

2025 Vol.113

autumn

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

- マイナ保険証と
資格確認書について
- 2024年度決算のお知らせ



小松製作所健康保険組合

本誌をご家庭の皆さままで
お読みください。

2025年12月2日
保険証完全廃止
に向けて

*マイナ保険証の利用登録が確認
できない人へ事業所の担当者を通
じてお送りします。

マイナ保険証利用登録が確認できていない方へ 保険証代わりに使える 資格確認書を交付します

従来の健康保険証は2025年12月2日で完全に廃止され、マイナ保険証による受診に完全移行します。そのため、健康保険組合ではその前にマイナ保険証をお持ちでない方へ、保険証代わりに使える「資格確認書」をお送りします。

＼ 交付対象者(申請不要) /

- マイナナンバーカードを取得していない方
- マイナナンバーカードを取得しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて、マイナ保険証が使えなくなった方
- マイナ保険証の利用登録解除申請中または登録解除した方

＼ こんな場合は申請により交付します /

- マイナ保険証による受診が困難（高齢、障害等で第三者のサポート）が必要な方
- マイナナンバーカードを紛失・更新中の方
- 資格確認書を紛失した・棄損した方



▲資格確認書



資格確認書を受け取りましたが、マイナ保険証へ切り替えました（または切り替え中）。期限が切れるまでそのまま持っていていいですか？



マイナ保険証取得後は、速やかに健康保険組合まで返却してください。

やむを得ない事情※がある場合を除き、マイナ保険証と資格確認書を重複して保有することはできません。ご家族の分も含めマイナ保険証取得後は必ず、資格確認書をご返却ください。

※マイナ保険証による受診が困難な方で、申請により資格確認書を交付された方等



資格確認書を紛失してしまいました。マイナ保険証に切り替えようと思うので、とくに届出は必要ないですか？



有効期限内の資格確認書は、従来の保険証と同じように悪用される可能性がありますので届出は必要です。

今後マイナ保険証に切り替えるかどうかに関係なく、①自宅外で紛失した場合（盗難含む）は警察に遺失届を提出し、②健康保険組合へ「滅失届」を届け出てください。また、今後も切り替えずに資格確認書を使いたい場合は、併せて「資格確認書再交付申請書」を提出してください。



退職しますが、資格確認書はどうしたらよいですか？



有効期限内の資格確認書は必ず返却してください。

退職するときは、ご家族の分も含め会社の担当者に必ず返却してください。新しく加入する健康保険でも、マイナ保険証がない人には資格確認書が交付されます。

＼ こんな場合も届出・返却が必要です /

- 家族が扶養からはずれるとき **返却 届出**
- 住所変更したとき **届出**
- 改姓・氏名変更したとき **返却 届出**

※新しい氏名で再発行します。

今からでも
マイナ保険証への
切り替えを！

資格確認書でも受診は可能ですが、医師・薬剤師との医療情報の共有や、なりすまし防止などマイナ保険証ならではのメリットは受けられません。やはりマイナ保険証への切り替えをおすすめします。

マイナナンバーカードは作成しているが
保険証利用登録をしていない方

医療機関のカードリーダー、セブン銀行の
ATM、マイナポータルから登録できます。



まだマイナナンバーカードを
作成していない方



どんどん便利になっています! マイナ保険証

以前はシステムのトラブルや不便な点もあったマイナ保険証ですが、マイナ保険証による受診が基本となり、みなさんが安心・便利に使えるように改善されています。

顔認証がうまくできない、
暗証番号もわからないとき

目視確認モードに切り替えて 対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人か確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

マイナンバーカードの有効期限
(電子証明書含む) が近づいているとき

有効期限が切れる3ヶ月前から カードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。

証明書の有効期限が
3カ月以内となって
います。詳しくは市区
町村にお問い合わせ
ください。

次に進む



災害時や緊急時など、
マイナ保険証を持っていないとき

災害時モードを使って、資格情報や 服薬履歴等を確認します

緊急時は、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。

※患者の同意が必要です。

カードのマイナ保険証を
スマホで使えるようにしたい

マイナ保険証を スマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。まだ少ないですが、スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。



デジタル庁

マイナンバーカードの 有効期限切れに ご注意ください

更新手続きの
詳細はこちら



マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2~3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

マイナンバーカード搭載の
電子証明書の有効期限

発行日から
5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの
有効期限

発行日から
10回目の誕生日まで

※18歳未満は5回目の誕生日まで



電子証明書の有効期限が切れても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

加入者の
みなさまへ

マイナンバーの提出を お願いします

お勤め先の事業所の総務・人事経由で「マイナンバー」の提出をお願いします。提出方法については事業所担当者までお問合せください。

※マイナンバーの取得は「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律（番号法）」および厚生労働省・総務省のガイドラインに基づいています。



健康保険の
加入手続きには
「マイナンバー」の提出が
必要になります

気づいて!

若いあなたも
黄信号?

監修

埼玉県立大学
保健医療福祉学部
准教授 山田 恵子

ロコモサイン

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、筋肉や骨、関節の働きが衰えてしまい、立ったり歩いたりする「動く」機能が落ちている状態のことを指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

ロコモのおもな要因には変形性膝関節症など整形外科の病気や、加齢による筋肉の衰えが挙げられますが、若い人でも、運動をまったくしない人などはロコモ予備群の可能性も。今から生活習慣を見直して、早めの対策を行いましょう。

高齢者だけじゃない! こんな人は特に注意

近年、リモートワークの増加、ネットショッピングの普及などにより、外出する機会が減少しています。世界的にも日本人は座位時間が長い人が多い傾向があり、日常的な運動不足によって、若い年代でもロコモになる危険性があります。右のような人は今から注意が必要です。

- ☒ 移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- ☒ 在宅勤務などで、1日中ほとんど歩かない人
- ☒ 日常的に運動をする習慣のない人
- ☒ 太りすぎ、またはやせすぎの人

この動き
無理なく
できる?

4
つのロコモサイン



階段の
昇り降り



急ぎ足
での歩行



2~3kmの
連続歩行



スポーツ
や踊り

(公益社団法人 日本整形外科学会ホームページより)

1つでもつらいと感じたらロコモの可能性アリ!

より詳しくチェック
したい方は…

日本整形外科学会「ロコモONLINE」へ
<https://locomo-joa.jp>



※ロコモサイン…2017~19年と2024年に日本整形外科学会とその下部組織が行ったロコモ度についての2回の全国調査で、年代が上がるにつれ困難度が顕著に増加した上記の項目をロコモの4兆候として命名したもの。

今日から! ロコレでロコモ予防

筋肉や骨の働きをキープしてロコモを予防するために重要なのは「運動を続ける」ということ。元気にからだを動かせるうちから、スポーツや筋トレなど、定期的に運動する習慣をつけましょう。まずは下の2つのロコレに毎日チャレンジ。一駅手前で降りて歩く、エレベーター・エスカレーターをやめて階段を使う、家事を積極的にこなすなど、日常生活の中で少しずつからだを動かすことも大切です。

片足立ち

- ①イスや机につかまって立つ
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④1分たったら足を下ろす

1日に
左右1分間ずつ・
3セット

※慣れてきた方、できる方は支えなしで行いましょう。



スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②2〜3秒かけて
ゆっくり膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る

1日に
5回・3セット

※膝がつま先の前に出ないようにします。



ロコモを防ぐ 食事のキホン

筋肉や骨を維持するために、材料となる栄養をしっかりと取りましょう。筋肉の材料はたんぱく質ですが、エネルギーとなる炭水化物や脂質も大切です。あまりにエネルギーが不足すると、からだは筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとするため、筋肉が減ってしまいます。骨を強くするにはカルシウムに加え、ビタミンDとビタミンKが必要です。次のような食材を中心に、1日3食バランス良くとりましょう。

たんぱく質:肉や魚、卵、大豆製品など

カルシウム:牛乳、小魚など

ビタミンD:鮭、きくらげ、干し椎茸など

ビタミンK:発酵食品(納豆・キムチなど)、ほうれん草、小松菜など

女性は「やせ」に要注意

日本の若年女性は約2割が低体重(BMI18.5未満の「やせ」)にあたり、先進国の中では特に高い割合となっています*。「やせ」は骨量や筋肉量の低下を招き、ロコモから寝たきり、将来的な介護リスクへとつながります。特に女性はたんぱく質やカルシウムをしっかりと、筋肉を使った運動を習慣づけることが大切です。

※厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より

たんぱく質と
カルシウム
とらなくちゃ



＼色々な食材をバランス良く!／

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを 作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を充分に とれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと 食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。 ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単に たんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質の素になる必須 アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物 繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合:1点、それ以下の頻度:0点
として計算してみましょう。あなたの得点は?

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。

※公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」より

やりがち NG行動!? なんてOK!

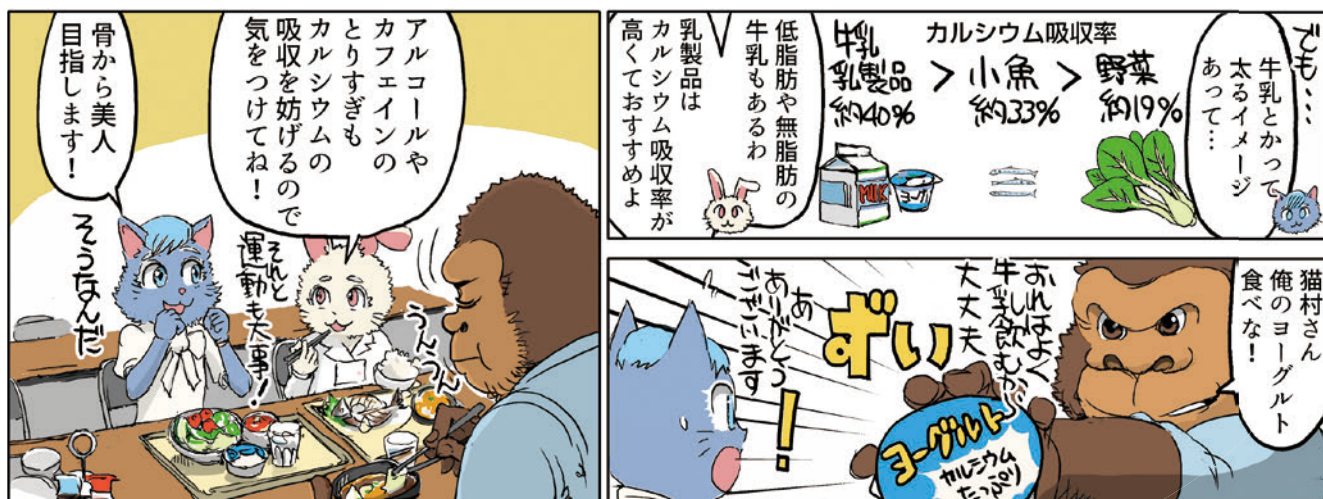
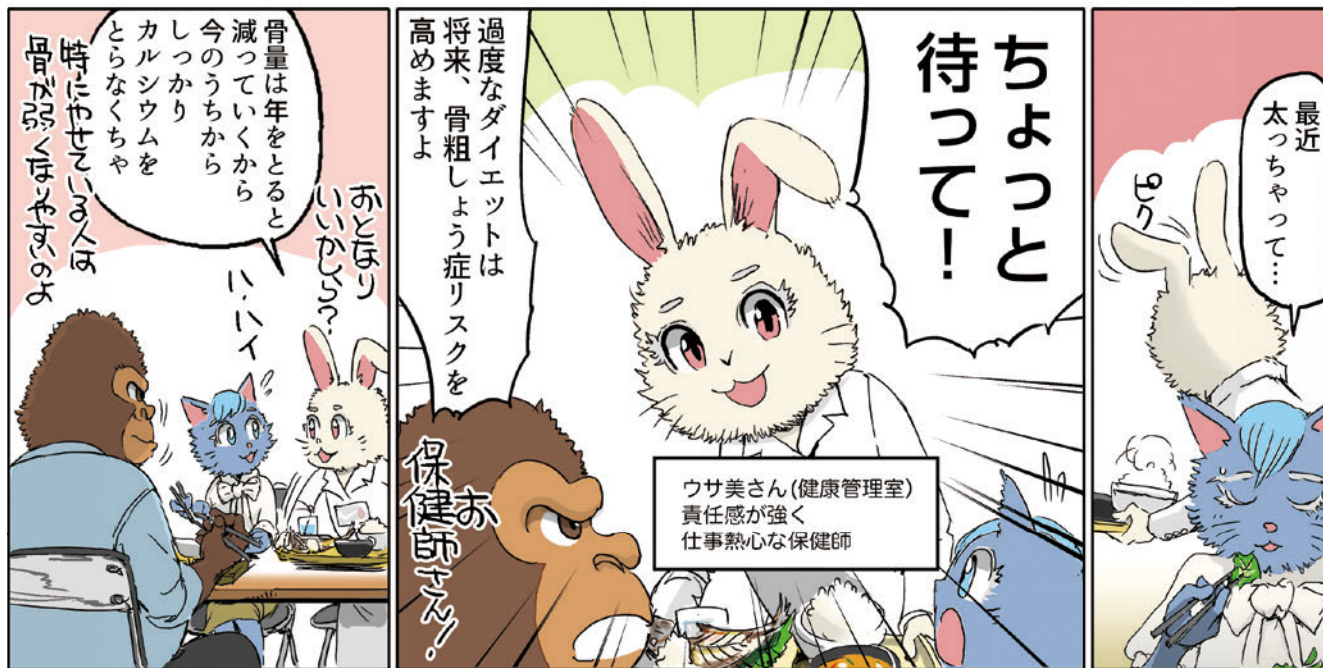
監修 そうえん整形外科
骨粗しょう症・リウマチクリニック
院長 宗圓 聡

ウサ美保健師に聞いてみた!



食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

骨の健康



NG行動



ムリな
ダイエットや
偏食

OK行動



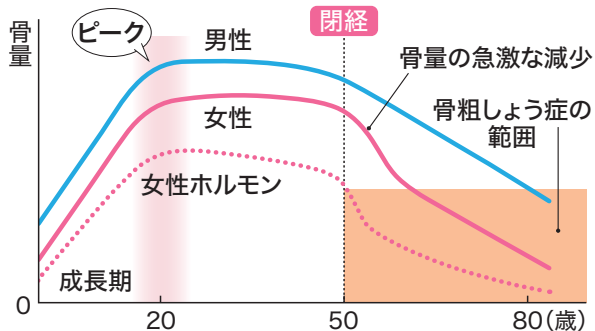
まずは意識して
カルシウムを
とる



気づかぬうちに
骨がスカスカ!

骨粗しょう症

年齢と閉経に伴う骨量の変化



骨粗しょう症は骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。高齢者に多いと思われがちですが、若い人でも**ムリなダイエットや運動不足などで発症する可能性があります**。骨粗しょう症が怖いのは、一度骨折するとその後も骨折しやすくなり、将来、大腿骨骨折などで寝たきりになるリスクが高まるからです。

骨量は男女共に20歳前後がピーク。女性は閉経を境に、骨を壊すのを防ぐ女性ホルモン（エストロゲン）が減るため、骨量も急激に減少します。

現在、骨粗しょう症には有効な薬があります。若いうちから骨量を維持する生活習慣を身につけるとともに、早期に発見して治療につなげることも大切です。

あなたも
当てはまるかも

骨が弱くなる 原因

- ☒ 栄養バランスの偏り、ムリなダイエット
- ☒ 運動不足
- ☒ やせすぎ



- ☒ お酒の飲みすぎ
- ☒ カフェインのとりすぎ
- ☒ 日光に当たらない

- ☒ 早期閉経や関節リウマチなどの病気
- ☒ ステロイド薬の長期服用
- ☒ 喫煙

骨粗しょう症を防ぐポイント

バランスのよい食事と運動が基本ですが、まずはカルシウムをとるようにしてみましょう。男女ともに実際のカルシウム摂取量は1日約500mg※1と必要な量より不足気味。毎日牛乳1杯※2を飲むことから始めてみてはいかがでしょうか。

※1 厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査」 ※2 牛乳200ml=カルシウム量約220mg

■1日に必要なカルシウム量

男性	750～800mg
女性	650mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版 カルシウム推奨量」より

食事

- 料理でひと工夫してカルシウムをとる
(スキムミルクを卵焼きに入れる、骨まで食べられるサバ缶やサケ缶などを活用する 等)
- ビタミンDやビタミンKも一緒にとる

カルシウムの
吸収率UP!



ビタミンD



ビタミンK

カルシウムを
骨に定着!

⚠ インスタント麺やスナック菓子などは、カルシウムの吸収を妨げるリンや食塩を多く含むため食べすぎ注意です。

運動

- ジョギングや縄跳びなどのジャンプ運動が◎
- 筋トレを行う(骨も強くなる!)
- つま先立ちをしてかかとをストンと落とす
「かかと落とし」も効果的

ウォーキングや、ながら運動(テレビを見ながらスクワット等)など、ムリなく続けられることから始めましょう。



骨は
刺激を与えると
より強く
なります!

骨の健康 +α



自分の骨密度を知っておこう

予防や早期発見のためには骨の状態を知っておくことが重要です。骨密度検査は人間ドックのオプションや整形外科、自治体等で受けられます。受けられる機会があればぜひ受けておきましょう。

男性も注意が必要?

男性はからだや動作が大きいいため、転んだときに大きな骨折をしやすく重症化しやすいともいわれます。骨量は急激に減りませんが、アルコールや喫煙、糖尿病などの生活習慣病が原因で骨粗しょう症になる人も多くいます。



男性も知っておきたい「女性の更年期」

更年期症状で女性が会社を辞めてしまったら、会社にとっても大きな損失です。周囲の人も更年期症状について知っておき、助け合える職場環境にしていけることが大切です。

監修

総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

衝撃！約46万人が「更年期離職」

ある調査によると、更年期症状がある女性（約4,300人）のうち、9.4%の人が仕事を辞めていました。40～50代の女性全体では、推計約46万人が「更年期離職」をしている計算になります*1。会社に長く貢献し、経験豊富な働き盛りの女性が、更年期による不調と仕事の両立に悩み、誰にも相談できず、仕事を辞めてしまうという現状があります。

雇用への影響

40代・50代の更年期症状がある女性（約4,300人）のうち

9.4% 仕事を辞めた

4.0% 労働時間や業務量が減った

1.9% 人事評価が下がった・降格した

1.2% 雇用形態が変わった

0.6% 昇進を辞退した

企業の経済損失も莫大！

更年期症状による
経済損失*2

年間**1.9兆円**

そのうち

離職 約1兆円

欠勤 約1,600億円

パフォーマンス低下

約5,600億円

更年期症状のここが辛い…

月経がなくなる「閉経」の前後5年ずつを合わせた10年間を「更年期」と呼びます。閉経は平均で50歳前後なので、一般的には45～55歳ぐらいが更年期となります。この時期は、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することにより、多くの女性が様々な心身の症状に悩まされます。これらは「更年期症状」と呼ばれ、症状が重く日常生活に支障があるものは「更年期障害」と呼ばれます。

更年期症状・障害になる女性の割合

何らかの症状
が出る人

7～8割

更年期障害レベル
の人

3～4割*3

更年期の症状

会社で困ること

●ほてり、のぼせ、発汗

汗びっしょりになり、恥ずかしい思いをする…

空調が合わない…

●感情のコントロールが難しい

イライラしてケンカ腰になってしまう…

突然泣きたくなる…

●疲れやすい

全身がだるく疲れやすい…

肩こりや腰痛、手足の痛みなどがある場合も…

※この他にも、めまい、動悸、頭痛、しびれ、冷え、不眠、気分の落ち込みなど多様な症状があります。

本人・周囲は何かできる？

女性本人



更年期症状によって仕事や日常生活に支障があるようなら、我慢せずに婦人科を受診してみましょう。医師とよく相談し自分に合った治療法を選ぶことで、仕事をしながら上手に更年期を過ごしやすいくなります。

《更年期障害の治療法》

- ・ホルモン補充療法 ・漢方薬
- ・向精神薬（抗うつ薬、睡眠導入剤など）
- ・カウンセリング、心理療法

周囲の人



- 会社・職場全体では、相談窓口をつくるなどして不調を相談しやすい環境にする、つらいときに休みやすい環境にする、仕事をサポートする体制を整えるなどの対策が求められます。
- 更年期世代の女性が、女性ホルモンの減少によって体調が悪くなったり、精神的に不安定になったりすることがあることを理解しておくことが大切です。できる範囲で声かけ・サポートを検討してください。

出典：*1 NHK「更年期と仕事に関する調査2021」更年期症状が原因で雇用劣化が起きたと認めた者の割合（複数回答）

*2 経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」令和6年2月

*3 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」2022年7月（更年期障害の可能性があると考えている女性の割合：40歳代 28.3%、50歳代 38.3%）



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



思ったことが言えない性格を
なおしたい



その行動には
理由があります

24歳女性です。私はその場で思ったことを口に出すことができません。友達グループでどこかへ遊びに行こうと話しているときも、私が余計な案を出さなければ丸く収まると考えてしまい、希望があったとしてもつい飲み込んでしまうのです。

社会人になってもこれは変わりません。例えば社内会議など意見を言い合う場では、変なことを言ってしまう恥ずかしい思いをするのが恐ろしくて、いつも黙り込んでしまいます。先輩が担当している仕事でちよとしたミスを見つけたときも、『もしかしたら私が間違っているのかも』とか『指摘して相手を嫌な気分にならせてしまったら心苦しい』と考えが巡り、つい見て見ぬ振りをしてしまいます。

その場ではそれでいいと思っていたはずなのですが、最近、あとになって思い返しているうちにだんだんと気持ちモヤモヤしてくることが増えてきました。こんな性格を少しずつでも改善していくことはできるのでしょうか。



あなたは、人間関係を大事にするタイプの人だと思います。そうしたタイプの人は、人間関係を築くのが上手ですし、人と人の触れ合いのなかで自分らしさを感じることが出来ます。

一方、自己主張の強い人は、「口は災いの元」と言われるように、自分の意見を主張しすぎるために、人間関係がギクシャクしやすくなります。最悪の場合には、取り返しのつかないいさかいにまで発展するかもしれません。ですから、丸く収まるようにと考えて、自分の希望を飲み込むのは悪いことではありません。

仕事の場面でも同じです。問題に気づいたとしても、それを指摘して相手を嫌な気持ちにならせてしまうと、その後の仕事に支障が出る可能性があります。そのような可能性があるのであれば、見て見ぬふりをした方がよいでしょう。このように、自分の意見や希望を言わないことには意味があります。

本当の気持ちを
見つけてみよう

それなのに、自分の意見を言えなかったことでモヤモヤしてくることが増えてきたのは、一体どのような理由からでしょうか。モヤモヤしているときに考え



ていることを振り返ってみると、その答えが見えてくるかもしれません。「自分の考えをもっと受け止めてほしい」「もっとみんなのために貢献したい」など、その理由はその時によって違うはずです。もしその理由がわかって、自分の意見を言うことが自分にとっても役に立つと考えられるのであれば、意見を少しずつ口に出してみるようにします。すぐに口に出すのがためらわれる場合でも、本当に必要だと考えることであれば、後でメールなどを使って自分の考えを伝えるとよいでしょう。そのときには、人間関係を大切にしたいと考えるあなたの気持ちを大切にして文章を考えてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。



健康問題 ニュースワード

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

若い人も注意 「スマホ老眼」

スマホの使いすぎで目にかかる負担が増え、老眼に似た症状（「スマホ老眼」）に悩む人が増えています。一般的な老眼とは違い、10～30代の比較的若い世代にも症状が出ています。視界がぼやけたり見え方に違和感があると感じるときはありませんか？



脳にも悪影響 を及ぼす？

スマホを使い長時間にわたって膨大な情報に触れたり、アプリなどの通知により集中が阻害されたりすると、脳に負担がかかり「スマホ脳疲労」の状態に陥ります。特に、30～50代の働き世代に増えているといわれています。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。



LIVE

ニュースワード

スマホの使いすぎ

過度な使用が健康を脅かす!?



スマホ老眼の原因と症状

目は、毛様体筋という筋肉が、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを調節してピントを合わせています。しかし、スマホを長時間使用し続けると、毛様体筋が筋肉疲労を起こし、ピント調節がうまくできなくなってしまうます。

通常の老眼とは違い、スマホ老眼の症状は目の疲労が原因であるため、目を休めると改善します。しかし、放置してピントが合っていない状態でもものを見続けると、目だけでなく肩や首などのこり、頭痛やイライラなど心身の不調の原因にもなります。

代表的な
症状

- ・ スマホを見たあと画面から目を離すとぼやける
- ・ 小さい文字がよく見えない
- ・ 目が疲れやすい
- ・ 夕方になるとものが見えにくくなる

脳疲労が招く不調

脳疲労に陥ると、脳の前頭前野の情報処理機能全体が低下するため、「物忘れなどうっかりミスが増える」「感情コントロール力の低下」「自律神経の乱れによる身体的不調」を招く原因となります。そのため、そのままの生活を続けていると、うつ病や認知症のリスクが高くなる危険性があります。

3～5つ該当で危険度“中”
6つ以上該当で危険度“大”

スマホ脳疲労 \ 危険度チェック \

- ☐ いつも手元にスマホがある
- ☐ 時間があればスマホを取り出す
- ☐ 疑問があるとスマホで検索する
- ☐ 覚えておくために写真を撮る
- ☐ スマホなしで初めての場所に行けない
- ☐ 調べ物をスマホ以外ではしない
- ☐ 時間に追われている
- ☐ 情報に乗り遅れることが怖い
- ☐ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ☐ 寝床でスマホを見ている

スマホ老眼の予防法

●目に優しいスマホの使い方を

スマホは顔から30cm以上離し、適度に休憩を挟みながら使いましょう。画面の明るさは文字が読みづらくなならない程度に暗めに設定を。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



●睡眠で目の疲れを解消

スマホ老眼は一般的な老眼と異なり、十分な睡眠で改善します。睡眠をしっかりとりないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

スマホの使用を就寝30分前までにすると良質な睡眠につながります



スマホ脳疲労の予防法

●デジタルデトックスを実践

「食事中にスマホを触らない」「トイレや浴室、寝室に持ち込まない」「すぐに検索せず考える癖をつける」など、スマホから離れる時間を作りましょう。

デジタルデトックスとは、一定期間スマホなどから離れて脳を休ませることです





「子ども・子育て支援金」制度が始まります

～2026年4月分保険料より支援金の負担をお願いします～



支援金の使いみち

こども未来戦略「加速化プラン」の
施策に使われます

- 児童手当拡充
- 妊婦のための支援給付
- 育児休業給付の引き上げ
- 育児時短就業給付の創設
- こども誰でも通園制度
- 国民年金被保険者の育児期間の保険料免除 など



健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することを法律により義務付けられています。2026年4月分の保険料より、健康保険料、介護保険料と合わせて支援金を徴収します。

2026年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まります。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出してもらい、少子化対策の財源にあてるというものです。少子化・人口減少の問題は日本全体の問題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがいない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。

「子ども・子育て支援金」
制度ってなに？

保険料・支援金の例 ▶ 月600円程度の負担増

- 標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

※支援金率は仮の計算によるものです。今後、国から確定値が示されます。

区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	9.0%	5.4%	3.6%
	27,000円	16,200円	10,800円
介護保険料	1.7%	0.85%	0.85%
	5,100円	2,550円	2,550円
子ども・子育て支援金	0.4%	0.2%	0.2%
	1,200円	600円	600円

支援金率は2026年度から2028年度にかけて段階的に引き上げられていき、2028年度に最大の0.4%程度になり固定されます。これを事業主と被保険者で折半するので、みなさんの負担は0.2%程度になる見込みです。実際の金額は月給・賞与に支援金率を掛けた額なので、例えば月給(標準報酬月額)が30万円の人で、月々の負担増は600円程度になります(左表参照)。

私たちの負担は
どのくらい増えるの？

10月1日
から適用

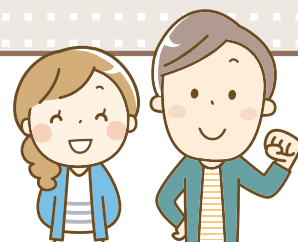
19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の 被扶養者認定要件について

～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)とされていますが、配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、2025年10月1日から適用されます。

*学生でなくても対象となります。

*年間収入が150万円未満かどうかは、今後1年間の収入見込みから判定します。



年齢はその年の12月31日現在で判定されます

18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から 22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満

出産したときの 給付や手続き



【回答者】
チャットボットの「ケンポ」。
健康保険制度や健康保険組合のしくみなどについて、素早くて確かな解説をしてくれる。



【今回の問い合わせ人】
第1子を妊娠し、半年後に出産の予定。赤ちゃんとの対面や生活が楽しみな反面、出産費用や産前産後休業中の生活のことなどが心配。

出産には健康保険が使えないんだよね？

出産費用は、健康保険の導入が検討されていますが、まだ健康保険の適用外です。
(帝王切開の場合には健康保険が適用されます)
ただし、被保険者や被扶養者が出産したとき※1は、健康保険組合から「出産育児一時金(家族出産育児一時金)」が、1児につき50万円※2支給されます。
直接支払制度※3を利用すると、健康保険組合から医療機関等に出産育児一時金が直接支払われ、窓口での負担額は50万円を超えた額のみになります。

※1 妊娠4か月(85日)以降の出産。早産や死産、人工妊娠中絶も対象

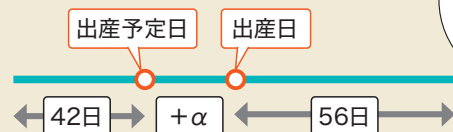
※2 産科医療補償制度(出産が原因で出生児が重度の脳性まひを発症した場合の補償制度)未加入の医療機関の場合などは48.8万円

※3 直接支払制度に対応していない医療機関等もあります。

産前産後休業中は給料が出ないので生活が心配です。

被保険者が出産のために仕事を休んで給与が受けられない場合は、健康保険組合から「出産手当金」の給付があります。支給額は、およそ給料の3分の2の額です。給与が一部支給される場合でも、出産手当金の額より少ない場合は差額の給付を受けることができます。
また、産前産後休業中や育児休業中は保険料の支払いが免除されます。

■ 出産手当金を受けられる期間



* 出産予定日以前42日(双子などは98日) + 出産日後56日 + 出産が予定日から遅れた場合はその日数分が支給されます。

予定日から遅れた分も支給！

手続きは必要なのかな？

出産育児一時金の直接支払制度を利用しない場合や、直接支払制度を使用して出産費用が50万円未満だった場合は、健康保険組合へ出産育児一時金や差額の請求が必要です。また、出産手当金は健康保険組合へ申請書の提出が必要です。
なお、保険料の免除は事業主が健康保険組合に申し出をします。

すぐに受診した方がいいのは、どんなとき？

監修

国立国際医療センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q

子どもが熱を出して
けいれんを起こした
場合、すぐに受診した
方がよいですか？

A

短時間に繰り返したり左右
で強さが違うときは、診療時
間外でも早めに受診した方
がよいでしょう。また、5分以上
続く場合は、救急車を呼んでく
ださい。



子どもの病気で、診療時間外でも受診した方がよいのか迷うことも多いと思います。発熱や嘔吐・下痢があっても、水分がとれているときやいつも通りの機嫌の場合は、診療時間内に受診すればよいでしょう。

夜間や休日でも受診した方がよいのは次のような場合です。

- 3ヶ月未満の子どもで38℃以上の発熱
- ぐったりしている ● 咳が苦しくて顔色が悪い
- イチゴジャムのような便が出た
- 鼻血が出て圧迫しても止まらない など



次のようなときは一刻を争うので、**救急車を呼びます**。

- けいれんが5分以上続く ● 灯油や除光液を誤飲した
- 食物アレルギーのアナフィラキシーが疑われる
- 頭をぶつけた直後にぐったりして泣かない
- 顔面や広い範囲（全身の約10%）のやけど
- 熱中症で呼びかけに反応しない など



すぐに受診した方がよいか迷う場合は、自治体の電話相談（**こども医療電話相談：#8000**）や日本小児科学会が運営するホームページ（**こどもの救急：https://kodomo-qc.jp**）を活用してください。

pepUp. で
ペップアップ

インフルエンザ予防接種補助申請 ができるようになりました

- ✓ 領収書をカメラで撮影しアップロードすればOK！原本の郵送は不要
- ✓ 申請状況がいつでも確認可能

補助対象 接種を受けた日に被保険者・被扶養者の資格を有する方

補助金額 上限1,000円／1人

申請方法 **電子申請** Pep Upより必要事項を入力・領収書をアップロード
※ご家族分（健保加入者）も申請できます。

書面申請 申請書と領収書原本の提出
（コマツ健保ホームページより
ダウンロード可能）

申請期限 **2026.2.6 Fri.**
（電子申請完了・申請書必着）

補助申請
について



Pep UP
登録



ご利用可能な方は
Pep Upから
申請ください！





運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



ロコモ予防に!

今は始める

筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

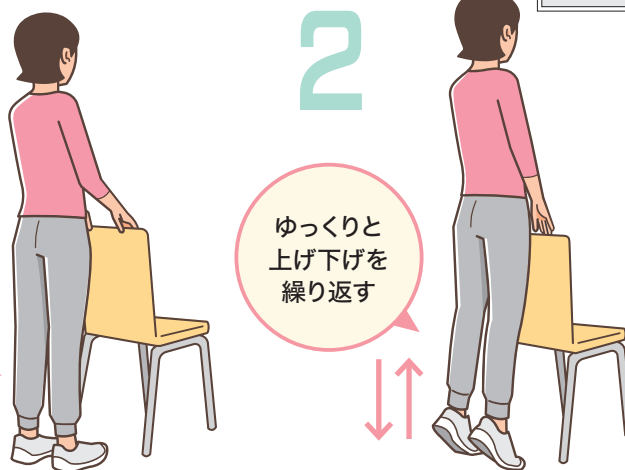
カーフレイズ

- ①足を肩幅くらいに開き、バランスを保つために壁や椅子などに手を添えます。
- ②両足のかかとをゆっくりと持ち上げ、つま先立ちになります。
- ③かかとを上げきったら、元の位置に戻します。
- ④20回を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

ふくらはぎの
筋肉を
意識する

かかとを上げ下げする動作を
繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット



ゆっくりと
上げ下げを
繰り返す

どんな効果
がある?

カーフレイズでは、ふくらはぎの筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行時に地面を蹴り出す役割を担い、歩幅や歩く速度に関係しています。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、足の血液を心臓へ押し戻す働きもあります。デスクワークなどによる足のむくみ予防にも、この筋トレはおすすめです。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

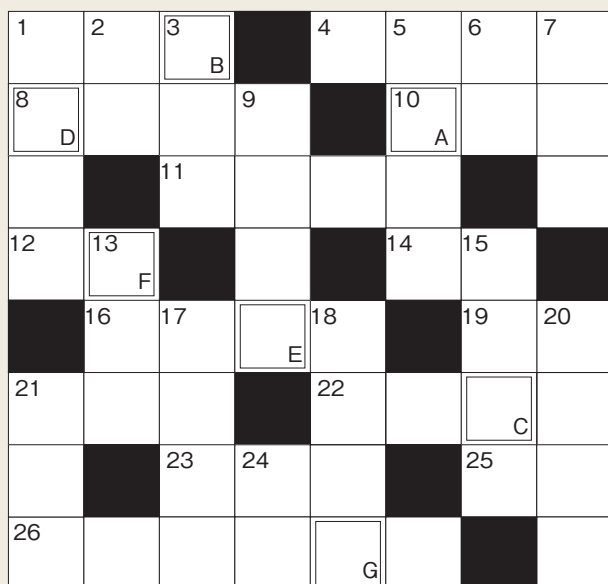
動画も
CHECK! /



Wellness

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- 1 秋といえば、読書、芸術、そしてコレも
- 2 一か八か、のるかそるか!
- 3 とお÷2
- 5 スタスタは足音。ザーザーは
- 6 ラッキーのスペルで最後の文字
- 7 自分で健康管理「○○○ケア」
- 9 英語で「引き金」医療用語では「要因」
- 13 駅伝でバトンがわり
- 15 漣と書く。サーフィンは無理みたいね
- 17 オートバイの俗語
- 18 シングル、ダブル、次は
- 20 野球の試合が6回で終了。○○○○ゲーム
- 21 ほっそり。○○○な体型
- 24 巨峰はデラウェアよりビッグ。○○揃い

ヨコのカギ

- 1 海はマリンブルー。空は何ブルー?
- 4 ハッピー、青い鳥、天にも昇る気持ち
- 8 カンガルーやドラえもんのお腹に
- 10 距離の単位ml
- 11 大物掛かった!グリーンとしなった!
- 12 秋には建物ごと紅葉
- 14 坂本龍馬の出身藩
- 16 短距離走はクラウチング
- 19 雑多な小魚。○○寝
- 21 肌と肌の触れ合い「○○○シップ」
- 22 ラジオをお聴きの皆さん
- 23 肩こりや筋肉痛に、スースー貼り薬
- 25 コーヒー豆や粒胡椒を入れてガリガリ
- 26 戦いに臨み、やる気満々すぎてブルブル

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---



自分の保険者記号・番号は
ここでも確認できます

2024年度 決算のお知らせ



2025年7月15日開催の第195回組合会において、2024年度の決算が承認されました。

1人当たりの保険給付費は大きく増加した前年度から更に増加しましたが、給与・賞与とも増加したことにより過去最高の保険料収入となり黒字決算となりました。

- ☑ 標準報酬月額・被保険者数が対予算増となり、過去最高の保険料収入となった
- ☑ 被保険者1人当たりの保険給付費は対前年度、2,661円増の323,309円
- ☑ 納付金は対前年度、8.6億円増の92.2億円



一般勘定

※ () は前年度との差

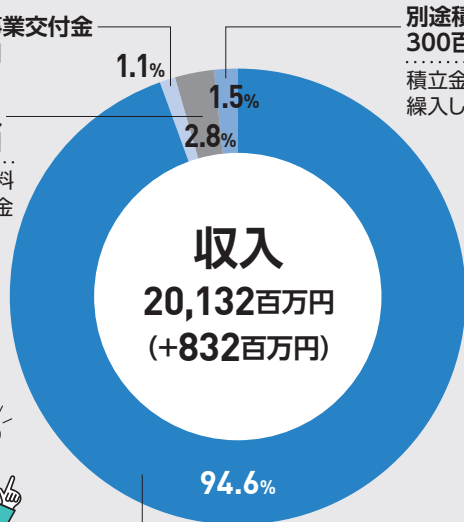
* 収支の結果、2024年度決算残金4.7億円は、別途積立金等へ積み立てました。

医療技術の進歩や高額薬剤の保険適用などで1人当たりの保険給付費は増加しております。また、高齢者医療費の増加で保険料収入の約半分を納付金として拠出しており今後も増加が見込まれます。社員の皆さんとご家族の健康づくりをサポートする保健事業においては、事業主と協働（コラボヘルス）で、より効果的・効率的な実施をしておりますので健康を維持するために積極的にご参加ください。

財政調整事業交付金
221百万円

その他収入
566百万円
保養所利用料収入や積立金の利子などです。

別途積立金繰入
300百万円
積立金を取り崩して繰入した費用です

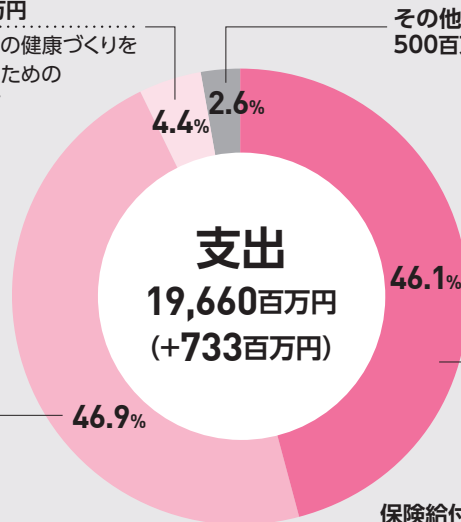


保険料収入
19,045百万円
みなさんと事業主から納めていただいた保険料です。

保健事業費
874百万円

みなさまの健康づくりを支援するための費用です

その他支出
500百万円



納付金
9,218百万円
高齢者医療制度を支えるため国に納めます。

保険給付費
9,068百万円
みなさまの医療費や給付金(出産や傷病等)のために支払った費用です

介護勘定

2024年度の介護保険料率は前年度と同じ1.7%を維持。保険料収入が増加したことにより、繰入せずに黒字決算となりました。

* 決算残金40百万円は介護準備金へ積み立てました。

収入

2,421百万円

支出

2,381百万円

差引 40百万円



温かみのあるくつろげる憩いの場。
伊豆の新鮮な食材を使った料理長自慢の料理をお楽しみください。

直営保養所
伊豆

城ヶ崎荘

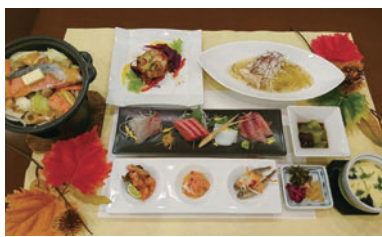


秋・冬のお料理



皆様に
大好評
です！

料理長自ら素材を選び、自分の舌で「美味しい」と感じたもののみを使用。目でも楽しんでいただけるよう彩のバランスにもこだわったお料理でみなさんをおもてなしいたします。



▲秋のコース例



▲冬のコース例

お部屋・施設

客室は広く、ゆったりお過ごしいただけます。
お風呂はもちろん温泉です！



▲足湯もあります



ご予約・お問い合わせ

城ヶ崎荘

検索

空室状況は変動いたしますのでお気軽に
お問い合わせください。

TEL 0557-52-4110 (城ヶ崎荘受付窓口)

FAX 0557-51-1196

受付時間 城ヶ崎荘営業日(火・水休館)
10:00~14:00 15:00~17:00



アクセス

電車 熱海駅 → JR → 伊東駅 → 伊豆急行 → 城ヶ崎海岸駅 → 徒歩 約8分 → 城ヶ崎荘

東京方面 → 厚木IC → 小田原 → 小田原厚本道路 → 小田原 → 135号線 → 城ヶ崎荘
約2時間30分

静岡方面 → 沼津IC → 三島 → 伊豆高原 → 城ヶ崎荘
約1時間30分

●発行日：2025年10月5日発行

小松製作所健康保険組合

東京都港区海岸1-2-20 TEL (03) 6849-9796

※受付時間の最新状況はコマツ健保HPをご覧ください。>>>>>>

