者の認定については、年間収入130万円が基準となっています。しかし今年度の税制改正大綱において、働き手が不足している状況を鑑みて、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が変更されることになりました。

2025年9月まで

年間収入130万円未満

2025年10月から

年間収入150万円未満

対象年齢

19歳以上23歳未満

適用

2025年10月1日

※19歳以上23歳未満でも、被保険者の配偶者は除きます。
※学生であってもなくても対象となります。年齢が基準となります。
※年齢要件は、2025年12月31日現在の年齢となります。



Q 被扶養者とは？

健康保険では、被保険者だけでなく被保険者に扶養されている75歳未満の家族にも保険給付を行っています。この家族を被扶養者といい、その範囲は法律で決められています。

Q 被扶養者の範囲とは？

被扶養者となるためには、原則として国内に居住していて、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。扶養の基準は、扶養となる人の年間収入が130万円未満で、被保険者の収入の1/2未満とされていますが、19歳以上23歳未満はその基準が150万円となります。

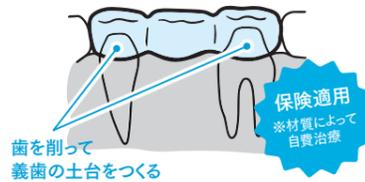
監修：東京科学大学 大学院歯医学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯を失った後の選択肢は…？

「ブリッジ/入れ歯/インプラント」

厚生労働省「歯科疾患実態調査(2024年)」によると、歯を1本でも失っている人は45～49歳で26%。上の年代になるほど、その割合は増加します。歯を大切にしている、やむなく失ってしまうことはあります。失った歯をそのままにしておくと健康にさまざまな悪影響がありますので、治療の選択肢を予習しておきましょう。
※下では1本だけ失った場合をイラストにしています。状況によって選択肢が異なりますので、歯科医とよくご相談ください。

ブリッジ



歯を削って義歯の土台をつくる
隣接する歯を削って、義歯と一緒に被せ物を橋渡し(ブリッジ)します。噛み心地は入れ歯より秀でていますが、健康な歯を多く削る必要があります。

保険適用
※材質によって自費治療

入れ歯



義歯をひっかける部分を削る
金属製のワイヤー(クラスプ)を隣接する歯にかけて固定します。歯を削る部分はブリッジより少なくてすみませんが、噛み心地は劣ります。

保険適用
※材質によって自費治療

インプラント



人工歯根の上に義歯を被せる
ネジのような人工歯根を骨に埋める
自分の歯と同じように噛むことができ、隣接する歯を削ることもありません。しかし、治療にかかる費用と期間のコストが大きくなります。

自費治療
※ほぼ保険適用はない

HEALTH INFORMATION

その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？ 睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？ 記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

認知症のリスクも上げる

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



女性の健康サプリ

「食事で肌改善～美と健康は食べ物から～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、女性特有の症状が原因かもしれません。今回は「肌のトラブル」についてご紹介します。

いろいろな肌のトラブル



肌荒れの原因はさまざまですが、栄養バランスのよい食事をとれていないことも原因の一つです。食事制限のダイエットや食生活の偏りなどにより栄養素が不足すると、肌トラブルだけでなく、爪や髪などの健康も損なわれてしまいます。

症状の例

- ・肌が乾燥する
- ・肌の赤み
- ・シミ、そばかすができる
- ・吹き出物ができる

もしかしたら病気かも？

長引く肌荒れは、慢性湿疹やアトピー性皮膚炎など、治療が必要な病気である可能性があります。セルフケアで改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう。

「肌の健康美」をめざすには？

洗顔、保湿などの肌の外側から行うセルフケアはもちろん、食生活を見直し、必要な栄養素をきちんととることが大切です。たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが含まれている食材やメニューを、手軽に購入できるものから食事に取り入れてみましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

1 肌をつくるたんぱく質をとる

肉や魚介類、卵、大豆などに多く含まれるたんぱく質は、肌や爪、髪をつくる栄養素です。また、エネルギー源として最も重要な炭水化物も抜くことなく摂取しましょう。



2 肌の調子をととのえるビタミンを補給

ビタミンの中でも、皮膚を正常に保つのに役立つビタミンAや肌トラブルケアが期待できるビタミンB6を意識しましょう。手軽にとりやすい食材に、チーズや卵、バナナ、ニンニクなどがあります。



3 ミネラルで肌トラブル改善

ミネラルは、鉄分やカルシウム、亜鉛などが代表的な栄養素です。とくに、うなぎやアボカドなどに含まれる亜鉛は、肌や髪のトラブルを改善するといわれています。鉄分やカルシウムは、飲料などでも手軽に摂取できます。



どうなの 特定保健指導

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)によって行われる健康支援です。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!!

ジェネリック医薬品への切り替えは もはや常識です!!

当健康保険組合では、ジェネリック医薬品への切り替えを促進するため、毎年通知効果が見込まれるみなさまを対象に、「ジェネリック通知」を行っています。通知させていただいた方だけでも、4カ月間で大きな医療費削減効果が上がっています。これからも、家計に優しいジェネリック医薬品の積極的な利用をよろしくお願いいたします。

ジェネリック医薬品切り替えによる医療費削減効果

(ジェネリック通知対象者分のみ・金額ベース)

	① 利用率上昇ベース	② 単価差ベース
切り替え率 (切り替え者÷対象者)	53.7%	18.1%
切り替え効果金額	2,675,012円	1,443,180円
通知1通当たり効果金額	約2,972円	約1,604円

①利用率上昇ベースとは、個人ごとのジェネリック医薬品使用率(金額ベース)が上昇した方を切り替えとみなし、効果金額は使用率の上昇割合から算出したものです。
②単価差ベースとは、先発医薬品が同等のジェネリック医薬品に切り替わったことが確認できる場合のみ切り替えとみなし、効果金額は切り替えとなった先発医薬品とジェネリック医薬品の単価差から算出したものです。

ジェネリック医薬品平均利用率

(厚生労働省情報より、数量ベース)

	令和6年1月～4月	令和7年1月～4月
全体	84.7%	89.7% (+5.0ポイント)
通知対象者のみ	70.4%	83.2% (+12.8ポイント)

「ジェネリック通知」とは?

下表のフローにて、効果が見込まれる被保険者のみなさまに毎年発送しているものです。令和6年12月には、900通の通知を発行しました。

ジェネリック通知実施フロー

	通知年						翌年(評価年)						
	1月	2月	3月	4月	5月～11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
通知対象期間													
						通知発行							
										効果分析対象期間			
													効果分析

比較

同時期(1月～4月)における利用率、薬剤使用状況を比較して効果を測定します。

ウォーキング キャンペーンの**ご案内**



10月は、健保連および健康保険組合が定めた健康強調月間です。

これは、健康で明るい職場と家庭を作り上げることを目的に、毎年実施しているものです。

手軽に行えるウォーキングは、生活習慣病の予防や改善だけでなく、ストレス解消も期待できます。

心身の健康のため、1日1万歩、72日間のウォーキングキャンペーンにご参加ください。

ウォーキングキャンペーン実施要領

実施期間 令和7年10月1日～12月11日の72日間

対象者 被保険者

実施方法

- ① 1日1万歩以上、上記72日間で72万歩を歩いてください。
- ② 1日（起床から就寝まで）の歩数をお手持ちの歩数計でカウントして『ウォーキングMEMO』に記入してください（自己申告制）。

表彰

- ① 期間内に72万歩を達成された方には完歩賞を、54万歩を達成された方には努力賞を贈呈します。
- ② 該当者は、記録表を12月19日までに事業所の総務担当へ提出してください。

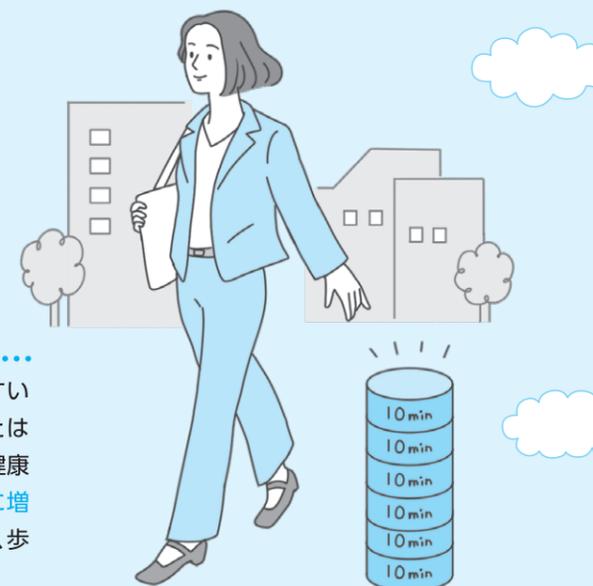
ちょっと“歩き”習慣

機会編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！
すこやかな毎日を送るのに役立つ
“歩き”のコツをご紹介します。

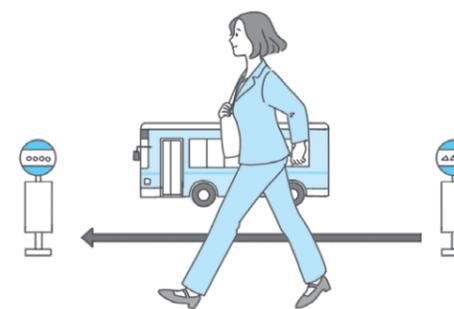
少しずつ、1日の合計歩数を増やそう！

比較的手軽にできるウォーキングは、日常生活に取り入れやすい運動の一つです。運動として習慣的にウォーキングを行うことはもちろん、こまめに歩いて1日の合計歩数を増やすことでも、健康効果が期待できます。通勤や買い物などで歩く機会を積極的に増やしてみましょう。スマホの健康管理アプリなどを活用すれば、歩数の増減を手軽に把握することができます。



通勤時間を利用して歩く

バスや電車通勤では、1停留所・1駅前で下車して歩いてみましょう。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するのも効果的です。車通勤の場合は、勤務先から少しでも遠い場所に駐車するなどの工夫で歩数を増やせます。



家の外に出かける機会をつくる

休日には出かける機会を増やし、積極的に歩くようにしましょう。買い物などの用事で外出する際は、行き帰りの道中に遠回りしたり、広い店の場合は店内を見回ったりすることで、手軽に歩数を増やすことができます。



【こまめに実践のコツ！】

column

腰痛・肩こりの 予防・改善にも！

ウォーキングは腰痛・肩こりの予防・改善策の一つとしても効果的です。ウォーキングによって腰回り、肩回りの筋肉が鍛えられ、筋肉が柔らかくなり、可動域が広がるためです。歩くことによって血流がよくなるため、血圧の低下や新陳代謝の活性化などが期待できます。

季節のお悩みカルテ

季節の移り変わりで、心身に不調がでる人も多いのではないのでしょうか。
その時期特有の症状を、予防と対策で早めに解決しましょう。

インフルエンザ



主な症状

- 38度以上の高熱
- 全身の倦怠感
- のどの痛みがある
- 関節痛、筋肉痛がある
- 鼻水、せきが出る
- 急な症状の悪化

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで上記のような症状が出ます。かぜの症状に似ていますが、12月から3月頃にかけて流行すること、高熱、全身症状、急激な症状の悪化などが特徴です。また、肺炎などを併発して重症化するおそれもあります。

予防・対策の ポイント

感染者のせきなどに含まれるウイルスを吸い込んでしまう飛沫感染と、ウイルスのついた場所を触り、鼻や口から感染してしまう接触感染の2つが主な感染経路です。予防には、これら避けることが重要です。



実践！ 予防と対策

こまめに、正しい方法で しっかりと手洗いを

ウイルスを体内に入れないためには、外出後や食事前など、こまめに手洗いをすることが肝心です。石けんを手のひらできちんと泡立て、爪や指の間、手首もきちんと洗うなど、正しい方法で手洗いを行いましょう。



流行前の時期に 予防接種を受けよう

インフルエンザの予防接種は感染を予防するものではありませんが、発症の予防や、発症後の重症化を防ぐために有効だといわれています。流行が本格化する前の12月中旬頃までに接種しておきましょう。



きちんとマスク& せきエチケットを

感染の可能性があるときや感染後は、自宅で療養し、他人に感染させないようにすることも重要です。人混みを避け、くしゃみやせきが出る場合は、きちんと鼻と口、あごを覆うようにマスクを着用し、せきエチケットを心がけましょう。

