

2025

けんぽだより

ご家族と一緒にご覧ください。



大建工業健康保険組合

2025年度

予算のお知らせ

去る2月21日に開催されました組合会において、2025年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算総額 15億 7,307万 2千円

一般保険料率 1000分の99に据え置き

介護保険料率 1000分の18に引き上げ

一般勘定

基礎数値

●被保険者数 2,130人

[男性 1,612人 女性 518人]

●被扶養者数 1,862人

●扶養率 0.88人

●平均年齢 43.79歳

[男性 44.87歳 女性 40.43歳]

●平均標準報酬月額 402,000円

●一般保険料率(調整保険料率含む)

99.00/1,000

事業主負担 49.50/1,000

被保険者負担 49.50/1,000

収入

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	1,251,137
調整保険料収入	16,768
繰越金	300,000
国庫補助金収入	220
出産育児交付金	555
財政調整事業交付金	3,000
雑収入等	1,392
合計	1,573,072
経常収入合計	1,253,299

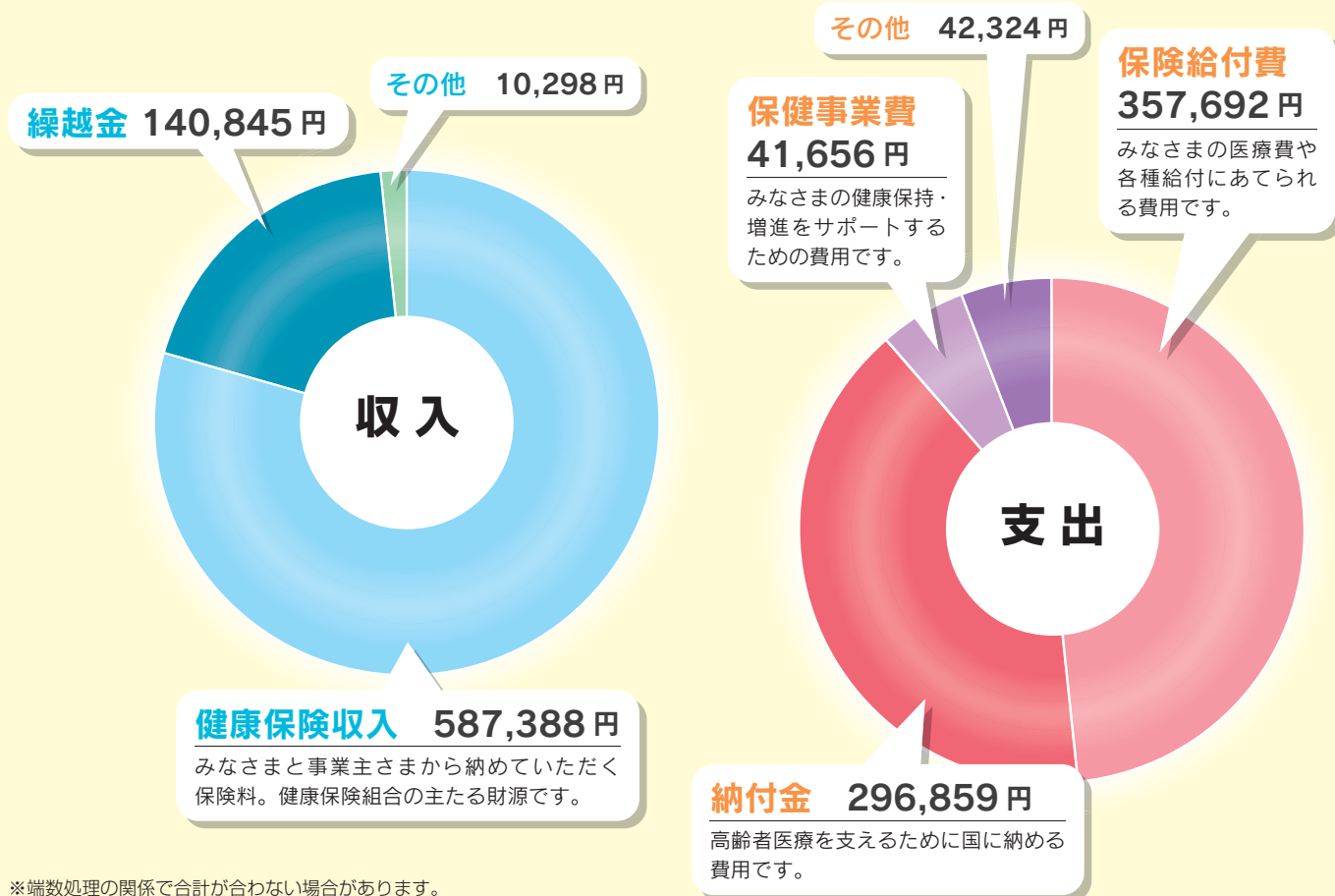
支出

科目	予算額 (千円)
事務費	54,940
保険給付費	761,883
法定給付費	744,003
付加給付費	17,880
納付金	632,310
保健事業費	88,727
財政調整事業拠出金	16,768
還付金・雑支出	1,329
予備費	17,115
合計	1,573,072
経常支出合計	1,539,178

予算額を1人当たりでみると…



予算総額 738,531 円



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 1,723人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 1,231人
- 平均標準報酬月額 453,000円
- 介護保険料率 18.00/1,000
 - 事業主負担 9.00/1,000
 - 被保険者負担 9.00/1,000

収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	160,462
繰越金	0
繰入金	0
その他	17
合計	160,479

支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	152,276
介護保険料還付金	44
積立金	8,159
合計	160,479

さまざまな手続きやいざというときの大切な情報をご案内

大建工業健康保険組合ホームページをご活用ください

大建工業健康保険組合ホームページアドレス

<https://www.kenpo.gr.jp/daiken/>

大建工業健保組合

検索



kencom でできること

- 医療費の確認
- 健診結果の確認
- 歩数登録
- 健康情報
- kencomポイントが貯まる！使える！



お知らせ＆トピックス

「健保組合からのお知らせ」をいち早くキャッチ！

健康保険のしくみや、各種届出は、ここで確認を！

こんなときどうするの？

不慮の事故や病気が高額医療費がかかる時、出産したとき、会社を辞めるとき…など、急な手続きが必要となったときはここで確認を！

パソコン・スマホで医療費が確認できます！

まずはkencomにご登録をお忘れなく！

WEB登録は無料

大建工業健康保険組合の組合員のみなさんとそのご家族なら、「医療費のお知らせ」をパソコンやスマートフォンでご確認（WEB閲覧）いただけます。

WEBでの閲覧には事前の登録が必要となります。まだご登録がお済みでない方は、すみやかにご登録をお願いいたします。

「医療費のお知らせ」だけじゃない！！

merit

1

いつでもどこでも
健診データが見られる

merit

2

あなたの健康状態に
合わせた情報が毎日届く

WEB
閲覧の
メリット

merit

3

全国の同性同年代の人と自分の
健康度の比較ができる

merit

4

健康状態の経年変化を
確認できる

2025
年度

あなたの健康を サポートする保健事業

保健宣伝

- 「けんぽだより発行」(6月)
- 医療費のお知らせ(WEBでの閲覧)
- ホームページによる広報



疾病予防

- 生活習慣病健診 費用補助
(5月～予定)
対象者 被保険者・被扶養者
- 人間ドック 費用補助
(5月～予定)
対象者 被保険者・被扶養者
- 郵送大腸がん検診 費用補助
(10月～1月)
対象者 被保険者・被扶養者
- 郵送子宮頸がん検診 費用補助
(10月～1月)
対象者 被保険者・被扶養者

- インフルエンザ予防接種 費用補助
(10月～1月)
対象者 被保険者・被扶養者
- 常備薬等配布(7月予定)
対象者 新規採用被保険者



体育奨励

- 各事業所で実施された体育奨励事業に費用補助(4月～3月)

40歳以上75歳未満のみなさん

毎年
受けています！

知っていますか？

私って対象者なの？

特定健診・特定保健指導

2008 年度から始まった特定健診・特定保健指導。

対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善にいかしましょう！

対象者
は？

40～74歳の
被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40歳になったら
年に1回よね

目的
は？

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)の予防・
改善が大きな目的です。
メタボとは、肥満や高血糖・
高血圧・脂質異常などの危
険因子を併せ持ち、生活習
慣病のリスクが高い状態の
ことです。

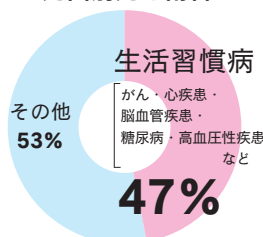


もしかして
私ってメタボ？

生活習慣病って怖い？

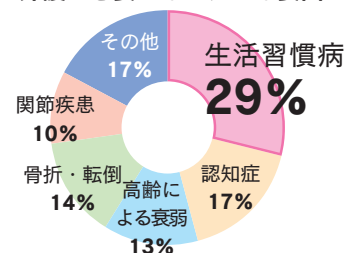
がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、
脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の5割超、介護要
因の約3割を占め、生命やQOL(生活の質)に多大な影響を及
ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。
不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を
発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

死因別死亡割合



「令和5年 人口動態統計月報年計
(概数)の概況」より作成

介護が必要となった主な要因



「令和4年 国民生活基礎調査の概況」
より作成

どんな検査をするの？

特定保健指導判定値

受診勧奨判定値

検査項目	特定保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	☐ 問診・身体診察 ☐ 身長・体重・BMI ☐ 腹囲	BMI25 以上 男 85 女 90 cm以上
血圧	☐ 最高血圧(収縮期) ☐ 最低血圧(拡張期)	130 mm Hg 以上 85 mm Hg 以上
脂質	☐ 空腹時中性脂肪※ ☐ HDL コレステロール ☐ LDL コレステロール(または non-HDL コレステロール)	150 mg/dL 以上 40 mg/dL 未満 120 (150) mg/dL 以上
肝機能	☐ AST (GOT) ☐ ALT (GPT) ☐ γ-GT (γ-GTP)	31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上
血糖・尿	☐ 空腹時血糖(または HbA1c)※ ☐ 尿糖 ☐ 尿たんぱく	100 mg/dL (5.6%) 以上 + (参考値) + (参考値)
血液	☐ ヘモグロビン値 ☐ ヘマトクリット値 ☐ 赤血球数	男 13.0 女 12.0g/dL 以下 男 12.0 女 11.0g/dL 以下
その他	☐ 心電図 ☐ 眼底検査 ☐ 血清クレアチニン検査 (eGFR)	

※空腹時以外に行った場合、随時血糖値(100 mg/dL 以上)
随時中性脂肪(175 mg/dL 以上)が保健指導判定値になります。

□: 必須項目で、1つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。

○: 医師の判断により実施します。

人間ドックや
特定健康診
査受診券(被
扶養者対象)
を使用し健
康診断を受
診されます
と、特定健
診を受診し
たことにな
ります。



特定保健指導って誰に案内が来るの？



特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

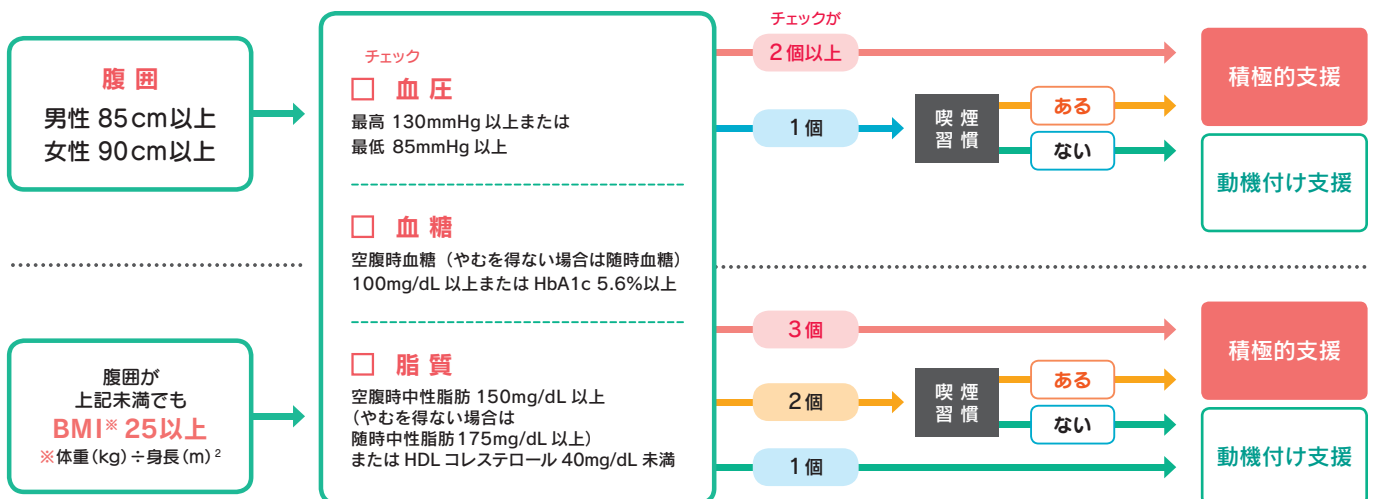
特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

※「特定保健指導のご案内」が届くのは、ハビルス健診予約センターを通じて人間ドックを受診された方のみとなります。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血压」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

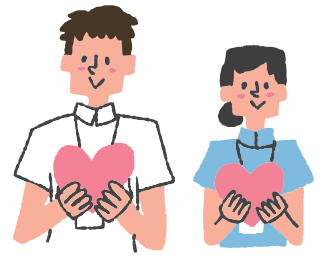
メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

年に1回、忘れずチェックを!!

定期健診・生活習慣病健診・ 総合健診（人間ドック）



各健診の種類

*対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。

健診の種類		対象年齢※1	対象者	検査費用※2
定期健康診断		満30歳未満	被保険者	全額事業主負担（検査費用の上限：10,000円）
生活習慣病健診		満30歳以上 35歳未満	被保険者	自己負担3,000円（検査費用の上限：25,000円）
			被扶養者	全額健康保険組合負担（検査費用の上限：25,000円）
総合健診 （人間ドック）	日帰りドック	満35歳以上	被保険者	自己負担10,000円（検査費用の上限：45,000円）
			被扶養者	
	特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者	全額健康保険組合負担（規定項目以外の受診費用は自己負担）
			被扶養者	

上記以外の健診

婦人科検診	満20歳以上	被保険者	健康保険組合補助10,000円（10,000円を超えた分は自己負担）※3
		被扶養者	

※1 対象年齢は、2025年3月31日時点

※2 検査費用は税込金額

※3 婦人科検診では乳がん検診（マンモグラフィ）と子宮がん検診が実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は10,000円までとなります。

受診期間（一次健診・精密検査とも）

2025年5月9日～12月末まで。

※詳細は、各事業所担当部門にお問い合わせください。

実施部門

各事業所の担当部門で実施（従来どおり）。

健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関（原則）。

精密検査（二次検査）

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された方が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30%は個人負担となります。

健康診断予約システム

予約システム

（株）ベネフィット・ワン（ハピルス健診）

予約期間

● 2025年4月25日以降

お申し込み希望の方は、ハピルス健診予約受付センター（0800-9199-023）にお問い合わせください。

利用対象

● 「大建工業健康保険組合」の加入者（従業員）およびその被扶養者

対象事業所：大建工業（株）、（株）スマイルアップ、ダイケンエンジニアリング（株）

※なお、井波工場、岡山工場、高萩工場、三重工場に所属されている従業員につきましては、原則として各工場の健診ルールに則って受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。

当健康保険組合独自の制度です！

下記の費用補助をご活用ください

注意！

総合健診（人間ドック）には、大腸がん検診・子宮頸がん検診が含まれています。
そのため、総合健診（人間ドック）を受診された方がこちらの検診を受診した場合は、自費となりますのでご注意ください。



大腸がん検診

見つけにくい
初期症状を検診で
早期発見!!



対象者

35歳以上の被保険者および被扶養者
※対象年齢は、2025年8月31日時点

検診費用

全額健康保険組合負担（ただし、器具返送代は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。

申込方法

所定の検診申込書に必要事項を記入のうえ、健康保険組合へお申し込みください。
Webフォームにより申し込むことも可能です。（検診申込書は9月下旬の社内通知（D-Portal）に添付しますので、被扶養者の方は被保険者にご確認ください）

申込締切日

2025年10月中旬（予定）

受診の手続き

35歳以上の
被保険者・被扶養者

① 申込書に必要事項を記入して健康保険組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

③ 締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

④ 問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

⑤ 器具到着後3週間以内に結果郵送

検査機関

② 申し込み

注意！

ただし、検査が重複となるため
人間ドック受診者は除く



子宮頸がん検診

対象年齢は
20歳から!!



対象者

20歳以上の女性被保険者および女性被扶養者
※対象年齢は、2025年8月31日時点

検診費用

全額健康保険組合負担（ただし、器具返送代は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。

申込方法

所定の検診申込書に必要事項を記入のうえ、健康保険組合へお申し込みください。
Webフォームにより申し込むことも可能です。（検診申込書は9月下旬の社内通知（D-Portal）に添付しますので、被扶養者の方は被保険者にご確認ください）

申込締切日

2025年10月中旬（予定）

受診の手続き

20歳以上の
被保険者・被扶養者

① 申込書に必要事項を記入して健康保険組合へ申し込み

大建工業健康保険組合

③ 締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送

④ 問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送
※郵送料は自己負担

⑤ 器具到着後3週間以内に結果郵送

検査機関

② 申し込み

注意！

ただし、人間ドックで検査を
受けられている方は対象外

インフルエンザ予防接種の 費用補助が受けられます

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。
インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをおすすめいたします。

対象者 当健康保険組合の被保険者および被扶養者

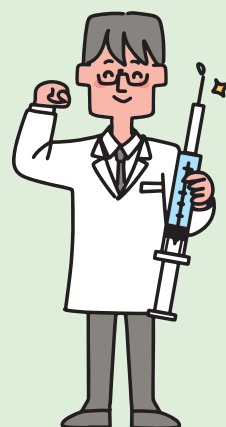
補助内容 1人当たり1,000円(期間内1回、13歳未満は2回以上接種可)。
ただし、接種費用が1,000円以下の場合は実費補助

申請期限

2025年10月1日(水)～
2026年1月31日(土)

接種期間

2026年
2月19日(木)必着



ご家族も年に一度、 健康チェック 特定健康診査受診券の配布

毎年、
5月下旬に
ご自宅に送付
しています

40歳から74歳までの対象のご家族（被扶養者）に、特定健康診査受診券を配布します。受診費用は無料です。ぜひこの機会に受診し、ご自身の健康を確認しておきましょう。

以下の方は受診の必要はありません

- 今年度中に健康保険組合の補助を受けて人間ドックを受診される被扶養者
※健診項目が重複するため
- パート・アルバイト先などで定期健診を受診され、受診結果（コピー）をご提出いただける被扶養者





女性も男性も更年期を理解して健康に

更年期を女性の健康課題として取り組む企業が増えるなか、男性にも更年期のあることが知られるようになってきました。しかし、症状があっても「年のせい」「疲れているだけ」と放置し、更年期症状・障害に気づかず悪化させてしまう人も多いようです。生活習慣の見直しや治療など、適切な対処をして更年期に向き合うことは、更年期後の健康寿命をのばすことにもつながります。

女性と男性の更年期と更年期症状・障害

更年期症状・障害は、女性の場合は女性ホルモンのエストロゲンが、男性の場合は男性ホルモンのテストステロンが加齢とともに減少することでおこります。女性はエストロゲンが激減し閉経を迎える50歳前後の約10年が更年期に当たります。一方で、男性はテストステロンが20歳をピークにゆるやかに減少していくため更年期障害（LOH症候群）の発症に個人差があります。

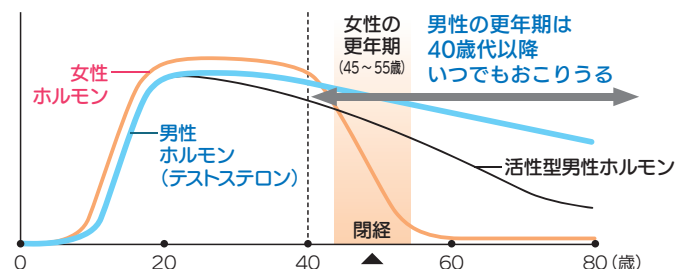
こうしたホルモンの減少は、メタボや糖尿病などの生活習慣病や認知症とも関連することが報告されています。

●女性と男性の更年期症状・障害の違い

	女 性	男 性
原 因	女性ホルモン(エストロゲン)の低下	男性ホルモン(テストステロン)の低下
時 期	閉経前後5年(50歳前後)	とくに決まっていない(40歳代以降いつでも)
期 間	約10年間	明確な終わりはない
症状・障害	①月経異常：不正出血が断続的に起こる ②自律神経失調：のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸など ③精神・神経症状：頭痛、だるさ、不眠、不安、うつ、イライラなど ④皮膚・感覚器系症状：たるみ、しわ、しみ、皮膚過敏など ⑤泌尿・生殖器症状：性交痛、尿失禁など ⑥運動器系症状：肩こり、腰痛、関節痛、手のこわばり、むくみ、しびれ、肩粗鬆症など ⑦心血管疾患：高血圧、動脈硬化など ⑧内分泌疾患：脂質異常症、糖尿病など	①身体症状：ほてり、発汗、冷え、動悸、頭痛、記憶・集中力の低下、全身の倦怠感、筋肉痛、肥満、めまい、耳鳴り、頻尿、関節痛など ②精神・心理症状：興味や意欲の喪失、睡眠障害、不安、うつ、イライラ、情緒不安定、神経過敏など ③性的徴候：性欲の低下、勃起障害(ED)、射精感の消失など

(一社)日本内分泌学会HP「男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、LOH症候群)」図2、健康長寿ネット「性差医療 男女の更年期障害」天野恵子をもとに作成

●加齢と性ホルモン分泌の変化

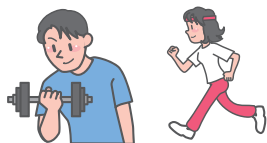


(一社)日本内分泌学会HP「男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、LOH症候群)」図1参考
※男性更年期障害の診断では活性型男性ホルモンを測定する

女性と男性の更年期症状・障害への対処法

更年期症状を軽減するセルフケア

有酸素運動とレジスタンス運動(筋トレ)を組み合わせた適度な運動習慣



1日3食栄養バランスのよい食事

とくに女性は、エストロゲンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もとみましょう



生活リズムを整えて十分な睡眠を

テストステロンは睡眠中に分泌されます



ストレスをためない

ストレスは性ホルモンの産生能力を低下させます



体を冷やさない

自律神経の乱れによる更年期の冷え対策として体を温めましょう



ゴルフやテニス、囲碁など楽しみながら競い合う機会をもつ



更年期症状・障害の治療

受 診 科

- 女性 産婦人科
レディースクリニック
女性外来など
- 男性 泌尿器科
メンズヘルス外来など

主な治療法

更年期症状・障害の主な治療法は、漢方薬とホルモン補充療法です。生活習慣の改善で更年期症状が軽快しなかった場合などに選択されます。治療については医師とよく相談しましょう。



ロコモを知る



日常生活に支障はないと思っていても、実はロコモだったり、すでにロコモが進行していたりすることがあります。現在、国内40歳以上のロコモ該当者は約4,660万人※と推計されていて、進行すると要介護リスクが高まることが知られています。将来の寝たきりを防ぐために、ロコモ対策を始めましょう。

※Yoshimura, N. et al. J Bone Miner Metab 40(4), 623-35, 2022

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム（略称“ロコモ”）は、主に加齢による影響で骨や筋肉、関節、神経などの運動器に障害がおこり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことをさします。

ロコモには4つの兆候があることもわかってきました。「階段の昇り降り」「急ぎ足での歩行」「休まず歩き続ける」「スポーツや踊り」の4つのうち1つでも困難になってきたと感じたら、ロコモになるサインです。日ごろの運動や食事による改善、痛みがあれば医療機関への受診が必要です。

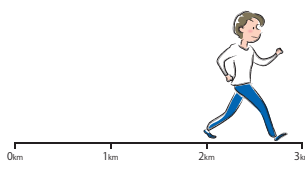
1つでも難しいと感じたら要注意！ 4つのロコモサイン

階段の昇り降り

急ぎ足での歩行

休まず歩き続ける

スポーツや踊り



食事でロコモを予防しよう！

歩行速度の低下はロコモサインのひとつです。実は、毎日摂取している食品の数が多いほど歩行速度が速く、歩行速度低下リスクの低いことが報告されています。表を参考に、毎日7点以上の食品をとることをめざしましょう。

7点以上を
めざそう！

合言葉は
「さあにぎやかに
いただく」



さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を十分にとれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる	点
ほとんど毎日とる場合：1点、それ以下の頻度：0点		点

topics がんロコモとは？

がんロコモとは、がんやその治療の影響で運動器に障害がおき、移動機能が低下した状態のことです。その要因は、大きく分けて3つありますが、適切な対策をとることで痛みを軽減できたり、移動機能を維持・回復したりすることができます。

主な要因

①がんによる運動器の問題

主に骨肉腫などの骨にできるがんや臓器に発生したがんが骨に転移することで、痛みや骨折、麻痺がおきることがあります。

②がんの治療による運動器の問題

がんの治療で長期間安静にしたことによる筋力の低下、抗がん剤の副作用による神経症状、手術や放射線治療による運動器の障害でおこります。

③がんと併存する運動器疾患の進行

がんの治療が優先されることで、もともとあった運動器疾患の治療が後回しになり、運動器疾患が悪化することがあります。

対策

がんであっても動ける体を維持するために、がんの主治医と整形外科医が連携するなど、「がんロコモドクター」の取り組みが進んでいます。詳しくは、「あなたの街のロコモドクター」https://locomo-joa.jp/doctors#doctor_search



こどもの医療

こどもの医療費って「タダ」じゃなかったの？！

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合もあります。



こどもの医療費の仕組み

自己負担分
0歳～就学前2割
(就学後は3割)

自治体が補助

※居住地の自治体によって、補助内容は異なる。

0歳～就学前8割
(就学後は7割)

健保組合等が補助

※健保組合等は医療費の7～8割を常に負担。

●安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が補助してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健康保険組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、皆さんの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

●こどもの様子がいつもと違う？と感じたら…

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくといでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



こんなときは
受診しよう

診療時間内に受診！

- 熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない

早急に受診！

※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3カ月未満で発熱している

夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら、

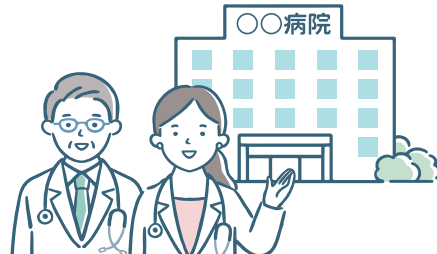
■小児救急電話相談 #8000 利用時間：午後7時～翌朝8時など、自治体により異なる

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。



再チェック!

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等ができます。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カ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カ月前から3カ月後の間は、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カ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

0120-95-0178

受付
時間

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 —



“ポリファーマシー”をご存じですか？

持病の薬を
のんでいます
最近、ふらつきや
便秘もあるので、
さらに薬を処方し
てもらいました



6種類の薬が
処方されていますね
ふらつきや便秘は
のんでいる薬の影響
が考えられます

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。

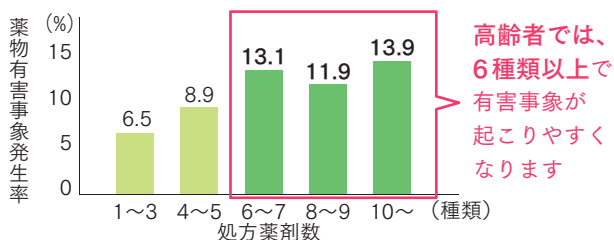
ポリファーマシーの問題点は？

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。

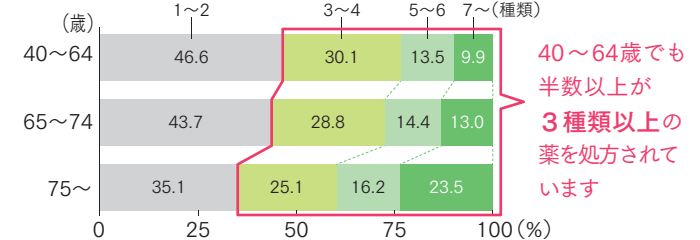
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●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料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てば、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。

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

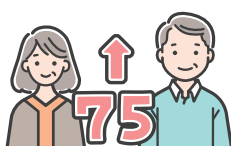
- 被扶養者が亡くなったとき



■ 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

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