

健保だより

健康についてご家族皆さんで話してみませんか。



近畿日本鉄道健康保険組合 No.132

●「健保だより」のバックナンバーは当健保ホームページ「健保だより」で。

ホームページ URL <https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>



マイナンバーカードICチップの 「電子証明書」には有効期限がある ことをご存じですか?!

マイナ保険証をスムーズに利用し続けるために



1 「電子証明書」には有効期限があります!!

カードICチップに書き込まれた「電子証明書」の有効期限は5年です。有効期限が切れても、有効期限が属する月から3ヵ月後の月末までは、マイナ保険証として利用いただけます。ただし、その3ヵ月を過ぎると、利用できなくなります。

2 「電子証明書」の有効期限はいつ?

マイナンバーカードに印字されているのは、カードの有効期限です。「電子証明書」の有効期限は、印字されていません。

1) カード発行時点で18歳以上の場合

カードの有効期限は、カード発行から10回目の誕生日です。
「電子証明書」の有効期限は、カード発行から5回目の誕生日です。

2) カード発行時点で18歳未満の場合

カードの有効期限は、カード発行から5回目の誕生日です。
「電子証明書」の有効期限も、カード発行から5回目の誕生日です。

※詳しくは下記 4 「マイナンバーカード総合サイト」をご参照ください。
総合サイト ⇒ よくある質問 ⇒ 質問をカテゴリで探す ⇒ 有効期限について



3 「有効期限通知書」が届きます。

「電子証明書」有効期限が近づくと、自治体から「有効期限通知書」が届きます。必ず更新手続きを行いましょ。 (更新手数料は無料です。) 更新手続きが可能となるのは、有効期限の3ヵ月前からです。手続きには事前予約を要する場合があります。詳しくは自治体にご確認ください。

関係情報

4 「マイナンバーカード総合サイト」
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



「マイナポータル・引越し手続」
https://myna.go.jp/html/moving_oss.html



マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

転居時はマイナンバーカードを持って、速やかに手続きを!

5

転出入時には、自治体への届出と併せて、マイナンバーカードも窓口へ提出する必要があります。転出入時の手続きを怠ると、マイナンバーカード、マイナ保険証の利用ができなくなる場合があります。(後日、再利用のための手続きが必要です。)

※詳しくは前ページ 4 「マイナポータル」をご参照になるか、自治体にご確認ください。



マイナンバーカードを紛失したら、自治体の再交付を!

6

マイナンバーカード紛失時、カード一時利用停止の依頼は、前ページ 4 「マイナンバー総合フリーダイヤル」で24時間365日受け付けています。

※詳しくは前ページ 4 「マイナンバーカード総合サイト」をご参照ください。

総合サイト ⇒ 紛失・一時停止/セキュリティ

再交付の取扱いは、自治体にご確認ください。

なお、すぐに医療機関・薬局を受診する予定がある場合、当健保組合にお問合せください。

(近畿日本鉄道健康保険組合 06-6775-3455)



従来の健康保険証は昨年12月2日以降、新規発行が終了となり、マイナンバーカードを基本とする仕組みに移行しました。

昨年12月1日現在の 当健保加入者

1) マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証をご使用ください。

(※ 「マイナ保険証」…マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、国のマイナポータルに登録したもの)

2) マイナ保険証をお持ちでない方

マイナ保険証をご準備になるまでは、経過措置として本年12月1日まで最長1年間、従来の健康保険証を使用することが可能です。

(マイナ保険証の準備方法は次ページのとおり)

昨年12月2日以降に 当健保に加入した方

1) マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証をご使用ください。

2) マイナ保険証をお持ちでない方

今すぐマイナ保険証をご準備ください。(準備方法は次ページのとおり)

マイナ保険証をご準備になるまでの間、マイナ保険証に代えて、健保組合が発行する資格確認書^(※)をご使用ください。



※「資格確認書」……

「マイナ保険証」による資格確認が医療機関・薬局でできない状況にある方に対し、有効期限を定めて交付するもの。令和6年12月2日、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行しました。

医療をうける際は、「マイナ保険証」による保険資格の確認が基本であり、「資格確認書」による保険資格の確認は例外的な位置づけです。

「資格確認書」有効期限内に「マイナ保険証」への切り替えをお願いします。

「資格確認書」紛失時の再交付手数料は1,000円です。

ご意見

医療機関がマイナ保険証対応でないときは、その医療機関で医療を受けることは出来るか分かりません。資格情報のお知らせで受診出来るのでしょうか?

お答え

ご指摘の医療機関は極く一部存在します。そうした場合に備えて、全ての健保加入者にお配りしている「資格情報のお知らせ」(A4判・文書)を「マイナ保険証」と併せてご提示いただくか、ほかにも「資格情報のお知らせ」に記載の方法で医療が受けられます。

なお、「資格情報のお知らせ」を紛失した方は、当健保ホームページ「届出用紙等ダウンロード」の「健康保険資格情報のお知らせ再交付申請書」を所定によりご提出ください。

「マイナ保険証」未登録の方へ 今からでも間に合います! 「マイナ保険証」登録



※「マイナ保険証」…マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、国のマイナポータルに登録したもの

健康保険証は法律改正により令和6年12月2日に廃止され、新規発行、再発行はできなくなりました。
現在、経過措置として従来の健康保険証は本年12月1日まで使用可能ですが、
同日以降は一切使用できなくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1 オンライン申請



スマホから



パソコンから

2



証明写真機から

3



郵送

受け取り

1 ハガキが届く

2 受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード総合サイト

2 マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナ保険証の登録を! 登録申込みは、医療機関、スマホ、セブン銀行ATMのいずれかで

とっても簡単!

医療機関で

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。



顔認証

or



暗証番号

3 同意・登録

医療情報利用、マイナポータル利用規約などに同意のうえ、登録してください。

※カードリーダーの画面表示は機種により多少異なります。



「登録する」を選択してください。

4 登録完了



準備OK

スマホから

下記3つを準備



- 1 マイナンバーカード
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



セブン銀行ATMで

必要なものは
マイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの



健康保険証利用の
申込み



メリットいろいろ! 「マイナ保険証」

マイナンバーカードを健康保険証として使うと…

どんないいことがあるの?

安心

よりよい医療を受けられる!

より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも特定健診や診療の情報を医師と共有できる!
正確なデータに基づき、正確な診断、適切な治療が受けられる!



より良い医療は薬局でも!

本人が同意をすれば、初めての薬局でも薬の情報を薬剤師・医師と共有できる!
重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクや健康被害のリスクが小さくなる!

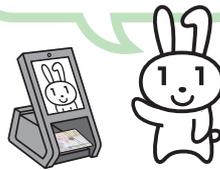


従来の健康保険証利用より負担が軽く!

カードリーダーのある医療機関等でマイナ保険証を利用したとき、初診料等が低くなる!

急な場面でも安心!

旅行先や災害時に受診する場合でも、薬の情報等が連携されます。



手続きなしで高額な窓口負担が不要に!

限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される!



便利

各種手続きも便利・簡単に!

自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる!



オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がよりカンタンに!



健康保険証としてずっと使える!

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



その都度の申請や持参は不要!

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!申請から交付までの所要日数はゼロに。
70歳以上の人の高齢受給者証の医療機関等への持参も不要!



マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【何が便利になるの?メリット編】



安心・安全なマイナ保険証



マイナンバーカードをマイナ保険証として利用しても、**保険証の情報や診療・薬剤情報、特定健診情報などはICチップに記録されません。**

1 なりすましはできません

✓顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。

2 プライバシー性の高い個人情報が入っていません

✓ICチップ部分には、税や年金などの個人情報も記録されません。

3 オンラインでの利用には電子証明書を使います

✓マイナンバーは使いません。

4 マイナンバーを見られても個人情報は盗まれません

✓マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。

※詳しくは表紙4「マイナンバーカード総合サイト」をご参照ください。
総合サイト ⇒ 紛失・一時停止/セキュリティ

表面



1 顔写真

裏面



2 3 ICチップ 4 マイナンバー

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能

[平日] 9時30分から20時00分まで

[土日祝] 9時30分から17時30分まで(年末年始を除く)

マイナンバーカードを健康保険証として使うには

1

読み取り マイナンバーカードをカードリーダーに入れてください

※カードリーダーには複数の種類があります



2

本人確認 顔認証または暗証番号のどちらかを選んでください

顔認証の場合

画面の枠に顔が収まるようにすると自動的に撮影されます。



または

暗証番号の場合

カード申請時に設定した4桁の暗証番号を入力します。



3

同意取得 医師・薬剤師に提供する情報を選んでください

① 過去の診療 / 薬剤情報

過去の診療、処方された薬の情報を医師・薬剤師に提供します。

お薬情報に関する
情報提供の同意に
ついて

② 特定健診情報

メタボ健診(40~74歳)や高齢者健診(75歳以上)の結果を提供します。

40歳以上対象
特定健診情報の提供
について

4

受付完了 受付が完了します。カードをカードリーダーからお取りください

高額療養費制度をご利用される方は、カードを取らずに限度額情報を「提供する」を押してください。窓口で限度額以上の支払いが不要になります。

限度額情報を
提供しますか

PepUp は、大切なからだのための健康ポータルサイト！

この事業は株式会社 JMDC に委託しています。

「Pep Up」の（ブラウザ、アプリ）、スマホの（iOS、Android）の違いなどにより、情報の掲載位置が異なりますので、ご注意ください。

令和7年度「Pep Up」健康イベント予定 ※正式には後日お知らせします。

対象項目	イベント参加方法	賞品または付与「Pepポイント」
------	----------	------------------

1. 「日々の記録」

日々の歩数、体重、睡眠時間	<ul style="list-style-type: none"> ●手入力、ウェアラブル端末またはアプリからの連携でデータ入力 ●毎日参加可能 ●通年実施 	対象項目記録ごとに1日1ポイント
---------------	---	------------------

2. 「ふれんどウォーク」（「Pep Up」事務局主催）

日々の歩数	<ul style="list-style-type: none"> ●手入力、ウェアラブル端末またはアプリからの連携でデータ入力。 ●「キャンペーン一覧」>「ふれんどウォーク」専用バナー 	●1日5千、8千、1万歩以上達成で1、2、3ポイント
-------	---	----------------------------

3. 期間限定キャンペーン「10名にfitbitが当たる！」

なし	<ul style="list-style-type: none"> ●毎月1回エントリーが必要です。 ●「キャンペーン一覧」>「10名にfitbitが当たる！」>「申し込む」 	Fitbit社のウェアラブル端末
----	--	------------------

4. 「2025春・秋 近鉄チャレンジウォーク」

実施期間中の平均歩数	●実施：5月中旬～・11月初旬～	参加者200ポイント。個人の設定目標達成で800ポイント
------------	------------------	------------------------------

5. 「健康クイズ」

5問全問正解のカテゴリ数	<ul style="list-style-type: none"> ●実施：8月初旬～ ●「キャンペーン一覧」>「健康クイズ」 	1カテゴリごと100ポイント。6カテゴリ全問正解でボーナス200ポイント
--------------	---	--------------------------------------

6. 「体重測定チャレンジ」

日々の体重	<ul style="list-style-type: none"> ●実施：令和8年1月中旬～ ●「キャンペーン一覧」>「体重測定チャレンジ」>「参加する」 	体重測定した日数に応じて300～500ポイント
-------	---	-------------------------

7. 「やることチャレンジ」

日々の生活行動	<ul style="list-style-type: none"> ●実施：令和8年3月初旬～ ●「キャンペーン一覧」>「やることチャレンジ」>「参加する」 	15日以上やること達成で500ポイント
---------	---	---------------------

8. 「健診結果改善チャレンジ」

※「健診」とは、被保険者の場合、定期健康診断、被扶養者の場合、特定健診、受診券による特定健診、人間ドック、生活習慣病健診、勤務先での定期健康診断のいずれかのことです。

「健康年齢 [®] 」	<ul style="list-style-type: none"> ●健診結果を当健保がデータ登録することで自動的に参加 ●対象となる健診データ： <ul style="list-style-type: none"> ・BMI ・空腹時血糖 ・(HDL・LDL) コレステロール ・中性脂肪 ・ALT (GPT) ・(収縮期・拡張期) 血圧 ・HbA1c (NGSP) ・γ-GT (γ-GTP) ・AST (GOT) 	実年齢との差に応じて、マイナス0.1歳あたり10ポイント（上限1,000ポイント） 前年度からの改善度に応じて最大100ポイント 前年度からの改善度に応じて各項目ごとに最大50ポイント
肥満度 (BMI)		
その他10項目		

日々の記録

- 昨年12月の登録件数は、歩数70,154件。睡眠時間、体重はともに1万5千余件。今日の振り返り習慣が明日への活力に！

紹介動画は



こちらから

「PepUp」新規登録方法

- 登録対象者：被保険者、30歳以上（令和8年3月末現在）の被扶養者
- 二次元コードを読み取り、ユーザー登録申請フォームからお知らせくださるか、当健保組合までお知らせください。TEL：06-6775-3455
登録方法のご案内をお送りします。
- 新規登録で1,000ポイント付与



近鉄チャレンジウォーク

- 参加者は2024春1,284名、2024秋1,505名。健康への第一歩を一緒に踏み出しましょう！



健診結果改善チャレンジ

- 令和5年度、7,680名がポイントを獲得！最高は1,230pt獲得の49歳、54歳のおふたりでした！

健診結果データの反映について

- 会社・健診機関・健保での集計や中間作業を介するため、健診結果データの反映には4～6か月を要します。ご了承ください。

健康年齢[®]

あなたの健康年齢[®]は実年齢よりプラス？ マイナス？

- Pep Upを運営する(株)JMDCが360万人の健診データをもとに開発した統計モデルに基づき判定します。

他にも役立つ機能いろいろ

- 健康レシビ
- 健康記事
- 健診結果データ（最長10年分）
- お薬手帳
- 補助金申請
- 医療費通知
- ワクチン接種記録

健保加入者の皆様のご意見にお答えします

(過去のお答えは当健保ホームページ「健保だより」でご覧になれます。)

<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>



いつもたくさんのご意見をお寄せくださり、ありがとうございます。
ご意見は実現が難しいものも含めて、今後の取組に活かしてまいります。
本号では、他のページでもいくつかご意見にお答えさせていただきました。

ご意見 Pep Up会員の方、社員全体の割合を知りたいです。

お答え

「Pep Up」登録率は対象者21千余名中49.7%(本年1月7日現在)。うち被保険者(社員)が53.9%、被扶養者(家族)が36.6%です。

「Pep Up」は大切なからだのための健康ポータルサイト。まだ登録利用していない同僚や家族の方にもお勧めください。

単なるポイ活でもOK。「Pep Up」の使い勝手をぜひ実感してください!

ご意見

- ▼健康維持のための食材と食事方法、自宅でできる運動、日常生活で気を付ける点の分かりやすい記事の掲載をいただければ幸いです。
- ▼血糖値や中性脂肪を下げる食べ物などの特集(中略)をしてほしい。
- ▼日常的に役に立つ健康食やトレーニングなど特集記事があってもよいと思います。

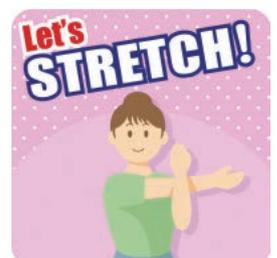
お答え

- ▼運動は3日坊主に終わっても、3度の食事に終わりはありません。何をカラダに摂り入れるかで、将来大きな違いにつながります。「Pep Up」の「健康レシピ」をご存じでしょうか。【健康アプリ「Pep Up」の新規登録方法は左6ページ参照】

管理栄養士が監修した2,400余のレシピを、和・洋・中、主食・主菜・副菜・デザートに分け掲載しています。血圧、血糖、肥満、便秘改善、貧血予防など健康上の悩みに応じた検索や、食材、カロリー、塩分量などいろんな切り口でレシピの絞り込みが可能です。材料、作り方、栄養素もしっかりわかるので、今日からでもチャレンジしてみてください。

- ▼「Pep Up」には「**おすすめの健康記事**」も掲載されています。最近の記事には、「糖尿病の予防・治療に役立つ食事」「全世代が摂り過ぎている!食塩の必要摂取量と減塩の6つのコツ」なども。読後は記事を評価して、ささやかなポイ活も楽しんでください。
- ▼健保連(健康保険組合連合会)ホームページ「**Let's STRETCH!**」(レッツ・ストレッチ)をお試しください。健保連HP > 健康コラム > Let's STRETCH!
毎月、NPO法人日本ストレッチング協会理事長の長畑芳仁氏監修による簡単なストレッチが掲載されています。本年1月ですでに106回の連載コラムです。バックナンバーもチェックできるので、気になる部位の運動が見つかるといいですね。

- ▼このほか同ホームページ「**健康コラム**」には、SNSで人気のパーソナルトレーナー、ユウトレさんが紹介する「**10秒ヘルシーチャレンジ**」も掲載中です。激しい運動が苦手な方やあらためて「運動するゾツ!」とならない方でも、体調に合わせて手軽にチャレンジできるのでは。ぜひお試しください。



令和7年度 保健事業一覧

※ 各項目には条件等があります。詳しくは当健保組合(06-6775-3455)までお問い合わせください。併せて、当健保ホームページ(https://www.kintetsu-kenpo.or.jp)もご参照ください。



保健事業項目 (丸囲み数字は9ページ欄外と対応)		概要	対象者 (年齢は受診時の年度末現在)
特定健診 (いずれか一つの 方法のみ)	巡回型 (ハピルス健診) ①	・予約・申込はハピルス健診から【9ページ参照】 ・特定健康診査の基本項目料金とオプション項目料金を含めて17,000円まで補助。	40歳以上の 被扶養者・任意継続被保険者
	施設型 (ハピルス健診) ②		
	受診券方式 ③	・特定健康診査の基本項目料金の全額を健保が負担。	
	(人間ドック)	【人間ドックの欄参照】	
	健診結果の提供	・勤務先で受診した定期健康診断の結果を健保へ提出した場合、年度ごとに1,500円の補助金を支給。	40歳以上の被扶養者
生活習慣病健診 (ハピルス健診) ②	・予約・申込はハピルス健診から【9ページ参照】 ・生活習慣病健診の基本項目料金とオプション項目料金を含めて20,000円まで補助。	40歳以上の 被扶養者・任意継続被保険者	
人間ドック (ハピルス健診) (2日ドックにも適用されます) ②③	・予約・申込はハピルス健診から【9ページ参照】 ・人間ドックの基本料金のうち、25,000円まで補助。 ・脳ドックの検査料金のうち、CT検査、MRI・MRA検査は15,000円まで補助。	被保険者 19歳以上の被扶養者	
婦人科検診 (ハピルス健診) ②	・予約・申込はハピルス健診から【9ページ参照】 ・婦人科検診(子宮〈子宮頸〉がん・乳がん検診)の検査料金のうち、10,000円まで補助(保険診療の場合は不可。)	女性の被保険者 19歳以上の女性の被扶養者	
婦人科検診 (ハピルス健診以外)	・ハピルス健診対象外の健診機関で受診、または市町村が実施する検診を受診した婦人科検診の検査料金のうち、10,000円まで補助(保険診療の場合は不可。)		

「ハピルス健診」の利用方法(1または2)

- 1** (1)PC・スマホで近鉄健保専用画面にアクセス
▶ <https://kenshin.happy1th.com/kintetsu>
(2)電話で「ハピルス健診」予約受付センターへ
(平日・土曜/10時～18時 ※年末年始は除く)

※初回ログイン時のみ、
加入者情報について
会員登録してください。



フリーダイヤル **0800-9199-017** 有料 **03-6746-5070**

予約受付センター(運営:(株)ベネフィット・ワン)が希望の健診機関と日程を調整します。日程確定後、PC・スマホでお申込みの方へはメールにて、電話でお申込みの方へはハガキにて、同センターからご連絡します。

- 2** 希望の健診機関(「ハピルス健診」提携機関、提携内容が必須。)に直接予約したのち、上記予約受付センターにその旨ご連絡ください。(ご連絡がないまま受診した場合、補助金は支給されません。)

「ハピルス健診」受診対象者

(○:年齢制限なし 19～:19歳以上 40～:40歳以上)

	被保険者		被扶養者		任意継続者	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
特定健診	×	×	40～	40～	40～	40～
生活習慣病健診	×	×	40～	40～	40～	40～
人間ドック	○	○	19～	19～	19～	19～
脳ドック	○	○	19～	19～	19～	19～
婦人科検診	×	○	×	19～	×	19～

各申込みは、年度内1回限りです。ただし、同じ年度内の受診が可能な健診の組合せが一部あります。ご希望の方は当健保組合までご連絡くださるか、当健保ホームページでご確認ください。

ご意見

- ▼ハピルス健診の概要がいまいちよくわかってないので、改めて健保だよりに詳しく載せてほしい。
- ▼人間ドックの利用料金を載せてほしい。

お答え

「ハピルス健診」は8ページの表で(ハピルス健診)と記載している保健事業項目です。

被保険者は、法定の定期健康診断を毎年会社で受けており、これと検査項目が同じ特定健診は対象外です。より詳しい検査なら人間ドック、女性なら婦人科検診が候補です。

被扶養者・任意継続加入者で40歳以上(年度末現在年齢)の方は、特定健診が法定健診です。毎年4月にお送りする冊子『家族健診ガイドブック』で詳しく解説しています。

健診未受診の3大理由は「異常が見つかったらイヤ」「私は絶対健康」「受診の時間がない」だとか。でも健康リスクが判明したら、そんな理由は吹き飛びます。

表の各対象者に該当する皆さんには、自分に合った健診を選び、定期的な健康チェックをぜひお勧めします。

当健保ホームページでもご案内していますが、詳しくは、左ページ「ハピルス健診」の利用方法(1または2)でご確認ください。

「ハピルス健診」は全国の健保組合が契約し、その加入者の皆さんが利用するため、提携先の人間ドック健診機関は非常に多く、料金も異なります。

最新の料金は、左ページの近鉄健保専用画面にアクセスくださるか、あるいは「ハピルス健診」予約受付センターまたはご希望の健診機関にお電話でご確認ください。

保健事業項目 (丸囲み数字は欄外に対応)	概要	対象者 (年齢は受診時の年度末現在)
特定保健指導 ④	・定期健康診断・特定健康診査の結果が、特定保健指導の判定基準に該当する方に、生活習慣の改善に向けての指導を専門指導員により6カ月間行う。費用は全額を健保が負担。	指導対象者となった 40歳以上の被保険者・被扶養者
大腸がん検診【検体郵送】 ⑤	・検査料金の全額を健保が負担。 ただし、40、45、50、55、60、65、70歳の方(任継を除く)には、受診希望の有無を問わず、全員に検査キットを送付。	被保険者 19歳以上の被扶養者
肺がん検診【検体郵送】 胃がん検診【検体郵送】 子宮頸がん検診【検体郵送】 前立腺がん検診【検体郵送】 ⑤	・検査料金の全額を健保が負担。 ・子宮頸がん検診は女性のみ。前立腺がん検診は男性のみ。	被保険者 19歳以上の被扶養者
事業所派遣の歯科健診 ⑥	・歯科医と歯科衛生士を事業所へ派遣し、虫歯や歯周病、歯石のチェックや口の中の清掃、ブラッシングの指導を行う。 ・事業所での定期健康診断時または別途単独で実施。 ・費用は全額を健保が負担。	事業所で勤務する被保険者
歯科医院での歯科健診	・任意の歯科医院で受診した歯科健診料金のうち、3,500円まで補助(保険診療の場合は不可)。 ・「事業所派遣の歯科健診」と重複受診した場合、補助金は要返還。	被保険者 30歳以上の被扶養者
歯周病検診【検体郵送】 ⑤	・採取した唾液検体を検査する。歯周病による歯肉からの出血指標となるヘモグロビンを測定。検査料金の全額を補助。	被保険者 19歳以上の被扶養者
インフルエンザ予防接種	・インフルエンザ予防接種料金のうち、1,000円まで補助。年度内1回限り。	被保険者・被扶養者
ジェネリック医薬品への 転換促進 ⑦ ・ ⑧	・先発医薬品からジェネリック医薬品に転換することで、支払う薬代が一定額以上安くなる方にお知らせを郵送。 ・未転換の方には薬剤師がお薬相談を行う。	対象者となった 被保険者・被扶養者
多剤・重複・禁忌の服薬指導 ⑧	・一定種類以上の薬や効果効能が重複する薬の服用による副作用が懸念される場合、薬剤師が電話・面談により指導し、服薬状況の改善を行う。	対象者となった 被保険者・被扶養者
OTC 医薬品への転換促進 ⑨	・「いつもの薬」を病院でもらう方へ OTC 医薬品を紹介する EC サイトのお知らせを郵送。 ・医療費負担の軽減と通院時間の節減を図る。	対象者となった 被保険者・被扶養者
禁煙プログラム ⑩	・禁煙達成のため、スマホ、タブレットまたは PC を通じて3カ月間の医師の指導・処方とその後6カ月間のフォローを行う。 ・医療機関への通院は不要。費用は全額を健保が負担。	いますぐ禁煙をめざす 被保険者・被扶養者
ノンスモ禁煙 サポートプログラム (短期間の禁煙チャレンジ) ⑩	・禁煙達成のため、スマホ、タブレットまたは PC を通じて10日間の専門職の指導・処方とその後のフォローを行う。 ・医療機関への通院は不要。費用は全額を健保が負担。	いますぐ禁煙をめざす 被保険者・被扶養者

当健保が業務を委託する場合は、健保加入者の個人情報保護により配慮して取組を推進します。詳しくは、当健保ホームページ「個人情報保護方針」をご参照ください。

実施者または業務委託先

- | | | |
|---|----------------------|-----------------------|
| ① 一般財団法人京都工場保健会 | ⑥ 一般社団法人総合健康促進保健協会関西 | ⑪ (株) Mealthy (メルシー) |
| 一般社団法人全国健康増進協議会 | ⑦ (株) エム・エイチ・アイ | ⑫ (株) JMDC |
| ② (株) ベネフィット・ワンが契約する全国の健診機関 | ⑧ (株) 日本医薬総合研究所 | ⑬ (株) PREVENT (プリベント) |
| ③ 健康保険組合連合会が契約する全国の健診機関 | ⑨ ホワイトヘルスケア(株) | ⑭ 白石薬品(株) |
| ⑤ メスブ細胞検査研究所 | ⑩ (株) リンテージ | ⑮ (株) 社会保険出版社 |
| ④ (株) ベストライフ・プロモーション、(株) 保健支援センター、スギメディカル(株)、(株) Mealthy (メルシー)、RIZAP(株)、メドケア(株)、(株) JMDC | | |

令和7年度 保健事業一覧

※ 各項目には条件等があります。詳しくは当健保組合(06-6775-3455)までお問い合わせください。
併せて、当健保ホームページ (<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>) もご参照ください。



保健事業項目 (丸囲み数字は9ページ欄外と対応)	概要	対象者 (年齢は受診時の年度末現在)
メタボリスク重症化予防のための受診勧奨 ⑦	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断・特定健康診査の結果が、対象基準を超えており、いまずぐ医療機関で診療を受けていただく必要のある方へ、受診を促す通知を配布。 その後の受診状況を追跡し、電話で受診を勧める。 	指導対象者となった40歳以上の被保険者・被扶養者
食事サポートプログラム ⑪	<ul style="list-style-type: none"> 糖質制限、減塩指導を要する生活習慣病高リスク者へ、スマホまたはタブレットを通じて3カ月間、専任管理栄養士がサポート。 日常の食事写真の投稿で随時の相談・指導。 必要に応じ2週間貸与される血糖値測定ツールで糖質管理。 サポート完了後も最大1年間継続利用可。 	指導対象者となった40歳以上の被保険者・被扶養者
慢性腎臓病重症化予防のための受診勧奨 ⑫	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断・特定健康診査の結果が、慢性腎臓病の判定基準に該当する方へ、その進行、重症化を予防するため、医療機関での受診を促す通知を郵送。 その後の受診状況を追跡し、必要な場合は受診を勧める。 	指導対象者となった40歳以上の被保険者・被扶養者
生活習慣改善支援プログラム ⑬	<ul style="list-style-type: none"> 重大疾病の発症予防・再発予防のため、専門の医療職が生活習慣改善支援をスマホ、タブレットまたはPCを通じて6カ月間12クール行う。期間中は、食塩摂取測定器やウェアラブル端末も貸与。費用は全額を健保が負担。 	生活習慣病の管理不良、または血管疾患(脳、心臓)の既往歴のある被保険者・被扶養者
常備薬の斡旋 ⑭	<ul style="list-style-type: none"> 年間3回常備薬を斡旋販売。 web申込みの場合、自宅へ直接配送。1回購入金額が5,000円以上なら送料無料。5,000円未満なら送料600円。 	被保険者

ご意見 ▼ 健保だよりの電子化を進めて、ペーパーレス化して、個人の自己負担額を減額して欲しい。

お答え 同様のご意見は、自宅配布を始めた2019年秋号から承っており、機会をとらえご説明させていただいています。ネットの積極活用はご指摘のとおりですが、当健保ホームページの「健保だより」閲覧数は極くわずか。一方、自宅に届く「健保だより」を見て情報を知ったといった声など、紙の「健保だより」を評価くださるご意見もかねてより存在します。

「健保だより」の制作・発送費用は年3回で約500円。被保険者1人負担額に換算すると、年約213円となります。一方、当健保加入者の総医療費のうち、患者が窓口で負担する額とは別に、被保険者1人が健康保険料の形で負担する額は、この5年間で毎年約2,470千円ずつ増え続けています。このように医療費の膨張、被保険者負担の増加が続いているにもかかわらず、健保補助による健診や健康プログラムなど保健事業の利用率、参加率は残念ながら伸びていません。「健保だより」も法律が定める保健事業の重要なひとつであり、これからも皆さんの健康増進、疾病予防を目指して、様々な保健事業の利用促進に向けた必要情報を提供できるよう、リアルとWEBの双方で「健保だより」をお届けします。

「健保だより」の配布 ⑮	年間3回、被保険者自宅へ郵送。	被保険者・被扶養者
文化体育レクリエーション行事	健保加入者の健康増進を図るため、事業主・労働組合・近鉄健保の三者共催で実施する体育奨励費用の3分の1を補助。	被保険者・被扶養者

ご意見 ▼ 優待のある宿泊施設の案内記事を書いて欲しい。

お答え お尋ねの宿泊施設は現在、下記のとおりです。なお、旧「かんぼの宿」の特別料金設定は廃止となりました。昨今登場の新たな宿泊サービスや需要の多様化の流れを踏まえ、当健保の保健事業のうち保養所事業は現状維持を限度とする一方、医療・健診データから見る健保加入者の健康状態を鑑み、疾病予防・健康づくりに重点を置いて取り組んでいます。

契約保養所	都リゾート奥志摩アクアフォレストに近鉄健保の契約料金で宿泊することができる。	被保険者およびその配偶者・被扶養者 上記の者と同伴する被保険者の2親等以内の家族
法人会員制リゾートクラブ	近鉄健保の契約料金で宿泊することができる。 対象宿泊施設：ホテルアソシア高山リゾート、名古屋マリオットアソシアホテル、ホテルアソシア(静岡、豊橋、新横浜)	被保険者および被保険者と同伴する2親等以内の家族
特別料金設定宿泊施設	近鉄健保と料金契約を結んでいる、関東～四国の42施設に、近鉄健保の契約料金で宿泊することができる。	被保険者およびその同伴者

令和7年度 収入支出予算

2月20日開催の(オンラインによる)組合会において当健保の令和7年度予算と事業計画が承認されました。

※端数整理のため、計数が整合しないことがあります。

一般勘定

予算基礎数値

- 年間平均被保険者数 15,939人
- 年間平均標準報酬月額 377,643円
- 保険料率 1,000分の103 (調整保険料率 1,000分の1.22を含む)
- 負担割合：会社 59.00
- 被保険者 44.00

収入

健康保険料収入

・一般保険料収入

91億8,621万1千円 (被保険者1人あたり57万6,335円)

皆さんの給料・賞与と保険料率をもとに計算し、皆さんと会社から徴収する保険料です。保険料率、負担割合は上記予算基礎数値のとおりです。(任意継続被保険者は全額本人から徴収)

・調整保険料収入

1億1,086万1千円 (1人あたり 6,955円)

全国約1,380の健保組合間の財政調整財源として皆さんと会社から徴収する保険料で、全額を健康保険組合連合会への拠出金として支出します。

準備金繰入

6億8,693万3千円 (1人あたり 4万3,098円)

一般保険料の減収や保険給付費や拠出金などの支出増加のため収入に不足が生じますので、準備金(貯金)を取り崩して収入を補います。

その他の収入

1億3,267万1千円 (1人あたり 8,324円)

高額療養費の割合が高い健保組合の財政負担軽減のための健康保険組合連合会からの交付金、メタボリックシンドローム該当者への保健指導に対する国からの補助金、利子収入などです。

収入合計

101億1,667万6千円 (1人あたり 63万4,712円)

※健保会計、介護会計では国の予算編成と同じく、単年度の事業計画・支出予算とそれに見合う収入予算を設定しますので、収入・支出合計は同額です。

介護勘定

予算基礎数値

- 介護保険料を負担する年間平均第2号被保険者数 11,058人
- 年間平均標準報酬月額 409,337円
- 介護保険料率 1,000分の16.5
- 負担割合：会社 8.25
- 被保険者 8.25

収入

介護保険収入

11億2,575万1千円(介護保険第2号被保険者1人あたり 10万1,804円)

40歳～64歳の皆さんの給料・賞与と保険料率をもとに計算し、皆さんと会社から徴収する保険料です。保険料率、負担割合は上記予算基礎数値のとおりです。(任意継続被保険者は全額本人から徴収)

準備金繰入その他

1億7,430万2千円 (1人あたり 1万5,763円)

介護納付金の支出に必要な収入に不足が生じますので、準備金(貯金)を取り崩して収入を補います。その他は利子収入などです。

収入合計

13億5万3千円 (1人あたり 11万7,567円)

支出

介護納付金

12億円 (介護保険第2号被保険者1人あたり 10万8,519円)

国の介護費用の財源にあてるため、40歳～64歳の皆さんとご家族の人数をもとに計算され、国に納める納付金です。

その他

1億5万3千円 (1人あたり 9,048円)

ほぼ全額が予備費です。

支出合計

13億5万3千円 (1人あたり 11万7,567円)

「ファミリー健康相談」 まずはスマホに専用フリーダイヤルのご登録を!

日常や旅行先などでの急病の心配、職場や家庭での問題から起こるストレスなど、心や体の健康についてお悩みがあれば、保健師、看護師、管理栄養士などの経験豊かなスタッフが的確にアドバイスします。

お名前はお聞きしませんので、お気軽にご利用ください。

当健保ホームページからもアクセスできます。ホーム画面>健康づくり>こころとからだの健康相談

相談料・通話料 **無料** プライバシー **厳守**

24時間無料の「からだの電話健康相談」

▶ファミリー健康相談 サービス番号 ①

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 年中無休・24時間

WEB相談もご利用ください

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※上記サイトで、下記専用フリーダイヤルの11ケタを入力しログインしてください。



三大疾病などにかかった場合の「名医紹介サービス」

▶ベストドクターズ®・サービス サービス番号 ⑤

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 月～土曜10時～21時（日曜・祝日・年末年始は休み）

「こころの電話健康相談」

▶メンタルヘルスカウンセリング

面接予約窓口

サービス番号 ②

電話カウンセリング

サービス番号 ③

電話予約窓口

サービス番号 ④

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 月～土曜

10時～20時

（日曜・祝日・

年末年始は休み）

*電話カウンセリングは10時～22時
電話予約窓口は10時～18時



「こんなとき…」は
お電話ください

子どもが急に
熱を出した

どの診療科に受診すべきか
わからない

病気がなかなか
よくなる

仕事でストレスが
たまる

育児・介護が
つらい

携帯電話に
登録してね!

専用
フリーダイヤル

0800-7009-885

電話のガイダンスに従って、上記サービス番号
①～⑤を選んでください。

この事業は株式会社法研に委託しています。

● 健保組合組合会議員の一部変更について ●

詳しくは当健保ホームページ・ホーム画面「お知らせ」欄をご覧ください。
(<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>)

「健保だより 2024 冬号」 アンケート当選者

抽選の結果、愛西市のK・Sさん、奈良市のN・Yさん、他18名の方が当選されました。

当選された皆さんにはすでに、健康ポータルサイト「Pep Up」で商品と交換できる「Pepポイント」1,000ポイントを進呈させていただきました。

アンケートに
お答えください

二次元コードを読み取り、健康ポータルサイト「Pep Up」の「アンケートフォーム」からお答えください。下記URL、あるいは「Pep Up」ホーム画面・「健保だよりアンケート」からでもお答えいただけます。

抽選で1,000円相当の「Pepポイント」をプレゼントさせていただきます。

<https://pepup.life/surveys/10574>



回答締切 令和7年5月20日

※アンケート回答の前に…

「Pep Up」の利用登録がお済みでない方は、二次元コードを読み取り、「ユーザー登録申請フォーム」からお知らせくださるか、当健保組合までお知らせください。

(06-6775-3455 近鉄社線: 82-2648)

「本人確認用コード」を記載した登録用資料をご自宅へお送りさせていただきます。

「Pep Up」の利用登録対象は全被保険者と30歳以上(本年度末)の被扶養者です。

