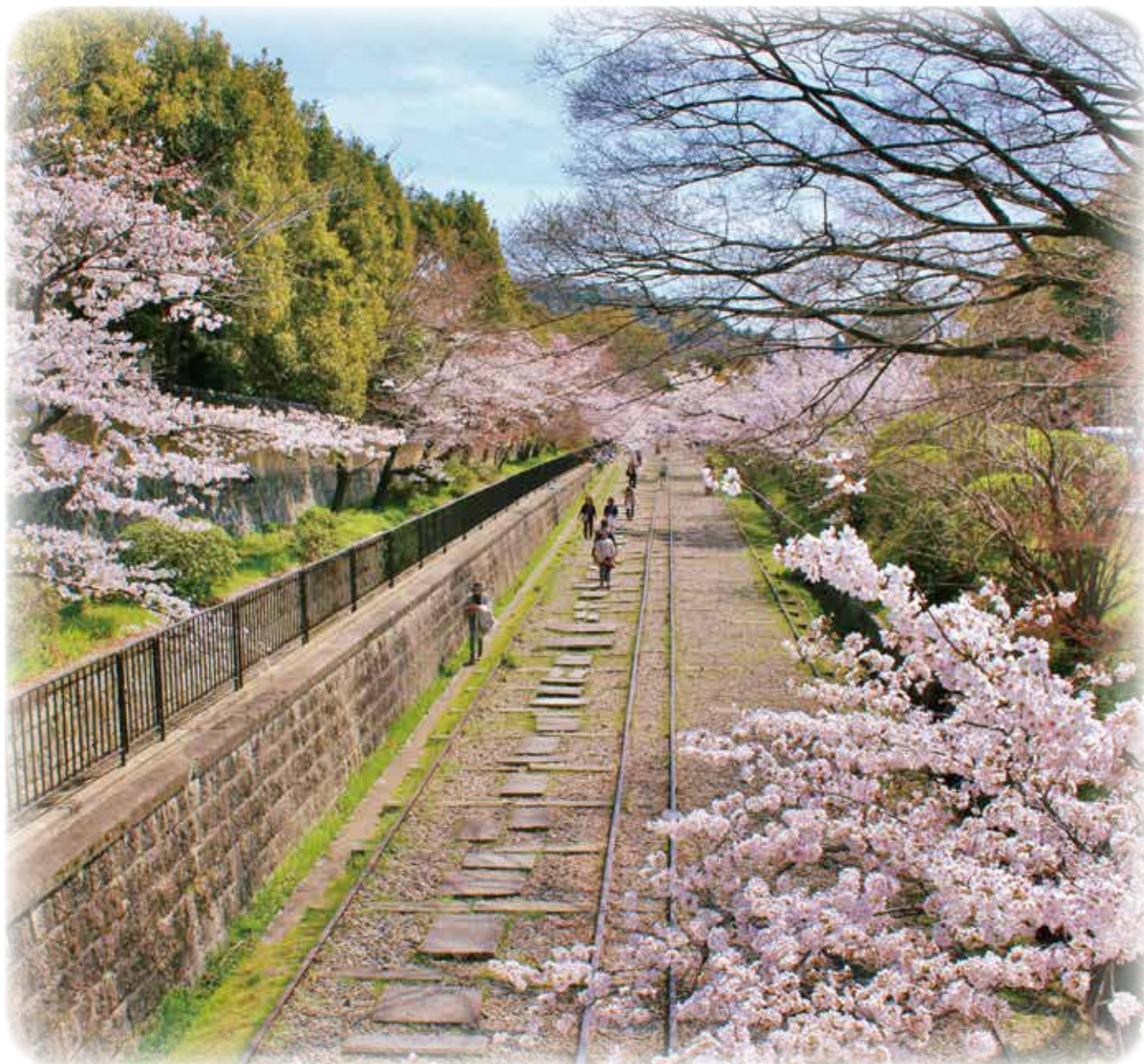


京都自動車
健康保険組合

健・保・通・信

2025年 春号 No.179

- 令和7年度予算のお知らせ
- 令和7年度収入支出予算概要
- 医療機関を受診する方法は次の3つ
- みんなで学ぶ女性のカラダと健康
- 歯周病を予防・改善する生活習慣



〈京都府 蹴上インクラインの桜並木〉



ホームページをご覧ください。

京都自動車健康保険組合

検索

令和7年度(2025年度) 予算のお知らせ



特定健診や特定保健指導及び疾病予防事業を中心とした効果的な保健事業や経費削減の積極的な取り組み。

京都自動車健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月10日開催の第151回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

(1) 一般勘定予算編成

令和7年度の予算編成にあたり、過去3年間の実績から被保険者数及び平均標準報酬月額等の基礎数値を算出しています。被保険者数については5,296人、平均標準報酬月額については362,061円を見込み数としています。

賞与支給額については、過去3年間支給実績から平均標準報酬月額の3.25月分と見込んでいます。

高齢者医療への拠出金が増大することから単年度収支が赤字となりますが、準備金も10%をわずかに上回っている状況から、健康保険組合連合会から「組合財政支援交付金」の拠出を受け、健康保険料率10.4%を維持します。

保険料収入は、令和6年度決算見込額比で5千6百万円増の29億8千8百万円を見込んでいます。その他の収入では、調整保険料、繰越金、補助金、交付金等を加えた収入総額33億5百万円(前年度決算見込額比約3.8ポイント増)となります。前述の「組合財政支援交付金」については、1億9千4百万円を計上しています。

支出については、事務所費と組合会費に5千4百万円、保険給付費に15億8千4百万円、納付金等に14億6千百万円、健診などデータヘルス事業を含む保健事業費に1億2千百万円、健保連への財政調整事業拠出金3千5百万円、還付金・連合会費・積立金・雑支出・予備費等で5千9百万円を見込み、支出総額は収入総額と同額の33億5百万円の予

算を算出計上しました。

健康保険組合(現役世代)から高齢者医療制度への拠出金は年々増加していますが、令和7年度は65歳から74歳の「前期高齢者医療制度」へ8億百万円、75歳以降の「後期高齢者医療制度」へ6億6千万円となり、合計は14億6千万円で健康保険収入の48.9%を占めています。

(2) 介護保険勘定予算編成

令和7年度の予算編成にあたっては、一般勘定と同様の算定方法で、被保険者数及び平均標準報酬月額を算出しています。

一般被保険者5,296人のうち40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者を3,083人、当該被保険者の平均標準報酬月額を404,796円、賞与を3.25月分と見込みました。また、前記以外の被保険者で40歳から64歳までの被扶養者がいる方を介護保険特定被保険者としており、その人数を83人、平均標準報酬月額を352,186円、賞与を3.25月分と見込みました。

介護保険料率は、昨年同様の1.6%と設定し、介護保険料収入を3億千百万円と見込みました。繰越金等を加えた収入総額は、3億千9百万円となります。

健康保険組合は加入事業所から事業主負担を含めた介護保険料率を徴収のうえ、国へ納入しますが、今年度の介護納付金は3億千百万円を納付となります。なお、予備費に3百万円を計上し、総額3億千9百万円の支出予算を計上しました。



令和7年度 収入支出予算概要

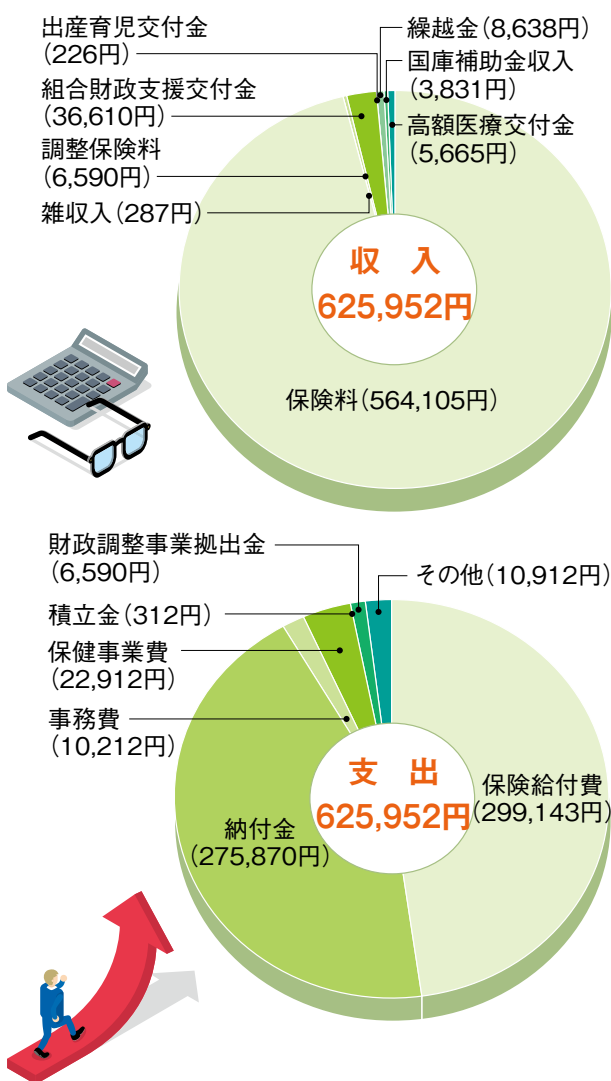


健康保険分

収入 (千円)	保険料	2,986,389
	国庫負担金収入	1,113
	調整保険料	34,900
	繰越金	45,746
	繰入金	2
	国庫補助金収入	20,290
	出産育児交付金	1,196
	組合財政支援交付金	193,886
	高額医療交付金	30,000
	雑収入	1,519
合計	3,315,041	
経常収入合計	2,990,439	

支出 (千円)	事務費	54,085
	保険給付費	1,584,261
	納付金	1,461,008
	前期高齢者納付金	800,566
	後期高齢者支援金	660,440
	その他	2
	保健事業費	121,343
	還付金	132
	財政調整事業拠出金	34,900
	連合会費	1,552
	積立金	1,653
	雑支出	490
	予備費	55,617
	合計	3,315,041
	経常支出合計	3,224,521

被保険者1人当たりで見ると

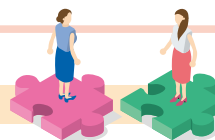


介護保険分

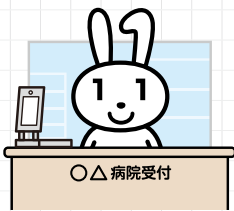
収入 (千円)	保険料	311,463
	繰越金	7,076
	繰入金	1
	雑収入	3
	合計	318,543

支出 (千円)	介護納付金	315,639
	還付金	20
	積立金	2,884
	予備費	2,884
	合計	318,543

予算編成の基礎となった数字



- 被保険者数 / 5,296人 (男性 / 4,401人、女性 / 895人)
- 平均標準報酬月額 / 363,055円 (免除者除く)
(男性 / 379,258円、女性 / 279,149円)
- 平均年齢 / 43.69歳 (男性 / 44.61歳、女性 / 39.19歳)
- 被扶養者数 / 4,916人
- 健康保険料率 1,000分の104
(事業主 / 1,000分の54、被保険者 / 1,000分の50)
- 介護保険の対象となる被保険者数 / 3,083人
- 介護保険料率 / 1,000分の16
(事業主 / 1,000分の8、被保険者 / 1,000分の8)



医療機関を受診する方法は

次の3つ

受診の基本

① マイナンバーカード

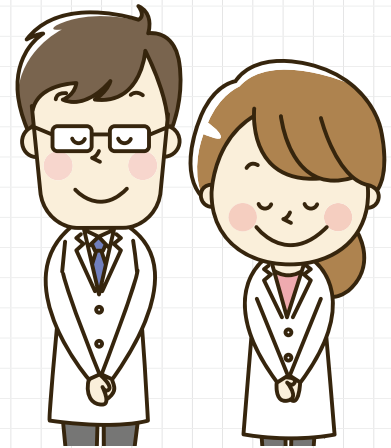
保険証として利用登録されたマイナンバーカード（マイナ保険証）を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けをします。

② 従来の保険証（プラスチックカード型）

経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用できます。この期間にマイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。

③ 資格確認書（紙カード型）

マイナンバーカードをまだ取得していない人や、取得していても保険証としての利用登録をしていない人に交付されます。ただし有効期限があり、定期的に更新が必要となります。マイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。

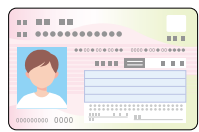


令和6年12月2日以降の受診方法

令和6年12月2日～令和7年12月1日

令和7年12月2日以降

マイナンバーカード
(保険証利用登録したもの)



マイナンバーカードの利用が基本

健康保険証



経過措置期間のため使用可能
(この期間にマイナンバーカードへ切り替えてください)
※新規交付(再交付や氏名変更を含む)は行われません。

使用不可

資格確認書

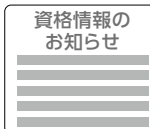
資格確認書

令和6年12月2日以降、
新規加入者となった人
健康保険証をお持ちの
人で保険証利用登録し
たマイナンバーカードを
保有していない人

保険証利用登録したマイナンバーカードを保有していない人へ交付します

健康保険証が使用
できなくなるまでに交付します

資格情報の
お知らせ



一部のオンライン資格確認が行えない医療機関では
マイナンバーカードとともに提示することで受診できます
(マイナポータルでの提示でも受診できます)

マイナンバーカードをお持ちでない方は、 まずはマイナンバーカードを取得

詳しくはこちら

マイナンバーカード
総合サイト



1歳未満の人のマイナンバーカードは
特急発行が可能!!

- 通常は申請から発行まで1ヵ月程度かかりますが、1週間以内(最短5日)で発行できます。
- 初めてマイナンバーカードを取得する人が対象で出生届と同時に申請することも可能です。
- 1歳未満のマイナンバーカードは顔写真なしで発行されるため、申請時に写真は不要。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて! | PMS(月経前症候群)と生理痛

女性特有のカラダや健康の悩みについて、専門医がお答えします。パートナーや周囲の方々も、身近な女性がこのような悩みを抱えていたら、さりげないサポートで寄り添えるとよいですね。

Q2

どうすれば生理痛が軽減できる?

生理中は、痛み止めの薬を飲み、下腹部を温めること、そして普段から定期的に運動する(ヨガ、ストレッチ、有酸素運動)など、セルフケアを心掛けましょう。痛み止めは非ステロイド性抗炎症薬(ロキソプロフェンやイブプロフェンなど)が効果的です。痛みがひどくなってからでは効きにくいので、生理が始まったら飲み始めるのがお勧めです。

生理痛がひどい方は、子宮内膜症などの病気の可能性もあるので、早めに婦人科を受診しましょう。PMSと同様、生理痛も症状の個人差が大きいものです。つらい場合はためらわずに婦人科に相談してください。両方ともピルなどのホルモン薬や漢方薬で症状が楽になることが多いです。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる?

PMSも生理痛も症状がつらいのに我慢している女性が多いのが現実です。話を聞いてもらいたい様子を感じたり相談されたりしたら、「あなたのつらさを理解したい」という姿勢で話を聞きましょう。自分の経験やアドバイスはいったん心に置いて。まずはその女性の話を傾聴することが何よりの薬になることが多いのです。



Q1

生理前に気分が沈んだり、怒りっぽくなるのは変?

「PMS(月経前症候群)」とは、生理前に起こる気分の浮き沈みやイライラ、だるさや頭痛など、心や体の不調のこと。女性にはよくある症状で、決しておかしなことではありません。

個人差が大きいです。PMSは女性の70~80%に何らかの症状があるといわれています。原因は生理直前の女性ホルモンの急激な減少に伴って、心を安定させる作用のあるセロトニンやGABAなどの脳内物質の働きも低下するため。「イライラはホルモンのせい」と割り切ることも大事かもしれませんね。

Q3

痛み止めで本当に頼るのはダメ?

いいえ、ダメではありません。痛み止めは副作用を心配する方もいますが、用法・用量を守って1か月のうち数日間飲むだけなら、心配ないことが多いです。ピルも長期間飲むと「不妊になる」「太る」などと心配する方もいますが、そのような副作用はありませんので、安心してください。PMSも生理痛も薬を上手に使えば、つらい痛みや症状を抑え、心身ともに穏やかに、快適に過ごせます。

歯周病を予防・改善する生活習慣

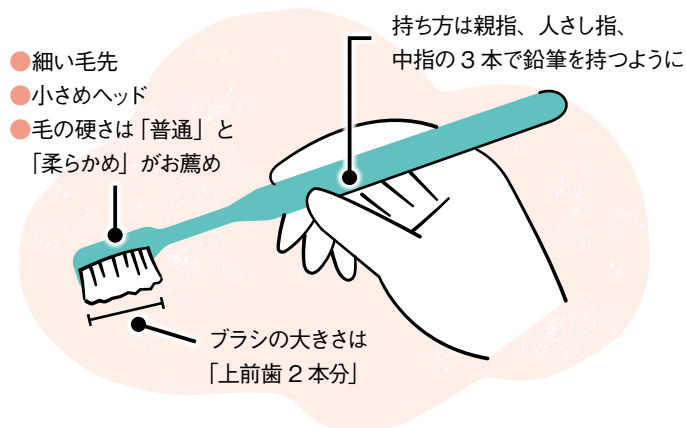
歯周病を予防するために、禁煙をする、偏った食生活を見直す、十分な睡眠・休養をとるなどの生活習慣改善に努めましょう。

そして、何よりも重要なのが、毎日の歯のセルフケアです。歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを正しく使って、歯と体の健康を維持していきましょう。

✓ 歯ブラシの選び方

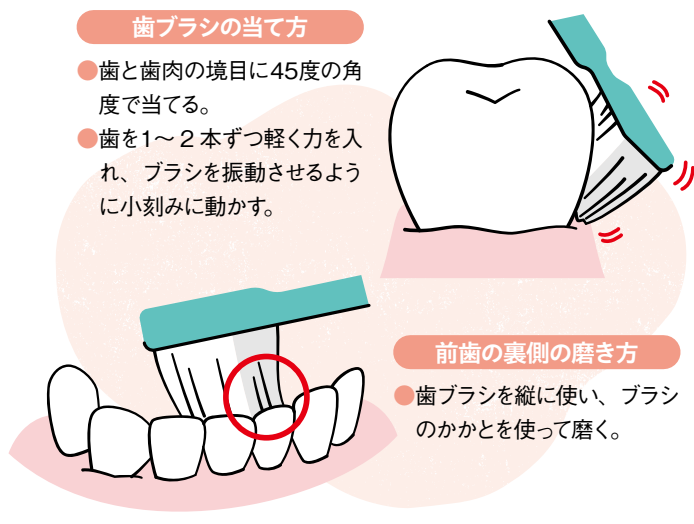
歯周病予防には「毛先が細く」「小さめヘッド」「適度な毛の硬さ」の歯ブラシがおすすめです。ブラシ部分の大きさは「上の前歯2本分の長さ」が目安。毛の硬さは「普通」を基本に、歯肉が弱っている方や出血しやすい方は「柔らかめ」でもよいでしょう。

硬い方が歯垢を落としやすいですが、その分、歯や歯肉にかかる負担が大きくなります。



✓ 歯周病対策の磨き方

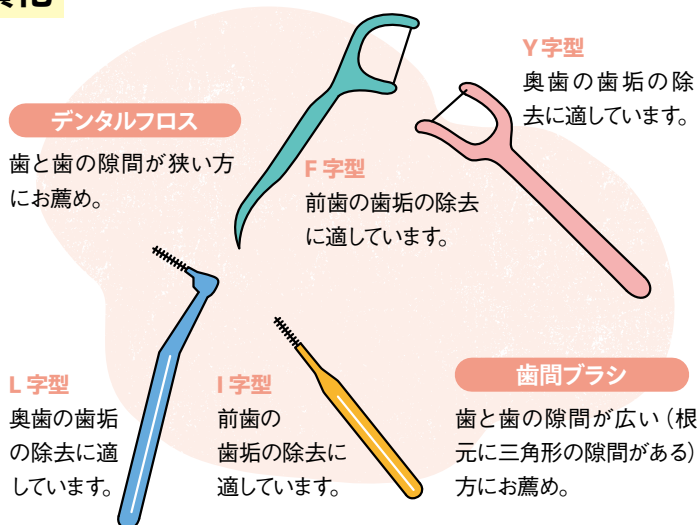
歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を45度になるように当て、小刻みに動かして歯を1～2本ずつ丁寧に磨きます。前歯の裏側は歯ブラシを縦にしてブラシのかかとを使い、1本ずつ磨きましょう。



✓ デンタルフロスや歯間ブラシも習慣化

デンタルフロスや歯間ブラシの使用には、歯磨き前、歯磨き後、それぞれにメリットがあります。いずれの場合でもまずは習慣化することが大切です。

- 歯磨き前のメリット**
 - デンタルフロスを使用後に歯ブラシを使った方が、歯垢の量が減少したという報告があります。
 - 虫歯予防に役立つフッ化物の口中濃度が高い状態で維持されるともいわれています。
- 歯磨き後のメリット**
 - 歯磨きで大部分の汚れを取り除いた後にデンタルフロスを使うことで、歯と歯の間に残った細かい汚れや食べかすをさらに確実に除去できます。
 - 夜寝る前など、特に口腔内を清潔に保ちたい場合には、歯磨き後のデンタルフロス使用が有効といわれています。



● 厚生労働省ポータルサイト「iiha-からだの健康、お口から-」は、日常の口腔ケアや生活習慣改善のポイント、歯科検診などに関する情報コンテンツが満載です。歯と体の健康づくりに参考にしてください。

iiha-からだの健康、お口から-

