

健やか笑顔



CONTENTS

- ・新理事長挨拶（P 1）
- ・被扶養者認定時提出書類の変更について（P 1）
- ・令和7年度決算のお知らせ（P 2）
- ・『医療費通知』発行時期のお知らせ（P 2）
- ・夏こそ見直したい睡眠習慣（P 3）
- ・けんぽインフォメーション（P 3）
- ・使ってみよう！マイナ保険証（P 4・5）
- ・安心な接骨院選びの3つのポイント（別添）



新理事長あいさつ

理事長 阿部 裕幸



炎暑の候、加入者の皆さまにおかれましては、平素より当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび任期満了に伴う組合会議員の改選にあたり、新しく26人の議員が選出されましたことにつきまして深く感謝申し上げます。

また、役員の選任にあたりましては、理事長にご推挙いただき、その責任の重大さを痛感しております。

我が国では、2025年に「団塊の世代」がすべて後期高齢者となり、また、急速な少子高齢化と医療の高度化・高額化が進展する中、今後も国民医療費の増加が見込まれており、国民皆保険制度を持続可能なものとしていくためには、高齢者医療費の負担構造改革をはじめ、世代間の公平性を確保する制度改革を着実に進めていくことが不可欠であると認識しています。

あわせて、健保組合が持つ加入者の特性を生かした保健事業や健康づくりの取り組みを一層推進し、前段階での疾病予防や重症化予防に取り組むことで、医療費の適正化と加入者の皆さまの健康保持・増進の両立を図ってまいります。

また、健全な組合運営に最善の努力を尽くしてまいります。

結びに加入事業所のますますの発展、被保険者のご家族皆さまのご健勝を心から祈念申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。

《被扶養者認定時の提出書類が変更となりました》

パート・アルバイト収入がある方を被扶養者とする場合は、「雇用給与支払証明書」により収入確認を行ってまいりました。

先般の改正により、被扶養者の給与収入については、被扶養者認定の予見可能性を高めるため「労働契約書⑤」や「労働条件通知書⑤」等を提出していただき、年間収入の見込み額を確認することとなりました。

なお、「労働契約書⑤」等が提出できない場合は、従来通り「雇用給与支払証明書」をご提出いただき、収入確認を行わせていただきます。

今年度もマイナンバーを活用して8月より「被扶養者現況確認調査」を実施します。ご理解いただきますようお願いいたします。



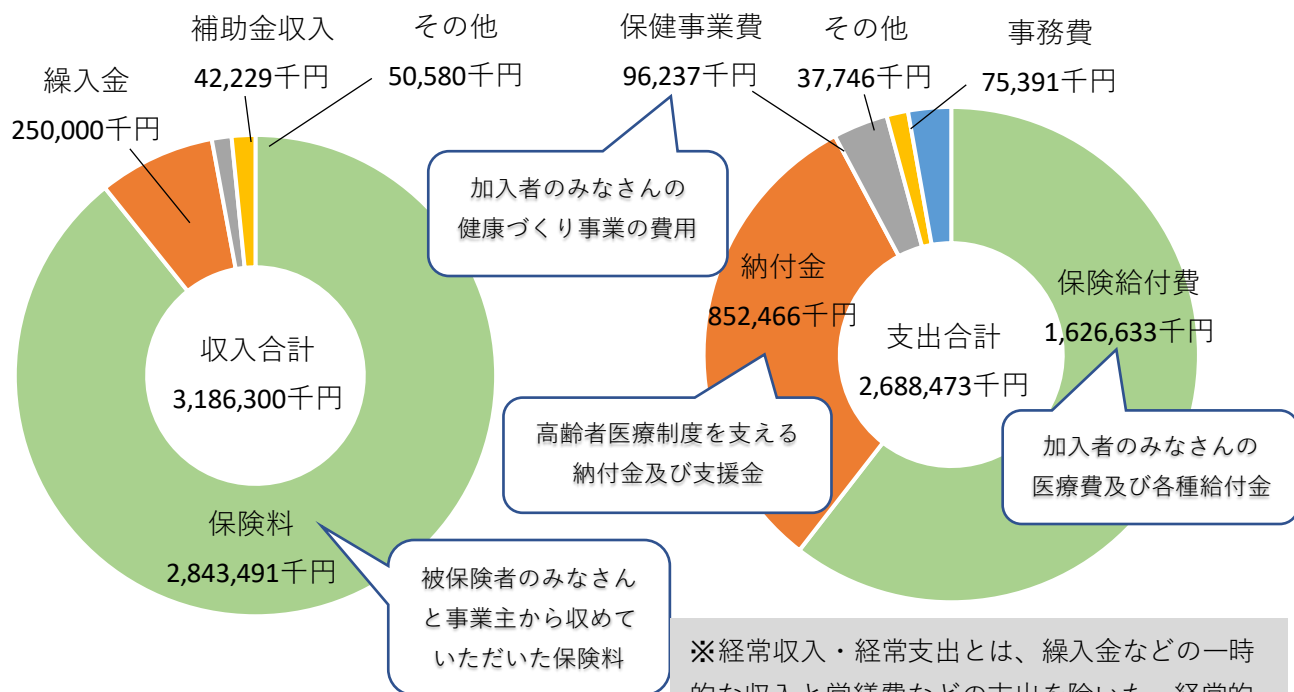
令和 7 年度決算のお知らせ

令和 7 年度決算概要（一般勘定）

〔収入〕・保険料収入は前年度より**691万円**減少
 〔支出〕・保険給付費は前年度より**6,306万円**増加
 納付金は前期高齢者納付金が減少したため、前年度より**1億914万円**減少
 〔経常収支差引〕・経常収支差引は**2億899万円**の黒字

●一般勘定

収入	3,186,300 千円	（うち経常収入※	2,863,826 千円）	
支出	2,688,473 千円	（うち経常支出※	2,654,833 千円）	
収支差引	497,827 千円	（うち経常収支差引	208,993 千円）	（前年度169,857千円）



※経常収入・経常支出とは、繰入金などの一時的な収入と営繕費などの支出を除いた、経常的な収入と支出です。

●介護勘定	収入	304,534千円
	支出	237,609千円
	差引	66,925千円

【『医療費通知』発行時期のお知らせ】

当健保組合では、令和 8 年 1 月から 1 1 月受診分の受診者、診療年月、医療機関名、医療費金額などが掲載された「医療費通知」を 1 月下旬に発送いたします。確定申告で医療費控除を申請する際にご活用いただけます。

また、1 2 月受診分につきましては、ご自身で領収書を保管いただくようよろしくお願いいたします。
 世帯単位での発行が基本となりますが、個別発行を希望する場合は、1 1 月末日までに当健保組合にご連絡ください。

夏こそ見直したい 睡眠習慣

夏の寝苦しい夜の翌朝、目覚めた時から疲れている、頭がスッキリしないといった感覚になったことはありませんか？
夏の疲れが溜まらないうちに睡眠習慣を整えましょう。

快眠のカギは体内時計

良い睡眠には睡眠環境だけでなく、日中の過ごし方も大切です。
特に朝の光を浴び、朝食をとると体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが整います。



快眠のコツを実践してみよう

① 生活リズム

- ・休日でも平日と同じくらいの時間に起きる
- ・朝目覚めたらカーテンを開ける
- ・朝食を摂り、夜食を避ける
- ・日中は積極的に体を動かす
- ・昼寝は 30 分以内にする
- ・お風呂は寝る1～2時間前までに湯舟に浸かる
- ・寝る前はリラックスできる趣味などでゆったり過ごす

② 睡眠環境

- ・暑さ、寒さに合わせて空調や寝具を調節する
- ・スマホやタブレット端末を寝床に持ち込まない

③ 嗜好品

- ・夕方以降のカフェイン摂取を控える
- ・晩酌は控えめにし、寝酒はしない
- ・禁煙する

参考:厚生労働省健康づくりのための睡眠ガイド 2023、good sleep ガイド

けんぽインフォメーション

健保組合では、みなさんの健康づくりのきっかけとして各種イベントを予定しています。

けんぽの『行事予定』

開催予定日	内 容
募集期間：～令和 8 年 7 月 3 1 日	こころの健康づくり
募集期間：～令和 8 年 7 月 3 1 日 	生活歯援プログラム
令和 8 年 5 月 1 日～7 月 3 1 日	第 5 1 回ウォーキングキャンペーン 
令和 8 年 9 月 1 日～1 1 月 3 0 日	第 5 2 回ウォーキングキャンペーン
令和 8 年 9 月 8 日～1 0 月 6 日 (全 3 日)	第 7 1 回軟式野球大会 (桃ノ木川グラウンド、上毛新聞敷島球場) 
令和 8 年 1 2 月 2 6 日 (ミックス) 令和 9 年 1 月 9 日 (オープン) 	第 1 0 回フットサル大会 (前橋市宮城体育館)

詳細につきましては、開催文書およびホームページでお知らせいたします。

使ってみよう！
マイナ保険証



～大切なお知らせ～

マイナ保険証に切り替えを！

マ…マイナ保険証でよりよい医療が受けられます！

薬の情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクが減少。
※本人が同意した場合のみ



急な傷病や事故等により救急車で搬送されるとき、適切な応急処置や円滑な搬送病院の選定をしてくれます。



イ…意外と使えて、いろいろ便利！



医療費が高額な場合に準備する「限度額適用認定証」が不要。
医療費控除の確定申告が簡単に。

十…なんて簡単！

マイナンバーカードの作り方、マイナ保険証の利用登録！

マイナンバーカードの作成やマイナ保険証の利用登録は意外と簡単にできます。



スマートフォンでも作れます



利用登録は
たった30秒

セブン銀行ATMで登録OK！

マイナ保険証への切り替えについてはP5をチェック！

どうしたら作れるの？

【STEP1】

お手元に有効なマイナンバーカードはありますか？
(カードをお持ちの場合、期限は切れていませんか？)



NO

手続きのご案内

1 → 2

を対応ください

↓ YES

【STEP2】

保険証利用の申し込みはお済みですか？



利用申し込みはどうやってするの？

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーやマイナポータル、セブン銀行のATMでできるよ！！



NO

手続きのご案内

2

を対応ください

↓ YES

【STEP3】

電子証明書の更新をしていますか？



電子証明書の有効期限は、どうやって確認するの？

電子証明書の有効期限は、カードの表面(カード発行の時にご自身で記入したもの)又はパソコンやスマートフォンからマイナポータルを通じて確認することができますよ！！



NO

手続きのご案内

3 → 2 ※

を対応ください

※ 電子証明書の有効期限から3カ月が経過している場合は、保険証利用が解除されるため2を実施ください。

手続きのご案内

1 有効なマイナンバーカードをお持ちでない方は、まずは有効なカードを取得

申請

※以下から選択

1



スマホから パソコンから
オンライン申請

2



証明写真機
から

3



郵送

受け取り

①ハガキが届く
②受け取りに行く



カードをはじめて作る人はこちら



マイナンバーカード
総合サイト

カードの期限が切れている人はこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

スマホから

☑ 下記3つを準備

マイナポータル

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール



iPhone



Android

STEP1 「マイナポータル」にログインする。

STEP2 「健康保険証」をタップする。

STEP3 健康保険証利用に同意する。

STEP4 「登録」をタップする。



セブン銀行ATMで

☑ 必要なものは
マイナンバーカード
のみ！

ATM 画面

マイナンバーカード
での手続き

健康保険証
利用の申込み



医療機関で

☑ 医療機関・薬局
の顔認証付き
カードリーダーから
申し込みます



3 電子証明書の更新は忘れずに市区町村の窓口へ！

電子証明書は有効期限ありますので、市町村から通知が届いたらお住まいの市区町村窓口で手続きを行いましょう！