



令和7年度『健診ガイド』
および「保養所みやぎの冊子」を
一緒にお届けしています！



contents

令和7年度予算がまとまりました	2
令和7年度 当健保組合が取り組む保健事業	3
医療機関等の受診は マイナ保険証が基本のしくみになります	4
(MY HEALTH WEB) への 「資格情報のお知らせ」データ掲載期限は 令和7年11月30日までの予定です	6
「異動届」の提出と保険証返却をお忘れなく！ 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう	7
みんなで解こう 医療と健康保険の問題	8
後期高齢者支援金の「減算対象保険者」に今年も選ばれました！！	10
健康保険委員会を開催しました／健康教育DVDの貸し出しを行っています	11
保養所「みやぎの」の利用料金を改定します 他	12



医療費の高止まりが続いています！ 年に一度の健康診断や各種保健事業を ご自身の健康管理にお役立てください！

先に開催された組合会において、令和7年度予算が承認されました。令和7年度は健康保険料率を「1000分の100」に据え置き、介護保険料率を「1000分の15.9」に引き下げて、予算を編成いたしました。

健康保険

健康保険の令和7年度予算は総額で154億556万円となりました。平均被保険者数、平均標準報酬月額、平均賞与支給額とも増加傾向にあることから、保険料収入は前年度予算比4.0%増の148億463万円を見込みました。

一方、保険給付費は、医療費の高止まり傾向が続いていることから、前年度予算と同程度の78億8,182万円を見込みました。また、高齢者医療制度への納付金等は、後期高齢者支援金が前年度予算比3.0%増、前期高齢者納付金が7.1%減となり、総額では1.3%減の56億5,475

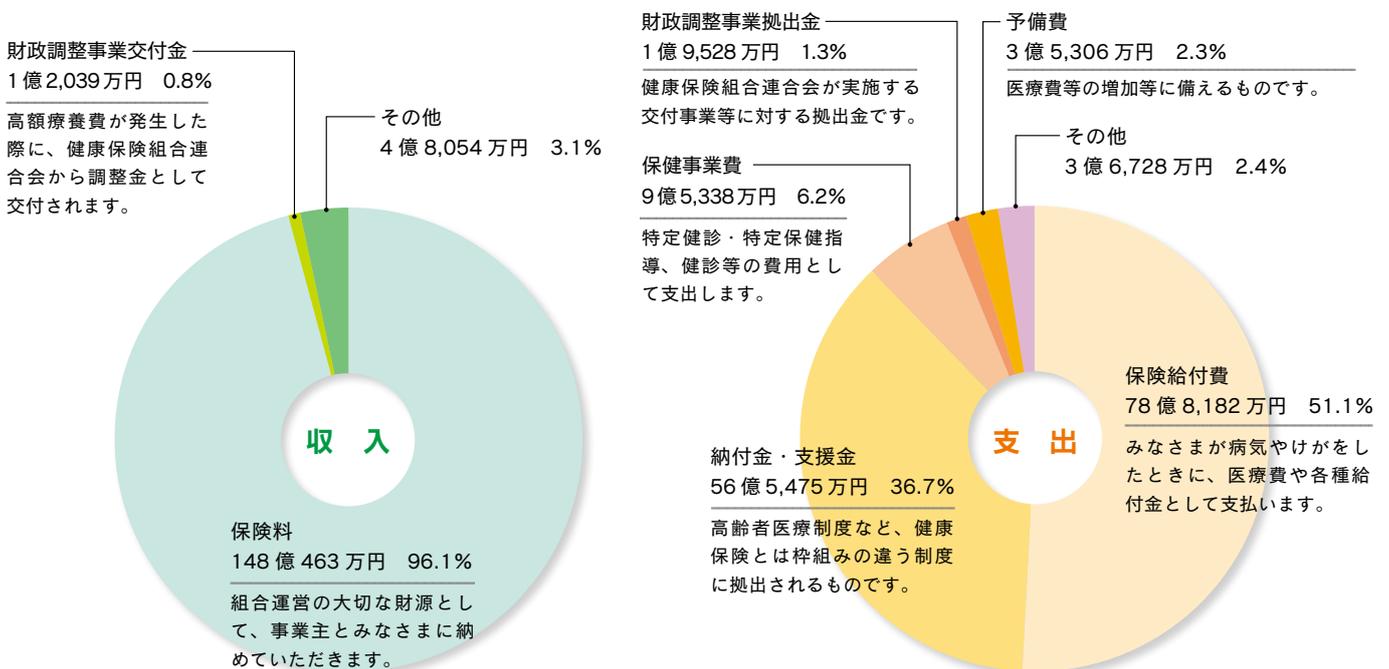
万円となる見込みです。

健保組合の重要な事業である保健事業には、9億5,338万円を計上しました。また、マイナ保険証への完全移行年であることを踏まえ、みなさまが支障なく保険診療を受けられるよう、マイナ保険証の利用登録の促進等に取り組んでいくこととして、必要経費を計上しています。

以上の結果、令和7年度は、保険給付費および納付金等の伸びを保険料収入の伸びが上回る見込みであることから、久しぶりに経常収支で黒字となる予算編成となりました。

グラフで見る予算（健康保険）

予算総額 154億556万円



※端数処理のため、合計が合わない箇所があります。

任意継続被保険者の
保険料賦課限度額は…

830千円 ※当健保組合の規約に定める額

介護保険

健保組合は、40歳以上65歳未満の方（介護保険第2号被保険者）に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。令和7年度の介護納付金は、前年度予算比2.8%減の16億1,089万円となる見込

みです。これに対し、令和6年度決算において2億円程度の剰余が発生する見込みですので、これを収入財源として活用することにより必要保険料収入を圧縮し、介護保険料率を「1000分の15.9」に引き下げることにしました。

当健保組合が取り組む保健事業

当健保組合が令和7年度に実施する健康づくり事業です。

※【★】はデータヘルス計画対象事業

特定健診および特定保健指導

● 特定健診【★】

40 歳以上の加入者に対する健診

● 特定保健指導【★】

健診結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者および予備群に対して行う保健指導

疾病予防に関する事業

● 被保険者に対する「一般健診」【★】

40 歳未満の被保険者対象。

● 被扶養者に対する「一般健診」【★】

20 歳～29 歳の被扶養配偶者および 30 歳～39 歳の被扶養者対象。

● 人間ドック補助【★】

35 歳以上の希望する被保険者および被扶養者対象。
(上限補助額 15,000 円)

※令和7年度より被扶養者も対象となります。

● 高血圧重症化予防対策【★】

脳血管疾患・心疾患のリスクが高く、高血圧の治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。

● 糖尿病重症化予防対策【★】

糖尿病合併症のリスクが高く、糖尿病の治療をしていない方に対し、文書による受診勧奨を行います。

● 40 歳未満の肥満者対策【★】

肥満状態についての通知、すぐに始められる対策の案内等を実施します。

● ヘルシーメニュー体験教室【★】

健康セミナーを年2回、直営保養所「みやぎの」において開催します。

● 保健指導予約のオンライン化

保健指導の予約をオンラインで行います。

● 被保険者に対する

「フルバック健診(生活習慣病健診)」【★】

40 歳以上の被保険者対象。

● 被扶養者に対する

「フルバック健診(生活習慣病健診)」【★】

40 歳以上の被扶養者対象。

● インフルエンザ予防接種補助【★】

接種にかかる費用の一部を補助します。

(上限補助額 1,000 円)

※ MY HEALTH WEB からの個人申請となります。



● ヘリコバクター・ピロリ菌検査【★】

胃がんの原因菌であるヘリコバクター・ピロリ菌検査を実施します。

・20 歳からの 5 歳刻みの被保険者および被扶養者と、令和 6 年 4 月 2 日から令和 7 年 4 月 1 日までに資格を取得した被保険者が対象。

※ MY HEALTH WEB よりお申し込みができます。



● 歯科健診【★】

全国 1,700 の歯科医院をネットワークする事業者に委託して実施します。全加入者対象。

● 心の健康相談(メンタルヘルスケア)【★】

電話相談や WEB 相談、面接相談ができるよう専門機関に委託し相談体制を整えます。

● 健康教育 DVD 教材の貸出【★】

運動、喫煙、歯科、高血圧、糖尿病、熱中症などについての教材を事業所を対象に貸し出します。

健康教育・健康相談に関する事業

● 広報誌『家具けんぼ』の発行【★】

● ホームページの充実【★】

● 健康相談の実施

● 健康教育等の支援
※動画配信を含む【★】

● 健康経営通信等の送付【★】

● 健康保険委員会の開催【★】

● 健康企業宣言事業所に対する支援事業【★】

健康づくりに関する事業

● 直営保養所「みやぎの」の運営【★】 ※抽選予約システムを導入

● 事業所対抗軟式野球大会の開催【★】

● レクリエーション事業【★】
(旧ウォーキング事業)

● スポーツクラブの利用促進【★】

● 契約保養所の利用

● 東京都総合組合保健施設振興協会が実施する共同事業への参加

● 全国社会保険共済会が実施する共同事業への参加

医療機関等の受診は マイナ保険証が基本の しくみになります

従来の保険証は令和6年12月2日に廃止され、同日以降の新規・再発行は行われません。

マイナンバーカードを取得していない方、マイナ保険証の登録手続きがお済みでない方は、すみやかに申請および保険証利用登録を行ってください。

再チェック!

医療機関等のかかり方

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

令和6年12月1日までに発行された従来の保険証は、経過措置期間として令和7年12月1日までは利用可能です。ただし、すでに「マイナ保険証」を保有している方は、「マイナ保険証」を利用しましょう。

※経過措置期間終了日までに、退職等により資格を喪失する場合は、事業所を通じて返却してください。

かかり方 その③

資格確認書

新規で加入された方や、従来の保険証を紛失や氏名変更があった方で、まだ「マイナ保険証」をお持ちでない方に、届出内容に基づき事業主経由で交付します。

● 3月・4月は引越しシーズンです。転居の際はマイナンバーカードの住所変更も忘れずに！

新しい市区町村に引っ越した場合、現在お持ちのマイナンバーカードについても「継続利用」の手続きが必要ですので、市区町村窓口でマイナンバーカードを提出してください。

※手続きを行わなかった場合、マイナンバーカードは失効して利用できなくなりますのでご注意ください。

● 資格確認書の交付についての 注意事項

令和6年12月2日以降に新規で加入される被保険者および被扶養者の方で、マイナ保険証を利用できない状況にある方※は、資格確認書（再）交付申請書を当健保組合に提出することによって届出内容に基づき、資格確認書を事業主経由で交付します。

しかしながら、「マイナ保険証を利用できない状況にある方」以外の方であるにもかかわらず、申請される方が多く見受けられます。

これらの方は、交付要件を満たしていませんので**資格確認書の交付はできません**。



※ マイナ保険証を利用できない状況にある方

マイナンバーカードを紛失した・更新中の方／マイナ保険証での受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者等と同行して資格確認を援助する必要がある方／マイナンバーカードを取得していない方／マイナンバーカードを保有しているが保険証利用登録を行っていない方／マイナ保険証の利用登録解除を申請した方（登録解除者）／マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方／マイナンバーカードを返納した方

❗ 資格確認書の返却について

資格確認書の有効期限前に退職する場合は、資格確認書を事業主経由で返却してください。また、資格確認書の記載事項に変更が生じた場合は、更新が必要となりますので、資格確認書（再）交付申請書に添付し事業主経由で提出してください。なお、有効期限を満了した資格確認書は返却不要となります。

マイナンバーカードは安全です！

マイナ保険証を携帯しましょう

- マイナンバーを利用するには本人確認を必ず行います。マイナンバーを見られても悪用されません。
- 電子証明書を使うため、オンラインの利用にマイナンバーは使われません。
- ICチップ部分には税や年金などの個人情報記録されていません。プライバシー性の高い情報は入っていません。

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・祝日 9:30 ~ 17:30 (年末年始除く)

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付です。

マイナ保険証の利用登録はお済みですか？

従来の保険証を保有している方で、まだ「マイナ保険証」を保有していない方は、令和7年11月までに「マイナ保険証」の利用登録を行ってください。

マイナンバーカードを
お持ちでない方はこちら

マイナンバーカード
総合サイト



マイナ保険証の
利用登録は簡単にできます

マイナンバーカードの
保険証利用登録の方法 動画



受診の際はマイナ保険証を
使ってみましょう

マイナ保険証の
利用方法 動画



お早めに
記載内容を
ご確認ください!



への

「資格情報のお知らせ」データ掲載期限は

令和7年11月30日までの予定
です



マイヘルスウェブはこちら



詳細についてはこちら

令和6年12月1日までに加入手続きが完了された方を対象に、当健保組合に登録されている加入者情報等を記載した「資格情報のお知らせ」をMHWによりデータ配信しております。

「資格情報のお知らせ」は、健康保険の給付金などの各種申請、お問い合わせの際に必要な記号・番号を把握することができます。

また、MHWからダウンロードして印刷した「資格

情報のお知らせ」は、医療機関などでマイナ保険証の読み取りができないなど例外的な場合において、マイナ保険証と併せて受付に提出することで受診することができます。

MHWへの掲載期限は令和7年11月30日を予定しておりますので、早めにダウンロードして保存していただき、記載内容に誤りがないかご確認ください。

※「資格情報のお知らせ」のみで受診することはできません。

おすすめコンテンツ

健康情報 MY HEALTH CLUB にアクセスしてみよう!



「MY HEALTH CLUB」では、ヘルスケア情報やフィットネス、レシピ、美容、メンタルなどの生活に役立つ情報を毎日配信しています。

「女性の健康づくり」や「出産・育児」に関する記事も掲載されていますので、ぜひご自身やご家族の健康にご活用ください!

例 子育て防災のポイント



例 子ども医療電話相談 #8000



令和7年度中にリニューアルを予定しています!
詳細については、あらためてご案内いたします。

「異動届」の提出と 保険証※返却をお忘れなく！

※保険証…経過措置として令和7年12月1日まで使用可能な**従来の保険証**、または**資格確認書**

春は異動の季節です。学校を卒業し就職されるお子さまは「当健保組合の被扶養者」から、「就職先の健康保険の被保険者」となり、当健保組合の被扶養者の資格を失います。被扶養者の資格は自動的に削除されるものではなく、当健保組合への届出が必要です。

例年、就職により被扶養者の資格を失っているに

もかかわらず、削除の届出がなく、資格が重複しているケースが見受けられます。

被扶養者の資格を失った場合は、すみやかに「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添えて、勤務先を通じて当健保組合に提出してください。このほか、以下のような場合も「被扶養者（異動）届」の提出が必要です。

- 被扶養者の年間収入が増えた
(60歳未満は130万円以上、60歳以上または障害者の場合は180万円以上。また、被保険者の収入の2分の1以上)
- 失業給付金を受給し始めた
(雇用保険の基本手当日額、60歳未満は3,612円以上、60歳以上または障害者の場合は5,000円以上を受給するようになった)

- お子さまが結婚し、配偶者の被扶養者となった
- 被扶養者が75歳になった
- 被扶養配偶者と離婚した
- 被扶養者が死亡した
- その他、認定要件を満たさなくなった

詳細は当健保組合ホームページでご確認ください (<https://www.kagukenpo.or.jp>)



外傷性が
明らかな負傷

接骨院で健康保険を使う ルールを覚えよう

確認してから
申請書に署名



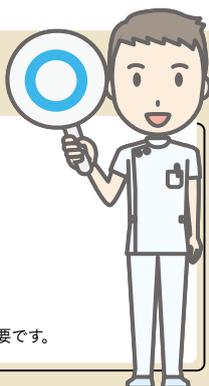
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が 使える場合

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。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折* 脱臼*

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が 使えない場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見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

※仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。





みんなで解こう！

医療と健康保険の問題

第1問 次の問題文を読み、続く設問に答えなさい。

日本全体の医療費のうち、約 割が 75 歳以上の高齢者の医療費です。自己負担を除いた高齢者の医療費の内訳は、約 1 割が 、約 4 割が 、約 5 割が です。

現在の日本の医療費は毎年 円規模で増加しており、それを支える健康保険制度の崩壊が心配されています。その理由のひとつがこの高齢者医療費の増加です。

[1] 空欄 と に入る数字として適切なものを選びなさい。

a… ① 3 ② 4 ③ 6 ④ 8

e… ① 10 億 ② 100 億 ③ 1,000 億 ④ 1 兆

[2] 空欄 には、「税金」「現役世代の負担」「高齢者の保険料」のいずれかが入る。適切なものを入れなさい。

[3] 下線部について、続く設問に答えなさい。

(i) 医療費が増えている理由として適切なものをすべて選びなさい。

① 高齢者数の増加 ② 医療の高度化 ③ 人口減少

(ii) 制度の崩壊が心配される理由のひとつに、○○○○の急激な減少が挙げられる。

○○○○に入るのは何か。

第2問

日本は、誰でもいつでも医療が受けられるように医療保険制度が整えられています。これについて、続く設問に答えなさい。

[1] 医療費の自己負担割合は、年齢によって異なる。正しい組み合わせを選びなさい。

① 0-6 歳…無料 70-74 歳…2 割 75 歳以上…1 割 それ以外…3 割

② 0-6 歳…2 割 70-74 歳…2 割 75 歳以上…1 割 それ以外…3 割

③ 0-6 歳…無料 70-74 歳…3 割 75 歳以上…2 割 それ以外…4 割

④ 0-6 歳…2 割 70-74 歳…3 割 75 歳以上…2 割 それ以外…4 割

[2] 日本では、子どもの医療費が無料になることがある。この「無料」はどのように実現されているか、正しい答えを 1 つ選びなさい。

① 国が全額負担している ② 病院が費用を請求しない仕組みになっている

③ 自治体が自己負担分を肩代わりしている ④ 子どもが成人してから請求されることになっている

第3問

次の問題文を読み、続く設問に答えなさい。

健診を受けると、病気の兆候、将来の疾患リスクなど、さまざまなことがわかります。

とくに、 病予備群といわれるメタボリックシンドロームに着目した健診もあります。

日本人の死因の半数近くを占めるがん、心疾患、脳血管疾患は、食事や運動、喫煙、飲酒といった と深い関わりがあるため、健診はその予防にも活用できます。

[1] 問題文の に入る言葉を答えなさい。

[2] 職場の健診について述べた文として、正しい記述を 1 つ選びなさい。

① 健康に自信があるので、健診を受ける必要はない

② 健診の結果次第では、医師や保健師といった専門家のサポートが受けられる

③ 定期的に通院しているので、健診を受ける必要がない

④ 仕事が忙しい場合、健診を受けなくてもよい

まずは知ることから。あなたの一步が未来の健康をつくれます。

これから出題する4つの問いは、危機的な課題に直面している医療・健康保険制度に関するものです。あなたは加入している健康保険についてどのくらい理解していますか？

第4問

医療費を軽減するために推奨されているのが、セルフメディケーションという取り組みです。これについて、続く設問に答えなさい。

- [1] セルフメディケーションの実践として、ふさわしいものをすべて選びなさい。
①適度な運動 ②家で血圧の計測記録をつける ③かかりつけ医から服薬のアドバイスを受ける ④十分な睡眠をとる
- [2] セルフメディケーションの例として、軽度な体調不良は市販薬により自分で手当てをすることも挙げられる。このことに関して、誤った記述を1つ選びなさい。
①市販薬を使うメリットのひとつに、税の所得控除がある
②自己判断で市販薬を購入する場合でも、薬剤師等の専門家のアドバイスを受けることができる
③医療用医薬品は医師の処方が必要なので、市販薬に同じ成分のものはない
④市販薬でも、組み合わせには気を付ける必要がある

解答と解説

第1問

- [1] a ② 4 e ④ 1 兆
2022年度の医療費総額は約47兆円、そのうち4割の約18兆円が75歳以上の高齢者の医療費です。
- [2] b 高齢者の保険料 c 現役世代の負担 d 税金
高齢者医療は、税金と現役世代によって支えられています。
- [3] (i) ① ②
高齢者は若い人より受診する回数が多いため、一人当たりの医療費が年間約97万円と、74歳以下の25万円と比べて約4倍です。そのため、高齢者の増加は医療費の増加につながります。超高額な医薬品の登場や医療技術の進歩も医療費上昇の原因となります。
- (ii) 現役世代
高齢化と同時に少子化が進み、現役世代が急激に減少します。増加していく高齢者医療費に対して、それを支える現役世代一人当たりの負担がどんどん増えてしまうのです。

第2問

- [1] ② 0-6歳…2割 70-74歳…2割 75歳以上…1割 それ以外…3割
自己負担の割合は正解の通り、年齢によって違います（一定以上の所得がある高齢者は2～3割負担）。これまでの年齢による負担という考え方から、負担能力のある方は負担すべきという考え方にに基づき、高齢者の自己負担については一部見直しも行われてきました。
- [2] ③
子どもの医療費は「無料」ではなく、実際には費用が発生しています。自己負担分を自治体が肩代わりし、残りは健保組合から保険料により支払われています。無料だからと余分に薬をもらったり、不安だからと多めに検査を受けたりするのは控えましょう。

第3問

- [1] 生活習慣
生活習慣病は、継続的な治療が必要となるケースが多くなります。
- [2] ②
健診の結果によっては医師・保健師等専門スタッフのサポート（特定保健指導）を受けられます。自分は健康だと思っても自覚症状がないだけ、というケースもあります。長く元気に過ごすためにも、積極的に健診を受けて、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

第4問

- [1] ① ② ③ ④
セルフメディケーションの実践例としては、普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事や十分な睡眠時間を確保し、健康状態を自分で管理し、軽い体調不良やけがの時は、薬局等で販売されている医薬品を上手に利用して手当てすることが考えられます。
- [2] ③
市販薬の中には、医療用医薬品と同じ成分で作られているものがあります。このような市販薬は「スイッチ OTC 医薬品」といわれ、その購入費用については税の所得控除を受けられます。ただし、薬の重複による副作用や悪影響の可能性はありますので、わからないことや心配なことは、お薬手帳を活用して、かかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。

後期高齢者支援金の「減算対象保険者」に 今年も選ばれました!!

厚生労働省より、令和5年度の後期高齢者支援金の加算・減算の状況が公表され、当健保組合は、令和4年度における保健事業の実施内容が評価され、後期高齢者支援金の減算対象保険者としてランク付けされました。

厚生労働省が公表した令和5年度の加算・減算の状況は、77組合（前年度80組合）が加算の対象となり、加算総額は7億9,624万円でした。

一方、減算対象となったのは、376組合で前年度に比べて全体で59組合増加しました。

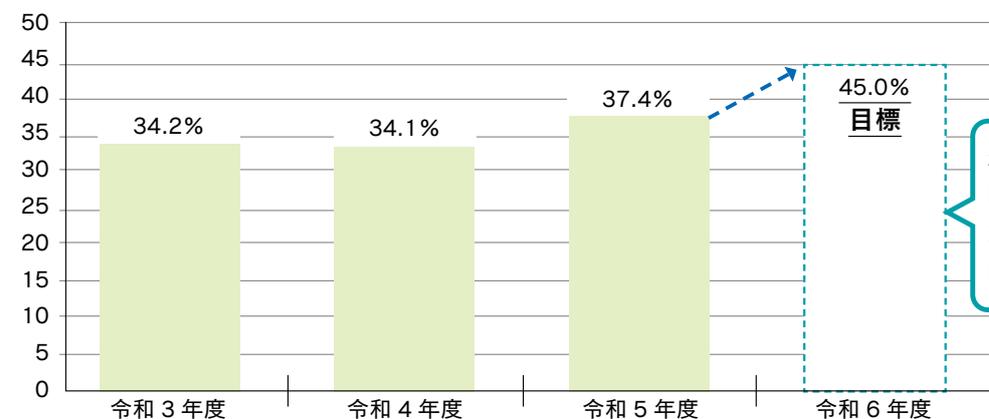
当健保組合は、後期高齢者支援金の減算対象保険者の第5区分に選定され、支出する後期高齢者支援金を約240万円減らすことができました。

みなさまの健診や特定保健指導などのさまざまな事業へのご協力により、2年連続で達成できました。ありがとうございました。

後期高齢者支援金の加算・減算は、健保組合の財政に影響し、結果的にみなさまの保険料にもかかわってきます。引き続き、健保組合の行う特定健診・特定保健指導や予防・健康づくり事業への積極的なご参加をお願いいたします。

※特に被扶養者の健診受診率が大きな課題になっています。

(%) 被扶養者受診率の推移



未受診の方は積極的に健診を受けていただき、受診率の向上にご協力ください。

被扶養者で健保の健診の受診資格がある人は約6,300人。

昨年はそのうち2,300人しか受けていません。

残り 4,000 人

20代の若年層の健診でも10,000円以上の価値があり、40歳以上に関しては乳がん、子宮がんもセットになって約40,000円の価値があります！

被扶養者の一部負担金はありません。

無料!

受けないと、もったいないんです。

※令和7年度より、被扶養者の方も人間ドック補助の対象となりました。

健保の健診受診率は全体85%を目指しています。被扶養者が足を引っばっています。ずっと元気に家族を支えていけるように！ 健診は必ず受けましょう。

※今回の広報誌には『令和7年度 健診ガイド』を同封しております。各種健診の受診方法等について詳しく掲載しておりますので、必ずご確認ください。

第110回

健康保険委員会を開催しました

令和6年12月6日(金)、当健保組合の会議室において、第110回健康保険委員会を開催し、各事業所の健康保険委員の方々にご出席いただきました。

第1部は、健保組合からのお知らせと題し、「健康診断の早期受診について」「大規模修繕終了に伴う保養所〈みやぎの〉について」「健康保険証廃止に伴う今後の対応について」の説明をいたしました。

第2部は、プラス・シコウ代表/日本睡眠学会正会員

睡眠健康指導士の三輪田 理恵先生による「睡眠負債から考える働き方改革」の講演をいただき、会場に出席された方およびWebにて参加された方には睡眠についての知識を深めていただきました。



事業所担当者様へ

家具健保監修

健康教育DVDの貸し出しを行っています

健康に関する13テーマを収録。

1テーマ5～10分程度ですので、社内研修や安全衛生委員会の際にご活用ください。

ぜひ従業員のみなさまの健康管理にお役立てください。

動画教材タイトル一覧

① スクワットとドロローインの正しいやり方(ながら運動)	約5分
② 防げない受動喫煙	約3分
③ COPD患者さんの叫び	約5分
④ 糖尿病と歯周病のお話	約3分
⑤ 顕微鏡で見たプラーク(歯垢)	約2分
⑥ タバコの害	約6分
⑦ 1日の血圧の変動を追って(高血圧症)	約7分
⑧ 動脈硬化	約6分
⑨ 呼吸筋ストレッチ体操で心身をリフレッシュ(ストレス)	約8分
⑩ ニコチンの血管収縮(禁煙)	約2分
⑪ 糖尿病と合併症	約6分
⑫ その症状…熱中症かもしれません	約6分
⑬ 気軽にできる通勤時ウォーキング	約7分



貸出事業所の声

安全衛生委員会が開催され、糖尿病についてのDVDを視聴しました。視聴後には、産業医の先生からDVDの補足をしてもらいました。また、社員からは本人なりの健康法、運動等について質問することができました。安全衛生委員会は、毎回テーマを決めるのに苦労していましたが、DVDを活用し有意義な委員会になりました。

令和7年7月宿泊分(令和7年5月申込み分)より

保養所みやぎのの利用料金を改定します



保養所全景



昨今の物価上昇により食材費や管理費等が高騰しており、下記のとおり利用料金の改定をいたします。

なお、利用料金の改定は、令和7年7月宿泊分(令和7年5月申込み分)より適用いたします。



●「保養所みやぎの」料金改定

加入員		現行		改定
平日	和(洋)室	5,000円	→	5,000円
	特別洋室	6,000円		6,000円
土日祝日	和(洋)室	5,000円		6,000円
	特別洋室	6,000円		7,000円

加入員以外		現行		改定
平日	和(洋)室	7,000円	→	8,000円
	特別洋室	9,000円		9,000円
土日祝日	和(洋)室	7,000円		9,000円
	特別洋室	9,000円		10,000円

※子供(3歳~小学生)は、上記金額の半額となります。



抽選予約システムを導入します



保養所「みやぎの」の抽選申込みをWEBからできるように抽選予約システムを導入いたします。運用開始は、令和7年7月宿泊分(令和7年5月申込み分)からを予定しております。

現行はFAXおよび郵送による申込み方法のみでしたが、今後はパソコン・スマートフォン等から、24時間いつでもどこでも簡単にお申込みできるようになりますので、ぜひご活用ください。

※抽選予約システムにつきましては、詳細が決まり次第、ホームページ等でご案内いたします。

組合の現況
(令和7年1月末現在)

事業所数…557 事業所 被保険者数…28,279名(男18,350名 女9,929名)
被扶養者数…17,341名 平均標準報酬月額…359,140円(男405,822円 女272,866円)