

**IK** 稲畑産業健康保険組合

# 健保だより

2026年4月 第119号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

2026年度予算と事業計画が、去る2月20日に開催された第140回組合会で可決・承認されましたので、お知らせします。

健康保険組合を取り巻く状況は、年々厳しさを増しております。健保連発表の「令和6年度決算（見込み）と今後の財政見通しについて」によりますと、全国の健保組合の経常収支差引額は145億円の黒字となり、収支が改善したものの、全体の半数を超える660組合が赤字という厳しい状況です。収支改善の主な要因は、賃金上昇の影響に加え、保険料率の引き上げにより、保険料収入が増加したことによるものです。しかし、高齢者の比率は2040年に人口の35%まで拡大すると推計されており、一方で、現役世代やその先の将来世代は減少が続いているため、社会保障の支え手が減り、支えられる人が増えるという健康保険組合にとって危機的な状況に陥っています。

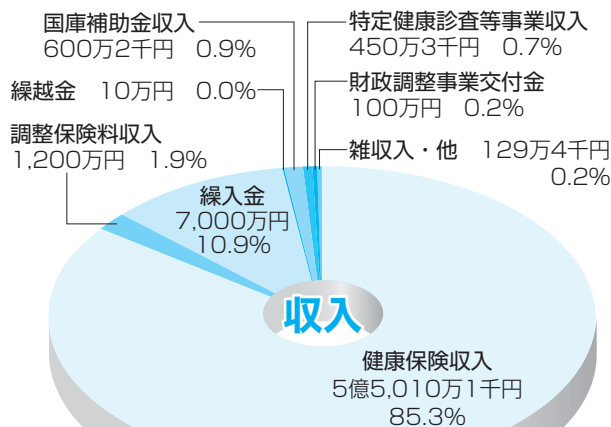
現役世代を含む国民の負担軽減のため、医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現、生活習慣病の重症化予防などの実現に向けた全世代で公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築が急務となっています。

このような状況の中、当健保組合は今年度も健全で安定的な健保財政の運営に努め、これまで以上に効率的・効果的に保健事業を推進してまいります。加入者のみなさんも各種保健事業に積極的にご参加いただきますようお願いいたします。

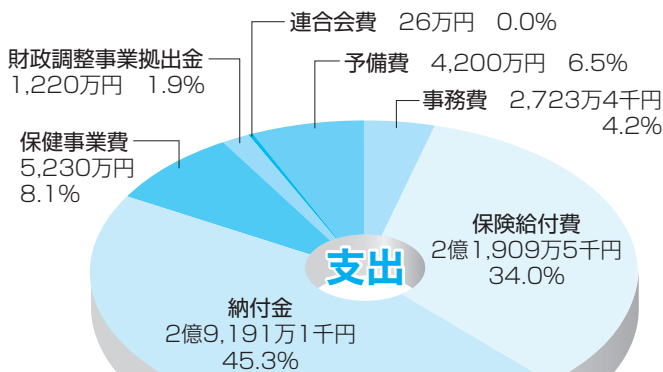
## 一般勘定

### 基礎数値

被保険者数	827人	
平均標準報酬月額	643,000円	
総標準賞与額(年間合計)	2,343,000千円	
負担割合	事業主	32.5/1000
	被保険者	32.5/1000
	計	65.0/1000



収入合計：6億4,500万円



支出合計：6億4,500万円

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

## 介護勘定

### 基礎数値

介護保険第2号被保険者数	350人	
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	347人	
平均標準報酬月額	779,700円	
総標準賞与額（年間合計）	1,325,000千円	
負担割合	事業主	9.0/1000
	被保険者	9.0/1000
	計	18.0/1000

### 収入 千円

介護保険収入	89,800
雑収入	0
収入合計	89,800

### 支出 千円

介護納付金	67,700
介護保険料還付金	100
予備費	22,000
支出合計	89,800

## 子ども勘定

### 基礎数値

負担割合	事業主	1.15/1000
	被保険者	1.15/1000
	計	2.3/1000

### 収入 千円

子ども・子育て支援金収入	19,500
雑収入	0
一般勘定受入	0
収入合計	19,500

### 支出 千円

子ども・子育て支援納付金	16,100
子ども・子育て支援金還付金	0
雑支出・予備費	3,400
支出合計	19,500

## 2026年度に実施する保健事業

### 保険(保健)のPR

- WEBによる医療費通知 毎月
- 機関紙「健保だより」の発行 4月・10月
- 新入社員向け「社会保険の知識」 4月
- 人間ドック健診案内・申込書の配布 随時
- 育児書配布 随時
- 健康管理事業推進委員会の開催 3月

### 病気の予防

- 特定健診・特定保健指導 4月～
- 人間ドック 4月～
- 家族人間ドック 4月～
- 婦人科検診 4月～
- 家庭用常備薬の購入斡旋 7月・11月・2月
- インフルエンザ予防接種補助

# 年1回の健診で体の状態を確認しよう



暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



## 特定健診を受けるとこんなメリットがあります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。

**病気の早期発見・早期治療**

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。

**生活習慣の改善で健康維持**

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。

**費用や時間の負担を抑制**

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



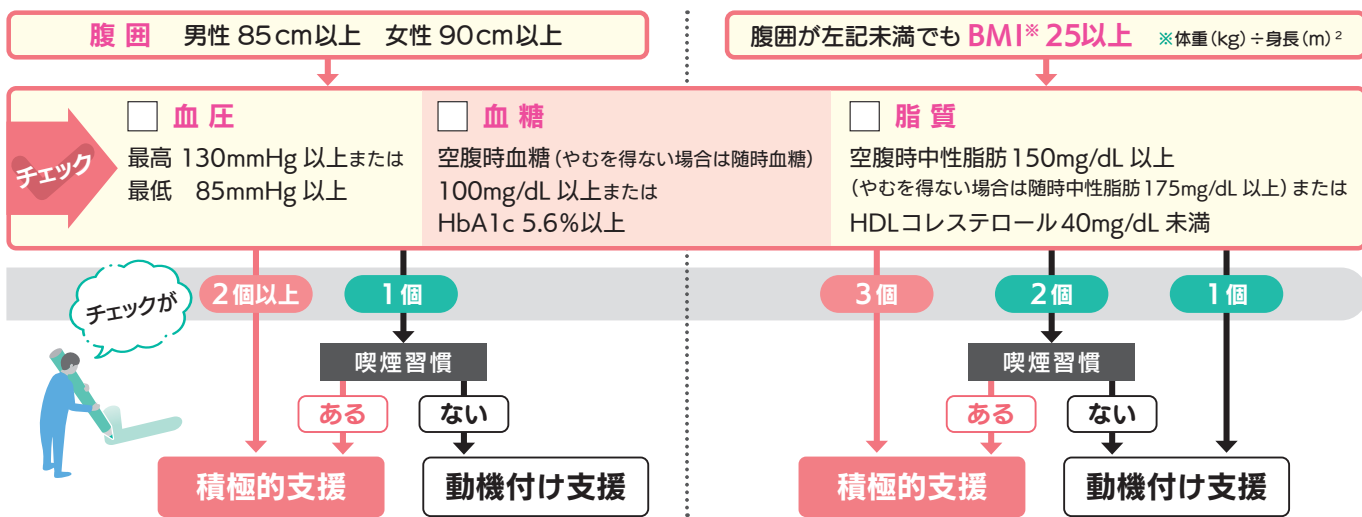
# 特定保健指導の対象者ってどんな人?



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法をアドバイスしてくれます。



## 特定保健指導の対象かどうかは **次の基準** で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳〜74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

!!  
健康で長生きするために受けてみるか



2026年4月～

# 子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



## 子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

2026年4月分  
からの保険料

=

健康保険料  
(被保険者全員)

+

介護保険料  
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

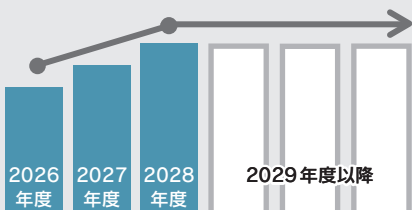
+

子ども・子育て支援金  
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

## 支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率<sup>\*</sup> = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

## 支援金のおもな使いみち



### 児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



### 妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。  
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



### 出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



### 育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



### こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



### 国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは [こども家庭庁のホームページをご覧ください](https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatehienkin)  
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatehienkin>



お問い合わせ窓口

こども家庭庁コールセンター 0120-303-272

受付時間（平日）9：00～18：00

## 記号・番号、保険者番号

# 健康保険の情報を確認するには？

従来の健康保険証に記載されていた記号・番号や保険者番号などの情報は、マイナンバーカードに記載されていません。

これらの情報は、健康保険組合に提出する各種給付金の申請や、健康診断の申し込み時などに必要となる場合があります。その際は、マイナポータル、資格確認書、または資格情報のお知らせで確認してください。



## ▶ 以下の3つの方法で確認することができます

### 政府が運営するオンラインサービス

## マイナポータル

### ●マイナポータルにログイン



詳しいログイン方法は  
こちら▶



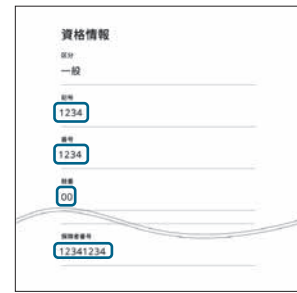
### ●「健康保険証」ボタンをタップ

ホーム画面の「証明書」メニュー  
の中にあります。



### ●情報をスクロールして確認

記号・番号や保険者番号を  
ご確認ください。



※スマートフォンによって見え方が異なる場合があります。

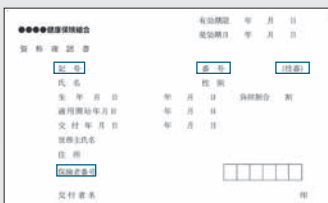
マイナンバーカードの保険証利用登録が  
お済みでない方は、今すぐ登録しましょう！



### マイナ保険証をお持ちでない方に交付される

## 資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される「資格確認書」の券面には、健康保険の情報が記載されています。



※イラストはイメージです。  
様式は、加入中の健康保険  
組合によって異なります。

### CHECK

資格確認書は、医療機関等で提示すると保険診療を受けられます。

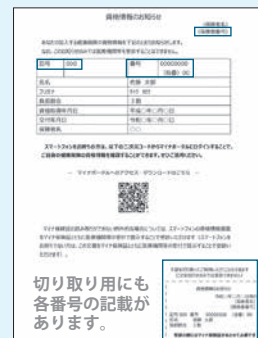
### 入社や転職の際に交付される

## 資格情報のお知らせ

入社や転職で健康保険に加入した際に発行される「資格情報のお知らせ」にも、健康保険の情報が記載されています。

### CHECK

資格情報のお知らせのみで保険診療を受けることはできず、マイナンバーカードと併せて医療機関等へ提示する必要があります。



※イラストはイメージです。



# 横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、  
軍港の町として知られる横須賀。  
小さな漁村が江戸時代末期、  
黒船の来航を機に開国した幕府により  
海防の拠点として発展した  
異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。



## 三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

- 🕒 8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。
- 🏠 無休 ※園内施設は営業時間、休業日あり。
- 🎫 無料
- 🌐 <https://www.kanagawaparks.com/mikasa/>

JR横須賀駅を出て、ヴェルニー公園に向かって歩こう。駅のすぐ近くに位置するヴェルニー公園には約130種類1,300株のバラが植えられており、春と秋にバラが楽しめる。春バラは例年4月下旬から5月下旬頃が見頃だ。園内のミュージアム、ティボディエ邸にも立ち寄ってみよう。

潮風に吹かれ、艦船や対岸の旧横須賀製鉄所跡地を見ながらドブ板通りに向かうと、建物の壁面に書かれた“HONCH DOBUITA WEST”の文字が見えてくる。近くに来たら、「スカジャン」をモチーフにしたマンホールの蓋があるので探してみるのも一興。ドブ板通りは、アメリカ人向けに営業している店も多いため、英語表記の看板が多く、異国情緒を堪能できるエリアだ。

米海軍横須賀基地の近くを歩いて三笠公園へ。世界三大記念艦「三笠」が保存されており、艦の大きさに圧倒される。

いちごよこすかポートマーケットには横須賀市内でも人気の飲食店が出店しているので、食事や休憩におすすめだ。お腹を満たしたら、うみかぜ公園に歩を進めよう。釣り人や、スケートボードを楽しむ人が多い。

帰路はよこすか海岸通りを戻り、高台にある平和中央公園まで足を運ぶ。東京湾と横須賀市街の展望を楽しんだら、ゴールの京急横須賀中央駅をめざそう。



## Information

アクセス 🚉 JR横須賀線「横須賀駅」



HPはコチラ  
横須賀市観光案内所  
<https://yokosuka-kanko.com/information>



## YOKOSUKA 軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一のクルージングツアー。1周約45分。

- 🏠 無休(整備期間を除く)。
- 🎫 大人 2,000円～2,500円、小学生 1,000円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料(大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
- ※運航時間、料金(乗船日により変動)等の詳細はホームページでご確認ください。

🌐 <https://yokosuka-gunko.jp/>



## ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。



米海軍横須賀基地  
(旧横須賀製鉄所)

## よこすか近代遺産ミュージアム

### ティボディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副会長 ジュール・セザール・クロード・ティボディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

🕒 9:00～17:00 休 無休  
🎫 無料 ※シアターには一部有料コンテンツあり。  
🌐 <https://thibaudier-yokosuka.com>



スカジャンがモチーフのマンホールの蓋

## 記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。

🕒 9:00～17:30 (4月～9月)  
※時期に応じて異なる。  
※最終入艦は閉艦の30分前。  
🎫 12月28日～31日  
🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料  
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



## いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 10:00～19:00 ※店舗により異なる  
🌐 <https://yokosukaport-market.com/>



## うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



## 平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。



およそ  
5.8km 1時間30分  
8,000歩



## ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う、観光名所のひとつ。スカジャンが購入できる店やヨコスカ ネイビー バーガーなどの飲食店が多く、横須賀を堪能できるスポット。

## ひと足延ばして 猿島

原初からの大自然と刻まれた歴史の跡が時空を超えて共存する猿島。定期船で片道約10分。旧日本軍の砲台や要塞跡が残り、猿島全体が「国史跡」に指定されている。島内にテイクアウトレストランもある。



### 〈猿島航路〉

🕒 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。 休 無休 (欠航を除く)  
🎫 猿島公園入園料 + 乗船料 (往復) 大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料 (大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)  
※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。  
🌐 <https://sarushima.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

## グルメ

### ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。

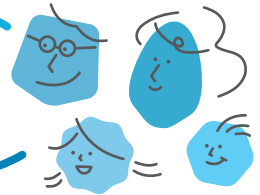


🍷 CHEESE BURGER  
Regular 2,050円  
TSUNAMI BOX  
🕒 11:00～22:00 休 1月1日  
🌐 <https://www.navyburger.com>

家族で楽しむおでかけガイド

# どこいく?

## スリルを体験! 絶景 Sky Walk



大阪府 茨木市 | **GRAVITATE OSAKA** グラビテート オオサカ

### 全長420m、日本最長の歩行用吊り橋ゴウダブリッジ(GODA BRIDGE)で 新感覚アクティビティを体験

安威川あゐがわダムの自然を生かした新スポット。メインの吊り橋は日本最長で世界でもトップ5に入る長さ。ユニバーサルデザインが採用されており、子どもから年配の方まで安心して歩ける。橋の上からは大阪市街を一望でき、バンジーや橋のメインタワーに登るなど、スリル満点なアクティビティも楽しめる。カフェや買い物施設なども併設。



地上約60m、吊り橋の頂上まで登る  
ブリッジクライム



バンジーとブランコを組み合わせた  
ブリッジスイング



安威川ダムに見立てたカレーが人気  
ダイニング&カフェ



吊り橋は車イスでの通行も可能。  
ペットもペットカートに乗せれば一緒に渡れるよ。

☎ 070-4509-0420  
アクティビティ専用 050-5799-1155

📍 茨木市生保53-1

🕒 9:00~17:00 [季節により変動あり、HPにて要確認]  
※入園/アクティビティ受付、およびチケット販売は16:30まで

📅 年中無休

💰 入園+吊り橋通行料  
中学生以上 1,650円  
小学生 1,100円  
小学生未満 無料  
※アクティビティは別料金 [詳細はHPにて要確認]

📅 アクティビティは予約推奨

#### ACCESS

JR京都線「茨木駅」よりシャトルバス「GRAVITATE OSAKA」下車、徒歩約3分

阪急京都線「茨木市駅」から阪急バス「ダムパークいばきた前」下車、徒歩約5分(土日祝のみ)

※施設の利用方法と注意事項についてはHPにて要確認

🔍 [グラビテート大阪](https://gravitateosaka.jp/ja)  
<https://gravitateosaka.jp/ja>



ひと足のばして  
行ってみよう!

さいと **彩都はなだ公園** 無料/入園自由 📍 茨木市彩都はなだ2丁目

ユニバーサルブランコなどユニークな遊具や健康遊具を豊富に設置。

Google  
マップ



## ガラス張りの空中回廊から 神戸の海・山・街を一望

2024年4月に屋上デッキが新設された神戸のランドマーク。地上約100m、360度ガラス張りのオープンエア空間で、昼も夜もさまざまな風景を堪能できる。タワー内では、フロアごとにミュージアムやギャラリー、ショップなどが楽しめ、ドーナツ状の床が360度回転するカフェ&バーをはじめとした飲食エリアも充実。



提供:神戸市

体の動きに反応するアートなどを展示  
光のミュージアム



©鈴木文人

座っているだけで、景色が変わる  
回転カフェ&バー



神戸の風景とアートを同時に満喫  
ギャラリーフロア



地上75mのギャラリーフロアでは、ガラス張りの床から  
真下をのぞくスリルが体感できるよ。

☎ 078-335-6580

📍 神戸市中央区波止場町5-5

🕒 屋上デッキ 9:00~23:00(最終受付は22:30)  
※その他、各フロアごとの営業時間はHPにて要確認

📅 年中無休

展望フロア+	高校生以上	1,200円
	小中学生	500円
展望フロア	高校生以上	1,000円
	小中学生	400円

※未就学児はどちらも無料

📅 「日時指定チケット」を  
下記より購入(オンライン予約)可能  
[https://cloud-pass.jp/get/kobeporrtower\\_ticket](https://cloud-pass.jp/get/kobeporrtower_ticket)

### ACCESS

神戸市営地下鉄 海岸線「みなと元町駅」  
出口2から徒歩約5分

JR神戸線/阪神本線「元町駅」  
西口から徒歩約15分

JR神戸線「神戸駅」南口から徒歩約15分

阪神/阪急神戸高速線「高速神戸駅」  
東口から徒歩約20分

※施設の利用方法と注意事項に  
ついてはHPにて要確認

🔍 神戸ポートタワー  
<https://www.kobe-port-tower.com>



ひと足のばして  
行ってみよう!

## BE KOBE モニュメント

無料/入園自由

📍 神戸市中央区波止場町2  
(メリケンパーク内)

海沿いに設置された人気の写真スポット。夜はライトアップで幻想的に。

Google  
マップ



# カロリー控えめレシピ

メタボ  
予防



1人あたり  
エネルギー 塩分  
363kcal 1.9g  
(トッピング除く)



Check!

作り方の動画は  
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html>

主菜

## 春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

サバ缶(水煮).....1缶(180g)  
春キャベツ(1.5cm角に切る).....100g  
A ケチャップ.....大さじ3  
カレー粉.....小さじ1と1/2  
みそ、すりおろしにんにく.....各小さじ1  
ご飯.....150g

トッピング

レタス、ミニトマト、  
目玉焼き等 お好みで

作り方

- 1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- 2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。

調理の  
ポイント



隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。



カロリーダウンの  
アイデア

- ✓ カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- ✓ キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●料理制作 エダジュン (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

## アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり

エネルギー 塩分  
16kcal 0.3g

### 材料 2人分

アスパラガス … 6本 (100g)

A 酢、水 …… 各大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1/2  
塩 …… ひとつまみ

### 作り方

- 1 アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3〜4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分温める。
- 2 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。  
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

カレーのお供に  
ピッタリ♪  
レンジで調理するから  
手軽にできます!



### 酸味のチカラ

✓酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大きじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。



## 丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり

エネルギー 塩分  
50kcal 0.8g

### 材料 2人分

新玉ねぎ (半分に切る) …… 1個 (200g)  
水 …… 300ml  
粒マスタード、鶏ガラスープの素 (顆粒) … 各小さじ1  
オリーブオイル …… 小さじ1/4

### トッピング

パセリ お好み量

### 作り方

- 1 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 2 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2〜3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



### 食べすぎを防ぐ工夫

✓玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。

### 調理のポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



# ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず**5日以内**に届出を

提出するもの

被扶養者異動届

【お持ちの場合】

資格確認書

高齢受給者証

限度額適用認定証

## 被扶養者ではなくなる時

### ■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



### ■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上\*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

\* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む)



### ■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



### ■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上\*のとき

\* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



### ■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



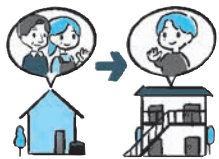
### ■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### ■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



### ■ 亡くなった

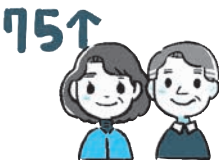
- 被扶養者が亡くなったとき



### ■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



### ■ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



## 2026年4月1日より 被扶養者認定の年間収入の取り扱いが変わります

**従来** 過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、「今後1年間の収入の見込み」を算出して判定

**新** 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入により判定

【注】・労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出が必要となります。  
・当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が130万円以上になった場合でも、社会通念上妥当な範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。



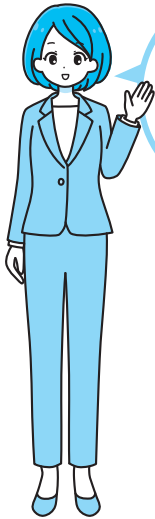
# 接骨院等\*の正しいご利用を お願いします

\*整骨院、ほねつぎともいいます。

## 突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

**A: 使える**

**B: 使えない**

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。



### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

### 健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

### その他の注意点 ①

#### 「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

### その他の注意点 ②

#### 必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります\*。



\*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

答え：B 使えない

# 上半身が疲れたとき

## 眼精疲労に! 目を温めるポーズ



眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ



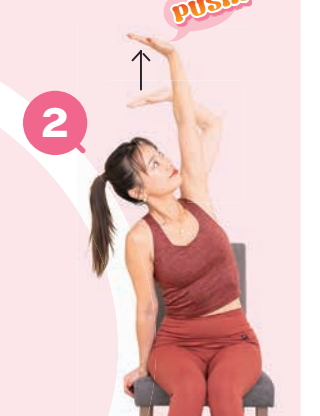
いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。

両手をこすり合わせて、手を温めます。

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

## 肩こりに! 肩甲骨を動かすポーズ



イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。

腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。

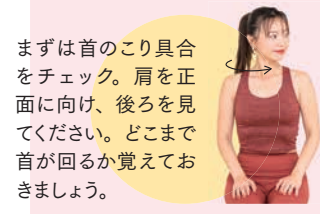


後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

①～③を3回繰り返し、4回目に腕を上げたら、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

お尻はイスから浮かないように  
※反対も①～④を同様に行います。

## 首こりに! 頭を正しい位置に戻すポーズ



力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。



①～③を3回繰り返します。  
※反対も①～④を同様に行います。



先ほどより首が回るようになりました。

詳しくは動画を check!  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。