

# みずほけんぽニュース

## MIZUHO

2025 no.53 秋号

P.2 【KENPO for all】けんぽからのご案内  
～「子ども・子育て支援金制度」の開始と  
「マイナ保険証」への切替のご依頼～

P.3 令和6年度 決算のお知らせ

P.4 「医療費控除用通知」について

P.5 令和8年度より  
「子ども・子育て支援金」が始まります

P.6 マイナンバーカードをご利用ください

P.7 マイナ保険証（マイナンバーカードを  
健康保険証として登録）を使うメリット

P.8 被扶養者に係る異動の届出について/  
加入資格を喪失したら保険証または資格確認書の返却を

P.9 被扶養者の認定要件に  
『国内居住』が加わっています

P.10 乳がんのがん細胞は約1年半で2倍!?

P.11 よりよい睡眠で健康づくり

P.12 からだの相談・こころの相談／公告



五箇山合掌造り集落（富山県）

## けんぽからのご案内

# ～「子ども・子育て支援金制度」の開始 と「マイナ保険証」への切替のご依頼～

日頃より当健保の運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。

まず、当健保の財政の状況につきまして申し上げます。当健保組合の令和6年度は約6億円の黒字となりましたが、令和7年度は高齢化の進行に伴う保険給付費や高齢者納付金の増加により赤字となることを想定しております。現在全健保組合の約8割が単年度収支赤字を見込んでおり当健保も厳しい財政運営を強いられております。

健保に係る新しい社会保障制度としては、令和8年4月から、「子ども・子育て支援金制度」が始まります。「子ども・子育て支援金制度」とは、政府の子育て政策を更に充実させるための財源を医療保険（健康保険など）の被保険者が医療保険料とあわせて納付する制度となっております。

また、「保険証」については、令和7年12月1日をもって経過措置が終了し、「健康保険証」が使用できなくなり「マイナ保険証」をご利用いただく体制となります。「マイナ保険証」をお持ちでない場合などには「健康保険証」に代わる「資格確認書」を健康保険組合からお送りすることになりますが、「マイナ保険証」への切替がお済みでない約3万人（令和7年7月現在）の方が対象となると、その作業は外部委託させていただくことになり、費用は皆さまの保険料からお支払いすることになります。

「マイナ保険証」は、診療履歴に基づいたより良い医療を受けられるなど多くのメリットがあります。便利で安全な「マイナ保険証」への切替をお願いいたします。

当健保は、皆さまが健康であり続けることを最大の目的とし、各種の施策を展開しつつ財政の安定化にも対応して参ります。引き続き皆さまのご理解をお願い致します。

# 決算のお知らせ

令和6年度決算組合会が7月25日に開催され、みずほ健康保険組合の令和6年度収入支出決算案が可決承認されました。その概要をお知らせいたします。

## 令和6年度 決算概要表

(単位：百万円)

### 一般勘定 収入

項目	令和6年度 予算額	令和6年度 決算額	増減
健康保険収入（保険料等）	38,353	40,090	1,737
調整保険料収入	707	736	29
繰入金	4,954	25	△4,929
国庫補助金収入	43	925	883
診療所収入	935	844	△91
出産育児交付金	27	27	0
財政調整事業交付金	354	404	50
雑収入	13	26	14
<b>収入合計</b>	<b>45,384</b>	<b>43,076</b>	<b>△2,308</b>

実体収入	40,476	43,076	2,600
実体支出	43,677	42,429	△1,248
実体収支	△3,201	647	3,847

実体収入 = 収入合計 - 別途積立金繰入

実体支出 = 支出合計 - 予備費

### 支出

項目	令和6年度 予算額	令和6年度 決算額	増減
事務所費	540	430	△110
保険給付費	20,548	20,452	△96
法定給付費	19,588	19,391	△197
付加給付費	960	1,061	101
納付金	18,690	18,610	△79
保健事業費	1,292	936	△356
営繕費	5	0	△5
診療所費	1,723	1,202	△522
財政調整事業拠出金	707	724	17
その他	173	76	△96
予備費	1,707	0	△1,707
<b>支出合計</b>	<b>45,384</b>	<b>42,429</b>	<b>△2,955</b>
<b>収支差引</b>	<b>0</b>	<b>647</b>	<b>—</b>

項目	令和5年度 末残高	令和6年度 末残高	増減
準備金残高	8,926	8,926	0
別途積立金残高	32,915	33,550	635

※四捨五入の関係により差異表示があります。

### 介護勘定 収入

項目	令和6年度 予算額	令和6年度 決算額	増減
介護保険収入	5,197	5,478	281
繰越金	250	250	0
雑収入	0	1	1
<b>収入合計</b>	<b>5,447</b>	<b>5,728</b>	<b>281</b>

### 支出

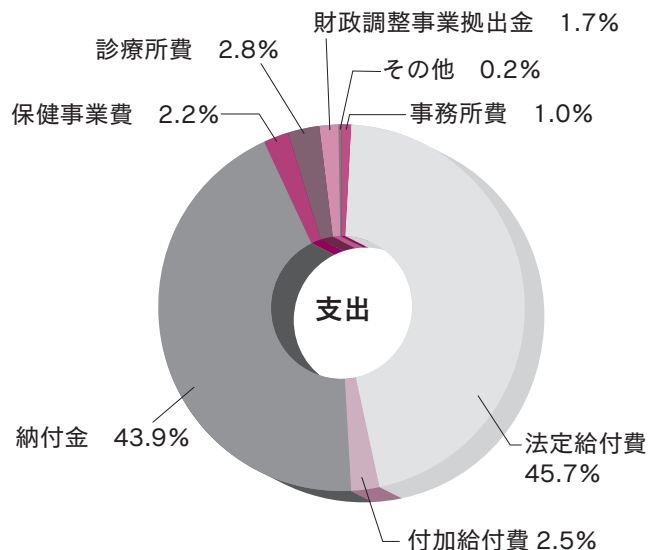
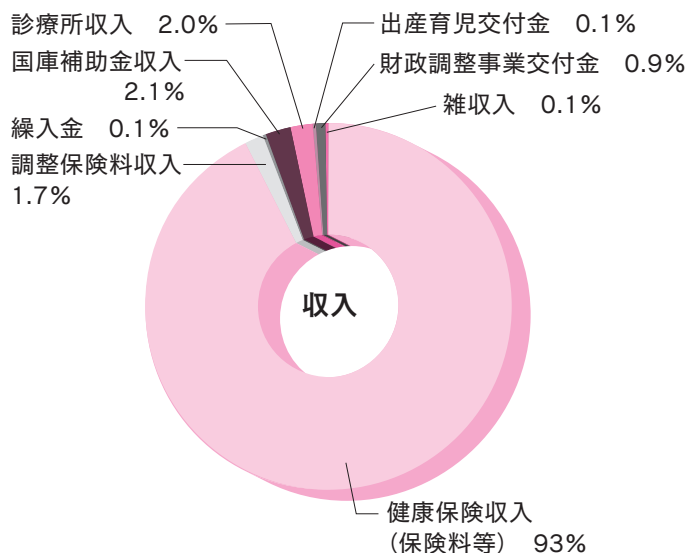
項目	令和6年度 予算額	令和6年度 決算額	増減
介護納付金	5,067	5,067	0
還付金	5	1	△4
予備費	375	0	△375
<b>支出合計</b>	<b>5,447</b>	<b>5,068</b>	<b>△379</b>
<b>収支差引</b>	<b>0</b>	<b>660</b>	<b>—</b>

### ◆決算の基礎数値

被保険者数	64,361人
平均標準報酬月額	515,294円
年間標準賞与総額	130,120,495千円
健康保険料率	79.0%（事業主51.0%・被保険者28.0%）
介護保険料率	16.80%（事業主8.40%・被保険者8.40%）

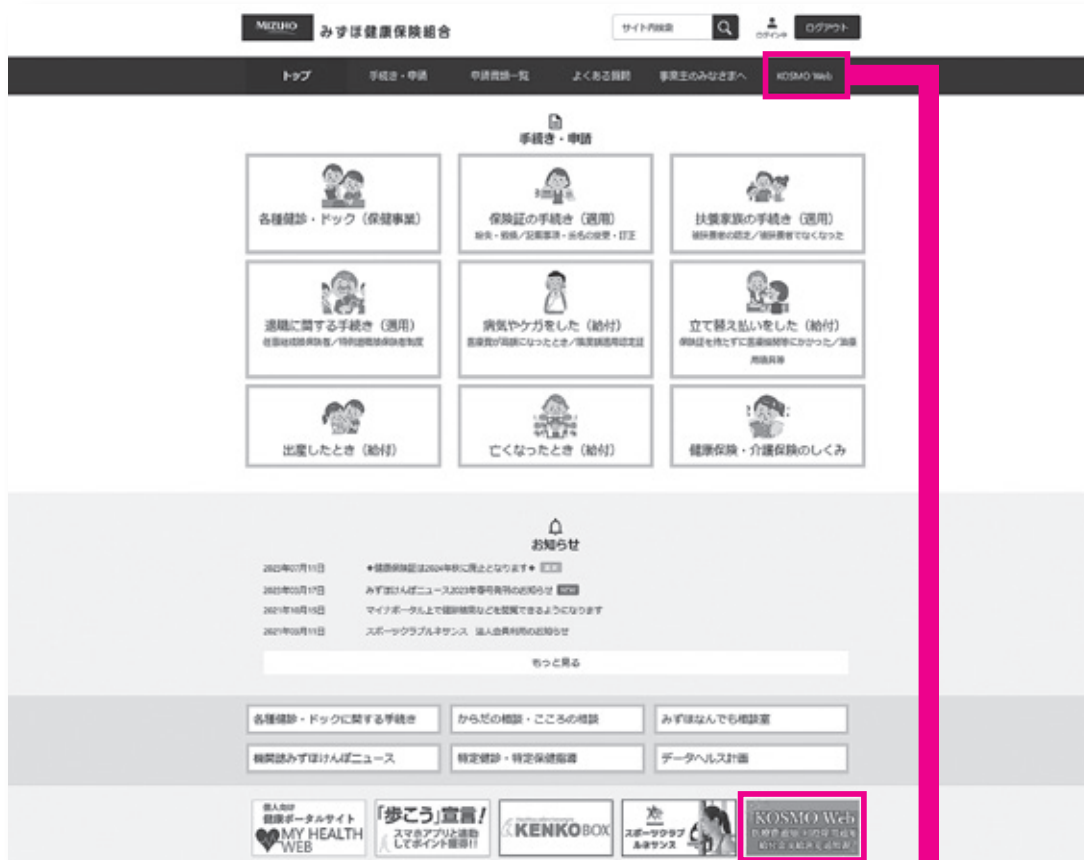


## グラフで見る決算状況



# 「医療費控除用通知」について

e-TAX 等で医療費控除の申告をする場合に利用可能な「医療費控除用通知」がみずほ健保 HP 上の KOSMO Web でダウンロードが可能で 2025 年分は 2026 年 1 月中旬から掲載予定です。



ログインして「医療費控除用通知」をクリック 

「医療費控除用通知」データ内容は掲載時期によって変わります

データ掲載時期	医療機関・薬局等受診月
毎年 1 月中旬	前年 1 月～ 10 月受診
毎年 2 月中旬	前年 1 月～ 11 月受診
毎年 3 月中旬	前年 1 月～ 12 月受診



## …… 申告等に当たっての留意点 ……

- 医療機関等からの請求が遅延する分はデータ掲載時期も遅れます。
- 医療費控除等の還付申告のみの方は例年 3 月 15 日を過ぎても申告を受け付けています。
- 「医療費控除用通知」のダウンロード後のファイルには識別不能な文字列が含まれていますが、e-TAX 側へアップロード時に識別可能となりますので利用上の問題はありません。
- 「医療費控除用通知」を印刷して添付で申告可能かどうかは [申告税務署](#) にご確認ください。

医療費控除申告の不明点 (e-TAX 操作方法・修正方法・申告時期含む) は [税務署](#) にお問合せください。

# 令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

## 子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を**全世代・全経済主体**が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

いつから？

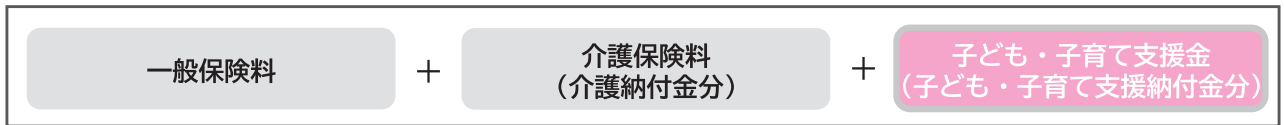
## 開始時期について

- 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\*）**より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。

\*任継・特退の方は、4月納付分



- 納入告知書（請求書）には、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的な**位置づけになります。

何に使う？

## 支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことで。

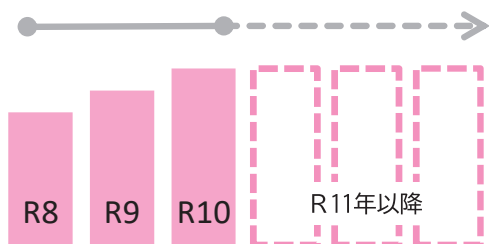
### <加速化プランの施策>

- 妊婦のための支援給付 ● 出生後休業支援給付率の引き上げ ● 育児時短就業給付 等

いくら支払う？

## どの程度の負担額か

<支援金率・支援金の負担イメージ>



## 支援金額の計算方法

(標準報酬月額×支援金率※＝毎月の支援金額)

※支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されます。

(参考) 各年度における支援納付金の総額  
(医療保険制度全体)

R8年度…約6,000億円

R9年度…約8,000億円

R10年度…約1兆円

- ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がり**で増え続けることはありません。
- 健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

令和7年5月

みずほ健康保険組合

健康保険組合連合会

※本リーフレットは、こども家庭庁・厚生労働省と内容を調整・確認のうえ作成しています。

※最新の情報については、事務連絡・みずほ健保HP等で随時お知らせします。

子ども家庭庁HPもご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/resources/kodomo-mirai>

⚠️ご注意ください！

# 令和6年12月2日から 従来の健康保険証は 発行されなくなりました

※令和6年12月2日時点で有効な健康保険証は最大1年間有効です

とっても  
カンタン！

## 医療機関等を受診の際は マイナンバーカード をご利用ください

1

### 受付



マイナンバーカードを  
カードリーダーに  
置いてください。



マイナンバーカード

カードリーダーで  
マイナンバーカードを  
保険証として登録  
できます！



2

### 本人確認

顔認証または  
4ケタの暗証番号を入力してください。

顔認証



暗証番号



or

3

### 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の  
利用について確認してください。

過去の情報を  
利用いたします

過去の手術以外の診療・処方情報を  
当機関に提供することに同意しますか。  
この情報はあなたの診療や健康管理  
のために使用します。

同意しない

同意する

(40歳以上対象)  
過去の情報を  
利用いたします

過去の健康情報を当機関に提供す  
ることに同意しますか。  
この情報はあなたの診療や健康管理  
のために使用します。

同意しない-40歳未満

同意する

4

### 受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに！



マイナンバーカードを健康保険証として利用する（マイナ保険証）ための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

### STEP1.

#### マイナンバーカードを申請

##### ■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請



### STEP2.

#### マイナンバーカードを健康保険証として登録

##### ■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



## マイナ保険証(マイナンバーカードを健康保険証として登録)を使うメリット

### より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。  
また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。

### 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

## 大切なお知らせ

- 令和6年12月2日の時点でお手元にある有効な健康保険証は、12月2日以降、**最長1年間(令和7年12月1日まで)**使用可能です。
- 令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、**お手元にある健康保険証が使えなくなる前に**、申請いただくことなく「**資格確認書**」が交付され、引き続き、**医療機関・薬局等を受診することができます。**
- マイナ保険証をお使いの場合は、**マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れにご注意下さい。**  
※券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日までです。  
マイナポータルでも確認できます。



マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

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

マイナンバーカードの健康保険証利用についてもっと知りたい方はこちら



ひとくらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 被扶養者に係る異動の届出について

就職（パート・派遣先等での健保加入を含む※<sup>1</sup>）、結婚、離婚、死亡などの異動があった場合や被扶養者の年間収入が130万円（60歳以上または厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障がい者である場合は180万円）以上となる場合など、被扶養者に変更があった場合は、お手続きが必要です。

※<sup>1</sup> 年収130万円未満であっても、短時間労働者に対する社会保険の適用拡大の要件に当てはまる方は被扶養者とはならず、自身で健康保険・厚生年金保険に加入することになりますので、みずほ健保の被扶養者からの削除手続きが必要です。

下記をご参照の上、手続き類を事業主（勤務先）経由でご提出ください。（任意継続被保険者、特例退職被保険者の方は、直接、みずほ健保にご送付ください。）

主な変更理由	提出書類	提出期限
子どもなどが就職した	①被保険者・被扶養者変更届※ <sup>2</sup> ②就職（パート・派遣等）先から交付された保険証または資格情報のお知らせまたは資格確認書（いずれかのコピー） ③該当ご家族のみずほ健保の保険証※ <sup>3</sup> または資格確認書（該当者分）※ <sup>4</sup>	事由発生日から5日以内
配偶者などがパート・派遣先等で健保に加入した		
子どもが結婚した	①被保険者・被扶養者変更届※ <sup>2</sup> ②該当ご家族のみずほ健保の保険証※ <sup>3</sup> または資格確認書（該当者分）※ <sup>4</sup>	
離婚した	①被保険者・被扶養者変更届※ <sup>2</sup> ②離婚日が確認できる書類のコピー ③該当ご家族のみずほ健保の保険証※ <sup>3</sup> または資格確認書（該当者分）※ <sup>4</sup>	
国内居住要件非該当	①被保険者・被扶養者変更届※ <sup>2</sup> ②該当ご家族のみずほ健保の保険証※ <sup>3</sup> または資格確認書（該当者分）※ <sup>4</sup> ※状況に応じて書類の提出を求められることがありますので予めご了承ください。	

※<sup>2</sup> 「被保険者・被扶養者変更届」は、みずほ健保ホームページから印刷することができます。

また、MHFG、MHBK、MHTB、MHRT（共通プラットフォーム人事制度利用者）所属の方はWITHからも印刷可能です。

WITH → OPENTEXT → 人事事務手続・マニュアル（共通 PF 人事制度）→ 03 マニュアル・様式（全社員向け）→ 健康保険

※<sup>3</sup> 令和6年12月1日迄に交付済の保険証をお持ちの方の場合

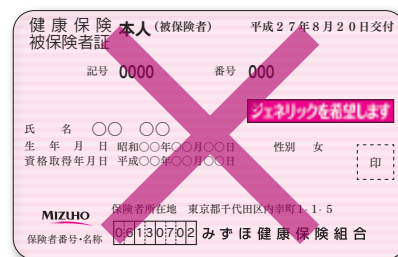
※<sup>4</sup> 令和6年12月2日以降交付の資格確認書をお持ちの方の場合

## 加入資格を喪失したら保険証※<sup>3</sup> または資格確認書※<sup>4</sup>の返却を

退職などによりみずほ健保の被保険者、就職などで被扶養者の加入資格がなくなったときは、保険証※<sup>3</sup>または資格確認書※<sup>4</sup>をみずほ健保に返却しなければなりません。みずほ健保の保険証※<sup>3</sup>または資格確認書※<sup>4</sup>は、みずほ健保に加入している間のみ使用することができます。

返却をせずに保険証※<sup>3</sup>または資格確認書※<sup>4</sup>を使った場合、無資格受診になりますので、後日、医療費の返還請求を行います。

**資格喪失後「みずほ健保の保険証※<sup>3</sup>または資格確認書※<sup>4</sup>」は使えません！**



## 保険証※<sup>3</sup> または資格確認書※<sup>4</sup>は 資格喪失後、5日以内に返却を

被保険者が資格を喪失すると、被扶養者のご家族も保険証※<sup>3</sup>または資格確認書※<sup>4</sup>が使えなくなります。保険証※<sup>3</sup>または資格確認書※<sup>4</sup>はまとめてご返却いただきますようご協力をお願いします。

健康保険高齢受給者証や健康保険限度額適用認定証等がお手元にある場合は保険証※<sup>3</sup>または資格確認書※<sup>4</sup>と併せてご返却ください。

### 【ご返却先】

MHFG、MHBK、MHTB、MHRT、その他の会社…事業主（勤務先）経由でご返却ください。（被扶養者の手続きについては上の表をご参照ください。）

任意継続被保険者・特例退職被保険者の方も、資格喪失後5日以内にご返却が必要です。該当の方は直接みずほ健保にご返却ください。

# 被扶養者の認定要件に 国内居住が加わっています

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わりました。このため、被扶養者が国内に居住していない（住民票が日本国内にない）場合は、被扶養者の資格要件を満たしませんのでご注意ください。

なお、下記Aのケースは例外となります。

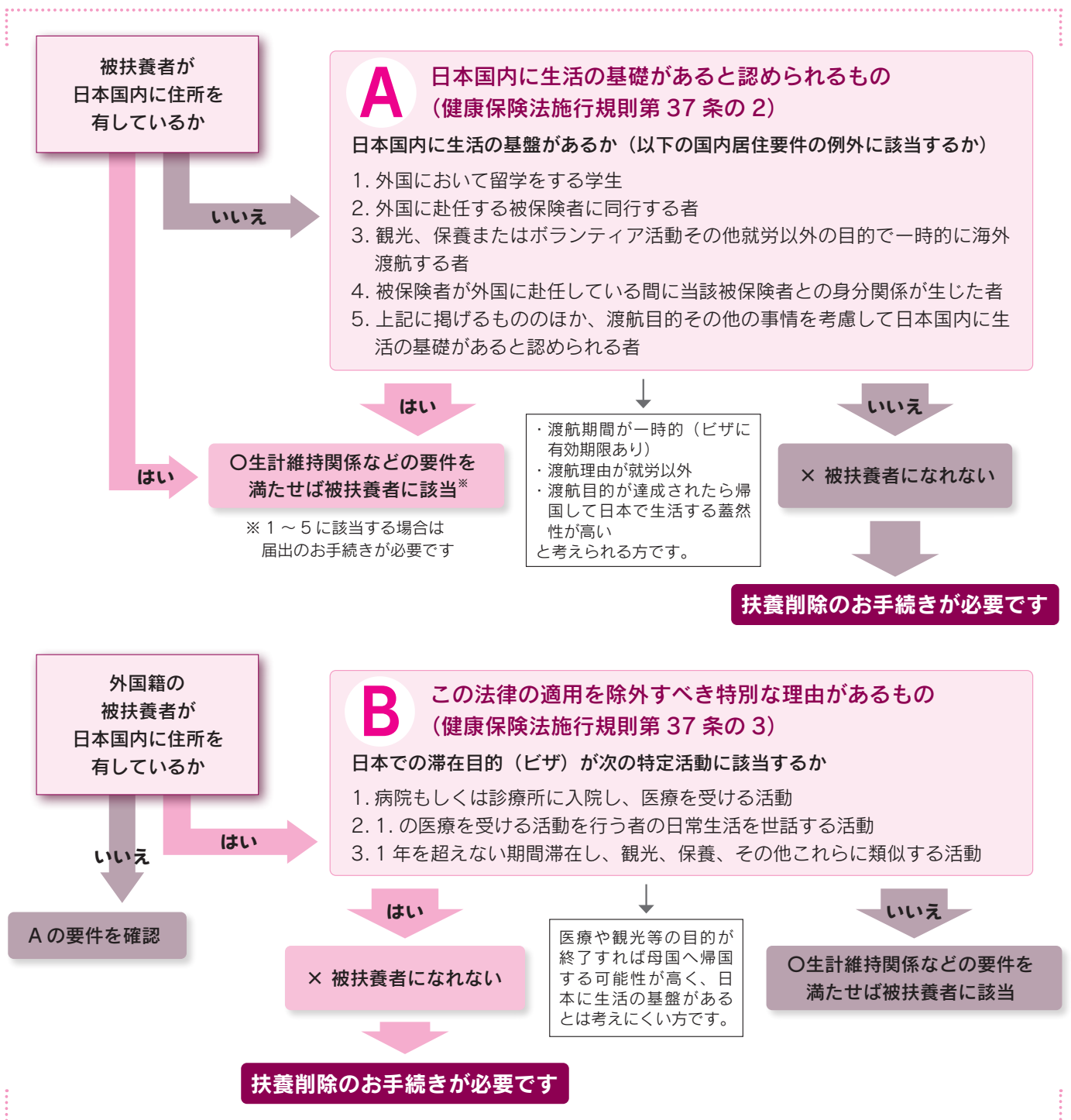
また、外国籍の被扶養者で日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が下記Bに該当する場合、被扶養者としてできません。

＜該当の方がいる場合、お手続きについて下記までお問合せください＞

MHFG、MHBK、MHTB、MHRT（共通プラットフォーム人事制度利用者）の方 → みずほ健保 中核会社担当者まで

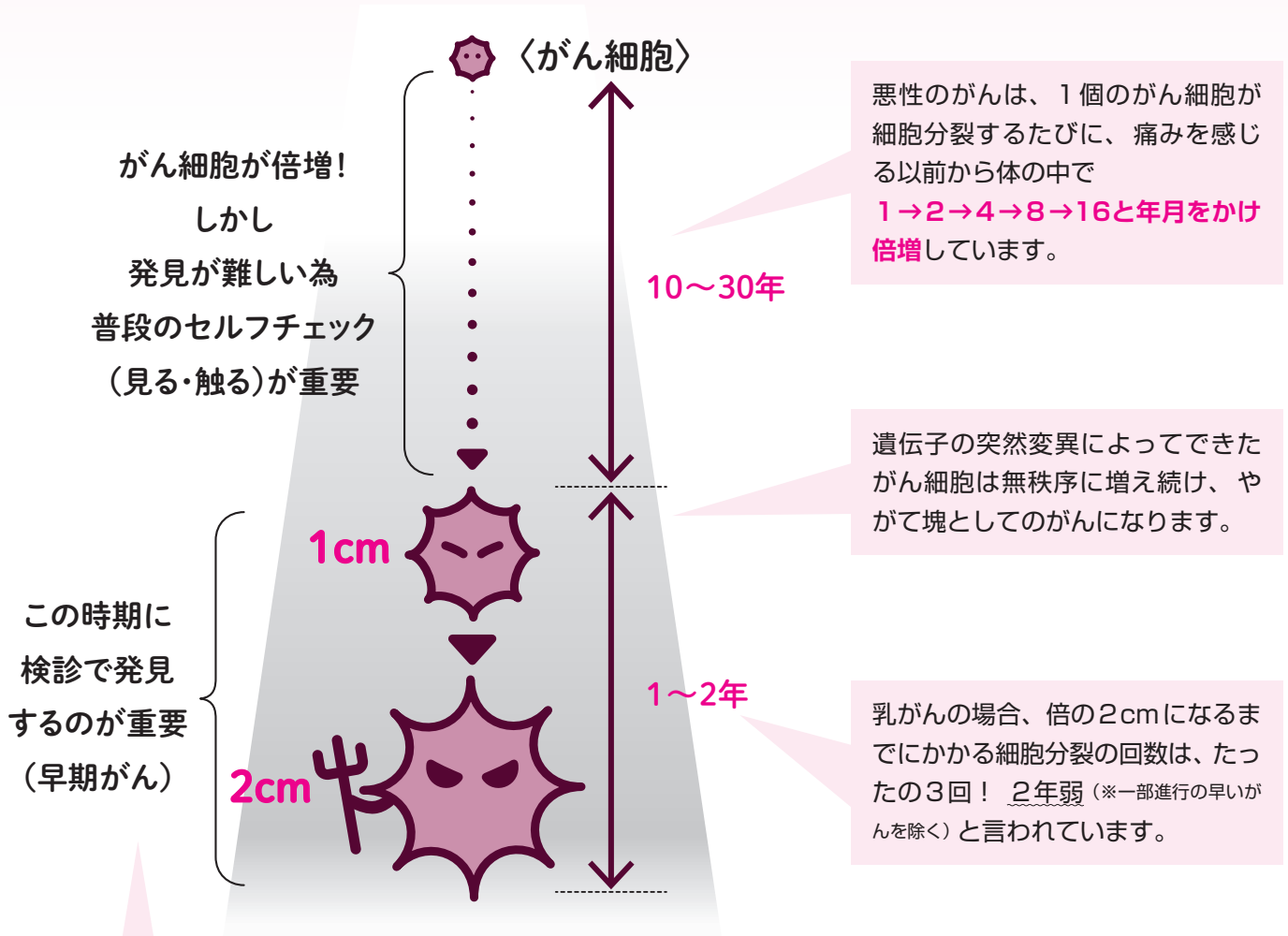
上記以外の事業所の方 → 各事業所の人事・総務等健保担当窓口まで

任意継続被保険者・特例退職被保険者の方 → みずほ健保 任意継続・特例退職担当者まで



# 乳がんのがん細胞は約1年半で2倍!?

女性の9人に1人が罹患する乳がんについて知ろう!



早期発見のタイミングを逃がさないためには、1・2年毎に乳がん検診を受診することが大切です。

## 自覚症状がない今こそ受診しましょう!

みずほ健保では毎年度婦人科検診(乳がん・子宮がん)にかかる費用を上限1万円補助を行っています。積極的に利用して**ご自身の健康維持・病気の早期発見**にお役立てください。

※婦人科検診以外の健診についても補助金制度を設けております。HPをご確認ください。

(みずほ健保HP <https://www.mizuho-kenpo.or.jp>)



参考: がん対策推進 企業アクション

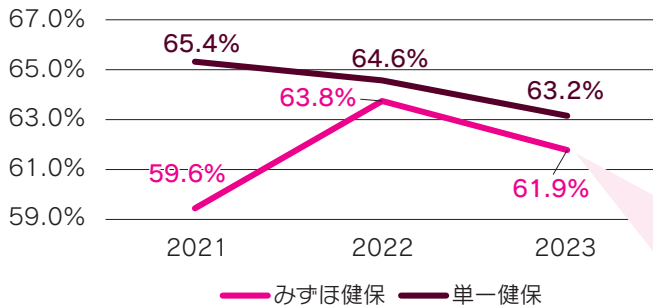
[https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/susume/susume\\_download.html](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/susume/susume_download.html)

# よりよい睡眠で健康づくり

「睡眠」って人と比べられないから気になっていたんだよね

## 《みずほ健保》の加入者は睡眠で休養が十分な人の割合が低い状況です

### ● 当健保の「適切な睡眠習慣の割合」の推移



(厚生労働省から提供される健康スコアリングレポートより)

健診時、以下の問診で「はい」と回答する方が多くなると、当健保の適切な睡眠習慣の割合が上がります。

健診時の問診票	回答	判定
睡眠で休養が十分とれている	はい	○

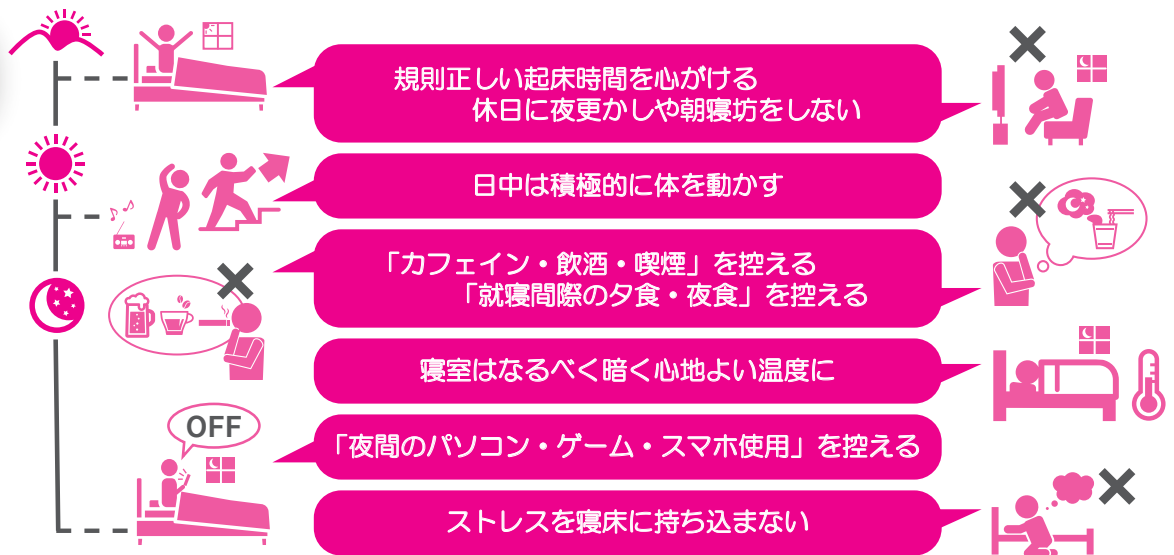
2023年度の《みずほ健保》は61.9%であり、企業が単独で設立した単一健保の平均63.2%（暫定値）と比べても当健保は1.3%低い状況です。

ぐっすり眠れていない人！多いんだ



できる事ってどんな事？

## 『睡眠』のために、できる事から始めよう



### 睡眠のススメ

- 睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう
- 日常生活を見直して、睡眠休養感を高めましょう
- 睡眠の不調、睡眠休養感の低下を感じる時は、治療を要する疾患が隠れている場合がありますので早めに医療機関を受診しましょう

少しの変化で睡眠休養感 up を実感!!



睡眠は心身の疲労回復とパフォーマンス向上に不可欠です

# からだの相談・こころの相談

健康、メンタル、育児、高齢者ケア等のご相談をお受けしています。

## ● 国内からの電話でのご相談

**☎ 0120-606-116**

日時予約をしたい方は、アプリ版「みんなの家庭の医学」をダウンロードしご予約のうえご相談ください。

## ● 海外からの電話でのご相談

アプリ版「みんなの家庭の医学」をダウンロードしご予約のうえご相談ください。



## ● インターネットでのご相談(国内・海外共通)

アプリ版又はWEB版「みんなの家庭の医学」の登録が必要です。詳しくはみずほ健保HPをご覧ください。

アプリダウンロードは **こちら** →

AppStore Google Play



ユーザー登録方法は  
みずほ健保HPをご覧ください。

## ● からだの相談時間 24時間365日

## ● こころの相談時間

平日 9:00 ~ 21:00  
土曜 10:00 ~ 18:00  
日・祝・1/1 ~ 1/3は休み

みずほ健保の各種お問い合わせは、下記にお願いいたします。

**受付時間** 平日 9:00 ~ 17:00

● 医療費・限度額認定証等	☎ 03-6626-2735	● 加入・脱退・保険証等に関すること	
● 出産・埋葬・治療用装具等	☎ 03-6626-2736	MHFG、MHBK、MHTB、MHRT	☎ 03-6626-2739
● 各種健康診断関係	☎ 03-6626-2744	その他の会社	☎ 03-6626-2740
● 保健指導関係	☎ 03-6626-2745	特例退職被保険者	☎ 03-6626-2741
● 総務 けんぽニュース	☎ 03-6626-2748	任意継続被保険者	☎ 03-6626-2742

## 事業所

### ● 事業所の廃止

みずほトラストビジネスオペレーションズ(株) 7.4.1

### ● 事業所の名称変更

みずほビジネスサービス(株) → みずほグループサービス(株) 7.4.1

## 公告

理事長が交代いたしました 7.4.11 新理事長 小松 みのり  
前理事長 横張 秀哉

組合会議員の交代 異動等により議員の交代がありました(敬称略)

### ◇ 選定議員

#### 新任

#### 退任

(株)みずほフィナンシャルグループ 角田 憲市 大村 定雄 7.4.1  
(株)みずほフィナンシャルグループ 河野 朋子 小松みのり 7.4.1  
(株)みずほフィナンシャルグループ 山下麻衣子 村田 成穂 7.4.1  
みずほリサーチ&テクノロジーズ(株) 佐久川詩織 達 昌宏 7.4.1

### ◇ 互選議員

#### 新任

#### 退任

みずほ証券(株) 大村 定雄 井上 渉 7.4.21  
(株)みずほフィナンシャルグループ (監事)達 昌宏 (監事)藤浦 暁 7.4.23  
(株)みずほフィナンシャルグループ 白井 雅孝 原田 浩光 7.3.27

### 事業の委託業者について

各種保健事業の実施にあたっては、以下の事業者へ業務委託を行います。

(株)アーテム、(株)ai-Health、(株)イーウェル、(株)エス・エム・エス、(株)エム・エイチ・アイ、ガリバー・インターナショナル(株)、(株) Cure App、(株)QOLead、(株)サンプリ、(株)歯科健診センター、(株)法研、MBK Wellness(株)、みずほリサーチ&テクノロジーズ(株)(五十音順)

### 個人情報保護管理体制について

個人情報の取扱に関しては、「個人情報の保護に関する法律」等諸法令、「健康保険組合における個人情報保護の徹底について」等の厚生労働省通知、「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」等の関係省庁の作成した各種ガイドライン、及びみずほ健保の「個人情報保護管理規程」やプライバシーポリシー等に基づき、適正かつ厳格に管理運用いたします。

また、個人情報処理を含む業務を委託する場合には、必要な個人情報保護対策を取り、委託先監査等を通じて個人情報の保護に万全を期します。