

京成電鉄健康保険組合 健保だより

- 令和7年度予算のお知らせ
- 「健康スコアリングレポート」が発表されました
- 人間ドックのご案内
- 保養所・契約施設のご案内
- マイナ保険証と諸手続きについて

1分

お悩み解消！
ストレッチ

運動指導・監修 健康運動指導士 まえだ あき

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

30秒キープ
×
左右

腰痛解消 1分ストレッチ

座っている姿勢は上半身の重みが腰に集中するため、腰への負担が大きく、腰痛の原因となります。長時間イスに座るときは適度にこのストレッチを行うとよいでしょう。

1

イスに浅めに座り、片方の足を反対の足に乗せて、両手でひざを抱え込むようにしてからだに引き寄せます。



2

余裕があれば、さらに上体を後ろにひねり、お尻から骨盤まわりの筋肉を伸ばします。反対の足も同様に行いましょう。



ポイント

背筋をできるだけ伸ばして、股関節の痛みがない範囲で行ってください。



腰が痛いときでも「できる範囲でからだを動かす」と回復が早くなり、痛みが和らぐことがわかっています。筋肉がこわばったり血流が減少しないよう、在宅ワークの合間などにこのストレッチを行いましょう。ただし、痛みがひどいときは無理をしないでください。また、普段から30分座ったら3分立つようにするなど、腰痛にならないよう心がけることも大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

2025

第57号

ご家族の皆さまもぜひご覧ください

予算のお知らせ

京成健保の令和7年度予算が2月14日の組合会において可決されましたので、その概要をご報告します。

健康保険（一般勘定）

収入支出予算額 **54億4,456万円**
 經常収入支出差引額 **△1億8,067万円**

令和7年度 予算のポイント

- ① 加入事業所の再編による影響を見込む（令和7年4月1日付）
- ② 納付金は6年度予算比2億8,776万円増の19億1,313万円
- ③ 収入不足を補うため積立金から3億2,532万円を繰り入れ、収支が均衡となる

令和7年度予算は、令和7年4月1日付の一部加入事業所の再編に伴う影響を見込み、基礎数値における被保険者数は9,590人、平均標準報酬月額388,236円といたしました。これにより令和7年度の保険料収入、支出（保険給付費・保健事業費等）は、いずれも令和6年度予算比で大きく増加となります。また、高齢者

医療を支える納付金の拠出も、後期高齢者の増加等により令和6年度予算比で2億8,776万円増加し、健保組合の財政は依然として厳しい状況にあります。令和7年度も現行の保険料率（93%）を維持するため、積立金から3億2,532万円を取り崩します。

■ 予算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数9,590人
 平均標準報酬月額388,236円
 平均賞与月数2.77ヶ月
 平均年齢47.26歳
 扶養率0.69人

■ 健康保険

被保険者	事業主	合計
37/1000	56/1000	93/1000※

※調整保険料率1.30%を含む。

調整保険料収入 0.7億円 1.3% 積立金繰入 3.2億円 5.9% その他（財政調整事業交付金等） 0.4億円 0.7%

収入
54.4億円

健康保険収入
50.1億円
92.1%



健康保険収入

京成健保の主な収入源は、皆さまと各社から収めていただく保険料です。

納付金

高齢者医療費の健保負担分を納付します。京成健保の財政に大きな影響を与えています。

保健事業費 1.9億円 3.5% その他（財政調整拠出金・予備費等） 3.8億円 7.0%

支出
54.4億円

保険給付費
29.6億円
54.4%

納付金
19.1億円
35.1%



保険給付費

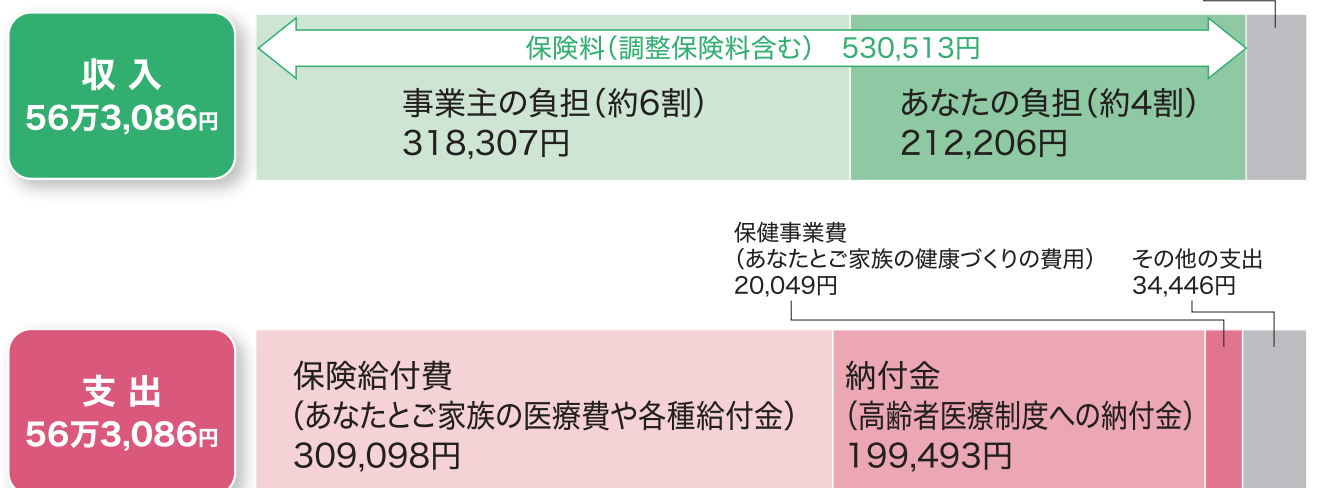
皆さまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。



保健事業費

各種検診・保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

■ 予算を被保険者一人当たり(年間)でみると

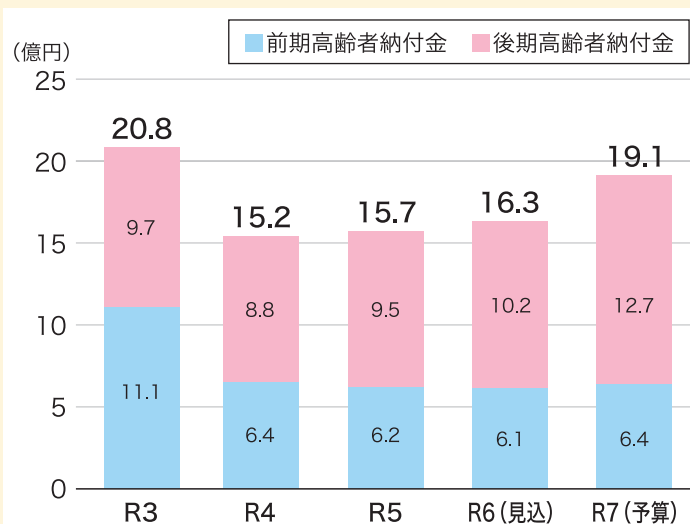


納付金について

京成健保では、支出の35.1%を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は、65～74歳の医療費(前期高齢者納付金)として6億3千7百万円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として12億7千5百万円を支出します。

加入されている皆さまの心身の健康の維持・向上が、皆さま自身の負担減、将来の現役世代の負担減につながります。健康診断の結果などでご自身の健康状態の把握を今一度お願いいたします。また、保健指導への積極的な参加もお願いいたします。

■ 納付金の推移



介護保険(介護勘定)

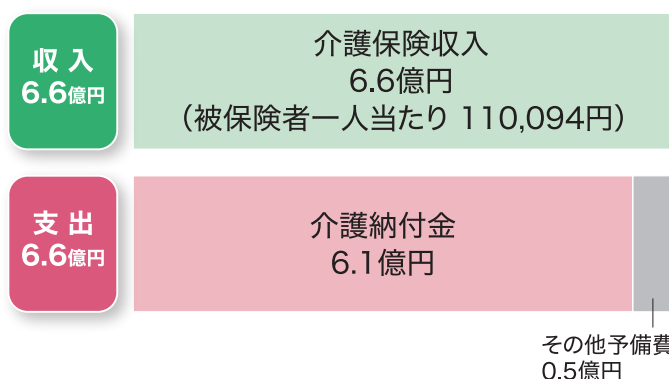
収入支出予算額

6億6,871万円

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。7年度の収入支出予算額は、過去の納付金との精算により、6億6,871万円(6年度予算比8.7%増)となります。

■ 介護保険

被保険者	事業主	合計
8.5/1000	8.5/1000	17/1000

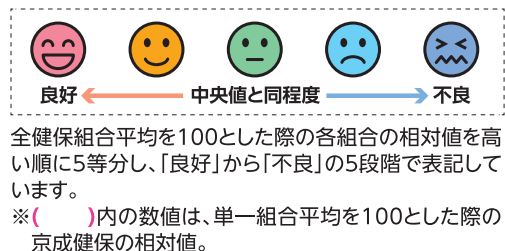


京成健保の令和5年度版(令和4年度実績分)

「健康スコアリングレポート」が発表されました

厚生労働省及び経済産業省などが連携し作成した「健康スコアリングレポート」が発表されました。これは各健康保険組合の健康づくりへの取り組みや加入者の健康状況を全国平均などと比較でき、現在の状況を客観的に確認することができる、いわば健康保険組合の“通信簿”のようなものです。

京成健保ではこれらの情報を事業主と共有し、皆さまの病気の予防・健康づくりに活用してまいります。



【特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診

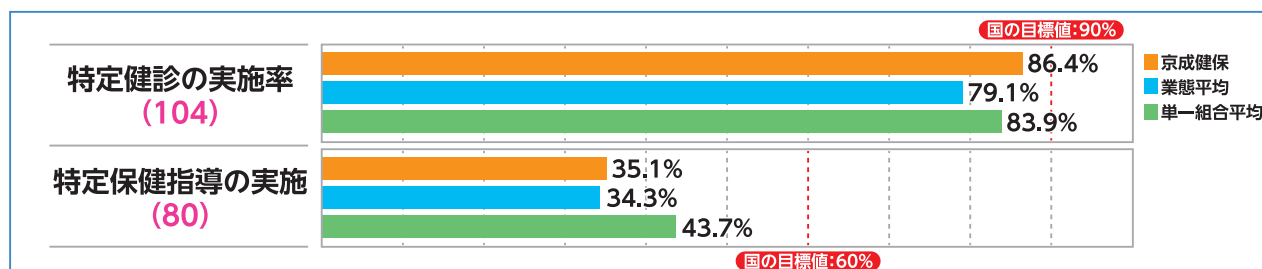


特定保健指導



全組合順位 683位 / 1,378組合

前回の全組合順位は663位でしたが今回の順位は683位。特定健診の実施率は全国平均を上回っています。特定保健指導の実施率は前年比3.2ポイント上がりましたが、全国平均以下です。

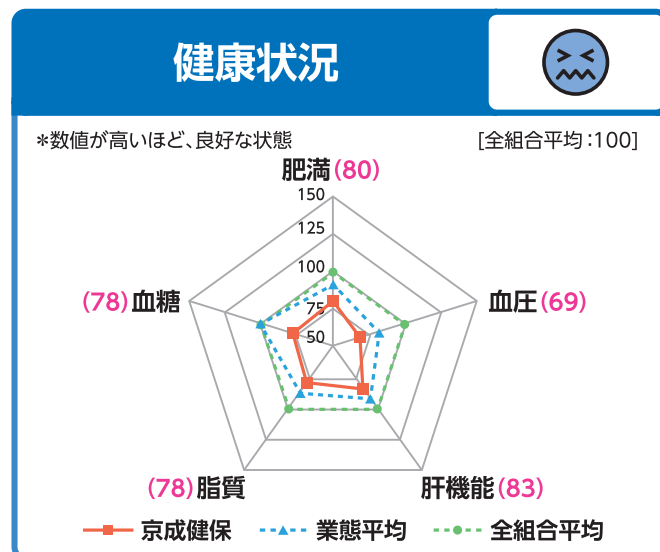


■京成健保の実施状況

	30年度	令和1年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
特定健康診査の実施率	85.7%	86.4%	84.4%	86.0%	86.4%
特定保健指導の実施率	31.4%	31.6%	32.3%	31.9%	35.1%

特定保健指導の対象になった方は、ご自身がこれからも健康的な生活を送るために、そして将来の健保財政改善のためにも特定保健指導を最後まで完了していただきますようご協力をお願いします。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



肥満リスクの保有者



京成健保	全組合平均
49.8%	39.7%

高血圧リスクの保有者



京成健保	全組合平均
51.6%	35.5%

肝機能異常症のリスク保有者



京成健保	全組合平均
37.8%	31.5%

脂質異常のリスク保有者



京成健保	全組合平均
25.3%	19.8%

糖尿病のリスク保有者



京成健保	全組合平均
42.8%	33.2%

※特定健診を受診した者のみのデータを集計

生活習慣病とは日常の生活習慣(食事・運動など)が原因となる病気で、肥満症や高血圧、糖尿病、脂質異常、動脈硬化症などをいいます。それらの合併症や重症化することで脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞などの命に関わる病気になります。

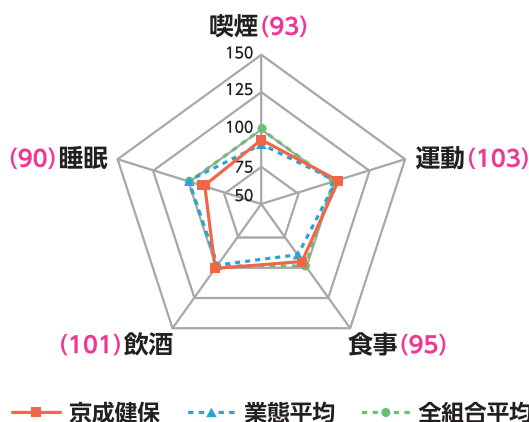
【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣



*数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均:100]



たばこを習慣的に吸っている者の割合



京成健保
28.6%

全組合平均
22.9%

適切な運動習慣を有する者の割合



京成健保
34.6%

全組合平均
33.6%

適切な食事習慣を有する者の割合



京成健保
47.4%

全組合平均
49.9%

適切な飲酒習慣を有する者の割合



京成健保
89.2%

全組合平均
88.2%

睡眠で休養が十分とれている者の割合



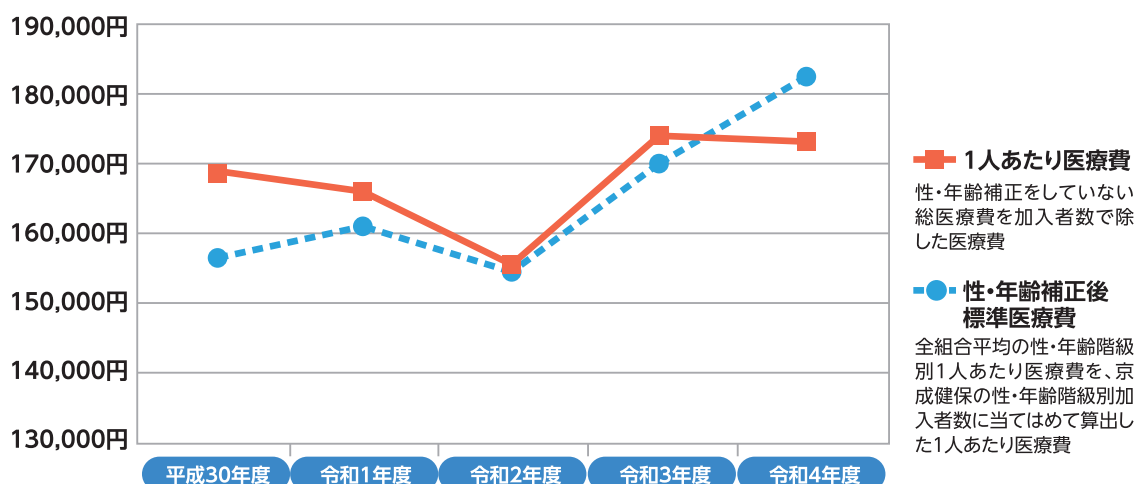
京成健保
56.9%

全組合平均
63.5%

※特定健診を受診した方みのデータを集計

【医療費の状況】1人あたり医療費の推移

令和4年度の一人当たりの医療費は173,138円で全国平均が増加したこともあり、全国平均を下回りました。男性は全組合平均よりも高く、その医療費の上位を生活習慣病が占めています。



1人あたり医療費	168,433円	165,786円	155,467円	173,948円	173,138円
性・年齢補正後標準医療費	156,562円	161,069円	154,465円	170,226円	183,562円

【1人あたり医療費(令和4年度)】

参考:医療費総額(令和4年度)

京成健保	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
173,138円	183,562円	0.94

京成健保
24億5,300万円

参考:男女別・年代別1人あたり医療費(令和4年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代~
京成健保	171,123円	176,574円	79,829円	129,564円	150,834円	214,582円	333,825円
業態平均	175,802円	187,350円	99,774円	126,925円	156,150円	229,303円	354,076円
全組合平均	169,577円	181,951円	99,951円	134,300円	158,896円	227,499円	341,443円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

皆さんの健康のため積極的にご利用ください

人間ドックのご案内

対象者 35歳以上の被保険者と被扶養者



1 契約病院へ直接ご連絡して予約をとります。

契約病院は6か所あります

契約病院	電話番号	日帰り	一泊	日帰り+ 脳ドック	脳ドック 単独
井上記念病院 (京成千葉駅より徒歩5分)	043-245-8811	○		○	○
船橋中央病院 (海神駅より徒歩5分)	047-433-5885	○	○		
神田クリニック (JR神田駅より徒歩3分)	03-3252-0763	○		○	○
津田沼中央総合病院 (京成津田沼駅より徒歩8分)	047-476-5134	○		○	○
国際医療福祉大学成田病院 (JR成田駅よりバス)	0476-35-5602	○	○	○	○
水戸済生会総合病院 (JR水戸駅・赤塚駅よりバス)	029-254-9044	○			

2 利用日10日前までに、「人間ドック利用承認書」を健康保険組合へ提出します。

※ホームページから印刷できます。 [京成健保](#) [検索](#)

職場を通じて提出される場合は余裕を持ってご提出ください。

個人で返送をご希望される場合は、切手を貼った返信用封筒を同封のうえご送付ください。

郵送先：京成電鉄健康保険組合 〒125-0062 東京都葛飾区青戸3-37-15 京成青戸ビル7階
TEL：03-5629-3525 FAX：03-5620-3587

「人間ドック利用承認書」健保が承認したものを発行し返送します。

3 健保が承認した「人間ドック利用承認書」を利用日当日に病院受付へ提出します。

※提出がないと全額自己負担になってしまいます。

予約した病院からのご案内が届きますので、内容を確認して当日にお忘れ物がないようにご注意ください。

個人負担額 (別途消費税)

日帰りコース……………13,000円
一泊コース……………25,000円
日帰り+脳ドックコース……………30,000円
脳ドック単独コース……………17,000円
(利用日当日に病院へお支払いください。)

被保険者(本人)には節目検診も実施しております。年度末年齢が50歳・55歳・60歳・65歳の方については「日帰りコース」にかかる費用を健康保険組合が全額(税込)負担します。
※該当者へは4月に申込書(承認書)が配布されています。

- 前回「一泊コース」を利用した方は、原則として「日帰りコース」をお申し込みください。
- 各コースとも原則、前回の利用日から満1年を経過していない日の申し込みはできません。
- 脳ドックを利用した方は、前回の利用日から満3年を経過していない日の脳ドックの申し込みはできません。
- 特定健診(被扶養者と任意継続被保険者)を受けた方、受ける予定の方は当年度の人間ドックの受診はできません。

日頃の疲れを忘れて
リラックス！

保養所・契約施設のご案内

箱根保養所 金時荘

■ 補助対象者利用料金 (1泊2食付 消費税・入湯税別)

下記①～③……………4,700円

下記④……………6,900円

3親等内のこども (4～10歳) ……3,000円

■ 補助対象者

- ① 被保険者
- ② 被扶養者
- ③ 被扶養者以外で次に該当する方
 1. 被保険者の配偶者
 2. 被保険者の父母及び被保険者の配偶者の父母
- ④ ①～③以外の3親等内の親族
(被保険者または被扶養者の配偶者が同行すること)
※その他の利用者は料金カレンダーによります
(大人9,350円～11,550円・こども6,600円～8,800円)

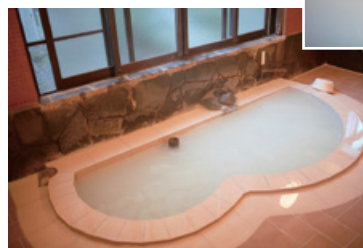
フリー Wi-Fi
完備



(仕入れの状況で内容が変わります)



大涌谷から引いた
掛け流しの
白い濁り湯



■ 予約方法

利用日の3ヵ月前の1日から利用日の5日前まで電話で受け付けます。

箱根保養所「箱根金時荘」 0460-82-2524 (受付時間・9:00～20:00)

 空室情報や利用案内は京成健保ホームページで確認できます。

その他の契約施設

 詳細は京成健保ホームページでご確認ください。

1泊2食付きのプランで宿泊の被保険者と
その配偶者・被扶養者に健保の補助があります

年間契約施設

- 筑波山京成ホテル
- 蓮沼ガーデンハウスマリーノ

冬季契約施設 (12月～3月予定)

- ホテル湯沢 湯沢でんき屋
- 八海山 八つ峰養魚

1泊2食付きのプランで宿泊の被保険者と被扶養者に
健保の補助があります

ラフォーレ倶楽部 (右記の10か所)



- 富士マリオットホテル山中湖
- 軽井沢マリオットホテル
- 琵琶湖マリオットホテル
- 南紀白浜マリオットホテル
- コートヤード・バイ・マリオット白馬
- 伊豆マリオットホテル修善寺
- ホテルラフォーレ修善寺
- ラフォーレ倶楽部箱根強羅湯の棲
- ラフォーレ倶楽部伊東温泉湯の庭
- ホテルラフォーレ那須



■ 健保補助の申請方法 ※どちらの施設でも利用申込書は同じです

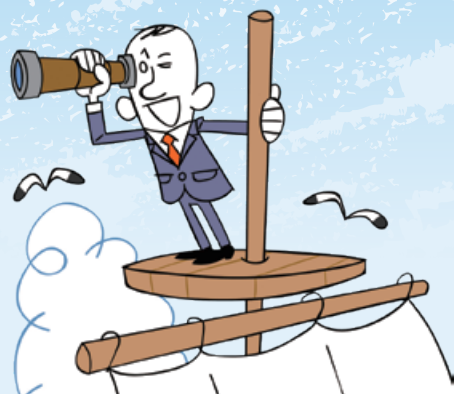
- ① 補助金の対象となる宿泊の予約ができましたら、利用日の5日前までに健康保険組合へ「施設利用申込書」を提出してください。
- ② 健康保険組合から「施設利用連絡書」(ピンク色)を発行しますので、利用の際に施設受付へ提出してください。
- ③ 予約の変更・取消は、各施設へ、利用連絡書発行後は各保養所と健保組合へ連絡してください。
※キャンセル料については、各施設の指示に従ってください。



今までの保険証とおなじ? ちがう?

マイナ保険証と 諸手続きについて

—加入・異動・転居など—



令和6年12月で健康保険証の発行は終了し、病院の受診などには基本的に「マイナ保険証」を使用するしくみに移行しています。

マイナ保険証は転職や引っ越しなどの際も、持っているマイナンバーカードを引き続きマイナ保険証として使えるため便利ですが、そのためには**健康保険組合(会社)や自治体に必要な手続きをきちんと行う必要があります。また、マイナンバーカード自体や電子証明書の有効期限にも注意が必要です。**

従来の健康保険証は令和7年12月1日までで完全に使えなくなります。マイナ保険証への切り替えがまだの方は、早めの手続きをお願いします。

「資格確認書」について

●**健保組合に新たに加入した方で、マイナ保険証を持っていない方には「資格確認書」を発行しています。**
これはマイナ保険証の代わりに医療機関等の窓口へ提出して、保険診療を受けられるものです。
※マイナ保険証を取得した場合は、資格確認書は健保組合までご返却ください。

場面別 マイナ保険証の手続き

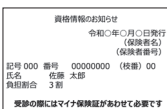


新たに加入するとき

→**会社**にマイナンバーを届け出ます
会社から健保組合へマイナンバーを記載した「資格取得届」を提出します。



健保組合で登録を完了次第、マイナ保険証を使用できます。



健康保険の記号・番号は資格情報のお知らせで確認できます。

退職するときは…

- 会社から「資格喪失届」を提出します。
- 有効期限内の健康保険証や資格確認書がある場合は返却してください。

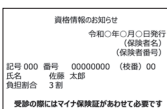


家族を扶養に入れるとき

→**会社**に**家族のマイナンバー**を届け出ます
会社を通して健保組合へマイナンバーを記載した「被扶養者異動届」を提出します。



健保組合で登録を完了次第、マイナ保険証を使用できます。



健康保険の記号・番号は資格情報のお知らせで確認できます。

扶養からはずすときは…

- 会社を通して「被扶養者異動届」を提出します。
- 有効期限内の健康保険証や資格確認書がある場合は返却してください。



引っ越しするとき

→**健保組合と自治体、両方へ住所変更の手続きが必要です**

【健保組合へは】

会社を通して「住所変更届」を提出することにより、健保組合でオンライン資格確認システム内の住所情報を変更します。

【自治体へは】

市区町村へ転出・転入手続きを行うとともに、転入先の市区町村でマイナンバーカード記載の住所表示を変更する必要があります。

マイナ保険証が
使えなくなる?!

マイナンバーカードや
電子証明書の
有効期限切れに
ご注意ください

- 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**
有効期限の2～3か月前に案内が送付されるので、市区町村の窓口で更新します。
※有効期限が切れても3か月はマイナ保険証として利用可能です。
- 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)
有効期限の2～3か月前に案内が送付されるので、スマホや郵便等で更新申請します。

更新手続きについてはこちら

