

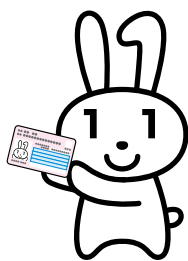
APOLLON

vol. **60**
2025年（令和7年）
6月

Contentsから
読みたい記事を
clickしてね！

Contents

特集



**健康保険証は
2025年12月2日から
使えなくなります！**

使ってみたら…
マイナ保険証はとっても便利！



東電健保保健師 中野美羽 監修
体にいいこと教えます

連載 ④ 体調不良になりやすい
梅雨を上手に乗り切ろう！



教えて！

アポロン
コンシェルジュ

小学生の息子が歯医者さんへ
通院することに。
子ども医療費は無料なので
本当に助かります！



**江戸川健保が
解き明かす！**

？

江戸川健保が解き明かす
なぜ kencom が健康な体づくりに役立つのか？



新企画
体験記
大募集

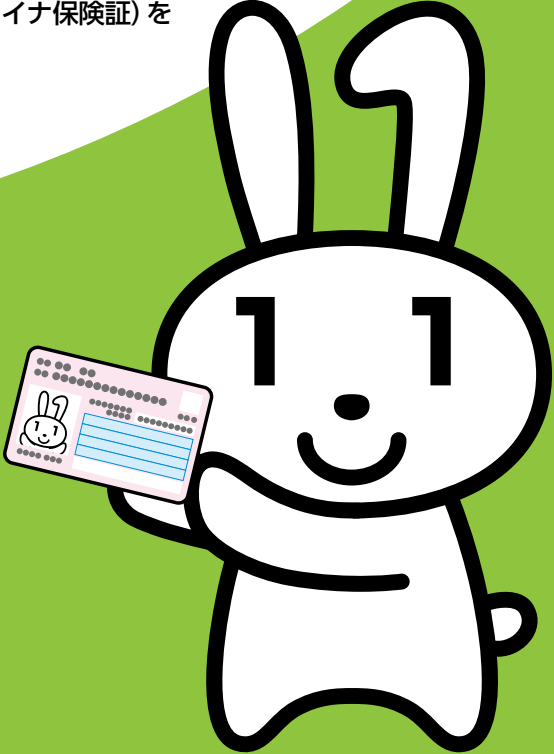
**「受けてよかった人間ドック」
体験記発表！**

次のページへ

健康保険証は2025年12月2日から使えなくなります！

使ってみたら…マイナ保険証はとっても便利！

従来の健康保険証は、2024年12月2日以降新たに発行されなくなりました。
その後は、健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード（以下：マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行しています。皆さまから寄せられた疑問に、QA方式で説明していきます。マイナ保険証は使ってみると簡単で便利！それまでの不安はきっと吹き飛びます。



Q1 今使っている健康保険証は使えなくなるのですか？

A1 2025年12月2日から使用できません。

健康保険証とマイナ保険証のどちらも利用できる移行期間は2025年12月1日で終了。健康保険証は、この翌日の12月2日に廃止となり、使用できなくなります。

Q2 マイナンバーカードの健康保険証利用登録ができません。どうしてですか？

A2 POSITIVEに登録されている住所とマイナンバーの再確認をお願いします。

東電健保の資格者としてマイナンバーカードの健康保険証利用登録をするためには、住民票届出の内容と東電健保での登録内容が同じであることと、マイナンバー登録が必要です。
東電健保ではPOSITIVEに登録されている住所とマイナンバーを事業主（東京電力）より提供いただき登録していますので、住民票と同じ住所、マイナンバーをPOSITIVEに入力するようお願いします。

Q3 マイナンバーカードがないと、健康保険で医療機関を受診できないのでしょうか？

A3 東電健保発行の「資格確認書」で受診できます。

マイナンバーカードを持っていない方、マイナンバーカードで健康保険証の利用登録をしていない方は、健康保険証の廃止前に東電健保より「資格確認書」を発行しますの
で、「資格確認書」で医療機関を受診してください。
右に掲載しているのが、東電健保の「資格確認書」です。偽造複製防止加工を施した、A4サイズの薄いグリーンの用紙になります。



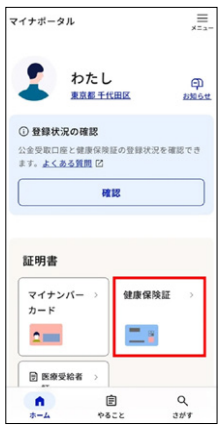
Q4 マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしているかを確認するには、どうすればよいですか？

A4 マイナポータルで「医療保険の資格情報」を確認します。

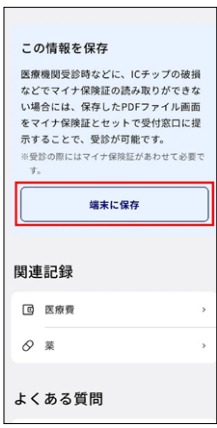
「医療保険の資格情報」とは、自身が加入している保険者名や保険者番号が記載されたものです。
マイナポータルログイン後、以下のようにトップ画面で確認することができます。

●マイナポータルで「医療保険の資格情報」を確認する方法

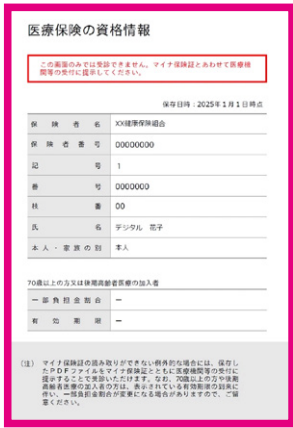
① マイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択



② 画面下部の「端末に保存」を選択



③ PDFで保存



参考：保護者のマイナポータルアプリで子のマイナンバーと電子証明書のパスワードを入力し、ログインすることで、子の被保険者資格情報のPDFファイルをあらかじめダウンロードまたは印刷することが可能。



Q5 子どもの学校行事で「資格確認書」を持参するよう言われました。持っていない場合は、申請すれば発行してもらえますか？

A5 学校行事を理由とする「資格確認書」の発行はできません。

資格が有効な健康保険証をお持ちでしたら、2025年12月1日までは健康保険証をご持参ください。
マイナ保険証をお持ちの方は、A4で説明したようにマイナポータルで「医療保険の資格情報」のPDFをダウンロード、もしくは印刷したものを
ご持参ください。

通常、医療機関等の受付にはマイナ保険証とともに提示する必要がありますが、学校行事や保育所等への通園時等においては「医療保険の資格情報」のみの提示で使用可能です。

Q6 病院でマイナ保険証を提示した際に、「資格情報なし」と表示されました。病院受診はできないのでしょうか？

A6 原則、病院受診はできません。

新規加入、会社間異動、雇用切替等、資格に変更がある場合、事業主より申請届出後健保にて登録処理をするため、システム登録までに一定時間を要します。健保より病院へ資格有無の回答をすることで受診できる場合もありますので、病院より東電健保へ資格確認の連絡を依頼してください。

Q7 マイナンバーカードを紛失した場合、自分の医療情報が流失しませんか？

A7 ご安心ください。マイナンバーカードだけでは情報を引き出すことはできません。

マイナンバーカードのICチップには、税や年金の情報、病歴等、プライバシー性の高い情報は記録されません。また、マイナ保険証はカードのICチップのほか、顔認証や暗証番号と組み合わせて医療情報等を確認できる仕組みのため、マイナンバーカードだけでは情報を引き出すことはできません。
紛失時はマイナンバーカード総合窓口（☎0120-95-0178）に利用停止の連絡をして、居住する市区町村でマイナンバーカードの再発行手続きをしてください。



教えて!

アポロン
コンシェルジュ

健保事業に関する質問や相談に
アポロン コンシェルジュが
お答えしていきます。

小学生の息子が
歯医者さんへ通院することに。
子ども医療費は無料なので
本当に助かります!

いいえ、子ども医療費は 無料ではありません!

お子さまが医療機関を受診したり、薬局で薬をもらっても、窓口負担がないことがあります。そのため、子どもの医療費は「無料」だと誤解されがちですが、子どもの受診にも医療費が発生しています。



私たちの保険料や税金が財源になっています

では、子どもの受診によって発生した医療費はどこが負担しているのでしょうか。東電健保が8割(小学校入学年度以降は7割)を負担しています。この財源は主に私たちの保険料です。残りの2割(小学校入学年度以降は3割)は自己負担となりますが、都道府県や市区町村などの自治体が独自に補助を行っており、窓口での支払いが抑えられています。こちらの財源は私たちの税金となります。



●子どもの医療費



※1: 対象年齢や補助される金額は、自治体によって異なります。

※2: 健康保険組合、共済組合、国民健康保険組合、国などからの補助。

結果的に「保険料の引き上げ」や「増税」につながります

「窓口負担がないから」と平日・昼間以外に受診したり、重複受診などを繰り返すと医療費が増えてしまい、結果的に「保険料の引き上げ」や「増税」につながり、私たちの負担が増えることになってしまいます。そのような事態を避けるためにも、下記の項目を意識しましょう。

- かかりつけ医を持つ
- 緊急時以外は平日・昼間に受診する
- ジェネリック医薬品を選ぶ

子どもの急な体調不良には 電話相談も利用しましょう!

特に夜間や休日、今すぐに医療機関を受診するか判断に迷ったときは、「子ども医療電話相談事業(全国统一の短縮番号 #8000)」をご利用ください。お住まいの都道府県窓口へ転送され、小児科医師や看護師に電話で相談ができます。

※詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業(#8000)について」をご確認ください。

学校健康診断を欠かさず医療費の適正化を!

私たちにとって定期健康診断が病気の早期発見・早期治療につながるように、子どもにとっても学校健康診断は重要です。欠かさず受けて、トラブルがあれば早期に治療しましょう。これ

をきっかけにかかりつけ医を持ち、定期的な受診を続けることが大きな病気の予防につながります。子ども医療費についても、医療費の適正化を図るようご協力をお願いします。



江戸川健保が 解き明かす！

私の名は江戸川健保、人呼んで「名探偵KEMPO」。
東電健保の事業にまつわるさまざまな謎を解き明かすのが、私の仕事だ。
今回、依頼主から寄せられた謎は、ズバリ！ kencom。
東電健保の事業をもっと知って、健康ライフに役立てよう！

?

なぜkencomが健康な体づくりに役立つのか？

名探偵KEMPO様
同期のXがやたらと勧めるkencom。
彼はkencomのおかげで「ダイエットに成功、
健康診断の数値も上々」とのこと。この謎が知りたい！
依頼人より

健康情報を提供してくれるアプリは数あれど、
kencomは何がすごいのか？
まずは、サービスの内容を探ってみよう。

サービス
1

一人ひとりの健康状態を分析。
現役医師のコラム、管理栄養士のレシピ、
クスッと笑って役立つ健康のトリビアなど盛りだくさんの
健康ニュースの中から、オススメ情報を配信。

このダイエットレシピ、
今夜作ってみよう

このエクササイズなら
すぐにできそう



なぜ、一人ひとりに必要な情報が届くのか？
このあたりに謎を解くカギがありそう...

いつでもどこでもあなたの健康診断の結果を確認できます。
リスクの高い疾患が分かったり、
健康状態の過去の変化がグラフで一目瞭然！

サービス
2

なるほど！情報のベースは年に1回の健康診断というわけか！
目指すはオールA！これはまさにカラダの成績表だ。

サービス
3

歩数や体重などの
記録ができ、
記録したデータは
週ごとや月ごとのグラフで
分かりやすくチェックできます。



頑張った成果がグラフではっきり！
これはモチベーションが上がるはず。
なんと！ポイ活のお楽しみも！
心憎い仕組みに脱帽！

サービス
4

コインを貯めてAmazon等の
ギフト券を当てよう！
毎日kencomを使うたびに
kencomコインがもらえます。
貯まったコインを使って、
ギフト券が当たるゲームで運試しも！

※ギフト券は変更する場合があります。



アプリの中に自分だけのかかりつけ医や
パーソナルトレーナーがいるようなものじゃないか！
これはすごい！kencom、始めない手はないでしょ。
まずはアプリをダウンロード。
19歳以上の被扶養者の皆さんもぜひ！

謎解き
終了！

Quick
Access
「kencom
(ケンコム)」は
こちら！
click

新企画・体験記を大募集！

「受けてよかった人間ドック」体験記発表！

新企画としてスタートした体験記募集。第1弾のテーマ「受けてよかった人間ドック」の入選作を発表します。奇しくも、2作とも大腸がんまつわる体験記でした。大腸がんは部位別罹患数で、男性では前立腺に次いで、女性では乳房に次いで2番目にかかりやすいがんですが、一方で早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能とも言われています。早期発見には、人間ドックがとても有効です。ぜひ、入選作から「受けてよかった人間ドック」が伝わりますように。

※入選作は原文ママ ※ご本人の希望によりお名前はイニシャルで掲載

初めての入院＆手術

Yさん [PG本社]

私は現在62歳。再雇用で仕事をしており60歳の時に初めて人間ドックを受けてみようと思ひ込みました。オプションとして大腸カメラも併せて申し込みを行いました。

腸内をきれいにし、意識のある中で検査が行われたので医師と会話をしながらの検査でした。カメラを見ながら突然「ん？」という言葉があり「念のため病理検査で確認させていただきますね」、「早めに発見できて良かったですね」と言われました。

後の言葉「早めに…」を聞いたときは「ああ癌細胞があったのだな」と頭の中で思いました。大腸癌の患者が最近多いとは聞いていましたが、まさか自分になるとは考えてもいませんでした。

紹介状を書いて頂き病理検査結果を正式に聞き

ました。大腸癌確定でした。

手術までの間、進行具合は何ステージなのか、手術後に放射線治療も必要なのか等インターネットや本を見まくる日が続きました。

手術後の検査結果で「ステージ1」の早期癌でした。現在術後1年半ですが、再発転移の傾向は無く普通に生活出来ています。

今思えば、面倒だからまだ良いかなと思っていた検査でしたが、異常が無い事を確認するつもりで受けた大腸カメラ検査によって早期癌が見つかり命が繋がった事が良かったと感じております。私の事例もあり家族や周囲の方々が検査を受ける意識が出てきている事をうれしく思っています。皆さんも早めの受診や定期的な確認をする事をお勧めします。

大腸がんがみつかりました。

Iさん [PG栃木]

私は60代の男性で、40代から2～3年ごとに人間ドックを受けていました。50代からは毎年4月に人間ドックを受けることにしていましたが、今から7年前の5月に受けた人間ドックの結果が送られてきた時のことです。厚みのある封筒に違和感を覚えながら開封すると、病院宛ての紹介状と「健診した病院でも検査できますよ」という案内が入っていました。よく読んでみると、便潜血検査の結果が2回とも陽性だったため、内視鏡検査を受けるようにとのことでした。

家族にも話をして、検査専門の病院へ行くことにしました。土曜日の予約が取れたのは7月半ばでした。検査当日、内視鏡で取れないポリープがあるため手術を受けるように説明を受け、手術を受けられる病院の案内と紹介状をいただきました。早く手術

してくれそうな病院に電話をかけ、整形外科担当医の診察日に病院に行き、手術までの流れの説明を受けました。

大腸がんの手術は腹腔鏡手術で行われることが多く、まずは内視鏡による確認と細胞採取、切除箇所へのマーキングを翌週受けることになりました。検査後、手術は約1ヶ月後に行われ、入院期間は10日程度とのことでした。手術の結果、1cm弱の腫瘍を15cm幅で切除し、悪性腫瘍の判定でしたが転移はなく、抗がん剤治療も不要とのことで、すぐに職場復帰しました。

その後5年間は3ヶ月ごとの検査を受けながら、転移や再発の様子がないことを確認し、ようやく家族にも安心してもらえるようになりました。早期発見と早期治療のおかげで大事には至りませんでした。



「禁煙」体験記を大募集！

入選作は次号のアポロンに掲載！ kencom3,000ポイントをプレゼント！

皆さんご自身はもちろん、ご家族やお友だちの体験もOK！お寄せいただいた体験記を読んだ方が、禁煙に挑戦するアクションにつながればうれしいです。入選作は次号のアポロンに掲載するとともに、kencom3,000ポイントをプレゼントします！



締切

2025年9月30日(火)

応募規定

- ・テーマに沿い、題名をつけ、400～600字で
- ・氏名、健康保険証の番号を明記
※掲載時はイニシャル可。※被扶養者の応募も可。
- ・未発表作品に限ります
- ・応募は一人1点まで

テーマ

「禁煙成功者」

本人または家族で禁煙に成功した方のサクセスストーリーをお寄せください。禁煙のきっかけ、禁煙に至るまでの苦しみ、どのような方法で禁煙できたのか、禁煙後の体調の変化、健康診断結果の変化など、本人・家族の体験や感じたことを表現した作品。

応募方法

体験記を下記宛てに郵送してください。
〒116-8550 東京都荒川区東尾久5-31-11
東京電力健康保険組合
「禁煙成功者」体験記係

発表

本誌「アポロンvol. 61」に作品を掲載予定

賞品

kencom 3,000ポイントをプレゼント！

※事前にkencomの登録が必要です。
※kencomの詳細はこちらをclick!▶

Quick Access

kencom (ケンコム) click