

けんぽニュース

2025
Autumn

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

片脚床タッチ

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

さばのタンドリー風
にんじんとセロリの
もずく酢あえ
バナナと豆腐の
一口ドーナツ

交通事故の
死者数より多い！

家庭内事故に 気を付けて

CONTENTS

インフルエンザ予防接種補助金の請求について ● 健保1
令和7年度 郵送による検診のお知らせ ● 健保1
令和6年度収入支出決算概要 ● 健保2
医療機関・薬局に行かれる際には
マイナ保険証をぜひご利用ください！ ● 健保4

元気の秘密 坂口涼太郎さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

ココロとカラダを整える 快眠のコツ ● 10

道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ● 12

目の健康を守る ご自愛メソッド ● 13

忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ● 14

おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ● 20

Health News & Topics ● 22

まずはココから！みんなのSDGs ● 24

インフルエンザ予防接種

補助金の請求について

本年度もインフルエンザ予防接種を受けた皆様に、当健康保険組合から補助金を支給いたします。請求の方法については、下記の通りです。

1

補助金支給額は、1人につき、自己負担額が1,500円になる様に1回分のみ実費との差額を支給します。**注 本年度より補助額の上限は、3,500円とします。**

※姫路本社で集団接種を受けた方は対象外です。

2

予防接種を受けた場合、同封の「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に記入して当健康保険組合へ提出してください。

3

申請書には、予防接種を受けたことが確認できる医療機関発行等の領収書を添付してください。

※原本を添付してください。

4

令和7年度の請求期限は、令和8年2月26日(木)迄に当健康保険組合必着とします。

※新型コロナワクチンと同時接種は可能(厚生労働省HPより)



令和7年度

郵送による検診のお知らせ



ご希望の方は、同封の「糖尿病リスク郵送検診申込書」に記入して当健康保険組合へ提出してください。



申込締切日：令和7年10月27日(月)

〈注意〉検体の返送がない場合は検査キット代を請求します。

糖尿病リスク検査 (尿検査)	尿糖・尿蛋白・尿アルブミンの3項目を調べる事で糖尿病に関するリスクがわかります。 *すでに糖尿病と診断されている方は対象外です。	40歳以上の希望する被保険者・被扶養者
ピロリ菌検査 (尿検査)	ヘリコバクター・ピロリ菌は胃の粘膜に感染して胃炎・胃潰瘍・胃がんなどを引き起こす細菌。主に幼少期の経口感染を原因とし、除菌しないかぎり生涯感染を持続します。 *ピロリ菌検査でピロリ菌が見つかったら直ぐに除菌しましょう!	前年10月～当年9月の新入社員 (該当者に検査キットを送付します)



虹技健保ホームページ

各種申請書や手続きの仕方がわかります。お知らせも随時更新していますのでぜひブックマークしてくださいね。



虹技健康保険組合



<https://www.kogi-kenpo.or.jp/>

令和6年度収入支出決算概要

一般勘定

令和6年度収入支出決算

● = 経常収入 ● = 経常支出

他の経常収入 1,343 千円

健康保険収入 297,060 千円

皆様から頂いております健康保険料と国庫負担金(事業費補助)の合計です。健康保険料は本人負担と会社負担から成り立っています。(任意継続被保険者は全額本人負担です)

経常収入合計
298,403 千円
収入合計
307,522 千円

経常外収入

他の経常外収入 3,610 千円
高額医療交付金
交付金 1,379 千円
高齢者医療支援金等負担金助成事業費
補助金等追加収入 7 千円
調整保険料収入 4,123 千円

この様に支出しました

経常外支出 5,375 千円

他の経常支出 12,266 千円

事務運営費(人件費、システム利用料)、組合会費、連合会費など
被保険者一人当たり 2万6千円

経常支出合計
258,127 千円
支出合計
263,502 千円

保健事業費 13,738 千円

皆様の病気の予防や、健康増進のための費用です。
被保険者一人当たり 2万6千円

保険給付費 117,161 千円

皆様が病気やケガなどをした時の医療費を負担したり、その他給付金を支給したりするためにかかる費用です。
被保険者一人当たり 22万7千円

後期高齢者* 支援金 67,019 千円
前期高齢者** 納付金 47,943 千円

納付金 114,962 千円

高齢者医療制度を支える為に国に納めるものです。
※前期高齢者: 65~74 歳
※後期高齢者: 75 歳以上
被保険者一人当たり 22万3千円

健康保険収入は、297,060千円に対し、保険給付費117,161千円と納付金114,962千円の支出を足した金額は、232,123千円となりますので、保険料の約78.1%を占めています。

収入支出差引額 44,020 千円 経常収支差引額 40,276 千円



介護勘定

令和6年度収入支出決算

収入支出差引額 9,224 千円

収入(千円)		支出(千円)	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険料収入	35,791	介護納付金	31,138
繰越金	4,572	介護保険料還付金	—
繰入金	—	雑支出	1
国庫補助金受入	—		
収入合計	40,363	支出合計	31,139

【収支状況】

令和6年度の収入支出決算額は、左表の通りの数値となり、収入支出差引額は9,224千円となりました。
介護納付金は、全面報酬制に移行した事で、全国平均に比べ低い負担となっています。



決算残金処分

〔一般勘定〕 収支決算残金44,020千円を次の様に処分します
準備金 8,000千円
別途積立金 36,015千円
財政調整事業繰越金 5千円

〔介護勘定〕 収支決算残金9,224千円を次の様に処分します
準備金 8,315千円
翌年繰越金 909千円

令和6年度は40,276千円と3年連続の経常収支黒字決算

令和6年度は経常収入298,403千円、経常支出258,127千円となり、経常収支差引額は40,276千円の黒字となりました。主な要因は、高齢者医療制度への対応のための納付金が前年度比38,787千円の大増となりましたが、収入面では健康保険料収入が前年度比18,095千円増加となり、支出面では保険給付費が前年度比16,799千円減少したことによるものです。

① 収入 総額 307,522 千円

〔経常収入〕…298,403千円

健康保険収入(一般保険料+国庫負担金)

年間健康保険料収入は296,992千円、国庫負担金68千円となりました。

一人当たりの年間健康保険料(被保険者と事業主)は577千円となりました。

他の経常収入…1,343千円

他の経常収入は、その他の施設利用料収入452千円、特定健診等の実施に係る国庫補助金収入で163千円、出産育児交付金52千円、積立金利息収入等14千円、雑収入662千円となりました。

〔経常外収入〕…9,119千円

調整保険料収入

高額医療費や財政逼迫組合に対する健康保険組合間共済の財源として、拠出金事業(財政調整事業拠出金)保険料4,123千円を徴収しました。

高齢者医療支援金等負担金助成事業費

高齢者医療支援金等負担金助成事業費としての補助金1,379千円の交付を受けました。

他の経常外収入

他の経常外収入は、高額医療交付金3,610千円、補助金等追加収入7千円となりました。

② 支出 総額 263,502 千円

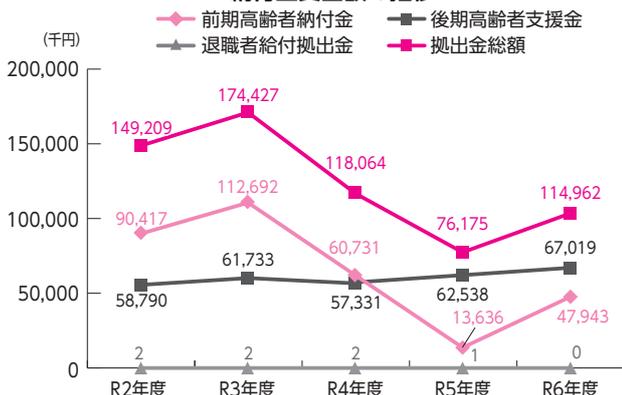
〔経常支出〕…258,127千円

納付金

納付金総額は114,962千円で、その内訳は、前期高齢者納付金47,943千円、後期高齢者支援金67,019千円となり、支出額の約44%を占めています。

特に前期高齢者納付金の増加額が大きく、前年度比34,307千円の増額となりました。

納付金支出額の推移



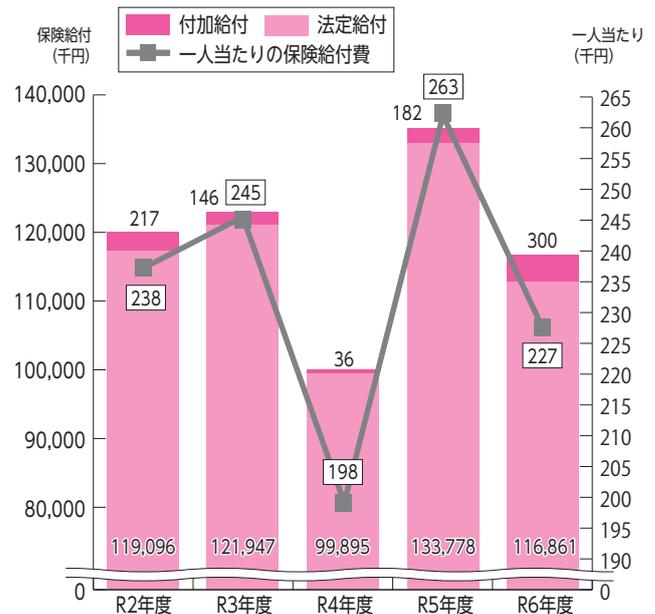
保険給付費(法定給付、付加給付)

法定給付費と付加給付費は合わせて117,161千円となり、前年度比16,799千円(13%減)となりました。

被保険者および被扶養者の入院に伴う高額医療費等が大きく減少したことで、予算を大きく下回る結果となりました。

一人当たりの給付費は、227千円となり、支出額の約45%を占めています。

保険給付費の推移



保健事業費

保健事業の決算額は13,738千円となり、予算から1,262千円減額となりました。

被保険者および扶養家族の皆様が積極的に当健康保険組合の保健事業に参加いただいておりますが、疾病予防事業の利用者が前年より減少した保健事業もあり、予算を下回る結果となりました。

今後も、被保険者と扶養家族の皆様のご健康保持・増進のための有用な保健事業を実施していきます。

他の経常支出

他の経常支出では、事務所費・組合会費で11,934千円、連合会費301千円、雑支出31千円となり、前年度比733千円の増額となりました。

〔経常外支出〕…5,375千円

経常外支出では、財政調整事業拠出金4,118千円と補助金等返還金支出97千円、営繕費1,160千円となり、前年度比2,519千円の増額となりました。



今、お持ちの

健康保険証 有効期限は(令和7年12月1日まで)となります。

医療機関・薬局に行かれる際には

マイナ保険証をぜひご利用ください！

マイナ保険証 = 健康保険証の利用登録されたマイナンバーカード

マイナ保険証をお持ちでなくても、資格確認書でこれまで通り医療にかかれます



医療機関・薬局で提示するもの

マイナ保険証



- 健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードが、**マイナ保険証**です。利用登録は、医療機関・薬局の受付窓口に設置されている顔認証付きカードリーダーなどで簡単にできます。
 - マイナ保険証を利用する際は、**マイナンバーカードの電子証明書の有効期限**※にご注意ください。
- ※マイナンバーカードの有効期限は10年(未成年者は5年)ですが、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限ってどうやって確認するの？

- 電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの券面(左下図の**赤枠**部分)に記載されています。
- 記載がない場合は、右下図の手順でマイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面

▲マイナポータル

電子証明書の有効期限の3か月前より、お知らせしています！

- 電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、お手元に更新を案内する**有効期限通知書(封書)**が届きます。
- また、有効期限の3か月前から3か月後まで、医療機関・薬局でマイナ保険証を利用される際、顔認証付きカードリーダーで**更新アラート**が表示されます。

有効期限までに更新できないまま受診をしても、**有効期限が切れてから3か月間は健康保険証として利用可能**です。

※有効期限が切れた場合、マイナンバーカードの健康保険証以外の機能は利用できないため、お住まいの自治体の窓口にて速やかに更新してください。

マイナ保険証(マイナンバーカード)をお持ちでない場合 資格確認書をご利用ください

資格確認書



まだマイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、今お持ちの健康保険証の有効期限内に資格確認書を無償で申請によらず保険者から交付します。



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分

マイナ保険証の
メリット等について



資格確認書
について

