



12月2日から従来の保険証は**廃止**になりました!!

保険証は **マイナ保険証**に

切り替わりました!

マイナンバーカードを保険証
として利用登録したもの



マツダ健保では、**マイナ保険証の登録率、利用率100%を目標**に取り組んでおります。
2025年12月2日以降、医療機関等の受診はマイナ保険証が資格確認書に完全移行しました。
医療機関を受診する時は、窓口での受付が簡単で早いマイナ保険証をご利用ください。
尚、従来の保険証は返却の必要はありません。ご自身で破棄するなど処分してください。

12月2日以降、医療機関等を受診するには.....

	取得方法	有効期限	返却の有無	限度額認定証等の申請	薬剤・診療履歴の閲覧
マイナ保険証	取得方法のリンクはこちら	マイナンバーカードの有効期限 ※1	不要	不要	○
資格確認書	申請書(マイナ保険証未登録者)	2030/11/30	必要 ※2	不要	×

※1(マイナンバーカード電子証明書の有効期限5年、マイナンバーカードの有効期限10年)

※2(マツダ健保の資格を喪失した時、マイナ保険証を取得した時)



◆11月上旬にマイナ保険証を利用できない方には、資格確認書を一括交付しています。

<https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/shikakukakuninnsyo-20251028.pdf>

厚生労働省

マイナンバーカードの健康保険証利用について

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

デジタル庁

マイナンバーカードのメリットと安全性

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety>

"まだ大丈夫"を、"今を変えよう"にしよう! ~生活習慣見直しサポートのご案内~

健診結果の「ちょっと注意」は、カラダからの**SOS**です。

特定保健指導は、このSOS解決のために保健師や管理栄養士が行う、一人ひとりに合った生活習慣見直しサポート※です。ほんの一步でも、動き出したその瞬間から、カラダの未来は変わりはじめます。あなたの“いまから”は、きっと“やってよかった”に変わるはず! サポートの案内が届いたら、ぜひ受けてください。 ※費用はマツダ健保が負担いたします。

健診の結果によって、案内があります

40~74歳の方で、腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上の方、(またはBMI 25以上の方)、かつ、
● 血圧 ● 血糖 ● 脂質リスク要因のある方に案内します。



特定保健指導って
何をするの?

わかりやすくイラストで説明します



無料の生活習慣見直しサポートはこんな内容です

対面、またはオンラインで面談: 20~30分程度

- 主な内容:
- 食事、運動のコツがわかる!
 - 健診結果の改善ポイントをわかりやすく説明!
 - 薬の飲み合わせなどのアドバイスがもらえる!
(医療費が減らせるかも...)

https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/kenshin_shidou.pdf

出典: 健康保険連合会

イメージキャラクター募集について

マツダ健康保険組合のイメージにぴったりな、あなたのセンスが光るオリジナルキャラクターをぜひ! 応募締め切りは**12月26日(金)まで!** 奮ってご応募ください。

賞品は電子マネーなどに交換可能な、**DepUp 5,000ポイント**(選ばれた作品1点)です。詳細は[こちら](#)からご確認ください。





【ご家族の扶養】

扶養資格を外す手続きが遅れ過ぎて**医療費（7割～8割）をマツダ健保へ返金いただくケースが多発**しています。変更が生じた際は、早めに扶養から外す手続きをお願いします。

<ケース1>

Q) 雇用保険（失業給付）をもらうことになったけど、扶養に入れたままでいい・・・？

A) いいえ、ハローワークで日額3,612円以上（60歳以上は日額5,000円以上）の受給が開始したら扶養から外してください。

確認ポイント

1. ハローワークでのお手続き後、雇用保険受給資格者証に記載されている「日額」が3,612円以上（60歳以上は日額5,000円以上）ですか？
2. 日額が超過する場合、健康保険被扶養者（異動）届【削除雇用】をご提出ください。
3. 扶養から外した期間の健康保険については、各市区町村の国民健康保険窓口へご相談ください。
4. 受給終了後、扶養基準内に戻った場合は、再度扶養に入れることができます。

失業給付



<ケース2>

Q) 家族が勤務先で社会保険に加入しました。扶養から外すタイミングはいつですか？

- A) お勤め先より「資格情報のお知らせ」が発行されたらすみやかに削除届をご提出ください。
※「資格情報のお知らせ」が発行されない場合は、扶養から外すご家族のマイナポータル画面より、「保険証」→「医療保険の資格情報」を印刷し、添付ください。

保険加入



<ケース3>

Q) パート先より人手不足・繁忙期に勤務時間を増やして欲しいと言われました。年間の収入基準額 が超過しそうです。扶養から外さないといけない？

- A) 年間収入額を超過した場合、扶養から外すことが原則ですが、やむを得ず一時的に収入が超過される場合は、勤務先より証明書を取得いただくことで引き続き扶養のままでいられるケースがあります。制度の詳細につきましては、健保HPお知らせ欄「年収の壁の対応について」をご確認ください。
詳しくはこちらから☞ [nensyunokabe.pdf](#)

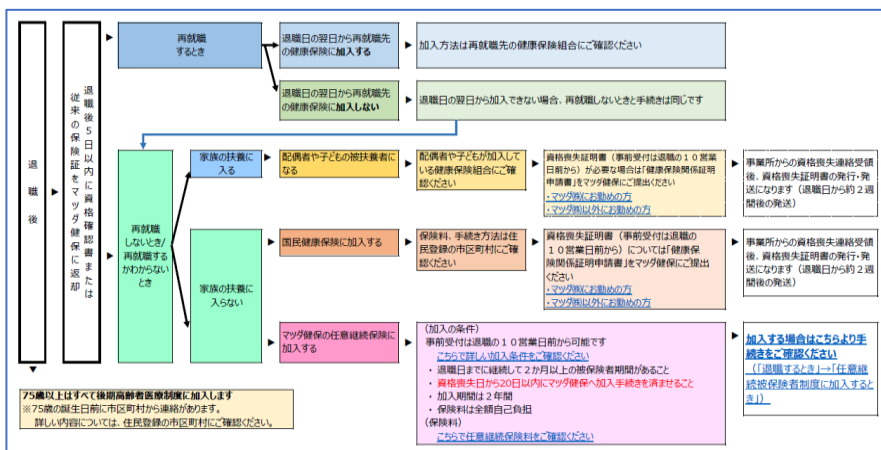
130万超過



その他の疑問はこちらから☞ [よくある質問一覧 - マツダ健康保険組合](#)

【退職日が決まったら】

退職日が決まったら、次の健康保険はどうなるの?? ?
そんなときのために、わかりやすいフローチャートで簡単ガイドします！
まずは画像をクリックしてチェック！



1

手洗いも、うがいもしてるけど
ちょっと咳が出るんよね

ちゃんと寝て
バランスのいい
飯食べなよ

免疫力を落とさないようにする
のがポイントだよ！

博士くん

2

病院行くほどじゃないけど
体調イマイチなんよ

解熱剤とか風邪薬は
普段から用意してるよ

かぜ薬

どういとき
どうしよるん？

3

えっ
普段から準備しとるん？

CLICK! あなたの薬箱

うん！

僕は「あなたの薬箱」っていう
サービスで、薬を家まで届けても
らってるよ

4

え

便利じゃん！うちも、
もしもの時のために常備薬
を準備しとくわ

大事なことだけど
症状が長引くときはちゃんと
病院行きなよ！

そうそう

38度以上の急な高熱、関節痛、
筋肉痛など全身症状を伴う場合は
早めに医師の診察を受けましょう

食べ過ぎ・飲みすぎ注意報、発令中！

年末年始は忘年会・新年会など、美味しいものに楽しい時間と誘惑だらけですね。でも、その一口、その一杯が「正月太り」だけでなく、高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病のリスクにつながることをご存じですか？

食べすぎると血糖値が高い状態が続き目や腎臓に負担。塩分やアルコールの取りすぎで血圧が上がると脳や心臓の病気の原因に。さらに、油っぽい食事や飲みすぎにより血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。

新しい年を軽やかに迎えるために、「食べ過ぎ・飲みすぎ注意報」を笑顔で乗り切りましょう！初詣は「歩いて行く」だけでカロリー消費！適度な運動も忘れずに！



ポイント <リスクを防ぐための3つの裏ワザ>

- 1. 腹八分目で勝ち組！**
「もう少し食べたい」でストップ。満腹は後悔の始まりです。
- 2. 野菜から攻める！**
血糖値の急上昇を防ぎ、満腹感もゲットできます。
- 3. お酒はチェイサー(水やお茶等)でスッキリ！**
目安はお酒1杯につき水1杯。アルコールの吸収がゆるやかになり、飲みすぎも防げます。

～マツダ健保“おかちゃん”の「ちゃちゃっとレシピ」～
コンビニで叶う！ヘルシー＆満足ランチ

こんにちは！ マツダ健康保険組合の“おかちゃん”です。今回もお届けします、“おかちゃん”の手軽でコスパも◎な、おすすめランチシリーズ♪



「おでんスープカレー de 満足ランチ」

・材料： ビーフカレー中辛(レトルト) 1パック、おでん 1パック468g(このレシピでは汁1/4を使います)、国内産コシヒカリごはん130g 1パック

・作り方：それぞれの材料をレンジでチン。ごはんをお皿によそって、おでんをのせ、おでん汁1/4とカレーを上からかけるだけ。 所要時間5分！

栄養成分	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
材料						
ビーフカレー中辛(レトルト)	136	2.3	6.5	16.0	2.2	2.7
おだし染みるおでん468g(具、汁1/4)	170	12.6	6.1	15.0	2.3	2.2
国内産コシヒカリごはん130g	182	2.6	0.3	42.1	0.7	0.0
合計	488	17.5	12.9	73.1	5.2	4.9
<small>※おでんには、大根、卵、こんにゃく、ちくわ等が入っています。汁の塩分量は約4.0gです。</small>						
<small>参考：</small>						
ランチ栄養成分目安(成人平均)	715	19.5	20.0	80.0	6.5	2.4

意外とカロリー低めの、だし香るスープカレーになりました。タンパク質＆食物繊維もしっかり取れてヘルシー！ しかもすべてコンビニでそろえて650円くらい♪ 美味しく食べて免疫力アップを目指しましょう！ ただし・・・塩分の取りすぎには注意してくださいね～