

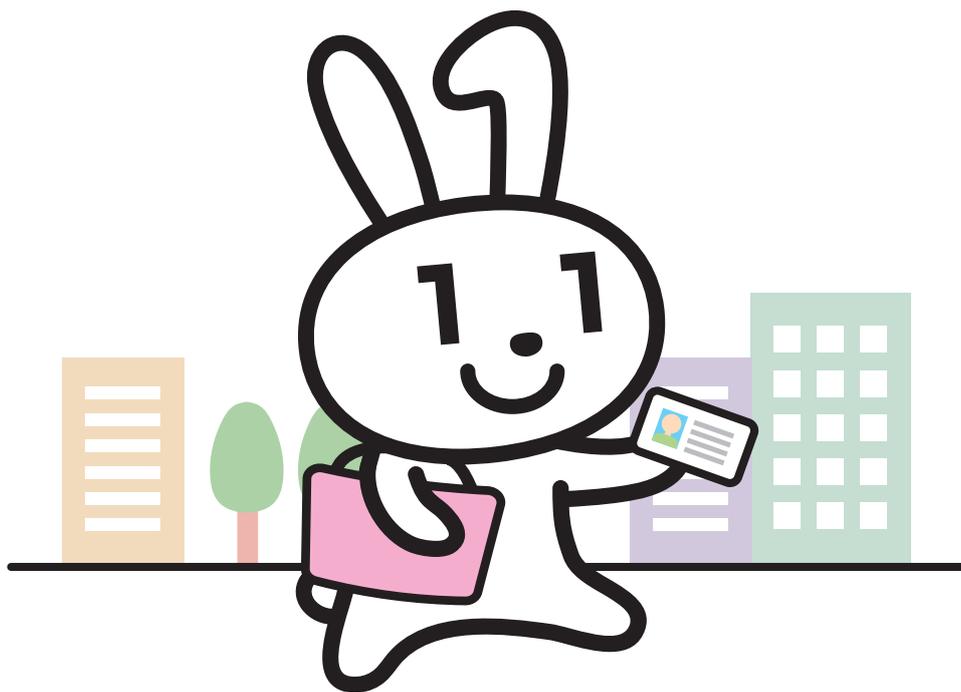
きりんけんぽ

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

Winter
2025 No.433

すでに2024年12月2日から
マイナ保険証での受診が基本となっています

次の受診の際は
マイナンバーカードを持参してください



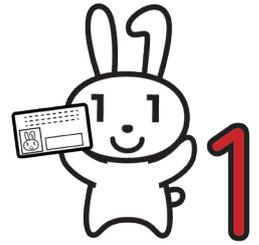
「資格情報のお知らせ」は
マイナポータルでも確認できるため便利です。
詳しくは本誌2ページをご覧ください。

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。

マイナポータルを活用しよう

受診はマイナ保険証で!

従来の保険証は、昨年12月2日で新規発行、再発行とも廃止されました。経過措置として発行済みの保険証は、2025年12月1日まで使用できますが、マイナ保険証での受診が基本です。医療機関に行くときは、マイナンバーカードを持っていきましょう。

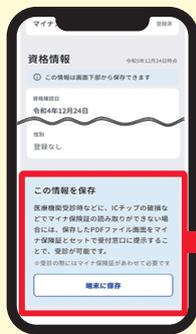


マイナ保険証を使えないときのために…

「資格情報のお知らせ」「マイナポータル」の準備を

カードリーダーの不具合等でマイナ保険証を使えないときは、マイナ保険証(マイナンバーカード)と「資格情報のお知らせ」を一緒に提示すると保険診療で受診できます。「資格情報のお知らせ」はWEBにて交付中です。また、マイナポータルを使えばスマートフォンで対応できます。

マイナポータルをご活用ください



▲医療保険の資格情報(PDF)

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報(PDF)をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

操作方法 **マイナポータル(ログイン)**
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存



マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



紙を持ち歩かなくていいよ



お早めにダウンロードを!

「資格情報のお知らせ」は1月31日までWEB交付中

保険証の廃止後も安心して保険診療を受けていただけるよう、すべての加入者に対し「資格情報のお知らせ」を交付しています。詳しくは4ページをご覧ください。

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容はこちらをご参照ください
マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbangocard.go.jp/>



Contents 2025 WINTER

- 2 **マイナ保険証**
マイナポータルを活用しよう
- 3 **禁煙したくなる話**
禁煙できたら増える時間とお金
- 4 **けんぼだよ!**
WEB版医療費通知サービス・
「資格情報のお知らせ」配信/
医療費控除/メガロスからのお知らせ/
健康診断結果の提出にご協力ください・
公告

- 8 **歯が喜ぶ日々のケア**
歯の病気になりにくい生活習慣を身につけましょう
- 10 **おサイフにうれしい医療のかかり方**
ジェネリック医薬品を選ぼう
- 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
サイコロ転がし
- 12 **からだ整えエクササイズ**
内臓脂肪を減らすストレッチ



禁煙したくなる話



禁煙できたら、 増える時間とお金を 想像してみよう

1回の喫煙時間、1本の値段はわずかに感じて、長期間続ければ無視できないコストになります。さらに、徐々に健康を害し、寿命を短くしてしまう可能性も…。今禁煙すれば自由になる時間やお金が増え、将来の人生がより豊かに過ごせる可能性も大きくなります。

1日に1箱ペースで、あと20年たばこを吸い続けたとすると…

たばこを吸っている時間=約17カ月間

1本吸うのにかかる時間を5分とすると、1日で100分(20本)、1年で36,500分、20年で730,000分をたばこに費やしていることとなります。730,000分は約12,167時間、約507日となり、20年間のうち約17カ月間、つまり1年半近くたばこを吸ったこととなります。

17カ月間は、趣味の上達や資格の取得など、人生を豊かにするために十分な時間です。

たばこに使うお金=365万円

1日で1箱500円とすると、1年で18万2,500円、20年で365万円をたばこに費やしていることとなります。365万円は、車の買い替えや家のリフォームなどの大きな出費、豪華な旅行など、ライフイベントの選択肢を広げるために十分な金額です。

20年前に比べてたばこの値段は約2倍になりました。今後も値上げされれば、上記の金額よりもっとかかることとなります。



キリンビバレッジ井上社長 卒煙成功インタビュー

大尊敬の先輩がくれた 「禁煙への決意」と「健康リスクの認識」

かつてヘビースモーカーだったキリンビバレッジ(株)井上一弘社長が当健保組合の禁煙プログラムを利用して、見事、卒煙に成功されました。そのきっかけや、卒煙までの道のりは感動モノです(体験談はこちらから:右のQRコード)。



※「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

「MY HEALTH WEB」で WEB版医療費通知サービス 確認できる

みなさんが支払った医療費と健保組合が支払った医療費は、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」(スマートフォンにも対応)からご確認いただけます。また、「医療費通知データ」(XML方式)をダウンロードすると、e-Taxによる医療費控除の申告の際に、添付書類としてご活用いただくことができます。

e-Taxによる申告に、「医療費通知データ」(XML方式)がご利用いただけます！

「医療費通知データ」(XML方式) ダウンロードの流れ

「MY HEALTH WEB」へ <https://kirinkenpo.mhweb.jp>



MY HEALTH WEB から「資格情報のお知らせ」を配信します

保険証の廃止後も安心して保険診療を受けていただけるよう、2025年1月31日まで、MY HEALTH WEBから「資格情報のお知らせ」を配信しています。

操作方法

MY HEALTH WEB (ログイン)

資格情報のお知らせ

生年月日を入力して送信し、「資格情報のお知らせダウンロードの準備ができました」をクリック

ご家族(被扶養者)の分もダウンロードできるよ



ダウンロードしたら…

記載内容に間違いがないかをご確認ください。
▶ 記載内容に誤りがある場合は、健保組合にご連絡ください。

プリントアウトし、切り取ってマイナンバーカードと一緒に携帯してね

資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行 (交付者名)
(保険者番号)
記号 000 番号 00000000 (枝番) 00
氏名 健保 太郎
負担割合 〇割 (70歳以上の記載)
受診の際にはマイナンバーカードが必ず必要です



※様式が異なる場合があります。

▲ 資格情報のお知らせ(PDF)の見本

MY HEALTH WEB

初回登録方法

キリンビール健康保険組合 ホームページへアクセス。

「MY HEALTH WEB」バナーをクリック!



必要事項を入力

こんなときに使います

医療機関の受診に

マイナンバーカードを利用できない医療機関への受診に、マイナンバーカードとセットで提示すると保険診療が受けられます。

健保組合への給付金等の申請に

各種給付金を申請するときに必要な健康保険の「記号・番号」が確認できます。

節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください

医療費控除とは？

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円 (総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除の対象とならない費用

- 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- 健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- 自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金 など

申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、当健保組合の個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から「医療費通知データ」をダウンロードし添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要になります。

*詳細は、4ページをご参照ください。

*「医療費通知データ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携で e-Taxによる申告がカンタンに

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いもありません。マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



e-Taxによる申告は簡単で便利！

医療費控除は、インターネットを利用した電子申告「e-Tax」でも申告できます。

<https://www.e-tax.nta.go.jp>

●以下の方式で申告が可能に！

マイナンバーカード方式

マイナンバーカードを使うことで、e-Taxのログインに必要な利用者識別番号や暗証番号の入力が不要となり、簡単に申告できます。

ID・パスワード方式

マイナンバーカードを持っていない場合、e-Tax用のID・パスワードは税務署での本人確認後に発行されます。

※マイナンバーカードおよびICカードリーダライタが普及するまでの暫定的な対応です。

*上記以外にも、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」の「もっとつながる」機能からe-Taxを利用することもできます。詳細は、国税庁ホームページまたはe-Taxホームページをご確認ください。



MEGALOS

詳細はこちら



キリンビール健康保険組合の皆様へ



メガロス法人会員制度のご案内

ライフスタイルに合わせて、3通りのご利用方法がございます。

入会金、事務登録料はございません。



たくさん施設を利用したい人に

月会費利用

メガロス各店の定価月会費から

1,100円^{税込}割引

ご利用店舗にて会員証発行

持ち物：公的身分証明書
キャッシュカード(郵便局も可)もしくは、
口座のわかるもの(通帳)+届出印
マイナポータル内の健康保険証
情報提示

料 金：2ヶ月分(初月分+翌月分)*

*11日以降は翌々月分まで ※入会手続き後、写真撮影

※店舗によって対象の会員種別が異なります。※ACTYBase
錦糸町店、ACTYBase立川店、日吉店、各種スクールはご利用
対象外です。 ※24時間型種別に入会の場合は、別途セコム
カード発行手数料2,420円(税込)が必要になります。

すきま時間に通いたい人に

都度利用

メガロス各店を

2,200円^{税込}/回 でご利用可能

個人会員証の作成(初回のみ)

持ち物：マイナポータル内の健康保険証
情報提示

健保補助 6回まで[1,100円/回]
2,200円-1,100円=1,100円

料 金：会員証発行手数料 1,210円(税込)

※登録シートにご記入後、写真撮影

※ゼロプラス店、ルフレ各店、白金台店、日比谷ジャンテ店、
ACTYBase錦糸町店、ACTYBase立川店、テラッセ納屋橋
店、各種スクールはご利用対象外です。 ※WEBでの手続きは
できません。

場所や時間を選ばずに楽しくフィットネス!

オンライン利用

豊富なプログラムがオンラインで受け放題。

Live Lesson 約150本/月配信! × 総レッスン本数 600種類以上

MEGALOS LEAN BODY

- Point 01 オンデマンドフィットネスが受け放題
- Point 02 まるでスタジオにいるようなライブ感を。

1,480円/月(税込1,628円)

上記の価格は、クーポンコード適用価格となります。
右上の2次元コードを読み込んでご登録ください。

ご対象者様

※16歳以上

被保険者及びその被扶養者の方

施設例

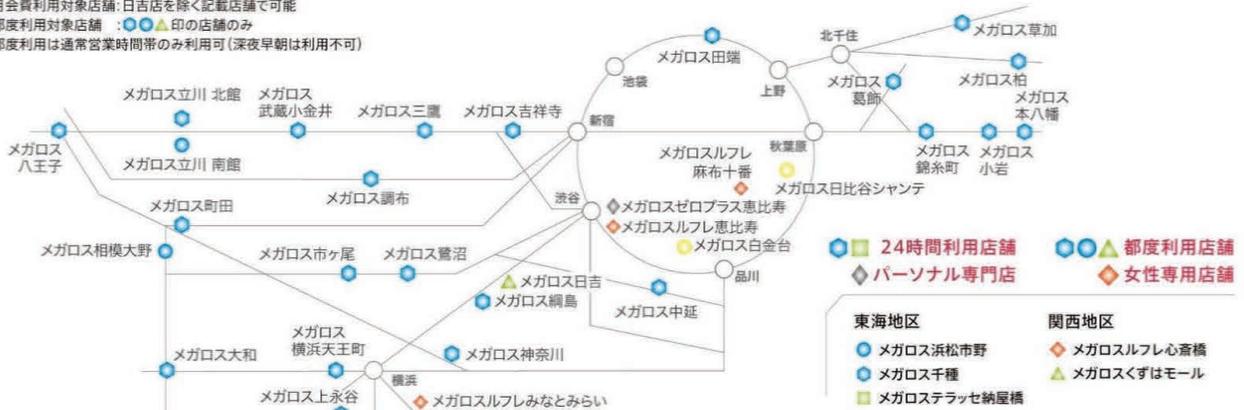
※店舗により施設の仕様が異なります。



ご利用可能店舗

2022年11月1日現在

- ※月会費利用対象店舗: 日吉店を除く記載店舗で可能
- ※都度利用対象店舗: ●○△印の店舗のみ
- ※都度利用は通常営業時間帯のみ利用可(深夜早朝は利用不可)



野村不動産ライフ&スポーツ

法人営業部 [平日 9:00~18:00]

03-5334-8600

健康診断結果の提出に ご協力ください

イーウェル窓口(健保組合の補助)を介して
受診した方は提出不要です。

対象者

国が指定している特定健康診査の対象となる40歳以上のご家族(被扶養者)、OB(任意継続・特例退職)のみなさんと、**当健保組合の補助を受けずに**、パート先、市区町村健診、かかりつけの医院などで、2024年度健康診断を受診された方。9月末時点で当健保組合の健康診断を未申込の方へ、ご案内書類を送付済みです。

提出方法

●対象の方へは11月上旬に下記内容のご案内書類を郵送しております。
同封の返信用封筒に以下の書類を入れてご返送ください。

①2024年4月1日以降に受診された「**健診結果のコピー**」(パート先などで受診したもの)

②「**健康診断結果送付書**」(同封書類内)

提出締切

2025年5月31日(土) 必着

[注意]

検査のための病院受診などで特定健康診査の項目が満たされない結果は対象外です。詳細は、送付物のご案内をご確認ください。

送付物イメージ



どうして健保組合へ結果を提出しないといけないの？

健康寿命を延伸し医療費の適正化を実現するために、健保組合に特定健診の実施が義務化されています。健診受診率が低い健保組合には、ペナルティとして国に納める納付金(高齢者医療のための拠出金)が加算され、高額な納付金を支払わなくてはなりません。**みなさんからいただく大切な保険料を、できる限りみなさんのために活用するためにも、健診結果の提出にご協力をお願いいたします。**

公 告

2025年度任意継続被保険者の 標準報酬月額決定について

2025年度の標準報酬月額(上限)については、2024年9月末現在の平均標準報酬月額を基に右記のとおり決定いたしました。

任意継続被保険者

2025年度標準報酬月額(上限)
440,000円(2024年度と同じ)

2025年度特例退職被保険者の 標準報酬月額決定について

2025年度の標準報酬月額については、2024年9月末現在の平均標準報酬月額以下で決定されることとなり、右記のとおり決定いたしました。

特例退職被保険者

2025年度標準報酬月額
280,000円(2024年度と同じ)

任意継続被保険者・特例退職被保険者の方へ

2024年度「年間医療費のお知らせ」と 「保険料納付証明書」を発行します

2025年1月下旬にご自宅宛に発送いたしますので、確定申告等にご活用ください。原則として再発行はできませんので、大切に保管してください。



歯の病気になりにくい生活習慣を身につけましょう

監修 | タナカ歯科 (東京都) 院長 穴原 秀郎先生

むし歯や歯周病などの口腔疾患は、さまざまな全身疾患と関連していることが明らかになっています。年齢を重ねても健康な状態を維持する「健康寿命」を延ばすために、ここ数年、国や自治体では歯の健康づくりを重要視するようになってきました。わたしたちが健康で快適な生活を送るためには、日常的な口腔ケアは不可欠なものなのです。



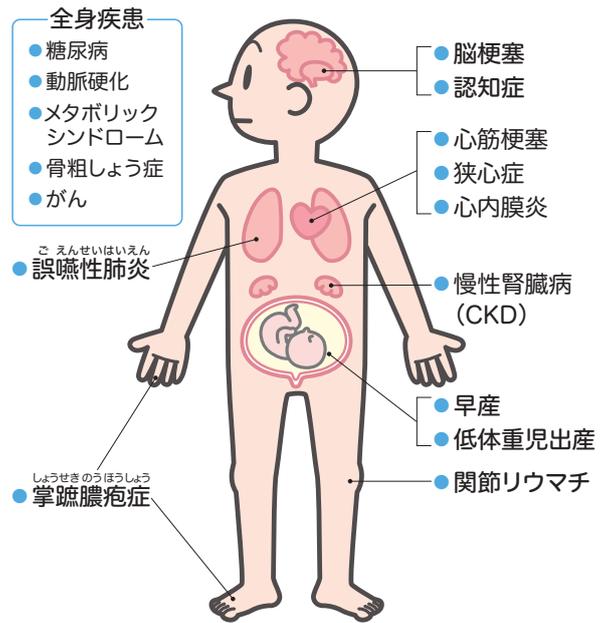
全身疾患と関連する歯周病

歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。歯周病菌や歯周病による炎症によって量産されたさまざまな物質は、血液の流れに乗って体のすみずみまで運ばれ、全身疾患の原因になったり、重症化のリスクを高めています。

なかでも糖尿病との関連が強く、糖尿病による免疫機能の低下から歯周組織の炎症が進んで歯周病が悪化し、それがさらに全身へと影響を及ぼします。一方で歯周病のある糖尿病患者に歯周病治療を行うことによって、血糖コントロールの指標となるHbA1cに改善が見られるというデータがあります(日本糖尿病学会調べ)。

ほかにも脳梗塞、心筋梗塞、肥満、慢性腎臓病(CKD)、関節リウマチ、骨粗しょう症との関連が指摘され、女性では低体重児出産の確率が高くなることも報告されています。また歯周病によって歯を失うことは認知症の発症にも深く関係しています。

歯周病に関わるさまざまな病気



COLUMN フッ素剤を活用した日常のケア

歯科医院で治療の仕上げにフッ素を歯に塗布してもらうことがありますが、フッ素はむし歯予防の主役ともいえるもの。フッ素を歯の表面のエナメル質に作用させると、フルオロアパタイトという酸に溶けにくい歯質になります。さらに歯の再石灰化を促す作用があり、初期のむし歯なら修復できるケースがあります。

家庭で使えるフッ素入りアイテムとしてはフッ素入り歯みがき剤が基本ですが、最近はフッ素ジェルやフッ素入り洗口液も購入できるようになったので、むし歯の予防ケアにぜひ加えてみてください。



一生自分の歯でかむことが重要

80歳になっても20本以上の歯を残す「8020運動」は、日本歯科医師会が1989年から提唱してきました。自分の歯でかむことで脳への血液量が増え、脳の働きをよくなり、歯とあごの働きを保ち老化を抑えるため、高齢になって歯を失うと咀嚼機能や嚥下機能などの口腔機能が低下し、十分な栄養がとれなくなって低栄養のリスクが高くなります。

その結果、筋肉量の減少によるサルコペニア、運動機能が低下するロコモティブシンドローム（ロコモ）、加齢によって心身が衰え、要介護の一手手前の状態のフレイルなどにつながり、要介護のリスクを高めることになってしまいます。



近年、口や喉の機能が衰える「オーラルフレイル」も注目されています。オーラルフレイルの人は身体のフレイルや、要介護、死亡等のリスクが高いため、各自治体が実施している介護予防事業やかかりつけ歯科医への定期的な受診を通して、早めに対策に取り組むことが大切です。

当健保組合では、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。

お近くの 提携歯科医院での歯科健診

無料！ 4コースから選べる



対象者 当健保加入者全員

内容 委託機関「歯科健診センター」と提携している全国の歯科医院で歯科健診を実施しています。

費用 無料(全額健保負担)

健診コース 一般歯科健診、歯科矯正相談、審美歯科治療相談、インプラント治療相談
※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限る。

所要時間 約15分

※さらに詳しい検査や治療が必要となる方は有料になります(ご本人への確認があります)。

申し込みの流れ



申し込み方法

「歯科健診センター」へ予約してください。
※歯科医院に直接連絡されても、この〈無料歯科健診〉は受けられません。

「歯科健診センター」 WEB・携帯サイト

<https://ee-kenshin.com/>
提携歯科医院情報の確認、予約ができます。



⚠ 予約の無断キャンセル・遅刻等はお控えください。

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/>



ジェネリック医薬品を選ぼう



2024年10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品を希望する場合は、ジェネリック医薬品との価格差の1/4相当にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなるので注意しましょう。

1

先発医薬品を希望すると負担増に

2024年10月から長期収載品の処方や調剤について、選定療養のしくみが導入されました。長期収載品とは、一般的にジェネリック医薬品がある先発医薬品のことで、選定療養とは入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養をいい、保険外の療養になります。

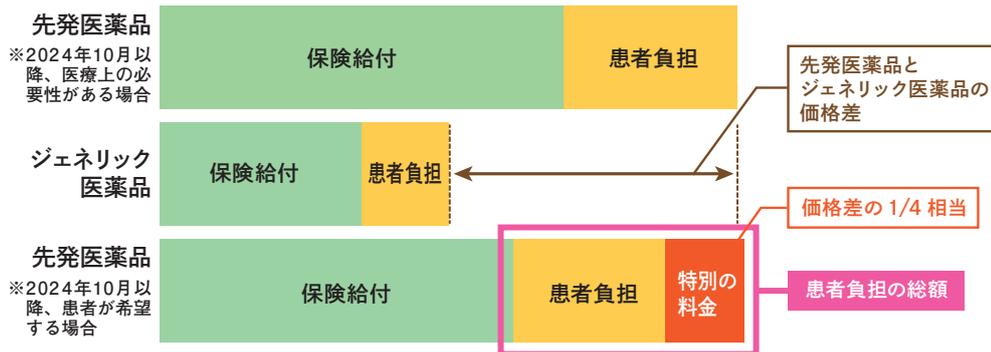
これにより、ジェネリック医薬品があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品※との価格差の1/4相当が新たに患者負担となり(特別の料金)、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額が従来よりも大きくなります。 ※複数ある場合は、薬価が最も高いジェネリック医薬品の価格で計算。

2

医療上の必要性がある場合などは対象外

特別の料金の対象となる先発医薬品は、「ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した先発医薬品」または「ジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった先発医薬品」です。一方、「医療上の必要性があって先発医薬品を使う場合」または「薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合」は対象となりません。

【特別の料金の計算について】



「特別の料金」とは、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことだよ!



ジェネリック医薬品を使って薬代を節約しよう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すればお薬代を抑えることができ、とくに長期服用する薬は節約効果が大きくなります。ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう。

お薬代の節約に役立つよ!

「特別の料金」について詳しくはコチラ

■厚生労働省 後発医薬品のある先発医薬品(長期収載品)の選定療養について
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39830.html



内臓脂肪を減らすストレッチ

生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪。有効な対策は有酸素運動ですが、それに加えて骨盤の周りや内ものストレッチを行うと、内臓脂肪がついている胃や腸の周りの筋肉が活性化し、代謝が上がって内臓脂肪を減らす効果が高まります。

- どちらのストレッチも腰が反らないように意識する。
- 痛みを感じるまで行わない。

POINT

骨盤ゆらし

骨盤の周りとお尻の筋肉の柔軟性を高める

- ① あお向けに寝て両ひざを立てる。左足の太ももに右足の外くるぶしのあたりを乗せ、右ひざを開く。
- ② 下半身をゆっくりと左右にゆらし、骨盤の周りやお尻の筋肉が伸びているのを感じる。呼吸は自然に。左右5往復ゆらしたら、足を入れ替えて同様に行う。



体に力を入れず
リラックスした姿勢で行う

ひざを倒す角度は
ムリのない範囲でOK

肩や背中が
浮かないように



あおむけ開脚

内ももとおなかの筋肉を刺激して活性化させる

- ① あお向けに寝て、両足を天井に向けて上げる。つま先をそろえて垂直に伸ばし、両手はラクな位置で床に置く。
- ② 息を吐きながら下腹をへこませ、かかとを突き出しながらくっくりと両足を開く。ムリのない範囲でOK。
- ③ 足を開ききったら息を吸い、再び息を吐きながらゆっくりと①に戻す。これを5回繰り返す。

足は床に対して
垂直に上げる

下腹部で体全体を支え、
内ももが伸びている
感覚で行うと効果的

足を開く角度は
小さくてもよい

下腹をへこませ、
腰が反らないように保つ



解答

ちょいムズクイズで
Let's 脳トレ *問題は
11ページ

おく
左上
手前

2	3	1	4	2	6	3	1	2	4	6
6	5	4	5	6	5	4	5	3	1	2
4	2	1	3	1	2	6	5	1	2	3
6	3	3	4	4	3	4	3	4	1	2
5	4	1	3	5	6	3	2	4	6	5
4	2	3	6	4	1	5	3	2	4	1
5	4	1	3	5	6	3	2	4	6	5
4	2	3	6	4	1	5	3	2	4	1

スタート

答え 5

お疲れさまでした!
次回もお楽しみに!

