

富国生命健康保険組合

健保ニュース

夏

2025

P2 2025年度予算のご報告

P4 豚しゃぶトマトつけそば／

アボカドのたっぷりおかか和え ほか

P6 今までの保険証は2025年12月2日から使えなくなります！

P7 HEALTH INFORMATION

P8 張力フレックストレーニング



富国生命健康保険組合の2025年度保険料率および収入支出予算案が、2月21日に開催された第187回組合会で承認、決定されましたので概要をご報告いたします。



保険料率

健康保険料率 110/1000

[負担率]

事業主 62.00/1000

被保険者 48.00/1000

介護保険料率 16.0/1000

[負担率]

事業主 8.00/1000

被保険者 8.00/1000

一般勘定

収入

収入の大部分を占める健康保険料収入は、標準報酬月額および標準賞与額の増加を見込み、健康保険料率は110%を維持したうえで、前年度予算から約17%伸展の67億1,006万円の予算としました。さらに、その他国庫補助金等を含め収入予算合計は67億7,180万円としました。

支出

支出では、医療機関への支払いや出産育児一時金、傷病手当金などの保険給付費は、前年度の実績を基準に医療の高度化による伸展予測等を反映させ、前年度の決算見込みに対して基本的に3.5%伸展させた予算としましたが、法定給付費については予算対比でほぼ前年度並み、

付加給付は前年度から約24%伸展の予算額となりました。

また、高齢者の保険者間の偏在による医療費負担を調整する目的の納付金等は、前期高齢者納付金および後期高齢者支援金ともに前年度よりも増加し、納付金全体でも4年振りに増加に転じ合計で22億4,087万円となりました。

生活習慣病等の予防や疾病の早期発見を目的とした保健事業費は、人間ドックへの女性向けオプションに対する補助の新設や、被扶養者向け特定健診への女性向け新コース導入など新しい事業を導入したこと、加えて、特定保健指導をより一層推進するため前年度予算から約18%伸展の8,750万円の予算としました。

その他、収支差にあたる7億6,292万円を予備費に計上し、支出予算合計は67億7,180万円としました。

介護勘定

収入

標準報酬月額および標準賞与額ともに前年度からの伸展を見込み、また、介護勘定の準備金水準を考慮し、介護保険料率を17%から16%に引き下げました。その結果においても収入の大部分を占める介護保険料収入は5億9,620万円となり、前年度から増加する予算となります。また、収入の基準となる被保険者数や標準報酬月額の予測に対するブレに対応するため、1,000万円を法定準備金から繰り入れる予算としました。

支出

支出では、国の介護保険制度への拠出金である介護納付金は5億9,241万円となり前年度から約10%増加しました。その他支出と予備費1,371万円を合わせ支出予算としました。その結果、収入支出予算額はそれぞれ6億627万円となりました。



一般勘定

2025 年度 収入支出予算概要表

収入

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
健康保険料収入	6,710,060	117.4%
財政調整事業交付金	42,516	132.1%
国庫補助金収入	1,814	136.6%
出産育児交付金	6,720	78.4%
雑収入等	8,986	213.4%
法定準備金繰入	0	—
その他繰入金	1,710	117.3%
合 計	6,771,806	111.7%

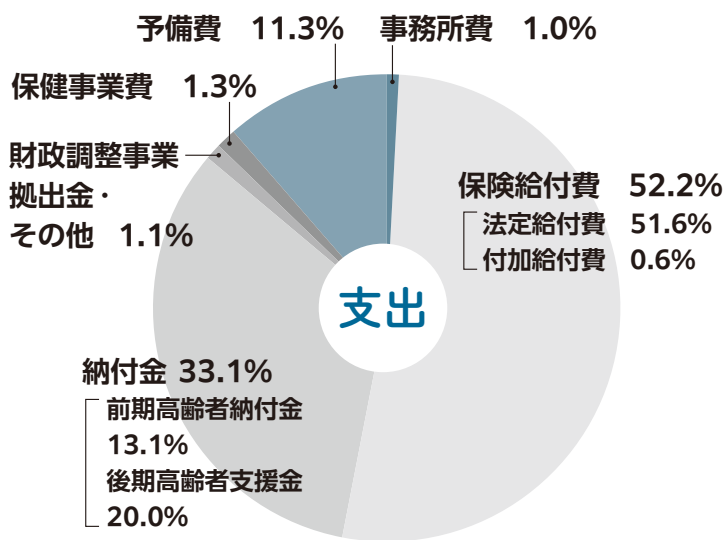
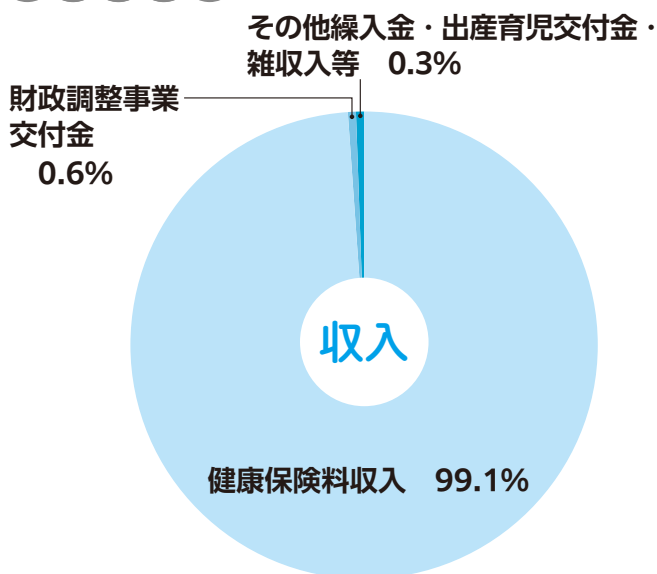
収 支 残	0
単 年 度 収 支	+ 761,212

支出

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
事 務 所 費	67,120	104.0%
保 険 給 付 費	3,537,477	101.1%
法 定 給 付 費	3,494,730	100.8%
付 加 給 付 費	42,747	124.6%
納 付 金	2,240,879	111.0%
前期高齢者納付金	886,900	105.8%
後期高齢者支援金	1,353,977	114.6%
その他拠出金	2	—
財政調整事業拠出金	70,860	132.1%
保 健 事 業 費	87,500	118.8%
そ の 他	5,048	—
予 備 費	762,922	219.5%
合 計	6,771,806	111.7%

収支の割合



介護勘定

2025 年度 収入支出予算概要表

収入

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
介護保険料収入	596,201	109.8%
雑収入等	69	—
法定準備金繰入	10,000	—
合 計	606,270	109.6%

収 支 残	0
単 年 度 収 支	+ 3,710

支出

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
介護納付金	592,410	110.6%
そ の 他	150	—
予 備 費	13,710	79.7%
合 計	606,270	109.6%

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 A 水..... 250mL
 めんつゆ (3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素 (顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば (乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド 1個
削り節 3g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍) 6粒
アイスコーヒー(無糖) 150mL
ゆであずき 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

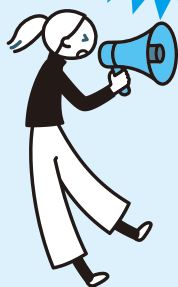
塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。**旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。**とくに、**麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。**また、**そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。**

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、**体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働き**があります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、**余分な塩分の排出を助ける**など、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、**排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。**

ご注意
ください!



今までの保険証は 2025年12月2日から 使えなくなります!

従来の保険証は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、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

まだマイナ保険証の利用登録を済ませていない方は、この機会に登録を済ませてしまいましょう!

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



保険証廃止のスケジュール

	2024年12月2日	現在	2025年12月2日
従来の保険証をお持ちの方	マイナ保険証準備完了	マイナ保険証で受診できます ※カードリーダーの不具合に備えて「資格情報のお知らせ」等もご用意ください。 ※12月1日までは従来の保険証も利用可能です。	マイナ保険証で受診できます ※カードリーダーの不具合に備えて「資格情報のお知らせ」等もご用意ください。
	マイナンバーカードなし	マイナンバーカードの申請と、 保険証利用登録を！ ※12月1日までは従来の保険証も利用可能です。	保険証利用不可 受診の際はマイナ保険証で！ ※マイナ保険証をお持ちでない方は資格確認書で受診 受診の際はマイナ保険証で！ ※マイナ保険証をお持ちでない方は資格確認書で受診
	マイナンバーカードあり 保険証利用登録なし	マイナンバーカードの保険証利用登録を！ ※12月1日までは従来の保険証も利用可能です。	
保険証なし	2024年12月以降 新規加入者 保険証紛失など	マイナ保険証または資格確認書で受診できます	



その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ？

体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合（4時間）や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく（上がった体温が下がりにくくなる）、汗の量が多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。



屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。

寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。

とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫？

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う



B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか？

- ☐ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☐ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☐ タバコの火を消した後も、部屋や車内ににおいが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか？ 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」（残留受動喫煙、三次喫煙）にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは？

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え

B

>>> 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。

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



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



⚠ 背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 行う



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/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

