

ダイダン 健保・基金

ヘルス&ライフ

2025/4
第150号

- 令和7年度予算・事業計画
- 再チェック!医療機関等のかかり方
- 正しく知っておきたい接骨院のかかり方
- ちょっと歩き習慣 フォーム編

SPRING



ヘルス&ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。
ご家族と一緒にご覧ください

一般勘定の特記事項
(医療給付、高齢者拠出金、保健事業を行うもの)

一般勘定においては、平成25年度の保険料率引き上げ以降、毎年剰余金が発生しています。一方、支出は医療の高度化などの医療給付費の増加に加え、令和7年度からは団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者に移行することから、高齢者医療制度への拠出金は年々増額することが懸念されます。

当健保組合としましては、社会保障関連の動向を見極めつつ、健全な事業展開を進めていきます。

介護勘定

収 入			R6年度決算見込 (単位:千円)	R7年度 予算 (単位:千円)
繰	越	金	67,968	135,052
保	険	料	257,272	285,739
収 入 合 計			325,240	420,791

予 算 編 成 基 礎 数 字	
被 保 険 者 (40歳以上65歳未満)	1,100 人
被 扶 養 者 (40歳以上65歳未満)	520 人
介 護 保 険 料 率	
事 業 主	1.00%
被 保 険 者	1.00%
計	2.00%

支 出			R6年度決算見込 (単位:千円)	R7年度 予算 (単位:千円)
納	付	金	190,188	199,779
剰	余	金	135,052	221,012
支 出 合 計			325,240	420,791

介護勘定の特記事項
(国の介護費用負担を行うもの)

令和7年度予算では8,596万円の剰余金を見込んでおり、前年度までの剰余金と合わせた繰越金は2億2,101万円となります。

科目の説明

収 入	保 険 料	事業主、被保険者の皆さんから納めていただく保険料
	国 庫 負 担 金	事務費にかかる国からの補助金
	国 庫 補 助 金	国の施策(特定健診・保健指導等)の補助金
	雑 収 入	預金利子、第三者行為による保険求償金
	調 整 保 険 料	健保連の高額医療給付等の交付事業への保険料
	財政調整事業交付金	健保連の高額医療給付および財政窮迫組合に関する交付金
	補 助 金 等 収 入	過年度分の国庫補助金、拠出金精算戻し金
	別途積立金・繰越金	不足金・剰余金の処理
支 出	法 定 給 付 費	被保険者、被扶養者の医療費など、国で定められた給付
	付 加 給 付 費	高額医療、出産、埋葬金などの健保組合独自の給付
	拠 出 金	高齢者医療、介護医療等を支えるための負担金
	事 務 費	人件費、事務所経費、システム運用経費など
	保 健 事 業 費	人間ドック、検診、薬幹旋などダイダん健保組合独自の保健事業にかかる費用
	還付金・連合会費・その他	保険料還付金、諸会費、雑支出
	財政調整事業拠出金	健保連への調整保険料拠出金

令和7年度
予算

ダイダん健康保険組合

令和7年度予算が2月17日開催の第162回組合会で承認されましたので、概要をお知らせします

予算収入の主なものは、事業主と皆さんから納めていただく保険料で、一般勘定は18億3,702万円の保険料収入に繰越金、調整保険料および交付金等で18億8,915万円の総収入を見込んでいます。介護勘定は2億8,574万円の保険料収入に繰越金を入れて4億2,079万円の総収入を見込んでいます。

一方支出では、一般勘定で医療給付等が7億5,450万円(一般保険料の41.1%)、高齢者医療制度の国への拠出金が7億1,312万円(一般保険料の38.8%)、保健事業費、事務費等で1億6,548万円(一般保険料の9.0%)を見込んでいます。介護勘定では、介護納付金を1億9,978万円(介護保険料の69.9%)と見込んでいます。

一般勘定

収 入		R6年度決算見込 (単位:千円)	R7年度 予算 (単位:千円)
経 常	保 険 料	1,703,728	1,837,021
	国 庫 負 担 金	0	318
	国 庫 補 助 金	300	500
	雑 収 入	2,236	3,984
	調 整 保 険 料	28,951	31,910
財 政 調 整 事 業 交 付 金		13,422	13,500
補 助 金 等 収 入		16,836	2
別 途 積 立 金 ・ 繰 越 金		51,468	1,916
収 入 合 計		1,816,941	1,889,151

予 算 編 成 基 礎 数 字	
被 保 険 者	2,341 人
被 扶 養 者	1,729 人
一 般 保 険 料 率	
事 業 主	4.05%
被 保 険 者	4.05%
計	8.10%

支 出		R6年度決算見込 (単位:千円)	R7年度 予算 (単位:千円)	R7年度保険料に 対する割合	1 人当たり (単位:円)
経 常	法 定 給 付 費	671,342	730,158	39.7%	311,900
	付 加 給 付 費	23,586	24,339	1.3%	10,397
	給 付 費 小 計	694,928	754,497	41.1%	322,297
	前 期 高 齢 者 納 付 金	255,654	232,684	12.7%	99,395
	後 期 高 齢 者 支 援 金	426,486	480,437	26.2%	205,227
	そ の 他 拠 出 金	0	2	—	0
	拠 出 金 小 計	682,140	713,123	38.8%	304,622
	事 務 費	44,621	53,176	2.9%	22,715
常	保 健 事 業 費	81,588	109,481	6.0%	46,767
	還付金・連合会費・その他	2,706	2,824	0.2%	1,206
	事 務 費 他 小 計	128,915	165,481	9.0%	70,688
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	28,951	31,910	1.7%	13,631
	予 備 費 ・ そ の 他	8	224,140	12.2%	95,745
	別 途 積 立 金 ・ 繰 越 金	281,999	0	—	0
支 出 合 計		1,816,941	1,889,151	102.8%	806,983

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。

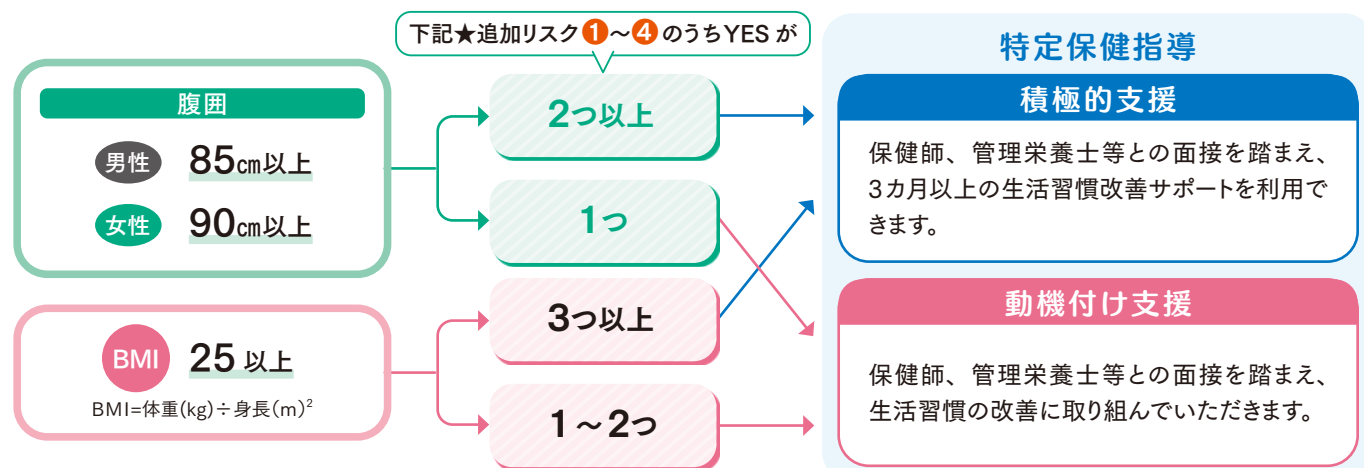
特定保健指導ってだれが受けるの？



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「動機付け支援」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未満
 - 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



特定健診とは、40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！健診の計画も忘れずに！

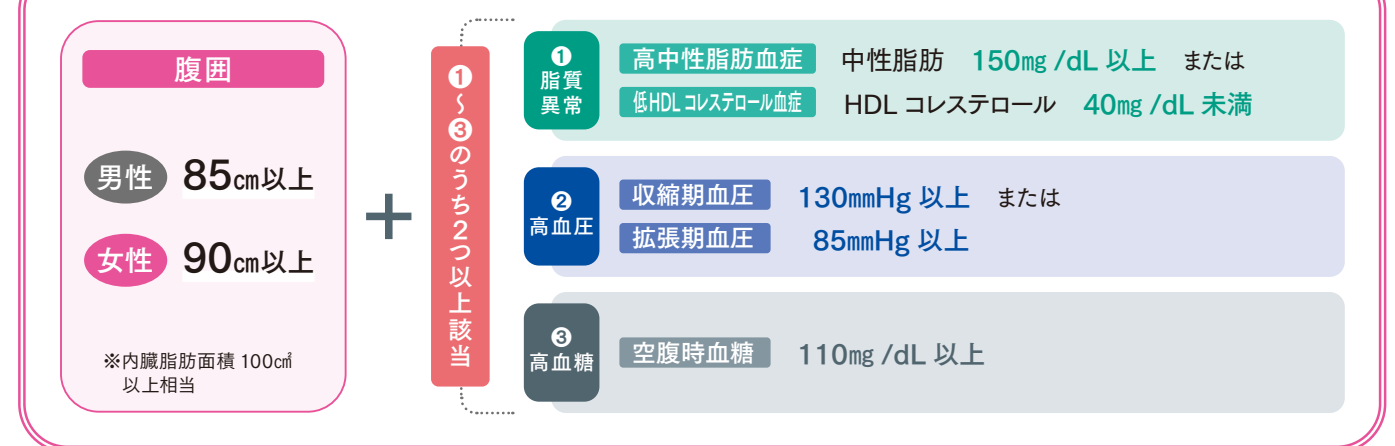


メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

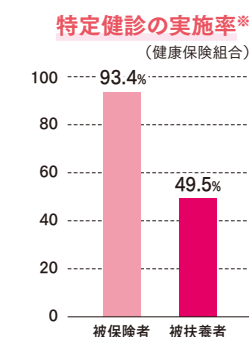
日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準



特定健診は、早めにメタボリックシンドロームに気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分くらいなんだ



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。だけど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の特定健診を受けましょうね！



令和7年度

事業計画

健康情報の提供

健康情報提供サービス「Deep Up」の運用

加入者それぞれの医療・健診の記録や、個々の健康状態に合わせた情報を提供するオンラインサービスの運用を、令和3年4月から行っています。従来、郵送等で行っていた保健事業も、今後は順次こちらに移管してまいりますので、未登録の方はお早めの登録をお願いいたします。

保健のPR

機関誌の発行

「ヘルス&ライフ」を基金と共同で年4回（4月、7月、10月、1月）発行し、被保険者全員に配布します。本誌には健康保険組合および企業年金基金から皆さんにお知らせしたい事柄を掲載しますので、ご家族でご覧ください。

教宣図書等の配布

保健指導、社会保険制度などの冊子・図書・ポスターなどを被保険者または事業所担当者に随時送付します。

健康者表彰

診療月で前年3月～当年2月の1年間、病院や診療所で治療を受けなかった被保険者およびご家庭を表彰いたします。

医療費通知

受診者全員に、医療費の額などをお知らせします。前年1月～11月分の医療費を「年間医療費のお知らせ」として2月中旬に、12月分を3月中旬に、それぞれ配布します。「年間医療費のお知らせ」は医療費控除に活用できます。

疾病の予防

再（精）検査は負担しません。

成人病健診（全額健保組合負担）

▼10月～11月の期間で30歳以上の被保険者を対象として、各事業所別契約検査機関で行う予定です。（人間ドック受検者を除く）

▼40歳以上の被保険者は併せて眼底検査、希望者にはアสบスト検査・前立腺ガン検診（PSA検査）も行います。

人間ドック（一部補助）

- ① 4月～12月の期間で30歳以上の被保険者を対象に実施します。（成人病健診受診者は除く）
- ② 4月～12月の期間で30歳以上の希望される被扶養者を対象に実施します。

★補助額

半日・1泊以上とも3万円を上限に実費を支給。

大腸ガン検診（全額健保組合負担）

30歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、便潜血検査を実施します。（希望者のみ）

乳ガン・子宮ガン検診（一部負担）

4月～12月の期間で18歳以上の女性被保険者および被扶養者を対象に補助します。

各5千円を上限に実費を支給。

インフルエンザ予防接種

被保険者…1回のみ補助します。（全額健保組合負担）
被扶養者…1回のみ補助します。（2千円を上限に補助）

家庭用常備薬等の斡旋（一部補助）

被保険者1人2千円以内で購入費を負担し、10月頃に配布します。

歯周病リスク検査（全額健保組合負担）

被保険者を対象に郵送検査により実施します。（歯科検診を実施しない年）

電話健康相談

（全額健保組合負担）

健康に関する不安や疑問を気軽に無料で相談することができます。

同じ電話番号でメンタルヘルスカウンセリングも受けられます。

☎0120-922271

(A) 一般医療相談

(B) メンタルヘルスカウンセリング

こころの問題にかかる悩みを相談することができます。

① 電話相談（無料）

② 面接相談（5回まで健保負担・6回目から個人負担）

保養所

健保組合が契約する保養所を会員価格で利用できます。

公 告

健康保険法第47条第1項第2号の規定により、当健保組合に加入する任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の上限等を次のとおり定めました。

- 標準報酬月額 560,000円
- 標準報酬月額 18,670円
- 適用年月日 令和7年4月1日

ダイダン健康保険組合保険料の月額表

令和7年3月1日より

健康 保険料率	被保険者 4.05%	事業主 4.05%	合 計 8.10%	介護 保険料率	被保険者 1.00%	事業主 1.00%	合 計 2.00%	総合計	被保険者 5.05%	事業主 5.05%	合 計 10.10%
標準報酬			報酬月額	健康保険料		介護保険料			各保険料の合計		総合計
等級	月額	日額		千円以上	千円未満	本人	事業主	本人	事業主	本人	
	千円	千円			円	円	円	円	円	円	円
1	58	1,930	～	63	2,349	2,349	580	580	2,929	2,929	5,858
2	68	2,270	63	～ 73	2,754	2,754	680	680	3,434	3,434	6,868
3	78	2,600	73	～ 83	3,159	3,159	780	780	3,939	3,939	7,878
4	88	2,930	83	～ 93	3,564	3,564	880	880	4,444	4,444	8,888
5	98	3,270	93	～ 101	3,969	3,969	980	980	4,949	4,949	9,898
6	104	3,470	101	～ 107	4,212	4,212	1,040	1,040	5,252	5,252	10,504
7	110	3,670	107	～ 114	4,455	4,455	1,100	1,100	5,555	5,555	11,110
8	118	3,930	114	～ 122	4,779	4,779	1,180	1,180	5,959	5,959	11,918
9	126	4,200	122	～ 130	5,103	5,103	1,260	1,260	6,363	6,363	12,726
10	134	4,470	130	～ 138	5,427	5,427	1,340	1,340	6,767	6,767	13,534
11	142	4,730	138	～ 146	5,751	5,751	1,420	1,420	7,171	7,171	14,342
12	150	5,000	146	～ 155	6,075	6,075	1,500	1,500	7,575	7,575	15,150
13	160	5,330	155	～ 165	6,480	6,480	1,600	1,600	8,080	8,080	16,160
14	170	5,670	165	～ 175	6,885	6,885	1,700	1,700	8,585	8,585	17,170
15	180	6,000	175	～ 185	7,290	7,290	1,800	1,800	9,090	9,090	18,180
16	190	6,330	185	～ 195	7,695	7,695	1,900	1,900	9,595	9,595	19,190
17	200	6,770	195	～ 210	8,100	8,100	2,000	2,000	10,100	10,100	20,200
18	220	7,330	210	～ 230	8,910	8,910	2,200	2,200	11,110	11,110	22,220
19	240	8,000	230	～ 250	9,720	9,720	2,400	2,400	12,120	12,120	24,240
20	260	8,670	250	～ 270	10,530	10,530	2,600	2,600	13,130	13,130	26,260
21	280	9,330	270	～ 290	11,340	11,340	2,800	2,800	14,140	14,140	28,280
22	300	10,000	290	～ 310	12,150	12,150	3,000	3,000	15,150	15,150	30,300
23	320	10,670	310	～ 330	12,960	12,960	3,200	3,200	16,160	16,160	32,320
24	340	11,330	330	～ 350	13,770	13,770	3,400	3,400	17,170	17,170	34,340
25	360	12,000	350	～ 370	14,580	14,580	3,600	3,600	18,180	18,180	36,360
26	380	12,670	370	～ 395	15,390	15,390	3,800	3,800	19,190	19,190	38,380
27	410	13,670	395	～ 425	16,605	16,605	4,100	4,100	20,705	20,705	41,410
28	440	14,670	425	～ 455	17,820	17,820	4,400	4,400	22,220	22,220	44,440
29	470	15,670	455	～ 485	19,035	19,035	4,700	4,700	23,735	23,735	47,470
30	500	16,670	485	～ 515	20,250	20,250	5,000	5,000	25,250	25,250	50,500
31	530	17,670	515	～ 545	21,465	21,465	5,300	5,300	26,765	26,765	53,530
32	560	18,670	545	～ 575	22,680	22,680	5,600	5,600	28,280	28,280	56,560
33	590	19,670	575	～ 605	23,895	23,895	5,900	5,900	29,795	29,795	59,590
34	620	20,670	605	～ 635	25,110	25,110	6,200	6,200	31,310	31,310	62,620
35	650	21,670	635	～ 665	26,325	26,325	6,500	6,500	32,825	32,825	65,650
36	680	22,670	665	～ 695	27,540	27,540	6,800	6,800	34,340	34,340	68,680
37	710	23,670	695	～ 730	28,755	28,755	7,100	7,100	35,855	35,855	71,710
38	750	25,000	730	～ 770	30,375	30,375	7,500	7,500	37,875	37,875	75,750
39	790	26,330	770	～ 810	31,995	31,995	7,900	7,900	39,895	39,895	79,790
40	830	27,670	810	～ 855	33,615	33,615	8,300	8,300	41,915	41,915	83,830
41	880	29,330	855	～ 905	35,640	35,640	8,800	8,800	44,440	44,440	88,880
42	930	31,000	905	～ 955	37,665	37,665	9,300	9,300	46,965	46,965	93,930
43	980	32,670	955	～ 1,005	39,690	39,690	9,800	9,800	49,490	49,490	98,980
44	1,030	34,330	1,005	～ 1,055	41,715	41,715	10,300	10,300	52,015	52,015	104,030
45	1,090	36,330	1,055	～ 1,115	44,145	44,145	10,900	10,900	55,045	55,045	110,090
46	1,150	38,330	1,115	～ 1,175	46,575	46,575	11,500	11,500	58,075	58,075	116,150
47	1,210	40,330	1,175	～ 1,235	49,005	49,005	12,100	12,100	61,105	61,105	122,210
48	1,270	42,330	1,235	～ 1,295	51,435	51,435	12,700	12,700	64,135	64,135	128,270
49	1,330	44,500	1,295	～ 1,355	53,865	53,865	13,300	13,300	67,165	67,165	134,330
50	1,390	46,330	1,355	～	56,295	56,295	13,900	13,900	70,195	70,195	140,390

- 健康保険料率には、調整保険料率（0.138%）が含まれています。
- 40歳以上65歳未満の被保険者は、介護保険料が健康保険料とは別に徴収されます。
- 特定被保険者（①～③）については、当組合では、介護保険料の徴収を行っていません。
 - ① 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する40歳未満の被保険者
 - ② 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する65歳以上の被保険者
 - ③ 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する国内非居住の被保険者
- 賞与にも、支給額に応じた保険料の負担があり、標準賞与額に保険料率を乗じた額を徴収します。標準賞与額は、賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額になりますが、その年度の累計573万円が上限になります。



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 📅 12月28日～1月1日
- 🎫 大人1,200円、高大生600円、中学生以下無料（学生は要証明）
<https://www.osakacastle.net/>
- 📌 ※2025年3月31日までの🕒および🎫はHP参照

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩く。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628（寛永5）年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 📅 第4火曜日（祝日は開館、翌平日休館）、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由（無料）

⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30（最終入場22:00）
- 📅 無休
- 🎫 大人2,000円、4歳～小学生500円

④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗（1階）＆英国紅茶室（2階）の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 📅 無休（お盆、年末年始を除く）



⑤ 中之島公園

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



造幣博物館

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45（最終入館16:00）
- 📅 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 🎫 無料

くいだおれ太郎布林

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品！

3個入り／1,296円（税込）
販売元：株式会社 太郎フーズ



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん（写真左）は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

- 一般展望台
- 🕒 10:00～20:00（最終入場19:30）
- 📅 無休
- 🎫 大人1,200円、こども600円
- 📌 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🎫はHP参照

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス
JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅



大阪公式観光情報
OSAKA INFO



江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

正しく知っておきたい 接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…。
「各種保険取扱」の看板がある接骨院に
行ってこようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えないよ。
看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が
使える範囲は限定的なんだ。間違って利用すると、
あとから全額自己負担ということになりかねないから、
注意しよう。



○ 健康保険が使える場合

原因が明らかな外傷性の負傷で、慢性に至って
いないもののみ使えます。

- 骨折 ●捻挫 ●ひび（不全骨折）
- 打撲 ●脱臼 ●肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼は応急手当の場合を除いて、あらかじめ
医師の同意が必要。
※内科的原因による疾患は含まれない。

✕ 健康保険が使えない場合

以下の場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 勤務中や通勤途中の負傷（労災保険適用）
など

接骨院にかかるときの注意点



① 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしているときに
負傷したかを柔道整復師に
正確に伝えましょう。外傷
性か否かが保険適用の判断
に用いられます。

② 内容をよく確認 してから署名する

保険適用となる施術を受けた場合
は、療養費支給申請手続きが必要
です。申請書に記載されている
負傷原因・負傷名・日数・金額など
をよく確認し、署名してください。

③ 領収書は必ず受け取り、 大切に保管する

領収書は必ず受け取り、大切に
保管しましょう。医療費控
除を受ける際に必要にな
る場合があります。

健保組合から施術内容などを確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因などを
確認させていただく場合があります。

皆さんの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードの
ことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み
取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合
が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータルの画面や資格
情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者
は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）
の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面
に記載されています。
電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確
認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入して
いる場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、
医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用でき
ますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、
これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる
場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で
利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格
確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療
機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間 平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30（年末年始を除く）

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —



●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

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

菜の花……………100g
新じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/4個
オリーブオイル……………適量
水……………200mL
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
無調整豆乳……………100mL
生クリーム……………小さじ1/2
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料(2人分)

紅茶……………80mL
(アールグレイ・濃いめに煮出す)
砂糖……………大さじ1
※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など
お好みのビネガーなど※…小さじ1
いちご……………100g
ミント……………適量

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



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をのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>

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ニュー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、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

令和7年度予算

ダイダン企業年金基金

令和7年度予算が、2月17日に開催された第57回代議員会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします

年金経理における令和7年度の見通しは、雇用・所得環境が改善し、日銀のマイナス金利政策の解除等の効果もあって、緩やかな回復が続くことが期待されます。ただし、トランプ米大統領の経済政策の転換や混迷する中東情勢、中国における不動産市場の停滞に伴う影響など、海外景気の下振れが我が国の景気を下押しするリスクとなっています。

そのようななか、当基金は皆さまの大切な老後の資金をお預かりしている立場から、中長期的な視点に立ち元本保証の安全運用を多く取り入れて、健全かつ安定的な運営に努めています。

また、業務会計では、事務能率の向上と経費節減に努めてまいります。

※予定利率は想定運用利回りともいい、基金設計・掛金設定等に利用するもので、高く設定すれば毎月の掛金が少なくて済みますが、実際の運用が下回れば追加掛金が必要となります。

年金経理

(予定利率と同じ2%の運用利回りにて算出)

●貸借対照表

(単位:百万円)

資産勘定		負債勘定	
科目	予算額	科目	予算額
1. 純資産および純負債			
流動資産	70	未払給付等	63
固定資産	13,859		
計	13,929	計	63
2. 負債			
		責任準備金	12,945
計		計	12,945
3. 基本金			
繰越不足金	0	別途積立金	921
当年度不足金	0	当年度剰余金	0
計	0	計	921
合計	13,929	合計	13,929

●損益計算書

(単位:百万円)

費用勘定		収益勘定	
科目	予算額	科目	予算額
1. 経常収支			
年金給付金	400	掛金等収入	420
脱退一時金給付金	55	運用収益	279
運用報酬等	50		
業務委託費等	9		
計	514	計	699
2. 負債の変動			
責任準備金増加額	185	責任準備金減少額	0
計	185	計	0
3. 基本金			
当年度剰余金	0	当年度不足金	0
計	0	計	0
合計	699	合計	699

業務会計

(単位:千円)

●損益計算書

費用勘定		収益勘定	
科目	予算額	科目	予算額
役職員給料	16,430	掛金収入	40,037
役職員諸手当	12,350	預金利息	6
旅費	74	当年度不足金	0
需用費	8,491		
会議費	5		
代議員会費	0		
福祉会計への繰入金	1,630		
雑支出	1,063		
当年度剰余金	0		
合計	40,043	合計	40,043

福祉会計

(単位:千円)

●損益計算書

費用勘定		収益勘定	
科目	予算額	科目	予算額
需用費	1,630	業務会計からの受入金	1,630
●受給者会報			
●ヘルス&ライフ			
●上記郵送費			
合計	1,630	合計	1,630

ちょこっと

“歩き”習慣

フォーム編

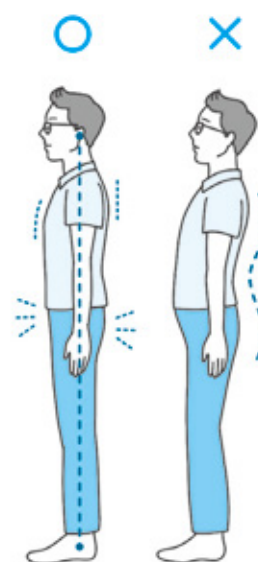
日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！
すこやかな毎日を送るのに役立つ
“歩き”のコツをご紹介します。

正しいフォームで効果アップ！

通勤時の移動など、ふだんにげなく行っている「歩行」も、歩く際のフォームを意識すれば「ウォーキング」になります。ウォーキングは肥満の解消や生活習慣病の予防にも効果的。実行できるポイントから取り入れてみましょう。通勤時にウォーキングを意識する場合は、両腕が自由になるリュックサックなどを選び、靴もクッション性の高いものなどを選ぶとよいでしょう。

まずは姿勢を正すことから

正しい姿勢で立つことは、ウォーキングフォームを整えるための第一歩。糸で上からつらわれているイメージでまっすぐに立ち、目線はやや上めで遠くを見るようにします。胸はそりすぎず、肩が上がりないようにしながら、お腹を軽くへこませましょう。



大きく腕を振り、歩幅を広くする

頭は揺らさず、肩は力を抜き腕を大きく振るようになります。ひじを軽く曲げれば、疲れにくくなります。ポイントは歩幅を広くすること。腕を大きく振れば自然に歩幅が広がり、ウォーキング効果が高まります。大体4mの距離を3秒で歩く“ちょこっと早歩き”を心がけてみましょう。



【こころが実践のコツ！】

column

骨粗しょう症の予防にも！

骨の密度が下がって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。とくに高齢になると骨折してしまうと、予後が悪く要介護などにつながりやすくなります。骨粗しょう症の予防法の一つがウォーキングです。歩くことで振動や重力などの物理的刺激が加わり、骨を強くするといわれています。

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

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



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50 秒間キープ

※ 50 秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを 5 秒キープ×10 回
でも OK！



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。

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/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。

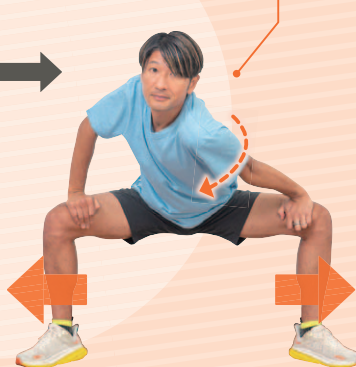


STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中
の伸びを意識しな
がら、左右 5 秒×5 往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の 10 の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行なっていきましょう。

