UACJ健康保険組合

# 健保だより

KENPO DAYORI 2025 AUTUMN

2025 秋号 — No.93 —

茨城県　ひたち海浜公園のコキアの紅葉／提供：アマナ

令和６年度　決算のお知らせ

## 保険料収入は増加するも義務的経費が高止まり

# 引き続き健康づくりの支援と医療費適正化に努めます

収入●44億8,997万円

支出●35億7,615万5千円

経常収支差引額●4,481万4千円

UACJ健康保険組合の令和6年度の決算が、去る8月1日に開催された第204回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入44億8997万円に対し、支出35億7615万5千円となり、経常収支差引額では4481万4千円の黒字となりました。

収入の柱である保険料収入は、賃金引き上げ等により標準賞与額が増加したことや、昨年10月の経営統合による被保険者の加入により予算額を上回った結果、保険給付費と高齢者医療への納付金が高水準で推移したものの、黒字決算となりました。

こうしたことから、当年度決算は黒字となりましたが、支出に占める高齢者医療への納付金の割合は約46％になっており、依然として健保財政を圧迫している状況です。

医療技術の進歩や画期的新薬の保険適用による医療の高コスト化が進む中、超高齢社会がピークを迎える2040年に向け、医療需要はさらに拡大すると予測されています。これに伴い、高齢者医療を支える現役世代の納付額は増加の一途をたどり、生産年齢人口の減少と相まって、現役世代の社会保障の負担はさらに重くなることが危惧されています。

こうした構造的課題に対応するため、政府は「全世代型社会保障」の理念に基づき、年齢ではなく負担能力に応じた公平な社会保障制度への転換を図るべく、さまざまな改革案を検討しています。社会全体の福利向上と現役世代とその次を担う世代の負担軽減につなげていく施策が期待されます。

12月2日からは、医療機関等への受診時の公的証明はマイナ保険証へ完全移行し、経過措置も終了してこれまでの健康保険証は使用できなくなります。マイナ保険証を未取得の方は資格確認書で受診できますが、マイナ保険証には医療情報の一元化による医療サービスの向上や手続きの簡素化などさまざまなメリットがありますので、お早めに取得の手続きをお願いいたします。

当健保組合は引き続き、加入者の皆さまの健康づくりを支援する効果的な保健事業を展開するとともに、安定した財政基盤を確保するため、医療費の適正化と経費節減に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、健康診断や各種保健事業を積極的にご活用いただき、日常的な健康管理に役立てていただくほか、ジェネリック医薬品の選択や多重投薬の見直しなど、医療費適正化につながる取り組みへご協力いただきたくお願いいたします。

# 令和６年度　収入支出決算概要

## 健康保険分

**POINT 保険料収入は前年度より増加**

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和5年度決算より1億9,532万6千円増加しました。
このうち、「基本保険料」は、皆さまへの保険給付や保健事業などに充てられる保険料です。
「特定保険料」は、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など高齢者医療を支える拠出金に充てられる保険料です。

**POINT 病気やけがの治療などのための保険給付費は増加**

新型コロナが落ち着いてきたことにより、医療費の伸びは穏やかになりましたが、保険給付費は令和5年度決算より1億1,795万2千円増加しました。

**POINT 健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への納付金**

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金は、支出合計の約46％を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。

| 収入（千円） | | 被保険者１人当たり収入額（円） |
|---|---|---|
| 保険料 | 3,555,585 | 674,812 |
| 基本保険料 | 1,642,801 | 311,786 |
| 特定保険料 | 1,912,784 | 363,026 |
| 国庫負担金収入 | 696 | 132 |
| 調整保険料 | 49,420 | 9,379 |
| 繰越金 | 0 | 0 |
| 繰入金 | 700,000 | 132,853 |
| 国庫補助金収入 | 163,061 | 30,947 |
| 特定健康診査等事業収入 | 0 | 0 |
| 出産育児交付金 | 1,282 | 243 |
| 財政調整事業交付金 | 15,431 | 2,929 |
| 雑収入 | 4,495 | 853 |
| 合計 | 4,489,970 | 852,148 |
| 経常収入合計 | 3,561,977 | 676,025 |

| 支出（千円） | | 被保険者１人当たり支出額（円） |
|---|---|---|
| 事務費 | 75,678 | 14,363 |
| 保険給付費 | 1,721,480 | 326,719 |
| 法定給付費 | 1,652,116 | 313,554 |
| 付加給付費 | 69,364 | 13,165 |
| 納付金 | 1,631,244 | 309,593 |
| 前期高齢者納付金 | 766,475 | 145,469 |
| 後期高齢者支援金 | 864,768 | 164,124 |
| その他 | 1 | 0 |
| 保健事業費 | 87,372 | 16,582 |
| 還付金 | 0 | 0 |
| 営繕費 | 9,814 | 1,863 |
| 財政調整事業拠出金 | 49,170 | 9,332 |
| 連合会費 | 1,329 | 252 |
| 積立金 | 0 | 0 |
| 雑支出 | 68 | 13 |
| 合計 | 3,576,155 | 678,716 |
| 経常支出合計 | 3,517,163 | 667,520 |

| | |
|---|---|
| **決算残金** | **913,815千円** |
| **経常収支差引額** | **44,814千円** |

## 介護保険分

**POINT 介護納付金は増加**

介護納付金は、前々年度の精算額の戻りの影響で増加しています。

| 収入（千円） | |
|---|---|
| 保険料 | 376,585 |
| 繰越金 | 0 |
| 繰入金 | 77,000 |
| 雑収入 | 43 |
| 合計 | 453,628 |

| 支出（千円） | |
|---|---|
| 介護納付金 | 414,807 |
| 還付金 | 0 |
| 積立金 | 0 |
| 合計 | 414,807 |

| | |
|---|---|
| **決算残金** | **38,821千円** |

## 組合の現況
（令和７年3月末現在）

- 被保険者数 5,514人（男性 4,889人、女性 625人）
- 平均標準報酬月額 454,917円
- 総標準賞与額（年間合計） 9,071,082千円
- 平均年齢 43.10歳
- 被扶養者数 5,315人
- 前期高齢者加入率 1.22%

- 健康保険料率　1,000分の96.0
  （事業主　1,000分の57.6、　被保険者　1,000分の38.4）
  - 一般保険料率　1,000分の94.690
    （事業主　1,000分の56.814、被保険者　1,000分の37.876）
  - 基本保険料率　1,000分の43.750
    （事業主　1,000分の26.250、被保険者　1,000分の17.500）
  - 特定保険料率　1,000分の50.940
    （事業主　1,000分の30.564、被保険者　1,000分の20.376）
  - 調整保険料率　1,000分の1.310
- 介護保険の対象となる被保険者数 3,252人
- 介護保険料率　1,000分の15.000
  （事業主　1,000分の7.500、　被保険者　1,000分の7.500）

健康保険の手続き
早分かり

# さようなら！健康保険証

## 令和7年12月2日から使えなくなります

## 医療機関等の受診はマイナ保険証で！

### こんなに便利！ マイナ保険証ならさらに便利・安心！ さらに安心！

**確定申告が簡単**
マイナポータルで医療費通知情報を入手し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

**限度額以上の支払いが不要**
医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額までで済みます。

**保険証の切り替えが不要**
就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。
※資格取得の届出は必要。

**より質の高い医療の提供**
診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。※同意した場合のみ。

**災害時も安心**
災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

## マイナ保険証利用時には、電子証明書の有効期限にご注意ください

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。
有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

### 有効期限の確認方法

マイナポータルから確認できます

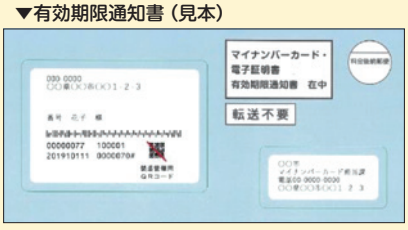
▼マイナポータル

### 電子証明書の更新方法

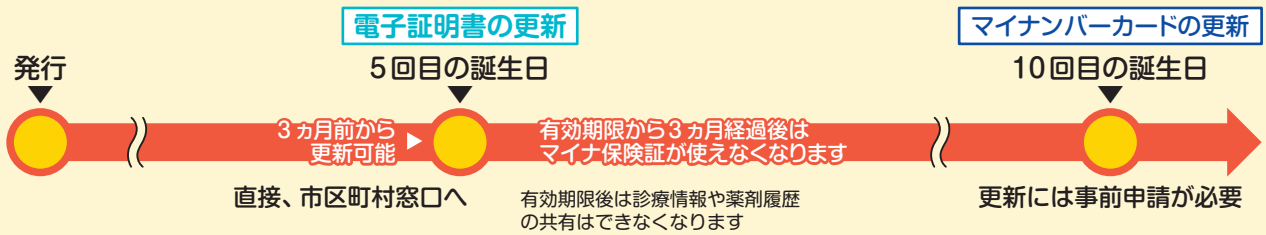
有効期限の２～３ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。
お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の３ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）




※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。



# マイナ保険証をお持ちでない方には
# 「資格確認書」を交付します

令和７年12月２日の健康保険証の廃止に伴い、
**マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。**

## 「資格確認書」の交付対象者　申請不要

令和７年10月時点で、当健保組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当健保組合から「資格確認書」を交付します。**ご本人の申請は不要です。**

- マイナンバーカードを持っていない
- マイナンバーカードは持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
- マイナ保険証の利用登録を解除した

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどですでに「資格確認書」を持っている方は除きます。

「資格確認書」の
**送付予定**
**令和７年 11月頃**

**ご注意ください**

次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。
・マイナ保険証は持っているが念のため「資格確認書」も持っておきたい
・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい

### ■マイナンバーカードをお持ちでない方

**マイナンバーカードの取得方法**

**申請**　マイナンバー交付申請書をご用意ください。

いずれかの方法で

- スマホまたはパソコン
- 郵送
- 街中の証明写真機

**受け取り**
交付通知書が届いたら指定場所にて受け取り

詳しくはこちら➡

マイナンバーカード総合サイト

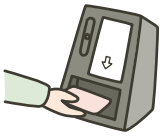
※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

### ■保険証利用登録がまだの方

**マイナ保険証の利用登録方法**

下記いずれかの方法で手続きできます。

| スマホ | セブン銀行ATM | 医療機関・薬局 |
|---|---|---|
| マイナポータルから手続き | 「健康保険証利用の申込み」から手続き | 受付の顔認証付カードリーダーから手続き |



## 令和７年９月から　マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

**Androidの場合**
最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。
Google Play で手に入れよう

**iPhoneの場合**
最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。
※iOS18.5以上のバージョンが必要です
App Store からダウンロード

健康づくりを応援！

# 当健保組合の保健事業

## 家庭用常備薬のあっせん

軽い風邪や胃痛など、軽度の不調であれば、常備薬などでのセルフケアが有効です。医療機関を受診する手間が省け、医療費も抑えられます。
ご家庭での薬の備えに、市価よりも安い「常備薬のあっせん」をぜひご利用ください。

| | |
|---|---|
| 対象者 | 被保険者 |
| 申込期間 | 2025年10月下旬～11月下旬までの約1ヵ月間 |
| 利用方法 | WEB案内・チラシ等をINSUITE・HP等へ掲載します。<br>案内に沿って各自で手続きをしてください。 |

今回より
常備薬の購入方法が
**WEB申し込みのみ**
となります。
紙での申込書の配付は
ありませんので
お気を付けください。

## インフルエンザ予防接種の費用補助

ワクチンは
接種後2週間程度で
効果が表れます。
**接種は
お早めに！**

インフルエンザ予防接種を受けておくと、感染しても発症しにくくなったり、発症しても重症化が抑えられたりする効果が期待できます。
手洗い、マスクの着用など基本の感染予防対策もしっかり行いましょう。

| | |
|---|---|
| 対象者 | 被保険者・被扶養者 |
| 補助額 | 上限2,000円（1人につき） |
| 接種期間 | 2025年10月1日(水)～12月31日(水)までの3ヵ月間 |
| 補助金の申請方法 | ❶予防接種を受けて実費を医療機関に支払い、インフルエンザ予防接種と明記された領収証を受け取る。<br>❷「インフルエンザ予防接種補助金申請書*」に必要事項を記入する。<br>❸申請書に領収証を貼り付け、各所・工場の健保業務担当窓口へ提出する。 |
| 申請締切 | 2026年1月9日(金)まで<br>※補助金は、申請書と領収証をもとに2026年2月分給与にて振り込みます。<br>※2026年度からWEB申請に変更予定です。 |

**＊申請書の入手方法**
- ○MY HEALTH WEBの「お知らせ」からダウンロード
- ○当健保組合ホームページからダウンロード
- ○各所・工場の健保業務担当窓口で入手

## 成功率の高い禁煙指導

ascure 卒煙 プログラム

UACJ健康保険組合の保健事業として、皆さまの禁煙をサポートするオンラインプログラム「ascure（アスキュア）卒煙」を実施しています。

**プログラムの特徴**
- ・**3ヵ月間のオンライン完結プログラム**（6ヵ月目にフォロー面談あり）
- ・スムーズに禁煙を開始するための**禁煙補助薬*2ヵ月分を自宅に配送**
- ・資格を持ったカウンセラーが、**オンライン面談やLINEで親身にサポート**
- ・3ヵ月後の成功率は**約90%**、半年後でも**65.5%の高い成功率！**
- ・途中で禁煙に失敗しても、プログラム期間中なら**再チャレンジをサポート！**

**▶プログラム紹介動画**
https://vimeo.com/811887502/4b99ffe63c
＊一般用医薬品のニコチンパッチ、またはニコチンガムを使用します

通常59,400円税込
のところ、
卒煙に成功すれば…**無料！**
※卒煙に成功しなかった場合は3割を自己負担となります

# インフルエンザワクチンの接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。

## ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし、感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。

ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。

### 特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

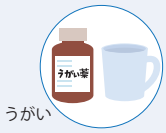
- 65歳以上の高齢者の方
- 乳幼児・小学校低学年などのお子様
- ぜんそく・糖尿病など、基礎疾患のある方
- 妊婦の方

check

上記に該当する方と同居している方もワクチン接種を推奨します。

### ワクチン接種以外の日常生活での予防策

- 小まめなうがい、手洗いを行う
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- 人混みはなるべく避け外出時はマスクを着用する
- 乾燥する室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ



うがい

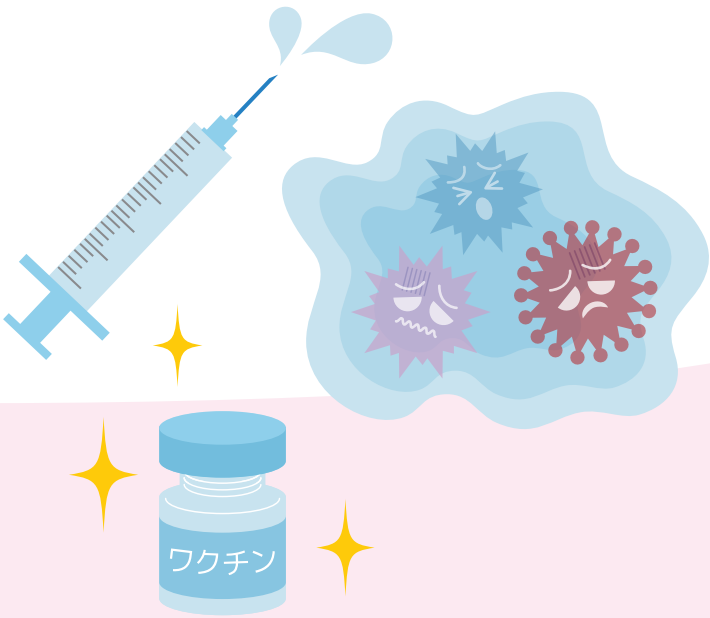
手洗い

マスク

加湿器

## インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンは発病リスクを減らします。発病した場合でも、重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを接種しなかった方の発病率を基準にすると、接種した方の発病率は相対的に60%減少しています。



RENEWAL!

# UACJ健康保険組合のHPが リニューアル しました!

ホームページ ▷https://uacj-kenpo.or.jp/

スマートフォン からもご利用 いただけます!

今すぐアクセス!

## こんなときどうする?

- どんな手続きが必要?
- もらえる給付はある?

## 健康保険は使えるの?

接骨院やはり・きゅう・ あんまの正しいかかり方は?

## 申請書ダウンロード

記入例を見ながら 申請書を簡単に作成!

安曇野山荘の申し込み方法が、 HPからのWEB申し込みに 変更となりました!

2026年度より

# 健康ポータルサイトがMY HEALTH WEB（MHW）からPep Up.に移行されます

詳細については後日発行される健保ニュースをご参照ください。

健康ポータルサイト MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

「あなたの手もとに健康のチカラを」

## 健康状態の“見える化”で生活習慣を改善する

Pep Up.

Pep Up Coming Soon!

### 健康って、もっと手軽でいいよね

Pep Upは、毎日ちょっとだけ気にすることで、少しずつ、
自分のからだに向き合えるようになるサービスです。

がんばらなくて大丈夫。
気づいたときに、ちょっと立ち止まって、
知ることから始めてみてみませんか。
それだけで、あなたが思う健康に近づければと願っています。

あなたの健康に、ちょっとだけ“いいこと”を。
Pep Upと一緒に、始めてみませんか？

## 移行スケジュール

2026年1月
Pep Up リリース（MHW並行稼働）

2026年4月
Pep Upに完全移行（MHW終了）

2026年1月～3月　初回登録キャンペーン（予定）

※並行稼働期間中にPep Upの初回登録をいただくと、MHWで貯めたポイントはそのままPep Upへ移行されます。

簡単

# ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士　一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事　**黒田 恵美子**

テーマ

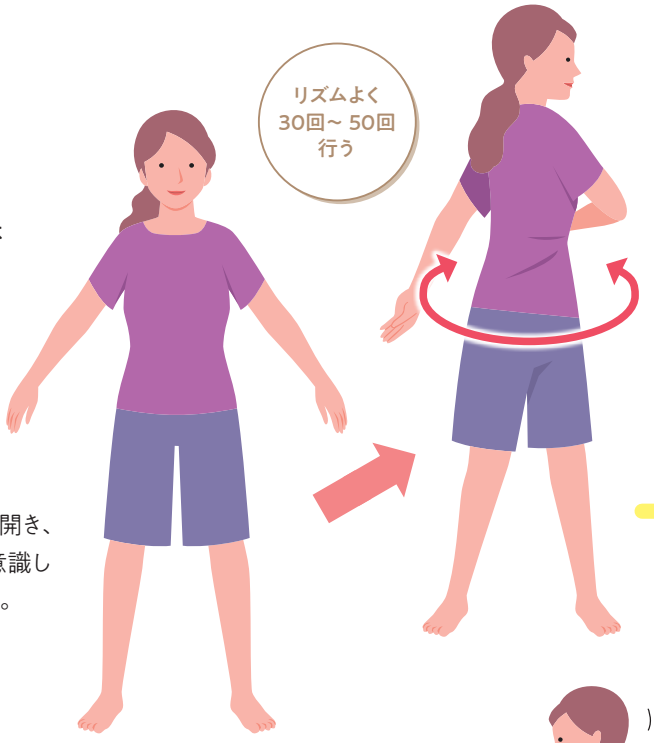
## 腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

## 体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。




**1**

しっかり足を開き、体は中心を意識して真っすぐに。

**2**

左右にリズムよくひねり、呼吸は片側で吸ったら片側で吐きます。顔はひねった体の向きに合わせ、腕をでんでん太鼓のひものように体に巻き付くように自然に動かします。

体重は左右の足に均等にのせ、かかとが浮かないようにします。

筋トレ

## 股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

**1**

イスの背もたれから握りこぶし2個分ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに開きます。腕を前に伸ばし手のひらを上に向け、背筋を伸ばしたまま、上体をゆっくり後ろに倒します。

背筋を伸ばして股関節から体を折り曲げるように動かしましょう。

**2**

背もたれに背中がついたら体を元に戻し、背筋を伸ばしたまま前に体を傾けていきます。これを繰り返します。

**効果の実感ポイント**　背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで体幹が鍛えられることで、背中の動きが軽くなります。

動画でも見られる　アクセスはこちらから

※動画は予告なしに終了する場合があります。

# 歯科健診で歯と歯茎の健康チェック！

**歯医者さんは歯が痛くなったら行く場所と考えていませんか。**
**大事な歯を失わないために歯科健診を受けて歯を守りましょう。**

虫歯や歯周病など、歯と歯茎の病気は自然には治りませんので、異常はできるだけ早期発見・治療が大事です。早期治療の方が痛みも少なく治療も短期間で済みますから、症状がなくても定期的に歯科健診で歯と歯茎の健康をチェックしましょう。もちろん、痛みや違和感など気になる症状がある場合は、放置しないで歯科医院を受診して相談しましょう。

歯の健康を守り自分の歯を失わないようにすれば、高齢になっても自分の歯で食事を楽しむことができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

## 歯を守るためのポイント

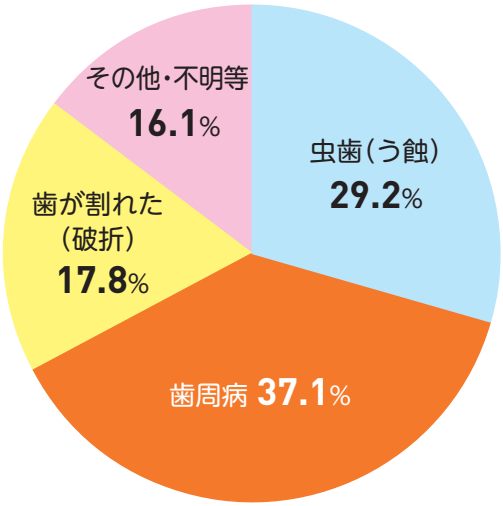
**①毎日丁寧にブラッシング**
歯磨きを丁寧に行うことで口の中を清潔に保ちます。

**②歯間ブラシとデンタルフロスも活用**
歯と歯の間など歯ブラシが届きにくい部分も清潔に。

**③歯科健診で歯と歯茎の健康チェック**
定期的に歯科健診を受けて異常を早期発見！

**④できるだけ早く禁煙に取り組む**
タバコは歯周病を悪化させ歯を失う原因になります。

## 抜歯の主原因別割合

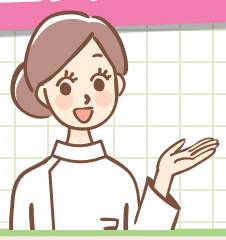



（公益財団法人8020推進財団「第２回 永久歯の抜歯原因調査報告書」を基に作成）

## 40歳以上は歯周病に要注意！

40歳以上になると歯周病で歯を失うことが特に多くなります。また、歯周病は歯を失うだけでなく、歯周病菌の出す毒素の影響が全身に及び、糖尿病、脳卒中、心臓病、肺炎、骨粗しょう症、がんなどさまざまな病気の要因になります。

## 国民皆歯科健診の導入が検討されています



2022年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2022」（骨太の方針2022）において、生涯を通じた切れ目のない歯科健診として「国民皆歯科健診」を検討することが盛り込まれました。歯周病など口の中の状態が全身の健康に影響することから、歯科健診により健康寿命を伸ばし、医療費を削減することが期待できます。具体的な仕組みや健診の方法などについては、議論が進められています。

**歯科の健康相談 mamoru とは…**

**歯科医師に無料で相談できる健康相談サービスです！**

mamoruのダウンロードはこちらから！

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

Special Interview

# 今日も笑顔で

## 岸本葉子さん［エッセイスト］

自分に合った運動を見つけて
心も体もスッキリと。

## 岸本葉子 とりあえず始める！

きしもと　ようこ／1961年、鎌倉市生まれ。東京大学教養学部卒業。日々の暮らし方や年齢の重ね方などのエッセーの執筆、講演など精力的に活動。主な著書に『60歳、ひとりを楽しむ準備　人生を大切に生きる53のヒント』（講談社＋α新書）、『60代、かろやかに暮らす』（中央公論新社）、『ちょっと早めの老い支度』（角川文庫）他多数。

日常生活を楽に安全に過ごす体づくりのために、加圧トレーニングに通っています。筋力とバランス感覚が鍛えられ、とっさのときに転ばずに済むなど、ふとした瞬間に効果を実感します。もう一つ、ダンスフィットネスも続けています。有酸素運動になりますし、大きな動きはストレッチにも。音と動きに集中するので、頭の中もスッキリとリセットできます。そうしてジムで運動した日は、睡眠の質がものすごく良くなるんです。

仕事中でも、時間になったら、パッと切り替えて「ジム活」へ出掛けます。昔は仕事を中断するのはすごく嫌で、それができませんでした。でも、いつまでも働いてしまっては体に良くありません。無理やりにでも切り替えることを続けるうち、時間の使い方が前よりうまくなった気がします。

この先は健康寿命を延ばしたい。その手前としてなるべく長く働き続けていたい。さらにもっと手前のこととして、新しい生活リズムを整えたいと思っています。というのも、この10年間は週1回の連載を抱えていたので、それは張り合いにはなるけれど、他のことをする余裕がなかったんですね。連載終了が決まって不安もあるけれど、肩の荷が下りた感じがします。迷う前に「まずやってみる」の精神で、これからまた新しいことを始めるのが楽しみですね。

UACJ健康保険組合　〒455-8670 愛知県名古屋市港区千年3丁目1番12号　TEL.052-653-1228