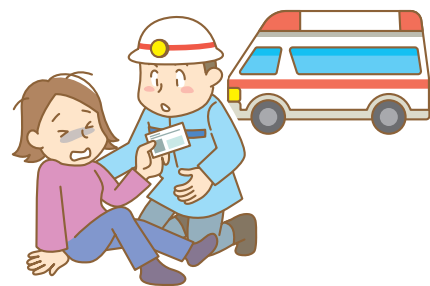


# 救急時にも役立つマイナ保険証 「マイナ救急」とは？

急病や事故等によって救急車で搬送される際、マイナ保険証があれば、救急隊員が適切な応急処置や円滑な搬送先病院の選定を行えます。これが「マイナ救急」で、2025年10月1日から全国で展開されています。命を救ってくれるマイナ保険証のご準備をお急ぎください。



## 「マイナ救急」のメリット（例）

意識がはっきりしない本人や動揺している家族から情報収集が困難な場合でも、マイナ保険証を活用した「マイナ救急」でスムーズに対応が可能です。

- ・病歴や薬剤情報が正確に救急隊に伝わる
- ・搬送先の病院で治療の事前準備ができる



## マイナンバーカードをお持ちでない方

下記の方法でマイナンバーカードを申請しましょう。

- ・オンライン申請（パソコン、スマホから）
- ・郵送で申請
- ・まちなかの証明写真機から申請

※申請・受取方法の詳細は[コチラ](#)→



## マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでない方

下記の方法で保険証利用登録を済ませましょう。

- ・医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- ・「マイナポータル」にアクセスして登録
- ・セブン銀行ATMで登録

※保険証利用登録の詳細は[コチラ](#)→



## 睡眠でしっかり疲れが取れていますか？

毎朝、スッキリ起きていますか？健康のためには、睡眠時間の確保と、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）が大切です。よい睡眠を得るために、生活を見直してみましょう。

### 6時間以上の睡眠時間を確保しよう

年齢によって必要な睡眠時間は異なり、成人の睡眠時間のめやすは6時間以上です。仕事や家事、育児、介護などで多忙な生活のなか、睡眠時間を確保するのは難しいかもしれませんが、健康を害してしまっては元も子もありません。6時間以上の睡眠時間を確保できるように、心がけてみましょう。

### 睡眠の質を上げる習慣をつけよう

せっかく睡眠時間を確保しても睡眠の質が悪いと、疲れが取れず、日中に眠気と戦うことになります。就寝前の行動はもちろん、日中の行動も睡眠の質に関係していますので、生活全体を見直して、睡眠の妨げになる行動は改善しましょう。

### ワンポイント Advice

#### 朝～昼

- ◎毎日同じ時間に起きる（休日も朝寝坊しすぎない）
- ◎朝食をとる（体内時計がリセットされる）
- ◎積極的に体を動かす
- ◎夕方以降に、カフェインを取らない

#### 夜

- ◎遅い時間の食事や飲酒を控える
- ◎就寝前のスマホ、パソコンの使用を控える



## 2024年度決算が まとまりました

### 健康保険

（ ）は1人当たり額

収入合計  
163億円  
(646,564円)

## 2024年度収支決算概要

収入合計 163億円 (646,564円)  
みなさんと事業主から納められた保険料 135億円 (535,841円)  
積立金からの繰入金 15億円 (59,547円)  
健康組合が互いに出し合って助け合うお金(調整保険料) 2億円 (9,486円)  
その他 11億円 (41,690円)

支出合計  
156億円  
(619,865円)

事務にかかった経費  
1億円 (4,406円)

病气やけがやお産をしたときに  
健康組合が負担した保険給付費  
73億円 (287,854円)

健康づくりに使われた保健事業費 6億円 (25,492円)  
高齢者の医療に使われた納付金 74億円 (292,364円)  
その他 2億円 (9,749円)

### 決算のポイント

- 経常収支は前年度より4億円多い18億円の赤字。均衡を図るため別途積立金からの繰入等は15億円と同比3億円増となり、総収支額7億円を計上しました。
- 近年、増加傾向が続いていた保険給付費は、前年度並みとなりました。一方、納付金は前年度比11億円増、保険給付費を上回る額を計上しました。団塊の世代全員が後期高齢者となる「2025年問題」の影響を引き続き注視してまいります。
- 今夏は、猛暑が長く続き体力を消耗された方も多いのではないのでしょうか。各種感染症も流行しています。健康づくりの三本柱である食生活・運動習慣・休養を整えるとともに、定期的な換気なども実施しましょう。当健保組合の保健事業も活用いただき、健康管理に努め医療費の削減にご協力をお願いいたします。

### 介護保険

| 収入支出科目                | 決算額(億円) |
|-----------------------|---------|
| みなさん*と事業主から納められた介護保険料 | 21      |
| 前年度からの繰越金             | 3       |
| 収入合計                  | 24      |
| 国に納めた介護納付金            | 19      |
| 介護保険料還付金              | —       |
| 支出合計                  | 19      |

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

10月13日～12月12日まで実施

## ウォーキングキャンペーンにご参加ください

日常生活のすきま時間でも簡単に取り組めるのがウォーキングの大きな魅力です。細切れ時間でもウォーキングを継続していくと、内臓脂肪の減少や足腰の強化などが期待できるほか、リラックスや脳の活性化、寝つきの改善など、さまざまなメリットがあります。キャンペーンに参加して、“小さな秋”を探しながらウォーキングをしませんか？

秋の  
健康づくりに  
最適！

## 当健保組合の運営に携わる組合会議員のみなさん

任期：2027年4月16日まで

(敬称略)

| 氏名    | 役職名  | 所属・役職                         |
|-------|------|-------------------------------|
| 米沢奈津彦 | 理事長  | 執行役員 人事部長                     |
| 大沢 敏孝 | 常務理事 | 健康保険組合                        |
| 上田 隼人 | 理事   | 財務企画部 副部長                     |
| 中西 勝代 | 理事   | 人事部 副部長                       |
| 後藤 善之 | 監事   | 法人企画部 証券代行部 副部長               |
| 野村 知史 |      | マーケット企画部 副部長                  |
| 吉富 元基 |      | 総務部 副部長                       |
| 山口 淳  |      | 三井住友トラスト総合サービス(株) 人事部長        |
| 科埜 智彦 |      | 三井住友トラスト・キャリアパートナーズ(株) 本社事業部長 |
| 傳法 明子 |      | 人事部 制度チーム 調査役                 |

| 氏名    | 役職名 | 所属・役職                     |
|-------|-----|---------------------------|
| 與田 裕介 | 理事  | 投資家企画部 副部長                |
| 伊豆原陽介 | 理事  | 不動産営業第三部 副部長              |
| 飯野 博幸 | 理事  | 本店営業部 副部長                 |
| 森原斗志夫 | 理事  | 確定拠出年金業務部 副部長             |
| 神保 直樹 | 監事  | 本店法人業務第一部 副部長             |
| 土屋 弥行 |     | 本店営業第一部 副部長               |
| 川上 洋平 |     | 年金営業第一部 副部長               |
| 松岡 伸太 |     | 三井住友トラスト・ビジネスサービス(株) 人事部長 |
| 谷澤 一宏 |     | 三井住友トラストクラブ(株) 人事総務部長     |
| 塩谷 麻子 |     | 従業員組合 中央執行副委員長            |

※三井住友信託銀行(株)は社名省略