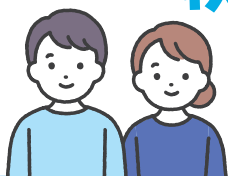


扶養になるときも、扶養でなくなるときも、 届出をお忘れなく！



被扶養者になる 場合

- 子どもが生まれた
 - 結婚して配偶者を扶養することになった など
- ※ご家族が被扶養者になるには、右記の①～④の要件をすべて満たしていなければいけません。

 「健康保険被扶養者届」に必要事項を記入して届け出てください

被扶養者として認められる要件

- ① 被保険者との続柄が3親等以内の親族であること
- ② 主として被保険者の収入によって、生計を維持されていること
- ③ 収入要件を満たした者であること
- ④ 日本に住所(住民票)があること

被扶養者でなくなる 場合

就職などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった
- 被扶養者がパート先で被保険者になった

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が**130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上**見込まれる※1、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)

※1 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定されます。

失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額**3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上**の雇用保険の失業給付金を受給することになった

75歳になったとき

- 被扶養者が**75歳※2**になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった
- ※2 65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

生計維持関係がなくなったとき

- 別居の被扶養者へ仕送りをしなくなった

国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった

*ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。



 「健康保険被扶養者削除届」に必要事項を記入し、削除する被扶養者の保険証を添付して届け出てください

 申請方法は
2通りあります

- ①「申請くん」で申請 ▶ YG-Portalをご確認ください。
- ②届出用紙で申請 ▶ 健康保険組合ホームページをご確認ください。 <https://www.kenpo.gr.jp/ykk/>



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・再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、マイナポータルの画面や「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。

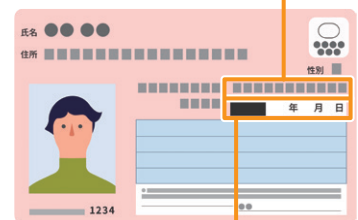
※法令に基づき、健保組合がマイナンバーを事業主から取得し資格情報と紐づけて登録済である必要があります。

■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。

マイナンバーカードの有効期限



電子証明書の有効期限

■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YKK健康保険組合の加入資格を失う場合や、有効期限がある健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その3

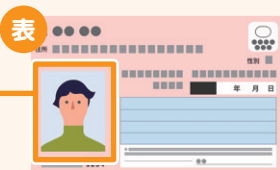
資格確認書

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、YKK健康保険組合から「資格確認書」を交付します(2025年11月送付予定)。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(有効期限あり)。

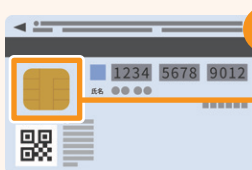


マイナ保険証は「安全」

顔写真入りのため、
対面での悪用は
できない



裏



不正に情報を読み取ろうとすると
ICチップが壊れる仕組み

(ICチップには、税や年金などプライバシー性の高い個人情報は入っていません)

余裕をもって9月末までにマイナ保険証を準備してください

ご協力をお願いします。



2025年度 健康づくり事業のご案内

みなさまの健康的な生活をサポートするため、次の事業を実施いたします。
ぜひ、積極的にご活用いただき、ご自身の健康づくりにお役立てください。

特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査	40歳以上75歳未満のすべての被保険者および被扶養者の方の特定健康診査を実施	
	特定保健指導	特定健康診査の結果をもとに3ヵ月以上の継続した生活指導を実施	
保健指導 宣伝	健保だよりの発行	Web版健保だより「あるふあ」で健康保険に関する情報を発信	
	医療費通知	医療費コスト意識の高揚および不正医療チェックのため「医療費のお知らせ」を通知	
	ジェネリック医薬品促進通知	ジェネリック医薬品に関する情報提供として「ジェネリック医薬品のお知らせ」を通知	
	禁煙指導	健康管理センターでの活動を支援（禁煙補助薬購入費用の一部補助、および6ヵ月間の禁煙達成者に達成補助金を支給）	
	ホームページ	健康・医療に関する情報提供および各種申請書を掲載	
	健康情報提供	適正服薬等に関する情報提供、健診結果に基づく情報提供	
	健康ポータルサイト「健康の森」	医療費通知や健診結果等の情報を提供（個人専用のWebサイト）	
	健康増進アプリ	法人契約を締結し、健康増進アプリを提供	
疾病予防	人間ドック	40歳以上の被保険者と被扶養者（配偶者）のうち希望者に費用の一部を補助	
	生活習慣病健診	35歳以上の被保険者に事業所が行う健診の費用を一部補助	
	婦人科がん検診	被保険者と被扶養者（配偶者）のうち希望者に子宮がん検診・乳がん検診の費用を一部補助	
	歯科集団検診	事業所毎に実施した際、2年に一度費用負担	
	インフルエンザ	予防接種を受けた場合に費用の一部を補助	
	重症化予防	高リスク者への受診勧奨、重症化予防保健指導を実施	
体育奨励	健康保持増進活動	事業所で実施した健康教室等の費用を補助	
	健康づくりキャンペーン	個人の健康づくり活動を推奨	
	契約スポーツクラブ	法人契約を締結し、利用料金割引制度を実施	
貸付金	貸付金	出産費の費用をお貸しします	

女性の 健康サプリ

「ホルモンのゆらぎ ～月経とうまくつき合うには～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、
女性特有の症状が原因かもしれません。
今回は「月経トラブル」についてご紹介します。

いろいろな月経トラブル

女性の体内は、月経の周期に合わせて変化しています。月経不順や無月経、過多・過少月経、月経前症候群など、さまざまな月経にまつわる不調の原因の一つとして、**ホルモンバランスの変動や乱れ**が影響していると考えられます。



症状の例

- ・月経周期が不規則
- ・経血量が多すぎる、または少なすぎる
- ・月経痛がひどい

もしかしたら病気かも？

月経に関する異常には、子宮内膜症などの大きな病気が隠れている可能性があります。不調がある場合は、念のため婦人科を受診しましょう。

月経とうまく つき合うには？

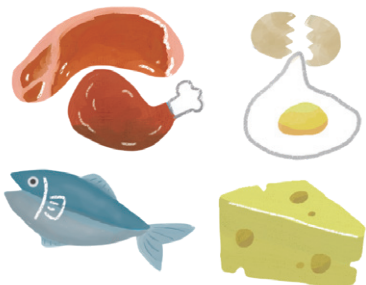


日常生活を整えることは、ホルモンバランスの乱れを予防し、月経トラブルの軽減にもつながります。現在の**食事の内容やタイミング、そのほかの生活習慣を具体的に**見直し、できることから実践してみましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

1 毎食片手一盛りのたんぱく質食材を

たんぱく質が豊富な食材には、月経前症候群の症状緩和に関係する栄養素が多く含まれています。肉や魚、卵、チーズ、大豆などの食材を毎回の食事に意識してとり入れることを心がけましょう。



2 栄養の豊富なおやつを選ぼう

おやつは、3回の食事できり切れない栄養素を補えるものを食べましょう。ヨーグルトやナッツ類、ドライフルーツ、野菜スティック、季節の果物などは、ビタミンやミネラルを補充するおやつとしておすすめです。



3 入浴で月経痛を軽減させよう

体の冷えは月経痛の悪化につながると考えられています。そのため、体を温めることが肝心。シャワーでは体が温まり切らないことがあるため、とくに肌寒い時期は、帰宅時間が遅い場合もなるべく湯舟につかることを心がけましょう。



念のため、心配だから… はダメ

かぜに抗生物質は必要なし

かぜをひいたときに「念のため抗生物質をください」と病院でお願いしたことはありませんか？
この行動、実は耐性菌をひろげるリスクになるのです。



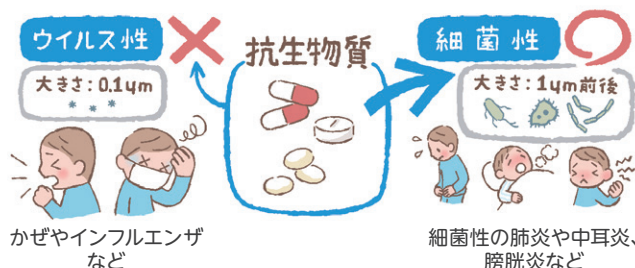
かぜはウイルスが原因

かぜは、ウイルスが鼻やのどから入って炎症を起こし、くしゃみや鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱などの症状が出ます。細菌ではなくウイルス感染によるもので、抗生物質は効きません。医師が処方する薬や市販のかぜ薬は、かぜのつらい症状を和らげるためのものです。

細菌感染とウイルス感染はちがう

感染症には、細菌によるものとウイルスによるものがあります。細菌はウイルスの約100倍の大きさで、大腸菌や肺炎球菌などが代表的です。抗生物質は細菌をターゲットに作られた薬で、細菌性の肺炎や中耳炎、膀胱炎などの治療に不可欠です。

一方、かぜやインフルエンザはウイルス性の感染症です。かぜウイルス自体をやっつける薬はありません。「抗生物質は強くてよく効く薬」だから「かぜにも効く」というのはまちがいです。



かぜで「予防的に抗生物質」は無意味

かぜなどのウイルス感染症は、ときに二次的な細菌感染症を引き起こします。だからといって、予防的に抗生物質をのんでも効果はなく、かえって下痢などの副作用や耐性菌による感染症を引き起こすこともあります。かぜの症状が悪化したときはかかりつけ医に伝え、適切な治療を受けましょう。

／ お子さんにはとくに注意を ／

子どもはよく熱を出しますが、発熱のたびに抗生物質を親の判断で使用したりすると、将来的に抗生物質が効くはずの病気にかかっても治らなくなってしまうことがあります。

かかりつけ医とコミュニケーションをとり、本当に必要なときにだけ、指示された期間を守って抗生物質を服用させることが、子どもの健康を守ることに繋がります。



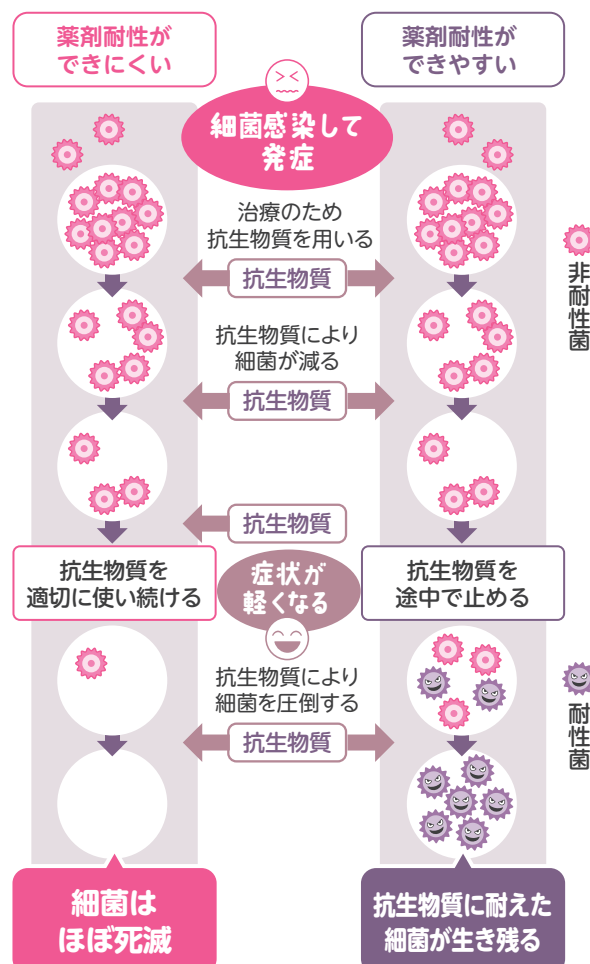
抗生物質のNG行動

- ☐ かぜをひくと抗生物質を医師にねだる。
- ☐ 5日間のむように処方された抗生物質を3日でやめる。
- ☐ 以前もらった抗生物質をとっておいて、調子が悪いときにのむ。

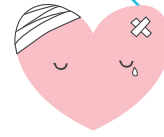
抗生物質が効きにくい耐性菌が増えている

抗生物質をのむと抗生物質が効く細菌は死にますが、抗生物質に耐性のある菌は生き残り、増殖します。抗生物質を不適切に繰り返し服用することが、耐性菌が増える原因になります。こうして生まれた耐性菌が周囲の人々に感染していくと、抗生物質の効かない感染症がひろがってしまうのです。

耐性菌は増えており、何も対策をしないと2050年には全世界で1,000万人が薬剤耐性菌により死亡すると推計されています。



自分だけつらいとはいえない



つらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」といえない状態がつづく、心身が疲弊してしまいます。
つらいといえない自分とうまくつき合っていきましょう。

自分のつらさは自分だけのもの。

他人とは比べられない

みんながんばっているのに、当たり前に行っているのに…と思うと、自分だけ「つらい、助けて欲しい」「休みたい」とはなかなかいえないものです。

しかし、同じ状況でも、人によって感じるつらさは異なります。自分のつらさは自分だけのもの。他人と比べることはできません。また、周りに合わせてヘトヘトになりながらがんばりつづけても、だれも褒めてはくれません。つらくて苦しいことを口に出すことは甘えではなく、心身の健康を守る行為です。「つらい」といえなくても、心の声に耳を傾けて自分を大事にすることが、ストレスを軽減して心と体を守ることに繋がります。



つらいといえない

自分との付き合い方

●「つらい」と思うことを許す

感情に「いい・悪い」はない。つらいと感じていることに目を向け、その気持ちを受け止めて肯定する。

●「みんながんばっている」を封印する

「みんながんばっている」と思うと、無理にがんばろうとしてしまう。「みんな」をがんばる基準にしない。

●自分のがんばりを認めて、いたわる

「つらい」と感じたときは、がんばったとき。「よくがんばった!」と自分を褒めて、いたわる。



●手を抜くところをもつ

「手を抜く」とは、無理なく「やるべきこと」を効率化するための方法だと捉えましょう。

「つらい」という周りに頼れないのであれば、手を抜くところを作って負担を減らすことも大切。