

ユアサ

秋号

けんぽだより

YUASA Health Insurance Association 2026



高額療養費制度の限度額が8月から 引き上げになりました 6

2025年度(令和7年度)決算のお知らせ 2

【マイナ保険証】

電子証明書の有効期限をご確認ください! 4

セルフメディケーションに取り組んでみよう! 8

第21回チーム別ウォークラリー開催のお知らせ 9

骨粗しょう症の基礎知識 10

はり・きゅう・あん摩マッサージにかかるとき 12

大切な人を守る「禁煙」チャレンジ 13

塩・糖・脂トリプルdownレシピ 14

事務局だより 15

(インフルエンザ予防接種・家族健診・被扶養者Web検認)

2025年度 決算の お知らせ

2025年度決算は88百万円の赤字

ユアサ健康保険組合の2025年度決算が、去る7月22日の第229回組合会において承認されました。

医療費の支払いなどを行う健康保険においては、収入総額22億91百万円に対し、支出総額23億79百万円となり、差引収支額で88百万円の赤字決算となりました。

保険料収入は大幅増加

収入面では前年度対比で、被保険者数（＋141人）、平均標準報酬月額（＋14、291円）、平均標準賞与額（＋51、420円）が増加したことにより、保険料収入が1億42百万円の大幅増となりました。

保険給付費は高止まり

支出面においては、被保険者1人当たり保険給付費が前年度対比マイナス4・9%となったものの、人数の増加等により前年度に引き続き10億円を超え、高止まりとなりました。

高齢者医療への拠出金は 今後も増加の見込み

高齢者医療への拠出金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金）は、前年度対比で、特に前期高齢者納付金が大幅増額となったことにより、全体で前年度比130・5%と大幅な伸びとなりました。今後も高齢者の医療費が増加することにより、高齢者拠出金はさらなる増加が見込まれます。

保険料率の引き上げを検討

2026年度は過去最大級の診療報酬改定が行われ、大幅なプラス改定となりました。さらに、保険給付費や高齢者医療への拠出金も増加が見込まれています。2025年度決算やこれらを織り込んだ中期収支試算によると、当健康保険組合の収支はさらに厳しくなる見込みであり、保険料率の引き上げはやむを得ない状況です。

介護保険は黒字決算

介護保険においては、国から示される介護納付金を支払うための保険料率を1・6%から1・8%に引き上げたことにより、16百万円の黒字決算となりました。

健やかな毎日を 送っていただくために、 保健事業の積極的な活用をお願い！

ユアサ健康保険組合は、今後も効果的な保

健事業の推進や、事業主と連携したコラボへ
ルスを通して、皆さまの健康増進や疾病予防
への取り組みを進めてまいります。



加入者の皆さまにおかれましては、疾
病の早期発見・早期治療のために年に一度
は健康診断を受診しましょう。また、皆
さまの健康づくりをサポートする各種保
健事業にもぜひ積極的にご参加ください。

〈当健康保険組合が提供する保健事業〉

- ◆生活習慣病予防のための生活習慣改善プログラム（特定保健指導）
- ◆禁煙プログラム
- ◆重症化予防事業
- ◆健康ポイントウォーキングイベント
- ◆こころとからだの健康相談
- ◆インフルエンザ予防接種補助
- ◆体育推奨補助

2025年度 収入支出決算概要

健康保険分

収入と支出の割合



POINT

一般保険料

毎月の給与と賞与から納めていただく健康保険組合の主要財源です。

収入 (百万円)	
一般保険料	2,199
調整保険料	35
財政調整事業交付金*	38
特定健診・高齢者補助金収入	14
雑収入	5
合計	2,291

* 高額医療への交付金

一般保険料
(96.0%)
21億9,900万円

事務所費 (2.7%)
保健事業費 (4.4%)
その他 (1.5%)

納付金・支援金
(48.5%)
11億5,300万円

保険給付費
(42.9%)
10億2,100万円

POINT

納付金・支援金(拠出金)

65～74歳の人を対象の前期高齢者医療への納付金と、75歳以上の人を対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

POINT

保険給付費

医療費の支払いや出産・傷病手当金などの給付のための費用です。

支出 (百万円)	
事務所費	64
保険給付費	1,021
納付金・支援金	1,153
保健事業費	105
財政調整事業拠出金	35
連合会費・その他	1
合計	2,379

収入合計 2,291 百万円 — 支出合計 2,379 百万円 = 差引収支額 ▲88 百万円

介護保険分



収入 (百万円)	
介護保険料	279
繰越金	0
繰入金・その他	0
合計	279

支出 (百万円)	
介護納付金	263
雑収入他	0
合計	263
差引収支額	16

組合現況

2025年度決算数値



- 被保険者数 3,753人
- 平均年齢 男性 44.07歳、女性 39.64歳
- 平均標準報酬月額 430,636円
- 平均標準賞与額(年間合計) 1,713,539円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の87.36 (事業主 1,000分の52.68、被保険者 1,000分の34.68)
- 介護保険料率
1,000分の18.0 (事業主 1,000分の9.0、被保険者 1,000分の9.0)

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、“ログインした方があなたであること”を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書の有効期限が切れると、次の機能が利用できなくなります。

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用 等



●電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

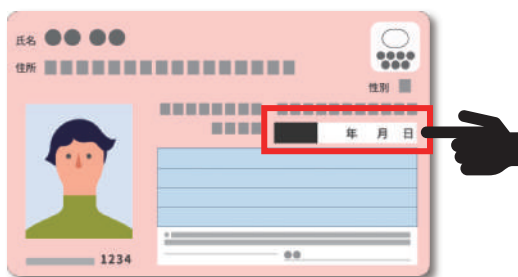
マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（18歳未満は5回目の誕生日）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。詳細は市区町村の窓口へお問い合わせください。

●電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面

マイナポータル▶



●更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3カ月前をめどに「有効期限通知書」(右図)が送付されます。

通知が届く前でも有効期限の3カ月前から更新ができます。

同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村の窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。再度マイナ保険証の利用登録が必要です。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

有効期限が近くなると

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます

有効期限

3ヵ月前

マイナ保険証
使える



期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



3ヵ月後

マイナ保険証
使えない



顔認証付きカードリーダーの画面

有効期限の3ヵ月前から、有効期限が間近だと伝える通知が表示されます。

証明書の有効期限が3ヵ月以内となっています。自宅に送付される有効期限通知書をご覧ください。

次に進む



有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。お早めに市区町村窓口にお問い合わせください。

次に進む



3ヵ月を過ぎるとマイナ保険証として使えなくなります。

電子証明書が失効しています。マイナバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。詳細は市区町村窓口にお問い合わせください。



マイナ保険証利用について

マイナ保険証で受診できます。

電子証明書の有効期限の2～3ヵ月前をめどに、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住まいの市区町村の窓口で、速やかな更新をお願いします。

注目！

マイナポータルログイン時にも、有効期限の3ヵ月前から、「マイナバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。



有効期限切れから3ヵ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、健康保険の資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。速やかに電子証明書の再発行を受けてください。



有効期限切れから3ヵ月経過後は、マイナ保険証の利用ができません。

速やかに電子証明書の再発行の手続きを行ってください。

※マイナ保険証が継続して使用できない場合は、3ヵ月以内に資格確認書が交付されます。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、引き続き健康保険を使って医療が受けられますので、ご安心ください。

資格確認書にも有効期限があります！ 新しい資格確認書は有効期限前にお届けします

有効期限が切れた資格確認書は使用できません。お手元の資格確認書の有効期限をご確認ください。有効期限が切れている場合、医療機関や薬局で資格確認に時間を要することがあります。

例えば

- 受診時に別途資格確認が必要になる
- 窓口で追加の確認書類を求められる場合がある
- 手続きに時間がかかることがある

スムーズな受診のためにも、お手元の資格確認書の有効期限を今一度ご確認ください。

※資格確認書は、マイナ保険証をお持ちでない方（健康保険証利用登録していない方）に交付されています。
※現在お持ちの資格確認書は、有効期限が切れる前に事業所経由でお届けします。

令和8年
8月から

高額療養費制度の限度額が 引き上げられました！

公的医療保険制度の 持続可能性の確保

高額療養費の上限額が上がりました

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じた負担になります。

高額療養費制度とは

ひと月に医療費機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻される制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まります。



長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、**健康保険組合から還付を受けることができます。**

※年間とは8月から翌年の7月までを指します。

年間上限額の新設により、
以下の方は医療負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 見直しにより「多数回該当」対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

ほかにも負担を軽減する 仕組みがあります

●多数回該当

直近12ヵ月以内に3回以上、上限に達した場合、4回目から上限額が下がります。

●外来特例（70歳以上で現役並み以外の方）

外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額を設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

例：これまで多数回該当に該当しなかった方
(区分ウ：年収約370万円～年収約770万円の場合)

〈自己負担〉

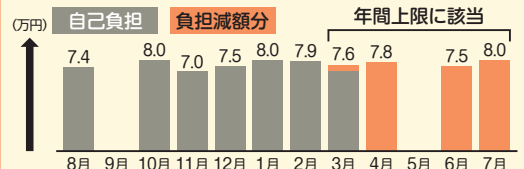
見直し前

76.7万円

見直し後

53.0万円

年間
約**23.7万円**の
負担減



上限額は所得等に応じて異なります

詳しくは、ユアサ健康保険組合ホームページをご確認ください。



今回の見直しの背景等に関するご質問は、
厚生労働省コールセンターにおいても承っております。

0120-617-111

※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時
(日曜日・祝日・年末年始は休業)

※運用期間：令和8年7月～令和9年3月



詳しくはこちらから

令和8年8月からの上限額

令和9年7月まで

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと) <多数回該当>	入院+外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% <140,100円>	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% <93,000円>	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% <44,400円>	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 <44,400円(※1)>	530,000円(※2)	月額上限22,000円 (年間上限21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 <24,600円>	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 <24,600円>	290,000円	月額上限11,000円 (年間上限9.6万円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

※1 年収約200万円未満の方は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる(44,400円→34,500円)。

※2 年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

令和8年7月までの上限額

標準報酬月額	所得区分	自己負担額上限	多数回該当時の自己負担上限	外来特例(70歳以上)
83万円以上	区分ア	252,600円 + (医療費－842,000円)×1%	140,100円	—
53万円～79万円	区分イ	167,400円 + (医療費－558,000円)×1%	93,000円	—
28万円～50万円	区分ウ	80,100円 + (医療費－267,000円)×1%	44,400円	—
26万円以下	区分エ	57,600円	44,400円	18,000円(年間14.4万円)
低所得者 (住民税非課税)	区分オ	35,400円	24,600円	—
		24,600円 (70歳以上)	—	8,000円
		15,000円 (70歳以上、一定所得以下)	—	8,000円

住民税が非課税の方へ

住民税が非課税である方は、認定を受けることにより月額の上限が低く抑えられます。

該当する方は「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書」に非課税証明書等を添付してユアサ健康保険組合まで申請してください。「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」がないと、この適用は受けられません。

高額療養費制度の見直しに係る Q&A

Q 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。



Q 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A どの適用区分に該当するかは、マイポータルまたは限度額適用認定証等でご確認いただけます。

セルフメディケーションに取り組んでみよう!



セルフメディケーションとは、

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。
いつまでも健康的な生活を送るためにも、できることから実践していきましょう。



セルフメディケーションのポイント

POINT
1

自分の健康状態を
把握する

健診は必ず受け、自宅でも
体重や血圧を測定するよう
にしましょう。



POINT
2

健康的な生活習慣を
心掛ける

栄養バランスの取れた食
事、適度な運動、十分な睡眠
と休養を心掛けましょう。



POINT
3

医療や健康について正しい
知識を持つ

かかりつけ医や薬剤師など
の専門家に相談しながら
正しい知識を持ちましょう。



POINT
4

OTC医薬品を
活用する

軽い体の不調は自分で手軽
にケアできるOTC医薬品を
選択肢に入れましょう。



OTC医薬品を上手に使おう

薬には医師の処方箋がなければ購入できない「医療用医薬品」と、処方箋なしで購入できる「OTC医薬品(市販薬)」があります。OTC医薬品は、病院へ行かなくてもドラッグストアなどで手軽に入手することができます。上手に使うことで、自分で症状に対応することが可能になります。

OTC医薬品を使うメリット

- 医療機関を受診する時間とコストを節約できる
- 症状が出たときにすぐ対応できる
- 健康管理の意識を高めることができる



医療機関の受診とOTC医薬品どちらが安い?

OTC医薬品は処方箋が必要ないため、薬代のみの支払いとなります。症状や薬の使い方によっては最終的な自己負担の総額が安くなる場合もあります。どのOTC医薬品を選べばいいかわからない場合は、薬剤師に相談してみましょう。

▶ 同一成分の花粉症薬を2週間入手する場合
(フェキソフェナジン60mg 14日分)



※ 厚生労働省「第1回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

被保険者
のみ対象

ユアサ健康ポイントプログラムで **お得**に健康づくりしませんか!

健康ポイントプログラムでは「ウォーキング」や「生活習慣の目標達成」など、健康増進につながる取り組みに対してポイントが付与され、貯まったポイントをお好きな商品と交換することができます。

健康づくりは、自身の健康状態の把握と、日々の継続的な取り組みが大切です。いつまでも健やかな心と体を保つために、「健康ポイントプログラム」を積極的にご活用ください。

ご利用にはスマホアプリ
またはパソコンが必要です

健康ポイントプログラムの利用方法等についてはホームページをご覧ください



10月は健康強調月間です

第21回 ユアサ健康保険組合 ウォーキングイベント

被保険者
のみ対象

チーム別ウォークラリーを 開催します

チームを組んで参加いただくウォーキングイベントです。
チームの平均歩数に応じてポイントが付与されます。

開催期間 2026年
10/1(木)～10/31(土)

エントリー期間
2026年 9/30(水)まで

健康強調月間につき、
いつもの3倍!

チームの平均歩数に応じて
ポイントをプレゼント!

平均歩数 10,000 歩以上	4,500P
平均歩数 8,000 歩以上	3,000P
平均歩数 6,000 歩以上	2,400P
平均歩数 3,000 歩以上	1,500P
平均歩数 3,000 歩未満	900P

3,000 歩未満であっても、チームの平均歩数が
0 歩の場合はポイントはつきません。

エントリー
締切間近!



ウォーキングイベントへの参加には、
健康ポイントへの登録が必要です

参加方法

STEP
1
エントリー

エントリー受付期間中は、健康ポイントPCサイトのトップに「チーム別ウォークラリー」のバナーが表示されます。「エントリー受付中」の期間内にエントリーしてください。

▼健康ポイントPCサイト(イメージ)



▼スマホアプリ(イメージ)



「健康ポイントTOP」
をクリック!

エントリー期間 2026年 9/30(水)まで

STEP
2
チームに入る

自分でチームをつくる

(チーム代表者が行う作業です)

または 既存のチームに参加する

(参加したいチームの**チームコード10桁**を入力)

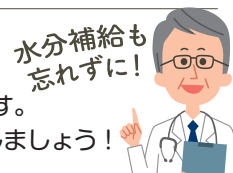
チーム編成要件は2～30名です。1名では参加できませんので、ご注意ください。

イベント
開催中

これで参加準備はOK!

チームページでチームの平均歩数やチームメンバーの歩数を確認できます。

チームメンバーとスタンプで励まし合いながら、楽しくウォーキングをしましょう!

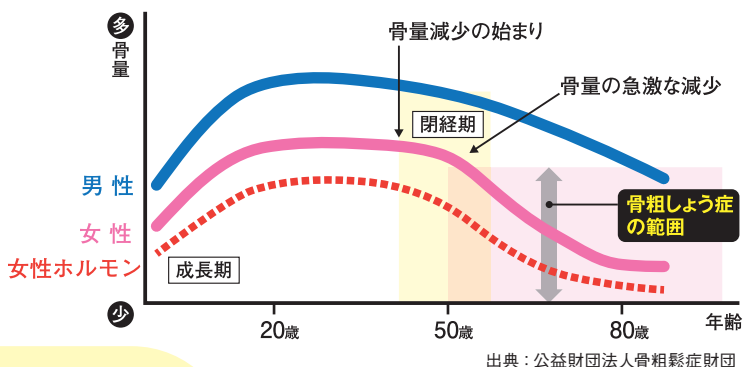


水分補給も
忘れずに!

イベント参加者の歩数は、保健事業の効果分析等で使用しますので、正しい歩数入力にご協力をお願いいたします。

ヒトの骨量（骨密度）は20歳頃にピークを迎え、その後は年齢とともに減少していきます。骨量が一定の基準よりも少なくなった状態が「骨粗しょう症」です。骨がもろくなり、気付かないうちに骨折していることも。女性は、エストロゲンという女性ホルモンの分泌量が変化する影響で、男性よりも骨粗しょう症を発症する確率が高くなり、50歳以上の女性の3人に1人が発症するとされています。

■年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



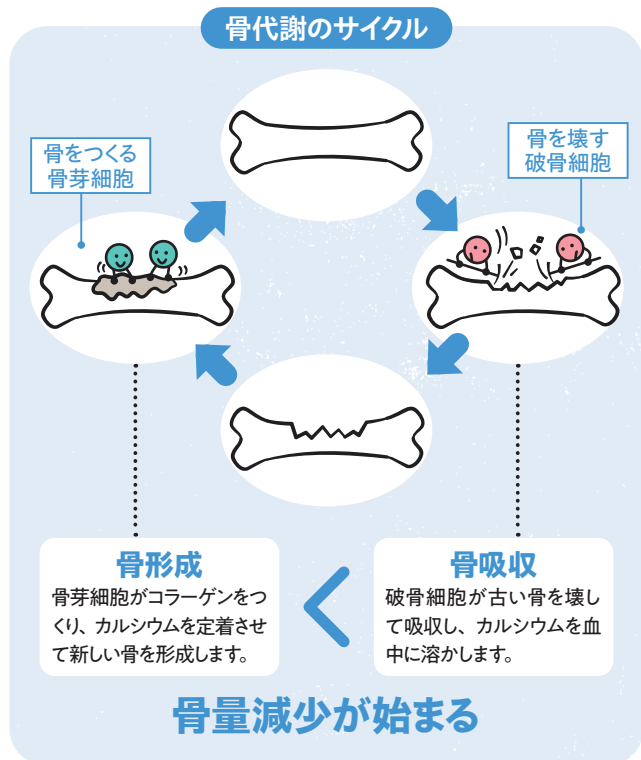
加齢とともに増加
50歳以上の女性は**3人に1人が発症**

まずは知りたい

骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。主に加齢や生活習慣、閉経後の女性ホルモンの低下などが原因で発症するといわれ、予防には食事や運動など骨を意識した生活習慣を実践することが大切です。

骨代謝のサイクル



50歳代から急激に減少する骨密度
若い頃の生活習慣も影響

私たちの骨は、古い骨を壊す「骨吸収」と、新しい骨をつくる「骨形成」を繰り返す「骨代謝」によって、常に新しく生まれ変わり、強度を保っています（左図）。骨の形成が吸収を上回っている間は骨密度が維持されます。しかし、形成よりも吸収のスピードが上回ると、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。骨密度が減る主な原因は加齢や閉経ですが、若いときの生活習慣も大きく影響します。特に、過度なダイエットによる栄養不足や偏食、運動不足などは、骨粗しょう症の発症リスクを高める危険性があります。

ウォーキング「骨活」で 骨粗しょう症を予防・改善

「骨活」とは、骨密度を維持し、将来の骨粗しょう症や骨折を予防するための生活習慣づくりのことです。年齢を重ねるにつれて骨量は減少しやすくなりますが、適切な運動や栄養を取り入れることで、骨の健康を守ることができます。

☑ 気軽に始められるのがウォーキング！

骨は一度つくられるとそのままではなく、「壊してはつくり直す」という新陳代謝を繰り返しています。ウォーキングのように体重が骨に適度な刺激として加わる運動は、この骨の再生サイクルを活発にし、骨密度の維持に役立つとされています。特に屋外でのウォーキングは、日光を浴びることでビタミンDの生成を促し、カルシウムの吸収を助ける効果も期待できます。



☑ 効果的な骨活ウォーキングの目安

1回20～30分程度、週3～5回。特別な設備や道具は必要なく、自分のペースで続けられることが最大の魅力です。歩く際は背筋を伸ばし、視線を前に向け、かかとから着地することを意識しましょう。また、腕をしっかり振り、やや大きめの歩幅で歩くことで、全身を使った運動になります。

☑ カルシウムやビタミンD

骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的に摂取しましょう。骨代謝は、成長ホルモンが分泌される夜中に活発になるため、就寝前に牛乳を飲む習慣を付けるとよさそうです。



健康づくりは、難しいことを始めるよりも「続けられること」を選ぶのが成功の秘訣です。通勤時に一駅分歩く、昼休みに職場周辺を散歩する、買い物の際に少し遠回りするなど、日常生活にウォーキングを取り入れてみましょう。今日の一歩が、10年後、20年後の元気な身体と丈夫な骨につながります。

「さあ、骨活の第一歩として、今できるウォーキングから始めてみませんか」

● 厚生労働省が運営する「健康日本21アクション支援システム」のWebコンテンツ「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」では、骨粗しょう症の基本情報、予防についての年代別アドバイスなどが紹介されています。骨粗しょう症予防の参考にしてください。

骨粗しょう症予防 骨活のすすめ



はり・きゅう・あん摩マッサージにかかるとき

はり・きゅう・あん摩マッサージを受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険で施術を受けるには、医師の同意が必ず必要です。また、施術が長期にわたる場合には、6ヵ月ごとに医師の再同意が必要になります。医師の同意がなく施術を受けた場合は、健康保険は使えません。

なお、医師の初回同意、再同意ともに、口頭によるものではなく、文書による同意書が必要となりますので注意してください。



はり・きゅう

健康保険が使えます

- ・神経痛
- ・頸腕症候群
- ・腰痛症
- ・リウマチ
- ・五十肩
- ・頸椎捻挫後遺症



★医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。

健康保険が使えません

- ・医師の同意書がない
- ・保険医療機関で同名の疾患で治療中

あん摩マッサージ

健康保険が使えます

- ・関節拘縮
- ・筋麻痺

★関節が自由に動かなかったり、筋肉がまひしている症状に対する施術で、**医療上マッサージが必要**と認められた場合に限ります。

健康保険が使えません

- ・医師の同意書がない
- ・疲労回復や慰安が目的のもの



● 施術料の支払い方法は、償還払いとなります ●

償還払いの流れ

①医師の同意の下
施術を受けます。



②施術料は全額お支払
いただきます。



③当健康保険組合へ
療養費の申請をし
てください。



④後日(2ヵ月以上)、
健康保険組合にて
適用できるか否か
を確認の上、療養
費を支給します。

★申請方法の詳細は当健康保険組合ホームページをご覧ください。

健康保険で柔道整復師、鍼灸師等の施術を受けた場合、当健康保険組合より施術内容について照会させていただく場合があります。当健康保険組合の適正な運営のためにご協力をお願いいたします。

柔道整復施術療養費については、当健康保険組合委託先のガリバー・インターナショナル㈱より照会させていただく場合があります。

大切な人を「禁煙」にチャレンジするため

加熱式タバコ、本当に安全？

加熱式タバコは煙が少なく臭いも抑えられているため、従来の紙巻タバコより安全という印象を持たれることがあります。紙巻タバコより害が少ないと思われがちですが、WHOや厚生労働科学研究では、発がん物質を含む有害物質が検出されており、健康への影響が懸念されています。



喫煙者本人



高血圧などの心血管系への影響が懸念される



ニコチン依存のリスクがある



紙巻タバコと同程度のニコチンを含むため、心機能への悪影響も

受動喫煙



受動喫煙によりぜんそく、喉の痛み、頭痛、胸痛などの症状が出る

加熱式タバコの煙は周囲の人にも影響を及ぼします。

健康リスクがあることを正しく理解し、喫煙について考えることが重要です

禁煙サポート事業のご案内

当健康保険組合では2つの禁煙サポートを用意しています。ぜひご参加ください。

全額
健保負担

被保険者
被扶養者
対象

スマホを使った
プログラム



アスクア
ascure 卒煙

大切な人と過ごす未来のために、今決断を！

アプリを取得して
卒煙カウンセラーの
初回面談を予約！

禁煙は意外と簡単♪

① アプリをダウンロード

QRコード、もしくはApp Storeまたは
Playストアで「ascure 卒煙」と検索

② アプリで初回面談を予約
招待コードはこちら！



495007



被保険者のみ対象

禁煙外来
補助



詳細はこちらから

	要 件
補助対象者	日本国内の医療機関の禁煙外来において、健康保険適用での禁煙治療を受診し、所定の禁煙外来プログラムを終了した20歳以上の被保険者
補助回数	1事業年度1回限り
補助額	禁煙外来の自己負担分(上限30,000円)
申請方法	禁煙外来プログラム終了後、支給申請書を事業所(会社)経由で健康保険組合に提出
添付書類	①医療機関が発行した5回分の領収証(原本)、 ②禁煙外来治療終了証明書

全国禁煙クリニック一覧

禁煙治療に保険が使える医療機関情報
(日本禁煙学会)

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



※禁煙外来の種類は、内服薬での禁煙治療とし、薬局で購入した禁煙補助薬(ニコチンパッチ・ニコチンガム等)は支給対象外。禁煙を途中で断念した場合も支給対象外です。なお、交付後に判明した場合は、補助金相当額を返還していただきます。

Main

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g ■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g ■エネルギー 215kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分

- 1 ブロccoliは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら①を加える。
- 5 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
- 6 ③を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。



塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- | | |
|----------------|---------------------|
| ●えび……………150g | ●A |
| ●卵……………2個 | 酒……………大さじ2 |
| ●ブロッコリー ……1/2株 | 水……………1/2カップ（100mL） |
| ●赤パプリカ ……1/4個 | 鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1/2 |
| ●サラダ油…………小さじ1 | 片栗粉…………小さじ1 |
| ●ごま油…………小さじ1/2 | |

ラクうま！

塩・糖・脂 トリプルdown レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします！

料理制作・スタイリング・監修
加藤彩子（管理栄養士）
撮影／竹内浩務

Side

さつまいもスコーン

■塩（食塩相当量）0.2g ■糖（糖質）25.3g
■脂（脂質）2.1g ■エネルギー 130kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質量が高めなので、生地を使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質量をカット。バターは使わず、脂質量も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ●さつまいも……………1/3本（100g） | ●A |
| ●薄力粉……………80g | 無脂肪ヨーグルト ……大さじ3 |
| ●ベーキングパウダー…小さじ1 | はちみつ……………大さじ1/2 |
| ●黒ごま……………小さじ1/3 | サラダ油……………大さじ1/2 |

作り方

① 調理時間25分

- 1 さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- 2 ①に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
- 3 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、②、Aを加えてひとまとまりになるまでヘラなどで混ぜる。
- 4 ③の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
- 5 ④をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

インフルエンザ予防接種費用の補助について

当健康保険組合では、疾病予防事業の一環として、本年度もインフルエンザの予防接種費用の補助を行います。インフルエンザは、普通の風邪と異なり、感染力が強く、特に高齢者や慢性疾患を有する方が発症すると重症化する場合があります。この機会にインフルエンザワクチンを接種しましょう。

実施要項	社員の方	任意継続被保険者の方
申請方法	『インフルエンザ予防接種補助金申請書（個人用）』の 太枠内に漏れなく記入、必要により押印の上、 領収証原本 をのり付けしてください	
提出先	事業所（会社）に提出してください	ユアサ健康保険組合に直接送付してください 〒101-0048 東京都千代田区神田司町2丁目6番地 神田平沼ビル8階 インフルエンザ予防接種担当者宛て
対象者	全被保険者および、被扶養者（接種日に資格を有する方） ＊フルミスト（鼻スプレー式生ワクチン）の対象年齢は2歳以上19歳未満のみ	
対象接種期間	2026年10月1日（木）～2027年1月31日（日）に接種したもの	
補助金額	3,000円/人 ＊接種額が補助金額を下回る場合は実費分のみの支給となります ＊2回接種の場合は合計額が申請の対象となります ＊自治体等の補助を受けている場合はその補助額を除いた額が申請の対象となります	
申請期限	事業所（会社）に確認してください	2027年2月28日（日） ユアサ健康保険組合必着となります
補助金支給方法	事業所（会社）を経由して支給となります 被保険者への支給日は事業所に確認してください	2027年3月31日（水）までに ユアサ健康保険組合から直接 お振り込みします

インフルエンザ予防接種補助金申請書（個人用） 見本

詳細は
こちらから



申請に当たっての注意事項

領収証に記入漏れや間違いがないか確認してください

要確認



「領収証」は以下の記載事項が確認できるものに限りです

- ① 領収証（領収書）と記載があり、原本であること
- ② 接種者のフルネーム（漢字間違いに注意！）
- ③ 接種年月日
- ④ 支払金額
- ⑤ インフルエンザ予防接種代である旨の記載がある
明細書や接種済証に記載されている場合には、
それらも提出してください
- ⑥ 医療機関名など領収証の発行者

注意



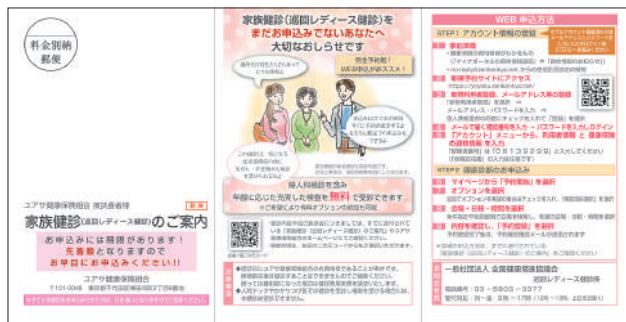
- ★明細書や接種済証のみでは申請できません
- ★領収証の記載事項を修正ペン等で修正したものでは申請できません
- ★接種者が複数の場合は、接種者ごとに領収証を発行してもらうか、
接種者名ごとの内訳金額が記載されている明細書が必要です
- ★接種機関は日本国内に限りです

家族健診(巡回レディース健診)を受けましょう!

自覚症状が表れにくい。そんな病気は少なくありません。
自分のため、家族のため、年に1度の健診で健康状態を
しっかりチェックしましょう。



事務局だより



**充実した健診項目が
無料で受けられます**
(ユアサ健康保険組合が補助します)

例えば 被扶養配偶者は、年齢を問わず
子宮頸がん・乳がん検査が **無料**

例えば 35歳以上の方は、
胃がん・大腸がん検査が **無料**
(34歳以下もオプションで受診可)

お申し込みがまだの方には、
9月中旬にこちらのハガキが届きます。
早めのお申し込みを!



届いたら
すぐに

開封

確認

予約!

対象者

被扶養配偶者
35歳以上の被扶養者
35歳以上の任意継続被保険者

詳細・申込方法は
こちら!



令和8年度「被扶養者資格確認」(Web検認)を行っています

当健康保険組合では、被扶養者の資格確認を毎年実施しています。9月から順次、対象の被扶養者がいる被保険者の方に各事業所(会社)を通じて「健康保険被扶養者資格確認調査のご案内」を送付しますので、お手元に届きましたらご協力をお願いいたします。

なお、当健康保険組合は、**Web検認システム[iBss]**を導入しています。操作マニュアル等の詳細は「健康保険被扶養者資格確認調査のご案内」と併せて送付されますので、昨年度ご利用の方も初回登録から始めてください。

【Web検認】のメリット

- ・スマホ、パソコンでかんたん入力!
- ・提出書類はWebで送信!
- ・システム誘導で、ミスや漏れがなく提出!
- ・困ったときには、専用コールセンターがサポート!



健康保険組合の被扶養者の『資格確認』(検認)とは?

健康保険組合の被扶養者となっている方が、現在も被扶養者の認定基準を満たしていることを確認する調査です。認定基準に該当しない方が扶養のままでいると、医療費等の保険給付費の不適切な支出につながります。また、本来の扶養削除日までさかのぼって保険給付費等を被保険者に請求することになるため、双方に負担がかかります。



検認の対象となる被扶養者および配偶者

- (1) 令和8年(2026年)1月1日までに資格を取得し、確認日現在認定されている方
- (2) 令和9年(2027年)4月1日現在、18歳以上の方
- (3) 令和7年(2025年)の収入が100万円(60歳以上は150万円)以上の方
- (4) 令和7年(2025年)の収入がオンライン資格確認(中間サパー)で照会できない方
- (5) 夫婦で子を共同扶養しており配偶者が被扶養者でない配偶者の方
- (6) 当健康保険組合が調査を必要と認めた方



ユアサ健康保険組合
〒101-0048 東京都千代田区神田司町2丁目6番地 神田平沼ビル8階 TEL: 03-6369-1770
URL: <https://www.yuasakenpo.or.jp>

ユアサ健保

検索

制作/(株) 社会保険研究所