組合通信

令和８年１１月

★資格確認書の一括職権交付について

令和７年12月2日以降、従来の健康保険証が利用できなくなり、原則マイナ保険証を利用して医療機関へ受診することとなりました。しかし、何らかの事由によりマイナ保険証を利用できない方は、資格確認書を昨年に職権交付しており、その資格確認書を利用して医療機関等に受診しております。

その有効期限（令和8年12月1日）が切れる方等につきまして、11月20日付で改めて、資格確認書を事業所様宛に一括送付いたします。対象者の方に資格確認書が同封されておりますので、配布していただくようお願いいたします。

○ 資格確認書の交付対象者

①マイナンバーカードを作成されていない方
②マイナンバーカードを持っているが、健康保険証利用登録を行っていない方
③マイナンバーカードを返納した方
④マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方

★冬季賞与支払届の提出について

日本年金機構から送付される「被保険者賞与支払届」を使用してください。賞与支払届にご記入後、記入していただいたもの（原本）を厚生年金分、コピーしたものを健保組合分として各一部ずつ提出してください。その際、被保険者番号が年金番号になっておりますので、健保組合分は被保険証番号に訂正して下さい。７０歳以上の被保険者についても、日本年金機構から届いた「厚生年金保険７０歳以上被用者」の賞与支払届をコピーし健保分を作成して下さい。また、届出人数や支払合計額の確認のため、健保組合分として「健康保険被保険者賞与支払届連絡票」も併せてご提出をお願いします。

また最近、日本年金機構の事業所調査により、賞与支払届を２年間遡及して届出されるケースがありますので、賞与支払届の未提出にはくれぐれもお気お付けください。

★ウォーキング・キャンペーン記録表の提出について

現在「第３３回」ウォーキング・キャンペーンを実施中ですが、ウォーキング・キャンペーンの記録表を提出していただく際に、必要事項の記入が漏れている方や不鮮明な方が多数見受けられます。記録表を提出していただく際には、事業所名・被保険者証の記号番号・参加者氏名・合計歩数を必ず記入してください。

記録表の提出期限は１２月１４日(月)までとなっておりますので、期日までに健保組合へご提出ください。

★心をやわらかくする新しい心理療法「ACT(アクト)」について

不安や落ち込み、つらい考えを「なくさなければ」と思うほど、かえって苦しくなることがあります。ACT「アクセプタンス&コミットメント・セラピー」は、そうした思考や感情を無理に消そうとせず、まずはありのままに受け止め、少し距離をとる心理療法で、不安をなくすのではなく、抱えながら前へ進む新世代の認知行動療法です。

不安になったり落ち込んだりすると、「こんな気持ちはなくしたい」「もっと前向きに考えなくては」と思いがちです。でも、不安や悩みはもともと、人が危険を察知し、自分を守るために備わった自然な反応。完全になくすことはできません。

そこで、つらい感情を無理に消したり、ネガティブな考えをポジティブに変えたりするのではなく、「今、自分は不安を感じているんだ」と、まずそのまま受け止めます（＝アクセプタンス）。同時に、「失敗するに違いない」「私はダメだ」といった頭の中の言葉は、事実ではないと気づくことも大切です。その場合は、「私は『失敗するに違いない』と考えている」と捉え直すこと。思考は単なる仮説だと気づくことで、思考から少し距離をとることができます。

そして最後に、「では、自分は本当はどうしたいのか」を考えます。不安や迷いに自分で気づいて受け止め、自分が大切にしたい方向に向かって行動を起こす（＝コミットメント）。ACTは、不安のない人生ではなく、どんな気持ちが湧いてきても、自分らしく行動を選べる「心のしなやかさ」を育てることです。

千葉県機械金属健康保険組合

〒260-0016　千葉市中央区栄町36番10号
（甲南アセット千葉中央ビル2階）
TEL043（201）1251（代）FAX043（201）1252