

けんぽだより

2025
—
SPRING



- P 2 ▶ 令和7年度 予算のお知らせ
- P 4 ▶ 健康を維持してこそ人生の楽しみも！健診の計画も忘れずに！
- P 5 ▶ 腸内環境をよくして免疫力アップ さわらのくるみみそ焼き
- P 6 ▶ 行動を変えて生活習慣を防ごう 肥満を防ぐ
- P 8 ▶ 張力フレックストレーニング

動画を
CHECK!

▼ レンビ

▼ 運動



令和7年度

予算のお知らせ

三菱地所健保の令和7年度予算が第138回組合会で承認されました。

一般勘定 健康保険

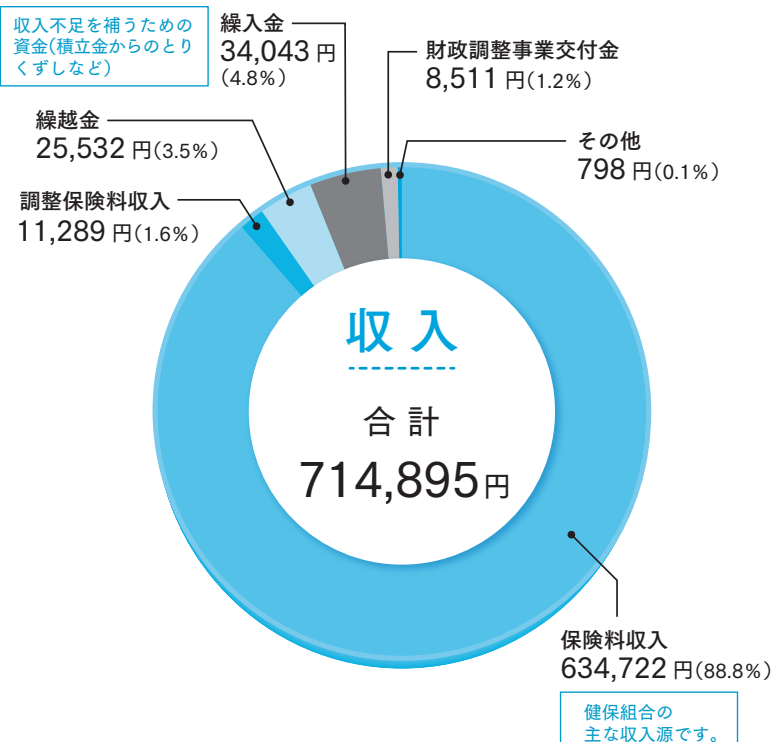
令和7年度の三菱地所健保組合の収支予算高は84億1万2千円となりました。繰入金や一部の補助金等を除く経常収支（単年度収支ベース）で見ると、収入74億6736万3千円、支出79億8483万円となり、経常収支差引額は5億1746万7千円の赤字となります。

収入面では、収入のほとんどを占める「健康保険収入」が対前年度予算6・1%増の74億5954万4千円を計上しました。支出面では、特に高齢者医療に対する支援を目的として国への拠出が義務付けられている「納付金」が対前年度予算8・9%、2億9535万9千円増加の36億1903万8千円となる見込みです。「納付金」の増加要因は前々年度分の精算による追徴と団塊世代の後期高齢者への移行（後期高齢者支援金）の増加が考えられます。

「保険給付費」については、令和3年度以降、COVID19（新型コロナウイルス）関連医療費の影響により高い伸びが続いていましたが、令和5年5月の5類への移行、令和6年4月からの診療報酬の特例廃止などにより伸びが低下し、令和7年度以降はほぼ例年並の伸び（2・5%程度）に落ち着く見通しです。そのため、保険給付費については新型コロナウイルスを含む感染症の拡大や入院医療費の増加などの不測の事態に備え大幅な増額計上を行った前年度に比べると0・9%、3358万7千円減額となり、37億6538万3千円を計上しました。

三菱地所健保組合の財政状況は年々厳しいものとなっており、実績（決算）ベースでは令和4・5年は2年連続の赤字決算でしたが、医療費の伸びが沈静化した令和6年度決算でようやく黒字になる見通しです。しかしながら、今後、入院や手術を伴う疾病の増加、難病などの高額な医療の発生、高齢者医療に対する「納付金」のさらなる増加が予想されることから、これらの動向や制度改正の状況を見極めつつ、保険料率の見直しについても検討せざるを得ない状況にあります。

に換算すると



基礎数値（年間平均）

健康保険分

被保険者数	11,750 人
保険料率	78.00%
平均標準報酬月額	508,720 円
総標準賞与額	26,497,165 千円
平均年齢	42.10 歳
扶養率	0.79 人

介護保険分

第2号被保険者たる被保険者数	6,154 人
保険料率	19.70%
平均標準報酬月額	586,428 円
総標準賞与額	16,575,504 千円

介護勘定 介護保険

令和7年度の介護予算の収支予算高は13億7690万6千円となり、収入では、主たる収入の介護保険収入は11億7690万3千円を見込んでいますが、対象者（2号保険者）の減や報酬減などに備え、一定額（2億円）の準備金繰入を計上しています。

支出については、介護納付金が対前年度予算6・5%、6126万5千円増の9億9893万円となります。

◆ 収入

科 目	金額 (千円)
介護保険収入	1,176,903
繰入金	200,000
その他（雑収入等）	3
合計	1,376,906

◆ 支出

科 目	金額 (千円)
介護納付金	998,930
還付金	400
積立金	250,000
雑支出	300
予備費	127,276
合計	1,376,906

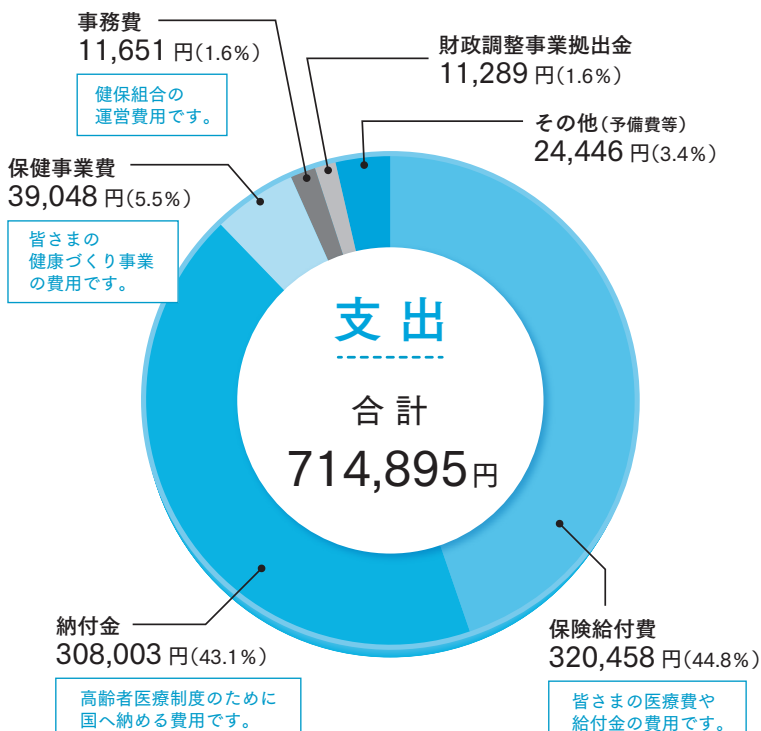
◆ 収入

科 目	金額 (千円)
保険料収入	7,457,986
国庫負担金等	1,558
調整保険料	132,644
繰越金	300,000
繰入金	400,000
特定健診・保健指導補助金等	1,211
出産育児交付金	2,835
財政調整事業交付金	100,000
その他（雑収入等）	3,778
収入合計	8,400,012
経常収入合計	7,467,363

◆ 支出

科 目	金額 (千円)
事務費	136,898
保険給付費	3,765,383
法定給付費	3,563,828
付加給付費	201,555
納付金	3,619,038
前期高齢者納付金	1,357,844
後期高齢者支援金	2,261,192
流行初期医療確保拠出金	1
病床転換支援金	1
保健事業費	458,816
還付金	2,050
財政調整事業拠出金	132,644
その他（予備費・雑支出等）	285,183
支出合計	8,400,012
経常支出	7,984,830
経常収支差引額	△ 517,467

被保険者1人当たり



*端数処理により各科目の計と合計額が一致しない場合があります。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

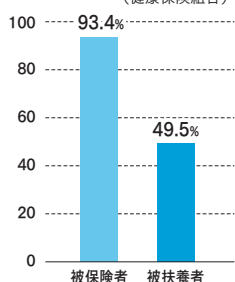
腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 ※内臓脂肪面積 100cm²以上相当	+	① 脂質異常 高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または 低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満
		② 高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上
		③ 高血糖 空腹時血糖 110mg/dL 以上

①②③のうち2つ以上該当



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分かいないんだ

特定健診の実施率*
(健康保険組合)



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



腸内環境をよくして 免疫力アップ



お弁当にも
おすすめ!



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

さわらのくるみみそ焼き

1人分 > 231kcal / 食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

さわら(切り身)..... 2切れ
酒.....大さじ1
A みそ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2
みりん.....大さじ1/2
酒.....小さじ1
くるみ.....15g
アスパラガス(塩ゆで)、ミニトマト... 各適量

作り方

- ① さわらは酒をふって5分ほどおき、水気をふき取る。
- ② Aを混ぜ合わせ、刻んだくるみを加えて混ぜる。
- ③ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、①を並べて4分ほど焼く。
- ④ 8割ほど火が通ったら②を表面に塗り、こんがりするまで焼く。
- ⑤ 器に盛り、アスパラガスとミニトマトを添える。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring02.html>

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMI は標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識しましょう。



さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善

のために
できること

食事

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう

ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備

Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事でも思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う

魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！

運動

仲間と一緒に
運動する

いまやるとき！ Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる

休息時間

21:00

ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

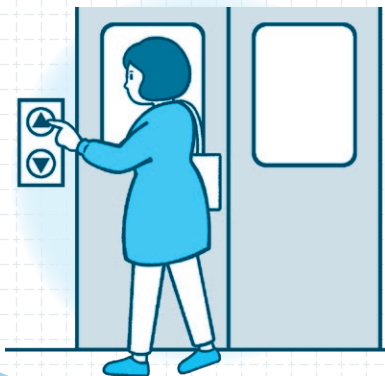
※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

肥満を防ぐ

肥満は
さまざまな
病気の原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

心血管疾患

内臓脂肪がたまり、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化を起こしやすく**します。また**血栓を起こす物質も分泌され、心筋梗塞のリスクが高**まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリンの働きを弱める物質が出される**ことにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病につながります。**

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://doug.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内もと背中への伸びを意識しな
がら、左右5秒×5往復を行う

Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行なっていきましょう。

