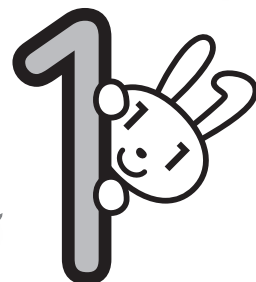




マイナ保険証への切り替えはもうお済みですか？



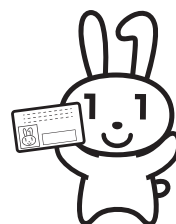
1

マイナ保険証への切り替えはお早めに！

令和7年12月2日以降、現在の健康保険証は使用できなくなります。これからの医療機関等の受診は、マイナンバーカードを保険証として利用登録した「マイナ保険証」が必須となります。今のうちに準備して、安心して受診できるように備えましょう！

- ・マイナ保険証を使ってみませんか

<https://www.systemakenpo.jp/UploadedFiles/20250905data1.pdf>



2

有効期限をご確認ください！

マイナ保険証をお持ちでも、マイナンバーカードの電子証明書やカード自体の有効期限が切れていると利用できません。マイナ保険証ご利用前に必ずご確認ください、もし切れていたらお住まいの市区町村で更新手続きをお願いします。

- ・電子証明書の有効期限が切れているとき

<https://www.systemakenpo.jp/UploadedFiles/20250905data2.pdf>

- ・カード自体の有効期限が切れているとき

<https://www.systemakenpo.jp/UploadedFiles/20250905data3.pdf>



3

スマホでも利用可能に！

スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになります。手持ちのスマホにマイナ保険証を登録して、より便利に使いこなしましょう！

- ・スマートフォンのマイナ保険証利用について（厚生労働省提供）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_60802.html



4

さまざまなメリット！

- ①データに基づくより良い医療が受けられる
- ②手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される
- ③マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
- ④医療現場で働く人の負担を軽減できる

- ・マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット（厚生労働省提供）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22682.html



<マイナ保険証の利用登録をしていない方へ>

「マイナ保険証」が利用できない方には「資格確認書」を送付します。「資格確認書」を医療機関に提示することで、現在の健康保険証と同様に保険医療を受けることができます。

秋のアレルギー

暑さが和らぐ季節の変わり目にくしゃみや鼻水が止まらない、なんてことはありませんか？ もしかしたら、それはかぜではなく秋のアレルギーかもしれません。



秋に起こりやすいアレルギー

花粉

花粉症というと春のイメージが強いですが、じつは秋にも原因となる花粉は飛んでいます。秋の花粉症は主に、キク科のブタクサ属・ヨモギ属、アサ科のカナムグラが原因です。背の低い草花のため飛散距離は短いですが、道端や河川敷など身近な場所に生えているのが特徴。このような場所で遊ぶ子どもに強いアレルギー症状が出る場合があります。



対策

- ☑ 河川敷など、原因となる植物が生えている場所にはできるだけ近づかない
- ☑ 河川敷などの近くを通るときは、花粉がつきにくい衣服やマスクの着用で花粉に触れないようにする
- ☑ OTC 医薬品（市販薬）を活用して症状をおさえる

ダニ

ダニアレルギーは、ダニのフンや死骸が原因で発症します。1年中症状がある通年性のアレルギーですが、秋に症状が悪化しやすいといわれています。夏の高温多湿な環境で繁殖したダニのフンや死骸が秋に大量発生するのが原因とされています。とくに近年は暑さが長引き、ダニの繁殖が長期化しやすいため注意が必要です。



対策

- ☑ 寝具やクッションはこまめに日光や風にあてる・乾燥機にかけるなどして乾燥させる
- ☑ 丸洗い可能な製品を選ぶ、防ダニシーツを活用する
- ☑ カーペットや畳はこまめに掃除機をかける、掃除機はパワーを最大にしてゆっくりと動かす

気になる人は一度医師に相談してみよう

アレルギーが疑われる場合、まずは医療機関の受診をおすすめします。アレルギーの有無や原因となる物質を明らかにすれば、治療や対策に役立ちます。調べるには、問診に加えてさまざまな検査方法がありますので、一度医師に相談してみましょう。

アレルギー検査の例

- 特異的 IgE 抗体検査 ● 皮膚プリックテスト ● パッチテスト など

※アレルギー検査は、患者にアレルギー症状があり、医師が必要と判断した場合に保険適用となります。

アレルギーポータルを活用しよう

一般社団法人日本アレルギー学会が運営する「**アレルギーポータル**」では、各種アレルギー疾患の特徴や治療方法、災害時のアレルギー疾患への対応方法、日本アレルギー学会が認定している専門医の検索等、**アレルギー疾患に関するさまざまな情報を得ることができます。**

ご自身や家族にアレルギーが疑われるとき、治療方法について詳しく知りたいとき、医療機関選びに迷ったときなどに活用してみてください。

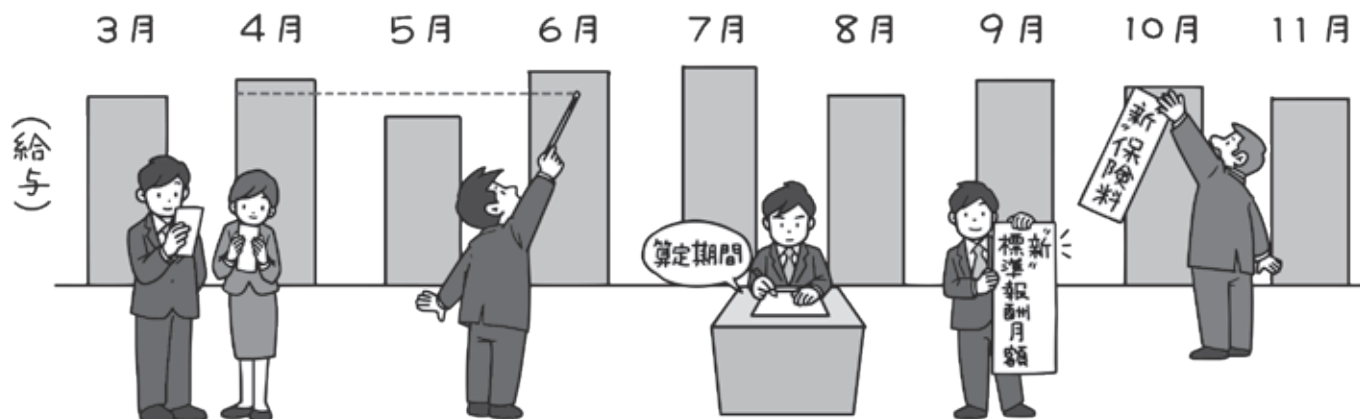
アレルギーポータル





毎月の保険料計算のもととなる標準報酬月額は、

▶▶▶ 毎年9月に決め直されます



毎月の給与から納めていただく健康保険料^{*1}は、標準報酬月額^{*2}に保険料率を乗じて決められています。標準報酬月額は給与等^{*3}の増減に対応するため毎年決め直され、9月から翌年8月まで適用されます。これを定時決定といいます。ただし、事業主が給与から控除できる保険料は前月分に限られているため、保険料が変わるのは10月の給与からです。

*1 40歳以上65歳未満の方は介護保険料も負担します。 *2 計算しやすいよう58,000円～1,390,000円の50等級に区分されています。

*3 給与、通勤定期券代、残業手当や住宅手当など、被保険者の労働の対償として支給されるもの。慶弔金などの臨時収入は報酬に含まれません。

・・・こんなとき、標準報酬月額が決め直されます・・・

～翌月の給与から保険料が変わります～

・・・9月1日 定時決定・・・

毎年4月～6月の給与等をもとに、原則として全被保険者の標準報酬月額が決め直されます。ここで決定した標準報酬月額は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



・・・就職したとき 資格取得時決定・・・

初任給等をもとに最初の標準報酬月額が決められます。



・・・給与額が大幅に変わったとき 随時改定・・・

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬月額と2等級以上変わった場合、決め直されます。



・・・産休が終わったとき 産前産後休業終了時改定・・・

産前産後休業が終了して職場復帰したとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



・・・育児が終わったとき 育児休業等終了時改定・・・

育児休業等が終わって職場復帰し3歳未満の子を養育しているとき、短時間勤務等により標準報酬月額の等級が下がった場合は、被保険者の申し出により決め直されます。



＜ 賞与から控除される保険料はどうやって計算する？ ＞

年3回まで支給される賞与からも、保険料は控除されます。賞与の保険料は、標準賞与額（1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限）に保険料率を乗じて計算します。なお、年4回以上支給される賞与については毎月の給与等とみなされるため、標準報酬月額に反映され、毎月の給与から賞与の分も含めた保険料が控除されます。



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？

睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

なぜ？

記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

・認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



事業概要 (2025 年 8 月末現在)

事業所数



8 事業所

被保険者数



男 3,060 人
女 2,598 人
計 5,658 人

平均標準報酬月額



男 360,565 円
女 287,501 円
平均 327,016 円

被扶養者数



998 人
1 人当たり扶養率
0.18 人

介護保険第 2 号被保険者数



1,164 人