

富国生命健康保険組合

# 健保ニュース

冬  
2026

P2 2024年度決算のご報告

P4 海鮮チゲ鍋／しらたき中華サラダ／  
みかんジェラート

P6 マイナンバーカード、有効期限にご注意を

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2024年度収入支出決算および剰余金処分案が、2025年7月18日に開催された第188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。



## 一般勘定

### 収入

収入の大部分を占める健康保険料収入は、被保険者数と標準報酬（賞与含む）の増加により、前年度決算から増加し61億2,072万円となりました。その他、国庫補助金収入や雑収入などの収入を含め、収入合計は61億8,717万円となりました。なお、支出増加による収入不足も起きなかつたため、法定準備金繰入も実施する必要がありませんでした。

### 支出

支出では、保険給付費全体で33億6,719万円となり、前年度決算から増加に転じましたが、特に被保険者本人の医療費の増加が目立ちます。また、高齢者医療制度への納付金や支援金は前年度比98.3%と減少しました。これにより支出の大部分を占める保険給付費と高齢者医療制度への負担金は合計で前年度比100.9%となりました。その他、加入者の健康増進や疾病予防を目的とした保健事業費は従来からの「フコク健康ポイント」「人間ドック」「簡単歯科チェック」「禁煙対策事業」などを継続し、また「特定保健指導」も引き続き積極的に取り組みました。支出額としては前年度から若干減少し5,417万円となりました。その結果、支出合計は55億5,469万円となり、前年度比100.9%となりました。

以上により、決算収支残は法定準備金からの取り崩しもない状態で、6億3,247万円の黒字となりました。収支残金は財政調整事業繰越金13万円を除き、すべて法定準備金に積み立てました。

## 介護勘定

介護保険料率については前年度から変更せずに17.0パーセントで運営しました。介護保険料収入については、健康保険料同様に被保険者数と標準報酬（賞与含む）の増加により前年度比107.4%と増加しました。その他、雑収入等を加えた実質的な単年度収入は5億8,623万円となりました。なお、収入不足を補うための法定準備金繰入は実施しませんでした。

支出のほぼすべてである介護納付金は前年度から減少し、支出合計で5億3,565万円と前年度比98.0%となりました。

以上により、単年度の収支残は5,058万円の黒字となり、収支残金はすべて法定準備金に積み立てました。

## 2024年度法定準備金

2024年度の決算残金処分の結果、法定準備金は45億9,870万円となり、法定所要額に対する保有率は591.19%となり前年度から増加しました。(2023年度決算時保有率 501.41%)



## 一般勘定

## 2024 年度 収入支出決算概要表

### 収入

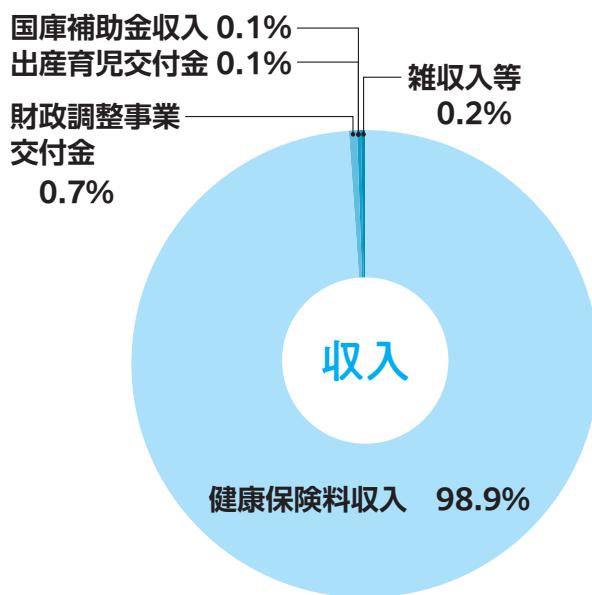
(単位:千円)

科目	決算額	前年度決算比
健康保険料収入	6,120,727	108.1%
財政調整事業交付金	41,742	71.3%
国庫補助金収入	6,821	18.5%
出産育児交付金	8,574	—
雑収入等	9,312	140.7%
合計	6,187,176	107.3%

収支残	+ 632,477
単年度収支	+ 632,477



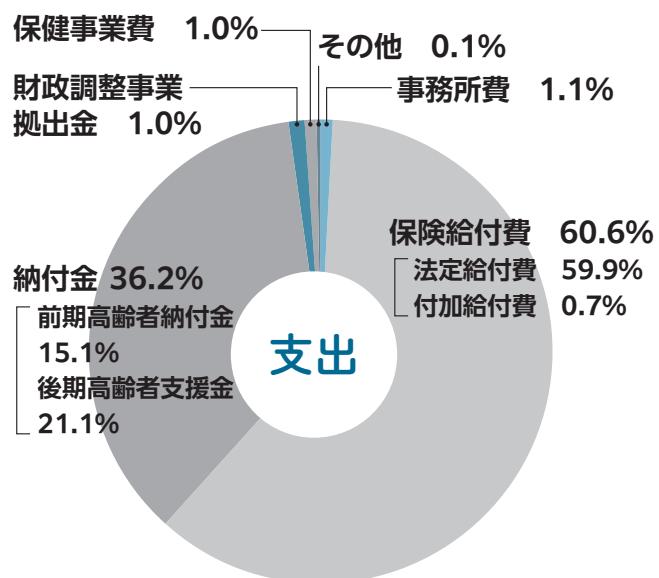
### 収支の割合



### 支出

(単位:千円)

科目	決算額	前年度決算比
事務所費	61,238	108.2%
保険給付費	3,367,191	102.4%
法定給付費	3,326,738	102.3%
附加給付費	40,453	119.9%
納付金	2,011,397	98.3%
前期高齢者納付金	836,921	91.8%
後期高齢者支援金	1,174,476	103.6%
財政調整事業拠出金	57,314	102.2%
保健事業費	54,176	98.0%
その他	3,383	—
合計	5,554,699	100.9%



## 介護勘定

## 2024 年度 収入支出決算概要表

### 収入

(単位:千円)

科目	決算額	前年度決算比
介護保険料収入	586,202	107.4%
国庫補助金収入	0	—
雑収入等	37	—
法定準備金繰入	0	—
合計	586,239	106.4%

収支残	+ 50,589
単年度収支	+ 50,589

### 支出

(単位:千円)

科目	決算額	前年度決算比
介護納付金	535,575	98.0%
その他	75	—
合計	535,650	98.0%



# 脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もぽかぽか  
満足感しっかり



## 海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g  
(汁を残した場合)

### 材料 (2人分)

えび(殻付き) ..... 6尾  
たら(切り身) ..... 2切れ  
白菜 ..... 1/8株  
にら ..... 1/3束  
しめじ ..... 1/2株  
ほたて(生) ..... 大4個

A 水 ..... 600mL  
コチュジャン ..... 大さじ2  
みそ ..... 大さじ1  
鶏がらスープの素(顆粒) ..... 大さじ1/2  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
すりおろしにんにく ..... 小さじ1/2

### 作り方

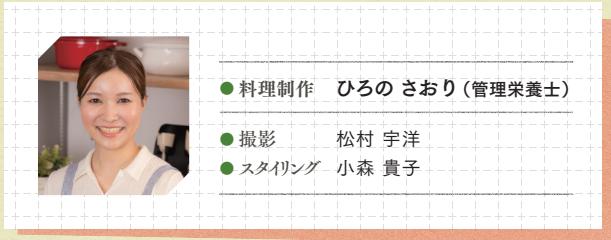
- えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
- にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



## しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料 (2人分)

しらたき	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/6本
スライスハム	2枚
A しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

### 作り方

- しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

## みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g

### 材料 (2人分)

みかん	2個	はちみつ	大さじ2
ヨーグルト(無脂肪)	50g	ミント	適量

### 作り方

- みかんは皮をむいて小房に分ける。
- フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- 器に盛り、ミントを飾る。



### Point! 冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

#### 低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれるのが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

#### 食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、余分なコレステロールの排出を助けます。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

#### 糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫が、脂質異常予防に効果的です。

健康保険証が廃止され「マイナ保険証」での受診が本格化しました！

# マイナンバーカード、 有効期限にご注意を



マイナンバーカードには2つの有効期限がありますので期限切れにはご注意ください。

## 電子証明書 の 有効期限

### 発行日から5回目の誕生日まで。

政府のマイナポイントキャンペーンが始まったのが2020年9月ですので、このころにマイナンバーカードを作った方は注意が必要です。

## マイナンバーカード の 有効期限

### 18歳以上は発行日から 10回目の誕生日まで。

18歳未満は  
発行日から5回目の誕生日まで。

## 有効期限の確認方法

マイナンバーカードの券面（太枠部分）に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルにログインし、「マイナンバーカード」→「電子証明書」から確認できます。



マイナンバーカードの  
有効期限

電子証明書の有効期限

## 更新方法

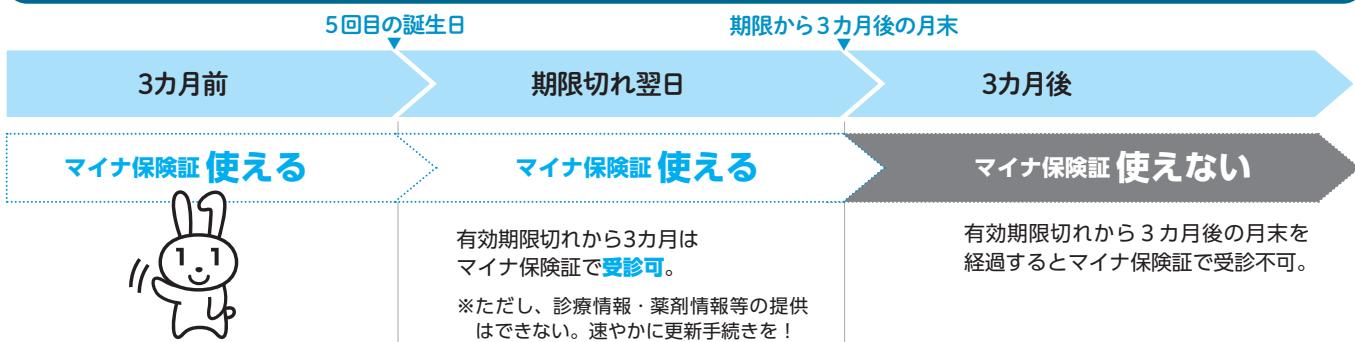
有効期限の2~3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。通知書に沿ってお住まいの市区町村窓口等で更新手続きを行ってください。

### 有効期限通知書



☆医療機関等に設置されているマイナ保険証のカードリーダーでも、有効期限の3カ月前時点からアラートが表示されます。

## 有効期限とマイナ保険証利用について（電子証明書およびマイナンバーカード自体の有効期限に共通）



### ●有効期限（誕生日）経過後の電子証明書の更新について

- ・有効期限が経過しても、市区町村窓口での電子証明書の更新は可能です。
  - ・有効期限切れから3カ月後までの期間に更新した場合は、健康保険証の利用登録を再度行う必要はありません。
  - ・有効期限切れから3カ月後を経過した後に更新した場合は、健康保険証の利用登録を改めて行う必要があります。
- ★ 電子証明書の有効期限切れや、その後3カ月を経過した場合でも、「資格確認書」の自動発行は行いません！  
電子証明書を更新する意思がない場合は、「資格確認書（再）交付申請書」にて健康保険組合に交付申請を行ってください。

女性の65%が該当

# 貧血・かくれ貧血

20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるといわれています\*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

\*「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

かくれ貧血とは…

血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

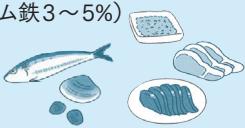
貧血とかくれ貧血の割合  
(20～40歳代女性)



## 食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとることが大切です。

日常でできる工夫

- 吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)  

- 赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

- 毎食「たんぱく質食材を片手ひと盛り」  

- 主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス
- 鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前後1～2時間控える

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



適量なら  
健康によい?

## 飲酒の健康への影響は…

A 適量なら健康によい



B 少量でも健康リスク  
が高まる



### 少量の飲酒でもリスクが上昇する主な疾患

● 高血圧、  
男性の食道がん、  
女性の脳出血  
わずかな飲酒



● 大腸がん  
純アルコール量1日  
20g程度



例 ビール中瓶1本程度

※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

● 女性の乳がん  
純アルコール量1日  
14g程度



例 ワイングラス1杯程度

日本人の約4割はアルコールを分解する酵素が弱い体质です。飲酒で顔が赤くなる、動悸や吐き気などが起こる人はとくに注意が必要です。お酒に弱い体质でも、長年の飲酒で不快感を感じなくなることがあります。この場合でも口腔がんや食道がんのリスクが非常に高くなることが報告されています。

「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。

### お酒を飲みたい人は、飲みすぎない工夫を

- あらかじめ飲む量を決めておく
- 飲酒開始から30分～1時間は酔いが回らずにペースが上がりやすいので、意識してペースを落とす
- 食事と一緒に飲む、水や炭酸水をはさむ
- 週に数日は休肝日を設ける
- 純アルコール量を把握する

チェックツールを  
活用しよう!

アルコールウォッチ  
(厚生労働省)



飲酒はしないに越したことはありませんし、飲む場合でも量が少ないほど、健康リスクを抑えることにつながります。

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

“踏み込む”張トレ

## フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる！

### STEP 01

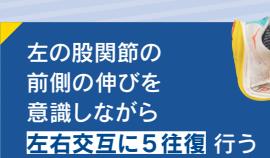
両足を閉じて、  
両手を腰に置く。



### STEP 02

胸から前に出るよう重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の  
前側の伸びを  
意識しながら  
左右交互に5往復 行う



⚠ 膝がつま先よりも前に出ない  
ように注意しよう！



応用編 さらに動ける体に！

## ランジ with ツイスト

### STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。  
(フロントランジ参照)

### STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



### STEP

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。  
右手は斜め上に伸ばす。

### 03

股関節や  
背中の伸びを  
意識しながら  
左右交互に5秒×  
5往復 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/25winter01.html>



### Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう！

全身のバランスを保つ

「筋膜」が  
互いに  
引き合う力

= 張力



人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力=張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。