

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



加西市 法華口駅

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2025年4月15日 No. 255

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail : hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

国内の人口は18年連続減少

少子化を乗り切る制度の構築を

新年度が始まりました。新社会人になられた方、転職、異動、転勤をされた方など、生活や住環境にさまざまな変化がある時期です。特に新社会人にとっては、社会の一員として、希望を抱き、かつ緊張感に満ちたスタートを切ったところだと思います。

社会人になって、今まで気が付かなかったことにも直面するでしょう。その1つが医療保険制度です。わが国は国民皆保険制度で、皆さんの安全・安心な暮らしを保障しています。今まで被扶養者として病気やけがのときに使用していた健康保険証（マイナ保険証）は、これからは健康保険料を支払う被保険者として社会を支える側から使っていくことになります。

それでは、給与から引かれる健康保険料は何に使われているのでしょうか。主なものとして被保険者やその家族の医療費の支払い、健康づくり・疾病予防などに充てるための「基本保険料」があります。さらに高齢者の医療費を支える“拠出金”として使われる「特定保険料」があり、これが高齢化の進展により年々増加し、今日では健康保険組合全体の保険料収入の4割を超えています。このように、人口構造の変化は保険料増加の大きな要因になっています。

こうした視点で、2月27日に厚生労働省が公表した2024年の人口動態統計の速報値を見ると、24年の1年間の出生数は72万988人で前年を3万7643人下回り、9年連続で過去最少を記録しました。一方、死亡者数は4年連続増加の161万8684人で過去最大となり、差し引き▲89万7696人は過去最大の減少で、18年連続して人口減少が続いています。

このことは、今後も減少が見込まれる現役世代が高齢者の医療費を支え続けることを意味します。健保連は以前より現役世代の過重な負担の軽減を訴えていますが、取り組むべき課題はいろいろあります。新社会人をはじめ現役世代が自分の将来に希望を持てるよう、持続可能な医療保険制度の構築に向けた改革の実行が強く求められています。



● マイナンバーカードの電子証明書更新をお願いします

まずは有効期限通知書を確認してください

マイナンバーカード(個人番号カード)と電子証明書には有効期限があります。
有効期限が過ぎた場合には、マイナンバーカードを身分証明書として使えなくなるほか、
e-Tax等の電子申請やコンビニ交付等に使えなくなりますので、ぜひ、更新手続を行ってください。
マイナンバーカード・電子証明書の更新にかかる手数料は、**無料**です。

135-8383
江東区 区民 4-11-28

番号 花子 様

マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書に関するお問い合わせ
個人番号カードセンター
0120-95-0178

マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書の記載
事項に誤りや変更がある場合のお問い合わせ
(本区市民課窓口)

マイナンバーカードの有効期限通知書

お持ちのマイナンバーカードについて有効期限が近づいています。有効期限の3か月前から更新手続が可能です。
ので、オンラインまたは窓口で更新手続をしてください。
※ スマートフォンやパソコン、証明用写真機からのオンライン更新手続が便利です。

利用者氏名	番号 花子
有効期限	2021年の誕生日まで
有効期限が到来するもの	マイナンバーカード
更新手続	マイナンバーカードの更新手続

以下のいずれかの方法により、マイナンバーカードの更新手続が可能です。
① スマートフォンで申請 (交付申請用QRコードは右下にあります。)
② パソコンで申請
③ 証明用写真機で申請 (交付申請用QRコードは右下にあります。)
④ 窓口で申請

それぞれの申請手続については、有効期限のご案内パンフレットをご覧ください。

※ 本通知書に記載されている情報は、令和 元年 9月8日現在の情報とあります。
※ この通知書は、交付申請書ではありません。更新しても申請したことはありません。
ご注意ください。

申請ID 12345678901234567890123

交付申請用QRコード

**有効期限の3か月前から
更新手続が可能です。**

更新の手続は、マイナンバーカード
と電子証明書の2種類があります。
あなたが必要な手続はどちらなの
か、まずはこの欄で確認しましょう。

● 申請書ID
● 交付申請用QRコード
⇒ マイナンバーカードの更新手続で使
います(電子証明書の更新では使い
ません)



電子証明書の更新手続

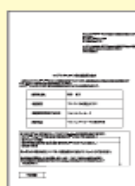
**電子証明書の更新は
お住まいの市区町村窓口で行います。**

本人が更新手続を行う場合

..... 申請方法

- ① 有効期限通知書と現在お持ちのマイナンバーカード
等の本人確認書類を持って市区町村窓口へ。
- ② 窓口で暗証番号の設定を行う。
※ 窓口では、現在設定済みの暗証番号を入力します。
お忘れの場合は再設定が可能です。
- ③ 更新手続が完了。

必要なもの



有効期限通知書



現在お持ちの
マイナンバーカード

高額療養費制度の見直しについて

「掲示板」2025年2月17日№253に掲載してお知らせした、高額療養費制度の見直しについては、石破内閣総理大臣の判断で令和7年度予算案が修正されたことにより、令和7年8月分からの実施は見送られました。そして、石破内閣総理大臣は「ことし8月に予定されている見直し全体について実施を見合わせ、秋までに改めて方針を検討し、決定する。」と表明されています。

今後の動向を踏まえて詳細がわかりましたら、あらためてご連絡させていただきます。

● 「家庭常備薬の夏季有償斡旋」のご案内

～購入金額の2分の1を補助（上限2,000円）します～

家庭常備薬の夏季有償斡旋のご案内書を、「令和7年度 保健事業のご案内」の冊子と共に被保険者皆さまのご自宅あてに5月中旬にお送りさせていただきます。

なお、お申し込みについては、これまでどおり各事業所において取りまとめていただくこととしており、令和7年5月15日に納入告知書に同封して、取りまとめ依頼をお送りさせていただきますので、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、この度はスイッチ OTC 医薬品について、購入金額の2分の1の額を補助（上限2,000円）させていただきます。不意の体調不良に備えて、セルフメディケーションとして活用いただきたいと考えています。

スイッチOTC医薬品とは

医師が処方する医療用医薬品として長い間使用され、有効性・安全性が確立された成分を、処方箋なしにドラッグストアなどで購入できるようOTC医薬品に転用した医薬品です。

point 補助対象の商品は
医療用と同じ成分を同量配合!

こんな時にスイッチOTC医薬品はおすすめ!

- ①医療機関があいていない時
受付時間に間に合わないけど体調が悪い
- ②待ち時間のストレスからの解放
待合室での混雑が嫌だ...

●管理薬剤師監修

医療用医薬品 (処方せん) → スイッチ → OTC 医薬品

○ 令和7年度 家庭常備薬の夏季有償斡旋事業実施日程（予定）

- ・ 案内書発送 令和7年5月20日（火）
- ・ 申込締切日 被保険者から取りまとめ担当者へ 令和7年6月13日（金）
担当者から健康保険組合へ 令和7年6月20日（金）
- ・ 商品発送 令和7年7月下旬

大幸薬品セイロガン糖衣Aの自主回収のお知らせ

『セイロガン糖衣A』の製品について、PTP包装の一部にひび割れが確認されたなどの理由で、自主回収の連絡がありました。

大幸薬品では安全性へ影響する可能性は極めて低く、重篤な健康被害の発生につながるおそれはないものと考えます。現在までに対象製品について本件に起因する健康被害発生の報告は受けておりません。とコメントを発しております。

詳しくは大幸薬品のホームページでご確認ください。

● 特定健康診査の受診券を送付します

- 40歳以上の被扶養者の方に、特定健康診査の受診券を令和7年5月26日、ご自宅あてにお送りする予定です

健康診断は普段の生活の中では気付きにくい、身体の変調を発見し、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の重症化を防ぐことや、「がん」の早期発見につながる大切な機会です。

中でも、特定健康診査はメタボリックシンドロームに重点を置いた健康診断で、40歳～74歳の被保険者および被扶養者を対象とした健康診断です。

「メタボぐらいで…」と侮ってはいけません。内臓脂肪の蓄積とともに、高血圧、高脂血が重なってくると動脈硬化が進み、血管病（心筋梗塞や脳梗塞）の危険性が高まり、命にかかわる問題になります。

被保険者の方は事業所で定期健診を受ける機会がありますので、すべての方が健診を受けておられますが、被扶養者の健診受診率は低調です。

被扶養者の皆さんは少し手間をおかけすることになりますが、ご自身で予定を立て、健診機関を選んで申し込みが必要です。

事業主様、被保険者様には、ご家族の健康チェックのためご協力をお願いします。

《ご注意ください》 健診受診の際は受診前3.5時間以上（できれば10時間以上）飲食しないなど、注意事項をお守りください。

● 「がん検査の郵送自己検診」のご案内

～大腸がん検査（郵送自己検診）は今回のみです～

がん検査の郵送自己検診のご案内を「令和7年度 保健事業のご案内」と共に令和7年5月中旬にご自宅あてにお送りします。

郵送自己検診のご案内は「秋」にも実施しますが、大腸がん検査については今回の「春」のみの実施としていますので、例年、「秋」の案内で検査を受けておられる方はご注意ください。また、B型肝炎検査は終了となりました。

なお、検査費用は自己負担1,000円（大腸がん検査は無料）ですので、扶養家族の皆さまも積極的に検査を受けていただくようお願いいたします。

当健康保険組合では、胃、肺、大腸、乳房、子宮、前立腺の各がん検査を対象として、健康診断などのオプション検査や自治体で受ける場合は、1検査について上限3,000円以内の実費を、郵送自己検診の場合は自己負担以外の費用を補助させていただいています。

がん検査をどの機会です受けるのか、どの補助をうけるのが有利なのかはご自身で判断して、年に1回程度はがん検査を受けてください。

1年間に1回のみ補助していますので、同種のがん検査を重複して受けないようにお願いします。なお、重複して検査を受けた場合、2回目は補助できません。

「掲示板」2025年3月17日№254 令和7年度収入支出予算の概要の記事について（訂正）

経常収支差引額の記載が漏れておりました。訂正してお詫びいたします。

(誤)	収支差引額	0	0	準備金保有見込 千円	727,213	※介護分含む。
	経常収支差引額	0	0	準備金保有率 %	172.09	
(正)	収支差引額	0	0	準備金保有見込 千円	727,213	※介護分含む。
	経常収支差引額	182,957	45,739	準備金保有率 %	172.09	

● 届出用紙のダウンロードにご不便をおかけしています

ホームページの届書ダウンロードコーナーの届書の差替えができておらず、ご迷惑をおかけしております。申し訳ございません。

ホームページの「けんぽからのお知らせ」令和6年11月29日に新しい届書様式を掲載していますので、そちらからダウンロードしていただくようお願いします。

けんぽからのお知らせ

令和7年3月4日

- 令和7年3月分からの保険料月額表

令和6年11月29日

- 令和6年12月～被保険者証廃止にともなう様式変更について ※しばらくは「けんぽからのお知らせ」より用紙を印刷してください。
- R6.12月～資格取得届
- R6.12月～被扶養者異動届 ※けんぽ 副は廃止し2部構成になっています。副はこちらで作成したものをお返します。
- 資格取得届（西）六村市様式

● 「健診前チャレンジ」のご案内

健診までに体重を2kg減量することで、昨年の健診結果と比較してどのような変化が現れるのか、また、体調の変化をご自身で確認していただく取り組みです。

健康診断の前に体調が気になる方は多くおられると思います。1年で一番、自身の健康状態に関心がある時期と言っても過言ではないと思います。

「健診の前だけ特別なことをせずとも普段通りで受けたらいい」と言われる方も多いと思いますが、普段通りの体調の良い状態とはどんな状態でしょうか？健診結果が届いて「ああ、やっぱり」と思われたことはないですか？

そのような方は一度ベストな状態での健診受診にチャレンジしてみてください。

令和7年4月時点で35歳以上、BMI18.5以上の方で、令和7年7月～8月（9月でも可能）に健康診断を受診予定の被保険者を対象に実施しますので、対象となる方は案内チラシのQRコードを読み取って、申込サイトへ登録してご参加ください。

チャレンジいただく期間は、4月28日から7月20日までです。

昨年の同時期に健康診断を実施した事業所には、昨年の受診者人数分のチラシをお送りしています。その他の事業所には2部お送りしています。不足する場合は増刷して対象となる方にお配りいただくようお願いいたします。

兵庫県建築健康保険組合

今年の「健診」に向け体重チェックでカウントダウン！

健診前チャレンジ

参加者募集

「減量ミッション」にチャレンジして体重報告！
チャレンジ期間終了までにマイナス2kgを目指すダイエットプログラムです！

登録期間 | 2025 4.7月 » 4.25^{14:00}金

マイナス2kg達成で素敵なボーナスを獲得しましょう！

チャレンジ期間終了後
登録時体重からマイナス2kg達成で、
Amazonギフトカード **2,000**円分がもらえる！

amazon

みんなにチャンス！
チャレンジ期間中に貯めたミッションポイントで、
銘柄米詰め合わせが当たる！

素敵な抽選賞品

2025 4.28月 » 7.20日

チャレンジ期間 | 募集対象 | 兵庫県建築健康保険組合 加入者様(ご本人)

✓ 体重をはかること、実はそれが「カラダにいい行動」の第一歩！
はかるだけでなく数値を記録し、その変化を観察していくことが大事なポイントです。
マイナス2kgを目指して、週に1回は体重をはかって「報告」しましょう！

参加費無料 | パソコン、スマートフォンからご登録ください。
<https://wellme.jp/challenge/hkenchiku/kmc202504/site/>

● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○ 「健保からのお知らせ」の掲載

令和7年3月4日

令和7年3月分からの保険料月額表

○ 「掲示板」の掲載

令和7年4月3日

2025.3.17 No.254 ・第132回組合会および令和7年度予算の概要 ・被扶養者の異動届提出のお願い ・保健事業の重点課題 ・令和7年12月2日保険証廃止 ・N-NOSE検査について ・保健指導の案内送付 ・特定健診、特定保健指導の実施状況 ・令和7年度に実施する保健事業

● 行事予定

○ 第166回理事会（組合会議員の改選）

令和7年4月25日（金） 12時から

兵庫建設会館 201、202号会議室

理事、監事、顧問の皆さまに出席いただきます

○ 組合会議員の選挙

令和7年5月13日 総選挙告示

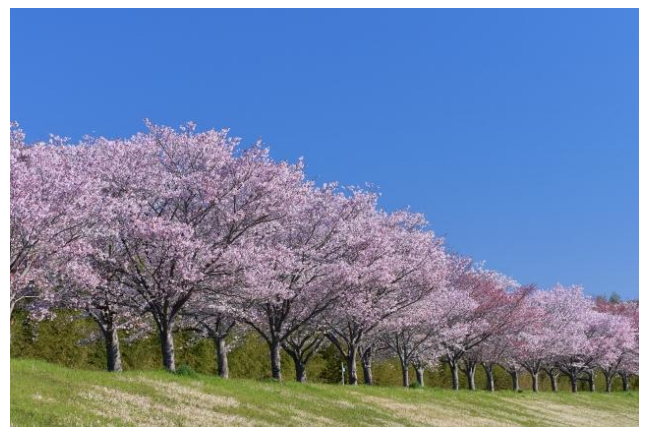
令和7年5月27日 投票

○ 第133回組合会（組合会役員の選出）

令和7年5月30日（金） 12時から

兵庫建設会館 4階会員ホール

就任された組合会議員の皆さまに出席いただきます。



● 事業状況

区 分		令和7年3分	令和6年3月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		166	167	99.40%
被保険者数（人）	男	3,191	3,210	99.41%
	女	752	696	108.05%
	計 ①	3,943	3,906	100.95%
平均標準報酬月額（円）	男	419,124	409,726	102.29%
	女	271,665	266,434	101.96%
	計	391,001	384,193	101.77%
標準賞与額総計（累計・千円）		4,391,420	3,915,652	112.15%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		1,113,726	1,002,471	111.10%
被扶養者数（人） ②		3,098	3,292	94.11%
扶養率（人） ②÷①		0.79	0.84	93.22%

健康
コラム

身近な動物由来感染症

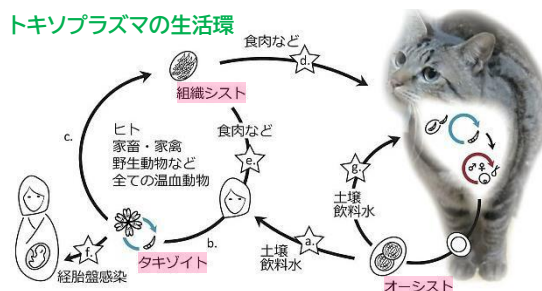
～ トキソプラズマ症～

◆ トキソプラズマ症とは？

トキソプラズマ症とは、トキソプラズマ原虫と呼ばれる微生物による感染症です。トキソプラズマは、豚・鶏・牛・猫などの哺乳類や鳥類などの体内に寄生する、ごくありきたりの微生物です。動物の体内やその排泄物、土の中などに存在し、人にも感染します。

猫はトキソプラズマの終宿主です。トキソプラズマは猫の腸内でしか卵を産みません。トキソプラズマは猫の消化管内で増殖し、有性生殖が行われます。そして、猫の糞便中にオーシスト（卵のようなもの）が排泄されます。オーシストを猫・小鳥・ネズミ・豚・イノシシなどが水や土壌などから摂取します。これらの動物は中間宿主と呼ばれ、トキソプラズマは筋肉内に寄生します。

トキソプラズマの生活環



◆ 病気の特徴

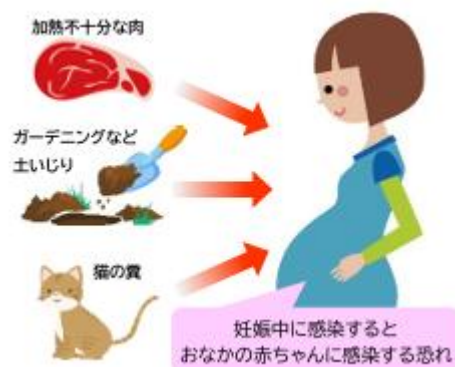
トキソプラズマに感染しても、免疫力のある健康な人であればほとんどが無症状です。症状が出ても、首のリンパの腫れや、発熱、筋肉痛、全身の倦怠感がある程度で、健康な成人であれば、重症化の心配はありません。

気を付けたいのは妊娠初期時のトキソプラズマ症の感染です。妊婦自身が重症化することはほとんどありませんが、胎盤を通じて胎児に感染する可能性があります。「先天性トキソプラズマ症」は死産、自然流産だけではなく、児に精神遅延、視力障害、脳性麻痺など重篤な症状をもたらすことがあります。

トキソプラズマ症が母子感染する割合は約 30%、胎児に症状が出る確率は約 10～15%とされています。ただし、妊婦全体でトキソプラズマ症に感染する人の割合は 0.13%程度のため、母子感染のリスクはそれほど高くないと言えます。

◆ 感染経路

トキソプラズマの人への感染経路は、主に経口感染と母子感染（先天性トキソプラズマ症の場合）です。汚染された猫の糞便や土などに触れた後に、手を洗わずに口を触ったり、ものを食べたりすると、トキソプラズマの虫卵を飲み込んでしまうことがあります。また、感染した食用肉（豚肉やラム肉が多い）を生食の状態や加熱調理が不十分な状態で食べることで、シストを飲み込んでしまうこともあります。まれに、感染者からの輸血や臓器移植で感染することもあります。



◆ 予防方法

衛生管理が行き届いた日本では、トキソプラズマ症はそれほど心配のいらぬ感染症になっています。母子感染を防ぐ治療薬もあるので、過度に心配せず、日々の予防策をしっかりとっておきましょう。

- 食用肉はよく火を通して調理する（74～77℃以上の温度で十分に加熱する）
- 野菜や果物は食べる前によく洗う
- 生の肉を触った後は十分に手を洗う
- 飼い猫の世話はなるべくほかの家族にしてもらう（妊婦の場合）



安心・安全なマイナ保険証



マイナ保険証とは？

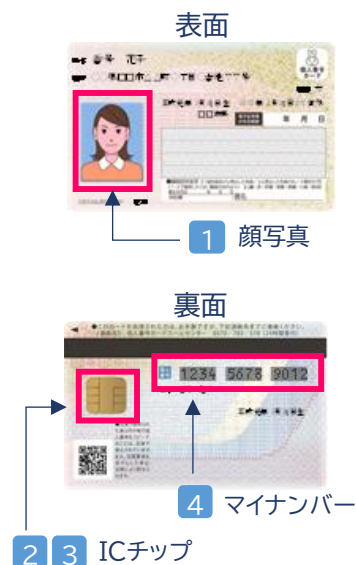
マイナンバーカードに **健康保険証の利用登録** をしたもの。
マイナ保険証で受診すると、本人が同意した場合は、過去の **診療・薬剤情報** や **特定健診情報など** を医師らが確認でき、より良い医療が受けられます。

マイナ保険証(マイナンバーカード)は安心して利用できます！

マイナンバーカードをマイナ保険証として利用しても、**保険証の情報**や **診療・薬剤情報、特定健診情報**などは**ICチップ**に記録されません。

その他にも…

- なりすましはできません**
✓ 顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。
- プライバシー性の高い個人情報が入っていません**
✓ ICチップ部分には、税や年金などの個人情報も記録されません。
- オンラインでの利用には電子証明書を使います**
✓ マイナンバーは使いません。
- マイナンバーを見られても個人情報は盗まれません**
✓ マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。



セキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178) までご連絡を。
- アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み



健康保険証利用登録の
詳細はこちらから↓

厚生労働省作成動画
【どうやって申し込むの？
今すぐできる！ 簡単申込み編】

