



マイナ保険証の準備はお済みですか？

2024年12月2日から、**従来の保険証は発行されなくなりました**

でも2025年12月1日までは、今持っている保険証は使えますよね？

使えますが、紛失や氏名変更、転職などで再発行はされません。**便利なマイナ保険証の利用をお勧めします**

そうですね！マイナ保険証にはどのようなメリットがあるのですか？

マイナ保険証 どんないいことがあるの？

医師等が薬や特定健診情報を確認できるので、**データに基づいたよりよい医療が受けられる！**
※患者の同意が必要です。

マイナポータルなら医療費通知情報が自動入力され、**医療費控除が簡単に！**

限度額適用認定証がなくても、高額な医療を受けた際に**窓口負担が軽減される！**

薬剤情報の確認ができることで

- ① 救急隊が救急時に対応しやすくなる
- ② 災害時の避難時にも役立つ

就職・転職後も健康保険証としてずっと使える！
※健保組合への届出は必要です。

薬や特定健診情報をマイナポータルで確認できる！

マイナ保険証の使い方について確認しましょう！

※マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーのみで漏洩することはありません。

次ページへ

2025年12月2日以降

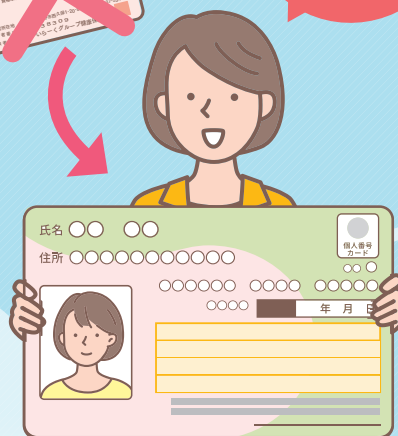
プラスチック保険証は 使用できなくなります

プラスチックの保険証は、2024年12月1日までで発行が終了し、**2025年12月2日以降は完全に使用できなくなります。**

今後は、マイナ保険証など、ご自身の状況に応じた受診方法を選ぶ必要があります。

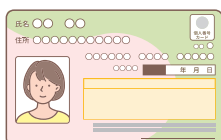
下記のチャートを参考に、適切な受診方法をご確認ください。

マイナ
保険証に
切り替えき！



START

マイナンバー
カードを
持っている



はい
(持っている)

保険証の
利用登録を
している

はい
(利用登録をしている)

A

いいえ
(利用登録をしていない)

B

いいえ
(持っていない)

当健保の
保険証を
持っている

はい
(持っている)

C

いいえ
(持っていたが紛失や氏名変更
した/2024年12月以降加入
のため交付されていない)

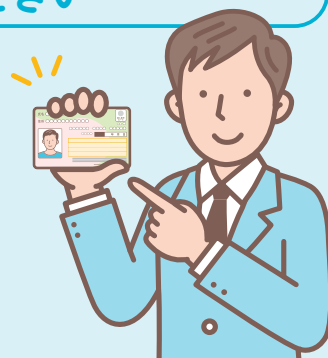
D

マイナンバーの提出にご協力ください

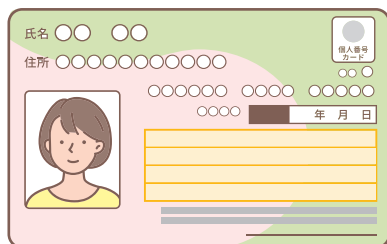
医療機関では、マイナ保険証の利用時だけでなく、従来の保険証を提示した場合でも、オンラインで加入資格を確認する「オンライン資格確認」を導入しています。

しかし、**健保組合にマイナンバーが提出されていないと、この確認が行えず、受付に時間がかかるなどの不都合が生じることがあります。**

スムーズな手続きのためにも、当健保への加入時には、マイナンバーを会社へ提出(原則 SmartHR での申請)していただくようお願いいたします。



A マイナ保険証



今後は、マイナ保険証による受診が基本となります。マイナ保険証が使えない医療機関を受診するときは、「マイナ保険証+資格情報のお知らせのセット」で受診できます。

マイナ保険証+資格情報のお知らせのセット



「資格情報のお知らせ」は資格取得時に交付します。マイナンバーの提出が遅れた方はマイナンバーの提出後に配信されます。今後、被保険者等記号・番号は「資格情報のお知らせ」をご確認ください。KOSMO Web またはマイナポータルからダウンロード可能です。

資格情報のお知らせの取得方法

※① or ②の方法でダウンロードして、医療機関では画面提示すればいいので、紙を持ち歩かなくてOK

1 KOSMO Web からダウンロード

操作方法

当健保組合HPのKOSMO Web (ログイン)

- ▶「資格情報のお知らせ」
- ▶MY HEALTH WEB
- ▶「資格情報のお知らせ」
- ▶生年月日認証 (送信)
- ▶PDFをダウンロード



2 マイナポータル からダウンロード

操作方法

- スマートフォンアプリのマイナポータル (ログイン)
- ▶「健康保険証」
- ▶「資格情報をPDFで保存」
- ▶ダウンロード



B 利用登録をしてマイナ保険証を使用

今後はマイナ保険証での受診が基本となりますので、お早めに利用登録をお願いします。

保険証利用の登録はここです



受付時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー



スマホで簡単!

マイナポータル



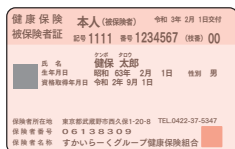
セブン銀行 ATM



利用登録方法の詳細はこちら

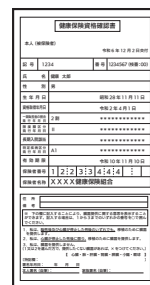
C プラスチック保険証

現在お持ちのプラスチック保険証は経過措置期間中(2025年12月1日まで)は利用可ですが、それ以後は使用できなくなります。



D 資格確認書

2024年12月2日以降に当健保に加入した場合で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。有効期限が設定され更新の必要があるなど一定の制限があります。



2025年12月1日の1カ月くらい前までに、マイナ保険証をご準備することをお勧めします!

①申請 ※以下から選択



スマホから パソコンから
オンライン申請



証明写真機から



郵送

②受け取り



①ハガキが届く
②受け取りに行く

③保険証利用登録

上記Bを参考に登録してください。

準備はお早めに!



マイナンバーカード総合サイト

健康サポートプログラム (特定保健指導) で将来の健康づくりを!



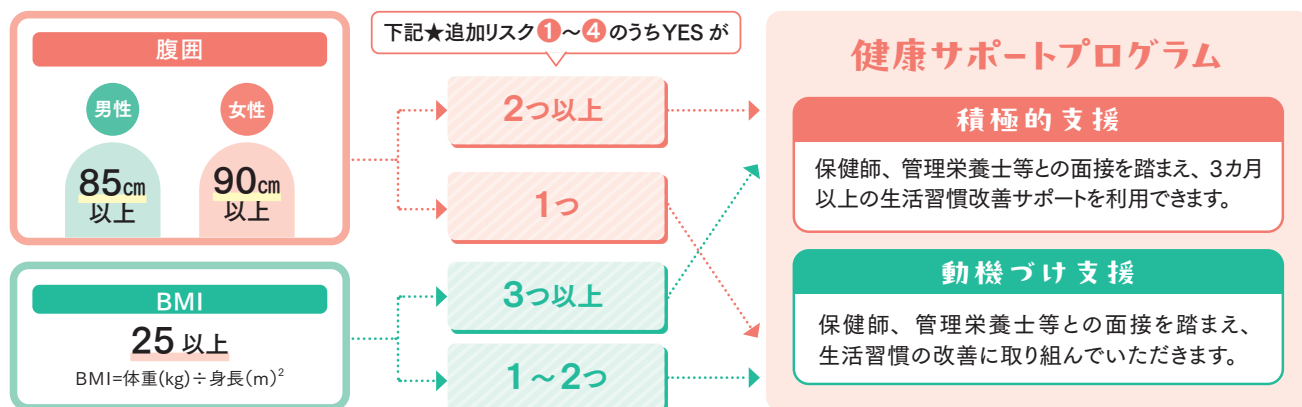
自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドをしてしまった経験はありませんか?
健康サポートプログラムでは、国家資格を持ったプロのサポートのもとで、
効果的な健康づくりに取り組みます。

❖ 健康診断の結果から対象者が決まる

40歳～74歳の方で、メタボリックシンドロームの改善によって病気の予防効果が期待できる方が対象です。具体的には、次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」または「動機づけ支援」の健康サポートプログラムの対象者となります。



健康サポートプログラム対象者の判定基準



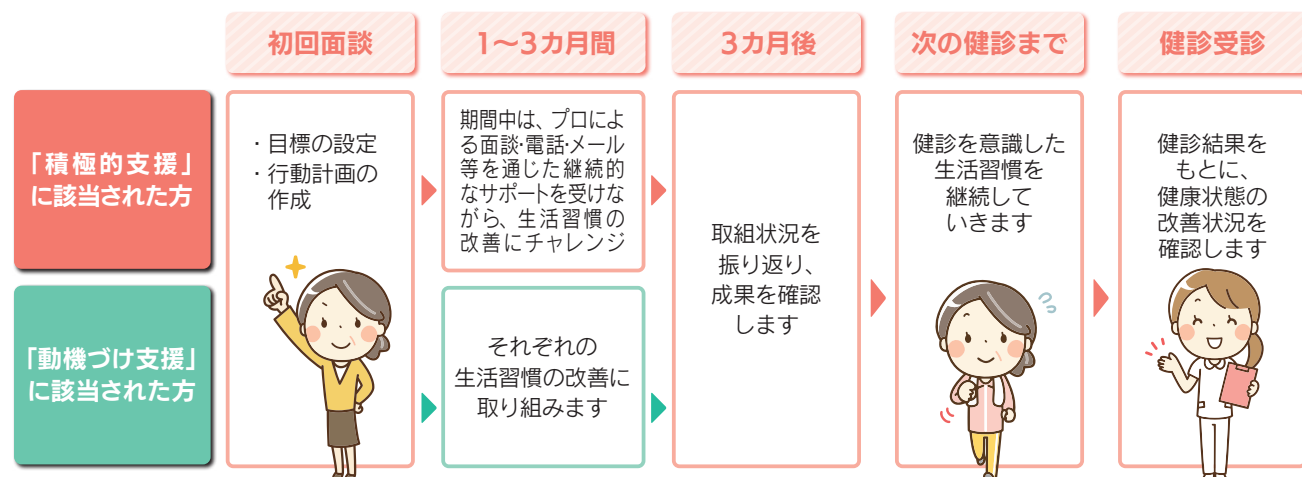
★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ③ 空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする



❖ 健康サポートプログラムの流れ (一例です)



❖ 生活習慣の改善につながる4つの特徴

1

医師・保健師・管理栄養士など、健康づくりのプロが相談に応じてくれる！



2

プロに相談しながら健康状態やライフスタイルに合った具体的な行動目標を決められる！



3

プロのサポートがあるから、モチベーションが保ちやすい！



4

プログラム参加中に困ったことがあればプロに相談できる！



放置すると大変なことに…

健康サポートプログラムを 受けないと、メタボまっしぐら!?



健康サポートプログラムに該当した人はメタボのリスクが高く、このままの生活を続けていると、メタボが進行して生活習慣病を発症してしまいます。健康サポートプログラムは健康を取り戻すためのチャンスです。通知が届いたら必ずご参加ください！

食べすぎ・運動不足などの不規則な生活習慣を続けると…

内臓脂肪の蓄積
(内臓脂肪型肥満)



右のうち、
2つ以上
当てはまる

脂質異常

高血圧

高血糖

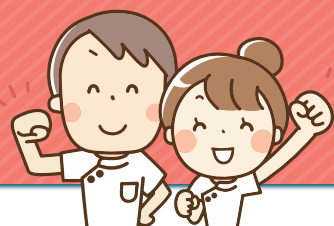


メタボ



健康サポート
プログラムを
受けて進行をSTOP！

プロのアドバイスのもと食事・運動・睡眠などの生活習慣に取り組み、健康を維持！



健康サポート
プログラムを
受けずにそのまま
放置すると…

動脈硬化
が進行



心臓病・脳卒中・糖尿病
(失明・腎不全などの合併症) などの発症



生活機能の低下・要介護
状態、死亡するケースも



健康サポートプログラムQ&A

(特定保健指導)



Q 費用はかかりますか？

A 無料です！

当健保の加入者で、健康サポートプログラムの対象者と判定された方は無料で受けられます。



Q どうやって申し込めばいいの？

A ご案内をご確認ください。

対象者には当健保から文書などでご案内します。



Q どんなメリットがありますか？

A 専門家が健康づくりをサポートします！

保健師・管理栄養士などがあなたの生活習慣改善を応援します。詳しくはP4-5をご覧ください。



Q 忙しくて時間がとれないかも…

A ご安心ください！

無理のないスケジュールで、目標や方法もライフスタイルに合わせて個別に設定します。



Q 自覚症状がないので、受けなくても大丈夫？

A いいえ、今がチャンスです！

症状が出る前の予防がとても大切。将来の健康のために、今始めましょう。



Q 受けるタイミングはいつがいいの？

A できるだけ早く受けてください！

健康サポートプログラムの対象となった方は、現在の生活を続けていると生活習慣病（糖尿病・高血圧など）を発症する可能性が非常に高い状態です。できるだけ早めに生活習慣を変えることで、将来の健康を守りましょう。

Q どこで受けられるの？

A 面談場所や方法はご案内をご確認ください。

対面や電話、オンラインなど、参加方法をお選びいただけます。



Q 健診結果が届いたら、誰でも受けられるの？

A 対象者のみです。

対象の方には、当健保から通知をお送りします。



健康サポートプログラム体験談

健康サポートプログラム（特定保健指導）で気づいた生活習慣の大切さ

～続けてわかった、私なりの健康習慣～

過去にも減量は取り組んでみたものの、リバウンドの日々…。しかし、肥満はさまざまな病気のリスクになることを知り、年齢的なことも考え、本気で減量に取り組もうと決めました。

まずは食べる量を少しずつ減らしました。外食では大盛りや替え玉の注文を控え、食べ放題に行くのをやめました。昼食はお弁当を持参して、決まった量だけを食べるようにしました。飲酒については、飲むとおつまみを食べてしまうため、控えるようにしました。

休日の買い物は、1 駅先のスーパーまで歩く習慣をつけました。また、時間を見つけて登山やロードバイクで体を動かすようにしました。開始して3 カ月頃から体重が減り始め、翌年の健診結果では、体重・腹囲だけでなく、他の項目の数値まで下がりました。

年齢が上がると減量することが難しくなってきますが、無理なく継続できたことが結果に繋がったと思っています。

営業管理チーム リーダー
古嶋 信隆さん



Before



After

忙しい人ほど**早め**の**健診予約**がおすすめです！

秋の総合健診 人間ドックが始まります

詳しくは会社の通知、
ご自宅に送られた書類、
健保ホームページを
ご確認ください



受診期間

2025年 **8月1日(金)～11月30日(日)**

※12月は救済措置期間となります。急な体調不良など、やむを得ない理由で
予約変更する場合の救済期間として12月中も受診可能です。

契約医療機関
一覧表はこちら



婦人科検査(オプション)は
無料で追加できます※

※契約医療機関以外の場合、
上限額があります。

秋期総合健診

対象者

被保険者・被扶養者

受診者負担額※

(契約医療機関)

被保険者……………0円
被扶養者……………1,000円

POINT

秋期総合健診・人間ドック
いずれかの健診を
期間内に1回のみ
ご受診いただけます。



人間ドック

対象者

社会保険資格取得後6カ月
以上経過した35歳以上の
被保険者・被扶養者

受診者負担額※

(契約医療機関)

被保険者……………5,000円
被扶養者
[40歳以上……………5,000円
[35～39歳……………10,000円

※やむを得ず契約医療機関以外で受診する
場合は、別途、補助金の支給となります。

※任意継続の方は一部負担金は異なります。
詳しくは別紙『秋の健診が始まります』
『家族健診が始まります』をご覧ください。

当健保の 健診を受ける メリットは？

初期段階では自覚
症状がほとんどない
生活習慣病を早期
に発見し、芽を
摘むことができる！

毎年受診すること
で、健康状態を数
値で確認でき、体
の経年変化を把握
しやすい！

当健保加入者は、
一般的な受診費用
(相場)よりも少
ない自己負担で
受診できる！

参考 一般的な受診費用 (相場)

秋の総合健診▶約1万円
人間ドック▶約3万～4万円



二次検査・要精密検査に該当した方は**必ず医療機関を受診しましょう**



秋期総合健診・人間ドックを受診される方へ

「予約が確認できない」「予約はしたものの会社への報告を忘れていたため、受診前に受診票が
届かない」など、医療機関にご迷惑をかけるケースが**年間約850件**発生しています。

1 「すかいらーくグループの健診」
を希望することを電話予約時
に必ず伝えてください

2 電話で日程を予約したら、
速やかにご本人が会社へ
報告してください

3 受診される医療機関から
届く案内や注意事項を必
ず確認してください

必ず報告！必ず連絡！

お願い
いたし
ます！



健康保険は 正しく使いましょう！

接骨院（整骨院）にかかるとき

接骨院（整骨院）で、健康保険が使えるのは限られたケースだけだということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。

健康保険が 使える場合と 使えない場合

※仕事や通勤途上のケガは労災保険の適用となり、健康保険は使えません。

健康保険が**使える**

外傷性が明らかで、慢性的（3カ月以上）な状態に至っていない以下のもの

骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。



健康保険が**使えない**

全額自己負担に！

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期（慢性的となっている）の施術



どのくらい通っていますか？

接骨院（整骨院）では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行います。病院ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられますので不調の原因を確かめるためにも、医療機関の受診をおすすめします。

※長期にわたって（慢性的となっている）施術を受けている方へは、健保組合から照会が行われます。

領収書・明細書をもらいましょう

領収書・明細書は**必ず**受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は健保組合にご連絡ください。



療養費支給申請書に署名する際はよく確認を

接骨院（整骨院）が患者に代わり健保組合に請求する「受領委任払い」は、健康保険を使って施術を受けた後、患者が「療養費支給申請書」に署名することで、窓口での支払いが一部負担（現役は原則3割）となる支払方法です。療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに健保組合へ申請されるものなので、よく確認したうえで筆で署名するようにしてください。



しっかり確認を！

通勤途上のケガや業務が原因の病気やケガは健康保険が使えません

速やかに会社の労災担当へ状況を報告しましょう。健康保険は、上記に該当しない病気やケガでしか使用できません。



労災保険の手続きが必要です

相手（第三者）のいるケガは健保組合へ連絡してください

交通事故など、相手（第三者）の行為によりケガをした場合、その医療費は加害者が負担します。健康保険を使って一時的に治療費を立替える場合は、必ず届出が必要です。



⚠ 健保組合より**照会文書**を送る場合があります。文書が届いたら**必ず返送してください**。

Kenpo Information

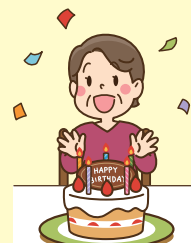
退職や雇用契約を変更する方へ

退職や雇用契約変更により健康保険の資格がなくなる場合は、資格喪失日を自分で確認し、速やかに次の健康保険への切り替えをしてください。**資格がなくなってから当組合の健康保険を使用した場合、医療費を返還していただきます。**



64歳の従業員の方へ

65歳になると、退職や雇用契約変更により一部の方を除いて今までの健康保険が使えなくなります。左記と同様に資格喪失日を早めに確認し、健康保険の切り替えが遅れないようにしてください。



健康保険の被扶養者 からはずれるとき、 必ず届け出を！



被扶養者からはずれるのはどんなとき？

手続きを忘れると、資格がうまくつながらず不便・不利益が生じることがありますのでご注意ください。

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった。



パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者になる

- 1 週の所定労働時間が20 時間以上
- 2 賃金月額が88,000円(年収106万円)※以上
※残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金
- 3 雇用期間が2カ月以上見込まれる
- 4 学生でない
- 5 職場が以下のいずれかに該当
①従業員が51人以上
②従業員が50人以下、
社会保険の加入について労使合意を行っている



失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の失業給付金を受給ようになった、または被保険者の収入の1/2以上の失業給付金を受給ようになった。



収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
 - 年収が130万円未満であっても、月収が108,333円※を超える。
 - 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった(原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる)。
- ※ 60歳以上または障害がある場合は、老齢年金、障害年金、遺族年金を含み年収180万円(月収15万円)以上。



仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入を下回ったときなど。



健康保険被扶養者確認調書について

今年も8月～10月頃に実施いたしますので、書類が届いた方は提出期限までに必ずご提出ください。皆様のご理解、ご協力をお願いします。



書類をご提出いただけない場合は、被扶養者の要件を満たしていても被扶養者資格がなくなりますのでご注意ください。(書類をご提出いただいても、調査の結果、資格がなくなることがあります)



健保ホームページ「家族の加入」の内容を
あわせてご覧ください。



すかいらーく健保

検索

2025年6月より

加入者専用サイトを開設!!

ログイン方法はとっても簡単!

当健保 HP のトップページ右上にある【加入者専用サイト】をクリックし、ID とパスワードを入力してください。

ID

パスワード



▲パソコン版



▲スマホ版



こんなサービスが利用できます!

1 女性の健康・育児相談窓口

2025年6月～

自宅から小児科医、産婦人科医、助産師に無料でご相談いただけます。



産婦人科オンライン

産婦人科医・助産師が対応

更年期症状、生理前のイライラなど、女性特有のお悩みを気軽に相談

公式 LINE



@sanfujinkaonline



小児科オンライン

小児科医が対応

うんちの色や湿疹など、お子さまの体調に関するお悩みに

公式 LINE



@syounikaonline

毎日24時間
受付中!

「ちょっと気になる」
「相談したい」に
寄り添う安心の窓口。
無料で利用できます!

動画通話

チャット

メール

会員登録の流れ

LINE 公式アカウント（上記）をお友達追加

- ▶ サイトで「会員登録」を選択
- ▶ メールアドレスを入力・認証
- ▶ 氏名・郵便番号など必要情報を入力

※ 同じ ID で産婦人科・小児科の両サービスを利用可能です。

※ LINE アカウントをお持ちでない方は、右記のサイトより会員登録をお願いします。

会員登録に必要な合言葉



産婦人科
オンライン



小児科
オンライン

2 すかいらーくグループ健康相談

24時間365日対応の電話相談サービス。健康・医療・育児・介護・メンタルの悩みまで、専門スタッフが対応します。

0120-



無料

このほかにも、動画閲覧機能など役立つ情報が充実!

感染を拡げないために、一人ひとりができること

みんなで防ごう！ インフルエンザ

日本では例年、インフルエンザは12月～4月頃に流行し、1月下旬～3月上旬に流行のピークを迎えます。感染を防ぐには、正しい知識と早めの対策が大切です。自分や家族、まわりの人を守るためにも、できることから始めましょう。



❗ なぜとインフルエンザの違い

	なぜ	インフルエンザ
流行期	年中発症	12月～4月頃（1月下旬～3月上旬がピーク）
進行	ゆるやか	急激（高熱・関節痛など）
熱	37～38℃	38℃以上が急に出る
主な症状	くしゃみ、鼻水、喉の痛みなど	高熱、頭痛、関節痛、倦怠感など



こんな症状が出たら要注意！

感染経路を断つ！

インフルエンザ流行期に気をつけたいポイント

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染（咳・くしゃみなど）と接触感染（ドアノブ・つり革など）です。日常生活の中でできる下記の対策を徹底しましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスク・ハンカチ・袖などで口元を覆いましょう。



手洗いの徹底

外出後や食事前など、こまめに手洗いを。手指消毒の併用も効果的です。



換気と湿度の管理

部屋の換気をこまめに行い、湿度は50～60%を保ちましょう。



規則正しい生活

栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をこころがけ、免疫力を高めましょう。



ワクチン接種

発病の可能性を減らしたり、重症化や合併症を予防する効果が期待できます。



❗ 予防接種のスケジュール目安

ワクチン接種後、効果が出るまで約2週間かかり、その効果は約5カ月間続くとされています。流行期に備え、10月から12月中旬までに接種を終えるのが目安です。



接種費用を補助します！



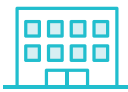
- 対象者：接種日に当健保の加入資格がある方
- 補助内容：10月1日～翌年1月31日の間に接種したインフルエンザワクチンについて、上限2,000円まで補助します！

▶詳しくは、当健保ホームページまたは9月中旬以降に配信される通達文書をご確認ください。申請は、10月以降、KOSMO Web から手続き可能です。



健保の財政状況

事業概況 [2025年(令和7年)3月31日現在]

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被扶養者数
 6事業所	 19,337人 男性 8,125人 女性 11,212人	 252,641円 男性 319,245円 女性 204,375円	 5,442人 (扶養率0.28) 男性 2,123人 女性 3,319人

2024年度(令和6年度) 決算見込みのお知らせ

一般勘定(健康保険)

収入

収入合計
7,216,887千円

保険料
6,808,987千円

調整保険料
71,272千円

その他
336,628千円

支出

支出合計
6,640,214千円

保険給付費
3,451,740千円

法定給付費
3,406,438千円

付加給付費
45,302千円

事務費
132,190千円

保健事業費
352,576千円

財政調整事業拠出金
71,272千円

その他
4,342千円

介護勘定(介護保険)

収入

科目	金額(千円)
介護保険収入など	1,323,888
合計	1,323,888

支出

科目	金額(千円)
介護納付金など	722,312
合計	722,312

2025年度(令和7年度) 予算のお知らせ [2月17日の第81回組合会にて承認]

一般勘定(健康保険)

収入

保険料
7,096,000千円

調整保険料
69,676千円

その他
303,356千円

予算合計
7,469,032千円

保険給付費
3,849,263千円

法定給付費
3,794,956千円

付加給付費
54,307千円

支出

事務費
129,629千円

納付金
2,252,543千円

前期高齢者納付金
766,526千円

後期高齢者支援金
1,486,015千円

病床転換支援金
1千円

流行初期医療確保拠出金
1千円

保健事業費
443,236千円

財政調整事業拠出金
69,677千円

その他
724,684千円

保険料率が 変わりました

▶一般保険料率

110/1000(据置き)

▶介護保険料率

10/1000(▲10/1000)

※2025年(令和7年)3月1日より実施

公告

264 資格確認書管理規程制定に関する公告
265 互選議員補欠選挙に関する公告
266 互選議員の立候補の公告
267 投票による選挙を行わない公告
268 互選議員の当選に関する公告
269 互選議員の就職に関する公告
270 互選理事の立候補の公告
271 投票による選挙を行わない公告
272 互選理事の就職に関する公告
273 選定議員就職に関する公告

274 選定理事の立候補の公告
275 投票による選挙を行わない公告
276 選定理事の就職に関する公告
277 令和7年度平均標準報酬月額に関する公告
278 選定議員就職に関する公告
279 疾病予防・保健事業利用規程の改訂に関する公告
280 互選議員補欠選挙に関する公告
281 互選議員の立候補の公告
282 投票による選挙を行わない公告
283 互選議員の当選に関する公告

284 互選議員の就職に関する公告
285 互選理事の立候補の公告
286 投票による選挙を行わない公告
287 互選理事の就職に関する公告
288 選定議員就職に関する公告
289 選定理事の立候補の公告
290 投票による選挙を行わない公告
291 選定理事の就職に関する公告