

健やかライフ

2025. 4

No. 205

東振協「脳検査」の費用補助を開始

詳細は本誌別冊『健康診断・保健指導ガイド』およびホームページをご覧ください

東京ディズニーリゾート利用補助金額を2,000円に増額

詳細は本誌別冊『保養施設ガイド』をご覧ください

CONTENTS

- P2~4 ▶ 令和7年度 保険料率・事業計画・予算のお知らせ
- P5 ▶ 春の不調を予防しよう
- P6~7 ▶ カンタン、便利、安全！マイナ保険証に切り替えを
- P8 ▶ 事業所との個人データの共同利用について／任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

ホームページをご利用ください

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



スマートフォンにも対応し、大変見やすくなっています。
ぜひアクセスしてください。

本誌がホームページ上でダウンロードできます

保険料率・事業計画・予算のお知らせ

令和7年2月13日(木)の第114回組合会におきまして、当健保組合の令和7年度の保険料率・事業計画・予算が可決、承認されました。その概要をお知らせします。

保険料率 (介護保険の料率引き下げ)

当健保組合の財政を検証いたしましたところ、医療費は増加傾向にありますが、みなさまのご協力により、当面安定した運営が見込まれます。

また、当健保組合が国に納める介護納付金は、令和6年度に比べ約4,800万円の減額となりました。この状況を踏まえ、介護保険料率を引き下げることになりました。

●令和7年度保険料率

区分		保険料率 (千分率)	
		変更前	変更後
健康保険	一般保険料	96.7	96.7
	調整保険料	1.3	1.3
	合 計	98.0	98.0 (変更なし)
介護保険 (40歳以上65歳未満の被保険者)		17.2	15.8 (千分の1.4引き下げ)

【適用年月日】・令和7年3月1日(令和7年3月分保険料から) ※4月支払給与から控除
・任意継続被保険者は令和7年4月分から適用となります。

事業計画

令和7年度も引き続き、業界で働くみなさまとご家族の健康をサポートするため、健康診断の実施、医療機関への受診勧奨による疾病の重症化予防等に積極的に取り組んでまいります。

みなさまにおかれましても、当健保組合の各種保健事業をご活用いただき、ご自身の健康維持・増進に取り組んでください。

重点事業 1 健康診断の実施

加入員のみなさまがご自身の身体の状態を確認したり、病気の早期発見、早期治療を目的に健康診断事業を実施しています。

自覚症状のない病気を早期に発見できることもありますので、ご自身の身体の状態を確認するため、健康診断を一年に一度は必ず受診してください。

➔【申込方法等の詳細は本誌『健やかライフ』4月号別冊『健康診断・保健指導ガイド』に掲載】

重点事業 2 特定保健指導の実施

将来の生活習慣病を防ぐため、生活習慣を見直すためのアドバイスが受けられる特定保健指導事業を実施しています。

健康診断の結果、生活習慣を見直すための保健指導が必要と判断された場合には、当健保組合よりご案内をしますので、ご自身の健康保持のため、必ず保健指導を受けてください。

→【詳細は本誌『健やかライフ』4月号別冊『健康診断・保健指導ガイド』に掲載】

重点事業 3 受診勧奨通知の実施

健康診断の結果、「治療」または「精密検査」が必要と判断されながら、その後、医療機関を受診していない方のうち、特に早急に医療機関の受診が必要な方に対して、医療機関への受診を促す通知をご自宅に送付しています。

未受診のまま放置すれば、病気が進行し、重症化する恐れがあります。健康診断の結果、「治療」または「精密検査」が必要と判断された場合には、必ず医療機関で受診してください。

事業所への 情報提供

通知後も受診が確認できない場合、被保険者については、労働安全衛生法に規定する定期健康診断の検査結果について事業所に情報提供し、事業所と共同して重症化予防に取り組んでいきます。

令和7年度に実施するその他の保健事業

【疾病予防・健康管理】

脳検査の費用補助	通年	別冊『健康診断・保健指導ガイド』20ページ(裏表紙)
インフルエンザ予防接種の費用補助	10月～1月	『健やかライフ』令和7年8月号
医療費のお知らせ	1・3月	
後発医薬品促進通知	6・9・1・3月	
事業所用救急薬品の配付	12月	
被扶養者への健康診断の受診促進	6月・11月	
被保険者向け救急薬品の斡旋	6月～9月 11月～3月	『健やかライフ』令和7年6月・11月号
電話健康相談・女性サポート相談	通年	15ページ、本誌折込チラシ
育児書の配付		別冊『保養施設ガイド』 15ページ



【心身の保養・体力づくり】

直営保養所「熱海 薫風荘」の開設	通年	2～4ページ
契約保養所の利用補助		別冊『保養施設ガイド』 5～13ページ
東京ディズニーリゾート® の利用補助		13ページ
プールの利用補助	7・8月	『健やかライフ』令和7年6月号
マス釣り大会の実施	10月	『健やかライフ』令和7年8月号
スキーリフト・アイススケートの利用補助	12月～3月	『健やかライフ』令和7年11月号



予算

当健保組合の令和7年度予算の主な内容は次のとおりです。

一般勘定予算 予算総額 170億2,026万4千円

準備金繰入 2億1,081万6千円
収入不足を補うため、準備金から繰り入れます。

収入



保険料収入 163億9,513万8千円

皆様や事業主から納めていただく保険料は組合運営の大切な財源です。

調整保険料収入、財政調整事業交付金など 4億1,431万円

支出



保険給付費 99億2,659万7千円

皆様が病気やけがをしたときの、医療費や各種給付金の費用です。



保健事業費 10億9,401万9千円

人間ドックなどの各種健診事業や、宿泊施設を利用した際の補助金事業などの費用です。

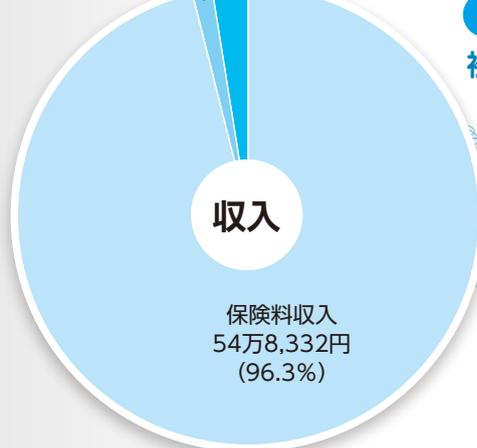


納付金 51億5,795万5千円

国へ納付する後期高齢者支援金、前期高齢者納付金等の費用です。

財政調整事業拠出金、事務費、予備費など 8億4,169万3千円

準備金繰入 7,051円 (1.3%)
その他 1万3,857円 (2.4%)



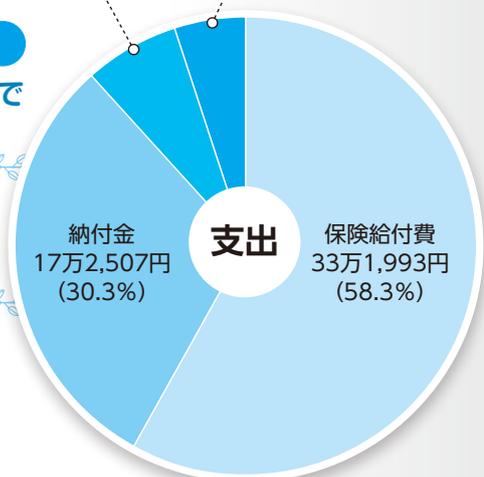
一般勘定

被保険者1人当たりで
予算を見てみると

合計
56万9,240円



保健事業費 3万6,589円 (6.4%)
その他 2万8,151円 (5.0%)



※ 100%にするために、パーセントを調整している箇所があります。

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,710,820
繰入金	92,342
雑収入等	2
合計	1,803,164

介護勘定予算

介護勘定予算は
総額18億316万4千円に
決定されました。



支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	1,776,464
介護保険料還付金	700
予備費	26,000
合計	1,803,164

幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

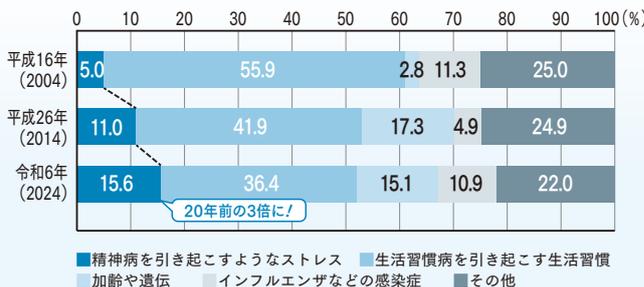
太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などと考察されています。

健康にとっての最大のリスク



カンタン、便利、安全!

マイナ保険証に切り替えを

令和6年12月2日に従来の保険証が廃止され、医療機関や薬局ではマイナ保険証^{*}で受診することが基本になりました。まだマイナ保険証に切り替えていない方、早めに切り替えをお願いいたします。

^{*}マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

これからの受診方法

マイナ保険証に
早めの切り替えを!

受診方法	年		令和7年												令和8年															
	月		12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
保険証			制度改定日 (12月2日)												経過措置期間終了 (12月1日)															
			経過措置期間												令和7年12月2日以降 使用できません。															
マイナ保険証			→																											
医療機関等で オンライン 資格確認が 利用できない 場合	マイナポータル +マイナ保険証		→																											
	資格情報のお知らせ +マイナ保険証		→																											
資格確認書			保険証を所有している方のうちマイナ保険証を所有していない方へは、 10月～11月頃に資格確認書を交付します。																											



オンライン資格確認：受診者の健康保険の資格をオンラインで確認すること。マイナポータル：政府が運営する行政手続きのオンラインサービス。

これからの保険証利用について Q & A

Q 医療機関でマイナンバーカードを保険証として使うには事前に手続きが必要ですか？

A 一度登録が必要ですが、医療機関に備え付けのカードリーダーで登録できます。登録は簡単で、すぐにマイナ保険証として使えます。マイナポータル、セブン銀行ATMから事前登録もできます。

Q 資格確認書とは何ですか？

A 資格確認書は、マイナ保険証を所有していない方に交付するもので、保険証の代わりになるものです。これまでどおり医療機関で保険診療を受けることができますが、右ページに記載のマイナ保険証による便利な機能は利用できません。

マイナ保険証を所有していない新規加入者等に対し、本人の申請に基づき発行します。

Q 保険証がなくなったら記号・番号や保険者番号はどのように確認するのですか？

A マイナポータルからご確認いただけます（マイナンバーカードでログインします）。
また、当組合から交付した「資格情報のお知らせ」でもご確認いただけます。

マイナポータルをご活用ください

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」を使えば、資格情報(PDF)がダウンロードできます。

医療機関でマイナ保険証が使えない場合に、このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると、「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

《操作方法》

マイナポータル(ログイン)
▶健康保険証▶端末に保存



ログイン方法
はこちら



マイナンバーカードの保険証利用について、詳しくはこちらをご覧ください。

●厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用について」





「こうだったらいいのにね」が マイナ保険証で叶います!

病院や薬局で...

医師や薬剤師が過去の薬、特定健診データを確認できます。重複投薬や併用禁忌を確認してもらえるので、安全で質の高い医療が受けられます。

※患者の同意が必要です。



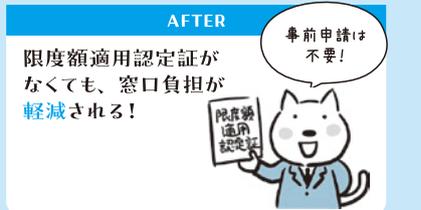
確定申告で...

1年間に支払った医療費が一定額を超えた際に、所得税の還付を受けられる医療費控除。マイナポータルを使うと、医療費通知情報を確定申告書に自動入力できます。



医療費の支払いで...

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」。事前に健保組合に申請が必要ですが、マイナ保険証なら限度額適用認定証がなくても窓口負担が軽減されます。



就職・転職したとき...

マイナ保険証なら、就職・転職後もそのまま使い続けることができます。これまでのように保険証が届くまでの待機期間がなくなります。

※健保組合への届出は必要です。



便利で安全 マイナンバーカード

便利だけど、持ち歩いても大丈夫なの...?

なりすましはできません

写真入りのため、対面での悪用は困難。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません



セキュリティ対策は万全! キャッシュカードと同じように持ち歩いても大丈夫!

マイナンバーを見られても悪用は困難

マイナンバーを利用するには、顔写真付き身分証明書などでの本人確認があるため、悪用は困難。

プライバシー性の高い個人情報は入っていません

ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。

万全の

セキュリティ対策



紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時的利用停止可能

アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック

不正に情報を盗み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く) 平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による利用停止は 24時間365日受付!

測量地質健康保険組合から被保険者の皆様へお知らせ

事業所との個人データの共同利用について

当健保組合では、被保険者の皆様の健康増進のため、事業所と個人データを共同利用しております。当健保組合ホームページ等でもお知らせしておりますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

共同利用の概要

個人情報保護法では、健康診断等の個人データは、あらかじめ本人の同意なく第三者に提供してはならないとされておりますが、同法第27条第5項第3号において、特定の者との間で共同して利用される個人データについては、個人データを共同で利用すること等（詳細は下記1～4参照）について、あらかじめ本人に通知し、または本人が容易に知り

える状態に置いているときは、当該個人データの提供を受ける者は第三者に該当せず、個人情報取扱事業者は、本人の同意がなくても、個人データを提供することができるとされています。

当健保組合では、健康診断結果等を事業所へ情報提供するため、健康診断結果等の個人データを事業所と「共同利用」させていただいております。

1 共同利用する個人データの項目

被保険者の氏名、生年月日、年齢、性別、記号・番号、健診機関名、健診区分、健診日、健診結果及び数値・判定（労働安全衛生法に規定する定期健康診断の範囲）、特定健康診査の受診状況、特定保健指導対象者の氏名、該当する特定保健指導コース及び実施状況、健康診断後に治療又は精密検査が必要と判断された方で、医療機関での受診が確認できない方の氏名及び該当する検査結果（労働安全衛生法に規定する定期健康診断の範囲）。

2 共同利用者の範囲

健康診断受診者、特定保健指導対象者及び受診勧奨対象者が勤務する測量地質健康保険組合加入事業所と測量地質健康保険組合。

3 共同利用目的

- ・事業所としては労働者の健康管理のため。
- ・測量地質健康保険組合としては被保険者の健康増進のため。
- ・事業所と測量地質健康保険組合が協力して保健指導及び重病化予防を進めるため。

4 共同利用に係る個人データの管理責任者

測量地質健康保険組合個人情報取扱責任者。

※共同利用を希望されない場合 測量地質健康保険組合 総務部施設課までお申し出ください。

令和7年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

標準報酬月額上限：380,000円

参考（令和6年度380,000円）

適用年月日：令和7年4月1日

組合の現況

（令和7年2月末現在）

事業所数	525社
被保険者数	29,816人
被扶養者数	18,774人
平均標準報酬月額	383,109円

表紙題字は内藤理事長 揮毫