

令和7年度予算のお知らせ

健康保険料率は前年度据え置き 介護保険料率は千分の14に引き下げての予算編成

当健保組合の令和7年度予算が、2月20日に開催された第163回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

予算の概要 健康保険（一般勘定）

収入

科 目	予算額（千円）
健康保険収入	3,627,150
保険料	3,626,515
国庫負担金収入	634
その他	1
調整保険料収入	75,254
繰越金	0
繰入金	700,001
国庫補助金収入	1,005
財政調整事業交付金	10,000
雑収入等	18,445
合 計	4,431,855
経常収入合計（A）	3,643,594

支出

科 目	予算額（千円）
事務費	97,242
保険給付費	1,898,481
法定給付費	1,785,291
付加給付費	113,190
納付金	1,739,942
前期高齢者納付金	579,563
後期高齢者支援金	1,158,777
病床転換支援金	1
日雇抛出品	1,600
流行初期医療確保抛出品	1
保健事業費	231,330
財政調整事業抛出品	75,254
連合会費	1,020
積立金	2,400
予備費	382,716
還付金・その他	3,470
合 計	4,331,855
経常支出合計（B）	3,971,365

経常収入支出差引額（A）－（B） － 327,771千円

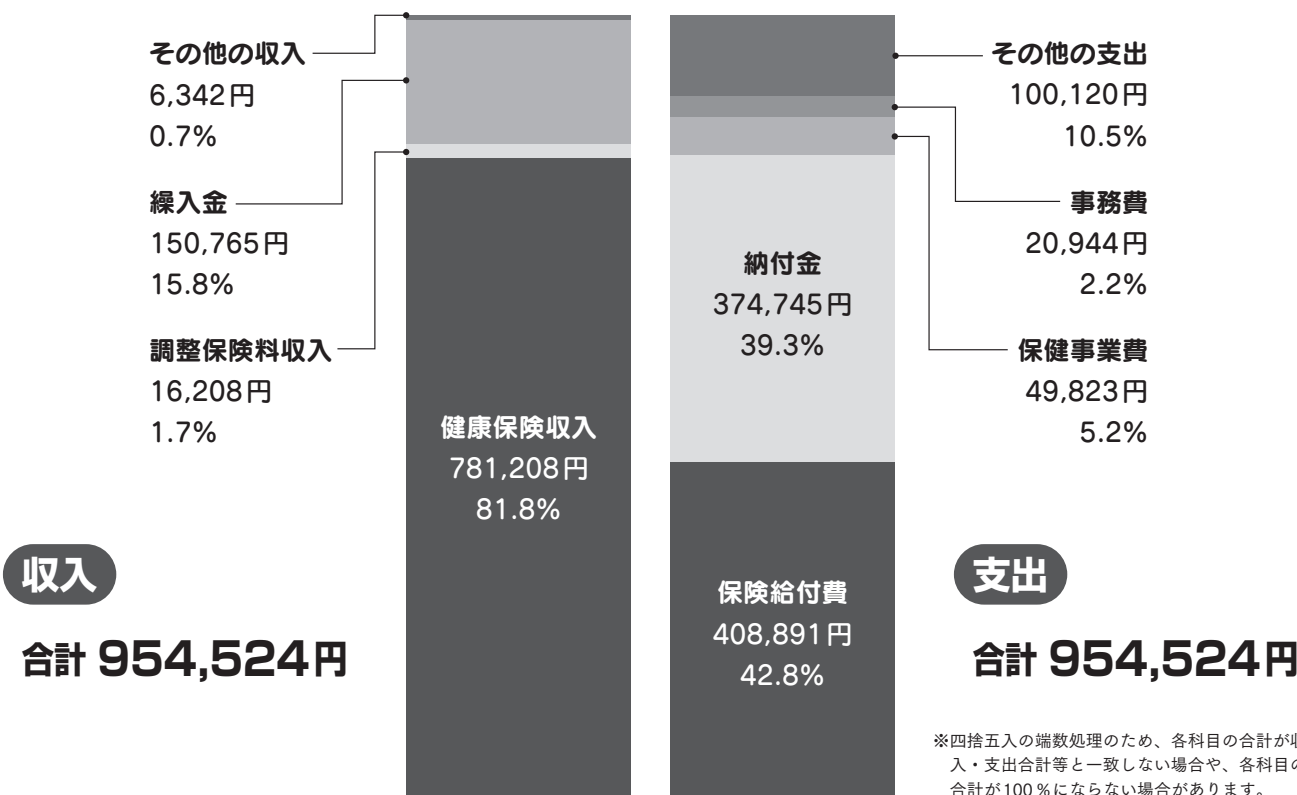
健康保険（一般勘定）

収入では、健康保険組合の運営の主な財源となる保険料に、前年度予算比5億2,216万円増の36億2,652万円を見込みました。

支出では、皆様が病気やけがをしたときの医療費などにあてられる保険給付費に、前年度予算比3億363万円増の18億9,848万円、高齢者医療への納付金に、前年度予算比2億8,587万円増の17億3,994万円を計上しています。保健事業費には2億3,133万円を計上し、今年度から被扶養者健診の無料化、インフルエンザ予防接種の補助を行うなどさらなる保健事業の拡充を目指します。以上の結果、実質的な収支状況を示す経常収支差引額は3億2,777万円の赤字を見込んでいます。

今年度は、「団塊の世代」全員が後期高齢者となる「2025年問題」に直面する年です。高齢化により、保険給付費や納付金が増加することは必至であり、健康保険組合として難しい運営が予想されます。当健保組合では、今後も適切な事業運営に努めてまいりますので、皆様におかれましても、積極的に保健事業をご活用いただき、健康維持・増進に努められますようお願いいたします。

被保険者1人当たりの収支の割合【健康保険（一般勘定）】



予算の概要 介護保険（介護勘定）

収入

科 目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護保険収入	369,799	143,166
繰入金	100,000	38,715
雑収入	4	1
合 計	469,803	181,883

支出

科 目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護納付金	459,698	177,971
介護保険料還付金	100	39
雑支出	10	4
予備費	9,995	3,870
合 計	469,803	181,883

※四捨五入の端数処理のため、各科目の合計が収入・支出合計等と一致しない場合があります。

介護保険（介護勘定）

健保組合は、40歳から64歳の被保険者から介護保険の財源となる介護保険料を納めていただき、国に納付しています。今年度は介護保険料率を下げ、収入は3億6,980万円、国に納める介護納付金は4億5,970万円を計上しています。

予算の基礎数値

- ・被保険者数 4,643人
- ・平均標準報酬月額 741,110円
- ・総標準賞与額（年間合計） 5,563,659千円
- ・被保険者の平均年齢 43.30歳
- ・健康保険料率（調整保険料含む） 80.00／1,000
（事業主53.26／1,000 被保険者26.74／1,000）
- ・介護保険料率 14.0／1,000
（事業主7.0／1,000 被保険者7.0／1,000）

第163回組合会 その他特記事項

- 理事長専決事項 報告・承認の件
- 規約改定の件
（理事・理事長選挙立候補制の導入）
- 各種健康診査等実施規程改定の件

令和7年度 保健事業のお知らせ 新たな事業が追加されました

1. 被扶養者健診の受診が無料に！

対象 「イーウェル一般健診A1コース」、「イーウェル特定健診コース（オプションあり）」

◆ 従 来 ◆
自己負担額
3,000円



◆ 令和7年度から ◆
無 料

オプションコースを受診することで、ご自身の健康状態をより詳しく知ることができます。
健康を見つめなおすための、年に一回しかないこの機会をぜひご活用ください。

2. インフルエンザ予防接種費用が無料に！

当健保組合の全加入者のインフルエンザ予防接種費用を、**全額補助**いたします。

対 象 者	同一年度内での回数の上限	補 助 限 度 額
接種日において 13 歳以上の加入者	1 回 ※ただし基礎疾患（慢性疾患）があり、医師が 2 回接種と判断した場合は 2 回とする	費 用 全 額
1 回目接種日において 13 歳未満の加入者	2 回	

そのほかの令和7年度保健事業については、当健保組合のHPをご確認ください。

<https://mol-kenpo.or.jp/member/health/>



ロコモを知る

日常生活に支障はないと思っていても、実はロコモだったり、すでにロコモが進行していたりすることがあります。現在、国内40歳以上のロコモ該当者は約4,660万人※と推計されていて、進行すると要介護リスクが高まることが知られています。将来の寝たきりを防ぐために、ロコモ対策を始めましょう。

※ Yoshimura, N. et al. J Bone Miner Metab 40(4), 623-35, 2022

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム（略称“ロコモ”）は、主に加齢による影響で骨や筋肉、関節、神経などの運動器に障害がおこり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことをさします。

ロコモには4つの兆候があることもわかってきました。「**階段の昇り降り**」「**急ぎ足での歩行**」「**休まず歩き続ける**」「**スポーツや踊り**」の4つのうち1つでも困難になってきたと感じたら、ロコモになるサインです。日ごろの運動や食事による改善、痛みがあれば医療機関への受診が必要です。

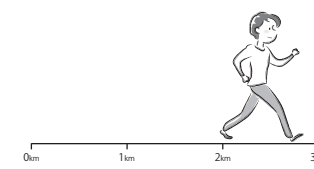
● 1つでも難しいと感じたら要注意！ 4つのロコモサイン ●

階段の昇り降り

急ぎ足での歩行

休まず歩き続ける

スポーツや踊り



食事でロコモを予防しよう！

歩行速度の低下はロコモサインのひとつです。実は、毎日摂取している食品の数が多いほど歩行速度が速く、歩行速度低下リスクの低いことが報告されています。表を参考に、**毎日7点以上の食品**をとることをめざしましょう。

7点以上を
めざそう！
合言葉は
「**さあにぎやかに
いただく**」



さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質やカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を十分にとれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる	点
ほとんど毎日とる場合：1点、それ以下の頻度：0点		点

topics がんロコモとは？

がんロコモとは、がんやその治療の影響で運動器に障害がおき、移動機能が低下した状態のことです。その要因は、大きく分けて3つありますが、適切な対策をとることで痛みを軽減できたり、移動機能を維持・回復したりすることができます。

主な要因

① がんによる運動器の問題

主に骨肉腫などの骨にできるがんや臓器に発生したがんが骨に転移することで、痛みや骨折、麻痺がおこることがあります。

② がんの治療による運動器の問題

がんの治療で長期間安静にしたことによる筋力の低下、抗がん剤の副作用による神経症状、手術や放射線治療による運動器の障害でおこります。

③ がんと併存する運動器疾患の進行

がんの治療が優先されることで、もともとあった運動器疾患の治療が後回しになり、運動器疾患が悪化することがあります。

対策

がんであっても動ける体を維持するために、がんの主治医と整形外科医が連携するなど、「がんロコモドクター」の取り組みが進んでいます。詳しくは、「あなたの街のロコモドクター」https://locomo-joa.jp/doctors#doctor_search





ジェネリック医薬品を選ぶのは不安？

ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて価格が安い、「効果や安全性が不安」と感じる方も多いのではないのでしょうか？ 実は、ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使用しており、効果や安全性を厚生労働省が承認したお薬です。



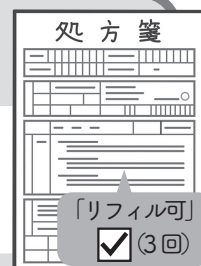
わっとおしえて！
けんぽぽん

リフィル処方箋でさらに節約！

処方箋の「リフィル可」欄にレ点が入っていれば、リフィル処方箋として使用できます。リフィル処方箋は、医師が可能と判断した場合に発行され、繰り返し（3回が上限）使用できる処方箋です。

リフィル処方箋なら…

薬をもらうための通院が減らせるので、再診料・処方箋料が節約できるだけでなく、移動時間や待ち時間、交通費も節約できます。



原則として、先行バイオ医薬品の70%の値段で購入できるボン！



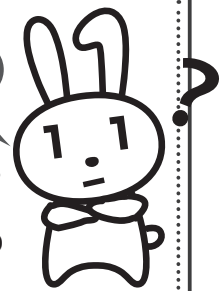
バイオシミラー（バイオ後続品）も活用しましょう！

細胞や微生物などの生物の力を利用して生産された、タンパク質を有効成分とする医薬品である「バイオ医薬品」の特許が切れた後に、他の製薬会社から発売される薬です。先行バイオ医薬品と同等、同質の品質、安全性、有効性が認められています。今までは治療が難しかった、がんや糖尿病などの病気にも効果が期待されています。

ジェネリック医薬品と何が違うの？

バイオ医薬品は複雑なタンパク質を有効成分とし、先行バイオ医薬品と同じものを作ることができないため、ジェネリック医薬品よりも多くの有効性や安全性を確かめる試験を行う必要があることから、区別されています。

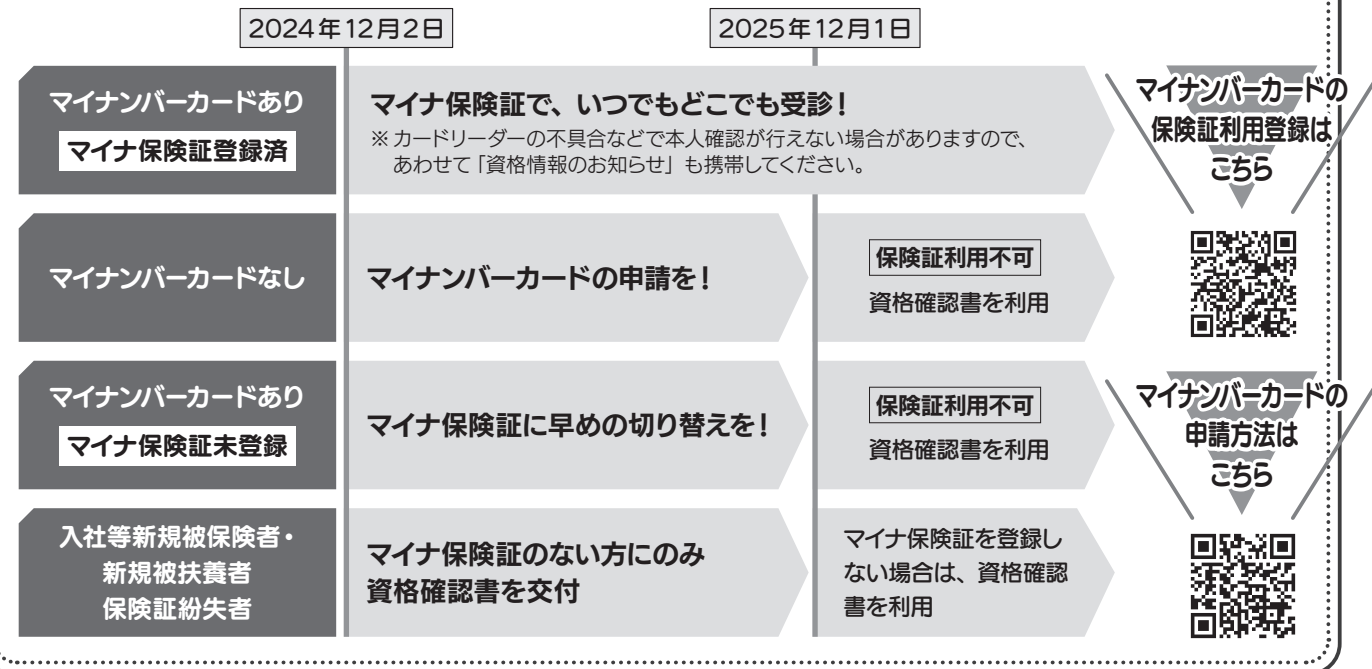
結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？



従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。



知っておきたい女性の健康

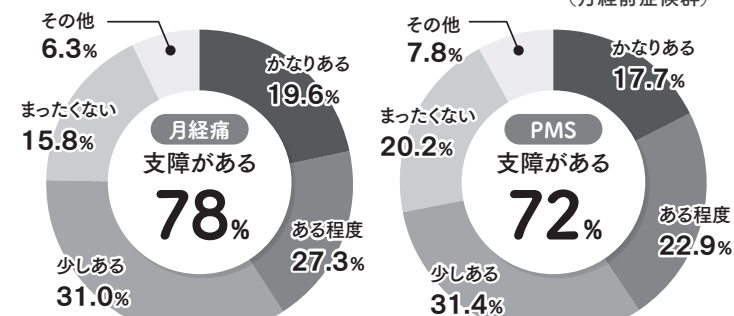
監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

7～8割の女性が悩む

月経痛・PMS

（月経前症候群）

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査*では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み

PMS（月経前症候群） 月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象：20～39歳の女性（2,812人）

※「男女の健康意識に関する調査」（令和5年度 内閣府委託調査）より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬（いずれも保険適用）などの治療で症状を軽減できます。

