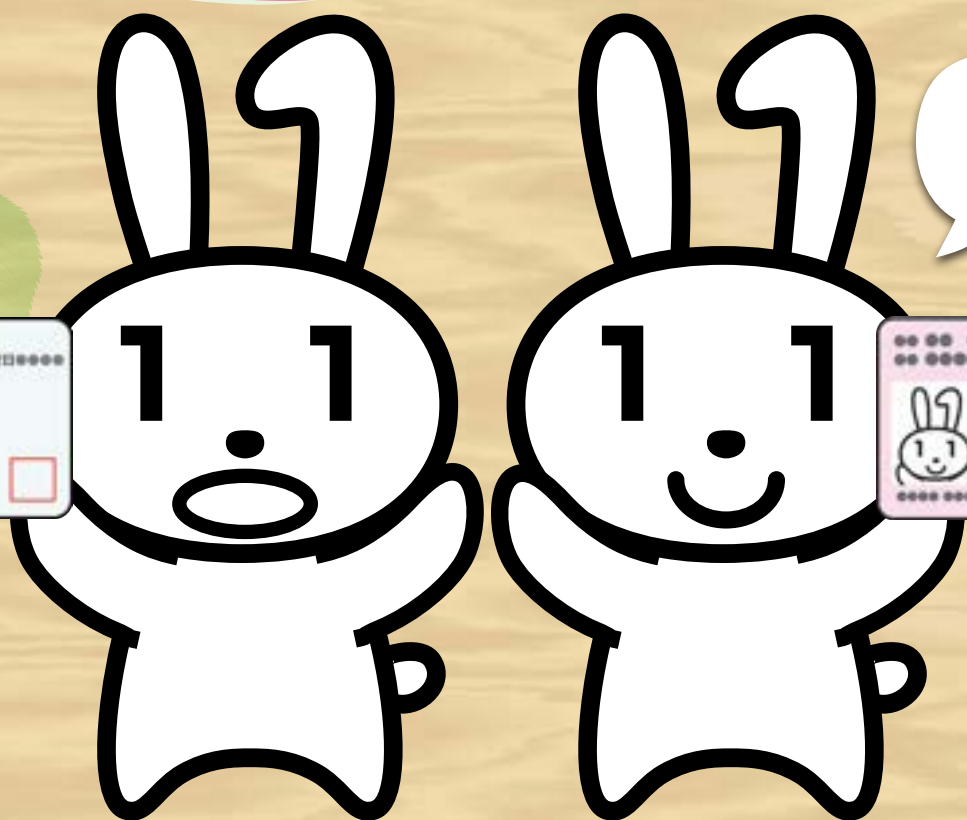


健保 だより

春

2025

マイナ保険証特別号



詳しくは
P2~4を
ご覧ください

今年12月に保険証は廃止され
マイナ保険証へ移行されます！

(マイナンバーカード)

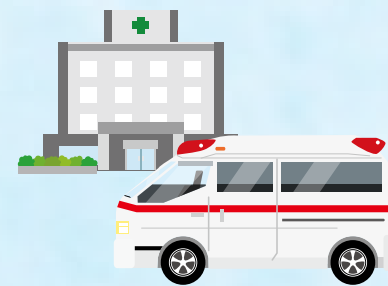
マイナ保険証特集	2	生活習慣病関連	9
扶養調査へのご協力 ありがとうございました	5	がん対策、喫煙関連	10
予算のお知らせ・公示	6	PepUp関連	11
子どもの医療費	8	療養費支給申請の 添付書類変更ほか	12

ブリヂストン健康保険組合

療養費（立替払）申請に必要な書類を変更しました

急病などでマイナンバーカードや保険証を持たずに医療機関で受診し、一旦医療費を全額支払った（立替えた）場合や、以前加入していた健康保険の保険証で受診し、他の健康保険から医療費の請求を受けた場合は、後日申請することで自己負担額を除いた金額の払い戻しを受けることができます。

令和7年4月より申請時に必要な書類を一部変更し、医療機関や調剤薬局で全額支払った場合は、窓口で領収書と一緒に受け取ることができる診療明細書も追加しました。詳しくはホームページにてご確認ください。



	支払った相手	添付書類
現行	医療機関等	1.領収書 2.診療報酬明細書（レセプト）
変更後	医療機関や調剤薬局	1.領収書 2.診療報酬明細書（レセプト） または 診療明細書（診療内容を保険点数で記載しているもの） ※領収証と診療明細書は1枚で記載されている場合があります。
	国民健康保険や 他の健康保険組合 （以前加入していた国民健康保険や他の健康保険組合から医療費の請求を受け、返還を行ったとき）	1.国民健康保険、他の健保組合から受け取った領収書 または 領収印のある払込票 2.診療報酬明細書（レセプト）



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

スクワット

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に開きます。腕は胸の前で組みましょう。
- ②背筋を伸ばし、つま先方向に向けて膝を曲げます。2～3秒かけてゆっくりと太ももが床と並行になるまでしゃがみます。
※難しければ無理のない高さで構いません。
- ③ゆっくりと元の体勢に戻します。
- ④10回1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

腰を落として立ち上がる動作を
繰り返すトレーニングです。



1



2

2～3秒かけて
ゆっくりしゃがむ

膝を曲げる時
は内股になら
ないように

膝がつま先より
出すぎない
ようにする

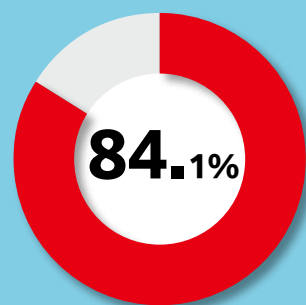
10回
×
3セット

どんな効果
がある？

スクワットでは、主に太もも前面の筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行中に足が地面に着地した際の衝撃を吸収する役割を果たします。ここの筋肉が弱いと膝への負担が増え、ロコモの原因の一つである変形性膝関節症のリスクが高くなります。予防のためにはこの筋トレがオススメです。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。





2025年1月31日時点 有効登録数
/マイナカード保有枚数
(出典：デジタル庁HP)

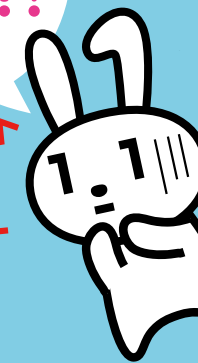


実は…

既に**8割**以上の方が、

マイナ保険証を
持っています

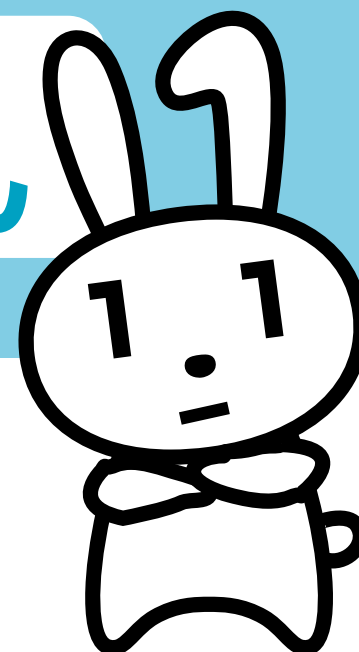
えっ!
保険証が
使えなくなる?!



まだ作って
ないのって
少数派…??

うーん…

資格確認書は
持ち運びが
不便だな…



最近よく病院で
「マイナカード
ありますか？」
って聞かれる…

今年の**2025年12月2日から一切使えません**

現行の健康保険証は

マイナちゃんに聞いてみた!
マイナ保険証のいいところって??

かわいい手続きは次のページに!



夏以降は申請が
混みあい、**保険証廃止に**
間に合いません。

マイナンバーカードの申請は必ず
7月までに完了してください。

保険証廃止の
スケジュール

現在

2025年
7月31日

2025年
12月2日



健康
保険証

原則廃止(経過措置)

新規発行や再発行はできなくなります。
経過措置として、2024年12月1日までに発行された保険証は2025年12月1日まで利用可能。

完全廃止
(利用不可)



マイナ
保険証

マイナ保険証に一本化



資格確認書
(A4または
はがきサイズ)

新規加入者や保険証紛失で
マイナ保険証の利用が難しい方に交付

マイナ保険証の
利用が難しい方に
交付



資格情報の
お知らせ

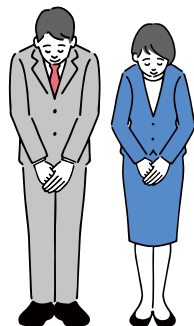
マイナ保険証が使えない医療機関等でマイナンバーカードと
一緒に提示すると、保険診療が受けられる
※資格情報のお知らせだけでは受診できません。

2024年度 被扶養者資格確認調査結果のご報告

昨年度は扶養確認調査へのご協力、誠にありがとうございました。
下記の通り調査結果を報告いたします。

調査の目的 ～健康保険法施行規則第50条に基づき実施しています～

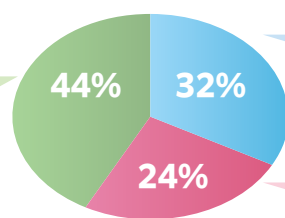
- ①被保険者の皆様に納めていただいている大切な保険料を適切に使用するため
- ②被扶養者の皆様の収入状況について、加入時点から変化(働き方や就職先の変更・新たな勤務先の追加等)があっても、引き続き扶養認定基準内であることを確認するため
- ③被保険者による生計維持状況に加入時点から変化がないことを確認するため



調査結果	(人)	(%)	
16歳以上の被扶養者	14,263	100.0%	
限度内(調査対象でなく継続認定)	13,236	92.8%	2023年の給与・年金等収入:110万円未満(60歳以上は160万円未満)の方々
限度額超過(除外提出依頼)	75	0.5%	2023年の給与・年金等収入:130万円以上(60歳以上は180万円以上)の方々
継続認定	47	0.3%	限度内であることが確認できた方々
扶養除外	28	0.2%	限度を超えたため、除外となった方々
調査対象	952	6.7%	2023年の給与・年金等収入:110~130万円未満(60歳以上は160~180万円未満)、個人事業主等その他収入がある方々
継続認定	916	6.4%	限度内であることが確認できた方々
扶養除外	36	0.3%	限度を超えたため、除外となった方々
別居調査対象者数	420	100%	
継続認定	394	94%	
扶養除外	26	6%	送金による生計維持が確認できなかった方々 等

どんな理由で調査対象・扶養除外になるの??

- ①複数の収入源がある方
*年金受給+パート
*パートの掛け持ち
*パート+株式収入
のように、複数から収入を得ていて、年間の総収入額が限度額を超過する方が多いです。
→複数の収入源の合計額が限度内におさまるようご注意ください。



- ②パートの働き方
非課税交通費や賞与などを含めると、年間の総収入額が限度額を超過する方が多いです。
→非課税交通費や賞与を含めた金額が限度内におさまるようご注意ください。

- ③自営業の売上超過(原価を差し引いたもの※税金の経費とは異なります。)
→自営業の売上から原価のみを差し引いたものが限度内になるようご注意ください。

2025年度も、被扶養者の資格確認調査(別居・収入)にご協力をお願いいたします

別居をされている方は送金を証明するもの、収入がある方は給与証明書等収入を証明するものは
破棄せず、保管をお願いいたします。
詳しくは健康保険組合のホームページをご確認ください。



健保HP▶

4月は就職シーズン!

こんなときは
届出を!

ご家族が就職したり、雇用形態の変更で、新しい保険の資格を証明する書類が届いたら
必ず「健康保険被扶養者異動(減)申請書」の届け出が必要です。

●被扶養者が
就職した



手続きの方法

「被扶養者異動(減)申請書」をすみやかにお勤めの会社・事業所の労務担当部署へご提出ください。また、加入資格を失う被保険者が「高齢受給者証」や「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、併せてご提出ください。申請書はブリヂストン健康保険組合HP「申請書類」からダウンロード可能です。

<http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/web/sinsei/index.html>

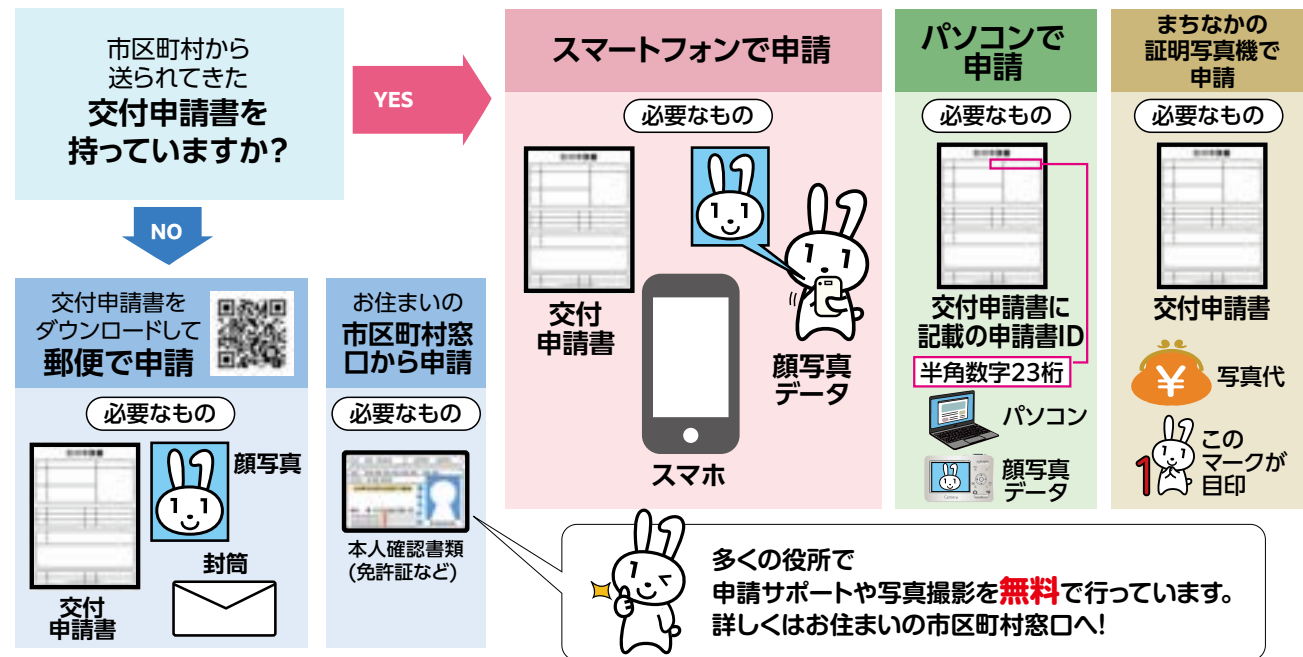
就職以外はその他にこんなケースも抜きます

- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなった
- 被扶養者が結婚して相手の扶養に入った
- 別居になった(配偶者の親など同居が条件の被扶養者の場合)
- 被扶養者の収入が年収130万円以上に増えた(60歳以上や障害年金の受給要件に該当する障害者は180万円)
- 被扶養者がパート等の勤め先の健康保険の被保険者となった(※従業員501名以上の会社勤め、収入基準が年収106万円(月収88,000円)以上の人は、勤め先の社会保険が適用になる場合があります。)
- 夫婦共働きで子どもを扶養しているが配偶者の収入が自分の収入を上回った(※届け出は子どもを配偶者の被扶養者にしてから行う)
- 離婚した
- 被扶養者が死亡した

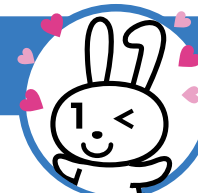
マイナンバーカード 持っていない方



✓マイナンバーカードを申請してください。



マイナンバーカード 持っている方

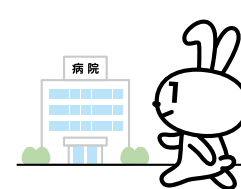


保険証利用登録は
お済みですか?

NO

✓保険証利用登録を
してください。

YES



すぐに病院受診
予定がある方
マイナンバーカードが
あれば病院窓口でも
登録&受診ができます!



登録完了

急な受診に
備えて、保険証と
同じように
持ち歩きましょう。

✓病院や薬局はマイナンバーカードで受診してください。

▶受付



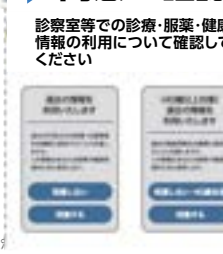
▶本人確認



保険証利用登録



▶同意の確認



▶受付完了

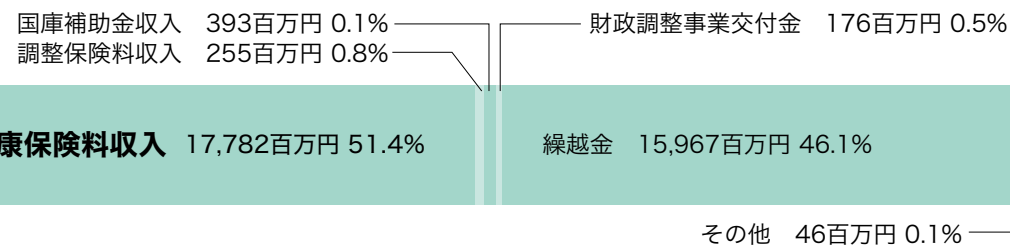


✓必ず職場にマイナンバーを提出してください。

病院でマイナンバーカードをカードリーダーに置いたら、使えないと言われた方は、ご家族の分も含め、被保険者のお勤め先にマイナンバーが提出されているかどうかご確認ください。マイナンバーを変更した場合も、再提出が必要です。

一般勘定

収入



支出



納付金

高齢者医療制度を支えるための費用で義務的経費として国に納めています。

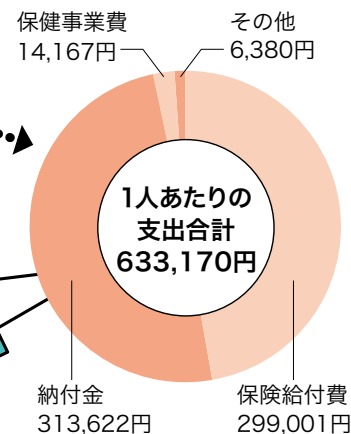
保険給付費

みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。

保健事業費

健診等、みなさんの健康を守るための支出です。

1人あたりの支出を内訳で見ると...



予算の基礎数値
(一般勘定)

被保険者数	29,255人
被扶養者数	32,491人
扶養率	1.11%
加入者数	61,746人
平均標準報酬月額	430,601円
標準賞与総額	46,519百万円
報酬総額	197,686百万円
保険料率	92%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は7.8億円となりました。

収入

介護保険収入 2,826百万円

繰越金 200百万円

支出

介護納付金 2,240百万円

令和7年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和7年度予算が2025年2月20日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向をはじめ、保健事業の更なる充実やマイナ保険証への移行に伴う諸費用等を見込んだ予算編成を行いました。

主な収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさんからの保険料です。令和7年度は標準報酬月額増加等を見込み、177.8億円といたしました。

●国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

主な支出

●保険給付費

みなさんが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。医療費の動向や診療報酬改定の影響を考慮し、今年度は87.4億円を計上しました。みなさんにおかれましても、今年度もジェネリック医薬品の使用や適正受診等、医療費の節約にご協力をお願いします。

●保健事業費

みなさんに提供している健診や各種健康づくり事業等の費用として、4.1億円を計上しました。昨年度に引き続き、特定健診・特定保健指導、がん検診等を推進するとともに、2025年度は重点事業として女性の健康支援、口コモ対策、子どもの適正受診に関する情報提供、薬の重複投薬・多剤投与の適正化等も実施いたします。これらの事業は、健康保険組合が国に納めている後期高齢者支援金を減額するための評価指標にもなっています。

●各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額91.7億円を支出します。これは支出の約5割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65～74歳の前期高齢者納付金として

49.4億円、75歳以上の後期高齢者支援金として42.2億円支出しますが、団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年度に突入し、納付金の負担は今後ますます重くなるものと予測されます。

全世代型社会保障の観点から年齢区分をなくし、負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

2025年度実施の主な改正について

【2025年4月】

- 後期高齢者支援金の加算・減算制度の総合評価指標の見直し
(口コモ対策、性差に応じた健康支援等)
- 入院時の食費の基準の見直し
(入院時食事療養費：490円→510円/1食)

【2025年12月】

- 12月1日で発行済み保険証の有効期間終了、マイナ保険証を基本とするしくみへ完全移行

公 示

【互選側議員就任】

2024年10月21日付

榊原 史貴 スタットラー 嘉也 石井 大樹
和田 剛 伊藤 正生 高木 雅也
上田 良介

【選定側議員就任】

2025年1月1日付 小池 淑美
2025年4月1日付 木村 彰宏

【互選側監事就任】

2025年2月20日付 榊原 史貴

【理事長就任】

2025年1月16日付 稗田 明

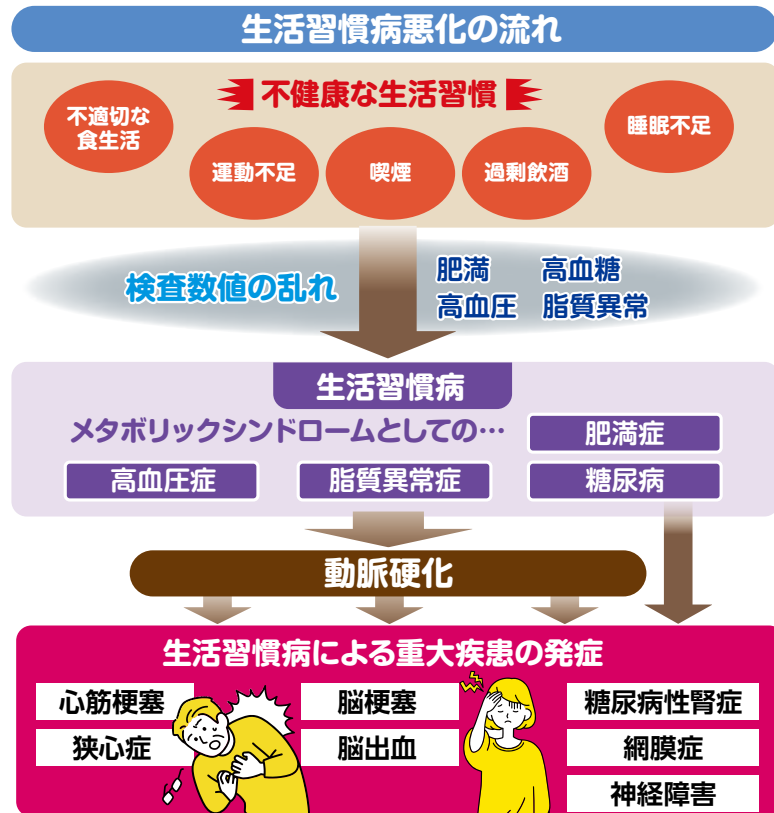
2025 年度の健康診断が始まりました

年に1回の自分の健康を見直す機会です。上手に活用して健康な体を手に入れましょう！

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、国が法律で40歳以上74歳以下の方に実施するよう、健康保険組合に義務付けている健診で、被保険者は、会社の定期健康診断に含めて、被扶養者はファミリー健診に含めて実施しています。

生活習慣病は、日々の生活習慣が乱れることによって、肥満や健診結果の数値の乱れにつながり、メタボリックシンドロームを引き起こします。そのまま放置することで血管が硬くなる動脈硬化が進み、その結果、様々な生活習慣病を発症し、最終的には命にかかわる重大疾患につながります。

生活習慣病は自覚症状がないことが多いので、気づいた時には既に手遅れになることもあります。年1回の健診を受けることによって、ご自身の体の状態を知り、異常があった場合には早めに対処したり、生活習慣を見直すことが重要です。



健康診断を受けた後には…

●健診の結果、二次検査の対象となった方は、速やかに医療機関を受診しましょう！

ブリヂストン健康保険組合では、生活習慣病予防事業として、特定保健指導や重症化予防プログラムを実施しております。

プログラム	内 容
特定保健指導	特定健診の結果、「積極的支援」「動機づけ支援」に該当した方向けに、専門職が生活改善のアドバイスを実施
受診勧奨	ハイリスク者受診勧奨プログラム (旧:重症化予防対策) 受診勧奨プログラム 血糖値改善プログラム
	血圧・血糖の値がかなり高い、かつ医療機関を未受診の方向けに、重症疾患(心筋梗塞や狭心症、脳梗塞や脳出血など)の発症予防のため、医療機関への受診勧奨を実施 生活習慣病の発症リスクが高い方で、医療機関を未受診の方向けに、PepUpを活用した医療機関への受診勧奨を実施 血糖や腎機能の値から、将来人工透析に移行するリスクの高い方向けに、医療機関への受診勧奨や保健指導を実施

※受診勧奨施策は、ブリヂストンのグループ会社従業員を対象に実施している事業です。
(株)ブリヂストン従業員は、各地区健康管理センターからのご案内に沿ってご対応ください。

被扶養者・任意継続者の方へ ファミリー健診のお知らせ

●今年もファミリー健診のご案内をお送りします。お手元に届きましたら、案内に従ってご受診ください。

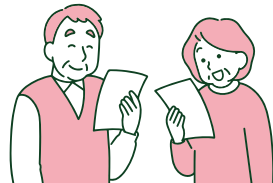
ファミリー健診とは 特定健診項目に加えて、胸部X線や心電図、視力聴力などの項目が追加されております。またオプションでがん検診(胃・大腸・乳・子宮・前立腺)も同時受診可能で、**4万円相当の健診を原則無料(ブリヂストン健保補助)**で受けられます。

対象者 ブリヂストン健康保険組合加入の40歳以上74歳以下(2026年3月31日時点)の方

配布時期・送付先 2025年5月中旬に、被扶養者、任意継続者の住所宛にお送りします

申込方法 健診案内に封入されているハガキ、もしくはWEBでお申込みください

申込・受診期限	申込期限	受診期間
ファミリー健診【施設型】	2026年2月末まで	2026年3月末まで
ファミリー健診【巡回レディース】	2025年12月末まで	2026年2月末まで



間違いだらけの医療費節約
子どもの医療費はタダじゃない!



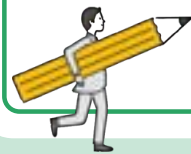
健保からのお願い

ムダな医療費を減らし、必要なときに安心して医療が受けられるよう、子ども医療の適正受診にご協力をお願いします。

- ✓できるだけ診療時間内に受診する
- ✓夜間や休日に受診するかどうか迷ったら、下記の電話相談やホームページなども利用してみる

●こども医療 電話相談 **#8000**
●こどもの救急ホームページ <https://kodomo-qq.jp>
(公益社団法人 日本小児学会)

- ✓子どもの薬にもジェネリックがあるので、かかりつけ医に相談してみる
- ✓国の定める予防接種(定期接種)は必ず受けさせ、大きな病気の予防に努める



安易な受診は健保組合の財政悪化の原因に

現在、子どもの医療費は「子ども医療費助成制度」により、無料もしくは軽減措置がとられています。そのため、子どもの医療費は国や自治体が負担していると思っ

負担は自己負担分にあたる2〜3割のみ。残りは健康保険組合が負担しています。

つまり、わたしたちが毎月負担している健康保険料から支払われているのです。

実際の窓口では医療費がかからないので、得をしている感じがするかもしれませんが、それは大きな間違いです。例えば**6歳未満の場合、夜間や休日などの割増料金は大人よりずっとかかります(下表参照)。**

【6歳未満の割増料金】

※()内は6歳以上

時間帯	初診時	再診時
時間内	750円 (加算なし)	380円 (加算なし)
時間外加算	2,000円 (850円)	1,350円 (650円)
休日加算	3,650円 (2,500円)	2,600円 (1,900円)
深夜加算	6,950円 (4,800円)	5,900円 (4,200円)

※小児科を標榜している医療機関では、診療時間内でも夜間・深夜・休日加算がかかる場合があります。(例:日曜日を診療日にしている場合でも、休日加算がかかる)

安易な受診が増えると、健保組合の財政悪化につながるだけでなく、本当に緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたすことになります。重症の場合は、**平日の診療時間内に受診できないか、本当に受診が必要か、考えてみることも大切です。**



抗菌薬(抗生物質)は かに効かないってホント?

監修 国立国際医療研究センター 国際感染症センター 総合感染症科 岩元 典子

Q 子どもがかぜをひいたので抗生物質を飲ませたいのですが、抗生物質はかぜには効かないと聞きました。



A 抗菌薬である抗生物質は、「細菌」による感染症(中耳炎や溶連菌感染症、細菌性肺炎など)だけに効果を発揮します。発熱や鼻水などのいわゆるかぜは、「ウイルス」による感染症であるため、抗菌薬は効きません。

抗菌薬は、原因である細菌の種類によって、種類や服用期間が決まっています。必要ないときに使ったり使いすぎると、体内の良い細菌まで殺してしまい、腹痛などの副作用を起こしたり、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌(AMR)を増やしてしまいます。また、症状がよくなっ

たからと自己判断で抗菌薬の服用を途中でやめしまうと、体内で生き残った細菌が耐性菌になってしまうリスクがあります。耐性菌は周囲の人にも感染します。耐性菌による感染症では、効果のある抗菌薬がなく、最終的に命を落とすケースもあります。

抗菌薬は、必要ないとき(かぜのときなど)はもらわない、処方されたらきちんと飲みきる、もらった抗菌薬を兄弟などに使用しないなど、適切に使用することが大切です。

