

# アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

## animat

健 保 情 報 誌

2025

予算号

No.244

**旭化成健康保険組合** 旭化成健康保険組合は、従業員と家族の“健康・笑顔・幸せ”づくりを応援します。  
[www.asahikasei-kenpo.or.jp/](http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/)

二次元コード  
アクセス  
ケータイサイトも  
ご利用下さい



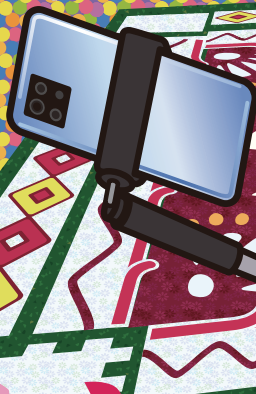
1 (お知らせ)  
・一般保険料率の改定  
・2025年度予算のお知らせ

2 (健保ニュース)  
・第三者の行為によるケガと  
 工作中、通勤中のケガについて  
・一度使ってみませんか?  
 マイナ保険証

4 (2日分の野菜レシピ)  
・牛肉と春野菜の  
 ウスターソース炒め

3 (保健事業カレンダー)  
・どんどん活用しよう健保の保健事業

5 (簡単エクササイズ)  
・肩凝りを軽減する!  
 肩周りのストレッチ



「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN



ASAPPY Emi

ASAPPY Sachi

ASAPPY Kou

ベルギー/グランプラス(フラワーカーペット)

お知らせ

# 一般保険料率の改定および 2025年度予算について

## 一般保険料率の改定

2025年度より一般保険料率を改定します。

1月28日に行われました第263回組合会において、一般保険料率の改定が決議・承認されました。

### ◆改定理由

医療機関を受診された際の医療費および国が定める高齢者医療確保のための拠出金は毎年増加傾向にあり、当組合の財政は2019年度より経常収支における赤字決算が続いており、2024年度予算では過去最大の22億9千万円の赤字を計上しております。

2019年度からの赤字補填は、過去の剰余金を取り崩して運営してまいりましたが、2024年度には剰余金も使い果たし、2025年度以降の事業継続が困難になると判断したため、2025年3月1日(4月支払給与)から保険料率改定を実施いたします。

任意継続被保険者の方々については、  
2025年4月保険料より実施いたします。  
ご理解のほど、宜しくお願いいたします。

### ◆改定内容

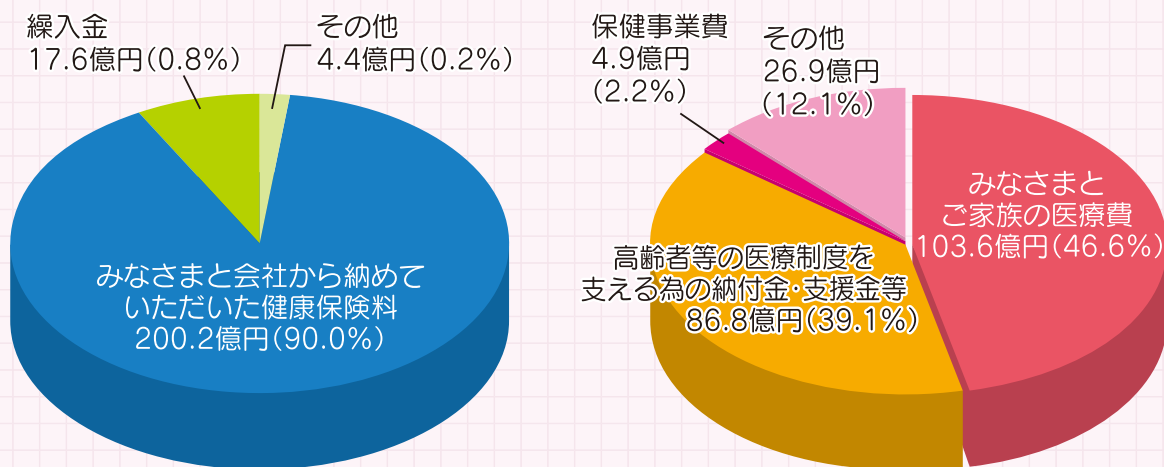
保険料率(合計)	事業主負担	本人負担分
現 行 8.0%	4.31%	3.69%
改定後 9.0%	4.85%	4.15%

## 2025年度予算

2月20日に行われました第264回組合会において、2025年度予算が決議・承認されました。

### 一般保険料

保険料率の改定(引上げ)および標準報酬月額増により、経常収支は約3億円の黒字となる見込みですが、保険給付費および前期高齢者納付金・後期高齢者支援金は今後も増加傾向が予想されており、このような状況は当面続くと想定されていることから、依然として健保財政は厳しい状況です。



収 入 222.2億円  
経常収入 200.4億円

経常収支差  
3.2億円

支 出 222.2億円  
経常支出 197.2億円

### 収入のポイント (対前年度)

- 保険料 → 保険料率改定・標準報酬月額増・賞与増により、前年度決算見込みに比べ 29 億円の増収を見込んでいます。

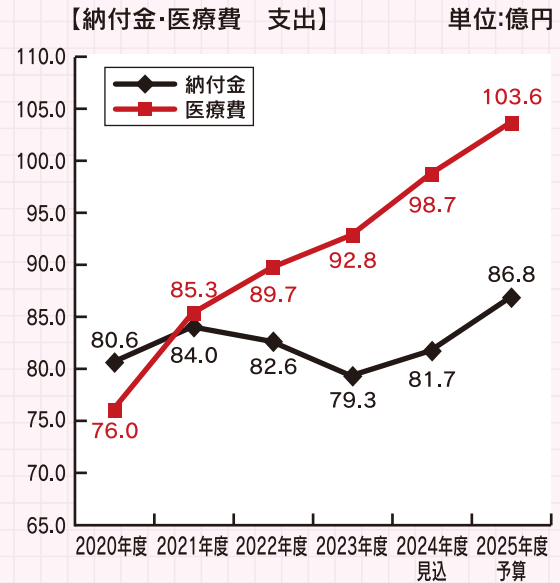
### 支出のポイント (対前年度)

- 保険 → 人員増により、一人当たりの保険給付費が 5.1% 増給付費の見込みとなるため 4.9 億円の増加予算です。
- 高齢者 → 前期高齢者納付金は 3.2 億円の増、後期高齢者支援納付金は 1.9 億円の増となっています。

### 予算の基礎数値

保 険 料 率	9.0 %
被 保 険 者 数	29,082 人
平均標準報酬月額	475,094 円
被保険者の平均年齢	43.54 歳
扶養率(被保険者1人当)	0.96 人

## ◆年度別決算状況推移



## 介護保険料

収入	項目	金額
	介護保険料 (みなさまと会社から納付)	25.8億円
	繰越金、他	6.7億円
	収入合計	32.5億円

支出	項目	金額
	介護納付金	20.5億円
	次年度繰越金、他	12.0億円
	支出合計	32.5億円

### 予算の基礎数値

介護保険料率	1.81 %
第2号被保険者数	15,270 人
平均標準報酬月額	528,414 円

### 収入のポイント (対前年度)

- 保険料 → 平均標準報酬月額および賞与増により前年度決算見込みに比べ、0.6億円の増収を見込んでいます。

### 支出のポイント (対前年度)

- 納付金 → 2年前に概算にて納付した納付金を精算し、0.8億円の減少を見込んでいます。
- ※保険料率は1.81%(前年度据え置き)

健康保険組合は、各市区町村に代わって、介護保険第2号被保険者である従業員と事業主(会社)から介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金を通して各市区町村へ納付しています。介護保険料率は、健康保険組合が国から割り当てられた介護納付金(介護第2号被保険者の総報酬に、国から示された係数を乗じる)に応じて、毎年見直して算出しています。

### 介護保険料の徴収対象者

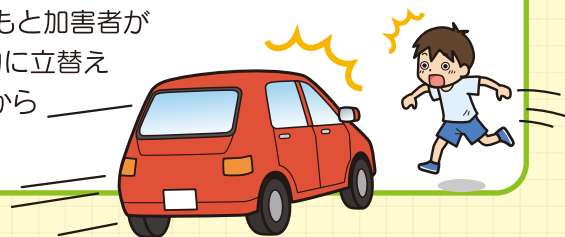
- ① 40歳～64歳以下の健保加入従業員
- ② 40歳以上64歳以下の扶養家族を有する40歳未満の健保加入従業員
- ③ 40歳以上64歳以下の扶養家族を有する65歳以上の健保加入従業員



## 第三者の行為によるケガは、健保組合に連絡を！

自動車や自転車の事故など第三者の行為によってケガをした場合にも、健康保険で治療を受けることは可能です（工作中や通勤途中の事故は対象外）。ただしその場合は、必ず当健康保険組合までご連絡ください。扶養しているご家族が事故に遭ったときも同じです。

第三者の行為によるケガの場合は、もともと加害者が負担すべき治療費を健保組合が一時的に立替えている状態ですので、後日、健保組合から加害者に請求することになります。



## 仕事中・通勤途中のケガには、健康保険は使えません！

健康保険の給付は、業務外の原因で病気やケガをしたときの治療を対象として行われます。仕事中や通勤途中での負傷の場合、原則として労災保険の適用となりますので、健康保険は使えません。速やかに勤務先へ報告し、労働災害の手続きをしてください。万が一、健康保険で受診してしまった場合は、必ず当健康保険組合までご連絡ください。



- マイナ保険証
- 保険証
- 資格確認書



## ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナ保険証 !!

2024年12月2日より現行の健康保険証の交付が廃止され、マイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を基本とする仕組みへ移行いたしました。

健康保険組合も医療DXを通じた質の高い医療を提供するため、「マイナ保険証の利用促進」を進めてまいります。マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方は、ぜひ利用登録にご協力をお願いいたします。



# 2025年度 保 健 事 業 カ レ ン ダ ー

## どんどん活用しよう健保の保健事業!

※ 対象者は当健保加入者ですが、限定される場合は備考に記載しております。

★のある項目は、項目名をクリックすると当組合HPの各事業のページで詳細をご覧いただけます。

項 目	備 考 ( 対 象 者 、 補 助 金 額 等 )
★マイヘルスウェブ 	<b>利用対象</b> 被保険者、配偶者(夫・妻)及び40歳以上75歳未満の家族 <b>内 容</b> 医療費明細、健診結果閲覧、ジェネリック差額通知、健康情報、健保からのお知らせ、ウォーキングイベント等 <b>実施期間</b> 通年
★インフルエンザ 予防接種費用補助 	<b>補 助 額</b> 1人上限1,000円/年度 <b>申請方法</b> 被保険者がマイヘルスウェブから申請 <b>接種期間</b> 4月1日～翌年2月末 <b>申請期間</b> 10月1日～翌年3月15日まで
★肺炎球菌 予防接種費用補助 	<b>対 象</b> 65歳以上 <b>補 助 額</b> 1人上限3,000円(5年に1回) <b>申請方法</b> 被保険者がマイヘルスウェブから申請 <b>申請期間</b> 通年
★特定保健指導 	<b>利用対象</b> 40歳以上の被保険者、被扶養者で特定保健指導対象者 <b>内 容</b> 体重コントロールを中心とした生活習慣改善支援 <b>実施期間</b> 通年
★家族健康診断 	<b>対 象</b> 配偶者(夫・妻)及び40歳以上75歳未満の家族 <b>補 助 額</b> 15,000円(15,000円未満は実費相当)/年度 <b>申請方法</b> 被保険者がマイヘルスウェブから申請 <b>受診期間</b> 4月1日～翌年2月末 <b>申請期間</b> 4月1日～翌年3月15日まで
★任意継続 被保険者健康診断 	<b>補 助 額</b> 25,000円(25,000円未満は実費相当)/年度 <b>申請方法</b> 被保険者がマイヘルスウェブから申請 <b>受診期間</b> 4月1日～翌年2月末 <b>申請期間</b> 4月1日～翌年3月15日まで
生活習慣改善 プログラム 	<b>利用対象</b> 家族・任意継続本人健診を受診された方のうち支援が必要な方 <b>内 容</b> 食生活や運動習慣を含めた生活全般の支援 <b>実施期間</b> 通年
★PETがん検診 	<b>対 象</b> 被保険者とその配偶者 <b>補 助 額</b> 1人30,000円/年度 事前に申込みが必要 <b>実施期間</b> 通年
★育児情報誌 「赤ちゃんと!」配付 	<b>対 象</b> 第1子誕生時(希望者にはさらに11ヶ月間無料配付) <b>実施期間</b> 通年
★スポーツクラブ ルネサンス法人会員 	<b>対 象</b> 被保険者、被扶養者のうち(株)ルネサンスが定める入会資格に該当する人 <b>実施期間</b> 通年
★からだ・こころ の健康相談 	<b>対 象</b> みんなの家庭の医学(電話、メール相談、家庭の医学閲覧等) <b>実施期間</b> 通年
あさひ 健康サポート 	<b>利用対象</b> 64歳以上の家族(その年度の対象の方) <b>内 容</b> 健康づくりアンケートの実施や文書支援、訪問・電話健康相談 <b>実施期間</b> 8月～3月
★在宅介護支援 	<b>対 象</b> 介護保険制度で「要支援」または「要介護」と認定された在宅の扶養家族 <b>内 容</b> 介護保険の上限額を超えた支援や介護保険適用外のおむつの代金等の70%を補助 <b>補 助 額</b> 上限10万円/年度 事前に申請が必要 <b>実施期間</b> 通年

# 2/3

減塩も意識!

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉

## 日分の野菜レシピ

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう!

動画をCheck!



風味のよい粒マスタードとウスターソースで減塩!

使用野菜



グリーンアスパラガス



玉ねぎ



にんじん



にんにく

### 牛肉と春野菜のウスターソース炒め

1人分 エネルギー 329kcal 食塩相当量 1.9g

#### 材料(2人分)

牛こま切れ肉	100g	粒マスタード	大さじ1
グリーンアスパラガス	10本(200g)	ウスターソース	大さじ2
玉ねぎ	1個(200g)	A 酒	大さじ1
にんじん	1/2本(90g)	砂糖	小さじ2
		オリーブオイル	大さじ1
		にんにく(みじん切り)	1片

#### 作り方

- 1 グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、下1/3部分の皮をピーラーでむき、4等分に切る。玉ねぎは1cm幅に切る。にんじんは斜め薄切りにし、1cm幅の細切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら牛肉を加えて色が変わるまで炒める。玉ねぎ、にんじん、グリーンアスパラガスの順に加えて炒め、全体がしんなりしたら、水(分量外大さじ3)を入れて約2分炒める。2を加えて炒め合わせる。

#### 減塩POINT

ウスターソースは野菜やフルーツ、香辛料などさまざまな材料から作られているので、食塩量が少ないながらコクを出すのに最適。酸味と香りがプラスされ、料理に深みを出すことができます。

Profile | おがわ ひさみ  
管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

記事提供:(株)社会保険出版社

肩凝りを  
軽減する！

# 肩周りのストレッチ

肩をしっかり動かすと血行がよくなって、肩凝りの軽減につながります。デスクワークなどで長時間同じ姿勢でいることが多い人に特におすすめの運動です。

太らない  
疲れのない  
体をつくる



## 簡単エクササイズ

1

スタート  
ポジション

少し足を開いてまっすぐ立ち、両手は肘を曲げて顔の高さに上げる。

肘の角度は  
そのまま！

肩に力が入らない  
ようにする



2

肘をまっすぐ後ろ方向へしっかりと引いたら、1の位置に戻す。



横から見ると/  
肘はしっかり後ろに引くことを意識します。繰り返すことで肩甲骨の動きがよくなり、より深く引けるようになります。

3

肘を少し開いて後ろ方向へ引いたら、1の位置に戻す。1→2→1→3→1の順番でリズムカルに繰り返す。1セット40回を目標に、2〜3セット行う。

NG

肩が  
上がり過ぎている

3の動きのときに肩が上がり過ぎると、肩が凝ってしまいます。肘は若干開く程度で問題ありません。



動画で  
チェック！

このストレッチを動画で確認できます。右の二次元コードをスマホなどで読み取るかURLを直接入力してください。



[https://shaho-net.jp/movie/kantan\\_exercise/06.mp4](https://shaho-net.jp/movie/kantan_exercise/06.mp4)

監修  
モデル



フィジカルトレーナー、  
米国スポーツ医学会認定運動生理学士  
**中野ジェームズ修一**  
なかの じゅーむずしゅいち

1971年生まれ。メンタルとフィジカルの両面が指導できるトレーナー。パーソナルトレーナーとしてトップアスリートから運動初心者までを指導する他、青山学院大学駅伝チームのトレーナーも務める。東京神楽坂に自身が最高技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。『世界一伸びるストレッチ』（サンマーク出版）など著書多数。

撮影=泉 健太

記事提供：(株)社会保険出版社

不調を起こしにくい健康的な体は、毎日のエクササイズでつくることができます。ストレッチや筋トレ、有酸素運動などのエクササイズを取り入れて元気に、快適に過ごしましょう！