

# 健保だより

<https://www.maruchan-kenpo.or.jp/>

健康のことで悩みがあるときは

- ご家族(扶養家族)の方もお気軽にご利用ください
- 派遣社員の方もご利用いただけます

TSグループ社員のみなさん ご利用ダイヤル

0120-779-551



平日 10:00 ~ 20:00

土 10:00 ~ 17:00

(日曜・祝日・夏季・年末年始休み)

【サービス提供者：ヒューマニーズ相談センター】

## お得で便利な Pep Up. を活用しましょう!

ペップアップ

健康管理ポータルサイト「Pep Up」をご利用いただいていますか？  
ご自身の健診結果や医療費などが確認できるだけでなく、体重や血圧、歩数などを記録して、健康管理に役立てることもできます。  
また、お得なポイント制度や各種申請など、機能も充実しています。  
日々の健康づくりに Pep Up をぜひご活用ください。



### pepUp. で

### できること

**NEW** スポーツストレッチ利用補助金の申請

→ 今年度より紙から Pep Up で申請受付となります

- 医療費通知がいつでも見られる
- ジェネリック医薬品の差額通知
- 健康年齢&健診結果を確認できる



- お薬手帳として調剤履歴を確認できる
- 食事の写真で摂取カロリーがわかる (AI 解析)
- インフルエンザ予防接種補助申請
- 健保からのお知らせを確認できる
- 健康イベントでポイントが貯まり、欲しい商品と交換できる

### pepUp. 注目イベント

#### ●ウォーキングラリー

① 5月1日～ 6月30日	平均歩数8,000歩/日以上の方に最大3,000ポイントプレゼント!
② 9月15日～10月31日	
③ 年間 (4月1日～3月31日)	平均歩数5,000歩/日以上の方に1,000ポイントプレゼント!

#### ●禁煙外来卒煙応援

禁煙達成した方を  
見届けた方へ、  
2,000ポイントプレゼント!

#### ●健診結果チャレンジ

前回の結果と比較して、  
最大2,500ポイント  
プレゼント!

## Contents

- P1 お得で便利な「Pep Up」を活用しましょう!  
●健康づくりでお得なポイントも! 便利な「Pep Up」をご活用ください
- P2～3 令和7年度 予算と事業計画、保健事業のご案内  
●健康、介護とも従来料率を据え置いて、みなさんの健康づくりをサポートします
- P4 保健事業の変更・新設事業のお知らせ ほか  
●人間ドックや一部検診、禁煙事業がさらに利用しやすくなりました
- P5～6 マイナ保険証に切り替えを!  
●マイナ保険証での受診が基本になりました。利用登録はお早めに済ませましょう
- P7 被扶養者でなくなる時は届出をお願いします  
●新年度が始まり、みなさんのご家族は当てはまっていないか確認しましょう
- P8 “ポリファーマシー”をご存じですか?  
●お薬のトラブルを未然に防ぎましょう

# みなさんの健康づくりを重点に 適正に予算を執行いたします

令和7年度予算が、2月19日(水)に開催された第126回組合会において承認されました。  
健保組合を取り巻く情勢をみると、医療の高度化による医療費高騰や、団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面し、納付金の増加による財政悪化が懸念されています。令和7年度予算執行においては、健診事業に一層力を入れ、みなさんの健康づくりをサポートいたします。 \*詳細は3、4ページをご覧ください。

## 一般勘定

## 健康保険料率は従来料率を据え置き

予算総額 33億733万2千円

**繰越金** 1億2,636万5千円  
収支の均衡を図るため、前年度決算残金から繰り越します。

**調整保険料収入**  
3,753万7千円

**特定健康診査等事業収入**  
130万円

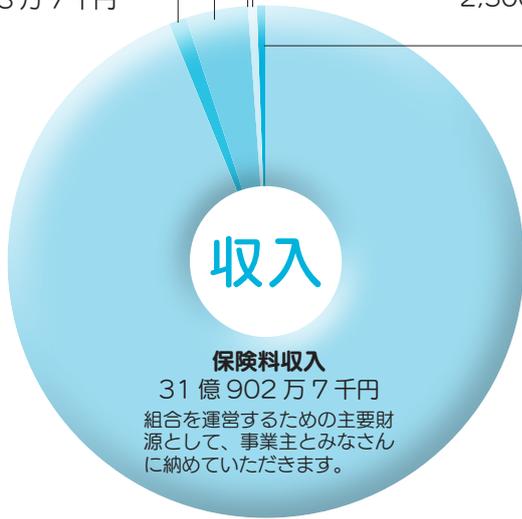
**財政調整事業交付金**  
2,300万1千円

**その他の収入**  
1,010万2千円

**予備費** 7億7,077万7千円

**その他の支出**  
181万2千円

**事務費**  
9,032万8千円



**財政調整事業拠出金**  
3,753万7千円

**保健事業費**  
9,116万4千円  
各種健診の補助、および健康保持増進事業などための費用です。

令和7年度も円滑な実施に努めてまいります。

## 支出

**保険給付費**  
13億1,023万円  
みなさんが病気やけがをしたときの、医療費や各種給付金の費用です。

適正受診やジェネリック医薬品の活用などを通じて、医療費の節約にご協力ください。

**納付金**  
10億548万4千円  
国へ納付する前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・病床転換支援金等の費用です。

前年度予算に比べて11%の減少を見込んでいますが、今後は高齢化に伴う増加が予想されています。

### 健康保険料率の負担割合

	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	59.778/1000	0.722/1000	60.50/1000
被保険者	47.922/1000	0.578/1000	48.50/1000
計	107.700/1000	1.300/1000	109.00/1000

経常収支差引額 6億2,150万6千円

経常収入 31億2,042万2千円

経常支出 24億9,891万6千円

## 介護勘定

## 介護保険料率も従来料率を据え置き

当健保組合では、介護保険第2号被保険者となる組合加入の40歳以上の方に、介護保険料を納めていただいています。

令和7年度の介護納付金は前年度予算比4.3%減の2億6,250万3千円で、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ17.2/1000(事業主と第2号被保険者の折半負担)になりました。なお、収入不足が生じた場合は、前年度からの繰越金等をあてて対応する予定です。

### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	302,538
繰越金	26,804
繰入金	10,000
合計	339,342

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	262,503
予備費	76,839
合計	339,342

# 今年も健やかに、一歩ずつ 各種事業をご活用ください



\*令和7年度事業での対象年齢の基準日は、令和8年3月31日時点です。  
(令和7年4月1日～8年3月31日の期間中で対象年齢に達する方)

## 疾病予防 (各種健診など)

※個人で受診される健診については、12月末までの受診にご協力をお願いいたします。

### ●人間ドック

**対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者  
**補助額** 提携機関で受診する場合  
…1日ドック 25,000円・1泊2日ドック 30,000円を  
限度に補助  
提携機関外で受診する場合  
…1日ドック 21,000円を限度に補助  
(胃部検査がABC検査の場合、17,000円を限度に補助)

### ●脳ドック

**対象者** 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳  
の被保険者および被扶養者  
**補助額** 35,000円を限度に補助

### ●人間ドック+脳ドック

**対象者** 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73歳  
の被保険者および被扶養者  
**補助額** 40,000円を限度に補助  
※提携機関外での受診のみ

### ●生活習慣病健診

**対象者** 30歳および35歳以上の任意継続  
被保険者、40歳以上の被扶養者  
**補助額** 提携機関で受診する場合  
…全額を補助  
提携機関外で受診する場合  
…3,000円を自己負担



### ●一般健診

**対象者** 40歳以下の配偶者  
**補助額** 一般健診として 4,500円を限度に補助

### ●婦人科検診

**対象者** 25歳以上の被保険者および被扶養者  
**回数** 年1回  
**補助額** 子宮がん検診(細胞診のみ)…7,000円を限度に補助  
乳がん検診…超音波またはマンモグラフィいずれ  
か一つ、7,000円を限度に補助

### ●自宅でできる子宮頸がんリスク検査 **無料**

**対象者** 25歳以上の女性  
※医療機関、健診機関での健診との併用はできません。  
併用の場合、キット代を請求させていただきます。

### ●女性限定の巡回健診 **基本健診無料**

**対象者** 40歳以上の女性被扶養者

### ●前立腺がん検査 (PSA)

**対象者** 50歳および55歳以上の被保険者および被扶養者の  
男性  
**回数** 年1回  
**補助額** 全額を補助

### ●甲状腺機能検査 (血液検査)

**対象者** 35歳以上の節目年齢時の被保険者および被扶養者  
(35・40・45・50・55・60・65・70歳)  
**回数** 上記年齢到達年度時に1回  
**補助額** 4,000円を限度に補助

### ●肝炎検査 (HBs 抗原) (HCV 抗体)

**対象者** 40歳時の被保険者および被扶養者  
**回数** 40歳到達年度時に1回  
**補助額** 全額を補助

### ●インフルエンザ予防接種

**対象者** 被保険者および被扶養者  
**回数** 年1回  
**補助額** 2,000円を限度に補助  
※接種期間：10月～12月  
\* Pep Up を経由しての申請となります。



### ●禁煙外来受診

**対象者** 被保険者  
\*任意継続被保険者の方は対象外です。  
**補助額** 10,000円 (上限)

### **NEW** ●オンライン禁煙指導プログラム

**対象者** 被保険者  
\*任意継続被保険者の方は対象外です。  
**補助額** 医薬品あり…初回面談時 26,400円  
以降6回目まで 4,400円  
医薬品なし…初回面談時 16,500円  
以降5回目まで 4,400円

## 健康保持・増進 (スポーツアスレチック)

被保険者・被扶養者(配偶者)ともに、健康増進を目的  
とした施設利用料(体育館・スポーツジム等)に対し補助  
を行います(月会費等含む)。

\* Pep Up を経由しての申請となります。

### 提携施設

ルネサンス・JOYFIT

\*提携施設の詳細については、当健保組合ホームページで  
ご確認ください。

# 保健事業の変更・新設事業のお知らせ

当健保組合の保健事業がさらに利用しやすくなりました。

## 変更

### ●人間ドック 補助金を増額しました

提携機関	令和6年度 21,000円	→	令和7年度 25,000円
非提携機関	令和6年度 17,000円	→	令和7年度 21,000円

忘れずに  
受診しましょう

※胃部検査がABC検査の  
場合は17,000円



### ●子宮がん・乳がん検診 補助金を増額しました

令和6年度 4,000円	→	令和7年度 7,000円
-----------------	---	-----------------

## 新設

### ●オンライン禁煙指導プログラム

オンラインによる禁煙指導を(株) CureApp に委託して行います。

**自己負担** 申込確定時に初回費用として11,000円

\*やむを得ない場合を除き、途中で終了した場合は10,000円(禁煙外来の個人負担額に準じた金額)を初回費用とは別に負担していただきます。

本来約6万円のプログラムですが、  
健保補助利用でお得に受けられます。  
「禁煙を達成するぞ!」という  
熱い気持ちを応援します。



## クイズ 健康の分かれ道

# 禁煙成功率が高いのは、どっち?

**A** 禁煙治療を受ける

**B** 自力でチャレンジ!



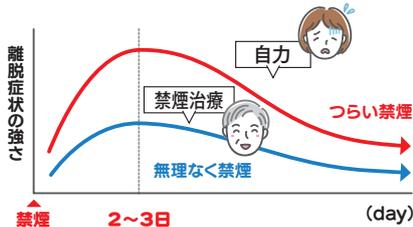
自力で禁煙を試みた場合、2~3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3~4倍高まります。**

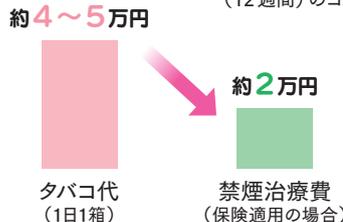
## 禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

### ● 離脱症状を抑えられる



### ● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト



### ● 禁煙成功率が自力に比べて3~4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関  
検索はこちら



答え **A**

2025年12月1日以降は既存の保険証は使用できません



# マイナ保険証に切り替えを!

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

## Q 保険証が廃止された後はどうなるの?

A 2024年12月2日以降は保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。



## Q これからは病院には何でかかればいいのか?

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

### 1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づいた確かな医療を受けられます。



イチオン!

### 2 お手元の保険証

2025年12月1日までは使用可能です。



### 3 マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」※

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。



### 4 資格確認書

2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータルで資格情報画面の提示でもOKです(詳細は次ページへ)。

とってもカンタン

マイナ  
保険証の  
作り方

## 1 マイナナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね!



マイナナンバーカードを受け取ったら...



## 2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナナンバーカードを入れて登録

登録はたった30秒!



# 「資格情報のお知らせ」は大切に保管してください

保険証の廃止後も安心して保険診療を受けていただけるよう、すべての加入者に対し「資格情報のお知らせ」を交付しました。

## こんなときに使います

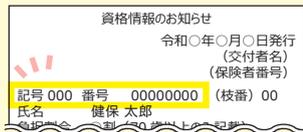
### 医療機関の受診に

マイナ保険証を利用できない医療機関への受診に、マイナンバーカードとセットで提示すると保険診療が受けられます。



### 健保組合への給付金等の申請に

各種給付金を申請するときに必要な健康保険の「記号・番号」が確認できます。



切り取って  
マイナンバー  
カードと一緒に  
携帯してね



SAMPLE

資格情報のお知らせ  
(交付者名)  
(保険者番号)

あなたの加入する健康保険の資格情報お知らせします。  
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	000000000 (枝番) 00
氏名	健保 太郎		
フリガナ	ケンベ タロウ		
負担割合	○割 (70歳以上のみ記載)		
適用開始年月日	令和〇年〇月〇日		
交付年月日	令和〇年〇月〇日		

※ 70歳以上の場合は、負担割合のみが、負担割合記載欄に記載。(下部のフリガナ欄も併用)  
スマートフォンを所持の方は、以下の QR コードからマイナンバーにログインすることで、  
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひ活用ください。

— マイナンバーのアクセス・ダウンロードはこちら —



マイナ保険証の読み取りができない場合があります。スマートフォンで資格情報画面  
をマイナ保険証ととも、医療機関等の受付で提示する必要があります。(スマートフォンを  
所持しない方は、この書面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診  
いただけます。)

\*\*\*\*\* 1234

下部を切り取ってご利用ください(この表を複製してはなりません)  
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ  
令和〇年〇月〇日発行  
(交付者名)  
(保険者番号)

記号 000 番号 000000000 (枝番) 00  
氏名 健保 太郎  
負担割合 ○割 (70歳以上のみ記載)

受診の際にはマイナ保険証が合わせて必要です

資格情報のお知らせ  
令和〇年〇月〇日発行  
(交付者名)  
(保険者番号)

記号 000 番号 000000000 (枝番) 00  
氏名 健保 太郎  
負担割合 ○割 (70歳以上のみ記載)

受診の際にはマイナ保険証が合わせて必要です

※様式が異なる場合があります。

## マイナポータルをご活用ください



▲医療保険の資格情報 (PDF)

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報 (PDF) をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

### 操作方法

マイナポータル (ログイン)  
▼  
健康保険証  
▼  
端末に保存



### マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



健保の手続き  
こんなとき

# 被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

## ■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



## ■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上\*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- \*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



## ■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



## ■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上\*のとき
- \*60歳以上は5,000円以上



## ■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



## ■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



## ■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



## ■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



## ■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- ※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



## ■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
- ※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



## 提出するものは？

次の書類を5日以内に健保組合へ提出してください。

● 被扶養者異動届

【お持ちの場合】 ● 保険証または資格確認書

● 高齢受給者証 ● 限度額適用認定証

※別途書類の提出をお願いする場合があります。

令和7年度末  
まで

## 一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの時限的な措置です

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書



# “ポリファーマシー”をご存じですか？



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

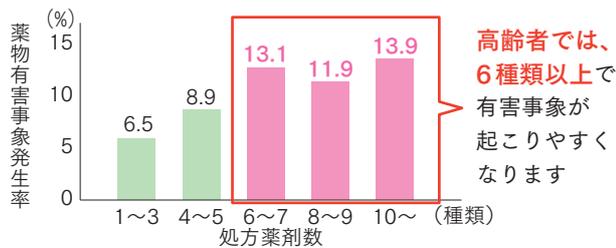
## ポリファーマシーの問題点は？

### 1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象\*が発生

\*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

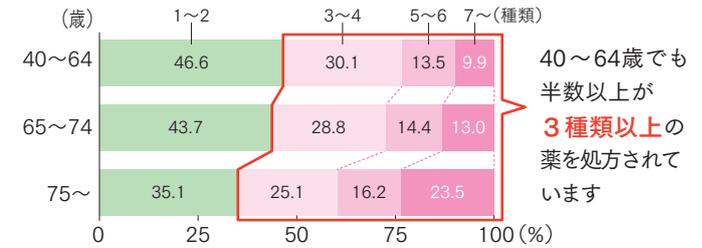
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

#### ●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

#### ●年齢階級別の薬の種類数(院外処方)



※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

### 2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

## ポリファーマシーを防ぐには？

#### ●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



#### ●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる\*ため、リスクを減らすことができます。

\*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

#### ●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。