



健保だより

No.253



華やぐ港（香川県）

撮影：鎌田陽介

P.2 2024年度決算

P.3 健康を維持してこそ人生の楽しみも！
ご家族の健診も忘れずに！

P.4・5 土地の魅力を再発見！
四国Festivalカレンダー

P.6 健康相談室から～保健師だより～
家庭で血圧を測定しましょう！

P.7 被扶養者に異動があったときは
健保に届け出をお忘れなく！

P.8 健康ポータルサイト導入決定！

メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談をご活用ください

プライバシー厳守／相談料・通話料とも無料／自動音声ガイドに沿ってご希望のサービスをお選びください
いずれの相談も 専用ダイヤル 0120-922314

メンタルヘルスカウンセリング

- こころの健康相談
- 電話・面接で、まごころのカウンセリング
- 電話カウンセリングの受付は月～土曜日の 10 時～ 22 時
（日曜日、祝日、年末年始は休み）
- 面接カウンセリングは 1 人年間 5 回まで無料

ファミリー健康相談

- からだの健康相談・小児救急相談・医療機関案内
- 年中無休・24 時間サービス
- インターネットでの利用も可能
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>へアクセスし、
専用ダイヤル番号 922314 を入力してログイン

2024
年度

決算

さる7月16日(水)に開催された組合会において、2024年度の収入支出決算および事業報告が承認されました。

保険給付費と前期高齢者納付金が増加したものの、標準報酬月額と賞与の増による保険料収入の増加等により黒字決算となり、別途積立金を積み増しました。

なお、組合会の会議録等をホームページに掲載しておりますので、ご覧ください(ID、パスワードは会社イントラネット参照)。

2024年度 決算概要

収入

科 目	決 算 額	被保険者1人当たり額
保 険 料	1,458,909千円	690,771円
国 庫 負 担 金	282	134
そ の 他	1,876	888
計 ①	1,461,067千円	691,793円
調 整 保 険 料	18,940千円	8,968円
繰 越 金	0	0
繰 入 金	0	0
財政調整事業交付金	10,993	5,205
そ の 他	68	32
収入合計 ②	1,491,068千円	705,998円

決算残金処分内訳

別 途 積 立 金	377,644千円
繰 越 金	0
財政調整事業繰越金	91
計	377,735千円

支出

科 目	決 算 額	被保険者1人当たり額
事 務 費	7,894千円	3,738円
保 険 給 付 費	581,979	275,558
〔法定給付費〕	577,626	273,497
〔付加給付費〕	4,353	2,061
納 付 金	481,058	227,774
〔前期高齢者納付金〕	162,375	76,882
〔後期高齢者支援金〕	318,683	150,892
退職者給付拠出金	0	0
病床転換支援金	0	0
保 健 事 業 費	22,417	10,614
還 付 金	425	201
連 合 会 費	695	329
計 ③	1,094,468千円	518,214円
財政調整事業拠出金	18,844千円	8,922円
そ の 他	21	10
予 備 費	0	0
支出合計 ④	1,113,333千円	527,146円
経常収入支出差引額(①-③)	366,599千円	173,579円
収入支出差引額(②-④)	377,735千円	178,852円

介護保険

収入

科 目	決 算 額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
介 護 保 険 収 入	152,672千円	151,160円
繰 越 金	3,000	2,970
雑 収 入	23	23
収入合計	155,695千円	154,153円

支出

科 目	決 算 額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
介 護 納 付 金	140,266千円	138,877円
介護保険料還付金	38	38
支出合計	140,304千円	138,915円

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ ご家族の健診も忘れずに！



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

腹囲

男性 85 cm以上

女性 90 cm以上

※内臓脂肪面積 100 cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症 中性脂肪 150 mg/dL 以上 または
低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40 mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

③ 高血糖

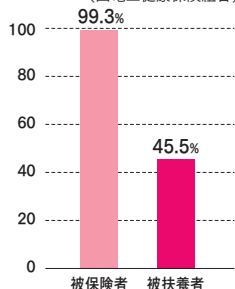
空腹時血糖 110 mg/dL 以上



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以下なんだ

特定健診の受診率

(四電工健康保険組合)



四電工健保にはいろんな受診優遇策があり、受けないと「損」しますヨ!!
ぜひ**特定健診**を受けましょうね!



香川県・
高松市

さぬき高松まつり

さぬきたかまつまつり

今年で58回目を迎える高松の夏を代表する祭り。“ものっそ(=ものすごい)高松”を合言葉に、人気の花火大会をはじめ、総おどりなど多彩なプログラムを開催。市民や多くの観光客に親しまれている。

開催日 8/12~14

所 中央公園、中央通り、サンポート高松周辺ほか
☎087-839-2416 (高松まつり振興会事務局)
🚶JR予讃線高松駅から徒歩約20分、ことでん瓦町駅から徒歩約10分

ここにも注目!

2日目の8/13(水) 20:15~20:45に行われる花火大会は必見。音楽に合わせて花火が打ち上がり、夜空と高松港の水面を色鮮やかに染め上げる。



Festival

エネルギッシュな踊りや華麗な個性あふれる催しの数々が今年も観て踊って、各地にみなぎる熱い

讃岐路の真夏を彩る

大迫力の総おどり

徳島県・
徳島市

阿波おどり

あわおどり

毎年国内外から100万人を超える観光客が訪れ、市内は阿波おどり一色に。「手をあげて足を運べば阿波おどり」といわれ、初めての人にも親しみやすい踊りが特徴。軽快なリズムに合わせ、熱気の中に飛び込んでみよう。

開催日 8/11~15

所 アスティとくしま、あわぎんホール、紺屋町 株式会社バル演舞場ほか
☎088-678-5181
(阿波おどり未来へつなぐ実行委員会事務局)
🚶JR高德線徳島駅から徒歩約15分圏内



心躍るリズムと演舞に

400年の歴史がにじむ

カレンダー

花火が見ものの四国の夏祭り。
観客を熱狂の渦に巻き込みます。
気風を心と体で満喫しましょう！

ここにも注目！

踊り子隊の一番前を華やかな地方車^{じかたしや}がゆっくりと進む。車の上はステージさながら、ギターあり和太鼓ありの賑やかさ。



多彩な調べにのって

進化を続けるカーニバル

高知県・**よさこい祭り**
よさこいまつり

約200チーム、総勢2万人もの踊り子たちが手に持った鳴子を鳴らしながら市内を乱舞する土佐のカーニバル。古典踊りはもちろんサンバ調、ロック調と音楽や振り付けも幅広く、沿道の人々を飽きさせることなく魅了する。

開催日 8/9～12

■ 追手筋本部競演場、中央公園競演場、菜園場競演場ほか
☎ 088-875-1178 (よさこい祭振興会)
■ JR土讃線高知駅から徒歩約15分



野球を愛するまちの

伝統的な夏の風物詩



愛媛県・**松山**

松山野球拳おどり

まつやまきゅうけんおどり

各参加連が工夫を凝らし、野球拳のフレーズを使った独創的な踊りを繰り広げる。毎年注目が集まるのは、連独自の野球をイメージさせる衣装やアレンジ曲。今年で開催から60周年を迎え、さらなる盛り上げりに期待が高まる。

開催日 8/8～10

■ 大街道演舞場、千舟町演舞場、堀之内演舞場ほか
☎ 089-941-4111 (松山野球拳おどり実行委員会)
■ 伊予鉄道松山市駅から徒歩約10分



あなたの血圧はどのタイプ？

家庭で血圧を測定しましょう！

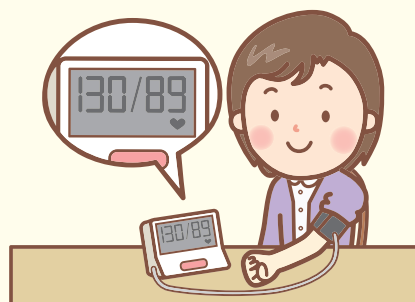
～サイレントキラー「仮面高血圧」ではありませんか？～

サイレントキラーとも呼ばれる高血圧は、目立った症状がなくても命に関わる病気につながります。

血圧にはタイプがあり、健診や病院の診察室での血圧は正常なのに、家庭で測ると高血圧になるタイプの「仮面高血圧」があります。

家庭血圧が 135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす危険な高血圧です。

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。



あなたの血圧タイプは？

いいえ

家庭血圧が高い？

はい

(上の血圧135以上または下の血圧85以上)

診察室血圧が高い？

いいえ

正常血圧

今のところ問題ありません

はい

白衣高血圧

定期的に健診・検査を受けましょう

持続性高血圧
または仮面高血圧

すぐに治療または治療の変更が必要です

家庭血圧の正しいはかり方

- **上腕**血圧計を選びましょう。
- **朝と晩**に測定します。
朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定：就寝直前
- **トイレ**を済ませ、**1～2分椅子に座って**から測定します。
- **1機会原則2回**測定し、その平均を取ります。
- **週に5日以上**測定した結果を主治医にお見せください。

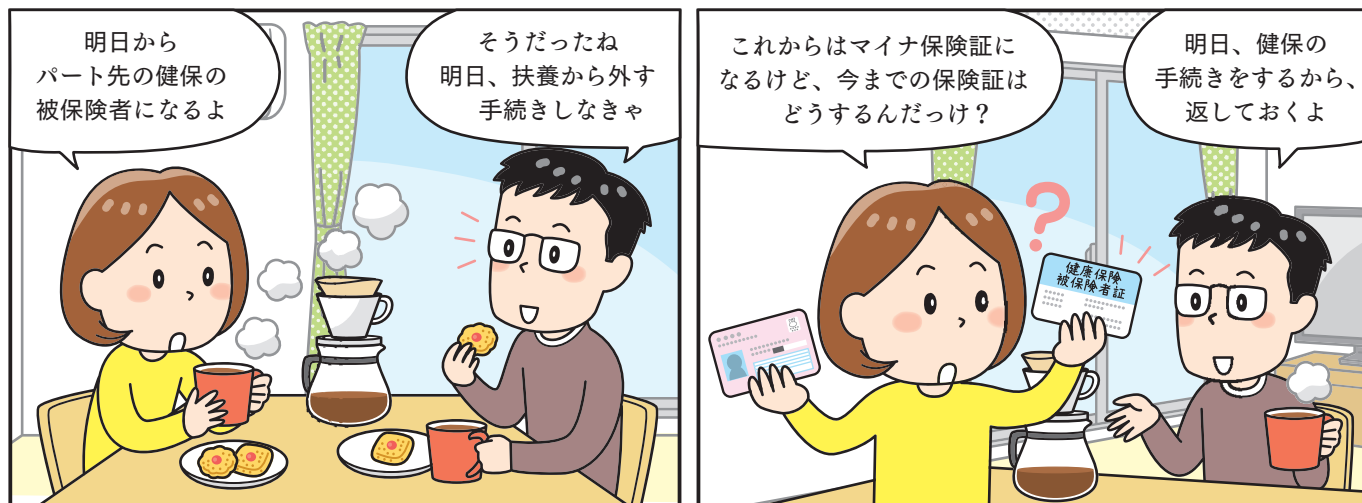
(日本高血圧学会より引用)

朝の血圧が高い場合…

血圧は1日の中で大きく変動し、健康な人でも朝起きて活動を始めると血圧は上昇しますが、早朝に血圧が急上昇する場合(135/85mmHg以上)は問題です。脳梗塞や心筋梗塞の起こる時間帯は8時から12時の間、つまり起床後数時間以内の発症率が高く、これは早朝高血圧によるものと考えられます。このように早朝高血圧状態を放っておくと、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性があるので、早期発見に努めることが大切です。そのためにも家庭血圧を測定することが不可欠です。家庭血圧の測定を習慣化して、記録データをかかりつけ医と共有しましょう。

被扶養者に異動があったときは

5日以内に 健保に届け出をお忘れなく！



被扶養者である家族が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者としての資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要です。『被扶養者（異動）届』に保険証と資格確認書を添えて、5日以内に健保組合に届け出てください。住所変更の届け出もお忘れなくお願いします。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

⚠ こんなときは被扶養者の資格がなくなります

就職したとき・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先やアルバイト先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円（年収106万円）※以上
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - ① 従業員が51人以上
 - ② 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※65～74歳の方が一定の障がいがあると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。

※60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）となります。

▶ 「130万円の壁」への対応

「年収の壁・支援強化パッケージ」が策定され、時限措置として、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る措置がとられています。

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなった。

別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

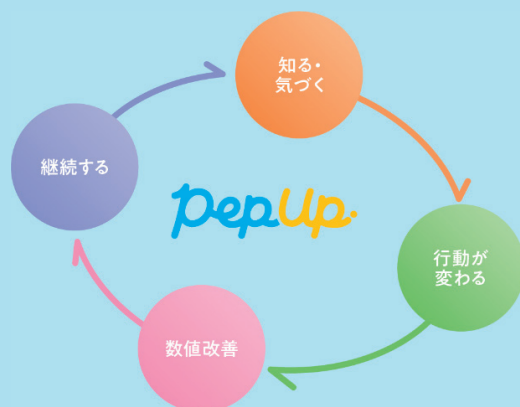
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

外国に移住したとき

- 被扶養者が日本国内に住所（住民票）を有さなくなった※。
※一時的な海外渡航（留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等）は除きます。

健康ポータルサイト 「Pep Up」を導入します

Pep Up（ペップアップ）は、スマホのアプリで楽しみながら健康づくりができる「お得な」ツールです。パソコンからも利用できます。



自分のカラダ年齢がわかる
「健康年齢®」

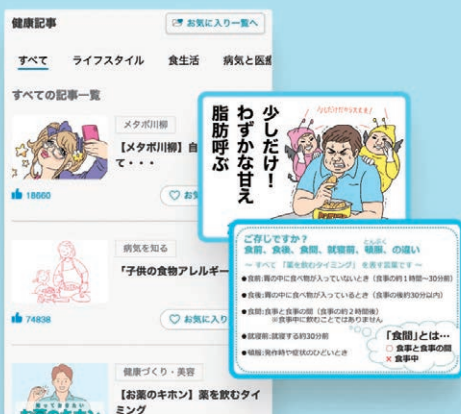


気づくことでわかる
「日々の記録チャレンジ」



“まずは自分の状態を知ることから”

隙間時間に学んでポイント
「健康記事」



“日々の積み重ねに発見がある”

続けるあなたを応援
「ポイントが貯まる」



“まじめな記事からメタボ川柳まで”

※掲載されている各画面は紙面作成時点のものです。
実際の画面とは異なる場合があります。

“予防接種補助などもポイントに移行”

2025年10月スタート！