

令和7年12月2日以降、 保険証が 使用できなくなります



従来の保険証は令和6年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へ移行しました。令和7年12月1日には保険証の猶予期間も終了し、その後お手元の保険証は使用できなくなります。
※従来の保険証の返却は必要ありません。個人情報に気を付けて、ご自身で処分してください。

12月2日
以降の
医療機関の
かかり方

●マイナ保険証

マイナ保険証とは、保険証の利用登録を行ったマイナナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。



●マイナ保険証＋資格情報のお知らせ

カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナナンバーカードと、マイナポータルの画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

●資格確認書（次ページ参照）

マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書を使用して受診等をすることができます。

マイナ保険証
利用登録の
お願い

マイナ保険証での受診には、いろいろなメリットがあります（次ページ参照）。マイナナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、マイナナンバーカードを取得したうえで、ご自身での「保険証利用の登録」が必要です。未登録の方はお早めに手続きをお願いします。

保険証利用の
登録は
ここでできます



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行ATM

マイナナンバーカードの
保険証利用申込みの
動画はコチラ
（厚生労働省）



マイナナンバーカードを
お持ちでない方はコチラ
（マイナナンバーカード
総合サイト）



マイナ保険証による資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナ保険証をお持ちでない場合



マイナ保険証をお持ちでない方には、健康保険組合から11月末までに事業主を通じて「**資格確認書**」を送付予定です（任意継続被保険者およびそのご家族へは、登録のご住所へ郵送でお届けします）。**「資格確認書」**で、これまで通りの負担割合で医療機関等へかかることができます。

イメージ

健康保険資格確認書	
記号	番号
氏名	
性別	
生年月日	
資格取得年月日	
有効期限	
保険者番号	
保険者名称	

【資格確認書について】

※以下の場合は資格確認書を事業主へ返却してください。

- 資格確認書の有効期限内に資格を喪失した場合
- 資格確認書の記載事項に変更が生じた場合
(差替えが必要となります)

上記以外の理由で不要となった資格確認書の返却は必要ありません。有効期限まで大切に保管をお願いします。

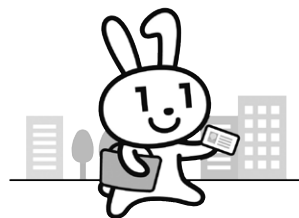
持っていないと
受けられない！
マイナ保険証の
メリット



資格確認書で受診等は今まで通り行えますが、次のようなマイナ保険証によるメリットは受けることができません。

- 過去のお薬・診療データに基づく、よりよい医療が受けられる
- 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される

保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひ日頃からマイナンバーカードをご活用ください。



マイナンバー総合フリーダイヤル

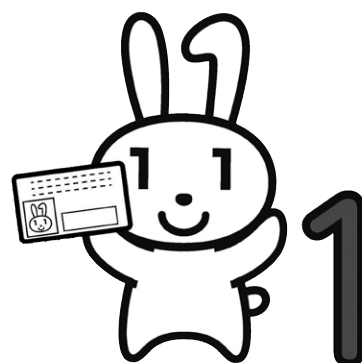
0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）

平日：9時30分～20時00分

土日祝：9時30分～17時30分

※紛失、盗難による利用停止は24時間365日受付！



19歳以上23歳未満の 被扶養者認定基準が 変わりました

令和7年10月1日から、19歳以上23歳未満の人が健康保険の被扶養者となるための収入要件が変更されました。



変更 内容

対象者

19歳以上23歳未満の認定対象者（被保険者の配偶者を除く）

年間収入基準

130万円未満 → **150万円未満**に引き上げ

※障害のある方（障害厚生年金の受給要件に該当する程度）は、180万円未満となります。

適用開始日

令和7年10月1日以降の認定日

年齢判定基準

その年の12月31日時点の年齢

年齢要件の考え方

所得税法上の取り扱いと同様、その年の12月31日時点の年齢で判定します。

	18歳の誕生日を迎える年	19～22歳の誕生日を迎える年	23歳の誕生日を迎える年
扶養認定における 年間収入要件	130万円未満	150万円未満	130万円未満

例) 令和8年10月に19歳の誕生日を迎えるAさんの場合、令和8年（暦年）における年間収入要件は150万円未満となります。その後、Aさんは令和12年10月に23歳になりますので、令和12年（暦年）における年間収入要件は130万円未満に、戻ることになります。

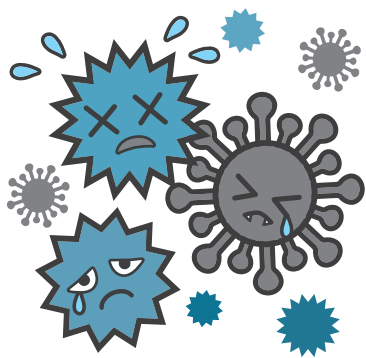
留 意 点

- 被保険者の配偶者（事実上婚姻関係と同様にある内縁関係も含む）は、対象となりません。
- 学生であるかどうかは問いません。
- 年収以外の被扶養者認定基準（国内居住、同居、生計維持など）は、変更ありません。
- 令和7年10月1日以降の届出で、令和7年10月1日より遡って認定する場合の19歳以上23歳未満の認定対象者の年間収入要件は130万円未満となります。
- 一時的に年間収入基準を超える場合、パート・アルバイト先等の事業主証明があれば、扶養認定が継続される措置については変更ありません。

参考

アルバイト等として働く19歳以上23歳未満の人たちの中には、家族の健康保険の扶養から外れることを避けるため、働く時間を抑えるケースがあります。労働力不足が深刻化する日本においては、これが社会問題化しており、今回の認定基準の変更はこのような「年収130万円の壁」による就業調整を防ぐことが目的とされています。





感染症シーズン到来！ 今こそ見直したい 「予防習慣」

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。これから冬にかけて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期に入ります。感染症は、日常のちょっとした心がけで予防できるものも多くあります。今一度、基本の予防習慣を見直してみませんか？



マスク着用

自分を守り、周囲も守る

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫の拡散を防ぐだけでなく、乾燥した空気から喉を守る効果もあります。とくに人が多く集まる場所や公共交通機関では、マスク着用が有効です。

正しい着用方法（鼻・口をしっかりと覆う）を、意識しましょう。



体調管理

免疫力を高める生活習慣

感染症にかかりにくい体づくりには、日々の生活習慣が大切です。

- ・ **十分な睡眠**：6～8時間の質のよい睡眠を心がけましょう
- ・ **バランスの取れた食事**：ビタミン・ミネラルを意識して摂取
- ・ **適度な運動**：ウォーキングやストレッチで血流促進
- ・ **ストレスケア**：深呼吸や趣味の時間で心のリフレッシュ



手洗い励行

ウイルスを 「持ち込まない・広げない」

手洗いは、感染症予防の基本中の基本。外出先から帰宅した際や食事前、トイレの後など、こまめな手洗いを習慣づけましょう。石けんを使い、指の間や爪の周りまで丁寧に洗うことがポイントです。手洗い後は、アルコール消毒も併用すると効果的です。



予防接種のススメ

インフルエンザワクチンは、重症化を防ぐ有効な手段です。とくに高齢者や基礎疾患のある方は、早めの接種をおすすめします。当健保組合では、予防接種費用の補助制度もございます。詳細は次ページにてご確認ください。



インフルエンザ 予防接種費用補助の ご案内

当健保組合では、インフルエンザの予防接種を受けた加入者の皆さまに対して、1件あたり2,000円を上限に接種費用の実費の補助を行っています（年度内1回まで。ただし国の基準※に従い2回接種の場合は4,000円上限）。フルミスト（インフルエンザ点鼻ワクチン）も、従来の皮下注射ワクチンと同様に補助の対象となります（上限2,000円）。

※13歳未満の方（13歳でも1回目接種の際に12歳であれば2回接種となる）、または13歳以上の基礎疾患（慢性疾患）のある方で、著しく免疫が抑制されている状態にある等医師の判断のある方。

予防接種に関する Q&A

Q 昨年、予防接種を受けたのに
かかってしまいました…。
予防接種を受ける必要は
ありますか？

A インフルエンザを発症すると、な
かには重症化し、肺炎や脳症等の
合併症が現れ、入院したり死亡し
たりする場合があります。予防接
種は、ウイルスが
体の中に入る「感
染」を完全に防ぐ
ことはできません
が、「重症化」の
予防に大きな効果
があるのです。



申請の流れ

1 医療機関でインフルエンザの予防接種を受けます。

2 接種費用を支払い、領収書に必要事項（以下の①～⑤）が記載されていることを確認してください。
記載もれがある場合は、必ず医療機関に追加の記入をご依頼ください。

【領収書の必要事項】

- ① 受診者氏名（フルネーム）
- ② 金額（複数人の場合、受診者毎の名前と金額）
- ③ 受診日
- ④ 「インフルエンザ予防接種」の記載
- ⑤ 医療機関名、電話番号

注意

- ・必要事項の記載がない場合は補助できません。
- ・2回接種を行う場合は、必ず2回目の接種終了後に補助申請を行ってください。なお、別々に補助申請を行った場合、2回目の申請は受け付けられません。

領 収 書	
① 健 保 太 郎 様	③ 令和7年11月1日
★¥ 10,800	② 複数人で接種した場合 内訳 太郎様 3600円 花子様 3600円 光太郎様 3600円
④ 但し、インフルエンザ予防接種代として上記正に領収いたしました。	
⑤ 福岡市中央区〇〇××× △△クリニック 御 TEL 092-xxxx-xxxx	

3 ①、②いずれかの方法で申請

① 電子申請

マイヘルスウェブより必要事項を入力後、領収書をアップロード
マイヘルスウェブ <https://qdenkenpo.mhweb.jp/>



② 紙申請

「インフルエンザ予防接種補助申請書」に必要事項を記入後、
領収書を添付して、事業所の健康保険担当部署へ提出

※申請書は当健保組合ホームページ

九州電力健康保険組合

検索

(<https://www.qdenkenpo.or.jp>) から印刷可



4 当健保組合での審査・支給決定処理後、補助金が支給されます（申請は毎月20日に締め切り、翌月21日に支給します）。

令和6年度

決算のお知らせ

令和6年度決算が6月24日の組合会で承認されましたので、お知らせいたします。

令和6年度は0.5億円の黒字となりましたが、令和7年度予算は赤字を想定しており、令和8年度以降も赤字が続く見通しです。

当健保組合としましては、より一層、医療費抑制に向けた取り組みを推進していく必要があります。

皆さまにおかれましては、適正な受診（頻回・重複受診の回避）やジェネリック医薬品利用、健康診断と適切な食事・運動による健康づくりに努めていただき、医療費の抑制にご協力いただきますようお願いいたします。

一般勘定

収入合計：172.9億円
支出合計：172.4億円
収支差引は0.5億円の黒字になりました

決算のポイント

- 健康保険料収入は、当初予算より4.9億円増加しました。
- 保険給付費（加入者の医療費および各種給付金）は、当初予算より1.0億円減少しました。



収入
172.9億円

支出
172.4億円

健康保険料収入
167.7億円

保険給付費
93.2億円

高齢者納付金
73.0億円

保健事業費
2.1億円

財政調整事業拠出金
2.5億円

その他 1.6億円

その他 5.2億円

決算の基礎数値（3月末現在）

・被保険者数	25,037人
男	21,591人
女	3,446人
・平均年齢	44.87歳
・被扶養者数	28,147人
(扶養率)	1.12人
・健康保険料率	8.9%
事業主	5.18%
被保険者	3.72%

介護勘定

収入合計：22.79億円
支出合計：22.00億円
収支差引は0.79億円の黒字となりました

収入		支出	
介護保険料	22.79億円	介護納付金	21.99億円
		その他	0.01億円
合 計	22.79億円	合 計	22.00億円

確定申告をすることで税金が戻ってくる

医療費控除を活用しましょう

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めた医療費等が一定額を超えたとき、税務署に確定申告をすることで納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。なお、確定申告期限は令和8年3月16日までですが、一般の会社員など確定申告が不要な人が医療費控除を行う場合は、5年以内であればいつでも申告できます。

家族の分も含めると、医療費って1年間で結構支払っているのよね…

ご家族の分も合算できます

医療費控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

●医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円(または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

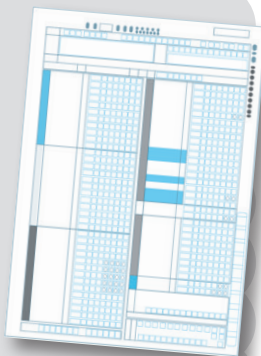
※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、「マイヘルスウェブ」からe-Tax用医療費通知データのダウンロードや、書面申告用の紙通知書発行・送付申し込みもできます。それらに記載された分の領収書の保管は不要です。

- * 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。
- * 医療費通知データや紙通知書に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。



マイナ保険証なら医療費控除が簡単に

マイナンバーカードの保険証利用登録を済ませておく（マイナ保険証：1ページ参照）と、マイナポータルを通じて医療費通知情報の取得、確定申告書への自動入力ができます。



※令和4年分の確定申告から令和4年1月～令和7年12月診療分の医療費情報が取得できます（令和7年12月分は、令和8年2月上旬頃）。「マイナポータル連携」の詳細は国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。

セルフメディケーション税制を選択することもできます（対象期間：令和8年12月まで）

セルフメディケーション税制は、健診や予防接種など健康への取り組みを行っている人が、ご家族の分も含め、スイッチ OTC 医薬品*などの購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除を受けられる制度です。セルフメディケーション税制と医療費控除との併用はできないため、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制を選択した場合も、セルフメディケーション税制に関する事項を記載した確定申告書と明細書を提出する必要があります。

* スイッチ OTC 医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

セルフメディケーション
税 控除 対象

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所地为管轄する税務署へお問い合わせください。



マイヘルスウェブ への登録のお願い

当健保組合では、健康づくりを積極的にサポートするため、
あなた様専用の健康ポータルサイト

「マイヘルスウェブ」を開設しております。

- ご自身の毎月の医療費情報、ジェネリック医薬品差額情報および健診結果情報等の確認・印刷
- 資格情報のお知らせの確認・印刷
- インフルエンザ予防接種補助金の電子申請
- 医療費控除申告のe-Tax用医療費通知データダウンロード、書面申告用の紙通知書発行・送付申込み
- 日々のバイタル(体重・血圧・歩数)や行動目標の記録
- ご利用に応じて獲得したポイントで、健康アイテムとの交換 など

マイヘルス
ウェブで
できること



登録を
お願いします

登録の流れ

Step 1

- ログイン時、ID・パスワードの入力が必要です。後日、会社を通じてお渡しする「登録のための家族内ID・初期パスワードのお知らせ」を、お手元にご用意ください。

Step 2

- 九州電力健康保険組合のホームページにアクセス。

九州電力健康保険組合

検索

(<https://www.qdenkenpo.or.jp>)

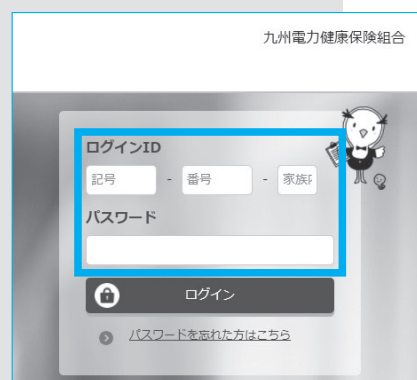
Step 3



Step 4

- ログインID
 - 記号ー番号
 - 家族内ID：数字2桁（被保険者の方は入力不要）
- (初期)パスワード：
英数字8桁

※「家族内ID」と「(初期)パスワード」は、上記お知らせに記載。



Step 5

- 新しいパスワードとメールアドレスをご入力いただくと登録は終わりです。
※初回登録300ポイントが付与されます！
スマートフォン用マイヘルスウェブアプリからも初回登録ができます。

