

スマイル Smile

健保だより

令和7年
秋号

AUTUMN

P2 令和6年度決算のお知らせ

P3 2025年12月2日から従来の保険証は使用できなくなります／
退職後の健康保険

P4 こどもの医療ってタダじゃなかったの？

P5 すこやか睡眠習慣／インフルエンザ予防接種への助成

P6 整骨院・接骨院のかかり方

P7 自動車事故にあったときは
すみやかに健保に届け出てください！

P8 秋のヘルスアップキャンペーン開催



令和6年度決算のお知らせ

令和7年7月9日に第149回組合会が開催され、令和6年度決算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

一般勘定事業収支は、収入16億14百万円（経常収入14億70百万円）に対し、支出16億1百万円（経常支出15億78百万円）となり、13百万円の黒字（経常収支1億8百万円の赤字）となりました。

【収入】

(千円)

科 目	金 額
健康保険料収入	1,463,953
その他経常収入	5,601
経常収入合計	1,469,554
別途積立金繰入	91,940
調整保険料収入	22,796
財政調整事業交付金等	29,582
収入合計	1,613,872

【支出】

(千円)

科 目	金 額
事 務 費	32,635
保 険 給 付 費	784,171
納 付 金	725,617
保 健 事 業 費	34,043
その他経常支出	1,256
経常支出合計	1,577,722
財政調整事業拠出金等	22,778
支出合計	1,600,500

収 入

健康保険料収入は前年度より2.2%増加し14億64百万円となりました。収入合計では、別途積立金の繰入れ92百万円(対前年8百万円減)、国庫補助金収入22百万円(対前年15百万円増)などを含み、合計16億14百万円となりました。

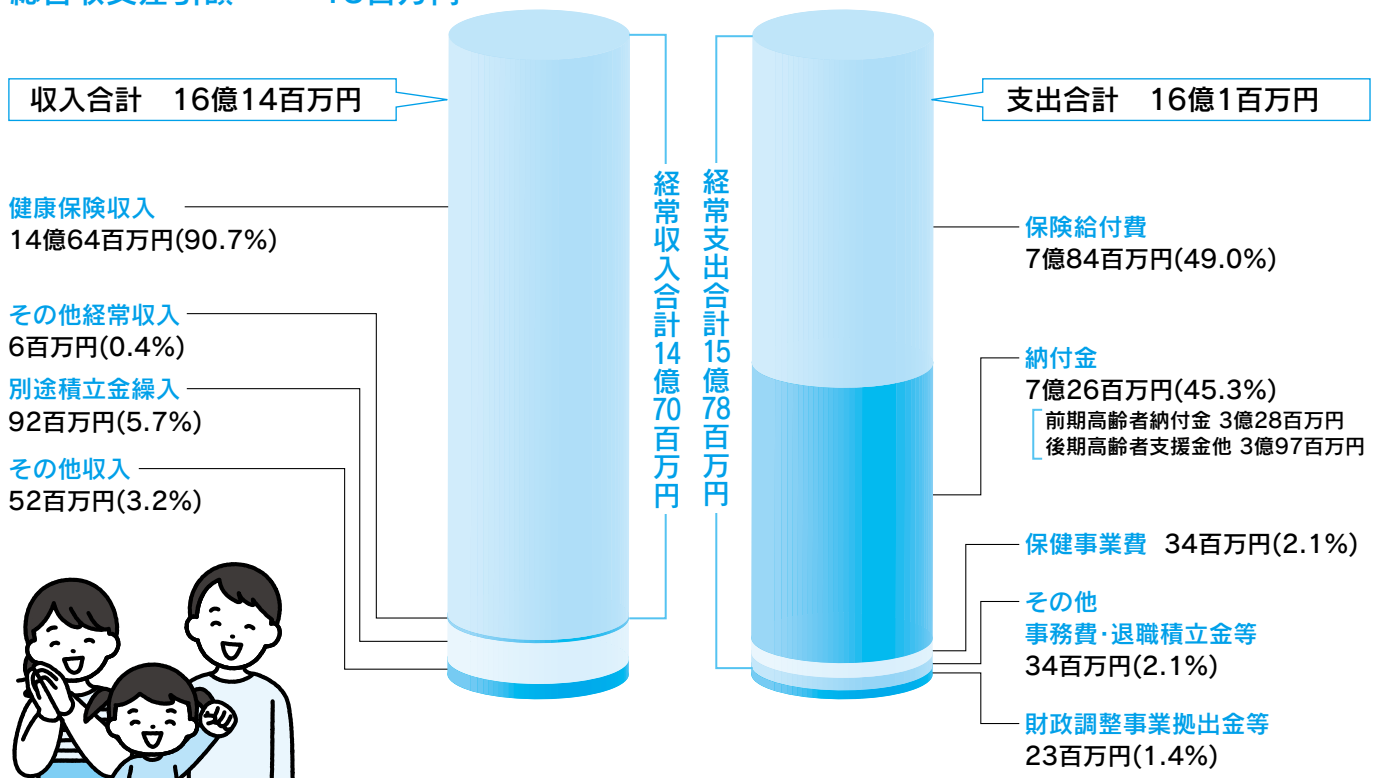
支 出

保険給付費は昨年度より1.7%増加し7億84百万円、納付・支援金は昨年度より12.2%増加し7億26百万円となりました。支出合計では、昨年度より75百万円増の16億1百万円となりました。



グラフで見る決算の状況

経常収支差引額 ▲108百万円
総合収支差引額 13百万円



介護勘定（介護保険）

【収入】

(千円)

科 目	金 額
介護保険料収入	231,867
雑 収 入	1
合 計	231,868

【支出】

(千円)

科 目	金 額
介 護 納 付 金	219,432
合 計	219,432

介護保険については、保険料率（18%）を前年度より据え置いているため、収入は前年度とほぼ同額の2億32百万円、介護納付金は1.2%増加して2億19百万円となり、収支は12百万円の黒字となりました。その結果、介護準備金残高は91百万円となり、準備金保有率は496.6%となりました。

2025年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A

「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A

経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



退職後の健康保険

退職後は当組合の加入資格を失います。その後は、それぞれの状況に応じた医療保険に加入することになります。

引き続き当組合に加入する場合（任意継続）

退職すると翌日から健康保険の被保険者の資格を自動的に失いますが、一定の条件を満たしていれば、継続して当健康保険組合の被保険者となれるしくみがあります。これを「任意継続被保険者制度」といいます。

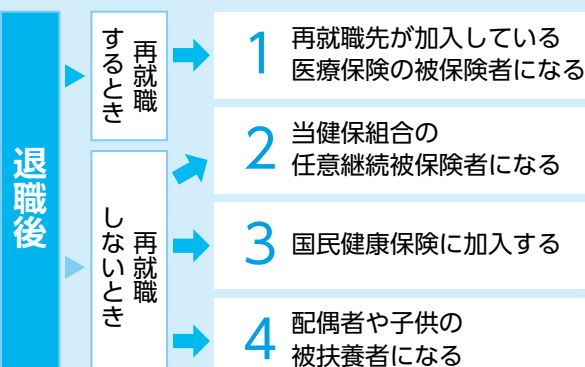
任意継続被保険者となれる人

次の全ての要件を満たしていることが必要です。

- 退職などにより健康保険の被保険者資格を失った方
- 資格を失った日まで継続して2ヵ月以上被保険者であったこと
- 資格を失った日より20日以内に任意継続被保険者となることの申請をすること

負担する保険料

資格喪失時の標準報酬月額か、前年9月末日現在の当健康保険組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額を比較して、いずれ



75歳以上はすべて後期高齢者医療制度に加入します

か低い額が任意継続時の標準報酬月額です。この標準報酬月額に当組合の保険料率を乗じたものが1ヵ月あたりの保険料となります。

任意継続被保険者になると、事業主による保険料負担はありません。また、40歳以上65歳未満の方は、介護保険料も全額負担します。

詳しくは健康保険組合にお問い合わせください。

こどもの医療

こどもの医療費って「タダ」じゃなかったの？！

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合もあります。



こどもの医療費の仕組み

自治体が補助

※居住地の自治体によって、補助内容は異なる。

自己負担分
0歳～就学前2割
(就学後は3割)

0歳～就学前8割
(就学後は7割)

健保組合等が補助

※健保組合等は医療費の7～8割を常に負担。

●安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が補助してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健康保険組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、皆さんの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

●こどもの様子がいつもと違う？と感じたら…

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくといでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



こんなときは受診しよう

診療時間内に受診！

- 熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない

早急に受診！

※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3カ月未満で発熱している

夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら、

■小児救急電話相談 #8000 利用時間：午後7時～翌朝8時など、自治体により異なる

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。





すこやか睡眠習慣

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。

眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

睡眠時の体勢は快眠のための必須条件の一つで、とくに寝具内の温度・湿度と体勢は密接な関係にあります。保温性と吸湿性・放湿性に優れた素材で、**体への負担が少なく、よい寝相を保てる寝具**を選びましょう。

実践のコツ

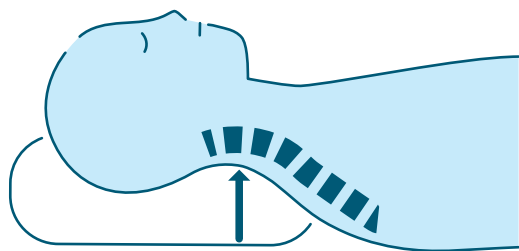
深い眠りに導くには 寝具の中の温度が重要

寝具の中が冷えていると、人間の体は熱を生み出すために筋肉が縮みます。すると、体が硬くなり、寝相が不自然になることがあります。寒さが厳しい冬場は、湯たんぽなどを使って事前に寝具の中を温めておくことで、体からの放熱がスムーズになり、寝つきがよくなります。



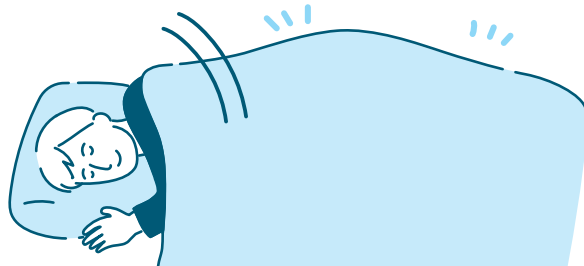
自分の体型に合った 安定感のある枕を選んで

後頭部と首の下のすき間を埋め、頭と首を安定させるのが枕の役割です。**自分自身の首のうしろのすき間（一般的に1～6cm）に合った高さの枕を使うと**、首や肩への負担が少なくなり、眠りやすくなるといわれています。



掛け布団は保温性と フィット感が重要

体から熱が奪われやすい睡眠中には、**保温性**が高く、汗を吸収して放出させる**吸湿性・放湿性**がある掛け布団がおすすめです。また、寝返りを妨げないように**軽くて体にフィットしやすいもの**を選ぶようにしましょう。



インフルエンザ予防接種への助成

被保険者のインフルエンザ予防接種費用を助成します。

健保組合では、被保険者を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っていますので、積極的に接種することをお勧めします。

実施概要

【対象者】被保険者（被扶養者（ご家族）は対象外）

【助成額（給付額）】2,000円（実費限度（自治体等から助成がある場合は助成額控除後の実費））

【接種期間】2025年10月1日～2026年1月31日

【申請方法】Pep UPから申請

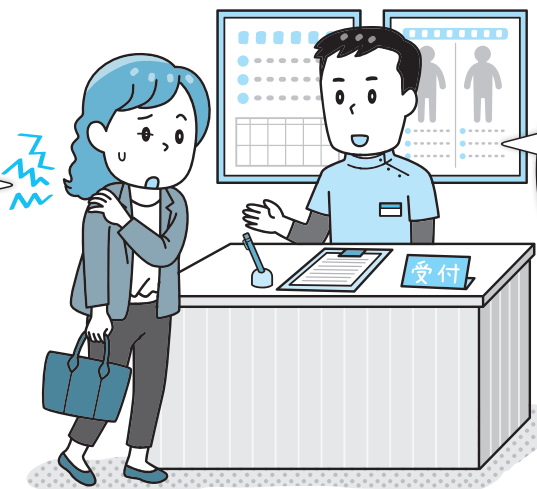
- ・Pep UPの登録がお済みでない方は事前に登録をお願いします。
- ・申請には「インフルエンザ予防接種代」の旨が記載された領収証が必要になります。
- ・領収証はイメージデータ（jpg・jpeg・png・gif・PDF・xdw・HEIC形式）にしてアップロードします。

※職場で集団接種を行う場合は、職場ごとの指示に従ってください。



整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…
治療をお願いします
“各種保険取扱”と
書いてあったので、
健康保険が使えるん
ですよね？



肩こりの施術には
健康保険が
使えませんので、
全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？ これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

* 仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんな
ルールが
あったのね



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

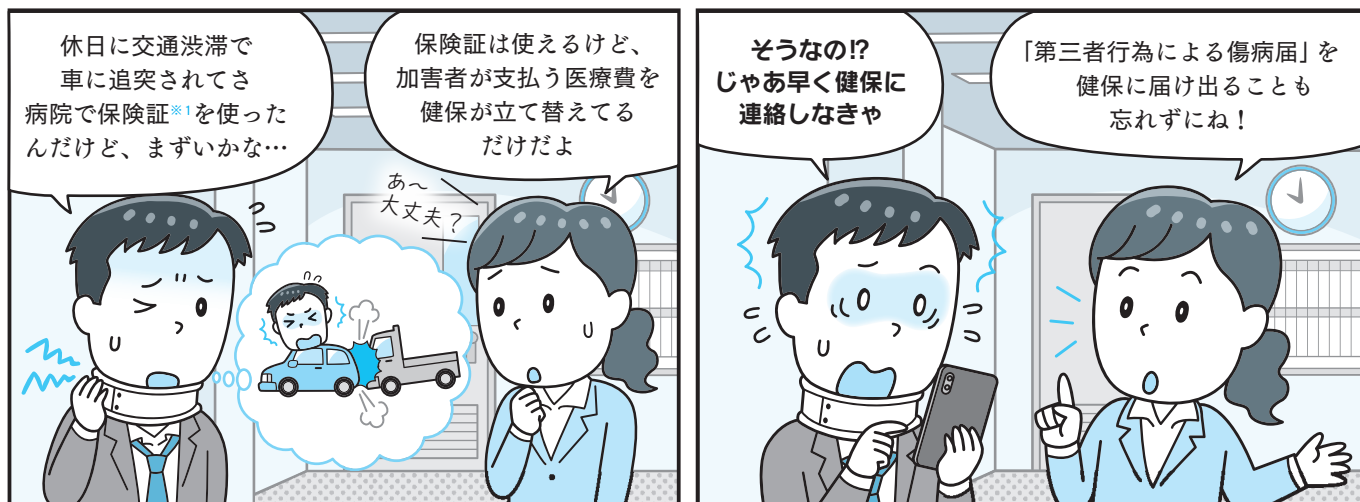
※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。



健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

自動車事故（第三者行為による傷病）にあったときは すみやかに 健保に届け出てください！



※1 保険証…マイナ保険証、資格確認書、従来の保険証

自動車事故など第三者の行為が原因で病気やけがをして治療を受けるときも健康保険を使うことができますが、その費用は本来加害者が支払うべきもので、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。

後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類※2を届け出てください。

※2 任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

たとえば、こんな場合が 第三者行為となります

- 自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- スポーツ中の接触や衝突など、他人の行為によりけがをしたとき

ただし、工作中や通勤中のけがの場合は労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

自動車事故にあったら…



- 1 負傷状況を確認**
双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。
- 2 加害者を確認**
加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。
- 3 警察へ連絡**
どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう※3。
※3 自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。
- 4 医療機関を受診**
一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。
- 5 健保組合へ連絡**
保険証※1を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

示談は慎重に！ 事前に健保組合に相談を！

自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

PepUp

秋のヘルスアップキャンペーン開催

開催期間10/1~10/31

ギョギョッと

エントリー期間 9/12~9/30

ウォーキングラリー

アオッコ全国社会見学編

イベント参加で
(最低歩数の条件あり)

500 GET!

1日平均8,000歩以上で

500 GET!

チーム目標

1日平均8,000歩達成で

1,000 GET!

ウォーキングイベントを楽しく歩ける「ウォーキング」！
今回は、社会に羽ばたく出世魚「ブリ」の稚魚、アオッコ研修生が主人公。
全国で働くクセ強めな「社内の先輩たち」を、歩いて？泳いで？訪問しながら、仕事の極意を学んでいきます。
ウォーキングだけにダジャレ？本気？…どっちもアリ！
出世魚のブリだけに、学びも成長もてんこ盛り！
目指すはゴールの社長！楽しく歩いて成長の旅へ出発だ！

同時開催

やることチャレンジ

「参加宣言」をして、毎日チェックするだけのカンタン記録

目標達成
1項目につき **200 GET!**



歯磨き

- ・1日1回は歯間ブラシやフロスを使う
- ・目標日数：22日/31日



睡眠

- ・就寝30分前からスマホを見ない
- ・目標日数：22日/31日

記録して
「わかる」
続けて
「変わる」



運動

- ・1日1回はストレッチ、筋トレ、ラジオ体操などの運動を行う
- ・目標日数：22日/31日



食生活

- ・1日1回は必ず野菜から食べる
- ・目標日数：22日/31日



飲酒

- ・アルコールを飲まない日を設ける(休肝日を設ける)
- ・目標日数：12日/31日

- 参加対象者：共栄火災健康保険組合の被保険者・被扶養者
- 詳細は共栄火災健康保険組合ホームページの「お知らせ」にてご確認ください。

参加にはペップアップへの登録が必要です！

Pep Upへ登録完了後、トップページのバナーから、それぞれのキャンペーンにご参加ください。

1

お届けした登録案内通知
をご用意ください。
「本人確認コード」がわ
からない場合、被保険者を通
じ健康保険組合までお問合
せください。

2



Pep Up登録用URL

https://pepup.life/users/sign_up

ヘルスケアプラットフォーム

PepUp

ペップアップ