

# きりんけんぽ

キリンビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

Summer  
2024 No.431

2024年12月2日から  
現行の保険証の発行は廃止となります

マイナ保険証のご準備をお早めに



「マイナ受付」をしている医療機関等では、  
マイナンバーカードを持参すればその場で保険証の利用登録が可能です！  
詳しくは本誌2ページをご覧ください。

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証の代わりに利用することです。



# 早めに登録しよう！ マイナ保険証

今年12月2日で現行の保険証の新規発行は廃止となり、マイナンバーカードを利用したマイナ保険証に移行します。

マイナ保険証を利用するためには、マイナンバーカードの保険証の利用登録が必要です。いざというときに慌てないように、早めに登録して一度使ってみましょう。

## マイナンバーカードの保険証利用登録は下記の方法があります

### 医療機関窓口のカードリーダー

受診時にマイナンバーカードを持参

- 1 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 本人確認（顔認証等）、お薬情報などの同意
- 3 「マイナンバーカードを保険証として登録」の画面で「登録する」を選択
- 4 利用規約を確認し「同意して次へ進む」を選択 → 完了



### マイナポータル

スマホで簡単にできる

- 1 マイナポータルアプリを起動する
- 2 利用規約等を確認して同意する
- 3 暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る
- 4 健康保険証の利用申し込みを行う

※画面の指示に従ってください。



### セブン銀行ATM

お近くのATMで手続き

- 1 「各種お手続き」を選択
- 2 「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」を選択
- 3 利用規約に同意のうえ「確認」を押す
- 4 マイナンバーカードを挿入
- 5 利用者証明用パスワード（4桁の暗証番号）を入力 → 完了



マイナンバーカードの保険証  
利用申し込みの詳細はコチラ

厚生労働省



マイナンバーカードを  
お持ちでない方はコチラ

マイナンバーカード総合サイト



Contents  
2024  
SUMMER

- 2 **マイナ保険証**  
早めに登録しよう！ マイナ保険証
- 3 **禁煙したくなる話**  
禁煙のメリットは意外とすぐに現れる！
- 4 **けんぼだより**  
2023年度キリンビール健保組合の疾病統計  
高齢受給者証の更新について 他  
接骨院・整骨院にかかる前に確認を！
- 8 **歯が喜ぶ日々のケア**  
最新のケアをマスター
- 10 **おサイフにうれしい医療のかかり方**  
セルフメディケーションでいこう
- 11 **きりんちゃん4コマコーナー／**  
**ちょいムズクイズでLet's 脳トレ**  
漢字詰めクロス
- 12 **からだ整えエクササイズ**  
血管を若返らせるエクササイズ



# 禁煙のメリットは 意外とすぐに現れる！

長年たばこを吸っている人は、「今さら禁煙してもどうせ変わらない」と思っているのではないのでしょうか。でも実は、何歳で禁煙しても健康改善効果は期待できるのです。

禁煙は、いつから始めても遅すぎるといことはありません。今すぐ禁煙しましょう。



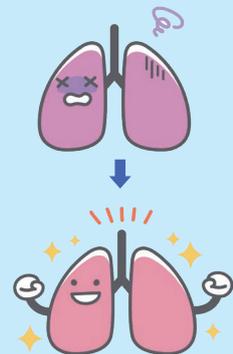
## ■ 体への健康効果はもちろん、精神的な効果も大きい禁煙

禁煙すると健康改善効果はすぐに現れ、続けることで、徐々に体調不良の症状や病気のリスクが減っていきます。また、目覚めがよくなる、食事がおいしくなるなど、日常生活の中でさまざまなよい効果を実感できるほか、ニコチン切れや喫煙場所が見つからないことなどのイライラからも解放され、精神的にも安定します。

## ■ 禁煙するとこんな変化が

- 直後** … 周囲の人をたばこの煙で汚染しなくなる。
- 20分後** … 血圧と脈拍が正常値まで下がる。
- 24時間後** … 心臓発作の可能性が低くなる。
- 2週間～3ヵ月後** … 心臓や血管など、循環機能が改善する。
- 1年後** … 肺機能が改善する。※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患がある場合
- 2～4年後** … 虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが低下する。
- 5～9年後** … 肺がんのリスクが低下する。
- 10～15年後** … さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルに近づく。

(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」)



- キリンビール健康保険組合では、スマホがあれば誰でも始められるオンライン面談による禁煙プログラム(期間: 3ヵ月または6ヵ月)やLINEによる動機づけプログラムなどを提供し、禁煙にチャレンジする方を応援しています。

- **【参加条件】** キリンビール健康保険組合の在職被保険者で満20歳以上の喫煙者
- **【お問い合わせ先】** キリンビール健康保険組合 メール宛先 02673\_Ni@kirin.co.jp



2023年度

# キリンビール健保組合の疾病統計

## 医療費は50億円超の水準が継続！

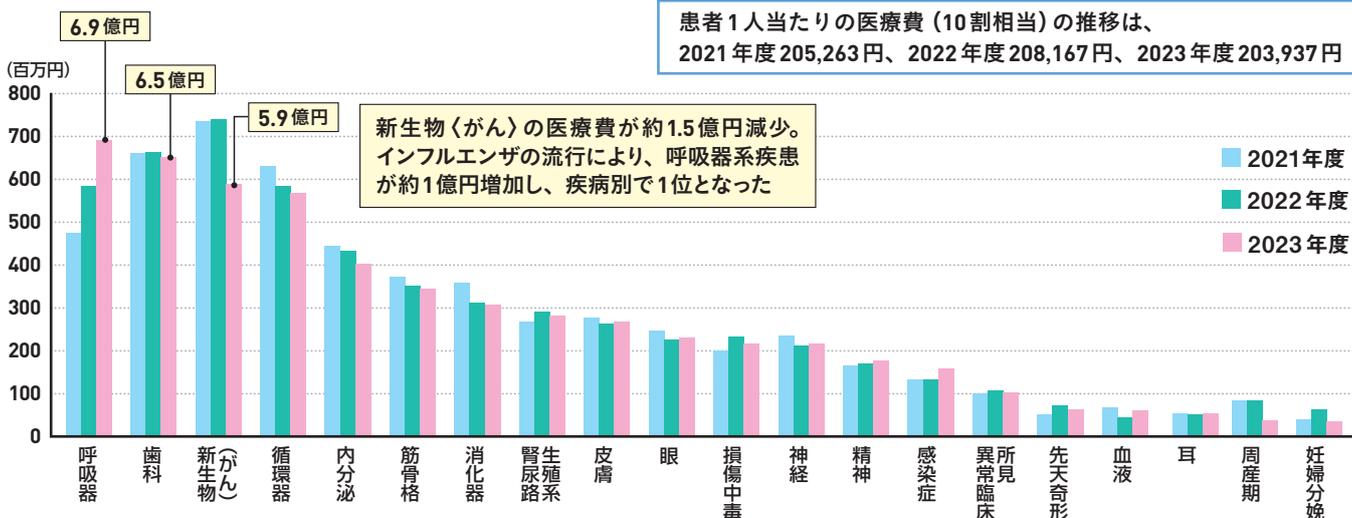
高い割合を占める生活習慣病・新生物についての詳細と、若年層(20代~30代)の健康状態についてもフォーカスします。



### 医療費総額

約55億円(前年度より約2億円減少)

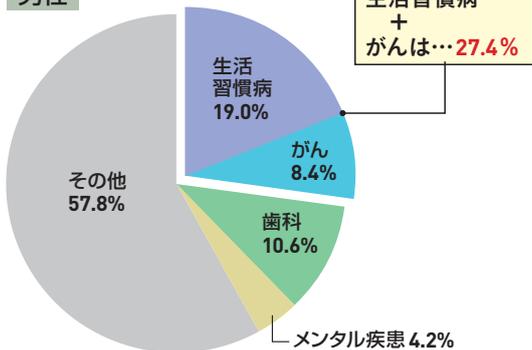
#### 疾病大分類別医療費の経年推移



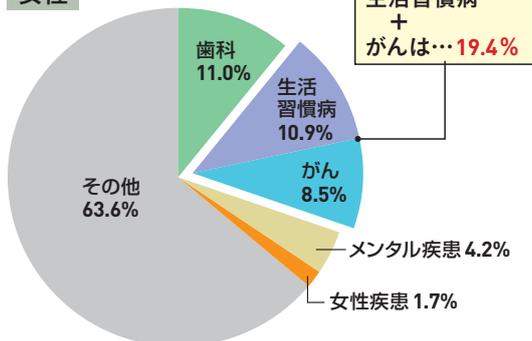
#### 総医療費に占める主要疾患の割合

※生活習慣病は、循環器、内分泌、泌尿生殖器に分類される疾病のうち、生活習慣に起因する疾病の総称です。

##### 男性

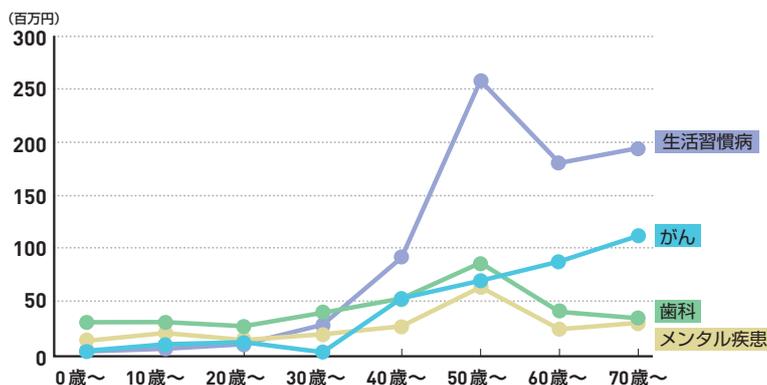


##### 女性

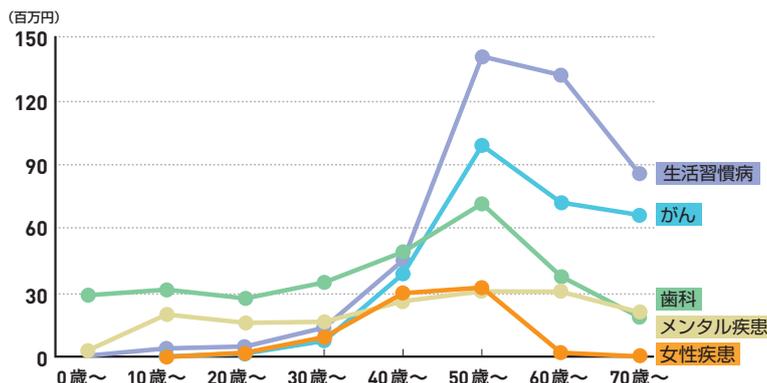


#### 性別・年代別の主要疾患医療費

##### 男性



##### 女性

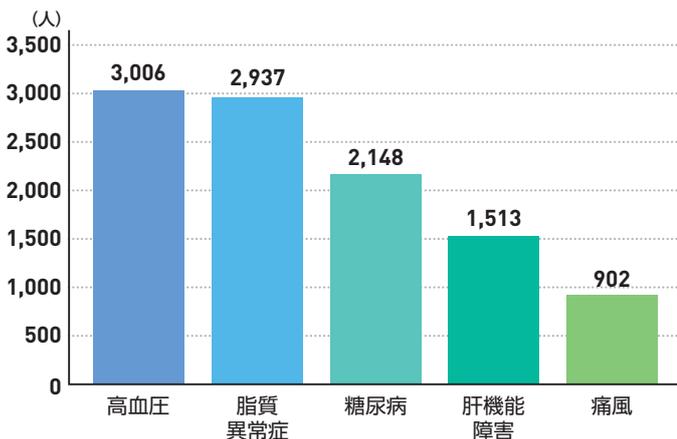


## ■ 生活習慣病 引き続き減少傾向

いわゆる生活習慣病とされる疾病の2023年度の医療費は、男性5.7億円、女性2.8億円となりました。また、患者数は約7,100名となりました。

生活習慣病の多くは、自覚症状がなく、気づいたときには重症化しているケースも多くあります。生活習慣病を予防するためには、普段から健康意識を持ち、「食事の内容に気をつける」「ちょっとした運動を心がける」などの健康行動を続けることが大切です。

2023年度 主な生活習慣病の患者数



**当健保組合では、加入者の皆様の健康への支援を行っています!**

- 生活習慣病予備群への特定保健指導（食事・運動などの生活習慣指導）
- 健康増進支援アプリ「kencom」の導入
- LINEによる情報提供（健康エール）の導入
- オンライン禁煙プログラムの推進

どんどん活用してほしいワン!



## ■ 若年層(20～30代)の健康状態

若年層でBMI 25以上の方(肥満の方)が、約22%います。比率は微減傾向です(2021年度22.5%、2022年度22.0%、2023年度21.8%)。また、若年層の生活習慣病患者数も減少傾向で、2023年度の若年層生活習慣病患者は約750名います(2021年度854名、2022年度818名、2023年度746名)。

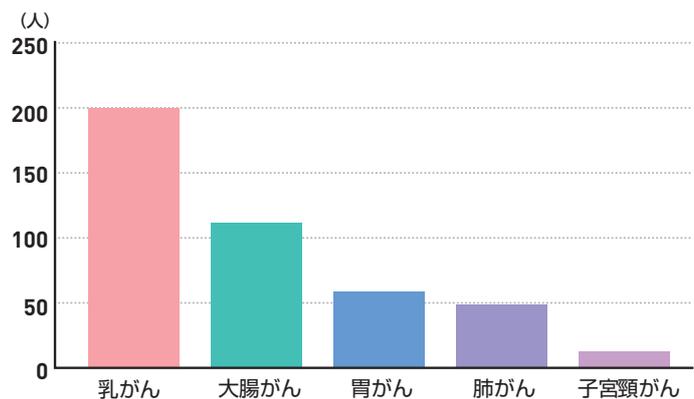
現在、肥満や生活習慣病に該当する方は生活習慣の改善に取り組み、該当しない方はよい生活習慣を続けていきましょう。

## ■ 新生物(がん)の状況

新生物の2023年度の患者数は、約750名となりました(2022年度 約800名)。いわゆる5大がんの中では、乳がんの患者数が約200名となって最多です。

日本人の2人に1人が、生涯でなんらかのがんに罹患するといわれています。がんは、もはや他人事ではありません。定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげることが有効です。

2023年度 5大がん患者数



当健保組合では、人間ドックなどで各種がん検診を受診する機会をご用意しています。女性がん検診は、無料で受診できますので、ご利用ください。

忙しくてもがん検診を受けてほしいワン



## 2024年9月1日以降の高齢受給者証の更新について

### 特例退職被保険者の方へ

「マイナンバー制度における情報連携」を活用いたします。書類提出は不要ですが、収入等の確認が必要な方には別途ご連絡いたします。その際には書類を準備していただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

- 2割負担（有効期限が8月31日までの高齢受給者証をお持ち）の方  
更新になりますので、収入審査後、新しい高齢受給者証をお送りします。

ご連絡があった方は、  
ご協力をお願いしますワン

- 3割負担の高齢受給者証をお持ちの方は更新いたしません。

令和5年分の収入が基準収入額\*未満の方は、当健保組合までご連絡ください。新たに収入審査をし、2割に変更になる場合は新しい証をお送りします。

※基準収入額…70歳以上の被扶養者がいない場合 383万円  
70歳以上の被扶養者がいる場合 520万円（合計）



## 令和6年度（2024年度）被扶養者資格調査のお知らせ



今年度も調査  
させていただきます  
ワン

「マイナンバー制度における情報連携」を活用いたします。書類提出は不要ですが、収入等の確認が必要な方には別途ご連絡いたします。その際には書類を準備していただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

今年の10月までに

### 「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

- ◆ マイナ保険証への移行（令和6年12月2日～）にあたり、ご自身の加入健保の情報が確認できるよう、「資格情報のお知らせ」をキリン健保加入者全員にお届けします（送付またはWEBの予定）。
- ◆ 「資格情報のお知らせ」は、医療機関にマイナ保険証のカードリーダーがないときや、カードリーダーの不具合でマイナ保険証が使用できないときにご利用いただけます。
- ◆ 「資格情報のお知らせ」の中に、個人番号の下4桁もあわせて通知しますので、内容に誤りがないかご確認をお願いいたします。

詳細が決まりましたら、  
改めてお知らせいたします。

ただ今、  
準備中ですワン



# 接骨院・整骨院に かかる前に確認を!

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のケガのみ**です。それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、後から費用を請求されることもあります。  
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう!

接骨院・整骨院にかかる原因は?

**1** 転んで打撲、ねんざなど、負傷原因が明らかな外傷性のケガ



**2** 原因不明もしくは日常生活からくる慢性的な痛みやこり



**3** ①・②以外の要因

- 疲労回復や慰安目的などのマッサージ
- 病気（神経痛・リウマチ・頸肩腕症候群・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性痛、過去の交通事故などによる後遺症
- 仕事や通勤途上におきた負傷（労災保険が適用されます）



どんなケガですか?

<input checked="" type="checkbox"/> 打撲 <input checked="" type="checkbox"/> ねんざ <input checked="" type="checkbox"/> 挫傷 <small>(いわゆる肉ばなれ)</small>	<input checked="" type="checkbox"/> 骨折 (ひびを含む) <input checked="" type="checkbox"/> 脱臼
--	--

接骨院にかかることについての医師の同意

あり

なし\*

\*応急処置の場合に限り、医師の同意なしでも健康保険が適用されます。

**保険証 健康保険が使えます**

長期間通っても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので医師の診断を受けましょう。



**保険証 健康保険は使えません**

「健康保険が使える」と説明を受けても、後日健康保険の適用外であることが判明した場合、全額を自己負担していただくことがあります。



健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

## 負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。  
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。



## 療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



## 領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。



## 健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証を使って接骨院・整骨院の施術を受けた方に、後日、委託先であるガリバー・インターナショナル(株)から施術内容等について確認させていただく場合があります。

確認のための文書が送付されましたら、期限までに回答いただきますようお願いいたします。

みなさまの保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

あなたの歯ブラシ選びと使い方、間違っていますか？

# 最新のケアを マスターしましょう

監修 | タナカ歯科(東京都)院長  
穴原 秀郎先生

歯みがきをしっかり行って、プラーク(歯垢)を取り除くことは、むし歯や歯周病を防ぐための重要な習慣です。今までは歯みがきのあとは口をしっかりとすすぐことが常識でしたが、最近は軽くすすぐだけにして、歯みがき剤の成分であるフッ素を残したほうが健康な歯を維持するのに効果的とされています。正しいケアのやり方を身につけて快適な毎日を送るようにしましょう。

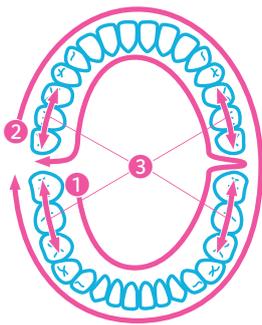


## 正しいみがき方

みがき残しを防ぐために、みがく順番を決めて行いましょう。

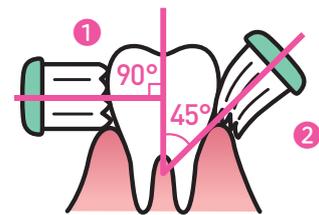
たとえば①内側を下から上⇒②外側を上から下⇒③奥歯のように。

歯ブラシは鉛筆のように握るか、手のひら全体で軽く握ると、こまかく動かすことができます。



歯のすべての面に対しブラシを直角にあててみがきます(①)。

1本の歯につき20回以上を目安に、歯ブラシを左右に1~2cmほどこまかく微振動させるのがポイント。とくに奥歯の一番後ろの面はみがき残しが多い場所なので意識的にブラシをあてるようにしましょう。



歯周病予防のためには、歯ブラシを斜め45度の角度にして歯と歯肉の境目もブラッシングするようにしてください(②)。歯周ポケット付近はもっとも汚れがたまりやすい場所のひとつです。できるだけ力を入れず、ポケットに毛先が入り込むようにしてこまかく振動させましょう。

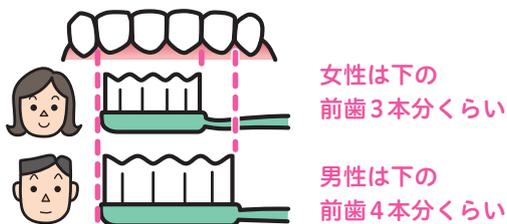
- ◆ 歯みがき剤は「フッ素配合」のものを選ぶのが基本です。歯のエナメル質にフッ素を作用させると、酸に強いエナメル質に変化して、歯をむし歯から守ってくれます。
- ◆ 歯みがきは1日3回、食後すぐに行うのが理想です。ブラッシングした後の30分くらいの間に口内に残った歯みがき剤のフッ素が歯のエナメル質を強くします。



## 歯ブラシの選び方

歯ブラシのヘッドのサイズは、男性なら下の前歯4本分の幅、女性なら3本分くらいが目安ですが、こまめにみがくためにはやや小さめのほうがよいでしょう。

柄の形状はストレートで握りやすいものを選びます。毛先が平らで、毛の硬さはあまり硬いものだと歯肉を痛めてしまいますので「硬くないもの」を選ぶようにしましょう。



## みがき残しをなくすために使いたい デンタルフロス・歯間ブラシ

歯ブラシでしっかりみがいたつもりでも、歯と歯の間のプラークは約6割しか落ちないといわれています。デンタルフロス（歯間掃除用の糸）や歯間ブラシを併用することで、プラークの除去率は大幅にアップします。

プラークがたまりやすいのは

- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯の間



### デンタルフロス

糸巻きタイプ

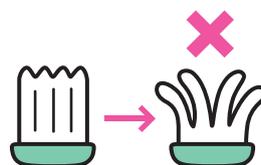


ホルダータイプ



歯間ブラシ

裏から毛先が見えるくらいに毛先が広がったら、ブラッシング効果が落ちるので新しいものに交換しましょう。1カ月に1本が目安です。



当健保では、お口の健康状態を把握して病気予防に役立てていただくために歯科健診の機会を無料で提供しています。

詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。



<https://www.kirinkenpo.or.jp/>





# セルフメディケーションでいこう



セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関（WHO）によって定義されています。セルフメディケーションを活用することで、医療費を節約することができます。

## 1

### 毎日を健康に過ごす

日頃から栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。健康に過ごし、**病気になることがいちばんの医療費節約**になり、時間の節約にもなります。



病気の治療にお金を使うより、健康維持のためにお金を使うほうがいいかも！



## 2

### OTC医薬品<sup>\*</sup>を利用する

日頃から健康に留意しているとはいえ、天候が影響したり、疲れがたまったりすると、誰でもかぜをひいたり、ちょっとしたけがをしたりすることはあるでしょう。そんなときは、ドラッグストアなどで売っている**OTC医薬品**などを上手に利用し、自分で手当てしてみましょ。回復、改善しないときには、必要に応じて医療機関にかかりましょ。

医療や薬の**正しい情報を得て、その後の健康管理に生かせるようになる**ことは、セルフメディケーションのメリットの一つです。

<sup>\*</sup>OTC医薬品とは…ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。OTCとは「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略。



### セルフメディケーション税制を利用しよう

健康診断や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する一定の取り組みを行っている方が、家族も含めて1年間に12,000円以上の対象医薬品を購入した場合、「セルフメディケーション税制」を利用すると、税金が還付・減額されます（通常の医療費控除とどちらかを選べます）。

セルフメディケーション  
**税 控除 対象**

← 対象医薬品には  
このマークがついています

● 詳しくは、国税庁ホームページまたは住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

一人ひとりがセルフメディケーションを実践し、医療費を節減することは、増え続ける**国全体の医療費の節減**にもつながります。ぜひ、取り組んでください。

制度を使うと  
お金が返って  
くるんだね！





# 血管を若返らせるエクササイズ

血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、自律神経の副交感神経が優位になり、血管が拡張して柔らかくなります。こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に筋肉を伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。

POINT

## 床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① 床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。

背筋は伸ばしたままで



## うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。

おへそは床につけたままで



## 椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① 椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。

背中を丸める

息を吐く

前に伸ばす



解答

ちょいムズクイズで  
Let's 脳トレ \*問題は11ページ

百	面	相	予	想	外	下	半	期
貨	違	和	感	野	次	馬	待	
店	先	解	人	手	評	価		
入	選	治	海	一	格	別		
傍	観	客	戦	国	時	代	問	
若	空	間	芸	術	中	宿	題	
無	邪	氣	当	油	断	大	敵	
人	山	枕	木	配	分	奥	算	
千	里	眼	綿	毛	布	在	応	用
鳥	中	間	管	理	職	頭	文	字

答え 節度

脳が刺激されたかな？  
次回も頑張ろう！

