

# Smile Kenpo

Autumn / 2025  
vol. 45

東京支店／かばおさん  
お散歩で見つけた夏の声



神戸本社／Mさん  
チタン製大鳥居

2024年度の  
決算を  
お知らせします

## CONTENTS

|                            |   |                 |    |
|----------------------------|---|-----------------|----|
| 2024年度 決算のお知らせ             | 2 | ちょこっと“歩き”習慣     | 8  |
| リリー健保 2024年度の年齢構成から見える健康課題 | 4 | 目のフレイルを防ぐ       | 9  |
| 健康保険証が利用できなくなったらどうなるの?     | 6 | 防災グッズの準備        | 11 |
| 被扶養者の認定基準が一部変わります          | 7 | インフルエンザ予防接種費用補助 | 12 |
|                            |   | リリー健保からのお知らせ    | 13 |

— ご家族皆様さんでご覧ください —

日本イーライリリー健康保険組合

# 2024年度 決算のお知らせ

## 決算総額 26億5,187万円

### 2024年度収入支出決算の概要

**健康保険分** 健康保険料率 76.00% (事業主 39.33% 被保険者 36.67%)

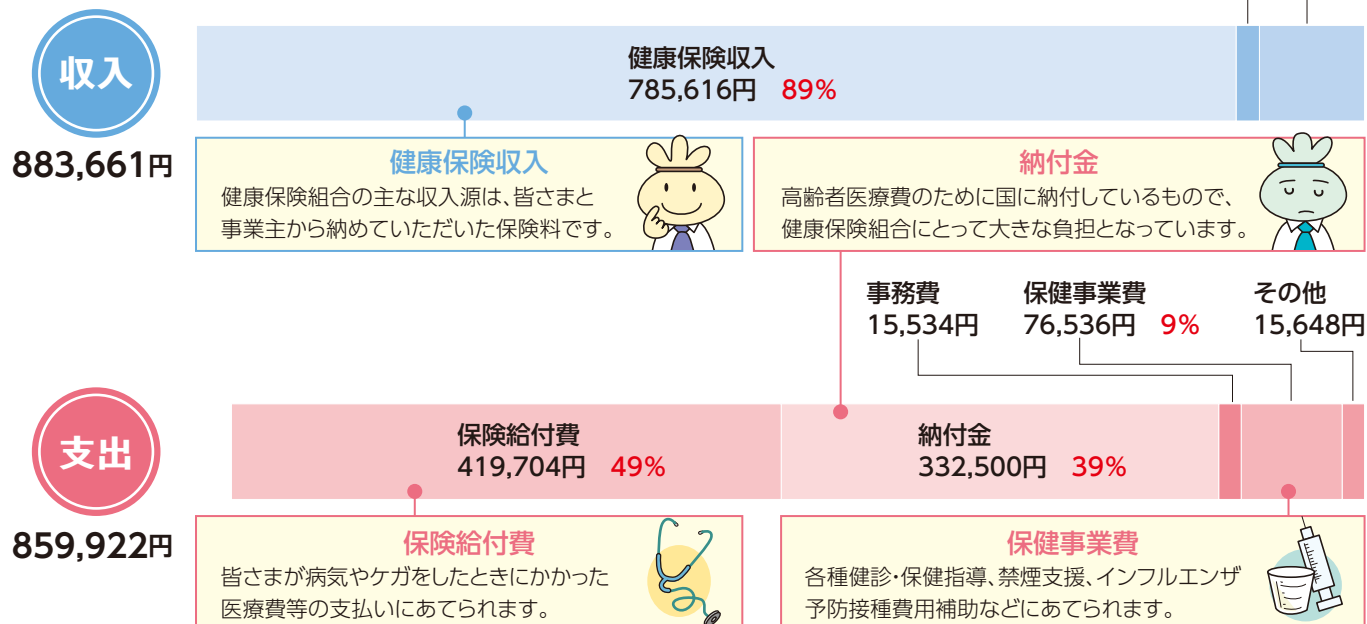
(千円)

|    |             |           |
|----|-------------|-----------|
| 収入 | 健康保険収入      | 2,357,633 |
|    | 調整保険料収入     | 45,988    |
|    | 繰越金         | 88,483    |
|    | 繰入金         | 100,000   |
|    | 国庫補助金収入     | 600       |
|    | 特定健康診査等事業収入 | 14,968    |
|    | 出産育児交付金     | 1,715     |
|    | 財政調整事業交付金   | 32,748    |
|    | 雑収入         | 9,733     |
|    | 合計          | 2,651,868 |
|    | 経常収入合計      | 2,384,582 |

|    |        |           |
|----|--------|-----------|
| 支出 | 事務費    | 46,618    |
|    | 保険給付費  | 1,259,531 |
|    | 納付金    | 997,833   |
|    | 保健事業費  | 229,685   |
|    | 雑支出    | 166       |
|    | 経常外支出  | 46,792    |
|    | 合計     | 2,580,625 |
|    | 経常支出合計 | 2,534,612 |

|           |           |
|-----------|-----------|
| 経常収入支出差引額 | ▲ 150,030 |
|-----------|-----------|

### ●被保険者1人当たりで見ると



**介護保険分** 介護保険料率 20% (事業主10%、被保険者10%)

(千円)

|    |        |         |
|----|--------|---------|
| 収入 | 介護保険収入 | 453,425 |
|    | 雑収入等   | 103     |
|    | 合計     | 453,528 |

|    |           |         |
|----|-----------|---------|
| 支出 | 介護納付金     | 370,152 |
|    | 介護保険料還付金等 | 45      |
|    | 合計        | 370,197 |

|         |        |
|---------|--------|
| 収入支出差引額 | 83,331 |
|---------|--------|

# 健康保険組合のおかれた状況について

健康保険組合連合会が発表した「令和7年度健康保険組合予算編成状況—早期集計結果(概要)について—」によると、約8割の健保組合が経常収支で赤字、全体の経常収支は▲3,782億円の赤字の見通しとなることとなりました。

内容を見てみますと、保険料収入が4.3%増加しているものの、医療費となる保険給付費が1.5%、高齢者医療への拠出金が0.4%増加していることが要因となっています。

65歳以上の人口は、団塊の世代が75歳以上となる7年度以降も増加し、高齢者拠出金が増え続ける一方、支え手となる現役世代の減少が続くため、拠出金の負担増は必至であり、今後の財政悪化が懸念されます。

現役世代の負担を軽減し、能力に応じて全世代が支え合う、全世代型社会保障の構築に向けた改革は急務です。

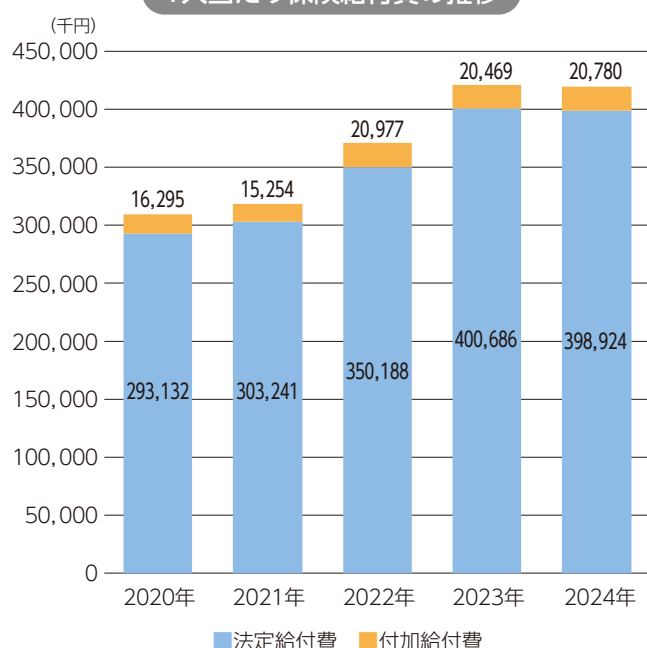
## リリー健保の現状について

2024年度は、保険給付費は前年度より減少しましたが、前期高齢者や後期高齢者の医療費となる納付金は増加しました。その結果、3年連続の経常赤字となりました。

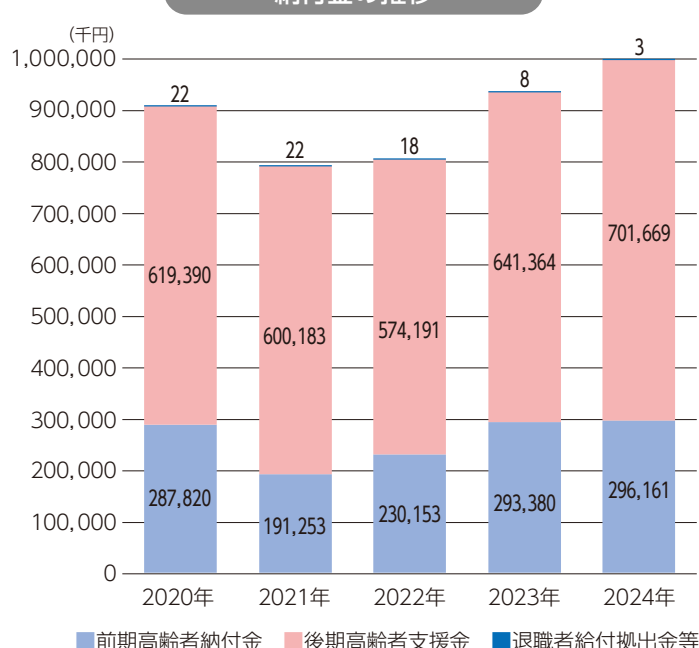
この傾向は2025年度以降も続く見込まれています。そのため、保険料率の見直しも想定しております。

引き続き健全な運営を行ってまいります。健診の受診やウォーキングなど保健事業をご活用いただき、時間外の受診を控えるなど医療費の節減にもご理解とご協力をお願いいたします。

### 1人当たり保険給付費の推移



### 納付金の推移



## 決算編成の基礎数値

- ◆被保険者数 3,001人 (男性 2,010人、女性 991人)
- ◆平均標準報酬月額 758,982円 (男性 798,581円、女性 675,121円)
- ◆平均年齢 42.87歳 (男性 43.51歳、女性 41.58歳)
- ◆被扶養者数 3,924人 扶養率 1.32人
- ◆前期高齢者加入率 0.47%
- ◆介護保険の被保険者数 1,925人
- ◆介護平均標準報酬月額 833,568円

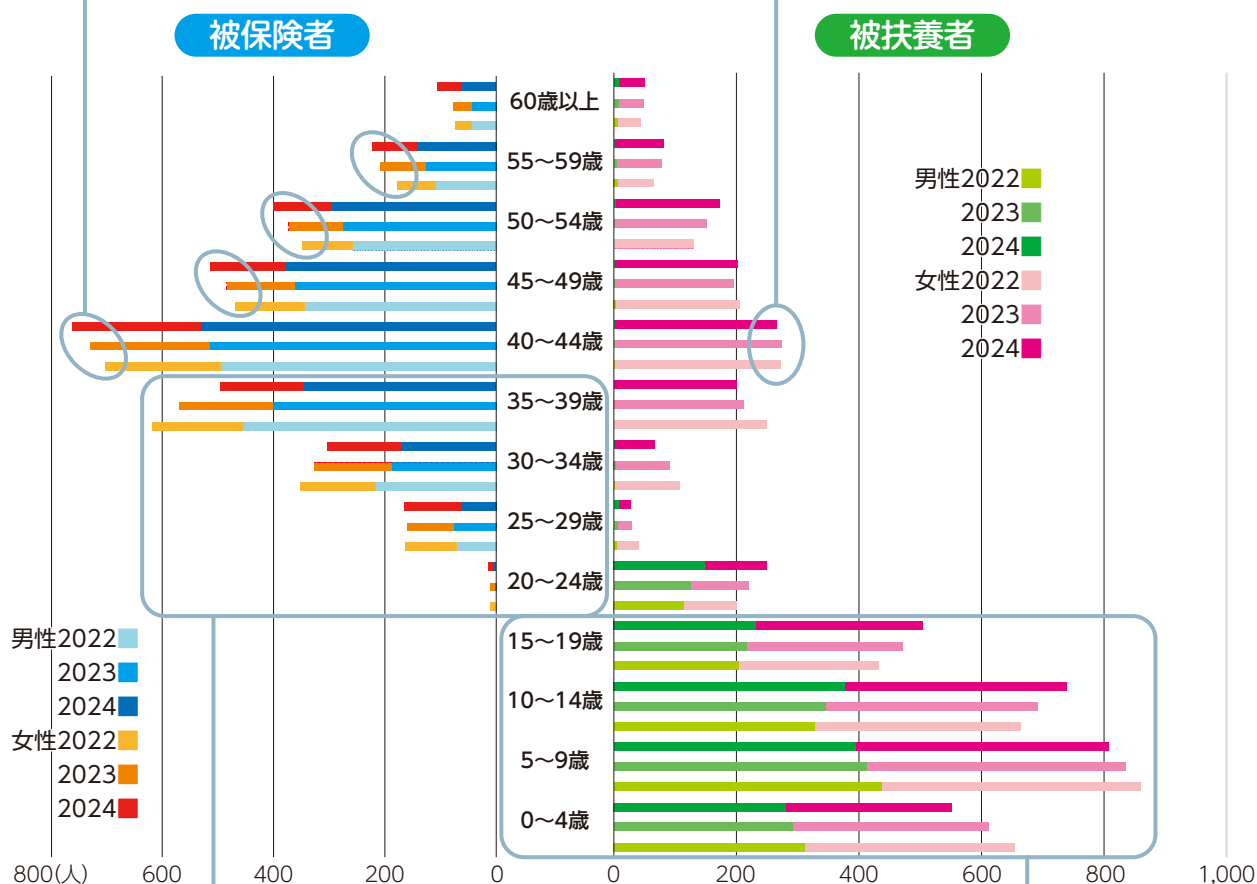
# 2024年度の年齢構成 から見える健康課題

## ◆年齢構成

- 社員の平均年齢は2020年度末では40.39歳であったのが、2024年度末には43.23歳と約3歳上昇している。

現在最も人数の多い40～44歳の階層が  
1階層上の45～49歳に移行する

最も人数の多い40～44歳の階層が  
5年後には1階層上がる

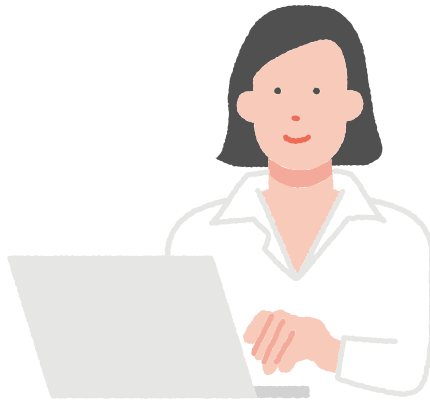


40歳未満の社員の階層の人数は減少傾向にあり、逆に40歳以上の階層は増加傾向にある

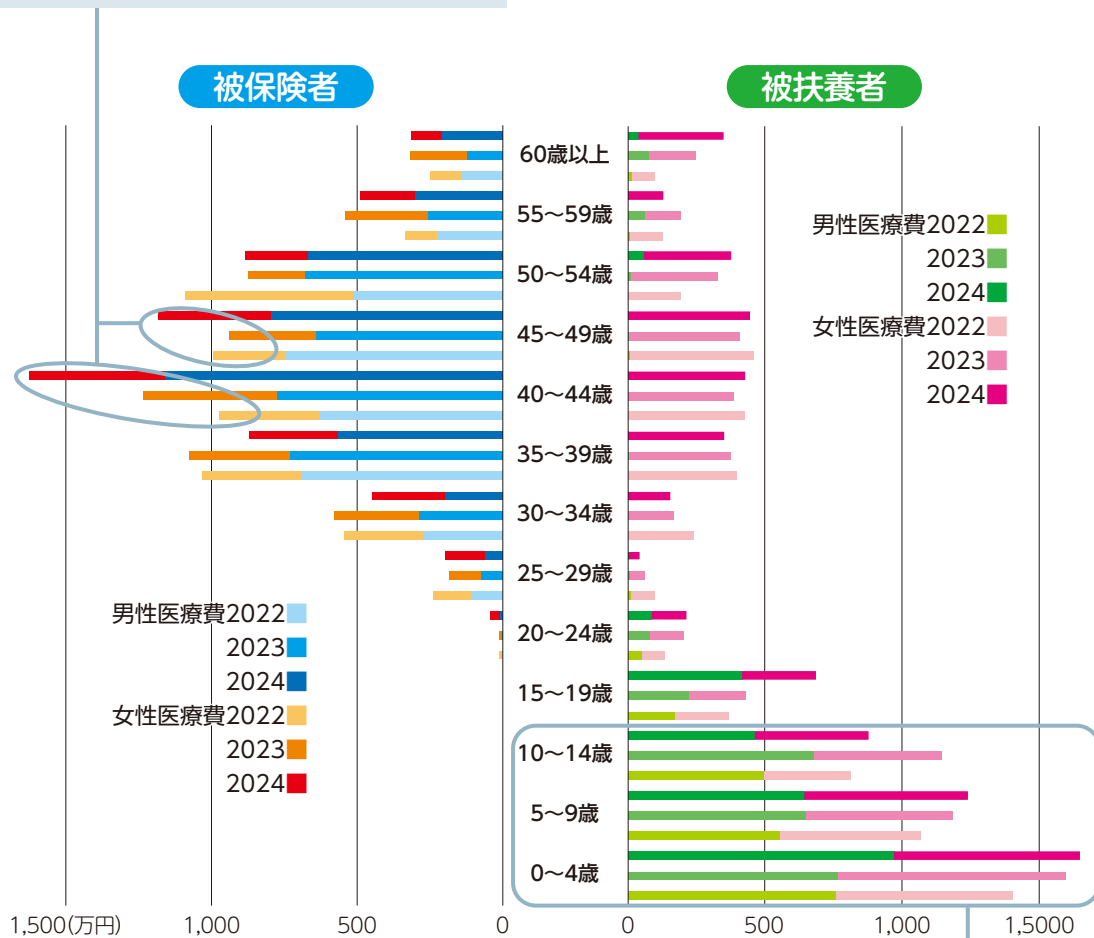
0～19歳の被扶養者が全加入者の38%を占めている

## ◆年齢階層別医療費

●年齢が高くなるほど医療費も高額になる。



40～49歳の医療費の伸びが著しい



0～14歳の医療費合計は、リリー健保全体の医療費の29%、家族分の医療費の54%を占めている

医療費の増加を抑制するため、健康診断の受診はもちろんのこと“要再検査”や“要精密検査”の判定があった方は必ず二次健診を受けてください。生活習慣病予備軍と判定された方は、特定保健指導を受けて生活習慣の改善を図りましょう。





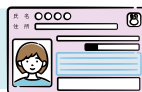
# 健康保険証が利用できなくなったらどうなるの？

2025年12月2日、これまでの健康保険証は利用できなくなります。

いざというときに困らないように、健康保険証が利用できなくなったあとの医療機関のかかり方について確認しておきましょう。



## マイナンバーカードはお持ちですか？



YES

NO

## 健康保険証利用の登録はお済みですか？

YES

**マイナ保険証<sup>※1</sup>で医療機関等にかかることができます。**

\*1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  
※マイナ保険証が使えない医療機関等やカードリーダーの故障により、マイナ保険証を読み込めないなどのトラブルが発生した際に、「資格情報のお知らせ」の提示を求められることがあります。マイナ保険証と併せて携帯するようにしてください。

NO

## マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードはオンライン申請、郵送による申請、証明写真機での申請が可能です。くわしくは、下記よりご確認ください。

[マイナンバーカード総合サイト](#)  
申請・受取方法/申請状況確認

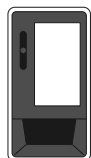


☑マイナンバーカードを受け取ったあとは、ご自身で健康保険証利用の登録が必要です。

## マイナンバーカードの健康保険証利用 登録方法

### ①医療機関等の窓口の顔認証付きカードリーダーで登録する

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



### ②スマートフォン(マイナポータル)で登録する

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後、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で登録する

ATM画面の「各種お手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



## 健康保険証終了後、マイナ保険証を登録していない場合は、どうやって医療機関にかかるの？

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証の登録をしていない方などには、[資格確認書](#)を交付いたします。

有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、引き続き安心して医療を受けていただくことができます。

### いつごろ、誰に送られるの？

- ・新規加入者様に随時交付いたします。
- ・既存加入者様には、健康保険証の有効期限内に交付します（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。



## メリットがたくさん！マイナ保険証

☑医療費の支払いで…マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

☑病院や薬局で…過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても、医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

☑確定申告で…マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

## マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル: 0120-95-0178  
平 日: 9時30分～20時  
土 日 祝: 9時30分～17時30分(年末年始除く)  
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

2025年10月1日から

# 被扶養者の認定基準が 一部変わります

健康保険の被扶養者の認定については、年間収入130万円が基準となっています。しかし今年度の税制改正大綱において、働き手が不足している状況を鑑みて、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。

2025年9月まで

年間収入130万円未満

2025年10月から

年間収入150万円未満

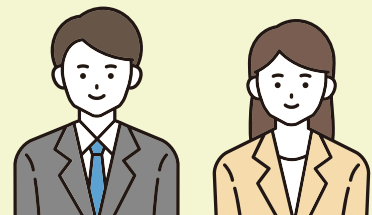
対象年齢

19歳以上23歳未満

適用

2025年10月1日

- ※19歳以上23歳未満でも、被保険者の配偶者は除きます。
- ※学生であってもなくても対象となります。年齢が基準となります。
- ※年齢要件は、2025年12月31日現在の年齢となります。



## 被扶養者とは？

健康保険では、被保険者だけでなく被保険者に扶養されている75歳未満の家族にも保険給付を行っています。この家族を被扶養者といい、その範囲は法律で決められています。



## 被扶養者の範囲とは？

被扶養者となるためには、原則として国内に居住していて、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。扶養の基準は、扶養となる人の年間収入が130万円未満で、被保険者の収入の1/2未満とされていますが、19歳以上23歳未満はその基準が150万円となります。

ちょっと

“歩き”

習慣

## 機会 編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！  
すこやかな毎日を送るのに役立つ  
“歩き”のコツをご紹介します。

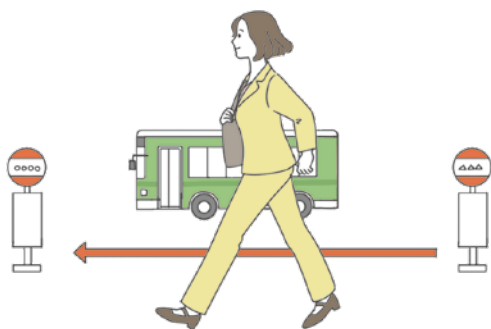
### 少しずつ、1日の合計歩数を増やそう！

比較的手軽にできるウォーキングは、日常生活に取り入れやすい運動の一つです。運動として習慣的にウォーキングを行うことはもちろん、**こまめに歩いて1日の合計歩数を増やす**ことでも、健康効果が期待できます。通勤や買い物などで**歩く機会を積極的に増やしてみましょう**。スマホの健康管理アプリなどを活用すれば、歩数の増減を手軽に把握することができます。



#### 通勤時間を利用して歩く

バスや電車通勤では、1停留所・1駅前で下車して歩いてみましょう。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するのも効果的です。車通勤の場合は、勤務先から少しでも遠い場所に駐車するなどの工夫で歩数を増やせます。



【ミニが実践のコツ！】

#### 家の外に出かける機会をつくる

休日には出かける機会を増やし、積極的に歩くようにしましょう。買い物などの用事で外出する際は、行き帰りの道中に遠回りしたり、広い店の場合は店内を見回ったりすることで、手軽に歩数を増やすことができます。



#### column

### 腰痛・肩こりの 予防・改善にも！

ウォーキングは腰痛・肩こりの予防・改善策の一つとしても効果的です。ウォーキングによって腰回り、肩回りの筋肉が鍛えられ、筋肉が柔らかくなり、可動域が広がるためです。歩くことによって血流がよくなるため、血圧の低下や新陳代謝の活性化などが期待できます。



フレイルに  
ならない  
生活習慣



目

の  
フレイルを防ぐ

監修…松本眼科 院長 松本拓也

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。

## 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で、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、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



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。

# 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期待できます。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。



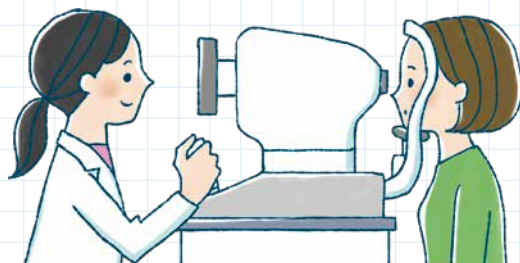
緑内障:視野が欠ける



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。

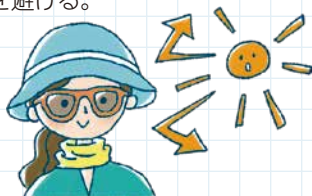
### 禁煙する

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。



\\今日から使える/



# 防災グッズの準備

防災グッズは、災害時の「困った!」を減らす力になります。今回は「何を備えたらいいかわからない」とのお悩みが多い持ち出し袋の中身と、防災グッズについてまとめました。

## 1次持ち出し袋

### 緊急時に各自が持ち出す袋

災害直後に持ち出す袋。「安全に避難」し「生命を維持」することを最優先と考え、中身を絞ってコンパクトにまとめるのがポイント。1リットルの飲料水・1日分の非常食・ライト・常備薬・携帯トイレ・着がえ・タオル・小銭・ホイッスルなどは必須。両手が見えるリュックに詰め、玄関などすぐ手に取れる場所に置いておきましょう。



## 2次持ち出し袋

### 3日程度の避難生活を想定した袋

災害が落ち着いて、安全が確保されたあとに持ち出す袋。避難所や車中泊など、3日程度の避難生活に必要なものをそろえましょう。3日分の飲食物・ランタン・寝具・着替え・モバイルバッテリー・上履き・衛生用品・安眠グッズなど。物置やクローゼットに保管もOK。



## カスタマイズ&定期的な見直しが◎

年齢や家族構成、健康状態などによって災害時に必要なものは違います。赤ちゃんがいればミルクやおむつ、持病のある人には常用薬や補助具、ペットのいる家庭はエサやケージなど……。また、いざという時に使えないものは意味がありません。気候の変わりめなど、半年に1度は家族みんなで中身を見直しましょう。

## 「東京備蓄ナビ」

なにをどのくらい備蓄しておけばいいかわからない人におすすめ。わが家に必要な備蓄品と量をリストアップしてもらえます。



<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

## あると便利な 100 円ショップの防災グッズ

100円ショップには、携帯トイレやライト類など多くの防災グッズがあります。その中から、あると便利な防災グッズを紹介します。

圧縮タオル



少量の水でほぐすとタオルになる。ふだんも携帯しておくとう重宝する。

紙せっけん



専用ケースに入っている薄いシート状のせっけん。持ち運びしやすい。

携帯ビデ



ペットボトルに付けて使う。育児や介護のオムツかえ時などにも。

くっつく包帯



重ねて巻くと包帯どおりがくっつくので、1人で巻くことができる。

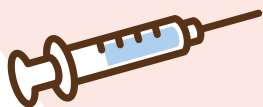
スティックライト



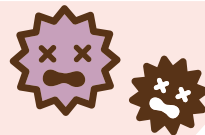
火や電気を使わず発熱しないライト。カバンなどにもつけられる。

監修:天野勢津子 防災士・イラストレーター 阪神・淡路大震災で被災した経験から、防災の大切さを知る。現在は、親しみやすい絵と文で、防災のノウハウをわかりやすく伝えている。著書『マンガ・イラスト・図解でまるっとわかる! 防災・被災ハンドブック』[増補改訂版]





## 電子申請サービス



# インフルエンザ予防接種費用補助

リリー健保では、疾病予防事業として予防接種の費用補助を行っています。  
 予防接種の効果を最大限に発揮するため、抗体が作られる期間を考慮し、  
 12月中旬までには接種を済ませましょう。[厚生労働省推奨事項]

スマホからも  
申請OK

紙の申請は  
行っておりません

### 対象者

リリー健保の被保険者および被扶養者

### 申請期限

2026年3月31日(火)まで

### 実施方法

各自が病院・診療所でワクチンを接種

### 申請方法

リリー健保のホームページから電子申請  
 ※領収書の画像添付必須(原本は送付不要)。

### 補助金額

1人あたり4,000円を上限とします。

### 振込日

健保受付月の翌月末

例) 健保受付10月→振込11月末

※健保からの振込通知は行いませので、預金通帳で  
ご確認願います。

※給付金は給与口座に振込となります。

### 対象接種期間

2025年10月1日(水)～2026年1月31日(土)

## ▼電子申請は次のように行ってください

ホームページの「電子申請」をクリックして、案内に沿って手続きを行ってください



領収書には①～⑤の記載が必須

- ①接種者氏名(個人名) ②接種日 ③接種金額(接種者個人)  
 ④医療機関名(領収印) ⑤インフルエンザ予防接種代である旨

※日本で承認されていないワクチンは対象外。

※期限を過ぎると補助金は支給されませんので、ご注意ください。

※領収書は被保険者と被扶養者分を1つのファイルにまとめて添付していただいてもOKです。  
 (ただし、画像が不鮮明な場合は再提出をお願いする可能性があります)

### 注意事項

# リリー健保からのお知らせ

## Smile Kenpo クイズ

Smile Kenpoを読んで、クイズに答えよう♪

**1** 2024年度リリー健保の決算について正しいモノを選んでください

- a 経常収支は黒字であった
- b 経常収支は赤字であった
- c 経常収支は差引ゼロであった

**2** リリー健保の年齢階層別医療費について正しいモノを選んでください

- a 40～49歳の医療費が前年に比べ著しく高い
- b 40～49歳の医療費が前年に比べ著しく低い
- c 40～49歳の医療費が前年に比べ変わらない

**3** アイフレイル対策について正しいモノを選んでください

- a 目の検診は数年ごとでよい
- b 年に1回程度、目の検診を受けるのがよい
- c 検診は必要ない

全問正解者**全員**に健保ポイント  
「**100ポイント**」プレゼント!  
さらに抽選で**5名様**に  
「**500ポイント**」プレゼント!

### 応募方法

- ①クイズの答え
  - ②保険証記載の記号・番号
  - ③氏名 ④所属事業所・部署名
- を明記し、リリー健保宛(郵送・メール・社内便のいずれか)にお送りください。

締切:2025年10月31日(金)

### 〈当選者発表〉

当選者の発表はポイントの付与をもって代えさせていただきます。

### 〈ポイント付与予定日〉

2025年11月28日(金)

前回の回答 ▶ ①b ②b ③b

## My Health Care (私の健康管理) 投稿を募集しています

リリー健保では、広報誌・ホームページに掲載する写真、ご自身の健康法や特定保健指導などの体験談を募集しています。採用された方には健保ポイントを付与します。

皆様のご応募をお待ちしています。

### ▼応募先

…リリー健保のホームページ(トップページ)  
の下部に応募要領などを掲載しています。  
こちらをご覧ください。

<https://www.lillykenpo.com>



### ▼付与ポイント

…写真は1,000ポイント、体験談は3,000ポイント

## 医療費明細通知について

健保ホームページ「医療費明細」では、被保険者・被扶養者の皆さんが医療機関を受診した際の医療費の内訳や保険給付実績を毎月お知らせしています。受診された月から通常3カ月後の初旬に掲載していますのでご確認ください。

**10月初旬掲載分→7月診療分**となります。

※情報が登録されるまでに最短3カ月となります。医療機関から2カ月遅れで請求が来るためです。

日本イーライリリー健康保険組合 **Smile Kenpo vol.45**

☎532-0003 大阪市淀川区宮原4-1-6 アクロス新大阪10階

TEL 06-6150-1090 E-mail : [info@lillykenpo.com](mailto:info@lillykenpo.com)

URL <https://www.lillykenpo.com>