



塩野義健康保険組合

けんぽだより



Contents



春

2025年

- 2025年度 収入支出予算の概要
- 2025年度 保健事業計画・公告
- 2025年度 Pep UPポイント制度・ポイント付与項目
- 嘱託医からのメッセージ
- 足のフレイルを防ぐ
- 2025年度 被扶養者現況調査の実施
- 女性の健康サプリ
- ちょこっと歩き習慣
- 医療機関等のかかり方



2025年度
収入支出予算の概況



2025年2月7日の第183回組合会において、2025年度予算（一般勘定、介護勘定の保険料率）が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

健康保険料率アップによる
一般勘定・介護勘定収支の改善

一般勘定

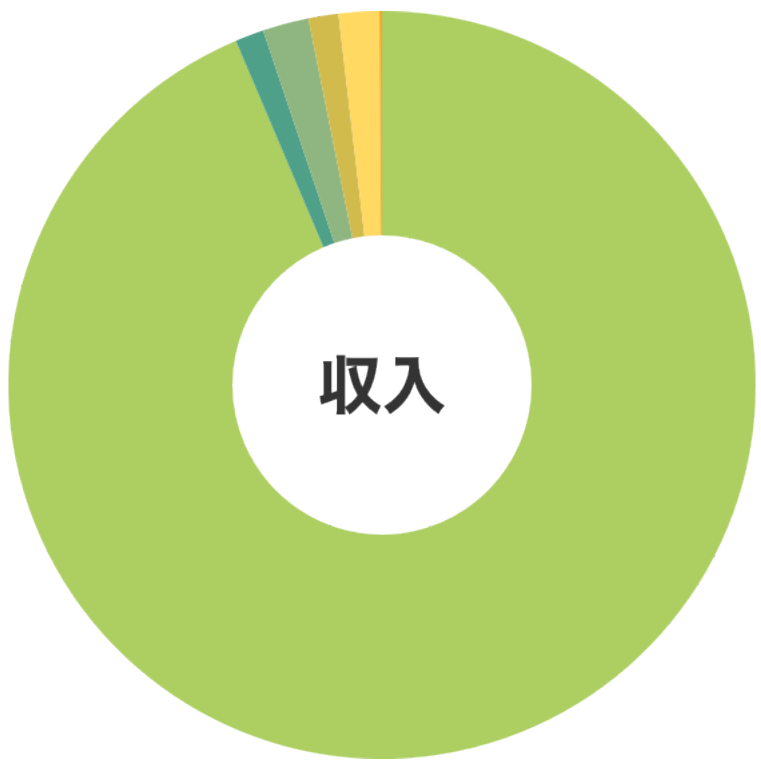
2024年度の決算見込み（2024年1月末時点）において、収入は保険料率変更および賃上げにより、対前年3.9%増となり、収入計も2.8%増となる見込みです。また、これまで増加の一途を辿っていた保険給付費（医療費）が対前年3.0%減となり、支出計も1.8%減の見込みで、約2億9000万円の黒字の見込みです。保険給付費は加入者減の要因もありますが、ひとりあたりの給付費も減少しています。

2021年度以降、積立金保有額（法定準備金を除いた積立金）は非常に厳しい状況でしたが、2024年度はやや改善の見込みで2026年度末には6.7億円の予測で、最低保有積立金7億円近くまで回復する見込みです。

2025年度予算の収入では、保険料収入が37億5920万円（総収入の94%）で収入の大半を占め、支出は納付金および保険給付費が、それぞれ16億5400万円（総支出の41%）、18億1800万円（総支出の45%）で支出の大半を占める見込みです。今後、積立金の戻し入れなどを検討し適正な財政運営に注力いたします。

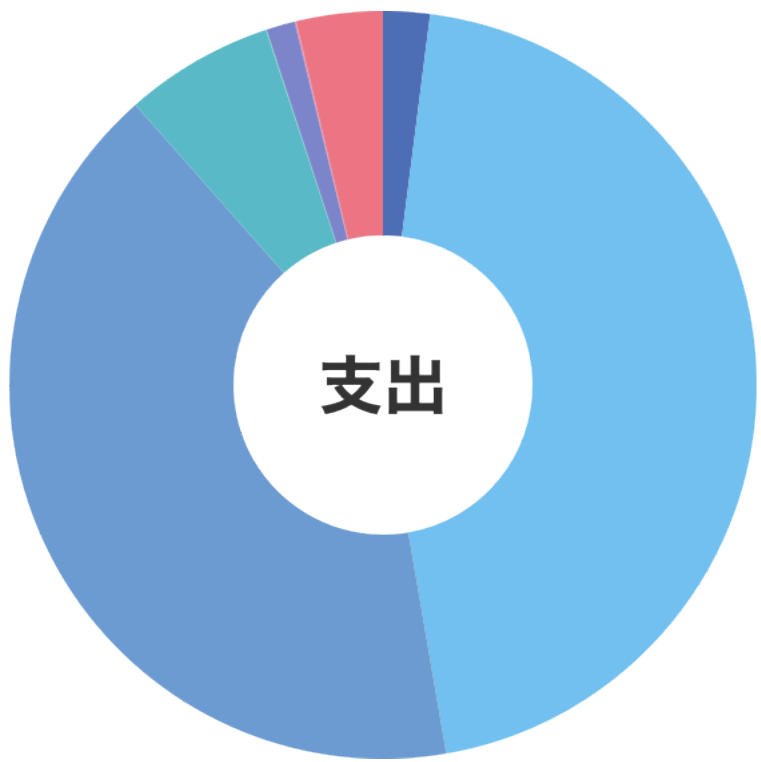
予 算 額

収入総額：4,016,000千円



健康保険料収入	3,759,200 千円
調整保険料収入	50,000 千円
繰越金	80,000 千円
繰入金	3 千円
国庫補助金収入	52,000 千円
財政調整事業交付金	70,500 千円
雑収入	2,797 千円
出産育児交付金	1,500 千円

支出総額：4,016,000千円



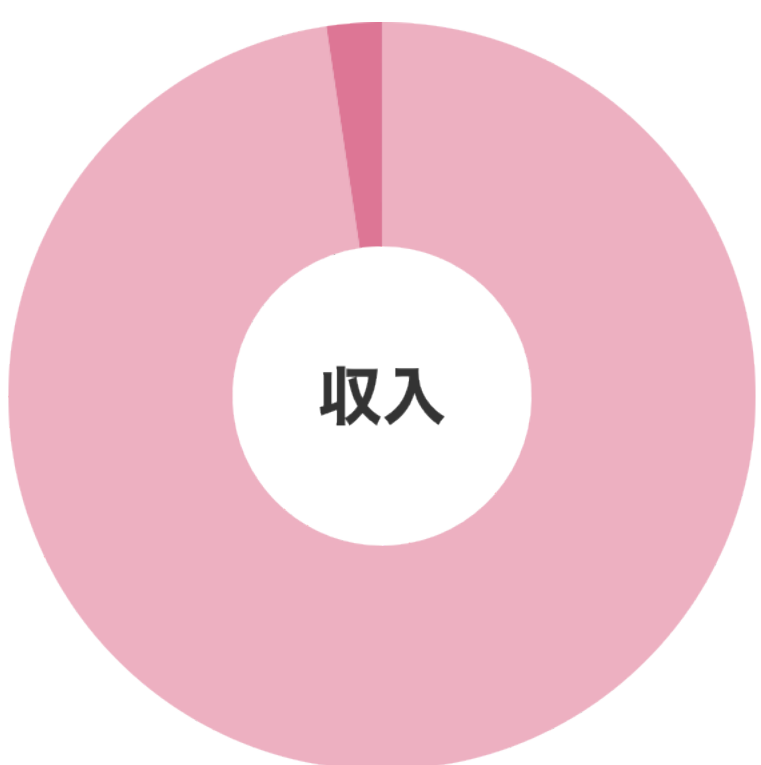
事務所費	81,100 千円
組合会費	10 千円
保険給付費	1,818,000 千円
納付金	1,654,000 千円
保健事業費	259,000 千円
還付金	1,500 千円
営繕費	10 千円
財政調整事業拠出金	49,501 千円
連合会費	1,550 千円
積立金繰入	3 千円
雑支出	1,326 千円
予備費	150,000 千円

介護勘定

2025年度予算の介護納付金は3億6000万円であり、2024年度の見込み4億1678万円から大きく減少する見込みです。
2022年度の予算立案時に想定した2023年度の第2号被保険者総報酬額が特別早期退職プログラム等により大幅減額したため、2023年度概算納付金 5億4555万円に対し、確定納付金は4億2200万円となり、1億2355万円が相殺されるためです。黒字分は2022年に法定額を割っていた法定準備金に繰入する予定です。

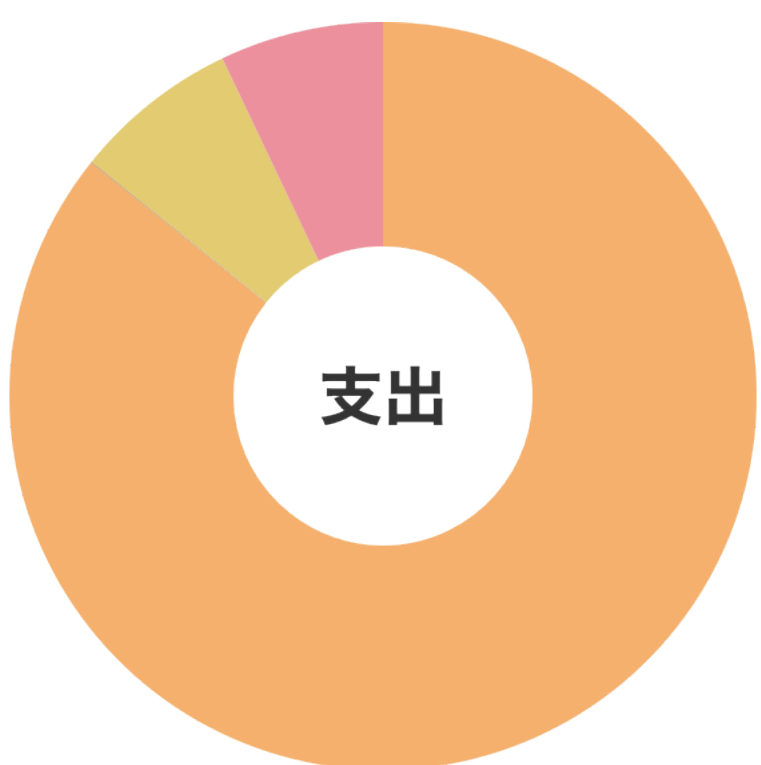
予 算 額

収入総額：420,010千円



介護保険料収入	410,000 千円
繰越金	10,000 千円
雑収入	10 千円

支出総額：420,010千円



介護納付金	360,000 千円
還付金	309 千円
積立金	30,000 千円
雑支出	1 千円
予備費	29,700 千円



2025年度
保健事業計画・公告



2025年度 保健事業計画

事業内容区分		2025年度計画
		実施内容
特定健康診査事業	従業員特定健診	事業主の定期健康診断に合わせて実施（35歳以上対象） 腹囲、LDL-C他、特定健診項目の実施
	任継・被扶養者特定健診	業務委託先を株式会社イーウェルからウィーメックス株式会社に変更 被扶養者受診率向上のため、巡回レディース健診を追加
	特定健診業務委託	事業主に委託して実施
特定保健指導事業	特定保健指導（被保険者、被扶養者）	被保険者は株式会社メディヴァに委託 被扶養者は株式会社ベネフィット・ワンに委託 オンライン面談を実施
保健指導宣伝事業	育児指導冊子の配布	「赤ちゃんと！」を出産した被保険者・被扶養者に1年間配布
	けんぽだよりの発行	5月上旬、10月上旬にPep Upのお知らせに掲載
	メンタルヘルス相談	EAP委託（株式会社保健同人フロンティア） 任意継続保険者の資格取得時に案内文書同封
	リーフレット、啓蒙冊子配布	議員ハンドブックを健保組合会議員へ配布
	健健康管理事業推進委員会	産業医、医療スタッフを中心に年1回（11月）委員会を開催
	Pepポイント制度	健康増進項目に対してポイント付与
	データ分析（健診、レセプト）	データ分析による現状と保健事業の効果検証、重症化予防対策
	プレゼンティーズムの損失改善	（被保険者）健康意識向上のため健康年齢の配付、首肩こり腰痛対策 サービス「ポケットセラピスト」の提供
疾病予防事業	生活習慣病・がん・婦人科健診・脳ドック（被保険者）	・生活習慣病健診（35歳以上） ・生活習慣病健診二次検査の実施 ・婦人科検診（全年齢） ・脳ドック(45歳以上、希望制）の補助 ・45・50・55・60歳の補助費3万円 ・45歳以上で、45・50・55・60歳以外は補助費1万円
	生活習慣病・がん・婦人科健診（被扶養者、任意継続被保険者）	ウィーメックス株式会社が提供する医療機関で受診
	歯科検診	（被保険者）デンタルIQプラス、ネットワーク検診を実施
	禁煙補助	外来禁煙補助、オンライン禁煙プログラムの補助
	インフルエンザ予防接種	外部医療機関で接種（被保険者、被扶養者共 1回3,000円まで補助）
	重症化予防施策	（被保険者）データヘルス計画に沿って糖尿病、循環器疾患、腎症対象者への受診勧奨 未受診の対象者への受診勧奨は株式会社ベネフィット・ワンで継続、 重症化予防プログラムは実績豊富な株式会社ブリバントに変更 事業所の医療スタッフ等、事業主との連携も重視
体育奨励事業	健康ウォークイベント	春開催（5，6月）と秋開催（10、11月）を実施

2025年度 公告

責任者 理事長 河本 高歩

公告月	公告事項
5月	規約変更（設立事業所の名称及び所在地/シオノギビジネスパートナー株式会社および株式会社UMNファーマの削除）
5月	規程の新設（資格確認書規程）
5月	規程の廃止（被保険者証管理規程）
5月	令和7年度収入支出予算届出





2025年度
Pep Upポイント制度・ポイント付与項目

ポイント付与メニュー	2025年度
初回登録（2025年6月まで）	3000pt
初回登録（2025年7月以降）	2000pt
特定健診の結果、特定保健指導の階層化判定が「積極的支援」または「動機付け支援」に該当しなかった。	1000pt
健康診断の結果、血圧・血糖・脂質の全てにおいて異常がなかった。	1000pt
特定保健指導の「積極的支援」に該当したが、特定保健指導（6ヶ月間）を最後まで受講し、翌年度の健診結果で体重が前年度と比較して2 kg以上減少した。	2500pt
特定保健指導の「動機付け支援」に該当したが、特定保健指導（6ヶ月間）を最後まで受講し、翌年度の健診結果で体重が前年度と比較して2 kg以上減少した。	2500pt
歯科健診プログラム「デンタルIQプラス」のWeb問診に回答した。	500pt
【イベント開催】 毎年5月～6月のイベントに参加して、 1日の平均歩数が8,000歩以上をクリアした。（達成賞）	1500pt
【イベント開催】 毎年5月～6月のイベントに参加して、 1日の平均歩数が5,000歩以上をクリアした。（参加賞）	1000pt
【イベント開催】 毎年10月～11月のイベントに参加して、 1日の平均歩数が8,000歩以上をクリアした。（達成賞）	1500pt
【イベント開催】 毎年10月～11月のイベントに参加して、 1日の平均歩数が5,000歩以上をクリアした。（参加賞）	1000pt
機関誌『けんぽだより』（春号）を閲覧した 閲覧期間：5/9～6/30（予定）	500pt
機関誌『けんぽだより』（秋号）を閲覧した 閲覧期間:10/3～11/30（予定）	500pt
健診対象者である被扶養者が、当年度にWEMEXの健康診断（事後精算含む）を受診した。	1000pt
健康クイズ	500pt
健診結果改善チャレンジ	1000pt
日々の記録（体重、血圧、心拍、睡眠時間）1P×4×365day	1460pt



嘱託医からのメッセージ



熱中症に備えて

この冬、北の方ではドカ雪による被害が聞かれました。地球温暖化と関連した現象なのでしょう。

さて、今回は「環境要因関連疾患」について、この中にはいくつかの疾患がありますが、特に最近では5月ごろから発症の見られる「熱中症」について話したいと思います。熱中症という言葉は、よくご存じのことかと思いますが。しかしながらその起こり方や症状、手当て、予防について、詳しくご存じの方は少ないのではないかと考えています。

気温で言えば、その日の最高気温が30℃以上になる「真夏日」、35℃以上になる「猛暑日」などで、熱中症の発生頻度は高くなります。

近くの医院などで、熱中症の疑い、あるいは熱中症と診断されて救急搬送された人は、総務省消防庁の集計では最も暑かった2018年に、約95,000人を越えています。また、60万人近い人が熱中症で医院を受診しています。

これからも、地球温暖化に伴って社会活動の適応ができていない条件下では、熱中症発症の可能性が高い状態が続くと考えられます。

救命救急センターなどで治療を受け、熱中症として登録された人たちについての日本救急医学会の分析を見ますと、

- 若い10代の学童・学生さんは、体育・クラブ活動中の発症が多くなっています。
- 中壮年の方では、屋外で労働、活動中の男性の発症が多くなっています。
- 60代以上の高齢者では、日常生活の中で、屋内でも熱中症を発症する例が多く、高齢になる程女性の割合が高くなっています。

熱中症には、暑熱環境下に長い時間居たため発症する古典的（非労作性）熱中症と、暑熱環境下で、労働・筋肉労働を継続することによって起こる労作性熱中症があります。いずれも高体温と脱水により体の不具合が生じるものです。軽い脱水症から重篤な多臓器障害まで含みます

	労作性熱中症	非労作性（古典的）熱中症
年齢	若年～中年	高齢者
性差	圧倒的に男性	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内（熱波で急増）
発症までの時間	数時間以内で急激発症	数日以上かかって徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし（健康）	あり（心疾患、糖尿病、脳卒中、後遺症、精神疾患、認知症など）
予後	良好	不良

帝京大（医）救急医学 高度救命センター 三宅康史 作

その病態は、高温・高湿度のため、体表面の毛細血管血流を介して血液温度を効率よく冷やせなくなる高体温と、更に多量の発汗と水分の補給不足により、循環血液量の減少が起こり(脱水)、Na、K、Mg、Caなど、ミネラル成分のバランス異常が起こります。特に心機能低下をきたすような疾患（例えば心筋梗塞、狭心症、弁膜症、不整脈、慢性心不全等）のある人は、心臓のポンプ機能低下による循環障害を招き、体内の熱発散が一層困難となり、体温の上昇が起こります。

また、循環障害は、脳・心・腎・肝臓の虚血を招き、障害を招きます。高温自体も臓器障害を起こし、高サイトカイン血症による重篤な血液凝固等の異常を起こします。

初期の症状としては、めまい、立ちくらみ、多量の発汗、こむら返りなどです。

直ちにできることは、涼しく、換気の良い環境に移動させ、適切に水分を与え、冷却を行うことです。高齢者の場合は、症状が緩徐に進むこともあり、一般家庭では、症状が軽く見られても早急に医療機関を受診するようにすることです。特に意識障害がある場合は、救急搬送されることです。

予防としては、暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）に注目しましょう。

これは体温が影響を受ける気温、湿度、輻射熱を熱中症のリスク判定に使用したものです。WBGTは、スマートフォンの天気アプリで知ることができ、次の式から求められます。

0.7 × 湿球湿度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度

この暑さ指数による、日常生活やスポーツ活動についての熱中症予防指針が、日本生気象学会、日本スポーツ協会から出ていますので、参考にしてください。

日常生活・スポーツ活動による熱中症予防指針

WBGTによる 温度基準域	日本生気象学会		日本スポーツ協会
	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止。特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 (28℃以上31℃未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 (25℃以上28℃未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的 に充分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
ほぼ安全 (21℃未満)			ほぼ安全（適宜水分補給） 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

日本生気象学会：日常生活における熱中症予防指針（2022/5/23）
日本スポーツ協会：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（2023/5/20）
関西医科大学 総合医療センター・救急救命センター 島崎淳也 作

秋岡 壽



足のフレイルを防ぐ

監修・フリーインストラクター 今井真紀



年齢を重ねるとどうしても体のあちこちにダメージが生じます。

その状態をフレイルと呼びます。

若いうちからフレイルの予防に取り組むことで、加齢による衰えをゆるやかにして、健康に過ごせる状態を維持しましょう。

フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

足のフレイルは 要介護の大きなリスクに

足のフレイルは加齢によって足腰が弱った状態のこと。歩くスピードが遅くなるなどが代表的な症状です。

そのおもな要因は下半身の筋肉量の低下です。下半身の筋肉は日常生活に欠かせない「立つ」「歩く」などの動作を支えています。加齢で低下するスピードが上半身に比べて速く、衰えやすいのです。

足のフレイルになると体を動かすことがおっくうになり、ますます下半身の筋肉量が低下して足腰が弱るという悪循環に陥ります。そうすると、つまずきやすくなって転倒し、骨折をしたり、ひざなどの関節への負担が増えて関節痛になりやすく、日常生活に支障をきたして要介護状態になるリスクが高まります。

あなたは大丈夫？ 足のフレイル・チェック

フレイルには身体的フレイルや精神的フレイル、社会的フレイルなどいくつか種類があります。足のフレイルは身体的フレイルに含まれ、以下はその予兆を見つけるための項目です。

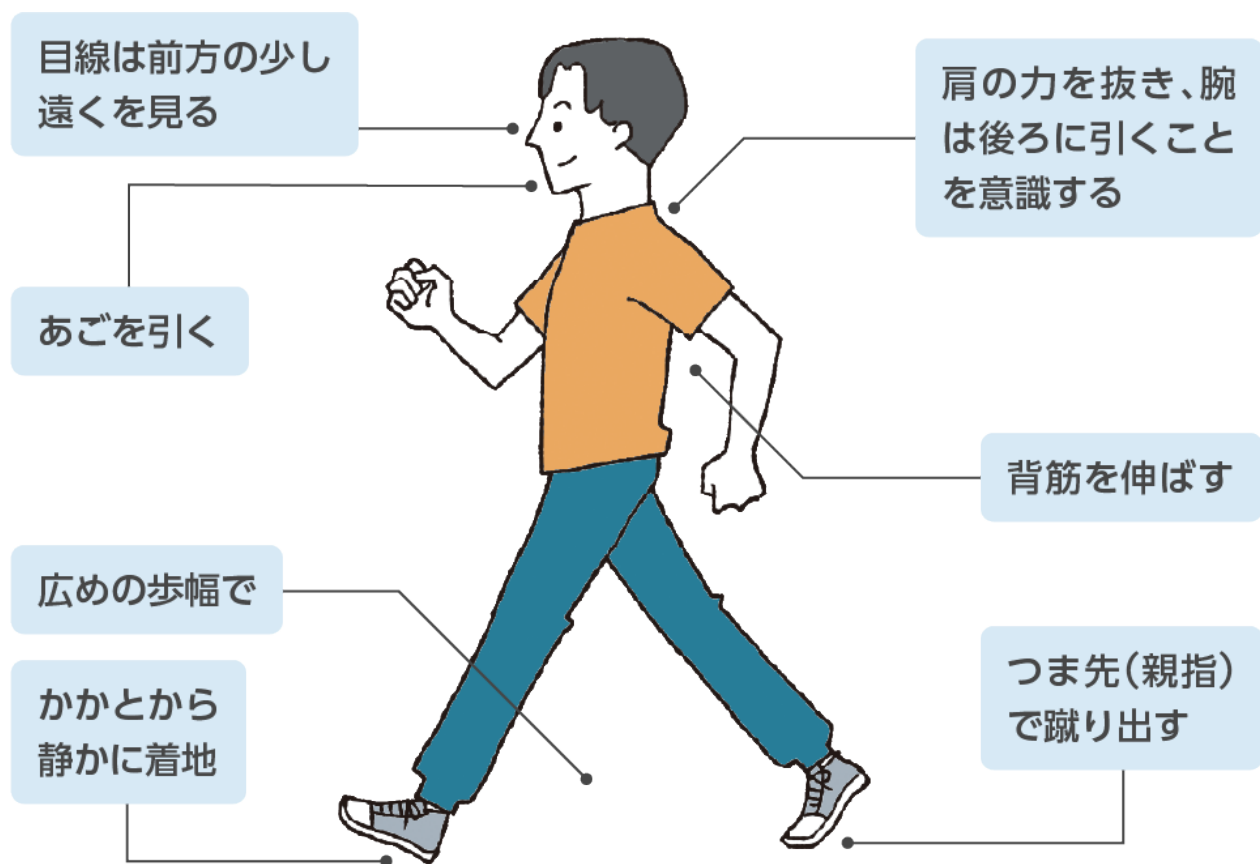
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う。 ➡ 歩行速度の低下があるフレイルは要介護認定のリスクが高い。
- ☐ この1年間に転んだことがある。 ➡ 骨折・転倒は介護が必要になるおもな原因となっている。
- ☐ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない。 ➡ 散歩の習慣がない人は、ある人よりも要介護リスクが高い。



※出典：厚生労働省「後期高齢者の質問票の解説と留意事項」2019、「フレイル健診」の質問項目を元に作成。

1日合計 60分以上、歩く

- 歩行かそれと同等の活動（家事やスポーツなど）を1日合計60分以上行う。
- 1日合計20分は「ややキツイ」と感じる速度で歩く。そのとき、「歩幅を広めにすること」を意識する。
- まずは今より10分多く体を動かすことから始める。



始めよう！足のフレイル対策

足のフレイルを防ぎ、高齢になっても健康で過ごすためには若いうちから下半身の筋肉の維持・増加に取り組むことが大切です。まずは、歩く習慣をつけましょう。下半身の筋肉を強化するためには筋トレも必要です。また、毎食、筋肉の材料になるたんぱく質を肉類や魚、卵、大豆製品、乳製品などからとりましょう。

週2～3回、筋トレを行う

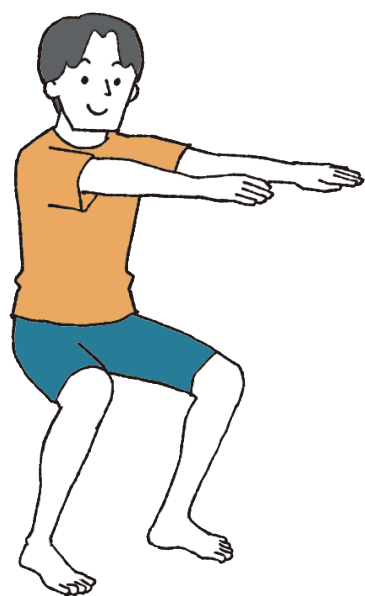
- 筋肉は筋トレ後に休めることで成長するため、2～3日に1回のペースで行う。
- 正しいフォームと「ややキツイ」と感じるくらいの負荷で、できる回数を行う。
- ラクにできるようになったら回数を増やしたり、動作をゆっくり行って徐々に負荷を上げていく。

スクワット

目安：10回 × 3セット

太もも前やお尻、背中の筋肉を鍛える。

- ① 足を肩幅に開いて立ち、ひざを軽く曲げ、両腕は前に伸ばす。
- ② お尻を後ろに引いて、息を吸いながら3秒かけて太ももが床と並行になるまで腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように。息を吐きながら3秒かけて①に戻す。

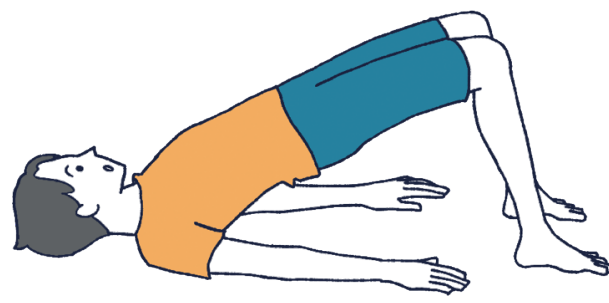


ヒップリフト

目安：10回 × 3セット

お尻と太もも裏の筋肉を鍛える。

- ① あお向けに寝て、両手を体の横に置く。足を腰幅に開いてひざを立て、お尻を床から少し浮かせる。
- ② 息を吐きながら3秒かけてお尻をゆっくりと持ち上げ、ひざから胸までを一直線にする。息を吸いながら3秒かけて①に戻す。

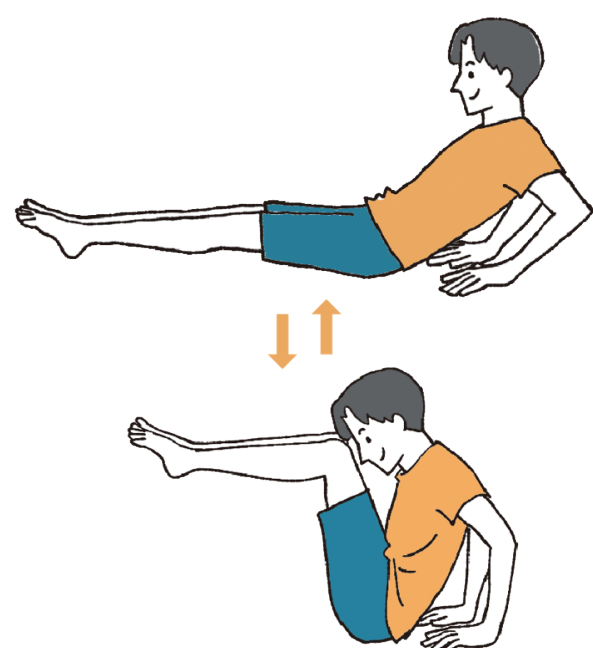


ニートウチェスト

目安：10回 × 3セット

足のつけ根とお腹の筋肉を鍛える。

- ① 床に座り、両手を体の後ろについて上体を後ろに傾け、両ひざを軽く曲げる。両足をそろえて前に伸ばし、床から少し浮かせる。
- ② 息を吐きながら3秒かけてひざと頭を近づけ、おへそをのぞき込むようにする。息を吸いながら3秒かけて①に戻す。





2025年度 被扶養者現況調査の実施



2025年度の被扶養者現況調査を2025年8～9月に実施予定です。調査対象者や実施時期につきましては決まり次第、健保組合ホームページなどでお知らせいたします。



実施目的

被扶養者現況調査は、被扶養者として認定されている方が、現在も被扶養者の認定基準を満たしているかどうかを確認するための調査で、厚生労働省の指導に基づき毎年実施しなければならないことになっています。みなさまよりお預かりした大切な保険料の適正使用のための調査ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※被扶養者が次に該当する場合は、所得証明書とは別に**それぞれに記載の証明書類の提出が必須になりますので、今から準備・保管しておいてください。**

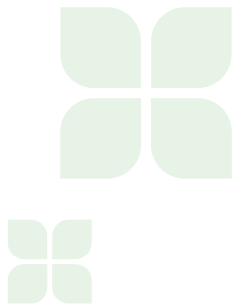
●被扶養者と別居されている方（単身赴任留守宅、調査対象者が学生の場合を除く）

直近3ヵ月以上の送金の事実を証明する書類の提出が必要となります。

●被扶養者が本年（2025年）1月以降に仕事を始められた方（学生の場合を除く）

直近3ヵ月分の給与明細書の提出が必要となります。





女性の健康サプリ



ホルモンのゆらぎ

～月経とうまく付き合うには～

女性の悩みは多様。心と体の不調は、女性特有の症状が原因かもしれません。
今回は「月経トラブル」についてご紹介します。



いろいろな月経トラブル

女性の体内は、月経の周期に合わせて変化しています。月経不順や無月経、過多・過少月経、月経前症候群など、さまざまな月経にまつわる不調の原因の一つとして、ホルモンバランスの変動や乱れが影響していると考えられます。

症状の例

- 月経周期が不規則
- 経血量が多すぎる、または少なすぎる
- 月経痛がひどい



もしかしたら 病気かも？

月経に関する異常には、子宮内膜症などの大きな病気が隠れている可能性があります。
不調がある場合は、念のため婦人科を受診しましょう。



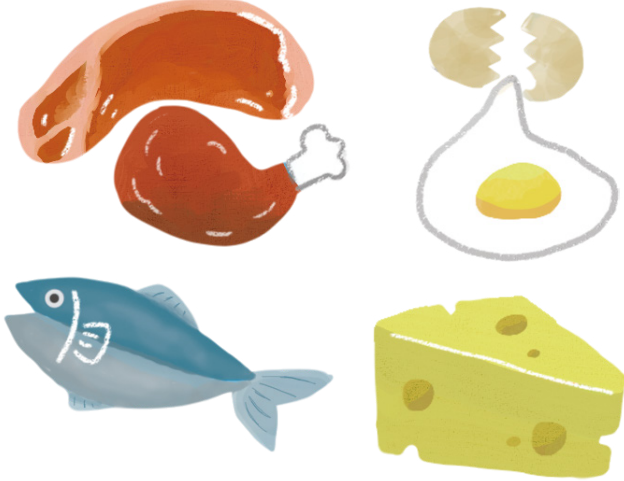
月経とうまく付き合うには？

日常生活を整えることは、ホルモンバランスの乱れを予防し、月経トラブルの軽減にもつながります。現在の食事の内容やタイミング、そのほかの生活習慣を具体的に見直し、できることから実践してみましょう。

今日からトライ！ ～予防と対策～

1 毎食片手一盛りの たんぱく質食材を

たんぱく質が豊富な食材には、月経前症候群の症状緩和に関係する栄養素が多く含まれています。肉や魚、卵、チーズ、大豆などの食材を毎回の食事に意識してとりいれることを心がけましょう。



2 栄養の豊富な おやつを選ぼう

おやつは、3回の食事ではとり切れない栄養素を補えるものを食べましょう。ヨーグルトやナッツ類、ドライフルーツ、野菜スティック、季節の果物などは、ビタミンやミネラルを補給するおやつとしておすすめです。



3 入浴で 月経痛を軽減させよう

体の冷えは月経痛の悪化につながると考えられています。そのため、体を温めることが肝心。シャワーでは体が温まり切らないことがあるため、とくに肌寒い時期は、帰宅時間が遅い場合もなるべく湯舟につかることを心がけましょう。



ちょこっと歩き習慣



フォーム編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！
すこやかな毎日を送るのに役立つ“歩き”のコツをご紹介します。

正しいフォームで効果アップ！

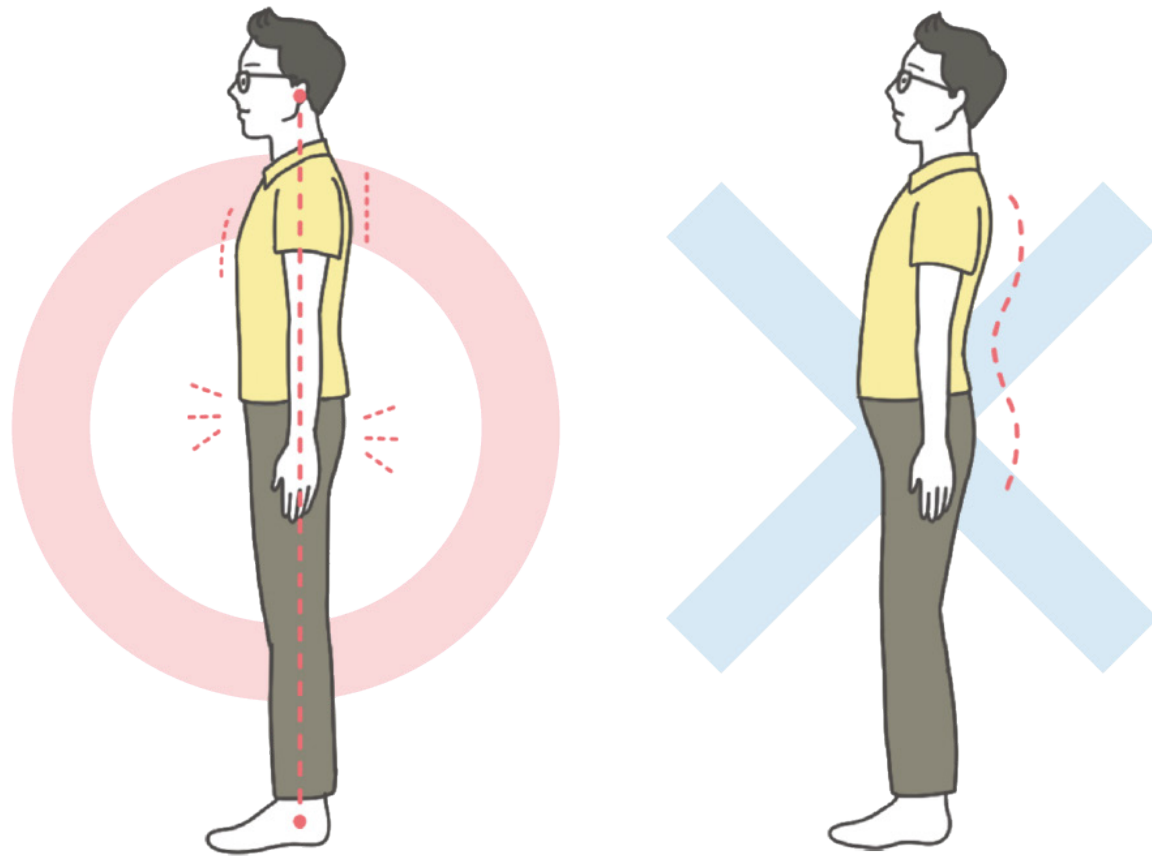
通勤時の移動など、ふだんにげなく行っている「歩行」も、**歩く際のフォームを意識すれば「ウォーキング」になります**。ウォーキングは肥満の解消や生活習慣病の予防にも効果的。実行できるポイントから取り入れてみましょう。通勤時にウォーキングを意識する場合は、両腕が自由になるリュックサックなどを選び、靴もクッション性の高いものなどを選ぶとよいでしょう。



ここが実践のコツ！

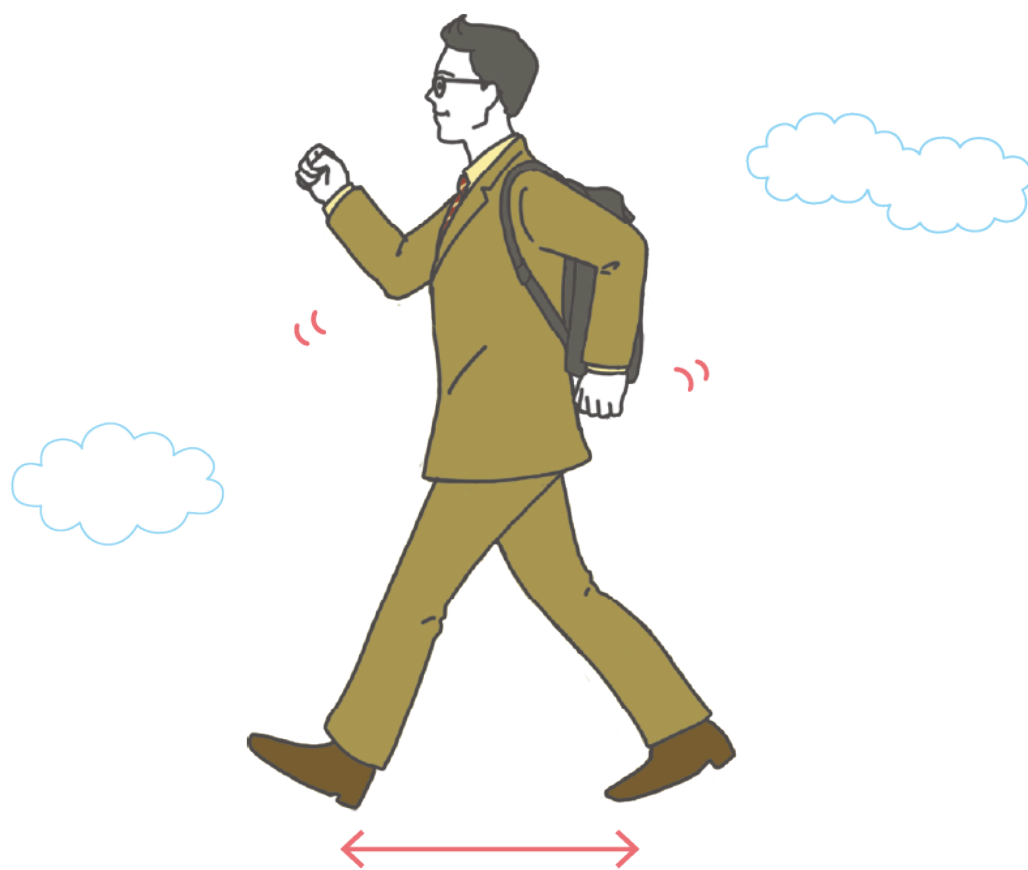
まずは姿勢を正すことから

正しい姿勢で立つことは、ウォーキングフォームを整えるための第一歩。糸で上からつられているイメージでまっすぐに立ち、目線はやや上めで遠くを見るようにします。胸はそりすぎず、肩が上がらないようにしながら、お腹を軽くへこませましょう。



大きく腕を振り、歩幅を広くする

頭は揺らさず、肩は力を抜き腕を大きく振るようにします。ひじを軽く曲げれば、疲れにくくなります。ポイントは歩幅を広くすること。腕を大きく振れば自然に歩幅が広がり、ウォーキング効果が高まります。大体4mの距離を3秒で歩く“ちょこっと早歩き”を心がけてみましょう。



column

骨粗しょう症の予防にも！

骨の密度が下がって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。とくに高齢になって骨折してしまうと、予後が悪く要介護などにつながりやすくなります。骨粗しょう症の予防法の一つがウォーキングです。
歩くことで振動や重力などの物理的刺激が加わり、骨を強くするといわれています。

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

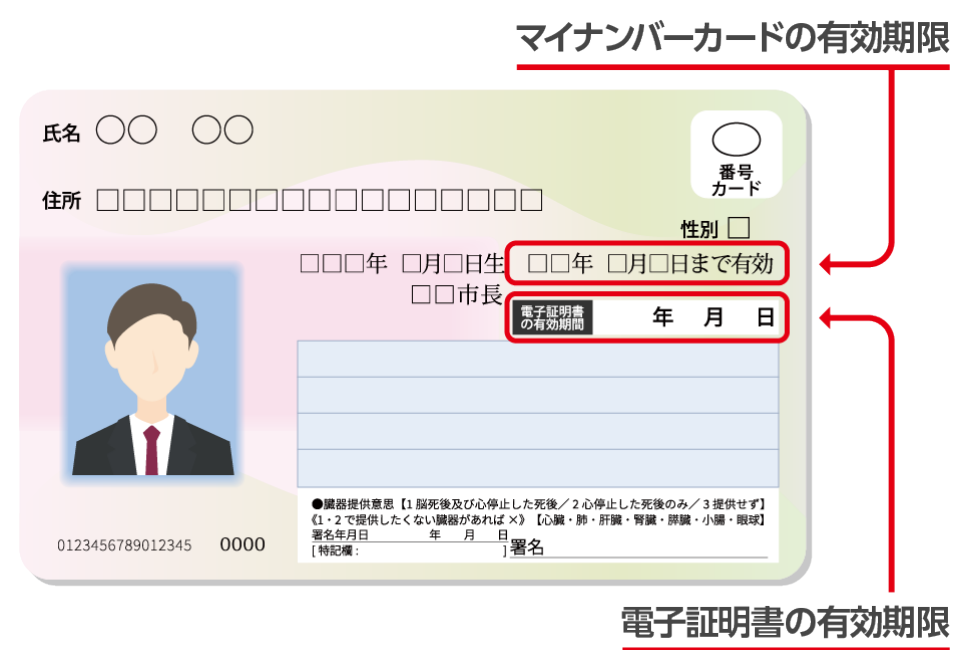
マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードとマイナポータルの画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3か月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3か月前から3か月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3か月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日まではこれまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。



マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー総合フリーダイヤル

受付時間

0120-95-0178

平日 9:30～20:00

土日祝 9:30～17:30

（年末年始を除く）

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —