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

2026.10　No.228



瑠璃光院（京都市左京区）

兵庫自動車販売店健康保険組合

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

マイナ保険証利用時には
電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長５年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書（数字４桁）とは

- 電子証明書とは、〝**ログインした者が、あなたであること**〟を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに使います！

- ☑ マイナ保険証としての利用
- ☑ マイナポータルへのログイン
- ☑ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から５回目の誕生日までです。

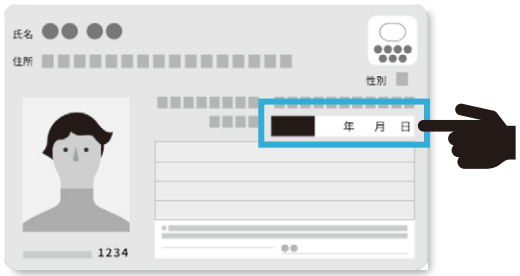
マイナンバーカードそのものの有効期限は？

▶発行日から10回目の誕生日（未成年者は５回目）までです。
▶マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面（下図の青枠部分）に記載されています。
記載がない場合は、マイナポータルからご確認いただけます。



▲マイナンバーカードの券面

マイナポータル▶



更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の２～３ヵ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。
通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。
同封のパンフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…



マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178（マイナンバー）

５番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間（年末年始を除く）
平　日：９時30分～20時00分
土日祝：９時30分～17時30分

6つのアクションが、あなたの未来を輝かせる。

適度な運動

禁煙にチャレンジ

良質な睡眠

女性の健康

健診・検診の受診

規則正しい食生活

6つのボールを自分の手で
上手に回せば、人生が変わる。



＼10月は健康強調月間です／

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ていただくために、
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、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

主催　健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合

今日からできる！ 脳卒中を 防ぐ 生活習慣

脳卒中は、正しく知り、生活習慣を整えれば防げる病気です。そして万が一発症したときは、一刻も早く治療を始めることが回復を左右します。日本脳卒中協会の「脳卒中予防十か条2025」を手掛かりに、できることに今日から取り組みましょう。

毎日のチェックで異変を見逃さない！



脳卒中予防十か条2025（日本脳卒中協会）

血圧チェック

朝（起床後1時間以内・排尿後・朝食や服薬の前）と晩（就寝前）に、座って1～2分安静にしてから血圧を測り、記録しましょう。家庭で測る血圧は135/85mmHg以上で高血圧、115/75mmHg未満が正常*1です。

脈のチェック

手首に指を当て、脈が規則正しく打っているかを確認します。脈が飛んだり、リズムが不規則なときは、心房細動のサインかもしれません。

第1条

手始めに 高血圧から治しましょう

高血圧は脳卒中最大の危険因子です。血圧を下げる治療（降圧治療）で発症を3～4割減らせます*1。

第2条

糖尿病 放っておいたら悔い残る

糖尿病は動脈硬化を進行させます。血糖値（HbA1cなど）の管理を続けることで、脳卒中のリスクを抑えられます。

第3条

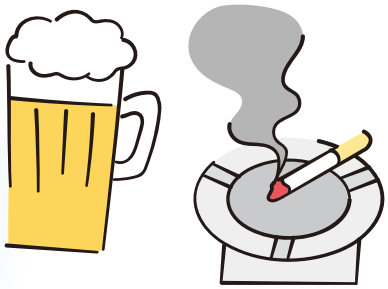
不整脈 見つかり次第すぐ受診

動悸（どうき）や脈の乱れに気付いたら、早めに循環器内科を受診しましょう。

第4条

予防には たばこを止める意志を持て

喫煙も動脈硬化を進め、脳卒中のリスクを高めます。禁煙すれば、リスクは時間の経過とともに下がっていきます。



第5条

飲むならば なるべく少なく アルコール

飲酒量は少ないに越したことはありません。脳出血などのリスクを抑えるため、飲み過ぎは控えましょう。

第6条

高すぎる コレステロールも見逃すな

LDLコレステロールが高いと、脳梗塞（アテローム血栓性脳梗塞）を起こしやすくなります。健診の数値を定期的に確認しましょう。

第7条

お食事の 塩分・脂肪 控えめに

塩分の取り過ぎは血圧を上げます。高血圧の人なら塩分は1日6g未満を目標に*2、薄味を心掛けましょう。動脈硬化を進める脂肪の取り過ぎにも注意を。

第8条

体力に 合った運動 続けよう

適度な運動は血圧・血糖・体重の管理につながります。週150分以上を目安に、ウォーキングなどの有酸素運動*3を続けましょう。

第9条

万病の 引き金になる 太りすぎ

肥満は高血圧・糖尿病・脂質異常症を招く万病のもとになることも。BMI25未満を目標に、無理のない体重管理を続けましょう。

第10条

脳卒中 起きたらすぐに病院へ

発症時の対応が命と回復を左右します。FASTで脳卒中のサインに気付いたら、ためらわず119番を呼びましょう。





＊1 松本昌泰「高血圧治療と脳卒中再発～ PROGRESSより」
＊2 特定非営利活動法人日本高血圧学会「高血圧の話」
＊3 健康づくりのための身体活動基準・指針の改定に関する検討会「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

宣言者募集！

デンタルケアキャンペーン

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・歯間ブラシ・うがい薬を無償で配付するキャンペーンを実施します。

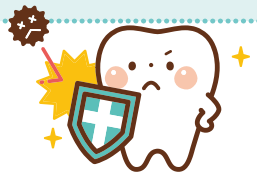
ご家族のみの参加も可能です。是非とも、ご参加ください!

デンタルケアキャンペーン実施方法

実施期間	令和8年10月１日～令和8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（火）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9年1月に送付予定）



歯周病って？



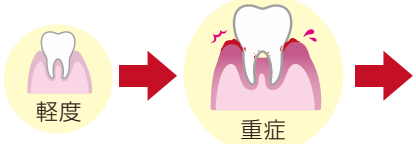
Q 歯周病ってどんな病気？

A 歯周病とは、細菌の感染によって歯の周りの歯茎が炎症を起こす病気です。
30 歳以上の約 80%が罹っているといわれており、かなり症状が進まなければ目立った自覚症状がないうえに、進行してしまうと元に戻りません。

Q 歯周病ってこわい病気？

A 歯周病は、軽度であれば歯茎の腫れ・出血などが主な症状ですが、進行すると痛みが加わり、最終的には歯を支える骨などが溶けて歯を失うだけでなく、歯周病を起こす原因となる細菌が何かのきっかけで血管や気管から全身に入ると、糖尿病や脳卒中など、恐ろしい病気を引き起こすこともあります。

歯周病の進行



糖尿病 → 「三大合併症」
糖尿病性網膜症
糖尿病性神経障害
糖尿病性腎症



脳	脳梗塞など
心臓	心筋梗塞など
呼吸器	誤えん性肺炎など
血管	動脈硬化など
その他	メタボリックシンドローム、低体重児出産、早産など



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。）
  1951年(昭和26年)10月1日生まれの方から
  2014年(平成26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	
被保険者氏名	

☆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。

きりとりせん

本格的な流行の前に接種しよう！

インフルエンザワクチン

インフルエンザは例年12月ごろから本格的に流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。

そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である**12月中旬まで**にはワクチン接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった人の発病リスクを基準とすると、接種した人の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

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8年10月1日から令和9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。



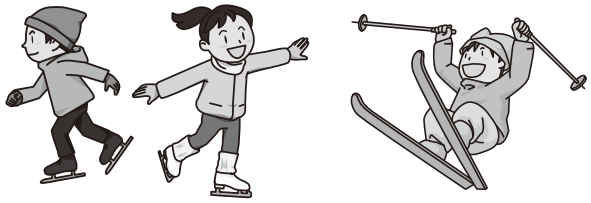
請求期限：令和9年2月26日（金）当健康保険組合 必着
（この日までに健康保険組合に到達するよう早めにご提出ください。）

令和8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8年7月末現在）

事業所数		26事業所
被保険者数	計	4,301人
	男	3,489人
	女	812人
被扶養者数		3,260人
平均標準報酬月額	平均	378,811円
	男	402,531円
	女	276,892円
前期高齢者数（再掲）	計	366人
	被保険者	270人
	被扶養者	96人



ラクうま！

塩・糖・脂 トリプルdown レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします！

料理制作・スタイリング・監修
加藤彩子（管理栄養士）
撮影／竹内浩務

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g　■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g　■エネルギー 215kcal　※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！

材料（2人分）

- えび……150g
- 卵……2個
- ブロッコリー……1/2株
- 赤パプリカ……1/4個
- サラダ油……小さじ1
- ごま油……小さじ1/2
- A
  - 酒……大さじ2
  - 水……1/2カップ（100mL）
  - 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ1/2
  - 片栗粉……小さじ1

作り方　調理時間15分

1. ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
2. えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
4. 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら❶を加える。
5. 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
6. ❸を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。

健康食材 えび



えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB_{12}、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。

発行／兵庫自動車販売店健康保険組合　〒658-0024　神戸市東灘区魚崎浜町33　兵庫県自動車会館内　電話078-453-3211