ジェイアールグループ健康保険組合

けんコーギーと学ぼう

健康保険のはなし

ぼく、けんコーギー！

健保組合はみんなの健康をサポートするよ！

1 マイナ保険証を使おう！

1

みんなはマイナンバーカードを持っているかな？
マイナンバーカードは医療機関や薬局で健康保険証として利用することができるよ。
健康保険証利用登録をした
「マイナ保険証」で受診しよう！

マイナンバーカードの健康保険証利用についての基本的な情報は、右の二次元コードから確認してみてね。
厚生労働省▶はじめての方もこれを見れば大丈夫！マイナ保険証クイックガイド

2

マイナンバーカードやマイナンバーカードに搭載されている本人確認用の電子証明書には有効期限があるから注意してね。
有効期限の２～３カ月前を目途に有効期限通知書が送付されるから、通知書の案内にそって忘れずに更新手続きをしよう。

更新手続きの詳細は、右の二次元コードから確認してみてね。
マイナンバーカード総合サイト▶更新手続きについて

3

マイナ保険証活用のメリット

安心
質のよい医療が受けられる！

便利
各種手続きが簡単・便利に！

過去の診療実績に基づく診療・処方が受けられる

初めてかかった医療機関でも、過去の診療情報を医師・薬剤師が共有できるので、重複する検査や投薬を防ぎ、より適切な診療が受けられます。
※ご本人の同意がなければ、過去の診療情報が共有されることはありません。

手続きなしで高額な窓口負担が不要に

医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」の提出が不要になります。
※保険外負担分（差額ベッド代等）や、入院時の食事負担額等は対象外です。

救急時、適切な応急処置や医療機関の選定に活用

病気やけがで説明が難しいときでも、救急隊員が傷病者のマイナ保険証を使って医療情報やお薬情報を閲覧することで、円滑な搬送先医療機関の選定や、より適切な処置を行うことができます。

もっと便利に！快適に！
医療機関の**受診はマイナ保険証**でね！

マイナンバーカードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして、医療機関・薬局で利用できるよ。設定方法や対応医療機関等については、右の二次元コードから確認してみてね。
厚生労働省▶スマートフォンのマイナ保険証利用について

けんコーギーのマメ知識

マイナンバーカードを紛失した場合

マイナンバーカードを無くしてしまったら、再発行手続きをしよう。
マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）に一時利用停止の連絡をした上で、お住まいの市区町村で再発行できるよ。

マイナ保険証についてのよくある質問は、国・地方共通相談チャットボット（Govbot(ガボット)）でも聞けるよ。ぜひ質問してみてね！（日本語を含め、16言語に対応）
総務省・デジタル庁▶国・地方共通相談チャットボット（Govbot(ガボット)）

2 国民皆保険って、どういう意味？

けんコーギーのマメ知識

公的な医療保険と民間の医療保険の違い

公的な医療保険は、健康保険組合や国民健康保険（国保）など全国民が加入する保険のことだよ。
民間の医療保険は、個人が任意で契約する保険で、入院や手術などの際に、契約内容に応じた給付を受けるものになるよ。
（ちなみにペット保険は民間の保険オンリーだね！）

3 健康保険組合は、なにをするところ？

けんコーギーの マメ知識

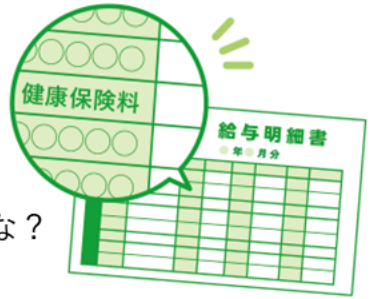
業務中に病気やケガをした場合

仕事中・通勤中の事故などが原因で、労働者が病気やケガをした場合に補償してくれる保険を「労働者災害補償保険（労災保険）」というよ。治療費や休業時の賃金などの補償を受けることができるんだ。労災保険は、個人で加入するものではなく、会社が加入するもの。労働者が安心して働くことができるようにつくられた制度なんだ。

4 健康保険料は、どうやって決まるの？

1

給与明細に書いてあるこれってなに？



どうやって決まるのかな？

2

いいところに目をつけたね！さっそく詳しく見てみよう！

保険料はこうして決まる

毎月納める保険料	＝	4・5・6月給与の平均額（標準報酬月額）	×	保険料率
賞与から納める保険料	＝	賞与額	×	保険料率

3

実際に計算してみよう！
給与が大幅に変わったときなどにも再計算されるよ。

JR健保の保険料率は、9.9％

【負担割合】

君たち	会社
4.75％	5.15％

君たちの健康を守るため、**会社(事業主)**も健康保険料を負担してくれているよ！

例 4・5・6月給与の平均額（標準報酬月額）20万円の人

4・5・6月給与の平均額（標準報酬月額）		保険料率		毎月の健康保険料
20万円	×	4.75％	＝	9,500円

例 年間の賞与額50万円の人

年間の賞与額		保険料率		賞与時の健康保険料
50万円	×	4.75％	＝	23,750円

暗算で解けたかな？

けんコーギーのマメ知識

健康保険料は、主に2つの保険料から成り立っている

健康保険料
- **基本保険料** …病気・ケガなどの保障（保険給付）や病気の予防（保健事業）などにあてる保険料
- **特定保険料** …高齢者の医療を支える費用にあてる保険料

※基本保険料には、全国の健保組合が共同で実施する、高額な医療費の共同負担事業などの調整保険料が含まれています。

医療や国民皆保険制度の未来を変えるための行動「みどりアクション」をチェックしてみよう！
健保連▶きいろをみどりへ

5 健康保険って、どんなときに使えるの？

1

大変だったね…。

長期の入院だったから、医療費の支払いが心配だな。

はぁ〜〜〜…

2

そんなときでも大丈夫!
健保組合が医療費の**7割**を支払ってくれるよ!

さらに 医療費が高額になった場合は、健保組合から「高額療養費」が支給されるんだ！

■高額療養費制度のしくみ（2025年2月時点）

仮に100万円の医療費がかかっても

医療費100万円

	自己負担	健保負担
	30万円	70万円
例	自己負担 30万円	さらに 健保負担 27.5万円

－ 健保負担 27.5万円 ＝ 実際の自己負担額 約2.5万円

貯金しなくてもいいんだ!!!
健保組合、尊すぎる…。

いや、貯金はしようよ…。

3

仕事中・通勤中のケガなどには健康保険は使えないよ!!

※詳しくは3話のマメ知識を確認しよう

■医療費支払いのしくみ

※義務教育就学前は2割、高齢者（70〜75歳未満）は所得により2割または3割の自己負担となります。

けんコーギーのマメ知識

保険給付はほかにもいろいろあるよ！健保組合のＨＰで確認してみよう

■傷病手当金
業務外の病気やケガのため欠勤して給料がもらえないときに支給される

■出産手当金
出産のため欠勤して給料がもらえないときに支給される

■出産育児一時金
女性の加入者が出産したときに支給される

6

健康管理も社会人としての大切な仕事です。

JR健保の保健事業をご紹介！ぜひご活用ください。

登録はお済ですか？

kencomに登録して みんなで歩活 に参加しましょう！

kencomは、「楽しみながら健康づくりに取組む」ことを目的とした健康情報提供事業です。
春と秋の年2回「みんなで歩活」というウォーキングイベントを開催しています。

春のみんなで歩活を開催します！！

エントリー期間 4.1 - 4.30 ➡ イベント期間 5.1 - 5.31

kencomに登録していない方

アプリをダウンロード「kencom」に登録

kencomに登録している方

「みんなで歩活」にエントリーしよう

困ったときの相談先！

こころとからだの相談窓口

24時間、365日 いつでも繋がります

通話料は無料！チャットボットも利用できます

プライバシーは保護します！※

※相談内容が勤務先やJR健保に知られることはありませんので、安心してご利用ください。

☎ 0120-586-866
通話料無料・24時間365日受付

健康相談事業はティーペック株式会社に業務委託しています。

禁煙したいあなたへ

禁煙サポートプログラム

- オンライン禁煙コース（自己負担1万円）
- 対面禁煙外来コース（補助2万円まで）
- 禁煙補助剤コース（自己負担なし）

※JR健保のホームページから申込できます。

歯科健診したいあなたへ

無料歯科健診

年度内2回まで無料で健診可能

JR健保のホームページから申込できます。

インフルエンザ予防接種補助

被保険者は2,000円まで補助

※ご所属の事業所経由で申請できます。
※ご所属の会社によっては、対象者や補助内容が異なる場合があります。

35歳以上の方

人間ドック

JR健保の契約医療機関で、人間ドック基本料金のうち37,000円を上限として補助します。

- 被保険者 35歳以上
- 被扶養配偶者 35歳以上 3歳刻みの年齢

※ご所属の会社によっては、対象者や補助内容が異なる場合があります。

40歳以上の方

特定健診

生活習慣病の予防に効果的な健診を無料で受診できます。
女性は婦人科系がん検診（乳がん検診・子宮頸がん検診）も無料で受診できます。

被扶養者の方のみ（無料）

※JR健保のホームページから申込できます。
※該当する方にはJR健保より案内書を郵送します。

保健事業の詳しい内容はJR健保のホームページまたは保健事業課にお問合せください！

JR健保　保健事業課　☎ 03-5334-1030（平日10時～17時）

https://www.jrkenpo.or.jp/