

のうきょう健保

NO.140

2025.秋

P2 令和6年度決算報告

P3 マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

P4 健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった！

P5 特定保健指導ってどんなことをするの？

P6 接骨院・整骨院への通院内容等の照会にご協力ください
まだ間に合う特定健診
インフルエンザ予防接種助成のご案内

P7 子ども・子育て支援金

P8 武雄・御船山

P10 けんぽウォーキング大会

「歩Fes.2025秋」開催！

P11 ちょこっと“歩き”習慣 機会編

P12 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

P14 ウインター・ブルー

P15 スマホの使い過ぎは心に悪影響を及ぼす
クロスワード・パズル

P16 “しゃがむ”張トレ

保険証が
廃止されます！



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

滋賀県農協健康保険組合

健康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日に従来の健康保険証の経過措置期間が終了します。
その後、お手元の健康保険証は一切利用できなくなります。いざというとき困らない
よう、今のうちにマイナ保険証[※]への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのことです。



●マイナンバーカードの 申請方法

◆詳しくはこちらへ
マイナンバーカード総合サイト
(地方公共団体情報システム機構)



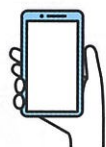
●マイナ保険証の登録方法

① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー



◆詳しくはこちらへ
マイナンバーカードの
健康保険証利用について
(厚生労働省)

② スマートフォン



③ セブン銀行ATM



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

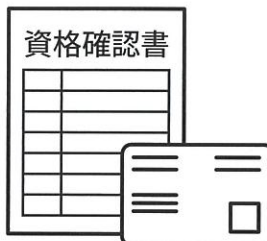
平日 9:30～20:00 (年末年始
を除く)
土日祝 9:30～17:30
紛失・盗難などによる一時利用停止は
24時間365日受付

健保組合からのお願い

マイナ保険証をまだお持ちでない方は……

早めの利用登録をお願いします

健保組合では、マイナ保険証を利用できない方に対し、「資格確認書」を一斉交付いたします。資格確認書の交付にかかる事務負担やコスト軽減のためにも、早めの手続きにご協力をお願いいたします。



すでにお持ちの方は……

有効期限が切れる前に更新手続きをしましょう

せっかく利用登録をしても、有効期限が切れていたらマイナ保険証の便利な機能を利用できません。5年・10年の節目での更新と、氏名・住所変更した際の手続きを忘れずに行ってください。



ご家族（とくにお子様）の利用登録や、電子証明書・マイナンバーカードの更新もお忘れなく！

令和6年度 決算報告



令和6年度決算が令和7年7月4日開催の第147回組合会で承認されましたのでご報告します。

健康保険

〈収入〉

主な収入となる保険料は、平均標準報酬月額や総標準賞与額が増加したものの、被保険者数が減少したため、前年度より562万8千円減の16億9878万2千円となりました。

〈支出〉

みなさまの医療費となる保険給付費は、被保険者数の減少等が影響し、前年度より5958万4千円減の9億6502万5千円となりました。しかし高齢者医療のための納付金は、前年度より7305万円増の6億3244万5千円となりました。

〈収支〉

予算段階では2億6025万3千円の経常赤字を見込んでいましたが、保険給付費の伸びが予想よりも低かったため、最終的には2665万4千円の経常赤字まで圧縮することができました。

介護保険

〈収入〉

介護保険収入は1億9510万5千円、その他の収入を合わせて、収入総額は2億6792万8千円となりました。

〈支出〉

国に納める介護納付金は1億7312万4千円となり、収支差引額は9480万4千円となりました。

決算の基礎となった数値（年間平均）

〈健康保険〉

被保険者数：3,351人
(男：1,980人 女：1,371人)
平均標準報酬月額：315,144円
(男：356,079円 女：254,150円)
平均年齢：46.19歳
(男：47.42歳 女：44.43歳)
被扶養者数：2,272人
扶養率：0.68人

〈介護保険〉

介護保険被保険者数：2,047人
特定被保険者数：63人
平均標準報酬月額：344,722円

収入支出決算概要表

健康保険

収入	科目	決算額	被保険者1人当たり額	支出	科目	決算額	被保険者1人当たり額
	保険料	1,698,782千円	506,948 円		事務費	58,447千円	17,442 円
	国庫負担金収入	649	194		保険給付費	965,025	287,981
	調整保険料収入	17,340	5,175		納付金	632,445	188,733
	繰越金	131,996	39,390		前期高齢者納付金	281,607	84,037
	繰入金	3,600	1,074		後期高齢者支援金	350,836	104,696
	国庫補助金収入	4,736	1,413		退職者給付拠出金	2	1
	出産育児交付金	945	282		保健事業費	73,609	21,966
	財政調整事業交付金	33,142	9,890		財政調整事業拠出金	17,304	5,164
	雑収入	3,125	933		連合会費	1,446	432
	収入合計(A)	1,894,315千円	565,298 円		還付金・積立金・雑支出等	3,542	1,057
	経常収入合計(B)	1,707,860千円	509,657 円		支出合計(C)	1,751,818千円	522,775 円
					経常支出合計(D)	1,734,514千円	517,611 円

差引残金(A)-(C) 142,497千円

経常収支差引残金(B)-(D) △26,654千円

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります

介護保険

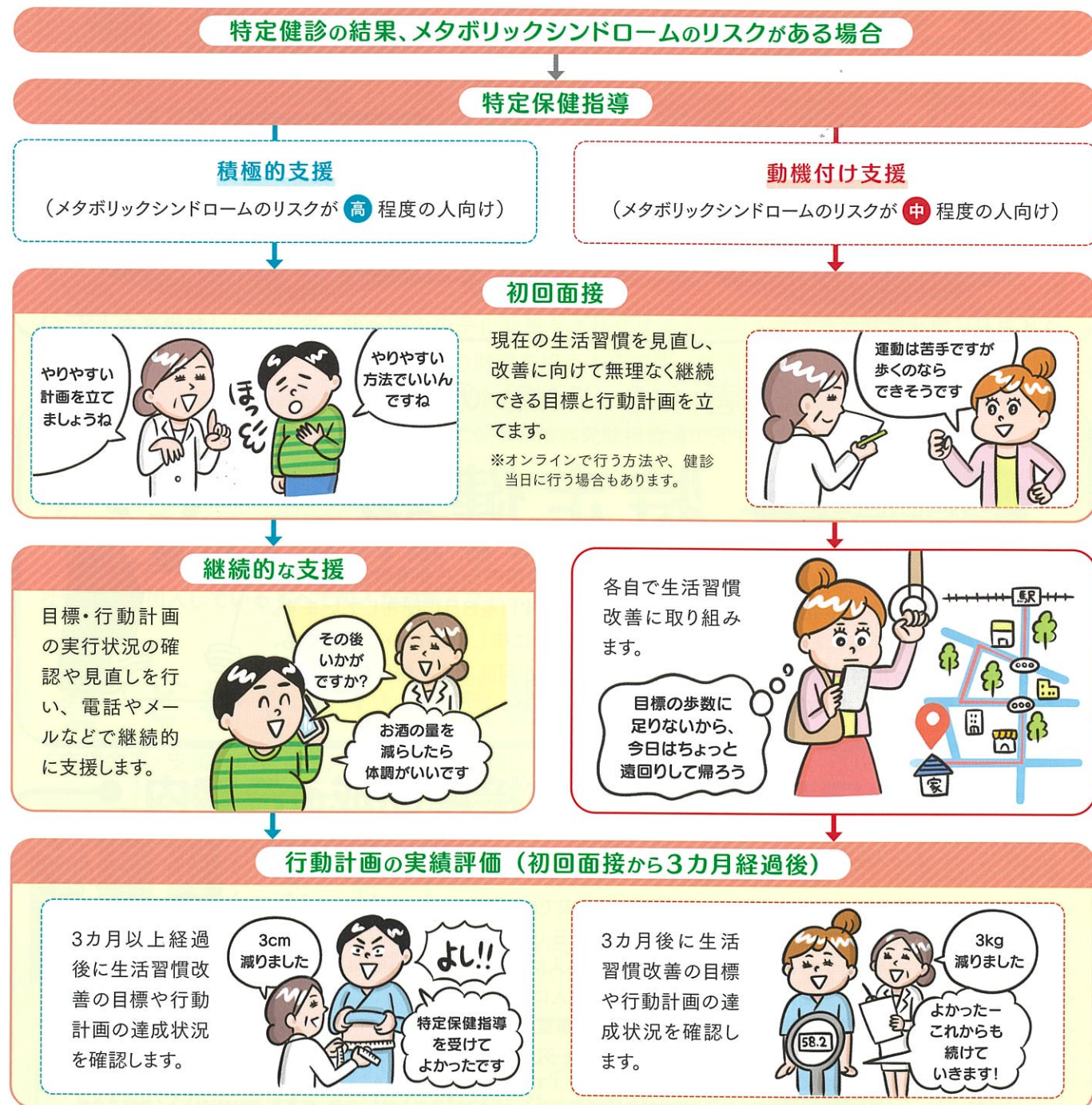
収入	科目	決算額	被保険者1人当たり額	支出	科目	決算額	被保険者1人当たり額
	介護保険収入	195,105千円	92,467 円		介護納付金	173,124千円	82,049 円
	繰越金	72,781	34,493		支出合計(F)	173,124千円	82,049 円
	雑収入	42	20				
	収入合計(E)	267,928千円	126,980 円				

差引残金(E)-(F) 94,804千円

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



特定健診は40～74歳を対象とした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。

健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった!



《《《《《 これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らないー **だから毎年健診を!** 《《《《《

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよくなったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた!ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

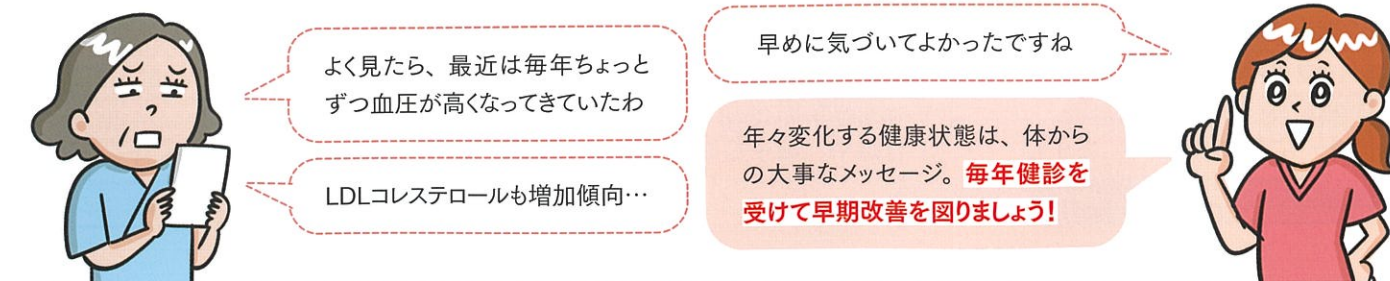
健診結果が届いたら
ここを確認!

- 各検査項目の経年変化（悪化してきている項目がないか）
- 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・要生活改善	D 要精密検査・要治療	E 治療中
今回はとくに所見はありませんでした。 今後も健康管理に気をつけましょう。	軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。昨年との変化を確認しましょう。	基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。	健診結果に異常が認められ、さらに詳しい検査や治療が必要です。すみやかに対応しましょう。	すでに治療中の方です。医師の指示に従い、治療を継続しましょう。



＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!／