

CONTENTS

- | | |
|---|--------------------------|
| 2 | 今年度の健診予約はお早めに! |
| 3 | 健診後も大切です |
| 4 | 健康保険組合の記号・番号はどこで確認すればいい? |
| 5 | ますます便利に!マイナ保険証 |
| 6 | 会社を退職するときの手続き |
| 7 | 医療費控除について |
| 8 | 「子ども・子育て支援金」が始まります! |

2ページ

今年度の
健診、予約は
お早めに





今年度の 健診予約は お早めに!

令和7年度の健康診断をまだ受けていない方は、早めの予約・受診をお願いします。受診は、年度内(4月～翌3月)に1回です。以下のいずれかの方法で受診してください。例年、受診期限が近くなると予約が取りにくくなりますので、早めのご予約をお願いします。

*定期健康診断は、労働安全衛生法により、事業主が1年に1回実施すること、および従業員は受診が義務づけられている法定健診です。1年に1回は全員が受診しましょう。

社内巡回健診

*2025年4月1日から2026年3月31日の間に健康診断(人間ドックを含む)を受診済みの方および受診予定の方は受診できません。

四ツ谷本社

大阪支店

受診対象者	四ツ谷本社、本社別館、ブルークロスビルの内勤者、出向者で当健保組合の被保険者(本人)	大阪支店エリア勤務者(販売職含む)で当健保組合の被保険者(本人)
会場	ブルークロスビル10階	クラボウアネックスビル3階会議室
日時	男性:1月22日(木)、1月26日(月)、1月28日(水) 女性:1月23日(金)、1月27日(火) 9:00~11:30	2月3日(火) 男性:9:15~10:00 女性:10:15~11:30
検査委託機関	医療法人社団せいおう会 鷺谷健診センター	一般財団法人 大阪府結核予防会大阪総合健診センター

契約健診機関での受診

対象者	社内で受けない方、販売職、支店、出向者、任意継続被保険者の方
健診機関	健保組合の直接契約健診機関、東振協(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)の契約健診機関 *当健保組合ホームページまたは配付済みの「健保ガイド2025」をご覧ください。
受診方法	<p>①健診機関に予約する。 年齢により受診できるコース、オプション検査があります。人間ドックコースを受ける方は自己負担があります。</p> <p>②健保組合に「予約内容送信フォーム(web)」または「健診申込書」で予約内容を報告する。 スマートフォン、パソコンをお持ちの方は、健保ホームページから健診内容送信フォームより、webで予約した内容を送信してください。 スマートフォン、パソコンをお持ちでない方等は、配布済みの「健保ガイド2025」の巻末にある用紙をご利用ください。(ペーパーレスの観点からなるべくweb送信をお願いします。)</p> <p>③当日にマイナ保険証が資格確認書を持参のうえ受診する。</p>

契約外の健診機関での受診(立替受診)

対象者	社内で受けない方、販売職、支店、出向者、任意継続被保険者の方
健診機関	健康診断を実施している任意で選んだ健診(医療)機関
受診方法	<p>①健診機関に予約する。 事前に料金を確認して受診してください。(補助金限度内のお支払いとなります)</p> <p>②組合ホームページ上の健診予約内容送信フォームより事前に登録する。(今年度より) 登録の際は健診機関番号720(立替受診)と入力する。</p> <p>③受診する 領収書には「会社名」「受診者氏名」「健診名(人間ドック等)」「オプション検査名(乳がん検診等)」の記載が必要です。また、請求する健診・検査項目ごとの金額が分かるように発行してもらってください。任意継続の方は、会社名の記載は必要ありません。</p> <p>④補助金を請求する 立替払い健診費用請求書(A4) 【添付書類】領収書(原本)、結果表(コピー)</p>

各種健康診断は年齢要件がありますので、当健保組合ホームページでご確認ください。

本人のみ



インフルエンザ予防接種費用の補助を実施します

東振協契約医療機関で受けた場合に限り、費用の一部(1,000円)を補助します。詳細は、健保組合ホームページのNEWS&INFORMATIONでご確認ください。

2月末
まで

「健診に行ったからもう大丈夫！」なんて
思っていませんか？

健診後も大切です

健診受診はあくまでも「スタート地点」。結果をもとに生活習慣の見直しや医療機関の受診など、健康生活に向けて動き出すことが肝心です。特に以下のような状況の方は、すぐに行動にうつしましょう。

「要再検査」の お知らせをもらった

問題があるか、判別するための検査です 自覚症状がなくても、必ず再検査を受けましょう

健診の結果が、一時的なものなのかを判別するための検査です。結果的に「異常なし」になる場合も多いですが、軽く考えず、必ず受けるようにしましょう。

「要精密検査」「要治療」 のお知らせをもらった

病気がかかっている可能性があります なるべく早く受診しましょう

すぐに治療が必要な場合もありますので、すぐに医療機関を受診してください。早期発見であれば、身体的にも経済的にも最小限の負担ですみます。

「特定保健指導」の お知らせをもらった

今なら生活習慣の改善で病気が予防できます ぜひ受けましょう

保健師等のプロによるアドバイスが受けられるチャンスです。ひとりひとりの状況に応じた効果的な支援が受けられますので、このチャンスをぜひ活用してください。

たとえ基準値内でも、油断は禁物

健診で問題がなくても、よくない生活習慣を続けていればそのツケは後でやってきます。「異常なし」だった方も、改善したほうがいい生活習慣はないか見直してみましょう。

こんな方は特に要注意

- 太っている、あるいは年々体重が増加している
- 基準値内だが、数値が年々悪化している
- 高血糖・高血圧・脂質異常などリスクが重なっている

見直したい生活習慣

- お酒の飲みすぎ
- 運動不足
- 夜遅くのドカ食い
- 極端なダイエット
- 塩分のとりすぎ
- 朝食抜き
- 栄養バランスの偏った食事
- 睡眠不足
- 甘いもの(間食)のとりすぎ など

健診は生活習慣を見直し、健康力を高めるチャンス！
異常がなかった方も、毎年受診してからだの状態を確認し、
いつまでも元気なからだをキープしましょう。



保険証に記載されていた 健康保険組合の記号・番号は どこで確認すればいい?



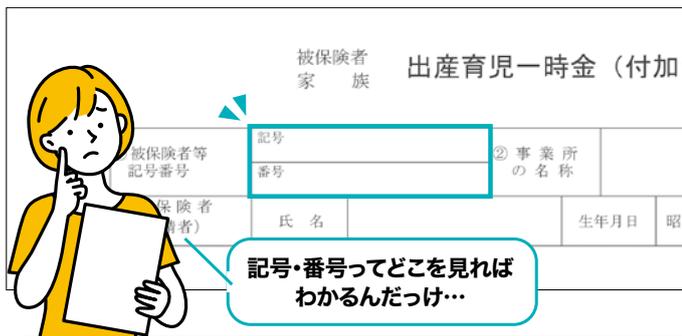
マイナ保険証には
記号・番号の表示がない

保険証廃止でマイナ保険証での受診が基本になりましたが、マイナンバーカードにはマイナンバーのほか、氏名・住所・生年月日しか記載がなく、保険証のように記号・番号の表示はありません。

健康保険組合では、給付金の申請や健康診断の申し込みなどで、記号・番号の記入が必要なときがあります。そのときは、下記のいずれかの方法で記号・番号を確認してください。

記号・番号とは?

健康保険組合の加入時に被保険者ごとに割り振られる数字です(被扶養者も共通)。事業所ごとの「記号」と、被保険者ごとの「番号」に分かれています。

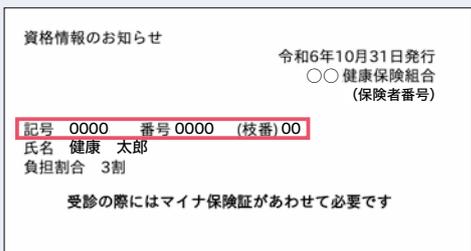


当健康保険組合の記号・番号はここで確認!

1 資格情報のお知らせ

健康保険組合が交付する「資格情報のお知らせ」に記号・番号が記載されています。資格情報のお知らせは、保険証廃止前に加入者に一斉交付しており、それ以降の新規加入者には健保加入時に交付しています。

もし紛失してしまった場合、2のマイナポータルでも記号・番号は確認できますが、再交付が必要な場合は交付申請書を提出して申請してください。



3 資格確認書

マイナ保険証を持っていない人には、健康保険組合からマイナ保険証の代わりに使用する「資格確認書」を交付しています。資格確認書には記号・番号が記載されていますので、そちらを確認してください。



2 マイナポータル

マイナポータルの資格情報画面でも記号・番号は確認できます。

マイナポータルアプリは
ここからダウンロード



iPhone



Android

- マイナポータルへのログイン方法 ※スマホの場合
- ①アプリを開いて「マイナポータルにログイン」ボタンをタップする。
- ②4桁の利用者証明用暗証番号を入力し、スマホでマイナンバーカードを読み取ってログインする。
- ③「健康保険証」ボタンをタップする。
- ④資格情報(記号・番号など)が表示される。



ますます
便利に!

マイナ保険証

※利用には健康保険証の利用登録が必要となります。また、医療情報の共有には本人の同意が必要となります。

2025年12月2日をもって健康保険証は完全にマイナ保険証に移行し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。マイナ保険証は、みなさんの生活になくてはならない存在として、より便利に進化しています。まだマイナ保険証の利用登録されていない方は、ぜひご登録ください。



- カードのマイナ保険証も引き続き利用可能です。
- 15歳未満の子どもは使用できません。また、親のスマホに子のマイナ保険証は追加できません。

スマホで簡単! マイナ保険証

2025年9月から、一部の病院や薬局などでスマホによるマイナ保険証の利用が可能になりました。スマホに保険証の機能を搭載することでカードを出すことなく、マイナ保険証として使用できます。

※右の二次元コードで利用可能な医療機関を確認できます。



スマホ利用について



スマホにマイナ保険証を搭載するには?

マイナポータルアプリから簡単に追加できます。

用意するもの

- マイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- カード申請時に設定した4桁の暗証番号 (iPhoneのみ)
- マイナンバーカード申請時に設定した6~16文字の署名用パスワード



搭載方法について



- 救急隊員が目視で本人確認を行うため、暗証番号の入力は不要です。
- 万が一に備えて保管場所を家族と共有しておきましょう。

緊急時も安心! マイナ救急

2025年10月から、病気や事故で救急搬送される際にマイナ保険証を提示するだけで氏名、生年月日、かかりつけの病院、飲んでいる薬などの情報を救急隊員が正確に把握できるようになりました。これにより、病院の選定や処置、搬送先での治療の事前準備も円滑にできるようになりました。



詳細はこちらから



災害時はマイナ保険証がなくても使える!

災害時には、手元にマイナ保険証がなくても氏名、生年月日などをもとに資格情報や、病歴、薬剤情報といった、治療に必要な情報を医療関係者と共有できるシステムになっています。そのため、避難所においても適切な治療を受けることが可能です。

医療費控除も簡単に!



簡単に申請できるのね!

医療費情報

マイナ保険証なら医療費をマイナポータルに自動連携できるため、1年間の領収書を保管することなく医療費情報を管理できます。詳しくは国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。

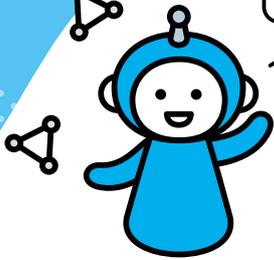


詳細はこちらから
(国税庁)



家族分もまとめて申請したいときは?

事前にマイナポータルにて代理人登録することで、家族分の医療費も申告書に自動入力できます。家族分をまとめて申請したい場合は、忘れずに登録ください。



会社を退職するとき 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
説をしてくれる。



【今回の問い合わせ人^{ひと}】
定年でもうすぐ退職予定。
退職する際の健康保険や
マイナ保険証の手続きが
必要なのを知りたい。



マイナ保険証の手続きは必要なのかな？



会社を退職すると、健康保険組合の資格もなくなり、被扶養者だった家族も含めて脱退することになります。

マイナ保険証をお持ちの場合でも、健康保険組合の資格喪失と次の健康保険の加入手続きは必要です。新しい健康保険へマイナンバーを届け出ると、マイナ保険証の切り替え（更新）が行われます。医療機関などの受診時にまだ資格が更新されていない場合は、新しい健康保険から交付された①「資格情報のお知らせ+マイナンバーカード」または②「資格確認書」で受診します。健康保険の資格が更新されているかは、マイナポータルで確認することができます。

退職後に入る健康保険はどのように決まるのかな？
手続きは必要？



すぐに再就職するときは再就職先の会社が次の健康保険加入の手続きをしますが、再就職しない場合は、自分で次に加入する健康保険を決めて手続きをする必要があります。加入する健康保険によって、保険料や加入条件が異なりますので、よく検討しましょう。

■資格喪失後の健康保険と手続き（再就職しないとき）

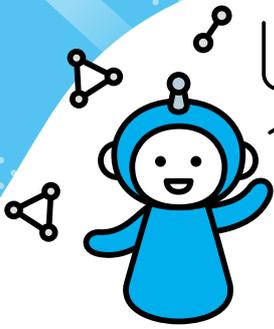
- ①国民健康保険
 - ➡住所地の市区町村の窓口で退職翌日から14日以内に手続き
 - ①保険料は前年の収入額に応じて、世帯人数分を納める。
- ②加入していた健康保険組合の任意継続
 - ➡健康保険組合の窓口で退職翌日から20日以内に手続き
 - ①在職中の加入期間が2ヶ月以上必要。保険料は会社が負担していた分も納める。
- ③家族の健康保険
 - ➡家族が加入する健康保険組合に事業主経由で退職翌日以降に手続き
 - ①加入条件（収入額や生計維持など）あり。保険料負担はなし。

退職後はいつまで今の健康保険で診療を受けられるのかな？



当健康保険組合の資格で受診できるのは退職日までです。資格確認書や限度額適用認定証をお持ちの場合は、退職時に会社を通して健康保険組合に返却してください。なお、2025年12月2日以降は、健康保険証の返却は不要です。

資格喪失後に当健康保険組合の健康保険で受診することはできません。万一受診した場合は、健康保険組合が負担した医療費を後日、返還請求いたします。



医療費控除 について



【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をしてくれる。



【今回の問い合わせ人】
医療費控除の手続きを検討中。子どもの出産時の費用やカゼのときの市販薬の購入費なども対象になるのか知りたい。

妻や子どもの医療費も合算してよいのかな？



医療費控除とは、1年間の医療費の合計が一定額を超えるとき※に、一定の金額の所得控除を受けることができる制度です。他の健康保険に加入している家族の医療費も合算できます。

手続きは、確定申告書に「医療費控除の明細書」や健康保険組合発行の医療費通知を添付して、居住地の税務署に提出します。マイナ保険証をもっている場合は、マイナポータルと連携すると、医療費通知情報を自動入力することができます。

※健康保険組合や生命保険からの給付金を除いた医療費が10万円（所得が200万円未満の場合は所得額の5%）を超えるとき

出産費用も対象になる？



出産費用や妊娠時の定期検診などの費用、通院時の交通費や入院時の食費、市販薬の購入費、鍼灸師の施術代金、不妊症の治療費なども対象となります。

■対象とならないもの

- 健康診断や予防接種の費用
- 通院時のガソリン代
- ビタミン剤などのサプリメントの購入費用
- 近視・遠視のメガネやコンタクトレンズ作成費用
- 疲れをとるためのマッサージ代
- 入院時の希望による差額ベッド代 など

セルフメディケーション税制とはどうちがうの？



セルフメディケーション税制は、健康の増進や疾病予防のための取り組み※をしている人が、対象市販薬を年間12,000円を超える額を購入したときに所得控除を受けることができる制度です。対象となる医薬品には、パッケージに識別マークや領収書に対象であることの表示があります。なお、医療費控除とセルフメディケーション税制はどちらかの選択となり、両方の申告はできません。

※健康保険組合の健診、予防接種、市町村のがん検診など

※セルフメディケーション税制は、2026年12月31日までの特例の予定です。

※医療費控除を選択した場合は、セルフメディケーション税制の対象市販薬の購入費も医療費の計算に含めることができます。

医療費控除を受ける時の
手続き

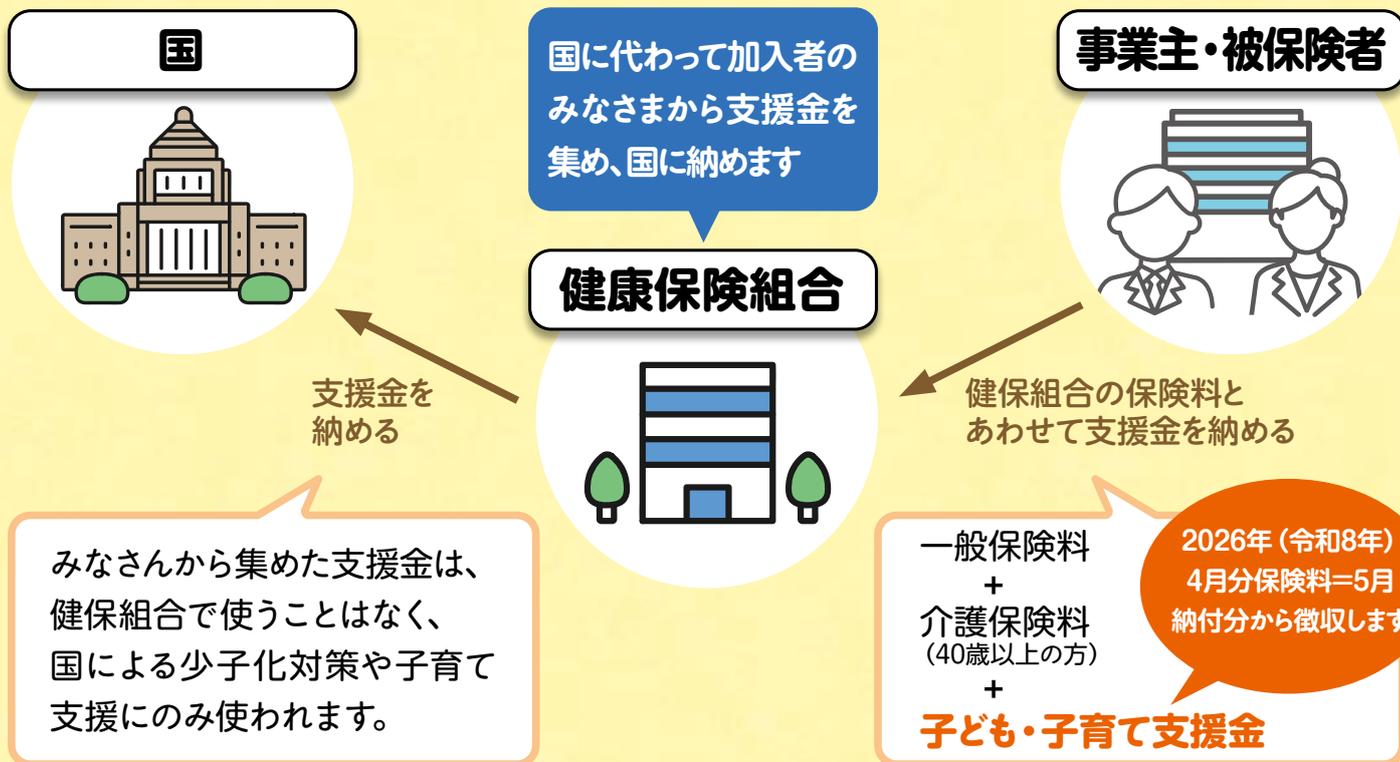
【提出書類】 確定申告書
【提出先】 居住地の税務署
【提出時期】 翌年3月15日まで
(原則、土・日・祝祭日は閉庁)
*医療費控除の時効は翌年1月1日から5年です。

【添付書類】 ・医療費控除の明細書
・健康保険組合発行の「医療費通知」など
*医療機関等からの領収書は5年間保存し、税務署から求められた場合は提出する必要があります。
*医療費通知はMY HEALTH WEBからデータの取得、通知の送付申込をしてください。

2026年度（令和8年度）から

「子ども・子育て支援金」 が始まります！

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を
社会全体で支える仕組みです。
2026年（令和8年）4月分から、健康保険料・介護保険料に
上乗せする形で、子ども・子育て支援金の負担が始まります。



子ども・子育て支援金 誰がどのくらい負担するの？ /

- ▶子どもがいる・いない等に関係なく、**事業主とすべての被保険者が負担の対象**となります。
- ▶支援金の負担額は、
月給（標準報酬月額）× 国が示す支援金率
で決まります。
- ▶支援金率は2028年度（令和10年度）にかけて段階的に
上がる見込みです。
 - 2026年度（令和8年度） 0.3%程度
 - 2028年度（令和10年度） 0.4%程度
 - ： 2028年度の負担が
 - ： 上限となります

【被保険者一人あたりの負担額（2026年度）】

例 月給（標準報酬月額）30万円、
支援金率0.3%と仮定した場合の月額

30万円 × 0.3% = 900円 / 月

事業主と被保険者で折半

事業主
450円

被保険者
450円

負担額等の詳細は、現在国で検討が進められているところです。今後のお知らせをお待ちください。