

きりんけんぽ

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

Spring
2026 No.438

使っていますか？ マイナ保険証

マイナカードの有効期限を確認しましょう！
詳しくは2ページに



2025年12月2日から従来の健康保険証は使えなくなりました。
マイナ保険証の準備がまだの方は今すぐ準備しましょう。

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。

医療機関の受診はマイナ保険証を使いましょう

あなたのマイナンバーカードには有効期限が2種類あるのをご存じですか？



昨年12月2日から、マイナ保険証での受診を基本としたしくみに移行しました。

マイナンバーカードには有効期限があることをご存じですか？ 有効期限には、①カード自体の身分証としての有効期限と、②カード内の電子証明書としての有効期限、の2種類があり、期限が切れるとマイナ保険証として利用できなくなります。有効期限を確認し、早めに更新しましょう。

POINT マイナンバーカードと電子証明書、それぞれの有効期限を確認しましょう

- マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
- マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
- 電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



マイナンバーカードの有効期限10年

電子証明書の有効期限5年

POINT 有効期限切れ前にお知らせが届きます

- 電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
- 万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

マイナ保険証

Q

A

Q

健康保険の記号・番号等は、どこで確認すればよいのですか？

A

従来の健康保険証に記載されていた記号・番号や保険者番号などの情報は、**マイナポータル**や**資格確認書**、**資格情報のお知らせ**で確認することができます。



Contents
2026
Spring

マイナ保険証…2

マイナンバーカードの有効期限は2種類あるのをご存じですか？

健保の手続き…3

被扶養者に異動があったら届出をお忘れなく

けんぽだより…4

2026年度収入支出予算／

2026年度事業計画・保健事業

健康診断のご案内／資格調査（検認）実施報告

続・禁煙したくなる話…8

キリンビール健保主催

「卒煙（禁煙）セミナー」レポート

女性の健康…10

更年期だけじゃない！骨粗しょう症

ぎりんちゃん4コマコーナー／

まちがいがさし…11

kencom、LINE 健康エール…12

情報は、スマホでゲットがおススメ！

こんなときはどうする？ 健保の手続き

被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、資格確認書をももらったんだけど、健康保険組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者（異動）届」に「資格確認書※1」を添えて健保組合に届け出てくださいね※2



※1 持っている人のみ。

※2 被扶養者でなくなった後に、当健保組合の健康保険を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

■ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場の従業員数51人以上である

■ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

※19歳以上23歳未満の被扶養者(配偶者は除く)は150万円以上見込まれる場合。

- 年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもとになっていましたが、2026年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

■ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

※19歳以上23歳未満の被扶養者(配偶者は除く)は4,167円以上。

■ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

■ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

■ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。

※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

「年収の壁」への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」(注)への対応

- 手取り収入を減らさない取り組みを実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

(注) 2025年の法改正により、最低賃金の状況を踏まえ廃止予定

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

※19歳以上23歳未満の被扶養者(配偶者は除く)は基準額150万円

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



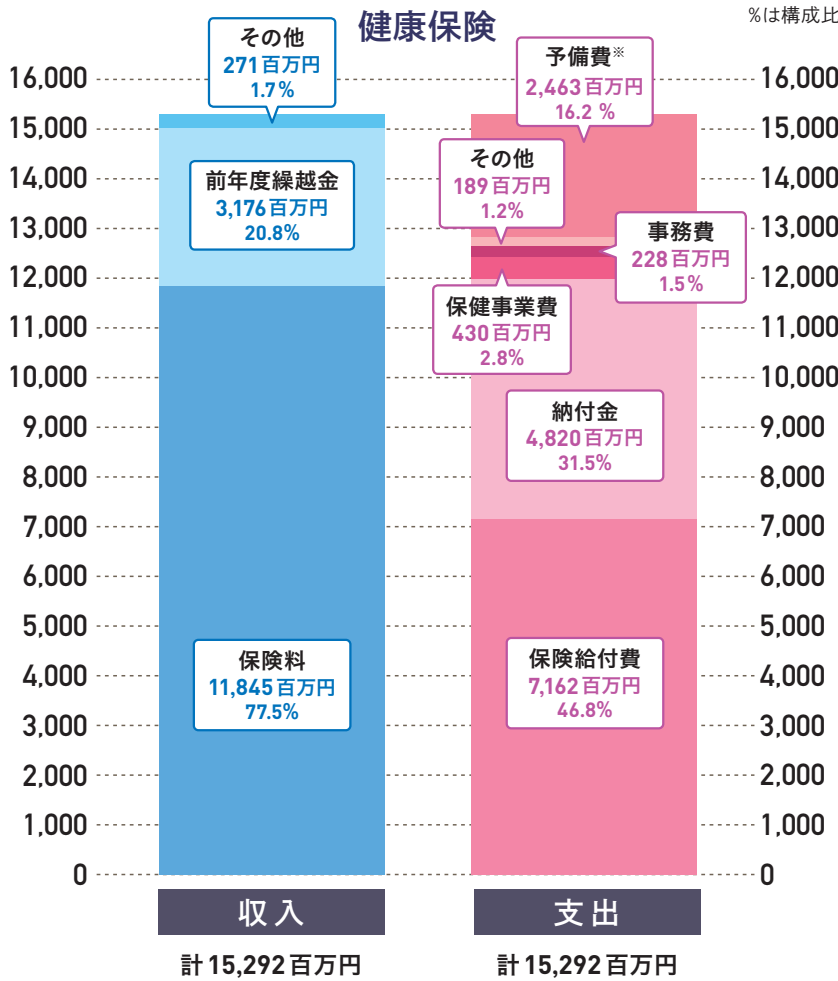
2026年度事業計画と 収入支出予算決定について(お知らせ)

2月18日に開催した組合会において、2026年度の事業計画と予算が決定しました。

2026年度収支予算

(2026年4月～2027年3月)

(金額単位：百万円)



経常収入	11,899	百万円	-	経常支出	12,648	百万円	=	経常収支	△749	百万円
------	--------	-----	---	------	--------	-----	---	------	------	-----

2025年度は、報酬総額の増加等により保険料収入が前年度より増加しますが、一方、保険給付費や納付金も増加し、経常収支は赤字(約3.1億円)に転じる見込みです。

2026年度については、一般・介護とも保険料率の改定は実施しません。主にファンケル編入による被保険者数の大幅増により、保険料収入は対25年度見込みで約21.1億円増加する見込みです。支出面では保険給付費が大幅に増加する他、高齢者医療のための納付金の増加や保健事業の推進によって支出総額が増加し、経常収支は約7.5億円の赤字となる見込みです。

皆様におかれましては、健保財政の状況をご理解いただき、医療費適正化に引き続きご協力をお願いいたします。

※収支差額を予備費として計上し、収入と支出の各合計額を一致させております。

介護保険 (金額単位：百万円)

収入	科目	予算額
	保険料	1,501
	繰越金	691
	その他	1
	計	2,193

支出	科目	予算額
	介護納付金	1,357
	予備費	836
	計	2,193

2026年度 保険料率 (%)

基本保険料率 5.5564	特定保険料率 3.8136	調整保険料率 0.1300
一般保険料率 計9.3700		
健康保険料率 9.5000 (被保険者4.4000/事業主5.1000)		
介護保険料率 1.8500 (被保険者0.9250/事業主0.9250)		
子ども・子育て支援金 0.2300 (被保険者0.1150/事業主0.1150)		
合計 11.5800 (被保険者5.4400/事業主6.1400)		

[基本保険料率]
医療費や保健事業費に充てられる料率
[特定保険料率]
高齢者医療への納付金等に充てられる料率
[調整保険料率]
高額医療交付金事業や組合財政支援事業に充てられる料率

※2026年度は一般保険料率のうち、基本保険料率と特定保険料率の配分比率のみ変更となります(一般保険料率計は変更ありません)。
※新設の「子ども・子育て支援金」は国が定めた保険料率0.23%を被保険者と事業主で折半します。子ども・子育て支援金の詳細については、7ページを参照ください。



2026年度事業方針

※健保の年度は4月～翌年3月です。

昨年度は、団塊の世代がすべて75歳以上となる節目の年を迎えました。高齢者人口は2040年にピークを迎えると予想されており、今後さらに医療費の増大や拠出金負担の増加が見込まれます。

当健保においても、将来の医療費抑制と財政の健全化を目指し、会社との連携を一層強化するとともに、加入者の皆様の健康維持・増進に資する効果的な保健事業を推進し、キリングループの健康経営への貢献を目指します。

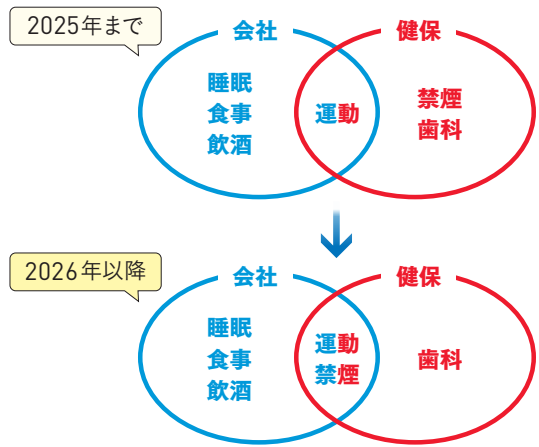
事業計画

● 昨年12月に従来の健康保険証の利用が廃止となり、マイナ保険証を基本とする仕組みに完全移行されました。当健保でも一部の方への資格確認書の発行やお問い合わせ等、様々な対応に追われた1年となりましたが、皆様のご理解のもと、当健保でのマイナ保険証登録率、および利用率は他健保平均を上回ることができました。引き続き、より良い医療を受けるためにもマイナ保険証をご使用ください。

● 2024年以降、生活習慣病(日本国の死因の約6割を占めると言われています)対策として6つの重点領域を定め、特に健保では専門のプログラムを持っていたことから、「禁煙」「歯科」については健保側でリーディングを行ってきました。今後は、より職場環境や制度面での対策も必要と考え、2026年度以降の「禁煙」分野においては、会社と健保の協働分野として取り組んでいきます。

健康経営の実現

生活習慣病予防に向けて会社と健保が取り組む6つの重点領域



保健事業 [新たな施策]

リスク度合いに応じた施策の推進を行っていきます! ※在職被保険者対象

● 従来、健康診断の結果(喫煙の有無、腹囲、BMI、血液検査の血糖、脂質、血圧の各スコア等)から、生活習慣病リスクがある方には「特定保健指導」という健保からの支援・介入を行ってきましたが、この中には「高リスク者」とみられる方も散見されます。該当者には、今後は「特定保健指導」の枠を超えた対応を行っていく予定です。具体的には、健保より「警告レター(仮称)」を発信させていただく予定です。受け取られた方は速やかに医療機関の受診をお願いします。

※ 2026年度の健康診断の結果および医療機関の受診記録に基づき判定いたします。

● 現時点では特定保健指導対象ではないものの、対象の一手手前の方には、将来への予防策として、「運動」と「食事」の両面からの新たなプログラムを計画しています。詳細が決まり次第、対象になられた方にはご案内をさせていただきます。

※ 2026年度の健康診断の結果に基づき判定いたします。

警告レターのイメージ

2026年●月●日
〇〇〇〇様
各社人事総務部
キリングループ健康保険組合
医療機関受診のお願い

あなたは現在、下記の2つの生活習慣病にかかりやすい状態にあります。この状態は、今年度から新たな健康診断の結果に基づき、医療機関の受診を促すために通知されています。(既に受診されている方にもお送りしていますがご了承ください)

この状態のままで、年齢とともに健康の悪化が加速する恐れがあります。生活習慣病は、早期に発見し適切な対応を行うことで、健康を維持し、あなたが気づかないうちに健康が脅かされている「静かなるサイン」です。いちばん早い健康リスクを減らすためには、以下の項目に改善が確認されている項目を改善していただきます。

あなたの健康は、あなた一人のものではありません。ご家族、ご友人など大切な方々に害を及ぼす可能性があります。そして自分にとっても大切な健康です。医療機関での受診を促すため、今回の通知に医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

【あなたの健診結果】
あなたの健診結果の中で一般基準を大きく超えている項目に「◎」を表示しています。

項目	測定値	基準値	スコア
高血圧	130mmHg以上	110mmHg未満	◎
脂質異常症	LDLコレステロール値 180mg/dL以上	100mg/dL未満	◎
血糖値	HbA1c 8.4%以上	5.6%未満	◎
腹囲	85cm以上	85cm未満	◎
BMI	27以上	25未満	◎
喫煙	喫煙者	禁煙者	◎

高血圧 脂質異常 高血糖 → 放っておくと... → 脳出血・脳梗塞・心筋梗塞・心不全・糖尿病・腎不全 失明...

※本通知は、キリングループ各社の健康・福利厚生と、キリングループ健康保険組合が推進しています。
【本件に関するお問い合わせ先】 キリングループ健康保険組合 ●●まで 080-0000-0000



2026年度
健康診断のご案内

年に1度、被扶養者・退職者の みなさまも必ず受診を！

がん検診もぐっとお得！ ぜひ一般健診・人間ドックのオプション追加を！

当健保組合では、組合員のみなさまの健やかな生活をサポートするため、健診事業を㈱イーウェルに一括委託して、受診機会を広く提供いたします。受診機会の少ない被扶養者・退職者のみなさまも定期的にご受診ください。

健診概要

健保補助で、お得に受診！
年に1度はご受診ください



在職被保険者(本人)

18～34歳女性

単独女性がん検診(乳がん・子宮頸がん検査)

無料

35歳以上

単独検診(男性・女性)※検査項目は下記

自己負担3割(女性がん検診は無料)

人間ドックAコース

自己負担3割で充実した検査

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

単独女性がん検診(乳がん・子宮頸がん検査)

無料

35歳以上

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
[*2027年3月31日までに上記年齢に達する方が対象]

単独検診項目(*), 人間ドック・一般健診のオプション検査項目

自己負担3割	●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
自己負担なし	●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)
全額自己負担	●脳検査・頸動脈エコー検査(脳ドック) ※2026年4月1日受診分から対象年齢が35歳以上になります

★単独検診は、会社の定期健康診断に含まれない「がん検診」等が必要な項目のみ受診できます

★無料の女性がん検診(乳がん・子宮頸がん)は、一般健診・人間ドックのオプション追加で同日受診できるため、おすすめです！

予約・受診開始日 および お申込み方法

予約期間 ▶ 2026年3月13日(金)～2027年2月28日(日) 受診期間 ▶ 2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

お申込み ▶ 簡単3ステップ

- 1 健診機関をえらぶ
- 2 電話で健診機関に予約
- 3 イーウェルに受診券発行依頼

「KENKOBBOX」からお申込みください

右記の二次元コード
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に友だち追加をするとLINEからもお申込みいただけます！

「キリンビール健保 de 健康エール」

当健保組合からの大切なお知らせやお役に立つ健康情報なども、いち早く配信しています！

友だち追加は
コチラ……▶



健診お問い合わせ先

株式会社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・年末年始を除く)

\ 徴収は2026年4月から / 「子ども・子育て支援金」の 支援金率が決まりました



2026年4月から始まる「子ども・子育て支援金」の徴収は、国からの要請で健保組合が担うことになりました。みなさまは、健康保険料、介護保険料(40歳以上65歳未満)とともに、子ども・子育て支援金を納めていただくこととなります。ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

POINT \ みなさまから納めていただく支援金について

4月分保険料から徴収開始

2026年4月分保険料(5月給与控除分)から徴収されます。健康保険料・介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

健保組合が代行徴収

当健保が子ども・子育て支援金の徴収を担い、国へ納付します。健保組合は事業主体ではなく、あくまで代行徴収の位置づけとなります。

2026年度の支援金率

支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金率 0.23%※

=

被保険者負担 0.115%

+

事業主負担 0.115%

※2026年度の支援金率

被保険者と事業主で折半となります

1人当たり 例)標準報酬月額30万円の場合
負担額のイメージ $30万円 \times 0.23\% = 690円/月$

被保険者負担
345円

事業主負担
345円

POINT \ 支援金は少子化対策のための特定財源に

2026年度から2028年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源として、児童手当の拡充、出産・子育て応援交付金、こども誰でも通園制度など、法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

みなさまのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



2025年度

被扶養者資格調査(検認)実施報告

今年度も「マイナンバー制度における情報連携」を活用し、実施いたしました。

当健保組合を脱退したあとに、医療機関を受診した場合、健保組合負担分(医療費の7割相当)を後日、請求させていただきます。

被扶養者制度は、「被保険者1人分の保険料で、被扶養者が何名でも保険給付が受けられる」制度です。被扶養者の認定につきましては、厳正に行っており、検認は毎年実施いたします。

■ 2025年度は、夫婦の年間収入(共同扶養)の確認も行いました。

被扶養者資格調査の概要

対象となった被扶養者の数	12,805名
調査を行った被扶養者の数	5,326名
今回の資格調査で削除された被扶養者の数	135名

今回削除された方の理由は、収入オーバー※、別居(仕送りなし)、共同扶養等です。

※60歳未満で年間130万円以上、60歳以上(または障害年金受給者)で年間180万円以上



キリンビール健保主催「卒煙（禁煙）セミナー」レポート

我慢ではなく、“やりたいこと”を叶える 自己投資！「卒煙」への第一歩を

当健保が2月25日（水）に開催したオンラインセミナー「自分らしい人生を送るための卒煙という選択肢」は、キリングroupが推進する「健康経営」の理念に基づき、グループ内の複数企業からの要望を受けて企画したものです。

当セミナーでは卒煙を「やりたいこと」を叶えるための自己投資と位置づけ、「我慢」ではなく自分自身の可能性を最大化する手段であることをお伝えしました。また、最新の科学的エビデンスをもとに、仕事でのパフォーマンスや精神面、家族・ペットへの影響までを具体的に示し、今日から試せる実践方法をわかりやすくご紹介しました。

オンラインセミナー

「自分らしい人生を送るための卒煙という選択肢

～最新科学でアップデートする

心・体・仕事のWell-being（ウェルビーイング）～」

講師

株式会社バックテック 代表取締役CEO, Ph.D

Fukutani Naoto 福谷 直人



セミナーの内容をほんの一部ご紹介します！

■ たばこの危険性を正しく知る

加熱式たばこの広告でよく見かける「有害物質90%カット」という表記は、指定された9種類の物質に限った比較に基づく数値であり、製品全体の安全性を保証するものではありません。「加熱式・電子たばこなら安心」という認識は誤りであることを知っておきましょう。

■ 仕事と脳——

ニコチンが引き起こす“脳のガス欠”

ニコチンを体内に取り込むと脳は覚醒しますが、一時的なものでしかなく、長期的には注意力や集中力を低下させ、その結果欠勤や生産性の低下につながることがあります。卒煙することによって「脳のクリアさ」や作業の持続力が回復するというエビデンスが示されています。

■ 家族・ペットを守る——

「見えない煙（第三次被害）」の脅威

壁や衣類に残る有害物質は、数週間～数か月にわたり放出する可能性があり、いわゆる三次喫煙（サードハンドスモーク）になって非喫煙の子どもやペットにも影響を与えます。「屋外で吸うだけなら安全」という考えだけでは防げないリスクがあります。



■ 科学的支援で成功率を高める

意志だけに頼る卒煙は成功率が低くなる傾向がありますが、薬物療法（ニコチン代替療法・処方薬）、行動支援、マインドフルネス、インセンティブ、職場や家族のサポートを組み合わせることで、卒煙の成功率は大きく改善します。

出典：© Bach Tech Inc.

編集部（キンビール健保）より

卒煙は「根性」ではなく、「科学」と周囲の支援で成功させるものです。仕事のキレや五感の回復のため、また、大切な家族・ペットの健康を守るために、人生の選択肢として卒煙を検討してみませんか。

当健保が提供するオンライン禁煙プログラムや卒煙成功インタビューの詳細は、健保ホームページでご確認ください。

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

- 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、当健保が負担します）
- 失敗しても何度でも受けられます！

健保ホームページも
ご覧ください



キリングroup従業員の
卒煙成功体験談も
ぜひお読みください



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

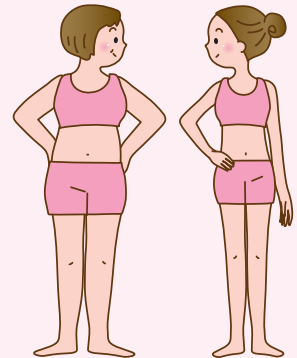
	Aコース	Bコース	Cコース
	ascure 卒煙スタンダード	ascure 卒煙スマート	ascure 卒煙ライト
期間	6ヵ月	3ヵ月	3ヵ月
利用料金	通常59,400円(税込)が 全額健保負担で 無料	通常46,200円(税込)が 全額健保負担で 無料	通常27,500円(税込)が 全額健保負担で 無料
こんな方におすすめ	しっかりと禁煙を 定着させたい方	迷ったらこれ！Aコースの コンパクト版を試したい方	気軽にトライしてみたい方
利用ツール	スマートフォンアプリ		LINE

※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。

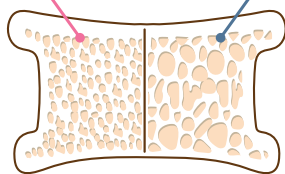


更年期だけじゃない！若い女性のやせも注意 骨粗しょう症

骨強度の低下（骨量の指標となる骨密度の低下と骨質の悪化）により骨がスカスカになり、骨折しやすい状態になることから、寝たきりの原因になるといわれる骨粗しょう症。男性に比べて女性に多く、主に閉経後の女性ホルモンが激減する時期に骨量が著しく低下するため高齢者の病気と思われがちですが、過度なダイエットは骨密度を低下させるので、近年増加する若い女性のやせにも注意が必要です。



健康な骨 骨粗しょう症の骨



「骨粗しょう症」とは？

骨は、骨芽細胞によってつくり（骨形成）、破骨細胞によって吸収される（骨吸収）という新陳代謝を繰り返すことで、常に新しく生まれ変わっています。しかし、骨形成と骨吸収のバランスが崩れて骨吸収が上回ってしまうと、骨強度が低下し、骨がもろくなって骨粗しょう症となります。

リスク因子はエストロゲン（女性ホルモン）の減少

女性ホルモンのエストロゲンには、骨芽細胞を活性化させる働きがあるため、エストロゲンの分泌が減少すると骨形成が低下して骨吸収が上回ってしまいます。

閉経後の女性が骨粗しょう症になりやすいのはそのた

めですが、実はやせの女性も要注意です。エストロゲンは脂肪細胞からも分泌されているため、過度なダイエットで脂肪細胞が減少するとエストロゲンの分泌量が減り、骨形成に影響を及ぼす可能性があります。

検査で早期に発見し、治療につなげる

骨粗しょう症は自覚症状がなく進行するため、とくに更年期世代の女性は半年から1年に1回、骨密度測定をするとよいでしょう。骨粗しょう症の検査は、二重X線吸収測定法（DXA法）による骨密度検査がより正確ですが、被曝がなく、かかるとで簡単に骨密度検査ができる定

量的超音波法（QUS）のほか、血液検査の骨代謝マーカーなどもあります。

骨粗しょう症の治療薬には、骨吸収を抑制するビスフォスフォネート（BP製剤）やデノスマブ（抗RANKL抗体）、ビタミン製剤、カルシウム製剤、女性ホルモン製剤などがあります。

食生活による予防

骨粗しょう症の予防には、食事と運動、生活習慣が重要とされます。なかでも食事は、十分なカルシウム摂取と、カルシウムの吸収を促すビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKの摂取が重要です。骨粗しょう症の予防には、男女ともに1日約700mgのカルシウムの摂取がすすめられています。カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品、カルシウムとビタミンDを多く含む

小魚、カルシウムとビタミンKを多く含む納豆などを積極的にとりましょう。

おすすめ食品



牛乳



チーズ



小魚





納豆



便利でお得なツールの道案内！

情報は、スマホでゲットがおススメ！

麒麟ビール健康保険組合の加入者（19歳～）の方は全員が**無料**で利用可能です！

皆様に有益で最新の情報をお届けするため以下のツールをご用意しています。

スマホツール	おもな対象者	内容	登録用コード								
 <p>kencom (ケンコム)</p>	<p>従業員 ご本人</p> <p>従業員の 4割が 登録済</p>	<ul style="list-style-type: none"> 個人に合わせた記事の提供 ウォーキングイベント 春秋の歩活（あるかつ） 健康診断結果の閲覧 将来の生活習慣病発症リスク   <ul style="list-style-type: none"> ● 麒麟健康ポイントの獲得 健康につながる行動をとることでamazonギフト券などと交換することができます ● 電子ギフトに交換（1pt=1円）お得に貯まる！ <table border="1"> <tr> <td>■ 新規登録 500pt</td> <td>■ 健診受診 300pt (1回/年)</td> </tr> <tr> <td>■ 非喫煙 300pt (1回/年)</td> <td>■ 歩活エントリー 500pt</td> </tr> <tr> <td>■ 毎日ログイン 1pt</td> <td>■ 体重記録 1pt</td> </tr> <tr> <td>■ 5000歩/日 1pt</td> <td></td> </tr> </table>	■ 新規登録 500pt	■ 健診受診 300pt (1回/年)	■ 非喫煙 300pt (1回/年)	■ 歩活エントリー 500pt	■ 毎日ログイン 1pt	■ 体重記録 1pt	■ 5000歩/日 1pt		
■ 新規登録 500pt	■ 健診受診 300pt (1回/年)										
■ 非喫煙 300pt (1回/年)	■ 歩活エントリー 500pt										
■ 毎日ログイン 1pt	■ 体重記録 1pt										
■ 5000歩/日 1pt											

 <p>LINE 健康エール</p>	<p>従業員の ご家族</p> <p>従業員と あわせて 6,500名が 登録済</p>	<h3>健康エールはもしもの時に慌てない！</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険に関するご案内 ● 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 Q&Aほか <p>手のひらの中でホームページにリンク！</p> <p>わからないことが簡単に確認できて便利です♪</p> <p>「健保からのお知らせ」や「健康情報」をタイムリーにお届け（月2回程度）</p> <p>健診案内をはじめ、生活習慣病やがんに関する健康知識、健康保険に関わる情報など配信しています。</p>	<p>お友達登録は コチラから</p> 
		<p>11ページ「まちがいさがし」</p> <p>解答 1 2 3 4 6 7</p> 