

ダイアン健保・基金

# ヘルス＆ライフ

2025/8

第151号

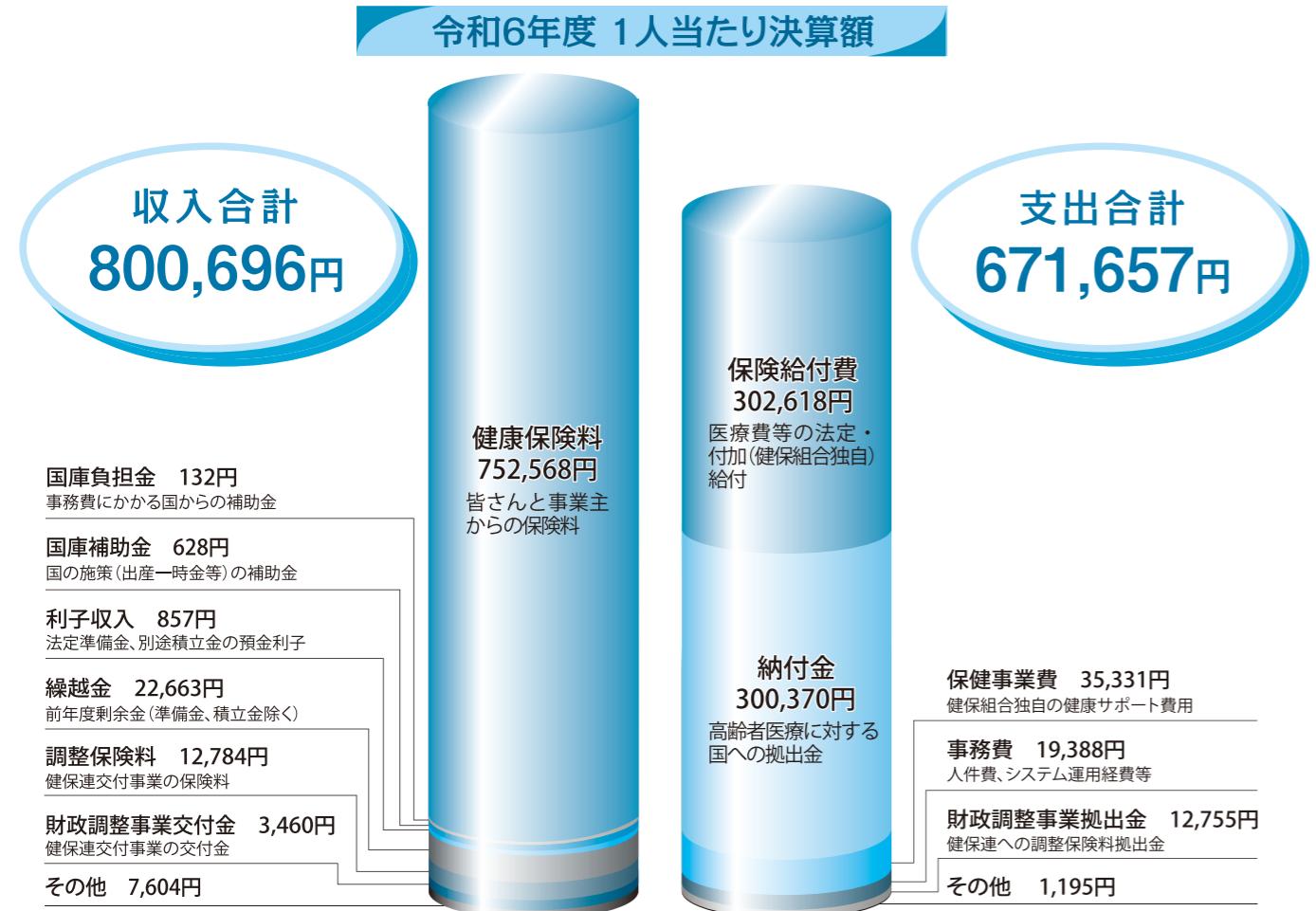
- 令和6年度 決算報告
- 病類別医療費分析／健康診査受診率状況
- 健診結果はあなたへの通知表です
- 季節のお悩みカルテ 夏バテ
- 上手な薬局のかかり方

SUMMER



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

## 決算のお知らせ



科 目					R6年度	R5年度
経常収入	健 康	保 険	料	1,709,081	1,485,424	
	国 庫	負 担	金	300	301	
	国 庫	補 助	金	1,427	2,587	
	利 子	収 入	他	1,946	546	
	そ の			432	333	
	計			1,713,186	1,489,191	
繰 調 整 財政調整事業交付金	越 保 事	金 険 業	料 交	51,468	5,145	
	整 保 事	金 険 業	料 交	29,033	24,278	
	財政調整事業交付金			7,857	14,538	
	そ の			16,836	0	
収入合計				1,818,380	1,533,152	

● 収入						(単位:千円)
科 目			R6年度		R5年度	
介 繼	護 越	保 險	料 金	257,559 67,968	228,987 41,667	
収入合計				325,527	270,654	

科 目		R6年度	R5年度
経常支出	事務費	44,031	41,040
	保険給付費	687,246	726,320
	納付金	682,140	615,404
	保健事業費	80,237	72,096
	その他	2,713	2,550
	計	1,496,367	1,457,410
財政調整事業拠出金		28,967	24,210
当年度剰余(不足)金		293,046	51,532
(財政調整事業繰越金)		73	64
(別途積立金)		292,000	0
(法定準備金)			
(繰越金)		972	51,468
支出合計		1,818,380	1,533,152

●支出		(単位:千円)
科 目	R6年度	R5年度
介護納付金	190,188	202,686
介護保険料還付金	0	0
当年度剰余金 (法定準備金) (繰越金)	135,339	67,968
支出合計	325,527	270,654

● 収入

前年度繰越金6797万円と、保険料  
収入2億5756万円で、総収入3億2  
553万円となりました。

● 支出

国への納付金が1億9019万円とな  
りました。

● 介護勘定

なお、剰余金は別途積立金へ2億92  
00万円、繰越金として97万円を計上し  
ました。

介護勘定

12万円を見込み、その他保健事業費等を含めた経常支出は16億3310万円となり、財政調整事業拠出金、予備費を加えた総支出は18億8502万円となる見込みです。

この結果、経常収支では2億872万円、総収支では413万円の剩余を見込んでいます。

令和5年度より保険料率を0・6%引き下げています。支出では、保険給付費が増加傾向にあり、また、高齢者拠出金も団塊の世代が75歳に到達しており増加が見込まれますが、現在別途積立金が約



一般保險料率	8.10%
業主4.05%	被保險者4.05%)
介護保險料率	2.00%
業主1.00%	被保險者1.00%)

経常収入	17億1,319万円
経常支出	14億9,637万円
経常収支	2億1,682万円

決算基礎數值

- 被保險者數 2,271人
- 被扶養者數 1,983人

- 一般保険料率 8.10%  
(事業主4.05% 被保険者4.05%)
- 介護保険料率 2.00%  
(事業主1.00% 被保険者1.00%)

一九四六年

り 収支においては1億3534万円の  
決算残金を計上しました。

なお、決算残金は次年度への繰越金と  
いたしました。

● **一般保険**

支出は医療給付費が7億5450万円、高齢者医療制度の拠出金は7億120万円を見込み、その他保健事業費等を含めた経常支出は16億3310万円となり、財政調整事業拠出金、予備費を加えた総支出は18億8502万円となる見込みである。

令和5年度予算には、介護保険料は8574万円、介護納付金が1億9973万円となり、繰越金を含めた剰余が2億2101万円発生する見込みです。令和5年度より保険料率を1・4%から2・0%に引き上げており、安定した事業運営が図れるものと考えています。

令和6年度（令和6年4月1日～令和7年3月31日）の決算ならびに同事業報告が、7月22日開催の第163回組合会において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 險 組 合 決 算 報 告

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。

# 特定保健指導っていいことがあるの?



## 特定保健指導にはこんなメリットが! /

健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された人に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした健康支援をしてくれます。

早めに特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、健康を取り戻しましょう。

### メリット1 無料で受けられる!

特定保健指導では、生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。このチャンスをムダにせず、ぜひ活用してください。

### メリット2 専門家の適切な支援を受けられる!

自己流の無理な減量などはかえって健康を害することに。専門家の支援による適切な方法で減量することが健康への近道です。

### メリット3 正しく自分の健康状態を知ることができる!

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気がつかないうちに悪化していることが少なくありません。専門家があなたの健康状態を正しく把握したうえで、適切な健康支援をしてくれます。

### メリット4 自分に合った方法で生活習慣改善ができる!

ライフスタイルや食事・運動の好みは人によってさまざま。自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。

### メリット5 続けやすい!

1人で取り組んでいると途中で中断してしまうことも。特定保健指導では継続的なサポートが受けられるため挫折にくくなります。

### メリット6 その後も効果が続く!

特定保健指導を受けた人は、無理のない生活習慣改善方法を見つけることができ、翌年以降も健康的な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

### メリット7 病気の発症によるリスクを避けられる!

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、健康を取り戻すことが難しくなってしまいます。病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院や服薬に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなったりすることもあります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなどの生活の質の低下にもつながりかねません。

こんなに  
メリットがあるのに  
特定保健指導を受けないなんて  
もったいないわね



特定保健指導は  
早めに健康を取り戻す  
絶好のチャンス!  
案内があったらぜひ特定保健指導を  
受けましょう!

特定健診は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。

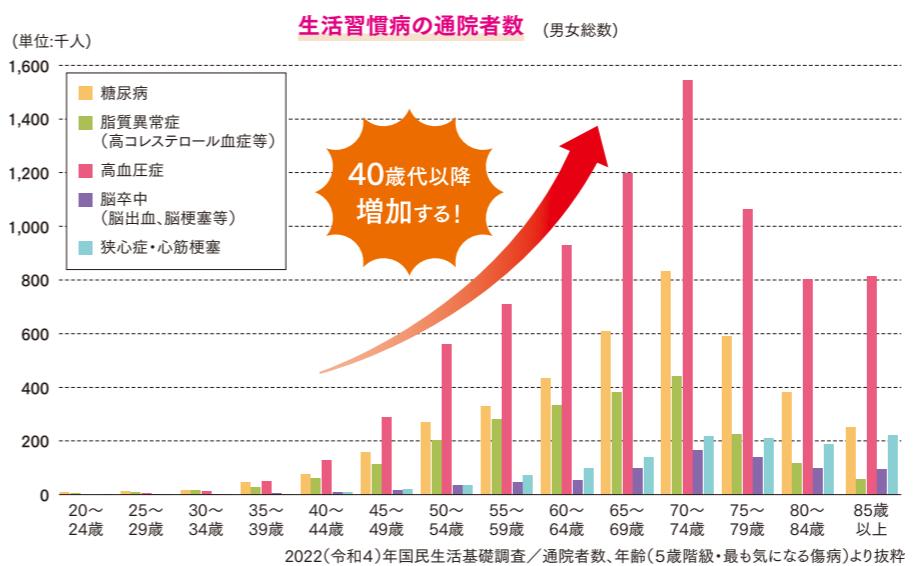
40歳を超えたら生活習慣病のリスクが高まります!

## 特定健診を受けましょう!



被扶養者のみなさん、健診はお済みですか?

特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう!



毎年健診を受けて、  
自分の健康状態が悪化していないかどうか  
チェックしましょう!



特定健診で早めに疾病の兆候を見つけ、早期改善して重症化を防ぎましょう!

40歳代以降はがんも  
増える年代です。がん  
検診の受診も忘れないで!



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかず放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

# 健診結果はあなたへの通知表です



## 生活習慣病って？

生活習慣病とは、食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙などの日常の生活習慣が影響を及ぼして発症する病気のことです。具体的には、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肝疾患などがあげられます。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないことが多い、気づかないうちに病気が進行することが少なくありません。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者さんを対象に調査を行ったところ、糖尿病では半数近くの方が、高血圧性疾患では3割強の方が、自覚症状がなかったと回答しています。

## 健診結果でわかる生活習慣病のリスク

特定健診などの健診を受けると結果が返ってきます。この結果を見ることで、生活習慣病の疑いの有無を判断することができます。一度、ご自身の健診結果と比べてみましょう。

また、健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の判定が出た方は、できるだけ早く検査を受けるようにしましょう。

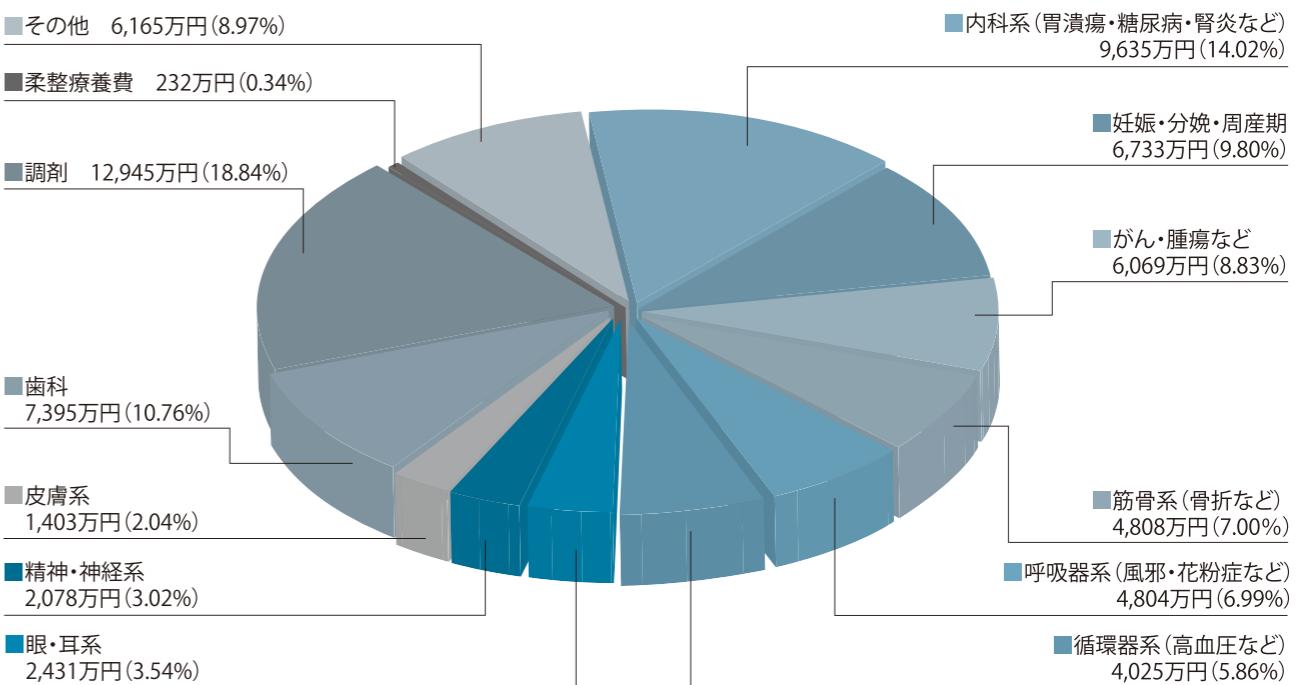
検査区分	検査項目	基準値	疑われる生活習慣病
身体計測	BMI	18.5~25	肥満
	腹囲	男性85cm・女性90cm 未満	内臓脂肪型肥満
血圧測定	血圧	収縮期 130mmHg 未満 拡張期 85mmHg 未満	高血圧 低血圧
血糖検査	空腹時血糖	100mg/dL 未満	糖尿病
	HbA1c	5.6% 未満	
脂質検査	空腹時中性脂肪	150mg/dL 未満	
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上	脂質異常症
	LDLコレステロール	120mg/dL 未満	
肝機能椰査	γ-GT(γ-GTP)	51U/L 未満	アルコール性肝障害
	AST(GOT)	31U/L 未満	肝疾患・心筋梗塞
	ALT(GPT)	31U/L 未満	肝障害
尿椰査	尿糖	陰性(-)	糖尿病、腎障害
	尿蛋白	陰性(-)	腎障害



## 病類別医療費分析

(R6.4～R7.3)

令和6年度の医療費は、精神・神経系、歯科、筋骨系、呼吸器系などが増加しましたが、全体では前年度に比べ3,907万円の減少となりました。皆さんにおかれましては、健診・がん検診等を受診し、日々の健康管理にお役立ていただくとともに、受診は診療時間内を心がける、ジェネリック医薬品を活用するなど医療費の適正化にご協力をお願いします。



## 令和6年度 健診受診率状況

当健保組合では、本年度も各種健診を実施いたしますので、成人病の予防と早期発見のため、積極的に受診されるようお勧めします。



事業所	令和4年度	令和5年度	令和6年度
本店・健保	94.0	94.7	95.5
大阪本社	95.3	95.7	98.2
四国支店	100.0	98.5	94.8
中國支店	100.0	96.8	92.9
九州支社	97.1	100.0	96.6
東京本社	95.7	96.3	95.2
北海道支店	100.0	94.9	92.5
東北支店	100.0	96.2	96.4
名古屋支社	98.4	90.2	94.5
北陸支店	92.6	98.2	94.7
岡山大電設備(株)	100.0	100.0	87.5
熊本大電設備(株)	88.9	93.3	91.7
大電工事(株)	100.0	92.9	100.0
(株)大電工事	96.4	96.3	85.2
ダイダンサービス関東(株)	100.0	100.0	100.0
ダイダンサービス関西(株)	92.0	90.0	83.3
セラボヘルスケアサービス(株)	100.0	100.0	83.3
ダイダンサービス中部(株)	100.0	66.7	80.0
合計	96.4	95.6	95.3



# 忍野八海

おしのはっかい

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となつて湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。



**START** 富士急行線「富士山駅」

**1 金鳥居**  
一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

**2 北口本宮富士浅間神社**  
富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦楓」のご神木がそびえる。  
<https://www.sengeninja.jp/>

**3 富士山レーダードーム館**  
富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。  
① 9:00～17:00(最終入館16:30)  
② 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)  
③ 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)  
<https://fujiyoshida.net/spot/13>

**4 ふじさんミュージアム**  
富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。  
① 9:30～17:00(最終入館16:30)  
② 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)  
③ 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)  
<https://www.fy-m3.8useum.jp/>

**5 お釜池**  
忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

**5 底抜池**  
樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。  
※様の木林資料館の敷地内そのため、入館料が必要。  
④ 9:00～17:00 ⑤ 不定期  
⑥ 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円  
<http://hannoki.com/>

6.7km  
およそ 1時間40分  
9,000歩

**吉田のうどん**

吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。織維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。  
(元祖みうらうどん <https://gango-miuraudon.com/>)

**新倉山浅間公園**  
富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



## 足のぼして sightseeing

**豆知識**

**8つの池**  
忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、跳子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

**Information**

アクセス  
富士急行線「富士山」駅

HPはコチラ  
<http://fujijyodan.com>

富士吉田市観光ガイド

忍野村観光協会



富士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐながら歩こう。坂を上り切ったら、右手に北口本宮富士浅間神社が見える。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の水汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

知って  
いますか?

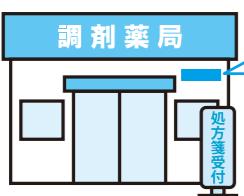
# 上手な薬局のかかり方

薬局にかかる際は、少し工夫するだけで薬の管理や医療費の節約に役立てられます。

上手な薬局のかかり方を知っておきましょう。

## 1 かかりつけ薬局をもとう

かかりつけ薬局をもつことで、薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報の管理に加えて、市販薬とのみ合わせや薬のもらいすぎを予防できます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。かかりつけ薬局を選ぶ際は、健康について幅広い相談が可能な健康サポート薬局を探してみましょう。



健康サポート薬局の  
目印はこちる!  
厚生労働省登録  
健康サポート薬局

## 3 ジェネリック医薬品を活用しよう

ジェネリック医薬品は新薬の特許が切れたあとに同じ有効成分を使って製造される医薬品のことです。ジェネリック医薬品には新薬開発のコストが含まれないため、新薬と比べて低価格で購入できます。また、国の審査により、新薬と同等の効果・効能があることが認められています。医療の質を下げることなく価格を抑えられるため、ぜひ活用しましょう。

### 差額のイメージ

脂質異常症の薬を1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品: 15,768円	差額 7,402円
ジェネリック: 8,366円	

※薬代のみを3割負担で計算（小数点第1位を四捨五入）

### 新薬により近い→AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存知ですか？

AG（オーソライズド・ジェネリック）とは、先発医薬品のメーカーから許諾を得て製造されたジェネリック医薬品のことです。有効成分に加えて、原薬、添加物、製造方法などが先発医薬品と同じ薬です。通常のジェネリックと同様に価格が抑えられており、先発医薬品と同等の効果と安全性が確認されています。

### リフィル処方箋でさらに節約

リフィル処方箋は、指定された期間内に最大3回まで使用できる処方箋のことです。症状が安定している患者について医師が可能と判断した場合に発行されます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるため、通院のための移動時間や待ち時間の削減、医療費の節約につながります。

## 2 お薬手帳を持参しよう

お薬手帳は、自分が服用している薬の情報を記録するものです。受診時などに医療機関や薬局で提示することで、薬のみ合わせや副作用の確認、重複投与の予防に役立ちます。スマホのアプリ版であれば、外出先で受診の際にもすぐに提示できるので便利です。

マイナ保険証を使うことで※、医師や薬剤師はより的確な情報に基づいて治療や服薬指導を行えるため、安全な医療を受けられます。

※診療や健康情報などの提供に同意した場合



お薬手帳

# 季節のお悩みカルテ

季節の移り変わりで、心身に不調ができる人も多いのではないでしょうか。

その時期特有の症状を、予防と対策で早めに解決しましょう。

## 夏バテ



### 主な症状

- やる気がでない
- 食欲がない
- 疲れがとれない
- 頭が痛い、ぼーっとする

暑い時期、上記のような症状が続く「夏バテ」。屋内外の温度差による自律神経の乱れ、食欲減退による栄養バランスの偏りや冷たいもののとりすぎによる胃腸の働きの低下、睡眠不足などが原因です。長引くほど、日々の生活への影響が大きくなります。

### 予防・対策のポイント

食事や水分補給などで体力を維持したり、適切に休養をとったりすることが、予防と対策には重要です。夏バテなどで体が疲れていると熱中症の可能性も高まるため、症状が出る前から対策をとっていきましょう。



## 実践！予防と対策

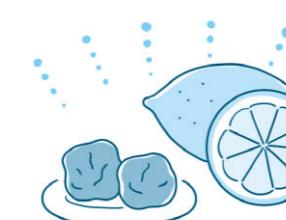
### 規則正しい生活と適度な運動を

生活のリズムをととのえることは、体調維持の基本です。食事はきちんと1日3回、規則正しい時間にとるようにし、十分な睡眠時間を確保しましょう。暑くても、激しすぎない運動などで体を適度に動かすことも大切です。



### 食事はバランスよく「クエン酸」にも注目！

エネルギーを生み出す糖質、脂質、たんぱく質や、発汗で失いやすいミネラル、ビタミンなどの栄養素を意識し、バランスのよい食事を心がけましょう。梅干し、レモンなどに多く含まれるクエン酸も、疲労回復に役立ちます。



### ぐっすり眠って体力を回復させよう

十分な睡眠時間をとることはもちろん、睡眠の質を上げることも重要です。エアコンなどを使って室温を25~26度程度、湿度を50%台に保ち、適切な睡眠環境をととのえましょう。寝る前にスマホやパソコンなどの使用を控えることも効果的です。





●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

## アボカドのたっぷりおかか和え



1人分 > 82kcal / 食塩相当量 0.5g

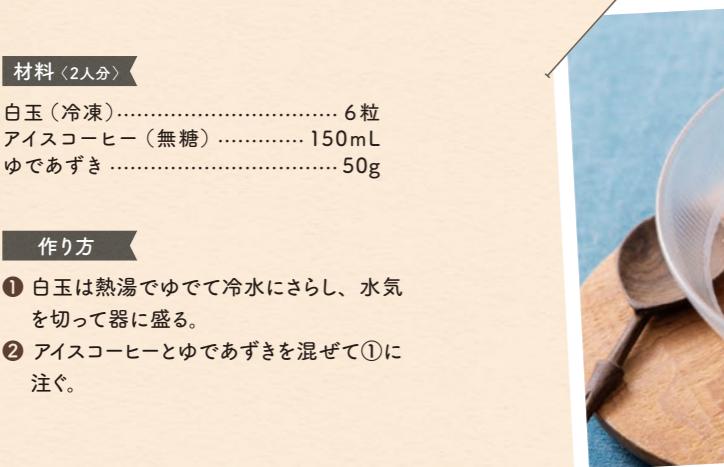
### 材料 (2人分)

アボカド ..... 1個  
削り節 ..... 3g  
しょうゆ ..... 小さじ1

### 作り方

- アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

## コーヒーぜんざい



1人分 > 83kcal / 食塩相当量 0.0g

### 材料 (2人分)

白玉 (冷凍) ..... 6粒  
アイスコーヒー (無糖) ..... 150mL  
ゆであずき ..... 50g

### 作り方

- 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。

### Point! 高血压を予防するコツ

#### 塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になります。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

#### カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム (塩分) を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血压を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

## 塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防。



## 豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g  
(つゆを残した場合)

### 材料 (2人分)

トマト ..... 1個  
おくら ..... 3本  
長ねぎ ..... 15g  
ごま油 ..... 小さじ2  
豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用) ..... 80g  
Ⓐ 水 ..... 250mL  
めんつゆ (3倍濃縮) ..... 50mL  
酢 ..... 大さじ1/2  
鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 小さじ1/2  
すりおろしにんにく ..... 小さじ1/2  
そば (乾麺) ..... 160g

### 作り方

- トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとへタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったらⒶを加えてさっと炒め、Ⓐを加えてひと煮する。
- そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

### CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/youri/25summer01.html>

資産勘定		負債勘定	
科目	決算額	科目	決算額
<b>1. 純資産</b>			
流動資産 現金・預貯金 未収掛金	33,015 32,909	未払給付等	48,254
固定資産 生保資産 信託資産	9,531,614 3,903,330		
<b>計</b>	<b>13,500,868</b>	<b>計</b>	<b>48,254</b>
<b>2. 負債</b>			
		責任準備金	12,531,068
<b>計</b>	<b>計</b>		<b>12,531,068</b>
<b>3. 基本金</b>			
繰越不足金 当年度不足金	0 0	別途積立金 当年度剩余金	921,546 0
<b>計</b>	<b>0</b>	<b>計</b>	<b>921,546</b>
<b>合計</b>	<b>13,500,868</b>	<b>合計</b>	<b>13,500,868</b>

## ◆◆◆ 年金経理 ◆◆◆

(単位:千円)

損益計算書	費用勘定		収益勘定	
	科目	決算額	科目	決算額
<b>1. 経常収支</b>				
老齢給付金 脱退一時金 遺族給付金 移換金 運用報酬等 業務委託費等 生保運用損失 信託運用損失	379,882 28,985 12,839 6,225 51,477 9,474 5,666 5,947	掛金等収入 生保運用収益 信託運用収益	402,852 78,700 0	
<b>計</b>	<b>500,495</b>	<b>計</b>	<b>481,552</b>	
<b>2. 特別収支</b>				
特別支出	93	特別収入	179	
<b>計</b>	<b>93</b>	<b>計</b>	<b>179</b>	
<b>3. 負債の変動</b>				
責任準備金増加額 計	0 0	責任準備金減少額 計	18,857 18,857	
<b>4. 基本金</b>				
別途積立金積増金 当年度剩余金	0 0	別途積立金取崩金 当年度不足金	0 0	
<b>計</b>	<b>0</b>	<b>計</b>	<b>0</b>	
<b>合計</b>	<b>500,588</b>	<b>合計</b>	<b>500,588</b>	

## ◆◆◆ 業務会計 ◆◆◆

(単位:千円)

費用勘定		収益勘定	
科目	決算額	科目	決算額
役職員給料 役職員諸手当	15,608 10,068	掛金収入 受取利息	37,464 16
旅費 需用費 会議費 雜支 出 福祉会計への繰入金 当年度剩余金	4 7,939 0 787 1,535 1,539		
<b>合計</b>	<b>37,480</b>	<b>合計</b>	<b>37,480</b>

逝去日	氏名	享年	最終事業所
令和6年 4月 6日	小滝 一司	89歳	ダイダン(株)
令和6年 4月 10日	相澤 三郎	83歳	大電工事(株)
令和6年 4月 20日	岡村 誠二	86歳	ダイダン(株)
令和6年 5月 16日	吉原 淳子	90歳	ダイダン(株)
令和6年 5月 21日	五十嵐 一	82歳	ダイダン(株)
令和6年 6月 1日	金子 利一	94歳	大電工事(株)
令和6年 6月 3日	和田 昭三	95歳	ダイダン(株)
令和6年 6月 8日	家城 正	84歳	大電工事(株)
令和6年 6月 27日	福田 治夫	80歳	大電工事(株)
令和6年 6月 28日	河野 嘉雄	82歳	ダイダン(株)
令和6年 7月 23日	汐見 敏治	82歳	ダイダン(株)
令和6年 9月 15日	堀岡 郁夫	82歳	ダイダン(株)
令和6年 9月 19日	上津原 弘	78歳	ダイダン(株)
令和6年 9月 22日	土井 郁雄	88歳	熊本大電設備(株)
令和6年 10月 7日	中村 昭雄	81歳	ダイダン(株)
令和6年 10月 8日	寺澤 祐二	86歳	ダイダン(株)
令和6年 10月 8日	森岡 征三	81歳	ダイダン(株)
令和6年 10月 19日	福本 道彦	93歳	ダイダン(株)
令和6年 10月 19日	三谷 勉	81歳	ダイダン(株)
令和6年 11月 3日	伊藤 安雄	88歳	ダイダン(株)
令和6年 11月 6日	平井 吉明	74歳	ダイダン(株)

令和6年度

## 企業年金基金決算報告

令和6年度のダイダン企業年金基金の決算が、令和7年7月22日に開催された第59回代議員会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

## 基金の現況

(令和7年3月末)

## ◆◆◆ 年金受給者 ◆◆◆

## ◆給付状況

(単位:千円)

科目	件数	年金額
老齢給付	732	277,007
	10	90,664
脱退一時金	19	28,985
	—	—
遺族給付	1	12,839
	—	—

※年金・一時金の両方を選択した者は、両方でカウント

【老齢給付金】加入者期間が20年以上ある加入者が、基準年齢到達以後に支給

【脱退一時金】加入者期間が3年以上20年末満の退職者に支給。また、加入者期間が20年以上ある60歳未満の退職者が一時金支給を選択した場合に支給

【遺族給付金】年金受給中、待期中に死亡した場合、遺族に対して支給

## ◆◆◆ 加入者数 ◆◆◆

総数 1,619名

## ◆◆◆ 待期者数 ◆◆◆

総数 186名

(単位:千円)

令和6年度掛金
標準掛金 402,852

【標準掛金】将来期間分の給付に要する費用に充てる掛金

## 決算の概要

年金経理における令和6年度の運用環境は、国内では日経平均株価が7月に史上最高値を更新した一方で、8月には過去最大の下落幅を更新しました。米国では、夏場にかけて景気後退懸念が高まり、株価は下落しましたが、その後、利下げ転換や堅調な景気指標、次期トランプ政権への政策期待などを背景に上昇基調となりました。

その結果、当基金の運用結果は、運用報酬を差し引いて0.12%となりました。今後も安全運用を第一に念頭におき、皆さまの将来の大好きな生活資金として円滑な給付が行えるよう、中長期的視野に立って資産運用状況を見極めながら健全かつ慎重な運営を行います。

### >>> 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



“拾う”張トレ

## ルーマニアンドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

### STEP 01

両足を肩幅に開き、  
両手を股関節の前側に置く。



### STEP 02

膝を軽く緩め、  
両手を挟むようにして、  
**お尻を後ろに突き出し**  
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識  
しながら  
**5秒間キープ×5回** 行う



⚠ 背中が丸まらない  
ように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

## エアープレーン

### STEP 01

両手を横に広げ、  
**片足立ちでバランス**をとる。



### STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、  
**背中が丸まらない**ように  
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを  
意識しながら  
**左右5秒間キープ×5回** 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/  
25summer01.html](https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html)



### Trainer's Advice

#### しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング



強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ=しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝  
かたい強さ



張力フレックス  
トレーニング＝  
しなやかな強さ