

# 健保だより



2024

vol.225

みなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

## PICK UP CONTENTS

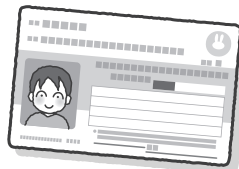
- 「マイナ保険証」始まっています! ——— P.1~3
- 知っ得! 医療費節約術 ——— P.4~5
- 健康経営をお手伝い!  
おすすめの健康づくり事業 ——— P.8~11

従来の保険証は2024年12月2日に廃止

## この機会にマイナ保険証 デビューしよう!

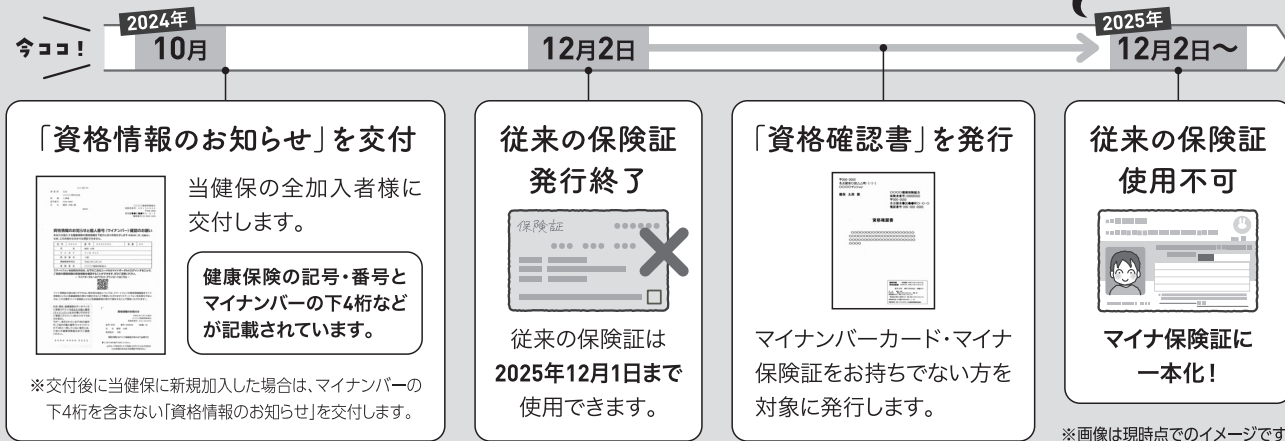
医療機関等では現在、従来の保険証とマイナ保険証のいずれかの方法で受診できますが、  
2024年12月2日に従来の保険証の発行を終了します。  
直前であわてないように、今のうちからマイナ保険証の利用を始めましょう。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと



## マイナ保険証への切り替えに向けたスケジュール

従来の保険証が使えるのは12月1日まで!



## ●マイナ保険証に関するお問い合わせ

マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178

「5番」を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

① 受付時間(年末年始を除く) 平日/9:30~20:00 土・日・祝/9:30~17:30

紛失・盗難などによる  
一時利用停止については  
24時間365日受付

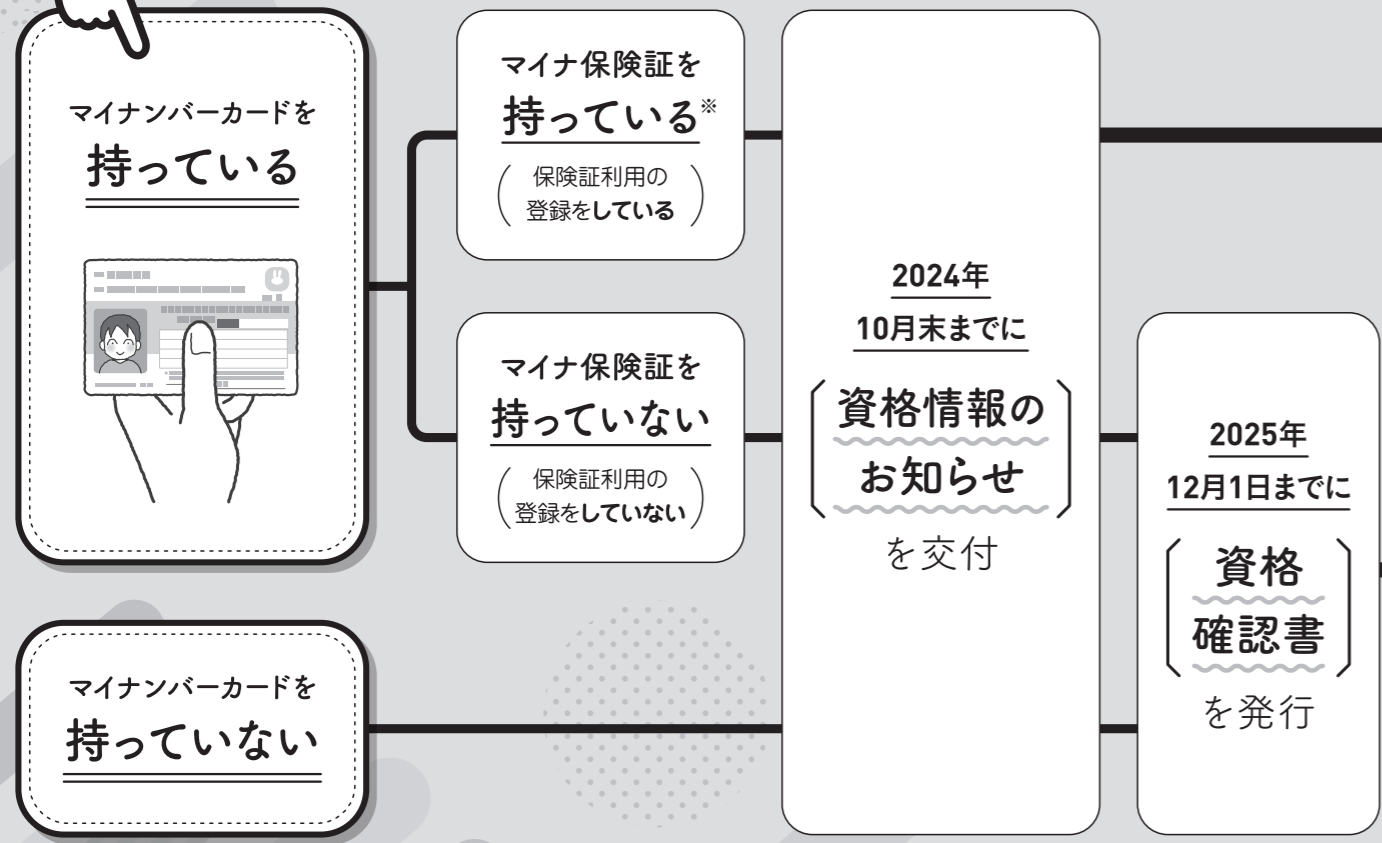
詳しくは  
P.2~3を  
ご確認ください▶



# わたしには 何の書類が届く? マイナ保険証

## まるわかりチャート

**対象: 2024年10月時点で当健保に加入している方**



※マイナ保険証を持っている方でも、施設や介護者に預ける等の諸事情がある場合に限り、「資格確認書」を発行することがあります。

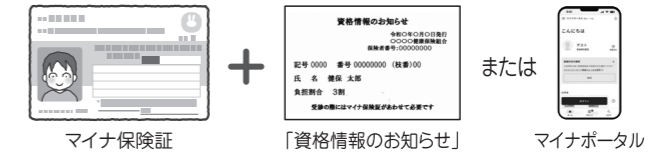
### 「資格情報のお知らせ」とは?

**対象: 2024年10月時点で当健保に加入している方**



当健保の資格情報(健康保険の記号・番号)と加入者情報(マイナンバーの下4桁)をご確認いただくもので、**全加入者様に交付**します。内容に誤りがある場合は、必ず当健保へご連絡ください。  
※マイナンバーが未提出の方については、交付されません。

●医療機関等でカードリーダーの不具合によりマイナ保険証が使えないときは…この部分を取り外して、マイナ保険証と一緒に(マイナ保険証とマイナポータルでも可)提示することで保険診療が受けられます。

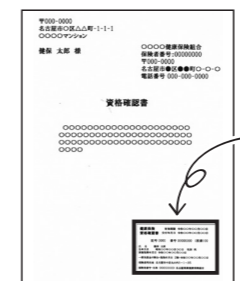


⚠「資格情報のお知らせ」または「マイナポータル」だけでは保険診療は受けられません!

**新規** 交付後に当健保に新規加入した方 > マイナンバーの下4桁を含まない「資格情報のお知らせ」を交付します。

### 「資格確認書」とは?

**対象: 2025年10月時点で当健保に加入し、マイナンバーカード・マイナ保険証をお持ちでない方**



マイナンバーカード・マイナ保険証をお持ちでない方に発行するもので、保険証として代用できます(発行までは従来の保険証を使用してください)。この部分を取り外して医療機関等に提示してください。  
※発行までの間に従来の保険証を紛失した場合は、ご本人からの申請に基づき「資格確認書」を発行します。

**新規** 2024年12月2日以降に当健保に新規加入した方 > マイナンバーカード・マイナ保険証をお持ちでない場合は、原則として資格取得届などによるご本人からの申請に基づき「資格確認書」を発行します。

健康保険の**記号・番号等**の確認手段にもなる!

「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」等には、健康保険の記号・番号等が記載されています。当健保への各種申請や健康づくり事業利用時にご活用ください。

## マイナ保険証の登録の仕方

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」が必要です(登録は1回のみ)。

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はこちら  
厚生労働省 ▶

マイナンバーカードをお持ちでない方はこちら  
マイナンバーカード総合サイト ▶

保険証利用の登録はここでできます

- スマホで簡単! マイナポータル
- セブン銀行ATM
- 受診時に簡単にできます! 医療機関等に設置のカードリーダー

## マイナ保険証のメリット

- 1 便利で簡単**
  - 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になる。
  - 高齢受給者証を持参する必要がなくなる。
  - 医療費控除の確定申告が簡単になる。
  - 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要になる。(新規加入した健康保険への登録手続きは必要)
- 2 データ共有、連携で安心の受診**
  - 健康・医療データを医師と共有できるため、重複検査を防ぐなど、「医療の質」向上が期待できる。(情報は本人の同意のもと共有)
  - 薬の情報も医師や薬剤師と共有でき、重複投薬等のリスクが低減する。(情報は本人の同意のもと共有)
  - 旅行先や災害時の受診でも情報が連携される。



# 受診の仕方では医療費は

# 節約できる



医療機関等にかかる時、少し意識するだけで支払う医療費に差がでるのをご存じでしょうか？  
“実践すれば得をする”受診の仕方を覚えておきましょう。

## マイナ保険証で受診する

マイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診する場合に比べ医療費が節約できる

	マイナ保険証	従来の保険証
初診時の加算額	10円	30円
再診時の加算額	10円	20円
調剤料の加算額	10円	30円

※実際の自己負担は上記金額の原則3割です。



Point

1回あたりの額は少なく感じても積み重なれば大きな差に。  
従来の保険証の廃止(今年12月2日)を待たずに今すぐマイナ保険証へ切り替えましょう。

救急車を呼ぶべき?

## 迷ったら電話で相談する

医師や看護師のアドバイスが受けられ、時間外受診をしなくてすむケースもある

得 #7119 (子ども専用) #8000

※#7119は一部実施していない地域もあります。  
#8000は県ごとに受付時間が異なります。

詳しくはこちら

#7119 #8000



## 6月から医療費が変わりました

保険診療扱いの医療費は国が一律に定めており、実情に即して2年に1回見直され、今年改定の年。みなさんの受診に関わるものをピックアップして、ご案内します。

### 初診料・再診料を引き上げ

原則、初診料は30円、再診料は20円アップしました

初診料	2,910円(2,670円)
再診料	750円(580円)



※( )内は歯科の場合。実際の自己負担は上記金額の原則3割です。

### 入院時の食事代が1食あたり460円から490円に引き上げ



### 発熱症状で「感染症対策を実施している医療機関」を受診すると200円～(入院の場合)2,000円を加算

※実際の自己負担は上記金額の原則3割です。

当健保では、今年度より新型コロナウイルスワクチンの接種費用補助を始めます。感染予防にお役立てください。

詳しくはP.9をご確認ください



## 大病院にかかるときは、「紹介状」を持参する

得 かかりつけ医の紹介状を持参すれば特別料金はかからない

損 紹介状なしでかかると特別料金7,000円以上(全額自己負担)を請求される

※上記金額は医科初診の場合。歯科初診の場合は特別料金5,000円以上(全額自己負担)が請求されます。



## 時間外受診をしない

得 平日:8時～18時(土曜なら8時～12時)に受診すれば、追加料金はかからない

損 右記時間帯に受診すると、初診料(再診料)とは別に追加料金がかかる



時間帯	追加料金	
	初診の場合	再診の場合
時間外 (平日 概ね6時～8時/18時～22時) (土曜 概ね6時～8時/12時～22時)	+850円	+650円
休日 (日曜・祝日・年末年始)	+2,500円	+1,900円
深夜 (22時～翌朝6時)	+4,800円	+4,200円

※歯科を除く。実際の自己負担は上記金額の原則3割です。  
6歳未満の小児には、さらに高額な追加料金がかかります。

## お薬はジェネリック、処方せんはリフィルを利用する

得 新薬(いつものお薬)より価格の安いジェネリック医薬品と、通院しなくても3回まで繰り返し使えるリフィル処方せんを積極的に利用すれば、お薬代と再診料などが節約できる



# 〈2023年度〉決算がまとまりました

健康保険の2023年度決算は収入総額60億7,769万4千円、支出総額59億827万2千円、収支差引額は1億6,942万2千円となりましたが、経常収支においては5億6,110万円の赤字となりました。

収入面では、被保険者数は前年度並みとなるも、標準報酬月額および標準賞与年額が増加したことで、保険料収入は前年度比約2,000万円の増加となりました。

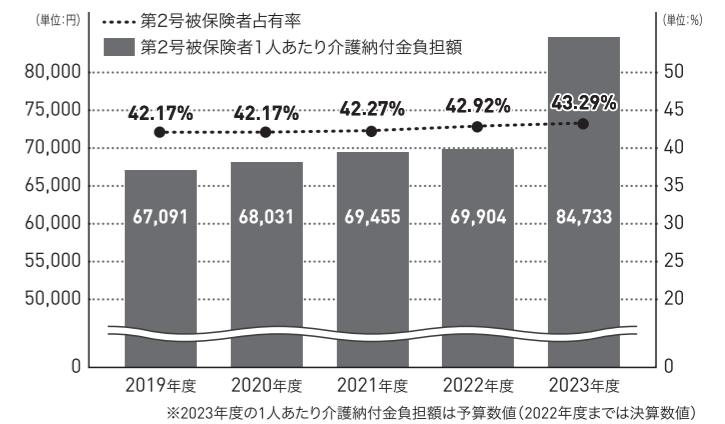
支出面では、高齢者医療制度等に充てられる納付金とみなさんの医療費等に充てられる保険給付費がともに増加しその増加額は、両支出合わせて前年度比約5億円となりました。

当健保といたしましては、引き続き各種健診や特定保健指導をはじめとした健康づくり事業を実施し、被保険者様ならびにご家族の健康保持・増進に取り組んでまいります。みなさんにおかれましても、健康管理はもちろん、マイナ保険証の積極的な利用や適正な受診、ジェネリック医薬品の利用など、今後も医療費の節減にご協力いただければ幸いです。

## 介護保険（40歳～64歳）

科目	金額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人あたり額(円)
収入		
介護保険収入	701,553	117,987
その他	12	2
合計	701,565	117,989
支出		
介護納付金	597,804	100,539
介護保険料還付金	13	2
合計	597,817	100,541
収支差引額	103,748	17,448
経常収支差引額	103,748	17,448

第2号被保険者の占有率と1人あたり介護納付金負担額の推移



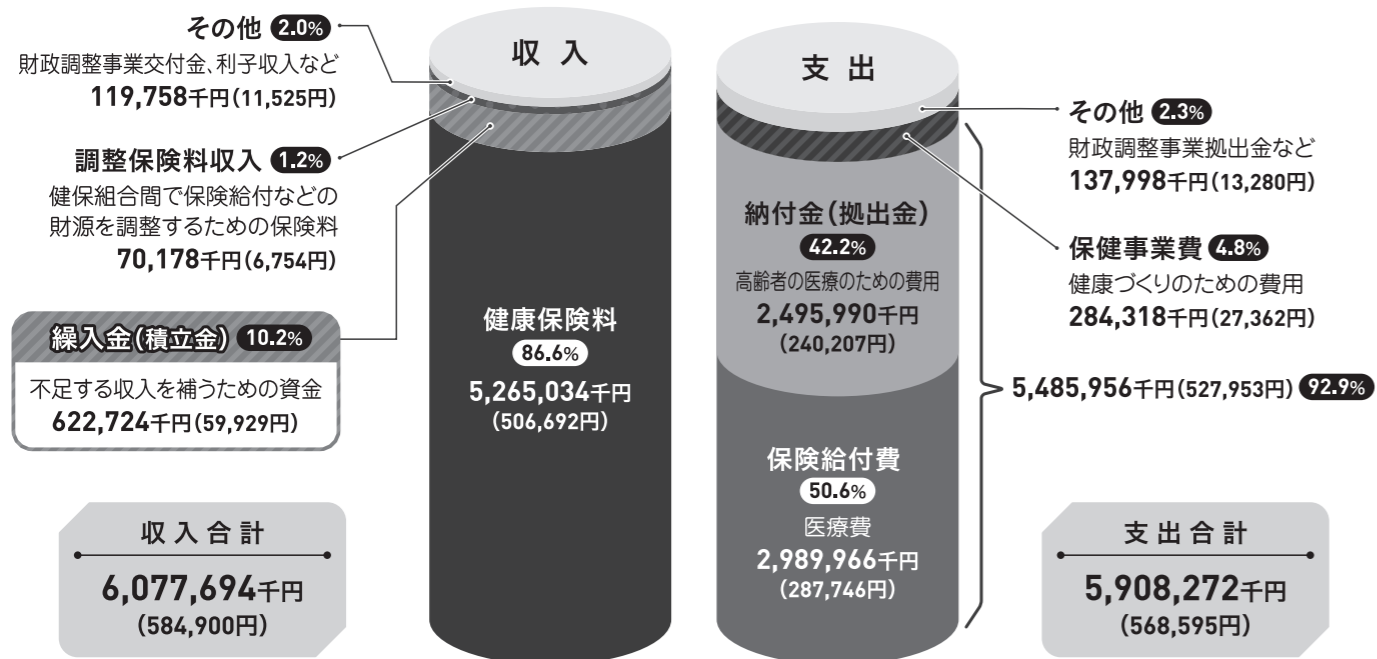
決算の基礎となった数値( )内は前年度数値	対前年度
介護保険第2号被保険者数	7,692人(7,736人) △0.6%(△44人)
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,946人(5,921人) 0.4%(25人)
平均標準報酬月額	388,524円(387,512円) 0.3%(1,012円)
平均標準賞与年額	1,251,868円(1,220,877円) 2.5%(30,991円)
平均標準報酬年額	5,914,156円(5,871,021円) 0.7%(43,135円)
保険料率	2.0%(2.0%) -

介護保険は市区町村が運営している各種介護サービスを提供するものですが、健康保険組合が事務的に介護保険料の徴収を行っています。

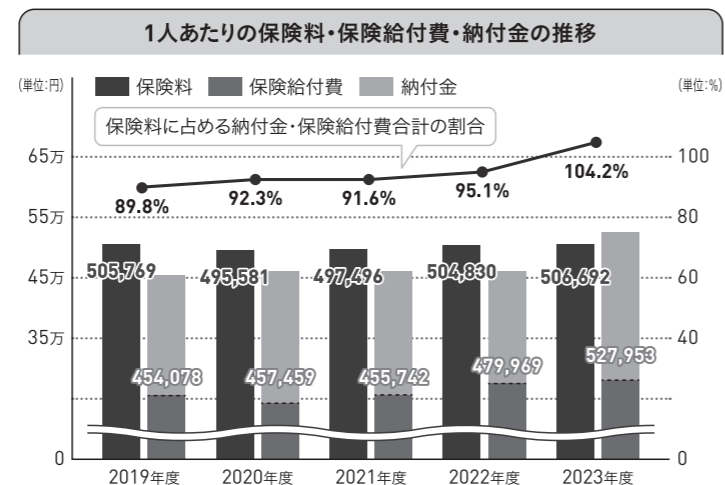


## 健康保険

( )内は被保険者1人あたり額



決算の基礎となった数値( )内は前年度数値	対前年度
事業所数	124件(121件) 2.5%(3件)
被保険者数	10,391人(10,387人) 0.04%(4人)
平均標準報酬月額	347,703円(346,480円) 0.4%(1,223円)
平均標準賞与年額	1,109,969円(1,089,432円) 1.9%(20,537円)
平均標準報酬年額	5,282,405円(5,247,192円) 0.7%(35,213円)
平均年齢	44.20歳(43.96歳) 0.5%(0.24歳)
扶養率	0.71人(0.73人) △2.7%(△0.02人)
保険料率	9.9%(9.9%) -



### みなさんを元気にしたいから 健康経営®をお手伝いします

健康経営とは、事業主が中心となり、社員の健康増進に取り組むこと。そうすることで、会社も元気になっていくという理念に基づいた経営手法です。

#### 健康経営のメリット

- 社員**: 生産性向上、人材の確保・定着
- 会社**: 企業イメージの向上、リスクマネジメント
- 健保**: けんぽ

加入者のみなさんが健康になる → 会社が活性化する → 健保財政は健全化に向かう

健康経営に関心のある事業主様へ

健康経営の第一歩として「健康宣言」をしてみませんか？詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

名古屋業業健保 🔍 検索 ▶ 健康宣言

健康増進の取り組みは当健保の専門分野。各種健康づくり事業をご提供することで「健康経営」を最大限バックアップします。

次ページ以降でおすすめの事業をご紹介します。ぜひご利用ください。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

# インフルエンザ 予防接種



実施期間  
10月～翌年1月

対象者 被保険者・被扶養者 補助限度額\* 2,000円/1人 \*公費による助成がある場合は、公費による助成後の額とさせていただきます。

## 接種場所

	愛知県内	愛知県外
<b>A</b> 愛知県医師会の対応医療機関(「接種補助券」で受ける)	△※1	×
<b>B</b> 当健保の指定機関(委託機関)	○	
<b>C</b> 事業所・健保会館(巡回実施)	○	△※2
<b>D</b> お近くの医療機関( A B C で実施できない場合)	△※3	○

※1 当年度中に65歳以上になる方を除く  
 ※2 愛知県近郊の事業所でも実施可能な場合あり  
 ※3 愛知県内は原則対象外。ただし、65歳以上の方など、「接種補助券」が発行されていない方のみ対象

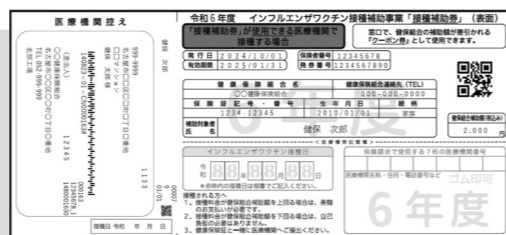
**A B C** ……接種費用から補助額が差し引かれます。後日補助金を申請する必要がないので便利♪  
**D** ……いったん接種費用の全額を支払い、後日申請のうえ、補助金をお受け取りいただけます。

## 接種方法

(一部変更される場合がありますので、予めご了承ください)

### A

- ① 会社のご担当者様から「接種補助券」を受け取る
- ② 各自で実施医療機関に予約  
対象の医療機関は、9月下旬頃に当健保ホームページでご確認いただけます
- ③ 接種当日「接種補助券」と「従来の保険証またはマイナ保険証」を窓口に提示
- ④ 接種費用から補助額を差し引いた額を支払う



▲「接種補助券」イメージ

### B C

ご希望の接種機関等を選択のうえ、会社のご担当者様を通じてお申し込みください。

### D

⚠️ **A～C**との重複申請はできません。**65歳以上の方もD**の方式にてお願いいたします。

#### 紙媒体による申請

対象 ▶ 被保険者・被扶養者

「事業所経由」で申請

- ① 接種を受けた医療機関で費用の全額を支払い領収書を受け取る
- ② 領収書と実施者連名簿を会社のご担当者様へ提出
- ③ 会社で取りまとめ当健保へ請求
- ④ 当健保より会社へ支払い

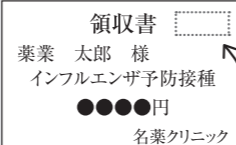
#### ウェブによる申請

対象 ▶ 被保険者・被扶養者

「Pep Up」から申請

- ① Pep Upに登録(被保険者が登録)
- ② ログイン後「各種申請」をクリック
- ③ 接種された方の接種情報と被保険者の振込先口座情報を入力、領収書を添付(写真をアップ)して申請
- ④ 当健保よりご登録の口座へ振込

カンタンスピーディ  
Pep Upの登録はお早めに



領収書の右上に健康保険の記号・番号を明記してください

NEW

今年度より実施！



# 新型コロナウイルス ワクチン接種

実施期間

通年

対象者 被保険者・被扶養者 補助限度額\* 2,000円/1人 \*公費による助成がある場合は、公費による助成後の額とさせていただきます。

全額公費負担での接種は終了しました。当健保の補助を利用してまだまだ油断大敵の新型コロナウイルス感染症の予防にお役立てください。

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。 [名古屋薬業健保](#) 🔍検索

インフルエンザ  
予防接種

新型コロナウイルス  
ワクチン接種

精密検査

当健保の実施する健診で「要精密検査」となったときの検査費用

精密検査費用

## 補助金の申請は

健康管理アプリ **PepUp** から！

被保険者のアカウントにログインして各種申請をクリック ▶ 補助対象者の情報等を入力 ▶ 領収書や検査結果を添付

紙媒体による申請に比べて、早くてラクに手続き完了！

健康 花子 (被扶養者 女性)

接種費用	3500	接種費用・接種日、医療機関名などの情報を入力
接種日	2024-10-01	
補助金額	2000	精密検査の場合は、「検査結果」の写真も添付
接種日時点での年齢	37	
医療機関名	薬業クリニック	■領収書一覧
医療機関電話番号	000-000-000	
メモ		

領収書の写真を添付 (右上に健康保険の記号・番号を明記)

検査結果

キャンセル 申請する

▲インフルエンザ予防接種の補助金申請画面イメージ

## 早速ユーザー登録を

登録対象者 被保険者・被扶養配偶者

ポイントが貯まる

●アプリのダウンロードはこちら

iPhone

Android



●ユーザー登録はこちら

[名古屋薬業健保](#) 🔍検索 ▶

健康管理アプリ PepUp

ユーザー登録には「本人確認用コード」(登録案内はがきに記載)が必要です。お手元に案内はがきがない場合は、必要事項を入力し、再交付を受けてください。

Pep Upは手続き機能のほか、楽しいコンテンツがいっぱい！健康管理のパートナーとして、ぜひご利用ください



健康記事が配信される

自分の健康年齢がわかる

PC・スマホでスマートに健康管理ができる

# 禁煙サポート

対象者 被保険者・被扶養者

参加費 **無料** 通常、**52,800円**の参加費を当健保が**全額補助!**

こんな方におすすめ！

アプリでトライできる禁煙プログラム!

病院に行くのは抵抗がある 毎日忙しい

- ✓ 利用するのは医師開発のアプリ「ascure卒煙」。6か月間ずっとサポート。
- ✓ 完全オンラインで専門家(卒煙カウンセラー)と面談ができ、個別アドバイスが受けられる。
- ✓ 禁煙補助薬を使うことができる。しかもご自宅に配送されるので、手間いらず。



カンタン  
3ステップで  
準備OK

- 1 アプリ「ascure卒煙」をダウンロード
- 2 手順に沿って、メールアドレスやパスワードを登録
- 3 初回面談日を予約

## タバコの誤解 Q&A

**Q**  
加熱式タバコでも  
禁煙したほうがいいのか?

禁煙治療をすすめられたのですが、  
加熱式タバコに変えれば  
禁煙しなくても大丈夫ですよね?



**A**  
禁煙を  
おすすめします!

加熱式タバコの主流煙には、紙巻タバコと同程度のニコチンを含む製品もあるほか、発がん性物質などが含まれることが報告されており、健康への悪影響が懸念されています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、医療機関によってはオンライン診療も利用できます。

覚えておこう “ブリンクマン指数”  
禁煙治療を受ける際に用いられるブリンクマン指数。35歳以上の方は、「200以上」になると保険診療が受けられます。  
ブリンクマン指数=1日の喫煙本数×喫煙年数

加熱式タバコでは...

- タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ  
スティック1本を  
紙巻タバコ1本として換算
- タバコ葉の入ったカプセルや  
ポッドに気体を通過させるタイプ  
1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考:日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

# スポーツクラブルネサンス

対象者 被保険者・被扶養者

- 都度利用制 ▶ 1回利用するごとに1,980円を支払う
- 月会費制 ▶ 月会費10,450円を支払って、月内何度も利用
- オンライン会員 ▶ 月会費1,100円を支払って、レッスン受放題

新規入会キャンペーン

9月14日(土)~11月4日(月・祝)

法人契約をしているので、  
お得な料金でご利用できます。  
この機会に、スポーツクラブで  
運動習慣を身につけましょう!

料金プランは  
月単位で  
変更可能



- ◎入会の手数料無料
  - ◎レンタル用品期間限定無料
  - ◎月会費1ヵ月無料 etc.
- 詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

名古屋薬業健保 検索 ▶ スポーツクラブ

## あなたは1日何時間座っていますか?

デスクワークやPC・スマホの使用、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8~9時間)を座って生活しています。座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管疾患、がんなどのリスクを高めることがわかっています。

★30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、体を動かそう

### デスクワーク中

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的につくり、歩く。
- こまめにコピーや資料などを取りに行く。



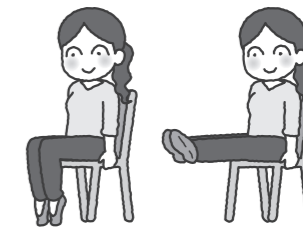
### 自宅のプライベート時間

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないと取れない場所に置く。



### 座ったまま立っていない状況のとき

- かかとの上げ下げなど、座ってできる運動をする。



# 特定保健指導

対象者 満30歳、満35歳以上の被保険者・被扶養者のうち、健診結果等から生活習慣病リスクがある方

参加費 **無料** 当健保が**全額補助!**

健康管理のプロが、個々のライフスタイルに合わせた無理のないアドバイスで生活習慣の改善をサポートします。

治療が必要になる前に健康な状態に引き返すことができるチャンスです! 未来の自分のために必ず受けましょう。



禁煙や  
運動についても  
アドバイス  
します!

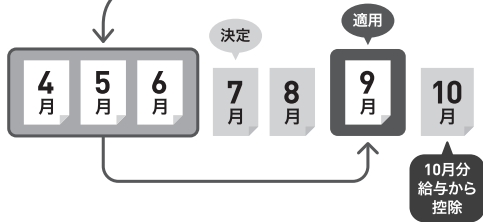
10月の給与天引き分から

# 健康保険料が変わる方がいらっしゃいます

「健康保険料」は、毎年7月にみなさんのお給料を基礎に見直しを行っています。

## ▶ 健康保険料の決め方

**1** 毎年4・5・6月の給料平均額を所定の50等級に当てはめ、その額を「標準報酬月額」とし、9月から適用する。



**2** 「標準報酬月額」に当健保の「保険料率」をかけた額が、健康保険料となる。

当健保加入者の平均的なお給料で計算してみると…

$$340,000\text{円} \times 4.95\% (\text{被保険者負担分})^* = 16,830\text{円/月}$$



原則1年間この額が天引きされます。

※2024年度の当健保の保険料率です(毎年予算編成の際、見直し)。賞与からも同様の率で保険料を納めていただけます。また、事業主様も同様の率で、被保険者様一人ひとりの保険料を負担しています。

# 被扶養者の資格確認調査にご協力をお願いします



現在、当健保の被扶養者となっているご家族が引き続き被扶養者としての要件を満たしているか調査を実施いたします。

**実施時期** 2024年12月5日頃 [対象のご家族がいらっしゃる被保険者様に、会社のご担当者様を通じてご案内(提出書類をお渡し)いたします。]

**実施方法** 「被扶養者確認調査」に必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で送付してください。

**提出期限** 2025年1月31日(金)必着



今年の春、子どもが就職しましたが、どうしたらいいですか？

すみやかにお子さまの保険証のご返却と「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いします。誤って当健保の被扶養者として、医療機関等にかかる、後日健保負担分の医療費を返還していただくことになります。本来は、就職を含め結婚・離婚、死亡等の事実発生から原則5日以内の届出が必要であることをお忘れなく。



## 健保の現況

令和6年6月末現在

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
124件 (121件)	男子 6,133人 (6,211人)	男子 400,990円 (396,365円)	男子 45.96歳 (45.79歳)	7,165人 (7,374人) 【扶養率 0.69人】 (0.71人)
	女子 4,279人 (4,239人)	女子 268,187円 (264,364円)	女子 41.64歳 (41.29歳)	
	合計 10,412人 (10,450人)	平均 346,412円 (342,819円)	平均 44.18歳 (43.96歳)	

( )内は前年同月数値