

健康・体力づくりに役立つ情報誌

ユアサ

2025 保存版

けんぽだより

YUASA Health Insurance Association



青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山／提供：アマナ

ユアサ健康保険組合

2025年度予算は高齢者医療への 拠出金の増大で大幅赤字

医療費適正化と保健事業の積極推進に取り組みます

予算のポイント



- 保険料率は一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げ
今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になると思われます。
- 高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫
高齢者医療への拠出金は、11億52百万円となり、総支出に占める拠出金の割合は45.8%と非常に大きく、健保財政を圧迫しています。
- 積極的な疾病予防事業で保険給付費を削減
特定健診や特定保健指導などの疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。

ユアサ健康保険組合の2025年度予算案が、去る2月26日開催の第226回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

2025年度の予算は、収入総額22億3千9百万円、支出総額25億1千7百万円、差引▲2億7千8百万円の大幅赤字予算となりました。収入の多くは皆さまと事業主（会社）に納めていただく保険料収入で、収入全体の97.3%を占めております。

一方、支出は皆さまが病院にかかったときの医療費や出産にかかる給付金などを合わせた保険給付費が、11億3千7百万円、ユアサ健康保険組合加入者に直接関わらない、国民健康保険および後期高齢者医療制度加入の65歳以上の高齢者医療への拠出金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金）が支出全体の45.8%と高い比率を占める11億5千2百万円と非常に大きな金額となっています。特にこのうち前期高齢者納付金が前年度に比べ+2億3千4百万円と大きく増加しました。この高齢者医療への拠出金の仕組みおよび大きく伸びた要因につきましては4～5ページで詳しく説明しております。

保険給付費につきましては医療の高度化と高額薬剤の保険適用承認、患者の高齢化により2024年度は1人当たり保険給付費が105%という大きな伸びが見込まれ、2025年度予算にも織り込みました。

この保険給付費と高齢者医療への拠出金の伸びは、保険料収入の伸びを大きく上回るペースで増加傾向にあり、健保財政を圧迫し、今後も厳しい状況が続くものと思われます。

このような中、政府は、持続可能な社会保障制度の構築を目指して、今後も健康保険組合への負担増を課してくるものと思われます。

また、2024年12月2日に、今までの「健康保険証」の新規発行を廃止し、健康保険組合には「加入者への「マイナ保険証」の普及活動および医療機関での利用率向上の指示を継続発信してきております。

健康保険組合としては、国の指示に従いこの「マイナ保険証」の普及、利用促進に向け活動を行ってまいりますので、加入者の皆さまにはマイナンバーカードの取得と「マイナ保険証」としての利用登録ならびに「マイナ保険証」の利用をお願い申し上げます。

また、先に述べました高齢者医療への拠出金のうち、後期高齢者支援金はすでに総報酬割（報酬の高い健康保険組合が多く拠出する仕組み）となっており、2024年度からは前期高齢者納付金もその3分の1が加入者割から総報酬割となっております。このことは、報酬の高い健康保険組合（比較的財政状況の良い健康保険組合）から多く拠出させる仕組みであり、取れるところから取るという国の施策が顕著に表れております。

健康保険組合では、皆さまに納めていただく保険料を有効に使用し、加入者の皆さまの健康保持増進に向けた取り組みを推進してまいりたいと考えております。具体的には

- 皆さんが健康診断の受診を！
- 特に、健康保険組合補助対象のがん検診の積極的な受診を！
- 健診結果に異常のある方は速やかな精密検査を！
- 生活習慣病予防のための特定保健指導への参加を！
- ジェネリック医薬品への切り替え促進を！
- 禁煙プログラムへの参加を！
- 重症化予防事業への参加を！
- 健康ポイントウォーキングイベントへの積極的な参加を！

加入者の皆さまにおかれましては、以上に掲げた施策を始め、6ページからの保健事業一覧表に掲載しておりますこれらの事業に、積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

2025年度 収入支出予算概要

健康保険分



その他収入(2.7%)
調整保険料、
交付金・補助金収入等

Point! 一般保険料

毎月の給与と賞与から納めていただく健康保険組合の主要財源です。

収入と支出の割合

差引収支
【赤字】

一般保険料
(97.3%)

事務所費(2.9%)
保健事業費(4.6%)

保険給付費
(45.2%)

納付金・支援金
(拠出金)
(45.8%)

その他(1.5%)



Point! 保険給付費

医療費の支払や出産・傷病手当金などの給付のための費用です。

Point! 納付金・支援金 (高齢者医療への拠出金)

65～74歳の人を対象の前期高齢者医療への納付金と75歳以上の人を対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

収 入 (百万円)	
一 般 保 険 料	2,178
調 整 保 険 料	35
財政調整事業交付金※	23
特定健診・国庫補助金収入	1
法定健診受託料他	1
雑 収 入 他	1
合 計	2,239

支 出 (百万円)	
事 務 所 費	73
保 険 給 付 費	1,137
納 付 金 ・ 支 援 金	1,152
保 健 事 業 費	117
財政調整事業拠出金	35
連 合 会 費 ・ そ の 他	3
合 計	2,517

※高額な医療費に対する交付金

収 入

支 出

収入合計 2,239百万円

支出合計 2,517百万円

差引収支額 ▲278百万円

介護保険分



収 入 (百万円)	
介 護 保 険 料	277
繰入金・その他	0
合 計	277

支 出 (百万円)	
介 護 納 付 金	264
雑 収 入 他	0
合 計	264
差引収支額	13

予算編成の 基礎となった数字

- ◆平均被保険者数 3,780人
- ◆平均標準報酬月額 418,854円
- ◆健康保険料率 1,000分の87.36
(事業主 1,000分の52.68、被保険者 1,000分の34.68)

- 一般保険料率 1,000分の86.00
(事業主 1,000分の52.00、被保険者 1,000分の34.00)
- 調整保険料率 1,000分の1.36
(事業主 1,000分の0.68、被保険者 1,000分の0.68)

- ★介護保険の対象となる被保険者数 1,910人
- ★介護保険料率 1,000分の18.0
(事業主 1,000分の9.0、被保険者 1,000分の9.0)

ユアサ健康保険組合の2025年度予算の総支出25億17百万円のうち、 46%を占める高齡者医療への拠出金は 11億52百万円にも!

後期高齡者支援金 … 5億95百万円
被保険者1人当たり157千円/年

前期高齡者納付金 … 5億57百万円
被保険者1人当たり147千円/年

高齡者医療への拠出金が健保財政を圧迫

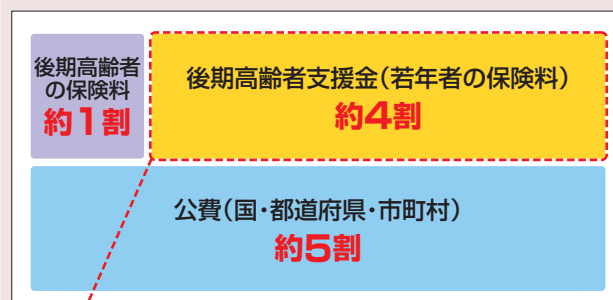
健康保険組合は、高齡者医療への拠出金を国に納めることが義務付けられています。この拠出金は、健康保険組合の大きな負担となっており、今後もますます増加することは確実です。当健康保険組合の状況を見ると、支出のうち拠出金が占める割合は46%、保険料収入に占める割合では、約53%にもなります。被保険者の方と事業主が納めている年間の1人当たり平均保険料約58万円のうち、実に30万円もの大きな額を拠出金として国に納めることとなります(令和7年度予算より)。



高齡者医療への拠出金の仕組み

拠出金は75歳以上の高齡者医療のための「後期高齡者支援金」と、65～74歳の高齡者医療のための「前期高齡者納付金」の2種類あります。

● 後期高齡者支援金(75歳以上)

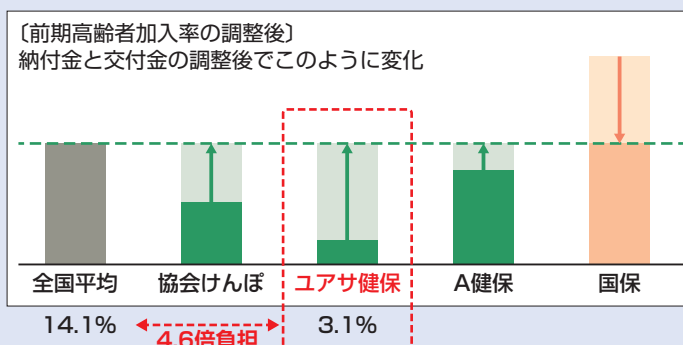


[算定方法]

- それぞれの健康保険組合の総報酬額に応じて割り当てられる(総報酬割)

- 後期高齡者支援金は健康保険組合の総報酬額によって決まるので健康保険組合の努力ではいかんともしい。

● 前期高齡者納付金(65歳以上74歳以下)



[算定方法]

- ・ 総報酬割 1/3 + 前期高齡者 1人当たり医療費換算 2/3
- ・ 自健康保険組合に全国平均並みに前期高齡者がいると見做されて計算

- 前期高齡者納付金の2/3は当健康保険組合の前期高齡者の医療費によって決まる。詳細はP5参照

これが概算・精算方式です。

当年度拠出金

= 当年度概算額

— 2年前概算額

— 2年前確定額

「2年前の実績値に国が示す伸び率を乗じて算出した当年度の値」を基に算出

「2年前の実績値」を基に算出

● 前期高齢者納付金は当健康保険組合の前期高齢者の医療費によって決まる

前期高齢者納付金の2/3は、各健康保険組合に加入している65～74歳の方々の年間医療費に基づき計算されます。

■ 健康保険組合の前期高齢者納付金の計算式

各健康保険組合に加入している
65～74歳の方の医療費合計

×

全国平均の前期高齢者加入率* (%)
各健康保険組合の前期高齢者加入率* (%)

* 加入率とは…加入者(被保険者と被扶養者の合計)のうち、65～74歳の加入者の割合。

ユアサ健康保険組合の場合 ※前期高齢者加入率→全国平均約14.1%、当健康保険組合約3.1%(令和6年度加入者調整率の積算から)

当健康保険組合に
加入されている
65～74歳の方の
医療費合計

×

14.1%

(全国平均の前期高齢者加入率)

×

諸率等

=

納付金額

3.1%

(当健康保険組合の前期高齢者加入率)



約1億円

×

4.6倍

=

約4.6億円

加入率割合分

(令和7年予算ベース)

全国の65～74歳の前期高齢者の医療費を賄うために、
当健康保険組合は、加入者の方の医療費のほかに、

4.6倍の支出を余分に
拠出していることになります。

● 65歳以上の加入者の健康がカギ

前期高齢者納付金は、各健康保険組合に加入している65～74歳の方々の年間医療費に基づき計算されますので、65歳になってから医療機関に受診・治療をすると、前期高齢者納付金の増加につながります。**健康に不安がある方は、早め早めの治療を心掛けましょう。**なにより、医療機関にかかる必要が生じる前に、日頃から健康管理をしっかり行うことが大切です。

● 治療にかかる経費の比較例(治療費総額が10,000円の場合)

※前期高齢者納付金の総額を各個人の治療費に割り振った場合の例となります。

65歳前に受診・治療した場合

〔本人負担額〕 3,000円

〔組合負担分〕 7,000円



65歳前に治療された場合、
おおよそ46,000円の経費が
軽減されることになります。

合計10,000円

65歳以降に受診・治療した場合

(前期高齢者)

3,000円 〔本人負担額〕

7,000円 〔組合負担分〕
(医療費分)

1万円の医療費のほかに、別途4.6万円
の前期高齢者納付金の負担が生じる
仕組みになっています。

46,000円 〔組合負担分〕
(納付金分)



合計56,000円

2025年度
保健事業
のご案内

加入者の皆さまの 健康をサポートします



ユアサ健康保険組合では、皆さまに心身ともに生き活きとした日々を過ごしていただけますよう、今年度もさまざまな保健事業を実施し、健康の保持・増進と疾病予防をサポートします！積極的にご活用ください。

各種健診

対象者 健診の種類	どんな健診？	誰が補助を受けられる？					備考（補助額等）
		被保険者 (本人)		被扶養者 (妻・夫) (母・姉等)		任意継続 被保険者 (本人)	
		35歳未満	35歳以上		35歳以上	35歳以上	
定期健康診断 生活習慣病予防健診 人間ドック	当健保組合が推奨する 健診項目を含む健診	—	○	—	—	—	・ 会社負担 8,000 円を超える金額のうち、 21,000 円を上限に補助
婦人科健診	・ 子宮頸がん検査 ・ 乳がん検査	○	○	—	—	—	・ 8,000 円までの実費 ・ 当健保組合の推奨項目以外は自己負担
家族健診 (巡回レディース健康診断)	当健保組合が指定する 健診項目 (婦人科含む)	—	—	○	○	○	・ 当健保組合の指定項目以外は自己負担 ・ 詳しくは 4 月下旬に受診対象者の方に 届く案内を参照
歯科健診	虫歯検査、ブラッシング 指導	○	○	—	—	—	・ 集団健診またはネットワーク健診 (個人受診は対象外)



健診の結果、対象になった方は
必ず参加してください！

生活習慣改善プログラム

全額健保負担

● 特定保健指導

40 歳以上の被保険者・被扶養者を対象に健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣改善の必要があると認められた方に、保健師・管理栄養士等の専門スタッフが生活習慣改善のサポートをします。

● 重症化予防プログラム

糖尿病などの生活習慣病リスクの高い対象者に実施し重症化予防を支援します。



ユアサ健康保険組合のホームページをご活用ください

健康保険の仕組みや当健康保険組合が実施する保健事業、タイムリーな医療関連情報をご案内しています。提出いただく申請書類もダウンロードできますのでご活用ください。

ユアサ健保

Q 検索



URL <https://www.yuasakenpo.or.jp>

健康づくり

●健康ポイント

日々のウォーキングや生活習慣チャレンジの目標達成、健康診断受診などの健康増進につながる取り組みや非喫煙者にポイントが付与され、ポイントは商品等と交換することができます。

対象者 被保険者

●ウォーキングイベント

年3回チーム別ウォーキングラリーを開催します。

対象者 被保険者

日程 毎年6月・10月・2月を予定

※詳しくはP10参照



●体育奨励補助

スポーツ施設の利用料や運動競技への参加費、ならびにスポーツに必要な用具の購入費用など、年間3,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者

対象期間 3月16日～翌年3月15日

●スポーツ施設法人契約

ルネサンス・メガロス・chocoZAPなどのスポーツ施設が、法人契約価格で利用できます。

対象者 被保険者

被扶養者（年齢規定あり）

禁煙補助支援

●禁煙プログラム

全額健保負担

●オンライン卒煙プログラム

アプリを使った卒煙サポートプログラム

対象者 被保険者・被扶養者

※詳しくはP9参照

●禁煙外来補助

禁煙外来で禁煙を達成した場合に30,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者



健康相談

●こころとからだの健康（電話・WEB）相談

全額健保負担

24時間体制で、看護師・医師・カウンセラーなどに電話・WEB・（面接）で相談、医療機関等を検索できるサービスです。

お気軽にご利用ください

・電話相談、電話予約相談（年中無休）

▶相談ダイヤル：☎0120-110-473

・面接相談

・WEB相談、医療機関検索、気になる症状検索

▶WEB版はこちら



疾病予防

●インフルエンザ予防接種

10月1日～翌年1月末日までの接種分につき、1人当たり3,000円を限度に実費を補助します。

対象者 被保険者・被扶養者

●家庭用常備薬等斡旋

年2回特別価格にて斡旋します。同封のチラシをご覧ください。

ID yuasakenpo
PW 202504



WEB申込はこちら



その他

●医療費通知

年1回（2月）加入者全員の医療費等の明細を被保険者宛にお送りしています。医療機関等の受診状況などが確認いただけます。

●ジェネリック医薬品利用促進

ジェネリック医薬品への切り替え差額通知をお送りしています。ジェネリック医薬品の利用促進により、医療費の削減にもつながります。

まずは知りたい

歯周病の基礎知識

歯周病は歯を失う原因のトップであり、国民の90%が罹患するともいわれている病気です。しかし、単なる「口の中の病気」ではなく、全身の健康にも悪影響を及ぼす生活習慣病の一つと考えられています。基礎知識を身に付けて、適切な予防や治療につなげましょう。

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

怖いのは 全身に及ぼす悪影響

認知症

歯周病菌がアルツハイマー型認知症の発症因子とされる「アミロイドβ」の蓄積を増やすといわれています。

脳梗塞

歯周病菌が動脈硬化を誘導する物質を産生する影響で血管が詰まり、脳梗塞が引き起こされます。

インフルエンザ

歯周病菌が持つたんぱく分解酵素がウイルスを活性化させ、インフルエンザに感染しやすくなります。

心筋梗塞／心筋症

歯周病菌による動脈硬化が進行し、心臓の血管を詰まらせると心筋梗塞を発症することがあります。

関節リウマチ

歯周病菌の一種が過剰に産生する抗CCP抗体というたんぱく質が発症を促すと考えられています。

メタボリックシンドローム

歯周病菌が放出する炎症性物質の影響で脂肪細胞が肥大しやすくなり、脂肪を蓄えやすくなります。

歯周病は歯の健康を損なうだけの病気ではありません。歯周病菌や歯周病菌が出す毒素が血液によって全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりすることが分かっています。糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化といった生活習慣病や誤嚥性肺炎は、歯周病が原因の一つだといわれています。

中でも糖尿病は、歯周病との関連が深い病気です。糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンの働きが低下することにより、血糖値が高くなって起こる病気です。歯周病になると血液中に放出された炎症性物質によってインス

リンの働きの低下が進み、糖尿病を誘発したり悪化させたりしてしまいます。そして糖尿病の状態が続くと、今度は免疫の働きが低下し、歯周病にかかりやすく、進行しやすくなるという悪循環に陥ります。

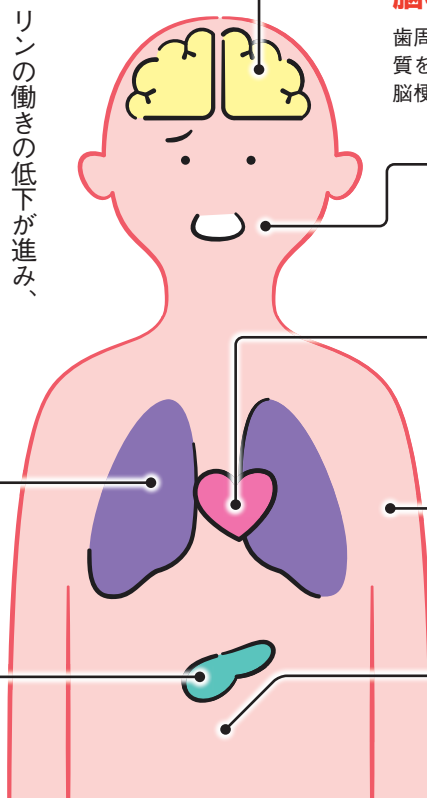
その他、歯周病で口の中が不衛生になると、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすく、重症化しやすくなるといわれています。歯周病は全身の病気とも関係しているため、予防や治療を行うことで、全身のさまざまな病気のリスクを下げることもできますといえます。

誤嚥性肺炎

誤って気管に入った唾液中の歯周病菌が肺に感染し、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。

糖尿病

糖尿病は多くの合併症を併発する病気です。近年は歯周病も糖尿病の合併症の一つといわれており、互いに影響し合って病気を悪化させます。



タバコが歯周病に及ぼすメカニズム

タバコの煙や成分が
口の中の粘膜や歯肉から吸収される

ニコチンなどの有害物質が血管を収縮させる

歯肉の血液循環が悪化し、
酸素が十分にいきわたらなくなる

歯周ポケット中の細菌が増え、
歯周病を進行させる

歯周病菌のほとんどは、酸素が苦手な「嫌気性菌」です。
酸素を避けて歯周ポケットの奥に入り込み、炎症を進行
させます。



喫煙は 歯周病を悪化させます

タバコに含まれるニコチン
などの有害物質には、血管を
収縮させ、歯肉の血液循環を
悪化させる作用があります。
歯周病菌のほとんどは酸素が
苦手。酸素を運搬する血液の
循環が悪化した環境の方が、
活発になる傾向があります。
また、血液循環の悪化には
一時的に炎症を抑え、歯肉の
出血や腫れといった歯周病の
サインを表れにくくする作用
もあります。
以上のことから喫煙者は、非
喫煙者よりも歯周病が悪化し
やすいことが分かっています。

ユアサ健康保険組合の

5月31日は世界禁煙デー！

禁煙サポート事業のご案内

全額
健保負担

当健康保険組合では2つの禁煙サポートを用意しています。ぜひご参加ください。

被保険者
被扶養者
対象

スマホを使った新しい卒煙プログラム

大切な人と過ごす未来のために、今決断を！

アプリを取得して
卒煙カウンセラーの
初回面談を予約！

① アプリをダウンロード

QRコード、もしくはApp Storeまたは
Playストアで「ascure卒煙」と検索

② アプリで初回面談を予約 招待コードはこちら！

495007



禁煙は意外と簡単♪



被保険者
のみ対象

禁煙外来補助



詳細はこちらから

全国禁煙クリニック一覧

禁煙治療に保険が使える医療機関情報
(日本禁煙学会)

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



※禁煙外来の種類は、内服薬での禁煙治療とし、薬局で
購入した禁煙補助薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム等）
は支給対象外。禁煙を途中で断念した場合は支給対
象外です。なお、交付後に判明した場合は、補助金相
当額を返還していただきます。

	要 件
補助対象者	日本国内の医療機関の禁煙外来において、健康保険適用での禁煙治療を受診し、所定の禁煙外来プログラムを終了した20歳以上の被保険者
補助回数	1事業年度1回限り
補助額	禁煙外来の自己負担分（上限30,000円）
申請方法	禁煙外来プログラム終了後、支給申請書を事業所（会社）経由で健康保険組合に提出
添付書類	①医療機関が発行した5回分の領収証（原本）、②禁煙外来治療終了証明書

被保険者のみ対象

ユアサ健康ポイントプログラムで **お得**に健康づくりしませんか!

健康ポイントプログラムでは「ウォーキング」や「生活習慣の目標達成」など、健康増進につながる取り組みに対してポイントが付与され、たまったポイントをお好きな商品と交換することができます。

健康づくりは、自身の健康状態の把握と、日々の継続的な取り組みが大切です。いつまでも健やかな心と体を保つために、「健康ポイントプログラム」を積極的にご活用ください。

ご利用にはスマホアプリ
またはパソコンが必要です

健康ポイントプログラムの利用方法等
については HP をご覧ください



被保険者のみ対象

第17回 ユアサ健康保険組合 ウォーキングイベント

チーム別ウォークラリーを 開催します

チームを組んで参加いただくウォーキングイベントです。
チームの平均歩数に応じてポイントが付与されます。



開催期間 2025 年

6/1 (日) ~ 6/30 (月)

ウォーキングイベントへの参加には、
健康ポイントへの登録が必要です

チームの平均歩数に応じて
メンバー全員にポイントを付与!

ポイント表

10,000 歩以上	1,500P
8,000 歩以上	1,000P
6,000 歩以上	800P
3,000 歩以上	500P
3,000 歩未満	300P

※ランキング形式ではありません。

参加方法

STEP 1 エントリー

エントリー受付期間中は、健康ポイントPCサイトのトップに「チーム別ウォークラリー」のバナーが表示されます。「エントリー受付中」の期間内にエントリーしてください。

▼健康ポイントPCサイト (イメージ)



▼スマホアプリ (イメージ)



「健康ポイントTOP」をクリック!

エントリー期間 2025 年 5/1 (木) ~ 5/31 (土)

STEP 2 チームに入る

自分でチームをつくる

(チーム代表者が行う作業です)

or

既存のチームに参加する

(参加したいチームの チームコード10桁 を入力)

イベント 開催中

これで参加準備はOK!

チームページでチームの平均歩数やチームメンバーの歩数を確認できます。

チームメンバーとスタンプで励まし合いながら、楽しくウォーキングをしましょう!

水分補給も
忘れずに!



ウォーキングは生活習慣病予防に効く！

手軽にいつでもどこでも行えるウォーキングは、生活習慣病予防にとっても効果的です。
1日8,000歩を達成することで、多くの生活習慣病の予防につながることが分かっています。

ウォーキングで健康増進！

血糖値をコントロール！

余分な糖分がエネルギーとして消費され、血糖値をコントロールしやすくなります。インスリンも効きやすい体質になるため、糖尿病が予防できます。

血圧が下がる！

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで血管の内側がしなやかで柔軟になり、動脈硬化が改善して血圧が下がります。

脂質異常症が改善！

血液中から余分なコレステロールを回収するHDL（善玉）コレステロールが増加し、中性脂肪が減少することで脂質異常症が改善します。



肝機能の低下を防ぐ！

ウォーキングで肝臓にたまった脂肪が燃焼され、脂肪肝の状態が改善することから、肝機能の低下を防ぐことができます。

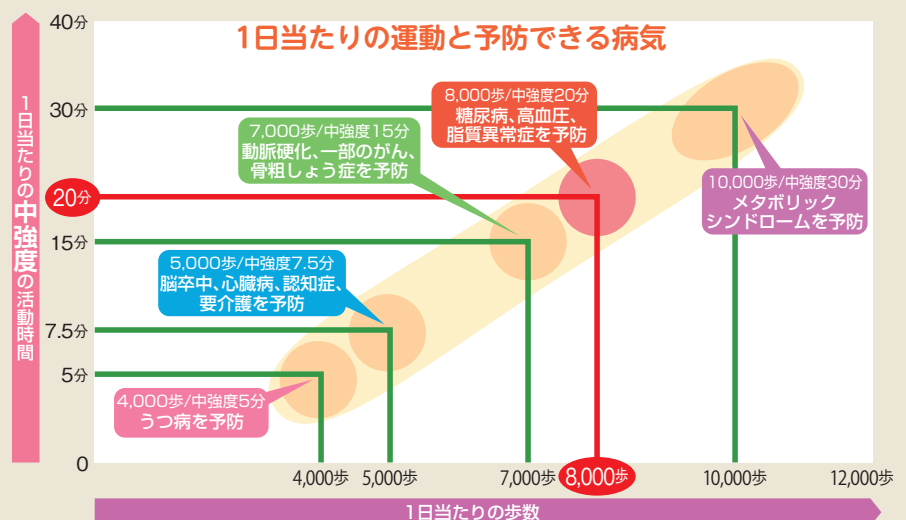
脳梗塞・心血管疾患の予防！

毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較すると、脳梗塞で約3割、心血管疾患で約2割も死亡リスクが減少します。

1日8,000歩＆中強度の運動20分で多くの病気が予防できる

1日8,000歩を達成し、さらに軽く息が上がる程度の中強度の運動を1日20分程度行くと、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。早歩きを意識してウォーキングを行えば、8,000歩＆中強度の運動の両方が一度に達成できます。

エレベーターやエスカレーターを使わず階段にしたり、通勤の際は早歩きにしたりと、毎日の生活の中で歩く時間を増やして、病気予防につなげましょう。



出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）

マイナ保険証の**本格利用**が始まっています!

令和6年12月2日に保険証の新規発行・再発行が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードに保険証利用の登録をした「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなりました。

「マイナ保険証」を使うと、医療機関や薬局での受け付け方法が変わるほか、手続きが簡単になるなどのメリットがあります。まだ「マイナ保険証」を使ったことがない方は、ぜひ使ってみてください。

※従来の健康保険証は令和7年12月1日まで使用できます。



マイナ保険証を使うと何か変わるの?

マイナ保険証1枚で 受け付けができる

「高齢受給者証」や「限度額適用認定証」「特定疾病療養受療証」などの証書類の提示が不要になり、便利になります。



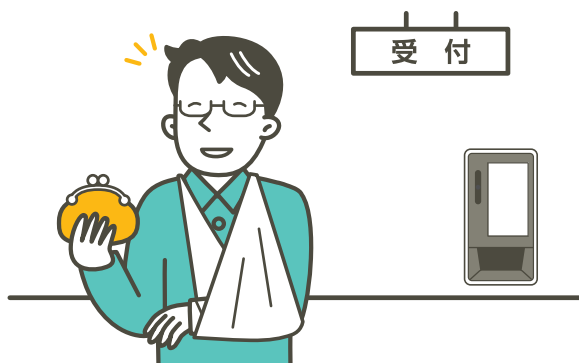
より質の高い 医療を受けられる

同意により診療情報や薬剤情報、特定健診の結果等を医師や薬剤師と共有でき、重複検査や投薬のリスクが減少します。また、災害時などの緊急事態には同意がなくても薬の情報等を連携することができて安心です。



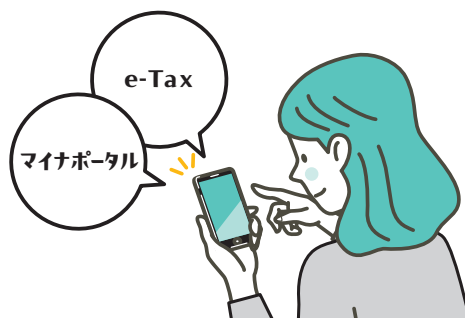
手続きなしで 限度額以上の支払いが不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」がなくても、窓口での支払いが限度額までで済みます。



医療費控除の 確定申告手続きが簡単に

マイナポータル上で医療費通知情報が取得でき、e-Tax との連携により確定申告書への自動入力も可能になるため、手続きが簡単になります。



マイナ保険証の利用登録状況は マイナポータルで 確認できます！

スマホで
確認
できます！



マイナポータルでご自身の健康保険証情報を確認することができます。
正しい情報が登録されているかをご確認ください。

マイナポータルはオンラインで行政手続きを行ったり、マイナンバーを使ってご自身の情報を確認したりできるポータルサイトです。マイナンバーカードをスマートフォンで読み取ることでログインし、ご自身の行政情報を確認することができます。

健康保険証情報が正しく登録されていないと、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまいますので、ご自身の登録情報の確認をお願いします。

万が一、「健康保険証情報が確認できない」、「マイナンバーカードの保険証利用の申し込みが正常に完了しない」等があった場合には、ユアサ健康保険組合まで速やかにお問い合わせください。



スマホでマイナポータルの登録情報を確認する流れ

① マイナポータルアプリをダウンロード

▼ iPhone

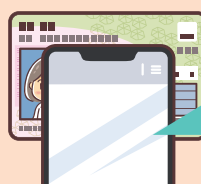


▼ Android



スマートフォンでマイナポータルにログインするために必要なアプリをダウンロードします。

② マイナンバーカードを読み取る



スマホで
読み取り

アプリの指示に従って暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取ってログインします。

③ マイナポータルで健康保険証情報を確認



こちらから

マイナポータルの「健康保険証」のバナーをタップして、登録情報を確認します。

マイナ保険証を持っている場合



マイナ保険証を受診時に持参して受け付けします



カードを
預けない
から安心

- 1 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く



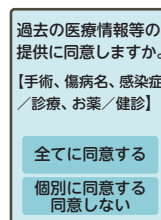
▲顔認証



暗証番号を入力してください。

▲暗証番号確認

- 2 カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して本人確認



過去の医療情報等の提供に同意しますか。

【手術、傷病名、感染症／診療、お薬／健診】

全てに同意する

個別に同意する
同意しない

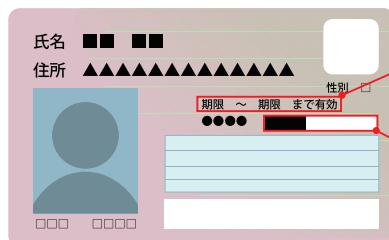
▲閲覧同意確認

- 3 手術歴、診療・薬剤情報、特定健診情報等の閲覧の同意確認を選択して受付終了
※包括的に同意するか、個別に同意するかを選択できます。

電子証明書には有効期限があります

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書には5年の有効期限があります。

有効期限が過ぎた場合は、「マイナ保険証」として使用できなくなります。有効期限の2～3カ月前をめどに「有効期限通知書」が送付されますので、お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行ってください。更新にかかる手数料は無料です。



マイナンバーカードの有効期限

電子証明書の有効期限

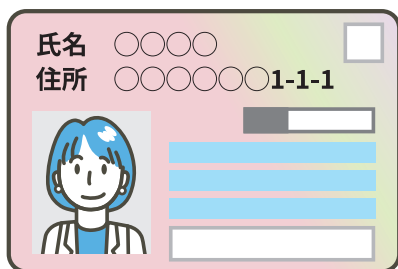
※任意記入のため空欄になっている場合があります。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などで

マイナ保険証が使えないとき

マイナンバーカードとマイナポータル画面または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受診できます

マイナンバーカード



いずれかを提示

マイナポータルの画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。

資格情報の
お知らせ



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。



マイナ保険証を持っていない場合



マイナ保険証の利用登録をしてください

マイナンバーカードを持っていますか？

いいえ

はい

マイナンバーカードを取得しましょう

以下の3つの申請方法があります。

① オンライン申請

スマートフォンまたはパソコンからオンライン申請ができます。

② 証明写真機からの申請

まちなかの証明写真機から申請できます。

③ 郵送による申請

個人番号カード交付申請書に記入して郵送します。

詳しくはこちら

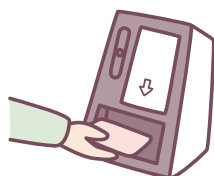


マイナンバーカード
総合サイト

保険証の利用登録をしましょう

医療機関で

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みめます。



スマホから

下記4つを準備

- ① マイナンバーカード
- ② あらかじめ設定した暗証番号
- ③ マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- ④ アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP 1 「マイナポータル」にログインする。
- STEP 2 「健康保険証」をタップする。
- STEP 3 「登録」をタップする。
- STEP 4 登録完了。

マイナポータル



Android 用



iPhone 用



セブン銀行ATMで

必要なものはマイナンバーカードとあらかじめ設定した暗証番号のみ！



ATM画面

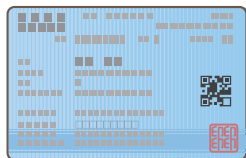
健康保険証利用
の申込み

マイナンバーカード
での手続き

マイナ保険証の利用登録が済んでいない場合の受診方法

令和7年12月1日まで または 健康保険証の有効期限内

従来の健康保険証も、経過措置により令和7年12月1日までは使用できます。それまでに、健康保険証の有効期限が切れる方は、有効期限内まで使用できます。



令和7年12月2日以降 または 健康保険証の有効期限が切れた後

「資格確認書」を提示することで受診できます
※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」などその他の証類も原則として一緒に提示が必要です。

「資格確認書」とは

マイナンバーカードやマイナ保険証を未取得の方に有効期限付きで交付されます (A4)。



≡にっぽん≡ ヘルシー 歩 紀行

広島県
尾道市



尾道駅南口を出ると、古くから交易路として栄えた「海の川」、尾道水道が見えてくる。この水道沿いの緑地帯「尾道駅前広場」が最初のポイント。青々とした芝生が茂る広場は市民憩いの場で、水道を行き交うフェリーや、対岸の向島にそびえる造船所のクレーンなど、港町ならではの風景が広がる。沿岸に延びるウッドデッキは幅もあって歩きやすく、ウォーキングコースとしても最適だ。

ウッドデッキを抜けたら、一本入ったレトロなアーケード通り「本通り商店街」を散策。パン屋やカフェ、雑貨店など、地元の個人商店を巡りながら道なりに進み、明治期の蔵を改装した「おのみち映画資料館」へ。1950年代に尾道で撮影された名画「東京物語」などのパンフレットやポスターが展示されており、古き良き時代の

「坂のまち」の頂上から望む 瀬戸内海と桜の共演

山の斜面に民家や寺社が密集し、その間を縫うように路地と坂道がある尾道市は「坂のまち」「猫のまち」「映画のまち」など数々の異名を持つ。

個性的でノスタルジックな街並みは、それだけ人を惹きつけてやまない。見どころ満載の港町をのんびり歩いて、新たな魅力を見つけに行こう。

邦画の心地よい世界に浸る。

次の目的地への道中、頭上に千光寺山を登るロープウェイが見えるが、あえて石畳の路地を歩くのがお勧め。路地はやがて緩やかに傾斜し、尾道名物である石階段交じりの「猫の細道」につながる。アーティスト・園山春二が手掛ける「福石猫」や、さまざまな環境アートがちりばめられた空間はまるで不思議の国のよう。ここまで来れば桜の名所「千光寺公園」は目の前だが、最後に上り坂や階段が待ち受ける。その分、頂上にたどり着いて見る満開の桜と瀬戸内海の絶景には格別の感動がある。

歴史ある港町の春の風景を堪能したら、最後の目的地「持光寺」へ。くぐると寿命が延びるとされる石門「延命門」は、石畳や石階段の多い「石のまち」でもある尾道の旅の締めくくりにふさわしい。





入りのレトロな映写機は、実際に映画館で使われていたもの。



2

おのみち映画資料館

明治時代の白壁の倉庫を改修した映画資料館で、小津安二郎監督の名画「東京物語」など、尾道を舞台にした映画のポスターや資料を展示。「東京物語」の予告編などを視聴できる20席ほどのミニシアターを備える。

DATA 時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）／休：火曜（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月3日／電話：0848-37-8141



1

尾道駅前広場

尾道駅の南側に広がる港湾緑地。尾道水道沿いに延びるウッドデッキにはベンチやテーブルが整備されており、水道を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。尾道出身の彫刻家・圓鍔勝三のブロンズ像「なぎさの女神」がランドマークとなっている。

DATA 見学自由／電話：0848-22-8158（尾道市港湾振興課）



4

千光寺公園

標高144.2mの小高い山、千光寺山の山頂から中腹にかけて広がる公園。「日本さくら名所100選」に選定された桜の名所で、春にはソメイヨシノ、しだれ桜、八重桜など1,500本の桜が咲き乱れる。

DATA 時間：見学自由（展望台「PEAK」内のエレベーターは9:00～17:15）／電話：0848-38-9184（尾道市観光課）

長さ63mの展望台「PEAK」では、歩きながら尾道水道や瀬戸内の島々の眺望が楽しめる。



walking map
約3.9km
65分



5

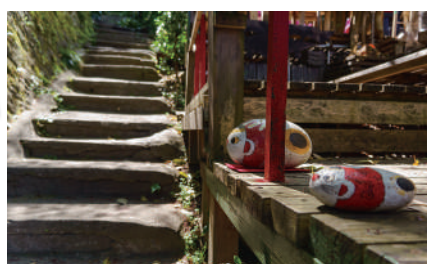
持光寺

平安時代の仏画で国宝の「絹本著色普賢延命像」を所蔵する由緒あるお寺。石門「延命門」のほか、尾道市天然記念物で樹齢600年とされる「臥龍の松」や、自分で粘土を握って仏を作る「にぎり仏」が体験できる。梅雨の時季のあじさいも美しい。

DATA 時間：8:00～16:30／休：無休（金毘羅堂・平田玉蘊記念館は土日祝のみ開館）／電話：0848-23-2411



壁の模様や階段のひび割れを利用した環境アートも多数。作品を探しながら歩くのも楽しい。



3

猫の細道

尾道で最も古い「艮神社」の裏山に続く200mほどの細い路地。園山春二による「尾道イーハトーヴ」プロジェクトにより、古民家をリノベーションした美術館やカフェが立ち並ぶ。この路地のシンボリック存在である「福石猫」はころんとした石にかわいらしい猫の絵が描かれた作品で、現在はエリア全体で合計1,000匹以上の数となっている。

DATA 見学自由／電話：0848-23-4169（尾道イーハトーヴ 梶の館）



施術が長期にわたる場合は 医師の診断を！



長期に接骨院・整骨院で施術を受けても症状が軽快しない場合は、他の病気が原因の可能性も考えられます。一度、医療機関に相談してみてもいいでしょうか。

施術が長引いている方へ



施術の見通しについて 聞いてください

- 接骨院・整骨院で医師の同意なしでかけられるような捻挫・打撲・挫傷で3ヵ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。



医療機関の受診を ご検討ください

- 長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、医療機関に受診することをお勧めします。

・ 3ヵ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ ・

重症化を防ぐため、内科・整形外科等の医療機関の受診をお勧めします

このような例も
あります

サッカーで腰を痛め、
接骨院で「捻挫」とされ長期間施術



後に
「**腰椎骨折**」が判明



通院回数の多い方へ



外傷性の負傷は治癒に向かい、 通院回数が減るのが一般的です



慢性的な疾患は 健康保険が使えません

ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、施術全般について自費になります。

領収書と明細書は必ず受け取り、保管してください

- 健康保険組合から施術内容の確認などについて照会させていただくことがあります。必ずご回答ください。

- 患者が窓口で全額を負担し、後から健康保険組合に申請して払い戻しを受ける形を「償還払い」といいます。2024年10月より償還払いの範囲が広がり、長期かつ頻繁に施術を受けている場合も対象となり、料金の適正化が図られています。対象となる方には個別にご連絡いたします。

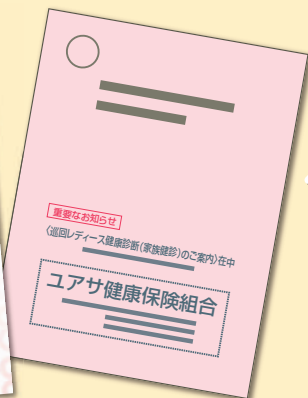
健康保険組合から
ご連絡する場合が
あります



巡回レディース健康診断(家族健診)を受けましょう!



自覚症状が表れにくい。そんな病気は少なくありません。
自分のため、家族のため年に1度の健診で健康状態をしっかりチェックしましょう。



受診対象の方には、4月下旬に
こちらのご案内が届きます。

対象者 被扶養配偶者
35歳以上の被扶養者
35歳以上の任意継続被保険者



届いたらすぐに

開封

確認

予約!

**充実した健診項目が
無料で受けられます**
(ユアサ健康保険組合が補助します)

例えば

被扶養配偶者は、
年齢を問わず
子宮頸がん・乳がん検査が
無料

例えば

35歳以上の方は、
胃がん・大腸がん検査が
無料
(34歳以下もオプションで受診可)

令和
7年度

「被扶養者資格確認」(検認)を行います

ユアサ健康保険組合では被扶養者の資格確認を
毎年実施しています。9月から順次、対象の被扶
養者がいる被保険者の方に各事業所(会社)を通
して「健康保険被扶養者資格確認調査のご案内」
を送付しますので、お手元
に届きましたらご協力をお願いたします。



調査方法が変わりました!

昨年度よりWeb検認システム【iBss】(アイビス)を導入しました。

【Web検認】のメリット

- ・スマホ、パソコンでかんたん入力!
- ・提出書類はWebで送信!
- ・システム誘導で、ミスや漏れがなく提出!
- ・困ったときには、当健康保険組合専用コールセンターがサポート!



「被扶養者資格確認」(検認)とは?

健康保険組合の被扶養者となっている方が被扶養者の認定基準を満たしていることを確認する調査です。認定基準に該当しない方が扶養のままでいると、医療費等の保険給付費の不適切な支出につながります。また、本来の扶養削除日までさかのぼって保険給付費等を被保険者に請求することとなるため、事務が煩雑になってしまいます。

就職・引っ越しされたご家族はいませんか？

扶養しているご家族に 変更があったら 手続きをお忘れなく！



ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください

こんなときは被扶養者ではなくなります

- ▶ 就職して他の健康保険に加入した
- ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ▶ 年収が130万円以上(60歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
- ▶ 生計維持関係がなくなった
- ▶ 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- ▶ 離婚した
- ▶ 亡くなった
- ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
- ▶ 同居が条件となる被扶養者※2が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明の提出により、引き続き被扶養者となることができます。

※2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居する必要があります。

被扶養者となる要件

- ☒ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている人
- ☒ 日本国内に居住していること(住民票上)
- ☒ 収入が右記①②の両方を満たす

- ① 年収130万円未満
(60歳以上または障害者は180万円未満)
- ② 被保険者と同居の場合：収入が被保険者の2分の1未満
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健康保険組合が総合的に判断します。

必要書類

- ① 健康保険被扶養者(異動)届
- ② 新しく加入した健康保険の「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」等のコピー
- ③ ユアサ健康保険組合の「保険証」または「資格確認書」の返却



詳細および届出書のダウンロードはホームページをご覧ください。

住所変更された場合も手続きが必要です

当健康保険組合からお送りしている『ユアサけんぽだより』、医療費通知、家族健診等のお知らせがお届けできなくなります。変更の際は「健康保険住所変更(訂正)届」を事業所(会社)経由でご提出ください。



ユアサ健康保険組合
〒101-0048 東京都千代田区神田司町2丁目6番地 神田平沼ビル8階 TEL: 03-6369-1770
URL: <https://www.yuasakenpo.or.jp>

ユアサ健保

検索

制作／(株)社会保険研究所