

健保だより

夏
2026

重要な
お知らせが
あります。



新役員の就任

令和8年7月1日現在の役員は、右記のとおりです。



選定議員		互選議員	
役職	氏名	役職	氏名
理事(理事長)	小林 創	理 事	江島 潤
理事(常務理事)	高平 猛		前澤 弘治
理 事	稲川 毅		徳田 大介
監 事	東野 和也	監 事	佐藤 剛

~~~~~ 新たに就任した役員

令和7年度

## 決算のお知らせ

7/27実施の第56回組合会にて承認をいただきました。

|         |              |
|---------|--------------|
| 収入合計    | 17億9,184万7千円 |
| 支出合計    | 14億7,017万8千円 |
| 収入支出差引額 | 3億2,166万9千円  |



## 健康保険

令和7年度は、17億9,185万円の収入に対し、14億7,018万円の支出で3億2,167万円の収支差額ができました。なお、別途積立金からの繰り入れ(取り崩し)や高額医療交付金等を除いた経常収支は1億1,448万円で、2期ぶりの黒字決算となりました。

健康保険組合の財政は、医療の高度化・高額薬剤の保険適用による保険給付費の高騰や少子高齢化に伴う高齢者医療への拠出金負担増により、少なくとも2040年までは厳しい状況が続くと見込まれています。こうした状況ではありますが、一部負担還元金など健保組合独自の付加給付は継続していきたいと考えています。そのためにも、皆さま自身で健康診断は毎年必ずお受けいただき、検査結果で治療が必要とされた場合は必ず医療機関を受診してく

ださい。特に40～50代の方は、早期発見・早期治療に努めていただくことが、皆さまの生活の向上、ひいては医療費削減につながります。

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8年3月31日現在

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 被保険者数※                       | 男952人 女2,739人 計3,691人          |
| 平均標準報酬月額※                    | 男342,327円 女270,374円 全体289,379円 |
| 平均年齢                         | 男47.37歳 女44.12歳 全体44.97歳       |
| 被扶養者数<br>(被保険者1人当たり扶養率0.16人) | 583人                           |
| 健康保険料率                       | 102.70/1,000                   |
| 介護保険料率                       | 16.00/1,000                    |



## 令和7年度 収入支出決算

収入 17億9,184万7千円

出産育児交付金 646千円 0.0%  
 積立金の取り崩し 150,000千円 8.4%  
 調整保険料収入 19,796千円 1.1%  
 国庫補助金収入 141千円 0.0%

健康保険収入  
 1,561,087千円  
 87.1%

財政調整事業交付金 57,237千円 3.2%  
 雑収入 2,940千円 0.2%

支出 14億7,017万8千円

保険給付費  
 988,387千円  
 67.2%

法定給付費 970,144千円  
 付加給付費 18,243千円

納付金  
 382,932千円  
 26.0%

前期高齢者納付金 41,054千円  
 後期高齢者支援金 341,878千円 ほか

事務費 42,195千円 2.9%

保健事業費 35,549千円 2.4%  
 財政調整事業拠出金 19,745千円 1.3%  
 連合会費 816千円 0.1%  
 その他 554千円 0.0%

# 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7年度は1億6,555万円の収入に対し介護納付金等の支出が1億5,743万円で812万円の黒字

決算となりました。なお、昨年度同様準備金から大幅に繰り入れることで料率を据え置いています。

## ●介護保険・令和7年度 収入支出決算

**収入** 1億6,555万1千円

介護保険収入 145,525千円 87.9%

繰入金 20,000千円 12.1%

雑収入 26千円 0.0%

**支出** 1億5,743万円

介護納付金 157,381千円 100%

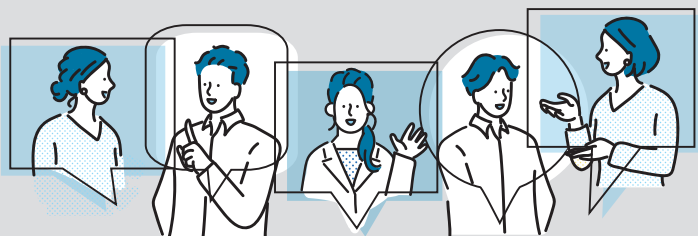
介護保険料還付金 49千円 0.0%

令和7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<br>(被扶養者・任意継続被保険者) | 6月～翌年2月   | 41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                  | －         | 5名     | 40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に実施            |
|           | 積極的支援                   | －         | 5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        | 23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                |           | 340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              |           | 101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                      |
|           | インフルエンザの予防接種            | 10月～翌年1月  | 1,251名 | 被保険者・被扶養者                         |
|           | 禁煙サポート事業                | 1月        | 0名     | 被保険者・被扶養者を対象に実施                   |
| 体育奨励費     | 体育奨励行事                  | 10月～12月   | 149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        | 403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          |





# セルフケア

近年、オーラルケアへの関心が高まっています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ！



## 歯ブラシだけでは歯垢は落ちない

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）は、歯ブラシによるブラッシングだけでは6割ほどしか落とせないと言われており、完全に除去することは困難です。歯と歯の間や歯並びが悪いところなどの歯垢が残りやすい場所は、**デンタルフロスや歯間ブラシなどの清掃補助用具を併用すること**が効果的です。

### ●デンタルフロス

糸を使って歯と歯の間の歯垢を取り除く。歯と歯の間の隙間が狭い人におすすめ。

### ●歯間ブラシ

歯と歯の隙間に入れて使うブラシ。歯周病で歯肉が下がっている人にも効果的。

### ●タフトブラシ

毛束が1つの尖ったブラシ。奥歯や歯並びの悪い隙間をピンポイントで磨くことができる。



## セルフケアの方法は人によって違う

一人ひとりの歯やお口の状態は異なるので、セルフケアの方法もそれぞれ異なります。ぜひ一度、**歯科医院で自分に適したお口のケアについて教えてもらいましょう**。普段の歯みがきで、**みがき残しやすい場所や補助用具の選び方・使い方など、自分に合った助言が受けられます**。歯科医院は歯が痛くなってから治療しに行くところと考えている人が多いですが、歯みがき指導や栄養カウンセリング、治療後のメンテナンスなどの予防歯科も受けられます。



## 口をゆすぐ回数は少なめに

歯みがき粉に含まれているフッ素には、酸で溶けたエナメル質表面の修復、歯質の強化、抗菌作用などのむし歯予防作用があります。そのため、**歯の表面からフッ素がすべて洗い流されないように、歯みがき後のうがいは少量の水で1～2回にすると、予防効果が高まります**。



# マイナ保険証 Q&A

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証の基本を改めて紹介します。

## Q 有効期限があるってホント？

**A** 2種類の有効期限があります。更新手続きは有効期限の3か月前から可能です。

### ①電子証明書の有効期限…発行から5回目の誕生日まで

#### ■電子証明書有効期限の確認方法

自治体からの更新案内封筒 券面かマイナポータル  
(期限の2～3か月前に送付)



カードと更新案内封筒(忘れても手続き可)を持参のうえ、市区町村の窓口で更新手続きができます。

### ②マイナンバーカード本体の有効期限…発行から10回目の誕生日(18歳未満は5回目の誕生日)まで

## Q 紛失したらどうすればいい？

**A** マイナンバーカードのICチップにはプライバシー性の高い個人情報は記録されていませんが、カードの悪用を防ぐため、次の手順で手続きをしてください。

### ①マイナンバーカード機能の一時停止手続き

マイナンバー総合ダイヤルに連絡  
**0120-95-0178**

\*紛失等による一時停止は24時間365日受付



### ②警察に連絡

最寄りの交番・警察署で  
遺失届・盗難届の提出  
\*自宅での紛失を除く

### ③再発行

住民登録のある市区町村窓口で再発行手続き

## 電子証明書の有効期限が過ぎってしまったら

3か月間は医療機関等を受診できますが、診療・薬剤情報等の確認はできなくなります。有効期限が切れたあとも更新手続き等はできますので、できるだけ早く手続きをしましょう。

マイナンバーカードを申請  
オンライン申請(スマホ・PC)・まちなかの証明写真機・郵送で申請することができます。



## まだマイナ保険証を持っていない人は

保険証として登録する  
マイナポータル(スマホ・PC)・セブン銀行ATM・医療機関・薬局のカードリーダーで保険証利用登録が必要です。

