

京成電鉄健康保険組合 健保だより

- 理事長就任のご挨拶
- 被扶養者(ご家族)向け健診・被保険者向け検診
- 令和6年度決算概要のご報告
- マイナ保険証Q&A
- 京成健保ハロー健康相談24



よい睡眠のゴツ

体内時計を整え覚醒・休息のメリハリをつけるがポイント



朝

眠った時間にかかわらず、**毎日同じ時刻に起き、日光を浴びて**体内時計をリセットする。また、**朝食をとって頭とからだの目覚めを促す。**



昼

仕事の移動時・帰宅時に速歩きをするなど、軽い運動を。睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつき、熟睡感につながる。



夜

夜は、**自分に合った方法でリラックスし、休息モードに。お酒・タバコ・カフェイン(コーヒー・お茶など)は覚醒作用や眠りを浅くする作用があるので、就寝前は避ける。**



眠れない時

「眠らなくちゃ」と思うと脳が緊張して眠れなくなるので、**一旦寝床から出て**ぼーっとテレビを眺めるなどして**リラックス**。眠くなったら再び寝床へ。

日中軽い眠気がある場合は…

休憩時間に「30分以内の昼寝」をすると、仕事の効率改善に役立つこともあります。



こんな場合は要注意

下記の症状がある場合は、からだ・こころの病気がかくれている可能性があります。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

- 激しいいびき・呼吸停止
- 歯ぎしり
- 手足の痙攣・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

2025

第58号

ご家族の皆さまもぜひご覧ください

理事長就任のご挨拶



京成電鉄健康保険組合
理事長 吉川 邦彦

残暑厳しい折、加入者の皆様は健やかにお過ごしでしょうか。

このたび天野前理事長の後を受け、理事長に就任いたしました吉川邦彦でございます。

当組合は昭和11年に設立され、令和8年に90周年を迎える健康保険組合です。現在の加入者は京成電鉄をはじめグループ会社に勤務する従業員とご家族、合計約16,000名の方々にご加入いただいております。健康保険組合とは、加入事業所と加入者が連携し、自主自立の精神で運営している組織であり、加入者の医療費負担を支えあうとともに、健康増進・疾病予防を目的とした保健事業を通じて加入者の生活を下支えするという重要な役割を担っております。

令和7年4月に健保連が発表した「令和7年度の健康保険組合予算早期集計結果」によれば、健康保険組合全体の経常収支差引額は3,782億円の赤字となる見込みで、赤字組合は全体のおよそ8割にのぼっており、厳しい財政状況にあります。

当健康保険組合の令和6年度決算は、保険料収入の増加が保険給付費や拠出金の伸びを上回った結果、黒字となりました。しかしながら、医療の高度化による医療費の増加や、団塊の世代をはじめとした高齢者人口の増加と、加速度的な少子化の進行に伴う労働人口の減少などを背景に、高齢者医療への拠出金負担は増加傾向にあり、当健康保険組合の今後の財政も厳しい状況が見込まれます。

こうした時期に理事長に就任いただきましたが、当健康保険組合の財政の健全化を通じて、安定した保険給付の継続と加入者の皆様の健康づくりに努めてまいります。

今後とも皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

活用しましょう

9月にご案内をお届けする 被扶養者(ご家族)向け健診・被保険者向け検診 についてご案内します ぜひご利用ください

被扶養者(ご家族用)健診プラン(特定健康診断)

対象 30歳以上の被扶養者(ご家族)

今年度は
9月にお届けします

● 申込から受診までの流れ

対象者のご自宅へご案内が届きます → **医療機関を選んでご自身で電話予約** →

受診券申込(WEBまたは郵送・FAX) → 受診(受診券または予約番号が必要です) → 結果の到着

申込期間 9月12日～1月15日



受診券申込はこちらから(KENPOS) 【申込先】(株)イーウェル

受診期間 9月26日～1月31日

※初回登録が必要です。健保ホームページに「利用マニュアル」を掲載します。

検査内容は?

- 身体計測等(身長/体重・腹囲・内科診察(問診)・血圧・視力・聴力)
- 血液検査(貧血・肝機能・脂質・腎機能・糖代謝) ● 胸部レントゲン
- 心電図検査 ● 大腸がん検査(便潜血検査)

※赤字は昨年より増えた項目です。大腸がん検査はオプションではなく標準項目となりました。

受診場所は?

ご案内に同封される「医療機関名簿」から選んでご予約ください。
ご自身で医療機関へ直接電話予約が必要です。

オプションも ご用意しています

- ① 乳がん検査(マンモグラフィまたは乳房エコー検査)
- ② 子宮頸部細胞診検査



※35歳以上の被扶養者は、通年利用できる「人間ドック」もあります。(重複して受診できません)

被保険者向けの検診プラン

■ 女性がん検診 **対象** 女性の被保険者(乳がん検査は30歳以上)

検査内容 ① 乳がん検査(マンモグラフィまたは乳房エコー) ② 子宮頸部細胞診検査

対象者のご自宅へご案内が届きます → **医療機関を選んでご自身で直接電話予約** →

受診券申込(WEBまたは郵送・FAX) → 受診(受診券または予約番号が必要です) → 結果の到着

申込期間 9月12日～1月15日



受診券申込はこちらから(KENPOS) 【申込先】(株)イーウェル

受診期間 9月26日～1月31日

※初回登録が必要です。健保ホームページに「利用マニュアル」を掲載します。

■ 大腸がん検査(郵送検査) **対象** 40歳以上の被保険者

対象者のご自宅へご案内が届きます → **受診希望者は申込み(WEBまたは郵送・FAX)** →

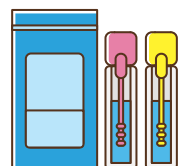
検査キット問診到着 → 自分で採取し容器に入れる → 返信封筒にて返送 → 結果の到着

申込締切日 10月15日



ご予約はこちらから 【申込先】(株)あまの創建

検査締切日 11月28日



健診内容の詳細や申込方法につきましては、ご自宅にお送りする「ご案内」(※それぞれ別々にお届けとなります。)または健保ホームページをご覧ください。

京成電鉄健康保険組合ホームページ

<https://www.keisei-kenpo.or.jp>

* 人間ドックについてはホームページ「健康づくりのためのサービス」

令和6年度決算のポイント

- ① 経常収支は5,678万円の黒字
- ② 保険料収入は前期比2億3,800万円(5.6%)の増加
- ③ 保険給付費は前期比7,500万円(3.1%)の増加
- ④ 納付金は前期比5,100万円(3.2%)の増加

収入支出決算額

収入合計	44億9,818万円
支出合計	44億991万円
収入支出差引額	8,827万円
経常収支	5,678万円

令和
6年度

決算概要のご報告

令和7年7月24日に開催された組合会において、令和6年度の事業報告ならびに決算が承認されましたのでその概要をご報告いたします。

令和6年度決算概要

令和6年度の一般勘定収支は、被保険者数の増加と賃金引上げの影響により保険料収入が大きく増加した一方で、医療費の伸びや薬価高騰、団塊の世代の後期高齢者移行等による保険給付費・納付金も増加したものの、黒字となりました。

当組合では生活習慣病予防を目的とした保健事業や、医療費適正化に向けた啓発活動に継続して取り組み、加入者の健康維持・増進と医療費の抑制に努めて参ります。加入者の皆さまには、健診受診と受診結果に基づく特定保健指導への積極的な参加やジェネリック医薬品の利用等により、今後も医療費の削減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

● 一般勘定

収 入	決算額(千円)
健康保険料	4,392,983
調整保険料	62,380
繰入金(別途積立金)	420
国庫補助金収入	5,741
出産育児交付金	986
財政調整事業交付金	28,720
雑収入・その他	6,957
合計①	4,498,187
経常収入合計④	4,404,098

支 出	決算額(千円)
事務費等	87,116
保険給付費	2,501,720
法定給付費	2,454,111
付加給付費	47,609
納付金	1,625,378
前期高齢者納付金	606,067
後期高齢者支援金	1,019,306
その他	5
保健事業費	129,655
財政調整事業拠出金	62,206
その他	3,833
合計②	4,409,908
経常支出合計⑤	4,347,315

■ 基礎数値 (令和6年度末)

一般保険料率	93%
被保険者数	8,273人
平均標準報酬月額	404,758円

収支差引額(①－②)	88,279
経常収支差引額(④－⑤)	56,783

● 介護勘定

介護保険は全国の市区町村が運営していますが、健保組合が40～64歳の被保険者の方々から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に拠出しています。

収 入	決算額(千円)
介護保険料	590,448
雑収入	101
合計③	590,549

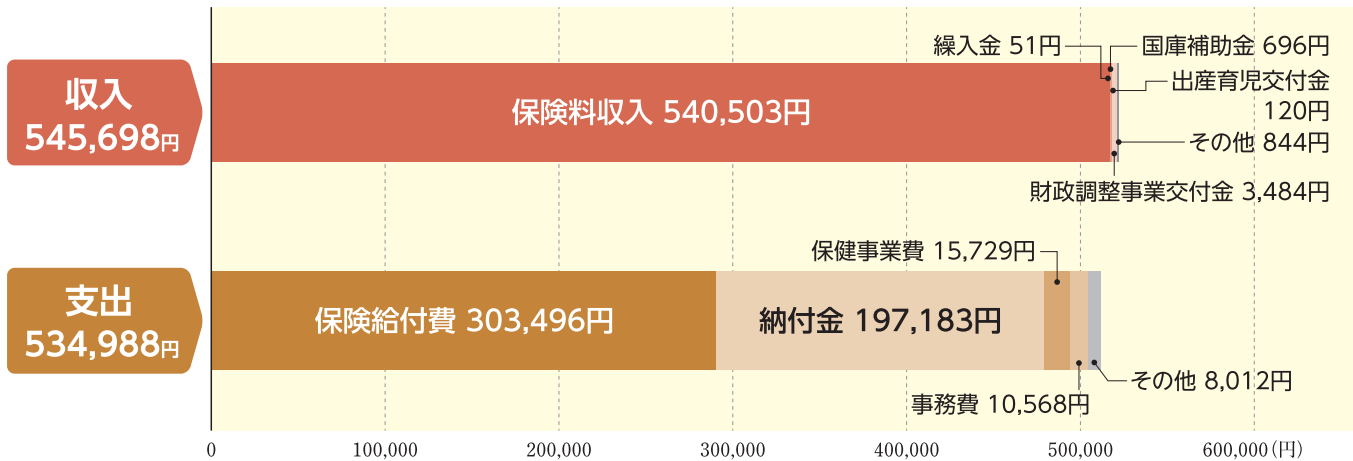
支 出	決算額(千円)
介護納付金	570,995
合計④	570,995

■ 基礎数値 (令和6年度末)

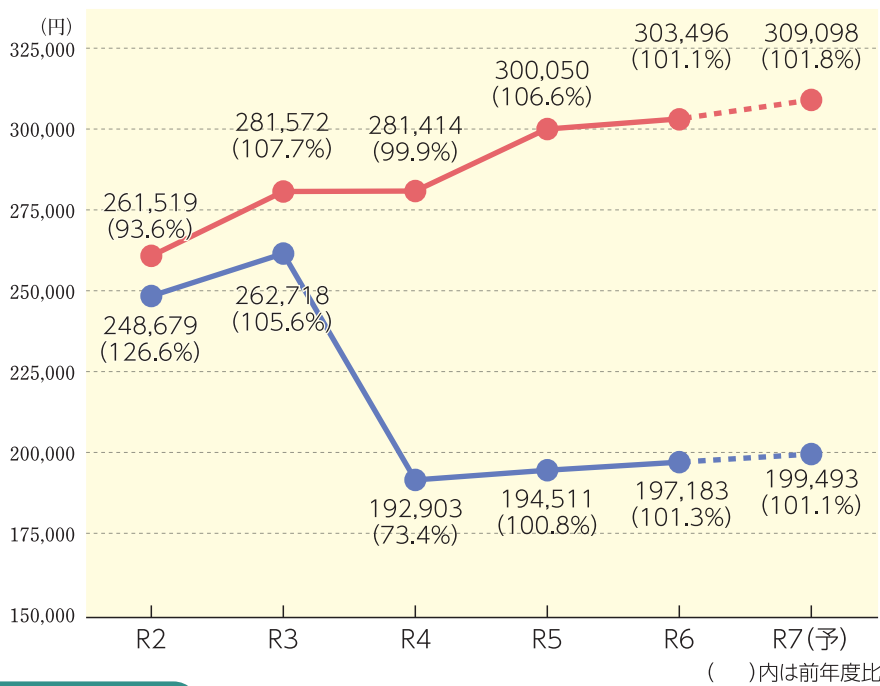
介護保険料率	17%
第2号被保険者数	5,389人
平均標準報酬月額	446,440円

収支差引額(③－④)	19,554
------------	--------

● 一般勘定



■ 1人当たり(年間平均)の保険給付費・納付金負担の推移

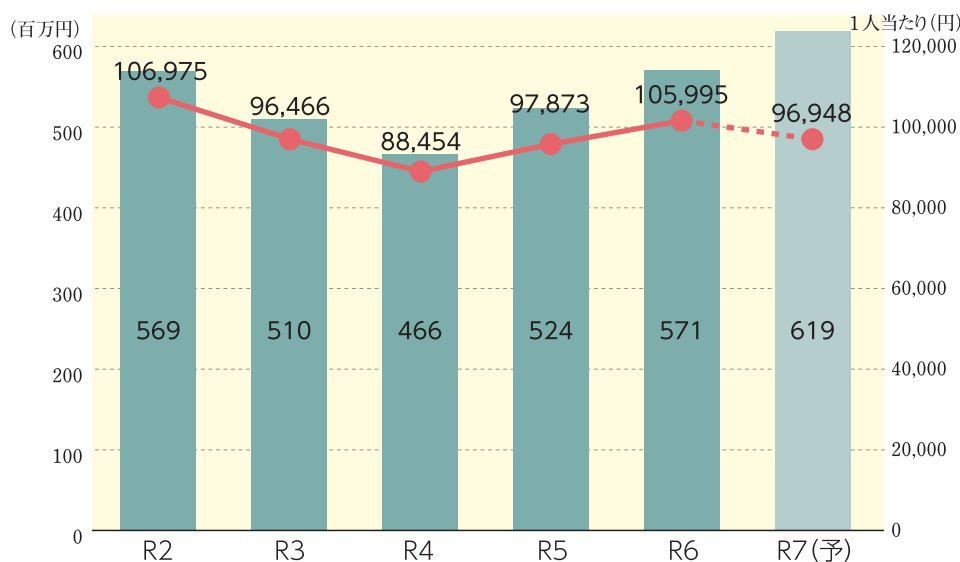


今後の見通し

令和6年度の収入は、賃上げの影響もあり回復基調となりましたが、令和7年度には「団塊の世代」全てが後期高齢者に移行することでさらなる納付金の増加が見込まれており、将来にわたり健保財政は厳しい状況にあります。

● 介護勘定

■ 1人当たり(年間平均)の介護納付金の推移



今後の見通し

令和6年度の介護納付金総額は、前年度に比べ大きく増加しました。高齢者の増加等により、今後も増大の一途を辿るものと見込まれます。



受診の新しい基本スタイル!

Q 従来の保険証のままではいけないの?

A マイナ保険証への移行にご協力ください

健康保険証は、2024年12月2日にマイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。**現在は、経過措置として従来の保険証が使用できますが、2025年12月2日からは使えなくなります。**

マイナ保険証の利用は適切な医療やお手続きの軽減につながります。ぜひマイナ保険証への移行にご協力ください。



切り替えなきゃダメ…?

2024年(令和6年)
12月2日

2025年(令和7年)
12月2日



従来の保険証

原則廃止
経過措置として発行済みの
保険証は使用可能

完全廃止

Q マイナ保険証でうまく受付できないときは?

A 「資格情報のお知らせ」などを一緒に提示すればOK

マイナ保険証の読み込みができない場合などには、健保組合から送付された**「資格情報のお知らせ」**や、マイナポータル**の「わたしの情報」をあわせて提示**し、資格情報を伝えれば、通常通りの負担割合で受診できます。

※医療機関の窓口で「被保険者資格申立書」をもらい、必要事項を記入・提出する方法もあります。



Q マイナ保険証がないと健康保険は使えないの?

A 資格確認書で健康保険が使えます

マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでない方には、**健保組合から、有効期限付きの資格確認書を一齐に送付します(申請不要・2025年秋頃予定)**。当分はこれを提示すれば、健康保険が使えますが、マイナ保険証ならではのメリットは受けられないので、やはりマイナ保険証に切り替えるのがおすすめです。

ちなみに…資格確認書を一齐に送付する数が多いと、その分発送コストがかかるうえ、事業所ご担当者様にも事務負担がかかってしまいます。

コスト・事務負担削減のため、**早めのマイナ保険証切り替えにご協力をお願いします。**



紛失・盗難時などの問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日▶9:30~20:00 土日祝▶9:30~17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止は24時間365日受付



マイナ保険証 Q & A

Q セキュリティ面は大丈夫ですか？

不安なだけで？



A 安心・安全に利用できるよう、対策をとっています

マイナンバーカードの電子証明書(ICチップ)には、**保険証情報・医療情報などのプライバシー性の高い情報は入っていません**※。また、マイナ保険証を作ったけれど、やはり不安という場合は、健保組合に「解除申請書」を提出すれば、利用登録を解除することもできます。

他にも…

- 暗証番号または顔認証が必要なシステムで、悪用・なりすまし防止
- 暗証番号を3回連続で間違えると、ロックがかかるシステム
- 不正に情報を盗み出そうとすると、ICチップが壊れるしくみ など

※マイナ保険証を通じて共有される医療情報は、厚労省が整備した仕組みで厳重に管理されており、患者の同意がない限り開示されません。また、不正なアクセスが行われないように、第三者機関が監視・監督しています。

Q マイナ保険証にメリットを感じないのですが？

今までの保険証と同じじゃないの？



A いざというときに力を発揮するケースも！

マイナ保険証は医療の質の向上・効率化につながります。また、**急な事態に役に立った例もあります**。

普段の受診で

医療情報の共有で薬や検査の重複を防ぐ！



救急現場で

適切な処置・病院選定に役立つ！



医療費が高額になる場面で

手続きなしで自己負担限度額までの支払いに！



Q 病歴を知られたくないんですが？

A 同意しなければ、医療情報は医師や薬剤師に共有されません

診療・薬剤情報等が提供されるのは、あなたが同意した場合のみ。カードリーダーで受付をするときに**医療情報の提供に「同意しない」を選べば、情報は共有されません**。また、マイナポータルで同意設定を事前に登録することもできます。医療機関ごとに設定可能です。

Q 受診当日に登録すればよくない？

A 突然の受診に備えて事前に登録しておくスムーズです

たしかに、受診当日に医療機関の窓口で登録することもできますが、**具合が悪い時に登録するのは大変かもしれません**…。前もって登録しておくのがおすすめです。



マイナ保険証の有効期限切れにご注意ください／

マイナンバーカードおよびマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2～3か月前に案内が送付されるので、受け取ったら、更新の申請をお願いします。

● マイナンバーカード本体

有効期限 発行日から10回目の誕生日まで
(18歳未満は5回目の誕生日まで)

● マイナンバーカード搭載の電子証明書

有効期限 発行日から5回目の誕生日まで

「有効期限通知書」の記載を確認し、スマホ・パソコン、証明写真機、郵送のいずれかで申請

マイナンバーカードと「有効期限通知書」を持って、市区町村の窓口で更新手続き



電子証明書の有効期限が切れても3か月間はマイナ保険証として利用可能です。
有効期限の月の月末から3か月経過すると利用登録が解除されるため、早めに更新を行ってください。

A cartoon illustration of a woman with short brown hair, wearing a pink cardigan over a grey top and a dark skirt. She is holding a blue mobile phone to her ear with her left hand and has her right hand raised near her face, looking slightly concerned or surprised. The background is a solid orange color.

子どもの急病 どうしよう？

どの診療科を受診すればいい？

不意のケガ 応急手当は？

家族の介護の
ことで相談したい

**旅先、
休日・夜間でも
受診できる病院を
調べたい**

お気軽にご利用ください

職場・
プライベートの
人間関係で
悩んでいる



個人情報への取扱いについて

●本サービス(法律相談サービスを除く。)は、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、ご利用者よりいただく個人情報(個人情報)を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関への予約手配に伴うサービスを業務委託を受けて範囲内において適切に実施すると、利用いたします。なお、ティーベック(株)の個人情報のご提供はご本人の同意が得られ、個人情報をお知らせしたない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取扱いを御相談なさるたは本事業提携事業者に委ねる場合がありますが、十分個人情報保護水準を満たす者を選定、契約を締結すると必要かつ適切な監督を行います。また、受診の手続きをスムーズにするため、本事業提携医療機関に、ご利用者本人の依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報とその他の提供の目的以外に使用しないことにより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にともなう場合、ご利用者本人またはその親族の生命、身体または財産の保護のために必要がある当社が判断した場合を除き、取得した個人情報委託先以外の第三者に提供しません。●ティーベック(株)は、対応する医師の住所と当該医師の診察の目的とを、書面、録音または電子の形式により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示を求めるとすることが可能です。お手続きは110-0005 東京都中央区東区5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口(個人情報保護管理責任者)までお問い合わせ下さい。●当該サービスを利用しない場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供に同意しないこととさせていただきます。あらかじめご了承ください。

京成健保だより 第58号 〒125-0062 東京都葛飾区青戸3-37-15 京成青戸ビル7階 TEL03-5629-3525