

きりんけんぽ

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

Summer
2025 No.435

2025年12月2日から従来の保険証は使えません

今すぐマイナンバーカードの
保険証利用登録を済ませよう！



2025年12月1日で経過措置が終了し、従来の保険証は使えなくなります。
まだ利用登録を済ませていない方はご家族分も含め、早めに準備しましょう。

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。

従来の保険証を使っている方も 今すぐマイナンバーカードの 保険証利用登録を済ませよう！



マイナンバーカードを保険証として登録して使用する「マイナ保険証」、利用していますか？

従来の保険証は2025年12月1日までは使えますが、紛失したり、転職したりした場合でも再発行や新規発行はされません。早めにマイナ保険証を準備しましょう。

マイナンバーカードを お持ちでない方

下記の方法でマイナンバーカードを申請しましょう。

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- まちなかの証明写真機から申請

* 申請・受取方法の詳細はコチラ→



マイナンバーカードの 保険証利用登録がお済みでない方

下記の方法で保険証利用登録を済ませましょう。

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- セブン銀行ATMで登録

* 保険証利用登録の詳細はコチラ→



医療機関・薬局でマイナ保険証を使ってみよう！

カードリーダーは複数の種類があり、カードリーダーによってカードの置き方などが違います。

* 動画で使い方を
確認できます→



1

マイナ受付ができるカードリーダーに、マイナンバーカードを置く



マイナンバーカードのカバーは外してください。

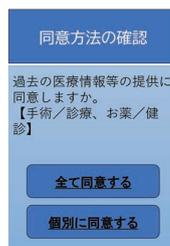
2

認証方法を選択（顔認証または暗証番号）し、本人確認を行う



3

画面の案内に従って、情報提供の可否を選択



※画面はイメージです。

4

マイナ受付が完了したら、マイナンバーカードを忘れずに取り出す



マイナ保険証…2

今すぐマイナンバーカードの保険証利用登録を済ませよう！

新理事長 就任のご挨拶…3

けんぼだより…4

労災保険、高齢受給者証の更新について
2024年度キリンビール健保組合の疾病統計

続・禁煙したくなる話…8

健保の卒煙プログラム 成功インタビュー

女性の健康…10

婦人科のかかりつけ医をもとう

きりんちゃん4コマコーナー/ まちがいさがし…11

kencom、LINE 健康エール…12

情報は、スマホでゲットがおススメ！

■ 理事長就任のご挨拶

キリンビール健康保険組合
理事長 福井 直幹



このたび、4月18日付で理事長に就任しました福井直幹でございます。就任にあたりまして、ご挨拶申し上げます。

2025年は、団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となり、国民の5人に1人が75歳以上という更なる高齢化社会に突入いたします。日本は国民皆保険制度のもと世界一の長寿国となっていますが、高齢化に伴う就業人口の急減と、高齢者医療費やそれに伴う拠出金負担の増加など、健康保険組合を取り巻く財政状況は厳しい状況となってきます。

キリンビール健康保険組合におきましても、将来の医療費や国への高齢者医療拠出金の増額に備えなければなりません。そのためには、医療費を抑制しつつ持続可能な「保険給付」をめざしていく必要があり、保険者と事業者が連携して組合員とその家族の健康づくりを支援する「コラボヘルス」の推進が鍵になると考えます。

キリングroupにおける「コラボヘルス」については、「生活習慣病」への対応を最優先に取り組んでまいります。運動、食事、睡眠、飲酒、禁煙、歯/口腔、の6つを重点領域と定め、健康保険組合としては、専門プログラムを持つ「禁煙・歯科」対策に特に注力してまいります。ぜひ、当健康保険組合が実施する禁煙、歯科・口腔対策をはじめとした「保健事業」を積極的に活用し、日々の健康管理にお役立ていただければと思います。

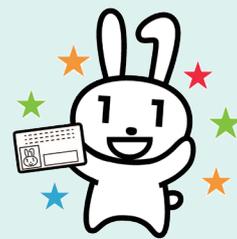
生活習慣病予防に向けて
会社と健保が取り組む6つの重点領域



さて、昨年12月に従来の健康保険証の新規発行は終了となりました。経過措置として1年間は利用できますが、本年12月には完全に廃止となり、マイナンバーカードに保険証の機能を持たせた「マイナ保険証」に移行します。

マイナ保険証は医療DX推進の基盤となる「パスポート」のような存在です。患者がマイナ保険証を利用することで、過去の診療内容や処方した薬の情報などが医療従事者間で共有され、より質の良い医療が受けることができます。また、高額療養費の支払いの際も医療機関での窓口負担が手続きなしで軽減されるなど、加入者の皆様にとっても、さまざまなメリットがあります。

当健康保険組合でも、加入者の皆様が安心してマイナ保険証が利用できるよう、マイナンバーカードの保険証利用登録やマイナ保険証の利用推進を行ってまいりますので、組合員皆様におけるご対応をよろしくお願いたします。



今から使おう！
マイナ保険証



キリングroupは、お客様に「健康」をお届けする企業として、従業員一人ひとりが、明るく健康で、日々生き活きと健康な状態で働ける環境づくりを目指す「健康経営®」の実現に取り組んでいます。当健康保険組合としても、保険給付・保健事業を通じて「健康経営」を担うパートナーとしての責任を果たしていきたいと考えます。

今後とも当健康保険組合の活動にご理解・ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

こんなときはどうする？ 健保の手続き

通勤中や仕事中にけがをしたら、 労災保険で受診を

解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/seido/24summer01.html>



業務中に転んで足首をねんざしました。健康保険で病院を受診すればいいですか？

業務中のけがは、労災保険の適用です。病院にかかる際は労災であることを必ず申し出てください。労災指定病院では、原則として自己負担はありません
※通勤災害は初回の休業給付から200円減額あり。



労災指定病院以外にかかった場合は

まず、**全額を立て替えて支払い**、後日、**労働基準監督署へ請求する***と、払い戻しを受けることができます ※事業主の証明等必要書類あり。

こんなときは労災です

通勤中 通勤災害



●出勤途中に駅の階段で転んでけがをした



●帰宅途中に夕食の買い物をして、通勤経路に戻った後にけがをした

※通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復すること、と定められています。帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められます。

工作中 業務上災害



●工作中*や仕事の準備中、後片付け中にけがをした
※テレワークを含む



●工作中にトイレにいたり、給湯室に飲み物を取りにいたりする途中でけがをした



●出張中にけがをした
(私的な行動は除く)

労災なのに健康保険を使って医療機関を受診して医療費を支払ってしまったら、すみやかに健保組合と医療機関にご連絡ください

労災保険に関する
お問い合わせ



ろ う さ い
0570-006031

受付時間

8:30 ~ 17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」へお問い合わせください。



2025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。

■ 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6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。

★ マイナンバーカードを保険証利用登録されている方には交付されません。

マイナンバーカードに連携されますので、そのままご使用ください（負担割合が記載された「資格情報のお知らせ」を送付しますので、ご確認ください）。

※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）

ご連絡があった方は、
ご協力をお願いします
ワン



今年度は調査方法が 変わります!!

令和7年度(2025年度)被扶養者資格調査のお知らせ

「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。

※**在職者の方** WEBによる検認を実施いたします。

※**任意継続・特例退職被保険者の方**

退職者の方は、従来どおり紙での提出になります。ただし、スマートフォン・パソコンで対応可能な方は、WEB検認にご協力ください。
(WEBサイト委託業者名：日本システム技術株式会社)

※実施要領につきましては別途ご案内します。なお、委託先とは調査業務に関する個人情報保護条項を網羅した契約を締結しております。

今年度は
「夫婦共同扶養」の
確認も行うワン



変更ポイント

- 調査を日本システム技術株式会社に委託します。
- 調査票の必要事項をスマートフォン・パソコンで入力します。
- 添付書類をWEBで送信します。

マイナンバーカードの保険証利用登録をお早めに

*登録についてはP2を
ご参照ください。

!! ご注意ください !!

2025年12月2日からは従来の麒麟健保の保険証は一切使用できません!!

12月2日以降、保険証の返却は（ご家族分含めて）不要です。

（ただし、その前に麒麟健保から脱退される場合は必ず保険証をご返却ください。）

2024年度

キリンビール健保組合の疾病統計

医療費は60億円に迫る！

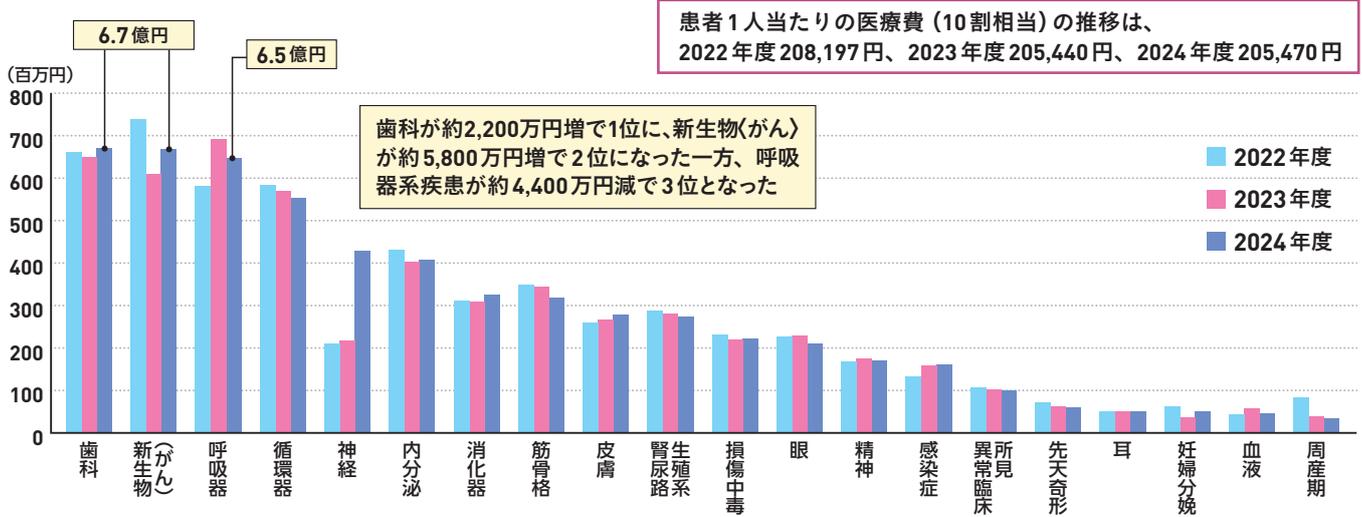
高い割合を占める生活習慣病・新生物についての詳細と、若年層（20代～30代）の健康状態についてもフォーカスします。



医療費総額

約58億円（前年度より約1億円増加）

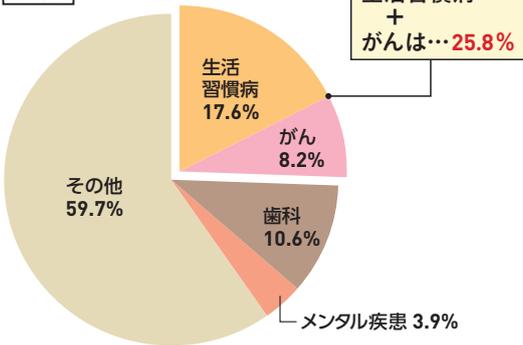
疾病大分類別医療費の経年推移



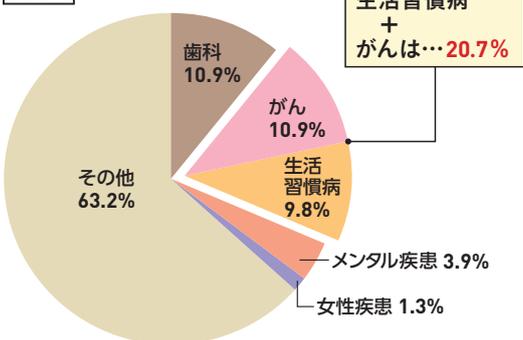
総医療費に占める主要疾患の割合

※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

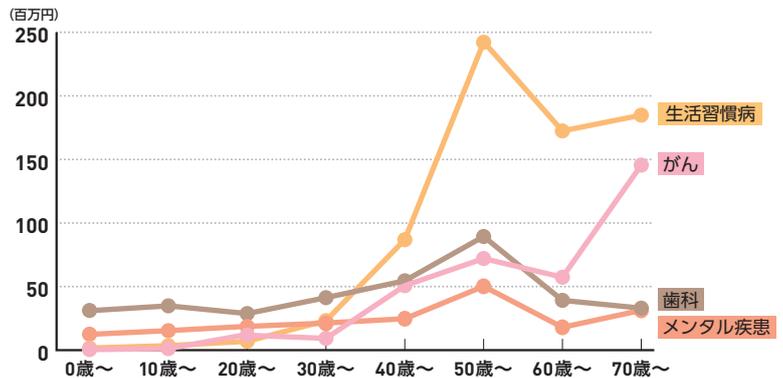


女性

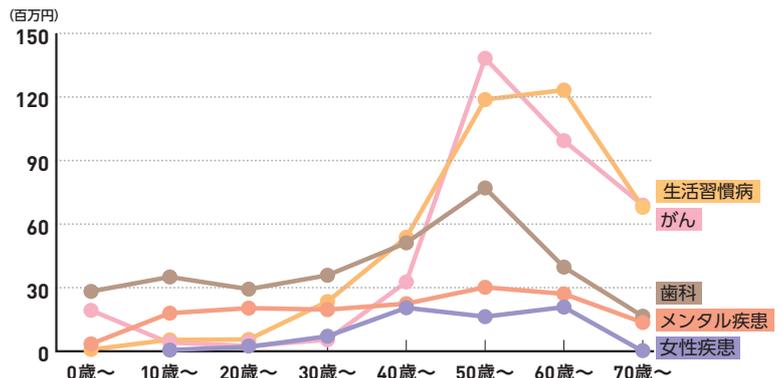


性別・年代別の主要疾患医療費

男性



女性

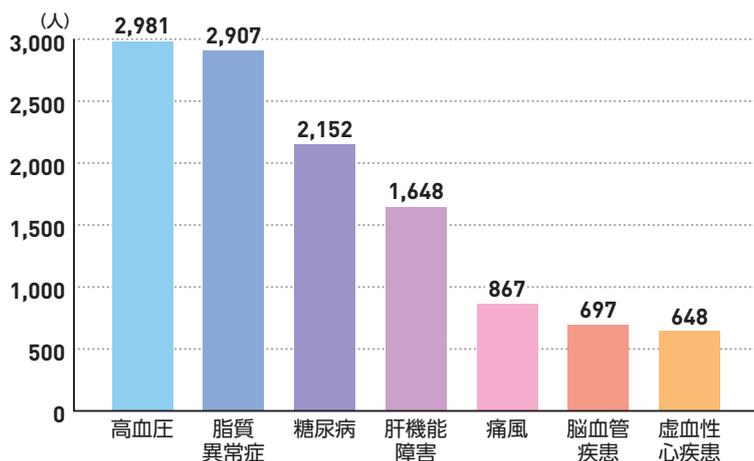


■ 生活習慣病 患者数は増加するも医療費は微減

いわゆる生活習慣病とされる疾病の2024年度の医療費は、男性5.5億円、女性2.6億円となりました（いずれも2023年度と比較して微減）。また、患者数はのべ約7,400名となり、前年度と比較して約300名増加しました。

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。

2024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

本誌の裏表紙でご案内してるワン



■ 若年層（20～30代）の健康状態

若年層でBMI25以上の方（肥満の人）が、約22%います。比率は同水準が続いています（2022年度22.0%、2023年度22.1%、2024年度21.9%）。

また、2024年の若年層生活習慣病患者は約830名と約90名増加しました（2022年度818名、2023年度747名、2024年度834名）。具体的な疾病は罹患数が多い順に、肝機能障害、脂質異常症、糖尿病です。

若いときのツケが数年後にドーンと出てくる可能性もあるワン。今から食生活や運動習慣を見直してほしいワン

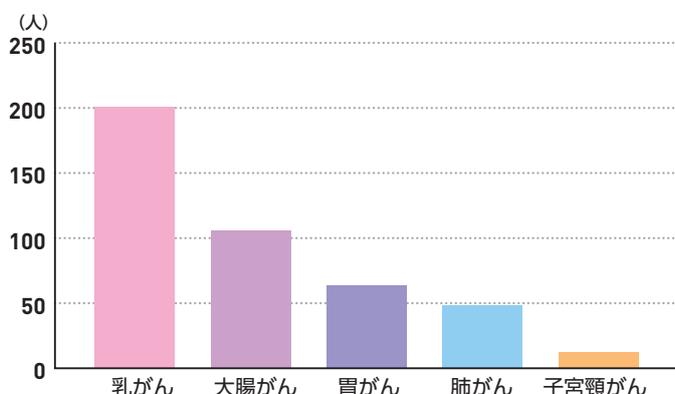


■ 新生物（がん）の状況

新生物（がん）の2024年度の患者数は、約790名となりました（2023年度 約760名）。いわゆる5大がんの中では、乳がんの患者数が約200名となって最多了。

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。定期的のがん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげるのが有効です。

2024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。



キリンビール営業部量販政策担当
松本崇さん ■ 卒煙成功インタビュー

30年超の喫煙習慣をたった半年で克服！ 健保の禁煙プログラムで無理なく卒煙成功！

松本崇さんは、2023年1月から半年間、健保の禁煙プログラムに参加いただきました。
喫煙歴30年超の松本さんにプログラム参加のキッカケや感想を伺いました。



■ たばこは

「カッコいい」イメージだった

——松本さんがたばこを吸い始めたのはいつからですか。きっかけも教えてください。

二十歳くらいから吸い始めました。当時、学生にとって、お酒とたばこはカッコいいイメージがあったのです。学生時代はたばこを吸いながら友達とマージャンをしていました。1日1箱、お酒と一緒にだと2箱吸うペースでした。

——入社後もたばこは継続して吸われていたのですか。

入社した頃は、机に灰皿が置いてあるような、そんな時代でした。ですので周囲から、たばこをやめたほうが良いといった忠告も受けませんでした。ただ、毎年健康診断で、ドクターからは「たばこをやめるように」という指導はあったのですが…実際にやめることはありませんでした。

家でたばこを吸う時は、換気扇の下で吸うようにといった配慮はしていましたよ。同居の家族からは、たばこの臭いがくさいのでやめてほしい、とも言われたのですが…。

この当時は営業職で、営業は外で大変なんだから…、この一服が清涼剤なんだから…、とか言い訳しながら(笑)、せっかくの忠告を無視して吸い続けていました。むしろ当時は「酒とたばこをやめたらカッコ悪い」と思い込んでいたぐらいです。

——そこまで思い入れがありながら、禁煙をしようと思ったきっかけは何ですか？

大きく3つあります。たばこを吸っているとコロナが重症化するリスク、50歳の節目での健康への意識、そして健康診断のスコアが改善しなかったことです。特に健康

診断の結果が思わしくなかったことが、禁煙を真剣に考えるきっかけになりました。

■ あっという間だった、 半年の禁煙プログラム

——実際に、禁煙プログラムに参加してみてもいいかでしたか？

とても良かったです。参加することで、指導員の人と一緒に禁煙の目標を立てることができました。また、定期的な面談では、進捗の確認と承認をしてもらえたので、続けられました。

指導員の人は「無理なくていいですよ」とよくおっしゃっていて。「1本だけおぼけ～」の話や、成功した人がどういう注意をしたのかを教えていただき、励ましてもらいました。

禁煙を始めて1週間後がしんどかったです。いわゆる禁断症状がありました。また、お酒を飲みに行くと1本ぐらい吸ってもよいのではないかと思ったこともありました。つらいというより吸いたくなるタイミングがありました。家では、「禁煙パイポ」のような道具を使って、気を紛らわしたこともありましたね。でもあっという間の半年間でした。

■ 忙しくても続けられた

禁煙プログラムの嬉しい成果

——なるほど…。その後、無事に卒煙できたのですね。たばこをやめて良かったことはありましたか？

のどの痛みがなくなりました。年に2～3回は、のどが痛



くなって、熱が出たりしていたのですが、すっかり良くなりました。また、においが良く分かるようになりました。食事や飲み物、ワインをよりおいしく感じるようになりました。さらに妻からは、たばこ臭さがなくなったと、褒められました。

健康への意識も高まったせいか、たばこを吸っていた頃よりも不思議と体重も減りました。

——良いことばかり、ですね。これから禁煙をしようとする人に応援メッセージをお願いします。

この禁煙プログラムは無理なく取り組みます。やめたい

気持ちが少しでもあれば、お薦めです。失敗してもよいので参加してみてください。

面談はあまり負担に感じなかったですよ。週末に面談をすることもできるので、忙しくても続けられるところもいいですね。



編集部 (キリンビール健保) より

禁煙プログラムに参加する前は、「禁煙してみよう」とあまり思ったことがなかったという松本さん。今回、禁煙に成功した秘訣は、指導員の方の上手なサポートと家族の理解(支援)があったからですね。禁煙はひとりでするよりも、サポーターがいたほうが成功の確率が高まるともいわれていますが、たばこを吸いたくなった時の適切なアドバイスに助けられたとのお話が印象的でした。

昨年は禁煙プログラムに99名の従業員の皆さまに参加いただきました。松本さんが参加された「指導員による面談でしっかりサポートを受けられるプラン」の他にも、面談なしでLINEによる情報提供を受けられる少しライトなプランもあります。少しでも禁煙にご興味がある方、ご自身に合った方法でプログラムに参加することを検討してみませんか。

プログラムのお申込み、お問い合わせはこちらから

[卒煙プログラム申込みフォーム](https://forms.office.com/r/9BwiZTWDRD) <https://forms.office.com/r/9BwiZTWDRD>

お問い合わせ先 ■ 禁煙相談窓口 N102673 02673_Ni@kirin.co.jp



キリンビール健康保険組合の禁煙サポート

大好評! 「ascure (アスクア) 卒煙プログラム」をご利用ください

- 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
- 利用料金はすべて無料! (全額、当健保組合が負担します)
- 失敗しても何度でも受けられます!

※参加条件: 当健保組合の在職被保険者で、満20歳以上の喫煙者

健保組合ホームページも
ご覧ください!



オンライン禁煙プログラムの概要

	Aコース	Bコース	Cコース
	ascure 卒煙	ascure 卒煙スマートプラン	ascure 卒煙ライト
期間	6ヵ月	3ヵ月	3ヵ月
利用料金	通常59,400円(税込)が 全額健保負担で 無料	通常46,200円(税込)が 全額健保負担で 無料	通常27,500円(税込)が 全額健保負担で 無料
こんな方におすすめ	定期的に指導員に進捗管理をしてもらいたい方	指導員との面談は初回のみ。後はアプリを使って自己管理したい方	指導員と面談する時間はとれないが、禁煙を始めてみたい方
利用ツール	スマートフォンアプリ		LINE

※すべてのプログラムは、医薬品(ニコチンパッチもしくはニコチンガム)を利用します。既往歴等により医薬品の提供ができない場合は、医薬品なしでもサポートいたします。



初潮から閉経後のメンテナンスまで 婦人科のかかりつけ医をもとう

「婦人科を受診するのは恥ずかしい」と敬遠する人はいまだに多く、「生理痛くらいで受診するのはおおげさ」と考えている人もいますが、婦人科は女性が生涯にわたってつきあう大切なカラダケアのパートナーです。

日本では、妊娠して初めて産婦人科を訪れる人が多いなか、海外では初潮が始まる頃に保護者とともに婦人科を受診し、月経やライフステージごとの女性のカラダの変化について説明を受け、生涯のかかりつけ医にする習慣をもつ国もあるそうです。

本来、婦人科は、初潮から閉経後のメンテナンスまで、女性が生涯にわたりつきあっていく場所です。

女性のカラダはライフステージごとに変化するホルモンの影響により、さまざまな健康課題が生じますから、気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医をもちましょう。



婦人科医を選ぶときのポイント

- ✓ 勤務先の近くや自宅の近くなど、通いやすい場所にあるか
- ✓ 女性医師に診てほしい場合は、事前にホームページなどで担当医師をチェック

婦人科で気軽に相談したい ライフステージごとの健康課題

性成熟期 20代～40代前半

- 月経トラブル 生理不順、生理痛、月経困難症、月経前症候群(PMS)、月経前不快気分障害(PMDD)、過多月経など
- 避妊
- 妊活・不妊症
- 婦人科の病気 子宮内膜症、子宮筋腫、チョコレート嚢胞、多嚢胞性卵巣症候群など
- 婦人科がん 乳がん、子宮頸がん

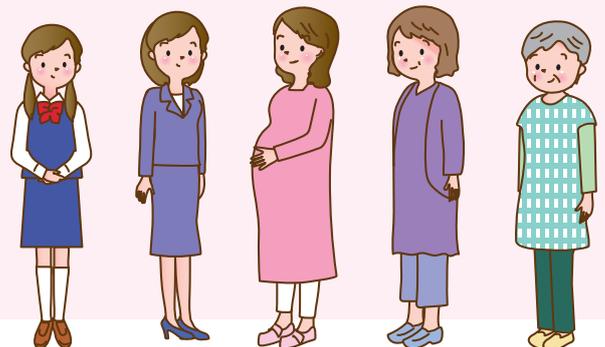
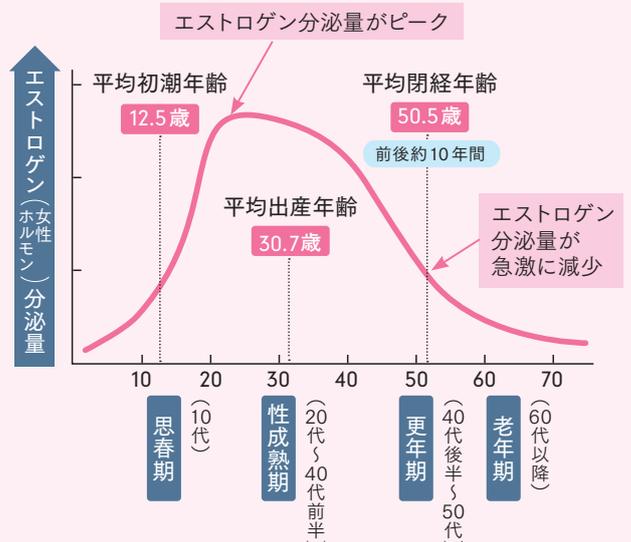
更年期 40代後半～50代

- 更年期障害、骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など
- 婦人科がん 乳がん、子宮頸がん、子宮体がん

老年期 60代以降

- 婦人科がん 乳がん、子宮頸がん、子宮体がん
- 骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など

ライフステージごとの エストロゲン分泌量の変化





まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つあるよ。エリア表を参考に間違いのあるワクをすべて答えてね。

エリア表

1	2	3	4
5	6	7	8



答えは裏表紙を見てね!

©スカイネットコーポレーション

便利でお得なツールの道案内! 情報は、スマホでゲットがおススメ!

キンビール健康保険組合の加入者(19歳~)の方は全員が**無料**で利用可能です!
皆様に有益で最新の情報をお届けするため以下のツールをご用意しています。

スマホ ツール	おもな 対象者	内 容	登録用 コード
 <p>kencom (ケンコム)</p>	<p>従業員 ご本人</p> <p>従業員 の 4割が 登録済</p>	<p>個人に合わせた記事の提供</p> <p>ウォーキングイベント 春秋の歩活(あるかつ)</p> <p>健康診断結果の閲覧</p> <p>将来の生活習慣病発症リスク</p> <p>● キン健康ポイントの獲得 健康につながる行動をとることで amazonギフト券などと交換することができます</p> <p>● 電子ギフトに交換(1pt=1円) お得に貯まる!</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 新規登録 500pt ■ 非喫煙 300pt(1回/年) ■ 毎日ログイン 1pt ■ 5000歩/日 1pt ■ 健診受診 300pt(1回/年) ■ 歩活エントリー 500pt ■ 体重記録 1pt 	
 <p>LINE 健康エール</p>	<p>従業員 のご家族</p> <p>従業員と あわせて 6,000名が 登録済</p>	<h2>健康エール</h2> <p>はもしもの時に慌てない!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 保険証に関する手続き ▶ 各種手続き確認 ▶ よくある質問 Q&A ▶ 健康診断・がん検診の申し込み ▶ キンビール健康保険組合 ホームページ ▶ みんなの家庭の医学(WEB) <p>手のひらの中で ホームページ等にすぐリンク! わからないことが簡単に確認 できて便利です♪</p> <p>「健保からのお知らせ」や「健康情報」を タイムリーにお届け(月2回程度) 健診案内をはじめ、生活習慣病やがんに 関する健康知識、健康保険に関わる情報 など配信しています。</p>	<p>お友達登録は こちらから ↓</p> 



- 新規登録 500pt
- 非喫煙 300pt(1回/年)
- 毎日ログイン 1pt
- 5000歩/日 1pt
- 健診受診 300pt(1回/年)
- 歩活エントリー 500pt
- 体重記録 1pt

 健診・がん検診 申し込み方法	 キンビール健保 ホームページ	 各種手続き
 マイナ保険証 申し込みガイド	 よくある質問	 みんなの 家庭の医学

11ページ「まちがいさがし」

解答 **2 3 4 5 6 8**

