

健康こそもっとも貴重な財産である

けんぽだより

- 令和6年度 決算のお知らせ……2~3
- 収入の平均額で保険料が決まります……4~5
- 秋季女性生活習慣病予防健診 実施のお知らせ……6~7
- 保養施設のご案内……8
- 夏期遊園地・プール施設一覧……9
- 健康づくりのための睡眠ガイド……10
- 「こうだったらいいのにな」がマイナ保険証で叶います……11
- けんぽからのお知らせ……12

2025 summer no.208

ご家庭に
お持ち帰り下さい



日本自動車部品工業健康保険組合



<https://kenpokumiai.jp>

スマートフォンにも対応できます。

令和6年度

決算のご報告をいたします

被保険者1人当たりの
収支額(一般勘定)

特定健康診査等
事業収入105円(0.1%)

国庫補助金収入
6,527円(1.3%)

調整保険料
6,213円(1.3%)

財政調整事業交付金
5,642円(1.2%)

雑収入
1,169円(0.2%)

出産育児交付金
159円(0.1%)

収入
476,878円

健康保険料収入
457,063円(95.8%)

●一般勘定(健康保険分)

収入合計	245億 0,055万円
支出合計	230億 7,620万円
収支差引額	14億 2,435万円
經常収支差引額	8億 0,133万円



収入面について

令和6年度は被保険者数が761人増加して51,377人、標準報酬月額が9,570円増加して339,062円となったことから、保険料収入額は前年度より10.8億円増加する結果となりました。既存の事業所では被保険者数が減少(または横ばい)傾向で推移している一方で、年度当初に新たに事業所が加入したこと等が要因です。

また、高齢者医療へ拠出する納付金の負担が他の組合より大きい組合に対して国から交付される助成金が3.3億円交付されたこと等もあり、収入総額は前年度より12.1億円増の245億円を確保することができました。

支出面について

保険給付費の約9割を占める医療費は年々増加しています。特に5年度は被保険者1人当たり6.9%増と非常に高い伸び率となりましたが、6年度は伸び率が鈍化し1.3%増の204,789円となりました。その結果、保険給付費は118.3億円、高齢者医療へ拠出する納付金等の額は100.8億円で、支出総額は230.8億円となりました。

なお、保険給付費額と納付金等の額を合わせると、依然として保険料収入額の93%を占めています。

以上の状況から、令和6年度の収支差引額は14.2億円です。年度閉鎖しました。なお、決算残金は準備金に積

〈令和6年度収支決算概要〉

●一般勘定

〈基礎数値〉

年間平均被保険者数…51,377人

平均標準報酬月額…339,062円

収 入

科目	決算額(千円)
健康保険料収入	23,482,507
調整保険料収入	319,218
国庫補助金収入等	335,361
財政調整事業交付金	289,882
雑収入等	73,588
収入合計	24,500,556
経常収入合計	23,558,710

支 出

科目	決算額(千円)
保険給付費	11,825,933
(法定給付費)	(11,741,610)
(付加給付費)	(84,323)
納付金	10,079,001
(前期高齢者納付金)	(4,490,971)
(後期高齢者支援金)	(5,588,028)
(病床転換支援金)	(2)
保健事業費	527,767
財政調整事業拠出金	318,791
事務費	295,011
その他	29,698
支出合計	23,076,201
経常支出合計	22,757,375

決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
準備金	1,423,949
財政調整事業繰越金	406
合 計	1,424,355

●介護勘定

〈基礎数値〉

介護保険第2号被保険者数……………36,368人

介護保険第2号被保険者たる被保険者数…29,735人

平均標準報酬月額……………367,188円

収 入

科目	決算額(千円)
介護保険料収入	2,804,482
雑収入	78
収入合計	2,804,560

支 出

科目	決算額(千円)
介護納付金	2,647,468
介護保険料還付金	1,710
支出合計	2,649,178

決算残金処分内訳

種別	金額(千円)
介護準備金	155,382
合 計	155,382

事務費
5,742円(1.3%)

その他
(財政調整事業拠出金、積立金、
還付金、連合会費など)
6,783円(1.5%)

保健事業費
10,272円(2.3%)

支 出
449,154円

納付金
196,177円(43.7%)

- ・前期高齢者納付金 87,412円
- ・後期高齢者支援金 108,765円
- ・退職者給付拠出金 0円
- ・病床転換支援金 0円

保険給付費
230,180円(51.2%)

※端数処理の関係で合計額に差異が生じます

立いたします。

健康保険組合を取り巻く状況は、医療技術の高度化や高額薬剤の保険適用などにより医療費は年々増加しています。また、全ての団塊世代が後期高齢者となる2025年問題に直面しているなか納付金等の負担増大は必至であり、今後も厳しい運営となることが予想されます。

皆様におかれましては、こうした状況をご理解いただき、日々の健康管理に努められ、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

収入の平均額で保険料が決まります

被保険者の皆様が実際に受ける報酬と標準報酬月額が大きくズレないように、毎年1回、4月・5月・6月の全被保険者の報酬月額を届け出いただき、新しい標準報酬月額を決定します。

9月分保険料(10月控除分※)から新しい標準報酬月額が適用されます。

※健康保険料の控除は、翌月に支払われる給料から行っていただくこととなっておりますので、新しい標準報酬月額が適用される9月分保険料は、10月に支払われる給料から控除されます。



標準報酬月額

報酬に基づいて 保険料や保険給付額を計算します

健康保険や厚生年金保険では、被保険者が事業主から受ける報酬をいくつかの等級に区分した仮の報酬(「保険料等級表(一部抜粋)」参照)にあてはめ、これをもとに保険給付額や保険料を計算します。この仮の報酬を「標準報酬月額」といいます。

●報酬となるもの・ならないもの

	報酬となるもの	報酬とならないもの
金銭で支給されるもの	●基本給 (月給・週給・日給など) ●諸手当 (残業手当、通勤手当、住宅手当、家族手当、役付手当、休業手当など) ●賞与・決算手当 (年4回以上支給されるものなど)	●事業主が恩恵的に支給するもの (病気見舞金、災害見舞金、結婚祝金など) ●公的保険給付として受けるもの (傷病手当金、休業補償給付、年金など) ●臨時的、一時的に受けるもの(大入袋、解雇予告手当、退職金など) ●実費弁償的なもの(出張旅費、交際費など) ●年3回まで支給されるもの (賞与など年3回以下支給されるものは標準賞与額の対象となる)
現物で支給されるもの	●通勤定期券・回数券 ●食事・食券 ●社宅・独身寮 ●被服(勤務服でないもの) など ※定期券代などは、消費税を含めた額を報酬として算入します。	●食事 (本人からの徴収金額が現物給与の価額の2/3以上の場合) ●社宅 (本人からの徴収金額が現物給与の価額以上の場合) ●制服・作業衣などの勤務服 など

定時決定

毎年9月に標準報酬が見直されます

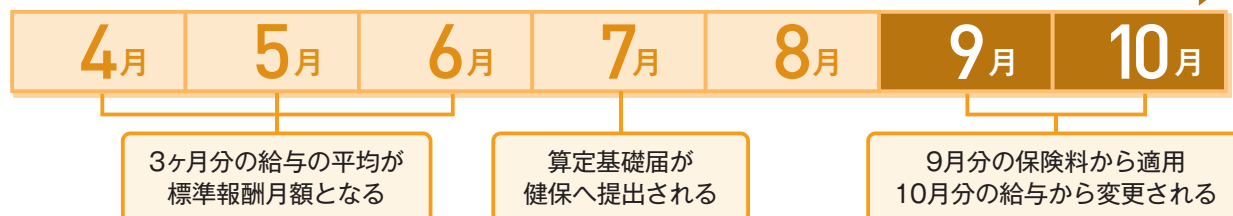
毎年7月に、7月1日現在の全被保険者を対象に、4月～6月までの3ヶ月分の報酬をもとに新しい標準報酬を算定します。これを定時決定といい、この時に提出する書類を「被保険者標準報酬月額算定基礎届」といいます。

標準報酬月額は、基本給だけでなく、各種手当(残業手当、通勤手当など)や現物での給与(食事、社宅など)も含

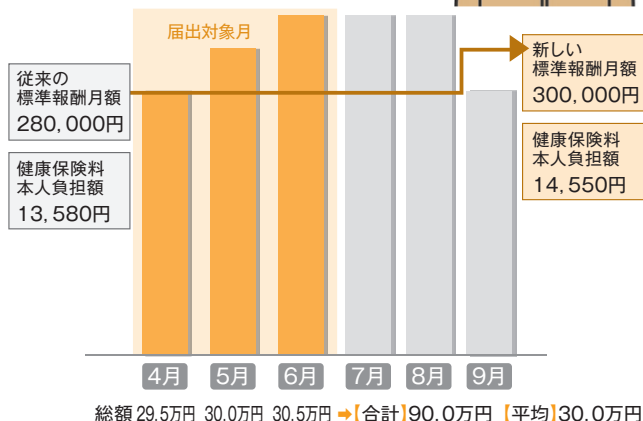
まれます。新たな標準報酬は9月分の保険料から適用されることとなりますので、10月分の給与から保険料が変更されることになります。

定時決定された標準報酬は、翌年の8月まで(または、随時改定や育児休業終了時改定が行われるまで)使用されます。

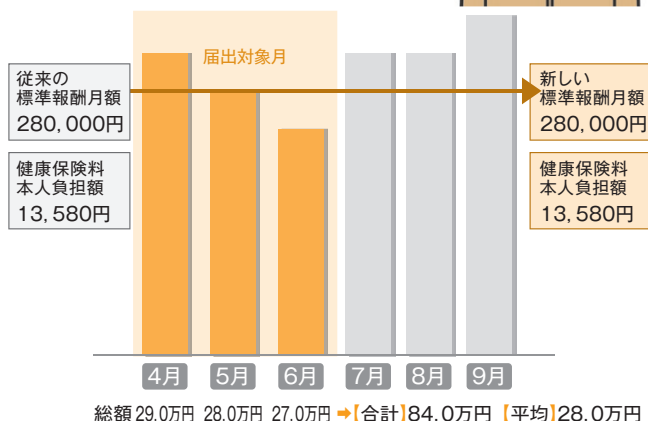
適用 (9月1日から翌年8月31日まで)



【例】保険料が変わる人
Aさん(39歳)



保険料が変わらない人
Bさん(38歳)



標準報酬月額は、1等級(58,000円)から50等級(1,390,000円)に分かれています。決定された標準報酬月額は保険料の計算の他、傷病手当金や出産手当金の保険給付の計算にも使用されます。

●保険料等級表(一部抜粋)

等級	標準報酬月額	実際の報酬(給与)		健康保険料 本人負担額
1	58,000円	63,000円未満		2,813円
2	68,000円	63,000円以上	73,000円未満	3,298円
3	78,000円	73,000円以上	83,000円未満	3,783円
4	88,000円	83,000円以上	93,000円未満	4,268円
21	280,000円	270,000円以上	290,000円未満	13,580円
22	300,000円	290,000円以上	310,000円未満	14,550円
23	320,000円	310,000円以上	330,000円未満	15,520円
24	340,000円	330,000円以上	350,000円未満	16,490円
50	1,390,000円	1,355,000円～		67,415円

Bさんはそのまま

Aさんの新しい等級

※健康保険料については当健康保険組合ホームページ「保険料月額表」をご覧ください。

ホーム → 健保のしくみ → 当健康保険組合の保険料 → 保険料月額表

随時改定

給与に大幅な変更があった場合は 標準報酬が見直されます

給与体系の変更や、大幅な昇給(降給)があると、定時決定した標準報酬と実際に支給される給与とがかけ離れてしまいます。その場合には、標準報酬月額を改定する必要が生じます。これを随時改定といいます。随時改定は、右の3つの条件がすべて該当したときに行われます。

- 1 固定的賃金の変動または、賃金(給与)体系の変更があったとき
- 2 変動月以降継続した3ヶ月間のいずれの月も報酬の支払基礎日数が17日以上あるとき
- 3 3ヶ月間に受けた報酬の平均額が現在の標準報酬と比べて2等級以上の差を生じたとき

(注) 固定的賃金とは、基本給、役職手当、家族手当、住宅手当など月単位で決まった額で支給されるものをいいます。

秋季

女性生活習慣病 予防健診 実施のお知らせ

被扶養者
(妻)



日本予防医学協会ネットワーク健診
(一般財団法人 日本予防医学協会)

一部負担額 6,000円

実施期間 通年

日本予防医学協会の『受診ナビ』で申し込みます。

パソコン・スマホ <https://kenshin-jpm.jp/njbk>

※スマートフォンは右のQRコードからも申し込みます。
(パソコン用の画面です。)



『受診ナビ』にログインし、健診機関一覧を参照・選択し
Web予約をします。

(ログインには、健康保険の記号・番号、性別、生年月日が必要です)

24時間365日いつでもお申込みいただけます。

健診案内が日本予防医学協会より送付されます。

健診日当日

※受診日当日は、マイナ保険証(または保険証)、または資格確認書をお持ちください。

一部負担金を当日、窓口にてお支払いください。

健診結果郵送

通常、4週間前後で受診者のお手元に届きます。

東振協

(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)

一部負担額 5,000円

実施期間 令和7年10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

当健康保険組合ホームページで健診会場を確認してください。

健保ホームページ <https://kenpokumiai.jp>

東京都総合組合保健施設振興協会のホームページから
インターネットで直接申し込みます。

※令和7年6月20日(金)～

パソコン・スマホ <https://system.toshinkyo.or.jp>

※スマートフォンは右のQRコードからも申し込みます。
(パソコン用の画面です。)



インターネット以外の申し込みは、
所定の用紙に記入して郵送またはFAXで直接当健康保険組合に送付してください。

※所定の用紙は、健保ホームページ「新着情報」から印刷してください。

申込期限：令和7年7月15日(火) 必着

健診日当日

※受診日当日は、マイナ保険証(または保険証)、または資格確認書をお持ちください。

※医師採取法での子宮検査は近隣の婦人科医院か会場(健診車)で行うため、
健康診断と同日で受診できない場合があります。

一部負担金を「当日、窓口」または「振込用紙で後日」お支払いください。

※支払方法は健診会場によって異なりますので、健診機関の案内に従ってください。

※振込手数料は受診者負担になります。

健診結果郵送

通常、4週間前後で受診者のお手元に届きます。

留意点

令和7年4月～令和8年3月の期間にて、特定健診または人間ドックを受けた方、
または受ける予定の方は、当該健診を受けることができません。
受診当日までに資格喪失している方も受けることができません。
※重複受診・資格喪失後の受診は全額自己負担となります。

保養施設をご利用ください！

健康保険組合ではみなさまの健康増進と
保養のための施設を開設しています。

各施設の詳細は下記のURLにアクセスするかQRコードを
スマートフォンのカメラで読み取ってください。

<https://kenpokumiai.jp/member/resort/index.html>



日本金型工業健康保険組合

3,000円を補助します！

補助金額

1泊につき ※下記年齢は利用日を基準とする
大人(12歳以上).....3,000円
小人(4歳以上11歳以下)…2,000円

料金は補助金適用前の金額です。詳しい利用方法に
ついては健保組合ホームページをご覧ください。



日光鬼怒川・川治温泉
金型かわじ荘

利用料金(1泊2食付・税込)

平日・日曜	8,400円(4,500円)
土曜・休前日	10,500円(5,500円)

※()内は11歳以下の子供料金。4歳未満は無料(食事・寝具なし)

所在地／栃木県日光市川治温泉36

交通／東武快速電車「川治湯元」駅下車、徒歩7分

※無料送迎あり(要予約)



妙高高原・赤倉温泉
金型あかくら荘

利用料金(1泊2食付・税込)

平日・日曜	9,400円(5,000円)
土曜・休前日	11,500円(6,000円)

※()内は11歳以下の子供料金。4歳未満は無料(食事・寝具なし)

所在地／新潟県妙高市赤倉585-22

交通／JR北陸新幹線「長野」駅→しなの鉄道

「妙高高原」駅→バス「赤倉銀座」下車、徒歩5分

※無料送迎あり(要予約)



箱根・小涌谷温泉
金型はこね荘

利用料金(1泊2食付・税込)

平日・日曜	10,800円(6,500円)
土曜・休前日	12,500円(7,500円)

※()内は11歳以下の子供料金。4歳未満は無料(食事・寝具なし)

所在地／神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷450-24

交通／JR東海道新幹線「小田原」駅・小田急線

「小田原」・「箱根湯本」駅→箱根登山鉄道「小涌

谷」駅下車、徒歩7分

※無料送迎あり(要予約)

●令和7年4月から利用料金が一部変更となりました。

●20名以上の団体利用の場合、利用料金が500円割引になります。(平日・日曜に限る)

※詳細は日本金型工業健康保険組合へお問い合わせください。

お申込・お問い合わせは 日本金型工業健康保険組合 TEL: 03-3255-7672

船員保険 センポスの保養施設

最大5,000円の補助を
利用できます！

補助券
3,000円

+

宿泊割引券
2,000円

料金は補助金・宿泊割引券適用前の金額です。宿泊割引券(2,000円・大人のみ)は
当健康保険組合から利用券と一緒に送りいたします。



しっとり、あったか、やすらぎの湯
鳴子やすらぎ荘

<https://www.sempos.or.jp/naruko/>

〒989-6832 宮城県大崎市鳴子温泉字星沼18-2

TEL: 0229-87-2121

FAX: 0229-87-2502



姫に優しいしっとり湯
箱根嶺南荘

<https://www.sempos.or.jp/hakone/>

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1

TEL: 0460-82-2898

FAX: 0460-82-5376



焼津温泉の宿
やいづマリンパレス

<https://www.sempos.or.jp/yaizu/>

〒425-0022 静岡県焼津市本町1-6-3

TEL: 054-629-1011

FAX: 054-628-5819

お申込・お問い合わせは 各施設にお電話してください。

re

成人は6時間以上が目安。睡眠の質も大切。

健康づくりのための睡眠ガイド

2023年12月に、10年ぶりに改訂された「健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）」が公表されました。高齢者・成人・こどもの年代別の睡眠ガイドがまとめられています。

全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する



【高齢者】

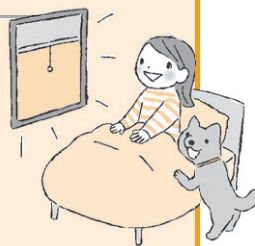
- 長い床上時間が健康リスクとなるため、**床上時間が8時間以上にならないことを目安に**、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

【成人】

- 適正な睡眠時間には個人差があるが、**6時間以上を目安**として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

【こども】

- **小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間**を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。



★睡眠の量と質が大切

睡眠の量【睡眠時間】

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。夜間に眠れる時間は、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間と加齢に伴って短くなります。成人では6時間以上の睡眠を確保しましょう。



睡眠の質【睡眠休養感】

睡眠時間だけでなく、「睡眠で休息がとれている感覚」も大切です。睡眠休養感の低下は、心血管疾患、肥満、糖尿病、脂質異常症、うつ病などと関連します。ストレス、就寝直前の食事、朝食抜き、運動不足、お酒やカフェイン、スマートフォンの使用は睡眠の質に影響します。

★良質な睡眠のコツ

起床時... 朝日の強い光を浴びると体内時計がリセットされます。

光

日中... 日光を多く浴びると夜間のメラトニン分泌量が増え、入眠がスムーズになります。

寝る前... スマートフォンやタブレット端末を寝室に持ち込まず、できるだけ暗くしましょう。

温度

就寝1～2時間前に入浴すると、深部体温が低下し入眠がスムーズになります。冬季は就寝前に過ごす部屋の温度を暖かく、夏季は寝室をエアコンで涼しくしましょう。

運動

運動習慣がない人は睡眠休養感が低いことがわかっています。日中か就寝2～4時間前までの運動が効果的です。

食事

朝食... 体内時計が調整されるため、必ずとりましょう。

夜食... 就寝前の夜食は体内時計を後退させ、睡眠休養感を低下させます。

★コーヒー・お酒・たばここと睡眠の関係は？



カフェイン

コーヒー 4杯(カフェイン400mg)を超えると、睡眠に悪影響を与える可能性があります。夕方以降のカフェイン摂取は控えましょう。カフェインを大量に含むエナジードリンクにも要注意です。



アルコール

アルコールは一時的に寝つきを促進しますが、睡眠後半の眠りの質を悪化させ、飲酒量が増えるとともに中途覚醒回数が増加します。晩酌は控えめに、寝酒はしないこと。



ニコチン

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、寝つきの悪化、中途覚醒の増加、深睡眠の減少をもたらします。加熱式たばこ・電子たばこもニコチンが含まれていれば同様の影響があると考えられます。良質な睡眠のために禁煙を。

みんながもっと
便利に!



「こうだったらいいのにな」が マイナ保険証で叶います!

病院や薬局で...

医師や薬剤師が過去の薬、特定健診データを確認できます。重複投薬や併用禁忌を確認してもらえるので、安全で質の高い医療が受けられます。

※患者の同意が必要です。



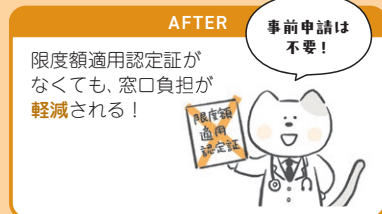
確定申告で...

1年間に支払った医療費が一定額を超えた際に、所得税の還付を受けられる医療費控除。マイナポータルを使うと、医療費通知情報を確定申告書に自動入力できます。



医療費の支払いで...

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」。事前に健保組合に申請が必要ですが、マイナ保険証なら限度額適用認定証がなくても窓口負担が軽減されます。



就職・転職したとき

マイナ保険証なら、就職・転職後もそのまま使い続けることができます。これまでのように保険証が届くまでの待機期間がなくなります。

※健保組合への届出は必要です。



便利で安全 マイナンバーカード

便利だけど、持ち歩いても大丈夫なの...?

なりすましはできません

写真入りのため、対面での悪用は困難。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません



セキュリティ対策は万全! キャッシュカードと同じように持ち歩いても大丈夫!

マイナンバーを見られても悪用は困難

マイナンバーを利用するには、顔写真付き身分証明書などでの本人確認があるため、悪用は困難。

プライバシー性の高い個人情報は入っていません

ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。

万全の

セキュリティ対策



紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能

アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック

不正に情報を盗み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

マイ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・盗難による利用停止は 24時間365日受付!

「健康企業宣言」してみませんか？

会社全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として健保連東京連合会から認定される制度です。健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わることで生産性の向上が期待されています。参加は無料です。詳細はホームページにある「健康企業宣言」をご覧ください。健保組合にお問い合わせください。

(お問い合わせ) 医療・保健事業課 ☎03-3443-4257

当健康保険組合の加入事業所で
新たに健保連東京連合会の
「健康優良企業」として認定されました。

■ 株式会社 竹中

「家庭用常備薬等」のあっせん販売



被保険者ご家族の皆さまの疾病予防と健康保持の一助として家庭用常備薬等のあっせん販売を実施します。家庭内に常備薬があれば、急病のときや万が一の災害時の備えになります。

家庭の持病の薬の名前や既往症、血液型、緊急連絡先などを記載したメモと一緒に設置しておく、もしものときも安心です。

この機会にご家庭に救急箱を設置して家庭用常備薬をそろえてみてはいかがでしょうか。

申込方法

下記URLのWEBサイトからお申し込みください。

株式会社サトヤヘルスケア
<https://satoyadrug.com/store/>
共通ID: kenpo
パスワード: 06137079



または、申込書をダウンロードして頂き、ご記入の上
下記へFAXでも申し込めます。

申込 株式会社サトヤヘルスケア

FAX: 03-3696-7004

申込締切日 令和7年7月30日(水)

納品方法 申込から約2～3週間以内にご希望のお届け先へ発送いたします。

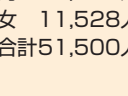
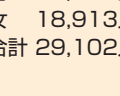
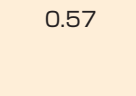
配送料 1回の申込み購入金額が
5,000円以上の場合は無料(一部地域は除く)
5,000円未満の場合は別途600円ご負担いただきます。

支払方法 商品と同送の払込用紙にて郵便局か
コンビニエンスストアでお支払いください。

お問い合わせはメールでお願いいたします

✉ satoya@satoyahc.com

事業状況 (令和7年5月末現在)

	保険料率	事業所数	被保険者数	平均報酬月額	被扶養者数	扶養率	一人当たり医療費
令和7年5月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85% 被保険者 4.85%) 介護保険料率 1.8% (事業主 0.9% 被保険者 0.9%)	 209事業所	 男 39,003人 女 11,656人 合計50,659人	 男 366,278円 女 261,649円 合計 342,204円	 男 9,871人 女 17,991人 合計 27,862人	 0.55	 17,165円
令和6年5月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85% 被保険者 4.85%) 介護保険料率 1.8% (事業主 0.9% 被保険者 0.9%)	 208事業所	 男 39,972人 女 11,528人 合計51,500人	 男 357,399円 女 255,074円 合計 334,494円	 男 10,189人 女 18,913人 合計 29,102人	 0.57	 16,609円