

春野菜の 洋風塩肉じゃが



1人分 ●カロリー：331kcal
●塩分：1.5g

レンジで「味しみ肉じゃが」をお手軽に！
塩味でさっぱり、春野菜の甘味と
栄養がつまった一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

牛切り落とし肉	150g
新じゃがいも	中1個(100g)
新玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(60g)
スナップエンドウ	4本
白ワイン(料理酒も可)	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
水	100ml
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
- 2 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
- 3 耐熱容器に、1→2の順に入れて、一番上に牛肉を広げてのせ、**A**をかける。
- 4 耐熱容器のフタをずらしてのせ **Point1**、電子レンジ(500w)で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ **Point2**、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。
※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。
- 5 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*冷蔵庫で2～3日保存できます。

*加熱が足りない場合は、牛肉やじゃがいもに火が通るまで、様子を見ながら30秒ずつ追加してください。

*再加熱して全体を混ぜたあと、10～15分置いておくと味がよくしみ込みます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 紘行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

「炒める&煮る」は電子レンジにお任せの簡単レシピ。煮崩れしにくいのもポイントです。また、新じゃがいもにはビタミンCやカリウム(余分な塩分を排出する)が豊富。今回は皮ごと使うので、食物繊維もとれます。

* * *



材料



Point1 容器の変形や破裂を防ぐため、加熱するときは、フタをずらして蒸気の抜け道を作ります。



Point2 いったん電子レンジから取り出して上下を返すことで、加熱ムラをなくします。

らくらく♪アイテム

耐熱容器(電子レンジ対応保存容器)

調理にも保存にも使える優れもの!デザイン性の高いものなら、作ってそのまま食卓に出すこともできます。

※商品によって容器・フタの耐熱性は異なるため、必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

— Be healthier もっと健康に —

KENPO magazine

2025 Spring

各種ご案内

- 「がんとお金に関するセミナー」ご案内
- RSウイルス感染症について一妊婦さん向けご案内
- ファイザー電話健康相談
- ロコモティブシンドローム関連情報&ロコモタオル
- スポーツクラブ(ルネサンス・RIZAP)

同封のチラシ等を
ぜひご覧ください!

ご家族皆さままで
ご覧ください



アンケートご協力をお願い

KENPOS

皆さまの声をお聞かせください。4月30日(水)までにアンケートにお答えいただいた方にはKENPOS健康ポイントを500Pプレゼントいたします。



サイクリング@竹富島
でリフレッシュ♪

ファイザー健康保険組合

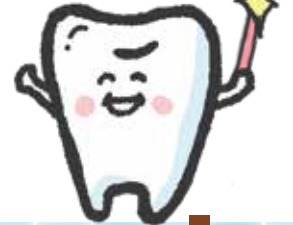
<https://www.pfizer-kenpo.or.jp/>



健保へのお問い合わせはメールでお願いします。

PFE.KenpoJP@pfizer.com

こども歯みがきキャンペーン 実施報告



夏休み期間を利用して1日2回の歯みがき習慣の定着と、虫歯の予防や口腔衛生の知識を増やし、全身の健康に興味を持っていただくため、小学生のお子様向けに歯みがきキャンペーンを実施しました。終了後のアンケートには268名の方にご回答いただきました。

contents

- アンケートご協力のお願い.....1
- 表紙写真投稿者のことば.....2
- 次号の表紙写真を募集します.....2
- こども歯みがきキャンペーン実施報告.....3
- 健保×各事業所コラボ 健康企画を実施しました.....4
- マイナ保険証と諸手続きについて.....5
- 健保組合からのお知らせ.....6
- こんなときに！健康保険 子どもが就職した！.....9
- ファイザー健保組合の年間スケジュールと保健事業.....10
- KENPOS健康ポイントをためて健康と商品をGetしよう！.....12
- 2025年度 予算のお知らせ.....14
- 子どもの医療費はタダじゃない！.....16
- 男性も知っておきたい「女性の健康問題」.....17
- 健康問題ニュースワード 気象病.....18
- ロコモ予防に今からはじめる筋肉積立スクワット.....19
- 歯を失う原因第1位！歯周病.....19
- ヘルシー＆優しいレシピ 春野菜の洋風塩肉じゃが.....20

表紙写真投稿者のことば

テーマ：春 健康
ストレス解消、リフレッシュ

毎年4月開催の石垣島トライアスロン参戦後に竹富島へ！



ファイザーR&D合同会社
福原 慶 さん

ご投稿いただいた作品の中から、一部をご紹介します

空気が
おいしい！



ファイザー株式会社
山本 香織 さん

こどもの日に
鯉のぼりが沢山
飾ってある公園に
遊びに行きました！



ファイザー株式会社
都筑 文哉 さん

はじめての
裏磐梯、五色沼
湖沼群。
トレッキングで
リフレッシュ



ファイザー株式会社
ご家族 吉武 みゆき さん

表紙に採用された方に
Quoカード5,000円
をプレゼント！

次号の表紙写真を 募集します

2025年秋号の表紙写真テーマは、次の3つです。

「秋」「健康」「ストレス解消、リフレッシュ」

3つの中から自由に選んでご応募ください。
撮影時期は問いません。

- 被保険者や被扶養者の方がご自身で撮影された未発表のオリジナル写真、1人1作品に限ります
- 風景、人物、ペット、モノ/etc…制限はありませんが、そのまま表紙となりますのでご注意ください



写真データサイズ等について

- 3,000 ピクセル x 2,000 ピクセル程度
- 解像度は 300～350dpi あれば尚可

選考方法

健保組合職員および KENPO magazine編集者により、選考いたします



ご応募は
こちらから



「KENPO magazine 2025秋」の表紙写真を募集します。素敵なシーンを写真に収め、ふるってご応募ください。応募者にはもれなくKENPOS健康ポイント500Pを差し上げます。また、表紙に採用された方には Quoカード5,000円分を進呈いたします。皆さまの素晴らしい作品をお待ちしています。

応募方法 締切：2025年7月18日（金）

以下を記載のうえ、PFE.KenpoJP@pfizer.comへ
件名「KENPO magazine表紙写真」とし、お送りください。
下記のQRコードからもご応募可能です。

- 投稿者氏名
- 被保険者の勤務先名
- 保険証に記載の記号（数字）と番号
- 写真のタイトル
- 写真についてのひと言
- コメント（30文字程度）

※投稿者氏名と勤務先名、コメントは、掲載させていただきます。

採用が決まった方へは別途、応募いただいたメールアドレス宛にてご連絡いたします

健保 × 各事業所 コラボ

健康企画を実施しました！

加入者の皆さんの健康の維持・増進に繋がる取り組みを、各事業所が企画のうえで実施し、基準をクリアされた方々に健保組合よりKENPOS 健康ポイントを付与するというコラボ企画です。2024年度は、次のプログラムが実施されました。

事業所名	企画内容
ファイザー(株)衛生委員会	「私の健康づくり習慣宣言」社内イントラ内の指定サイトへのメンバー登録、及び宣言内容の投稿
ファイザー・ファーマ(株)名古屋工場	通常の生活にプラス10分のウォーキング(室内での同等の運動でも可)を期間中18日以上達成
ゾエティス・ジャパン(株)	6ー10月ウェルビーイング推進期間とし、社内イントラ内の指定のサイトへの心身の健康に関する投稿
(株)タイショーテクノス	①ウォーキングチャレンジ:1日8000歩、10日間以上 ②階段習慣チャレンジ:階段利用を意識して行動、10日間以上 ③チェアフィットネスチャレンジ:チェアフィットネスを10日以上実施
ラクオリア創薬(株)	本社:2Up3Down階段運動チャレンジ 名大:施設間ウォーキングチャレンジ

身につけた健康習慣は継続していきましょう！



ファイザー(株)衛生委員会



(株)タイショーテクノス



ファイザー・ファーマ(株)名古屋工場



ゾエティス・ジャパン(株)



ラクオリア創薬(株)

KENPO 羅針盤

今までの保険証とおなじ? ちがう?

マイナ保険証と諸手続きについて

ー加入・異動・転居などー



マイナ保険証でも健保組合への手続きは必要

2024年12月で健康保険証の発行は終了し、病院の受診などには基本的に「マイナ保険証」を使用するしくみに移行しています。

マイナ保険証は転職や引っ越しなどの際も、持っているマイナンバーカードを引き続きマイナ保険証として使えるため便利ですが、そのためには**健保組合(会社)や自治体に必要な手続きをきちんと行う必要があります。また、マイナンバーカード自体の有効期限にも注意が必要です。**

従来の健康保険証は2025年12月1日までで完全に使えなくなります。マイナ保険証への切り替えがまだの方は、早めの手続きをお願いします。

／ ご入社おめでとうございます！ ／

これから皆さんは健康保険組合に加入することになります。もしも病気やケガをされた時に頼りにできる「健康保険組合」。

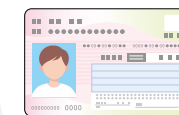
「マイナ保険証」と「健康保険組合の仕組み」についてわかりやすく解説した動画を用意しましたので、二次元コードから動画をご覧ください。



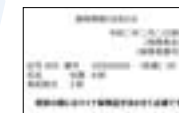
場面別 マイナ保険証の手続き

新たに加入するとき

→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。

家族を扶養に入れるとき

→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「被扶養者異動届」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。

マイナ保険証が使えなくなる?!

マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください

●マイナンバーカード搭載の電子証明書の有効期限 →発行日から5回目の誕生日まで
有効期限の2～3か月前に案内が送付されるので、市区町村の窓口で更新します。
※有効期限が切れても3か月はマイナ保険証として利用可能です。

●マイナンバーカードの有効期限 →発行日から10回目の誕生日まで
(18歳未満は5回目の誕生日まで)

有効期限の2～3か月前に案内が送付されるので、スマホや郵便等で更新申請します。

更新手続きについてはこちら



2025年4月より予防接種補助の対象疾患が広がります！

- ①2025年度から新たに、「ダニ媒介性脳炎ウイルスワクチン」が対象になります。
- ②「風疹」ワクチンの補助金額の上限がなくなります。

2024年度(2024年4月～2025年3月末)接種分の申請は、2025年4月30日が締切です。それ以降は申請自体が不可となりますので、お早目の申請をお願いいたします。

各予防接種の補助金額等詳細は下表のとおりです。(赤字が変更点)

	インフルエンザ	子宮頸がん (HPVワクチン)	肺炎球菌	風疹 (MRワクチン を含む)	帯状疱疹	COVID-19	RSウイルス	ダニ媒介性 脳炎ウイルス
対象者	2回接種は 13歳未満	10歳以上の 女性 9歳以上の男性	年齢制限なし	年齢制限なし	50歳以上	生後6ヵ月以降	妊娠24~36週の 妊婦 60歳以上	1歳以上
* 補助金額	接種費用の 全額	1人につき 最高で3回・ 接種費用の全額	接種費用の全額	1人につき 最高2回・ 接種費用の全額	1人につき 最高2回・ 接種費用の全額	接種費用の 全額	接種費用の 全額	接種費用の全額
補助条件	※本邦において薬事承認を受けたワクチンであること							
接種期間	毎年10/1～ 翌2/末	通年						
申請方法	①東振協医療機関 ②KENPOS	KENPOSのみ						
申請期間	上記① 10月～翌2月 上記② 10/1～翌4/末	接種した年度毎に4/1～翌4/末						
申請の タイミング	KENPOS:接種後すぐに申請可能(まとめて申請する必要はありません)							
支払い	KENPOS申請時にご指定いただいた口座へ振り込み							
申請先	健康マイポータルにログイン後、KENPOSから手続きしてください。							

*ただし公費助成対象の場合は、その差額のみ補助

RSウイルス感染症について特徴や入院割合、対策などまとめたパンフレットを同封いたします。ご家族でご覧ください。

「健康マイポータル」にアクセスしたことありますか

すでに58.8%の方がアクセスしている個人専用のページ「健康マイポータル」では、以下のことができます。ぜひ一度ログインしてご自身の情報等をご確認ください。

- ジェネリック医薬品に切り替えた時の差額もわかる「医療費通知」閲覧
- 「通知書・証明書」で保険給付・支給決定通知書の確認
- 当健保で受診された過去5年分の「健康診断結果」の閲覧
- いつでもお得な「家庭用常備薬購入」
- 「KENPOS」で脳検査や被扶養者・任意継続被保険者の健診手続き・予防接種補助申請・KENPOSポイント情報等の確認
- 確定申告に便利な「医療費控除データ作成」



初回登録・ログインはこちらから▶▶



2025年度の後期高齢者支援金が減算されます

ファイザー健保組合は、昨年に続き加入者の健診受診や保健指導、ICTを活用した健康情報提供などの健康づくりの取り組みが厚生労働省から評価され、2025年度の後期高齢者支援金が減算されます。

減算対象となった健保組合は、減算率の違いにより、上位の第1区分から下位の第5区分に分けられており、当健保組合の今年度の評価は、昨年の第3区分から一つ上がり第2区分に昇格し、これにより減算率も上がりました。

後期高齢者支援金は、健保組合の財政逼迫の原因の一つともなっており、このたびの支援金減算の評価を受けられたことは、大変喜ばしいことです。加入者皆さまの健診事業等へのご参加に感謝するとともに、今後のより一層の積極的なご参加をお願いいたします。

後期高齢者支援金の加算・減算とは？ 超高齢化により膨大化する医療費を抑制するため、各健保組合の特定健診の実施率などに応じて、後期高齢者医療制度への支援金額を一定程度加算、減算するしくみのこと。

加算・減算の主な評価項目

- 特定健診／特定保健指導の実施率
- 糖尿病などの重症化予防
- 後発医薬品の使用率、使用促進
- がん検診や歯科健診の勧奨
- 加入者への健康づくりのはたらきかけ
- など

災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

台風や地震などの大規模な災害で災害救助法の対象となった被災者の方を対象に、医療機関を受診した際の窓口負担の減免を行っています。対象の方は、ファイザー健保組合ホームページ「お問い合わせ」経由でご連絡ください。

災害救助法の適用状況については、内閣府の「災害救助法の適用状況」をご確認ください。

詳細は…ファイザー健保組合ホームページ▶健保の給付▶自然災害で被災したとき



公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

乳幼児医療・特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度・障害者総合支援法に基づく医療費制度等で医療費の公費支給を受けている方は、「医療費助成制度該当届(新規・更新・変更・終了)」および医療証などのコピーをメールにてご提出ください。

詳細は…ファイザー健保組合ホームページ▶健保の給付▶公的な医療費助成を受けているとき



役員議員名簿

任期は2026年6月25日までです。

(敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	相原 修	ファイザー株式会社	理 事	田中 良佑	ファイザー株式会社
常務理事	小川 佳政	ファイザー株式会社	理 事	池田 明輝	ファイザー株式会社
理 事	為安 あかね	ファイザー株式会社	理 事	不動寺 龍介	ファイザー R&D 合同会社
監 事	原 達也	ファイザー株式会社	監 事	興津 大雅	ファイザー株式会社
	望月 利晃	ファイザー株式会社		澤田 大輔	ファイザー株式会社
	長谷川 亜紀子	ファイザー株式会社		伊藤 慎一	ファイザー株式会社
	清水 啓悟	ファイザー株式会社		萩原 健史	ファイザー株式会社
	今井 淳一	ファイザー株式会社		小島 泰明	ファイザー株式会社

2025年の健康診断が始まります～がん検診や骨密度検査等も一緒に～

6月13日(金)までに申し込むとKENPOS健康ポイント1,000Pプレゼント。

●被保険者(社員本人)

事業主(会社)の案内に沿って定期健康診断をお受けください。
がん検診などのオプション検査を追加することができます。

●被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者(家族)、任意継続被保険者
健診のご案内(A4サイズの圧着はがき)は4月下旬にお送りします。
お手元に届きましたら、すぐにお申込みの手続きをお願いいたします。

申込期限 8月29日(金)

受診期限 10月31日(金)

※期限の延長はいたしません。
ご計画・ご予約はお早めに。

4月17日より
ホームページに
案内が
掲載されます▶



若い世代もロコモティブシンドロームに注意!

運動器の異常も生活習慣病同様に若い頃から少しずつ進行するため、ロコモ対策はより若い年代から行うことが望まれます。春号ではロコモティブシンドロームの解説と予防トレーニングを印刷したタオルを同封しましたので、ぜひご活用ください。

みんなで励まし合えば禁煙できる?

期間限定

これまで、ファイザー健保組合は3つの無料禁煙プログラムを提供してきましたが、期間限定で新しいプログラムの参加者を募集します(5月開始予定)。

薬や医師など他の人の助けも求めず、自分の力だけで禁煙する場合の成功率は4%(WHO報告)とされています。しながら、医師や薬(禁煙補助薬、ガム、パッチ)や他の人の協力を得られれば、禁煙率は30～50%と高くなります。

いつか禁煙しようと思っているなら、ぜひこの機会に、一人で辛い思いをして禁煙するのではなく、みんなで励まし合って、楽しく、禁煙しませんか。時期になりましたら、健保組合ホームページをご覧ください。

プログラム 期間限定 無料禁煙プログラム(みんなチャレ禁煙)

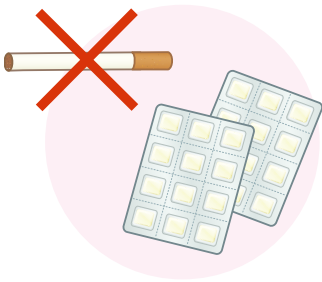
募集期間 5月30日～6月20日(予定)

内容 無料で自宅に配送される禁煙補助薬(パッチ、ガム)を使いながら、アプリ上で同じ禁煙の目標を持つ5人1組のチームに参加します(匿名も可能)。チームの仲間と一緒に日々の頑張りを共有して、禁煙を楽しく進めます。
禁煙補助薬の使い方など、禁煙ノウハウを持っている事務局に相談することもできますし、禁煙成功後も仲間と継続をチャレンジしていくこともできます。

なお、2021年より、医療機関で処方される禁煙補助薬*の出荷停止が続いておりましたが、近いうちに出荷が再開される予定です。

医師の支援を受けて行うプログラム(オンライン禁煙プログラム、自由診療での禁煙治療)の参加を希望する方は、医療機関にお問い合わせください。

*出荷再開されると一部の施設(禁煙外来)で一定期間の禁煙治療に保険が使えます(外来診療のみ)



ファイザー健保の
無料禁煙プログラム

医療機関に
通院して
しっかり
禁煙したい

オンライン面談
で禁煙したい

1～2週間の
簡単な
お試し禁煙が
したい

みんなで
励まし合って
禁煙したい

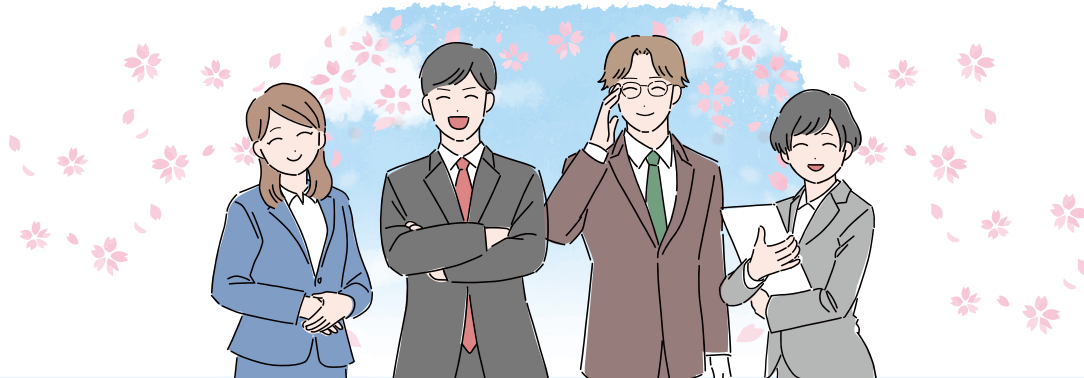
期間限定

詳細はこちら▶



こんなときに!!
健康保険

子どもが就職した!
(被扶養者の削除)



健保組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、異動日から5日以内に会社を通じて健保組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる方の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。

扶養からはずれないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健保組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

こんなときは?

ケース① 手続きをする

	提出物	
	被扶養者(異動)届	保険証
ファイザー社員	以下の手順で申請してください。 (1) Workdayで家族情報を登録する。 (2) 電子申請(なびっと)で扶養申請をする。 (3) 申請後、ファイザー業務委託先より自宅に必要書類が郵送されます。(申請完了から2～3営業日後に郵送)	ファイザー業務委託先へ必要書類とともに郵送してください。
上記以外の社員	当健保組合HP「申請書一覧」より「被扶養者(異動)届」を印刷し、記入してください。	お勤め先の人事・総務担当者へ「被扶養者(異動)届」とともに送付してください。

※限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。

ファイザー健保組合の年間スケジュールと保健事業

KENPOS KENPOSポイント対象
KENPOSポイントについて詳細はP12

保健事業について詳細は…
ファイザー健保組合ホームページ→
保健事業のページ



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康診断	● 定期健診 各会社が実施											
	● 健康診断結果優良者ポイント付与 KENPOS											
	● 生活習慣病健診・がん検診他 補助金あり ※対象年齢の方は必ず受診してください。											
	● 家族・任意継続被保険者健診 申し込みは8月末締切											
	● 健康診断結果による受診勧奨											
疾病予防プログラム	● 各種保健指導* (前年度対象者) *特定保健指導(法定)、若年者保健指導、服薬者保健指導											
	● 各種保健指導* (当年度対象者)											
	● 重症化予防プログラム											
	● 予防接種補助 (肺炎球菌・子宮頸がん・風疹・帯状疱疹・COVID-19・RSウイルス・ダニ媒介性脳炎ウイルス)*インフルエンザ以外(P6参照) *補助金申請期間(4月～翌4月末) *すべてのワクチンについて、2024年度接種分は2025年4月末日が申請最終日です。それ以降は申請できません。											
	● 東振協を利用してインフルエンザ予防接種を行った場合ポイント付与 KENPOS											
	● 東振協インフルエンザ接種期間(集団接種は11月～12月)											
	● かかりつけ医でのインフルエンザ接種期間(10月～翌2月末) *補助金申請期間(10月～翌4月末)											
	● 脳検査 補助金あり											
	● FEMCLE(フェムクル) 女性の健康課題支援サービス											
	● 歯科受診キャンペーン KENPOS											
	● からだの重さ記録キャンペーン KENPOS											
	● 行動変容チャレンジキャンペーン KENPOS											
	● 行動変容チャレンジキャンペーン KENPOS											
	● ノンスモ禁煙プログラム KENPOS											
	● ノンスモ禁煙プログラム KENPOS											
情報提供	● 健保組合ホームページ、健康マイポータルサイト											
	● KENPO magazine発行											
	● KENPO magazine発行											
	● 被扶 養者資格の認定状況確認(検認)											

KENPOS

をためて

健康ポイント

健康と商品をGetしよう!

利用可能対象者
当健保組合の被保険者、
被扶養配偶者、
40歳以上の被扶養者の
皆さま

KENPOS 健康ポイントプログラム導入後、現在では対象者の8割を超える方にすでにプログラムに登録いただいております。ポイント交換を楽しんでいらっしゃる方も年々増加しています。

今年はどのプログラムに参加して何ポイント貯めますか?ご家族一緒に参加いただくと楽しさも倍増します。

KENPOS 健康ポイントプログラムを活用して、健康と商品(電子ギフト有り)の両方をぜひ手に入れてください。

気づかないうちに貯まっているかも?
例年、ポイント所有者の約半数がポイント交換を
失念されています!

ポイントもらわないともったいない!!

KENPOSでポイ活!

ポイントを貯めて、素敵な商品と交換しよう

例えば...

- Amazonギフト券と交換
- 3,600ポイントで3,000円分
- 6,000ポイントで5,000円分 など!

交換は
こちらから

KENPOSアプリでさらに便利でおトク

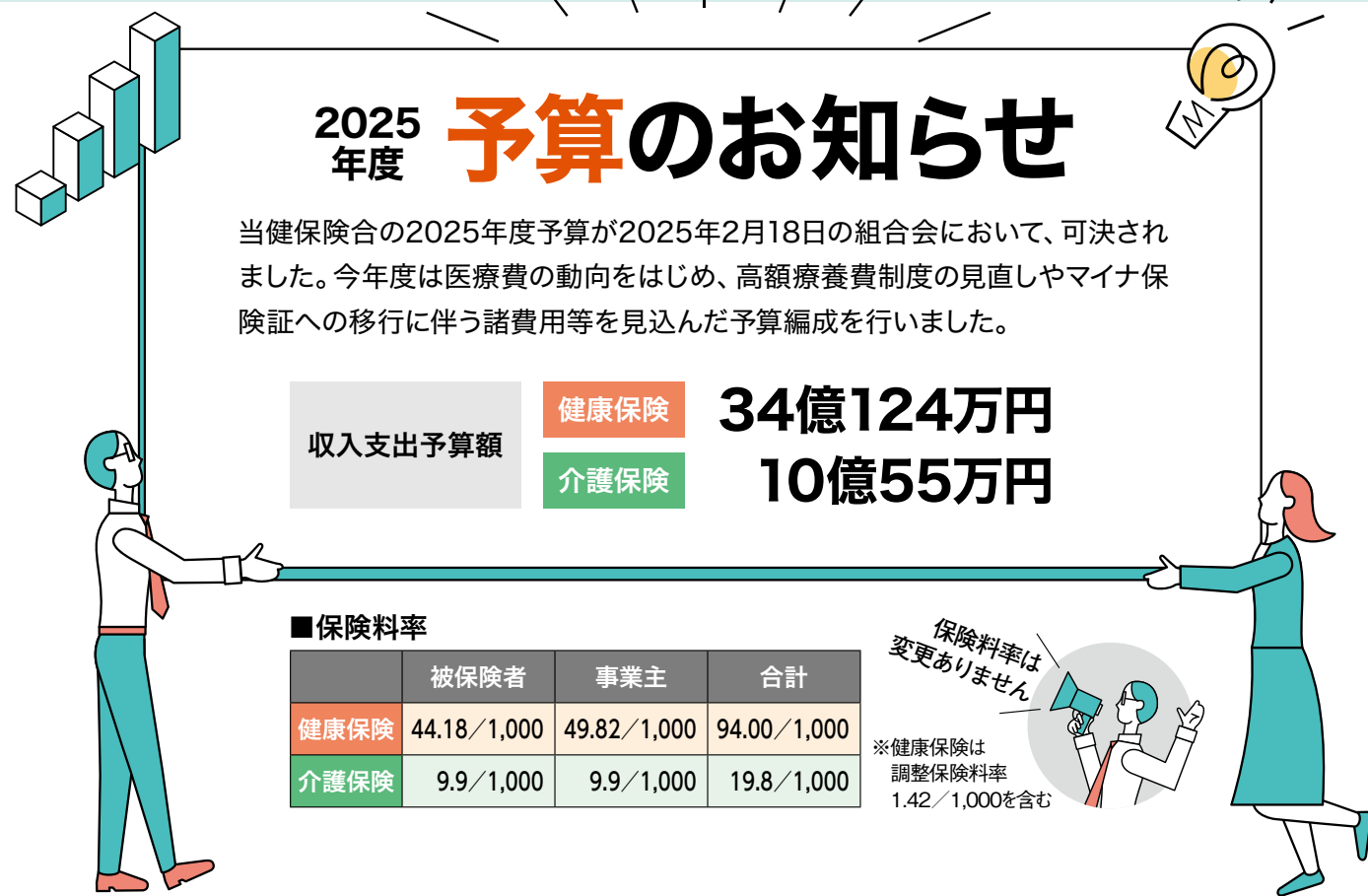
① アプリだと、ログイン時のID&PW入力も不要。

② チケットを貯めてポイントゲットの抽選に参加できます。

- 食事(あすけん)や運動(WEB Gym)のアプリと連携でチケットが貯まる!
- アプリで歩数や体重、血圧を記録するとチケットが貯まる!

2025年度 健康ポイント付与項目

項 目	期 間 等		ポイント付与基準		対象者	付与ポイント数	付与月
早期健診申込みキャンペーン	2025年4月1日(火)～6月13日(金)		2025年6月13日(金)まで した場合	にファイザー健保組合の健康診断の申し込み手続きを完了	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2025年10月
行動変容 チャレンジキャンペーン	第1回	2025年4月20日(日)～ 5月31日(土)	期 間 中、毎 週 1 回 以 上、 ※ 1 週 間＝月 曜 日～日 曜 日 と	KENPOS毎日の記録「行動」に記録を入力した場合 する	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2025年8月
	第2回	2025年10月1日(水)～11月30日(日)					2026年2月
ノンスモ禁煙プログラム	第1回	2025年4月1日(火)～9月30日(火)	期間内にノンスモ禁煙サ のアンケートに回答した	ポートプログラム「2週間コース」を完了し、開始後1ヵ月目 場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2025年12月
	第2回	2025年10月1日(水)～2026年3月31日(火)					2026年6月
歯科受診キャンペーン	2025年6月1日(日)～8月31日(日)		期間中に歯科に受診した ことがわかるレセプトが発 歯科健診を受診した場合	場合(医療機関から、このキャンペーン期間中に受診された 行されている場合)、または提携の歯科健診センター無料	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	2,000	2026年1月
からだの重さ記録キャンペーン	2026年1月1日(木)～2月28日(土)		期 間 中、毎 週 1 回 以 上、 ※ 1 週 間＝月 曜 日～日 曜 日 と	KENPOS毎日の記録「体重」に記録を入力した場合 する	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	2026年4月
東振協インフルエンザ予防接種 キャンペーン	2025年10月1日(水)～2026年2月28日(土)		期間中に東振協(東京都 エンザ予防接種を行った	総合組合 保健施設振興協会) 契約医療機関でインフル 場合	被保険者	1,000 1家族	2026年6月
健診結果優良者(服薬なし)	—		2025年度健康診断の ザー健保組合基準の正常	「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイ 範囲内であった場合	被保険者	10,000	2026年6月
健診結果優良者(服薬あり)	—		2025年度健康診断の ザー健保組合基準の正常	「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイ 範囲内であった場合	被保険者	5,000	2026年6月
特定保健指導脱出ポイント	—		2024年度健康診断で該 非該当となった場合(服薬	当(積極的/動機付け)し、かつ2025年度健康診断では を除く項目が非該当の場合を含む)	被保険者	5,000	2026年6月
保健指導参加者のうち規定期間内に 2kg以上の体重減量を達成した方	—		2024年の健康診断の結 を完了し、開始時と完了時 ※指定の保健指導は下記3 ●特定保健指導 ●若年者保健指導 ●服薬者保健指導	果により、健保組合から指示のあった保健指導プログラムの の体重減量差が、マイナス2kg以上あった場合 種類です。	被保険者	-2Kg 以上 -4Kg 未満: 2,000 -4Kg 以上 -10Kg 未満: 5,000 -10Kg 以上: 10,000 NEW!	第1回 2025年12月
							第2回 2026年6月
オンライン健康セミナー視聴ポイント	—		2025年度に健保組合が 視聴した場合 ※該当するオンライン健康セ	実施する指定のオンライン健康セミナーをリアルタイムで ミナーについては、別途お知らせします	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500	該当するオンライン健康セミナー 開催日の3ヵ月後
KENPO企画参加ポイント	—		2025年度KENPO 画へ参加した場合	magazine紙面や、ホームページ等で案内する各種企	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	企画に応じて (別途お知らせします)	該当する企画の締め切り日の 3ヵ月後



主な 収入

●保険料収入

健保組合の収入のほとんどは、皆さんからの保険料です。2025年度は標準報酬月額増加等を見込み、33.1億円といたしました。

●国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

主な 支出

●保険給付費

皆さんが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。医療費の動向や診療報酬改定の影響を考慮し、今年度は16.5億円を計上しました。また、2025年8月には、法改正により高額療養費制度の見直しが実施されるため、その影響も見込んでいます。

●保健事業費

皆さんに提供している健診や各種健康づくり事業等の費用として、3.9億円を計上しました。昨年度に引き続き、がん検診、家族健診、特定保健指導をはじめとする各種保健事業を推進するとともに、2025年度は重点事業として女性の健康支援、口コモ対策、子どもの適正受診に関する情報提供、歯科対策等も実施いたします。これらの事業は、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を減額するための評価指標にもなっています。

●各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額11.4億円を支出します。これは支出の約3割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65～74歳の前期高齢者納付金として4.5億円、75歳以上の後期高齢者支援金として6.9億円支出しますが、団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年度に突入し、納付金の負担は今後ますます重くなるものと予測されます。

全世代型社会保障の観点から年齢区分をなくし、負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

2025年度実施の 主な改正 について

【2025年4月】

- 後期高齢者支援金の加算・減算制度の総合評価指標の見直し
(口コモ対策、性差に応じた健康支援等)
- 入院時の食費の基準の見直し
(入院時食事療養費：490円→510円/1食)

【2025年8月】

- 高額療養費制度の見直し
(第1弾として、自己負担限度額の上限を収入に応じ、2.7～15%引き上げ)
※2026年8月、2027年8月にも改正予定

【2025年12月】

- 12月1日で発行済み保険証の有効期間終了、マイナ保険証を基本とするしくみへ完全移行

一般勘定

収入

健康保険収入 3,314,855千円 97.5%
会社と皆さんが納めた保険料です。

雑収入・その他 17,964千円 0.5%

支出

保険給付費 1,654,856千円 48.6%

納付金 1,136,033千円 33.4%

保健事業費

393,401千円 11.5%
財政調整事業拠出金 51,336千円 1.5%
予備費 24,679千円 1.0%
事務費 138,078千円 4.0%
その他 2,852千円 0.0%

保険給付費

皆さんの医療費や各種手当金のための支出です。

納付金

高齢者医療制度を支えるための費用で義務的経費として国に納めています。

保健事業費

健診等、皆さんの健康を守るための支出です。

1人あたりの支出を内訳で見ると...

保健事業費 114,361円
その他 63,065円

1人あたりの支出合計 988,731円

納付金 330,242円
保険給付費 481,063円

予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数 3,440人
平均標準報酬月額 691,016円
総標準賞与額 7,639,590千円
平均年齢 46.25歳
扶養率 1.20人
前期高齢者加入率 0.638244%

介護勘定

健保組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。2025年度は2023年度の数減の影響で実質の納付額が減少し、収入支出予算額は10.0億円となりました。今後は高齢者の増加に伴って介護納付金も増加していく見込みです。

収入

介護保険収入 602,911千円

繰越金 397,435千円

雑収入 205千円

支出

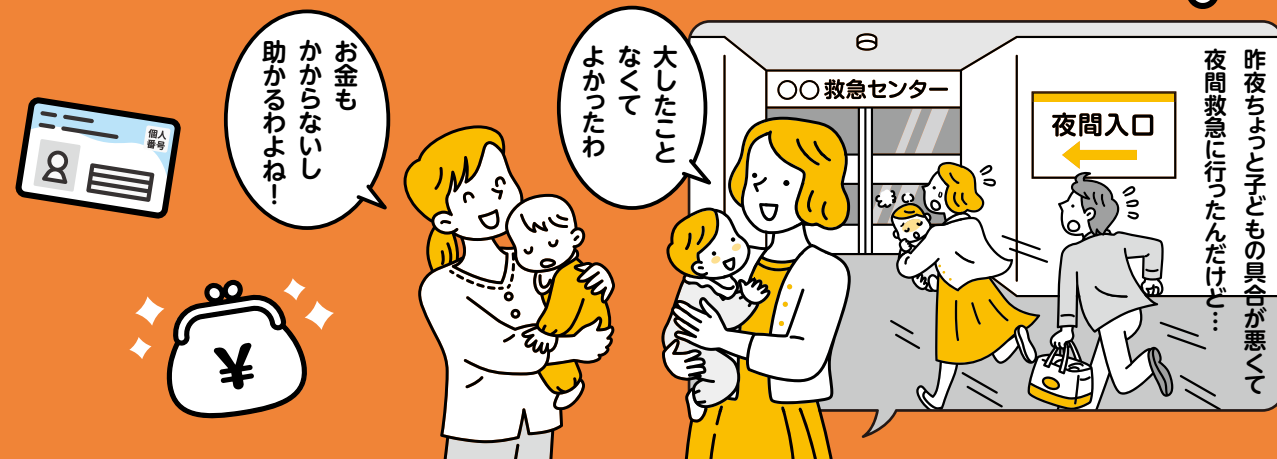
予備費 743,434千円

介護納付金 256,115千円

還付金 1,000千円
積立金 2千円

間違いだらけの医療費節約

子どもの医療費は タダじゃない！



子どもの医療費の7～8割は 健保組合が負担している！

現在、子どもの医療費は「子ども医療費助成制度」により、無料もしくは軽減措置がとられています。そのため、子どもの医療費は国や自治体が負担していると思っている人が多いようですが、**実は自治体の負担は自己負担分にあたる2～3割のみ。残りは健保組合が負担しています。**つまり、わたしたちが毎月負担している健康保険料から支払われているのです。

安易な受診は健保組合の財政悪化の 原因に

実際の窓口では医療費がかからないので、得をしている感じがするかもしれませんが、それは大きな間違いです。**例えば6歳未満の場合、夜間や休日などの割増料金は大人よ**

りずっとかかります(下表参照)。

安易な受診が増えると、健保組合の財政悪化につながるだけではなく、本当に緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたすことになります。重症の場合はすぐに受診が必要ですが、**そうでない場合は、平日の診療時間内に受診できないか、本当に受診が必要か、考えてみることも大切です。**

【6歳未満の割増料金】

※()内は6歳以上

時間帯	初診時	再診時
時間内	750円 (加算なし)	380円 (加算なし)
時間外加算	2,000円 (850円)	1,350円 (650円)
休日加算	3,650円 (2,500円)	2,600円 (1,900円)
深夜加算	6,950円 (4,800円)	5,900円 (4,200円)

※小児科を標榜している医療機関では、診療時間内でも夜間・深夜・休日加算がかかる場合があります。(例:日曜日を診療日にしている場合でも、休日加算がかかる)

健保からのお願い

ムダな医療費を減らし、必要なときに安心して医療が受けられるよう、子ども医療の適正受診にご協力をお願いします。



- ✓ できるだけ診療時間内に受診する
- ✓ 夜間や休日に受診するかどうか迷ったら、右記の電話相談やホームページなども利用してみる
- ✓ 子どもの薬にもジェネリックがあるので、かかりつけ医に相談してみる
- ✓ 国の定める予防接種(定期接種)は必ず受けさせ、大きな病気の予防に努める

●子ども医療電話相談 #8000
●子どもの救急ホームページ
<https://kodomo-qq.jp>
(公益社団法人 日本小児学会)

ファイザー健康相談(委託先:ティーベック株式会社)

0120-855-052
(フリーダイヤル)

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。詳しくは同封のチラシをご覧ください。



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

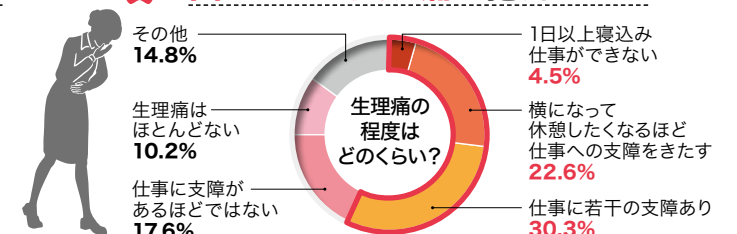
年間**3.4**兆円

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**



**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 みんなが動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。

ファイザー健保組合が実施する、女性向けヘルスケアサービス「FEMCLE」のご案内は7月頃を予定しています。時期になりましたら、健保組合ホームページのお知らせをご覧ください。

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)

●**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)

40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)

50歳

60歳

婦人科がん

●**子宮頸がん**
20歳代からかかる人がある。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。



身近に迫る健康問題 ニュースグード

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

気象病とは？

天気が悪い日や季節の変わり目などに具合が悪くなった経験はありませんか？ その不調は「気象病」かもしれません。気象病とは、気圧や気温などの気象条件の変化によってあらわれる心身の不調の総称です。**天気のせいでは不調をきたす人は、推計1,000万人以上**といわれています。



気象病になりやすい人とは？

気象病を訴える人は全世代にわたり、性別も問いませんが、ホルモンバランスが乱れやすい女性の方が多い傾向があります。また、デスクワークなどで長時間座っている人も血流が悪くなるため症状が悪化しやすいといえます。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。



自律神経を整えてセルフケア

規則正しい生活や栄養バランスのよい食事、心身のリフレッシュが基本です。エアコンの当たり過ぎは温度や湿度の変化に適応できない原因となるので、気をつけましょう。



耳のマッサージは内耳の血流改善に効果的

記録をつけて事前に対処

体調が悪いときは、**気象病対策アプリやメモなどで記録して「見える化」しておきましょう**。天気の変化と不調の関係がわかると、服薬や予定の調整など、事前の対策が可能です。



注意の通知を受けたり気圧変化が事前にわかるアプリを活用

いつもと違う症状は病院へ

「薬が効かない」「痛みが強い」など、いつもと症状が違うときは要注意。ほかの病気が隠れている可能性もあるので、**がまんせずに早めに医療機関を受診してください**。

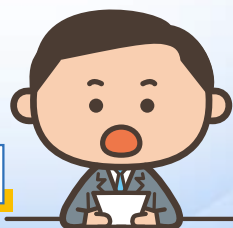


アプリやメモなど事前につけた記録を見せると伝わりやすくなります

LIVE

気象病

ニュースグード



天気で体調が悪くなる!?

気象病の原因と症状

耳の鼓膜の奥にある内耳は、聴覚や平衡感覚をつかさどり、気圧の変化を察知するとされています。気圧の変動は、内耳を通じて脳に伝わり、**自律神経が乱れて心身に不調をきたすことがある**のです。

気象病の症状は多岐にわたり、どのような症状がどの程度あらわれるかは個人によって異なります。

移動性高気圧が通過する春や梅雨時、台風接近時など、**気温や気圧の変動が大きいときは気象病が起こりやすいときです**。このようなときに体調不良になりやすい人は気象病の可能性があります。

代表的な症状

- ・頭痛
- ・関節痛
- ・めまい
- ・肩こり
- ・倦怠感
- ・古傷が痛む
- ・眠気
- ・うつ症状

注意したいこと

とくに、乗り物酔いをしやすい人は、内耳が少ない刺激でめまいを感じてしまうことから、気象病になりやすいといわれています。また、**自律神経が乱れやすい生活習慣の人も要注意**。睡眠時間が不規則、運動不足、午前中に陽の光を浴びていないという人は気をつけましょう。

5つ以上該当すると気象病の可能性が高いです。

気象病「セルフチェック」

- ☐ 雨が降りそうな気配がわかる
- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ 梅雨がくるのが憂鬱
- ☐ 季節の変わり目は体調を崩しやすい
- ☐ 雨が降る前に眠気やめまいを感じる
- ☐ 夏ののぼせ、冬の冷えがづらい
- ☐ 天気の変化で気分が浮き沈みしやすい
- ☐ 首を痛めたことがある
- ☐ 運動不足かつデスクワークが中心
- ☐ 偏頭痛持ちである



運動指導・監修
健康運動指導士
まだ あき



ロコモ予防に！ 今からはじめる 筋肉積立

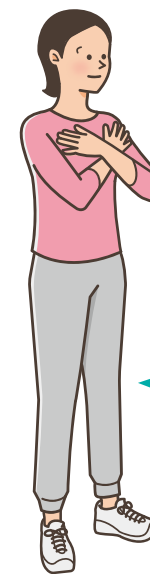
筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

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。

10回
×
3セット



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。



歯を失う原因第1位！

歯周病

う病気です。成人では、およそ2人に1人がかかっているというデータ※1もあります。

疾病別医療費※2では、**歯科の医療費はがんや呼吸器系の病気を抜いてトップ**。悪化してから治療すると、お金も通院時間も余計にかかります。**早めの治療とセルフケア、定期的な健診が重要です**。

※1 厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」
※2 健康保険組合連合会「令和4年度 歯科疾患の医療費及び受診動向」

セルフケアのポイント

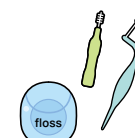
歯周病だけでなく、むし歯予防のためにも毎日のセルフケアはかせませません。成人では、治療した詰め物が取れたり欠けたりしてむし歯が再発する、歯と歯の間にむし歯が発生するといったことも多いです。

歯みがき後のうがいは軽くてOK



最近の歯みがき粉にはむし歯を予防するフッ素が含まれています。フッ素成分が口の中に残るように、歯みがき後は少量の水で軽めにゆすぎましょう。

フロスや歯間ブラシ等も活用



歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシも活用しましょう。舌の汚れは、舌ブラシで1日1回、起床時にブラッシングすると口臭予防に効果的です。

歯の健康 +α



歯の健康は全身の健康に影響する

歯周病は糖尿病を進行させ、糖尿病は歯周病を悪化させることがわかっています。また、歯周病菌は動脈硬化や心筋梗塞を引き起こしたり、誤嚥性肺炎や早産・低体重児出産の原因にもなります。さらに、抜けた歯が多い人は認知症になるリスクも高まります。

喫煙者は歯周病になりやすい

口は喫煙の影響を直に受けます。喫煙は歯周病の進行や重症化に悪影響を及ぼすだけでなく、治療効果も下げてしまいます。喫煙者は、歯ぐきの血行が悪くなるため、血が出るなどの初期症状が現れにくいという事実も…。禁煙は歯の健康にとっても大切なのです。