

しぶさわけんぽ

2025
SPRING

No.237



青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山／提供：アマナ

澁澤健康保険組合

令和
7年度

予算と事業計画

令和7年2月28日、第128回組合会が開催されました
令和7年度事業計画、収入支出予算などが承認されました



1 令和7年度一般勘定予算について

**保険料率は
令和6年度の10.0%を据え置き**

事業主55：被保険者45の負担割合
も変更ありません

令和6年度も支出を保守的に見込み、収入には別途積立金を取り崩した繰入金等を計上した予算で運営してきましたが、取り崩しの必要はありませんでした。

予算では見込めなかった国庫補助金等2,200万円相当がプラスで残る見込みです。

令和7年度の保険料収入は令和6年度の保険料率を継続することで7億1,040万円を見込みます。

繰越金、繰入金を除く、特定健診事業等収入、その他収入を加えた単年度収入合計は7億2,240万円と

なります。

支出は、皆さまの医療費に充当する保険給付費は過去実績から3億4,208万円を見込みました。一方、高齢者医療制度等への納付金は3億420万円に増加する見込みです。

当組合独自の事業である保健事業費として有意義な事業を運営する計画を練り、4,550万円を予算化しました。

これらに事務費3,620万円、保険給付費等の不測の事態に備える予備費3,129万円等を加え、合計7億6,940万円の支出予算とします。

繰越金、繰入金等を控除した単年度収入と支出の差額は、令和6年度余剰からの繰越金2,000万円、別途積立金を取り崩した繰入金2,700万円等を予算化して対応することとします。

令和7年度予算 一般勘定 収入 (千円)

収入科目	令和6年度 見込	令和7年度 予算
健康保険料収入	683,905	710,400
特定健診等事業収入	5,072	5,040
国庫補助金・交付金	21,950	0
その他収入	2,761	6,964
単年度収入合計	713,688	722,404
繰越金（前年度より）	20,000	20,000
繰入金（別途積立金より）	0	27,000
収入合計	733,688	769,404

令和6年度末見込 (千円)

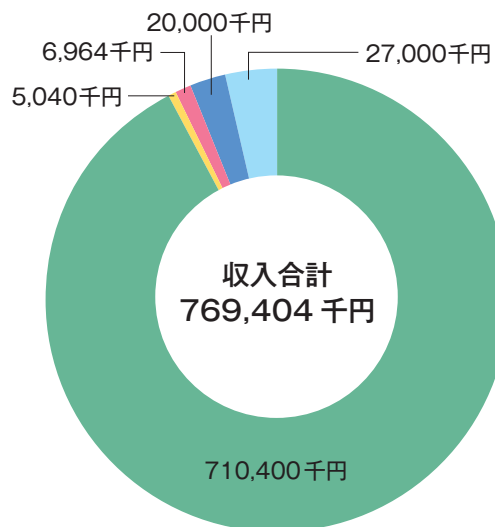
準備金	203,258
別途積立金	615,512

令和7年度予算 一般勘定 支出 (千円)

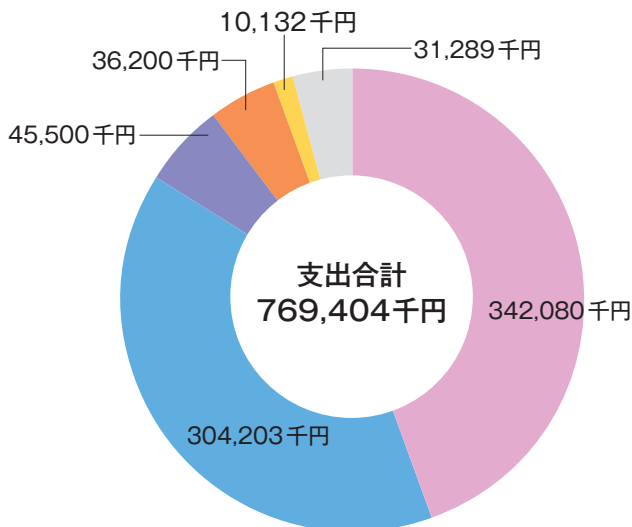
支出科目	令和6年度 見込	令和7年度 予算
保険給付費	340,209	342,080
納付金	273,645	304,203
保健事業費	35,105	45,500
事務費	33,160	36,200
その他支出	9,076	10,132
予備費	—	31,289
支出合計	691,195	769,404

予算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数	1,130人
平均標準報酬月額	425,000円



■ 保険料収入 ■ 特定健診等事業収入 ■ その他収入
■ 繰越金 (前年度より) ■ 繰入金 (別途積立金より)



■ 保険給付費 ■ 納付金 ■ 保健事業費
■ 事務費 ■ その他支出 ■ 予備費

2 令和7年度介護勘定予算について

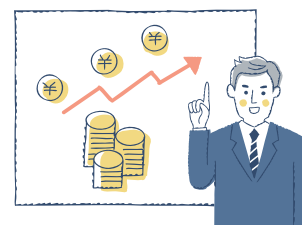
**保険料率は
令和6年度の1.8%を据え置き**

**事業主50：被保険者50の負担割合
も変更ありません**

(介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者から徴収)

令和6年度は保険料収入の予算比が増加し、単年度収支差額プラスとなる見込みです。

令和7年度は保険料率据え置きで保険料は9,093万円を見込みますが、納付金は8,820万円に予備費275万円を加えた収支均衡予算としました。



令和7年度予算 介護勘定 収入 (千円)

収入科目	令和6年度 見込	令和7年度 予算
介護保険料収入	90,399	90,931
その他収入	5	31
単年度収入合計	90,404	90,962
繰入金 (準備金より)	1,000	0
収入合計	91,404	90,962

令和6年度末見込 (千円)

準備金	5,8106
-----	--------

令和7年度予算 介護勘定 支出 (千円)

支出科目	令和6年度 見込	令和7年度 予算
介護納付金	86,100	88,208
その他支出	0	2
予備費	—	2,752
支出合計	86,100	90,962

予算の基礎数値 (介護勘定)

第2号被保険者数	1,013人
平均標準報酬月額	434,000円

保健事業トピックス

1

人間ドック補助制度新設(10月以降予定)

人間ドックの受診者への補助制度を新設します。

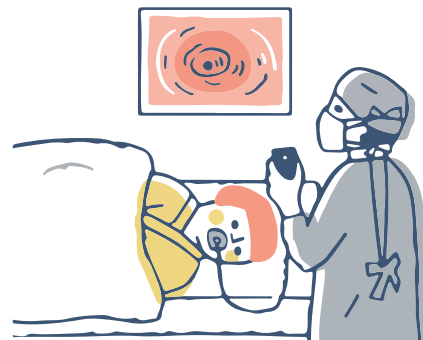
被保険者本人に加え、家族など被扶養者の方も対象としており、組合員全体で利用できる制度とします。

健康診断よりもより細かく専門的な検査を受けることができます。検査項目も自分でオプション選択ができ、気になる部分

や遺伝的に不安がある病気など、的を絞った検査も可能です。

任意の検査であり費用もかかるため、多くの健保組合が補助制度を有しており、当健保においても整備するものです。

現在準備中であり、制度内容が確定しましたら改めてご連絡いたします。



2

乳腺エコー検査実施



令和5年度に隔年実施項目として新規導入した乳腺エコー検査を令和7年度は実施します。

日本人女性の乳がん罹患率は増加を続け、9人に1人が乳がんになるとの報告もあります。乳がん罹患率は30代後半からの子育てや、働き盛りの世代で増加していきます。

30歳以上64歳では女性のが

んによる死亡数の1位は乳がんによるものです。一方で乳がんは早期に発見すれば治るがんであるともいわれています。

令和5年度は約83%の方が受診されました。実施2回目となる令和7年度もご自身の健康のために健診時の受診をお願いします。

3

歯科健診トライアル運用

歯科治療について、症状進行後の治療開始事例が多いことが課題となっています。また、歯科治療者から生活習慣病などの合併症も見受けられています。

令和7年度は本社健診時に歯

科健診を加える運用のトライアルを実施します。受診が円滑に行われた場合は令和8年度以降に歯科健診の拡大を検討する予定です。



4 喫煙対策事業

冬号でもお知らせした通り、喫煙に伴うリスクがあるなか澁澤健保組合員全体の喫煙率が高いという課題があります。

令和6年度は澁澤陸運(株)を重点対象先として、病院に直接行かなくても取り組める禁煙プログラムを実施しました。最終的な評価は先になりますですが、途中評価で良い効果が出ている報告を受けて

います。

令和7年度は澁澤コネクト(株)を中心に実施予定です。本プログラムは病院や薬局に直接行く必要がなく、オンライン面談や薬が郵送となっているため、取られる時間が少ないメリットがあります。

澁澤コネクト(株)以外でも興味のある方はご連絡ください。

5 健康アプリ「Pep Up」運用の拡充

令和6年度から始めた健康アプリ「Pep Up」ですが、登録率が63.2%（令和7年3月4日時点）と他健保に比べて高い登録率となっています。

引き続き未登録の方に案内を行います、アプ

りを継続して活用してもらえよう健康増進、生活習慣改善につながるイベント等を企画していく予定です。

～令和7年度 年間スケジュール～

実施時期	イベント名	獲得ポイント数
4～5月	春のウォーキングラリー	最大2,100P
10月	秋のウォーキングラリー	最大2,100P
10～2月	インフルエンザ補助金申請	なし
12～1月	体重測定チャレンジ	検討中・・・

その他通年イベント

イベント名	ポイント
・初回登録	500P 各2P/日 なし 1～3P/日 1～3P/日
・日々の記録 (歩数・体重・睡眠時間)	
・医療費通知閲覧 (3月25日機能開放予定)	
・ふれんどウォーク	
・健康コラム閲覧	

※ポイントはギフトカードやグッズなど好きな商品に交換できます。

事業所別登録率(3/4時点)

澁澤ファシリティーズ(株)	100.0%
澁澤倉庫(株)	75.1%
澁澤陸運(株)	58.3%
澁澤コネクト(株)	52.2%
北海澁澤物流(株)	42.9%
中部システム物流(株)	39.0%
九州澁澤物流(株)	10.0%
(株)オーミパッケージ	8.3%
全体	63.2%



Pep Upは単なるポイント獲得だけではなく、ご自身の健康状態の確認や健康相談等での利用、保険証利用の履歴を確認することができます。

また、3月末に医療費通知の閲覧機能を開放予定です。確定申告で使用するe-Tax機能は将来的に導入の意向があります。

ウォーキングラリーなどイベントも充実させる予定ですので、周りの方と一緒に積極的に登録・利用しましょう。





★ 第2回 春のウォーキングラリー開催! ★

5/19(月)から巡回健診が始まる予定です。※スケジュールは夏号でお知らせします。
健診前に体重が気になる方、ポイント獲得を目指す方、ぜひぜひご参加ください!

申込期間: 4/1(火)~4/20(日)

実施期間: 4/14(月)~5/13(火)



最大
2100P
ゲットの
チャンス!

イベント参加	300P
1日平均6,000歩	300P
1日平均8,000歩	800P
1日平均10,000歩~	1,800P

※平均歩数は4/14~5/13までの期間の総歩数を30で割った数になります。
イベント開催後の申込は平均歩数が少なくなり、不利になるため4/13までの申込をオススメします。

周りの人と競ったり、ランキングの順位を狙う方は上位を狙ってみましょう!
自分で目標を立てて歩いてみる、とりあえず参加してみる方も気軽に参加ください!

今回のイベントはご自身の歩数に応じてキャラクター・相撲番付が変更します。
たくさん歩いて成長を狙ってみましょう!

※ Pep Up アプリで歩数などの管理をするには、ご自身のスマートフォンとの連携が必要になります。
iPhone をご利用の方は『ヘルスケア』アプリのインストール、起動を確認してください。
Android をご利用の方は『Google Fit』アプリのインストール、起動を確認してください。



連携について



Pep Upの導入はアプリのダウンロードからが簡単です!



iPhone



Android

- ①ご自身のスマートフォンに合わせた左記のQRへアクセス
- ②メールアドレスとパスワードを登録
- ③登録したアドレスに届いたリンクURLにアクセス
- ④生年月日と本人確認コードを入力

※本人確認コードを紛失された方は溢澤健康保険組合へご連絡をお願いします。健保で確認ができるのすぐにお伝えします!

令和6年度

インフルエンザ予防接種申請結果

総数	237件
Pep Up申請	219件
紙申請	18件

令和6年度は従来の紙申請からPep Upによる申請に変更しました。

※アプリ対応が難しい方には紙での申請対応を行いました。

令和7年度も同様の申請対応を行う予定です。

Pep Up申請は撮影した領収書の写真、スキャンのPDFデータを添付利用できます。溢澤健保では頂いた申請の処理は従来の紙申請と同様に処理し、事業所を経由して申請された方に補助金を支給します。

令和7年度は補助金額を1,500円から**2,000円に増額**する予定です。

※現状のインフルエンザ予防接種補助金支給規程は10月までに変更する予定です。

アプリ対応が難しい方には紙申請を受け付けますが、申請のスムーズさや、領収書原本がお手元に残せるなどメリットも多いかと思いますので、令和7年度も積極的にPep Up申請を活用しましょう。



Special Interview

笑顔で 今日も

青柳美扇さん「書道家」

「疲れた」ではなく「頑張った」。
ポジティブな言葉への変換でいつでも前向きに。

いつも
明るく
元気😊

美扇

あおやぎ びせん／1990年、大阪府生まれ。フランス、アメリカなど世界10カ国以上で書道パフォーマンスを披露しグローバルに活動。近年はVRを用いた作品制作にも取り組む。2023年「第74回 毎日書道展」にて最高賞の「毎日賞」受賞。チャリティーアート展「Feel-Love Project MUSIC & ART2024」にて作品制作。書道パフォーマンス甲子園のPR大使など、社会活動も積極的に行う。

普段はアトリエで書道をしたり、書いた文字をデータ化したりと、つい作業に没頭してしまい、夜が遅くなりがちです。体を大切にしなければと、母の勧めもあってヨガに通っています。週1回1時間じっくり体を動かすことがリフレッシュにもなり、それが創作活動に生きることもあります。また、書道パフォーマンスは、約7分間、スクワットのような中腰の姿勢で演技をするので意外と運動量が多いんです。そのため半年前からパーソナルトレーニングで、体幹を鍛え始めました。少しずつですが、体力が付いてきているのを実感します。

もともとサーフィンやスノーボードなどアクティブに動くのが大好き。最近では、友人と船を借りて、釣りに出掛けるのが楽しいですね。仕事は室内が多いので、オフの日は、なるべく外に出て太陽を浴びるようにしています。

心の健康のためには、ポジティブな言葉を使うことを大切にしています。仕事が終わった後「疲れた」ではなく「頑張った」と言えば、少し前向きになりますよね。何か問題が起きたとしても「何とかするでしょ」と転換するんです。

何より仕事も含めて好きなことをしているのも元気の秘訣かも。「伝統と革新」をモットーに仕事を続け、今後は、現代アートの世界に飛び込んで、新しい作品づくりにも挑戦してみたいですね。