

令和7年度
決算
のお知らせ

前年度より 保険給付費・納付金が増加するも、 引き続き黒字決算にて終了

当健保組合の令和7年度決算が、7月27日に開催された組合会にて可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

健康保険（一般勘定）



収入

合計 97万4,221円

健康保険収入
79万7,186円
(81.8%)

繰入金
14万7,337円 (15.1%)

調整保険料収入
1万6,527円 (1.7%)

国庫補助金収入
5,936円 (0.6%)

財政調整事業交付金
2,907円 (0.3%)

出産育児交付金
208円 (-)

雑収入
4,119円 (0.4%)

被保険者1人当たりの 収支の割合

支出

合計 76万3,223円

保険給付費
32万5,033円
(42.6%)

納付金
36万8,592円
(48.3%)

保健事業費
3万4,991円 (4.6%)

事務費
1万7,316円 (2.3%)

財政調整事業拠出金
1万6,441円 (2.2%)

連合会費 214円
積立金 505円
還付金 130円
(0.1%)



健康保険（一般勘定）

収入では、被保険者と事業主の皆様へ納めていただく保険料が、前年度比3億2,246万円増の37億8,682万円となりました。支出では、皆様が病気やけがをしたときの医療費などにあてられた保険給付費が、同比1億3,741万円増の15億4,423万円となりました。また、高齢者医療への納付金は同比3億392万円増の17億5,118万円となり、支出の48.3%に相当します。

収入支出差引額は10億245万円、実質的な収支状況である経常収入支出差引額は2億6,110万円の黒字となりました。

保険料収入の増加により、令和7年度は黒字決算となりましたが、日本国内の人口の約3割が高齢者となる2030年に向け、今後も保険給付費や納付金の増加が予想されます。健保組合の財政負担は厳しい局面が続く見込みですが、より一層効果的・効率的な組合運営を心がけてまいります。

介護保険（介護勘定）

健保組合は、40歳から64歳の被保険者から介護保険の財源となる介護保険料を納めていただき、国に納付しています。介護保険料による収入は3億8,137万円、一方、国に納める介護納付金は4億5,970万円となりました。令和7年度は介護納付金を繰入金の追加で賄い、収入支出差引額は2,162万円の黒字となりました。



組合会（令和8年7月27日開催）

主な議題及び報告事項について

議案

- 第1号議案 令和7年度事業報告書承認の件
- 第2号議案 令和7年度収入支出決算案承認の件
- 第3号議案 理事長専決事項 報告・承認の件
- 第4号議案 MOLGSM Japan Office 編入の件
- 第5号議案 規約改定の件

報告

- 令和8年度財産運用方針の件
- e-Govを活用した電子申請環境への移行について



被扶養者資格調査（検認）を行います

当健保組合では、保険給付費や納付金の適正化を目的として被扶養者資格調査（検認）を行います。調査の結果、被扶養者の資格基準から外れていると判定した場合は、該当者を扶養から削除します。また、就職や収入増などによって被扶養者の資格基準から外れた場合も、すみやかに扶養削除の手続きを行ってください。皆様のご理解とご協力をお願いします。



Web版「医療費のお知らせ」をご活用ください

当健保組合のホームページから、医療費や健保組合からの給付金、ジェネリック医薬品を使った際の差額などを確認できます。ぜひご活用ください。

Web版「医療費のお知らせ」
組合員専用Webサイト

https://web.kenpo.gr.jp/mol-kenpo/login.asp



令和7年度 決算の概要

健康保険（一般勘定）

収入

科 目	決算額（千円）
健康保険収入	3,787,433
保険料	3,786,821
国庫負担金収入	612
調整保険料収入	78,520
繰入金	700,000
国庫補助金収入	28,201
出産育児交付金	990
財政調整事業交付金	13,811
雑収入	19,567
合 計 (A)	4,628,522
経常収入合計 (C)	3,809,052

支出

科 目	決算額（千円）
事務費	82,270
保険給付費	1,544,234
法定給付費	1,457,018
付加給付費	87,216
納付金	1,751,181
前期高齢者納付金	589,157
後期高齢者支援金	1,160,820
日雇拠出金	1,203
保健事業費	166,243
財政調整事業拠出金	78,112
連合会費	1,018
積立金	2,400
還付金	616
合 計 (B)	3,626,074
経常支出合計 (D)	3,547,950

収入支出差引額 (A)-(B)	1,002,448千円
経常収入支出差引額 (C)-(D)	261,102千円

介護保険（介護勘定）

収入

科 目	決算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護保険収入	381,371	153,717
繰入金	100,000	40,306
合 計	481,371	194,023

支出

科 目	決算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護納付金	459,698	185,287
介護保険料還付金	56	23
合 計	459,754	185,310

収入支出差引額	21,617千円
---------	----------

相談料・通話料無料

年中無休・24時間相談可能

子どもの急な不調も、育児の悩みも、経験豊かな専門スタッフに相談できます！

23か国語に対応！

個人情報 は厳守

迷ったら、まず電話。

ファミリー健康相談

専用ダイヤル

0800-777-0268





▲詳しくはこちら

- ・発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- ・つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ・ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ・音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュしてください。
- ・海外からのご利用は、03-5524-8500にコレクトコールしてください。

健康のポータルサイト

電話で相談しづらいことは Web で相談

ファミリー・ケア・ネットワーク

「育児まるまる解決百科」、「からだにいいレシピ」など、健康や育児に関するコンテンツもご用意しています。




▲詳しくはこちら

こんなとき、お気軽にご相談を

夜泣き、イヤイヤ期…育児の不安にアドバイスが欲しい

休日・夜間に診てもらえる病院を知りたい

夜中に子どもが急に熱を出したとき、すぐ受診すべき？

保健師・看護師・管理栄養士などの有資格者が的確にお答えします！




専門医を紹介してほしいときは…

ベストドクターズ®・サービス

被保険者・被扶養者がサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。

専用ダイヤル

0800-777-0268

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～21時

Best Doctors、および、ベストドクターズは、米国およびその他の国におけるBest Doctors, Inc.の商標です。Best Doctors, Inc. は、Teladoc Health, Inc. およびTeladoc Health International, S.A.U.の一員です。



みんなで知ろう
女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS（成人女性の低体重・低栄養症候群） やせすぎにご注意を！

FUS（ファス）とは、Female Underweight/Undernutrition Syndrome の略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重（やせ）であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- ① 体質性やせ
- ② SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- ③ 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

やせは必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、その子どもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にもできること



無意識に「やせているほうがいい」という価値観を押しつけていませんか

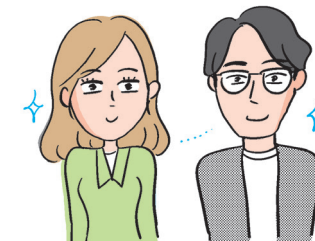
「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」などという言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。

参考 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

- ～18.5未満 → やせ
 - 18.5～25未満 → 普通体重
 - 25～ → 肥満
- ここをめざそう

栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。

プレコンセプションケア



「プレコンセプションケア」とは妊娠（コンセプション）の前（プレ）のケアの意味です。性別、また子どもをもつかどうかにかかわらず、将来のライフプランを見据えて、性や健康について正しい知識をもち、心身の健康や生活習慣を整えていく考えです。若い世代の男女が健康について考えることで、将来の自分自身と、次世代の子どもたちの健やかな未来につなげていきましょう。

プレコンセプションケアで大切にしたいこと

自分の体調や 月経の変化を知る

日頃の体調や、月経の周期・量・痛みなどの変化に気づくことは、自分の体を知るための大切な手がかりになります。「いつもと違う」に早く気づけることが、健康を守る第一歩です。

食事・睡眠・運動などの 生活習慣を見直す

毎日の生活習慣は、心と体の健康に大きく影響します。できることから少しずつ整えていくことが、将来の健康につながります。

健康診断を 定期的に受ける

定期的な健康診断は、体の状態を客観的に確認する機会です。不調や病気の早期発見につながります。症状がなくても受けましょう。

不安や疑問があれば、抱え込まずに相談する

気になることがあれば、一人で抱え込まず、医療機関や相談窓口を活用しましょう。相談することも、自分を大切にする行動の一つです。

こども家庭庁 ウェブサイト

全国の「性と健康の相談センター」窓口を探すことができます。
<https://precon.cfa.go.jp/soudan/nayami/>



お酒の飲み方、アップデートできていますか？



厚生労働省では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及と推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成しています。以下のチェックポイントを守り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

一方、お酒を「飲まない」選択をする人も今では増えてき

チェックポイント

- あらかじめ量を決めて飲んでる
- 飲酒前や飲酒中に食事をとっている
- 飲酒の合間に水を飲んでる
- 1週間のうちに飲まない日を設けている

厚生労働省

みんなに知ってほしい飲酒のこと

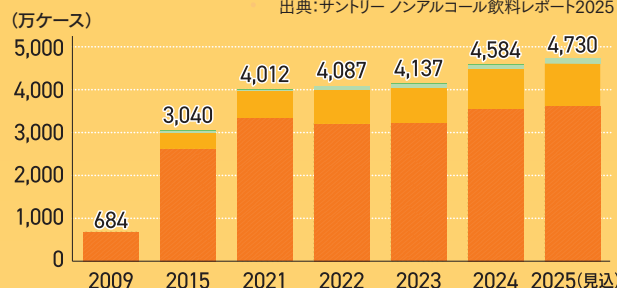


③ URLが変更される場合があります。



ノンアルコール飲料市場の推移 (2009年～)

出典：サントリー ノンアルコール飲料レポート2025



■ ノンアルコールビールテイスト飲料
■ ノンアルコールRTD(「Ready to Drink: すぐ飲める」の略語)テイスト飲料
■ ノンアルコールワインテイスト飲料 ■ ノンアルコール飲料その他
注：1ケース=350mL×24本

飲まないで得られること

お酒は、円滑なコミュニケーションや日々の潤いをもたらすことがある一方で、アルコール摂取によるさまざまなデメリットがあることも否めません。

お酒を飲まずにいればそのデメリットを手放せるだけでなく、健康面はもちろん、経済面や行動面でも、次のようなメリットが見込めます。



睡眠の質が向上する

アルコールを摂取した状態での睡眠は一時的には寝つきが促進されますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化すると報告があります^①。飲まないほうが睡眠の質を高める、ともいえますね。「寝つきを改善するために飲酒をする(いわゆる寝酒)」も含め、大量のアルコール摂取や毎日の飲酒は、睡眠の質を下げる行為と認識しましょう。

※厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』

飲酒によるトラブルを未然に防ぐことができる

「飲酒でトラブルが生じた」という方も少なくないはず。お酒を飲まなければ無用なやっかいごとを生むこともない、と考えれば、お酒をやめることができるかも。

88

お酒にかけていた費用を節約できる

1本200円のお酒を1年間(365日)我慢すれば、年間で73,000円を節約できます。また、アルコールが原因となる多くの病気にかかる医療費の削減も期待できます。



厚生労働省が公表しているwebツール「アルコールウォッチ」を利用すると、お酒が行動に及ぼす影響を実感できます。たとえばビール中ジョッキ1杯(400mLと仮定)をこのツールで調べると、純アルコール量は16g、分解時間は4時間という計算結果が示されます。「分解時間=車の運転ができない時間」と解釈すると、飲酒によって行動制限を受ける時間は思った以上に長時間であることがわかります。

③ URLは変更される場合があります。



アルコールウォッチ

季節のメンタル対策

監修：公認心理師 上野幹子

軽くみてはいけない

夏の不眠

会員のKさんは、梅雨明け後の急な暑さで夜中に何度も目が覚める日が続いていました。「今晚も眠れないのでは…」という不安からますます眠れなくなり、体のだるさや集中力の低下にも悩まされ、仕事に支障が出始めました。

夏の寝苦しさは不眠症のきっかけになる

夏の高温多湿な寝室環境は寝つきを悪くし、夜中に目が覚める中途覚醒をまねきます。それがきっかけで睡眠のリズムが乱れたり、眠れないことへの不安や焦りが生じると慢性的な不眠症になることがあります。

不眠症とは「寝つきが悪い」「夜中に何度も目が覚める」などの不眠症状が続き、そのために日中に「だるさ」「集中力・記憶力の低下」「イライラ」などの不調が現れ、日常生活に支障をきたす病気です。まずは、寝室環境を整えるなどの対策を行ってみましょう。

それでも不眠が続き、日中の不調で仕事などに影響が出ている場合は、「暑さのせい」「夏バテのせい」と放置せず、医療機関へ相談しましょう。



不眠症のおもなタイプ

- 入眠障害：寝つくのに30分以上かかる。
- 中途覚醒：夜中に何度も目が覚める。
- 早朝覚醒：起きる予定より2時間以上早く目が覚め、その後眠れない。

不眠症は日中に現れる不調によって日常生活に支障をきたすのが問題

夏の不眠を防ぐ対策

生活習慣

- 夕方以降カフェインを控える。
- お酒はほどほどにし、寝酒は控える。
- 寝る1時間前から照明を落とし、スマホやパソコンの使用を控える。



寝室環境

- 室温を26～28度、湿度を40～60%に維持し、冷えすぎない温度で朝までエアコンをつけておく。



寝具やパジャマ

- 冷感効果のある寝具を使用する。
- パジャマは通気性・吸湿性のよいものを選ぶ。



入浴

- 就寝の1～2時間前に38～40度のぬるめのお湯に浸かると、寝るころに深部体温が下がって寝つきがよくなる。



水分補給

- 寝る前にコップ1杯の水を飲む。

