

ふ けんぽだより

2025.8 No.1

理事長就任のご挨拶

ふくおかICT健康保険組合
理事長 上別府 清隆
(株式会社ソルネット代表取締役社長)

盛夏の折、猛暑の日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

この度、令和7年4月1日付をもちまして平石前理事長（Gcomホールディングス株式会社代表取締役社長）の後任として、ふくおかICT健康保険組合理事長に就任致しました。平石前理事長におかれましては、新型コロナウイルスのパンデミックもありながら、一般保険料率の改定（10・5% ↓10・0%、（現）協会けんぽ 10・31%）、女性がん検診の20歳以上無料化やインフルエンザワクチン接種補助事業など、様々なことに取り組んでいただいた6年間でした。組合一同に代わり感謝申し上げます。

また、先日第78回組合会が執り行われ、令和6年度の決算が無事に承認されましたことをご報告します。特に昨年度は各加盟会社様の質上げ促進、業績好調による保険料収入増や高額医療交付金増などによる収入の増加、法定給付費減による支出の減少により良好な結果となり、あらためまして平石前理事長と加盟各社の皆様には御礼申し上げます。

さて、健康保険制度を取り巻く課題としてここ数年言われ続けていました健保の「2025年問題」いわゆる団塊の世代が全て後期高齢者入りする重要な局面を迎え、高齢者数がピークになる2040年頃を見据えての構想を練る段階となりました。高齢者医療制度への支援金額（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金）は増え続けており、当健保組合においても、被保険者様および事業主様より拠出される保険料収入のうち、約40%の9億円（令和6年度実績）が高齢者医療保険制度への支援金に使われております。また、今後更なる増加が

見込まれ健全な事業運営に支障をきたしかねないと懸念されますが、この少子高齢化の波が急激に変化することはありませんので、健康保険組合の保健事業運営により一層の努力が求められております。

このような中、マイナ保険証による受診を基本とする仕組みが、12月1日の現行保険証の使用期限到来に伴い本格化して参ります。各事業所におかれましては手続きの煩雑化など過渡期における事務負担の増大、医療機関では窓口業務の煩雑化などございますが、医療DXのパスポートでありますマイナ保険証の利用促進を進め、医療や薬剤の情報、いわゆる「データを活用したより良い医療」を受けられるようにするためにご協力をお願いしているところであります。

政府は高齢者医療保険制度や高額療養費制度等の見直しを検討しておりますが、当健保組合の一番の目的であります「組合員の皆様の健康維持」が最重要課題であり、これにより皆様の幸せと健保組合の健全化が結びつきお互いの更なる発展が期待できると確信しております。

平成4年の設立以来、国民皆保険制度における健康保険組合たる健全性を確保し、無事に34年目の第12期がスタートいたしました。これもひとえに組合員の皆様と事業主様のご理解とご支援の賜物であると、心より感謝申し上げます。これからも安定的な給付を行い、健康増進に向けた各種保健事業に取り組んでいく所存ですので、引き続き皆様のご支援とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

令和7年8月吉日

ふくおかICT健康保険組合

保険給付費、納付金が圧迫し 経常収支は6622万円の赤字

医療費の節減にご協力ください

当健保組合の決算について

当健保組合の令和6年度の決算は、収入が26億611万3千円、支出が22億584万4千円となりました。収支の差引額は3億476万9千円となりましたが、経常収支差引額では6622万円の赤字決算となりました。

収入を見ると、保険料が21億5700万7千円となり、収入全体の8割以上を占めています。

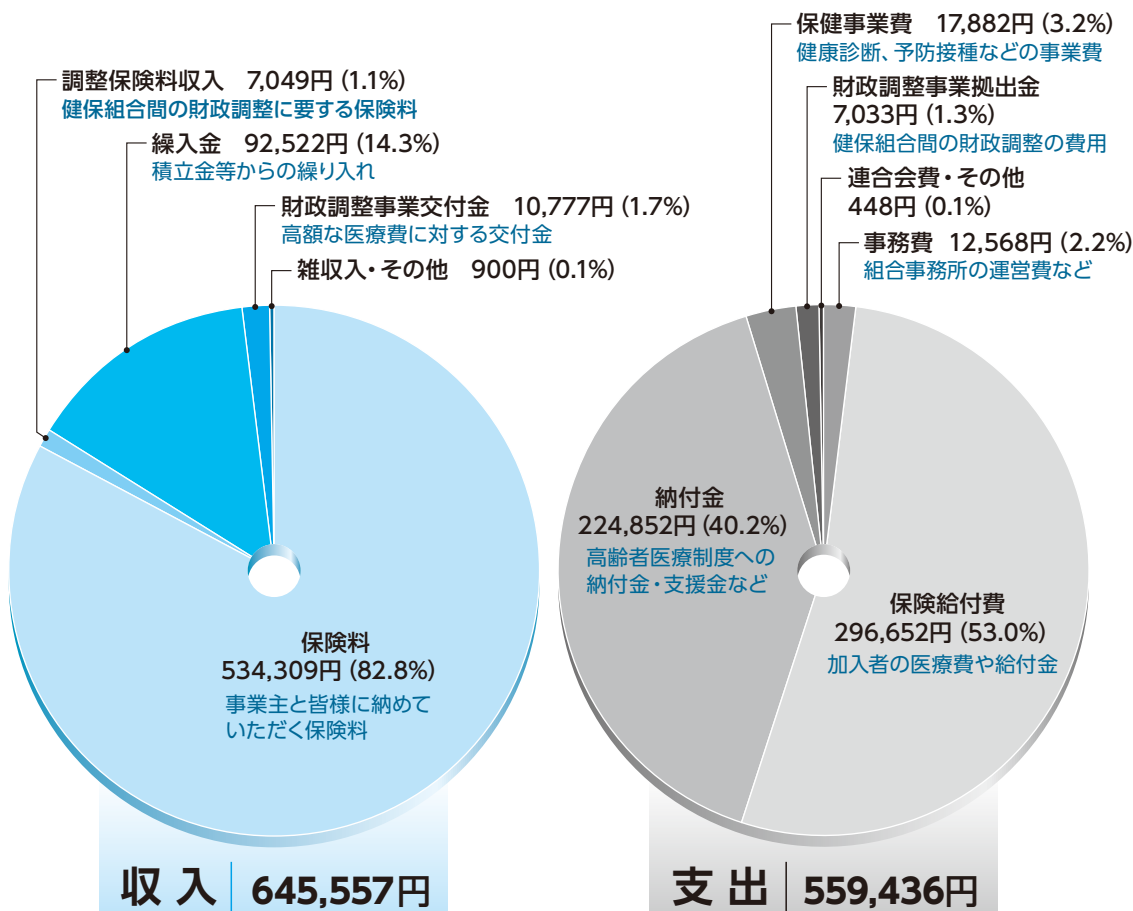
一方、支出では皆様の医療費にあてられる保険給付費が11億975万8千円、高齢者医療制度への財政支援にあてられる納付金が9億772万9千円となりました。この二つの支出を合計すると21億531万3千円となり保険料の97・6%に当たります。そのため、積立金3億735万1千円をあて収支の均衡を図りました。

当健保組合では、皆様の健康管理・疾病予防のための保健事業費として7219万1千円を計上しています。保健事業では生活習慣病予防健診、人間ドックなどの特定健診事業をはじめ、特定保健指導、疾病予防といった各種保健事業を実施しています。

皆様におかれましては、当健保組合の保健事業を活用し、今後も日常的な健康管理・疾病予防に取り組んでいただき、医療費の節減にご協力をお願いします。

介護勘定では、収入が2億5602万7千円、支出が2億3912万2千円で収支差引額は1690万5千円の黒字となりました。

令和6年度1人当たりの収支額と割合



ふくおかーICT健康保険組合の令和6年度の
決算が決まりましたのでお知らせします。

令和6年度健康保険収入支出決算

■ 収入

科目	決算額 (千円)
保険料	2,157,007
国庫負担金収入	790
調整保険料収入	28,456
繰入金	373,511
国庫補助金収入	688
出産育児交付金	537
財政調整事業交付金	43,505
雑収入	1,619
合計	2,606,113
経常収入合計	2,163,826

■ 支出

科目	決算額 (千円)
事務費	50,735
保険給付費	1,197,584
納付金	907,729
前期高齢者納付金	442,609
後期高齢者支援金	465,119
病床転換支援金	1
保健事業費	72,191
還付金	417
財政調整事業拠出金	28,393
連合会費	1,151
雑支出	244
合計	2,258,444
経常支出合計	2,230,046

収入支出差引額	347,669千円
経常収入支出差引額	△66,220千円

令和6年度介護保険収入支出決算概要

■ 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 (円)
介護保険収入	246,022	103,240
繰越金	10,000	4,196
雑収入	5	2
合計	256,027	107,438

■ 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 (円)
介護納付金	239,044	100,312
介護保険料還付金	71	30
雑支出	7	3
合計	239,122	100,345

収入支出差引額	16,905千円
---------	----------



令和6年度 実施保健事業

特定健診事業

- ・生活習慣病予防健診 (被保険者)
- ・生活習慣病予防健診 (被扶養者)
- ・人間ドック (被保険者)
- ・人間ドック (被扶養者)
- ・婦人科検診 (被保険者 + 被扶養者)

特定保健指導事業

- ・動機付け支援
- ・積極的支援

保健指導宣伝

- ・ホームページ保健情報案内掲載 & 配布
- ・各種健康に関する冊子等配布
- ・医療費通知 (ジェネリック医薬品差額通知含む)
- ・育児書の配布 (1年間月刊誌)
- ・ホームページ運用
- ・医療費適正化事業
- ・組合運営基盤強化

疾病予防

- ・生活習慣病予防健診 (被保険者)
- ・生活習慣病予防健診 (被扶養者)
- ・婦人科検診 (被保険者 + 被扶養者)
- ・高齢者の訪問健康指導
- ・個人参加型データヘルス改善支援 Kencom 関連
- ・事業所別コラボヘルス推進事業
- ・重症化予防関係
- ・メンタルヘルスケアセミナーの共催
- ・歯科疾病予防対策関係費用
- ・インフルエンザ予防接種補助事業
- ・電話相談

健康づくり

- ・健康づくり関連事業の共催



令和7年度健保組合予算早期集計結果

約8割の組合が赤字 拠出金は総額約3兆9千億円

保険料収入は増加するも
経常収支では▲3782億円の赤字

健保組合全体の経常収入は9兆3936億円(対前年度予算比4.3%増)、経常支出は9兆7717億円(同1.1%増)で、経常収支差引額では▲3782億円の赤字となる見通しです。全体の約8割の1043組合が赤字予算を計上しています。

収入では、保険料収入は被保険者数の堅調な伸びや令和6年春闘による30数年ぶりの高い賃金引き上げの効果を反映して9兆2685億円(同4.3%増)となっています。

支出では、保険給付費は5兆1524億円(同1.5%増)、高齢者等拠出金は3兆8933億円(同0.4%増)を見込んでいます。

保険給付費については、新型コロナウイルス感染症の流行等の落ち着きを見込んで低い伸びとなりました。なお、令和6年度の医療費については、4～9月は新型コロナウイルスに対する制度の変更の影響により0.3%と低い伸び率で

したが、10～11月は2.9%と、新型コロナウイルスの影響が出る以前と同程度の水準に戻っており、健保連では「今後の動向を慎重に見極める必要がある」と指摘しています。

高齢者等拠出金のうち、前期高齢者納付金は令和4年度の新型コロナウイルス感染拡大の影響を反映(精算)した6年度納付金の大幅な増加の反動により1兆5577億円(同2.7%減)となる一方、後期高齢者支援金は後期高齢者数の増加を反映して2兆3353億円(同2.5%増)となっています。

保険料率は149組合が引き上げを実施し、平均保険料率は過去最高の9.34%となりました。収支均衡に必要な実質保険料率は10.02%となっています。なお協会けんぽの平均料率(10.00%)以上を設定したのは335組合(回答組合の24.5%)です。

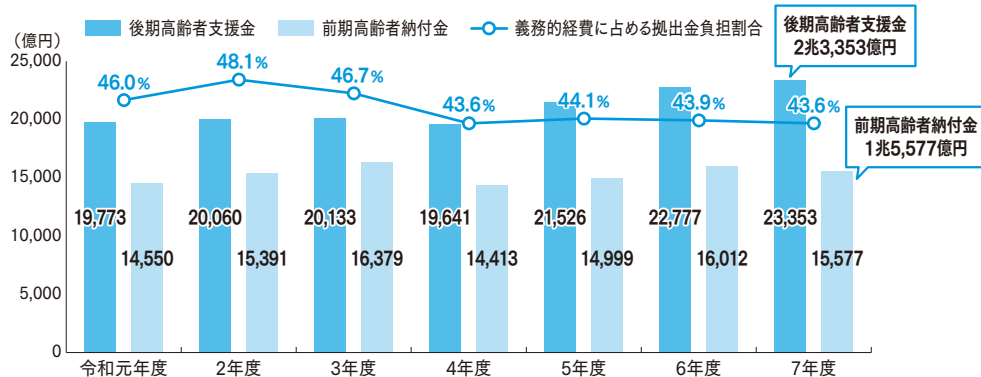
65歳以上人口の増加は続き
高齢者等拠出金負担増は必至

高齢者等拠出金については、令和

健康保険組合連合会(以下、健保連)が公表した「令和7年度健康保険組合 予算編成状況―予算早期集計結果について―」によると、令和7年度は経常収支が赤字予算編成となった健保組合が全体※の約8割にのぼることがわかりました。

※令和7年3月31日時点で報告があった1368組合の予算数値をもとに、7年4月1日時点に存在する1372組合の財政状況を推計。

高齢者拠出金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金)の推移



※令和元年度～4年度までは決算、5年度は決算見込、6年度は予算、7年度は予算(早期集計)の値である。
「令和7年度 健康保険組合 予算編成状況―予算早期集計結果について―」(健康保険組合連合会)より作成

熱中症を予防する 夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 → その日の暑さや体調を確認する

- ✓ 起床後に水分を補給
- ✓ 朝食をとって栄養を補給
- ✓ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ✓ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と
熱中症情報 (日本気象協会)



昼 → 行動や環境に合わせた対策を行う

- ✓ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ✓ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ✓ クーリングシェルター※や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
※危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ✓ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ✓ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 → 次の日にそなえて体調をととのえる

- ✓ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ✓ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ✓ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ✓ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを！



● 子ども

子どもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人が子どもの様子を気にかけてよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！

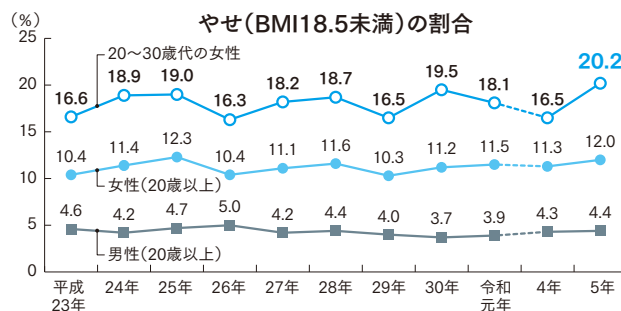


熱中症の重症度分類に **最重症** が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、Ⅰ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)の3段階で重症度を分類してきましたが、**Ⅲ度のなかでもとくに重篤な状態があることから、Ⅳ度(最重症)を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

20～30歳代の女性の「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します。**やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



※「国民健康・栄養調査結果の概要」(令和5年 厚生労働省)より作成
(令和2・3年は調査中止)

「やせ」が引き起こす健康リスク

「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。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。



ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、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。



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

ここを目標に!

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫?

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う



B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか?

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後も、部屋や車内ににおいが残る

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか? 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは?

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え

B