

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.135

●「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>



実写動画「医崩ドラマ」公開！

「もしも医療保険制度が崩壊したら」

「この物語はフィクションです。 が、実際に起こり得るかもしれません。」

このたび健保連(健康保険組合連合会)ではこれまで進めてきた『「ポスト2025」健康保険組合の提言(※)』の活動の一環として、昨年実施した国民向けアンケート結果などを踏まえ、健保連ホームページにてドラマを公開しました。

(※『「ポスト2025」健康保険組合の提言』について詳しくは、

[健保連HPトップ\(最上段メニュー\)](#) → [プレスリリース](#) → [2025年9月25日](#) をご参照ください。)

ドラマは俳優の相馬理^{そうまさる}さんにご出演いただき、健保加入者の皆さんに医療保険制度や医療費の問題についてよりリアルに考えていただきたいテーマで構成しています。

ドラマの目的は、医療保険制度が直面する危機的な状況を健保加入者の皆さんにご理解いただくこと。

そして、皆さん一人ひとりの「自分ごと」として捉えていただき、求められる行動として日頃からの「セルフメディケーション」につなげていただくことです。

「セルフメディケーション」については本号3ページも併せてご参照ください。



●「医崩ドラマ」特設ページ

[健保連HPトップ\(最上段メニュー\)](#) → [健康保険を知る・学ぶ](#) → [医崩ドラマ～もしも医療保険制度が崩壊したら～](#)



● 動画の構成

ドラマは6つのパートで構成。各パート終わりにクイズや解説を交えて進行します。

オープニングムービーのあと、トップページ

エピソード1(クイズ)、エピソード2(クイズと解説) …医療保険制度の現状と仕組みについて

エピソード3～5(クイズと解説) …セルフメディケーションについて

エピソード6(クイズと解説) …まとめ

エピローグのあと、クイズの回答結果

医療費の増加が続く中、
医療と国民皆保険制度の未来は黄信号

きをいろ

を

医療と健康保険の未来を変えるのは
一人ひとりの“みどりアクション”

みどり

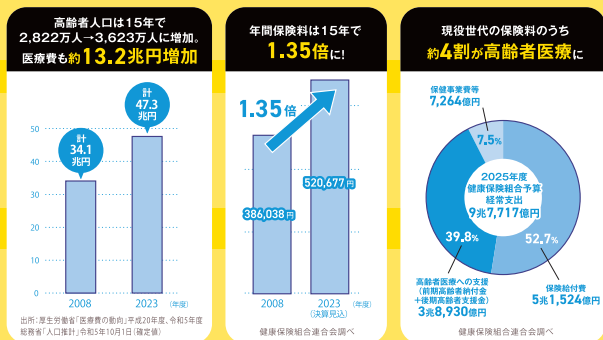
へ

危
機**的**
状**況**
医療と国民皆保険制度が
ピンチ

医
療**費**
の**増**
加
現在の国民医療費は
4.7兆円

6
割**し**
か**残**
ら**な**
い
現役世代の
保険料
4割は高齢者医療へ

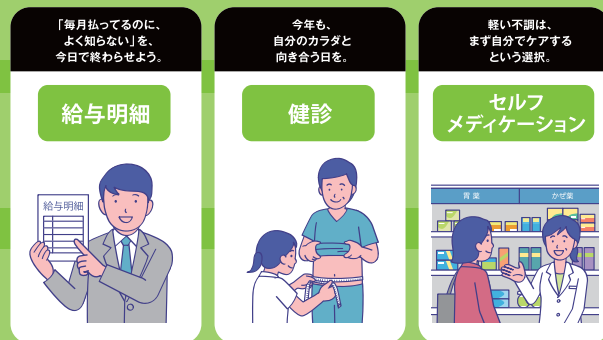
高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。
65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。
高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。



見
よう
給**与**
明**細**。
自分の健康保険料を
知ることから始めよう。

ど
んなに忙しくても、
必ず健診。

理
解しよう、
セルフメディ
ケーションの力。



上記リーフレットの全ページは下記URL、または健保連HPからご覧ください。

<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つのお願ひ



「き」危機的状況

- 1年間の経常収支 △5.4億円(2008～2023年度の経常収支合計額の年平均)
- 健康保険料率(()内は被保険者負担分)
2008年度 87(36)/1000 ⇒ 2023年度 103(44)/1000
- 中小事業所の加入が多い協会けんぽの料率を上回る苦しい運営が10年以上前から続いています。

「い」医療費の増加

- 加入者1人あたり医療費(国の集計による「健康スコアリングレポート(2024年度実績分)」)
当健保組合 225,926円(男性225,745円 女性226,186円)
全健保組合平均 ----- (男性184,251円 女性199,621円)
運輸業平均(※) ----- (男性191,008円 女性205,872円)
※鉄道、トラック、海運、空運、倉庫、バス、タクシーなど約80の健保組合の平均
- 医療費の高さは長年変わらず、10歳きざみに細分化しても同じ傾向です。
- 健康保険が適用されないマッサージ代わりの整骨院通い、夜間診療、はしご受診、薬の多剤重複服用などなど、医療費の増加のタネは気づかぬところにも沢山存在します。

「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)

わたしたちが納める健康保険料は誰のもの？

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、世論に対する主張の発信や
不断の働きかけによって不平等な制度の抜本改革に取り組んでいます。

「み」見よう、給与明細

- 2026年度から新たに「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。
(詳しくは本号5ページをご参照ください。)
- 被保険者が負担する2026年度健康保険料、介護保険料、子ども・子育て支援金はそれぞれ、
標準報酬月額・標準賞与額の44/1000、8.25/1000、1.15/1000です。

「ど」どんなに忙しくても、必ず健診

- 「自覚症状がないから、わたしはずっと健康」には「エビデンス」がありません。
- 「いつも何かと忙しくて、健診に行く時間はない」の言い訳は封印しましょう！
- 「かかりつけ医で持病の検査を受けている」としても、検査と健診は全く別物です。
- だから、今年こそ！「ハピルス健診」！



補助金充実！ 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6ページ「ハピルス健診」の利用方法をご参照ください。

「り」理解しよう、セルフメディケーションの力

- 「セルフメディケーション」とは、自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。さて、わたしは何しよう！？
- その1 食事、運動、体重、血圧、睡眠など、自分にできる工夫や見直しを少しずつ！
- その2 「Pep Up」を良き相棒に。1年通して健康イベントに参加！(本号9ページ参照)
- その3 ちょっとした体調不良には、常備薬、市販薬を利用する(本号8ページ参照)
- その4 ネット検索の前に、無料「ファミリー健康相談」に一度相談(本号8ページ参照)
- その5 マイナ保険証の活用で薬の飲み合わせリスクを予防する(本号11ページ参照)
- その6 医療費増加のタネはない？自分の「きいろ」を「みどり」に(本号2ページ参照)

令和8年度 収入支出予算

2月19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8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	16,673 人	保険料率	1,000 分の 103 (調整保険料率 1,000 分の 1.20 を含む)	
	年間平均標準報酬月額	388,511 円		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

99億7,380万1千円 (被保険者1人あたり59万8,201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

1億1,831万9千円 (1人あたり 7,096円)

全国約1,370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

3億6,353万2千円 (1人あたり 2万1,804円)

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

1億4,400万5千円 (1人あたり 8,637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

105億9,965万7千円 (1人あたり 63万5,738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	10,912 人	介護保険料率	1,000 分の 16.5	
	年間平均標準報酬月額	420,583 円		負担割合：会社	8.25
				被保険者	8.25

収入

介護保険収入

11億4,876万9千円(介護保険第2号被保険者1人あたり 10万5,276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

1億5,153万4千円 (1人あたり 1万3,886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

13億30万3千円 (1人あたり 11万9,163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 10万9,971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

1億30万3千円 (1人あたり 9,192円)

ほぼ全額が予備費です。

支出合計

13億30万3千円 (1人あたり 11万9,163円)

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

「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」の使途 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 など

支援金の徴収開始時期

令和8年4月分保険料から

支援金額と負担割合

被保険者の標準報酬月額・標準賞与額に国から示された「支援金率」2.3/1000を乗じて得た額を、被保険者・事業主双方で折半して負担します。

どの程度の負担感か？

上記「支援金率」は令和8年度に2.3/1000からスタートし、10年度には4.0/1000程度まで段階的に上がる国の計画です。

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、健保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。

令和8年度 収入支出予算

子ども勘定

予算基礎数値 ・ 支援金率、負担割合は上記のとおりです。その他は一般勘定と同じです。

収入		支出	
・子ども・子育て支援金収入	2億2,534万1千円	・子ども・子育て支援納付金	1億9,635万1千円
・その他の収入	50万3千円	・予備費その他の支出	2,949万3千円
・収入合計	2億2,584万4千円	・支出合計	2億2,584万4千円

令和8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7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 ① (ハピルス健診)	・予約・申込はハピルス健診から【下記参照】 ・特定健診の基本項目料金とオプション項目料金を含めて 19,000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 ② (ハピルス健診)		
	受診券方式 ③	・特定健診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【下記参照】 ・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)	② ③	・予約・申込はハピルス健診から【下記参照】 ・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【下記参照】 ・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.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。

保健事業項目 (丸囲み数字は欄外と対応)	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・特定健診の結果が、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ヵ月間行う。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。 但し、40、45、50、55、60、65、70歳の方(任継・一部事業所を除く)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
便中カルプロテクチン検査【検体郵送】 ⑤	・検査料金の全額を健保が負担。 ・詳しくは下記参照。	被保険者 19歳以上の被扶養者

「カルプロテクチン検査」とは、腸の炎症を便に含まれるカルプロテクチン濃度で教えてくれる検査です。

腹痛や下痢などお腹の不調が長く続いているということはありませんか。症状の持続や繰り返しは、炎症性腸疾患などの病気の可能性があるかもしれません。

また自覚症状がなくても、カルプロテクチン濃度でわずかな腸の炎症を知ることができます。脂質が多く、食物繊維が不足しがちな現代人の食生活を中心とした生活習慣の見直しにつなげましょう。

検査のご案内は各種がん検診(検体郵送方式)と同時に行います。検査キットは大腸がん検診(検体郵送方式)と同じです。

検査料金は全額を健保が負担します。

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(フルミストを含む)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
禁煙プログラム ⑨	・禁煙達成のため、スマホ、タブレットまたはPCを通じて3ヵ月間の医師の指導・処方とその後6ヵ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。	いまずく禁煙をめざす 被保険者・被扶養者
パッチ de 禁煙サポート (短期間の禁煙チャレンジ) ⑨	・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。	いまずく禁煙をめざす 被保険者・被扶養者
メタボリスク重症化予防 のための受診勧奨 ⑦	・定期健康診断・特定健診の結果が、対象基準を超えており、いまずく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

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
一般社団法人全国健康増進協議会 | ⑥ 一般社団法人総合健康促進保健協会関西
⑦ (株) エム・エイチ・アイ | ⑪ (株) JMDC
⑫ (株) PREVENT (プリベント) |
| 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
⑨ (株) リンテージ | ⑬ 白石薬品(株) |
| ③ 健康保険組合連合会が契約する全国の健診機関 | ⑩ (株) CureApp (キュア・アップ) | ⑭ (株) 社会保険出版社 |
| ⑤ メスブ細胞検査研究所 | | |
| 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)、RIZAP(株)、メドケア(株)、(株) JMDC | | |

令和8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7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)
高血圧アプリ治療プログラム ⑩	・定期健康診断・特定健診の収縮期または拡張期の血圧数値が継続的に対象基準を超える患者予備群へ受診勧奨通知を郵送。 ・医師が処方する治療用アプリの利用と、医師のオンライン診療を通じて6ヵ月間、生活習慣改善を支援。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
慢性腎臓病重症化予防のための受診勧奨 ⑪	・定期健康診断・特定健診の結果が、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 ⑫	・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ヵ月間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 ⑬	・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
「健保だより」の配布 ⑭	・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
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OTT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	・北信越・東海・近畿・中四国の37施設に近鉄健保の契約料で宿泊することができる。	被保険者およびその同伴者

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。ホームページ画面 → 健康づくり → と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・介護が辛い

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。

この保健事業は株式会社法研に委託しています。

PepUp は、大切なからだのための健康ポータルサイト!

この保健事業は株式会社 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8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. 毎月プレゼントキャンペーン「10名に OMRON 血圧計が当たる！」

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 OMRON 血圧計が当たる!」>「申し込む」 	オムロンヘルスケア社の上腕式血圧計
----	--	-------------------

4. 「2026 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～	1日平均8千歩以上達成で個人賞800ポイント、チーム賞300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9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9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 (収縮期・拡張期) 血圧 ・空腹時血糖 ・HbA1c (NGSP) ・(HDL・LDL) コレステロール ・中性脂肪 ・γ-GT (γ-GTP) ・ALT (GPT) ・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)
肥満度 (BMI)		前年度からの改善度に応じて最大100ポイント
その他10項目		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

日々の記録

- 昨年12月の登録件数は、歩数76,967件。睡眠時間、体重はともに1万7千余件。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9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2025春2,007名、2025秋2,156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6年度、8,478名がポイントを獲得! 最高は1,240ポイント獲得の51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?

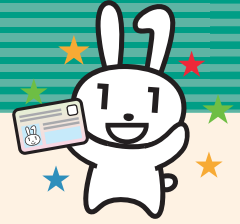
- Pep Upを運営する(株)JMDCが360万人の健診データをもとに開発した統計モデルに基づき判定します。

他にも役立つ機能いろいろ

- 健康レシピ
- 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

令和7年12月2日以降、医療のかかり方は マイナ保険証を基本とする新たな仕組みに 完全移行しました。

※「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



● お蔭をもちまして、ご登録は10人中9人になりました。●

毎月、国から提供されるデータによれば、当健保加入者2万7千余人について現在、その9割の方々が「マイナ保険証登録」を完了されています。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。新たな仕組みのもとで引き続き、より良い医療をおうけいただきますようよろしくお願いいたします。



メリットゼロの「資格確認書」から 「マイナ保険証」へ切替えを!



「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 ●●●

医療機関で

とっても簡単!

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。

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



iPhone Android

- 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」



どんないいことがあるの?

安心 より良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!



「マイナ保険証」のメリットについては、厚生労働省ホームページでもご覧になれます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22682.html



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!

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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://myrna.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

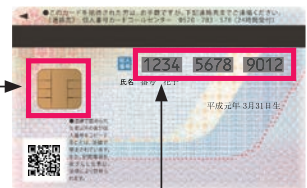
※上記の閲覧にはログイン、マイナンバーカード、いずれも不要です。

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



1 有効期限が来ても、あわてないで！

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 有効期限は2つ！ ICチップ電子証明書とカード本体

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。



デジタル庁ニュース
「マイナンバーカード有効期限」

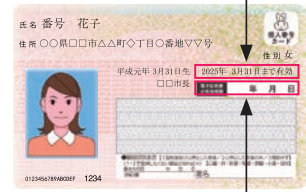
1) カード発行時点で18歳以上の場合

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 → よくあるご質問 → 質問をカテゴリで探す → 有効期限について



「電子証明書」有効期限

3 「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。

「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。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。(更新手数料は無料です。) 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 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」
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**

当健保HP「マイナ保険証」特設ページ



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・「お知らせ」欄をご覧ください。(<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>)



「健保だより 2025 冬号」 アンケート当選者

抽選の結果、御所市のN・Tさん、高槻市のY・Hさん、他13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。

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「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/12719>

回答締切 令和8年5月20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。

