

みなさんの生活にお役立ち！

「神電けんぽ」を チェック しましょう



当健保組合では、みなさまへの情報提供のために、スマホやPCからご利用可能なホームページを公開しており、健康保険のしくみや給付の内容、健康づくりにお役立ていただくためのさまざまな情報をご覧になれます。各種の申請用紙も掲載していますので、必要なときに手軽にダウンロードしてご利用ください。



「扶養家族に関する手続き」「出産したとき」など、キーワードをもとに知りたい情報を検索できます

グループ参加もOK！



恒例事業の「ヘルシーウォーキング大会」特設ページです



※掲載内容は随時更新されます。



各種申請用紙のダウンロードはこちらから



最新のお知らせがここに掲載されています



見逃した本誌のバックナンバーはこちらで閲覧



スマートフォンからもアクセスできます！

<https://www.sindenkenpo.or.jp>



神電けんぽ

検索

お知らせ

健保連神奈川連合会の2025年度100キロウォークの開催可否等の情報は同連合会ホームページでご確認ください。

<https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/>



神電けんぽ 第238号

令和7年10月発行

編集兼発行／神奈川県電子電気機器健康保険組合

〒220-0002 横浜市区南軽井沢11-1

☎ 045-320-1188 FAX 045-320-0011

神奈川県電子電気機器健康保険組合

神電けんぽ

題字は堀之内初代理事長揮毫

No. **238** 2025
秋号



箱根仙石原すき草原（神奈川県）

主な掲載項目

第20回ヘルシーウォーキング大会 途中経過報告	2
保養施設のご案内 等	3
今年12月2日以降 従来の健康保険証は使用できなくなります	4
事務局だより	6
ホームページのご案内 ほか	8

DATA

(2025年8月末日現在)

被保険者数	22,747人
平均年齢	45.32歳
被扶養者数	14,587人
扶養率	0.64
平均標準報酬月額	416,793円
事業所数	181
健康保険料率	92/1000（一般保険料率＋調整保険料率）
介護保険料率	17/1000

神電健保のホームページ <https://www.sindenkenpo.or.jp>

ご家庭に持ち帰ってみなさんでご覧ください。

本紙はスマートフォンからもご覧になれます



第20回 ヘルシーウォーキング大会のご案内

途中経過報告

今年のコースは

「カモメンと巡る 国際博覧会 ゆかりの地」

チーム対抗戦も開催します!

第20回ヘルシーウォーキング大会は、
1日平均1万歩、3カ月間で90万歩を目標とした
紙上（ウェブ）ウォーキング大会です。
期間は残り約1カ月。
ケガのないよう、がんばりましょう!

大会期間は**11月30日(日)**まで!
期間内90万歩の達成めざして
今日も一歩を踏み出しましょう!

今年もイメージキャラクター
を務める「カモメン」です!
3カ月間、目標に向けて元気
に歩きましょう。



チーム対抗戦

参加チーム数: 39チーム

参加人数: 150名(3~5名で1チーム)

個人 トップ10

順位	合計歩数	(1日平均)
1位	794,886歩	(49,680歩)
2位	752,003歩	(50,133歩)
3位	612,155歩	(40,810歩)
4位	606,926歩	(37,932歩)
5位	541,781歩	(36,118歩)
6位	482,862歩	(34,490歩)
7位	471,504歩	(33,678歩)
8位	466,270歩	(31,084歩)
9位	423,266歩	(28,217歩)
10位	417,804歩	(32,138歩)

順位	チーム名	(平均歩数)
1位	Walkers	(422,128歩)
2位	きれいなジャイアン	(326,414歩)
3位	TYR	(322,742歩)
4位	やると言ったらやる男	(312,599歩)
5位	じじいと爺予備軍	(278,149歩)
6位	こんがりポテト	(245,502歩)
7位	おじさん	(232,461歩)
8位	おやつは3万歩まで	(230,297歩)
9位	けーり	(227,850歩)
10位	あげたてポテト	(225,431歩)

※ウェブによる参加者成績
(9月16日現在/入力日数20日以上の方)

第20回

ヘルシーウォーキング大会

途中経過報告

エントリー数 (962名)

エントリー用紙で申し込み: 63名
ウェブから申し込み: 899名

運動、サウナ、スパで!

ルネサンスなら「始めたい」がきっと見つかる。

初心者向けの運動も豊富!

家族で使えてオトク!

健康習慣

5カ月ずーっとおトク! 法人ジム・サウナ おためし会員 月々¥5,500

入会キャンペーン! 9/13(土)~11/9(日)

キャンペーン詳細はコチラ!

※特典は8ヵ月以上月額定額プランで在籍していただける方に限り適用(初年度は対象外)。※フィットネス系個人会員のコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品の取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗の予約を必ずご確認ください。※オプションサービスは別途料金がかかります。詳細は二宮元バーコードから検索専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税別となります。※ご契約の方向により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。

【ご利用可能期間・エリア】 ●営業時間内、終日ご利用いただけます。※24時間導入店舗のみ。ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設、プールをご利用の場合は Monthlyコーポレート会員などのプランをご確認ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額定額プランで在籍していただける方に限ります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/5/20時点 2025秋_840010861358

“歩き”習慣

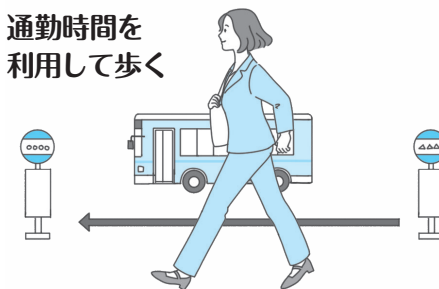
少しずつ、1日の合計歩数を増やそう!

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに! すこやかな毎日を送るのに役立つ“歩き”のコツをご紹介します。

比較的手軽にできるウォーキングは、日常生活に取り入れやすい運動の一つです。運動として習慣的にウォーキングを行うことはもちろん、**こまめに歩いて1日の合計歩数を増やす**ことでも、健康効果が期待できます。通勤や買い物などで**歩く機会を積極的に増やしてみよう**。スマホの健康管理アプリなどを活用すれば、歩数の増減を手軽に把握することができます。

ここが実践のコツ!

通勤時間を
利用して歩く



バスや電車通勤では、1停留所・1駅前で下車して歩いてみましょう。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するのも効果的です。車通勤の場合は、勤務先から少しでも遠い場所に駐車するなどの工夫で歩数を増やせます。

家の外に出かける
機会をつくる



休日には出かける機会を増やし、積極的に歩くようにしましょう。買い物などの用事で外出する際は、行き帰りの道中に遠回りしたり、広い店の場合は店内を見回ったりすることで、手軽に歩数を増やすことができます。

column

腰痛・肩こりの
予防・改善にも!

ウォーキングは腰痛・肩こりの予防・改善策の一つとしても効果的です。ウォーキングによって腰回り、肩回りの筋肉が鍛えられ、筋肉が柔らかくなり、可動域が広がるためです。歩くことによって血流がよくなるため、血圧の低下や新陳代謝の活性化などが期待できます。

今年
12月2日
以降

従来の保険証は
使用できなくなります

令和6年12月1日までに発行された従来の健康保険証が使えるのは、経過措置期限の令和7年12月1日までとなります。
それ以降は使用できませんのでご注意ください。

従来の健康保険証をお持ちの方（被保険者・被扶養者）のうち、

マイナンバーカードを作っていない方、当組合にマイナンバー（個人番号）を提出していない方

マイナンバーカードを持っているが、健康保険証利用登録を行っていない方

マイナンバーカードを返納した方

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方

には、「資格確認書」を令和7年11月頃、事業所あて送付予定です。
※任意継続被保険者の方にはご自宅宛てにお送りいたします。
※マイナ保険証での資格確認が基本であり、資格確認書での資格確認は例外的な位置づけとなりますので、マイナンバーカードの保険証利用登録をお願いいたします（利用登録方法は下記をご参照ください）。

「資格情報のお知らせ」と「資格確認書」の相違点

「資格情報のお知らせ」

マイナ保険証を持って医療機関を受診した際に、医療機関にカードリーダーが置いていないときや不具合でカードリーダーが使用できないときに、「資格情報のお知らせ」とマイナ保険証をセットで提示して使用します。（カードサイズ）

マイナ保険証とセットで使用するもの

資格情報のお知らせ

点線部分を台紙から切り取って医療機関で使用する形式

「資格確認書」

マイナンバーカードを持っていない、またはマイナンバーカードを健康保険証（マイナ保険証）として登録していない方が、医療機関を受診した際に、マイナ保険証の代わりに提示して使用します。（ハガキサイズ）

健康保険資格確認書

家族（被扶養者）
令和 6年 12月 10日 交付

記 号	5001	番 号	1234567	(枝番) 01
氏 名	ケンボ ヨシコ 健保 良子			
性 別	女			
生 年 月 日	昭和 55年 12月 1日			
認 定 年 月 日	令和 6年 12月 5日			
被 保 険 者 氏 名	健保 太郎			
有 効 期 限	令和 11年 3月 31日			
保 険 者 番 号	06141709			
保 険 者 名 称	神奈川県電子電気機器健康保険組合			

マイナンバーカードの保険証利用登録方法

以下の手順で保険証利用登録を実施してください

1

マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

①スマホから パソコンから

②証明写真機から

③郵送

受け取り

①ハガキが届く
②受け取りに行く

詳しくはこちら

マイナンバーカード
総合サイト

2

マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。※以下から選択

医療機関で

☑医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます

スマホから

☑下記3つを準備

①マイナンバーカード

②マイナンバーカード読取対応のスマホ

③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

iPhone

Android

セブン銀行ATMで

☑必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面
マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み

※マイナ保険証を登録されたら、現在お持ちの「資格確認書」は、お勤め先の人事担当までご返却ください。

4

5

11/6
(木)健康管理委員研修会が
開催されます

各事業所の健康管理委員の方
にご出席いただき、健康管理委員
研修会が開催されます。

講師の方をお迎えして、講義を
行います。



「家庭用常備薬等」補助金付きの斡旋をご利用ください

申込締切日：令和8年 1月20日（火）

今年度も、疾病対策の一環として、家庭用常備薬等の補助金付き斡旋を行います。

希望の医薬品等をご自身でお選びのうえ、申し込みいただくものです。ご自宅への配送も可能ですので、急な発熱や腹痛、ケガなどのときに役立つ救急医薬品等の備えや、これからの季節の疾病対策のためにもぜひご利用ください。申込締切日は1月20日（火）となります。

ご案内がお手元に届きましたら、お早めにお申し込みください。

ご注意……………

申込内容に誤りがあると、資格確認等に時間がかかるため、お届けまでに1カ月以上かかる場合がございます。

お申し込みの際は保険証をお手元にご用意し、保険証の記号・番号および被保険者名をご確認のうえ、お申し込みください（ご家族の方がお申し込みをすることはできません）。

また、保険証をお持ちでない方はマイナポータル、もしくは資格確認書にて記号・番号をご確認ください。

事業所事務担当者の
みなさまへお願い

特定健康診査のデータは、保健指導実施の際に必要となりますので、健診実施後、必ず健診機関から結果データを当健保組合にご提供いただくようご協力をお願いいたします。なお、XMLデータ作成にかかる費用は「データ提供料」として当健保組合に請求してください。

新規契約健診機関
のご案内

優和会 湘南健診クリニック
ココットまちだ館（東京都町田市原町田）
とちぎ健診プラザ（栃木県小山市）

みなさまの健康管理を応援します！

当健保組合の各種補助金のご案内

当健保組合では、被保険者のみなさまおよびご家族の健康管理にお役立ていただくため、健康診査、人間ドック、インフルエンザ予防接種、歯科健診などに対し、補助金を支給しています。

詳しくは、当健保組合のホームページ（<https://www.sindenkenpo.or.jp>）をご覧ください。

補助金の支給には申請が必要です！

申請方法 添付書類とともに、お勤めの事業所を通して当健保組合までご提出ください。

注意事項

- 実費額（税込）が補助額未満の時は、実費額を補助します。
- 各種補助金の申請は、年度内1検査につき1回に限ります。
- 被保険者（任意継続被保険者を除く）にかかる健康診査について、実費額（税込）から事業主負担相当額4,000円を控除した額に対して6,000円を限度に補助します。

健康診査

検査名	種目	補助金支給限度額	対象者
特定健康診査	診察（質問票）、身体検査（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、肝機能（AST（GOT）・ALT（GPT）・γ-GT（γ-GTP））、脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール）、血糖（①空腹時血糖（または随時血糖）②HbA1c（①②どちらか実施））、尿糖・尿蛋白以上の全種目	6,000円	満40歳以上の ①被扶養者 ②任意継続被保険者
健康診査 （特定健康診査に係る 詳細検査を含む）	一般健康診査、胃検査、心電図検査、聴力検査、便潜血検査、HCV抗体検査等実施	6,000円	①被保険者 ②満20歳以上の 被扶養者
婦人健診	乳がん健診、子宮がん健診	10,000円 ※乳がん健診のみは5,000円、 子宮がん健診のみは5,000円	①被保険者 ②被扶養者

人間ドック

検査名	補助金支給 限度額	対象者
人間ドック	30,000円	満35歳以上の ①被保険者 ②被扶養者
脳ドック	15,000円	

【対象者の年齢】
受診日の属する年度末現在の年齢

歯科健診

歯科健診の種類	補助金支給 限度額	対象者
口腔診査、口腔衛生指導、予防処置、歯周疾患予防のための簡単な歯石除去（保険診療は除く）	2,000円	①被保険者 ②被扶養者

その他

種類	補助金支給 限度額	対象者
インフルエンザ 予防接種補助	4,000円	①被保険者 ②被扶養者