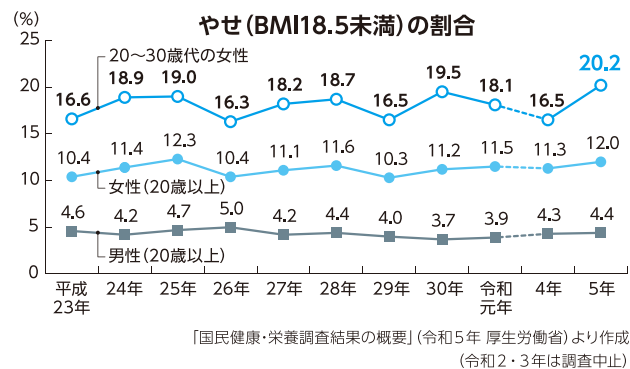


20～30歳代の女性の
5人に1人

「やせ」が招く健康リスクを見逃さないで

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

日本は先進国で最もやせている女性が多く、**20～30歳代女性の5人に1人がBMI18.5未満の「やせ」に該当します**。やせた体型を理想とする風潮による過度なダイエットなどで低栄養状態に陥るケースが増加している現状を受け、日本肥満学会は「女性の低体重・低栄養症候群（FUS）」を新たに定義し、予防策を示す方針です。



「やせ」が引き起こす健康リスク

「やせ」は必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。

糖尿病

血糖値が正常より高い耐糖能異常の若年女性の割合は、普通体重1.8%に対し、やせ13.3%で約7倍に上昇。

妊娠・出産への影響

月経異常や妊娠の可能性の低下、子どもの将来の生活習慣病リスクに影響する低出生体重児のリスクが高まる。

ご自身の健康を守るため、また将来の妊娠・出産に備え、栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

- ～18.5 未満 ▶ やせ
- 18.5 ～25 未満 ▶ 普通体重
- 25 ～ ▶ 肥満

ここを目標に！

HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

直接煙にさらさなければ大丈夫？

周りの人の健康を害さないためには…

A 誰もいない場所でタバコを吸う

B 完全に禁煙する



こんな経験はありませんか？

- ☑ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ☑ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ☑ タバコの火を消した後にも、部屋や車内においが残る

これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか？ 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」（残留受動喫煙、三次喫煙）にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは？

タバコの煙に含まれる成分は、衣服や髪、壁や家具に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。

答え B

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2025年・夏号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

2024年度決算をお知らせします

当健保組合の2024年度決算が去る6月27日に開催された組合会において承認され、決定しました。

2024年度の決算は、収入総額30億4,460万2千円、支出総額23億8,706万5千円となり、当初予算では約2億4,500万円の経常赤字を見込んでいましたが、最終的な経常収支差引額では約7,500万円の黒字決算となりました。主な要因としましては、保険料収入が予算対比で約1億6,300万円増加したことに加え、支出において、毎年急激に増加していた保険給付費が、当初予算の12億3,600万円に対し約11億100万円に収まり、予算対比で約1億3,500万円の減少となったためです。

しかしながら、2025年度の予算では約7,500万円の経常赤字が見込まれており、高齢者医療制度への納付金の増加も見込まれることから、2026年度にはさらに大幅な経常赤字となることが予想されます。

依然として、健保組合の経営状況は非常に厳しいものとなっています。皆様におかれましては、当健保組合の各種保健事業を積極的に活用し、健康の保持・増進を心がけていただきますようお願いいたします。

一般勘定

	科 目	決算額(千円)	1人あたり額(円)
収入	保険料(含調整保険料)	2,452,156	637,255
	国庫負担金収入	520	135
	繰入金	500,000	129,938
	国庫補助金収入	56,594	14,707
	出産育児交付金	1,083	281
	財政調整事業交付金	26,484	6,883
	雑収入	7,765	2,018
	収入合計	3,044,602	791,217
支出	事務費	29,993	7,794
	保険給付費	1,101,062	286,139
	納付金	1,084,930	281,946
	前期高齢者納付金	487,868	126,785
	後期高齢者支援金	597,059	155,161
	退職者給付拠出金	3	1
	保健事業費	134,878	35,051
	還付金	246	64
	財政調整事業拠出金	34,457	8,955
	連合会費	988	257
	積立金	480	125
	雑支出	31	8
	支出合計	2,387,065	620,339
	収支差引額	657,537	170,878
	経常収支差引額	75,480	19,615

決算の基礎となった数字

●平均被保険者数	3,848人
男	3,362人
女	486人
●平均標準報酬月額	417,447円
男	443,831円
女	230,782円
●平均年齢	43.70歳
男	43.38歳
女	45.94歳
●被扶養者数	3,725人
●扶養率	0.97人
●保険料率	(標準報酬月額の)千分の92.50
事業主	千分の46.25
被保険者	千分の46.25

科目の説明

- ◆国庫負担金収入：健康保険事業の事務に要する費用に対し、国から交付される補助金
- ◆国庫補助金収入：特定健診・特定保健指導の費用に対し、国からの補助金や高齢者医療制度への納付金等の概算増に対する補助金
- ◆財政調整事業交付金・拠出金：財政窮迫組合への支援や高額医療給付にあてるため、健康保険組合連合会に「財政調整事業拠出金」として拠出。一方で、高額医療給付に対して「財政調整事業交付金」を受ける

介護勘定

	科 目	決算額(千円)	1人あたり額(円)
収入	介護保険収入	290,679	144,545
	繰入金	40,000	19,891
	雑収入	112	56
	収入合計	330,791	164,491
支出	介護納付金	249,270	123,953
	支出合計	249,270	123,953
	収支差引額	81,521	40,538

決算の基礎となった数字

●介護保険第2号被保険者数	2,921人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,011人
●平均標準報酬月額	449,705円
●介護保険料率	千分の19.00
事業主	千分の 9.50
被保険者	千分の 9.50

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

マイナ保険証に
一本化まで
あと約4カ月

切り替えがまだの方へ

お急ぎください！

健康保険証

マイナ保険証

従来の健康保険証が使えるのは

2025年12月1日まで

受診はマイナ保険証で

2025年12月2日から



！マイナ保険証(マイナンバーカード)には2つの有効期限があります

1 電子証明書※

➡発行から5回目の誕生日
(カードの交換なし)
※本人であることを電子的に
証明するもので、カード内に
格納されています。

2 マイナンバーカード

➡発行から10回目※の誕生日
(顔写真・カードを交換)
※17歳以下は5回目の誕生日。



有効期限の約3ヵ月前に市区町村から
案内が届きますので、誕生日をはさんで
前後3ヵ月の間に必ず更新手続きを!!

！更新をしないとマイナ保険証の利用を
はじめ、オンラインの手続きが
できなくなるので要注意!



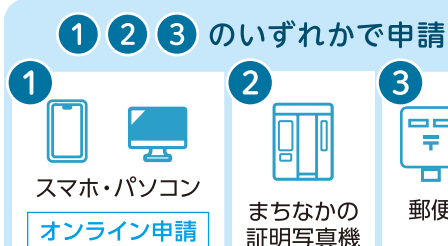
詳しくは、同封のリーフレット
『今すぐマイナ保険証に切り替えを!』をご覧ください

皆様の“知りたい”にお答えする

マイナ保険証の手引き

マイナ保険証の使い方や特徴について、“まだよくわからない”という皆様の疑問や不安を解消します。

マイナンバーカードを持っていない方



受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く

詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

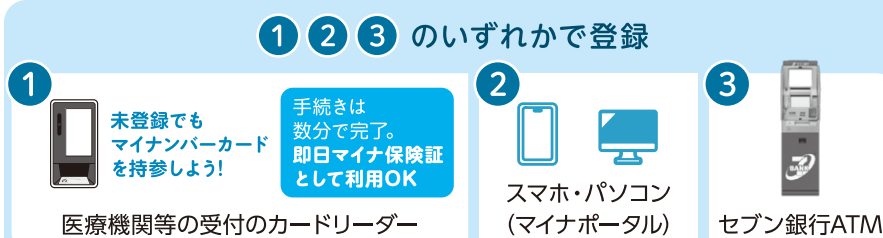


秋以降は、混雑が予想されます

通常でも市区町村によっては、
受け取りまでに1〜2ヵ月かかる
場合があります。
余裕をもって手続きを済ませま
しょう。



マイナンバーカードは持っているが、保険証利用の登録をしていない方



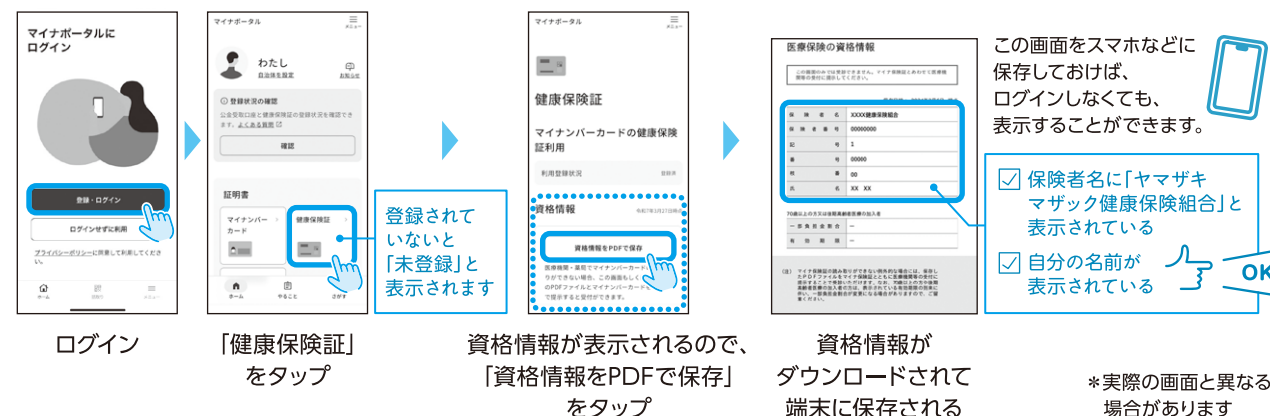
取得・登録方法
について
詳しくはこちら



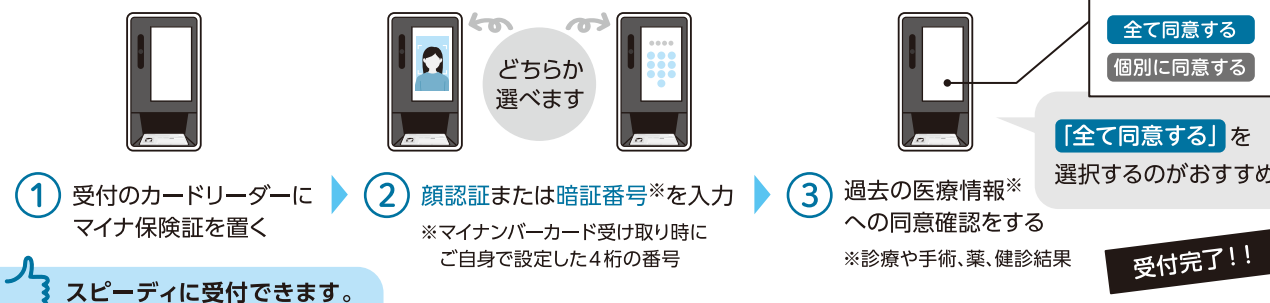
厚生労働省
「マイナンバーカードの
健康保険証利用方法」

マイナンバーカードは持っているが、 保険証利用の登録をしたか思い出せない…

登録状況は、マイナポータルで確認できます。医療機関等にかかる前に確認してみましょう。



マイナ保険証を使って医療機関等で受付するとき



カードリーダーの不具合などで、マイナ保険証が使えないとき

「資格情報のお知らせ」または「マイナポータルの資格情報画面」と
マイナ保険証をセットで提示すれば、健康保険で治療が受けられます。



「資格情報のお知らせ」: 当健保組合の資格情報(健康保険の記号・番号など)が記されており、全加入者に交付しています。

マイナ保険証の取得・登録が済んでいない方は
「資格確認書」で受付してください

2025年10月時点で該当する方に、当健保組合から
発行※します。ただし、有効期限(2029年12月1日
まで)がありますので、期限内にマイナ保険証への
切り替えをお願いします。

※発行までは従来の健康保険証をご使用ください。

マイナ保険証に関するお問い合わせ

マイナ番号
フリーダイヤル 0120-95-0178

「5番」を選択のうえ、音声ガイダンスに従ってお進みください

受付時間(年末年始を除く): 平日 9:30~20:00 土・日・祝 9:30~17:30

紛失・盗難などによる一時利用停止については24時間365日受付