

2025.4.第47号

けんぽだより

CONTENTS

- * 予算の概要..... 2
- * 準備できていますか?保険証の廃止!..... 3
- * 整骨院(柔道整復師)で施術を受けた!..... 4
- * 発見!テーマ別ウォーキングのススメ 兜町・日本橋.. 5
- * 男性も知っておきたい「女性の健康問題」..... 6
- * 教えてドクター 子どもの健康..... 7
- * ロコモ予防に今からはじめる筋肉積立..... 7
- * 理事就任のご挨拶/令和7年度 保健事業について... 8



日本レストランエンタプライズ健康保険組合

予算の概要

一般勘定

●保険料率について

コロナ禍が収束し、円安の景気動向によりインバウンドの観光客数が増加したことで会社の業績を押し上げています。一方で人手不足が顕在化し、人件費の高騰は深刻な問題となっております。またウクライナや中東での戦争が、石油や小麦などの原材料価格の高騰を招き、物価全体を押し上げたことで増収分が追いつかない状況となっております。こうした背景のもと、健康保険組合では令和6年度の保険料収入増（対前年比：101.7%）など明るい兆しが見られ

た一方で、医療費・薬価の高騰が支出増（対前年比：116.0%）となり収支状況について楽観視はできない状況が続いています。

令和7年度の保険料率については、まず調整保険料率が健康保険組合連合会の決定により1.16%→1.14%へと引き下げとなりました。また一般保険料率については医療費増加を考慮して97.84%→97.86%へと引き上げとしました。そのため一般保険料率および調整保険料率の合計保険料率は現行のまま99.00%となりました。

介護勘定

●保険料率について

令和7年度の介護保険料率については現行の保険料率17.60%となりました。

◎毎月の保険料額※＝標準報酬月額×健康保険料率

※賞与の保険料額は標準賞与額×健康保険料率

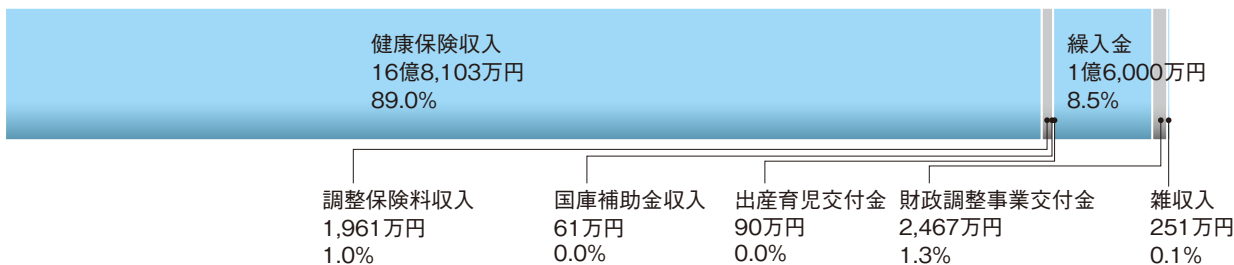
	令和7年度	令和6年度	増 減
一般保険料率	97.86%	97.84%	+0.02%
調整保険料率	1.14%	1.16%	-0.02%
介護保険料率	17.60%	17.60%	±0.00%

※上表の料率は、令和7年3月から適用とし保険料の納付は令和7年4月からとする。ただし、任意継続被保険者については令和7年4月から適用とする。

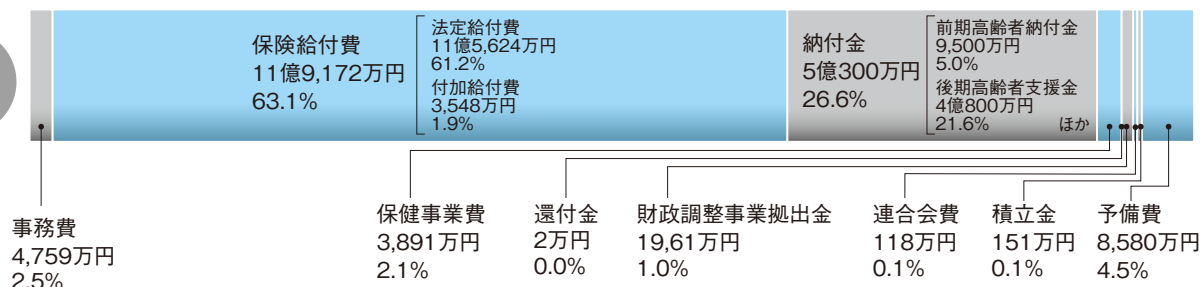
一般勘定

令和7年度 収入支出予算

収入



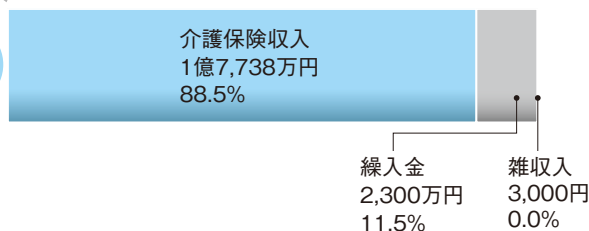
支出



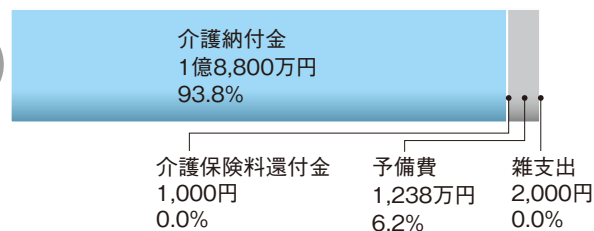
介護勘定

令和7年度 収入支出予算

収入

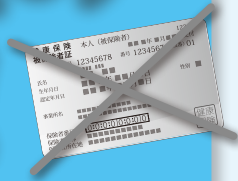


支出

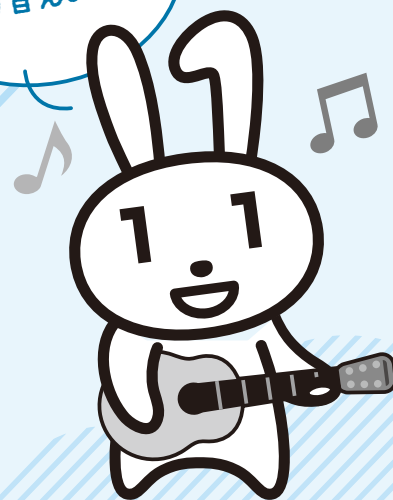


準備できていますか？

保険証の 廃止！



マイナ保険証に
切り替えよ〜♪



皆様マイナ保険証はお持ちでしょうか。報道されている通り、昨年12月から保険証の新規の発行はできないことになりました。ただし猶予期間として、現在お手持ちの保険証（記号が1、70、80、101の方）は今年の11月末まで使用できます。

12月からはマイナ保険証の使用が基本となります。お持ちでない方は会社に申請して「資格確認書*」を発行してもらうことになります。資格確認書はハガキ大の紙製で有効期間が1年半になります。それに対し

てマイナ保険証は10年有効（途中5年で更新します）のため利便性は格段に上がります。

12月が近くなると役所の窓口も混み合いますから、今のうちにマイナンバーカードを取得してマイナ保険証を使えるよう設定してください。設定については関係HPやセブン銀行のATMなどで簡単にできます。当組合のHPもご覧ください。

*マイナ保険証の代わりに医療機関等の窓口提出して、保険診療を受けられるものです。

加入・異動・転居など 場面別 マイナ保険証の手続き



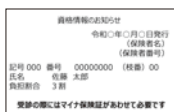
新たに参加するとき

→会社にマイナンバーを届け出ます

会社から健保組合へマイナンバーを記載した「資格取得届」を提出します。



健保組合で登録を完了次第、マイナ保険証を使用できます。



健康保険の記号・番号は資格情報のお知らせで確認できます。

退職するときは…

- 会社から「資格喪失届」を提出します。
- 有効期限内の健康保険証や資格確認書がある場合は返却してください。



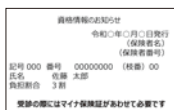
家族を扶養に入るとき

→会社に家族のマイナンバーを届け出ます

会社を通して健保組合へマイナンバーを記載した「被扶養異動届」を提出します。



健保組合で登録を完了次第、マイナ保険証を使用できます。



健康保険の記号・番号は資格情報のお知らせで確認できます。

扶養からはずすときは…

- 会社を通して「被扶養者異動届」を提出します。
- 有効期限内の健康保険証や資格確認書がある場合は返却してください。



引っ越しするとき

→健保組合と自治体、両方へ住所変更の手続きが必要です

【健保組合へは】

会社を通して「住所変更届」を提出することにより、健保組合でオンライン資格確認システム内の住所情報を変更します。

【自治体へは】

市区町村へ転出・転入手続きを行うとともに、転入先の市区町村でマイナンバーカード記載の住所表示を変更する必要があります。



整骨院で施術を受けた！ (柔道整復師)



整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、ケガ[打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)、脱臼・骨折]に対しての施術に限られます。＊脱臼や骨折は医師の同意が必要(応急手当ての場合は手当て後に同意が必要)

「健康保険取扱い」としている整骨院・接骨院でも、日常生活の疲れなどによる肩こり・腰痛・筋肉痛などのマッサージ、骨盤矯正などは、健康保険の対象にならず、全額自己負担となります。

■こんなときは健康保険は使えない

- 日常生活の疲れ、肩こり、腰痛
- スポーツなどの筋肉疲労、筋肉痛
- 加齢による痛み
- 脳疾患の後遺症や神経痛、リウマチ、ヘルニアなどの痛みやしびれ
- 整形外科などで治療を受けているケガ
- 工作中や通勤途中のケガ
(労災保険の対象です)

マッサージ代わりの
利用などは
全額自己負担
となります



■整骨院・接骨院にかかる ときの注意

- ケガの原因を正しく伝える
- 領収書や明細書は必ず受け取る
- 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名する
- 施術が長引いて症状の改善が見られない場合は、医療機関の診察を受ける
- 交通事故など第三者の行為によるケガのときは、健康保険組合に連絡する



こんなときは？

ケース① 白紙の「療養費支給申請書」にサインを求められた

「療養費支給申請書」は整骨院・接骨院から健康保険組合に療養費の請求をするために提出される書類です。ケガの原因・部位・傷病名・施術日・施術回数・金額を必ず確認して自署や押印をし、白紙の申請書にはサインしないでください。

ケース② 健康保険組合から施術に関する照会があった

領収書や明細書に基づき、施術を受けたご本人が回答してください。ケガ以外での利用が判明した時は、かかった医療費(7割分)の返還を求められます。

医療費の適正化にご協力ください

整骨院・接骨院から健康保険組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならないものなどの不適切な請求が含まれている場合があります。正しい受診を心がけるとともに、健康保険組合からの照会があった場合はご協力をお願いいたします。

発見! テーマ別
ウォーキングのススメ

偉人ゆかりの地 をウォーキング

兜町・日本橋

渋沢栄一が造った街を歩く

Walking
MEMO

距離
約
3.5km

時間
約
45分

歩数
約
5,000歩

大河ドラマや新一万円札への採用で話題の渋沢栄一は、500を超える会社の設立・経営に携わり、日本資本主義経済の父と呼ばれています。かつて本邸を構えていた地をはじめ、日本経済の中心地として発展させた兜町を巡り、近代的ながらも江戸風情が漂う日本橋から渋沢栄一の銅像を目指すコースです。



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

新撰組土方歳三の足跡を追う

北海道
函館市

函館駅から五稜郭まで巡り、函館エリアでしか味わえない、幕末の志士・土方歳三の歴史を楽しめます。

鎌倉武家源氏の歴史をたどる

神奈川県
鎌倉市

源氏の守り神を祀る鶴岡八幡宮や北条政子が創建した寿福寺、源頼朝の墓など、源氏ゆかりの地を訪れることができます。

松尾芭蕉の史跡巡り

東京都
江東区

松尾芭蕉の句板が並ぶ仙台堀川や川風が気持ち良い隅田川沿いを歩くコース。芭蕉記念館を訪れるのもおすすめ。

明智光秀ゆかりの地

岐阜県
恵那市

大河ドラマ館のほか、数ある光秀ゆかりの寺や神社などの歴史にまつわる見所を回ることができます。

ウォーキングのポイント ウォーミングアップ

ウォーキングの前に準備運動をしないと筋肉や関節を痛める可能性があるため、しっかりと身体をほぐしましょう。また、ウォーキング後にもストレッチを行うと疲労回復を早めることができます。

全身のストレッチ

足を肩幅に開き、両手の指を組む。かかとを地面につけたまま、手のひらをゆっくりと頭上に上げて全身を伸ばす。

アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ

足を前後に大きく開き、前足のひざを曲げながら腰を落とす。右足前、左足前を交互に行う。

肩まわし

肩甲骨を意識して前後に回す。内回り、外回しを交互に行う。



男性も知っておきたい「女性の健康問題」

女性特有の健康問題は男性特有のものより多く、仕事に支障が出るほどの不調を抱えている女性も多くいます。一緒に働く仲間である女性の健康について、男性も知っておきましょう。

監修

総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

Women's Health Data

事実 女性特有の健康問題による
経済損失は年間約3.4兆円！

経済損失

年間**3.4**兆円

月経随伴症	0.6兆円
更年期症状	1.9兆円
婦人科がん	0.6兆円
不妊治療	0.3兆円

※女性特有の健康問題による欠勤やパフォーマンス低下、離職、休職による損失額等

出典：経済産業省ヘルスケア産業課「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」（令和6年2月）

事実 女性の半分以上が仕事に支障が出るほどの生理痛を抱えている



その他
14.8%

生理痛は
ほとんどない
10.2%

仕事に支障が
あるほどではない
17.6%

生理痛の
程度は
どのくらい？

1日以上寝込み
仕事ができない
4.5%

横になって
休憩したくなるほど
仕事への支障をきたす
22.6%

仕事に若干の支障あり
30.3%

事実 女性の3割が健康問題により
仕事について諦めている

健康問題により
キャリアアップや仕事
を引き受けることを
諦めたことがある？

ある31%

ない69%

※健康問題＝生理痛、月経前症候群、メンタルヘルス、更年期症状、不妊治療、女性のがん など

出典：東京都「働く女性のウェルネス向上事業アンケート」（2023年5月実施）

どうして男性も 知っておいた方がいいの？

1 女性に活躍してもらうため

現在、女性従業員の割合は46%*。人手不足や景気停滞の社会状況で、女性が元気に能力を発揮して働くことは企業にとって、より重要になっています。女性の健康は「健康経営」の主要なテーマの1つとして挙げられ、定期健診の問診項目に女性の健康に関する質問を追加することも検討されています。

* 厚生労働省雇用環境・均等局「令和5年版 働く女性の実情」

2 みんなが働きやすい環境にするため

会社では、生理や更年期の女性だけでなく、高齢の人や持病がある人など、さまざまなコンディションの人が一緒に働いています。困ったとき、不調を抱えたときに相談しやすい、休みやすい環境は、男性にとっても働きやすいはず。女性の健康問題は、一部の病気への対応というより、男性も含めた会社全体・社会全体の問題なのです。

私たちに できることは？

まず、症状が辛い女性は婦人科等を受診しましょう（月経随伴症、更年期障害の多くは医療機関で治療が可能です）。男性など周囲の人は普段から女性の健康について理解するとともに、必要に応じて受診をすすめたりすることも大切です。その際は、強引な決めつけや押し付けにならないように注意しましょう。

女性の健康問題 /

こんなに大変！

20歳

月経随伴症

（50歳ぐらいまで、毎月）

重い人では
月の半分以上
体調が悪い

30歳

●月経困難症

生理中に不快な症状が2～7日続く（下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、イライラ、憂うつ など）

40歳

●月経前症候群(PMS)

生理前に不快な症状が3～10日続く（お腹の張り、頭痛、乳房の張り、イライラ、憂うつ など）

50歳

更年期障害

（45～55歳ぐらいの10年間）

仕事や介護、子育てなど
大変な時期…

さまざまな不快な症状に次々とおそわれる…（頭痛、肩こり、関節痛、めまい、動悸、ほてり、のぼせ、イライラ、憂うつ など）

60歳

婦人科がん

●子宮頸がん

20歳代からかかる人がいる。20歳から2年に1回の子宮頸がん検診が必要。

●乳がん

30歳代からかかる人が増加する。日頃からのセルフチェックと、40歳から2年に1回の乳がん検診が必要。

働き盛り世代でか
かりやすく、がん検
診の負担もあります。



抗菌薬（抗生物質）は なぜに効かないってホント？

監修 国立国際医療研究センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q

子どもがかぜをひいたので抗生物質を飲ませたいのですが、抗生物質はかぜには効かないと聞きました。

A

抗生物質は抗菌薬であり「細菌」が原因の病気に効くお薬です。かぜは「ウイルス」が原因なので、抗生物質を飲んでも効果がありません。



抗菌薬である抗生物質は、「細菌」による感染症（中耳炎や溶連菌感染症、細菌性肺炎など）だけに効果を発揮します。発熱や鼻水などのいわゆるかぜは、「ウイルス」による感染症であるため、抗菌薬は効きません。

抗菌薬は、原因である細菌の種類によって、種類や服用期間が決まっています。必要ないときに使ったり使いすぎると、体内の良い細菌まで殺してしまい、腹痛などの副作用を起こしたり、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌（AMR）を増やしてしまいます。また、症状がよくなっ

たからと自己判断で抗菌薬の服用を途中でやめしてしまうと、体内で生き残った細菌が耐性菌に変わってしまうリスクがあります。耐性菌は周囲の人にも感染します。耐性菌による感染症では、効果のある抗菌薬がなく、最終的に命を落とすケースもあります。

抗菌薬は、必要ないとき（かぜのときなど）はもらわない、処方されたらきちんと飲みきる、もらった抗菌薬を兄弟などに使用しないなど、適切に使用することが大切です。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき

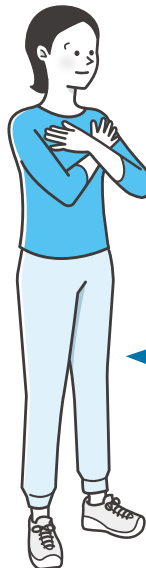


筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

スクワット

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に開きます。腕は胸の前で組みましょう。
- ②背筋を伸ばし、つま先方向に向けて膝を曲げます。2～3秒かけてゆっくりと太ももが床と並行になるまでしゃがみます。
※難しければ無理のない高さで構いません。
- ③ゆっくりと元の体勢に戻します。
- ④10回1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



腰を落として立ち上がる動作を繰り返すトレーニングです。

膝を曲げる時は内股にならないように



2～3秒かけてゆっくりしゃがむ

膝がつま先より出すぎないようにする

どんな効果がある？

スクワットでは、主に太もも前面の筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行中に足が地面に着地した際の衝撃を吸収する役割を果たします。ここの筋肉が弱いと膝への負担が増え、ロコモの原因の一つである変形性膝関節症のリスクが高くなります。予防のためにはこの筋トレがオススメです。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

動画もCHECK! /



理事就任のご挨拶

日本レストランエンタプライズ健康保険組合

理事 佐々木 千絵



この度、阿部前理事の後任として、理事に就任いたしました。JR東日本サービスクリエーションの代表取締役社長を務めております佐々木と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

健康経営がブームになっているとも言える昨今ですが、そもそも、JR東日本サービスクリエーションの経営理念にある「私たちの幸福」を考えると、健康の問題は、その一丁目一番地であると考えます。私自身は、40代後半で乳がんと子宮筋腫を罹患し、いずれも摘出手術を経験いたしました。幸い、乳がんは35歳以降、毎年受検していた人間ドックにより、ごく早期に発見することができ、治療による身体的、社会的負担を最小限とすることが出来ました。

当組合の被保険者の皆さまにおかれましては、人間ドックを受診するというのが当たり前のことにはなっていないという印象を

受けております。まずは、制度自体の理解を深めていただき、ご自身や配偶者の方が受検した場合の自己負担額、健康診断との検査項目の違いなどを十分に理解したうえで、ご自身と、身近な方々の幸福のために、人間ドックを受診するかどうかのご判断をお願いしたく、啓発活動を続けて参りたいと考えております。

当健康保険組合の健全な発展を通じて、被保険者の皆さまの健康づくりのサポートを全うできますよう、努力して参りますので、今後とも、ご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

末筆にはなりますが、健康保険組合加入の被保険者・ご家族の皆さまのご健勝を心から祈念しまして、就任のご挨拶といたします。

令和7年度 保健事業について

今年度も、健康保険組合は加入者の皆さんの健康維持・管理を目的として以下の保健事業を実施いたします。

1 特典（インセンティブ）が付与される保健事業（特定健診・特定保健指導）

保健事業名称	内 容	実施時期	特典（インセンティブ）
① 特定健康診査・婦人科・生活習慣病予防健診 「コスモス」「ひまわり」「キキョウ」の3コース ※自己負担なし	40歳以上の女性加入者（女性被扶養者並びに会社を退職した女性の任継被保険者）を対象とした婦人科健診並びに特定健診	5月下旬にお知らせを対象者の方に送付。健診実施は8月頃から随時	健診受診者の方に対し500円のびゅう商品券を贈呈いたします。詳細は5月下旬発送予定の婦人科健診のご案内をご覧ください。
② 特定健康診査 ※自己負担なし ※①のひまわりコースと同内容	40歳以上の男性加入者（男性被扶養者並びに会社を退職した男性の任継被保険者）を対象とした特定健診	6、7月頃にお知らせを対象者の方に送付。健診は随時受診可能。	健診受診者の方に対し500円のびゅう商品券を贈呈いたします。詳細はお知らせをご覧ください。
③ 特定保健指導 ※自己負担なし ※健康診断の結果により特定保健指導支援対象とされた人	生活習慣病予防のため保健師、管理栄養士による保健指導（およそ3ヶ月間）	7、8月頃に対象者の方へお知らせを送付。面談は随時開始。	特定保健指導の受診者のうち最終評価まで到達された方に対し記念品（積極的3千円、動機づけ1千円相当）を贈呈します。

2 特典（インセンティブ）が付与されない保健事業（疾病予防事業）

- ④ 人間ドック補助事業（詳細は健保組合HPを参照下さい）
- ⑤ 郵送がん検診事業（9月初旬発行予定のけんぽ便りにて申し込みの詳細があります）
- ⑥ 出産育児支援事業（詳細は健保組合HPを参照下さい）

3 その他の保健事業

- ⑦ けんぽだよりの発行（毎年4月・9月の年2回発行予定）
※「年間医療費のお知らせ」についてはマイナポータルで医療費状況を確認できるため、令和8年については印刷・発送を行わない予定です。

「けんぽだより」第47号（令和7年4月発行）

日本レストランエンタプライズ健康保険組合 〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町3-21-1 電話03(5829)3425