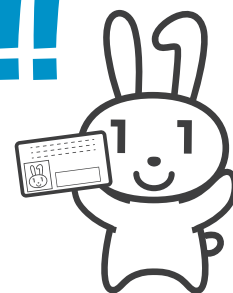


医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット

データに基づく適切な診断や処方が可能!*

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

※本人が同意した場合のみ

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる健康保険証の切替や更新が不要に
保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには申し込みが必要です。

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
厚生労働省



▼スマホで

次の3つを準備しよう

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「**マイナポータル**」のインストール

マイナ
ポータル



Android



iPhone

STEP 1 「マイナポータル」を起動する

STEP 2 「申し込む」をタップする

STEP 3 利用規約等に同意する

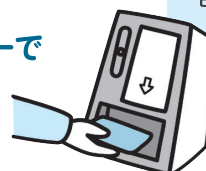
STEP 4 マイナンバーカードを
読み取る



ここをタップ!

▼医療機関・薬局の 顔認証付

カードリーダーで



受診時に
申込OK

▼セブン銀行ATMで

マイナンバーカードを
かざし、4桁の暗証番号
を入力



マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めに取得を!

① 申請する



スマートフォン
で申請



郵便で申請



パソコン
で申請



証明用
写真機で申請

② 受け取る

「交付通知書」が届いたら、
必要書類をそろえて
受け取りに行く



マイナンバーカードの
取得申請はこちらから

マイナンバーカード
総合サイト▶
地方公共団体
情報システム機構



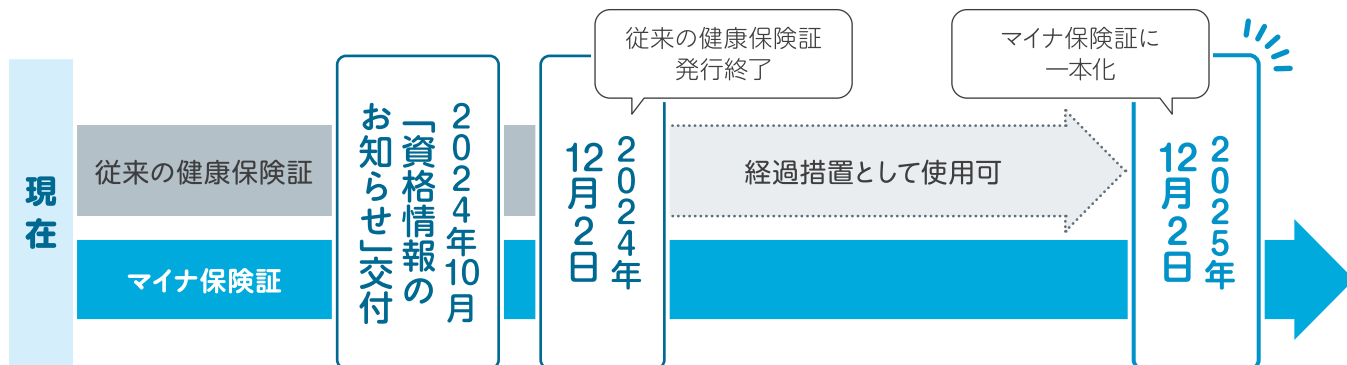
マイナ保険証がないと…

どうやって
受診すれば
いいの？



保険診療が受けられなくなるの？

2024年12月2日に健康保険証の発行が終了した後、経過措置として発行済みの健康保険証を最大1年間(先に有効期限が到来する場合は有効期限まで)使用できますが、2025年12月2日以降は使用できなくなります。お早めにマイナ保険証に切り替えておきましょう。



Q. カードリーダーが故障していたり、災害で使えなかったりしたら、マイナ保険証では健康保険が使えないのでは？

A. 「資格情報のお知らせ」を交付します

マイナ保険証の保有者をご自身の被保険者資格等を簡易に把握できるよう、10月頃に「資格情報のお知らせ」を交付する予定です。マイナ保険証と一体で携帯することで、カードリーダーが使えないときやオンライン資格確認の義務化対象外の医療機関等でも受診できるようになります。

2024年12月2日以降
マイナ保険証を
お持ちでない方には
「資格確認書」を交付します

「資格情報のお知らせ」について
理解が深められた！(40代男性)

マイナ保険証が便利なのが
わかった！(20代女性)

災害時の医療機関の受診も
これで安心！(40代女性)

急な受診時にも
慌てないように！
**マイナ保険証について
動画で確認！**



【健保連作成】
「使ってみよう！マイナ保険証」

現在の健康保険証がいつまで
使えるのか不安だったが、この動画
を見てわかった！(50代女性)

健康保険証廃止後の医療機関の
受診方法がわかりやすく
説明されていた！(60代男性)

マイナンバーカードに関するお問い合わせは

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時

土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



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

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

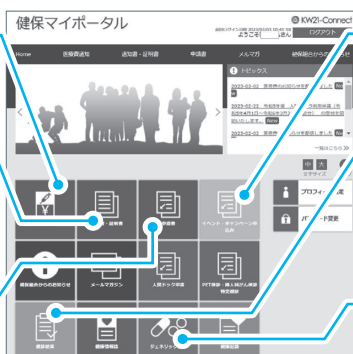
被保険者(本人)の
ログインID・
パスワードを入力



● 医療費、給付額明細 ● 年間医療費明細

● 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)

● 婦人科系補助申請書(出力) ● 住所変更届
● 人間ドック利用申込 ほか



● 各種ウォーキングイベントの申込

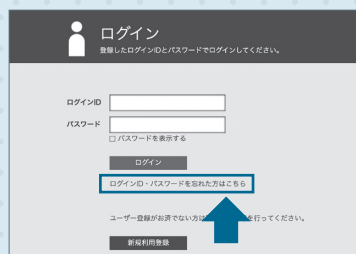
● 事業所定期健診結果
● 人間ドック結果

● ジェネリック医薬品切替え時の
差額通知 ※該当者のみ

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。
- 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
メールに次の通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

当健保から送付した「個人ユーザーID在中」と
記載されている「オレンジ色の封書」を
ご準備のうえ、初回登録をお願いします。



封書がお手元にない等、初回登録ができない場合は
メールに次の通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

2024年6月19日(水)(予定)より 個人情報Webサービス QUPiO⁺ は ケンコム **kencom** に サービスを移管します

クピオプラス

6月19日(水)
開始予定



※画面はイメージです

「kencom(ケンコム)」は「楽しみながら、健康に」を目的としたICTサービスです。
これまで「QUPiO Plus(クピオプラス)」をご利用いただいております、すでにデータ引継ぎ
の手続きを完了された方は、歩数・体重などのマイデータを移行いたします。

kencomは楽しいコンテンツがいっぱい!

健診結果を画面上で確認!
あなたに合わせた記事もお届け

あなたの行動次第で
進化する育成ゲームを楽しめる



スマホとPC
どちらでも
使えます

歩数や体重など
からだの変化を簡単記録

ポイントを貯めて
商品と交換♪

kencomのはじめ方 (QUPiO Plusユーザー向け)

Step1

6月19日(水)以降、ご登録済のメールアドレス宛に届いたメール、QUPiO Plusサイト、または歩数計アプリからQUPiO Plusにログイン。

Step2

表示されたバナーをクリックしてkencomにアクセス。

Step3

【パスワードの再設定】ページで、QUPiO Plusで使用していたID(ご登録済のメールアドレス)を入力し、「パスワードを再設定する」をクリック。

QUPiO Plusで使用していたIDを入力

パスワードの再設定

下記にご登録のメールアドレスを入力の上、「パスワードを再設定する」を押してください。

ご登録のメールアドレス

メールアドレスを入力してください

パスワードを再設定する

パスワードをお忘れの方はこちら>

ご注意

- ご登録のメールアドレス宛にパスワード変更用のURLをお送りします。
- メールに記載されたパスワード変更用のURLから変更の手続きを進めてください。
- kencomアプリをご利用の方でメールアドレスが不明の場合は、メールをお送りすることができません。
- ある日kencomアプリのメニュー画面にある「設定(メール通知)」から設定を変更し、再度パスワード再設定を試みてください。
- パスワードを再設定する」ボタンを押すと自動でリダイレクトされますが、お送りしたパスワード変更URLをクリックして変更手続きをすることでログインが可能です。

< 戻る

6月19日までは
お使いいただけません

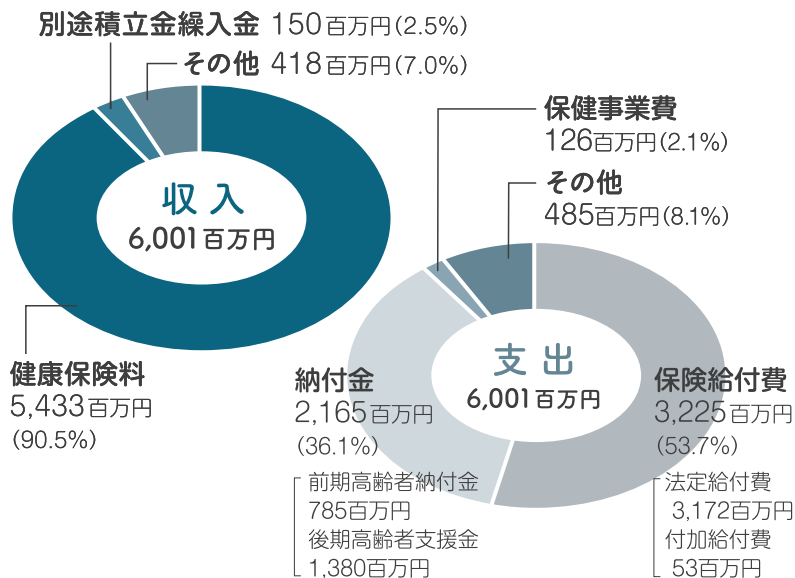


データ移行に関するお問い合わせは、QUPiO Plusサイトのお問い合わせ画面からご連絡ください。

当健保の本年度予算額は60億100万円です。単年度の実質収支額は1億55万円の支出超過となるものの、別途積立金を繰り入れ、収支均衡予算としております。今後も医療費や高齢者世代への支援金の増加が見込まれますが、健全な財政運営に努めてまいります。

予算のお知らせ

健康保険 予算のあらまし



項目	科目	予算額 (百万円)	被保険者 一人あたり 金額(円)
収入	健康保険料	5,433	539,799
	別途積立金繰入金	150	14,905
	その他	418	41,608
	合 計	6,001	596,312
支出	保険給付費	3,225	320,468
	納付金	2,165	215,124
	前期高齢者納付金	785	78,002
	後期高齢者支援金	1,380	137,122
	保健事業費	126	12,558
	その他	485	48,162
	合 計	6,001	596,312

あなたにぴったりの健(検)診や保健事業を選んで受けよう!

年齢別にみる健(検)診や保健事業をチェック

健(検)診・保健事業		20代	30代	40代	50代	60代	70代
被保険者・被扶養者	人間ドック	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	人間ドック節目年齢補助			★ 40・45歳	★ 50・55歳	★ 60歳	
	婦人科がん検診(乳がん)		★	★	★	★	★
	婦人科がん検診(子宮がん)	★	★	★	★	★	★
	郵送検診(がん系検査)	☆ (子宮頸がん)	☆	☆	☆	☆	☆
	郵送検診(歯周病検査)	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	PET検診	★	★	★	★	★	★
	インフルエンザ予防接種	★	★	★	★	★ 64歳まで	
	特定保健指導			☆	☆	☆	
	契約スポーツ施設利用	☆	☆	☆	☆	☆	☆
被扶養者のみ	家族向け女性健診		☆ 35～39歳	☆	☆	☆	☆
	特定健診			☆	☆	☆	☆

☆:ご利用時に健保補助を差し引いた額をお支払いください。 ★:ご利用時にいったん全額をお支払いください。後日、当健保への申請により補助金を支給します。

2024(令和6)年度は こんな保健事業で健康サポート！

当健保では、みなさまの疾病予防・早期発見、健康増進のお手伝いとして、各種事業を実施しております。

2024(令和6)年度も当健保の保健事業を積極的にご活用くださいますようお願いいたします。



今年度の変更点

- 人間ドック節目年齢補助の健保補助額を10,000円に増額。
- 子宮がん検診の補助対象年齢を20歳以上に引き下げ。

健(検)診助成事業	事業名	対象者	事業概要	申請方法	時期	リンク先
	特定健診	40歳以上被扶養者	自己負担額：無料 特定健診受診券にて受診 ※パート健診提出者へは粗品進呈	健保マイポータル (Web申請)	5月～3月	
	特定保健指導	特定健診結果による該当者	生活習慣病改善に着目した個別保健指導(3ヵ月間)	保健支援センター (外部委託機関)	通年	
	人間ドック	20歳以上加入者	健保補助額：男性 25,000円 女性 28,000円	健保マイポータル (Web申請)	通年	 健保マイポータル
	人間ドック節目年齢補助	40・45・50 55・60歳	健保補助額：10,000円(上限) NEW 当年度末年齢が対象の方のみ	健保マイポータル (申請書ダウンロード)	通年	
	家族向け女性健診	35歳以上被扶養者	自己負担額：3,000円 指定の健診会場にて実施	ハガキ申込	6月～3月	 健保ホームページ 認証情報 パスワード rikudenk
	婦人科がん検診 (乳がん・子宮がん) NEW	30歳以上加入者 (子宮がん検診は20歳以上)	健保補助額：3,000円 保険適用外での乳がん検診・子宮がん検診費用に対する補助	健保マイポータル (申請書ダウンロード)	通年	
	PET検診	20歳以上加入者	健保補助額：30,000円 PET検診費用に対する補助	健保マイポータル (申請書ダウンロード)	通年	
感染症予防事業	郵送検診	加入者 (対象年齢有)	自己負担額：無料 郵送方式による検査を全額補助 (がん・歯周病リスク検査等)	ハガキ・Web申請	10月～3月	
	インフルエンザ予防接種	65歳未満加入者	健保補助額：1,000円 個人接種費用に対する補助	申請手続開始時に案内	10月～1月	
運動習慣づくり事業	子ども向け かぜ&むし歯予防 キャンペーン	3～6歳の被扶養者	予防カレンダー・シール配付 アンケート回答者へ達成賞贈呈	アンケートハガキ	10月～12月	
	健康管理アプリ Webサービス	被保険者	生活習慣改善チャレンジ2024 ウォーキングイベント	Web	随時	
	契約スポーツ 施設利用	加入者	自己負担額(利用料)：300円～ 健保契約施設利用料の補助	健保マイポータル (Web申請)	通年	
運動習慣づくり事業	各種 ウォーキング大会	加入者	自治体主催のウォーキング大会	健保マイポータル (Web申請)	随時	

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 当健保まで届出を!

被扶養者であるご家族が下記に該当する場合は、
被扶養者の資格を失うことになります。

被扶養者ではなくなるケース



次のケースは
被扶養者の資格がなくなります

就職などで 他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき

収入が増えた

- 今後1年間の収入が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上となる見込みのとき
*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上
(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)

130万円
以上



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給できるようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき
*60歳以上は5,000円以上

離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき

亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき

後期高齢者医療制度の 被保険者になった

- 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とき*
*一定の障がいがある65~74歳の方が後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

国内に居住しなくなった

- 海外に居住するようになったとき
*ただし、留学や海外赴任に同行する場合等を除く

被扶養者の資格がなくなったら

「当健保組合指定様式」と、該当する被扶養者の「健康保険証」を、
5日以内に当健保へ提出してください。

提出 書類

- ☒ 被保険者異動・被扶養者認定申請書(様式01)
- ☒ 健康保険証 要返却
- ☒ 家族異動届(諸届システム)

北陸電力(株)の方のみ

該
当
者
の
み

- ☒ 高齢受給者証
- ☒ 限度額適用認定証



北陸電力(株)にお勤めの方へ

!
ご注
意
だ
い
せ
い

提出書類は「家族異動届」と必ずセットにして、
事業主(HOPS給与センター)経由にて提出して
ください。

提出書類の
ダウンロードは
こちらから



健保ホームページ
▶ 申請・届出書類のダウンロード
<https://rikudenkenpo.jp>

眠りを整え、元気な毎日を

すこやか

睡眠習慣

運動
編

多くの働く世代が抱えるお悩みのひとつ、「睡眠」。

眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

質のよい睡眠をとるためには、**生活リズムを整えることが大切**です。
生活リズムが整えば、体はホルモンの分泌などを調整して睡眠に備えることができ、快眠につながります。**適度な運動**が生活リズムを整えるのに役立ちます。

実践のコツ①

少しの運動でも 「習慣にする」ことが大切

運動するといっても、1回の運動ではあまり効果はありません。習慣として続けることが重要です。だからといって無理に運動時間を増やしても継続しづらいもの。通勤時に意識して階段を使うなど、習慣化できる運動を生活に取り入れましょう。



軽い運動で
睡眠の質を
アップ！



実践のコツ②

夕方から 夜のタイミングで運動を

快眠に効果的だといわれているのは、夕方から夜にかけて行う運動です。**就寝の3時間ほど前**に運動すると眠気を感じやすくなり、質のよい睡眠につながります。



実践のコツ③

有酸素運動を 毎日少しずつ継続する

運動が睡眠によいといっても、眠る前の激しい運動は、逆に快眠を妨げてしまいます。**日常的にする運動は、負担が少なく続けやすいもの**を選びましょう。生活スタイルに応じて、ウォーキングや軽めのランニング、サイクリングなどの有酸素運動がおすすめです。

