

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

URL <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

健保財政の現状を 知ってください！



高齢人口の増加 ➡



医療費の増加 ➡

納付金の増加 ➡



←本誌P4-7を
ご覧ください

● もくじ

P.2~P.3 …… 受診はマイナ保険証が基本！

P.4~P.7 …… 健保財政の現状を知ってください

P.8~P.9 …… 今から学んで予防する！

骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム

P.10 …… インフルエンザ予防接種・テーマパークを歩こう！！

P.11 …… 健康経営優良法人2025認定事業所

P.12(裏表紙) …… 健保組合ホームページ

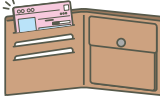
教えて！

マイナ保険証のこと



マイナ保険証を
持ち歩いても本当に
大丈夫？

Q1



A1

セキュリティは、ご安心ください

マイナ保険証(マイナンバーカード)のセキュリティ対策の一例

- 不正に情報を読み取ろうとすると自動的にICチップが壊れるようになっている
- オンラインでの利用には、カード内に格納されている「電子証明書」を使うので、マイナンバーをみられても悪用は困難
- マイナンバーカードには税や年金などプライバシー性の高い個人情報は入らない



最近よく耳にする
「マイナ救急」って
何ですか？

Q2



A2

命に関わる緊急時に、
正確な情報を伝えることができます

救急車を呼ぶような緊急時に、会話できない状況でも、救急隊員がマイナ保険証から患者の正確な医療情報を得ることができます。一刻を争う場面で、より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。



小さい子どもでも
マイナ保険証って必要？

Q3

A3

生まれた赤ちゃんへの、最初のプレゼント
として「マイナ保険証」を作ってあげましょう！

マイナ保険証には、診療やお薬、健診結果、予防接種などの医療情報を記録していく機能があるので、病院受診の機会が多い赤ちゃんには絶対必要です。



Information

さらにマイナポータルからは、乳幼児検診のお知らせや、児童手当の申請、保育施設の申込みなど子育てに必要な行政サービスがワンストップで利用できます。



ご注意！マイナンバーカードには2つの有効期限があります

①電子証明書※

発行から5回目の誕生日(写真・カードの交換はしない)
※本人であることを電子的に証明するものでICチップに格納されています。

②マイナンバーカード

発行から10回目(17歳以下は5回目)の
誕生日(写真・カードを交換する)



有効期限が切れたらどうなる？

マイナ保険証の利用をはじめ、各種証明書のコンビニ交付、
税の電子申告など、オンラインの手続きができなくなります！

★マイナ保険証については有効期限日の後3ヵ月間に限り利用できます。

有効期限の2～3ヵ月前に市区町村から案内が届きますので、誕生日を挟んで前後3ヵ月の間に必ず更新手続きを!!

これからのスタンダード

受診は マイナ保険証が基本！

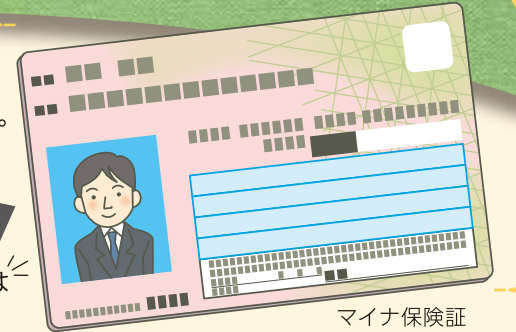
昨年(2024年)12月2日をもって従来の健康保険証の新規発行は終了しました。
医療機関や保険薬局での受付は、原則マイナ保険証をお願いします。

従来の
健康保険証を
お持ちの方へ

2025年12月2日からは
使えなくなります！

健康保険証

切り替えは
お早めに



マイナ保険証

今年の12月までに
取得しなかつちゃ



豊田合成健保組合加入者の
(被保険者・被扶養者、海外赴任者含む)
マイナ保険証取得率

75.7%

2025年7月現在

持っていないあなたは
少数派！



使えばわかる マイナ保険証のメリット

メリット1

過去のお薬・診療データに基づく
より良い医療が受けられる



マイナ保険証で受付時に「同意」を選択すれば、これまでの
投薬・診療歴を医師や薬剤師と
共有することができます。これらは
適切な診断や治療につながる
貴重な情報となります。

メリット2

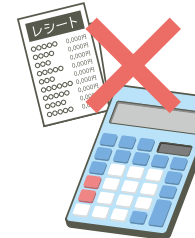
手続きなしで、限度額を超える
医療費の支払いが免除になる



高額な医療費がかかる場合の窓口
負担を軽減するには、事前に健保
組合に「限度額適用認定証」の
申請をする必要がありますが、
マイナ保険証を使えば、手続きは
不要です。

メリット3

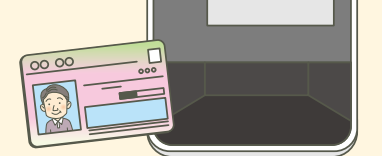
マイナポータルを活用して
医療費控除が簡単に申請できる



医療費の領収証を保管しなくても
マイナポータルで医療費情報の
管理が可能となり、マイナポータルとe-Taxを連携することで、
医療費控除の手続きに必要な
データを自動入力できます。

その他のメリット

- ・高齢受給者証の提示が不要
- ・ずっと使える など
- (マイナンバーカードなら、就職や転職、引越越しをしても保険証の切り替えを待たずに受診ができます。)



健保財政の現状を知ってください！

健康保険を取り巻く環境は改善の兆しがみられず、悪化傾向：健保組合はこれまで以上に難しい運営を強いられることになります。



変わりゆく人口構造

急速に進む少子化

想定を超える社会の変化

健康保険法施行令から
来年で100年



健保組合全体では

「赤字」が続く

健保組合全体（約1400組合）のおよそ8割が財政状況のバロメーターである経常収支で赤字を計上しています。以前から健保組合の財政は厳しい状況にありましたが、その厳しさが増えています。

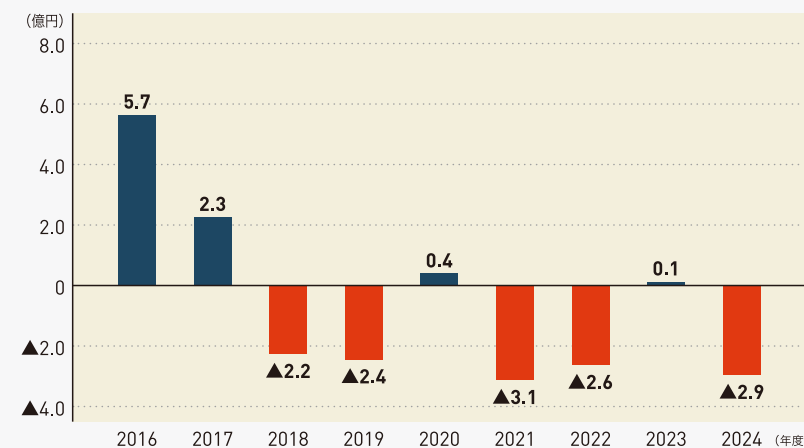


厳しい状況は

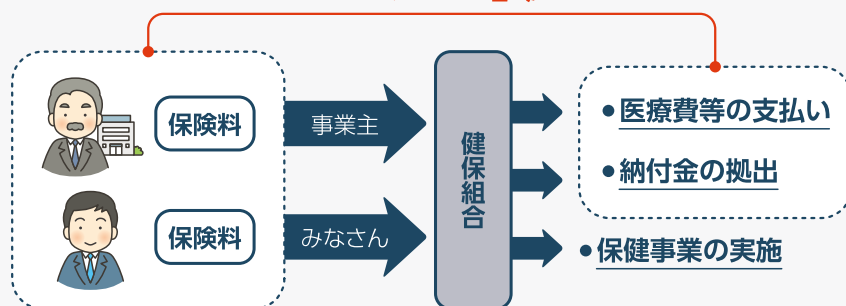
豊田合成健保も同じ！

健保組合全体の状況と同様に、当健保も財政状況は厳しく、難しい運営が続いています。直近の2024年度の決算では約3億円の赤字となりました。これは、収入である「保険料」と支出のバランスが崩れていることを示しています。国からの補助金や健保組合の貯金に相当する別途積立金からの繰入れで対応していますが、積立金には限りがあり、いつまでも続けられる対応ではありません。

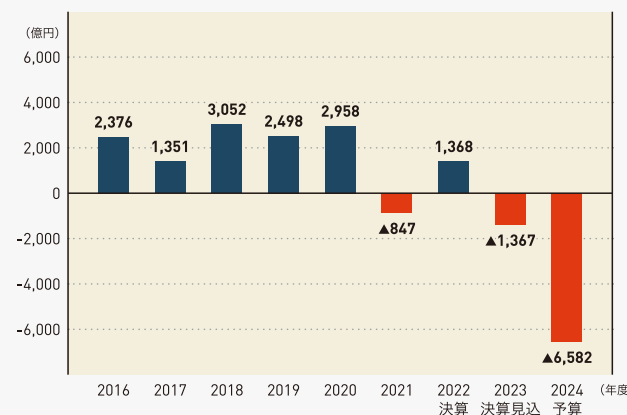
● 豊田合成健保の「経常収支」差引額の推移



このバランスが重要！



● 健保組合全体の「経常収支」差引額の推移



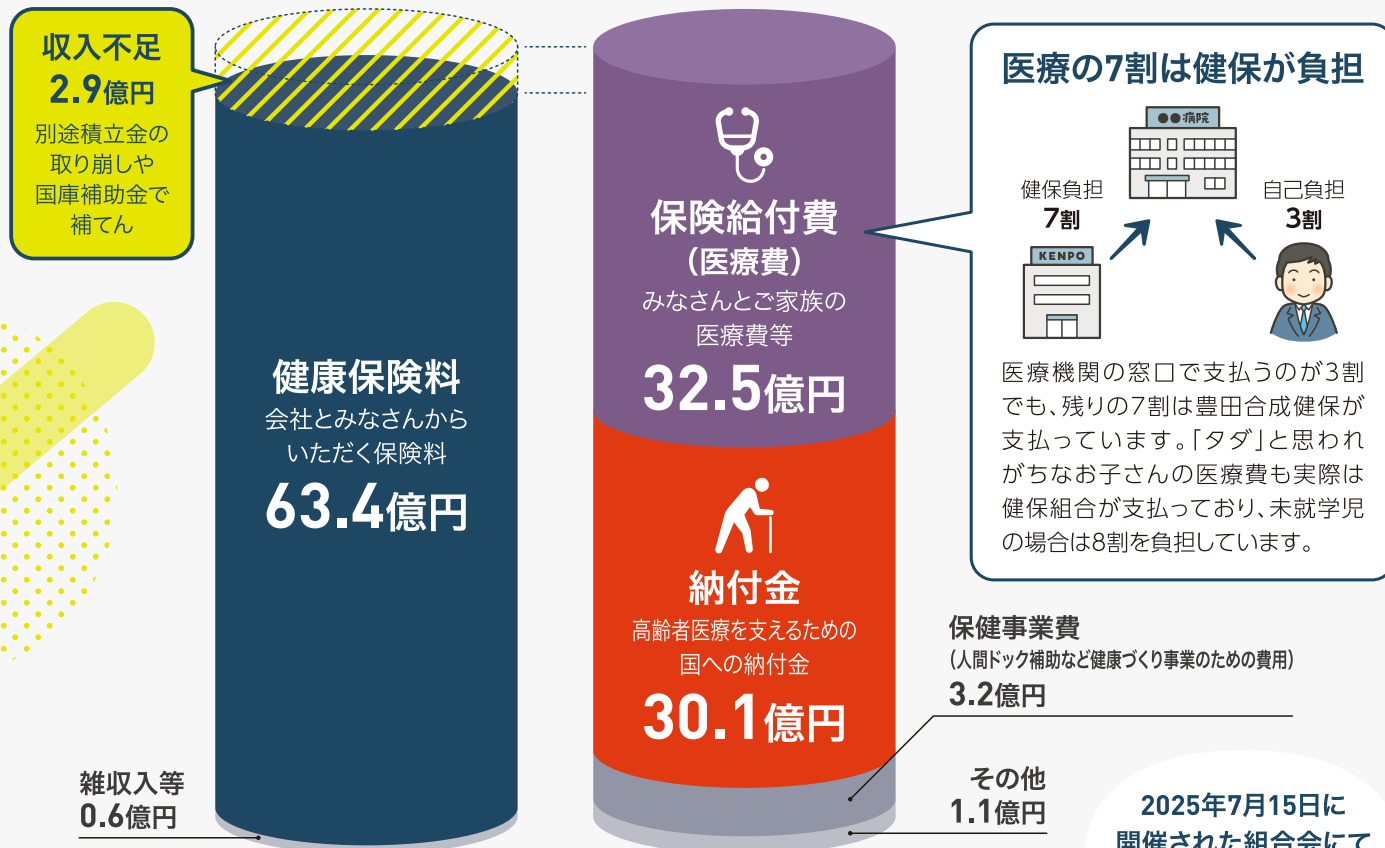
健康保険組合連合会「令和7年度 健康保険組合 予算編成状況一予算早期集計結果について」より抜粋
※2022年度はコロナ禍の受診控え等による高齢者医療費の減少が影響し、一時的にプラスに転換。

財政が厳しい理由について詳しくは次ページで！



豊田合成健保の財政状況 (2024年度経常収支)

豊田合成健保の財政も、全国の健保組合と同様に赤字が続いており、これまでの積立金を取り崩して対応しているのが現状です。



収入 **64.0億円** < **66.9億円** 支出

このままだと… **当健保独自の給付や補助の見直しが必要に!**

たとえば **付加給付の見直し**
(延長傷病手当金付加金の廃止など)

たとえば **保健事業の見直し**
(人間ドック補助の減額など)

さらに財政状況が悪化すれば、「**保険料率の見直し**」を検討せざるを得なくなります

次号では続編
「いま私たちにできることは?」を掲載予定です

支出の増加が **財政的ピンチ** を招く!

健保組合の財政が厳しいのは、次のことが大きな要因となっています。



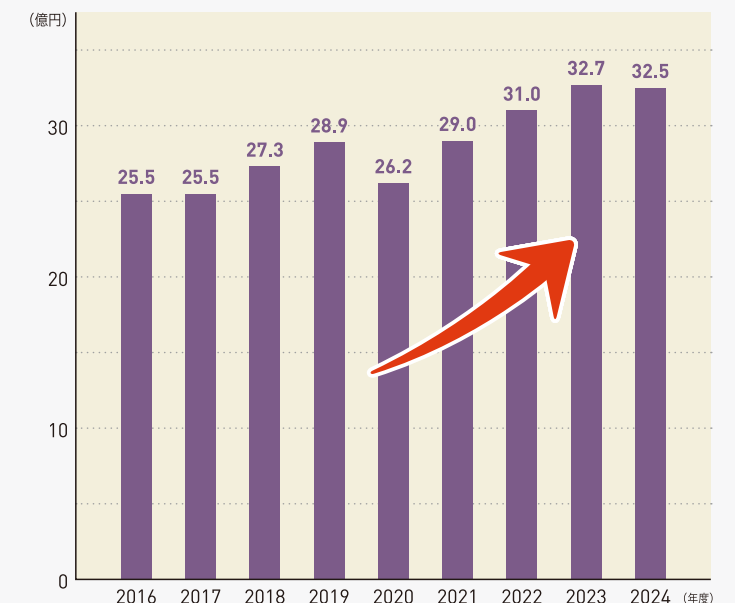
財政が厳しいのはなぜ? **その①**

止まらない! 医療費の増加

年齢を重ねるほど増える医療費。さらに医療の高度化で治療にかかる費用は増加傾向にあります。同時に高額な薬剤の保険適用が拍車をかけ、当健保が負担する医療費も年を追うごとに増加傾向にあります。



● 豊田合成健保の「医療費」の推移

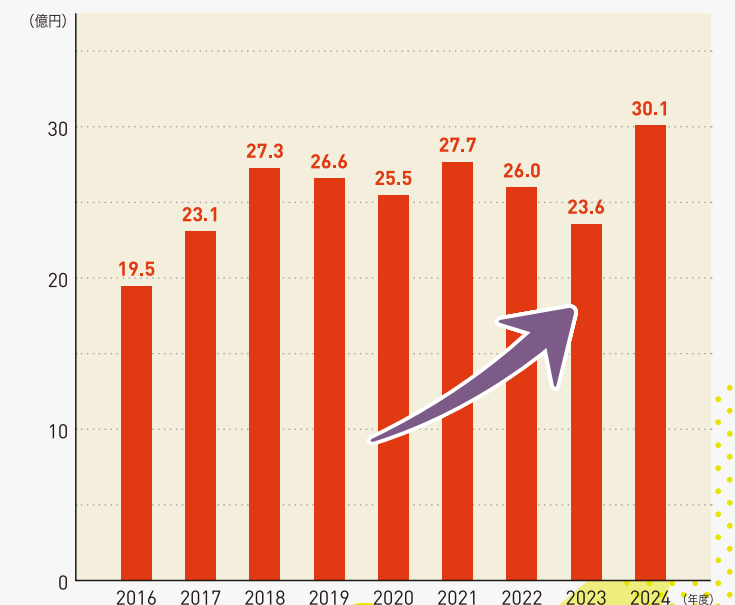


財政が厳しいのはなぜ? **その②**

止まらない! 高齢者医療を支えるための国への納付金の増加

子どもの数が減る一方で高齢者人口は増加の一途をたどり、その医療を支えるために拠出が義務づけられている納付金も増え続けています。高齢化はこの先も止まらず、納付金が今後も増加することは確実です。

● 豊田合成健保の「高齢者医療を支えるための国への納付金」の推移



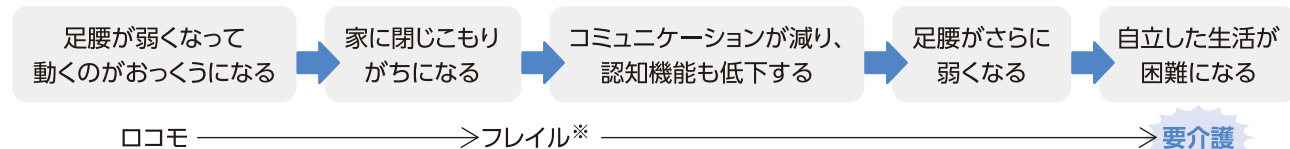
今から学んで 予防する！ ロコモティブ シンドローム



ロコモティブ シンドローム って？

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などが衰えて「立つ・歩く」といった運動機能が低下している状態のことです。

● 放っておくといずれ要介護や寝たきりに!?



※運動機能の低下に加えて、社会的、精神的な活動も低下すること

☑ロコモはすでに始まっている?! 7つのロコモチェック

- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、やや重い家事が困難である
- ☐ 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない

1つでも当てはまれば、
それはロコモの予兆



さらに → 詳しくチェックしてみよう!
実際に体を動かして、ロコモ度を
チェックするテストもあります。



下肢筋力のチェック
立ち上がりテスト

歩幅のチェック
2ステップテスト



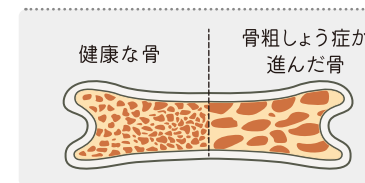
<参考>日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

骨粗しょう症 って？

骨粗しょう症とは、骨の密度や質が低下してもろくなり、骨折しやすくなっている状態のことです。



今から学んで 予防する！ 骨粗しょう症

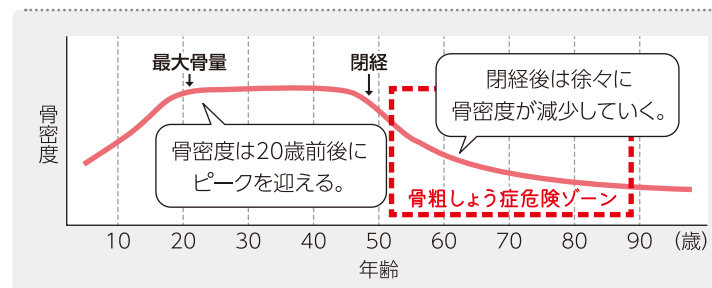


● 骨がスカスカになる!

骨粗しょう症になると骨の内部に空洞ができて、まるでスポンジのような見た目になってしまいます。悪化すると、物を持ち上げる、くしゃみをするなどのわずかな衝撃で、骨がつぶれたり、折れたりすることがあります。

● 閉経後の女性はハイリスク

女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」は骨を丈夫に保つ働きをします。しかし閉経を迎えると、分泌量が減少するため、この作用が弱まり骨密度が低下してしまいます。



☑骨密度リスクチェック

- ☐ 牛乳・乳製品が苦手だ
- ☐ 体を動かすことが少ない
- ☐ 天気のよい日でもあまり外出しない
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ タバコを吸う
- ☐ やせている

当てはまる
項目が多い人は、
将来骨粗しょう症の
リスクあり



同封の
「2025年度
郵送検診のご案内」
から「骨粗しょう症」検査が
お申し込みいただけます

<参考>公益財団法人 骨粗鬆症財団「骨の健康度チェック」表

予防策は共通する部分が多い

骨も運動器の一部ですから、骨粗しょう症予防のために骨を強化することは、ロコモ予防にもなります。またロコモ予防のために筋肉量を増やせば、大切な骨を守ることになります。

片脚立ち

姿勢をまっすぐにして立ち、片脚を床から5～10cmほど上げ、1分キープします。脚を左右入れ替えて同様に。つかまるものが近くにある場所で行いましょう。



スクワット

足を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くようにゆっくりとひざを曲げ、ゆっくりと元に戻します。



運動機能を維持する生活のコツ

たんぱく質の1日の摂取量の目安は体重1kgあたり1g。体重60kgだと1日60g。これを3食に分けてとるのが理想です。

いろいろな食材から、まんべんなくとりましょう。

たんぱく質約60gをとるためのメニュー例

朝食		昼食		夕食	
牛乳1杯 (200ml)	ゆで卵1個 (50g)	豚ロース肉 (焼き)(80g)	銀鮭1切れ (焼き)(70g)	納豆1パック (50g)	
6.6g	6.3g	21.4g	17.6g	8.3g	= 60.2g

<参考>日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

足腰が弱ると「立つ」「歩く」といった当たり前の動作に支障が出ます。

足腰を鍛える運動を

筋トレをしてもたんぱく質が不足すると、筋肉が減ってしまいます。食事ですっかりキープしましょう。

筋肉量を維持する食事を

たまにはこんな運動も!

かかと落とし

立ってかかとを上げ下げします。下げるときにかかとが床に「トントン」とリズムカルにつくよう意識しましょう。



ウォーキング

ジョギング

踏み台昇降

階段の上り下り

骨にタテ方向の負荷をかける運動がおすすめ

骨力を高める生活のコツ

ビタミンDが豊富な食品例

- ・鮭
- ・さんま
- ・まいたけ
- ・干しいたけ
- ・キクラゲ

カルシウムを骨に運ぶ



カルシウムが豊富な食品例

- ・乳製品
- ・干しエビ
- ・ししゃも
- ・木綿豆腐
- ・納豆
- ・小松菜
- ・春菊
- ・乾燥ひじき



ビタミンKが豊富な食品例

- ・鶏のもも肉
- ・小松菜
- ・ほうれん草
- ・菜の花
- ・納豆



カルシウムの吸収を促す

カルシウムやビタミンD・Kで骨密度を高めつつ、骨の質をよくするために、ビタミンCや葉野菜に多いビタミンBなども積極的にとりましょう!

骨粗しょう症とロコモは加齢により誰しもリスクが高くなります。骨や筋肉は平均すると40代から衰えが始まるからです。これを未然に防ぐには若いころからの生活習慣がとても大切。今から予防を心がけましょう。

骨粗しょう症とロコモの予防は若いうちから!





使いこなそう!

マイページ



健保組合ホームページ「ESPRIT」では、**みなさん一人ひとり専用のページ**をご用意しています。
健診の案内・申し込みをはじめ、さまざまな機能で健康づくりをしっかりサポートします。



ログインは
ここから

「登録名」と「パスワード」は
しっかり管理しましょう



今は“随時募集中”です

★ 人間ドック・レディースドックの申し込み

「一斉募集」はマイページから直接お申込み、「随時募集」は予約内容をマイページで登録。受診日の変更も!



★ 健診結果の確認・保存

検査数値の経年変化はグラフにすることも可能。自分の健康状態が見える化できます。

★ 医療費通知の閲覧

医療機関の受診履歴とかかった医療費を一覧にしています。



マイページで
できること



新機能

★ 任意継続被保険者の資格取得申請

退職後も一定の条件を満たせば、「任意継続被保険者」として、引き続き豊田合成健保組合に加入することができます。その申請の手続きがマイページからできるようになりました。

オンライン各種申請・届出はこちら>>



クリック

退職後、引き続き任意継続に加入したい場合

任意継続被保険者の資格取得申請書 提出期限が過ぎます

★ その他

- 健保からのお知らせを確認
- 健保から「あなた」宛に健康ニュースをお届け
- 各種イベントの申し込み など

11月開催予定
“テーマパークを歩こうin東山動植物園”
のお申し込みは9月初旬から受付ます。