

けんぽだより

No.159 2025.3



特集
P2

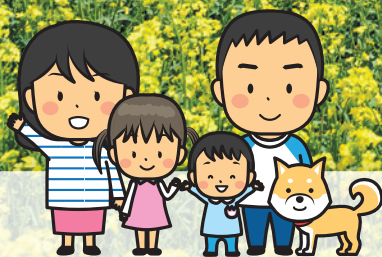
2025年5月支払い分給与から 健康保険料率が変わります

CONTENTS

- P 4 各種事業の廃止・変更
- P 5 2025年度のウォーキングイベント
- P 6 マイナ保険証が基本になりました
- P 8 先発医薬品のお薬代が増える場合があります
- P 9 扶養家族が増えたとき、減ったとき
- P10 トヨタ紡織健保 健康ホットライン／公告
- P11 パパッとつくるヘルシーレシピ／
家ジム おうちでちゃんと運動
- P12 医療機関等での受付はマイナ保険証で



トヨタ紡織健康保険組合



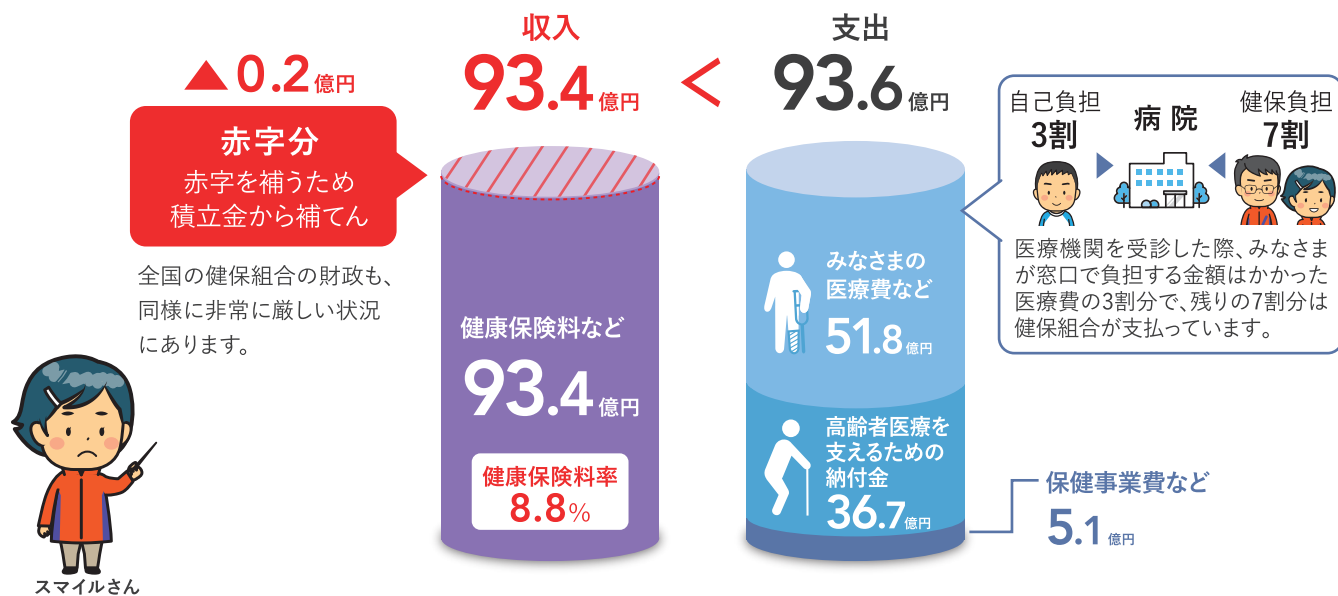
ご家庭に持ち帰ってみんなで読んでね！

『健保財政の厳しい現状と対策』2025年5月支払分給与から健康保険料率が変わります

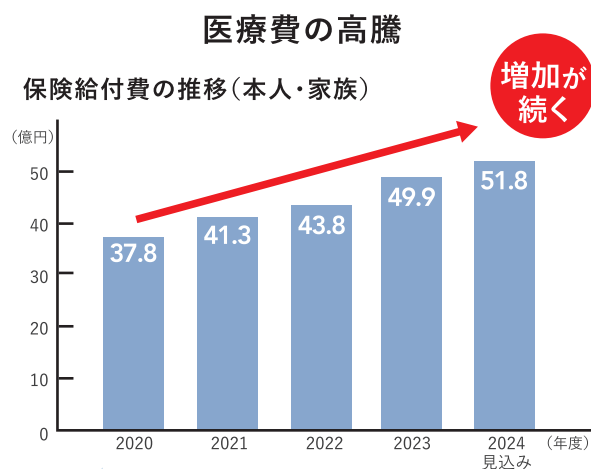
トヨタ紡織健保では、健康保険料率を2016年度に8.8%に改定して以降、高齢者医療への納付金負担や保険給付費の増加が続くなか、9年間にわたり料率を維持してまいりました。しかし、2023年度にマイナス収支となり、2024年度以降も納付金や保険給付費の増加によるマイナス収支が見込まれることから、**現状の健康保険料率では健保運営を支えきれない状況**です。とくに、組合員一人当たりの医療費については、10%以上の急激な上昇となっています。また、本年は団塊の世代がすべて後期高齢者となり、**納付金の急増が危惧**されています。

こうした財政状況悪化への対策として、当健保組合では**2025年度から健康保険料率を改定**します。また、それに伴って各種事業を見直し、事業の廃止・変更を実施します。みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

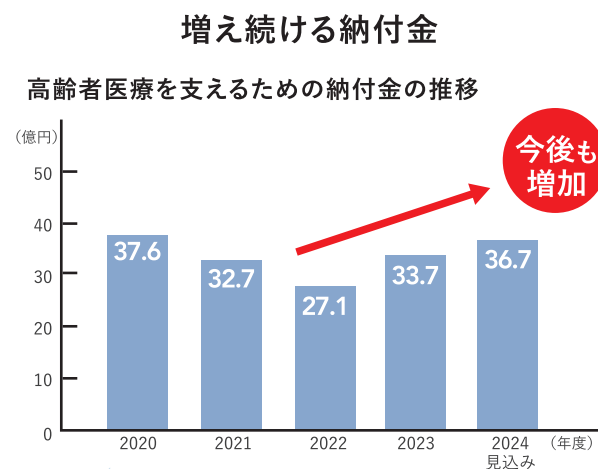
現状 2024年度の収入と支出の見通し



現状 支出が増える2つの理由



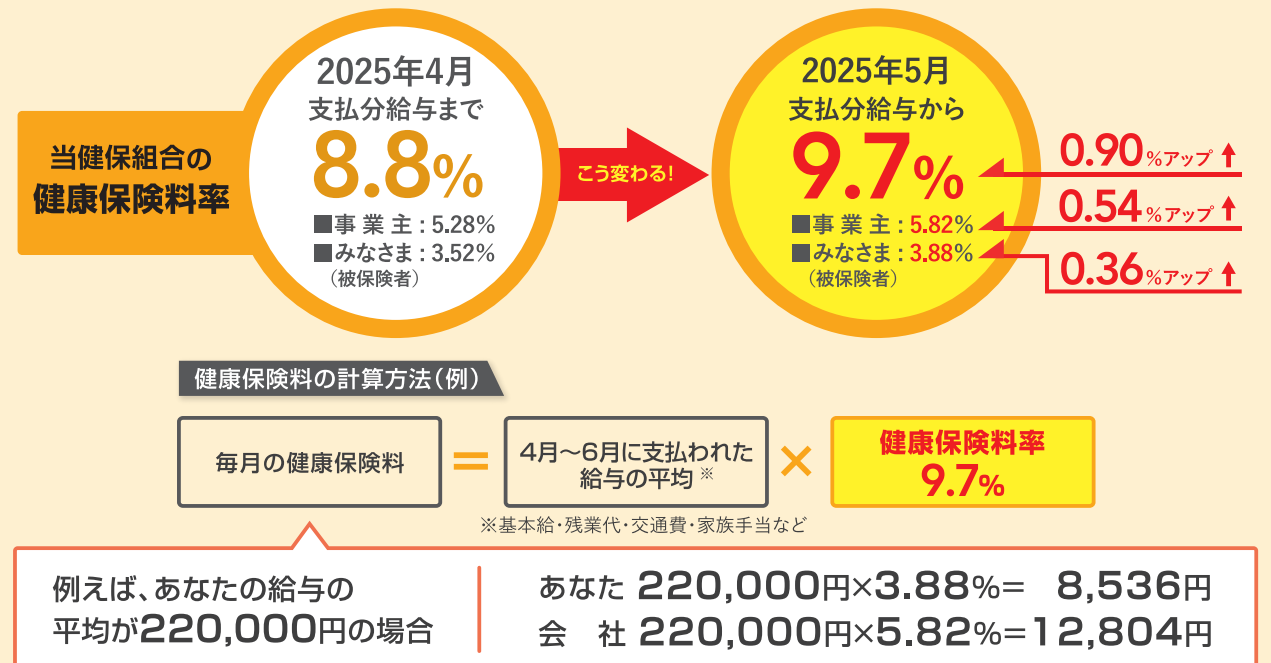
2020年度はコロナ禍での受診控えにより減少、その後は再び増加が続いています。



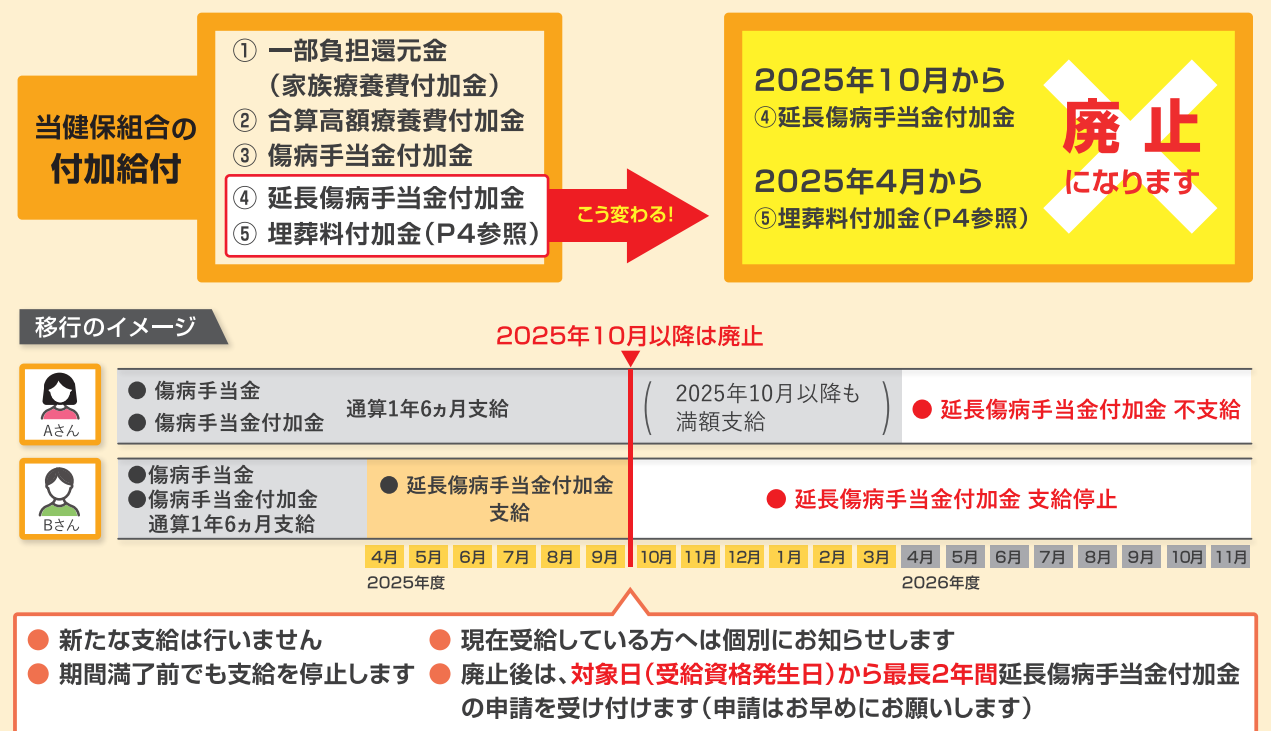
コロナ禍の影響で一時的に減少したものの、高齢者人口と比例して増加が続く見込みです。

対策 健康保険料率を引き上げます

※介護保険料率の変更はありません。



対策 延長傷病手当金付加金を廃止します



各種事業の廃止・変更は次ページへ

対策 各種事業の廃止・変更を実施します

廃止

- ☐ 埋葬料付加金 **2025年4月1日から**
組合員本人が亡くなった場合に、法定給付とは別に支給していた付加金(50,000円)を廃止。
- ☐ 施設利用費用補助 **2025年4月1日から**
下記の施設利用費用の補助を廃止。
 - ・ウォーターパレスKC(ジム・プール)
 - ・岡崎駒立ぶどう狩り組合(ぶどう狩り)
 - ・みはらしファーム(いちご狩り)
 - ・みはらしファーム(ブルーベリー・ぶどう狩り)
 - ・みはらしの湯(温泉)
 - ・田中農園(みかん・キウイ狩り)
 - ・アグリ浜名湖(いちご狩り)
 - ・下山ブルーベリー農園(ブルーベリー狩り)
 - ・羽広荘(宿泊)
 - ・大芝の湯(温泉)
 - ・大芝荘(宿泊)
- ☐ 延長傷病手当金付加金 **2025年10月1日から**
内容は **P.3** を参照してください。

変更

- ☐ 人間ドック費用補助 **2025年4月1日から**
人間ドックを受診する場合の健保補助額が変わります。

2025年3月31日受診分まで	2025年4月1日受診分から
26,400円	23,000円

 ※予約の時期にかかわらず、4月1日受診分から変更になります。
- ☐ 家庭常備薬の購入補助・斡旋 **2025年度より**
送料は無料でしたが、有料化します。金額は斡旋時にご案内します。
※3,500円以上購入の場合は送料無料
- ☐ 機関誌「けんぽだより」 **2025年春号より**
印刷配付を廃止し、健保ホームページにて公開します。

今後も、トヨタ紡織健保の実施する
各種健診をはじめとした健康づくり事業を、
みなさまの健康保持・増進にご活用ください。



ケンポくん

2025年度のウォーキングイベント

詳細については、別途ご案内します。

本人:被保険者 任継:任意継続被保険者 家族:被扶養者

好きな時間に好きな場所で /

4月 けんぽチャレンジウォーク 2025春

- 1ヵ月間ウォーキングを継続し、キャンペーンサイトに歩数を毎日記録する
- 総歩数20万歩クリアで、達成賞(QUOカードPay500円分)がもらえる

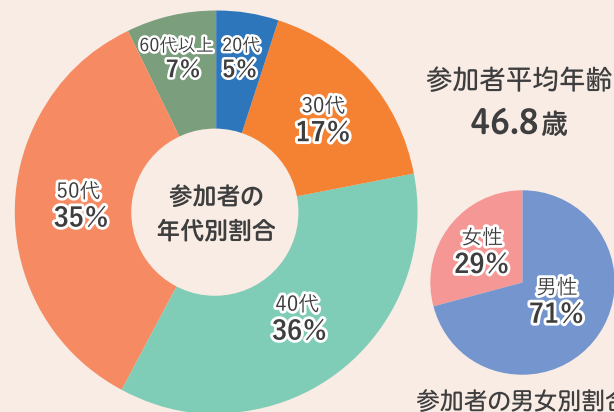
対象者 本人・任継・家族(配偶者のみ)

こんな機能で楽しく歩けます

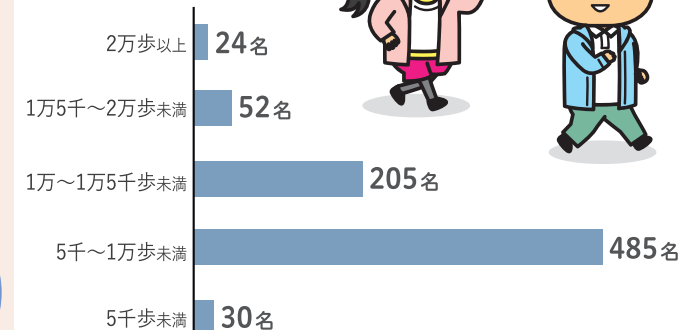


けんぽチャレンジウォーク 2024秋を実施しました

参加者 796名 参加チーム数 40チーム



1日平均歩数別人数



たくさんのご参加、ありがとうございました!

2025年度も東山動植物園で開催 /

5月 第3回 けんぽれんあいち健康ウォーク

- 期間内の好きな日時に園内のウォーキングを楽しむ
- 入園料無料(トヨタ紡織健保が全額負担)で遊べる

開催期間 2025年5月1日(木)~31日(土)の1ヵ月間

入園料 無料(トヨタ紡織健保が全額負担)

対象者 本人・任継・家族

参加方法 参加申込書を提出した方へ「入園整理券」を事前配付。
当日、入園門で「入園整理券」を提示して入園。



医療機関で

保険薬局で

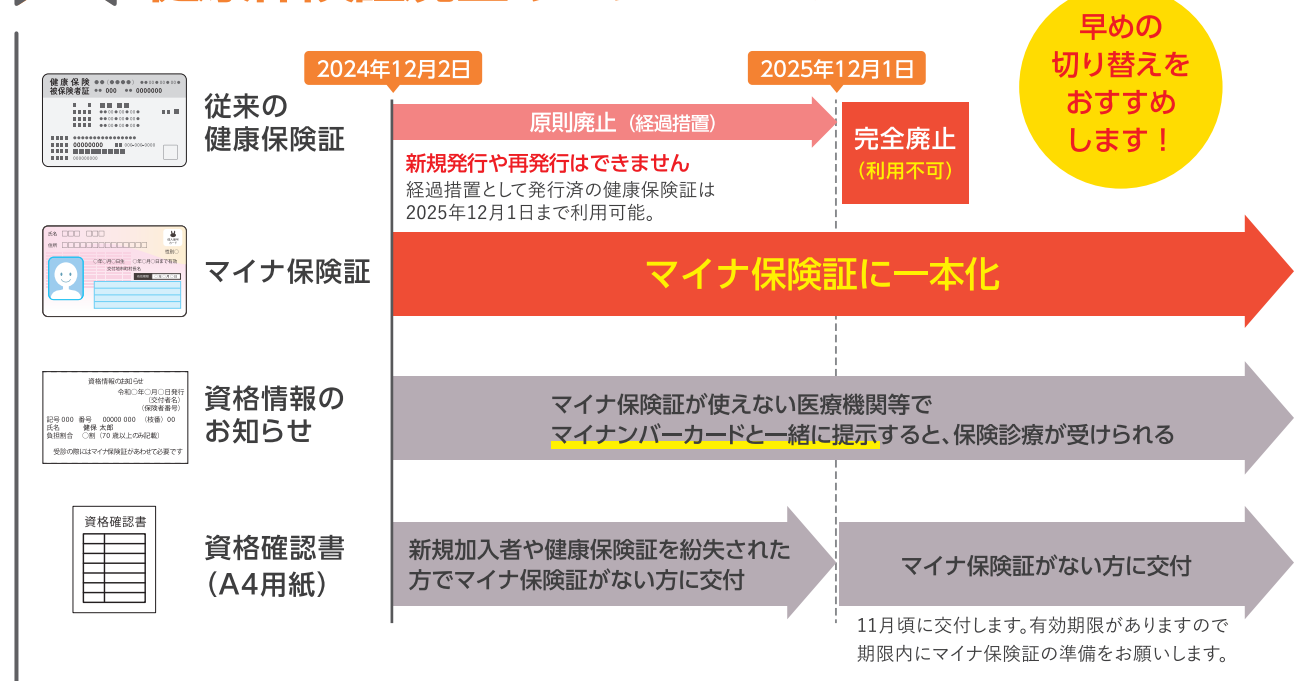
マイナ保険証が基本になりました

*マイナ保険証…健康保険証利用の登録を済ませたマイナナンバーカードのこと

2024年12月2日に従来の健康保険証は廃止され、医療機関や保険薬局での受付は、マイナ保険証が基本となりました。まだマイナナンバーカードを持っていない方、マイナナンバーカードは持っているけれど健康保険証の利用登録をしていない方は、すみやかに手続きをお願いします。

マイナ保険証を利用すると、特定健診の結果や投薬情報に基づき、よりよい医療が受けられるなどのメリットがあります。

健康保険証廃止のスケジュール



これからは病院には何でかかればいいのか？

次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

① マイナ保険証

過去の診療情報に基づく確な医療を受けられます。

③ マイナ保険証 + 「資格情報のお知らせ」

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。

② お手元の健康保険証

2025年12月1日までは使用可能です。ただし、新規発行・再発行はできません。

④ 資格確認書

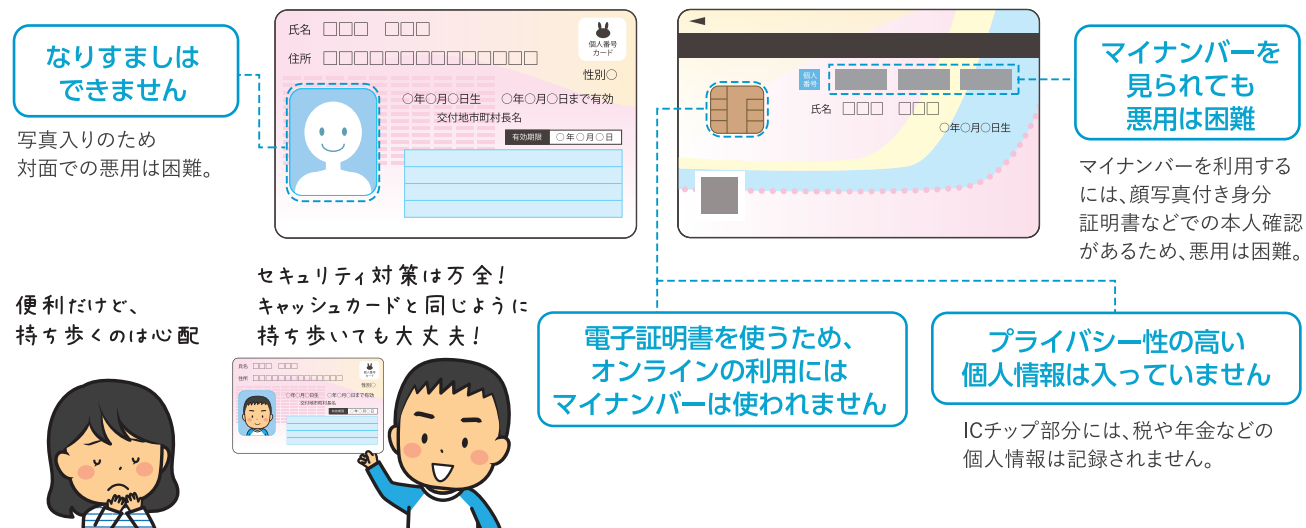
新規に加入された方、健康保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



健康保険証の再発行はできません！



マイナ保険証は持ち歩いても大丈夫！



マイナナンバーカードの「有効期限通知書」が届いたら更新手続きを！

マイナナンバーカードと電子証明書には有効期限があります(電子証明書の有効期限は5年)。有効期限が過ぎた場合には、マイナナンバーカードを身分証明書として使えなくなるほか、健康保険証利用やe-Tax等の電子申請、コンビニ交付等に使えなくなりますので、ぜひ、更新手続きを行ってください。マイナナンバーカード・電子証明書の更新にかかる手数料は無料です。



▲ 詳細はこちら

マイナナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く) 平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による利用停止は 24時間365日受付!

2024年10月から

先発医薬品のお薬代が増える場合があります

ジェネリック医薬品があるにもかかわらず、薬局で先発医薬品を希望すると、お薬代の自己負担が増える場合があります。ジェネリック医薬品を使う場合は、お薬代の増額はありません。

どんなときに、先発医薬品のお薬代が増えるの？

増額の対象となる先発医薬品※1

① ジェネリック医薬品が発売されてから5年以上経過したもの※2

または

② ジェネリック医薬品で50%以上置き換えられているもの

※1 パイオ医薬品は除く。 ※2 ジェネリック医薬品での置換率がきわめて低い場合を除く。

対象になるお薬なら、
ジェネリックのほうが
さらにお得になるよ！

増額の対象とならないケース

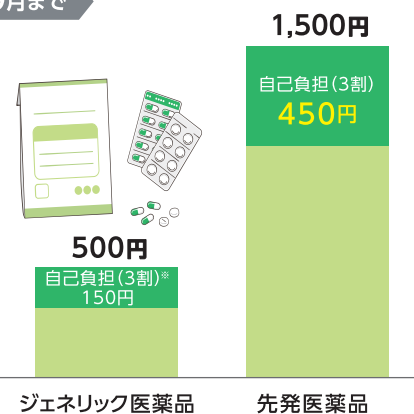
① 医療上の必要性があって先発医薬品を使用する場合 ② 薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

どのくらい薬代が増えるの？

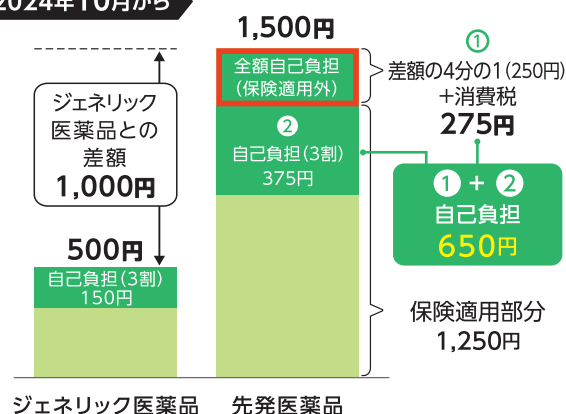
先発医薬品とジェネリック医薬品との差額の4分の1にあたる部分が全額自己負担(保険適用外)になります。

お薬代の計算例 (先発医薬品1,500円、ジェネリック医薬品500円の場合)

2024年9月まで



2024年10月から



※70～74歳の現役並み所得者以外の方・未就学児の自己負担は原則2割。

この機会に
積極的に
使ってみよう！



ジェネリック医薬品のメリット



先発医薬品と
同じ効き目・
安全性！

特許が切れた
あとに作るから
低価格！

飲みやすく
工夫されて
いるものも！

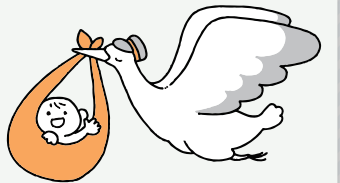
詳しくはこちら



厚生労働省
後発医薬品のある先発医薬品
(長期収載品)の選定療養について

扶養家族の異動があったら

扶養家族が増えたとき、 減ったときは、5日以内に届出を！



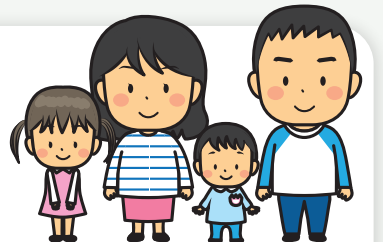
扶養家族が増えた(結婚・出産・退職・収入減)、減った(就職・離婚・死亡・収入増)場合は、必ず「健康保険被扶養者(異動)届」等の必要書類を提出してください。また、扶養家族が減る場合は、必ずその方の健康保険証等を返却してください。

扶養家族が就職で減る場合は、
「健康保険被扶養者(異動)届【減らす場合】」を
使って、早めに届出を！

「健康保険被扶養者(異動)届」等の住所欄には
住民票登録住所を
省略せずに記入
してください！

扶養家族の認定基準とは？

健康保険の「年収」は税法上の解釈とは異なっており、個々の状況に応じて、
変化が生じたときから1年間の収入としております。(1月から12月の1年間ではありません)



収入基準

60歳未満	年収130万円未満(目安:月額108,334円未満)
60歳以上	年収180万円未満(目安:月額150,000円未満)
障害年金受給者	

雇用保険の失業給付・傷病手当、健康保険の出産手当金・傷病手当金については、日額で収入を判断します。

- 60歳未満は3,612円/日未満
- 60歳以上および障害年金受給者は5,000円/日未満

※ただし、妥当性を欠く場合には、実情に応じた認定が行われます。

収入となるもの

- 給与・賞与収入(総支給額)
- 年金収入
- 個人事業収入
- 雇用保険の失業給付
- 健康保険の出産手当金・傷病手当金
- その他

収入としないもの

- 退職金などの一時的な収入

2024年
10月から

短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

厚生年金保険の被保険者が51人以上の企業等で働く短時間労働者は、
厚生年金保険・健康保険(社会保険)の加入対象となります。

2024年9月まで 被保険者数:101人以上の企業等 → 2024年10月から 被保険者数:51人以上の企業等

加入対象(短時間労働者)の要件

以下の条件にすべて該当する方が短時間労働者として加入対象となります。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 所定内賃金が月額8.8万円以上
- 学生ではない

この適用拡大の対象となり、
勤務先の健康保険に加入した
場合も、トヨタ紡織健保の
扶養家族から外れます



24時間 年中無休

トヨタ紡織健保 健康ホットライン



利用対象者：本人・任継・家族

医師・保健師・看護師等の専門家が対応

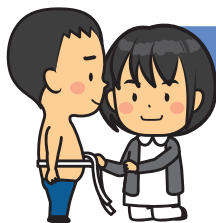
病気のときだけじゃない！例えばこんなとき、電話で相談できます！！

トヨタ紡織健保では、いつでもどこからでもできる電話相談『健康ホットライン』を実施しています。
経験豊かなスタッフが、24時間、年中無休で健康に関する相談におこたえする「24時間電話健康相談サービス」を実施しています。また、夜間・休日の医療機関のご案内や医療機関情報・介護などの情報もご提供します。



健康・医療

最近頭痛が
ひどくて…。
頭痛外来のある
専門の病院で
検査を受けたい！



健診結果

結果票の
数値について
気になることが。
詳しく教えてほしい！



育児

母乳があまり
出なくて
困っています…。
どうしたらよいか
相談したい。



介護

父の介護が必要に。
介護支援制度
について
詳しく聞きたい！



メンタルヘルス

イライラしたり、
不安になったりして、
気分が
安定しない…。

お気軽に
ご相談
ください！



無料専用ダイヤル

0120-064-783



二次元コードからアクセスしよう！

Web利用案内も活用ください！



※誰がどのような相談をしたのかといった個人情報に関する内容は、会社・当健保組合は委託会社から一切報告を受けませんので安心してご利用ください。
【業務委託先：ティーベック株式会社（プライバシーマーク認定事業者）】

公告 2025年1月

トヨタ紡織健康保険組合 理事長 笛田 泰弘

任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条第2項の規定による任意継続被保険者の
標準報酬月額を以下の通り公告します。

標準報酬月額 410,000円 平均標準報酬月額 408,953円

組合会議員 就退任のお知らせ

以下の通り、議員について異動がありましたので、
お知らせします。

(就任議員の任期／2025年5月23日まで)

	就任	退任	就任日
互選議員	小野 淳平	加藤 靖弘	2024年10月1日
	山田 修己	小野 淳平	2025年2月10日

女性の健康レシピ

さば缶と厚揚げのオーブン焼き

いつもの食材で
パパッとつくる
ヘルシー
レシピ



1人分
298kcal
(塩分
1.3g)

調理時間
約20分

材料 (2人分)

さば水煮缶…………… 1缶 (190g)
トマト…………… 小1個 (100g)
厚揚げ (木綿)…………… 1枚 (100g)
塩…………… 小さじ1/6
オリーブオイル…………… 小さじ1
粉チーズ…………… 大さじ2



作り方の動画

Check!



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring02.html>

女性の健康を守るポイント

サバにはビタミンDが含まれてい
るうえ、水煮なら骨まで食べられ
るので骨粗しょう症の予防・改
善に優れています。そしてビタミ
ンEには、強い抗酸化作用があり、
アンチエイジングの効果も期
待できます。厚揚げや粉チーズも
カルシウムを多く含みます。

作り方

- 1 さば水煮缶は軽く汁気を切る。トマトはヘタを落として6等分のくし形に切る。
厚揚げは1cm厚さの一口大に切る。
- 2 耐熱容器に厚揚げ、トマトを並べ、塩を全体にふる。さば水煮をすき間に並べて
オリーブオイルを回しかけ、粉チーズをふりかける。
- 3 オーブントースターで、焼き色がつくまで(約10分)焼く。

冷えの改善に 足上げストレッチ

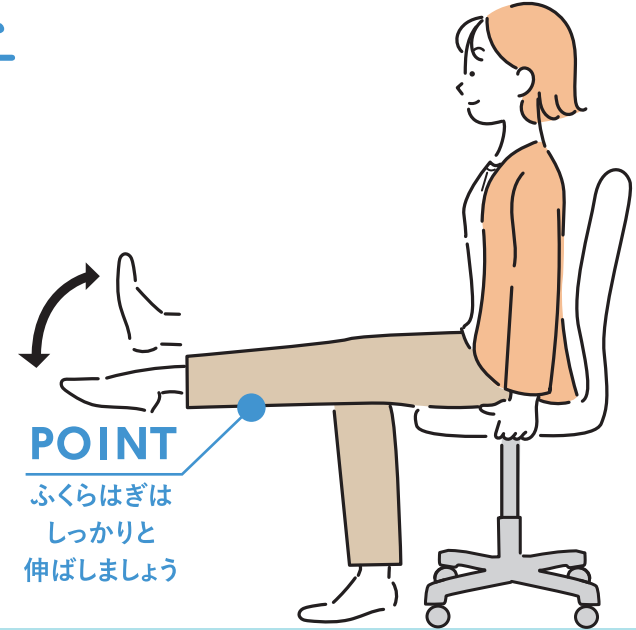


家ジム

おうちでちゃんと運動

太ももには、足先の血液を送りだすポンプの役割を持つ
筋肉があります。この筋肉が衰えると、下半身の冷えに
つながるので要注意。長時間座っていたときには、足の
ストレッチで、血液を循環させましょう。

- 1 イスに座り、片足をまっすぐ前に伸ばす。
- 2 つま先を手前に引いてかかとを突き出して15秒キープ。
かかとを手前に引いてそのまま15秒キープ。
- 3 ①と②を繰り返す。



POINT
ふくらはぎは
しっかりと
伸ばしましょう

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関等での受付はマイナ保険証で

従来の健康保険証は、2024年12月2日に原則廃止され、

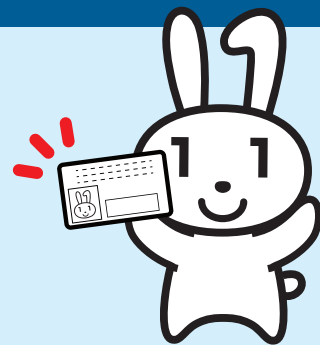
マイナ保険証での受診が基本となりました。

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにするための

「健康保険証利用の登録」をまだ行っていない方は、

すぐに使う予定がなくても早めに準備しておきましょう。

*マイナ保険証…健康保険証利用の登録を済ませたマイナンバーカードのこと



CHECK!

P6～P7もチェック!

マイナ保険証のメリット

あんしん

- ▶ 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、適切な治療が受けられます。
- ▶ 投薬情報を医師・薬剤師と共有でき、重複・過剰投与や飲み合わせのリスクも減少します。
- ▶ 災害時でも投薬情報などが連携できます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。

便利

- ▶ 医療費が高額になったとき、事前の手続きなく、限度額を超える支払いが免除されます。
- ▶ マイナポータルで医療費情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。

カンタン!



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下、2つの準備をお願いします。

① マイナンバーカードがない方は

マイナンバーカードを取得

申請

オンライン申請



スマホから



パソコンから

証明写真機から



郵送



受け取り

ハガキが届く ▶ 受け取りに行く



詳しくはこちら



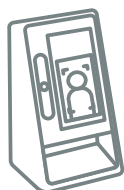
マイナンバーカード
総合サイト

② マイナンバーカードがある方は

健康保険証利用の登録 (マイナ保険証の作成)

登録はこちらで

● 医療機関等の窓口のカードリーダー



受付時に
簡単に
できます!



● マイナポータル

アプリのインストールはこちらから



iOS版



Android版

スマホアプリで簡単!

● セブン銀行ATM



カードをかざし、4ケタの
暗証番号を入れるだけ!

マイナンバーカード
の健康保険証
利用登録の動画は
こちら



厚生労働省

トヨタ紡織健康保険組合

〒448-8651 愛知県刈谷市豊田町1丁目1番地
TEL 0566-26-0305 FAX 0566-26-0424

健保ホームページもご覧ください。 トヨタ紡織健康保険組合 検索 <https://www.tb-kenpo.or.jp/>

