

健康づくり情報誌アポロン

APOLLON

vol. **61**

2025年(令和7年)
12月

Contentsから
読みたい記事を
clickしてね!

Contents

特 集

**2025年
12月2日以降、
健康保険証は
マイナ保険証に一本化!**

より良い医療を受けるために
上手に活用しましょう

東電HD看護職 銀永百合子 監修
体にいいこと教えます

連載
⑤

**ストレスにさようなら!
こころの冬支度チェック**

教えて!

アポロン
コンシェルジュ

「子ども・子育て支援金制度」って何?
2026年4月から支援金が
徴収されるって本当ですか!?



「禁煙成功者」体験記発表!

東電健保
保健事業

費用補助の廃止等のお知らせ

次のページへ

2025年12月2日以降、健康保険証はマイナ保険証に一本化！

より良い医療を受けるために上手に活用しましょう

健康保険証とマイナ保険証のどちらも利用できる移行期間は2025年12月1日で終了し、12月2日からはマイナ保険証に一本化されました。これまで以上により良い医療を受けるために、ぜひマイナ保険証を上手に活用してください。マイナ保険証を持っている方、持っていない方、それぞれの今後について、皆さまから寄せられた疑問にQA方式で説明していきます。



Q1 マイナ保険証を携帯するのが不安です。以前の健康保険証のようなカード型の資格確認書を作成してもらえますか？

A1 資格確認書の発行はできません。

すでにマイナ保険証をお持ちの方には資格確認書を発行することはできません。また、マイナ保険証をお持ちでない方に発行する東電健保の資格確認書は、カード型ではありません。偽造複製防止加工を施したA4サイズ用の紙になります。

Q2 自分のマイナンバーカードが保険証利用登録（マイナ保険証）をしているかは、どうすれば分かりますか？

A2 顔認証付きカードリーダーか、マイナポータルで確認できます。

マイナ保険証の利用登録状況は、医療機関・薬局に設置してある顔認証付きカードリーダーでご確認いただくか、マイナポータルログイン後のトップ画面で確認ができます。利用登録がされておらず、登録したい場合は、①顔認証付きカードリーダー ②マイナポータル ③セブン銀行ATMのいずれかで行うことができます。



Q3 かかりつけの医療機関や薬局ではマイナ保険証での受付をしてもらえませんか？

A3 マイナ保険証と合わせて、あなたの資格情報を提示してください。

医師が高齢のため診療報酬明細書を手書きで対応しているなど一部の例外を除き、保険診療を行う医療機関・薬局はマイナ保険証による受付が義務付けられています。原則として受付できるはずですが、対応してもらえない場合はマイナ保険証と合わせて、東電健保から交付済みの

「資格情報のお知らせ」、またはマイナポータルにて「医療保険の資格情報」を表示し、あなたの資格情報を提示してください。資格情報はPDFで保存ができますので、ダウンロードしておくと便利です。

- マイナポータルで「医療保険の資格情報」を確認する方法

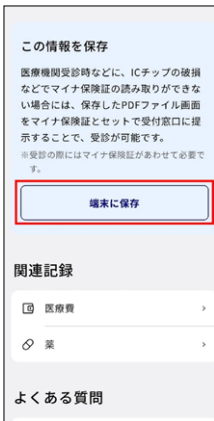
① マイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択



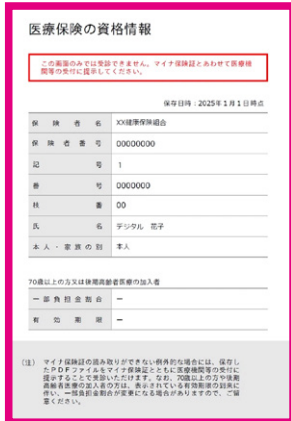
② 画面下部の「端末に保存」を選択



③ PDFで保存



④ PDFで保存



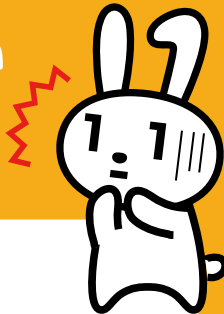
参考：保護者のマイナポータルアプリで子のマイナンバーと電子証明書のパスワードを入力し、ログインすることで、子の被保険者資格情報のPDFファイルをあらかじめダウンロードまたは印刷することが可能。

Q4 マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れてしまい「電子証明書が失効しています」と表示されました。マイナ保険証は使えないのでしょうか？

A4 電子証明書の更新案内が送付されたら速やかに手続きを

マイナンバーカードの電子証明書には5年の有効期限があり、有効期間満了日の3ヵ月前に地方公共団体情報システム機構から電子証明書の更新案内が送付されます。更新は、住民登録している市区町村の窓口で簡単にできますので、速やかに手続きを行ってください。

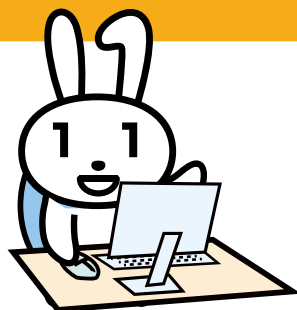
有効期限が切れた日から3ヵ月間は、引き続きマイナ保険証として使用できる措置がありますが、マイナポータルへのログイン等はできなくなります。住民登録している市区町村の窓口で、速やかに電子証明書の再発行手続きをしてください。



Q5 住所が変更になりました。何か手続きは必要ですか？

A5 住民票と同じ住所をPOSITIVEに入力してください。

マイナ保険証利用には、住民票届出の内容と東電健保での登録内容が同じであることが必要です。東電健保ではPOSITIVEに登録されている住所を事業主（東京電力）より提供いただき登録していますので、住民票と同じ住所をPOSITIVEに入力するようお願いいたします。



入選者は4名！

「禁煙成功者」体験記発表！

入選作に選ばれた全員が「卒煙プログラム」をきっかけにチャレンジし、禁煙に成功した皆さまです。たばこを吸いたい気持ちを紛らわせる方法、後に引けない状況をつくる方法など、それぞれの成功体験はリアリティに満ちています。喫煙は百害あって一利なし。禁煙を希望される皆さま、体験記を参考にぜひ禁煙にチャレンジしてください。成功体験はきっとそれまでの人生観を変えてくれるはずです！

受賞者の皆さまには
kencom 3,000 ポイントをプレゼント！

※入選作は原文ママ

～Quitting smoking success stories～



赤石 晃介さん [HD 福島第一廃炉推進カンパニー]

会社内掲示板に「卒煙プログラム」の募集があり、応募さえしてしまえば勢いでなんとかかなりそうだな～ととりあえず挑戦してみよう！！と勢いで応募したのがきっかけです。

0日目 初回面談があり、いろいろ離脱症状の説明を受け、かなり不安になりました。これは、私には無理だと開始0日目にして、諦めモードに突入しておりました。でも、やるしかないと思い自分の中でタバコを吸うタイミングは決まっていたので、そのタイミングにガムを噛む、筋トレ、ランニングをやってみるか～と目標を決めやってみました。

1日目～3日目 私の中で一番きつかった時期になりますが、朝早起きし、ランニング～時間、仕事中はガムを噛む、夕方は筋トレをルーティンにし、開始しましたが、頭痛がひどく、仕事にならないく

らいきつかった記憶があります。ここで、やめそうになりましたが目標を禁煙ではなく、筋トレして細マッチョになることに変えてみました。そうすると、自然とタバコを思い出すことがなくなり、結果的にきつかった3日間を乗り越えることができました。タバコをやめようとしないのが、私の中で禁煙のコツかなと思いました。

ここから4日目～6か月目までは簡単に禁煙することができ、肌ツヤがよくなり、体調もよくなり仕事の効率もUPしました。なんといっても、体重が減り、筋肉量がかなりUPし念願の細マッチョ（自称）になることができました。

禁煙はノーリスク・ハイリターンなので、勢いで始めるのもいいかもしれませんね。

Bianchiのおかげで禁煙成功!?



小島 真一さん [EP サービスソリューション事業部]

きっかけは、健康診断の問診票の「禁煙希望」にチェックを付けていたことでした。産業医面談の時に、「今、禁煙キャンペーン中なので、軽い気持ちで受けてみては?」と囁かれ、人生最後のチャレンジ?として2024年12月1日に始めてみました。

話は少し逸れますが、私の趣味は自転車で走ることでした。昨年は5,500km/年走りました。しかし、昨年の秋頃から自転車のトラブル（パンクだけでなくホイール交換や変速機のワイヤー切断等）が続いており、禁煙開始の前日11月30日に修理のためにサイクルベースあさひに行ったのです。その時、本当に偶然お気に入りのロードバイク（Bianchi）を見つ

けてしまい、「ここで出会ったのはもはや運命、明日からの禁煙の先行投資じゃ!」と自らを納得させ、その場で即購入。その甲斐あってか、2025年9月現在、禁煙は継続中です。振り返ってみれば、ニコチンが不足していたのではなく、喫煙という行為が習慣化していたのではないかと自分では思っています。禁煙開始当初は、喫煙タイミングで社内を散歩したりガムを噛んだりして気を紛らわせておりましたが、今はもうそれが普通になりました。今後も禁煙は続くと思っていますが、もっと早くにチャレンジしておけばよかったなあと心から思っています。

喫煙欲求に勝利宣言！



K.T.さん [PG 上野支社]

喫煙歴約40年の私は、東電健保から届いた卒煙プログラム案内メールをきっかけに禁煙を決意しました。メールを読み進めるうちに「自分にもできるかもしれない」という自信が芽生え、健康のために挑戦してみようという気持ちになりました。

過去にも禁煙に挑戦しましたが失敗しており、不安はありました。しかし、卒煙プログラム開始前に様々な対処方法を学び、カウンセラーとの面談を通じて禁煙成功後の自分をイメージし、ニコチンパッチを活用して7月1日より禁煙を開始しました。

開始から3ヶ月が経過し、寝起きの一服への欲求

は消えたものの、時折「1本オバケ」と呼ぶ突発的な喫煙欲求が現れます。こうした場面では、まず環境改善法として喫煙しやすい場所から離れ、行動パターン変更法として別の作業に取り組む。さらに、代償行動法としてガムを噛むなどの代替行動を取り、禁煙宣言書を見返して自分の決意を再確認することで乗り越えています。

禁煙成功の鍵は、吸わない気持ちを強く持続けることだと考えます。学びの中では意志の強さは関係ないとされていましたが、最終的には自分自身で喫煙欲求を制御できるかが成功への近道です。

「さよならニコチン」



A.O.さん [HD 福島第一廃炉推進カンパニー]

私が禁煙を試みたきっかけは、体力の衰えを感じ始めたことです。今年32歳になり、これまで何ともなかった階段の昇降時などに息切れをするようになってきたにもかかわらず、たばこの煙－無意識的にニコチンを求めているという矛盾を自覚したときにそろそろ潮時かなという思いが芽生えました。

ちょうどイントラで卒煙プログラムの参加者募集がかかっており、いい機会だからということで申込みました。禁煙の方法としては、ガムや補助員への毎日の報告と定期面談です。振り返ってみると、自分の意志のみでは禁煙できなかったのではないかと思います。

これまで約10年間続けていた習慣をいきなり変えることは難しく、禁煙を始めてから最初の1週間

ぐらいはとにかく耐えでした。ひたすらガムを噛みながら吸いたい気持ちが静まるのを待ちました。すると、1か月くらいでガムがおいしくなくなり、次第に噛む回数が減っていき、最終的にはガムを噛まなくなりました。

そのころになると心肺機能も回復し、日常生活において息切れすることも少なくなり、疲れが抜けやすい身体に戻ってきました。正直まだたばこを吸いたいという気持ちが完全にゼロになったとは言い切れないですし、これからもその気持ちとは付き合っていくしかないと思いますが、ニコチンへの依存から抜けるのは思っているほど難しくないということを最後に付記させていただきます。私の体験記が禁煙したい人の一助となれば幸いです。

体にいいこと教えます ストレスにさようなら！ こころの冬支度チェック

連載 ⑤

年末が近づくとつれ、仕事の締めや家庭の行事、忘年会などで慌たしさが増し、心も体も忙しくなる季節です。寒さも加わり、気づかないうちにストレスが積み重なってしまうこともあるかもしれません。そんな今だからこそ、こころのケアがとても大切です。「最近ちょっと疲れているかも」「意外と元気かも」など、自分のこころの状態に目を向けてみませんか？“ちょこっと”生活習慣を見直したり、必要なサポートを受けたりすることで、より健やかな毎日につながります。一緒にこころの冬支度を整えて、穏やかに健やかな年末を迎えましょう。



年末ストレスの原因とは？

この時期にストレスが増える主な要因は以下のとおりです。

① 時間的プレッシャー

仕事の締め切りや年末の準備で
余裕がなくなる

② 人間関係の緊張

忘年会や親戚との集まりなど、
対人ストレスが増える

③ 気温と日照時間の変化

寒さや日照不足が気分に
影響を与える

これらが重なることで、心身のバランスが崩れやすくなります。
まずは、今の自分の状態をチェックしてみましょう。

●こころの冬支度チェックリスト

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 最近、眠りが浅い・寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> 人と会うのが億劫に感じる | <input type="checkbox"/> SNSやニュースを見て不安になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲が落ちた、または過食気味 | <input type="checkbox"/> 些細なことでイライラする | <input type="checkbox"/> 自分を責めることが増えた |
| <input type="checkbox"/> 何をしても楽しく感じられない | <input type="checkbox"/> 体がだるく、やる気が出ない | |

こころのセルフケアのヒント

チェックリストで3つ以上当てはまる方は、こころが疲れているサインかもしれません。無理をせず、以下のセルフケアを意識して過ごしてみましょう。

① 「小さな楽しみ」を見つける

お気に入りの飲み物を味わう、好きな音楽を聴く、散歩で季節の変化を感じるなど、日常の中に「ホッとする時間」をつくりましょう。



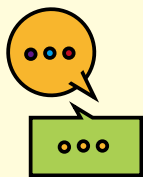
② 余白のある生活を意識する

予定を詰め込みすぎず、意識的に「何もしない時間」を確保することも大切です。心の休憩時間を持つことでリフレッシュできます。



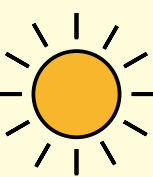
③ 人とのつながりを大切に

信頼できる人に話すだけで、気持ちが整理されることがあります。日記やメモに書き出したり「できたことリスト」をつくるのも効果的。



④ 心身を整える習慣を持つ

朝に太陽の光を浴びる、規則正しい生活、軽い運動、栄養バランスの良い食事など、心の安定に役立つ生活習慣を意識しましょう。



皆さん、チェックリストの結果はどうでしたか？「思ったより疲れていた」「意外と元気だった」など、さまざまな気づきがあったのではないのでしょうか。年末は「頑張る自分」をねぎらう季節でもあります。こころの冬支度を整え、穏やかな気持ちで新しい年を迎えましょう。あなたのこころが、あたたかく満たされますように。

ちょこっと豆知識

●冬限定のうつ病がある!?

「冬季うつ（季節性感情障害／SAD）」は、秋から冬にかけて日照時間が減ることで気分が落ち込みやすくなる症状です。春になると自然に回復することが多いですが、以下のような症状が気になる方は対策を試してみましょう。改善しない場合は、専門医への相談も検討しましょう。

■症状

- ☐ 気分の落ち込み
- ☐ 過眠（長時間眠る傾向）
- ☐ 食欲増加（特に炭水化物への欲求）
- ☐ 体重増加
- ☐ 倦怠感・無気力
- ☐ 社会的な活動の低下

■対策

- 朝に太陽の光を浴びる
- 部屋を明るくする
- 規則正しい生活をする
- 栄養バランスの良い食事を摂る
- 適度な運動をする



教えて!

アポロン
コンシェルジュ

健保事業に関する質問や相談に
アポロン コンシェルジュが
お答えしていきます。

「子ども・子育て支援金制度」って何?
2026年4月から支援金が
徴収されるって本当ですか!?

未来のために「国民みんなで子どもを支援する」 制度が始まります!

子育て世帯への経済的支援を拡充するために、2026年4月から「子ども・子育て支援金制度」が始まります。この制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。少子化・人口減少に歯止めをかけ、安心して子育てができる社会の実現を目指します。



徴収された支援金はどうなことに使われるのですか?

「子ども・子育て支援金制度」とは、少子化対策を強化するために創設された仕組みです。児童手当の拡充や保育サービスの充実など、さまざまな施策を通じて、子ども・子育て世帯を支援しやすい環境を整えることを目的としています。



● 施策例

・妊婦のための支援給付 ・乳児等のための支援給付 ・出生後休業支援給付率の引き上げ ・育児時短就業給付 など

「子ども・子育て支援金」はいつから、いくらくらい徴収されますか?

「子ども・子育て支援金」は、2026年4月分保険料(5月納付分)より健康保険料・介護保険料(40歳以上65歳未満)と合わせて健保組合が徴収することになります。

これまで 健康保険料 + 介護保険料

2026年4月から

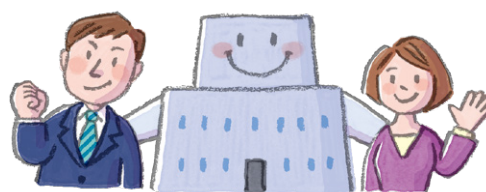
健康保険料 + 介護保険料 + 子ども・子育て支援金

また、負担率(支援金率)は2026年からスタートし、2028年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されますが、その後右肩上がりに増え続けることはありません。

● 一人当たり負担額・イメージ〈例：標準報酬月額が30万円の場合〉

標準報酬月額	支援金率	毎月の負担額
30万円	0.4%	1,200円

(事業主負担600円:被保険者負担600円)



東電健保保健事業

費用補助の廃止等のお知らせ

2025年10月1日受診分より変更

人間ドック 自己負担額を 20,000円に見直し

契約健診機関で人間ドックを受診した場合の自己負担額（オプション検査を除く）が2025年10月1日受診分より10,000円から20,000円に変更となりました。

経過措置

10月以降に契約健診機関で人間ドック基本メニューを受診された方のうち、医療共済会の新規メニューを利用できない方〔東電健保の加入者で、「医療共済会に未加入の方」と「医療共済会特別会員の方（A社員等）」が対象〕は、経過措置として2026年3月31日受診分までは、東電健保が自己負担額20,000円の内、10,000円を補助します。

東京電力医療共済会に「人間ドック受診費用に対する給付」が追加されました。申請手続きは医療共済会HPをご確認いただき、その他ご質問については、医療共済事務センター（☎ 03-6371-5618）へお問い合わせください。

2027年3月31日受診分で終了

節目人間ドック 費用補助の終了

人間ドックの利用促進のため、35歳から70歳までの5歳ごとの節目年齢に当たる年度に、人間ドックを利用した際の自己負担額10,000円を補助していましたが、節目の5年が一巡する2026年度末をもって終了します。

●補助対象期間：2026年4月1日～2027年3月31日受診分

2026年3月31日受診分で廃止

脳ドック費用補助の廃止

契約健診機関（16施設）、メディカルスキャニングの各施設（40施設）との契約を2025年度末をもって終了するとともに、費用補助を廃止します。

※人間ドックのオプション検査として脳ドックを受診する場合は、従来どおり補助対象とはなりません（受診は可能ですが、全額自己負担となります）。

2026年3月31日で廃止

契約保養施設利用時の 費用補助の廃止

2025年4月より契約保養施設との契約を順次終了していますが、2025年度末をもって全施設の費用補助を廃止します。
契約終了日以降の宿泊予約は、契約終了日以前に予約をされても補助対象外となります。

「WELBOX」をチェック！

事業主（東京電力）の福利厚生サービス「WELBOX」にて、割引料金で宿泊できる施設もあります。



WELBOX ログイン
ページはこちら！

※ログインID・PWがご不明の場合は、
WELBOXへお問い合わせください。

ご注意ください！

毎年10月から実施していたインフルエンザ予防接種費用補助は、2025年度より廃止しました。

東京電力医療共済会に「インフルエンザ予防接種費用に対する給付」が追加されました。申請手続きは医療共済会HPをご確認いただき、その他ご質問については、医療共済事務センター（☎ 03-6371-5618）へお問い合わせください。