

健保だより



2025

vol.226

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

- 健診で健康状態をチェックしよう! — P.1~3
- 「健康づくり」事業をご活用ください — P.4~5
- これからはマイナ保険証を使おう — P.8~9

あなたと家族の 健康を守る

健診

3 STEP

STEP 1 健診前の準備

春は新年度の健診が始まる季節です。健康的な毎日を送るためには、年1回の健診でご自身の体の状態を確認し、健康づくりに取り組むことが大切です。

まずはチェック!

健診項目別 生活習慣 アドバイス

「血压」対策

- 塩分を控える
- 野菜を積極的に食べる など

「血糖」対策

- 食事の際は野菜から先に食べる
- ゆっくりよくかんで食べる など

「脂質」対策

- 野菜、きのこ、海藻を食べる
- 腹八分目を意識する など

春に気をつけたい生活習慣については **裏表紙** をご覧ください!

今日からチャレンジ!

腹囲・BMIの 数値改善 ポイント

食事 “3つの「あ」”を減らそう!



運動 毎日“10分多く”体を動かそう!

おすすめの筋トレ チェアスクワット

- ①足を肩幅に開いてイスの前に立ち、腕を肩の高さでクロスさせる。
- ②上体を少し前傾し(背すじは伸ばしたまま)、お尻を突き出すイメージで、ゆっくりひざを曲げて腰を落とす。
- ③座面のスレスレまでお尻を下げ、5秒間キープ。①の姿勢に戻る。



●10回
(181~3セット)

健診に
ついては
P.2~3を
ご確認ください▶

健診

は今の健康状態を知るチャンス

職場で健診を受ける被保険者(本人)と違い、被扶養者(家族)のみなさんはご自身で予約をする必要があるため、注意していないと機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年1回の健診で健康状態を確認しましょう。

STEP 2 健診受診

まずは受診

健康状態をチェック

対象の方は必ず受診しましょう!

種別	対象者	実施回数	一部負担金
基本健診	35歳未満(30歳除く)の本人と家族 20・22・24・26・28・32・34歳の女性希望者は子宮頸がん検査が無料で受けられます。	いずれか1つを年1回	3,000円
総合健診	30歳と35歳以上の本人と家族		8,000円
特定健診	40歳以上の家族		無料
人間ドック	35歳以上の本人と家族		補助限度額 入院 20,000円 外来 10,000円
巡回健診	40歳以上の家族		無料~8,000円
歯科健診	本人と家族	年1回(4~12月)	500円

がん検査も充実

Pep Up イベント 実施中

「健診結果」改善チャレンジ+

今年度の健診を受けて、昨年度より「健康年齢」「BMI」が改善(基準値達成)していた方にはPepポイントプレゼント!



2025年度より「総合健診」の補助限度額を見直しました

当健保の指定健診機関で受診できなかった場合は、いったん費用の全額を支払い、後日当健保へ補助額をご請求いただけますが、2025年度より補助限度額を見直しました。男性 15,000円→17,000円 女性 20,000円→22,000円

※対象者: 本人=被保険者 家族=被扶養者

健診を受けるメリット

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができます。年ごとの自分の体の変化がわかるので、早めの対策が可能になります。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食事や運動、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。



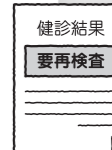
年1回の健診

健診結果

は体からのメッセージ

STEP 3 健診後の対策

健診結果はご自身の体からのメッセージ。生活習慣を改善するヒントがたくさん詰まっています。自覚症状が無くても、所見があった項目は放置せず、「要再検査」「要精密検査」と診断された方は医療機関を受診してください。



健診後のバックアップ①

再検査・精密検査

種別	対象者	費用
精密検査等の費用補助	精密検査または12か月未満の再検査対象者	保険診療にて受診後、相当額を補助

補助金の請求はPep Upがとっても便利

名古屋業健保 Q 検索

年に一度は健康診断

2人に1人が健診をきっかけに医療機関を受診



医療機関の受診に関する調査*では、自覚症状がなかった人のうち約50%が「健診(人間ドックを含む)で指摘された」ことをきっかけに医療機関を受診していることがわかっています。

※厚生労働省「令和5(2023)年受療行動調査(概数)の概況」より

当健保では医療機関への受診が必要な方に「生活習慣病受診勧奨通知」をお送りしています。ご自身の健康管理にお役立てください。



健診後のバックアップ②

特定保健指導

生活習慣を見直すきっかけに!

特定保健指導では、健康管理の専門家(保健師など)が肥満に付随する、いわゆるメタボやメタボ予備群の方に対し、「血圧」「血糖」「脂質」などの項目を改善するサポートを行います。

対象者

無料

30歳と35歳以上で対象となった方

※上記の対象者以外で、健診の結果、発症の予兆のある方にも「健診後の事後指導」を行っています。

病気の発症をSTOP!



メタボリックシンドローム



特定保健指導

一人ひとりの健康状態やライフスタイルに合わせたアドバイスをします

◀ 健康管理の専門家(保健師など)

専門家によるサポートを受けて

生活習慣を改善する

健康を取り戻して毎日イキイキ!



特定保健指導の対象になられた方には、個別でご連絡します。

スマホアプリによる「遠隔面談」もご利用いただけますので、ぜひ気軽に受けてみましょう。

健診にプラスα! 当健保の「健康づくり」事業

を ご活用ください

健康管理アプリ PepUp.

▼アプリのダウンロードはこちら



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

ポイントが貯まる

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



▼ユーザー登録はこちら



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。

補助金申請も Pep Up から

「精密検査の費用」や「インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種補助金」の申請が手間なくスピーディにできます。今後も各種機能を拡大予定です。

禁煙サポート事業

- 完全オンラインで禁煙指導
- 禁煙治療薬をご自宅にお届け
- 通常 **52,800円** の参加費を全額当健保が補助

感染症の発症・重症化を予防

- インフルエンザ予防接種(10~1月)
- 新型コロナウイルス予防接種(通年)



心身の健康をサポート

- ストレスチェック事業
- メンタルヘルス相談

ストレスなど、精神的な悩みごとのご相談を受付。
相談無料 0120-933-364 フライバシー厳守

- 前期高齢者訪問健康相談事業(65~74歳対象)
- 糖尿病性腎症重症化予防事業
- 健康管理ファイル
- 健康ウォークイベント ●潮干狩り・味覚狩り

スポーツクラブ ルネサンス

- お得な法人契約料金で利用できます
- ジムだけじゃない! オンラインレッスンも豊富
- ライフスタイルに合わせた利用方法が選べる



新規入会キャンペーン

4月7日(月)
~
6月30日(月)

さらに
お得!

- ◎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 など

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。



必要な情報を確実に

- 機関誌「健保だより」の配布(年2回)
- ホームページ(通年)
- 広報用リーフレットの配布(随時)
- 医療費通知webサービス(毎月)
- ジェネリック医薬品自己負担軽減額通知(年1回)
- 適正服薬(ポリファーマシー防止)の勧奨通知

課題がわかれば、即対策! 運動と睡眠の改善を

Q ウォーキングなどの身体活動をしていますか?
同年代の同性と比較して、歩く速度が速いですか?

Q 睡眠で休養が十分とれていますか?

当健保のみなさんは **NO!** と答えた方が
平均より多いという結果がでました。



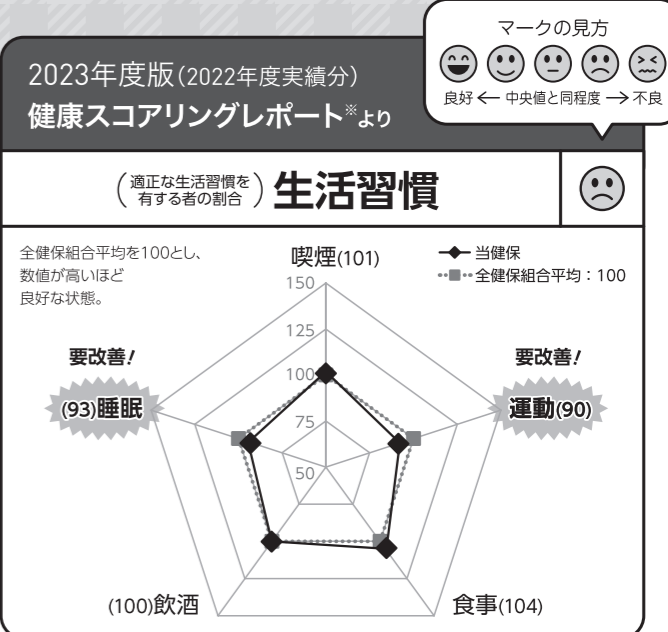
未来のために、今から運動

骨や関節、筋肉などの運動器が弱って、立つ・歩くなどの身体機能が低下した状態をロコモティブシンドロームと呼びます。進行すると要介護になってしまう人が多いと言われています。
ロコモの一番の予防策は、若い頃からの「運動習慣」。健診対策同様、「今日から」運動習慣をスタートさせましょう。



スポーツクラブルネサンスなら…
お得な料金で本格的な筋トレができる

詳しくは、別添のチラシをご覧ください!



※みなさんの健康状況や生活習慣を、全国の健保組合平均と比較したデータで、毎年国が集計し、通知されます。

Pep Upなら…

楽しく歩けるウォーキングラリーを開催!
歩数ランキングで競い合えば、やる気が継続

参加者募集中!
春のウォーキングラリー

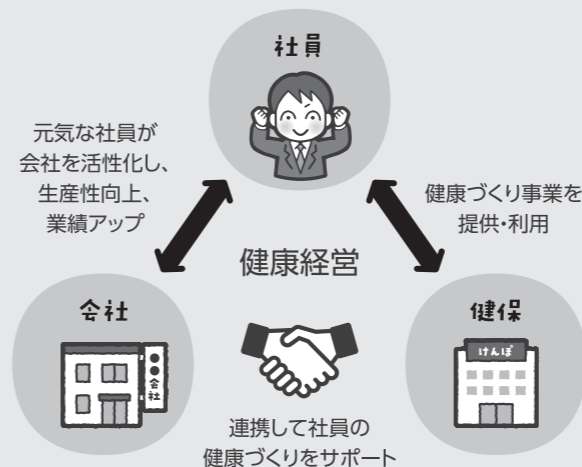
フランスとハリエズミのめぐり

参加申込締切 2025年4月14日(日)
開催期間 2025年4月15日(火)~5月14日(水)

メガネを無くしたハリエズミ兄弟と一緒にフランスの名所を巡ってみよう! 初めての方にもおすすめの楽しいウォーキングラリーです。

当健保は健康経営®を応援しています

当健保の「健康づくり」事業を活用して、会社と社員のみなさんをますます元気に!



株式会社●●様
事業所レポート

社員のみなさんの健康状況をまとめた「事業所レポート」を適用事業所様に配布しています。社員のみなさんの健康づくりにご活用ください。
※様式イメージ

随時、ご相談を受け付けています

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。



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。



2025年度 予算が決まりました

2025年度は、健康保険で総額60.8億円の予算編成となりました。なお、保険料率は健康保険・介護保険ともに前年度より据え置きとしています。

2025年度は4月より、依然として続く食材費等の高騰を受け、入院時の「食事療養費」が引き上げられます。また、入院や手術等で高額な医療費がかかる際に支給される「高額療養費」の患者負担額についても、10年ぶりの見直しが審議されています。

健康保険は、病気やけがなどの不測の事態を皆で支え合う相互扶助の制度です。その財源を豊かにし、将来にわたり安心して医療が受けられる環境を守るためにも、日々の健康管理と正しい受診の仕方を心がけることが大切です。当健保では、今年度も効果的な健康づくり事業と有効な情報提供でみなさんをサポートしてまいりますので、ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

2025年度予算

健康保険

予算の基礎データ

被保険者数	10,375人(10,400人)	△0.2%
平均標準報酬月額	353,526円(347,700円)	1.7%
平均標準賞与年額	1,100,000円(1,134,000円)	△3.0%
保険料率(調整保険料率0.118%を含む)	9.9%(9.9%)	—

介護保険

予算の基礎データ

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,926人(5,950人)	△0.4%
平均標準報酬月額	394,457円(388,000円)	1.7%
平均標準賞与年額	1,311,193円(1,200,000円)	9.3%
保険料率	2.0%(2.0%)	—

()内は前年度数値

健康保険

別途積立金、準備金(財産)剰余分等の一部取り崩し
5.9億円(5.7万円) 9.7%

その他 1.0億円(0.9万円) 1.6%



納付金 19.3億円(18.6万円) 31.7%

医療費等 31.3億円(30.2万円) 51.5%

健康づくり事業ほか 3.3億円(3.2万円) 5.4%

その他 6.9億円(6.6万円) 11.4%

支出 60.8億円(58.6万円)

収入 60.8億円(58.6万円)

介護保険

その他 0.5億円(0.8万円) 6.5%

収入 7.7億円(12.9万円)



納付金 6.0億円(10.1万円) 77.9%

保険料 7.2億円(12.1万円) 93.5%

その他 1.7億円(2.8万円) 22.1%

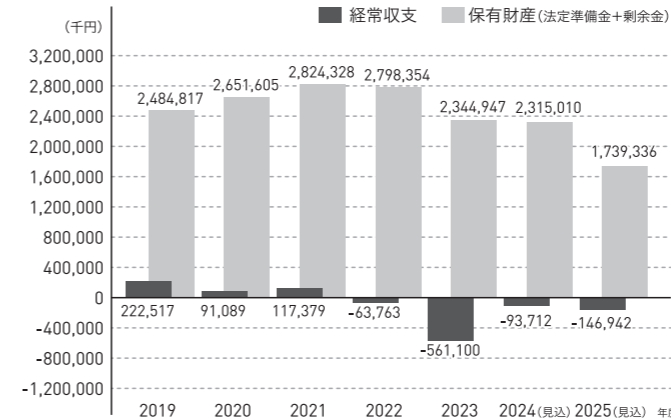
支出 7.7億円(12.9万円)

()内は被保険者一人あたり額

当健保の現状

健康保険

経常収支と保有財産(法定準備金+剰余金)の推移

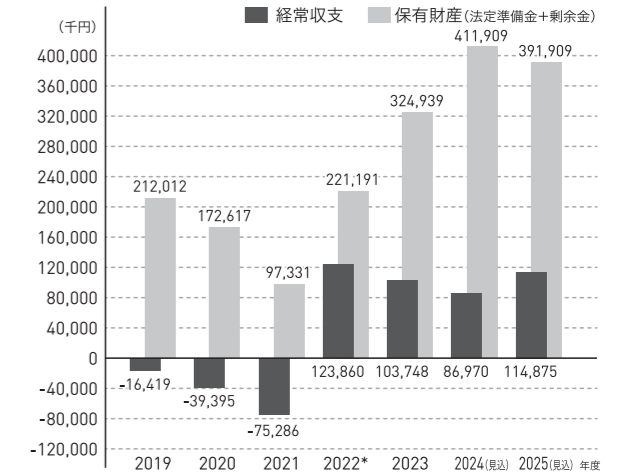


★法定準備金基準

3年間の平均保険給付費の2ヵ月分+高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分。当健保では、保険給付費1ヵ月分は約2億5千万円×2ヵ月分=約5億円。高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分は約2億円。合計で約7億円の保有が必要。

介護保険(40~64歳)

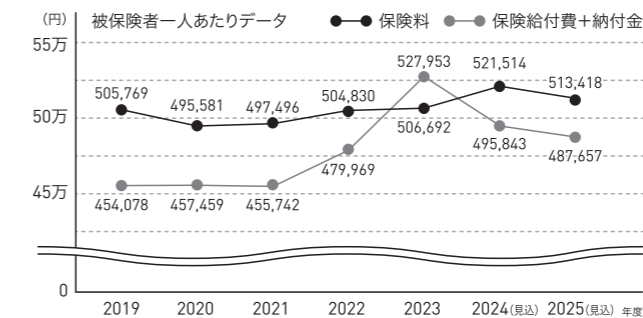
経常収支と保有財産(法定準備金+剰余金)の推移



★法定準備金基準

3年間の平均介護納付金の1ヵ月分。当健保の納付金1ヵ月分は約5千万円です。

健康保険の保険料・保険給付費・納付金の推移



2025年度は高齢者医療への納付金とみなさんの医療費等に充てる保険給付費の合計で、前年度より約3.6億円減を見込んでいますが、経常収支は赤字のため引き続き医療費節約と事業の効率化が求められます。

生活習慣病や感染症などの予防と、医療費節約のテクニックを実践し、健保財政の健全化にご協力をお願いします。

身につけよう! 医療費節約 3テクニック

テクニック1 「かかりつけ医」をもつ

身近にかかりつけ医をもつと、体質や病歴、生活習慣などを把握してもらえるので安心かつ、適切な治療につながります。また、必要であれば大病院への紹介状を書いてくれます。紹介状なしで、いきなり大病院にかかるると特別料金が上乗せされるので、まずは、かかりつけ医に相談を。



テクニック2 「時間内」に受診する

ルールは簡単。この時間に受診すればOK!

平日 8時~18時
土曜日 8時~12時

これ以外の時間に受診すると、「加算」がついて割高になってしまいます。



テクニック3 「はしご受診」をしない

同じ病気や症状の治療なのに受診先を転々とする「はしご受診」は、毎回初診料がかかるうえ、同じ検査などが繰り返され、費用がかさみます。安易に受診先を変えず、医師を信頼しましょう。



昨年12月1日をもって、
従来の保険証の新規発行は
終了しました

これからは

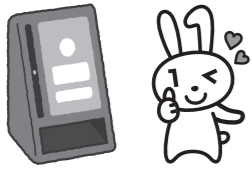
マイナ 保険証 を使おう

このページをコピーして、
社内に掲示するなど、
ご自由にご活用ください!

1

保険証利用の 登録が“まだ”の方は ココから

マイナンバーカードがあれば、
医療機関等のカードリーダーで
登録手続きができ、その日から
マイナ保険証として利用でき
ます。



即日利用
OK

※事前に登録するには、「マイナポータル」
もしくは「セブン銀行ATM」をご利用
ください。

2

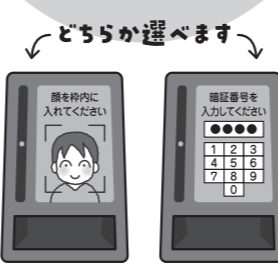
いざ受付！カンタン・スピーディ

受付の
カードリーダーに
マイナ保険証を
置く



顔認証または
暗証番号*を
入力

※マイナンバーカード受取り時に
自身で設定した4桁の番号



過去の
医療情報*への
同意確認をする

※診療や手術、薬、健診結果



「全て同意する」
を選択するのが
おすすめ

受付完了!!

3

過去の医療情報について
「全て同意する」を選択すると

- ☑ 「診療・投薬歴」を医師や薬剤師へ
伝えることができます。
- ☑ 40歳以上の人は「特定健診」の
結果も確認してもらえます。
- ☑ 高額な医療費がかかるときの負担を手続きなしで
軽減できます。



体質や健康状態を
把握してもらえるから
とっても安心♡

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 Q検索 ▶ 健保の給付 ▶ 医療費が高額になったとき

マイナ保険証をお持ちでない方*

右記のどちらかを受付に提示してくだ
さい(カードリーダーは使えません)。

※まだ「マイナンバーカードを持っていない」、
「マイナンバーカードを持っているが保険証
利用の登録をしていない」方

資格確認書

マイナンバーカード・マイナ保険証を
お持ちでない方に当健保から発行します。

◆従来の保険証をお持ちでない新規加入の方に発行
(資格取得届などによるご本人からの申請が必要です)

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

有効期限は
2028年
3月31日まで

または

従来の保険証

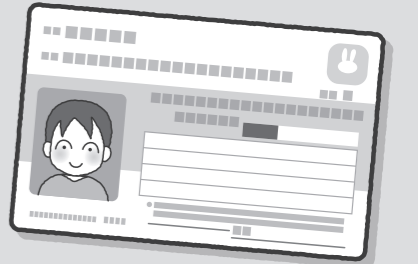
2025年12月1日までは、
これまで通り
使えます。



2025年
12月2日からは
使えません

病院や調剤薬局に
行くときは、必ず
持って行きましょう

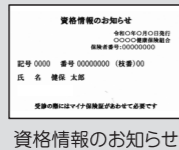
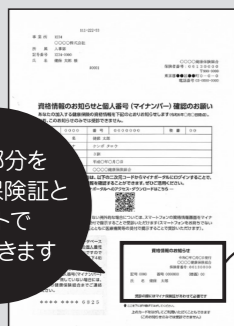
有効期限内に、
マイナ保険証の
準備をお願いします!



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...

マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」または「マイナポータル」をセットで提示すれば健康保険で治療が受けられます。

この部分を
マイナ保険証と
セットで
携帯できます



マイナ保険証

または



マイナポータル

【資格情報のお知らせ】

当健保の資格情報(健康保険の記号・
番号など)が記されており、全加入者に
交付します。

▲「資格情報のお知らせ」または
「マイナポータル」だけでは
健康保険が使えません!

これからはマイナ保険証と一緒に マイナポータルも活用しよう

マイナポータルとは医療や介護、子育て、税金などにかか
わる各種行政手続きがワンストップで行える政府運営の
オンラインサービス。加入する健保組合の資格情報や
診療・投薬歴、かかった医療費などのデータが自動的に
保存され、確定申告にも活用
することができます。

インストールはこちら ▶

iPhone



Android



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





ご家族(被扶養者)が このようなときは、届け出を

いずれも **5日以内**に
会社のご担当者様を通じて
当健保にご提出をお願いします。

一 脱退

当健保の被扶養者の資格がなくなります

就職した お子さんの就職が決まったら、速やかにご提出を!

- 年収が基準額を超えた*
- 亡くなった
- 離婚した など

*ご家族の年収が130万円(60歳以上または障害者は180万円)以上、お勤め先の規模によっては106万円以上になると被扶養者として当健保に加入できなくなります。



提出するもの

- ①「被扶養者(異動)届」
(②~④はお持ちの方のみ).....
- ②従来の保険証
・2025年12月2日以降は返却不要
- ③資格確認書
・有効期限が過ぎたものは返却不要
- ④限度額適用認定証・高齢受給者証
※「資格情報のお知らせ」は返却不要です。



+ 加入

当健保に被扶養者として加入できます

- お子さんが生まれた
- 結婚した など



提出するもの

- ①「被扶養者(異動)届」
・マイナンバーの記入をお忘れなく



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



事業所
ご担当者様へ

当健保は各種届け出の電子申請を推進中。ご検討をお願いいたします。
詳しくは業務課までご連絡ください。TEL 052-211-2439

手続きの簡略化◎

経費の削減◎

当健保は、みなさんの個人情報をお守りします

加入しているみなさんに対し、質の高いサービスを提供していくために必要な個人情報。当健保はそれらを安全に保管し、取り扱うことを全役職員および関係者に徹底しています。

●当健保が扱う個人情報 一例

- 氏名、生年月日、住所、電話番号
- 標準報酬関連の情報
- 現金給付の情報
- 健診関係の情報(健診結果) など

当健保の任意継続被保険者の
「2025年度 平均標準報酬月額」は、右記の通りです。

355,561円(2024年9月末現在) ⇒ **360,000円**
(適用年月日)2025年4月1日

健保の現況

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
123件 (123件)	男子 6,066人 (6,132人)	男子 410,503円 (402,866円)	男子 46.43歳 (46.10歳)	7,097人 (7,360人) 【扶養率 0.69人】 (0.71人)
	女子 4,250人 (4,209人)	女子 274,994円 (268,297円)	女子 42.19歳 (41.90歳)	
	合計 10,316人 (10,341人)	平均 354,676円 (348,094円)	平均 44.68歳 (44.39歳)	

()内は前年同月数値



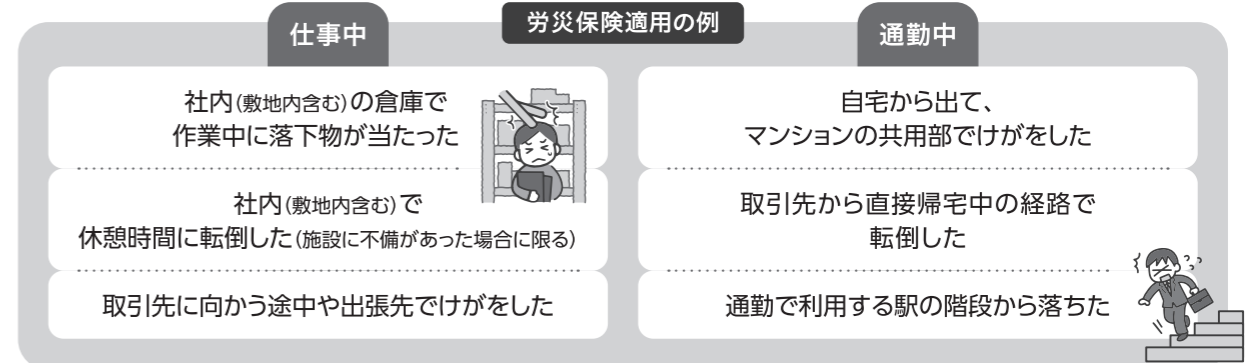
“けがの治療”は 健康保険が使えないケースがあります

けがをされたときの状況によっては、健康保険ではなく労災保険の適用になったり、別途手続きが発生したりします。万一のときのために覚えておきましょう。



ケース
1

「けがをした」 労災保険を使って治療を受けます

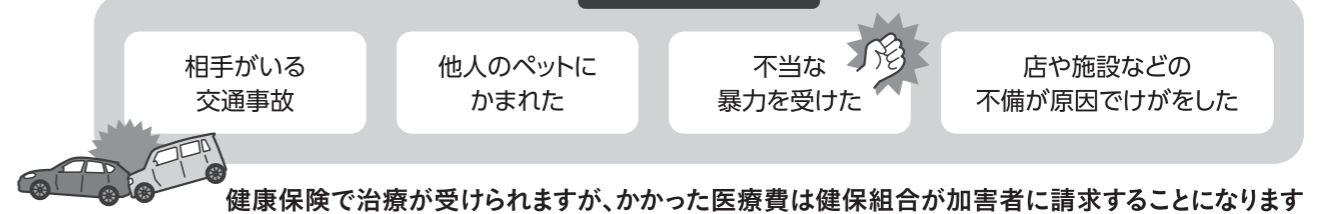


労災保険適用のけがに該当するかどうかは判断が難しいケースもあります。まずは、「いつ、どのような状況で起きたものか」詳細を会社へご報告していただき、不明な点は労働基準監督署に確認をしてください。

ケース
2

「加害者が存在する」 第三者行為による傷病に関する手続きが必要です

第三者行為の例



けがをされた方に
お願いすること

- ①医療機関に「第三者行為によるけがである」ことを伝え、治療を受けてもらう
- ②「第三者の行為による傷病届」をはじめ必要書類を提出していただく
- ③当事者同士で示談をする場合は、必ず事前に報告していただく

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



労災保険や第三者行為については、いざというときのため日頃から従業員の方に情報提供をお願いします。

春の疲れすぎにご用心

気温が大きく変化したり、職場や学校が変わったり、春は気候や環境の変化が大きい季節。気づかないうちに心や体の疲れがたまって心身に不調を抱える人が増える傾向にあります。



睡眠

快眠を得るためには、朝起きたらすぐにカーテンを開けて、日光を浴びましょう。就寝2~3時間前の入浴で体を温めると、寝つきがよくなります。



ひとつでもよいので
トライ!

キリッ
いつのまにか

体調が上向きになるはず↗

運動

体を動かすことはストレス解消になり、質のよい睡眠にもつながります。無理なく自分のペースでウォーキングや好きなスポーツを楽しみましょう。



食事

食事は1日3食、なるべく決まった時間にとりましょう。あわただしくなりがちな朝も、しっかり食べると元気が出ます。

帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後は軽めに食べると、胃腸に負担がかかりません。



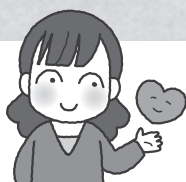
ながら運動も
おすすめ

栄養
バランスを
とるコツ

- 手軽に食べられる缶詰や冷凍食品、ハム、チーズ、豆腐などの食材をプラスする
- 主食、主菜、副菜をそろえる
- みそ汁やスープを具だくさんにして食材を多くする



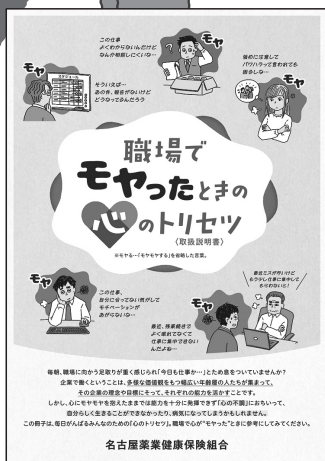
心のケアも 忘れずに



ストレスなどによって心が疲れると、体調不良を引き起こすことがよくあります。ストレスは「避ける」より「上手に付き合う」という意識を持つことが大切です。

“心のケアって
どうやってするの?”

そんなあなたに
ぜひ読んで欲しい
「心のトリセツ」を
ご用意しました



♥ 疲れた心を癒す「セルフケア」
職場や日常生活のなかで
すぐに実践できるセルフケアもご紹介

♥ 「考え方」を変えよう!
ネガティブ思考を切り替える
ヒントがいっぱい

当健保ホームページからご覧ください!

名古屋薬業健保 🔍 検索 ▶

