

健保だより

ベネッセグループ

令和 7 年秋号 Vol.55

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでご覧ください。

- 歯科検診受けていますか？
- 健康スコアリングレポートにみる健康課題
- 退職後等の健康保険について
- さようなら！健康保険証
- 令和6年度事業報告
- 令和6年度決算報告
- マイナポータルをご活用ください
- 常備薬斡旋案内書

申込締切 令和7年12月20日

“いざ”というとき、健康を考えると、役立つ情報がたくさんあります。
スマートフォンでもご覧いただけます。

ベネッセグループ健康保険組合



<https://www.benesse-kp.or.jp/>



歯科検診受けていますか？

日本では高校までは学校保健で定期的に歯科検診が実施され、歯科疾患の早期発見と予防・治療が出来ている一方で、就業してからは定期健康診断のみが義務付けられ、歯科について従業員は自己管理しなければいけません。就業期においては歯周病が急増し、歯の喪失が増えているため、歯科疾患の早期発見と効果的予防、適切な治療を促すことができる歯科検診は非常に重要です。

学校での歯科検診の主な目的は、生徒たちの口腔内の健康状態をチェックし、早期に問題を発見して早期に適切な対処を行うためです。虫歯や歯肉の状態、口の中の汚れの付着具合、噛み合わせ、顎関節などの問題点を確認し、小さい頃から歯と口に対する正しい知識やブラッシング方法、生活習慣を指導し身につけることにより、成長後の口腔内疾患を防ぎます。

高校までは学校で受けていたが…



就業後の歯科検診は基本的に実施無し！



当健保組合では歯科検診事業を行っており、受診日時点で当健保組合の加入資格をお持ちの方であれば年齢・性別を問わず無料（年度内1度限り）でご受診いただくことができます。

受診条件

- 当健保組合の被保険者・被扶養者（任意継続者含む）
- 受診日時点で当健保組合の資格があること
- 年度内で集団歯科検診との重複受診がないこと

申込方法

以下の①健保組合ホームページ、もしくは②FAXにてお申し込みください。

①健保組合ホームページ：トップ画面＞健康づくり＞歯科検診（個別）＞受診の流れより申し込む

②FAX：「歯科検診申込書」に必要事項を記入の上、委託先へ申し込む
→FAX番号 03-3316-1110



①健保組合HP



②歯科検診申込書

注意事項

- 受診日時点で受診資格のない方（ベネッセグループ健康保険組合の資格をお持ちでない方）や同一年度内に「集団歯科検診」を受診された方、受診する予定のある方は「個別歯科検診」は受診いただけません。無資格受診や重複受診をされた方へは、ご本人様へ検診費用を請求させていただきます。
- 受診希望日は申し込み日より30日以上先である必要があります。
- 年度内に1度限りの無料受診で、その他詳細については健保組合HPをご確認ください。



健保組合HP

健康スコアリングレポートにみる健康課題

「健康スコアリングレポート」は特定健診データ（健康診断結果）から作成され、全国の健保組合平均と相対比較することで、当健保組合加入者の健康状態などを見える化したものです。2023年度までの5年間の健康状況と生活習慣の推移を示していますので、健康づくりの参考にしてください。

【健康状況】

2021年度から「**血圧**」と「**脂質**」のリスクが高まったものの、2023年度は「**血圧**」リスクにて改善が見られました。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

リスク	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
健康状況					
肥満リスク	 130	 127	 126	 126	 130
血圧リスク	 130	 124	 120	 120	 128
肝機能リスク	 142	 147	 137	 138	 135
脂質リスク	 115	 117	 111	 113	 112
血糖リスク	 133	 126	 133	 125	 128



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良☹」の5段階で表記しています。

【生活習慣】

「**食事習慣**」と「**睡眠習慣**」に課題があります。

「食事習慣」の分析では、**間食や甘い飲み物を摂取する者の割合が高い**結果が出ています。

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

リスク	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
生活習慣					
喫煙リスク	 108	 108	 107	 108	 108
運動リスク	 114	 109	 104	 107	 108
食事リスク	 78	 84	 87	 88	 90
飲酒リスク	 104	 104	 104	 105	 104
睡眠リスク	 94	 92	 96	 96	 96

朝・昼・夕の食事をバランスよく摂ることで間食を減らし、加えて夕食から就寝までには十分な時間（2時間以上）を取ることを心掛けましょう。生活習慣を改めることで健康状況の向上等が見込めます。

退職後等の健康保険について

被保険者が退職等したときは被扶養者とともに当健保組合の資格を失います。喪失後の保険加入については下記のいずれかとなります。

1

新たな職場で社会保険へ加入

2

ご家族の方の扶養へ加入

3

国民健康保険へ加入

4

任意継続者として引き続き当健保組合に加入

5

75歳以上の方は後期高齢者医療保険へ加入

いずれの場合も、加入先の健康保険では保健事業（健康増進事業）を実施しています。各保険者における施策については各保険者へご確認ください。なお、退職の有無に関わらず75歳以上の方が加入する後期高齢者医療保険の保健事業については、お住まいの各都道府県における後期高齢者広域連合でご確認ください。

4. 任意継続の場合は、当健保組合の加入者として人間ドックや歯科検診等をご利用いただけますが、健康保険等記号・番号が変更になりますので、退職前の健康保険等記号・番号ではご利用いただけません。ご注意ください。

健康保険
の手続き
早分かり

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報を入手し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額までで済みます。

保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。
※資格取得の届出は必要。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから確認できます



▼マイナポータル

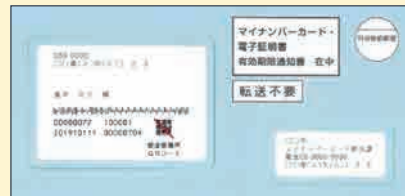


電子証明書の更新方法

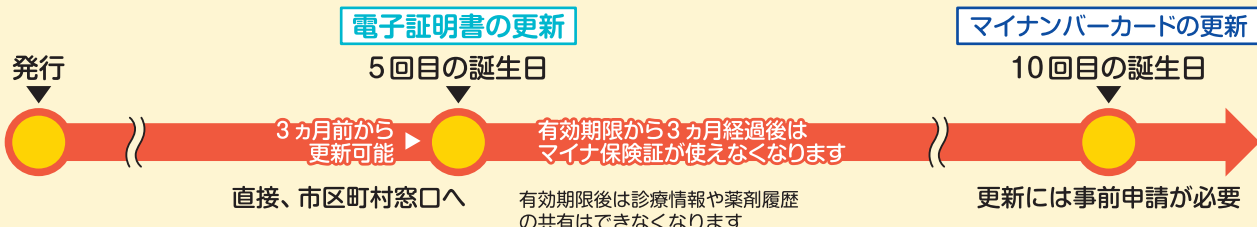
有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3カ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。



マイナ保険証をお持ちでない方には 「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」の交付対象者

申請不要

令和7年10月時点で、当健保組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で
下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当健保組合から「資格確認書」を
交付します。ご本人の申請は不要です。以下の事由以外での交付は出来ません。

- マイナンバーカードを持っていない
- 当組合にマイナンバーの届出がない
- マイナンバーカードは持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
- マイナ保険証の利用登録を解除した
- マイナンバーを返納した

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどですでに資格確認書を持っている方は除きます。

「資格確認書」の
送付予定

令和7年
10月頃

健康保険資格確認書			
本人（被保険者）	令和 6年 12月 10日 交付		
氏名	1234	氏名	1234567 (仮) 00
性別	男	性別	女
生年月日	令和 6年 12月 10日	生年月日	令和 6年 12月 10日
被保険者番号	0000000000000000	被保険者番号	0000000000000000
被保険者名	健康保険組合	被保険者名	健康保険組合

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。

■マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの取得方法

申請

マイナンバー交付申請書をご用意ください。

いずれかの方法で

スマホまたは
パソコン

郵送

街中の
証明写真機



※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

受け取り

交付通知書が届いたら
指定場所にて受け取り

詳しくは
こちら➡



マイナンバー総合サイト

■保険証利用登録がまだの方

マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータル
から手続き



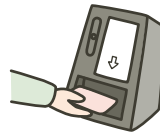
セブン銀行ATM

「健康保険証利用の
申込み」から手続き



医療機関・薬局

受付の顔認証付
カードリーダー
から手続き



令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



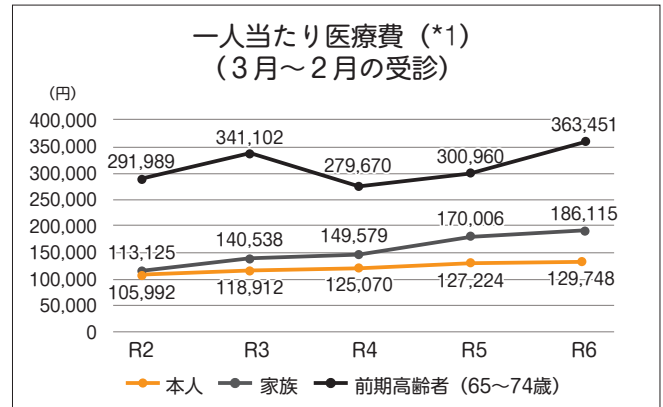
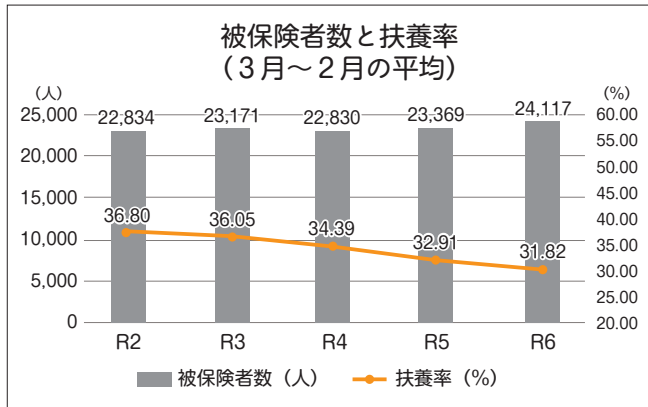
前期高齢者納付金に影響する前期高齢者の医療費が急増しています

【適用状況】

被保険者数は事業所の新規加入があったため増加。扶養率は引き続き減少しており、31.8%となっています（R5年度全健保組合平均：67.8%）。なお、昨年度の被扶養者認定調査では5,357名を対象に調査した結果、審査により323名の解除となりました。

【給付状況】

本人、家族、前期高齢者の一人当たり医療費（*1）は増加傾向が続いています。特に前期高齢者（65歳～）においては著しく増加しており、昨年と比べ6万円以上増えています（対前年120.8%）。前期高齢者の医療費は前期高齢者納付金（*2）と密接に関係しており、前期高齢者の医療費が増加すると、今後の前期高齢者納付金の負担額も増加することになります。

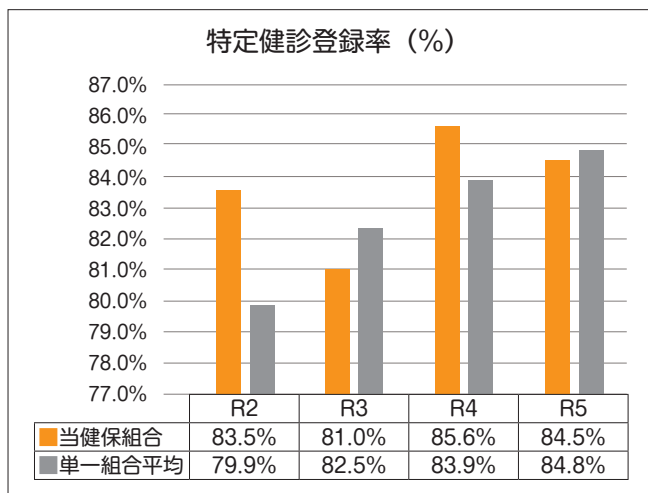


*1 保険給付には現物給付（病院・薬局などにかかった際の医療費）と現金給付（健保組合が被保険者に直接支払った傷病手当金・出産手当金等）があります。上右図の一人当たり医療費は、現物給付の金額となります。

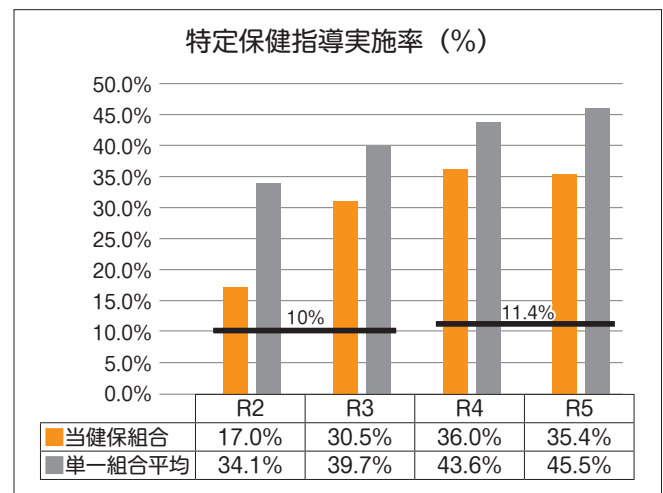
*2 前期高齢者納付金：65歳～74歳（前期高齢者）の医療費について、被用者保険（健保組合や協会けんぽ等）と国保の間で負担を調整するものです。

【保健事業】

令和6年10月に2023年度（令和5年度）実施分の特定健診と特定保健指導の最終報告が完了し、特定健診登録率は84.5%、特定保健指導実施率は35.4%の結果となりました。下図の通り、特定健診・特定保健指導どちらも単一健保組合平均より低く、特定保健指導については約10%の差が生じています。このまま平均より低く加算基準を下回るようになると、後期高齢者支援金が増額され、財政悪化や保険料率アップの要因となります。



後期高齢者支援金加算対象基準 R5年度分実績70%



後期高齢者支援金加算対象基準
R6年度分から17.0%に、R7年度分から21.0%にアップする予定です

特定保健指導は特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをするものです。各健診機関によりサポート開始状況は様々ですが、生活習慣改善の良い機会ととらえ、この機会にぜひ特定保健指導をご活用ください。

* 特定健診・特定保健指導の詳細は、健保組合HPの「健康づくり」のタブから「特定健診・特定保健指導」のページを参照ください。

保険料収入の増加等により、経常収支は黒字となりました

●収入支出決算概要について

一般（健康）保険では、その保険料率を96.00%に引き上げたことに加え、被保険者数や標準報酬月額が増加もあり保険料収入が増加しました。また、納付金の支出が減少したことにより、令和6年度の経常収支は203百万円の黒字となりました。

介護保険では、その保険料率を17.40%に引き下げましたが、被保険者数や標準報酬月額が増加もあり、収支残は前年度からの繰越金を除いても黒字となっています。

令和6年度 収入支出決算概要

【一般勘定（健康保険）】

（単位：千円）

	科 目	R5年度実績	R6年度実績	対前年差	対前年比（%）
収 入	保 険 料 収 入	9,252,417	9,931,443	679,026	107.3
	調 整 保 険 料 収 入	129,141	131,077	1,936	101.5
	繰 入 金・繰 越 金	1,793,561	1,397,700	▲395,861	77.9
	国 庫 補 助 金 収 入	247,850	101,056	▲146,794	40.8
	財政調整事業交付金	107,106	85,599	▲21,507	79.9
	雑収入及びその他	7,025	15,154	8,130	215.7
	収 入 合 計	11,537,100	11,662,029	124,930	101.1
	経 常 収 入	9,259,424	9,948,048	688,625	107.4
支 出	事 務 所 費	105,232	107,941	2,709	102.6
	組 合 会 費	135	74	▲61	54.8
	保 険 給 付 費	5,316,782	5,746,393	429,611	108.1
	納付金（拠出金）	4,500,238	3,647,854	▲852,384	81.1
	保 健 事 業 費	217,131	237,212	20,081	109.2
	還 付 金	863	1,312	449	152.0
	営 繕 費	0	0	0	-
	財政調整事業拠出金	128,990	130,876	1,886	101.5
	連 合 会 費	4,287	4,407	120	102.8
	雑 支 出	114	405	291	355.3
	支 出 合 計	10,273,772	9,876,474	▲397,298	96.1
	経 常 支 出	10,144,770	9,745,290	▲399,480	96.1
	収 支 残	1,263,328	1,785,555	522,227	141.3
	経 常 収 支 残	▲885,346	202,758	1,088,104	▲22.9

【介護勘定（介護保険）】

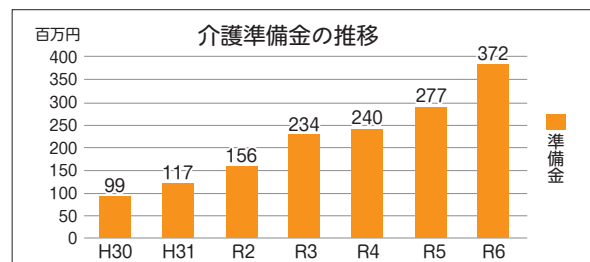
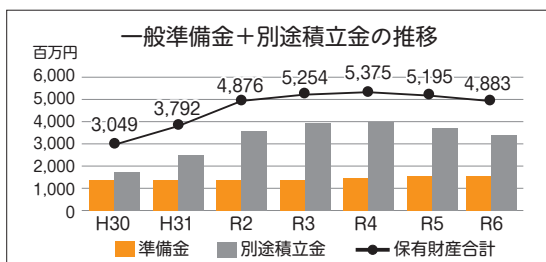
（単位：千円）

	科 目	R5年度実績	R6年度実績	対前年差	対前年比（%）
収 入	介 護 保 険 料 収 入	987,122	1,015,357	28,235	102.9
	繰 越 金	70,000	70,000	0	100.0
	繰 入 金	0	0	0	-
	雑収入及びその他	5	5	0	100.0
	収 入 合 計	1,057,127	1,085,362	28,235	102.7
支 出	介 護 納 付 金	950,279	919,683	▲30,596	96.8
	還 付 金	82	95	▲13	115.6
	雑 支 出	0	0	0	-
	支 出 合 計	950,361	919,778	▲30,583	96.8
	収 支 残	106,766	165,584	58,818	155.1

※項目毎に千円未満を四捨五入しているため、各項目の和と合計が一致していない場合があります。

●財産保有状況について

一般（健康）・介護ともに法定準備金額を満たしています。令和6年度は別途積立金において取り崩した金額が積み増した金額よりも多かったため、“一般準備金+別途積立金”の保有額は減少しました。



マイナポータルをご活用ください

マイナポータルのログイン方法や基本メニューについて紹介します！
この機会にログインして、自身の情報について確認してみましょう。



ログイン流れ

(画像イメージはiPhoneの場合です)



マイナポータルアプリのダウンロードがお済みでない方はこちらの二次元コードよりダウンロードしてください。



iPhoneの方



Androidの方



マイナポータル画面



〈中略〉

その他のわたしの情報

世帯情報など、ほかの情報も確認できます。

マイナポータルへのログイン前にこちらをご準備ください。

- ・スマートフォン
- ・マイナポータルアプリ
- ・マイナンバーカード

- ①マイナポータルの各ページに表示されているログインボタンをタップ
- ②利用者証明用暗証番号を入力
- ③実物のマイナンバーカードを読み取る

健康保険の記号・番号・取得日等ご自身の健康保険証に関する情報を確認することができます。

マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでない方は、こちらからマイナ保険証の利用登録をお願いします。

当健保組合のマイナ保険証利用登録率
78.0% (R7/9/1時点)
当健保組合のマイナ保険証利用率(*)
45.1% (R7/6時点)

*医療機関で実際にマイナ保険証を使用している人の割合

ご自身の医療費や処方箋に係る情報、過去の健康診断情報等を閲覧することができます(登録されてから過去5年分のものが見覧可能)。

医療機関を受診した際の、お手持ちの領収書と医療費情報を照らし合わせてぜひご確認ください。なお、金額に間違いがあった場合は、その旨健保組合までお知らせください。

ご自身の「健康・医療」「税・所得・口座情報」「年金関係」「子ども・子育て」「世帯・戸籍情報」「福祉・介護」「雇用保険・労災」に関する、より詳細な情報についてご確認ください。