

無料

相談室のご案内

こころのひろば



こころのひろば

電話相談 0120-213-727

※フリーダイヤル
※月～金曜日9:30～21:30 土曜日11:00～19:00
日・祝日、年末年始(12/29-1/4)は休み
※Web相談、対面での相談もご利用いただけます。

女性の体のお悩み相談室



女性の体のお悩み相談室(男性からの相談也可)

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)
※女性の看護師・管理栄養士が対応します。

健康・介護チャンネル



健康・介護チャンネル

ご自身やお子さまの健康、ご家族の介護などさまざまな悩みをご相談いただけます。

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)

～メールでも相談できます!～

健康・介護チャンネルページ画面上のメニューより、

“ご相談窓口”を選択、健康・介護相談フォームはこちらをクリック

※メール相談と電話相談は相談の対応者が異なるため、相談内容が連携されることはありません。
※メール相談の標準回答は4営業日以内(土日祝日・12/29～1/4を除く)です。
※メール相談の回答は1回のご相談について3往復までとなります。

ご相談内容は、日本生命健康保険組合には原則連携されません。

各相談窓口の詳細は
健保組合HPを
ご覧ください!

日本生命健保オフィシャルHPでは、
他にもみなさまの健康に役立つ情報を発信しています!

<https://nissay-kenpo.or.jp>



日本生命健保・はつらつ

No. 179

発行所

日本生命健康保険組合

大阪市中央区今橋3-15-12

電話(06)6209-1486

はつらつ

組合員限り

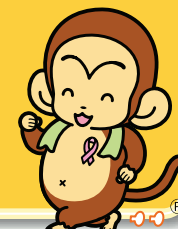
2025年度
上期号
No.179

★2024年度決算のお知らせ

12/2から

★健康保険証は使用できなくなります!

- ★令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります
- ★適正な受診・服薬のすすめ
- ★健康保険被扶養者状況照会を実施します
- ★子どもの医療費はタダじゃない!
- ★抗菌薬(抗生物質)は正しく使おう!
- ★骨の健康



公式LINEお友だち募集中!

友だち登録は
こちらから



健保組合HPに
簡単アクセス!

健診の
お知らせ

健康になる
お得な情報



日本生命健康保険組合

<https://nissay-kenpo.or.jp/>



2024年度 決算の お知らせ

収入支出決算額

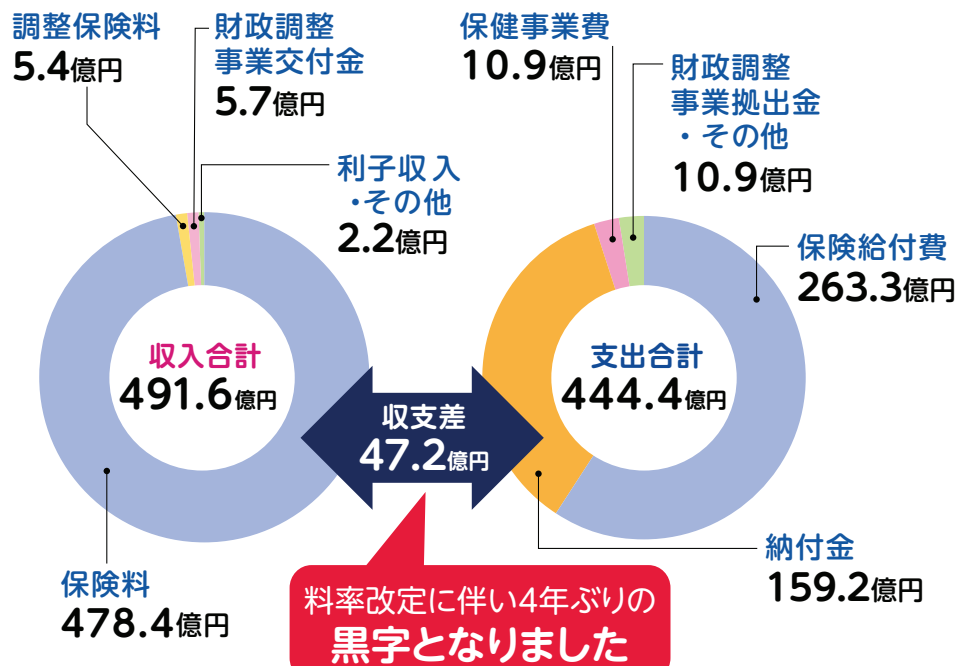
収入合計 **491.6億円**

支出合計 **444.4億円**

収入支出差引額 **47.2億円**

当健康保険組合の2024年度決算が2025年7月16日の組合会において承認されました。

一般勘定



介護勘定

収入合計 **57.1億円**

支出合計 **48.9億円**

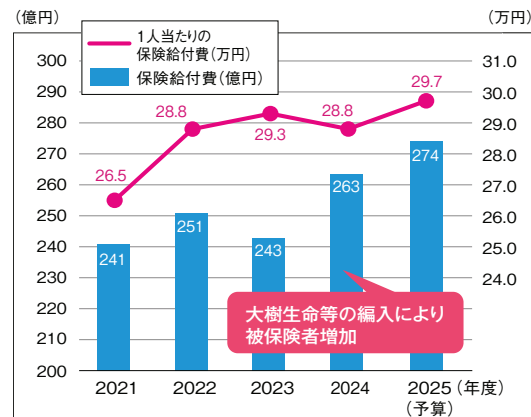
収入支出差引額 **8.2億円**



大樹生命他グループ会社の編入により、保険料収入が増加。納付金が前年より増加したものの、収支は8.2億円の黒字となりました。

支出は年々増え続けており、財政を圧迫しています

保険給付費（みなさまの医療費）



保険給付費
263.3億円

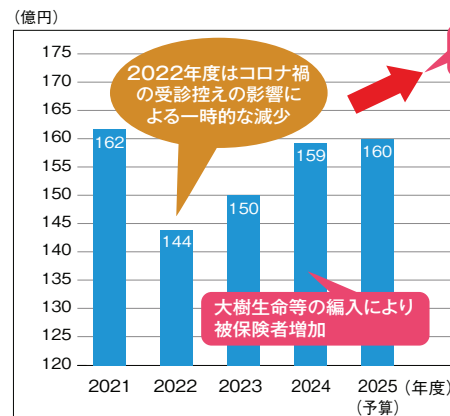
みなさまの医療費である保険給付費は増加し続けることが予想されますが、1人ひとりの“健康への意識”が医療費削減へと繋がります！

P6、8に医療費節約の記事を掲載しています。医療費の正しい知識を身につけることが大切です。

⇒ぜひご覧ください！



納付金（高齢者の医療を支えるために国に納めるお金）



納付金
159.2億円

高齢者医療の増加を背景に膨れ上がる納付金！みなさまの保険料の4割が高齢者医療を支える納付金となっています。

前期高齢者納付金 前期高齢者（65歳～74歳）の医療費負担として国保へ分配される

後期高齢者納付金 後期高齢者（75歳以上）の医療費負担として後期高齢者医療広域連合へ拠出

高齢者人口の増加で医療費も増加～現役世代の負担がさらに増大～

2025年度に団塊の世代が全て後期高齢者（75歳以上）となりましたが、現役世代が過重な負担を強いられる危機的状況は今後も続くと思われます。さらに2040年にかけては高齢者人口はピークに！国民皆保険制度を将来世代に引き継ぐためにも、1人ひとりの“意識”を、“行動”を変えていきましょう！！

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

自分自身で健康を守る意識を持ち健診をきちんと受けてください

軽度なからだの不調は自分で手当するセルフメディケーションを心がけてください

保険証は使用できなくなります!

12/2以降

マイナ保険証※で医療機関を受診ください

※マイナ保険証…マイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしたもの



マイナンバーカードを持っているだけでは、医療機関で使えないよ!利用登録しようね!

扶養のご家族も!
同様の手続きが必要です!

マイナ保険証での受診に向けた手続きを確認しよう!

STEP1
取得申請

①市区町村へマイナンバーカードの**取得申請**をする!

STEP2
利用登録

②マイナポータル等でマイナンバーカードを**健康保険証として利用する登録**をする!

おすすめ!

いつでも
スマホで!



マイナポータル

↓ ココでもできます ↓

受診時に!



病院・薬局の窓口にある
マイナンバーカード読み取り機



コンビニ・
商業施設で!

セブン銀行
ATM

カンタン
だね!



マイナ保険証、完成!

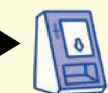


受診のときは…病院・薬局の窓口にある機械で受付ください!



STEP2で
保険証の利用登録をした
マイナンバーカード

受付!



マイナンバーカード
読み取り機

読み取り機の不具合等が発生したときは…

両方を窓口
に提示ください!



STEP2で
保険証の利用登録をした
マイナンバーカード

資格情報の
お知らせ



日本生命健康保
オフィシャルHP
より印刷

令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

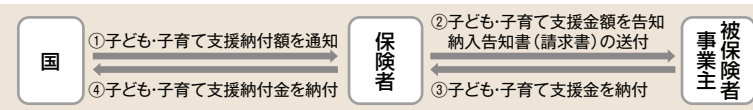
子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

いつ
から?

開始時期について

■子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料(5月納付分)**より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



■納入告知書(請求書)には、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。

一般保険料	+	介護保険料 (介護納付金分)	+	子ども・子育て支援金 (子ども・子育て支援納付金分)
-------	---	-------------------	---	-------------------------------

※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的な**位置づけになります。

何に
使う?

支援金の使途は

■支援金を財源として、国が**子ども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
■加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

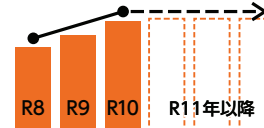
<加速化プランの施策>

●妊婦のための支援給付 ●出生後休業支援給付率の引き上げ ●育児時短就業給付 等

いくら
支払う?

どの程度の負担感か

<支援金率・支援金の負担イメージ>



一人当たり負担額・イメージ

(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万の場合

30万×0.4%=1,200円/月

(事業主負担 600円 : 被保険者負担 600円)

<各年度における支援納付金の総額>

R8年度…約6,000億円 ▶R9年度…約8,000億円 ▶R10年度…約1兆円

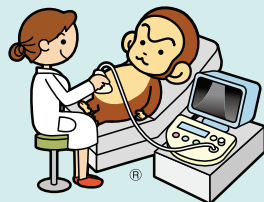
■負担率(支援金率)は、令和8年からスタートし、令和10年度には**0.4%**程度に段階的に上がることが想定されます。

■ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がり**で増え続けることはありません。

■健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

適正な受診・服薬 のすすめ

問題 同じ病気で1ヵ月に複数の病院を受診し、多くの薬を処方された場合、どんなリスクがあるでしょうか。



回答

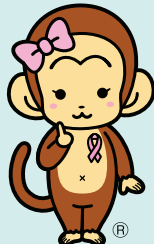
身体への悪影響

- ✓ 重複した検査・投薬で身体に負担がかかる
- ✓ 多くの薬を飲むことで、副作用・薬物中毒を招く

+

医療費の負担

- ✓ 行く先々で「初診料」を払っているため医療費を多く支払ってしまう



みなさんから徴収した保険料を財源に医療費の健保負担（7割等）を支出しています。

“必要なときに、必要な医療を”

今年度、適正受診の啓発を目的に重複受診等の可能性がある方へ通知を送付します

医師・薬剤師の指導により複数回の受診が必要と判断されている場合もあります。その場合はご容赦いただきたくお願いします。

健康状態やお薬の処方状態を把握してもらうためにも
かかりつけ医を持ちましょう

9/1(月) 発送

健康保険被扶養者状況照会を実施します

今年度も厚生労働省の通知に基づき、「被扶養者状況照会」を実施します。例年同様「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき、個人番号（マイナンバー）を活用した地方公共団体（市町村等）への情報照会を行い、**確認ができなかった方、健保組合にて審査が必要と判断した方のみ書面で確認させていただきます。**

調査方法

調査対象	18歳以上（4/1時点）の一部の被扶養者
調査方法	情報照会による確認ができなかった方、書面審査が必要と判断した方（※）のみ 「被扶養者状況照会『回答票』」を送付。 （※）例：給与・公的年金以外の収入がある方 『回答票』提出締切：2025年9月30日（火）
収入判断基準の期間	2024年1月～12月の収入
加入要件未達の場合	被扶養者の取消手続きが必要となります。 「扶養取消手続きのお願い」文書を2025年9月1日発送します。

《ご参考》 以下の場合、被扶養者の取消手続きが必要です。



パート・アルバイト・年金等の収入が認定基準を超えたとき

ご家族が失業給付を受取りはじめたとき

ご家族が就業したとき、
または 勤務先の健康保険に加入したとき

ご家族と離婚したとき

ご家族が死亡したとき

「被扶養者状況照会」の詳細は、日本生命健康保険組合オフィシャルHPの「お知らせ」に đăng載しています。

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
よかったですわ

昨夜ちやうど子どもの具合が悪くて
夜間救急に行ったら...

子どもの医療費の7~8割は 健保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っ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。

安易な受診は健保組合の 財政悪化の原因に

実際の窓口では医療費がかからないので、得をしている感じがするかもしれませんが、それは大きな間違いです。例えば6歳未満の場合、夜間や休日などの割増料金は**大人よりずっとかかります**(左下表参照)。

安易な受診が増え、健保組合の財政悪化につながるだけではなく、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。**

健保からのお願い

ムダな医療費を減らし、必要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

●こども医療
電話相談 **#8000**
●こ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る場合でも、休日加算がかかる)

抗菌薬(抗生物質)は正しく使おう!

Q 抗菌薬(抗生物質)とは?

A 細菌による感染症を治療するための薬です。
正しく使用しないと効果が減ったり、耐性菌が増える原因になります。

Q 抗菌薬(抗生物質)はかぜに効かないの?

A 抗菌薬(抗生物質)は、細菌と構造が異なるウイルスに対して効果はありません。
かぜは細菌ではなくウイルスが原因のため、抗菌薬(抗生物質)を飲んでも効果がありません。

正しい使用方法

病院でむやみに抗菌薬(抗生物質)を求めない
抗菌薬(抗生物質)はかぜを治す万能薬ではありません。
分からないことは、医師・薬剤師に相談をしましょう。

自己判断せずに飲み切る

処方された抗菌薬(抗生物質)は、医師の指示どおりに飲みましょう。
とっておいて、別の機会に飲んではいけません。

～動画で学ぼう～

「抗菌薬は正しく使おう」DO MY HEALTH 第2話

健保連 DO MY HEALTH

検索

健康保険組合連合会(健保連)



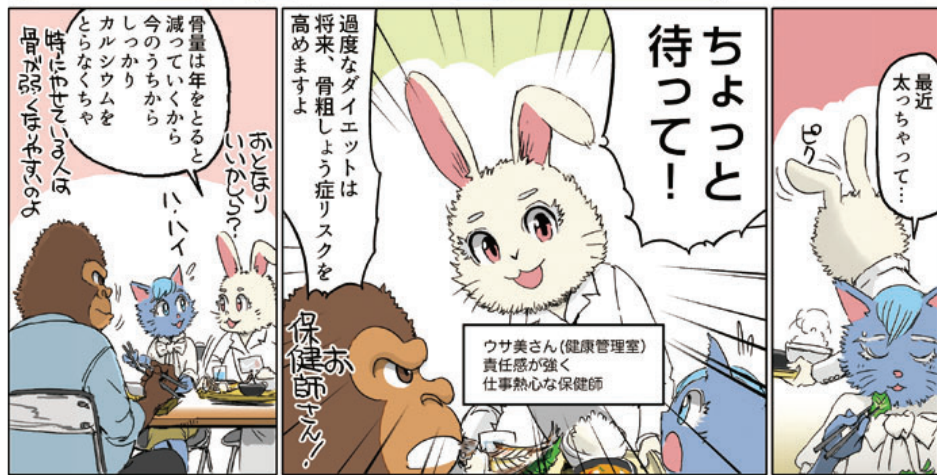
やりがち NG行動!? こうしてOK!

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 そうえん整形外科
骨粗しょう症・リウマチクリニック
院長 宗園 聡

ウサ美保健師に聞いてみた!

骨の健康



NG行動



ムリな
ダイエットや
偏食

OK行動

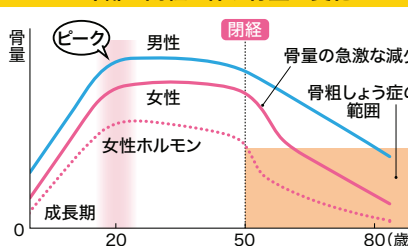


まずは意識して
カルシウムを
とる

気づかぬうちに
骨がスカスカ!

骨粗しょう症

年齢と閉経に伴う骨量の変化



骨粗しょう症は骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。高齢者に多いと思われがちですが、若い人でも**ムリなダイエットや運動不足などで発症する可能性があります**。骨粗しょう症が怖いのは、一度骨折するとその後も骨折しやすくなり、将来、大腿骨骨折などで寝たきりになるリスクが高まるからです。

骨量は男女共に20歳前後がピーク。女性は閉経を境に、骨を壊すのを防ぐ女性ホルモン(エストロゲン)が減るため、骨量も急激に減少します。

現在、骨粗しょう症には有効な薬があります。若いうちから骨量を維持する生活習慣を身につけるとともに、早期に発見して治療につなげることも大切です。

あなたも
当てはまるかも

骨が弱くなる 原因

- ☒ 栄養バランスの偏り、
ムリなダイエット
- ☒ 運動不足
- ☒ やせすぎ
- ☒ お酒の飲みすぎ
- ☒ カフェインのとりすぎ
- ☒ 日光に当たらない
- ☒ 早期閉経や関節リウマチ
などの病気
- ☒ ステロイド薬の長期服用
- ☒ 喫煙

骨粗しょう症 を防ぐ ポイント

バランスのよい食事と運動が基本ですが、まずはカルシウムをとるようにしてみましょう。男女ともに実際のカルシウム摂取量は1日約500mg※1と必要な量より不足気味。毎日牛乳1杯※2を飲むことから始めてみてはいかがでしょうか。

※1 厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査」 ※2 牛乳200ml=カルシウム量約220mg

■1日に必要なカルシウム量

男性	750~800mg
女性	650mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準
2025年版 カルシウム推奨量」より

食事

- 料理でひと工夫してカルシウムをとる
(スキムミルクを卵焼きに入れる、骨まで食べられるサバ缶やサケ缶などを活用する等)
- ビタミンDやビタミンKも一緒にとる

カルシウムの
吸収率UP!



ビタミンD



ビタミンK

カルシウムを
骨に定着!

インスタント麺やスナック菓子などは、カルシウムの吸収を妨げるリンや食塩を多く含むため食べすぎに注意です。

運動

- ジョギングや縄跳びなどのジャンプ運動が◎
- 筋トレを行う(骨も強くなる!)
- つま先立ちをしてかかとをストンと落とす
「かかと落とし」も効果的

ウォーキングや、ながら運動(テレビを見ながらスクワット等)など、
ムリなく続けられることから始め
ましょう。



骨は
刺激を与えると
より強くな
ります!

骨の健康 +α



自分の骨密度を知っておこう

予防や早期発見のためには骨の状態を知っておくことが重要です。骨密度検査は人間ドックのオプションや整形外科、自治体等で受けられます。受けられる機会があればぜひ受けておきましょう。

男性も注意が必要?

男性はからだや動作が大きいため、転んだときに大きな骨折をしやすく重症化しやすいといわれます。骨量は急激に減りませんが、アルコールや喫煙、糖尿病などの生活習慣病が原因で骨粗しょう症になる人も多くいます。