

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

2025.10 No.224



高野山 根本大塔(和歌山県)

兵庫自動車販売店健康保険組合

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



健康保険  
の手続き  
早分かり

# さようなら! 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



## 医療機関等の受診は マイナ保険証で!



こんなに便利!

マイナ保険証ならさらに便利・安心!

さらに安心!

### 確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報を入力し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

### 限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額まで済みます。

### 保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。  
※資格取得の届出は必要。

### より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。\*同意した場合のみ。

### 災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

## マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は  
電子証明書の発行日から  
5回目の誕生日まで

### 有効期限の確認方法

マイナポータルから確認できます



#### ▼マイナポータル

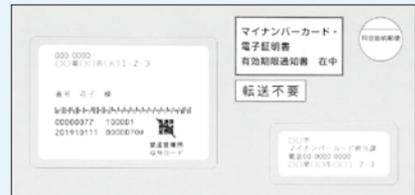


### 電子証明書の更新方法

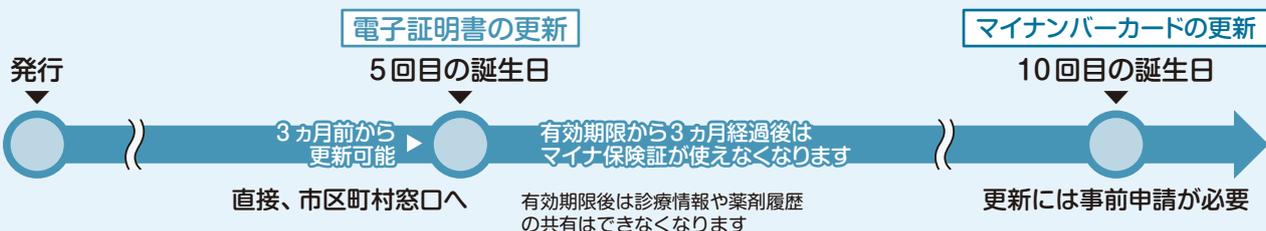
有効期限の2~3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3カ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

#### ▼有効期限通知書(見本)



\*マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです(カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで)。



# マイナ保険証をお持ちでない方には 「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、  
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

## 「資格確認書」の交付対象者

令和7年7月時点で、当健保組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当健保組合から「資格確認書」を交付します。ご本人の申請は不要です。



- 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は持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
- マイナ保険証の利用登録を解除した

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどですでに資格確認書を持っている方は除きます。

「資格確認書」の  
送付年月日

令和7年  
10月頃

ご注意ください



次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・マイナ保険証は持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



### ■ マイナンバーカードをお持ちでない方

#### マイナンバーカードの取得方法

申請

マイナンバー交付申請書をご用意ください。

いずれかの方法で

スマホまたは  
パソコン

郵送

街中の  
証明写真機



受け取り

交付通知書が届いたら  
指定場所にて受け取り

詳しくは  
こちら



マイナンバー総合サイト

※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

### ■ 保険証利用登録がまだの方

#### マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータル  
から手続き



セブン銀行ATM

「健康保険証利用の  
申込み」から手続き



医療機関・薬局

受付の顔認証付  
カードリーダー  
から手続き



# 10月は健康強調月間です

あなたの生活習慣・見直してみませんか？

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めいただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を見直しして健康な毎日を手に入れましょう。

## 栄養・食生活

野菜中心のバランスの良い食事があなたの健康を守ります。



## 健康診断

健診・検診をきちんと受けることが病気の早期発見・治療につながります。



## 運動・身体活動

1日約8,000歩以上の歩行  
またはそれと同等以上の身体活動を60分以上。  
または息が弾み汗をかく程度以上の運動を  
週60分以上行いましょう。



## 禁煙

タバコは健康だけでなく老化を進行させ  
周囲の人にも害を及ぼします。





# デンタルケア キャンペーン

今年も  
被保険者全員と  
中学生以上の  
被扶養者が  
対象です!!



## 歯ブラシだけでは守れない！歯間ケアのススメ

当健康保険組合では、被保険者全員と中学1年生以上のご家族(被扶養者)を対象として、キャンペーン参加者(宣言者)を募集します!

歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラーク(歯垢)は十分に落とせません。歯周病を防ぐには、隙間に隠れたプラークをしっかりと落とすことが大切です。歯ブラシの届きにくい隙間のお掃除には、歯間ブラシが有効です。

そこで、歯磨きと歯間ブラシを毎食後に併用することを宣言していただいた対象者の方に、歯ブラシのトラベルセットと歯間ブラシ(やさしいゴムタイプ)を無償で配付するキャンペーンを実施します。

ご家族のみの参加も可能です。是非とも、ご参加ください!

## デンタルケアキャンペーン実施方法

- 実施期間** 令和7年10月1日～令和7年10月31日
- 宣言書の配付** 健保だよりSmile(6ページ)及びホームページに掲載
- 宣言書の集約** 各事業所において取りまとめて  
11月10日(月) 必着で健康保険組合に提出
- トラベルセット等の配付** 委託先の業者から各事業所へ送付し、事業所から  
被保険者に配付(令和8年1月に送付予定)



## 歯を失う原因の多くは 虫歯と歯周病です



### 虫歯

虫歯の原因菌が作り出した酸で歯で歯が溶かされてしまうことで起こります。少しずつ歯が溶けた範囲が深くなり、神経に近づくにつれて痛みが生じます。早期に治療を開始すれば歯を削る範囲も少なく、痛みもそれほど感じずに済みます。

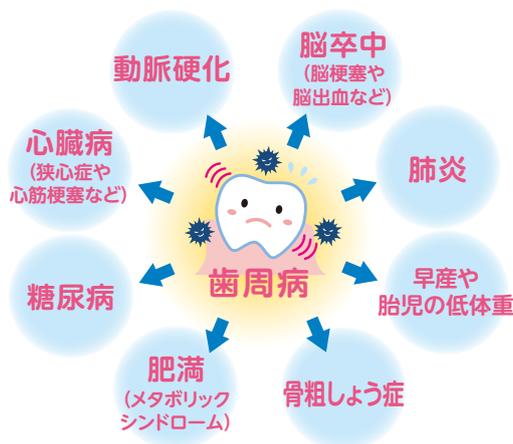
予防のためには、原因となる歯にたまったプラーク(歯垢)を歯磨きで掃除することが必要です。歯磨きを丁寧に行うとともに、**歯間ブラシ**などを使って**歯ブラシが届かない部分も掃除**しましょう。

### 歯周病

細菌によって歯茎に炎症が起こり、やがて歯を支える骨が溶けてしまうことで歯を失う原因となります。成人では8割前後の人で気が付かないうちに歯周病にかかっているとされ、**喫煙する人、肥満や糖尿病の人では歯周病が悪化しやすい**ため、特に注意が必要です。また、歯周病は歯を失う要因となるだけでなく、**動脈硬化を進行させ、全身の病気と関係している**ことが分かっています。



### 歯周病が関係する全身の病気





# デンタルケア宣言書

私は、毎食後に歯磨きと歯間ブラシの併用を励行し、兵庫自動車販売店健康保険組合のデンタルケアキャンペーンに参加します。

※宣言対象者

- ・被保険者
- ・中学生以上の被扶養者（被扶養配偶者含む）  
1950年(昭和25年)10月1日生まれの方から  
2013年(平成25年)4月1日生まれの方まで

ご家族のみの参加も可能です!

1 キャンペーン参加者 氏名

---

2 キャンペーン参加者 氏名

---

3 キャンペーン参加者 氏名

---

4 キャンペーン参加者 氏名

---

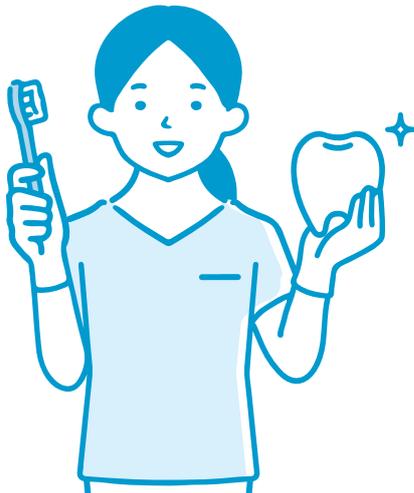
5 キャンペーン参加者 氏名

---

参加者数

人

※ 事業所の健康保険ご担当者にお渡してください。



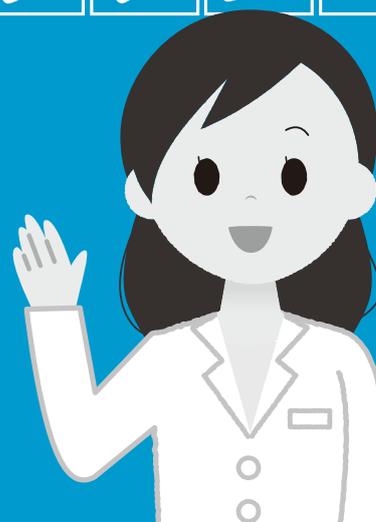
事業所名称	
営業所及び部署名	
フリガナ	
被保険者名氏	

☆お客様の個人情報は、デンタルケアキャンペーンのみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

# インフルエンザワクチンの 接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急務な拡大が見られました。

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。



## インフルエンザ予防接種の費用補助のご案内

**対象者：**被保険者及び被扶養者

**補助対象期間：**令和7年10月1日から令和8年1月31日までに予防接種を受けたもの

**補助金額：**1人につき2,000円(年度内1回)

ただし、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までとします。2回以上接種した場合も、補助は合計2,000円を限度に1回限りです。

**請求方法：**所定の申請書に領収書(原本)を添えて提出

※領収書には、受診者の氏名、接種年月日、インフルエンザ予防接種である旨の記載が必要です。

(または、上記の内容記載の明細書を領収書に添えることでも可能です。)

※申請書の用紙は、当健康保険組合のホームページから印刷するか、お勤め先の健康保険事務担当者様にご依頼ください。

**請求期限：**令和8年2月27日(金)当健康保険組合 必着

(この日までに健康保険組合に到達するよう早めにご提出ください。)



## 令和7年度 冬季体育奨励事業のご案内

(アイススケート・スノーパーク)

◆アイススケートと、スキー・スノボ・雪あそびなどができる「六甲山スノーパーク」の契約を予定しています。

◆詳しくは、11月以降に当健康保険組合のホームページ、または、お勤め先の健康保険事務担当者様までご確認ください。



## 組合の現況(令和7年7月末現在)

事業所数		28事業所
被保険者数	計	4,687人
	男	3,848人
	女	839人
被扶養者数		3,824人
平均標準報酬月額	平均	380,261円
	男	402,359円
	女	278,911円
前期高齢者数 (再掲)	計	322人
	被保険者	241人
	被扶養者	81人



おうちで  
おいしく



ご当地

## 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子  
フードコーディネーター、  
管理栄養士、国際中医薬膳師、  
国際中医師

北海道の  
ご当地料理

## 鮭のチャンチャン焼き

秋の旬の味がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼き。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しく仕上げました。

## 鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g  
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

### 作り方

🕒 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

### POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5~7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも  
見られる！



### 材料 (2人分)

- 秋さけ (切り身) ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 少々
- キャベツ ..... 1/4個 (300g)
- たまねぎ ..... 1/2個
- にんじん ..... 1/4本
- ピーマン ..... 1個
- パプリカ (赤) ..... 1/4個
- まいたけ ..... 100g
- もやし ..... 100g
- 油 ..... 大さじ1
- A [ みそ ..... 大さじ1と1/2  
みりん ..... 大さじ1/2  
酒、砂糖 ..... 各大さじ1  
バター ..... 5g

### 健康食材

## さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。

