

ご家庭に持ち帰って家族みんなで読みましょう。

2025

4

NO.140

健保だより

P2 2025年度 予算のお知らせ

P3 2025年度 保健事業のご案内 他

日本代表

高山信用金庫 新宮支店

齊藤 詩織さん



キャプテン

高山信用金庫 経営管理部

高橋 杏奈さん



『飛騨高山ブラックブルズ岐阜』

しんぎんの
煌き人

ハンドボール女子日本代表を輩出

インタビューはP6へ！

高山信用金庫 経営管理部

村井 智美さん



高山信用金庫 事務統括部

永嶋 萌々子さん



三岐しんぎん健康保険組合

健保組合のホームページ <https://www.sangishinkinkenpo.jp/>

2025年度保健事業のご案内

みなさまの健康を応援します！

当健保組合では、みなさまの健康をお守りするため、さまざまな事業を行っています。ぜひご利用ください。

健康診断	人間ドック	4月～翌年1月	日帰り人間ドック：補助額15,000円、脳ドック：補助額16,000円、 肺がん検査：補助額8,000円、 PET健診：補助額 費用の3分の2相当額
	特定健診	4月～翌年1月	受診券を利用し、医療機関で受診。 パート先などで受診した健診結果を当健保組合に提供した 被扶養者(40歳以上)には謝礼を贈呈
特定 保健指導	特定保健指導	通 年	人間ドック健診機関または委託業者による保健指導を実施。 当健保組合が費用を全額負担
疾病予防	共同巡回健診	冬 頃	詳細は別途ご案内します
	乳がん・子宮がん検診	通 年	医療機関での自己負担分(自費で受診)を補助。 補助額2,000円
	歯科健診	通 年	岐阜・三重・愛知の各県歯科医師会の会員歯科医院で 歯科健診を受診した場合に、当健保組合が健診費用を全額負担
	禁煙外来補助	通 年	医療機関での自己負担分を補助。 補助額15,000円
保健指導 宣伝	広報誌 「健保だより」発行	4月・10月	「健保だより」を発行し、ホームページに掲載
	家庭用常備薬等の斡旋	4月・10月	委託業者(株)アーテムより、 割引価格で家庭用常備薬等を斡旋
	健康優良者表彰	10月	前年度1年間、保険診療を受けずに 過ごした世帯に記念品を贈呈
	健康セミナー	随 時	新入職員セミナー・メンタルヘルスセミナー・ 健康づくりセミナー等を開催
	ジェネリック医薬品 利用促進のお知らせ	秋 頃	先発医薬品からジェネリック医薬品に 切り替えた場合の差額をお知らせし、 医療費削減・患者の自己負担軽減を図る
	医療費通知	2月	健康管理の意識向上・医療費の適正化を図る
体育奨励	育児誌の配付	通 年	(株)赤ちゃんとママ社発刊の『お医者さんにかかるまでに』 『お誕生号(1歳半までの成長・発達に合わせたサポートBOOK)』 を配付
	健康増進促進 キャンペーン	随 時	ウォーキングまたはラジオ体操を実施し、運動習慣の定着を図る
	健康ウォーク	秋 頃	健康保険組合連合会岐阜連合会主催の ウォーキングイベント。詳細は別途ご案内します

2025年度 予算のお知らせ

納付金減少により黒字予算に
引き続き医療費削減にご協力ください

健康保険

2025年度予算は、総額で1,605百万円を計上しました。

収入面では、被保険者のみなさまと事業主から納めていただく保険料収入を1,596百万円と見込みました。支出面では、みなさまの医療費をサポートする「保険給付費」が前年度当初予算比34百万円減の811百万円、高齢者医療を支えるために拠出する「納付金」は同103百万円減の464百万円を見込んでいます。これらにより、経常収支差引額は209百万円の黒字予算となる見通しです。

団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年を迎え、今後ますます厳しい財政状況が予測されますが、今年度もみなさまの健康と暮らしを守るため、疾病予防・重症化予防に向けた保健事業の一層の充実を図っていきます。

予算の基礎となった数値			
■被保険者数		■平均年齢	
男	2,930人	男	43.94歳
女	1,550人	女	45.86歳
合計	1,380人	合計	41.75歳
■平均標準報酬月額		■前期高齢者加入率	
男	335,725円	男	2.06%
女	412,325円	女	
合計	245,727円	合計	
■総標準賞与額		■保険料率	
3,250,170千円		事業主	千分の108
		被保険者	千分の53

	科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	保険料(含調整保険料等)	1,596,084	544,738
	国庫補助金収入	454	155
	出産育児交付金	959	327
	財政調整事業交付金	7,000	2,389
	雑収入	736	251
	計	1,605,233	547,861

	科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
支出	事務費	40,458	13,808
	保険給付費	811,300	276,894
	法定給付費	811,300	276,894
	付加給付費	0	0
	納付金	463,738	158,272
	前期高齢者納付金	128,858	43,979
	後期高齢者支援金	334,878	114,293
	病床転換支援金	1	0
	流行初期医療確保拠出金	1	0
	保健事業費	52,677	17,978
	還付金	2,050	700
	財政調整事業拠出金	17,229	5,880
	連合会費	1,142	390
予備費	積立金	989	338
	雑支出	110	37
	予備費	215,540	73,563
	計	1,605,233	547,861

介護保険

収入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	174,697	104,609
雑収入	28	17
計	174,725	104,626

支出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	156,262	93,570
介護保険料還付金	1,000	599
積立金	1	1
雑支出	1	1
予備費	17,461	10,456
計	174,725	104,626

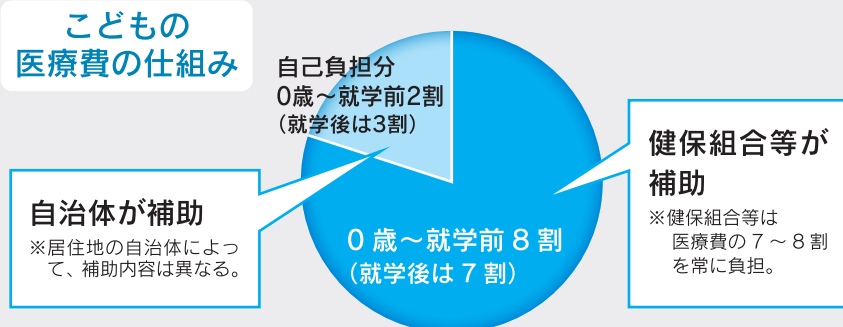
※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

予算の基礎となった数値			
■介護保険第2号被保険者数		■平均標準報酬月額	
(40歳から64歳の被保険者および被扶養者)	2,075人		376,499円
■介護保険第2号被保険者たる被保険者数		■総標準賞与額	
(介護保険料を負担している40歳から64歳の被保険者)	1,670人		2,182,950千円
		■介護保険料率	
		事業主	千分の18
		被保険者	千分の9.0

こどもの医療

こどもの医療費ってタダじゃなかったの？！

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合もあります。



安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が補助してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健康保険組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、みなさまの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

こどもの様子がいつもと違う？と感じたら…

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくといでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら、

■小児救急電話相談 #8000 利用時間：午後6時～翌朝8時など、自治体により異なる

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。



こんなときは
受診しよう

診療時間内に受診！

- 熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない

早急に受診！

※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3ヵ月未満で発熱している

健康増進促進キャンペーン結果発表

目標達成者には
QUOカード
1,000円分を
プレゼント！

昨年10月～12月の3ヵ月間にわたり開催した「健康増進促進キャンペーン」の結果を報告します。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

キャン
ペー
ン
内
容

① ウォーキングの部

- 目標…1日平均8,000歩(65歳以上の方は6,500歩)以上
- エントリー数…228名 ●目標達成者数…109名

② ラジオ体操の部

- 目標…ラジオ体操第一・第二を毎日実施
- エントリー数…130名 ●目標達成者数…39名

ウォーキングの部
+
ラジオ体操の部
ダブルで目標達成した方は
5名

参加されたみなさまの声

ウォーキングの部

- 腰痛が軽減しました。(59歳男性 他1名)
- 歩くことへの抵抗がなくなり、中性脂肪が減りました。(49歳男性 他1名)
- キャンペーン中は皆で競い合って頑張れました。(46歳女性)
- 食後の眠気がなくなり、規則正しい時間に睡眠をとるようになりました。(30歳女性)
- 筋力が増え、前より疲れにくくなりました。体が軽くなりました。(35歳女性 他5名)
- 意識して階段を使うようになりました。(50歳女性 他5名)
- ダイエットできました。(52歳男性 他2名)
- キャンペーンを意識することで頑張れました。(61歳男性 他3名)
- 歩くことを意識できるようになりました。(60歳男性 他7名)
- 風邪をひきにくくなりました。(59歳男性 他1名)

- 人間ドックで先生に褒められ、同僚にも目に見えてスリムになったと言われました。(51歳男性)
- 休日にたくさん歩くようになりました。(49歳女性 他2名)
- 飲酒をすると翌日体に疲れが残る、歩くペースが落ちることから、極力飲酒を控えるようになりました。(50歳男性)
- 今後も歩く習慣を維持していきたいです。(28歳男性 他12名)
- 職場の皆と一緒に参加することで、目標を達成できました。(33歳女性)
- ウォーキングを始めてから、食生活や睡眠にも気をつけるようになりました。(60歳女性)
- これまで気づけなかった街並みなどの風景を楽しむことができ、近所の人と挨拶を交わすことで清々しい1日の始まりを迎えることができました。ウォーキング効果を無駄にしない気持ちから、暴食の抑制につながりました。(56歳男性)

ラジオ体操の部

- 体が温まりました。(39歳女性 他3名)
- キャンペーンが終了しても続けていきたいです。(60歳女性)
- ラジオ体操を止めた途端に太ってしまいました。(49歳女性)
- 意外ときつと感じました。毎日行うことで、体が軽くなりました。(45歳男性 他1名)
- 習慣にすることができました。(51歳男性 他2名)
- 体を動かすことで、目が覚めてすっきり過ごせるようになりました。(27歳女性 他2名)
- 家族と一緒に取り組みました。(41歳女性 他1名)
- 体の違和感に気づけるようになり、体調管理に役立ちました。(56歳男性)

ウォーキングの部1日当たり平均歩数 ベスト20

＼氏名／	＼所属金庫名／	＼続柄／	＼平均歩数／
1 大澤 慎太郎	八幡信用金庫	本人	18,721
2 牧戸 理沙	桑名三重信用金庫	本人	18,059
3 山下 正人	高山信用金庫	本人	17,461
4 青木 勇雄	高山信用金庫	本人	17,050
5 亀井 和也	北伊勢上野信用金庫	本人	16,064
6 山田 修司	東濃信用金庫	本人	15,118
7 林 祐也	桑名三重信用金庫	本人	14,995
8 鈴木 友敬	東濃信用金庫	本人	14,221
9 山内 友紀絵	八幡信用金庫	本人	14,170
10 溝尻 正義	高山信用金庫	本人	13,228

＼氏名／	＼所属金庫名／	＼続柄／	＼平均歩数／
11 森田 早紀	桑名三重信用金庫	本人	13,178
12 大坪 弘典	東濃信用金庫	本人	13,072
13 中野 勝久	東濃信用金庫	本人	13,066
14 稲森 佐裕里	北伊勢上野信用金庫	本人	12,603
15 柘植 靖史	八幡信用金庫	本人	11,845
16 植村 克郎	関信用金庫	本人	11,757
17 大嶽 肇	東濃信用金庫	本人	11,742
18 江口 雅之	東濃信用金庫	本人	11,725
19 小森 信我	東濃信用金庫	本人	11,682
20 本田 健作	東濃信用金庫	本人	11,605

(敬称略)

日々の健康づくりに
こちらもおすすめ！

健康管理アプリ

ゲッピーヘルスケア

インストールはこちらから



「ゲッピーヘルスケア」は、歩数計測以外にも活用できる多機能アプリです。体重、睡眠、食事など16種類以上の健康管理機能を搭載！楽しく健康づくりに取り組みながら、お得にポイントが貯まります。

1 健康活動を記録してポイントをゲット



2 1,000ポイント以上貯めてアプリ内で応募



3 抽選で毎月150名様にAmazonギフトカードが1,000円分当たる



登録方法等の詳細は、
当健保組合ホームページをご覧ください。

アプリに関する
お問い合わせ

株式会社ゲッピーズ ヘルスケア事業部
☎ 03-5908-3883 ✉ hc@guppy.co.jp

しんきんの煌き人

高山信用金庫

経営管理部 **高橋 杏奈さん**
キャプテン/ライトウイング(東京都出身/東海大/2020年入庫)

新宮支店 **齊藤 詩織さん**
レフトバック/センターバック(茨城県出身/東海大/2022年入庫)

経営管理部 **村井 智美さん**
レフトウイング/ピボット(東京都出身/同志社大/2023年入庫)

事務統括部 **永嶋 萌々子さん**
レフトバック(千葉県出身/日本女子体育大/2024年入庫)



日本代表

齊藤さん

キャプテン

高橋さん

村井さん

永嶋さん

女子日本代表「おりひめジャパン」を輩出！ リーグHで活躍する

飛騨高山ブラックブルズ岐阜

「たかしん」として親しまれる高山信用金庫が所在する高山市は、以前からハンドボールが盛んな地域です。今回は、2012年のぎふ清流国体の強化チームであった「HC高山」を母体として結成された『飛騨高山ブラックブルズ岐阜』の中心メンバー4名に、ハンドボールの魅力を伺いました。



左から 荒畑総務課長、高橋さん、齊藤さん、村井さん、永嶋さん、建石常務理事

ハンドボールを始めたきっかけ・思い出は？

高橋さん 中学1年時、友だちに誘われてハンドボール部に入ったのが始まりです。高校でもハンドボールを続け、その後、東海大学に入学。大学4年時に出場した全日本学生選手権(インカレ)で3位になり、メダルをいただきました。

高橋さん



齊藤さん 2つ年上の兄がハンドボールをやっていて、私も小学1年生から始めました。小学生時代はスポーツ少年団で、中学・高校・大学とプレーを続け、先ほど高橋さんが話していた同じ大会で一緒に3位になったことが私も印象に残っています。

村井さん 私の出身である東京の東久留米ハンドボールクラブに、幼馴染が所属していて練習に参加したのがきっかけです。その後、中学・高校・大学とプレーを続けました。高校3年時の全国高等学校総合体育大会(インターハイ)優勝が一番に残っています。

永嶋さん 祖父がハンドボールをやっていた影響もあり、中学1年から部活で始めました。大学4年時のインカレで、ずっと負け続けていたチームに

今後の目標は？

高橋さん 今シーズンの目標である勝ち点20を達成したいです。試合数が30試合になり、シーズン期間が9月から5月末に延びるなど、リーグ規定がめまぐるしく変わっていく中、勝ちにこだわって、みなさんと一緒に喜びたいと思っています。ぜひ、試合を観に来てください！

齊藤さん 全力でハンドボールに没頭し、集中してプレーしてチームに勝利をもたらしたいです。また、大学時代から将来、指導者になりたいという夢も持っています。

村井さん 大学4年時に膝のケガをしているので、まずはケガをしないための体づくりを強化し、試合では集中力を高め、自分の力をしっかりと発揮できる選手になりたいです。また、たかしんや地域のみなさんの熱い応援には、いつも感謝しています。

永嶋さん ハンドボールを通じて多くの人に出会い、対応力や適応力がついたと思います。もっとハンドボールが上手くなりたいです。せっかくリーグHでプレーできているので、上手い人から吸収し、成長していくのが目標です。

永嶋さん



延長戦で勝てたこと、そしてベスト8に入れたことが一番の思い出です。

飛騨高山ブラックブルズ岐阜での活動は？

高橋さん ブルズに所属する選手たちは、日中それぞれの企業で働き、終業後に練習に励む日々を送っています。平日はほぼ毎日18時から21時までトレーニングし、約21人のメンバーでリーグ戦に挑んでいます。仕事とハンドの両立はとても大変ですが、たくさんの方々に支えられて活動することができています。また、幼稚園や小学校などの学校施設などで、運動やハンドボールの指導をするなど、子どもたちに体を動かしてボールに親しんでもらう活動もしています。その他にも、岐阜県の行事に積極的に参加し、地域の活性化に力を入れています。

チームメイトが語るそれぞれの選手はどんな人？

齊藤さん キャプテンは大学時代から努力家で、その頃からずっと信頼しています。面倒見がよく、一緒に頑張りたいなと思う人です。

齊藤さん



建石常務理事 仕事とハンドボールを両立させ、一生懸命頑張る姿には感銘を受けます。当金庫としても、今後みなさんの活躍を全力で応援していきます。

建石
常務理事



理事長応援メッセージ

高山信用金庫 坂口 秀平 理事長



初めて女子日本代表である「おりひめジャパン」に選出され、『第20回女子ハンドボールアジア選手権』では、20年ぶりに優勝されアジア女王への返り咲き、誠におめでとうございます。当金庫の職員が日本代表として活躍したことを大変誇りに思います。普段はそれぞれの業務に励みながらも、業務終了後はほぼ毎日練習に打ち込み、仕事とハンドボールの両立は大変だと思いますが、みなさんの更なるご活躍を期待しています。

被扶養者の現況照会にご協力をお願いします

健康保険法施行規則および厚生労働省の通達によって、健保組合は被扶養者のみなさまが引き続き被扶養者資格を有しているかどうか、現況を確認することが義務づけられています。

当健保組合では、7月に資格確認（現況照会）を実施予定です。対象となった方は、必要書類のご提出にご協力をお願いいたします。

本年度の照会対象となる方

次の事業所に所属する被保険者の被扶養者で、18歳以上の方（学生除く）

●大垣西濃信用金庫 ●高山信用金庫 ●東濃信用金庫

必要書類（コピー可）

詳細は、対象の方にお届けする書類でご確認ください。

▶収入額を証明するもの

- 令和6年分源泉徴収票（ない場合は直近3ヵ月の給与明細）
- 老齢年金・障害年金・遺族年金・厚生年金基金・企業年金などの年金額裁定（改定）通知書・年金証書など
- 令和6年分の確定申告書・収支内訳書の控または収入額が確認できる書類

▶障害状態または要介護状態を証明するもの（必要な場合）

障害者手帳・介護認定証・医師の診断書などの書類

▶前年収入と直近の収入で、認定の可否が変わると予想される場合の直近3ヵ月の給与明細票・雇用契約書・現状説明書など

よくあるご質問



収入の基準額は
いくらですか？



60歳未満は年収130万円未満（一定の障害状態にある方、60歳以上の方は180万円未満）です。



夫婦が共働きで、それぞれ別の健保組合等の被保険者である場合、その子どもはどちらの被扶養者になりますか？



原則として収入の多いほうの被扶養者になります。ただし、夫婦の年収の差額が、収入の多いほうの1割以内である場合や、共済組合の組合員で扶養手当等を受けている場合、育児休業を取得して年収が変化した場合などの例外があります。

お願い

被扶養者のみなさまへの給付や保健事業は、被保険者のみなさまと事業主からの大切な保険料で賄っています。被扶養者の資格がなくなったにもかかわらず、そのまま当健保組合の被扶養者であり続けると、健保財政が圧迫され、円滑な事業運営を行えなくなるおそれがあります。

また、資格がないのに当健保組合の被扶養者として医療機関等にかかった場合、当健保組合が負担した分の医療費を全額返還していただくことになります。

ご家族が就職された、収入が増加して基準額を超えた等、被扶養者認定基準を満たさなくなった場合は、5日以内に「被扶養者（異動）届」を提出し、扶養から外す手続きをお願いいたします。

2025年度 任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者にかかる保険料を計算する際の標準報酬月額の上限は、前年9月30日現在の被保険者全体の平均標準報酬月額をもとに決定されます。2025年度は次のとおりです。

標準報酬月額（上限） > 340,000円

退職時の標準報酬月額が上記金額を上回る場合は上記金額が適用され、下回る場合は退職時の標準報酬月額が適用されます。