

# けんぽだより

2025  
春号

No.157

## CONTENTS

- 令和7年度 予算のお知らせ
- これからどうなる？ マイナ保険証
- マイナ保険証と諸手続きについて
- 家族を扶養からはずすときの手続き
- 後期高齢者支援金の減算対象保険者へ該当！
- やりがちNG行動!? こうしてOK! 歯の健康
- 教えてドクター 子どもの健康Q&A
- ウソ？ ホント!? 健康情報ファクトチェック!
- がんの予防 早期発見のためにできること
- 生活習慣改善のポイント
- 令和7年度 各種補助金の概要
- 令和6年度  
ウオーキングキャンペーン(後期)を開催しました
- 健保組合からのお知らせ
- Pep Upのご案内



けんぽだよりは、当組合のホームページにも掲載しております  
スマホ等でもご覧いただけますので、「お気に入り」などに登録してぜひご覧ください



千葉県医業健康保険組合



組合HPは  
こちらから

# 令和7年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和7年度予算が令和7年2月19日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向をはじめ、マイナ保険証への移行に伴う諸費用等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	290億6,476万円
介護保険	27億5,668万円

## ■保険料率変更のお知らせ

組合会において保険料率の変更が決定されましたので、ご報告いたします。保険給付費及び高齢者医療制度への納付金等の増加に見合う保険料率の設定を行い、安定した事業運営を行うため、健康保険料率を引き上げることとなりました。なお、介護保険料率は引き下げました。皆さまには、ご理解、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

	令和6年度	令和7年度
健康 保険料率	96/1,000 被保険者 48/1,000 事業主 48/1,000	97.8/1,000 被保険者 48.9/1,000 事業主 48.9/1,000
	17/1,000 被保険者 8.5/1,000 事業主 8.5/1,000	15/1,000 被保険者 7.5/1,000 事業主 7.5/1,000

※健康保険料率は、調整保険料率1.3/1,000を含む

## 主な 収入

### ●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さまからの保険料です。令和7年度は標準報酬月額が増加等を見込み、271億円といたしました。

### ●国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

## 主な 支出

### ●保険給付費

皆さまが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。医療費の動向や診療報酬改定の影響、令和6年10月施行の適用拡大による被保険者増等を考慮し、今年度は168億円を計上しました。皆さまにおかれましても、今年度もジェネリック医薬品の使用や適正受診等、医療費の節約にご協力をお願いします。

### ●保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、皆さまの健康を守るための費用として、10億円を計上しました。昨年度に引き続き、特定健診・特定保健指導等を推進するとともに、令和7年度は重点事業として女性の健康支援、口コモ対策、子どもの適正受診に関する情報提供、薬の重複投薬・多剤投与の適正化等も実施いたします。これらの事業は、健康保険組合が国に納めている後期高齢者支援金を減額するための評価指標の対象項目となっております。

### ●各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額101億円を支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65～74歳の前期高齢者納付金として37億円、75歳以上の後期高齢者支援金として64億円支出しますが、団塊の世代がすべて75歳以上となる令和7年度に突入り、納付金の負担は今後ますます重くなるものと予測されます。

全世代型社会保障の観点から年齢区分をなくし、負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

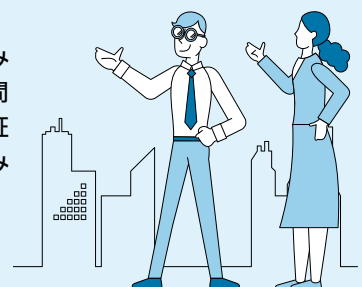
## 令和7年度度実施の 主な改正 について

### 【令和7年4月】

- 後期高齢者支援金の加算・減算制度の総合評価指標の見直し  
(口コモ対策、性差に応じた健康支援等)
- 入院時の食費の基準の見直し  
(入院時食事療養費：490円→510円/1食)

### 【令和7年12月】

- 12月1日で発行済み保険証の有効期間終了、マイナ保険証を基本とするしくみへ完全移行





## 一般勘定

### 収入

**健康保険収入** 27,093,353千円  
事業主と皆さまが納めた保険料です。

繰越金 100,000千円  
財政調整事業交付金 214,470千円  
国庫補助金収入 7,628千円  
調整保険料収入 365,265千円

出産育児交付金 19,934千円  
繰入金 1,205,285千円  
雑収入 58,830千円

### 支出

**保険給付費** 16,876,097千円

**納付金** 10,105,434千円

**保健事業費** 1,021,651千円

財政調整事業拠出金 365,265千円  
予備費 280,408千円  
事務費 342,710千円  
その他 73,200千円

### 保険給付費

皆さま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、皆さまの健康を守るための支出です。

1人あたりの支出を内訳で見ると…

納付金 172,932円

保健事業費 17,483円  
その他 18,167円

1人あたりの支出合計 497,378円

保険給付費 288,796円

### 予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数 58,436人  
平均標準報酬月額 353,983円  
総標準賞与額 38,360,571千円  
平均年齢 44.43歳  
扶養率 0.36人  
前期高齢者加入率 5.31%

## 介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は27.6億円となりました。

### 収入

**介護保険収入** 2,576,661千円

雑収入 15千円  
繰入金 170,000千円  
繰越金 10,000千円

### 支出

**介護納付金** 2,736,107千円

積立金 20千円  
還付金 300千円  
予備費 20,249千円

# これからどうなる？ マイナ保険証

Q 今までの  
保険証は  
もう使えないの？

？  
？  
？



A いいえ。  
令和7年12月1日まで使えます。  
でも、お早めにマイナ保険証のご準備を。

健康保険組合では、国の事業であるマイナ保険証への移行を推進するにあたり、皆さまが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めています。令和7年12月1日まではお手元の保険証が使用できますが、それ以降はマイナ保険証での受診が基本となります。まだマイナ保険証をお持ちでない方は、お早めに手続きをお願いいたします。

	マイナ保険証を持っている人	マイナ保険証を持っていない人
医療機関にかかるとき	●カードリーダーで顔認証または暗証番号を入力して受付をしてください <sup>1)</sup> 。	●現行の保険証を提示してください。 (令和7年12月1日まで有効)
医療費が高額になったとき	<b>限度額適用認定証は不要</b> ●カードリーダーで受付すれば、自動的に限度額までの支払いになります。 ※「限度額情報」の提供同意画面のあるカードリーダーもあります。	●オンライン資格確認システムを導入している医療機関では、「高額療養費制度」を利用することに同意すれば、限度額までの支払いになります。
退職するとき	<b>令和7年12月1日以前に退職する場合は、保険証を返却</b> ●健保組合へ事業主による「資格喪失届」の届出をお願いします。 ※令和7年12月2日以降に退職する場合は、保険証を返却する必要はありません。 なお、令和7年12月1日以前に退職する場合で保険証を紛失した際は、「被保険者証回収不能届」を提出してください。	<b>返却</b> 
新規加入するとき	<b>5日以内にマイナンバーを健保組合(会社)に提出</b> ●本人・ご家族の「マイナンバー」は誤りのないよう、正確に提出してください。 ●住所は <u>住民票と同じ住所</u> を届け出てください。 (別居家族のいる方はご注意ください)	●保険証は新規発行できません。健康保険の記号・番号を記載した「 <b>資格情報のお知らせ</b> 」と「 <b>資格確認書</b> 」 <sup>2)</sup> (交付申請書が必要)を交付します。
	●健康保険の記号・番号は、お送りする「 <b>資格情報のお知らせ</b> 」にてご確認ください。 ※マイナポータル上の資格情報は登録完了後、自動的に修正されます。	
保険証を紛失したとき (令和7年12月1日まで)	<b>保険証は、再交付できません。マイナ保険証を提示して医療機関等を受診してください。</b> ●紛失場所が不明な場合は、念のため警察署へ届出てください。	●健保組合に各種届出をお願いします。 ●保険証は再発行できませんので、代わりに「 <b>資格確認書</b> 」 <sup>2)</sup> を交付します。 ●「資格確認書交付申請書」の申請理由欄の記入をし、申請書余白に「保険証の紛失等」を記入のうえ、提出してください。
氏名変更したとき 引っ越ししたとき	●健保組合に変更届を提出してください。 ●マイナンバーカードの届出も忘れずに。	

ここで期限内に正しく提出しておかないと医療機関でのトラブルのもとになります!



1) カードリーダーが故障している・使えない医療機関では、令和6年秋以降に配付しております「資格情報のお知らせ」またはマイナポータル上の「資格情報」を、マイナンバーカードと一緒に提示すれば、保険診療を受けられます。(保険証をお持ちの方は念のためご持参ください)

2) 「資格確認書」を医療機関に提示すれば、従来通り保険診療が受けられます。

あなたの資格情報(健康保険の記号・番号など)はマイナポータルから確認できます。







今までの保険証とおなじ? ちがう?

# マイナ保険証と諸手続きについて

—加入・異動・転居など—



**マイナ保険証でも  
健保組合への手続きは必要**

令和6年12月で健康保険証の発行は終了し、病院の受診などには基本的にマイナ保険証を使用するしくみに移行しています。

マイナ保険証は転職や引越しなどの際も、持っているマイナンバーカードを引き続きマイナ保険証として使えるため便利ですが、そのためには健康保険組合(会社)や自治体に必要な手続きをきちんと行う必要があります。また、マイナンバーカード自体の有効期限にも注意が必要です。

従来の健康保険証は令和7年12月1日までで完全に使えなくなります。マイナ保険証への切り替えがまだの方は、早めの手続きをお願いします。

## 「資格確認書」について

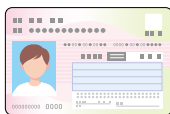
- 健保組合に新たに参加した方で、マイナ保険証を持っていない方は「資格確認書」を発行しています。これはマイナ保険証の代わりに医療機関等の窓口で提出して、保険診療を受けられるものです。
  - 健康保険証が使用できなくなる令和7年12月2日までにマイナ保険証を持っていない方へも、自動的に「資格確認書」を発行します。
- ※マイナ保険証を取得した場合は、資格確認書は健保組合までご返却ください。

## 場面別 マイナ保険証の手続き



### 新たに参加するとき

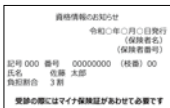
→会社にマイナンバーを届け出ます  
会社から健保組合へマイナンバーを記載した「資格取得届」を提出します。



健保組合で登録を完了次第、マイナ保険証を使用できます。

#### 退職するときは…

- 会社から「資格喪失届」を提出します。
- 有効期限内の健康保険証や資格確認書がある場合は返却してください。

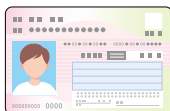


健康保険の記号・番号は資格情報のお知らせで確認できます。



### 家族を扶養に入れるとき

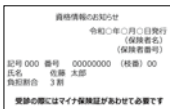
→会社に家族のマイナンバーを届け出ます  
会社を通して健保組合へマイナンバーを記載した「被扶養者異動届」を提出します。



健保組合で登録を完了次第、マイナ保険証を使用できます。

#### 扶養からはずすときは…

- 会社を通して「被扶養者異動届」を提出します。
- 有効期限内の健康保険証や資格確認書がある場合は返却してください。



健康保険の記号・番号は資格情報のお知らせで確認できます。



### 引っ越しするとき

→健保組合と自治体、両方へ住所変更の手続きが必要です

#### 【健保組合へは】

会社を通して「住所変更届」を提出することにより、健保組合でオンライン資格確認システム内の住所情報を変更します。

#### 【自治体へは】

市区町村へ転出・転入手続きを行うとともに、転入先の市区町村でマイナンバーカード記載の住所表示を変更する必要があります。

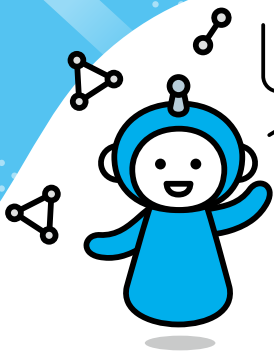
マイナ保険証が  
使えなくなる?!

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  
有効期限の2~3か月前に案内が送付されるので、市区町村の窓口で更新します。  
※有効期限が切れても3か月はマイナ保険証として利用可能です。
- 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)  
有効期限の2~3か月前に案内が送付されるので、スマホや郵便等で更新申請します。

更新手続きについてはこちら





# 家族を扶養から はずすときの手続き



**【回答者】**  
チャットボットの「ケンポ」。  
健康保険制度や健康保  
険組合のしくみなどにつ  
いて、素早くて確かな解  
説してくれる。



**【今回の問い合わせ人】**  
春から息子が新社会人とな  
った。  
健康保険組合の扶養から  
息子をはずす手続きが必要  
だと聞き、手続きなど詳  
しく知りたい。

4月から息子が就職したのだけど、手続きは必要？



息子さんは就職先の健康保険の被保険者になりますので、当健康保険組合の被扶養者でなくなります。  
自動的に扶養からはずれないので、被保険者の方が扶養からはずす手続きをする必要があります。

### ■ 就職以外で被扶養者でなくなるケース

- 収入が年収130万円※以上に増えた
- パート先等の被保険者になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年取より少なくなった
- 同居が条件の被扶養者と別居になった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した ● 死亡した など

※60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円

手続きしてく  
ださい！

手続きはどうしたらいいのかな？



5日以内に「被扶養者（異動）届」を健康保険組合に提出してください。  
併せて、令和7年12月1日までは被扶養者だった人の「保険証」、交付されている場合は「資格確認書」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」の返却が必要です。  
マイナ保険証を使用している場合でも保険証は返却してください。

※マイナ保険証は、就職先の会社と健康保険が手続きをした後に、新しい健康保険の被保険者としてそのまま使用できます。

扶養からはずれるときの収入増加について、具体的に教えて。



年収が130万円（60歳以上の人や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円）以上になる見込みのときは、被扶養者でなくなります。これは、月額108,334円（150,000円）、日額3,612円（5,000円）に当たります。

※繁忙期の残業などで一時的に収入が増加するときは、パート先の証明書を健康保険組合に提出することで、扶養継続が可能になるケースもあります。

### ■ 収入に含まれるもの

- 給与 ● 年金
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入 ● 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金、出産手当金、休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料 など

年金や利子も  
含まれます！



# 後期高齢者支援金の減算対象保険者へ該当!

当組合の令和5年度における特定健診実施率は、  
皆さまのご協力により「**86.3%**」と国の目標値「85%」を達成することができました。(下図参照)

健保組合が国に拠出している75歳以上の医療費を支援するための「後期高齢者支援金」は、特定健診・特定保健指導の実施率及び予防・健康づくり等の保健事業の実績等に応じて、加算や減算されるしくみとなっております。

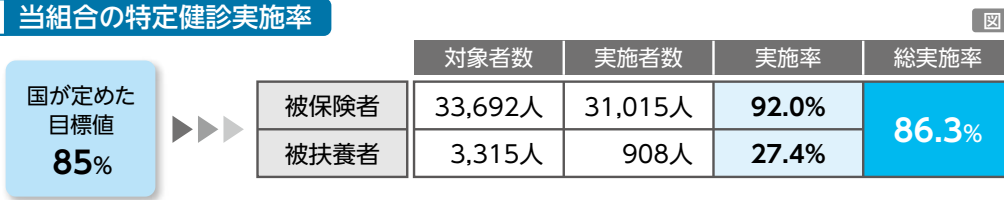
当組合が国へ拠出する「後期高齢者支援金」も毎年増え続け、健康保険料率の引き上げの要因となっております。

このような状況下で当組合は、令和5年度における特定健診実施率の目標値達成や重症化予防対策などの取組みが、国に評価され、**全国1,463の健保組合(共済組合含む)のうち406健保組合(27.8%)しか該当していない「後期高齢者支援金」の減算対象保険者に該当しました。**

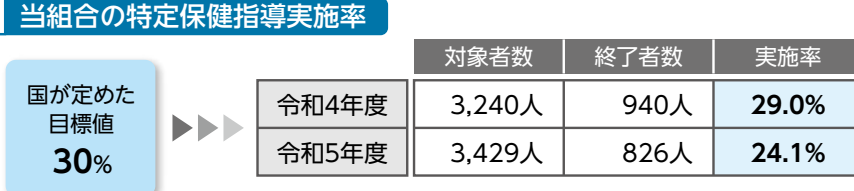
なお、減算率については、上から第1区分から第5区分まで構成されており、当組合は前年より1区分アップし「第3区分：0.174%(約1,100万円の減算)」となりました。

ご自身やご家族の健康と健保組合の財政のために、積極的な特定健診並びに特定保健指導の受診をよろしくお願いします!

## 令和5年度 当組合の特定健診実施率



## 令和5年度 当組合の特定保健指導実施率



## 40歳以上の被扶養者の皆さまへ

### 特定健診・特定保健指導は **無料で** 受診できます。

特定健診を受けることで、生活習慣病の予防・早期発見につながります。いつまでも元気で過ごすために、必ず特定健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

また、特定健診受診後、生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方には、特定保健指導の案内を送付いたします。無料で専門スタッフが一人ひとりに合った生活習慣改善のアドバイス(保健指導)が受けられますので、ぜひとも受診をお願いいたします。



### 特定健診受診券の交付について

毎年4月下旬に被扶養者の自宅に送付しておりました「特定健診受診券」は、令和7年度から「申請による交付」に変更いたしました。受診券の交付が必要な方(初めて特定健診を受ける方等)は、以下のいずれかの方法にて当組合へ申請が必要です。

なお、過去3年間に当組合へ特定健診結果等を提出されている方(受診券利用し受診の方を含む)は申請不要で、4月下旬頃までにご自宅へ受診券を発送いたします。

### 受診券の交付申請方法 いずれかの方法で申請してください。

#### QRコード

からの申請



#### 郵送 (申請書は当組合ホームページから)

手続き申請 → 特定健診・特定保健指導  
→ 特定健診受診券の申請について(被扶養者)



#### 電話 による申請

管理課  
TEL:043-215-8205



やりがち NG行動!?

こうしてOK!

食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

ウサ美保健師に聞いてみた!



# 歯の健康

とある食品会社の  
昼休み

ま、放っておいていいかな

先輩 どうしたんですか?

最近 歯みがきするとよく血が出るの...

猫村さん(営業部) 気配り上手な後輩

リス野さん(営業部) 姉御肌で頼れる先輩

でも... 痛みもないのに

ガーン

ちよっと 待って!

リス野さんの症状は歯周病の初期症状です! そのまま放っておくと歯がなくなるかもしれません

ウサ美さん(健康管理室) 責任感が強く仕事熱心な保健師

歯周病のなりはじめは自覚症状がほとんどないんです

いつのまにか進行している場合が多いんですよ

初期症状

- 歯みがき後に血が出る
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが腫れる

猫村さんも油断はダメです症状がなくても定期的なプロのケアは大事よ

私も歯医者さん予約します...!

半年のケアがおすすめです!

早速 歯科医院の予約いれます

さすが先輩 行動が早い

ゴッシュ!!

え、私どうしたらいいですか?

口臭も 大丈夫かしら...

早めに 歯科医院で診てもらおうのが大切です 今だったら軽い治療で済みますよ

先輩、早く診てもらってください!

立派な歯がなくなれば

大好きなナッツも食べられなくなりそうですよ

確かに... それは... 辛い!



## NG行動



歯ぐきから  
血が出ても  
放ったらかし

## OK行動



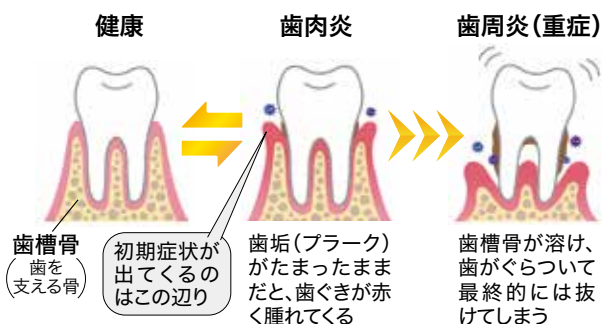
症状に気づいたら  
早めに歯科医院を  
受診



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

### 当組合加入者限定

令和7年度

### 歯科口腔健診及び 歯科保健指導の実施について

**対象者** 18歳以上の被保険者及び被扶養者

**定員** 先着200名(お早めにお申込みください!)

**健診受診期間** 令和7年6月1日～令和8年2月28日

**健診費用** 無料(健診とは別に治療を希望される場合は、保険診療となり自己負担が発生します)

※申込方法等、詳しくは当組合ホームページ  
歯科口腔健康診査をご覧ください。



ホームページは  
こちら

### セルフケアのポイント

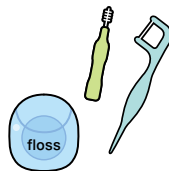
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせませません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

#### 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。

# 抗菌薬（抗生物質）は かぜに効かないってホント？

監修  
 国立国際医療研究センター  
 国際感染症センター  
 総合感染症科  
 岩元 典子



**Q** 子どもがかぜをひいたので抗生物質を飲ませたいのですが、抗生物質はかぜには効かないと聞きました。

**A** 抗生物質は抗菌薬であり「細菌」が原因の病気に効くお薬です。かぜは「ウイルス」が原因なので、抗生物質を飲んでも効果がありません。



抗菌薬である抗生物質は、「細菌」による感染症（中耳炎や溶連菌感染症、細菌性肺炎など）だけに効果を発揮します。発熱や鼻水などのいわゆるかぜは、「ウイルス」による感染症であるため、抗菌薬は効きません。

抗菌薬は、原因である細菌の種類によって、種類や服用期間が決まっています。必要ないときに使ったり使いすぎると、体内の良い細菌まで殺してしまい、腹痛などの副作用を起こしたり、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌（AMR）を増やしてしまいます。また、症状がよくなっ

たからと自己判断で抗菌薬の服用を途中でやめてしまうと、体内で生き残った細菌が耐性菌に変わってしまうリスクがあります。耐性菌は周囲の人にも感染します。耐性菌による感染症では、効果のある抗菌薬がなく、最終的に命を落とすケースもあります。

**抗菌薬は、必要ないとき（かぜのときなど）はもらわない、処方されたらきちんと飲みきる、もらった抗菌薬を兄弟などに使用しないなど、適切に使用することが大切です。**

## 健康情報 ファクトチェック!

鼻血が出たときは  
 上を向いて、  
 首の後ろを叩くとよい

**× 誤り** です

### 止血効果&根拠なし!

上を向いても止血効果はほとんどなく、血がのどや口に流れてしまうのでよくありません。血がのどに流れ込むと気持ち悪くなりやすく、吐き気や嘔吐の原因になったり、血が固まって窒息したりすることもあるので危険です。

また、首の後ろを叩くと、衝撃でかえって出血しやすくなるのでやめましょう。

### ティッシュを詰める方法もキケン？

ティッシュを丸めて鼻に詰めると、鼻の粘膜を傷つける可能性があります。基本的に、鼻の外に出た血をふきとる程度にしましょう。



巷でよく聞く健康情報は鵜呑みにしないよう注意が必要です。ここでは、有名な健康情報の真偽を確認めます。あなたも誤解している情報があるかも？

### 正しく鼻血を止めるポイント /

**あわてない**  
 深呼吸して  
 落ち着く

**小鼻を押さえる**  
 小鼻をつまみ、  
 5~10分程度  
 押さえる



**下を向いて  
 座る**

イスに座って  
 軽く下を向くか、  
 横を向いて寝る  
 （仰向けはNG）  
 ※口にたまった血は  
 吐き出す

### あなどるなかれ! こんな鼻血に要注意

このような症状がある場合は、重大な病気が隠れているかもしれません。速やかに病院を受診してください。

- 20分以上鼻血が止まらない
- 出血と止血を何度も繰り返す
- 出血量がバケツ一杯分ほどある
- 鼻血だけでなく発熱している
- 正しい止血方法を試しても、出血の勢いが強くのどに流れてくる



# がんの予防 早期発見のためにできること

がんは早期に発見し、早い段階で治療することが大切です。  
定期的ながん検診を受診すれば、症状が出る以前の初期の段階で  
がんを発見することができます。

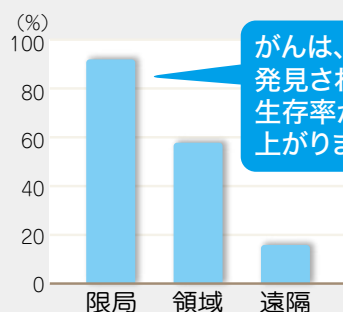
がんが見つかったら  
怖いな…。  
忙しいから、検診を  
受けに行く時間も  
ないし…。



そんなことを言っていると、  
せっかくの早期発見の  
チャンスを  
逃してしまうわよ！



## 進行度別5年相対生存率(全がん)



がんは、初期に  
発見されるほど  
生存率が  
上がります

限局: がんが発生した臓器・組織のみに限られる  
領域: 所属リンパ節や隣り合う臓器・組織に及んでいる  
遠隔: さらに進行している

国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター  
「全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告」

## 早期発見のためには、がん検診が欠かせません！

がん検診で早期にがんを発見できれば、治りやすく、身  
体的・経済的負担も少なくて済みます。お住まいの市区町  
村のがん検診や、人間ドックなどで受けることができます  
。特に右表の5つの検診は、効果が確かで必ず受けて  
おきたい検診です。

検診は手軽に  
受けられるもの  
なのでですね。

安心のために、  
定期的に受けて  
いただきたいです。

がんが早くみつかって、  
日帰りの内視鏡手術で  
治った方も  
いらっしゃるんですよ。



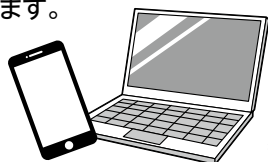
### 推奨されているがん検診

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん 検診	問診に加え、 胃部X線または 胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 <small>※当分の間、胃 部X線検査に 関しては40 歳以上に実 施も可</small>	2年に1回 <small>※当分の間、胃 部X線検査に 関しては年1回の実 施も可</small>
子宮頸がん 検診	問診、視診、 子宮頸部の細胞診および内診	20歳代	2年に1回
	問診、視診、 子宮頸部の細胞診および内診	30歳以上	2年に1回
	問診、視診 およびHPV検査単独法 <small>※実施体制が整った自治体で選択可能</small>		5年に1回 <small>※罹患リスクが高 い方については 1年後に受診</small>
肺がん 検診	質問(問診)、胸部X線検査 および喀痰細胞診* <small>*原則50歳以上で喫煙指数(1日に吸う たばこの本数×喫煙年数)が600以上の 方のみ。過去の喫煙者も含む</small>	40歳以上	年1回
乳がん 検診	問診および 乳房X線検査(マンモグラフィ) <small>※視診、触診は推奨しない</small>	40歳以上	2年に1回
大腸がん 検診	問診および 便潜血検査	40歳以上	年1回

厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(令和6年一部改正)」

## お住まいの市町村で実施しているがん検診を活用しましょう！

具体的な金額や条件は、市町村ごとに異なるため、詳細はお住まいの市町村の公式WEBサイト等で確認するこ  
とをお勧めします。



千葉県内市町村のがん検診実施状況については、  
こちらからご確認ください▶

\*また、当組合ホームページ「健康情報サイト(外部リンク集)」からもアクセスできます。



# 生活習慣改善のポイント



## 食生活

とくに  
気を  
つけたい  
Point

- ① 肥満が気になる人 …… 食べすぎや食べ方に注意
- ② 血圧が気になる人 …… 塩分を控えめに
- ③ 血糖値が気になる人 …… 野菜を多めに
- ④ 脂質異常が気になる人 …… 動物性脂肪のとりすぎに注意
- ⑤ 肝機能異常の人 …… アルコールを控えめに

### 3食を規則正しく食べる

朝食抜きは肥満につながります。食事のリズムが乱れたり間食の回数が多いと、血糖値が大きく変動しやすくなります。

### 野菜を積極的にとる

野菜は血糖値の上昇をゆるやかにし、野菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出します。外食の際は、野菜がとれ、栄養バランスがよい和定食がおススメです。

### 塩分控えめを こころがける

麺類のスープは飲み干さず、塩分を多く含むハム、漬け物、塩辛などは食べる回数や量を減らします。味付けは、酢やスパイスなどを上手に使いましょう。



### 食べる順番は、 野菜や汁物から

野菜や汁物→主菜→主食の順番で食べると、血糖値が上がりにくく脂質の吸収も抑えられます。

### 動物性脂肪を控える

肉の脂身やバター、ラード、生クリームなどの動物性脂肪のとりすぎは、コレステロールや中性脂肪を上昇させます。

### 飲みすぎに気をつける

アルコールは適量\*を心がけ、休肝日をつくるなど、体にやさしい飲み方を心がけましょう。

\*ビールだったら中びん1本 (500ml)  
日本酒だったら1合 (180ml)  
ワインだったらグラス2杯 (240ml)

(女性は上記の1/2の量)

## 睡眠・ ストレス

とくに  
気を  
つけたい  
Point

- ① 肥満・血圧・血糖値が気になる人 …… 睡眠不足に注意
- ② 血圧が気になる人 …… ストレスに注意

### 質のよい睡眠をこころがける

夕方から夜にかけての軽い運動、ぬるめのお湯での入浴は寝つきをよくします。一方、就寝前の飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させ、寝る前のパソコンやスマートフォンは入眠を妨げるので注意しましょう。

### 上手にストレス解消をする

趣味や、仕事から離れた交友関係を持ち、上手にストレスを解消するようにしましょう。





健診結果に異常がなくても、基準値スレスレだったり、結果が年々悪化している場合は、今の生活を見直して気になる生活習慣を改善しましょう。

## 運動

とくに  
気をつけたい  
Point

- ① 肥満・脂質異常が気になる人 … 有酸素運動がおすすめ
- ② 血糖値が気になる人 …… 食後の運動が効果的
- ③ 血圧が気になる人 …… 競争心をあおるスポーツでない運動を



### 運動を習慣づける

週に一度の運動を習慣にするとよいでしょう。競争を意識するスポーツは、血圧上昇の原因になるので注意しましょう。

### ウォーキングを生活にとりいれる

有酸素運動（ウォーキングや水泳、サイクリングなど）は体脂肪を燃焼させます。日常生活で手軽にできるウォーキングがおすすめです。血糖値が高めの人、食後に30分程度のウォーキングをすると血糖値の上昇がゆるやかになります。

### 今より10分多く体を動かす

通勤時に一駅分歩く、昼休みに散歩する、買い物は車を使わずに徒歩で行くなど、今より10分（約1,000歩）多く体を動かすように意識しましょう。

## タバコ

とくに  
気をつけたい  
Point

- ① タバコは血圧を上げたり、HDL-コレステロールを減少させる
- ② タバコは糖尿病を悪化させる
- ③ タバコは動脈硬化を促進する

### 禁煙補助剤を使う

ニコチンガムやニコチンパッチは、禁煙時のイライラや集中力の低下を緩和することで効果的な禁煙の手助けをします。薬局・薬店で購入できます。

### 禁煙外来を利用する

禁煙外来では、医師の指導を受け、飲み薬やニコチンパッチを使って禁煙します。条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。

### 周囲のサポートを受ける

禁煙を周囲に宣言し、家族や職場の同僚、友人などに応援してもらいと、禁煙に成功しやすくなります。





各種補助金の請求は、原則として実施後1か月以内に当組合へ提出してください。

※補助金の支払いは、年度単位で行っておりますので、令和7年度に実施した各種補助金の申請は、年度内(令和8年3月31日まで)に提出してください。なお、年度内に提出がない場合は、お支払いできかねる場合がございますのでご注意ください。

## 短期人間ドック補助金 (年度1回)

対象者	実施年度中に40歳以上になる被保険者及び被扶養配偶者(当組合に特定健診データを提供していただきます)
補助対象	短期人間ドック(1泊2日)、半日・日帰りドック、脳ドック及び一般健康診断等 ※乳がん・子宮がん検診等でも補助の対象となります
補助金額	上限40,000円(注1)

## 麻疹・風疹予防補助金 (年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	麻疹抗体検査及びワクチン接種
補助金額	・麻疹抗体検査…790円(定額) ※風疹の抗体検査費用の補助はなし ・ワクチン接種…上限1,200円 ※麻疹・風疹の1種ワクチンを同年度に両方接種した場合は、どちらか一方に対して、年度1回に限り補助。混合ワクチンを接種した場合は、上限の1,200円の補助(注2)

## インフルエンザ予防接種補助金 (年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	インフルエンザ予防接種
補助金額	2,000円(定額)(注2)

## 禁煙治療補助金 (年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	医療機関での禁煙治療費用及び薬局等で禁煙補助剤を購入した場合の費用 ※治療終了前に資格を喪失された場合や、治療を途中でやめた場合は、補助の対象とはなりません
補助金額	上限15,000円(注1)

## 結核予防補助金 (年度1回)

対象者	被保険者
補助対象	ツベルクリン反応検査、QFT検査、T-SPOT検査、BCG接種
補助金額	① ツベルクリン反応検査 …500円(2回目まで、それぞれ500円) ② QFT検査、T-SPOT検査 …500円(年度に1回のみ) ※同年度内に申請できるのは、①又は②のどちらか一方で ・BCG接種…1,500円

(注1) 上限未満の場合は、実際に要した費用で補助

(注2) 市区町村等から一部費用を助成された場合において、自己負担額(助成された額を差し引いた額)が補助金額未満のときは、その額を補助

各種補助金の申請書及び提出書類の詳細は、当組合のホームページでご確認いただくか、当組合の管理課までお問い合わせください。



## 令和6年度 ウオーキングキャンペーン(後期)を開催しました

令和6年10月20日～11月23日の期間でウオーキングキャンペーン(後期)を開催し、今回は過去最多の1,289名の方にご参加いただきました。参加賞の代わりに「寄付」を希望した方の分を取りまとめ、令和7年2月に日本赤十字社千葉支部の活動支援金として寄付(180名分:90,000円)をいたしました。令和7年度も春と秋に開催予定ですので、ぜひご参加ください。このウオーキングキャンペーンが皆さまの健康づくりのきっかけになれば幸いです。また、秋のキャンペーンからスマホアプリによる開催を予定しており、アプリ使用にあたり事前申込みが必要となりますが、春のキャンペーンに参加した方は、事前申込みなしで、アプリ登録に必要な「本人確認用コード」を9月上旬頃に送付いたしますので、奮ってご参加ください。

### 令和6年度 第4回ウオーキングキャンペーン(後期)参加状況

#### 参加人数及び男女比率

	男性	女性	合計
参加者人数	307人 (23.82%)	982人 (76.18%)	1,289人

被保険者…1,254人 被扶養者…35人

#### 1日8,000歩達成者数(割合)

達成日数	人数
1日～14日	152人(11.79%)
15日以上	1,137人(88.21%)

(※65歳以上は6,000歩)



このキャンペーンが体を動かすきっかけとなったと回答した方 **87%**



# 健保組合からのお知らせ

## 第25期 組合会議員のご紹介

去る令和7年3月28日に任期満了に伴う第25期の総選挙が行なわれ、選定議員・互選議員それぞれ20名の方々が当選されましたので、お知らせいたします。(任期：令和7年4月8日～令和10年4月7日)

(敬称略)

### 選定議員(事業主代表)

氏名	事業所名称	役職
永 嵐 嘉 嗣	医療法人 新都市医療研究会「君津」会	理 事 長
中 村 周 二	医療法人 グリーンエミネンス	副理事長
井 上 峰 夫	社会福祉法人 九十九里ホーム	理 事
木 村 直 人	医療法人社団 直樹会	理 事
鎗 田 正	医療法人社団 ゆうあい会	理 事
遠 山 正 博	公益財団法人 日産厚生会 佐倉厚生園病院	理 事
山 内 敦	千葉県医業健康保険組合	理 事
篠 崎 勇 介	医療法人社団 Blue Bird	監 事
霜 礼 次 郎	霜整形外科医院	議 員
四 ッ 谷 敏 朗	医療法人社団 朗真会 四ッ谷医院	議 員
椎 名 泰 文	医療法人 椎名内科医院	議 員
山 本 雅 章	医療法人社団 西船山本皮フ科	議 員
松 倉 聡	医療法人社団 誠高会	議 員
重 城 明 男	社会福祉法人 梅香会	議 員
山 森 秀 夫	社会福祉法人 恩賜財団済生会 千葉県済生会習志野病院	議 員
佐 藤 孝 彦	公益社団法人 千葉県医師会	議 員
景 山 雄 介	医療法人社団 誠馨会	議 員
西 村 佐 和 子	医療法人 浄光会 千葉みなと病院	議 員
宍 倉 朋 胤	社会医療法人社団 正朋会	議 員
木 村 大	医療法人 学而会	議 員
柏 戸 正 英	医療法人 柏葉会 柏戸病院	顧 問

### 互選議員(被保険者代表)

氏名	事業所名称	役職
今 村 勝	医療法人社団 柏水会	理 事
林 清 人	医療法人 同和会 千葉病院	理 事
石 井 基 就	公益財団法人 復光会	理 事
矢 谷 正 史	医療法人社団 三友会	理 事
菅 田 信 義	医療法人 成春会	理 事
小 林 俊 文	医療法人社団 心癒会	理 事
武 井 正 之	医療法人社団 福生会	理 事
野 口 孝 之 介	医療法人 静和会 浅井病院	監 事
小 池 潤 一	医療法人社団 健仁会	議 員
村 山 幸 優	医療法人社団 誠馨会 新東京病院	議 員
世 戸 浩 司	社会福祉法人 三和会	議 員
飯 田 健 一	医療法人 深町病院	議 員
阿 部 宏 治	医療法人 南陽会	議 員
川 野 雅 彦	医療法人 柏葉会 柏戸病院	議 員
高 橋 宏 樹	社会福祉法人 ロザリオの聖母会	議 員
永 野 夏 樹	医療法人社団 緑祐会	議 員
関 和 則	医療法人 光洋会	議 員
矢 島 悟 史	医療法人社団 鵬会 高名清養病院	議 員
長 田 伸 之	医療法人社団 普照会 井上記念病院	議 員
森 正 祥	社会医療法人社団 さつき会 袖ヶ浦さつき台病院	議 員

## 当組合の平均標準報酬月額について

当組合の令和6年9月30日現在の平均標準報酬月額は359,385円(36万円)となりました。

- 傷病手当金及び出産手当金の1日あたりの額は、被保険者期間が1年未満の場合「被保険者期間の標準報酬月額を平均した額の30分の1」または「36万円の30分の1」のいずれか少ない方の3分の2となります。
- 当組合では、任意継続被保険者の保険料を決めるもととなる標準報酬月額は、本人の「資格喪失時の標準報酬月額」または「前年9月末現在の当組合における全被保険者の平均の標準報酬月額」のいずれか少ない方の月額を適用しています。  
令和7年度の任意継続被保険者に適用される標準報酬月額の上限は、36万円となります。

## 公告 (令和7年2月1日現在)

### ◆編入事業所

事業所名称	事業所所在地	加入年月日
医療法人社団 アウル	市川市	令和6年9月1日
医療法人社団 りあら せれの整形外科クリニック柏の葉	柏市	令和6年11月1日
医療法人社団 清志会	松戸市	令和6年11月1日
医療法人社団 澄明会 もり小児科	市原市	令和6年12月1日

### ◆脱退事業所

事業所名称	事業所所在地	脱退年月日
医療法人社団 永津会 永津さいとう医院	いすみ市	令和6年9月1日

## 健保組合の現況 (令和7年2月末現在)

事業所数	被保険者数(人)			被扶養者数(人)	扶養率(人)	平均標準報酬月額(円)		
	男	女	合計			男	女	全体
543事業所	15,143人	42,840人	57,983人	20,670人	0.36	484,572円	312,529円	357,461円

# PepUp.

当組合では、加入員の皆さまがスマホなどを活用し、健康づくりに取り組めるよう健康管理アプリ「Pep Up(ペップアップ)」の導入を予定しております。(令和7年秋導入予定)

「Pep Up」では、健康記事を読んだり、健保組合開催のウォーキングキャンペーン等の参加でポイントがもらえ、貯まったポイントを商品と交換することもできます。

また、以下に記載した機能を**無料**で活用することができ、楽しみながら「健康知識が身につく」、「生活習慣の見直し・改善をすることができる」アプリサービスです。

ぜひ、ご登録・利用をおすすめします！

## 主な機能

- 健康記事の配信
- 健保からのお知らせ配信
- ジェネリック医薬品差額通知の確認
- あなたの健康年齢/健康年齢推移(下図)
- 健診結果から「健康年齢」の確認
- 日々の行動、健康状態を記録
- ウォーキングイベントへの参加

※健康年齢は、当組合へ健診結果を提出されている場合のみ

## インセンティブポイントで交換できる商品(抜粋)

### ポイント



### 厳選商品



\*掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。



## ごほうび

前日の歩数に応じて、ごほうび(Pepポイント)を獲得できます。

- 5,000～7,999歩：1pt
- 8,000～9,999歩：2pt
- 10,000歩以上：3pt

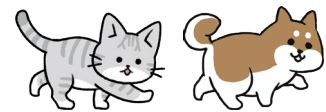


## ふれんど

あなたのふれんどが、かわいく動きながら応援してくれます。他愛もない雑談や、歩数に応じた応援メッセージをお話してくれます。

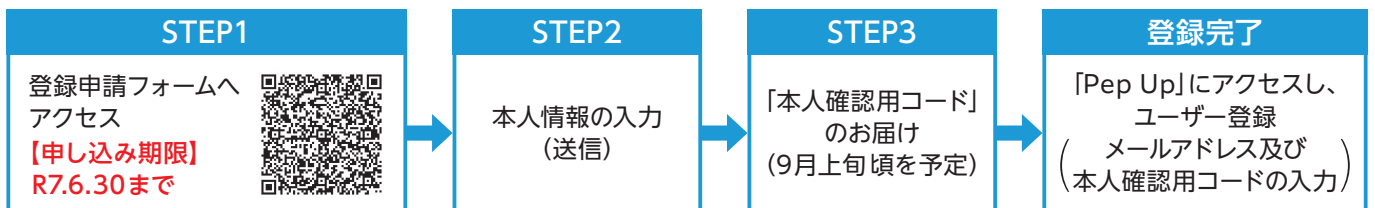
## 今日の進捗

今日の歩数や、マイルストーンに対する進捗を視覚的に確認できます。



**PepUp** をご利用するには、登録申請フォームから事前申込みが必要です  
(当組合の加入員であれば、どなたでも**無料**で登録・利用が可能です)

## 【登録までの流れ】



※申込期限を過ぎた場合でも、登録申請フォームによる申込みは随時受付しておりますが、「本人確認用コード」のお届けは、年に2回のタイミングでの送付となることをご了承ください。