

無料

相談室のご案内

こころのひろば



こころのひろば

電話相談 0120-213-727

※フリーダイヤル
※月～金曜日:9:30～21:30 土曜日:11:00～19:00
日・祝日、12/29～1/4は休み
※Web相談もご利用いただけます。

こころが疲れた時に…
お気軽にご相談ください



女性の体のお悩み相談室



女性の体のお悩み相談室〈女性限定〉

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)
※女性の看護師・管理栄養士が対応します。

健康・介護チャンネル



健康・介護チャンネル

ご自身やお子様の健康、ご家族の介護など様々なお悩みをご相談いただけます。

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)

NEW

～メールでも相談できるようになりました!～

健康・介護チャンネルページ画面上のメニューより、
“ご相談窓口”を選択、健康・介護相談フォームはこちらをクリック

※メール相談と電話相談は相談の対応者が異なるため、相談内容が連携されることはありません。
※メール相談の標準回答は4営業日以内(土日・祝日、12/29～1/4を除く)です。
※メール相談の回答は1回のご相談について3往復までとなります。

ご相談内容は、日本生命健康保険組合には原則連携されません。

各相談室の詳細は
健保組合HPを
ご覧ください!

日本生命健保オフィシャルHPでは、
他にもみなさまの健康に役立つ情報を発信しています!

<https://nissay-kenpo.or.jp/>



日本生命健保・はつらつ

No. 177

発行所

日本生命健康保険組合

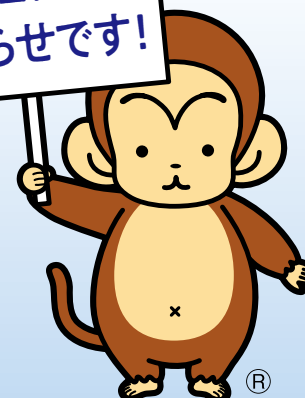
大阪市中央区今橋3-5-12 (〒541-8501) 電話(06)6209-4868

組合員限り

2024年度
上期号
No.177

はつらつ

健保組合から
お知らせです!



★2023年度決算のお知らせ

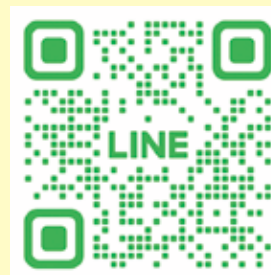
★保険証の新規・再発行が廃止されます!

マイナ保険証で医療機関を受診ください

- ★データヘルス計画と日本生命健康保険組合の取組み
- ★健康保険被扶養者状況照会を実施します
- ★公式LINE開始のお知らせ

【日本生命健康保険組合】 公式LINE始めました!

友だち登録は
こちらから



今すぐ友だち登録を
お願いします♪

11月30日(土)までに本登録を
完了した方には抽選で選べる
電子ギフトをプレゼント!



日本生命健保オフィシャルHP▶▶ <https://nissay-kenpo.or.jp/>

日本生命健康保険組合



2023年度 決算の お知らせ

収入支出決算額

収入合計

385.5億円

支出合計

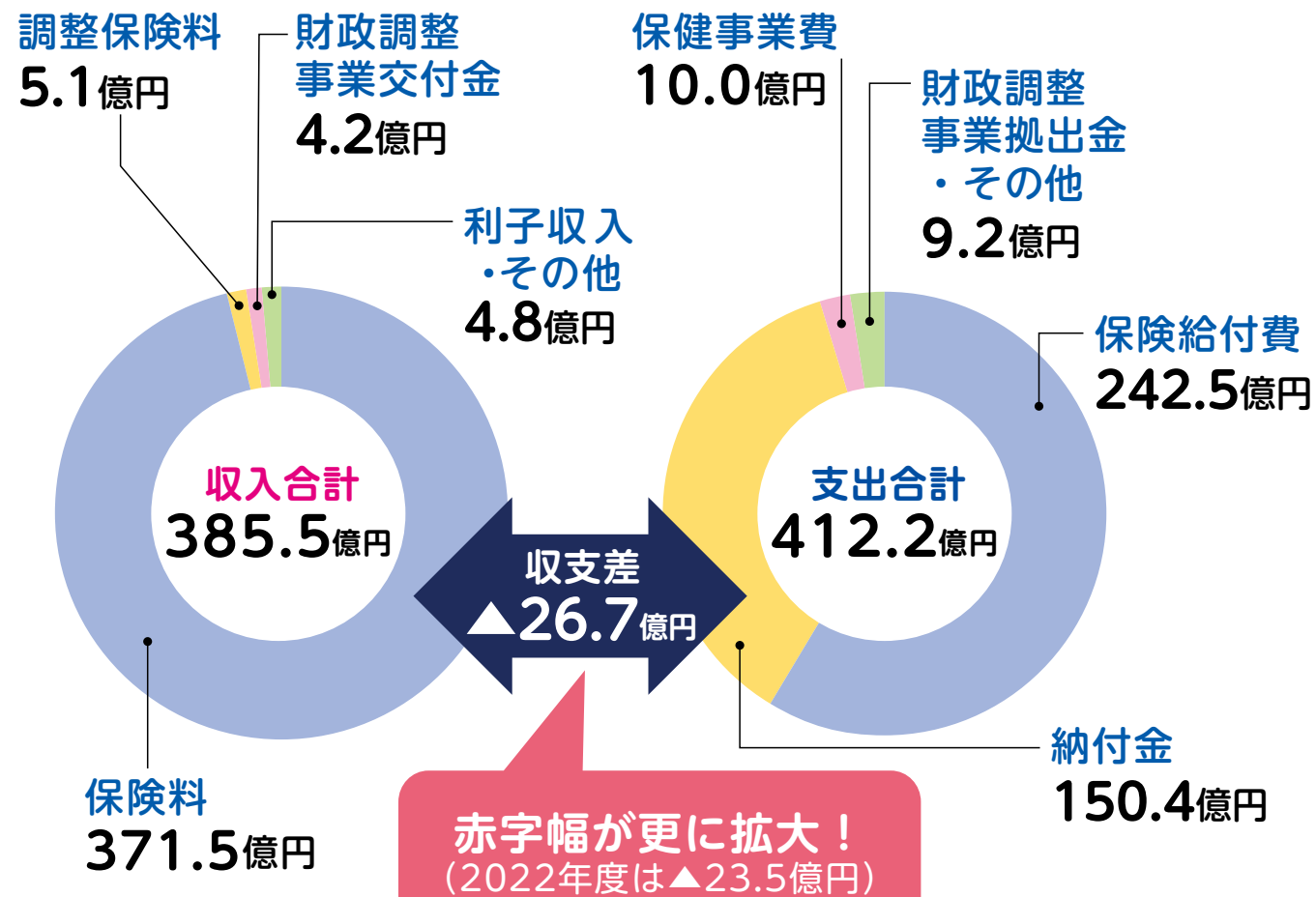
412.2億円

収入支出差引額

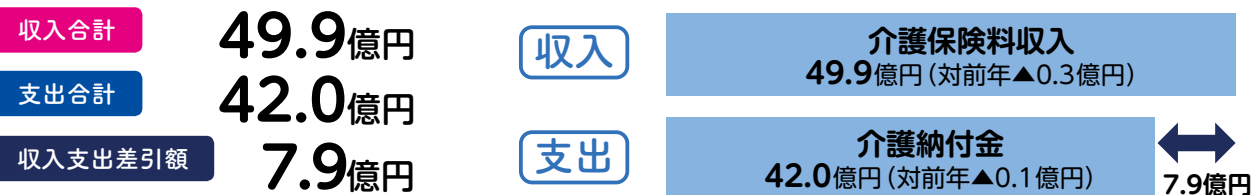
▲26.7億円

当健康保険組合の2023年度決算が2024年7月10日の組合会において承認されました。

一般勘定



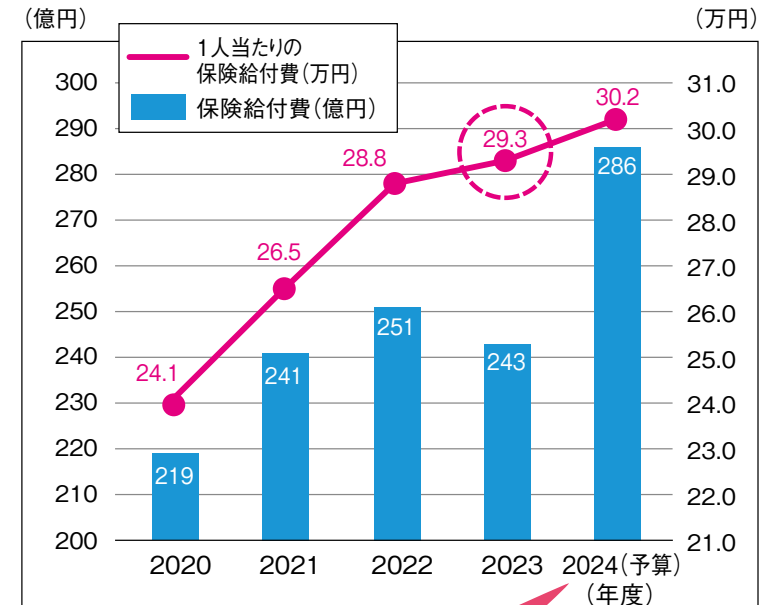
介護勘定



被保険者の減少に伴い、保険料収入は減少しましたが、収支は7.9億円の黒字となりました。

保険給付費（みなさまの医療費）

1人当たり保険給付費は増加し続けています!!

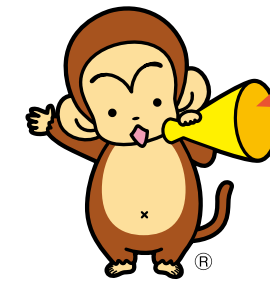


事業所編入(被保険者の増加)による影響も含まれます。

1人当たり保険給付費

29.3万円

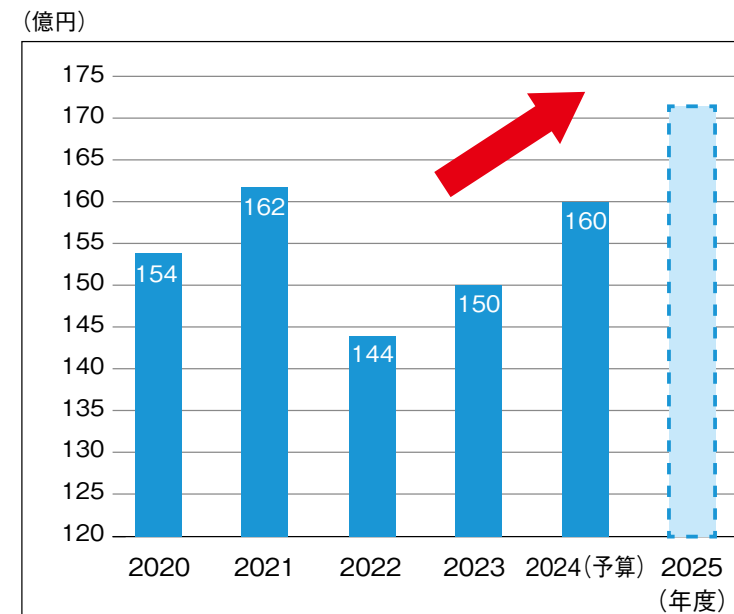
◆2023年度は被保険者が減少したため、保険給付費は、2022年度より減少し242.5億円でしたが、1人当たりの保険給付費は増加し続けています。



みなさまの大切な保険料で支えています!1人ひとりの医療費削減の意識を高めましょう!!

納付金（国に納めるお金）

急増していく納付金が健保財政を圧迫!!



納付金

150.4億円

◆2022年度にコロナ禍の受診控えの影響で一時的に減少していた納付金ですが、今後は増加していく見込みです。

◆2025年度には“団塊の世代”がすべて後期高齢者となるため更に急増が予想され、健保財政を圧迫します。

納付金って？

日本全体の高齢者の医療費を支えるために国に納めているお金です。

前期高齢者納付金

前期高齢者(65歳~74歳)の医療費負担として、国保へ分配される

後期高齢者支援金

後期高齢者(75歳以上)の医療費負担として、後期高齢者医療広域連合へ拠出される

12/2以降

保険証の新規・再発行が廃止されます！

マイナ保険証※で医療機関を受診ください

※マイナ保険証…マイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしたもの

マイナンバーカードを持っているだけでは、
医療機関で使えないよ！利用登録しようね！

受診に向けた手続きを確認しよう！

扶養のご家族も！
同様の手続きが必要です！

STEP1
取得申請

市区町村へマイナンバーカードの取得申請をする！

STEP2
利用登録

【マイナポータル】アプリ等でマイナンバーカードを 健康保険証として利用するための登録をする！

おすすめ！

いつでも
スマホで！



【マイナポータル】アプリ

↓ ここでもできます ↓

受診時に！



病院・薬局の窓口にある
マイナンバーカード読み取り機

コンビニ・
商業施設で！



セブン銀行
ATM

カンタン
だね♪

マイナ保険証、完成！



受診のときは…病院・薬局の窓口にある機械で受付してください！

マイナ保険証



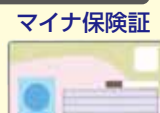
受付！



マイナンバーカード
読み取り機

読み取り機の
不具合等が発生したときは…

両方を窓口
に提示ください！



STEP2で
保険証の利用登録をした
マイナンバーカード



資格情報のお知らせ
(右ページ参照▶)



「資格情報のお知らせ」をHPに登載します！(10月頃に登載)

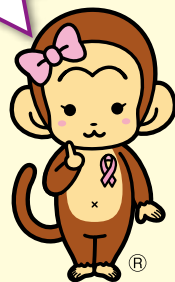
HPのトップ画面



ログイン時には
保険証に記載されている
記号・番号等の入力
が必要です。

保険証を準備のうえ、
専用ボタンより
閲覧ください♪

10月頃に
専用ボタンを新設します
(予定)



資格情報のお知らせ (イメージ)

日生 健 様

日本生命健康保険組
062707

資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記の通りお知らせします。(令和6年〇月〇日時点)
なお、このお知らせのみでは受診できません。

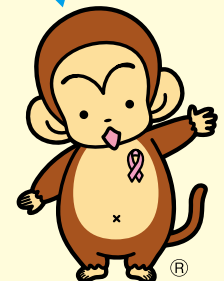
あなたの健康保険の
記号・番号等の情報が
記載されています

記号	0000	番号	0000000 (枝番)00
氏名	日生 健		
フリガナ	ニッセイ ケン		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成20年4月1日		
保険者名	日本生命健康保険組合		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

資格情報のお知らせは
何のために登載するの？

マイナンバーが正しく登録
されていることを確認いただき、
安心してマイナ保険証を
利用していただくことを目的に、
登載します！



あなたのマイナンバーです
下4桁が正当であるかご確認ください

**** * 1234

右を切り取ってご利用いただくこともできます
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行

日本生命健康保険組

〇〇〇〇

記号 0000 番号 0000000 (枝番)00
氏名 日生 健
負担割合 3割
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

注意

右下部分を切り取り後、
マイナ保険証と
一緒に保管も可能ですが、
保険証の代わりには
ならないため、
当お知らせ単体では
受診できません。

※登載期限等、今後変更となる場合がございます。

よくある質問を次ページに掲載しています ▶



保険証の発行廃止に関するQ&A

	質 問	回 答
保 険 証	1 今持っている保険証は使えなくなるのか？	本年12月2日以降、保険証の発行が廃止されます。 現在お持ちの従来の保険証は経過措置として2025年12月1日までは使用可能ですが、紛失等をされた場合は保険証の再発行ができません。 <u>必要な際に速やかに受診できるように、マイナンバーカードの作成および保険証の利用登録を行ってください。</u>
	2 マイナンバーカードを作成していない。または、マイナンバーカードは持っているが保険証の利用登録を済ませていない。どうすればよいのか？	マイナンバーカードは申請に基づき交付されるものであり、当組合としてマイナンバーカードの取得および利用登録を強いるものではありません。 しかしながら<u>マイナ保険証がない場合、保険診療が受けられないため、受診時には一旦全額自己負担の上、後日健保組合へ還付申請をしていただく必要があります。</u> したがってマイナンバーカードを保有しているものの、保険証の利用登録が未済の方はこの機会にぜひ登録をご検討ください。 なお、ご質問のような方については、健保組合より保険証に代わる資格確認書を自動発行します。 (時期等の詳細は今後、日本生命健保HP等でお知らせします。) マイナンバーの取得申請、利用登録方法につきましてはP4をご参照ください。
マ イ ナ 保 険 証	3 マイナンバーカードを持っており、保険証の利用登録を済ませているも、介護が必要等でマイナ保険証による受診が不可能。どのように受診すればよいのか？	マイナ保険証での受診が困難な方については、申請により保険証に代わる資格確認書を発行します。 (詳細は今後、日本生命健保HP等でお知らせします。)
	4 「資格情報のお知らせ」は、何に使用するのか？印刷して保管しておく必要があるのか？	今後は、原則マイナ保険証で受診頂くこととなりますので通常使用することはありませんが、マイナ保険証が使用できない時マイナ保険証とあわせて提示することで保険診療が可能となります。 <u>【マイナポータル】アプリから取得できる健康保険の資格情報の提示でも可能なため、「資格情報のお知らせ」を印刷して保管やデータでの保存は不要</u>です。
	5 マイナンバーは会社には報告を行っているが、健保組合へ提出した覚えがない。なぜ健保組合で把握しているのか？	被保険者の方については入社時にお勤め先の会社へ提出いただいたマイナンバーが健保組合へ連携されます。 (厚生労働省より、当取扱が定められています。) 被扶養者の方については、被扶養者加入の申請時にマイナンバーを記載いただいています。
	6 下4桁といえど、個人番号(マイナンバー)は重要な個人情報である。HP上で開示することに対し、問題はないのか？	厚生労働省より下4桁の個人番号は個人番号そのものに該当するものではないとの見解が示されています。 そのため、厚生労働省からの指示に基づき、HP上で開示の対応をしています。
資 格 情 報 の お 知 ら せ	7 「資格情報のお知らせ」に記載のマイナンバー下4桁が違う。どうすればよいのか？	速やかに、健康保険組合へご連絡ください。

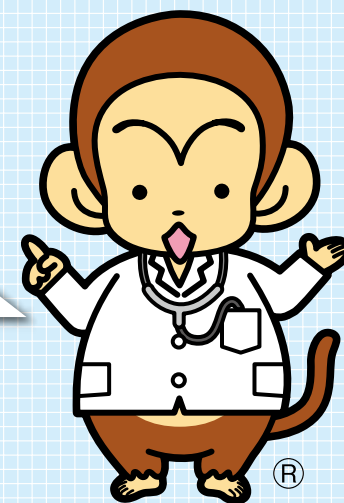
5分でわかる
健保のはなし

データヘルス計画と 日本生命健康保険組合の取組み

「データヘルス計画」が
第三期に突入しました！

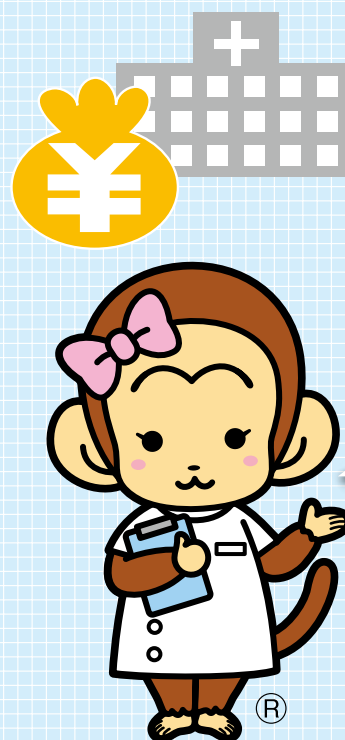
データヘルス計画とは？💡

「健康寿命」を延ばすことを目的とした、国を挙げたの取組みのこと。健保の保有するデータを分析し、より効果性の高い保健事業を推進します。



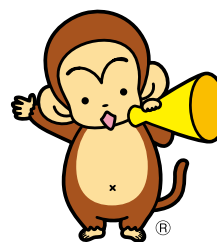
日本生命健保加入者の健診結果を分析し、
以下の取組みを実施しています！

1. 糖尿病などの生活習慣病罹患率が増加中
⇒生活習慣病の重症化予防取組みを実施
2. がんについて、一人当たりの医療費が増加
⇒早期発見のため、がん検診を案内
3. 子宮頸がんなどの疾病の医療費の増加
⇒婦人科系疾患についての知識向上のため、キャンペーンや情報提供を実施



実際に、どんなことをしているの？

- 重症化リスクが高い人への個別指導
- 各種がん検診補助に加えて、
キャンペーンや受検しやすい環境づくり
- 様々なメディアによる情報提供の充実



健診大好きサラリーマン
憲伸(42)

元メタボ。ダイエットを
きっかけに健康に目覚
め、健診の魅力を伝えるこ
とに奔走中!

なぜか健診に詳しい
ペンギンくん

人間になって健診を受け
ることを夢見る。憲伸の
ペット。

I♥健診

受け
たいな...

君たちは健診を どう生かすか

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ 健康診断の結果を生かせ!

来年の目標
ウエスト-3cm
体重-3kg

ガンバレ!

1 健診結果を使って
来年の目標を立てた

「健康になりたい」といった漠然とした目標の場合、続かない可能性が高いですが、目標を数値化すると結果が見えてやる気が出ます。健診を受けると、血圧や腹囲、血糖値などの数値がわかるので、「来年の健診ではウエストを-3cm、血圧-5mmHg」と具体的な目標設定が可能になります。今年の健診結果を使って目標を立ててみましょう。

2 再検査を受けて
健康への不安が解消された

「要再検査」は、健診で出た異常な数値が一時的なものかどうかをもう一度調べる必要があるということです。再検査の判定が出たときは、不安な気持ちから「たまたま異常値が出ただけ」と問題を先送りにしてしまいがちですが、仮に病気があった場合、手遅れになりかねません。不安を解消するためにも、再検査は必ず受けましょう。

病気が早く
見つかって
よかった

すぐ
復帰できて
よかったですね!

おはよう

3 精密検査を受けたおかげで
仕事を続けられた

「要精密検査」は病気が疑われるため、病名や治療の必要性を判断するために行う検査のことです。「自覚症状がないから」と放置せず必ず病院へ。健診をきっかけに見つかる場合は病気の初期の可能性が高く、治療費やからだへの負担も軽くて済みます。たとえば胃がんなら、内視鏡を使った日帰り手術で済むこともあります。

がん検診は 受けたあとが大切!

「要精密検査」の結果が出たら、必ず受けましょう。精密検査を受けなければがん検診を受けなかった人と同様に、がんの見逃しにつながります。

がん検診	検査方法	対象者・頻度
胃がん	胃部内視鏡検査/胃部X線検査*	50歳以上・2年に1回 *胃部X線検査は40歳以上・年に1回
肺がん	胸部X線検査	40歳以上・年に1回 ※一部喫煙者は喀痰細胞診も行う
大腸がん	便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	マンモグラフィ/超音波検査	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部細胞診/HPV検査単独法*	20歳以上・2年に1回 *HPV検査単独法は30～60歳・5年に1回

厚生労働省「職場におけるがん検診に関するマニュアル」「第40回がん検診のあり方に関する検討会」を元に作成

9/2(月)発送

健康保険被扶養者状況照会を実施します

今年度も厚生労働省の通知に基づき、過去に被扶養者に認定された基準を現在も満たしているかの確認をするため「被扶養者状況照会」を実施します。

なお、昨年度同様「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき、個人番号(マイナンバー)を活用した地方公共団体(市町村等)への情報照会により、対象者の「所得証明書」、「公的年金」、「世帯全員の住民票」情報を健保組合にて取得し、収入等の状況確認を行い、地方公共団体への情報照会で確認ができなかった方および健保組合にて審査が必要と判断した方のみ書面で確認させていただきます。

調査方法

調査対象者	18歳以上(4月1日時点)の一部の被扶養者
調査方法	情報照会による確認ができなかった方および書面審査が必要と判断した方(※)のみ「被扶養者状況照会『回答票』」を送付。 (※)①給与・公的年金以外の収入がある方 ②被保険者と別世帯の方(配偶者を除く) ③情報照会で収入や世帯の確認がとれなかった方 『回答票』提出締切: 2024年9月30日(月)
収入判断基準の期間	2023年1月～12月
情報照会の結果、加入要件を満たさない方	「扶養取消手続きのお願い」文書を2024年9月2日発送 ※被扶養者の取消手続きが必要 「 」→「・」

《ご参考》以下の場合、被扶養者の取消手続きが必要です。

パート・アルバイト・年金などの 収入が認定基準を超えたとき

- ご家族の収入が年間130万円※(月108,334円)以上になる見込みがついたとき。
 - ご家族の収入が被保険者の収入の1/2以上になる見込みがついたとき。
 - 人手不足による労働時間延長にかかる一時的な収入の増加に該当する場合は、日本生命健康保険組合オフィシャルHPの「お知らせ」(2023年11月1日)「年収の壁・支援強化パッケージ『130万円の壁』に対応した扶養認定について」をご確認ください。
- ※60歳以上、または障がい者の方は年間180万円(月150,000円)以上

ご家族と別居しているとき

- 別居しているご家族(配偶者、学生の子を除く)への仕送りをしていない、またはやめたとき。
- 仕送り額よりご家族の収入が多くなったとき。

ご家族が失業給付を 受取り始めたとき

- 基本日額が3,612円※1以上の場合。
 - 基本日額が3,612円※1未満でも、その他収入を合わせると月108,334円※2以上の場合。
- ※1 60歳以上または障がい者の方は日額5,000円 ※2 60歳以上または障がい者の方は月150,000円

ご家族が就業したとき、または 勤務先の健康保険に加入したとき

- 勤務先の健康保険に加入した日(就職した日)※から扶養を外れます。
- ※保険証の交付日や保険証を受け取った日ではありませんので、ご注意ください。

ご家族と離婚したとき

- 離婚日から扶養を外れます。

ご家族が死亡したとき

- 死亡日の翌日から扶養を外れます。

「被扶養者状況照会」の詳細については、日本生命健康保険組合オフィシャルHPの「お知らせ」に8月下旬頃掲載しますのでご確認ください。

【日本生命健康保険組合】

公式LINE開始のお知らせ

メニュー画面から
申込方法がすぐわかる

メニューボタンをタップすると
健診申込方法・申込サイトのリンク
などがLINEトークに表示されます

＼ご登録いただくとこんなメリットが！／

- 健保HPに簡単にアクセス可能/各種手続き/Web申請
- 健診のお知らせを配信/健診申込メニュー
- 生活に役立つお得な情報を配信

登録方法のご案内

お友だち追加方法

- LINEアプリの「ホーム」から画面右上にある「友だち追加」をタップ。
- 「QRコード」をタップし、以下のQRコードを読み込む。
- 「日本生命健康保険組合」が表示されたら「追加」をタップ。

ご自身のスマートフォンでご登録ください！
社用携帯（N-phoneなど）は利用できません！

●本登録前手順●

「日本生命健康保険組合」のサービス管理は、第三者委託会社（株式会社）に委託しております。ご登録の際は、ご登録の旨をお知らせください。

本登録方法

- 個人情報利用の同意
- 組合員情報の登録
- 登録時アンケート

当組合の・保険証の記号（4桁）・番号・生年月日

アンケートに5つ回答すると本登録が完了します！

本登録完了

<11月30日（土）までに本登録を完了いただいた方に>
抽選で500名に選べる電子ギフト1,000円プレゼント！

デジタルギフト交換先

<友だち登録はこちら>

今すぐLINEで友だち登録しましょう！

※資格取得後の翌月から本登録できます

気になる！

女性の健康ラボ

更年期障害

多くの女性が、閉経前の5年間と閉経後の5年間を合わせた10年間で「更年期症状」と呼ばれる体調の変化を経験します。その中で日常生活に支障が出るものを「更年期障害」と呼び、治療の対象となります。今はよい治療法がありますので、つらい症状がある場合は、がまんせずに婦人科を受診しましょう。

原因は女性ホルモンの急激な減少

女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロンの2種類がありますが、閉経によりエストロゲンの分泌量が急激に減少すると、多くの人に更年期症状があらわれます。

よくみられる症状

- のぼせ（ホットフラッシュ）
- 腰痛
- めまい
- 胸焼け
- 不安感
- だるさ
- 吐き気
- 動悸
- イライラ感
- 肩こり
- 頭痛
- 胃もたれ
- もの忘れ
- など

生活習慣病のリスクも高まる

エストロゲンには血管をしなやかに保つ、脂質代謝や糖代謝を促す、骨を強くするなどの働きがあります。したがって更年期以降の女性は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、骨粗しょう症のリスクが高まるので注意が必要です。

がまんしないで婦人科へ

厚生労働省の調査※によると、日本では更年期症状の影響を感じていても受診する女性は少なく、40歳代、50歳代での受診率は全体の1割に満たないのが現状です。つらい症状がある場合はまず婦人科を受診しましょう。別の病気でないことがわかったら、症状や体質、生活スタイルに合わせた治療（以下参照）が受けられます。規則正しい生活や軽い運動を習慣づけ、ストレスをためないようにするなどのセルフケアも大切です。

※厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」（2022年）より

主な治療法	
ホルモン補充療法	減少したエストロゲンを薬で補う療法です。飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。
漢方薬	とうきょうやくせん かみしょうようせん けいしふくりようがん 当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸などが使われます。
カウンセリング	心理的な症状には本人の性格や置かれている環境も影響するので、カウンセリングで症状が改善すること。

＼ 知っておきたい ＼

子どもの健康

監修 大川こども＆内科クリニック 院長 大川 洋二

子どもの熱中症

子どもは、大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、周囲の大人が様子を気にかけて、水分や塩分を適宜補給させましょう。

なぜ注意が必要？

乳幼児は体温調節機能が未発達で、全身の水分の割合が大人より高く、体重当たりの体表面が成人より広いため、外気温の影響を受けやすいです。更に、背が低く、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近く、地表からの熱を受けやすい環境にいます。また、遊びに熱中すると、のどの渇きや気分の悪さなどのサインに本人が気づくのが遅くなるので、大人の見守りと配慮が大切です。

排尿の量や回数にも気を配りましょう。

熱中症予防のために

のどが渇く前に、水分と塩分を少しずつ定期的に補給させましょう。電解質などを含むイオン飲料を適宜取り入れるとよいでしょう。

通気性のよい素材や明るい色の服を着せ、暑さに応じて脱ぎ着させます。また、外出時には帽子をかぶらせます。外遊びのときは、こまめに日陰や屋内で休憩させます。

わずかな時間でも、絶対にベビーカーや車内に置き去りにしてはいけません。

なお、いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかないと暑さに弱くなるので、気温が上がる前に適度に運動や外遊びをして、暑さに強い身体をつくっておくとよいでしょう。

熱中症かも？と思ったら

顔が赤く、大量に汗をかいているときは、体温が上昇している場合もあるので、涼しい場所で休ませ、水分や塩分を補給します。脇の下や首などを氷や冷却剤で冷やし、冷たい濡れタオルで身体をふき、風を送るなどしながら様子を観察します。だるさや頭痛、吐き気や体調が悪そうな様子が見られるときは医療機関を受診し、意識障害が疑われるとき、けいれんが起きたとき、体温が40度以上のときは救急車を呼びましょう。