

スマイル Smile

健保だより

令和8年
春号

SPRING

- P2 令和8年度予算のお知らせ
P3 令和8年度健康保険組合の議員をご紹介します/
今年度の健保組合の取り組みポイントは
P4 主な保健事業の年間スケジュール
P5 人間ドックを受診するには/
5日以内に異動届の提出をお忘れなく！
- P6 3つ目の保険料、はじまる
“子ども・子育て支援金”
P7 マイナ保険証での医療機関のかかり方/
乳がん・子宮頸がん検診で、未来を守ろう！
P8 春のウォーキングラリー開催



令和8年度予算のお知らせ

令和8年2月18日に第150回組合会が開催され、令和8年度予算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

【収入】 (単位：百万円)

科目	金額
健康保険料収入	1,524
その他経常収入	7
経常収入合計	1,531
別途積立金繰入	200
調整保険料収入	24
財政調整事業交付金等	7
収入合計	1,762

【支出】 (単位：百万円)

科目	金額
事務費	37
保険給付費	984
納付金	613
保健事業費	52
その他経常支出	2
経常支出合計	1,688
財政調整事業拠出金	24
予備費等	50
支出合計	1,762

【収入】

主な収入源である健康保険収入は、標準報酬月額および総標準賞与額の増加傾向にあり、前年度予算比で+26百万円を見込んでいます。

そのほか、保険給付費の増加に対応するための別途積立金からの繰り入れ200百万円、財政調整事業交付金（高額医療費に対する健保連からの交付金）7百万円などを見込み、収入総額17億62百万円を計上しています。

【支出】

皆様の医療費などにかかる保険給付費については、診療報酬改定、医療の高度化に伴う高額化、重症化リスクの高い疾病者の増加により医療費が大幅に増加することが予測されるため、前年度予算比で+125百万円の984百万円を見込んでいます。また、高齢者医療制度にかかる納付金については、前年

度予算比で+18百万円となる613百万円を計上しています。保険給付費と納付金の合計に対する保険料収入の割合は、とうとう100%を超えとなる104.8%となっており、極めて厳しい結果となっています。

【収支】

経常収入は1,531百万円、経常支出は1,688百万円となり、経常収支で▲157百万円の赤字を見込んでいます。



介護勘定（介護保険）

【収入】 (単位：百万円)

科目	金額
介護保険料収入	240
収入合計	240

【支出】 (単位：百万円)

科目	金額
介護納付金	202
積立金等	38
支出合計	240



令和8年度の介護納付金は前年度予算比▲4百万円となる202百万円を計上しており、準備金保有率は700%を超えています。こうした状況から、令和8年度も保険料率は18.00%に据え置きます。

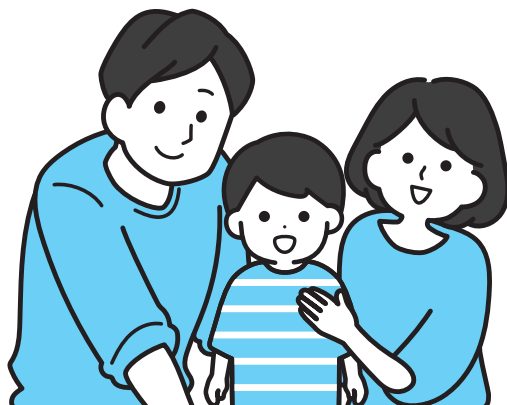
子ども・子育て支援金

【収入】 (単位：百万円)

科目	金額
子ども・子育て支援金収入	41
一般勘定受入他	1
収入合計	42

【支出】 (単位：百万円)

科目	金額
子ども・子育て支援納付金	36
予備費他	6
支出合計	42



子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連携の仕組みとして、本年4月から子ども・子育て支援金制度が始まります。これに伴い、4月から（徴収は、5月分給与から）全健康保険加入者が一律に2.3%を負担することとなります。

当健保組合では、令和8年度子ども・子育て支援納付金を36百万円と見込んでおり、対する子ども・子育て支援金収入を41百万円と見込んでおります。

令和8年度健康保険組合の議員をご紹介します

選定議員	
理事長	北村 誠
常務理事	岩曾 正孝
理事	牧野 由佳
議員(監事)	遠山 圭介
議員	岡部耕太郎
議員	尾形 泰芳
議員	和田 知大
議員	小林 健治
議員	今井 尚子

互選議員	
理事	西田 俊彦
理事	山本 佑亮
理事	新井僚太郎
議員(監事)	植木 明
議員	小林 香織
議員	勝山 博士
議員	嶋中 弘美
議員	矢口 生実
議員	鹿田 昌代

(4月5日現在)



今年度の健保組合の取り組みポイントは



令和8年度においても共栄火災は、「健康経営優良法人」に認定され7年連続の認定となりました。共栄火災グループと健保組合がコラボヘルスに取り組んできた成果の一つです。健保組合は、こうした健康への取り組みを共栄火災グループとともに発展させ、従業員やそのご家族の健康維持・増進に貢献していきます。

健保組合として今年度取り組んでいく保健事業のポイントをご紹介しますので、是非ご自身やご家族の疾病予防や健康増進に向けて積極的にご活用ください。

コラボヘルス ～事業主と健保組合が共同で取り組む事業～

共栄火災および関連グループ各社と健保組合は、「健康宣言」の下、コラボヘルスを進めていくことで、より実効性の高い保健事業を展開していきます。

《被扶養者の特定健診》

特定健診は40歳以上のすべての方々に受診が義務付けられていますが、被扶養者においては約35%の方が未受診という現状です。今年度も当健保組合では、7月1日以降に40歳以上の被扶養者の方が無料で「健康診断(特定健診)」を受診できる仕組みをご用意して、被扶養者の特定健診受診率の向上を目指します。

《特定保健指導》

「特定健診」の結果、厚生労働省が定める基準(生活習慣病リスクの高い方)に従い「特定保健指導」を行っています。昨年度より40歳未満の方々にも「保健指導」を行うことにより、年齢を問わず、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをしています。

《喫煙対策》

タバコでダメージを受けた体を健康に近づけていくため、健保組合では、「オンライン禁煙プログラム」を無償で提供してきました。今年度も引き続き「禁煙」へのサポートを行います。

《重症化予防》

定期健診、特定健診の結果に基づき、医療機関を受診していない方への受診勧奨の取り組みを行います。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の対象者に受診勧奨を行っています。

《ヘルスアップキャンペーン》

手軽にできる運動や日常生活の見直しを通じて、運動習慣のきっかけづくりや生活習慣の改善に取り組んでもらい、体づくり、健康づくりに努めていただくことを目的に、春は「ウォーキングキャンペーン」、秋は「ヘルスアップキャンペーン」を実施します。

《子宮頸がん検診》

近年急増している「子宮頸がん」に対応するため、子宮頸がんを引き起こすハイリスクHPV(ヒトパピローマウイルス)への感染の有無を調べることで、子宮頸がんのリスクが分かる「HPV検査」を実施していきます。

《食事・睡眠・女性特有の健康課題に関わるセミナー》

健康に過ごすための正しい生活習慣を知り、自身の生活を見直すことで、加入者一人ひとりが健康リテラシーを高めていくことを目的に、食事・睡眠・女性特有の健康課題に関わるセミナー(動画配信)を実施していきます。



健保事業への取り組み

《データヘルス計画で保健事業を推進》

データヘルス計画とは、国の成長戦略として医療情報(レセプト)や健診結果の情報等のデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する取り組みです。令和6年度より第3期データヘルス計画がスタートしており、当組合でも6ヵ年の計画書を策定し、健康診断等に加え、多様な疾病予防、重症化予防などの保健事業に取り組んでいます。

《後期高齢者支援金の加算・減算への対応》

健保財政においては、納付金(前期高齢者納付金、後期高齢者支援金)の支出が大きな影響を与えています。後期高齢者支援金では、被保険者数や報酬等の規模による配分もあり

ますが、健康増進への取り組み(特定健診の実施率、特定保健指導の実施率、要治療者への受診勧奨等)に対する加算・減算の制度が取り入れられています。当健保では、これらの加算・減算項目への対応に積極的に取り組んでいきます。

《郵送検診の実施》

病気の早期発見・早期治療のため、「胃がん」「大腸がん」のリスクを調べる郵送検診や「歯周病」のリスクを調べる郵送検診を実施していきます。各種検診とも自宅に郵送される検査キットを使用して、特定の疾患に罹患している可能性を調べる「スクリーニング検査」ですので、医療機関に行かず自宅ですぐに受けることができます。

主な保健事業の年間スケジュール

実施時期	事業内容	対象者	内容
通年	禁煙プログラム	参加希望の被保険者 (先着20名)	禁煙プログラムによる喫煙対策
通年	スポーツクラブ等	被保険者、被扶養者	スポーツクラブ・ルネサンス、ホットヨガ・LAVAとの法人契約 ●入会金免除、割引等の特典あり
通年	健康相談 メンタルヘルスカウンセリング セカンドオピニオン	被保険者、配偶者 およびそのいずれかの 被扶養者	24時間電話健康相談サービス メンタルヘルスカウンセリングサービス セカンドオピニオンサービス
通年	医療費明細の通知	被保険者・被扶養者	PepUp上で医療費明細情報を提供
通年	確定申告用医療費通知の提供	被保険者・被扶養者	PepUp上で医療費通知の電子申告用データ および書面申告用通知書を提供
通年	特定健診結果の情報提供	40歳以上の被保険者	PepUp上で過去10回の特定健診結果 および健康年齢の情報を提供
4月～ 翌年2月	人間ドックへの補助	30歳以上の被保険者・ 被扶養配偶者	人間ドックの受診促進 ●22,000円補助 ●婦人科検診はさらに2,200円補助
随時	ヘルスアップキャンペーン	被保険者・被扶養者	ウォーキング等の運動、食生活等の生活改善 イベントによる健康増進
7月～9月	被扶養者資格確認	該当被保険者・ 被扶養者	被扶養者資格確認調査の実施
7月～ 翌年1月	被扶養者健診	40歳以上の被扶養者・ 任意継続被保険者	被扶養者および任意継続被保険者の特定健診 の実施 ●自己負担なし ●オプション検診への一部補助
随時	ジェネリック差額通知	該当被保険者・ 被扶養者	ジェネリック医薬品への切替促進
10月～ 翌年1月	郵送がん、歯周病リスク検診	被保険者・ 被扶養者 (HPV検査のみ被保険者)	郵送スクリーニング検査等の実施 ●自己負担なし(HPV検査のみ自己負担500円)
10月～	特定保健指導	該当被保険者	保健師や管理栄養士の支援による生活改善の 取り組み
10月～ 12月	インフルエンザ予防接種補助	被保険者	インフルエンザ予防への取り組み ●2,000円補助
随時	重症化予防に向けた受診勧奨	該当被保険者	生活習慣病の重症化予防に向けた医療機関へ の受診勧奨通知

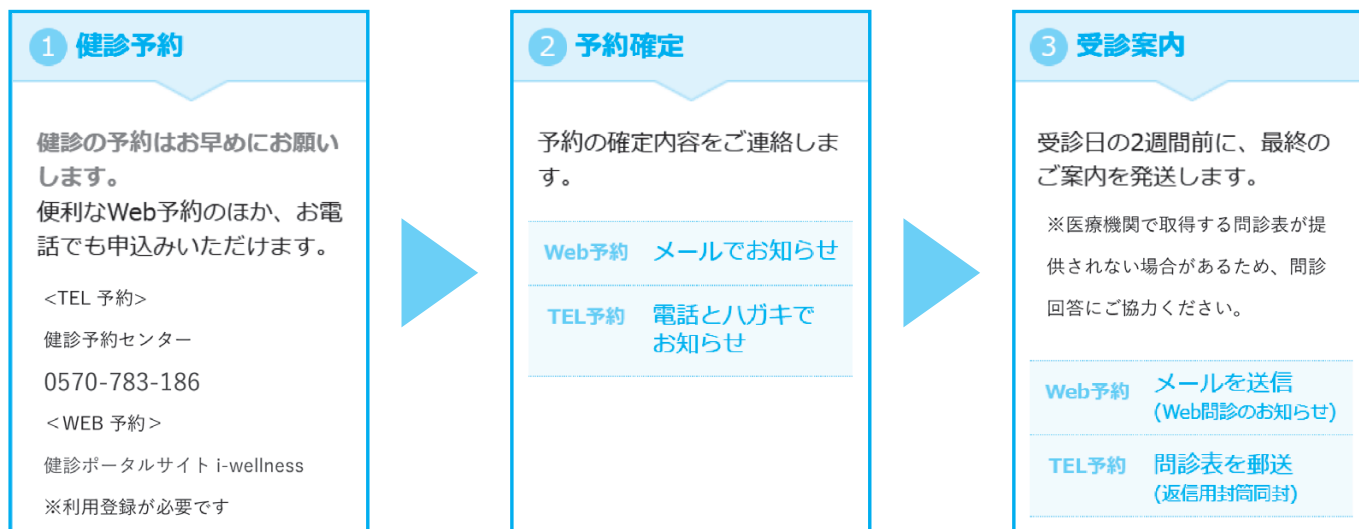
【注意】

- 被保険者には任意継続被保険者を含みます。
- 各事業の詳細は、健康保険組合HP、健保組合からの連絡文書、パンフレット等をご覧ください。
- 実施時期や内容は、変更となる場合もあります。



人間ドックを受診するには (対象者：30歳以上の被保険者・被扶養者(配偶者))

人間ドックの予約は、健診代行機関（ウエルネス・コミュニケーションズ）を経由し、WEBもしくは電話で行います。そのため健診機関への直接連絡や当健康保険組合への事前申請等は不要となります。



》 電話予約

健診予約センター：0570-783-186

- ※ご本人確認のため①健康保険の記号・番号②生年月日
③健康保険組合名をお伺いします。

》 WEB予約

健診ポータルサイト i-Wellness

<https://i-wellness-p.com/j00/j00001.jsf>

の利用登録が必要です。



(1) 初回利用登録

健康保険の記号、番号、氏名、性別、生年月日、メール
アドレス、秘密の質問を設定してください。登録したメー
ルアドレスへメールが届きますので、ご確認いただき
i-Wellness へログインをお願いします。

(2) 健診予約

- ①「健診予約をする」より「健診コースやオプション」
を選択します。
- ②医療機関名、エリア、駅名などから検索し医療機関を

選択します。(第2希望まで選択できます)

- ③受診希望日を選択します。(最低第3希望～第5希望ま
で選択いただけます)
- ④3営業日以内に予約確定メールをお送りします。

(3) 受診

- ①受診日までに予約確定メー
ルに記載のURLよりWEB問診
に回答します。
- ②受診日の2週間前に最終の受
診案内ハガキをお送りします。
- ③健診を受診します。
- ④医療機関より健診結果が送付されます。(通常、受診日
から2～3週間かかります)



》 健診費用について

人間ドックの健診費用補助金の額は、昨年度までと同様
(22,000円+婦人科オプション2,200円)となりますので、健診費用の総額から補助金の額を控除した額が健診
機関の窓口での支払額となります。

5日以内に異動届の提出をお忘れなく！

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。
被扶養者の要件を外れたら、5日以内に健保組合に「異動届」を提出してください。

》 異動届を出さないと…

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場
合、被扶養者でなくなった日(資格喪失した日)にさかのぼっ
て医療費を返還していただきます。



》 被扶養者を外れるとき

- 就職したとき
 - パートやアルバイト先で被保険者になったとき
 - 失業給付金を受給したとき
 - 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれるとき
 - 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- …他

※19歳以上23歳未満は150万円(配偶者除く。扶養認定日
が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場
合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

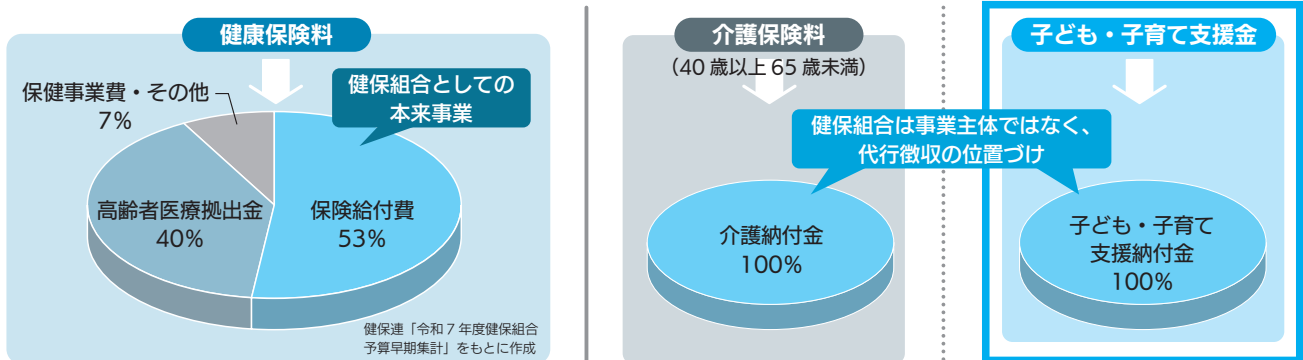
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する 少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和8年度の支援金率は0.23%（被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%）となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度（令和10年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

令和8年10月から、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

おさらいしよう!

マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。

マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法

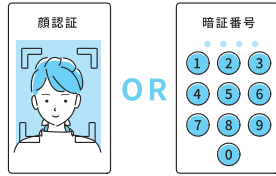
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードをカードリーダーに置く



顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。

②本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号入力のどちらかを選択して、本人確認を行います。

③医師などに提供する情報を選択する



本人の同意があれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果などを医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方が受けられます。

④受付完了



受付が完了したらカードを取り出します。

こんなときは
どうしたらいい?

Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は?

A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。

Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は?

A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

スマホ版マイナ保険証（スマホ用電子証明書）を登録しよう！

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリの
ダウンロードはこちらから

iPhone
の場合



Androidスマホ
の場合



乳がん・子宮頸がん検診で、未来を守ろう！

— 検診で早期発見できれば治りやすい —

日本で患者数が増えている乳がんや、若い世代にも多い子宮頸がんは、自覚症状がない初期こそが完治・寛解の可能性が高い時期です。初期で気づくためには検診がカギ。忘れずに受診しましょう。

乳がん検診

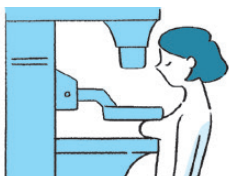
がんの進行具合によって4つのステージに分けられ、ステージ1で発見し、治療開始した場合の10年生存率は90%以上です。

40歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査にはマンモグラフィ（X線）と超音波（エコー）があり、どちらかを選ぶ場合や併用する場合もあります。

マンモグラフィ

- 40歳以上、とくに閉経後の女性の乳がんの早期発見が得意
- 触っても気づかない初期の乳がんを発見しやすい



超音波

- 乳腺が発達している若い世代でも、しこりを発見しやすい
- 妊娠中でも受けられる

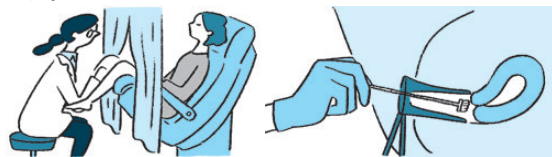


子宮頸がん検診

前がん病変（がんになる前の状態）や、ごく早期の段階で発見できれば、子宮を残しておける可能性が高く、身体的・経済的・精神的な負担が大幅に軽減されます。

この段階では無症状のため、発見するには検診の受診が必要です。20歳以降に、2年に1回の検診が推奨されています。

検査では子宮頸部をやわらかいブラシでこすって細胞を採取します。



【HPVワクチン】性的接触をする前に、原因となるウイルスの感染を防ぐ予防接種です。12～16歳の女性は無料で接種できます。ワクチンを接種しても、子宮頸がんを完全に防ぐことはできないため、検診は必要です。

春のウォーキングラリー開催

ボブのハイキングゴ

ウォーキングラリーとは、開催期間中に目標歩数を達成すると、商品や電子マネーと交換できるPepポイントがもらえる健康増進イベントです。

今回は主人公ボブが、野山の自然とふれあいながら動物たちと出会うストーリー。たくさん歩いて動物たちをコンプリートしてください！

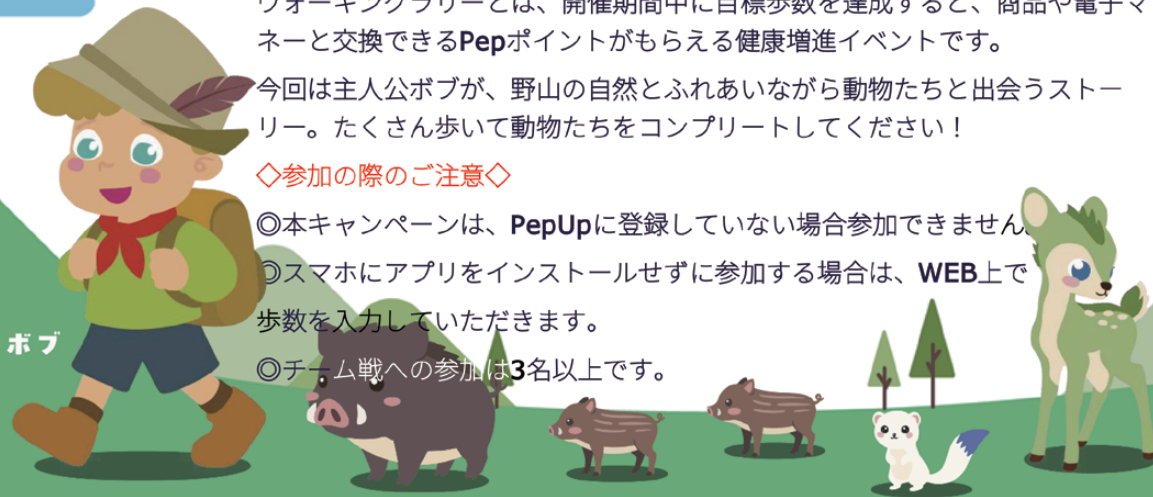
◇参加の際のご注意◇

◎本キャンペーンは、PepUpに登録していない場合参加できません。

◎スマホにアプリをインストールせずに参加する場合は、WEB上で歩数を入力していただきます。

◎チーム戦への参加は3名以上です。

ボブ



歩数ごとに「物語」が変化するよ！



開催期間

05/01 FRI ~ 05/31 SUN

エントリー期間

04/10 FRI ~ 04/30 THU

申込方法

Pep Up (アプリ・WEB) ウォーキングラリー特設ページよりご参加ください。
※ チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

参加対象者

共栄火災健康保険組合の被保険者・被扶養者

貯めたポイントは電子マネーや商品と交換できる！

イベント参加で
※最低歩数の条件あり

個人目標
毎日8,000歩以上達成で

チーム目標達成で

500 ポイント
GET!

さらに

500 ポイント
GET!

1000 ポイント
GET!

参加にはペップアップへの登録が必要です！

1

お届けした登録案内通知をご用意ください。
「本人確認コード」がわからない場合、被保険者を通じ健保組合までお問合せください。

2

本人確認コードを入力し、登録してください。



https://pepup.life/users/sign_up

3

ウォーキングラリー特設ページからご参加ください。

参加する

