

けんぽ だより

2025
秋号



令和6年度 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和6年度決算が令和7年7月9日の組合会において、可決されました。

収入合計 **24億0,991万円**

支出合計 **21億6,928万円**

収入支出差引額 **2億4,063万円**

収入支出
決算額

一般勘定

収入

健康保険収入
21.2億円
88.0%

調整保険料収入
0.3億円 1.2%

繰入金
2億円 8.3%

その他
0.6億円 2.5%

支出

保険給付費
10.3億円
47.5%

納付金
8.6億円
39.6%

保健事業費
1.1億円 5.1%

その他 1.7億円 7.8%

決算残金2.4億円

2.4億円のうち2億円は別途積立金からの繰入金のため、実質0.4億となります。加入者数・賃金増により収入が増加しましたが、支出も増加したため、決算残金は0.4億円と昨年度の2.8億円から減少しました。決算残金は今後急増が見込まれる納付金や保険給付費の支払いに充てるため、別途積立金に積み立てます。

みなさんが病気やけがをしたときの医療費や、出産・傷病時の手当金は保険給付費から支出しています。

高齢者の医療費として国に支出しました。健保財政にとっては重い負担です。

みなさんの健康維持・増進のための費用です。健診や特定保健指導の他、スポーツクラブ利用補助や常備薬あっせん等に支出しました。

介護勘定

収入支出
決算額

収入合計 **1億9,442万円**

支出合計 **1億7,271万円**

収入支出差引額 **2,171万円**

国に納める介護納付金は前年比で13,908千円増加しました。

収入

介護保険収入
1.9億円
100.0%

支出

介護納付金
1.7億円
100.0%

決算残金0.2億円

準備金として
積み立てました



健康問題 ニュースワード

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

若い人も注意 「スマホ老眼」

スマホの使いすぎで目にかかる負担が増え、老眼に似た症状（「スマホ老眼」）に悩む人が増えています。一般的な老眼とは違い、10～30代の比較的若い世代にも症状が出ています。視界がぼやけたり見え方に違和感があると感じるときはありませんか？



脳にも悪影響 を及ぼす？

スマホを使い長時間にわたって膨大な情報に触れたり、アプリなどの通知により集中が阻害されたりすると、脳に負担がかかり「スマホ脳疲労」の状態に陥ります。特に、30～50代の働き世代に増えているといわれています。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。

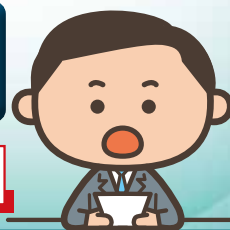


LIVE

ニュースワード

スマホの使いすぎ

過度な使用が健康を脅かす!?



スマホ老眼の原因と症状

目は、毛様体筋という筋肉が、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを調節してピントを合わせています。しかし、スマホを長時間使用し続けると、毛様体筋が筋肉疲労を起こし、ピント調節がうまくできなくなってしまうます。

通常の老眼とは違い、スマホ老眼の症状は目の疲労が原因であるため、目を休めると改善します。しかし、放置してピントが合っていない状態でもものを見続けると、目だけでなく肩や首などのこり、頭痛やイライラなど心身の不調の原因にもなります。

代表的な
症状

- ・ スマホを見たあと画面から目を離すとぼやける
- ・ 小さい文字がよく見えない
- ・ 目が疲れやすい
- ・ 夕方になるとものが見えにくくなる

脳疲労が招く不調

脳疲労に陥ると、脳の前頭前野の情報処理機能全体が低下するため、「物忘れなどうっかりミスが増える」「感情コントロール力の低下」「自律神経の乱れによる身体的不調」を招く原因となります。そのため、そのままの生活を続けていると、うつ病や認知症のリスクが高くなる危険性があります。

3～5つ該当で危険度“中”
6つ以上該当で危険度“大”

スマホ脳疲労 \ 危険度チェック \

- ☐ いつも手元にスマホがある
- ☐ 時間があればスマホを取り出す
- ☐ 疑問があるとスマホで検索する
- ☐ 覚えておくために写真を撮る
- ☐ スマホなしで初めての場所に行けない
- ☐ 調べ物をスマホ以外ではしない
- ☐ 時間に追われている
- ☐ 情報に乗り遅れることが怖い
- ☐ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ☐ 寝床でスマホを見ている

スマホ老眼の予防法

●目に優しいスマホの使い方を

スマホは顔から30cm以上離し、適度に休憩を挟みながら使いましょう。画面の明るさは文字が読みづらくなならない程度に暗めに設定を。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



●睡眠で目の疲れを解消

スマホ老眼は一般的な老眼と異なり、十分な睡眠で改善します。睡眠をしっかりとりないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

スマホの使用を就寝30分前までにすると良質な睡眠につながります



スマホ脳疲労の予防法

●デジタルデトックスを実践

「食事中にスマホを触らない」「トイレや浴室、寝室に持ち込まない」「すぐに検索せず考える癖をつける」など、スマホから離れる時間を作りましょう。

デジタルデトックスとは、一定期間スマホなどから離れて脳を休ませることです



健診結果を活用しよう

「要再検査」のお知らせをもらったら

たとえ自覚症状がなくても受診を

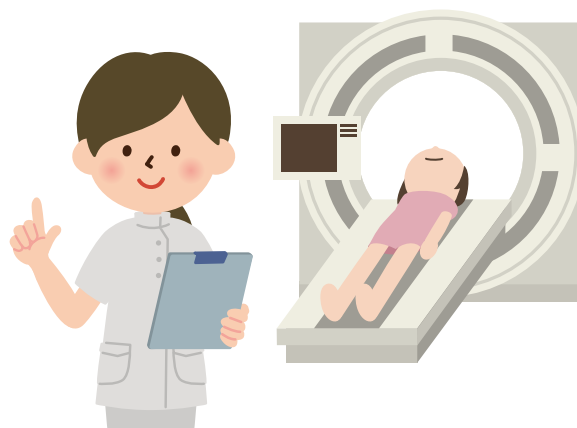
今回の検査だけでは一時的なものなのか、問題があるのか、判別できないため、もう一度同じ検査を行う必要があります。「自覚症状がないから」と放置しては手遅れになることもあるので、念のためもう一度検査を受けましょう。



「要精密検査」のお知らせをもらったら

勇気を出して受診する

治療が必要な病気が隠れているかどうか確認するために、より詳しい検査が必要な状況です。精密検査の結果、何もないければひと安心ですし、問題があっても早めに治療が始められます。ぜひ受診してください。



「要治療」のお知らせをもらったら

かかりつけ医をつくり、相談を

脂質異常や高血圧を放置する人が多くなっています。要治療の健診結果や健保組合からの受診勧奨のお知らせをもらったら、必ず医療機関を受診しましょう。早めに治療に取り組めば重症化を防ぐことができますし、軽症の場合は薬を飲まなくて済むこともあります。



健診を受けたあとに「要再検査」「要精密検査」などの結果をもらっても、放置してはせっかく健診を受けた意味がありません。健診結果をしっかり受け止めて、再検査などを受診したり生活習慣改善などの行動につなげていくことが大切です。

「保健指導」のお知らせをもらったら

専門職のアドバイス が無料で受けられる

今回の健診で異常値があったものの、生活習慣の改善で病気を予防できる状況です。保健指導では、あなたのライフスタイルにあった無理のない改善法を、保健師等がアドバイスしてくれます。健康力アップのチャンスなので、積極的に受けましょう。



治療を中断している人は、一刻も早く再開を

再開が早いほど 負担は軽い

何らかの理由で通院を中断してしまった人は、とても危険な状況です。場合によっては、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしかねません。治療の再開が早いほど、身体的・経済的負担も軽く済みますので、思い切って、もう一度通院を始めましょう。



基準値内でも油断は禁物

健康をキープする ためにできること

基準値内でも数値が年々悪化している場合は、喫煙、お酒の飲みすぎ、夜遅くのドカ食い、塩分のとりすぎ、運動不足など、よくない生活習慣を見直す必要があります。異常値となる前に食い止めましょう。



間違いだらけの医療費節約

マイナ保険証は 医療費節約に役立つ?



マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。**有効期限の2~3か月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。**医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3か月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

マイナンバーカード搭載の
電子証明書の有効期限

発行日から5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの
有効期限

発行日から10回目の誕生日まで
(18歳未満は5回目の誕生日まで)

更新手続きの
詳細はこちら



高額な医療費がかかった場合、健康保険には、自己負担限度額を超えた分は戻ってくる制度があります(高額療養費

高額な医療費がかかったとき
立て替えなくて済む

※医療情報の共有はカードリーダーの画面で患者が同意した場合です。

しかし、医師や薬剤師と、診療・薬剤情報、健診データ等を共有できることから、薬の重複や検査の繰り返しなどが防止でき、結果的に医療費節約につながる大きなメリットがあります。経済的なメリットだけではなく、身体負担も軽減でき、まさに一石二鳥です。

以前はマイナ保険証を使うと診察代が少しくなる措置がとられていましたが、現在はマイナ保険証があっても診察代は変わりません。

医療情報の連携により、
ムダな医療費を軽減できる

緊急時には 災害時モードを使って 服薬履歴等を確認します

災害時などの緊急時には、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者がマイナ保険証を持たずに避難したときでも大丈夫。服用しているお薬情報などがわかるため、避難所でも安心して治療を受けられます。

※患者の同意が必要です。

制度)。この場合、いったん立て替えたり、事前に限度額までになる限度額適用認定証を発行してもらう必要がありますが、マイナ保険証は手続きナシで限度額までの支払いで済みます。

最終的に負担する医療費は変わりませんが、**急な入院でも多額の現金を用意しなくても済むメリットがあります。**



12月1日、いよいよ健康保険証廃止

マイナ保険証の代わりになる「資格確認書」ってなに？



保険証廃止後の
受診方法は2通り

2025年12月1日をもって、従来の健康保険証は利用できなくなります。12月2日からは「マイナ保険証」による病院受診が基本となります。

マイナ保険証を持っていない方には、健保組合から「資格確認書」が交付されます。2025年11月にマイナ保険証を持っていない方に対して、健保組合から一括で自動的に交付する予定です。

マイナ保険証ならではの
メリットが受けられない！

資格確認書は、従来の保険証と同様に、病院等の窓口で提示することで受診ができますが、下記のようなマイナ保険証のメリットが受けられません。また、マイナ保険証を作成したときや会社を退職するときなどには、健保組合へ返却義務があります。

■資格確認書の概要

対象者	マイナ保険証を持っていない方・持っていても利用できない方	
取得方法	自動交付	《2025年11月》マイナ保険証を持っていない方へ一斉交付します。 《新規加入時》マイナ保険証を持っていない方へ交付します。
	申請により交付	●マイナナンバーカードをなくした方や、有効期限が切れているなどで、一時的に資格確認書が必要な方 ●資格確認書をなくした方やき損した方 ●高齢の方や障害があるなどで、マイナ保険証の利用が難しい方
注意事項	有効期限内に使用しなくなったとき、退職するときには必ず返却してください。	

マイナ保険証に切り替える方が増えると事務コストもダウン！

COST
DOWN!



健保組合では保険証が廃止されるより前（11月まで）に、マイナ保険証を持っていない方へ資格確認書を一斉交付しますが、現状、多くの方がマイナ保険証利用登録をされておらず、資格確認書交付・発送などのコスト増加が懸念されています。ぜひお早めにマイナ保険証へ切り替えていただきますようご協力をお願いいたします。

マイナ保険証のつくりかた

▶ マイナナンバーカードをつくる 交付までに約1か月かかります

①申請

- ・スマホ・PCから
- ・証明写真機から
- ・郵送で

②受け取り

- 交付通知書が届いたら市区町村の窓口へ取りに行く

くわしくは
マイナナンバーカード
総合サイト



▶ 保険証利用登録する

- ・スマホから（マイナポータルで）
- ・医療機関・薬局のカードリーダーで
- ・セブン銀行ATMで

マイナポータル



マイナ保険証のメリット

●過去の診療記録、薬剤情報、健診結果を医師・薬剤師等に共有することで、より適切な医療を受けられます。

●各種の情報は、マイナポータルで自分でも閲覧できます。医療費通知情報のデータは確定申告で医療費控除を受ける際に使用できます。

●転職等をしたときも、おなじマイナナンバーカードを引き続きマイナ保険証として利用可能です。

*マイナナンバーカード1枚で色々なことに利用でき、顔写真付きなのでなりすまし防止にも役立ちます。運転免許証としても使用できるようになりました。

福利厚生

セントラルスポーツ
&
提携スポーツクラブご利用のご案内

スポーツクラブ に行ってみよう!

法人会員
価格 **500**円/回 ※月4回
まで

当組合では、セントラルスポーツクラブと全国エリアでの法人会員契約を結んでおり、1回500円で月4回（施設利用料との差額は当組合が補助）までお得にご利用いただけます。

対象者

当組合の被保険者および16歳以上の被扶養者

利用対象施設

全国約400か所



施設一覧は
こちら

● 利用者登録から施設利用のながれ ●

STEP
1

登録専用サイトにアクセス

初めて利用される方は、セントラルスポーツ利用システム「e-CENTRAL」での新規登録が必要です。

STEP
2

利用者情報入力、利用資格証明書のアップロード

登録時に必要な利用資格証明書は、**健康保険証・資格確認書・資格情報のお知らせのうちいずれか1点の画像データ** (jpg/png/pdf) でご用意ください。

STEP
3

承認メールの受け取り

セントラルスポーツ(株)による審査後、承認メールが届きます（申請後5営業日以内）。登録完了。

STEP
4

利用施設の入館コードを取得

利用したい施設を選択し、入館コード（QRコード）を取得してください。

STEP
5

施設利用

施設をご利用ください！利用履歴も確認できます。



まずは
登録から！



※スポーツクラブの利用方法や所在地、施設内容、休館日などに関することは、直接ご利用施設にお問い合わせください。

※ e-CENTRAL ご利用に関するお問い合わせは、セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部にお問い合わせください。



セントラルスポーツ株式会社

健康サポート部

