

もって歩いて 健康に 歩く前の筋トレでヤセ効果を高めよう

監修:フリーインストラクター 今井 真紀

ウォーキングには脂肪燃焼効果があり、歩く前に筋トレを行うと体脂肪がさらに燃焼しやすくなります。
しっかり運動する日は「筋トレ→ウォーキング」の順に行い、ヤセ効果を高めましょう。

脂肪燃焼効果を高めるカギは「成長ホルモン」

体脂肪は遊離脂肪酸というかたちに分解され、運動のエネルギーとして消費されることで燃焼します。筋トレをすると脂肪分解作用を持つ「成長ホルモン」の分泌が促され、体脂肪の分解が進みます。ウォーキングの前に筋トレを行うと体脂肪が燃焼しやすい状態ができているため、脂肪燃焼効果が高まります。

成長ホルモンが分泌されやすい筋トレのポイント

POINT 1

大きな筋肉を刺激する

大きな筋肉は太ももやお尻、肩、胸などにあるため、スクワットやランジ、ヒップリフト、腕立て伏せなどの筋トレが効果的。

POINT 2

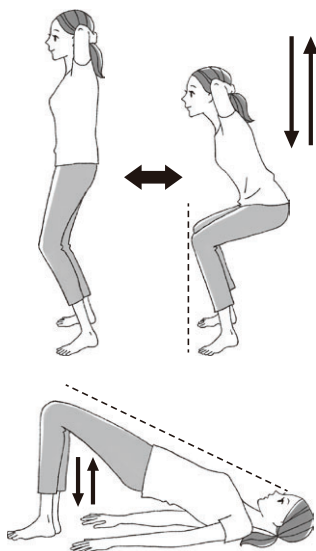
しっかり負荷をかける

10回で限界に近いくらいの負荷が理想。ゆっくり動作をする「スロトレ」は効率よく負荷がかけられる。

POINT 3

10～15分を目安に

2～3種類の筋トレを合計10～15分行う。



スロトレ・スクワット

- ①足を肩幅に開いて立ち、つま先をやや外側に向け、ひざは軽く曲げる。両手を頭の後ろで組む。
- ②4秒かけて腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように。

スロトレ・ヒップリフト

- ①あお向きになり、ひざを立てて90度ぐらいに曲げる。両手を体の横に置き、お尻を少し浮かせる。
- ②4秒かけてお尻を持ち上げ、ひざから頭までを一直線にする。

ややキツイと感じる運動強度でウォーキング

- ◆歩幅を広くすると運動強度が上がる。顔を上げて、いつもより広めの歩幅で腕を振って歩く。
- ◆休憩をはさみながら、1回10～15分のウォーキングを合計30～60分を目安に行う。

Contents

歩く前の筋トレでヤセ効果を高めよう	1	マイナ保険証利用登録をお願いします	4
2024年度 決算のお知らせ	2	今年の10月より健保制度を見直します	4
特定健診は毎年受診しましょう!	3		

健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/>

2024年度収支決算が、7月の組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

2024年度の健康保険の決算は、健康保険料率9.2%を据え置き、繰入金を除く単年度収支差で▲1,892百万円の計画に対し▲1,090百万円の決算となりました。

基礎数値

●健康保険料率

項目	決算数値
事業主	5.523%
被保険者	3.677%
保険料率合計 (調整保険料含む)	9.200%

※2018年度から変更なし。

●平均加入者数

項目	決算数値	前年度比
一般 (従業員・任継)	被保険者 20,254人	▲727人
	被扶養者 19,010人	▲1,879人
特退	被保険者 408人	▲164人
	被扶養者 329人	▲150人

●平均標準報酬月額

項目	決算数値	前年度比
一般 (従業員・任継)	428,697円	+30円
特退	440,000円	+3,052円

◆一般勘定(全体)収支◆

単年度収支差引額 ▲1,090百万円

繰入金を除いた収入合計から支出合計を差し引いた額
計画差+802百万円

保険料収入
12,553百万円

みなさまと会社から納めていただく保険料

計画差▲29百万円
被保険者数の減少など

事業収入・他
591百万円

健診事業収入や国からの補助金など

計画差+231百万円
国庫補助金の増加など

繰入金
3,000百万円

過去に蓄えた積立金を取り崩して補填

保険給付費
7,298百万円

みなさまの医療費や出産手当金などの法定給付費、シャープ健保独自の付加給付など

計画差▲511百万円
被保険者数の減少など

納付金
6,000百万円

高齢者の医療制度を支えるために国へ納付する負担金

計画差▲23百万円
厚労省通知に基づく

保健事業費・他
935百万円

健診や健康づくりのための費用、事業運営費用など

計画差▲65百万円
保健事業費等の計画比減

収入合計 16,143百万円

支出合計 14,233百万円

※端数処理をしているため合計が一致しない場合があります

介護保険

2024年度の介護保険の決算は、介護保険料率1.7%を据え置き、繰入金を除く単年度収支差で+198百万円の計画に対し+204百万円の決算となりました。

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会(健保連)が公表した「令和7年度 健康保険組合 予算編成状況—予算早期集計結果について—」によると、約8割の健保組合が経常収支で赤字予算となり、総額で▲3,782億円となることがわかりました。

賃金の引き上げ等で保険料収入は増加傾向にあるものの、医療費がコロナ禍前の水準に戻りつつあることや、後期高齢者への支援金が増加していることが赤字の要因となっています。

収支改善策の取り組みについて

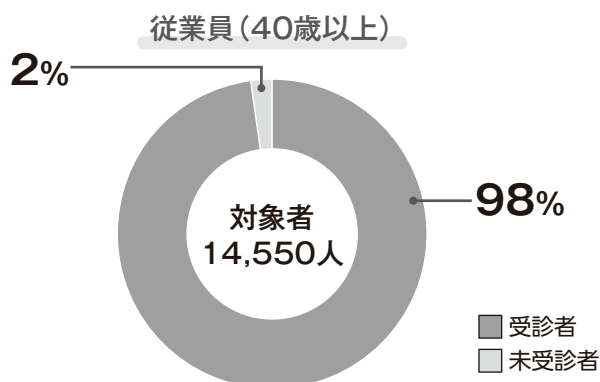
2025年3月号「WELL」でお知らせしたとおり、健保財政の健全化に向けて、2025年度からの保険料率引き上げに続き、10月から保険給付制度等の見直しを実施します。

みなさまにおかれましては、健康管理への関心を高められ、当組合が実施する「健診事業」や「ジェネリック医薬品の使用促進」などに積極的に参加されるとともに、安易な受診やはしご受診、時間外受診などは避けるなど、医療費の削減にご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

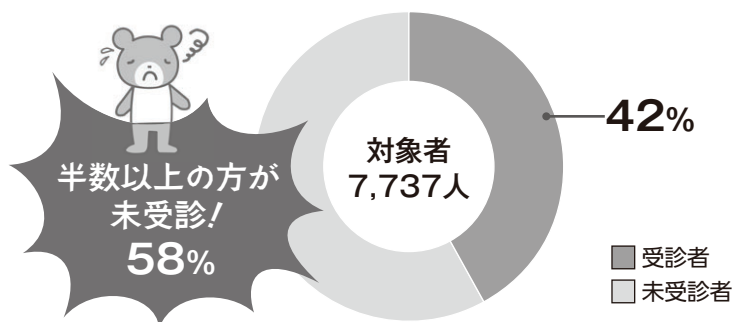
特定健診 は毎年受診しましょう!

「特定健診」はメタボリックシンドロームに着目した健診で、その結果から生活習慣病のリスクが高く、生活習慣改善によりその予防効果が多く期待できる方に対し「特定保健指導」を実施します。国は、健康保険組合に対しこの「特定健診・特定保健指導」の実施を義務付けており、シャープ健康保険組合としても、国が定める目標値を達成すべく、受診勧奨を強化しております。右の円グラフのとおり、従業員は会社の定期健康診断で特定健診を受診しており受診率は高いですが、「ご家族および任継、特退被保険者」の方の受診率は低い状況にあります。勤務先や通院先で特定健診を受診されている場合は、その健診結果を登録しますので、ご提出をお願いします。

2023年度 特定健診の受診状況



ご家族および任継、特退被保険者(40歳以上)



	シャープ健康保険組合	国の目標値
特定健診受診率	78.9%	90.0%
特定保健指導実施率	67.3%	55.0%

40歳以上のご家族、任継、特退被保険者の方へ

特定健診を受診するには、下記のIまたはIIの受診方法から選択してください。

I ベネフィットワンの「ハピルス健診」

WEBで申し込みを完結させたい、検査項目を追加したい、また人間ドックを受診したい方にお勧めです。

お問い合わせ・お申し込み **0800-9199-029** (フリーコール)
(平日・土 10:00~18:00)



提携健診機関リスト/
健診ガイドブック



健診予約
受付センター

II 特定健康診査受診券(受診券を利用する)

かかりつけの病院で受診したい方は、「健診ガイドブック」に同封している「特定健康診査受診券」をご利用ください。ご利用の際は下記のメールまたはお電話より「事前利用申込」をお願いします。

メール ①または②で必要事項をご入力の上、送信してください。

①二次元コード



②メールアドレス入力

kenpo-moushikomi@list.sharp.co.jp
件名:受診券利用
本文:(1人目)保険証等の記号・番号
氏名



電話

050-5530-3928へ
ご連絡ください。

健康診断(特定健診)に関するお問い合わせ先 ▶ TEL:050-5530-3928

マイナンバーカードの取得、 マイナ保険証利用登録をお願いします

資格確認書の一斉交付を行います

2025年12月2日以降、医療機関等を受診する際、従来の健康保険証は使用できなくなり、マイナ保険証や資格確認書で受診することになります。それに伴いシャープ健康保険組合では、国から提供される情報に基づいて、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方を対象に、2025年11月までに、ご本人の申請によらず資格確認書を職権交付します。

現在、シャープ健康保険組合のマイナ保険証の利用登録率は約75%となっておりますので、発行対象となる約9,000人分の資格確認書を事業所宛に送付します(任意継続被保険者・特例退職被保険者の方には直接お送りします)。

マイナ保険証の利用登録をしていただくことで、一斉交付にかかる発行や発送などのコスト、事業所での配付業務の軽減につながります。お早めにマイナ保険証の利用手続きをしていただきますよう、ご協力をお願いします。

マイナ保険証の利用促進にご協力ください

今後も資格確認書を交付する際には事務コストが発生します。また、資格確認書には有効期限がありますので、期限が切れるたびに、申請により更新が必要となります。そのため、マイナ保険証の利用者が増えることで事務コストも軽減されます。

軽減される事業所における事務コスト

- 加入者が資格取得した場合に資格確認書を配付するコスト
- 加入者が資格喪失・氏名変更・資格確認書を毀損した場合に、資格確認書を回収して健康保険組合へ提出(本人へ再配布)するコスト
- 資格確認書の有効期限が切れた際の更新にかかるコスト

※マイナンバーカードの取得、マイナ保険証の利用登録は任意です。

今年の10月より健保制度を見直します

今後も安定した運営を行っていくため、10月より見直すこととしました。変更点は以下のようになります。

項目	変更前	変更後
傷病手当金 付加金(※)	休業1日につき[直近12カ月間の標準報酬月額平均額÷30]の85%—傷病手当金	廃止します
延長傷病手当金 付加金(※)	1日につき[直近12カ月間の標準報酬月額平均額÷30]の85%を法定給付満了後6カ月間	1日につき[直近12カ月間の標準報酬月額平均額÷30]の約67%を法定給付満了後6カ月間
一部負担還元金 家族療養費付加金 合算高額療養費付加金	自己負担額(1カ月、1件ごと。高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(100円未満切り捨て) 算出額が100円未満の場合は不支給	自己負担額(1カ月、1件ごと。高額療養費は除く)から35,000円を控除した額(100円未満切り捨て) 算出額が100円未満の場合は不支給

(※)在職者のみ

その他の見直し

◆特例退職被保険者の新規加入申請の停止(2025年10月より)

現在加入している方は、継続して加入することができます(75歳になるまで)。

健保情報誌 **WELL** Vol.66

発行: シャープ健康保険組合

〒581-8585 八尾市北亀井町3丁目1番72号

ホームページアドレス <http://kenpo.sharp.co.jp/>

- 健康保険の資格に関すること 050-5530-3927
- 給付金等に関すること 050-5530-3926
- 健診(従業員)に関すること 050-5213-6591
- 健診(ご家族・OB)に関すること 050-5530-3928
- 誌面に関すること 050-5530-3925

