

へるすか"いと"

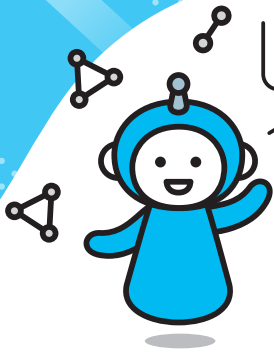
CONTENTS

- 2 家族を扶養からはずすときの手続き
- 3 インフルエンザ予防接種費用の補助を実施しています
- 4 資格確認書を11月下旬に郵送します
- 5 マイナ保険証
- 6 保健師だより/ボウリング大会を開催しました
- 8 ウォーキングキャンペーン

3ページ

インフルエンザ
予防接種費用の補助
を実施しています





家族を扶養から はずすときの手続き



【回答者】
チャットボットの「ケンポ」。
健康保険制度や健康保
険組合のしくみなどにつ
いて、素早くて確かな解
説してくれる。



【今回の問い合わせ人^{ひと}】
春から息子が新社会人とな
った。
健康保険組合の扶養から
息子をははずす手続きが必要
だと聞き、手続きなど詳
しく知りたい。

4月から息子が就職したのだけど、手続きは必要？



息子さんは就職先の健康保険の被保険者になりますので、当健康保険組合の被扶養者でなくなります。
自動的に扶養からはずれないので、被保険者の方が扶養からははずす手続きをする必要があります。

■就職以外で被扶養者でなくなるケース

- 収入が年収130万円(60歳以上や障害者は180万円)以上に増えた
- パート先等の被保険者になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなった
- 同居が条件の被扶養者と別居になった
- 結婚して相手の扶養に入った ●離婚した ●死亡した など

手続きして
ください！



手続きはどうしたらいいのかな？



5日以内に「被扶養者(異動)届」を健康保険組合に提出してください。
併せて、2025年12月1日までは被扶養者だった人の「保険証」、交付されている場合は「資格確認書」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」の返却が必要です。
マイナ保険証を使用している場合でも保険証は返却してください。
*マイナ保険証は、就職先の会社と健康保険が手続きをした後に、新しい健康保険の被保険者としてそのまま使用できます。



扶養からはずれるときの収入増加について、具体的に教えて。



年収が130万円(60歳以上の人や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円)以上になる見込みのときは、被扶養者でなくなります。これは、月額108,334円(150,000円)、日額3,612円(5,000円)に当たります。

*繁忙期の残業などで一時的に収入が増加するときは、パート先の証明書を健康保険組合に提出することで、扶養継続が可能になるケースもあります。

■収入に含まれるもの

- 給与 ●年金
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入 ●失業給付金
- 傷病手当金、出産手当金、休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料 など

年金や利子も
含まれます！



10月1日
から適用

19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について ～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)とされていますが、配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、2025年10月1日から適用されます。

*学生でなくても対象となります。 *年間収入が150万円未満かどうかは、今後1年間の収入見込みから判定します。

年齢はその年の12月31日現在で判定されます

18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から 22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満

インフルエンザ予防接種費用の補助を実施しています

本人のみ



東振協契約医療機関で

健保組合補助金1,000円を差し引いた額をお支払いください。

今年度も、インフルエンザ予防接種費用補助事業を実施します。

東振協（一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会）が契約している医療機関で、被保険者（本人）がインフルエンザ予防接種を受けた場合に限り、費用の一部（1,000円）を補助します。

東振協契約医療機関からご希望の医療機関を選んで予約のうえ、接種当日は「インフルエンザ予防接種利用券」と保険証を持参し、料金から1,000円を差し引いた額をお支払いください。料金は医療機関ごとに異なりますが、東振協の契約料金は上限4,060円までに設定されていますので、3,060円以内で予防接種を受けることができます。

対象者 被保険者（本人のみ）

実施期間 令和7年10月1日～令和8年2月末日

補助回数 実施期間中1回

補助金額 1,000円
※予防接種料金から補助金1,000円を差し引いて精算

接種方法 院内接種
(各自で予約のうえ院内で接種を受ける)

本社ではブルークロスビルにて12月1日（月）に出張インフルエンザ予防接種を実施する予定です。



予防接種を受けるまでの流れ

- 1 健保組合ホームページのNEWS&INFORMATION「令和7年度インフルエンザ予防接種について」から東振協「インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内」にアクセスし、「利用券（院内・集合用）発行」ボタンをクリック
- 2 保険者番号「06138432」を入力
- 3 ご希望の医療機関を選び、電話等で予約（掲載金額は補助金支給前の料金です）
- 4 都道府県および医療機関を選択し、記号、番号、利用者氏名、利用者フリガナ、生年月日等を入力後、「確認画面へ」をクリック
- 5 送信（利用券表示）ボタンをクリック
- 6 利用券を印刷
- 7 接種当日に利用券と保険証を窓口へ提出してください。補助金1,000円を差し引いた料金をお支払いください。

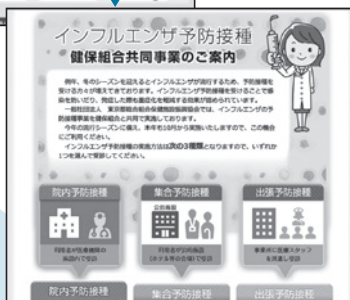


● 健保組合ホームページ

三陽商会健保 検索



こちらに掲載されます



※個人情報利用に関する同意欄にチェックし、同意いただいた上、お申込みください。
※接種当日に当健保組合の資格を喪失している方は受けられません。
※予防接種利用券を発券できない方は健保組合までご連絡ください。専用用紙をお送りします。
※前年度の予防接種利用券は使用不可です。

2025年12月2日
保険証完全廃止
に向けて

*マイナ保険証の利用登録が確認
できない人へ事業所の担当者を通
じてお送りします。

マイナ保険証利用登録が確認できていない方へ 保険証代わりに使える **資格確認書**を 11月下旬に郵送します

従来の健康保険証は2025年12月2日で完全に廃止され、マイナ保険証による受診に完全移行します。そのため、健康保険組合ではその前にマイナ保険証をお持ちでない方など、以下の交付対象者に対し、保険証代わりに使える「資格確認書」をお送りします。

健康保険資格確認書	
本人(被保険者) 令和6年12月2日交付	
記号	0 番号 0000 (枝番) 00
氏名	健保 花子
性別	女
生年月日	平成6年1月23日
資格取得年月日	令和6年4月1日
有効期限	令和9年11月30日
保険者番号	*****
保険者名称	〇〇〇健康保険組合

▲資格確認書

交付対象者(申請不要) /

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを取得しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて、マイナ保険証が使えなくなった方
- マイナ保険証の利用登録解除申請中または登録解除した方

こんな場合は申請により交付します /

- マイナ保険証による受診が困難(高齢、障害等で第三者のサポート)が必要な方
- マイナンバーカードを紛失・更新中の方
- 資格確認書を紛失した・棄損した方

Q

資格確認書を受け取りましたが、マイナ保険証へ切り替えました(または切り替え中)。期限が切れるまでそのまま持っていていいですか？

A

マイナ保険証取得後は、速やかに健康保険組合まで返却してください。

やむを得ない事情※がある場合を除き、マイナ保険証と資格確認書を重複して保有することはできません。ご家族の分も含めマイナ保険証取得後は必ず、資格確認書をご返却ください。

※マイナ保険証による受診が困難な方で、申請により資格確認書を交付された方等



Q

資格確認書を紛失してしまいました。マイナ保険証に切り替えようと思うので、とくに届出は必要ないですか？

A

有効期限内の資格確認書は、従来の保険証と同じように悪用される可能性がありますので届出は必要です。

今後マイナ保険証に切り替えるかどうかに関係なく、①自宅外で紛失した場合(盗難含む)は警察に遺失届を提出し、②健康保険組合へ「滅失届」を届けてください。また、今後も切り替えずに資格確認書を使いたい場合は、併せて「資格確認書交付兼再交付申請書」を提出してください。



Q

退職しますが、資格確認書はどうしたらよいですか？

A

有効期限内の資格確認書は必ず返却してください。

退職するときは、ご家族の分も含め会社の担当者に必ず返却してください。新しく加入する健康保険でも、マイナ保険証がない人には資格確認書が交付されます。

こんな場合も届出・返却が必要です /

- 家族が扶養からはずれるとき **返却**
- 住所変更したとき **届出**
- 改姓・氏名変更したとき **返却 届出**

※新しい氏名で再発行します。

今からでも
マイナ保険証への
切り替えを!

資格確認書でも受診は可能ですが、医師・薬剤師との医療情報の共有や、なりすまし防止などマイナ保険証ならではのメリットは受けられません。やはりマイナ保険証への切り替えをおすすめします。

マイナンバーカードは作成しているが
保険証利用登録をしていない方

医療機関のカードリーダー、セブン銀行のATM、マイナポータルから登録できます。



まだマイナンバーカードを
作成していない方



どんどん便利になっています! マイナ保険証

以前はシステムのトラブルや不便な点もあったマイナ保険証ですが、マイナ保険証による受診が基本となり、みなさんが安心・便利に使えるように改善されています。

顔認証がうまくできない、
暗証番号もわからないとき

目視確認モードに切り替えて 対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人か確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

マイナンバーカードの有効期限
(電子証明書含む)が近づいているとき

有効期限が切れる3ヶ月前から カードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。詳しくは市区町村にお問い合わせください。

次に進む



災害時や緊急時など、
マイナ保険証を持っていないとき

災害時モードを使って、資格情報や 服薬履歴等を確認します

緊急時は、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。

※患者の同意が必要です。

カードのマイナ保険証を
スマホで使えるようにしたい

マイナ保険証を スマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。まだ少ないですが、スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。

*初診の方は実物のマイナ保険証も持参してください。



デジタル庁

マイナンバーカードの 有効期限切れに ご注意ください

更新手続きの
詳細はこちら



マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2~3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

マイナンバーカード搭載の
電子証明書の有効期限

発行日から
5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの
有効期限

発行日から
10回目の誕生日まで

※18歳未満は5回目の誕生日まで



電子証明書の有効期限が切れても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

今年度、まだ健診を受けていない方、 再検査・精密検査を放置している方はいませんか?

毎年1月以降は希望日に予約が取れないこともあります。
早めの予約・受診をお願いします。

受診期限
2026年
3月31日

とくに
未受診が
多いのは…

●がん検診において要精密検査になった方

「病気だったら…」という不安があるかもしれませんが、必ず再検査・精密検査を受けて、早期発見の機会を逃さないでください(保険診療 自己負担3割)

保健師 だより



三陽商会健康保険組合
保健師 浅野 裕子

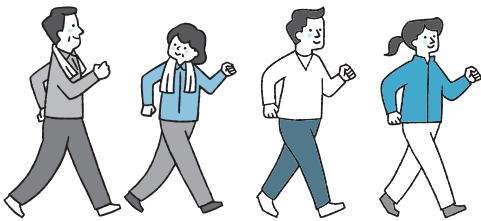
今回は歩fes.と乳がんについてです。

歩fes.は春・秋、年2回開催しており、秋は2か月間の開催です（詳しくは巻末をご覧ください）。

近年、多くの方にご参加いただけるようになり、前回の春には健保加入者の12%の方にご参加いただきました。今回もぜひ皆さまお誘いあわせのうえ、多くの方にご参加いただけると嬉しいです。

また、今回は半数の方が歩fes.で目標としている、1日平均8000歩を達成されました。これから歩きやすい季節になってくると思いますが、多くの方が楽しく無理なく歩いて8000歩を達成していただけることを願っています。

ウォーキングは特別な準備や時間を確保しなくても、「運動」にできるところが魅力です。運動として効果をあげるためにはフォームが大切です。全身を使い一定の動作をリズムカルに行う有酸素運動は、交感神経と副交感神経のバランスを整える効果が期待でき、心身ともに良い効果が期待できます。ウォーキングをする時はフォームを意識して効果的に歩けるといいですね。

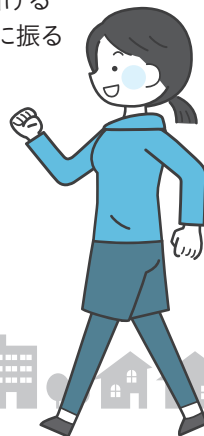


「歩fes.」に参加しませんか？

健保の補助を使って「乳がん検診」を！

ウォーキングの正しいフォーム

- ▶呼吸
歩くテンポに合わせて自然に
- ▶あご、目線
あごは軽く引き、目線は10～15m先を見る
- ▶腹部
お腹を引き締めて腰を後ろから前へ押し出す感覚で
- ▶肩、腕
肩の力を抜き腕は軽く曲げる
足に合わせてリズムカルに振る
- ▶背筋
背筋をまっすぐ伸ばし、
胸を張る
- ▶足
普段より歩幅を広く、
地面を力強く蹴って歩く



続いて乳がんについてです。10月はピンクリボン月間です。ピンクリボン月間とは、乳がんの「早期発見・早期治療」の大切さを伝える重点期間です。

健保組合では乳がん検診として30～39歳の方にはエコー（乳腺超音波）、40歳以上の方にはマンモグラフィ（乳房X線）検査を推奨し、契約健診機関で受診する場合は費用は健保組合が負担しています。また、契約健診機関以外で受診した場合は補助金の請求をしていただくことで自己負担額の軽減を図っています。

月に1度の自己チェックを習慣に!



人差し指、中指、薬指の3本を揃えて円を描くように。乳房全体に触れ、しこりがないかを調べる。乳頭を軽くつまみ、分泌液が出ないかも調べる。



鏡の前で両手を上げ下げして、乳房の形や乳頭の位置に左右差がないか、ひきつれや凹みがないか調べる。



仰向けに寝た状態でも同様にする。腕を上げたり下ろしたりしながらまんべんなく触る。必ず脇の下も触り、しこりがないか確認する。

おかしいと思ったら乳腺外科へ

R5年の乳がん検診の受診率は約70%、このうち精密検査が必要な方は約4%でした。さらに、実際に精密検査を受診した方は約80%であり、約2割の人が精密検査を受けていない状況でした。精密検査の指示があった場合には、次回の検診まで待たず、早めに精密検査(保険診療自己負担3割)を受けてください。国は、乳がん検診について40歳以上の方に2年に1回、マンモグラフィを受診するよう推奨しています。健保の費用補助を使い、乳がん検診を上手に受診してくださいね。

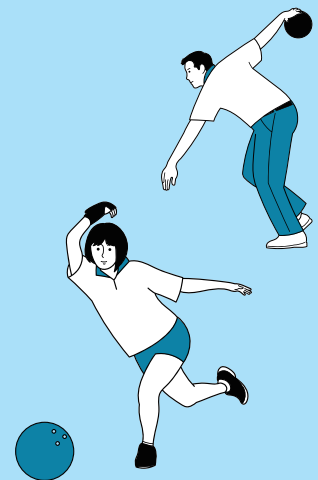
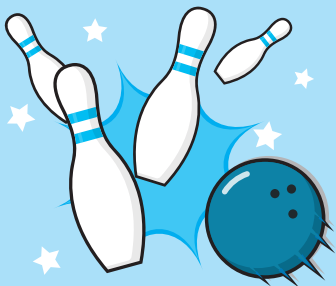
乳がんは身体の表面に近い場所に発生するため、自分で観察したり触れたりすることで発見できる可能性があります。月1回のセルフチェック(左参照)で、わずかな異変にも気づきやすくなり、早期発見・早期治療につながります。医療機関での乳がん検診とあわせ、月1回のセルフチェックも大事にしてください。



ボウリング大会を開催しました!



6/25(水) 東京ドームボウリングセンターにて
健保組合主催(労働組合協賛)ボウリング大会を開催し51名の方が参加されました。



健保組合では健康増進、社内間のコミュニケーションなどに利用できるスポーツイベントに対し、体育奨励補助事業をおこなっております。(労働組合、各支店、事業部等が主催)詳しくはホームページをご覧ください。



秋の 第4回 三陽商会健保 歩fes.を開催します!

ご家族の方(健保加入の配偶者、40歳以上のご家族)も一緒にご参加ください



- エントリー受付期間
2025年9月29日(月)～2025年10月26日(日)
- イベント開催期間
2025年10月6日(月)～2025年12月7日(日)
- 歩数連携期間(猶予期間を含む)
2025年10月6日(月)～2025年12月14日(日)

MY HEALTH WEB 公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから



二次元コードで検索する場合は下記をスキャン
手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索



iOS 13 以降



Android OS 9以降



お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00～17:00(土日祝日除く)

お問い合わせの際は、三陽商会健康保険組合の被保険者記号番号をお伝えください。
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※Google、Android、Google Chrome、Google Play、Google Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

