

スポーツクラブで運動しよう!...2

深海さんぽ...4

場面別マイナ保険証の手続き...6

2025年度 予算のお知らせ...14

ご家族みなさまで
ご覧ください



ロジスティード健康保険組合

きょうの健診が、あしたの安心に

未来をつくる 配偶者健診・家族健診

健診費用は
健保が負担!

※基本検査のみ

申し込みは
PC・スマホで
簡単!

オプションで
がん検診も
受けられます!

受診会場は
最寄りを選択!



お申し込み方法やオプションの詳細については、5月にお送りする
ご案内の冊子、または健保ホームページをご覧ください。

予約
期限は

2025年9月30日(火)まで

ロジスティード健康保険組合ホームページ
トップページ▶保健事業▶配偶者健診・家族健診

ロジスティード健康保険組合

検索



この封筒が目印!

スポーツクラブネサンスの特長

日本全国
約240の
施設あり!

スタジオ
プログラムのほか、
施設によっては
スパやサウナ、
暗闇フィットネスも
利用可能!

会員種別が豊富!

- マンスリーコーポレート会員
(月に何回でも利用できる)
- 1 dayコーポレート会員
(1回ごとの料金を支払って利用)
- オンライン会員
(自宅でオンラインプログラムを
月に何回でも利用できる)



▶ 詳細と入会手続き等はこちら

スポーツクラブネサンス <https://hpmgt.s-re.jp/840012378396>



スポーツクラブネサンス 導入キャンペーン!

1 無料利用券プレゼント!

詳細は5ページをご覧ください。

2 契約スタート キャンペーン実施!

2025年

5月1日(木) ▶ 7月27日(日)

- マンスリーコーポレート会員
……月会費1ヶ月分無料、事務手数料無料、レンタル用品最大2ヶ月無料
- 1 dayコーポレート会員
……事務手数料無料、レンタル用品当日無料

※オンライン会員はキャンペーン期間に関わらず「月会費1ヶ月分無料」となります。



JOY FITの特長

日本全国
約240の
施設あり!

勤務時間に
関係なく
24時間
利用可能
な施設が多い!

毎日を健康的に
過ごすサポート機能
を備えている
オリジナルアプリを
利用可能!

▶ 詳細はこちら
JOY FIT



▶ 店舗一覧/入会用WEBサイト

https://entry.joyfit-service.jp/web_entry/init?promotion=704680806735

運動不足の人に朗報!



スポーツクラブで 運動しよう!



当健保では、2025年度よりスポーツクラブの法人利用制度を導入しました。今回導入する事業者は右の2社となります。一般会員料金より割安な料金でご利用いただけます。ぜひご利用ください。

▶ スポーツクラブネサンス

Re RENAISSANCE

▶ ジョイフィット

JOY FIT®

利用対象者

ロジスティード健康保険組合の
被保険者、被扶養者

(施設により年齢制限が設けられている
場合は施設の規則による)

利用料金

各社のWEBサイトをご参照
ください



運動はメンタルヘルスや
生活の質の改善に効果をもたらし、
運動をよく行う人は
心疾患や糖尿病等の罹患率・
死亡率が低いことが認められてます。
ぜひ日常生活に運動を取り入れて
みませんか?

水深

START

100m

クマノミ (50m)
25,000歩

マンボウ (100m)
50,000歩

シーラカンス (200m)
100,000歩

???? (280m)
140,000歩

メンダコ (400m)
200,000歩

チョウチンアンコウ
(500m)
250,000歩

500m

中間ミッション

6/14(土)、6/15(日)
の2日間で、全員の総歩数合計
25,000,000歩以上を達成すれば
全員に300ポイント
をプレゼント!

例えば

参加者1,250人の場合、
1人1日10,000歩で達成

※参考: 昨年参加者1,260名

参加人数が多いほど有利になります。
周りを誘ってたくさん歩きましょう!

デメニギス (600m)
300,000歩

400
ポイント

リュウグウノツカイ
(700m)
350,000歩

タカアシガニ
(800m)
400,000歩

ダイオウグソクムシ
(1,000m)
500,000歩

1,000m

1,500m

スポーツクラブ
法人利用制度

導入キャンペーン!

スポーツクラブ法人利用制度の導入を記念して、抽選で
20名にルネサンス利用券をプレゼント

いたします! ※使用期限2025年12月31日

参加方法 PepUp内の「応募フォーム」よりご応募ください

応募期間 **5月 7日(水) ▶ 5月31日(土)** 発送は7月中旬予定。

深海さんぽ

みんなの歩数をエネルギーにして海に潜りましょう! 水深700mの
リュウグウノツカイ(350,000歩)まで到達すれば**400ポイント**です!

※「水深」の歩数は全員の総歩数平均で判定します。

参加エントリー

2025年 **5月 7日(水) ▶ 5月31日(土)**

開催期間

2025年 **6月 2日(月) ▶ 6月30日(月)**

参加にはPepUpの登録が必要です

PepUp

登録に必要な「本人確認コード」が不明な場合は、
下記アドレスへ「健康保険の記号・番号」「氏名」を
記載のうえお問い合わせください。

✉ kenpo@logisteed.com



ラブカ (1,500m)
750,000歩

メガマウス (4,000m)
2,000,000歩

タイタニック (4,000m)

こんなこと **ケンポ** に聞いてみよう

家族を扶養から はずすときの手続き



【回答者】
チャットボットの「ケンポ」。
健康保険制度や健康保
険組合のしくみなどに
ついて、素早くて確な解
説してくれる。



【今回の問い合わせ人】
春から息子が新社会人
となった。
健康保険組合の扶養から
息子をはずす手続きが必
要だと聞き、手続きなど詳
しく知りたい。

4月から息子が就職したのだけど、手続きは必要？

息子さんは就職先の健康保険の被保険者になりますので、当健康保険組合の被扶養者でなくなります。自動的に扶養からはずれないので、被保険者の方が扶養からはずす手続きをする必要があります。

■就職以外で被扶養者でなくなるケース

- 収入が年収130万円※以上が増えた
- パート先等の被保険者になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなった
- 同居が条件の被扶養者と別居になった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した ●死亡した など

※60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円

手続きして
ください！

手続きはどうしたらいいのかな？

5日以内に「被扶養者（発生・消滅）届」を健康保険組合に提出してください。併せて、2025年12月1日までは被扶養者だった人の「保険証」、交付されている場合は「資格確認書」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」の返却が必要です。マイナ保険証を使用している場合でも保険証は返却してください。

※マイナ保険証は、就職先の会社と健康保険が手続きをした後に、新しい健康保険の被保険者としてそのまま使用できます。

扶養からはずれるときの収入増加について、具体的に教えて。

年収が130万円（60歳以上の人や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円）以上になる見込みのときは、被扶養者でなくなります。これは、月額108,334円（150,000円）、日額3,612円（5,000円）に当たります。

※繁忙期の残業などで一時的に収入が増加するときは、パート先の証明書を健康保険組合に提出することで、扶養継続が可能になるケースもあります。

■収入に含まれるもの

- 給与 ●年金
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入 ●不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金、出産手当金、休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料 など

年金や利子も
含まれます！

マイナ保険証でも 健保組合への手続きは必要です

マイナ保険証は転職や引っ越しなどの際も、持っているマイナンバーカードを引き続きマイナ保険証として使えるため便利ですが、そのためには**健康保険組合（会社）や自治体に必要な手続きをきちんと行う必要があります。また、マイナンバーカード自体の有効期限にも注意が必要です。**

従来の健康保険証は2025年12月2日からは完全に使えなくなります。マイナ保険証への切り替えがまだの方は、早めの手続きをお願いします。

「資格確認書」について

- 健保組合に新たに加入した方で、マイナ保険証を持っていない方へは「資格確認書」を発行しています。これはマイナ保険証の代わりに医療機関等の窓口で提出して、保険診療を受けられるものです。
- 健康保険証が使用できなくなる2025年12月2日までにマイナ保険証を持っていない方へも、自動的に「資格確認書」を発行します。

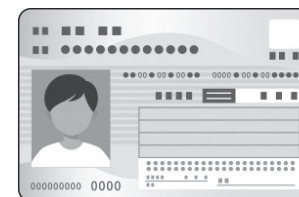
場面別 マイナ保険証の手続き



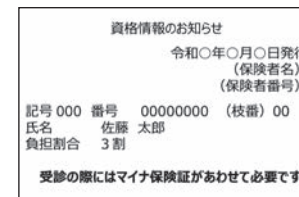
新たに加入するとき

→会社にマイナンバーを 届け出ます

会社から健保組合へマイナンバーを記載した「資格取得届」を提出します。



健保組合で登録を完了次第、マイナ保険証を使用できます。



健康保険の記号・番号は資格情報のお知らせで確認できます。

退職するときは…

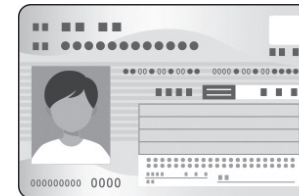
- 会社から「資格喪失届」を提出します。
- 有効期限内の健康保険証や資格確認書がある場合は返却してください。



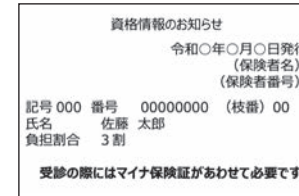
家族を扶養に入れるとき

→会社に家族のマイナンバーを 届け出ます

会社を通して健保組合へマイナンバーを記載した「被扶養者（発生・消滅）届」を提出します。



健保組合で登録を完了次第、マイナ保険証を使用できます。



健康保険の記号・番号は資格情報のお知らせで確認できます。

扶養からはずれるときは…

- 会社を通して「被扶養者（発生・消滅）届」を提出します。
- 有効期限内の健康保険証や資格確認書がある場合は返却してください。



引っ越しするとき

→会社と自治体、両方へ 住所変更の手続きが必要です

【会社へは】

会社の案内に従って住所変更の手続きを行ってください。手続き方法の詳細については各社総務等へご確認ください。

【自治体へは】

市区町村へ転出・転入手続きを行うとともに、転入先の市区町村でマイナンバーカード記載の住所表示を変更する必要があります。

マイナ保険証が
使えなくなる?!

マイナンバーカードの
有効期限切れに
ご注意ください

- マイナンバーカード搭載の**電子証明書の有効期限** →発行日から**5回目**の誕生日
2～3か月前に案内が送付。市区町村の窓口で更新します。
- マイナンバーカードの**有効期限** →発行日から**10回目**の誕生日
(18歳未満は5回目の誕生日)
2～3か月前に案内が送付。スマホや郵便等で更新申請します。

更新手続きに
ついてはこちら



NG行動



歯ぐきから
血が出ても
放ったらかし

OK行動



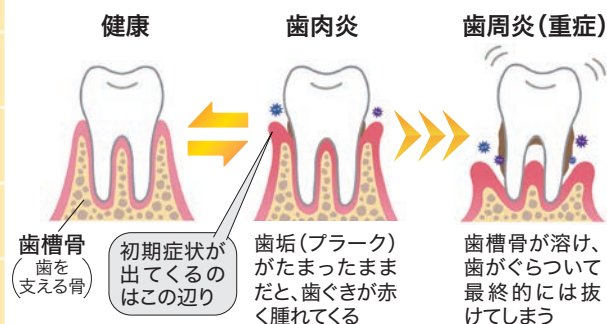
症状に気づいたら
早めに歯科医院を
受診



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」

こんな症状が1つでもあれば 早めに歯科医院へ!

- ☒ 歯みがきすると血が出る
- ☒ 口臭が気になる
- ☒ 歯ぐきが腫れている
- ☒ 歯がグラグラ動く
- ☒ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- ☒ 歯ぐきから膿が出る
- ☒ 歯ぐきがやせてきた気がする

気になる症状がなくても 定期的に歯科健診を!

歯垢が蓄積して硬い歯石になると、歯みがきでは取り除けません。定期的に歯科医院で除去してもらう必要があります。歯周病のメンテナンスでも健康保険が適用されるので、**半年に1回**は、歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。

あなたが 前回 歯科医院を受診 したのはいつ?

▶▶▶ 年 月 くらい

セルフケアのポイント

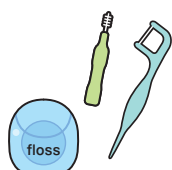
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせませません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

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ことです。

やりがち NG行動!?

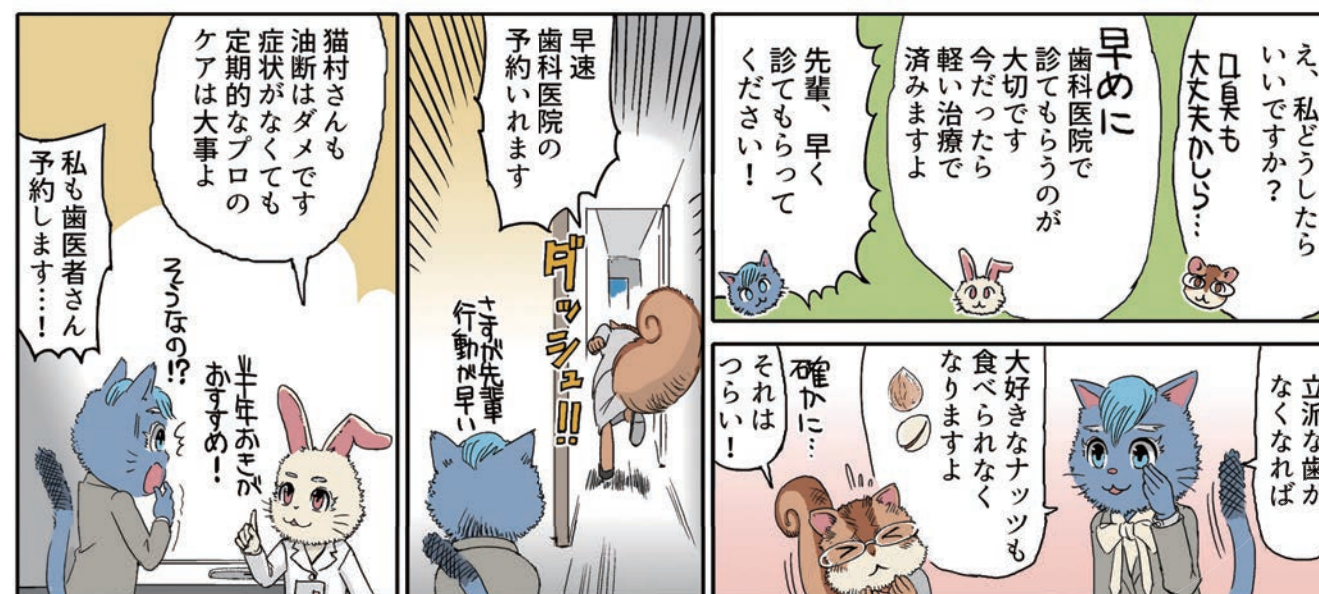
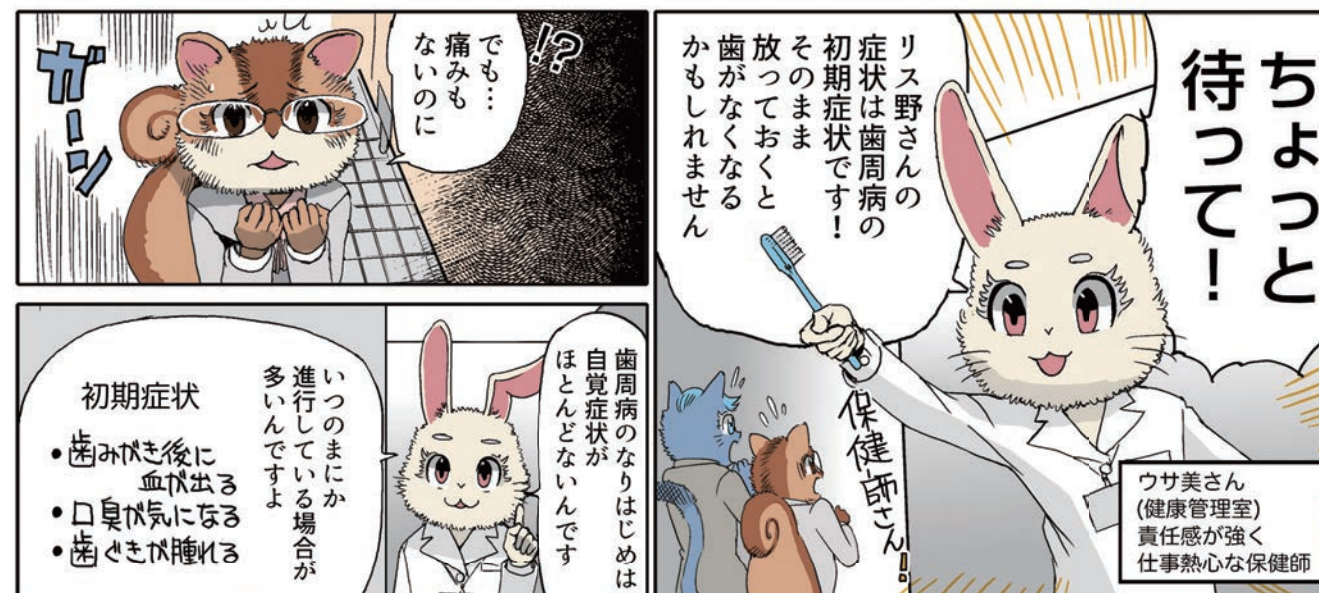
こうしてOK!

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。

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





一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



入社2年目の企画営業職です。会社では同時進行でいくつもの案件に携わるため、事務処理などは効率的に、とにかく数をこなす必要があります。順調なときはいいのですが、何かひとつ問題が起こると、そのことはかり気になってしまい、他の作業に手がつかなくなるのが悩みです。

例えば解決までには時間が必要で、いくら私が気にしても仕方がないような問題であっても、「本当に私に責任はないのか」「こじれて仕事がなくなったら」と不安な考えが次々浮かんできます。順調なはずの案件にも集中できなくなり、ケアレスミスが増えて仕事全体に悪影響が及んでしまうのです。このように余計なことに気をとられず、目の前のことに集中できるようになるには、どうしたらよいでしょうか。

Q ひとつ気になると
他のことに集中できない

A ぐるぐる思考は
負のスパイラルに

あなたはとてもきちんとしている人なんでしょう。だからいろいろな案件を頼まれるのだと思います。それはそれで良いことなのですが、案件が増えてくると対処しきれなくなつて、いろいろな心配なことがぐるぐる頭を浮かんできます。

こつしたぐるぐる思考を、専門的には「反すう」と呼びます。ぐるぐる思考のときは、いくら考えても新しい気づきは生まれません。それどころか、あなたのように、集中力が落ちてケアレスミスが増えるなど、さらに問題が大きくなつてしまいます。

ラベリングして
頭の中を整理する

こつしたことを避けるために大切なのは、まず、今考えていることが反すうかどうかを判断することです。そのためには、次に挙げる「反すう」の3要件が役に立ちます。それは、①問題解決の方向に考えが進んでいるかどうか、②それまでわからなかったことに新しく気づけたか、③自分を責めることが少なくなつて気持ちが悪くなったかの3つです。

これをどれも満たしていないときには、「これは反すうだ」と自分の心の中

でつぶやいてください。このようにラベル付けをすることができれば、次のステップに移りやすくなります。次のステップは、「反すう」に代わる行動をしてみるということです。それには、伸びをしたり机の上を片づけたりするなど体を動かすこと、過去の楽しい体験を細かく思い出出すことの、2つの方法が役に立ちます。

そのようにして「反すう」を止めることができれば、次に、具体的な問題について考えるようにします。もし何かに失敗していたとしても、失敗した過去を変えることはできません。しかし、失敗は次に生かすことができます。最初は難しいかもしれませんが、あきらめないうで続けていくうちに、自然にできるようになります。



大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

疑問を
解決!

健診結果
のミカタ

HbA1c
(ヘモグロビンエーワンシー)

「健診を受けたけど、結果をどう見ていいのかわからない...」「異常値が出た項目があったけど、どんな病気の疑いがあるの?」といった疑問がある方も多しはず。健診に詳しい正義の味方が、健診結果の見方をご紹介します!



血液検査のHbA1c
が高めと出た
けれど、どういう
意味なんだ?

血液中の糖が
多すぎる状態だ!
HbA1c値が基準値を
こえると、糖尿病
の可能性が!

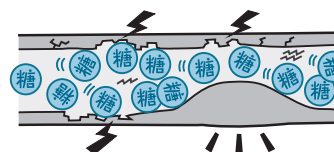


糖尿病 に関する検査のミカタ

HbA1cとは?

赤血球内のヘモグロビンは血液中のブドウ糖とくつき、糖化ヘモグロビンに変化する性質を持っています。HbA1cの数値は、過去1~2か月の血中に占める糖化ヘモグロビンの割合を表します。血液中のブドウ糖が多いと、HbA1cの数値も高くなるので、糖尿病かどうかを判定する目安になります。

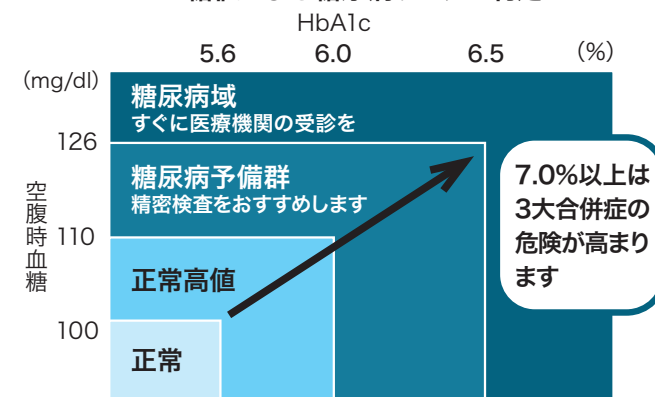
増えすぎた
ブドウ糖が血管を傷つけ、
動脈硬化の原因に!



HbA1cが高いとどうなる?

HbA1cが5.6%以上だと「高血糖」、6.5%以上になると「糖尿病」の可能性が高くなります。HbA1cが高いほど、網膜症(失明)、腎症、神経障害の3大合併症に加え、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高まります。自覚症状がなくても、HbA1cが高めと言われた場合は、糖尿病の疑いがあるので、医療機関を受診するなど検査結果の指示に従いましょう。

■HbA1cと血糖値による糖尿病リスクの判定



血糖値もチェック

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度で、健診ではHbA1cとあわせて糖尿病の判定に使われます。HbA1cは過去の血糖値の状態を調べるのに対し、空腹時血糖*では血糖値が最も低いときの数値を調べます。110~125mg/dlは「境界域」といい、いわゆる糖尿病予備群の状態です。126mg/dl以上になると糖尿病の疑いがあります。

*やむを得ず空腹時以外に採血した場合は、随時血糖で判定することがあります

その他、
糖尿病に関する
検査

- ・尿糖
血糖値が高くなりすぎると(+)になる
- ・尿たんぱく
(+)になると腎機能の低下が考えられる
- ・眼底検査
合併症の網膜症を発見する検査



年に1回は健康診断を受けましょう。要再検査・要精密検査・要治療と判定された場合はすぐに医療機関を受診してください。

春野菜の 洋風塩肉じゃが



1人分 ●カロリー：331kcal
●塩分：1.5g

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
白ワイン(料理酒も可) 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
A 顆粒コンソメ 小さじ1
塩 小さじ1/4
水 100ml
粗びき黒こしょう 少々

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 **Point1**、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 **Point2**、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。
- 5 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

※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。

- *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。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“押し”◆

「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。

* * *



材料



Point1 容器の変形や破裂を防ぐため、加熱するときは、フタをずらして蒸気の抜け道を作ります。



Point2 いったん電子レンジから取り出して上下を返すことで、加熱ムラをなくします。

らくらく♪アイテム

耐熱容器(電子レンジ対応保存容器)

調理にも保存にも使える優れもの!デザイン性の高いものなら、作ってそのまま食卓に出すこともできます。

※商品によって容器・フタの耐熱性は異なるため、必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。



坂道さんぽ

坂道を散歩することは景色の変化を楽しめるだけでなく、心肺機能や足腰も鍛えられ一石二鳥!心地よい疲れを感じたら、地元のカフェや名物グルメでひと休み♪観光と組み合わせた“坂道さんぽ”を紹介します。

せんこうじしんみち

広島県
尾道市

千光寺新道

～映画と絶景が会う坂道～

千光寺新道のある尾道市は、穏やかな瀬戸内海に面した歴史ある港町です。その独特の風情と美しい景観から、多くの映画の舞台になっています。とくに大林宣彦監督による『転校生』『時をかける少女』『さびしんぼう』の尾道三部作が有名ですが、千光寺新道はそんな映画にも登場する坂の一つ。趣のある住宅街のなかに石畳の道が続き、ノスタルジックな雰囲気を醸し出しています。坂道を上って振り返れば青く広がる瀬戸内海が望め、疲労感もやわらぐ癒しのひとときを味わえます。



坂道
walk

Q & A

筋肉痛になりやすいのは上り坂?それとも下り坂?

正解は「下り坂」です。
上り坂はエネルギー消費量が大きいです。筋肉痛をもたらすような筋肉への負担は下り坂で生じます。筋肉痛の予防には、運動の前後にストレッチを忘れずに。



モデルコース

計3km 所要時間 約60分 消費カロリー* 約340kcal

*消費カロリーは高低差を考慮し、あくまでも目安として算出した数値です。体重や歩く速度等により変わります。

START

ポイント1 看板猫? に出迎えられるながらコーヒーで一息



AIRSHIP COFFEE

元航海士のオーナーが営むカフェ。テラス席では飲食物の持ち込みOK! 船旅気分を味わいながら、至福の一杯を。

ポイント2 公園まではロープウェイを使う手も



千光寺公園

「さくら名所100選」に選定されています。園内には美術館やお土産の買える売店などがあります。

ポイント3 高台にある境内から尾道の風景を眺めてみよう♪



千光寺

断崖絶壁にへばりつくように建てられた舞台造りの本堂と、境内から眺める尾道の絶景が人気。

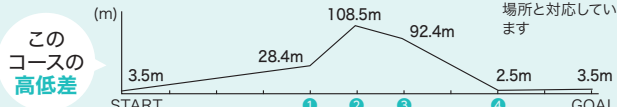
ポイント4 歩き疲れたら商店街で名物グルメを堪能



尾道本通り商店街

尾道を訪れたら、「尾道焼き」と「尾道ラーメン」をぜひ。お気に入りの軒を見つけてみては。

GOAL



公 告

■令和7年度任意継続被保険者の法47条第2項の規定による額

令和7年4月1日より	1. 健康保険法第47条第2項の規定による令和6年9月30日における全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額 324,414円
	2. 上記の額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなした場合の標準報酬月額(上限)及び適用年月日 標準報酬月額(上限) 320千円 適用年月日 令和7年4月1日

■組合規約の一部変更

令和7年4月1日より	組合規約(別表-1) 事業所の合併による消滅 ・ロジスティードコラボネクスト株式会社 ・モノレールエンジニアリング株式会社
------------	---

■組合規程の一部変更

令和7年4月1日より	健康診断利用規程において、検査項目を追加するため一部変更をおこなった。 追加検査項目 乳房エコー検査 費用負担 上限 4,000 円(税抜)まで ※上限を超える実費は被保険者負担
------------	---



タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6
		D			
7			8		
E					
		9		10	
					G
	11		12		B
	C				
13			14		15
16			17		18
				F	
		19		20	21
					A
22			23		

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- 目もかゆいし、今日はかなり飛んでいる?
- ないシャツは、ネクタイ締められず
- ドラキュラといえばこの国でしょ
- モノクロになし
- BLTサンドのB
- コップ数も遊園地の乗物も、スペルは同じ
- ったく、油断も〇〇もありやしない
- 劇場やスタジアムに、座席がない〇〇席
- 〇〇●→●●●●
- まつ毛に塗ってクッキリぱっちり
- 洋服と違って、履物は草履や下駄
- たすぎがバトンがわり
- 本からハリリ、どこまで読んだか不明に
- クマよりスズメが危険!
- センサー、接吻って何ですか

ヨコのカギ

- 田んぼでケロケロ、ほんとに王様かも
- ドングリで育った高級〇〇〇〇豚よ
- 相手が反則。サッカーはPK、バスケなら
- キャンプファイヤー、何燃やす?
- 前菜から召し上がれ「〇〇〇料理」
- 人生、山あり〇〇あり
- 電源パチッ、OFFからコレに
- 「わかった、15時にハチ公前ね」
- アットマークにこの英文字
- イカったイカがプーッと吹く
- 正方形の布が万能エコバッグに
- のっぺらぼうの麻雀パイ
- ニキビもコレの一種
- 三食の最後はディナー。真ん中は?
- ボクのパパはキングさ。という人

ヒント 歯ブラシ以外にもこれを使うと〇

とろろいす 景観

2025年度 予算のお知らせ

財政調整事業交付金
82,719千円 0.8%

一般勘定

収入

健康保険収入 9,420,760千円 90.5%
会社とみなさんが納めた保険料です。

出産育児交付金	2,374千円 0.0%
国庫補助金収入	4,545千円 0.0%
調整保険料収入	113,263千円 1.1%
繰越金	447,616千円 4.3%
繰入金	300,000千円 2.9%
雑収入	43,937千円 0.4%

支出

保険給付費 5,708,303千円 54.8%

納付金 3,707,480千円 35.6%

保健事業費	345,920千円 3.3%
財政調整事業拠出金	113,263千円 1.1%
雑支出 他	5,435千円 0.1%
予備費	397,769千円 3.8%
事務費	137,044千円 1.3%

保険給付費

みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。

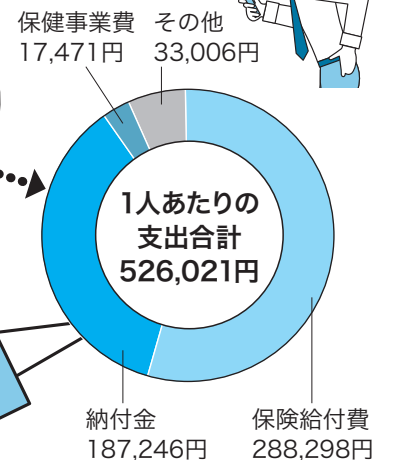
納付金

高齢者医療制度を支えるための費用で義務的経費として国に納めています。

保健事業費

健診等、みなさんの健康を守るための支出です。

1人あたりの支出を内訳で見ると...



予算の基礎数値(一般勘定)

被保険者数	19,800人
平均標準報酬月額	323,000円
総標準賞与額	17,196,300千円
平均年齢	46.82歳
扶養率	0.54人
前期高齢者加入率	3.42%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は12.4億円となりました。

収入

介護保険収入 1,165,662千円

繰入金	76,331千円
雑収入	33千円

支出

介護納付金 1,119,328千円

還付金	1千円
積立金	1千円
予備費	122,696千円