



インフルエンザ予防接種の 費用補助を行います



YKK健康保険組合では、今年度もインフルエンザの予防接種費用補助を実施しますのでご活用ください。
なお、予防接種を受けるにあたっては、事前に医師とよくご相談ください。

▼補助対象者

当健保組合の被保険者および被扶養者

- 接種日に当健保組合の資格のある方のみが対象です。
- 補助対象外の方の申請があった場合、対象外となった旨のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

▼補助額

ひとり1回1,000円

- 接種費用が1,000円未満の場合は実費を補助します。
- 13歳未満のお子様(13歳の誕生日までに1回目を接種した方)は、2回(合計2,000円)までを補助します。

▼受付期間

2025年11月1日(土)

～2026年3月31日(火) 必着

- 2025年4月1日以降に接種した分が申請できます。
- 受付期間以降に届いた申請は無効となります。ご注意ください。



▼申請方法

3通りの申請方法があります。いずれかの方法で申請してください。

インフルエンザ予防接種 補助金申請書(紙)

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入し、領収書(原本)を添付して当健保組合へお送りください。

健康ポータルサイト 「健康の森」

トップ画面にある「補助金申請」▶
インフルエンザ予防接種補助金申請書
▶〈申請書入力〉から申請してください。
領収書のアップロードが必要です。

申請くん(社内申請システム)

YG-Portal ▶ LINK ▶ Business ▶
申請くん ▶ 申請一覧 ▶ 各事業カテゴリ
▶ 個人:健康保険組合 から申請して
ください。
領収書のアップロードが必要です。

領収書には次の事項の記載が必要です



①「インフルエンザ予防接種代」と明記

② 予防接種を受けた方の氏名(フルネーム) ③ 医療機関名 ④ 接種年月日 ⑤ 支払金額

注意事項

- 1 領収書に必要事項の記入がない場合、医療機関に記入をお願いしてください。
(内容に不備がある場合は受付できません)
- 2 領収書に必要事項の記入がないが、必要事項が書かれた診療明細書がある場合は、領収書とあわせてご提出をお願いいたします。診療明細書のみでは受付できません。
- 3 13歳未満のお子様で2回接種した場合は、2回分の領収書または2回分と判断できる領収書を添付してください。
(2回分との判断ができない領収書では、1回分の補助になります)

振込日

翌月末日

毎月末日までに届いた申請について、
翌月末日振込となります。

通 知

健康ポータルサイト「健康の森」で
振込の通知をします。

振込先

- 経費口座
- 任意継続被保険者の方は、保険料引き落とし口座

その他の注意

市区町村の助成がある場合は、助成が優先となります。子育て応援券も助成と同様とみなしますので、実費のみ補助の対象となります。

12月から従来の保険証が使えなくなります

マイナ保険証への切替えにご協力ください!

2025年12月1日に保険証の猶予期間は終了し、その後お手元の保険証は一切利用できなくなります。
いざというとき困らないよう、今のうちにマイナ保険証を準備しておきましょう。



YKK
健保組合は
A4紙製と
なります

健保組合からのお願い

マイナ保険証を
まだお持ちで
ない方は…

早めのマイナンバーカード取得、利用登録をお願いします

健保組合では、マイナ保険証を利用できない方に対し、「資格確認書」を一齐交付いたします。資格確認書の交付にかかる事務負担やコスト軽減のためにも、早めにマイナ保険証をご準備いただくよう、ご協力をお願いいたします。



マイナ保険証の利用登録について

1 マイナンバーカードを申請

申請方法は
こちら▶



マイナンバーカードを
受け取ったら…

2 保険証利用登録

医療機関などに
行ったときに、
カードリーダーに
マイナンバーカードを置いて登録



登録は
たった
30秒!

セブン銀行
ATM

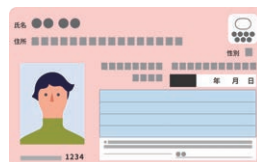


パソコン・
スマホのアプリ
「マイナポータル」から

すでに
マイナ保険証を
お持ちの方は…

有効期限が切れる前に更新手続きをしましょう

せっかく利用登録をしても、有効期限が切れていたらマイナ保険証の便利な機能を利用できません。5年・10年の節目での更新と、氏名・住所変更をした際の手続きを忘れずに行ってください。



CHECK!

電子証明書 の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。

「有効期限通知書」を持って、
市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。



※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。

CHECK!

マイナンバーカード の有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日(18歳未満は発行から5回目の誕生日)が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

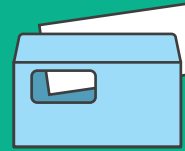
※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

更新手続き
方法

- パソコン
- 証明写真機
- スマートフォン
- 郵送

電子証明書の有効期限から3カ月経過すると マイナ保険証が利用できなくなります!!

お住まいの自治体から「有効期限通知書」が届いたら、すみやかに更新手続きを!



有効期限の
2～3カ月前に
自治体から
ご自宅に届きます

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



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
高い個人情報が入っていません)

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付!

受付時間
(年末年始を除く)

平日 ▶ 9:30～20:00
土日祝 ▶ 9:30～17:30

更年期障害



更年期障害は
男性にも
あります！

「更年期障害」という言葉はよく知られていますが、症状が多様で、自分のつらい症状が更年期障害だと気づかず悩んでいる人が少なくありません。思い当たる人は一度、婦人科・泌尿器科などに相談してみましょう。



適切な治療を受けることで 症状が軽減される

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳で、閉経の前後あわせた10年間(45～55歳頃)を「更年期」といいます。

更年期になると卵巣の機能が低下して女性ホルモンの**エストロゲン**の分泌が急激に減少し、さまざまな不調が現れやすくなります。これが「更年期症状」で、日常生活に支障をきたすほどつらいものを「更年期障害」といいます。

更年期障害は症状が多様ですが、適切な治療を受けることで症状が軽減されます。更年期に原因のわからないつらい症状があれば、まずは婦人科に相談してみましょう。

男性は、男性ホルモンの**テストステロン**の減少によっておこります。テストステロンは20歳をピークにゆるやかに減少するため、更年期障害に明確な終わりがありません。

更年期障害のおもな症状

- **精神神経系の症状**
頭痛、めまい、不眠、不安感、イライラ、抑うつなど
- **血管運動神経系の症状**
ほてり、のぼせ、動悸、発汗、むくみなど
- **皮膚・分泌系の症状**
口の渇き、ドライアイなど
- **消化器系の症状**
吐き気、便秘・下痢、胃もたれ、胸やけなど
- **運動器系の症状**
肩こり、腰や背中への痛み、関節や手指の痛み・しびれ・変形など
- **泌尿器・生殖器系の症状**
月経異常、尿失禁、性交痛など



男性特有の症状としては、性欲の低下、勃起障害、射精感の消失など、性的徴候が挙げられます。



女性の更年期障害のおもな治療方法

女性の更年期障害の発症にはエストロゲンの減少のほか、生活環境やストレス、性格なども関係しています。そのため、十分な問診を行ったうえでホルモン補充療法や漢方薬を中心とした治療を行います。

ホルモン補充療法(HRT)

エストロゲンの不足を補う治療。貼り薬、塗り薬、飲み薬がある。とくに、ほてりやのぼせ、発汗、イライラ、抑うつなどに効果がある。

漢方薬

「婦人科3大処方」と呼ばれる**当帰芍薬散**や**加味逍遙散**、**桂枝茯苓丸**を中心に、その人の症状や体質などに合ったものが処方される。

向精神薬

抑うつやイライラ、不眠など精神面の症状がもっともつらい場合は、抗うつ薬や抗不安剤、睡眠導入剤などが用いられる。

男性も
治療を
受けられます！



生活習慣の改善も有効です

食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直すことで、更年期障害を乗り越えやすくなります。



主食・主菜・副菜のそろった**栄養バランス**のよい食事をする。

とくに女性は大豆イソフラボンを含む豆腐などの大豆製品を積極的にとりましょう。



ウォーキングやストレッチなどの**適度な運動**を習慣にする。

寝る前はリラックスして入眠をよくし、**質の高い睡眠**をとる。

男性

テストステロンは睡眠中に分泌されます。



からだを冷やさない。

男性におすすめ

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。

認められたり達成感を得たりすることで、テストステロンが増えます。



相手が思い通りに動いてくれない



家族が、友人が、同僚が…自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまります。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。

相手のせいではない。 ものの見方や感じ方、考え方が 自分と違うだけ

相手が自分の思い通りに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とはものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思い通りには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。

他人は自分の思い通りには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。



相手が思い通りに動いてくれない イライラの対処法

●「動いてほしい」という 期待を手放す

期待しなければ、思い通りに動いてくれなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。



●相手を理解し、同じものの見方をしてみる

相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。

●相手を動かしたいのであれば 自分が変わる

まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。