

みづほ

けんぽ

ニュース

2025.10

No.278



白馬岩岳から望む三段紅葉(長野県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族とともにご覧ください

マイナ保険証をお持ちでない方には 「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

①「資格確認書」の交付対象者（職権発行／申請不要）

下記の方には当健保組合から「資格確認書」を交付します。ご本人の申請は不要です。

令和6年12月1日までに当健保組合で資格取得、扶養認定をされた方で、
マイナ保険証をお持ちでない方

② 下記のような場合は申請により「資格確認書」を再交付します

- マイナンバーカードを紛失した
- マイナンバーカードの更新手続き中
- マイナンバーカードの電子証明書の期限が切れた
- マイナンバーカードを返納したため
- マイナ保険証による受診には介助者などのサポートが必要なため
- 資格確認書を滅失・き損した

「資格確認書（再）交付申請書」
を当健保組合に提出してください。
申請書は当健保組合のホーム
ページに掲載しています。

ご注意
ください

次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・マイナ保険証を保有しているが念のため資格確認書を持っておきたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診する際に備えるため
- ・修学旅行等の学校行事等において児童が医療機関を受診する際に備えるため



■マイナンバーカードをお持ちでない方 マイナンバーカードの取得方法

申請 マイナンバー交付申請書を使用します。



※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

受け取り

交付通知書が届いたら
指定場所にて受け取り



詳しくはこちら
マイナンバー総合サイト

■保険証利用登録がまだの方 マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータル
から手続き



セブン銀行ATM

「健康保険証利用の
申込み」から手続き



医療機関・薬局

受付の顔認証付
カードリーダー
から手続き



令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が
可能です。



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリから Apple ウォレット
に追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



健康保険
の手続き
早わかり

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は
マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療
費通知情報を入力し、
簡単に医療費控除の確
定申告ができます。

限度額以上の
支払いが不要

医療費が高額になった
場合も、手続きなしで
窓口での支払いが限度
額までで済みます。

保険証の
切り替えが不要

就職や転職、退職後の
保険証の切り替え不要
です。
※資格取得の届出は必要。

より質の高い
医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医
師等と共有でき、より質
の高い医療が受けられま
す※。※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤
履歴が医師等と連携で
き、安全な処方が受け
られます。

マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。
有効期限が近付いたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

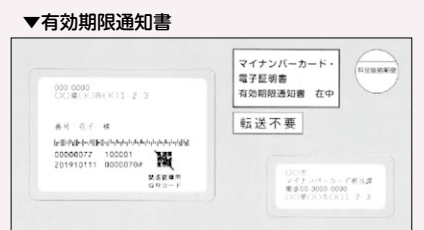
マイナポータルから
確認できます



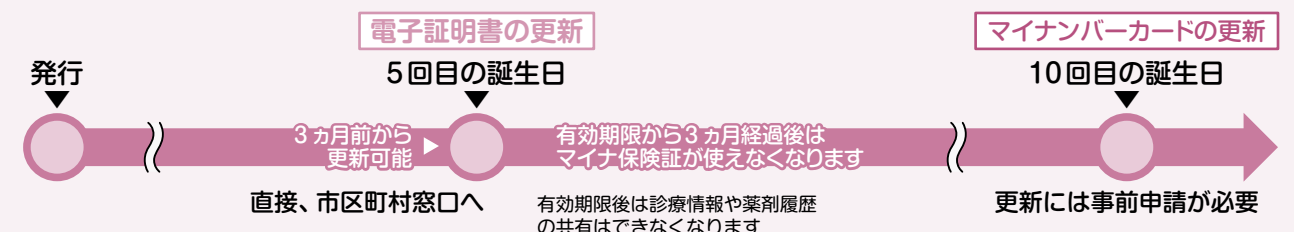
電子証明書の更新方法

有効期限の2～3ヵ月前に「有効
期限通知書」が送付されます。
お住まいの市区町村の窓口で手
続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナ
ポータルのログイン時や、受診時の医
療機関のカードリーダーにもアラート
表示が出ます



※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。



インフルエンザワクチンの 接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。

ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。

流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。



予防接種補助のご案内

みづほ健康保険組合では、本年度についてもインフルエンザ予防接種を受けられた被保険者と被扶養者のみなさまに費用の一部を補助いたします。インフルエンザの予防接種は重症化を防ぐ、もっとも効果的な方法です。インフルエンザ予防接種補助制度をご利用ください。

補助金対象の
予防接種期間

令和7年10月1日(水)



令和8年1月31日(土)

(出来るだけ11月下旬までに受けてください。)

対象者

被保険者および被扶養者

補助金額

1人当たり期間内1回に限り1,000円

※予防接種が2回接種法の場合であっても1回の補助とします。
1回目もしくは2回目のいずれかの接種分でご請求ください。

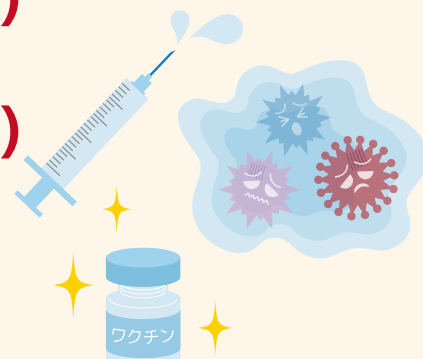
補助金請求方法

領収書(原本)を各事業所の事務担当者へ提出してください。

請求書受付期限

令和8年2月20日(金)【厳守】

※実施案内は、みづほ健康保険組合のホームページ(「みづほ健保」で検索又は、アドレスは最終ページ)にも掲載しています。



インフルエンザ予防接種の実施場所は最寄りの医療機関や保健所等でご確認ください

みづほ健康保険組合



自分のペースで体重や「カラダにいい」行動を記録！

参加者
募集

登録期間

2025. 9/29 月 → 10/17 金 14:00



みんなで
ちょこやせ
キャンペーン
2025



体重
マイナス2kg
目標達成で
賞品獲得

貯めたポイントで
Amazonギフトカード
1,000円分が抽選で当たる!!

※本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。
本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon では
お受けしておりません。
ちょこやせ事務局
<https://wellme.jp/camp/miduho/hg2025/inquiry2/>
までお願いいたします。
※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは
Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

実施期間

2025.10/20 月 → 12/14 日

募集対象

参加費無料！ 先着200名
みづほ健康保険組合 20歳以上の加入者

お問合せ

ちょこやせ事務局
※お問合せの前に案内サイトの「よくあるお問合せ」をご確認ください。



PC、スマホからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/miduho/hg2025/site/>

みづほ健康保険組合 キャンペーンスタートガイド みんなでちょこやせキャンペーン2025について詳しくはこちら
<https://wellme4.jp/camp-startguide/miduho2025/>



登録時の注意点

※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。
※個人情報取扱についての詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/policy/)

企画・運営：株式会社インサイト

知って納得！ 健康保険

家族が病気やけがをしたときも
健康保険が強い味方に！

家族の病気やけがの医療費も 健康保険の対象

家族が病気やけがをした場合、被保険者（健康保険に加入している本人）と同様に健康保険が強い味方になります。家族が「被扶養者」として認定される条件を満たしていれば、医療機関の窓口でマイナ保険証（健康保険証としての利用登録をしたマイナンバーカード）などを提示することで、家族療養費の給付対象となり、表1にある自己負担割合で被保険者と同じ医療を受けることができます。

（表1）家族（被扶養者）の自己負担割合

小学校入学前	医療費の2割
小学校入学後～70歳未満	医療費の3割
70歳以上75歳未満（一般）	医療費の2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者）	医療費の3割

入院中の食事代はどうなる？

被扶養者が病気やけがで入院した場合、被保険者と同様、食事にかかる費用として表2の「食事療養標準負担額」

（表2）入院時に負担する食費「食事療養標準負担額」

入院した場合、1日3食を上限に以下の金額を患者が負担します。負担額を超えた場合の超過分は保険者が負担します。

区 分	食 費
一般	510円
低所得（住民税非課税）	240円 （91日目以降は190円）
下記3つの条件をすべて満たす場合 ■70歳～74歳 ■低所得（住民税非課税） ■所得が一定以下（年金収入80.67万円以下 等）	110円

*長期的な療養や介護が必要な高齢者や慢性疾患のある患者のために設けられた入院用の病床

「負担額」を患者が負担することになります。実際にかかった費用がこの負担額を超過した分は「家族療養費」として保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）が負担するため、被扶養者・被保険者が支払う必要はありません。

ただし、65歳以上の被扶養者が療養病床*に入院した場合は、表3の通り、別途「生活療養標準負担額」として食費と居住費（光熱費相当額）を負担することになります。

（表3）65歳以上の家族（被扶養者）が療養病床に入院した場合の食費・居住費「生活療養標準負担額」

療養病床（長期入院の病床）に65歳以上の被扶養者が入院した場合、以下の金額を患者が負担します（被保険者本人も同様）。

区 分	食費(1食)	居住費(1日)
一 般	510円 （医療機関によつては470円）	370円
低所得	住民税非課税	240円
	住民税非課税で所得が一定以下 （年金収入80.67万円以下 等）	140円

被扶養者に認定される 条件とは？

家族を被扶養者にするためには、加入している保険者への申請が必要です。被扶養者としての認定を受けるには一定の審査があり、家族の収入や同居状況を証明できる書類の提出が求められます。認定されると、被保険者と同様の健康保険の給付を

被扶養者となる家族の範囲

被保険者またはその配偶者にとって3等親以内の親族で、かつ、主に被保険者の収入で生活していることが被扶養者の主な条件になります。さらに、被扶養者の認定には、保険者への申請が必要です。被扶養者の数にかかわらず、被保険者が負担する保険料額は変わりません。

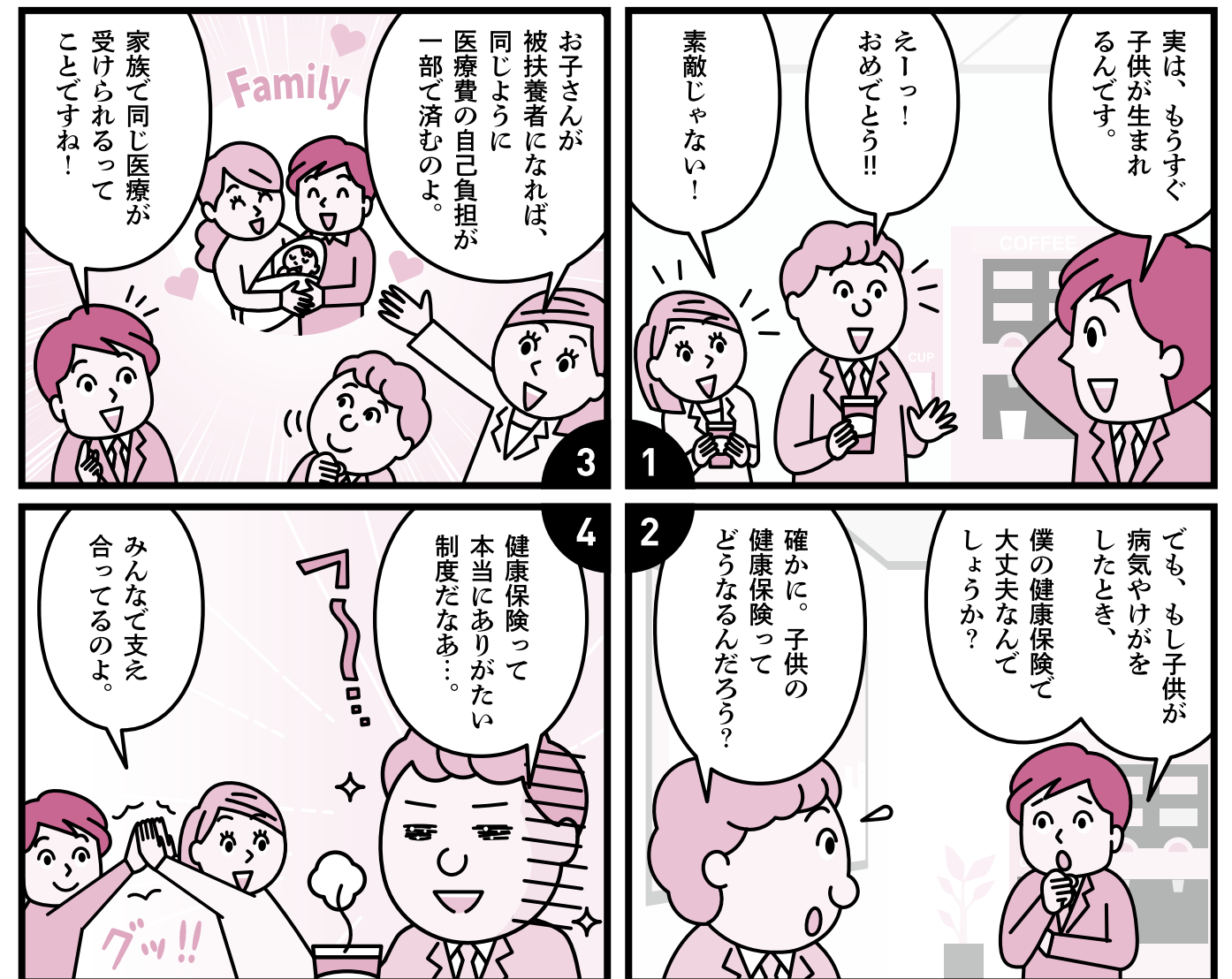
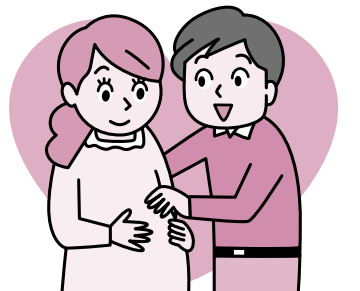
- 夫または妻 ●子、孫、兄弟姉妹 ●父母、祖父母などの直系尊属
- ※その他、続柄によって生計維持と同居が要件の場合もあります。

被扶養者の年収要件は通常130万円未満ですが、令和7年10月1日から19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者を除く）については「150万円未満」に緩和されます。

受けられます。また認定後も要件を満たしているかどうかの確認が定期的に行われ、詳しい条件や必要書類は保険者によって異なります。



「大切な家族が病気やけがをしたとき、医療費を支払えるだろうか」と不安に感じたことはありませんか？ 健康保険では、条件を満たして「被扶養者」と認定された家族は、病気やけがなどの際に被保険者本人と同様の給付を受けることができます。いざというときに備えて、家族が医療を受ける際のポイントを確認しておきましょう。



≡につぽん≡ ヘルシー 人紀行

佐賀県
武雄市



神秘と歴史が交錯する
紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケチャリ」と呼ばれるレンタサイクルを利用しての観光がお勧め。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケチャリ」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッションチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山方面へ。御船山は『日本書紀』に名高い神功皇后の船がつながれた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店とコーヒーショップを併設し全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもいい。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月〜12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力だ。数百メートルほど北にある「慧洲園」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣の違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスパート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。



1 佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しく学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。

DATA 時間: 9:15 ~ 17:15 (土日は 18:00 まで) / 休: 月曜 (祝日の場合は翌日) / 電話: 0954-20-1666



「武雄の大楠」は環境省の調査では全国7位の巨木。根元の空洞洞には天神様を祭っている。

2 武雄神社

奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線的なフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦檜」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。

DATA 時間: 9:00 ~ 17:00 (社務所窓口) / 休: 無休 / 電話: 0954-22-2976



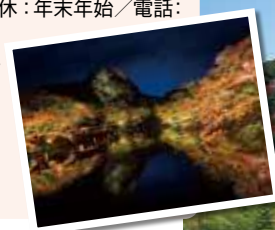
cycling map
約10.7km
約60分

3 御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。

DATA 時間: 8:00 ~ 17:00 (時期により変動) / 休: 年末年始 / 電話: 0954-23-3131

夜のライトアップは約4万坪で日本最大級。湖面に映り込む逆さ紅葉が圧巻。



門の先にある大衆浴場の「元湯」は、現在使用されている温泉施設の建物としては日本最古。

5 武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915 (大正4) 年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には千支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の千支装飾と合わせて十二支がそろった遊び心も魅力。

DATA 見学自由 ※楼門千支見学 (有料) は 9:00 ~ 10:00 (火曜休) / 電話: 0954-23-2001 (武雄温泉株式会社)



4 慧洲園

昭和〜平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。

DATA 時間: 10:00 ~ 16:00 (時期により変動) / 休: 水曜 (時期により変動) / 電話: 0954-20-1187