

けんぽだより

2025
No. 170
秋

資格確認書を交付します…2

どうぶつウォークレース…5

子どもの医療費はタダじゃない!…10

2024年度 決算のお知らせ…14

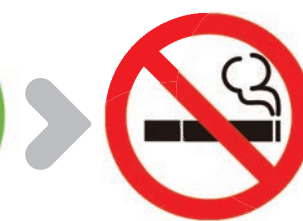
ご家族みなさまで
ご覧ください



ロジスティード健康保険組合

あなたの薬箱

禁煙



チャレンジ

はじめませんか?

え!!
こんなに手軽
だったの??



期間限定キャンペーン

9月1日(月)～10月31日(金)

にお申し込みいただき **禁煙に成功した方**には、
お薬オンライン購入サイト「あなたの薬箱」で使える



1000円分クーポンをプレゼント!

面談無し!

スマホやPCで簡単に
禁煙開始

参加費用 無料!

費用は健保が
全額負担

医療用と 同じ成分の 補助薬

指定住所まで
直接配送

LINEで 無料相談

気になることは
薬剤師にすぐ
相談可能

■ 禁煙チャレンジのお申し込み
は特設サイトから!

<https://x.gd/RamX0>



■ 薬の購入はこちらから

※左の特設サイトからお申し込み
いただくと、メールアドレスへ禁煙薬
の無料クーポンコードが届きます



どんどん便利になっています! マイナ保険証

以前はシステムのトラブルや不便な点もあったマイナ保険証ですが、マイナ保険証による受診が基本となり、みなさんが安心・便利に使えるように改善されています。

顔認証がうまくできない、
暗証番号もわからないとき

目視確認モードに切り替えて 対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人か確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

マイナンバーカードの有効期限
(電子証明書含む) が近づいているとき

有効期限が切れる3ヶ月前から カードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。

証明書の有効期限が
3カ月以内となって
います。詳しくは市区
町村にお問い合わせ
ください。

次に進む



災害時や緊急時など、
マイナ保険証を持っていないとき

災害時モードを使って、資格情報や 服薬履歴等を確認します

緊急時は、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。
※患者の同意が必要です。

カードのマイナ保険証を
スマホで使えるようにしたい

マイナ保険証を スマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。まだ少ないですが、スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。
※初診の方は実物のマイナ保険証も持参してください。



デジタル庁

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及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ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

更新手続きの
詳細はこちら



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回目の誕生日まで

マイナンバーカードの
有効期限

発行日から
10回目の誕生日まで
※18歳未満は5回目の誕生日まで



電子証明書の有効期限が切れても3ヶ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ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

10月1日
から適用

19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について ～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)とされていますが、配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、2025年10月1日から適用されます。

*学生でなくても対象となります。
*年間収入が150万円未満かどうかは、今後1年間の収入見込みから判定します。

年齢はその年の12月31日現在で判定されます

18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から 22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満

2025年12月2日
保険証完全廃止
に向けて

*マイナ保険証の利用登録が確認できない人へ事業所の担当者を
通じてお送りします。

健康保険資格確認書	
本人(被保険者) 令和6年12月2日交付	
記号	0 番号 0000 (支番) 00
氏名	健保 花子
性別	女
生年月日	平成6年1月23日
資格取得年月日	令和6年4月1日
有効期限	令和9年11月30日
保険者番号	※※※※※※※※※※
保険者名称	〇〇〇健康保険組合

▲資格確認書

マイナ保険証利用登録が確認できていない方へ 保険証代わりに使える 資格確認書を交付します

従来の健康保険証は2025年12月2日で完全に廃止され、マイナ保険証による受診に完全移行します。そのため、健康保険組合ではその前にマイナ保険証をお持ちでない方へ、保険証代わりに使える「資格確認書」をお送りします。

交付対象者(申請不要)

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを取得しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて、マイナ保険証が使えなくなった方
- マイナ保険証の利用登録解除申請中または登録解除した方

こんな場合は
申請により交付します

- マイナ保険証による受診が困難(高齢、障害等で第三者のサポートが必要な方)
- マイナンバーカードを紛失・更新中の方
- 資格確認書を紛失した・棄損した方



資格確認書を受け取りましたが、マイナ保険証へ切り替えました(または切り替え中)。期限が切れるまでそのまま持っていていいですか?



マイナ保険証取得後は、速やかに健康保険組合まで返却してください。

やむを得ない事情※がある場合を除き、マイナ保険証と資格確認書を重複して保有することはできません。ご家族の分も含めマイナ保険証取得後は必ず、資格確認書をご返却ください。

※マイナ保険証による受診が困難な方で、申請により資格確認書を交付された方等



資格確認書を紛失してしまいました。マイナ保険証に切り替えようと思うので、とくに届出は必要ないですか?



有効期限内の資格確認書は、従来の保険証と同じように悪用される可能性がありますので届出は必要です。

今後マイナ保険証に切り替えるかどうかに関係なく、①自宅外で紛失した場合(盗難含む)は警察に遺失届を提出し、②健康保険組合へ「滅失届」を届け出てください。また、今後も切り替えずに資格確認書を使いたい場合は、併せて「資格確認書再交付申請書」を提出してください。



今からでも
マイナ保険証への
切り替えを!

資格確認書でも受診は可能ですが、医師・薬剤師との医療情報の共有や、なりすまし防止などマイナ保険証ならではのメリットは受けられません。やはりマイナ保険証への切り替えをおすすめします。

マイナンバーカードは作成しているが
保険証利用登録をしていない方

医療機関のカードリーダー、セブン銀行の
ATM、マイナポータルから登録できます。



まだマイナンバーカードを
作成していない方



どうぶつウォークレース



今回は、4つのチームに分かれて対戦です！

最終的なチーム順位に応じてポイントがUPします。優勝目指して歩きましょう！

獲得
ポイント

1位 500P 2位 400P
3位 300P 4位: 200P

参加エントリー

2025年 9月 1日(月) ▶ 9月30日(火)

開催期間

2025年 10月1日(水) ▶ 10月31日(金)

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



参加方法

初めからチームが4つ作成されています。参加したいチームを選んで参加してください。(各チームの参加人数に制限はありません)



いぬ チーム



ねこ チーム



ふくろう チーム



ももんが チーム

※いつも通りチームを作成することはできますが、管理のため作成はお控えください。見つけ次第、解散させていただきますのでご了承ください。

※非公開チームは作成いただいて構いませんが、順位ポイントはもらえませんのでご注意ください。

深海
さんぽ

結果発表

最終総歩数平均

325,357歩

デメニギス (600m) に到達！

中間ミッション結果

6/14(土)、6/15(日)
の2日間で、総歩数合計
27,174,169歩！

25,000,000歩
以上達成により

300Pゲット！



ウォーキングラリー参加資格永久停止のお知らせ

過去のWRにおいて、常に一定の歩数を超えられている方や明らかに不正入力と思われる方にPepUp内で「注意喚起お知らせ」を配信し、複数回該当した方は一時的に参加停止を行いました。前回参加停止した方は、今回は参加可能にしておりましたが、残念ながら変わらず不正入力を行ったと思われる方1名の参加資格を永久に停止いたしますのでご了承ください。

▶対象者ニックネーム あちゅ様

この対応については今後も継続していきますが、万が一、「頑張っ
て歩いているのに注意喚起／停止された」などあれば、内容
をお伺いのうえで解除いたしますので健保までご連絡ください。
全員でWRを楽しめるよう、引き続きご協力をお願いいたします。

健 保

ご自宅

健保からご自宅に 通知物を送付します。

各種通知物について、今まで事業所経由で配布しておりましたが、ご自宅への直接配送に変更になりました。
受け取られたら必ず中身をご確認いただき、通知物を持って医療機関へ行きましょう。

※家族分も被保険者住所に送付します。別居されている方はご家族にお渡しください。

ポリファーマシー通知 NEW

対象者

- 処方されているお薬の種類が多い方
- 飲み合わせに注意が必要な可能性のある方

医師・薬剤師にご相談いただき、ご自身の健康維持にお役立てください。
なお、服薬状況など、一定の基準を満たす方全員に送付しているため、主治医の管理のもとで必要により服薬している場合は何卒ご容赦ください。



ポリファーマシーって何？

「多くの薬の服薬により副作用などによって身体に害をなしている状態」のこと。
単に薬の数が多い状態を指すのではなく、薬が多いことで相互作用や飲み間違い・飲み忘れ等により引き起こされる有害事象を指しています。



重症化通知

対象者

健診結果の血圧・血糖・
コレステロールの数値が悪く、
通院記録がない方

PepUp登録者はPepUp上で通知します

通知があった方は生活習慣病予備群です。
手遅れになる前に、早めに医療機関をご受診ください。



腎通知

対象者

腎機能が下がっていて、
通院記録がない方。

ジェネリック通知

利用率が90%を超えたため、今年度は送付しません。

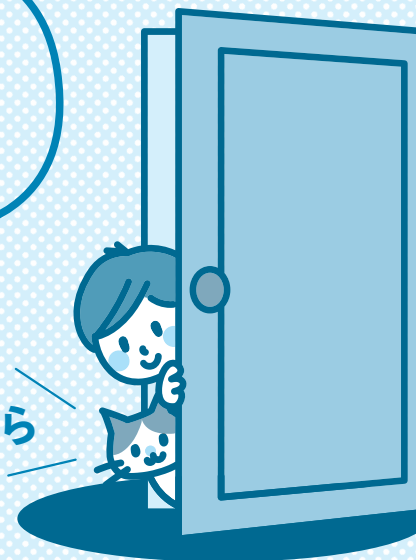


PepUp登録者は
PepUp ▶ 医療費
から閲覧できます

家族健診、 もう予約した？



詳細はホームページから



予約締切は9月30日まで！

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

対象者

被保険者・被扶養者

※接種日に当健保に加入していること

対象期間

2025年10月1日(水)～
2026年2月28日(土)
に受けた予防接種

補助額

1人あたり2,000円まで

※2,000円に満たない場合は実費分を支給
※2回接種した場合も補助額の上限は2,000円

詳細は当健保ホームページをご確認ください。



■ご利用方法

予防接種を受けた後、
PepUpにログイン

会社で集団接種
したものは、
個人での申請は
不要です

「各種申請メニュー」から
領収書原本のカラー画像を添付して申請

申請期限 2026年3月31日(火)

領収書に記載が必要な項目 (記載もれがある場合は受付できません。)

- 1 予防接種を受けた年月日
- 2 接種を受けた人のフルネーム
- 3 接種の費用(単価・複数の人が受けた場合はそれぞれの単価)
- 4 「インフルエンザ予防接種代」の但し書き
- 5 医療機関名
- 6 領収印(赤印)

！ ご注意

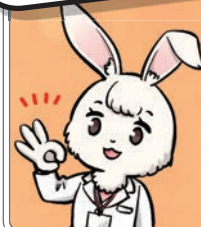
- 補助金は申請してから1～3か月後の給与に含める形でお支払いいたします。
- 1申請、お一人様ずつをお願いします。ご家族分まとめた申請はできません。

NG行動



自己判断で
薬を
併用する

OK行動

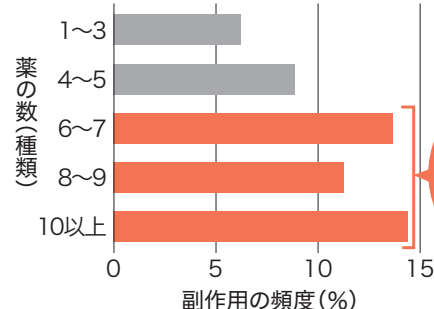


薬ののみ合わせを
医師や薬剤師に
確認する

あなたは大丈夫!?
薬の使用方法

適正服薬とは?

薬の数と副作用の関係 (高齢者)



薬が6つ以上になると副作用が
起こりやすい!

Kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

薬は正しくのめば効果を発揮するものですが、**薬の種類が多い場合や、のみ合わせによっては健康被害が**出ることがあります。特に高齢者は薬が増えると副作用を起こしやすくなります(左図)。さらに病院でもらう薬だけでなく、**市販薬や漢方薬、健康食品やサプリメント**などとの併用にも注意してください。薬を正しく安全に使うためには市販薬等を含め、使用している薬を医師や薬剤師にきちんと伝えることが大切です。

こんな
状態に
要注意

重複服薬

同じ成分や効果をもつ薬を重ねてのむ。
副作用や効果が強く出ることがある。

多剤服用

服用する薬が多い。副作用やのみ間違い等の
問題が起こる(=ポリファーマシー)。

薬を安全に適正に使用するポイント

これはNG!のみ合わせに注意

- ☑ 痛み止め薬×総合かぜ薬、解熱鎮痛薬
- ☑ アレルギー用薬×鼻炎薬、咳止め薬、酔い止め薬
- ☑ アレルギー用薬(フェキソフェナジン)×便秘薬(酸化マグネシウム)
- ☑ ワルファリン(血を固まりにくくする薬)×納豆、青汁、クロレラ食品
- ☑ カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)×グレープフルーツ など

のみ忘れが多い時は相談を

自覚症状が乏しい生活習慣病の方などは、処方された薬をのみ忘れてしまうこともあるようです。医師は効果不十分と感じ、薬の増量などを検討している場合があります。のみ忘れなどがあれば正直に伝えて、必要に応じて薬の量や種類を見直してもらいましょう。



処方薬を勝手にやめたり減らしたり、忘れたからといって倍量でのむなどはやめましょう。

お薬手帳を活用する

お薬手帳は病院ごとで分けて1冊で管理することが重要です。お薬手帳アプリ(電子版)だと持ち運びの手間がなく便利です。



- ・のみ合わせをしっかり把握
- ・市販薬やサブリ等も記録
- ・薬をのんだ時の体調変化も必ず記録
- ・聞きたいことを手帳にメモ
- ・災害時にも役立つ

マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1ヶ月~5年間に処方されたお薬情報が医師や薬剤師と共有できます。また、マイナポータルや連携しているお薬手帳アプリを通じて自分で確認することもできます。



マイナ保険証
(保険証登録した
マイナンバーカード)

- ※患者の「同意」なく医療情報の提供は行われません。
- ※電子処方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに情報を確認できます。

適正服薬 +α



ジェネリックを使わないと特別料金?

ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合、一部の先発医薬品には特別料金がかかって自己負担が増えるしくみがあります(長期収載品の選定療養)。同じ効果なら安いほうがおトクです。

通院を減らせるリフィル処方せん

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定している生活習慣病や花粉症など、長期間同じ薬を処方されている方は医師に相談してみましょう。

やりがち NG行動!?

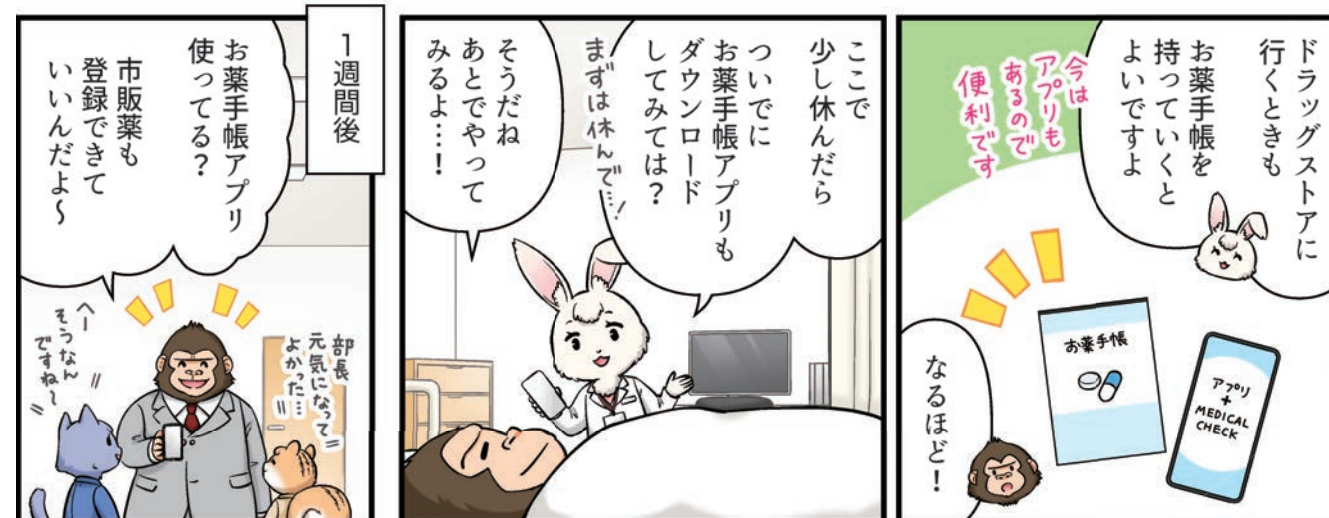
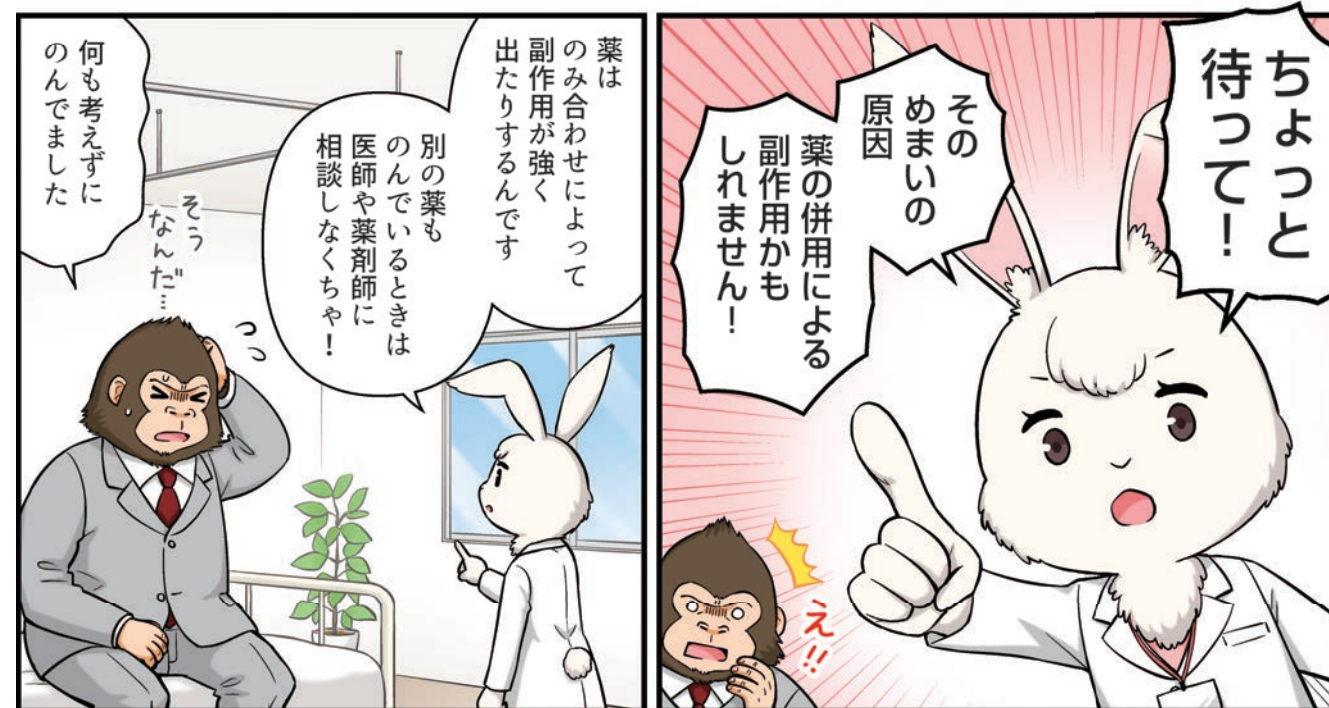
こうしてOK!

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 医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子・堀 正隆

ウサ美保健師に聞いてみた!

適正服薬





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



思ったことが言えない性格を
なおしたい



その行動には
理由があります

24歳女性です。私はその場で思ったことを口に出すことができず。友達グループでどこかへ遊びに行こうと話しているときも、私が余計な案を出さなければ丸く収まると考えてしまい、希望があったとしてもつい飲み込んでしまつたのです。

社会人になってもこれは変わりません。例えば社内会議など意見を言い合う場では、変なことを言ってしまうと恥ずかしい思いをするのが恐ろしくて、いつも黙ってしまっています。先輩が担当している仕事でちょっとしたミスを見つけたときも、『もしかしたら私が間違っているのかも』とか『指摘して相手を嫌な気分にならせてしまったら心苦しい』と考えが巡り、つい見て見ぬ振りをしてしまいます。その場ではそれでいいと思つていたはずなのですが、最近、あとになって思い返しているうちにだんだんと気持ちがモヤモヤしてくるが増えるようになりました。こんな性格を少しずつでも改善していくことはできるのでしょうか。



本当の気持ちを
見つけてみよう

それなのに、自分の意見を言えなかったことでモヤモヤしてくることが増えてきたのは、一体どのような理由からでしょうか。モヤモヤしているときに考え

現在の、子どもの医療費は「子ども医療費助成制度」により、無料もしくは軽減措置がとられています。そのため、子どもの医療費は国や自治体が負担していると思つている人が多いようですが、実は自治体の負担は自己負担分にあたる2〜3割のみ。残りは健康保険組合が負担しています。つまり、わたしたちが毎月負担している健康保険料から支払われているのです。

一方、自己主張の強い人は、「口は災いの元」と言われるように、自分の意見を主張しすぎるために、人間関係がギクシャクしやすくなります。最悪の場合には、取り返しのつかないさかいらにまで発展するかもしれません。ですから、丸く収まるようにと考えて、自分の希望を飲み込むのは悪いことではありません。

あなたは、人間関係を大事にするタイプの人だと思います。そうしたタイプの人は、人間関係を築くのが上手です。し、人と人の触れ合いのなかで自分らしさを感じることが出来ます。



していることを振り返ってみると、その答えが見えてくるかもしれません。「自分の考えをもっと受け止めてほしい」「もっとみんなのために貢献したい」など、その理由はその時によって違うはず。もしその理由がわかって、自分の意見を言うことが自分にとっても役に立つと考えられるのであれば、意見を少しずつ口に出してみよう。すぐに口に出すのがためられる場合でも、本当に必要だと考えるのであれば、後でメールなどを使って自分の考えを伝えるとよいでしょう。そのときには、人間関係を大切にしたいと考えるあなたの気持ちを大切に文章を考えてください。

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。



間違いだらけの医療費節約

子どもの医療費は タダじゃない!



お金も
かからないし
助かるわよね!

大したこと
なくて
よかったわ



昨夜ちょっと子どもの具合が悪くて
夜間救急に行つたんだけど...

子どもの医療費の7〜8割は
健康保険組合が負担している!

現在、子どもの医療費は「子ども医療費助成制度」により、無料もしくは軽減措置がとられています。そのため、子どもの医療費は国や自治体が負担していると思つている人が多いようですが、実は自治体の負担は自己負担分にあたる2〜3割のみ。残りは健康保険組合が負担しています。つまり、わたしたちが毎月負担している健康保険料から支払われているのです。

安易な受診は健康保険組合の
財政悪化の原因に

健保からのお願い

ムダな医療費を減らし、必要なときに安心して医療が受けられるよう、子ども医療の適正受診にご協力をお願いします。

- ✓ できるだけ診療時間内に受診する
- ✓ 夜間や休日に受診するかどうか迷ったら、下記の電話相談やホームページなども利用してみる

●子ども医療
電話相談 #8000
●子どもの救急ホームページ
<https://kodomo-qq.jp>
(公益社団法人 日本小児学会)

- ✓ 子どもの薬にもジェネリックがあるので、かかりつけ医に相談してみる
- ✓ 国の定める予防接種(定期接種)は必ず受けさせ、大きな病気の予防に努める

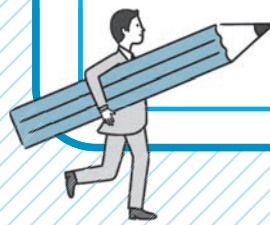
【6歳未満の割増料金】

※()内は6歳以上

時間帯	初診時	再診時
時間内	750円 (加算なし)	380円 (加算なし)
時間外加算	2,000円 (850円)	1,350円 (650円)
休日加算	3,650円 (2,500円)	2,600円 (1,900円)
深夜加算	6,950円 (4,800円)	5,900円 (4,200円)

※小児科を標榜している医療機関では、診療時間内でも夜間・深夜・休日加算がかかる場合があります。(例:日曜日を診療日にしていても、休日加算がかかる)

安易な受診が増えると、健康保険組合の財政悪化につながるだけでなく、本当に緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたすことになります。重症の場合はすぐに受診が必要ですが、そうでない場合は、平日の診療時間内に受診できないか、本当に受診が必要か、考えてみることも大切です。



ししゃもの南蛮漬け



1人分 ●カロリー: 224kcal
●塩分: 2.8g

面倒な南蛮漬けをお手軽に！
魚まるごと＆野菜たっぷり、
さっぱりジューシーな一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

ししゃも 6匹
玉ねぎ 1/4個 (50g)
にんじん 1/4本 (30g)
ピーマン 1個
なす 1本
小麦粉 適量
サラダ油 大さじ3
だし汁 50ml
酢 大さじ3
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ2
塩 少々
赤唐辛子 小1本

作り方

- 1 フリーザーバッグにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにして、1に漬ける。
- 3 ししゃもはポリ袋に入れ、小麦粉を加えて全体にまぶし、余分な粉を落とす。なすは細切りにする。
- 4 フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを焼き色がつくまで揚げ焼きにし、Point①、軽く油を切って2のたれに漬ける。同じフライパンに、ししゃもを並べて片面約2分ずつ焼き、火が通ったらなすと同じたれに漬けるPoint②。
- 5 冷蔵庫で30分～1時間程度、味がなじむまで冷やし、器に盛り付ける。

- ＊赤唐辛子を入れなくても美味しく作れます。
- ＊冷蔵の場合は3～4日、冷凍の場合は、しっかり空気を抜いた状態で3～4週間保存できます。

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“推し”◆

魚の下処理をすることなく、フライパンで簡単に南蛮漬けが作れます。また、ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムやビタミンA(粘膜や皮ふの健康を守る)などをしっかり摂取できます。

＊ ＊ ＊



材料



Point① なすは切ったらすぐ揚げ焼きに。油で表面がコーティングされ、色素が溶け出しにくくなります。



Point② ししゃもを熱いうちにたれに漬けることで、味が染み込みやすくなります。

らくらく♪アイテム フリーザーバッグ

保存だけでなく、漬ける・混ぜる・こねる等にも活躍。手が汚れない、洗い物を減らせるのも◎。湯せんや電子レンジ対応のものもあります。
※必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

気の向くままに♪
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。

愛知県
常滑市

どかんざか

土管坂

～やきものの街を彩る坂道～

名古屋駅から特急電車で30分ほどの場所にある常滑市は、「日本六古窯」のひとつとして日本遺産に認定されている「常滑焼」が有名な街です。レンガ造りの煙突など昭和初期に栄えた窯業の名残が残るエリアは「やきもの散歩道」とよばれ、壁面が土管と焼酎瓶でびっしりおおわれた土管坂があります。これは、路面の土が崩れるのを防ぐために不要な土管を埋めたのが始まりとのこと。地面にも土管を焼くときに使っていた廃材を敷いて雨の日でもすべらないよう工夫されています。



坂道
walk Q & A

坂道を歩くときの歩幅は
広く？狭く？

いつもよりやや狭い歩幅で！
足に負担がかかりやすい坂道は、上るときも下るときも歩幅を狭めることを意識してください。体幹を使い、上半身をまっすぐにすることも坂道歩きのコツです。



モデルコース

計 3.8km | 所要時間*1 約3時間 | 消費カロリー*2 約250kcal

*1 所要時間は見学時間や体験時間を含みます。
*2 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 地元グルメを常滑焼の器で味わう



常滑屋

季節の地魚を使ったランチや、常滑焼の急須を使い、自分でお茶を淹れるお菓子セットなどが楽しめます。

ポイント②

100年続く常滑焼の窯元で気軽に陶芸体験♪

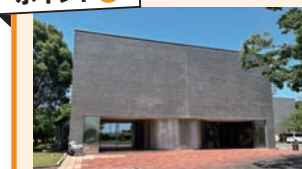


かくざんとうえん 角山陶苑

職人が丁寧に教えてくれるため、初心者でも安心！お茶碗やお皿以外にランブシェードを作るコースもあります。

ポイント③

常滑の人々とやきものとの歴史を知る



とこなめ陶の森 資料館

直径1m前後のやきものの壺などが展示。近くには陶芸研究所、研修工房もあり、陶芸家の育成も行われています。

ポイント④

海上輸送の要でもあった常滑。その拠点を見学しよう



かいせんどんや 廻船問屋 瀧田家

やきものを運ぶのに適していたのが海上輸送。瀧田家は代表的な廻船問屋で、常滑市指定有形文化財になっています。

GOAL



この
コースの
高低差

※①～④はポイント
場所と対応してい
ます

介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行い、国へ納付しています。2024年度の介護納付金の不足分は準備金から繰り入れて対応いたしました。高齢化の進展により、介護納付金はさらに増加していくと見込まれています。

収入

12.4億円

介護保険収入
11.7億円 94.3%

繰入金・その他 0.7億円 5.8%

支出

11.7億円

介護納付金
11.7億円 100%

公 告

■組合規程の一部変更

令和7年5月23日より	「健康保険組合検査及び監査規程」において、厚生労働省の自己点検シート改正に伴う規程及び監査報告様式の一部変更を行った。
令和7年7月1日より	「健康保険組合会計事務取扱規程」において、国の契約等における随意契約が認められる基準見直しに伴い規程の一部変更を行った。

■組合会選定議員就退任の件

区 分	就 任		退 任	
選定議員	下山 継徳	令和7年8月1日	横手 芳雄	令和7年7月31日

任期：就任の日より令和9年（2027年）4月18日まで

2024年度決算のお知らせ

一般勘定

収入

102.5億円

健康保険収入
94.6億円 92.3%

調整保険料収入
1.2億円 1.2%

繰越金
1.2億円 1.2%

繰入金
3.1億円 2.9%

国庫補助金収入
0.6億円 0.6%

財政調整事業交付金
1.3億円 1.3%

その他
0.5億円 0.5%

会社とみなさんから納めていただいた保険料です。

みなさんの健康維持・増進のための健診や特定保健指導、WEB関連事業等に支出しました。

保健事業費
2.6億円 2.7%

財政調整事業拠出金
1.2億円 1.2%

その他
3,805千円 0.0%

事務費
0.9億円 0.9%

支出

97.5億円

保険給付費
54.8億円 56.2%

納付金
38.0億円 39.0%

みなさんが病気やケガをしたときの医療費や出産・傷病時の手当金として支出しました。

高齢者の医療費として国に支出しました。健保財政にとっては大変に重い負担です。

決算残金4.5億円は翌年度への繰越金とし、残る0.5億円は別途積立金に積み立てました。

支出を被保険者1人当たりで見ると— 昨年度と比べ、医療費が増加しています。

支出

48.6万円

保険給付費
27万3,050円

納付金
18万9,393円

保健事業費
1万3,063円

その他
1万702円