

兵庫県運輸業 健保だより

2025
夏号
No.173

あなたの健康づくりを応援します

ホームページに皆さまに役立つ情報を掲載しております。

兵庫県運輸業健康保険組合 検索



<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>

主 な 内 容

- マイナ保険証への完全移行ならびに保険証経過措置終了のお知らせ
- ファミリー歯科検診のご案内
- 夏期プール施設開設のお知らせ

兵庫県三木市/黒滝

あなたの加入している健康保険組合です。
大切なお知らせを掲載しています。 ご家族の皆さままでお読みください。

健康保険を正しく使いましょう



資格喪失後の受診

「健康保険の基礎知識」

■ 資格喪失後の受診について

近年、退職等により健康保険の資格を喪失され当組合の被保険者又は被扶養者でなくなったにもかかわらず健康保険証(以下、保険証という。)を利用されているケースがございます。(資格喪失後の受診といいません。)

この場合、無資格なのに給付を受けられたということで「不当利得」が成立し、当組合が負担した医療費を返還いただくなど煩雑な事務が発生いたします。

また、受診者ご本人・受診医療機関につきましても多大な負担が生じますので、この機会に「後で困らないための健康保険の基礎知識」を理解しておきましょう。

■ 健康保険の基礎知識

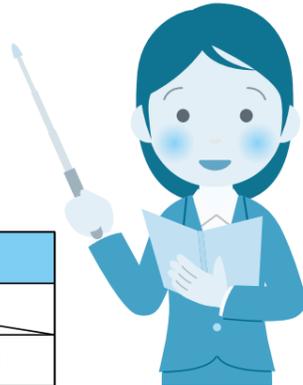
基礎知識 その1 健康保険の資格喪失日以後は保険証を使用できない

健康保険の資格喪失日以後は保険証を使用できません。

資格喪失日が基準となるため以下の資格喪失日を理解しておきましょう。

《事例別の資格喪失(抹消)日》

	退職	就職等
被保険者	退職日の翌日	就職日・扶養削除日
被扶養者		



基礎知識 その2 健康保険の資格喪失日以後は速やかに各種証書関係を返却しよう

退職した場合や扶養家族を抹消した際は5日以内に被保険者の勤務先へ各種証書(保険証や資格確認書)を返却することが必要です。

基礎知識 その3 資格喪失後の受診が発覚した場合は速やかに報告しよう

資格喪失後の受診をしてしまった場合は速やかに受診された医療機関にその旨を報告してください。

■ 資格喪失後の受診を放置しておくこと...

当組合が負担した医療費を返還いただけます。医療費の7割~8割を返還していたため、数万円単位の高額になるケースもございます。

また、返還いただいた医療費は新しい医療保険者(〇〇国民健康保険、△△健康保険組合など)へ療養費請求を行えば還付される可能性があります。書類での事務手続きが必要になりますのでご注意ください。



健康保険の手続き 早分かり!

令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

なおマイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会にぜひ申請のご検討をお願いします。

マイナンバーカードまたはマイナ保険証を未取得の方は、早めの取得手続きをお願いします!



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	→
マイナ保険証を持っていない方	②従来の健康保険証	→ 使用不可 ※新規交付や再交付はできません
	③資格確認書	→ ※有効期限があります

※マイナ保険証の登録方法や医療機関のかかり方などは、差しこみリーフレット「マイナ保険証のギモン、すっきり解決」をご覧ください。

自身の情報を確認してみましょう!!

健康保険の資格情報を確認できます

マイナポータル上でご自身の医療費情報等を確認できます。健康保険の変更があった際にも情報が自動更新となり、マイナ保険証利用登録状況も確認することができます。一度ご自身の情報を確認してみましょう。

また、表示された資格情報はPDF形式でスマートフォンなどの端末に保存することができます。



マイナポータルの「健康保険証」をタップすると最新の資格情報が表示されます。

暑い夏! アルコールの上手な飲み方を身につけましょう!



お酒は生活に身近なものであり、上手に付き合うことでコミュニケーションの助けにもなりますが、不適切な飲酒は心身の健康に悪影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を知って、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

● お酒の影響には個人差があります

飲酒による影響は、年齢、性別、体質等によって異なります。

個人差①

年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少などで、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強くなり、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

個人差②

性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

個人差③

体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きや強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。



全身に及ぶ飲みすぎの害

主なお酒の適量の目安

※いずれか一つが1日あたりの適量です。

【日本酒】 1合(180ml) 度数 15% アルコール量 22g	【ビール】 中ビン1本(500ml) アルコール量 20g	【ウイスキー・ブランデー】 ダブル1杯(60ml) 度数 43% アルコール量 20g	【ワイン】 ボトル約 1/4(200ml) 度数 12% アルコール量 20g	【焼酎】 半合強(100ml) 度数 25% アルコール量 20g
---	--	---	---	---

お酒を飲みすぎないコツ、今日からすぐできることは?

お酒をどうしても飲みたい、気持ちよく飲みたい人のための対処方法を考えてみましょう。

やめる Stop

- アルコールの買い置き
- 飲み放題の店に行くこと
- お店のはしご
- 居酒屋のスイーツ
- 締めラーメン・ごはんもの
- スナック菓子やナッツ類のまとめ買い
- テレビやビデオを観ながらの「ながら食い」

かえる Change

- 1回に飲む分だけ買う
- 飲み終える時間を早める
- お酒を飲むより先に野菜料理を食べる
- いいにおいのする店の近くを通るルートをかえる
- 空腹状態で飲まない
- おかずの味付けを薄味にかえる
- 袋菓子は小さいサイズにかえる

熱中症予防対策を

心がけましょう



炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない室内でも、熱中症は多く発生しています!また、真夏になる前でも油断禁物。梅雨明けで急に蒸し暑くなった日などは要注意!高温多湿で風通しの悪いところや、アスファルトの地面から日光の強い照り返しを受けるところなども、体が熱を放散できず、汗の蒸発も不十分となり熱中症の危険が増大。自分でできる予防対策をしっかり理解し、身につけておきましょう。



特に高齢者は
用心しましょう!

予防対策の6カ条

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。そのためのポイントが下記6カ条。家族みんなで実践しましょう。

1 日陰を味方に

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。



2 服装に工夫を

汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣服で、ネクタイも外しましょう。外出の際には帽子や日傘もお忘れなく。



3 水分を上手に補給

暑い時期は水分が失われやすいので、渴きを感じる前に早めに補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給を。



4 適度に汗をかく習慣を

発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。



5 体調と服薬の管理を

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。



6 室内の温度・湿度管理を

クーラーは28℃くらいに設定し、ドライ機能なども上手に活用を。冷房は強過ぎると外気温との差が大きくなり、出入りの際に体の負担になります。



熱中症になったときの応急処置は…

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣類を脱がし体を冷やす (右イラスト)
- 3 水分・塩分を補給する

注意! 自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急隊を要請しましょう!到着までの間に、右の応急措置を。



太い血管のある首や脇の下、足の付け根などに氷のうや濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしましょう。

夏期プール施設開設のご案内

加入員の皆さまの健康保持増進と体力の向上に努めていただくため、下記施設と利用契約を結びました。

利用券の交付が必要な方は、事業所を通じて「夏期プール利用券申込書」【様式はホームページよりダウンロード可能】に利用負担金をお振込みの上、お申し込みください。(任意継続加入者の方は、直接当組合へ申込できます。)

【購入時の注意点】 申込対象者ならびに申込上限について

【利用券申込対象者】当組合加入者限定 【申込上限枚数】一人につき20枚

上記に該当しない方の申込が確認できた際には、利用券の交付をお断りさせていただく場合があります。できるだけ多くの皆さまにご利用いただくため、皆さまのご協力ならびにご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

※使用されなかった場合の返金並びに交換等について対応できませんので、ご注意ください。

尼崎スポーツの森 ウォーターパーク「アマラーゴ」 場所:尼崎市扇町43 電話:(06)6412-3122

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	1,300円	750円	7月12日(土)~9月7日(日) ※ただし、 7月14日(月)~18日(金)は休園 《荒天時休園あり》	9:00~18:00 (受付は16:30まで)
中高生	800円	500円		
小学生	700円	400円		

※未就学児:無料。ただし、大人1名につき未就学児2名まで。
※無料駐車場あり。

デカパトスin Rokko Island 場所:神戸市東灘区向洋町中8丁目1 電話:(078)857-1170

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	1,800円	950円	7月12日(土)~9月7日(日) 《荒天時休園あり》	10:00~17:30 ※日曜・祝日・お盆休みは9:30から。 (受付は16:00まで)
中高生	1,000円	500円		
小学生	800円	400円		
幼児(4才以上)	500円	200円		

※3歳以下無料。
※駐車場有。駐車料金:一律1,000円(今年度より料金変更になっています)

浜の宮市民プール 場所:加古川市尾上町口里817 電話:(079)424-6635

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	800円	400円	7月5日(土)~9月7日(日) 《荒天時休園あり》	9:00~18:00 (受付は17:00まで)
小人(3才~小学生)	400円	200円		

※小学生以下は同伴者が必要です。
※無料駐車場あり。

参加者募集!

今年も加入者(被保険者・被扶養者)が対象です!!

ファミリー歯科健診のご案内



当組合では、昨年に引き続き歯周病予防対策を目的として、「ファミリー歯科検診」(大阪方面の前期ならびに兵庫県方面の後期)を実施することとなりましたので、別添リーフレットのとおりにご案内いたします。

なお、本健診は当組合加入者であればどなたでも無料で受診することができ、ご家族でもおひとりでも歯科健診を受診することができますので、お気軽にご参加ください。

※兵庫県方面の案内につきましては、1月頃にご案内いたします。

ファミリー歯科健診実施概要(前期・大阪方面)

- 1.実施機関 令和7年6月21日~令和7年9月13日
- 2.申込方法 ご自身のスマホ等で申込(リーフレットにQRコード掲載あり)
- 3.参加特典 参加者全員に「歯ブラシセット」プレゼント

怖いのは全身に及ぼす悪影響

歯周病は歯の健康を損なうだけの病気ではありません。歯周病菌や歯周病菌が出す毒素が血液によって全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりすることが分かっています。

その他、歯周病で口の中が不衛生になると、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすく、重症化しやすくなるといわれています。

歯周病は全身の病気とも関係しているため、予防や治療を行うことで、全身のさまざまな病気のリスクを下げることもできるともいえます。

認知症

歯周病菌がアルツハイマー型認知症の発症因子とされる「アミロイドβ」の蓄積を増やすといわれています。

脳梗塞

歯周病菌が動脈硬化を誘導する物質を産生する影響で血管が詰まり、脳梗塞が引き起こされます。

インフルエンザ

歯周病菌が持つたんぱく分解酵素がウイルスを活性化させ、インフルエンザに感染しやすくなります。

心筋梗塞/心筋症

歯周病菌による動脈硬化が進行し、心臓の血管を詰まらせると心筋梗塞を発症することがあります。

関節リウマチ

歯周病菌の一種が過剰に産生する抗CCP抗体というたんぱく質が発症を促すと考えられています。

メタボリックシンドローム

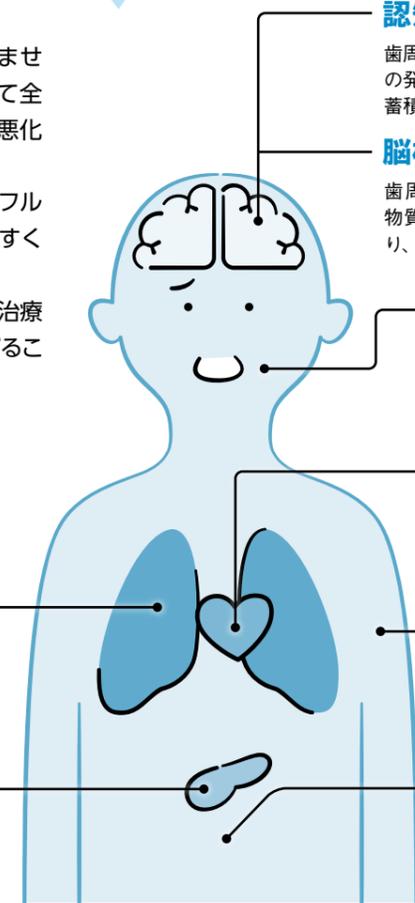
歯周病菌が放出する炎症性物質の影響で脂肪細胞が肥大しやすくなり、脂肪を蓄えやすくなります。

誤嚥性肺炎

誤って気管に入った唾液中の歯周病菌が肺に感染し、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。

糖尿病

糖尿病は多くの合併症を併発する病気です。近年は歯周病も糖尿病の合併症の一つといわれており、互いに影響し合って病気を悪化させます。



組合会議員（選定）の退任について
(令和7年4月1日付)
平郡 義章 (三輪運輸工業 株式会社)

組合会議員（選定）の就任について
(令和7年4月1日付)
坂山 信雄 (三輪運輸工業 株式会社)

事務監査を実施しました

去る6月25日（水）、兵庫県運輸業健保会館2階会議室において、令和6年度における組合運営、庶務、個人情報保護遵守状況、業務全般について、当組合監事による事務監査を実施しました。

その結果、諸帳簿、証憑書類の取扱い、財産の保有管理状況は適正であつて、公正に事務が執行されており、個人情報保護管理体制は適切であることの講評をいただきました。

健康教室並びに 算定基礎届等事務説明会 を開催しました

去る6月18日（水）、神戸市立婦人会館において、健康教室並びに算定基礎届等事務説明会を開催しました。

健康教室では「健康につながる食生活のポイントについて」と題し、当組合の保健師より保健事業の結果や食生活のポイントについて講演を行いました。



令和6年度

被扶養者再確認結果のご報告

令和6年12月に実施しました被扶養者の再確認事務にご協力をいただき、ありがとうございました。

収入超過等により扶養者としての資格がないにもかかわらず、届出されていないケースが多く見受けられました。

保険証を返納せず手元にあると、うっかりミスによる無資格受診につながるばかりでなく、当組合が国に納める高齢者の納付金の額は、加入者の人数が計算に使われるため、扶養から外さないとその人の分も加算されてしまいます。余分な出費のため、健保財政が悪化し、皆さまにご負担いただく保険料が上がる要因にもなりますので、扶養の基準から外れたときは、5日以内に届出をお願いします。



◎対象者数 1,783人

◎資格を抹消した人数 60人

抹消原因の内訳

就職	27人
収入超過	29人
国保加入	3人
別居	1人

