

けんぽ通信

vol.

37

特集

Pep Up健康イベントに参加して、
「Pepポイント」をもらおう!

CONTENTS

- 2 令和7年度 予算のお知らせ
- 3 組合会での主な決定事項／けんぽからのお知らせ
- 4 経営トップが語る健康
- 5 マイナ保険証
健康保険証の廃止が迫っています
- 6 特集 Pep Up健康イベントに参加して、「Pepポイント」をもらおう!
- 8 健康生活のススメ 熱中症対策
- 10 メンタルヘルスのトリセツ 睡眠習慣編
- 11 ベストマッチ食材でヘルシークッキング
たけのこと春野菜の炊き合わせ
- 12 クロスワードクイズ

健保HP
はこちら



令和7年度 予算のお知らせ

2月14日(金)に近畿日本ツーリスト健康保険組合の第155回組合会が開催され、令和6年度決算見込と令和7年度収入支出予算等が承認されました。

令和6年度一般勘定決算見込では、7億3,900万円の収支残を見込んでおります。

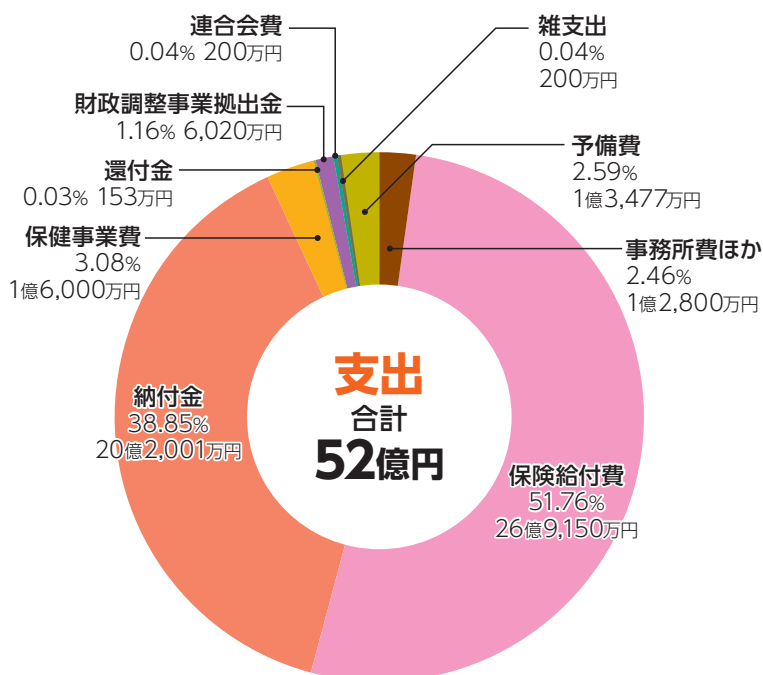
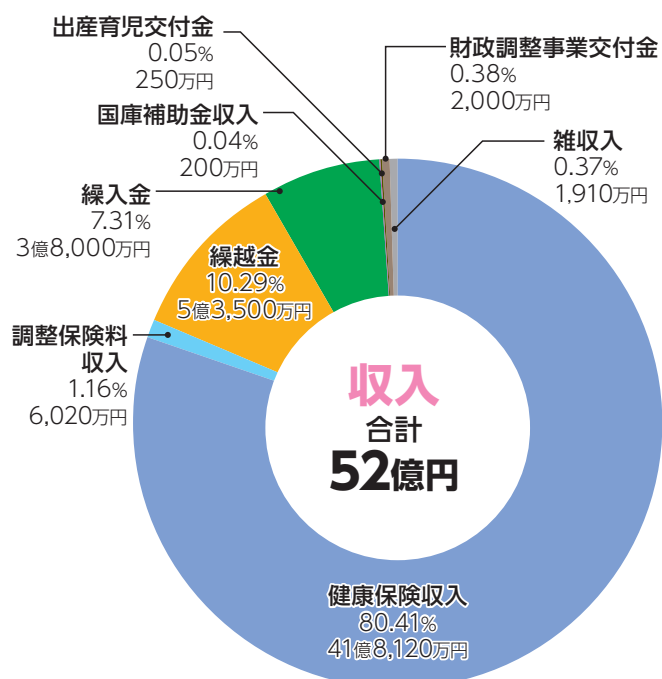
収支残のうち5億3,520万円(財政調整事業繰越金を含む)を繰越金とし、2億380万円を別途積立金へ積立の予定です。

介護勘定の決算見込では収入5億9,100万円に対し、支出5億3,200万円で差引き5,900万円の収支残を見込んでおり、介護準備金に積立の予定です。介護保険料率を改定した結果として介護準備金に積立が可能になりました。

令和7年度予算は一般勘定52億円・介護勘定5億2,000万円で決定いたしました。

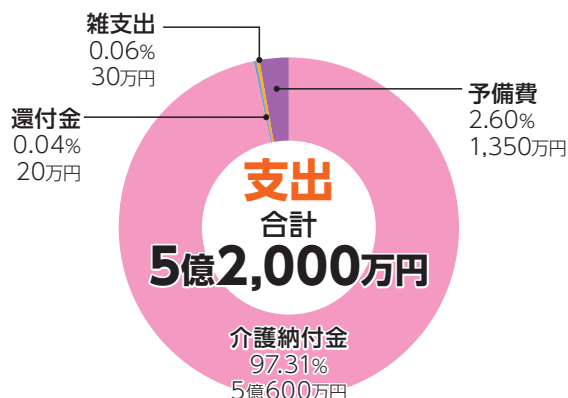
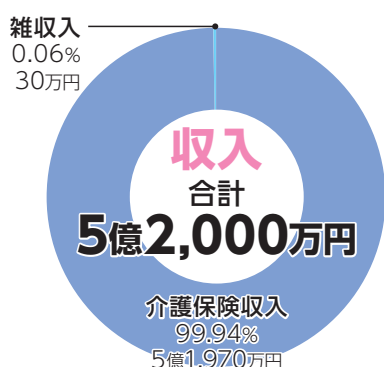
一般勘定では、繰越金5億3,500万円、繰入金3億8,000万円の合計9億1,500万円を計上しての予算策定となりました。介護勘定では、繰越金及び準備金等の繰り入れ無しでの予算策定となっております。

一般勘定 令和7年度収入支出予算



※割合は小数点以下第3位を四捨五入しています。

介護勘定 令和7年度収入支出予算



組合会での主な決定事項

令和7年度事業計画

【基本方針が承認されました】

全国の健康保険組合の財政は前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金等の高齢者医療への拠出金の増加や医療の高度化、高額薬剤による医療費の高騰に加えて、支え手である生産年齢人口の減少に起因する保険料収入の減少など極めて厳しい状況が継続している。また令和7年は団塊の世代が全員75歳以上に移行し、約5人に1人が後期高齢者となる超高齢社会を迎えることにより生じる様々な課題、いわゆる「2025年問題」にいよいよ突入することとなり、少子高齢化による更なる高齢者医療への拠出金の急増に直面せざるを得ない状況である。このような状況下に於いて当健保は、将来にわたり皆保険制度の維持・発展のため中長期的観点に立ち、ICTツールを通じたPHRの利活用による保健事業の更なる強化と医療DXの実現に向けた電子化への移行を実施するとともに、医療費の抑制はもとより、厳格かつ適正な給付業務の執行に取り組み、安定的な財務基盤の構築に傾注する。

また国民の健康寿命の延伸を図るための取組みである第3期データヘルス計画が令和6年度を初年度としてスタートしており、「健康課題」についてデータ分析・効果検証を基本とした新たな目標を設定、保健事業の実施、目標に対する評価、結果に基づく次期計画での見直し及び改善を施すというPDCAサイクルに沿って効果的かつ効率的に各事業を実施していく。さらに各事業所と健康保険組合のコラボヘルスに対して一層の強化を図り、加入者の「疾病予防、健康保持・増進」に関する活動を通じて「健康経営」の実現に寄与することを目指す。

健康保険組合規程「インフルエンザ予防接種補助金支給規程」の一部改正

国内、海外の接種における申請書フォーム一元化及びWebでの電子申請対応を可能にする改正が承認されました。（詳しくは健保ホームページの「規約・規程」をご参照ください）

契約保養所での利用限度額

例年同様被保険者1人につき「年間10人泊・30,000円」を限度としました。

けんぽからのお知らせ

現在、年2回発行している健康保険組合の広報紙「けんぽ通信」ですが、環境保護及びSDGsの取組みの一環として、次号（令和7年10月発行予定）から電子媒体での発行といたします。これにより事業主の事務負担軽減や健康保険組合の経費削減はもちろんのこと、デジタルを通じた情報共有の円滑化につながると考えます。

何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

ホームページの
トップ画面の下に
掲載しています。



経営トップが語る健康

連載
第7回

当健康保険組合に加入している20の適用事業所の経営者に
“健康”をテーマに寄稿いただく連載コーナー

「経営トップが語る健康」

第7回目は、株式会社近鉄ロジスティクス・システムズの金田社長です。

※金田社長は3月末付で退任となり、現在は川瀬社長が就任されています。



株式会社近鉄ロジスティクス・システムズ
代表取締役 社長執行役員 金田 安弘

従業員全員が健康で、互いを思いやる職場の構築、 「健康経営」は欠かせない事業拡大要素の一つ

当社は2023年より健康経営に取り組み、2024年9月に健保連東京連合会の「健康企業宣言 銀の認定」を取得しました。スコアは100点満点中97点でした。

親会社であり、健康経営の取り組みで先行する近鉄エクスプレスから、その知見や常勤保健師のアドバイスをいただきました。KWEグループの目指す「One KWE」としての活動によって体系的に進めることができ、認証取得プロセスのスピードアップにつながりました。

当社が現在、具体的に取り組んでいるのは以下の3点です。

①喫煙率の低下

→禁煙ポスターの掲示、禁煙外来の費用補助による禁煙の奨励

②食生活の改善

→食事補助制度による朝食・野菜摂取の推奨

③運動機会の提供

→健保ウォーキング大会への参加

世間では、「健康経営は、費用対効果がわかりにくい」という声もあるようです。それでも私は、会社

が従業員全員の健康に取り組むことは、会社を守るためにも必要と考えます。

当社は物流業＝サービス業であり、「人こそが資本である」という考えに基づくと、我々の生み出すサービスの向上のためにも、従業員全員が健康で、互いを思いやる職場の構築、「健康経営」は欠かせない事業拡大要素の一つと言えます。

当社のスローガンに「Design the Value」という言葉があります。

利用運送事業者としてパートナー企業のサービスを組み合わせ、どの様にお客様へのValueを構築するか、魅力ある提案をするか、が当社の腕の見せ所です。

そのためには柔軟なアイデアと円滑なコミュニケーションが必須であり、心身の健康こそが新しい価値を生み出すと私は考えます。

当社は日本全国57箇所に拠点があり、その一つひとつが個性的であり、環境も様々です。

今後も全国の従業員との対話・意見を参考にしながら、当社らしい「健康経営活動」を続けていきます。

健康保険証の廃止が迫っています

皆さん、マイナ保険証の登録はお済みですか?ご存じのとおり、昨年12月2日よりマイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。経過措置として、今お使いの健康保険証は本年12月1日まで使用可能ですが、**12月2日以降は健康保険証を使用できなくなります**ので、それまでにマイナ保険証の登録をお願いします。

マイナ保険証とは

健康保険証利用登録が完了したマイナンバーカードをマイナ保険証と言います。

マイナ保険証を取得するには

まだマイナ保険証をお持ちでない方は以下の方法で取得してください。

- ①マイナンバーカード自体をお持ちでない方は以下のSTEP1とSTEP2の両方の手続きが必要です。
- ②マイナンバーカードをお持ちの方はSTEP2の手続きをお願いします。

STEP 1 マイナンバーカードを申請

■申請方法

- ①オンラインで申請する
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便で申請する
- ③まちなかの証明写真機
から申請する



STEP 2 マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③セブン銀行ATMから行う



マイナポータルアプリのダウンロード方法およびログイン方法

- ①マイナポータルアプリをダウンロードします。
- ②利用者証明用電子証明書のパスワード(4桁)を入力します。

※マイナポータルログイン時に必要となるパスワードは、利用者様自身がマイナンバーカードを市区町村の窓口で受け取った際に、利用者証明用電子証明書に設定した数字4桁のパスワードのことです。



マイナ保険証の取得(登録)状況を確認するには

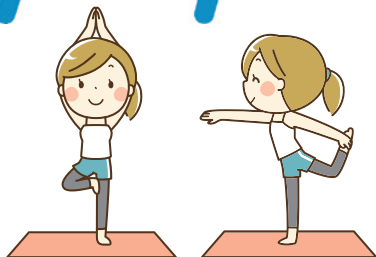
マイナ保険証の利用登録状況は、マイナポータルにログイン後のトップ画面で確認できます。

- ③マイナポータルにログインします。
- ④マイナポータルログイン後、「登録状況の確認」の「健康保険証」をタップすると、健康保険証の登録状況をご確認いただくことができます。



特集

PepUp. 健康イベントに参加して、
「Pepポイント」をもらおう!



皆さん、健康ポータルサイトPep Upの登録はお済みですか？ 当健保では本年度もPep Upを活用した様々な健康イベントを実施します。各イベントに参加して健康維持と改善につなげて、さらにPepポイントもGETしちゃいましょう！

Pep Up健康イベントカレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	ウォーキングラリー					ウォーキングラリー				ウォーキングラリー	
			定期健診・健診値改善チャレンジ								
	歯の健康 チャレンジ										
	無料歯科健診								インフルエンザ予防接種補助金申請		
	けんぽ通信 アンケート								けんぽ通信 アンケート		

イベント	概要	付与ポイント数 (最大)
ウォーキングラリー	年3回の実施を予定。個人参加はもちろん、チームを組んで参加することもできます。参加者全員にPepポイントを付与します。個人、チーム両方で参加し目標歩数を達成するとさらにポイントGET！	2,600ポイント
定期健診・ 健診値改善チャレンジ	昨年度(令和6年度)の健診結果に対し、今年度(令和7年度)の健診結果が改善している方、頑張って現状を維持し良好な状態を保っている方へPepポイントを付与します。	230ポイント
無料歯科健診	対象期間中に無料歯科健診を受診した方にPepポイントを付与します。	100ポイント
Pep Upでの インフルエンザ 予防接種補助金申請	今年度よりPep Upでのインフルエンザ予防接種補助金申請ができるようになります。期日までにPep Upから申請をした方にPepポイントを付与します。	100ポイント
けんぽ通信アンケート	アンケートに回答をいただいた方全員にPepポイントを付与します。抽選に当たるとさらにポイントGET！	300ポイント

※付与ポイント数は予定です。

あなたのカラダの年齢(健康年齢)は?

健康ポータルサイトPep Upでは、定期健診データを反映した「健康年齢」をご覧ください。あなたの「健康年齢」は実年齢より上でしたか、下でしたか? 実年齢を下回ったという方が、1人でも多くなりますように。



Pep Upでのインフルエンザ予防接種補助金申請について

今年度よりPep Upでインフルエンザ予防接種補助金申請が出来るようになります。申請方法は以下のとおりです。

申請方法

- STEP 1** 健康ポータルサイトPep Upにログイン
- STEP 2** 補助金申請ボタンより「インフルエンザ補助金申請」を選択
- STEP 3** 必要事項を入力し、領収書を添付の上、申請

後日、健保ホームページに「Pep Upからの補助金申請マニュアル」を掲載しますので、マニュアルを参照のうえ、申請をお願いします。

「医療費のお知らせ」の書類送付の廃止について

昨年度まで、事業所経由等で加入者の皆様へ送付していた「医療費のお知らせ」ですが、**2025年2月発送分を最後に書類での送付を廃止**しました。毎月の医療費はPep Up画面でご覧いただけますので、今年度以降「医療費のお知らせ」が必要な方は、Pep Upの登録を行ってください。

Pep Upの初回登録案内にある「本人確認用コード」がない場合、下記の内容でメールにて申請してください。折り返し「本人確認用コード」をご案内しますので、**必ずご本人より申請メール**をお願いします。

【メールの件名】「Pep Up本人確認用コードの件」

【明記する情報】①氏名 ②生年月日 ③健康保険証・資格確認書の記号・番号

④発行及び再発行を依頼する理由

【送付アドレス】kenpo@gp.knt.co.jp

健康生活の ススメ

熱中症 対策



監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

どこでも誰にでも
起こりうる熱中症。
重症化すると
命を落とすことも
あるんです。

「知ってるつもり」が 命とりに！

夏になると、猛威をふるう熱中症。救急搬送される人は、毎年後を絶ちません。皆さん、真夏の炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと思っていませんか。

実は、熱中症は季節や場所を問わず誰もがかかる可能性があります。症状の進行スピードが速く、気付かずに放っておいたり、大したことはないと無理に頑張ったりした結果命を落とすことも少なくありません。近年は猛暑日の増加や、住環境の変化などが影響し、ますます注意すべき病態となりつつあります。

そもそも熱中症とは？

通常、体は臓器が活動しやすい温度を保つため、体内で熱をつくり、皮膚の表面から熱を発散させて体温を調節しています。厄介者扱いされがちな汗も、蒸発時に熱を奪ってくれるため体温を下げるという大切な働きをしています。

蒸し暑い環境や運動時、水分不足などにより体内にたまった熱をうまく発散できなくなったとき、体には右のような症状が現れます。このさまざまな障害を総称して「熱中症」と呼んでいます。

「私は大丈夫」な人ほどご注意を

体温の調節機能が十分に発達していない子供、体力が衰え始めた高齢者は熱中症にかかりやすい傾向があります。室内が高温になっていても気付きにくい高齢者の熱中症は、約半数が室内で発生。温度計を小まめに見て、室温が高ければ暑いと感じなくてもエアコンを使いましょう。糖尿病など持病がある人や服薬中の人、体温の調節機能が低下している恐れがあります。

実は、暑さに強く汗をかきにくい人ほど危険です。適度な休憩と水分補給を心掛けて。ただし、アルコールは利尿作用により脱水症状を悪化させ、熱中症を進行させるので水分補給にならないと肝に銘じましょう。

〔熱中症の重症度と主な症状〕

重症度	主な症状
軽症（Ⅰ度）	● 大量の発汗 ● 目まい・立ちくらみ ● 筋肉のこむら返り
中等症（Ⅱ度）	● 頭痛 ● 吐き気・嘔吐 ● 倦怠感
重症（Ⅲ度）	● 意識障害 ● けいれん ● ふらふらして立てない ● 高体温

こんなときは
救急車！

- ▶ 意識がない、もうろうとしている
- ▶ 自力で水分をとれない
- ▶ 一人では歩けない

早めに!
しっかり!

予防対策の 7カ条

1 暑さを避ける

外出時は日陰を選び、室内ではすだれやカーテンを活用して、直射日光を避けるとともにエアコンや扇風機で室温を調整する。

2 服装を工夫する

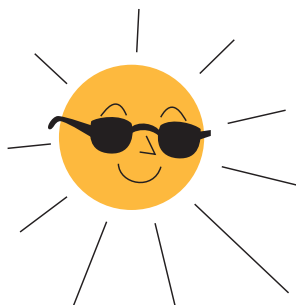
吸湿性と通気性に富む衣服で、襟元はなるべく緩めに。帽子や日傘も忘れずに。

3 小まめに水分を補給する

渴きを感じる前に補給。たくさん汗をかいたときは、水+塩飴やスポーツドリンクを。

4 急に暑くなる日に注意する

暑さに慣れていない梅雨の合間などの、気温の急な上昇にご注意を。



5 暑さに備えた 体づくりをする

日頃からウォーキングなどの運動、入浴などで汗をかく習慣を付けておこう。

6 体調を整える

持病がある場合はもちろん、ちょっとした体調不良も熱中症を招きやすくなる恐れが。規則正しい生活と十分な栄養を。

7 お互いに声を 掛け合う

小さい子供や高齢者など、熱中症になりやすい人には積極的に水分補給や休憩の声掛けを。

子供目線の 予防対策を

子供は体温の調節機能が未発達な上、地面の照り返しによる熱を受けやすく大人が気を配り異変に気付いてあげることが大切です。

たとえ冷房がついた車の中でも、絶対に子供を置いたまま自動車を離れないようにしましょう。

知って安心!

応急処置の手順

短時間で重症化する熱中症の処置はスピードが大切です。

1

日陰・冷房の効いた
屋内など、涼しい環
境へ移動させる

2

体を冷やす

3

水分・塩分を補給
させる

扇風機・うちわなどで
風を送る

脱がせることができる
衣服はすべて脱がす

氷のうなどを首筋・脇
の下・足のつけ根に当
てる



霧吹きで水を吹きか
ける

経口補水液などで水
分・塩分補給(嘔吐・意
識障害などの症状が
ある場合は行わない)

意識がない、自力で水分をとれないようなときは、迷わず救急車を呼んでください

今日から始めるセルフケア

メンタルヘルスのトリセツ

取扱説明書

大きなストレスを抱え込んだまま何もせず、頑張り続けては、心身ともに疲弊する一方です。心身の不調を遠ざけるために、このトリセツを活用して、セルフケアを実践していきましょう。

睡眠習慣 編

監修 関屋裕希 臨床心理士、心理学博士

睡眠には、1日の疲れやストレスを回復させる役割があります。睡眠とストレスは関係性が深く、睡眠不足が続いてストレスがたまると、さらにそのストレスが睡眠不足の原因になるという悪循環を引き起こします。また、睡眠で休養がとれた感覚(睡眠休養感)が低いと、心の不調を招きやすいという弊害も。早速今日から良い習慣を実践してみませんか？

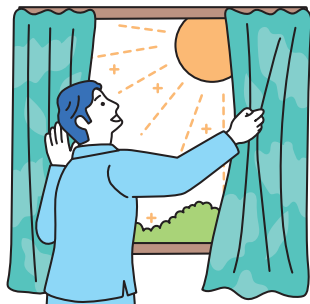
起床時間を一定にする



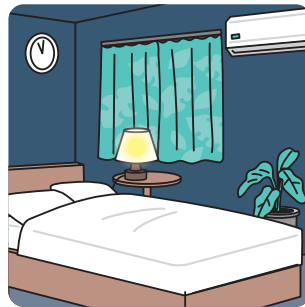
休日だからと二度寝をするのはNG。体内時計の乱れは、心の不調につながります。平日、休日にかかわらず同じ時間に起床し、体内時計を整えることがセルフケアの第一歩です。

カーテンを開けて朝日を浴びる

太陽の光を浴びて体内時計が整うと、生活リズムも整いやすくなります。カーテンを閉めたまま朝の準備をしている人は、まずカーテンを開けることから始めましょう。



寝室の環境に気を配る



就寝中の光や音は、中途覚醒につながるため、室内はできるだけ暗く・静かに。また、季節に応じた心地よい室温も快眠のためには重要です。夏場は暑さを我慢せずにエアコンを上手に活用してください。

就寝前にスマホを使うのはやめる

スマホなどを夜遅くまで使っていると、安眠の妨げに。就寝2時間前から電子機器の使用は控えて、軽いストレッチや深呼吸でリラクセスすることを心掛けましょう。



プラス
ワンポイント

眠れない夜には

「4-7-8呼吸法」を

- ① 鼻から息を吸いながら4つ数える
- ② 息を止めて7つ数える
- ③ 8つ数えながら息をゆっくり吐き出す

睡眠休養感が低く不眠の症状が2週間以上続くようなら、専門家に相談してください。

心の疲れをほぐす 思考のヒント

モヤモヤ



自分の中で決めたルール(例:「〇〇すべきだ」「〇〇してはいけない」)をいろいろなところで持ち出してしまいがち。

スッキリ



1つの思考にとらわれず、別の手段や考え方もあることを受け入れると、心に余裕が出てきます。周りの人ならどう考えるか、第三者の視点を取り入れてみるのもおすすめです。

身近な人のこんなサインに要注意



行動の変化

- 以前より口数が減った
- 一人になりたがる
- 最近眠れていなさそう
- ぼんやりすることや独り言が増えた
- 感情の変化が激しくなった など

こうした変化は、心の不調が現れている可能性が。働く人向けやご家族向けなど、メンタルヘルスに関するさまざまな情報を公開しているWebサイト「こころの耳」等もあります。身近な人の変化が気になる時は、参考にしてみてください。



こころの耳
(厚生労働省)



料理製作・監修 松村真由子 まつむら まゆこ
管理栄養士・料理研究家。書籍や雑誌の連載、
講演活動などで幅広く活躍している。
●撮影／泉健太 ●スタイリング／青野康子

たけのこと春野菜の 炊き合わせ

たけのこに含まれる食物繊維やカリウムと、わかめのヌメリ成分であるフコイダンやアルギン酸は、体内の余分な塩分を排出し高血圧を防ぐ働きがあるといわれています。また、便秘解消や腸内の有害物質の排出力向上も期待できます。



春

たけのこ

わかめ



エネルギー 72 kcal 塩分 0.9g 1人分

余分な塩分や有害物質を排出

材料(2人分)

たけのこ(ゆでたもの)……小1本
うど……½本
そらまめ……6粒
わかめ(塩蔵)……10g
木の芽……4枚

A だし……200ml
みりん……大さじ1
うすくちしょうゆ……大さじ½

作り方

- ① たけのこの穂先6cmは2cm幅のくし型切り、根元は1cm厚さの半月切りにする。うどは、皮を厚めにむき、長さ5cmに切ったあと、縦半分にする。そらまめはさやから出し、ゆでて皮をむく。わかめは水で戻し、長さ5cmに切る。
- ② 鍋にたけのことAを入れ、中火で10分煮たあと、うどを加え、さらに弱火で10分煮る。
- ③ ②にわかめ、そらまめを加えて火を止める。
- ④ 器に盛り、木の芽を添える。



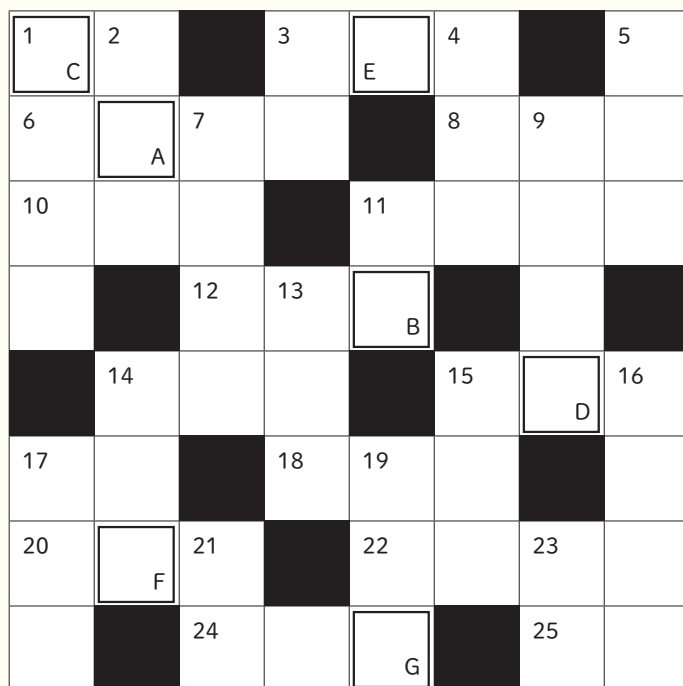
クロスワードクイズ

全部できたら二重枠の7文字をABC順に
読んでください。

答: A B C D E F G

- 23 大きいだけで役に立たない人。○○の太木。
21 赤くなる。○○に交われれば
19 インドシナ半島の中東部にある国。
17 J1のサッカーチーム、○○○レイソル。
16 外出先で食べるために持っていく食べ物。
15 ○○○ハード
14 運河が有名な北海道の人気の観光地。
13 有名人のサイン○○○が飾ってあるお店。
11 金属の薄い板で作った容器。
9 到着空港で車を○○○○する。
7 早口言葉、赤○○○○・青○○○○・黄○○○○。
5 キャンプ場で○○○を張って眠る。
4 今日より1日前の日。
3 嬉しくて○○○が弾む。
2 50年以上続く特撮ヒーロー、○○○ライダー。
1 切ると涙が出てくる野菜。

タテのカギ



ヨコのカギ

- 1 大したことはないと思くびる。○○を括る。
3 胃袋の内側。粘膜や筋肉層からなる。
6 節分に○○○○をする。
8 「暖簾」と書く。
10 かなり○○○の入った調理器具。
11 大晦日の○○○○ダウンイベントに参加する。
12 苦心し努力を重ねること。○○○嘗胆。
14 神前に供える酒。
15 果汁やリキュールなどを凍らせて作った冷菓。
17 大きな仕事が終わって、○○の荷が下りる。
18 酒に酔っていない、ふだんの状態。
20 感謝の○○○に記念品を贈る。
22 同じ親から生まれた年下の男。
24 サッカーなどのスポーツにおける育成年代のこと。
25 10円玉に95%使われています。

クロスワードクイズとアンケートに答えた方全員にもれなくPepポイントを100ポイント付与します(※)。さらに抽選で10名様に200ポイントを追加付与!!

締切：令和7年5月30日(金)

応募はこちらから→
(ID:kntkenpo、パスワード:k06134464)



アンケート

- ①今号で興味を持った記事とその理由
②健康のために心がけたり実践していること
③けんぽ通信に掲載してほしいこと

クイズの答えは健康保険組合ホームページに令和7年5月30日(金)に掲載します。

※①～③の回答が空欄の場合、ポイントはつきません。



アンケート回答は健康保険組合ホームページ
トップ画面下の **応募フォーム** から