

すこやか

住友化学健康保険組合 NO. 108 2025.9

CONTENTS

2024年度決算号

2024年度 決算のお知らせ	2
健保組合からのお知らせ	4
特定健診・特定保健指導を受けましょう	6
抗菌薬を正しく使いましょう	7
「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで	7
デジタル機器で酷使している目をいたわろう 眼精疲労対策	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



2024年度 決算のお知らせ

経常収支は1億2,300 万円の黒字決算

2024年度収支決算が、7月11日に開催された組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

決算の概要

2024年度予算は、経常収支で3億8,000万円の赤字を見込んでいました。

これに対して決算では、医療費に充てられる保険給付費や保健事業費が予算を下回ったことなどから、最終的には経常収支は1億2,300万円の黒字となりました(グラフ1)。

今後の見通し

2025年度予算では、保険料収入の増収が見込まれることなどから、経常収支で4億9,200万円の黒字となる見込みです(グラフ1)。

保険給付費は、高齢化の進展や医療技術の高度化、高額な薬剤等の処方などにより、2024年度決算に比べて増加する見込みです(グラフ2)。2025年8月に予定されていた高額療養費制度の見直しが延期され、今秋までに改めて方針を検討し、決定されることとなり、今後の動向を注視していく必要があります。

高齢者医療制度への拠出金については、前期高齢者納付金の精算による還付があったため、一時的に減少するものの、引き続き高い水準で推移する見通しです。後期高齢者支援金については、高齢化により医療費の増加傾向が続くことから、恒常的な負担増は避けられない見通しであり、今後の健保財政への影響が懸念されます(グラフ3)。

保健事業のご活用と適正受診にご協力を

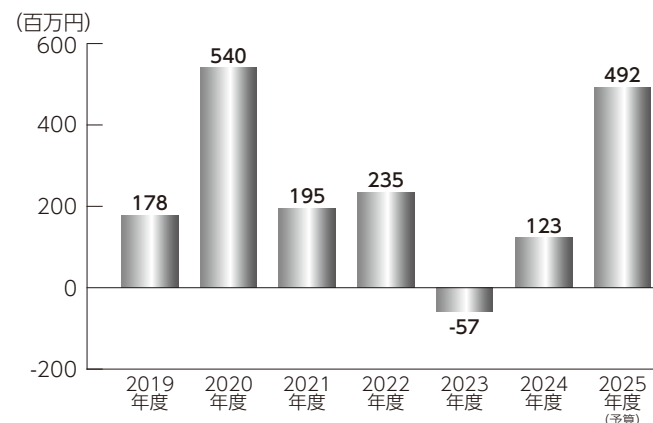
これからも安定した組合運営を継続していくには、みなさん一人ひとりが健康の保持・増進と健康管理に努めていただくことが重要です。そのためにも当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、日々の健康管理にお役立てください。また、適正な受診を心がけていただき、医療費の節減にご協力をお願いします。

- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう
- やむを得ない場合を除き、休日や夜間などの時間外診療は控えましょう
- お薬手帳で薬剤を管理し、重複投与を防ぎましょう

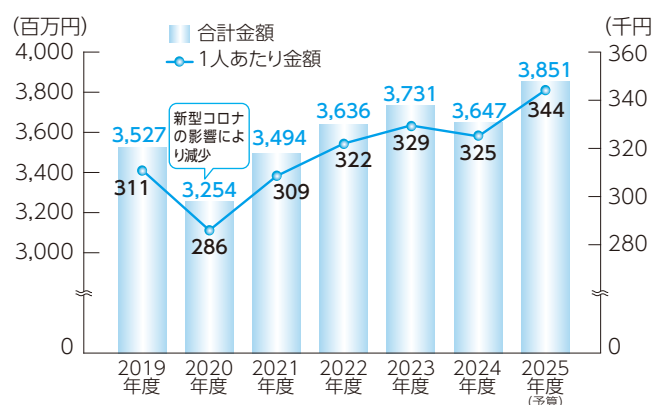
マイナ保険証をご利用ください

従来の保険証は2025年12月2日以降、使用できなくなります。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お済みでない方はお早めに登録をお願いします。また、マイナンバーカードの有効期限、マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限の確認をお願いします(4ページ)。

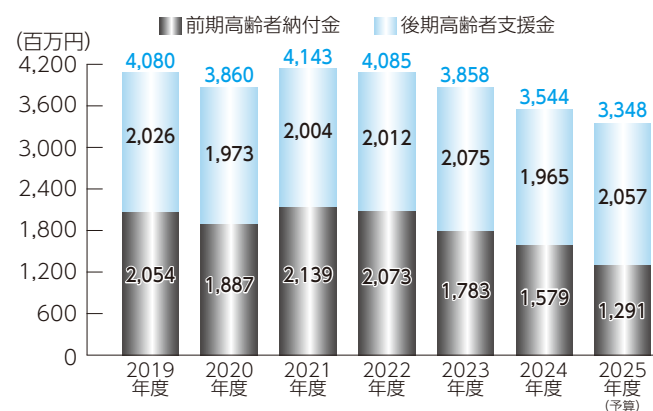
グラフ1 経常収支の推移



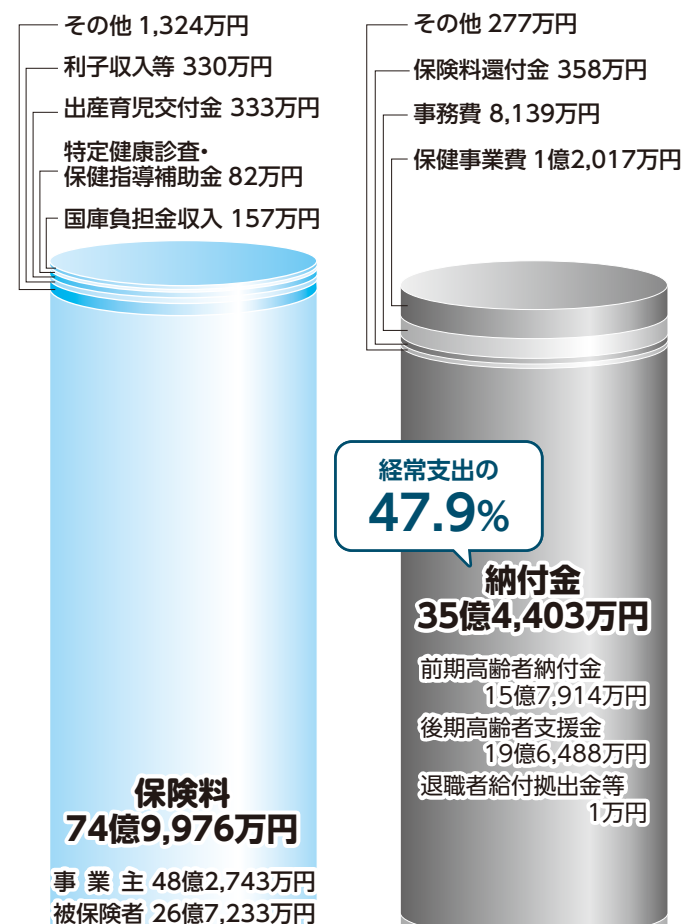
グラフ2 保険給付費の推移



グラフ3 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



2024年度決算 経常収支



経常収入
75億2,202万円

経常支出
73億9,904万円

一般勘定

◆決算の基礎数値

被保険者数	11,229人
平均標準報酬月額	512,732円
保険料率	87/1000

◆収入

科	目	決算額(万円)
経常収入	保険料	749,976
	国庫負担金収入	157
	特定健康診査・保健指導補助金	82
	出産育児交付金	333
	利子収入等	330
	その他の	1,324
	経常収入【小計①】	752,202
経常外収入	調整保険料収入	11,421
	高齢者医療支援金等負担金助成事業費	4,364
	財政調整事業交付金	5,762
	補助金等追加収入	22
	経常外収入【小計②】	21,569
	収入合計【①+②】	773,771

◆支出

科	目	決算額(万円)
経常支出	保険給付費	364,710
	{ 法定給付費 { 347,019	
	{ 付加給付費 { 17,691	
	納付金 354,403	
	{ 前期高齢者納付金 { 157,914	
	{ 後期高齢者支援金 { 196,488	
	{ 退職者給付拠出金等 { 1	
	保健事業費	12,017
	事務費	8,139
	保険料還付金	358
	その他の	277
	経常支出【小計③】	739,904
支経常外	財政調整事業拠出金	11,367
	調整保険料還付金	5
	補助金等返還金支出	6
	経常外支出【小計④】	11,378
	支出合計【③+④】	751,282
	経常収支差引額【①-③】	12,298

◆収支決算残金処分

内	訳	金額(万円)
準備金		0
別途積立金		22,441
財政調整事業繰越金		48
収支決算残金		22,489

介護勘定

◆決算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,045人
平均標準報酬月額	572,506円
保険料率	18.6/1000

◆収入

科	目	決算額(万円)
介護保険収入		118,886
雑収入		21
収入合計		118,907

◆支出

科	目	決算額(万円)
介護納付金		103,121
介護保険料還付金		65
支出合計		103,186

◆収支決算残金処分

収支決算残金	15,721
--------	--------

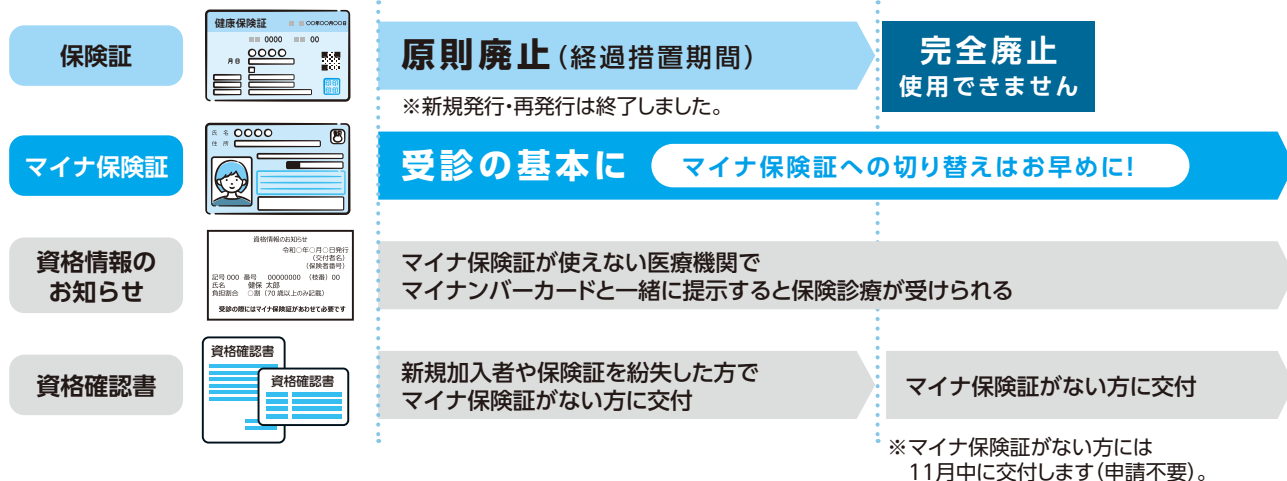
健保組合からのお知らせ

保険証が使えるのは、2025年12月1日まで マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

2025年12月1日に保険証の経過措置期間は終了し、その後お手元の保険証は一切使用できなくなります。
事前のマイナ保険証への切り替えにご協力をお願いします。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

保険証廃止の スケジュール

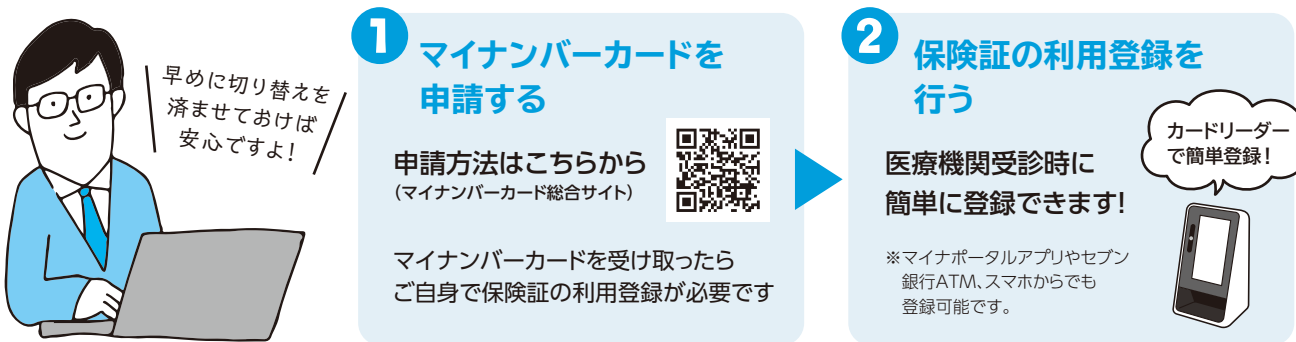


マイナンバーカードの有効期限を確認してください

マイナンバーカードは、発行から10回目の誕生日（18歳未満は5回目）が有効期限です。有効期限はマイナンバーカードの表面に記載されています。

また、マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限ですので、ご注意ください。いずれも「有効期限通知書」が届いたら、すみやかに指定の方法で更新手続きをしてください。

マイナ保険証の作り方



マイナポータルを活用しよう

スマートフォンアプリ「マイナポータル」からあなたの医療保険の資格情報をダウンロードできます。「資格情報のお知らせ」を携帯する必要がなくなるため便利です。

マイナポータル▶健康保険証▶端末に保存



マイナンバーカードに関する お問い合わせは

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時
土日祝 9時30分～17時30分
(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる
一時利用停止は… **24時間
365日受付**

「医療費のお知らせ」ツール

KOSMO Webがリニューアルされます

この度、医療費のお知らせで利用いただいているKOSMO Webがリニューアルいたします。健保組合からのお知らせや医療費情報がさらに見やすく快適になり、安心してご利用いただけるサービスになります。

安全性を追求した多要素認証システム

新しいシステムで、さらに安心・安全にログインしていただけるようになります。



選べる認証方法

- 生体認証
- ワンタイムパスワード認証（メールまたはアプリによる認証）

仮IDと仮パスワードのハガキが届いたら必ず本登録を行ってください

ログインするための仮IDと仮パスワードを記載したハガキを配付しますので、ハガキに記載の案内に沿ってKOSMO Webへの本登録（※）をお願いします。

※任意のID、パスワード、メールアドレス（会社のメールアドレスは不可）を登録

▲現在利用しているKOSMO WebのユーザIDとパスワードはリセットされます。

▲KOSMO Webへの登録は被保険者のみとなります。

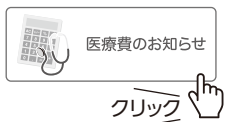
医療費のお知らせをご活用ください

医療費のお知らせでは、かかった医療費や窓口で支払った費用を最長2年分ご覧いただくことができます。

また、マイナ保険証をお持ちの方は、マイナポータル上でも確認できます。

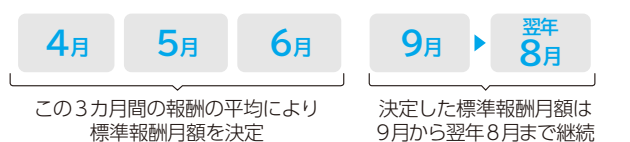
ご家族の健康管理のために、ぜひご利用ください。

健保HPTopp↓



保険料の定時決定について

標準報酬月額は、年1回、その年の4月、5月、6月の3カ月間の報酬をもとに決定します。決定した「標準報酬月額」は、その年の9月分の保険料（10月分給与から控除）から翌年の8月分まで適用されます。



報酬に含まれるもの▶

給与や通勤手当などの諸手当のほか、社宅や寮を金銭に換算（社宅料や寮費は差し引く）したものが含まれます。ただし、慶弔金など臨時の収入となるものは除かれます。

定時決定以外に 標準報酬月額を見直すのはこんなとき

- **就職したとき**（資格取得時決定）
初任給等を基礎にして決められます。
- **報酬が大幅に変わったとき**（随時改定）
昇給などにより3カ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、見直されます。
- **産前産後休業が終わったとき**（産前産後休業終了時改定）
産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、見直されます。
- **育児休業等が終わったとき**（育児休業等終了時改定）
育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、見直されます。

特定健診・特定保健指導を受けましょう

特定健診

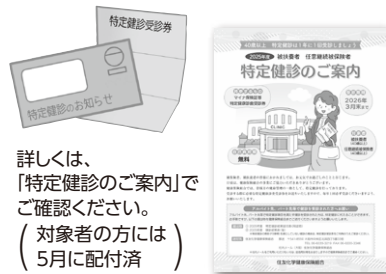
生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。生活習慣病は症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

未受診の方は早めに受診してください。

毎年健診を受けて、早期発見、早期改善で重症化を防ぎましょう。

2026年3月末まで

◆対象者／40～74歳の被扶養者・任意継続被保険者



詳しくは、「特定健診のご案内」でご確認ください。
(対象者の方には5月に配付済)

特定保健指導

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。



特定保健指導にはこんなメリットが!

メリット1 無料で受けられる!

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家による**アドバイスが無料**で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

メリット2 専門家の適切な支援を受けられる!

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。**専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道**です。

メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる!

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。**専門家があなたの健康状態を正しく把握**したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる!

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。**自分に合った方法で無理のない生活習慣改善**を支援してもらえます。

メリット5 続けやすい!

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では**継続的なサポート**が受けられるため挫折しにくくなります。

メリット6 その後も効果が続く!

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、**翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすい**といわれています。

メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる!

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。**病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります**。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

健保HPトップ▶▶▶ 特定健診・特定保健指導 ▶▶▶ クリック



抗菌薬を正しく使いましょう

抗菌薬^{*}を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか? 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がありません。抗菌薬の不適切な使用は、薬剤耐性(AMR:Antimicrobial Resistance)が起こる原因のひとつです。また、抗菌薬には副作用もあります。医療費を大切に使い、私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

^{*}抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

抗菌薬が効かない、薬剤耐性(AMR)が拡大しています

薬剤耐性とは、**抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなる**ことです。

近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、**免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人**は、感染症にかかる**重症化しやすい**ため、**耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります**。



薬剤耐性の拡大を防ぐために

感染を予防するために、日ごろからできること

- 正しい手洗いの徹底やアルコール消毒をする
- マスクを着用する
- 外出後、帰宅後はうがいをする
- 生活や食事、休養などに配慮して、健康に気をつける



抗菌薬は正しくのみましょう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 抗菌薬は医師の指示(処方せん)どおり最後までのみきる
- とっておいて、後でのまない
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 疑問は医師や薬剤師に相談する

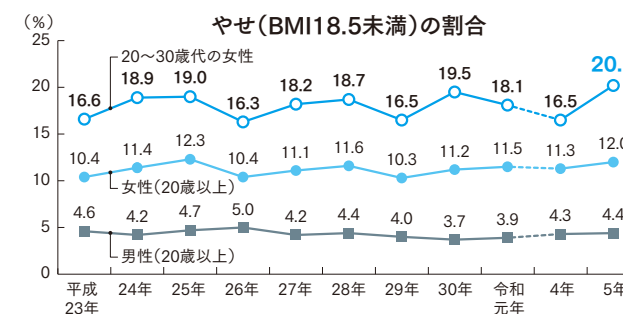


知っておきたい女性の健康

監修: 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

20～30歳代の女性の5人に1人「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します**。やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。



ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、**栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう**。



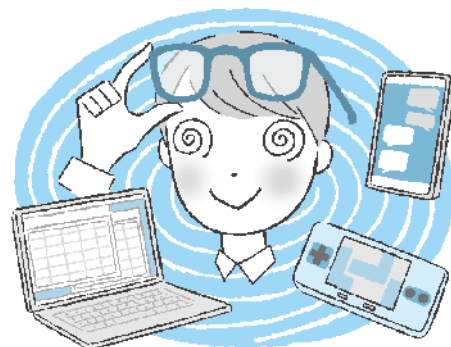
参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ～18.5未満 ▶ やせ
- 18.5～25未満 ▶ 普通体重
- 25～ ▶ 肥満

ここを目標に!

デジタル機器で酷使している目をいたわろう

眼精疲労対策



生活から手放せなくなっているスマホ、パソコン、そしてゲームなどのデジタル機器。目を酷使する環境になっています。目の疲れは全身の不調にもつながるため、早めに眼精疲労対策をしましょう。

目のしょぼしょぼ、白目の黄ばみや充血に注意

よく睡眠をとっているはずなのに、目がしょぼしょぼする、白目の黄ばみや充血、目の乾きなどを感じたら、目を酷使しすぎているのかもしれません。早めに眼科で目の状態をチェックしてもらいましょう。症状が悪化すると眼精疲労となり、頭痛や肩こり、首の痛みなどの原因にもなっていきます。

最近多いコンタクトレンズのトラブル

コンタクトレンズをつけている時間が長すぎると、目の疲れやトラブルの原因になります。ネットショッピングでレンズを気軽に買えるようになっていますが、半年に1回は眼科で検診を受けたほうがいいでしょう。

パソコンとの距離は約50～70cmに

パソコンと適切な距離をつくることで目の疲れを抑えられます。パソコンとの距離は顔からモニターまでの距離が約50～70cmが理想的です。座った状態で手を伸ばした距離が目安です。今、どんな距離ですか？



こんな症状は眼精疲労かも？

- 目がしょぼしょぼする
- かすんで見える
- 夕方になるとスマホの画面が見えにくい
- 目の奥が痛い
- まぶたがけいれんする
- 目が充血する
- 目が乾く
- 涙が出る
- 肩こりがひどい
- 頭痛
- 吐き気を感じる
- 目が重たい
- 白目が黄ばんでいる
- 暗いところだと見えにくい

酷使している目をいたわるケア

● 目の筋肉ストレッチで緊張をやわらげる

目のピント調節をしているのが水晶体を囲む毛様体筋。パソコン作業で近くを見ているときは毛様体筋が緊張状態になっています。パソコンや手元の作業している視線を、壁や窓の外など遠くの物に10～20秒程度移してみましょう。窓の外など遠くを見ているときは毛様体筋の緊張がゆるんでいる状態になります。



● 目を温める

作業の休憩時やバスタイムにホットタオルで目を温めましょう。血流がよくなり、リラックス効果もあります。まつ毛の上下の生え際には皮脂腺（マイボーム腺）があり、まばたきのたびに涙の成分に油膜をつくり、涙の蒸発を防いでくれています。加齢に伴いマイボーム腺は詰まりやすくなりますが、温めることで詰まった脂が溶け、その融点は約40℃といわれています。約40℃で目を温めるのがおすすめです。

