

アストラゼネカ健康保険組合

# けんぽ ニュース

2025 Autumn  
vol.42

## CONTENTS

- P2 2024年度決算のお知らせ
- P3 女性の健康サプリ「食事で肌改善」
- P4 インフルエンザ／コロナワクチン予防接種費用補助のお知らせ
- P4 2025年10月1日から19歳以上23歳未満の被扶養者の認定基準が変わります
- P5 マイナ保険証への切り替えはお済みですか？
- P6 フレイルにならない生活習慣  
目のフレイルを防ぐ（フレイル：加齢による心身の衰え）
- P8 しっかり食べて低カロリー ラクちんレシピ  
根菜とひじきのごまマヨサラダ  
スイートパンプキン

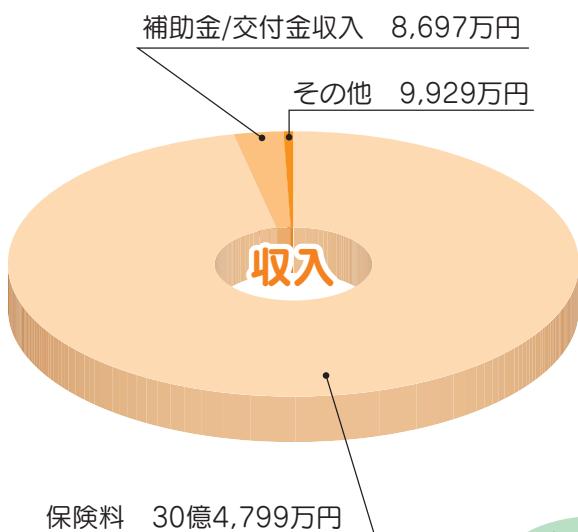


ヴァヴェル城(ポーランド)

## 2024年度決算のお知らせ

# 収支差引額で2,198万円の黒字

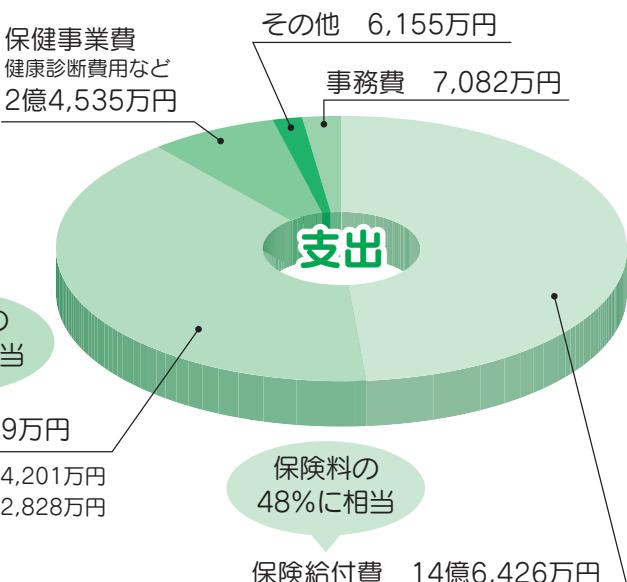
### 健康保険



収 入	32億3,425万円
支 出	32億1,227万円
収支差引額	2,198万円

### 経常収支

経 常 収 入	30億8,864万円
経 常 支 出	31億5,167万円
経常収支差引額	▲6,303万円



### 収支の状況

2024年度の一般勘定の収入合計は32億3,425万円、支出合計は32億1,227万円となり、被保険者数の増加による保険料収入や補助金/交付金による収入の増加に対し、支出の増加が抑えられ、予定していた繰入金を使用せず、収支差引額は2,198万円の黒字となりました。

「保険給付費」、「納付金」の高騰は今後も続くことが予想され、保健事業を確実に進めながら慎重な組合運営が求められています。

### 介護保険

40歳以上が加入する介護保険は、社員（40歳以上）と会社がそれぞれ報酬（賞与を含む）の1.0%ずつ負担し、健康保険組合が国からの請求（介護納付金）に基づいて納付しています。

2024年度の介護保険の収入額は6億1,525万円、支出額は4億8,048万円となり、収支差引額は1億3,477万円の黒字となりました。支出が少ないので、事業所編入（2023年7月1日付け）の影響によるもので、実際よりも少ない介護保険の被保険者数で2024年度の介護納付金が国により決定されていたことが理由です。

#### 収入

科 目	収入決算額
介護保険料収入	6億1,525万円

#### 支出

科 目	支出決算額
介護納付金	4億8,048万円

#### 収支差引額

収支差引額	1億3,477万円
-------	-----------

# 女性の 健康サプリ

## 「食事で肌改善 ～美と健康は食べ物から～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、女性特有の症状が原因かもしれません。今回は「肌のトラブル」についてご紹介します。

### いろいろな肌のトラブル

肌荒れの原因はさまざまですが、栄養バランスのよい食事をとれていないことも原因の一つです。食事制限のダイエットや食生活の偏りなどにより栄養素が不足すると、肌トラブルだけでなく、爪や髪などの健康も損なわれてしまいます。



#### 症状の例

- ・肌が乾燥する
- ・肌の赤み
- ・シミ、そばかすができる
- ・吹き出物ができる

#### もしかしたら病気かも？

長引く肌荒れは、慢性湿疹やアトピー性皮膚炎など、治療が必要な病気である可能性があります。セルフケアで改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう。

### 「肌の健康美」をめざすには？

洗顔、保湿などの肌の外側から行うセルフケアはもちろん、食生活を見直し、必要な栄養素をきちんととることが大切です。たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが含まれている食材やメニューを、手軽に購入できるものから食事に取り入れてみましょう。

### 今日からトライ！～予防と対策～

#### 1 肌をつくる たんぱく質をとる

肉や魚介類、卵、大豆などに多く含まれるたんぱく質は、肌や爪、髪をつくる栄養素です。また、エネルギー源として最も重要な炭水化物も抜くことなく摂取しましょう。



#### 2 肌の調子をととのえる ビタミンを補給

ビタミンの中でも、皮膚を正常に保つのに役立つビタミンAや肌トラブルケアが期待できるビタミンB6を意識しましょう。手軽にとりやすい食材に、チーズや卵、バナナ、ニンニクなどがあります。



#### 3 ミネラルで 肌トラブル改善

ミネラルは、鉄分やカルシウム、亜鉛などが代表的な栄養素です。とくに、うなぎやアボカドなどに含まれる亜鉛は、肌や髪のトラブルを改善するといわれています。鉄分やカルシウムは、飲料などで手軽に摂取できます。



# インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

アストラゼネカ健康保険組合では、インフルエンザ予防接種を希望される社員の皆さんとそのご家族（健康保険の被扶養者）に対し、接種費用の補助を行います。

2025年度より株式会社大和総研および株式会社法研が提供する「KOSMO Web」にてインフルエンザ予防接種費用補助を実施します。なお、詳細はWorkvivoにてお知らせします。



## 実施要綱

### 1 対象者

アストラゼネカ健康保険組合に加入する社員とそのご家族（健康保険の被扶養者）

※接種日時点でアストラゼネカ健康保険組合に加入していることが必要です。



### 2 医療機関

自由（最寄りの医療機関で接種してください）

### 3 補助対象の接種期間

2025年10月1日(水)～2025年12月31日(水)

申請締め切り日：2026年1月31日(土)



### 4 費用負担

インフルエンザ予防接種費用を1回につき上限6,000円までをアストラゼネカ健康保険組合負担とします。

※13歳未満のお子様等、2回接種した場合はそれぞれにつき上限6,000円を補助

※2025年度より、コロナワクチンの接種費用の一部も費用補助を開始します。詳細が決まり次第Workvivoにてお知らせしますので、接種された方は領収書の保管をお願いします。

補助対象の接種期間：2025年10月1日(水)～2025年12月31日(水)

申請締め切り日：2026年1月31日(土)

2025年  
10月1日  
から

## 19歳以上23歳未満の被扶養者の 認定基準が変わります

年間収入150万円未満に

2025年度の税制改正により、働き手が不足している状況を踏まえ、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が変更されることになりました。これを受け、健康保険の扶養認定要件についても見直しが行われます。

### 1 年 間 収 入

認定対象者の年間収入に係る認定要件のうち、その額を130万円未満とする方について、当該認定対象者が19歳以上23歳未満である場合は150万円未満となります。

### 2 年 齢 要 件

該当年の12月31日現在の年齢が19歳以上23歳未満である方が対象となります。

### 3 対象外となる統柄

統柄が「配偶者」の場合は対象外となります。なお、届出はしておらず事実上婚姻関係と同様の事情にある場合も含まれます。

健康保険証が使えるのは、2025年12月1日まで

# マイナ保険証への切り替えは お済みですか？

従来の健康保険証は、2024年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する2025年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのことです。



## ●マイナ保険証のメリット

① データに基づく質の高い医療が受けられる

② 高額療養費の手続きが不要

③ 医療費控除の手続きが簡単にできる

## ●マイナンバーカードの申請方法

### ① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

### ② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくは[こちらへ](#)  
マイナンバーカード総合サイト  
(地方公共団体情報システム機構)



## ●マイナ保険証の登録方法

### ① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



◆詳しくは[こちらへ](#)  
マイナンバーカードの  
健康保険証利用について  
(厚生労働省)



### ② スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。  
起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。



### ③ セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



## ●マイナ保険証の使い方

①カードリーダーに  
マイナンバーカード  
を置く



②顔認証もしくは  
4桁の暗証番号を  
入力して本人確認を行う



③画面の案内に従って、  
情報提供の可否を選択

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平 日 9:30~20:00 (年末年始  
土日祝 9:30~17:30 を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は  
24時間365日受付

フレイルに  
ならない  
生活習慣



# 目のフレイルを防ぐ

年齢を重ねるとどうしても体のあちこちにダメージが生じます。

その状態をフレイルと呼びます。

若いうちからフレイルの予防に取り組むことで加齢による衰えを  
ゆるやかにして、健康に過ごせる状態を維持しましょう。

## 目のフレイルは 隠れた病気のサイン！？

目のフレイルは加齢による目の機能低下のこと、アイフレイルとも言います。40歳を過ぎて「何となく見えにくい」と感じたらアイフレイルのサイン。その多くは老眼によるものですが、なかには緑内障などの目の病気が隠れていることがあります。軽視は禁物です。

また、アイフレイルは目だけの問題ではありません。進行して見えづらくなると日常生活が制限されるため足腰の衰え（身体的フレイル）、うつや認知機能低下（心理的・認知的フレイル）、社会とのつながりの減少（社会的フレイル）の悪化にもつながり、要介護のリスクが高まります。

## あなたは大丈夫？ アイフレイルチェックリスト

以下の項目のうち2つ以上該当する場合、アイフレイルの可能性があります。

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなることが増えた
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事のときにテーブルを汚すことがたまにある
- メガネをかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすくなった
- はっきり見えないときにまばたきをすることが増えた
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 階段や段差が危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

※出典：日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発 公式サイト

### フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。  
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。



# 40歳から！アイフレイル対策

アイフレイルを防ぐためには、原因となる目の病気を早期に発見することが大切。それによって適切な予防や治療が可能となり、進行を遅らせたり、症状を緩和させたりすることができます。高齢になっても目の機能を良好に保ち、快適な日常生活を送るために40歳になったらアイフレイル対策を始めましょう。

## 定期的に目の検診を受ける

アイフレイルの原因となるおもな病気の発症年齢は40～50歳ごろ。発症してもすぐに見えにくくなるわけではなく5～20年かけて徐々に進行するため、40歳以降、年1回程度、目の検診を受ける。

### 原因となるおもな病気

#### ●緑内障

目と脳をつなぐ視神経が障害され、視野が欠ける。一度欠けた視野が元に戻ることはない。

#### ●糖尿病網膜症

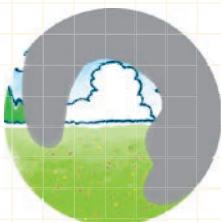
糖尿病の合併症のひとつ。進行すると視力が低下し、失明することがある。

#### ●加齢黄斑変性

視力にとっていちばん大事な黄斑部が障害される病気。ゆがんで見えたり、中心が暗く見える。

#### ●白内障

目の水晶体が濁る病気。ぼやける・かすむ、光をまぶしく感じるなどの症状が現れる。



緑内障：視野が欠ける



加齢黄斑変性：ゆがんで見える

### 検診で行われるおもな検査

#### ●視力検査

目の見え方を客観的に評価する検査。

#### ●眼底検査

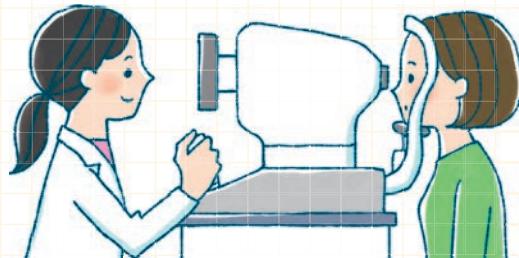
目の奥の血管や網膜、視神経を調べる検査。緑内障や糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などの早期発見に必要。

#### ●眼圧検査

眼球の硬さを測定する検査。眼圧が高いと緑内障が疑われる。

#### ●視野検査

視野（真っ直ぐ前を見た状態で見える範囲）を調べる検査。緑内障などの早期発見に必要。



眼底検査

## 生活習慣を改善する

見えにくさなどの自覚症状が現れる前から生活習慣を見直すことで、アイフレイルのリスクを減らせる。

### 禁煙する

喫煙は加齢黄斑変性の最大の危険因子。また、血圧を上昇させて糖尿病網膜症に悪影響を及ぼす。



### 紫外線を避ける

紫外線は白内障などの危険因子。UVカットのメガネやコンタクトレンズ、サングラス、帽子などで紫外線を避ける。



### 血糖値と血圧をコントロールする

高血糖と高血圧は糖尿病網膜症の危険因子。栄養バランスのよい食事を1日3食、規則正しく食べることや減塩、適度な運動などを意識する。





# 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

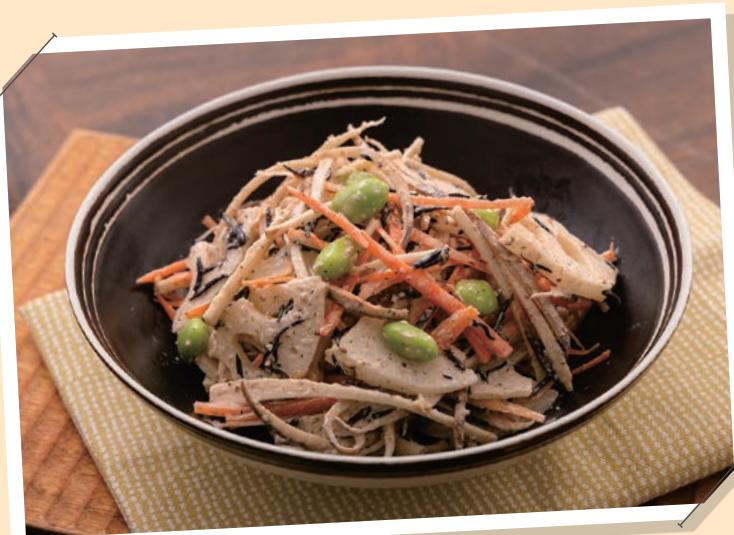


● 料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)  
● 撮影 松村 宇洋  
● スタイリング 小森 貴子



## 根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g



### 材料 (2人分)

ごぼう	.....	30g
にんじん	.....	30g
れんこん	.....	50g
ひじき(乾燥)	.....	2g
枝豆(冷凍)	.....	正味15g
A マヨネーズ	.....	大さじ1・1/2
すりごま(白)	.....	小さじ2
しょうゆ	.....	小さじ1/4

### 作り方

- ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

## スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

### 材料 (4個分)

かぼちゃ	.....	150g
バター(無塩)	.....	10g
はちみつ	.....	大さじ1/2

### 作り方

- かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。

