岩谷産業健康保険組合

健保ニュース

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

2025.4
No.137

▶ 2025年度　予算と事業計画（P2）
保険料率を引き上げます
▶ 2025年度に実施する主な保健事業（P7）

●ケガ ●病気
●悩み ●育児
●介護
などのご相談は

ファミリー健康相談　メンタルヘルスカウンセリング
専用ダイヤル　携帯電話もOK!
0120-929049
○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

2025年度（令和7年度）予算

2025年度から保険料率を1000分の10引き上げます

去る2月14日（金）に行われました第156回組合会において、一般保険料率の改正、介護保険料率の改正、2025年度の事業計画と予算が決議・承認されました。

2025年度は、増え続ける医療費や高齢者医療費を支援する納付金等の支出をまかなうために、保険料率を1000分の10引き上げて対応せざるを得なくなりました。

料率変更

	現 行
被保険者	38.0/1000
事業主	42.0/1000
計	80.0/1000

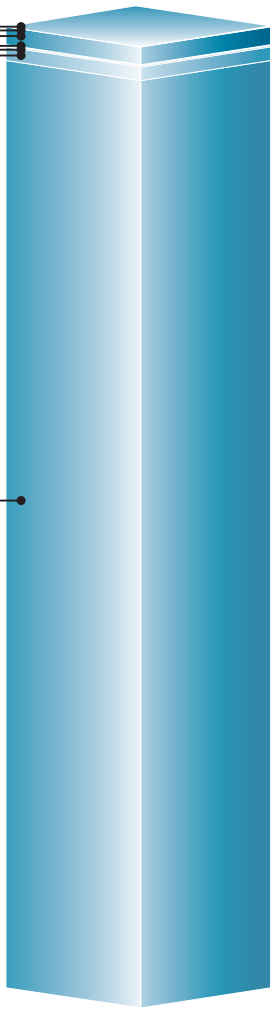
10/1000 UP

改 定
43.0/1000
47.0/1000
90.0/1000

※2025年4月分給与控除（3月分保険料）から適用

健康保険

予算総額　14億9,822万円（1人あたり902,542円）



収　入

繰入金
1千円（1円）

国庫補助金収入
84万円（506円）

雑収入
2,912万円（17,542円）

出産育児交付金
67万7千円（408円）

財政調整事業交付金
200万円（1,205円）

調整保険料
2,120万7千円（12,775円）
健康保険組合間の助成事業の財源となります

健康保険収入
14億4,437万5千円（870,105円）
事業主と被保険者のみなさまに納めていただきます

予算の基礎数値

▶被保険者数	1,660人
▶平均標準報酬月額	601,000円
▶保険料率	90.0/1000
事業主	47.0/1000
被保険者	43.0/1000

2024年度末保有財産見込み
準備金:1億9,080万円
別途積立金:9億2,859万円

※（　　）は1人あたり額

支　出

高齢者医療への納付金と保険給付費で保険料収入の約86%相当を占める

事務費
6,499万7千円（39,155円）

予備費
8,651万1千円（52,115円）

その他支出
206万6千円（1,246円）

財政調整事業拠出金
2,120万7千円（12,775円）

保健事業費
8,332万9千円（50,198円）
各種健診や健康づくり事業の実施などにかかる費用です

高齢者医療への納付金
6億5,260万2千円（393,134円）
高齢者医療を支えるために国から課せられる費用です
［保険料収入の約45%相当］

保険給付費
5億8,750万8千円（353,920円）
みなさまへの医療費の給付などに備える費用です
［保険料収入の約41%相当］

健康保険を取り巻く状況は、超高齢社会へ突き進んでおり、加えて医療の高度化などの影響を受け国民医療費が膨張し続けています。しかし、この医療費をまかなうために主たる財源となっている保険料収入はなかなか改善されず年々厳しさが増しています。

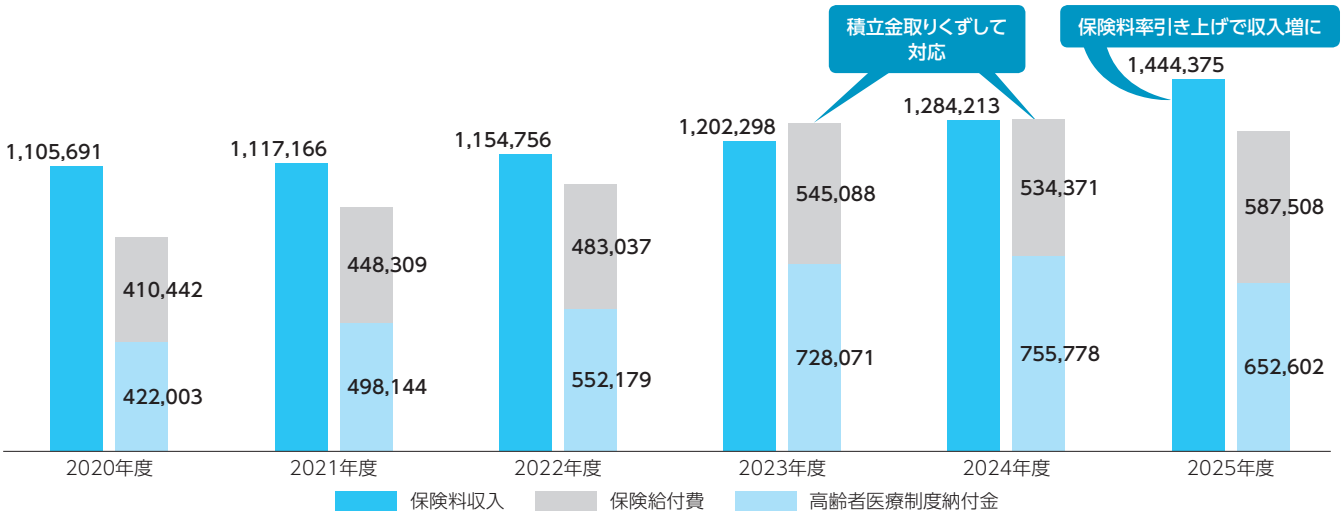
政府においては、社会保障・税一体改革の中で医療や介護、年金、少子化対策の制度再構築に向けて検討が進められていますが、とりわけ、健康保険組合の運営に大きく影響する高齢者医療制度のしくみがどのように改革されるのか、今後の動きに注視する必要があります。

当健保組合の予算については、2022年度まで黒字で健全財政経営を行っていましたが、その後、高齢者医療制度納付金が大幅に増加し、保険給付費とあわせるとこれらの負担をまかなうには収入が十分ではなく、2023年度は1億7千7百万円の赤字、2024年度も1億1千3百万円の赤字見込です。今後も高齢者医療制度納付金と保険給付費は増加し続けると見込まれ、収支の安定をはかるため、保険料率を引き上げさせていただくことになりました。

健康保険を取り巻く状況（保険料率引き上げの背景）

保険料収入・保険給付費・高齢者医療制度納付金の推移

（単位:千円）



介護保険

介護保険の運営主体は市区町村で、健保組合は介護保険の保険料を徴収し、国へ介護納付金として納めています。このときの介護保険料率は、毎年健保組合ごとに決められた介護納付金により決定されます。

2025年度の当健保組合の介護保険料率は国の参考料率を採用し1000分の2.6引き下げ、1000分の16.4となりました。

介護保険の保険料は40歳～65歳未満の被保険者等から徴収することになっています。

料率変更

現 行		改 定
19.0/1000	2.6/1000 DOWN	16.4/1000

※保険料は事業主8.866/1000、被保険者7.653/1000
※2025年4月分給与控除（3月分保険料）から適用

■収入

科　目	予算額	1人あたり額
介護保険収入	1億7,344万8千円	211,264円
雑 収 入 等	8万2千円	99円
収入合計	1億7,353万円	211,364円

■支出

科　目	予算額	1人あたり額
介 護 納 付 金	1億6,900万円	205,847円
介護保険料還付金	15万円	183円
積 立 金 等	438万円	5,335円
支出合計	1億7,353万円	211,364円

予算の基礎数値

▶第２号被保険者たる被保険者数	793人
▶平均標準報酬月額	793,000円
▶保険料率	16.400/1000
事 業 主	8.747/1000
被保険者	7.653/1000

公　告

▶任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条2項に定める標準報酬月額は次のとおりです。

標準報酬月額 第34等級	620,000円

よって1カ月の保険料は・・・・・ 健康保険料 **55,800円**　介護保険料 **10,168円**となります。

＊適用期間　2025年4月1日～2026年3月31日です。

▶保険料率の改定について

2月20日付の近畿厚生局からの認可により、一般保険料率が現行8.0％（被保険者負担3.8％）から9.0％（同4.3％）に変更になります。

また、介護保険料率は、現行1.9％（被保険者負担0.8866％）から1.64％（同0.7653）に変更になります。適用は、2025年3月（4月分給与控除分）からとなります。

▶組合規約の改定について

2月20日付の近畿厚生局からの認可により、組合規約第45条（保険料率）の変更を行いました。

健康保険組合からのお知らせ

被扶養者の扶養状況を確認します

厚生労働省の指導に基づき、本年度も被扶養者を持つ被保険者のみなさまを対象に「被扶養者資格の確認調査」を実施します。

該当者のみなさまには8月初旬（予定）に説明文および調査票をお送りします。

例年どおり証明書類が必要となりますので、あらかじめご用意いただき、必ず提出締切日を厳守のうえ、提出にご協力をお願いします。

被扶養者健診のご案内

40歳以上の被扶養者のみなさまにお届けしております「令和7年度被扶養者健康診断（特定健康診査対応）のご案内」は6月初旬頃に発送する予定です。

健診は病気を発見するだけでなく、未然に防ぐために生活習慣を見直すチャンスですので、定期的に健診を受診されることをお願いします。

◎ 帰省や旅行などをされる場合は、忘れずにマイナ保険証（健康保険証、資格確認書）をお持ちください ◎

INFORMATION

2025年4月から入院時の食事代が引き上げられます

2024年に長年据え置かれてきました入院時の食事代が引き上げられましたが、食費の高騰が依然続いていることをふまえ、2025年も１食あたり20円増の690円に引き上げられます（一般所得の場合）。

※所得により負担額の軽減措置があります。

2025年3月まで	2025年4月～
670円	**690円**
患者負担　490円 保険給付　180円	患者負担　510円 保険給付　180円

2025年度に実施する主な保健事業

よりよい健康生活を目指して――― 当健保組合の保健事業を積極的に活用し、健康づくりにお役立てください。

人間ドック
35歳～74歳の被保険者を対象に人間ドックによる健診を実施します。

特定健康診査
39歳以上の被保険者（人間ドック）と被扶養者を対象に、メタボを判定する健診を実施します。

特定保健指導
特定健康診査の結果、対象となった方に外部委託業者より生活改善指導を行います。希望者には活動量計を貸与します。

前期高齢者向け電話保健指導
前期高齢者になる前の方を対象に、電話で保健指導を実施します。

人間ドック等健診補助金制度
35歳以上の被扶養配偶者のうち希望者を対象に、人間ドック受診等に対する健診補助金制度を実施します。

若年層婦人科健診補助
若年層の女性被保険者を対象に健診補助を継続して実施します。

重症化予防・若年層向け保健指導
被保険者から対象者を抽出し、保健指導を実施します。

「健保ニュース」
保健情報や健保組合の予算・決算などを掲載し、年2回発行します。

歯科健診
歯周病・むし歯等の予防のため、希望者を対象に歯科健診を実施します。

「赤ちゃんと！」
子育て支援として、新生児育児書を希望者に3年間配付します。

健康カレンダー
1年間通して保健情報をPRするため配付します。

禁煙運動
禁煙に取り組みたい被保険者に対し、禁煙方法の紹介や費用等のサポートを展開します。

ホームページ
事業内容、各種手続き、最新ニュースなどがパソコンやスマートフォンから確認できます。

「MY HEALTH WEB」
健康づくりをサポートする、個人向けポータルサイト（MHW）。
詳しくはP15をご覧ください。

健康相談室
健康相談室を開設しています（大阪本社・東京本社内）。気軽にご相談ください。

医療費のお知らせ
被保険者と被扶養者の受診状況をお知らせします（年2回）。
MHWでも閲覧できます。

ジェネリック医薬品差額通知
ジェネリック医薬品促進のために、ジェネリック医薬品差額通知を継続して実施します。

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング
心と体の無料電話健康相談を開設します。心の相談は面談にも対応します。

専用ダイヤル
0120-929049

人生100年時代の歯の健康

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授　島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に…

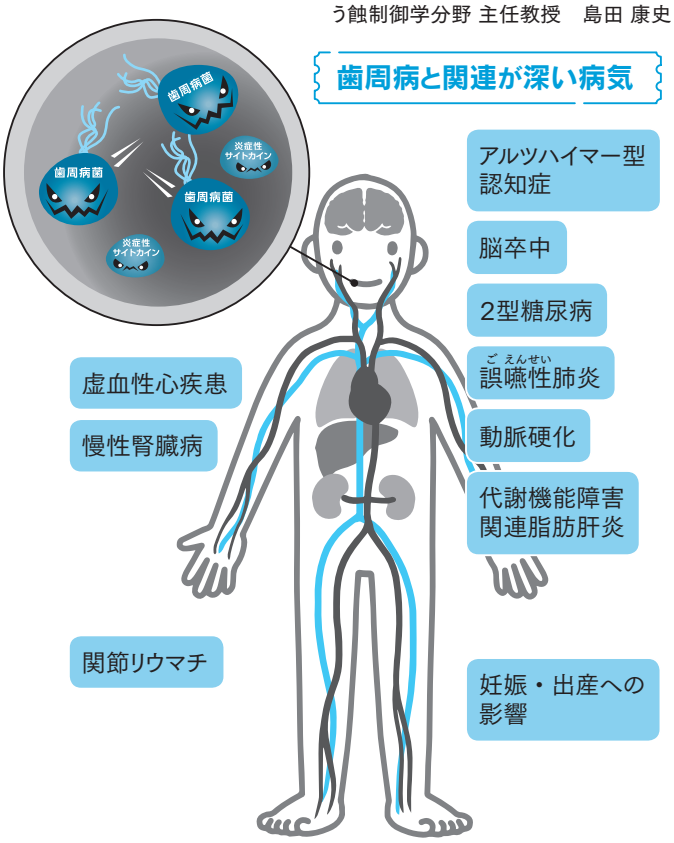
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

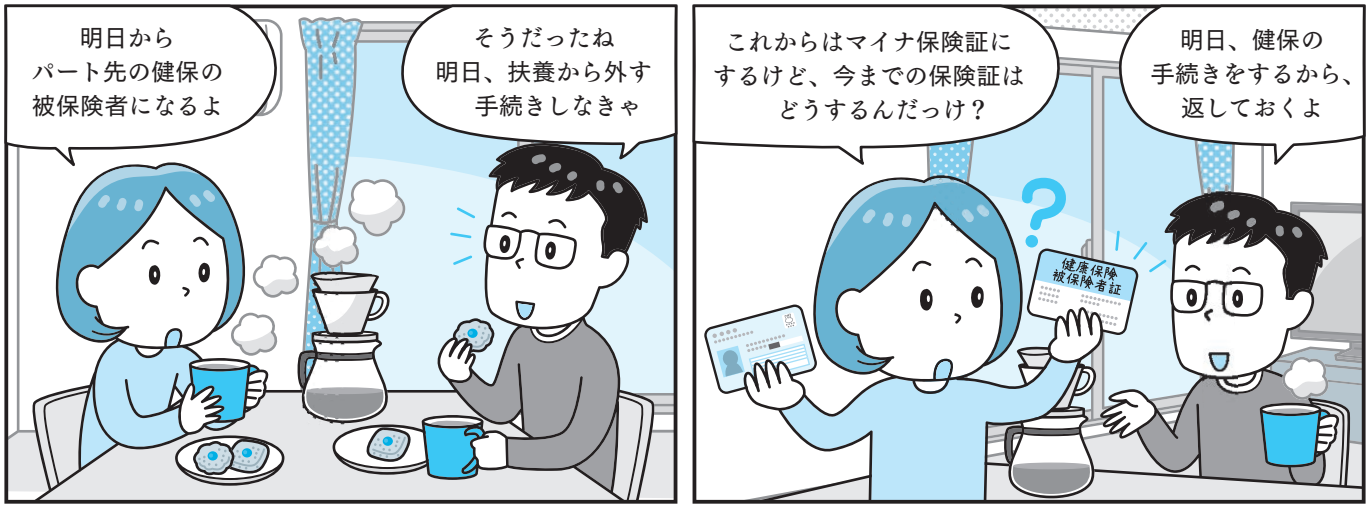
通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎていたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流にのって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。
菌血症のリスクが高いので、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



被扶養者に異動があったときは 5日以内に 健保に届出をお忘れなく！



被扶養者である家族が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者としての資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要ですので、「被扶養者（異動）届」に保険証または資格確認書を添えて、5日以内に健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

⚠ こんなときは被扶養者の資格がなくなります

就職したとき・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先やアルバイト先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記1～5の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

1 週の所定労働時間が20時間以上
2 賃金月額が88,000円（年収106万円）※以上
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
3 雇用期間が2カ月超見込まれる
4 学生でない
5 職場が以下のいずれかに該当
①従業員が51人以上
②従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、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。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。
※60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）となります。

▶「130万円の壁」への対応

「年収の壁・支援強化パッケージ」が策定され、時限措置として、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る措置がとられています。

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなった。

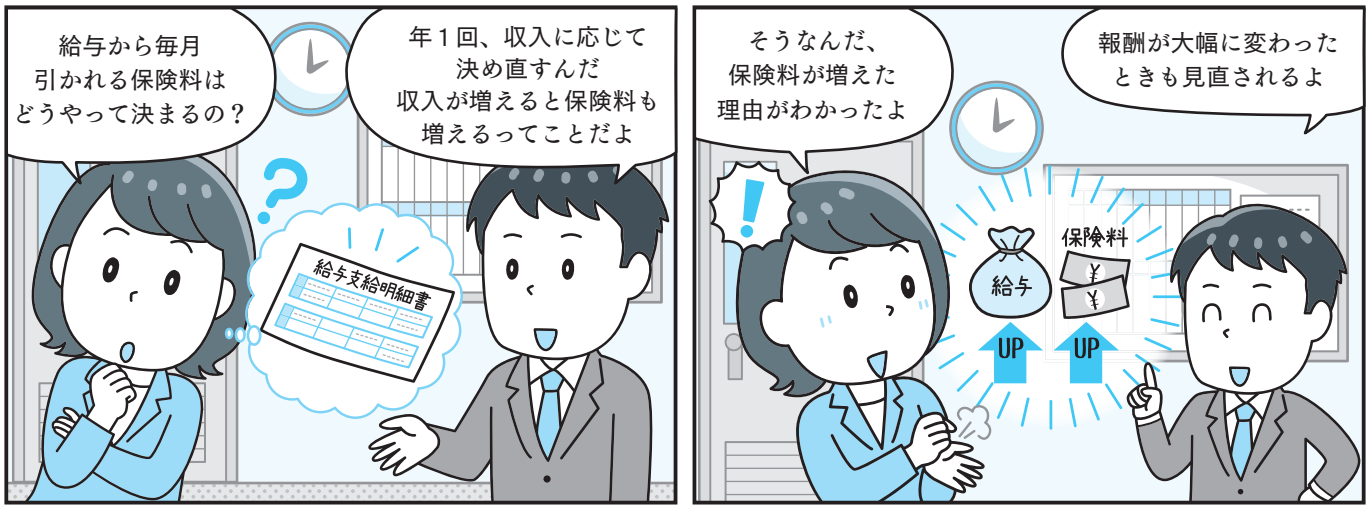
別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曽祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

外国に移住したとき

- 被扶養者が日本国内に住所（住民票）を有さなくなった※。
※一時的な海外渡航（留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等）は除きます。

保険料は給与等の増減に応じて見直されることになっています



健康保険の保険料は、みなさんの給与等の収入に応じて決定します。毎月の保険料は、収入額を計算しやすい単位で区分した標準報酬月額に保険料率（健保組合ごとに設定）を乗じて決められます。原則として全被保険者の標準報酬月額は、毎年７月１日現在で決め直されます。

保険料の計算方法

毎月の保険料 ＝ **標準報酬月額** × **保険料率**

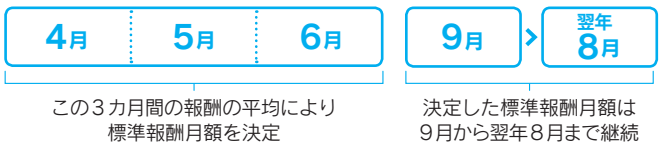
保険料は、被保険者の報酬（給与等）に応じて決められ、毎月納めます。毎月の保険料は、あらかじめ定められた50等級（58,000円～1,390,000円）に分かれた標準報酬月額に被保険者の報酬をあてはめ、保険料率を乗じて計算します。

賞与の保険料 ＝ **標準賞与額** × **保険料率**

年3回まで支給される賞与にも、支給額に応じた保険料の負担があります。賞与の保険料は、標準賞与額（1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じて計算します。

被保険者の標準報酬月額は、毎年１回決め直されます 定時決定

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、７月１日現在で決め直されます。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月分まで使われます。



こんなときにも標準報酬月額が決め直されます

資格取得時決定　就職したとき

初任給等をもとにして、決められます。

産前産後休業終了時改定　産前産後休業が終わったとき

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変わった場合は、被保険者の申し出により、決め直されます。

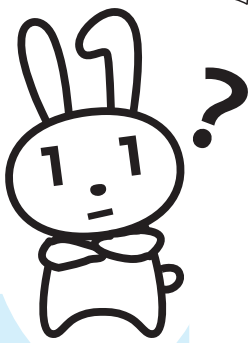
随時改定　報酬が大幅に変わったとき

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、決め直されます。

育児休業等終了時改定　育児休業等が終わったとき

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変わった場合は、被保険者の申し出により、決め直されます。

結局、従来の健康保険証っていつ使えなくなるの？



従来の健康保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、最長で経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の健康保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能です。

	2024年12月2日 原則移行	2025年12月1日 完全移行
マイナンバーカードあり マイナ保険証登録済	**マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！** ※ カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。	
マイナンバーカードなし	**マイナンバーカードの申請を！**	健康保険証利用不可 資格確認書を利用
マイナンバーカードあり マイナ保険証未登録	**マイナ保険証に早めの切り替えを！**	健康保険証利用不可 資格確認書を利用
入社等新規被保険者・新規被扶養者 健康保険証紛失者	**マイナ保険証のない方にのみ資格確認書を交付**	マイナ保険証を登録しない場合は、資格確認書を利用

マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 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

以下の方法で申請を！

- 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

マイナ保険証の有効期限にご注意を!!

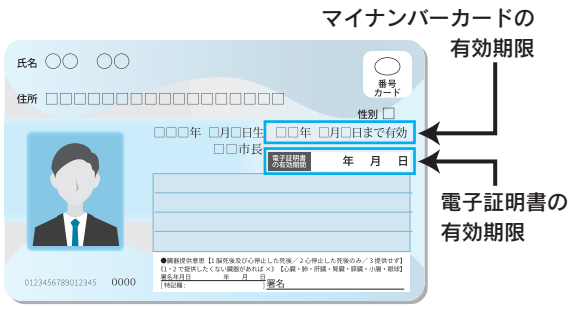
マイナンバーカードの有効期限

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、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

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 9:30～20:00 / 土日祝 9:30～17:30（年末年始を除く）

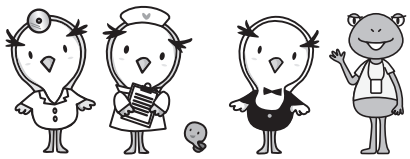
使える!
健康情報
サイト

健康保険組合のホームページをご活用ください!

健康保険制度の解説はもちろん、ライフシーンごとに必要な情報が検索できます。
各種申請書のダウンロードや健康コンテンツも充実しています!

下の2次元コードからアクセス!

スマートフォンに対応しているからご家族誰でもどこからでも気軽に閲覧できます!



被保険者のみなさま
登録はお済みですか？

MY HEALTH WEB に未登録の方はお早めに！

MY HEALTH WEBは、健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知などの確認はもちろん、健診結果に基づいた健康づくりのアドバイスがもらえる「あなただけの健康ポータルサイト」。

ログインするだけで、賞品と交換可能なポイントももらえます。

ぜひ、お早めにご登録ください!

登録はこちらから

- 毎日更新される健康情報
- 歩数や体重などのバイタル登録
- 健診結果の情報とアドバイス
- 月々の医療費明細の閲覧
- ジェネリック医薬品の差額情報

“立つ”張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！
張力フレックストレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫

STEP 01

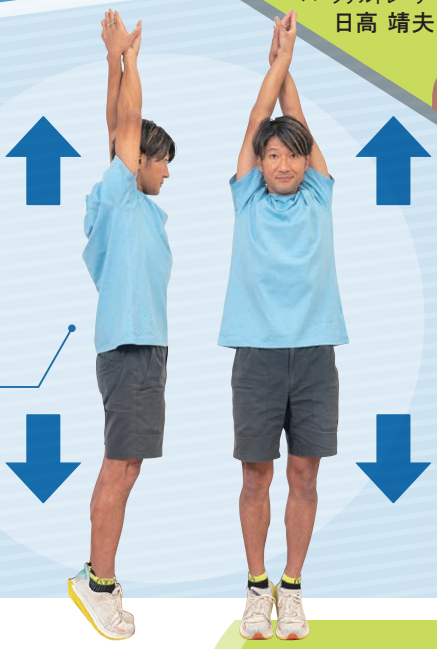
両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。

STEP 02

その状態から、**爪先立ちになり**バランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



≫ 張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 ＝ 引っ張り合う力のこと　**フレックストレーニング** ＝ Flexibility(柔軟性)＋Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

CHECK!
動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html

“座る”張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

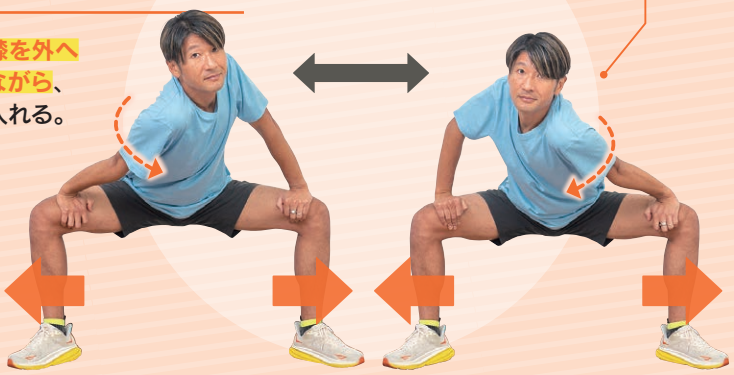
両足を**肩幅の倍くらいに開き**、爪先を外側に向ける。

膝の内側に手を置き、**膝の角度は90°**をイメージしてお尻を落とす。

STEP 02

手で**膝を外へ押しながら**、肩を入れる。

内ももと背中の伸びを意識しながら、**左右5秒×5往復**を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

発行／岩谷産業健康保険組合　〒541-0053　大阪市中央区本町3丁目6番4号　☎ 06(7637)3377
HP　https://www.iwatanikenpo.or.jp/