

健保だより

No.255

2026
Winter



[健保組合ホームページ]



P.2 山崎理事長
新年のご挨拶

P.3 もしものときに頼れる味方
マイナ保険証のメリット

P.4・5 土地の魅力を再発見!
四国Festivalカレンダー

P.6 子どもの医療費ってタダじゃなかったの?!

P.7 健康相談室から ~保健師だより~
職場のメンタルヘルス対策

P.8 Pep Upで予防接種の補助申請

靈峰に彩雲（愛媛県石鎚山）

撮影：鎌田陽介氏

メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談をご活用ください

プライバシー厳守／相談料・通話料とも無料／自動音声ガイドに沿ってご希望のサービスをお選びください
いずれの相談も 専用ダイヤル 0120-922314

メンタルヘルスカウンセリング

- こころの健康相談
- 電話・面接で、まごころのカウンセリング
- 電話カウンセリングの受付は月～土曜日の 10 時～22 時
(日曜日、祝日、年末年始は休み)
- 面接カウンセリングは 1 年間 5 回まで無料

ファミリー健康相談

- からだの健康相談・小児救急相談・医療機関案内
 - 年中無休・24 時間サービス
 - インターネットでの利用も可能
- <https://familycare.sociohealth.co.jp/> ヘアクセスし、
専用ダイヤル番号 922314 を入力してログイン

新年のご挨拶

四電工健康保険組合
理事長 山崎 直樹



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みなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えたこととお慶び申し上げます。また、平素より健康保険組合の運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、私たちの医療・健康保険制度を取り巻く環境は、引き続き大きな転換期にあります。高齢化の進展や医療技術の高度化に伴い、医療・介護にかかる費用の増大が課題となるなか、国や医療保険制度にかかわる各機関は健康保険制度の持続可能性を確保するため、さまざまな取り組みを進めています。

そのひとつに「医療DX」の推進があり、その一環として、昨年12月に従来の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードを基本とした資格情報確認に移行しています。これにより、医療情報が一元的に管理できることとなり、加入者の利便性向上や、迅速・的確な医療提供につながることが期待されています。他にも電子カルテやオンライン診療の普及が進みつつあり、医療に関する情報管理の効率化、診療のスピードや正確性の向上、診療データの共有による医療機関間の連携強化等に寄与するものと思われます。

この医療DXの当健保組合の取り組みとして、昨年10月から、健康ポータルサイト「PepUp」を導入しました。すでに多くの方に登録いただいておりますが、ご自身の健康状態の確認や、ウォーキングの記録、健康記事の閲覧、医療費通知やお薬手帳の機能など、楽しみながら健康づくりを進めていただくうえでの力強いパートナーとなります。登録がまだの方には、ぜひ早めの登録をお願いします。

一方、国は少子化対策の一環として、今年4月から「子ども・子育て支援金制度」を導入することとしており、5月給与から控除が始まります（原則、会社との折半）。これは「子ども未来戦略加速化プラン」を推進していくための財源となるもので、健保組合は国の徵収を代行する立場になります。加入者のみなさまにはご負担が増すことになりますが、ご理解をお願い申し上げます。

四電工健康保険組合は、単に医療費の給付にとどまらず、会社とともにみなさまの健康を総合的に支援するパートナーであり続けたいと考えております。今年も加入者のみなさまの声を大切にし、地域や職場の実情に即したサービス提供を進めてまいります。

本年もみなさまが健やかで充実した日々を送られますよう心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

もしものとき に頼れる味方 マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には使うことで得られるさまざまなメリットがあり、多くの人が実感しています。

受けられる医療がより適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共有できるため質の高い医療を受けられます。



緊急時の「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動揺により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



これからはスマホがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマホでも利用可能^{*}になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマホがあれば受診できます。



^{*}スマホのマイナ保険証を利用するためには事前準備が必要です。

*スマホのマイナ保険証に対応していない医療機関もあるので、初診等の際はマイナンバーカードの携帯をお願いします。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きは、医療費控除の明細書を作成し^{*}、確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。

^{*}健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能。



窓口での支払いで限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額まで抑えられようになります。



●有効期限にご注意！

マイナンバーカードはカード本体が10年^{*}、電子証明書は5年で有効期限が切れます。自治体から「有効期限通知書」が届いたら忘れずに更新してください。また、引っ越しの際も転居後14日以内に転入手続きを怠るとマイナンバーカードが失効します。マイナ保険証をいつでも使えるよう、必要な手続きは事前に確認しましょう。

^{*}18歳未満の場合は5年



Festival

高知県・
高知市

高知オーガニックマーケット

こうちおーがにっくまーけっと

毎週土曜日に催され、有機農産物や無添加の加工食品、手作りの工芸品などが並ぶマーケット。生産者に商品のこだわりを聞きながら買い物できるのが魅力で、買った商品を手に公園でピクニックも楽しめる。



開催日 毎週土曜日
8時～14時頃(7・8月は13時まで)

所 高知県立池公園
☎ 070-9139-6758 (高知オーガニックマーケット出店者組合)
JR高知南国道路高知南ICより車で約5分

ここにも注目！

各店では栽培地や使用する肥料・資材などの情報を提示しており、味の濃い安心・安全な農作物を購入できる。



人にも環境にもやさしい

自然派土曜市



香川県・
さぬき市

さぬき市冬の うまいもんまつり

さぬきしふゆのうまいもんまつり

殻付き牡蠣焼き、さぬきワイン、どじょううどんなど、さぬき市ならではの味覚が勢ぞろい。特に志度湾産の牡蠣グルメが人気で、カキフライや牡蠣ご飯、かきまる(かき入りたこ焼き)などが並ぶ。

開催日 2/15
10時～14時

所 さぬき市役所本庁駐車場
☎ 087-894-1114
(さぬき市商工観光課)
JR志度駅または
琴電志度駅から徒歩約5分

*開催の有無については、必ずさぬき市公式HPをご確認ください。



ぶりっぷりの牡蠣を

心ゆくまで味わう

国

カレンダー

まさに新鮮な食の宝庫。

み、地元の逸品に舌鼓を打ち
する冬を過ごしませんか？

愛媛県・
宇和島市

津島しらうお & 産業まつり

つしましらうお & さんぎょうまつり

岩松川で産卵期を迎える、しらうおの踊り食いや漁体験が催される祭り。同日開催の「産業まつり」では郷土料理「六宝」の早食い対決や特産品の販売などがあり、地元の魅力を感じられる。

開催日 1月最終または2月最初の日曜日
10時～15時

■ 岩松川おまつり河原
☎ 0895-49-7059
(宇和島市津島支所
産業建設係)
■ 松山自動車道
津島高田ICより
車で約5分



ここにも注目！

毎年大人気の踊り食いは売り切れ必至。獲れたてのしらうおは、ほろ苦さと甘みが広がる新鮮な味わい。



春の訪れを告げる

岩松川の恵みを堪能



さわやかな散策路で

徳島の名品に出会う

徳島県・
徳島市

とくしまマルシェ

白いパラソルが軒を連ねる産直市。減農薬の農作物、無添加の加工品、ハンドメイド雑貨のほか、フードコーナーやカフェも充実。月ごとにフェアも企画され、訪れるたびに新しい発見がある。

開催日
毎月最終日曜日
9時～14時

所しんまちボードウォーク周辺
☎ 088-678-2117
(とくしまマルシェ事務局)
■ JR徳島駅から徒歩約10分

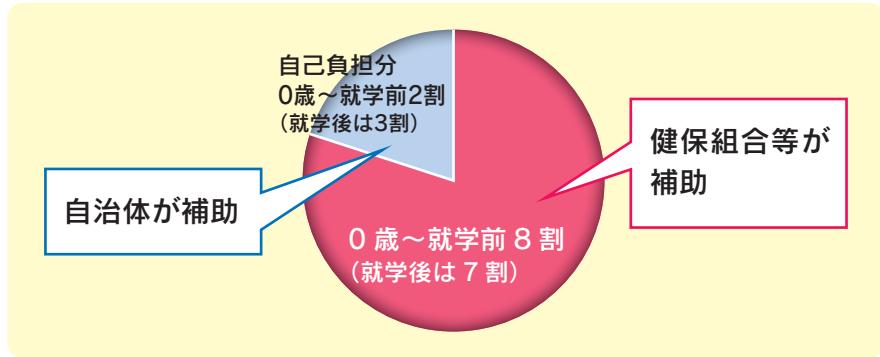


子どもの医療



子どもの医療費ってタダじゃなかったの？！

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、子どもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合もあります。



● 安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

独自の助成制度を設けている自治体では、健康保険が適用される医療費や薬代が無料または低額で済むところもあります。しかし、本来支払うべき自己負担分を自治体が補助してくれたとしても、残りは被保険者や事業主が納める保険料を使って健康保険組合が支払っています。

無料または低額だからといって気軽に病院にかかるべ、医療費が増加して健保財政を圧迫し、みなさんの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかつたとしても、子どもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

● 子どもの様子がいつもと違う？ と感じたら…

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込みます、しばらく様子を見てみましょう。

子どもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくとよいでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮つておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



- 热が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、热が下がらない

早急に受診！

※夜間や休日は救急外来へ

- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3ヶ月未満で発熱している

夜間や休日に具合が悪くなつたとき、病院に連れていくべきか迷つたら、

■ファミリー健康相談 0120-922314 年中無休・24時間サービス

小児科医や看護師等が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。





職場のメンタルヘルス対策

心の不調に気付くポイントは?…「いつもと違う」に要注意!

◇メンタルヘルスチェックシート：チェックの数が多いほど、心に負担がかかっているおそれがあります。

自分でcheck

- 起床するのが辛く、出勤への不安、緊張が続く
- 職場に近づくにつれ、動悸や冷汗、足がすくむ
- 休日明けの朝が辛く、休日の前日・夕方から気分が楽になる
- 遅刻や欠勤が増えてきた
- 仕事の意欲が低下している（趣味や好きなことはできる）
- 出勤日の前日は寝つきが悪い
- 仕事の内容が変わってから落ち込みやすくなつた

周りの人がcheck

- 無断欠勤、遅刻、早退などの状態が続く
- 職場で不安や緊張感が続き、オドオドしている
- 職場で無断離席が多くなる
- 仕事上のミスが目立つようになる
- 「会社を辞めたい」と訴えたりする
- 人事異動後に、元気のない状態が続く
- 家族や友人に仕事の辛さを訴えることが続く



周りの人が『いつもと違う』に気づいたら…『声をかける』『つなぐ』が大切

- ①声をかける：「どこか体の調子が悪いのでは？」と、身体面を心配する言い方をすると話しやすい
- ②相談を受けた人は、一人で抱え込まない：他の人に相談するときは、事前に本人の同意を得る
- ③「なんでもない」と返事があったら：本人が個人的に親しい人や上司に相談し、様子をみてもらう



セルフケアでストレスとうまくつきあう

- ▶ 親しい人に相談する



- ▶ 緊張を細切れにする
(深呼吸や軽い体操で気分転換する)



- ▶ できるだけ落ち着ける環境を
(職場で許される範囲で自分好みに調整)

- ▶ 『笑い』のススメ

- ▶ 質のよい睡眠でエネルギー充電



- ▶ 仕事に関係のない趣味を持つ

- ▶ 自然に楽しむ機会を多く持つ

- ▶ 適度に運動をする



- ▶ ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

専門医を受診したいときは…

心の病気を扱う診療科は「心療内科」と「精神科」があります。どこにかかればよいかわからないときや抵抗があるときは、かかりつけ医や産業医、地域の保健所・保健センター、精神保健福祉センターに相談して、適切な専門医を紹介してもらうこともできます。

Pep Upで予防接種の補助申請

2025年10月より、予防接種の補助申請は、
Pep Upでのポイント付与方式に変わりました。
従来の紙による申請はなくなりましたので、ご注意ください。



予防接種等の**領収書の画像**(スマホ写真、JPEG、PDFなど)が必要です。明るいところで、文字がはっきりとわかるように撮影してください。



● ● ● ポイント申請について

申請者	被保険者に限ります。(被保険者がPep Upに登録していないと、申請できません)
申請方法	2月末までの接種分を対象に、世帯分をまとめて申請してください。
ポイントの付与時期	毎月月末までに申請のあったポイントを翌月末を目途に付与します。
補助内容	予防接種の代金(円)をポイントに置き換え、被保険者・家族1人あたり、3,000ポイントが年度上限です。

スマホアプリは右下の「その他」から入って
「各種申請」、パソコンは画面左の「各種
申請」から手続きしてください。

