

## ◆この号の内容◆

☆マイナ保険証利用登録が確認できない方へ「資格確認書」を一斉交付します

～2025年12月2日から従来の「保険証」は使えなくなります～

☆19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について

～10月1日認定分から、年間収入130万円未満から150万円に変更されました～

☆「子ども・子育て支援金」制度が始まります

～2026年4月分の保険料から支援金の徴収がはじまります～

☆インフルエンザ予防接種が始まりました

～東振協の受診券を使えば、健保への補助金申請は不要です～

☆2025年度も後半に入りました……1年に1度、健康診断は必ず受けましょう

☆定期健診や人間ドックで「要再検査」「要精密検査」の判定があつたら……

☆11月8日は、「いい歯」の日です。半年に1度は「無料歯科健診」を受けましょう

～歯科問診「ハミエル」と併せて受診すると1,500Pepポイントがもらえる無料歯科健診受診キャンペーン実施中!!～

☆家庭用常備薬申込締切迫る!!～スイッチOTC医薬品は送料無料です～

☆健康保険組合の移転について



## マイナ保険証利用登録が確認できない方へ「資格確認書」を一斉交付します

～2025年12月2日から従来の「保険証」は使えなくなります～

従来の「健保証」は2025年12月2日から使用できなくなり、「マイナ保険証」による受診に完全移行します。そのため、健康保険組合では「マイナ保険証」をお持ちでない方へ、保険証の代わりに使える「資格確認書」(はがきサイズ)を事業所を通じて一斉交付します。

なお、健保組合が12月1日から移転するため、この「資格確認書」は移転後の新住所、新電話番号が記載されており、交付日は11月30日となっています。11月30日までは従来の「健保証」をご使用いただき「資格確認書」は12月1日以降からご使用いただきますようお願いいたします。

※既に「資格確認書」をお持ちの方には後日、住所変更した資格確認書を送付しますので、それまでは現行の「資格確認書」をご使用いただくか、マイナ保険証への切り替えをお願いいたします。

健保証資格確認書				
本人(被保険者)				
令和7年11月30日交付				
記 号		(扶養)		
氏 名				
性 別				
生 年 月 日	年	月	日	
資 格 取 得 年 月 日	年	月	日	
一部負担金の割合 免 効 年 月 日	割	年	月	日
有 效 期 限				
保険者番号	□	□	□	□
保険者名稱	印			

## 一斉交付対象者(申請不要)

- 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取得しているが健保証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて、健保証が使えなくなった方
- 健保証の利用登録を解除した方

## こんな場合は申請により交付します

- マイナ保険証による受診が困難な高齢、障害者等で第三者のサポートが必要な方
- マイナンバーカードを紛失・更新中の方
- 資格確認書を紛失したり棄損した方

◀ 資格確認書(はがきサイズ)

(次頁へつづく)



資格確認書を受け取りましたが、マイナ保険証へ切り替えました。  
期限が切れるまでそのまま持っていてもいいですか？



**マイナ保険証取得後は、速やかに健康保険組合まで返却してください。**

やむを得ない事情\*がある場合を除き、マイナ保険証と資格確認書を重複して保有することはできません。ご家族の分も含めマイナ保険証取得後は必ず、資格確認書をご返却ください。

\*やむを得ない事情とはマイナ保険証による受診が困難な方で、申請により資格確認書を交付された方等



資格確認書を紛失してしまいました。マイナ保険証に切り替えようと思うのですが、特に届出は必要ないですか？



**有効期限内の資格確認書は、従来の保険証と同様に悪用される可能性がありますので届出が必要です。**

今後マイナ保険証に切り替えるどうかに関係なく①紛失した場合(盗難を含む)は警察に遺失届を提出 ②健保組合へ「滅失届」を届け出てください。また、マイナ保険証に切り替えず 今後も資格確認書を使う場合は「資格確認書再交付申請書」を提出してください。



退職しますが、資格確認書はどうしたらよいですか？



**有効期限内の資格確認書は必ず返却してください。**

退職するときは、ご家族の分も含め会社の担当者に必ず返却してください。

新しく加入する健康保険でもマイナ保険証がない人には資格確認書が交付されます。

**こんな場合も届出・返却が必要です**

- 家族が扶養から外れるとき【返却】
- 住所変更したとき【届出】
- 改姓・氏名変更したとき【返却】

**今からでも  
マイナ保険証への  
切り替えを！**

資格確認書でも受診は可能ですが、医師・薬剤師との医療情報の共有や、なりすまし防止など、マイナ保険証ならではのメリットは受けられません。マイナ保険証への切り替えをお薦めします。

まだマイナンバーカードを作成していない方



**マイナンバーカードは作成しているが▶  
保険証利用登録をしていない方**

医療機関のカードリーダー、セブン銀行のATM、マイナポータルから登録できます。



**マイナンバーカードの有効期限切れに  
ご注意ください**

マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2~3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

更新手続きの  
詳細はこちる▶



**マイナンバーカード搭載の  
電子証明書の有効期限**



発行日から **5回目の誕生日まで**

**マイナンバーカードの  
有効期限**



発行日から **10回目の誕生日まで**



**注意**

電子証明書の有効期限が切っても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

10月1日  
認定分  
から適用

## 19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について

～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満（60歳以上または障害者は180万円未満）とされていましたが、**配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。**この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、2025年10月1日認定分から適用されています。

年齢はその年の  
12月31日現在  
で判定されます。



18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満

\*学生でなくても対象となります。

\*年間収入が150万円未満かどうかは、今後1年間の収入見込みから判定します。

## 「子ども・子育て支援金」制度が始まります

～2026年4月分保険料より支援金の負担をお願いします～

### ●「子ども・子育て支援金」制度ってなに？

2026年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まります。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出してもらい、少子化対策の財源にあてるというものです。少子化・人口減少の問題は日本全体の問題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することが法律により義務付けられています。

2026年4月分の保険料より、健康保険料、介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」を徴収します。

### こども未来戦略「加速化プラン」の施策に使われます

#### 支援金の 使いみち

- 児童手当の拡充
- 妊婦のための支援給
- 育児休業給付の引き上げ
- 育児時短就業給付の創設
- こども誰でも通園制度
- 国民年金被保険者の育児期間の保険料免除など

### ●私たちの負担はどれくらい増えるの？

支援金率は2026年度から2028年度にかけて段階的に引き上げられていき、2028年度に最大0.4%程度になり固定されます。これを事業主と被保険者で折半するので、みなさんの負担は0.2%程度になる見込みです。

実際の金額は月給・賞与に支援金率を掛けた額なので、例えば月給（標準報酬月額）が30万円の人で、月々の負担増は600円程度になります。



#### 保険料・支援金の例

※支援金率は仮の計算によるものです。今後国から確定値が示されます。

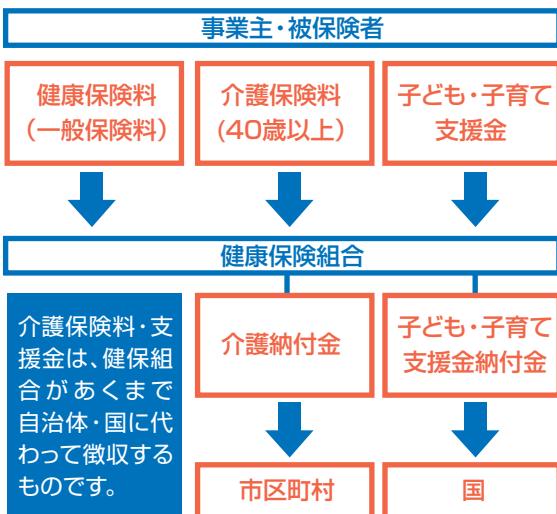
※健康保険料率、介護保険料率は2025年度の当健保の料率と同じと仮定

#### ●標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

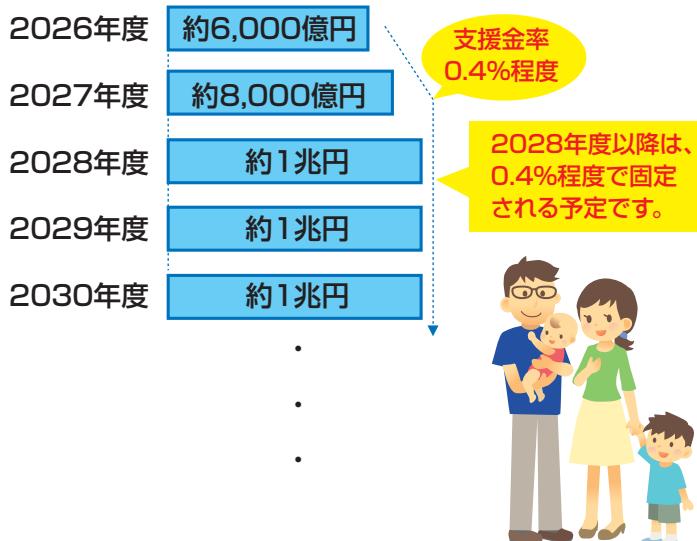
区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	9.1%	4.55%	4.55%
	27,300円	13,650円	13,650円
介護保険料	1.7%	0.85%	0.85%
	5,100円	2,550円	2,550円
子ども・子育て支援金	0.4%	0.2%	0.2%
	1,200円	600円	600円
合計	33,600円	16,800円	16,800円

(次頁へつづく)

## ■保険料・支援金の徴収・納付のしくみ



## ■支援金額・率の引き上げイメージ



## インフルエンザ予防接種への補助対象期間が始まりました ～12月31日までの接種が補助金対象となりますが、なるべく早く接種しましょう!!～

インフルエンザワクチンの接種でも、感染を100%予防することはできませんが、感染・発症しても重症化を防ぐことができるとされています。

インフルエンザワクチンの持続効果は5～6ヶ月間です。昨年度より、補助金対象期間が1ヶ月延長となり、12月31日接種分までとなりましたが、**今年度は例年より流行が早まっています**ので、できるだけ早く接種するようしましょう。なお、接種後、免疫ができるまでは2週間程度かかりますので参考にしてください。

当健康保険組合では“東京都総合組合保健施設振興協会”（略称：東振協）と契約し、その契約医療機関で接種すれば、**補助金(1,500円)**との差額を契約医療機関で払うだけで済み、**健保組合への補助金請求の手間がない仕組み**となっていますので、居住地か勤務地に東振協の契約医療機関がある場合は、できるだけこの仕組を利用した接種をお願いします。

**補助金対象接種期間** 令和7年10月1日(水)～12月31日(水)



**対象者** 日本旅行健保に加入の被保険者及び被扶養者

※但し、南半球の諸国に居住する加入者については、4月1日から6月30日までとなります。

**接種回数** ①被保険者及び中学生以上の被扶養者：補助の対象となるのは年度内1回

②小学生以下の被扶養者：補助の対象となるのは年度内2回まで

**補助金額** ひとり1回につき1,500円まで

**接種場所** 東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）が契約している全国約3,550機関（北海道～沖縄）での接種を原則とします。接種に際しては「利用券」の発行が必要です。

利用方法、利用券の発行方法等詳細については**健保組合ホームページ**をご参照ください。

↑クリックするとリンクします

なお、東振協の契約医療機関が勤務地や居住市区町村にない場合や、予約が取れない等の場合には、その他の医療機関で接種し、健保組合に補助金を請求してください。



**ワクチン接種の注意点**

- ウイルスは毎年変異を繰り返しているので、ワクチンは毎年接種する必要があります。
- 発熱している人、予防接種でアレルギーを起こしたことがある人、鶏卵にアレルギーがある人などは予防接種を受けられないこともありますので、医師に相談しましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」です。半年に1度は「無料歯科健診」を受けましょう ～1,500Pepポイントがもらえる無料歯科健診受診キャンペーン実施中!!～

2024年度の当健保の1年間の医療費のうち、歯科が全体の12.5%を占めています。

特に注意したいのが45歳以上の2人に1人がかかるといわる歯周病です。歯ぐきに炎症を起こして歯を支える骨を溶かす病気で、歯が失われる一番の原因です。**歯の本数が少ないほど生活習慣病等の医科の医療費が高くなる**こともわかっており、毎日の歯みがきで歯周病を予防することが将来の医療費節約にもつながります。

また、**歯科健診で定期的な歯のチェックも大切**ですので、半年に1度は歯科健診を受けましょう。

### ★2024年度医療費に占める代表的な疾患の割合・疾病別一人当たり医療費(疑い含む)

	生活習慣病	悪性腫瘍	精神疾患	歯科	その他
医療費全体に占める割合	12%	6.7%	1.5%	12.5%	71.8%
患者一人当たり医療費	60,800円	70,600円	27,800円	43,400円	—

#### <無料歯科健診について>

- 健診対象者 日本旅行健保に加入の被保険者  
受診者負担額 無料（治療が発生した場合は保険診療となります。）  
受診場所 「歯科健診センター」が契約する全国約1,700箇所の歯科医院からご希望の歯科医院を選択して受診してください。  
申込方法 健保組合のホームページTOPページの「無料歯科健診」のバナーから【歯科医院検索】後、希望する医院の「無料健診申込」をクリックしてお申込みください。  
健診内容 現時点での歯の状態を確認し、歯科医師より適切なアドバイスを受けることができます。（所要時間：15分程度）  
注意事項 1. 健診後、治療を行ないたい場合は保険診療となりますので、念のため保険証のご持参をお勧めします。  
(必ずしもその歯科医で治療は行わなくても構いません。)  
2. この健診は治療を強制するものではありません。健診後に担当の歯科医師と今後の対応について、ご相談ください。（他の歯科医で治療を受けてもOKです。）

### 無料歯科健診受診キャンペーンについて



1. 対象者 被保険者  
2. 対象期間・回数 2025年度中(2026年3月31日まで)の受診  
6か月以上の間隔を空けて年2回まで受診できます。  
3. キャンペーン概要 **STEP1**: Web歯科問診「ハミエル」の問診に答え、「問診結果」をプリントアウトする。  
**STEP2**: 当健保が契約している「無料歯科健診」を受診後、歯科医で発行の「歯科健康診断票」を受領する。  
**STEP3**: **STEP1**の「問診結果」と**STEP2**の「歯科健康診断票」のコピーの裏面等に①受診者の氏名②マイナ保険証をお持ちの方は「保険証」又は「資格情報のお知らせ」、マイナ保険証をお持ちでない方は「保険証」又は「資格確認書」に記載されている記号・番号を記入のうえ健保組合に送付するだけで1,500Pepポイントをプレゼントします。  
Web歯科問診「ハミエル」は、ホームページTOPページ下部のスクロールバーを、無料歯科健診は、ホームページTOPページ右側の固定バーをクリックしてご利用ください。
4. PepUpの利用登録 まだPepUpの利用登録をされていない方が参加する場合は「本人確認用コード」が登録に必要ですので、健保組合のホームページに掲載の【申請書C-20】に必要事項をご記入のうえ、健保組合までメールまたはFAXで発行依頼をしてください。  
E-mail : nichiryo\_kenpo@nta.co.jp  
FAX (11/28まで)03-6895-8393  
(12/1から)03-5836-0643



無料歯科健診  
dental

↑クリックするとリンクします↑

## 2025年度も後半に入りました…… 1年に1度 健康診断は必ず受けましょう

健康保険組合では加入者であるみなさんの健康を守るために、みなさまからの保険料を使って健診事業を実施しています。しかし、せっかくの健診を活かしていない方も多いようです。

**あなた自身とあなたのご家族(35歳以上の被扶養者)に健康保険組合からのお願いです。**

※医療保険制度には特定健診・特定保健指導を受ける方が少ないと国に納める納付金(高齢者のための医療費)を余分に支払う仕組みが導入されています。この支払いが増えれば健保財政の悪化を招き、保険料率にも影響する可能性があります。

**被保険者の方は、会社の定期健診または健保の人間ドック等の健康診断(35歳以上が受診できます)を必ず受けましょう。そして、ご家族へも健診受診をおすすめください。まだ受診していない方は、今すぐ健診を予約して受診日を予定表に記入しましょう。**

お願い  
その1

あなたのご家族(35歳以上の被扶養者)は、もう健診を受けられたでしょうか? せっかく健保の健診を受ける資格があるのに受けていない方がまだ3割ほどいらっしゃいます。特に40歳以上のご家族には、是非受診をおすすめください。

家族を守る  
チャンスです

※2024年度の40歳以上被保険者の受診率は97.2%、被扶養者の受診率は77.8%でした。

### 再検査・精密検査は必ず受けましょう

お願い  
その2

健診は受けて終わり、ではなく判定結果に従って初めて完結します。もう一度検査が必要だからといって、必ずしも病気だというわけではなく、もし病気が見つかっても早期発見により早期治療が可能です。お知らせをもらったら、すぐ予約して予定表に記入しましょう。



早期治療の  
チャンスです

お願い  
その3

### 要治療となった方は必ず受診を

既に治療が必要な状態ですが、まだ自覚症状が出ていない今であれば、重症化する前に治療を始めることができます。すぐに健診結果を持参してかかりつけ医等を受診してください。

重症化予防の  
チャンスです

お願い  
その4

### 特定保健指導を受けましょう

メタボ改善のため3ヵ月間、管理栄養士等のプロによるアドバイスが無料で受けられるサービスです。生活習慣を改善することで、メタボを脱出できます。

複数の特定保健指導委託会社からご希望の会社を選択いただけます。

“1万円相当の特典が付いた”RIZAPコースや、指導終了後と次年度の健診結果が体重-2Kg、腹囲-2cmの達成すれば、UCギフトカード(積極的支援:10,000円、動機付け支援:5,000円)がもらえる“Mealthy(メルシー)”のコースもありますので、挑戦してみてください。



メタボ脱出の  
チャンスです

お願い  
その5

### (特定保健指導実施中の方へ) 特定保健指導を完走しましょう

特定保健指導を受けて現在メタボ脱出チャレンジ中の方、行動目標は実行できていますか? 実行が難しい時は、無理のない目標に設定し直すのも方法です。さあ、もう少しです。あきらめずにゴールを目指しましょう。

達成感を味わう  
チャンスです

### < 特定保健指導Q&A > Q 忙しくて受ける時間ががないのですが?

A. 悪化すれば、多くの時間と治療費が必要に。

「忙しいから」と病気の芽を放置してしまうと、悪化して結果的に多くの時間と治療費がかかることがあります。普段忙しく頑張っている人ほど、健康管理がおろそかになります。ずっと元気に過ごすためにも、特定保健指導を大切なメンテナンスの機会と捉えましょう。



## 定期健診や人間ドック等の健康診断で「再検査」「要精密検査」と判定されたら…

今年の健康診断の結果はいかがでしたか？ 医療が必要、あるいは精密検査、再検査が必要など「異常」が出ていませんか？

健診を受けても受けっぱなしでは健診を受ける意味がありません。「仕事が忙しい」などと言って放置せず、今すぐアクションを起こし病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

### A 「再検査」「要精密検査」の方は「保険証」「健康診断結果」を持って受診しましょう！

#### ※再検査とは

検査の結果「異常な数値」が確認されたため、あらためて検査をお願いするものです。

特に悪いところがなくても、検査当日のコンディションにより、たまたま異常な数値が出ることがあります。

それが一時的なものなのか、持続的なものなのか、あらためて検査をして確認したいという意味です。

一般的には、3ヶ月後や半年後といった期間をあけて行われます。

#### ※精密検査とは

「異常な数値」の原因を探る検査です。

再検査の結果、数値に異常がみられなければ、しばらく様子を見ます（経過観察）。しかし、再び異常がみられた場合はさらに経過観察を行う場合もありますが、数値によっては精密検査を行って、異常の原因を究明します。精密検査の内容は、異常がみられた検査項目、数値によって異なる検査をすることがあります。

#### 1. 指定の病院があればそこで受診してください。

指定がない場合は、まず病院を探しましょう。

①「胃部X線」及び「大腸」が『要精密検査』の方は、消化器科のある病院を探してください。

「胃部X線」及び「大腸」以外で『要精密検査』の方は、一般的に「総合診療科」または「内科」の病院を探してください。  
↓クリックするとリンクします

②病院は、当健保で契約している、健康相談・病院紹介サービスの「クリンタルアドバイス」や「メンタルヘルス相談室」を委託している [\(株\)ティーベックの「医療機関情報検索」で検索](#)することができます。

↑クリックするとリンクします

#### 2. 「胃部X線」及び「大腸」で消化器科のある病院を受診する際には、検査日が決まっている場合がありますので、事前に連絡をしましょう。

#### 3. 「健康診断結果」を見て、「再検査」「要精密検査」であることを医師に伝えましょう。

#### 4. 「再検査」や「精密検査」は「保険診療」です。そのため、基本は個人が3割負担（残りの7割は健保負担）ですが、[会社の定期健診を受診された方は定期健診から90日以内に二次検査を受けければ3割部分を会社で負担してもらえる場合](#)もありますので、詳細は各会社の人事総務部門にお問い合わせください。



## 家庭用常備薬申込締切(11/11)迫る!! ~スイッチOTC薬は送料無料です~

健保組合では疾病予防を目的に、家庭用常備薬等の購入を希望される加入者の方に、有名メーカー医薬品等の販売を行っています。

現在、2025年度の第Ⅱ期としてWeb、FAX、郵送による申込を受け付けております。

今回、スイッチOTC医薬品\*を購入いただいた場合は、送料が無料となるキャンペーンを実施しておりますので、ご希望の方は、健保ホームページTOPページの以下のバナーからお申ください。



↑クリックするとリンクします

### ※スイッチOTC 医薬品とは

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを薬局やドラッグストアで購入できる市販薬に転用したものです。



## 日本旅行健康保険組合の移転について

～健康保険組合は、2025年12月1日に移転します～

健康保険組合は、2025年12月1日から移転することになりました。

新住所、電話番号等は以下の通りです。

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-5-7 錦糸町プライムタワー11階

電話番号 03-5836-0642 FAX番号 03-5836-0643

