

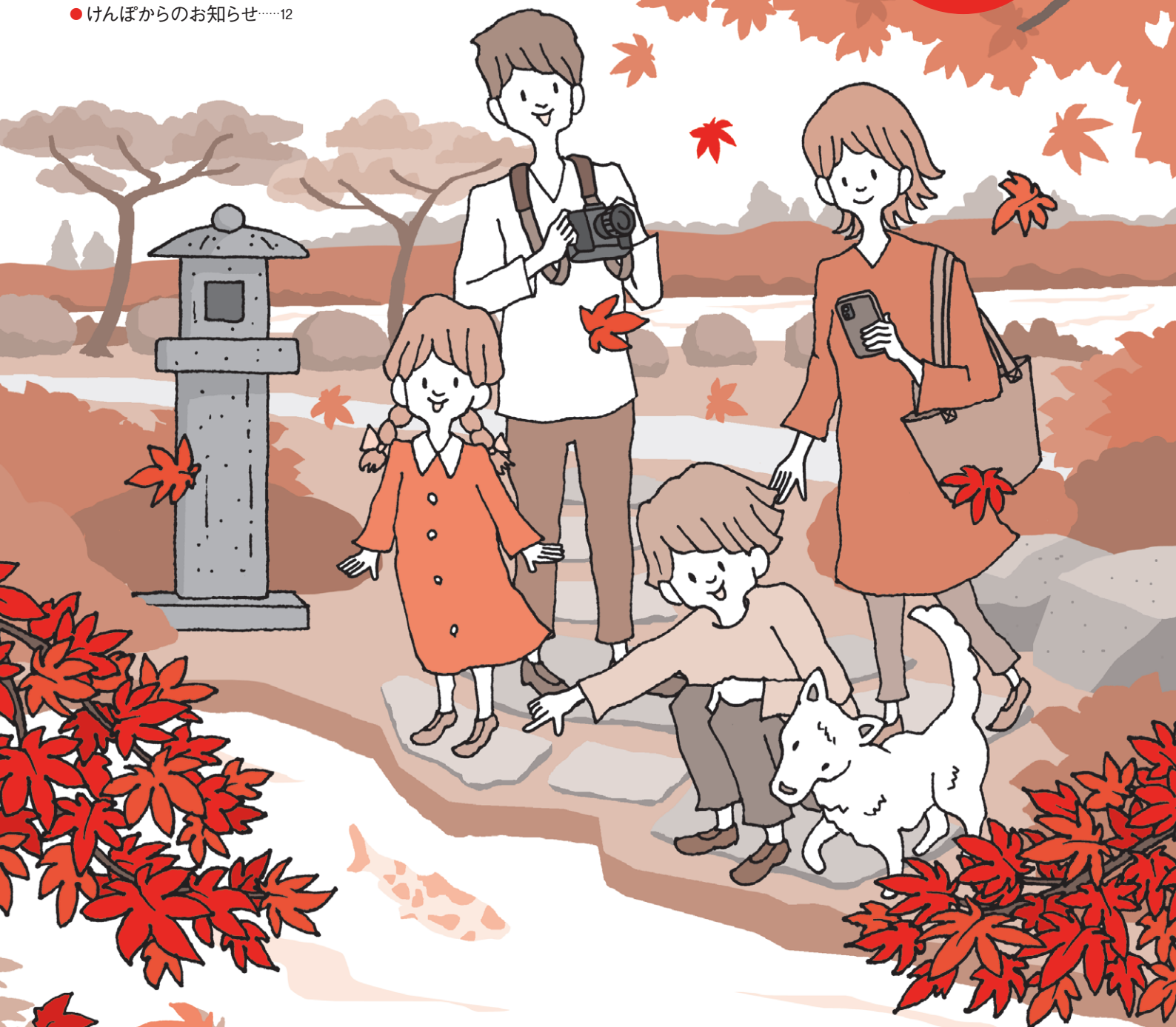
健康こそもっとも貴重な財産である

けんぽだより

- 「マイナ保険証」への切り替えはお済みですか……2
- 電子証明書・マイナンバーカードの有効期限切れにご注意を……3
- マイナポータルで閲覧できる「わたしの保健・医療情報」……4
- 「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります……5
- セルフメディケーション税制……6
- ジェネリック医薬品について知ってほしい4つのこと……7
- 家族の扶養再確認を実施します……8
- 交替勤務・夜勤者の健康管理ポイント……9
- 保養施設のご案内……10~11
- けんぽからのお知らせ……12

2025 autumn no.209

ご家庭に
お持ち帰り下さい



日本自動車部品工業健康保険組合



<https://kenpokumiai.jp>

スマートフォンにも対応できます。

健康保険証が使えるのは **2025年12月1日まで**

「マイナ保険証」への 切り替えはお済みですか？

従来の健康保険証は、2024年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する2025年12月1までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナナンバーカードのことです。



マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には
主に**3つのメリット**があります

- 1** データに基づく質の高い医療が受けられる
- 2** 高額療養費の手続きが不要
- 3** 医療費控除の手続きが簡単にできる

マイナンバーカードの申請方法

1 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

2 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。

〈詳しくはこちらへ〉
マイナンバーカード
総合サイト
(地方公共団体情報システム機構)



マイナ保険証の登録方法

1 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



2 スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。



3 セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



〈詳しくはこちらへ〉
マイナンバーカードの
健康保険証利用について
(厚生労働省)



マイナ保険証の使い方



1 カードリーダーに
マイナンバーカードを置く

2 顔認証もしくは
4桁の暗証番号を入力して
本人確認を行う



3 画面の案内に従って、
情報提供の可否を選択

●マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間
(年末年始を除く) 平 日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付！

／ 電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です！ ／

有効期限切れにご注意を



**マイナ保険証としても
利用できなくなります！**

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って

どこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面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。



マイナポータル



氏名 健康 花子

住所 ○○○○○○○○1-2-3

平成○年○月○日生

○○年○月○日まで有効

電子証明書の有効期限 ○○年○月○日



性別 女



CHECK!

5年

電子証明書の 有効期限

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません



CHECK!

10年

マイナンバーカードの 有効期限

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

●更新手続き方法



スマートフォン



パソコン



証明写真機



郵送

※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。

**「有効期限通知書」が
届いたら確認してください**

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書

●マイナンバーカード総合サイト「更新手続きについて」

<https://www.kojinbango-card.go.jp/card/renewal/>





マイナポータルで閲覧できる 「わたしの保健・医療情報」

マイナポータルでは、薬剤情報、特定健診情報、医療費通知情報、診療情報、処方箋情報、調剤情報を確認できます。

また、予防接種情報や妊産婦・乳児・幼児健康診断情報も閲覧可能です。
さらに、医療機関や薬局が提供した情報だけでなく、マイナンバーカードの健康保険証利用に対応していない医療機関の情報も確認できます。



保険証等の 被保険者番号等

- 健康保険証等の券面に記載の被保険者番号等の情報



診療・薬剤情報

- 医療機関・薬局における診療やお薬・処方・調剤の情報（ジェネリック医薬品による削減可能額も確認できます）



医療費通知情報

- 医療機関等を受診し、医療機関等で支払った医療費の情報



予防接種

- 自治体が保有する予防接種の実施に関する情報（四種混合、BCG、日本脳炎等）



検診情報

- がん、肝炎ウイルス、歯周疾患等の検診結果の情報



医療保険

- 健康保険・後期高齢者医療等の医療保険の保険証の資格情報、出産育児一時金や高額療養費などの給付情報



医療保険その他

- 医療保険の資格・給付情報のうち、制度間の支給調整に使用される情報



学校保健

- 学校病（感染性又は学習に支障を生ずるおそれのある疾病）治療で生活保護家庭向けに援助される医療費に関する情報



難病患者支援

- 難病患者に対する特定医療費の支給開始年月、支給終了年月、支給年月の情報

令和8年4月分から

「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります



令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の
拡充

妊婦のための
支援給付

出生後
休業支援給付

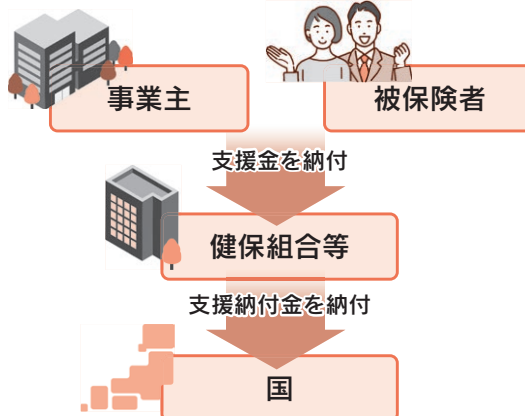
育児時短
就業給付

こども誰でも
通園制度

育児期間中の
国民年金保険料免除

開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。



支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増え続けることはありません。なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率

+

介護保険料率※

+

子ども・子育て支援金率
(0.4%程度の見込み)

※介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。

負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、月600円程度となる見込みです。

●1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.4%・折半負担の場合

30万円×0.4%=1,200円/月
(事業主負担600円:被保険者負担600円)

セルフメディケーション税制

医療費控除の特例として、対象となるスイッチOTC医薬品の購入額が年間12,000円を超えた場合に、税務署に申告すれば税金が戻ってくるしくみです。



そもそも「セルフメディケーション」って、どういうこと？

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。

現在の日本では、高齢化の進展や生活習慣病により医療費が増大し続けています。日頃から健康管理に気をつけ、軽い体調不良などは市販薬などで対応することには、右のような効果があります。

※世界保健機関（WHO）の定義による。

セルフメディケーションの効果

- 1 毎日の健康管理の習慣が身につく
- 2 医療や薬の知識が身につく
- 3 医療機関を受診する手間と時間が省ける
- 4 通院が減ると、国民医療費の増加を防ぐことにつながる



対象はスイッチOTC医薬品です

「スイッチOTC医薬品」※が対象です。かぜ薬、胃腸薬、鎮痛薬、湿布薬などさまざまな種類があります。厚生労働省のホームページで具体的な対象製品名を確認できます。

※すべての製品ではありません。

セルフメディケーション税制 検索



このマークが目印です

セルフメディケーション
税 控除 対象

OTC医薬品とは？

「Over The Counter」の略で、医師の処方せんなしで、薬局などのカウンター越しに消費者が直接購入できる薬のこと。処方せんが必要な医療用医薬品から転用されたものを、「スイッチOTC医薬品」といいます。

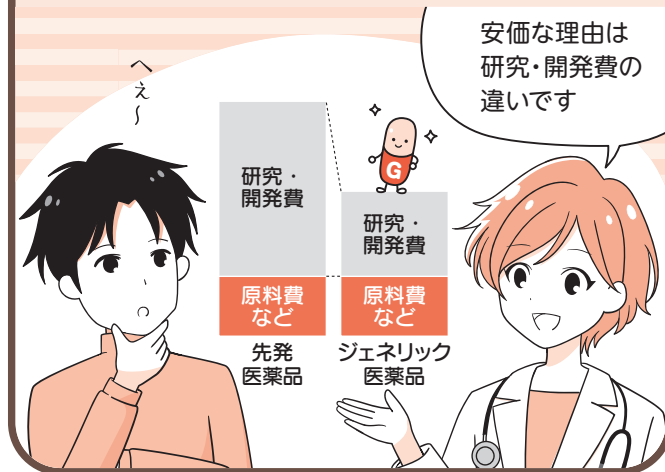
対象製品は1600以上もあるんだって！

ふだんよく使っているOTC医薬品が対象になっているかどうか、調べてみるといいかもね！



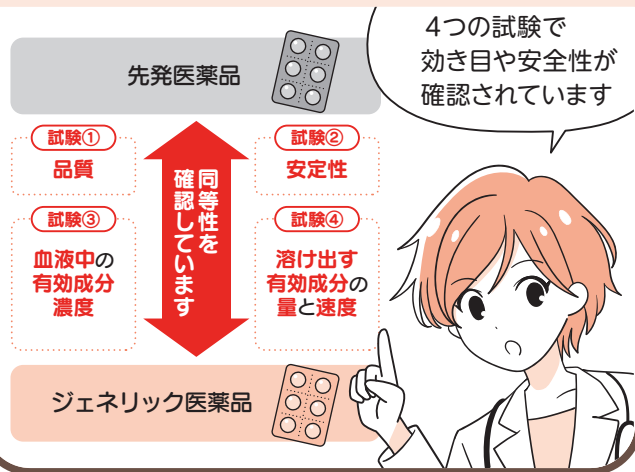
1 安い理由は研究・開発費が抑えられるから

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効性をもちながら、研究・開発費が抑えられるため価格が低く設定されています。また、2024年10月からは、先発医薬品を希望する場合に価格差の4分の1を自己負担する「**選定療養**」が導入され、価格差がさらに広がりました。



2 効き目や安全性は同じ

ジェネリック医薬品は、国の厳しい試験によって、品質、効き目、安全性が先発医薬品と同等であることが確認されています。国の基準をクリアしたもののだけが、ジェネリック医薬品として認められて販売されています。



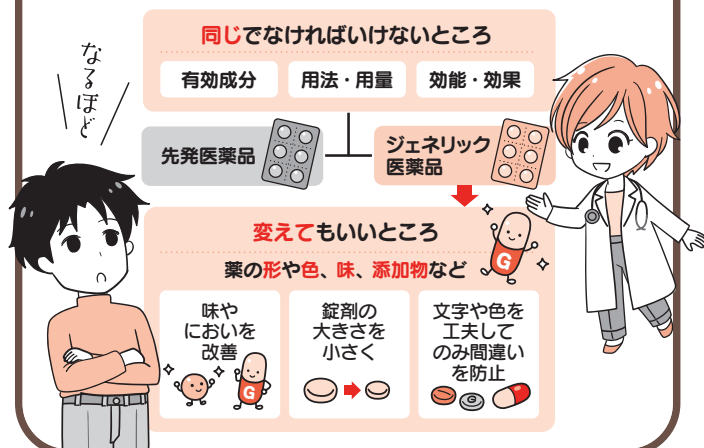
価格が安いだけじゃない!

ジェネリック医薬品について知ってほしい4つのこと



3 改良されたジェネリック医薬品も

ジェネリック医薬品のなかには、新しい技術によりのみやすく味や形状が改良されたものや、文字や色などを変えてのみ間違いを防ぐ工夫が施されているものがあります。



4 高い普及率

国内のジェネリック医薬品の普及率は2023年時点で約80%（数量ベース）、医療費節減効果は約1.6兆円※と試算されています。10年前の47%と比較すると大幅に上昇し、広く選ばれていることがわかります。

※「後発医薬品（ジェネリック医薬品）及びバイオ後続品（バイオシミラー）の使用促進について」および「令和6年度薬価基準改定の概要」（厚生労働省）より



患者と医療費を支える新しい選択肢

バイオシミラー
(バイオ後続品)
をご存じですか?

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養などのバイオテクノロジーを応用して作られた薬です。がんや自己免疫疾患などへの治療効果が期待されているのですが、非常に高額なのが課題です。

そこで注目されているのがバイオ医薬品の後続品「バイオシミラー」です。先行品と同等の効果・安全性があり、価格が約70%に抑えられるので、患者の負担軽減だけでなく、国の医療費削減にもつながると期待されています。

11月～12月に

ご家族の扶養再確認を実施します

厚生労働省の通知に基づき、定期的な被扶養者確認を実施しています。

対象者には「健康保険被扶養者調査票」を会社へ11月中旬に送付いたしますので、必要事項をご記入のうえ、各種証明書類を添えて提出してください。

住所等の変更・訂正については
各種変更届が必要となりますので
会社へ申し出てください。



令和7年4月1日以降の加入者
および平成19年4月2生まれ
以降の子供は除かれます

事業所37
株式会社 日本自動車部品工業
健保 太郎 様

提出期限

令和7年〇月〇日

健康保険被扶養者調査票

令和7年11月〇日
日本自動車部品工業健康保険組合

事業所名		証記号番号	資格取得日					
株式会社 日本自動車部品工業		37-100	平成21年2月1日					
被保険者住所		生年月日	性別					
〒108-0074 東京都港区高輪1-16-15		昭和60年2月6日	男					
氏名	性別	生年月日	続柄	職業	年金受給	年間収入見込み(円)	世帯別同居	認定年月日
被扶養者住所（被保険者と違う場合）								被扶養者でなくなった日
1	ケン太 健保 花子	女	昭和58年11月22日	妻		有・無	同居・別居	平成24年4月3日

令和7年
10月1日から

19歳以上23歳未満の
被扶養者の収入要件が変わります

令和7年度税制改正において、19歳以上23歳未満の特定扶養控除の見直しおよび特定親族特別控除の創設が行われたことを踏まえ、該当年齢の健康保険の被扶養者について年間収入の認定要件も変わります。

年齢について

- 年齢要件（19歳以上23歳未満）については、その年の12月31日現在の年齢で判定します。
- 学生であることの要件は求めません。年齢によって判断します。
- その他の認定要件は変更ありません。

19歳以上23歳未満の
年間収入の認定要件
（被保険者の配偶者を除く）

130万円未満

令和7年9月まで

150万円未満

令和7年10月から



交替勤務 夜勤者の健康管理ポイント

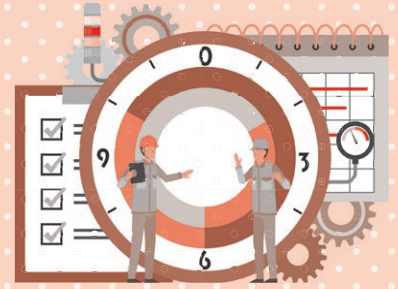
夜勤を含む交替勤務で働く人は、日勤で働く人に比べて、不眠症や肥満、胃腸障害、循環器系疾患などの健康リスクが高くなることが知られています。

最近では、ホルモンバランスの乱れによる一部のがんの増加も懸念されています。

人手不足の社会的背景からも、より健康に留意した働き方が求められています。

夜勤を含む交替勤務で働く人が自身の健康を守るために、知っておきたい生活習慣の5つのポイントを紹介します。

監修：産業医科大学作業関連疾患予防学非常勤助教／企業産業医 岩崎 明夫



健康を守る生活習慣の工夫 5つのポイント

夜勤を含む交替勤務で働く人は、昼夜逆転生活で生活リズムが崩れがちです。

本来は休養をとるべき深夜の時間帯に起きて働くことや不眠の影響で、疲れがたまりやすくなっています。

不眠や疲労は、健康面への影響だけでなく、事故や仕事のミスを招くことにもつながるので、

次の5つの生活習慣を見直して、疲労回復に努めましょう。

1

日中の睡眠の質の確保

睡眠不足は疲労回復を阻害するだけでなく、メンタルヘルス不調の引き金にもなります。夜勤明けの日中に睡眠をとる際は、睡眠の質を確保するために、次のようなことに配慮しましょう。

寝室のカーテンを遮光カーテンにして日中の光が差し込まない工夫を

冷暖房機器のタイマーを活用するなどして室温調節

アイマスクを装着して明るさ対策

ぐっすり眠るために最適な室温は20℃前後で、湿度は40～70%くらいに保つとよい※

騒音が気になるときは耳栓を活用

※厚生労働省e-ヘルスネット「不眠症—快適な寝室づくりを」より

2

嗜好品と睡眠薬

寝つきをよくしたいからと寝酒をするのはおすすめできません。飲酒は中途覚醒をおこしやすく、熟睡できないため睡眠の質を悪化させます。「少しだけなら」と寝酒を習慣化してしまうと、徐々に飲酒量が増えていき、アルコール依存に陥る可能性もあるので注意が必要です。コーヒーや緑茶、チョコレートなどは、カフェインが含まれ覚醒作用があるため就寝の5～6時間前から控えましょう。

また、市販の睡眠改善薬などを安易に使用するのもおすすめできません。睡眠薬の服用を検討する際は、必ず医師に相談しましょう。

3

入浴

入浴には心身のリラックス効果とともに、入浴によって上昇した体温がその後徐々に低下するタイミングで眠りにつくことで、入眠をスムーズにする効果があります。就寝の2～3時間前の入浴がおすすめです。

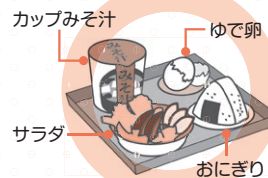


4

食事

夜勤を含む交替勤務で働く人は、食事の時間帯がバラバラになりやすく、内容も単品などで簡単にすませたり炭水化物に偏ったりしがちです。食事の時間帯がなるべく規則的になるようにして、食事内容や量のバランスに注意することが大切です。とくに夜勤中に日中と同じボリュームの食事をとると胃腸に負担がかかり、1日の食事量の過多にもつながります。

【夜勤中の食事例】



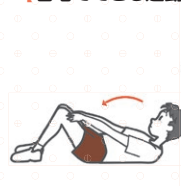
食事の量やバランスを考え、炭水化物やエネルギーのとりすぎに気をつけましょう。

5

運動

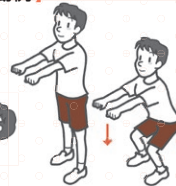
昼夜逆転生活で運動時間の確保が難しく、運動不足になりがちなのも夜勤を含む交替勤務で働く人の特徴です。運動は仕事のストレス発散に加え、肥満の解消や循環器系疾患の予防にも役立つので、適度な運動を心がけましょう。また、就寝前に時間があるときの軽い運動は、入浴同様、体温の上昇と低下をもたらし、入眠を促します。

【自宅でできる運動例】



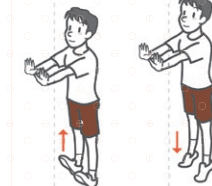
上体起こし

膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。



スクワット

両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。



足関節の背屈と底屈運動

壁に向かって立ち、かかとをつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先をつけた状態でかかとを持ち上げる。

保養施設をご利用ください！

健康保険組合ではみなさまの健康増進と
保養のための施設を開設しています。

各施設の詳細は下記のURLにアクセスするかQRコードを
スマートフォンのカメラで読み取ってください。
<https://kenpokumiai.jp/member/resort/index.html>



3,000円補助の保養施設

利用対象者	本人および被扶養者	補助金額	1泊につき 大人(中学生以上)……3,000円 小人(小学生のみ)……2,000円
利用回数	年度内において1人2泊		

●船員保険 センポス・ラフォーレ倶楽部

- ① 各々の施設へ直接予約してください。
- ② 予約成立後『契約保養所利用申込書』を当組合へ送付してください。
後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用日当日：フロントへ利用券を提出し、補助金を差し引いた差額をお支払ください。

●JTB・近畿日本ツーリスト

- ① 直接最寄の旅行代理店で予約してください。
※必ず日本自動車部品工業健康保険組合の補助金を利用する旨をお伝えください。
- ② 予約成立後『契約保養所利用申込書』を当組合へ送付してください。
後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用券を予約先の旅行代理店に提出し、宿泊料金(補助金額を差し引いた額)をお支払いください。クーポン券を受け取ります。
利用当日クーポン券を宿泊先のフロントへお渡しください。

●プリンスホテル

☎0120-33-8686

●東急ホテルズ

☎0120-21-5489

●さくら総合レジャー(けんぽレジャー予約センター)

☎03-3434-0333

- ① 上記連絡先へ予約してください。
- ② 予約成立後『契約保養所利用申込書』を当組合へ送付してください。後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用日当日：フロントへ利用券を提出し、補助金を差し引いた差額をお支払ください。
- ④ 予約は指定された電話番号にて行ってください。契約旅行会社のホームページ等での予約は補助の対象となりませんのでご注意ください。

契約保養施設(補助金なし)

●HIS ベネフィットデスク

国内・海外の豊富な旅行プランの中からお選びください。

- 利用方法につきましては健保組合ホームページをご覧ください。
- 健保組合からの補助はありませんので「保養所利用申込書」の提出は不要です。

船員保険 センポスの保養施設

最大5,000円の補助を
利用できます！

補助券
3,000円 + 宿泊割引券
2,000円

料金は補助金・宿泊割引券適用前の金額です。宿泊割引券(2,000円・大人のみ)は当健康保険組合から利用券と一緒に送りいたします。



しっとり、あったか、やすらぎの湯
鳴子やすらぎ荘

<https://www.sempos.or.jp/naruko/>

〒989-6832 宮城県大崎市鳴子温泉字星沼18-2
TEL: 0229-87-2121
FAX: 0229-87-2502



姫に優しいしっとり湯
箱根嶺南荘

<https://www.sempos.or.jp/hakone/>

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1
TEL: 0460-82-2898
FAX: 0460-82-5376



焼津温泉の宿
やいづマリンパレス

<https://www.sempos.or.jp/yaizu/>

〒425-0022 静岡県焼津市本町1-6-3
TEL: 054-629-1011
FAX: 054-628-5819

お申込・お問い合わせは 各施設にお電話してください。

会員制リゾートホテル 「エクシブ」のご案内(補助金なし)

会員様もしくは会員様のご紹介者様のみご利用になれる
会員制リゾートホテルを、福利厚生でご利用になれます。



グランドエクシブ初島クラブ/外観

[Web予約限定]

Smile Plan Ocean Forest

オーシャン

フォレスト

プラン詳細は
こちら▶



1泊2食(夕・朝食)付きでお得に泊まれる宿泊プランをご用意しました。
室数には限りがございます。お申し込みはお早めに。

期 間 / 2025年10月1日(水)～12月26日(金)のご宿泊まで
※対象外日: ホテルにより異なります。

定 員 / 1室 大人2～3名様

料 金 / Ocean 1泊2食
スタンダードグレード 大人1名様 **9,900円**(税サ込)～

LINE公式アカウントから
予約サイトへ
簡単アクセス!



ID: @922zwdiz

予約方法

友だち追加後、トーク画面下部
メニュー内「宿泊予約ログイン」をタップ

※税サ込料金には消費税・サービス料が含まれます。※ホテルにより別途入湯税・宿泊税を申し受けます。※ホテルのご利用は、ご契約会員様の利用規程に準じます。

リゾートトラスト株式会社

お問い合わせ
MRP東京予約センター

TEL: 03-5323-8221

(営業時間) 平日 9:00～17:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

[契約保養施設] 法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部

お得な **会員料金** でご利用いただけます。皆様の健康増進にどうぞ活用ください。

-健保補助金適用施設-

1泊につき 大人 **3,000円**

[年間2泊まで]

ホテルラフォーレ修善寺

[室数限定] お部屋代10%OFF

「山紫水明」素泊まりプラン〈素泊まり〉

富士山を望む温泉露天風呂付湯宿「山紫水明」で寛ぐ
お食事なしのシンプルな素泊まりプランです。
修善寺の良質な温泉を心ゆくまでお楽しみください。

期 間 ～2025/2/28の日曜～金曜泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **12,600～13,500円**
(一般料金: 15,600～29,200円相当)



式号館 テラス



露天風呂イメージ

軽井沢マリオットホテル

[室数&WEB限定]

お部屋代最大40%OFF

～温泉付客室スペシャルオファー～(1泊朝食)

温泉付客室(定員4名様/39㎡)に2名様でご宿泊の際に、
お部屋代が最大40%OFFとなる人気のプランです。

期 間 ～2025/12/19の月曜～木曜泊 ※除外日あり

会員料金 2名様1室利用時/
1名様あたり 大人 **19,850～22,050円**
(一般料金: 32,866～63,693円相当)



ノースウイング温泉露天風呂付プレミアムルーム



ノースウイング 外観

1 公式サイトもしくは公式アプリより予約

www.laforet.co.jp/buhinkenpo/ へアクセス

WEB予約には初回利用者登録が必要です。

法人会員No. **20188** 法人パスワード **20188cc**



WEB予約は
こちらから

2 ホテルにチェックイン

「健康保険資格確認書類」をご提示ください。

※補助金をご利用の場合は、事前に健康保険組合にお手続きが必要
です。詳しくは健保HPをご覧ください。



健康 習慣



運動、サウナ、スパで!



家族で使えて
オトク!

初心者向けの
運動も豊富!



ルネサンスなら
「始めたい」が
きっと見つかる。





**5ヵ月
ずーっと
おトク!** 法人ジム・サウナ おためし会員 月々¥**5,500**

入会キャンペーン! 9/13(土)~11/9(日)

※特典は3ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からのコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常料金に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※事務手数料は別途必要となります。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから貴社専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

**ジム・サウナ
おためし会員**

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみご利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロジャールームと付帯のスパ施設、プールをご利用の場合は Monthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/5/20 時点 2025秋_840011297133

**キャンペーン
詳細はコチラ!**



「健康企業宣言」してみませんか?

会社全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として健保連東京連合会から認定される制度です。健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わることで生産性の向上が期待されています。参加は無料です。詳細はホームページにある「健康企業宣言」をご覧ください。健保組合にお問い合わせください。

(お問い合わせ) 医療・保健事業課 ☎03-3443-4257

当健康保険組合の加入事業所で
新たに健保連東京連合会の
「健康優良企業」として認定されました。

■ 福伸電機株式会社

事業状況 (令和7年8月末現在)

	保険料率	事業所数	被保険者数	平均報酬月額	被扶養者数	扶養率	一人当たり医療費
令和7年8月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85% 被保険者 4.85%) 介護保険料率 1.8% (事業主 0.9% 被保険者 0.9%)	210事業所	男 39,315人 女 11,738人 合計51,053人	男 373,903円 女 265,410円 合計 348,959円	男 10,035人 女 18,185人 合計 28,220人	0.55	18,948円
令和6年8月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85% 被保険者 4.85%) 介護保険料率 1.8% (事業主 0.9% 被保険者 0.9%)	209事業所	男 39,906人 女 11,617人 合計51,523人	男 361,700円 女 256,852円 合計 338,060円	男 10,280人 女 18,999人 合計 29,279人	0.57	17,447円

健保だより 2025.10 No.209

発行所/日本自動車部品工業健康保険組合 〒108-0074 東京都港区高輪1-16-15 自動車部品会館 TEL:03-3443-4255(代)

表紙イラスト/高田茂和