

今月号の広報誌「掲示板」は全被保険者の自宅あてに郵送します。事業所での増刷は不要です。

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



洲本市 街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合
2025年5月15日 No. 256

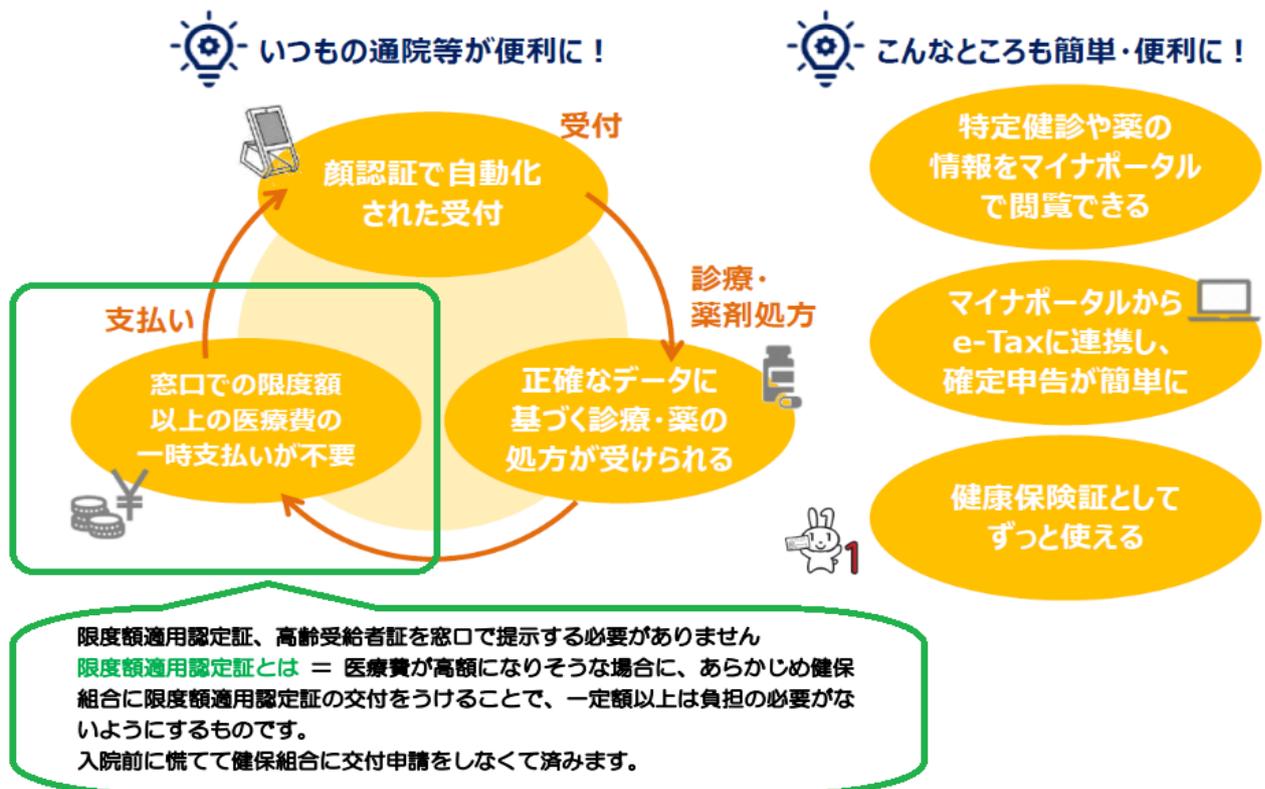
TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail : hyougokenkentu@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

健康保険証は令和7年12月2日に廃止します

マイナンバーカードの保険証利用登録をお願いします

健康保険証として利用するメリットは？

通院においても、その他の場面でも
マイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

マイナンバーカードをお持ちですか？

Yes

右ページへ

No

以下の方法で
申請しましょう。



マイナンバーカードは、次の4つの方法で申請できます。

1 スマートフォン

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書*の二次元コードを読み取る
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



*オンライン申請をご希望の方やマイナンバーが分からない方は、お住まいの地区町村窓口にて「交付申請書」を無料でお渡ししています。



2 パソコン

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



3 証明用写真機

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ② 撮影用の料金を投入して、交付申請書の二次元コードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 画面の案内通りに、必要事項を入力
- ④ 画面の案内通りに、顔写真を撮影して送信し、申請完了

4 郵便

- ① 交付申請書に必要事項を記入し、6ヵ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書
がない場合

専用サイトから交付申請書と封筒がダウンロードできます。
プリントアウトしてお使いください。

マイナンバーカード 郵便



マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178

平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分（年末年始を除く）

マイナンバーカードの
申請方法はこちら

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>



マイナンバーカードとは？

マイナンバーカードとは、マイナンバーが記載された顔写真付きのカードのこと。プラスチック製のICチップ付きカードで、券面に氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバーと本人の顔写真等が表示され、本人確認のための身分証として利用できるほか、電子証明書を利用した電子申請（自治体サービス、e-Tax等）など、さまざまなサービスにご利用いただけます。

電子証明書とは？

- ① 署名用：インターネット等で電子文書を作成・送信する際に利用するもの
例）電子申請（e-Tax等）、民間オンライン取引（オンラインバンキング等）の登録 など
- ② 利用者証明用：インターネットサイト等にログイン等をする際に利用するもの
例）行政のサイト（マイナポータル等）や民間のサイト（オンラインバンキング等）へのログイン、コンビニ交付サービス利用 など

それぞれの有効期限について

【マイナンバーカード】発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）まで
【電子証明書】年齢を問わず、発行日から5回目の誕生日まで
※有効期限の2～3カ月前を目途に送付される「有効期限通知書」にしたがって更新してください。なお、更新にかかる手数料は無料です。

保険証の利用登録はお済みですか？

Yes

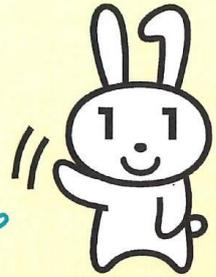
次ページへ

No

以下の方法で
申請しましょう。

わからない

下部のマイナポータルで
確認しましょう。



保険証登録は、次の3つの方法で申請できます。

1 マイナポータルでの申請 (スマートフォン)

必要なものを準備

- 申込者本人のマイナンバーカード
- 「マイナポータルアプリ」のインストール



iOS版



Android版

アプリを起動

- マイナポータルアプリを起動
- 「申し込む」をタップし、申込のページを開く



利用規約等を確認後、同意

- 「マイナポータル利用規約」をご確認いただき、「同意して次へ進む」をタップ
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。



マイナンバーカードを読み取る

- 数字4桁の暗証番号を入力する
- マイナンバーカードをスマートフォンにぴったりとあてて読取開始をタップ



2 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでの申請

カードリーダーに
マイナンバーカード
を置く

- 本人確認 (顔認証等)
- 同意取得 (お薬情報など)

お申し込み

申込完了



保険証登録
未実施の場合は、
次の画面へ

※カードリーダーの
メーカーにより
画面が異なります。

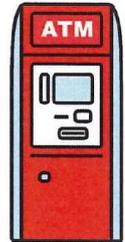


マイナンバー
カードが保険証と
して利用可能に!

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。
※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。
※転職・転居等により保険者が変わり手続きが終了していない場合などには、マイナ保険証で受診いただけないことがあります。

3 セブン銀行ATMでの申請

ATM画面の各種手続き
> 健康保険証利用の申込み
ボタンを押し、画面の指
示に従って操作・申請して
ください。



<https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html>

健康保険証
利用は
ここから
事前登録を

行政機関とのやり取りは自分専用サイト

マイナポータルで!

マイナポータルとは

子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政機関からのお知らせを受け取ることができる自分専用サイト

マイナポータル
サービストップは
こちら



あなたの情報を手元で確認

行政機関などが保有するあなたの情報 (世帯情報・税・社会保障等)を確認することができる

子育て・介護・引っ越し・そのほか
さまざまな申請がオンラインで可能に
自宅のパソコンやスマホで申請ができる

健診結果、医療費情報、
薬剤情報も確認が可能に!

使ってみよう マイナ保険証



健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

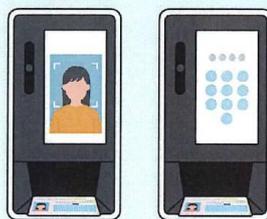
マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、前ページをご確認ください。

受付方法

- ① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



- ② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う



※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。

- ③ 各種情報提供同意事項の確認・選択をする

確認を行う同意事項

● 特定健診情報

40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診結果の情報です。

● 薬剤情報

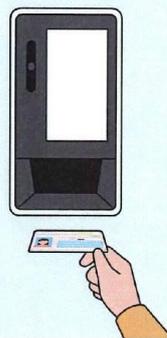
医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報です。

※注射・点滴等も含まれます。

- ④ 受付完了

● カードを取り出す前に…

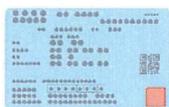
高額療養費制度を利用する方は、**限度額情報**を選択してください。



▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。**2025年12月2日以降はご使用いただけません。**

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

「受診券」って何？

健康診断の**無料招待券**のことです。

被扶養者である40歳以上のご家族が利用できます。

こちらが受診券です
対象の方のご自宅にお送
りします



特定健康診査受診券	
受診券整理番号	24500000103
	2025年 5月26日交付
(フリガナ) 受診者の氏名	ケンボ ヘナコ 健保 花子
性別	女
生年月日	昭和26年11月 2日
有効期限	2026年 3月31日
健診内容	・特定健康診査 ・その他(当日保健指導)
窓口での自己負担	
特定健診(基本部分)	自己負担なし -
特定健診(詳細部分)	自己負担なし -
その他(保健指導)	自己負担なし -
保険者所在地	神戸市西区美賀多台1丁目1番地の2
保険者電話番号	078-997-2311
保険者番号・名称	06281315 兵庫県建築健康保険組合
契約とりまとめ機関名	健保連集合A① 集合B① 健保連集合A② 集合B②
支払代行機関番号	94899010
支払代行機関名称	社会保険診療報酬支払基金

～ ご家族の健康を守るために、大切なご案内です ～

令和7年5月26日(月)に、特定健康診査の受診対象となる被扶養者の自宅宛に、「特定健康診査受診券等の送付について」(「特定健康診査受診券」「巡回型健診のご案内」)を送付します。

受診対象者は、令和7年4月1日現在(令和7年4月15日までに届出があった方)資格のある40歳以上75歳未満の方です。資格喪失などにより加入資格の無くなった方は特定健康診査を受けていただくことはできません。

○ 受診券を使わずに健康診断や人間ドックを受けた場合は、健診結果をお送りください

パート先等で事業主健診を受けた場合や当健康保険組合の補助事業である人間ドックを受けた場合は、特定健康診査を受診したものとみなされますので、「健診結果の写し」及び「質問票」*1を当健康保険組合へご提供していただくよう、被保険者を通じて、被扶養者の方への周知についてご高配を賜りますようお願いいたします。

*1 質問票は日常生活習慣に関する質問です。用紙はホームページからダウンロードできます。

なお、パート先で受けた健診結果をご提供いただいた方には、クオカードを進呈いたします。

● 人間ドックもご検討ください

～ 令和7年度から補助額を15,000円に増額しました ～

通常健康診断に比べて、検査項目が広範囲になり、病気の早期発見や予防に有効と言われていいます。検査項目が増えるごとに、費用は高くなっていきますがより広範囲に身体の状態をチェックすることが可能です。

今年度から、人間ドック補助金を5,000円増額し、15,000円以内の実費を補助します。

補助金の請求は、人間ドック補助金請求書に、領収書(コピー可)、健診結果表の全ページコピー、質問票(40歳以上の方)を添えて提出してください。

年に一度は健康診断を受けて身体のチェックをしましょう

● 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～

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、各事業所には、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、ご担当の皆さまには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。

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

Point

補助対象の商品は
医療用と同じ成分を同量配合！

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

● がん検診の郵送自己検診のご案内

ご自宅で検体を採取して郵送で検査を受けられる、手間のかからないがん検診のご案内です。大腸がん検診（無料）については、今回の春の案内のみとなりますので、これまで秋の案内の際に大腸がん検診を受けていただいていた方はご注意ください。

早期で見つければ、がんは決して怖い病気ではありません。「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を必ず受けるようにしましょう。

また、健康診断や人間ドックと同時にオプション検査でがん検診を受けられる場合は、1がん検診ごとに3,000円以内の実費を補助しています。（全額自己負担した場合のみ）

郵送自己検診と同種のがん検診を受けることはできませんので、いずれかを選択して申し込みしてください。



- ※ お住いの自治体でも住民のためのがん検診を実施しており、無料で受けられる場合もありますので、自治体のホームページや広報紙をご確認ください。
なお、自己負担が発生した場合は健康保険組合のがん検診補助を受けていただけます。

● 「健康保険被保険者賞与支払届」等の用紙を送付します

令和7年5月15日(木)に、各事業主様に「健康保険被保険者賞与支払届」の用紙を送付します。
6月、7月又は8月のいずれかの月に賞与を支払ったときは、賞与を支払った日から5日以内に、「賞与支払届」を当健康保険組合へご提出してください。

なお、この間に賞与の支払いがなかった場合は、「賞与不支給報告書」をホームページよりダウンロードのうえ、当健康保険組合へご提出願います。

● 入院時の食事負担額が改正されました

令和7年4月1日から、食材費などの高騰により食事療養標準負担額が変更されています。

改正前 1食あたり 490円 ⇒ 改正後 1食あたり 510円

● 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。

○ 「掲示板」の掲載

令和7年4月26日

2025.4.15 No.255 ・マイナンバーカードの更新 ・高額療養費制度の見直し ・家庭用常備薬夏季有償斡旋 ・セイロガン糖衣Aの自主回収 ・受診券の送付 ・郵送自己検診の案内 ・届出用紙のダウンロード ・健診前チャレンジ ・健康コラム「トキソプラズマ症」 ・「安心・安全なマイナ保険証」チラシ

● 行事予定

○ 第133回組合会（組合会役員を選出）

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4月分	令和6年4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	3,248	3,283	98.93%
	女	776	728	106.59%
	計①	4,024	4,011	100.32%
平均標準報酬月額(円)	男	415,480	406,409	102.23%
	女	269,304	265,588	101.40%
	計	387,291	380,850	101.69%
標準賞与額総計(累計・千円)		116,400	186,210	62.51%
被保険者1人当たり標準賞与額(累計・円)		28,926	46,425	62.31%
被扶養者数(人)	②	3,038	3,201	94.91%
扶養率(人)	② ÷ ①	0.75	0.80	94.60%

五月病

～ 気をつけよう！季節の疾患 ～

◆ その不調、「五月病」かも？

五月病は新しい環境で頑張りすぎたり、慣れようと無理しすぎたりしたために起こる心と体の疲れの反動で、医学的には「**適応障害**」と捉えられています。適応障害というのは、環境の変化などでストレスが許容範囲を超え、心身に不調をきたしている状態のこと。ちなみに、適応障害は、特定の季節に起こるものではなく、ストレスとなる原因があれば一年中発症する可能性のある病気です。



日本では新年度である4月から、就職や進学といった新しい環境がスタートすることが多くなります。新生活は慣れないことや自分自身に負荷をかけないといけないことが多く、そのストレスが積み重なり、ちょうど1ヶ月が経つ5月頃に倦怠感、やる気がでないといった状態となることがあります。ひどくなると会社や学校に行けなくなったり、うつ病になったりすることもあります。不調がひどくなる前に対処することが大切です。

～五月病セルフチェック～

- 人と会うことや、外出するのが億劫になる
- 些細な音や言動でイライラする
- 何をしても落ち着かない
- いつも気持ちが晴れない、憂鬱だ
- 仕事や学校に行く時間になると憂鬱になる
- 朝起きられない、遅刻が増えた
- 学校や職場が近くなると足が進まない
- 眠れない、熟睡感がない
- 睡眠時間に関わらず、疲れが取れない
- 食欲がない、食べられない
- 集中力がなくなり、ミスが増えた
- 身だしなみを整える行為が面倒になった

CHECK!

自分は大丈夫そうだと思った方も、一度セルフチェックをしてみましょう。意外とあてはまる項目が多いかもしれません。当てはまる数が多いほど、五月病として症状が重いこととなります。

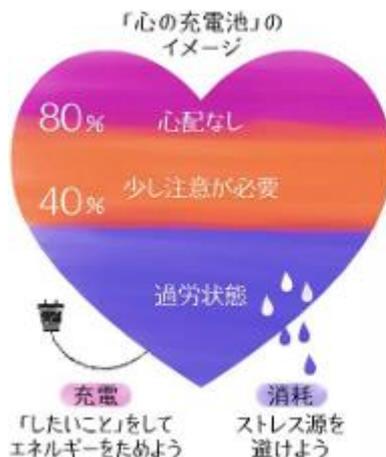
該当する項目が全体の半分以上ある方は、生活を整えることを意識しましょう。特に、「眠れない」「食べられない」「気持ちの落ち込みが強い」時には、心療内科などを受診することも大切です。

性格的に几帳面でまじめ、責任感があるといったタイプ、コミュニケーション下手で一人で抱え込むタイプ、すべてをきちんとしようとするタイプは、自分の悩みや不安も抱え込んでしまうので五月病になりやすい傾向にあります。

◆ 五月病の対策と予防

五月病を予防するためには、ストレスをためないことがいちばんです。また、運動や規則正しい生活（バランスのとれた食事、十分な睡眠など）を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。

心を充電池とイメージし、そのエネルギーを直感で毎朝チェックするのもお勧めです。エネルギーが消耗しているなど感じたら、ストレスになる物事や環境を避けるといった工夫をしてみましょう。



セロトニンで五月病予防

セロトニンは脳内物質の一つで、五月病によくある不安定な精神状態を和らげる効果があるとされています。

トリプトファン、ビタミン B6、炭水化物をバランスよく摂ることで、生成が促されるため、積極的に摂るよう心がけてみましょう。

- トリプトファンを含む食品
…肉、魚、豆腐、牛乳など
- ビタミン B6 を含む食品
…大豆、牛レバー、バナナ、にんにくなど
- 炭水化物を含む食品
…ごはん、パン、麺類