

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。

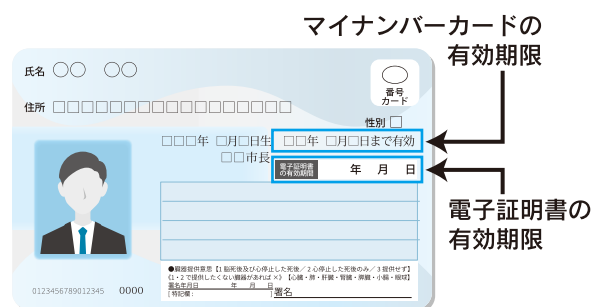
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限が切れる前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3ヵ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3ヵ月前から3ヵ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3ヵ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、**2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。**ただし、転職などで保険者が変わる場合や扶養から外れるなど、資格を喪失した場合は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

新規加入の方で、マイナンバーカード・マイナ保険証をお持ちでない方には、資格確認書を発行します。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

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
土日祝 9:30～17:30 （年末年始を除く）

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2025年・春号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

2025年度予算と事業計画がまとまりました

各種保健事業を活用して 健康な一年を!

当健保組合の2025年度予算と事業計画が去る2月13日に開催された組合会において承認されました。

2025年度予算は28億9,154万円、被保険者1人あたり73万5,574円で皆様の健康をお守りすることになりました。

今年度は、前年度の最終的な決算結果を踏まえ（※詳細は夏号でご案内します）、皆様と会社から納めていただく保険料収入が前年度を下回る予想です。加えて、支出においては、皆様の医療費にあてる保険給付費が前年度比で10%増加する見込みで、高齢者医療制度を支えるための納付金についても増加する見通しです。そのため、経常収支では7,535万円の赤字を見込んでいます。

また、本年4月より、依然として続く食材費等の高騰を受け、入院時の「食事療養費」が引き上げられました。さらに、入院や手術等で高額な医療費がかかる際に支給される「高額療養費」の患者負担額についても、10年ぶりの見直しが審議されています。

健康保険は、病気やケガなどの不測の事態を皆で支え合う相互扶助の制度です。その財源を豊かにし、将来にわたり安心して医療が受けられる環境を守るためにも、当健保組合の各種保健事業を活用し、健康の保持・増進を心がけていただきますようお願いいたします。

◆2025年度予算の内訳(介護保険)

	科 目	総額(千円)
収 入	介 護 保 険 収 入	276,658
	繰 入 金	40,000
	利 子	1
	雑 入	1
	計	316,660
支 出	介 護 納 付 金	248,659
	介 護 保 険 料 還 付 金	100
	雑 支 出	1
	予 備 費	67,900
	計	316,660

収入支出予算額…………… 28億9,154万円
被保険者1人あたり…………… 73万5,574円

健康保険料率 9.25% (1000分の92.5) (調整保険料率含む)
介護保険料率 1.9% (1000分の19)

◆2025年度予算の内訳(健康保険)

	科 目	総額(千円)	1人あたり額(円)
収 入	保 険 料 (含 調 整 保 険 料)	2,376,518	604,558
	国 庫 負 担 金 収 入	519	132
	繰 入 金	500,001	127,194
	国 庫 補 助 金 収 入	1,242	316
	特定健康診査等事業収入	5	1
	出 産 育 児 交 付 金	916	233
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	5,001	1,272
	雑 収 入	7,338	1,867
	計	2,891,540	735,574
支 出	経 常 収 入 合 計	2,352,519	598,453
	事 務 費	32,662	8,309
	保 険 給 付 費	1,205,818	306,746
	納 付 金	1,036,931	263,783
	前期高齢者納付金	419,607	106,743
	後期高齢者支援金	617,322	157,039
	病床転換支援金	1	0
	流行初期医療確保拠出金	1	0
	保 健 事 業 費	150,341	38,245
	還 付 金	510	130
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	34,011	8,652
	連 合 会 費	1,089	277
	積 立 金	480	122
	雑 支 出	51	13
	予 備 費	429,647	109,297
	計	2,891,540	735,574
	経 常 支 出 合 計	2,427,871	617,622
経 常 収 入 支 出 差 引 額		▲75,352	▲19,169

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

2025年度はこんな保健事業を実施します

※保健事業の詳細はホームページでご確認いただけます。

保健事業実施にあたり収集した個人情報、関連する法令規範を遵守し、適切に取り扱います。

保健事業Pick up!

相談事業をご利用ください

チャットボット健康相談

スマホやPCから気軽に健康相談ができます。まずはAI(人工知能)チャットボットで相談し、解決しない場合やより詳しい相談をしたい場合は、電話健康相談につながるようになっていきます。

マザックセカンドオピニオンサービス

☎ 0120-780-316

- セカンドオピニオン手配サービス
- 受診手配サービス
- 「ドクターが薦める専門医」情報提供サービス

マザック医療とこころの相談室

☎ 0120-767-417

- 24時間電話健康相談サービス
- メンタルヘルス カウンセリングサービス
- 専門医電話相談サービス



<https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名：mazakkokoro

パスワード：767417



kencom (ケンコム) を利用していますか?

【kencomのおすすめサイト紹介】

●ひさやま元氣予報

「ひさやま元氣予報」では、ご自身の直近の健診結果をもとに、将来の生活習慣病の発症リスクのチェックや、生活習慣の改善効果をシミュレーションすることができます。ぜひご自身の健康を考えるきっかけにいただき、生活習慣病予防にお役立てください。

※「ひさやま元氣予報」は、40歳以上の方を対象としたサービスです。40歳未満の方は40歳と仮定してご利用いただくこととなります。

当健保組合では、保健事業の一環として健康情報を提供するWebサービス「kencom」を導入しています。kencomは「楽しみながら健康になる」ことを目的としており、健診結果の閲覧等のほか、利用者の健康データや志向に合わせた健康情報が日々更新されています。ウォーキングイベント等も行っておりますので、まだ利用されていない方はぜひご登録いただき、健康管理にお役立てください。

【その他 kencomでできること】

- 過去の健診結果をいつでも閲覧できる
- 体重・歩数等の健康情報を登録・管理・グラフ化できる
- 健康に関するさまざまな情報を閲覧できる
- 定期的なウォーキングイベントに参加できる
- 閲覧回数等でポイントが貯まり、抽選でAmazon、nanacoまたはWAONポイントのギフト券が当たる

■ 病気の予防に

人間ドック

対 象 者：35歳以上（1990（平成2）年12月31日以前生まれ）の被保険者・被扶養者
申 込 期 間：1月中旬～7月31日 受 診 期 間：4月1日～9月30日 費 用：無料オプションを含む基本健診は自己負担3,000円（下記、契約医療機関で受診）
（任意継続者は4月1日～7月31日）

- 「人間ドック」契約医療機関 予約は直接、健診機関へ電話等でお申し込みください。予約方法はMazak Portalまたは健保組合ホームページでご確認ください。

契約医療機関	所在地	契約医療機関	所在地
総合犬山中央病院	犬山市五郎丸	伊藤整形・内科健診センター	丹羽郡扶桑町高雄
江南厚生病院	江南市高屋町	小牧市民病院	小牧市常普請
大雄会第一病院	一宮市羽衣	山下病院	一宮市中町
愛知健康増進財団	名古屋市北区清水	総合上飯田第一病院	名古屋市北区上飯田
大雄会ルーセントクリニック	名古屋市中区牛島町	名鉄病院	名古屋市中区栄
名古屋市医師会健診センター	名古屋市中区栄	スカイル内科 スカイル健康管理センター	名古屋市中区栄
エルズメディケア名古屋（女性専用）	名古屋市中区栄	大名古屋ビルセントラルクリニック	名古屋市中村区名駅
守山内科 守山健康管理センター	名古屋守山区新守山	東山内科 東山健康管理センター	名古屋千種区東山通
メディカルパーク今池	名古屋千種区今池	オリエンタルクリニック	名古屋千種区今池
半田市医師会健康管理センター	半田市神田町	刈谷豊田総合病院	刈谷市住吉町
三河安城クリニック	安城市相生町		
中部国際医療センター	美濃加茂市健康のまち	岐阜健康管理センター	美濃加茂市西町
可児とうのう病院	可児市土田	岐阜健康管理センター 大垣健診プラザ	大垣市大井
まつなみ健康増進クリニック	羽島郡笠松町		
桑名市総合医療センター	桑名市寿町	ヨナハ健診クリニック	桑名市和泉
四日市羽津医療センター	四日市市羽津山町		

- 人間ドックのオプション一覧 人間ドックの予約時にあわせてお申し込みください。

オプション項目	対象者	費用
婦人科検査（子宮頸部細胞診・内診） 乳がん検査（マンモグラフィまたは乳腺エコー検査） 前立腺PSA検査	人間ドックと同じ	追加料金なし
脳検査（脳ドック）	45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の被保険者・被扶養者	追加料金10,000円

※愛知・岐阜・三重以外の健診機関で受診希望の方は、健保組合へ申込書を提出してください。申込書はMazak Portalに掲載しています。

巡回主婦健診

対 象 者：35歳以上（1990（平成2）年12月31日以前生まれ）の被扶養者（女性）

- 人間ドックを予約されていない対象者の方にご案内します。

期 間：5月受付開始、7月～12月中旬

費 用：自己負担3,000円、各地域の公共施設の健診会場で実施

インフルエンザ予防接種

対 象 者：被保険者・被扶養者に対し1人1回分2,500円までを補助

期 間：2025年10月～2026年1月

子宮頸がん検診

20歳～34歳の女性を対象に、検査キット郵送によるHPV検査を実施

特定保健指導

40歳以上でメタボにより生活習慣病になる恐れがあると診断された方への保健師等による生活改善指導。対象になった場合、ほとんどの病院で人間ドック受診当日に特定保健指導が受けられます。参加されなかった方には、後日、社内特定保健指導等を案内します。

■ 保健のPRに

機 関 誌

「けんぽだより」 年4回（春・夏・秋・新年）発行

ホームページ

健保組合から受けられる給付の内容や手続き、健保組合が行う健康づくり事業などについて詳しくわかりやすく紹介しています。

育 児 図 書

第1子が誕生し、その子が被扶養者となったときに月刊「赤ちゃんと！」1年間分等を贈呈します。

■ 心身の保養に

契約保養所

JTB・近畿日本ツーリスト・名鉄観光サービス・セラヴィリゾート泉郷と契約

※健保組合へ事前申請が必要です。

対 象 者：被保険者・被扶養者（家族単位での利用のみとします）

補 助 額：上記4社を通じて宿泊旅行をした場合、1泊につき被保険者3,000円、被扶養者2,000円を補助。ただし、1旅行あたり1泊分補助で年2回まで



■ 健康づくりに

各種スポーツ競技

対 象 者：職場で実施するスポーツ競技大会などの参加者

補 助 額：1人につき1,000円を年2回まで補助

テーマパークを歩こう!!～in東山動植物園～

楽しく歩いて健康づくりをしましょう（労働組合協賛事業・11月頃開催）

対 象 者：被保険者・被扶養者・同居の家族

補 助 額：入園料無料、園内施設で使える金券を配付

みんなで歩活

チームのメンバーとWebでコミュニケーションをとりながら参加できるウォーキングイベント。年2回（春・秋）開催1人でも参加可能です！

スポーツ施設契約

- スポーツクラブ「ルネサンス」
自宅でスマホやパソコンを使ってプログラムに参加できる、オンライン会員サービスもあります。

- フィットネスクラブ「FIT-EASY」

利用方法等はMazak Portalまたは健保組合ホームページでご確認ください。

いずれも全国の施設を法人価格で利用できます！

家庭常備薬の斡旋

被保険者1人につき医薬品半額（上限1,500円）を補助（10月）

ハッピーブラッシングキャンペーン

1日3回の歯磨きの習慣づけ（6月～8月）

みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン

健康的にやせるきっかけづくりのためのキャンペーン（10月～11月）

つよい子キャンペーン

お子さまの手洗い・うがい・歯磨きの習慣づけ（10月～12月）

禁煙キャンペーン

希望者に8週間分の禁煙補助薬（ニコチンパッチ）を無料で提供。終了後、アンケートに答えて参加賞をゲット！（5月31日の「世界禁煙デー」に合わせて実施予定）