



# 健保だより

No.252



アケボノツツジ (愛媛県豊受山)

撮影：鎌田陽介

P.2 健康保険料率の引き下げと  
2025年度予算

P.3 2025年度  
保健事業

P.4・5 土地の魅力を再発見！  
四国Festivalカレンダー

P.6 再チェック！  
医療機関等のかかり方

P.7 健康相談室から  
便秘をあなたからしないで！

P.8 健康保険組合ホームページをご活用ください

## 2025年度予算

# 健康保険料の引き下げで、手取り増へ

2025年度の収入支出予算および事業計画が、2月20日（木）にWeb会議方式で開催された四  
 電工健保組合会において、承認されました。

4年連続の黒字決算見通しとなったことを踏まえて、中期的には高齢者医療拠出金の増加が懸念  
 されるものの、被保険者数と標準報酬総額の増加に伴う保険料収入増により、今後3年間は引き続  
 き黒字見通しであることなどから、ステークホルダーへの還元として健康保険料率を初めて引  
 き下げることとなりました。諸物価高騰の折り、みなさんの手取り収入の増加につなげます。

### 1 健康保険料率

	現 行	改 定	差 引
事業主負担	58.65/1000	<b>56.35/1000</b>	▲2.3/1000
被保険者負担	43.35/1000	<b>41.65/1000</b>	▲1.7/1000
合 計	102/1000	<b>98/1000</b>	▲4/1000

### 2 改定時期

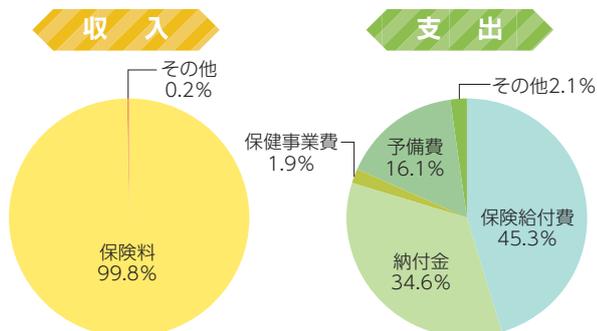
2025年3月1日（2025年4月給与控除分から）  
 ただし、任意継続被保険者は2025年4月分  
 保険料から適用

### 収 入

科 目	予 算 額	被保険者1人当たり額
保 険 料	1,430,585千円	660,778円
国 庫 負 担 金	296	137
そ の 他	1,302	601
計①	<b>1,432,183千円</b>	<b>661,516円</b>
調 整 保 険 料	20,824千円	9,618円
繰 越 金	0	0
繰 入 金	0	0
財 政 調 整 事 業 交 付 金	5,355	2,473
そ の 他	6	3
収入合計②	<b>1,458,368千円</b>	<b>673,611円</b>

### 支 出

科 目	予 算 額	被保険者1人当たり額
事 務 費	12,093千円	5,586円
保 険 給 付 費	659,130	304,448
法 定 給 付 費	654,345	302,238
付 加 給 付 費	4,785	2,210
納 付 金	538,705	248,824
前 期 高 齢 者 納 付 金	196,246	90,645
後 期 高 齢 者 支 援 金	342,457	158,179
退 職 者 給 付 拠 出 金	—	0
病 床 転 換 支 援 金	1	0
保 健 事 業 費	33,370	15,413
還 付 金	419	194
連 合 会 費	702	324
そ の 他	414	191
計③	<b>1,244,832千円</b>	<b>574,980円</b>
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	20,824千円	9,618円
そ の 他	7	3
予 備 費	192,705	89,009
支出合計④	<b>1,458,368千円</b>	<b>673,611円</b>
経常収入支出差引額(①-③)	<b>187,351千円</b>	<b>86,536円</b>
収入支出差引額(②-④)	<b>0千円</b>	<b>0円</b>



## 介護保険

### 料率変更なし (17.8/1000 労使折半)

40歳以上の方はすべて介護保険に加入していますが、健康保険に加入している40～64歳の被保険者の保険料は、健保組合が代行徴収し、国（社会保険診療報酬支払基金）に納付することになっています。今年度の保険料率は据え置きとなりました。

ご家族対象のものもありますので、積極的にご活用ください

下線は新規取り組み

## 生活習慣病・がん対策

## 健診・検査

## ❖ 特定健康診査（任意継続被保険者を除く）

40歳以上の被保険者を対象に、会社で行う定期健診とあわせて実施

40歳以上の被扶養者を対象に、無料受診券による契約機関での受診、または巡回レディース健診の選択実施と未受診者に対する再勧奨の実施

40歳以上の被扶養者を対象に、受診謝礼（3,000円相当）の支給、およびパート先等で受診した場合の謝礼支給（5,000円相当）

## ❖ 特定健康診査（任意継続被保険者）

40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、特定健診無料受診券を配布

## ❖ 歯周病検診

18歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、外部委託機関「メスプ」が郵送方式で実施

## ❖ 配偶者がん検診

40歳以上の被扶養配偶者を対象に、検体キットを送付し自己採取・郵送方式で実施するか（肺・大腸・子宮・胃がん検診）、または、巡回レディース健診時のオプションとして実施（乳・子宮・大腸がん検診）

## ❖ がんリスク検査

40歳以上の被扶養配偶者を対象に、だ液の自己採取・郵送方式で簡単ながんリスク検査（大腸・肺・胃・すい臓・乳・口腔がん）を実施

## ❖ 婦人科検診（乳・子宮がん検診）

35歳および40歳以上の女性被保険者を対象に、20,000円を上限として費用補助を実施

## 保健指導・健診後のフォロー

## ❖ 特定保健指導

特定健診の結果に基づき、積極的支援、動機付け支援該当者に対して、保健師や外部委託機関「ライザップ」が、最短3カ月間の保健指導を実施

## ❖ 若年層保健指導

40歳未満の被保険者を対象に、定期健診の結果に基づく保健指導レベル該当者に対し、保健師や外部委託機関「ライザップ」が保健指導を実施

## ❖ 家庭常備薬購入斡旋

セルフメディケーションによる早期治療への取り組みを促進するため、実施

## ❖ 受診勧奨

健診受診者のうち、血圧・脂質・血糖・肝機能などで受診勧奨レベルに該当する未治療者、または4カ月以上の治療中断者を対象に、受診勧奨を実施

## ❖ 糖尿病・高血圧など生活習慣病の重症化予防

前期高齢者予備群で生活習慣病の可能性のある者を対象に、発症予防、早期発見・早期治療、重症化予防を目的とした保健指導を外部委託機関「カルナヘルスサポート」が実施

## ❖ 情報提供

健診結果を基に対象者を抽出し、保健師と連携して個々の健康状態にあわせた情報提供冊子を配付

## 健康サポート事業

## ❖ ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

加入者は誰でも電話（フリーコール）で外部専門家に健康相談が可能。メンタルヘルスカウンセリングは面談も可。会社にも健保にも決して知られません。

## ❖ 運動イベント助成金

事業主実施のスポーツ大会参加者に、補助金を支給（1,000円/被保険者1人）

事業所等のクラブ活動参加者に、補助金を支給（1,500円/被保険者1人）

自治体スポーツ大会等に年3回以上参加したときに、補助金を支給（2,000円/被保険者1人）

## ❖ 育児支援

赤ちゃん誕生のご家庭に、育児書を配付

## ❖ 健康づくりイベント

測定・体験、測定結果に基づく保健指導等の個人参加型イベントを支援

## その他

## ❖ 健康ポータルサイトの導入

個別ニーズに応じた健康情報の提供や、各種健診案内を効率的に実施するとともに、補助金支給等の事務簡素化が図られるよう、加入者向け健康ポータルサイトの導入を検討・実施（10月目途）。

## ❖ 予防接種費用補助

被保険者・被扶養者を対象に、インフルエンザ・風しん・麻疹等の予防接種費用のうち1人につき3,000円まで補助 ※各自接種後、世帯分をまとめて申請

## ❖ 医療費通知

世帯分の医療費を通知するとともに、ジェネリック医薬品の差額を通知



# Festival

寒い冬を越え、少しずつ  
ぽかぽかした陽気はおでか  
季節にぴったりな、おめでたい

香川県・  
東かがわ  
市

## 白鳥神社春祭

しろとりじんじゃはるまつり

武芸上達のご利益で知られるこの神社では、祭神である日本武尊やまとたけるのみことにちなみ、剣道や弓道の奉納演武大会が行われる。昭和11年から続く伝統ある大会で、600人余りの選手で賑わう様子は迫力がある。参道に並ぶ屋台も楽しみのひとつ。



**開催日** 5/4~6 ※演武大会は5/5  
**所** 白鳥神社 ☎0879-25-3922 (白鳥神社)  
**📍** JR高徳線讃岐白鳥駅から徒歩約3分

ここにも注目！

同時開催される「だんじり子供歌舞伎」では、半年間稽古を積み重ねてきた子どもたちが迫真の演技を披露。



思わず手に汗握る  
熱戦繰り広げる演武大会

徳島県・  
美馬市

## 西照神社 太々神楽祈願祭

にしているじんじゃ だいだいかぐらきがんさい

島根・広島の本場神楽団を招いて奉納される神楽舞では、生の音楽と迫力ある舞で観客を魅了する。屋台出店や福餅投げも行われる人気行事で、県内外から多くの参拝者が訪れる。当日のみ授与される「神楽御守」もぜひ手に入りたい。

**開催日** 4月の第4日曜日

**所** 西照神社  
 ☎0883-52-4928 (西照神社)  
**📍** 徳島自動車道脇町ICより車で約25分



雅な音色と舞で

春の訪れを祝う祭典

# カレンダー

暖かくなってくる春。  
けに最適！生命が息吹く  
春のお祭りをご紹介します。

ここにも注目！

行列開始前には、四万十市の郷土芸能「一條太鼓」も披露される。土佐の小京都に響く勇ましい律動を楽しもう。



まるで絵巻物！

現代によみがえる貴族文化



高知県・四万十市

## 土佐一條公家行列「藤祭り」

とさいちじょうくげしょうれつふじまつり

土佐繁栄の基礎を築いた土佐一條氏と、四万十川などの豊かな自然に感謝を込め、色とりどりの室町風衣装をまとった100余名が市内を練り歩く一大行事。一條家ゆかりの京都の「葵祭り」にならったその様子は、時代絵巻のような美しさ。

開催日 5/3

〒四万十市中心市街地および一條神社周辺  
☎0880-34-4333 (中村商工会議所)  
🚶土佐くろしお鉄道中村駅から徒歩約20分、四万十ICより車で約10分



人に登って舞う獅子舞！

迫力満点の「継ぎ獅子」



愛媛県・今治市

## 今治地方春祭り

いまばりちほうはるまつり

300年の歴史を持つ伝統の獅子舞「継ぎ獅子」を披露。人の肩の上に人が立って舞うのが特徴で、三段、四段と高くなっていく。頂点で子どもが高所を気にせず舞う様子は圧巻。野間神社・吹揚神社には各地区が集結して共演する。

開催日 5/3～25予定  
※開催日は神社により異なる  
📍今治市内各神社  
☎0898-36-1541 (今治市観光課) 🚶JR予讃線今治駅より車で約10～20分



再チェック!

# 医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。  
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

## かかり方 その①

### マイナ保険証

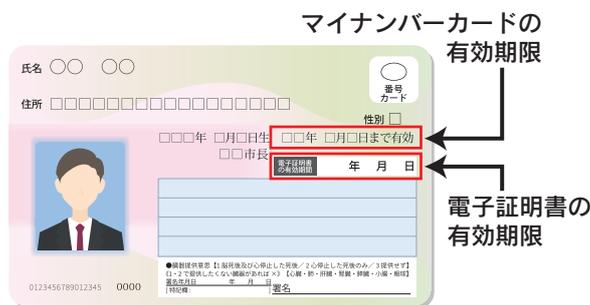
マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

#### ☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合があります。



#### ☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に自治体から有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

## かかり方 その②

### 従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

## かかり方 その③

### 資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が四電工健保から発行されます。医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

### マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー  
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日 9:30～20:00（年末年始を除く）  
土日祝 9:30～17:30

— 2025年12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —

## 便秘をあなたでなくないで！



便秘はわずらわしいけど、命にかかわる症状ではないので…と軽く考えている人はいませんか？しかし、**慢性便秘症のある人の方が生存率が低い、また心疾患や脳神経疾患のリスクが高い**というデータもあります。さらに慢性便秘症の人の中には、大腸がん、糖尿病、甲状腺機能低下症、自律神経系疾患などの病気が隠れている可能性もあります。慢性便秘症はあなたでなくない疾患なのです。

2023年には「便通異常症診療ガイドライン(2023)」も発表されています。

## 慢性便秘症とは？

判定

便秘症の診断基準では下の6項目のうち、2項目以上に当てはまる場合を便秘症と診断

## 便秘症の診断基準

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ① 便の形状がコロコロの兔糞状または硬便 | ④ 残便感を感じる         |
| ② 排便回数が週に3回未満        | ⑤ 肛門に閉塞感や排便困難感がある |
| ③ 排便時に強くいきむ必要がある     | ⑥ 排便に介助が必要(摘便など)  |

※①および③～⑥については、排便の4分の1超の頻度でおこる



慢性的(3カ月)に続く便秘(症)のために、日常生活に支障をきたしたり、身体にも様々な支障をきたしうる病態を慢性便秘症と定義しています。

慢性便秘症には、排便が週3回以下で、便は水分が少なくコロコロした状態の「**排便回数減少型**」と、強くいきまないと便が出ない、残便感がある、便が少量しか出ない「**排便困難型**」の2種類があり、大半を「**排便回数減少型**」が占めています。便秘が続いて慢性便秘症かな？と思われる方は、早目に消化器内科や胃腸科等を受診しましょう。

## 便秘予防のための生活習慣

便秘解消のためには、生活習慣の改善が第一です。「運動」「食物繊維の多い食事」「トイレ習慣」「腸マッサージ」を心がけてほしいところです。食事で摂取する食物繊維については、不足している場合は有効です。また、最近では【**発酵性食物繊維**】が便秘に効果的なことがわかってきました。発酵性食物繊維は善玉菌のエサとなって短鎖脂肪酸を作り出します。短鎖脂肪酸は腸の蠕動運動を促進するなど腸内の健康をサポートする働きがあります。

## 発酵性食物繊維の主な成分と多く含まれる食品

**βグルカン** 小麦ブラン 全粒粉 オートミール もち麦 大麦 玄米 など

**難消化性オリゴ糖** 大豆 あずき ひよこ豆 レンズ豆などの豆類 など

**アルギン酸** もずく こんぶ ひじき めかぶ わかめ などの海藻類

**イヌリン** ごぼう キクイモ にんにく 玉ねぎ アスパラ など

**ペクチン** りんご キウイ レモン オレンジ 柿 グレープフルーツ プルーン など

**レジスタントスターチ** ゆであずき グリンピース 食パン 山芋(長芋や自然薯) など



効率よく発酵性食物繊維をとるには、主食に全粒粉のパン、大麦、玄米、オートミールなどをとり入れ、食後に適量のフルーツをとることがおすすめです。

# 健康保険組合ホームページをご活用ください

四電工健保ホームページでは、みなさまのお役に立つ情報を掲載しています。ぜひご活用ください。

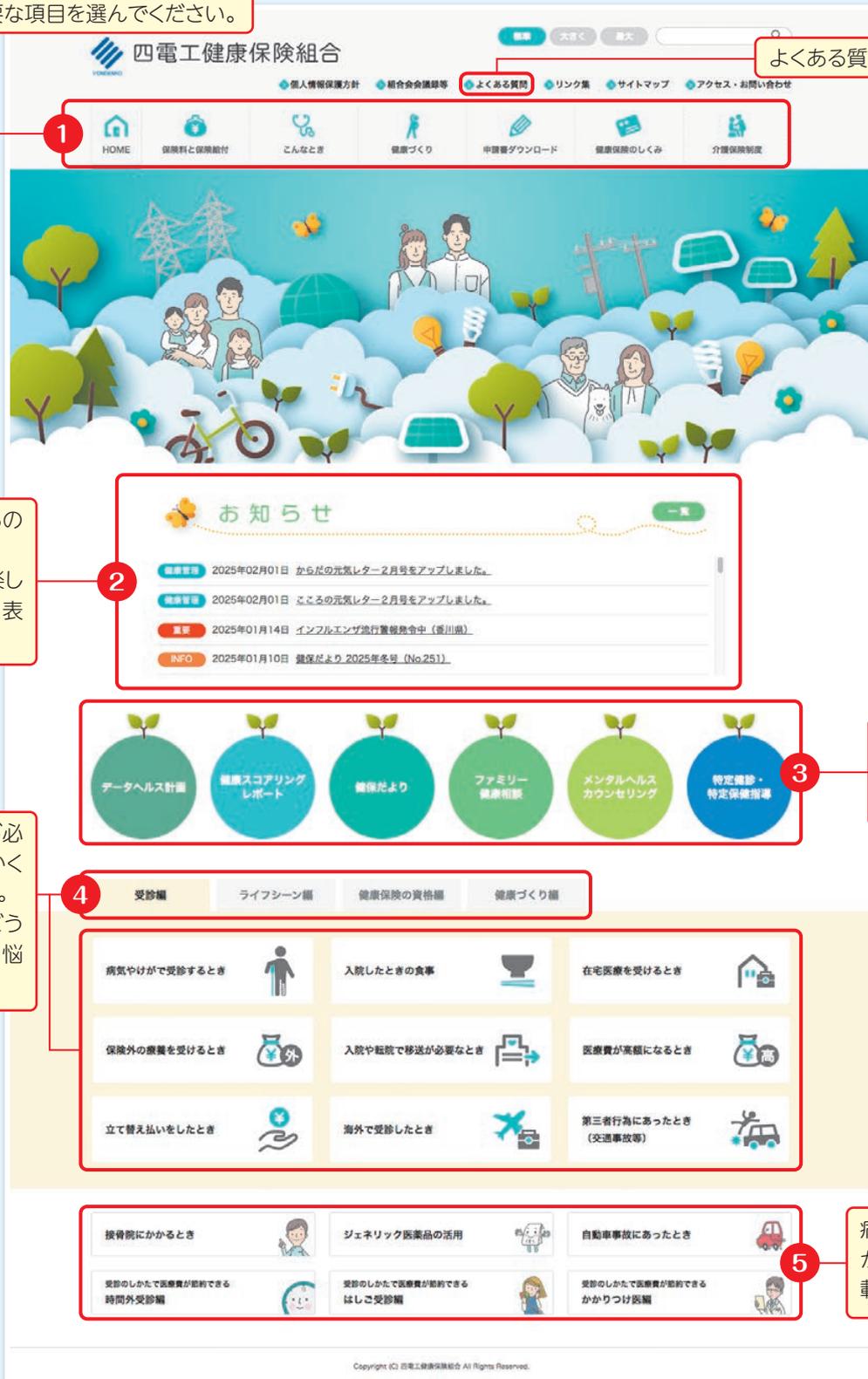
## ホームページはこちらから

四電工イントラネット  
↓  
グループウェア【サイボウズ】  
↓  
リンク集-(四電工)  
↓  
四電工健康保険組合

QRコード



利用したい必要な項目を選んでください。



The screenshot shows the homepage of Kenpo Health Insurance with the following elements:

- 1** Navigation menu: HOME, 保険料と保険給付, こんなとき, 健康づくり, 申請書ダウンロード, 健康保険のしくみ, 介護保険制度.
- 2** お知らせ (Notice) section with news items.
- 3** Main service categories: データヘルス計画, 健康スコアリングレポート, 健保だより, ファミリー健康相談, メンタルヘルスカウンセリング, 特定健診・特定保健指導.
- 4** 受診編 (Consultation) section with a grid of icons for various situations like illness, hospitalization, home care, etc.
- 5** 病院や接骨院のかかりかた (Where to go for hospital/osteopathy) section with icons for hospital visits, medication, and accidents.

よくある質問のQ&Aです。

四電工健保からのお知らせです。重要な情報や楽しいイベント等を表示しています。

利用される方が必要な項目を細かく表示しています。こんなときはどうしたらいい?と悩んだらこちら。

四電工健保の主な取り組み内容です。

病院や接骨院のかかりかたを掲載しています。