

みづほ

けんぽ

ニュース

2025.8

No.277



ひまわり畑を通るJR指宿枕崎線と開聞岳(鹿児島県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

# 令和6年度 決算の お知らせ

保険料収入は増加するも義務的経費が高止まり  
1億2千万円の赤字に  
経常収支差引額

みづほ健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月17日に開催された第185回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和6年度決算は、収入23億3,318万9千円に対し、支出24億5,547万8千円となり、経常収支差引額では1億2,289万9千円の赤字となりました。

収入の柱である保険料収入は、賃金引き上げ等により標準報酬月額、標準賞与額が増加したことにより標準報酬月額、標準賞与額が高齢者医療への拠出金が高水準で推移していることから赤字決算となりました。不足分は前年度繰越金と準備金からの繰り入れにより賄います。

現在の医療保険制度は厳しい状況にあります。医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用により医療費が増加傾向にある中、2040年にかけて高齢者人口がピークを迎えることから、医療需要のいっそうの拡大が予測されています。これに伴い、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれ、このままでは現役世代の負担がさらに重くなると懸念されます。

政府は、すべての世代が各自の能力に応じて互いに支え合う持続性のある社会保障体制の構築を目

指し、さまざまな制度改革を議論しています。現役世代の負担軽減につながる施策の早期実施が望まれます。

今年12月2日からは、マイナ保険証への完全移行が実施され、経過措置で利用可能とされている健康保険証も使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書の提示により受診することになりますが、マイナ保険証には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの登録をお願いいたします。

当健保組合は、引き続き皆さまの健康保持・増進に資する保健事業を展開し、厳しい財政状況下にもあながらも保険料率の維持に最大限努めてまいります。そのためには、皆さま一人一人の健康への意識向上と医療費適正化への取り組みも欠かせません。定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の選択、医療機関の重複受診の見直しなど、医療費適正化にご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

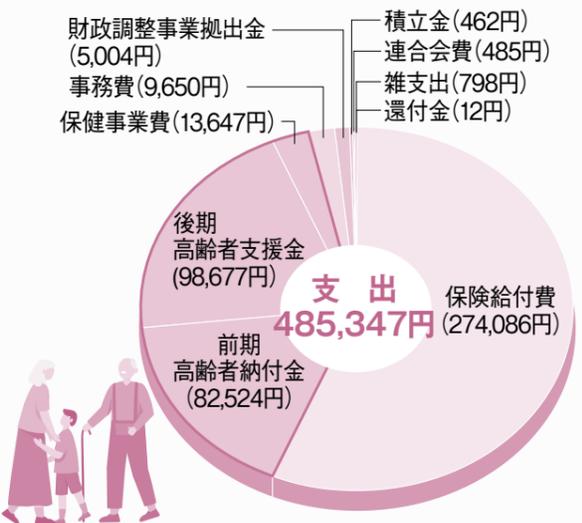
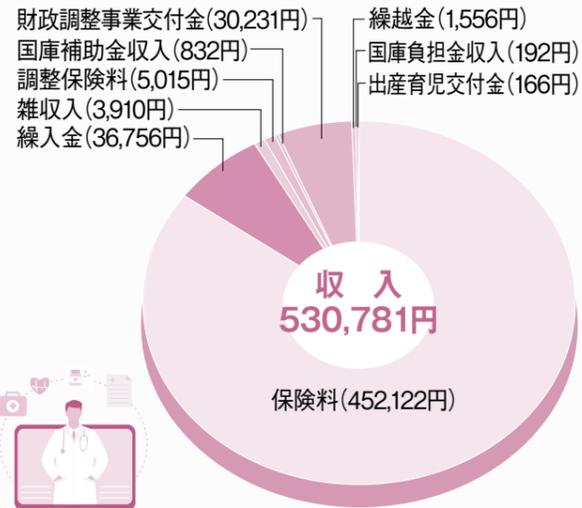
## 令和6年度 収入支出決算概要

収入	
保険料	2,311,249
国庫負担金収入	983
調整保険料	25,635
繰越金	7,956
繰入金	187,898
国庫補助金収入	4,252
出産育児交付金	849
財政調整事業交付金	154,543
雑収入	19,990
合計	2,713,355
経常収入合計	2,333,189

支出	
事務費	49,333
保険給付費	1,401,126
納付金	926,302
前期高齢者納付金	421,863
後期高齢者支援金	504,439
保健事業費	69,762
還付金	63
財政調整事業拠出金	25,583
連合会費	2,480
積立金	2,363
雑支出	4,083
合計	2,481,095
経常支出合計	2,455,478

決算残金	232,260千円
経常収支差引額	▲122,289千円

### 被保険者1人当たりで見ると



### 組合現況

令和7年3月末現在

- 被保険者数 5,120人 (男性 3,467人、女性 1,653人)
- 平均年齢 45.02歳 (男性 45.24歳、女性 44.56歳)
- 平均標準報酬月額 317,633円 (男性 360,290円、女性 225,770円)
- 総標準賞与額(年間合計) 3,215,837千円



### 健康保険分 (千円)

### 介護保険分 (千円)

収入	
保険料	247,232
雑収入	3
合計	247,235

支出	
介護納付金	230,079
還付金	0
合計	230,079

決算残金	17,156千円
------	----------

### 決算の主なポイント

- 高齢者医療への拠出金が前年度より減少  
高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約4割を占めています。
- 収入の柱である保険料収入は前年度より増加  
保険料収入増加の主な要因は、標準報酬月額と標準賞与額の増加が挙げられます。
- 効果的な保健事業と受診率向上の推進  
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。



Q2

どのような症状があって  
放置するとどうなる？

バセドウ病は20代、30代の女性に多く、<sup>どうき</sup>動悸や指の震え、多汗、イライラ、疲れやすさ、首の腫れなどが見られます。橋本病は30代～50代の女性に多く、寒がり、むくみ、うつ気分、記憶力低下などが見られます。どちらも体調不良や更年期症状と似ているので病気が気付かれないことも多く、心身が不安定な状態が続きます。

甲状腺機能の異常は生理不順や不妊の原因になることがあります。また、甲状腺機能の異常がある状態での妊娠は、流産や早産のリスクが高まるといわれています。しかし、治療を受け甲状腺ホルモンの状態が安定していれば、問題なく妊娠・出産が可能です。胎児への影響の心配がない薬もあります。

Q3

何科で受診すればいい？  
検査のタイミングは？

甲状腺ホルモンの値を調べる方法は血液検査です。通常の健康診断の検査項目には含まれていないため、体調不良が続くときは内科を受診し、甲状腺ホルモンの値を調べてもらいましょう。また、生理不順や不妊の方は産婦人科を受診し、甲状腺ホルモンの値を含んだ検査を受けるとよいでしょう。治療は、必要に応じてホルモンの産生を抑えたり、ホルモン補充を行います。ホルモン値が安定すれば、体調不良も改善されます。



職場ではどのような配慮ができる？

### 女性特有の体調不良に理解を！

甲状腺機能の異常が見つかった方の多くは、「更年期だと諦めていた」「生理前後だから不調なのは仕方がないと思っていた」「しばらくすれば治る」など、体調不良を大きな問題と捉えていませんでした。健康診断に甲状腺の検査は含まれていないため、体調不良が続くようなら血液検査を勧めてみるのもいいでしょう。

また、生理痛やPMS（月経前症候群）への理解が広まってきたように、女性に多い甲状腺機能の異常による体調不良の理解を高めていくことも、働きやすい職場には欠かせない配慮の一つになります。



／ 教えてドクター！ ／

## みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ 甲状腺の病気

女性の30人～60人に1人は甲状腺の病気にかかっているといわれていますが、異常に気づきにくいのが現状です。適切な検査や治療が受けられるよう、まずは知ることから始めましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

甲状腺ってどこにあるの？  
なぜ女性に多い病気なの？

甲状腺は、喉仏の下にある10g～20gほどの小さな臓器で、代謝や交感神経を活発にするホルモンを産生する働きがあります。甲状腺機能の異常で多い病気は次の2つです。

- ① バセドウ病（ホルモンの産生過剰）
- ② 橋本病（ホルモンの産生不足）

どちらも免疫が自分の甲状腺を攻撃してしまうことで起こる自己免疫疾患です。自己免疫疾患は一般的に、男性よりも女性に多く発症します。

成人女性の発症頻度は、バセドウ病は1,000人に0.2人～3.2人、橋本病は10人に1人で、遺伝と環境の両方が関与して発症します。親族の中にバセドウ病や橋本病の方がいる場合、ご自分も発症する可能性が少し高まるといわれていますが、必ず発症するわけではありません。



令和  
7年度

# 施設利用のご案内

当健保組合では、今年度は以下の施設と利用契約を結びました。

施設名	場所	一般料金	利用料金	小人の定義	利用期間
デカパスト in Rokko Island (プール) (078)-857-1170	神戸市東灘区向洋町中8-1 六甲ライナー「マリナーパーク」駅 下車すぐ	大人 1,800円	大人 850円	幼児: (満4歳以上 小学生未満) 3歳以下は無料	7月12日(土)～9月7日(日) 10:00～17:30(受付は16:00まで) 日曜、祝日、お盆休みは9:30～ 荒天時休園あり 期間曜日により変更あり
		中学生 1,000円	中学生 450円		
		小学生 800円	小学生 350円		
		幼児 500円	幼児 200円		
		駐車料金 1,000円			
尼崎スポーツの森 ウォーターパーク アマラーゴ (プール) (06)-4869-3122	尼崎市扇町43	大人 1,300円	大人 600円	未就学児:無料 (大人1人につき 未就学児2名 まで)	7月12日(土)～9月7日(日) 7月14日(月)～7月18日(金)は休園 9:00～18:00(受付は16:30まで) その他、指定休園あり 荒天時休園あり
		中学生 800円	中学生 350円		
		小学生 700円	小学生 300円		
		無料駐車場あり			
浜の宮市民プール (079)-424-6635	加古川市尾上町口里817	大人 800円	大人 360円	小人:満3歳～ 小学生 小学生以下同 伴が必要	7月5日(土)～9月7日(日) 9:00～18:00(受付は17:00まで) 荒天時休場あり
		小人 400円	小人 180円		
但馬竹野浜 (海水浴場・休憩所) (0796)-47-1080	豊岡市竹野町竹野17-22 JR山陰本線竹野駅下車 竹野浜茶屋	大人 1,000円	大人 500円	大人:中学生以上	7月1日(火)～8月24日(日) たけの観光協会ホームページ (http://takenohama.com)を 検索し詳細を確認してください。
		小学生 700円	小学生 350円		
		幼児 300円	幼児 150円		

利用方法

利用整理券は前もって事業所担当者様にお申し出ください(枚数に限りがありますので、なるべく使用枚数をお申し込みください)。※チケットを利用できるのは当組合に加入されている被保険者・被扶養者に限ります。

その他

利用期間終了後の未使用券は利用期間終了後10月10日までに当健保組合に返却してください。利用期間、時間など急きょ変更される場合もありますので利用前に各施設HPでご確認をお願いします。

参加者  
募集

みづほ健康保険組合 Medically

## オンライン禁煙外来プログラム



募集期間 ～2026年3月31日(火) ※初回診療は3月31日(火)までに受診ください。

参加費用 通常60,500円(税込)のプログラムが自己負担0円!

参加対象 みづほ健康保険組合所属の組合員

オンライン診療時間 平日：9時～22時  
土日：8時～18時

POINT1 完全オンライン対応

スマホ一台で時間や場所を選ばず参加可能

POINT2 禁煙補助薬はご自宅へ

お薬は登録住所のポストにお届け

POINT3 禁煙成功率 88.8%

(2023年度参加者実績)医師の診察と処方される禁煙補助薬の効果で、多くの方が無理なく禁煙に成功しています。

参加  
方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
  - ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート
- アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。



ユーザー登録の際に  
必要な識別番号

330101

## マイナ保険証を持っているが使えないとき

### 2 マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き  
カードリーダーの  
不具合などのとき

#### マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

#### いずれかを提示

##### マイナポータル画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



##### または

##### 資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



### マイナ保険証には有効期限があります

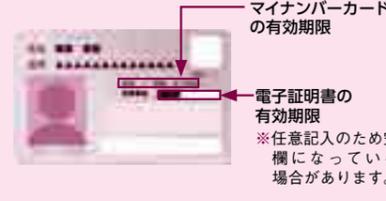
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2~3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

#### 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

##### ▼マイナンバーカード



##### ▼マイナポータル

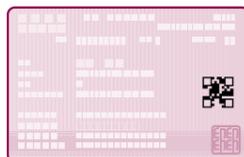


## マイナ保険証を持っていない方

お早めに  
マイナ保険証の  
取得を！

### 3 経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

有効期限内のものに限り、経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は使用できません。



### 4 「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

#### ■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、健康保険組合から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



## 健康保険の手続き 早分かり！

# 令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

マイナンバーカードまたはマイナ保険証を未取得の方は、早めの取得手続きをお願いします！



## 従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	→
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード + マイナポータル画面	→
	②マイナンバーカード + 資格情報のお知らせ	→
マイナ保険証を持っていない方	③従来の健康保険証	→ 使用不可 ※新規交付や再交付はできません
	④資格確認書	→ ※有効期限があります

## マイナ保険証を持っている方

### 1 マイナ保険証を受診時に持参して提示します

マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を医療機関等の受診時に持参し、窓口で設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



# ≡につぽん≡ へルシー 人紀行

和歌山県  
湯浅町

## 伝統の醸造文化が彩る ノスタルジックな夏の港町

醤油発祥の地とされる湯浅町。紀州藩の保護を受けて醸造業を営んだ蔵や町家が立ち並び、町全体が一つのミュージアムのような雰囲気。栄養価が高く、味わい深い調味料として世界的な注目も集める醤油にいま一度注目し、その歴史と文化を学ぶ旅に出よう。

湯浅駅を出て北東に進むと、巨大な醤油木樽が目印の「湯浅醤油有限公司」にたどり着く。ここでは醤油蔵の見学やもろみをかき混ぜる職人体験が可能で、醤油発祥の地である湯浅の醸造文化に気軽に触れることができる。蔵見学や売店での土産選びの後には、名物の醤油ソフトクリームを味わって締めるのがお勧め。

さまざまな体験を満喫し、再び市街地へ。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されるエリア、通称「伝建地区」を通る。江戸期に醸造業が最も栄えた一角で、立ち並ぶレトロな町家や土蔵が趣深い。メインストリートの並びには、現存する湯浅最古の醤油蔵「角長」がある。醸造道具などを展示する「職人蔵」と「醤油資料館」で伝統的な醤油造りを学び、在りし日の職人たちの営みに思いをはせてみる。

「小路小路」と呼ばれる細い路地を通って行くと、次の目的地「甚風呂」が見えてくる。歴史ある銭湯跡の資料館で、ノスタルジックなタイル張りの浴室や、居住棟に並ぶ昭和期の家電・家具の数々が見どころ。伝建地区を抜けた先の「湯浅おもちゃ博物館」にも昭和中期のおもちゃがそろい、まるで町が丸ごと古き良き時代にタイムスリップしたかのような感覚に陥る。古きを尊ぶ精神により、日本から失われつつある文化や建築を数多く残す湯浅町。紀伊水道に面して温暖な気候にも恵まれ、今も昔も人を魅了している。時間に余裕があれば、栖原海岸まで足を延ばしてマリンスレジャーを楽しむのもいい。SUPやシーカヤック体験で穏やかな夏の海を満喫すれば、心も体もリフレッシュできるはずだ。



### 1 湯浅醤油有限公司

歴史ある木樽や工場が見学できる醤油蔵、お土産が豊富な物産店、醤油ソフトクリームが人気の蔵カフェがある体験型施設。もろみが入った杉樽を攪拌する「搾入れ体験」（要予約）では職人気分が味わえるほか、自分で醤油を仕込んで持ち帰る「ペットボトル醤油づくり体験」（要予約）もある。

DATA 時間：9:00～17:00（工場見学・蔵カフェは16:00まで）  
休：年末年始 / 電話：0737-62-2100



カフェのいち押しは地元牧場の牛乳と湯浅醤油を使った「醤油ソフトクリーム」。

### 3 甚風呂（銭湯跡歴史資料館）

幕末から昭和末期まで営業した歴史ある銭湯跡。昔懐かしい浴室や番台、ノスタルジックな外観を保存・修復し、歴史民俗資料館として公開している。経営者が住んでいた住居棟には銭湯のたき場があり、周辺で収集された昭和レトロな電化製品や祭りに使われる民具などを観覧することができる。

DATA 時間：9:30～16:30 / 休：水曜（祝日の場合は翌日）、年末年始 / 電話：0737-20-2033



### 足を延ばして…



### 5 すはらシーサイドハウス

「栖原海岸」の美しい海岸線や無人島を巡るシーカヤックやSUP体験が可能。カジュアルにマリンスポーツを体験したい場合は半日コースがお勧め。ライフジャケットを着用し、カヌー協会公認のガイドが丁寧に指導するので、泳げない人も安心して楽しめる。

DATA 時間：体験内容による。カフェは11:30～17:00（16:00LO） / 休：月・火曜、カフェは冬季（1月～4月上旬）休業 / 電話：0737-63-6550 / 料金：シーカヤック体験（半日）7,000円、SUP体験（半日）7,000円



併設のカフェではご当地グルメの「しらす丼」や地元のフルーツを使ったデザートも提供。



### 4 湯浅おもちゃ博物館

古民家を利用した博物館。昭和中期のおもちゃを中心に、けん玉やベーゴマ、レトロフィギュアなどの展示や、実際に手に取って遊べる体験コーナーがある。昔ながらの駄菓子を扱うコーナーもあり、大人も童心に帰って楽しめる。

DATA 時間：10:00～16:00（水曜のみ開館、祝日の場合も開館） / 休：月・火曜、木～日曜 / 電話：0737-63-0401

※営業時間などデータは変更される場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。