

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



関竜灘と加東市街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2025年6月16日 No. 257

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail : hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

2025年度健保組合予算早期集計の結果を公表

健保組合全体で3,782億円の経常赤字

健保連は4月23日、2025年度の健康保険組合予算早期集計の結果を公表しました。それによると、健保組合全体で経常収支差引額は3,762億円の赤字となり、約8割の組合が赤字となる見通しです。

経常収入の大半を占める保険料収入は、被保険者数の堅調な伸びと賃金の引き上げ効果を反映して、対前年度予算比で3,829億円(4.3%)増の9兆2,685億円と伸びたものの、加入者の医療費に当たる保険給付費や高齢者医療への拠出金が増加した影響により経常支出は同1,072億円(1.1%)増の9兆7,717億円となりました。この結果、経常収支で大きな赤字となり、健保組合の平均保険料率は過去最高の9.34%となりました。団塊の世代が全て後期高齢者となる「2025年」を迎え、同拠出金のうち後期高齢者支援金は同2.5%増の2兆3,353億円となり、現役世代の負担として重くのしかかっています。

この危機的状況を乗り越えるためには、医療費適正化を推進するだけでなく健保組合の加入者、ひいては国民の皆さんに、①医療費の仕組みや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってもらうこと ②自分自身で健康を守る意識をもってもらうこと ③軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけること——など従来の意識や行動を変えてもらうことも重要になってきます。

健保組合においても、こうした変革の後押しに向けて、①各種健診を受診しやすくするため、こまめに働きかけを行う ②一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施する ③予防・健康づくりに役立つ情報を提供する ④職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み——などを推進していく必要があります。さらに、健保組合が多様な働き方に対応した保健事業の充実強化、データ分析強化による加入者サービスの充実、デジタル化による健保組合業務革新などの先進的な取り組みにチャレンジしていくことも求められてきます。



第133回組合会の結果について

I 日 時 令和7年5月30日（金） 12:00 から 13:20 まで

II 場 所 兵庫建設会館 会員ホール

III 出席状況 議員定数 28名
出席議員数 21名

IV 会議次第

1 議案

第1号議案 理事、監事等の選出について

- i 組合会において、選定議員から6名、互選議員から6名、合計12名の理事の選出を行う
- ii 選出された理事により理事長、副理事長、および顧問を選出する
- iii 理事長が財政対策委員および健康管理事業推進委員を指名する
- iv 理事長が常務理事を指名する

V 組合会において、理事以外の選定議員から1名、互選議員から1名、合計2名の監事を選出する

※ 選出された組合会役員は次頁の表のとおり

2 その他の事項について

i 組合会議員ハンドブックの配付と個人情報保護に関する研修会

ii 保険料率引き下げの検討について

令和7年4月25日に開催された第166回理事・監事・顧問会において承認された、健康保険保険料率の見直しについて、口頭で報告した。

令和6年度、令和7年度の収支見込みが大幅な黒字となり、財政安定化にむけた積立金の保有額が当初見込んでいた水準に達すること、および加入事業所から協会けんぽと比較して健康保険組合のメリットについて指摘があることから、健康保険保険料率の引き下げを次回財政対策委員会において検討いただくこととされた。

V 会議の結果

1 兵庫県建築健康保険組合組合会役員の選出が行われ、すべての議案、報告事項について承認された

2 議案に関する意見等

特段の意見等は無かった

3 会議録署名者

- ・理事長 谷 吉將
- ・選定議員 石田 慶太
- ・互選議員 宮崎 健一



任期 令和7年5月27日～令和10年5月26日

選定議員			互選議員		
役職名	議員氏名	事業所名	役職名	議員氏名	事業所名
理事長	谷 吉將	明石土建株式会社	副理事長	山本 康一郎	株式会社山本設計
副理事長	琴井谷 隆志	淡路土建株式会社	理 事	前川 真一郎	前川建設株式会社
理 事	柄谷 順一郎	株式会社柄谷工務店	理 事	塩谷 宏平	塩谷運輸建設株式会社
理 事	松田 好生	株式会社松田組	理 事	岡田 紹宏	株式会社高階
理 事	山本 貴弘	株式会社ソネック	理 事	神崎 文吾	株式会社神崎組
常務理事	白國 和人	兵庫県建築健康保険組合	理 事	北村 聡一郎	株式会社北村工務店
監 事	佐川 圭	株式会社創建設計事務所	監 事	勝間 功雄	平錦建設株式会社
議 員	宗像 毅	宗像建設株式会社	議 員	林 義和	株式会社林建設
議 員	村上 豪英	株式会社村上工務店	議 員	宮崎 健一	宮崎建設株式会社
議 員	山田 聖一	(一社)兵庫県建設業協会	議 員	北 芳男	TC 神鋼不動産建設株式会社
議 員	石田 慶太	株式会社黒田建築設計事務所	議 員	岡 榮治	株式会社岡工務店
議 員	益尾 大祐	コープ住宅株式会社	議 員	森 宏文	株式会社森長組
議 員	大西 久樹	株式会社小野設計	議 員	三木 健義	株式会社三木組
議 員	井上 浩二	立建設株式会社	議 員	永岡 準司	株式会社永岡組

(敬称略、順不同)

財政対策委員会			健康管理事業推進委員会		
役職名	氏名	事業所名	役職名	氏名	事業所名
委員長	谷 吉將	明石土建株式会社	委員長	谷 吉將	明石土建株式会社
副委員長	琴井谷 隆志	淡路土建株式会社	副委員長	山本 康一郎	株式会社山本設計
委員	柄谷 順一郎	株式会社柄谷工務店	委員	松田 好生	株式会社松田組
委員	佐川 圭	株式会社創建設計事務所	委員	山本 貴弘	株式会社ソネック
委員	塩谷 宏平	塩谷運輸建設株式会社	委員	前川 真一郎	前川建設株式会社
委員	神崎 文吾	株式会社神崎組	委員	岡田 紹宏	株式会社高階
委員	北村 聡一郎	株式会社北村工務店	委員	勝間 功雄	平錦建設株式会社
委員	白國 和人	兵庫県建築健康保険組合	委員	白國 和人	兵庫県建築健康保険組合

(敬称略、順不同)

ご挨拶

理事長 谷 吉將

引き続き兵庫県建築健康保険組合、理事長の職を仰せつかりました、谷でございます。

健康保険制度を取り巻く状況は、医療の高度化・高額化、薬剤の高額化さらには高齢者医療費の増大により、危機的状況を迎えていると言っても過言ではありません。

そのような中、自主的運営ができる当健康保険組合としては、被保険者及びその被扶養者の方々が当組合に関心を持っていただき、当組合が行う保健事業を活用いただくことにより、一層の健康増進並びに早期受診・早期治療に努めていただけるような活動ができればと思います。

併せて、建設業界が活況を呈し、建設企業の経営がより安定し、建設業の魅力が若者及びその保護者の方々並びに社会一般に伝わり、多くの若者が入職・定着していくことも当組合の運営に好影響を与えると考えます。さらに、社員が健康で生き活きと働くことができれば、企業経営と健康保険組合財政の安定化に資するものと期待しています。

組合運営に関しまして皆さまの一層のお力添えをお願い申し上げます、ご挨拶といたします。

● 令和7年度被保険者報酬月額算定基礎届等の提出について（お願い）

令和7年6月16日、事業主様に「算定基礎届等の提出について」のお願い文書及び算定基礎届一式をお送りしました。

ご多忙のところ、誠に恐縮ですが、内容をご確認の上、算定基礎届および報酬等支払状況確認票を作成していただき、令和7年7月10日（木）までに、日本年金機構分も一緒に当健康保険組合にご提出いただきますようお願いいたします。

● 「けんぽれんレディース健診」のご案内書を送付しました

令和7年6月16日、保険料納入告知書と同封して、対象となる方あてに案内文書をお送りしました。

対象となる方は40歳以上の女性の被扶養者ですので、被保険者を通じて対象の方に手渡しいただけるようご協力をお願いいたします。

乳がん、子宮がん検診が自己負担なしで受けていただける有利な内容ですので、ぜひご活用ください。

なお、「受診券を利用した特定健康診査」（医療機関等、巡回型健診、施設型レディース健診で受診）と「人間ドック」の補助、「パート先での健診」は重複して受けられませんのでご注意ください。

また、**被扶養者限定**ですので、被保険者の方は受診いただけませんので悪しからずご了承ください。

● ファミリー歯科健診のご案内

令和7年6月16日、前期分の案内文書をお送りしました。

前期は京阪神地区中心ですので、神戸市以東の事業所の皆さまに実施要領のチラシをお送りさせていただきました。

休日の開催ですので、扶養家族の皆さまも一緒に健診を受けていただくよう、被保険者に配布いただくようご協力をお願いいたします。

ファミリー歯科健診 令和7年度前期日程

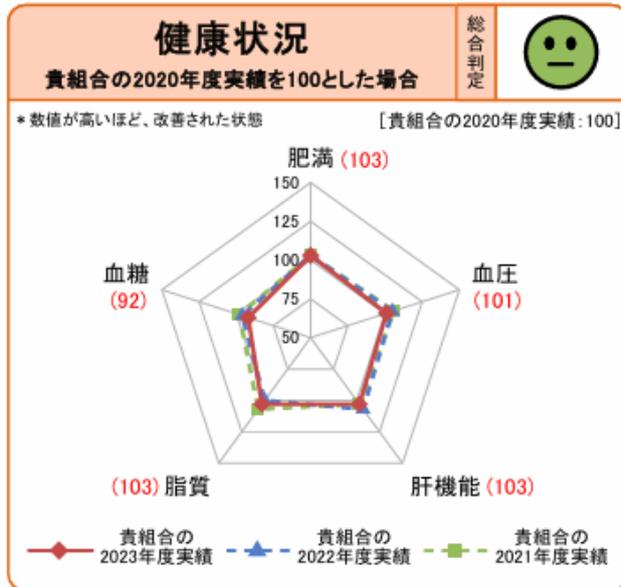
実施日	場所	住所
6月21日(土)	豊中商工会議所	大阪府豊中市岡町北1-1-2 4F大会議室
6月28日(土)	茨木市文化・子育て複合施設 おにクル	大阪府茨木市駅前3-9-45 7階(会議室1・2)
6月29日(日)	寝屋川市立市民会館	大阪府寝屋川市秦町41-1 2F 第1会議室
7月5日(土)	大阪府立体育会館(エディオンアリーナ大阪)	大阪府大阪市浪速区難波中3-4-36 B1F 第2・第3・第4会議室
7月13日(日)	川西市商工会館	兵庫県川西市出在家町1-8 4階多目的ホール
7月26日(土)	宝塚商工会議所	兵庫県宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2 6F第1・第2会議室
7月27日(日)	京都テルサ	京都府京都市南区東九条下殿田町70 東館2F視聴覚研修室
7月27日(日)	梅田センタービル	大阪府大阪市北区中崎西2丁目4番12号 16F E会議室
8月2日(土)	梅田センタービル	大阪府大阪市北区中崎西2丁目4番12号 16F E会議室
8月3日(日)	堺市産業振興センター	大阪府堺市長曾根町183-5 2F 小ホール
8月23日(土)	和泉市コミュニティセンター	大阪府和泉市府中町2丁目7-5 1F大集会室
8月23日(土)	福岡朝日ビル	福岡県福岡市博多区博多駅前2-1-1 B1階12号会議室
8月24日(日)	高槻市商工会議所	大阪府高槻市大手町3-46 4F大ホール
8月30日(土)	堺市産業振興センター	大阪府堺市長曾根町183-5 2F 小ホール
8月31日(日)	広島アステールプラザ	広島県広島市中区加古町4-17 4階大会議室A
8月31日(日)	梅田センタービル	大阪府大阪市北区中崎西2丁目4番12号 16F E会議室
9月6日(土)	ダイハツ企業年金基金會館	大阪府池田市桃園1-2-13 B1F ホール
9月7日(日)	大阪シティアカデミー	大阪府吹田市朝日町 1-401 さんくす1番館4階第4会議室
9月7日(日)	北海道経済センター	北海道札幌市中央区北1条西2丁目 7F第5会議室
9月7日(日)	仙台PARM-CITY131	宮城県仙台市青葉区一番町3-1-16 PARM-CITY131 5A会議室
9月13日(土)	大阪府立体育会館(エディオンアリーナ大阪)	大阪府大阪市浪速区難波中3-4-36 大阪府立体育会館B1階

● 健康スコアリングレポート（2023年実績）の内容を報告します

下の図は当健保の健診結果を2020年から経年比較したもので、判定結果は2020年との比較になります。

血糖値が悪化しており、その他の項目は2020年と比べると改善していますが、経年変化的には横ばいか若干悪化傾向と言えるかもしれません。

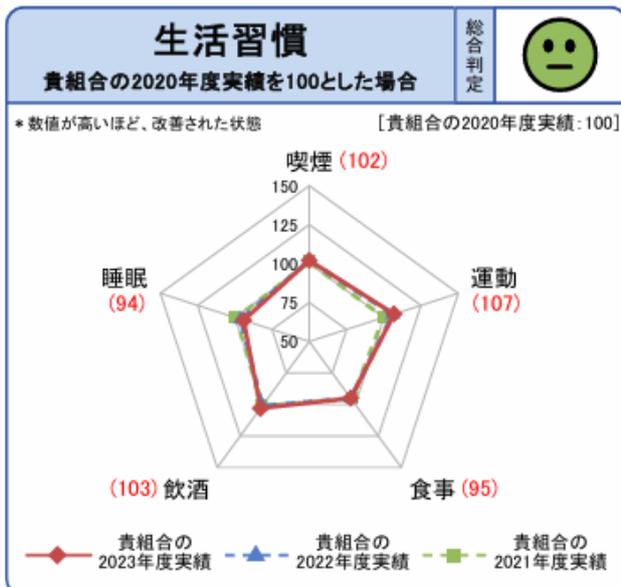
■判定基準値（貴組合の基準年度実績を100とした場合）



健康状況の経年変化		2021	2022	2023	
肥満	貴組合	103	103	103	
血圧	貴組合	106	105	101	
肝機能	貴組合	103	107	103	
脂質	貴組合	107	100	103	
血糖	貴組合	98	96	92	

下の図は、健診時の質問表を集計したものです。

2020年と比較して喫煙、運動、飲酒習慣は改善されています。一方で、食事と睡眠習慣が悪化してきています。



生活習慣の経年変化		2021	2022	2023	
喫煙	貴組合	101	102	102	
運動	貴組合	100	106	107	
食事	貴組合	96	95	95	
飲酒	貴組合	101	101	103	
睡眠	貴組合	99	96	94	

肥満を予防・改善するために食事習慣を見直しましょう！

肥満の予防・改善には食事習慣や運動習慣などを見直すことが有効とされています。

肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめとした、数多くの疾患のリスクを高めます。

肥満の予防・改善をはかるために、食事習慣を見直すことを心掛けましょう。

● 「健診前チャレンジ」のご案内

健診までに体重を2kg減量することで、昨年の健診結果と比較してどのような変化が現れるのか、また、体調の変化をご自身で確認していただく取り組みです。

健康診断の前に体調が気になる方は多くおられると思います。1年で一番、自身の健康状態に関心がある時期と言っても過言ではないと思います。

「健診の前だけ特別なことをせずとも普段通りで受けたらいい」と言われる方も多いと思いますが、普段通りの体調の良い状態とはどんな状態でしょうか？健診結果が届いて「ああ、やっぱり」と思われたことはないですか？

そのような方は一度ベストな状態での健診受診にチャレンジしてみてください。

令和7年4月時点で35歳以上、BMI18.5以上の方で、令和7年9月～10月に健康診断を受診予定の被保険者を対象に実施しますので、対象となる方は案内チラシのQRコードを読み取って、申込サイトへ登録してご参加ください。

チャレンジいただく期間は、6月30日から9月21日までです。

昨年の同時期に健康診断を実施した事業所には、昨年の受診者人数分のチラシをお送りしています。その他の事業所には2部お送りしています。不足する場合は増刷して対象となる方にお配りいただくようお願いいたします。

兵庫県建築健康保険組合

今年の「健診」に向け体重チェックでカウントダウン！

健診前チャレンジ

参加者募集

「減量ミッション」にチャレンジして体重報告！
チャレンジ期間終了までにマイナス2kgを目指すダイエットプログラムです！

登録期間 | 2025 **6.9**月 » **7.4**金 14:00

マイナス2kg達成で素敵なボーナスを獲得しましょう！

チャレンジ期間終了時
登録時体重からマイナス2kg達成で、Amazonギフトカード**2,000**円分がもらえる！

みんなにチャンス！
チャレンジ期間中に貯めたミッションポイントで、銘柄米詰め合わせが当たる！

素敵なボーナス amazon

素敵な抽選賞品

2025
チャレンジ期間 | **6.30**月 » **9.21**日

募集対象 | 兵庫県建築健康保険組合 加入者様(ご本人)



体重をはかること、実はそれが「カラダにいい行動」の第一歩！
はかるだけでなく数値を記録し、その変化を観察していくことが大事なポイントです。
マイナス2kgを目指して、週に1回は体重をはかって「報告」しましょう！



参加費無料

パソコン、スマートフォンからご登録ください。

<https://wellme.jp/challenge/hkenchiku/kmc202506/site/>



登録時の注意事項
※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用された通信料・パケット代はご自身負担となります。
※個人情報取扱法についての詳細はこちらでご確認ください。(https://insights.jp/policy/)

*本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。
本キャンペーンについてのお問合せはAmazonではお受けしておりません。
個別のチャレンジ実施要領
<https://wellme.jp/challenge/hkenchiku/kmc202506/inquiry/>までお問い合わせください。
*Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

企画・運営：株式会社インサイト

● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○ 「けんぽからのお知らせ」の掲載

令和6年11月29日

令和6年12月からの保険証廃止に伴う様式変更について、変更後の様式を「けんぽからのお知らせ」に格納しています。

ご不便をおかけしますが、しばらくはこちらから新様式をダウンロードしてください。

令和7年3月4日

令和7年3月分からの保険料月額表は「けんぽからのお知らせ」から削除し、「健康保険料率表」のコーナーにアップロードしています。

○ 「掲示板」の掲載

令和7年5月29日

2025.5.15 No.256 ・健康保険証は令和7年12月2日に廃止します ・マイナンバーカードの保険証利用登録 ・受診券って何？ ・人間ドック補助金増額 ・家庭用常備薬の斡旋 OTC 医薬品の補助 ・がん郵送自己検診の案内 ・賞与支払届の送付 ・入院時食事療養費負担額の改正 ・健康コラム「五月病」

● 行事予定

○ 財政対策委員会・健康管理事業推進委員会

令和7年7月14日（月） 12時から
兵庫建設会館 201、202号会議室
終了後会計監査を実施します

○ 第134回組合会（決算関係）

令和7年7月28日（月） 12時から
兵庫建設会館 4階会員ホール
組合会議員の皆さまに出席いただきます。



● 事業状況

区 分		令和7年5月分	令和6年5月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		165	166	99.40%
被保険者数（人）	男	3,237	3,267	99.08%
	女	776	730	106.30%
	計①	4,013	3,997	100.40%
平均標準報酬月額（円）	男	416,361	406,752	102.36%
	女	268,966	265,767	101.20%
	計	387,859	381,003	101.80%
標準賞与額総計（累計・千円）		116,400	234,413	49.66%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		29,006	58,647	49.46%
被扶養者数（人）	②	2,997	3,171	94.51%
扶養率（人）	② ÷ ①	0.75	0.79	94.14%

◆ 「痛風」ってどんな病気？

“ぜいたく病”とも言われる**痛風**は、血中の**尿酸**が結晶となって関節などに沈着することにより痛みが生じる病気です。生活習慣が主な原因と言われており、食事からの過剰なプリン体の摂取により**尿酸値が上昇**します。40～50代の中年男性に多いと思われがちですが、実は**30代男性の発症が一番多く、若年化が進んでいます**。痛風患者は年々増加し、国内に約100万人、潜在的に痛風発作を起こす可能性のある高尿酸血症の人は約1000万人いると言われています。

痛風発作を起こす人は、5年以上**高尿酸血症**（尿酸値7mg/dl以上）であると言われています。いつ発作を起こしてもおかしくありませんが、尿酸値の変動や物理的な刺激が発作を誘発するきっかけになると考えられています。



参考:e-ヘルスネット 厚生労働省(2022)

◆ 夏場に注意！痛風発作

通風は6月に発症する方が多いと言われています。痛風の原因となる尿酸は、通常は尿から7割、便や汗から3割が排出されます。6月は気温が上昇し発汗が多いにもかかわらず、7月や8月に比べて水分補給意識が低いいため水分をあまりとりません。その結果尿の量が少なくなり、尿酸を排出する量が少なくなるため、尿酸値が上がりやすく、痛風の発作が増えやすくなります。

また、就寝時に脱水症状が起きやすいため、夜間に痛風発作が多くなります。1日を0～8時、8～15時、15～23時台と3等分してみると、0～8時の深夜を含む時間帯が、8～15時の日中の**2.4倍の痛風発作が生じた**と報告されています。



痛風予防の基本となるのは、季節にかかわらず、**生活スタイルの改善**です。**尿酸の生産量の抑制と、排泄の促進**がカギとなります。痛風と糖尿病などの生活習慣病には、共通する『危険要因』が多く含まれています。また、尿酸が腎臓にたまりると腎機能障害や、尿路結石の原因にもなります。健康的な生活スタイルを続けることは、ほかの様々な生活習慣病を同時に予防・改善することにもつながります。

「痛風、7つの予防法」

食事面

- ① 食べ過ぎ注意
- ② 野菜・海藻を十分に摂る
- ③ しっかりと水分補給
- ④ プリン体を摂り過ぎない
- ⑤ お酒を飲み過ぎない

その他

- ⑥ 適度な有酸素運動をする
- ⑦ ストレスと上手に付き合う



◆ 「ルテオリン」でプリン体分解をブロック

ルテオリンとは、野菜や果物に含まれている植物性フラボノイド（ポリフェノールの一種）です。ルテオリンは肝臓にある酵素「キサンチンオキシダーゼ」の働きを阻害する作用により、尿酸産生を抑制できるため、**通風の予防に効果がある**と注目されています。1日10mgほどのルテオリンを摂取することが望ましいとされています。

【ルテオリンが多く含まれる食品】

ピーマン、春菊、レタス、セロリ、玉ねぎ、にんじん、りんごなど

