

早くて便利!

北電けんぽの

健保マイポータルをご活用ください

当健保への各種申請・保健事業の申込みは
健保ホームページまたは「健保マイポータル」が
便利です!

健保ホームページのトップページからも閲覧でき
ますので、ぜひご利用ください。

健保
マイポータル

<https://rikuden-kenportal.jp>



北陸電力および北陸電力送配電の方は、
①「desknet's NEO」-「Webリンク集」
②ノート「健康管理一元ポータル」
からもアクセスできます。

ご利用の流れ

健保マイポータルのご利用には初回登録が必要です。

Step1

健保ホームページの
「健保マイポータル」
バナーからアクセス



Step2

被保険者(本人)の
ログインID・
パスワードを入力

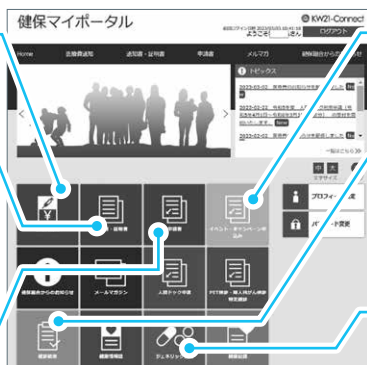


- 医療費明細 ● 給付金明細
- 年間医療費明細

※年間医療費のお知らせは今年度から発行いたしません
ので、今後は年間医療費明細をご確認ください。

- 支給決定通知書(出力)
- 資格喪失証明書(出力)
- 被扶養者削除証明書(出力)
- 資格情報のお知らせ(期間限定)

- 人間ドック利用申込 ● 住所変更届



- 各種ウォーキングイベントの申込

- 事業所定期健診結果
- 人間ドック結果

- ジェネリック医薬品切り替え時の
差額通知 ※該当者のみ

2025年度から「補助金申請」メニューを追加します!

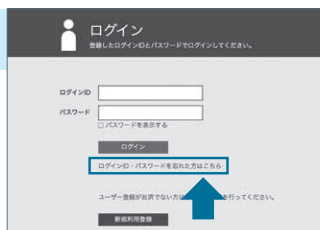
● 人間ドック(節目年齢の方) ● 婦人科系がん検診 ● PET検診

ログインID・パスワードがわからない方

すでに利用登録済みの方

- 1 「ログインID・パスワードを忘れた方はこちら」
をクリック。「健保マイポータル」に登録の
メールアドレスを入力して送信ボタンを押す。

※登録メールアドレスは正確に入力してください。



- 2 ご案内メールが届いたら手順に従ってパスワードを再発行する。

ご案内メールが届かない場合は
メールに次のとおり記載してご連絡ください。

mizuno.yuka@rikuden.co.jp

【件名】健保マイポータル ID・パスワード忘れ
【本文】保険証記号・番号、氏名

はじめて利用登録される方

2024年8月時点で「健保マイポータル未登録の方」へ、9月に「個人ユーザーID」
在中と記載された「オレンジ色の封書」を再送いたしました。
この封書が届いた方は、過去に発行済みの「仮パスワード」はお使いいただけません。
今回お届けした「ID・仮パスワード」をご使用いただき、初回登録をお願いします。

封書がお手元になく、初回登録ができない場合は
メールに次のとおり記載してご連絡ください。

mizuno.yuka@rikuden.co.jp

【件名】健保マイポータル 初回登録ができない
【本文】保険証記号・番号、氏名

異動や転籍でメールアドレスが変更になるときは、健保マイポータル内の「プロフィール設定」にて
登録メールアドレスの変更をお願いします。なお、スマートフォン等でご使用のメールアドレスも複数登録可能です。

⚠️ ご案内メールが届かないという方が多数いらっしゃいます。メールアドレスが正しく登録されているか、再度ご確認ください。

2023(令和5)年度 決算のご報告

当健保の決算は、収入額58億9,427万円、支出額55億5,636万円で、収支差引額は3億3,791万円となりました。保険料収入は前年度比で減少した一方、保険給付費は増加したものの納付金が減少したことにより黒字幅は前年度に比べて増加しました。収支差引額については別途積立金に積み増しました。

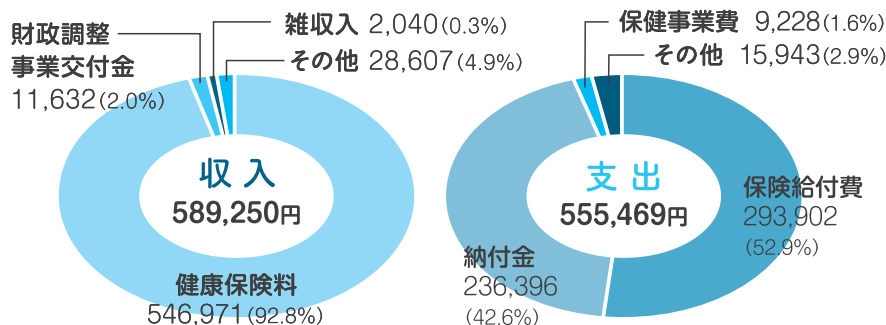
2023年度 決算のポイント

- ① 納付金の減少により、収支差引額は前年度比約7,000万円増
- ② 保険給付費・納付金の合計で保険料収入の97.0%を占める

健康保険 決算のあらまし

	科 目	金額(万円)	対前年度比(%)
収入	健康保険料	547,135	98.0
	財政調整事業交付金	11,636	129.8
	雑収入	2,041	100.3
	その他	28,615	294.8
	A 合計	589,427	101.8
支出	保険給付費	293,990	102.8
	法定給付費	288,988	102.6
	付加給付費	5,002	113.9
	納付金	236,467	98.4
	前期高齢者納付金	101,184	97.1
	後期高齢者支援金	135,281	99.5
	退職者給付拠出金	2	50.0
	保健事業費	9,231	91.9
	その他	15,948	102.0
	B 合計	555,636	100.7
	収支差引額: A-B	33,791	126.2

被保険者一人あたりでみると(単位:円)



決算の基礎となった数値

- 被保険者数 10,003人
- 平均標準報酬月額 408,603円
- 平均年齢 44.20歳
- 被扶養者数 8,747人
- 扶養率 0.88人
- 前期高齢者加入率 3.2%
- 保険料率 千分の92 (調整保険料率含む)
- 事業主 千分の55
- 被保険者 千分の37

※端数処理のため合計が合わない場合があります。

30代は禁煙のタイミング

もちろん、40代以降も!

30代に喫煙習慣があると、40代以降の病気のリスクがさらに高まります。また、喫煙は30代の女性に多い婦人科系疾患などにも影響を及ぼすため、男性・女性とも喫煙者は禁煙に取り組みましょう。

30代の男性

喫煙率が高め
罹患リスクも増

虚血性心疾患

※1
約2.9倍

※1
約4.5倍

- 脳血管障害や虚血性心疾患などの循環器疾患、がん、歯周病などのリスクが高まる。

30代の女性

婦人科系疾患が急増!

子宮頸がん

※2
約2倍

- 30代女性の喫煙率は7.4%※3と低い、喫煙習慣があると子宮頸がんの発症リスクが高まる。不妊・早産などのリスクも高まる。

禁煙外来を 活用しよう

12週間で5回の診察を受けて禁煙を目指します。
禁煙補助薬と医師や看護師からの禁煙指導で
禁煙成功しやすい!

- 条件を満たせば健康保険が適用される。
- 費用は自己負担が3割の人で13,000～20,000円程度。

自力で禁煙するなら 事前の準備を

- 禁煙する理由を書き出す
周りに禁煙宣言をするのもおすすめ。
- 禁煙補助薬を用意する
薬局で購入できるニコチンガムなどを使う。
- 吸いたいときの対策を決める
水を飲む、深呼吸するなどの対策を決めておく。

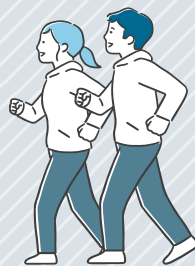
※1 出典:多目的コホート研究(国立がん研究センター)

※2 出典:科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(国立がん研究センター)

※3 出典:令和元年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)

気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント!!

みんなで歩活
— minnade arukatsu —



エントリー
期間

10/1-10/31

2024年10月1日(火)14:00~2024年10月31日(木)23:59

イベント
期間

11/1-11/30

2024年11月1日(金)0:00~2024年11月30日(土)23:59

毎日の歩数をランキング形式で競って楽しむウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催します。
さわやかな秋の空気を感じながら、いつもより少し意識して「歩く」ことを楽しんでみませんか?

みんなで歩活の参加は
kencom から

まだkencomに
登録していない方は
アプリをダウンロード!
kencomに登録!



すでにkencomに
登録している方は
「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!



もう受けましたか?

特定健診

北電けんぽの補助で格安!

対象者

40歳以上の
被扶養者・任意継続被保険者

選べる4タイプ! 年に一度いずれかひとつを受けましょう!		必要なもの	いつまで
特定健診(受診券利用タイプ)	かかりつけ医などで受診 無 料	特定健診受診券・健康保険証	2025年3月末
35歳以上の 家族向け女性健診 (がん検診セットタイプ)	巡回型(富山、石川、福井県内にて巡回車で健診) 施設型(北陸予防医学協会の2センターにて健診) 自己負担額 3,000円	専用申込ハガキ	2024年12月上旬
人間ドック	北電けんぽの契約医療機関で受診 一部助成あり 詳細は北電健保ホームページにてご確認ください。 パスワード rikudenk	①直接、契約医療機関へ 電話・Webで申込み ②健保マイポータルから 申請書入力	2025年3月末
パート先健診 (結果をご送付ください)	パート先で受けた健診結果を北電けんぽへ ご送付いただいた方に、QUOカード500円分をお贈りします。 (北電けんぽの他健診を受診していない方が対象)	健診結果票のコピー および「パート先 健診結果提出用紙」	2025年4月末

自宅でカンタン採取

がん検診・歯周病リスク検診

検査項目	対象者(対象者年齢は2025年3月末日現在)	自己負担
大腸がん (便潜血検査)	30歳以上の加入者	無 料
胃がん (血液検査)		
肺がん (喀痰細胞診)		
子宮頸がん (HPV検査)	20歳以上の女性加入者	
前立腺がん (血液検査)	50歳以上の男性加入者	
歯周病リスク(唾液検査)	就学児以上の加入者	

詳しくは同封の
「がん検診・歯周病リスク検診のご案内」
をご覧ください。

申込締切日 2025年2月28日

今年度から、子宮頸がん検査は
HPV検査に変更しました!

申込の流れ

