

けんぽだより

volume **49**
令和7年 春号

**mitsui
sumitomo
insurance
kenpo**



Contents

令和7年度 予算のお知らせ ……2

結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの? ……5

令和7年度 健診のお知らせ ……6

ご家族が被扶養者資格を失ったら、5日以内に異動届の提出を ……8

健康保険被扶養者資格確認「部分調査」を実施いたします ……9

血管を若返らせるエクササイズ ……10

おいしい乳酸菌生活のすすめ ……11

禁煙成功率が高いのは、どっち? /

健保ホームページをご活用ください ……12

インターネットホームページは情報満載です。
積極的にご活用ください。

URL <https://www.mskempo.or.jp/>

三井住友海上健康保険組合

令和
7
年度

予算のお知らせ



令和7年度の収入支出予算が
決まりましたので、
概要をお知らせします。

健保組合を取り巻く状況

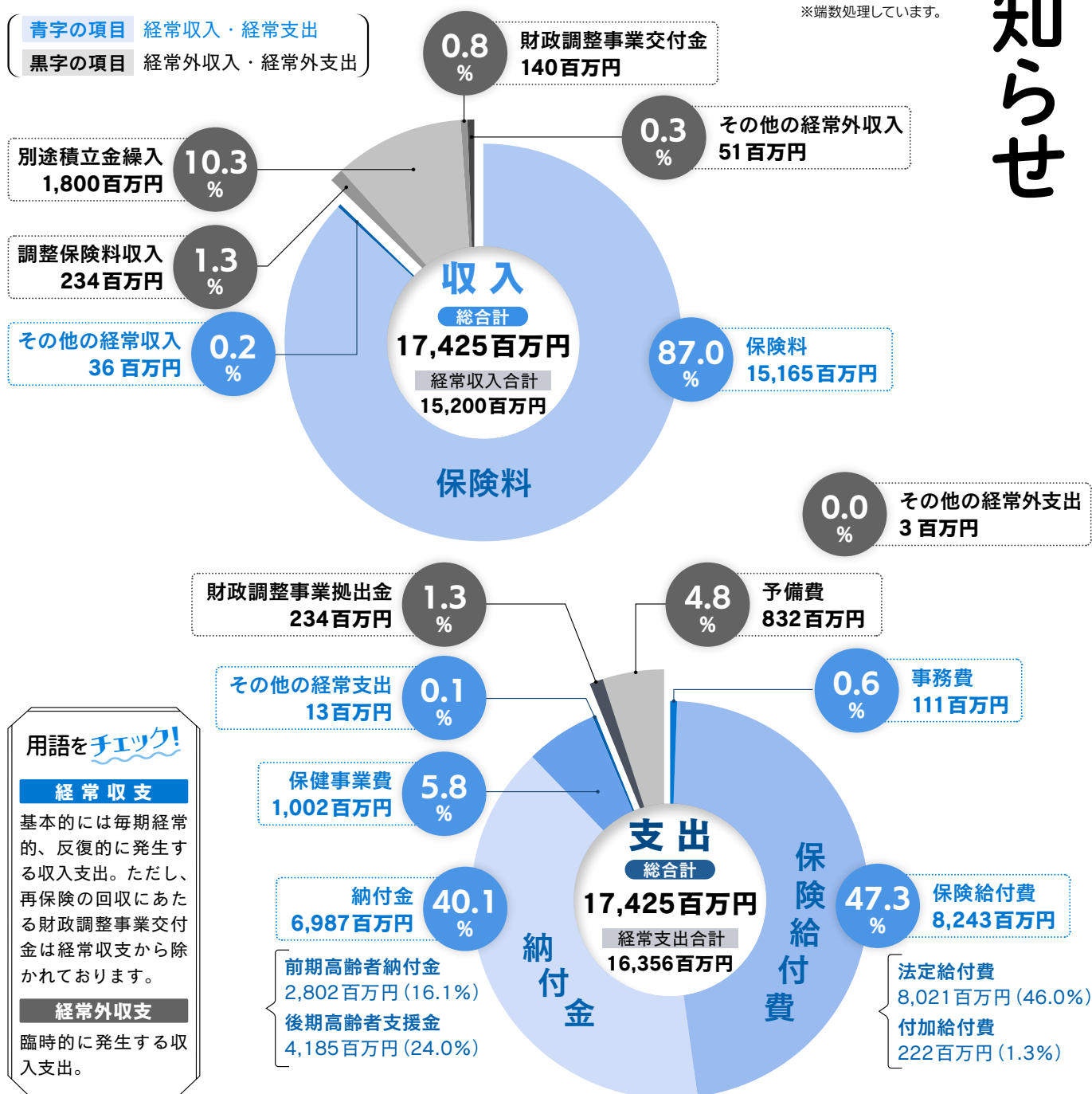
本年4月に健康保険組合連合会から令和7年度予算の集計結果（1,368健保組合の推計）が発表されました。平均保険料率は93・4%（前年度比+0・3ポイント）であり、組合形態別では、単一組合（1,113組合）が92・1%（前年度・91・8%）、総合組合（255組合）が98・8%（前年度・98・7%）となっています。保険料率が100%以上となっているのは335組合です。また、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は100・2%となっています。保険料収入は、被保険者数の堅調な伸びや賃金引き上げ効果を反映して前年度

令和7年度 健康保険予算収支概要（％は総額に占める割合）

※端数処理しています。

青字の項目 経常収入・経常支出

黒字の項目 経常外収入・経常外支出



用語をチェック!

経常収支

基本的には毎期経常的、反復的に発生する収入支出。ただし、再保険の回収にあたる財政調整事業交付金は経常収支から除かれています。

経常外収支

臨時的に発生する収入支出。

比3、829億円増加（＋4.3％）する見込みです。

支出のうち保険給付費は、前年度比785億円増加（＋1.5％）見込みで、納付金（高齢者医療負担金）は、142億円増加（＋0.4％）する見込みです。

この結果、令和7年度予算編成における経常収支差引額は▲3、782億円の赤字となる見通しです（赤字組合は1、043組合（構成比：76.0％））。

法定給付費と納付金の合計額（義務的経費）に占める納付金の割合は43.6％、同割合が50％以上の組合は全体の10.5％となっており、納付金の負担が健保組合の財政を圧迫している状況が続いています。

健康保険予算の概要

令和7年度の健康保険料率は、86％で据え置きとします。

当健保組合の令和7年度予算は支出の大半を占める保険給付費や納付金（高齢者医療負担金）の増加が見込まれ、経常収支は大幅な赤字となる見込みですが、内部留保である別途積立金を取り崩して対応します。これにより健康保険料率は、現行の86％のまま据え置きとします。

なお、令和7年度末の別途積立金残高は24.2億円程度を確保できる見通しであり、支出増加による保険料率引き上げ

の緩衝ファン্ডとして引き続き活用します。

収入

健康保険料収入は、令和6年度予算比で5億円増加の151.6億円となる見込みです。

また、資金の流動性を確保して期中の支出に支障がないようにするため、別途積立金から18億円を繰り入れて対応します。

支出

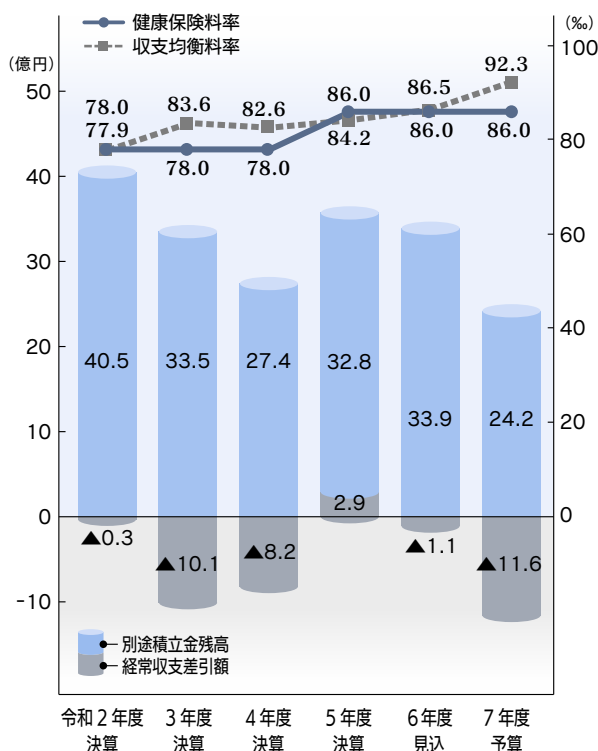
主な支出は、皆さんが医療機関を受診することなどで支払う保険給付費と高齢者の医療費を賄うために拠出する納付金（高齢者医療負担金）、保健事業費などです。

保険給付費は、82.4億円となる見込みです。保険給付費は総額、被保険者1人当たりの額ともに年々増加しており、令和6年度の着地見込み比、4％増の予算を確保しています。

納付金（高齢者医療負担金）は、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金合計で69.9億円となる見込みです。

保健事業費は、当健保組合の重点施策である「社員」と「配偶者」に対する健康診断・健康指導に引き続き資源を投入するとともに、令和6年度からの第3期データヘルス計画を着実に実施するため、令和6年度予算比で0.1億円増加の10.0億円を確保しています。

保険料率・収支均衡率・経常収支差引額・別途積立金残高の推移



組合概況

（予算算出の基礎数値）



	令和6年度 予算	令和7年度 予算	増 減
被保険者数	25,950 人	26,400 人	＋ 450 人
平均標準報酬月額	417,400 円	426,300 円	＋ 8,900 円
保険料率	86.0 / 1000	86.0 / 1000	なし
事業主	53.0 / 1000	53.0 / 1000	なし
被保険者	33.0 / 1000	33.0 / 1000	なし
保険料率のうち 特定保険料率 (注1)	40.41 / 1000	38.95 / 1000	▲ 1.46 / 1000
介護保険料率	18.4 / 1000	18.4 / 1000	なし
事業主	9.2 / 1000	9.2 / 1000	なし
被保険者	9.2 / 1000	9.2 / 1000	なし

（注1） 特定保険料率は、高齢者医療制度のために外部に拠出する「負担金」を保険料率で表したもの

令和8年度以降の健康保険料率の予測

令和7年度予算の経常収支は大幅な赤字となる見込みのため、別途積立金を取り崩すことに対応しますが、令和8年度以降、収支がさらに悪化していく場合には保険料率の引き上げが必要な見通しです。

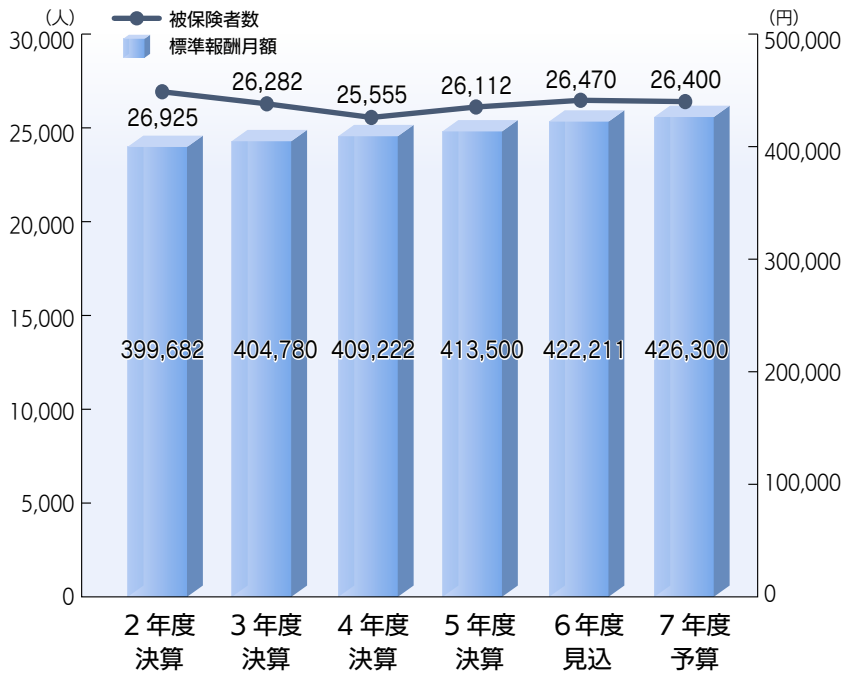
今後の健康保険の料率に係る主要因の保険給付費については、高齢化および高額な先端医療の進展を背景に増加傾向は避けられない見通しです。また、高齢者医療制度

への納付金についても、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて増加していくと思われます。

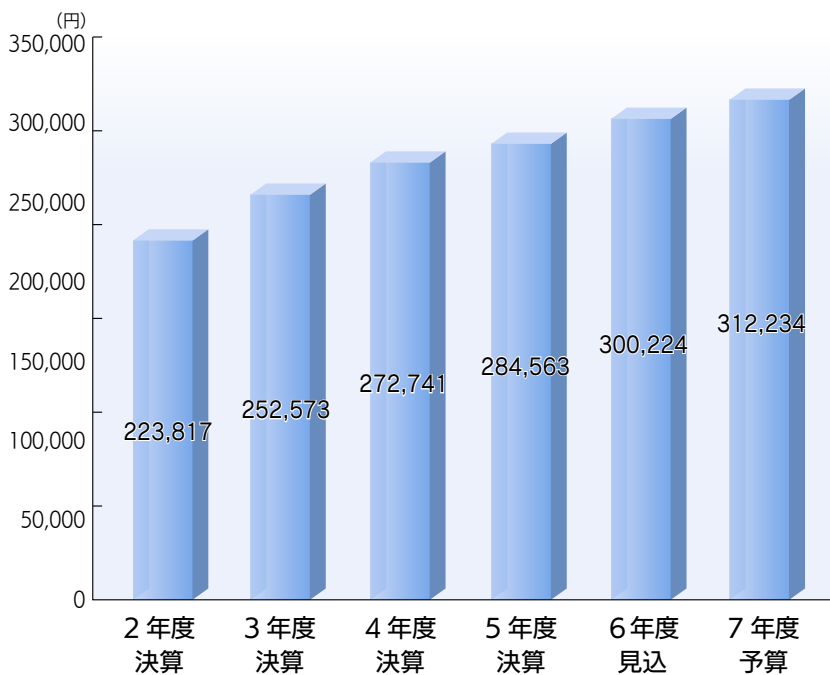
収支の均衡を図るとともに一定水準の内部留保を確保するため、今後も保険給付費と納付金（高齢者医療負担金）の状況分析と情報収集を行い、適正な保険料率となるよう検討していきます。



被保険者数と標準報酬月額推移



被保険者1人あたり保険給付費の推移



介護保険料率について

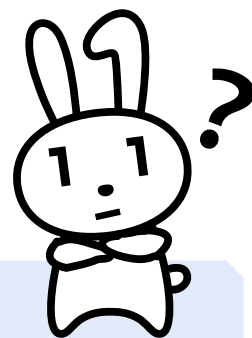
令和7年度の介護保険料率は、18.4%で据え置きとします。

介護保険料（40歳～64歳が対象）は健康保険料とは別勘定で管理しており、健保組合が国に代わって保険料を徴収し、介護納付金として国に納付しています。

健保組合が納付すべき介護納付金は国から算出方法が示され、健保組合ではその金額に基づいて介護保険料率を決めています。

令和7年度は保険料が介護納付金を上回る見込みのため、現行料率の18.4%のまま据え置きとします。

結局、今までの保険証って いつ使えなくなるの？

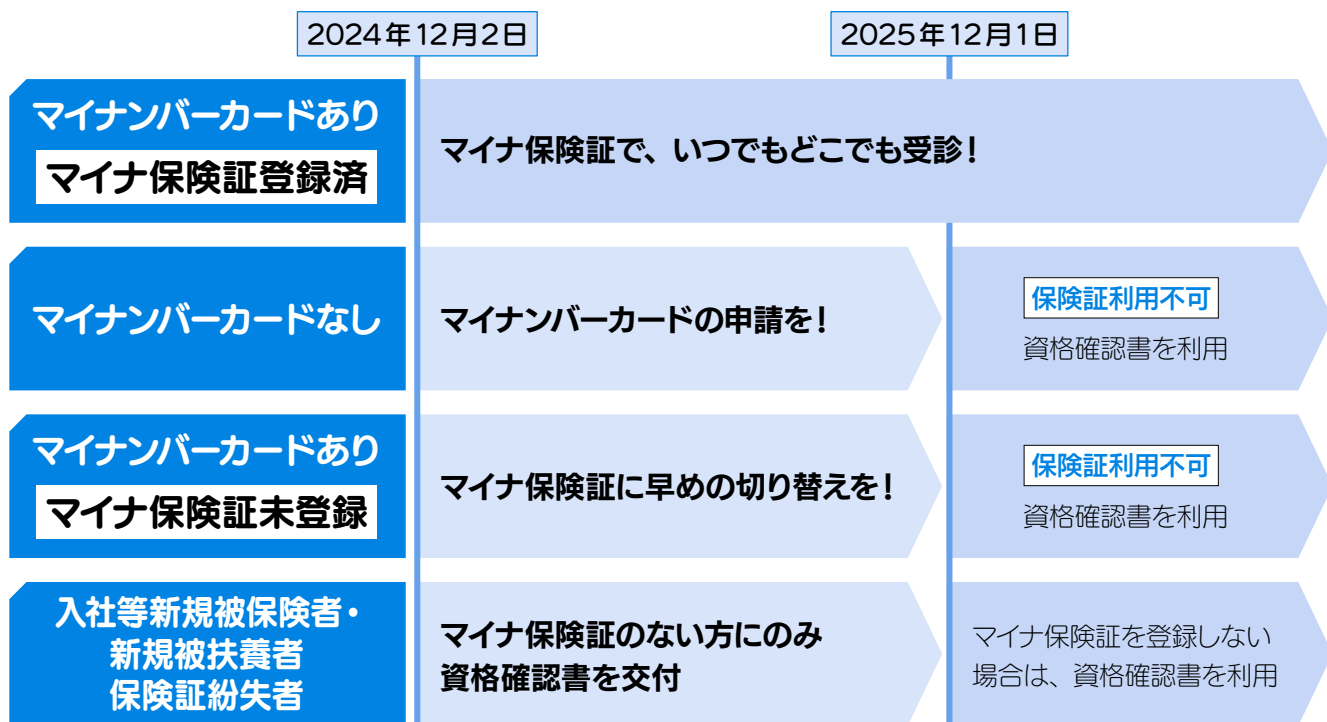


従来の保険証は2024年12月2日をもって廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方は「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。



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



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



令和7年度

健診のお知らせ

今年度も次のような健診を実施いたします。

積極的に受診いただき、年に1度の健康チェックにお役立てください。



健診制度と概要

対 象 者	A 社員本人	B 被扶養配偶者および 任意継続被保険者本人と その被扶養配偶者	C 配偶者以外の 被扶養者
窓 口	各社健康管理担当部署	健保組合	健保組合
健診種類	一般健診 35 歳未満の方 総合健診 35 歳以上の方	被扶養配偶者・任継者健診（イーウェル健診） ＊ 35 歳以上と未満で健診項目が異なります。左頁の表「指定項目一覧」を参照ください。 ＊ 35 歳以上の健診項目は日帰りドック並みの充実した内容となっています。	法定の特定健診 40 歳以上の方 ＊ 基本項目は、左頁の表「指定項目一覧」を参照ください。
受診資格	三井住友海上健康保険組合被保険者 ＊ 7 月以降に加入された方は採用健診を代替するため除きます。	被扶養配偶者および任意継続被保険者本人とその被扶養配偶者で、かつ受診日において資格がある方 ＊ 7 月末までに資格喪失される方は除きます。	受診日において資格がある方
受診期間	6 月～ 12 月	6 月 30 日（月）～ 2 月 28 日（土） ＊ 3 月受診は全額自己負担（約 4 ～ 6 万円）	4 月～ 2 月 ＊ 3 月受診は全額自己負担
利用方法	「健康管理センター」からの案内に従い受診してください。 	受診案内 6 月末まで に委託先「㈱イーウェル」より自宅宛に DM のご案内します。 案内に従い、ご自身でご予約をお願いします。 ＊ 5 月 1 日～ 6 月末までに健保組合で資格の認定がされた方については、順次発送します。 予約受付期間 6 月 23 日（月）～ 1 月 31 日（土）	① かかりつけ医など任意の医療機関等で受診してください。 ② 受診後、当健保組合所定の申請書に、健診結果と特定健診費用を明記した領収書と質問票を添付してご請求ください。
費用負担	事業主と健保組合で分担して負担	左頁の表「指定項目一覧」の項目については、原則として 全額健保組合が負担	10,000 円を限度に健保組合が実費負担
結 果	健診結果の経年一覧・経年グラフが表示されます。健康のセルフケアにお役立てください。 〈イメージ〉 血圧（基準値 最高／最低 130/85 未満 mmHg） 	健診結果は医療機関から直接ご自宅宛に送付されます。健診サイト KENKOBBOX からは健診予約が見られます。詳細は健診案内 DM でご確認いただき、ぜひ、ご活用ください！ 	
そ の 他	事業主との共同事業として実施しています。 	注意事項 9 月以降 DM が届かない方は健保組合に健診案内の送付をご依頼ください。 （7 月以降に任意継続被保険者になった方や被扶養配偶者の資格を取得した方等） ＊ 今年度、会社での健診を受診済みの方は、重複しての受診はできません。 【DM 送付依頼受付締切：10 月 31 日（金）】	制度の詳細は健保ホームページまたはインターネットホームページ (https://www.mkenpo.or.jp/) をご参照ください。

住所に変更があった場合、MS1 の e 人事ホームページを利用できる方は、身上事項変更手続きにより変更してください。利用できない方については、所管の人事総務担当課にすみやかに変更の届出をお願いします。

被扶養配偶者および任意継続被保険者本人と その被扶養配偶者の方へ



被扶養配偶者健診・任継者健診指定項目一覧

青色の項目…特定健診基本項目

項 目	35歳未満	35歳以上
医師診察	○	○
身体計測等		
身長	○	○
体重	○	○
BMI	○	○
体脂肪計測	×	○
腹 囲 測 定	○	○
視 力 検 査	○	○
血 圧 測 定	○	○
尿 検 査		
糖・蛋白・潜血	○	○
ウロビリノーゲン	×	○
聴 力	×	○
心 電 図	×	○
脈拍数	×	○
胸部 X 線	○	○
胃部検診	×	○
便 潜 血	×	○
眼 底 検 査	×	○
腹部超音波	×	○
血 液 検 査		
AST (GOT)	○	○
ALT (GPT)	○	○
γ-GT	○	○

項 目	35歳未満	35歳以上
中性脂肪		
HDL コレステロール		
LDL コレステロール		
総コレステロール		
尿酸		
クレアチニン		
尿素窒素		
空腹時血糖	○	○
HbA1c		
赤血球数		
ヘマトクリット		
MCV		
MCH		
MCHC		
白血球数		
血小板数		
婦 人 科		
乳がん検査 (マンモグラフィーまたはエコー)	×	○
子宮がん検査(内診・頸部細胞診)	×	○

*年齢区分は当該年度に達する満年齢です。

*上記項目以外の検査をした場合は自己負担となります。

令和7年度 健診のスケジュール

受付期間内の申込みでも混雑により、希望する健診機関の予約が取れないことがあります。

早めに予約申込みをお願いします。



実施内容	日 程
1 DM(健診案内)住所確定	令和7年 5月12日(月)
2 DMの発送	令和7年 6月17日(火)
3 健康診断・予約開始	令和7年 6月24日(火)
4 健康診断・受診開始	令和7年 7月 1日(火)
5 DM追加送付依頼締切	令和7年10月31日(金)
6 健康診断・予約終了	令和8年 1月31日(土)
7 健康診断・受診終了	令和8年 2月28日(土)

再検査について

健保組合での
手配は行っておりません。
各自保険証扱いで
任意の医療機関にて
受診してください。



右頁の表B「被扶養配偶者および任意継続被保険者本人とその被扶養配偶者」の方は、**無料で受診できる「被扶養配偶者・任継者健診(イーウェル健診)」**を極力ご利用ください。

イーウェル健診で提携している以外の病院で受診したい方は日帰りドックを選択することもできます。

同一年度内にイーウェルでの健診と重複しての利用はできません。

日帰りドックは、全額自己負担で下記のとおり一部補助があります。

年 齢 区 分	35歳以上の方
受 診 資 格	被扶養配偶者・任意継続被保険者本人(受診日に当健保組合の資格があること)
受 診 期 間	令和7年4月～令和8年2月
費用の負担	被扶養配偶者 25,000円 / 任意継続被保険者本人 35,000円 を限度に健保組合が実費負担



ご家族が被扶養者資格を失ったら、

→ **5日以内に異動届の提出を**



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者（異動）届」**^{*1}を提出してください。

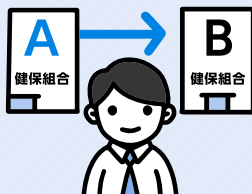
^{*1} 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います

～異動届の提出を
忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先^{*2}の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



^{*2} 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります（学生を除く）。

・・・75歳になったとき・・・

75歳^{*3}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。



^{*3} 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満（60歳以上または障害がある場合は180万円未満）かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上（同15万円以上）になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

**異動届を
提出しないと
…どうなる？**

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は5日以内に異動届の提出をお願いします。

健康保険被扶養者資格確認 「部分調査」を実施いたします

健保組合は、法律（健康保険法施行規則第50条）により、毎年、被扶養者資格の確認を行うことができます。

被扶養者資格確認調査は、被扶養者となった方がその後も被扶養者の認定基準を満たしているかどうか確認するための調査です。就職や結婚等で被扶養者の資格を失ったにもかかわらず、手続きを忘れていた方が少なくありません。健保組合では、こうした手続きもれに対応するため、この調査を毎年実施しています。今年度は**配偶者を対象とした「部分調査」**となります。

被扶養者資格のない方が加入したままになっていると、健保組合が本来支払わなくてもよい医療費を支払うことになるなど、不要な支出にもつながります。



1 実施時期

令和7年8月

2 調査対象者

令和7年6月1日現在当健保組合に加入している、配偶者を被扶養者としている被保険者

※令和7年6月1日以降に認定された被扶養者は除く

3 調査要領

調査対象となる被扶養者がいる方には、「健康保険被扶養者資格確認調査」（ログイン案内）を連絡します。（WEBでの手続きに変更）
概要は改めてご連絡いたします。

4 提出期限

調査書 WEB 8月1日（金）予定

事業所人事・総務提出期限 8月29日（金）予定

被保険者の皆さんには資格確認調査の際、必要証明書類を取りつけWEB上にアップロードいただくことになり、費用負担やお手数をおかけいたします。何とぞご理解とご協力をお願いいたします。

※令和7年度健康保険被扶養者資格確認調査の詳細は、健保ホームページに掲載しております。

結果報告

令和6年8月実施 被扶養者資格確認調査



調査結果 子・孫

●対象被保険者数	792 名		
●対象被扶養者数	855 名	●不適格者数	295 名



血管を若返らせるエクササイズ

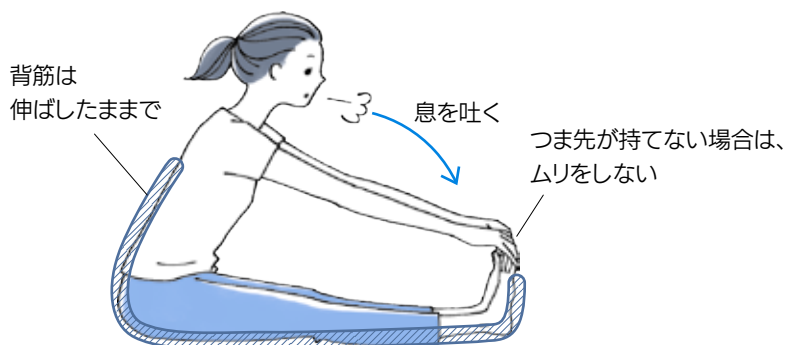
血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。
息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、
自律神経の副交感神経が優位になり、
血管が拡張して柔らかくなります。
こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。

床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

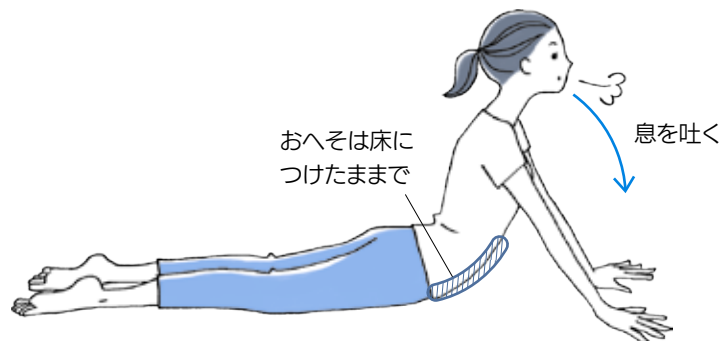


- ① 床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計 30 秒伸ばす。

うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計 30 秒伸ばす。



椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① 椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計 30 秒伸ばす。



おいしい乳酸菌生活のすすめ

監修・レシピ作成：管理栄養士 菊池真由子



私たちの健康に欠かせない乳酸菌。
乳酸菌のさまざまな種類やその働きを知って、
もっとおいしく、もっと賢く「菌活」に励みましょう。



乳酸菌は約500種類

乳酸菌とは、乳酸を作り出す菌の総称で、菌の細胞成分やDNAの違いなどで分けると約500種類にも及びます。乳酸菌それぞれに特徴があり、味も健康への効果も異なります。乳酸菌を含む食品には次のようなものがあります。

乳酸菌を含む食品	
発酵乳製品	ヨーグルト、チーズ、発酵バターなど
発酵肉製品	熟成ハム、発酵ソーセージなど
醸造製品	日本酒(清酒)、マッコリ、ワインなど
大豆発酵製品	味噌、醤油など
漬物	糠漬け、キムチなど
その他	鮎寿司、阿波晩茶、プーアル茶など

(日本乳酸菌学会編「乳酸菌の疑問50」P21の図を一部編集)

知っておきたい!

乳酸菌の豆知識

店頭で見かけるヨーグルト容器の「LG1」「R-1」「PA-3」「LP」などの表示は、そのヨーグルトの乳酸菌の菌株名を略したもの。それぞれ効果が異なるので、きちんと確認して選びましょう。

なお、ビフィズス菌は厳密にいうと乳酸菌ではありませんが、善玉菌で乳酸菌と同じ整腸作用があることから、広い意味で乳酸菌の仲間とされています。



免疫力アップや生活習慣病の予防にも

乳酸菌の健康効果を語るうえで外せないのは、腸内フローラのバランスを改善することですが、ほかにも、私たちの健康に役立つさまざまな働きをしています。

乳酸菌の健康効果

- 免疫力のアップ
- コレステロールの低下
- 肥満や内臓脂肪の改善
- うつ病やストレス、アルツハイマー病の認知機能の改善
- 胃がんの原因となるピロリ菌の活動抑制
- アレルギーの改善
- 肌の調子を整える



ヨーグルト1g当たり
1,000万個～10億個もの乳酸菌が!

乳酸菌を含む食材を使った料理

バナナスムージー

普段の食生活で、乳酸菌を上手にとるにはプレーンヨーグルトがおすすめ。ヨーグルトほどコンパクトに大量の乳酸菌をとれる食品はありません。ヨーグルトの乳酸菌の効果を活かすには、加熱せずにそのまま食べるのがポイントです。

材料(2人分)

牛乳…1カップ
プレーンヨーグルト…1カップ
バナナ…2本
(熟しているより甘くなります)
オリゴ糖シロップ…大さじ2

作り方

- 1 バナナの皮をむいて、ひと口大にスライスする。
- 2 ブレンダー(もしくはミキサー)に材料を入れる。
- 3 ブレンダーで約30秒～1分間、材料がなめらかになるまで攪拌する。
- 4 グラスに注ぐ。



アレンジ

バナナの代わりに、大きめのチョコチップクッキー(4枚)と無糖ココア(大さじ1)を使うとチョコレートスムージーに。甘味を加えるためにオリゴ糖シロップは大さじ3～4。手順はバナナスムージーと同じ。

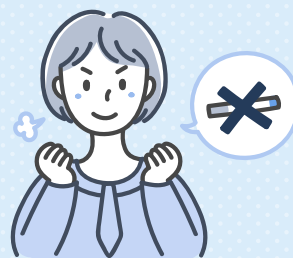


腸活には、甘味にオリゴ糖シロップを使うのが効果的です。オリゴ糖は、砂糖と違って腸内で乳酸菌などの善玉菌のエサになります。すると腸内の善玉菌の勢いが増して腸内環境が整います。

禁煙成功率が高いのは、どっち？

A 禁煙治療を受ける

B 自力でチャレンジ！



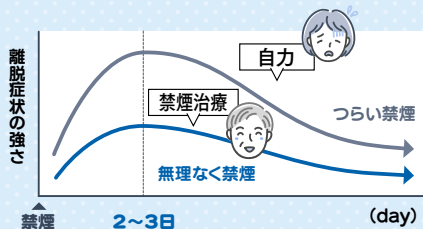
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍**高まります。

禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い

禁煙治療期間(12週間)のコスト

約4～5万円

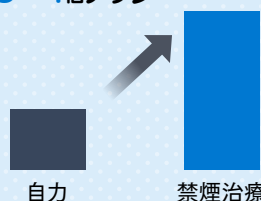


約2万円

禁煙治療費
(保険適用の場合)

● 禁煙成功率が自力に比べて

3～4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、

禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこちら



答え A

けんぽ掲示板

健保ホームページをご活用ください

当健保組合では、インターネットホームページで多様な情報をご提供しております。

URL <https://www.mskempo.or.jp/>

三井住友海上健康保険組合 でも検索できます。

各種届出・申請書

手続きに必要な申請書類をダウンロードできます。

ライフシーン検索

結婚したとき、子どもが生まれたときなど、ライフシーン別に受けられる給付や、必要な手続きについて検索することができます。



機関誌バックナンバー

『けんぽだより』のバックナンバー(vol.14以降)を閲覧できます。

臓器提供意思表示について

㈱日本臓器移植ネットワークのHPへリンクしています。

そんなときに
アクセス！



こんなときは、
どうすればよい？
手続き方法が知りたい