

ご家族皆さんでお読みください。

健保ニュース



当組合のマイナ保険証 登録率 68.4% 使用率 22.1%

令和6年12月時点

マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか？

従来の保険証は令和6年12月2日をもって廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。

現在お持ちの保険証が使えるのは、**令和7年12月1日まで**となります。

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



「資格情報のお知らせ」「資格確認書」って何？



保険証が使えなくなつてからは
どうやって病院に
かかればいいの？



などなど

詳しくは、当組合HP
マイナ保険証制度特設サイトを
ご覧ください。



契約スポーツクラブ・保養所・人間ドックなどのご利用の際も、現行の保険証が使えるのは
令和7年12月1日までとなります。

12月2日以降は次の3点いずれかを
ご提示ください。

- 資格確認書
- 資格情報のお知らせ
- マイナ保険証

※医療保険の資格情報の提示
(マイナポータルからダウンロードしたPDF画面)

• 令和7年2月14日開催組合会 ~主な議決事項~ •

① 令和7年度保険料率

…一般保険料率を9.0%に改定します。

② 令和7年度収入支出予算認定

…予算案が承認されました。

令和7年度 収入支出予算

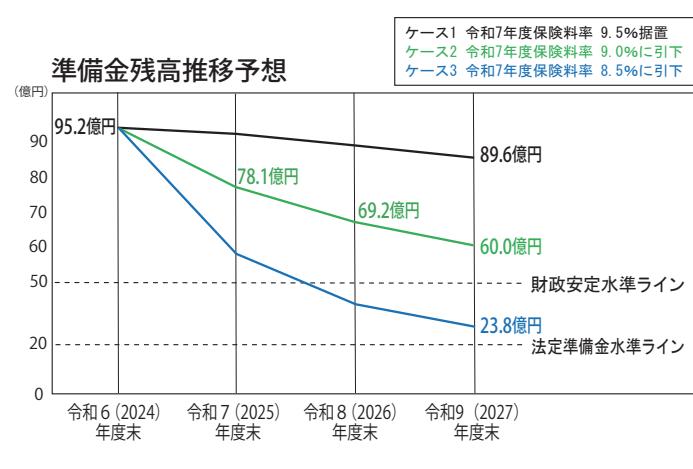
令和7年度保険料率を9.5% → 9.0%に引き下げ

令和3、4年度の2年間において、新型コロナウィルス感染拡大の影響に伴う保険料収入の大幅な減少によりそれぞれ1.0%ずつ料率を引き上げた後、傘下事業主の経営状況好転もあり、令和5、6年度の2年間は9.5%の料率設定としていましたが、今後数年間は、健保財政安定水準の準備金を維持できる見通しとなったことから9.0%への料率改定を提案し承認されました。

財政安定水準ラインの準備金維持を前提に 今後のリスクも踏まえて適正な料率を検討

令和7年度以降、傘下事業主の一時金水準等の条件に大きな変動がないことを前提とすると、保険料率を9.0%に引き下げた場合においても、財政安定水準ラインの準備金を維持できる見通しとなります。しかしながら、今後見込まれる社会保険制度の変化や先行き不透明な経済動向など、健保財政に与えるリスクも引き続き拭えないことから、次年度以降も準備金の残高推移予想を踏まえて料率の適正化を図りたいと考えています。

令和7年度収入支出予算は準備金繰り入れによる
適正化をにらみ▲901百万円にて承認



収入

12,717百万円

保険料 12,607百万円

補助金等 110百万円

支出

13,618百万円

保険給付費 6,800百万円

納付金 5,700百万円

その他 489百万円

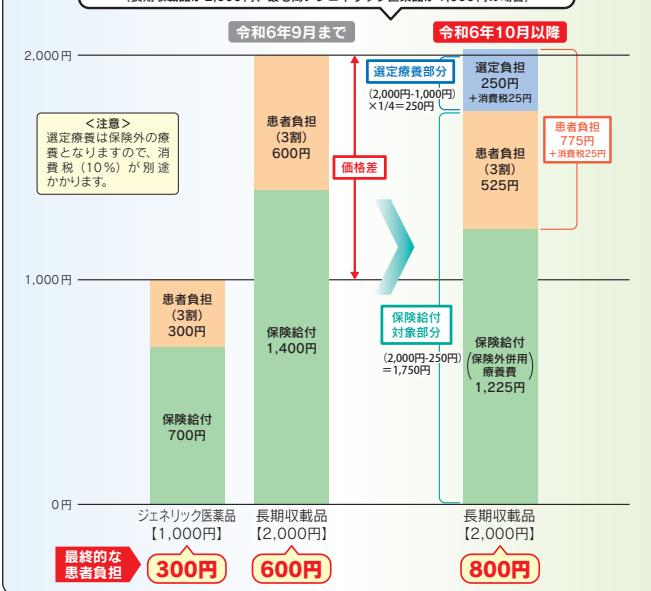
収支 ▲901百万円

令和6年10月から

長期収載品※1 の処方や調剤について、
選定療養※2 のしくみが導入されています



3割負担の場合のイメージはこのようになります
(長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合)



後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額が大きくなります。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。

対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

対象となる先発医薬品

- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

小児科・産婦人科オンライン（LINE相談）を開設しています

当健保では、乳幼児期のお子さんをお持ちのご両親や、出産期の女性が抱えておられる不安や心配事を24時間いつでも相談できるオンライン窓口を開設しています。

事前登録を行っていただく必要がありますが、登録後はいつでも相談できますので、急に相談したい場合など対応可能です。窓口には経験のある医師（小児科・産婦人科専門医）や看護師、助産師など医療従事者が待機しておりますので、お困りのことは何でも相談できます。

例えば、「急に赤ちゃんの体調が悪くなったけど、病院受診が

必要なの？」

「妊娠中で困りごとや心配・不安があり睡眠もとれない」など、様々な内容に対応可能ですので、ぜひご利用ください。

産婦人科・小児科オンライン 利用ガイド

初回登録にあたって、三菱自動車健康保険組合の加入者であることを証明するための「合言葉」が必要になります。「合言葉」は紙面に掲載できませんので、所属されている会社の健康保険担当にてご確認ください。



健康・介護教室のご案内

2025年度は新たに「子育て支援の講座」や「LIVE型の講座」が順次開講予定です

当組合では、他の健康保険組合と共同で健康と介護をテーマとした、各種オンライン講座を開講しています。
利用料は無料です!! ゼひご家族でご利用ください。

〈対象者〉 三菱自動車健康保険組合加入被保険者・被扶養者

〈利用方法〉 受講いただく講座の教材一式（動画視聴用のIDおよびパスワード）をご自宅に郵送いたします。※視聴期間は視聴ボタン開始ボタンを押してから2週間

〈費用負担〉 無料



睡眠時無呼吸症候群（通称SAS）スクリーニング検査を行っております

【こんなことありませんか】

最近「いびきがうるさくなった」と家族から言われる…
寝ているときに呼吸が止まっている?と指摘された…
昼間に強い睡魔に襲われて仕事が手につかない…
BMIの数値が高くなつた…(太つた!)



など、同居のご家族や会社の健康診断で指摘された方、加齢・睡眠障害や単なる肥満だからとしてしまうのは睡眠時無呼吸症候群を放置することにつながり危険です。また、SASをそのまま放置すると心疾患や脳疾患の原因になる場合があり、重篤な病気を引き起こす可能性が示唆されています。

当健保では、そのような疾患を未然に防ぐため、SASスクリーニング検査を実施しております。このスクリーニング検査は、自宅で簡単に実施が可能で、検査結果も後日郵送で送られてきますので、すべてご自宅で完結できます。

また、スクリーニング検査の結果により要精密検査以上となった方は、別途当健保で実施している「CPAP給付事業」にお申込み

いただくことにより、医療機関の受診をせずにCPAPを利用した治療を開始することができます。（CPAP給付事業の詳細については、別途掲載しておりますので、ご参照ください。）

SASスクリーニング検査 実施要項

〈対象者〉 当健保に加入している被保険者（本人）の方 定員250名



△SAS検査機器

〈検査費用〉 無料

〈申込方法〉 健康ポイントマイページにて申込

〈申込期間〉 7月1日～31日（定員に達したら期間内でも申込終了します）

〈その他〉 すでにSASの治療を受けている方は対象外といたします。



△健康ポイント
マイページ

詳細は、健保ホームページに掲載いたしますので、後日ご確認ください。

CPAP治療給付事業をご存じですか？

CPAP【シーパップ】療法（持続陽圧呼吸療法）は、睡眠時無呼吸症候群（通称SAS）の治療として第一選択に取り入れられているポピュラーな治療法です。ほかに就寝時にマウスピースを装着する方法もありますが、個人差がありすべてのSAS患者さんに有用となるわけではありません。



当健保では、SAS患者さんの治療を有効性を担保するために、CPAP療法の直接給付を行っております。

CPAP治療は長期的になるため、定期的な通院が必要になりましたり、診療費用が高額になるというデメリットがありますが、当健保の直接給付事業では外来通院が不要（受診はオンラインで可能）になり、診療費用を一定額に抑えることが可能となっております。

現在、他の医療機関でCPAP療法を受けておられる方や、毎年健保が実施するSASスクリーニング検査を受けて要精密検査（C判定）以上と判定された方は本事業に参加できますので、ご検討ください。



CPAP治療給付事業

〈対象〉 当健保に加入している被保険者（本人）の方

〈治療期間〉 申込翌月～当健保の資格を喪失するまで（医療機関との相談により終了することも可能です）

〈費用〉 3000円／月（ただし、医療機関の判断により保険診療が必要になった場合は別途自己負担（3割）が発生）

協力医療機関

医療法人社団ゆみの
ゆみのクリニック渋谷桜丘

クリニックの
ご案内



〈申込方法〉 健保ホームページに診療申込書がありますので、ダウンロードしていただき、必要事項を記載のうえ添付書類と一緒に健保にご提出ください。（毎月23日締め）

申込受付後ゆみのクリニック渋谷桜丘の担当者より詳細をメールでご連絡いたします。

お問い合わせ先

ゆみのクリニック渋谷桜丘 TEL：03-5784-2268

ヘルコバクターピロリ抗体検査(郵送健診)を受けてみませんか?

ヘルコバクターピロリ抗体検査(郵送健診)を受けてみませんか?
ヘルコバクターピロリ(ピロリ菌)は、胃疾患(特に胃潰瘍や胃がん)の発端となることがあります。日本人であればどなたでも感染のリスクがあります。

この検査は、ご自宅で実施可能な血液検査で、専用キットを使用し指先から数滴程度の血液を採取して、郵送していただくことで検査結果がわかります。

また、検査結果によりヘルコバクターピロリ菌が確認されたとしても、医療機関で早期に除菌治療を受けていただくことで、ピロリ菌を除去することができます。

なお、除菌治療を行うことで、胃疾患のリスクを低減できることが分かっています。

今までに、一度も検査を行ったことがない方は、ぜひ検査を受けてください。

〈対象〉 当健保加入者全員



〈検査費用〉 500円/人

〈申込期間〉 4月中旬~12月末日

〈申込方法〉 当健保ホームページに検査申込書を掲載していますので、ご確認ください。

ピロリ菌の除菌治療を行った方には、当健保の補助事業「ピロリ菌除菌治療費全額補助」の申請をしていただくことにより、除菌治療にかかる治療費用を全額補助いたします。(詳細は健保ホームページをご確認ください。)

40~75歳未満の被扶養者・任意継続者とその被扶養者様

特定健診は生活習慣病を予防するために必要な年に一度の健診です

6月上旬に「健康診断のご案内」をご自宅に発送いたします(A4サイズの青い封筒)。
最寄りの医療機関にて健康診断を無料で受けることができます!ぜひお申込みください。

検査内容

- 血液検査 ○心電図 ○胸部検査 ○尿検査 ○診察・問診
- 身体測定 ○聴力検査 ○眼底検査
- 婦人科健診(乳がん※・子宮頸がん)が各々自己負担500円で受診可能です。※乳がん健診はマンモ・エコーのどちらかを選択



毎年受診して、元気に安心な生活を維持しましょう!!

第2回 ウォーキング活動促進キャンペーン

12月、1月の2か月間でフィットビット端末を使用したキャンペーンを実施いたしました。



多くの方にご参加いただきありがとうございました。参加人数4,038人、そのうち2か月連続ポイント達成された方が3,312人(82%)という結果になりました。

季節も暖かくなりお散歩日和の日も続きます。引き続きウォーキング活動を継続しましょう。

幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

季節の健康 TOPICS

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。
“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに?

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が減入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることがわかっています。

セロトニンを増やすには?

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンが多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品(豆腐や納豆など)、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

太陽光(とくに朝日)の刺激を取り入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数(推計値)は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。

令和7(2025)年度

健保イベントカレンダー

	インセンティブ事業	保健事業	
4月		○健保ニュース（春）	ヘリコバクターピロリ抗体検査
5月	Fitbit申込（新規1回目）		特定健診・特定保健指導（任継・被扶養者）
6月		SASスクリーニング検査	
7月	Fitbit申込（3年更新）		
8月		郵送検診	
9月			インフルエンザ予防接種費用補助
10月	Fitbit申込（新規2回目）	○健保ニュース（秋）	
11月			
12月		糖尿病重症化予防事業 不妊治療費用補助事業	
1月			
2月			
3月	○成果型・参加型ポイント付与		
通年	○努力型ポイント付与（毎月10日）	○ピロリ菌除菌治療費用補助 ○CPAP給付事業 ○スポーツクラブ利用補助 ○人間ドック・脳ドック・婦人科検診受診補助 ○扶養資格審査	

このカレンダーは目安です。変更する場合がありますので、詳細は健保ホームページにてご確認ください。

けんぽのキホン（第3版）を発行いたしました

三菱自動車健康保険組合の事業内容をまとめた「けんぽのキホン」（第3版）を発行しました。

初めて当健保に加入された方や、事業内容をご存じない方はぜひご一読ください。

なお、冊子での配布は新入社員のみとさせていただきますので、ご覧になりたい方は当健保のホームページにてPDFをご覧ください。（必要であれば印刷していただいても結構です）

