

みづほ  
けんぽ  
ニュース

2026.1  
No.279



雪景色の箱根から望む紅富士(神奈川県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

# 新年のごあいさつ

みづほ健康保険組合

理事長 田中 隆



あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。さて、昨年を振り返りますと、わが国では春闐で2年連続5%超の賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられるなど、物価上昇に対応した賃金改善の動きが広がりました。文化面では大阪・関西万博が盛大に開催されました。スポーツ界では大谷翔平選手が通算300号ホームランを達成、学術分野では2人の日本人がノーベル賞を受賞するなど、明るいニュースに活力をもたらした一年でした。

一方、ウクライナやガザ等の紛争は依然として混迷を極め、わが国においても外交と安全保障の両面で慎重な判断が求められています。

健保組合における令和6年度の決算見込みは、経常収支で145億円の黒字となりました。しかし

ながら、これは賃上げ効果に加え、多数の健保組

合において保険料率を引き上げた結果であり、約

半数の健保組合では依然として赤字という状況で

す。健保組合全体としては極めて厳しい財政状況

にあります。

健保財政を圧迫している最大の要因は、支出の

半分近くを占める高齢者医療制度への拠出金で

す。後期高齢者支援金と前期高齢者納付金の伸び

率は保険料収入の伸び率を上回り、賃上げによる

収入増を打ち消しています。

一方で、わが国の少子化は歯止めがかかるない

状況です。現役世代の人口は急速に減少し、増

加する医療費を少ない人数で負担するいわゆる

「2025年問題」は、今後さらに深刻化する長

期的課題です。このままでは財政難により解散す

る健保組合が増え、国民皆保険制度の根幹が揺ら

ぐ事態も危惧されます。世代間の公平性を確保し、

全世代が負担能力に応じて支え合う持続可能な制

度への転換が急務となっています。

このうち、政府は少子化対策として「こど

も未来戦略加速化プラン」を策定し、児童手当の

拡充をはじめとする幅広い施策を進めています。

その財源として、本年4月から健康保険料・介護

保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収

が始まります。出産・育児にかかる経済的・心理

的な負担を軽減し、誰もが安心して子供を産み育

てられる環境を実現するため、社会全体で協力し

ていく仕組みです。

昨年末には、健康保険証からマイナ保険証への

移行が完了しました。マイナ保険証は医療DXの

基盤として、医療機関で質の高い医療を受けられ

るほか、過去の診療情報や薬の履歴を確認できる

など、利用者にとって利便性の高いツールです。

未取得の方は早めの手続きをお願いいたします。

健康保険制度の持続可能性を高めるには、加入

者一人一人の健康づくりが欠かせません。年に1

度の健康診断を必ず受診し、ご自身の健康管理に

主体的に取り組んでいただくとともに、軽度の症

状には市販薬を活用するなど、医療費の適正化にもご協力いた

ります。ご検討するなど、医療費の適正化にもご協力いた

ります。ご

# マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナ保険証には、カード本体と、搭載されている電子証明書の2つの有効期限があります。

## ● 有効期限の確認方法



- ①マイナンバーカード本体の有効期限  
発行から10回目の誕生日まで  
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。
- ②電子証明書の有効期限  
※任意記入のため空白の場合があります。  
発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限は、  
マイナポータルからも確認  
できます。



マイナポータル

## ● 更新方法

有効期限の2~3ヵ月前をめどに「有効期限通知書」が送付されますので、内容を確認して更新手続きを行ってください。更新にかかる手数料は無料です。

### マイナンバーカードの更新方法

- ①以下のいずれかの方法で事前申請  
スマホor  
パソコン  
証明写真機  
郵送
- ②申請後、交付通知書が届いたら、市区町村窓口で交付を受ける

### 電子証明書の更新方法

- ①マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、  
お住まいの市区町村窓口で手続きをする  
※有効期限通知書がなくても手続き可能。

# 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した

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして医療機関等を受診できます。

機器の準備が整った医療機関・薬局から順次利用できます。

※15歳未満の方はスマートフォンのマイナンバーカードをご利用いただけません。  
※スマートフォンにマイナンバーカードを追加しても、実物のマイナンバーカードは引き続きご利用いただけます。

## 登録方法

スマートフォンをマイナ保険証として利用するには、最新のマイナポータルアプリから利用申請・登録を行ってください。

Android

※Android11以上のバージョンが必要です。



詳しくは[こちら](#)

iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要です。



詳しくは[こちら](#)

マイナンバーカードの  
持ち歩きによる紛失の  
心配がなくなります



このステッカーが  
スマートフォン対応の目印です



※ご利用可能な施設が事前にご確認ください。

※厚生労働省HPでも対応施設が確認ができます。

健康保険  
の手続き  
早分かれ

# 便利で安心な これからの受診の力タチ

## 医療機関等の受診はマイナ保険証

令和7年12月1日をもって健康保険証の利用が終了しました\*。これから医療機関等の受診には、マイナンバーカードに保険証利用登録をした「マイナ保険証」をご利用ください。  
※健康保険証の返却は不要です。



## ● マイナ保険証のメリット



医療費控除の  
確定申告が簡単



限度額以上の  
窓口支払いが不要



転職や退職時も  
切り替え不要



お薬・診療情報の共有\*  
でより良い医療  
※同意した場合のみ



救急時の円滑な  
搬送先選定や処置

## マイナ保険証の利用には マイナンバーカードの保険証利用登録が必要です

### ● マイナ保険証の利用登録方法 登録は最初の1回のみです

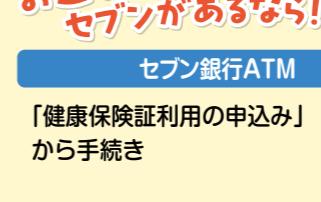
スマートフォンがあるなら!

スマートフォン  
マイナポータル  
から手続き



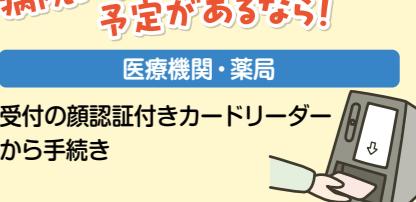
お近くに  
セブンがあるなら!

セブン銀行ATM  
「健康保険証利用の申込み」  
から手続き



病院に行く  
予定があるなら!

医療機関・薬局  
受付の顔認証付きカードリーダー  
から手続き



※マイナンバーカードをお持ちでない方は最初にマイナンバーカードを取得してください。

## マイナ保険証をお持ちでない方は 「資格確認書」で受診できます

マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」が交付されています。資格確認書を医療機関等に提示することで、従来の健康保険証と同様に保険診療を受けることができます。  
※資格確認書を紛失・破損された方、マイナ保険証を解約した方、マイナンバーカードを紛失・更新中の方などは、申請により資格確認書を発行いたします。  
※マイナ保険証をお持ちの方が、念のために持つておきたいとの理由で申請することはできません。

資格確認書





# ミにっぽんヘルシー紀行

福島県  
福島市

鳴子・秋保とともに奥州三名湯に数えられる福島市の飯坂温泉は江戸時代に街道が整備され、周辺の住民のみならず多くの旅人や文化人が訪れる温泉地となつた。かつてこの地を訪れた高名な俳人や文学者の足跡をたどりながら、先人たちも疲れを癒やした歴史ある飯坂温泉の外湯巡りを楽しもう。

# 先人たちが入った古湯が残る 詩情漂う古き良き温泉街の外湯を巡る



## 2 十綱橋

1915(大正4)年に架けられた、日本最古級の鋼アーチ橋。全長約52m。2004(平成16)年に土木遺産に選ばれ、2020(令和2)年に国登録有形文化財に登録された。「十綱橋」の名の由来は、摺上川の両岸に十本の藤の綱を結び、その上に板を渡して橋としていたという伝承による。

**DATA** 見学自由／電話: 024-521-2514 (福島県県北建設事務所企画調査課)



## 1 波来湯

2011(平成23)年に改築。地下1階に浴室があり、男女ともに源泉掛け流しの熱い湯と、適温に調整されたぬるい湯の2つの浴槽が設けられている。シャワーやドライヤー、コインロッカーが備えられており、タオルやせっけんは施設内で販売しているので、観光客にも利用しやすい。

**DATA** 時間: 6:00 ~ 21:00／休: 火曜(祝日の場合は営業)／電話: 024-542-5223



## 3 仙気の湯

かつては「下湯」と呼ばれ、現在の切湯の川下に造られた共同浴場だったが、1967(昭和42)年に現在の場所に移築され、その後改修された。浴槽は波来湯同様2つに分かれており、2つの湯の間には福島市の観光PRキャラクター「ももりん」の像が設置されている。

**DATA** 時間: 月・水・金 6:00 ~ 13:00(最終入館 12:40) 火・土・日 13:00 ~ 21:00(最終入館 20:40)／休: 木曜／電話: 024-542-5223



「主屋」は、1880(明治13)年に火災で焼失後、翌年に再建された。屋根や内装などに意匠を凝らした近代的な和風住宅となっている。



## 5 鯖湖湯

ヤマトタケルノミコトが入浴したという逸話がある、飯坂温泉最古の湯。飯坂温泉発祥の地ともいわれ、飯坂温泉のシンボル的な存在。西行法師がこの湯を訪れた際に詠んだ歌から鯖湖湯の名が付いたとされる。平均温度約51度の源泉を掛け流しにしている飯坂温泉の熱い湯を体感できる。

**DATA** 時間: 6:00 ~ 21:00(最終入館 20:40)／休: 月曜(祝日の場合は営業)／電話: 024-542-5223



## 4 旧堀切邸

江戸時代から続いていた豪農・豪商の旧家を補修、復原、一部新築により整備し、飯坂温泉の観光交流拠点として公開している。1775(安永4)年に建立された県内で現存する最大で最古の土蔵「十間蔵」など、歴史的価値の高い建物が現存。邸内では源泉掛け流しの温泉を引いた「足湯・手湯」も楽しめる。

**DATA** 時間: 9:00 ~ 21:00／休: 無休(臨時休館あり)／電話: 024-542-8188

