What's Kenpo

知って
おきたい！

けんぽのキホン

Contents

- ♣健康保険（組合）とは？　用語のキホン …… 〈1〉
- ♣保険料率はどう決まる？ …… 〈2〉
- ♣保険料はどう決まる？ …… 〈3〉
- ♣三菱自動車健康保険組合の保険給付（法定給付） …… 〈4〉
- ♣三菱自動車健康保険組合の保険給付（付加給付） …… 〈5〉
- ♣被扶養者の加入条件 …… 〈6〉
- ♣こんなときは、こんな届け出を！ …… 〈7〉
- ♣三菱自動車健康保険組合の主な保健事業（疾病予防編） …… 〈8〉
- ♣三菱自動車健康保険組合の主な保健事業（保養所編） …… 〈9〉
- ♣退職後はどうなる？ …… 〈10〉
- ♣三菱自動車健康保険組合の健康インセンティブ事業 …… 〈11〉
- ♣三菱自動車健康保険組合のイベントカレンダー …… 〈12〉
- ♣マイナ保険証をご利用ください …… 〈13〉

三菱自動車健康保険組合

令和７年１月　第３版

What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

健康保険や健康保険組合のこと、大切だとはわかっていても、
じつはよく知らなかったりしませんか？
ここであらためてけんぽのキホンを確認してみましょう。

健康保険って何？

サラリーマンなど、民間企業等に勤めている人とその家族が加入する医療保険制度です（家族の場合、加入できるかどうか条件があります。P6を参照してください）。病気やけがなどの不測の事態に備え、働く人と会社が保険料を出し合い、必要な医療やお金を給付することで、生活上の不安を少しでも取り除こうという助け合いの精神に基づいています。

健康保険組合って何をするところ？

保険料をもとにして、健康保険の仕事を行うために、厚生労働省より認可を受けた公法人です。主な仕事は、病気やけが、出産、傷病による休業、死亡などに対して、医療費の負担や各種給付金を支給する「保険給付」と、各種健診や健康情報の提供など、皆さんの健康づくりをサポートする「保健事業」となります。

皆さんは、入社したその日から健康保険の加入者（被保険者）になります。

用語のキホン

保険者（ほけんじゃ）

厚生労働大臣の認可を受けて設立された公法人で、政府に代わり健康保険事業を運営する健康保険組合を保険者といいます。

健康保険組合

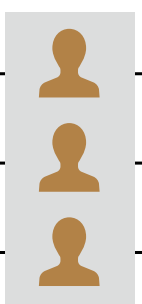
適用事業所

健康保険組合に加入している会社を適用事業所といいます。

会　社
会　社
会　社

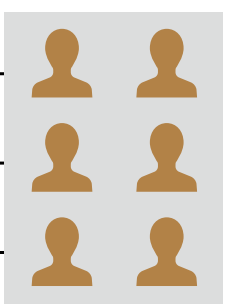
被保険者（ひほけんしゃ）

会社（適用事業所）に勤務する人を被保険者といいます。



被扶養者（ひふようしゃ）

被保険者に扶養されている家族を被扶養者といいます。



What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

保険料を決めるための掛け率である「保険料率」。
保険料率がどのように決定されるかを解説します。

保険料率は、どう決まるの？

事業主と私たちが納める保険料は、50 等級に分けられた標準報酬月額に、1000 分のいくつといった「保険料率」を掛けて計算されます。この保険料率は 1000 分の 30 から 1000 分の 130 の範囲内で、健保組合の実情に応じて決めることができます。事業主と被保険者の負担割合も、健保組合の実情により、自主的に決めることができます。

これまでの保険料収入で収支の均衡が取れなくなると、健保財政安定のために保険料率を改定することがあります。

保険料率アップにつながる 健保組合の赤字要因

高齢者医療制度への納付金

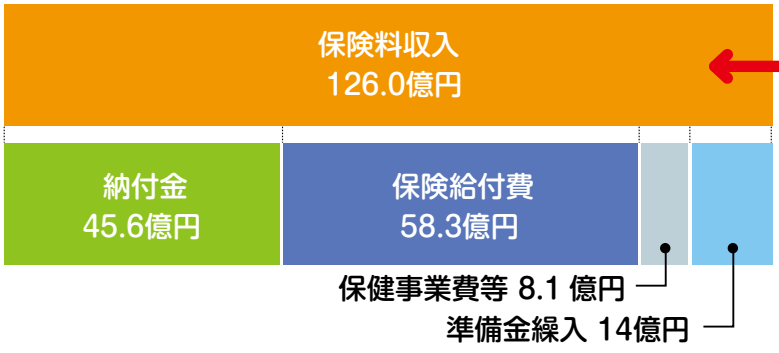
65 歳以上の高齢者医療を支えるため、国への納付金が義務付けられています。

私たちにかかる医療費の増加

高齢化の進展に医療の高度化が加わり、医療費全体を押し上げています。

納付金と医療費（保険給付費）は、その性質から義務的経費といわれ、健保組合の自助努力だけではコントロールできない支出です。そのため、保険料率を上げて保険料収入増加を図る必要が出てきます。

◉令和５年度収入支出決算より



将来的に義務的経費の増額が見込まれるため、収入から支出を引きプラスになった場合は、準備金（内部保留金）に繰入を行ない、来たる支出に備えています。

ちりも積もれば山となります！

医療費を抑えるために、私たちもできることに取り組みましょう。

- ☑ 時間外・深夜・休日受診は控える
- ☑ はしご受診はしない
- ☑ かかりつけ医を持つ
- ☑ ジェネリック医薬品を使用する
- ☑ 医療費にコスト意識を持つ

What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

健康保険は、事業主と私たちが納める「保険料」でまかなわれています。
保険料のしくみについてご紹介します。

毎月の保険料は、どう決まるの？

保険料は、私たちの給与などの報酬に応じて決められます。しかし、その額は一律ではなく、月によっても変動するため、各人の報酬額そのものを計算の基礎にすると事務処理が非常に複雑になります。そこで、一定の幅の報酬に応じた標準額を決めて保険料の計算をします。これを「標準報酬月額」といいます。保険料は、この「標準報酬月額」に決まった「保険料率」を掛けて計算されます。賞与の場合は「標準賞与額」をもとに同様に計算されます。

- ☑ 保険料は、事業主と個人で負担
  （当健保は事業主との取り決めにより負担率を事業主：59%、個人：41%に定めています）
- ☑ 標準報酬月額は、58,000 円から 1,390,000 円の間で 50 等級
- ☑ 報酬の範囲は税込みの給与と通勤交通費を合算
- ☑ 標準賞与額は、賞与の 1,000 円未満を切り捨てた額で上限は年間 573 万円

標準報酬を決める時期

毎年 1 回 7 月 1 日に、その年の 4 ～6 月の 3 カ月間の報酬の平均した金額を「標準報酬月額」とし、9 月 1 日から翌年 8 月 31 日までの 1 年間適用されます。

（年 1 回の見直しの他に、給与に 2 等級以上の変動があった場合は、その月以降の継続した 3 カ月間の報酬をもとに、4 カ月目から標準報酬月額が改定されます。）

任意継続被保険者は…

退職直前の自分の標準報酬月額か、加入している健保組合の前年 9 月 30 日現在の全被保険者平均標準報酬月額のどちらか低いほうに決められます。
※保険料は 100%自己負担となります。

POINT

1 年間に支払う保険料

（標準報酬月額 × 保険料率）×12 ＋（標準賞与額 × 保険料率）×賞与回数 ＝ 保険料

※介護保険の第 2 号被保険者（40歳以上65歳未満）に該当する場合は、健康保険料のほか、介護保険料も別途徴収されます。

What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

健康保険組合の２大事業のひとつである「保険給付」について確認してみましょう。

保険給付って何？

本人（被保険者）と家族（被扶養者）に対し、業務外で病気やけがをしたときの医療の給付や、出産・休職・死亡などのときに手当金・給付金を支給する、健康保険組合のメインの仕事です。保険給付には、法律で定められた「法定給付」と、各健保組合が独自に設定でき、法定給付に上乗せして支給する「付加給付」があります。

病気やけがで医療機関を受診したときに、自己負担額が軽減されます。

健康保険法に定められた 法定給付（保険給付）

病気やけがをしたとき

●療養の給付

医療費の７割（小学校入学～69歳。年齢や所得により異なる）

●高額療養費にかかる給付

１カ月１件あたりの医療費自己負担額が、定められた金額を超えたとき、その超えた額

※自己負担額が相当程度軽減するよう、被保険者の所得に応じて限度額が決められている

そのほかにもさまざまな給付があります。

出産したとき

●出産手当金

休業１日につき、支給開始日以前の継続した12カ月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30で割った2/3に相当する額（支給開始日以前の被保険者期間によって算定基準が異なる）です。出産の日（実際の出産が予定日後のときは出産の予定日）以前42日目（多胎妊娠の場合は98日目）から、出産の日の翌日以後56日目までの間で、労務に服さなかった日に対して支給されます。なお、労務に服さなかった期間について、事業主から報酬が支払われる場合は、出産手当金の支給は停止されますが、報酬の額が出産手当金よりも低額の場合は、その差額が支給されます。 ※本人のみに支給

●出産育児一時金

１児につき 500,000円（産科医療補償制度加算対象出産でない場合は488,000円）※令和７年１月現在

病気やけがで働けないとき

●傷病手当金

支給開始日以前の継続した12カ月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30で割った2/3に相当する額（支給開始日以前の被保険者期間によって算定基準が異なる）が支給されます。支給期間は、同一の病気やけがについて、支給開始から通算して１年６カ月です。
※本人のみに支給

死亡したとき

●埋葬料（費）

一律 50,000円（埋葬費の場合は本金額の範囲内で実費）

保険給付の請求には時効があります

保険給付の請求時効は2年です。この請求時効は、本人・家族ともに存在します。療養費、高額療養費、出産手当金、出産育児一時金、傷病手当金、埋葬料（費）は、２年経つと給付を受ける権利を失いますので、ご注意ください。
〇当健保の高額療養費は、医療機関からの請求情報を基に自動的に給付を行っています（診療月の3カ月以降）。

What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

三菱自動車健康保険組合では、法定給付にプラスして
付加給付の制度があります。

付加給付って何？

健保組合が独自で定め、法定給付にプラスして支給する給付です。内容は各健康保険組合によって異なります。医療費が高額になったときや長期療養になったときは、付加給付によって自己負担額を軽減することができます。協会けんぽや国民健康保険にはない制度です。

「付加給付」により、実際の自己負担分（法定）が軽減されるので、いざという時も安心です。

三菱自動車健康保険組合の付加給付

病気やけがをしたとき

●一部負担還元金・家族療養付加金（療養の給付、高額療養費など）

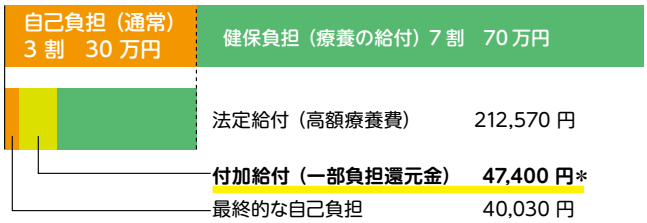
被保険者の１カ月の医療費自己負担額（レセプト*1 件ごと。高額療養費は除く）から 40,000 円を控除した額

*医療機関が保険者（健康保険組合）に請求する診療報酬明細書

自己負担の軽減例 〈R7.4 月時点〉

総医療費100万円、70 歳未満（区分ウ*：標準報酬月額28万円以上53 万円未満）の場合

*自己負担限度額を算定する際に適用する区分（ア～オの５段階に区分）



*300,000 円（医療費 3 割分）－ 212,570 円（高額療養費）－ 40,000 円（控除額）＝ 47,430 ≒ 47,400（100 円未満切り捨て）

●合算高額療養費付加金

合算高額療養費が支給されるとき、１医療機関（入院と外来は別）につき 40,000 円をかけた金額を控除した額

●訪問看護療養費付加金

訪問看護療養費を受ける人に対して、その対象となる費用（訪問看護療養費・高額療養費は除く）から 40,000 円を控除した額

※いずれも 1,000 円未満は不支給、100 円未満の端数は切り捨て。本人（被保険者）だけでなく、家族（被扶養者）にも支給されます。

病気やけがで働けないとき

●傷病手当金付加金

休業１日につき平均標準報酬日額の 30 分の1を1年6カ月間支給（傷病手当金支給時にあわせて支給します）

●延長傷病手当金付加金

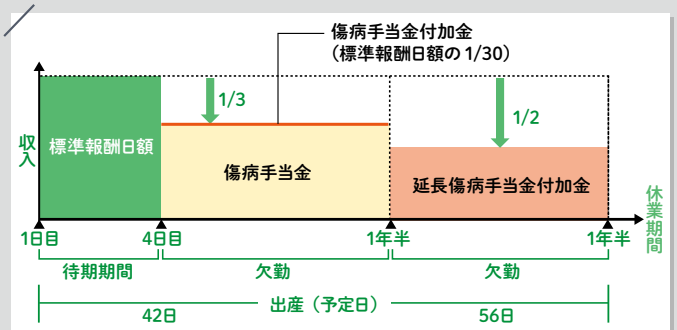
傷病手当金付加金（1年6カ月）終了後に、引き続き休業1日につき平均標準報酬日額の2分の1相当額を1年6カ月間支給

出産により働けないとき

●出産手当金付加金

休業１日につき平均標準報酬日額の 30 分の１を出産手当金支給期間に合わせて支給します。

傷病手当金（傷病手当金付加金）・出産手当金（出産手当金付加金）延長傷病手当金付加金の支給額イメージ



傷病手当金・出産手当金の支給金額は、以下の計算方法で求められます。（P4を参照してください）

傷病手当金・出産手当金の1日あたりの支給金額

（支給開始日以前の継続した 12 カ月の平均月額）÷30 日 ×2/3

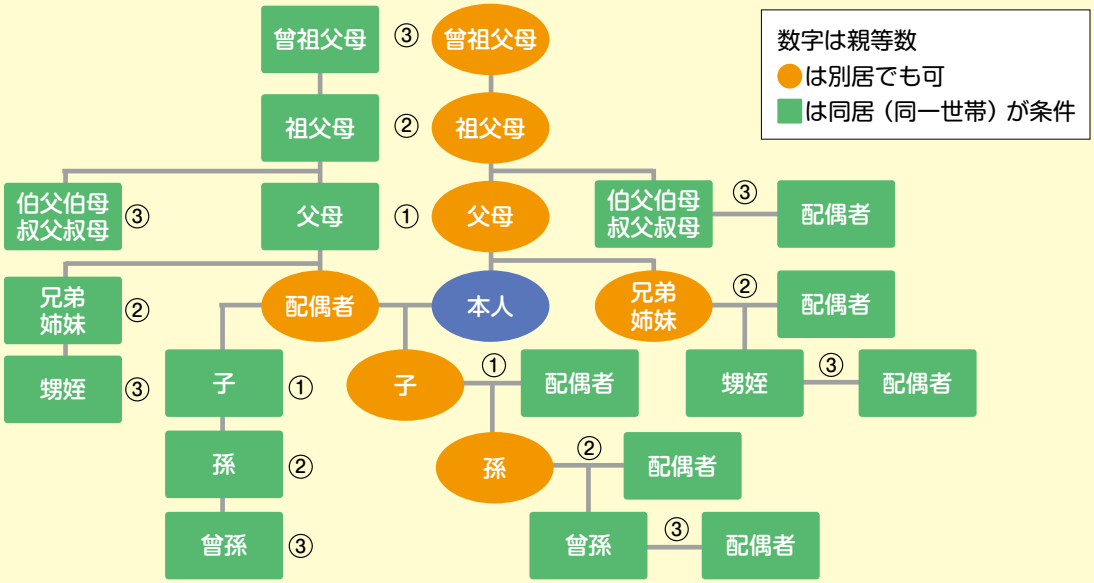
What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

被保険者の家族（75 歳未満）は、要件を満たせば「被扶養者」として
加入することができ一定の給付を受けられますが、保険料負担がないため、
加入には条件（審査）があります。「被扶養者の加入条件」についてご紹介します。

条件 1　三親等内の親族であること　※下図参照



条件 2　収入などの基準を満たし、被保険者によって生計を維持されていること

※ご提出いただいた書類で、被保険者によって生計を維持されていることが確認できない場合は、認定できないこともあります。

1. 収入基準（総支給額）

60 歳未満の方	**108,334 円**未満／月 かつ **130 万円**未満／年
60 歳以上または **障がい年金受給**の方	**150,000 円**未満／月 かつ **180 万円**未満／年

＊対象者の年間収入は、被保険者の年間収入の 2 分の 1 未満
＊通勤費等の諸手当の支給がある場合、課税非課税を問わず総支給額で確認

2. 仕送り基準

被扶養者が別居の場合は仕送りが必要です。
次の❶ ～ ❸ すべての基準を満たすこと

❶ 扶養される人の収入より多い金額を仕送りしている
❷ 扶養する人の収入−援助額（＝送金額）が
扶養される人の生活費（収入+送金額）を上回っている
❸ 金融機関同士の振込により、毎月定期的に行っている

こんなときは被扶養者資格を失います
取り消し手続きを忘れずに！

- 就職したとき、パート・アルバイト先で健康保険の被保険者となったとき
- パートやアルバイト、各種年金等による収入が基準額以上になるなど、収入や仕送りが基準を満たさなくなったとき
- 海外に居住するようになったとき

※被扶養者になれる人は原則として国内居住者に限られます。ただし、海外に居住していても留学している学生など生活の基礎が国内にあると認められた場合は、例外として認定されます。また、他にも一定の条件が必要になります。

手渡しは認められません！

送金内容が確認できる銀行振込・被扶養者の住居の家賃や光熱費・通信費などを被保険者の口座から振替しているなど第三者による証明（送金証明）が必要です。

What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

健康保険に加入すると、加入の証である資格情報のお知らせ（又は資格確認書）が交付されます。
また、健康保険に関するさまざまな手続きについてご紹介します。

資格取得

取得手続完了後 → 資格確認書（短期）

マイナンバーの登録完了後 → 資格情報のお知らせ

○資格情報のお知らせは、マイナンバーの登録完了後、加入者全員に発行いたします。
各種申請時や保健事業参加時に必要な記号・番号・枝番をお知らせしていますので、お手元に届きましたら、ご確認ください。

マイナ保険証の利用登録をしている方

※ご自身で健康保険資格情報の利用登録を行ってください。（登録済の方は不要）

マイナ保険証の利用登録をしていない方

※資格確認書（短期）の有効期限までにカード型の資格確認書を職権により発行します。（届出は不要です）

こんなときは、こんな届け出を！

勤務先の健康保険担当者を通じて速やかに三菱自動車健康保険組合へ届け出てください。
下記以外の提出書類が必要な場合もありますので、詳しくは健保ホームページを参照ください。

資格情報のお知らせ・資格確認書を紛失・汚損したとき	ただちに	①必要に応じ「再交付申請書」を提出 ②資格確認書紛失の場合は「紛失届」を提出
家族の就職、結婚などで家族（被扶養者）が扶養から外れるとき	5日以内に	「被扶養者届」に加入先健保の資格情報がわかるもののコピーを添えて、申請
結婚などで氏名に変更があったとき	5日以内に	「氏名変更（訂正）届」を提出
住民票の住所を変更したとき	ただちに	交付から3カ月以内の住民票を添付し「住民票住所変更届」を提出
退職等により被保険者の資格を失ったとき	5日以内に	事業主に「保険証」等（資格確認書）を返却

ここに注意！

- 資格確認書等の再交付には手数料が発生する場合があります。（1通につき1,000円）後日、事業主経由で請求いたします。
- 再交付後に旧証等が見つかった場合は速やかにご返却ください。（再交付手数料は返金しません）

What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

健康保険組合の２大事業のひとつである「保健事業」についてご説明します。

保健事業って何？

私たちが健康で明るい毎日を過ごせるよう、積極的に病気を予防したり、健康増進の援助を行う事業です。健康診断や予防接種、機関誌の発行、健康相談、保養所の運営、スポーツ行事の開催など、内容は各健康保険組合によってさまざまです。

保健事業を活用して、すこやかな毎日を過ごしましょう。

三菱自動車健康保険組合の主な保健事業 疾病予防編

皆さんの疾病予防のために、さまざまな費用補助を行っています。それぞれ条件がありますので、詳細については健保ホームページをご参照ください。下記以外にも様々な保健事業を行っております。健保ホームページにてお知らせしておりますので、ご確認ください。

人間ドック（1 回／年度）

定期的な受診が、自覚症状のない生活習慣病やがんの早期発見・早期治療につながります。

対象者：被保険者および被扶養者である配偶者（受診当日、満 35 歳以上の方）

補助額：検査費用のうち 68,000 円（税込）を超えない部分の 8 割を補助

脳ドック（1 回／年度）

脳梗塞や脳出血などの脳疾患の早期発見・早期治療のため、指定医療機関で受診できます。

対象者：被保険者および被扶養者である配偶者（受診当日、満 35 歳以上の方）

補助額：検査費用のうち 64,000 円（税込）を超えない部分の 8 割を補助

婦人科検診（1 回／年度）

若年齢での発症率が高いといわれている乳がん・子宮がんの検診を導入しています。

対象者：女性／被保険者および被扶養者である配偶者

補助額：乳がん・子宮がん各検診とも 500 円を超える部分の全額を補助

※乳がん検診はマンモ OR エコーのどちらかを選択

SAS スクリーニング検査

就寝中の無呼吸状態を検知し、睡眠時無呼吸症候群（通称 SAS）の有無をスクリーニングします。

対象者：被保険者全員（被扶養者は除く）

補助額：自己負担なし

募集人員：250 名（先着順）

特定健診

メタボリックシンドロームに着目した健診で、保健指導までを含んだプログラムです。

対象者：40 歳以上 75 歳未満の被扶養者および任意継続被保険者とその被扶養者

補助額：全額補助（自己負担なし）

ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査

ピロリ菌の有無をチェックし、胃がんの発生リスクや胃潰瘍、十二指腸潰瘍の再発リスクを抑えましょう。

対象者：被保険者および被扶養者（年齢問わず）

補助額：自己負担 500 円

インフルエンザ予防接種

毎年猛威を振るうインフルエンザは、ワクチン接種で発症や重症化の予防ができます。

対象者：被保険者および被扶養者（年齢問わず）

補助額：接種完了者 1 名につき 3,000 円

CPAP 治療給付事業

SAS スクリーニング検査や医療機関で睡眠時無呼吸症候群と診断され、CPAP 治療が必要となった方への直接給付を行ないます。

対象者：被保険者で睡眠時無呼吸症候群の診断を受けた方（被扶養者は除く）

自己負担額：3,000 円／月

※令和 7 年 1 月現在の情報です。

What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

このページでは保養所についてご紹介します。

保養所とは？

保養所は、健康増進・福利厚生の一環として、加入者の皆さんに心身のリラックスを提供することを目的として運営されています。保養所を利用して、こころもからだもリフレッシュしましょう！

利用について

❶ 利用できるのは、原則として当健保組合の被保険者・被扶養者です。

❷ 施設の利用は、原則２泊以内とします。

❸ 業務（出張）等での利用はできません。

三菱自動車健康保険組合の主な保健事業 保養所編

料金、利用方法、アクセス等、詳細は健保ホームページをご参照ください。

スマートフォン等でも閲覧可能です。

直営保養所

利用補助額：加入者１名１泊につき 1,500 円

※直営保養所は一般および OB の方の利用も可能ですが、利用補助はありません。

予約センター　050-3310-5972

飛騨高山荘

高山市の中心部に近く、観光名所巡りに最適なロケーション。
飛騨牛を使ったしゃぶしゃぶやすき焼きのコースがおすすめです。

岐阜県高山市西之一色町　TEL：0577-32-3525

京都加茂川荘

京都市街地にありながら、鴨川に近く静かな佇まい。
自慢の竹炭の湯はマイナスイオンを含みお肌ツルツル効果も。

京都市北区小山下内河原町　TEL：075-491-1815

会員制リゾートホテル　リゾートトラスト

利用補助はありません

※この４施設以外にも利用可能なリゾートトラストの施設があります。（施設等詳細は健保ホームページを参照ください）

予約センター　03-5323-8221

エクシブ鳥羽

目の前に広がるマリンブルーの海、静かに佇む小さな島々。
真珠の入江、鳥羽湾のロケーションが極上のリゾートをお約束します。

三重県鳥羽市安楽島町　TEL：0599-26-4411

エクシブ琵琶湖

日本最大の湖、琵琶湖の湖畔にそびえ立つエクシブ琵琶湖。
そのヨーロピアンクラシックな装いは荘厳で、どこか懐かしい香り。

滋賀県米原市磯　TEL：0749-52-6111

エクシブ鳴門

明るく開放的で優雅な地中海の休日を過ごしませんか？
洗練された大人たちへ贈る、ときめきと寛ぎのゴルフ&スパリゾート。

徳島県鳴門市北灘町　TEL：088-683-8111

エクシブ湯河原離宮

四季折々の美しい自然、歴史的名湯、海の幸・山の幸を、
歴史ある温泉地、湯河原で満喫。

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上　TEL：0465-60-2555

What's Kenpo

知っておきたい！

けんぽのキホン

退職すると、健康保険組合の被保険者の資格を失います。
退職後の健康保険についてご紹介します。

退職後の保険はどうなるの？

会社を退職したあと、健康保険について大きく変わるのは、これまで会社が負担してくれていた補助がなくなることです。

退職後はそれぞれの状況に応じた健康保険に加入します。❶再就職した場合 ❷任意継続被保険者になる（退職した会社で継続して被保険者になる）場合 ❸家族が加入している健保の被扶養者になる ❹国民健康保険に加入するなどのケースがあります。

どの健康保険に加入するかをご自身で決めていただく必要があります。

退職後の健康保険はケースによって異なります

❶再就職した場合
再就職先の健康保険に加入します。一定の要件を満たす短時間労働者（パート勤務など）も同様です。就職先が公務員などの場合は各種共済組合に加入します。

❷任意継続被保険者になる（下段を参照してください）
退職などによって被保険者の資格を失っても、一定の条件を満たせば、2年間継続して被保険者になることができます。

❸被扶養者になる
被保険者により生計を維持されており、収入の見込みが年間130万円（60歳以上は180万円）未満、かつ被保険者の年収の1/2未満の場合、原則、家族が加入している健康保険の被扶養者になることができます。
※その他、各健保により加入条件があります。

❹国民健康保険に加入する
❶❷❸以外で75歳未満の方は国民健康保険に加入します。

任意継続被保険者制度とは？

退職したあとの2年間は、会社に所属していたときと同様の保険給付（傷病手当金および出産手当金を除く）や保健事業などが受けられる「任意継続被保険者制度」があります。

◆加入の条件と保険料

条　件：退職日までに継続して 2 カ月以上の被保険者期間がある人
保険料：全額自己負担 ※退職時の標準報酬月額と当健保組合加入者の平均報酬月額とを比べて低い方の月額に保険料を掛けて算出します。

任意継続被保険者になれるのは、退職日までに継続して 2 カ月以上の被保険者期間がある人に限ります。加入申請は、資格喪失日から20日以内に健保組合に届け出ます。また申請書提出があっても、健保が指定する期日までに保険料が納付されない場合は、申し込みがなかったものとされ、加入資格を失います。

なお、任意継続被保険者の保険料は、事業主分の負担がなくなるため、全額自己負担になります。

◆資格がなくなるとき

任意継続被保険者の資格は、2年を経過したとき、他の健康保険に加入したとき、保険料を期日までに納付しなかったとき、死亡したとき、75歳に到達したとき、あるいは任意継続の脱退を申し出たときに喪失します（喪失日は申請日の翌月1日）。

75歳以上の方は、後期高齢者医療制度へ移行となります。

What's Kenpo

知っておきたい！

三菱自動車健康保険組合の 健康インセンティブ事業

健康保険組合では、医療費適正化を目的として継続的に健康インセンティブ事業を実施しています。この事業では、日々の生活の中で健康維持に努力頂いたことへの評価として健康ポイントを付与しており、さらにたまったポイントは商品カード（Amazon ギフトや QUO Pay）等に交換していただくことが可能です。新規加入された皆様も、ふるってご参加いただくようご案内いたします。

健康ポイントの内容は？

努力型ポイント	健保が配布したウェアラブル端末（Fitbit©）で計測された歩数（月間）	毎月 240,000 歩以上で 1,200 ポイント / 月を付与（翌月 10 日） 年間最大　14,400 ポイント
成果型ポイント	定期健康診断で計測された BMI 数値や問診でチェックされた禁煙・節酒の状況	BMI 数値（18.5 ～ 24.9） 禁煙（喫煙なし）　節酒（1 日 1 合以下） 各項目 2,000 ポイント付与（年 1 回） ※各項目全期間を通して1回限り最大 6,000 ポイント
参加型ポイント	健保が主催する保健事業に参加した際に付与 ・人間ドック・脳ドック・婦人科検診 ・郵送検診・ピロリ菌抗体検査（郵送） ・ピロリ菌除菌治療補助・直営保養所宿泊 ・SAS スクリーニング検査受検者	各項目中2項目参加で ポイント付与（年 1 回） ① 2項目参加　6,000 ポイント ② 1項目参加　3,000 ポイント

努力型ポイントの付与イメージ

※同期は各個人の責任において行って頂きます。同期不足によりポイントが付与できない場合があります。
※スマートフォンと健康ポイントマイページの連携は、連携登録を事前に行って頂ければ、毎月自動的に行われます。

ポイントの交換イメージ

※カタログギフトから各商品への交換については、3カ月以内に行ってください。期間を経過したものは、交換無効となり権利を失います。
また、期間経過による再発行は行いません。

ウェアラブル端末の申し込みは年2回

ウェアラブル端末の申し込みは年2回、健康ポイントマイページの中で行っています。希望される方は、健康ポイントマイページに会員登録していただき、申込期間になりましたら申し込みを行ってください。

登録方法や申込方法が不明な場合は健康ポイントマイページコールセンターにご連絡ください。

◉**健康ポイントマイページコールセンター／0120－844－800（9～17時）**

◉**申込期間／①6月1日～30日　②11月1日～30日**
また、3年ごとに端末の更新を行うことができます。詳しい案内は健保ホームページや健康ポイントマイページに掲載いたしますので、ご確認ください。

◉**更新期間／8月1日～31日**
更新申し込みのタイミングは年1回です。申し込みを忘れると、翌年まで更新できませんので、ご注意ください。

健康ポイントマイページへのリンク

What's Kenpo

知っておきたい！

令和7(2025)年度 健保イベントカレンダー

このカレンダーは目安です。
変更する場合がありますので、
詳細は健保ホームページにてご確認ください。

	インセンティブ事業	保健事業
4月		○健保ニュース（春） ヘリコバクターピロリ抗体検査
5月	Fitbit 申込（新規1回目）	特定健診・特定保健指導（任継・被扶養者）
6月		SAS スクリーニング検査
7月	Fitbit 申込（3年更新）	
8月		郵送検診
9月		インフルエンザ予防接種費用補助
10月	Fitbit 申込（新規2回目）	○健保ニュース（秋）
11月		糖尿病重症化予防事業
12月		不妊治療費用補助事業
1月		
2月		
3月	○成果型・参加型ポイント付与	
通年	○努力型ポイント付与（毎月10日）	○ピロリ菌除菌治療費用補助 ○CPAP 給付事業　○スポーツクラブ利用補助 ○人間ドック・脳ドック・婦人科検診受診補助　○扶養資格審査

保険証の発行は令和６年12月に廃止に

マイナ保険証をご利用ください

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

現在お持ちの保険証は令和７年12月１日まで使用できますが、紛失や転職時にも発行ができませんので、マイナ保険証へ早めの切り替えをお願いいたします。

マイナンバーカードはお持ちですか？

- **NO** → ご自身とご家族のマイナンバーカードをご手配ください。（オフィシャルサイト）
  申請方法はこちら▶
  → マイナンバーカードが手元に届いた
  → **YES** → マイナンバーカードの保険証登録方法および登録確認はこちら
    - 概要説明
    - 手順
    - オフィシャルサイト

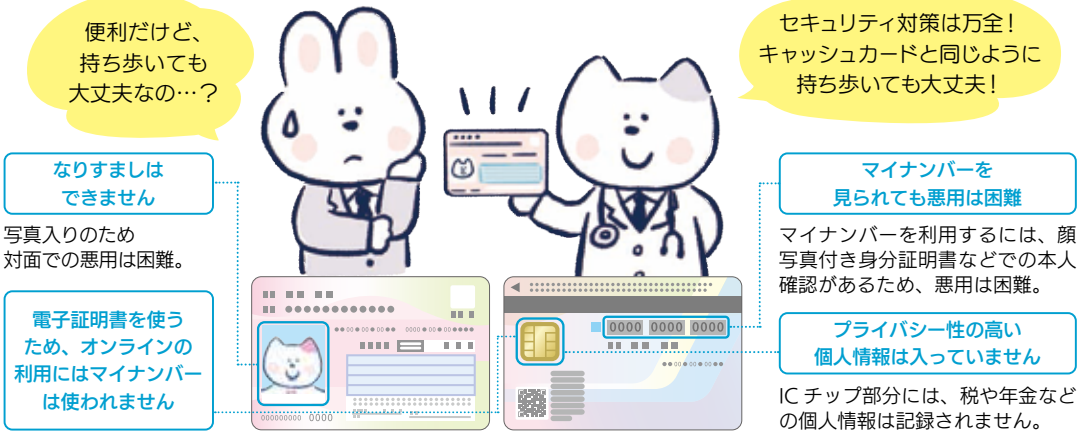
    ※マイナポータルアプリで登録。
    ※セブンイレブンATMでも登録可能です。
    ※医療機関の顔認証端末からも登録可能です。

    → マイナンバーカードの保険証登録が済んだ → **YES** → **医療機関で、マイナンバーカードを保険証として使えます**

    マイナンバーカードの保険証の使い方
    - 概要編
    - 実践編

- **YES** → マイナポータルのサイトでマイナンバーカードの健康保険証登録をしましたか？
  - **YES** → **医療機関で、マイナンバーカードを保険証として使えます**（上記と同じ）
  - **NO** → マイナンバーカードの保険証登録方法および登録確認はこちら（上記と同じ）

便利で安全 マイナンバーカード



なりすましはできません
写真入りのため対面での悪用は困難。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません

マイナンバーを見られても悪用は困難
マイナンバーを利用するには、顔写真付き身分証明書などでの本人確認があるため、悪用は困難。

プライバシー性の高い個人情報は入っていません
ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。

万全のセキュリティ対策

紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能

アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違うと機能ロック

不正に情報を盗み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

マイナンバーカード総合サイト

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（マイナンバー）

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

紛失・盗難による利用停止は **24時間365日受付！**

医療機関の受診方法

次の４つの方法で保険診療を受けることができます。

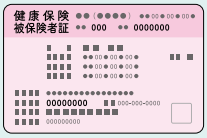
1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づく的確な医療を受けられます。

基本はこちら！

2 お手元の保険証

令和７年12月１日まで は使用可能です。



3 マイナンバーカード＋資格情報のお知らせ

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。

4 資格確認書

保険証の代わりとなる資格確認書で保険診療を受けられます。

※詳細は資格確認書に関する案内ページをご覧ください。

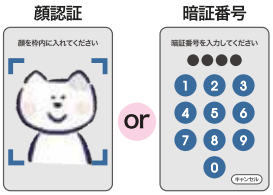
マイナ保険証での受付方法

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。

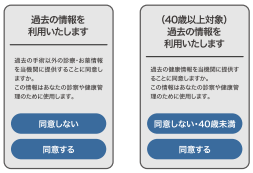
2 本人確認

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。



3 同意の確認

診察室等での診療・健診情報の利用について確認してください。



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！

マイナ保険証を利用の利点

みんなが もっと便利に！

マイナ保険証を利用するとこんな利点があります。

病院や薬局で…

医師や薬剤師が過去の薬、特定健診データを確認できます。重複投薬や併用禁忌を確認してもらえるので、安全で質の高い医療が受けられます。

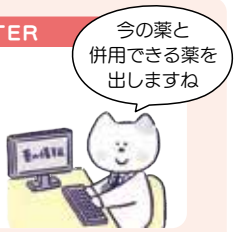
※患者の同意が必要です。

BEFORE

▶忘れん坊のニワトリさん

AFTER

医師・薬剤師が**薬の情報を確認してくれる！**



医療費の支払いで…

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」。事前に健保組合に申請が必要ですが、マイナ保険証なら限度額適用認定証がなくても窓口負担が軽減されます。

BEFORE

▶臆病者のハリネズミさん

AFTER

限度額適用認定証がなくても、窓口負担が軽減される！

就職・転職したとき…

マイナ保険証なら、就職・転職後もそのまま使い続けることができます。これまでのように保険証が届くまでの待機期間がなくなります。

※健保組合への届出は必要です。

BEFORE

▶心配性のウサギさん

AFTER

就職・転職しても切り替え不要

三菱自動車健康保険組合は、皆さんのさまざまなライフステージをサポートしています！

今日から社会人

入社

資格情報のお知らせ又は資格確認書交付

資格情報のお知らせ又は資格確認書を医療機関で提示すると、健康保険組合が医療費の一部を負担します。汚したり、なくしたりしないよう、大切に保管してください。

結婚

被扶養者が増えたとき

一定の条件を満たせば、申請により家族の方も健康保険組合から保険証が発行されます。家族の方からは保険料を徴収しません。

出産

出産育児一時金

出産費用の一助として、一時金を支給します。

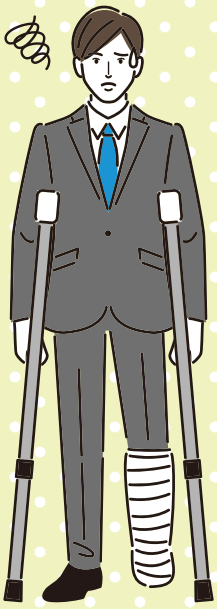
出産手当金

出産のために会社を休んだとき、申請により生活を保障するための一定額を支給します。

いざというときも安心

傷病手当金

病気やけがで会社を休んだ場合、条件を満たせば申請により、生活を保障するための一定額を支給します。



医療費が高額になっても

高額療養費

入院などで、思わぬ高額の医療費が発生しても一定額以上は健保組合が負担します（原則自動払い）。

家族が収入を得るようになったら

被扶養者が年間で 130 万円以上（60 歳以上、障がいをお持ちの方は 180 万円以上）の収入を得られるときは扶養から外す手続きが必要となります。

お疲れさまでした

退職

被保険者の資格を失います

任意継続の申請を行うと、最長 2 年間の継続加入が可能です。

詳しい制度・手続きはホームページをご覧ください。
https://www.mitsubishi-motors-kenpo.or.jp/

三菱自動車健康保険組合 で検索

スマートフォン等でも閲覧可能です。