印刷けんぽ

ニュース　No.218

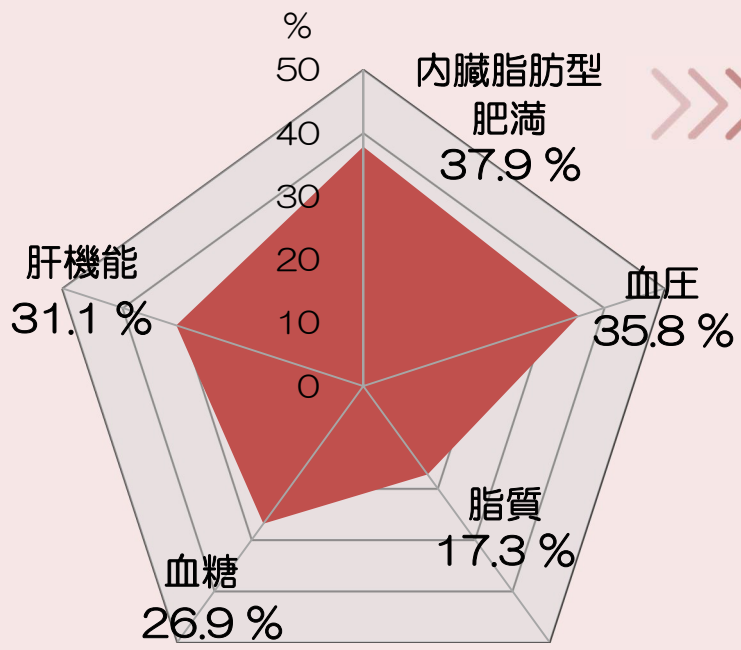
全国印刷工業健康保険組合
東京都台東区東上野１－７－２
☎０３－５８３４－３１８０
令和７年９月１２日発行
https://www.insatukenpo.or.jp

知っ得!!健康情報

気付かぬリスク、ある日突然倒れる前に

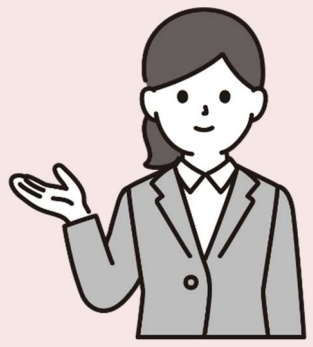
令和６年度に健診を受診した被保険者**約33,000名**の健診結果を分析しましたので、ご報告します。内臓脂肪型肥満と血圧にご注意ください。

健診結果の有所見率



【分析の結果】
- 内臓脂肪型肥満に該当する被保険者は、全体の**約４割**にのぼり、この割合は近年、大きな変化が見られません。
- **内臓脂肪型肥満**は、皮下脂肪型肥満よりも**生活習慣病になりやすい**と指摘されています。

血圧の所見率は、内臓脂肪型肥満に次いで高くなっています。
血圧は、一般的に**年代が上がるにつれて高くなっていく**ことが知られています。
当組合の年代別所見率を下記に示しました。

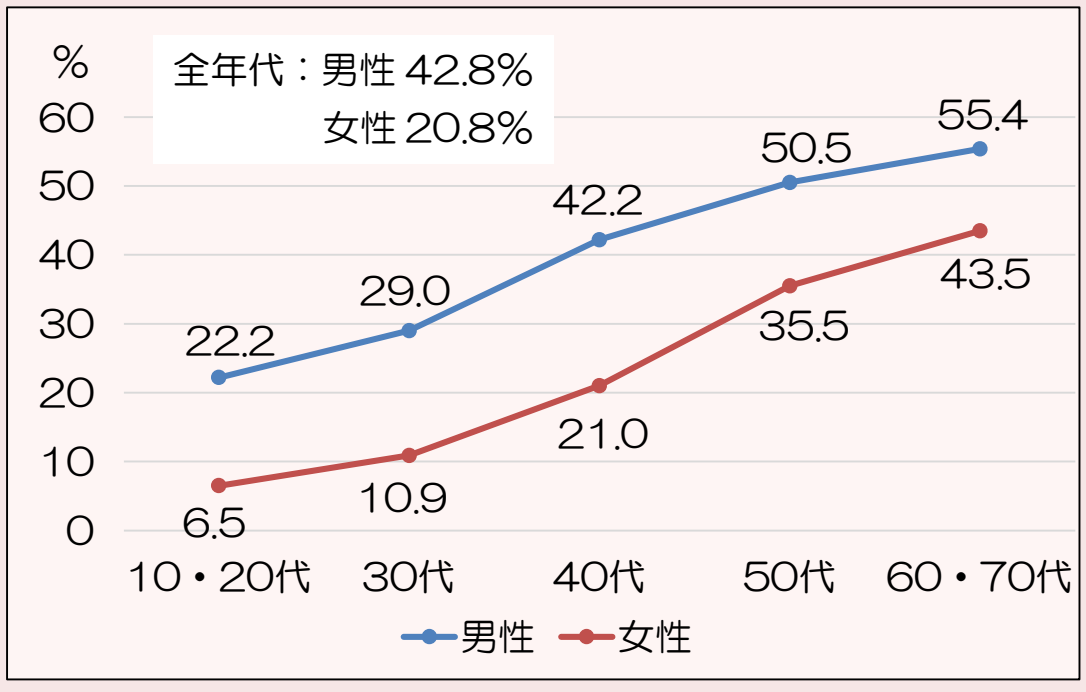


有所見率となる基準値

内臓脂肪型肥満	血圧	脂質	血糖	肝機能
腹囲　男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	収縮期血圧　130mmHg 以上	中性脂肪　150mg/dl 以上	空腹時血糖　100mg/dl 以上	GOT　31 U/L 以上
または	または	または	または	または
BMI　25 以上	拡張期血圧　85mmHg 以上	HDL コレステロール 40mg/dl 未満	随時血糖　100mg/dl 以上 または HbA1c　5.6%以上	GPT　31 U/L 以上 または γ-GTP　51 U/L 以上

血圧の年代別有所見率

- 有所見率は、年代が上がるにつれて上昇します。
- どの年代においても、有所見率は男性の方が高くなっています。



- 血圧の対策は、減塩が大切です。
  普段の食事の中で、**調味料を使い過ぎない**、麺類のスープやつゆを**飲み過ぎない**などの工夫がおすすめです。
- 血圧が高くなってきたと感じたら、家庭で血圧を測定することを習慣にしましょう。

19 歳以上 23 歳未満の被扶養者に係る扶養認定について

令和７年度税制改正大綱において、現下の厳しい人手不足の状況における就業調整対策の観点から、19 歳以上 23 歳未満の親族を扶養する場合における特定扶養控除の見直し等が行われることとなりました。

これを踏まえ、令和 7 年 10 月 1 日より、健康保険においても、19 歳以上 23 歳未満の方を扶養認定する際の年間収入に係る要件について、現在の 130 万円未満から 150 万円未満として取り扱うこととなります。

要件については以下のとおりとなりますので、ご不明な点がございましたら当組合適用課までお問い合わせください。

扶養認定の要件の一部が変更される時期について

令和 7 年 10 月 1 日以降の扶養認定から適用されます。

年齢要件（19 歳以上 23 歳未満）について

所得税法上の取扱いと同様、その年の 12 月 31 日現在の年齢で判定されます。

年間収入が 150 万円未満かどうかの判定について

年間収入が 150 万円未満かどうかの判定は、従来と同様、認定対象者の過去の収入、現時点の収入又は将来の収入の見込みなどから、今後１年間の収入を見込むこととなります。

12 月 31 日現在の年齢が 22 歳である場合

12 月 31 日現在の年齢が 22 歳である年の翌年（所得税法上の取扱いで 23 歳になる年）においては、年間収入 130 万円未満かどうかにより被扶養者の認定を行うこととなります。

【お問い合わせ先】 適用課（内線 311～319）

秋季スマホウォーキング大会のお知らせ

開催期間　令和７年 10 月 25 日（土） ～ 12 月 24 日（水）

スマホウォーキング大会は、職場の仲間やご家族とチームを組み、大会期間中の平均歩数を競うイベントです。歩数計アプリ「RenoBody」（リノボディ）を使って開催いたします。皆さん、ぜひご参加ください！

申込期間

令和７年９月 12 日（金） ～ ９月 30 日（火）

申込方法

印刷健保ホームページの参加申込フォームよりお申込みください。

賞　　品

チームや個人の成績によって、Amazon ギフトカードをプレゼント！
平均歩数が 5,000 歩以上の方には、参加賞 500 円分プレゼント！

amazon

1. スマホウォーキング大会は全国印刷工業健康保険組合による提供です。スマホウォーキング大会についてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。全国印刷工業健康保険組合保健推進課（TEL：03-5834-3180 受付時間：平日 9：00～17:00　土・日・祝日・年末年始を除く）までお願いいたします。
2. Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

※詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

エンジョイ・ホリデー（秋の味覚狩り）を開催します

参加費 無料

申込手続き等の詳細は、事業所宛にお送りする通知のほか、印刷健保ホームページにも掲載します。ぜひお申込みください。

芋堀り in 狭山・川越
令和７年 10 月 19 日（日）

みかん狩り in 津久井浜
令和７年 11 月 16 日（日）

○参加資格　被保険者、被扶養者
○申込方法　「参加申込書」にご記入のうえ、郵送または FAX にてお申込みください。
○募集人数　各 200 名

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

講師派遣費用に係る補助事業について

事業所にて、有償の講師を招聘して講習会を実施し、被保険者及び被扶養者 20 人以上の参加があった場合、費用の２分の１（上限 50,000 円）の補助を行っています。　※詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

いきいき健康づくり 2025

参加費無料

東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）主催の「いきいき健康づくり 2025」が開催されます。
この機会に是非ご参加ください。

イベント一覧
ウォークラリー、スマホスタンプラリー、ヨガ、健康づくりオンラインレッスンなど

参 加 資 格　被保険者、被扶養者

申 込 方 法
東振協イベント参加申込ページ（下記掲載の QR コード）からお申込みください。

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

インフルエンザ予防接種への補助について

対象接種期間

令和７年 10 月１日（水） ～ 令和８年１月 31 日（土）

○補助対象者　①被保険者
②中学生以下（※）の被扶養者　※平成 22 年４月２日以降生まれ
○補 助 金 額　1,000 円（おひとりにつき年度内１回）

【お問い合わせ先】保健推進課（内線 411～415）

保健師による
無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

【お問合せ先】
保健推進課（内線 417～418）
E-mail：kenkousoudan@insatukenpo.or.jp

- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
- 健診結果の見方を知りたい
- 健康について気になることがある
- 健康的なダイエットにチャレンジしたい！

などなど