

2026 Vol.114

spring

Wellness

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

- 2026年度
健康づくり事業のご案内
- 2026年度予算のお知らせ



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。



今日の一步が、未来のずっとを変える。
その一步をコマツ健保が後押しします。

健康づくりを日々の生活に。

特集 コマツ健保職員座談会

小松製作所健康保険組合（以下、コマツ健保）では、加入されている方々の健康を保つため、健診や保健指導、各種の健康サポート事業を提供している。今回は職員数名による座談会形式で、加入者の健康課題の現状と今後重点的に取り組む事業について語ってもらった。



Aさん
保健師



Bさん
保健師

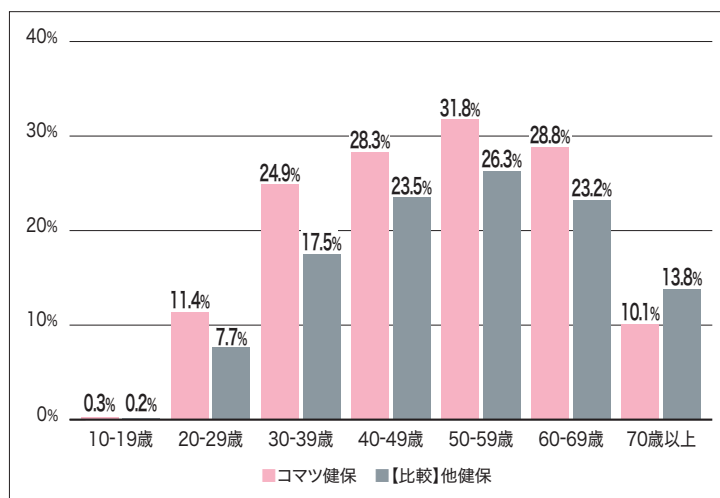


Cさん
事務系スタッフ



Dさん
企画管理

■ 2024年度年代別肥満率（他健保との比較）



コマツ健保加入者の健康課題

— Aさん 「私たちは加入者の健康課題を把握し、効果的な健康づくり事業へつなげるため、健診やレセプト（医療費請求書）データを分析しています。分析の結果、他健保と比べて、コマツ健保の加入者に肥満者が多いこと、そして日常生活の活動量（運動量）が少ないことがわかりました。特に肥満者は年齢とともに増加していて、40歳以降の特定保健指導（*）でもリピーターが増えていることが課題です。」

— Bさん 「肥満者の増加は体重だけの問題で

はなく、生活習慣病の重症化リスクの上昇、特定保健指導にかかる費用の増加、さらには医療費全体の増大につながります。早期に歯止めをかけることが非常に重要です。」

— Dさん 「ただ、本気で変わらうとしている人がどれだけいるのか」という疑問はあります。例えば、生活習慣病の重症化予防事業や歯科健診など、健康づくりの機会を用意してもなかなか参加してもらえません。そうなる、結果として病気の発見や改善対策が遅れ、病気が重症化し医療費が増え、保険料が上がります。コマツ健保加入者みんなの負担になります。」

『忙しい』や『自分は大丈夫』と済まされるのはとても残念です。最終的にはご自身の負担にも跳ね返ってきますので、もう少し危機感を持ってほしいと思っています。」

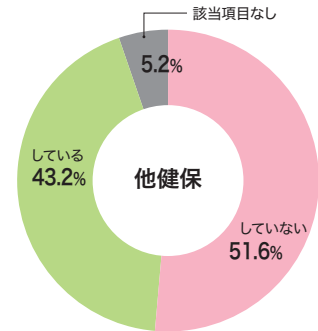
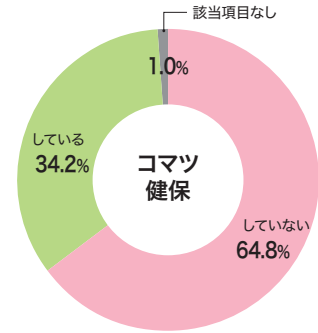
— Aさん 「行動してもらうことが一番難しいですね。だからこそ、若いうちから、健康を後回しにしない感覚を身につけてもらうことが大切だと感じています。若い世代は生活習慣を見直すのに最適な年代ですし、良い習慣が身につけば中長期的な効果が期待できます。今後はさらに、若い世代から健康づくりを自分ごとにして工夫を盛り込んでいきたいですね。」

健診未受診層（被保険者婦人科検診、被扶養者健診など）へのアプローチ

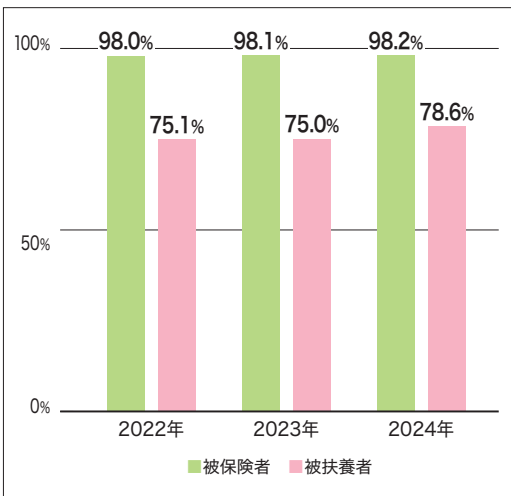
— Bさん 「コマツ健保の健診内容は充実していて（P4「健康づくり事業のご案内」参照）、被保険者の婦人科検診は費用の一部が補助されますし、被扶養者の健診である「ゆうゆう健診」も自己負担なく特定健診以外の項目や



■ 2024年度1日1時間以上の
身体活動実施の有無(他健保との比較)



■ 特定健診受診率(被保険者・被扶養者:経年比較)



— Cさん 「健保では健診データやレセプトデータを適切に管理した上で分析に活用して

**データを活かし、
楽しめる健康づくりを目指して**

きたいですね。」

— Aさん 「そうですね。まずは、受診しても

らうことが大切ですし、健診後の受診勧奨

やフォローアップにも今後さらに力を入れてい

きたいですね。」

— Dさん 「こちらにも、受けに行く時間がない

という声がありますが、あとから病気が見つ

かったらもつとたくさんのお金が必要にな

ります。健康は『後回し』にできるものでは

ない』ことをしっかり伝えていく必要があると

感じます。」

— 終わりに —

肥満対策、若年層の生活習慣改善、被保険者婦人科検診や被扶養者の健診受診率向上——。いずれも簡単ではない課題だが、コマツ健保は豊富なデータと分析力、そして職員の情熱をもって、着実に前へ進もうとしている。「健保は給付だけの組織ではなく、皆さんの健康づくりを全方位で支えたい」その思いとともに、今後さらに効果的で魅力ある健康づくり事業を展開していく。

います。そしてそうしたデータから加入者の方々の傾向をつかみ、必要な健康づくり事業を組み立てられることが私たちの強みです。この強みを生かして、今回の座談会で挙げた肥満者の増加や健診受診率向上等の課題にもより効果的に取り組んでいきたいと思っています。」

— Bさん 「健保Ⅱ医療費や手当などの給付というイメージが強いかもしれませんが、私たちはそれだけの組織ではありません。加入者の方々には、健保をもっと活用して欲しいですし、事業にもどんどん参加して、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらいたいです。」

— Cさん 「本当にそうですね。健保の事業を知って、使っていただくこと」は健康づくりの第一歩だと思います。私たちも事業の内容や魅力をもっと伝えて、皆さんに前向きに取り組んでいただけるような環境づくりを進めていきますように。」

2026
年度



© Komatsu-Kenpo

健康づくり事業 のご案内



コマツ健保は皆さまの健康づくりを応援します！

本人：被保険者／家族：被扶養者

	項 目	内 容	本人	家族
各種健診	定期健診+生活習慣病	会社で実施する健康診断	○	
	ゆうゆう健診	特定健診に詳細な血液検査とがん検診を追加したコマツ健保オリジナル健診	※	●
	節目ドック (50,54,58,62歳)	血液検査、便検査、眼底検査、腹部エコー、胃部内視鏡(胃カメラ)、胸部CTなどを含む人間ドック	●	
	脳ドック (40歳)	脳ドック (MRI・MRA) の費用を30,000円まで補助	●	
	被保険者婦人科検診補助	①乳がん②子宮頸がん③子宮体がん(50歳以上)④骨密度を上限の範囲で補助	○	
	無料歯科健診	無料で受診できる全国の歯科医院を紹介	○	○
特定保健指導	特定保健指導	動機づけ支援、積極的支援に該当する方に専門スタッフ(保健師・管理栄養士)が生活習慣を改善するサポートを行います。	●	
	ゆうゆうサポート			●
健康サポート	KHP100	ポータルサイトPep Up (ペップアップ) を利用した健康活動を会社と協働で推進中。各イベント参加者には達成賞としてポイントを贈呈。1年で1万ポイント以上獲得可能(1ポイント=約1円)	○	
	インフルエンザ予防接種補助	1人当たり上限1,000円/年の補助	○	○
	ヘルスアップセミナー	今が大事!30歳代向けの健康応援セミナー	●	
	若年層疾病対策	健診結果が体重+2kg増もしくは腹囲+2cm増となると特定保健指導対象となる方への注意喚起の手紙を送付	●	
	糖尿病治療サポートプログラム	健診結果でHbA1c8.0%以上の方への支援サポート	●	●
	生活習慣改善プログラム	現在治療中でハイリスクの方のために食事と運動両面からサポートするプログラム	●	
	禁煙奨励	①禁煙チャレンジ:6ヶ月間の禁煙に成功した方へ禁煙奨励金の支給または賞品の進呈 ②オンラインで完結する禁煙プログラムの実施	○	
	ポリファーマシー通知	多重薬剤・禁忌薬剤等による有害事象リスクが高い方に情報提供		●
	医療機関受診勧奨通知	健康診断結果で糖尿病・高血圧・脂質異常のいずれか、大腸がん、子宮頸がん検査で再検査や精密検査または治療が必要と判定され医療機関を受診していない方への受診促進	●	●
知っ得情報	退職後の健康づくり	退職後の健康づくりに役立つ冊子を送付	※	
	ジェネリック医薬品利用促進通知	ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を通知し、薬剤費の自己負担額低減をはかるサービス	●	●
	健康相談ダイヤル	医師や専門スタッフによる電話健康相談サービス 詳細はP6をご覧ください。	○	○
契約スポーツ施設	介護・健康教室	他の健保組合と共同で介護・健康に関する教室を開催。WEBで気軽に参加可能(参加費は健保負担)	○	○
	ルネサンス／ダイナミック	法人会員価格で利用可	○	○
直営保養所	城ヶ崎荘	最新情報は城ヶ崎荘ホームページに掲載	○	○
契約保養所	ダイヤモンドソサエティ	ご予約は施設に直接電話するかアプリをダウンロードして直接申込。詳細はホームページ「保養宿泊施設」をご覧ください 法人ID 38826HK 認証コード GUX94L	○	○

○:全員利用可能です ●:対象者限定事業→対象者には健保または事業所から案内が届きます ※:任意継続被保険者のみ



詳しくは健保ホームページにてご確認ください。

コマツ健保

検索



すべての
イベントに参加すれば
年間最大**10,000**ポイント
以上獲得!
貯まったポイントは
お好みの商品に
交換可能!

健康増進支援Webサービス

PepUp.
ペップアップ



獲得した
ポイントの
有効期限は
すべて**3年**だよ

2026年度 Pep Upイベントを紹介します

2026年度 PepUp イベントスケジュール

4月 Apr.	お知らせ配信 ▶ アンケート回答で ポイント付与	300 ポイント	11月 Nov.	健康イベント実施 ▶ ウォーキング ▶ やることチャレンジ「食事」	最大 3000 ポイント
5月 May.	健康イベント実施 5/15 エントリー開始 6/10~29 実施		12月 Dec.	お知らせ配信 ▶ アンケート回答で ポイント付与	300 ポイント
6月 Jun.	▶ ウォーキング ▶ 体重測定チャレンジ	最大 3000 ポイント	1月 Jan.	Eラーニング ▶ ロコモティブシンドローム	
7月 Jul.	Eラーニング ▶ 知っておきたい5つのがん	1000 ポイント	2月 Feb.		最大 1000 ポイント
8月 Aug.	健康クイズ実施 ▶ ヘルスリテラシー向上		3月 Mar.	日々の記録 ▶ 「歩数」「体重」「睡眠」	400 ポイント
9月 Sep.		最大 1000 ポイント	通年 ● 「ふれんどウォーク」(1日最大3ポイント)を含む すべてのイベントに参加すれば 年間10,000ポ イント以上獲得 できます。 ● ゆうゆうドクターフォロー&チェック実施者には 1,000ポイント 差し上げます。		
10月 Oct.	健康イベント実施 10/1 エントリー開始 11/5~24 実施				

- Pep Upサイト→「Pepポイント」からFitbitに交換可能です。
- ポイントをご活用いただき、ライフスタイルに合ったウェアラブルデバイスをご利用ください。
- 電子マネーに交換後、ECサイトで購入するのがお得です。
- 年に数回、還元率が高くなる**ポイント交換キャンペーン開催!**



23,800
ポイント



32,800
ポイント

fitbit Charge6

fitbit Sense2

お薬が自宅に
届いて続けやすい

オンライン禁煙外来にご夫婦で参加できます

加熱式
タバコ
使用者
もOK!

配偶者(コマツ健保に加入している方)も一緒にオンライン禁煙プログラムに参加できるようになりました。
喫煙者の被保険者(社員)と配偶者(被扶養者)が同日に申し込む場合に適用されます。

対象者

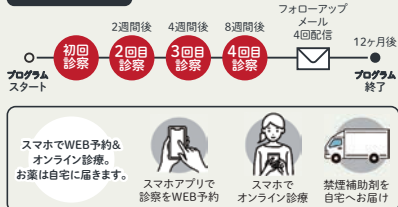
禁煙したい被保険者および被扶養配偶者
※禁煙チャレンジと同時に申し込みはできません。

こんな方に
おすすめ

- ニコチン依存度が中～高程度
- 禁煙する自信がない人
- 過去に禁煙して禁断症状が強かった人
- 通院する時間がない人

費用は
けんぽが
負担します

プログラムの流れ



申し込み
はこちら



URL ▶ <https://sumofuri.com/d/0eczai>

コマツ健康相談ダイヤル

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々が
ご利用いただけます



通話料無料

0120-862-469



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズにアクセスできます。

<https://consult.t-pec.co.jp/service/f753fd>



こんな相談に
対応

- こどもの相談(0～6歳)
- 女性・男性に多いからだの悩み
- こころの悩みや不調の相談
- 季節限定相談(花粉症・熱中症・インフルエンザ)
- からだの相談(ちょっとした不調・健診結果の見方)

日常のこころとからだに関するお悩みを相談したい

24時間電話健康相談サービス(24時間・年中無休)

ご自身やご家族の健康、医療についてのご相談を医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

メンタルヘルスカウンセリングサービス(24時間・年中無休)

こころの悩みに心理カウンセラーが対応します。対面・オンライン面談・Web・電話とご希望の方法でのご相談が可能です。

スポットカウンセリング(予約不要)・ 電話・Web

- 電話相談受付時間/9:00～22:00
(1回あたり20分が目安)
- Web相談受付時間/24時間・年中無休
(返信は数日を要します)

継続カウンセリング(予約制) 対面・オンライン面談・電話

- 電話予約受付時間/月～金 9:00～21:00、
土9:00～16:00(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)
- Web予約受付時間/24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をいたします)



※1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで。
※初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。
利用途中の変更は原則不可。

電話できない、気軽に健康・医療の疑問を聞きたい **NEW!**

→チャットボット健康相談 健康に関する質問に、チャットボットが自動回答します。

ご利用は
専門サイトから



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(サービス提供会社：ティーベック株式会社) **T-PEC**

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ(個人情報取扱い) | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法(ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど)にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

スマホ・PC・
タブレットで

自分も家族も
好きな時間に

「介護」
「健康」
「子育て」
教室
受講受付中

全国の健康保険組合と共同
で実施しているオンデマンド
講座のご案内です。

受講無料

申込後初回ログインより
30日間何度でも視聴可能
です。

対 象 者	コマツ健保の被保険者および被扶養者(コマツ健保加入者)
受講費用	無料(コマツ健保負担) ※但し、インターネット接続料、データ通信料は自己負担
申込期間	2026年4月～2027年2月
申込方法	小松製作所健康保険組合ホームページ 専用リンクより申込み(1人年間3コースまで申込可) https://www.komatsu-kenpo.or.jp/member/application/care_b.html
講座案内 ★は新規講座	健康対策系コース
	● ストレスマネジメント ● 女性のための健康(ヤング～ミドル～) ● アンガーマネジメント ● ライン長のためのメンタルヘルス ● 健診結果を健康維持に活かす ● がん対策 ● 糖尿病予防 ● 認知症対策 ● ロコモティブシンドローム対策 ● 骨格メソッドヨガ ★ ● 脂肪燃焼ヨガ ★ ● 睡眠改善ヨガ ★ ● EYEヨガ ★ ● 肩こり腰痛膝痛予防 - 他 歯や眼の健康・栄養・美容など23コース
	介護対策系コース
	子育て支援系コース
	● 介護準備学(お金編・ストレス編・相続編) ● 介護予防 ● 介護と仕事の両立 ● 施設介護 ★ ● おひとり様介護 ★ ● 高齢家族の安全 ★ ● 乳幼児こころ育て ● 小学生親子かわり ● 子育てと仕事の両立 ★ ● 食物アレルギー対応 ★ ● 赤ちゃんと一緒にヨガ ★



コースの詳細については「ふれあい健康事業推進協議会」ホームページ <https://fureai-k.com/index.php>

婦人科検診のススメ!

決して他人事ではない!
～乳がん・子宮がん～

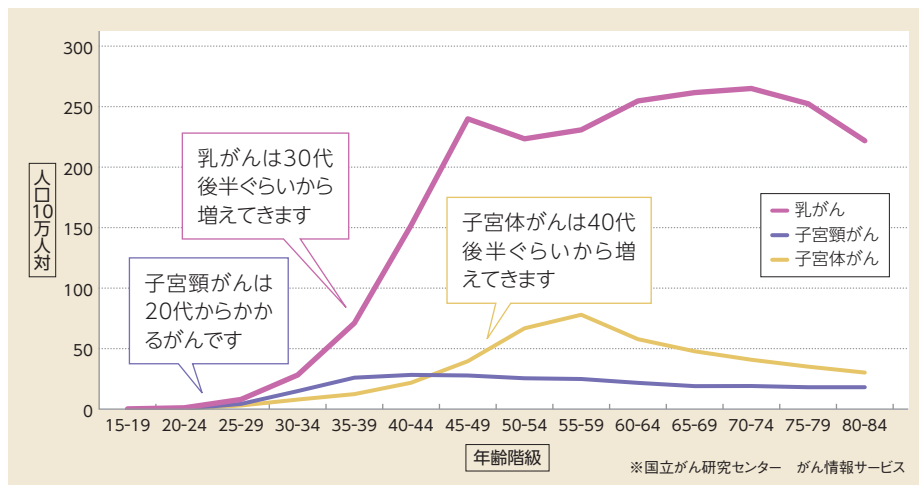
女性のがんは男性より若い世代からかかることが多く、乳がん、子宮がんとも30代後半から急増します。とくに乳がんは生活習慣の変化や、出産・授乳パターンの変化※により、罹患率が急増しています。コマツ健保加入者の女性も例外なく、同じような傾向となっており、決して他人事ではありません。

■女性のがんの罹患率の順位(2021年)

1位	2位	3位	4位	5位
乳房	大腸	肺	胃	子宮

女性の部位別がん罹患率では乳房がトップ。2021年には約99万人が乳がんと診断されており、**9人に1人がなる時代**といわれています。

■乳がん・子宮がんの年代別罹患率(2021年)



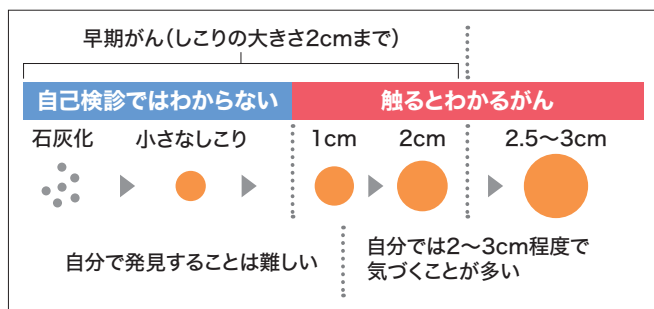
検診を受けて
早期にがんを
発見できれば、
負担の少ない
治療ですみます!



乳がん検診では手で触ってわかる前の初期の病変を発見できる!

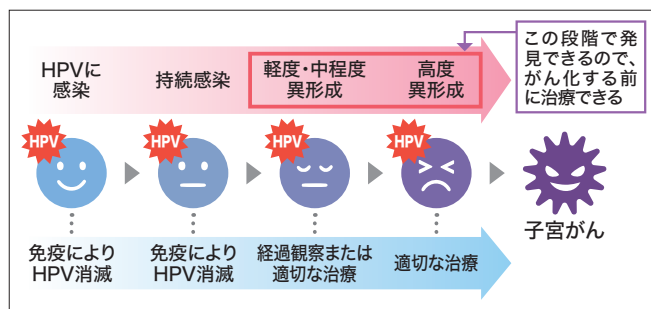
乳がんは、自分で気づく段階では、すでにしこりが大きくなっていることも多いようです。**乳がん検診では、「しこり」になる前の病変(石灰化など)を見つけることができます。**早期がん※は自分ではなかなか発見することは難しいため、乳がん検診を受ける必要があるのです。

※がん乳管内にとどまっている「非浸潤がん」または「浸潤がん」でも浸潤が小さくリンパ節に転移のない状態。



子宮頸がん検診ではがんになる前の「異形成」を発見できる!

子宮頸がんは20歳代からかかるがんで、HPV(ヒトパピローマウイルス)による持続感染によって起こります。通常はHPVに感染しても免疫により自然消滅しますが、一部の細胞が変化して「異形成」(前がん状態)となることがあります。**子宮頸がん検診ではこの「異形成」の段階で見つけることができます。**



コマツ健保の婦人科検診を紹介します

*詳細は健保ホームページメニューの「健康づくり」から
▶婦人科検診(被保険者向け)
▶健康診断(ご家族向け)をご覧ください。



コマツ健保では女性の加入者のために、婦人科検診を実施しています。健保から補助を受けられますので、ぜひ活用してください。



被保険者
(任意継続を含む)

- 乳がん (マンモグラフィ、乳房エコー)
- 子宮頸がん (細胞診、経膈エコー)
- 子宮体がん ※50歳以上
- 骨密度 ※50歳以上



被扶養者

【コマツゆうゆう健診】

※40歳以上。配偶者は年齢制限なし

- 乳がん (マンモグラフィ、乳房エコー)
- 子宮頸がん (細胞診)
- 骨密度 ※50歳以上

本当は

危険な
ダイエット

糖尿病薬「マンジャロ」の 不適切使用



SNSで2型糖尿病治療薬「マンジャロ」が、やせられる薬として紹介され、自由診療で処方されるケースがあります。マンジャロには食欲減退の作用があるため、食事量を減らす目的で使用されているようですが、厚労省は「健康被害につながるおそれがある」として注意喚起を行っています。

マンジャロ使用のリスクとは？

肥満ではないにもかかわらず、若い女性がマンジャロをダイエット目的で使用するケースが多いようです。

太っていない人が使用すると、副作用のリスクがより高まったり、低栄養による肌荒れや月経不順などを起こしたりします。また、薬を必要としている糖尿病患者に行き渡らなくなるなど、社会的な問題になることも懸念されます。

本当に減量が必要な人は…

薬に頼るのではなく、まずは食事や運動といった生活習慣の見直しから始めることが重要です。
なお、医師から2型糖尿病と診断され、薬が処方された場合は、必ず医師の適切な管理のもとで治療を進めましょう。

ダイエット目的での使用は避けてください！

マンジャロはすい臓からのインスリン分泌を促す薬です。2型糖尿病に対してのみ効果・効能が認められ、保険診療として使用できます。一方で、ダイエットなど、本来の目的以外での使用については、安全性・有効性は確認されていません。



●命に関わる副作用が起こりうる

これまでに、吐き気・下痢・便秘などの消化器症状や、急性すい炎、低血糖、腸閉塞などの命に関わるような副作用が報告されています。報告されていない副作用が生じる可能性も否定できません。



●救済制度の対象外

上記のような重篤な健康被害が起きても、本来の目的外の使用であるため、「医薬品副作用被害救済制度」の対象外になります。医療費などの救済給付を受けられません。

メタボ改善の コツは？

医師の指導のもと、薬を使う場合でも食事と運動による生活習慣の見直しが必要です。食事だけ、または運動だけでやせようとする人もいますが、片方だけではうまくいきません。

「食事」と「運動」の両方でエネルギーダウンすることがポイントです。

①まずは減らすエネルギーを確認

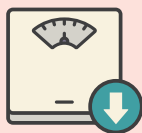
腹囲1cm(体重1kg)を
1ヶ月で減らすには
1日あたり約240kcal減が必要！

※腹囲1cmを減らすには、7000kcal減が必要

▶7000kcal÷30日＝約240kcal

※急激な減量はリバウンドの原因になります。

重度肥満の人以外は
1ヶ月に1kgぐらいの
減量がめやすです。



②運動と食事、それぞれどれだけ減らすかを決定

「運動で100kcal、食事で140kcal」のようにそれぞれで、どれだけエネルギーを減らすか決めましょう。そしてそのために何をするか、具体的な行動目標を決めましょう。

食事の
行動目標

運動の
行動目標



エネルギーを 減らすヒント

運動では

私は「通勤時にひと駅分歩く」と「コーヒーをお茶に変える」に挑戦しよう！



食事では

活動の種類	体重60kg	体重70kg	体重80kg
階段をのぼる 5分	35kcal	40kcal	45kcal
買いもの 20分	40kcal	50kcal	55kcal
ウォーキング(速歩)20分	60kcal	75kcal	85kcal

現状	...	こう変える	これだけダウン
ご飯 どんぶり普通盛り (300g) 504kcal		茶わん普通盛り (150g) 252kcal	-252kcal
ビール1缶 (350ml) 141kcal		カロリーオフ発泡酒 (350ml) 77kcal	-64kcal
コーヒー (190ml/加糖) 63kcal		ウーロン茶 0kcal	-63kcal



間違いだらけの医療費節約

子どもの医療費は タダじゃない!



お金も
かからないし
助かるわよね!

大したこと
なくて
よかったわ



健保からのお願い

ムダな医療費を減らし、必要なときに安心して医療が受けられるよう、子ども医療の適正受診にご協力をお願いします。

- ✓ できるだけ診療時間内に受診する
- ✓ 夜間や休日に受診するかどうか迷ったら、下記の電話相談やホームページなども利用してみる

● 子どもの医療
電話相談 **#8000**

● 子どもの救急ホームページ
<https://kodomo-qj.jp>
(公益社団法人 日本小児学会)

- ✓ 子どもの薬にもジェネリックがあるので、かかりつけ医に相談してみる
- ✓ 国の定める予防接種(定期接種)は必ず受けさせ、大きな病気の予防に努める

参照。

実際の窓口では医療費がかからないので、得をしている感じがするかもしれませんが、それは大きな間違いです。例えば6歳未満の場合、夜間や休日などの割増料金は大人よりずっとかかります(下表参照)。

安易な受診は健保組合の 財政悪化の原因に

現在、子どもの医療費は「子ども医療費助成制度」により、無料もしくは軽減措置がとられています。そのため、子どもの医療費は国や自治体が負担していると思っている人が多いようですが、実は自治体の負担は自己負担分にあたる2〜3割のみ。残りは健保保険組合が負担しています。つまり、わたしたちが毎月負担している健康保険料から支払われているのです。

子どもの医療費の7〜8割は 健保組合が負担している!

安易な受診が増えると、健保組合の財政悪化につながるだけではなく、本当に緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたすこととなります。重症の場合はすぐに受診が必要ですが、**そうでない場合は、平日の診療時間内に受診できないか、本当に受診が必要か、考えてみることも大切です。**

【6歳未満の割増料金】

※()内は6歳以上

時間帯	初診時	再診時
時間内	750円 (加算なし)	380円 (加算なし)
時間外加算	2,000円 (850円)	1,350円 (650円)
休日加算	3,650円 (2,500円)	2,600円 (1,900円)
深夜加算	6,950円 (4,800円)	5,900円 (4,200円)

※小児科を標榜している医療機関では、診療時間内でも夜間・深夜・休日加算がかかる場合があります。(例:日曜日を診療日にしている場合でも、休日加算がかかる)





知っておきたい

健康保険

扶養削除

用語解説

みょうさくじょ
扶養削除

就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、扶養削除の手続きが必要です。

手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。



娘が就職したんだ～



扶養削除するときの**手続き**

「健康保険 被扶養者(異動)届」を会社を通して5日以内に提出

(交付されている場合)
添付書類… 当健康保険組合の
資格確認書など

扶養削除の手続きが必要な場合

- 収入が年収130万円※以上が増えた
※19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円
- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった
※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した

など



収入に含まれるもの

- ・パート・アルバイトなどの給与
- ・年金(障害年金、遺族年金を含む)
- ・農業などの事業所得
- ・株式などの投資収入
- ・利子収入
- ・不動産賃貸収入
- ・失業給付金
- ・傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- ・生活保護法による生活扶助料

など

Q&A

Q

1年間の合計収入が130万円を超えた時点で扶養削除の手続きをするのですか？

A

労働契約の変更などで年収130万円以上になることが見込まれた時点で手続きが必要です。

収入基準は下表のとおりです。

なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のまま、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。



被扶養者の収入基準

	①60歳未満(②を除く)	②19歳以上23歳未満(配偶者を除く)	③60歳以上および障害年金の受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1ヶ月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満

こんなこと **ケンポ** に聞いてみよう

交通事故（第三者行為）に あったとき



【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】

休日のウォーキング中に交通事故にあってケガをした。しばらく治療が必要になる見込み。

車にぶつかりケガをして、病院で健康保険を使ったのだけど、問題ない？

自動車事故などの第三者行為にあったときは、健康保険で治療や投薬を受けることができますが、健康保険組合への届け出が必要です。

これは、治療費は加害者（第三者）が支払うべきものであり、健康保険組合が負担した医療費などを、後日、加害者や保険会社に請求（損害賠償請求）するためです。まずは健康保険組合へご連絡ください。

第三者行為って何？具体的に教えて

第三者行為とは、加害者（第三者）による事故などのことです。

■ 第三者行為の例

- 交通事故（自動車、自転車、バイク）にあった
- スキーやスノーボードで衝突された
- 暴力行為を受けた
- 飲食店での食事で食中毒になった
- 他人のペットにかまれた
- 購入した惣菜や弁当が原因で食中毒になった
- 工事現場で落下物に当たった
- など

加害者＝第三者
がいる
事故です！

第三者行為にあったときに注意することは？

第三者行為にあったときは、相手の氏名や住所、連絡先を確認し、警察に連絡します。
また、病院で診察・検査を受け、診断書をもらい、診療費などの領収書を保管します。
また、加害者から示談を求められたときは、内容によっては、健康保険組合から給付が行えなくなる場合もありますので、自己判断せずに、健康保険組合に相談してください。

■ 交通事故にあったときの対応

- 相手の氏名・住所・連絡先を確認する
- 相手の免許証や保険内容を確認する
- 警察に連絡し、警察（自動車安全運転センター）から事故証明をもらう
- なるべく早く健康保険組合へ連絡と届け出をする

必ず
健保組合に
ご連絡ください！

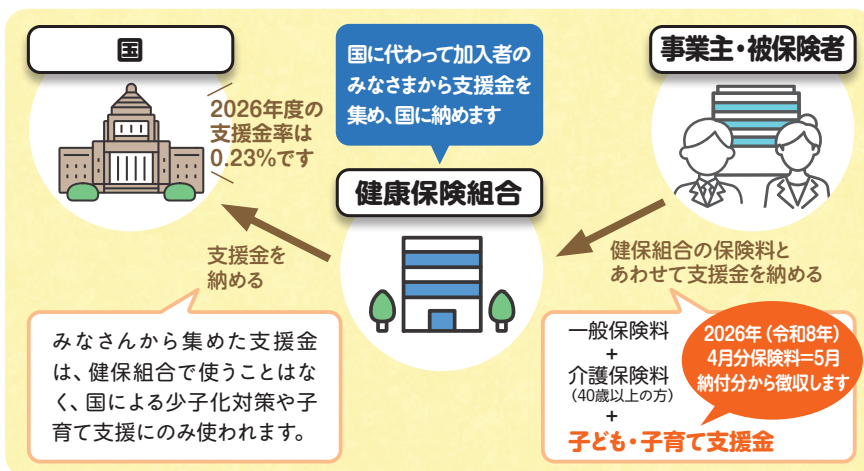
2026年度から

子ども・子育て支援金制度が始まりました

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を社会全体で支える仕組みです。2026年4月分から、**健康保険料・介護保険料に上乗せする形で、子ども・子育て支援金の負担が始まりました。**



だれが
どのくらい
負担するの?



▶子どもがいる・いない等に関係なく、**事業主とすべての被保険者が負担の対象**となります。

▶支援金の負担額は、
月給(標準報酬月額) × 国が示す支援金率
で決まります。

▶支援金率は2028年度(令和10年度)にかけて段階的に上がる見込みです。

- 2026年度(令和8年度) 0.23%
- 2028年度(令和10年度) 0.4%程度
 - ： 2028年度の負担が
 - ： 上限となります

【被保険者一人あたりの負担額(2026年度)】

例 月給(標準報酬月額) 30万円の場合の月額
30万円 × 0.23% = 690円/月

事業主と被保険者で折半



事業主
345円



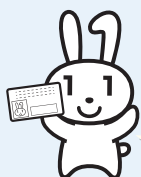
被保険者
345円

※子ども・子育て支援金は、賞与にもかかります。



マイナ保険証 Q&A

\\ マイナ保険証で手続きがもっとラクに! //



入院が決まったら限度額認定証を申請しないと…?

そんな心配は、**マイナ保険証**で解消できます!



1 マイナ保険証があれば「限度額認定証の申請」は原則不要

医療機関でマイナ保険証を提示し、情報提供に同意すると、**オンライン資格確認システムを通じて限度額情報が自動的に医療機関へ提供されます。**そのため、従来必要だった限度額適用認定証の申請・郵送待ちが不要になります。

2 窓口での支払いも上限額までに自動調整

マイナ保険証に対応している医療機関では、**最初から自己負担限度額までに調整された金額のみの支払いになります。**高額な立替払いの心配が減り、急な入院でも安心です。

3 3ヶ月ごとの更新も不要

紙の限度額適用認定証は有効期限があり、3ヶ月ごとに更新が必要でしたが、**マイナ保険証なら更新手続きそのものが不要。**加入資格の範囲で常に最新情報が反映されます。

マイナ保険証は安全

マイナンバーカードのICチップには、プライバシー性の高い個人情報は記録されていません。万が一落としてしまったら**マイナンバー総合ダイヤル(0120-95-0178)**に電話すると一時的にカードの利用を停止することができます。

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナンバーカードを申請
オンライン申請(スマホ・PC)・
まちなかの証明写真機・郵送で
申請することができます。



保険証として登録する

マイナポータル(スマホ・PC)・
セブン銀行ATM・医療機関・薬
局のカードリーダーで保険証
利用登録が必要です。



2026年度 予算のお知らせ

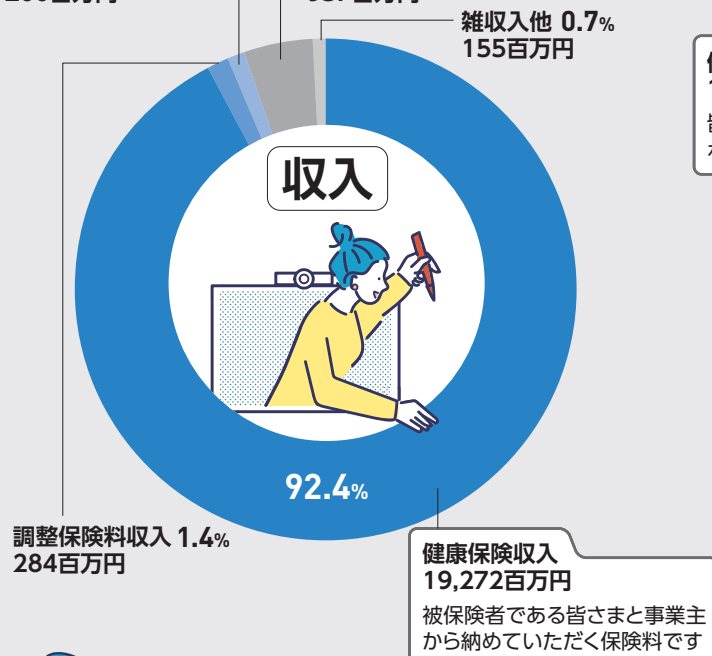


2026年2月20日開催の第197回組合会において、2026年度予算が可決されました。健康保険組合の支出は、そのほとんどが医療費と高齢者の医療を支える納付金となります。今年度は診療報酬の改定があり、健康保険から病院等へ支払われる報酬は全体で2.22%引き上げられ医療費の増加が見込まれます。しかし、今年度も標準報酬月額が高くなる見込であることから、保険料率は据え置き、足りない分は積立金を取り崩した予算となっております。

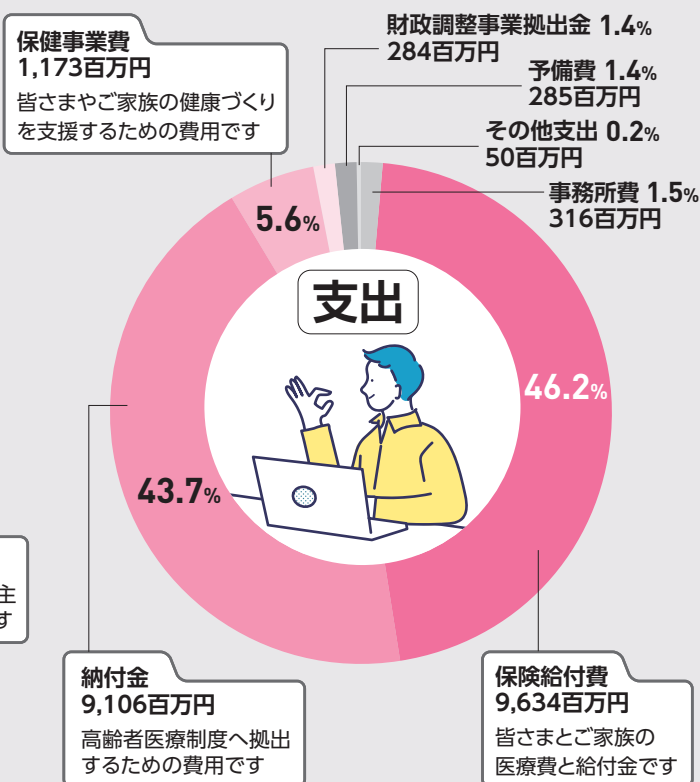
効果的・効率的な健康づくり事業を実施するため、健診結果やレセプト(診療報酬明細書)などのデータを分析して作成したデータヘルス計画を事業所と協働で推進しておりますので、皆さんもご自身の健康に関心を持ち積極的にイベントへのご参加をお願いいたします。

一般勘定 予算総額 20,848百万円

財政調整事業交付金 1.0% 200百万円
繰入金 4.5% 937百万円
雑収入他 0.7% 155百万円



被保険者1人当たりの金額(支出)

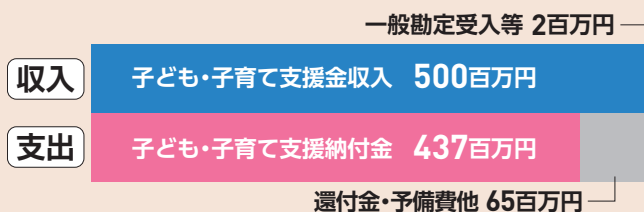


介護勘定 予算総額 2,445百万円

今年度は24年度精算金4.5億円が戻ってきたことなどにより、保険料率1.7%を維持いたします。



子ども勘定 予算総額 502百万円



任意継続の皆さまへ

2026年度に適用される保険料の「標準報酬月額の上限」(注)は470,000円となります。任意継続者の保険料はすべて本人負担です。

(注) 保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」(毎年見直します)のいずれか低い方が適用されます。



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



職場の電話に出るのが苦手



新卒入社の社会人1年生です。新人は職場にかかつてきた電話は真つ先にとるようになっていっていますが、電話に出るのが苦手で悩んでいます。『相手の名前や用件を聞き取れるだろうか』『何か聞かれてもすぐに答えられるだろうか』などと不安が先立ち、つい誰かがとってくれるのを待ってしまうのです。もちろん私なりになるべくとるよう努力はしていますが、電話に出たところで焦ってしまい、相手に不審に思われたのではないかといつも自己嫌悪に陥っています。最近は電話の音がしただけで胸がぎゅつと締め付けられ、心がざわついてしまいます。この苦手意識をとりのぞき、上手に対応できるようにするためよい方法はないでしょうか。



苦手意識は慎重さの表れといえます

電話は私も苦手です。それは、電話の音声だけの会話がひどく不自然だからです。「目は口ほどにものを言い」と言われるように、私たちは、人と会話をするとき、声だけではなく、相手の人の表情や態度、その場の雰囲気など、さまざまな事柄に気を配りながら話を進めていきます。

ところが、電話だと、そうした要素をすべてなくして、音だけで相手の考えや気持ちを判断する必要があります。それだけ読み間違いをしやすくなるので、慎重に話さないといけません。そう考えると、苦手意識は、電話できちんと話をするために必要な心の働きだと言うこともできます。

不安点をひとつずつ見直していこう

だからと言って、苦手意識に縛られていたのでは、仕事を進めることができません。まず、習うより慣れるです。何度も電話で話しているうちに、少しずつ慣れてくる可能性があります。その上で、自分が何を心配しているかを具体的に書き出してみようといでしょう。

緊張して声がうわづっているのではないかと、焦って早口になりすぎているので



はないか、話にまとまりがなくなっているのではないかなど、自分が気にしていることを書き出しておきます。そして、電話を受けたときの様子を信頼できる人に見てもらって、実際どうなっているかを聞いてみます。

そうした人がいない場合には、スマホで会話中の動画を撮って見返してみます。意外と、思ったほど不自然ではないかもしれません。それがわかると少しずつ自信が出てきます。もし心配しているような態度が見えたときには、対応策を考えるようにします。電話に出る前に深呼吸をする、ゆっくりすぎるくらいに話す、質問されそうなことをメモにしておく、など工夫していけば、緊張が集中力に変わっていきます。

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。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



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。

「バイシクルクランチ」

仰向けで肘と反対側の膝を近づける動作を繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット

- ①仰向けに寝て、両手を頭のうしろで組み、両足と頭を少し床から浮かせます。
- ②右肘を左膝に近づけるようにならだをひねります。
- ③自転車を漕ぐように足を入れ替え、反対側もそのまま行います。
- ④左右交互に10回ずつ（合計20回）を1セットとして、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

足は床につけないで常に浮かせておきましょう

2

脇は締めず、開いた状態をキープしましょう

どんな効果がある?

バイシクルクランチでは、腹直筋（いわゆるシックスパックと呼ばれる筋肉）や、側面の腹斜筋、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋など、腹筋全体に高い負荷をかけて鍛えることができます。体幹の安定性や姿勢の維持に効果が期待でき、運動機能の低下を予防することにつながります。

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。

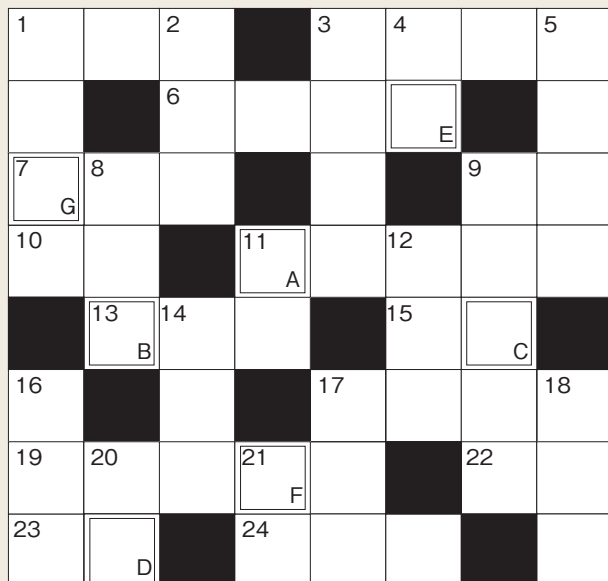
動画もCHECK! /



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 鳴くよケキョケキョ平安京
- 2 花びらが五枚、ソメイヨシノね
- 3 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
- 4 「3-2は?」に、ポチ「○○!」
- 5 ミセスからSを取ると男性の敬称
- 8 救急箱に、塗り・貼り・飲みなどが
- 9 止めてあげようと驚かしたけど、効果なし
- 11 カクテル「ピンクレディー」のベース
- 12 鼻高々に自分語り
- 14 エレベーターは押して待つ
- 16 アフリカ象より小柄な○○○象
- 17 サルから段々と人間に
- 18 ゴンドラ行き交うベニスの水路
- 20 パーム油はこの木の实から採取
- 21 坊主憎けりゃ○○まで憎い

ヨコのカギ

- 1 七十五日じゃ消えないネット時代
- 3 桃がドンブラ⇄川下から
- 6 トランプのQ
- 7 筋子をバラバラにしました
- 9 カメレオン、びよ〜んと伸ばして虫ゲット
- 10 煙に混じる黒い粉。墨の原料
- 11 豚肉の生姜焼き=ポーク○○○○○
- 13 ツインテールに蝶結び、カワイイな
- 15 おめでたい、ハムがくっついた木
- 17 空気が入っていない「○○○○バック」
- 19 後出しズルいヅ!
- 22 元素記号P、骨の成分
- 23 満員電車で踏まれて、痛っ
- 24 赤ちゃん言葉でオト

答え

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

ヒント 交感神経と副交感神経のバランスを取る

イラスト: 長瀬

タコとじゃがいもの ハーブ炒め



1人分 ●カロリー：384kcal
●塩分：1.8g

ごろっと食感が楽しい！
春野菜の甘み引きつつ
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

タコ(茹で).....150g
じゃがいも.....中1個(100g)
スナップエンドウ.....6個
かぶ.....1株
たけのこ(水煮).....80g
オリーブ油.....大さじ1
レモン汁.....小さじ2
タイム.....適量
ローズマリー.....適量
塩、粗びき黒こしょう.....少々

作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3～4分加熱する
Point1。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め
Point2、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。

*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 絃行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりなレシピです。タコは低カロリー・低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

* * *



材料



Point1

じゃがいもは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



Point2

ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

作り置きもOK!

●冷蔵保存で1～2日

●冷凍保存で2週間

温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。

※温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。

●発行日：2026年5月1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。>>>>>>>

