

健保だより

ライフコーポレーション健康保険組合

秋
2025

NEW

2025.9/30

10時スタート!



KOSMO Web

インターネット経由のWebサービス



KOSMO Web
(コスモ ウェブ)

を導入しました。

スマホ等で「医療費」や「資格の情報」が
ご確認いただけます。

健保組合からのWebサービスのご案内(ハガキ)をご覧のうえ、
(初回登録)と(多要素認証の設定)をしてください。

▼▼▼ ログインはこちら ▼▼▼

<https://www.lifekenpo.portal.kosmo-web.jp>

詳細は本誌6. 7ページをご覧ください。



- 令和6年度 決算のお知らせ (P2~3)
- 令和7年12月2日に
マイナ保険証へ完全移行
従来の健康保険証は使えなくなります (P4~5)
- KOSMO Web登録方法について (P6~7)
- 保健事業のご案内 (P8)
- 必ず特定保健指導を受けましょう／
接骨院・整骨院にかかるときは
正しくかかりましょう! (P9)
- 人間ドック&がん検診のご案内 (P10~11)
- インフルエンザ予防接種補助金 (P12)
- オンライン禁煙外来 (P13)
- 健康についてのお悩みの方は
ご相談ください! (電話相談) (P14)
- ココロメンテ通信 (P15)



ジエネリックリーフも
別添していますので
ご確認ください!!

ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

令和6年度 決算のお知らせ

経常収支は97百万円と4年ぶりの黒字となったものの、
保険給付費の増加は続いており厳しい財政状況が続く

6月24日の組合会において、令和6年度健康保険組合決算が可決・承認されましたので、その概要を報告します。

健康保険（円グラフは被保険者1人当たり額）

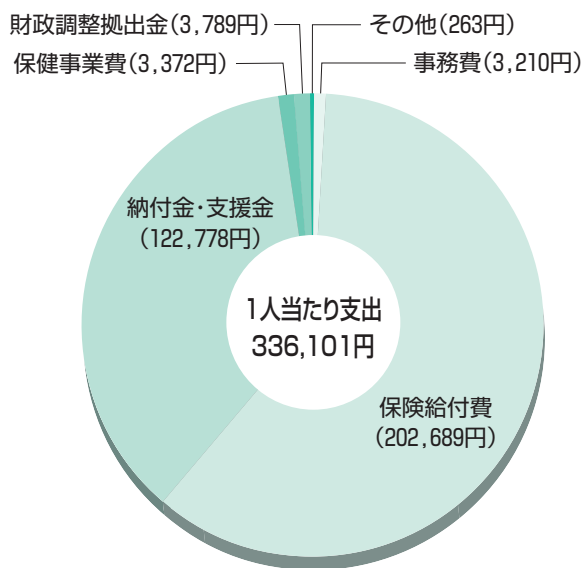
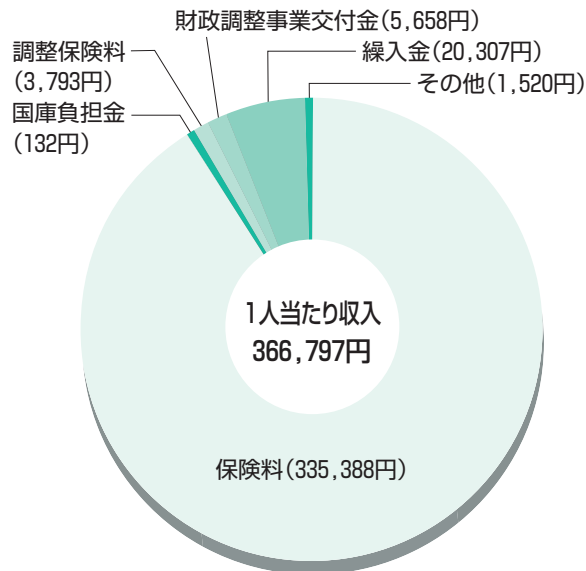
収入	科 目	決算額(千円)
	保 険 料	8,257,931
	国 庫 負 担 金	3,242
	調 整 保 険 料	93,388
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	139,302
	繰 入 金	500,000
	そ の 他	37,422
	収 入 合 計 (1)	9,031,285

支出	科 目	決算額(千円)
	事 務 費	79,034
	保 険 給 付 費	4,990,598
	納 付 金 ・ 支 援 金	3,023,046
	保 健 事 業 費	83,028
	財 政 調 整 拠 出 金	93,287
	そ の 他	6,484
	支 出 合 計 (2)	8,275,477

収入支出差((1) - (2))	755,808
------------------	---------

決算残金7億56百万円のうち財政調整事業繰越金93千円を除いた額を準備金に積み立てます。

(注) 記載金額は、千円未満を四捨五入して記載しています。



介護保険

収入	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
	保 険 料	956,026	64,279
	繰 越 金	0	0
	国庫補助金・雑収入	93	6
	収 入 合 計 (1)	956,119	64,286

支出	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
	介 護 納 付 金	828,790	55,724
	そ の 他	53	4
	支 出 合 計 (2)	828,843	55,728

収入支出差((1) - (2))	127,276
------------------	---------

介護保険では、収入合計額9億56百万円（前年差+57百万円）に対し、支出合計額8億29百万円（前年差+11百万円）で収入支出差は+1億27百万円となりました。決算残金1億27百万円はすべて準備金に積み立てます。

組合現況（令和7年3月末実績）

- 被保険者数 25,153 人
- 被扶養者数 6,829 人
- 平均標準報酬月額 239,377 円
- 総標準賞与額（年間合計）12,396,867 千円
- 平均年齢 45.32 歳
- 健康保険料率（労使折半） 1,000 分の 102
- 介護保険の対象となる被保険者数 15,102 人
- 介護保険料率（労使折半） 1,000 分の 19

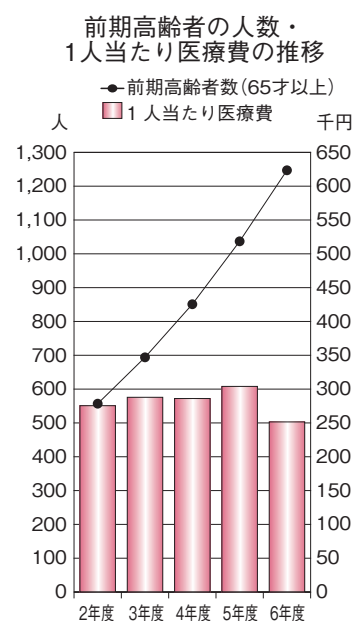
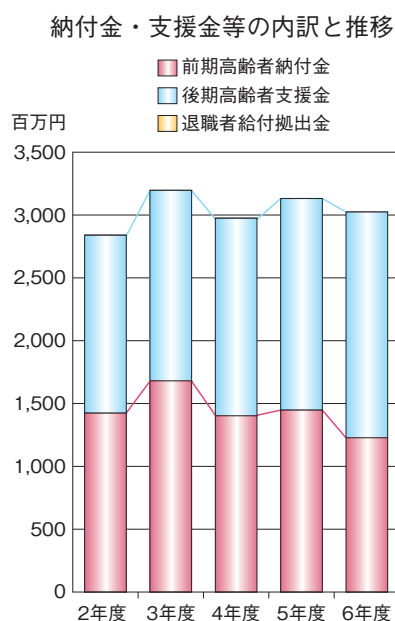
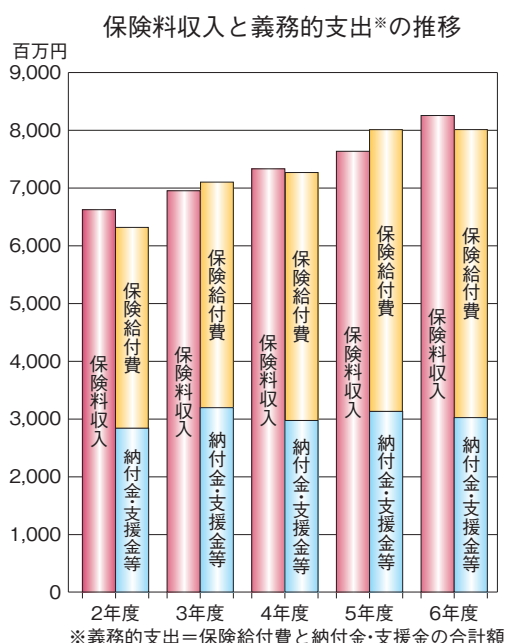
令和6年度事業概要

◆収支状況

令和6年度は収入の礎となる保険料率は10.2%で前年と同率のなか、被保険者数、平均標準報酬月額ともに増加した結果、保険料収入も増えて、国庫補助金、繰入金等を加えた収入合計額は、90億31百万円（前年度差+2億82百万円）となりました。

支出面では、2大費目である保険給付費は49億91百万円（前年度差+1億7百万円）、納付金・支援金は30億23百万円（前年度差△1億7百万円）となりました。また、保健事業費は、前年度に引き続き健保連の組合運営サポート事業による補助を受けており、補助を除く支出額は83百万円（前年度差△15百万円）です。他の支出を含めた支出合計額は82億75百万円（前年度差△2百万円）となりました。

結果、収支差は+2億56百万円（前年度差+6億84百万円）の黒字、繰入金5億円を含めると+7億56百万円の剰余となり、経常収支は+97百万円で令和2年度（2020年度）以来4年ぶりの黒字となりました。

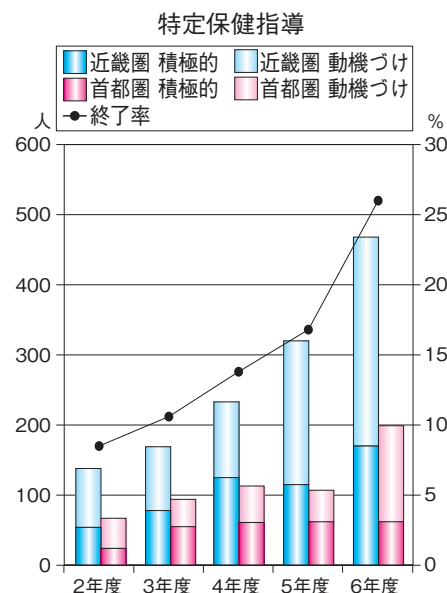
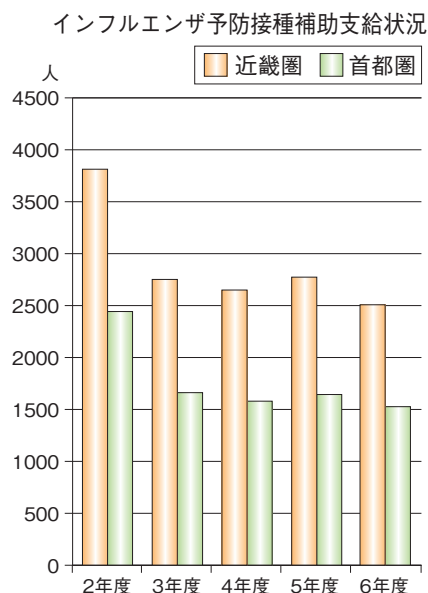
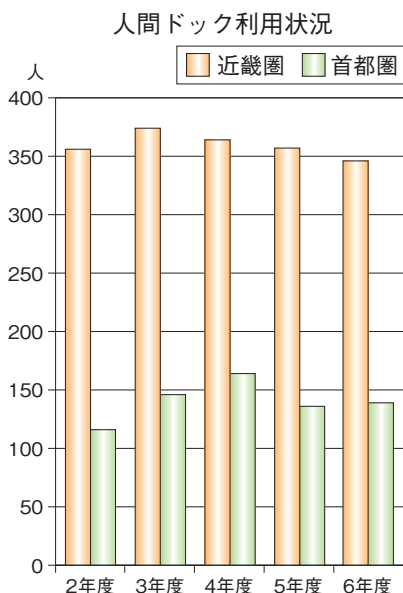


◆保健事業

令和6年度保健事業として、“疾病予防”と“医療費の適正化”に注力いたしました。

“疾病予防”として「人間ドックの利用補助(485人)」「インフルエンザ予防接種補助(4,035人)」「特定保健指導(667人)」に加え、「がん検診補助」「健康電話相談」「禁煙サポート」などに取り組みました。

“医療費の適正化”実現に向け、「被扶養者の資格確認調査」「ジェネリック医薬品の使用促進」に取り組みました。



健康保険の手続き \ 早分かり \

令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	→
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード +マイナポータル画面	→
	②マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	→
マイナ保険証を持っていない方	③従来の健康保険証	→ 使用不可 ※新規交付や再交付はできません
	④資格確認書	→ 本人はKOSMO Webで電子交付いたします。 ※有効期限があります

マイナ保険証を持っている方



1 マイナ保険証を受診時に持参して提示します

マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を医療機関等の受診時に持参し、窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



マイナ保険証を持っているが使えないとき

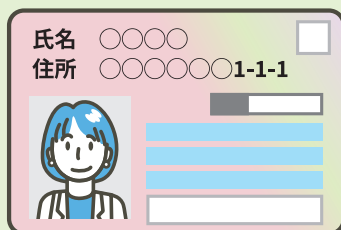
2

マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などのとき

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

マイナポータル画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



KOSMO Webで
電子交付いたします。

マイナ保険証には有効期限があります

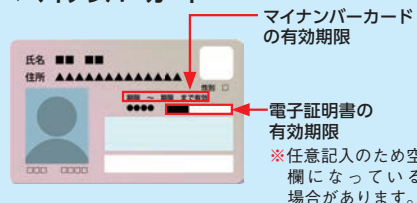
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



▼マイナポータル



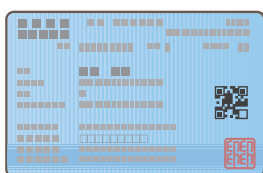
マイナ保険証を持っていない方

お早めに
マイナ保険証の
取得を！

3

経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

有効期限内のものに限り、経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は使用できません。



4

「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

本人はKOSMO Webで
電子交付いたします。

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、保険者(健康保険組合等)から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



KOSMO Web (コスモウェブ) 登録方法について

① 「健保組合からのwebサービスのご案内」ハガキのご開封をお願いします。

webサービスのご案内

当健康保険組合では皆様の利便性向上を目的に「webサービス」をご案内いたします。

このサービスにご登録いただく、皆様が病気やけがのため医療診療を受けられたときに支払った医療費助金等のサービスがweb上でご利用いただけますので、是非ご利用ください。

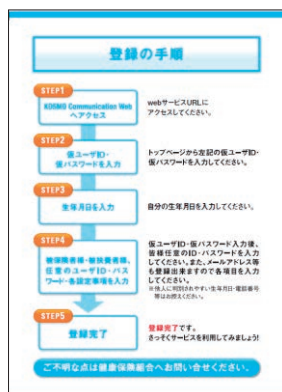
本通知では、ご利用いただくために必要な「仮ユーザーID」「仮パスワード」をお知らせしております。

お手数ですが、下記へアクセスしていただきご登録をお願いします。

■webサービスURL

仮ユーザーID

仮パスワード



「健保組合からのwebサービスのご案内」を

圧着ハガキにて事業所経由で配布いたします。

Web申請には初回のみ2ステップの登録が必要です。

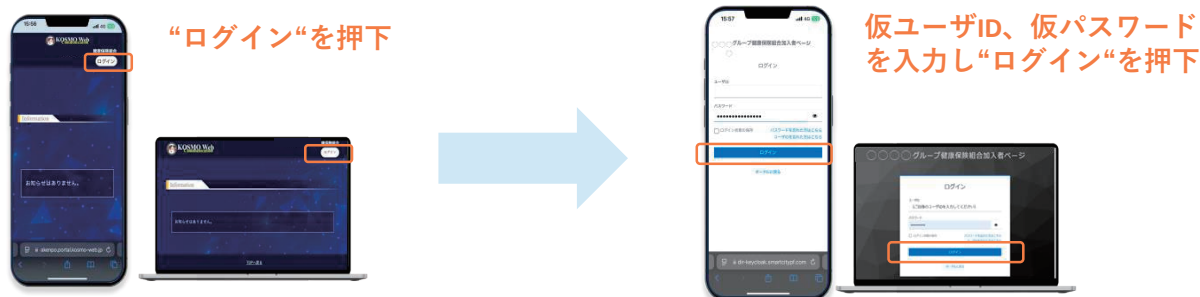
ステップ1 **初回登録**

ステップ2 **多要素認証設定**

(顔・指紋認証またはワンタイムパスワード)

② ご案内ハガキの「登録の手順」に沿って、初回登録と多要素認証設定をお願いします。

※ハガキ記載のURL (<https://www.lifekenpo.portal.kosmo-web.jp/>) へアクセスしログインを押下



【ご利用までの手順】

※書き項目の詳細手順は、健保ホームページ掲載の「初回登録手順」をご参照願います。

1. 初回登録

- 1-1. KOSMO Web にアクセスしログインボタンを押してください (スマホ、PC どちらでも構いません)
- 1-2. 仮ID、仮パスワードを入力してください
- 1-3. ご自身の生年月日を入力してください
- 1-4. KOSMO Communication Web 利用規約への同意
- 1-5. ユーザー ID の変更 (任意のIDをご指定ください)
- 1-6. パスワードを変更してください (任意のパスワードをご指定ください)
- 1-7. メールアドレスの登録 (KOSMO Webで使用するメールアドレスをご登録)
- 1-8. 初回ログインの完了 ※一度ログオフしてください。

2. 多要素認証機能との紐づけ

- 2-1. 再度ログインしてください (スマホ、PC どちらでも構いません)
- 2-2. ワンタイムパスワードの設定 or 生体認証機能の設定
※ワンタイムパスワードアプリを初めてご利用の方は、
「Google Authenticator」をダウンロードのうえ、スマホにインストールをお願いします。

KOSMO Web (コスモウェブ) でできること

① 資格情報のお知らせ

スマホ等にダウンロードできます。

資格情報のお知らせ (イメージ)



② 資格確認書 (本人のみ) (11月開始予定)

医療機関に画面を提示します。

資格確認書 (イメージ)

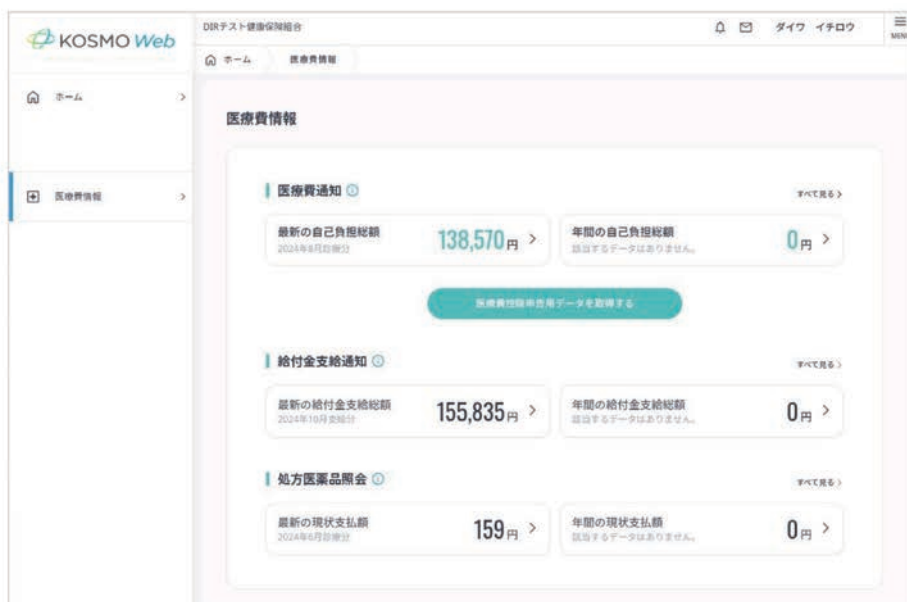


タイムスタンプ表示にて画面コピーや写真でないことを示します。

③ 医療費情報

医療費通知、給付金支給通知、医療費控除申告用のデータを確認することができます。

【PC画面】



【スマートフォン画面】



2025年分から紙の「医療費のお知らせ」は配布しません。

2025年10月分から紙の「現金給付支給決定通知書」は配布しません。

④ インフルエンザ補助金申請 (10月開始予定)

⑤ 被扶養者資格確認 (11月開始予定)

スマートフォンやPCから画面上の設問に順番に回答し、必要な書類を画像添付します。
今年度より原則、オンラインでの申請、通知となります

保健事業のご案内

当健保では疾病予防や健康増進のために、以下の保健事業を行っています。

■ 健 診

項 目	対象者	内 容
特定健診	本人(40歳以上)	事業主健診
	家族(40歳以上の女性)	巡回レディース健診 (一部のがん検診無料 当日の保健指導あり)
	家族(40歳以上男性) 任意継続(40歳以上)	受診券(希望の医療機関で受診)

■ 特定保健指導

項 目	対象者	内 容
特定保健指導	本人と家族(40歳以上)	9ページ参照、対面または遠隔での保健指導

■ 疾病予防

項 目	対象者	内 容
人間ドック	本人と配偶者(35歳以上)	10～11ページ参照
がん検診	本人と家族(35歳以上)	10ページ参照
インフルエンザ予防接種	加入者全員	12ページ参照、KOSMO Webでの申請
禁煙外来プログラム	加入者全員(20歳以上)	13ページ参照
電話健康相談	加入者全員	14ページ参照
前期高齢者重症化予防対策	本人と家族(60歳以上)	遠隔での保健指導

■ 広 報

項 目	対象者	内 容
医療費のお知らせ	加入者全員	KOSMO Webで確認 2025年度分から紙のお知らせは配付しません。
接骨院等療養費のお知らせ	該当者	施術内容についてお知らせ
ジェネリック医薬品促進通知	該当者	先発医薬品から変更可能なジェネリック医薬品 をご案内
健康白書	加入者全員	ホームページに掲載
健保だより	加入者全員	年2回、春号はホームページに掲載、 秋号は冊子を配付
健保組合ホームページ	加入者全員	裏表紙参照

■ その他のご案内

項 目	対象者	内 容
被扶養者資格確認	18歳以上の家族のある方	11月頃 認定条件(収入等)の再確認をします。

※対象者の「家族」・「配偶者」はライフコーポレーション健康保険組合の加入者であること。

特定健診を受けて特定保健指導の対象となった方へ

必ず**特定保健指導**を受けましょう!

特定保健指導は、特定健診の結果から、メタボなどで生活習慣病を発症する確率が高いと判定された方に対して行われます。医師や保健師、看護師などの専門職による、食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

▶どれも少し高めなだけだから、と軽く考えてはいけない

健診結果の数値そのものよりも危険因子の数が問題です。一つ一つは基準値を少ししか超えていないとき、たいしたことはないと考えがちですが、そうではありません。

肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などが重なると、まったく何もない人に比べ、心臓病を発症する危険度が約36倍にもなるという統計データもあります。

▶特定保健指導の効果はすでに実証済み

厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、特定保健指導を受けたメタボ該当者・予備群のうち約30%が翌年の健診結果では特定保健指導非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。



接骨院・
整骨院(柔道整復師)に
かかるときは

正しくかかりましょう!

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



健康保険が**使える**場合

外傷性が明らかなけがで、
負傷原因がはっきりしている痛み

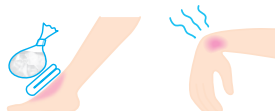
●骨折・脱臼

応急手当以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

●外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。

●負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み



●骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動

負傷日から15日間を除き、2回目以降の施術の際に運動機能回復のための各種運動を20分間程度行った場合です。いわゆる、ストレッチは対象にはなりません。

※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



健康保険が**使えない**場合

リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

●リラクゼーション目的のマッサージ

●単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労

●病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み



●一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み

●脳疾患の後遺症などの慢性病

●医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

●労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

●症状の改善がみられない長期の施術 内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

全額自己負担

人間ドック & がん検診のご案内



健診当日は必ずマイナ保険証等をご持参ください。

対象者	35歳以上の被保険者(本人)と35歳以上の被扶養配偶者(妻又は夫)
補助回数	年1回(4月～翌年の3月末まで)
健診機関	補助の対象となるのは、左記の契約健診機関での健診のみ
申込方法	各自で自己負担額を確認の上、直接健診機関へ申込み(電話またはウェブ)
ドック健診補助額	20,000円
オプション 検査補助額	乳がん検診(マンモグラフィ又はエコー) …………… 2,000円まで 子宮頸がん検診(細胞診) …………… 2,000円まで
自己負担額	健診総額(ドック金額+オプション金額)から ドック補助額(20,000円)+オプション検査補助額(2,000円～4,000円)を 差し引いた金額を窓口で支払い ※オプション検査は各健診機関により、内容や金額が異なりますので、直接健診機関へお問い合わせください。

自己負担額について	<39,600円(税込)の人間ドックを受診した場合の自己負担額> 窓口支払(自己負担額) $39,600円 - 20,000円 = 19,600円$
	<39,600円(税込)の人間ドックとオプション検査(乳がん+子宮頸がん)を受診した場合> ※乳がん、子宮頸がん検査費用が4,400円(税込)の場合 窓口支払(自己負担額) $39,600円 + (4,400円 \times 2) - (20,000円 + (2,000円 \times 2)) = 24,400円$

共済会補助… A 会員と A 会員の配偶者及び B 会員は自己負担額の9割(1万円まで)が共済会から補助されます。
(受診後60日以内に共済会に申請してください)

	検査内容	対象者	内 容	補助額	補助方法
がん検診	胃がん検診 (血液検査 ABC検診 又は CEA検査)	35歳以上の被保険者(本人)	年1回 (4月～翌年3月末まで) 会社の定期健康診断時のオプション検査に申し込んで受診	2,000円まで	給与天引される検査費用に補助
	大腸がん検診 (検便 (便潜血検査))			2,000円まで	
	乳がん検診 (マンモグラフィ 又は エコー)	35歳以上の被保険者(本人)と	年1回 (4月～翌年3月末まで) 最寄りの病院等医療機関において、全額自己負担で受診 ※人間ドックのオプション検査補助と併用不可	2,000円まで	申請書と領収書(原本) 【検査内容の記載があるもの】を健康保険組合に提出 ↓ 後日、本人指定口座へ振込 ※自治体(市区町村)のがん検診で自費が発生した場合も申請可能です。
	子宮頸がん検診 (細胞診)	35歳以上の被扶養者(家族)		2,000円まで	

【首都圏】

(単位：円)

契約健診機関名	住 所	電 話	半日ドック金額 (脳ドック金額)	昼食又は軽食
新赤坂クリニック青山 (旧 新赤坂クリニック(六本木))	東京都港区南青山 2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル 2F	03-5770-1250	42,900	有
IMS Me-Life(イムスミライフ) クリニック新宿	東京都渋谷区代々木 2-9 久保ビル 2F	03-3375-3371	38,500	有
IMS Me-Life(イムスミライフ) クリニック池袋	東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビル 10F	03-3989-1112		
IMS Me-Life(イムスミライフ) クリニック千葉	千葉市中央区新町 1000 センシティタワー 8F	043-204-5511		
フェニックスメディカルクリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-41-6	0120-063-063	39,600	有
人間ドック会館クリニック	東京都板橋区常盤台 4-35-10	03-3937-6256	42,350 (36,300)	有
所沢市市民医療センター	埼玉県所沢市上安松 1224-1	04-2998-2081	39,600	
八潮中央総合病院	埼玉県八潮市南川崎 845	048-998-8001	36,300	有
大宮シティクリニック	埼玉県さいたま市大宮区桜木町 1-7-5 ソニックシティビル 30F	0570-039-489	48,400	有
亀有病院	東京都葛飾区亀有 3-36-3	03-3601-0187	42,900	有
ウェルビーイング毛利	東京都江東区毛利 1-19-10 江間忠錦糸町ビル 5F	03-3635-5711	41,800	
船橋総合病院	千葉県船橋市北本町 1-13-1	047-425-1153	39,600	有
アムスランドマーククリニック	神奈川県横浜西区みなとみらい 2-2-1-1 ランドマークタワー 7F	045-222-5588	45,100	有
KKC ウエルネス 東京日本橋健診クリニック	東京都中央区日本橋箱崎町 5-14 アルゴ日本橋ビル 1F	050-3541-2529	38,500	有
明治安田 新宿健診センター	東京都渋谷区代々木 3-22-7 新宿文化クイントビル 12F	0570-03-5489	47,300	有
芝パーククリニック健診センター	東京都港区芝公園 2-4-1 芝パークビル A 館 2F	03-3434-4485	45,100	有
アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町 580-16 川崎テックセンター 8F	044-511-6116	38,500 (35,750)	有

※税込価格です

【近畿圏】

(単位：円)

契約健診機関名	住 所	電 話	半日ドック金額 (脳ドック金額)	昼食又は軽食
大阪中央病院	大阪市北区梅田 3-3-30	06-4795-5550	47,300	有
関西労働保健協会 アクティ健診センター	大阪市北区梅田 3-1-1 サウスゲートビル 17F	06-6345-2210	49,500	有
関西労働保健協会 千里 LC 健診センター	豊中市新千里東町 1-4-2 千里ライフサイエンスセンタービル 4F	06-6873-2210		
恵生会アプローチタワークリニック	大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F	06-6377-5620	36,300	有
近畿健診センター	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655	33,000	有
多根クリニック	大阪市港区弁天 1-2-2-600 大阪ベイタワーイースト 6F	06-6577-1881	36,300 (36,300)	有
飯島クリニック	大阪市中央区南船場 3-5-11 心斎橋フロントビル	06-6243-5401	36,300	有
淀川キリスト教病院	大阪市東淀川区柴島 1-7-50	06-6324-6530	45,100	有
関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前 1-7-31 OMM ビル 3F	06-6943-2260	39,600	有
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見 1-4-1 ホテルニューオータニ大阪 4F	06-6949-0305	45,100	有
ベルクリニック	堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴーラリージェンシー堺 11F	072-224-1717	42,900	有
コーナンメディカル鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町 4-401-1	072-260-5555	A 36,300 B 42,900 (36,300)	有
KKC ウエルネス 新大阪健診クリニック	大阪市淀川区西中島 6-1-1 新大阪プライムタワー 7F	050-3541-2262	38,500	有
KKC ウエルネス なんば健診クリニック	大阪市浪速区難波中 1-10-4 南海 SK 難波ビル 10F	050-3541-2263		
KKC ウエルネス 神戸健診クリニック	神戸市中央区磯上通 8-3-5 明治安田生命神戸ビル 12F	050-3541-2264		
武田病院健診センター	京都市下京区塩小路通西洞院東入 東塩小路町 608 日本生命京都三哲ビル 3F	075-746-5100	39,600	有
京都工場保健会 総合健診センター	京都市中京区西ノ京北壺井町 67	0120-823-053	36,300 (38,500)	有
京都工場保健会 山科健診クリニック	京都市山科区竹鼻竹ノ街道町 92 ラクト C301	0120-823-066		
京都工場保健会 宇治健診クリニック	宇治市広野町成田 1-7	0120-823-099		
京都工場保健会 神戸健診クリニック	神戸市中央区元町通 2-8-14 オルタンシアビル 3F	0120-292-430		
住友生命総合健診システム	大阪市淀川区西中島 5-5-15	06-6379-3334	45,650	有
みどり健康管理センター	吹田市垂水町 3-22-5	06-6385-0265	47,300	有
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町 7-11 大阪府教育会館 5F	06-6761-2200	42,900	有

※税込価格です

インフルエンザ予防接種補助金

- 対象者** ライフコーポレーション健康保険組合加入者（被保険者・被扶養者）
- 接種期間** 2025年10月1日から 2026年1月31日
- 補助額** 1人当たり上限2,000円迄の実費額（2回接種は合計で上限2,000円）

例 医療機関での支払額 1,500円⇒1,500円補助
// 5,000円⇒2,000円補助



- 申請方法** KOSMO Web（コスモウェブ）より電子申請
ライフネット>インフォメーション、ホームページに申請方法を紹介しています

*** 接種予定の方が全員接種されたあとにまとめて申請してください。**
1 被保険者当たり1回しか申請できませんのでご注意ください。





本年度は、従来通り紙での申請も受け付けます。

領収書について

- 写真を取り画像をアップロードしてください
- ①領収日 ②接種した人の氏名（フルネーム）
③金額 ④「インフルエンザ予防接種」の但し書き
⑤医療機関名
- * ①から⑤の記載がない場合は医療機関に再作成を依頼、または「明細書」などわかるものを追加で添付してください。

見本

領 収 書
〇〇年〇月〇日
健保 太郎 様
金3,000円
インフルエンザ予防接種代として領収しました。
〇〇〇病院

申請期限

2026年2月10日 申請分まで（必着）

支給方法

- ・給与に含めて支給します。
- ・給与明細に「健保補助金」として支給合計額が表示されます。
- ・各月末日までの申請分を翌月給与に含めて支給予定
（例：10月31日までの到着分→11月給与で支給）



会社の集団接種も申請可能です。

参加者
募集

ライフコーポレーション健康保険組合 オンライン禁煙外来

申込期間

～2026年3月30日(月) ※初回診察は3月31日(火)までにご受診ください。

参加費用

通常60,500円(税込)のプログラムが **自己負担0円!**

参加対象

ライフコーポレーション健康保険組合所属の組合員

POINT 1



完全オンライン対応

スマホ一台で
時間や場所を
選ばず参加可能

POINT 2



禁煙補助薬はご自宅へ

お薬は登録住所の
ポストにお届け

POINT 3



禁煙成功率 88.8%

(2023年度参加者実績)
医師の診察と禁煙補助薬で、多く
の方が禁煙に成功しています。

プログラムの流れ・スケジュール

「Medically禁煙外来プログラム」は初回診察から2か月間（個人差があります）
オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。



★プログラム終了後もプッシュ通知やメールマガジンで6か月間サポート

参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
 - ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート
- アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。
もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。



ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

483720

プログラムに関する
お問い合わせ

メドケア株式会社

Medically

Medicallyサポートチーム（電話受付時間：平日10時～18時）

03-6908-2424 support@medically.com

健康についてお悩みの方は ご相談ください！



みんなの
家庭の医学

✔ 相談無料 ✔ 匿名相談可



プライバシー厳守

匿名で相談が可能です。相談内容がご所属先に知られることはありません。安心してご利用ください。
ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合は、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。

ライフコーポレーション健康保険組合 ところとからだの健康相談

電話・メールで、**24時間365日**、相談できます



0120-023-353

「みんなの家庭の医学」アプリ・WEB版も活用ください

メール相談のほか、症状・病名・病院検索やお悩みQ&A集を掲載。「日常以上、病院未満」の健康のお悩みをワンストップで解決します。初回利用時にユーザー登録と団体登録が必要です。

WEB版
kateinoigaku.jp/

団体コード
06273411

アプリDL▼



相談窓口について

- からだの相談 | 24時間365日
健康、医療機関情報、育児や介護などについてを電話、メールで相談できます
- こころの相談 | 平日9:00-21:00 土曜10:00-18:00(日・祝・1/1・2・3休)
職場やプライベートな悩み、こころの不調などに関することを電話、メール、対面もしくはオンラインで相談できます
- ご利用対象者
電話・メール | 当組合の被保険者と被扶養者、被保険者の2親等までのご家族
対面・オンライン | 被保険者および被扶養者

この相談窓口は外部の専門機関((株)保健同人フロンティア)に委託しています

ココロメンテ通信

監修

株式会社生き方はたらき方

ラボラトリー うかい やすみ

代表取締役 鵜飼 柔美



今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んでも、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不祥事が社会からのバッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

● 粘り強さ

不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。

● 環境への柔軟な適応力

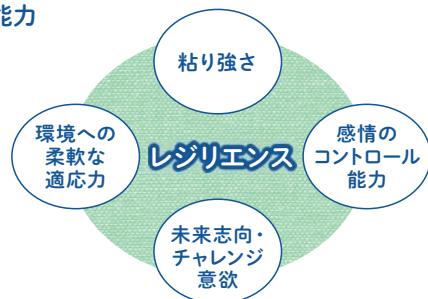
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。

● 未来志向・チャレンジ意欲

失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。

● 感情のコントロール能力

状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。

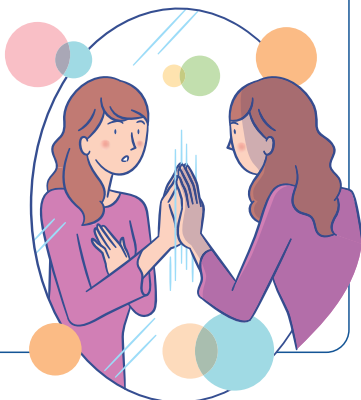


レジリエンスを高めるためには

個人で

自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か？」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



参考 ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力

はなまき ほうせい 帯木 達生【著】／朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力＝ネガティブ・ケイパビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。

ラインケア*で

自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はいまよくできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

✓ 成功経験を積ませる

課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。

✓ 代理的体験をさせる

これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。

✓ 言語的説得をする

できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。

✓ 身体や心の変化を意識させる

自己効力感は気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。

*管理職が主体となり、従業員の健康管理に取り組むメンタルヘルス対策



ホームページをご活用ください！

ホームページでは、健康保険のしくみ、保険給付の受け方や手続き方法、保健事業の利用方法についてわかりやすくご案内していますのでぜひご活用ください。

【ホームページアドレス】

<https://www.lifecorp-kenpo.or.jp>



The screenshot shows the homepage of the Lifecorp Kenpo website. The header includes the logo, navigation menu, and search bar. The main content area features a large banner with the mascot 'Ura-Pi' and a callout pointing to the 'Web申請はこちらから' (Web application from here) link. Below the banner is a 'NEWS' section with a callout pointing to the '最新の情報を掲載しています' (We post the latest information) link. At the bottom, there is a 'こんなとき' (When like this) section with a callout pointing to the 'よくお問い合わせのある内容をまとめています' (We summarize the frequently asked questions) link.

Web申請はこちらから

KOSMO Web

人間ドック&がん検診のご案内

家族みんなで健康増進
保健室をいつも手元に

健保だより

マイナンバー制度

NEWS けんぽからのお知らせ

- 重要 2025年08月25日 マイナンバーの有効期限切れていませんか？
- 健康管理 2025年08月15日 たばこ通信(禁煙サポート)
- 重要 2025年08月07日 マイナ保険証のご利用をお願いします
- INFO 2025年04月04日 【最新】人間ドック一覧 R7.4/1時点
- 重要 2025年04月03日 マイナ保険証利用時には、電子証明書の有効期限をご確認ください！

最新の情報を掲載しています

こんなとき

すべて 健康保険の資格 受診 ライフシーン

よくお問い合わせのある内容をまとめています