

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



太子町 街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2025年11月17日 No. 262

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

国民皆保険制度の維持に向けて

健保連が『「ポスト 2025」健康保険組合の提言』を発表

健保連は9月25日に、『「ポスト 2025」健康保険組合の提言』を発表しました。今後も高齢者医療費の急増が見込まれている中、少子高齢化や医療の高度化による医療費と現役世代の負担の増大が懸念されています。今回は、こうした危機感を社会全体で共有することを重視し、国民皆保険制度の維持に向けた提言をまとめており、加入者や国民向けのアンケート結果も踏まえた内容となっています。

提言は、「加入者（国民）の皆さまへの3つのお願い」「健康保険組合の4つの約束」「健康保険組合が取り組む5つのチャレンジ」「国に対して実行、整備を求めること」の4本柱で構成されており、発表に先んじて健保連は、6月から「加入者（国民）の皆さまへの3つのお願い」の周知広報を行っています。

こうした広報展開も踏まえつつ6月号の小欄では、「医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください」「自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください」「軽度な身体の不調は自分で手当するセルフメディケーションを心がけてください」とする「3つのお願い」を紹介しました。これらは、医療制度の改正だけでなく、私たちが日常的に行える取り組みも大切であるという考え方に基づいています。

国に対し、「負担の公平性の確保」など5項目の制度改正や環境整備も求めており、この中には高齢者医療制度における負担の見直しが含まれています。人口構造が変化し、健康寿命も延びている中、高齢者に一定の負担をしてもらうのは避けられない状況下にあります。

国民皆保険制度を維持しながら現役世代や将来世代の負担を軽減するためには、制度の厳しい状況をより多くの国民と共有しながら、私たち一人ひとりや健保組合が行う予防・健康づくりと求められる制度改正は車の両輪で実行していく必要があるのです。



「すこやか健保 2025年11月号」（健康保険組合連合会 2025年11月4日発行）

無断転載を禁ずる

● 資格確認書の一括発行を行いました

～マイナ保険証の利用登録をされている方は関係ありません～

～資格確認書の必要な方がおられない事業所様は関係ありません～

令和7年12月2日以降、従来の健康保険証が利用できなくなるため、医療機関等を受診する際は、原則マイナ保険証を利用して受診することとなります。

しかし、何らかの事由によりマイナ保険証を利用できない方は、資格確認書を利用して受診する必要があります。

令和7年11月10日、マイナ保険証による資格確認ができない方を対象に資格確認書を一括発行し、事業所あてに送付しましたので、対象となる方にお渡しいただくようご協力をお願いします。

【資格確認書を受け取った方は】

- 有効期限は令和12年11月30日までの5年間です。
- 台紙から切り離して保管してください。
- 医療機関受診の際に窓口で提示してください。
- 資格喪失、被扶養者の不該当、75歳到達など加入資格がなくなった場合や、マイナ保険証利用登録するなど、資格確認書が不要になった場合は必ず返却してください。
- 材質は紙ですので、汚れたり、破れることもあります。

その場合は、毀損した資格確認書を添付して「資格確認書(再)交付申請書」を提出してください。

- 紛失した場合は「資格確認書(再)交付申請書」を提出してください。
- 健康保険で治療を受けた場合の自己負担額には上限があり、所得に応じて上限額が決められています。その上限額の適用を受けるためには、申請が必要です。

入院時など高額な自己負担が発生する場合は「限度額適用認定証」「標準負担額減額認定証」の交付申請書を提出してください。

- 人工透析、血友病、HIVは長期に高額な医療費が必要になり、自己負担限度額が適用されます。「特定疾病療養受療証交付申請書」を提出してください。

【マイナ保険証利用登録されている方は】

高齢受給者証、限度額適用認定証、標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証は不要になりますので、すべて返却してください。

人工透析などの特定疾病療養受療証、標準負担額減額認定証については発行はしませんが、資格記録に登録しますので、今後新たに該当する場合は交付申請書の提出のみ必要になります。

1 資格確認書は、

- ① マイナンバーカードを作成していない
- ② マイナンバーカードを持っているが、健康保険証利用登録を行っていない
- ③ マイナンバーカードを返納した
- ④ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている

方を対象に発行しています。

※令和7年11月7日時点の加入者を対象に作成しています。届いた時点ですでに健康保険の資格が無い方の資格確認書はお手数ですが返送してください。

2 送付物について

- ・ 発送日 令和7年11月10日（月）
- ・ 送付方法 レターパックまたは特定記録郵便
- ・ 内容物

(1) 資格確認書の取り扱い説明書

(2) 事業主様への依頼文書

(3) マイナ保険証切り替えの依頼チラシ、資格確認書の説明チラシ

※ お手数ですが増刷して配布いただくようお願いします。

(4) 封緘された個人あて封筒（資格確認書を封入済み）

※一部、窓あきでない封筒が混在しています。

(5) 対象者リスト

- ① 一括発行対象者リスト
- ② 高齢受給者証回収対象者リスト（該当者がある場合）

(6) 取り扱いの留意点

・資格確認書は、必ず令和7年12月1日までに開封せずに対象者に渡してください。

・対象者はマイナ保険証未登録者のみです。

※マイナ保険証利用登録者の資格確認書はありません。

家族の中で資格確認書の無い方もあります。

封筒に世帯ごとに封入していますので、扶養家族の方の資格確認書がある場合は、被保険者の方からそれぞれ扶養家族の方にお渡しください。

台紙の左下の健康保険資格確認書を切り離して保管し、医療機関を受診の際にお持ちください。

資格確認書の対象者がいない事業所様で、高齢受給者証のみ返却いただく必要がある場合は別途対象者リストをお送りしますので、回収と返却にご協力ください。

各種の「証」については、令和7年以内に返却いただくようご協力をお願いします。

健康保険資格確認書	
下の資格確認書をミシン目から切り取りご使用ください。 記載事項に変更・誤りがあったときは、健康保険組合までご連絡ください。 被保険者の資格を喪失したとき、またはその扶養者でなくなったときは5日以内に資格確認書を事業主に提出してください。任意継続被保険者の方は、当健康保険組合に返納してください。有効期限を超過して保険給付を受けた場合は、保険給付費の返還を求める場合があります。	
事業所	●●●●株式会社
記号番号	●●●●●●
氏名	●●●●様 ご家族 ●●●●様
Y9-K2#000003(000005)0101-01/01	

健康保険資格確認書	
家族（被扶養者）	
令和7年12月2日交付	
記号	●●●●
番号	●●●● (枝番) ●●
氏名	●●●●
性別	女
生年月日	令和4年●●月●●日
認定年月日	令和4年●●月●●日
被保険者氏名	●●●●
有効期限	令和12年11月30日
保険者番号	0 6 2 8 1 3 1 5
保険者名称	兵庫県建築健康保険組合

ミシン目から丁寧に切り取ってご使用ください

兵庫県建築健康保険組合
保険者番号：06281315
〒651-2277
神戸市西区美賀多1丁目1番地の2
電話番号 078-997-2311

● 今後の各種「証」の取り扱いについて

資格確認書について

1	返却	新たにマイナ保険証利用登録をした場合や、退職、被扶養者の不該当、75歳到達などの場合は必ずお返しく下さい。 紛失している場合は「滅失届」を提出してください。
2	紛失による再交付	「資格確認書（再）交付申請書」を提出してください。
3	マイナンバーカードの未更新	健康保険組合で自動発行します。（有効期限3か月の短期証）
4	マイナ保険証あるが発行してほしい	第三者に渡す必要がある場合（施設入所、ヘルパー）のみ発行しますので、「資格確認書（再）交付申請書」を提出してください。 <u>その他の事情は発行しません。</u> 子どもの学校行事などで必要な場合は、保育士や学校教員の管理監督の下での使用が想定されますので、「資格情報のお知らせ」（コピーで可）で特例的に受診できるよう、厚生労働省は医療機関に通知済みです。

各種「証」について

1	健康保険証	令和7年12月2日以降は返却いただく必要はありません。各自で廃棄いただくようお願いします。 当健康保険組合で廃棄することを希望される場合は、事業所で取りまとめて送付してください。当健康保険組合では過去に失効となった健康保険証を保管しており、まとめて廃棄処分します。
2	高齢受給者証	今後は発行しませんので、年内にすべて返却してください。 このたび、発行済みの方のリストをお送りします。 「資格情報のお知らせ」「資格確認書」に自己負担割合は記載されていますので、高齢受給者証は不要になりました。
3	限度額適用認定証	マイナ保険証利用者には今後発行しません。現在お持ちの方は返却してください。 資格確認書をお持ちの方は、その都度申請いただき発行します。 有効期限が経過した場合は返却してください。
4	標準負担額減額認定証	マイナ保険証利用者には今後発行しません。現在お持ちの方は返却してください。 ただし、新たに該当した場合は申請のみ行ってください。 資格確認書をお持ちの方は、その都度申請いただき発行します。 有効期限が経過した場合は返却してください。
5	特定疾病療養受療証	マイナ保険証利用者には今後発行しません。現在お持ちの方は返却してください。 ただし、新たに該当した場合は申請のみ行ってください。 資格確認書をお持ちの方は、その都度申請いただき発行します。 資格がなくなった場合は返却してください。

● 健康保険被保険者賞与支払届等の用紙を送付しました。

「健康保険被保険者賞与支払届」の用紙を、令和7年11月17日に送付しましたので、次の事項について、よろしくお願いいたします。

- ・ 令和7年11月・12月又は令和8年1月のいずれかの月に賞与を支払われた場合は、「賞与支払届」を作成のうえ、賞与を支払った日から5日以内に当健康保険組合にご提出願います。
- ・ 賞与の支払いがなかった場合は、「賞与不支給報告書」のみを当健康保険組合へご提出願います。届出様式は当健康保険組合ホームページ内の届出請求書ダウンロードのコーナーから取得し印刷してください。

● 被扶養者の特定健診未受診の方へ受診案内をお送りしました

～扶養家族の健診受診が低調です～

今年度の特定健診が未受診と思われる被扶養者の方を対象に、受診勧奨の封書をお送りしています。お手数をおかけしますが、該当の方に配布いただくようお願いいたします。

健康診断は健診結果から、自らの身体状況を認識すると共に、生活習慣を見直すきっかけとしていただくための大切な機会です。また、医療機関への受診や継続治療が必要な方は、受診や服薬の重要性を認識していただくことが疾病の重症化を防ぐことに繋がります。

被保険者の皆さまは事業主健診の機会があり、ほぼ100%の方が健診を受けていますが、扶養家族の方は健診受診率が低調です。

特定健診を受けていただくことで、ご自身の健康状態を把握することができ、早期治療に繋がります。ご家族の健康を守るために、皆様の一層のご協力をお願いいたします。



【今回送付したもの】

- ① 特定健診“未”受診の方へのご案内（A4用紙1枚）
 - ・ 対象者のご自宅近くで特定健診受診可能医療機関を3件まで記載しています。
 - ・ 裏面に受診券以外の受診方法のご案内（人間ドック・パート先で受診・巡回型健診）を記載しています。
- ② 巡回型特定健診のご案内（京都工場保健会に委託）
 - ※ 今年度は血液検査（貧血・腎機能・尿酸・膵臓・糖尿）、血管年齢測定が無料で受けていただけます。
 - ・ 兵庫県建築健康保険組合巡回型特定健診のご案内（A4用紙1枚）
 - ・ 健康診断申込用紙（A4用紙1枚）
 - ・ 返信用封筒（一般社団法人京都工場保健会家族健診課行の申込用紙送付用）

※ 記号、番号、事業所名、被保険者名、被扶養者名を印字した封筒に一式を封入していますので対象となる被保険者に配布してください。

パート先等で事業主健診を受けた場合、又は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」を当健康保険組合へご提供していただくようお願いします。

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。

● ファミリー歯科健診のご案内

令和7年11月17日、後期分の案内文書をお送りしました。

前期は京阪神地区中心でしたが、この度はすべての事業所の皆さまに実施要領のチラシをお送りさせていただきます。

休日の開催ですので、扶養家族の皆さまも一緒に健診を受けていただくよう、ご協力をお願いいたします。

無料! **健診費用は全額健保負担!!**

近畿総合健康保険組合協議会

令和7年度 後期 ファミリー歯科健診のご案内

「むし歯」も「歯周病」も予防にはセルフケアが大切です。毎日のブラッシングに加えて、定期的に専門家によるチェックを受け、歯のメンテナンスをしましょう。

内容

- ①むし歯および歯周疾患の健診
- ②歯の健康相談
- ③歯石清掃
- ④歯面清掃(着色除去)

- ⑤ブラッシング指導、歯間ブラシ等の補助清掃用具を必要とする方への指導
- ⑥フッ素塗布(対象年齢:0歳~12歳の希望者)

■健診の1人あたりの所要時間は、約15分程度です。※受診前に必ず歯を磨いておいてください。

「歯ブラシセット」プレゼント

ファミリー歯科健診にご参加のみなさまには、お一人お一人に「歯ブラシセット」をプレゼントしていますので、ぜひ受診してください。
なお、予約人数分をご用意しますので、申し込まれた方はできるだけ**キャンセルせずに受診してください**ますようよろしくお願いします。

日程・会場						
終日の会場は午後が空いています。						
				会場の詳細はこちら		
				[URL] https://www.nihonshika.net/private/kinsokyo-kaijyoichiran.pdf		
地区	実施日	時間	実施場所		備考	会場No
関西	2025年12月7日(日)	終日	京都 長岡京	長岡京市中央生涯学習センター 2F 市民ギャラリー	駐車場あり(有料)	①
	2025年12月20日(土)	終日	滋賀 近江八幡	NEW 近江八幡商工会議所 2F 大ホール	駐車場あり(無料・少ない)	②
	2025年12月21日(日)	終日	兵庫 三宮	センタープラザ西館 6F 9号室	駐車場あり(有料)	③
	2026年1月10日(土)	終日	兵庫 明石	明石市立西部市民会館 2F 練習室	駐車場あり(有料)	④
	2026年1月17日(土)	終日	滋賀 近江八幡	NEW 近江八幡商工会議所 2F 大ホール	駐車場あり(無料・少ない)	⑤
	2026年1月17日(土)	午前のみ	京都 京田辺	京田辺市商工会 4F キララホール【CIKビル】	駐車場あり(無料)	⑥
	2026年1月18日(日)	終日	滋賀 野洲	野洲文化小劇場 1F	駐車場あり(無料・少ない)	⑦
	2026年1月24日(土)	終日	奈良 奈良	アクティ奈良 オガタビル 6F	駐車場あり	⑧
	2026年1月25日(日)	終日	兵庫 三宮	センタープラザ西館 6F 9号室	駐車場あり(有料)	⑨
	2026年2月1日(日)	終日	兵庫 姫路	NEW 姫路市立図書館飾磨分館 3F AB会議室	駐車場あり(無料・少ない)	⑩
	2026年2月8日(日)	終日	兵庫 姫路	姫路市網干市民センター 1F 展示室	駐車場あり(無料・少ない)	⑪
	2026年2月14日(土)	終日	兵庫 尼崎	尼崎市総合文化センター 7F 第2会議室	駐車場あり(有料)	⑫
	2026年2月28日(土)	終日	兵庫 三田	三田市総合文化センター 1F リハーサル室【郷の音ホール】	駐車場あり(有料)	⑬
	2026年3月8日(日)	午前のみ	兵庫 三田	三田市総合文化センター 1F リハーサル室【郷の音ホール】	駐車場あり(有料)	⑭
中部	2026年3月14日(土)	終日	愛知 名古屋	ウインクあいち 13F 1303号室	駐車場あり(有料)	⑮
関東	2025年12月14日(日)	終日	東京 渋谷区	日程早まってます TKPガーデンシティ渋谷 4F ホールC	駐車場なし	⑯
	2025年12月21日(日)	終日	千葉 松戸	松戸商工会議所(会館) 4F 中会議室	駐車場あり(有料・少ない)	⑰
	2026年1月25日(日)	終日	千葉 船橋	変更 船橋商工会議所 6F 602号室	駐車場なし	⑱
	2026年1月31日(土)	終日	神奈川 新横浜	岩崎学園新横浜2号館 7F 704・705	駐車場あり(有料・近く)	⑲
	2026年2月8日(日)	終日	神奈川 川崎	川崎商工会議所 2F 会議室4	駐車場なし	⑳
	2026年2月15日(日)	終日	東京 豊島区	アットビジネスセンター池袋駅前別館 7F 706号室	駐車場なし	㉑
	2026年2月28日(土)	終日	埼玉 大宮区	JA共済埼玉ビル B1F G会議室	駐車場あり(有料)	㉒
	2026年3月1日(日)	終日	神奈川 横浜	相鉄岩崎学園ビル 横浜西口2号館 5F 509号室	駐車場あり(有料・近く)	㉓

● 被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について、ご協力をいただきありがとうございました。

被扶養者の認定状況の定期確認（検認）は、保険診療を適正に受けていただくために、また75歳以上の後期高齢者医療制度への支援金、65歳以上75歳未満の前期高齢者の医療費調整における納付金及び40歳以上65歳未満の被保険者・被扶養者が負担する介護納付金を正しく計算するために非常に重要な事業です。

ご多忙のところ、「健康保険被扶養者確認調書」をご提出していただき、誠にありがとうございました。

● 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。

- 「けんぽからのお知らせ」
令和7年10月31日
家庭用常備薬の秋季有償斡旋について／斡旋取りまとめ書
- 「掲示板」の掲載
令和7年10月29日
20251015 No.261 ・資格確認書の一括発行説明会の開催 ・特定保健指導の案内送付 ・
郵送自己検診の案内送付 ・ウォーキングイベントの開催 ・家庭用常備薬の秋季有償斡
旋 ・健康コラム「食中毒」

● 事業状況

区 分		令和7年10月分	令和6年10月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		164	166	98.80%
被保険者数（人）	男	3,176	3,225	98.48%
	女	775	740	104.73%
	計 ①	3,951	3,965	99.65%
平均標準報酬月額（円）	男	432,033	418,447	103.25%
	女	278,965	271,478	102.76%
	計	402,008	391,018	102.81%
標準賞与額総計（累計・千円）		2,680,552	2,574,968	104.10%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		678,449	649,424	104.47%
被扶養者数（人） ②		2,975	3,106	95.78%
扶養率（人） ② ÷ ①		0.75	0.78	96.12%

インフルエンザ
～ 気をつけよう！季節の疾患 ～

◆ インフルエンザシーズン到来！

日本では、毎年秋の終わり頃～春にかけてインフルエンザが流行します。流行する時期はその年によって異なりますが、まずインフルエンザA型が流行し、温かくなる3月頃からB型が流行します。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザはいったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。



インフルエンザでは、せきや頭痛、鼻水やのどの痛みなど上気道の症状に加えて、38度以上の高い熱、倦怠感や関節痛などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です。しかし、最近のインフルエンザの研究では、軽症例や無症候性感染の人も多くいると言われています。ただし、高齢者や乳幼児、妊婦、免疫力が低い人などは、インフルエンザにかかると肺炎や脳症など併発して重症化する恐れがあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

◆ インフルエンザの予防

インフルエンザの一番の予防法は、流行前のワクチン接種です。あわせてウイルスへの感染予防（手洗い、うがい、湿度コントロールなど）、ウイルスに負けない体づくりも大切です。

(1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

(2) 外出後の手洗い等

手洗い・うがいは感染症予防の基本です。

アルコール製剤による手指衛生も効果的です。

(3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。

加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）に保ちましょう。

(4) 十分な休養、バランスの良い食事

体の抵抗力を高めるために、規則正しい生活を日頃から心がけましょう。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

流行している時期は不要な外出は避けたほうが安心です。

やむを得ず外出する場合はマスクを着用しましょう。



◆ インフルエンザから体を守る免疫づくり

免疫にはさまざまな働きがありますが、鼻やのどなどのウイルス侵入の最前線で、防御の重要な役割を果たしているのが「IgA（免疫グロブリン）」です。

そのIgAの働きを高めるとして、今注目が集まっているのがR-1乳酸菌です。近年の研究で、R-1ヨーグルトを毎日摂取していると、インフルエンザウイルスと反応しやすいIgAが増えるということがわかりました。R-1乳酸菌以外のヨーグルトでの効果はまだはっきりしていませんが、ヨーグルトに限らず、納豆などの発酵食品を摂取することで腸内細菌叢が整い、腸管粘膜の免疫力が高まります。腸管免疫が高まると全身の免疫が高まって、唾液腺では唾液中のIgAも増加します。

また、体内の水分が足りないと唾液量も減少してしまいます。水分をとって唾液量を保つことでIgAが活発に働き、ウイルスを流し去ってくれます。こまめに水分を摂取することが大切です。