

健康保険組合からのお知らせ

2025
SPRING

- 令和7年度予算のお知らせ……2
- 接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?……3
- 歯の健康 大切なのは「セルフケア」と「プロのケア」……4
- 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……5
- 女性も男性も更年期を理解して健康に……6
- 健康保険組合のホームページをご活用ください……7
- マイナ保険証利用登録の「その後」……8

接骨院等で
健康保険の使用が認められているのは
限られた場合だけです。
3ページをご覧ください！



経常収支で赤字の予算を編成

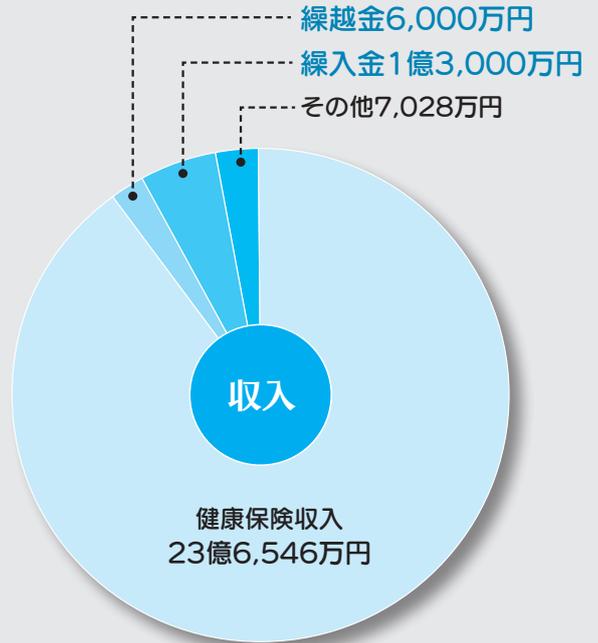
令和7年度
予算の
お知らせ

令和7年度予算組合会において、令和7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

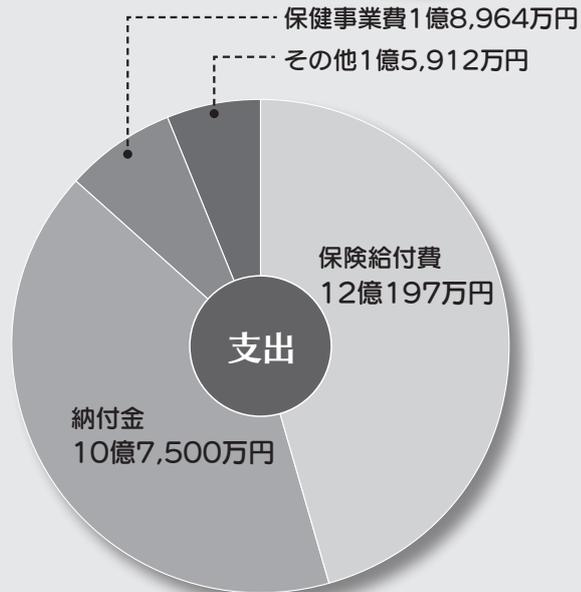
予算総額 **26億2,574万円**

保険料による収入では支出額をまかなえないため、「繰越金」「繰入金」を計上して、不足する分を補いました。



一般勘定基礎数値

被保険者数	男	3,086人
	女	813人
	計	3,899人
平均標準報酬月額		41万4,394円
総標準賞与額(年間合計)		60億円
平均年齢	男	44.44歳
	女	45.43歳
	平均	44.64歳
保険料率	事業主	54.46%
	被保険者	40.54%
	計(調整保険料率含む)	95.00%



※金額は端数処理をしています。

介護勘定

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	335,090
繰越金	1,560
雑収入	1
合計	336,651

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	242,931
介護保険料還付金	672
一般勘定繰入	13,682
雑支出	1
予備費	79,365
合計	336,651

介護保険料率を千分の16から千分の20に引き上げました

介護勘定基礎数値

介護保険第2号被保険者数	3,039人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,290人
特定被保険者数	84人
平均標準報酬月額	45万4,850円
総標準賞与額(年間合計)	41億円
介護保険料率(事業主、被保険者計)	20%

接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?

なぜ!?



健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておく安心です。

健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな

**骨折※ 脱臼※
打撲 捻挫 肉離れ**

※応急処置の場合を除き、医師の同意書が必要です。

②上記の場合でも、医療機関で治療中の負傷には健康保険が使えません。また、通勤中や勤務中の負傷には労災保険が適用されます。



健康保険が使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- 単なる疲れ、慢性的な筋肉疲労や肩こり
- スポーツ後の筋肉疲労
- 病気の後遺症などの慢性病、リウマチ・関節炎などの慢性的な痛み
...など



自紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止のためにもよく確認を!



長期間の施術を受けている方などへは、健保組合からの照会が行われます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。長期間や頻りに施術を受けている場合、また負傷原因が不明確な場合には、施術内容について電話や文書で照会させていただくことがあります。保険料を適切に使うための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いします。



大切なのは 「セルフケア」と「プロのケア」

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都)院長

歯周病の予防には、毎日の歯みがきなどの「セルフケア」が基本です。しかし、それだけで歯の溝や隙間などの汚れをすべて取ることは難しいため、定期的に歯科医院で「プロのケア」を受けることで、予防効果がアップします。

毎日のセルフケアは歯みがき&歯間の清掃

歯みがき

セルフケアの基本は、毎日の歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除くことです。歯周病初期の歯肉炎は、ていねいな歯みがきで健康な状態に戻すことができます。

正しい歯ブラシの当て方

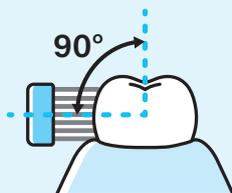
歯と歯ぐきの境目

毛先を45度の角度で当てる。



歯の外側

毛先を90度の角度で当てる。



前歯の裏側

歯ブラシを縦にして当てる。



ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。
- 歯のすべての面に毛先が当たるよう、歯ブラシの角度を変えながらみがく。

歯間の清掃

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残りやすい箇所です。1日1回は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って歯垢を取り除きましょう。

デンタルフロス

歯間が狭い部分向き。歯間にフロスを入れ、歯の側面を上下にこすって歯垢を取る。

ホルダータイプ



F字タイプ

Y字タイプ

糸巻きタイプ

歯間ブラシ

歯間が広い部分向き。歯間に差し込み、前後に動かして歯垢を取る。



L字型



I字型

定期的に歯科医院でプロのケアを受けよう

歯科医院では、健診のほかに歯科医師や歯科衛生士などの専門家のケアを受けることができます。一人ひとりの歯並びや口腔内のトラブルなどに合わせたアドバイスももらえるので、実践することでセルフケアの質もアップします。

プロだからできるケア

- 口腔内の検査
- スケーリング（歯石の除去）
- 専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用する歯のクリーニング（PMTC※）
- 歯並びや口腔内の状態に合った歯ブラシや歯みがき指導 など



※PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略) : 歯みがきでは除去できないバイオフィルム(歯垢の中の細菌が集合してフィルム状の塊になったもの)や、お茶やコーヒーなどによる着色を除去でき、汚れが付きにくくなります。治療ではなく予防を目的としたPMTCは自費診療となるため、料金や施術内容は歯科医院によって異なります。



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 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・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・・・

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・・・

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、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、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、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

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。



〈 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。



女性も男性も更年期を理解して健康に

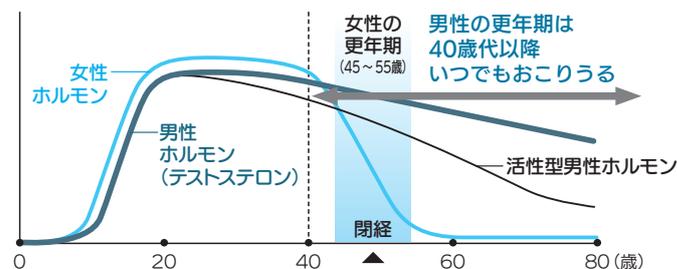
更年期を女性の健康課題として取り組む企業が増えるなか、男性にも更年期のあることが知られるようになってきました。しかし、症状があっても「年のせい」「疲れているだけ」と放置し、更年期症状・障害に気づかず悪化させてしまう人も多いようです。生活習慣の見直しや治療など、適切な対処をして更年期に向き合うことは、更年期後の健康寿命をのばすことにもつながります。

女性と男性の更年期と更年期症状・障害

更年期症状・障害は、女性の場合は女性ホルモンのエストロゲンが、男性の場合は男性ホルモンのテストステロンが加齢とともに減少することでおこります。女性はエストロゲンが激減し閉経を迎える50歳前後の約10年が更年期に当たります。一方で、男性はテストステロンが20歳をピークにゆるやかに減少していくため更年期障害（LOH症候群）の発症に個人差があります。

こうしたホルモンの減少は、メタボや糖尿病などの生活習慣病や認知症とも関連することが報告されています。

● 加齢と性ホルモン分泌の変化



（一社）日本内分泌学会HP「男性更年期障害（加齢性腺機能低下症、LOH症候群）」図1参考
※男性更年期障害の診断では活性型男性ホルモンを測定する

● 女性と男性の更年期症状・障害の違い

	女性	男性
原因	女性ホルモン(エストロゲン)の低下	男性ホルモン(テストステロン)の低下
時期	閉経前後5年(50歳前後)	とくに決まっていない(40歳代以降いつでも)
期間	約10年間	明確な終わりはない
症状・障害	①月経異常：不正出血が断続的におこる ②自律神経失調：のぼせ、ほてり、発汗、冷え、動悸など ③精神・神経症状：頭痛、だるさ、不眠、不安、ゆううつ、イライラなど ④皮膚・感覚器系症状：たるみ、しわ、しみ、皮膚過敏など ⑤泌尿・生殖器症状：性交痛、尿失禁など ⑥運動器系症状：肩こり、腰痛、関節痛、手のこわばり、むくみ、しびれ、骨粗鬆症など ⑦心血管疾患：高血圧、動脈硬化など ⑧内分泌疾患：脂質異常症、糖尿病など	①身体症状：ほてり、発汗、冷え、動悸、頭痛、記憶・集中力の低下、全身の倦怠感、筋肉痛、肥満、めまい、耳鳴り、頻尿、関節痛など ②精神・心理症状：興味や意欲の喪失、睡眠障害、不安、ゆううつ、イライラ、情緒不安定、神経過敏など ③性的徴候：性欲の低下、勃起障害(ED)、射精感の消失など

（一社）日本内分泌学会HP「男性更年期障害（加齢性腺機能低下症、LOH症候群）」図2、健康長寿ネット「性差医療 男女の更年期障害」天野恵子をもとに作成

女性と男性の更年期症状・障害への対処法

更年期症状を軽減するセルフケア

有酸素運動とレジスタンス運動(筋トレ)を組み合わせた適度な運動習慣



生活リズムを整えて十分な睡眠を

テストステロンは睡眠中に分泌されます



体を冷やさない

自律神経の乱れによる更年期の冷え対策として体を温めましょう



1日3食栄養バランスのよい食事

とくに女性は、エストロゲンに似た働きをもつイソフラボンを含む大豆製品もとりましょう



ストレスをためない

ストレスは性ホルモンの産生能力を低下させます



ゴルフやテニス、囲碁など楽しみながら競い合う機会をもつ



認められたり、達成感を得たりすることでテストステロンが増えます

更年期症状・障害の治療

受診科

- 女性
 - 産婦人科
 - レディースクリニック
 - 女性外来など
- 男性
 - 泌尿器科
 - メンズヘルス外来など

主な治療法

更年期症状・障害の主な治療法は、漢方薬とホルモン補充療法です。生活習慣の改善で更年期症状が軽快しなかった場合などに選択されます。治療については医師とよく相談しましょう。

参考資料：「プレ更年期から高齢期まで 女の一生は女性ホルモんに支配されている！」天野恵子著 世界文化社、健康長寿ネット「性差医療 男女の更年期障害」（公財）長寿科学振興財団、「男性更年期障害（加齢性腺機能低下症、LOH症候群）」（一社）日本内分泌学会HP、日本産婦人科医会HP

健康保険に関する「困った」「知りたい」は、ホームページをご活用ください。

<https://www.kayaku-kenpo.or.jp/>

当健保組合では、ホームページを開設しています。健康保険の給付内容や、健康づくり事業のご案内、各種手続きなどさまざまな情報を掲載しています。ぜひアクセスしてください。

いつでも、どこでも
知りたい情報がわかる！
スマホにも対応♪

意外と知らない健康保険制度についてわかりやすく解説しています。

病気やケガをしたときなど、健康保険の給付についてご説明しています。

予防接種費用補助のほか、特定健診やデータヘルス計画などについてご案内しています。

各種申請書と記入例はこちらからダウンロードできます。

「健康相談」についてはこちらをご覧ください。

健保組合からのお知らせなど、こちらからご案内しています。

健康情報やヘルシーレシピはここをクリック！

「ヘルシーファミリー倶楽部」は疾病予防に関する健康情報や、ヘルシーレシピ、エクササイズなどを掲載している「健康総合サイト」です。家族みんなの健康づくりにお役立てください。

ID : nk

PW : kenpo

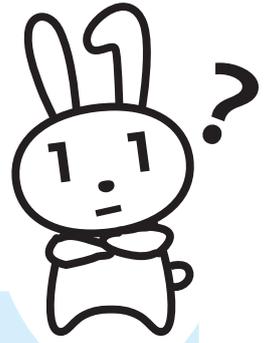


わかりやすいキーワードで、知りたいことをラクラク検索できます。

「保養所」についてはこちらをご覧ください。



結局、今までの保険証っていつ使えなくなるの？



従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

保険証廃止のスケジュール

保険証に有効期限がある場合には有効期限まで、特にない場合は経過措置として2025年12月1日まで使用可能。ただし、新規発行・再発行はできません。

2024年12月2日

2025年12月1日

マイナンバーカードあり

マイナ保険証登録済

マイナ保険証で、いつでもどこでも受診！

※ カードリーダーの不具合などで本人確認が行えない場合がありますので、あわせて「資格情報のお知らせ」も携帯してください。

マイナンバーカードなし

マイナンバーカードの申請を！

保険証利用不可

資格確認書を利用

マイナンバーカードあり

マイナ保険証未登録

マイナ保険証に早めの切り替えを！

保険証利用不可

資格確認書を利用

入社等新規被保険者・
新規被扶養者
保険証紛失者

マイナ保険証のない方にのみ
資格確認書を交付

マイナ保険証を登録しない
場合は、資格確認書を利用

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ご自身の「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら

