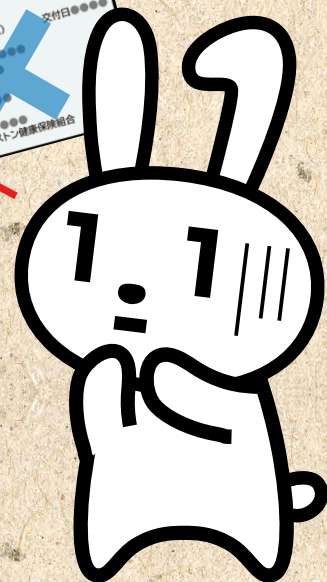
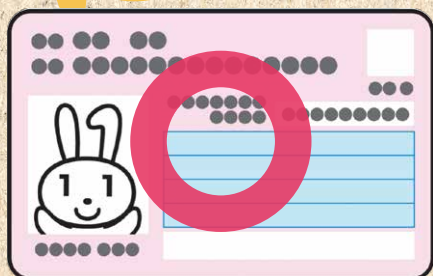


健保 だより

秋

2025

詳しくは
P4~5を
ご覧ください



今年12月に保険証は廃止され マイナ保険証へ移行されます！

(マイナンバーカード)

令和6年度決算のお知らせ・公示	2	インフルエンザ費用補助見直し・	
保険証廃止とマイナ保険証について	4	歯の健康	9
口コモ	6	子どもの健康	10
退職後の健康管理	7	扶養調査等	11
Pep Up 健康チャレンジ	8	ヘルシー&優しいレシピ	12

ブリヂストン健康保険組合

令和6年度 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和6年度決算が令和7年7月11日の組合会において、可決されました。

収入支出
決算額

収入合計 **177億4,500万円**

支出合計 **180億800万円**

収入支出差引額 **▲2億6,300万円**

- 賃上げ等の影響により、保険料収入は伸びたものの納付金の負担は重く、厳しい状況に変わりありません。
- 保険証の廃止に向け、システムの変更や資格情報のお知らせの発行等、マイナ保険証切り替え準備のための費用を支出しました。

収入

科 目	令和6年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険料収入	17,721	597,431
そ の 他	23	775
収 入 合 計	17,745	598,206

支出

科 目	令和6年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	170	5,731
保 険 給 付 費	8,650	291,619
納 付 金	8,834	297,822
保 健 事 業 費	348	11,732
そ の 他	6	202
支 出 合 計	18,008	607,107

令和6年度 決算概要

保険料収入は賃上げ等の影響を含め、177億円となりました。支出面では、みなさんが病気やケガをしたときの保険給付費と、高齢者医療のために国に納めている納付金は、いずれも予算内に収まりましたが、依然として重い負担となっています。そのため経常収支では、予算での見込みよりは少ないものの、2.6億円の赤字となりました。

保健事業等実施状況

健康保険組合では、みなさんの健康維持のために健診等の保健事業を実施しており、令和6年度は前年度並みの3.5億円を支出しました。被扶養者向けの特健診ではファミリー健診を導入し、アンケート結果も踏まえながら、受診しやすい環境整備を進めました。また、がん検診や休煙プログラムの充実にも取り組み、健康づくりイベントも積極的に推進しました。

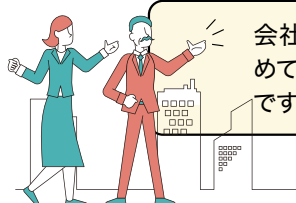
さらに、保険証の廃止に伴い、資格情報のお知らせの発行、マイナ保険証を持たない人への対応等、マイナ保険証切り替えのための準備を進めました。令和7年12月1日で従来の保険証は完全に廃止されますが、みなさんが安心して受診できるよう、引き続き移行作業に取り組んでまいります。

一般勘定

収入

健康保険収入
177.2億円 99.8%

その他
0.2億円 0.2%



会社とみなさんから納めていただいた保険料です。

みなさんの健康維持・増進のための健診や特定保健指導、WEB関連事業等に支出しました。



保健事業費
3.5億円 1.9%

その他
0.1億円 0.0%

事務費
1.7億円 1.0%

支出

保険給付費
86.5億円 48.0%

納付金
88.3億円 49.1%



みなさんが病気やケガをしたときの医療費や出産・傷病時の手当金として支出しました。



高齢者の医療費として国に支出しました。支出の約5割を占めています。



介護勘定

収入支出
決算額

収入合計 **26億5,800万円**

支出合計 **24億3,600万円**

収入支出差引額 **2億2,200万円**

保険料収入は標準報酬月額が順調に推移し26.58億円となりました。介護納付金支出も24.36億円と保険料収入を下回ったため、2.22億円の黒字となりました。

収入

介護保険収入
26.58億円

支出

介護納付金
24.36億円

決算残金は0.22億円を準備金へ積立し残りは来期への繰越としました。

公 示

■ 常務理事就任

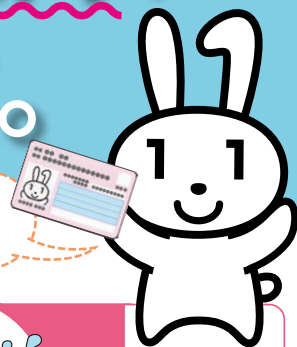
令和7年6月16日付
古田 隆

■ 事業所廃止

令和7年7月1日付
ブリヂストン建設タイヤ販売株式会社／ブリヂストンモーターサイクル株式会社

従来の健康保険証は 2025年12月2日以降、 使えなくなります。

マイナ保険証への切り替えはまだ間に合います!



マイナンバーカードを **持っていない** 方



✓ **マイナンバーカードを申請してください。**

市区町村から送られてきた
交付申請書を持っていますか?

YES

スマートフォンで申請

必要なもの

交付申請書

顔写真データ

スマホ

パソコンで申請

必要なもの

交付申請書に記載の申請書ID
半角数字23桁

パソコン

顔写真データ

まちなかの証明写真機で申請

必要なもの

交付申請書

写真代

このマークが目印

NO

交付申請書をダウンロードして
郵便で申請

必要なもの

交付申請書

顔写真

封筒

交付申請書

お住まいの
市区町村窓口から申請

必要なもの

本人確認書類
(免許証など)

多くの役所で
申請サポートや写真撮影を**無料**で行っています。
詳しくはお住まいの市区町村窓口へ!

マイナンバーカードを持っているが 保険証利用の登録をしていない方



✓ **保険証利用登録を
してください。**



✓ **病院や薬局はマイナンバーカードで受診してください。**

医療機関窓口の
カードリーダーで登録



セブン銀行
ATMで登録



マイナポータル
で登録

マイナポータルアプリの
インストールが必要です





12月2日までにマイナ保険証を作らなかったらどうなりますか？



10月までにマイナ保険証を使える状態になっていない方^(※)に対しては、被保険者のお勤め先経由で、A4紙製の資格確認書を交付します。12月2日以降は、そちらの資格確認書で受診できます。

11月中にお手元に届くように配付を行いますので、お手元に届くまでお待ちください。

※以下のいずれかに該当する方が交付対象者です。

- ① マイナンバーカードを持っていない方
- ② マイナンバーカードは持っているが保険証利用登録をしていない方
- ③ マイナンバーカードの有効期限後3か月以上が経過している方
- ④ マイナンバーカードを返納した方
- ⑤ マイナンバーカードの保険証利用登録を解除した方
- ⑥ 要介助や情報閲覧制限等の事情によりマイナ保険証を利用できない方

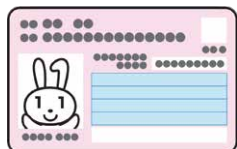
！ 注意事項

配付する資格確認書の有効期限は、**2026年2月28日**です。

原則、有効期限内にマイナ保険証への切り替えが完了するようお願いします。

マイナ保険証を利用しない方は、資格確認書の更新が必要になります。

マイナ保険証への
切り替え



または

資格確認書
更新



※更新後の資格確認書は紙製はがきサイズの5年期限となり5年おきに更新が必要です。



従来の健康保険証は12月2日以降はどうすればよいですか？



ご自身で破棄をお願いいたします。健保組合では回収しません。



マイナ保険証での受診方法を教えてください。



病院にはマイナンバーカードを持っていくだけでOKです。
窓口にあるカードリーダーにマイナンバーカードをセットして受付してください。

▶ 受付



マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください



▶ 本人確認

顔認証または4桁の暗証
番号を入力してください



▶ 保険証利用登録

マイナンバーカードを
保険証として登録

マイナンバーカードを保険証
として利用するための登録が
必要です。

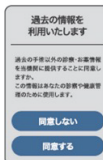
登録せずに終了

登録する

※既に登録済みの方は表示されません

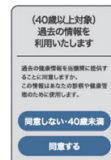
▶ 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健康
情報の利用について確認して
ください



同意しない

同意する



同意しない・40歳未満

同意する

▶ 受付完了

お呼びするまでお待ちください



そのまま受診！

若いあなたも黄信号？

監修

埼玉県立大学
保健医療福祉学部
准教授 山田 恵子

気づいて！

ロコモサイン

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、筋肉や骨、関節の働きが衰えてしまい、立ったり歩いたりする「動く」機能が落ちている状態のことを指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

ロコモのおもな要因には変形性膝関節症など整形外科の病気や、加齢による筋肉の衰えが挙げられますが、若い人でも、運動をまったくしない人などはロコモ予備群の可能性も。今から生活習慣を見直して、早めの対策を行いましょう。

高齢者だけじゃない！ こんな人は特に注意

近年、リモートワークの増加、ネットショッピングの普及などにより、外出する機会が減少しています。世界的にも日本人は座位時間が長い人が多い傾向があり、日常的な運動不足によって、若い年代でもロコモになる危険性があります。右のような人は今から注意が必要です。

- ✓ 移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- ✓ 在宅勤務などで、1日中ほとんど歩かない人
- ✓ 日常的に運動をする習慣のない人
- ✓ 太りすぎ、またはやせすぎの人

この動き無理なくできる？

4つのロコモサイン

階段の
昇り降り



急ぎ足
での歩行



2~3kmの
連続歩行



スポーツ
や踊り



1つでも
つらいと感じたら、
ロコモの
可能性アリ！

※ロコモサイン…2017~19年と2024年に日本整形外科学会とその下部組織が行ったロコモ度についての2回の全国調査で、年代が上がるにつれ困難度が顕著に増加した上記の項目をロコモの4兆候として命名したものの。

日本整形外科学会「ロコモONLINE」へ
<https://locomo-joa.jp>



今日から！ ロコトレでロコモ予防

筋肉や骨の働きをキープしてロコモを予防するために重要なのは「運動を続ける」ということ。元氣にからだを動かせるうちから、スポーツや筋トレなど、定期的に運動する習慣をつけましょう。まずは下の2つのロコトレに毎日チャレンジ。一駅手前で降りて歩く、エレベーター・エスカレーターをやめて階段を使う、家事を積極的にこなすなど、日常生活の中で少しずつからだを動かすことも大切です。

片足立ち

- ①イスや机につかまって立つ
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④1分たったら足を下ろす

1日に
左右1分間ずつ・
3セット

※慣れてきた方、できる方は支えなしで行いましょう。

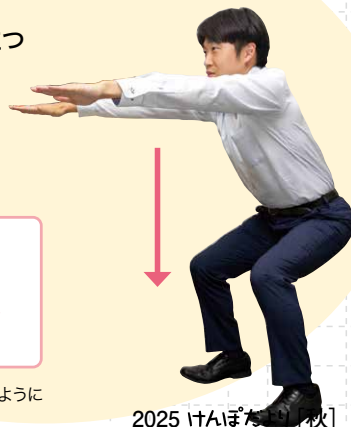


スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②2~3秒かけてゆっくり膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る

1日に
5回・3セット

※膝がつま先の前に出ないようにします。



ロコモを防ぐ 食事のキホン

筋肉や骨を維持するために、材料となる栄養をしっかりと取りましょう。筋肉の材料はたんぱく質ですが、エネルギーとなる炭水化物や脂質も大切です。あまりにエネルギーが不足すると、からだは筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとするため、筋肉が減ってしまいます。骨を強くするにはカルシウムに加え、ビタミンDとビタミンKが必要です。次のような食材を中心に、1日3食バランス良くとりましょう。

たんぱく質: 肉や魚、卵、大豆製品など

カルシウム: 牛乳、小魚など

ビタミンD: 鮭、きくらげ、干し椎茸など

ビタミンK: 発酵食品(納豆・キムチなど)、ほうれん草、小松菜など

女性は「やせ」に要注意

日本の若年女性は約2割が低体重(BMI18.5未満の「やせ」)にあたり、先進国の中では特に高い割合となっています*。「やせ」は骨量や筋肉量の低下を招き、ロコモから寝たきり、将来的な介護リスクへとつながります。特に女性はたんぱく質やカルシウムをしっかりと、筋肉を使った運動を習慣づけることが大切です。

※厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より

たんぱく質とカルシウムとなくちゃ



\\ 色々な食材をバランス良く! /

合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を充分にとれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合: 1点、それ以下の頻度: 0点
として計算してみましょう。あなたの得点は?

毎日の食事で**7点以上**を目指しましょう。

※公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」より



退職後も、あなたの「健康づくり」は続きます

「健康」は、あなたとあなたの大切な方の未来に大きく関わります。
長く元気でいるために、退職後も「健康づくり」に取り組んでいきましょう。

※退職後に加入する健康保険によって受けられる事業は異なります。詳しくは加入予定の健康保険窓口にご確認ください。

(国民健康保険の場合は自治体HPなど)

※以下は、自治体で提供する保健事業の例です

がん検診

肺がん

早期発見(1期)できた場合の5年相対生存率
85.6%

40歳以上1年に1回

胸部X線検査

※喫煙者は痰を調べる「喀痰細胞診」の併用を推奨

たばこを吸わない人も肺がんになります

早期発見できなかった場合(IV期)の5年生存率は、7.3%に低下してしまいます。あなたが受けている健診に、検査項目が含まれているか確認しましょう。

胃がん

早期発見(1期)できた場合の5年相対生存率
98.7%

50歳以上2年に1回

胃X線検査

または

胃内視鏡検査

早期発見できなかった場合(IV期)の5年生存率は、6.2%に低下してしまいます。あなたが受けている健診に、検査項目が含まれているか確認しましょう。

大腸がん

早期発見(1期)できた場合の5年相対生存率
98.8%

40歳以上1年に1回

便潜血検査

女性のがん死亡原因第1位!

早期発見できなかった場合(IV期)の5年生存率は、23.3%に低下してしまいます。あなたが受けている健診に、検査項目が含まれているか確認しましょう。

乳がん

早期発見(1期)できた場合の5年相対生存率
100.0%

40歳以上2年に1回

マンモグラフィ

(乳房X線検査)

または

超音波検査(エコー)

女性が罹りやすいがん第1位!

早期発見できなかった場合(IV期)の5年生存率は、38.8%に低下してしまいます。乳がんは日本人女性がかかるともかかりやすい(12人に1人)がんです。※40歳未満の方は乳腺密度が濃く、マンモグラフィでは発見しにくいので、超音波検査(エコー)をおすすめします。

子宮頸がん

早期発見(1期)できた場合の5年相対生存率
93.6%

20歳以上2年に1回

細胞診

医師が子宮の入り口を軽くこすって細胞を採取する

早期発見できなかった場合(IV期)の5年生存率は、26.5%に低下してしまいます。若年層に多く、ヒトパピローマウイルスによる感染がおもな原因です。一度でも性交渉の経験があれば可能性があります。

上記は5大がんと呼ばれ、自治体でも無料で受けられるクーポンなどを配布しています。必ず受診しましょう。

全がん協生存率調査 2011-2013年診断症例より

特定健診

40~74歳の方を対象とした生活習慣病予防のための健診です。

特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に行う保健指導です。

医療機関への受診勧奨

特定健診やがん検診の結果、医療機関への受診が必要な方へ受診のご案内をします。

慢性腎臓病予防保健指導

透析に繋がる慢性腎臓病を予防するための保健指導です。

重複多剤服薬対策事業

複数の医療機関で同じ薬を処方されている方、多くの薬を処方されている方に、お薬の情報が記載された通知書を送っています。

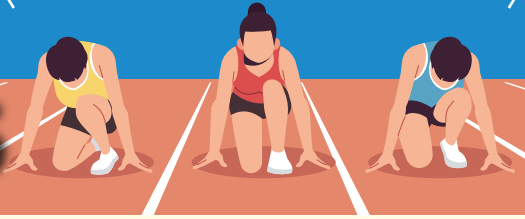
ジェネリック医薬品普及啓発事業

患者負担の軽減と医療費の削減のため、ジェネリック医薬品の利用促進をします。

その他

骨粗しょう症検診やウォーキングイベントなど...

健康チャレンジ.2025



生活習慣病予防の第一歩は、日々のちょっとした意識から。

「ブリヂストン健康チャレンジ.2025」は、6つの生活習慣改善項目から自分に合ったチャレンジを2項目以上選び、41日間取り組むイベントです。あなたの健康づくりを、楽しく、無理なく、ポイント付きで応援します。

●イベント概要

エントリー期間	2025年11月4日(火)～11月19日(水)
実施期間	2025年11月11日(火)～12月21日(日)[全41日間]
対象者	ブリヂストン健保の被保険者と18歳以上の被扶養者
参加方法	●ステップ1…Pep Up画面からイベントにエントリー ●ステップ2…チャレンジ項目を2項目以上選んで取り組む ●ステップ3…Pep Upで毎日「できた」チェックを入れる
目標達成	2項目以上で33日以上「できた」チェックが入ったら目標達成 ※目標達成には11月19日(水)までの参加が必要です。



達成により獲得できる Pep ポイント

種 類	内 容	獲得ポイント数
参加ポイント	イベントにエントリーする	100pt
達成ポイント	2項目以上で33日以上「できた」チェックが入る	400pt
ボーナスポイント	目標達成者の中から抽選に当たる	1,000pt
アンケート回答ポイント	最終アンケートに回答する	50pt

6つのチャレンジ内容

■ 1 ■

タバコを吸わない

禁煙を始めた翌日から心臓発作のリスクは減り、数日後には呼吸が楽に。食事也变得美味しくなる。

■ 2 ■

1日5,000歩以上歩く

高血圧・糖尿病の予防には1日8,000歩と言われているが、まずは、5,000歩から挑戦。

■ 3 ■

アルコールは1杯(もしくは1缶)までにする

お酒の飲みすぎは肥満や高血圧、糖尿病や脂質異常症、アルコール性肝疾患などに繋がる。

■ 4 ■

就寝時間を決めて規則正しい生活にする

快眠は規則正しい睡眠習慣から。睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める。

■ 5 ■

朝食を食べる(👑参加者一番人気!)

体温を上げ、エネルギーを補充し仕事の能率をUP。昼・夜の過食予防にもなり体重増加、急激な血糖値上昇を防ぐ。

■ 6 ■

間食をやめる

お菓子等の間食はエネルギー、糖分、塩分の摂りすぎになり、体重増加や生活習慣病悪化に繋がる。

📢 Pep Up登録について

イベントに参加するには、Pep Upへの登録が必要です。

登録時に必要な「本人確認用コード」をお持ちでない方は、ブリヂストン健保ホームページから「本人確認用コード再発行申請書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、以下のアドレスまでご提出ください。

ブリヂストン健康保険組合窓口メール：madoguchi.kenpo@bridgestone.com

流行期目前! インフルエンザ予防接種が 今年から半額で受けられます!

季節性インフルエンザが流行する時期が近づいてきました。例年行っているインフルエンザ予防接種の費用補助ですが、近年物価上昇の影響で接種費用が高騰している影響か、費用補助の申請者数が減少している傾向が見られます。そこで、今年度より補助上限をアップし、申請方法についても「Pep Up」から簡単に行っていただけるよう見直しました、ぜひ接種をご検討いただき、補助制度をご活用ください。

費用補助内容の見直し

2025年9月以降のインフルエンザ予防接種分から、費用補助は以下となります(見直しは赤字箇所)。

テーマ	接種回数	見直し前	見直し後
費用補助額	1回法	上限 1,500円	接種回数に関係無く接種金額合計の50% (ただし上限3,500円)
	2回法	上限 2,500円	
自己負担額	1回法	2,500円 + 費用補助額の上限の差分	費用補助額を差し引いた額
	2回法	4,000円 + 費用補助額の上限の差分	

費用補助の概要

※詳しくはブリヂストン健保ホームページならびに事業所からの周知文書をご確認ください

- 対象 : 接種日にブリヂストン健保の被保険者・被扶養者である方
- 補助対象期間 : 2025年9月1日(月)～2025年12月31日(水)
※2回目接種の方は、2回目を12月31日までに接種してください
- 対象ワクチン : 不活化ワクチン(注射)
弱毒性ワクチン(点鼻)「フルミスト」※厚労省認可の「第一三共製」のみ対象
- 接種場所 : 医療機関、かかりつけ医、自治体、職域など
- 申請方法 : 原則、Pep Upから申請(領収書をPDFまたは画像で添付のうえ申請)※職域接種の方は申請不要
- 申請締切 : 2026年1月16日(金) 健保必着
※締切後は申請不可。Pep Up申請ページ同日閉鎖
※紙申請の場合は、事業所提出期限にご注意ください
- 注意事項 : ①申請は世帯ごとにとめてください
②2回接種の方は、2回分まとめて申請ください
③Pep Upの利用が難しい方は、紙の申請書で対応可能。領収書原本と紙の申請書をご提出ください
- お問い合わせ : 〒106-0047 東京都港区南麻布5-1-7 ブリヂストングローバル研修センター 3階
ブリヂストン健康保険組合 madoguchi.kenpo@bridgestone.com



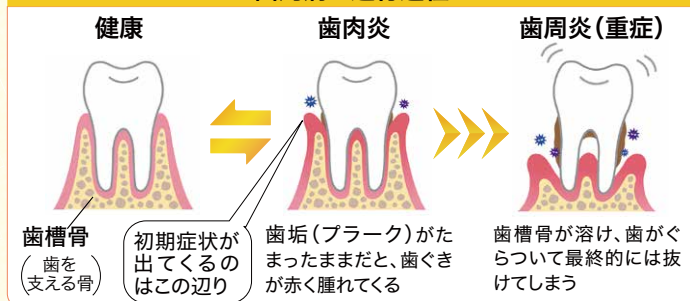
知ることから始まるお口の健康

お口の健康管理は、あなたと家族の健康投資

歯周病は歯を失う原因の第1位です。また、歯周病は全身の健康に影響を及ぼすことがわかっています。ブリヂストン健保は皆様のお口の健康を守るため、今年から歯科に関する取り組みを実施します。



歯周病の進行過程



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ことです。

いよいよPep Up「歯科eラーニング」& 歯科受診勧奨 開始

●歯科eラーニング

*う歯(むし歯)と歯周病の原因と全身への影響、予防方法や治療方法について学べます。

*テーマと受講特典

テーマ	受講期間	受講特典
生活習慣病とお口の健康	2025年11月1日～2026年2月28日	1テーマ受講ごとにPepポイント50ポイントプレゼント(2026年3月償付と予定)
糖尿病と歯周病		
正しいブラッシングの仕方		
歯並び・かみ合わせ不良が及ぼす影響	2025年12月1日～2026年2月28日	

●歯科受診勧奨

*対象: ブリヂストン健保に健診結果を共有されている加入者(含: 被扶養者)のうち過去3年歯科未受診+リスク保有者※

※リスク保有者とは・・・健診結果で、噛み合わせに問題あり、毎日間食、毎日あるいは週に5～6日飲酒、喫煙「はい」のどれかに該当 または血糖リスク者(空腹時血糖100以上orHbA1c5.6以上)に該当

*概要: ①歯科受診勧奨はがきを自宅に送付

②eラーニング受講をPep Upで勧奨

詳細は事業所からの周知やPep Upをご確認ください。



\\ 知っておきたい \\

子どもの健康



子どもの予防接種

子どもを感染症から守る予防接種。感染しても重症化を防ぎ、重い後遺症を残さないために、適切なタイミングでワクチンを接種しましょう。

監修 大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

なぜ予防接種が必要？

乳幼児は、免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかりやすく、症状が重くなったり深刻な合併症や後遺症を起こしたり、生命の危険さえあります。

ワクチンは、感染症の原因であるウイルスや細菌を安全な状態で接種して、感染症に対する抵抗力（免疫）をつける役割があります。ワクチンを接種することで、感染症にかかりにくくなり、もしかかって症状が軽くて済みます。また、周囲への感染を防ぐためにも有効です。

副反応は大丈夫？

ワクチン接種後の主な副反応は、接種したところが赤くなる、しこりが残る、発熱するなどです。おたふくかぜのワクチンでは、ごくまれに無菌性髄膜炎が起きるケースがありますが、ワクチンを接種していない場合に比べるとはるかに少なく、軽い症状で済みます。

現在使用されているワクチンは安全性が確認されており、

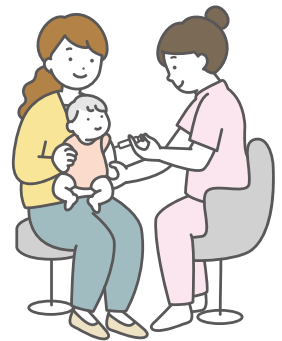
WHO（世界保健機関）でも予防接種を推進しています。

ただし、ワクチンの成分にアレルギーがある場合はアナフィラキシーを起こす危険がありますので、アレルギー体質がある場合は医師に相談してください。

予防接種のスケジュール

予防接種法で定められている定期接種だけでも、1歳になるまでに接種するワクチンは7種類あり、何回か接種が必要なものもあるので、接種回数は15回以上にもなります。

ワクチンは、何種類かを同時に接種することもできます。おたふくかぜやインフルエンザなどの任意接種、さらに新型コロナウイルスワクチンも含めて、かかりつけ医とよく相談してスケジュールを立てるとよいでしょう。



子どもの歯の健康

健康な歯でよくかんで食べることは、脳や運動能力、身体のバランスの向上につながり、育ち盛りの子どものにとってとても大切です。乳歯や生えはじめの永久歯はむし歯になりやすいので、周りの大人が気を付けてあげる必要があります。

子どもはむし歯になりやすい

乳歯は、永久歯に比べてやわらかいためむし歯になりやすく、むし歯になっても痛みを感じるのが少ないために気づきにくいと言われます。

いずれ抜けるからと治療をしないでいると、乳歯の下で成長中の永久歯もむし歯になりやすくなり、歯並びにも影響します。

また、生えはじめの永久歯も未成熟でむし歯になりやすく、とくに乳歯の後ろ側に生える6歳臼歯はみがきづらいので注意が必要です。



むし歯予防のために

大人からむし歯菌をうつさない

周りの大人は意識して念入りに歯をみがきましょう。

また、乳歯が生えそろう頃までは、スプーンやコップ、食器などは共有しないようにします。

甘いものを食べすぎない

おやつは時間と量を決めて食べるようにします。

糖分を多く含むスポーツドリンクや乳酸菌飲料、グラグラ食べになりやすいアメやグミなどは控えめにし、飲食後には歯みがきをしましょう。

仕上げみがきをする

自分で歯みがきができるようになっても、9歳頃までは仕上げみがきが続けます。フッ素入りの歯みがき剤を使い、デンタルフロスで歯の間もきれいにします。

定期的に歯科健診を受ける

乳歯が生えはじめたら、3～6か月ごとに小児歯科で口の中の状態を確認してもらうとよいでしょう。

歯を丈夫にし、むし歯を予防するフッ素を塗布してもらうこともできます（健康保険の適用外）。

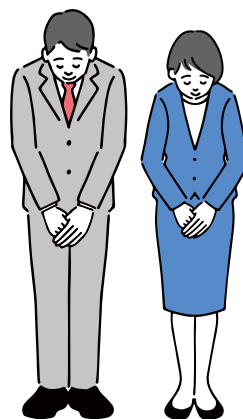


こんな時は、扶養から外れますので 速やかにお手続きをお願いいたします

下記のような事由が発生した場合、手続きは自動的にには行われませんので、プリデス
トン健保ホームページ→各種お手続き→扶養家族に関する手続き→家族を扶養から外
すときをご確認いただき「被扶養者異動[減] 申請書」と扶養から外れる方のプリデス
トン健保の健康保険証又は資格確認書(有効期限内)と必要書類をお勤め先の会社・事
業所の社会保険担当窓口へご提出ください。その後、健保にて手続きを行います。

■必要書類の例

- ・就職した場合：就職先の資格確認書、又は、新たに加入した健保の資格
取得日がわかるもののコピー
- ・その他の場合：事由発生内容とその日付がわかる書類のコピー



なお、扶養家族確認調査実施時や申請書のご提出が遅れた場合には、除外日以降に使われた医療費を
遡って請求するため、立替金が発生し一度に多額の支払いが生じるケースがあります。

また、国民健康保険に加入するために保険料をまとめて払う必要がございますので、以下の要件に該当した
場合は速やかにお手続きください。よろしくお願いいたします。

就職した

被扶養者が就職して就職
先の健康保険の被保険者
になったとき



収入が増えた

被扶養者の年収
(給与・賞与・年金
等)や自営業者(個
人事業主)で売上金額より直
接的必要経費を引いた金額
が130万円以上のとき(給与
は非課税通勤費も含む)

※60歳以上または障害年金受給者は、
年収が180万円以上のとき
※19歳～23歳未満は下記



失業給付金の受給を 開始した

被扶養者が雇
用保険の失業
給付金を受給
するようにな
り、その額が1日当たり
3,612円(60歳以上または
障害年金受給者は5,000
円)以上のとき



扶養者が交代した

夫婦共働きで子どもを扶養
しているが配偶者の収入が
自分の収入を上回った
※届け出は子どもを配偶者の被扶養者
にしてから行う



別居した

被扶養者が別居し、継続的
に生計維持しなくなったと
き



送金額が不足した

別居している扶養家族へ
の送金額が、その扶養家
族の収入を下回ったとき、
または送金をしなくなった
とき



同居条件の人が 別居した (配偶者の父母など)



国内に居住しな くなった

被保険者の海外赴任帯同
や留学等の例外を除き、被
扶養者の住民票が国内に
なくなったとき



※海外居住者
は、扶養認定
できません

10月1日
から適用

19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について ～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満(60歳以上ま
たは障害者は180万円未満)とされていますが、配偶者を除く19歳以上23
歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最
近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見
直されたことによるもので、2025年10月1日から適用されます。

*学生でなくても対象となります。

*年間収入が150万円未満かどうかは、今後1年間の収入見込みから判定します。

*詳細はプリデストン健保ホームページをご確認ください(→)。



年齢はその年の12月31日現在で判定されます

18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から 22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満

ししゃもの南蛮漬け

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”◆

魚の下処理をすることなく、フライパンで簡単に南蛮漬けが作れます。また、ししゃもは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムやビタミンA（粘膜や皮ふの健康を守る）などをしっかり摂取できます。

* * *



材料



Point1

なすは切ったらすぐ揚げ焼きに。油で表面がコーティングされ、色素が溶け出しにくくなります。



Point2

らくらく♪アイテム

フリーザーバッグ

保存だけでなく、漬ける・混ぜる・こねる等にも活躍。手が汚れない、洗い物を減らせるのも◎。湯せんや電子レンジ対応のものもあります。

※必ず使用上の注意を確認のうえ使用してください。

1人分 ●カロリー 224kcal
●塩分 2.8g

面倒な南蛮漬けをお手軽に！
魚まるごと&野菜たっぷり、
さっぱりジューシーな一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

ししゃも 6匹
玉ねぎ 1/4個 (50g)
にんじん 1/4本 (30g)
ピーマン 1個
なす 1本
小麦粉 適量
サラダ油 大さじ3
だし汁 50ml
酢 大さじ3
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ2
塩 少々
赤唐辛子 小1本

作り方

- 1 フリーザーバッグにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにして、1に漬ける。
- 3 ししゃもはポリ袋に入れ、小麦粉を加えて全体にまぶし、余分な粉を落とす。なすは細切りにする。
- 4 フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを焼き色がつくまで揚げ焼きにし Point1、軽く油を切って2のたれに漬ける。同じフライパンに、ししゃもを並べて片面約2分ずつ焼き、火が通ったらなすと同じたれに漬ける Point2。
- 5 冷蔵庫で30分～1時間程度、味がなじむまで冷やし、器に盛り付ける。

*赤唐辛子を入れなくても美味しく作れます。

*冷蔵の場合は3～4日、冷凍の場合は、しっかり空気を抜いた状態で3～4週間保存できます。