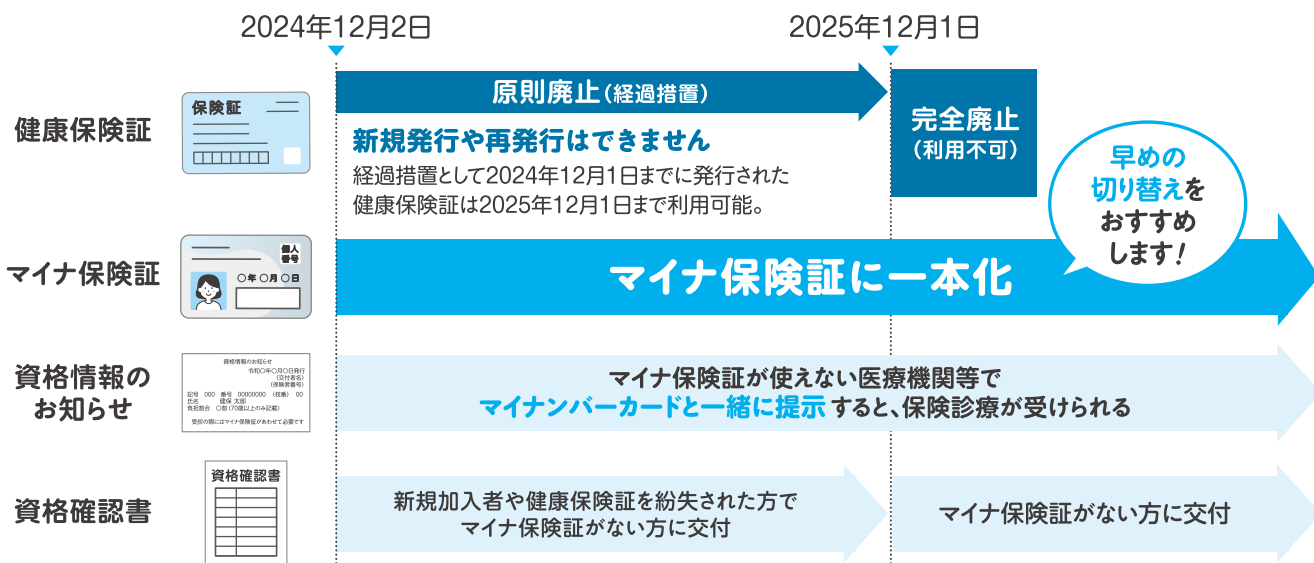


マイナ保険証に 切り替えを！

従来の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証での受診が基本となりました。お手元の健康保険証は2025年12月1日まで使用できますが、新規・再発行はできません。まだマイナ保険証※をお持ちでない方は、お早めに切り替えをお願いいたします。

※マイナ保険証…健康保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

健康保険証廃止・マイナ保険証への切り替えのスケジュール



Q 健康保険証が廃止された後はどうなるの？

A 2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。紛失、氏名の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも健康保険証は発行されません。ただし、お手元の健康保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。

Q これからは病院に何でかかればいいのか？

A 次の3つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づく
的確な医療を受けられます。



2 お手元の健康保険証

2025年12月1日までは
使用可能です。

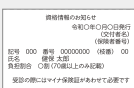
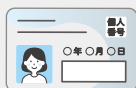


3 資格確認書

2024年12月2日以降、新規に加入された方、健康保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。医療機関に提示すれば、従来通り保険診療を受けられます。

万が一、医療機関で
マイナ保険証が利用できない場合
「マイナ保険証」とマイナポータル「資格情報画面」をセットで医療機関に提示することで保険診療が受けられます。

必ずマイナ保険証
(マイナナンバーカード)と
セットでね！



マイナポータルをご活用ください



スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報(PDF)をダウンロードでき、健康保険証の記号・番号、資格取得日等を確認できます。また、この画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると、マイナ保険証の読み取りが困難となった場合でも保険診療を受けることができます。

操作方法

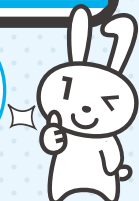
マイナポータルにログイン
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存



マイナポータルとは？

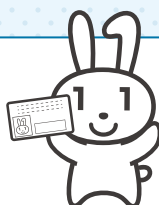
健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果も確認できます。

紙を持ち歩かなくていいよ



▲医療保険の資格情報(PDF)

マイナンバーカードと電子証明書には有効期限があります



医療機関や薬局等でマイナ保険証を利用する際は、マイナンバーカードの「電子証明書の有効期限」にご注意ください。マイナンバーカードの有効期限は10年(未成年者は5年)ですが、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。

電子証明書の有効期限の確認方法

電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。



電子証明書の有効期限



電子証明書の有効期限が過ぎた場合、e-Tax等の電子申請やコンビニでの書類交付、健康保険証の利用、マイナポータルへのログイン等に使用できなくなります。

券面に記載がない場合は、次の手順でマイナポータルからご確認ください。

- 1 マイナポータルにログインし、「証明書」の項目の「マイナンバーカード」をタップ
- 2 「利用者証明用電子証明書」に記載されている満了日の年月日を確認



電子証明書の更新手続き

電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、「有効期限通知書(封書)」が**お手元に届きます**。また、有効期限の3ヵ月前から3ヵ月後まで、医療機関・薬局等でマイナ保険証を利用される際、顔認証付きカードリーダーで**更新アラート**が表示されます。

ご案内が届きましたら、お住まいの市区町村の窓口ですみやかに更新手続きを行ってください。

※更新手続きにかかる手数料は無料です(有効期限が過ぎてしまった場合も同様)。



詳細はこちら▶
マイナンバーカード総合サイト
「更新手続きについて」



電子証明書の有効期限(5回目の誕生日)の3ヵ月前に、お住まいの自治体からお知らせが届きます



北電けんぽの 健保マイポータルをご活用ください

早くて便利!

健保マイポータル

<https://rikuden-kenportal.jp>



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。

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



- 医療費明細
- 給付金明細
- 年間医療費明細

- 人間ドック利用申込

- 人間ドック節目年齢補助金
- 女性がん検診補助金
- PET検診補助金
- 臓器がんドック検診補助金



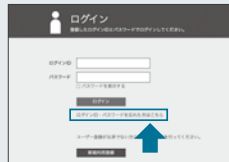
ログインID・パスワードがわからない方

すでに利用登録済みの方

- 「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。

- 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。



はじめて利用登録される方

健保マイポータル未登録の方へ、昨年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。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。

「再設定用のご案内メールが届かない」

「ログインID／パスワードを誤入力し、ロックされてしまった」

「オレンジ色の封書が手元にない」など、お困りの場合は下記までお問い合わせください。

担当:水野

Mail:mizuno.yuka@rikuden.co.jp

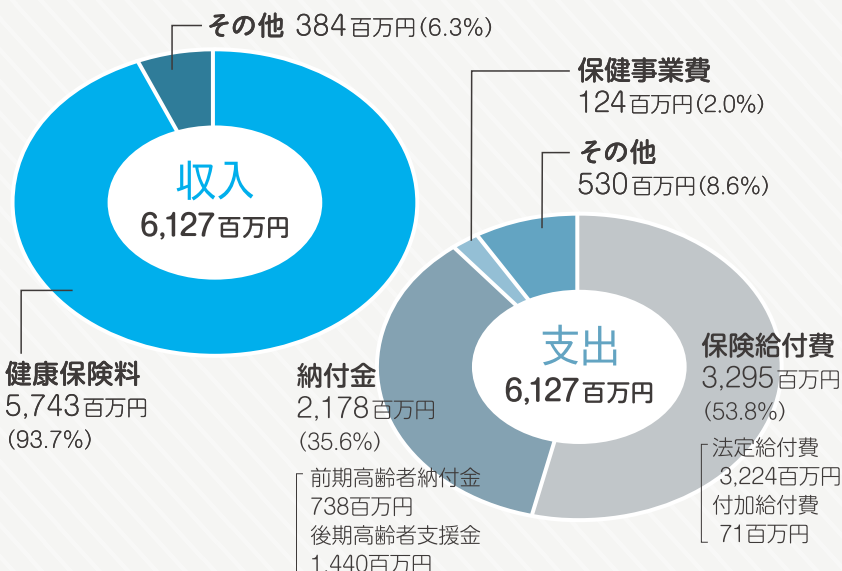
【件名】健保マイポータル：(例)初回登録ができない 等

【本文】マイナ保険証等の記号・番号、氏名

※記号・番号は「マイナポータル」アプリでご確認ください

2025(令和7)年度 予算のお知らせ

健康保険 予算のあらまし



当健保の本年度予算額は61億27百万円です。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。

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	5,743	574,564
	その他	384	38,387
	合 計	6,127	612,951
支出	保険給付費	3,295	329,659
	納付金	2,178	217,887
	前期高齢者納付金	738	73,830
	後期高齢者支援金	1,440	144,058
	保健事業費	124	12,450
	その他	530	52,954
	合 計	6,127	612,951

※端数処理のため合計が合わない場合があります。



2025(令和7)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。

2025(令和7)年度も当健保の保健事業を積極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

- 1 各種補助金の申請方法を「電子申請」※に変更。
※「健保マイポータル」内の「補助金申請」画面で申請入力し領収書をアップロード
(対象事業) 人間ドック節目年齢補助、女性がん検診・PET検診・脾臓がんドック検診
- 2 家族向け女性健診の対象年齢を35歳から30歳以上へ引き下げ。
- 3 脾臓がんドック検診の補助金額を15,000円(上限)から20,000円(上限)へ増額。



	事業名	対象者	事業概要	申請方法	時期
健(検)診助成事業	特定健診	40歳以上 被扶養者 任意継続被保険者	自己負担額: 無料 特定健診受診券にて受診 ※パート先健診結果提出者へは粗品進呈	特定健診受診券を 受診機関で提示	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)	該当者へ 個別に案内	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	健保マイポータルで 電子申請 受診前	通年
	人間ドック 節目年齢補助	40・45・50・55・60歳 加入者	健保補助額: 10,000円(上限) 当年度末年齢が対象の方のみ	健保マイポータルで 電子申請 受診後	通年
	家族向け女性健診	30歳以上被扶養者 任意継続被保険者	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
	女性がん検診 (乳がん・子宮がん)	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	健保マイポータルで 電子申請 受診後	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	健保マイポータルで 電子申請 受診後	通年
	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~2月
	脾臓がんドック 検診	40歳以上加入者	健保補助額: 20,000円(上限) 脾臓がんにて特化した 検診費用に対する補助	健保マイポータルで 電子申請 受診後	通年
予防事業 感染症・ 歯科	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
づくり事業 運動習慣	契約スポーツ 施設利用	加入者	自己負担額(利用料): 320円~ 健保契約施設利用料の補助	健保マイポータル (一部施設利用券の申込)	通年
	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 (参加申込)	不定期

※対象者欄に記載の年齢は「健(検)診助成事業」、「感染症・歯科予防事業」とともに今年度末の年齢。

北電けんぽの補助で格安！
今年も受けよう！

健康診断



当健保では、被扶養者・任意継続被保険者の方を対象に健康診断を実施しています。対象の方には4月下旬に「令和7年度健康診断のご案内」などを送付していますので、詳細を必ずご確認ください。

期限	2026年3月31日(火)まで
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・マイナ保険証等	2026年3月末
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、福井県内に巡回車で健診）	専用申込ハガキ	2025年12月上旬
	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		
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 詳細は北電けんぽ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	2026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」	2026年4月10日



各種補助金事業の申請方法が

「電子申請」に変わりました

対象となる補助金事業（ ）は対象者

- 人間ドック補助金（40・45・50・55・60歳の加入者）
 - 乳がん検診補助金（30歳以上の女性加入者）
 - 脾臓がん検診補助金（40歳以上の加入者）
 - 子宮がん検診補助金（20歳以上の女性加入者）
 - PET検診補助金（20歳以上の加入者）
- ※注意：年齢はすべて今年度末（2026年3月31日）時点のもの



申請の流れ 申請は健保マイポータルで行います。以下の手順に沿ってご申請ください。

手順1 健保マイポータルへログイン

手順2 メニューから「補助金申請」をクリック

手順3 「申請する」をクリック

手順4 申請するメニューの「申請書入力」をクリック



く
だ
さ
い
注
意

- 必要事項はすべて正確にご入力ください。
- 領収書には「検査の内訳・金額」が明記されている必要があります。
領収書に記載がない場合は、「検査の内訳・金額」がわかる「明細書」を併せてアップロードしてください。
- アップロードするデータは、文字がはっきりと読み取れる1枚の画像としてください。



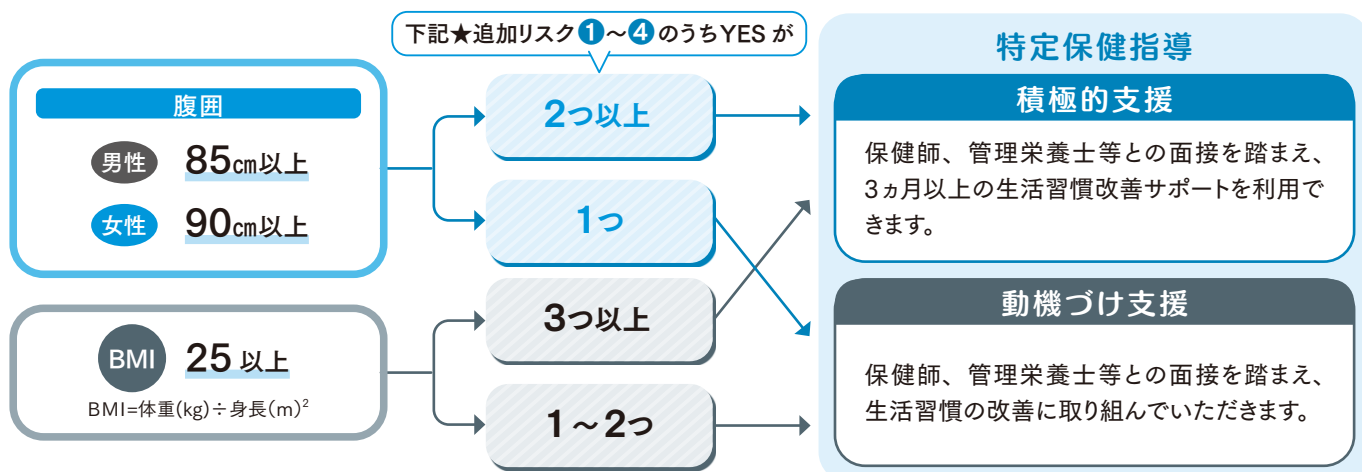
特定保健指導って だれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL（随時175mg/dL）以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ③ 空腹時（随時）血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、
こんな感じだな～



特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けてくださいな



節約探偵の

医療費適正化調査

整骨院・接骨院にかかるとき

健康保険の対象は限られています

健康保険の対象となるのは、外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られています。それ以外は全額自己負担です。

健康保険が使えるとき

「骨折」※「脱臼」※「打撲」「捻挫」「肉離れ」

※応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

④ 仕事や通勤途上の負傷には
労災保険が適用されます。



健康保険が使えないとき

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善がみられない長期の施術 など



健康保険が
使えるんじゃ
なかったの?

書類へのサインは必ず 内容をチェックしてから

施術費は患者が全額を支払ったあと、療養費として健保組合から払い戻しを受けるのが原則ですが、例外として、柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」が認められています。受領委任払いは必要書類(療養費支給申請書)に患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額等に誤りがないか確認してからサインしましょう。

健保組合から施術内容について 確認することがあります

健保組合ではみなさまに納めていただいた大切な保険料を適正に使うために、整骨院・接骨院からの請求内容を確認しています。

施術内容や負傷原因などについて
電話や文書などで照会させていただく
ことがありますので、ご理解とご協力を
お願いします。

領収書・明細書を
もらっておくと
スムーズに回答
できます



歯を守るメンテナンス 「歯科検診」

歯科医院では歯の治療だけでなく、歯・口の健康を守るためのメンテナンスも行っています。むし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、痛みを感じる頃には症状が悪化していることも…。定期的に歯科検診を受けて口腔内の健康状態をチェックし、早期発見・早期治療につなげることが大切です。



歯科検診では、どんなことをしてくれる?

むし歯・歯周病を 発見してくれる

初期段階のむし歯や歯周病は自覚症状がほとんど出ません。症状が悪化する前に発見することで、早期治療につなげます。

歯垢・歯石 を除去してくれる

歯みがきだけでは取りきれない歯垢や歯石を除去します。また、フッ化物を塗布して、歯の再石灰化やむし歯予防を促します。

トラブルの芽 を指摘してくれる

治療した詰め物や被せ物は使っているうちに経年劣化するため、治療箇所やその周辺にトラブルが起こっていないかを確認します。

歯のみがき方 を指導してくれる

誤ったみがき方は、歯や歯ぐきにダメージを与えます。口腔内の状態を見てもらい、正しいみがき方を教わきましょう。

実践しよう! セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、日ごろから体調管理を行い、軽い症状には市販薬を活用するなどし、**自分の健康を自分で管理すること**です。セルフメディケーションを行うと、健康維持はもちろん、医療機関を受診する手間や時間が減り、医療費の節約にも役立ちます。



簡単セルフチェック できていますか? セルフメディケーション



✓ 体調管理を行い、年に1回健診を受けている

運動、食事、睡眠を意識し、疲れやストレスを感じたらしっかり休むなど、日ごろの体調管理はセルフメディケーションの基本です。また、**年1回の健診**で健康状態を把握するとともに、病気の予防や早期発見に努めましょう。



✓ 軽い不調には市販薬やセルフケアで対処している

かぜのひき始めや軽い頭痛、胃もたれなどには、市販薬（OTC 医薬品）を活用しましょう。とくに、処方薬と同じ有効成分を含む「スイッチ OTC 医薬品」は効果が期待できます。

- ・持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
- ・症状が重いまたは長引く場合は、医師の診察を受けましょう。



✓ セルフメディケーション税制を知っている

セルフメディケーション税制は、健診を受けるなどの健康管理を行っている人を対象として、市販薬を年間12,000円以上購入した場合に所得控除が受けられる制度です。同居するご家族の分も合算できます。

- ・医療費控除との併用は不可。どちらか有利なほうを選びましょう。
- ・対象医薬品は、レシートやパッケージのマークで確認可能です。
- ・確定申告が必要です。レシートを保管しましょう!

詳細はこちら



✓ #7119・#8000を知っている

急な体調不良などで「急いで病院に行くべき?」「救急車を呼ぶべき?」と迷ったら**#7119**に相談を。お子さんの場合は**#8000 (こども医療電話相談)**が利用できます。

緊急性 高い場合▶ 迅速に救急出動を手配
低い場合▶ 医療機関や受診のタイミングなどをアドバイス

📍 実施エリアや開設時間はこちら

#7119

一部実施していない地域があります



#8000

全国で実施していますが、開設時間がお住まいの地域で異なります



「長時間座りっぱなし」は健康のSOS ウォーキングで老化予防

監修：フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一

「老化は足から始まる」といわれるように、若さを保つには下肢の筋肉をキープすることが大切。ウォーキングで足腰の筋肉を鍛えて、動きやすい体になりましょう。

日常的に座る時間が長いと、下肢の筋力が低下します。そんな人がいきなりランニングやハードなトレーニングをすると負荷が高すぎてけがのリスクが高まります。その点、ウォーキングは無理なくできる有酸素運動で老化予防が期待できます。

老化予防が期待できる ウォーキングのポイント

歩数より歩幅とスピード

歩幅を広げると筋肉がたくさん使われるので、身長半分まで歩幅を広げてキビキビと歩きます。「ややきつい」のレベルは心拍数130/分。このスピードをキープしましょう。歩数は気にしないで大丈夫。大切なのは運動として負荷がかかるスピードと心拍数です。



心拍数の計測はスマートフォンのアプリやスマートウォッチが便利

目標心拍数を調べる

心拍数を「きつさ」の目安にする場合の目標心拍数を設定します。

- ① 最大心拍数※1を出す (220-年齢)
※1 これ以上上がったら危険と考えられる心拍数
- ② 最大心拍数×目標強度※2=目標心拍数
※2 脂肪燃焼を目的とした「ややきつい強度」は60～80%

40歳の人の場合の心拍数
(220-40)×0.6～0.8=108～144

計測用ツールがなければ、ウォーキング直後に手首を押さえて脈を15秒間数える。その数を4倍した数字が心拍数



毎日30分、2ヵ月以上継続

効果を実感するには、「最低30分のウォーキングを毎日」「最低でも10週間継続」すること。トップアスリートなど激しいトレーニングをする人は筋肉の損傷が激しいので回復期が必要ですが、一般の方のウォーキングは毎日続けても悪影響はありません。

強度を上げていく

同じコースを短時間で歩けるようになったら、上り坂や歩道橋のあるコースに変えたり、歩く距離を延ばしたりしましょう。ただし、不安定な不整地(自然の地面)ばかりを歩き続けると足首や膝の痛みにつながるので注意してください。

ふらふら +アルファ

老化予防の効果

脳の活性化

- 歩くことで脳内情報処理がフル回転
- ベータエンドルフィン※の分泌
※脳によいとされる達成感を味わうと分泌される神経伝達物質

見た目が若返る

- 姿勢がよくなる
- 爽やかな歩き方

転倒予防

(コースに階段の昇り降りを追加)

- 小脳※の活性化
※人の体のバランスを司る

メタボ予防

- 内臓脂肪を落とす



糖尿病の予防

(食後のウォーキング)

- 血糖値を下げる



ロコモ予防にもウォーキング

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は運動器症候群のことで、筋肉や骨、関節などの運動器が衰えて、「要介護」「寝たきり」になるリスクが高まっている状態のことです。筋肉の量は20～30代をピークに年々減少。とくに落ちやすいのは下肢の筋肉で、50歳を過ぎると腰や膝の不調を訴える人が増え、70代で入院治療が必要なケースが増えます。下肢の筋肉を鍛えるウォーキングはロコモ予防にもつながります。

