

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。

秋号

2025

近畿日本鉄道健康保険組合 No.133

●「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>



従来の保険証は本年12月2日完全廃止!

昨年12月2日、医療機関、薬局へのかかり方は「マイナ保険証」を基本とする新たな仕組みに移行しました。

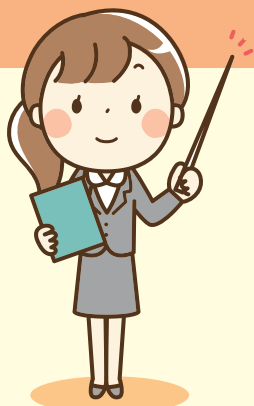
(※「マイナ保険証」：マイナナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、国のマイナポータルに登録したもの)

その後、経過措置として引き続き使用が認められてきた従来の保険証は本年12月2日以降、一切使用ができなくなります。

(当健保組合では、本年12月2日完全廃止となる従来の保険証の回収はしませんが、同日以降は無効となります。無効となった従来の保険証で診療、調剤を受けることはできませんので、くれぐれもご注意ください。)



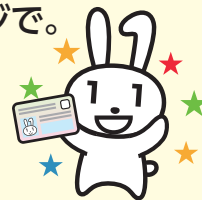
「マイナ保険証」未登録の方は お急ぎください!



「マイナ保険証」未登録の皆さん!

9月からの3ヵ月間で「マイナ保険証登録」をしっかりと!
「マイナ保険証登録」はカンタンです。詳しくは次ページで。
12月直前に慌てることがないように、

どうぞお早めにご準備ください。



健保組合に毎月、国から提供されるデータによれば、「マイナ保険証登録」は順調に進んでおり、本年6月現在、当健保加入者約2万8千人のうち83.5%の方が「マイナ保険証登録」を完了されています。

「マイナ保険証登録」をされた皆さんのご理解、ご協力と、新たな仕組みにのっとった医療のご利用にあらためて感謝申し上げます。



「マイナ保険証」未登録の方へ 保険証完全廃止まで残り3ヵ月! 今すぐ「マイナ保険証」登録を!

※「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



★ 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

● 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

● 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

スマホから

下記3つを準備



iPhone



Android

- 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。

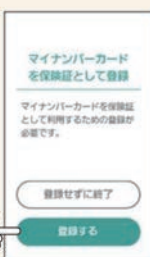


3 同意・登録

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

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手続き
健康保険証利用の申込み

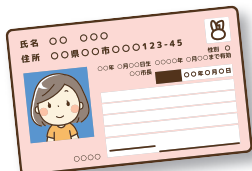


従来の健康保険証は昨年12月2日以降、新規発行が終了となり、マイナンバーカードを基本とする仕組みに移行しました。

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。



2) マイナ保険証をお持ちでない方

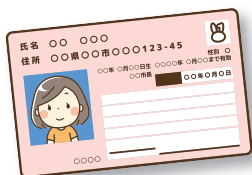
今すぐマイナ保険証をご準備ください。
(準備方法は左ページのとおり)

なお、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。

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。
(準備方法は左ページのとおり)

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。

医療を受ける際は、「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

同僚でまだマイナカードを作っていない人がいるので、今回の健保だよりを見て作るとします！

お答え

ご意見のとおり、当健保組合でもそれを切に願っております。「健保だより」や健保ホームページでは、全ての加入者にお伝えしなければならない必要情報をお知らせしています。また被保険者向けには、お勤めの事業所様を通じて発信したり、社内イントラネットの掲示板に掲載しています。

マイナンバーカードについてはかねてよりご案内してきた結果、早い時期から「マイナ保険証登録」を済ませ、新たな仕組みによる医療のメリットを受けておられる方が増えています。皆様のご理解とご協力の賜物です。

根拠のない情報や誤った思い込みで「マイナ保険証登録」を迷っている方がおられたら、ご自身の「マイナ保険証」体験談とともにぜひご登録を勧めてあげてください。よろしくお願い申し上げます。

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!

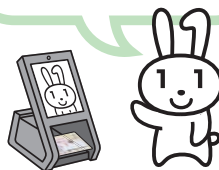


従来の健康保険証利用より負担が軽く!

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いが免除される!



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!



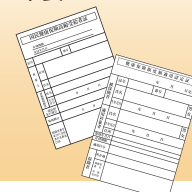
健康保険証としてずっと使える!

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。

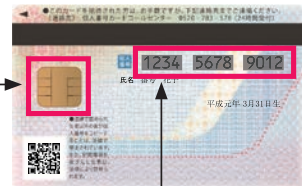
※詳しくは裏表紙 6「マイナンバーカード総合サイト」をご参照ください。
総合サイト ⇒ 紛失・一時停止／セキュリティ

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

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



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。



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

同意する

同意しない

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

同意する

同意しない・40歳未満

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になる方は、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

提供する

提供しない



ご意見

令和7年度予算の収入の部、準備金繰入の箇所で貯金の取り崩しとありますが、高額で心配です。



お答え

令和7年度に限らず、予算段階では繰入(貯金の取り崩し)が毎年発生します。おおまかには収入(主に被保険者・会社からの保険料)を少なめ、支出(主に加入者の医療費)を多めで計画するためです。実際に決算で繰入を行ったのは、コロナ禍の影響による賞与額の激減で保険料減収となった令和2、3年度のほか近年はありません。この2年間の繰入額は合計で約14億円でした。

加入者の高齢化が進めば、医療費が自ずと増大します。医療費の伸び率は毎年、保険料収入の伸び率を上回る状況です。これが続けば、毎年繰入(貯金の取り崩し)が必要となる時がやって来るかもしれません。

この状況を改善するには、加入者の皆さんとお勤めの会社様の双方が健康維持・増進に向けた取組を、具体的、継続的に行うことが非常に大切です。健保が行う健康づくり・疾病予防の各種事業も積極的にご利用ください。これらがひいては医療費増大の抑制、貯金の取り崩し回避につながるものと考えています。

令和6年度 事業概況

国の重要施策である医療DXの基本となるマイナンバーカードと保険証の一体化については、前年度、当年度を通じてマイナンバーカードを基本とする仕組みへのスムーズな移行に向け種々の取組を進めました。従来の保険証は当年度12月2日廃止となり、その後は経過措置として令和7年12月1日まで従来の保険証は使用できるものの、マイナ保険証の利用登録が進み、全ての加入者が早く医療メリットを享受することが期待されます。

当年度の保険料収入は、被保険者の平均標準報酬月額の伸びに比例し、前年度比3.0%、2.6億円増加しました。一方、支出では法定給付費(医療費の健保負担分)が前年度比1億円増、拠出金(全国の前期・後期高齢者医療への負担分)が1.1億円増にとどまった結果、毎年度続いている経常赤字は8.6千万円に抑えられました。

このほか、国庫補助金や健康保険組合連合会からの交付金など経常外収入2.6億円に支えられ、一般勘定は最終で1.8億円余の残となりました。この残金は準備金(貯金)として処分することが、右ページの決算報告とともに組合会にて承認されました。

介護勘定では、国から通知された納付金額12.5億円は前年度比2.7億円増えましたが、これはコロナ禍の時期に落ち込んだ納付金額がコロナ禍前の水準に戻ったものです。

超高齢化の進展で国の介護需要は高まり、それを支える介護給付費も膨張します。健保組合は介護保険料の単なる徴収代行機関ですので、近い将来、国への介護納付金を現行の料率による介護保険料で賄い切れない状況となった場合、介護保険料率の引上げは必至です。

当年度の主な決算額は、右ページのとおりです。



令和6年度決算報告

7月23日開催の組合会にて、当健保組合の令和6年度決算が承認されました。
※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

決算基礎数値

- ・年間平均被保険者数 16,011人
- ・年間平均被扶養者数 12,117人
- ・年間平均標準報酬月額 369,285円

- ・保険料率 1,000分の103

負担割合：会社 59.00 (調整保険料率
被保険者 44.00 1,000分の1.13を含む)

収入

健康保険料収入

・一般保険料収入
91億4,166万2千円 (被保険者1人あたり 570,961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。(任意継続被保険者は全額本人から徴収)

・調整保険料収入
1億131万1千円 (1人あたり 6,328円)
全国約1,400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す。健康保険組合連合会に拠出します。

高齢者医療運営円滑化等補助金ほか

1億1,996万6千円 (1人あたり 7,493円)
前期高齢者医療制度への拠出金負担の重い健保組合を支援するため、国が助成する補助金などです。

高額医療交付金

1億5,521万4千円 (1人あたり 9,694円)
高額療養費の割合が高い健保組合の負担軽減のため、全国の健保組合の調整保険料を財源として健康保険組合連合会から交付されます。

その他の収入

2,310万5千円 (1人あたり 1,443円)
被保険者から一旦お預かりする常備薬代金、資格喪失後に当健保保険証を使ってかかった医療給付の返還金、利子収入などです。

収入合計

95億4,125万8千円 (1人あたり 595,919円)

支出

事務費

7,850万6千円 (被保険者1人あたり 4,903円)
健保組合を運営するための事務執行費用です。職員の人件費、システム維持費および組合会等の諸経費にあてる費用です。

保険給付費

54億2,044万1千円 (1人あたり 338,545円)
皆さんやご家族の方が、病気やけがで医者にかかったり、出産や葬祭の費用あるいは病気で会社を休み、給料がもらえなくなった場合に給付する費用です。

拠出金

35億237万7千円 (1人あたり 218,748円)
65歳～74歳の前期高齢者や75歳以上の後期高齢者の医療にあてるための国への拠出金、あるいは被用者保険加入者だった退職者の医療にあてるための国への拠出金です。

保健事業費

2億5,184万5千円 (1人あたり 15,729円)
皆さんやご家族の方の健康保持・増進を図るための各種健診、人間ドック、スポーツ、レクリエーションなどにあてる費用です。

その他の支出

1億499万5千円 (1人あたり 6,558円)
全国の健保組合の財政安定のための拠出金などです。

支出合計

93億5,816万4千円 (1人あたり 584,483円)

収支差引額

1億8,309万4千円

介護勘定

決算基礎数値

- ・40歳以上64歳以下の被保険者・被扶養者数(年間平均) 15,547人
- ・介護保険料を負担する年間平均第2号被保険者数 11,186人
- ・年間平均標準報酬月額 400,261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

11億2,705万7千円 (1人あたり 100,756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。(任意継続被保険者は全額本人から徴収)

準備金繰入

1億2,800万円 (1人あたり 11,443円)
準備金を取り崩して収入に繰入れます。

その他の収入

1千円 (1人あたり 0.1円)
利子収入です。

収入合計

12億5,505万8千円(介護保険を負担する第2号被保険者1人あたり 112,199円)

支出

介護納付金

12億5,367万3千円 (1人あたり 112,075円)
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し、国に納める納付金です。

支出合計

12億5,367万3千円(介護保険を負担する第2号被保険者1人あたり 112,075円)

収支差引額

138万5千円

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

- ◆毎日できる肩こりや腰痛予防、関節痛予防などの簡単なエクササイズ動画をPep Upのアプリから見れたらうれしい。
- ◆健康に役立つ運動をビジュアルで紹介するコーナーなどがあれば嬉しいです。

お答え

- 残念ながら「Pep Up」にご希望の動画の掲載はありませんが、健保連(けんぽれん)大阪連合会の「健康セミナー」WEB動画はいかがでしょう。

毎月新たに配信されるWEB動画を通じて健康づくりにお役立てください。

1. 配信サイト 株式会社ルネサンス(大阪連合会の業務委託先)の配信サイト
(スマホ、PC、タブレット等で閲覧可能。お勤め先のネット環境によっては閲覧できない場合があります。)
2. サイト登録 二次元コードから配信サイトでの会員登録が必要です。
(登録項目:メールアドレス、お名前、ご自身のパスワード)
登録後、メールアドレスに登録完了メールが届きます。
3. 配信予告 1週間前、前日、当日1時間前の3回、予告メールが配信されます。
4. 実施時間 約15分間(実施前に5分間の待機時間があります)
5. 閲覧方法
 - 1) ログイン 登録メールアドレス、パスワードを入力して閲覧ください。
 - 2) リアル配信 2026年3月までの毎月第3水曜日12時30分～
 - 3) 見逃し配信 リアル配信後、見逃し配信が開始されます。
見逃し配信は翌月の「健康セミナー」リアル配信までです。

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします



URL: <https://k.gd/AMZag>



- こちらは「2025春号」でもご案内したものですので、ご参考まで。

健保連(けんぽれん)HP・トップ画面から「健康コラム」を開くと、日常の健康管理に役立つ様々な特設サイトが閲覧いただけます。

「Let's STRETCH!」(レッツ・ストレッチ)は、なんと連載112回!(本年7月25日現在)

「10秒ヘルシーチャレンジ」は、SNSで人気のパーソナルトレーナーがご紹介します。何事も秒で勝負!の現代人にはピッタリかも。

すきま時間にいろいろな「健康コラム」を要チェック!

ご意見

- ◆塩分1g未満の味付け方法を取り上げてください。
- ◆1週間分の健康的な献立リストみたいな記事を載せて欲しいです。
- ◆健保だよりに旬の食材を使った健康レシピなどを載せて欲しい。

お答え

- 当健保業務委託先の株式会社JMDCが運営する健康ポータル「Pep Up」の「健康レシピ」をぜひご利用ください。塩分1g未満のレシピが数え切れないほど見つかりますよ。
その前に「Pep Up」(ペップアップ)はご存じでしょうか？
「Pep Up」登録がまだお済みでない方は、何はともあれご登録を！

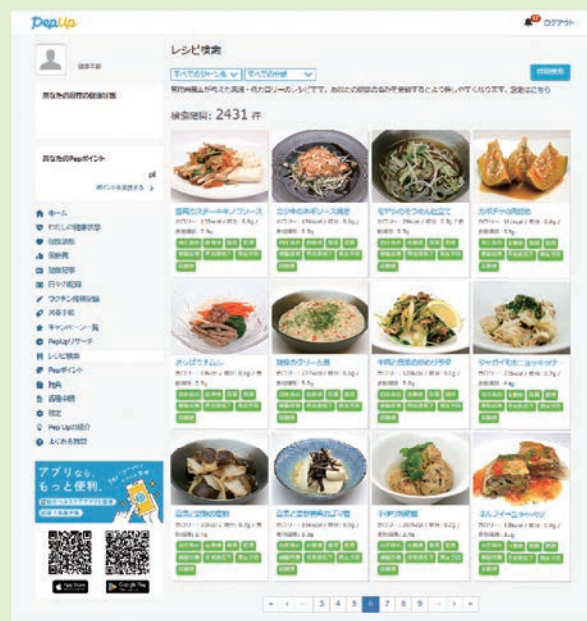


「Pep Up」新規登録方法

- 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1,000Pepポイント付与



- 「健康レシピ」に記載のカロリー表示は1人分で、調理する方には重宝！
「詳細検索」で、例えば「塩分0.4g以下」なんて細かな検索も可能です。
- 旬の食材を盛り込んだレシピは「料理に使う食材」「除く食材」検索で一気に解決。
ほかにもジャンル、メイン・サブ・デザート分類、お好みタグやカロリーなど、自由自在です。2,400余のレシピが揃えば、我が家の食卓は「健康レシピ」で当分OK?!



ご意見

- ◆内容が事業紹介に偏りが大きいので、読みたくる役に立つ記事もあれば良いと思います。

お答え

- 加入者の皆さんに当健保の事業を知り、行動に移していただきたいため、新年度が始まる春号は事業紹介の色彩が濃くなりがちですが、ご理解ください。
上記ご意見でも触れた「Pep Up」で「おすすめの健康記事」はご存じでしょうか。
「Pep Up」の「日々の記録」や毎月の「医療費通知」、春・秋季の「チャレンジウォーク」はよくご存じでも、「おすすめの健康記事」を読んだ記憶は意外となかったりしませんか？
記事のなかには17万件を超える「いいね」が付くものも。お知らせ設定をすれば、記事を毎回メールで受け取ることも可能です。
例えば「太ってなくても要注意!? 脂質異常症ってどんな病気?」では、病気のリスクや予防法を解説。「シミの種類は5つ! タイプ別の原因と効果的なケア」では、シミができるメカニズムから始まり、日焼け止めを選ぶときのポイントやシミと皮膚がんの関係にも言及。
ネットにあふれる大量の情報に惑わされないよう、確かな根拠に基づく「Pep Up」の健康記事をチェックして、記事の評価で1Pepポイントのごほうびも付いて、一石二鳥です！





- ◆妻がハピルス健診を利用していますが、わかりにくいようです。
- ◆人間ドックの申し込みがわずらわしく、わかりづらいです。



●せっかく健診を受けてくださっているにもかかわらず、ご不便をおかけすることになっており申し訳ございません。ご意見は業務委託先と共有し、使い勝手のよい健診サービスづくりの参考にさせていただきます。「ハピルス健診」は、当健保業務委託先の株式会社ベネフィット・ワンが運営する健診申込受付や精算代行など一連のサービスの総称です。

以前の特定健診や人間ドックなどは、申込先や申込方法、料金支払方法などが異なり複雑だったため、一度の申込みで全てを完了できる仕組みとして、令和4年度から「ハピルス健診」を導入しました。

「ハピルス健診」の仕組みをご用意しても、受診者一人ひとりにとってのわかりにくさは残ります。お困りの際は、申込窓口の「ハピルス健診」予約受付センターに詳しくお尋ねいただくか、当健保組合に具体的なお声をお寄せください。

わかりにくさ、わずらわしさが少しは解消？ プチ情報

●下記「ハピルス健診」の利用方法1では、希望の健診機関と日程の確定までに条件の再調整を要したり、確定までの一定時間をわずらわしいと感じる方がおられるかも。なので……

▶ 健診を毎年の恒例行事にしている方は

健診機関がすでに確定している場合が多いので、下記「ハピルス健診」の利用方法2がおすすめ。

▶ 受けたい健診機関を探索中の方は

各健診機関HPなどで健診項目や料金を事前に比較などして、健診機関を決めてしまえば、あとは下記利用方法2でどうぞ。

▶ 特定健診、生活習慣病健診、人間ドック、どれを受ければいい？ という方は

まずは当健保HP「健康診断をうけるとき」>「ハピルス健診」で健診コース別検査項目のご確認を。

「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.happylth.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。

「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
よくならない

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 2025 春号」 アンケート当選者

抽選の結果、大垣市のK・Mさん、宇治市のU・Rさん、他15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。



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/11399>

回答締切 令和7年9月30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。



マイナンバーカードにチップの 「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



「電子証明書」には有効期限があります!!

1

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。

「電子証明書」の有効期限はいつ?

2

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が、マイナポータルにログインし、
「マイナンバーカード」のバナーをクリックすると確認できます。

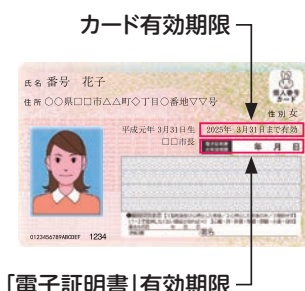
1) カード発行時点で18歳以上の場合

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 6 「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 ⇒ よくあるご質問 ⇒ 質問をカテゴリで探す ⇒ 有効期限について



「有効期限通知書」が届きます。

3

「電子証明書」有効期限の2~3ヵ月前をメドに、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。

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!

4

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に出す必要があります。
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。)

※詳しくは下記 6 「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!

5

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、下記 6 「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。

※詳しくは下記 6 「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、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。(06-6775-3455)

関係情報

6

「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・引越し手続き」
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