

住友理工健康保険組合 健保だより

2026年秋号

〒485-0831 愛知県小牧市東3丁目1番地

TEL 0568-77-3514



★ 良い睡眠からの健康づくり ★

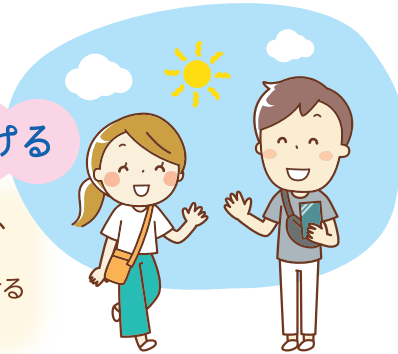


睡眠は最も重要な休養行動と言われています。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身の自覚症状の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下、学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。

良い睡眠には量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

規則正しい 起床時刻を心がける

週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。



寝室はなるべく暗く心地よい温度に

寝室をできるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。また、温度は、季節に応じて眠りを邪魔しない範囲に調節しましょう。



夜間のパソコン・ゲーム・ スマホ使用は避ける

寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。就寝前はこれらの使用を避けるようにしましょう。



できることから
始めてみませんか。



日中は積極的に からだを動かす

日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まります。適度な運動習慣を身につけましょう。



就寝間際の 夕食、夜食は控える

就寝直前の夕食や夜食習慣は眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



カフェイン・飲酒・ 喫煙を控える

夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。



令和7年度 決算のお知らせ

収入の伸びが支出の伸びを上回り黒字決算

住友理工健康保険組合の令和7年度決算が、去る8月6日開催の第152回組合会において承認されましたのでお知らせします。

決算のポイント

◆病気・けがの治療などのための保険給付費は過去最高

保険給付費は高齢化等によって全国的に右肩上がりの傾向で、当健康保険組合でも、令和7年度は1,990,005千円(前年度比+199,414千円)と過去最高を更新しました。

◆大きな負担となっている高齢者医療への納付金

令和7年度の納付金は合計で1,501,275千円となり、支出全体の40.8%を占めています。国会で持続可能な社会保障制度が審議されていますが、健保財政の厳しさは増していく見込です。

◆収入は前年度より大幅に増加

住友理工グループ全体の標準報酬増などの影響で、主な財源である保険料収入が増加し、令和7年度は収入全体で4,032,089千円(前年度比+163,684千円)となっています。

◆より効果的な健康サポート事業の推進

皆さまの健康増進をこれまで以上にサポートするため、疾病予防や各種検診補助に加え、禁煙支援やスポーツジム優待などブラッシュアップを行っています。

健康保険決算 (千円)

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
健康保険収入	3,708,078	事務費	70,028
調整保険料収入	54,433	保険給付費	1,990,005
繰入金	210,000	納付金	1,501,275
国庫補助金収入	1,603	保健事業費	58,164
出産育児交付金	1,510	財政調整事業拠出金	54,229
財政調整事業交付金	47,831	連合会費	1,712
雑収入	3,634	雑支出	215
介護勘定受入	5,000	介護勘定繰入	5,000
		その他	3,091
合計	4,032,089	合計	3,683,719

収入支出差引額 348,370

介護保険決算 (千円)

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
介護保険収入	434,909	介護納付金	380,757
繰入金	20,000	還付金	102
一般勘定受入	5,000	一般勘定繰入	5,000
合計	459,909	合計	385,859

収入支出差引額 74,050



健保組合からのお知らせ

接骨院にかかる前に確認しましょう

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、捻挫・打撲・肉離れなど、原因が明確な**外傷性のけがが原則**です。肩こりや慢性腰痛、疲労回復目的などは対象外です。(骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。)接骨院や整骨院にかかるときや、かかった後に必要書類にサインをする前には、施術内容を確認し、適正な保険利用にご協力ください。

