

あなたとご家族の健康のために

# Smile

ご家族と一緒にご覧ください

健保だより

2025.1 No. 221



夫婦岩 (伊勢市)

兵庫自動車販売店健康保険組合

URL <http://hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/>



# 新年のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 酒井 雄一郎

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年はずべての団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健康保険組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高

い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として今年12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が必須です。

健康保険組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が増算・減算される仕組みがありますが、令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

当健康保険組合ではこうしたさまざまな変化に対応しながら、みなさまの健康寿命の延伸をめざし、時代に即した事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —

令和6年10月24日、東京国際フォーラムにおいて「令和6年度 健康保険組合全国大会」が、オンラインを併用したハイブリッド方式で開催されました。「現役世代を守るための改革断行を！—2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に—」をテーマに、下記決議を採択しました。



## 決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまでも厳しい財政運営を強いられきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まえれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。特に、「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかねばならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを確保し質を向上させるためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかねばならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化などにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、日常生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまでも事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。未曾有の超高齢社会にあつて、存続の分水嶺ともいえるべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 医療の効率化に資する医療DXの推進
- 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —

令和6年10月24日  
令和6年度 健康保険組合全国大会

### ■皆保険を全世代で支える 持続可能な制度の実現

わが国は急速な高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続く一方で、支え手である現役世代は減少し、国民の安心を支えてきた皆保険制度は存続の危機に直面している。世界に誇る皆保険制度を将来に引き継ぎ、持続可能な制度とするためにも、今こそ「現役世代の負担軽減」や「世代間の給付と負担のアンバランス解消」などの課題に道筋をつけ、皆保険制度を全世代で支える仕組みに改革しなければならない。

また、社会保障制度全体に大きな影響を及ぼす少子化は国の最重要課題であり、その対策も国民全体の納得のもとに進めるべきである。

### ■医療の効率化に資する 医療DXの推進

医療DXは、デジタル化された保健・医療、介護分野の情報等を活用することにより、国民がより良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を構築するものである。超高齢社会にあつて、今後ますます医療需要が高まるわが国においては、限られた医療資源を適正に活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠な施策である。

本年12月には、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行する。マイナ保険証は医療DXを推進するうえで重要な基盤であるが、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」を推進し、国全体で社会生活に浸透させていく取り組みを強力に進めるべきである。

### ■安全安心で効果的・効率的な 医療提供体制の構築

少子高齢化の加速により、医療ニーズの質・量が大きく変化するとともに、医療・介護従事者の人材確保が「層困難」となるなか、このままでは国民が必要な時に必要な医療を受けられる医療提供体制を維持することが難しくなっていく。

今後適切な医療サービスを確保し質を向上させるためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、かかりつけ医制度の構築など、国民にとってわかりやすく、安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかねばならない。また、医療の重点化・効率化の観点から、医療の質を担保しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方の適正化など「給付と負担の見直し」にも取り組むべきである。

### ■健康寿命の延伸につなげる 健保組合の役割強化

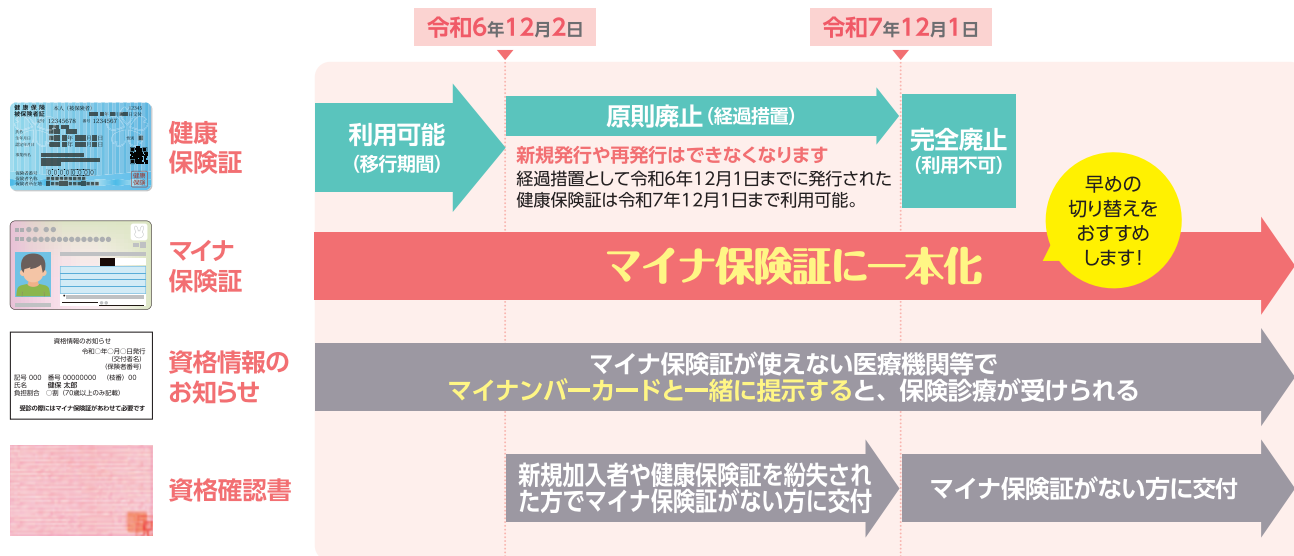
健保組合は事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。今年度から始まった健康日本21（第3次）とも連携し、「第3期データヘルス計画」、「第4期特定健診・特定保健指導」、さらには第4期医療費適正化計画等を踏まえ、健保組合は、医療DXを活用しながら、これまで以上に保険者としての役割を強化し、先駆的な取り組みを実践していく。

# マイナ保険証に切り替えを！



※マイナ保険証…健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

## ■令和6年12月2日以降のスケジュール



### Q 健康保険証が廃止された後はどうなるの？

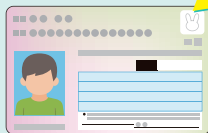
A 令和6年12月2日以降は健康保険証の新規発行や再発行はできなくなります。健康保険証を紛失したり、氏名の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも健康保険証は発行されません。ただし、お手持の健康保険証は1年間の猶予期間があり、令和7年12月1日まで使用可能です。

### Q 今後は病院には何でかかればいいのか？

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

#### 1 マイナ保険証

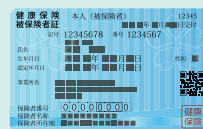
過去の診療情報に基づく的確な医療を受けます。



イチオシ!

#### 2 お手持の健康保険証

令和7年12月1日までは使用可能です。



#### 3 マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」※

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。



#### 4 資格確認書

令和6年12月2日以降、新規に加入された方、健康保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



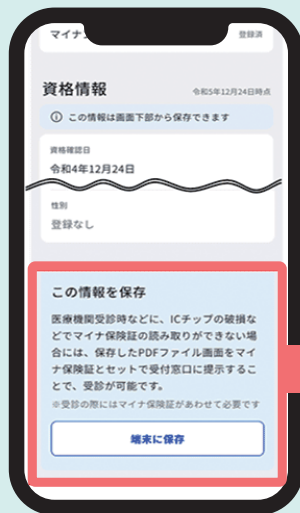
※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータルの資格情報画面の提示でもOKです（詳細は左ページへ）。

令和6年12月2日に健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。

切り替えがまだお済でない方も申請不要で届けられる「資格確認書」で保険診療を受けられます。

また、今お持ちの健康保険証も有効期限まで最大1年間は利用できます。

## マイナポータルをご活用ください



▲医療保険の資格情報 (PDF)

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報 (PDF) をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。



操作方法

マイナポータル (ログイン)  
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

## マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



## とってもカンタン

## マイナ保険証の作り方

### 1 マイナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね!

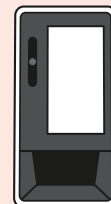


マイナンバーカードを受け取ったら...



### 2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録



登録は簡単!

必ず会社に  
マイナンバーを  
提出してください

マイナンバーが健康保険組合に未提出だったり、間違っていて提出されたりすると、マイナ保険証によるオンライン資格確認ができません。就職・転職されたときは、ご家族の分も含め、番号の間違いがないよう、正確にすみやかに事業主へマイナンバーをご提出いただくようお願いいたします。





# 2025春 花粉

## 広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!

2025年春の花粉飛散量は、例年と比べて全国的に多い傾向です。特に九州から近畿、東北南部で前シーズン比2~8倍と非常に多く、北陸、関東甲信も多くなる見込みです。花粉症の方は、花粉が飛び始める前から万全の対策を行いましょう。

※日本気象協会「2025年春の花粉飛散予測（第2報）」

### 少しでもラクになれる！ 花粉症セルフケア

#### Case 1 浴びない！吸わない！ 持ち込まない！

症状を緩和するには、何より花粉を避けることが大切。体に付着する花粉をできるだけ減らすことを心がけて。

- マスク・メガネ・帽子で肌・目・髪をしっかりとガード
- 外出はツルツル素材の服で
- 帰宅したら、すぐにうがい・手洗い・洗顔・洗髪
- こまめな掃除と空気清浄機
- 部屋の湿度は40~70%をキープ



#### Case 2 花粉症を悪化させる NG習慣を見直そう

花粉対策をしても症状が軽減されない場合、ストレス・喫煙・飲みすぎ・睡眠不足など、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかも。生活習慣を改善し、花粉の少ない早朝のランニングやウォーキング、ジムやヨガ、プールなどの屋内運動を行うのも免疫力アップに◎。



#### Case 3 「強風・雨あがり・午後」は要注意

雨の日は花粉が地面に落ちて飛散量が少なくなるものの、天気が回復すると地面の花粉が舞い上がり、新たな花粉も加わって飛散量は倍増。飛散情報をこまめにチェックして、風の強い雨あがりの午後は外出を控えましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」  
※2025年1月頃情報提供開始



ウェザーニュース 花粉Ch  
「花粉飛散予報マップ」

#### Case 4 今年こそ、鼻うがいをマスター!

鼻の粘膜に入り込んだ花粉を洗い流す鼻うがいは、つらい症状の緩和に効果的。水道水は鼻の粘膜を傷つけるおそれがあるため、市販の生理食塩水を利用し、1日2~3回を目安に取り組んでみましょう。



前かがみで、「あー」と声を出しながら、洗浄液を鼻に流し込む。

洗浄液を反対の鼻の穴から出す。(難しければ同じ鼻の穴でも可)

鼻腔内に洗浄液が残らないよう、やさしく鼻をかむ。

### 受診の手間や医療費の節約、節税も！ スイッチOTC医薬品で花粉症対策

毎年、医療機関で薬をもらえばほとんど症状が出ない人は、処方薬と同じ有効成分を含み、安全性が認められたスイッチOTC医薬品がおすすめ。

これまで処方せんが必要だった、眠気や口の渇きなどの副作用が出にくい第2世代抗ヒスタミン薬も、スイッチOTC医薬品として薬局やドラッグストアで購入できます。薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを使用しましょう。

#### ●第2世代抗ヒスタミン薬

主な成分名……ロラタジン、フェキソフェナジン塩酸塩、エピナスチン塩酸塩など

### セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

軽度の不調は市販薬などを使って自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で1万2,000円を超えたら、超過分の金額(上限8万8,000円)が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。忘れずに確定申告を行いましょう。

セルフメディケーション 税 控除 対象

このマークをチェック!  
対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制 識別マーク」がついています。

## インフルエンザ予防接種費用の補助 ご申請、お忘れはありませんか？

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種費用の補助制度があります。  
申請書の受付期限は令和7年2月28日(金)まで(当健康保険組合必着)となっております。

対象期間	令和6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
対象者	対象期間中にインフルエンザ予防接種をされた被保険者および被扶養者
補助金額	2,000円 ※予防接種費用(自己負担)が補助金額に満たない場合は、実際に要した費用を補助します。 2回接種法の場合でも補助は1回のみとします。

## 家族で取り組む **かぜ&むし歯予防** 感染症予防キャンペーン2024

**3歳～小学6年生対象** 令和7年1月31日(金)まで実施中です! **図書カード進呈**

令和6年11月1日から3カ月間、手洗い・うがい・歯みがきを行い、この取り組みすべてを行うことができた日に所定のカレンダーへシールを貼っていただくキャンペーンです。合計70日以上シールを貼ることができた方は、返信用封筒にカレンダーを入れて、**令和7年2月1日(土)から2月9日(日)までの間にポストに投函してください。**

70日以上シールが貼れた方には、**「図書カード1,000円分」**を進呈します。

## 被扶養者資格の再確認 ご協力ありがとうございました

当健康保険組合では、健康保険法で定められている加入条件に基づき、16歳以上の被扶養者がいる被保険者を対象に被扶養者資格の再確認を実施しました。

高齢者医療制度への国に納める納付金額は、被保険者だけでなく、被扶養者の人数も含めて決定されますので、被扶養者の資格がないにもかかわらず、そのまましておきますと、納付金額が増加することになります。

被扶養者資格の再確認は健康保険組合の財政に大きく影響する重要な事業となっておりますので、組合財政の健全化に向け、今後とも適正な届出にご協力をお願いします。

## 任意継続被保険者の標準月額のお知らせ

退職後引き続き健康保険に加入できる任意継続被保険者制度があります。

保険料は退職時の標準報酬月額または前年9月30日現在の当健康保険組合の全被保険者の標準報酬の平均額(上限額)のいずれか低い額に保険料率を乗じた額となります。

その上限額につきましては、令和7年4月1日から380,000円となります。

## 公告

### 組合会議員・役員 の退任および就任について

#### (1)退任した議員・役員

役職名	氏名	所属事業所名	退任年月日
選定議員	山下 幹 生	ネットヨタウエスト兵庫株式会社	令和6年8月1日
互選理事	市来 弘 和	兵庫スバル自動車株式会社	令和6年10月1日

#### (2)就任した議員

役職名	氏名	所属事業所名	就任年月日
選定議員	宇山 賢 治	ネットヨタウエスト兵庫株式会社	令和6年8月1日
互選議員	栗飯原 靖	兵庫スバル自動車株式会社	令和6年11月1日

#### (3)就任した理事

役職名	氏名	所属事業所名	就任年月日
互選理事	栗飯原 靖	兵庫スバル自動車株式会社	令和6年12月9日

#### 組合の現況(令和6年10月末現在)

事業所数		29事業所
被保険者数	計	4,617人
	男	3,793人
	女	824人
被扶養者数		3,983人
平均標準報酬月額	平均	382,119円
	男	404,582円
	女	278,718円
前期高齢者数 (再掲)	計	302人
	被保険者	218人
	被扶養者	84人

(敬称略、順不同)



冬  
winter



蒸すように調理することで、  
麺がもちり

# 1 麺がもちり!まさかの作り方 焼かない焼きそば

## 材料 (1人分)

- 粉末ソース付き焼きそば …… 1食分
- もやし …… 1つかみ
- ちくわ …… 1~2本

## 作り方

- ① 焼きそばの麺→もやし→ひと口大に切ったちくわの順に、耐熱容器に入れる。
- ② ラップをかけてレンジ600Wで4分加熱。
- ③ 粉末ソースをかけて混ぜ合わせ、お好みで青ネギや鰹節をかければ完成。

### 知ったク情報/ もやしは、洗う?洗わない?

実は原則「洗わない」が正解。袋詰めされる際に清浄水で洗われているため、開封後に再度洗う必要はありません(もやし生産者協会のウェブサイトにも掲載)。ただし、次の場合は洗うことが推奨されています。

- ・袋に「調理前に洗ってください」等の記載がある
- ・購入から日が経つなどして「におい」が気になる

もやしを買ったら、袋と保存状態を確認するのがよいでしょう。

初心者  
でも  
つくれちゃう

# もうできた!/ 簡単・時短レシピ

脱サラ料理家ふらお



SNSを中心に簡単レシピ  
や料理に関する豆知識を  
発信中!

料理初心者の人でも気軽につくれる時短レシピ。今回は焼かない焼きそば&ガリバタきのこ。  
もやしの調理に関する知ったク情報もご紹介します!

## 2 レンジで簡単! ガリバタきのこ

## 材料 (2~3人分)

- エリンギ …… 1パック
- しめじ …… 1/2株
- 片栗粉 …… 大さじ1
- バター …… 20g (有塩、無塩どちらでもOK)
- おろしにんにく …… 1片 (チューブなら3cm)
- しょう油 …… 大さじ1

※きのこは合計250~300gほど用意すると、ちょうどよく仕上がります。  
※椎茸やマイタケなど他のきのこでも美味しくつくれます。

## 作り方

- ① きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 片栗粉と①をポリ袋に入れ、シャカシャカと振る。
- ③ ②を耐熱容器に移し、バター、おろしにんにくをのせ、しょう油を回しかける。
- ④ ラップをかけてレンジ(600W)で5分加熱し、混ぜ合わせれば完成。



にんにくチップ、乾燥パセリ、  
ドライオニオンなどをかけても◎