

ユアサ

秋号

けんぽだよい

YUASA Health Insurance Association 2025



さようなら！健康保険証

(「マイナ保険証」の利用登録はお早めに) 4

2024年度(令和6年度)決算のお知らせ 2

第18回チーム別ウォークラリー開催のお知らせ 6

子供の健康「発熱時のホームケアと受診の目安」 8

教えてドクター：女性のカラダと健康「子宮頸がん」 9

感染症予防に効く食事とは 10

はり・きゅう・あん摩マッサージにかかるとき 12

禁煙サポート事業のご案内 13

令和8年度より「子ども・子育て支援金」制度が始まります 14

事務局だより 15

(インフルエンザ予防接種・巡回レディース健診・被扶養者WEB検認)

2024年度 決算の お知らせ

2024年度決算は小幅な黒字を確保

ユアサ健康保険組合の2024年度の決算が、去る7月23日に開催された第227回組合会で承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

当健康保険組合の2024年度の決算は、収入総額21億86百万円に対し、支出総額21億31百万円となり、差引収支額で55百万円の小幅な黒字を確保することができました。

保険料収入は微増

収入は、前年度对比で、被保険者数増(+97人)、標準報酬月額は微増(+1%)(+4,250円)、平均標準賞与月数(△0・24カ月)に加え高額医療交付金(+43百万円)、高齢者医療への拠出金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金)に対する補助金(+38百万円)の増で、1億28百万円の収入の増となりました。

大保険給付費・高齢者医療拠出金は大幅増

一方、支出においては、高額薬剤の利用、医療技術の進歩による医療費増に加え、重症化疾患者の医療費も増加し、前年度对比の被保険者1人当たり保険給付費が2・2%と伸びたことにより10億34百万円と初めて10億円を超えるました。

高齢者医療拠出金は今後も増加

また、高齢者医療への拠出金はここ2年ほど比較的低位安定していましたが、これは一時的なものであり、24年度は高齢者の医療費の増加などに

より前年度对比1億72百万円増と大きく増加しましたが、今後とも、団塊の世代のすべてが後期高齢者へ移行する、いわゆる「2025年問題」に差し掛かっており、後期高齢者支援金はさらなる増加が見込まれます。

その結果、保険料収入の微増、その他補助金等収入合計1億28百万円増加したにもかかわらず、保険給付費、高齢者医療への拠出金が大きく増え2億42百万円の支出増となり前年度对比1億14百万円黒字幅が少なくなりました。

2025年度予算は大幅赤字

今後も医療費の増加は避けられず、高齢者医療への拠出金もますます増加が見込まれ、当健康保険組合の收支は厳しいものが見込まれます。中期取支試算によりますと保険料率の引き上げは避けられないものと思われます。

ちなみに春号の『ユアサけんぽだより』で報告しました通り、2025年度予算は2億78百万円の大幅な赤字予算となっています。

介護勘定は赤字決算

介護勘定は保険料率を1・9%から1・6%に引き下げたため、26百万円の赤字となりましたが、介護準備金を取り崩して補填いたしました。

効果的な保健事業施策を!

当健康保険組合としましては、医療費の削減(医療費適正化)、高齢者医療への拠出金の削減(特に前期高齢者納付金)を目指し、その時に応じた効果的な保健事業の推進や事業主と連携したコラボヘルスなどを通して、皆さまの健康増進や疾病予防への取り組みを進めてまいります。

加入者の皆さまにおかれましては、年1回は健康診断を受診し、ご自身の健康状態をご確認ください。また、当健康保険組合が実施する以下の各種保健事業に積極的なご参加をお願いいたします。

- ◆ 生活習慣病予防のための生活習慣改善プログラム(特定保健指導)への参加
- ◆ 禁煙プログラムへの参加
- ◆ 重症化予防事業への参加
- ◆ 健康ホイントウォーキングイベントへの参加

早めにマイナ保険証の利用登録を!

今年12月2日からは、「マイナ保険証」への完全移行が実施され、経過措置として現在利用できている「健康保険証」での保険診療は受けられなくなります。

事情により「マイナ保険証」を取得されない方などには「健康保険資格確認書」を当健康保険組合から交付いたします。以降は、この「健康保険資格確認書」の提示により保険診療を受けることができますが、「マイナ保険証」には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの利用登録をお願いいたします。

詳しくは4、5ページでも説明しておりますのでご覧ください。

2024年度 収入支出決算概要

・健康保険分



POINT

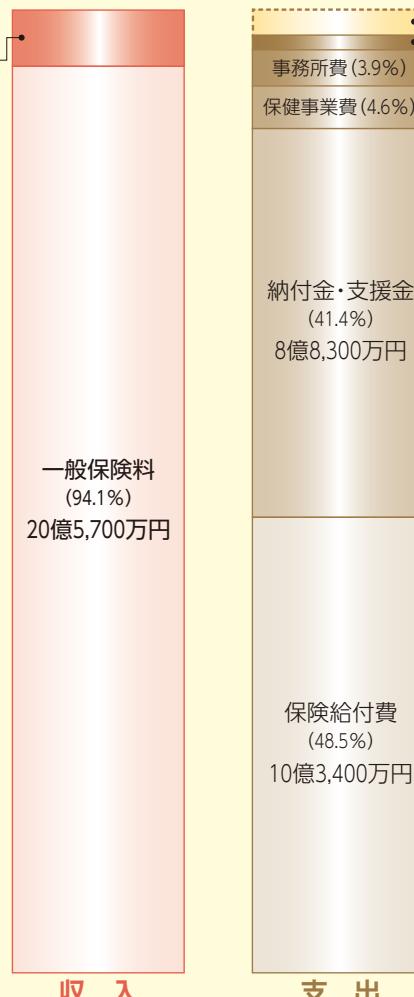
一般保険料

毎月の給与と賞与から納めていただく健保組合の主要財源です。

収 入 (百万円)	
一般 保 険 料	2,057
調 整 保 険 料	32
財政調整事業交付金*	57
特定健診・高齢者補助金収入	39
雑 収 入	1
合 計	2,186

*高額医療への交付金

収入と支出の割合



POINT

納付金・支援金(拠出金)

65~74歳の人が対象の前期高齢者医療への納付金と、75歳以上の人に対する後期高齢者医療に対する支援金などです。

POINT

保険給付費

医療費の支払いや出産・傷病手当金などの給付のための費用です。

支 出 (百万円)	
事務所費	84
保険給付費	1,034
納付金・支援金	883
保健事業費	97
財政調整事業拠出金	32
連合会費・その他	1
合 計	2,131

収入合計 2,186百万円 - 支出合計 2,131百万円 = 差引収支額 55百万円

・介護保険分



収 入 (百万円)	
保 険 料	233
繰 越 金	0
繰 入 金・そ の 他	0
合 計	233

支 出 (百万円)	
介護納付金	259
雑 収 入 他	0
合 計	259
差引収支額	▲26

組合現況

2024年度決算数値



- 被保険者数 3,612人
- 平均年齢 男性 44.24歳、女性 39.79歳
- 平均標準報酬月額 416,345円
- 平均標準賞与額(年間合計) 1,662,119円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の87.33 (事業主 1,000分の52.665、被保険者 1,000分の34.665)
- 介護保険料率
1,000分の16.0 (事業主 1,000分の8.0、被保険者 1,000分の8.0)



さようなら! 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



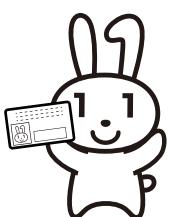
お早めに

マイナ保険証の利用登録を!

*マイナ保険証とは
健康保険証として利用登録
されたマイナンバーカード



マイナンバーカードをお持ちの方



マイナンバーカードをお持ちでない方



※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

マイナ保険証の利用登録方法 下記いすれかの方法で手続きできます。

スマホが
あれば！

スマートフォン

マイナポータル
から手続き



お近くに
セブンがあれば！

セブン銀行ATM

「健康保険証利用の申込み」
から手続き



近日、病院に行く
予定があれば！

医療機関・薬局

受付の顔認証付カードリーダー
から手続き



- 令和7年12月2日以降、マイナ保険証の利用登録をしていない方には、健康保険証に代わり、「健康保険資格確認書」(A4サイズの紙)が当健康保険組合から交付されます。
- マイナンバーカードのICチップには、プライバシー性の高い情報は記録されていません。不正に情報を読み出そうとした場合、自動的にICチップが壊れる仕組みになっていますので、ご安心ください。

従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	マイナ保険証	→
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	マイナンバーカード +マイナポータル画面	→
	マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	→
マイナ保険証を持っていない方	従来の健康保険証 ※新規交付や再交付はできません	使用不可 ※保険診療は受けられません
	健康保険資格確認書 ※有効期限がありますのでご注意ください	→

マイナ保険証には有効期限があります

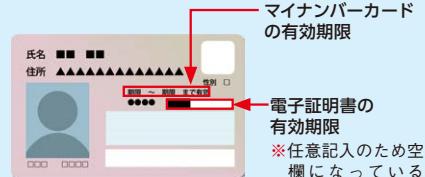
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2~3ヵ月前に「有効期限通知書」がお住まいの市区町村から届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



▼マイナポータル

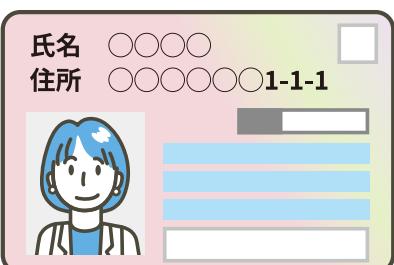


顔認証付き
カードリーダーの
不具合などで

マイナ保険証が使えないとき

マイナンバーカードとマイナポータル画面または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受診できます

マイナンバーカード



マイナポータル画面や
「資格情報のお知らせ」単体では
資格確認ができません。
必ずマイナンバーカードと
セットで提示してください。



いずれかを提示

マイナポータルの画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ



加入者全員に申請によらず
交付されている書類です。

被保険者
のみ対象

ユアサ健康ポイントプログラムで お得に健康づくりしませんか!

健康ポイントプログラムでは「ウォーキング」や「生活習慣の目標達成」など、健康増進につながる取り組みに対してポイントが付与され、たまたまポイントをお好きな商品と交換することができます。

健康づくりは、自身の健康状態の把握と、日々の継続的な取り組みが大切です。いつまでも健やかな心と体を保つために、「健康ポイントプログラム」を積極的にご活用ください。

ご利用にはスマホアプリ
またはパソコンが必要です

健康ポイントプログラムの利用方法等
についてはHPをご覧ください



被保険者
のみ対象

10月は健康強調月間です 第18回 ユアサ健康保険組合 ウォーキングイベント

チーム別ウォークラリーを開催します

開催期間

2025年

健康強調月間につき、
いつもの3倍！

10/1(水)～10/31(金)

エントリー期間

2025年 9/30(火)まで

チームを組んで参加いただくウォーキングイベントです。
チームの平均歩数に応じてポイントが付与されます。

チームの平均歩数に応じて
ポイントをプレゼント！

平均歩数 10,000歩以上	4,500P
平均歩数 8,000歩以上	3,000P
平均歩数 6,000歩以上	2,400P
平均歩数 3,000歩以上	1,500P
平均歩数 3,000歩未満	900P

3,000歩未満であっても、チームの平均歩数が
0歩の場合はポイントはつきません。

エントリー
締切間近！



ウォーキングイベントへの参加には、
健康ポイントへの登録が必要です

参加方法

STEP

1
エントリー

エントリー受付期間中は、健康
ポイントPCサイトのトップに
「チーム別ウォークラリー」の
バナーが表示されます。「エン
トリー受付中」の期間内にエン
トリーしてください。

▼健康ポイントPCサイト（イメージ）

ウォーキングキャンペーン

エントリー期間 エントリー受付中
(2019/08/03～2019/08/06)

実施期間 未開催
(2019/08/07～2019/08/12)

チームの確認・

▼スマホアプリ（イメージ）



「健康ポイントTOP」
をクリック！

エントリー期間 2025年 9/30(火)まで

自分でチームをつくる

（チーム代表者が行う作業です）

既存のチームに参加する

（参加したいチームのチームコード10桁を入力）

これで参加準備はOK！

チームページでチームの平均歩数やチームメンバーの歩数を確認できます。

チームメンバーとスタンプで励まし合いながら、楽しくウォーキングをしましょう！

水分補給も
忘れずに！



イベント参加者の歩数は、保健事業の分析等で使用しておりますので、正しい歩数入力にご協力をお願いいたします。

効果の上がるウォーキングの新常識

1日8,000歩

&

速歩き20分

が効果的！

ウォーキングはやみくもに歩数を増やせば効果が高まるというわけではありません。

ウォーキングの健康効果を最も効率的に引き出すには、

1日の歩数は8,000歩でそのうち20分を速歩きにする
ことが必要だと判明しています（中之条研究*より）。

歩数を増やすだけでなく、**速歩きで負荷の高い歩き方**を実行しウォーキングの効果を高めましょう。



“

*中之条研究とは

群馬県中之条町で健康な65歳以上の住人5,000名に、活動量計を24時間装着して行われている研究です。15年以上の長期にわたる研究により、活動量と健康状態の関係を証明する成果を上げています。

”

過剰なウォーキングは
免疫力低下のリスク



無理のないペースで継続を

1日に2万歩、3万歩と歩数を増やすほど健康になると勘違いしているかもしれませんか？実は運動を過剰に続けると、かえって免疫力が下がることが分かっています。オリンピックに出るようなスポーツ選手でも激しい練習で免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなるとされています。ウォーキングも適度に行うのがポイント。**やり過ぎは禁物**です。

ウォーキング後に疲れで動けなかったり、翌日まで疲れが残るのはやり過ぎです。無理のない自分に合ったペースで毎日継続する方が効果も高まります。



子供の健康 おうえん隊！

監修／森戸やすみ
小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

発熱時のホームケアと 受診の目安

- 急性気管支炎
 - 風邪症候群
 - 急性中耳炎
 - インフルエンザ
 - 突発性発疹
- 発熱で考えられる主な病気**

子供の平熱は個人差がありますが、6歳未満は36・3℃～37・4℃、6歳以上は36・3℃～37・0℃とされています。38℃以上の発熱が受診の目安ですが、37℃台でも様子がおかしければ注意が必要です。発熱だけでなく、全体的な様子をしっかりと観察してください。検温は、体温が上升しやすい食後や泣いた直後を避け、厚着や暖房による体温上昇にも気を付けます。体温が平熱に戻り、それが1日続ければ回復の目安となります。

子供が発熱する原因の多くは、病原微生物であるウイルスや細菌による感染症です。病原微生物が体内に侵入すると免疫反応が働いて発熱が起ります。免疫力が勝ると熱は下がります。風邪もほとんどがウイルス感染症で、熱が出ても1～2日で下がります。

受診の目安は38℃以上

どうして発熱するの？

受診の前後や受診しないときは、家で心地よく過ごせるようにケアしてあげましょう。体温や体の変化を記録しておくと、診察時に役立ちます。

ホームケアの基本

発熱以外の症状がないか観察

元気があるか、機嫌はいいか、食欲はあるか、おしっこは普段通り出ているか、さらに、発疹、下痢、嘔吐、鼻水、せきなど発熱以外の症状がないかを確認します。

衣服や室温の調整

熱の出始めは、手足が冷えたり寒がったりしますので、毛布や室温調整で体を温めましょう。熱が上がったら温めるのはやめて涼しくします。熱冷却シートは、すべて口や鼻をふさぎ窒息の危険があるので注意してください。



小まめに水分補給

脱水症状に気を付けましょう。湯冷ましや麦茶、イオン飲料などを小まめに飲ませましょう。食欲がないときは無理に食べさせる必要はありません。



知っておこう！

細菌とウイルスの違い

細菌は単独で増殖しますが、ウイルスは他の細胞に入り込むことで増殖します。いわゆる抗生物質（抗菌薬）は、細菌には効きますが、ウイルスにはまったく効果がありません。風邪やインフルエンザなどウイルス性の病気で抗生物質を要望するのは間違います。

受診の目安

救急車等で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がおかしい ● 初めてけいれんを起こした 	38℃以上の発熱で、 <ul style="list-style-type: none"> ● 生後3ヵ月未満 ● ぐったりしている ● 水分が取れない ● 6時間以上おしっこが出ない など	38℃以上の発熱で元気があり、おしっこが出ているが、 <ul style="list-style-type: none"> ● 鼻水やせきがある ● 下痢や嘔吐がある ● 水分は取れるが、食欲がない など	37℃台の発熱で元気で食欲があり、おしっこが出ている 





監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ 女性のカラダと健康

今回の教えて! | 子宮頸がん

女性特有のがんの一つに「子宮頸がん」があります。

性交渉によるウイルス感染との関わりが大きいため、誤解や偏見もあるようです。

正しい知識で、発症の仕組みや予防方法を理解しましょう。

Q2

子宮頸がんは予防できる?
教えて?

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に発見できます。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方や、しばらく性交渉がない方も子宮頸がんになることがあるので、定期的な検診をお勧めします。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費（無料）で受けられます。

男性や周囲の方にも
気付いてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる?

「子宮頸がんになるのは性に奔放だから」という誤解・偏見に苦しむ方は少なくありません。HPVはありふれたウイルスであり、たまたま「HPV感染が持続した」ことが原因で、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。例えばたった1人のパートナーとの性交渉でもなることがあります。偏見を持ったり、自分やパートナーを責めたりする必要はありません。



Q1

「子宮頸がん」とはどうながんでですか?

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。

主な原因是性交渉によるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染です。HPVは約80%の女性が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成（前がん病変）」になることがあります。異形成は自然に治ることもありますが、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。

Q3

子宮頸がんをしまつたら?

ごく初期の子宮頸がんを早期に発見できた場合、円錐切除術（子宮の入り口を円錐状に切除する手術）で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。

進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択肢になることがあります。

1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康

に関するハウツー

あしたに元気に

管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子



「回転食」がお勧め

感染症予防のためにお勧めなのが「回転食」です。回転食とは、もともとはアレルギー対策の食事方法。食品を制限するだけでなく、食べる食品数を多くして栄養のバランスを取ろうというものです。なるべく食べる食品が重ならないように食品のサイクルを回転させる、という意味です。

例えば、たんぱく質源になる肉や魚などなら牛肉→豚肉→豆腐→卵→魚といったように「回転」させます。意外なことに、たんぱく質源になる食品は同時にビタミン・ミネラル類が豊富。そしてそれぞれに豊富な栄養素の種類が違うので、足りない部分を補い合えるのです。

そもそも食品には豊富に含まれている成分と少ない・ほとんどない成分があります。例えばにんじんにはビタミンAが豊富ですが、食物繊維はほとんどありません。しかし「これが食べればよい」「特効薬」というような食品、栄養素や成分はありません。

食品のバラエティーを

野菜や果物などは、1個や1回使い切りの分量ではなく、1パックに3~4個(本)入つていて一度に食べ切れない場合があります。同じ食品なら3日のうちに使い切り、同じ食品を買うのは、さらに2日ぐらい空けると料理のバラエティーに変化が出ます。すると栄養のバランスが取れて、感染症にかかりにくい・かかつても早く回復する、というようになります。

注目されるビタミンD

は肉だったから今日は魚にしよう」というイメージです。野菜類なら大根→ごぼう→ほうれんそう→もやし→レタス→なす→ピーマンというように食べる食品を次々と変えていくのです。特に野菜・果物は回転させる食品の数を多くすることで重なりが少なくなり、自然に食品数が増えていきます。

今、注目されている栄養素がビタミンDです。もともとビタミンDはカルシウムの吸収

といつても難しく考えることはなく「昨日

感染症予防に効く食事とは

感染症予防には免疫力を高めること、といわれます。ところが免疫力とは造語で医学用語ではありません。一般的に「病気への防御システムの能力」として直感的に分かりやすいので使っています。

この免疫力を高めるための食事が感染症の予防に役立ちそうです。

を促して骨を丈夫にする働きが知られています。ところが最近の研究でビタミンD欠乏は免疫力を低下させる可能性が分かつてきました。ビタミンDの不足状態は、骨の健康だけでなく、血管疾患（動脈硬化など）、転倒、筋力低下、がん、感染（感染症へのかかりやすさなど）、死亡率などと関連することが報告されています。

ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されるという面白い性質を持つたビタミンですが、日光だけでは必要な量を確保できません。しかも、近年の屋外活動時間の減少（例えば外出・仕事や運動をしないなど）、UVケアの充実、季節や地域による日照時間の違いなど

column

ビタミンDを取るならサプリメントはどうでしょうか。ビタミンDやビタミンCのサプリメントが新型コロナウイルス感染症（COVID-19）、インフルエンザなどに対しても効果があるよううたう宣伝がありますが、現時点ではそのような効果は確認されておらず、サプリメントの効果は期待できません。国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、消費者庁が共に否定しています。

しかし、ビタミンDを食品で取った場合には、同時にさまざまな栄養素や成分が得られます。これらの相乗効果で免疫力が働いたり、栄養がいきわたって体力が付いて病気を乗り越えることができるのです。

ビタミンDは単体でも販売されていますが、マルチビタミンのサプリメントにも含まれています。マルチビタミンなら栄養のバランスが取れるのでは、と考えるかもしれません。しかし、残念ながら免疫に関わる栄養素や成分は多岐にわたっているので、サプリメントだけでは補いきれません。サプリメントは必要な栄養素だけをピックアップして摂取できるメリットがあり、不足を補うのには向いていますが、感染症予防には期待できそうにはありません。

※骨粗しょう症など治療目的でビタミンDが処方される場合があります。これは必要なので必ず飲みましょう。



そこで食品で補う必要があるのです。日本人はビタミンDの8割を魚から得ています。（『日本人の食事摂取基準2020版』より）ビタミンDが多い魚はかなり種類があります。例えばさけ、さんま、かれい、ひらめ、たちうつ、まぐろのトロ、さば、かつお、ます、いわし、ぶり、しらす干しなどで、魚の身全般に含まれています。ほかの食品では、きくらげや乾しいたけ、きのこ類に豊富です。

また、体の免疫の約6～7割を支えているのが腸です。そして、腸内環境を良くするためにヨーグルトなどの乳酸菌といった善玉菌、野菜・きのこ・海藻類に多い食物繊維が活躍してくれます。しかし、これらの食品にも含まれる栄養成分にも多い・少ないがあります。「これを食べておけば安心」という食品はありません。食べる食品にバラエティーを持たせることで、感染症予防には一番なのです。



はり・きゅう・あん摩マッサージにかかるとき

はり・きゅう・あん摩マッサージを受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険で施術を受けるには、医師の同意が必要です。また、施術が長期にわたる場合には、6ヵ月ごとに医師の再同意が必要になります。医師の同意がなく施術を受けた場合は、健康保険は使えません。

なお、医師の初回同意、再同意ともに、口頭によるものではなく、文書による同意書が必要となりますので注意してください。



はり・きゅう

健康保険が使えます

- ・神経痛
- ・頸腕症候群
- ・腰痛症
- ・リウマチ
- ・五十肩
- ・頸椎捻挫後遺症

★医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。

健康保険が使えません

- ・医師の同意書がない
- ・保険医療機関で同名の疾患で治療中

あん摩マッサージ

健康保険が使えます

- ・関節拘縮
- ・筋麻まひ

★関節が自由に動かなかったり、筋肉がまひしている症状に対する施術で、**医療上マッサージが必要**と認められた場合に限ります。

健康保険が使えません

- ・医師の同意書がない
- ・疲労回復や慰安が目的のもの

施術料の支払い方法は、償還払いとなります

償還払いの流れ

①医師の同意の下
施術を受けます。



②施術料は全額お支
払いいただきます。



③当健康保険組合へ
療養費の申請をして
ください。



★申請方法の詳細は当健康
保険組合ホームページを
ご覧ください。

④後日(2ヵ月以上)、
健康保険組合にて
適用できるか否かを
確認の上、療養
費を支給します。

健康保険で柔道整復師、鍼灸師等の施術を受けた場合、当健康保険組合より施術内容について照会させていただく場合があります。当健康保険組合の適正な運営のためにご協力をお願いいたします。

柔道整復施術療養費については、当健康保険組合委託先のガリバー・インターナショナル株より照会の連絡があることがあります。

大切な人を「禁煙」にチャレンジを 守るため

ユアサ健康保険組合の

禁煙サポート事業のご案内

当健康保険組合では2つの禁煙サポートを用意しています。ぜひご参加ください。

全額
健保負担

被保険者
被扶養者
対象

スマホを使った プログラム



ascure 卒煙

アプリを取得して
卒煙カウンセラーの
初回面談を予約！

① アプリをダウンロード

QRコード、もしくはApp Storeまたは
Playストアで「ascure卒煙」と検索

② アプリで初回面談を予約
招待コードはこちら！

495007



大切な人と過ごす未来のために、今決断！

禁煙は意外と簡単♪



被保険者
のみ対象

禁煙外来補助



詳細はこちらから

要件	
補助対象者	日本国内の医療機関の禁煙外来において、健康保険適用での禁煙治療を受診し、所定の禁煙外来プログラムを終了した20歳以上の被保険者
補助回数	1事業年度1回限り
補助額	禁煙外来の自己負担分（上限30,000円）
申請方法	禁煙外来プログラム終了後、支給申請書を事業所（会社）経由で健康保険組合に提出
添付書類	①医療機関が発行した5回分の領収証（原本）、②禁煙外来治療終了証明書

全国禁煙クリニック一覧

禁煙治療に保険が使える医療機関情報
(日本禁煙学会)

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



※禁煙外来の種類は、内服薬での禁煙治療とし、薬局で購入した禁煙補助薬（ニコチンパッチ・ニコチンガム等）は支給対象外。禁煙を途中で断念した場合も支給対象外です。なお、交付後に判明した場合は、補助金相当額を返還いただきます。

タバコは有害物質でいっぱい！

●代表的な有害物質



ニコチン

末梢血管を収縮させ、血圧・心拍数を上昇させて心筋梗塞・狭心症・脳梗塞などのリスクを高めます。

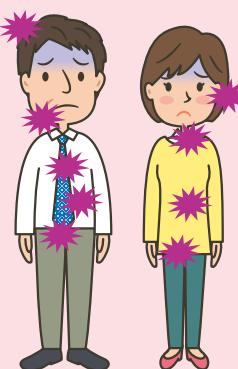
タール

多くの発がん物質が含まれ、喉や肺にこびりついて病気を誘発します。

一酸化炭素

血液の酸素を運ぶ機能が妨げられ、身体の組織の酸素が不足し、さまざまな病気を引き起こします。

タバコによって
私たちの体はこんなにリスクを抱えます！



- 高血圧
- COPD
- 脳卒中
- 鼻腔がん
- 副鼻腔がん
- 歯周病
- 口腔がん
- 咽頭がん

- 食道がん
- 肺がん
- 心筋梗塞
- 肝臓がん
- 胃がん
- 脾臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

令和8年度より

「子ども・子育て支援金」制度が始まります

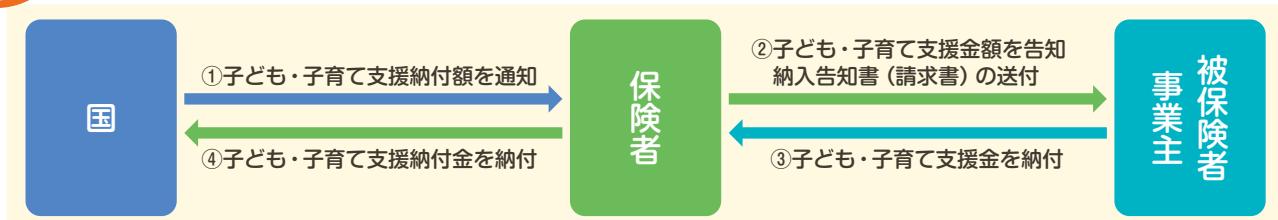
子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。

いつから?

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は令和8年4月分(5月納付分)より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- 給与明細に「子ども・子育て支援金」という項目が追加されます(事業所〈会社〉によっては表示されない場合があります)。
- 納入告知書(請求書)には、**第3の費目**として「子ども・子育て支援金」が追加されます。

一般保険料



介護保険料
(介護納付金分)



子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

※健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置付けになります。

何に使う?

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、わが国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

加速化プランの施策

妊婦のための支援給付

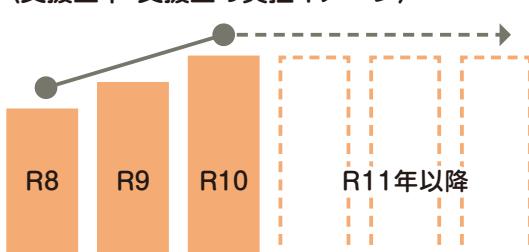
出生後休業支援給付率の引き上げ

育児時短就業給付 等

いくら支払う?

どの程度の負担感か

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



1人当たり負担額・イメージ
(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が41万円の場合

$$41\text{万円} \times 0.4\% = 1,640\text{円/月}$$

[事業主負担 (50%) 820円 : 被保険者負担 (50%) 820円]

年間負担額
 $820\text{円} \times 12\text{カ月} = 9,840\text{円(自己負担)}$

※賞与からも別途徴収されます。

各年度における
支援納付金の総額

R8年度
約6,000億円

R9年度
約8,000億円

R10年度
約1兆円

- 負担率(支援金率)は、令和8年度からスタートし、令和10年度には**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されます。
- ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がりで増え続けることはありません**。

※健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。



事務局

たごり



インフルエンザ予防接種費用の補助について

当健康保険組合では、疾病予防事業の一環として、本年度もインフルエンザの予防接種費用の補助を行います。インフルエンザは、普通の風邪と異なり、感染力が強く、特に高齢者や慢性疾患有する方が発症すると重症化する場合があります。この機会にインフルエンザワクチンを接種しましょう。

実施要項	社員の方	任意継続被保険者の方
申請方法	『インフルエンザ予防接種補助金申請書（個人用）』の 太枠内に漏れなく記入、必要により押印の上、 領収証原本 をのり付けしてください	
提出先	事業所（会社）に提出してください	ユアサ健康保険組合に直接送付してください 〒101-0048 東京都千代田区神田司町2丁目6番地 神田平沼ビル8階 インフルエンザ予防接種担当者あて
対象者	全被保険者および、被扶養者（接種日に資格を有する方） * フルミスト（鼻スプレー式生ワクチン）の対象年齢は2歳以上19歳未満のみ	
対象接種期間	2025年10月1日（水）～2026年1月31日（土）に接種したもの	
補助金額	3,000円／人	* 接種額が補助金額を下回る場合は実費分のみの支給となります * 2回接種の場合は合計額が申請の対象となります * 自治体等の補助を受けている場合はその補助額を除いた額が申請の対象となります
補助金支給方法	事業所（会社）を経由して支給となります 被保険者への支給日は事業所に確認してください	2026年3月31日（火）までに ユアサ健保から直接お振込みします
申請期限	事業所（会社）に確認してください	2026年2月28日（土） ユアサ健保必着となります

インフルエンザ予防接種補助金申請書(個人用) 春本



[詳細は
こちらから](#)

申請に当たっての注意事項

領収証に記入漏れや間違いがないか確認してください

診療費請求書 兼 領收証

② 氏名 ○○○○ 様

③ 診療日:令和X年X月X日

保 險	初・再診療	医学管理	在宅医療	検査	画像	投薬
	0点	0点	0点	0点	0点	0点
	注射料	リハビリテーション	専門療法	処置料	手術料	麻酔料
	0点	0点	0点	0点	0点	0点
	放射線治療	その他	診療統点検	(①診療) 退院料		
	0点	0点	0点	0点		

見本

保 險 外	文書料	保険外負担	自費その他	予防接種	消費税	②自費合計
	0円	0円	0円	3,500円	0円	3,500円

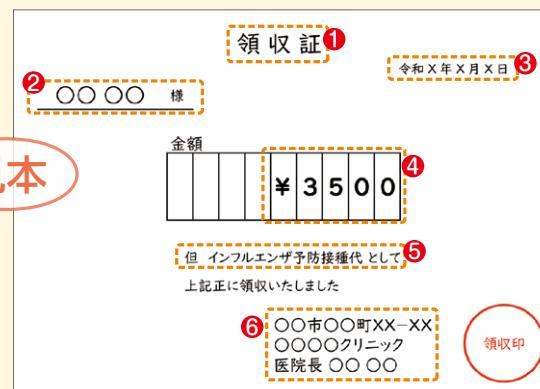
(③前回未収金) ≈今回請求額 領收書合計

0円	3,500円	3,500円
----	--------	--------

※①+②+③

上記の通り領収いたしました。

印



要確認

「領収証」は以下の記載事項が確認できるものに限ります

- ① 領収証（領収書）と記載があり、原本であること
 - ② 接種者のフルネーム（漢字間違いに注意！）
 - ③ 接種年月日
 - ④ 支払金額
 - ⑤ インフルエンザ予防接種代である旨の記載がある明細書や接種済証に記載されている場合には、それらも提出してください
 - ⑥ 医療機関名など領収証の発行者



- ★明細書や接種済証のみでは申請できません
 - ★領収証の記載事項を修正ペン等で修正したものでは申請できません
 - ★接種者が複数の場合は、接種者ごとに領収証を発行してもらうか、接種者名ごとの内訳金額が記載されている明細書が必要です
 - ★接種機関は日本国内に限ります

巡回レディース健診を受けましょう!

対象者：被扶養配偶者、35歳以上の被扶養者、35歳以上の任意継続被保険者

多くの方がすでにお申込みをされています。毎年、秋以降は大変混み合います。

早めのお申込み!!

インターネット予約をご利用いただくと、ご希望の空き会場があれば即確定します。郵送の場合は最長4週間程度かかります。

① 健診予約システムにアクセス《スマホ・パソコン共通》

ユーザーIDとパスワードを入力してログイン

<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/mn>

 06139299  yuasakenpo25zeyoyaku
ユーザーID パスワード



お申込みがまだの方には
ハガキが届きます。

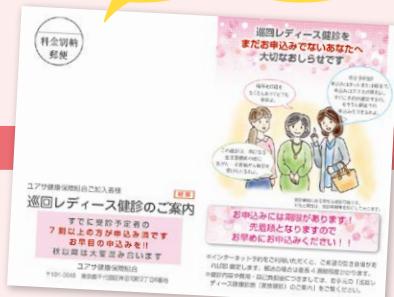
② 健診を受診される方の情報を登録

「健康診断のお申込み」をクリックし、情報を入力します。

③ 希望の会場・日程を選択

選択会場にて予約が確定します。

④ 受診項目を選択



⑤ 申込内容確認画面で内容を確認し、「申込」ボタンをクリック

ご登録のメールアドレスに申込完了メールが届き、お申込み手続きは完了です。

変更・キャンセルは、申込完了メールに記載されている実施健診機関にご連絡ください。

申込完了メールは、次のアドレスで自動配信されます。no-reply@zenkenkyo-yoyaku.net
受信拒否設定の解除をおあらかじめお願いします。

令和7年度「被扶養者資格確認」(WEB検認)を行っています

当健康保険組合では、被扶養者の資格確認を毎年実施しています。9月から順次、対象の被扶養者がいる被保険者の方に各事業所(会社)を通じて「健康保険被扶養者資格確認調査のご案内」を送付しますので、お手元に届きましたらご協力ををお願いいたします。

なお、昨年度より、**Web検認システム [iBss] アイビスを導入**しています。操作マニュアル等の詳細は「健康保険被扶養者資格確認調査のご案内」と併せて送付されますので、初回登録から始めてください(昨年度の「ID」と「パスワード」はリセットされます)。

[Web検認] のメリット

- ・スマホ、パソコンで**かんたん入力**！
- ・提出書類は**Webで送信**！
- ・システム誘導で、**ミスや漏れがなく提出**！
- ・困ったときには、**当健保専用コールセンター**がサポート！



健保組合の被扶養者の 『資格確認』(検認)とは?



健保組合の被扶養者となっている方が、現在も被扶養者の認定基準を満たしていることを確認する調査です。認定基準に該当しない方が扶養のままでいると、医療費等の保険給付費の不適切な支出につながります。また、本来の扶養削除日までさかのぼって保険給付費等を被保険者に請求することとなるため、事務が煩雑になってしまいます。

検認の対象となる 被扶養者および配偶者



- (1) 令和7年(2025年)1月1日までに資格を取得し、確認日現在認定されている方
- (2) 令和8年(2026年)4月1日現在、18歳以上の方
- (3) 令和6年(2024年)の収入が100万円(60歳以上は150万円)以上の方
- (4) 令和6年(2024年)の収入がオンライン資格確認(中間サークル)で照会できない方
- (5) 夫婦で子を共同扶養しており配偶者が被扶養者でない場合の配偶者(年間収入)
- (6) 健保組合が調査が必要と認めた方



ユアサ健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2丁目6番地 神田平沼ビル8階 TEL: 03-6369-1770

URL: <https://www.yuasakenpo.or.jp>

ユアサ健保

検索

制作／(株)社会保険研究所