

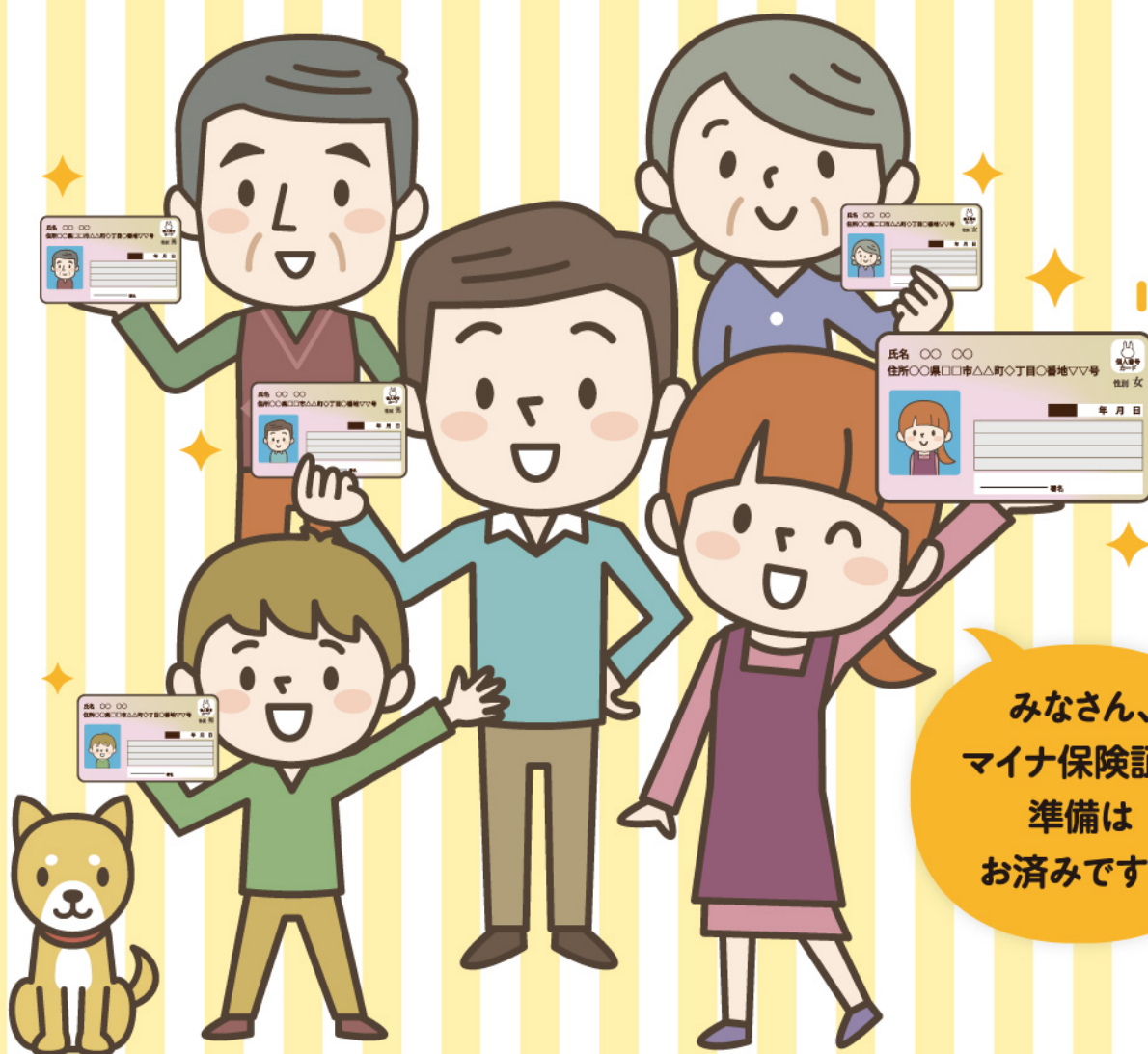
JA みえ健保だより

すくらむ

7年度
秋期増刊号

No.196

\\ これからの受診はマイナ保険証で! //



みなさん、
マイナ保険証の
準備は
お済みですか

健康保険証の完全廃止、迫る!

令和7年12月2日から

使用できなくなります P.2

解説します! Pick Up

みんなの健康保険制度 P.4

健保組合ヘルスプラン2025

開催中

マイヘルスアップキャンペーン(令和7年度第2回)

ウォーキングキャンペーン

家庭常備薬特設(冬季)お薬のお届けご案内

インフルエンザ・新型コロナ予防接種の費用を補助します

健診・人間ドック等の受付開始 P.6



資格確認書には有効期限がありますので、
お早めに「マイナ保険証」の準備をしてください。

マイナンバーカードをお持ちでない方は**取得**を

取得方法はこちら



① パソコン・スマホ



オンライン
申請

② 郵便



③ まちなかの証明写真機
(申請機能付きの機種)



①②③の
いずれかで申請

登録方法については、
下記「Q&A③」をご覧ください。



マイナ保険証は、電子証明書の有効期限切れにご注意ください。

電子証明書とは本人であることを電子的に証明するもので、マイナンバーカード内に格納されています。

電子証明書の有効期限

発行から5回目の誕生日

有効期限の約3か月前に
市区町村から
更新の案内が届きます。



更新をしないとマイナ保険証
の利用をはじめ、オンラインの
手続きができなくなります。



マイナ保険証 Q & A



Q①

有効期限が切れた後、「健康保険証」は
どうすればいいですか？

A

健康保険証は
回収しませんので、
ご自身で破棄してください。
ただし、高齢受給者証は回収します。



※令和7年12月1日までに退職等で当健保組合の資格を喪失した
場合は、事業所に返納してください。

Q③

マイナンバーカードの
健康保険証の利用登録をしたいのですが、
スマートフォンを持っていません。
他に登録する方法はありますか？



A

医療機関や調剤薬局の顔認証付き
カードリーダーで簡単にできます。

受診のときは、未登録でも
マイナンバーカードを持参
してください。

※セブン銀行のATMでも登録できます。

詳しくはこちら



Q②

入院などで医療費が高額になる場合に
申請していた「限度額適用認定証」は
どうなりますか？

A

「マイナ保険証」を使って受診すれば、
必要ありません。
手続き不要で、高額な医療費の
窓口負担が軽減されます。

※「資格確認書」で受診される場合はこれまで同様、事前に当健保
組合へ「限度額適用認定証」の申請が必要です。

Q④

マイナ保険証ってセキュリティは
安全なのですか？ 心配です。

A

安心してご利用ください。
治療や投薬に関わる情報はもちろんのこと
税、年金などの情報などもICチップには
記録されません。

万一の時も安心

紛失・盗難の際は24時間・365日一時利用停止可能！
こちらにお電話を
マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

健康保険証の完全廃止、迫る！



現在お持ちの**健康保険証**は
令和7年12月2日から
使用できなくなります。

令和7年**12月2日**以降は
マイナ保険証をお持ちの方は、引き続き
マイナ保険証で受診してください。



マイナ保険証をお持ちでない方は **資格確認書** が必要になります。

はじめまして



当健保組合の加入員であることを証明するもので、
医療機関等の窓口で提示すれば、
健康保険を使って治療を受けることができます。

資格確認書は当健保組合から交付します

交付対象者

令和7年9月30日時点で「マイナ保険証」をお持ちでない方

- マイナンバーカードを取得していない
- マイナンバーカードは持っているが、健康保険証の利用登録をしていない
- 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

◀ 次ページをご覧ください

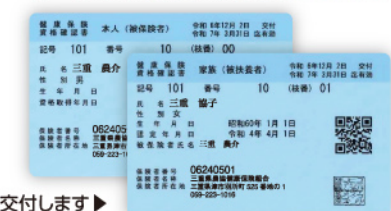
交付対象の方
からの
申請は不要です。

交付時期

令和7年10月末～11月末(予定)

お勤めの事業所経由でお届けします。

カードサイズのプラスチック製です



家族も1人1枚交付します▶

解説します! Pick Up

みんなの健康保険制度

解説!

先発医薬品を選ぶと 自己負担額が増えるかも!

(長期収載品の選定療養)

ジェネリック医薬品があるのに先発医薬品[※]を希望した場合、**特別料金**がかかり、自己負担がさらに増える仕組みが令和6年10月から導入されています。

※登場して5年以上、市場の半分以上を占めるジェネリックがあるものが対象。

ジェネリック医薬品1,000円、先発医薬品2,000円、自己負担3割の例

ジェネリックなら

自己負担額
300円

ジェネリック医薬品
1,000円

先発医薬品を選ぶと...

自己負担額
600円

令和6年10月から
200円UP → **800円**

先発医薬品
2,000円

この仕組みによって、これまで自己負担がなかった
お子さんの薬にも特別料金がかかるケースがあるよ!

詳しくは... [すくらむWeb](#) 検索 「ジェネリック医薬品」

詳しくは
こちら



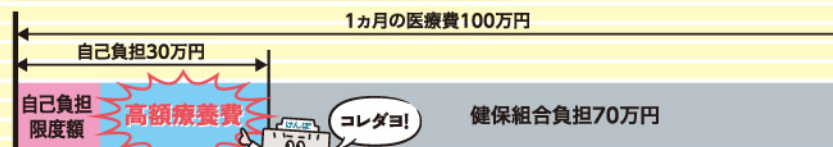
解説!

医療費の負担を軽減

「高額療養費」

みなさんは、医療費の原則3割を自己負担しています。この自己負担額は所得に応じて1ヵ月当たりの「限度額」が設定されています。入院や手術などで限度額を超えてしまうときは、超えた分の給付(高額療養費)を受けることができます。

1ヵ月の医療費が100万円、自己負担3割の例 (標準報酬月額28~50万円の場合)



が健保組合から支給されるので、
最終的な自己負担額は **30万円** だけですみます。

上記の場合、自己負担額が約9万円、さらに健保組合の付加給付があるため、最終的な自己負担額は約3万円ですみます(収入や医療費によって変動します)。

マイナ保険証で
受診すれば窓口の支払いは
自己負担限度額のみ!
手続きは一切不要です



詳しくは... [すくらむWeb](#) 検索 「健保の給付」▶「医療費が高額になったとき」

詳しくは
こちら



解説!

19歳~22歳の被扶養者資格 「収入要件」変更

「働き控え」による人手不足対策等を目的として、令和7年10月1日から、19歳~22歳の家族が健保組合の被扶養者となるための収入要件が変わりました。

1年間の収入(見込み)

従来のまま

60歳未満
130万円※未満
(1ヵ月当たり108,334円未満)

令和7年10月から変更

60歳未満のうち
被保険者の配偶者を除く
19歳~22歳
(その年の12月31日時点の年齢で判定)
150万円未満
(1ヵ月当たり125,000円未満)

※60歳~74歳または障害年金受給者は180万円(1ヵ月当たり150,000円)未満で、変更はありません。

詳しくは... [すくらむWeb](#) 検索 「健保のしくみ」▶「健康保険に加入する人」

詳しくは
こちら



収入の他、被扶養者の資格を満たさなくなった場合は、すみやかに健保組合に届出してね



療養のための休業には、
「傷病手当金」
を支給するよ!



いざというときには、各種給付金でみなさんに「安心」を提供するよ

生活をサポート

「傷病手当金」

被保険者のみなさんが、病気やけがの療養のために仕事につくことができず、給料がもらえないときは、本人とその家族の生活を守るために「傷病手当金」を受けることができます。

受給条件 (すべてに該当する必要があります)

- ① 病気・けがのために療養中である
- ② 病気やけがの療養のために今まで行っていた仕事につけない
- ③ 続けて3日以上休んでいる
※続けて休んだ場合の4日目から支給
- ④ 給料等をもらえない
※給料等をもらっても、その額が傷病手当金より少ないときは差額を支給

受給額

休業1日につき直近12ヵ月間の標準報酬月額の平均額÷30×2/3

受給期間

支給されることになった日から、通算1年6ヵ月

給料の約2/3が支給されるから、家族の心配も減るね!



詳しくは... [すくらむWeb](#) 検索 「健保の給付」▶「病気で仕事を休んだとき」

詳しくは
こちら



ただいま開催中!

参加費は無料です!

ウォーキングキャンペーン

令和7年9月1日～11月30日(日)の3ヵ月間

アプリをインストールして、期間中ご都合のよい日時、行ってみたい会場へお出かけください。

今年のウォーキング会場はこの8ヵ所です!

- いなべ公園 シンボルタワー (いなべ市員弁町)
- 松阪農業公園ベルファーム イングリッシュガーデン (松阪市伊勢寺町)

- 四日市南部丘陵公園 市民壇 (四日市市日永)
- 青山高原 円山草原 展望台 (津市白山町)

- 鈴鹿青少年の森 太湖石 (鈴鹿市住吉町)
- 津倍楽公園 三重県公園記念碑 (津市広明町)

- 伊勢神宮 内宮 神楽殿前 (伊勢市宇治館町)
- 伊賀上野城 本丸広場 (伊賀市上野丸之内)

ウォーキング会場到着後に「COCOAR」アプリにてアンケートにお答えいただくと「達成賞」を進呈します(被保険者のみ)。

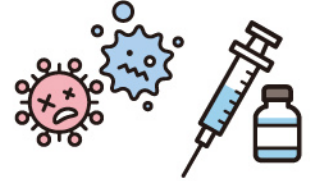
※達成賞は、訪問されたウォーキング会場が2ヵ所以上の方が対象となります。

被保険者には「達成賞」あり



まもなく流行シーズン到来! ワクチン接種はお早めに!

インフルエンザ 新型コロナ



予防接種の費用を補助します

事業所での集団接種も補助

	インフルエンザ	新型コロナ
補助対象者	被保険者・被扶養者	
接種対象期間	令和7年10月1日～令和7年12月31日	令和7年10月1日～令和8年2月28日
補助額	上限1,500円 年度内1回	上限2,000円 年度内1回
補助金申請方法	「インフルエンザワクチン接種補助金交付申請書」または「新型コロナワクチン接種補助金交付申請書」に領収書※の原本を添付して所属事業所の健保事務担当者様へご提出ください。 ※領収書には①～⑥の記載が必要です。①接種を受けた方の氏名 ②接種年月日 ③医療機関名 ④金額 ⑤予防接種名(インフルエンザまたは新型コロナ) ⑥医療機関または医師の領収印	
申請期限	令和8年1月31日 健保組合必着	令和8年3月31日 健保組合必着

〈ご注意〉市町村から費用補助を受けられる小児・65歳以上の方および所定の基礎疾患がある60～64歳の方は、補助の対象となりません。

令和8年度の健診の申込みが始まります!

12月中旬から受付開始 費用の補助あり

みなさんの健康を守るため、ぜひ健診を受けましょう!

① 生活習慣病予防健診 ② 人間ドック ③ 脳ドック(50歳以上のみオプション)

対象者

令和8年度において、満35歳(平成3年4月2日生)以上、満74歳(昭和27年4月1日生)以下の被保険者および被扶養配偶者

申込方法

12月中旬にご案内しますので、所属事業所を通じてお申込みください。

詳細につきましては、「ご案内」にて確認してください。



ゴールはすぐそこ!

ただいま開催中!

令和7年度 第2回

マイヘルスアップキャンペーン

スタート 10月1日(水) ▶▶▶ ゴール 11月30日(日)

キャンペーンに参加中のみなさん全員で

チャレンジ達成賞をもらおう!



選んだ2つの健康づくりチャレンジが「できた日40日以上」の方

チャレンジ達成賞

全員 QUOカード 2,000円分



キャンペーン終了後、楽しく前向きなご意見・ご感想をいただいた方

マイヘルスアップ賞(特別賞)

厳選のうえ 若干名に QUOカード 1,000円分



【ご感想入力期間】令和7年11月30日～令和7年12月13日

令和7年度 第1回キャンペーン

マイヘルスアップ賞(特別賞)に選ばれたのはこちらの5名です!

(一部抜粋・編集)

60代(女性)

続けられるかなと不安がありましたが、「できない日もあるさ」と自分への逃げ道も用意して?1日ずつ積み重ねてフィニッシュできました。顔を知らない誰かの感想を読みながら、たくさん励まされました。短い感想の中にその人の日常が感じられて、別の楽しみになっていました。体を動かすことを意識して過ごす習慣ができたことに感謝しています。

50代(女性)

マイヘルスアップキャンペーンは、生活習慣の見直しのきっかけづくりになると思います。キャンペーン期間中は、普段より生活に気を使うようになりました。小さな一歩が大きな一歩になると感じて、頑張ろうという気持ちになります。キャンペーンが終わっても、健康を意識した生活を続けていきたいです。

40代(男性)

タバコを吸いたい気持ちが減った気がします。このまま、やめるキッカケになったなら、嬉しい限りです。後半、腰を痛めてしまい、運動できなかったのが反省点。ストレッチなどをきちんとしてから運動するべきでした。腰が治ったら、また身体を動かしていきたいです。

40代(女性)

健康な体でいられることは、決して当たり前ではなく日々の小さな積み重ねが必要なのだと思います。健康的な生活を継続することの大切さを改めて感じました。

多くの方に投稿をいただきました
ありがとうございました



励みになる! 読むのが楽しい!

第2回キャンペーン 「参加者の日記」ただいま公開中!

参加されていない方も、閲覧OK。キャンペーンの雰囲気を感じてみませんか?

すぐらWEB 検索

マイヘルスアップキャンペーン

スマホからはこちら▶



家庭常備薬幹旋(冬季)

お薬のお届けは12月中旬です

これからの季節にお役立ていただけるよう、かぜや花粉症予防の医薬品を中心に特別価格にて幹旋します! 「申込書」は、各事業所へお届けしていますので、ぜひご利用ください。

お一人ごと個別にブラインド包装をして事業所に一括発送します

所属事業所の健保事務担当者様よりお受け取りください

薬に同封された納品書兼請求書をご確認いただき、記載の金額を健保事務担当者様にお渡しください

家庭常備薬幹旋は、夏季・冬季の年度内2回実施しています。ちょっとした体調不良や応急処置などにお役立てください。



軽度の不調は
自分で
手当しよう

セルフメディケーション

自分自身の健康は、人任せにはできません。まずは生活習慣を見直して不調を防ぐこと、そして、軽い体調不良であれば市販薬を活用し自分でケアすること（セルフメディケーション）が大切です。

生活習慣を整えて健康をキープ

栄養バランスの よい食事

食事は健康な体の源です。主食・主菜・副菜がそろった定食タイプのメニューを意識すると栄養バランスが整います。



適度な運動

日々体を動かすことで体力は向上します。ウォーキングなどを日常生活に取り入れてみましょう。



規則正しい生活と 十分な睡眠

生活の乱れや睡眠不足が続くと、体力が低下して、ちょっとしたことで体調不良を起こしてしまいます。



市販薬（OTC医薬品）を活用する

ドラッグストアなどで購入できる市販薬のことを「OTC※医薬品」といいます。今は選択肢が増え、さまざまな薬が販売されていますので、上手に利用しましょう。

※Over The Counterの略で、カウンター越しに売買されることから、こう呼ばれます。

これまで医師の処方が必要だった医療用医薬品から、市販薬に転用（スイッチ）された薬「スイッチOTC医薬品」も多く店頭に並んでいます。より高い効果が期待できるので、症状に応じて利用してみましょう。

市販薬は時間とお金の節約に

医療機関にかかる待ち時間が長くなることも。また、医療機関で薬を処方してもらうと薬代以外にかかる費用があることをお忘れなく。



通院時間もかかるし...



医療機関に
かかった場合

初診料・検査料など



薬剤費（調剤技術料等を含む）



市販薬を
購入する場合

初診料・検査料、調剤技術料
などはかかりません！



これも
知っとく！

税の優遇

「セルフメディケーション税制」

対象となるスイッチOTC医薬品等の年間購入額が12,000円を超えると、その超過分が所得税から控除される医療費控除の特例制度があります。



このマークが
ついている薬が
対象です！

セルフメディケーション
税 控除 対象

詳しくはこちら



厚生労働省
セルフメディケーション税制

JAみえ健保だより

すくらむ

7年度
秋期増刊号
No.196

三重県農協健康保険組合

URL : <https://www.jamiekenpo.or.jp/>
〒514-0009 三重県津市羽所町525番地の1
TEL 059-229-9220
e-mail : jakenpo@kenpo.jamie.or.jp



〈当健保組合の個人情報保護について〉
当健保組合は「個人情報の保護に関する法律（個人情報保護法）」にもとづき、被保険者とご家族のみなさまの個人情報をお守りし、適正に取り扱うことの重要性を十分に認識し、個人情報保護について取り組んでいます。