

広報誌「掲示板」は毎月発行しています。過去の記事はホームページの掲示板サイトをご覧ください。

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



西脇市 日本へそ公園

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2025年8月18日 No. 259

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

健保組合加入者へ「3つのお願い」

医療と健康保険の未来を変える3つのアクション

6月13日、政府としての重要課題や国の予算編成の方向性を示す「骨太の方針2025」が閣議決定されました。社会保障関係費について本年の骨太では、「これまでの改革を通じた保険料負担の抑制努力も継続」しつつ、医療・介護等の「経営の安定や現場で働く幅広い職種の方々の賃上げに確実につながるよう、的確な対応を行う」等の方向性が示されました。

この中で医療保険制度については、後期高齢者医療への支援金を含め「現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進める」方針が掲げられています。具体的な検討項目にはこれまで健保連が主張してきた「現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底」等が含まれており、本年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについて、2026年度から実行する、としています。



国民皆保険制度を次世代へ継承するためには、こうした制度対応だけでなく、私たちが日常的に行える取り組みも大切です。このような考え方のもと健保連は、このほど「3つのお願い」と題する加入者（国民）向けのリーフレットを作成し、健保組合に提供しました。

リーフレットでは、「医療費の増加が続く中、医療と国民皆保険制度の未来は黄信号」とした上で、「医療と健康保険の未来を変えるのは一人ひとりの“みどりアクション”」だと訴えています。皆さんも、できることから取り組んでみませんか。

「すこやか健保 2025年8月号」（健康保険組合連合会 2025年8月1日発行）

無断転載を禁ずる

● 被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について

～事前のお知らせ～

被扶養者の認定状況の定期確認（検認）については、毎年実施させていただいており、本年も令和7年9月16日に調書をお送りし、令和7年10月15日までに提出いただく予定で準備を進めています。

なお、収入の確認できるものや高校生以上の方の在学証明書（学生証のコピー）などが必要になりますので、お手数をおかけしますが少しずつ準備を始めていただくようお願いいたします。

- 給与明細が紙で発行されず、パソコン上で確認（通知）する割合が増えてきています。印刷（写真撮影）して添付いただく場合に氏名や総支給額が印刷されるよう注意してください。
- 障害年金、遺族年金については非課税ですが、収入となりますので、老齢年金と同様に金額のわかるもの（年金額改定通知書や年金支払通知書のコピー）を添付してください。
- 学生証の有効期限が印字された面をコピーして添付してください。

今年度、ご留意いただきたいことは次のとおりです。

調書をお送りする際にあらためて詳細についてご案内させていただきます。

被扶養者【配偶者を除く19歳以上23歳未満】の認定について

～ 令和7年10月1日から基準額（150万円）に変わります ～

令和7年度税制改正において、19歳以上23歳未満の者への特定扶養控除の要件の見直し及び特定親族特別控除が創設されました。

このことにより、健康保険の被扶養者の認定において、配偶者を除き、19歳以上23歳未満の被扶養者の年間収入に関する認定要件については150万円未満とすることとなります。

該当年齢以外の年間収入に関する認定要件は従来どおり130万円未満となります。

この取り扱いは令和7年10月1日から適用します。

取扱いの詳細は令和7年7月15日発行の広報紙「掲示板」にQ&Aを記載していますので、ご参照ください。

「年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定」について

人手不足などにより一時的に収入の変動があった場合に特例措置として被扶養者として認定される取り扱い、および事業主証明書様式については、当健康保険組合のホームページの「けんぽからのお知らせ」令和6年9月18日をご確認ください。

また、令和6年9月18日「けんぽからのお知らせ」に格納している、年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定について（追加）の文書中で、「③その他、②今般の取扱いは2回を限度とするとされていますので、検認（被扶養者確認）については、令和6年度、7年度の取扱いとします。」としていましたが、この取り扱いが今後も継続されることが確認できましたので、令和8年度以降も同様の取り扱いとします。

なお、「一時的に変動」「2回までの適用」となりますので、2年連続して特例措置に該当した場合に3年目は認められません。

● 財政対策委員会・健康管理事業推進委員会の結果について（報告）

第 215 回財政対策委員会および第 26 回健康管理事業推進委員会 の結果について（報告）

I 日 時 令和 7 年 7 月 14 日（月）12 時～14 時

II 場 所 兵庫建設会館 201、202 号会議室

III 出席状況 財政対策委員 出席者 6 名
健康管理事業推進委員 出席者 7 名
事務局 出席者 1 名

IV 議 題

1 事業運営報告について

- (1) 令和 6 年度保健事業の実施状況について
- (2) 子ども子育て支援金制度について

2 検討課題について

- (1) 令和 6 年度収支決算について
 - ①第 1 3 4 回組合会 第 1 号議案 令和 6 年度収入支出決算（案）について
 - ②第 1 3 4 回組合会 第 2 号議案 令和 6 年度事業報告書（案）について
 - ③第 1 3 4 回組合会 第 3 号議案 令和 6 年度収入支出決算残金処分について
- (2) 健康保険料率の見直し（案）について

V 会議内容

1 谷理事長挨拶（要旨）

連日猛暑が続いており、例年の同時期と比べて 2 度以上気温が高い状態と言われている。

今年の 6 月に労働安全衛生規則の改正があり、熱中症予防対策が義務化された。皆さま方におかれは、抜かりなく対策を講じておられることと思うが、社員や協力会社の皆さまの健康管理とあわせて、ご自身の健康にもご留意いただき、長い夏を乗り切っていただきたい。

令和 6 年度の経常収支は 2 億 3, 4 8 1 万 1 千円の黒字となり、皆さま方からお預かりした保険料の範囲内で、支出のすべてをまかなうことができた。

本、令和 6 年度から健康保険料率を引き上げたことにより、黒字となることは当然であるが、想定を超えて大幅な黒字決算となった。

令和 5 年の保険料率の引き上げ提案の際には、令和 9 年度までに一定額の準備金を保有して財政の安定化をはかる目論見であったが、前倒しで想定していた準備金水準を達成できる見通しとなったことで、令和 8 年度に向けて保険料率の引き下げを検討していく。

今後とも高齢者医療費の動向に注視しつつ、当健康保険組合加入者の健康の保持・増進に努めていく所存である。

- 2 事務局は、議題について説明した結果、いずれも承認され第 1 3 4 回組合会において議案として提出し、審議いただくこととなった。

- 3 特段の意見等はなかった。

以上

健康保険組合連合会から3つのお願いです。

①医療費のしく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ください。

医療費の増加が続く中、 医療と国民皆保険制度の未来は黄信号

き

い

ろ

を

①

危機的状況

医療と国民皆保険制度が
ピンチ

②

医療費の増加

現在の国民医療費は
47兆円

③

割しか残らない
現役世代の
保険料

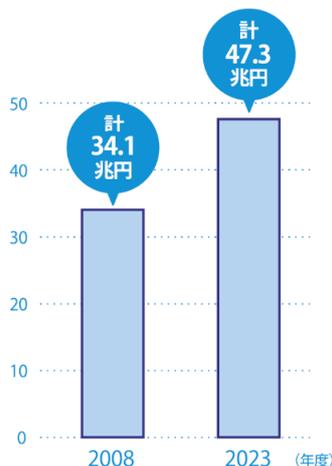
4割は高齢者医療へ

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。

65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。

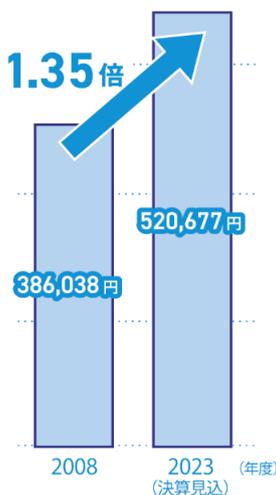
高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。

高齢者人口は15年で
2,822万人→3,623万人に増加。
医療費も約**13.2兆円増加**



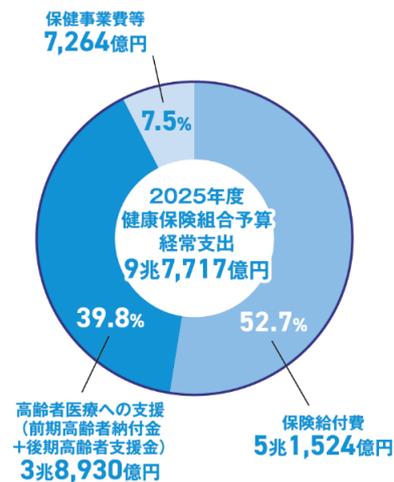
出所：厚生労働省「医療費の動向」平成20年度、令和5年度
総務省「人口推計」令和5年10月1日（確定値）

年間保険料は15年で
1.35倍に!



健康保険組合連合会調べ

現役世代の保険料のうち
約**4割**が高齢者医療に



健康保険組合連合会調べ

- ②自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
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てください。

医療と健康保険の未来を変えるのは 一人ひとりの“みどりアクション”

みどりへ

見
よう

給与明細。
自分の健康保険料を
知ることから始めよう。

ど
んなに忙しくても、
必ず健診。

理
解しよう、
セルフメディ
ケーションの力。

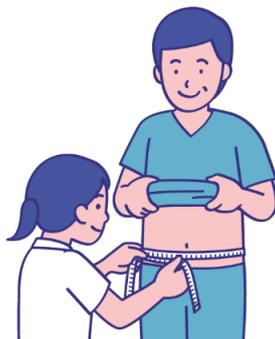
「毎月払ってるのに、
よく知らない」を、
今日で終わらせよう。

給与明細



今年も、
自分のカラダと
向き合う日を。

健診



軽い不調は、
まず自分でケアする
という選択。

セルフ
メディケーション



● 「健診前チャレンジ」のご案内

令和7年4月時点で35歳以上、BMI18.5以上の方で、令和7年12月～令和8年1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、9月1日から11月23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。

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。



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 **8.11**月 **8.29** 14:00 金

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後
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！

みんなにチャレンジ
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



素敵な抽選賞品

2025
チャレンジ期間 | **9.1**月 **11.23**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/kmc202509/site/>



● ジェネリック医薬品をお使いいただくために、ご案内を送付します

ジェネリック医薬品に変更していただくことにより、薬代が 500 円以上安くなる被保険者・被扶養者に『「ジェネリック医薬品」促進のご案内』を送付します。

令和 7 年 8 月 1 8 日に、該当事業所様に一括送付させていただきますので、お手数をお掛けして恐縮ですが、該当被保険者の皆様に配布させていただきますよう、よろしく願いいたします。

ジェネリック医薬品を活用することにより、家計負担・医療費を軽減することができます。

令和 6 年 1 2 月診療分から令和 7 年 5 月診療分までの医薬品 (病院等で処方されたお薬) について、ジェネリック医薬品に変更することで健保組合全体の自己負担金額の削減効果は次のとおりとなります。

	支払金額 (負担金額総合計)	効果
先発医薬品での処方分	1, 0 3 4, 9 7 6 円	ジェネリック医薬品に変更することで、 <u>565, 957 円</u> 負担金額の削減が可能です。
ジェネリック医薬品 (後発医薬品) での処方分	9 9 7, 5 2 4 円	ジェネリック医薬品が処方されたので、先発医薬品の場合と比べて、 <u>1, 182, 226 円</u> 負担金額が削減できました。

● 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。

- 「掲示板」の掲載

令和 7 年 7 月 30 日

2025. 7. 15 No.258 ・「子ども・子育て支援金」が始まります ・被扶養者の認定基準額の一部変更 ・ひょうご健康企業宣言 ・健康コラム「熱中症」

● 事業状況

区 分		令和 7 年 7 月分	令和 6 年 7 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, 201	3, 257	98. 28%
	女	785	731	107. 39%
	計 ①	3, 986	3, 988	99. 95%
平均標準報酬月額 (円)	男	421, 489	412, 188	102. 26%
	女	271, 368	267, 472	101. 46%
	計	391, 924	385, 661	101. 62%
標準賞与額総計 (累計・千円)		2, 068, 708	2, 015, 817	102. 62%
被保険者 1 人当たり標準賞与額 (累計・円)		518, 993	505, 471	102. 68%
被扶養者数 (人) ②		2, 977	3, 160	94. 21%
扶養率 (人) ② ÷ ①		0. 75	0. 79	94. 26%

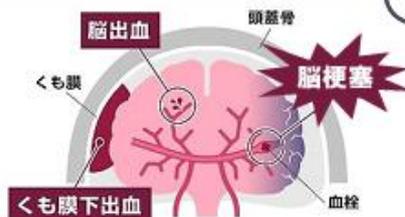
脳梗塞

～ 気をつけよう！季節の疾患 ～

◆脳梗塞は「夏」にも多い！ 重要なのは水分補給

「脳卒中は冬に多い」というイメージはありませんか？たしかに、脳卒中のうち脳出血とくも膜下出血は寒い冬に多い病気です。気温が下がり寒くなると、体の熱を放散しないように体表の血管が収縮し、血圧が上昇します。そのため、脳血管が破けやすくなると言われています。

一方、**脳梗塞**は冬だけでなく6～8月にかけても多いということが、国立循環器センターの調査で明らかになりました。その主な原因とされるのが「**脱水症状**」です。気温・湿度が上昇する夏は発汗が多く、気づかないうちに体内の水分が不足がちになります。そうすると血流が悪くなったり、血栓ができやすい状況になり、血管が詰まりやすくなるのです。特に猛暑が続くこれからの季節は、注意が必要です。



脳梗塞ってどんな病気？

脳梗塞は、脳の血管に血栓（血の塊）が詰まって血流が途絶え、脳の組織が壊死していく病気です。

脳梗塞は右の3つのタイプに分けられます。このうち、ラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞が夏に多く、**脱水症状が引き金となって急に発症**します。30～50歳代の比較的若い世代でも、発作におそわれて倒れることがあるので注意が必要です。

ラクナ梗塞

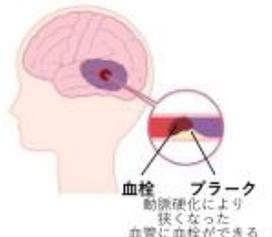
穿通枝領域で起こる15mm以下の小さな脳梗塞



穿通枝が高血圧により障害されて閉塞する

アテローム血栓性脳梗塞

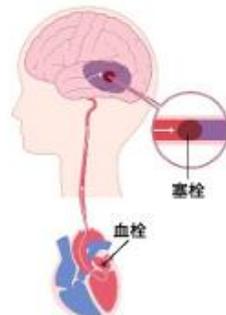
動脈硬化による脳梗塞



血栓
動脈硬化により狭くなった血管に血栓ができる

心原性脳梗塞

心臓から流れてきた血栓による脳梗塞



夏に多い！脱水に注意

＜脳梗塞のFASTチェック＞



Face

- ・顔がゆがむ
- ・顔の片側が下がる



Arm

- ・腕に力が入らない
- ・腕を上げると片側だけ下がる



Speech

- ・ろれつが回らない
- ・言葉が出てこない



Time

- ・症状が出た時刻を
- ・確認してすぐに受診を

こんな症状があったら要注意！

発症が多い時間帯は、睡眠中と朝の起床後 2 時間以内とされています。めまいや吐き気、ふらつきなど、脳梗塞の初期症状は、熱中症とも似ているといわれ注意が必要ですが、もし左のような症状が急に起こったら、**様子を見ないですぐに医療機関を受診**してください。

発症から治療までの時間が短いほど、後遺症を軽減できる可能性が高くなります。また、時間がたつほど、半身のまひや言語障害などの後遺症が残りやすくなります。

◆脳梗塞の予防策は？

夏の脳梗塞予防には、**脱水にならないようこまめな水分補給が重要**です。起床時・就寝前・入浴前後などには意識的に水分をとりましょう。ただし、あまりに冷たいものや大量の水分は、せっかく飲んでも排泄されるばかりか、かえってお腹をこわして脱水を引き起こすこともあるため、注意しましょう。

また、水分補給だけで脳梗塞を防ぐことはできません。脳梗塞の背景には、**動脈硬化**が潜んでいます。**動脈硬化を進行させるのは高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病と肥満**です。一年を通して脳梗塞を防ぐためには生活習慣を改善して、健康的な生活を送ることが大切です。適度な運動をし、過度な飲酒は控え、禁煙を心がけましょう。

