



ナニをどうする？ マイナ保険証利用登録の「その後」

マイナ保険証って どんなメリットがあるの？



マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、私たちの病院での受診の仕方は大きく変わります。この新しいシステムにより、医療サービスの効率と安全性が向上し、患者にとってより便利な医療環境が整ってきています。

今回は、マイナ保険証の主な3つのメリットについて解説します。

1 データでつながる！ 質の高い医療を手に入れよう

マイナ保険証を使うことで、受診や調剤の際に、過去の処方薬や特定健診の情報を医師や薬剤師と簡単に共有することができます。初めての医療機関や薬局でも、患者が情報提供に同意すれば、医師や薬剤師がそれらの情報を確認できるので、一人ひとりに合った質の高い医療を受けられるようになります。また、もし被災してもマイナ保険証に登録された情報をもとに、医療機関等が適切な治療を行うことができます。

2 高額療養費がスムーズ！ 手続き不要で安心の支払い

高額療養費制度は、医療費の自己負担が一定額を超えた場合に、その超えた額が支給される制度です。高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」を取得するには、事前に健康保険組合等への申請が必要ですが、マイナ保険証を使えば、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担を限度額までに抑えることができます。



3 領収書不要でズバリ！ マイナポータルで医療費控除が簡単に

医療費控除を受ける際には、領収書をもとに明細書を作成し申告する必要がありますが、マイナポータルを通じてe-Taxに連携することで、手続きが簡単になります。



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
- 「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
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



決算のお知らせ

令和6年度の 決算数値がまとまりました

令和6年度決算概要

一般勘定

主な収入は健康保険収入が2,258,824千円、繰越金が472,955千円でした。

主な支出は、保険給付費（医療費等）が998,787千円、納付金が1,080,298千円、保健事業費が75,217千円でした。

この結果、経常収支は収入合計2,261,985千円、支出合計2,210,562千円となり、差し引き51,423千円の黒字でした。

前年度繰越金等を含めた収支全体では収入合計2,828,661千円、支出合計2,242,233千円となり、差し引き586,428千円の黒字でした。

残金586,428千円のうち、300,000千円を別途積立金に積み立て、286,428千円を次年度に繰り越して令和6年度の事業を終了しました。

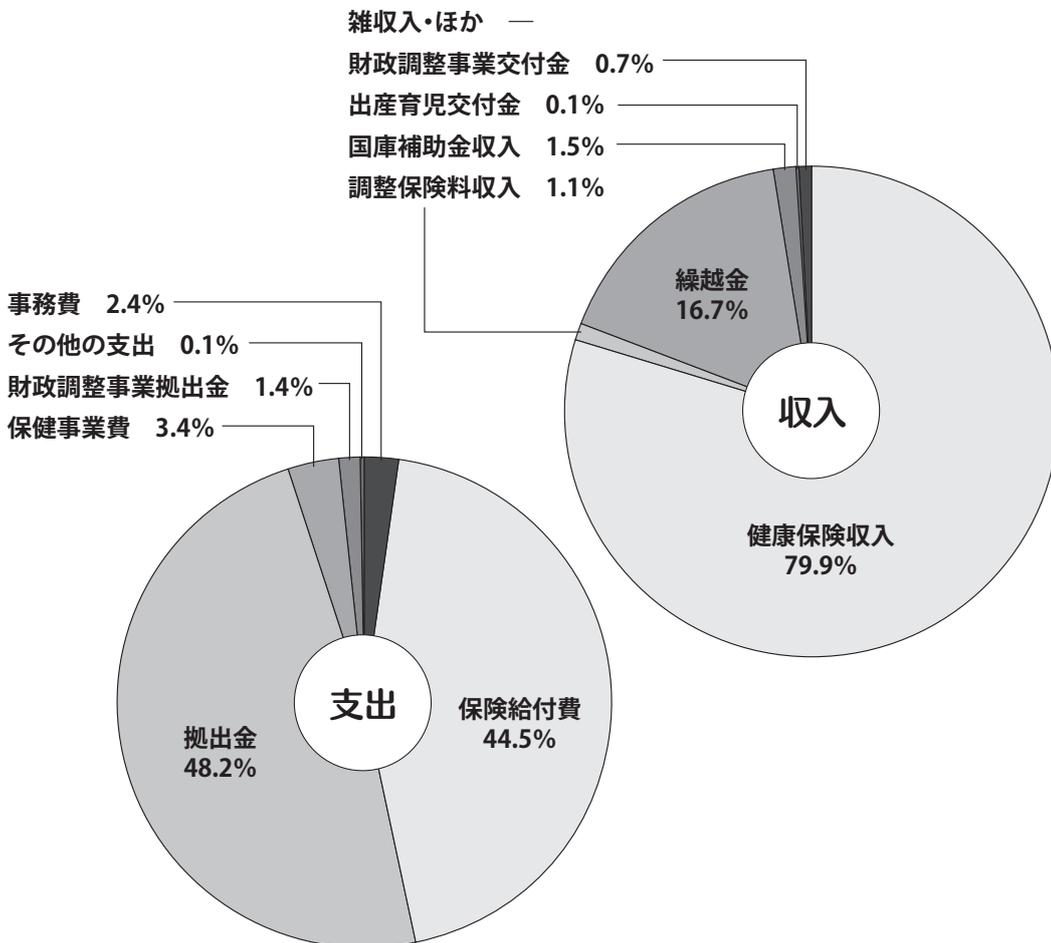
介護勘定

収入は介護保険収入は91,265千円のほか、繰越金が9,129千円。支出は介護納付金が87,259千円となり、差し引き13,135千円の黒字でした。

残金13,135千円のうち、160千円を準備金に積み立て、12,975千円を次年度に繰越して、令和6年度の事業を終了しました。

決算に当たっての基礎数値

一般勘定		介護勘定	
年間平均被保険者数(人)	5,880	年間平均第2号被保険者たる被保険者数(人)	977
平均標準報酬月額(円)	309,565	平均標準報酬月額(円)	434,803
総標準賞与額(千円)	3,090,750	総標準賞与額(千円)	571,123
令和7年3月末扶養率	0.19		



一 般 勘 定

●収入

科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当り額 (円)	科目の説明
健康保険収入	2,258,824	384,154	保険料として被保険者と事業主から納入していただいた金額
調整保険料収入	31,675	5,387	健保組合間の財政面における相互扶助のための別枠保険料
繰越金	472,955	80,435	前年度からの繰越金
国庫補助金収入	41,399	7,041	保険給付費等への国からの補助金
出産育児交付金	1,835	312	出産育児一時金の財源に充てられる支払基金からの交付金
財政調整事業交付金	20,813	3,540	高額医療費を補助する健保連からの交付金
雑収入・他	1,160	196	受取利息や拠出金の精算金等
合計	2,828,661	481,065	

●支出

科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当り額 (円)	科目の説明
事務費	54,923	9,341	健康保険組合を運営するための経費
保険給付費	998,787	169,862	医療費と各種給付金
納付金	1,080,298	183,724	高齢者医療制度を支えるために健保から国へ拠出した金額
保健事業費	75,217	12,792	保健指導宣伝、疾病予防（人間ドック他）等に使用した金額
財政調整事業拠出金	31,667	5,386	健保組合間の財政面における相互扶助のために健保連へ拠出した金額
その他の支出	1,341	227	健保連会費等
合計	2,242,233	381,332	

●収入支出差引残

決算額(千円)	586,428
被保険者1人当り額(円)	99,733

介 護 勘 定

●収入

科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当り額 (円)	科目の説明
介護保険収入	91,265	92,280	介護保険の財源として被保険者と事業主から納入していただいた金額
繰越金	9,129	9,231	前年度からの繰越金
繰入金	0	0	準備金からの繰入
雑収入	0	0	受取利息等
合計	100,394	101,511	

●支出

科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当り額 (円)	科目の説明
介護納付金	87,259	88,230	介護保険財政をまかなうために国へ納付した金額
介護保険料還付金	0	0	還付した介護保険料金額
合計	87,259	88,230	

●収入支出差引残

決算額(千円)	13,135
被保険者1人当り額(円)	13,281



その不調、**睡眠不足**のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？ /

睡眠不足は熱中症になりやすいです

なぜ？

体温調節機能が低下するから

労働安全衛生総合研究所の試験結果によると、睡眠時間が短い場合(4時間)や、ふだんより1.5時間程度睡眠時間が短くなった場合は、翌日に運動すると体温が高くなりやすく(上がった体温が下がりにくくなる)、汗の量も多くなることがわかっています。体温調節機能が低下している状態に加え、高温多湿の夏の環境が重なり、熱中症のリスクを上昇させるわけです。また、このようなときに昼寝をしても、眠気が解消されるだけで体温調節機能は回復しないこともわかっています。

屋外で体を動かすイベントの前夜は、ぐっすり眠れる時間を優先して確保するようにしましょう。なお、睡眠時間が確保できなかった場合は、安全のため運動を中止することも検討を。



寝酒はダメ

眠れないからといってアルコールの力を借りるのはNGです。中途覚醒や利尿作用により睡眠の質が低下してしまいます。

とにかくリラックスするのが眠るためには大切なので、ストレッチや深呼吸などで緊張を和らげましょう。



事業概要 (2025年6月末現在)

事業所数



8事業所

被保険者数



男 3,115人
女 2,631人
計 5,746人

被扶養者数



1,009人
1人当たり扶養率
0.18人

平均標準報酬月額



男 342,671円
女 277,167円
平均 312,678円

介護保険第2号被保険者数



1,162人