

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.134

●「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>



健康保険証さようなら

マイナ保険証こんにちは



本年12月2日からは医療機関・薬局で診療・調剤をうける際、「マイナ保険証」の提示によって患者の資格確認を行う新たな仕組みに完全移行します。



本年12月2日以降は「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です。

当健保にご加入のご家族の「マイナ保険証」使用についても再確認ください。

「マイナ保険証」利用登録方法は、本号3ページをご参照ください。

従来の健康保険証を使用できるのは本年12月1日までです。

本年12月2日以降、健康保険証をご使用になることは一切できません。

健康保険証によって医療機関・薬局が受付を行うこともありません。

健康保険証は回収いたしませんので、各自で適宜、廃棄処分をお願いします。

個人情報が記載された健康保険証ですので、十分注意のうえご処分ください。



本年12月2日からは医療機関・薬局で診療・調剤をうける際、「マイナ保険証」の提示によって患者の資格確認を行う新たな仕組みに完全移行します。

本年12月2日以降は「マイナ保険証」をご使用ください。

国が定める要件に該当する方で、「マイナ保険証」を使用することができない方に限っては、本年12月2日までに資格確認書を交付します。

その方は本年12月2日以降は資格確認書を医療機関・薬局で提示して、患者の資格確認をうけてください。

本年12月2日、医療のかかり方は「マイナ保険証」による形に完全移行します。

新たな仕組みにおいて、

資格確認書は例外的な位置づけとされています。



資格確認書の有効期限である**令和8年11月30日までに**
資格確認書から「マイナ保険証」への切替えをお願いします。

「マイナ保険証」は、国民がより良い医療、より正しい医療をうけられるように、国が進める医療DXの仕組みのひとつです。

資格確認書では医療DXのメリットを一切うけることができません。

また医療DXは医療に関係する全ての場面の事務コスト軽減にもつながります。

資格確認書を紛失した時の再交付手数料は1,000円です。

趣旨をご理解のうえ、健保や事業所からの今後のご案内にご協力をお願いします。



「マイナ保険証って、なにもの?」with 超ときめき♡宣伝部

6人組アイドルユニット、超ときめき♡宣伝部が健保連(健康保険組合連合会)ホームページに登場!

YouTube動画(40秒弱)で「私たちをもっと守る、マイナ保険証」についてメッセージを伝えてくれています。



6人の動画が見られる健保連HPは下記URL、または二次元コードから
動画「マイナ保険証ってなにもの?」は3編。vol.1自宅編、vol.2受付編、vol.3診察編です。
動画は本年12月15日まで視聴可能です。

[https://www.kenporen.com/health-insurance/myna-movie/
#whats-myna-hokensho](https://www.kenporen.com/health-insurance/myna-movie/#whats-myna-hokensho)



健保連HP・トップからアクセスする場合

トップ → 健康保険を知る・学ぶ → マイナ保険証について動画で確認! → マイナ保険証ってなにもの?

当健保の健康ポータル「Pep Up」の「健保からのお知らせ」欄や、当健保HPの「リンク集」からも健保連HPへジャンプ可能です!

メリットゼロの「資格確認書」から メリットいろいろ 「マイナ保険証」へ切替えを!



※「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

「マイナ保険証」への切替えは次の手順または3通りの方法で

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

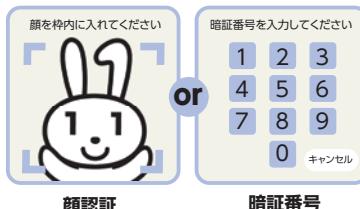
1 受付

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。



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



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み取対応のスマホ

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。

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手続き

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…

どんなことがあるの?

安心

より良い医療をうけられる!

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、適切な治療がうけられる!



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!



安心・便利のメリットの一例 は5ページでご案内しているショート動画でご覧になれます。

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!
医療保険者が変わった場合は、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!



そうだったのか！マイナ保険証

健保連(健康保険組合連合会)がおくるショート動画3編
なるほど！たしかに！あるよなあ！

「マイナ保険証」に馴染んでいる方もこれからの方も、ショートストーリーに
思わず納得?! 4ページでご紹介した「マイナ保険証」のメリットを共感、実感
してください。



YouTube動画(いずれも1分余り)が見られる健保連HPは
下記URL、または二次元コードから。

[https://www.kenporen.com/health-insurance/myna-movie/
#start-myna-hokensho](https://www.kenporen.com/health-insurance/myna-movie/#start-myna-hokensho)



ショート動画「はじめませんか?マイナ保険証」は以下の3編です。

vol.1

「お薬の名前が、思い出せない。」編



動画だったら笑い話でも、
自分自身に置き換えれば、
すごくマジメな話です。



vol.2

「医療費の集計が、終わらない。」編



経験者なら、
こんなイライラ、
気がおかしくなりそう。



vol.3

「大切な人のかかりつけの病院が、
わからない。」編



「マイナ救急」が始まっています。
「マイナ保険証」のお蔭で、
救急隊や病院で本来の
応急処置がスムーズに行えます。

健保連HP・トップからアクセスする場合

トップ → 健康保険を知る・学ぶ → マイナ保険証について動画で確認! →

(画面中段)はじめませんか?マイナ保険証

当健保の健康ポータル「Pep Up」の「健保からのお知らせ」欄や、当健保HPの「リンク集」からも健保連
HPへジャンプ可能です!

申請手続き、病院持参は一切不要! 健保加入者あるある

治療費が結構かかるので限度額適用認定証の準備を、と病院で聞かされた方から、「認定証の
発行はいつ? 早くして!」と健保へ繰り返し催促が……。焦るお気持ちが伝わってきます。

でも「マイナ保険証」なら、心配いらず、手間要らず! 限度額適用認定証は不要です! 安心して
高額療養費制度の適用がうけられます。

健保加入者の皆さん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>



- ・従来の保険証、本年12月2日以降、使用できなくなる事を知らずでしたので、すごく助かりました。
- ・マイナンバーカードについて知らない事があるので、また記事にして欲しい。
- ・マイナ保険証に関する特集のようなもの(操作方法を含む)をやっていただけるとありがとうございます。
- ・マイナ保険証は便利ですが、情報漏洩が気になります。



マイナ保険証については国の施策の進行に合わせて、事業所を通じて被保険者の皆さんに必要情報を隨時提供するほか、「健保だより」では「2023冬号」から毎号、多くの紙面で情報発信を続けてきました。

皆さんのご理解、ご協力により、当健保加入者2万7千余人のマイナ保険証登録率は85.0%(国による本年9月分集計)に達し、利用がかなり進んでいます。

昨年12月2日から経過措置として使用が認められていた従来の健康保険証も、本年12月1日まで使用ができなくなります。

本年12月2日からは「マイナ保険証」を基本とする新たな仕組みが本格的に始まります。国民にとってより良い医療、より便利な医療を実現するためのものです。

いまだマイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードはお持ちでも、国のマイナポータルに「マイナ保険証」登録をされていない方には、本号3ページの手順、方法で登録を完了し、「マイナ保険証」デビューしてください。

下記「安心・安全なマイナ保険証」はご心配、ご不明な点を簡単にまとめたものです。
詳しくは、下記 ■セキュリティ対策 に記載のURL「マイナポータル」でご確認ください。



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。

表面



1 顔写真

2 プライバシー性の高い個人情報は入っていません

◎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。

裏面



2 3 ICチップ



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。

■セキュリティ対策

◎マイナポータル <https://myna.go.jp> マイナポータル

トップ → メニュー → ヘルプ → よくある質問 → カテゴリから探す → はじめに → セキュリティ対策

※上記の閲覧にはログイン、マイナンバーカード、いずれも不要です。

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)

「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)

フリーダイヤル

0800-9199-017

有料

03-6746-5070

※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。



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い、当健保ホームページでご確認ください。

こんな近くにいた!! わたしの相談相手「ファミリー健康相談」

日常や旅行先などの急病の心配、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。



「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

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

電話のガイドラインに従って、上記サービス番号
①~⑤を選んでください。

8ページのリーフレットは下記URL、または健保連HPからもご覧になれます。

<https://www.kenporen.com/health-insurance/medical-question>

健保連HPトップ(最上段メニュー) → 健康保険を知る・学ぶ →

みんなで解こう 医療と健康保険の問題 → 3つのお願い



き 危機的状況

- 2008年度から2023年度までの経常収支累計額 △85.7億円
- ほぼ毎年の経常赤字は、国庫補助金や健保連交付金などの経常外収入でかろうじて解消

い 医療費の増加

8ページ「きいろ」のグラフに合わせて、2008年度から2023年度への推移を見てみました。

- 医療費額(医療費全体のうち健保が負担する7割または8割相当額および高額療養費の合計)
48.0億円 ⇒ 52.6億円 +9.6%

健保加入者数△33.9%大幅減の結果、医療費額の伸びはやや小さめに

- 健保加入者に占める40歳以上の割合 40.8% ⇒ 58.6%

加入者の高齢化、医療の高額化などにより1人あたり医療費は膨張を続けています

- 健保加入者1人あたり医療費額(上記と同じ)

110,134円 ⇒ 182,776円 +66.0%



- 健康保険料収入
88.4億円 ⇒ 88.7億円

「き」「い」「ろ」点灯中!
今後も増え続ける医療費をどうまかぬ?!

ろ 6割しか残らない

2008年度以降の高齢者医療制度の仕組み

現役世代(健保、協会けんぽ、共済組合)の健康保険料の約4割

「拠出金」(高齢者医療財政へのいわゆる仕送り)

国民健康保険や後期高齢者医療制度(75歳以上の全国民)

現役世代への過重な負担構造では、国民皆保険制度そのものが危機に?!

制度の抜本改革のため、全国の健保組合や健保連(健康保険組合連合会)では、国や政治、世論に対し不断の働きかけや主張などの活動を行っています。

8ページの「健康保険組合の加入者の皆さまへのお願い」も一連の活動のひとつです。

ど どんなに忙しくても、必ず健診

- 何も自覚症状がない 「わたしは健康」にはなりません ×
- いつも何かと忙しい 「健診をうけなくてもよい」にはなりません ×
- かかりつけ医で持病の検査をうけている 「健診の代用」にはなりません ×

被保険者の定期健診受診率 ほぼ100%

被扶養者の特定健診受診率 43.9%(これまでの最高値)

健保補助上限額(オプション含む) 特定健診17,000円 生活習慣病健診2万円

特定健診、生活習慣病健診、人間ドック、脳ドック、婦人科検診などのお申込みは、
本号7ページ「ハピルス健診」の利用方法をご参照ください。

いま健診を受けないことが、のちに多額の医療費や重なる病気の不安に変わるかもしれません。

皆さんの貴重な健康保険料の使われ方、どこかおかしくないですか。

「きいろ」を「みどり」へ。8ページに掲げる「3つのお願い」は切実なメッセージです。

令和8年度より「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります (以下「支援金」といいます。)

「子ども・子育て支援金制度」とは

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。

※詳しくは、こども家庭庁ホームページをご覧ください。



「支援金」の用途 何に使うの?

支援金を財源として、国がこども未来戦略「加速化プラン」の取組を実施します。

「加速化プラン」とは、我が国の少子化対策を促進するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、様々な施策のことです。

〈加速化プランの施策〉

- ・妊婦のための支援給付
- ・出生後休業支援給付率の引上げ
- ・育児時短就業給付 等

支援金の徴収開始時期

令和8年4月分保険料(5月納付分)から

支援金額と負担割合

各被保険者の標準報酬月額および標準賞与額に「支援金率」を乗じて得た額
(支援金率は本年10月1日時点で、国から示されていません。)

被保険者・事業主双方で折半



どの程度の負担感か?

上記「支援金率」は令和8年度から10年度まで段階的に上がる計画です。

令和8年度は2.4／1000程度(この半分が被保険者・事業主双方の負担割合)とする情報も一部にありますが、支援金率は本年10月1日時点で、国から示されていません。

健保組合による徴収について

健康保険法において支援金を保険料と位置づけられたため、健康保険料と同様、健康保険組合が被保険者と事業主から徴収することになりました。

但し、支援金は介護保険料と同様、健保組合は国による徴収を代行し、国に納付するだけの機関であり、それ以外のことは一切行いません。

今後の予定

「支援金」の新たな情報が発せられましたら、いち早くお知らせする予定です。

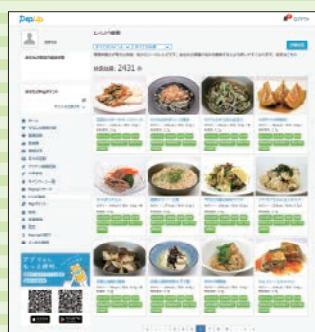
からだにいいこと、少しでも！「食べる」「動く」「知る」



▲健保連YouTubeチャンネル動画はこちらの二次元コードから



▲ボリューム満載！ 健保連HP「健康コラム」
<https://www.kenporen.com/health-column>



△当健保の健康ポータル「Pep Up」
レシピあり、イベントあり、健康記事あり、商品交換ポイントもあり。

「Pep Up」新規登録方法は本ページ最後の※をご参照ください。

任意継続被保険者の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険給付および保険料の算定基礎となる標準報酬月額は、被保険者資格喪失時(退職時)の標準報酬月額です。ただし、その上限額は、前年9月30日の全被保険者の標準報酬月額の平均額により算出した標準報酬月額です。このたび令和8年4月1日より、その上限額は引き続き、38万円(26等級)と決定しましたのでお知らせします。

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 秋号」 アンケート当選者

抽選の結果、三重県多気郡のN・Hさん、京都府亀岡市のM・Yさん、他14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「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。



プレゼントさせていただきます。

二次元コードを読み取り、健康ポータル「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/11762>



回答締切 令和8年1月13日

※健康ポータル「Pep Up」新規登録方法

「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い。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。



まさか「有効期限」があるなんて！ マイナンバーカードICチップの電子証明書や カード本体には「有効期限」があります

医療機関・薬局の受付で「期限切れ」に気づく前に、手続きは忘れずお早めに



有効期限が来ても、あわてないで！

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。



デジタル庁YouTube
「マイナンバーカード有効期限・更新篇」

カード有効期限



「電子証明書」有効期限

有効期限は2つ！ ICチップ電子証明書とカード本体

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

3

「有効期限通知書」が届きます。

「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う。(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。

4

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！

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。



5

マイナンバーカードを紛失したら、自治体の再交付を！

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」。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。(06-6775-3455)

6

関係情報

「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**