

大王製紙健康保険組合

Kenp



News

SPRING 2025
vol. 220



P2 🌸 マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は切れていませんか？

P3 🌸 資格確認書について

P4.5 🌸 マイナ保険証に関するQ&A

P6 🌸 医療機関等のかかり方(マイナ保険証編)

P7 🌸 ご家族が被扶養者資格を失ったら、5日以内に異動届の提出を

P8.9 🌸 2025年度 家族健診のご案内

P10.11 🌸 2025年度
二次検査費用補助内容が一部変更になります！

P12 🌸 なんでも相談窓口のご案内

P13 🌸 YouTube始めました！お手軽クッキング

P14 🌸 2025年度より 健康保険料率が改定されました／健康保険制度が変わります

P15 🌸 2025年度 予算のお知らせ

P16 🌸 これからの女性の健康管理術

資格確認書について

新規取得者

「資格取得届」または「被扶養者異動届」の資格確認書発行要否欄に☑があり、発行要件※¹に該当し、かつ「資格確認書(再)交付申請書」の提出があった方に対し、発行いたします。

※提出方法は社員は事業所経由、任意継続被保険者は当健保組合へ提出。



当健保組合は誤発行防止のため被保険者からの申請による発行を原則としており、自動で交付はされませんのでご注意ください。

【資格確認書の発行の対象となる方】※¹

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが、保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、利用登録解除者
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れ(カード本体の有効期限切れを含む)の方
- マイナンバーカードを返納された方
- マイナンバーカードを紛失した方、更新中の方
- マイナ保険証での受診が困難で第三者(介助者など)のサポートが必要な方

※資格確認書の発行には従来より時間がかかるため、原則マイナ保険証をご利用いただくようお願いします。

既加入者

(2024年11月30日時点での加入者)

従来の保険証の有効期限切れ後、マイナ保険証をお持ちでない方は早急にマイナ保険証を準備されるか、または「資格確認書(再)交付申請書」を事業所へ提出ください。

「資格確認書」はマイナ保険証での受診が困難な場合にマイナ保険証の代わりとなるものです。身分証明書となりますので保管にはご注意ください。

- ⚠ 当健保組合では「資格確認書」に紙媒体(A4サイズ)を採用しております。
- ⚠ 再発行には手数料として1人あたり500円がかかります。(給与天引きなど)
- ⚠ 有効期限内にマイナ保険証で受診が可能となった場合は「資格確認書」の返却をお願いいたします。(事業所経由)
- ⚠ 有効期限内に退職・扶養削除する場合は事業所へ返却が必要です。
※自己破棄はしないでください。ただし、有効期限が切れた「資格確認書」については自己破棄をお願いいたします。
- ⚠ 2029年12月の一斉更新では自動で新しい有効期限の「資格確認書」が送付されることはありません。再度申請手続きが必要となります。
※時期が近づきましたら事業所を通じて案内いたしますので、連絡をお待ちください。(一斉更新の際は手数料不要)
- ⚠ 念のため「資格確認書」を持っておきたいといった理由では「資格確認書」の発行はできません。

「資格確認書」を提示することで、これまで通りの保険診療を受けることができます。
ただし、マイナ保険証のメリットはありません。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は切れていませんか？

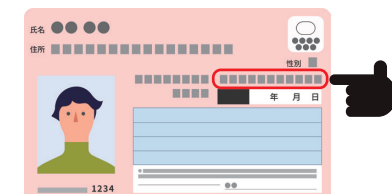
～今一度確認をお願いいたします～

マイナンバーカードには2つの「有効期限」があります

1 マイナンバーカードの有効期限

- ◆ 18歳以上の方は、発行日から10回目の誕生日まで
- ◆ 18歳未満の方は、発行日から5回目の誕生日まで

カード自体の有効期限は、カードの券面に“直接”印字されています。
(上記の有効期限が過ぎた場合には、マイナンバーカードを本人確認書類として使えなくなります。)



2 電子証明書の有効期限

◆発行日から5回目の誕生日まで(5年間)

～電子証明書またはカード自体に有効期限が近づいた場合～ ※更新にかかる手数料は無料 有効期限通知書の封筒▲

有効期限の“2～3カ月前”に住民票のある市区町村から「有効期限通知書」が届きます。
通知書には更新方法の案内が書かれているので、その指示に従って早めに更新手続きを行いましょう。
医療機関にある顔認証付きカードリーダーには電子証明書の有効期限を警告する機能も付いています。



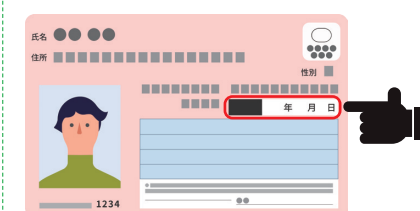
電子証明書の有効期限が切れた場合、3カ月は経過措置期間としてマイナ保険証を利用できますが、以降はマイナ保険証として使用できなくなる他、マイナポータルにログインができなくなります！

マイナンバーカードの保険証利用登録をされている場合はマイナ保険証を利用いただくようになります。その際に電子証明書の有効期限が切れており、使用できない事態を防ぐため、ご自身のマイナンバーカードの電子証明書の有効期限確認をお願いいたします！



電子証明書の有効期限ってどうやって確認するの？

マイナンバーカードの券面(図の赤枠部分)に記載されています。



▲マイナンバーカードの券面

記載がない場合は、図の手順でマイナポータルからご確認ください。



※万が一電子証明書の更新期限を過ぎてしまった場合でも市区町村で再発行が可能です。
住民票登録のある市区町村へ連絡ください。

Q9

マイナ保険証は持っていますが、
念のため「資格確認書」を
持っておきたいので「資格確認書」を
発行してもらうことはできますか？

できません。「資格確認書」は医療機関等でマイナ保険証を持っていない、または利用登録を行っていない等の理由で受診できない状況にある場合に交付するものであり、マイナ保険証による受診が困難である等の特別な事情もなく、念のため持っておきたいという理由で交付することはできません。

Q11

マイナ保険証で受診の際、暗証番号を
間違えてロックがかかってしまいました。
そのまま受診はできますか？
またロック解除はどうしたらいいですか？

暗証番号は3回連続で誤入力した場合、ロックがかかります。顔認証付きカードリーダーがあれば顔認証による本人確認で受診が可能です。

<ロック解除方法>

- 住民票がある市区町村の窓口でパスワードのロック解除の手続きを行う(顔写真付きの公的証明書による本人確認が必要)
- スマートフォンとコンビニ等のキオスク端末を利用し、パスワードの初期化を行うことでもロック解除が可能です。

詳しくはこちら



Q12

マイナ保険証で受診した際に、医療機関から3月31日で資格が切れていると言われました。
資格は継続してあるはずですが、どうしたらいいですか？

従前の保険証の有効期限(2025年3月31日)が医療機関システムに表示される可能性があります。その場合、医療機関へ「①有効終了日は従来の保険証(カード)の有効期限であり、資格は継続しています。②資格情報を再更新してください。」とお伝えください。それでも尚、資格確認が困難な場合、医療機関より当健保組合(0896-24-5055自動音声 2番)までご連絡ください。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間 平日 9:30～20:00 (年末年始を除く)
土日祝 9:30～17:30

Q8

「資格確認書」を持っていたが、マイナ
保険証で受診できるようになりました。
「資格確認書」はどうしたらいいですか？

マイナ保険証で受診できるようになった場合は「資格確認書」の返却が必要です。有効期限内の「資格確認書」は事業所へ返却をお願いします。ただし有効期限切れの「資格確認書」は返却不要です。

Q10

マイナンバーカードを紛失した場合は
どうすればいいですか？ 自分の医療情報
等が流出しないか不安です。

マイナンバーカード機能停止の手続きが必要ですので、**マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)**へ連絡をお願いします。併せて警察へ遺失届・盗難届を出していただき、受理番号を控えてください。その後、お住まいの市区町村へ届け出をしていただき、マイナンバーカードの再発行の手続きを行います。

また、マイナンバーカードのICチップには、病歴等、税・年金情報等のプライバシー性の高い情報は記録されません。加えてマイナ保険証はカードのICチップのほか、顔認証や暗証番号を組み合わせることではじめて医療情報等を確認できる仕組みとなっております。ICチップから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、読み出せなくなる仕組みとなっておりますのでご安心ください。

マイナ保険証に関するQ&A

Q2

子どもが産まれたので扶養追加しますが、
マイナンバーカードができるまでの間に医療
機関にかかる場合はどうしたらいいですか？

出生届と併せてマイナンバーカードの申請が行えます。その場合は申請書受理後、1週間程度で自宅等へ届きますので、マイナ保険証をご利用ください。申請に時間がかかる場合は扶養追加時に「被扶養者異動届」の資格確認書発行要否欄に☑をいれていただき、併せて「資格確認書(再)交付申請書」の提出をお願いします。「資格確認書」を発行いたしますので、医療機関へ提示ください。

Q4

整骨院や接骨院、鍼灸院などでも
マイナ保険証で受診できますか？

2024年4月以降、整骨院等や接骨院でもマイナ保険証で受診できるようになっております。ただし急性の外傷性の打撲・捻挫・骨折・脱臼・挫傷の場合に限ります。
※単なる肩こりや筋肉疲労、マッサージ、神経痛などは健康保険の対象外

Q6

マイナ保険証を持っていない場合は医療
機関等へどのように受診したらいいですか？

マイナンバーカードを持っていない、またはマイナ保険証の利用登録をしていない方は「資格確認書※」を提示することで、これまで通りの保険診療を受けることができます。
※申請必要(P3参照)

Q7

有効期限が切れた保険証は
どうしたらいいですか？

自己破棄をお願いします。個人情報になりますので、ハサミ入力を推奨いたします。

Q1

資格取得・扶養追加した際に、
いつからマイナ保険証の利用が
可能になりますか？

通常は当健保組合が「資格取得届」・「被扶養者異動届」を受理してから1週間程度でマイナ保険証が使用できるようになります。(マイナポータルに資格情報が反映されていれば使用可能です)

Q3

入院予定なので、
限度額適用認定証が欲しいです。

マイナ保険証で受診する場合はオンライン資格確認により資格情報(限度額区分)が確認できるため、限度額適用認定証の提示は不要となります。ただし「資格確認書」で受診の方は今まで通り「限度額適用認定証」の提示が必要なため、当健保組合へ「限度額適用認定証交付申請書」の申請をお願いします。
※発行には2～3週間かかります。

Q5

医療機関・薬局でマイナ保険証での
受付をしてもらえませんでした。
どうしたらいいですか？

一部の例外(医師が高齢・診療情報明細書を手書き対応している場合等)を除き、保険診療を行う医療機関・薬局は、マイナ保険証による受付が義務付けられています。万が一、マイナ保険証で受付できない病院に受診する際はマイナ保険証と併せて「資格情報のお知らせ」またはマイナポータルの「私の資格情報」を提示ください。

なお、マイナ保険証の取り扱いがない医療機関・薬局で受診した場合は**マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)自動音声5番→3番**へご一報願います。必要に応じて、厚生労働省が該当する医療機関・薬局に状況を確認します。

医療機関等のかかり方 マイナ保険証編

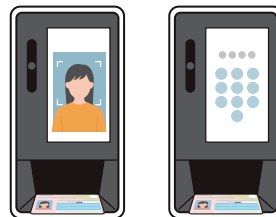
① 顔認証付きカードリーダーに マイナンバーカードを入れ、受付をします

カードリーダーは
受付付近にあります

マイナンバーカードを
お持ちですか？



② 本人確認を行う



暗証番号(4ケタ)か顔認証
どちらでも可能です

③ 同意事項の確認&選択

過去に受けた診療内容や薬の
情報を医師・薬剤師が見られる
ようにするか、選択できます

同意方法の確認

過去の医療情報等の提
供に同意しますか。
【手術／診療、お薬
／健診】

全て同意する

個別に同意する

希望しない項目がある場合は
こちらから個別に選択してください

保険証登録がまだの方は
こちらの画面からお申し込み

※カードリーダーのメーカーにより
画面が異なります

健康保険の資格確認方法

資格情報・登録情報は、マイナポータルアプリから確認できます。



「登録・ログイン」を押し
マイナポータルに
ログインします。



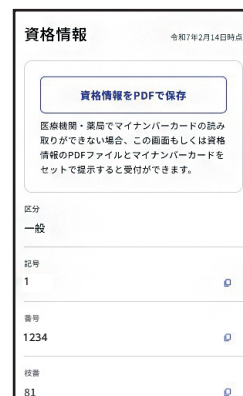
ログイン後、
「健康保険証」を押します。



「資格情報」から、
登録されている健康保険
情報が確認できます。

「登録済」の表示があれば
マイナンバーカード利用登録済

※あわせて「資格情報(資格取得日・
記号・番号など)」をご確認ください。



その他の証の発行対応について

	「マイナンバーカード」 利用の方	「資格確認書」利用の方
限度額適用認定証	健保への申請不要 医療機関ではマイナンバーカードを使用	健保への申請必要 ハガキサイズの紙の証を交付
特定疾病療養受療証	健保への申請必要 医療機関ではマイナンバーカードを使用	健保への申請必要 ハガキサイズの紙の証を交付
高齢受給者証	健保への申請不要 医療機関ではマイナンバーカードを使用	健保への申請不要 カードの証を交付

ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

*1 資格確認書が交付されている場合はあわせて返納してください。

解説動画は
こちら



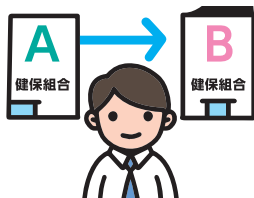
<https://douga.hfc.jp/imfine/seido/25spring01.html>

こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います ～異動届の提出を忘れずに～

他の健康保険に加入したとき

〈就職・パート先での資格取得日で扶養削除〉

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではいられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。

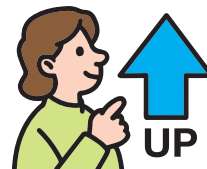


*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

収入が増加したとき

〈130万円を超える給与日で扶養削除〉

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではいられません。



75歳になったとき

〈75歳の誕生日で扶養削除〉

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではいられません。



*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。

失業給付金の受給を開始したとき

〈失業給付の認定(支給)期間の初日で扶養削除〉

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではいられません。



異動届を提出しないと…どうなる？

異動届を提出せず、**後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還**していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

愛媛県四国中央市近隣地域以外にお住まいの方は…

下記の二次元バーコードから予約操作を進めてください。詳細手順は当健保組合のホームページの健診受診ガイドブックをご参照ください。**ID・パスワード登録操作は今年度も必要です。**
申し込みについては ①二次元バーコード ②URL ③健保ホームページからログインしてください。

① 二次元バーコード



② URL

<https://www.tme.wemex.com/mestfweb/>

③ 健保ホームページ



大王健保ホームページのトップページバナー「健康診断ご案内」をクリックし、次ページの「健康診断予約サイト」のバナーをクリックし、ログインしてください。

<健診予約画面>

ログイン情報の入力

申込ID/パスワードをお持ちの方は、記載されているログインIDとパスワードをご入力ください。

ログインID

パスワード

ログイン

・申込ID/パスワードをお持ちでない方、ログインIDをお忘れの方、新たにログインIDを取得される方は、こちら

・パスワードを忘れた方は、こちら

健康診断予約に関する
お問い合わせ先

ウィーメックスコールセンター
TEL 0120-507-066
(月～土/9:00～17:30)

愛媛県四国中央市近隣地域にお住まいの方は…

(対象地域:愛媛県四国中央市・新居浜市・西条市、
香川県観音寺市・三豊市、徳島県三好市・三好郡・美馬市・美馬郡)

受付時間: 8:00～8:30、13:00～13:30 場所: 愛媛県健保会館

※今年度から午後からの健診も受付しています!!

住所が遠方の方、午前中のみ受診が都合上難しい方が対象です。胃レントゲンについても実施できます。
詳細はお電話にてお問い合わせください。

TEL 0896-24-5051 (自動音声 1番) (平日8:30～12:00・13:00～17:00)

FAX 0896-24-5075 E-mail ara012@daiogroup.com

※FAX・メールで予約をされる方は氏名、生年月日、健康保険証情報の記号・番号、予約希望日を記載してください。
※生理中を避けてください。妊娠中の方は主治医とご相談のうえ、受診をお願いします。

年間カレンダー

□ 配偶者・家族健診日(女性のみ) □ 健診休み

※一般社員と一緒に受診となりますが、配偶者・家族健診日以外でも予約は可能です。

2025 4 April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025 5 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025 6 June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025 7 July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025 8 August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2025 9 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2025 10 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025 11 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2025 12 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2026 1 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 2 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2026 3 March

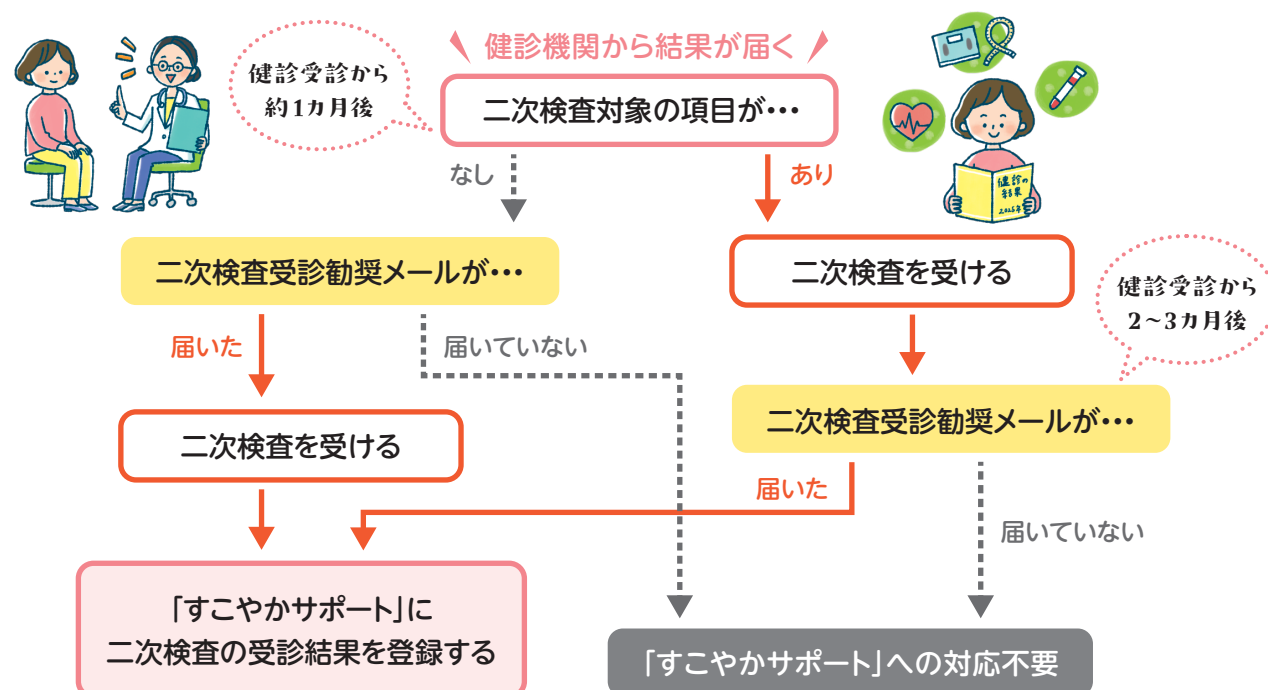
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

二次検査対象者の基準について

愛媛県四国中央市近隣地域は、健保会館健診の判定と「大王グループ判定」は同一としています。
二次検査受診勧奨メールが届いたら、当健保組合にて二次検査を受診し、結果を登録してください。

二次検査対象者の基準について

二次検査対象者は医療機関の判定ではなく、「大王グループ判定」に基づいています。
各医療機関ごとに判定基準が異なり、二次検査が必要な方を逃さないために、統一基準を設けています。
対象者には二次検査受診勧奨メールが届きますので、医療機関にて二次検査を受診し結果を登録してください。



当健保組合からの重要な案内が全てメールが届きますので、健康ポータルサイトに未登録の方は左記の二次元バーコードを読み取って必ず登録してください。
二次検査該当の方は、健康ポータルサイトから結果を登録してください。

約5万円の健診が実質無料！健診内容も充実しています!!

2025年度家族健診のご案内



【がん検査・PET検査・脳ドック検査費用補助】

健康診断を受けられた方を対象に、がん検査・PET検査・脳ドック検査についても費用補助を行っております。

検査種別	検査方法	補助条件と回数	補助金額	対象年齢
胃がん検査	胃カメラ検査 (胃内視鏡検査) 胃バリウム検査	一次検査で ・当該検査未受診の方 ・要精密検査となった方※1 ※年度1回	上限5,000円	・35歳以上の被保険者 ・40歳以上の被扶養者 ・任意継続被保険者
大腸がん検査	大腸ファイバー検査 (大腸内視鏡検査)	年度1回	上限15,000円	
子宮頸がん検査	細胞診検査 (子宮体がん検査は 補助対象外)	一次検査で ・当該検査未受診の方 ・要精密検査となった方 ※年度1回	上限3,000円／ 1回につき	
乳がん検査※2	マンモグラフィー検査 ----- 乳房超音波検査	※年度1回	上限3,000円／ 1回につき	18歳以上の被保険者・ 配偶者・40歳以上の 家族(女性のみ)
甲状腺がん検査※3	甲状腺超音波検査	加入期間に1回のみ	上限5,000円	
前立腺がん検査	前立腺精密検査 (触診・超音波・細胞診等)	一次検査のPSA検査受診者 ※年度1回	上限5,000円	45歳以上の被保険者 と被扶養者 (男性のみ)
PET検査	PET-CT検査	検査目的で受診したものが 対象 ※年度1回	上限50,000円	40歳以上の被保険者 と被扶養者 ※定員50名 (申請受付順)
脳ドック検査	MRI・MRA検査等	※健康保険を使用した場合は 補助対象外です	上限10,000円	

※1 一次検査で胃内視鏡検査をした方は対象外

※2 40歳以上はマンモグラフィ検査、18歳以上39歳以下は乳房超音波検査を推奨
マンモグラフィ検査と乳房超音波検査は、どちらか一方のみ補助対象

※3 甲状腺がん検査費用補助は、2025年度で終了予定

<申請方法>

補助条件	● 2025年度健康診断配偶者健診または家族健診(40歳以上)、任意継続被保険者健診、特定健診(40歳以上)のいずれかを受診された方 ● パート先や市区町村で健診を受診された方(別途添付書類必要)
提出期限	検査後3カ月以内
提出書類 (①～③、⑤必須)	① 2025年度費用補助申請書 ② 領収書(写し可) ③ 診療明細書(写し可)※検査項目が細かく記載されているもの ④ 検査結果(写し可)※検査結果のみ無い場合はかまいません ※任意継続被保険者とその被扶養者については任意継続者用の申請書を使用ください ※申請書は当健保組合ホームページよりダウンロードしてください ⑤ パート先・市区町村で健診を受診された方：健診結果の写しおよび特定健診問診票
提出方法	提出書類 ①～⑤ をメールまたは郵送で申請

【二次検査費用補助の主な変更点及び注意点】

2025年度の費用補助の内容が一部変更となっております。申請条件を再度ご確認ください。

対象者	被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(配偶者・40歳以上の家族) ※四国中央市近隣にお住まいの方は当健保組合で検査するため対象外
補助額	年度に1回限り上限5,000円まで補助 ※複数項目ある場合は検査毎に5,000円ではなく合わせて上限5,000円とする
補助条件	健康診断で二次検査(要再検査・要精密検査・要医療)と判断された方 複数項目ある場合はまとめて年度に1回限り補助申請可 (例:血液検査と眼科分etc) ただし、1つの項目で上限5,000円を超える場合は残りの検査を待たずに申請が可能 ※2回目以降の申請は上限金額内であっても受付不可となります。
補助申請回数	年度内に1回限り
提出期限	一次検査受診後6カ月以内
補助対象項目	二次検査の初回受診分のみ(結果説明受診は併合可) 補助対象外項目 MRI・MRA検査、処方箋、投薬、注射、処置、在宅医療、 自費診療、文書料、CD料、その他保険適用外費、 二次検査に関係のない受診・検査分 等
提出書類 (①～③必須)	① 二次検査費用補助申請書 ② 領収書(写し可) ③ 診療明細書(写し可)※検査項目が細かく記載されているもの ④ 検査結果(写し可)※検査結果のみ無い場合はかまいません
提出方法	提出書類 ①～④ をメールまたは郵送で申請

二次検査費用補助・がん検査・PET・脳ドック検査費用補助の
申請書提出先および問い合わせ先

〒799-0403 愛媛県四国中央市三島朝日2丁目12番45号

大王製紙健康保険組合 総務課

メール：ara005@daigroup.com

詳細は当健保組合ホームページ



2025
年度

二次検査費用補助内容が
一部変更になります！

疾病の重症化予防のため健康診断の結果、二次検査対象(要再検査・要精密検査・要医療)となった場合は、病気の早期発見・早期治療のために必ず受診しなければなりません。当健保組合では、次の通り二次検査にかかる費用を補助しますので、二次検査を受けて健康状態を把握してください。

なんでも相談窓口

のご案内

今年度からメール相談に加え、「電話相談」「オンライン相談」もご利用いただけるようになりました。ご自分の話しやすい方法でお気軽にご相談ください。



例えばこんな相談が可能です！

- ☐ 体調がすぐれないが、病院に行くべき？
- ☐ ストレスやメンタルの悩みを専門家に相談したい
- ☐ 介護や育児に関する不安を話したい
- ☐ 復職を考えているが、不安がある…
- ☐ 社員の健康管理や復職支援について相談したい(労務・人事・総務担当者向け)
- ☐ 外国人労働者とのコミュニケーションの悩み
外国人労働者(英・中・韓・タイ・ベトナム・インドネシア語)も利用可能



個人情報はどこにも伝わらない窓口なので安心して相談してください。



0120-23-8349

10:00～22:00 (年末年始除く)



ID: 0120238349

Zoom相談(予約制)

10:00～17:00 (年末年始・日祝日除く)

※二次元バーコードから予約ページにアクセスし、[ID:0120238349]・[必要事項]を入力して予約をお取りください。



ID: 238349

soudan@safetynet.co.jp

24時間受付 返信は3営業日以内

※二次元バーコードから相談フォームにアクセスできます。
[ID:238349]を入力してご相談内容を入力してください。

YouTube始めました!

管理栄養士監修



お手軽クッキング



レンジで
簡単調理!



包丁は
使わない!



調味料や
道具は
100円均一



●豆腐かに玉

●厚揚げと小松菜の煮びたし

●切り干しわかめ

●レタスとかにかまのスープ



カロリー量			
	エネルギー	タンパク質	塩分
豆腐かに玉	283	20.3	1.8
厚揚げと小松菜の煮びたし	92	5.3	0.3
切り干しわかめ	58	4.7	0.7
レタスとかにかまのスープ	31	3.3	1.6
主食なし	464	33.6	4.4
ご飯(150g)	234	3.8	0
主食有り	698	37.4	4.4

毎日の献立に悩んでいませんか?

身近な食材で簡単に出来るレシピを4品、紹介しています。ちょっと疲れた日でも、手間をかけず包丁を使わずに短時間でさっと作れます。

調味料や道具など全て100円均一で揃います。

ご飯と紹介した4品で合計700kcal未満です。

料理をあまりしたことがないという人でも、簡単にできるレシピになっていますので、右下の二次元バーコードを読みとり、ぜひYouTubeをのぞいてみてください。



こんな人におすすめ

- ★疲れている日
- ★野菜不足を感じている人
- ★低カロリーでもお腹を満たしたい人
- ★手間をかけずに短時間で作りたい日
- ★栄養バランスを整えたい人
- ★料理が苦手な人
- ★洗い物を少なくしたい人

動画再生時間は8分



次回配信は7月!

カット野菜などを使用したレシピを配信予定! お楽しみに!



大王製紙健康保険組合



※当健保組合ホームページからも閲覧が可能です。

2025年度より

健康保険料率が改定されました

健康保険料率の改定が、2025年2月27日開催の第167回組合会で承認されました。

	2024年度		2025年度
健康保険料率	9.90%	➡	10.50%
介護保険料率	1.82%	➡	1.82%(変更なし)

2025年
4月分から
適用されます

健康保険料率を2025年4月1日より現行99/1000から6/1000引き上げて105/1000に改定します。
ご承知のとおり、当健保組合の健康保険料率は2021年4月に93/1000から99/1000に改定して運営してきました。しかし、高齢者医療制度による多額の納付金等の増大を理由に、2023年度以降当健保組合の経常収支決算は赤字に転換しています。現料率を維持した場合、2025年度の次期繰越が見込めない状況であるため、2025年度より料率改定をすべきと判断しました。
なお、改定後の料率は2025年からの団塊世代の後期高齢者(75歳以上)完全移行による納付金・拠出金増加等の影響を見越してのものです。

健康保険制度が変わります

入院時の食費負担の引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費負担が、1食あたり20円引き上げられます(一般所得者の場合)。

※所得により負担額の軽減措置があります。



	2025年3月まで		2025年4月から
総額	670円	➡	690円
患者負担	490円	➡	510円
保険給付	180円	➡	180円



2025
年度

予算のお知らせ

去る2月27日に開催されました組合会において、2025年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

収入合計 6,742,647千円 支出合計 6,655,805千円

収支差引額 86,842千円

前年度繰越金 546,590千円

決算残金 633,432千円

一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 …… 12,203人[男性 9,963人 女性 2,240人]
- ◆被扶養者数 …… 9,303人
- ◆扶養率 …… 0.76人
- ◆平均年齢 …… 43.45歳[男性 44.16歳 女性 40.30歳]
- ◆平均標準報酬月額 …… 347,520円
- ◆総標準賞与額 …… 12,052,741千円

一般保険料率 10.5% (事業主 5.844% 被保険者 4.656%)

国庫補助金 92,412千円 雑収入・その他 106,461千円

繰越金 546,590千円

収入の不足分は積立金を取り崩して補填します。

健康保険料収入 6,543,774千円

みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。健保組合の主たる財源です。

収入

保健事業費 314,393千円

みなさまの健康保持・増進をサポートするための費用です。

雑支出・その他 380,284千円

納付金 2,551,983千円

高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保険給付費 3,409,145千円

みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

支出

介護勘定

収入合計 758,939千円 支出合計 655,366千円

収支差引額 103,573千円

前年度繰越金 156,554千円

決算残金 260,127千円

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 …… 9,419人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 …… 7,118人
- ◆平均標準報酬月額 …… 381,704円
- ◆総標準賞与額 …… 8,403,132千円

介護保険料率 1.82% (事業主 0.91% 被保険者 0.91%)

モデル体型に憧れて ダイエットをしています

モデルのような細い体になりたいくてダイエットをしています。仕事が忙しくて運動する時間がないので、食事制限をしています。ですが、最近は集中力がなくなったり、貧血になることが増えました。ここ数ヶ月は月経も来ていません… (20代・女性)



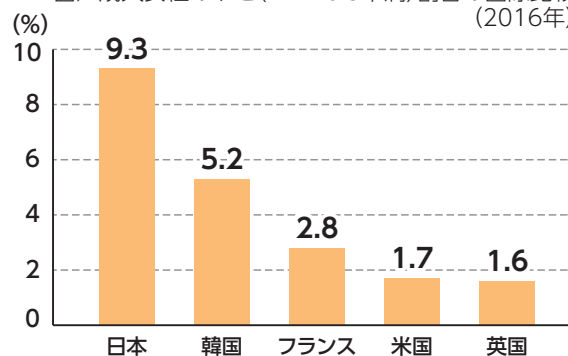
日本の若い女性は5人に1人がやせすぎ

若い世代の女性では「やせているほうがいい」という意識が強い傾向にあり、日本人の20代女性のやせ(BMI※18.5未満)割合は20.7%で中長期的に増加しています。国際的にみても、日本は先進国のなかでとくにやせ割合が高く、必要なエネルギーや栄養が不足していることがわかっています(右図参照)。

運動せず食事の量を減らせば体重は減るかもしれませんが、しかし、極端なダイエットや偏った食生活はさまざまな健康問題を引き起こすのでやめましょう。

※BMI=体重kg÷(身長m)²

図／成人女性のやせ(BMI18.5未満)割合の国際比較 (2016年)



参考：厚生労働省「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書」(令和3年6月30日)



「少食で運動不足」の女性は糖尿病リスクが高い

「少食で運動不足」のやせている若い女性は、肥満の女性と同じように糖尿病の発症リスクが高いことがわかっています。順天堂大学が行った研究では、標準体重に比べてやせ型の女性では耐糖能異常の割合が約7倍高く、さらには米国の同世代の肥満者よりも高い数値となりました。やせ型女性の特徴として、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないことで、筋肉の量と質が低下していることも明らかになりました。

将来の自分や子どもにも大きな影響が

やせすぎや低栄養は、月経不順や無月経になり不妊を招いたり、生まれる子どもが低出生体重児(2500g以下)になったりするリスクが高まります。低出生体重児は成長後に生活習慣病を発症しやすいなど、将来生まれてくる子どもの健康にも影響することがわかっています。妊娠を希望する人にとっては、ご自身の適正体重をキープすることが、将来の家族の健康を守ることに繋がります。

また、妊娠を望んでいない人でも、将来的にご自身の健康に大きな影響があります。やせすぎは骨粗しょう症やサルコペニア※になりやすく、年を重ねてから寝たきりや要介護状態に陥るリスクが高まります。

※サルコペニア=加齢による筋肉量の減少および筋力の低下

「まだ若いから」と無理をせず、
将来を見据えて
健康管理に取り組みましょう

