

ニデック健康保険組合

健保だより

2025年
春号



● CONTENTS ●

2025年度 予算のお知らせ ... 2

ニデック健保の保険給付について 4

保健事業のご案内 5

「長時間座りっぱなし」は健康のSOS
ウォーキングで老化予防 6

再チェック! 医療機関等のかかり方 7

ニデック健保ホームページをご活用ください! 8

みなさんの健康づくりにお役立てください

2025
年度

予算のお知らせ

去る2月14日に開催されました組合会において、
令和7年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。



予算総額 69億7,698万6千円

一般保険料率 前年度の**9.3%**を据え置きます。

介護保険料率 前年度の**1.94%**を据え置きます。

保健事業 例年と同様に各種健診や健康づくり推進事業補助など、
みなさんの健康づくりをサポートする事業を実施します。

一般勘定

予算の基礎数値

被保険者数	10,100 人
男	8,100 人
女	2,000 人
被扶養者数	8,078 人
扶養率	0.84 人
平均年齢	44.00 歳
男	44.78 歳
女	40.87 歳
平均標準報酬月額	460,000 円
男	494,261 円
女	325,642 円
一般保険料率	
(調整保険料率含む)	9.3 %
事業主負担	4.74 %
被保険者負担	4.56 %

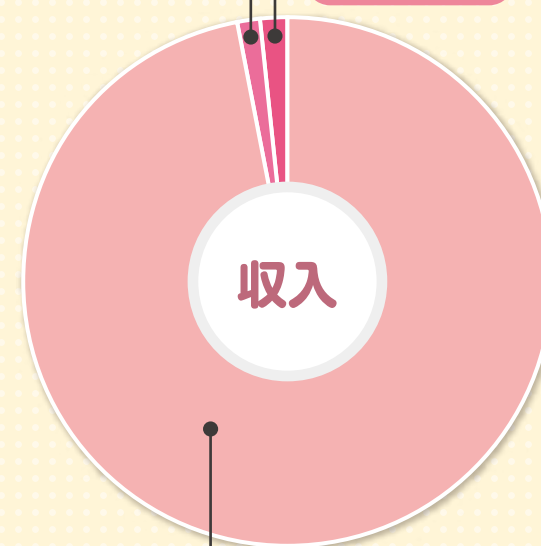
予算の概要

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	6,775,529
国庫負担金収入・他	1,385
調整保険料収入	96,104
繰越金	100,000
国庫補助金収入	3,506
特定健康診査等事業収入	1
出産育児交付金	450
財政調整事業交付金	1
雑収入	10
収入合計	6,976,986
経常収入合計	6,780,874

科目	予算額 (千円)
事務費	139,617
保険給付費	3,037,324
〔法定給付費〕	〔2,965,217〕
〔付加給付費〕	〔72,107〕
納付金	3,200,003
〔前期高齢者納付金〕	〔1,450,000〕
〔後期高齢者支援金〕	〔1,750,000〕
〔病床転換支援金〕	〔1〕
〔流行初期医療確保拠出金〕	〔1〕
〔出産育児関係事務費拠出金〕	〔1〕
保健事業費	278,548
財政調整事業拠出金	96,104
連合会費	2,826
その他	2,250
予備費	220,314
支出合計	6,976,986
経常支出合計	6,659,518

繰越金 100,000千円
6年度決算の余剰金を7年度
予算に繰り越した分です。

その他
101,457千円

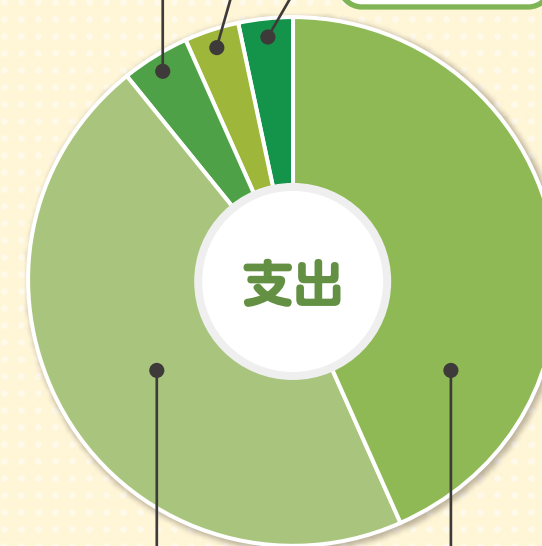


健康保険収入
6,775,529千円
みなさんと事業主さまから納め
ていただく保険料。健康保険
組合の主たる財源です。

保健事業費
278,548千円
【保険料収入の4.1%】
みなさんの健康保持・増進を
サポートするための費用です。

その他
240,797千円

予備費
220,314千円



納付金
3,200,003千円
【保険料収入の47.2%】
高齢者医療を支えるために国
に納める費用です。

保険給付費
3,037,324千円
【保険料収入の44.8%】
みなさんの医療費や各種給付
にあてられる費用です。

収入合計 69億7,698万6千円

支出合計 69億7,698万6千円

介護勘定

予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者数	
	7,650 人
介護保険第2号被保険者 たる被保険者数	
	5,300 人
平均標準報酬月額	490,000 円
介護保険料率	1.94 %
事業主負担	0.97 %
被保険者負担	0.97 %

予算の概要

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	806,108
繰越金	50,000
雑収入	4
収入合計	856,112

科目	予算額 (千円)
介護納付金	800,000
介護保険料還付金	500
雑支出	1
予備費	55,611
支出合計	856,112

ニデック健保の 保険給付について

もしものときにも、
上乗せ給付でニデック健保が
あなたとご家族を
安心サポートします！



給付の種類		給付内容（被保険者・被扶養者）	
		法定給付	付加給付 （ニデック健保の上乗せ給付）
病 気 や け が を し た と き	療養の給付 家族療養費	保険適用分の医療費の7割 小学校入学前の場合 8割 ※70～74歳の自己負担割合は異なります。	自己負担額（1ヵ月、1件ごと。高額療養費は除く）から30,000円を控除した額 ※1,000円未満切り捨て
	保険外併用療養費	保険外の療養を併用したとき、健康保険の枠内は上記と同じ	
	療養費 家族療養費	やむを得ず立替払いした場合など、後で健康保険組合に請求すれば、一定基準内で払い戻しされます（治療用装具など）	
	高額療養費 家族高額療養費 合算高額療養費	自己負担限度額（1ヵ月）を超えた額 標準報酬月額所得区分 83万円以上：252,600円+（医療費-842,000円）×1% 53～79万円：167,400円+（医療費-558,000円）×1% 28～50万円：80,100円+（医療費-267,000円）×1% 26万円以下：57,600円 ※低所得者の自己負担額は35,400円 ※直近12ヵ月間に3ヵ月以上高額療養費に該当した場合は、4ヵ月目からは自己負担額が軽減されます。 ※70～74歳の自己負担限度額は異なります。	「合算高額療養費付加金」 自己負担額（1ヵ月、1件ごと。高額療養費は除く）から30,000円を控除した額 ※1,000円未満切り捨て
	高額介護合算療養費	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合計額が限度額を超えたとき、その超えた額を医療、介護の比率に応じて按分した額	
	訪問看護療養費 家族訪問看護療養費	医師の指示に基づき訪問看護ステーションを利用した場合、定められた費用の7～8割	自己負担額（1ヵ月、1件ごと。高額療養費は除く）から30,000円を控除した額 ※1,000円未満切り捨て
	入院時食事療養費 入院時生活療養費	1日3食を限度に1食460円を超えた額 ※低所得者・難病患者には負担軽減措置あり。	
	移送費・家族移送費	医師の指示で移送されたとき、請求に基づき基準により算定した額	
働 け な い と き	傷病手当金 （被保険者のみ）	休業1日につき直近の12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2相当額 ※加入期間が1年未満の場合は、支給開始日までの報酬月額平均または前年度の被保険者の平均報酬月額のいずれか低い方を基に算出します。 支給期間：休業4日目から支給期間を通算して1年6ヵ月分	
出 産 し た と き	出産育児一時金・ 家族出産一時金	一児につき500,000円	被保険者が出産した場合 1児につき30,000円 被扶養者が出産した場合 1児につき20,000円
	出産手当金 （被保険者のみ）	休業1日につき直近の12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30×3分の2相当額 ※加入期間が1年未満の場合は、支給開始日までの報酬月額平均または前年度の被保険者の平均報酬月額のいずれか低い方を基に算出します。 支給期間：産前42日（多胎は98日）、産後56日	休業1日につき、直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額÷30×5%
死 亡 し た と き	埋葬料（費） 家族埋葬料	50,000円	50,000円

保健事業のご案内

健診や人間ドックの補助など、みなさんの疾病予防や健康づくりをサポートするメニューをご紹介します。ぜひご利用ください！



基本的な健診

*対象者：全被保険者（任継被保険者含む）と40歳以上の被扶養者
*受診期間：2025年4月～2026年3月末（※受診日にニデック健保の資格を有していること）
基本となる健診として、下記のいずれか1つを選択して受診してください。

① 被保険者本人

（注）基本健診は無料ですが、人間ドック受診の場合、自己負担が発生します。

健診種別	受診期間	予約方法
施設型健診 ①基本健診 ②人間ドック	2025/4/1～2026/3/31	KOSMO-webから予約・利用登録
巡回型健診	各事業所の実施時期による	各事業所から案内

② 任継（本人）・40歳以上の被扶養者

健診種別	受診期間	予約方法
施設型健診 ①基本健診 ②人間ドック	2025/4/1～2026/3/31	KOSMO-webから予約・利用登録
巡回レディース健診	2025/7/1～2026/2/28	KOSMO-webの「巡回レディース健診」から予約

がん検診

*対象年齢は年度末3月31日時点の年齢

健診種別	対象者	対象年齢	健保補助
便潜血 大腸がん検診	被保険者 任継（本人）	40歳以上	全額補助（無料）
胃検診 バリウムor内視鏡	被扶養者	50歳以上	上限 12,000円

乳がん・子宮頸がん検診

*対象年齢は年度末3月31日時点の年齢

健診種別	対象者	対象年齢	健保補助
乳がん マンモグラフィー	被保険者 任継（本人）	40歳以上	上限 6,000円
子宮頸がん 医師採取の子宮頸部細胞診	被扶養者	20歳以上	全額補助（無料）

カフェテリア健診

*対象年齢は年度末3月31日時点の年齢

健診種別	対象者	対象年齢	健保補助額
脳ドック 腹部超音波 腫瘍マーカー C型肝炎 乳がん マンモグラフィー 子宮頸がん 医師採取の子宮頸部細胞診	被保険者 任継（本人） 被扶養者	全年齢 ※被扶養者は 40歳以上が対象 39歳以下 19歳以下	複数項目選択の場合、 合算して上限5,000円

歯科健診

*対象者：全被保険者（任継被保険者含む）
*受診期間：2025年4月～2026年1月末（※受診日にニデック健保の資格を有していること）
*保険適用外の歯周病予防のための健診に対し、3,000円を補助（申請はKOSMO-webから）

疾病予防

メニュー	対象者	対象年齢	健保補助
特定保健指導	被保険者 被扶養者	40歳以上	全額補助
インフルエンザ予防		全年齢	1人年1回3,000円
禁煙支援	在職被保険者	全年齢	全額補助

KOSMO-webとは？

健診予約や利用登録、健診結果確認や補助金の申請、医療費や給付金の通知確認、健保の資格情報の確認などに欠かせないツールです。ID/PWは被保険者へ（世帯に1つ）付与されています。ニデック健保ホームページのTOPページにある右のアイコンからアクセスしてください。

*KOSMO-webのID/PWに関するお問い合わせは、NIDEC-KENPO@nidec.comへ「保険証の記号番号」「お名前」を明記のうえお問い合わせください。

KOSMO Web
Communication

ニデック健保の
ホームページは、こちら！



「長時間座りっぱなし」は健康のSOS ウォーキングで老化予防

監修：フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一

「老化は足から始まる」といわれるように、若さを保つには下肢の筋肉をキープすることが大切。ウォーキングで足腰の筋肉を鍛えて、動きやすい体になりましょう。

日常的に座る時間が長いと、下肢の筋力が低下します。そんな人がいきなりランニングやハードなトレーニングをすると負荷が高すぎてけがのリスクが高まります。その点、ウォーキングは無理なくできる有酸素運動で老化予防が期待できます。

老化予防が期待できる ウォーキングのポイント

歩数より歩幅とスピード

歩幅を広げると筋肉がたくさん使われるので、身長半分まで歩幅を広げてキビキビと歩きます。「ややきつい」のレベルは心拍数130/分。このスピードをキープしましょう。歩数は気にしないで大丈夫。大切なのは運動として負荷がかかるスピードと心拍数です。



心拍数の計測はスマートフォンのアプリやスマートウォッチが便利

目標心拍数を調べる

心拍数を「きつさ」の目安にする場合の目標心拍数を設定します。

① 最大心拍数^{*1}を出す (220-年齢)

^{*1} これ以上上がったら危険と考えられる心拍数

② 最大心拍数×目標強度^{*2}=目標心拍数

^{*2} 脂肪燃焼を目的とした「ややきつい強度」は60～80%

40歳の人の場合の心拍数
(220-40)×0.6～0.8=108～144

計測用ツールがなければ、ウォーキング直後に手首を押さえて脈を15秒間数える。その数を4倍した数字が心拍数



毎日30分、2カ月以上継続

効果を実感するには、「最低30分のウォーキングを毎日」「最低でも10週間継続」すること。トップアスリートなど激しいトレーニングをする人は筋肉の損傷が激しいので回復期が必要ですが、一般の方のウォーキングは毎日続けても悪影響はありません。

強度を上げていく

同じコースを短時間で歩けるようになったら、上り坂や歩道橋のあるコースに変えたり、歩く距離を延ばしたりしましょう。ただし、不安定な不整地(自然の地面)ばかりを歩き続けると足首や膝の痛みにつながるので注意してください。

ふらふら +アルファ

老化予防の効果

脳の活性化

- 歩くことで脳内情報処理がフル回転
- ベータエンドルフィン^{*}の分泌
^{*}脳によいとされる達成感を味わうと分泌される神経伝達物質

見た目が若返る

- 姿勢がよくなる
- 颯爽とした歩き方

転倒予防

(コースに階段の昇り降りを追加)

- 小脳^{*}の活性化
^{*}人の体のバランスを司る

メタボ予防

- 内臓脂肪を落とす



糖尿病の予防

(食後のウォーキング)

- 血糖値を下げる



ロコモ予防にもウォーキング

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は運動器症候群のことで、筋肉や骨、関節などの運動器が衰えて、「要介護」「寝たきり」になるリスクが高まっている状態のことです。筋肉の量は20～30代をピークに年々減少。とくに落ちやすいのは下肢の筋肉で、50歳を過ぎると腰や膝の不調を訴える人が増え、70代で入院治療が必要なケースが増えます。下肢の筋肉を鍛えるウォーキングはロコモ予防にもつながります。



再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

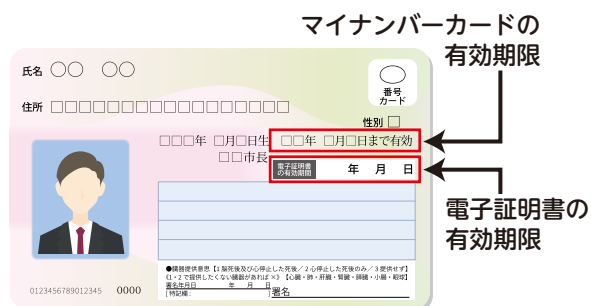
かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日より前に切れる健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。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、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

（年末年始
を除く）

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —

\ニデック健保ホームページ/を ご活用ください!

ニデック健保のホームページでは、保険給付や保健事業はもちろん、みなさんの健康づくりに役立つ情報などを掲載します。各種届出に必要な申請書もダウンロードしていただけますので、ぜひご活用ください。



いつでも
どこでも
スマホで
チェック!

URL <https://www.nidec-kenpo.or.jp>

健保のしくみ

病気をしたときなどに
受けられる
保険給付をご紹介します

健保の給付

「医療費が高額になった
とき」「出産したとき」
などシーンごとに
給付を解説

けんぽからの お知らせ

健康保険組合からの
最新情報を
お知らせします

おすすめ コンテンツ

医療費の節約や病院の
正しい使い方など
役立つ情報が満載

申請書一覧

各種届出に必要な
申請書を
ダウンロード
できます

保健事業では
当健保が実施する
健康事業をご紹介します!

コンテンツ

- 健康診断
- 歯科健診
- インフルエンザ
予防接種補助

手続き・申請 から探す

お問い合わせの多い
ケースをピックアップ!
知りたい情報に最短で
アクセスできます

画面はイメージです

健診に
関する
お問合せ先

(株)バリュー HR
カスタマーサービス
TEL: 0570-001-853
(平日 9:30 ~ 17:00)
e-mail: kensin-nidec@apap.jp

各種
手続き
お問合せ先

ニデック健保BPOセンター
〒532-0003
大阪市淀川区宮原4-1-6 アクロス新大阪10階
(株)バリューHR BPOセンター
ニデック健康保険組合事務処理センター
TEL: 06-6318-8110