

HEALTHY FAMILY

# ヘルシーファミリー

No. **127**  
2025  
January



年頭のごあいさつ ..... 2

**特集** 保険証の新規発行終了!

これからの病院受診は  
マイナ保険証で ..... 3

マイナ保険証を健康づくりに役立てよう ..... 4

皆さんの行動が健保財政に影響 ..... 5

知っておきたい! 花粉症対策 ..... 6

破滅フラグを回避せよ「隠れ肥満」 ..... 8

乳がん検診を受けよう ..... 10

**KENPO information** ..... 11

・医療費に関する確定申告について

・退職(資格喪失)時の健康保険の手続き

・いつでも無料で相談できます「イオン健康相談」

・イオン健康保険組合のホームページをご活用ください

ダイエー健康保険組合とイオン健康保険組合の

合併について ..... 裏表紙

●ご家族のためにご家庭にお持ち帰りください●

**AEON** イオン 健康保険組合



<https://aeonkenpo.or.jp>

# 年頭のごあいさつ



新年あけましておめでとうございます。

イオン健康保険組合に加入のみなさまには、お健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

今、健康保険組合は大きな変革期を迎えています。2024年12月2日より保険証の新規発行はなくなり、「マイナ保険証」を基本とする医療体制が始まりました。

みなさまは「マイナ保険証」を利用されましたか。「マイナ保険証」で受診するメリットは、よりよい医療が受けられること、各種手続きが便利・簡単になることです。例えば同意すれば特定健診や診療の情報を医師と共有でき、より適切な医療を受けられます。また、医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。お手元の従来の保険証は今年の12月1日が有効期限となっています。早めに「マイナ保険証」での受診に切り替えていただくようお願いいたします。

さて、みなさまは1年に1回健診を受診されていますか。2023年度のイオン健康保険組合の医療費は過去最高の446億円となりました。医療費を抑制するため、ご自身の健康の保持・増進の為に最も大切なことは毎年、健診を受診することです。

イオングループは健診受診率100%を目指しています。しかし、まだ未受診の方がおられる状況です。生活習慣病やがんの初期は自覚症状なく進行するため、健診を受けることが早期発見につながります。健診値に異常があった場合は、速やかに病院を受診する、生活習慣を見直す等、改善の機会と捉えて行動を起こしましょう。

イオングループは、健康経営で従業員と家族の健康をサポートし、従業員とともに地域社会の健康と幸せを実現することを目指しています。会社や健康保険組合が実施する健診や保健指導、健康イベントなどの健康づくりに今年も積極的に取り組んでいただき、イオンで働きながら、みんなで「元気UP」となる健やかな一年にしていきましょう。



イオン健康保険組合  
理事長 渡邊 廣之

保険証の  
新規発行終了!

# これからの 病院受診は マイナ保険証で

Q 今までの保険証は  
使えないの?

いいえ。

2025年12月1日まで使えます。

でも、お早めにマイナ保険証のご準備を。

A  
健康保険組合では、国の事業であるマイナ保険証への移行を推進するにあたり、みなさんが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めています。2025年12月1日まではお手持の保険証が使用できますが、それ以降はマイナ保険証での受診が基本となります。まだマイナ保険証をお持ちでない方は、お早めに手続きをお願いいたします。

## ■こんなときはどうなるの?

	マイナ保険証を持っている人	マイナ保険証を持っていない人
医療機関にかかるとき	●カードリーダーで顔認証または暗証番号を入力して受付をしてください <sup>1)</sup> 。	●現行の保険証を提示してください。(2025年12月1日まで有効)
医療費が高額になったとき	<b>限度額適用認定証は不要</b> ●カードリーダーで受付すれば、自動的に限度額までの支払いになります。 ※「限度額情報」の提供同意画面のあるカードリーダーもあります。	●オンライン資格確認システムを導入している医療機関では、「高額療養費制度」を利用することに同意すれば、限度額までの支払いになります。
退職するとき	<b>2025年12月1日以前に退職する場合は、保険証を返却</b> ●健保組合へ事業主による「資格喪失届」の届出をお願いします。 ※2025年12月2日以降に退職する場合は、保険証を返却する必要はありません。	<b>返却</b> 
新規加入するとき	<b>5日以内にマイナンバーを健保組合(会社)に提出</b> ●本人・ご家族の「マイナンバー」は誤りのないよう、正確に提出してください。 ●住所は <u>住民票と同じ住所</u> を届け出てください。(別居家族のいる方はご注意ください)	●保険証は新規発行しません。健康保険の記号・番号を記載した「 <b>資格情報のお知らせ</b> 」と「 <b>資格確認書</b> 」 <sup>2)</sup> を交付します。  ●保険証は発行しません。「 <b>資格確認書</b> 」 <sup>2)</sup> を発行するので、「資格確認書再交付申請書」と「 <b>減失届</b> 」を提出してください(1枚につき手数料1,000円必要となります)。  ●保険証は発行しません。「 <b>氏名変更届</b> 」と「 <b>資格確認書交付申請書</b> 」を提出してください。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ここで期限内に正しく提出しておかないと医療機関でのトラブルのもとになります!</div> 
	●健康保険の記号・番号は、お送りする「 <b>資格情報のお知らせ</b> 」にてご確認ください。 ※マイナポータルは登録完了後、自動的に修正されます。	
保険証を紛失したとき (2025年12月1日まで)	<b>すみやかに「被保険者証減失届」を提出</b> ●マイナ保険証を使用している場合でも必ず届出てください。(有効期限内の保険証は悪用される恐れがあるため)	
氏名変更したとき	●健保組合に変更届を提出してください。 ●マイナンバーカードの届出も忘れずに。	

1) カードリーダーが故障している・使えない医療機関では、2024年秋に配付した「資格情報のお知らせ」またはマイナポータルの「資格情報」を、マイナンバーカードと一緒に提示すれば、保険診療を受けられます。(念のため、保険証もご持参ください)

2) 「資格確認書」を医療機関に提示すれば、従来通り保険診療が受けられます。

あなたの資格情報(健康保険の記号・番号など)はマイナポータルから確認できます。



# マイナ保険証を 健康づくりに 役立てよう



マイナ  
ポータルを  
活用しよう

マイナポータルとは、行政手続や電子申請ができる政府運営のウェブサービスで、**自分の個人情報**を表示・閲覧することもできます。

## マイナポータルで閲覧できる健康関連情報

- 加入している健康保険の記号・番号
- 医療費通知情報
- 診療情報・薬剤情報・手術情報
- 特定健診情報
- 医療助成、予防接種、乳幼児健診、妊婦健診などの情報

### 受診するとき

カードリーダーに置くだけで受付終了。ただし、**加入する健康保険組合が変わったときは、窓口**に一言その旨を伝えてください。

- 加入する健康保険組合が変わった直後は、**マイナ保険証に紐づく資格情報が更新されていないため、医療機関に知らせる必要がある**

### 医師に健康状態を伝えるとき

患者が同意すれば、医師は患者の過去の診療情報や、健診結果などを閲覧することができます。

- 情報に基づいた適切な医療が受けられる
- 負担の大きい検査を何度も受けなくて済む



### 薬をもらうとき

患者が同意すれば、医師・薬剤師は患者の過去の薬剤情報を閲覧することができます。

- 成分の重複した薬や、飲み合わせのよくない薬の処方を防げる
- 電子処方せんであれば直近の薬剤情報も利用できる



### 医療費が高額になるとき

自動的に窓口の支払いが自己負担限度額までになります。

- 「**限度額適用認定証**」(自己負担を限度額までにできる証明書)が**不要**に。健康保険組合への面倒な申請もナシ

### オンライン診療を受けるとき

オンライン診療でも患者が同意すれば診療情報や薬剤情報を医師に提供できます。

- 電子処方せんを導入している医療機関であれば、すぐに薬局へ送信できるので、オンライン服薬指導や薬の発送がスムーズ

### 子どもを受診させるとき

学校健診の結果や予防接種歴等、自治体と医療機関との情報連携も進んでいます。

- これらの情報もマイナポータルに登録されているので、スマホがあれば、受診の際に内容を確実に伝えることができる

### 自分の診療・薬剤情報を 知りたいとき

自分の医療情報は医師だけではなく、マイナポータルから自分でも見ることができます。

- 過去5年分の診療・薬剤情報が確認できるので、初めてかかる病院などで、既往歴や服薬歴を正確に伝えられる

### 自分の健診結果を 知りたいとき

40～74歳の人には特定健診の結果をマイナポータルから自分でも見ることができます。

- 過去5年分の特定健診結果をいつでも確認できるので、生活習慣改善などに役立てることができる



### 災害時など緊急で 病院にかかるとき

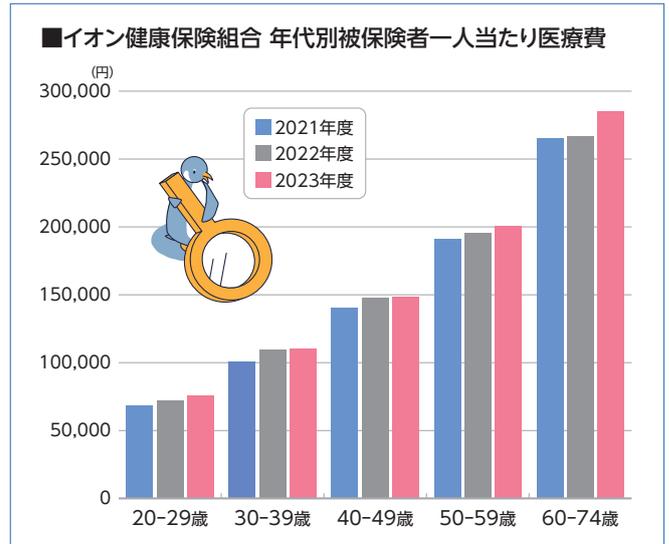
マイナ保険証が手元になくても緊急時に医療情報を閲覧できるシステムがあります。

- 名前や生年月日などの基本情報だけで薬剤情報などが確認できる。薬の名前がわからなくなっても大丈夫



# 皆さんの行動が健保財政に影響

健康保険組合は高齢者医療のために、私たちが納めた保険料の約半分を国に納めており、財政が非常に厳しいということを、皆さんはご存じのことと思います。しかし、財政を圧迫するのは高齢者医療だけではありません。イオン健康保険組合被保険者の年代別の医療費を見ると、どの年代も年々医療費が上昇し財政に負担をかけています。この傾向は国全体でも同様です。年齢を重ねると医療費が増加するのは仕方がないことですが、**一人一人が日頃から疾病予防・重症化予防に努め、医療費の使い方を見直さなければ、医療費は大きく上昇し、皆さまの保険料負担が増加するばかりか、国民皆保険制度も維持できなくなりかねません。**



## イオン健康保険組合被保険者の疾病別医療費

イオン健康保険組合の医療費割合が高い疾病は生活習慣病(循環器・内分泌・消化器・腎尿路)です。ライフスタイルの変化で若年層(特に男性)の発症が増える傾向にあり、人生を終えるまでの受診・服薬期間が長くなっています。女性は女性ホルモンが変動する更年期より、生活習慣病リスクが上がるため注意が必要です。

## 健康でいることが健保にとっても一番!

わたしたちが病気にならず健康であれば医療費はかかりません。健康を維持するには健診、特定保健指導は必ず受ける、生活習慣(食事、運動、禁煙、飲酒、睡眠)に気を配ることが大切です。また、必要な治療はしっかり受けることも重要です。

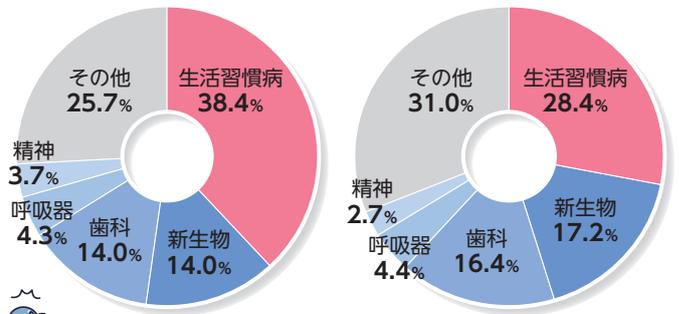
## 医療費の使い方を見直そう!

基本的に、わたしたちは医療機関の窓口で医療費の2~3割を負担していますが、残りの7~8割は健康保険組合が負担しています。**更に医療費が増えれば保険料の引き上げにつながる可能性もあります。**

医療費は節約できないと思いがちですが、わたしたちにもできることはあります(右記参照)。一人一人の心がけが無駄な医療費を減らすことにつながります。

男性

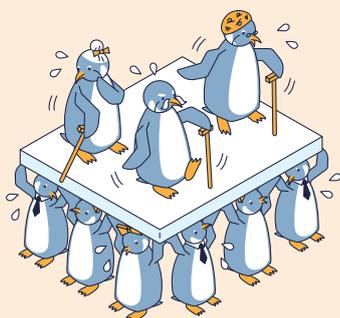
女性



※新生物は悪性(がん)・良性腫瘍含む

## 医療費節約のポイント

- **適切に医療機関を受診する**  
コンビニ受診、はしご受診をやめましょう。時間外受診も割増料金がかかります。
- **薬の選択肢を広げる**  
ジェネリック医薬品に切り替えたり、軽い病気には市販薬を使用してもよいでしょう。
- **接骨院・整骨院に正しくかかる**  
健康保険組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならない不適切な請求もあります。正しく受診しましょう。



## 高齢者のための拠出金とは?

わたしたちが納めた保険料のうち、健康保険組合の使い道として約半分を占めているのが、高齢者のための拠出金です。健康保険組合は、「前期高齢者納付金」「後期高齢者支援金」の2種類を国に納めています。前期高齢者納付金は、65~74歳の方を対象とした、保険者間で医療費負担の調整を行うための拠出金です。後期高齢者支援金は、75歳以上の方を対象とした、後期高齢者医療制度のための拠出金です。この制度の財源は後期高齢者医療制度の被保険者1割、公費(国や市町村)5割、残りの4割をわたしたち現役世代からの保険料で負担しています。

# まもなく シーズン到来

知っておきたい!

# 花粉症 対策

監修

国際医療福祉大学  
大学院医学研究科  
耳鼻咽喉科学教授  
日本鼻科学会理事  
岡野 光博

多くの人を悩ませる花粉症。今の症状を軽減したいのか、病気そのものを治したいのかにより対策は異なります。薬をもらうために医療機関を受診した場合と、薬局で市販薬を購入した場合の手間や費用の違い、根本的に治したい場合の最新治療について知り、自分にとって最適な対策を選ぶようにしましょう。

対策  
1

忙しくて  
病院へ行けない

症状が軽い

場合などは

## 市販薬を上手に活用

最近では、病院で処方される医療用と同じ成分を含み、効果が高く、眠気などの副作用が少ない薬が薬局・ドラッグストアなどで「スイッチOTC医薬品」として販売されています。花粉の飛散開始時期から、または花粉症の症状が出はじめたら、早めに抗アレルギー成分の入った内服薬などを使用しておくことで、症状をやわらげることができます。購入の際は薬剤師に相談してみましょう。また、下記のサイトも購入時の参考になります。

※各医薬品の添付文書・注意事項をよく読み、用法・用量を守って使用してください。



■おくすり検索(日本OTC医薬品協会)  
花粉症以外の薬もいろいろ検索できます。  
<https://search.jsm-db.info/>



■安全なインターネット販売の薬局検索だったら  
こちら(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/ippanyou/hanbailist/index.html>



## 処方薬と市販薬はどちらがお得? //

ドラッグストアなどで販売される市販薬の価格は、企業が自由に設定可能なため、医師の処方薬と同等の市販薬でもメーカーや販売店によって異なります。一方、病院で処方される医療用医薬品の価格は国が決定します。薬の負担額だけを見れば健康保険を利用できる処方薬のほうが安くなりますが、診察料や薬局での調剤技術料、管理料等がプラスになるため、トータルでは市販薬の方が安くなることもあります。

※2024年10月より処方薬で先発医薬品を選択すると、ジェネリック医薬品との薬価の差額4分の1相当の「特別料金」が追加されることになりました。

■市販の医薬品にもジェネリック医薬品がある

右表は花粉症の市販薬で知られているアレグラFXと

同じ有効成分(フェキソフェナジン塩酸塩1日120mg)を含むジェネリック医薬品の価格表です。市販のジェネリック医薬品は、処方薬のジェネリック医薬品と同じ方法で政府機関により審査され、同じ要件を満たしています。品揃えについては薬剤師に尋ねてみましょう。

フェキソフェナジン塩酸塩120mg/日を含む市販薬の価格

花粉症の薬	アレグラFX	28日分 2,471円	
	ジェネリック 医薬品	A社	28日分 2,178円
		B社	28日分 1,980円
		C社	30日分 1,100円

※調査時のネット販売価格

対策  
2

毎年花粉症の  
症状が出る

症状が重い・  
市販薬で改善しない

場合などは

## 医療機関で医師の診察を

特に次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、医療機関を受診しましょう。

- 薬の使用に注意が必要な妊娠中・授乳中の方、他の病気で医師の治療を受けている方
- 鼻づまりなどの症状がひどい場合、または長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方 など



病院に行くなら

ちょっとお得に!

### お薬は ジェネリックがオススメ

病院で処方されるほとんどの花粉症薬には、ジェネリック医薬品があります。2024年10月から、一部の先発医薬品を希望すると自己負担が増える制度が導入され、花粉症薬のアレグラ、アレジオンなども含まれています。花粉症の薬はシーズン中ずっと使用するため、お財布にやさしいジェネリック医薬品がオススメです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

### 通院の負担を減らせる、 長期処方とリフィル処方

毎回、薬をもらうためだけに通院するのは、再診料などの医療費も時間も余分にかかり、大きな負担となります。症状が安定している場合や、毎年同じ薬をもらっている場合などは、医師の判断で長期の処方をしてもらったり、1回の受診で3回まで薬が受け取れるリフィル処方せんを発行してもらうことが可能です。まずは医師に相談を。

従来の薬では症状を抑えられない・根本的に治したい方へ

## 花粉症治療の新しい選択肢

1

### 抗IgE抗体 製剤による 治療

2020年から、症状の重い花粉症患者に対して、オマリズマブ（商品名：ゾレア）という薬剤を用いた治療が保険診療で受けられるようになりました。花粉が体内に侵入した際に生まれるIgE抗体と免疫細胞（マスト細胞）が結合するのをブロックして、アレルギー反応を元から抑えることができるため、高い効果が期待できます。治療を受けるには条件があり、血液検査・診察の後、注射を行います。効果はおよそ1か月ほど持続します。

### 治療を受ける条件

- ・12歳以上で、重症の花粉症であること（血液検査が必要）
- ・抗ヒスタミン薬などによる既存治療を行い、効果が不十分であること など

2

### 舌下 免疫療法

時間をかけてスギ花粉にからだを慣れさせることで、花粉症の根本的な体質改善を目指す治療法です。以前は注射によってスギ花粉エキスを体内に投与していましたが、2018年から錠剤が登場し、手軽に治療できるようになりました。スギ花粉の飛散していない5月中旬～12月頃から、1日1回、スギ花粉エキスが入った薬を舌の下に投与します。治療を目指すには最低3年と長い時間がかかりますが、投与の翌シーズンから効果が現れます。子どもでも服用でき、多くの人に効果が期待できる治療法です。

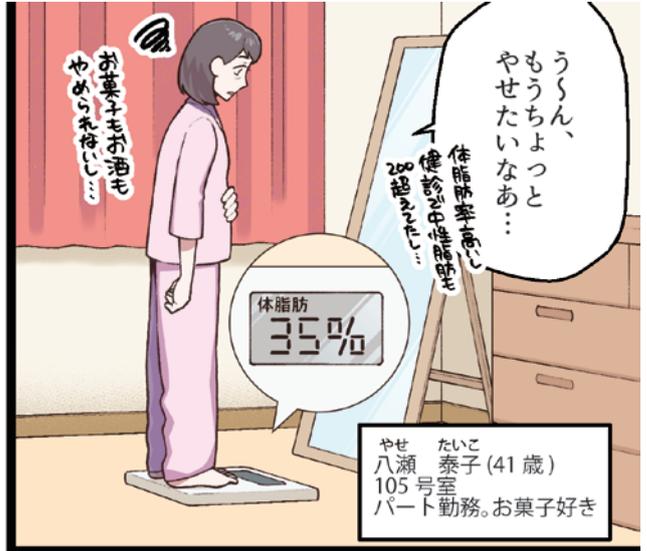
# 破滅フラグを回避せよ



～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに!

監修 順天堂大学大学院  
先端予防医学・健康情報学  
特任教授 福田 洋



※男性は体脂肪率25%未満に。

## 破滅ルートをたどると...

### 「メタボじゃないから大丈夫」は危険!? 気づきにくい隠れ肥満とは

隠れ肥満とは、見た目は太って  
いなくても(BMIが25未満)、  
筋肉量が少なく、体脂肪率が  
高い状態を指します。

とくに女性に多い、運動をせず  
に食事制限中心のダイエットは隠れ肥満につながり  
ます。誤ったダイエットを繰り返すことで筋肉が減り、  
リバウンドで脂肪が増えることが原因です。

**女性は若いときは女性ホルモンの分泌により皮下  
脂肪が多く、閉経以降はさらに内臓脂肪がつくこと  
で、生活習慣病のリスクが高くなります。**

体脂肪率による  
肥満の目安

男性 25%以上  
女性 30%以上

隠れ肥満をそのままにしていると...

加齢とともに筋肉量や骨量が減る

**サルコペニア**

全身の  
筋肉が減る

**ロコモ**

運動機能が  
衰える

**フレイル**

心身の活力が  
低下する

将来のQOL(生活の質)の低下に  
大きな影響を与えます。

## 回避するためには?

体脂肪を減らして  
筋肉量と骨密度をアップしよう

### 食生活改善のコツ

#### ●体脂肪になるものを控える

脂肪の多いものだけでなく、甘いものやお酒なども体  
脂肪のもとになります。

動物性脂肪の多いもの    アルコール    果物(果糖)



#### ●筋肉をつけるため良質なたんぱく質をとる

・肉(鶏胸肉、鶏ささみ、赤身、ヒレ)    ・ゆで卵  
・魚(マグロ、カツオ、アジ)    ・大豆製品    など

#### ●骨を強くするためカルシウムもしっかりと

・海藻    ・大豆製品    ・乳製品  
・しらすや桜エビなどの丸ごと食べられるもの  
・野菜(小松菜、切り干し大根)    など

#### ●間食は1日200kcalに抑える

・ヨーグルトやナッツなどがおすすめ。  
・夜の間食はNG。

#### ●夜は脂肪をためやすいので食事は就寝3時間前まで 夕方に炭水化物をとり、遅い時間におかずを食べるな ど、夕食を2回に分けてもOK。

### 運動を習慣化しよう

- 1日8,000歩以上歩く
- 息がはずみ汗をかく程度の運動を週60分以上
- 全身を鍛える筋トレを週2~3回おこなう

今の生活より、プラス10分からだを  
動かすことを意識してみましょう。  
下半身、おしり、背中など、大きな筋肉  
を鍛えることから始めると◎。

合計60分  
が目標!

#### おすすめの筋トレ

スクワット



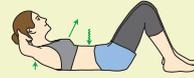
腕立て伏せ



ヒップリフト



腹筋



#### 有酸素運動

- 一駅歩く
- 早歩き
- 散歩
- ジョギング
- 階段を使う
- など

\*上記以外にも電車で立つ、ストレッチ等も効果的。

運動  
するなら  
夕方

夕方は運動の効果が出やすく、体温が高い  
ので脂肪が燃焼されやすくなります。筋トレ  
→有酸素運動の順がおすすめ。



### 座りっぱなしは 寿命が縮む!?

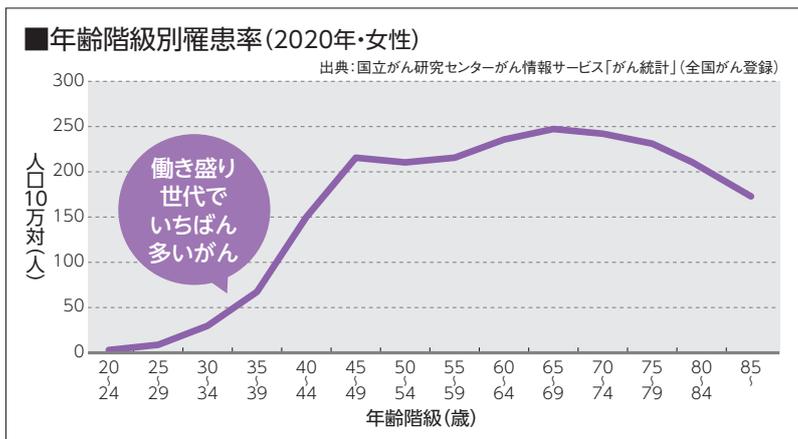
厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、  
座ったり横になる時間が長いほど、肥満だけでなく、死亡リスクや、心臓病、  
糖尿病など病気のリスクが高くなるとされています。30分に1回程度を目安  
に立ち上がる、軽くストレッチしたりなどを心がけることが大切です。

# がんで死なないための決め手は、がん検診！ 乳がん検診を受けよう



日本では乳がんが増加しており、一生のうち9人に1人が乳がんになるといわれています。また、乳がんによる死亡数(女性)は、年間15,000人を超えています。しかし、乳がんは早期発見できればとても治りやすいがんです。40歳以上の人はぜひ乳がん検診を受けましょう！

**自治体検診では、少ない自己負担でマンモグラフィを受けられます。**お住まいの自治体から送られてくる「がん検診のお知らせ」やホームページもぜひご覧ください。



## Q どんな病気? どんな人がなりやすいの?

**A** 乳がんは、乳腺にできる悪性腫瘍で、30歳代から患者数が増加しはじめ、40歳代後半でピークを迎えます。発病には女性ホルモンであるエストロゲンが深く関わっており、からだにエストロゲンの影響を受ける期間の長い人(初潮が早い、閉経が遅いなど)は、リスクが高くなります。また、特に閉経後の肥満(エストロゲンが高めになる)も危険因子となります。女性ホルモン剤を服用している人もリスクが高くなる傾向にあります。

**特に注意が必要な人**

- 肥満の人 ●飲酒量の多い人
- 身体活動量が少ない人
- 初潮年齢が早い、閉経年齢が遅い人
- 最初の出産が30歳以上の人
- 出産経験がない人

## Q 予防法や早期発見法はありますか?

**A** 飲酒や肥満により、リスクが高くなることは事実とされていますので、これらの生活習慣は改善することをおすすめします。また、運動によってリスクが減少する可能性があると考えられています。乳がんは、自分で発見できる数少ないがんです。年齢に関係なく月経の1週間後(閉経後は毎月同じ日)にはセルフチェックを行い、40歳以上の女性は2年に1回マンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう。

### 1月に1度のセルフチェックも大切!

乳房の形や乳頭の位置に左右の差がないか、ひきつれやへこみ、しこりがないか確認しましょう。異常が見つかったら、すぐに乳腺科、乳腺外科などへ。

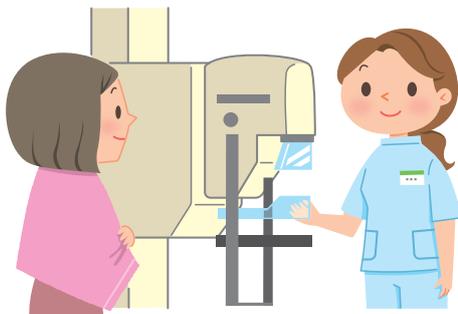


## 乳がんに関する 検査

### マンモグラフィ検査

40歳以上は  
2年に1回の受診を  
おすすめ

透明なプラスチックの板で乳房を挟んでX線撮影する検査で、しこりをつくる前のごく初期の乳がんを発見できます。多少の痛みがありますが、月経前の胸が張る時期を避けると痛みを軽減できます。



※40歳未満では乳腺発達の時期にあり、超音波検査の方が適していることがあります。また、超音波検査とマンモグラフィ検査を併用した場合、マンモグラフィ単独検査に比べて、乳がんの発見率が高いという研究結果もあります。

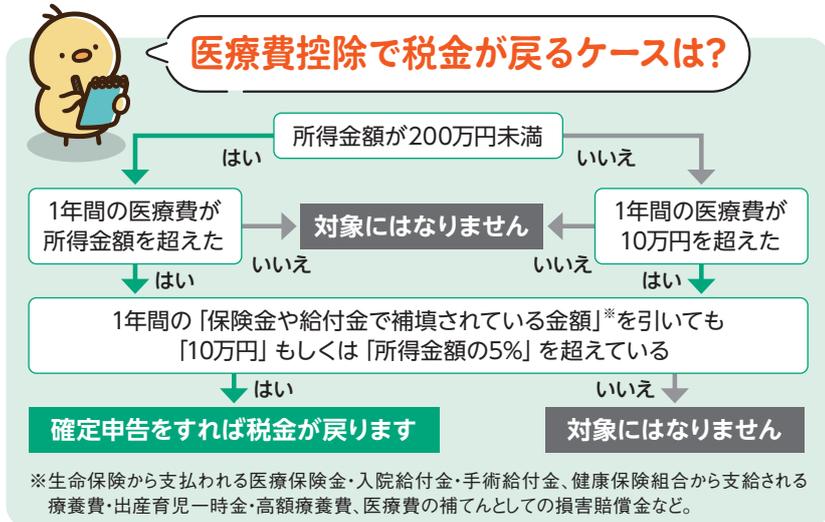
### 乳がんの精密検査

- 超音波検査**  
乳房に超音波を当て、その反射波を画像に映し出すことで乳房内部の状態を確認します。
- 穿刺吸引細胞診**  
しこりなどに細い針を刺し、吸引した細胞を顕微鏡で詳しく調べます。
- 針生検**  
注射針よりも太い針をしこりに刺して組織を採取し、顕微鏡で詳しく調べます。細胞診より正確な診断ができるとされています。

## 医療費に関する確定申告について

自分自身と家族の1年間の医療費の合計が一定額を超えるときは、所得控除を受けて、納付した所得税から還付を受けることができます。なお、医療費控除を受ける場合は、セルフメディケーション税制の控除を受けることはできません。

※セルフメディケーション税制とは、年間12,000円超の市販の対象医薬品を自身や家族のために購入した場合、医療費控除を受けられるものです。対象医薬品にはパッケージやレシートにマーク等が記載されています。



\*医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は、国税庁ホームページをご確認ください。

### 医療費通知について

- マイナンバーカードの保険証利用登録をする  
と、マイナポータルから医療費を確認できます  
(e-Taxにも対応)。
- Pep Upでは毎月初旬に医療費をお知らせし  
ています(e-Taxにも対応)。
- 封書の「医療費のお知らせ」は、年に3回職場  
経由でお届けしています(一部の企業を除く)。  
①1月～5月診療分 → 8月中旬お届け  
②6月～11月診療分 → 翌年2月中旬お届け  
③12月診療分 → 翌年3月中旬お届け  
前年12月診療分の封書は3月の確定申告期  
限に間に合いません。医療機関等の領収書  
を利用いただくか、通知到着後、還付申告期間内  
(5年以内)にお手続きください。  
※「医療費のお知らせ」の再発行は承っておりません。

## 退職(資格喪失)時の健康保険の手続き

退職や労働契約の変更で健康保険の加入資格を満たさなくなる場合、ご本人及び被扶養者であるご家族は、契約が変わったその日からイオン健康保険組合の資格を喪失します。イオン健康保険組合が発行した保険証や資格確認書、限度額適用認定証、高齢受給者証等を、職場の人事ご担当を通じて(任意継続の方は直接イオン健保へ)返却し、新しい健康保険組合で加入手続きを進めてください。

### ■資格喪失後の健康保険(再就職しないとき)

健康保険制度	保険料や加入条件など	手続き先	手続きの期日
国民健康保険	保険料は世帯人数分を納める 保険料は前年の収入額に応じる	住所地の 市区町村の窓口	退職翌日から 14日以内
在職中の健康保険組合 (任意継続被保険者)	在職中の加入期間が2か月以上必要 保険料は全額自己負担	健康保険組合の 窓口	退職翌日から 20日以内
家族の健康保険	加入条件(生計維持や収入など)あり 保険料の負担はなし	家族が加入する 健康保険の窓口	退職翌日から 5日以内

### ＼無資格受診にご注意！／

資格喪失後に前の健康保険組合の資格で受診された場合は、健保が負担した7～8割の医療費を返還していただきます。



## いつでも無料で相談できます

### イオン健康相談

(健康・医療・介護相談、メンタルヘルス、女性の健康)

☎ 0120-862-412 (委託先: ティーベック株式会社)

🌐 <https://consult.t-pec.co.jp/service/712356>



### 受診・治療サポート

☎ 0120-712-356 (委託先: ティーベック株式会社)

月～土 9:00～18:00 ※日曜・祝日と12/31～1/3は休み  
がんなどの重篤な病気と診断されたときや、治療内容に疑問を感じた時など、セカンドオピニオンや専門医療機関への受診手配・紹介といったサービスで、あなたやご家族をサポートします。

## イオン健康保険組合のホームページをご活用ください

- 健康保険制度の解説と申請方法
- ヘルシーファミリーのバックナンバー
- 申請書・届出書のダウンロード
- Pep Up関連の申請・イベント情報
- 法改正等の連絡
- 健康情報・動画

イオン健康保険組合 🔍 検索

\*閲覧する情報によっては**パスワードが必要**です。06120661(保険者番号8桁)を入力してください。

\*保険者番号は資格情報のお知らせ・資格確認書・保険証等でご確認ください。



# ダイエー健康保険組合とイオン健康保険組合の合併について

ダイエー健康保険組合とイオン健康保険組合は同一事業主(イオングループ)での一層の健康保険事業の充実と組合員の福祉の統一を図る観点から健康保険組合の事業内容の整合を図り、合併後の事業内容や財政状況、保険料率を論議し準備をすすめてまいりました。

ダイエー健康保険組合は7月16日、イオン健康保険組合は7月23日に組合会を開催し、両組合とも満場一致で令和7年4月1日に合併することが決議されました。その概要についてご案内いたします。



## 1 合併後の健康保険組合の名称及び所在地

名称/イオン健康保険組合 事業主/イオン(株)他 101  
所在地/千葉県千葉市美浜区中瀬一丁目5番地1 適用事業所数/102

## 2 組合の概要

※2024年11月申請時の数値

	合併前(令和6年度決算見込)		合併後(令和7年度予算)
	イオン健康保険組合	ダイエー健康保険組合	イオン健康保険組合
所在地	千葉県千葉市美浜区 中瀬一丁目5番地1	東京都江東区 東陽2丁目2番20号	千葉県千葉市美浜区 中瀬一丁目5番地1
事業主数	イオン(株)他 92	(株)ダイエー 他 8	イオン(株)他 101
議員定数	36人	20人	36人
理事定数	12人	8人	12人
議員任期	2年	2年	2年
被保険者数(年間平均)	208,693人	10,158人	225,094人
扶養率	27.6%	35.6%	27.0%
前期高齢者加入率	7.55%	2.80%	8.88%
平均年齢	47.97歳	49.49歳	48.67歳
平均標準報酬(年間平均)	239,212円	257,345円	246,025円
一般保険料率+調整保険料率	105.00%	102.00%	105.00%(予定)
介護保険料率	17.00%	18.00%	17.00%(予定)

## 3 合併後の保険料率及び負担割合

イオン健保は合併後も前年から変更はない予定です。

※2024年11月申請時の数値

	合併前				合併後	
	イオン健康保険組合		ダイエー健康保険組合		イオン健康保険組合	
	料率	負担割合	料率	負担割合	料率	負担割合
一般+ 調整保険料	105.00%	事業主負担 52.50/1000	102.00%	事業主負担 51.00/1000	105.00% (予定)	被保険者負担 52.50/1000
		被保険者負担 52.50/1000		被保険者負担 51.00/1000		被保険者負担 52.50/1000
介護保険料	17.00%	事業主負担 8.50/1000	18.00%	事業主負担 9.00/1000	17.00% (予定)	被保険者負担 8.50/1000
		被保険者負担 8.50/1000		被保険者負担 9.00/1000		被保険者負担 8.50/1000

## 4 保健事業の変更

イオン健保は合併後も前年から変更はない予定です。保健事業の詳細は、令和7年4月発行の機関誌(ヘルシーファミリーNo.128)にてご案内いたします。

## 5 合併後の新健康保険組合の事業運営について

今回の合併により被保険者22.5万人、被扶養者6万人、加入者28.6万人の規模の健康保険組合となります。今後とも、グループの各事業所と加入組合員の相互扶助に

より安心して働ける、また健康の維持・増進活動をサポートできる健康保険組合として成長発展していくために、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。