

けんぽだより

Winter

2025



- P 2 ▶ 2023 年度 決算のお知らせ
- P 4 ▶ 特定保健指導はなにをするの？
- P 5 ▶ 腸から元気に! ほかほかご飯にのっけるメニュー
- P 6 ▶ 「経済・財政新生計画」で全世代型社会保障の構築を目指す
- P 7 ▶ 給与が変わると、保険料も変わります
- P 8 ▶ ツイストマーチ

動画を
CHECK!

▼ 制度



▼ レシピ



▼ 運動



2023年度

決算のお知らせ

当健保組合の2023年度決算概要は次の通りです。

一般勘定 健康保険

我が国の社会保障、とりわけ健康保険組合を取り巻く状況ですが、すべての団塊の世代が75歳以上（後期高齢者）に移行する「2025年問題」など、急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすこととなります。特に、医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。政府は、持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。

こうしたなか、当健保組合の2023年度決算は、経常収支（単年度収支ベース）で1億147万円の赤字となりました。経常赤字は昨年に続き、2年連続となりますが、今年度は、保険料収入の増加以上に保険給付費と高齢者医療への納付金などの支出が急増したことが赤字の主な要因です。収入不足の補填は、繰越金

や別途積立金からの繰入で対応することとなりましたが、今後、医療の高度化や高齢化の進展に伴い、さらなる負担増が懸念されています。

当健保組合では引き続き、健全な組合運営と皆さまの健康づくり事業を推進してまいります。加入者の皆さまにおかれましても、引き続き日々の健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

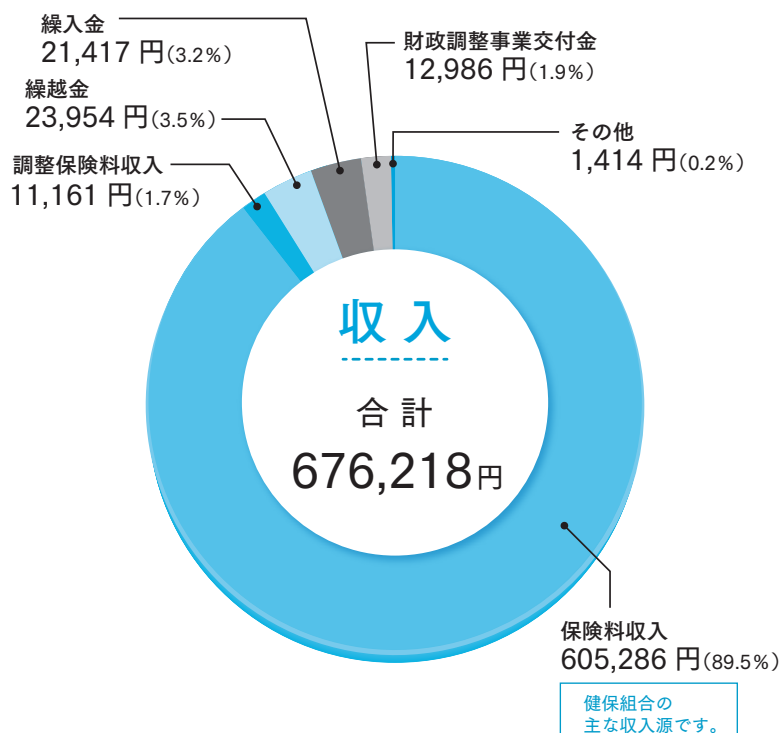
▼収入について

事業主と被保険者の皆さまに納めていただく保険料は67億8284万円（対前年度比113.8%）を計上しています。

▼支出について

加入者の医療費や給付金などにあてられる保険給付費は34億730万円（同121.7%）、高齢者医療制度を支えるために拠出する納付金は31億2936万円（同121.9%）、人間ドックの費用補助や特定保健指導の実施などにあてられる保健事業費は2億8554万円（同95.6%）を計上しています。

被保険者1人当たりで見ると



健保組合は、市区町村に代わって40歳～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。介護保険収入は10億9,942万円、介護納付金は8億6,460万円を計上しています。

介護勘定 介護保険

◆ 収入

科 目	金額 (千円)
介護保険収入	1,099,422
繰越金	64,156
合計	1,163,578

◆ 支出

科 目	金額 (千円)
介護納付金	864,600
還付金	145
合計	864,745

◆ 収入

科 目	金額 (千円)
保険料収入	6,782,839
国庫負担金等	1,462
調整保険料	125,067
繰越金	268,427
繰入金	240,000
国庫補助金収入	5,795
財政調整事業交付金	145,518
その他 (雑収入等)	8,592
収入合計	7,577,700
経常収入合計	6,792,652

◆ 支出

科 目	金額 (千円)
事務費	78,355
保険給付費	3,407,298
法定給付費	3,236,871
付加給付費	170,427
納付金	3,129,358
前期高齢者納付金	1,177,624
後期高齢者支援金	1,951,708
退職者給付拠出金等	24
病床転換支援金	2
保健事業費	285,542
還付金	1,280
財政調整事業拠出金	124,717
その他 (雑支出等)	2,442
支出合計	7,028,992
経常支出	6,904,117

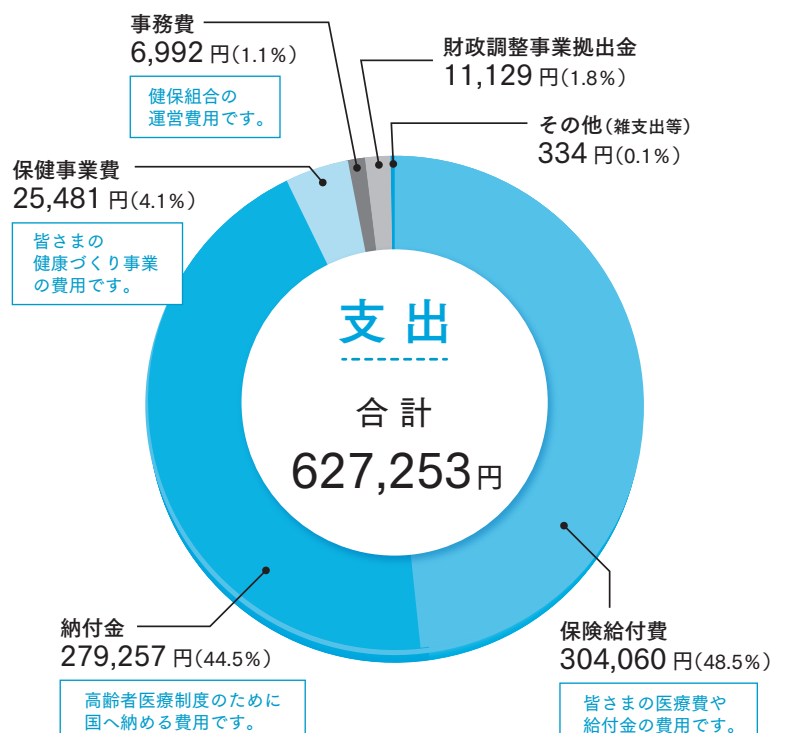
基礎数値 (年間平均)

健康保険分

被保険者数	11,206 人
保険料率	78.00%
平均標準報酬月額	493,133 円
総標準賞与額	23,338,877 千円
平均年齢	42.08 歳
扶養率	0.75 人

介護保険分

被保険者数	5,917 人
保険料率	19.70%
平均標準報酬月額	566,240 円
総標準賞与額 (年間合計)	14,744,802 千円



特定保健指導はなにをするの？

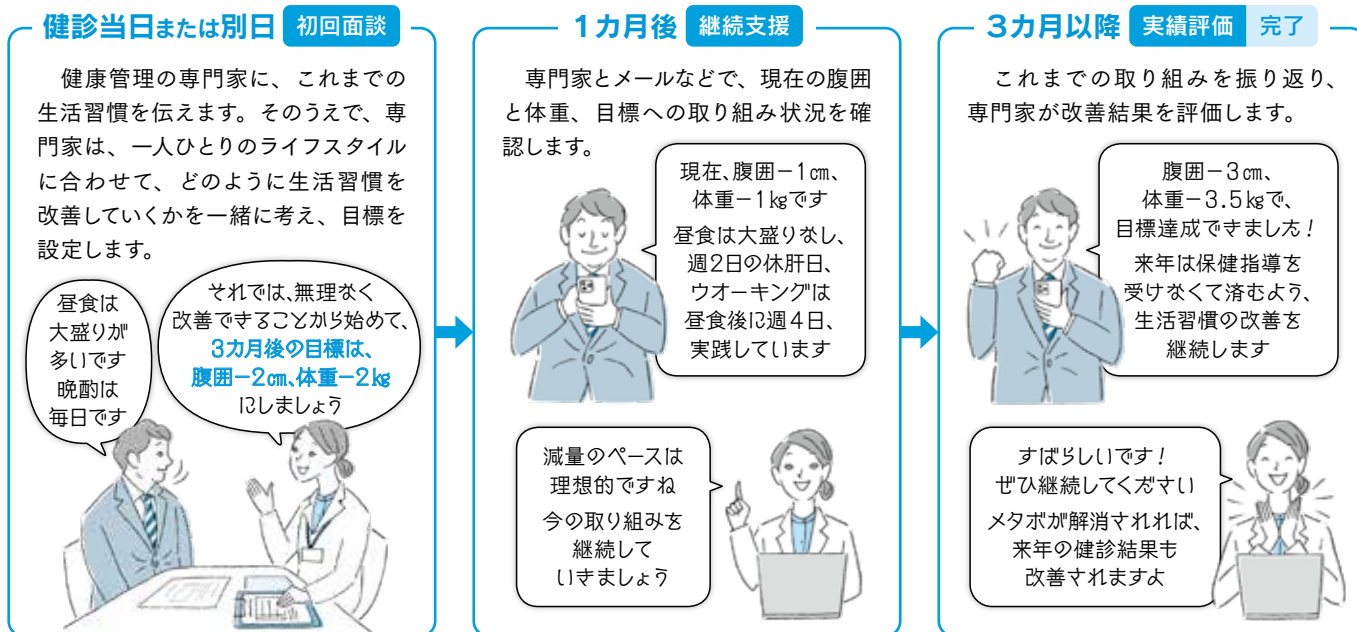


健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ ＜積極的支援の場合(イメージ)＞

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減*）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

腸から元気に！ ほかほかご飯にのっけるメニュー



◆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



豚肉と春菊の 納豆オイスター炒めのつけ丼

1人分 502kcal / 食塩相当量 2.3g

材料〈2人分〉

豚肉（こま切れ）	-----	150g	サラダ油	-----	大さじ 1/2
塩	-----	小さじ 1/4	納豆	-----	1パック（50g）
こしょう	-----	少々	玄米ご飯	-----	2 杯
小麦粉	-----	小さじ 2			
長ねぎ	-----	1/2 本（50g）			
春菊	-----	1/2 袋（100g）			
A 酒	-----	大さじ 1			
オイスターソース	---	大さじ 1			
しょうゆ	-----	小さじ 1			

作り方

- 1 豚肉は大きければ一口大に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。春菊は5cm長さに切る。**A**は混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わってこんがりしたら長ねぎ、春菊を加えて炒め、しんなりしたら納豆と**A**を加えてさっとからめる。
- 3 器に玄米ご飯を盛り付け、**2**をのせる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter02.html>

①のつけ丼をおいしく作るPOINT

- たんぱく質やビタミン類がしっかりとれる食材を使う。
- 飽きがこないように、食感のある食材もとり入れる。



・骨太方針2024・

「経済・財政新生計画」で 全世代型社会保障の構築を目指す

●時間軸に沿った改革を着実に推進

骨太方針2024ではデフレ完全脱却の実現と、豊かさや幸せを実感できる持続可能な経済社会を目指し、「経済・財政・社会保障の持続可能性の確保を図るには、人口減少が本格化する2030年代以降も、実質1%を安定的に上回る成長を確保する必要がある。その上で、さらにそれよりも高い成長の実現を目指す」とし、2030年度までの6年間を対象とした「経済・財政新生計画」を定めました。今後3年程度で必要な制度改革を含め集中的な取組を講じていくとしています。

社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げ、中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障システムを確立する必要があること、また、医療・介護等の不断の改革により、ワズスペンディングを徹底し、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であることを明記し、そのためには昨年12月に定められた改革工程に基づいて、時間軸に沿った改革を以下のとおり着実に推進するとしています。

経済・財政新生計画

「全世代型社会保障の構築」の主な内容

医療・介護サービスの提供体制等

- ◆ 国民目線に立ったかかりつけ医機能が発揮される制度整備等を図る。
- ◆ 生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）に向けた具体的な取組の推進等により、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組む。
- ◆ 各種疾病対策等の推進や、感染症対策の推進を図るとともに、更年期障害や骨粗しょう症等に対する女性の健康支援の総合対策の推進を図る。

医療・介護保険等の改革

- ◆ 給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、関連法案の提出も含め、各種医療保険制度における総合的な検討を進める。
- ◆ 介護保険制度について、利用者負担が2割となる「一定以上所得」の判断基準の見直しについて、第10期介護保険事業計画期間の開始の前までに検討を行い、結論を得る。

予防・重症化予防・健康づくりの推進

- ◆ 第3期データヘルス計画に基づき保険者と事業主の連携（コラボヘルス）の深化を図る。
- ◆ ウェアラブルデバイスに記録されるライフログデータ（睡眠・歩数等）を含むPHR（Personal Health Record）について、医療や介護との連携も視野に活用を図るとともに、民間団体による健康づくりサービスの「質の見える化」を推進する。

創業力の強化等ヘルスケアの推進

- ◆ イノベーションの進展を踏まえた医療や医薬品を早期に活用できるよう、民間保険の活用も含めた保険外併用療養費制度の在り方の検討を進める。
- ◆ さらにスウィッチOTC化の推進等によりセルフケア・セルフメディケーションを推進しつつ、薬剤自己負担の見直しについて引き続き検討を進める。

働き方に中立的な年金制度の構築等

- ◆ 勤労者皆保険の実現のため、企業規模要件の撤廃を始め短時間労働者への被用者保険の適用拡大の徹底、常時5人以上を使用する個人事業所の非適用業種の解消等について結論を得る。

社会保障・少子化をめぐる中長期課題への対応

- ◆ 健康寿命の延伸や女性・高齢者等の高い就業意欲を踏まえ、さらなる健康へのインセンティブ、働き方に中立な社会保障制度の確立や働き方改革などを一体的に推進する政策パッケージを取りまとめるなどにより、年齢・性別にかかわらず生涯活躍できる環境整備を推進する。

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2024（骨太方針2024）」を閣議決定しました。
（骨太方針2024）を閣議決定しました。
人口減少が本格化する2030年度までを対象期間とした「経済・財政新生計画」を定め、社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げています。

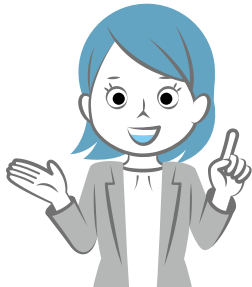
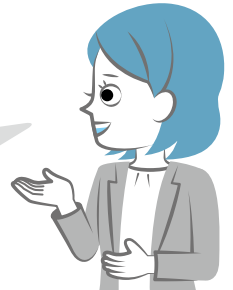


給与が変わると、保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します

▶ 健康保険料

保険料は被保険者の給与等^{※1}をもとにした標準報酬月額^{※2}に健保組合の保険料率^{※3}をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

毎月の保険料＝

標準報酬月額^{※2} × 保険料率^{※3}

賞与の保険料＝

標準賞与額^{※4} × 保険料率

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

▶ 介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一緒に健保組合が徴収します。

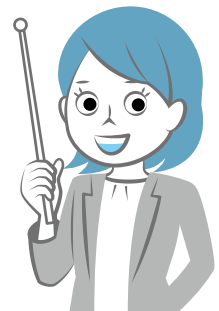
標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

◀ ◀ ◀ 毎年1回の見直し ▶ ▶ ▶

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。

定時決定で決められた標準報酬は、9月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



◀ ◀ ◀ 定時決定以外の見直し ▶ ▶ ▶



就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くないよう
に

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛え、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

