

きりんけんぽ

2026
SUMMER

No. 439

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

健診結果の数値でわかる、 あなたの健康リスク！

詳しくは2～3ページに

けんぽだより

2025年度 キリンビール健保組合の疾病統計
高齢者負担割合の更新について 他

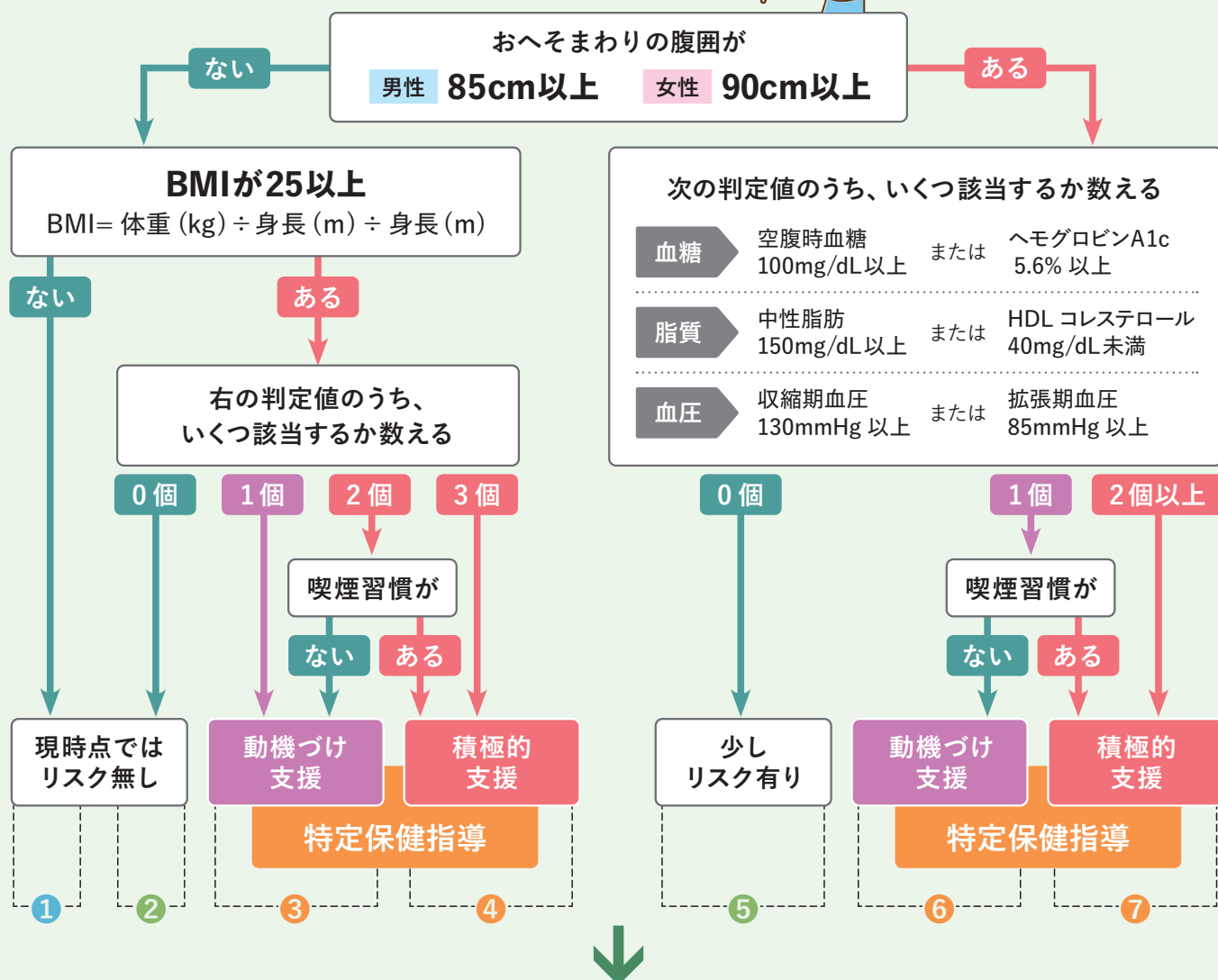


本号より加入者の皆さまの「かわいいペット写真」を掲載していきます！

あなたはどのタイプ!?

健康診断結果（腹囲・身長・体重・血液検査）から生活習慣病リスクを確認してみよう!

健康診断の数値でわかる階層化チャート図



キンビール健保組合加入者の階層別（①～⑦）割合 ～ 2024年度健診結果から～

※在職従業員数：約13,000人

単位：%

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	その他	計
60.7	2.1	1.4	0.2	6.2	5.9	10.5	13.0	100.0

最もリスクが少ない①に該当する方が**約6割**、一方で、**③④⑥⑦**の特定保健指導対象者＝生活習慣病予備群の方も**2割弱**いらっしゃいます!

2026年度からは、以下の3つのグループに分けてプログラムを提供していきます！

リスク高

	グループ1	グループ2	グループ3
対象者	超高リスク（例：血圧180以上）がありながらも適切な治療を受けていない方	一定のリスクがある方	現時点ではリスクは低いですが、将来に向けて予防が必要とされる方
左ページの階層化図	主に③④⑥⑦の一部の方	③④⑥⑦に該当するが、「グループ1」以外の方	⑤に該当する方 ※②は皮下脂肪型であり、相対的には生活習慣病リスクが低いため除外。
健保対応	警告レターの発信	特定保健指導の継続	運動、食事プログラム
提供プログラム（イメージ）	NEW 該当者へ警告レターを送付 【重要】医療機関受診のお願い 	現・提供プログラムの継続 	NEW chocoZAP chocoZAP 半年間無料利用  食事記録プログラム 

グループ1～3全て、2026年の健康診断の結果を基に判定します。



②…特定保健指導

あなたはどのタイプ！？
健康診断結果から生活習慣病リスクを確認しよう！

④…けんぽだより

2025年度キリンビール健保組合の疾病統計

⑥…マイナ保険証

マイナ保険証のメリット

⑦…医療機関のおトクなかり方

ジェネリックを味方に

⑧…けんぽだより

高齢者負担割合の更新・検認など

⑨…健康の分かれ道(禁煙)

周りの人の健康を害さないためには？

⑩…続・禁煙したくなる話

健保の卒煙プログラム

成功インタビュー

⑫…みんなで知ろう女性の健康

月経困難症・月経前症候群(PMS)

2025年度

キリンビール健保組合の疾病統計

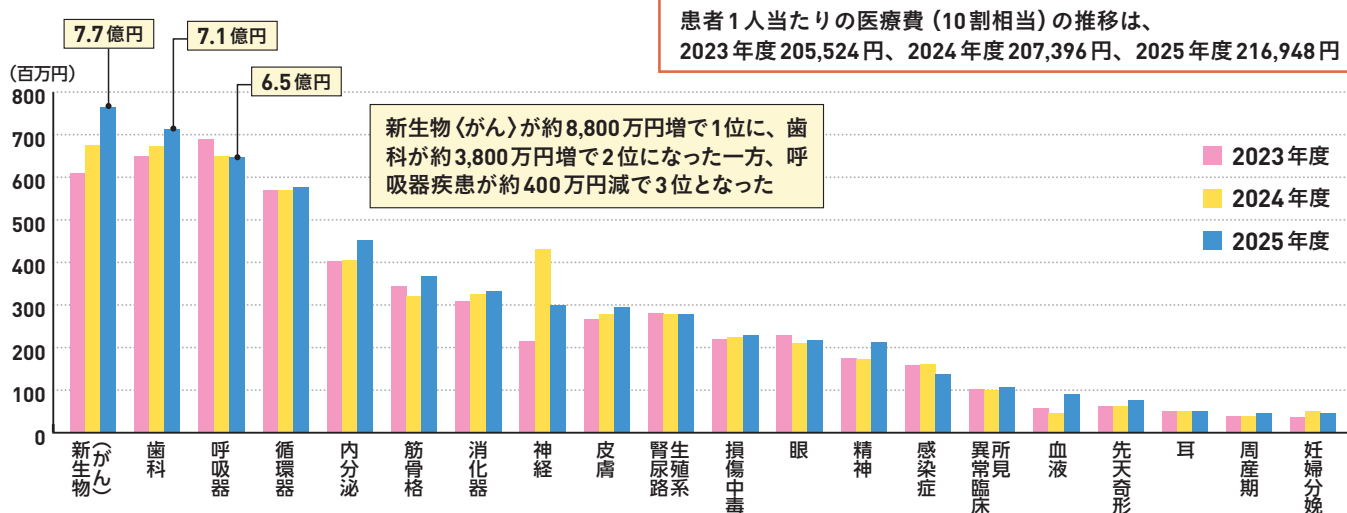
医療費はついに約60億円に！

高い割合を占める生活習慣病・新生物についての詳細と、若年層（20代～30代）の健康状態についてもフォーカスします。



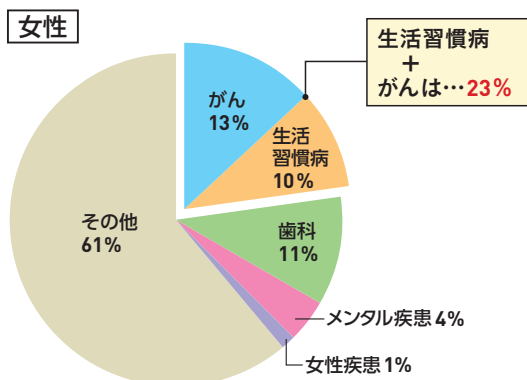
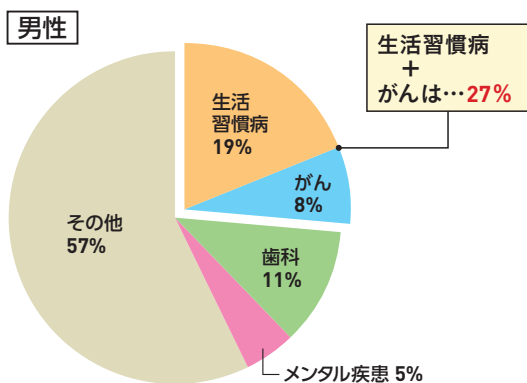
医療費総額 約60億円(前年度より約2億円増加)

疾病大分類別医療費の経年推移

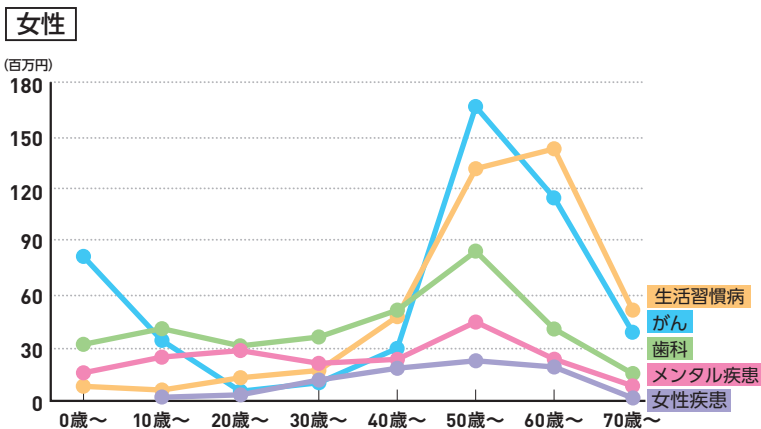
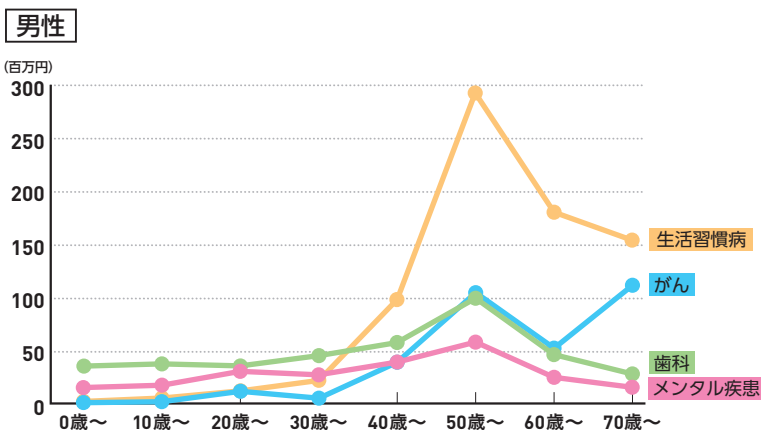


総医療費に占める主要疾患の割合

※生活習慣病は、循環器、内分泌、泌尿生殖器に分類される疾病のうち、生活習慣に起因する疾病の総称です。



性別・年代別の主要疾患医療費



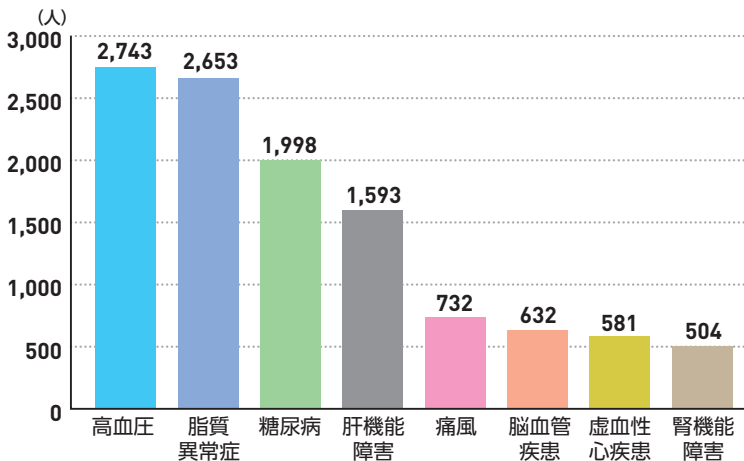
■ 生活習慣病の状況

患者数は減少するも医療費は微増

いわゆる生活習慣病とされる疾病の2025年度の医療費は、男性5.9億円、女性2.7億円となりました（いずれも2024年度と比較して微増）。また、患者数はのべ約7,200名となり、前年度と比較して約200名減少しました。

生活習慣病の多くは、自覚症状がなく、気づいたときには重症化しているケースも多くあります。生活習慣病を予防するためには、普段から健康意識を持ち、「食事の内容に気をつける」「ちょっとした運動を心がける」などの健康行動を続けることが大切です。

2025年度 主な生活習慣病の患者数



当健保組合では、加入者の皆様の健康への支援を行っています！

- 生活習慣病予備群への特定保健指導（食事・運動などの生活習慣指導）
- 健康増進支援アプリ「kencom」の導入
- LINEによる情報提供（健康エール）の導入
- オンライン禁煙プログラムの推進

お気軽に試してみたいワン



■ 若年層（20～30代）の健康状態

若年層でBMI25以上の方（肥満の人）が、約21.6%います。比率は微減傾向です（2023年度22.1%、2024年度21.9%）。

また、2025年の若年層生活習慣病患者は883名おり、増加傾向が続いています（2023年度747名、2024年度834名）。具体的な疾病は罹患者数が多い順に、肝機能障害、脂質異常症、糖尿病です。

若いうちから健康づくりを意識してほしいワン

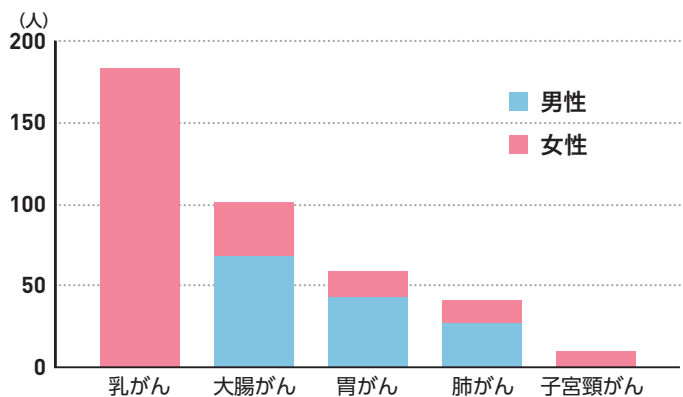


■ 新生物（がん）の状況

新生物（がん）の2025年度の患者数は、約730名となりました（2024年度 約790名）。いわゆる5大がんの中では、乳がんの患者数が約180名となって最多了。

日本人の2人に1人が、生涯でなんらかのがんに罹患するといわれています。がんは、もはや他人事ではありません。定期的のがん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげるのが有効です。

2025年度 5大がん患者数



当健保組合では、人間ドックなどで各種がん検診を受診する機会をご用意しています。女性がん検診は、無料で受診できますので、ご利用ください。

もしものときに頼れる味方

マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には使うことで得られるさまざまなメリットがあり、多くの人が実感しています。

受けられる医療がより適切に

初めて受診する医療機関では、過去の受診情報や処方薬などを正確に伝えることは難しいかもしれません。マイナ保険証を使って受診すれば、情報提供に同意することで過去に処方された薬や受診情報を医師、薬剤師と共有できるため、質の高い医療を受けられます。



緊急時の「マイナ救急」

救急車で搬送される際は、本人の病状や家族の動揺により、本人情報の正確な聞き取りが困難な場合もあります。「マイナ救急」では、マイナ保険証によって本人の病歴や薬剤情報が正確に救急隊員に伝わり、適切な応急措置や搬送先病院の選定が行えます。



これからはスマホがマイナ保険証に

昨年9月からマイナンバーカードの機能がスマホでも利用可能※になり、医療機関等で順次対応が進んでいます。「家にマイナンバーカードを忘れた」というときでも利用登録したスマホがあれば受診できます。



※スマホのマイナ保険証を利用するためには事前準備が必要です。

*スマホのマイナ保険証に対応していない医療機関もあるので、初診等の際はマイナンバーカードの携帯をお願いします。

医療費控除の手続きが簡単に

医療費控除の手続きでは、医療費控除の明細書を作成し※確定申告書に添付しますが、マイナポータル連携を利用すると、医療費通知情報が自動で入力されるため便利です。



※健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載の簡略化が可能です。

窓口での支払いで限度額を超える支払いが免除に

高額療養費制度では、医療機関や薬局などの窓口で支払う金額が限度額を超えた場合、限度額適用認定証を提示すれば窓口での負担を限度額に抑えることができます。しかし、マイナ保険証で受診することで限度額適用認定証がなくても窓口負担を限度額までに抑えられるようになります。



有効期限にご注意！

マイナンバーカードはカード本体が10年※、電子証明書は5年で有効期限が切れます。自治体から「有効期限通知書」が届いたら忘れずに更新してください。また、引っ越しの際も転居後14日以内に転入手続きを行わないとマイナンバーカードが失効します。マイナ保険証をいつでも使えるよう、必要な手続きは事前に確認しましょう。

※マイナンバーカードの作成・更新時に18歳未満の場合は5年

いつも飲んでるお薬、 同じ効き目でずっとお得な ジェネリック にしてみませんか？



薬局でお薬を受け取るたび、「高いなあ…」と感じたことはありませんか？ 実は、同じ有効成分で効き目が同等の「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」を選ぶことで、薬代をぐっと節約できる可能性があります。

なぜジェネリック医薬品は安いのか？

新薬(先発医薬品)は、研究・開発に長い年月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分を使って製造されます。そのため、新薬開発のコストが抑えられ、価格が低く設定されています。

国の厳しい試験により、効き目や安全性は新薬と同等であることが確認されており、医療の質を下げずに薬代を抑える賢い選択となります。また、選定療養費制度の見直しにより、ジェネリック医薬品があるにもかかわらず新薬を希望した場合の自己負担額が、価格差の「4分の1」相当から「2分の1」相当へと引き上げられました。ジェネリック医薬品を選ぶことによる節約効果はこれまで以上に大きくなります。

※医療上の必要性があつて新薬を使う場合や、流通などの問題により、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合は、この特別の料金(選定療養費)を支払う必要はありません。

新薬により近いAG (オーソライズド・ジェネリック)

新薬メーカーの許諾を得て製造されるお墨付きのジェネリック医薬品、AG(オーソライズド・ジェネリック)。有効成分だけでなく、原薬、添加物、製造方法なども新薬と同じで、新薬と同等の効果と安全性が確認されています。薬の色や形、味なども同じであることが多く、これまで新薬を服用されていた方も違和感なく切り替えやすいのが特徴です。

ジェネリック医薬品を使ってみよう

医師・薬剤師に 相談する

「ジェネリック医薬品にできますか？」と医師・薬剤師に相談してみましょう。

「変更不可」のチェックを確認する

医師が処方せんに「変更不可」のチェックをしていないか確認しましょう。これがなければ、薬剤師と相談のうえ患者自身を選ぶことができます。



お薬手帳を活用

お薬手帳があれば、過去の服用歴を確認しながら安全に切り替えられます。お薬手帳には紙版のほか、スマホのアプリ版もあります。



マイナポータルで削減額をチェック！

マイナポータルを利用することで、新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減額(差額)の目安がわかります。

マイナポータルにログイン → トップメニュー → 「健康医療」 → 「薬」 を選択

処方された薬剤情報の中に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担相当額や削減可能額(目安)が表示されます。

※利用には、マイナバーカードの取得とマイナ保険証の利用登録が必要です。

※マイナポータル画面の仕様は変更となっている場合があります。

ちょっとした選択で、医療費は変わります。同じ成分なら、まずはジェネリック医薬品を検討してみましょう。こうした一人ひとりの工夫で、みなさんの医療費が節減できます。

令和8年9月1日以降の高齢者負担割合の更新について

特例退職被保険者の方へ

「マイナンバー制度における情報連携」を活用し、令和7年分の年間収入を当健保組合で確認・審査の上、負担割合を決定いたします。基本的に書類提出は不要ですが、収入等の確認が必要な方には書類をご準備いただく場合がありますので、その際にはご協力をお願いいたします。

ご連絡があった方は、
ご協力をお願いしますワン



負担割合決定後のご案内

下記表の該当箇所をご確認ください。

更新前	更新後	マイナ保険証の方	資格確認書の方
2割	2割 ※負担割合 変更なし	そのまま「マイナ保険証」をご利用ください。 当健保組合からのご案内はありません。	そのまま「資格確認書」をご利用ください。 当健保組合からのご案内はありません。
2割	3割 ※負担割合 変更あり	負担割合が2割から3割に変更となりますので、当健保組合よりご案内文書と「3割変更後の資格情報のお知らせ」を送付いたします。	負担割合が2割から3割に変更となりますので、当健保組合よりご案内文書と「3割変更後の資格確認書」を送付いたします。
3割	—	3割の方は当健保組合での年間収入の確認・審査をいたしません。 令和7年分の収入が基準収入額未満(※)になる方は、収入審査いたしますので、令和8年7月末までに当健保組合へお申し出ください。 ※基準収入額…… 70歳以上の被扶養者がいない場合 383万円 70歳以上の被扶養者がいる場合 お二人あわせて520万円	

令和8年9月から「3割」になった方が、誤って「2割」の資格確認書を使用した場合、後日差額分を医療機関もしくは当健保組合からご本人へ請求させていただきます。
令和8年9月1日以降は必ず新しい資格確認書を医療機関へご提示ください。

注意

- 令和7年12月2日以降は、高齢受給者証を発行しておりません。期限の終了した高齢受給者証をお持ちの方は、回収しませんので、ご自身で責任をもって破棄してください。
- マイナ保険証の方は、マイナポータルの「資格情報」画面で負担割合をご確認いただけます。
- 資格確認書の方は、資格確認書に負担割合が記載されています。

令和8年度(2026年度)被扶養者資格調査(検認)実施のお知らせ

本年度も「マイナンバー制度における情報連携」を活用して「被扶養者資格調査(検認)」を実施します。収入等の確認書類を準備していただく場合がありますので、その際にはご協力をお願いします。

※在職者の方 WEB(iBssシステム)による検認を実施いたします。

※任意継続・特例退職被保険者の方

退職者の方は従来どおり紙でのご提出となります。

ただし、スマートフォン・パソコンで対応可能な方は、WEB検認にご協力ください。

※実施要領につきましては別途ご案内します。なお、下記の外部委託先とは調査業務に関する個人情報保護条項を網羅した契約を締結しております。



WEB検認のポイント (継続)

- 当調査は昨年同様、日本システム技術株式会社(JAST)に外部委託します。
- 調査票の必要事項をスマートフォン・パソコンで入力していただきます。
- 添付書類をWEBで送信していただきます(対象の方のみ)。

マイナンバーカードの保険証利用登録をお早めに

マイナ保険証のメリットについてはP6をご参照ください。

直接煙にさらさなければ大丈夫？

周りの人の健康を害さないためには…

A

誰もいない場所で
タバコを吸う



B

完全に禁煙する



こんな経験は

ありませんか？

- ✓ ベランダで喫煙して部屋に戻った後、「タバコ臭い」と言われる
- ✓ 喫煙所を利用した後に、服や髪の毛ににおいがついてしまう
- ✓ タバコの火を消した後にも、部屋や車内ににおいが残る



これらは、タバコの有害成分が自分の服や髪、部屋の中に残ってしまっているサイン。サードハンド・スモークのリスクを減らすには、喫煙後は手洗いや着替えをし、45分以上待ってから部屋に戻ることも有効と考えられています。しかし、ご自身や周囲の人の健康を守るために最も確実なのは、完全に禁煙することです。

答え

B

ベランダや屋外、喫煙所など、人がいない場所で喫煙するだけで、周囲へのタバコの影響を抑えられると思っていませんか？ 実は、それだけでは不十分。目に見えない「サードハンド・スモーク」(残留受動喫煙、三次喫煙)にも注意が必要です。

サードハンド・スモークとは？

タバコの煙に含まれる成分は、壁や家具、衣服や髪に付着して長時間残留し、時間がたってからも周囲の人に影響を与えます。これがサードハンド・スモークです。



キリングroupロジスティクス株式会社 本社人事総務部担当
井上 あゆみさん ■ 卒煙成功インタビュー

たばこをやめて実感した、 吸えないストレスからの解放！

2024年8月に見事、卒煙に成功した井上さん。成功してから現在に至るまで、「たばこを吸いたい」と思ったことは一度もないそうです。約10年の喫煙歴があった井上さんが、なぜそう思えるようになったのか。禁煙を決意したきっかけや、プログラム参加の体験談を伺いました。



■ 「たばこコミュニケーション」に 魅力を感じていた

——たばこを吸い始めた時期や、きっかけを教えてください。

専門学校に通っていた頃です。当時は、たばこを吸っていると喫煙室で一緒になった人と会話のきっかけが生まれたり、友達になれたりすることが多く、いわゆる「たばこコミュニケーション」のようなものに魅力を感じていました。

当時は紙巻きたばこで、1日1箱ほど吸っていました。専門学校を卒業してからは時間の制約もあり、本数は減りましたが、喫煙自体は習慣として続いていました。

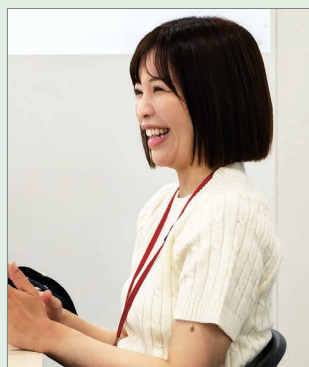
——禁煙を意識し始めたのはいつごろですか？

世の中の流れというのでしょうか。例えば、飲食店などでも吸えるお店がかなり減ってきて、「吸えないこと」が自分にとって大きなストレスになってきました。外出先で吸える場所を探すことそのものが、だんだん負担になっていったのです。

吸えない環境に縛られている感じがして、次第にそこから解放されたいと思うようになり、禁煙を意識するようになりました。最初は紙巻きたばこにおいが気になるようになり、周囲への配慮も考えて電子たばこに切り替えました。

——そこから、どうされたのですか？

禁煙外来に行ってみようと思い、自分で病院を検索して受診しました。ただ、そのときの医師から、かなり強い口調で「喫煙したい気持ちが抑えられないのは、マインドの問題。精神科に行ったほうがいい」と言われてしまい、正直、恐怖を感じるほどの違和感がありました。先生との相性が合わなかったのだと思います。結局、通院はやめてしまいました。



ニコチンガムも試しましたが、私にとっては「たばこを吸う行為」そのものが習慣になっていたため、「ガムを噛む」という行為では代わりにならず、あまり効果は感じられませんでした。

■ 吸えない環境をきっかけに 禁煙を意識

——その後、キリングroupロジスティクス社に入社されたのですね。

はい。転機になったのは、2023年10月に入社したことです。中野本社勤務だったため、たばこを吸うたびに19階から喫煙所のある1階まで降りる必要があり、かなり面倒に感じました。さらに、周囲に喫煙者もほとんどおらず、入社して間もない時期だったこともあって、勤務時間中にたばこを吸うために席を外すことに抵抗がありました。そのため、勤務時間中はたばこを控えるようになりました。

そのとき、「これはたばこをやめるチャンスかもしれない」と思えたのです。そんな折、社内の情報マーケットで禁煙プログラムのことを知り、「無料ならやってみよう」と思って参加を決めました。

——実際に参加してみていかがでしたか？

禁煙外来で感じた印象とは、全く違いました(笑)。面談では否定されることが一切なく、こちらの話に寄り添って聞いてもらえる感じがして、とても安心できました。一度だけ面談を忘れてしまったことがありますが、責められることはなく、「時間があるときに大丈夫ですよ」と声をかけてもらえたので、最後まで続けることができました。毎回同じ指導員の方だったことも、安心感につながっていたと思います。

禁煙補助剤はニコチンパッチを使いました。最初はたばこを吸いたくなることもありましたが、「吸わない」ことを意識するようにして、徐々にたばこから離れることができました。今振り返ると、喫煙は生活の一部として習慣的に体に染みついていただけなのかな、とも思います。

——卒煙できて良かったことや体調の変化などありましたか？

目に見える変化、たとえば体重が増えたり、味覚が大きく変わったりといったよく聞くような変化は特にありませんでしたが、一番大きかったのは、「ストレスから解放された！」という気持ちの変化です。たばこを吸えない環境に振り回されるストレスから解放されて嬉しかったですし、そもそも「吸いたい」という気持ちもなくなりました。

また、禁煙してからは喫煙者やたばこのにおいに敏感になり、「自分も周囲に不快な思いをさせていたのかもしれない」と、反省しました(笑)。以前は両親や親しい友人からも、たばこのにおいを指摘されることがありましたが、ようやくその意味が理解できました。たばこは歯にも悪影響しかないことも分かっていたし、あとは金銭的にもたばこ代を他のことに使えるので、禁煙できて本当に良かったと思っています。

■ 1ミリでも「やめたい」気持ちがあるなら、 試してみしてほしい

——これから禁煙にチャレンジしようかな、と思っている方に
応援メッセージをお願いします。

喫煙者の中には、病気などのきっかけがない限りは年齢を重ねると、「もうやめなくていい」と開き直ってしまう人もいます。禁煙をするかどうかは、結局は本人の意思次第なところがありますが、ほんの少しでも、1ミリでも「やめたい」という気持ちがあるなら、禁煙プログラムを試してみしてほしいです。

プログラムには短期コースもあるようですが、私は「どうせやるなら6ヵ月のしっかりしたコース」をおすすめしたいです。6ヵ月コースだったからこそ、焦らず自分のペースで続けられたと思っています。面談も短いと10分程度で終わることがありますし、負担は本当に少ないので、ぜひトライしていただきたいです。

編集部(キンビール健保)より

吸えない環境に置かれたことをきっかけに、禁煙を意識し始めたという井上さん。以前、中野本社ビルでは各フロアに喫煙室が設置されていましたが、それらが撤廃された後に入社されたことも、禁煙につながる一因だったようです。

キンビール健康保険組合の禁煙プログラムでは、喫煙者の気持ちに寄り添いながらサポートを行っています。少しでも「やめたい」という気持ちがあれば、選択肢の一つとして検討してみたいはいかがでしょうか。

お問い合わせ先 ■ 禁煙相談窓口 N I O 2 6 7 3 02673_Ni@kirin.co.jp

キ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

☑ 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

キングループ従業員の卒煙成功
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

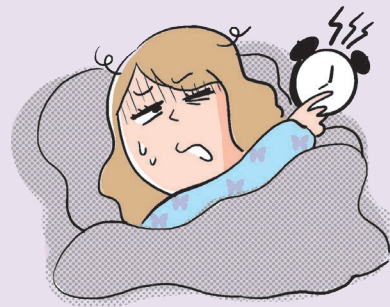
※参加条件：当健保の在職被保険者で、満20歳以上の喫煙者

	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。

月経困難症・ 月経前症候群(PMS)

生理痛など、生理（月経）にともなう不調はがまんするもの、
病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか？
こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう！



- ☒ **日常生活に支障をきたす場合** …………… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ☒ **市販薬が効かない、効果が不十分** …… 市販の鎮痛剤や PMS 対策薬を服用しても効かない、など。
- ☒ **症状が悪化してきている** …………… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMS の精神症状（イライラ、抑うつ、不安感など）が強くなってきている、など。

月経困難症とは？

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能性月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。

月経困難症の治療

機能性

- 鎮痛剤
- 低用量ピル
- 漢方薬の服用 など

器質性

原因となる
病気の治療を！

月経前症候群(PMS)とは？

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。



生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害(PMDD)の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。



皆さまのペット写真を大公開！

キンビール健康保険組合では、本号より『きりんけんぽ』の表紙を彩る、かわいいペット写真を掲載していきます！



今回かわいいペットをご紹介してくれる飼い主さんは、キンビール健康保険組合の佐野岳志さんです。

飼い主さんより一言

1歳のマルと13歳のコロ。人間でいうとかなりの年の差コンビですが、毎日そろって駆け回り、シッポがちぎれそうなくらい振って出迎えてくれます！