新電元工業健康保険組合







2025.4

理念:健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



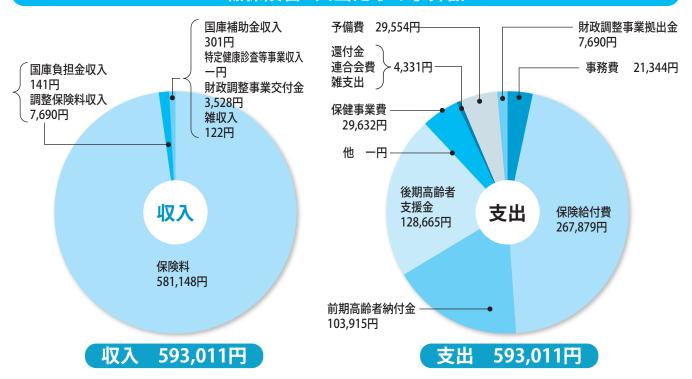
健保組合ホームページ https://shindengen-kenpo.or.jp/

2025年度 事業計画と予算が決まりました

一般保険料率は10.0%に据え置き介護保険料率は1.64%に引き下げ

予算総額 16億8,119万円

被保険者1人当たりの予算額



2025年度事業計画の基本方針および重点事項

① 保険料率

一般保険料率(調整保険料率含む)については従来の10.0%のまま据え置き、介護保険料率については1.64%に引き下げます。

② 保健事業

人間ドック、脳ドック、各種検診への補助、インフルエンザ予防接種補助、健康教育講演会、オンライン禁煙治療プログラム等を実施します。新規事業として、歯科健診補助、健康者表彰、電話健康相談を実施します。(4ページ参照)特に生活習慣に着目した疾病予防の重要性を踏まえ、特定保健指導については、健診結果から生活習慣の改善により予防効果が期待できる方を対象に、保健師、管理栄養士の専門スタッフによる適切な指導・健康づくりを推進します。併せて、データヘルス計画に基づく保健指導も実施していきます。

前期高齢者医療費・納付金の抑制策として、前期高齢者の加入者へ人間ドックの全額補助を実施します。 また、前期高齢者のうち希望者を対象に保健師による電話保健指導を実施します。

③ 広報事業

組合ホームページ等により、制度の周知や積極的な情報伝達に努めます。

そのほか、「医療費通知」および「ジェネリック利用促進通知」を発行します。iBss-Webシステムで「医療費通知」および「ジェネリック利用促進通知」を随時更新、閲覧が可能となり、医療費削減に努めます。

これらの方針を柱とし、限られた財源の有効な活用を図り、諸事業を実施いたします。 なお、2025年度予算の概要、1人当たりの予算額は上記のとおりです。

2025年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、次のような保健事業を実施して、みなさまの健康づくりをサポートいたします。

	種 別	実施時期	事業内容
特定健診・	特定健康診査	5月~12月	40歳以上の特定健診受診対象となる任意継続被保険者および被扶養者等について実施。 ※婦人科検診(乳がん、子宮がん)はオプションとして全額補助。
保健指導事業	健診未受診者の方へのお知らせ		特定健診未受診者へは受診勧奨を実施。
	特定保健指導(動機付け支援· 積極的支援)	9月~3月	健診結果より生活習慣病の発症リスクは高いが、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方を対象 に実施。
広報活動等	機関誌『灯台』発行	4月·10月	健保ホームページへ掲載。
	健保WEBサイト	年間	保健事業に関するお知らせのほか、届出や申請書等 を掲載。 ※各書類ダウンロード可能。
	『赤ちゃんと!』の配付	毎月	被保険者·被扶養者が出産された場合、1年間ご自宅 に発送。
	健康教育講演会の開催	年間	被保険者を対象に「生活習慣病」「メンタルヘルス」 等の講演会を10会場で実施予定。
	前期高齢者向け支援プログラム	10月~1月	前期高齢者を対象にアンケートを実施し、希望者に 保健師による電話保健指導を実施。
	健康者表彰	年度末	一年間保険証を利用されなかった世帯にギフトを贈呈。
	保健師事業	年間	埼玉連合会保健師と契約し、健康相談·食事指導·生活指導等を実施。
	人間ドック(1日コース)	4月~12月	30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に6割補助。 ※婦人科検診(乳がん、子宮がん)はオプションとして全額補助。 ※大腸がん検診、前立腺がん検診はオプションとして半額補助。 ※胃力メラ検査への変更は全額補助。 満45歳の被保険者と前期高齢者の加入者を対象に全額補助。
	脳ドック	4月~12月	30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に5割補助。
疾病予防事業	生活習慣病健診	5月~12月	30歳から39歳までの任意継続被保険者および被扶養者の健診を全額補助。 ※婦人科検診(乳がん、子宮がん)はオプションとして全額補助。
	歯科健診	4月~3月	歯科健診に対する費用補助。
	インフルエンザ予防接種補助	年1回	予防注射代金に一律 1,000円(1,000円未満は実費) を補助。
	医療費通知(ジェネリック利用 促進通知)	年間	iBss-Webシステムで医療費通知およびジェネリック医薬品の利用促進通知を掲載。
	オンライン禁煙治療プログラム	年間	禁煙希望者がオンライン禁煙外来を受診する場合に 全額補助。
	ファミリー健康相談・ ベストドクターズ®・サービス	年間	健康に関する不安や心配に看護師等有資格者が応対 する電話相談。TEL0120-427-638
体育奨励事業	ハイキング補助	11月	埼玉連合会主催秩父みかん狩りウォーキングへの参 加賞。

お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。

特定健診は40~74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健康を維持してこそ人生の楽しみも!

健診の計画も忘れずに!



〈〈〈〈〈〈 メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診 〉〉〉〉〉〉

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。 ※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準





特定健診は、早めにメタ ボリックシンドロームに 気づいて、深刻な病気 を予防するために大事 な健診なのに、被扶養 者では受けている人が 半分くらいなんだ



いろいろ忙しいものね。 だけど病気になったら 通院や食事制限など、 さらに負担が増えてしまう かも。ぜひ今年の特定 健診を受けましょうね!



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)



特定保健指導とは、特定健診の 結果に基づき、主にメタボリック シンドロームの予防や解消を目的 に、専門スタッフ(保健師、管理 栄養士など)によって行われる健 康支援です。

特定保健指導って

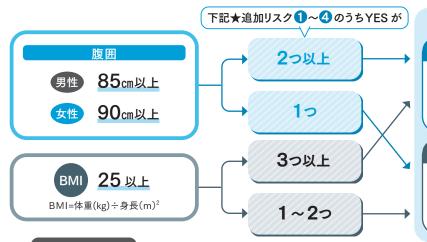
だれが受けるの?



↑特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる!

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



特定保健指導

積極的支援

保健師、管理栄養士等との面接を踏まえ、 3カ月以上の生活習慣改善サポートを利用で きます。

動機づけ支援

保健師、管理栄養士等との面接を踏まえ、 生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

★追加リスク

- ①収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ②空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ③空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- 4 タバコを習慣的に吸っている

※ ●~③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※ 4は ●~ ◎に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、 こんな感じだな〜





特定保健指導の ご案内があったら ぜひ受けてくださいね 腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

• リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉 上半身に脂肪がつく



洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉 下半身に脂肪がつく



(リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満)

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂

肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼ば れ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の 下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女 性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶18.5以上25.0未満

BMI=体重(kg)÷身長(m)²

「隠れ肥満」に注意!

近年、BMIは標準で も、筋肉や骨に比べて 脂肪の量が多い「隠れ肥 満」が若い世代に増えて います。体脂肪率も意識 してみましょう。



さあ、できることから変えてみよう!

予防·改善 のために できること

食事

運動

ストレス

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。 ウオーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

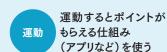
楽しみながら 健康に!



Easy 簡単にできる!

Social みんなやっているよ!

ヘルシーな食事も思わず 手が伸びる盛り付けに (小さくてオシャレな器で)





魅力的! Attractive

いまやるとき! Timely

ストレス

憧れの人の SNS を チェックしてモチベ ションアップ!



健診や人間ドックの予定 を決めて、その日に向け て取り組んでみる







ストレス

リマインダーでリラックス タイムをお知らせ

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授 福田 吉治 帝京大学産業環境保健学センター 研究員 杉本 九実

肥满多防ぐ。

肥満は さまざまな 病気の 原因です

こんな行動

心当太りはありませんか?

ついエレベーターを使ってしまう

思わず食べす ぎてしまう

気がつくとイライラしている







肥満とは、<mark>身体に過剰な脂肪が蓄積した状態</mark>です。<mark>その原因は、主に運動不足と食べすぎ</mark>です。 健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

• 生 活 習 慣 病 関 連 •

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が心血管疾患の原因のひとつとなる動脈硬化を起こしやすくします。また血栓を起こす物質も分泌され、心筋梗塞のリスクが高まります。

糖尿病*

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、 血糖値を下げるホルモンであるインス リンの働きを弱める物質が出されることにより、血糖のコントロールが難しく なります。この状態が続くと糖尿病の 発病につながります。

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、のどの空気の通り道が狭くなることに加え、脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害することなどにより、睡眠時無呼吸症候群などを引き起こすことがあります。

ほかにも… ▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。



まれて大阪城天守閣が姿を現す。
左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲を折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲いた場をいて、大阪城ホールに向

誘われて、

今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。

水都の歴史と魅力に触れるウオーキングを楽しもう

江戸時代に水運で栄え、

明治期には

「水の都」とも呼ばれた大阪は

春の陽気に

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。 大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かおう。 天満橋から先は、大川沿いを下入港橋に向かおう。 天満橋から先は、大川沿いを大満橋に向かおう。 天満橋から先は、大川沿いを大満橋に向かおう。 天満橋から先は、大川沿いを大道になっているが、船着き場や石灯籠とれて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

進もう。 阪のパノラマビューに酔いしれよう。 筋を通って大阪駅へ。 公会堂と順に巡ったら、 中之島公園、こども本の森 に絶好のロケーションだ。 する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気の ル空中庭園展望台まで足を運んで、 リア。レトロな雰囲気が漂う店内は、ひと休み 北浜から難波橋に向か 明治期から昭和初期の洋風建築が点在 余力があれば、 メインストリ い 中之島、 中之島に渡ろう 大阪市中央 梅田スカイ 水都・大 ト・御堂

Information



天神橋まで来たら、

土佐堀通を北浜方面へと

JR 大阪環状線 「大阪城公園」駅





大阪公式観光情報 OSAKA INFO



豆知識

「筋」と「通」はどう違う?

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。



(8) 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・ 40階・屋上が展望施設となっている。 360度オープンエアの屋上展望フロア からは大阪市街が一望できる。

- 9:30~22:30(最終入場22:00)
- ∰ 無休
- ★ 大人2,000円、4歳~小学生500円



堂島川

なにわ橋駅

大阪市中央公会堂

こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵 本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き 抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並ん でいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 9:30~17:00 ※詳細はHP参照
- 毎 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、 蔵書整理期間, 年末年始

5 中之島



北浜レトロビルヂング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文 化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)& 英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 平日11:00~19:00、 土日祝10:30~19:00
- 無休(お盆、年末年始を除く)



時間 30 分

8,000 步

北浜駅 🗒 北浜レトロビルヂング

堺筋



ども本の森 中之島 6

難波橋

大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重 要文化財。オペラやコンサート、講演会な どを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアイ ンシュタイン等の著名人も講演を行った。

毎 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、 12月28日~1月4日) ※館内見学不可、地下1階共有部 および展示室のみ見学自由(無料) 大阪城ホール

大阪築城400年を 記念して建設され た多目的アリーナ。 西日本最大規模の 16.000人収容可能。





大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土 佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月は バラ園が見頃を迎え、11~12月には「大阪・ 光の饗宴」メイン会場として賑わう。





大阪城の正門で、国の重 要文化財。1628(寛永5) 年、徳川幕府の大坂城再 築の際に創建。落雷等、 数々の危機を免れて現存 する。





造幣局の構内にあり、大判・小判 などの古銭や貨幣の製造過程を 紹介。千両箱や貨幣袋の重さを 体験したり、本物の金塊・銀塊に 触れるコーナーも

- 9:00~16:45(最終入館16:00) 毎年末年始、「桜の通り抜け」期間、 第3水曜日「臨時休館あり」
- ₩ 無料



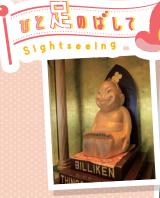


くいだおれ太郎プリン



大阪名物くいだおれ太郎の三 角帽子をかぶったユニークなプ リン。ほろ苦いカラメルソースと クラッシュシュガーのWソースは

3個入り/1,296円(税込) 販売元:株式会社 太郎フーズ



新世界にある大阪のシンボルタワーで、 国の登録有形文化財。5階の「黄金の 展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケ ンさん (写真左) は、足の裏をなでるとご 利益があるといわれている。



- 10:00~20:00 (最終入場19:30)
- 毎 無休 ¥ 大人1,200円、子ども600円
- https://www.tsutenkaku.co.jp/



"ポリファ "をご存じですか?

持病の薬を のんでいます 最近、ふらつきや 便秘もあるので、 さらに薬を処方し てもらいました



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用す る薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬ののみ忘れやのみ間違いなどの可能 性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節減のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

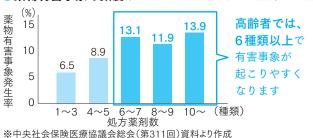
ポリファーマシーの問題点は?

多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象※が発生

※薬物有害事象…薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に 生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追 加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



●年齢階級別の薬の種類数 (院外処方)



医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。 また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには?

● 医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類 が多い場合は、医師や薬剤師に相談 しましょう。かかりつけ医やかかりつけ 薬局をもてば、服用中の薬を把握して もらえます。自分の判断で薬をやめたり、 減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証や お薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を 使うと、薬剤師等が過去の処 方薬等を見られる※ため、リス クを減らすことができます。

※マイナ保険証の場合は本人の同意

● 「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数 の医療機関にかかる「はしご受 診 | は、そのたびに医療費がかさ むだけでなく、検査や投薬が繰り 返され、体に負担がかかり、薬 の種類も多くなることがあります。

従来の保険証は廃止され、マイナ保険証が基本に

保険証のルールが変わりました

令和6年12月2日に従来の保険証が廃止され、医療機関や薬局ではマイナ保険証*で受診することが基本になりました。まだマイナ保険証に切り替えていない方、早めに切り替えをお願いいたします。
※マイナ保険証・・保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

これからの受診方法



これからの保険証利用について Q&A

Q 医療機関でマイナンバーカードを保険証として使うには事前に手続きが必要ですか?

▲ 一度登録が必要ですが、医療機関に備え付けのカードリーダーで登録できます。登録は簡単で、すぐにマイナ保険証として使えます。マイナポータル、セブン銀行ATMから事前登録もできます。

Q 資格確認書とは何ですか?

▲ 資格確認書は、マイナ保険証を利用できない方に交付するもので、保険証の代わりになるものです。マイナ保険証のメリットはありませんが、これまでどおり医療機関で保険診療を受けることができます(ただし、有効期限があります)。

新規加入者等に対し、本人の申請に基づき発行しますが、健保組合が職権で発行する場合もあります。

Q保険証がなくなったら記号・番号や保険 者番号はどのように確認するのですか?

▲ マイナポータルからご確認いただけます(マイナン バーカードでログインします)。

また、当組合から交付した「資格情報のお知らせ」でもご確認いただけます。

マイナポータルをご活用ください

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」を使 えば、資格情報(PDF)がダウンロードできます。

医療機関でマイナ保険証が使えない場合に、この PDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると、「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

<操作方法> マイナポータル(ログイン)

▶健康保険証▶端末に保存



ログイン 方法は こちら



マイナンバーカードの保険証利用について、詳しくはこちらをご覧ください。

厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用について」





えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド 1人分 > 339kcal /食塩相当量 1.3g

材料〈2人分〉

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン(6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と 黄身に分け、それぞれザルでこす。
- 2 アスパラガスは根元 1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを 炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、 さらに炒める。
- ₫ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③をのせ、①の白身、 黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は



https://douga.hfc.jp/imfine/ ryouri/25spring01.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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料〈2人分〉

菜の花	100g	コンソメ (顆粒) 小さじ1
新じゃがいも	1個	無調整豆乳 100mL
玉ねぎ	1/4個	生クリーム 小さじ 1/2
オリーブオイル	適量	粗びき黒こしょう適量
7k	200ml	

作り方

- 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉 ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 3 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たたせ、菜の花を 加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ◆ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、 豆乳を加えて温める。
- **6** 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料〈2人分〉

紅茶80mL	お好みのビネガーなど※ 小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご100g
砂糖大さじ1	ミント適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

作り方

- 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵
- 2 いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。





Point!

栄養バランスを整えるコツ ・



主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、 副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、 5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間 がないときは、主食と主菜を兼ねるようなメイ ン料理もおすすめです。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、自然 と栄養が偏りにくくなります。旬の野菜 や果物を中心に、彩りを意識して準 備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、太りす ぎを予防するためにも大切な成分で す。野菜、果物、豆類、穀物などに 含まれているので、毎食しっかりとれる よう心がけましょう。



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、被扶養者ではいられません。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人以上の動め先の 場合は、動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)。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期期間後、 失業給付金の受給を開始した とき、基本手当日額が3,612 円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)に なると収入基準を超えるため、 被扶養者ではいられません。



・・・ 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、被扶養者ではいられません。

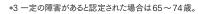


130万円の壁 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

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。

・・・ 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、被扶養者ではいられません。





〈 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。

新電元工業健康保険組合からのお知らせ



2025年度

任意継続被保険者の 標準報酬月額についてお知らせします

健康保険料率…10.0% 介護保険料率…1.64%

上限標準報酬月額

410,000円

当健保組合の2024年9月末における平均標準報酬月額は407,587円となりました。従いまして、2025年度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額は410,000円となります。任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の月額が410,000円以上の方は410,000円となります。410,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。

任意継続被保険者とは?

一定の要件を満たしている方は、退職後も引き続き2年間を限度に当健保組合に加入することができます。これを「任意継続被保険者」といいます。

任意継続被保険者になるための要件

下記2点を満たしていることが加入条件となります。

- ①資格喪失日(退職日の翌日)の前日まで継続して2 カ月以上の被保険者期間があること。
- ②資格喪失日から20日以内に任意継続被保険者となる申請をすること。

資格取得日

資格喪失日の翌日

保険料

保険料は在職中と同様、標準報酬月額に保険料率を 乗じた額になりますが、事業主負担はありませんので、 全額を自己負担することになります。

<任意継続被保険者の標準報酬月額>

資格喪失時の標準報酬月額か、前年9月末日現在の 当健保組合全被保険者標準報酬月額の平均値のいずれ か低い額となります。なお、当健保組合の場合、退職 時の月額が前記の額未満の方は、退職時の標準報酬月 額となります。

保険給付

一般被保険者と同様の給付を受けることができます が、傷病手当金および出産手当金は受給できません*。

※ただし、退職時に傷病手当金、出産手当金の継続給付の受給 要件を満たしている場合は、資格喪失後の給付として受給す ることができます。

任意継続被保険者の資格喪失

- ①被保険者となった日(資格取得した日)から2年 を経過したとき
- ②被保険者が死亡したとき
- ③保険料を納付期限までに納付しないとき(納付期限 は毎月10日)
- ④新たな勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- ⑤75歳になるなど後期高齢者医療制度に加入したとき
- ⑥資格喪失を申し出て、申し出が受理された日の翌 月1日が到来したとき
- *4~⑥は、当健保組合への資格喪失手続きが必要です。

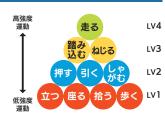




Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。



灯 台 第260号

2025年4月発行