

# けんぽニュース

Autumn

2025



P 2 ▶ 整骨院・接骨院のかかり方

P 3 ▶ 毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、毎年9月に決め直されます

P 4 ▶ 特定保健指導ってどんなことをするの？

P 5 ▶ 高血糖を防ぐ

P 6 ▶ HEALTH INFORMATION

P 7 ▶ 令和6年度収支決算のお知らせ

P 8 ▶ “しゃがむ”張トレ

ニチレイ健康保険組合

<https://www.nichirei-kenpo.or.jp/>



# 整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…  
治療をお願いします  
“各種保険取扱”と  
書いてあったので、  
健康保険が使えるん  
ですよね?



肩こりの施術には  
健康保険が  
使えませんので、  
全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？ これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

## 健康保険が使えるケースは限られています

### 健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

**骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ**

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

### 健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

\* 仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんな  
ルールが  
あったのね



## 整骨院・接骨院にかかるときの注意点

### ●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



### ●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。



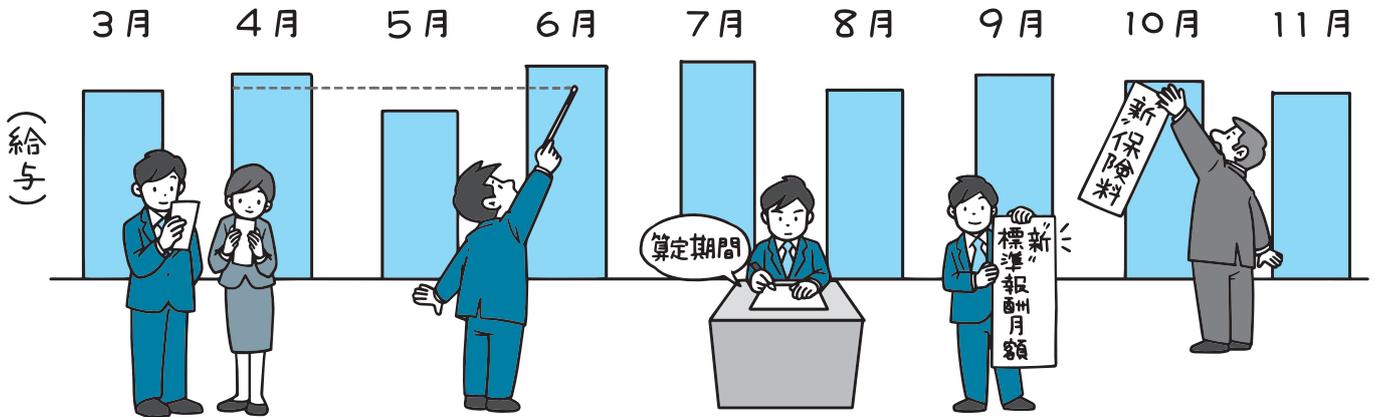
## 健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

# ▶▶▶ 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料\*1は、標準報酬月額\*2に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等\*3の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

\*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 \*2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。  
\*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対償として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

## ・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

### ・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



### ・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



### ・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



### ・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



### ・・・育休が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



## < 賞与から控除される保険料はどうやって計算する? >

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額、年度累計573万円が上限)に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。

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 どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

## 特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

### 特定保健指導

#### 積極的支援

(メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け)

#### 動機付け支援

(メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け)

### 初回面接



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。



### 継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



各自で生活習慣改善に取り組みます。

目標の歩数に足りないから、今日はちょっと遠回りして帰ろう



### 行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／

# 高血糖を防ぐ

高血糖は  
さまざまな  
病気の  
原因です

こんな行動  
心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

「しめじ」と書えます

- 神経障害の
- 目にかかる網膜症の
- 腎症の

## 生活習慣病関連

### 糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなると血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。

### 糖尿病3大合併症

#### 糖尿病神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

#### 糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

#### 糖尿病腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

ほかにも…▶

#### 動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

#### 高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

#### 歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

## さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善  
のために  
できること

#### 食事

糖質（炭水化物）をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。

#### 運動

定期的な運動を心がけましょう。

#### ストレス

日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。



楽しみながら  
健康に！



その不調、**睡眠不足**のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

# 睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？

記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

認知症のリスクも上げる

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「**アミロイドβ**」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



## HEALTH INFORMATION

知っておきたい**女性**の健康

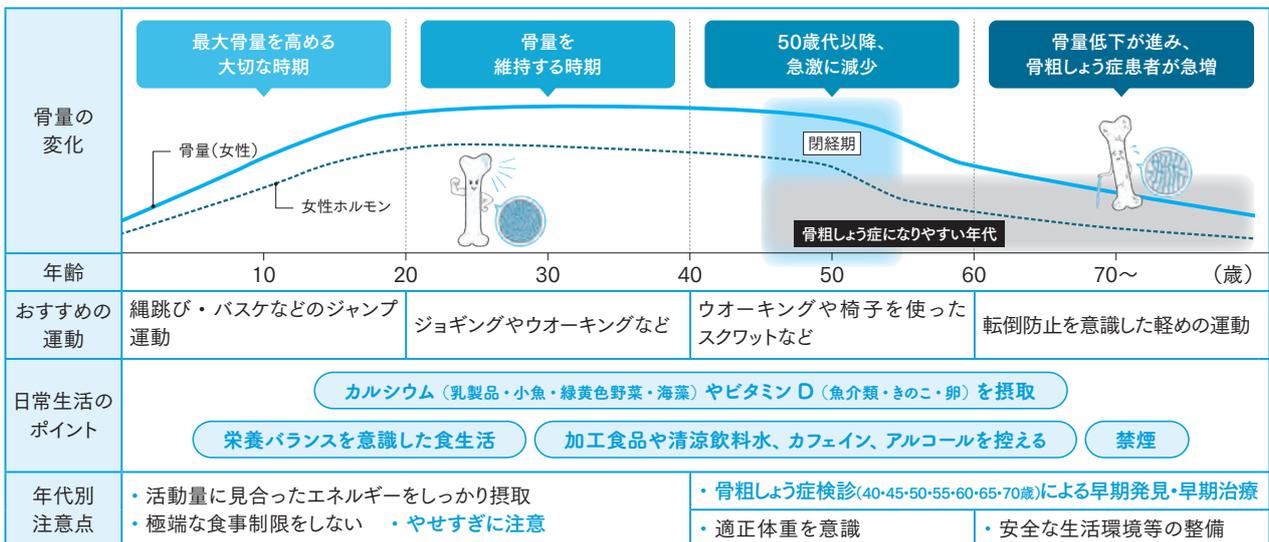
監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

患者の約8割が女性



# 年代別の骨粗しょう症対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



# 令和6年度収支決算のお知らせ

健康保険組合の令和6年度決算が、第193回組合会で承認されました。今期は保険料収入の増加により、1年ぶりに経常収支が黒字となりました。医療費の増大による支出の増大は前年度と変わりませんが、被保険者の報酬額増による保険料収入増がそれを上回りました。

特に今年度は、被保険者の生活習慣病・がん等の疾病治療費、高額な薬剤使用の増加が目立ちました。健全な健保財政を維持するために、事業主と連携した被保険者に対する生活習慣病重症化予防、がんの早期発見事業、セミナー等のヘルスリテラシー向上施策など、予防・改善に重点を置いた保健事業を確実に実施してまいります。皆様におかれましては、引き続き医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

## ● 決算概要

令和6年度の保険料収入は34億6,620万円と、前年度と比較し1億3,457万円増加しています。全体収入につきましても、前年度の決算残金12億5,000万円を繰越金として組み入れているため、大きく増加しており安定した状態を継続しています。

支出については、国への納付金の低減と保険給付費が落ち着いたため、前年度と比較し総額で1億729万円減少しています。ただし、医療費は最高額に達した前年度よりは低減したものの、令和4年度以前との比較では1億円程度増加しています。加入者の皆様の健康への関心が、何よりも疾病の早期発見に繋がります。日頃より早めの医療機関受診をお願いします。

## ● 決算収支の状況（健康保険）

一般勘定（健康保険）		介護勘定（介護保険）	
収入合計	4,839,691,247円	収入合計	454,477,810円
支出合計	3,274,326,381円	支出合計	400,236,096円
収支差引額	1,565,364,866円	収支差引額	54,241,714円

また、介護保険につきましても、国に納める納付金の増加により、令和7年度より保険料率を引き上げました。保険料収入が増加した令和6年度においても、保険料だけでは介護納付金を賅うことができない状態となっております。加入者の皆様のご理解をお願いいたします。

## 収支報告書（前年度比較）

### ● 健康保険（一般勘定）

(単位：千円)

内 訳	令和6年度	令和5年度	差 異
健康保険料収入	3,466,201	3,331,631	134,570
国庫負担金収入	875	884	▲9
調整保険料収入	47,135	45,296	1,839
繰越金	1,250,000	1,250,000	0
国庫補助金収入	14,358	4,992	9,366
財政調整事業交付金	45,213	58,110	▲12,897
雑収入	15,909	3,405	12,504
<b>収入合計</b>	<b>4,839,691</b>	<b>4,694,318</b>	<b>145,373</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>3,484,057</b>	<b>3,335,954</b>	<b>148,103</b>

内 訳	令和6年度	令和5年度	差 異
事務費	54,129	53,595	534
法定給付費	1,715,064	1,760,609	▲45,545
付加給付費	41,927	36,598	5,329
保険給付費合計	1,756,991	1,797,208	▲40,217
納付金合計	1,307,360	1,366,123	▲58,763
保健事業費	107,093	117,517	▲10,424
保険料還付金	190	606	▲416
財政調整事業拠出金	47,030	45,237	1,793
連合会費	1,379	1,334	45
その他	155	0	155
<b>支出合計</b>	<b>3,274,327</b>	<b>3,381,619</b>	<b>▲107,292</b>
<b>収入支出差引額</b>	<b>1,565,364</b>	<b>1,312,699</b>	<b>252,665</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>3,227,294</b>	<b>3,336,374</b>	<b>▲109,080</b>
<b>経常収入支出差引額</b>	<b>256,763</b>	<b>▲420</b>	<b>257,183</b>

### ● 介護保険（介護勘定）

(単位：千円)

内 訳	令和6年度	令和5年度	差 異
介護保険料収入	394,902	378,724	16,178
繰越金	59,534	74,885	▲15,351
その他	42	1	41
<b>収入合計</b>	<b>454,478</b>	<b>453,610</b>	<b>868</b>

内 訳	令和6年度	令和5年度	差 異
介護納付金	400,212	393,711	6,501
保険料還付金	24	113	▲89
<b>支出合計</b>	<b>400,236</b>	<b>393,824</b>	<b>6,412</b>
<b>収入支出差引額</b>	<b>54,242</b>	<b>59,786</b>	<b>▲5,544</b>

### ● 加入者等の状況（健康保険）

区 分	男性	女性	合計(平均)	令和5年度	差 異
被保険者数	4,144	2,360	6,504	6,556	▲52
年間平均数	4,144	2,360	6,504	6,556	▲52
3月末現在数	4,163	2,355	6,518	6,490	28
平均標準報酬月額(円)	396,071	282,805	355,546	342,034	13,512
年間平均額	396,071	282,805	355,546	342,034	13,512
総標準費与額年間合計(千円)			8,690,229	8,157,824	532,405
被保険者の平均年齢(歳)	43.99	43.65	43.87	43.91	-0.04
3月末時点被扶養者数(人)			3,967	4,103	▲136

### 【参考】 1人当たり法定給付費

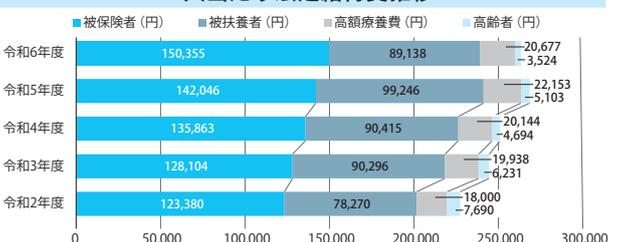
(単位：円)

	令和6年度	令和5年度	令和4年度	令和3年度	令和2年度
被保険者	150,355	142,046	135,863	128,104	123,380
対前年比	8,309	6,183	7,759	4,724	
被扶養者	89,138	99,246	90,415	90,296	78,270
対前年比	▲10,108	8,831	119	12,026	
高額療養費	20,677	22,153	20,144	19,938	18,000
対前年比	▲1,476	2,009	206	1,938	
高齢者	3,524	5,103	4,694	6,231	7,690
対前年比	▲1,579	409	▲1,537	▲1,459	
<b>合計</b>	<b>263,694</b>	<b>274,132</b>	<b>251,116</b>	<b>244,569</b>	<b>227,340</b>
対前年比	▲10,438	23,016	6,547	17,229	

### 決算収支の推移（健康保険）



### 1人当たり法定給付費推移



## 張力フレックストレーニング (張トレ) とは?

張力 → 引っ張り合う力のこと    フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる!

**張力** フレックス  
トレーニング

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



“しゃがむ” 張トレ

# カエルスクワット

草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ!

## STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



## STEP 02

膝をつま先の方向へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら  
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体に!

# サイドスクワット

## STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



## STEP 02

片方の膝をつま先の方向へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら  
左右交互に  
5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう!  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



## Trainer's Advice 筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う?

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。



こんなとき...はお電話ください!

子どもが急に熱を出した

どの診療科に受診すべきかわからない

病気がなかなかよくなる

仕事でストレスがたまる

育児・介護が辛い

◆プライバシー厳守  
◆通話料・相談料 無料



経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします

24時間 電話健康相談サービス ☎ 0120-53-2101