



2025

vol.227

健保だより

みなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

PICK UP CONTENTS

- マイナ保険証への切り替えをお急ぎください — P.1~3
- 健康経営の第一歩! 当健保の「健康づくり」事業 — P.6~9
- 知っておきたい! 医療費節約術 — P.10

切り替えがまだの方へ お急ぎください! ⇨

健康保険証 → マイナ保険証従来の保険証が使えるのは
2025年12月1日まで受診はマイナ保険証で
2025年12月2日から

取得

マイナンバーカードを持っていない方

①

PC・スマホ
オンライン申請

②



郵便

③

まちなかの
証明写真機

①②③のいずれかで申請

⚠ 秋以降は、混雑が予想されます
(通常でも市区町村によっては、受取り
までに要1~2カ月)。余裕をもって、
手続きを済ませましょう。

カードの
受取りは
窓口で

登録

マイナンバーカードを持っているが、保険証利用の登録をしていない方

①



医療機関等の受付のカードリーダー

未登録でも
マイナンバーカードを
持参しよう!

②



PC・スマホ(マイナポータル)

マイナポータルについては
P.3をご覧ください。

③

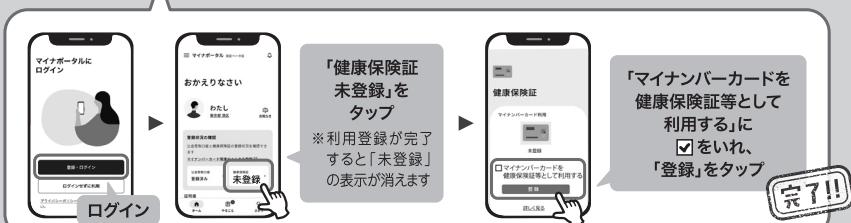


セブン銀行ATM

①②③の
いずれかで
登録/// 手続きは数分で完了。
即日マイナ保険証として利用OK ///

取得・登録方法について

詳しくはこちら▶

厚生労働省
「マイナンバーカードの
健康保険証利用方法」

*実際の画面と異なる場合があります。

医療機関等にかかる前に

マイナンバーカードは持っているけど
保険証利用の登録をしたのか思い出せない



登録状況はマイナポータルで確認できます。



この画面をスマホなどに
保存しておけば、
ログインなくても、
表示することができます。

- ☑

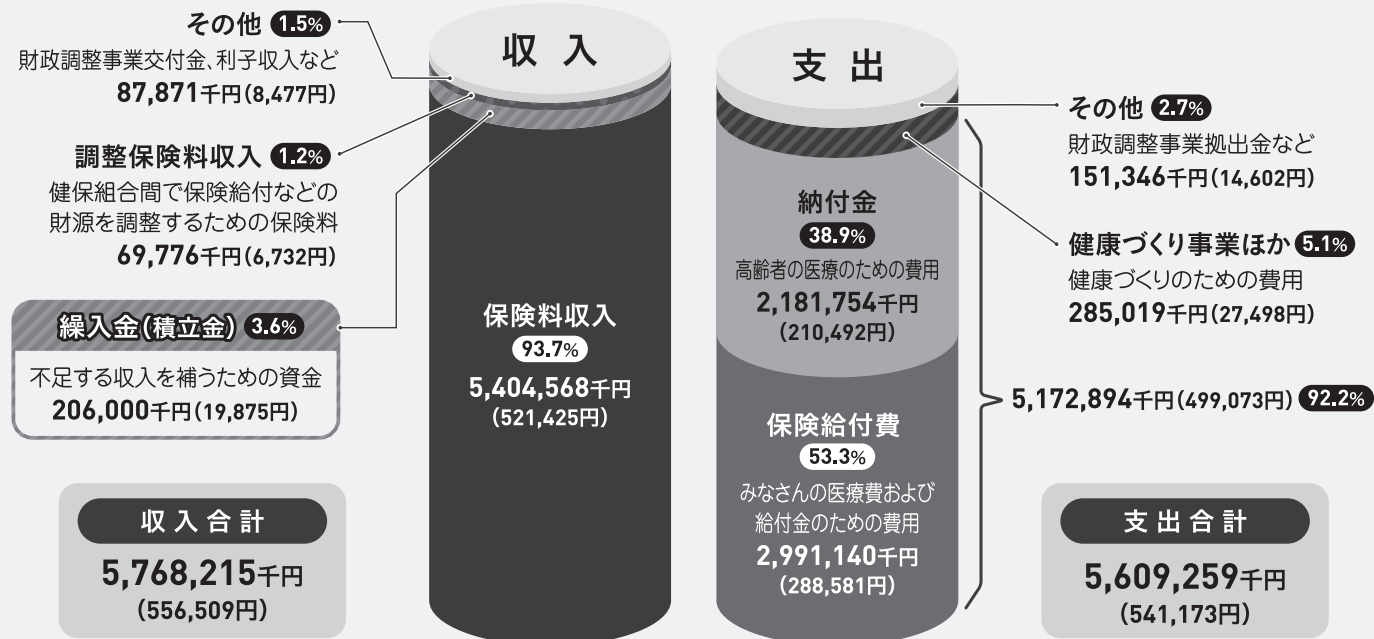
2024年度 決算 がまとまりました

健康保険の2024年度決算は収入総額57億6,821万5千円、支出総額56億925万9千円、収支差引額は1億5,895万6千円となりましたが、経常収支においては1億1,047万9千円の赤字となりました。

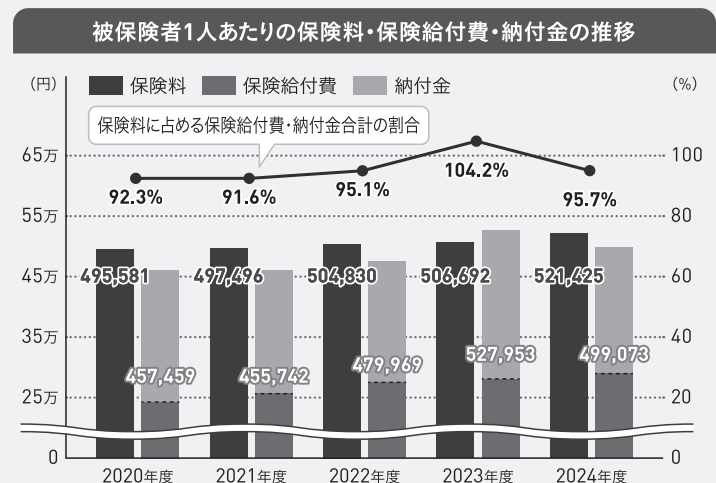
保険料収入が前年度比約1億円増加したものの、高齢者医療制度等に充てる納付金とみなさんの医療費等に充てる保険給付費は総額で約52億円となり、この支出を十分に補うには至りません。また、今後も「少子高齢化」および「医療の高度化」による「医療費増」は避けられず、厳しい財政状況は続くものと予測されます。

当健保といたしましては、医療保険を取り巻く社会情勢を注視しつつ、財政立て直しのために大幅な保険料率の引き上げが必要とならぬよう効果的な「健康づくり」事業を継続し、みなさんの健康をお守りしてまいります。みなさんにおかれましては、積極にご利用いただくことで健保財政の健全化にご協力いただきますようお願いいたします。

健康保険



決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度
事業所数	124件(124件)
被保険者数	10,365人(10,391人)
平均標準報酬月額	352,957円(347,703円)
平均標準賞与年額	1,196,040円(1,109,969円)
平均標準報酬年額	5,431,524円(5,282,405円)
平均年齢	44.49歳(44.20歳)
扶養率	0.69人(0.71人)
保険料率	9.9%(9.9%)

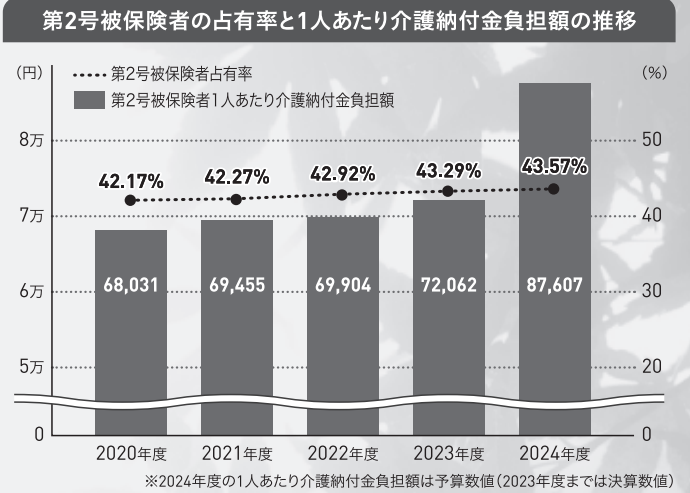


介護保険 (40～64歳)



科目	金額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人あたり額(円)
収入		
介護保険収入	721,431	121,330
その他	3	1
合計	721,434	121,331
支出		
介護納付金	634,337	106,683
介護保険料還付金	7	1
合計	634,344	106,684
収支差引額	87,090	14,647
経常収支差引額	87,090	14,647

決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度
介護保険第2号被保険者数	7,626人(7,692人)
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,946人(5,946人)
平均標準報酬月額	394,044円(388,524円)
平均標準賞与年額	1,350,016円(1,251,868円)
平均標準報酬年額	6,078,544円(5,914,156円)
保険料率	2.0%(2.0%)

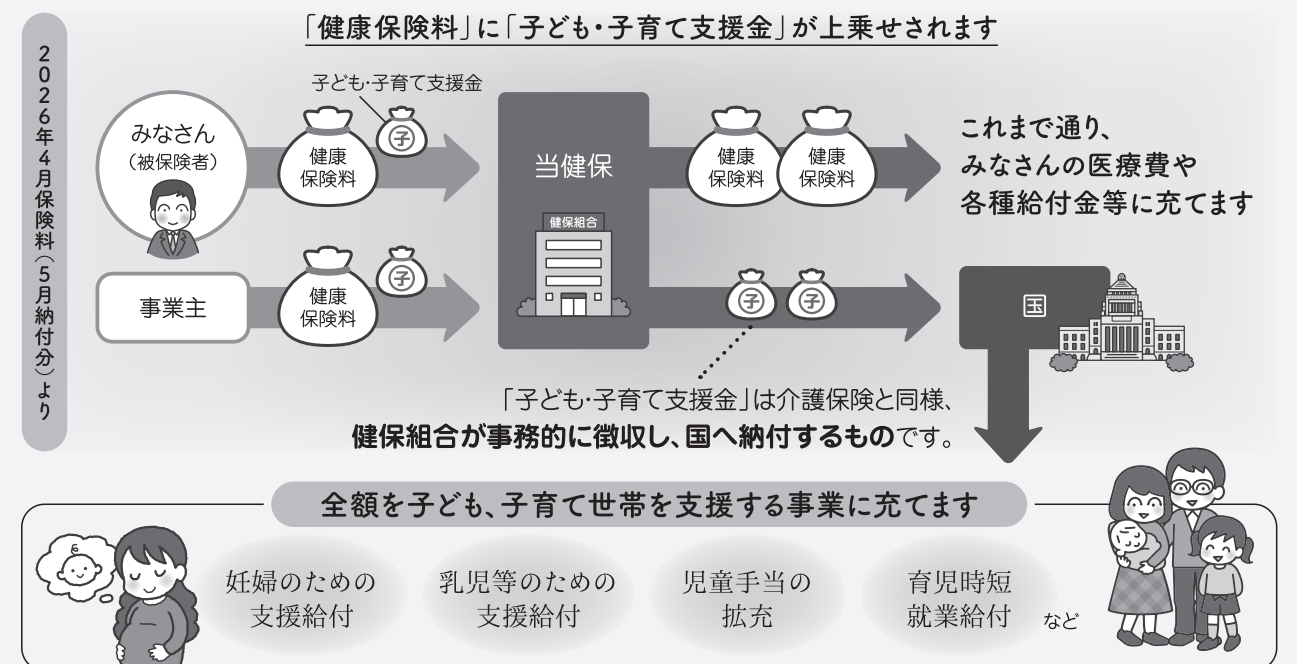


介護保険は市区町村が運営している各種介護サービスを提供するものですが、健保組合が事務的に介護保険料の徴収を行っています。

国をあげた少子化対策

2026年度から“子ども・子育て支援金”の納付が始まります

少子化は高齢化とあわせて国の将来に関わる重要な問題。企業や高齢者も含めた社会全体で向き合うことが求められています。そのなかで、健保組合に義務付けられたのが「子ども・子育て支援金」の代行徴収。形としては、毎月みなさんに納めていただく「健康保険料」に上乗せし、国へ納付することになります。

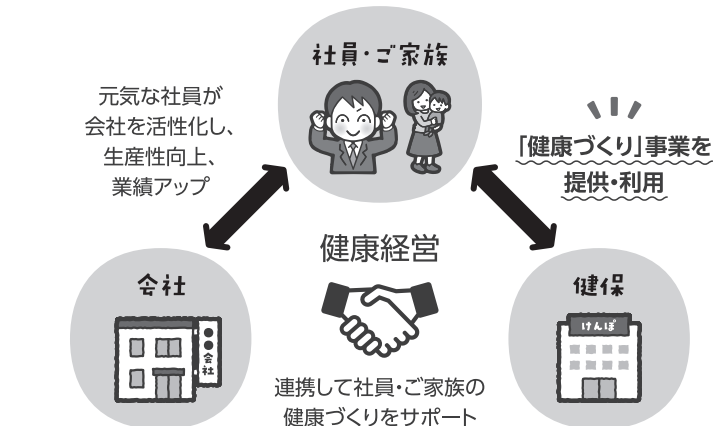


当健保は健康経営®の取り組みを推進・支援しています

加入事業所様のうち
30社が
健康経営に
取り組み中!
※2025年7月時点

当健保では、健康経営を推進するためのさまざまな「健康づくり」事業を行っています。ぜひ活用して、会社の活性化や社員とご家族のみなさんの健康づくりにお役立てください!

当健保の「健康づくり」事業 一例



随時
ご相談を受け付けています

健康経営に関心のある事業主様へ

健康経営の第一歩として「健康宣言」をしてみませんか? 詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

名古屋薬業健保 [Q検索](#) [健康宣言](#)

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営の第一歩! 当健保の「健康づくり」事業

新型コロナウイルス予防接種

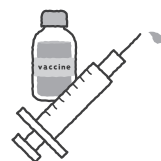
実施期間
通年

対象者 被保険者・被扶養者

補助限度額* 2,000円/1人

*公費による助成がある場合は、公費による助成後の額とさせていただきます。

過去にワクチンを接種した場合でも、その効果は時間の経過とともに低下していきます。ご自身の体調や状況に合わせて、感染症予防にお役立てください。



接種方法

- ① 各自で実施医療機関に予約のうえ、接種する
- ② いったん接種費用の全額を支払い、後日申請のうえ、補助金を受け取る

申請方法は、P.7 (紙媒体・ウェブによる申請) をご覧ください

カンタンスピーディ

インフルエンザ予防接種

対象者 被保険者・被扶養者

補助限度額* 2,000円/1人 *公費による助成がある場合は、公費による助成後の額とさせていただきます。

実施期間

10月
翌年1月

接種場所

	愛知県内	愛知県外
A 愛知県医師会の実施医療機関(「接種補助券」で受ける)	△※1	×
B 当健保の指定機関(委託機関)	○	○
C 事業所・健保会館(巡回実施)	○	△※2
D お近くの医療機関(A・B・Cで実施できない場合)	○	○

※1 当年度中に65歳以上になる方を除く

※2 愛知県近郊の事業所でも実施可能な場合あり

A B C

接種費用から補助額が差し引かれます。後日補助金を申請する必要がないので便利♪

D

いったん接種費用の全額を支払い、後日申請のうえ、補助金をお受け取りいただきます。

接種方法

(一部変更される場合もありますので、予めご了承ください)

A

- ① 事業所のご担当者様から「接種補助券」を受け取る
- ② 各自で実施医療機関に予約
対象の医療機関は、9月下旬頃に当健保ホームページでご確認いただけます
- ③ 接種当日「接種補助券」と「マイナ保険証等」を窓口へ提示
- ④ 接種費用から補助額を差し引いた額を支払う

B C

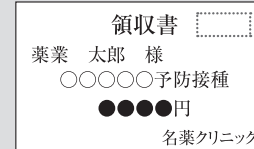
ご希望の接種機関等を選択のうえ、所定の書類にて申し込む

D

- ① お近くの医療機関で接種を受け、いったん接種費用の全額を支払い領収書を受け取る
- ⚠ A・B・C との重複申請はできません。

紙媒体による申請 ➡ 「事業所経由」で申請

- ① 領収書と実施者連名簿を事業所のご担当者様へ提出
- ② 事業所で取りまとめ当健保へ請求
- ③ 当健保より事業所へ支払い



領収書の右上に健康保険の記号・番号を明記してください

ウェブによる申請 ➡ 「Pep Up」から申請 **Pep Upの登録はお早めに**

- ① Pep Upに登録(被保険者が登録)
- ② ログイン後「各種申請」をクリック
- ③ 接種された方の接種情報と被保険者の振込先口座情報を入力、領収書を添付(写真をアップ)して申請
- ④ 当健保よりご登録の口座へ振込

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。 [名古屋薬業健保 新型コロナウイルス予防接種](#) [Q検索](#)

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。 [名古屋薬業健保 インフルエンザ予防接種](#) [Q検索](#)

補助金申請は

カンタン! 便利な

健康管理アプリ

Pep Up から!

P.8をご覧ください

健康管理アプリ PepUp

対象者 被保険者・被扶養配偶者

Pep Upは
手続き機能のほか、
楽しいコンテンツが
いっぱい!

- ポイントが貯まる
- 健康記事が
配信される
- 自分の健康
年齢がわかる
- PC・スマホで
スマートに健康
管理ができる

アプリの
ダウンロードは
こちら

iPhone Android

健康管理の
パートナーとして、
ぜひ活用ください

ユーザー登録はこちら

名古屋薬業健保 Q検索

健康管理アプリ
PepUp

ユーザー登録には「本人確認用コード」(登録案内はがきに記載)が必要です。
お手元に案内はがきがない場合は、必要事項を入力し、再交付を受けてください。

補助金申請も Pep Up から

「新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種補助金」や「精密検査の費用」
の申請が手間なくスピーディにできます。今後も各種機能を拡大予定です。

禁煙サポート

対象者 被保険者・被扶養者

アプリでトライできるオンライン禁煙外来プログラム!

こんな方におすすめ 病院に行くのは抵抗がある 毎日忙しい

- 完全オンラインで医師による診察が受けられる。
- 禁煙補助薬がご自宅に配送されるので、手間いらず。
- 初回診察から2ヵ月間のプログラム。プログラム終了後も6ヵ月間サポート。

カンタン
3ステップで
準備OK

- 1 アプリ「Medically」をダウンロード
- 2 健保識別番号「231096」を入力し、ユーザー登録
- 3 問診回答・動画視聴・初回診察日を予約

参加費
無料

通常 60,500円の
参加費を当健保が
全額補助!

申込締切
2026年3月30日(月)まで

スポーツクラブ ルネサンス

対象者 被保険者・被扶養者

都度利用料制 …… 1回利用するごとに1,980円を支払う

月会費制 …… 月会費10,450円を支払って、通い放題

オンライン会員 …… 月会費1,100円を支払って、レッスン受け放題

法人契約をしているので、
お得な料金でご利用できます。
この機会に、スポーツクラブで
運動習慣を身につけましょう!

料金プランは
月単位で
変更可能

新規入会キャンペーン

9月13日(土)~11月9日(日)

さらに
お得!

レンタル用品
期間限定
無料

月会費
2ヵ月
無料

など

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

名古屋薬業健保 Q検索

スポーツ
クラブ

健診+健診後のフォロー

	基本健診	総合健診	特定健診	人間ドック	巡回健診	歯科健診
対象者	35歳未満の 被保険者・被扶養者 ※30歳を除く	30歳と35歳以上の 被保険者・被扶養者	40歳以上の 被扶養者	35歳以上の 被保険者・ 被扶養者	40歳以上の 被扶養者	被保険者・ 被扶養者
一部 負担金	3,000円	8,000円	無料	補助 限度額 入院 20,000円 外来 10,000円	無料~8,000円	500円
	いずれか1つを年1回					年1回(4~12月)

精密検査等の費用補助

対象者 精密検査または
12ヵ月未満に再検査が必要な方

保険診療にて受診後、相当額を補助します。

補助金申請は Pep Up から

特定保健指導 (生活習慣を見直すきっかけに!)

対象者 30歳と35歳以上で対象となった方

上記の対象者以外で、健診の結果、発症の予兆のある方にも「健診後の事後指導」を行っています。

健康管理の専門家が、一人ひとりに合わせたアドバイスで生活習慣の改善をサポートします。

参加費 無料

生活習慣病受診勧奨通知

対象者 健診の結果、
医療機関への受診が必要な方

腎受診勧奨通知

対象者 健診の結果、慢性腎臓病(CKD)の
可能性がある方

心身の健康サポート

前期高齢者訪問健康相談

対象者 65~74歳の被保険者・被扶養者

半年に1回訪問

※生活状況に応じて変更あり

対象者のご自宅等に業務委託先の専門スタッフが訪問し、
健康相談や受診・服薬状況の
確認、食事・運動のアドバイス
などを行います。

対象者のご自宅に
案内を送付します

相談料
無料

適正服薬(ポリファーマシー防止)の勧奨通知

対象者 処方薬の数や種類が多い方または
飲み合わせや長期服用により注意が必要な方

通知を受けたら一度かかり
つけの医師・薬剤師に相談
しましょう。

ポリファーマシーに
ついて詳しくは、
P.10をご覧ください

ストレスチェック事業

メンタルヘルス相談

ストレスなど、精神的な悩みごとのご相談を受付。

相談無料 0120-933-364 プライバシー厳守

知って防ごう! ポリファーマシー

ポリファーマシーとは、「ポリ(複数)」、「ファーマシー(調剤)」という意味を組み合わせた造語で、**複数の薬を服用することにより副作用を起こしたり、薬の飲み忘れや飲み間違いなどの可能性につながる状態のこと**。ご自身の健康と薬代の節約のためにも、この機会に処方薬等を見直してみましょう。



ポリファーマシーを防ぐには?

用法・用量を守る

自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。



マイナ保険証やお薬手帳を使う

薬剤師等が処方薬などを確認できる*ため、薬の重複リスクを減らすことができます。

*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。



「はしご受診」を控える

同じ病気などで複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに投薬が繰り返され、薬の種類も多くなることがあります。



実践しよう! セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、日ごろから体調管理を行い、軽い症状には市販薬を活用するなどし、**自分の健康を自分で管理すること**です。健康維持はもちろん、医療機関を受診する手間や時間が減り、医療費の節約にも役立ちます。



セルフメディケーションのポイント

☑ 体調管理を行い、年に1回健診を受ける

日ごろの体調管理はセルフメディケーションの基本です。また、**年に1回の健診**で健康状態を把握し、病気の予防や早期発見に努めましょう。



季節の変わりめに気をつけたい生活習慣についてはP.11へ

☑ #7119・#8000を活用

急な体調不良などで「急いで病院に行くべき?」と迷ったら電話で相談できる窓口があります。

#7119

一部実施していない地域があります



#8000

受付時間が県ごとに異なります



子ども専用

☑ 軽い不調には市販薬で対処

かぜのひき始めや軽い頭痛などには、**市販薬(OTC医薬品)**を活用しましょう。とくに、処方薬と同じ有効成分を含む「スイッチOTC医薬品」は効果が期待できます。

・持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
・症状が重いまたは長引く場合は、医師の診察を受けましょう。

知っトク

「スイッチOTC医薬品」などの購入額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられる「**セルフメディケーション税制**」も活用してさらに節約を!

このマークの市販薬が対象!



セルフメディケーション
税 控除 対象



対象となる市販薬など詳しくはこちら

寒暖差疲労 に気をつけて

私たちの体は自律神経の働きにより、体温を一定に保っています。

そのためエアコンの使用による室内外の温度差や朝晩の気温差が大きい季節になると、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして「寒暖差疲労」を起こしてしまうことがあります。

季節が移り変わるこの時期は、体調管理にご注意ください。

こんな症状はありませんか?

寒暖差疲労の症状の例



生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

1

栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとる



2

散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う

運動は自律神経を整え、体調をよくする効果があります



首、背中などをゆっくり伸ばそう
ストレッチはリラックス効果もあります



筋肉が少ないと暑い季節でも体が冷えやすくなります



心のケアも忘れずに

ストレスなどによって心が疲れると、体調不良を引き起こすことがよくあります。ストレスは「避ける」より「上手に付き合う」という意識を持つことが大切です。

♥ 疲れた心を癒す「セルフケア」

職場や日常生活のなかで
すぐに実践できるセルフケアをご紹介します

♥ 「考え方」を変えよう!

ネガティブ思考を切り替えるヒントがいっぱい

“心のケアって
どうやってするの?”

そんなあなたにぜひ読んで欲しい「心のトリセツ」をご用意しています

当健保ホームページからご覧ください!

名古屋薬業健保

Q 検索

職場でモヤったときの心のトリセツ



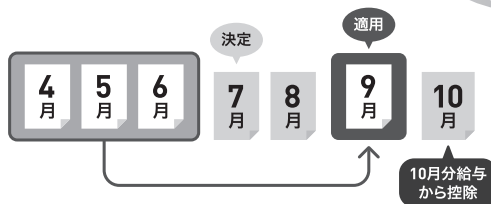


健康保険料が 10月の給与天引き分から 変わる方がいらっしゃいます

「健康保険料」は、
毎年7月に
みなさんのお給料を
基礎にして見直しを
行っています。

健康保険料の決め方

- 1 毎年4・5・6月の給料平均額を
所定の50等級に当てはめ、その額を
「標準報酬月額」とし、9月から適用する。



- 2 「標準報酬月額」に当健保の「保険料率」を
かけた額が、健康保険料となる。

当健保加入者の平均的なお給料で計算してみると…

$$360,000\text{円} \times 4.95\% (\text{被保険者負担分})^* = 17,820\text{円/月}$$

※2025年度の当健保の保険料率です(毎年予算編成の際、見直し)。

賞与からも同様の率で保険料を納めていただきます。また、事業主様も同様の率で、被保険者様一人ひとりの保険料を負担しています。



原則1年間
この額が天引き
されます。

ご確認をお願いします

被扶養者の健康保険の加入状況

確認の対象者

当健保の被扶養者として加入したまま、
同時に別の健康保険に加入(重複加入)しているご家族

実施方法

事業所のご担当者様へ

対象事業所様宛に「資格重複対象者一覧表」を送付
します。該当する被保険者様へご案内いただき、必要
書類を回収のうえ、当健保に提出をお願いします。

被保険者のみなさんへ

ご担当者様から案内がありましたら、
ご家族の加入状況を確認のうえ、右記
をご担当者様に提出してください。



2025年1月より
定期的に送付して
います

年末調整の際にも
扶養家族のご確認を
お願いします!

「健康保険被扶養者(異動)届」は、当健保ホームページからダウンロードをお願いします!

名古屋業健保 Q 検索



事業所のご担当者様へ

電子申請が可能に!

当健保独自の専用回線

「KOSMO Communication Web」

日本年金機構の電子媒体フォーマット(KPFD(CSV)形式)が、「KOSMO
Communication Web」にアップロードできるようになりました。

※従来通り、紙媒体やCD・DVDでの申請も引き続き受け付けています。

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

名古屋業健保 Q 検索

申請も
受け取りも
WebでOK

申請の際の
時間短縮・
コスト削減に!

〈対象となる届出〉

- ・資格取得届 ・資格喪失届
- ・算定基礎届 ・月額変更届
- ・賞与支払届



健保の現況

2025年6月末現在

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
123件 (124件)	男子 6,076人 (6,133人)	男子 408,838円 (400,990円)	男子 46.21歳 (45.96歳)	6,831人 (7,165人) 【扶養率 0.66人】 (0.69人)
	女子 4,319人 (4,279人)	女子 274,583円 (268,187円)	女子 42.10歳 (41.64歳)	
	合計 10,395人 (10,412人)	平均 353,057円 (346,412円)	平均 44.50歳 (44.18歳)	

()内は前年同月数値