Yokogawa Kenpo Community Paper

けんぽだより

横河電機健康保険組合

2025 春

No.148

ご家庭にお持ち帰りください

CONTENTS

令和７年度 健康保険組合予算成立！…… 2
令和７年度 任意継続被保険者の保険料について …… 3
子どもが就職した！（被扶養者の削除）…… 4
被扶養者調査について…… 4
健康保険証（カード）は12月２日以降無効となります … 5
2025年度の保健事業について …… 6
2025年度「健康・介護教室」のご案内 …… 6
子どもの健康 抗菌薬はカゼに効かないってホント？ … 7
お薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」 …… 7
2024年度チャレンジウォーキング完歩賞について … 7
NG行動!?こうしてOK! 歯の健康…… 8
無料歯科健診のご案内…… 9
2025年度「けんぽ共同健診」のご案内……10
2025年度 人間ドックの利用について……11
電話健康相談をご活用ください……11
宿泊補助金のご案内……12
加入事業所の動き……12
おすすめ Healthy Cooking ……12

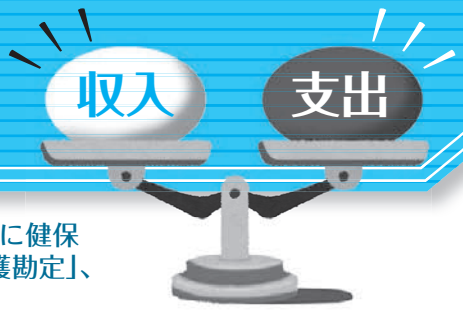
https://www.yokogawakenpo.or.jp

電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。

令和７年度

健康保険組合予算成立！



令和７年度の予算が、健康保険組合の組合会において可決承認され、監督官庁に健保予算に係わる届出書を提出しました。監督官庁に提出した「一般勘定」と「介護勘定」、それぞれの令和７年度予算について概要をお知らせします。

●令和７年度保険料率について

令和７年度は、健康保険および介護保険の保険料率はともに据え置き、変更はありません。（健康保険料率の内訳の料率は変更あり）

●保健事業について

健康寿命を延ばすことを基本とする第２次健康日本21の考えを踏まえ、「一次予防」に向けた特定健診・特定保健指導の受診率、実施率の向上を図り、検診による予防や運動による健康維持・増進のための事業にもさらに力を入れていきます。また、事業主とも協力してコラボヘルスを推進し、健康増進、医療費低減を目指します。

●健康保険証の廃止およびマイナ保険証について

国の法改正により令和６年12月２日から健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証（マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したもの）を基本とする仕組みへ移行しました。令和７年12月１日にカード型保険証の有効期間が終了しますので、マイナ保険証への移行が円滑に実現するよう取り組んでいきます。

１　健康保険（一般勘定）

予算総額は、101億7,554万円で、令和６年度予算と比べ約８億6,590万円の増となります。

健康保険収入予算

科　　目	予算額（千円）	内訳(%)
健康保険収入	8,306,565	81.63
保険料	8,304,694	81.61
国庫負担金収入	1,871	0.02
調整保険料収入	145,571	1.43
繰入金	1,600,001	15.72
国庫補助金	4,887	0.05
出産育児交付金	1,818	0.02
財政調整事業交付金	78,102	0.77
雑収入	38,592	0.38
計	10,175,536	100.00

健康保険料負担割合

事業主	被保険者	合計
47.5/1000	31.5/1000	79/1000

健康保険支出予算

科　　目	予算額（千円）	内訳(%)
事務所費	146,308	1.44
保険給付費	4,826,732	47.43
法定給付費	4,584,810	45.06
付加給付費	241,922	2.38
納付金	4,184,159	41.12
前期高齢者納付金	1,775,806	17.45
後期高齢者支援金	2,408,351	23.67
病床転換支援金	1	0.00
流行初期医療確保拠出金	1	0.00
保健事業費	467,828	4.60
還付金	235	0.00
営繕費	8,472	0.08
財政調整事業拠出金	145,571	1.43
連合会費	2,554	0.03
その他	7,847	0.08
予備費	385,830	3.79
計	10,175,536	100.00

●収入の状況

主な収入としては、事業主及び被保険者の皆さんからの健康保険料収入の83億657万円（総収入の81.6%）です。支出が増えているため、別途積立金からの繰入金を増額しています。

●支出の状況

主な支出には、保険給付費48億2,673万円と納付金41億8,416万円があり、総支出の88.6%を占めます。また、特定健診・特定保健指導・人間ドック・配偶者健診等の疾病予防、体育奨励や各種の情報提供を行うための保健事業費として４億6,783万円計上しています。

予備費は、不測の出費に対処するために、３億8,583万円計上しました。

令和７年度予算のなかで、重要な支出科目である保険給付費と納付金の状況について説明します。

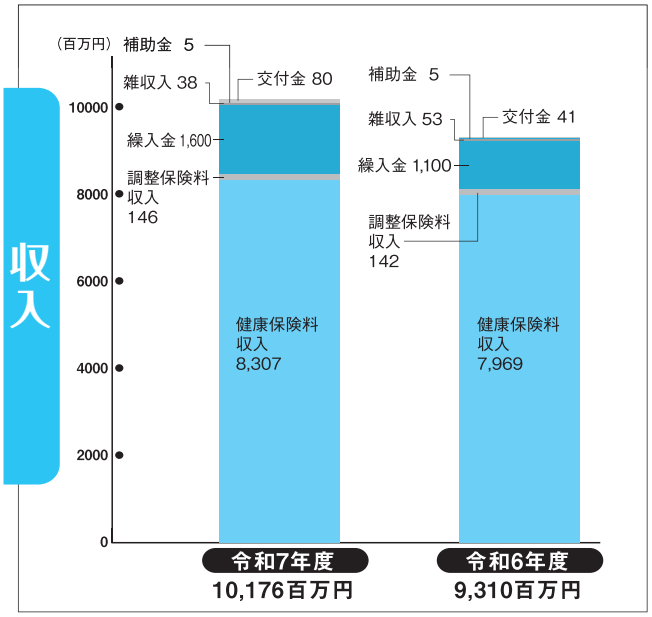
●保険給付費

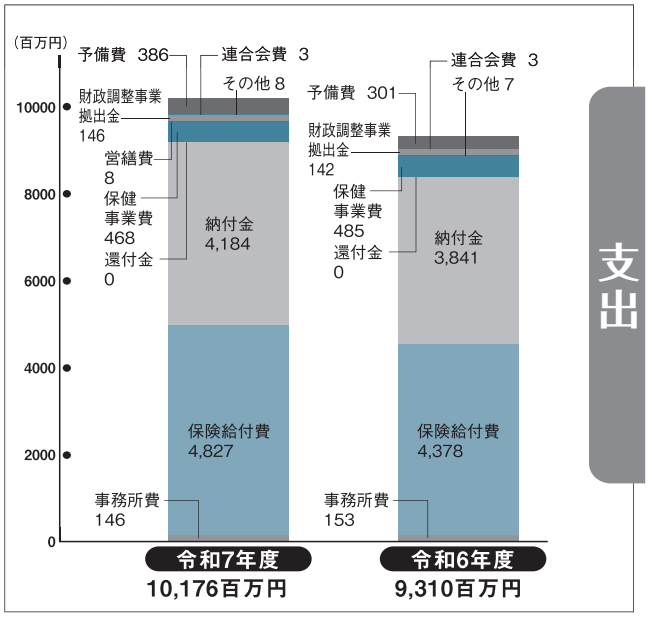
保険給付には、法定給付と付加給付があります。皆さんが医療機関で診察を受けた際の健康保険負担分の支払いや、傷病時や出産時の給付をしています。近年医療費の増加等により一人当たり給付費が増加しています。

●納付金

監督官庁から示された計算式と諸率で計算をした当健康保険組合の前期高齢者納付金は、前期高齢者給付費増等の影響で増加しています。

令和７年度・令和６年度予算対比





2　介護保険（介護勘定）

介護勘定は、健康保険組合が被保険者の皆さんから介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金へ介護納付金として納付するためのものです。予算総額は、14億750万円で令和６年度予算に比べて約587万円の増加となりました。令和７年度は介護納付金の負担が減ったこと、また、令和６年度末決算残金処分により介護準備金保有率が100％を超える見込であることから、保険料率を17.40‰のまま据え置くこととしました。

●収入の状況

収入予算は、主に事業主及び介護保険第２号被保険者と特定被保険者の皆さんからの介護保険料収入（14億750万円）です。

介護保険収入予算

科　目	予算額（千円）	内訳（%）
介護保険料収入	1,407,496	100.00
繰越金	0	0.00
繰入金	0	0.00
雑収入	5	0.00
計	1,407,501	100.00

介護保険料負担割合

事業主	被保険者	合計
8.7/1000	8.7/1000	17.4/1000

●支出の状況

支出予算の主なものは、国から通知された介護納付金12億3,063万円です。

介護保険支出予算

科　目	予算額（千円）	内訳（%）
介護納付金	1,230,628	87.43
還付金	280	0.02
積立金	1	0.00
予備費	176,592	12.55
計	1,407,501	100.00

令和７年度　任意継続被保険者の保険料について

任意継続被保険者の保険料は、退職時の標準報酬月額か全被保険者の平均標準報酬月額のいずれか低い方を基に算出されます。
当健康保険組合の令和７年度平均標準報酬月額は470,000円となりました。
よって、任意継続被保険者の令和７年度の標準報酬月額の上限は470,000円となります。

退職時の標準報酬月額が470,000円未満 → 退職時の標準報酬月額となります

退職時の標準報酬月額が470,000円以上 → 標準報酬月額は470,000円となります

■標準報酬月額470,000円の場合の月額保険料

	健康保険料	介護保険料	月額保険料合計
令和７年4月分保険料より	37,130円	8,178円	45,308円

知っていますか？
必要な手続き

子どもが就職した！［被扶養者の削除］

被扶養者が就職したり、収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、会社の人事担当者にすみやかに次の書類を提出してください。

- **健康保険被扶養者（異動）届【減】**
- **（交付されている場合）扶養からはずれる人の「被保険者証」または「資格確認書」**

詳しくは、当健保組合ホームページ「家族の加入・脱退」をご覧ください。

なお、扶養からはずれるお手続きをせず、被保険者証を使用したときは医療費を返還していただきます。返還していただく医療費は、被扶養者ではなかった期間の医療費（7～9割）だけでなく、家族出産育児一時金・付加金や高額療養費などの各種給付金、人間ドック・けんぽ共同健診の健診費等も返還の対象となります。

令和６年度 被扶養者調査

ご協力ありがとうございました

調査結果

■削除件数（内訳）

対象者は、18歳以上（令和6年4月1日現在）の被扶養者（ただし任意継続被保険者を除く）

就　職	収入増	失業給付受給開始	送金不足	その他（添付書類なし等）	合　計
15	75	6	1	12	109

削除効果（見込）：3,473万円／年

1人当たり医療費・納付金額から試算

（内訳）医療費：1,760万円／年

納付金：1,713万円／年

正しく届出をしていれば、みなさんが納めた保険料から払わずに済んだお金です！

健康保険では、保険料を負担している被保険者（本人）だけでなく、保険料を負担していない被扶養者（家族）の方にも保険給付（医療費負担）等を行っていたり、皆様からの保険料の一部を納付金として国に納めています。この納付金は、扶養家族を含む医療費等によって決められているため、扶養家族の申請を正しく行わないと、余分な納付金を納めることになります。よって、本来被扶養者の条件を満たしていない方を加入させていることは、健康保険組合の財政に大きな影響を与え、将来的には皆さんが納める保険料の引き上げにつながる可能性があります！

主な被扶養者削除の理由

就職

被扶養者が健康保険に加入した場合は、短期間でも被扶養者削除の届出が必要です。

収入オーバー

令和6年度調査時の削除理由のうち、約68%!

健康保険に加入しないパートやアルバイトでも、被扶養者認定基準額（※1）を超える収入があるときには、被扶養者削除の届出が必要です。

（※1）年間130万円未満
（60歳以上および障害年金受給者は180万円未満）

雇用保険（失業給付）受給

健康保険では、雇用保険（失業給付）や、傷病手当金等も収入とみなされるため、受給を開始する場合は被扶養者削除の対象となります。ただし、下記①②に該当する場合のみ、被扶養者として加入を継続することができます。

①基本手当日額（その他に収入がある場合は合算）が3,562円／日未満
（60歳以上および障害年金受給者は4,932円／日未満）
②受給期間延長中または延長申請予定

離婚

離婚調停中等で別居し生計維持を解除している場合

海外居住（※2）

被扶養者が海外居住した場合

（※2）法改正に伴い、令和2年4月1日以降、国内居住要件を満たしていない場合は、原則被扶養者認定不可。

削除となることが多い具体例

- 妻（子供）のパート（アルバイト）の収入が多いことを知らなかった。
- 障害年金は非課税のため、健康保険の収入ではないと思っていた。
  ※健康保険の収入は、パートやアルバイトの給与（交通費を含む）収入だけでなく、各種年金、自営業収入、不動産収入なども含みます。税法上の課税非課税は関係なく、非課税である交通費や障害年金、遺族年金も収入となります。
- 毎月仕送りをしていなかった／被扶養者の収入を超える仕送りをしていなかった／送金証明を残していなかった
  ※被保険者からの送金により生計維持されていることを第三者が確認できる必要があります。

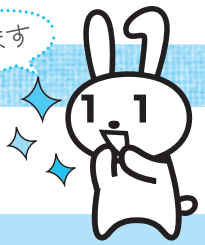
予告 令和７年の被扶養者調査について

当健康保険組合では、被扶養者認定時に健康保険法に基づいた厳正なる被扶養者資格審査を行っておりますが、厚生労働省の指導に基づいて、皆様の大切な保険料を公正に運用するため、被扶養者の資格調査を毎年実施いたします。令和７年度につきましても、実施をいたしますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。詳細については、後日お知らせいたします。

今お持ちの健康保険証（カード）は、今年の12月2日以降、無効となります。

まだマイナ保険証をお持ちでない方はお早めにご準備ください。

◉マイナンバーカードを作るには？

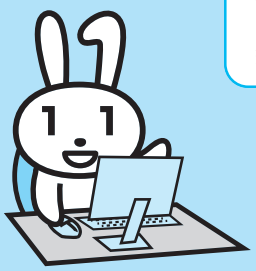


申請には自治体から送付された「交付申請書」が必要になります。お持ちでない場合は
ホームページから申請書をダウンロードして印刷するか、お住まいの市区町村窓口へご相談ください。

マイナンバーカードの申請方法

自治体から届いた「マイナンバーカード交付申請書」を

お持ちの方	お持ちでない方
●オンライン（スマホ・PC） ●郵送 ●まちなかの証明写真機	●ダウンロードして郵送 ●市区町村窓口へ相談



詳しくは
マイナンバーカード
総合サイトへ

◉マイナ保険証はどうやって申し込む？

マイナンバーカードを健康保険証として登録します。
医療機関や薬局の受付、スマホ（マイナポータル）またはセブン銀行 ATM から登録することができます。

必要なもの　マイナンバーカード＋数字４桁の暗証番号

スマホで登録

右の二次元コードの専用サイトから、画面の指示に従って登録

※ マイナポータルアプリのインストールが必要になります。

健康保険証利用
の申し込み

セブン銀行ATMで登録

ATM 画面の「各種お手続き」から、画面の指示に従って登録

暗証番号（数字４桁）が不明な場合は、医療機関や薬局の受付に設置された「顔認証カードリーダー」を利用して、本人の顔認証による登録もできます。

◉医療機関ではマイナ保険証でどう受付するの？

病院等の受付に設置された顔認証付きカードリーダーの読み取り口に、マイナ保険証を置いてください。顔認証または暗証番号を入力し、画面の指示に従うと受付ができます。
※受付時に各種同意確認事項へ同意することで、医師らが健康情報を閲覧できるようになります。

マイナ保険証についてもっと詳しく知りたい方は
厚生労働省 web サイトでご確認ください

マイナンバーカード　保険証利用　検索

2025年度の保健事業について ～主な項目～

●特定健診・特定保健指導

40歳～74歳を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診を実施し、その結果をもとに、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる方を対象に特定保健指導を実施します。

●若年層保健指導

特定健診・特定保健指導の対象年齢に達する前の、より早いうちから、生活習慣病のリスクを抱えている40歳未満の若年層への保健指導を実施し、生活習慣を見直すサポートをします。

●糖尿病性腎症重症化予防プログラム

腎機能の低下を早期に発見し、生活習慣改善プログラムに参加することで、進行を遅らせたり、重症化（人工透析への移行）を防ぐことが出来ます。健診結果や医療機関受診歴から、下記のいずれかに該当した40歳以上の方へ「尿検査キット（微量アルブミン検査）」を送付しています。（前回の案内から1年経過した方も含む）

腎機能の低下

- eGFR45未満
- 尿蛋白±以上
- 腎機能低下に関わる受診ありなど

糖尿病リスク有り

- 空腹時血糖126mgdl以上
- HbA1c6.5％以上
- 糖尿病に関わる受診ありなど

●生活習慣病重症化予防のための受診勧奨通知

健診結果の数値が治療を必要とするレベルにもかかわらず、医療機関を受診していない40歳以上の被保険者へ健診受診後のフォローアップとして「受診勧奨通知」を送付しています。早い段階から専門医の治療や生活習慣の改善を行うことで、生活習慣病の発症・進行を防ぎます。

●60歳以上の健診未受診者への受診勧奨（郵送検査）と保健指導プログラム

前年の健診を未受診の方へ、特定健診または郵送検査の受診をご案内します。郵送検査後は、検査結果に応じた保健指導プログラムもご案内します。毎年の受診でご自身の健康状態を把握していただき、健康管理にお役立てください。

●セルフメディケーションの促進

＊ポイントやクーポンの補助があります＊

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。お薬の正しい情報・知識を入手いただくため、お薬等のオンライン購入・相談サイト「あなたの薬箱」をご案内しています。LINEで薬剤師への相談も出来ますので、迷った時は自己判断をせず、専門家の指導を受けながら健康状態を確認し、健康管理の意識を高めていきましょう。

2025年度『健康・介護教室』のご案内

被保険者およびご家族向けに『健康・介護教室』を他の健保組合と共同で実施しております。2025年度も好きな時間に受講できるオンデマンド型を中心に実施します。今年度から新たなコース「ロコモティブシンドローム対策」「ライン長のためのメンタルヘルス」、子育て支援の「アレルギー対応」、またLIVE配信型「腹周り特化型エクササイズ」など多数導入して実施しますので、ぜひお申し込みください。詳しくは、健保ホームページ「健康・介護教室のご案内」をご覧ください。

教えてドクター 子どもの健康 Q&A

抗菌薬（抗生物質）はかぜに効かないってホント？

監修 国立国際医療研究センター 国際感染症センター 総合感染症科 岩元 典子

Q 子どもがかぜをひいたので抗生物質を飲ませたいのですが、抗生物質はかぜには効かないと聞きました。

A 抗生物質は抗菌薬であり「細菌」が原因の病気に効くお薬です。かぜは「ウイルス」が原因なので、抗生物質を飲んでも効果がありません。

抗菌薬である抗生物質は、「細菌」による感染症（中耳炎や溶連菌感染症、細菌性肺炎など）だけに効果を発揮します。発熱や鼻水などのいわゆるかぜは、「ウイルス」による感染症であるため、抗菌薬は効きません。

抗菌薬は、原因である細菌の種類によって、種類や服用期間が決まっています。必要ないときに使ったり使いすぎると、体内の良い細菌まで殺してしまい、腹痛などの副作用を起こしたり、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌（AMR）を増やしてしまいます。また、症状がよくなったからと自己判断で抗菌薬の服用を途中でやめてしまうと、体内で生き残った細菌が耐性菌に変わってしまうリスクがあります。耐性菌は周囲の人にも感染します。耐性菌による感染症では、効果のある抗菌薬がなく、最終的に命を落とすケースもあります。

抗菌薬は、必要ないとき（かぜのときなど）はもらわない、処方されたらきちんと飲みきる、もらった抗菌薬を兄弟などに使用しないなど、適切に使用することが大切です。

セルフメディケーション促進・健康増進サポート

お薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」

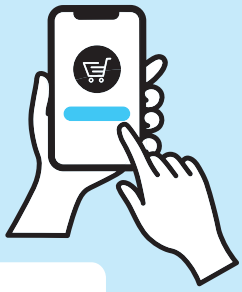
●サイト利用対象者●　被保険者 および 被扶養者（配偶者のみ）

初回登録で1,000円分のポイント付与！（利用期限：2026年3月31日）

※登録済みの方には、今年度分のポイントとして付与されます。
※ポイント付与は被保険者のみとなります。

初回登録・ログインはこちら➡　**あなたの薬箱QRコード**

※新規登録時のみ資格情報と生年月日が必要なため、保険証やマイナポータル等でご確認ください。



「あなたの薬箱」とは？
●スイッチOTC医薬品を含めた約1,400種類の医薬品等を購入できるオンライン薬局です。
●健保の補助（ポイント・クーポン等）を使えば、さらにお得に購入できます！
●薬に関するお悩みや薬選びで迷ったときも、LINEで気軽に薬剤師に相談できます！

お問い合わせ先（委託先） ホワイトヘルスケア株式会社（yokogawa_support@whitehealthcare.co.jp）

［KENPOS］2024年度チャレンジウォーキング「完歩賞」について

2024年度チャレンジウォーキングは、10/1～3/31のチャレンジ期間6ヵ月をもって2024年度で終了いたしました。
1日1万歩以上の目標達成者には、5月下旬に健保へ登録のご自宅住所へご案内を発送いたします。

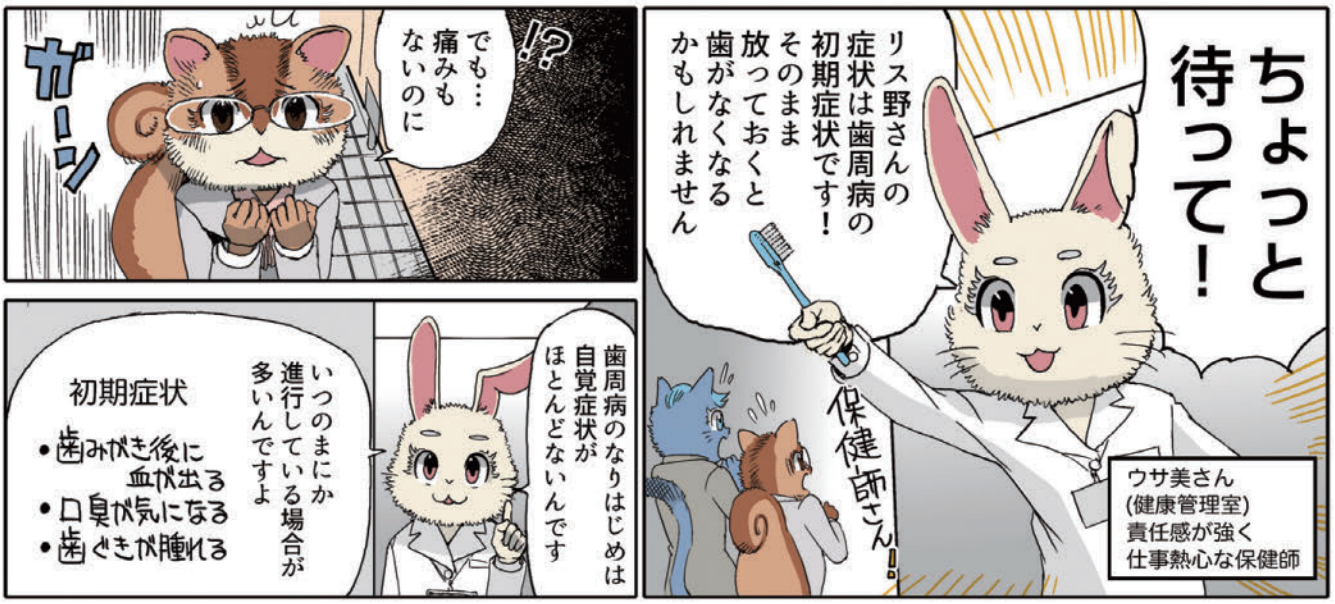
やりがち NG行動!? こうしてOK!

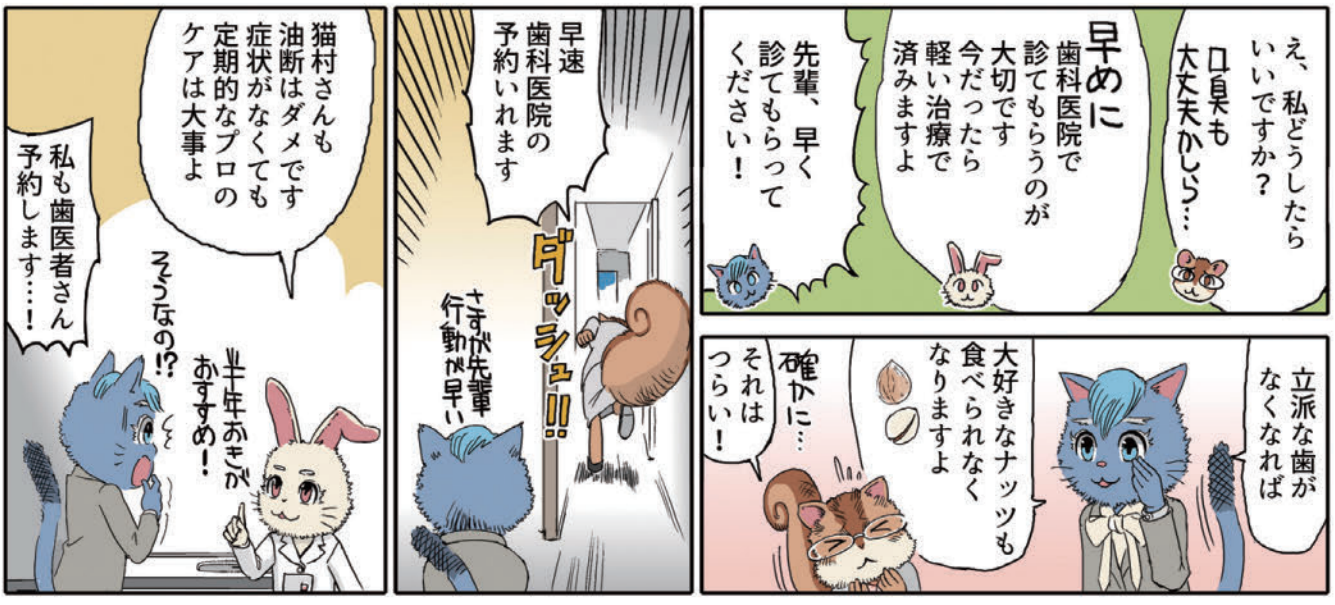
監修 東京科学大学 名誉教授 川口 陽子

ウサ美保健師に聞いてみた

歯の健康

食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。





NG行動

歯ぐきから血が出ても放ったらかし

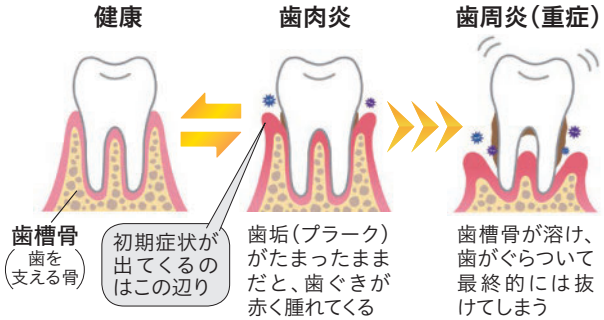
OK行動

症状に気づいたら早めに歯科医院を受診

歯を失う原因第1位！

歯周病

歯周病の進行過程



歯みがきすると出血する、口臭が気になる、といった方はいませんか？それは歯周病が原因かもしれません。歯周病は、初期には痛みがありませんが、放っておくと歯を支える骨が少しずつ溶けていき、**進行すると歯が抜け落ちてしまう病気です。**成人では、およそ2人に1人がかかっているというデータ※1もあります。

疾病別医療費※2では、**歯科の医療費はがんや呼吸器系の病気を抜いてトップ。**悪化してから治療すると、お金も通院時間も余計にかかります。**早めの治療とセルフケア、定期的な健診が重要です。**

※1　厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」
※2　健康保険組合連合会「令和4年度 歯科疾患の医療費及び受診動向」

セルフケアのポイント

歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかかせません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

歯みがき後のうがいは軽くてOK

最近の歯みがき粉にはむし歯を予防するフッ素が含まれています。フッ素成分が口の中に残るように、歯みがき後は少量の水で軽めにゆすぎましょう。

フロスや歯間ブラシ等も活用

歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。舌の汚れは、舌ブラシで1日1回、起床時にブラッシングすると口臭予防に効果的です。

歯の健康＋α

歯の健康は全身の健康に影響する

歯周病は糖尿病を進行させ、糖尿病は歯周病を悪化させることがわかっています。また、歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたり、誤嚥性肺炎や早産・低体重児出産の原因にもなります。さらに、抜けた歯が多い人は認知症になるリスクも高まります。

喫煙者は歯周病になりやすい

口は喫煙の影響を直に受けます。喫煙は歯周病の進行や重症化に悪影響を及ぼすだけでなく、治療効果も下げてしまいます。喫煙者は、歯ぐきの血行が悪くなるため、血が出るなどの初期症状が現れにくいという事実も…。禁煙は歯の健康にとっても大切なのです。

無料 歯科健診のご案内

今年度も被保険者および被扶養者の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

対　象　被保険者および被扶養者
受診費用　無料（年に2回（6ヵ月に1回）受診できます）
受診場所　歯科健診センターが提携する全国の歯科医院
（歯科健診センターのホームページでご確認ください）

提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ

お申し込みは「歯科健診センター」まで　詳細は健保ホームページをご覧ください

- Webサイト　https://www.ee-kenshin.com/
- スマホサイト　https://www.ee-kenshin.com/sp/

＊被扶養者と任意継続被保険者の健康診断＊

2025年度「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)のご案内

「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)を下記の要領にて実施いたします。
この健診は、(株)イーウェルに健診手配等を業務委託して、他の健保組合と共同で実施をしております。受診対象者には、(株)イーウェルより直接ご自宅へ「けんぽ共同健診案内」を送付いたしますので、申込み・受診方法をご確認の上、お早めにお申込みください。(5月中旬発送)

住所に変更がある方は必ず「健康保険住所変更届」(健保ホームページ掲載)を事業主(会社)経由で健保組合まで提出してください。

ご利用要領　詳しくはご自宅宛てに届く「けんぽ共同健診案内」をご確認ください。

受診対象者	**①2025年4月1日時点 および ②受診時点 に有資格者の方** **(①②の両条件を満たしていれば受診可能です)** □40歳から75歳までの被扶養者および任意継続被保険者 (健診結果により「特定保健指導」を実施いたします。対象者へは後日ご案内を送ります。) □39歳までの被扶養者(配偶者のみ) **【年齢は2026年3月31日(年度末)時点】**	
実施方法 ※どちらかを選択	**巡回健診**	**[予約期間]** 2025年5月14日(水)～各会場毎の締切日 **[受診期間]** 2025年6月20日(金)～2026年2月28日(土)
	施設健診	**[予約期間]** 2025年5月14日(水)～2026年2月14日(土) **[受診期間]** 2025年5月28日(水)～2026年2月28日(土)
健診コース ※どちらかを選択	**特定健診コース**	※法律で定められた「特定健診」検査項目 問診・身長・体重・BMI・血圧・腹囲・尿検査(尿糖・尿蛋白)・血液検査(空腹時中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・GOT・GPT・γ－GTP・空腹時血糖・HbA1c)
	一般健診A1コース	上記「特定健診」検査項目＋視力・聴力・胸部X線検査・心電図・尿検査(尿潜血・ウロビリノーゲン)・血液検査(赤血球・血色素量・ヘマトクリット・血小板数・赤血球色素量・赤血球色素濃度・赤血球容積・白血球・総コレステロール・尿酸・尿素窒素・血清クレアチニン)・便潜血検査
オプション検査	①胃部X線検査　②便潜血検査(一般健診A1コースには含まれます)　③子宮がん検査:【施設】子宮頸部細胞診検査　【巡回】ヒトパピローマウイルス(HPV)検査　④乳がん検査:乳房超音波(エコー)　または　乳房X線(マンモグラフィ)　注:④乳がん検査はどちらか一方	
健診費用	上記検査項目は全額健保負担	

人間ドックの受診をご希望の方へ

年度末35歳以上の方へは「人間ドック」の費用補助を行っておりますが、この「けんぽ共同健診」との重複受診はできません。人間ドックをご希望の方は、健保ホームページをご覧の上、別途ご自身でお手続きをお願いいたします。

任意継続被保険者の方へ

2025年4月2日以降に任意継続被保険者の資格を取得された方へは、この「けんぽ共同健診案内」は発送いたしませんので、ご希望の方はお手数ですが健保組合までご連絡をお願いいたします。

パート先等の勤務先で健診を受けられた方へ

今回の健診を受診されない40歳以上の方は、特定健診結果のコピーをご提出いただくことにより特定健診を受診したこととなりますので、健保組合までご提出くださいますようご協力をお願いいたします。

ご提出先:〒180-8750 武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 特定健診 係

ご注意ください　申し込み時に資格を有する方であっても、4/1時点で未加入や受診時に資格を喪失している場合は受診できません。もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、人間ドックとの重複受診の場合は、後日、健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

2025年度 人間ドックの利用について

皆様の健康支援の一環として、年度に1回の受診に限り、人間ドックの費用補助をしております。
2025年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に委託して実施しますので、ご希望の方は、下記期間内に利用申込および受診をしてください。
詳しくは健保ホームページ「**2025年度人間ドック**」をご覧ください。

2025年度利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1ヵ月前迄)	2025年4月1日(火)～2026年1月31日(土)
受診期間	2025年5月1日(木)～2026年2月28日(土)

⚠ 健診機関へ直接予約された方の日本健康文化振興会への利用申込忘れが見受けられます。
利用申込手続きなく受診された場合は、費用補助ができません。

⚠ 被扶養者と任意継続被保険者の方は、けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)との重複受診はできません。

⚠ 申し込み時に資格を有する方であっても、受診時に資格を喪失している場合は受診できません。
もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)との重複受診の場合は、後日当健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

ファミリー健康相談 電話健康相談をご活用ください

みなさんの健康に関する不安や心配に電話でお応えする「電話健康相談」を開設しています。ぜひご活用ください。

被保険者本人とご家族が対象　**24時間・365日対応!**

専用ダイヤル 0120-577-725(無料)

※携帯電話もご利用いただけます。
※音声ガイドに従い、電話健康相談「1」をプッシュしてください。
※発信者番号は「通知設定」でおかけください。
※つながらない場合は、電話番号のはじめに「186」をつけておかけください。

海外からのご利用について

コレクトコールで **03-5524-8500** へおかけください。

インターネットからのご相談

健保ホームページより「**ファミリー・ケア・ネットワーク**」へアクセスし、ログインしてください。

相談内容の一例

- 健診・人間ドック等の内容、結果評価
- 家庭での看護、手当の方法
- 医療機関、介護施設などの情報
- 母子保健(妊娠、出産、育児)
- 薬の飲み方、副作用、相互作用
- こころの悩み、家庭の問題
- 夜間の小児救急相談

＊＊＊＊＊＊＊公共の電話相談もご活用ください！＊＊＊＊＊＊＊

休日・夜間の子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談 #8000

救急車を呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業＊ #7119

＊救急安心センター事業の対象エリア:北海道(札幌市・石狩市 等)・青森県・宮城県・山形県・福島県・茨城県・栃木県・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・新潟県・富山県・福井県・山梨県・長野県・岐阜県・静岡県・名古屋市・京都府・大阪府・兵庫県(神戸市・姫路市・芦屋市)・奈良県・和歌山県(田辺市・上富田町)・鳥取県・広島県(庄原市・大崎上島町 以外)・岡山県(笠岡市・井原市)・山口県(萩市・阿武町 以外)・徳島県・香川県・愛媛県・高知県・福岡県・長崎県・熊本県・大分県・沖縄県(一部離島を除く)(2024年11月現在)
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

宿泊補助金のご案内

当補助金はJTB-CWT経由でご予約された国内宿泊のみが対象となります。

補助金額 1泊につき　大人3,000円　子供（3歳～小学生）1,500円
※年間（4／1～3／31）2泊まで利用可能

- 宿泊日の前日から起算して7営業日前までにJTB-CWTへご予約ください。
- ご予約・お問い合わせは、**JTB-CWT横河電機様専用ホームページ<WEB予約申込>**にて承っております。
  ※電話はつながりにくいこともございますので、WEB予約申込をおすすめいたします。
  WEB予約申込は補助金の申請も兼ねておりますので、別途補助金の申請が不要です。
- 横河健保ホームページ https://www.yokogawakenpo.or.jp/
  「保養所」ページの**「JTB契約保養所」から【JTB-CWTプライベートデスクホームページ】**へアクセス可能です。

日本の絶景 感動の瞬間（とき）年間ランキング2024 Perfect moments

https://www.jtb.co.jp/kando/2024ranking/

アクセスランキング 1位 山口県
長門・下関
一面真っ青な日本海に際立つ123基の赤い鳥居が圧巻！ 元乃隅神社

アクセスランキング 2位 長野県
伊那路
天空の楽園【日本一の星空】ナイトツアー

アクセスランキング 3位 兵庫県
神戸・六甲・有馬
日本三大夜景・神戸掬星台からの1000万ドルの夜景

お問い合わせ お申し込み

(株)JTBビジネストラベルソリューションズ　BTM第6営業部　オペレーション2課
〒135-0061 東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲キャナルフロント10F
TEL:03-5548-8555　E-mail:privatedesk@jtb-cwt.com
横河電機様専用ホームページ　URL：https://www.jtb-cwt.com/pv/ykenpo
【営業時間】9:30～17:30 【定休日】土曜・日曜・祝日・12／29～1／3

JTB-CWTホームページQRコード

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

●事業所名の変更
「株式会社ワイ・ディ・シー」は令和7年1月1日付で「フューチャーアーティザン株式会社」へ事業所名が変更されました。

●組合加入事業所数
28事業所（3月末日現在）

おすすめ HEALTHY COOKING

春野菜の洋風塩肉じゃが

レンジで「味しみ肉じゃが」をお手軽に！
塩味でさっぱり、春野菜の甘味と栄養がつまった一品です

材料（2人分）

牛切り落とし肉	150g
新じゃがいも	中1個（100g）
新玉ねぎ	1/2個（100g）
にんじん	1/2本（60g）
スナップエンドウ	4本
A 白ワイン（料理酒も可）	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ1
A 塩	小さじ1/4
A 水	100ml
粗びき黒こしょう	少々

●カロリー：331kcal ●塩分：1.5g

作り方

1. 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
2. スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
3. 耐熱容器に、1→2 の順に入れて、一番上に牛肉を広げてのせ、Aをかける。
4. 耐熱容器のフタをずらしてのせ、電子レンジ（500w）で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。

※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。

5. 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

＊冷蔵庫で2～3日保存できます。
＊加熱が足りない場合は、牛肉やじゃがいもに火が通るまで、様子を見ながら30秒ずつ追加してください。
＊再加熱して全体を混ぜたあと、10～15分置いておくと味がよくしみ込みます。

ココが“推し”

「炒める&煮る」は電子レンジにお任せの簡単レシピ。煮崩れしにくいのもポイントです。また、新じゃがいもにはビタミンCやカリウム（余分な塩分を排出する）が豊富。今回は皮ごと使うので、食物繊維もとれます。

詳しい作り方はこちら！

●料理制作：今別府 靖子（料理研究家・栄養士） ●撮影：今別府 紘行