



ライオン健保便り

2026.8



ヘルシーミント

ライオン健康保険組合

2026年12月15日、ライオン健保は設立100周年を迎えます！

100周年企画 第1弾

ホームページを
リニューアルしました！



100周年企画 第2弾

ライオン健保広報誌を
リニューアルしました！



旧



新

100周年企画 第3弾

設立記念日にあわせて
100周年記念冊子(データ版)を
公開します！



健診の“いい結果”で、うれしいごほうび。

健診の結果がすべて基準を満たした方にカタログギフトをプレゼント！

※お薬を飲んでいても、健診結果の数値がすべて基準内であれば対象です。

簡単！2ステップ

STEP 1

下記の基準をすべて満たしているか確認する

☒ BMI	25未満
☒ 血圧	収縮期(高い方) 130mmHg未満 拡張期(低い方) 85mmHg未満
☒ 血糖	HbA1c 5.5%以下 空腹時血糖値 100mg/dL未満
☒ 脂質	LDL-C 120mg/dL未満 HDL-C 40mg/dL以上
☒ 中性脂肪	150mg/dL未満
☒ 喫煙	「吸わない」または「やめた」 ※問診票で判断します
☒ 歯科健診	「ALOHA歯科健診」と「プロケア受診」の 両方を受診した(する)方

STEP 2

「MY HEALTH WEB」または
「申請書」で申請する

ライオン健康保険組合 健康診断結果企業 申請書
提出の目安 健康診断結果発表後1ヵ月以内
※受診票を添付

健康保険者名 (保険証に記載の氏名)	健康保険者 (マイコード)	年齢	性別	職業	所属 (会社名)
健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)
健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)	健康保険者 (マイコード)

健康診断結果
BMI 25未満
血圧 収縮期(高い方) 130mmHg未満
拡張期(低い方) 85mmHg未満
血糖 HbA1c 5.5%以下
空腹時血糖値 100mg/dL未満
脂質 LDL-C 120mg/dL未満
HDL-C 40mg/dL以上
中性脂肪 150mg/dL未満
喫煙 「吸わない」または「やめた」
※問診票で判断します
歯科健診 「ALOHA歯科健診」と「プロケア受診」の
両方を受診した(する)方

申請書に「はい」または「いいえ」で回答してください。
※「いいえ」の場合は、健康診断結果発表後1ヵ月以内に再受診してください。

健康診断結果発表後1ヵ月以内に再受診してください。

2026年度は全年齢共通の
基準値となりました！
40歳未満の方はチャンス！



カタログギフトが届く！



表紙デザインは改訂等により
変更になる場合がございます

詳細はライオン健保ホームページをご覧ください

健康スコアリング レポート

健康スコアリングレポートとは、加入者の予防・健康づくりの取組状況や健康状態等を数値化し、健保組合平均や業態平均と比較した公的な「健康の通信簿」です。厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成し、企業と健康保険組合が連携して健康づくりを進めるためのツールとして毎年提供されています。

さて、ライオン健保の2024年度実績を反映した2025年度版「健康スコアリングレポート」が届きました。ライオン健保はどの水準にいいのか、見てみましょう。



顔マーク(ランク)の見方

全健保組合平均を100とした際の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



1 特定健診・特定保健指導

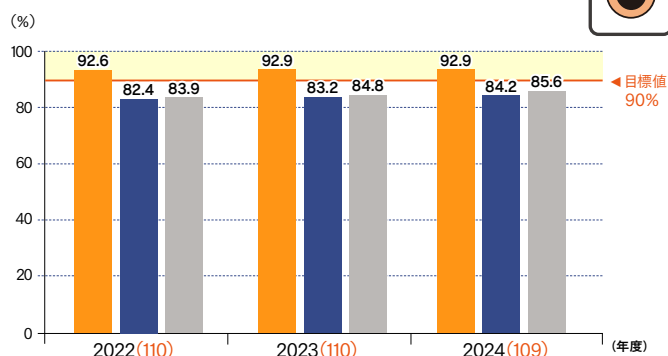
総合判定



「特定健診」の実施率は92.9%です。単一組合平均、業態平均を上回り、単一組合の目標値90%もクリアしています。「特定保健指導」の実施率は76.1%です。こちらも単一組合平均、業態平均を上回り、単一組合の目標値60%を大きくクリアしています。

単一組合では82位、全組合では119位と最上位ランクです。

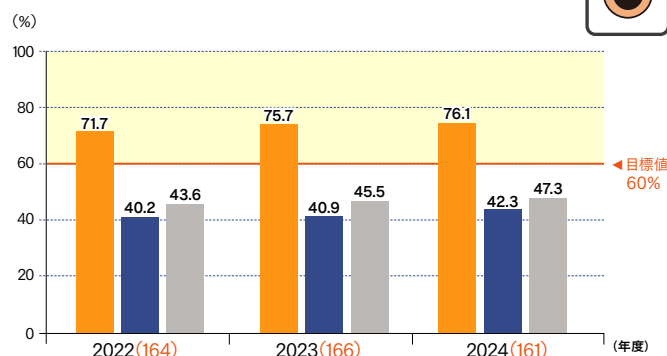
特定健診の実施率



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	92.6%	92.9%	92.6%
	83位 / 1,123組合	98位 / 1,119組合	112位 / 1,120組合

※ () 内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合のスコア

特定保健指導の実施率



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	71.7%	75.7%	76.1%
	136位 / 1,123組合	101位 / 1,119組合	97位 / 1,120組合

当組合 業態平均 単一組合平均

2 健康状況

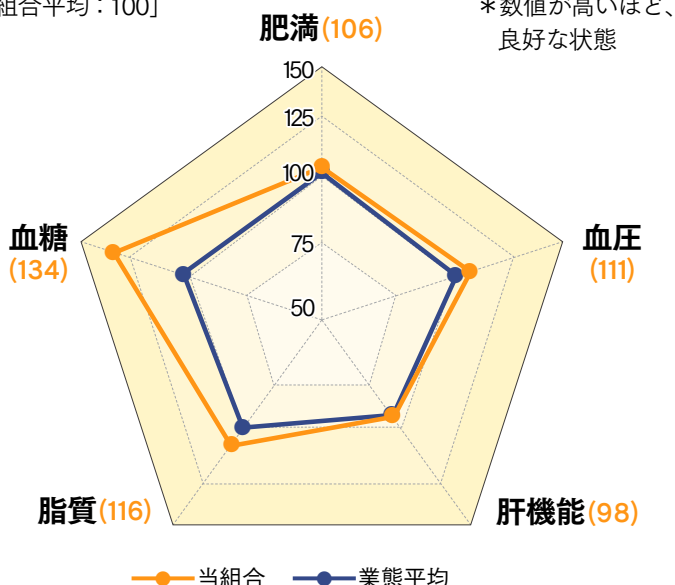
総合判定



リスク保有者の割合を平均と比べています。「肥満」「血圧」「脂質」「血糖」は平均より割合が少ないですが、「肝機能」だけ平均を上回っています。

健康状況の経年変化		2022	2023	2024	
肥満	当組合	108	113	106	😊
	業態平均	102	102	102	
血圧	当組合	110	112	111	😊
	業態平均	102	101	101	
肝機能	当組合	96	98	98	😊
	業態平均	99	99	99	
脂質	当組合	124	122	116	😊
	業態平均	102	102	102	
血糖	当組合	124	136	134	😊
	業態平均	105	106	106	

[全組合平均: 100]



3 生活習慣

総合判定

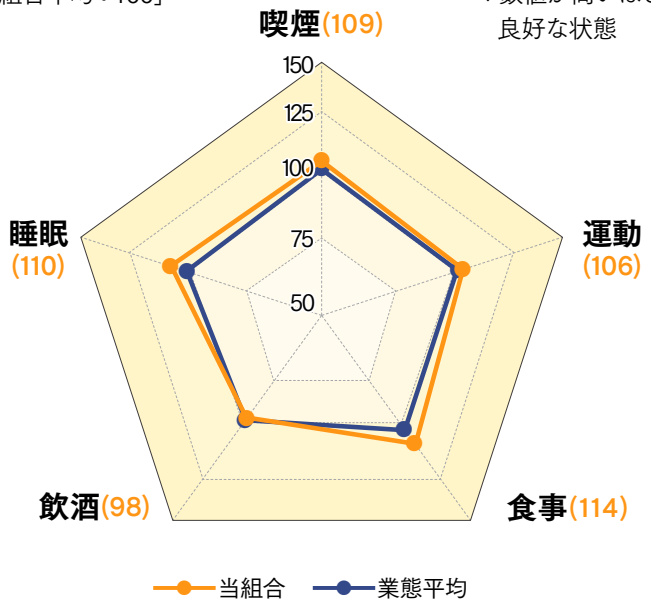


適正な生活習慣を持っている人の割合を平均と比べています。「喫煙(喫煙習慣がない)」「運動」「食事」「睡眠」は平均を上回っていますが、「飲酒」だけ平均を下回っています。

生活習慣の経年変化		2022	2023	2024	
喫煙	当組合	108	108	109	😊
	業態平均	101	102	101	
運動	当組合	102	107	106	😊
	業態平均	101	102	101	
食事	当組合	114	115	114	😊
	業態平均	107	105	105	
飲酒	当組合	95	95	98	😞
	業態平均	100	100	100	
睡眠	当組合	106	108	110	😊
	業態平均	102	103	103	

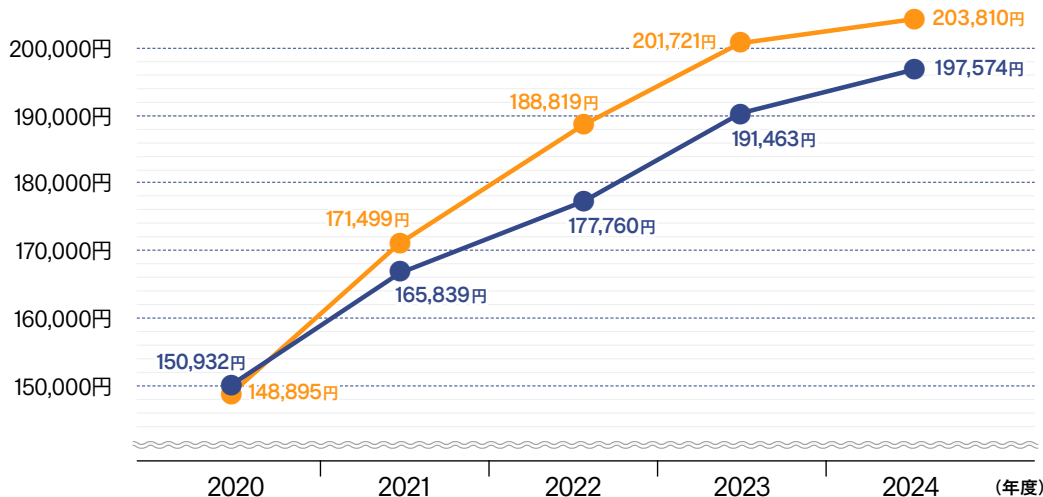
[全組合平均：100]

*数値が高いほど、
良好な状態



4 医療費

1人あたり医療費を全組合平均と比較した指数は「1.03」で、全組合平均「1」よりも高くなっています。また、2020年度以降、毎年増加しています。



1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当健保組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

性・年齢補正後標準医療費

全健保組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

【当組合の1人あたり医療費（2024年度）】

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
203,810円	197,574円	1.03

医療費総額（2024年度）

当組合
1,617百万円

まとめ

ライオン健保の特定健診・特定保健指導の実施率はトップクラスです。特に、多くの健保組合で特定保健指導の実施率が伸び悩む中、ライオン健保では4人に3人が特定保健指導を完走していることは特筆すべきポイントです。みなさまにとっても治療に至ることなく生活習慣病のリスクを減らすメリットがありますので、特定保健指導の案内を受け取ったら積極的に参加し、将来かかるはずだった医療費を節約しましょう。

一方で、お酒を飲みすぎの方が多くことが懸念点です。飲みすぎは、体にさまざまなダメージをもたらします。4ページに「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を掲載しましたので、心当たりのある方はぜひ一読ください。



「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)



「健康に配慮した飲酒ガイドライン」(厚生労働省)では、年齢・性別・体質によって異なる飲酒のリスクが示されています。

CHECK



生活習慣病リスクを高める飲酒量

1日当たりの純アルコール量 **男性 40g以上 女性 20g以上**

純アルコール量(g) = 飲む量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8

ガイドラインでは、生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の割合を減らすことが国の目標になっていることを紹介しています。飲酒量が多くなると病気やケガ、危険な行動につながる可能性が高くなり注意が必要です。

〈参考〉
純アルコール
20gはどのくらい?

ビール(5%)
500ml ロング缶

酎ハイ(7%)
350ml

ワイン(12%)
200ml (小グラス2杯)

日本酒(15%)
1合弱

焼酎(25%)
100ml

ウイスキー(43%)
60ml

▶ 年齢・性別・体質別の飲酒リスク

年齢



高齢者は体内の水分量が少ないため酔いやすく、一定量を超えると認知症になる可能性が高まります。また、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少のリスクも高まります。

10・20代の若年者では、多量飲酒によって脳の機能が落ちるというデータがあります。

性別



女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないうえに、エストロゲン(女性ホルモン)の働きによりアルコールの影響を受けやすくなっています。

体質



お酒を飲むと顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする「フラッシング反応」を起こす人が、日本では41%いるといわれています。こうした人が長年飲酒して、不快にならず飲酒できるようになった場合でも、口の中のがんや食道がん等のリスクが非常に高くなるため要注意です。

▶ 飲酒量と疾病リスク

アルコールの大半は小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。全身を巡るため、飲みすぎると全身に影響を及ぼします。

少しでも飲酒すると、高血圧、男性の胃がん・食道がん、女性の脳卒中(出血性)のリスクが上がります。

● 疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

疾病名	飲酒量(純アルコール量)	
	男性	女性
1 脳卒中(出血性)	150g/週	0g<
2 脳卒中(脳梗塞)	300g/週	75g/週
3 虚血性心疾患・心筋梗塞	*	*
4 高血圧	0g<	0g<
5 胃がん	0g<	150g/週
6 肺がん(喫煙者)	300g/週	データなし
7 肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
8 大腸がん	150g/週	150g/週
9 食道がん	0g<	データなし
10 肝がん	450g/週	150g/週
11 前立腺がん(進行がん)	150g/週	データなし
12 乳がん	データなし	100g/週

※飲酒量の数値は、それ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの。「0g<」は少しでも飲酒するとリスクが上がるもの。

*は研究中のもの。



健康に配慮したお酒の飲み方!

お酒を飲む場合は、さまざまな危険を避けるために以下のことを気をつけましょう。

- 自分の飲酒状況を把握する
- あらかじめ飲む量を決める
- 飲酒前・飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 休肝日を設ける



避けるべき飲み方!

- 一度に大量に飲む
(純アルコール量60g以上は危険)
- 他人に飲酒を強要する
- 不安や不眠を解消するために飲む
- 病気療養中や服薬後の飲酒
- 飲酒中や飲酒後の運動や入浴

2026
年度

歩こう歩こう企画

結果発表

春の陣!

参加者数

1,193名

エキスパートコース

達成者数 963名

プライマリーコース

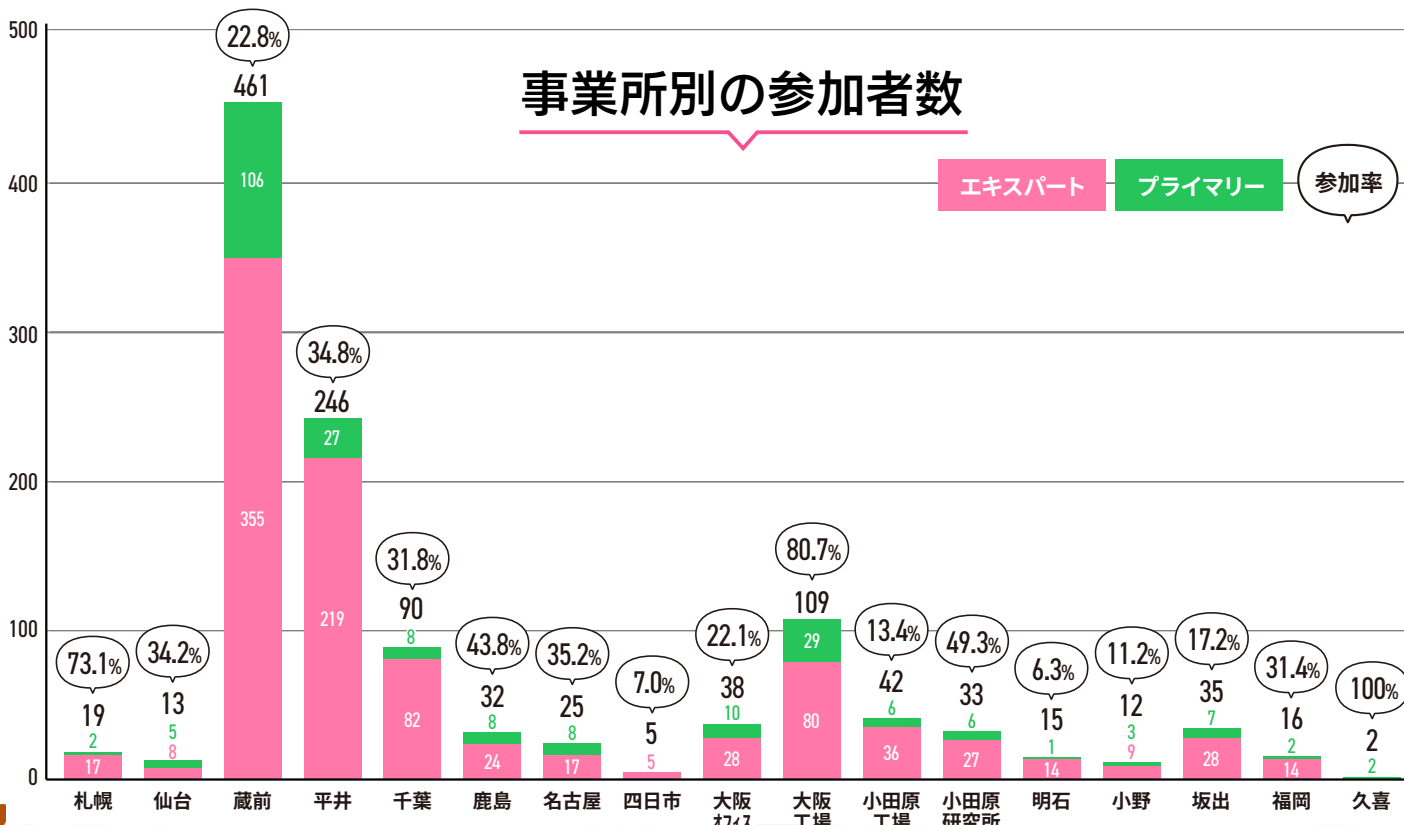
達成者数 230名

2026年4月1日～6月30日の3カ月間、2026年度 歩こう歩こう企画 春の陣!を開催しました。参加されたみなさま、お疲れさまでした。どのくらいの人に参加して、どのくらいの人がカタログギフトを手にしたのか、ご報告いたします。

※合計728,000歩(8,000歩×91日)、
工場ライン従事者は546,000歩(6,000歩×91日)

※合計364,000歩(4,000歩×91日)

事業所別の参加者数



エキスパートコース 達成賞は

約8,000円相当の
カタログギフト



プライマリーコース 達成賞は

約3,000円相当の
カタログギフト



秋の陣!は9月開催予定

次回はあなたも

カタログギフトをGETしよう

糖質控えめ

レシピ

●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 深川あさり

冷しゃぶと なすの梅おろし

1人
あたり

エネルギー
206kcal

塩分
1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）

A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>

調理のポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

- ✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

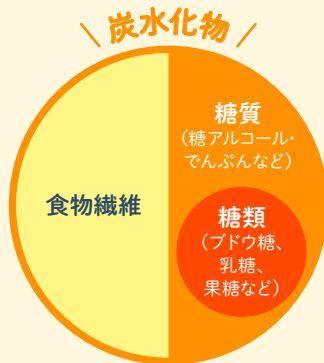


ちょっと気になる健康の話

炭水化物と血糖値

糖質と食物繊維のことを炭水化物といいます。糖質は生命の維持や活動に欠かせないエネルギー源で、消化吸収により血液に取り込まれ、全身に運ばれます。血液に含まれる糖の量を示のが血糖値です。

糖質を摂ると血糖値が上がりますが、上がりやすさは糖質の種類により異なります。



血糖安定のための3原則

- 1 できるだけ3食を均等に（控えすぎると却って血糖値が上がります）
- 2 甘い飲み物を控える（ジュース・砂糖入り飲料などは吸収が速い糖質を含むため、できるだけ控えましょう）
- 3 体を動かす（筋肉を動かすことで糖の取り込みが促されて血糖値が下がります）

健診結果のココをチェック!

健診結果の中で血糖の状態を表す指標です。
血糖値は空腹時血糖か随時血糖のどちらかを測定します。

- 空腹時血糖：食後10時間以上経過したときの血糖値。100mg/dL以上だと要注意。
- 随時血糖：食事の時間に関わらず測定した血糖値。健診では食後3.5時間以上経過している必要がある。100mg/dL以上だと要注意。
- HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：約1～2か月の血糖値の平均を表す指標。5.6%以上だと要注意。



2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

高額療養費は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティネットです。この高額療養費の自己負担限度額が、2026年8月からほぼすべての所得区分で引き上げられました（標準報酬月額28万円～50万円の場合、約80,100円→約85,800円）。一方で年間上限が新設、多数回該当が据え置きされ、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮されました。

さらに、2027年8月から所得区分の細分化が実施されます（70歳未満では5段階→13段階）。

ですが！

ライオン健保に加入する皆さんの場合、 最終的な自己負担はほぼ変わりません

保険給付には、健康保険法で決められた「法定給付」と、健保組合が独自に支給するプラスαの「付加給付」があります。高額療養費は法定給付で、どの健康保険でも同じように給付されるものですが、**ライオン健保ではさらに負担を軽減するために1ヵ月2.5万円を超えた分を付加給付として支給しています（1,000円未満は不支給）。**

付加給付は後日振り込みのため、上記の引き上げにより窓口で支払う医療費は上がりますが、**最終的な自己負担はこれまでとほとんど変わりません**のでご安心ください。

高額療養費の
自己負担限度額が
引き上げられても
ほとんど変わりません！

最終的な自己負担

約2.5万円

ライオン健保が負担する額

約97.5万円



高額療養費の
自己負担限度額
引き上げられた分は付加
給付で支給されます！

付加給付

後日支給のため
窓口で支払う額

高額療養費

30万円 3割

例

医療費が
100万円
かったとき

7割 70万円



2025年度 健保組合決算のご報告

2026年7月24日に行われた第178回組合会で、ライオン健康保険組合の2025年度決算が承認されました。
その概要をご紹介します。



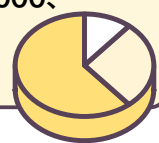
一般勘定（健康保険）

決算のポイント

- 2025年度の経常収支は▲3億8,515万円
- 赤字の要因は高齢者医療のために拠出する納付金の大幅増
- 収入の不足分は別途積立金を取り崩して対応
- 2025年度末時点で準備金、別途積立金は十分な水準を確保

決算の基礎数値

- 平均被保険者数…4,683人
- 平均標準報酬月額…457,909円
- 総標準賞与額（年間合計）…7,884,046千円
- 保険料率…80/1000（事業主49.6/1000、被保険者30.4/1000）



収入総額
31億6,812万円

※調整保険料収入、別途積立金繰入等を除く
経常収入 26億5,044万円

2025年度
決算の構成

支出総額
30億7,967万円

※財政調整事業拠出金を除く
経常支出 30億3,558万円

別途積立金繰入
4億5,000万円

その他
2,156万円

財政調整事業交付金
1,316万円

調整保険料収入
4,442万円

特定健診等事業収入
3,149万円

保険料
26億749万円

その他
212万円

財政調整事業拠出金
4,408万円

事務費
5,884万円

保健事業費
1億7,113万円

納付金
13億6,052万円

保険給付費
14億4,298万円

2025年度は、収入総額31億6,812万円に対して支出総額30億7,967万円、当年度の健保組合の実質的な収支を表す経常収支は3億8,515万円の赤字となりました（経常外の収支項目を含む総額では8,846万円の決算残金となります）。経常赤字ではありますが、収入の不足分は別途積立金を繰り入れて対応する予算を編成していたため、予定どおりの決算です。なお、2025年度末時点で、保有する準備金、別途積立金については十分な水準を確保で

きています。

2025年度の収支構成は、グラフのとおりです。主な収支項目では、健保組合の主な収入の保険料が前年度比5.3%増の26億749万円、みなさまの医療費や給付金となる保険給付費が同1%増の14億4,298万円、高齢者医療のために拠出する納付金が同36.1%増の13億6,052万円、みなさまの健康管理・健康づくりのための保健事業費が同1.5%減の1億7,113万円となりました。

介護勘定(介護保険)

健保組合は、国に代わって事業主（会社）と被保険者から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納付しています（介護勘定）。そのため介護保険料は、毎年度国から割り当てられる介護納付金を賄うのに必要な保険料率を設定し納めていただいています。

2025年度の介護納付金は3億3,893万円、これに対し介護保険料は保険料率20/1000（事業主10/1000、被保険者10/1000）を据え置き4億4,985万円となり、その他の収支項目を含む総額では1億1,153万円の決算残金となりました。



2025年度 決算概要表



一般勘定

収入			支出		
科 目	決算額 (千円)	1人あたり額 (円)	科 目	決算額 (千円)	1人あたり額 (円)
保険料	2,607,486	556,798	事務費	58,837	12,564
特定健診等事業収入	31,493	6,725	保険給付費	1,442,979	308,131
その他	11,457	2,447	納付金	1,360,524	290,524
			保健事業費	171,130	36,543
			その他	2,111	451
経常収入合計 ①	2,650,436	565,970	経常支出合計 ④	3,035,581	648,213
調整保険料収入	44,421	9,486	財政調整事業拠出金	44,077	9,412
別途積立金繰入	450,000	96,092	その他	10	2
財政調整事業交付金	13,158	2,810			
その他	10,109	2,158			
経常外収入合計 ②	517,688	110,546	経常外支出 ⑤	44,087	9,414
収入合計 ③(①+②)	3,168,124	676,516	支出合計 ⑥(④+⑤)	3,079,668	657,627
収入支出差引額(③-⑥)	88,456	18,889	経常収入支出差引額(①-④)	▲385,145	▲82,243

※1人あたり額…被保険者1人あたり額



介護勘定

収入			支出		
科 目	決算額 (千円)	1人あたり額 (円)	科 目	決算額 (千円)	1人あたり額 (円)
介護保険収入	449,846	156,468	介護納付金	338,931	117,889
利子収入	763	265	介護保険料還付金	144	50
収入合計 ⑦	450,609	156,734	支出合計 ⑧	339,075	117,939
収入支出差引額(⑦-⑧)	111,534	38,795			

※1人あたり額…介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人あたり額

決算残金処分

一般勘定		介護勘定	
科 目	残金処分額(千円)	科 目	残金処分額(千円)
収入支出差引額	88,456	収入支出差引額	111,534
別途積立金	▲87,548	準備金(へ積み立て)	▲111,534
財政調整事業繰越金	▲333		
繰越金	▲576		

(注) 端数処理の都合により、合計額が一致しない場合があります

Information

「医療費のお知らせ」送付の廃止について

これまで毎年1月末に「医療費のお知らせ」をお送りしていましたが、今後はマイナポータルから医療費情報を確認・取得できることから2026年度以降の送付を廃止いたします。2025年度以前の「医療費のお知らせ」についても対応できかねますので、ご了承ください。

なお、MY HEALTH WEBにおいて、医療費情報の閲覧機能が実装されておりますので、そちらも併せてご活用くださいますようよろしくお願いいたします。

▶ 詳細はライオン健保ホームページを参照してください。



被扶養者の資格確認調査について

ライオン健保では、保険給付の適正化を図るために、被扶養者となっている方が「被扶養者資格基準」を満たしているかどうかの調査を毎年実施しています。調査対象の方には、10月初旬に事業主を通じて、または直接郵送で調査書が届きます。調査書の実施要項をご確認のうえ、必ず期限までにご提出ください。

【調査対象者】

- お子さまを扶養している方で共働きの方
- 被扶養者が別居している方
- 給与以外に収入があり確定申告をしている方
- 健康保険組合が確認の必要があると認めた方



10月1日からスタート!

2026年度 被扶養者のインフルエンザ予防接種費用を補助します!

現在勤務中の被保険者(任意継続被保険者を除く)の被扶養者を対象に、1名につき**上限2,000円**を補助します。MY HEALTH WEBより申請してください。

【対象接種期間】

2026年10月1日～2027年1月31日

～ご注意ください!～

※期間外は補助の対象外です。

※領収書または明細書に「インフルエンザ予防接種」の記載が必要です。

※接種日の確認は、領収書の発行日により行います。

