

すこやか

住友化学健康保険組合 NO. 107 2025.3

CONTENTS

2025年度予算号

2025年度 予算のお知らせ	2
2025年度 保健事業のご案内	4
動脈硬化をチェック	6
健保組合からのお知らせ	7
再チェック! 医療機関等のかかり方	8



ご家族にもお知らせください

健保組合のホームページもご覧ください

<https://www.sumikakenpo.or.jp/>

スマホはコチラ



2025年度 予算のお知らせ

医療費は増加するものの、保険料収入の増収により、黒字予算に

2025年度の収入支出予算が、2月21日に開催された組合会において承認されましたので、お知らせします。

予算の概要

2024年度については、予算では3億8,000万円の赤字を見込んでいましたが、現段階での決算見込みでは、支出において保険給付費(主に医療費)が予算を2億7,100万円下回ることなどから、経常収支は1,800万円の黒字となる見込みです。

一方、2025年度の予算については、保険料収入の増収が見込まれることから、経常収支は4億9,200万円の黒字となる見込みです。(グラフ1)

医療費・拠出金の動向を注視

みなさんの医療費等に充てられる保険給付費は、前年度決算見込みに比べて1億3,700万円増となる38億5,100万円を見込んでいます。医療技術の高度化や高齢化の進展などにより、増加する見通しです。(グラフ2)

高齢者医療制度への拠出金は、精算による還付があったため、前年度決算見込みに比べて1億9,600万円減となる33億4,800万円を見込んでいます。この金額は当健保組合の保険料収入の約42%を占めており、2025年より団塊の世代がすべて後期高齢者に到達することから、当面の間高い水準での負担が続く見通しです。(グラフ3)

健康保持・増進のため、 保健事業をご活用ください

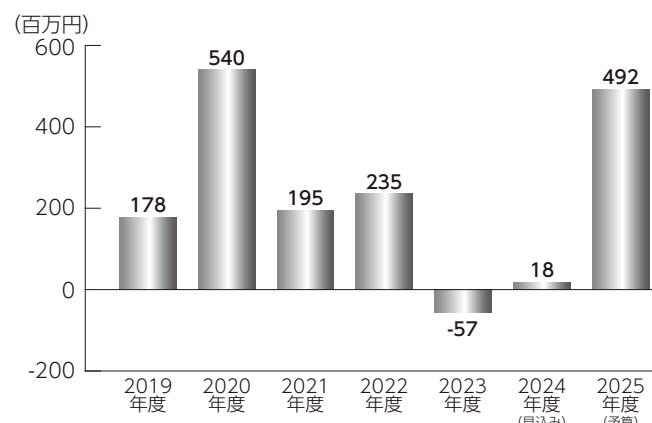
当健保組合では、「人間ドック」「特定健診・特定保健指導」など、みなさんの健康づくりをサポートする保健事業を実施しています。2025年度から、重症化予防事業に脂質異常症の受診勧奨を加え、保健事業の充実を図ります。(4～5ページ)

今後も安定した組合運営を継続していくには、みなさん一人ひとりが日々の生活のなかで健康の保持・増進に努めていただくことが大切です。ぜひ保健事業を積極的にご活用ください。

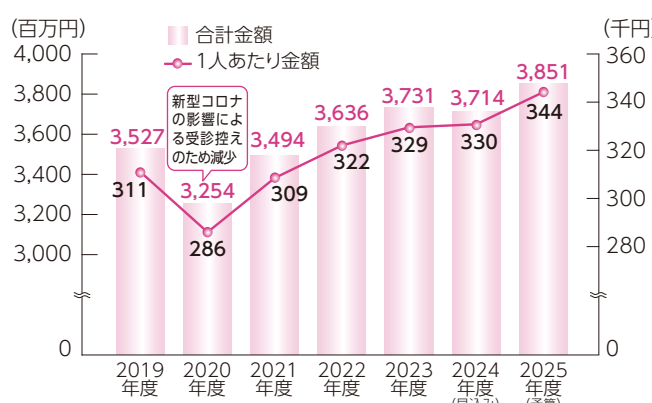
マイナ保険証をご利用ください

2024年12月2日から保険証の新規発行を終了し、原則マイナ保険証による受診となりました。発行済みの保険証は最長で2025年12月1日まで使用できますが、マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の利用登録がまだお済みでない方はお早めに登録をお願いします。さまざまなメリットがあるマイナ保険証での受診にご協力をお願いします。(8ページ)

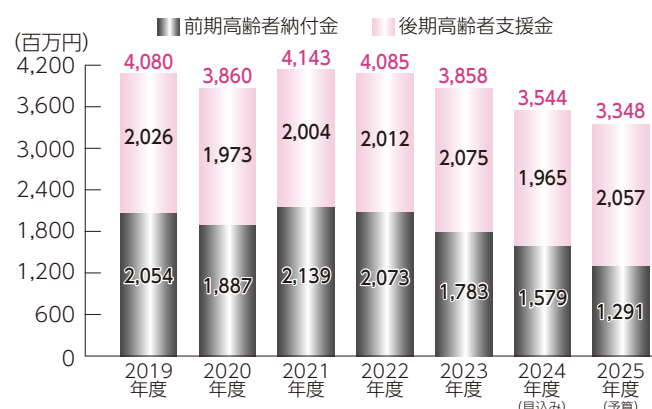
グラフ1 経常収支の推移



グラフ2 保険給付費の推移

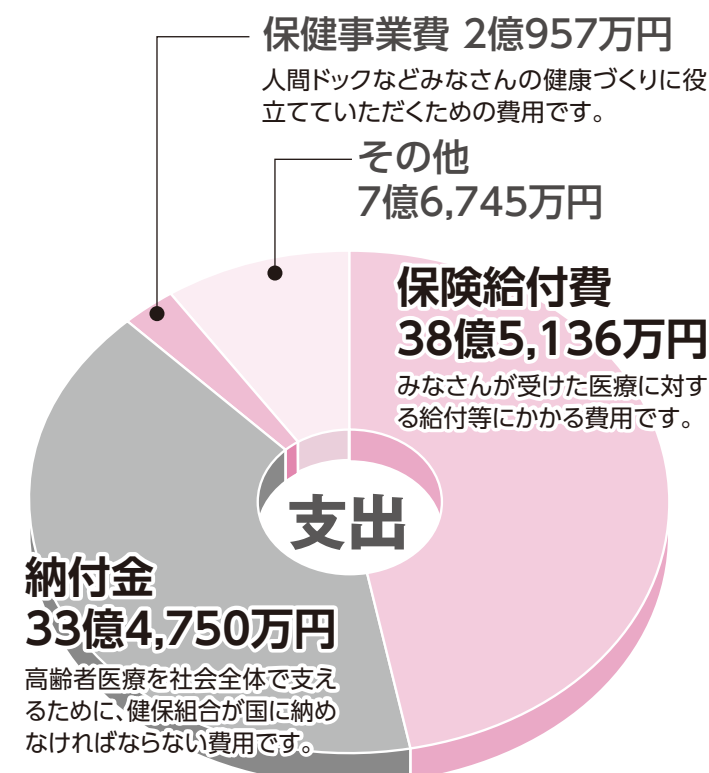
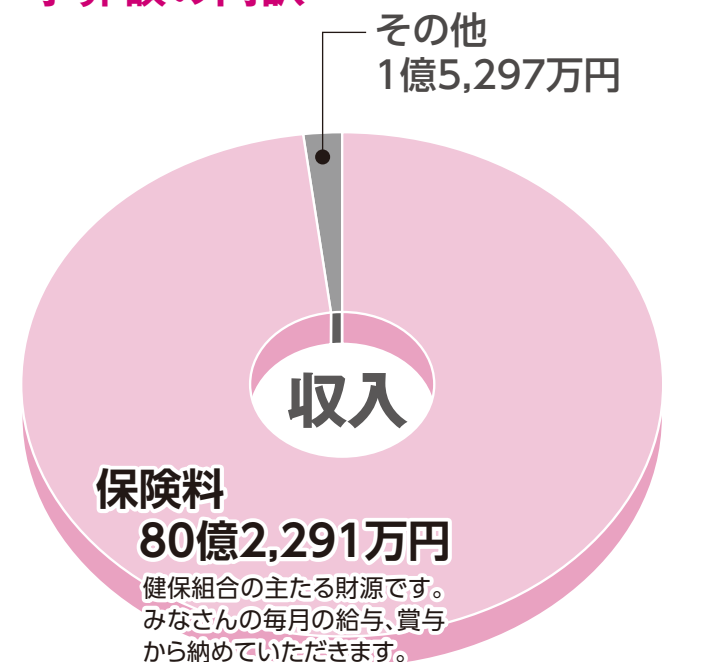


グラフ3 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



予算総額 81億7,588万円

予算額の内訳



一般勘定

◆予算の基礎数値

被保険者数	11,210人
平均標準報酬月額	519,500円
保険料率	87/1000

◆収入

科目	予算額(万円)
保険料	802,291
国庫負担金収入	159
特定健康診査・保健指導補助金	139
出産育児交付金	286
利子収入等	422
経常収入[小計①]	803,297
調整保険料収入	12,290
財政調整事業交付金	2,000
その他	1
経常外収入[小計②]	14,291
収入合計[①+②]	817,588

◆支出

科目	予算額(万円)
保険給付費	385,136
法定給付費	365,508
付加給付費	19,628
納付金	334,750
前期高齢者納付金	129,118
後期高齢者支援金	205,632
保健事業費	20,957
事務費	12,519
その他	693
経常支出[小計③]	754,055
財政調整事業拠出金	12,290
予備費	51,178
調整保険料還付金	15
補助金等返還金支出	50
経常外支出[小計④]	63,533
支出合計[③+④]	817,588
経常収支差引額[①-③]	49,242

介護勘定

◆予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,110人
平均標準報酬月額	580,300円
保険料率	18.6/1000

◆収入

科目	予算額(万円)
介護保険収入	129,348
雑収入	20
収入合計	129,368

◆支出

科目	予算額(万円)
介護納付金	102,282
介護保険料還付金	300
予備費	26,786
支出合計	129,368

2025年度

保健事業のご案内

当健保組合では、次のような保健事業を実施しています。

ぜひ、積極的にご利用いただき、日頃の健康管理にお役立てください。

人間ドック

人間ドックは通常の健診よりも詳細な検査が行われ、病気の早期発見や予防に役立ちます。当健保組合では日帰りドックの補助を実施しており、少ない自己負担額で検査を受けられます。

対象者

30歳以上の被保険者・被扶養配偶者(任意継続の加入者含む)
(年度内に30歳になられる方から対象です)

自己負担額 10,000円(年度中1回限り)

詳しくは「健保HPトップ」人間ドックをクリック!

受診方法

① 当健保組合HPから
契約健診機関を確認し、予約

当健保組合員であることを
お伝えください

※契約健診機関での受診が原則です。契約健診機関以外で受ける場合、補助対象オプション検査を含む健保負担上限額は32,000円(婦人科検査受診時40,000円)です。

② 事前に会社のシステムから
「人間ドック受診申込書」を出力

会社のシステムを利用できない方は
健保担当課までご連絡ください

③ 病院の窓口で「人間ドック受診
申込書」と「マイナ保険証等」を提示

「人間ドック受診申込書」を忘れると
受診できません

補助対象となるオプション検査

- 女性は、婦人科検査として乳がん検診(エコーまたはマンモグラフィのどちらか一方)と子宮がん検診(子宮頸部細胞診)を無料で追加できます。
 - ピロリ菌検査が1人につき1回限り、無料で追加できます。
- ※補助対象外オプション検査や脳ドック等の追加健診は全額自己負担となります。

特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病の予防を目的としています。特定保健指導では、リスクの高い人に対し個人のライフスタイルにあわせた生活習慣の改善ができるよう専門家によるサポートを行います。

特定健診

対象者 40～74歳の被保険者・被扶養者
(任意継続の加入者含む)

自己負担額 無料

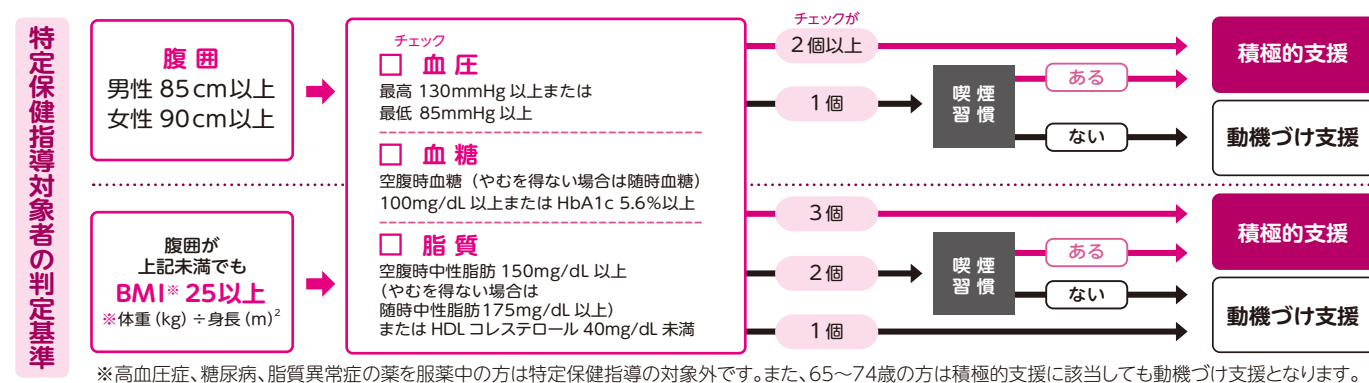
契約健診機関の一覧は
「健保HPトップ」特定健診・特定保健指導をクリック!

※2025年度中に任意継続期間を満了される方は、当健保組合への申し出により受診券を配布いたします。

市町村が実施しているがん検診(胃がん・子宮頸がん・肺がん・乳がん・大腸がん)も活用しましょう。
ほとんどの市町村では、費用の多くを公費で負担しており、少ない自己負担額で受けることができます。

特定保健指導

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に特定保健指導を実施します(被扶養者含む)。対象となった方は、生活習慣を見直すよい機会ですので、積極的に利用してください。



重症化予防事業

特定健診の結果、高血圧症や糖尿病・脂質異常症の重症化のリスクが高い方を抽出し、受診勧奨をしたり、生活習慣の改善やセルフケアの方法をアドバイスして重症化を予防します。

対象者

2024年度の特定健診結果において医療機関への受診が必要と思われる、被保険者・40歳以上の被扶養者

実施時期

2025年4月以降

● 高血圧予防 ●

対象となる基準

2024年度の健診結果で血圧が高値の方

140/90mmHg
以上

冊子による
情報提供

● 糖尿病予防 ●

対象となる基準

2024年度の健診結果で血糖が高値の方

HbA1c 6.0%
以上

冊子による
情報提供

HbA1c 6.5%
以上

保健師による
電話受診勧奨
冊子による
情報提供

New

● 脂質異常症予防 ●

対象となる基準

2024年度の健診結果で脂質が高値の方

LDL180mg/dL以上または
中性脂肪500mg/dL以上

保健師による電話受診勧奨
冊子による情報提供

実施手順

※本事業は(株)エム・エイチ・アイでの委託事業となります

① 対象者選定

健診結果の数値により
対象者を選定します

② 情報提供

- 対象者に情報提供通知を作成・送付します
- 同封の「連絡表」をご返送いただきます

③ 電話保健指導

保健師による電話での
保健指導を実施します

禁煙サポート事業

長年喫煙していても、禁煙するメリットは十分あります。また、受動喫煙によりご家族や周囲の方の健康にも影響を与えます。当健保組合では3つのコースから選べる禁煙サポート事業を行っています。

対象者

被保険者(任意継続の加入者除く)

設定コース

- ① オンラインによる禁煙プログラムコース 自己負担額5,000円(税別)
※本事業は(株)CureAppでの委託事業となります
- ② 禁煙補助剤コース(健康保険適用外) 治療費補助 上限10,000円
- ③ 自力コース



歯科健診・無料歯科健診

定期的な歯科健診を受けて、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療にお役立てください。被保険者・被扶養者のみなさんを対象に実施します。

歯科健診

事業所にて毎年1回歯科健診を実施しています。

対象者

被保険者

自己負担額

1,000円

無料歯科健診

お近くの提携歯科医院で、歯科健診(目視チェック)・歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談のいずれかを年2回まで受けられます。所要時間は約15分です。

対象者

被保険者・被扶養者(任意継続の加入者を含む)

申込方法

委託先の「歯科健診センター」にWEBから申し込む



動脈硬化をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

動脈硬化は命に関わる病気の引き金になりますが、自覚症状はありません。動脈硬化の危険因子の中でとくに軽視しがちなのが脂質異常症。放置していると動脈硬化が静かに進行していきます。

あなたは
大丈夫？

生活習慣病



こんな人は動脈硬化が進行しやすい

□ 脂質異常症である
(以下のいずれかに該当)

- LDLコレステロール140mg/dL以上
- HDLコレステロール40mg/dL未満
- 中性脂肪(空腹時)150mg/dL以上、(随時)175mg/dL以上
- Non-HDLコレステロール170mg/dL以上

*出典：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版

これに
加えて右記
をチェック

□ たばこを吸う

□ 血圧が高め

□ 血糖値が高め

□ HDLコレステロールが40mg/dL未満

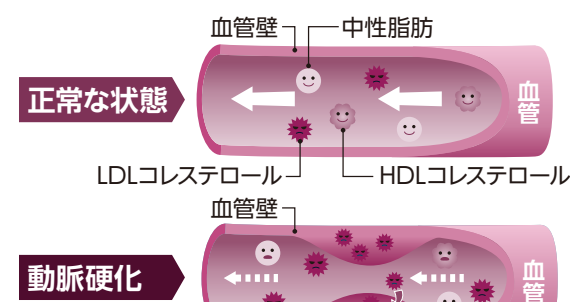
□ 若年*で狭心症・心筋梗塞になった家族がいる
※男性55歳未満、女性65歳未満

該当数が多い、
年齢が高いほど
動脈硬化が高リスク

脂質異常症があると 血管が狭くなり、詰まりやすい

脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い、もしくはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態。放置していると血管壁にコレステロールがたまってコブができ、血管が狭くなります。これが動脈硬化で、血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。

一方、脂質異常症と診断されても、できるだけ早く対策をはじめれば動脈硬化の進行は抑えられます。命に関わる脳梗塞や心筋梗塞を予防するために、対策に取り組みましょう。



脂質異常症でLDLコレステロールが血管壁に入り込み、できたコブ。血管が狭くなって詰まりやすい。

脳梗塞や
心筋梗塞の
発症リスクが
高まる

今すぐ 脂質異常症の対策をはじめよう

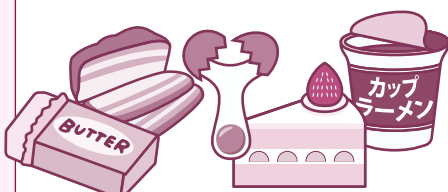
脂質異常症のタイプにあった対策を行い、動脈硬化のリスクが高い人は医療機関を受診しましょう。

LDLコレステロール値が高い

正常範囲：140mg/dL 未満

- 飽和脂肪酸やコレステロールの多いものをとりすぎない。

✕ 肉の脂身、乳製品、加工食品、卵、魚卵、レバー、洋菓子など



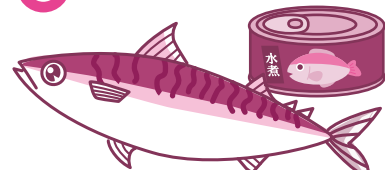
- 野菜やきのこ、海藻などから食物繊維を積極的にとる。

中性脂肪値が高い

正常範囲：150mg/dL 未満

- アルコール、糖質の多い甘いもの、炭水化物をとりすぎない。
- 青魚や旬の魚を積極的にとる。

○ サンマやアジ、サバ缶など



- 有酸素運動を1日30分以上、週3回以上行う。

HDLコレステロール値が低い

正常範囲：40mg/dL 以上

- 禁煙する。
- 1日30分程度の有酸素運動を日課にする。



※上記の数値は、空腹時採血の場合とする。

健保組合からのお知らせ

18歳以上の被扶養者全員が対象

2025年度 被扶養者資格確認調査を実施します

当健保組合では、被扶養者が引き続き認定基準を満たしているかを確認するため、年1回、資格確認調査を実施しています。適正な組合運営のため、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

実施時期 2025年7月以降

対象範囲 18歳以上の被扶養者全員
(2025年4月1日現在)

確認方法 被扶養者の認定基準を満たしているかを書類で確認

提出書類 直近の給与明細、年金額が確認できる書類、確定申告書など。別居の場合は、毎月一定額、いつ、誰から、誰に、いくら仕送りしたのかが分かる書類(現金渡しは認めていません)。

ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を

解説動画はコチラ▶
<https://doug.hfc.jp/imfine/seido/25spring01.html>

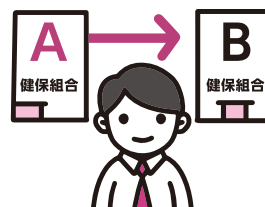


こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います

～異動届の提出を忘れずに～

他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート・アルバイト※1先の健康保険の被保険者になったとき



※1 以下の条件を満たすパート・アルバイト等(学生は除く)についても健康保険への加入が義務づけられています。
①週所定労働時間20時間以上、②月額賃金88,000円以上、③勤務期間2カ月以上見込み、④従業員数51人以上

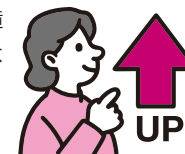
失業給付金の受給を開始したとき

- 被扶養者が雇用保険の失業給付を受けるようになり、その額が1日あたり3,612円以上(60歳以上または障がいがある場合は5,000円以上)のとき



収入が増加したとき

- 年収が130万円以上(60歳以上または障がいがある場合は180万円以上)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき



130万円の壁 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。詳しくは、当健保組合ホームページの「お知らせ」に掲載しています。

「健保HPお知らせ」▶



75歳になったとき

被扶養者が75歳※2以上になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※2 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。



〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は5日以内に異動届の提出をお願いします。



再チェック! 医療機関等のかかり方

2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

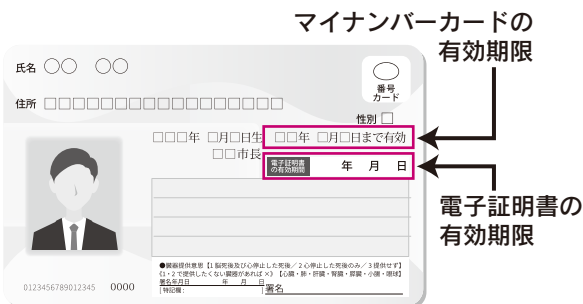
マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆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発行日から10回目(未成年者は5回目)の誕生日まで、電子証明書(健康保険証の利用登録など)の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

- マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
- 電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書(封書)が自治体から届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、住まいの自治体ですみやかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで健康保険組合などが変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

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、健康保険組合などから資格確認書が発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

右記の方法で登録を!

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ(セブン銀行ATM)で登録



利用登録方法の詳細はこちら



マイナンバーカードをお持ちでない方

右記の方法で申請を!

- オンライン申請(パソコン、スマホから)
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の詳細はこちら



マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間

平日
土日祝

9:30~20:00
9:30~17:30

(年末年始
を除く)

— 2025年12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —