

健保だより

2025 - 春 第180号

- p.2 令和7年度収支予算の概要
- p.4 令和7年度保健事業計画
- p.6 公告(組合の現況)
令和6年度被扶養者の再確認の結果について
- p.7 健康保険制度が改正されます
健康づくりでポイントが貯まるK-POINT
- p.8 歩きたくなる旅 水都・大阪
- p.10 健康管理室からのお知らせ
- p.11 健康管理室長から
- p.12 すぐできる!ラクちんレシピ
- p.14 契約健診機関の利用にかかる自己負担金お支払い方法の変更について
- p.16 健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方



健康保険組合のしくみや事業内容についてホームページを開設していますのでご覧ください。

ホームページ
アドレスは <https://www.bunshijyoho.jp/>

令和7年度収支予算の概要

去る、2月20日開催の第146回組合会において、令和7年度収支予算案が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和7年度収支予算

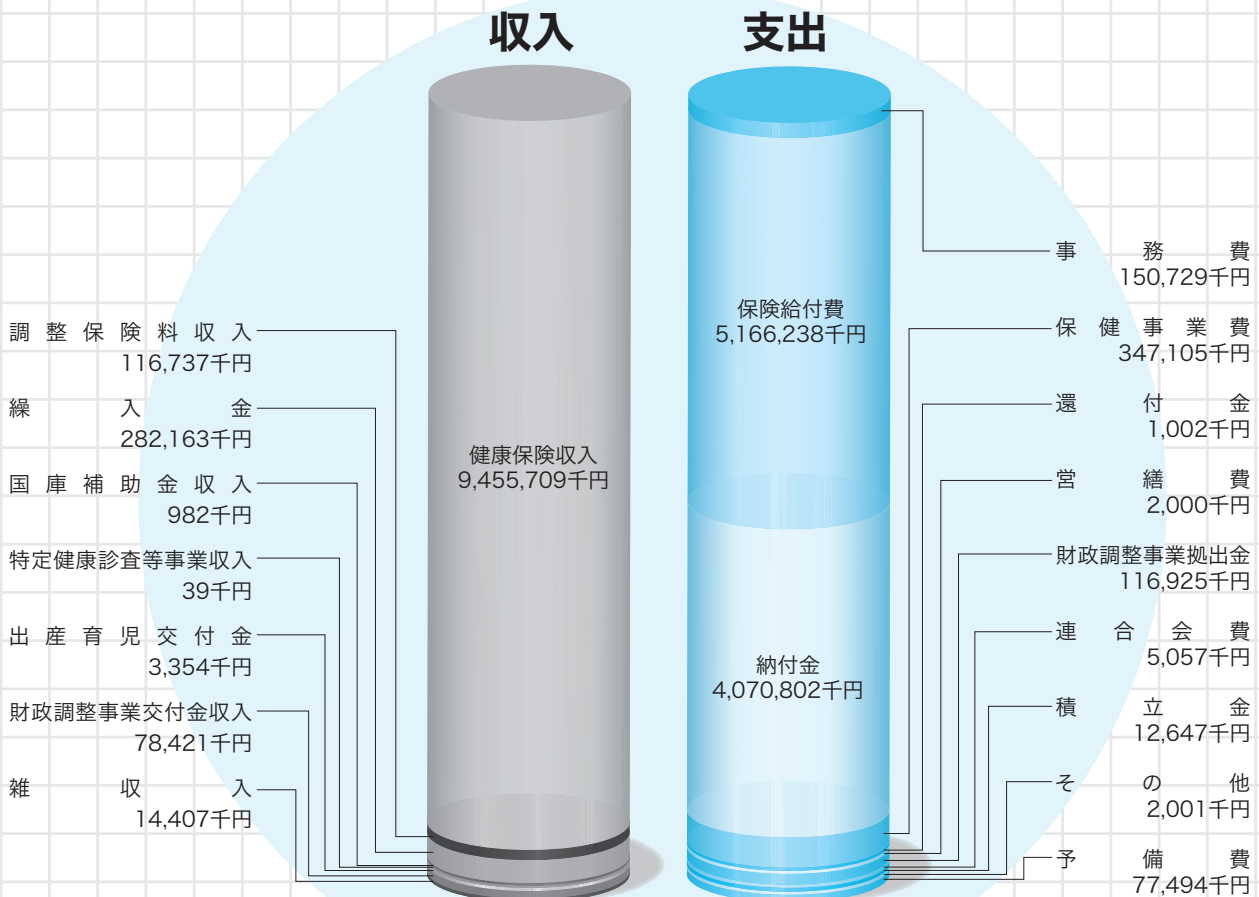
一般勘定

予算 基礎数値

被保険者数	18,460人	平均標準報酬月額	358,000円
平均年齢	42.96歳	総標準賞与額(年間)	17,121,468千円
一般保険料率	9.878% (基本保険料率5.624%、特定保険料率4.254%)		
調整保険料率	0.122%		

予算額

収入総額	9,952,000千円	支出総額	9,952,000千円
経常収入総額	9,481,287千円	経常支出総額	9,755,567千円
経常収支差引額		△274,280千円	



当組合の令和7年度の事業計画にあたりましては、一般勘定・介護勘定とも保険料率を据え置き、従来からの事業内容を踏襲して予算策定を行いました。

一般勘定は、令和6年度において主な収入源である保険料収入に堅調な上昇傾向が見られる一方で、医療費の伸びは比較的低位推移している状況を反映した収支予算の内容となりましたが、依然として高齢者医療制度への支援金・納付金が組合財政を圧迫している状況において、収支の均衡を保つためには予算上約2億8千万円の準備金から繰り入れを余儀なくされております。

介護勘定につきましては、国から示された介護納付金が前年度から約3千万円減少したことなどに伴い、令和7年度は準備金からの繰り入れによらず黒字予算となりました。

令和7年（2025年）は団塊の世代がすべて後期高齢者となり、約2,200万人（国民の5人に1人）が75歳以上という超高齢社会においては、抜本的な高齢者医療制度の財政負担の構造改革が行われない限り、組合財政にとって厳しい状況が続くものと考えておりますが、今後も疾病予防や健康づくりの施策によって生活の安定と福祉の向上に寄与し、このことが企業の健康経営につながるという基本理念のもと、事業主をはじめ組合員のみなさまのご理解ご協力をいただきながら事業を推進してまいります。

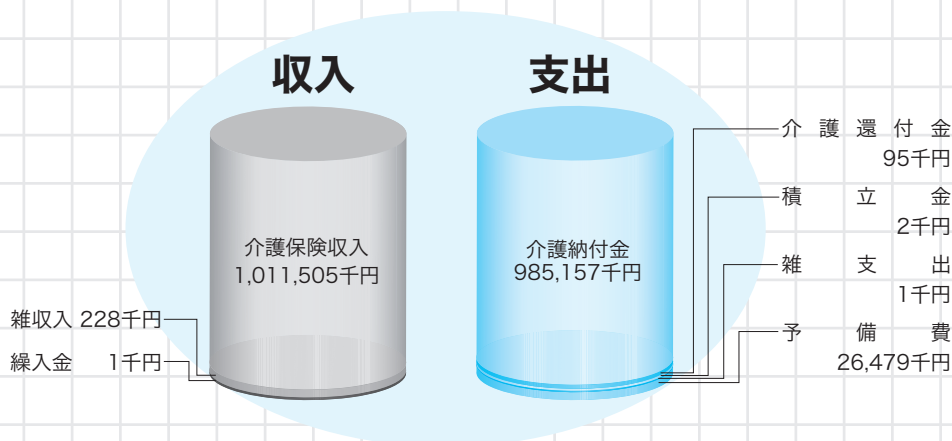
介護勘定

予算 基礎数値

介護保険料の徴収対象となる被保険者数	10,000人
(介護保険第2号被保険者数(被扶養者含む))	12,570人
平均標準報酬月額	401,000千円
総標準賞与額(年間)	10,420,718千円
介護保険料率	1.73%

予算額

収入総額 1,011,734千円 支出総額 1,011,734千円



令和7年度保険料率

健康保険料率および
介護保険料率はともに
“据え置き”となりました

※健康保険料率(10.00%)の内訳は

基本保険料率(5.624%)：保険給付や保健事業等に要する保険料率
 特定保険料率(4.254%)：高齢者医療制度への拠出金に要する保険料率
 調整保険料率(0.122%)：健保組合間の共同事業に充てる保険料率

	負担区分	現行	令和7年度
健康保険料率	事業主	5.00%	変更なし (据え置き)
	被保険者	5.00%	
	合計	10.00%	
介護保険料率	事業主	0.865%	変更なし (据え置き)
	被保険者	0.865%	
	合計	1.73%	

令和7年度

保健事業計画

疾病予防

☆各種健診

健康管理室・契約健診機関を中心として、被保険者・被扶養者を対象に、定期健診などの各種健康診断・特定保健指導を行うとともに、健康管理室においては、健康・療養相談および生活指導を行い、女性専用日の拡充や被扶養者を対象とした午後健診についても取り組んでまいります。

また、健康管理室や契約健診機関を利用できない方が他の健診機関で受けられた健康診断、人間ドック（日帰り・1泊）、婦人科健診等については、費用の一部を補助します。

・40歳以上の被保険者と被扶養者の方々を対象にした特定健診・特定保健指導は、積極的に受診していただき、健康管理に努めていただきます。

☆データヘルス計画

健診データや医療データを分析し、当組合が抱えている疾病構造に対し、データ分析に基づく生活習慣病の早期発見・早期治療や健康保持増進のための事業計画です。



（データ分析をもとに生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、保健師等による電話相談や面談での保健指導を実施）

☆インフルエンザ予防接種費用補助

冬季のインフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。（10月1日～翌年2月末までの接種が対象）

☆常備薬品と予防薬品の斡旋

レセプトを参考に保健薬品を選定し斡旋するとともに、薬用歯磨きおよび冬季の感冒対策として予防薬品も斡旋します。

☆メンタルヘルスカウンセリング

複雑化する現代社会の中で、当組合の被保険者・被扶養者の方々が、こころに悩みやストレスをかかえているときなどに、お気軽に電話相談（フリーダイヤル）や面接相談を受けていただけます。（専門のカウンセラーが相談に対応）

相談料は無料！

※面接相談は6回目から有料！

体育奨励

☆スポーツ施設割引利用

スポーツクラブ「ルネサンス」と法人会員契約をしています。当組合の組合員は割引料金でご利用いただけます。

☆関西サイクルスポーツセンターの割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引利用券を配付します。（通年）

☆夏期水泳プール割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引券を配付します。（7月～8月、関西地区のみ）

☆健康ウォーキング

被保険者のみを対象に実施します。

KIPOINTのポータルサイトにアクセスし、ウォーキングコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイント（1日最大10ポイント）を進呈します。（通年）

☆味覚狩りハイキングの割引利用券の斡旋

10・11月にみかん狩り割引優待券を利用希望者に配付します。

保健指導とPR

☆機関紙「健保だより」発行

春・秋の年2回発行し、被保険者全員に配布します。保険制度、体力づくり、健康保持に関することや、健康保険組合からみなさまにお知らせしたいことがらを掲載しますので、ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族の方と一緒にご覧ください。

☆保健図書等の配付

健康管理室で受診の保健指導対象者には疾病別のリーフレットを配付します。また、事業所事務担当者には保険制度に関する冊子等を随時配付します。

☆健康管理推進委員会

事業主の推薦により委嘱された「健康管理委員」(適用事業所事務責任者等)、および医師・管理栄養士等の専門職から構成され、健康管理事業を主として保健事業全般について、知識・情報の交換、実施計画の検討、分析を行い、より効率的な保健事業の推進を図ります。

☆医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品通知

医療費コスト意識を高めていただくよう、受診者全員に医療費を6カ月ごとにお知らせします。また、慢性疾患等でご受診の方にジェネリック医薬品のご案内も同封いたします。

医療費通知は所得税確定申告等の医療費控除の参考資料としてもご利用いただけます。



☆当組合独自のホームページ

健康保険・保険給付・健康診断・保養所案内などを掲載していますので、ご覧ください。

☆K-POINT(ポータルサイト)

日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者を応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品(クオペイ)と交換できます。

契約保養所

☆直接契約保養所

・亀の井ホテル(全国30カ所)

直接契約保養所を利用するときは、事前に申込書を健康保険組合に提出し組合の承認印を受け、宿泊当日、ホテル到着時にフロントへ申込書を提出すれば、宿泊料金精算時に、被保険者と被扶養配偶者は1人1泊3,000円、その他の被扶養者(4歳以上)は1人1泊2,000円の補助を受けられます。なお、1行程は2泊までです。

注) 必ず事前に手続きをしてください。



☆契約保養所システム(利用料補助)

被保険者・被扶養者(4歳以上)がJTB・近畿日本ツーリスト・日本旅行・トップツアー(東急観光)のいずれかで手続きをし、それぞれの協定旅館・ホテル等を利用するとき、事前に利用申込書の提出があれば、1人1泊につき2,000円を補助します。(宿泊補助は国内旅行に限る)

※旅行会社の契約保養所システムによる宿泊補助はすべて1行程2泊、年間(4月～3月)2行程を限度とします。なお、事業所行事での利用には補助できません。

注) 必ず事前に手続きをしてください。

公 告

任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の標準報酬月額は、資格喪失（退職）時の標準報酬月額か、健康保険組合の前年の9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額の、いずれか低い方の額を適用することになっています。

当健康保険組合の令和6年9月30日現在の平均標準報酬月額は355,913円となりましたので、**令和7年4月1日から令和8年3月31日までの任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、次のとおり改定となりました。**

改定後 360,000円（改定前 340,000円）

削 除 事 業 所

エンゼルグループ(株)	京都府相楽郡精華町	R6.9.1
エイコーグループホールディングス(株)	大阪市北区	R6.11.8
ログイン(株)	大阪市中央区	R7.1.1
(株)シー・エー・エヌシステム	大阪市中央区	R7.1.1

所 在 地 変 更 事 業 所

(株)HTSアクト	(新)大阪市淀川区	(旧)大阪市中央区	R6.7.1
ホープジム販売(株)	(新)大阪市東成区	(旧)大阪市中央区	R6.10.1
(株)ナイキ	(新)大阪市北区	(旧)大阪市中央区	R6.12.16

組合の現況

(令和7年2月末現在)

事業所数		441件
被保険者数	男子	12,223人
	女子	5,966人
	合計	18,189人
被扶養者数	男子	3,594人
	女子	6,649人
	合計	10,243人
平均標準報酬月額	男子	396,153円
	女子	273,315円
	合計	355,862円

令和6年度

被扶養者の再確認の結果について

ご多忙の中、「被扶養者の再確認」にご協力いただきありがとうございました。今回の再確認の結果は右表のとおりです。

毎年、みなさま方のご協力を得て実施しておりますが、すでに就職、あるいは収入超過しているのに削除届もれのケースが依然多く見受けられますので、忘れずに届出していただくようお願いします。

再確認の対象となった被扶養者：3,351人

削除となった主な事例	人数
就職していた方	34人
収入超過であった方	35人
その他（別居・婚姻・離婚等）	6人

※2月末現在の削除件数

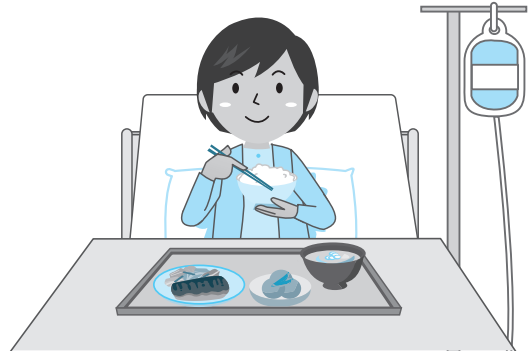
健康保険制度が改正されます

令和7年4月から 入院時の食事代が引き上げられます

長年据え置かれてきました入院時の食事代が令和6年に引き上げられましたが、食費の高騰が依然続いていることをふまえ、令和7年も1食あたり20円増の690円に引き上げられます（一般所得の場合）。

※所得により負担額の軽減措置があります。

令和7年3月まで	令和7年4月～
670円	690円
患者負担 490円	患者負担 510円
保険給付 180円	保険給付 180円



健康づくりでポイントが貯まる



K-POINT

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者を応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品（クオ・カード ペイ）と交換できます。

K-POINTの登録

登録資格は被保険者のみです。
(ご家族は対象外)



スマートフォンで
簡単に登録できます！



健康ウォーキング

被保険者のみを対象に実施します。
K-POINTのポータルサイトにアクセスし、ウォーキングコースを選び、毎日の歩数を入力すると、歩数に応じたポイント（1日最大10ポイント）を進呈します。

ポイントで賞品と交換

交換期間は4月、10月の年2回となり、賞品の配信時期は6月、12月頃の予定です。
※交換期間は変更されることがあります。





水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊田秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かっ
て歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を歩いて大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

豆知識


「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。



Information

アクセス

 JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPは「チラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO

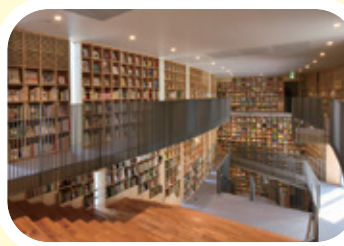




⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

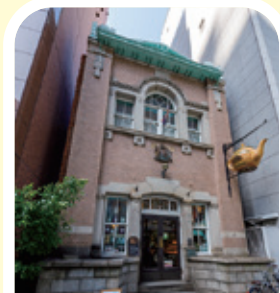
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



造幣博物館

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



くいだおれ太郎プリン

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り / 1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎ワーズ



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

健康管理室からのお知らせ

昨年4月から保健指導の担当をしております管理栄養士の辻野です。当健康管理室では健診事業や保健指導を昨年より重点的に取り組んでいるところです。

また、健保組合の保健事業の一環として私が事業所訪問し、健診データに基づいたレポート（事業所単位）をお持ちし、みなさまの健康づくりや生活習慣病の改善のお手伝いいたします。

オンラインによる面談も可能です、お気軽にお問い合わせください。

06-6765-9212 管理栄養士 辻野



毎週火曜日レディースデイも続きます

- 火曜日の健診予約については、女性のみ（男性不可）となっております。
- 診察については、原則として女性医師が担当しますが、都合により、男性医師に変更となる場合があります。
- レントゲン撮影については、男性技師が担当します。

午後健診を
無料で受けられます

被扶養者(家族)も 健康診断が受けられます

住所

〒542-0061
大阪市中央区安堂寺町2-4-14
文健会館5階

TEL

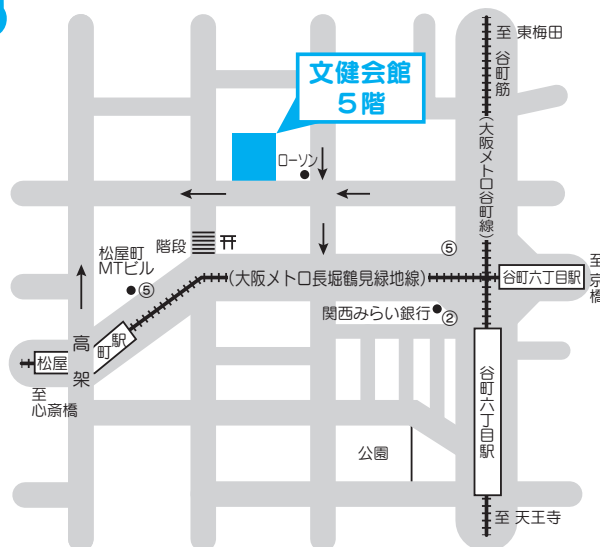
06-6765-9212

受付時間

午後健診（被扶養者限定）

健診日

4月～12月の月・水・木曜日
（祝日除く）

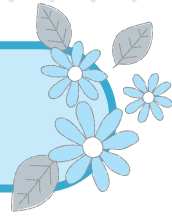


〔最寄駅〕

- 大阪メトロ「長堀鶴見緑地線／松屋町駅」下車
⑤番出口 徒歩約4分
- 大阪メトロ「谷町線または長堀鶴見緑地線／谷町六丁目駅」下車
⑤番出口 徒歩約6分



健康管理室長から



健康管理室長
(月・水・木の担当医師)

健康管理室の菅原でございます。

健康保険組合が運営する健康管理室では、平日午前を中心に各種健康診断と保健指導も実施しております。

さて、一昨年度から、自己負担無料にて取り組んだ家族健診は、のべ800人を超えるご利用があり、ご家族の受診率向上にもつながりました。

また、健診結果で異常があった方には医療機関への受診をすすめ、病気の早期治療につながった方もいらっしゃいましたので、ご家族みなさまの健康増進にも寄与することができる健診事業になってきたと思います。

今年度もご家族みなさまの病気の予防のために 家族健診を実施します

この4月からの生活習慣病予防健診と家族健診に、一般的な健診では実施していない血液検査のTSH（甲状腺刺激ホルモン）を追加します。

甲状腺は、喉(のど)の下あたりにあり、診察の頸部視触診において診ているのですが、表面が腫れていない、気管・筋肉の裏、縦隔内で大きくなった場合、視触診での診断が困難になります。

甲状腺の病気としては、機能亢進から機能低下、悪性腫瘍から良性腫瘍までの幅広い病気を発症し、見落としされやすい臓器です。統計上5%~10%有病者がいるといわれており、今年度から血液検査と視触診で早期発見できればと思っております。

年に1度の健康チェック、病気の早期発見のためにも、ぜひ当健康管理室をご活用いただきますようお願い申し上げます。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

菜の花…………… 100g	コンソメ (顆粒) …… 小さじ1
新じゃがいも …… 1個	無調整豆乳 …… 100mL
玉ねぎ…………… 1/4個	生クリーム…………… 小さじ1/2
オリーブオイル …… 適量	粗びき黒こしょう …… 適量
水…………… 200mL	

作り方

- 1 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 3 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 4 ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 5 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料 (2人分)

紅茶…………… 80mL	お好みのピネガーなど* …… 小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご…………… 100g
砂糖…………… 大さじ1	ミント…………… 適量

*酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 2 いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

重要
4月1日から

契約健診機関の利用にかかる 自己負担金お支払い方法の変更について

従 来



従来まで契約健診機関における健康診査等の費用は、健康保険組合が契約料金の全額を健診機関に支払い、自己負担金額は利用者（または事業所）から健康保険組合に納付していただいております。

令和7年4月1日受診分から



当日窓口支払・後日振込 など、支払方法は健診機関にご確認ください。

健康保険組合は補助金相当額のみを健診機関に支払い、自己負担金額は利用者（または事業所）が直接健診機関にお支払いいただくことになりました。

契約健診機関の受診者負担額一覧表

各種健康診断

	定期健診	生活習慣病予防健診	人間ドック
対象年齢	制限なし	原則35歳以上	35歳以上
自己負担額 (内税)	1,500円	4,000円 (35歳未満5,000円)	契約料金※から組合補助 (2万円)を控除した金額

※契約健診機関によって料金が異なりますので、予約時にご確認ください。

婦人科健診

	子宮がん検診	乳がん検診 (マンモグラフィーまたはエコー)
対象年齢	35歳以上	
自己負担額 (内税)	契約料金※から組合補助(2,700円) を控除した金額	契約料金※から組合補助(2,700円) を控除した金額

※婦人科健診の料金は健診機関によって異なりますので、予約時にご確認ください。

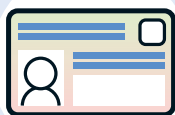
注意事項

- ① 自己負担金の支払方法（当日窓口払・後日銀行振込など）は、健診機関によって異なりますので、ご予約の際に確認をお願いします。
- ② 申込手続きに変更はありませんので、健診受診日までに、各種申込書を当健康保険組合に郵送またはFAXしてください。なお、婦人科健診は従来どおり申込の必要はありません。



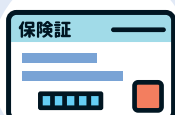
再確認！ 健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方

「マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化」の方針に基づき、令和6年12月1日をもって、従来の健康保険証の新規発行・再発行を終了しました。保険診療が可能な医療機関等の受診方法について、確認しておきましょう。



受診方法① マイナ保険証

医療機関等に設置されているカードリーダーで、マイナ保険証を読み取ることで受診できます。マイナ保険証が利用できない医療機関等を受診する場合は、当健保組合よりお送りしました「資格情報のお知らせ」、または「マイナポータル」の資格情報画面をマイナンバーカードと一緒にご提示ください。



受診方法② 従来の健康保険証

お手元にある健康保険証は、経過措置期間として、令和7年12月1日まで、従来どおり使用することができます。



受診方法③ 資格確認書

マイナンバーカードをお持ちでない、またはマイナ保険証の登録がお済みでない方で、令和6年12月2日以降新たに当健保組合の加入者となった方には、「資格確認書」を交付します※。資格確認書を窓口で提示することで、従来の健康保険証と同じように受診することができます。

※原則、従来の健康保険証をお持ちの方には、経過措置期間中、資格確認書は発行されません（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。

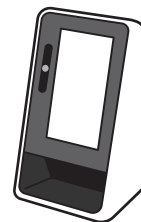
マイナ保険証の登録がお済みでない方は…

早めのご準備をお願いします！

マイナ保険証を基本とする仕組みへの完全移行までに、マイナ保険証の登録を済ませておきましょう。

有効期限内のマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルアプリやセブン銀行のATMのほか、受診する医療機関や薬局に設置されている「顔認証付きカードリーダー」でも利用登録できます。

受診時に
カンタンに
登録できます！



●マイナンバーカードに関する問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時

土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用に
ついて（厚生労働省）

