

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

2026

近畿日本鉄道健康保険組合 No.136

●「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>



ご意見

（「2026 春号」2～3ページの）危機的状況、医療費の増加、6割しか残らない、は現実過ぎで驚きです。私も通院していますが、危機的状況には今後心配です。

お答え

ご熟読いただきありがとうございます。

健保連（健康保険組合連合会）が発信している「加入者の皆さまへの3つのお願い（※）」の第1が「医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。」です。

（※）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



ご意見のとおり心配になるのは当然です。まずはこの現状に関心をお持ちいただき、本号3ページでお伝えしているとおり、一人ひとりの“みどりアクション”で黄信号を緑信号に変えてゆきましょう！

わたしたち近鉄健保加入者2万8千人余 1人あたり医療費の高さがハンパない！

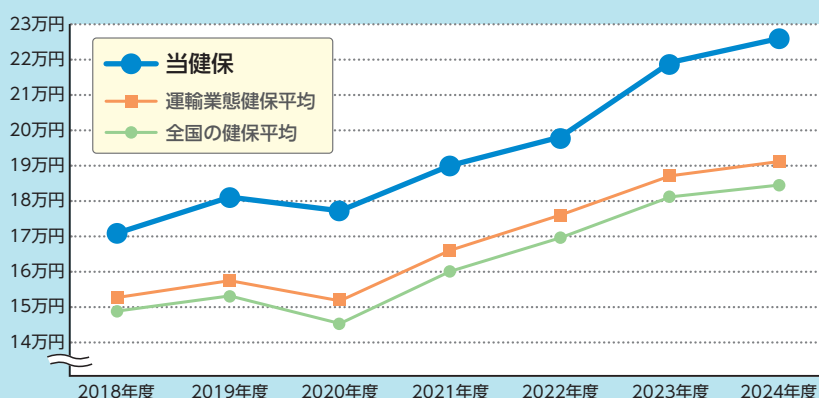
「健康スコアリングレポート」が語る当健保加入者の事実。健保に加入する全事業所の経営者に対して毎年、経済産業省、厚生労働省、日本健康会議の連名「レポート」が示されます。

「レポート」のもととなっている、国の集計による医療データによると、当健保加入者の1人あたり医療費がとにかく高い!! グラフは男性加入者ですが、女性加入者も同じです。

1人あたり医療費を「男女別・10歳きざみの年齢階層別」に細分化して分析しても、その高い傾向は変わりません。この高さをもたらしているのは一部の人ではなく、わたしたち一人ひとりなのです。

医療費の膨張が続けば、健保財政は傾き、健保存続が危ぶまれます。あなたは、本号2ページの実写動画「医崩ドラマ」をご覧になりましたか？

加入者(男性)1人あたり医療費の推移



ご意見

- 財政危機と言いながらドラマは作れるのかなぁとか、医療費を圧迫しているのは今保険料を納めている人なのかなぁ、とかモヤモヤしました。
- ドラマを教訓に、日々健康に気をつけて生活したいと思いました。

お答え

健保連(健康保険組合連合会)ではホームページにドラマを公開し、全国に約1,400ある健保の約2,800万人の加入者をはじめ、より多くの人たちに訴えることで、その主張をお伝えしています。

このたびは俳優の相馬理^{そう まさとる}さんにドラマ出演いただきました。静かに広がる医療崩壊の危機を加入者の皆さんがよりリアルに考え、「自分ごと」として捉えていただける構成にしています。

一健保にとっての活動の限界も、全国の健保で組織する健保連なら、限界を突破して活動することは可能です。

一人ひとりの保険料の極く一部でも活動に投入することで、医療保険制度改革に向けた大きな発信力や国や政治への影響力に変えることはできます。

こうした活動にもどうぞご理解、ご支援ください。

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。

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」

病気になれば、病院にかかり薬局でお薬をもらえるのは当たり前。

誰もが等しく医療にかかることができるのは国民皆保険制度のおかげ。

しかし、加入者一人ひとりの健康管理や医療へのかかり方次第では、世界に誇れる医療保険制度も、このドラマのように崩壊の危機を迎えます。

加入者一人ひとりが「自分ごと」として捉えることが大切です。

ご視聴がまだの方はもちろん、ご覧になった方も「医崩ドラマ」をぜひもう一度じっくりご覧になってみてください。

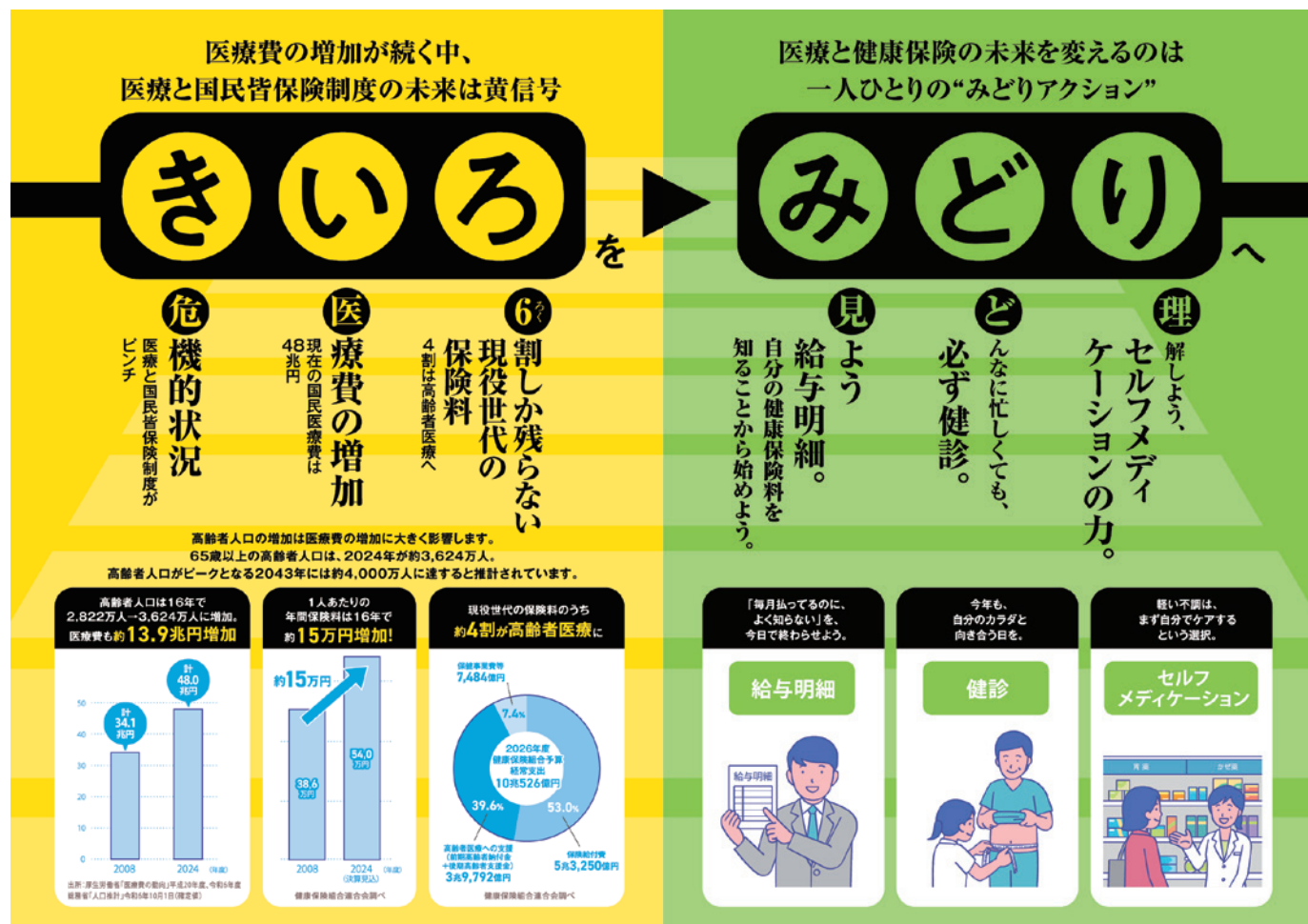


●●●「医崩ドラマ」特設ページ●●●

URL:<https://www.kenporen.com/health-insurance/iho-drama/>
視聴期限は本年12月25日までです。



一人ひとりの“みどりアクション” わたしたち一人ひとりの行動で 未来は変えられます



「きいろ」の『い』▶▶▶ 医療費の増加

増加の意外な原因は、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、はしご受診、病気の程度を度外視した大病院信奉、ジェネリックより新薬信仰、薬の多剤重複服用、夜間休日診療、こども助成からくる医療費無料の錯覚、他にも様々。

一人ひとりの保険料が大切に使われるよう、患者であるわたしたちが気づき、意識することが重要です。(※「ファミリー健康相談」については本号11ページをご参照ください。)

「みどり」の『ど』▶▶▶ どんなに忙しくても、必ず健診

医療を支えるお金も、健診を補助するお金も、元をたどれば一人ひとりの保険料。でも、病気になれば、病院には必ずかかって、疾病予防、健康管理のための健診には絶対行かない人は多いのです。

同じ大切な保険料を使うなら、未来の健康に花が開く使い方を選びませんか?

(※「ハピルス健診」については本号11ページをご参照ください。)

わたしの医療費、今いくら？ 今後10年、20年の医療費は？ 入院リスクは？

医療をうけたら窓口で自己負担を支払っておしまい！！になっていませんか。まずは、自分の医療費をチェック！これこれと「一人ひとりの“みどりアクション”」(本号3ページ)

当健保が採用する健康アプリ「Pep Up(ペップアップ)」が教えてくれます。さらには今後10年間、20年間の予測医療費も教えてくれます！

同性・同年齢の平均値とあなたの健診結果から算出された今後10年間、20年間の予測医療費の比較表です。

今後10年間		今後20年間	
あなたの予測医療費	3,243,312円	あなたの予測医療費	8,033,712円
同性・同年齢より	0.94倍	同性・同年齢より	0.95倍

※予測医療費は総医療費です。医療費の一部負担(自己負担)割合分が自己負担分となります。

「Pep Up」は(株)JMDCが運営している健康ポータルサイト。

予測医療費は、同社が蓄積した360万人の膨大な健診データ、医療データに基づく統計モデルです。ビッグデータの裏付けをもとに、自分の将来医療費をのぞいてみましょう！

「健康年齢®」が教えてくれる、自分の健康状態

健診結果がわかれば、「Pep Up」は実年齢と別に「健康年齢®」を教えてくれます。上記統計モデルにより、同性で実年齢も同じ非常に多くの人たちが棒グラフ分布で表わされるので、自分の「健康年齢®」がどこに位置するか一目瞭然！「健康年齢®」こそがあなたの真の年齢と言えるかもしれません。

毎年の健診結果は自動的に「Pep Up」と連携し、最長10年間の「健康年齢®」推移をグラフ化してくれるので、とっても便利！



スマホ画面の場合

「Pep Up」未登録の方は、今すぐ新規登録を！

新規登録はカンタン！

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いただくか、当健保組合に直接お知らせください。

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ポイントが付与されます。また毎年の健診結果や各種健康イベント結果などでも付与されます。さらにたまったポイントは様々な商品と交換可能です。

(※付与ポイント数は、当健保HPの「健保だより2026春号」9ページ参照)



「Pep Up」

- 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

紹介動画は



こちらから



PepUp. は大切なからだのための健康ポータル!

「PepUp.」登録者は
11,154人 登録率は**53.7%**
(令和8年5月31日現在)

登録者の半数は「Pep Up」導入当初からのユーザーです。



明日の健康を「PepUp.」とともに!

「Pep Up」は、健診・医療の過去データの管理をはじめ、年間の健康イベントや、毎日重宝する各種機能を揃えて、あなたのご登録、ご利用をお待ちしています。

「Pep Up」登録申込みは、前ページをご参照ください。

● 令和8年度後半の「PepUp.」健康イベント

「日々の記録」「ふれんどウォーク」「近鉄チャレンジウォーク」「体重測定チャレンジ」「やることチャレンジ」。通年イベントに加え、年度後半からのイベントも続々始まります。小さなチャレンジの積み重ねで、Pepポイントも毎日たまる!年度全体計画は「健保だより2026春号」9ページをご参照ください。



スマホ画面の場合

● 「健診結果改善チャレンジ」

健康診断の結果が健保経由で「Pep Up」に自動的に連携。最大1,600ポイントが付与されます。

被保険者なら、事業所での定期健診が対象。被扶養者なら、本号11ページ「ハピルス健診」の特定健診、生活習慣病健診、人間ドック、他には受診券での特定健診、勤務先での定期健診が対象です。



● 「Pepポイント」で商品と交換

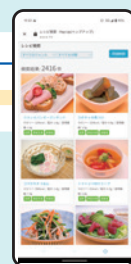
ポイ活大好きというあなた!

三度の飯はほどほどに、ポイントと健康の一举両得を目指しましょう。

● 婦人科検診や歯科健診(詳しくは当健保HP参照)への補助金支給

乳がん検診・子宮(頸)がん検診への健保補助金は合計で上限1万円。ダメージはきっと大きいはずなのに。未受診のあなたのからだ心配です。

歯科医院での歯科健診への健保補助金は上限3,500円。歯周病はからだ全体にも悪影響を与えます。いずれも受診後は、「Pep Up」補助金申請機能で手続きカンタン!



スマホ画面の場合

● 頭を刺激し、食を支える「PepUp.」

イベント以外にもこんな「Pep Up」が! あります!

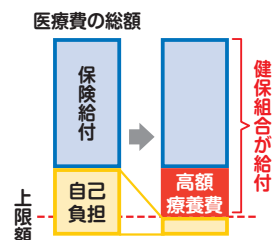
健診結果をもとに、あなたの健康状態に合った「健康記事」をご提供。「健康記事」を栄養に、明日への元気な一歩を!「健康レシピ」は2,500近い数のレシピが揃う、からだに優しい食の宝庫。和洋中、主食からデザートまで選択でき、カロリーや栄養素もわかります。

高額療養費制度の見直し

高額療養費制度とは？

- ✓ 医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療機関や薬局で支払う自己負担が上限額を超えた場合に、超えた分を支給する制度です。
※上限額は、年齢や所得によって異なります。
- ✓ マイナ保険証を医療機関や薬局で提示すれば、高額療養費のうち上限額を超えた分の支払いは免除されます。
- ✓ 長期にわたって療養を受けられる方には、負担をさらに軽減する「多数回該当」というしくみもあります。
直近12か月間で高額療養費に該当した月が3か月以上ある場合に、4か月目から負担がさらに軽減されます。
医療機関や薬局で自動的に軽減精算されるか、後日、健保が軽減分を支給します。

高額療養費制度のイメージ



医療の高度化、高額薬剤の開発・普及などで医療費が膨張するなか、医療保険制度やこのしくみを維持していくためには、見直しが必要です。



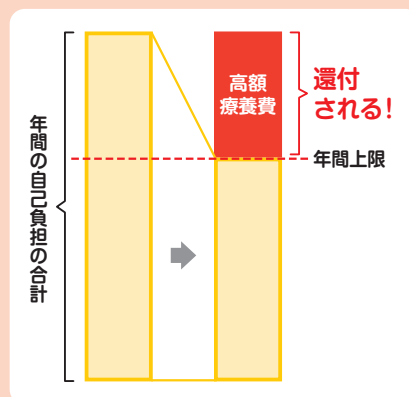
令和8年8月からの見直し

▶ ①～③の見直しについては、7ページの表も併せてご参照ください。

① 毎月の上限額の引上げ

② 「年間上限」の導入

- ✓ 長期に療養が必要な方が不安に感じる「将来の医療費負担」に見通しを立てやすくなるよう、新たに年単位の上限額（「年間上限」）が設けられます。
※上限額は、年齢や所得によって異なります。
- ✓ 8月から翌年7月末までに被保険者・被扶養者が支払った自己負担合計が年間の上限額を超えると、その分は後日、健保組合から還付されます。
- ✓ 合計されるのは、70歳未満の方で、医療機関・薬局それぞれの自己負担が、1か月で21,000円以上だったものです。
※付加給付を受けた場合は、自己負担から付加給付分を差し引いて残った額の合計です。



③ 70歳以上の方の外来特例の見直し

所得によっては負担が増えますが、低所得の方で、「年間上限」が適用される場合、負担は増えません。

令和8年8月からの自己負担上限額

現行

(単位:円)

所得区分	月額上限	外来特例 (70歳以上)
標報: 83万円以上	252,600+1% <140,100 >	—
標報: 53万円~79万円	167,400+1% <93,000 >	—
標報: 28万円~50万円	80,100+1% <44,400 >	—
標報: 26万円以下	57,600 <44,400 >	18,000 (年14.4万)
非課税(70歳未満)	35,400 <24,600 >	—
非課税(70歳以上)	24,600	8,000
非課税で年金収入 80万円以下など(70歳以上)	15,000	8,000



令和8年8月~

(単位:円)

月額上限	年間上限	外来特例 (70歳以上)
1 270,300+1% <140,100 >	2 1,680,000 (月額平均140,000)	—
179,100+1% <93,000 >	1,110,000 (月額平均92,500)	—
85,800+1% <44,400 >	530,000 (月額平均約44,200)	—
61,500 <44,400 >	530,000※ (月額平均約44,200)	3 22,000 (年21.6万)
36,900 <24,600 >	290,000 (月額平均約24,200)	—
25,700 <24,600 >	290,000 (月額平均約24,200)	11,000 (年9.6万)
15,700	180,000 (月額平均約15,000)	8,000

※ 標報とは標準報酬月額のこと、給与等を一定の幅で区分した報酬額にあてはめて決まるものです。保険料の計算等に使われています。

※ < > は多数回該当の上限額です。

※ +1%は、定額の上限額に加え、一定額を超えた医療費の1%分(=(医療費-定額の上限額÷0.3)×1%)をご負担いただくもの。

例)月額上限270,300+1%は、270,300+(月の総医療費-901,000)×1%と読み替えてください。

※ 標報:26万円以下の年間上限は53万円と記載していますが、標報:15万円以下であった場合は年間上限が41万円となります。

※ 令和9年8月からは、所得区分の細分化などが予定されています。

- 決算報告や介護勘定を見ても、はっきり言ってよくわからない部分があり、説明文がありますが、意味がわからない部分があります。

一概には言えませんが、健保財政は、お勤めの事業所様の決算や財政と異なり、日頃その内容に触れたり話題にする機会が少ないという点はあるかもしれません。

馴染みの薄さに加え、健保決算報告では一定程度の専門用語を使わざるを得ない部分もあります。

ほかにも健康保険料^(※)や介護保険料(令和8年度からは子ども・子育て支援金も)が給与や賞与から天引きされるため、保険料のゆくえについての関心が薄くなるのも理解の妨げかもしれません。

これからもよりわかりやすくご報告をお伝えできるよう努めてまいります。ご意見ありがとうございました。

(※)健康保険料は健保が一般勘定という財布で独自に管理するのに対し、介護保険料、子ども・子育て支援金その徴収は健保が行い、介護勘定、子ども勘定という個々の財布で管理しますが、その全額は国に納付し、国が介護保険や子ども財政を担います。

令和7年度 事業概況

令和6年12月2日、従来の健康保険証は廃止となり、その後1年間の経過措置の間も国の医療DXの基盤となるマイナ保険証登録・利用の促進を図った結果、令和8年3月の当健保加入者マイナ保険証登録率は90%超となりました。マイナ保険証を基本とする仕組みによる医療メリットの浸透、普及のため、いまだ未登録の2千人余の加入者には今後も、マイナ保険証の正しい理解と登録の推進に努めます。

当年度の一般勘定は平均給与額、賞与額がともに前年比で伸びた結果、健康保険料収入は3.3%、3億円増加しました。一方、支出面で経常支出の過半を占める保険給付費が0.8%、0.4億円減少、高齢者医療を支える拠出金が1.4%、0.5億円減少し、経常収支は+3.3億円となりましたが、経常黒字は6年ぶりです。

経常外収支では、前期高齢者納付金の重負担緩和のための国庫補助金1.1億円と、一定額を超える高額療養費に対する健保連の交付金約1.2億円の助成をうけ、黒字をさらに押し上げる結果となりましたが、例年は経常赤字を経常外の助成金で補い、最終黒字に転換するのが常態です。

この収支構造に潜むのは消えることのないリスク要素です。

その1つが平成26年度から続く千分の103という高い保険料率です。これにより、増大する保険給付費を賄っています。保険給付費とはまさに医療費。加入者の健康が今後の保険料率を占めます。

次に、被扶養者数の長期減少傾向です。この10年間では年平均5.2%の減少ペースです。要因の1つは社会保険の適用範囲の拡大です。被扶養者の法定給付費は10年前と比べ3.7億円以上減少、収支改善となりましたが、被扶養者数が下げ止まれば、1人あたりの法定給付費の増加の影響で、収支悪化のリスクをはらんでいます。

紙面の都合で割愛しますが、ほかにも種々のリスクが潜んでいます。

全国の健保をとりまく環境は時代とともに変化し、財政リスクは高まっています。1年前の令和6年度実績では、全国約1,380健保のおよそ半分に近い660健保が経常赤字で、当健保もその1つです。

そこで健保加入者一人ひとりができる対策は、三次予防(疾病治療)より二次予防(早期発見、早期治療)、二次予防より一次予防(疾病予防、健康づくり)です。詳しくは当健保HP「健康づくり編」をご参照ください。

健保財政リスクの一端は加入者の健康リスクにあります。一人ひとりが健康意識をもった食生活や生活習慣を実践することが、ひいては自らが加入する健保の財政救済となります。

介護勘定では、国から通知された介護納付金は前年比1.2億円減少しましたが、超高齢化に伴い介護需要は確実に高まります。それに応える国の介護事業を支えるのは一人ひとりの介護保険料ですが、現行の介護保険料率、千分の16.5で賄えなくなった場合、料率の引上げは必至です。

当年度の主な決算額は、次ページのとおりです。

令和7年度 決算報告

7月27日開催の組合会にて、当健保組合の令和7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 16,151 人
- ・年間平均被扶養者数 11,375 人
- ・年間平均標準報酬月額 376,508 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 1.22 を含む)

収 入

健康保険料収入

・一般保険料収入
94億4,617万4千円 (被保険者1人あたり 584,866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
1億1,317万2千円 (1人あたり 7,007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。全額をその他の支出として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

1億1,352万2千円 (1人あたり 7,028円)

前期高齢者の医療を支えるための拠出金負担が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

1億1,945万9千円 (1人あたり 7,396円)

所定の金額を上回る高額療養費が発生した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

5,728万6千円 (1人あたり 3,547円)

被保険者から一旦お預かりする常備薬代金、資格喪失後に誤まって当健保加入者として医療にかかった際の保険給付費の返還金、利子収入などです。

収 入 合 計

98億4,961万3千円 (1人あたり 609,845円)

収 支 差 引 額

5億6,440万円

支 出

事務費

9,116万2千円 (被保険者1人あたり 5,644円)

健保組合運営のための事務執行費用です。職員の人件費、一部の健保実務の外部委託費、システム維持費および一般事務諸経費です。

保険給付費

53億7,781万7千円 (1人あたり 332,971円)

病気やけがで医療機関や薬局にかかった際の、自己負担分を除いた残り7割または8割の医療費や自己負担限度額を超える高額医療をうけた際の高額療養費、出産や埋葬の際の現金給付、ご本人が病気や出産で会社を休み、給料が出ない場合の手当金などです。

拠 出 金

34億5,416万2千円 (1人あたり 213,867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です。前期高齢者の平均医療費の増え方次第で、拠出金負担が前年度より数億円規模で重くなることもあります。

保健事業費

2億4,427万6千円 (1人あたり 15,125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

1億1,779万6千円 (1人あたり 7,293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

92億8,521万3千円 (1人あたり 574,900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) 15,177 人
- ・介護保険料を負担する年間平均第2号被保険者数 11,034 人
- ・年間平均標準報酬月額 407,768 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

11億4,033万4千円 (1人あたり 103,347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)

その他の収入

59万4千円 (1人あたり 54円)

利子収入です。

収 入 合 計

11億4,092万8千円 (介護保険を負担する第2号被保険者1人あたり 103,401円)

収 支 差 引 額

785万7千円

支 出

介護納付金

11億3,300万3千円 (1人あたり 102,683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。

その他の支出

6万8千円 (1人あたり 6円)

還付を要する分の保険料です。

支 出 合 計

11億3,307万1千円 (介護保険を負担する第2号被保険者1人あたり 102,689円)

先発医薬品の自己負担割合が 本年6月から引き上げられました



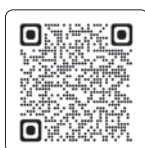
- 「後発医薬品（ジェネリック医薬品）のある先発医薬品」の処方を希望した場合、これまで患者負担額に加算されていた「特別の料金」が本年6月から増額変更されました。
- これを機に、後発医薬品（ジェネリック医薬品）のご利用をご検討ください。
患者負担額については、目安として下記の事例をご参照ください。
- ・後発医薬品とは、特許の切れた先発医薬品と効能が同等で、国が定める品質、有効性、安全性審査や所定基準をクリアした医薬品のことです。
- ・これまで患者負担額に加算されていた「特別の料金」は、先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当額から2分の1相当額に引き上げられました。（「特別の料金」にかかる消費税も加算されます。）
- ・国が定める一部の場合は、患者負担額は従来どおりにとどまります。



詳しくは、二次元コードから厚生労働省HPの関連ページをご参照ください。

新たな仕組みについて

後発医薬品のある
先発医薬品（長期収載品）の
選定療養について

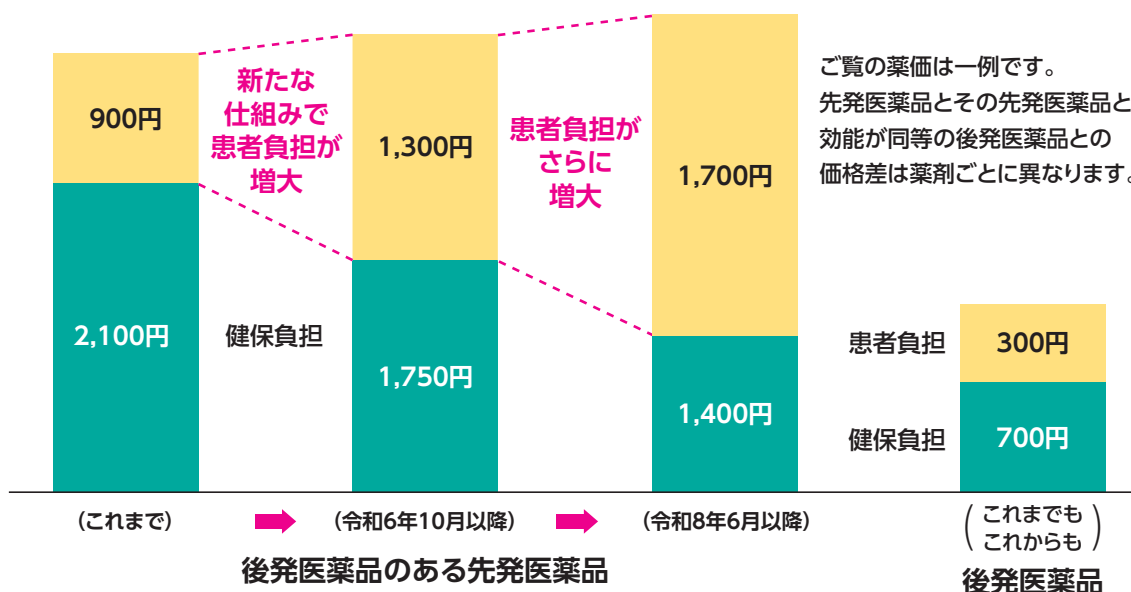


後発医薬品について

後発医薬品
（ジェネリック医薬品）に
関する基本的なこと



（例）先発医薬品の薬価が3,000円、その先発医薬品と効能が同等の後発医薬品の薬価が1,000円であったとして、それぞれの薬剤が自己負担3割の患者に処方された場合の負担額
（新たな仕組みは、先発医薬品と効能が同等の後発医薬品が存在する場合に適用されます。）





「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。

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。

この保健事業は株式会社法研に委託しています。

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



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。

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。



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

カード有効期限



「電子証明書」有効期限

「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。

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。
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。

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

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 2026 春号」 アンケート当選者

抽選の結果、愛知県海部郡のN・Eさん、岸和田市のK・Yさん、他9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

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/13676>



回答締切 令和8年9月30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。

