

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
申し込みの詳細は右の二次元コードから
確認してみてね。

厚生労働省▶マイナンバーカードの健康保険証利用方法



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。



転職等をして、引き続きマイナ保険証として利用できる

転職等をした場合でも、新たに加える健保組合等で手続きをすれば、引き続き同じマイナンバーカード（マイナ保険証）で受診することができます。

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！

マイナ保険証のメリットの詳細は、
右の二次元コードから確認してみてね。
厚生労働省作成動画▶【何が便利になるの？メリット編】



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。

マイナ保険証を基本としたこれからの医療の受け方について、動画からも確認してみてね。

デジタル庁・厚生労働省作成動画▶

2024年12月2日以降の医療の受け方について





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！）

1

「けんぽ」って聞いたことあるけど、なんのことかな？

? けんぽ ? KENPO ?

2

正しくは、健康保険組合（通称・健保組合）！

けんぽ 健保ともいう！

健康保険組合

ボクにお任せ！

健保組合の仕事は、「病気・ケガなどの保障（保険給付）」、「病気・ケガの予防（保健事業）」という、主に2つの大きな仕事をしているんだ。

健保組合の財源は、君たちと会社が納める健康保険料※だよ。

※健康保険料については4話を確認しよう

3

みなさんをサポートする

健保組合の2つの大きな仕事

病気・ケガなどの保障
（保険給付）

業務外の病気やケガ、出産、死亡、休職などに対して、必要な医療費の支払いや手当金を支給する仕事です。



病気・ケガの予防
（保健事業）

健康で健やかな毎日を送れるよう、病気の予防や早期発見の手助けをしたり、健康増進のためのさまざまな事業を行う仕事です。



心強いですね！
ちなみに、歯科医院でのホワイトニングは…？

もちろん自腹（保険適用外）だよ！

業務中に病気やケガをした場合

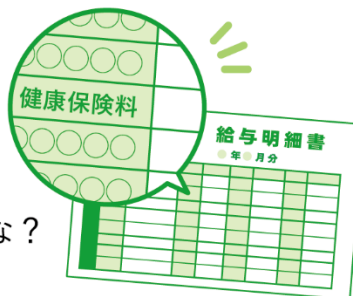
工作中・通勤中の事故などが原因で、労働者が病気やケガをした場合に補償してくれる保険を「労働者災害補償保険（労災保険）」というよ。治療費や休業時の賃金などの補償を受けることができるんだ。労災保険は、個人で加入するものではなく、会社が加入するもの。労働者が安心して働くことができるようにつくられた制度なんだ。

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。

スタンレー電気健保組合の
保険料率は、9.3%

負担割合は 君たち:会社 = 4.65:4.65だ！

君たち	会社
4.65%	4.65%

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）
20万円

×

保険料率
4.65%

=

毎月の健康保険料
9,300円

例 年間の賞与額50万円の人

年間の賞与額
50万円

×

保険料率
4.65%

=

賞与時の健康保険料
23,250円

暗算で解けたかな？



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。

少子高齢化で高齢者の医療費
の支払いが増え、君たちが納
める保険料が引き上がる背景
もあるけど、健康保険のすべ
ては「助けあい」だよ！



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。

はあ……

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 30万円

健保負担 70万円

例

自己負担 30万円

さらに 高額療養費として支給 21万円

実際の自己負担額 約9万円

自己負担額は 9万円ほど！

※年齢や所得に応じて変わります。

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

診療・治療

自己負担額の支払い

3割

被保険者(あなた)

医療機関

保険料納付

健保組合

請求

支払い

7割

7割は健保組合から!

健康保険こそがわれわれの暮らしを支えているっ!!

なるほど

すごい
大げさだな

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

1

めんどくさいな…

明日は健康診断か…。
別にどこも悪くないし。そもそも若いし。
あー、行きたくないな。

2

もったいない！

健康診断は
将来の自分のために受けよう！

明日健康診断に行くことで
病気の早期発見ができるかもしれないよ？

年に1回の自分の健康状態を
チェックする日として
健康診断は必ず受けよう！

記念日だよ♪

3

病気の予防・早期発見や 健康づくりのための取り組み(保健事業)

■実施状況

人間ドック

30歳以上の従業員と
被扶養者家族
(自己負担5,000円)

けんぽ共同健診

30歳以上の従業員と
被扶養者家族
(自己負担なし)

特定保健指導

40歳以上のメタボ
対象者に実施

インフルエンザ予防接種

接種費用の本人負担額
を1,000円とし超過分を
補助

禁煙サポート

継続的な喫煙者に遠隔
で取り組めるサポート
プログラムを導入

スイッチOTC

医療用医薬品から市販
薬に転用したスイッチ
OTC医薬品のご案内

健康アプリ「Finc」

健康維持・増進のための
健康応援ツールを導入

健診以外にも
こんなにあるんだね！



詳しくは健保組合に
聞いてみよう！

記念日が
増えちゃうかも♡



詳しくは

スタンレー電気健保組合

🔍 検索



スタンレー電気健保組合の取り組み

スタンレー電気健保組合では加入した君たちとご家族の病気の予防・早期発見や健康づくりに力を入れているよ。取り組みを確認してみよう。

みんなの助けあいで成り立つ健康保険には、限りがあるよ。1人ひとりが適切な受診と健康保持・増進を心がけよう！

スタンレー電気健康保険組合の保健事業

当健康保険組合の保健事業のうち、主なものについてご紹介いたします。

一般健診・人間ドックの補償

- ・補助の対象者は、30歳以上(受診日現在)の被保険者と被扶養者です。
- ・一般健診(自己負担なし)と人間ドック(自己負担5,000円)があります(利用は年1回(当年4/1～翌年3/31))。
- ・申し込み方法や、注意点など詳細につきましては、当組合ホームページをご覧ください。

ヘルスアッププログラム(特定保健指導)

健康診断等の結果により、40歳以上の方で「生活習慣病発症の危険性が高い」と判定された方に、「特定保健指導」を実施いたします。
*スタンレー電気健康保険組合では35歳から対象となります。



ポッコリお腹にご用心!

「20歳から10kg以上体重が増加した人」3人に1人
(スタンレー電気健康保険組合 2023年度健康診断結果より)
内臓脂肪は基礎代謝が急激に下がるのは30代後半から、エネルギーを消費しきれず、どんどん蓄積します。

*健康に過ごすために

- ✓ 食事・睡眠・運動のバランスを大切に。
- ✓ 悩んだとき、困ったときは周りの人に相談しましょう。
- ✓ 体調不良を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。



いたわり

保健師通信「いたわり」を発行しています。
自分の不調や変化に早めに気づいてケアすることが、一番の健康維持です。
そして早めに気づいてケアできるのは、自分だけです。
これから長く付き合っていく、かけがえのないご自分の体をいたわっていきましょう。

対象の方にはご自宅に届きます。
必ずご参加ください。

食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足



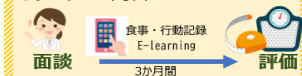
体重を増やさないようにしましょう。

◆対象者基準

腹囲：男性85cm、女性90cm以上
またはBMI25以上

＋
血圧・脂質・血糖リスク

◆プログラム内容



当健康保険組合のホームページのURL

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

スタンレー電気健康保険組合 検索

〒153-8636 東京都目黒区中目黒2-9-13
☎03-6866-2601 fax03-6866-2273



健康保険についてもっと知りたい方は
健康保険組合連合会(けんぽれん)の
『ミライラボ』もチェック!

けんぽれんミライラボ



健康保険の給付一覧(70歳未満:令和7年4月現在)

健康保険法で決められている給付が「法定給付」で、協会けんぽでも健康保険組合でも共通して支給されるものです。「付加給付」は、「法定給付」に上乗せして、当健康保険組合が独自に行う給付です。

法定給付		付加給付
病 気 ・ け が を し た と き	療養の給付(本人)・家族療養費 医療機関に被保険者証を提出して必要な医療・看護を受ける。本人・家族とも、かかった医療費[入院時の食(住)費を除く]の7割(小学校入学前は8割)が健康保険から給付され、3割[2割]を一部負担金として医療機関の窓口で支払う。	一部負担還元金 レセプト(医療費請求書、以下同じ。)1件ごとの自己負担(高額療養費を除く、以下同じ。)から、20,000円を控除した額。 家族療養費付加金
	入院時食事(生活)療養費(本人・家族) 1日3食を限度に1食につき510円を自己負担し、残りを現物支給。療養病床に入院する65歳以上は1食510円、居住費1日370円を自己負担し、残りを現物支給(低所得者等は減額)。	レセプト1件ごとの自己負担から、20,000円を控除した額。
	訪問看護療養費・家族訪問看護療養費(本人・家族) 在宅の患者が医師の承認を得て、訪問看護ステーションから派遣された看護師等から療養に伴う世話や看護が受けられる。療養の給付・家族療養費と同じ割合の基本利用料が自己負担となる。	訪問看護療養費付加金 レセプト1件ごとの自己負担から、20,000円を控除した額。
	保険外併用療養費(本人・家族) 評価療養(先進医療等)、患者申出療養(国内未承認医薬品の使用等)や選定療養(差額ベッド、歯科の材料差額等)を受けるときは、一般医療と共通する部分の医療費が保険外併用療養費として、療養の給付・家族療養費と同じ割合で健康保険から給付される。一部負担金・標準負担額と先進医療の技術料・差額ベッド料等が自己負担となる。	家族訪問看護療養費付加金 レセプト1件ごとの自己負担から、20,000円を控除した額。
	高額療養費(本人・家族) 一部負担金(基本利用料を含む)が、①暦月での1ヶ月・1人・1医療機関ごとに、②1件21,000円以上を1世帯で合算して、所得区分に応じ定められた自己負担限度額(★)を超えたときは、超えた額を医療にかかった比率に応じて高額療養費として、あとで健康保険組合から払い戻される。 ※「限度額適用認定証」を提示すれば、高額療養費が現物給付となる。 「限度額適用認定証」は入院のほか、外来診療についても利用できる。	合算高額療養費付加金 合算高額療養費にかかる自己負担から、レセプト1件につき20,000円を控除した額。
	高額医療・高額介護合算療養費(本人・家族) 12ヶ月の医療費と介護保険の自己負担の合計が所得区分に応じ定められた自己負担限度額(☆)を超えたとき、その超えた額を医療、介護の比率に応じて按分した額が給付される。	傷病手当金付加金 標準報酬日額(※)の15%
	療養費(本人・家族) 出先で急病にかかり、保険証を持ち合わせていなかった等のやむを得ない事情で保険を使えなかった場合、輸血のための生血、コルセット、医師の同意を得てあんま、はり、灸、マッサージにかかった費用なども療養費に該当。	
	移送費・家族移送費 入院・転院または転地療養が必要と医師が認めた場合で、歩行が困難などに受けられる。原則として事前に健康保険組合の承認が必要。	
出 産 し た と き	傷病手当金(本人) 病気・けがのため引き続き4日以上仕事を休んで給料が受けられないとき、4日目から1日につき標準報酬日額(※)の3分の2が健康保険から給付される。支給期間は支給開始日から通算して1年6ヶ月。	
	出産育児一時金(本人)・家族出産育児一時金 妊娠4ヶ月以上で出産(生産・死産)したとき、1児ごとに500,000円(産科医療補償制度へ未加入の医療機関で出産の場合488,000円)が給付される。	出産手当金付加金 標準報酬日額(※)の15%
死 亡 し た と き	出産手当金(本人) 出産のために給与が受けられないとき、1日につき標準報酬日額(※)の3分の2が健康保険から給付される。支給期間は、出産日以前42日(多胎妊娠の場合は98日)、産後56日までの期間。出産が予定日より遅れた場合、その期間も給付される。	埋葬料付加金 50,000円 家族埋葬料付加金 30,000円
	埋葬料[埋葬費](本人) 本人が死亡し、家族が埋葬を行ったときは埋葬料、友人や勤め先などが埋葬を行ったときには埋葬費が給付される。給付額は、埋葬料が50,000円、埋葬費が50,000円の範囲内で実費。 家族埋葬料(家族) 被扶養者が死亡したとき、50,000円を給付。	

標準報酬月額	★自己負担限度額(月額)	☆高額医療・高額介護合算療養費の自己負担限度額	
		70歳未満がいる世帯	70～74歳がいる世帯
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	212万円	
53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	141万円	
28万～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	67万円	
26万円以下	57,600円	60万円	56万円
低所得者	35,400円	34万円	低所得 I 19万円 II 31万円

※標準報酬日額＝支給開始月を含む直近の12ヶ月の各月の標準報酬月額平均額÷30
被保険者期間が1年間に満たない人は、当該者の被保険者期間における標準報酬日額の平均が、当組合の全被保険者の平均標準報酬日額のいずれか低い額。