

けんぽニュース

2025
Spring

その不調、
ホントに
気のせい？

気象病

CONTENTS

令和7年度予算 経常収支差引額で19,101千円の赤字 ● 健保1

令和7年度 保健事業のお知らせ ● 健保2

虹技健康保険組合加入者の健康状況 ● 健保3

マイナ保険証をお持ちの加入者様へ

マイナ保険証で医療機関を受診しましょう ● 健保4

元気の秘密 谷本道哉さん ● 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

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

肩甲骨寄せ

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

ひじき入り豆腐ハンバーグ
春野菜あんかけ

春キャベツとあさりのスープ

春菊とラディッシュのサラダ

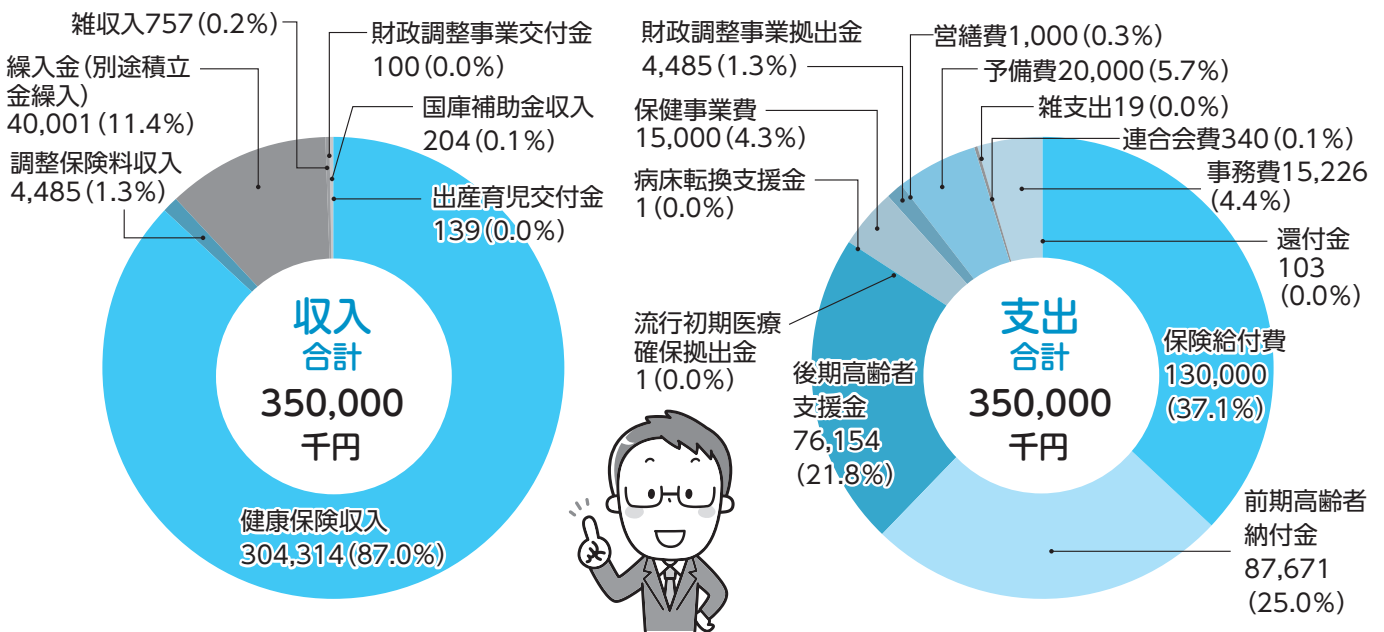
経常収支差引額で19,101千円の赤字

令和7年2月14日に開催された組合会において、令和6年度決算見込みの報告並びに令和7年度事業計画、収入支出予算が承認可決されました。

令和6年度の収入支出決算見込みは、予算に比べて保険料収入が増加したことや、保険給付(医療)費が減少したことなどで当初予算より収支は改善し、29,094千円の黒字計上の見込みです。

令和7年度予算は、高齢者医療制度に関連する拠出金は、前期高齢者納付金が増額(89.9%)、後期高齢者支援金も増額(13.0%)で、拠出金総額は前年度より44.3%の増額となり、経常収支ではおよそ19,101千円の赤字予算となりました。

令和7年度予算額内訳(単位:千円)



健康保険料率

	令和7年度		
	一般	調整	合計
事業主	50.259%	0.741%	51.000%
被保険者	43.361%	0.639%	44.000%
合計	93.620%	1.380%	95.000%

予算の基礎数値

健康保険		介護保険	
被保険者	525人 (男性:489人女性:36人)	第2号被保険者	358人
平均標準報酬月額	400,000円	第2号被保険者たる被保険者 (保険料負担者)	279人
平均年齢	41.36歳	特定被保険者	0人
扶養率	1.04人	平均標準報酬月額	474,000円

令和7年度保険料率

健康保険料率 95/1000

事業主:51/1000 被保険者:44/1000

基本保険料率
医療給付や
事業運営の費用
43.208/1000

特定保険料率
高齢者医療を
支える費用
50.412/1000

調整保険料率
組合間共済の
財源になる費用
1.380/1000

介護保険

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険料	35,183	介護給付金	35,046
繰越金	8,315	還付金	200
繰入金	0	積立金	8,154
国庫補助金受入	0	雑支出	1
雑収入	2	予備費	99
収入合計	43,500	支出合計	43,500

介護保険料率

	令和7年度
事業主	8.500%
被保険者	8.500%
合計	17.000%

令和7年度 保健事業のお知らせ

当組合では、被保険者と扶養家族の皆様の健康保持・増進のために次のような保健事業を実施します。
病気の予防・健康づくりのために積極的にご利用ください。



QUOカード進呈対象保険事業

◆疾病予防

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり -対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細	
		被保険者	被扶養者		
法定健診	定期健診	4月～7月 (事業所健診実施時)	◎ ※検査により 年齢制限 あり	—	※定期健診時の血液検査(35歳以上全員)、大腸がん検査(35歳以上の希望者)、前立腺がん検査(50歳以上男性全員)の検査費用を全額補助(上記以外の検査項目は事業主が全額補助) *検査対象年齢未満の希望者は全額自己負担
	特定健診	5月～11月末	○	○	40歳以上74歳以下の被保険者は事業所実施の健診等で代用、被扶養者は受診券と案内が届きましたらご受診願います。(パート先の検診結果もQUOカード進呈対象) ※費用は全額補助
	特定保健指導	健診結果により判定	○	○	特定健診結果から生活習慣病の改善が必要と認められた方に対しご案内します。 ※費用は全額補助
虹技健康保険組合独自	胃部X線検査 (定期健診時に実施)	4月～7月 (事業所健診実施時)	○	—	35歳以上の希望者 自己負担分(500円/人)を除いた額を健保が補助(負担)
	社内歯科検診	姫路:9月、 他所:随時ネットワーク健診利用	◎	—	希望者 費用を全額健保が補助(負担)
	インフルエンザ予防接種	補助申請期間 (～2月末迄) 年度内1回	◎	◎	被接種者に対し年度内1回のみ。自己負担(1,500円/人)。1回分の費用から自己負担分を除いた額を補助金として支給。 ※但し接種費用が5,000円を超える場合「支払金額-3,500円」が個人負担 本社での集団接種時は1,500円を現金徴収。各医療機関での接種時は申請書に領収書を添付して請求してください。
	・人間ドック(基本/一般コース) ・脳ドック	通年 年度内1回	○	○	35歳以上の希望者(女性は乳がん・子宮がんのオプションも可) 費用の9割を補助(自己負担1割) ※ 胃管内視鏡検査は選択可能です(医療機関による)
	【節目(50歳無料)健診】	49～50歳到達年度 人間ドック・脳ドック各1回	○	○	被保険者が49～50歳到達年度中、人間ドックと脳ドック各1回限り無料で利用可。同期間で配偶者(被扶養者のみ)も対象。 ※女性は乳がん・子宮がんのオプションも無料。
	(人間ドックのオプション、郵送検診の子宮頸がん検診を除く。重複受診の請求不可)		◎ ※検査により 年齢制限 あり	◎ ※検査により 年齢制限 あり	【各対象年齢の希望者】※女性の方に後日発送いたします婦人科検診「ご案内」と「申請書」をご覧ください。①～③の保険外健(検)診費用合計、3万円を上限額に実費を補助。但し、自治体から補助がある場合は自己負担分が対象
	①一般健診 (被扶養者のみ)	通年 年度内1回	—	○	20歳以上40歳未満の男女 ※40歳以上は特定健診を受診してください 〔一般健診(保険外)対象項目〕診察・問診・身体測定・視力・聴力・血圧・尿・(一般)血液検査・胸部X線撮影
	②婦人科検診		○	○	補助対象検診(対象年齢20歳以上)：A子宮頸がんB子宮体がんC乳がん D骨粗しょう症
	③巡回健診 (女性被扶養者のみ)	6月～3月	—	○	・基本検査(20歳以上)・オプションで②のA～D及び大腸がん検査を無料で受診可能。胃部・眼底検査は自己負担にて受診可能
	・大腸がん検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ③他で受けた大腸がん検診との重複利用不可
・子宮頸がん検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ③他で受けた子宮頸がん検診との重複利用不可	
・肺がん検査	4月頃～	○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・歯周病リスク検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・骨粗しょう症検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・ピロリ菌検査	10月頃～	○	—	新入社員(前年10月～当年9月) 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ③他で受けたピロリ菌検査との重複利用不可	
・糖尿病リスク検査		○	○	40歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・腸内環境セミナー	8月頃～	○	—	腸内環境セミナーを受講された方に郵送検診を実施 費用は全額補助	

◆ 宿泊・体育奨励補助

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり —対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細
		被保険者	被扶養者	
宿泊施設利用補助金支給 (東急ハーヴェストクラブ除く)	通年・随時 一世帯につき2回/年 度まで	◎	◎	中学生以上2,000円、小学生以下1,000円を補助 「宿泊施設利用費請求書」に必要書類を添付して提出
契約保養所 [東急ハーヴェストクラブ] (ホーム：南紀田辺)	通年・随時 ※4～12月までは2回 (但し、1月以降、未 利用分があれば制限 なし)	◎	◎	被保険者1人につき年2回(1泊1室/回)まで、東急ハーヴェスト クラブの宿泊施設が契約料金にて利用可 https://www.harvestclub.com/Un/
各種大会参加補助金支給	通年・随時 年度内6回まで	◎	—	健康保持増進のため、社内で4名以上のスポーツ大会、ハイキン グ等を開催し、参加した方に補助金を支給
姫路セントラルパーク	通年	◎	◎	姫路セントラルパーク入場券の割引販売 (人事にて受付)
村岡町スカイバレイ	冬季	◎	◎	リフト券と食事券のセットを割引 スキー場のリフト券売場で保険証のコピーを提示してください

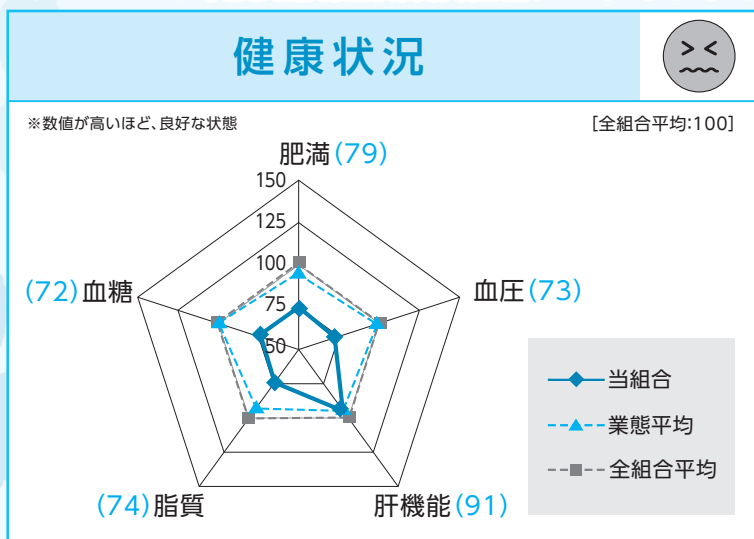
◆ 保健指導宣伝

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり —対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細
		被保険者	被扶養者	
常備薬配布	10月	◎	—	商品リストから希望品を選択 2,000円 まで補助(超過分は自己 負担)
歯磨きセット配布	6月	◎	—	いずれかのセットから選択 費用は全額補助
出産・育児本配布	随時	◎	◎	被保険者及び被扶養者の初出産時に「赤ちゃん和妈妈(育児月刊 誌(1年目)と季刊誌(2年目))」を配布 費用は全額補助
禁煙サポート	5月～6月	○	—	20歳以上の希望者(喫煙習慣のある被保険者で禁煙を決意した 方) 費用は全額補助

虹技健康保険組合加入者の健康状況

2023年度虹技健康保険組合スコアリングレポートより抜粋 (2022年データ分析)



リスク	良好	中央値と 同程度			不良
肥満 リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血圧 リスク	😊	😊	😐	😞	😡
肝機能 リスク	😊	😊	😐	😞	😡
脂質 リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血糖 リスク	😊	😊	😐	😞	😡

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

上記の通り、虹技健康保険組合加入者の健康状態は、他組合に比べ肥満・血圧・脂質・血糖リスクが最不良、肝機能リスクも不良という結果が出ており、これらは生活習慣病を引き起こす原因となっています。

生活習慣病は自覚症状が出た時にはもう病気が進行しており、治療をしても後遺症などが残ったり、突然死に至る事も。そうなる前に、まずはご自身の健康状況を把握し、生活習慣を改善していく事が大切です。

摂取(食事)した以上に消費(運動)をされていますか？

摂取が消費を上回っている場合、脂質・糖分・塩分などが体に蓄積され続け、様々な病気を引き起こしてしまいます。

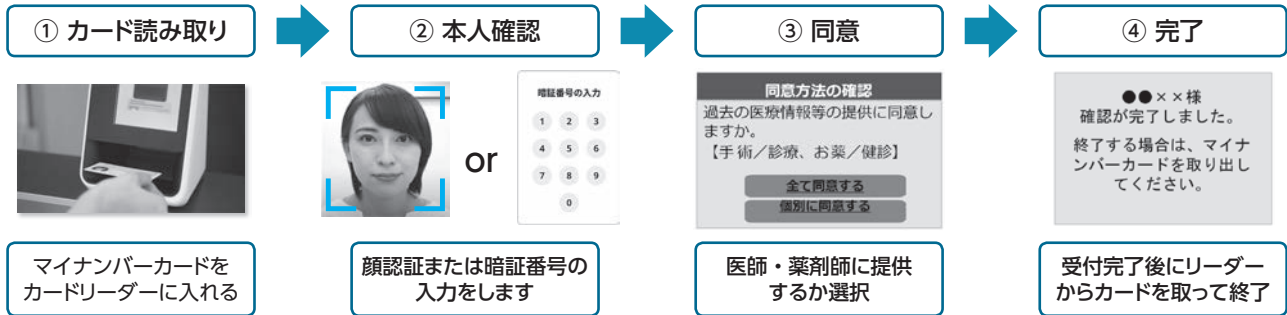
マイナ保険証をお持ちの加入者様へ

マイナ保険証で医療機関を受診しましょう



マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、登録したものです。(手続きはご自身で行います)

① マイナ保険証を利用した医療機関等の窓口での受付の仕方



※医療機関等の窓口で、職員の方の指示があればそちらに従ってください。



万が一、カードリーダーの故障等で資格が確認できない場合は以下の方法で確認ができれば保険診療が可能です。

- ① 「マイナ保険証」+ 「マイナポータル」の資格情報の画面提示 (ダウンロードしたPDFも可) または健保組合から通知された「資格情報のお知らせ」の提示
- ② 「マイナ保険証」+ 「被保険者資格申立書」 (医療機関等窓口で記載する用紙)

② マイナ保険証を利用し続けるための注意事項

① マイナンバーカードは必ず更新手続きをしましょう

マイナンバーカードには、ICチップに電子証明書書の5年の有効期限が設定されています。有効期限経過後、3か月後の末日には証明書が無効となり、マイナ保険証としても利用ができなくなります。

有効期限前には、自治体から「有効期限通知書」が届きますので必ず更新を行いましょ。

② 転居時はマイナンバーカードを持って速やかに自治体に手続きをしましょう

転出・転入時には自治体に届出を行いますが、併せてマイナンバーカードも窓口へ提出する必要があります。

以下の場合、マイナンバーカードが利用ができなくなります。

- ・転出届の受理以降に転出予定日を迎え、転入届の手続きをしていない場合 (失効後は転入先の自治体窓口で更新が必要)
 - ・転入の届出をしてから90日以内にマイナンバーカードの継続利用の手続きを行わなかった場合 (転居者全員が対象)
- なお、継続利用申請をするには、「転入届の提出を引越した日から14日以内」かつ「転入届の提出を転居予定日から30日以内」にしていることが必要です。

※転居時の詳細な取り扱い等は自治体へご確認ください。

③ マイナンバーカードを紛失したら自治体で再交付を受けましょう

マイナンバーカードを紛失した場合、マイナンバー総合サイトでカードの一時停止ができます。再発行については、お住まいの自治体へお問い合わせください。なお、すぐに医療機関等へ受診の予定がある場合は、健保組合に「資格確認書交付申請書」をご提出ください。

④ 国外転出時は自治体に手続きをしましょう

国外転出予定日の前日までに「マイナンバーカード及び個人番号カード国外継続利用申請書」の提出を行いましょ。手続きを国外転出予定日の前日までに行わないまま国外転出をすると、マイナンバーカードは国外転出予定日に失効します。

なお、手続き後は、国外転出者向けマイナンバーカードとして手元に返却され、国外転出後も利用可能となります。

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是非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/>