

健保だより

秋
2026

ライフコーポレーション健康保険組合

ホームページをご活用ください!

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



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。



- | | | | |
|--|--------|-----------------------------|----------|
| ● 令和7年(2025年)度 決算のお知らせ | (P2~3) | ● 接骨院・整骨院にかかるときは正しくかかりましょう! | (P9) |
| ● 従来の健康保険証は有効期限が終了しています | (P4) | ● 人間ドック&がん検診のご案内 | (P10~11) |
| ● 医療費が高額になったとき | (P5) | ● インフルエンザ予防接種補助金 | (P12) |
| ● 各種申請書は最新バージョンのものをご利用ください/
資格喪失後の無資格受診にご注意ください | (P6) | ● オンライン禁煙外来プログラム | (P13) |
| ● 保健事業のご案内 | (P7) | ● ころとからだの電話相談 | (P14) |
| ● そのお薬ジェネリックにしましょう!/
特定保健指導は必ず受けてください | (P8) | ● ココロメンテ通信 | (P15) |

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7年(2025年)度決算のお知らせ

準備金から5億円を繰り入れたものの経常収支は21百万円の赤字で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23日の組合会において、令和7年(2025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)

科目	決算額(千円)
保険料	8,706,085
国庫負担金	3,339
調整保険料	96,757
財政調整事業交付金	72,593
繰入金	500,000
その他	40,024
収入合計(1)	9,418,798

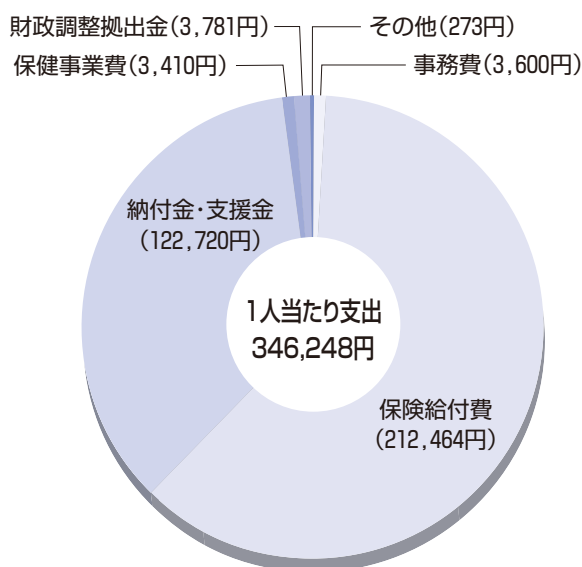
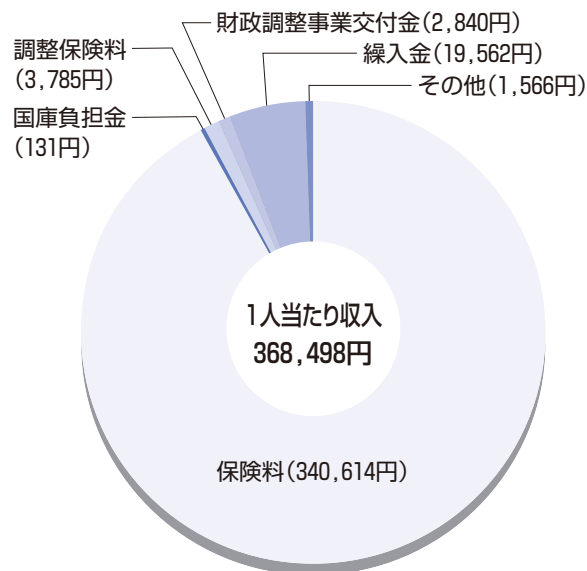
科目	決算額(千円)
事務費	92,012
保険給付費	5,430,589
納付金・支援金	3,136,725
保健事業費	87,163
財政調整拠出金	96,643
その他	6,977
支出合計(2)	8,850,109

収入支出差((1)-(2))	568,689
----------------	---------

収入支出差6,868万9千円に繰入金5億円を加えた決算残金5億6,868万9千円のうち財政調整事業繰越金105千円と繰越金500千円を除いた額を準備金に積み立てます。

なお、日々の実質的なお金の出入りである経常収支はマイナス21百万円となっております。

(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

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	989,271	65,654
繰越金	0	0
国庫補助金・雑収入	845	56
収入合計(1)	990,116	65,710

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	843,208	55,960
その他	98	7
支出合計(2)	843,306	55,967

収入支出差((1)-(2))	146,810
----------------	---------

介護保険では保険料収入等で9億90百万円(前年差+34百万円)に対し、納付金等の支出合計額8億43百万円(前年差+14百万円)で、収入支出差1億4,681万0千円はすべて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。

組合現況(令和7年度実績)

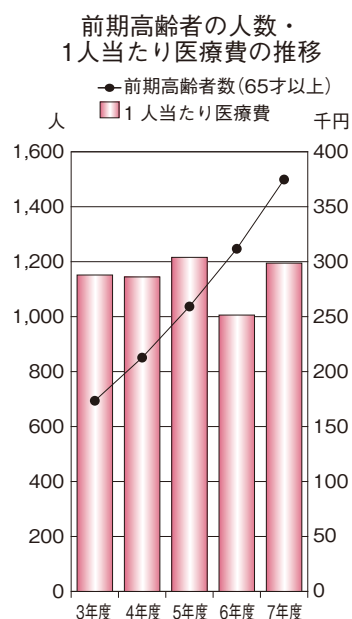
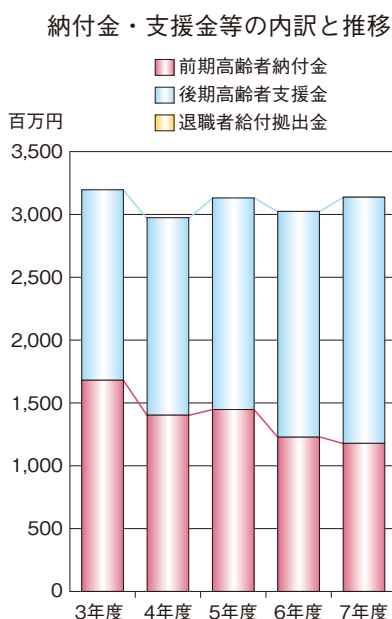
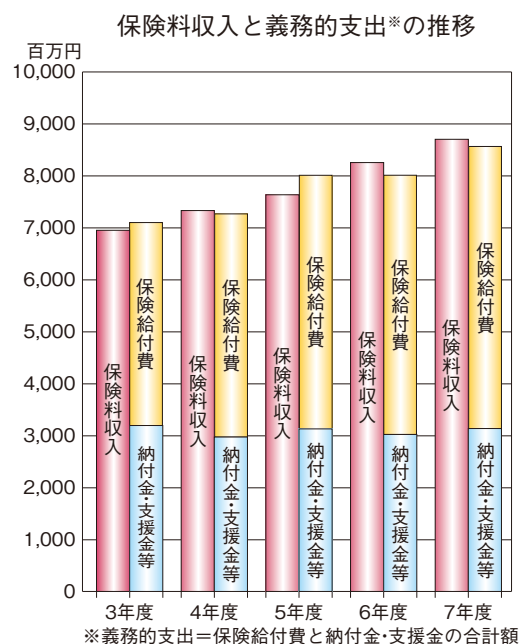
- 被保険者数 25,560人
- 被扶養者数 6,733人
- 平均標準報酬月額 244,771円
- 総標準賞与額(年間合計) 11,792,946千円
- 平均年齢 45.28歳
- 健康保険料率(労使折半) 1,000分の102
- 介護保険の対象となる被保険者数 16,567人
- 介護保険料率(労使折半) 1,000分の19

令和7年度事業概要 ～健康保険(一般勘定)～

◆収支状況

令和7年(2025年)度健康保険一般勘定における事業概要のポイントは次の通りです。(カッコ内は前年度差/比)

- * 保険料率は10.2% (労使折半)で9年連続据え置き
- * 被保険者数は25,560人 (+938人/103.8%)
- * 保険料収入は87億6百万円 (+448,155千円/105.4%)
- * 保険給付費(医療費・傷病手当金等)は54億31百万円 (+439,991千円/108.8%)
- 1人当たりの保険給付費は212,464円 (+9,775円/104.8%)
- * 前期高齢者(65歳から74歳まで)は1,499人 (+252人/120.2%)
- 1人当たりの保険給付費は298,710円 (+47,255円/118.8%)

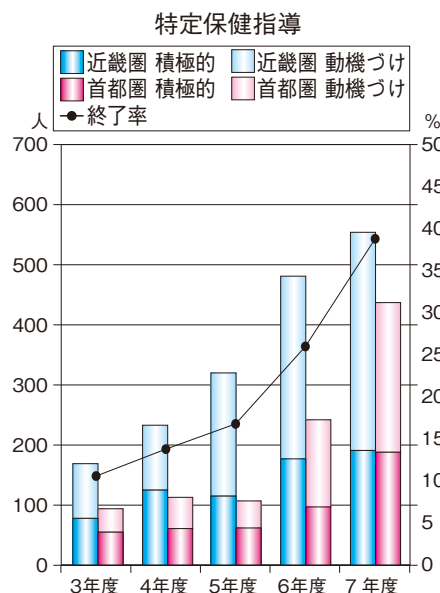
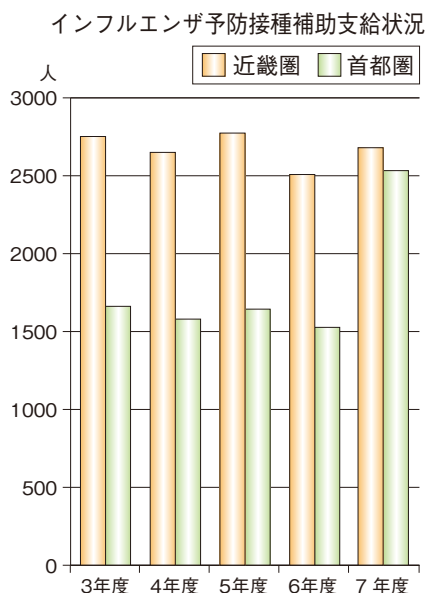
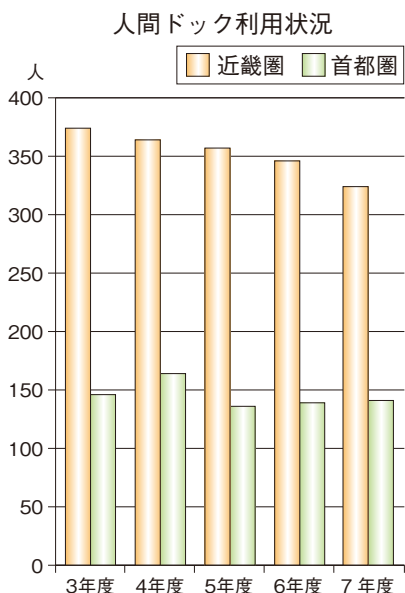


◆保健事業

健康保険組合は「疾病予防」や「医療費適正化」のため、「保健事業」として様々な取り組みを行っています。

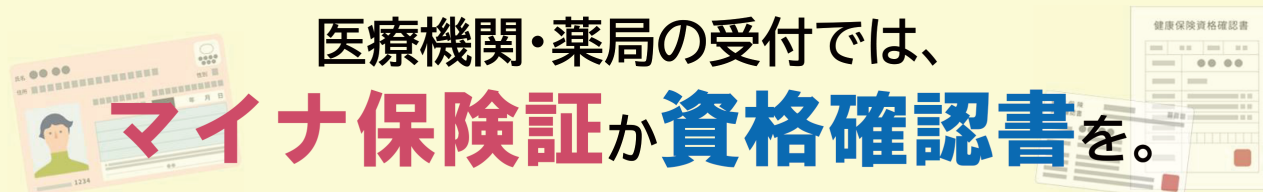
令和7年(2025年)度における保健事業の概要は次の通りです。(カッコ内は前年度との差)

- * 人間ドックの利用補助利用者は465人 (△20人)
- * インフルエンザ予防接種補助利用者は5,213人 (+1,178人)
- * 特定保健指導を終了した方は991人 (+268人)



従来の健康保険証は有効期限が終了しています。

※ 有効期限切れに気付かず持参した場合は、利用可能としていましたが、その対応も**2026年7月31日**で終了です。



マイナ保険証・資格確認書について



マイナ保険証 とは

- 健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードが、マイナ保険証です
※「マイナ保険証」という新たな証明書が交付されるわけではありません
- 利用登録状況はマイナポータルでご確認できます
- 資格確認書を使っているという方も、ぜひ切り替えをお願いします



資格確認書 とは

- マイナ保険証の利用登録をしていない方などに、保険者から交付されます
- 「資格情報のお知らせ」とは異なるものですのでご注意ください
- 保険者により、大きさ・色・形・提供方法(カード・紙または電子)などは異なります
- ご利用前に、書類上部に「資格確認書」と記載されているかご確認ください

マイナ保険証の基本的な情報をまとめたガイドはこちら



マイナ保険証のメリット



過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる

突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる

救急現場で、搬送中の適切な処置や搬送先の選定などに活用される

など

マイナ保険証の始め方

受診する際にマイナンバーカードをお持ちください

マイナ保険証の利用登録をしていない場合も、医療機関・薬局にマイナンバーカードをお持ちいただくと、その場で登録できます。

**お手元の保険証は返却不要です。
ご自身で廃棄してください。**



医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。この仕組みを「高額療養費制度」といいます。令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。

令和8年8月からの高額療養費制度見直し3つのポイント

- 1 月ごとの自己負担限度額が、所得に応じて引き上げられます
- 2 多数回該当の限度額は、今回の見直しでは変更されません
- 3 1年間(8月～翌年7月)の自己負担合計に「年間上限」が新設されます

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられます。例えば、標準報酬月額28万円以上53万円未満の方の場合は、変更前から5,700円、限度額が引き上げられます。なお、多数回該当は据え置きとなり今回の変更はありません。また、新たに1年間(8月～翌年7月)の自己負担額の合計に上限を設ける年間上限額が導入されます。がん治療など長期にわたって高額な治療を続けている方の負担が過度に増えないよう配慮されたものです。低所得者についても自己負担限度額の引き上げ幅が最小限になるよう配慮されています。令和9年8月からは所得区分の細分化が実施される予定です。

令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等【70歳未満】

標準報酬月額	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
ア 83万円以上	270,300円+(医療費-901,000円)×1%	140,100円	168万円
イ 53万円以上83万円未満	179,100円+(医療費-597,000円)×1%	93,000円	111万円
ウ 28万円以上53万円未満	85,800円+(医療費-286,000円)×1%	44,400円	53万円
エ 28万円未満	61,500円	44,400円	53万円※2
オ 低所得者※1	36,900円	24,600円	29万円

※1 低所得者とは、市町村民税の非課税者である被保険者と被扶養者、または低所得者の適用を受けることにより生活保護を必要としない被保険者と被扶養者が該当します。

※2 標準報酬月額15万円以下に該当することが確認できた方は、年間上限41万円を適用されます。

* 70歳以上75歳未満の自己負担限度額は別途定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月(1日～末日)に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた限度額を超えたときに高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族(被保険者・被扶養者)であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となります。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。



各種申請書は**最新バージョン**のものを ご利用ください！

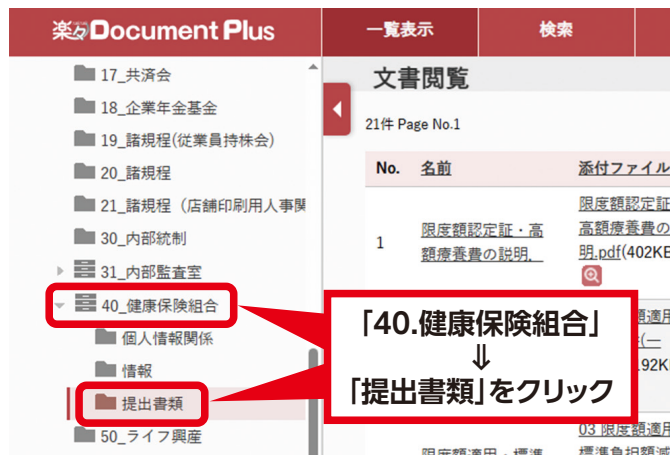


当組合のホームページ、社内文書管理システムに最新のフォーマットを登録しています！
そちらからダウンロードのうえ、ご利用いただきますようお願いいたします。

ホームページから



社内文書管理システムから



もしパソコンのデスクトップ等にデータを保管している場合は、
古いフォーマットのままではないか、今一度ご確認ください！



資格喪失後の**無資格受診**にご注意ください！



退職日の翌日(資格喪失後)から、

当組合の健康保険を利用することは出来ません。

マイナ保険証ではなく**資格確認書**を利用されている方は、
退職後、すみやかに資格確認書を**返却**してください。

資格喪失後に**誤って**当組合の健康保険で医療機関を**受診された場合**、
後日、当組合が負担した医療費を返還していただくことになりますので、**ご注意**を！

じゃあ、退職したら
私の健康保険は
どうなるの？



いずれかの方法で健康保険に加入しましょう！

- 次の就職先が決まっているなら、
再就職先の健康保険に加入する
- 当組合の任意継続被保険者になる
(加入には要件があります)
- 国民健康保険に加入する
- 配偶者や子どもの被扶養者になる



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 当日の特定保健指導あり)
	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)	8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
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
ホームページ	加入者全員	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。

その お薬

ジェネリックにしましょう!

医療機関で処方される薬には、「先発医薬品」と特許が切れた後に製造される「ジェネリック医薬品」があります。同等の効果で安価なジェネリック医薬品を使用することで、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。

ジェネリック 医薬品

特許期間切れ

開発から20～25年たち、特許期間が切れている成分の薬です。

安い

ばくだい
莫大な研究開発費がかからないため、先発医薬品よりも安価です。

先発医薬品と同等

先発医薬品と同等の効果・安全性が検査で確かめられています。

先発医薬品

特許期間中

新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています。

高い

新しく研究開発された薬で莫大な研究開発費がかかるため、高価です。

証明済み

臨床試験により、効果・安全性が確かな薬だけが認可されます。

特許

価格

効果・ 安全性

ジェネリック医薬品がある薬で
**先発医薬品を希望すると
特別料金がかかります**

ジェネリック医薬品がある薬で、薬の有効性とは関係のない理由で先発医薬品を希望する場合には、医療費の**自己負担にプラスして特別料金がかかる仕組み**になっています。特別料金は、「先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の2分の1相当の額」で、別途消費税がかかります。なお、特別料金は市区町村等が行う医療費助成の対象外です。

※医療上の必要性がある場合などでは、特別料金はかかりません。

ジェネリック医薬品は、効果に影響のない範囲で薬の形状や味、パッケージなどが改良されている場合があります。



特定保健指導は 必ず受けてください



40歳以上で健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判断された方は、特定保健指導の対象になります。対象になった場合は必ず受けて、健康を取り戻す機会にしましょう。

肥満に血圧・脂質・血糖の異常が重なると、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の危険性が急激に高まります。そこで、40歳以上で健診の結果からリスクが高いと判断された方だけを対象に、特定保健指導で生活習慣を見直せるようにサポートします。対象になった場合には必ず受けて生活習慣病を改善する機会にしましょう。費用は全額を当健保組合が負担するため、**無料**です。

— 特定保健指導の流れ —

- 1 保健師等の専門家による面談**
保健師等の専門家と面談を行い、実現可能で取り組みやすい目標を一緒に考えます。
- 2 生活習慣の見直しを実践**
目標達成に向けて生活習慣の見直しを実践します。電話などで継続して支援します。
- 3 目標が達成できたか確認**
体重や腹囲の状態、目標が達成できたかなどを3～5ヵ月後に電話などで確認します。

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

応急手当で以外の場合は、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、ストレッチング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

償還払い 窓口では全額を負担し、後から健康保険組合に療養費を請求して払い戻しを受けます。



施術内容についてお尋ねすることがあります



健康保険組合より施術日や施術内容について照会させていただくことがあります。

領収証や明細書、施術記録などを保管し、ご回答いただきますようご協力をおねがいします。

繰り返しご連絡しても施術内容の照会にご回答いただけない場合は、「償還払い注意喚起通知」を送付し、併せて照会に回答しない理由を文書でご提出いただくとともに、電話または面会によりご回答いただく場合があります。

償還払いへの変更の対象となる事例

- 健康保険組合(保険者)等が繰り返し患者照会を行っても回答しない患者
- 複数の施術所(接骨院・整骨院)で同部位の施術を重複して受けている患者
- 長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者
- 前月までの連続する12ヵ月の間に、通算して8月以上かつ9部位以上について施術を受けている患者(令和9年1月以降)

※自己施術(柔道整復師による自身に対する施術)および自家施術(柔道整復師による家族、関連施術所の開設者・従業員に対する施術)は、療養費の対象ではなくなりました。



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各4,400円(税込)の場合 窓口支払(自己負担額) 39,600円+(4,400×2)-(20,000円+(2,000円×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	神奈川県横浜市西区みなとみらい 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	0120-452-210	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	0120-452-210		
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	46,200	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

KOSMO Webで
申請



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 2026年10月1日から 2027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。

※テスト※インフルエンザ予防接種費用補助

申込フォーム

※テスト※インフルエンザ予防接種費用補助

申請フォーム印刷

補助対象者	● 東京都福祉会会費受給者（申込資格はありません） ※ 申請時に世帯世帯主の世帯主である方
補助対象施設	● 〒★※ 日本にだけ登録されたインフルエンザ予防接種施設
補助金額	対象施設内の接種について1回限り
補助金額上限	一人あたり最大2,000円、3,000円未満の場合は実費を返却する。
申請期間	● 〒★※ 日本にだけ登録した施設へ必須
申請方法	※ 必ず申請書に必要事項を入力し、施設の受取書を持って申請してください
フリー入力	任意記入可能

【助言】

以下の項目をすべてチェックの上、申請ください。

- ☐ 所在地が東京都★（必須）
- ☐ 東京都世帯主
- ☐ 東京都福祉会会費受給者
- ☐ 東京都福祉会会費受給者（申請で申請しない場合は必ず返却）
- ☐ 東京都
- ☐ 会費
- ☐ インフルエンザ予防接種施設に所属
- ☐ 申請書に必要事項を入力済み

申請フォームへ

申請する申請対象業務について、「申請する」を押下し必要事項をご入力ください。

申請	申請しない 申請する		
氏名	テスト 太郎	氏名(カナ)	テスト 太郎
性別	男	生年月日	1980/01/08
登録日	yyyy/mm/dd 日付選択	入力例：2021年6月18日の場合：2021/06/01（全て半角）	
窓口負担額 （徴収金額）	金額選択	円	
添付書類	ファイルを選択してください ファイルを選択		

※ファイルロード可能な画像は「jpg,jpeg,gif,png」のみとなります。
 ※1枚あたり10MB以内でアップロード可能です。
 ※ファイル名称は、半角英数字と記号「_」のみを使用してください。
 ※ファイル名にスペースは使用できません。
 ※画像の文字が読み取れない・写り損などがある場合は、再撮影いただく必要があります。

領収書について

写真をと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

領收書

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 2027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日までの申請分→11月給与で支給)

会社の集団接種は申請不要です。

ライフコーポレーション健康保険組合の皆様へ

 Medically

オンライン 禁煙外来プログラム

オンライン
診察時間

平日：9時～22時
土日：8時～18時



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



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



禁煙成功率
87.3%

(2024年度参加者実績)
医師の診察と処方される
禁煙補助薬の効果で、
多くの方が無理なく
禁煙に成功しています。

申込期間

～2027年3月30日(火) ※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。

参加費用

通常60,500円(税込)の
禁煙プログラムが

≫ **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にご所属の組合員

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！

プログラムの流れ

「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。



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。



ダウンロードはこちら

≫ ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

483720

お問い合わせ

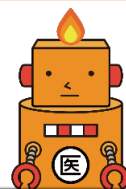
メドケア株式会社

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

2026
4月
リニューアル

健康相談をより安心・簡単に！



所属団体のコードを入力するだけで、
以下の機能が利用いただけるようになります



医療・健康情報への クイックアクセス

- 症状や病名から知りたい情報を調べることができます
- 健康記事は毎日追加！



医療専門職に 直接相談



- 電話・メール・面接相談※こころの相談のみでの相談が可能
- 各分野の専門職である有資格者がご相談を承ります

※一部の機能は、これまで通りログインID、パスワード、メールアドレスのご登録が必要です
※ご相談は、匿名でご利用いただけます。所属団体へ個人を特定した報告はされません

よくあるご質問



Q. 登録済みの個人アカウント(ログインID, PW)はそのまま使えますか？

A. そのままご利用いただけます。団体コードの登録がまだの方は、団体コードの登録をお願いします。

Q. これまで利用していた履歴はのこりますか？使い方がわからなくなりませんか？

A. 相談の履歴、歩数計の歩数や体重などは、消えることなくそのまま使えます。また、健康相談(テキスト・予約)の利用導線に変わりはありません。

Q. リニューアル後にこれまでと使い方が変わるところはありますか？

A. 団体コードでの認証が必要となります。

Q. すでにアプリをインストール済みで団体コードを登録済みの場合、利用者自身で行うことは何かありますか？

A. リニューアル後の初回起動時に、アップデート(アプリ更新)の案内が出ます。「はい」を選択し、再度ログインをしてください。

Q. 使えなくなる機能はありますか？

A. 今回のリニューアルで使えなくなる機能はございません。

☒ 相談無料 ☒ プライバシー厳守

ライフコーポレーション健康保険組合 のみなさま

本サービスを利用いただく際は、所属団体のコードが必要です。
案内に従って、以下のコードをご入力ください。

06273411

健康相談は、直接お電話からも利用いただけます。
※携帯電話からも通話可能。

0120-023-353

電話受付時間 からだの相談／24時間365日
こころの相談／平日9:00～21:00、土曜10:00～18:00



アプリダウンロードはこちら



WEB版サイト <https://kateinoigaku.jp/>

本サービスはMBK Wellness 株式会社が運営しております。
ご相談内容は、所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、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。



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



ストレスを生む「認知のゆがみ」の対処法は？

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのことです。「ゆがみ」という言葉から悪いイメージやマイナスなことと感じてしまいがちですが、考え方のクセは「個性」ともいえます。ただ、ゆがみが強過ぎると自分で自分を苦しめてしまい、ストレスの原因になってしまいます。

認知のゆがみのパターンは10種類あり、そのどれもが身近

で思い当たる節があるものばかり。だからこそ自身のゆがみのパターンを理解し、置かれた状況に柔軟に対応できるようになることがストレス解消への近道です。

ゆがみ過ぎを修正するのは、他の誰でもなく自分自身。自分の考え方やクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら上手に付き合っていきましょう。

認知のゆがみのパターン

1 白黒思考

「失敗したらまったく意味がない!」など、物事に白黒をつけたがる思考です。この思考が強過ぎると、ミスや失敗を許せない完璧主義者に陥りがちです。

2 すべき思考

「○○しなければならない」と考える思考です。過度なプレッシャーで自分を追い込んだり、相手にもその価値観を押し付けると人間関係を悪化させるリスクもあります。

3 心のフィルター

他人から褒められても「社交辞令だ」などと、ポジティブなことに対してもネガティブな面を捉えたり、自分を卑下したりする思考です。

4 マイナス化思考

ポジティブなことが起こっても「今回はたまたま」「どうせ次はうまくいかない」など、後ろ向きに捉えてしまう思考です。

5 拡大解釈・過小評価

悪いことが起きると「もうすべてがダメになった」と必要以上に拡大して捉えたり、褒められても「そんなことはない」と過小評価してしまう思考です。

6 レッテル貼り

自分が失敗すると「自分はダメ人間だ」、他人が失敗すると「○○な人だから…」と、物事の一面で人格否定にもつながるようなレッテルを貼ってしまう思考です。

7 一般化のし過ぎ

失敗や悪い出来事がこの先も続くかもしれない、繰り返されるかもしれないと思い込んだり、心配し続けてしまう思考です。

8 結論の飛躍

物事に対して、悲観的な結論を飛躍的に考えてしまうタイプ。相手が考えていることをネガティブに捉えてしまう「心の読み過ぎ」や、先のことをネガティブに考え過ぎる「先読みの誤り」があります。

9 感情的決め付け

そのときの気分によって判断基準が左右される思考です。例えば、気分が悪いときは悲観的な態度や感情になってしまい、「自分は一生○○ができない…」などと決め付けてしまいます。

10 自己関連付け

例えば、「子供の成績が悪いのは、親である自分の責任」というように、悪いことが起きたとき、自分に責任がないことでも自分に原因があると考えてしまう思考です。

セルフケアの方法



いったん立ち止まって検証してみる

対人関係や物事の状況でストレスを感じたときは、いったん立ち止まって自分の捉え方を「絶対そうか?」などと検証してみましょう。⑩「自己関連付け」の場合、例えば仕事がスムーズに進まないときに「原因は自分だ」と落ち込まず「仕事を抱え込み過ぎていたかも」など別の理由も考えて、相談やサポートをお願いするのもいいでしょう。自分の考え方のクセを知り、一度冷静になって考えてみるのが大切です。



(コスモウェブ) に ログインしましょう

ログインには **ID・パスワード・メールアドレス** が必要です。
スマホ等で「医療費」や「健保の資格情報」などが確認いただけます。

「インフルエンザ補助金申請」や
「被扶養者資格確認申告」など
Webのみで完結できます。
(メール便でのやりとり不要)

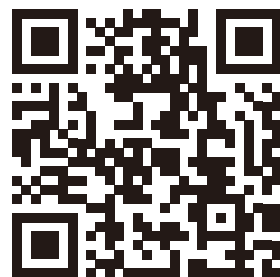
病院でマイナ保険証がなくても
「資格確認書」(Web画面) で
受診できます。
(マイナ保険証利用登録済者のみ)

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

ログイン時に多要素認証^{*}を採用することでセキュリティを高めています。

※多要素認証とは

多要素認証 (MFA: Multi-Factor Authentication) とは、
本人確認に複数の要素 (認証因子) を用いる認証方式です。
OTP (ワンタイムパスワード) や生体認証などの要素を組み合わせ
て認証することで、セキュリティレベルが高まります。



KOSMO Webに初めてログインする方へ

《初回ログイン時にご用意いただきたいもの》

健保から付与される

仮ID・仮パスワード、メールアドレス、ログインマニュアル

ログインマニュアルを参照しながら、

【初回登録】 と **【多要素認証の設定】** をしてください。

～ **【多要素認証の設定】** は **OTP認証(メール)** が比較的簡単に設定できます！～