

へるすかいど

SANYO KENPO

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

ご家庭でご家族とお読みください

2025 Summer VOL.138

CONTENTS

- 2 令和6年度決算のお知らせ
- 3 クイズに答えて熱中症を回避せよ
- 4 マイナ保険証をご利用ください
- 6 保健師だより
- 7 保健師だより/被扶養者の資格確認調査

裏表紙

三陽商会けんぽクラブオフ

7ページ

被扶養者の
資格確認調査を
実施します



こころとからだの
健康相談

24時間・365日無料
で利用できます

☎ 0120-914-464
携帯電話・PHSからも利用できます

Web上での
ご相談もできます

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
パスワード：914464

令和6年度 決算のお知らせ

去る6月27日の組合会において、当健保組合の令和6年度決算が承認されました。
保険料収入は伸びたものの、納付金の増加により、厳しい状況に変わりありません。

納付金が前年度比約4,716万円増加、約9,281万円の経常赤字に

収入支出差引額 997万円

経常収入支出差引額 ▲9,281万円

一般勘定

繰入金
8%

収入不足を補うため、別途積立金から繰り入れました。

その他 4%

収入
12.2億円

保険料
収入
88%

被保険者の皆様と事業主から納めていただいた保険料です。

保健事業費
7%

健診をはじめとする皆様の健康づくりを支援するための費用です。

その他 7%

支出
12.1億円

納付金
40%

高齢者医療制度に拠出するための支出です。

保険給付費
46%

皆様の医療費や各種給付金（出産、傷病等）のために支払った費用です。

収入

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	1,070,844	385,473
調整保険料収入*	14,142	5,091
前年度からの繰入金*	601	216
積立金からの繰入金*	94,122	33,881
国庫補助金収入*	19,926	7,173
特定健康診査等事業収入	14,393	5,181
財政調整事業交付金*	2,468	888
出産育児交付金	1,068	384
雑収入	4,122	1,484
収入合計	1,221,686	439,772
経常収入合計	1,104,762	397,683

支出

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	65,414	23,547
保険給付費	557,884	200,822
法定給付費	540,827	194,682
付加給付費	17,057	6,140
納付金	479,501	172,607
前期高齢者納付金	235,680	84,838
後期高齢者支援金	243,821	87,769
保健事業費	90,355	32,525
財政調整事業拠出金*	14,137	5,089
その他	4,421	1,592
支出合計	1,211,712	436,181
経常支出合計	1,197,575	431,093

*以外の収入・支出が経常収支です。一部少額は経常収支に含むため、金額は一致していません。

介護勘定

収入

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
介護保険収入	138,515	70,348
繰越金	3,468	1,761
雑収入	52	26
収入合計	142,035	72,136

支出

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
介護納付金	141,083	71,652
支出合計	141,083	71,652

クイズに答えて

猛暑からの挑戦状!?

熱中症を回避せよ

「熱中症になるのは、日中屋外にいるときだけ」と思っていませんか？実は意外な場面でも熱中症は発症します。どんなときにどのような心がけが必要かを知らず、適切な対処ができないと命に関わる場合もあります。猛暑を無事に乗り切るためにも、クイズで知識を見直してみましょう。

監修

松山大学特任教授/横浜国立大学名誉教授
田中 英登

熱中症基本クイズ

Q 水はのどが渴いてから飲めばよい？

A のどが渴いてなくても飲みましょう

のどが渴いたときにはすでに、水分が不足している状態です。1日あたり必要な水分摂取量は、コップ6杯(約1.2L)が目安です。ジュースなど糖分の多い飲み物は、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を引き起こすおそれがあるため、日常的な水分補給は水やお茶(ノンカフェインのもの)がおすすめです。

あなたは今日、
何杯飲んだ？

1日あたり
最低6杯が目安!



※からだを動かすとき、暑い場所で作業するときなどは、休憩のたびに水分補給を。

※腎臓や心臓などの疾患で治療中の方など、医師に水分の摂取について指示されている場合はその指示に従ってください。

Q 熱中症の応急処置はおでこを冷やす？

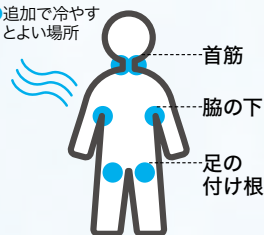
A 全身を冷やし続けてください

熱中症が疑われる人がいたら、涼しい場所へ移動させて服をゆるめ、なるべく薄着にします。全身に水をかけて(水が足りないときは胸部に)うちわなどであおいで、体を冷やしてください。追加で首や脇の下、足の付け根を、冷たいペットボトルや保冷剤などで冷やすのも有効です。症状がよくなる場合、すみやかに医療機関へ。

応急処置は
ココを冷やす!

全身に水を
かけてあおぐ!

●追加で冷やす
とよい場所



意識がはっきりしない
ときは救急車を!

Q 睡眠不足や朝食抜きは熱中症と関係ある？

A はい、体調も熱中症に影響します

睡眠不足は体温調節機能の低下を招き、朝食抜きは水分・塩分不足を引き起こすため、熱中症のリスクが高くなります。また、二日酔いや下痢なども、体内の水分が不足しているため、熱中症になりやすい状態です。体調が万全でないときは、より注意して過ごすことが大切です。

あなたの
今日の体調は？

- ☒ 睡眠をしっかりとした
- ☒ 朝食をとった
- ☒ お酒を飲んでいない
(昨夜飲まなかった)
- ☒ お腹を壊していない
- ☒ かぜなどで体調を崩していない

チェックがつかない項目が
あったら要注意!

※上記に当てはまっても、乳幼児や高齢者、肥満の人、持病のある人(糖尿病、心臓病等)は熱中症になりやすいと言われています。

Q エアコンと扇風機の同時使いは電気代のムダ？

A いいえ、むしろ節約につながります

エアコンと扇風機・サーキュレーターを併用すると、冷気が循環し効率的に部屋を冷やすことができます。その分、エアコンの設定温度を高くでき、節約になります。電気代がもったいないとエアコンの使用を抑える人もいますが、熱中症になっては本末転倒。病院のお世話になったりすれば、余計な医療費がかかることになります。

エアコン、
上手に使ってる？

- ☒ エアコン+扇風機・サーキュレーターも活用している
- ☒ 就寝中もエアコンを使用している*1
- ☒ 外からの熱が入らない工夫*2をしている
- ☒ フィルターは2週間に一度は掃除している

*1 1夜間であっても、寝汗などによる熱中症のリスクがあります。

*2 カーテンや遮光フィルム、すだれ、よしずなど。

⚠️ご注意ください！

令和6年12月2日から 従来の健康保険証は 発行されなくなりました

とっても
カンタン！

医療機関等を受診の際は マイナンバーカード をご利用ください

1

受付



マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。



マイナンバーカード

カードリーダーで
マイナンバーカードを
保険証として登録
できます！



2

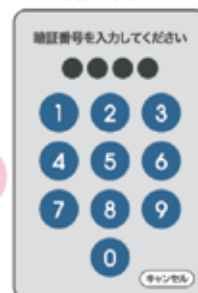
本人確認

顔認証または
4ケタの暗証番号を入力してください。

顔認証



暗証番号



or

3

同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

過去の情報を
利用いたします

過去の手術以外の診療・処方情報
を当機関に提供することに同意し
ますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

同意しない

同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

過去の健康情報を当機関に提供す
ることに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

同意しない・40歳未満

同意する

4

受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに！



マイナンバーカードを健康保険証として利用する（マイナ保険証）ための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



マイナンバーカードを使うメリット

より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。

手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

大切なお知らせ

- 令和6年12月2日の時点でお手元にある有効な健康保険証は、12月2日以降、**令和7年12月1日まで使用可能です。**
- 令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、**お手元にある健康保険証が使えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療機関・薬局等を受診することができます。**
- マイナ保険証をお使いの場合は、**マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れにご注意下さい。**
※券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日までです。
マイナポータルでも確認できます。



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平 日:9時30分～20時00分
土 日 祝:9時30分～17時30分

マイナンバーカード
の健康保険証利用に
についてもっと知りた
い方はこちら



ひと、くらし、あいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

保健師 だより



三陽商会健康保険組合
保健師 浅野 裕子

今回は体重管理についてお伝えします。
皆さんは毎日、体重を測って記録していま
すか。毎日の体重測定は体調の変化に気づく
手がかりとなるほか、「肥満」の予防、「低体重」
の予防にも役立ちます。
継続的な測定と記録をすることで、わずかな
変化があった場合でも、いち早く気付いま
す。たとえ緩やかでも、取り組みの効果が見
られればモチベーションのアップにつながり
ますし、意図しない変化があった場合には早
期対応することが出来ます。たとえば、増加
傾向にあることに気付ければ、早い段階で改
善でき、元の体重に戻すことも容易になりま
す。ほかに、平日と休日の変化に気付いた
りと、自身の体重増減のパターンも分析でき
ます。
毎日を健康的に過ごすには、まずは体重へ
の「適切な認識」、そして「継続的な体重管
理（測定＆記録）」が大切です。ご自身の体
重が適正体重であるか確認し、「現状維持が

体重、記録してますか？ 日々の記録が 健康づくりのカギ

あなたの
体重は
適正体重？

ここから
チェック！



出典：肝臓検査 .com
(<https://kanzo-kensa.com/examination/bmi/>)

いいのか」「減らした方がいいのか」または
「増やした方がいいのか」といった確認をす
るところから始めてください。 (詳細は右
のQRコードをご参照ください)
体重管理をすると、体重に変化があった際
に生活習慣を振り返りやすくなり、変化の要
因を探ることが出来ます。そうすることで、
自然と健康的な生活を意識できるようになり

ます。体重を測ったら、記録する習慣もある
といいですね。
「医療費情報のお知らせ」でご利用いた
だいている「マイヘルスウェブ」では「MY
ページVMYバイタル」から体重・歩数・血
圧などを記録できます。そのほかにも、ご自
身で使いやすいアプリや手帳、カレンダーな
どで記録するのもオススメです。

記録は モチベーション向上に！



だんだんと
体重が落ちて
きてる…

お菓子を
控えた
おかげかしら



これから
頑張ろう
っと♪

健康診断における肥満の方の割合

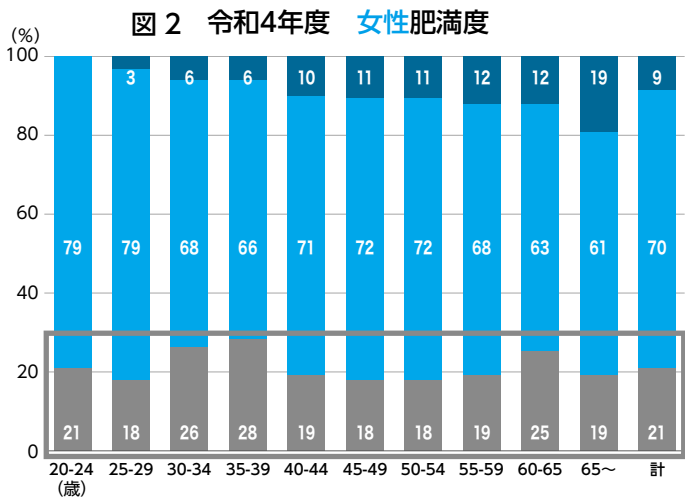
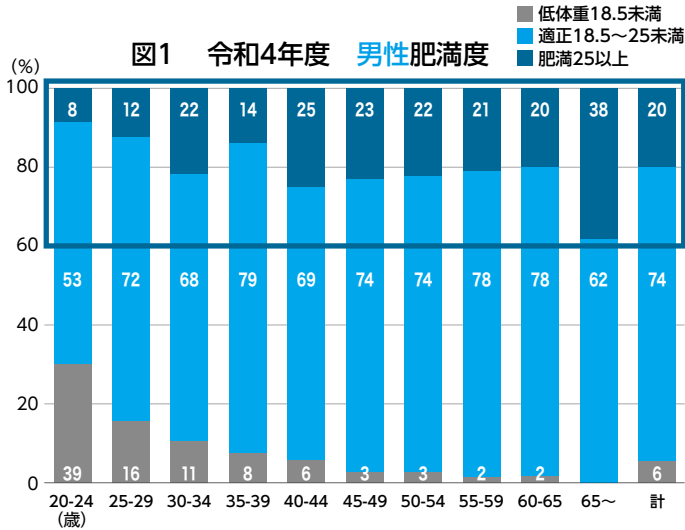


図1・図2はR4年度当健保組合の被保険者の健康診断の結果です。男性は肥満の方の割合が2割程度で推移しています。(図1)

肥満は、糖尿病・脂質異常症・高血圧症など、さまざまな疾患の原因となるため、予防対策は健康づくりにおいて非常に重要です。ダイエットに取り組む場合は、極端な食事制限や特定の食品を避けるのではなく、調理法や菓子類、飲料、アルコールなどの摂り方や、食事の時間帯などを見直すことが有効です。3食とも「主食・主菜・副菜」をそろえると自然と栄養バランスが整いやすくなります。「3食すべてをバランスよく」は理想ですが、難しい

場合、1日単位、1週間単位で考えてもOKです。わずか3%程度の緩やかな減量でも、検査値の改善に有効です。

一方、女性の「低体重」の割合はどの年代も2割前後で、30代および60~65歳の層の方たちでは25%以上にのびます。(図2)

女性の「低体重」は月経障害や骨粗鬆症などのリスクを高めます。「低体重」の方も、3食をバランスよく、しっかりと食えることが大切です。

今回の健診に向けて、体重を測る・記録する習慣を身につけて、健康管理に取り組んでみませんか？

健康保険の 被扶養者資格確認調査を実施します

この調査の目的は、すでに被扶養者に認定されている方が引き続き、被扶養者としての資格を満たしているかを確認するため、定期的に生計維持関係や収入額などの現状確認を行っているものです。

本年度は、当健保組合へ加入されている18歳以上の被扶養者について、マイナンバーを活用した市区町村等の情報連携により、収入情報等を健康保険組合にて取得し、事前確認を行います。そのうえで、下記に該当する方を対象といたします。

調査対象者

- ① マイナンバー制度を活用した情報連携により、令和6年度の収入を確認し当健保組合が確認する必要があると判断した被扶養者(収入額の認定基準の超過など)
- ② 情報連携で同居・別居が確認できない被扶養者
- ③ 昨年度の確認調査で再調査になった被扶養者

配付方法

調査対象に該当する被扶養者がいる方のみ調査書類を直接ご自宅へ郵送します。

配付予定

令和7年9月頃

当たりがたら
その場で
もらえる



当クラブ会員限定

SUMMER サマー キャンペーン Campaign

毎週1回
応募できる
※月曜日～日曜日

豪華カタログギフトやもらってうれしいギフトカード
などが当たります。ぜひご応募ください!

総勢2,000名様に当たる

・ キャンペーン期間 ・

2025年8月3日(日) 23:59まで



WEB版
カタログギフト

10,000円相当

厳選したグルメ・グッズ・体験型ギフトから
お好きなモノをお選びいただけます。



10
名様

amazon

Amazon
ギフトカード

1,000円分

60
名様

QUO Pay
クオ・カード ペイ

QUOカード
Pay

500円分

130
名様



クラブオフ
クーポンコード
300円分

1,800
名様

※クラブオフ内の金券購入の際に使えるクーポンコード

【応募方法】当クラブホームページTOPページのこちらのバナーから応募!▶

※本キャンペーンは株式会社リクラブによる提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。クラブオフ事務局
(webmaster@club-off.com)までお願いいたします。※Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。
「QUOカードPay」もしくは「クオ・カード ペイ」およびそれらのロゴは株式会社クオカードの登録商標です。



●本キャンペーンの詳細・注意事項などは当クラブホームページをご確認ください。ご応募の際は、当クラブホームページに記載の情報を十分にご確認の上、ご応募ください。●掲載の内容はすべて2025年4月現在の情報です。内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。※画像はイメージです。

他にもさまざまなメニューをご用意! 詳しくは当クラブのホームページまで



Club Off Alliance

三陽商会けんぽクラブオフ

<https://www.club-off.com/sanyo-kenpo>

