

ベネッセグループ

# 健康保険だより

令和7年春号 Vol.54

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでご覧ください。

- 健康保険料率・介護保険料率のお知らせ
- 任意継続被保険者の標準報酬月額のお知らせ
- 令和7年度 保険料月額表
- 被保険者証発行終了後の医療機関等のかかり方
- 被扶養者の状況に変更はありますか？
- 令和7年度事業計画と予算が決定しました
- 睡眠不足そのものが心の不調の要因に
- 健康経営優良法人認定事業所の紹介 第5回 (株)ベネッセビースタジオ
- 常備薬斡旋カタログ&申込書

申込締切 令和7年6月30日

“いざ”というとき、健康を考えると、役立つ情報がたくさんあります。  
スマートフォンでもご覧いただけます。

ベネッセグループ健康保険組合



<https://www.benese-kp.or.jp/>



# 健康保険料率・介護保険料率のお知らせ

令和7年2月3日に開催された組合会で、令和7年度の健康保険料率・介護保険料率が決定しました。令和7年度の保険料は、令和6年度の財政状況等から健康保険料率（96.0%）、介護保険料率（17.4%）ともに昨年度と同じに据えおくことになりました（%：パーミルは千分率）。

健保組合の支出のうち、特に保険給付費は例年増加し続け財政を悪化させる要因となっています。中でも傷病手当金はコロナ禍前の平成31年度と令和6年度（見込）を比較すると、約1.7倍に膨らんでいます。保険料率を上昇させないためにも保険給付費の支出を抑えることが今後も重要となります。

## ■健康保険料率

	令和6年度		令和7年度
事業主	51.2%	変更なし	51.2%
被保険者	44.8%		44.8%
計	96.0%		96.0%

令和6年度の経常収支（見込）は保険料率アップ等の影響もあり約1.1億円の黒字予定となっています。今後も保険給付費は増加すると見込まれますが令和7年度は保険料率を据え置き、財産（別途積立金）からの取り崩しではなく、令和6年度からの繰越金で運営する予定としています。

## ■介護保険料率

	令和6年度		令和7年度
事業主	9.28%	変更なし	9.28%
被保険者	8.12%		8.12%
計	17.4%		17.4%

令和6年度は介護保険料率を引き下げたものの、介護被保険者数や標準報酬月額等の増加による収入増で黒字決算となりました。令和7年度は令和6年度から7千万円を繰り越して運営する予定としていますが、今後の介護保険料の増加に備えて介護保険料率は据え置きとしています。

## 《保険料率の内訳》

被保険者と事業主の負担割合は、15分の8を事業主、15分の7を被保険者が負担します。

## 《適用時期》

令和7年3月保険料（4月度の給与から控除される保険料）から新しい保険料率を適用します。

## 任意継続被保険者の標準報酬月額のお知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額については、健康保険法第47条（任意継続被保険者の標準報酬月額）により当該任意継続被保険者が被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額、もしくは同条第2項により前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額（平均標準報酬月額）のいずれか少ない額をその者の標準報酬月額とすることと定められています。

当健保組合の場合、前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額は320千円であったため、令和7年度も320千円に変更はありません。

# 令和7年度 保険料月額表

(調整保険料を含む)

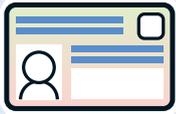
標準報酬		報酬月額	健康保険料			介護保険料		
等級	月額		小計	事業主	被保険者	小計	事業主	被保険者
			96,000	8	7	17,400	8	7
			1000	15	15	1000	15	15
	円	円以上 円未満	円	円	円	円	円	円
1	58,000	円以上 63,000	5,568	2,970	2,598	1,010	539	471
2	68,000	63,000~73,000	6,528	3,482	3,046	1,184	631	553
3	78,000	73,000~83,000	7,488	3,994	3,494	1,358	724	634
4	88,000	83,000~93,000	8,448	4,506	3,942	1,532	817	715
5	98,000	93,000~101,000	9,408	5,018	4,390	1,706	910	796
6	104,000	101,000~107,000	9,984	5,325	4,659	1,810	965	845
7	110,000	107,000~114,000	10,560	5,632	4,928	1,914	1,021	893
8	118,000	114,000~122,000	11,328	6,042	5,286	2,054	1,095	959
9	126,000	122,000~130,000	12,096	6,451	5,645	2,193	1,170	1,023
10	134,000	130,000~138,000	12,864	6,861	6,003	2,332	1,244	1,088
11	142,000	138,000~146,000	13,632	7,270	6,362	2,471	1,318	1,153
12	150,000	146,000~155,000	14,400	7,680	6,720	2,610	1,392	1,218
13	160,000	155,000~165,000	15,360	8,192	7,168	2,784	1,485	1,299
14	170,000	165,000~175,000	16,320	8,704	7,616	2,958	1,578	1,380
15	180,000	175,000~185,000	17,280	9,216	8,064	3,132	1,670	1,462
16	190,000	185,000~195,000	18,240	9,728	8,512	3,306	1,763	1,543
17	200,000	195,000~210,000	19,200	10,240	8,960	3,480	1,856	1,624
18	220,000	210,000~230,000	21,120	11,264	9,856	3,828	2,042	1,786
19	240,000	230,000~250,000	23,040	12,288	10,752	4,176	2,227	1,949
20	260,000	250,000~270,000	24,960	13,312	11,648	4,524	2,413	2,111
21	280,000	270,000~290,000	26,880	14,336	12,544	4,872	2,598	2,274
22	300,000	290,000~310,000	28,800	15,360	13,440	5,220	2,784	2,436
23	320,000	310,000~330,000	30,720	16,384	14,336	5,568	2,970	2,598
24	340,000	330,000~350,000	32,640	17,408	15,232	5,916	3,155	2,761
25	360,000	350,000~370,000	34,560	18,432	16,128	6,264	3,341	2,923
26	380,000	370,000~395,000	36,480	19,456	17,024	6,612	3,526	3,086
27	410,000	395,000~425,000	39,360	20,992	18,368	7,134	3,805	3,329
28	440,000	425,000~455,000	42,240	22,528	19,712	7,656	4,083	3,573
29	470,000	455,000~485,000	45,120	24,064	21,056	8,178	4,362	3,816
30	500,000	485,000~515,000	48,000	25,600	22,400	8,700	4,640	4,060
31	530,000	515,000~545,000	50,880	27,136	23,744	9,222	4,918	4,304
32	560,000	545,000~575,000	53,760	28,672	25,088	9,744	5,197	4,547
33	590,000	575,000~605,000	56,640	30,208	26,432	10,266	5,475	4,791
34	620,000	605,000~635,000	59,520	31,744	27,776	10,788	5,754	5,034
35	650,000	635,000~665,000	62,400	33,280	29,120	11,310	6,032	5,278
36	680,000	665,000~695,000	65,280	34,816	30,464	11,832	6,310	5,522
37	710,000	695,000~730,000	68,160	36,352	31,808	12,354	6,589	5,765
38	750,000	730,000~770,000	72,000	38,400	33,600	13,050	6,960	6,090
39	790,000	770,000~810,000	75,840	40,448	35,392	13,746	7,331	6,415
40	830,000	810,000~855,000	79,680	42,496	37,184	14,442	7,702	6,740
41	880,000	855,000~905,000	84,480	45,056	39,424	15,312	8,166	7,146
42	930,000	905,000~955,000	89,280	47,616	41,664	16,182	8,630	7,552
43	980,000	955,000~1,005,000	94,080	50,176	43,904	17,052	9,094	7,958
44	1,030,000	1,005,000~1,055,000	98,880	52,736	46,144	17,922	9,558	8,364
45	1,090,000	1,055,000~1,115,000	104,640	55,808	48,832	18,966	10,115	8,851
46	1,150,000	1,115,000~1,175,000	110,400	58,880	51,520	20,010	10,672	9,338
47	1,210,000	1,175,000~1,235,000	116,160	61,952	54,208	21,054	11,229	9,825
48	1,270,000	1,235,000~1,295,000	121,920	65,024	56,896	22,098	11,786	10,312
49	1,330,000	1,295,000~1,355,000	127,680	68,096	59,584	23,142	12,342	10,800
50	1,390,000	1,355,000円以上	133,440	71,168	62,272	24,186	12,899	11,287

※介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者及び40歳以上65歳未満の被扶養者をもつ被保険者から徴収されます。  
 ※賞与については、支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額に、保険料率を乗じた数が徴収されます(年度累計573万円が上限)。  
 ※健康保険料額、介護保険料額を事業主負担：被保険者負担で8：7の割合で按分したものが、それぞれの保険料負担額になります。

再確認!

## 被保険者証発行終了後の医療機関等のかかり方

「マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化」の方針に基づき、令和6年12月1日をもって、従来の被保険者証の新規発行・再発行を終了しました。保険診療が可能な医療機関等の受診方法について、確認しておきましょう。



受診方法①

### マイナ保険証

医療機関等に設置されているカードリーダーで、マイナ保険証を読み取ることで受診できます。マイナ保険証が利用できない医療機関等を受診する場合は、当健保組合よりお送りしました「**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**」をマイナンバーカードと一緒にご提示ください。



受診方法②

### 従来の被保険者証

お手元にある被保険者証は、経過措置期間として、**最長令和7年12月1日**まで、従来どおり使用することができます。



受診方法③

### 資格確認書

マイナンバーカードをお持ちでない、またはマイナ保険証の利用登録がお済みでない方で、令和6年12月2日以降新たに当健保組合の加入者となった方には、「資格確認書」を交付します\*。資格確認書を窓口に表示することで、従来の被保険者証と同じように受診することができます。

\*原則、従来の被保険者証をお持ちの方には、経過措置期間中、資格確認書は発行されません（ただし、被保険者証を紛失した場合等を除く）。

## マイナ保険証の利用登録がお済みでない方は…

### ▶▶▶ 早めのご準備をお願いします!

マイナ保険証を基本とする仕組みへの完全移行までに、マイナ保険証の登録を済ませておきましょう。

有効期限内のマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルアプリやセブン銀行のATMのほか、受診する医療機関や薬局に設置されている「**顔認証付きカードリーダー**」でも利用登録できます。

受診時に  
カンタンに  
登録できます!



●マイナンバーカードに関する問い合わせはこちら

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(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの  
健康保険証利用に  
ついて(厚生労働省)



# 被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



## STEP1 健保組合に届け出が必要かチェックする

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。  
あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健保組合に届け出てください。

### 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



### 収入が増えた(注)

- 被扶養者の年収が130万円(月収換算108,334円)以上と見込まれる(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき  
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



### 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



### 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日あたり3,612円以上(※)のとき  
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



### 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



### 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



### 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



### 75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



### 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき  
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



(注)「年収の壁・支援強化パッケージ」による例外があります。詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。

## STEP2 必要書類を事業所経由で5日以内に健保組合に届け出る

### 必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の被保険者証または資格確認書
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証(交付されている場合)

# 令和7年度事業計画と予算が決定しました

令和7年2月3日に開催された第99回組合会にてベネッセグループ健康保険組合の令和7年度事業計画及び予算が承認されましたので、予算の概要をお知らせします。

## 健康保険（一般勘定）

### ●収入について

収入の特徴は次のとおりです。

1. 令和7年度の被保険者数(年間平均)は24,200人、被保険者一人当たりの標準報酬月額は314,400円(前年度308,500円)と見込んでいます。
2. 保険料収入は被保険者数、及び標準報酬月額の増加の影響から、令和6年度の予算と比較し約5.2億円増える見込みです。また、令和7年度は財産からの繰入を行わず、令和6年度からの繰越14億円のみを計上しています。

### ●支出について

支出の特徴は次のとおりです。

1. 保険給付費(医療費等)は、令和7年度も増加傾向に変わりなく昨年度から2.7億円の増加を見込んで計上しています。
2. 高齢者医療制度等に関する納付金については、算出根拠となる対象年度の前期高齢者一人当たり医療費が低く抑えられていたこともあり、令和6年度予算から約0.2億円減少する予定です。
3. 保健事業については、被保険者の増加により人間ドック等の受診料を確保するため前年度より1.3千万円増額した予算を計上しています。

## 介護保険（介護勘定）

介護保険では、40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収します(※)。

令和7年度の納付金は9.85億円を予定しており昨年より0.7億円程増加していますが、介護保険被保険者数増による保険料収入の増加と令和6年度からの繰越し(0.7億円)で対応する予定です。ただし、今後も介護納付金は増加予想であり、今後は準備金の繰入れを視野に入れて対応します。

※当健保組合では「介護保険特定被保険者制度」を採用しています。「介護保険特定被保険者制度」とは、自らは40歳以上65歳未満ではないものの、40歳以上65歳未満の被扶養者を扶養している場合に、その被保険者を「特定被保険者」と呼び、介護保険料を徴収する制度です。

## ■収入支出予算概要表

### 一般勘定 (単位：千円)

収入	
保険料収入	9,843,415
調整保険料収入	127,876
繰越金	1,400,000
財政調整事業交付金	94,949
雑収入及びその他	15,817
合計	11,482,057
経常収入 合計	9,858,996

支出		
保険給付費	6,044,399	
納付金	高齢者関係	3,643,000
	病床転換支援・退職者給付	12
	計	3,643,012
保健事業費	345,122	
財政調整事業拠出金	140,390	
事務費・営繕費・予備費・その他	1,309,135	
合計	11,482,057	
経常支出 合計	10,183,700	
経常収支 差引額	▲324,704	

### 介護勘定 (単位：千円)

収入	
介護保険収入	1,009,887
繰越金	70,000
その他	351
合計	1,080,238

支出	
介護納付金	985,000
介護保険還付金	446
雑支出・その他	2
積立金・予備費	94,790
合計	1,080,238
収支 差引額	0

\*収入支出概要表は各項目単位で四捨五入しているため、各項目の和と合計の値に差異が発生する場合があります。

## 財産保有見通し

健康保険	準備金	法律で定められた保有条件を満たしており、不足はありません。
	別途積立金	内規で保有を定めている任意の積立金です。令和7年度に繰入れは行わないため、定めた額の4.07倍となる見込みです。
介護保険	準備金	法律で定められた保有条件を満たしており、不足はありません。

# 睡眠不足そのものが 心の不調の要因に

睡眠は体だけでなく心の健康にも深くかかわっていますが、働く世代の多くは十分な睡眠がとれていません。この機会に日々の睡眠を見直してみましょう。

## 睡眠が足りていないだけで心の健康が保ちにくくなる

睡眠不足の影響を調べた研究で、健康な成人男性が1日4時間睡眠を5日間続けただけで抑うつや不安が高まることがわかりました※。

睡眠には脳や体の疲労を回復させ、心身を整える役割があります。また、睡眠中は記憶や感情の整理が行われます。大事な記憶は固定され、イヤな記憶は消去されるため、怒りや悲しみなどの感情もしずまり、ストレスが軽減されます。

このように睡眠には心の健康を保つさまざまな役割があります。たとえ強いストレスを抱えていなくても、睡眠が足りていないと注意力や判断力が低下したり、情動が不安定になるなどして心に不調が生じやすくなります。



！  
短期間の睡眠不足でも  
心に不調を生じやすくなる

※出典：PLoS One, 2013;8(2):e56578. doi: 10.1371/journal.pone.0056578. Epub 2013 Feb 13.

## 休養感のある睡眠をとる工夫をしよう

心の健康を保つためには、朝目覚めたときにしっかりと休まった「休養感」のある睡眠をとることが大切です。睡眠時間の確保に加え、入眠を促したり中途覚醒を減らせる生活習慣を心がけましょう。

### 少なくとも1日6時間以上の睡眠を確保する

- 忙しくても週2～3回は6時間以上睡眠をとる。

### しっかり朝食をとり、就寝直前の食事は控える

- 同じ時間帯に朝食をとり、就寝2時間前までに夕食を済ませる。

### 適度な運動習慣を身につけ、日中に体を動かす

- こまめに歩いたり、すき間時間に筋トレなどをする。

### 就寝前は心身をリラックスさせ、嗜好品を控える

- 入浴やストレッチ、音楽、アロマなどでリラックスする。
- 夕方以降のカフェイン、喫煙、深酒・寝酒は控える。

### 就寝前はスマホやパソコンを控え、睡眠環境を整える

- 寝室にスマホを持ち込まず、暗くて静かな環境で寝る。



睡眠時間や生活習慣を見直しても睡眠の問題が続く場合は医療機関に相談しましょう。

# 健康経営優良法人認定事業所の紹介

## 第5回 (株)ベネッセビースタジオ

### 【(株)ベネッセビースタジオ健康宣言】

(株)ベネッセビースタジオは、企業理念（心の通うコミュニケーションを通じ、世界の人たちと手を取りあい、新たな価値を創り上げられる人を育む。）のもと、社員とそ  
のご家族の健康を会社の重要な財産として、やりがいをもって働き続けられることを  
目指し、健康維持向上に努めることを宣言いたします。

1. 社員一人ひとりの心身の健康維持向上に努めます
2. 私たちは社員本人だけでなく、そのご家族を含めた心身の健康づくりをサポート  
します
3. 心身の健康のみならず、やりがいをもって長く働き続けられる環境・職場づくり  
を目指します

### 自 社 紹 介

「ベネッセの英語教室BE studio」(全国約1,700教室)を展開し、赤ちゃんから大人まで年齢や学ぶ目的に  
合わせた多彩なレッスンをご提供しています。その他、インターナショナルプリスクール(横浜、宝塚)、園  
や学童でのレッスン、特別イベント等も実施。英語で子どもたちの可能性を広げ、笑顔と未来を創ることに取  
り組み、会社と従業員が共に成長し続ける会社です。2025年1月現在、従業員2,389名(うち社員・契約社  
員191名、日本人講師1,686名、外国人講師512名)が在籍しています。

### 取 組 み 内 容

#### 1. 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討

	2021年	2022年	2023年
定期健康診断	99.1%	96.9%	97.9%
特定健診登録率(40~74歳)	86.3%	85.8%	87.5%
特定保健指導実施率	20.0%	19.0%	8.3%
人間ドック受診率	17.6%	17.2%	16.1%
ストレスチェック診断回答率	95.7%	99.6%	96.2%

#### 2. 健康増進サポートイベント

「血管年齢測定会」を実施し、実年齢と比べて的確な評価を受けることで、自身の健康状態の把握と維  
持向上に繋がりました。また「ベジチェック」は野菜摂取レベルと推定野菜摂取量(g)を測定して生活習慣の  
見直しに役立てることに繋がりました。

#### 3. 働きやすい環境づくり

「服装はTPOにあわせて自由」にしました。年間を通して快適な働き方の実現に向けて、リモートワ  
ーク導入による柔軟な勤務や社内コミュニケーションエリアの環境整備により、働きやすさや生産性向上に  
繋がっています。

### 健康経営優良法人の認定を受けて

2022年に認定を受けて以降、従業員の健康への意識が高くなったと考えています。これからも一つひとつ  
の健康課題と向き合いながら、従業員の健康管理・健康増進を通して働きやすい職場環境づくりに努めてまい  
ります。