2025年度 決算がまとまりました

過重な納付金続く、厳しい財政状況

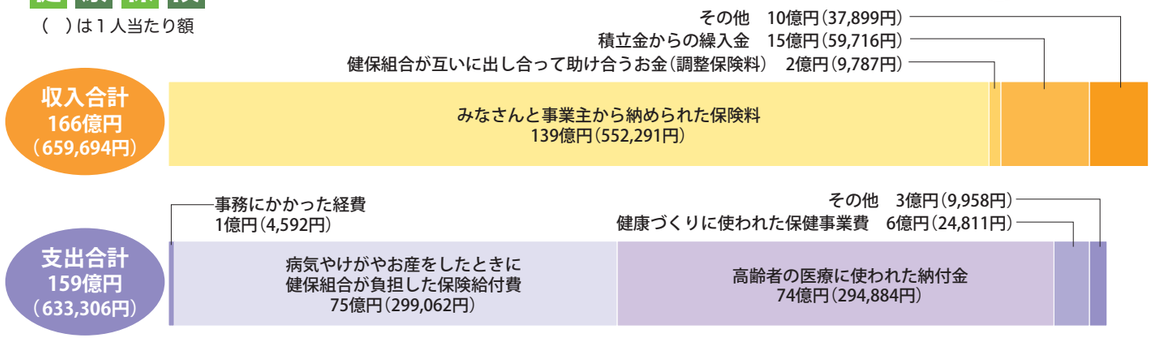
2026年7月24日に開催された当健保組合組合会において、
2025年度の決算が可決・承認されました。

日ごろの健康管理で、医療費削減にご協力ください

2025年度収支決算概要

健康保険

（ ）は1人当たり額



決算のポイント

- 保険給付費が前年度比3億円弱の増加。加えて、2024年度に前年度比11億円増加した納付金は、2025年度も引き続き前年度と同水準である74億円の負担があり、経常収支は17億円の赤字という厳しい状況が継続しております。
- 総収支額7億円を計上するために、別途積立金から15億円の繰り入れを実施。支出超過等に充てる別途積立金は、2020年度末の82億円をピークに2025年度末には59億円まで減少。さらに、2年後には40億円水準となる可能性があるため、2028年度を目途に保険料率引き上げも検討してまいります。
- 今夏も各種感染症が流行し、インフルエンザは例年より早く流行シーズンに入りました。日ごろの食生活・運動習慣・休養で健康管理を心がけましょう。当健保組合の保健事業もご活用いただき、医療費の削減にご協力をお願いいたします。

介護保険

収入支出科目	決算額（億円）
みなさん※と事業主から納められた介護保険料	22
前年度からの繰越金・他	5
収入合計	27
国に納めた介護納付金	19
介護保険料還付金	—
支出合計	19

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

ロコモ予防には食事も大切

移動機能の低下をきたした状態「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」。運動器の障害だけでなく、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にもかかりやすいことがわかってきています※。

生活習慣病予防のためには、運動とあわせてバランスのよい食事をとることが大切です。

その食品の合言葉は「さあにぎやかにいただく」。下記10品目から、毎日の食事で7品目以上の摂取をめざすのがよいとされています。

※日本整形外科学会『ロコモパンフレット2025年版』

さ（さかな）あ（あぶら）に（にく）ぎ（ぎゅうにゅう）や（やさい）か（かいそう）に

い（いも）た（たまご）だ（だいず）く（くだもの）



出典：
ロコモ チャレンジ！ 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

下記の二次元コードからは、毎日とりたい食材や、各栄養素を多く含む食品を知ることができます。

日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発サイト　ロコモオンライン」

簡単セルフケアでスマホ不調を解消しよう

長時間のスマホ使用は体調にさまざまな不調を引き起こす原因になります。

スマホを使う時間を減らす工夫とともにセルフケアも行っていきましょう。

1.目の不調

長時間画面を見つめると、目の筋肉の緊張や乾燥により、痛み・かすみ・頭痛・肩こりなどが生じます。10～20代でも遠くが見えにくくなる「スマホ老眼」にも注意が必要です。



簡単セルフケア
- 1時間に1～2回は遠くを見る
- 蒸しタオルで目の周りを温める
- ギュッと目をつむってパッと開く

2.姿勢から来る不調

前かがみの姿勢が続くと首や肩に大きな負担がかかり、首の骨が真っ直ぐになる「ストレートネック」や慢性的な肩こり、締め付けられるような頭痛を引き起こします。



簡単セルフケア
- スマホは目線の高さにして両手で持つ
- 1時間に1回は首や腕を回す、肩甲骨を寄せるストレッチをする

3.睡眠の質の低下

夜間のブルーライトや脳への刺激は、睡眠ホルモンの分泌を抑えて寝付きや睡眠の質を悪くします。



簡単セルフケア
- 夜は「ナイトモード」を活用
- 就寝前1時間はスマホを触らない習慣をつける

オプション検査や健診結果を活用しましょう 早期受診・早期治療が大切！



健診にオプション検査をつけていますか？ 女性であれば、マンモグラフィと乳房エコー検査を交互に受けるのもおすすめです。また、健診結果を活用するためには、早めの受診も大切です。下記を参考に健診を有効に活用しましょう。

オプション検査を活用しよう

当健保組合の健診は、オプション検査をつけることができます。定期的に受けることで病気の早期発見・治療に役立ちますので、ぜひご活用ください。

検査項目を確認のうえ、補助も活用して法定健診項目をすべて受けるようにしてください。

〈オプション検査〉

胃部X線検査・前立腺がん検査（PSA・男性のみ）・マンモグラフィ（女性のみ）・乳房エコー検査（女性のみ）・子宮頸部細胞診検査（女性のみ）

受診後は…

受診勧奨の通知を受け取ったら、速やかに対応してください

「要再検査」等の指示があれば、きちんと守って早期受診・治療につなげてください。

当健保組合では、「攻めの予防医療」の考え方に基づき、健診結果等を活用した疾病予防・重症化予防事業に取り組んでいます。健康リスクの状態に応じ、個別のご案内や受診勧奨通知を行いますので、対象の方は早い段階での対応をご検討ください。

健診結果はしっかり確認しよう

「正常」「異常なし」等でも、前年度と各検査の数値を見比べて悪化している項目があれば、生活習慣を見直して改善しましょう。

食欲の秋こそウォーキング♪

10月12日～12月11日まで実施
スポーツの日

ウォーキングキャンペーンにご参加を！

実りの秋は食欲も増す季節。摂取エネルギーが増えたら動いて消費するのがおすすめです。すきま時間のウォーキングでも、内臓脂肪の減少や睡眠の質の改善などの効果も期待できます。モチベーションアップにぜひキャンペーンにご参加ください。

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　　（敬称略）

	氏名	役職名	所属・役職
選定議員	徳永　嘉男	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 副部長
	和田　英樹	理事	人事部 副部長
	斉藤　隆之	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 副部長
	吉冨　元基		総務部 副部長
	早川　聖子		三井住友トラスト総合サービス㈱ 人事部長
	藤本　彰		三井住友トラスト・キャリアパートナーズ㈱ 本社事業部長
	傳法　明子		人事部 制度チーム 調査役

	氏名	役職名	所属・役職
互選議員	山岸健太郎	理事	資産運用企画部 副部長
	伊豆原陽介	理事	不動産営業第三部 副部長
	上原　涼太	理事	本店営業部 副部長
	川久保博史	理事	確定拠出年金業務部 副部長
	松本　憲	監事	本店法人業務第一部 副部長
	土屋　弥行		本店営業第一部 副部長
	窪岡　優一		年金営業第一部 副部長
	木村　文彦		三井住友トラスト・ビジネスサービス㈱ 人事部長
	谷澤　一宏		三井住友トラストクラブ㈱ 人事総務部長
	大内　俊一		従業員組合 中央執行副委員長

※三井住友信託銀行㈱は社名省略