

けんぽだより

横河電機健康保険組合



No.149

ご家庭にお持ち帰りください



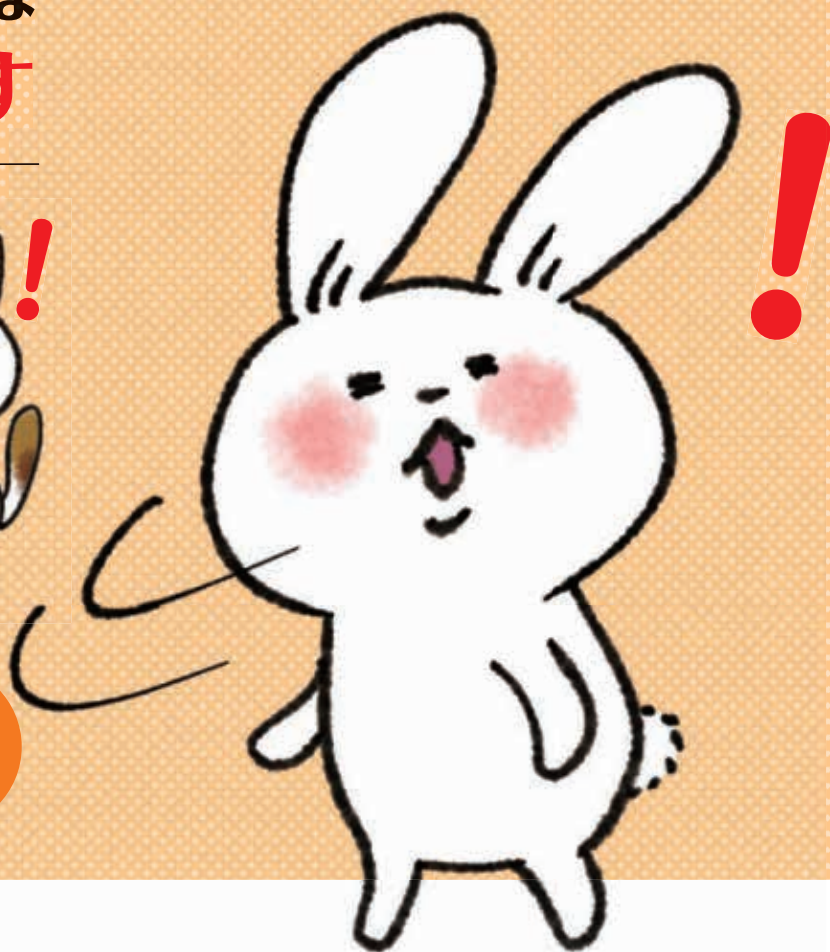
2025年(令和7年)
12月2日から

従来の健康保険証は
使えなくなります

いまして作らなきゃ
マイナ保険証



マイナンバーカードの作成・
保険証利用登録はお早めに



CONTENTS

令和6年度 決算報告	2	けんぽ共同健診のお申込みはお済みですか?	11
組合会新議員のご紹介	2	健康・介護・子育て支援教室WEB申込開始のご案内	11
マイナ保険証Q&A・マイナ保険証の作り方	4	秋のウォーキングイベントのお知らせ	12
クイズに答えて熱中症を回避せよ	7	《おすすめ Healthy Cooking》	
2024年度版健康スコアリングレポートのご紹介	8	豚肉と夏野菜のしゃぶしゃぶサラダ	12
特定保健指導を受けましょう	10		

<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6年度決算報告

令和6年度決算が、去る6月24日の令和7年度 第1回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和6年度は、コロナ禍の影響から脱し、経済では企業収益が過去最高を更新し、企業が堅調さを維持しており、基調として緩やかな回復が続いています。しかしながら、家計においては、名目賃金の伸びが物価上昇に未だ追いついていないことから、個人消費は力強さを欠いた状態が続き、景気の回復力は弱い状態が続いています。

そのようななか、昨年10月に健保連が令和5年度決算見込みの概要を発表しました。それによると全国の健康保険組合の経常収支は、1,367億円の赤字で、令和4年度から2,734億円悪化し、赤字組合は全体の5割を超える726組合となりました。収支悪化は、保険給付費の高止まりに加え、高齢者拠出金が令和4年度の

一時的な減少の反動で大きく増加し、保険料収入の伸びを上回ったことが要因です。平均保険料率は9.27%に上昇し過去最高を更新しました。令和6年度も後期高齢者支援金の増加等の影響により、1,700億円の赤字見通しとなっています。健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。

令和6年度の当健康保険組合は、健康保険料率を据え置き、840百万円の経常赤字予算で健保運営をしてまいりました。収入においては健康保険料が予算に対し359百万円の増となり、支出においては保険給付費が105百万円の増となるものの、保健事業費他が83百万円減となったこと等で赤字幅は326百万円縮小し、結果として514百万円の経常赤字となりました。

1.健康保険(一般勘定)

一般勘定の決算状況は以下のとおりです。

(単位:千円)

総収入	9,167,639	経常収入	8,375,066
総支出	9,036,789	経常支出	8,888,739
決算残金	130,850	経常収支	△513,673

収入

収入総額は、91億6,764万円、うち、保険料収入が83億2,748万円の前年度比2億1,855万円の増加となりました。

また、別途積立金から5億円の繰入を行いました。

支出

支出総額は、90億3,679万円で、保険給付費と納付金(83億444万円)で91.9%を占め、対保険料収入比でも99.7%となり、加入者の健康を守るための保健事業を圧迫しています。

決算残金処分

決算残金の1億3,085万円の処分は以下のようにすることとなりました。

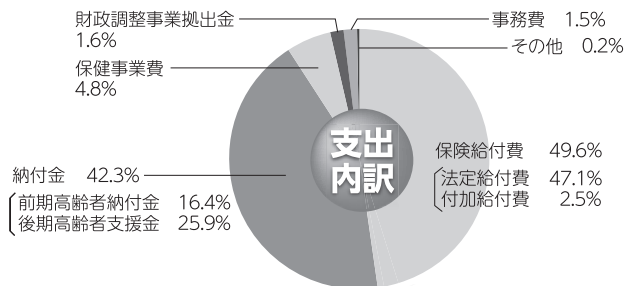
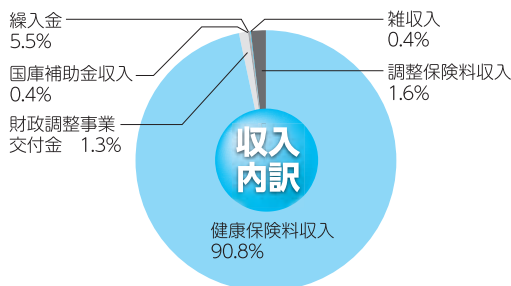
準備金への積立	0円
別途積立金への積立	1億3,062万円
財政調整事業繰越金	23万円

- 準備金：健康保険法施行令で定められた基準まで毎年度積立てる法定準備金。保険給付費や拠出金の支払いに不測を生じた際に使用します。
- 財政調整事業繰越金：決算年度に収納した調整保険料で、翌年度に支払いが生じる金額を繰り越すための処置。

経常収支

経常収入は、83億7,507万円で、前年度比2億4,263万円の増加となったものの、経常支出は、88億8,874万円で、前年度比5億8,384万円の増加となりました。保険給付費が対前年度比3億3,514万円増加し、納付金が対前年度比2億4,049万円増加した等の影響により、経常収支はマイナス5億1,367万円となり、2期連続赤字決算となりました。

収入支出決算の割合をグラフで見ると…



横河電機健康保険組合 組合会新議員のご紹介

任期:令和7年7月1日~令和10年6月30日

役職名	氏名	事業所
理事長	朝長 正隆	横河電機株式会社
常務理事	西塚 裕行	横河電機健康保険組合
選定理事	坂和 伸岳	横河ソリューションサービス株式会社
選定理事	安田 真	株式会社YDKテクノロジーズ
選定理事	井口 量志	横河電機健康保険組合
選定議員	山口 幸作	横河マニファクチャリング株式会社
選定議員	鳥羽 聡公	横河電機株式会社
選定議員	北川 順一	横河計測株式会社
選定議員	東山 香苗	ジョンソンコントロールズ株式会社
選定議員	野口 陽子	アジレント・テクノロジー株式会社
監事(選定)	後藤 陽子	フューチャーアーティザン株式会社

役職名	氏名	事業所
互選理事	星野 健	キーサイト・テクノロジー株式会社
互選理事	新宅 隆弘	横河電機株式会社
互選理事	吉原 直樹	横河ソリューションサービス株式会社
互選理事	山本 泉	横河ソリューションサービス株式会社
互選理事	関野 研二	横河マニファクチャリング株式会社
互選議員	田中 由美	横河ソリューションサービス株式会社
互選議員	長谷川 望	横河電機株式会社
互選議員	小松 秀樹	横河電機株式会社
互選議員	雨宮 俊秀	横河マニファクチャリング株式会社
互選議員	石井 慈典	横河レンタ・リース株式会社
監事(互選)	山本 康平	横河電機株式会社

令和6年度 収入支出決算

収入

(単位:千円)

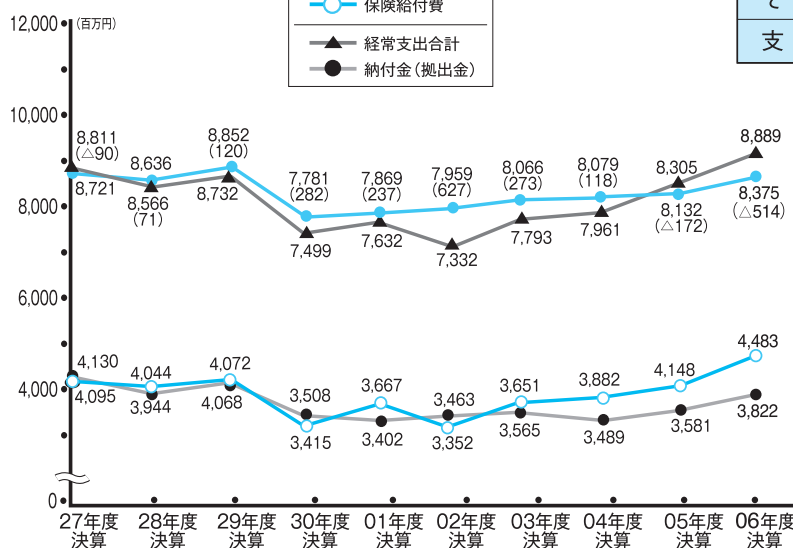
科 目	令和5年度	令和6年度
健康保険料収入	8,108,930	8,327,482
調整保険料収入	145,301	148,177
繰 入 金	200,600	500,000
国庫補助金収入	4,500	33,575
出産育児交付金	0	2,169
財政調整事業交付金	78,774	114,738
雑 収 入	20,773	41,498
収 入 合 計	8,558,878	9,167,639

支出

(単位:千円)

科 目	令和5年度	令和6年度
事 務 費	133,943	137,993
保険給付費		
法 定 給 付 費	3,946,262	4,253,444
付 加 給 付 費	201,475	229,437
納付金		
前期高齢者納付金	1,171,879	1,481,541
後期高齢者支援金	2,409,159	2,340,006
病床転換支援金	3	1
退職者給付拠出金	31	12
保 健 事 業 費	433,221	438,231
財政調整事業拠出金	145,062	147,954
そ の 他	9,602	8,170
支 出 合 計	8,450,637	9,036,789

収支決算の推移



健康保険料率負担割合

事業主	被保険者	合 計
47.5	31.5	79.0
1000	1000	1000

被保険者数と標準報酬月額

	令和5年度	令和6年度
被 保 険 者 数 (人)	13,120	13,191
平均標準報酬月額 (円)	478,824	486,833

2.介護保険(介護勘定)

介護勘定の決算状況は右表のとおりです。

(単位:千円)

総 収 入	1,436,566
総 支 出	1,342,447
決算残金	94,119

収 入

収入は、事業主および介護保険第2号被保険者と特定被保険者のみなさんからの介護保険料です。

支 出

国からの介護納付金通知額は13億4,241万円で、支出に占める割合は100%となりました。

介護勘定では、事業主および介護保険の被保険者のみなさんから介護保険料を徴収し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付します。

支払基金に集まった納付金は、介護保険の保険者である各市町村に介護交付金として交付されます。

決算残金処分

今年度の決算残金の9,412万円の処分は以下のようになります。

準備金への積立 9,412万円
繰越金 0円

収入

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介護保険料収入	1,416,526	98.6%
繰 越 金	20,000	1.4%
繰 入 金	0	0.0%
雑 収 入	40	0.0%
計	1,436,566	100.0%

支出

科 目	決算額(千円)	内訳(%)
介 護 納 付 金	1,342,414	100.0%
還 付 金	33	0.0%
計	1,342,447	100.0%

介護保険料率負担割合

事業主	被保険者	合 計
8.7	8.7	17.4
1000	1000	1000



受診の新しい基本スタイル!

Q やっぱマイナ保険証にしないといけないの?

切り替えなきゃダメ…?



A マイナ保険証への一本化にご協力ください

健康保険証は、2024年12月2日にマイナ保険証に一本化されました。**現在は、経過措置として従来の保険証が使用できますが、2025年12月2日からは使えなくなります。**

マイナ保険証が基本の今、みなさんがマイナ保険証を利用することで、事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。ぜひマイナ保険証への移行にご協力ください。

2024年(令和6年)
12月2日

2025年(令和7年)
12月2日



マイナ保険証



従来の保険証

マイナ保険証に一本化

原則廃止

経過措置として発行済みの
保険証は使用可能



完全廃止

不安なんだけど?



Q セキュリティ面は大丈夫ですか?

A 安心・安全に利用できるよう、対策をとっています

マイナンバーカードの電子証明書(ICチップ)には、**保険証情報・医療情報などのプライバシー性の高い情報は入っていません。**

他にも…

- 暗証番号または顔認証が必要なシステムで、悪用・なりすまし防止
- 暗証番号を3回連続で間違えると、ロックがかかるシステム
- 不正に情報を盗み出そうとすると、ICチップが壊れるしくみ など

マイナ保険証の有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードおよびマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2~3か月前に案内が送付されるので、受け取ったら、更新の申請をお願いします。

● マイナンバーカード本体

有効期限 発行日から10回目の誕生日まで
(18歳未満は5回目の誕生日まで)

● マイナンバーカード搭載の電子証明書

有効期限 発行日から5回目の誕生日まで

「有効期限通知書」の記載を確認し、スマホ・パソコン、証明写真機、郵送のいずれかで申請

マイナンバーカードと「有効期限通知書」を持って、市区町村の窓口で更新手続き



電子証明書の有効期限が切れてから3か月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3か月経過すると利用登録が解除されるので、早めに更新を行ってください。

マイナ保険証 Q & A

Q マイナ保険証でうまく受付できないときは？

A 「資格情報のお知らせ」などを一緒に提示すればOK

マイナ保険証の読み込みができない場合などには、健保組合から送付された「**資格情報のお知らせ**」や、マイナポータル「**わたしの情報**」を**あわせて提示**し、資格情報を伝えれば、通常通りの負担割合で受診できます。

※医療機関の窓口で「被保険者資格申立書」をもらい、必要事項を記入・提出する方法もあります。



今までの保険証と同じじゃないの？

Q マイナ保険証にメリットを感じないのですが？

A いざというときに力を発揮するケースも！

マイナ保険証は医療の質の向上・効率化につながります。また、**急な事態に役に立った例もあります。**

普段の受診で

医療情報の共有で薬や検査の重複を防ぐ！



救急現場で

適切な処置・病院選定に役立つ！



医療費が高額になる場面で

手続きなしで自己負担限度額までの支払いに！



Q 病歴を知られたくないんですが？

A 同意しなければ、医療情報は医師や薬剤師に共有されません

診療・薬剤情報等が提供されるのは、あなたが同意した場合のみ。カードリーダーで受付をするときに**医療情報の提供に「同意しない」を選べば、情報は共有されません。**また、マイナポータルで同意設定を事前に登録することもできます。医療機関ごとに設定可能です。

Q 受診当日に登録すればよくない？

A 突然の受診に備えて事前に登録しておくとおスムーズです

たしかに、受診当日に医療機関の窓口で登録することもできますが、**具合が悪い時に登録するのは大変かもしれません…。**前もって登録しておくのがおすすめです。



紛失・盗難時などの問い合わせ先

マイナナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日▶9:30~20:00 土日祝▶9:30~17:30

紛失・盗難によるマイナナンバーカードの利用停止は24時間365日受付



いま申請・登録すれば、12月までに間に合います

好きな方法が選べる♪ マイナ保険証の作り方

Step /

1 マイナンバーカードを作る

すでにマイナンバーカードをお持ちの方は、Step2へ

用意するもの

- 自治体から届いた「交付申請書」

>> 「交付申請書」がない場合は？

「マイナンバーカード総合サイト」から交付申請書をダウンロードして郵送で申請できます。

※マイナンバーの記入が必要です。マイナンバーがわからない場合は、住民票のある市区町村の窓口へご相談ください。

オンライン申請



郵 送



まちなかの 証明写真機



おおむね1か月

「交付通知書」が届いたら、指定の場所でマイナンバーカードを受け取る

Step /

2 健康保険証の利用登録をする

用意するもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード申請時に設定した4桁の暗証番号

画面の案内に沿って入力すればいいんだね♪



スマホで 専用サイトから

マイナポータルアプリのダウンロードが必要です。



セブン銀行 ATMで



医療機関・薬局の カードリーダーで

顔認証での登録も可能



詳しい情報は、厚生労働省のWebサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用



健康保険証の完全廃止が近づくと、申請・登録が混み合い、通常よりもマイナンバーカードの作成などに時間がかかる可能性があります。今のうちに余裕を持って申請・登録することをおすすめします。

クイズに答えて

猛暑からの挑戦状!?

熱中症を回避せよ

「熱中症になるのは、日中屋外にいるときだけ」と思っていませんか？実は意外な場面でも熱中症は発症します。どんなときにどのような心がけが必要かを知らず、適切な対処ができないと命に関わる場合もあります。猛暑を無事に乗り切るためにも、クイズで知識を見直してみましょう。

監修

松山大学特任教授/横浜国立大学名誉教授
田中 英登

Q 水はのどが渇いてから飲めばよい？

A のどが渇いてなくても飲みましょう

のどが渇いたときにはすでに、水分が不足している状態です。1日あたり必要な水分摂取量は、コップ6杯(約1.2L)が目安です。ジュースなど糖分の多い飲み物は、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を引き起こすおそれがあるため、日常的な水分補給は水やお茶(ノンカフェインのもの)がおすすめです。

あなたは今日、
何杯飲んだ？

1日あたり
最低6杯が目安!



※からだを動かすとき、暑い場所で作業するときなどは、休憩のたびに水分補給を。
※腎臓や心臓などの疾患で治療中の方など、医師に水分の摂取について指示されている場合はその指示に従ってください。

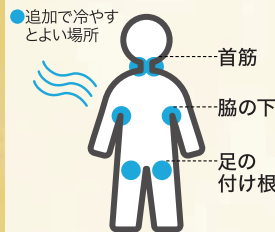
Q 熱中症の応急処置はおでこを冷やす？

A 全身を冷やし続けてください

熱中症が疑われる人がいたら、涼しい場所へ移動させて服をゆるめ、なるべく薄着にします。全身に水をかけて(水が足りないときは胸部に)うちわなどであおいで、体を冷やしてください。追加で首や脇の下、足の付け根を、冷たいペットボトルや保冷剤などで冷やすのも有効です。症状がよくならない場合は、すみやかに医療機関へ。

応急処置は
ココを冷やす!

全身に水を
かけてあおぐ!



意識がはっきりしない
ときは救急車を!

Q 睡眠不足や朝食抜きは熱中症と関係ある？

A はい、体調も熱中症に影響します

睡眠不足は体温調節機能の低下を招き、朝食抜きは水分・塩分不足を引き起こすため、熱中症のリスクが高くなります。また、二日酔いや下痢なども、体内の水分が不足しているため、熱中症になりやすい状態です。体調が万全でないときは、より注意して過ごすことが大切です。

あなたの
今日の体調は？

- ☒ 睡眠をしっかりとった
- ☒ 朝食をとった
- ☒ お酒を飲んでいない(昨夜飲まなかった)
- ☒ お腹を壊していない
- ☒ かぜなどで体調を崩していない

チェックがつかない項目が
あったら要注意!

※上記に当てはまっても、乳幼児や高齢者、肥満の人、持病のある人(糖尿病、心臓病等)は熱中症になりやすいと言われています。

Q エアコンと扇風機の同時使いは電気代のムダ？

A いいえ、むしろ節約につながります

エアコンと扇風機・サーキュレーターを併用すると、冷気が循環し効率的に部屋を冷やすことができます。その分、エアコンの設定温度を高くでき、節約になります。電気代がもったいないとエアコンの使用を抑える人もいますが、熱中症になっては本末転倒。病院のお世話になったりすれば、余計な医療費がかかることになります。

エアコン、
上手に使ってる？

- ☒ エアコン+扇風機・サーキュレーターも活用している
- ☒ 就寝中もエアコンを使用している*1
- ☒ 外からの熱が入らない工夫*2をしている
- ☒ フィルターは2週間に一度は掃除している

*1夜間であっても、寝汗などによる熱中症のリスクがあります。
*2カーテンや遮光フィルム、すだれ、よしずなど。

これでクイズは終了です。/

外出するときは帽子や日傘を活用したり、暑い時間帯を避けたりして、熱中症に気をつけましょう!

横河電機健康保険組合の2024年度版(2023年度実績分) 健康スコアリングレポート をご紹介します！

このレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が協働して作成したもので、当健康保険組合の健康づくりの取り組み状況や加入者の方の健康状況を全国平均や業態平均と比較し、データを見える化したものです。

健康保険組合はこれらの情報を事業主（会社）と共有し、一体となって皆さまの疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

【貴組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導

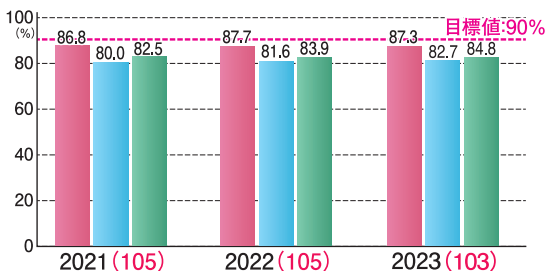


単一組合順位 324位／1,119組合

全組合順位 385位／1,374組合

特定健診の実施率

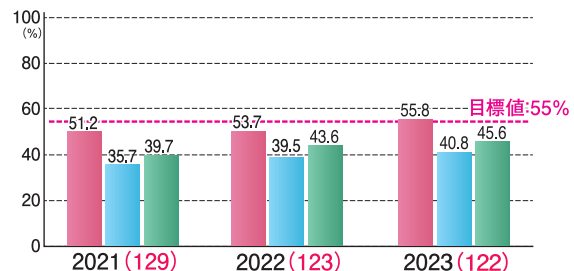
1ランクUPまで *1 あと415人



特定健診の実施率	2021	2022	2023
貴組合	86.8% 374位 / 1,127組合	87.7% 369位 / 1,123組合	87.3% 415位 / 1,119組合
業態平均	80.0%	81.6%	82.7%
単一組合平均	82.5%	83.9%	84.8%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで *1 あと163人



特定保健指導の実施率	2021	2022	2023
貴組合	51.2% 301位 / 1,127組合	53.7% 317位 / 1,123組合	55.8% 329位 / 1,119組合
業態平均	35.7%	39.5%	40.8%
単一組合平均	39.7%	43.6%	45.6%

※ 目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※ () 内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。

*1 “ランクUP”は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

■ 貴組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

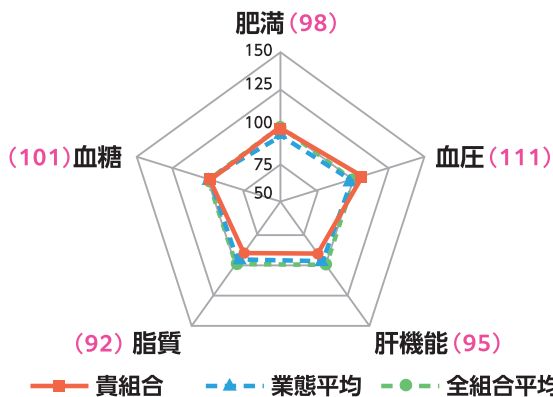
【貴組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均：100]



※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



（注）【本レポートにおけるデータ対象】

- ・医療費：全加入者／特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。
- ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。
- ・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

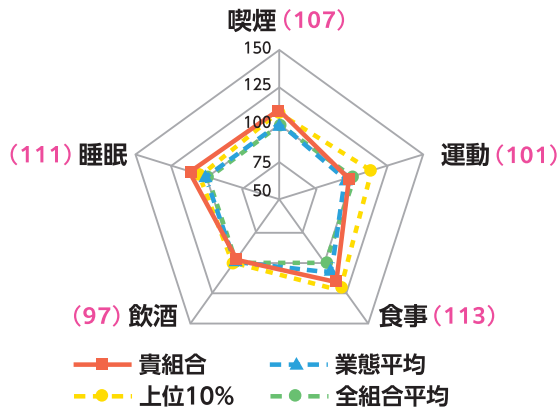
【貴組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



生活習慣の経年変化	2021年	2022年	2023年	ランクUPまで (*1)
喫煙	貴組合 108 業態平均 100 上位10% 107	107 100 107	107 100 106	あと 82人
運動	貴組合 93 業態平均 95 上位10% 110	99 96 111	101 96 112	あと 296人
食事	貴組合 115 業態平均 106 上位10% 117	115 106 116	113 106 117	最上位です
飲酒	貴組合 99 業態平均 100 上位10% 102	98 101 101	97 101 102	あと 128人
睡眠	貴組合 110 業態平均 101 上位10% 108	111 102 110	111 102 108	最上位です

※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

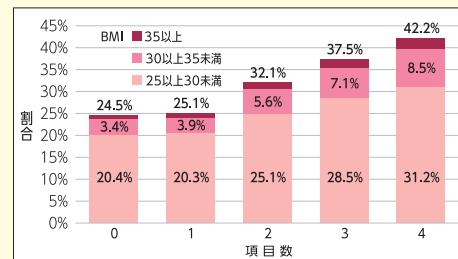
*1「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

【コラム】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。食事習慣に着目した場合、食事習慣に関する質問票4項目について「適切でない」に該当する項目数別にBMIが25以上である者の割合をみると、項目数が2項目以上に増加するにつれて割合も増加しています。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。肥満を予防・改善するために、食事習慣を見直すよう働きかけましょう。

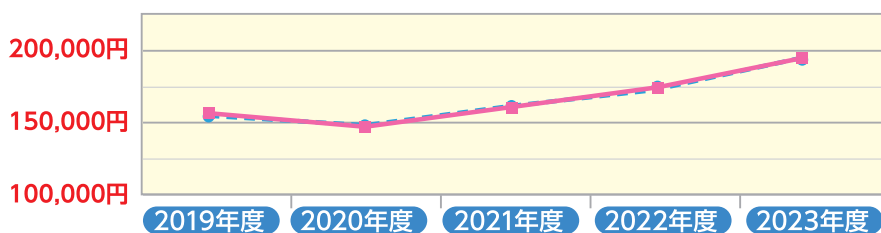
※2022年度に特定健診を受診した者のうち、食事習慣に関する質問票に回答した者約1,169万人を対象に集計
※食事習慣に関する質問票4項目のうち、下線部の回答を選択すると「適切でない」に該当する
・人と比較して食べる速度が速い:「速い」「普通」「遅い」
・就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある:「はい」「いいえ」
・朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取しますか:「毎日」「時々」「ほとんど摂取しない」
・朝食を抜くことが週に3回以上ある:「はい」「いいえ」

食事習慣に関する質問票で「適切でない」項目数とBMIが25以上の者の割合



【貴組合の医療費状況】

1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



■ 1人あたり医療費
性・年齢補正をしていない貴組合の総医療費を貴組合の加入者数で除した医療費

● 性・年齢補正後標準医療費
全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、貴組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

【貴組合の1人あたり医療費(2023年度)】

貴組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
191,167円	190,557円	1.00

参考:医療費総額(2023年度)

貴組合
4,684百万円

参考:貴組合の男女別・年代別1人あたり医療費(2023年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
貴組合	187,239円	196,625円	123,123円	139,547円	174,863円	237,619円	304,928円
業態平均	178,776円	195,949円	101,485円	133,980円	162,051円	237,486円	355,500円
全組合平均	180,887円	193,725円	103,629円	141,346円	166,931円	239,107円	358,956円

生活習慣病の予防、メタボからの脱却！

特定保健指導を受けましょう

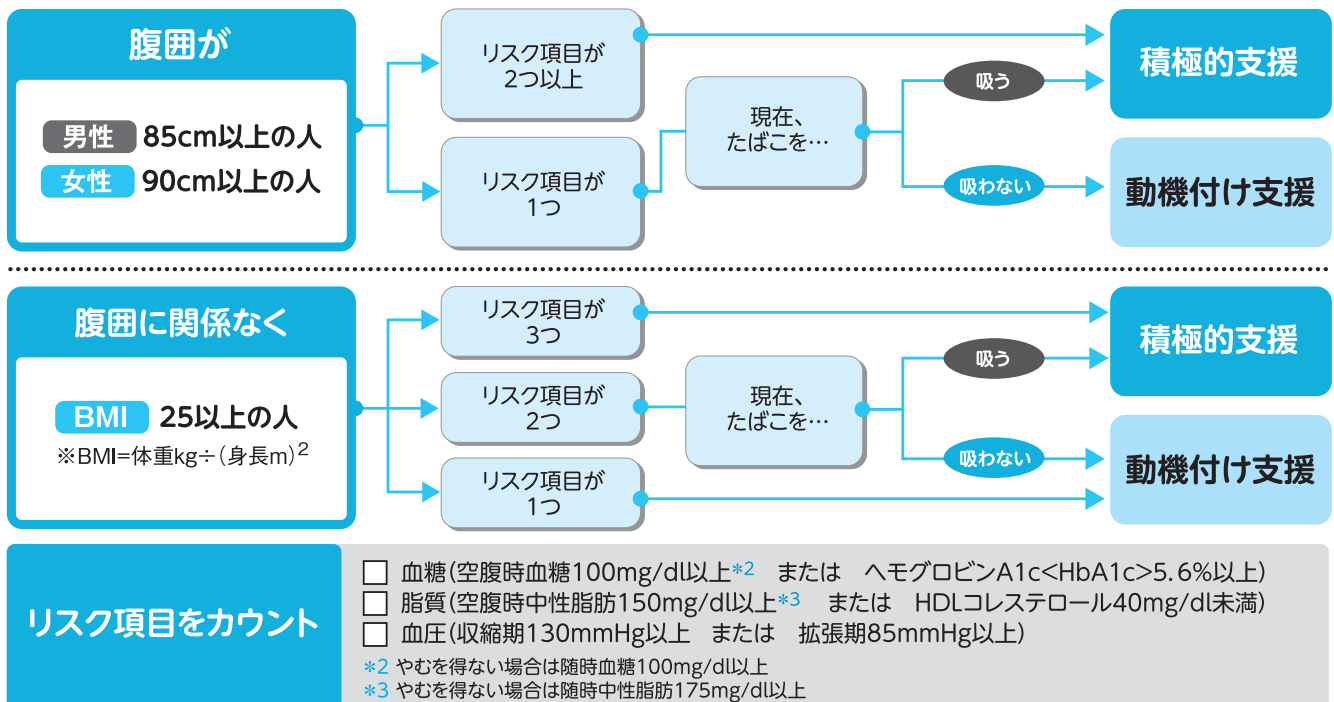


お知らせ

今年度は生活習慣リスクがある40歳未満の被保険者の方にも、生活習慣を改善するための「保健指導」を実施します。

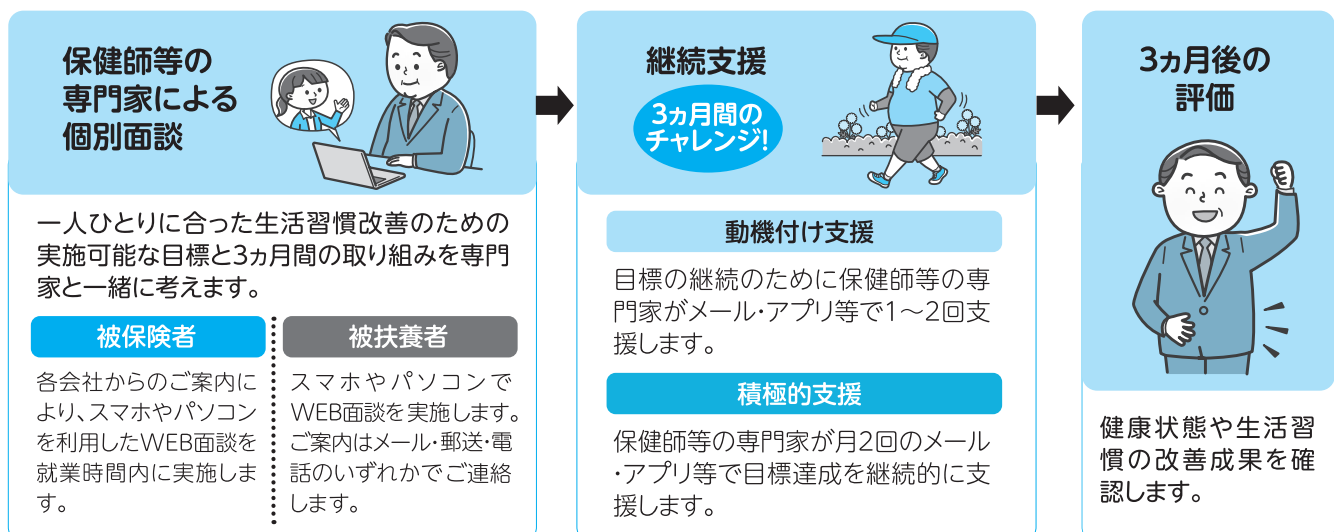
どんな人が特定保健指導の対象になるの？（特定保健指導のレベル判定）

血糖・脂質・血圧など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられます。



※リスク項目について服薬中の場合は、特定保健指導の対象にはなりません。
※65歳以上の方が積極的支援に該当した場合、動機付け支援となります。

特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）って何をするの？



40 歳～74 歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断「特定健診」の結果*1から、生活習慣病の発生リスクが高く、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人を対象に「特定保健指導」を実施します。メタボリックシンドロームを放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳梗塞、脳出血などの病気を引き起こします。案内がお手元に届きましたら必ず受けるようにしましょう。

*1 被保険者は、会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の結果。被扶養者は、けんぽ共同健診、人間ドック、またはパート先等で受診した事業主健診（健保組合に健診結果をご提出いただいた場合）の特定健診項目の結果。

特定保健指導を受けた人の健診結果はどうだったの？

2024 年度の特定健診結果を見ると、指導レベルの変化は次のようになりました。

2023年度 積極的支援指導 実施者 594人	2024年度 の変化	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	110人	18.5%
		動機付け支援に改善された人	87人	14.6%
		引き続き積極的支援が必要な人	347人	58.4%
		治療により服薬を開始した人	42人	7.1%
		資格喪失などにより変化のわからない人	8人	1.3%
2023年度 動機付け支援指導 実施者 492人	2024年度 の変化	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	148人	30.1%
		引き続き動機付け支援が必要な人	225人	45.7%
		積極的支援に移行した人	77人	15.7%
		治療により服薬を開始した人	31人	6.3%
		資格喪失などにより変化のわからない人	11人	2.2%

2023年度に特定保健指導を受けた1,086人のうち、258人(23.8%)の方がメタボリックシンドロームの脱却に成功しました。動機付け支援に改善された人も含めると345人(31.8%)の方が、改善の効果を示す結果となりました。

生活習慣病は予防ができる病気です。大きな病気を発症する前の今が生活習慣病を改善するラストチャンスと捉えて、保健師等の専門家のサポートを受けてメタボリックシンドロームからの脱却を目指しましょう。

けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)のお申込みはお済みですか？

今年度も、「けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)」を実施しています。

受診対象者は、2025 年 4 月 1 日時点および受診時に資格を有する、40 歳から 74 歳までの被扶養者および任意継続被保険者と 39 歳以下の被扶養者(配偶者のみ)です。

受診対象者には、5 月中旬に直接ご自宅へ健診のご案内を郵送しています。

なお、KENPOS ご利用の方へは、ご登録のメールアドレスへ「申込案内メール」を一斉配信しています。まだお申込みをされていない方は、お早めにお手続きください。



知らずに心配してるより、学んでわかれば安心です。 健康・介護・子育て支援教室のご案内

被保険者およびご家族向けに健康・介護・子育てに関する様々な問題をより良く解決していくための「健康・介護・子育て支援教室」を他の健保組合と共同で実施しています。今年度より WEB 申込を開始しましたので、ぜひご利用ください。なお、新たに「子育て支援」のカテゴリーも追加されて、さらに充実したコース内容となっています。詳しくは、健保ホームページ「健康・介護・子育て支援教室」をご覧ください。



恒例

秋のウォーキングイベントのお知らせ

開催日 2025年10月25日(土)

※順延日の設定はありません。

申込開始 9月16日(火)から

当健保ホームページにて

開催場所 国営昭和記念公園(立川市)

秋のウォーキングイベントの開催を予定しております。日頃の運動不足の解消に、また、家族サービスとしても、ぜひご参加ください。

※開催内容につきましては、例年の内容と異なる場合がございます。中止となる場合もございますので予めご了承ください。



おすすめ
HEALTHY
COOKING

豚肉と夏野菜の しゃぶしゃぶサラダ

野菜はピーラーでらくらくスライス！
夏こそとりたい栄養がたっぷり、
カラフルなおかずサラダです



料理制作：料理研究家・栄養士 今別府 靖子／撮影：今別府 紘行

COOKING
DATA

●カロリー：278kcal
●塩分：0.8g

詳しい
作り方は
こちら！



●材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉	150g	酢	大さじ1
ズッキーニ	縦1/2本(85g)	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	縦1/4本(30g)	すりおろしにんにく	小さじ1/4 (チューブ可)
ブロッコリースプラウト	10g	ごま油	大さじ1/2
スイートコーン	20g	白いりごま	大さじ1/2
塩	小さじ1		
酒	大さじ2		

●作り方

- 1 ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。ズッキーニとにんじんは、ピーラーでリボン状に薄くスライスする。
- 2 大きめの鍋に湯を沸かし、ズッキーニとにんじんを10～15秒ゆで、ざるにあげる。
- 3 2の湯に塩と酒を入れてグラグラしない程度の火加減で、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わるまでゆでたら、ざるにあげて水気をよく切る。
- 4 ボウルにAを合わせ2・3のゆでた野菜と豚肉、ブロッコリースプラウト、コーンを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付けて、最後に白いりごまを振る。

*Aを「ポン酢+ごま油」にしても美味しく作れます。

*ゆでた豚肉は冷やすと硬くなるので、自然に冷ますのがベストですが、急ぐ場合は、ゆでた後すぐに氷水(または冷水)で軽く冷やし、キッチンペーパーで押さえるとよいでしょう。また、冷蔵庫で冷やす場合は、野菜・調味料と合わせた後に10～15分冷やす程度にするのがおすすめです。

*冷蔵の場合は3日、冷凍の場合は、空気をしっかり抜いた状態で2週間保存できます。