

2025.8.第76号

健保だより

夏
2025

重要な
お知らせが
あります。



令和6年度

決算のお知らせ

7月28日実施の第54回組合会にて承認をいただきました。

収入合計	14億7,879万円
支出合計	13億3,746万5千円
収入支出差引額	1億4,132万5千円



健康保険

令和6年度は、14億7,879万円の収入(繰入金及び補助金等を含む)に対し、13億3,747万円の支出でした。年度初に鉄道弘済会健保組合から旧東海キヨスク事業所の編入を受け、加入者が大幅に増えたため前年との比較は難しいのですが、経常収支は3,503万円の赤字決算となりました。

編入となる加入者の年齢構成等から収支の悪化が見込まれたため保健事業の一部を廃止して備えましたが、高額薬剤の支払いが定期的に発生するなどで想定以上の支出増となりました。

健保財政の厳しさは続きます。少子高齢化のなか、75歳以上の高齢者医療費の半分以上を健保組合等の現役世代が負担する今の制度設計では、高齢者医療への拠出金負担増はしばらく続きます。

こうした状況ではありますが、皆さまご自身の行動により医療費を削減することは可能です。健康診断や人間ドックで病気を早期発見した例は、令和6年度も複数ありました。自治体のがん検診も含め、健診はぜひお受けください。

また、適切な運動習慣をつけるとともに、食事と睡眠もしっかりお取りください。

このほか、メタボのリスクのある人への特定保健指導の推進、禁煙支援、インフルエンザ予防接種の補助等を行うなど、事業主と協同して皆様の健康維持・増進をサポートする保健事業を展開してまいりますので、引き続き事業運営にご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

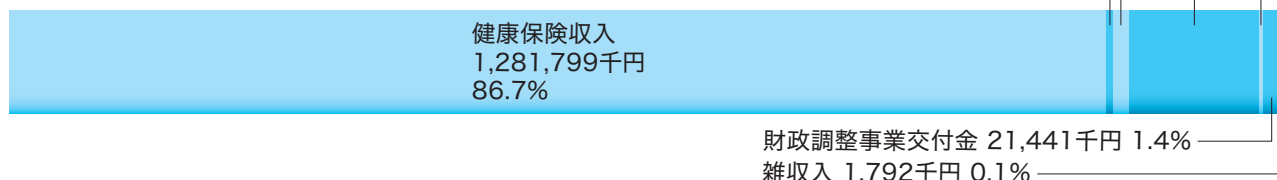
決算基礎数値

※は令和7年3月31日現在

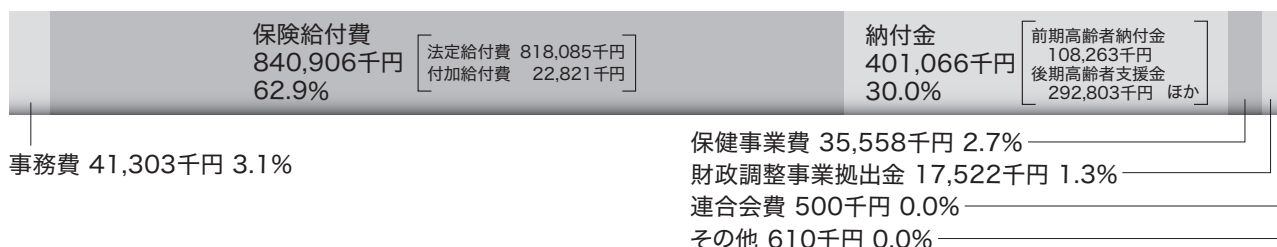
被保険者数 [※]	男942人 女2,574人 計3,516人
平均標準報酬月額 [※]	男327,717円 女262,863円 全体280,681円
平均年齢	男47.18歳 女44.09歳 全体44.93歳
被扶養者数 (被保険者1人当たり扶養率0.17人)	588人
健康保険料率	95.00/1,000
介護保険料率	16.00/1,000

令和6年度 収入支出決算

収入 14億7,879万円



支出 13億3,746万5千円

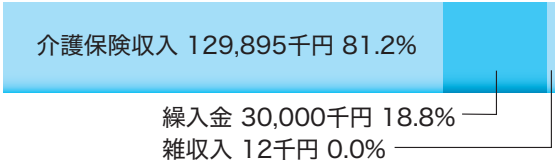


介護保険

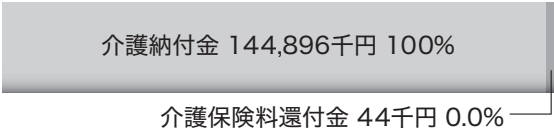
健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。令和6年度は159,907千円の収入に対し 介護納付金等の支出が144,940千円で14,967千円の黒字決算となりました。

●介護保険・令和6年度 収入支出決算

収入 1億5,990万7千円



支出 1億4,494万円



令和6年度 保健事業実施状況報告 皆さまの健康保持・増進のため、次のような事業を実施いたしました。

種別	実施項目	実施時期	利用状況等	内 容
特定健康診査事業費	特定健診(被扶養者・任意継続被保険者)	6月～翌年2月	36名	40～74歳の任意継続被保険者・被扶養者を対象に委託健診機関で実施
特定保健指導事業費	動機付け支援	－	32名	40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に実施
	積極的支援	－	20名	40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に実施
	運営費用	通年	－	特定健診・特定保健指導システム
保健指導宣伝費	機関紙発行	4・7・翌年1月	年3回	全被保険者及び各事業所に配布
	医療費通知	7・11・翌年3月		被保険者に医療費を通知(kosmo-web)
	保健指導研修	通年	35名	「赤ちゃんと!」を出産者に配布
	健康管理事業推進委員会	8・12月	年2回	「健康強化月間」・「保健事業」具体的施策の審議
疾病予防費	人間ドック	通年		30歳以上の被保険者及び被扶養者
	日帰り人間ドック		286名	5,000円(被保険者・被扶養者とも)の負担
	特別奨励年人間ドック		96名	自己負担免除(日帰り人間ドック)
	生活習慣病精密検査	通年	0名	要精密検査者を対象に実施
	郵送式検診	10月		25歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施
	糖尿病検査		82名	
	腸内環境検査		122名	
	子宮頸がん検査		72名	
	胃がん検査セット		74名	
	前立腺がん検査		22名	
	大腸がん検査		120名	
	骨粗しょう症検査		50名	
	インフルエンザの予防接種	10月～翌年1月	1,234名	被保険者・被扶養者
	禁煙サポート事業	1月	2名	被保険者・被扶養者を対象に実施
	メンタルヘルスカウンセリング	通年	3名	被保険者・被扶養者を対象にメンタル支援を実施
	メンタルヘルスセルフチェック		1,997名	被保険者・被扶養者自己評価
体育奨励費	レクリエーション費用	通年	778名	被保険者一人当たり3,000円補助
	体育奨励行事	10月～12月	162名	ウォーキング完歩者にwebポイント贈呈
	健康増進活動	通年	425名	東京ディズニーリゾート等でウォーキング事業を実施
契約保養所	契約保養所	通年	8名	被保険者・被扶養者一人3,000円2泊を限度として補助
高額療養費貸付金	高額療養費貸付	通年	0名	高額療養費支給見込額の8/10を貸付 高額医療費負担者に対し、無利息で融資 ※限度額適用認定申請制度により利用者なし
出産費貸付金	出産費貸付	通年	0名	出産育児一時金(家族含む)支給見込額の8/10を貸付 出産費用負担者に対し、無利息で融資 ※直接支払制度により利用者なし

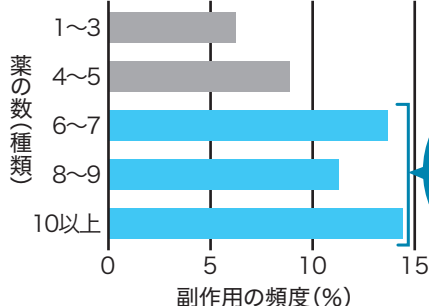
適正服薬

監修

医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子・堀 正隆

適正服薬とは？

薬の数と副作用の関係（高齢者）



Kojima T. Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

薬が6つ以上になると副作用が起りやすい！

薬は正しくのめば効果を発揮するものですが、**薬の種類が多い場合や、のみ合わせによっては健康被害**出ることがあります。特に高齢者は薬が増えると副作用を起こしやすくなります（左図）。さらに病院でもらう薬だけでなく、**市販薬や漢方薬、健康食品やサプリメント**などとの併用にも注意してください。薬を正しく安全に使うためには市販薬等を含め、使用している薬を医師や薬剤師にきちんと伝えることが大切です。

こんな状態に要注意

重複服薬

同じ成分や効果をもつ薬を重ねてのむ。副作用や効果が強く出ることがある。

多剤服用

服用する薬が多い。副作用やのみ間違い等の問題が起こる（＝ポリファーマシー）。

薬を安全に適正に使用するポイント

これはNG!のみ合わせに注意

- ☑ 痛み止め薬×総合かぜ薬、解熱鎮痛薬
- ☑ アレルギー用薬×鼻炎薬、咳止め薬、酔い止め薬
- ☑ アレルギー用薬（フェキソフェナジン）×便秘薬（酸化マグネシウム）
- ☑ ワルファリン（血を固まりにくくする薬）×納豆、青汁、クロレラ食品
- ☑ カルシウム拮抗薬（高血圧の薬の一種）×グレープフルーツ など

のみ忘れが多い時は相談を

自覚症状が乏しい生活習慣病の方などは、処方された薬をのみ忘れてしまうこともあるようです。医師は効果不十分と感じ、薬の増量などを検討している場合があります。のみ忘れなどがあれば正直に伝えて、必要に応じて薬の量や種類を見直してもらいましょう。



処方薬を勝手にやめたり減らしたり、忘れたからといって倍量でのむなどはやめましょう。

お薬手帳を活用する

お薬手帳は病院ごとで分けずに1冊で管理することが重要です。お薬手帳アプリ（電子版）だと持ち運びの手間がなく便利です。



- ・のみ合わせをしっかり把握
- ・市販薬やサプリ等も記録
- ・薬をのんだ時の体調変化も必ず記録
- ・聞きたいことを手帳にメモ
- ・災害時にも役立つ

マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1ヶ月～5年間に処方されたお薬情報が医師や薬剤師と共有できます。また、マイナポータルや連携しているお薬手帳アプリを通じて自分で確認することもできます。



マイナ保険証

（保険証登録したマイナンバーカード）

- ※患者の「同意」なく医療情報の提供は行われません。
- ※電子処方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに情報を確認できます。

適正服薬 + α



ジェネリックを使わないと特別料金？

ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合、一部の先発医薬品には特別料金がかかって自己負担が増えるしくみがあります（長期収載品の選定療養）。同じ効果なら安いほうがおトクです。

通院を減らせるリフィル処方せん

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定している生活習慣病や花粉症など、長期間同じ薬を処方されている方は医師に相談してみましょう。