P&G グループ健康保険組合

けんぽだより

- P&Gグループ健保組合収入支出決算報告
- 健康診断は予約されましたか?
- インフルエンザ予防接種費用サポートのお知らせ
- 歯科検診サポートのお知らせ
- つらい症状があれば相談を！更年期障害
- 女性の健康を守るレシピ
- 少量飲酒は健康にいい、はウソ?
- その不調、睡眠不足のせいかも?
- 受けてる?健診 やってる?セルフメディケーション

2026 OCTOBER
No.115



ご家族みなさんでご覧ください

2025年度

P&Gグループ健保組合収入支出決算報告

保険料の増収などにより、5年ぶりの経常黒字に

・経常収入は保険料率改定による保険料の増収などにより、7.9%増。支出は9割を占める保険給付費と国に納める高齢者納付金が、それぞれ前年比1.2%増、0.9%減となりました。保険給付費は、婦人科疾患・出産関連の疾病、傷病手当金、高額医療・薬剤などが増加要因です。高齢者納付金は一時的に減少したものの、長期的には再び増加が見込まれています。

・今年度は5年ぶりに経常黒字となりましたが、保険給付費や納付金は、物価・賃金の上昇を反映した診療報酬改定等の影響による医療費の増加、現役世代の減少などにより今後も増加が見込まれています。当健保組合では、引き続き長期持続のための財政運営の見直しをはかっていきます。

一般勘定

※(　)内は2024年度決算額との比較です。

経常収入	21億5239万8千円	(7.9%増)
経常支出	20億7796万4千円	(▲0.1%減)
経常収支	7443万4千円	(▲8591万2千円からの黒字転換)
収支差引	2億9207万7千円	(20.1%増)

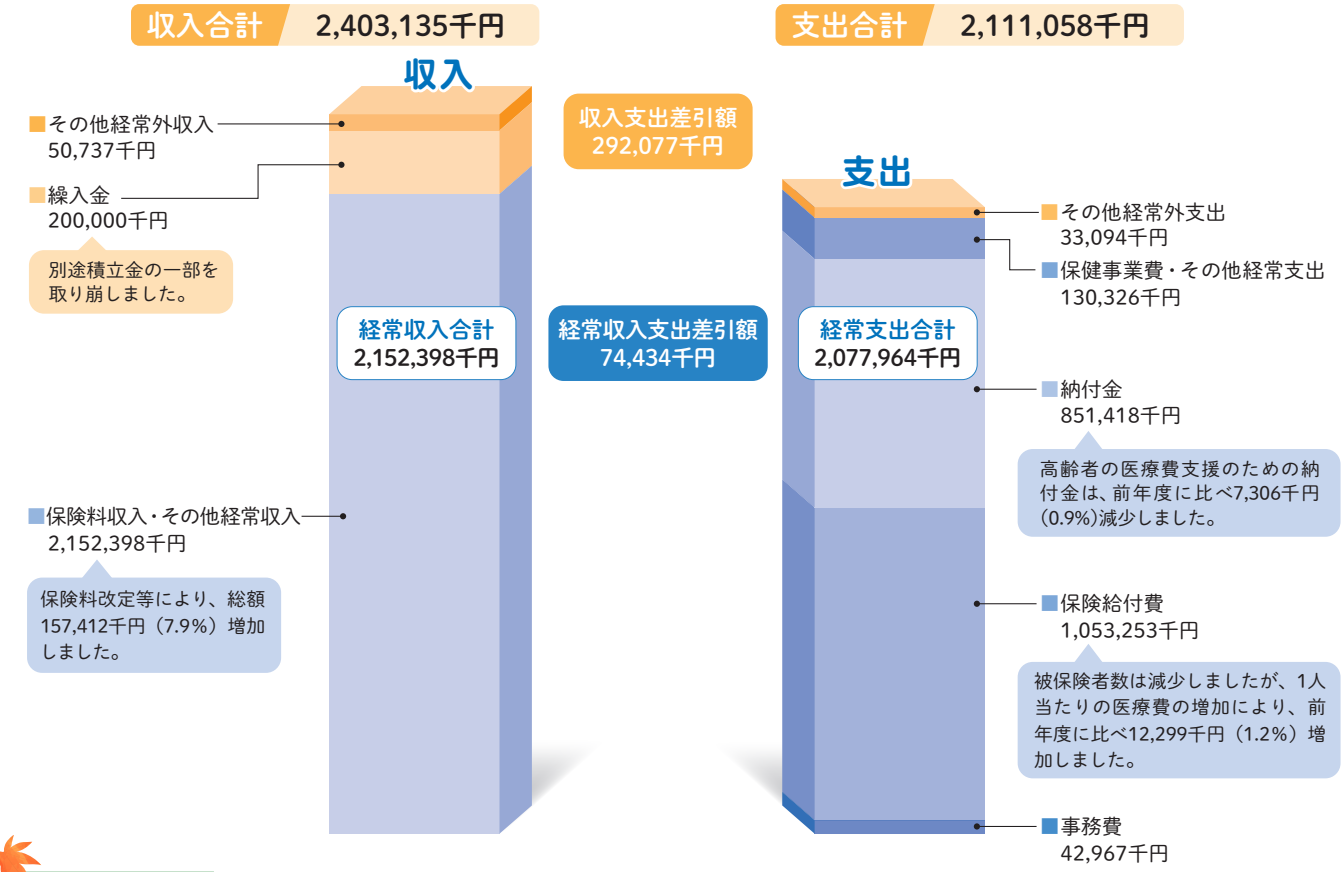
(別途積立金からの繰り入れ、その他経常外収支を含めた合計)

決算の基礎数値(一般勘定)

被保険者数	3,537人
被扶養者数	2,108人
平均標準報酬月額	556,035円
保険料率	84.0／1000
事業主	46.2／1000
被保険者	37.8／1000

決算のあらまし

一般勘定



介護勘定



Fiscal Year 2025

P&G Group Health Insurance Association Financial Report

Current account balance back in the black for the first time in 5 years due to increases in insurance premiums, etc.

- Current income increased by 7.9% due to an increase in insurance premiums resulting from the revision of the insurance premium rate. As for expenditure, insurance benefit expenses and contributions for elderly medical expenses paid to the Japanese government, which account for 90% of expenditure, increased by 1.2% and declined by 0.9%, respectively, compared to the previous year. Factors increasing insurance benefit expenses included gynecological diseases and childbirth-related complications, injury and sickness allowances, and high-cost medical expense benefits for medical treatment and drugs. Although contributions for elderly medical expenses decreased temporarily, they are expected to increase again in the long term.

- Current income was back in the black for the first time in 5 years this fiscal year, but increases in insurance benefit expenses and payments are expected to continue increasing due to factors such as increases in medical expenses under the impact of revisions to medical service fees reflecting increases in prices and wages, and the shrinking working-age population. The health insurance association will continue to review financial management for long-term sustainability.

General account

＊ The figures in parentheses ( ) are comparisons with the settled amount in fiscal year 2024.

Current income	2,152,398,000 yen	(up 7.9%)
Current expenditure	2,077,964,000 yen	(down 0.1%)
Current account balance	74,434,000 yen	(into the black from -85,912,000 yen)
Total balance	292,077,000 yen	(up 20.1%)

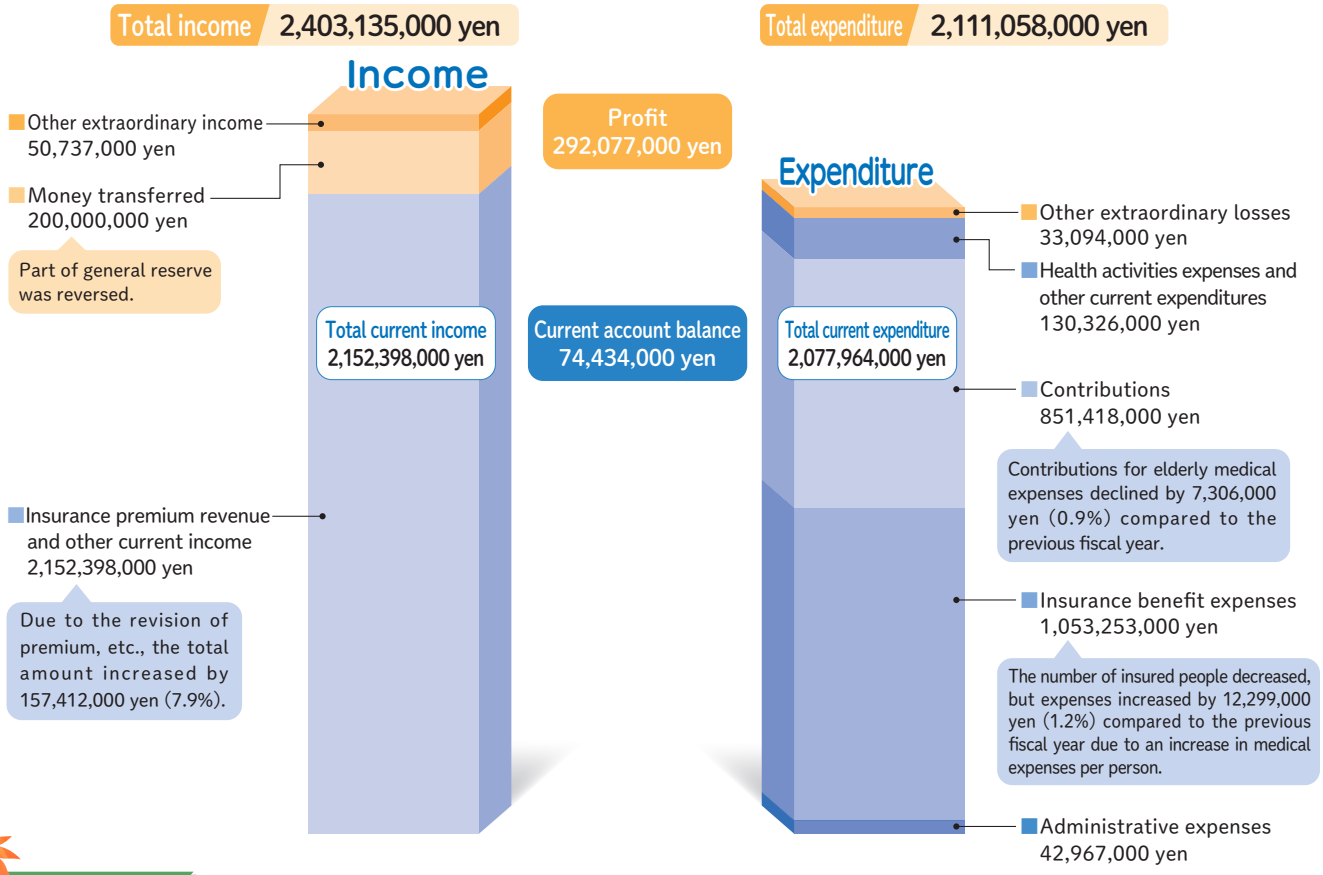
(This includes a transfer from general reserve and other extraordinary income and losses.)

Basic data for the year-end closing (General account)

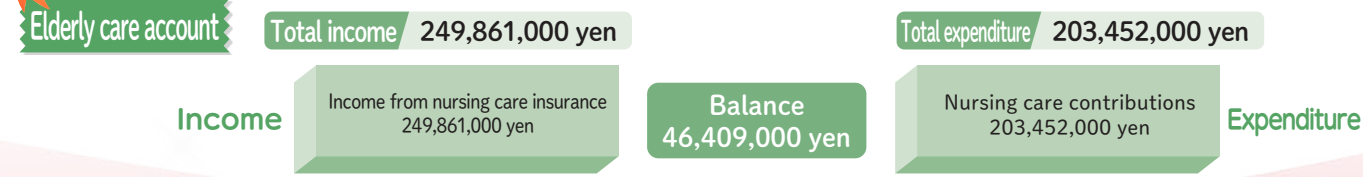
Number of insured people	3,537
Number of dependents	2,108
Average standard monthly remuneration	556,035 yen
Premium rate	84.0／1000
Company	46.2／1000
Employee	37.8／1000

Summary of financial report

General account



Elderly care account



健康診断は予約されましたか？

健康診断は、自らの健康状態と疾病のサインに気づくチャンスです。毎年一度必ず受診してください。前年度の当組合の健診受診率は92%で、国の平均を大きく上回っていますが、100%受診を目指しています。年度末の予約は混み合うことがありますので、なるべく早くご予約ください。

予約ページ（被保険者・被扶養家族）

予約ページ（被扶養家族のみ）

健康診断結果で要医療、要再検査・精密検査となった場合は、必ず医療機関で受診してください。例年半分くらいの人しか受診されていません。診療明細を確認し、個別に受診勧奨をさせていただくことがあります。

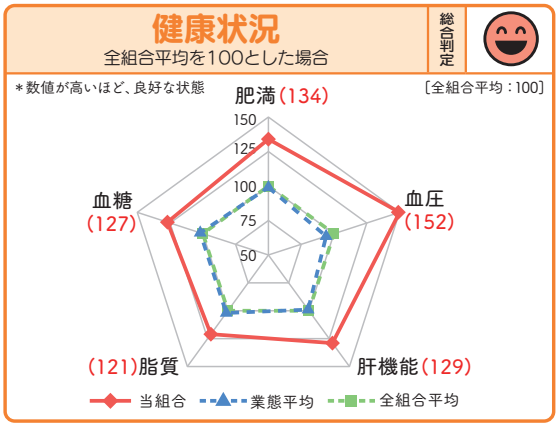
当健保組合の健康スコアリングレポート

2024年度健康診断結果と健診時問診に基づく、主に生活習慣病領域と健康習慣に関する当健保組合の健康スコアリングレポート（厚生労働省発出）をご紹介します。（2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計）

昨年に引き続いて、**生活習慣病のリスクを持った人が少ない良好な結果**となっています！一方で、生活習慣では食事と飲酒の項目において課題が見られました。健康状況を良好に維持するためにも、ご自身の生活習慣を見直してみましょう。食事・飲酒・睡眠のお役立ち情報をP8以降に掲載しています！

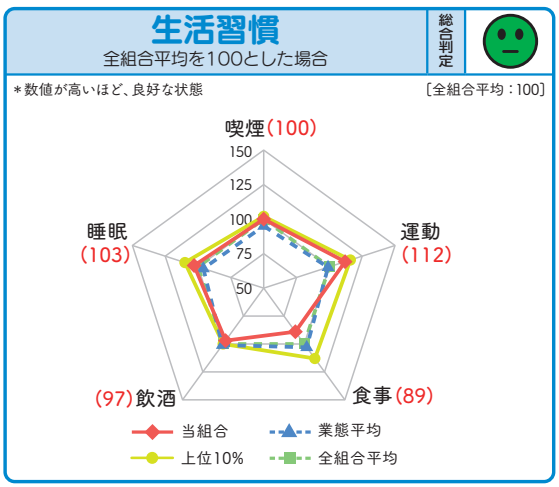
当健保組合における生活習慣病関連の保険医療支出は少ないですが、婦人科疾患・出産関連の支出、傷病手当金、高額医療・高額薬剤への支出などにより、全体的には保険医療支出は継続して増加しています。みなさまの継続的な健康への取り組みおよび医療費節減へのご協力をお願いいたします。

当組合の健康状況（生活習慣病リスク保有者の割合）



健康状況の経年変化		2022	2023	2024
肥満	当組合	134	131	134
	業態平均	99	99	99
血圧	当組合	143	153	152
	業態平均	96	95	94
肝機能	当組合	127	131	129
	業態平均	99	100	99
脂質	当組合	127	125	121
	業態平均	103	104	102
血糖	当組合	127	116	127
	業態平均	98	102	102

当組合の生活状況（適正な生活習慣を有する者の割合）



※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

生活習慣の経年変化		2022	2023	2024
喫煙	当組合	99	100	100
	業態平均	96	96	95
	上位10%	102	101	102
運動	当組合	106	111	112
	業態平均	101	101	99
	上位10%	121	121	116
食事	当組合	95	92	89
	業態平均	103	103	103
	上位10%	107	108	113
飲酒	当組合	102	101	97
	業態平均	99	99	101
	上位10%	101	101	100
睡眠	当組合	108	106	103
	業態平均	97	96	96
	上位10%	108	107	110

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
（＊1）“ランクUP”は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載。

インフルエンザ予防接種費用サポートのお知らせ

今年度も、P&Gグループ健康保険組合にご加入の方（被保険者・被扶養者）がインフルエンザ予防接種を受けられた場合に、申請に基づき費用補助させていただきます。申請は電子申請（パソコンやスマホから）となります。健保組合ホームページからご申請ください。

- 13歳未満の子は複数回申請が可能です。
- フルミスト（鼻の中に噴霧するワクチン）も対象です。ただし、費用補助上限は１回6,000円までとなります。
- マイナ保険証を未登録の方は、１人当たりの費用補助は2,000円までとさせていただきます。



対象期間 2026年9月11日～2027年１月31日までに行った予防接種（国内での接種に限る）

申請期間 2026年10月20日～2027年2月28日

申請方法 健保組合ホームページより電子申請となります。電子申請のリンク（右の二次元コード）から必要事項を記入し、領収書の写真を添付して1家族ごとに申請してください。

申請用二次元コード

支給方法 ご指定の口座(社員本人の口座に限る)へ申請書到着後１カ月前後でお振り込みさせていただきます。文書等による通知は行いませんのでご了承ください。

＊領収書には、1.接種者氏名（個人名） 2.接種日 3.医療機関名（領収印） 4.インフルエンザ予防接種代が分かる記述は必須となります。

昨年度のインフルエンザ予防接種受診者と未受診者に分けて、インフルエンザ感染の有無を確認したところ、未受診者と比べて受診者の感染率が有意に低いことが分かりました。また、予防接種による感染予防は、医療費の削減や欠勤防止に伴う生産性の向上、重症化予防、家族の看護負担の回避につながり、全体で800万円以上のコスト効果があると検証されました。

歯科検診サポートのお知らせ



かかりつけ歯科医にて歯の疾病予防のため歯科検診を受けられた場合、サポートを行います。
被保険者（社員）のみ対象とさせていただきます。

補助対象の歯科検診 かかりつけ歯科医で受けられた保険診療の歯科検診。治療目的のみの歯科受診は対象外。
また、職場での歯科健診を受けた・受ける方は対象外。被保険者(社員)で、マイナ保険証登録の方のみが対象となります。

サポート内容 期間中1回のみ2,500円分のカフェテリアポイント付与（健康グッズ等との交換可能）

受診期間 2026年10月1日～2027年3月31日の受診。受診時に被保険者であること。

申請用Forms

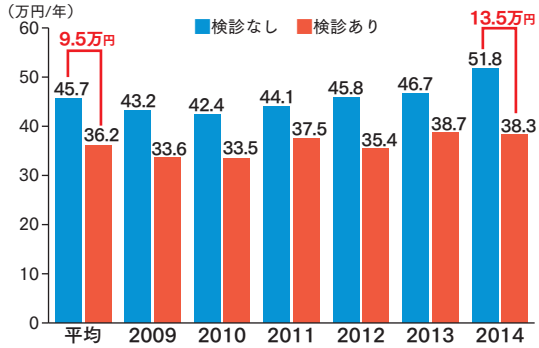
申請期間 2026年11月1日～2027年4月30日

申請方法 申請用Forms（右二次元コード）。申請に基づき健保組合が診療報酬明細（レセプト）を専用システムで確認し、歯科検診で受診したかを確認しますので、添付書類・領収書は不要です。

ポイント付与 レセプトが到着するのが受診月の２カ月後ですので、ポイント付与は受診月の２カ月以降先になります。
ポイント行使の手順等は、ポイント付与時にご案内します。

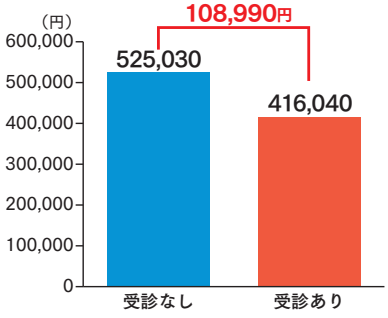
口腔ケアは、健康を守るだけでなく、「経済的負担を減らせる」という大きなメリットがあります。
実際の研究においても、定期的に歯科検診や歯科を受診している人は、受診していない人と比べて医療費が抑えられることが明らかになっています（グラフ①）。さらに、高齢者を対象とした研究では、歯科を受診することで要介護リスクや重症化が抑えられ、8年間の累積介護費用が低くなるという結果も報告されています（グラフ②）。
お口の健康を保つことは、全身の病気予防につながり、結果として生涯の経済的負担を減らしてくれます。「痛くなってから」ではなく「予防のため」に歯科検診を定期的に受診しましょう！

グラフ① 歯科検診の受診の有無による医療費の差



出典
「平成26年度香川県歯の健康と医療費に関する実態調査報告書」（香川県歯科医師会）を基に作成

グラフ② 過去6カ月以内の予防目的の歯科受診の有無によるその後8年間の累積介護費用の差



出典
「歯科受診をしている人の介護費用は低かった」（JAGES・東北大学共同プレスリリース）

つらい症状があれば相談を！

更年期障害

もしかして…

更年期障害!?



適切な治療を受けることで症状が軽減される

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳で、閉経の前後あわせた10年間（45～55歳ごろ）を「更年期」といいます。

更年期になると卵巣の機能が低下して女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に減少し、さまざまな不調が現れやすくなります。これが「更年期症状」で、日常生活に支障をきたすほどつらいものを「更年期障害」といいます。

更年期障害は症状が多様ですが、適切な更年期医療を受けることで症状が軽減されます。更年期に原因のわからないつらい症状があれば、まずは婦人科に相談してみましょう。

更年期障害のおもな症状

- **精神神経系の症状**
  頭痛、めまい、不眠、不安感、イライラ、抑うつなど
- **血管運動神経系の症状**
  ほてり、のぼせ、動悸、発汗、むくみなど
- **皮膚・分泌系の症状**
  口の乾き、ドライアイなど
- **消化器系の症状**
  吐き気、便秘・下痢、胃もたれ、胸やけなど
- **運動器官系の症状**
  肩こり、腰や背中の痛み、関節や手指の痛み・しびれ・変形など
- **泌尿器・生殖器系の症状**
  月経異常、尿失禁、性交痛など

更年期障害のおもな治療方法

更年期障害の発症にはエストロゲンの減少のほか、生活環境やストレス、性格なども関係しています。そのため、十分な問診を行ったうえでホルモン補充療法や漢方薬を中心とした治療を行います。

生活習慣の改善も有効

食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直すことで、更年期障害が乗り越えやすくなる。

- **主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとる。**
- **大豆イソフラボンを含む豆腐などの大豆製品を積極的にとる。**
- ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を習慣にする。
- 寝る前はリラックスして入眠をよくして質の高い睡眠をとる。

女性の健康を守るレシピ

具だくさん!

主菜 豆乳ほうれん草クラムチャウダー



材料　2人分

- オリーブオイル …… 小さじ2
- ベーコン（薄切り・5mm幅に切る） …… 4枚（20g）
- じゃがいも（1cm角に切る） …… 1個
- 無調整豆乳 …… 400mL
- 洋風スープの素 …… 小さじ1/2
- あさり（ボイル・むき身） …… 50g
- ほうれん草（2～3cm幅に切る） …… 2株（40g）
- 水溶き片栗粉（水小さじ2：片栗粉小さじ2） …全量

Check! 作り方の動画はこちらから

https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn02.html

作り方

1. 鍋にオリーブオイルをひき、ベーコン、じゃがいもを炒める。ベーコンとじゃがいもに焼き色がついたら、豆乳、洋風スープの素を入れて、弱めの中火で沸騰させてから4～5分煮る。
2. 1にあさり、ほうれん草を入れて、2～3分煮る。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人あたり

エネルギー	塩分
231kcal	1.3g

女性にうれしい栄養素

- あさりには鉄分や血液をつくるのに欠かせないビタミンB_{12}が豊富に含まれており、貧血予防が期待できます。積極的にとりましょう。
- 豆乳や大豆に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをもち、女性の健康をサポートします。
- ほうれん草に含まれるカルシウムは、骨粗しょう症のリスク軽減に役立ちます。

お酒を飲む際の適度な飲酒量は…

少量飲酒は健康にいい、はウソ？



「酒は百薬の長」ということわざの通り、お酒は飲み方次第で薬にもなるといわれてきました。しかし、たとえ少量でも健康に悪いという報告が近年出てきました。本当はどうなのでしょうか？

「健康日本21」の適度な飲酒量は？

厚生労働省が推進している「健康日本21」では、適度な飲酒量は1日平均純アルコールで約20g、女性と高齢者、顔が赤くなる人はより少ない量としています。従来の研究で、1日20g程度の少量飲酒者は死亡率が低い傾向がみられたことを根拠としています。一方で、がん、高血圧、脂質異常症、脳出血など病気によっては、少量の飲酒でも悪影響を及ぼすことが指摘されています。

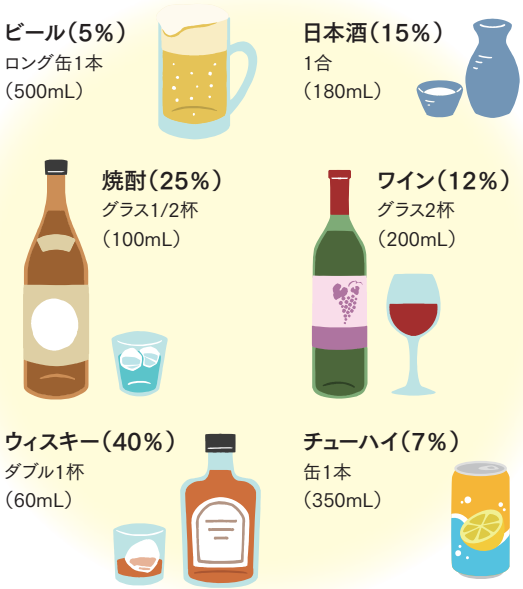
気づかずにアルコール依存症にならないために

純アルコール量を計算しましょう

純アルコール量(g)＝
アルコールの量(mL)×アルコール濃度(%)×0.8

(例)缶ビール(5%)350mL　350×0.05×0.8＝14g

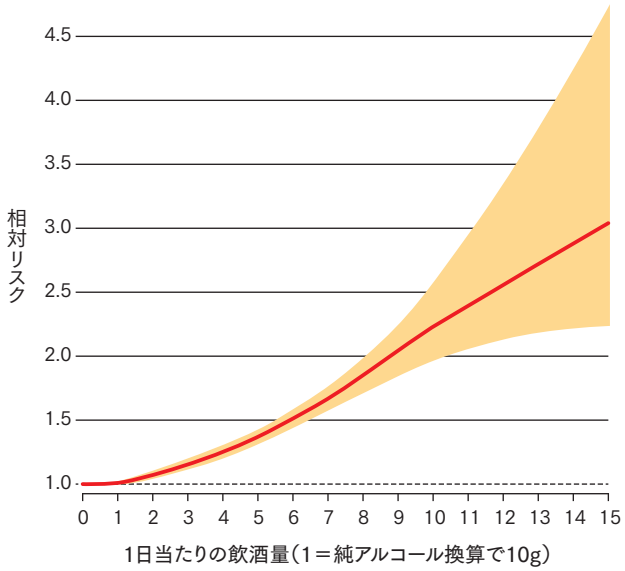
純アルコール　約20gの目安



健康への悪影響を最小化するには飲酒ゼロがベスト

2018年に「飲酒量はゼロがいい」という信頼性の高い論文が、権威ある医学雑誌『Lancet』に掲載されました。195の国と地域での研究を検証した結果、健康への悪影響を最小化するなら「飲酒ゼロ」がよく、少量飲酒の効果に疑問が投げかけられました。

アルコール摂取量とアルコール関連の病気になるリスクの関係



(Lancet.2018;392:1015-35より作図)

飲酒習慣のない人は飲まない。ゼロにするのがむずかしい人は量を減らそう

がんの発症や脳へのお酒の影響を指摘する研究もあり、「少量飲酒は健康にいい」とはいえないようです。とはいっても、お酒をゼロにするのはむずかしい…という方は、健康へのリスクを小さくするために、できるだけ量を減らしていきましょう。最近はノンアルコールドリンクの種類も増えてきていますので、お酒とのつきあい方を見直してみませんか？



その不調、睡眠不足のせいかも？

＼ ちゃんと寝ていますか？ ／

睡眠不足はメンタル不調をもたらします



なぜ？ 睡眠は脳と心のメンテナンス時間だから

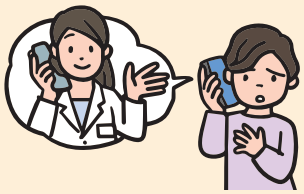
睡眠中、とくにレム睡眠（いわゆる夢を見ている浅い睡眠）中は、日中に経験した出来事や感情を整理したり、ストレスを処理する大切な時間です。十分な睡眠をとっていれば、怒りや悲しみ、焦りといったネガティブな感情を和らげることができますが、睡眠が不足している状態では脳内の処理機能が低下し、ネガティブな感情が強まりやすくなります。



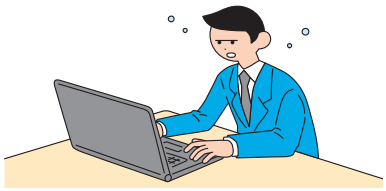
また、睡眠不足によりホルモンバランスが崩れることも原因です。心の安定につながるセロトニン、やる気に関わるドーパミンの分泌が減少し、ストレスホルモンのコルチゾールが増加することで、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスに弱くなったりします。

悪循環に陥る前に

メンタル不調は、不眠の原因になります。睡眠不足からメンタル不調、メンタル不調から睡眠不足と悪循環に陥る前に、毎日の睡眠を大切にしましょう。**不眠が続く場合は専門機関への相談をためらわないでください。**



Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともありますが、多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを

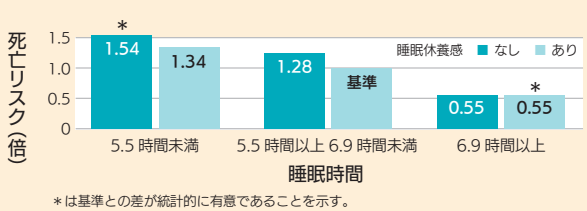
- ☑ 日中眠くなる
- ☑ 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- ☑ 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？



加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、アメリカの調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

●40～64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



＊は基準との差が統計的に有意であることを示す。

出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
（Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成）



受けてる？健診



やってる？セルフメディケーション

年に１度の健診受診と、軽い不調は自分でケアをするセルフメディケーション。
小さな積み重ねですが、将来もずっと健康で過ごすためのキーワードです。

てんちゃん　　あっちゃん


最近、物価高が続いていて、
貯金もなかなかできないし、将来が心配…

お金は大事だからな！
でも貯金への近道は節約だけじゃないぞ！



どういうこと？

まずは健康管理だ。病気になると医療費がかかるからな！だから…



だから？

健診を必ず受けろ。年１回で健康管理に役立つからタイパ抜群だ！



なるほど…

軽度な不調は、自分でケアすれば医療費が節約できるし、
セルフメディケーションを習慣にすれば将来の医療費の不安も減るぞ！



そうだね！なんだか元気になってきた！ありがとう！

始めよう！健診＆セルフメディケーション

☑年に１度の健診は必ず受診

「忙しいから」「どこも悪くないから」と、健診を受けていない人はいませんか？
健診は、自覚症状のない体の変化を見つける大切な機会です。毎年きちんと受診し、前年から数値が悪化している項目がないか確認して、日頃の健康管理に役立てましょう。

◎被扶養者の方には、被保険者の方からもお声がけください。
ご夫婦やご家族で、お互いに健診を受けたか、確認しあいましょう。


家族みんなで健康に気をつけたいね！

もし家族が病気になったら悲しいからな！


☑セルフメディケーションの習慣化

軽度の不調なら、早めの休養や市販薬でケアしましょう。セルフメディケーションを習慣化すると、自分の体調の変化に敏感になっていきます。今日から心がけ、健康に毎日を過ごしましょう。

◎日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックしましょう。
◎ちょっとした体調不良は休養や市販薬などで、まずはセルフメディケーションを。


セルフメディケーションは、病院に行く時間がないときでも、自分でできるのがいいね！

睡眠と栄養もしっかり取らなきゃダメだぞ！


健康保険組合連合会からの「３つのお願い」

2040年にかけて高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれています。このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、「３つのお願い」を提言しています。

＼３つのお願い／

1. 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。
2. 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
3. 軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください。

医崩ドラマ「もしも医療保険制度が崩壊したら」

「医療保険制度の崩壊した未来」を舞台に、物語のなかで提示されるクイズや解説を通じて、医療保険制度をめぐる課題、そして１人ひとりに求められる行動について考えていくドラマです。



◀ご視聴はこちらから

健康保険に関する各種質問、書類の入手方法や提出についてのお問い合わせ先は、以下のとおりとなります。

P&Gジャパン、P&Gプレステージ社員のみなさま

担当部署	HRSS
住所	〒651-0088 兵庫県神戸市中央区小野柄通7-1-18　三宮ビル北館　8階　SOUTH P&Gジャパン合同会社
電話	03-4510-7489（Employee Care Center）
メールアドレス	GetHelp.im@pg.com

ウエラジャパン社員のみなさま

担当部署	HR
住所	〒163-1427 東京都新宿区西新宿3-20-2　東京オペラシティタワー　27階 ウエラジャパン合同会社
メールアドレス	Japan_HRIS@wella.com
イントラネット	Japan HR ➡ Health Insurance/Social Insurance/Tax

任意継続被保険者の方

P&Gグループ健康保険組合へ直接お問い合わせください。

The contact details for questions about health insurance, how to obtain documents and how to submit them are as follows.

Employees of P&G Japan, P&G Prestage

Department in charge	HRSS
Address	P&G Japan G.K. Sannomiya Building North 8th Floor SOUTH 7-1-18 Onoedori, Chuo-ku, Kobe City, Hyogo Prefecture 651-0088
Telephone	03-4510-7489 (Employee Care Center)
email address	GetHelp.im@pg.com

Employees of Wella Japan G.K.

Department in charge	HR
Address	Wella Japan G.K. Tokyo Opera City Tower 27th Floor 3-20-2 Nishishinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-1427
email address	Japan_HRIS@wella.com

Voluntary continuously insured persons

Please contact P&G Group Health Insurance Association directly.

発行／P&Gグループ健康保険組合　〒530-0001 大阪市北区梅田2−4−9 ブリーゼタワー SYNTH 2F
TEL 06−6123−7223
https://www.pgkenpo.jp/index.jsp