

ヘルシーライフ

主なCONTENTS

- ヘルシーライフは2026年春号より完全Web化します
- マイナンバーカードの保険証利用登録をしてみよう!
- 適正服用を心がけましょう
- 「女性の健康づくり」



<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



- ヘルシーライフは2026年春号より
完全Web化します…P2・P3
- 2025年12月2日にマイナ保険証へ完全移行
従来の健康保険証は使えなくなります…P4
- マイナンバーカードの保険証利用登録を
してみよう!…P5
- 適正服用を心がけましょう…P6
- 多剤・重複服用するとどうなるの?…P7
- 「女性の健康づくり」…P8・P9
(産婦人科オンライン・小児科オンライン/健保主催ウェビナー/
積水ハウス(株)×セキスイ健保 共催セミナー)
- 2024年度決算のお知らせ…P10
- 不適切会計処理について…P11
- 2025年度家族・退職者検診のご案内…P11

〈アンケートにご協力ください〉

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/aRzQ6i3Ytg>



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DX化推進等の観点から、2026年春号より、完全Web化いたします。

変更時期 2026年春号（2026年3月発行分）より

発行時期 春号：毎年3月上旬 } 現在の発行時期から変更はありません
夏号：毎年8月上旬 }

今後の閲覧方法 健保HP ▶ トップページ ▶ ページ下部リンク集より
ヘルシーライフ(健保ニュース)をクリック
URL : <https://sekisui-kenpo.or.jp/pr/>

スマートフォン用
二次元
コード



PC用サイト
(イメージ)



お知らせ

- 2025年04月21日 保険証用住所シール 配布終了のお知らせ **NEW**
- 2025年08月01日 **セキスイ健保機関誌「ヘルシーライフ」2025年夏号を発刊いたしました。 **NEW****
- 2025年03月31日 令和7年3月23日の林野火災による窓口負担金等の取扱いについて **NEW**
- 2025年03月27日 家庭常備薬等斡旋で大幸薬品社「セイロガン糖衣A」を購入された方へ **NEW**
- 2025年03月04日 令和7年2月26日大規模火災による窓口負担金等の取扱いについて

もっと見る

どちらからも閲覧可能

申請書類（提出先・書類一覧）

現役社員の健康診断

現役社員以外の健康診断

事業所担当者ページ

ヘルシーライフ | 健保ニュース

健康相談(電話・Email)・健康情報アプリのご案内

スマートフォン用サイト (イメージ)  お知らせ

2025年08月01日 **NEW** セキスイ健保機関誌「ヘルシ...

2025年04月04日 **NEW** 【申込締切4月30日】家庭常備...

2025年03月31日 **NEW** 令和7年3月23日の林野火災による...

2025年03月27日 **NEW** 家庭常備薬等斡旋で大幸薬品社「...

2025年03月04日 令和7年2月26日大規模火災による窓口負...

もっと見る

現役社員以外の健康診断

事業所担当者ページ

ヘルシーライフ！健保ニュース

健康相談(電話・Email)・健康情報アプリのご案内

どちらからも閲覧可能

- 各社イントラや掲示板上での周知
- 白石薬品より、4月、8月に発行される「家庭常備薬等の斡旋のご案内」にも発行の通知を掲載しますので、退職者の方はそちらをご覧ください。

家庭常備薬等斡旋のご案内 (イメージ)

家庭常備薬等斡旋のご案内

例

絆創膏
500円



かぜ薬
1,000円



中略

セキスイ健保からのご連絡

当健保機関誌「ヘルシーライフ」は、26年春号より完全Web化しました。紙媒体での配布は行っておりませんので、以下のURLよりご確認ください。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

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

スマートフォン用
二次元コード



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。



アンケートにご協力ください

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/aRzQ6i3Ytg>



2025年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

2024年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として2025年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

セキスイ健保からのお願い
マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

		2025年12月1日まで	2025年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	マイナ保険証	→	
マイナ保険証を持っていない方	従来の健康保険証	→ 使用可 ※新規交付や再交付はできません	→ 使用不可!
	資格確認書※	→	
		※有効期限があります	

※マイナ保険証を保有していない方には、11月中旬に健保より紙媒体の資格確認書を交付（職権交付）します。申請手続きは不要です。

医療機関でマイナ保険証での受付ができなかった場合等はこちらでご確認ください。



マイナ保険証のメリット

- 過去のお薬情報や健康診断の結果に基づくより良い医療を受けられます。
- 突然の手術や入院でも高額支払いが不要になります。
- 災害時や救急搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用されます。
- 転職等により加入保険者が変わってもずっと同じ証を利用できます。





マイナンバーカードの 保険証利用登録をしてみよう!

以下の手順で保険証利用登録を実施してください

① マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

1

スマホから パソコンから

オンライン申請

2

証明写真機から

3

郵送

➡

受け取り

① ハガキが届く
② 受け取りに行く

詳しくはこちら

マイナンバーカード
総合サイト

➡ 2 へ

② マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます

スマホから

下記3つを準備

① マイナンバーカード マイナポータル

② マイナンバーカード読取対応のスマホ

③ アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP 1 「マイナポータル」を起動する。

STEP 2 「申し込む」をタップする。

STEP 3 利用規約等に同意する。

STEP 4 マイナンバーカードを読み取る。

iPhone Android

セブン銀行ATMで

必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み

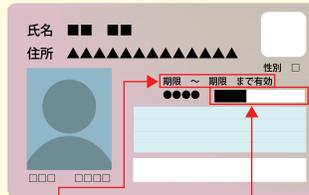
マイナンバーカードには有効期限があります!

マイナンバーカードの有効期間は、発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)まで、マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期間は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで設定されています。有効期限が切れてしまうと、健康保険証として利用ができなくなるほか、e-Tax等の電子申請やコンビニ交付サービスも利用できなくなります。有効期限を迎える方には、有効期限の2~3か月前を目途に市区町村から有効期限通知書が送付されますので、更新手続きを行ってください。更新手続きはスマートフォンやパソコン、証明写真機からも可能です。詳しくは下記サイトを参照、またはお電話でお問い合わせください。

電子証明書の有効期限を確認するには?

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



マイナンバーカードの有効期限

電子証明書の有効期限
※任意記入のため空欄になっている場合があります。

▼マイナポータル



公式サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

お問い合わせ電話番号

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日9:30~20:00 土日祝9:30~17:30

適正服用を心がけましょう

お薬を正しく服用しましょう!

医師の指示以上にたくさんのお薬を飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒が現れることもあります。

症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発したり完治しないことがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談し、適正に服用しましょう。



多剤・重複服用の危険性

多剤・重複服用とは?

1人の患者さんが、同じ時期に複数の病院で受診した場合、それぞれの病院で処方されている類似した薬効のお薬を飲むこと、また、お薬を一度に大量に飲むことを指します。

同じ期間に複数の医療機関で受診をする場合は、既に飲んでいるお薬について医師や薬剤師にご相談ください。



お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は使っているお薬などを記録しておくものです。つけて記録しておけば、お薬の重複や飲み合わせのトラブル（健康上の問題）を未然に防ぐことができます。病院や薬局に行くときは必ず持って行きましょう。

マイナ保険証で受診すれば、お薬手帳同様に処方されたお薬の履歴が残るので、医師・薬剤師によりお薬のトラブル（健康上の問題）を未然に防げます。



多剤・重複服用を防ぐために

1

かかりつけ医を見つけましょう!

病気になったときや、健康状態に不安があるときに真っ先に相談できる身近なかかりつけ医を見つけましょう。

かかりつけ医をもつメリット

- ▶ 普段の健康状態や病歴・病状を把握してくれる
- ▶ その人に合わせた健康管理のアドバイスや保健指導を行ってくれる
- ▶ 検査等が必要となったときに適切な医療機関や診療科を紹介してくれる



多剤・重複服用するとどうなるの？

体への負担が大きくなります

処方薬は効き目が強いいため、重複することで逆に体の不調を招くことも。また、服用するお薬が増えれば増えるほど副作用のリスクが高まります。



医療費の負担が大きくなります

複数の医療機関にかかり、同じ効能のお薬を複数処方されれば、その分医療費の負担も大きくなります。

医療保険財政の負担も大きくなります

医療費は、みなさんの加入している医療保険の保険料と自己負担などで支えているため、医療費が増えることで医療保険財政を圧迫してしまいます。財政の圧迫は保険料の引上げにつながることもあります。

お薬は必要な分だけもらいましょう

医療費の負担が大きくなるだけでなく、お薬の重複や飲み合わせによるトラブル（健康上の問題）が起きたりする可能性もあるので、必要以上にお薬をもらわないようにしましょう。

多剤・重複服用を防ぐために

2

かかりつけ薬局（薬剤師）をもちましょう！

かかりつけ薬局をもつことで、薬剤師が日ごろからみなさんの薬歴や体質などを把握したうえで、お薬の使い方や疑問に答えてくれます。

かかりつけ薬局をもつメリット

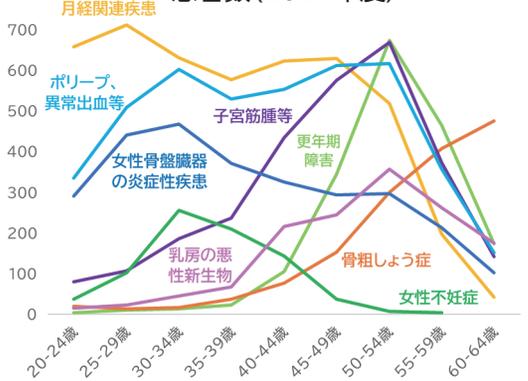
- ▶ お薬の副作用やアレルギーの有無などを継続的に把握してくれる
- ▶ 複数の医療機関で処方されるお薬の飲み合わせや重複処方をチェックしてくれる
- ▶ ジェネリック医薬品に変えたい場合など、お薬に関することなら何でも相談できる



「女性の健康づくり」

働き続ける女性が増え、社会における女性活躍への期待が高まっている一方で、仕事や子育て等で忙しくなる年代に女性特有の病気にかかる方が多くいます。女性がいきいきと活躍し続けるために、セクスイ健保では性差に応じた健康支援として「女性の健康づくり」に取り組んでいます！

セクスイ健保 女性特有疾患(疑い含む)患者数(2024年度)



生活習慣病等の男女共通の病気以外に、女性の20歳代～50歳代の幅広い年代で多くの方が女性特有の疾患を抱えています

気になる症状
気軽に相談！

**相談窓口
開設**

女性特有の
健康課題を知ろう！

**セミナー
開催**

早期発見が
重要！

**女性の
がん検診**



相談窓口

婦人科版

産婦人科オンライン

小児科オンラインの 8月1日 オープン!!

産婦人科医・助産師に気軽に相談できるサービスです

直接話せる「夜間相談」
平日18時～22時
10分間の予約制で相談



オンラインにて専門医にご相談いただけます。
悩みや不安を解消し、安心してお過ごしいただくため、
ぜひ産婦人科オンラインをご利用ください！

〈選べるご相談方法〉

LINEメッセージ	LINE音声通話
LINE動画通話	電話

対応するのは
現役の産婦人科医

- ✓ 経験豊富な現役の先生が在籍
- ✓ 産婦人科専門の経験・知識をもとに丁寧におこたえます
- ✓ 妊娠中～産後の悩みは経験豊富な助産師への相談も可能です！

好きな場所から相談できる

- ✓ 外出が大変な時にも使える
- ✓ 隙間時間にテキストを送れる
- ✓ 仕事終わりの夜間に相談可能

小さな悩み・聞きづらい悩みも
相談OK

- ✓ 妊娠中に出血、大丈夫？
- ✓ 産後便秘が増えた
- ✓ 不妊治療を始めようか迷っている
- ✓ 生理痛が辛く仕事に集中できない
- ✓ 性器の痒みが気になる
- ✓ そろそろ閉経？

現在、ご提供中の相談窓口



小児科オンライン

小児科医
0～15歳までの
お子さまに対応



セミナーの開催

「女性の健康づくり」支援の取り組みの一つとして、以下のセミナーを実施します。

健保主催ウェビナー

「女性の健康づくり」ウェビナー
女性の身体と健康診断の活かし方

- ◆最近、ホルモンバランスのせい？月経前の症状がしんどい
- ◆健康診断受けただけ。女性が特に注意した方がいい項目って？
- ◆職場の女性が体調が悪そうだけど、女性の身体のことって分からない・・・

まずはウェビナーで女性の身体の仕組みや起こりやすいトラブルを知りましょう！

男性の方もぜひご参加下さい！

8/21 (木)
時間 12:15～13:00

☆ ランチしながら、お気軽にご参加ください
☆ 参加方法の詳細は健保HPをご確認ください！

講師
和風(なぎ)
代表 中井 美容 氏

保健師・助産師・看護師・キャリアコンサルタント
セキスイ健保 京滋地区担当

女性の身体の中で起こっていることを職場の人間関係に当てはめてわかりやすく解説します。
女性だけでなくすべての方に聴いていただきたい講座です。

私達が身体の中で大活躍！？
楽しく女性の身体の仕組みを知ろう！

セキスイ健康保険組合

この度セキスイ健康保険組合では、「女性の健康づくり」支援の一環として健保保健師、中井先生を招いてセミナーを開催します。

分かりやすく女性の身体の仕組みを解説する、全年代の方に向けてのセミナーです。従業員の方だけではなく、ご家族・男性の方もご参加いただけますので、詳しくは健保のホームページをご確認ください。

【講師】 セキスイ健保 なぎ
京滋地区担当 和風
代表 中井 美容 氏
保健師・助産師・看護師・
キャリアコンサルタント

積水ハウス(株)×セキスイ健保 共催セミナー

ESG経営推進本部
ダイバーシティ推進部
開催時期：9月中旬頃
対象：積水ハウス 従業員

積水ハウス(株)で算出したデータをもとに構成したセミナー内容となっております。女性だけではなく、男性、管理職の方にもご参加いただきたいセミナーです。

お済みですか？ がん検診

“女性特有のがん検診”

健康診断と一緒に
2年に1度は受けましょう！



従業員

対象年齢

(厚労省指針 受診対象年齢)

子宮頸がん検診 …… 20歳以上
乳がん検診 …………… 40歳以上

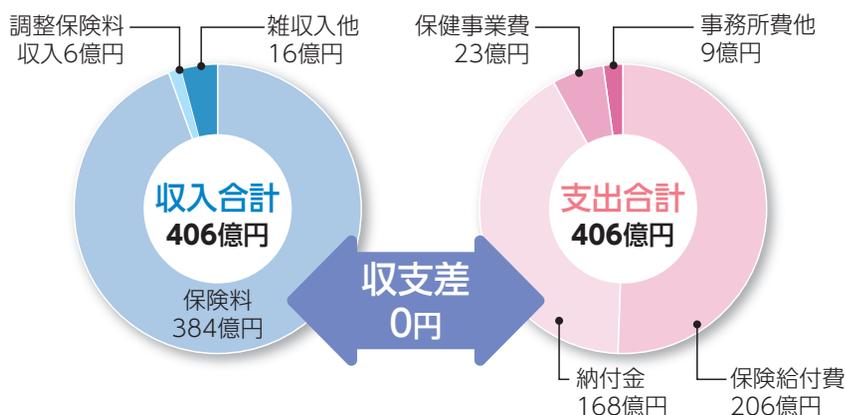
7月24日に行われた第179回組合会にて、 2024年度決算が承認されました

被保険者のみなさまと事業主より納めていただいた保険料の使い道を報告いたします。



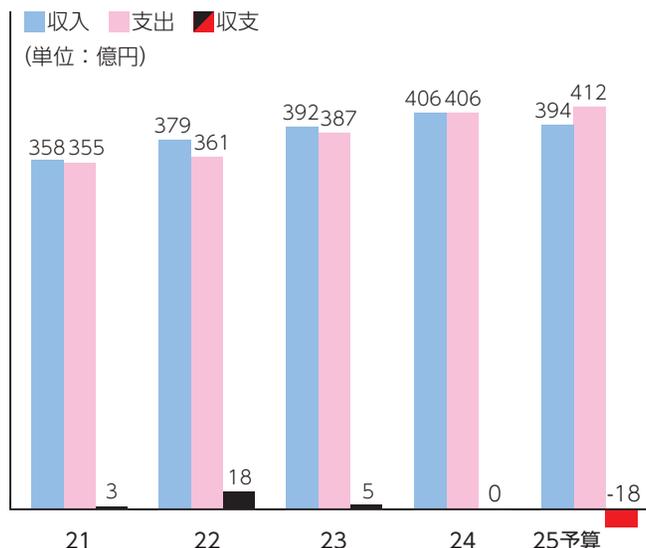
2024年度 決算概要

◆ 健康保険



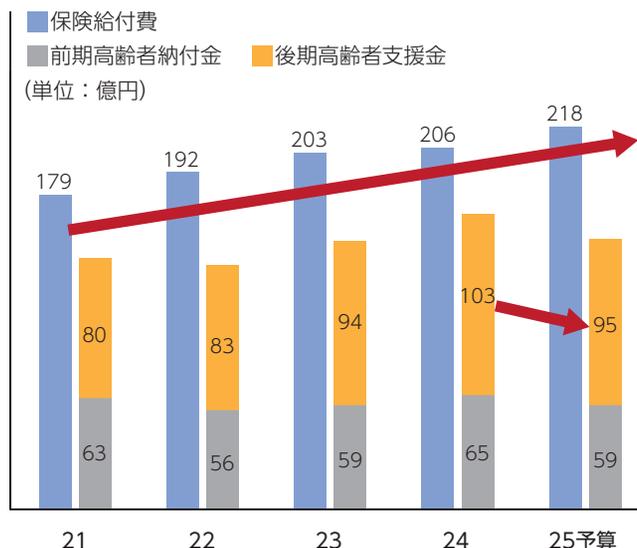
決算基礎数値	
● 被保険者数	60,869人
● 被扶養者数	53,207人
● 被保険者平均年齢	44.8歳
● 保険料率	9.0%

〈財政状況の推移〉



年々、収入より支出の方が増えているので収支も悪化。24年度は収支均衡となりましたが、25年度以降は赤字の見込み。

〈主な支出の推移〉



保険給付費は年平均5%で増加、25年度は前期高齢者納付金、後期高齢者支援金は減少する見込みですが、今後は増加が予想されます。

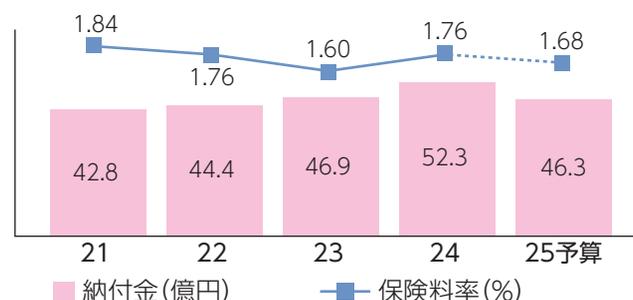
◆ 介護保険 [2024年 介護保険料率:1.76%]

収入合計
51.2億円

収支 ▲1.1億円
準備金取り崩しへ

支出合計
52.3億円

〈介護納付金と保険料率の推移〉



不適切会計処理について

首記の件、下記のとおり不適切な会計処理が判明いたしましたので、ご報告いたします。事業主・加入者をはじめ、関係者の皆様に多大なご迷惑とご心配をお掛けしますことを深くお詫び申し上げます。

1. 事案の概要

2019年当時、セキスイ健康保険組合（以下「当健保」）が入居していたビルからの移転にあたり、家主から当健保に支払われた補償金の一部を本来の目的外の用途に使用していたことが昨年秋に判明いたしました。判明後直ちに調査を行い、2019年当時本件に関与した当事者への聴取を実施し、最終的に当健保の財政に全額戻し入れる是正を完了しました。

2. 再発防止対策

今後このような問題を起こさぬよう、組織全体でのコンプライアンス順守の徹底、また監事監査での定期点検組み入れ等、チェック機能の強化を図ってまいります。

本件は、厚生労働省近畿厚生局へも一連の経緯及び上述の再発防止策を報告いたしました。

以上

【本件に関するお問い合わせ先】

常務理事：森田

事務長：小林

E-mail: sekisui-kenpo@sekisui.com

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月下旬に案内ダイレクトメールとE-mailで案内しました。

KENPOS未登録者には4月下旬に案内冊子を発送しました。

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/

KENPOS健診申込特典

①～④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 ▶  Pt 500円相当

②KENPOSから健診を申し込まれた方 ▶  Pt 500円相当



さらに

③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)

▶  Pt 500円相当

④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)

▶  Pt 500円相当

※ KENPOSとは：(株)イーウェルが運営する家族・退職者向け健康管理Webサービス・アプリです。