

きりんけんぽ

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

Winter
2026 No.437

ご注意
ください



さようなら! 健康保険証



2025年

12月2日から使えなくなりました



医療機関等の受診は
マイナ保険証で!



従来の健康保険証（黄色のカード）の返却は不要です。
廃棄される場合は、細断するなど適切に処分してください。
本誌2ページもご覧ください。

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用することです。

新しいメリットが増えて マイナ保険証がますます便利に！

～医療機関の受診はマイナ保険証で！～

従来の保険証（黄色いカード）が使用できる期間は、2025年12月1日で終了しました。12月2日からはマイナ保険証で受診していただく必要があります。

新しい機能も追加され、ますます便利になっているマイナ保険証！ ここでメリットをおさらいしてみましょう。



NEW! 2025年9月から

スマホでマイナ保険証が 利用可能に

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマホに追加することで、マイナ保険証を医療機関・薬局でご利用できます。マイナンバーカードの紛失が心配な人も、カードを取り出さずに受診できるので安心です。

※スマートフォンのマイナ保険証が利用できるか事前にご確認ください。

詳しくはコチラ→



NEW! 2025年10月から

全国で「マイナ救急」スタート

病気や事故等によって救急車で搬送される際、マイナ保険証があれば、救急隊員が適切な応急処置や円滑な搬送先病院の選定を行えます。意識がはっきりしない本人や動揺している家族から情報収集が困難な場合でも、病歴や薬剤情報が正確に救急隊に伝わり、スムーズな対応が可能です。



ほかにもこんな/ メリット /があります

- 過去の診療情報など、データに基づく、より良い医療が受けられる（患者の同意が必要）
- 事前の手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される
- マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる（本誌5ページをご覧ください）など



マイナ保険証…2
マイナ保険証がますます便利に！
健保の手続き…3
交通事故にあったとき
けんぽだより…4
WEB版医療費通知サービス
医療費控除／健康診断結果の提出に
ご協力ください
公告／子ども・子育て支援金

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
乳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
健保のLINE公式アカウント…12
健康エール



交通事故にあって健康保険を使ったら、健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、**健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけ**です。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「**第三者行為による傷病届**」等の必要書類を提出してください。



交通事故にあったら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、必要な場合は救急車を呼ぶ



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思っても、後から症状が出ることがある



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、加入している保険会社を確認



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けたら、健保組合へ連絡



3 警察へ連絡*

小さな事故でも警察へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

*自賠責保険、自動車保険(任意保険)に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

こんなときも第三者行為となります。

健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

自転車同士でぶつかって、けがをした

他人の飼い犬に噛まれて、けがをした

ゴルフやスキーなどで他人の行為によって、けがをした

外食で食中毒になった

第三者から暴力を振るわれて、けがをした



※申請書類や添付書類は、状況に応じて、別途お願いすることができます。

※当健保組合は「負傷原因の照会」および「第三者の行為による傷病届」の事務処理を「ガリバー・インターナショナル(株)」に委託しております。

マイヘルスウェブ「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



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。



マイナポータルから

「マイナポータル」の「外部サイトとの連携」機能からe-Taxを利用することもできます。
※5ページをご参考ください。

*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。

*マイナンバーカードが普及するまでの暫定的な対応として運用されていた「ID・パスワード方式」は、マイナンバーカードの普及に伴い、ID・パスワードの新規発行が停止されました。既に「ID・パスワード方式」の届出をされている方は引き続き利用できますが、初めてe-Taxを利用される方はマイナンバーカード方式等をご利用ください。

医療費控除を申告すると 税金が戻ってくるかもしれません

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



還付申告の手続き期間は、
対象期間の翌年1月1日から
5年間だワン！

医療費控除の計算式

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

※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いただけ、住所地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」

解説動画はこちら
(国税庁)

医療費控除



マイナ
ポータル
連携



セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診や予防接種を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬(スイッチOTC医薬品等)を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション
税控除対象

このマークが
目印です

<https://www.jfsmi.jp/tp/tax/refund/>
日本一般用医薬品連合会

試算できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧いただけ、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

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)のみなさんで、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、2025年度の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。

- ①2025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

2026年5月31日(日)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。

どうして健保組合へ結果を提出しないといけないの?

送付物イメージ



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。

パート先等で健診を受診されていない方は 健保補助の健診をご受診ください

コース・費用

●一般健診 13,000円相当 ⇒ 0円!(無料)

●人間ドック(上記より検査項目が多い)
自己負担3割

※両コースともオプションで各種がん検診が追加できます。その中でも、

「女性がん(乳がん・子宮頸がん)検診」は、
10,000円相当 ⇒ 0円!(無料)

「一般健診・人間ドック」と「女性がん検診」は
セットでご受診ください。

申込方法

申込みは簡単3ステップ! 「KENKO BOX」から

STEP 1 健診機関をえらぶ

STEP 2 健診機関に電話で予約

STEP 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)



「KENKO BOX」

スマホ用

二次元コード



申込期限

2026年2月28日(土)まで

※FAX・郵送でのお申込みも引き続きご利用いただけます。
※FAX・郵送の申込用紙はキリンビール健保ホームページに
掲載している案内冊子より印刷してご使用ください。

公 告

■ 2026年度任意継続被保険者の標準報酬月額決定について

2026年度の標準報酬月額(上限)については、2025年9月末現在の平均標準報酬月額を基に下記のとおり決定いたしました。

任意継続被保険者

2026年度標準報酬月額(上限)
470,000円(2025年度は440,000円)

■ 2026年度特例退職被保険者の標準報酬月額決定について

2026年度の標準報酬月額については、2025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っており、下記のとおり決定いたしました。

特例退職被保険者

2026年度標準報酬月額
280,000円(2025年度と同じ)

任意継続被保険者・特例退職被保険者の方へ

■ 2025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

2026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。

2026年度
から

「子ども・子育て支援金」の 徴収が始まります



子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、2026年度から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

支援金は何に使われる?

少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

- 児童手当の拡充
- 妊婦のための支援給付
- 育児時短就業給付
- など

開始時期は?

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料(5月納付分)より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。



支援金率と負担額は?

2026年度から支援金の負担が始まり、2028年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。ただし、国は2028年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増え続けることはありません。

健康保険料率



介護保険料率※

子ども・子育て支援金率
(0.4%程度の見込み)

※介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・
支援金率0.4%・折半負担の場合

$$30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円/月}$$

事業主負担
600円

被保険者負担
600円



東京キリンビバレッジサービス株式会社 営業部新横浜支店

関 慎之介さん ■ 卒煙成功インタビュー

「欲」を手放し、心を整え、吸えないイライラを排除！ 独自のマインドコントロールで見事、卒煙に成功！

職場の上司から禁煙プログラムに参加して禁煙に成功した話を聞き、関さんも興味を持たれていたとのこと。実際にプログラムに参加した感想をお伺いしました。

■ 30年近く吸っていた

たばこをやめた二つの理由

——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。吸い始めてから30年近くになっていました。きっかけは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。

——たばこは紙たばこを吸っていたのですか？

最初はずっと紙たばこで、重めのたばこを吸っていましたが、電子たばこ(IQOS)が登場してからはこちらに切り替えました。1日1箱、飲み会などの時は1箱半くらい吸っていました。

——禁煙しようと思ったキッカケを教えてください。

大きく分けて二つです。一つ目は健康改善と言いたいところですが、一番のきっかけは個人的な経済的メリットです。例えば、1日1箱吸うと月約2万円、年間約20万円の出費になります。この費用があればもっと趣味が充実できたり、知識や感性の向上に繋げる事ができるのではないかと感じました。

二つ目が健康改善です。完全に禁煙が成功したら吸わなくな

った費用の一部を先行投資してジムなどに通えたらいいなと考えていました。

——禁煙プログラムに参加しようと思ったキッカケは？

情報マーケットで定期的に配信される禁煙プログラムの案内に興味を持ちました。上司も禁煙プログラムに参加して禁煙に成功して



おり、プログラムの内容は聞いていました。指導員さんやアプリによる支援、ニコチンパッチの送付など、手厚い印象で参加意欲が湧いたからです。

■ 禁煙を始めて気付いた“あること”

——どうやって禁煙に成功したのですか？

禁煙を始めてから数日間は毎日ニコチンパッチを貼って過ごしていたので、吸いたい気持ちは起きました。その週末、パッチを貼り忘れて1日過ごしてしまいました。「あれ？ 意外とパッチを貼らなくても大丈夫じゃん！？」と感じて、次の日からは貼らずに生活してみようと思い…そこでパッチは卒業でした(笑)。

しかしパッチをやめてからは、少し気分的に辛い時があり、間食をしたりガムを噛んだり、禁煙パイポをくわえたりして気を紛らわすことが数週間続きましたが、あることに気付きました。「なんでこんなに禁煙していることを意識しなければいけないんだ？」

間食をしたりガムを噛んだりすると、かえって禁煙していることを強く意識してしまい、「喫煙」が頭からなかなか離れません。よく気分を紛らわすために他の行動を取ることがあります。そもそもその行動自体がよくないのでは？ 喫煙や禁煙、たばこを頭から排除し、意識から外すには、余計なことをやめよう！と思いました。

極力、「あれをやりたい」「これをしたい」といった欲をなくし、イライラしないことを実践しました。仏様のようですね(笑)。



そんなことを試しながら約2ヵ月経ったころには、喫煙のことが完全に頭から離れ、禁煙を続けられています。今となっては、この約30年間は何だったのかと思ってしまうほどです。

——禁煙プログラムに参加されてみた感想は？

とてもよくできているプログラムだと感じました。指導員との定期面談や日々のアプリ支援も「がんじがらめ」的な感じは全くなく、どちらかというと考え方やアドバイス的因素が大きく、最後まで寄り添っていただきました。

——禁煙して何か変化はありましたか？

人によって違うと思いますが、私は寝つきが良くなり、睡眠時間が増えたと実感しています。寝る前にたばこを吸うと

寝つきが悪くなり、「寝れないから吸う→寝れない→吸う」というループに陥っていました。卒煙できたので、次の目標である、ダイエットにチャレンジできそうです。

■ サポートが手厚い禁煙プログラムの活用を

——これから禁煙する方への応援メッセージをお願いします。

禁煙してみたいなーとか、やめたい気持ちが少しでもあれば、この禁煙プログラムをぜひ活用してほしいですね。

サポートも手厚く、自分一人で何とかするのは難しいので、良い機会になると思います。禁煙が成功すれば健康を手に入れられるだけでなく、自分を磨く意味でもチャレンジしてほしいですね。

編集部（キリンビール健保）より

お話を聞いて、たばこを吸いたくなるイライラの原因が「欲」が満たされないことだと気付いた関さん。だからこそ、「欲」そのものを意識から手放してしまおうという考え方は、とても斬新な発想の転換だと感じました。プログラムの指導員からもこの発想の転換には賛同をいただけたそうです。考え方や見方を少し変えることで、見事に卒煙に成功した関さんの体験は、参考になりますね。

たばこを吸うことで心が落ち着く方も多いですが、実はニコチン依存症によるものです。ニコチンが体から抜けるとイライラし、そのイライラを抑えるためにまたたばこを吸う悪循環が起きています。喫煙されているみなさんも、視点を少し変えてみると、思ったより楽に禁煙できるかもしれません。お申込みをお待ちしています。

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（アスキュア）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
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。



女性の健康

40歳以上は2年に1回 乳がん検診を受けましょう

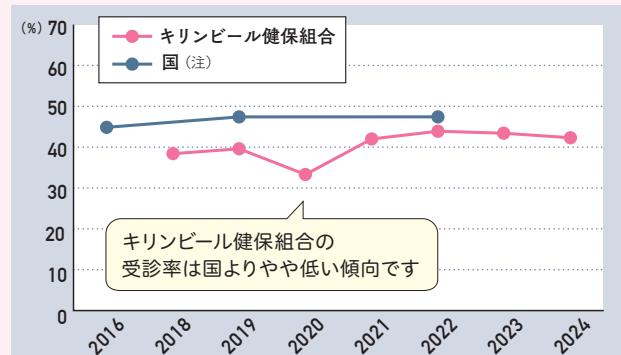
近年は、世界的に乳がんにかかる人が増えており、日本では毎年約10万人の女性がかかると推定されています。また、生涯で日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるとの報告もあります。とくに40歳前後を境に乳がんで亡くなる人が増え始めることから、早期発見・早期治療のために、40歳以上は定期的に乳がん検診を受診することが重要です。

マンモグラフィ検査と超音波検査

日本の40～69歳の乳がん検診受診率は過去2年間で50%に満たず、欧米の70%前後に比べて低いことが指摘されています。乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査があります。

マンモグラフィ検査は、死亡率の減少効果が認められ、40歳以上の女性が2年に1回、定期的に受診することを国が推奨する乳がん検診です。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺の濃度に影響を受けるため、乳腺の濃度が密な高濃度乳房の40代以下の人ではがんを発見しにくいといわれ、乳腺の濃度に影響を受けない超音波検査が適しているとされています。

● 乳がん検診受診率の推移



注: 過去2年間の受診の有無(40～69歳)。厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」より作成。乳がん検診受診率は3年に1度の大規模調査のみ実施

マンモグラフィ検査

乳房を圧迫してX線写真を撮影

方法

- 圧迫により痛みを感じことがある
- 小さな石灰化(細胞の死滅)を検出できる
- 高濃度乳房では精度が落ちる
- 妊娠中は検査できない



超音波検査

乳房に超音波をあてて画像を撮影

- 痛みを感じることはない
- 小さな石灰化(細胞の死滅)を検出できない
- 高濃度乳房でも精度が落ちない
- 妊娠中でも検査できる



20代からのブレスト・アウェアネス

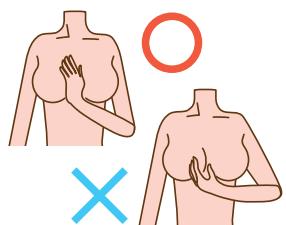
乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。20代でかかるることは稀ですが、若い世代の罹患率も増えているので、20代のうちから自分のカラダに关心をもつことが大切です。

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことと、日頃から自分の乳房の状態を知るためのセルフチェックなどをすすめています。

セルフチェックの

ポイント

- 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すようにする
- 乳がんができやすい乳首から上部、とくに外側をよく確認する



きりんちゃん4コマコーナー 第20話

2026年1月11日鏡開きの日



大きいお餅はのびて



のびてのびてのびて...



1 + 2
3 + 4

1月11日

あなたが飛行機雲だと
思ったものは、

もしかしたら

きりんちゃんのお餅だったかもしれません



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



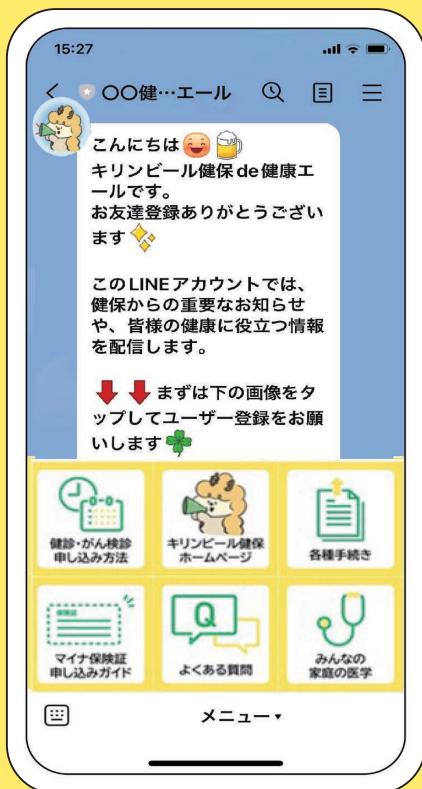
答えは裏表紙を見てね！

健保のLINE公式アカウント

キリンビール 健保de 健康エール

キリンビール健康保険組合加入者専用

健保からの重要なお知らせが LINEで届く！



登録者さま多数♪
読みやすくて大好評♪

既に6,400名のキリンビール健保の加入者が利用しています！

- マイナ保険証に関するご案内
- 給付など手続きのご案内
- 健診・人間ドックのご案内
- 健康に関する情報ほか

ポイント

- メニューから調べたい情報にダイレクトにアクセス可能！
- 健保からの重要なお知らせ・生活に役立つ情報がLINEで届く！

登録手順

- ①スマホのカメラを起動します
- ②下記のQRコードにかざすだけで画面が開きます
- ③「友だち追加」を押して本登録までして完了



←友だち追加はコチラから



キリンビール健康保険組合サポートキャラクター「きりんちゃん」がご案内します！

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

お問い合わせ(委託先)

健康エール事務局

(株)三菱総合研究所

✉ kenkoyell-info@ml.mri.co.jp

発信元 | キリンビール健康保険組合

11ページ「まちがいさがし」

解答 1 3 5 6 7 8

