

# ヘルシーライフ

## 主なCONTENTS

- マイナ保険証へ移行!
- 女性の健康課題に向けた取り組み
- 柔道整復師の正しいかかり方
- 事業所訪問vol.8 巡回歯科健診

# 春

2025 vol.147

<https://sekisui-kenpo.or.jp/>



こんにちは、「せきにゃん」です。

上記の二次元バーコードより、過去号も閲覧することができます。ご家族でご覧ください。

## CONTENTS

- マイナ保険証へ移行!…P2・P3
- 女性の健康課題に向けた取り組み…P4
- 「女性特有の健康課題に対するリテラシー向上」対策…P5
- 柔道整復師の正しいかかり方をご存じですか?…P6・P7
- 事業所訪問 vol.8 巡回歯科健診…P8・P9
- 2025年度 巡回歯科健診のご紹介…P10
- 2025年度 家族・退職者健診のご案内…P10
- 2025年度 予算のお知らせ…P11



## ヘルシーライフは2026年春号より 完全Web化します

従業員や退職者、またそのご家族に向け、健保の制度や健康に関する情報を発信している本紙「ヘルシーライフ」ですが、ペーパーレス化の促進や印刷費用の低減等の観点から、2026年春号より、完全Web化へと移行することを予定しております。

**変更時期** 2026年春号(次々号)より

**閲覧方法** 健保HP上での閲覧  
URL:<https://sekisui-kenpo.or.jp/pr/>



**周知方法**

- 健保HPでの周知  
(4月、8月発信分の“家庭常備薬等の斡旋(薬剤斡旋)のご案内”にも発行の旨を掲載します)
- 各社のイントラや掲示板等での周知



完全Web化に伴い、ご不便に感じる方もいらっしゃると思いますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

〈アンケートへご協力ください〉

より多くの方に役立つ誌面作りのため、皆様の声をお聞かせください。  
URL <https://forms.office.com/r/093vYDNpvQ>





2024年12月2日以降は保険証の新規交付や再交付は行われず  
マイナ保険証を提示して受診する仕組みに移行しました。

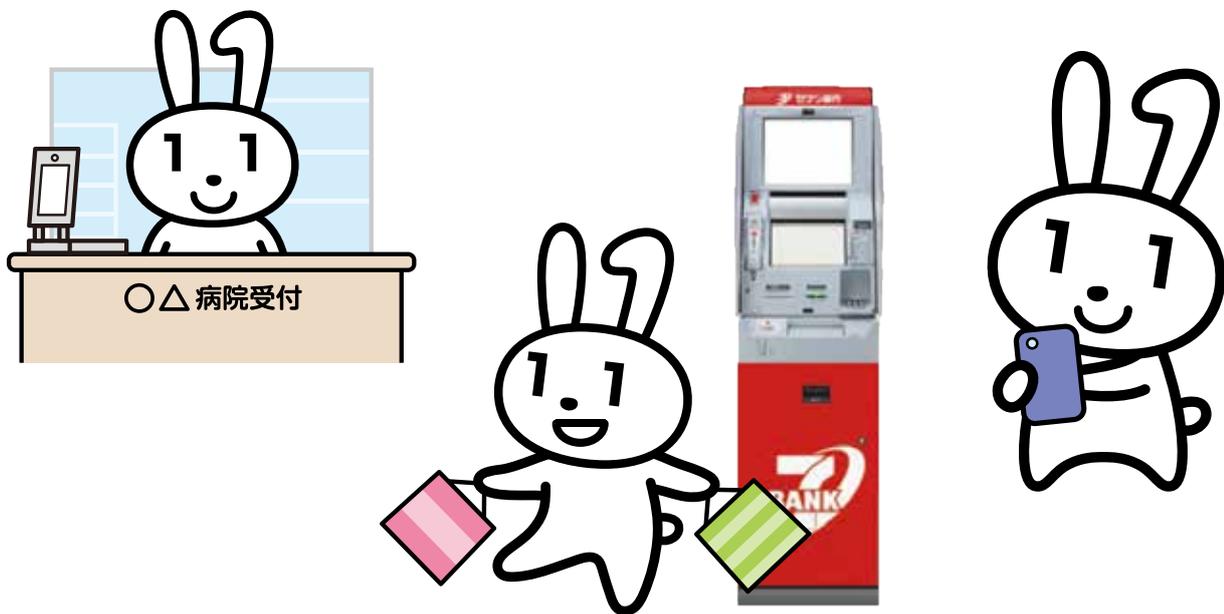
## マイナ保険証での受診にご協力ください

### 保険証利用登録で「マイナンバーカード」が「マイナ保険証」に!!

マイナ保険証とはマイナンバーカードを健康保険証として利用登録したものです。  
マイナ保険証として新たに交付されるものではありません。

利用登録方法は、次の3つです。

1. 医療機関を受診するときに、その場で簡単に利用登録できます。
2. セブン銀行ATMで利用登録できます。
3. スマートフォンやパソコンで、マイナポータルアプリを起動して利用登録できます。

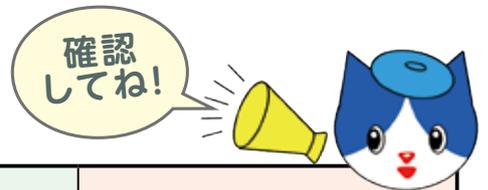


## まだ捨てないで! 健康保険証は2025年12月1日まで使えます

2024年12月1日までに交付された健康保険証は、これまでと同様に使えます。

マイナ保険証を持っていても、2025年12月1日までは大切に保持してください。





## それぞれの特徴

	用途	取得方法	備考
マイナ保険証	受診するときに提示	ご自身でマイナンバーカードの保険証利用登録をする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療費が高額な時に申請する「限度額適用認定証」が不要</li> <li>・70歳以上の方は「高齢受給者証」が不要</li> <li>・マイナポータルで医療費通知情報が入手可能で、医療費控除の確定申告が簡単</li> <li>・旅行先や災害時でも、診療や薬の情報等が連携される</li> </ul>
従来の健康保険証	経過措置により、2025年12月1日までは利用可能	2024年12月2日以降の新規交付不可	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康保険証を保有している方が2025年12月1日までに健康保険を脱退するときは要返納</li> <li>・2025年12月2日以降は返納不要</li> <li>・ご自身で廃棄してください</li> </ul>
資格確認書	マイナ保険証を保有していない方が受診する時に提示	2024年12月2日以降に加入した方に当健保から交付 2025年12月2日時点でマイナ保険証を保有していない方には自動交付	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資格確認書のみで保険診療が可能</li> <li>・有効期限日にマイナ保険証を保有していない方には、有効期限を更新して自動交付</li> <li>・有効期限内に脱退するときは要返納</li> <li>・自己の過失による紛失、毀損の場合は再交付料1,000円を自己負担</li> </ul>
資格情報のお知らせ	医療機関でマイナ保険証の読み取りができないときに、マイナ保険証と併せて提示	当健保でマイナンバーを登録後に交付	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加入者の記号・番号等の資格情報をお知らせ</li> <li>・資格情報のお知らせのみでの受診は不可</li> <li>・スマートフォン等でマイナポータルの資格情報画面を提示することで代用可</li> </ul>

### 資格情報のお知らせ

資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行  
(保険者名)  
(保険者番号)

記号 000 番号 00000000 (枝番) 00  
氏名 セキスイ 太郎

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

### 資格確認書

資格確認書

発行年月日 年 月 日

姓 名	
住 所	
氏 名	
生年月日	
資格年月日	
有効期限	

□□□□

(A4サイズです)

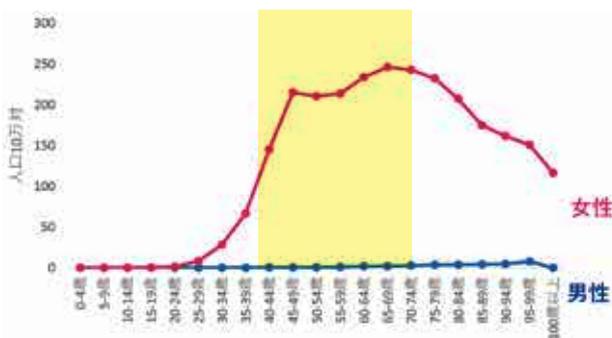
# 女性の健康課題に向けた取り組み

女性の社会進出により結婚・出産後も仕事を継続する人や女性管理職の割合は年々増加しています。2024年2月、経済産業省より女性特有の健康課題による労働損失等の経済損失は、社会全体で推計約3.4兆円と発表されるなど、性差に応じた健康課題への対策はまだ不十分であるといえます。そこで当健保では、代表的な疾患の中でも医療費が高い女性特有疾患、とりわけ乳がんや月経関連疾患に対して、国の補助金事業を活用して重点的に取り組みます。

## 「女性特有のがん」対策 ～ 乳がん・子宮頸がん検診受診 ～

### 40歳からは健康診断と一緒に乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう!

40歳頃から乳がんにかかる方が増えてきます。



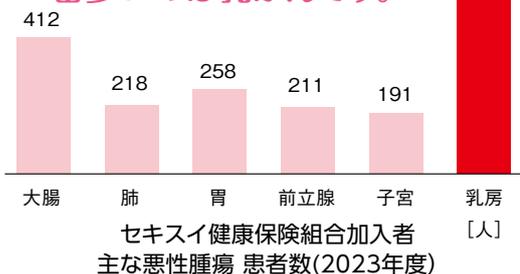
年齢階級別 乳がん罹患率(2020年度)  
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」  
(全国がん登録)

### Q 乳がんって?

乳腺の組織にできる悪性腫瘍です。

日本では年間9万人以上の方が新たに乳がんと診断されており、生涯において約9人に1人が乳がんにかかると推定されています。(2020年)ライフスタイルの変化等により、乳がんの罹患率は年々増加しています。

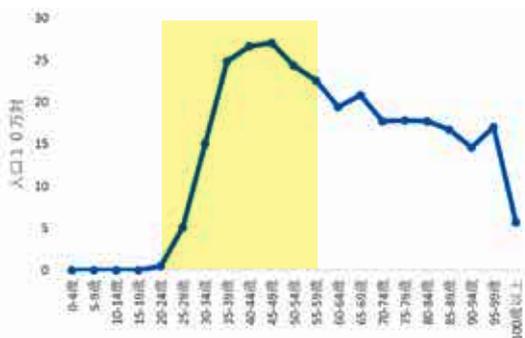
セクスイ健保加入者が  
かかるがんで  
一番多いのは乳がんです。



セクスイ健康保険組合加入者  
主な悪性腫瘍 患者数(2023年度)

### 20歳からは健康診断と一緒に子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診)を受けましょう!

子宮頸がんは「若い世代のがん」です。



年齢階級別 子宮頸がん罹患率(2020年度)  
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」  
(全国がん登録)

### Q 子宮頸がんって?

子宮頸がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルス(HPV: Human Papillomavirus)の感染が関連しています。多くの場合、感染しても免疫によって排除されますが、HPVが排除されず感染が続くと、一部に子宮頸がんの前がん病変や、子宮頸がんが発生すると考えられています。\*

※出典:国立がん研究センターがん情報サービス



HPVは約8割の人が一生に一度は感染すると言われていたとてふれられたウイルスです。

# 2025年度の「女性特有のがん」対策として

健保より「がん検診受診勧奨チラシ」のご案内をお送りします



**受診勧奨チラシ**

乳がん・子宮頸がん検診についてのご案内をお送りします。ぜひご確認いただき、健康診断と一緒に受診しましょう！



## 【ご案内方法】

- <従業員>…メール配信
- <家族・退職者>健診のご案内送付時
- ☆KENPOS登録者…メール配信
- ☆KENPOS未登録者…チラシ同封

# 「女性特有の健康課題に対するリテラシー向上」対策

セキスイ健保では「女性特有のがん」以外にも女性特有の病気で病院にかかっている方が多く、またそれ以上に悩んでいる方がいると思います。

セキスイ健保ホームページに開設している「みんなの家庭の医学」からご利用いただける無料相談窓口をご存知ですか？

健康リテラシー向上のためにも、ぜひご利用ください。

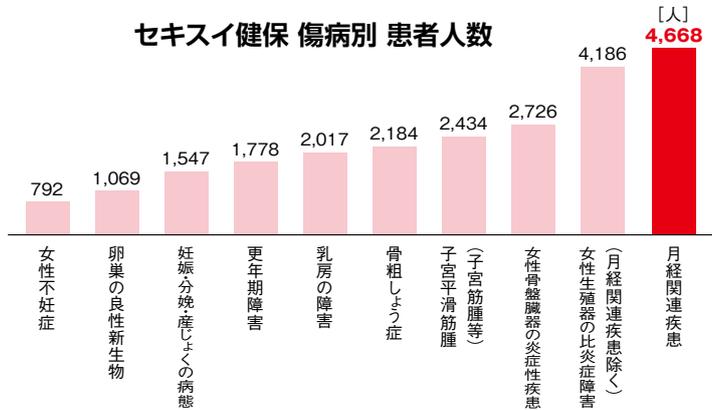


3月1日  
バナー設置



ヘルスケアラボはすべての女性の健康を支援するために厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班で運営しているホームページです

## セキスイ健保 傷病別 患者人数



## 女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」

～ 気になる女性の病気をセルフチェック ～

「もしかして病気かも?」と不安になったことはありませんか? 気になる病気をセルフチェックができます。

～ 妊娠中のQ&A マタニティトラブル ～

ちょっと気になる妊娠中の生活あれこれや、少しききづらいQ&Aなどを掲載しています。

また、ライフステージ別女性の健康ガイドも閲覧いただけますので、ぜひご活用ください。

～ セキスイ健康保険組合ホームページでご利用いただけるコンテンツ ～



## 「みんなの家庭の医学」

医療・健康情報へのクイックアクセス  
症状や医療機関検索

健康相談

電話・メール相談・メンタルヘルスカウンセリングが可能



小児科  
オンライン

## 「小児科オンライン」

スマートフォンから「小児科医」に相談できるサービスです。

【夜間相談】平日18～22時

(1枠10分の予約制)

メッセージチャットや音声通話・動画通話に対応

小児科医 0～12歳までのお子さまに対応

# 柔道整復師（接骨院・整骨院）の正しいかかり方をご存じですか？



## ○ 健康保険が使えます

外傷性が明らかで負傷（ケガ）の原因がはっきりとしている

- ◎ 打撲
- ◎ 捻挫
- ◎ 挫傷（肉離れ）
- ◎ 骨折、脱臼の場合、応急処置以外は、予め医療機関（病院の医師）の同意が必要となります。



※交通事故等、第三者行為に該当する場合は、必ず当組合へご連絡ください。

## × 健康保険が使えません

- × 慢性疲労、加齢による肩こり・腰痛・膝痛等
- × 神経痛・リウマチ・ヘルニア等 病気による痛みやコリ
- × 脳疾患の後遺症・慢性痛からくる痛みやしびれ
- × 運動後の筋肉疲労
- × リラクゼーション目的のマッサージ
- × 長期の施術（症状の改善が見受けられないもの）
- × 医療機関（病院・診療所）で同じ部位の治療あり
- × 医療機関（医師）の同意がない骨折や脱臼の施術（応急処置を除く）
- × 仕事中や通勤途上のケガ

## 接骨院等で健康保険を使って施術を受ける際のポイント

### 基本ルール その1 負傷原因ははっきり正確に伝える

昨日、転んでぶつけてしまいました。



### 基本ルール その2 原因不明の痛みなどは医師の診察を

検査してみましょう。

原因に心当たりがないのですが…



### 基本ルール その3 療養費支給申請書は内容を確認して自筆で署名

白紙に署名しない

負傷原因、部位、日数を確認！



### 基本ルール その4 領収証は必ずもらって保管しておく

領収証もください。



## 健保からのお願い

接骨院・整骨院からの療養費支給申請書の中には、健康保険が使えない施術分の申請が含まれている場合があります。当組合では健康保険で接骨院等で施術を受けた方へ施術の内容や負傷した原因などを文書にて確認をさせていただく場合があります。照会文書がご自宅へ届いた際は、ご自身で記入のうえ、提出期限内に必ずご回答くださいますようお願いいたします。

回答をいただけない場合は「受領委任払い」から「償還払い」に変更する場合があります。詳しくは次ページをご覧ください。



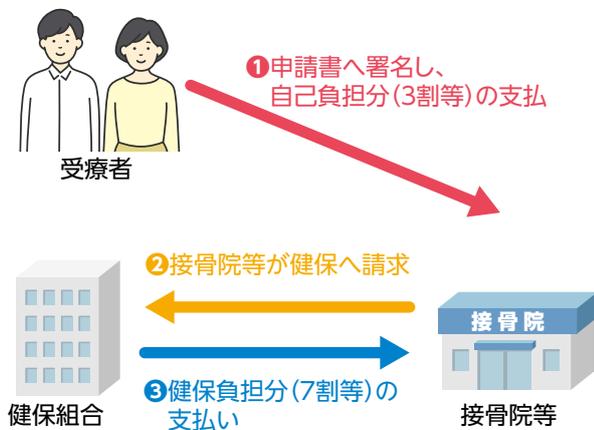
# 「受領委任払い」から「償還払い」に変更する場合があります！



現在の接骨院等への支払い方法は「**受領委任払い**」です。

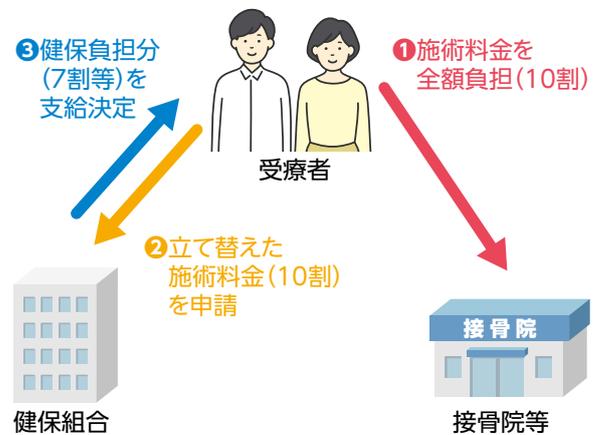
## 受領委任払い

受診者は自己負担分（3割等）のみを支払い、残りは接骨院等が健保組合へ請求し受領します。



## 償還払い

受診者は窓口で全額自己負担し、後から健保組合に健保負担分（7割等）の申請を行い払い戻しを受けます。



当組合では、接骨院・整骨院（柔道整復師）で受けた施術内容の照会を行い、保険給付の適正化に努めています。

現在、接骨院等で健康保険が使える場合の窓口負担は、医療機関（病院）と同様に3割（2割）の自己負担分のみを支払い、残りの7割（8割）は、接骨院等が健保組合に請求を行っています（受領委任払い）。しかし、健保組合からの照会などに受診者が応じず施術内容等の確認が取れない場合、下記の「償還払いへの変更対象となる受診者」に該当し、組合の判断で「償還払い」への変更が可能となりました。償還払いに変更されると、受診者が一旦全額を自己負担し、後から健保組合に申請をして残りの7割（8割）の払い戻しを受ける事になります。

## 償還払いへの変更対象となる受診者

- ① 健保組合が適切な時期に受診者へ受診照会を行い、更に督促を行っても回答書の提出がない場合
- ② 複数の施術所で同部位の施術を重複して受けている受診者
- ③ 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）
- ④ 自家施術（柔道整復師の家族や施術所の従業員に対する施術）

# 巡回歯科健診



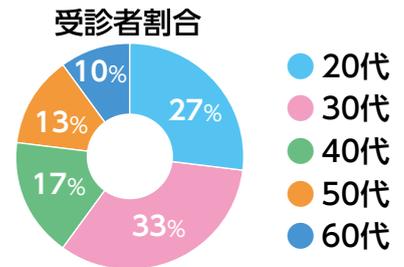
5goals

【現役】  
歯科受療率  
45%  
以上

セキスイ健保では2024年度より、歯や口腔内の健康状態をチェックすることにより、う蝕(虫歯)や歯周病を予防\*することを目的として事業所が主催して巡回歯科健診を実施しています。今回は関東・関西地方の2事業所での開催事例をご紹介します。

\*歯周病は生活習慣病の起因であり、その予防は全身の健康向上にも繋がると言われています。

**主 催:** 積水化学工業(株)  
開発研究所/水無瀬事業所  
総務G・健康管理室  
**実施時期:** 2024年11月18日  
**参加者:** 103名(事業所従業員380名中)



## 実施の流れ

① 口内状況や生活習慣に関する問診票を記入



② 歯科医によるう蝕や歯石、歯周病など口内状況チェック



③ 歯科衛生士による歯ブラシを使ったブラッシング指導



開発研究所では事業所内の体育館にて開催しました。開場直後は多くの方が来場されましたが、①～③の工程が1名10分程度のペースで進むため、皆さん待ち時間は少なく、スムーズに受診できたようです。

## 受診者の感想 ① 受診のきっかけ ② 受診した感想 ③ 周囲の従業員の反応

K.Tさん(技術系若手従業員)

- ① 大学時代には歯科に通院する機会がなかったが、今回会社で無料で受けれる機会があったため
- ② 重点的に磨くべき箇所も教えてもらったのでよかった、同じような機会があれば是非また行きたい
- ③ 先輩社員や同期の間でも、行こうかなと考えている人が多かったようで、話題になっていました

### 総務グループ：宮田グループ長

歯の病気は生活習慣病リスクにも深くかかわるため、産業医の先生からも周知していただき、総務Gと健康管理室とで協力して開催することができました。

私が話を聞いた方々の中には「最近歯科に行っていない」と話されていた方も多かったので、健康意識向上のきっかけ作りとしては良い取り組みになったと考えています。



## 2025年度 巡回歯科健診のご紹介



- 受診対象者** 実施を希望される事業所に所属する従業員で、セキスイ健康保険組合の被保険者の方
- 委託機関** 株式会社 日本歯科衛生協会
- 健診費用** 健保組合の全額負担(会場費は実施事業所負担)
- 健診期間** 2025年6月から2026年3月まで
- 対象人数** 60名以上(昨年度の100名以上より緩和されました、是非お申込みください)
- 昨年度実績** 4会場 計315名
- 巡回歯科健診URL** <https://sekisui-kenpo.or.jp/news2/3870/>  
(事業所担当者の方のみ閲覧可)

歯周病は糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の原因となる恐れがあります！  
虫歯や歯周病には、早期発見と治療が非常に重要です。  
新入社員の方や定期的な歯科健診の習慣がない方に限らず、みなさまぜひ  
ご受診ください。

## 2025年度 家族・退職者健診のご案内

### 【対象者と受診方法】

退職者とその女性配偶者	35歳以上(年度末時点)
現役社員の方の女性配偶者	35歳以上(年度末時点)
上記以外の被扶養者(男性配偶者含む)	40歳以上(年度末時点)

※当健保に加入(扶養)されていることが前提です。

基本健診	選択可能な各種検査項目
施設健診：自己負担金2,000円	+ 1項目：500～1,000円
巡回健診：自己負担金1,000円	+ 1項目：0～500円

対象者の内、KENPOS登録者には3月下旬より案内DMと案内メールをします。  
KENPOS未登録者には4月下旬に案内冊子を発送します。  
健診制度の詳細は健保HPからも確認可能です：[https://sekisui-kenpo.or.jp/hoken/kenshin\\_igai/](https://sekisui-kenpo.or.jp/hoken/kenshin_igai/)

### KENPOS健診申込特典 ①～⑤に該当する方にはKENPOSポイントをプレゼント

- ①2025年4月以降に初回登録を行われた方 ▶ **500円相当**
- ②KENPOSから健診を申し込まれた方 ▶ **500円相当**



さらに  
③2025年7月末までに申し込まれた方  
▶ **1,000円相当**

- ④乳がん検査を申し込まれた方  
(マンモグラフィのみが対象) ▶ **500円相当**
- ⑤子宮頸がん検査を申し込まれた方  
(子宮頸部細胞診のみが対象) ▶ **500円相当**

# 2025年度 予算のお知らせ

2月21日に開催された第177回組合会で、2025年度予算が承認されましたのでお知らせします。

みなさまに納めていただく保険料の使い道をご報告いたします。

## 〈予算概要〉

### 健康保険

#### 【予算基礎数値】

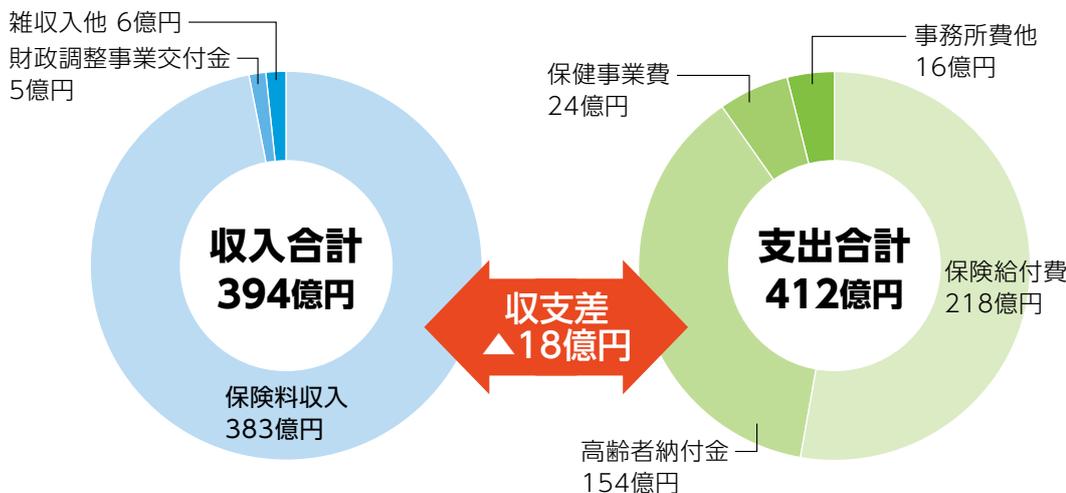
- ◆被保険者数……60,740人
- ◆被扶養者数……51,600人
- ◆被保険者平均年齢…44.9歳
- ◆保険料率……9.0%
- ◆退職者の標準報酬月額(特退)…280,000円
- // (任継)…退職時の標準報酬月額[上限440,000円]

#### 保険給付費とは…

みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(3割)の残りの費用は、セキスイ健保が負担しています。

#### 高齢者納付金とは…

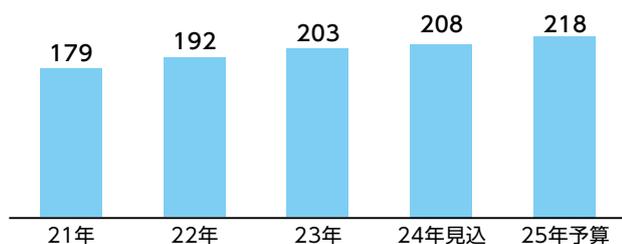
高齢者の医療費を支援するために、一定の割合で健保組合等から国に納めることが決められているお金のことです。



### 支出は年々増えています

#### ◆保険給付費の推移

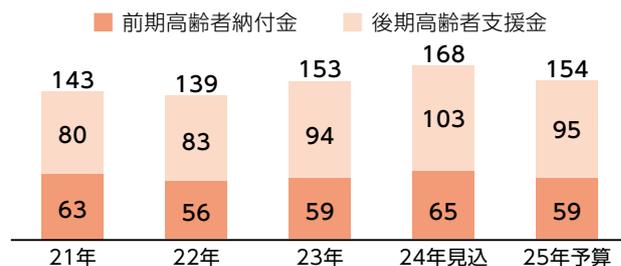
(単位：億円)



多少のばらつきはあるものの、平均で年5%程度の割合で増えています。

#### ◆高齢者納付金の推移

(単位：億円)



25年度は2年前支払過多分の返金があり減少しますが、基本的には年々増加していきます(特に後期分)。

### 介護保険

#### 【2025年度は介護納付金の減少により介護保険料率を下げます】

