

けんぽ だより

2025
春号



Human & Technological Gallery



フォーラムエンジニアリング健康保険組合

2025年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の2025年度予算が2025年2月18日の組合会において、可決されました。今年度も引き続き増加傾向にある医療費および高齢者医療納付金を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額 **健康保険 24億7,599万円**
介護保険 2億350万円

■保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	45.0/1,000	51.0/1,000	96.0/1,000
介護保険	9.0/1,000	9.0/1,000	18.0/1,000

※健康保険は調整保険料率 1.37/1,000を含む

一般勘定

国庫補助金収入 8千円 0.0%
特定健康診査等事業収入 23,000千円 0.9%
調整保険料収入 32,384千円 1.3%

収入

健康保険収入 2,236,171千円 90.3%
会社とみなさんが納めた保険料です。

財政調整事業交付金 3,200千円 0.1%
繰入金 150,000千円 6.1%
雑収入・その他 31,228千円 1.3%

支出

保険給付費 1,187,345千円 48.0%

納付金 934,002千円 37.7%

保健事業費 174,097千円 7.0%
財政調整事業拠出金 32,384千円 1.3%
予備費 4,642千円 0.2%
事務費 137,266千円 5.5%
雑支出・その他 6,255千円 0.3%

保険給付費

みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。

納付金

高齢者医療制度を支えるための費用で義務的経費として国に納めています。

保健事業費

健診等、みなさんの健康を守るための支出です。

予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数 5,300人
平均標準報酬月額 312,814円
総標準賞与額 3,633,000千円
平均年齢 38.61歳
扶養率 0.35人
前期高齢者加入率 0.49%

介護勘定

収入

介護保険収入 203,492千円

雑収入 5千円

支出

介護納付金 198,038千円

還付金 50千円
予備費・雑支出 5,409千円

これからの病院受診は「マイナ保険証」で!

従来の健康保険証は2025年12月2日に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をしたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による病院受診が基本です。

ほとんどの保険医療機関・薬局でマイナ保険証のカードリーダーが設置され、利用できるようになっています。



マイナ保険証の使い方

※カードリーダーの種類や画面表示は複数あり、医療機関・薬局により異なります。
※カードリーダーで保険証利用登録することもできます。

1 窓口に設置されたカードリーダーにマイナンバーカードを置く。※カバーがついている場合は外す。



2 顔認証または暗証番号(4ケタ)による認証を選択し、本人確認を行う。



3 過去の医療情報等(手術情報、診療・お薬情報、健診情報)を提供することに同意するかを選択する。



- 「全て同意する」で、過去の手術情報と診療・お薬情報、健診情報(40歳以上)のすべてについて、まとめて同意できます。
- それぞれ別に(同意する・しない)を選択する場合は、「個別に同意する」を選択します。

メリット

情報提供に同意すると、医師が健康状態を把握してより適切な医療が受けられる。薬の飲み合わせ、分量を調整してもらえる。

4 カードを取り出す



※高額療養費制度の利用、および限度額情報の提供については、選択しなくても自動的に制度を利用できるようになり、限度額情報提供の同意は不要になりました。

※従来の健康保険証は、経過措置として、2025年12月1日までは使用することができます(先に有効期限がくる場合は有効期限まで)。

マイナンバーカードが使えないとき

医療機関・薬局のカードリーダーが故障しているときや、一部のマイナ保険証に対応していない医療機関・薬局では、マイナンバーカードに加えて健康保険の資格情報を伝えることで、受診ができます。

【マイナンバーカード】



【資格情報】

健保組合名
記号・番号・枝番

※従来の保険証(2025年12月1日まで)でも受診ができます。

資格情報を確認できるもの(下記のいずれかを提示)

- マイナポータルの「わたしの情報」ページ
- 健保組合より配付された「資格情報のお知らせ」

「資格情報のお知らせ」の例



二次元コードからマイナポータルへアクセスできます

あなたの資格情報

資格情報を切り取ってマイナ保険証と一緒に持ち歩けます

マイナンバーの確認をお願いします!

医療保険のデータベースに登録されているマイナンバー(下4ケタ)の確認をお願いします。ご自身のマイナンバーで間違いがないかをご確認いただき、一致しない場合は、健保組合までご連絡ください。

「マイナ保険証」について詳しくは...

健保連作成・動画
「使ってみよう!マイナ保険証」



マイナンバーカードを持っていない方は...

健保組合より交付される「資格確認書」で保険診療が受けられます。

資格確認書の注意事項

- マイナ保険証のメリットが受けられない
- 退職の際は要返却
- 有効期限がきたら更新が必要

働き世代の睡眠のポイント

監修 久米大学学長・
日本睡眠学会理事長
内村 直尚

眠ったはずなのに眠った感じがしない、といった経験がある人も多いのでは？年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。

1日の睡眠時間は 6時間から8時間 ※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内にする。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15～30分以内の昼寝で対策。

眠れないときは 無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろうとすると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寢床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



寝室の 環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。

室温の目安 夏: 25～28℃ 冬: 15～18℃
湿度の目安 40～60%

女性は ホルモンバランスの影響が大きい

- ★女性は月経、妊娠・育児、閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期による睡眠への影響例

- ・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
- ・月経時は貧血でむずむず脚症候群が起こりやすい（鉄分不足による脚の不快感）など

交代勤務(夜勤)の場合は 仮眠で睡眠時間を確保

- ★0時～4時に20分～50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。



それでも… 改善しないときは病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥！

朝食

欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる

夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる

カフェイン

覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる

就寝時間の4時間前から控える。エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意

運動

運動習慣がない人は睡眠休養感が低い

日中はウォーキングや軽い筋トレなどを、就寝前はヨガやストレッチでリラックス！

寝酒

一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3～4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる

晩酌は控えめにし、寝酒は避ける。不眠が理由で寝酒がやめられない場合は医療機関へ

入浴

就寝前からからだ程よく温まっていないと寝つきが悪くなる

就寝の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時間に深部体温(臓器などからだの内部の温度)が下がり、寝つきがよくなる

喫煙

ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる

喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるので、ぜひ禁煙を！



医療上の必要がないのに ジェネリック医薬品ではなく先発医薬品を 希望した場合、「特別料金」が プラスされます



令和6年10月より、一部の先発医薬品の窓口負担が引き上げられました。値上げの対象となるのは、先発医薬品と同等の有効成分を持つジェネリック医薬品の発売後5年以上が経過したか、置き換え率が5割以上となった先発医薬品です。医師や薬剤師が医療上の必要性があると判断した場合を除き、患者があえて高額な先発医薬品の処方希望をしたとき、ジェネリックとの価格差の4分の1が特別料金として自己負担となります* (ジェネリック医薬品を選ぶと自己負担額が安くなります)。なお、薬局に在庫がない場合や入院時の処方対象外です。

*「特別料金」は課税対象であるため、消費税を加えての支払いとなります。
※処方せんで、医師が先発医薬品を指定している(「変更不可」欄にチェックがある)場合、自己負担は増えません。指定が無い場合でも、患者が「ジェネリックで。」と薬局等で選ばないときには、これまで処方されていた先発医薬品を処方され、自己負担が増える場合があります。

■薬の値段はどれだけ変わった？ (3割負担の例)

～先発医薬品300円、ジェネリック100円の場合～



■先発医薬品を選ぶと自己負担が増える薬の一例

	用途	品名		用途	品名
外用薬	保湿剤	ヒルドイド	内服薬	降圧剤	アジルバ、タナトリル
	湿布剤	モーラス		糖尿病薬	ベイスン、グリミクロン
	うがい薬	イソジン		抗認知症薬	アリセプト、メモリー
	気管支拡張剤	ホクナリン、シムビコート		抗精神病薬	エビリファイ、ジプレキサ
内服薬	ビタミン剤	ハイボン、グラケー	注射薬	睡眠導入薬	ルネスタ、マイスリー
	解熱鎮痛剤	ロキソニン、ブルフェン		抗潰瘍薬	ガスター、ネキシウム
	花粉症治療薬	アレグラ、アレジオン		がん治療薬	ゾメタ、アリムタ

対象となった医薬品は1,095品目で、美容目的の不適切な使用が問題となっていたヒルドイドなども含まれます。対象となる医薬品は、厚生労働省のホームページ(下記の二次元コード)で確認できます。





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。

気象病とは？

天気が悪い日や季節の変わり目などに具合が悪くなった経験はありませんか？ その不調は「気象病」かもしれません。気象病とは、気圧や気温などの気象条件の変化によってあらわれる心身の不調の総称です。**天気のせいで不調をきたす人は、推計1,000万人以上**といわれています。



気象病になりやすい人とは？

気象病を訴える人は全世代にわたり、性別も問いませんが、ホルモンバランスが乱れやすい女性の方が多傾向があります。また、デスクワークなどで長時間座っている人も血流が悪くなるため症状が悪化しやすいといえます。



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

気象病



天気で体調が悪くなる!?

気象病の原因と症状

耳の鼓膜の奥にある内耳は、聴覚や平衡感覚をつかさどり、気圧の変化を察知するとされています。気圧の変動は、内耳を通じて脳に伝わり、**自律神経が乱れて心身に不調をきたすことがある**のです。

気象病の症状は多岐にわたり、どのような症状がどの程度あらわれるかは個人によって異なります。

移動性高気圧が通過する春や梅雨時、台風接近時など、**気温や気圧の変動が大きいときは気象病が起こりやすいとき**です。このようなときに体調不良になりやすい人は気象病の可能性がります。

代表的な
症状

- ・頭痛
- ・関節痛
- ・めまい
- ・肩こり
- ・倦怠感
- ・古傷が痛む
- ・眠気
- ・うつ症状

注意したいこと

とくに、乗り物酔いをしやすい人は、内耳が少ない刺激でめまいを感じてしまうことから、気象病になりやすいといわれています。また、**自律神経が乱れやすい生活習慣の人**も要注意。睡眠時間が不規則、運動不足、午前中に陽の光を浴びていないという人は気をつけましょう。

5つ以上該当すると
気象病の可能性がります。

気象病「セルフチェック」

- 雨が降りそうな気配がわかる
- 乗り物酔いをしやすい
- 梅雨がくるのが憂鬱
- 季節の変わり目は体調を崩しやすい
- 雨が降る前に眠気やめまいを感じる
- 夏ののぼせ、冬の冷えがづらい
- 天気の変化で気分が浮き沈みしやすい
- 首を痛めたことがある
- 運動不足かつデスクワークが中心
- 偏頭痛持ちである

自律神経を整えてセルフケア

規則正しい生活や栄養バランスのよい食事、心身のリフレッシュが基本です。エアコンの当たり過ぎは温度や湿度の変化に適応できない原因となるので、気をつけましょう。



耳のマッサージは内耳の血流改善に効果的

記録をつけて事前に対処

体調が悪いときは、**気象病対策アプリやメモなどで記録して「見える化」しておきましょう**。天気の変化と不調の関係がわかると、服薬や予定の調整など、事前の対策が可能です。



注意の通知を受けたり気圧変化が事前にわかるアプリを活用

いつもと違う症状は病院へ

「薬が効かない」「痛みが強い」など、いつもと症状が違うときは要注意。ほかの病気が隠れている可能性もあるので、**がまんせずに早めに医療機関を受診してください**。



アプリやメモなど事前につけた記録を見せると伝わりやすくなります

健康づくりのヒントを
要子エツク

歯の健康



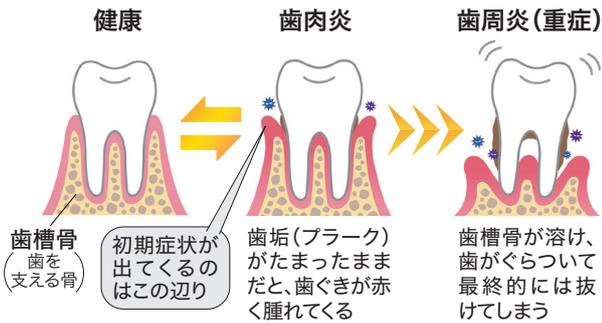
監修 東京科学大学
名誉教授 川口 陽子

『歯ぐきから血が出た。そんなときは放置せず、
歯科医院を早めに受診してください!』

歯を失う原因第1位!

歯周病

歯周病の進行過程



歯みがきすると出血する、口臭が気になる、といった方はいませんか?それは歯周病が原因かもしれません。歯周病は、初期には痛みがありませんが、放っておくと歯を支える骨が少しずつ溶けていき、**進行すると歯が抜け落ちてしまう病気です**。成人では、およそ2人に1人がかかっているというデータ※1もあります。

疾病別医療費※2では、**歯科の医療費はがんや呼吸器系の病気を抜いてトップ**。悪化してから治療すると、お金も通院時間も余計にかかります。**早めの治療とセルフケア、定期的な健診が重要です**。

※1 厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」

※2 健康保険組合連合会「令和4年度 歯科疾患の医療費及び受診動向」

こんな症状が
1つでもあれば

早めに歯科医院へ!

- 歯みがきすると血が出る
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきから膿が出る
- 歯ぐきが腫れている
- 歯ぐきがやせてきた気がする
- 歯がグラグラ動く

気になる症状が
なくても

定期的に歯科健診を!

歯垢が蓄積して硬い歯石になると、歯みがきでは取り除けません。定期的に歯科医院で除去してもらう必要があります。歯周病のメンテナンスでも健康保険が適用されるので、**半年に1回**は、歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。

あなたが 前回 歯科医院を受診したのはいつ?

▶▶▶ 年 月 くらい

セルフケアのポイント

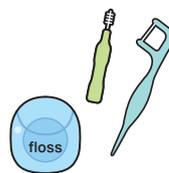
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

歯みがき後のうがいは軽くてOK



最近の歯みがき粉にはむし歯を予防するフッ素が含まれています。フッ素成分が口の中に残るように、歯みがき後は少量の水で軽めにゆすぎましょう。

フロスや歯間ブラシ等も活用



歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。舌の汚れは、舌ブラシで1日1回、起床時にブラッシングすると口臭予防に効果的です。

歯の健康 +α



歯の健康は全身の健康に影響する

歯周病は糖尿病を進行させ、糖尿病は歯周病を悪化させることがわかっています。また、歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたり、誤嚥性肺炎や早産・低体重児出産の原因にもなります。さらに、抜けた歯が多い人は認知症になるリスクも高まります。

喫煙者は歯周病になりやすい

口は喫煙の影響を直に受けます。喫煙は歯周病の進行や重症化に悪影響を及ぼすだけでなく、治療効果も下げてしまいます。喫煙者は、歯ぐきの血行が悪くなるため、血が出るなどの初期症状が現れにくいという事実も…。禁煙は歯の健康にとっても大切なのです。

スポーツクラブに行ってみよう！

当組合では、セントラルスポーツクラブと全国エリア（直営施設・提携施設約400箇所）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）までご利用いただけます。

※当組合の被保険者および16歳以上の被扶養者が対象です。

※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 1



フォーラムエンジニアリング健康保険組合
登録専用QRコードよりアクセス



STEP 2



利用者情報入力、利用資格証明書のアップロード

※利用資格証明書は当組合の健康保険証・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



セントラルスポーツ(株)による審査後、承認メールが届く（申請後、5営業日以内）

STEP 4



利用施設を選択し、QRコードを取得してください。

STEP 5



施設をご利用ください。利用履歴も確認できます。

※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

