

アストラゼネカ健康保険組合

けんぽ ニュース

2025 Spring
vol.40

CONTENTS

- P2 2025年度 健康診断実施概要
- P3 2025年度予算のお知らせ
- P4 被扶養者でなくなるときは届出をお願いします
- P5 KOSMO Webがリニューアルされます
- P6 再チェック！ 医療機関等のかかり方
- P7 女性の健康サプリ ホルモンのはらぎ
～月経とうまく付き合うには～
- P8 しっかり食べて低カロリー
すぐできる！ラクちんレシピ
えびとアスパラのミモザ風オープンサンド



キューケンホフ公園(リッセ、オランダ)

2025年度

健康診断実施概要



早めに予約
しましょう！

受診要領	被保険者（本人）	被扶養者（家族）
受診期間	2025年4月1日～ 2025年10月31日	2025年7月1日*～ 2026年3月31日
	必ず期間内に受診してください	*受診案内は6月下旬頃に送付予定です。
健診予約	各自、最寄りのアストラゼネカ提携医療機関に直接予約 ※地域性等により、アストラゼネカ提携医療機関で受診できない場合は、 提携外医療機関での受診も可	
社内手続き	【重要】（入力対象：全員） 健診の予約後、すぐにnucleusの アストラゼネカ健康保険組合の 「健康診断」のページから受診予定 を入力し送信する	手続きなし（連絡不要）
二次健診内容	再検査／精密検査は、1項目1回に限り精算 可能（検査結果時の診察費用も精算可）	一次検査と同じ検査費用のみ精算可能 （精密検査となるCTやMRIは精算不可）

★感染症防止対策のため、健診機関において胃カメラの受診人数が制限されている場合があります。
早めの予約・受診をお願いします。

精算方法	提携医療機関	提携外医療機関
一次健診	費用の立替えや健診結果の送付の必要なし ※会社指定のオプション検査や胃内視鏡検査も立替え不要	全額立替えて領収書を入力し、「立替費用 精算依頼書」に貼付し、健診結果のコピー （全ページ）と併せてスマイル健康クリ ニック京都へ送付する
二次健診 （再検査・精密検査）	原則、一次健診を受診した施設で二次健診 を受診する。その際必ずマイナ保険証、資 格確認書、健康保険証のいずれかを提示す ること。この場合、二次健診結果の送付お よび精算の必要なし（保険診療になった場 合のみ、領収書をスマイル健康クリニック 京都へ送付する）	費用を立替えて領収書を入力し、「立替 費用精算依頼書」に貼付し、二次健診結 果と併せてスマイル健康クリニック京都 へ送付する（結果票がない場合は「立替 費用精算依頼書」に所見の有無を記載す る）

がん検診を積極的に受けましょう

検査項目	肺がん	大腸がん	胃がん	前立腺がん	乳がん	子宮頸がん
検査方法	胸部X線検査	便潜血検査	胃部X線 or 胃内視鏡検査	PSA検査	マンモグラフィ エコー	細胞診
対象年齢	全年齢	35歳以上		50歳以上	18歳以上	

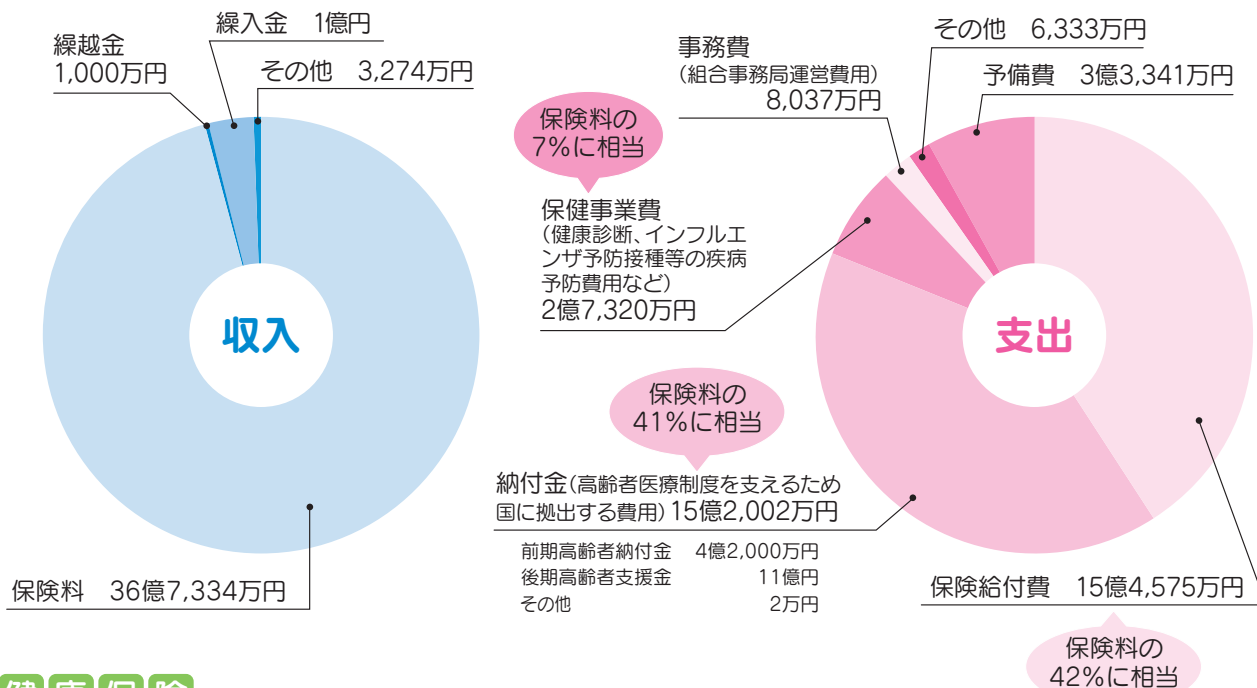
2025年度予算のお知らせ

予算総額38億1,608万円



基礎数値

- 被保険者：3,783人
- 平均標準報酬月額：787,994円
- 保険料率：8.4%（社員3.8%、会社4.6%）
- 介護保険料率：2.0%（社員1.0%、会社1.0%）



健康保険

2025年度の健康保険予算は、保険料率を1.0%引き上げ、予算総額38億1,608万円（前年度予算対比109.6%）を計上しました。今回の引き上げ1.0%の会社と社員の負担割合は、社員負担0.2%、会社負担0.8%です。マイナ保険証への移行や医療DXを活用したデータヘルス事業の新たな取り組みなど、積極的に会社と健康保険組合がコラボヘルス施策を実施します。

支出の部では、主に医療費にあてる「保険給付費」と高齢者医療制度を支えるために国に拠出する「納付金」を合わせて30億6,577万円（予算全体の80.3%）を計上しました。今後も医療の高度化や高齢化の影響により年々増加することが予想されます。2025年度は予備費として3億3,341万円を計上し、将来にわたって健全で安定した健康保険組合の運営を堅持していきます。

介護保険 (40歳以上の方が加入)

健康保険組合では国からの請求（介護納付金）に基づき、介護保険への加入が義務付けられている40歳以上の社員を対象に給与および賞与から介護保険料を徴収し、会社負担と合わせて国に納付しています。

2025年度の介護保険料率は前年度から変更ありません（社員1.0%、会社1.0%）。

介護保険予算

科目	収入予算額	科目	支出予算額
介護保険収入	6億6,517万円	介護納付金	6億894万円
繰越金	500万円	還付金	20万円
繰入金	500万円	予備費	6,604万円
その他	1万円	その他	0万円
合計	6億7,518万円	合計	6億7,518万円

健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので
すみやかに手続きをお願いします。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給できるようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



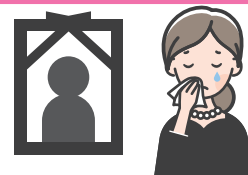
■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

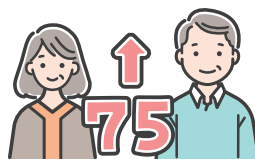
- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



手続き
方法

e-pay portal > 各種申請 申請一覧 > 家族の情報を変更するとき（扶養に入れる/外す等）
> 対象者を選択し、家族情報を変更するからお手続きをお願いします。
申請後、書類KITが指定の送付先に届きますので、案内に従いお手続きをお願いします。

KOSMO Webがリニューアルされます

2025年6月予定

医療費のお知らせ、給付金支給決定のお知らせ等で利用しているKOSMO Webがリニューアルされます。

ポイント

- ・従来のID・パスワードでのログインに加え、スマートフォンによる生体認証またはワンタイムパスワードの多要素認証を追加しセキュリティが強化されます。
- ・上記変更に伴い、リニューアル後のKOSMO Webへ初回ログインするためのパスワードがリセットされます。初回ログイン方法は詳細が決定次第nucleusにてお知らせします。
- ・被扶養者確認調査・インフルエンザ費用補助はiBssよりKOSMO Webに移行予定です。

KOSMO Web(現行)

The screenshot shows the current KOSMO Web login interface. At the top, it says 'KOSMO Web' and 'ログイン画面'. Below this, there is a message: 'ユーザーIDとパスワードを入力後、ログインボタンをクリックしてください。' (After entering your user ID and password, click the login button). There are two input fields: 'ユーザーID' (User ID) and 'パスワード' (Password), with a 'ログイン' (Login) button below them. Below the input fields, there is a note: 'IDを忘れた方はこちら / パスワードを忘れた方はこちら' (For those who forgot their ID, click here / For those who forgot their password, click here). Below that, it says '毎月25日01:00~24:00はメンテナンス中のため利用できません。(25日が休曜日・日曜日・祝祭日の場合は繰り上げとなります)' (We cannot use the service from 01:00 to 24:00 on the 25th of each month due to maintenance. (If the 25th is a holiday, the date will be moved forward)). At the bottom, there is a footer with '注意事項・免責事項・セキュリティポリシー等' (Terms of use, disclaimer, security policy, etc.) and 'Copyright © Daiwa Institute of Research Ltd. All Rights Reserved.'



KOSMO Web(リニューアル後の画面イメージ)



再チェック!

医療機関等のかかり方



2024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。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、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

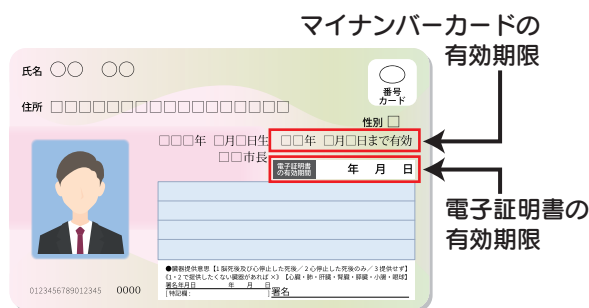
マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆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3カ月後の間は、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すみやかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025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、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日以前の健康保険証は、その時点で利用終了となります。

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、資格確認書が保険者から発行されます。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。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

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

— 12月1日までにマイナ保険証への切り替えをお願いします —

女性の 健康サプリ

「ホルモンのゆらぎ ～月経とうまく付き合うには～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、女性特有の症状が原因かもしれません。今回は「月経トラブル」についてご紹介します。

いろいろな月経トラブル

女性の体内は、月経の周期に合わせて変化しています。月経不順や無月経、過多・過少月経、月経前症候群など、さまざまな月経にまつわる不調の原因の一つとして、**ホルモンバランスの変動や乱れ**が影響していると考えられます。



症状の例

- ・月経周期が不規則
- ・経血量が多すぎる、または少なすぎる
- ・月経痛がひどい

もしかしたら病気かも？

月経に関する異常には、子宮内膜症などの大きな病気が隠れている可能性があります。不調がある場合は、念のため婦人科を受診しましょう。

月経とうまく 付き合うには？

日常生活を整えることは、ホルモンバランスの乱れを予防し、月経トラブルの軽減にもつながります。現在の**食事の内容やタイミング、そのほかの生活習慣を具体的に見直し**、できることから実践してみましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

1 毎食片手一盛りのたんぱく質食材を

たんぱく質が豊富な食材には、月経前症候群の症状緩和に関係する栄養素が多く含まれています。肉や魚、卵、チーズ、大豆などの食材を毎回の食事に意識してとり入れることを心がけましょう。



2 栄養の豊富なおやつを選ぼう

おやつは、3回の食事できれいな栄養素を補えるものを選びましょう。ヨーグルトやナッツ類、ドライフルーツ、野菜スティック、季節の果物などは、ビタミンやミネラルを補充するおやつとしておすすめです。



3 入浴で月経痛を軽減させよう

体の冷えは月経痛の悪化につながると考えられています。そのため、体を温めることが肝心。シャワーでは体が温まり切らないことがあるため、とくに肌寒い時期は、帰宅時間が遅い場合もなるべく湯舟につかることを心がけましょう。



栄養バランスを整えて 脱メタボ



●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵.....2個
アスパラガス.....2本
オリーブオイル.....適量
むきえび.....100g
粉チーズ.....大さじ1/2
塩.....少々
粗びき黒こしょう.....少々
食パン(6枚切り).....2枚
ベビーリーフ.....20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>