

保険料率のお知らせ

令和7年3月から

- 健康保険料率……8.90%（現行どおり）
- 介護保険料率……1.64%→1.56%へ引き下げ

令和7年2月21日、
第183回組合会（健康保険組合の事業計画、予算等の重要事項を決定する議決機関）を開催し、
以下のとおり決定しました。

健康 保険料率

	保険料率	内訳	
		事業主	被保険者
現行どおり	8.90%	5.18%	3.72%

※任意継続被保険者の方は事業主負担がありませんので、全額被保険者負担となります。

介護 保険料率

	保険料率	内訳	
		事業主	被保険者
現行	1.64%	0.82%	0.82%
改定後	1.56%（－0.08%）	0.78%（－0.04%）	0.78%（－0.04%）

※任意継続被保険者の方は事業主負担がありませんので、全額被保険者負担となります。

※介護保険料の徴収対象者は「40～64歳の被保険者」（第2号被保険者）と「40～64歳の被扶養者がいる40歳未満もしくは65歳以上の被保険者」（特定被保険者）の方です。

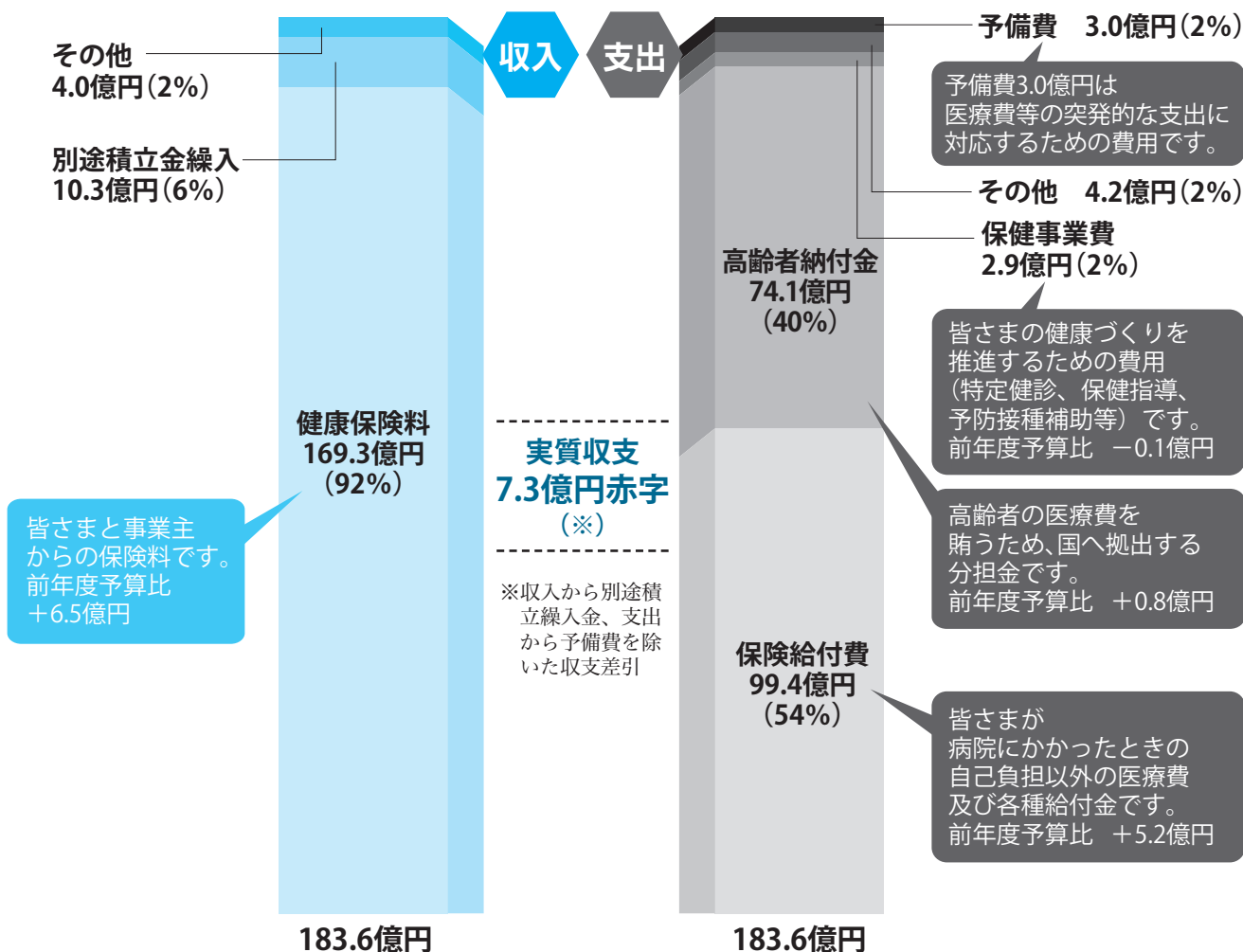
改定 年月日

改定年月日 令和7年3月1日

一般被保険者	給与	令和7年3月保険料（4月控除）から適用
	賞与	令和7年3月支給分から適用
任意継続被保険者		令和7年4月保険料から適用

令和7年度予算 (一般勘定)

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などに努めていただき、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。

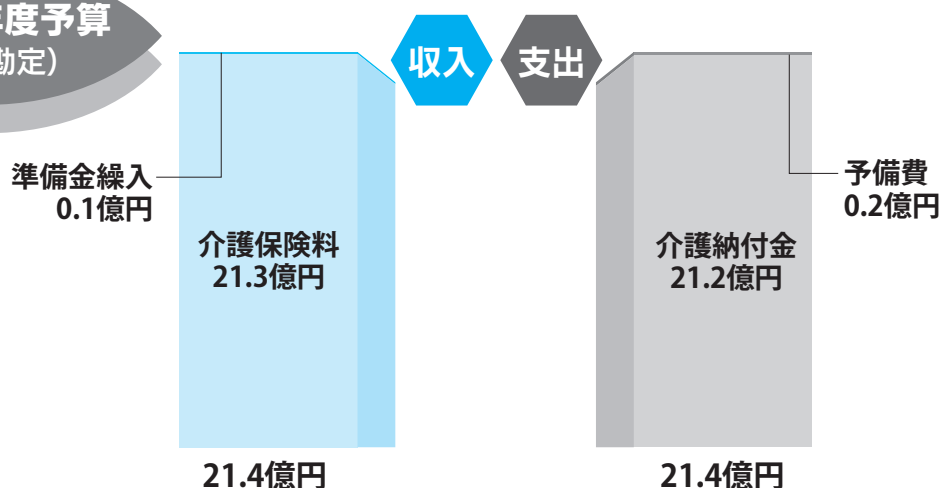


予算の基礎数値	
被保険者数	25,414人
被扶養者数	28,153人
平均標準報酬月額	471,744円
被保険者平均年齢	44.96歳
健康保険料率	8.9%

健康保険料率の内訳 高齢者納付金分を「特定保険料率」として区分しています			
	合計	事業主	被保険者
一般保険料率(%)	8.770	5.104	3.666
特定保険料率(%)	3.899	2.269	1.630
基本保険料率(%)	4.871	2.835	2.036

*一般保険料率(8.77%)と健康保険料率(8.90%)との差(0.13%)は調整保険料として健保連事業(高額医療交付金等)への拠出分

令和7年度予算 (介護勘定)



令和7年度 保健事業

今年度の保健事業のお知らせです。

補助事業

項目	対象者	概要
特定健診・ 人間ドック補助 (PET 検査・脳ドック [頭部 MRI] は補助対象 外)	40～74歳の 任意継続被保険者・ 被扶養者	特定健診項目の受診費用は、全額当健保組合負担 特定健診項目を含む人間ドックまたはその他の追加検査(特定 健診と同時受診に限る)を受診した場合は、特定健診費用とは 別に15,000円を上限に受診費用の実費を補助(年度内1回まで) ※受診方法等については、対象者へ別途ご案内します。
生活習慣病健診補助 (特定健診項目の実施)	40歳未満の 任意継続被保険者・ 被扶養配偶者	当健保組合が指定する健診機関で受診の場合は、窓口負担なし。 それ以外の健診機関で受診した場合は、特定健診項目の受診費 用の実費を補助(年度内1回まで)
インフルエンザ 予防接種補助	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者	インフルエンザの予防接種補助 1回接種 2,000円上限(年度内1回申請) 2回接種 4,000円上限(年度内1回申請) ※2回接種は、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が対象です。 ※2回接種の方は、必ず2回目の接種が終了した後にまとめて申 請してください。
婦人病検診補助	任意継続被保険者・ 被扶養者	子宮がん検診・乳がん検診を受けた場合、それぞれ1件あたり 1,500円を上限に受診費用の実費を補助(年度内1回まで)

※マイナ保険証等を使用しての受診(保険診療)は補助の対象とはなりません。当健保組合の補助事業を利用される場合は、事前に「自費診療(保険外診療)」で受診する旨を医療機関にお伝えください。なお、「自費診療(保険外診療)」の取扱いについては受診される医療機関等にてご確認ください。

健康情報の提供

項目	対象者	概要
ホームページ	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者	健保のしくみ、健保の給付、保健事業、各種手続き、 申請書一覧などを掲載 https://www.qdenkenpo.or.jp
機関誌の配付・掲載	任意継続被保険者・ 被保険者	当健保組合からのお知らせや健康に関する情報を提供 (年2回ホームページに掲載)
健康ポータルサイト (MY HEALTH WEB)	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養配偶者 40～64歳の被扶養者	ご自身の毎月の医療費情報、ジェネリック医薬品差額 情報及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 他 ※ご利用については、登録が必要となります。
ファミリー健康相談 (電話健康相談) (ベストドクターズ®・サービス)	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者	健康相談は24時間・年中無休で、海外からの相談も無 料で対応(詳しくは8ページをご覧ください)。
女性サポート相談	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者	女性医師に、妊娠・出産の不安や疑問を相談できます。 専用ダイヤル0800-777-0269 受付時間24時間

Best Doctors,Inc. は、グローバルバーチャルケアリーダー、Teladoc Health,Inc. 及び Teladoc Health International,S.A.U. の一員です。



健康づくり事業

項目	対象者	概要
無料歯科健診 (実施時期：通年)	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者	提携歯科医院で無料の歯科健診を実施 ※利用方法は、ホームページより確認できます。
デンタルIQプラス (WEB問診による歯科受診勧奨) (実施予定時期：10～11月)	20～39歳の 被保険者・被扶養者で 希望される方	WEB問診による口腔内のリスク調査を行い、リ スク保有者に対し受診勧奨を実施
前期高齢者健康サポート事業 (実施予定時期：11～3月)	65～74歳の 任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者で 基準に該当した方	対象者が健やかな生活を送るため、専門相談員 による健康サポートを実施
禁煙推進事業 (申込予定期間：8～9月)	20歳以上の 任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者で 希望される方	スマートフォン等の禁煙外来アプリを用いたオ ンライン禁煙プログラムを実施 ※一部負担金あり ※過去に当健保組合が実施した禁煙プログラムに 参加された方は対象外です。

検診・保健指導



項目	対象者	概要
大腸がん検診 (申込予定期間：10～11月)	40歳以上の 任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者で 検査を希望される方	郵送式による便潜血検査を実施 (申込みは当健保組合のホームページからとなります。) ※お勤め先の健康診断等で大腸がん検診を受けた方は対象外 です。
胃がんリスク ABC分類検査 (申込予定期間：8～9月)	25歳以上の 被保険者・被扶養者で 検査を希望される方	血液郵送式のABC分類(ペプシノゲン検査、ピロリ菌検 査)による胃がんリスク判定を実施 (申込みは当健保組合のホームページからとなります。) ※一部負担金あり ※胃がんリスクを評価する検査であり、胃がんを見つける検 査ではありません。 ※平成30～令和6年度当健保組合が実施した本検査及び過去に 健診等で同一検査を受診された方は対象外です。
特定保健指導 (実施時期：通年)	40～74歳の 任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者で 基準に該当した方	特定健診の結果から、生活習慣を改善していただくため に適切な支援が必要とされる方に特定保健指導を実施
生活習慣病 重症化予防事業 (実施予定時期：12～3月)	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者で 基準に該当した方	特定健診の結果から生活習慣病重症化リスクが高い方へ 保健指導や専門医療機関への受診勧奨などを実施
頻回・重複受診者への 受診行動適正化 (実施予定時期：8～9月)	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者で 基準に該当した方	医学的にみて過剰受診が疑われる方に対して、適正受診 (行動変容) 勧奨を実施
特定保健指導対象者 減少に向けた取組み (実施予定時期：2月)	任意継続被保険者・ 被保険者・被扶養者で 基準に該当した方	直近の特定健診の結果から、腹囲が特定保健指導該当基 準値に近い方に対して、腹囲の改善(健診前ダイエットの 取組み等) 勧奨を実施

事業・申請に関する詳細については、当健保組合のホームページをご覧ください。

アドレス：<https://www.qdenkenpo.or.jp>

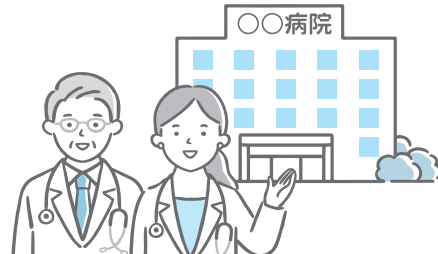
九州電力健康保険組合

検索



再チェック!

医療機関等のかかり方



令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
医療機関等にかかる際に必要なものと手続きを、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイ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。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル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。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から期限後3カ月の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

マイ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、**ご自身で「保険証利用の登録」が必要です**（登録は1回のみ）。難しい手続きはありませんので、未登録の方は12月までに登録しましょう。

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）



マイナンバーカードを
お持ちでない方はコチラ
（マイナンバーカード
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。

かかり方 その②

従来の健康保険証

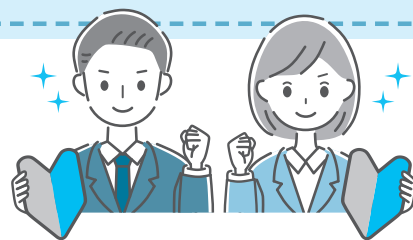
令和6年12月1日までに発行された健康保険証は、令和7年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、退職等で健康保険の資格を喪失した場合は、退職日の翌日以降は利用できません。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書を発行します。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

被扶養者が就職する場合、 扶養からはずす手続きが必要です



ご家族の中に、この春から就職された方はいらっしゃいませんか。これまで被扶養者として当健保組合に加入されていた方が就職（パート・アルバイトを含む）された場合、当健保組合の被扶養者からはずす手続きが必要となります。

この手続きが漏れた場合、認定基準を満たしていない人を認定し続けることになり、当健保組合にとって不要な医療費の支払いが生じてしまう等、健保組合財政の悪化にもつながります。

正しい届出の重要性をご理解いただき、ご家族が就職された方は、ご家族の名前が記載された当健保組合の保険証がお手元にないか、いま一度ご確認のうえ、手続き漏れのないようお願いいたします。

手 続 き

資格がなくなった日以降、速やかに事業主を経由して当健保組合へ提出してください。

【提出書類】

- 健康保険被扶養者（異動）届【必須】

※「被扶養者でなくなった日」は、就職先保険証の資格取得年月日をご記入ください。（交付年月日ではありません）

- 健康保険被保険者証または資格確認書
- 限度額適用認定証、高齢受給者証（交付されている場合のみ）

ご注意ください

- 就職先の健康保険との重複加入はできません。
- 就職後に当健保組合の保険証を使い続けると、後日医療費の精算が生じる場合があります。

次のような場合も、被扶養者からはずす手続きが必要です

次のような場合も、被扶養者からはずす手続きが必要です。

- パートやアルバイトの収入が被扶養者の認定基準額（60歳未満は130万円未満、60歳以上または障害年金受給者は180万円未満）を超えた（一部特例あり）
- 雇用保険（失業給付）を受給している場合、日額が60歳未満は3,612円以上、60歳以上または障害年金受給者は5,000円以上
- 結婚して配偶者の被扶養者となった
- 別居して生計維持関係がなくなった

別居の被扶養者には、仕送り証明が必要です

別居の被扶養者（被保険者と住民票が異なっている方）については、扶養申請時及び年1回の資格調査時に「仕送り証明」が必要です。これまで被扶養者であった方も、新たに別居した場合は、別居日以降は仕送り証明が必要となります。

対象者

被保険者と別居している被扶養者が対象です。ただし、次に該当する方は除きます。

〔別居している「配偶者」または「配偶者と同居の家族」、学生、特別養護老人ホーム等に入所中の家族〕

仕送り額

別居の被扶養者の場合、被扶養者の収入以上の送金が必要となります。



仕送り証明

※**証明書は資格調査時に提出できるよう2年以上は保管してください。**

- 「誰から誰へ、いつ、いくら送金したか」がわかるものとします（現金手渡し不可）。
- 振込人、差出人は被保険者（本人名義以外不可）、受取人は被扶養者に限ります。

【提出書類】 下記のいずれかをご提出ください。

銀行・郵便局 (窓口・ATM)	- 振込依頼書 - 払込票 - 利用明細書 - 通帳（コピー）	送金額と受取人、振込人の記載があるもの（通帳コピーの場合、送金以外の部分は消してください）
現金書留	差出人が郵便局から受領する控え（現物）及び受取人に届いた封筒（コピー可） ※損害要償額、お受取人、引受日付印が記載のもの	
インターネット	送金額と受取人、振込人の記載がある書面	



各種届出用紙、提出先等に関することは、

当健保組合ホームページ <https://www.qdenkenpo.or.jp> に掲載していますので、ご覧ください。

ご注意ください!

接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められています

あなたの受けた施術は 健康保険の対象ですか？



接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められているのをご存じですか。
健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があり、使えない場合は全額自己負担です。
療養費を返還いただく場合もありますので、ご注意ください。

◆ 接骨院・整骨院で健康保険が「使える場合」「使えない場合」◆

健康保険が使えます

骨折・脱臼

(応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)

骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動

外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

健康保険は使えません(全額自己負担)

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- けがではない病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・こり
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術(応急処置を除く)
- 仕事中や通勤途上のけが(労災保険が適用)

(いわゆるストレッチングは対象外です)

通院回数の多い方へ

外傷性の負傷は徐々に治癒に向かい、通院回数が減るのが一般的です

慢性的な疾患には健康保険が使えません

ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、治療全般について自費になります。

施術が長引く場合は

施術の見通しについて聞いてください

- 接骨院・整骨院で医師の同意なしでかけられるような捻挫・打撲・挫傷で3カ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。

施術が長期になったら医師の受診をご検討ください

- 長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、病院等の医療機関に受診することをお勧めします。

3カ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ

重症化を防ぐため、内科・整形外科など医療機関の受診をお勧めします

長期にわたって接骨院・整骨院にかかりながら症状の改善が見られないときは、他の疾患が原因となっている可能性があります。専門医の治療が必要なケースが懸念されるため、まずは医療機関を受診しましょう。

このような例もあります

腰周辺に痛みがあり、定期的に施術を受けるも、腰や脚に痛み・しびれが出始める
⇒後に「**椎間板ヘルニア**」と判明

サッカーで腰を痛め、接骨院で「捻挫」とされ長期間施術
⇒後に「**腰椎骨折**」が判明

膝関節が痛かったため定期的に施術を受けていた
⇒後に「**痛風**」だったことが判明

こんな不適切な請求例が多く見受けられます

不適切な療養費支給申請書の請求例

部位転がし

同一部位での施術が3カ月を超える長期請求になる場合、「施術の継続が必要な理由」を療養費の申請書に記載するルールとなっています。そのため、施術部位が変更されていないのに3カ月ごとに負傷部位(肩→腰→膝→…)や負傷日等を変更・偽造して健康保険組合に虚偽の請求をすること。

水増し

実際に負傷した部位だけでなく、負傷していない他の部位も施術を同時に行ったことにして健康保険組合に請求すること。

健康保険組合が健康保険の適用外と判断した場合は、患者負担となります。



領収書と明細書を必ず受け取り、保管をお願いします

明細書交付機能のある施術所では、明細書は無料で発行することが義務付けられています。

ご存知ですか？

がん検診は市町村で受けることができます

がんは早期発見・早期治療することで、治すことができる病気です。早期発見には、定期的ながん検診の受診が大切です。がん検診はお住まいの市町村で受けることができます。

また、がん検診の費用補助を行っている市町村も多いので、お住まいの市町村にご確認ください。

市町村で行われている主ながん検診（国が勧める科学的根拠に基づいたがん検診の項目）

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部細胞診及び内診	20歳代	2年に1回
	問診、視診、子宮頸部細胞診及び内診		2年に1回
	問診、視診及びHPV検査単独法 ※実施体制が整った自治体で選択可能	30歳以上	5年に1回 ※罹患リスクが高い者については1年後に受診
肺がん検診	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上 ※喀痰細胞診については原則として50歳以上の重喫煙者（喫煙指数600以上の者）のみ	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ） ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

※がん検診の実施内容は市町村によって異なります。

ファミリー健康相談／ベストドクターズサービス®

電話相談も
ご利用
ください！

当健保組合では被保険者ご本人とご家族を対象とした、無料健康相談を開設しています。休日・夜間の急病の対応や、医療や健康づくりの疑問や不安などに保健師、看護師、管理栄養士などのベテラン相談員がアドバイスします。

ベストドクターズ・サービスでは、対象疾患*にかかったときなどに優れた専門医をご紹介します（受付：月～土（祝・年末年始除く）10時～21時）。

●電話健康相談は年中無休24時間サービス

●通話料無料 ●携帯からもご利用可能

専用ダイヤル

お気軽にお電話ください

0120-959910

*対象疾患につきましてはお問い合わせください。

※詳細は健保ホームページからもご確認ください。

NEWS
&
TOPICS

健康経営優良法人2025の認定及び健康宣言の取得について

令和7年3月、
当健保組合に加入する以下の事業主が、
健康経営優良法人2025に認定されましたので、
ご紹介いたします。

【大規模法人部門】（順不同）

- 九州電力株式会社・九州電力送配電株式会社（ホワイト500）
- 株式会社QTnet（ホワイト500）
- Qsol株式会社（ホワイト500）
- 九電産業株式会社
- ニシム電子工業株式会社
- 株式会社九電ハイテック

※ホワイト500＝健康経営優良法人に認定された大規模法人部門の中で、評価が高い上位500法人

【中小規模法人部門】（順不同）

- 株式会社福岡エネルギーサービス
- 九州林産株式会社
- 西日本空輸株式会社
- 九州電力健康保険組合

また、以下の事業主が、健康宣言（*）を行い、
健康経営の取組みを積極的に行っています。

【健康宣言取得事業主】（順不同）

- 九電テクノシステムズ株式会社（令和2年度～）
- 光洋電器工業株式会社（〃）
- 株式会社ニシコー（令和4年度～）
- 九電ネクスト株式会社（令和6年度～）
- 株式会社九電送配サービス（〃）

*健康宣言とは、事業主の経営層自らが従業員の健康づくりに取り組む旨を宣言すること。