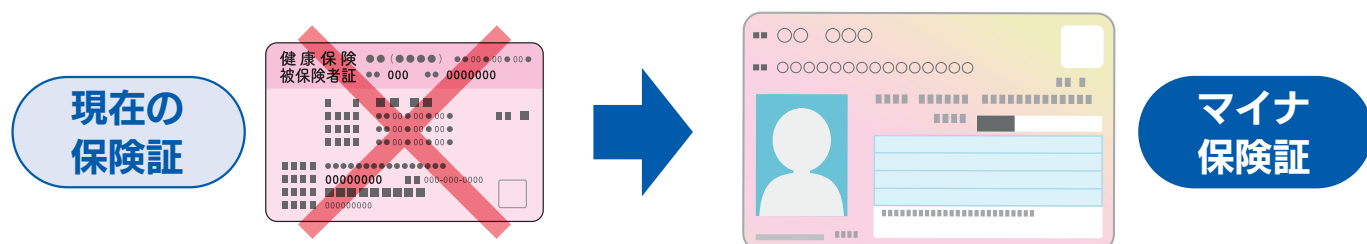


## 令和7年12月2日から、現在の保険証 (ピンク色) が使用できなくなります



現在の健康保険証は令和7年12月2日に完全廃止となり、今後医療機関受診時には基本的にマイナンバーカードを健康保険証として使用する『マイナ保険証』をご利用いただくことになります。

マイナンバーカードをまだお持ちでない方・マイナ保険証としてのご登録がお済みでない方はお早めにお手続きをお願いいたします。

※現在の保険証は、令和7年12月2日以降は有効期限切れとなりますので、返却は不要です。ご自身で破棄ください。

マイナンバーカードの保険証登録方法および登録確認はこちら

概要説明

手順

オフィシャルサイト

※マイナポータルアプリで登録。 ※セブンイレブンATMでも登録可能です。  
※医療機関の顔認証端末からも登録可能です。

詳しくは、当組合HP  
**マイナ保険証制度特設サイト**を  
ご覧ください。

なお、『マイナ保険証』で医療機関を受診することが困難な方には、2025年11月下旬頃を目途に保険証の代わりとなる『資格確認書(カード型)』を事業主経由でお渡しいたします。現行の健康保険証が無効になる2025年12月2日からは『資格確認書』を医療機関窓口で提示のうえご受診ください。

※海外赴任の方については、帰国時に所属事業所にお問い合わせください。

### マイナポータルをご活用ください

スマートフォンアプリ「マイナポータル」から資格情報をダウンロードできます。「資格情報のお知らせ」を紛失した際にも、ご自身の資格情報を確認できますので、再交付の必要がなくなります。

**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。

**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

紙を持ち歩かなくていいよ

▲医療保険の資格情報(PDF)

# 令和6年度組合収入支出決算

〔収入〕 傘下事業主の経営状況好転を主要因とした保険料収入の増加、ならびに高額医療交付金の増額を主要因とした財政調整事業等交付金の増加により、対予算比約4億円の増加となりました。

〔支出〕 保険給付費、保健事業費は増加したものの、納付金が想定より抑えられたことを主要因として、対予算比約9億円の減少となりました。

〔収支〕 予算想定時から約8億円好転し、予備費を含めて約13億円の黒字となりました。

## 令和7年度以降の収支は安定予想も、経済動向等取り巻く環境は厳しく、不透明な様相を呈しており、医療制度の変化にも引き続き注視が必要

令和7年度以降、傘下事業主の一時金水準等の条件に大きな変動がないことを前提とし、保険料を9.0%に引き下げました。しかしながら、世界情勢や経済動向等事業主を取り巻く経営環境は厳しく、不透明です。今後新

設される「子ども・子育て支援金制度」への対応など予測不能な部分も多いことから、保険料率の適正化については世間動向を注視しつつ慎重に検討したいと考えています。

### ◆令和6年度収入支出決算概要

財政調整事業等交付金 106,565 (単位: 千円)  
国庫負担金収入 2,467 雑収入 10,725

#### 収入

13,477,208

保険料 13,206,962

一般保険料 13,025,484  
調整保険料 181,478

国庫補助金収入 150,489

#### 支出

12,145,051

保険給付費 6,103,440

納付金 5,072,439

収支差引残  
1,332,157

法定給付費 5,929,156  
付加給付費 174,284

後期高齢者医療支援金 2,991,135  
前期高齢者納付金 2,081,302  
病床転換支援金 2

その他  
969,172

事務所費 210,992  
保健事業費 569,842  
還付金 3,843  
財政調整事業拠出金 180,468  
雑支出 4,027

### ◆令和6年度組合状況

平均被保険者数	18,281人
平均標準報酬月額	470千円
一般保険料率 (合計)	95.00/1000
事業主 (会社負担)	56.05/1000
被保険者 (個人負担)	38.95/1000

### ◆一般勘定財産保有状況

(単位: 千円)

	令和5年度末	令和6年度末
準備金	5,233,857	5,233,857
別途積立金	3,031,554	4,362,672
退職積立金	2,119	2,404
土地・建物等	1,044,573	1,026,404
計	9,312,103	10,625,337

令和7年7月25日開催  
組合会

～主な議決事項～

●令和6年度収入支出決算認定  
決算内容が承認されました。

医療費の増加が続く中、  
医療と国民皆保険制度の未来は黄信号

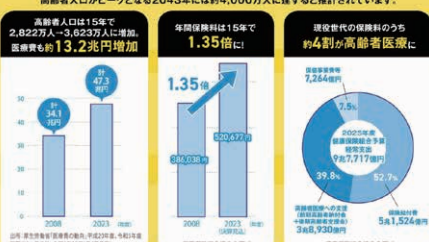
きいろ

危機的状況  
医療と国民皆保険制度が

医療費の増加  
現在の国民医療費は

6割しか残らない  
現役世代の  
保険料  
4割は高齢者医療へ

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。  
65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。  
高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。



医療の未来に黄信号が点滅中。  
あなたの行動で未来は変えられます

医療と健康保険の未来を変えるのは  
一人ひとりの“みどりアクション”

みどり

見よう  
給与明細。  
自分の健康保険料を  
知ることから始めよう。

どんなに忙しくても、  
必ず健診。

理  
解しよう。  
セルフメディ  
ケーションの力。

「毎月払っているのに、よく知らない」と。  
今日で終わらせよう。

給与明細



今年も、  
自分のおうと  
向き合う日を。

健診



新しい薬は、  
まず自分でチェックする  
という選択。

セルフ  
メディケーション





おサイフよろこぶ 医療のかかり方

## 使っていますか？ジェネリック医薬品

解説動画は  
コチラ▶



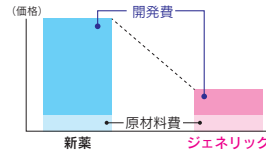
http://douga.hfc.jp/infne/  
stock/23\_01.html

「ジェネリック医薬品」を、実際に使っていますか？ 医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。ぜひ、使ってください！

※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

### 1 開発費が抑えられるから低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、新薬と同じ有効成分を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬です。開発費用が抑えられるため、新薬と比べると、半分から1/3の低価格となっています。



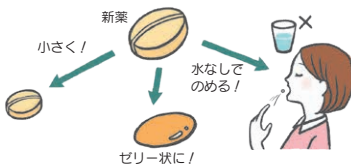
えっ、そんなに  
安くなるの？  
うれし～



### 2 新薬にはない工夫がされています

安いだけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。

- 錠剤を小さくする
- ゼリー状にする
- 口の中で溶けやすくする（口腔内崩壊錠＝OD錠） など



### 3 実際に処方してもらおう

- お薬の処方箋の「変更不可」欄に✓または×が記入されていない場合は、ジェネリック医薬品に変更することができます。

- 「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの慢性疾患のため長期に薬を服用する方や、「花粉症」で数カ月にとり薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。



変更不可 ☐  
チェックなし！

ジェネリック  
医薬品を使えば  
おサイフ  
よろこぶ！



## 接骨院に かかるとき

座りっぱなしの状態が続き、  
腰が痛くてつらい。ため、接骨院で  
施術を受けようと思います。  
健康保険は使えますか？



日常生活からくる腰痛では健康保険は使えません。  
**外傷性が明らかな負傷のみ**健康保険が使えます。  
健康保険が使える範囲を確認しておきましょう。



#### 健康保険が 使える 場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていないもののみ。

- 骨折
- 捻挫
- ひび（不全骨折）
- 打撲
- 脱臼
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。  
※内科的原因による疾患は含まれません。

#### 健康保険が 使えない 場合

以下の場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象） など

### 接骨院にかかるときは…

#### 施術前に負傷原因を正しく伝える

いつ、何をしていたときに負傷したかを  
柔道整復師に正確に伝えましょう。

#### 内容をよく確認してから署名をする

「療養費支給申請書」に記載されている負傷原因・負傷名・  
日数・金額等をよく確認してから署名してください。

#### 領収書は大切に保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。  
医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。

### 当健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

当健保組合では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

## はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧

## 健康保険の適用となる施術について

### はり・きゅう

※慢性病であって医師による適当な治療手段のない場合に限りです。

- 対象となる疾病● 神経痛 リウマチ 頸腕症候群 五十肩 腰痛症 頸椎捻挫後遺症

右記の疾病に  
対する施術に  
限られます。

保険適用となる施術には**保険医の同意・再同意が必要**となります

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術は、医師が必要と認めて同意した場合に限り、健康保険の適用となります。

保険医（主治医）の診察

保険医による同意書（文書）の交付

同意書の交付後、施術を実施

※保険適用となる施術が可能な期間は6カ月です。6カ月を過ぎた場合は、保険医の再同意書（文書）の交付が必要です。

※保険医の同意のある期間に受けた施術でも、当健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用は認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自己負担となります。

### あんま・マッサージ・指圧施術

- 対象となる症状●

筋麻痺 筋萎縮 関節拘縮 など

### 申請方法 償還払い▶患者が施術所で全額を支払い、後日当健保組合へ療養費を申請する

医療機関で鍼灸等の施術に関する  
「医師の同意書」の交付を受ける

▶ 施術を  
受ける

▶ 施術費用を全額支払い  
「領収書」を受領する

▶ 1 カ月単位で「療養費支給申請書」を申請する  
※施術者に施術内容の証明を記入してもらってください。 ※医師の同意書、領収書等の添付が必要です。

当健保組合にて審査の上、支給決定を行います。

- 内容確認等のため、決定は最短で施術月から3 カ月以降となります。
- 審査の結果により、一部または全額不支給となる場合がございます。



## 「糖尿病重症化予防事業」のご案内



当健保では、職場検診時の採血結果（HbA1cが6.0以上）で、糖尿病リスクのある方を対象として、フリースタイルリブレという医療機器にて血糖値の変動を確認していただく保健事業を実施しております。

生活上での血糖値スパイク<sup>※</sup>を可視化できますので、食後や運動後などの状態を知ることができます。また、専用アプリを通じて管理栄養士のアドバイスを受けることも可能ですので、食事内容の見直しも可能です。

HbA1cが高値（6.0以上）となっている方は、ぜひ参加をご検討ください。

なお、本事業の対象となる方については、健保にて検診データから抽出を行い、後日健保よりご連絡いたします。

※血糖値スパイクとは食後30～90分の間に血糖値が140mg/dL以上に上昇し、その後急降下する現象

### 〈糖尿病重症化予防事業 実施要項〉

- **申込期間** 11月10日～12月7日（予定）
- **申込方法** マイヘルスウェブにて（健保HP内）
- **事業実施期間** 1月12日～2月15日のうち希望する2週間
- **参加費用** 5,000円（委託先のサイトで各自決済いただきます。要クレジットカード）
- **対象者** HbA1cの数値が6.0以上で、医療機関で治療を受けていない方  
※すでに糖尿病の治療を受けている方については参加をご遠慮ください。未治療や治療中断された方、あるいは予備群となる可能性がある方を優先いたします。  
※ベースメーカーを装着されている方のご参加はできません。
- **費用補助あり** 一定の条件をクリアされている方は、後日参加費用全額を補助いたします  
※詳細は当健保ホームページをご確認ください。

## 令和8年4月分から「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。



### 支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

### 支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増え続けることはありません。

なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

### 負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。支援金率0.3%と仮定すると、標準報酬月額47万円の方の場合、月700円程度となる見込みです。

#### 1人当たり負担額のイメージ

例）標準報酬月額47万円・支援金率0.3%（仮定）・折半負担の場合  
 $47万円 \times 0.3\% = 1,410円/月$   
（事業主負担705円：被保険者負担705円）

## 例年に引き続きインフルエンザ予防接種費用の補助を行います

年間を通して新型コロナウイルス感染症を始めとした、様々な感染症が流行しておりますが、複合的な感染リスクをさげるためにも可能なところから感染対策を行いましょう。

### 〈インフルエンザ補助金実施要項〉

- **補助対象期間** 令和7年10月1日～12月31日（接種日）
- **申請期間** 令和7年10月1日～令和8年1月31日
- **補助額** 接種回数に関係なく1人につき3,000円
- **補助対象** 加入者全員（本人及び家族）

例年、申請内容に不備がある方について、差戻しになるケースが散見されます。不備連絡はマイヘルスウェブに登録のメールアドレスあて送信いたしますので、内容ご確認のうえ再申請をお願いいたします。再申請がない場合は補助金を支給いたしませんので、ご注意ください。

補助事業の詳細は、当健保ホームページをご確認ください。

## 扶養資格審査へのご協力をお願いいたします

年1回の扶養資格審査は医療保険者の実施義務事項となっており、当健保では毎年19歳以上の被扶養者を対象に審査を実施しております。

本審査では、対象者の年間収入額などを確認し、扶養資格の継続可否を判断いたします。本来扶養資格のない方を認定し続けることは、不必要な支出を招き、皆様から納付いただく保険料が増大し、ひいては当健保の財政に影響が及ぶ可能性があることから、も家族の扶養状況が変わった方は扶養削除の手続きをお忘れなくお願いいたします。

なお、本年度から審査方法を変更致しましたので、例年とは異なる書類の提出をお願いしている場合がございます。大変お手数をおかけいたしますが、ご対応のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

## 住所変更手続はお早めに

令和7年8月以降、事務取扱の変更により健保から直接被保険者の方に通知をする場合がございます。住民票住所や現住所の変更がございましたら、速やかに所属事業所へ手続きをお願いいたします。

なお、変更された内容が当健保で更新するまで最短で1カ月ほど要しますので、あわせて郵便局へ転送届などの提出をお願いいたします。（タイミングにより旧住所に発送してしまう可能性があります）

住所変更の方法については、各事業主にお問い合わせください。

## 令和7年8月より一部の申請書提出先が変更になります

- **健康保険限度額適用認定申請書**
- **出産育児一時金（本人・家族）**
- **任意継続被保険者資格取得申請書**  
の3種類は、令和7年8月より提出方法が変更になっております。  
（旧）事業所経由健保  
（新）健康保険組合へ直接提出（郵送または社内便）  
【郵送の場合】 108-8410 東京都港区芝浦3-1-21 25階  
（郵便代は被保険者の方がご負担ください）  
【社内便記載方法】 田町 健康保険組合

- **健康保険限度額適用認定申請書**  
申請内容を確認のうえ、「健康保険限度額適用認定証」を発行し、申請書に記載のある住所（現住所）に返送いたします。お急ぎの場合であっても速達などの取扱はいたしませんので、予めご承知おきください。

なお、マイナ保険証をご利用いただくことにより本申請は不要となりますので、極力マイナ保険証のご利用をお願いいたします。

- **出産育児一時金（本人・家族）**  
医師等による証明欄の記載をご確認のうえ、申請をお願いいたします。  
【提出期限】 毎月23日までに健保必着  
【給付金支給日】 翌月19日に所属事業所（会社）へ支給  
支払日については、各事業所の健康保険担当部署にご確認ください。  
なお、弊健保休業日が提出期限と重なる場合には、前倒しといたしますので、余裕をもって申請をお願いいたします。

- **任意継続被保険者資格取得申請書**  
退職などにより現在の健康保険の資格を喪失される場合、喪失後2年間に限り当健保の資格を継続することができます。（あくまでも任意ですので、加入の可否についてはご検討ください。）  
加入を希望される場合には、本申請書を作成のうえ、健保にお送りください。  
【提出期限】 資格喪失（退職）後20日以内

任継加入についてのご案内



## スポーツクラブのご案内 ～ワンコインでスポーツクラブをご利用できます！～

当組合では被保険者・被扶養者のみなさまのリフレッシュや健康保持増進にお役立ていただくため、スポーツクラブ4社と契約をしております。

利用料は1回ワンコイン！のため、手軽にご利用いただけます。



### 契約スポーツクラブ

- ・セントラルスポーツ
- ・コナミスポーツ
- ・アクトス
- ・ルネサンス

### 補助対象者

当組合に加入の被保険者と  
16歳以上の被扶養者  
(アクトスのみ18歳以上)

### 利用料

1回の利用につき1人500円  
(利用回数制限なし)

### 詳しい利用方法



## 保養施設のご案内 行楽の季節に、京都加茂川荘、飛騨高山荘をご利用ください



京都加茂川荘

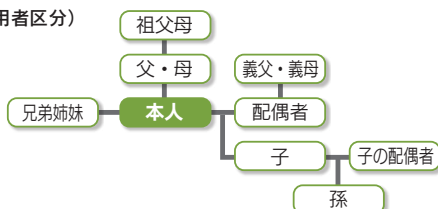


飛騨高山荘

利用料金（消費税別）1泊朝食付（1名につき）7,000円

※朝食を希望されない場合は6,000円/1泊/1名。

（利用者区分）



※利用区分：本人または被扶養者が同行した場合上記の範囲を組合員扱いとする。それ以外は一般者扱いとする。

申込方法

① 予約受付は、利用日の2カ月前の1日より（先着順）

② 申込みは、下記QRコードからオンライン予約をいただくか、予約センターへ連絡し、利用確認を受けてご利用ください。

〈オンライン予約〉

京都加茂川荘



飛騨高山荘



〈予約センター〉

TEL.050-3310-5972（月・水・金 11:00～17:00）

※京都加茂川荘・飛騨高山荘 共通

詳細はこちら



## “歩き”時間帯編 ちょっと習慣

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに！  
すこやかな毎日を送るのに役立つ“歩き”のコツをご紹介します。

### 朝、昼、夜 それぞれのメリットを知ろう！

ウォーキングは比較的手軽な運動なので、習慣化したり、機会を増やしたりすれば、健康維持に役立ちます。ウォーキングを行う時間帯によってメリットは異なるので、自分の生活リズムに合わせて、実行しやすい時間帯を選びましょう。とはいえ、時間を決めてもこだわりすぎず、無理なく続けられるようにすることが肝心です。



### 朝歩けば、体も気持ちもスッキリ！

朝食後30分～1時間後に歩くことで、その日1日の血糖値上昇を抑えられるといわれています。また、朝日を浴びると「幸せホルモン」であるセロトニンが分泌されるため、気持ちがおだやかになります。通勤時などを利用してウォーキングに取り組みましょう。



ここが実践のコツ！

### 昼と夜は、食後のタイミングで

食後30分～1時間後のウォーキングは血糖値の上昇を抑えてくれるため、脂肪が付きにくくなります。ランチや夕食後のウォーキングは、体型維持や肥満予防に効果的です。



## 今だから食べたい旬の食材

悪玉コレステロールを低下させてくれる



牡蠣

これから旬を迎える牡蠣。牛乳のように栄養豊富であることから、「海のミルク」とも呼ばれています。そんな牡蠣には鉄分や亜鉛などのミネラルのほか、ビタミンB群やグリコーゲンなどの栄養が豊富に含まれています。

なかでも注目したいのがタウリンという成分。タウリンはアミノ酸の一種で、スタミナ増強や疲労回復に効果があるとされ、悪玉コレステロールを低下させる作用があることもわかっています。

おすすめのレシピはコレ！

### 牡蠣としめじのホイル焼き

〈材料・2人分〉

牡蠣……8～10個くらい  
長ネギ……1/2本  
しめじ……1/2株  
酒………大さじ2  
塩………少々

〈作り方〉

- ① 牡蠣を流水で洗い、水気を切る。
- ② 長ネギは斜め切りに、しめじは小房に分ける。
- ③ アルミホイルにしめじ、牡蠣、長ネギの順に重ねて入れ、酒と塩をふる。
- ④ アルミホイルを中心に向かって縦に折り、包んで閉じる。
- ⑤ 魚焼きグリル、またはオーブントースターで15～20分焼く。
- ⑥ アルミホイルを広げて、好みでポン酢またはしょうゆ、レモン汁などをかけていただく。



# 令和7(2025)年度 健保イベントカレンダー

	インセンティブ事業	保 健 事 業
4月		○健保ニュース（春） ヘリコバクター ピロリ抗体検査
5月	Fitbit申込（新規1回目）	特定健診・特定保健指導 （任継・被扶養者）
6月		SASスクリーニング検査
7月	Fitbit申込（3年更新）	
8月		郵送検診
9月		インフルエンザ 予防接種費用補助
10月	Fitbit申込（新規2回目）	○健保ニュース（秋）
11月		
12月		糖尿病重症化予防事業 不妊治療費用補助事業
1月		
2月		
3月	○成果型・参加型ポイント付与	
通年	○努力型ポイント付与（毎月10日）	○ピロリ菌除菌治療費用補助 ○CPAP給付事業 ○スポーツクラブ利用補助 ○人間ドック・脳ドック・婦人科検診受診補助 ○扶養資格審査

このカレンダーは目安です。変更する場合がありますので、詳細は健保ホームページにてご確認ください。

## けんぽのキホン（第3版）を発行いたしました

三菱自動車健康保険組合の事業内容をまとめた「けんぽのキホン」（第3版）を発行しました。

初めて当健保に加入された方や、事業内容をご存じない方はぜひご一読ください。

なお、冊子での配布は新入社員のみとさせていただきますので、ご覧になりたい方は当健保のホームページにてPDFをご覧ください。（必要であれば印刷していただいても結構です）

