

8割の方が切り替え済み。あなたは？

登録方法はコチラ
厚生労働省



お急ぎ
ください！

健康保険証

→ マイナ保険証

2025年12月1日をもって、従来の健康保険証は完全に廃止となり、マイナ保険証での受診が原則となります。当健保組合では、加入者のうち**約8割の方がすでに切り替えを完了しております(8月時点)**。登録がお済みでない方は、早めのお手続きにご協力をお願いいたします。

有効期限切れにご注意を

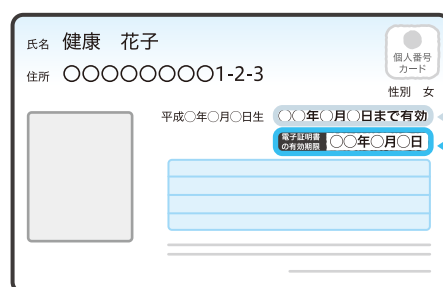
マイナ保険証としても利用できなくなります！

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限ってどこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナポータル



CHECK!

電子証明書の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている**電子証明書**は、**発行から5回目の誕生日が有効期限**です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、**2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込み**です。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。

※「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。



CHECK!

マイナンバーカードの有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日(18歳未満は発行から5回目の誕生日)が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、右記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

▼更新手続き方法

スマートフォン



パソコン



証明写真機



郵送



マイナ保険証に
切り替えしないと
どうなる？

マイナ保険証の登録がお済みでない方には、**11月末ごろに「資格確認書」を交付**します。この「資格確認書」を医療機関等で提示すれば、保険診療を受けることができますが、マイナ保険証には医療情報の共有でより自分にあった診療を受けられるなど、様々なメリットがあります。この機会に、ぜひ切り替えをご検討ください。



40歳以上の被扶養者の方で、パート先等で健診を受けた方へのお願い

当健保組合の補助対象となる人間ドック等を受診せず、お住まいの市区町村での住民健診やパート等お勤め先での健診(特定健診)を受けた場合は、その健診結果の写しと問診票の写しを当健保組合へご提出ください。**提出いただいた方に、1,000円分のQUOカードを差しあげます。**

ただし、右記の必要な健診項目がすべて含まれているものに限りです。



- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)※
 - 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
 - 血圧測定
 - 理学的検査(身体診察)
 - 検尿(尿糖、尿蛋白)
 - 血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖またはHbA1c、GOT、GPT、γ-GTP)
 - 健診機関名
 - 健診機関医師名
 - 健診受診日
- ※質問票がお手元にない場合は、健保組合よりお渡りする質問票用紙にご記入いただければ結構です。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2025年・秋号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

ココロを守る
生活習慣

運動する習慣をつけて 心を強くする

監修 ● 公認心理師 上野 幹子

運動する習慣がある人は、そうでない人に比べてうつ病になりにくいことがあきらかになっています。この機会に運動する習慣をつけて心を強くしましょう。

運動はストレスと反対の作用を脳に与える

うつ病は心の病気といわれますが、実際はストレスによって脳機能に変調が起こっている状態です。

そのメカニズムは解明されていませんが、過度のストレスによって、精神を安定させる脳内神経伝達物質のセロトニンや、脳の神経細胞を増やす神経栄養因子が減少したり、感情のコントロールに関係する脳の海馬が委縮したりするためだと考えられています。

適度な運動にはこうしたメカニズムと反対の作用、つまりセロトニンや神経栄養因子を増やしたり、海馬の萎縮を抑えたりする作用があります。また、運動にはストレスそのものを減らす効果もあり、運動を習慣にすることでうつ病になりにくい心をつくることに役立ちます。



運動を習慣にすると相乗効果で心が強くなる

自分が心地よいと感じる運動を見つけて、続けてみよう

どんな運動をどれくらいすればよいかは解明されていませんが、様々な運動でうつ病を防ぐ効果が認められています。自分が心地よいと感じる運動をいくつか見つけて、スキマ時間や休日などに取り入れてみましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は手軽にできて効果的。セロトニンの分泌も促すとされている。

筋トレ

気持ちを前向きにさせる。有酸素運動と組み合わせると、より効果が期待できる。

ストレッチやヨガ

心身のリラックス効果が高い。ストレッチは寝る前に行うと睡眠の質を上げることにつながる。

スポーツやダンス、太極拳など

一緒に取り組む仲間がいると続けやすく、うつ対策の効果も高い。



疲れるほど行わず、「スッキリした!」と思えるくらいでOK。軽い運動でもよいので継続することが大切。

参加者募集！ ご家族みんなで参加しよう！



テーマパークを歩こう!!

～ IN 東山動植物園 ～

申込みされた方へは10月下旬までに「入園整理券」と「金券(500円分)」を社内で配付します。

●開催日

令和7年11月中の土曜日・日曜日
11月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・15日(土)・
16日(日)・22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)
上記のうち、いずれかご希望の日(東山動植物園が休園の場合は中止)
※11月3日・24日(月・祝日)の開催はありません。

●対象者

被保険者・被扶養者と、
被保険者と同居している家族(被扶養者以外の参加もOK!)

●場所

東山動植物園(名古屋市千種区東山元町3-70)
※できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※車でお越しの際は、周辺道路の混雑緩和のため、「名古屋市地下駐車場」
に駐車して、地下鉄で東山動植物園にお越しいただく“パークアンドライド”
をご検討ください。園内の正門、北園門、星が丘門のいずれかの案内所で
駐車券をご提示いただくと、駐車料金が2時間分無料になります。

●開園時間

午前9時～午後4時50分(入園は午後4時30分まで)
※団体受付はありません。
※事前に配付する入園整理券は、東山動植物園のすべての門で
使用できます。

●参加費

無料(健保組合と労働組合が全額負担)
※現地までの交通費は各自でご負担ください。
※中学生以下の入園は無料です。ただし、中学生は念のため
学生証をご持参ください。

●申込方法

「申込書」に必要事項をご記入のうえ、
職場単位で**10月10日(金)までに**健保組合へ提出

●問い合わせ

健康保険組合 清野
☎0587-95-1178 内線:711-3510



特典

園内で使える金券をプレゼント! 参加者全員に園内の売店や遊園地で使える「金券(500円分)」を進呈!

※金券は参加当日のみ有効で、他の日には使用できません。

※金券を**利用できない店舗があります**。ご利用の際は、金券に記載されている利用可能な店舗をご確認のうえご利用ください。

家庭用常備薬

健康管理用品

補助あっせんのご案内

みなさんの健康管理にお役立ていただくため、家庭用常備薬・健康管理用品の購入費用補助を
行なっていますが、昨年にはWEBからでもお申込みいただけるようになりました。
風邪や腹痛・頭痛など、初期の軽い症状への常備薬としてぜひご利用ください。

補 助 額 購入金額の半額。ただし補助額は1人最高1,500円まで

2,500円の場合	健保補助額 1,250円	本人負担額 1,250円	購入金額が3,000円以下の場合は半額補助
3,500円の場合	健保補助額 1,500円	本人負担額 2,000円	購入金額が3,000円を超える場合は一律1,500円補助

送 料 購入金額3,500円以上…送料無料 購入金額3,500円未満…送料550円(本人負担)

申込方法 紙の「申込書」を郵送または「WEB」からお申込みいただけます

WEBには、紙のチラシよりも多くの商品を
掲載しています。ぜひWEBもご覧ください。

申込期限 10月31日(金)
※申込書(紙):当日消印有効 ※WEB:11月1日(土)以降は申込フォームへのログインはできません

納品予定 11月下旬頃「申込書」に記載のある送付先へ、業者より直接送付されます

本人負担額の支払方法 12月分給与から本人負担額を控除

委託業者 株式会社アーテム 〒544-0015 大阪市生野区巽南5丁目5番13号 TEL:06-6795-7255

医療費の節約を 心がけましょう!

みなさんが病気やケガをしたときは、医療機関に保険証(マイナ保険証)を
提示して受診後に医療費の自己負担分を支払います。しかし、自己負担は
医療費の一部(1～3割)にすぎません。残りの医療費(9～7割)は健保組合
に請求されています。医療機関へ支払う財源は、みなさんのお給料から
引かれている健康保険料です。医療費の無駄を省き、大切に使いましょう。

健保組合からの給付 (9～7割)	自己負担分 (1～3割)
医療費の内訳	
みなさんが医療機関の窓口で支払うのは 医療費の一部です	

詳しくは
同封のチラシを
ご覧ください



流行前に受けましょう

インフルエンザ 予防接種



季節性インフルエンザの流行のピークは例年1月下旬～3月にかけて。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間と
されているため、12月中旬までに接種し、感染予防に努めましょう。

当健保組合では今年も季節性インフルエンザの流行に備えて、インフルエンザ予防接種補助事業を行います。

対 象 者 被保険者・被扶養者(接種時点で当健保組合の加入者であること)

接 種 期 間 令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

接 種 場 所 **被保険者** 各製作所内(集団接種) または
各医療機関(個別接種) ※TCの方は指定医療機関で実施
被扶養者 各医療機関(個別接種)

被保険者
各製作所内で接種する場合 **個人負担額500円**
(12月分給与の健保控除欄にて控除)
申込方法 各製作所の総務課にお申込みください。

被保険者 **被扶養者**
各医療機関で接種する場合 **補助額2,500円(上限)**
(3月分給与の健保控除欄にてマイナス控除として支払)
※お子さまなど、2回に分けて接種する場合は、1回分のみ補助します。
※2,500円/人 以内で接種した場合は、
その金額(実費)までの補助となります。
※市町村等からの公的助成や勤務先等からの補助を利用して
接種した場合は、当健保組合の補助金申請はできません。

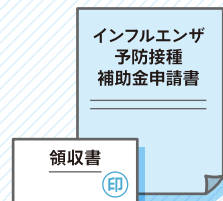
各製作所内で実施する インフルエンザ予防接種日程

10月10日(金)	美濃加茂第一工場
10月16日(木)	本社
10月24日(金)	いなべ製作所
10月31日(金)	本社
11月 4日(火)	美濃加茂第一工場 美濃加茂第二工場
11月 5日(水)	美濃加茂第二工場
11月 7日(金)	本社
11月11日(火)	美濃加茂第一工場
11月14日(金)	精工製作所

各医療機関で予防接種を受けた方は、接種後に補助金申請を行ってください

申 請 方 法 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に医療機関の領収書
(被接種者氏名・インフルエンザ予防接種料金が確認できる医療機関印のあるもの)
を添付し、各製作所の総務課または健保組合へ提出

申 請 期 限 令和8年2月2日(月)健保組合到着分まで



kencomイベント

みんなで歩活 2025 秋 大会

同僚やご家族(2～10人)で参加できるチーム戦のウォーキングイベントです。毎日歩いた歩数を記録し、
1ヵ月間のチームと個人の歩数を競います。集まって歩く必要はありません。1日8,000歩をめざしましょう。
前回と同じく1人での参加も可能です。「チーム通算スコアランキング賞」や「個人平均歩数ランキング賞」「フル
スコア賞(個人で毎日8,000歩達成した人全員)」など豪華賞品(Amazonギフト券300円～5,000円)を用意
していますので、ふるってご参加ください。

エントリー受付中!

エントリー期間: 10月 1日(水)～10月30日(木)
イベント開催期間: 10月31日(金)～11月30日(日)

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください! <https://www.mazakkenpo.or.jp/>

