

# しぶさわけんぼ

2025  
AUTUMN

No.239



茨城県 ひたち海浜公園のコキアの紅葉／提供：アマナ

澁澤健康保険組合

# 令和6年度 決算のお知らせです

令和7年7月18日、第129回組合会が開催され、  
令和6年度決算が承認され決定しましたのでお知らせいたします。

## 一般勘定

一般勘定の単年度収支は32,619千円の黒字決算となりました

### ◆ 収入

被保険者数および平均標準報酬月額等が増加したことにより、健康保険料収入が予算比で23百万円増収となりました。その他経常外収入では予算参入していなかった国庫補助金収入等があり25百万円増収でした。

### ◆ 支出

保険給付費は予算においては保守的に見積もったため、予算比8百万円減少しました。

保健事業費に予算比14百万円の未消化がありました。

### ◆ 決算残金

保守的に予算化していた別途積立金の取崩しは不要となりました。

決算残金52百万円は、予算どおり20百万円を翌年度に繰越し、残額32百万円は別途積立金とし将来に備えることとしました。

### ◆ 準備金・積立金

法定準備金残高は2億32百万円のほかに、別途積立金残高6億52百万円となりました。

## 収入

(千円)

科目	令和6年度決算額	令和6年度予算額	予算比
健康保険料収入	676,967	653,151	23,816
その他経常収入	8,927	8,700	227
その他経常外収入	34,207	9,019	25,188
<b>単年度収入合計a</b>	<b>720,101</b>	<b>670,870</b>	<b>49,231</b>
繰越し金（前年度決算残金より）	20,000	20,000	0
繰入金（積立金等取崩し）	0	35,000	-35,000
<b>収入合計A</b>	<b>740,101</b>	<b>725,870</b>	<b>14,231</b>

## 支出

(千円)

科目	令和6年度決算額	令和6年度予算額	予算比
保険給付費	333,156	341,840	-8,684
納付金	273,641	275,103	-1,462
保健事業費	38,504	52,570	-14,066
その他経常支出	33,272	35,537	-2,265
その他経常外支出	8,909	8,700	209
予備費	0	12,120	-12,120
<b>支出合計B</b>	<b>687,482</b>	<b>725,870</b>	<b>-38,388</b>
<b>単年度収支a-B</b>	<b>32,619</b>	<b>-55,000</b>	<b>87,619</b>

決算残金A-B（収支差引額）	52,619	→	翌期繰越し金 別途積立金	20,018 32,601
----------------	--------	---	-----------------	------------------

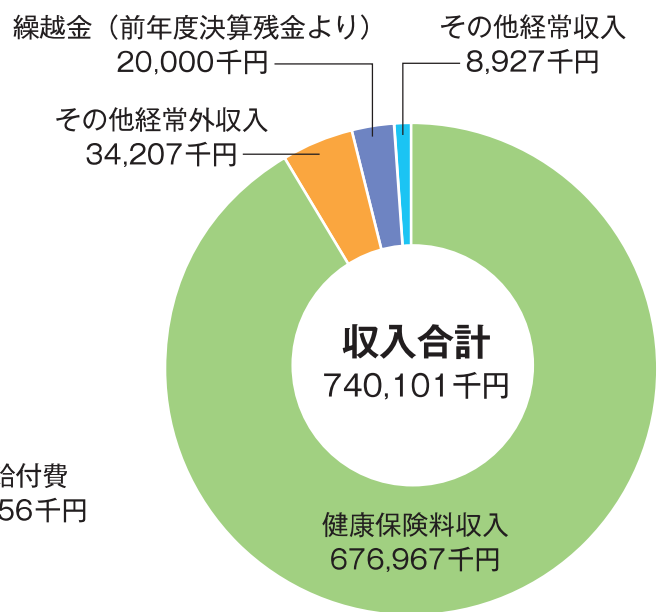
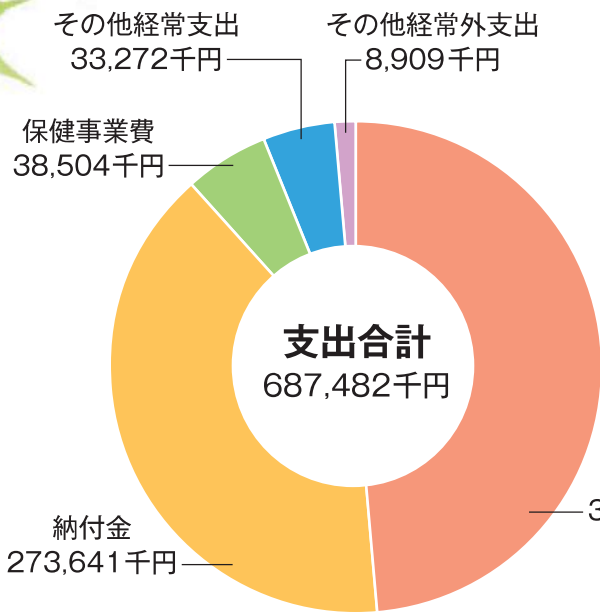
(千円)

	令和4年度末	令和5年度末	令和6年度末
別途積立金残高推移	585,820	620,038	652,640

## 決算基礎数字

被保険者数（期末）	1,133人
平均年齢	46.41歳
総加入者数	1,908人

一般保険料率 (事業主 5.4285%、被保険者 4.4415%)	9.87%
--------------------------------------	-------



### 介護勘定

介護勘定の単年度収支は4,228千円の黒字となりました。

予算と比較すると、介護保険料収入が4百万円増加、予備費5百万円の不使用等により決算残金5百万円が発生しました。決算残金5百万円を準備金に加え、準備金残高は58百万円となりました。

(千円)

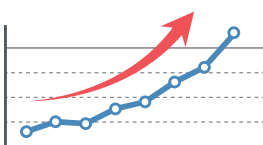
科目	令和6年度決算額	令和6年度予算額	予算比
介護保険料収入等a	90,282	85,590	4,692
繰入金 (準備金取崩し)	1,027	1,003	24
<b>収入合計A</b>	<b>91,309</b>	<b>86,593</b>	<b>4,716</b>
介護納付金	86,054	86,100	-46
予備費他	0	493	-493
<b>支出合計B</b>	<b>86,054</b>	<b>86,593</b>	<b>-539</b>
<b>単年度収支a-B</b>	<b>4,228</b>	<b>-1,003</b>	<b>5,231</b>
<b>決算残金A-B (収支差引額)</b>	<b>5,255</b>		<b>介護準備金 5,255</b>

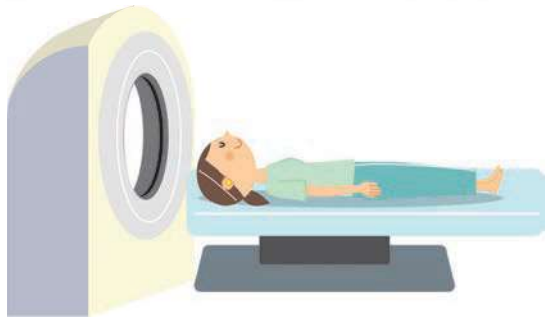
(千円)

	令和4年度末	令和5年度末	令和6年度末
介護準備金残高推移	36,437	52,758	58,014

### 決算基礎数字

介護保険第2号被保険者たる被保険者数 (期末)	788人
介護保険料率 (事業主 0.90%、被保険者 0.90%)	1.80%





# 人間ドック費用 補助制度について

澁澤健康保険組合では、加入者の皆さまを対象に「人間ドック」の費用補助制度を開始します。この制度は健康の増進だけでなく、定期的な精密検査を行うことで、重大な疾病の早期発見や対策に役立てることを目的としています。

申し込みや詳細につきましては澁澤健康保険組合のHPをご確認ください。

## 対象者と条件

① 対象者	満年齢35歳以上の被保険者および被扶養者（任意継続者を含む） ⇒ 受診する年度末までに満年齢35歳に到達する人も含む ※受診日の時点で当健保の資格を喪失した人は対象外となります
② 種類	日帰り人間ドック（宿泊人間ドックは対象外）
③ 実施期間	2025年10月1日～2026年3月31日
④ 申込期間	受診日の1ヵ月前まで（2026年2月28日）
⑤ 受診回数	当該年度内に1回
⑥ 健診結果	健診結果は、本人以外に、当健保組合および各事業者への提出に同意いただきます。

## 受診までの流れ

### STEP1 仮予約

受診希望者は「指定医療施設リスト」から、受診したい医療施設を選択し、医療施設に「当健保組合の加入者」と「日本健康文化振興会」の扱いであることを伝えて、受診日時と希望するオプション検査を予約してください。

※リストに電話番号の記載がない医療施設は日本健康文化振興会に直接予約をしてください。

### STEP2 申し込み

受診者は、受診日1ヵ月前までに日本健康文化振興会へ、次の方法で申し込みを行います。

#### ① WEB申し込み（推奨）

日本健康文化振興会「けんしんナビ」の当健保組合専用サイトにアクセスして案内に従い、会員登録と利用の申し込みをしてください。

#### ② 書面による申し込み

「人間ドック利用申込書」に必要事項を記入の上、日本健康文化振興会に郵送またはFAXで送付をしてください。

※申し込み後、キャンセル・変更をする場合は必ず日本健康文化振興会に連絡してください。

### STEP3 受診票

利用申し込み完了後、受診者には、日本健康文化振興会から「人間ドック受診票」、各医療機関から検査容器等が直接郵送されます。

### STEP4 受診当日

受診者は、医療施設受付に、上記の「人間ドック受診票」を提出してください。支払いの際は、受診票に記載された自己負担額をお支払いください。

## 検査内容

		(税込・円)	
		自己負担額	総額
基本項目	身体測定（身長、体重、BMI、腹囲測定）、医師診察・問診、視力検査、聴力検査（オーディオメータ）、血圧測定、心電図、検尿（糖・タンパク・潜血、沈査）、血液一般（赤血球・白血球・Hb・Ht・血小板・血液型（初回のみ））、脂質（総コレステロール・中性脂肪・HDL-C・LDL-C）、肝・胆・膵機能（GOT・GPT・γ-GTP・ALP・LDH・T-Bil・A/G・TP・血清AMY）、腎機能（尿素窒素・クレアチニン・尿酸）、血糖（空腹時血糖・HbA1c）、血清学反応（HB抗原・HCV抗体・TPHA/RPR・RF・CRP）、胸部X線検査・肺機能検査・胃部X線検査（バリウム）、大腸便潜血反応検査（2回法）・腹部超音波検査・眼底検査・眼圧検査	9240	46200
オプション	前立腺検査（PSA）	550	2750
	胃管内視鏡検査（経口・経鼻） ※バリウム検査との差額	880	4400
	乳房検査（マンモグラフィ）	1100	5500
	乳房検査（超音波検査）	1100	5500
	子宮頸部細胞診 <sup>けい</sup>	1210	6050

### 特記事項（検査内容について）

- ① 上記の検査項目は、全国どの指定医療施設でも共通に受診が可能です。
- ② 胃部の検査は、X線検査（基本項目）か、内視鏡（オプション）の選択となります。
- ③ 胃管内視鏡検査で咽頭部の麻酔<sup>いんどう</sup>以外に、鎮静剤を使用する場合があります。（実費負担）
- ④ 乳房検査（オプション）は、マンモグラフィと超音波検査のどちらかの選択となります。

### 特記事項（支払について）

- ① 上記の自己負担額は全国どの指定医療施設でも一律の金額が適用されます。
- ② 基本項目は受けずに、オプション検査だけを希望しても上記の料金は適用されません。
- ③ 記載のない検査項目の受診を希望する場合は、各医療施設に実費をお支払いください。
- ④ 検査で異常が検出され、追加検査・治療に移行した場合の費用は保険診療扱いとなります。
- ⑤ 上記の支払金額には消費税が含まれています。

## 2025年度

# 特定保健指導のお知らせ

### 特定保健指導とは？

特定保健指導は、40歳以上の人が行う特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。

### 指導の対象について

特定健診の結果で、基準に該当する人が特定保健指導の対象となります。メタボのリスクの大きさによって、『動機づけ支援』と『積極的支援』に分かれています。

#### A：腹囲が一定以上の人（男性85cm以上 女性90cm以上）

リスクが1つで喫煙しない人	⇒	動機づけ支援
リスクが1つで喫煙する人	⇒	積極的支援
リスクが2つ以上の人		

#### B：Aに該当せず、BMIが25以上の人

リスクが1つの人	⇒	動機づけ支援
リスクが2つで喫煙しない人	⇒	積極的支援
リスクが2つで喫煙する人	⇒	積極的支援
リスクが3つの人		

#### ※リスクについて

血糖	空腹時血糖が100mg/dL以上 または HbA1cが5.6%以上
脂質	空腹時中性脂肪が150mg/dL以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dL以上）または HDLコレステロール40mg/dL未満
血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

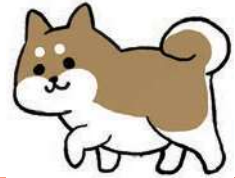
どうして受ける必要があるのか



生活習慣病の多くは自覚症状がなく進行します。しかし身体の中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。特定保健指導を利用して早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。滋澤健康保険組合では皆さまが元気に仕事や生活することをサポートするため、皆さまへ指導の参加をお願いする活動を行います。



# pepUp.



## 第2回 ウォーキングラリー結果発表

2025年4/14～5/13実施

順位	氏名	記録	(1日平均歩数)
1位	ハントさん	1,204,667歩	40,156歩
2位	(ニックネーム無し)	1,203,209歩	40,107歩
3位	末咲丸さん	1,099,086歩	36,636歩
4位	(ニックネーム無し)	1,096,304歩	36,543歩
5位	寝太郎さん	843,372歩	28,112歩
6位	はるぴーさん	837,304歩	27,910歩
7位	ongarminさん	835,835歩	27,861歩
8位	エスサポさん	747,436歩	24,915歩
9位	エースさん	724,777歩	24,159歩
10位	グリさん	724,041歩	24,135歩



※ニックネームは 5/21 時点のもので

参加者  
**190**人

(1日平均歩数)	人数	ポイント
0～5,999歩	66人	300ポイント
6,000～7,999歩	21人	600ポイント
8,000～9,999歩	23人	1,100ポイント
10,000歩以上	80人	2,100ポイント



ご参加の皆さま、1ヶ月のウォーキング  
お疲れさまでした!  
秋のウォーキングラリーが始まるので  
ぜひご参加ください!

## インフルエンザ予防接種申請のお知らせ

接種  
期間

2025年  
**10月1日(水)～12月31日(水)**

申請  
期間

2025年**10月1日(水)～**  
2026年**2月28日(土)**

今年から補助金を1件あたり2,000円上限(500円増)に変更となります。

今年も健康アプリ『Pep Up』での申請を導入しています。

写真を送るだけなので簡単です。

※アプリ利用が難しい方は従来の紙申請の対応を行います。

※『Pep Up』導入には本人確認コードが必要になります。  
コードがご不明の方は澁澤健康保険組合へご連絡をお願いします。

TEL: **03-5646-7496**

## 第3回 秋のウォーキングラリー開催!



運動の秋がやってきました。  
体重が気になる方、ポイント獲得を目指す方、  
**ぜひぜひご参加ください!**

申込期間：9/15(月)～10/12(日)

実施期間：10/6(月)～11/4(火)

イベント参加	300P
1日平均6,000歩	300P
1日平均8,000歩	800P
1日平均10,000歩～	1800P



※平均歩数は10/6(月)～11/4(火)までの期間の総歩数を30で割った数になります。

※Pep Upアプリで歩数などの管理をするには、ご自身のスマートフォンとの連携が必要になります。  
iPhoneをご利用の方は「ヘルスケア」アプリのインストール、起動を確認してください。  
Androidをご利用の方は「Google Fit」「ヘルスコネクト」アプリのインストール、起動を確認してください。



連携について

Pep Upの導入はアプリのダウンロードからが簡単です!



iPhone



Android

- 1 ご自身のスマートフォンに合わせた上記のQRへアクセス
- 2 メールアドレスとパスワードを登録
- 3 登録したアドレスに届いたリンクURLにアクセス
- 4 生年月日と本人確認コードを入力

※本人確認コードを紛失された方は澁澤健康保険組合へご連絡をお願いします。  
健保で確認ができるのですぐにお伝えします!

【令和7年度】

### 組合予算の訂正とお詫び

『しづさわけんぽ』春号でお知らせしました令和7年度予算につき、一般勘定「前期高齢者納付金」の計上額に誤りがあることが判明しました。  
第129回組合会で予算修正について審議いただき、下記の通りの訂正を承認いただきました。組合員の皆さまには深くお詫び申し上げます。

#### 一般勘定 (収入の部)

科目	訂正予算額	当初予算額	増減
別途積立金繰入	60,000千円	27,000千円	33,000千円
収入合計	802,404千円	769,404千円	33,000千円

#### (支出の部)

科目	訂正予算額	当初予算額	増減
前期高齢者納付金	180,400千円	147,400千円	33,000千円
支出合計	802,404千円	769,404千円	33,000千円



Special Interview

今日も  
笑顔で



自分に合った運動を見つけて  
心も体もスッキリと。

岸本葉子さん「エッセイスト」

岸本葉子  
とりあえず  
始める！

きしもと ようこ / 1961年、鎌倉市生まれ。東京大学教養学部卒業。日々の暮らし方や年齢の重ね方などのエッセーの執筆、講演など精力的に活動。主な著書に『60歳、ひとりを楽しむ準備 人生を大切に生きる53のヒント』（講談社+α新書）、『60代、かるやかに暮らす』（中央公論新社）、『ちょっと早めの老い支度』（角川文庫）他多数。

日常生活を楽に安全に過ごす体づくりのために、加圧トレーニングに通っています。筋力とバランス感覚が鍛えられ、とっさのときに転ばずに済むなど、ふとした瞬間に効果を実感します。もう一つ、ダンスフィットネスも続けています。有酸素運動になりますし、大きな動きはストレッチにも。音と動きに集中するので、頭の中もスッキリとリセットできます。そうしてジムで運動した日は、睡眠の質がものすごく良くなるんです。

仕事中でも、時間になったら、パッと切り替えて「ジム活」へ出掛けます。昔は仕事を中断するのはすごく嫌で、それができませんでした。でも、いつまでも働いてしまっただけに体にもよくありません。無理やりにも切り替えることを続けるうち、時間の使い方が前よりうまくなった気がします。

この先は健康寿命を延ばしたい。その手前としてなるべく長く働き続けていたい。さらにもっと手前のこととして、新しい生活リズムを整えたいと思っています。というのも、この10年間は週1回の連載を抱えていたので、それは張り合いにはなるけれど、他のことをする余裕がなかったんですね。連載終了が決まって不安もあるけれど、肩の荷が下りた感じがします。迷う前に「まずやってみる」の精神で、これからまた新しいことを始めるのが楽しみです。