



協会けんぽ かもめだより

第63号
(令和 7 年・秋)

全国健康保険協会
神奈川支部
健康保険委員 事務局
担当：企画総務グループ

令和 7 年度被扶養者資格再確認の実施のお知らせ

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しています。



被扶養者状況リスト

送付時期：令和 7 年 10 月中旬～下旬 提出期限：令和 7 年 12 月 12 日（金）

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



〈令和 6 年度の実績〉

- 扶養解除者数：約 6.3 万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額）：約 11 億円



令和 7 年度は、以下のとおり実施いたします。

確認対象者	以下のいずれかに該当する被扶養者 ①健康保険の資格が重複している可能性が高い方 ②同居が扶養要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方 ③令和 6 年中の課税収入額が 130 万円（60 歳以上は 180 万円）の金額を超過している方（18 歳未満の方や直近で認定された方を除く） 上記に該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。
確認ポイント	以下の 4 つのポイントに沿って確認 ①他の健康保険に加入していないか ②同居要件の続柄の方が別居していないか ③被扶養者の年収が収入要件を満たしているか（※） ④（別居の場合のみ）被扶養者の年収が仕送り額より少ないか（※） ※人手不足による労働時間延長等に伴い一時的に収入要件を超過している場合には添付書類が必要です。
添付書類	「一時的な収入変動」にかかる事業主証明のみ必要
被扶養者異動届の提出方法	日本年金機構へ電子申請 (電子申請が難しい場合は協会けんぽへ被扶養者状況リストと併せて被扶養者調書兼異動届を郵送。)
リストの形状	事業主控えなし（単票式） ※必要に応じてコピーをとって保管ください。

健診は受診後の行動が大切です！

健診を受けっぱなしにしていますか？

健診結果がお手元に届きましたら、すぐに結果を確認し、結果に応じて行動しましょう。

生活習慣の改善が必要と判断されたら…

特定保健指導を利用しましょう



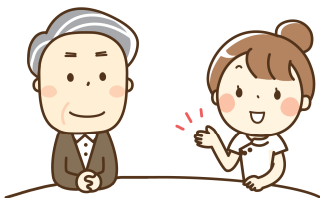
Q. 特定保健指導ってなに？

A. 特定保健指導とは、生活習慣病のリスクが高いと判定された人を対象に行われる健康サポートです。被保険者の方は**無料**で利用できます。



特定保健指導の流れ

STEP1 目標と行動計画の設定



保健師や管理栄養士と目標と行動計画を作成。

STEP2 行動計画の実践



STEP1 で決めた行動計画を3～6 か月の間で実践。

STEP3 達成度のチェック



目標達成度の確認と更なる健康づくりのアドバイスを受ける。

医療機関への受診が必要と判断されたら…

早期に医療機関を受診しましょう



Q. 自覚症状がないのに医療機関への受診は必要？

A. **必要です。**生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、放置すると動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。



神奈川支部では、加入者のみなさまの健康保持・増進を目的とした、健康づくり事業の一部を外部委託しています。つきましては、委託会社より事業所様や加入者のみなさまへご案内やご連絡をすることがありますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

委託会社について詳細は右の二次元コードからご確認ください

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kanagawa/cat040/20211118gaibu/>



ジェネリック医薬品・バイオシミラーをご存じですか？

ジェネリック医薬品やバイオシミラーの選択は、
医療費の自己負担の軽減だけでなく、医療保険財政を守ることもつながります。

ジェネリック医薬品とは？

新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される薬で、新薬と同じ成分を同量含んでおり、効果や安全性が同等と認められているお薬です。

開発コストが抑えられるため新薬よりも安価です。



ジェネリック医薬品の
価格は新薬の
約5割の価格です。

バイオシミラーとは？

先行バイオ医薬品の特許が切れた後に他の製薬会社から発売される薬で、先行品と同等、同質の品質、有効性、安全性を有する医薬品です。

バイオ医薬品とは…

バイオテクノロジーを応用して生産されたタンパク質を有効成分とする医薬品です。

バイオ医薬品やバイオシミラーは、今までは治療が難しかった病気への効果が期待されています。
また、バイオシミラーは効果や安全性はそのまま、お財布にやさしいバイオ医薬品です。

バイオ医薬品・バイオシミラーが使われている病気の例

- ・がん
- ・糖尿病
- ・関節リウマチ
- ・腎性貧血
- ・低身長
- ・クローン病
- ・潰瘍性大腸炎
- ・加齢黄斑変性 など



バイオシミラーの価格は
先行バイオ医薬品の
約7割の価格です。

マイナ保険証をお持ちでない方に 資格確認書をお送りしています

令和7年12月2日以降、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際には資格確認書が必要です。そのため、従前の健康保険証をお持ちで、かつ、マイナ保険証をお持ちでない方に対して、資格確認書を令和7年8月下旬より順次、被保険者様のご自宅へ送付しています。

なお、宛所不明で協会けんぽへ返送された場合は、事業所様へ再度発送いたします。事業所のご担当者様におかれましては、各被保険者様へ配付いただきますようお願いいたします。

発送対象者などの詳細は右の二次元コードからご確認ください
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/shikakusoufu/>



令和7年12月2日以降の医療機関等での受診



健康保険証



マイナ保険証



資格確認書

リセット！

今日から
出来る

危ない食生活習慣

ヘルシー時短レシピ

動画公開中 ▶

チャンネル登録をお願いします！



フリーアナウンサー
後藤繁榮



管理栄養士・料理研究家
藤井恵



朝食に
オススメ

食物繊維
たっぷりで腸活！

きのこ
チーズ
トースト



夕食に
オススメ

楽々調理で
血液サラサラ！

さば缶と
キムチの
チゲ風



ランチに
オススメ

熱々とりへり
栄養満点！

豆乳
ごまねぎ
うどん



夕食・おつまみに
オススメ

ダイエットの
強い味方！

厚揚げ
もやし
チャンプルー



おやつに
オススメ

甘酒パワーで
疲労回復！

ホットな
甘酒みるく
りんご



夜食に
オススメ

外食や飲酒で
疲れた胃腸をリセット！

大根の
梅流し風



手に入りやすい材料ですぐに出来て おまけにヘルシー！
人気の管理栄養士・藤井恵さんと 後藤繁榮アナウンサーが
動画で楽しく分かりやすくお伝えします！



全国健康保険協会 神奈川支部

協会けんぽ

045-270-8431 (代表)

お電話のお掛け間違いにご注意ください。

〒220-8538 横浜市西区みなとみらい4-6-2
みなとみらいグランドセントラルタワー9階

協会けんぽ 神奈川



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kanagawa/>

