

きりんけんぽ

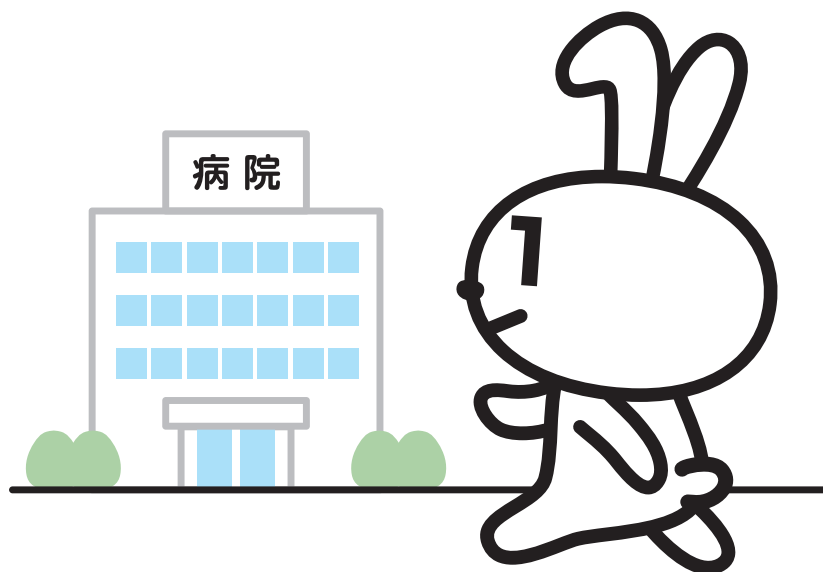
キリンビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

Autumn
2025 No.436

保険証の経過措置終了迫る！

2025年12月2日から従来の保険証は使えません

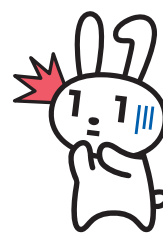
ご家族のマイナ保険証も確認を！



従来の保険証の経過措置は2025年12月1日までと、間もなく終了します。
余裕をもってマイナ保険証を準備し、早めに使い方に慣れておくと安心です。
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。

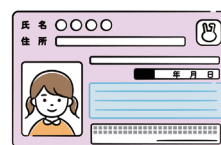
！ 保険証の経過措置終了迫る！ ご家族のマイナ保険証も準備しよう



キリンビール健康保険組合の保険証を使用されている方は、2025年12月1日で経過措置が終了し、12月2日以降は使用できません。ご家族の分も含めて、マイナ保険証の準備をお急ぎください。

15歳未満のお子様のマイナンバーカード申請と受け取り方法

15歳未満の方は、親（親権者）など法定代理人による代理申請が必要です。お子様もマイナ保険証を使えるように、マイナンバーカードの申請をしましょう。



STEP 1 申請

交付申請書の申請者氏名記入欄に交付申請者（15歳未満の本人）の氏名を記入のうえ、代理人記載欄に交付申請者の法定代理人の氏名等を記入してください。

STEP 2 交付通知書が届く

交付場所や必要な持ち物等、記載内容をご確認ください。

STEP 3 交付場所で受け取る

- ・本人（15歳未満のお子様）が受け取りに行く場合、法定代理人の同行が必要です。
- ・本人が行けない場合、法定代理人のみで受け取ることも可能ですが、必要な書類が異なることがあります。

※詳しくは、お住まいの自治体のホームページ等でご確認ください。

マイナンバーカードを受け取ったら 保険証利用登録を！

下記の方法で保険証利用登録ができます。

- ◆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



※スマートフォンのマイナポータルアプリで登録する場合は、親のスマートフォンでも登録できます（お子様のマイナンバーカードでログイン）。

資格確認書の交付について

マイナンバーカードを持っていない人、マイナンバーカードはあるがマイナ保険証の利用登録をしていない人等、マイナンバーカードによるオンライン資格確認を行うことができない状態にある人には、11月中旬ごろに「資格確認書」が交付されます。



マイナ保険証…**2**
ご家族のマイナ保険証も準備しよう
医療費節約…**3**
ポリファーマシーにご注意を！
けんぽだより…**4**
2024年度収入支出決算について
『市区町村等医療費助成届』をご提出ください
健診のご案内、歯医者さんへ行こう！

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**
子宮頸がん検診を受けましょう
きりんちゃん4コマコーナー/
まちがいさがし…**11**
kencom…**12**
ウォーキングイベント「みんなで歩活」のご案内

「薬が多い」「薬が増えた」と感じたら… ポリファーマシーにご注意を！

持病の薬をのんでいます
最近、ふらつきや便秘もあるので、さらに薬を処方してもらいました



6種類の薬が処方されていますね
ふらつきや便秘はのんでいる薬の影響が考えられます

● ポリファーマシーとは？

「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬ののみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節減のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。



● どんな症状が起こるの？

薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気のことを「薬物有害事象」といい、下記のような症状があります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

- ☒ ふらつきや転倒 ☒ 記憶障害 ☒ せん妄 ☒ 抑うつ
- ☒ 食欲低下 ☒ 便秘、尿失禁 など



医療費の増大 残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。



ポリファーマシーを防ぐポイント

マイナ保険証を使う

マイナ保険証を利用すると、過去1ヵ月～5年の間※1に処方・調剤された分のお薬情報を、マイナポータル等を通して確認できます。

また、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる※2ため、多剤投薬等のリスクを減らすことができます。

※1 電子処方箋対応の医療機関・薬局では即時～5年の間の情報を確認可能。

※2 本人の同意が必要です。

医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。

自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。

「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。

公 告

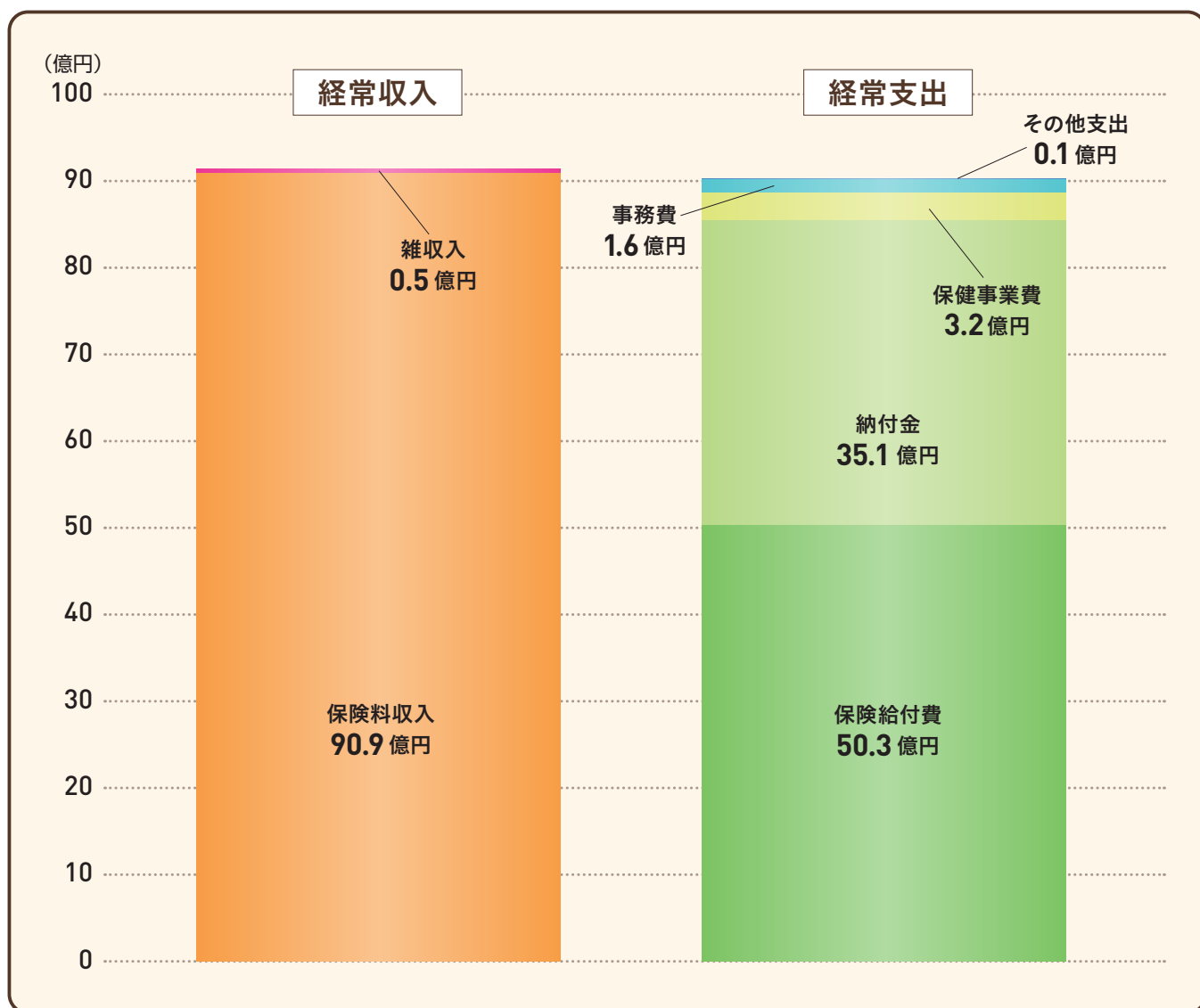
2024年4月～2025年3月

2024年度 収入支出決算について

2025年7月24日開催の組合会にて、2024年度事業報告ならびに収入支出決算が可決承認されましたので、ご報告いたします。

健 康 保 険

2024年度決算



	収入	支出	差引
経常	91.4 億円	90.3 億円	1.1 億円
経常外※	31.4 億円	1.3 億円	30.1 億円
総額	122.8 億円	91.6 億円	31.2 億円

※経常外収入：前年度繰越金、調整保険料収入等

※経常外支出：財政調整事業拠出金等

収入増で黒字になったけど、
油断は禁物だワン



概要

収入の部

保険料収入は、被保険者の標準報酬月額が増加したこと等により2.7億円増加し、90.9億円(前年度比3.1%増)となりました。

前年度繰越金27.3億円等の経常外収入を加えた収入総額は122.8億円となりました。

支出の部

保険給付費は、被保険者数はほぼ横ばいだったものの、1人当たり給付額が増加したため、50.3億円(前年度比1.6%増)となりました。

高齢者医療納付金等は3.6億円増加し、35.1億円(前年度比11.4%増)となりました。財政調整事業拠出金1.3億円等経常外項目を加えた支出総額は91.6億円となりました。

収支の状況

単年度の実力を表す経常収支は1.1億円の黒字となり、2年連続の黒字となりましたが、保険給付費および高齢者医療納付金等はこれからも増える見通しのため今後も予算を許さない状況となっています。

経常収支は2年連続黒字となりましたが、今後も支出の増加により厳しい財政運用を迫られます。健診受診は当然のこと、未病、重症化予防などの取り組みへの積極的な参加、ご協力をお願いします！



介護保険

収入	保険料収入	11.9 億円
	繰越金	4.3 億円
	合計	16.2 億円

支出	介護納付金	10.9 億円
	その他	— 億円
	合計	10.9 億円

概要

収支の状況

保険料収入で介護納付金は賄えており、5.3億円の黒字となりました。2025年度は保険料率を据え置いています、今後も収支の状況を踏まえて保険料率の改定の検討をまいります。

公費で医療機関を受診している方へ

『市区町村等医療費助成届』をご提出ください

健康保険では業務外の病気やけがの場合に療養の給付が行われますが、病気の種類や患者さんの条件によっては、医療費の全額あるいは一部を国や地方公共団体で負担するケースがあります。これを「公費負担医療制度」といいます。

主なものとしては、
右表のものが 있습니다。

これらの「医療証」「受給者証」を所持し、保険医療機関にかかった際に自己負担金が軽減されている、あるいは無料となっている方は、健保組合への届け出が必要です。

乳 子 親	乳幼児医療、子ども医療、ひとり親家庭医療等
障 福 老 都	心身障害者医療、重度心身障害者医療、福祉医療 自立支援医療(精神通院医療、更生医療、育成医療)等
その他	特定医療費(指定難病)、小児慢性特定疾病医療等

※医療証、受給者証をお持ちでなくても、居住地の役所に申請すれば自己負担分が返還される場合があります、その場合も届け出が必要です。

健保組合への
届出方法について

在職者の方は、10月以降、各事業所(所属会社総務等)から発信される公式文書をご確認のうえ、「市区町村等医療費助成届」に受給者証(写)を添付し、各事業所(社会保険担当者)へご提出ください。
◎特例退職被保険者・任意継続被保険者の届出方法については、本誌にはさみこんでおります「受給者証(写)の提出について」をご覧ください。

ご家族の皆様も
お忘れなく！

今年度の健康診断の 受診はお済みですか？

健診は病気を早期発見できる絶好の機会になります。年に1度、必ず受診を！

申込期限：2026年2月28日(土) 受診期限：2026年3月31日(火)

健診・検診概要

在職被扶養者(家族)、任意継続者(本人・家族)、特例退職者(本人・家族)

18～34歳
※女性のみ

単独女性がん検診

10,000円相当が無料

女性がん検診(乳がん・子宮頸がん)が**無料**で受診できます！

35歳以上
※男女

一般健診 A1コース【施設・巡回】

13,000円相当が無料

人間ドック Aコース

自己負担3割で充実した検査

★扶養ご家族の40歳・50歳・60歳の節目は、人間ドックが**無料**です

※2026年3月31日時点で上記年齢に該当する方が対象

一般健診・人間ドックのオプション追加で、**女性がん検診が無料**で一般健診・人間ドックと**同日**に受診できます！(女性のみ) ※その他のオプションは自己負担あり

人間ドック・一般健診のオプション検査項目 ※自己負担30%(女性がん検診は無料)

- 胃部 X 線検査 ● 胃部内視鏡 ● 前立腺がん(PSA)検査 ● 骨密度検査 ● 腹部エコー ● 子宮頸がん検査
- 乳がん検査(マンモグラフィーまたは乳房エコー) ● 50歳以上(全額自己負担)：脳検査・頸動脈エコー(脳ドック)

申込み方法

ご希望日でご受診するためにも、**お早めにご予約ください！**

申込みは簡単3ステップ！

1 健診機関をえらぶ

2 健診機関に電話で予約

3 **イーウェル***に**受診券発行依頼**

*イーウェル(当組合の健診代行機関)

申込みは「KENKOBBOX」から

スマホ用二次元コード

または パソコンの検索画面で「KENKOBBOX」を検索



(スマホ用二次元コード)



KENKOBBOX 🔍 検索

LINE であなたが受けられる健診プランを確認！

「KENKOBBOX」にも直接アクセスが出来て便利

「キリンビール健保 de 健康エール」

※健保から大切なお知らせ配信もあります。皆様のご登録をお待ちしています。



←友だち追加

健診お問い合わせ先

(株)イーウェル健康サポートセンター

施設健診：TEL 0570-057091 受付時間 9:30～17:30(日曜・祝日・12/29～1/4を除く)

上記番号がご利用いただけない場合は、[050-3850-5750]

※個人情報保護の観点から、健康診断を受診されるご本人様以外からの問い合わせは受付していません。

痛くない人も…歯医者さんへ行こう！

予防歯科への第一歩 「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。

現在、痛みがない人でもむし歯や歯周病が進行している可能性があります。ぜひ定期的に歯科を受診しましょう。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

✓ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる

✓ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる

✓ 効果的なセルフケアを提案してもらえる

✓ 検査や処置の重複が避けられる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置が必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります。

✓ 医療費節約につながる

歯科医院を3回受診した場合 ※健康保険適用前の金額

● 毎回別の歯科医院にかかる場合

初診料8,010円 (2,670円×3回)

● 3回とも同じ歯科医院の場合

初診料+再診料3,830円 (2,670円+580円×2回)

かかりつけ歯科医がいたら、
初診料・再診料だけで**4,180円節約**できます!!

むし歯・歯周病予防の新習慣「PMTTC」

健康的な口内環境を保つには日々のケアが欠かせません。とはいえ、歯みがきだけでは細菌や汚れを完全に取除くことができないのも現実です。歯に残ってしまった細菌は、ネバネバの歯垢となって歯に付着し、むし歯や歯周病の原因となります。

こうした歯みがきでは落としきれない頑固な歯垢や着色汚れには、歯科医院で受ける「PMTTC※」が有効です。

※PMTTC = Professional Mechanical Tooth Cleaning の略

PMTTCの主な手順のイメージ

1. 口内の状況をチェックし、歯石があれば歯石除去の専用器具（スケーラー）で除去
2. 専用のブラシや器具、ペーストを用いて歯を清掃・研磨
3. 仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

※内容は歯科医院によって異なるほか、患者の口内の状況によって変わる場合があります。



PMTTCの効果

- ✓ 粘着性の高い歯垢、硬くなった歯石も取り除くことでむし歯・歯周病が予防できる
- ✓ 着色汚れをクリアにし、歯の本来の白さを取り戻す
- ✓ 歯の表面がツルツルになることで、軽いブラッシングだけでも汚れが落ちやすくなり、予防効果が長続きする

PMTTCは歯周病治療の一環として行われる一部のケースを除き、健康保険の適用外となります。費用や内容は歯科医院によって異なりますので、まずはかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。



キリンビジネスシステム株式会社 基幹システム第3統轄部 人事システムグループ
高綱俊道さん ■ 卒煙成功インタビュー

禁煙を成功させる人はカッコいい！ 井上社長に憧れて禁煙を決意！

キリンビバレッジ株式会社の井上社長の禁煙成功の記事を読み、禁煙を決意された高綱さんに、禁煙プログラムに参加された感想などをお伺いしました。

■ 説得力があった、

井上社長の禁煙成功体験特集

——高綱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。

たばこは学生時代から吸い始めました。仲間とのコミュニケーションを深める中で、自然と吸うようになったという感じです。これまで禁煙を真剣に考えたことはありませんでしたが、数年前に健康診断でメタボ予防の指導を受けて減量に成功してから、体を大切にしようと思えるようになりましたね。

——たばこは紙たばこを吸われていたのですか？

最初はずっと紙たばこを吸っていましたが、家族がたばこの臭いをあまり好ましく感じていなかったため、途中からIQOSに変えました。IQOSに切り替えたことで臭いが軽減され、家族への負担を減らせたことはとても良かったと思います。

以前は、喫煙に関して無意識に自分に都合の良い言い訳をしてしまうところもありましたが、最終的には禁煙を決意し、思い切ってIQOSを壊しました(笑)。

——禁煙プログラムに参加しようと思ったきっかけは？

会社の先輩が禁煙に成功した話を聞いたのがまず一つです。それから、情報マーケットを見ている中で、特に目を引いた禁煙プログラムの案内に興味を持ちました。

キリンビバレッジの井上社長の禁煙成功体験が特集されていて、その話がとても説得力があったんです。プログラム自体も指導員のサポートが手厚くてよくできていると聞き、同じコースに参加しようと思いました。

■ 娘さんの言葉が強い後押しに

——禁煙に向けて強い後押しになったことはありますか？

娘から『巣立つときにパパの健康が心配』と言われたと



き、正直すぐく胸に響きました。これまで自分の健康についてはどこかで楽観的に考えていた部分もありましたが、



家族、特にこれから独り立ちする娘のことを思うと、このままではいけないと強く感じました。

——実際に禁煙プログラムに参加された感想をお聞かせください。

最初にニコチンパッチと唾液検査キットが送られてきて、『これをやるしかない』と覚悟が決まりました。費用は健康保険組合が負担してくれるので、しないわけにはいかないという気持ちもありました。

面談は土曜の朝に設定し、仕事に影響が出ないように調整。リマインドメールもあって、毎回欠かさず参加できました。指導員の方からは『周りに禁煙宣言をしたほうがいい』とアドバイスをもらいましたが、職場ではあまり公言していなかったなので、この機会に禁煙への決意を伝えたいと思います。

——たばこをやめてから生活に変化はありましたか？

禁煙を続けて5ヵ月ほど経ったころ、他人のたばこの臭

いがこれまでとは全く違って感じられるようになりました。それによって、これまで自分も知らず知らずのうちに周囲に影響を与えていたことに気づき、改めて健康の大切さを実感しました。

禁煙直後は口さみしさからお菓子をつい食べてしまうこともありましたが、今はガムを噛むことでうまく気持ちを切り替えています。

また、以前より健康への意識が高まり、トレーニングにも積極的になりました。かかりつけの歯科医からも歯の状態が良くなったと褒められたのは、自分にとって大きな励みになっています。

■ 周りの人の励みにもなる禁煙の成功

——これから禁煙をしようと思っている方へ何かメッセージがあればお願いします。

禁煙を決意したきっかけは、井上社長の姿に強く心を動かされたからです。禁煙に成功する人は、自分の健康としっかり向き合う強い意志を持っていて、その姿勢は周りにとっても励みになります。これから禁煙に挑戦する方には、あきらめずに続けられるコースを選んでいただきたいと思います。そして、もし周りに禁煙に頑張る人がいたら、ぜひ温かく応援してあげてください。

編集部（キンビール健保）より

高綱さんは、禁煙に対し前向きに取り組み、少しずつ着実に歩みを進めてこられました。その誠実な姿勢は、多くの方に励みとなることでしょう。高綱さんのインタビューの中で、多くの喫煙者が禁煙したい気持ちはありながらも、失敗への不安からなかなか踏み出せずにいる現実が語られました。

禁煙は一度で成功しなければならないわけではありません。二度目、三度目と挑戦される方も多く、費用は健保組合が負担しているため、経済的な心配なく、必要に応じて安心して再チャレンジが可能です。無理なく続けられる環境を整えていますので、ぜひ前向きに取り組んでください。

また、禁煙は孤独に戦うものではなく、周囲のサポートや応援が成功の大きな力となります。高綱さんも実際に経験された禁煙プログラム。まずは気軽に一步を踏み出してみたいはいかがでしょうか。

お問い合わせ先

禁煙相談窓口 N102673 02673_Ni@kirin.co.jp

キ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

健保への申請は不要で、直接プログラムの申し込みができるようになりました。

- ☒ 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！

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

※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

	Aコース	Bコース	Cコース
	ascure 卒煙スタンダード	ascure 卒煙スマート	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	しっかりと禁煙を 定着させたい方	迷ったらこれ！Aコースの コンパクト版を試したい方	気軽にトライしてみたい方
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。



20歳代は2年に1回 子宮頸がん検診を受けましょう

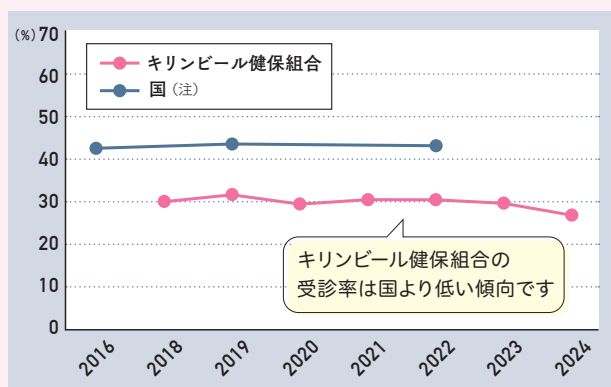
子宮頸がんの罹患率は20～40代の女性で増えています。20歳代は2年に1回、定期的な子宮頸がん検診を受診することが推奨されていますが、受診率は50%に満たない状況です。キリンビール健保組合では、子宮頸がん検診を無料で受診できますので、早期発見・早期治療のためにもぜひこの機会に受診しましょう。

細胞診とHPV検査

子宮頸がんの検査方法には、「細胞診」と「HPV検査単独法」があります。

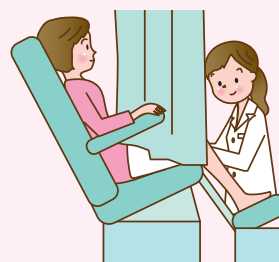
細胞診は、子宮頸がんの罹患率減少効果を示す確実な証拠があり、運用方法が確立されています。がんや前がん病変の細胞を見つける検査なので、子宮の入口である頸部の細胞を採取する必要があるため敬遠しがちですが、早期発見・早期治療のためには積極的に受けることが大切です。

●子宮頸がん検診受診率の推移



注：過去2年間の受診の有無(20～69歳)。厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」より作成。子宮頸がん検診受診率は3年に1度の大規模調査のみ実施

一方、HPV検査は、HPVウイルス(ヒトパピローマウイルス)に感染しているかどうかを見る検査で、細胞診と同様に子宮頸部の細胞を医師が採取します。HPV検査単独法は2024年4月から準備のできた市区町村から導入され、30～60歳の女性を対象に5年間隔での受診が推奨されています。



細胞診も
HPV検査単独法も
医師が細胞を
採取します

●HPV検査単独法が導入されている自治体の場合

検査法		細胞診	HPV検査単独法※
検査間隔		2年に1回	5年に1回
対象者	20歳代	○	—
	30～60歳	—	○
	61歳以上	どちらかを実施	

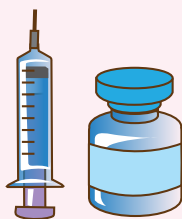
※ HPV検査で陽性となると、同じ検体を使って細胞診を行います。追跡検査対象者は1年後に再検します。

※ HPV検査単独法が導入されているかどうかは各自自治体にお問い合わせください。

HPVワクチンで予防も

子宮頸がんは、主に性交渉によってHPVに感染することが原因とされるため、ワクチンで予防できる稀有ながんです。性交経験のない10代でHPVワクチンを接種することが望ましいとされますが、検診でウイルスに感染していないことがわかれば、20～30代で接種してもその後の感染を防ぐことができます。

HPVに感染すると必ずがんになるわけではなく、ほとんどは自然に体外に排出されますが、まれに子宮にとどまる



ことがあり、100種類以上あるHPVのうち15種類ほどががん化するといわれています。HPVワクチンには、もっともがん化する可能性のある2種類に予防効果がある2価の「サーバリックス」、4種類に予防効果がある4価の「ガーダシル」、9種類に予防効果がある9価の「シルガード9」があり、2価と4価で子宮頸がんの原因の60～70%、9価で約90%をカバーできるといわれています。

なお、「ワクチンを打てば子宮頸がん検診は受けなくていいの？」と思われるかもしれませんが、必ず検診を受けましょう。

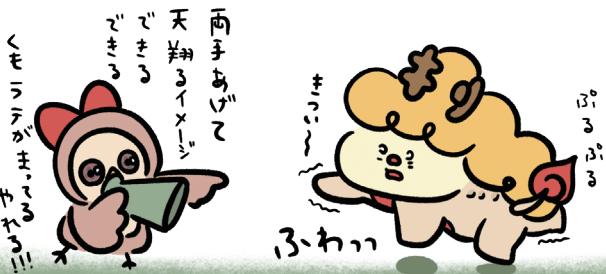
フクロ子ちゃんがきりんちゃんを
空さんぽに誘いました



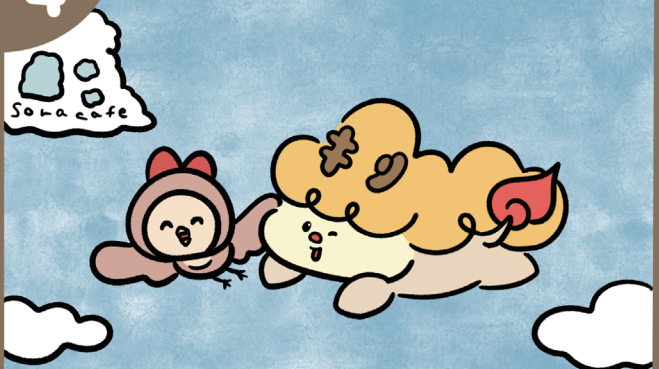
きりんちゃんって飛べる...のかな?



フクロ子の熱血指導のもと



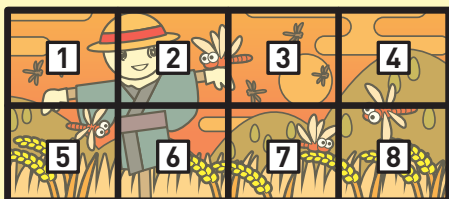
きりんちゃん 飛行はじめました



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



©スカイネットコーポレーション



答えは裏表紙を見てね!

秋だ。 みんなであ る かつ 歩活だ。



気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント
みんなの歩活

powered by kencom

エントリー期間

10.1-10.30

2025年10月1日(水)14時~10月30日(木)23時59分

イベント期間

10.31-11.30

2025年10月31日(金)0時~11月30日(日)23時59分

みんなの歩活の参加はこちらから!

まだkencomに

登録していない方

アプリをダウンロード
「kencom」に登録



すでにkencomに

登録している方

「みんなの歩活」に
エントリーしよう



kencom 登録の詳細については、以下を参照ください。

https://www.kirinkenpo.or.jp/wp-content/uploads/kecom_manual.pdf

キリン健保ホームページ⇒よくある質問⇒その他⇒「kencomの登録方法を教えてください」

11ページ「まちがいさがし」

解答 2 3 4 5 6 8

