

# 納付金の増額により膨らむ支出！ 繰越金・繰入金などを活用して保険料率維持

令和7年度の事業計画および収入支出予算が、去る2月20日に開催された第141回組合会において可決・承認されました。その概要をお知らせします。

## 令和7年度のトピックス

- すべての団塊世代が後期高齢者となる「2025年問題」の年度に突入
- 女性の健康・育児支援の概要とその財源について詳細が固まる予定
- 年収の壁など被扶養者の認定に関係する改正の議論が進む
- 経過措置として認められていた医療機関等での健康保険証の使用が12月1日に終了

未来へ向けての動きが活発になり、より具体化されます。  
制度改正等は『けんぽだより』、ホームページなどを通して  
広報してまいりますので、お気軽に閲覧してください。



### 健康保険（一般勘定）

被保険者数7,000人、平均標準報酬月額約30万9,000円などを基礎数値として、保険料率維持で算出した7年度の「保険料」は約31億4,400万円（調整保険料含）の見込み。基礎数値の改善等により前年度予算比約1%の増収としました。

支出では、医療費などの「保険給付費」約17億9,700万円、高齢者医療を支える「納付金」約13億700万円をそれぞれ見込みました。保険給付費は同比約3%減としましたが、納付金は同比約6%増となっています。みなさんの健康を支援する「保健事業費」は前年度並みを維持しています。

支出が増額となりましたが、保険料と繰越金の増額、さ

らに積立金からの繰入れにより、収支のバランスをとることができる見込みです。7年度に実施する健診等の事業は4～5ページでご案内しています。健康増進にお役立てください。

### 介護保険（介護勘定）

当組合に加入している40歳から64歳の方（介護保険第2号被保険者）の介護保険料は国から「介護納付金」として割り当てられ、納めています。7年度の納付額は約3億5,300万円となります。

該当される方の介護保険料率は介護納付金をもとに決定します。7年度は納付金額が前年度予算より減っていますが、料率は維持することとしました。

### 健康保険料率の負担割合

	一般保険料率			調整保険料率	合計
	基本保険料率	特定保険料率			
事業主	50.35/1000	29.05/1000	21.30/1000	0.65/1000	51.00/1000
被保険者	48.35/1000	28.05/1000	20.30/1000	0.65/1000	49.00/1000
計	98.70/1000	57.10/1000	41.60/1000	1.30/1000	100.00/1000

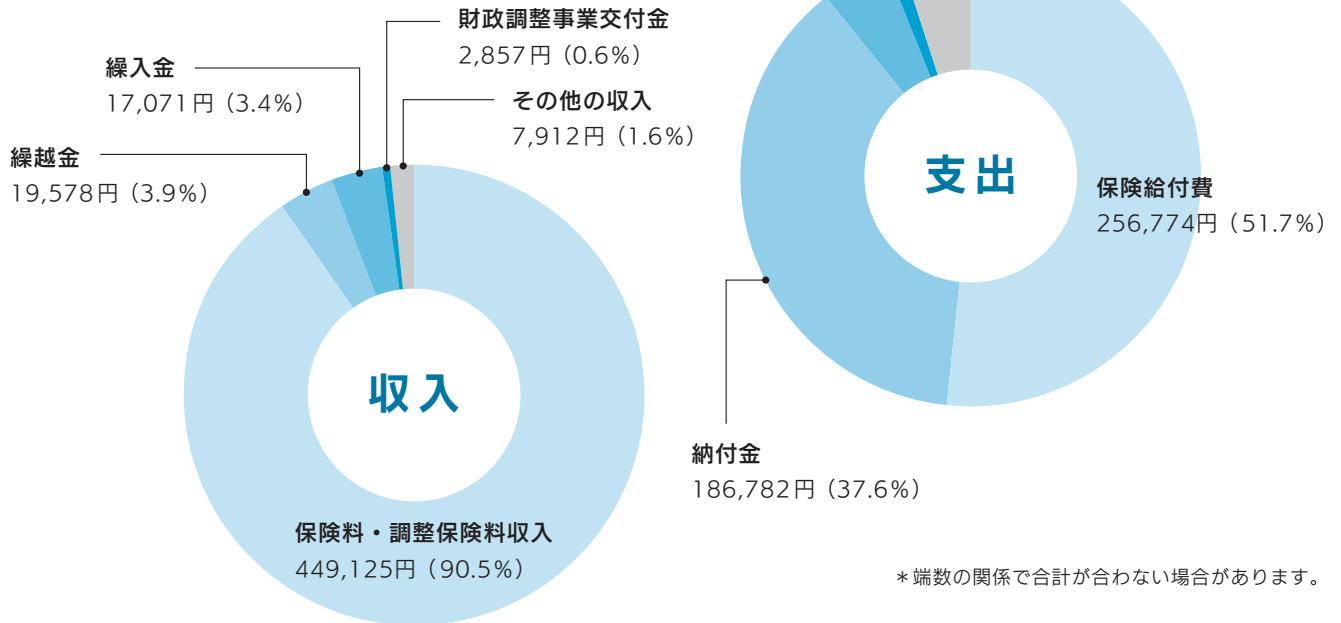
### 介護保険料率の負担割合

事業主	8.4/1000
被保険者	8.4/1000
計	16.8/1000

\* 特定保険料率は、高齢者医療の納付金等に対する保険料率です。  
\* 毎月の保険料額は6ページをご覧ください。

被保険者1人あたりでみた予算 (健康保険)

合計 496,543 円



\* 端数の関係で合計が合わない場合があります。

令和7年度 収入支出予算概要表

健康保険  
(一般勘定)

● 収入

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	3,104,406
保険料	3,102,951
国庫負担金収入・他	1,455
調整保険料収入	40,919
繰越金	137,047
繰入金	119,500
国庫補助金収入	638
特定健康診査等事業収入	27,064
出産育児交付金	753
財政調整事業交付金	20,001
雑収入	25,476
<b>合計</b>	<b>3,475,804</b>

● 支出

科目	予算額 (千円)
事務費	137,484
保険給付費	1,797,416
納付金	1,307,474
前期高齢者納付金	576,038
後期高齢者支援金	731,434
その他	2
保健事業費	158,529
財政調整事業拠出金	40,919
その他の支出	7,149
予備費	26,833
<b>合計</b>	<b>3,475,804</b>

介護保険  
(介護勘定)

● 収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	369,260
雑収入	3
<b>合計</b>	<b>369,263</b>

● 支出


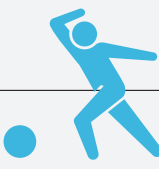
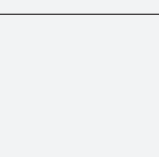

科目	予算額 (千円)
介護納付金	352,777
介護保険料還付金	61
雑支出	1
予備費	16,424
<b>合計</b>	<b>369,263</b>

# 令和7年度 保健事業のご案内

令和7年度に実施する保健事業は次のとおりです。  
みなさんの積極的なご参加をお待ちしています。



## 保健事業カレンダー

4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 広報誌『けんぼだより4月号』（保存版）の発行</li> <li>◆ 第71回軟式野球大会（協同組合との共催） 開催日 4月6日（日）、12日（土） 場 所 大宮けんぼグラウンド（埼玉県さいたま市）</li> </ul>	
6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ フォトニュース（壁新聞）6月号の発行</li> <li>◆ 医療費のお知らせ（1月～3月分）</li> </ul>	
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ウォーキング「東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム利用券」 期 間 7月1日（火）～令和8年2月28日（土） * 詳しくは10ページをご覧ください。</li> <li>◆ 広報誌『けんぼだより7月号』（令和7年度各種健診のご案内）の発行 * 秋季女性生活習慣病予防健診、特定健診（会場集合型）等、主に被扶養者向けの健診についてご案内します。</li> <li>◆ 健康家族表彰</li> </ul>	
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ フォトニュース（壁新聞）9月号の発行</li> <li>◆ 医療費のお知らせ（4月～6月分）</li> </ul>	
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 広報誌『けんぼだより10月号』の発行</li> <li>◆ 第48回日刊スポーツ杯争奪東京総合健保野球大会（東振協主催） 場 所 大宮けんぼグラウンド</li> </ul>	
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 第55回ボウリング大会（協同組合との共催） 場 所 品川プリンスホテルボウリングセンター（予定）</li> </ul>	
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ フォトニュース（壁新聞）12月号の発行</li> <li>◆ 医療費のお知らせ（7月～9月分）</li> <li>◆ 東京総合健保テニスフェスタ2025（東振協主催） 開催日 12月開催予定</li> </ul>	
1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 広報誌『けんぼだより1月号』（令和8年度各種健診のご案内）の発行 * 令和8年度春季女性生活習慣病予防健診、特定健診（会場集合型）等、主に被扶養者向けの健診についてご案内します。</li> </ul>	
3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ミニマラソン大会（東振協主催）</li> <li>◆ フォトニュース（壁新聞）3月号の発行</li> <li>◆ 医療費のお知らせ（年間分）</li> </ul>	

## 疾病予防

◆ 生活習慣病予防健診 (特定健康診査含む)	33歳以上の被保険者の方を対象に実施します。
◆ 一般健診	33歳未満の被保険者の方を対象に実施します。
◆ 健康相談	生活習慣病予防健診受診者で、健診の結果、「要観察」と判定された方を対象に実施します。
◆ 特定健康診査	40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の方を対象に実施します。
◆ 特定保健指導	特定健康診査の結果、「動機付け支援」および「積極的支援」に該当された方を対象に実施します。
◆ 精密検査	健診受診者で、健診の結果、「要精密」「要再検」と判定された方を対象に実施します。
◆ 婦人科健診	女性被保険者の方を対象に実施します（希望者）。
◆ B・C型肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者の方を対象に実施します（希望者）。
◆ 前立腺がん検査 (PSA検査)	50歳以上の男性被保険者の方を対象に実施します（希望者）。
◆ 肺がん検査 (喀痰細胞診検査)	40・45歳および50歳以上の被保険者の方を対象に実施します（希望者）。
◆ 女性生活習慣病予防健診 (春・秋)	被扶養者である配偶者（女性のみ）を対象に実施します。 * 本年度よりオージオメーター検査（聴力）を追加しました。
◆ 歯科健診	歯科医師・歯科衛生士が事業所を訪問して、歯科の診断および歯石（歯垢）除去等を行います。
◆ インフルエンザ予防接種 費用補助	被保険者・被扶養者の方に対し、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います（10月～12月実施分）。



\* 受診者の負担額、組合補助額等については、当組合ホームページをご覧ください。

## 年間を通じて実施する事業（保健指導宣伝・体育奨励）

◆ 育児に関する情報誌	赤ちゃんが生まれたご家庭に子育てのための情報誌を送付します。 * 初回は対象者全員に送付。希望者には以降11カ月間、月刊誌を無料で継続配布します（専用はがきでお申し込みください）。
◆ 医療費のお知らせ	医療に関するコスト意識を高めるため、受診した状況についてお知らせします。
◆ ジェネリック医薬品のご案内	先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の削減可能額をお知らせします。
◆ ホームページによる情報提供	健康保険のしくみ、事務手続き等、当組合からのお知らせを掲載しています。
◆ 健康体づくり事業補助	各事業所で独自に行う健康・体づくり事業について、その費用の一部を補助します。
◆ 禁煙プログラム 達成者表彰	健康保険適用の禁煙プログラムを利用し、目標達成した被保険者に10,000円を上限に費用補助を行います。 * 詳しくは10ページをご覧ください。

## 宿泊保養

◆ 契約保養所	被保険者・被扶養者の方を対象に、1泊につき2,000円（4月から翌年3月の1年間に1人3泊まで）補助を行います。 <b>利用できる契約保養所：●JTBの協定旅館等、●東急ホテルズ（全国）、●船員保険・グリーンピア・さくら総合レジャーの保養施設（全国）</b> * 詳しくは健康管理委員にお尋ねいただくか当組合ホームページをご覧ください。
◆ 健康保険組合 共同利用保養所	東振協に加入する健保組合の各保養所を利用できます（費用補助はありません）。 * 詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

当組合ホームページURL <https://www.densen-kenpo.jp>

\* 東振協＝（一社）東京都総合組合保健施設振興協会



# 標準報酬月額別保険料一覧表

(令和7年3月1日より)

3月分保険料（4月納付分）より、健康保険料の被保険者負担額（表内のアミかけ部分）が、給与から控除されます。

なお、健康保険料の内訳は、基本保険料、特定保険料および調整保険料です。

健康保険料率 (調整保険料を含む)	事業主負担率 1000分の51	被保険者負担率 1000分の49	合計 1000分の100
介護保険料率	事業主負担率 1000分の8.4	被保険者負担率 1000分の8.4	合計 1000分の16.8
健康+介護の 合計保険料率	事業主負担分 1000分の59.4	被保険者負担率 1000分の57.4	合計 1000分の116.8

単位：円

等級	標準報酬 月 額	健康保険料（含調整保険料）			介護保険料			健康保険料+介護保険料		
		事業主 51 1000	被保険者 49 1000	合 計 100 1000	事業主 8.4 1000	被保険者 8.4 1000	合 計 16.8 1000	事業主 59.4 1000	被保険者 57.4 1000	合 計 116.8 1000
1	58,000	2,958	2,842	5,800	487.2	487.2	974	3,445.2	3,329.2	6,774
2	68,000	3,468	3,332	6,800	571.2	571.2	1,142	4,039.2	3,903.2	7,942
3	78,000	3,978	3,822	7,800	655.2	655.2	1,310	4,633.2	4,477.2	9,110
4	88,000	4,488	4,312	8,800	739.2	739.2	1,478	5,227.2	5,051.2	10,278
5	98,000	4,998	4,802	9,800	823.2	823.2	1,646	5,821.2	5,625.2	11,446
6	104,000	5,304	5,096	10,400	873.6	873.6	1,747	6,177.6	5,969.6	12,147
7	110,000	5,610	5,390	11,000	924.0	924.0	1,848	6,534.0	6,314.0	12,848
8	118,000	6,018	5,782	11,800	991.2	991.2	1,982	7,009.2	6,773.2	13,782
9	126,000	6,426	6,174	12,600	1,058.4	1,058.4	2,116	7,484.4	7,232.4	14,716
10	134,000	6,834	6,566	13,400	1,125.6	1,125.6	2,251	7,959.6	7,691.6	15,651
11	142,000	7,242	6,958	14,200	1,192.8	1,192.8	2,385	8,434.8	8,150.8	16,585
12	150,000	7,650	7,350	15,000	1,260.0	1,260.0	2,520	8,910.0	8,610.0	17,520
13	160,000	8,160	7,840	16,000	1,344.0	1,344.0	2,688	9,504.0	9,184.0	18,688
14	170,000	8,670	8,330	17,000	1,428.0	1,428.0	2,856	10,098.0	9,758.0	19,856
15	180,000	9,180	8,820	18,000	1,512.0	1,512.0	3,024	10,692.0	10,332.0	21,024
16	190,000	9,690	9,310	19,000	1,596.0	1,596.0	3,192	11,286.0	10,906.0	22,192
17	200,000	10,200	9,800	20,000	1,680.0	1,680.0	3,360	11,880.0	11,480.0	23,360
18	220,000	11,220	10,780	22,000	1,848.0	1,848.0	3,696	13,068.0	12,628.0	25,696
19	240,000	12,240	11,760	24,000	2,016.0	2,016.0	4,032	14,256.0	13,776.0	28,032
20	260,000	13,260	12,740	26,000	2,184.0	2,184.0	4,368	15,444.0	14,924.0	30,368
21	280,000	14,280	13,720	28,000	2,352.0	2,352.0	4,704	16,632.0	16,072.0	32,704
22	300,000	15,300	14,700	30,000	2,520.0	2,520.0	5,040	17,820.0	17,220.0	35,040
23	320,000	16,320	15,680	32,000	2,688.0	2,688.0	5,376	19,008.0	18,368.0	37,376
24	340,000	17,340	16,660	34,000	2,856.0	2,856.0	5,712	20,196.0	19,516.0	39,712
25	360,000	18,360	17,640	36,000	3,024.0	3,024.0	6,048	21,384.0	20,664.0	42,048
26	380,000	19,380	18,620	38,000	3,192.0	3,192.0	6,384	22,572.0	21,812.0	44,384
27	410,000	20,910	20,090	41,000	3,444.0	3,444.0	6,888	24,354.0	23,534.0	47,888
28	440,000	22,440	21,560	44,000	3,696.0	3,696.0	7,392	26,136.0	25,256.0	51,392
29	470,000	23,970	23,030	47,000	3,948.0	3,948.0	7,896	27,918.0	26,978.0	54,896
30	500,000	25,500	24,500	50,000	4,200.0	4,200.0	8,400	29,700.0	28,700.0	58,400
31	530,000	27,030	25,970	53,000	4,452.0	4,452.0	8,904	31,482.0	30,422.0	61,904
32	560,000	28,560	27,440	56,000	4,704.0	4,704.0	9,408	33,264.0	32,144.0	65,408
33	590,000	30,090	28,910	59,000	4,956.0	4,956.0	9,912	35,046.0	33,866.0	68,912
34	620,000	31,620	30,380	62,000	5,208.0	5,208.0	10,416	36,828.0	35,588.0	72,416
35	650,000	33,150	31,850	65,000	5,460.0	5,460.0	10,920	38,610.0	37,310.0	75,920
36	680,000	34,680	33,320	68,000	5,712.0	5,712.0	11,424	40,392.0	39,032.0	79,424
37	710,000	36,210	34,790	71,000	5,964.0	5,964.0	11,928	42,174.0	40,754.0	82,928
38	750,000	38,250	36,750	75,000	6,300.0	6,300.0	12,600	44,550.0	43,050.0	87,600
39	790,000	40,290	38,710	79,000	6,636.0	6,636.0	13,272	46,926.0	45,346.0	92,272
40	830,000	42,330	40,670	83,000	6,972.0	6,972.0	13,944	49,302.0	47,642.0	96,944
41	880,000	44,880	43,120	88,000	7,392.0	7,392.0	14,784	52,272.0	50,512.0	102,784
42	930,000	47,430	45,570	93,000	7,812.0	7,812.0	15,624	55,242.0	53,382.0	108,624
43	980,000	49,980	48,020	98,000	8,232.0	8,232.0	16,464	58,212.0	56,252.0	114,464
44	1,030,000	52,530	50,470	103,000	8,652.0	8,652.0	17,304	61,182.0	59,122.0	120,304
45	1,090,000	55,590	53,410	109,000	9,156.0	9,156.0	18,312	64,746.0	62,566.0	127,312
46	1,150,000	58,650	56,350	115,000	9,660.0	9,660.0	19,320	68,310.0	66,010.0	134,320
47	1,210,000	61,710	59,290	121,000	10,164.0	10,164.0	20,328	71,874.0	69,454.0	141,328
48	1,270,000	64,770	62,230	127,000	10,668.0	10,668.0	21,336	75,438.0	72,898.0	148,336
49	1,330,000	67,830	65,170	133,000	11,172.0	11,172.0	22,344	79,002.0	76,342.0	155,344
50	1,390,000	70,890	68,110	139,000	11,676.0	11,676.0	23,352	82,566.0	79,786.0	162,352

端数調整：事業主・被保険者の各欄の端数は小数点第2位を切り捨て、合計欄の端数は小数点以下を切り捨てとしています。

※介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満の被保険者）は、健康保険料に介護保険料を加算した保険料額（ 部分）を徴収いたします。また、当組合では特定被保険者（40歳未満または65歳以上で40歳以上65歳未満の被扶養者を有する方）についても、介護保険料を徴収いたします。

特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

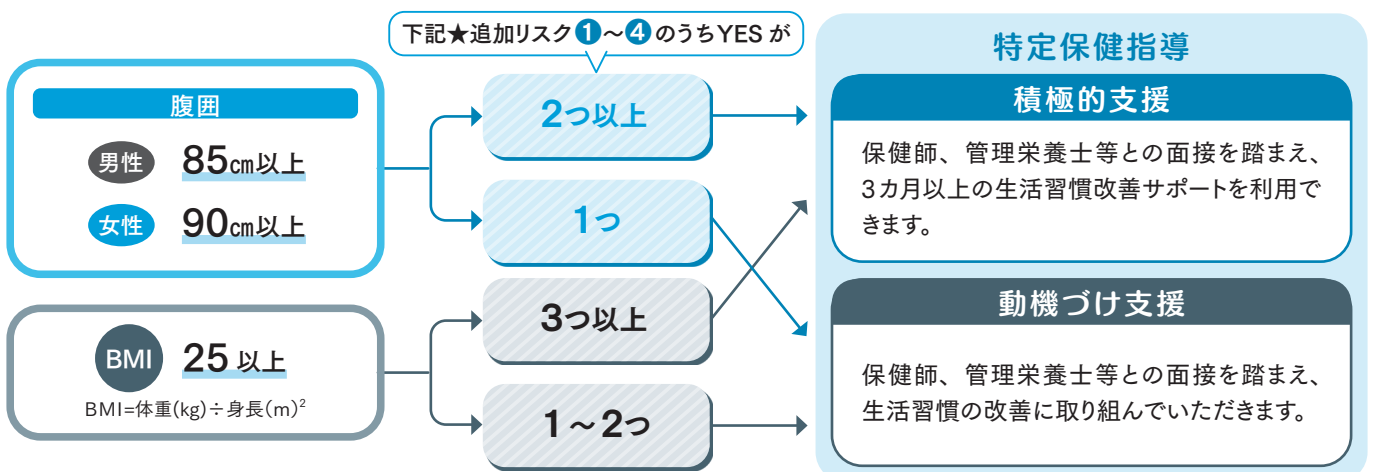
# 特定保健指導ってだれが受けるの？



## 特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

### 特定保健指導の判定基準



#### ★追加リスク

- ①収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ②空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未滿
- ③空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする



リスク

生存率

検診

ぜひとも知っておきたい

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここではがんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」についてご紹介します。

乳

生涯累積罹患リスク

一生のうちにがんにかかるリスク

乳がんにかかるリスクは他のがんよりも高いです。また、データ採取の対象が女性のため男性のデータはありませんが、男性が乳がんにかかる例もごくまれ（1,000人に1人程度）ですが存在します。

男性	部位	女性
2人に1人 ● 62.1%	がん全体	48.9% ● 2人に1人
—	乳がん	10.6% ● 9人に1人
8.9%	胃がん	4.2%
9.7%	大腸がん	7.8%
9.6%	肺がん	4.7%
—	子宮がん	3.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」(2020年データに基づく)

生涯累積死亡リスク

一生のうちにがんで死亡するリスク

乳がんの死亡リスクは、乳がんにかかるリスクと比べると低いといえます。早期発見の増加や、治療技術の向上などで治るケースが大きく増えているためと考えられます。

男性	部位	女性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
—	乳がん	1.7% ● 58人に1人
2.8%	胃がん	1.4%
3.1%	大腸がん	2.7%
5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」(2023年データに基づく)

ステージ別 10年生存率

診断から10年経過後の生存率

乳がんの10年生存率は他のがんに比べて高く、早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は100%近くです。しかし、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合、10年生存率は約17%にとどまります。

病期（ステージ）	10年生存率（女性）
乳がん全体	82.9%
ステージⅠ	94.1% ● 早期ならほぼ100%
ステージⅡ	86.6%
ステージⅢ	62.7%
ステージⅣ	16.9% ● 末期だと大きく減少

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2011年10年生存率集計」

が

ん

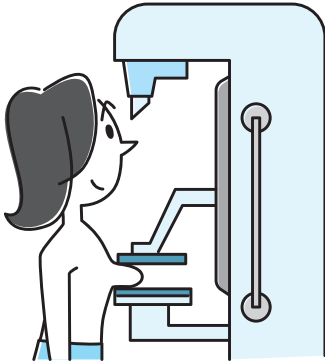


## 検診

### 乳がん検診は以下の2種類

※2種類を併用する  
場合もあります。

#### マンモグラフィ



乳房専用のX線検査で、2枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、平たく伸ばして撮影します。視診・触診で発見しにくい微細な病変を見つけることができますが、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」では、病変が見つかりにくいことがあります。なお、少量ながら放射線による被ばくがあるため、原則として妊娠中は検査ができません。

#### 超音波（エコー）検査



超音波を発生する超音波プローブ（探触子）を乳房の表面にあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。超音波検査では乳腺は白く、乳がんの多くは黒く写ることから、高濃度乳房でマンモグラフィが難しい場合、超音波検査のほうが乳がんの発見に役立つことがあります。放射線による被ばくがないため、妊娠中の検査も可能です。

早期発見なら治りやすく、  
そのために欠かせないのは  
何といても **検診** です！

乳がん検診は  
40歳以上なら2年に1回の  
受診が勧められます！



### ワクチン接種で子宮頸がんの予防も忘れずに！

乳がんのほか、婦人科系のがんで若い世代にも多い子宮頸がんは、主に性交渉によってHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因とされ、ワクチンで予防できる稀有ながんです。初めての性交渉の前に接種するのが望ましいと考えられていますが、それ以上の年齢で接種しても、ある程度の効果はあるとされています。また、接種費用の公費負担制度がありますので、詳しくは以下のWebページをご参照ください。

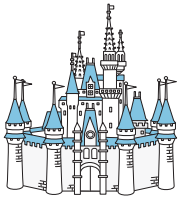


ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/index.html>

なお、ワクチン接種ですべてのHPVの感染を予防できるわけではないため、ワクチン接種を受けたとしても、定期的子宮頸がん検診を受けることが大切です。





## ディズニーリゾート®で ウォーキング!



令和7年度のウォーキング事業として、昨年度に引き続き「東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム利用券」を配布します。1人につき1枚（1,500円分の補助）、東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®を期間中いつでもご利用できます。ご家族で夢と魔法に包まれた時間をお過ごしください。

**利用期間** 令和7年7月1日（火）～令和8年2月28日（土）  
（上記はチケットの購入が可能な期間です）

**開催場所** 東京ディズニーリゾート®（東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®）

**参加資格** 被保険者・4歳以上の被扶養者  
\*当組合に加入していないご家族のお申し込みはできません。また、利用日に4歳未満のお子様は無料のため対象外となります。

**募集人数** 1,000名

**補助額** 1,500円（利用券の配布は1人につき1枚に限ります）  
\*チケット料金の詳細については東京ディズニーリゾート®公式サイトでご確認ください。

**申込方法** 令和7年5月16日（金）までに利用券申込書に必要事項をご記入のうえ各事業所でまとめてお申し込みください（個別でのお申し込みやお問い合わせはご遠慮ください）。  
\*申込書は当組合ホームページ「申請書一覧」から印刷できます。

**参加決定** 応募多数の場合は申込書の家族単位で抽選を行います。令和7年5月下旬をめぐりに各事業所へ当選を通知し、「コーポレートプログラム利用券」を一括送付します（個別に当選の通知や利用券の送付は行いません）。

**参加方法** 東京ディズニーリゾート®オンライン予約・購入サイト（<https://reserve.tokyodisneyresort.jp>）にてパークチケットを購入する際に「コーポレートプログラム利用券の「個券番号」と「オンライン用コード」を入力することで、補助金額1,500円を差し引いた金額で購入することができます。パークチケット1枚購入につき「コーポレートプログラム利用券」が1枚必要です。なお、参加費のお支払いについてはクレジットカード決済のみとなります。また、ディズニーストア、ディズニーホテルなどのチケット取り扱い店舗での利用も可能です（宿泊費や物品購入の補助としては利用できません）。

東京ディズニーリゾート®オンライン予約・購入サポートデスク

☎0570-00-1928（10:00～15:00 年中無休）

**その他** 利用券の他人への譲渡など、被保険者ならびに被扶養者以外の方の不正利用が発覚した場合、補助額の返還請求を行うとともに、次回以降のお申し込みをお断りさせていただくなど厳正に対処させていただきます。



## 「禁煙プログラム達成者」に費用補助を行います

禁煙対策を推進するため、禁煙プログラム達成者に費用補助を行います。実施内容は下記のとおりです。禁煙に成功された方もいらっしゃいます。禁煙を考えているなら、この機会に一歩踏み出してみてもはいかがでしょうか。



- ① 対象者 禁煙外来を実施している保険医療機関において禁煙治療（12週、5回）を終了した被保険者
- ② 実施内容 禁煙治療を終了した被保険者に10,000円を上限に費用を補助
- ③ 実施期間 令和7年4月～令和8年3月（ただし申請は年度内1度に限りです）
- ④ 申請方法 費用補助申請書（当組合ホームページ「申請書一覧」から印刷できます）に5回分の禁煙治療の領収書（写）を添付のうえ、事業所経由で申請してください（個人での申請はできません）。

## 令和7年度任意継続被保険者の 標準報酬月額(上限額)が決まりました

任意継続被保険者標準報酬月額(上限額)は、前年9月末日の平均標準報酬月額によって定められます。当組合の標準報酬月額(上限額)は32万円です。

標準報酬月額(上限額)：320,000円

「異動」の多い  
春です!

### 当組合への届け出は忘れなく

卒業や就職など、被扶養者だったお子さんが独立されることの多い春。また、パート・アルバイトなどで働いている方の収入額が基準を超えたり、勤務先の健康保険に適用されるケースもあります。被扶養者に異動があった場合は速やかに「被扶養者異動届」に必要な事項を記入し、事業所を通じて当組合への届け出を行ってください。

\*削除するとき、該当する被扶養者の従来の健康保険証の返却が必要です。マイナンバーカードはそのままお持ちください。

### 被扶養者の資格確認に ご協力ありがとうございました

令和6年12月に実施しました「被扶養者資格確認(調査)」にご協力いただき、ありがとうございました。

当組合では、厚生労働省より「保険給付の適正化の観点から、毎年、確認(検認)作業を実施すること」が義務付けられています。引き続き、皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 告知板

### ❖ 理事会 ❖

第375回(令和7年2月7日)

主な議題

- \* 令和7年度事業計画及び予算編成の基本方針(案)について
- \* 令和7年度収入支出予算(案)について、ほか

### ❖ 組合会 ❖

第141回(令和7年2月20日)

主な議題

- \* 令和7年度事業計画及び予算編成の基本方針(案)について
- \* 令和7年度収入支出予算(案)について、ほか

### ❖ 公告 ❖

- 第587号(令和7年2月3日)
  - 組合会議員補欠選挙の立候補について
- 第588号(令和7年2月3日)
  - 組合会議員補欠選挙の無投票について
- 第589号(令和7年2月7日)
  - 組合会議員(互選)の当選人について
- 第590号(令和7年2月7日)
  - 組合会議員の就任について 宮下洋一
- 第591号(令和7年3月1日)
  - 任意継続被保険者の標準報酬月額等について
- 第592号(令和7年3月6日)
  - 保険料の負担割合変更について

## 組合の状況(令和7年2月末現在)

事業所数 ▶ 113 事業所 扶養率 ▶ 0.53 人

平均標準報酬月額 ▶ 312,264 円 被保険者数 ▶

平均年齢 ▶ 46.16 歳 男 4,433 人 女 2,604 人 計 7,037 人

## クイズのひろば

### まちがいさがし

上下のイラストのまちがいをさがしてください。まちがいは全部でいくつあるでしょうか。(印刷による色むら等は含みません)



©スカイネットコーポレーション

### クイズに答えて応募しよう!



**応募資格** 当組合の被保険者・被扶養者

**応募方法** クイズの答え、氏名、電話番号、住所、健康保険の記号・番号を下記キリトリ線内の応募用紙に明記のうえ、封書または郵便はがきに貼付して当組合までお送りください。なお、応募は1人1通のみ有効です。

**送り先** 〒104-0032 東京都中央区八丁堀 1-11-3 東日本電線工業健康保険組合クイズ係

**締切日** 4月30日(水)まで(到着分)

**当選者** 正解者の中から抽選で10名の方にQUOカード1,000円分を贈呈いたします。なお、当選者は当組合ホームページに掲載させていただきます。

前回不等号ナンプレ(1月号)の答え **3 + 5 = 8**

キリトリ線

## まちがいさがし応募用紙

(2025.4月号 No.316)

答え



氏名	電話番号
住所	
健康保険記号・番号	

\*郵便はがきに貼付するときは、はがれないようしっかりと貼り付けてください。



# 栄養バランスを整えて脱メタボ

●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)  
●撮影 松村 宇洋 ●スタイリング 小森 貴子



## えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

### 材料 (2人分)

卵 ..... 2個  
アスパラガス ..... 2本  
オリーブオイル ..... 適量  
むきえび ..... 100g  
粉チーズ ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 少々  
粗びき黒こしょう ..... 少々  
食パン (6枚切り) ..... 2枚  
ベビーリーフ ..... 20g

### 作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

ワンプレートで  
彩りよく!

### Point! 栄養バランスを整えるコツ

#### 主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイソ料理**もおすすめです。

#### 彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

#### 食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとれるよう心がけましょう。