

ナイスグループ健保の 健康づくり事業のご案内

使わないと
もったいない!

2025
春

第69号

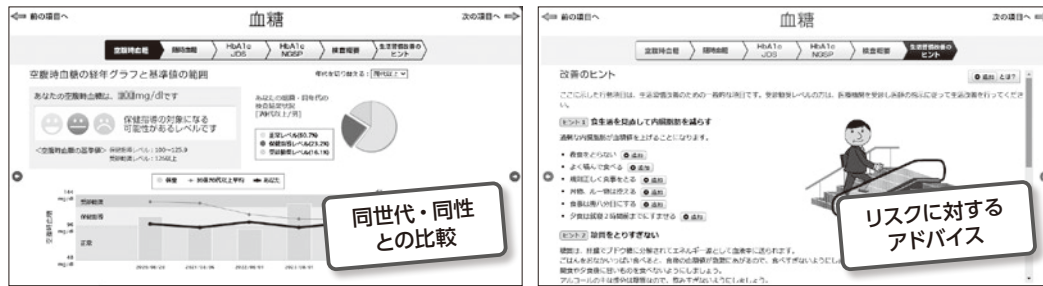


健康状況を一元管理できる
WEBサービス

KENPOSの
ログインは
こちら



✓ 経年の健診結果が閲覧でき、どんなリスクが高まるか知ることができる



✓ 健康ポイントを獲得し、好きな商品と交換できる

2025年は最大**11,932**ポイント獲得できます!
ポイントが獲得できるイベントはチラシを見てね



いつから利用できるの?

初回登録後すぐに使えます。
新入社員の方は5月1日から登録できるようになります。



どんな商品と交換できるの?

少額の電子ギフトから、健康関連・食品までさまざまな商品と交換できます。

QUOカードPay 50円分	Vポイント100ポイント分	nanacoギフト 100円分	ポイントギフト (PayPayマネーライト) 100円分	ポイントギフト (dポイント) 100ポイント分	電子マネー WAON ポイント	越後曹堂 水蒸熱成 (R) 新潟こしひかり/ツクごはん 12/パック
交換ポイント 70	交換ポイント 125	交換ポイント 125	交換ポイント 145	交換ポイント 145	交換ポイント 260	交換ポイント 4,510
70	125	125	145	145	260	4,510
						400

- **オプション検査補助金** がん検診等の費用を上限15,000円まで補助 (40・45・50・55・60歳: 40,000円まで補助)
- **人間ドック補助金** 料金の半額 (上限20,000円) を補助
- **歯科検診 (自己負担なし)** 会社・提携歯科医院のいずれかで受診可能
- **家庭用常備薬購入補助** 家庭用医薬品を年2回特別価格であっせん販売
- **新規加入者常備薬配付** 入社1年目 (前年8月~本年7月入社) の方に常備薬を4,500円分までプレゼント (WEBで申込)
- **インフルエンザ予防接種補助** 1人につき、1,000円まで補助 (扶養家族も対象)

毎年度もらえるから、
申請をお忘れなく!!



スマホの方は
こちらから



詳細はHP(ナイスグループ健保 [検索](#))、ご不明な点は nicekenpo@nice.co.jp まで

婦人科検診を受けて安心を手に入れましょう

「乳がん」「子宮頸がん」は早期発見が重要。
「自分は大丈夫」と思わず、自覚症状のない時にこそ検診を！

20歳以上は子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がんの罹患率は20代から40代の女性で増えています。また、2023年の患者予測では、子宮頸がんは約10,700人がかかるとされています*。

※公益財団法人 がん研究振興財団「がんの統計2024」より

細胞診とHPV検査

子宮頸がんの検査方法には、「細胞診」と「HPV検査単独法」があります。細胞診は、子宮頸部（子宮の入口）から採取した細胞の形を顕微鏡で調べることで、がんや前がん病変を発見することができます。

HPV検査は、子宮頸部から細胞を採取し、子宮頸がんの原因であるHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染しているかどうかを調べる検査です。なお、HPV検査単独法は、準備のできた市区町村から導入されています。

細胞診もHPV検査単独法も医師による採取となります



例えば横浜市の場合は…

【20歳代・61歳以上】… 2年に1回、細胞診を1,360円で受診可能

【30～60歳】…………… 5年に1回、HPV検査単独法を2,000円で受診可能

横浜市の補助制度は2年毎または5年毎しか利用できませんが、当健保組合の「オプション検査補助金」制度は毎年度ご利用いただけますので、1年に1回は検診を受けましょう！

※利用条件あり ※市区町村の補助制度と併用可


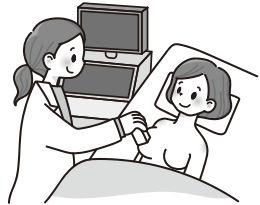
《子宮頸がん検診とHPVワクチンは両方受けた方が良いの？》

ワクチンは有効な子宮頸がんの予防方法ですが、すべての高リスク型HPVの感染を予防できるわけではないため、検診も定期的に受診することが大切です。

40歳以上は乳がん検診を受けましょう

近年、世界的に乳がんにかかる人が増えています。9人に1人が乳がんになる時代といわれ、2023年の患者予測では、約98,000人がかかるとされています*。

※公益財団法人 がん研究振興財団「がんの統計2024」より

	マンモグラフィ検査	超音波検査
方法	乳房を圧迫してX線写真を撮影	乳房に超音波をあてて画像を撮影
特徴	<ul style="list-style-type: none">○ 圧迫により痛みを感じることもある○ 小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できる○ 高濃度乳房では精度が落ちる○ 妊娠中は検査できない 	<ul style="list-style-type: none">○ 痛みを感じることはない○ 小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できない○ 高濃度乳房（若い世代）でも精度が落ちない○ 妊娠中でも検査できる 

子宮頸がん・乳がん検診を受けるには？

① かかりつけの産婦人科がある場合

まずは主治医にご相談ください。

※保険適用で受けた場合はオプション検査補助金の対象外ですので、事前に自費で受けられるかご確認のうえご予約ください。

② 受診したい産婦人科やクリニックが決まっている場合

自費で受けたい旨を伝え、ご自身でご予約ください。

③ どこで受診すればいいかわからない場合

「〇〇市 婦人科検診」と検索し、受診可能な産婦人科やクリニックを探し、ご自身でご予約ください。



①～③いずれの場合も、市区町村の補助制度により、一部自己負担（無料～2,000円程度）で受けられる場合があります。詳しくはお住まいの市区町村のHP等でご確認のうえ、ご予約時に産婦人科へお伝えください。

※市区町村の補助を利用した場合の自己負担分も、「オプション検査補助金」の対象です。

子宮頸がん・乳がん検診は、「オプション検査補助金」の対象です！

受診した方は、オプション検査補助金申請書と領収書（原本）を当健保組合へご提出ください。

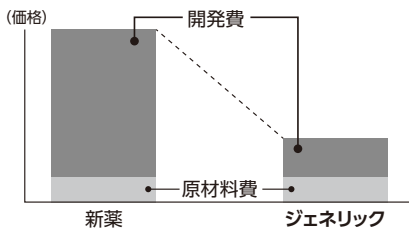


使っていますか? ジェネリック医薬品

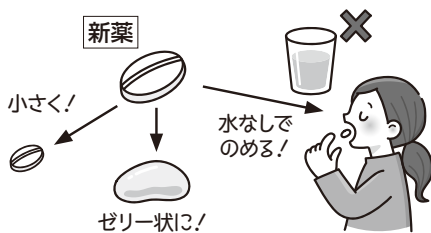
「ジェネリック医薬品」を、実際に使っていますか?
医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。
ぜひ、使ってください!

※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

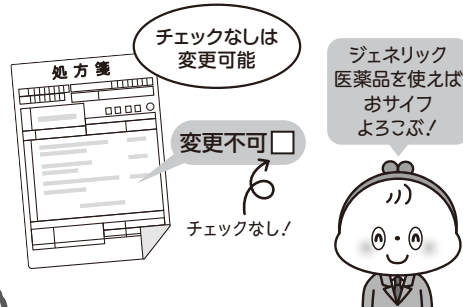
1 開発費が抑えられるから 低価格



2 新薬にはない工夫がされています

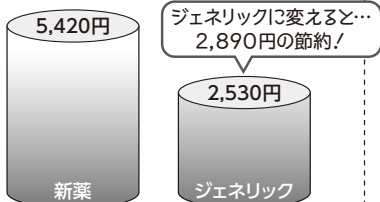


3 実際に処方してもらおう

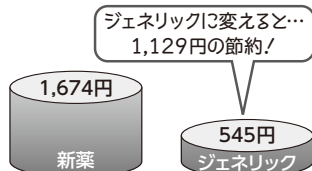


新薬とジェネリック医薬品の比較 (3割負担の場合)

高血圧症 (年間)



花粉症 (3カ月)



それでも「ジェネリックは不安…」という方へ

AG (オーソライズド・ジェネリック) をご希望ください!

AG (オーソライズド・ジェネリック) とは、新薬の特許使用の許諾を得て製造される医薬品です。新薬と同一の有効成分、添加剤、製造方法であるジェネリック医薬品なのです。

日本ジェネリック製薬協会「かんたん差額計算」より算出 (2025年2月現在)

“ポリファーマシー”を ご存じですか?

ポリファーマシーとは、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。

持病の薬をのんでいます最近、ふらつきや便秘もあるので、さらに薬を処方してもらいました

6種類の薬が処方されていますねふらつきや便秘はのんでいる薬の影響が考えられます



問題点は?

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象が発生

薬物有害事象には、薬との因果関係がはっきりしないものを含め、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまな兆候・症状があります。
※薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。

また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには?

● 医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



● マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる*ため、リスクを減らすことができます。
*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

● 「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



ナイスヘルシーウォーキング大会

団体戦に過去最多の39チームが参加!

「メンバー全員が30日以上歩数登録すると500ポイント」のミッションを見事82名の方が協力しあって達成されました! ご参加いただいたみなさま、誠にありがとうございました。次回は2025年5~6月を予定しています。今回参加いただいた方も、まだ参加したことがない方も、ぜひ奮ってご参加ください!

●第33回大会のトップ5はこちらのチームです

順位	チーム名	累計平均歩数/日
第1位	あまおうRC	20,484歩
第2位	チーム本社3階	18,217歩
第3位	業務部①	16,769歩
第4位	montbell	14,852歩
第5位	QUATTRO	14,507歩

令和7年度
予算の
お知らせ

健康保険料率は据え置き、 介護保険料率は1/1000引き上げます

2月27日開催の組合会において、令和7年度予算が承認されましたので、概要をお知らせします。

健康保険

その他 2,120万円
積立金からの繰入金 3,317万円
収入の不足分を積立金から繰り入れます

収入の部

総額

11億8,651万円

保険料 11億3,214万円
(1人当たり648,789円)

みなさまや事業主からいただく大切な保険料です

適正な受診や健康づくりなどで、
医療費の節減にご協力ください

健保財政の重い負担になっています

支出の部

総額

11億8,651万円

保険給付費 5億6,865万円
(1人当たり325,872円)

医療費の7割部分や傷病手当金、
出産手当金などの給付金です

納付金 4億6,903万円
(1人当たり268,787円)

高齢者の医療費を支援するために
国へ納めています

保健事業費 3,923万円
(1人当たり22,480円)

KENPOSなど、加入者の健康づくり
事業の費用です

その他 1億960万円

経常収支

11億3,375万円 (収入) - 11億1,386万円 (支出) = 1,989万円

介護保険

介護納付金は1億5,722万円(前年度比748万円増)となりました。収支の均衡を図るため、介護保険料率は1/1000引き上げ16.8/1000としました。その結果、介護の予算総額は1億5,772万円となりました。

令和7年度
保険料率

- ①一般保険料率 95.0/1000
- ②調整保険料率 1.3/1000
- 健康保険料率①+② 96.3/1000
- ③介護保険料率 16.8/1000

参考

令和7年度 協会けんぽ神奈川支部の保険料率
健康保険料率 99.2/1000
介護保険料率 15.9/1000

※健康保険料率と介護保険料率の合計は、ナイスグループ健保の
ほうが低く設定されています。

予算のポイント

- ①納付金や医療費の増加が続いていますが、令和7年度は、納付金が一時的に減少するため、赤字が見込まれ、保険料率は据え置きます。
- ②みなさまの保険料を有効に活用するために、令和7年度の保健事業も、疾病予防、中でも健診に力を入れ(2ページに婦人科検診を特集)、健康をサポートしてまいります。
- ③介護保険については、納付金が約750万円増加するため、令和7年度の介護保険料率を1/1000引き上げ16.8/1000とさせていただきます。

健康保険組合 組合会議員一部改選のお知らせ

(敬称略)

退任

互選議員 高野 幹生
選定議員 多田 慎一

新任

互選議員 向田 一貴
選定議員 岩田 創平