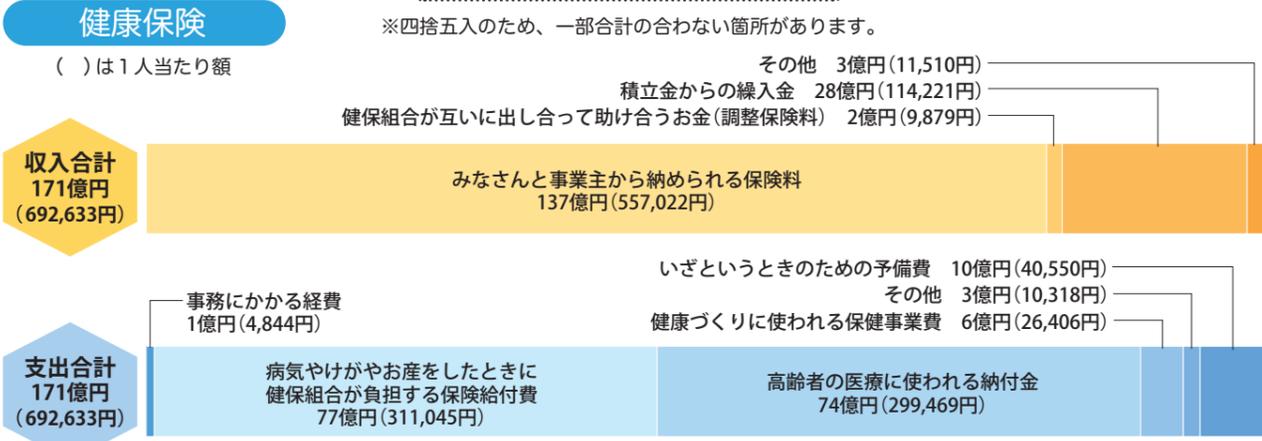


保険料が増加するも、厳しい状況が継続

2025年2月21日に開催された当健保組合において、2025年度の予算が可決・承認されました。

2025年度収支予算概要

※四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。



予算のポイント

- 予算総額は前年度予算比2億円増の171億円を計上。経常収支は経常収入額138億円、経常支出額158億円を見込んだ結果、20億円の経常赤字を前提とした予算を策定。前年度より約4億円改善しましたが、厳しい状況です。
- 財政改善の主要因は、ベースアップと被保険者数の増加による保険料収入額の増加(同比5億円増)。しかし、保険給付費(同比2億円増)と納付金(前年度並み)の合計支出額が保険料を14億円上回り、前年度に引続き、年度初で65億円程度保有している別途積立金を順次取り崩さざるを得ない状況。今後も支出額の増加が予測され、近い将来には保険料率引上げに係る議論の必要性が見込まれます。

介護保険

収入・支出科目	予算額(億円)
みなさん*と事業主から納められる介護保険料	22
前年度からの繰越金・他	5
収入合計	27
国に納める介護納付金	19
翌年度への積立金・他	8
支出合計	27

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

知っておきたい働く女性のヘルスケア

～実践編～

健康の大切さを頭でわかっていても、つい家族や仕事の都合を優先していませんか？ 周りにだけでなく自分自身の体にも気づかいを忘れず、積極的にヘルスケアを行いましょう。

女性特有の
がん検診を
受けよう

乳がんや子宮頸がんは早期発見・早期治療すれば治る可能性の高いがんで、国では2年に1回の受診を推奨していますが、乳がん検診、子宮頸がん検診ともに受診率は50%に達していません。定期的ながん検診を受診し、気になる症状があったら早めに医療機関にかかりましょう。

かかりつけの
婦人科を
持とう

月経痛・PMSや更年期障害など、女性特有の疾病は個人差があり、症状も人それぞれです。不調が続いたり、日常生活に支障が出る場合は、我慢しないで医療機関を受診しましょう。女性は年代ごとにさまざまな不調が出やすいので、信頼できる婦人科を見つけておくと安心です。



ワンポイントAdvice

- ◎ 偏食や無理なダイエットをしないで、栄養をしっかり摂る
- ◎ 適度な運動を習慣にする
- ◎ 完璧を目指さなくて、肩の力を抜く
- ◎ 趣味を持ち、おしゃべりを楽しめる友だちを作る



医療機関等へ行く際は、マイナ保険証を忘れずに

- ▶ 従来の保険証の新規発行・再発行は廃止されました！
 - ▶ マイナンバーカードの有効期限に注意！ ～2つあります～
 - ✓ マイナンバーカードの有効期限：発行日から10回目(未成年者は5回目)の誕生日まで
 - ✓ 電子証明書(健康保険証の利用登録など)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カ月前に有効期限通知書が届きます。更新手続きは無料です。お住まいの自治体で速やかに更新してください。



◎ マイナンバーカードの保険証利用登録は医療機関等でも簡単にできます。まだ登録していない方も受診時にはマイナンバーカードを持参しましょう。

ウォーキングキャンペーンにご参加を！

5月12日～7月11日まで実施

誰でも手軽にできる運動・ウォーキングはもちろん、家事や育児、介護も歩数に換算して登録できます。さらに湯船に浸かる入浴や7時間以上の睡眠もカウントできるので、参加することで健康的な生活を意識できます。どうぞ楽しみながら体によい習慣を続けましょう。

マイナ保険証
使用も
歩数換算が可能！

気温が低くても気をつけたい熱中症

適度なウォーキングは、来る夏に向けて体力を維持するのに効果的です。しかし、気温が低くても湿度が高い日や、からだ暑さになっていない今の時期のウォーキングは、熱中症を引き起こしやすく、注意が必要です。

しっかりと水分補給

運動中はもちろん、その前後もこまめに水分補給を。スポーツドリンクなどで塩分補給も忘れずに



帽子をかぶり、衣服は機能性重視を

帽子を着用し、衣服は汗をかからの外へ放散するものや、通気性の高い素材を選びましょう



体温を下げる工夫を

冷感素材生地を水にぬらして首に巻いたり、冷たいタオルでからだをふくなどの工夫を



栄養をとって疲労回復

ビタミンB群は、エネルギー源となる炭水化物の分解・吸収に欠かせない栄養素。豚肉や玄米・ぬか漬けなどに多く含まれています



屋内にいる場合でも、エアコンの適切な使用や、こまめな水分補給を意識して過ごしましょう。

当健保組合の運営に携わる組合会議員のみなさん

任期：2027年4月16日まで

(2025年4月10日現在) (敬称略)

氏名	役職名	所属・役職
米沢奈津彦	理事長	執行役員 人事部長
大沢 敏孝	常務理事	健康保険組合
上田 隼人	理事	財務企画部 統括主任調査役
中西 勝代	理事	人事部 統括主任調査役
後藤 善之	監事	法人企画部 証券代行部 副部長
野村 知史		マーケット企画部 統括主任調査役
吉富 元基		総務部 統括主任調査役
山口 淳		三井住友トラスト総合サービス(株) 人事部長
科埜 智彦		三井住友トラスト・キャリアパートナーズ(株) 本社事業部長
井上 未菜		人事部制度チーム 主任調査役

氏名	役職名	所属・役職
與田 裕介	理事	投資家企画部 副部長
伊豆原陽介	理事	不動産営業第三部 次長
飯野 博幸	理事	本店営業部 次長
森原斗志夫	理事	確定拠出年金業務部 次長
神保 直樹	監事	本店法人業務第一部 次長
土屋 弥行		本店営業第一部 次長
川上 洋平		年金営業第一部 次長
松岡 伸太		三井住友トラスト・ビジネスサービス(株) 人事部長
内藤 千学		三井住友トラスト・カード(株) 総務部長
塩谷 麻子		従業員組合 中央執行副委員長

※三井住友信託銀行(株)は社名省略