

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



相生市 街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2025年12月15日 №. 263

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

現役世代の負担軽減に向け、今こそ抜本改革を 健康保険組合全国大会で決議を採択

2025年も残すところわずかとなりました。国の統計によると、物価変動分を反映した実質賃金は本年9月時点で9カ月連続のマイナスとなっており、物価上昇に賃金の伸びが追い付いていない状況が続いています。10月には3000品目以上の食品の値上げが報じられるなど、家計のやりくりに悩む1年だったのではないでしょうか。

健保連・健保組合にとって本年は、団塊の世代が全て75歳以上になる節目の年でした。健保組合は、加入者の保険料を保険給付に充てるだけでなく、高齢者医療への支援も行っていますが、高齢化に伴う医療需要の増大や医療の高度化により年々支出が増加し、健保組合の財政を直撃しています。2040年頃に高齢化のピークを迎ますが、現役世代の人口減少も進んでいくため健保組合の財政状況は今後も厳しさが増すと見込まれています。

こうした現状認識の下、10月22日の健保組合全国大会では、「皆保険存続の危機！持続可能な制度のために今こそ抜本改革を—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—」をテーマに設定。現役世代の負担に過度に依存した医療保険制度の負担構造を抜本的に見直し、国民皆保険を全世代で支える改革の実現などを主張の柱に掲げました。

本年の全国大会では、▶ 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現 ▶ 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保 ▶ 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進 ▶ 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充——をスローガンとする決議を健保組合関係者の総意として採択し、その実現に向けた要請を関係方面へ展開しました。

全ての健保組合が、安定した国民皆保険制度の下でこれからも健康づくりや疾病予防で皆さんの健康を支えられるよう、来年以降も健保連・健保組合は改革実現に向けた活動を続けていきます。



● マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書には5年間の有効期限があります。

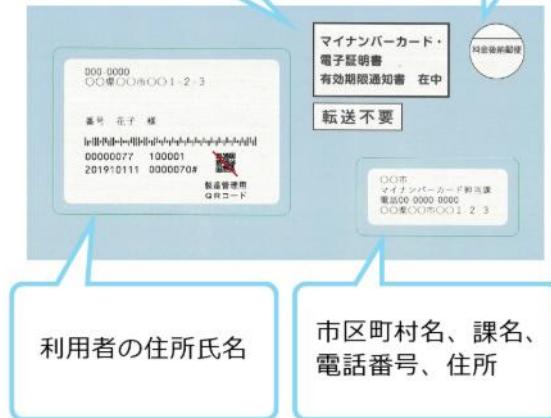
有効期限が過ぎた場合には、e-Tax 等の電子申請やコンビニ交付・健康保険証等に使えなくなりますので、お住まいの市區町村の窓口で更新手続きを行っていただくようお願いします。

💡 電子証明書の初回の有効期限は、マイナンバーカードの交付日から5回目の誕生日までになります。

💡 有効期限の2か月から3か月前に、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から「マイナンバーカード・電子証明書有効期限通知書」が届きます

マイナンバーカード・
電子証明書
有効期限通知書 在中

普通郵便・転送不要



面倒ですが市区町村の窓口に直接出向いて更新手続きを行ってください。

出向くことは面倒ですが、手続きは暗証番号の再登録だけですので、簡単に終わります。

本人が更新手続きをする場合

- ①右記の持ち物を持って、お住まいの市区町村窓口へ
- ②窓口でお持ちのマイナンバーカードに新しい電子証明書を書き込みます

更新にはカード交付時に設定した暗証番号が必要です

- 署名用電子証明書………6~16桁の英数字
- 利用者証明用電子証明書…4桁の数字
- 住民基本台帳用…4桁の数字

※暗証番号を控えた用紙等があればお持ちいただくとスムーズです。

※暗証番号をお忘れの場合は窓口で再設定ができます。

※顔認証マイナンバーカードへの設定の切り替えを希望される方は、市区町村窓口でお申し出ください(★)。

- ③更新手続きが完了

持ち物



マイナンバーカード



有効期限通知書
※お忘れでも手続可能です



顔写真は不要です

⚠️ 有効期限が切れてしまったら

マイナ保険証は、有効期限切れから3か月間は引き続き今までどおり利用できますが、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。

健康保険組合では、有効期限切れの情報をもとに資格確認書（3か月間有効の短期証）を作成して自動発行しますが、速やかに更新手続きを行ってください。

ただし、一旦有効期限が切れた後にマイナ保険証として利用するためには、再度マイナ保険証の利用登録が必要になります。

また、資格確認書（短期証）の有効期限である3か月以内に更新手続きが行えなかった場合、資格確認書の自動発行を行いませんので「資格確認書（再）交付申請書」を提出いただく必要があります。

保険証の利用登録はお済みですか？

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。

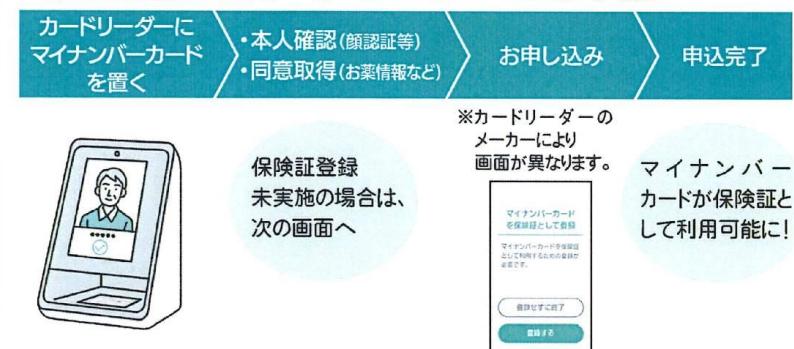


保険証登録は、次の3つの方法で申請できます。

① マイナポータルでの申請（スマートフォン）



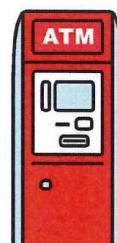
② 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでの申請



※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が終了していない場合には、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画面の各種お手続き
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！

● (旧) 健康保険証について

令和7年12月2日以降、健康保険証は使用できなくなりました。

令和6年12月1日をもって健康保険証は廃止され、新たな健康保険証は発行していませんでしたが、特例として1年間（令和7年12月1日まで）は引き続き健康保険証が使用できる取り扱いになっていました。

今後は、原則としてマイナ保険証または資格確認書により医療機関で保険診療を受けていただくことになります。

しかし、健康保険証が無効となる一時期に医療機関などの窓口での混乱が考えられるため、厚生労働省は医療機関などに対して、暫定的な健康保険の資格確認について周知を行いました。

周知内容は、マイナ保険証または資格確認書によりオンライン資格確認が必要であること。ただし、健康保険証や資格情報のお知らせのみを持参した場合で、オンライン資格確認ができる場合は保険診療として扱い、次回以降の受診の際にマイナ保険証や資格確認書を持参することを呼びかけること。としています。

当健康保険組合被保険者から「健康保険証が使えるのか」とのお問い合わせをいただいているが、健康保険証は無効になっていますので、誤解のないようにお願いします。

なお、健康保険証は各自で廃棄していただく取り扱いとなっていますが、券面には氏名や生年月日が記載されており、不安を感じられる場合は、事業所単位で当健康保険組合に提出いただければ、廃棄処理いたします。

● ファミリー歯科健診のご案内 ~無料~

多くの方にお申し込みをいただいている。ありがとうございます。

1月以降の関西エリアの健診日程をあらためてご案内させていただきます。休日の開催ですのでご家族（健康保険の被扶養者のみ）とご一緒に歯科健診をお受けください。

日程・会場						会場の詳細は こちらから	
終日の会場は午後が空いています。						[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	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	センターブラザ西館 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

● 医療費控除の申請について

- 1 皆様のご家庭で、令和7年中に支払った医療費が10万円を超える場合、「医療費控除」としてお住まいの税務署に申告すれば税金の還付が受けられます。

対象期間は、1月1日から12月31までの1年間で、本人又は家族が病気やケガ、出産などで支払った医療費から、健康保険組合からの給付金（高額療養費や出産育児一時金等）や生命保険契約などから支払われた保険金を差引いた額が医療費控除の対象金額となり、10万円（所得の合計額が200万円までの人には所得の合計額の5%）を超えた金額が医療費控除額（最高200万円）として所得から差引かれます。

(1) 平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに、様式に沿って作成した「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

(2) 医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります（税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。）

(3) 健康保険組合から交付を受けた「医療費通知」（原本）を添付すると、明細書の記入を省略できます。

※ 当健康保険組合は、原則として令和7年1月診療分から令和7年11月診療分までの医療費を反映した医療費通知（年間医療費のお知らせ）を、令和8年2月16日付で、事業主様宛に、一括して送付する予定です。

※ なお、医療費通知に反映できない令和7年12月診療分の医療費については、欠落している事項を領収書に基づいて医療費通知に手書き補完することも可能とされています。この場合、領収書は5年間保存する必要があります。

(4) マイナンバーカードの保険証利用登録をされている方は、マイナポータルとe-Taxの連携により医療費情報がデータで取得できますので、入力作業が省略できます。

- 2 「セルフメディケーション税制」（前記1の医療費控除の特例）について

平成29年1月1日から令和8年12月31までの間に、健康の維持増進及び疾病の予防への取組として、一定の取組を行う個人が、2万円を超えて、自己又は自己と生計を一にする配偶者その他の親族に係る一定のスイッチOTC医薬品を購入した場合、その年の総所得金額等から超過分（12,000円を超える部分で88,000円を限度）を控除することができます。

※ セルフメディケーションは、世界保健機構（WHO）において、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。

(1) 上記の「一定の取組」とは、次の検診等又は予防接種（医師の関与があるものに限る。）をいいます。

①特定健康診査 ②予防接種 ③定期健康診断 ④健康診査 ⑤がん検診

(2) 上記の「一定のスイッチOTC医薬品」については、セルフメディケーション税制の対象となる、厚生労働省ホームページに掲載の「対象品目一覧」をご覧ください。

※ 対象となる医薬品の薬効の例は、かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬ですが、この薬効の医薬品の全てが対象となるわけではありません。

※ 対象となる医薬品には、パッケージに識別マーク（セルフメディケーション税控除対象）が記載されます。

(3) この特例の適用を受ける場合には、前記1の医療費控除の適用を受けることはできません。「医療費控除」か「セルフメディケーション税制」のどちらかを選択いただくことになります。

(4) 令和4年1月1日から、健診結果等の書類の添付は不要となり、医薬品購入費と共に明細書に記載する取り扱いとなりました。

- 3 確定申告会場での申告書提出時期は、令和8年2月16日から令和8年3月16日までとなっていますが、納税にかかる所得の確定申告ではなく、納めすぎとなった税金の還付申請の場合は、翌年の1月1日から5年間、確定申告期間とは関係なく申請が可能となっています。

● ホームページのリニューアルについて

令和2年から現行のホームページで様々な情報発信と、届け出のサポートができるアプリケーションを提供してまいりましたが、諸事情により一部のデータ更新などが行えず、ご迷惑をおかけしているところです。

誠に申し訳ございません。

この不具合を解消し、加入いただいている皆様の利便性の向上との確な情報発信に努めるため、新たなホームページ作成の準備を進めています。

令和8年4月1日からご利用いただけすることを目指していますので、しばらくお待ちください。

● 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12月6日

20251117 No.262 ・資格確認書の一括発行 ・今後の各種証の取り扱い ・賞与支払届の用紙送付 ・被扶養者の健診未受診者への案内 ・ファミリー歯科健診のご案内 ・健康コラム「インフルエンザ」



事務局休業のご案内

令和7年12月27日（土）から令和8年1月4日（日）までの間、お休みとさせていただきます。ご不便おかけし申し訳ございませんがご理解のほどよろしくお願いいたします。

● 事業状況

区分	令和7年11月分		令和6年11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	3,170	3,217	98.54%	
	女	773	742	104.18%	
	計 ①	3,943	3,959	99.60%	
平均標準報酬月額（円）	男	432,485	419,096	103.19%	
	女	279,079	271,367	102.84%	
	計	402,410	391,408	102.81%	
標準賞与額総計（累計・千円）		2,705,832	2,578,168	104.95%	
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		686,237	651,217	105.38%	
被扶養者数（人）	②	2,961	3,091	95.79%	
扶養率（人）	②÷①	0.75	0.78	96.18%	

健康コラム

冬季うつ病

～ 気をつけよう！季節の疾患 ～

◆冬季うつ病（ウィンター・ブルー）とは？

冬になると気分が落ち込む、寒さでやる気が出ないなど、冬になるとたびに変化する自分の体調に戸惑っていませんか？それはもしかすると冬季うつ病（ウィンター・ブルー）かもしれません。冬季うつ病は、秋から冬にかけて発症し、春頃におさまるという季節性のうつ病です。

冬季うつ病は北欧などの日照時間の短い高緯度地域で多く発症し、日本でも北国に多く発症します。また、若年者に比較的多く、女性は男性より4倍かかりやすいとされています。気分の落ち込み・意欲低下・倦怠感など一般的なうつ病と同様の症状があらわれます。うつ病とは反対に、過食・過眠・体重増加といった傾向がみられるのが冬季うつ病の特徴です。



	一般的なうつ病	冬季うつ病
共通点	気分の落ち込み 気力減退 物事を楽しめない イライラする 倦怠感など	
食欲	低下傾向	過食傾向
睡眠	不眠傾向	過眠傾向
体重	減少傾向	増加傾向



冬季うつ病のメカニズム



足りないのは光！

冬季うつ病が起こる原因には、日照時間が大きく影響しています。冬は日照時間が短い上、寒くて屋内で過ごす機会が増えるため、日光を浴びることが少なくなります。毎日出勤していれば朝日を浴びる機会が増えますが、近年はコロナ禍の影響もあり、在宅勤務が増えており、冬季うつ病になるリスクを拡大させています。

日光は、睡眠と覚醒に作用するホルモン「メラトニン」と、精神安定の働きを持つホルモン「セロトニン」の脳内分泌を促します。日光を浴びないと、セロトニン分泌量が減少し、気分や意欲が落ち込み、うつ症状を引き起こしやすくなります。またメラトニン分泌のタイミングが遅れ、概日リズムや体内時計の乱れが引き起こされます。

セロトニンの分泌量には季節変動性があり、冬は1年で最も少なくなります。こうした変化に敏感な人は、通常の人よりも冬季うつ病に陥りやすい特性があります。

対策1 積極的に光を浴びる

最も効果的なのは、いうまでもなく自然の光により多く当たること。10,000ルクスの光であれば1時間程度浴びるのが効果的とされています。冬は特に、晴れた日に屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

曇り空でも10,000ルクスの照度が得られます。

対策2 トリプトファンが多い食材を摂る

肉、魚、大豆などのタンパク質にはセロトニンの生成に必要な必須アミノ酸のひとつ、トリプトファンが多く含まれています。冬こそ、意識して摂るようにしましょう。またビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取することが大切です。



対策3 規則正しく生活する

日照時間が短くなる冬は、体内時計が乱れやすい時期もあります。体内時計が乱れると時差ボケのような状態になって心身の不調をきたしやすいので、意識して規則正しい生活を心がけましょう。



対策4 有酸素運動をする

一定のリズムで行われるウォーキングなどは、セロトニンの分泌を促します。回復の妨げになる交感神経を鎮め、回復に役立つ副交感神経を優位にするので、無理のない範囲で有酸素運動を行いましょう。



知っていますか? プレコンセプションケア

～ みらいのためにいまできること～



いつか迎えるかもしれない新しい命のために、いま知っておきたいこと。

プレコンセプションケアはそんな“みらい”的自分のために、“いま”からできる健康管理。

心と体の健康を整え、自分らしく生きる選択肢を増やしましょう。

プレコンセプションケアとは

プレコンセプションケアとは、将来の妊娠の可能性に向けて、早い段階から男女共に自身の身体を知り、健康管理を行う取り組みです。現在の健康増進だけでなく、健康寿命をのばしたり、将来のこどもたちの健康増進にもつながります。正しいヘルスリテラシーを身に付け、自分自身の健康と向き合い、心と体を整えることで、ライフイベントに直面した際にさまざまな選択肢を増やすことができます。

健保連特設サイトで女性の健康課題の啓発動画を配信中! ▼

女性の健康啓発等動画特設ページ
DO MY HEALTH
～たたいま健康メディア制作中!～

