



2026

vol.228

健保だより

みなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

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

PICK UP CONTENTS

- セルフケアってどんなこと? P.2
- 始めよう!セルフケア P.4~8
- 上手な医療のかかり方 P.9
- 当健保の健康づくり事業 P.10~11
- 医療機関等の受診はマイナ保険証で P.16



健康づくりを健保と一緒に

自分の体は、いつの間にか変化するもの。
日々のセルフケアで、体を大切にする習慣をつけましょう。



今日からはじめる

セルフケア 習慣

若いうちからの
習慣が
元気な体をキープ!



日々の
積み重ねが大事!

基本のケアは
食事・運動・睡眠



テーマ別のケアも
ご紹介

生活習慣病 P.4~5
 女性の健康 P.6~7
 心の健康 P.8
 歯の健康 P.8



いつまでも元気に
過ごせるように!

健保の健康づくり事業も活用しよう! このアイコンが目印



自分を大切に
できていますか?

セルフケア ってどんなこと?

忙しい毎日のなかで、体の疲れや心のモヤモヤに気づいても、つい自分のことは後回しになっていませんか。
セルフケアとは、自分自身の体と心の状態に気づき、できる範囲で自分をいたわること。医療機関に頼る前の、日々の小さな行動が、年を重ねても自分らしく、元気に過ごすための土台になります。

ちょっと散歩に
出かけてみる



お風呂につかって
リラックス



疲れたら
少し早めに寝る



車で行くところを
徒歩に変える

“ゆるっとできる”
でOK



たとえば
こんなことだって



無理なく
続けられることが
大事



毎朝
ご飯を食べる

いつもより
野菜を多めに

趣味に没頭する



こんな効果が
期待できます

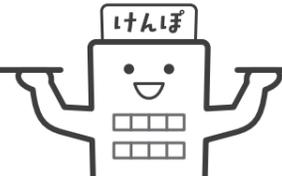
- ✓ 未病を防ぐことができる 医療費の節減に!
- ✓ 体調が安定し、仕事のパフォーマンスもUP!

セルフケア



日々の生活のなかで
自分を整える

あなたの健康
健保が
サポート!!



健康診断



自分の体を知る

健診は、受けて終わりではなく、結果を日々の生活に活かすことで健康づくりにつながります。
健診はあくまでスタートライン。その先に必要なのはセルフケアです。
健保は、健康づくり事業でこれらをサポートしていきます。

まずはココから

毎年の受診 が基本!

健診で
体の“イマ”を
チェック!

体の状態は1年で大きく変化することもめずらしくありません。毎年の健康診断は、
未来の健康につながるヒントが詰まっています。体の声に耳を傾け、小さな変化に早く
気づくことが健やかな毎日への一歩です。**今年も忘れずに受診しましょう。**

\ Pick UP /

問診・身体計測★

自覚症状や既往歴は適切な診断結果
につながる重要な情報です。肥満度は、
生活習慣病のリスク把握に役立ちます。

血圧測定★

循環器系(心臓・血管)の状態を知る
重要な手がかりになります。

尿検査★

腎・尿路系の異常の有無を調べます。

何がわかるの?

健康診断



血液検査

血液検査は
たくさんの情報が
得られます!

血中脂質★

中性脂肪やコレステロール値から
脂質異常の判定をします。

糖代謝★

血糖値から糖尿病のリスクを判定します。

肝機能★

肝機能の状態を予測する項目を調べ
ます。

(その他)

腎臓やすい臓の機能、赤血球・白血球
の値から貧血や感染症の有無などを
調べます。

心電図

心臓の拍動から、不整脈などの心疾患の疑いを予測します。

各種 がん検査

定期的なチェックで、自分を守りましょう。

- 肺がん: 胸部X線
- 乳がん: 超音波またはマンモグラフィ
- 胃がん: 消化器X線
- 子宮頸がん: 細胞診
- 大腸がん: 便潜血検査

★は当健保が実施するすべての健診で受けられます。

総合健診・
人間ドックなら
すべて
受けられます

受けた後は…

「要精密検査・要再検査」と
判定されたら

病気の疑いがあります。
放置しないで必ず受診を!

精密検査または12ヵ月未満の再検査対象者に
費用(保険診療にて受診後、相当額)の補助をします。



メタボ該当・予備群と
判定されたら

生活習慣病の
リスクがあります!

特定保健指導を
ぜひご利用ください。



P10

異常がなくても 結果を見てセルフケアに活用を! **NEXT PAGE**

始めよう!



生活習慣病 予防編



最近、体重測っていますか?

生活習慣病予防のカギは、「体重」。体重の変化は、血圧や血糖、脂質の状態に直接あらわれるため、日々の体重管理は、数ある対策のなかでも特に効果的な予防法です。

適正体重 身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

例) 1m70cmの方なら...1.7×1.7×22=63.58→63.58kgが適正体重となります。



生活習慣病のリスクも上昇します

めざせ! 適正体重!

ワンポイント
レッスン

毎日測る



変化を知ることが大事

意識して
体を動かす



~こんなひと工夫~
・つま先立ちでハミガキ
・エレベーターを階段に
・目的地から遠いところに
車をとめる

よく噛んで、
腹八分目に



一口で20~30回が目安
よく噛むことで満足感UP

休肝日をつくる



できれば2日連続で

項目別
ケアのポイント!

脂質

生活習慣を
見直して
改善を

△ 特定保健指導 判定値

中性脂肪(空腹時) 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満
※やむを得ない場合は「随時中性脂肪」175mg/dL以上

すぐに
医療機関を
受診して
ください

× 要治療 判定値

中性脂肪(空腹時) 500mg/dL以上
LDLコレステロール 180mg/dL以上
HDLコレステロール 29mg/dL以下

できることは今すぐトライ!

脂っこいものは控えめに

肉類(とくに豚バラ肉や、ベーコンなどの加工品)、揚げ物を食べる頻度を減らしましょう。洋菓子にも脂質が多く含まれているので、おやつにはフルーツや低糖質のヨーグルトを。



青魚を積極的に食べる

青魚には中性脂肪や悪玉コレステロール値を下げる栄養素が豊富。週に数回、お肉の代わりに取り入れてみましょう。

・あじ ・さば
・いわし ・ぶり など



※要治療判定値は、「日本人間ドック・予防医療学会 判定区分2026年度版」に基づいています。なお、医療機関によって異なる場合があります。

血圧

生活習慣を
見直して
改善を

△ 特定保健指導 判定値

収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上

すぐに
医療機関を
受診して
ください

× 要治療 判定値

収縮期血圧 160mmHg以上
拡張期血圧 100mmHg以上

できることは今すぐトライ!

まずは減塩

塩分控えめでも満足感が得られる工夫をしましょう。



- 塩は仕上げに振って表面だけ味を濃くする
- こしょうやしょうがなどスパイスや香味野菜で味にアクセントをつける
- よく噛んで食材の香りを楽しむ
- 最後にうま味のあるもの(みそ汁やお吸い物)を食べる

禁煙する

タバコは血圧上昇の要因に。その他の健康リスクも大きいので、早めにやめるのが◎



血糖

生活習慣を
見直して
改善を

△ 特定保健指導 判定値

空腹時血糖* 100mg/dL以上
HbA1c 5.6%以上
※やむを得ない場合は「随時血糖」100mg/dL以上

すぐに
医療機関を
受診して
ください

× 要治療 判定値

空腹時血糖 126mg/dL以上
HbA1c 6.5%以上

できることは今すぐトライ!

「ベジファースト」で早食い防止

早食いは血糖値の急上昇を招きます。次の順番で食事をすると、食べ過ぎ防止にもなります。

野菜や海藻、きのこなど ▶ 肉や魚 ▶ ごはん・パン

食物繊維が豊富で噛み応えのあるもの

食後のゴロゴロを「プチ運動」に変える

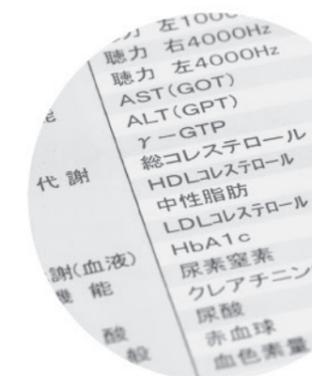
ウォーキング(階段の上り下りでもOK)に、スクワットや腹筋などの筋トレをプラスすると高血糖改善の効果がアップ。



食後
30分~1時間に
行のが理想的!

脂質 血圧 血糖

まとめて管理!



どれか1つだけ
気にするのではなく、
3つまとめて少しずつ
改善することを
心がけましょう。



健康管理アプリ

Pep Up を活用しよう!

これまでに受けた健診結果を保存でき、ご自身の状況にあった健康管理のアドバイスも受けられます。

詳しくは P10



健診を
受ける前も受けた後も
実践しよう

始めよう!



女性の健康編



若い世代も気をつけたい! 女性特有の“がん”

9人に1人がかかる!

乳がん

日本で女性がかかるがんの第1位で、生涯で乳がんにかかる確率は9人に1人とされています。

乳がんのおもな発症リスク

- 初経年齢が早い・閉経年齢が遅い
- 出産経験がない・初産年齢が高い

→ 女性ホルモンが要因

- 閉経後の肥満
- 運動不足
- 乳がんにかかった血縁者がいる

→ 生活習慣・遺伝が要因

セルフチェックを習慣に

乳がんは見えて・触って発見できる可能性が高い数少ないがんです。定期的に自分自身でチェックすることも重要です。

セルフチェックリスト

- ☑ 乳房にしこりやくぼみ、ひきつれがないか
- ☑ 乳頭からの分泌物がないか
- ☑ 乳頭や乳輪の皮膚がただれていないか

月に1回
入浴中や
お風呂上りなどに

鏡の前に立ち
指の腹で円を描くように
触れてみましょう



20~30代での発症も多い!

子宮頸がん

性行為の経験があればだれでも感染の可能性があるヒトパピローマウイルス(HPV)が発症の要因となります。

子宮頸がん最大の特徴

子宮頸がんは、がんになる前の「異形成」の段階があり、このときに適切な治療をすれば、がんの発症を予防できるという特徴があります。



検診を定期的に行えばこの段階で発見できる可能性が高くなる

もうひとつの予防法「ワクチン接種」

小学校6年から高校1年相当の女子にはHPVワクチンの接種が推奨されています。対象年齢のご家族がいらっしゃる場合、一度検討してみましょう。



詳しくはこちら
(厚生労働省)

肥満より深刻!? 若い女性の「やせすぎ」

健康へのリスク

月経不順や無月経になりやすい

摂食障害やうつ病になることも

骨粗鬆症のリスクが高まる

※BMI
体重(kg)
身長(m)×身長(m)
BMI[※]
18.5未満がやせすぎ



次世代へのリスクも

赤ちゃんが低出生体重児になりやすい

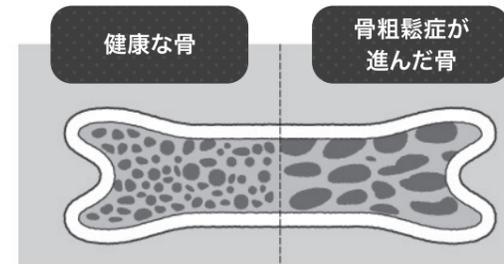
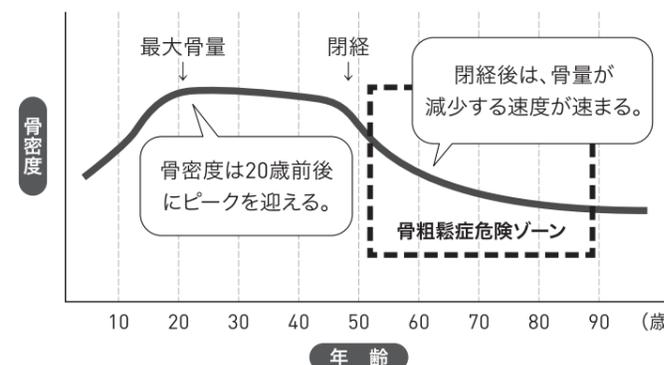
低出生体重児はエネルギーをためこみやすい体質になり、将来生活習慣病になるリスクが高い

正しい知識をもって、適正体重を維持しましょう

女性は、年齢やライフステージによって心身の状態が変化しやすく、それに影響されて発症しやすい特有の病気があります。こうした体調の変化に早めに気づき、無理なくケアしていくことも健康管理のカギとなります。

健康寿命を縮める!? 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の密度や質が低下してろくなり、骨折しやすくなっている状態のこと。骨折をきっかけに寝たきりや要介護状態につながり、寿命を縮めてしまうこともあります。女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」には骨を丈夫に保つ働きがありますが、閉経を迎えると分泌量が減少するため、この世代の女性はリスクが高くなります。



骨密度はピークを迎えた後は緩やかに減少していくため、若い頃から骨を丈夫に保つ意識をもつことが必要です。

生活習慣にも気を配りましょう

- ◎朝食は必ず食べる
- ◎野菜ばかり食べて満足するのは×。たんぱく質・炭水化物・脂質もバランスよく摂る
- ◎歩く機会を増やしたり、家事をうまく活用して、積極的に体を動かす
- ◎スマホやSNSに費やす時間を減らしてリラックス (P8) をお読みください

心身の調子や女性ホルモンのバランスが整い、女性特有の不調(月経異常や冷え症など)対策にもなります。



新規事業!

骨粗鬆症リスク検査で骨の健康度をチェック

結果に基づき、生活習慣改善のアドバイスや医療機関への受診をおすすめします。

新規事業!

インナービューティープログラムで本物の「美」を考える

月経不順や血管・骨などの衰えにつながる「やせすぎ」改善のために、管理栄養士による個別面談等を実施します。

働く女性の健康トリセツ

男性もぜひお読みください



健保のホームページからご覧いただけます!





心の健康編

ひとりで抱えていませんか？
こころのケアで毎日を快適に！



新たなストレス解消法 / 脱・スマホ習慣 ~デジタルデトックス~

Try! 1 使わない時間をつくる
目的もなくスマホを見てしまう時間を減らしましょう。

- 食事中 朝起きてから出発まで
- 寝る前 電車などでの移動中



スマホの使いすぎは、**情報過多になって疲弊し**、思考や記憶、感情のコントロールなどをつかさどる脳の部位が機能低下を起こします。**意識的にスマホと距離を置いてみましょう。**

Try! 2 持ち込まない場所をつくる
スマホに触れない環境をつくりましょう。

- 寝室 食卓
- お風呂 トイレ

Try! 4 持たずに外出する
スマホがなくても退屈しないところに出かけてみましょう。

基本のケアも忘れずに…

心の健康には、**食事・運動・睡眠**など日々の生活習慣が深く関わっていることがわかっています。ご自身の生活習慣を見直してみましょう。

基本のケアでは改善しない…。そんなときは

メンタルヘルス相談

臨床心理士の資格を持つ専門カウンセラーが、あなたの心の悩みの解決をお手伝いします。

ご利用は無料！
電話 面接 選べます！

専用ダイヤル

0120-933-364 プライバシー厳守

職場でモヤったときの心のトリセツ

お読みください



健保のホームページからご覧いただけます！



歯の健康編

歯を失う原因No.1!
歯周病は正しいハミガキ&歯科健診で予防！



歯周病は全身の病気と関係している！

歯周病は、歯ぐきと歯を支える骨が徐々に破壊される病気。歯を失うだけでなく、全身の病気と深く関係していることがわかってきました。

動脈硬化

血管壁にコブができて血管が詰まりやすくなる状態

狭心症 心筋梗塞

心臓の血管が狭くなったり詰まる病気

糖尿病

血糖値が高く、神経や目、腎臓に合併症が起こる病気

その他の影響
認知症・肺炎・肥満・骨粗鬆症・低体重児出産 など

まだ間に合う / 今日から始める新習慣！

POINT 1 「食べたら磨く」ハミガキ習慣を！

- 歯ブラシを歯と歯ぐきの間にもあてて磨く
- 歯と歯の間も磨いてプラーク(歯垢)を落とす

POINT 2 歯科医院での定期健診

- 歯周病は初期の自覚症状がなく、静かに進行する
- 歯科健診で早期発見・早期治療に努める

歯科健診の費用補助

詳しくはこちら



上手な医療のかかり方

健診を受ける、生活習慣に気を配る等のセルフケアを徹底しても、医療機関での治療が必要になることはあります。その際は、「上手な医療のかかり方」を思い出して実践するよう心がけましょう。

かかりつけ医を持つ

●患者の体質や病歴などを把握してくれるため、早い診断と適切な治療が可能になります。

●必要であれば、大病院への「紹介状」を用意してくれます。



薬は正しく服用を

複数の薬を服用する(多剤服用)、同じ効能や成分の薬を服用する(重複投薬)といった誤った薬の飲み方をすると、重篤な副作用を起こすことがあります。かかりつけ医を持たずに複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、このリスクを高めます。



大病院に行くときは必ず「紹介状」を持参

自己判断でいきなり大病院にかかるると特別料金が加算されます。



通常の医療費(自己負担分)

初診料	+
再診料	+

特別料金

	内科	歯科
初診料	7,000円以上	5,000円以上
再診料	3,000円以上	1,900円以上

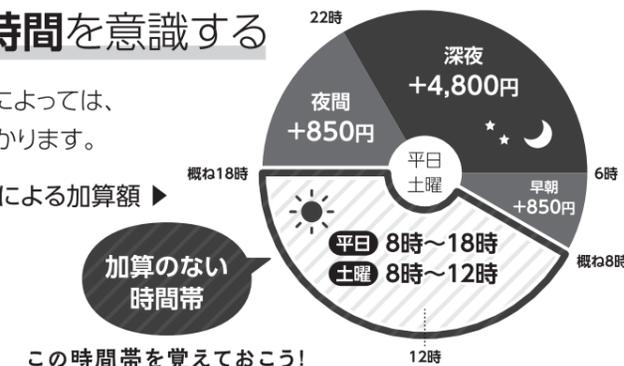
健康保険の適用外のため全額自己負担になります

★「紹介状」があれば、特別料金は加算されません。

受診時間を意識する

受診する時間によっては、加算料金がかかります。

受診時間による加算額



日曜・祝日・年末年始は +2,500円

★緊急の場合以外は、「加算のない時間帯」の受診を心がけましょう。

調剤薬局の加算のない時間帯
平日 8時~19時 土曜 8時~13時

※記載の加算額は「初診」の場合。実際の窓口負担は原則3割。

救急車を呼ぶべき？

迷ったら電話で相談する

医師や看護師のアドバイスが受けられ、時間外受診をしなくて済むケースもあります。

詳しくはこちら

#7119

#8000

#7119 (子ども専用) #8000

※#7119は一部実施していない地域があります。
#8000は県ごとに受付時間が異なります。



上手な医療

セルフケア

まずは基本のセルフケア。
万一のときは上手に受診

まとめてチェック!
当健保の「健康づくり」事業をご活用ください

保健事業一覧

健康管理アプリ **PepUp.**

アプリのダウンロードはこちら



健康管理のパートナーとして、ぜひご利用ください

Pep Upは手続き機能のほか、楽しいコンテンツがいっぱい!

- ポイントが貯まる
- 健康記事が配信される
- 自分の健康年齢がわかる
- PC・スマホでスマートに健康管理ができる



「ボブのハイキングゴー」
ボブと一緒にたくさん歩いて、動物たちをコンプリート!
参加申込締切: 2026年4月14日(火)
開催期間: 2026年4月15日(水)~5月14日(木)

ボブのウォーキングラリーに参加しよう

ユーザー登録はこちら [名古屋業業健保](#)

ユーザー登録には「本人確認用コード」(登録案内はがきに記載)が必要です。お手元に案内はがきがない場合は、必要事項を入力し、再交付を受けてください。

補助金申請も Pep Up から

「インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種補助金」や「精密検査の費用」の申請が手間なくスピーディにできます。今後も各種機能を拡大予定です。

特定保健指導

生活習慣病を発症するリスクが高いと判定された方に対して、健康管理の専門家(保健師など)が生活習慣改善のサポートを行います。



今年度も **健康経営**® を全力応援中!

当健保の「健康づくり」事業は健康経営にご活用いただけるメニューがもりだくさん♪ 会社の健康課題に合わせてご利用ください!

加入事業所様のうち **30社** が健康経営に取り組み中!
※2026年1月時点



従業員のみなさんの健康状況をまとめた「事業所レポート」を適用事業所様に配付しています。社内の健康づくりにご活用ください。

※様式イメージ



健康経営に関心のある事業主様へ

健康経営の第一歩として「健康宣言」をしてみませんか?

詳しくはこちら▼

[名古屋業業健保](#)

随時、ご相談を受け付けています

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

各種健診やその他、さまざまな「健康づくり」事業を実施中!

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。 [名古屋業業健保](#)

禁煙サポート事業

- 完全オンラインで禁煙指導
- 禁煙治療薬をご自宅にお届け
- 通常 **60,500円** の参加費を全額当健保が補助



心身の健康をサポート

- ストレスチェック事業
- メンタルヘルス相談... **P8**
- 前期高齢者訪問健康相談事業 (65~74歳対象)
- 糖尿病性腎症重症化予防事業
- 健康管理ファイル
- 健康ウォークイベント
- 潮干狩り・味覚狩り
- 骨粗鬆症リスク検査... **P6-7**
- インナービューティープログラム... **NEW!**



感染症の発症・重症化を予防

- インフルエンザ予防接種 (10~1月)
- 新型コロナウイルス予防接種 (通年)



スポーツクラブルネサンス

- お得な法人契約料金で利用できます
- オンラインレッスンも豊富!
- ライフスタイルに合わせた利用方法が選べる

必要な情報を確実に

- 機関誌「健保だより」の配布 (年2回)
- ホームページ (通年)
- 広報用リーフレットの配布 (随時)
- 医療費通知webサービス (毎月)
- ジェネリック医薬品自己負担軽減額通知 (年1回)
- 適正服薬 (ポリファーマシー防止) の勧奨通知
- スイッチOTC医薬品の利用促進 **NEW!**

要改善! 睡眠と運動が不足しています

睡眠

しっかり体の休まる睡眠を実践!



就寝前は心身をリラックスさせ、嗜好品はひかえる

- ★入浴やストレッチ、音楽、アロマなどでリラックス。
- ★夕方以降のカフェイン、喫煙、深酒はひかえる。

就寝前はスマホの使用をひかえる

- ★寝室に持ち込まず、暗くて静かな環境をつくる。

運動

無理なく!楽しく! 健保の「健康づくり」事業を活用しよう!

Pep Upで...

- 楽しく歩けるウォーキングラリーを開催
- 毎日の歩数も記録できて、やる気が継続

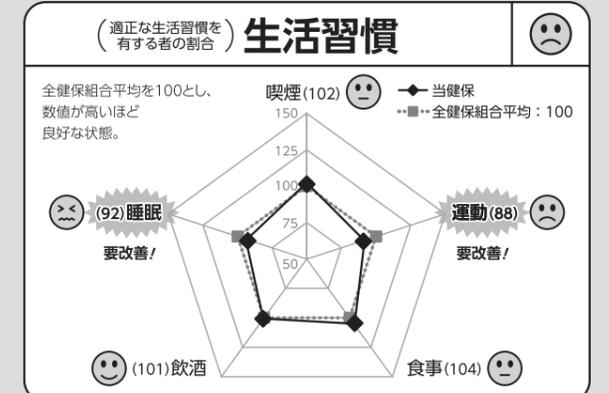
自分にあった運動を見つけよう!

スポーツクラブルネサンスで... お得な料金で本格的な筋トレもできる



2025年度版(2024年度実績分) 健康スコアリングレポート

マークの見方
😊😊😊😊😊 良好 ← 中央値と同程度 → 不良
😊😊😊😊😊



※みなさんの健康状況や生活習慣を、全国の健保組合平均と比較したデータで、毎年国が集計し、通知されます。

2026年度

予算が決まりました

2026年度は、健康保険で総額63.3億円の予算編成となりました。なお、健康保険料率は据え置きとし、介護保険料率は1.8%に引き下げます。

高齢者人口が増え続けるなかで、少子化対策も求められており、健保財政は予断を許さない状況が続いています。財政健全化のためには支出の増加を食い止めることが必要不可欠ですが、2大支出のひとつである高齢者の医療のための「納付金」を自助努力で削減することは非常に困難です。一方みなさんの医療費等に充てる「保険給付費」はみなさん一人ひとりが健康づくりの意識を高め「セルフケア」に努めることで削減が可能となります。

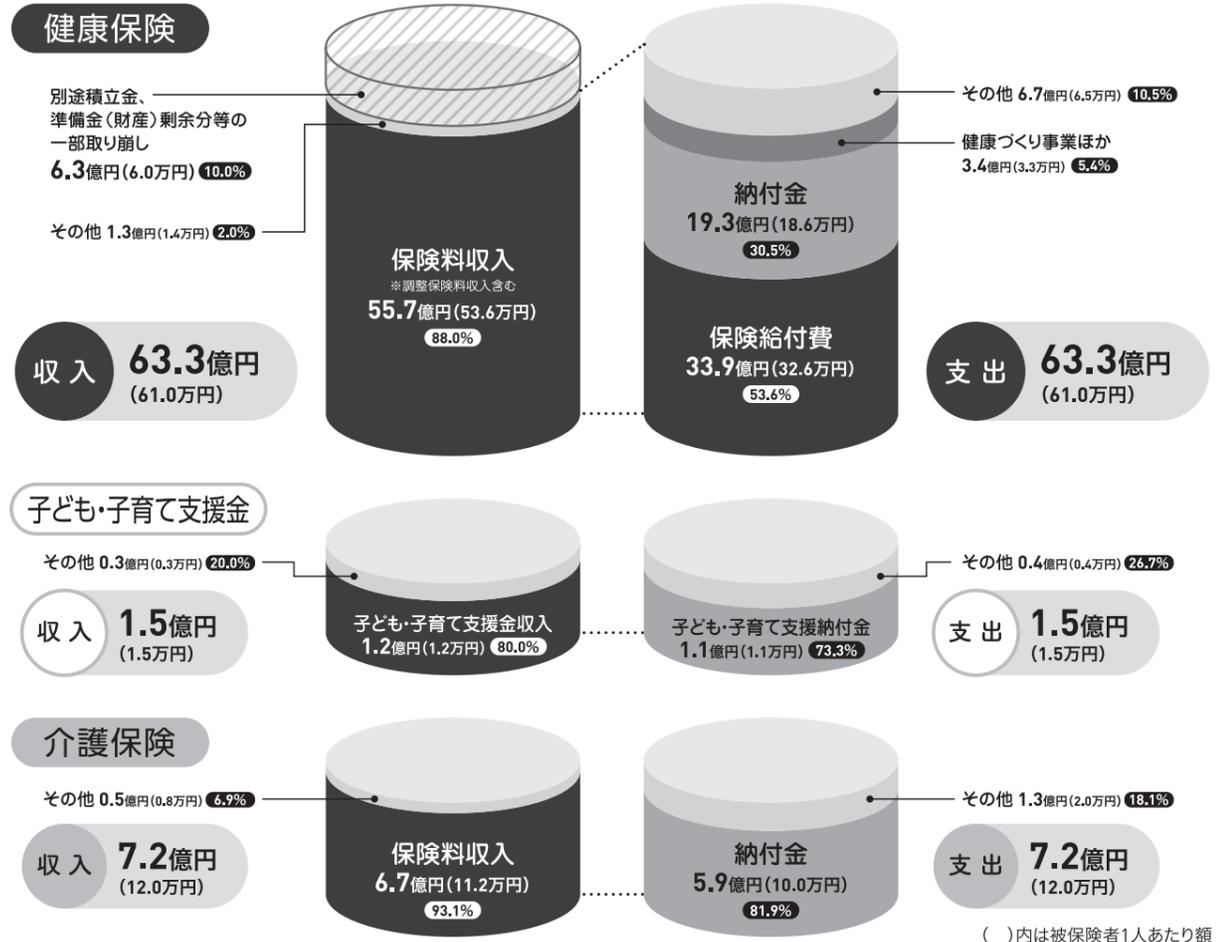
当健保といたしましては、今年度も健診や健診後のフォローをはじめとしたさまざまな健康づくり事業を実施し、みなさんの「セルフケア」を支援いたします。ご家族そろって有効活用いただき、医療費の節減にご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

2026年度予算

健康保険	子ども・子育て支援金	予算の基礎データ
被保険者数	10,381人(10,375人)	0.1%
平均標準報酬月額	358,318円(353,526円)	1.4%
平均標準賞与年額	1,200,000円(1,100,000円)	9.1%
健康保険料率(調整保険料率0.128%を含む)	9.9%(9.9%)	—
子ども・子育て支援金率	0.23%	—

介護保険	予算の基礎データ	
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,955人(5,926人)	0.5%
平均標準報酬月額	398,571円(394,457円)	1.0%
平均標準賞与年額	1,383,663円(1,311,193円)	5.5%
介護保険料率	1.8%(2.0%)	△10.0%

()内は前年度数値



当健保の現状

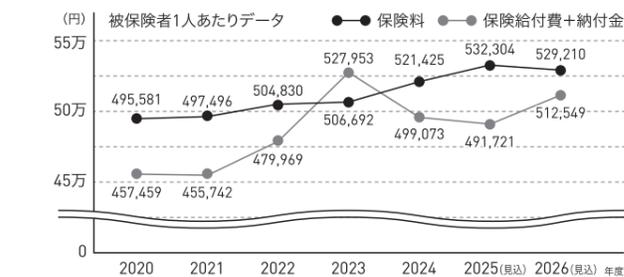


★法定準備金基準
3年間の平均保険給付費の2ヵ月分+高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分。当健保では、保険給付費1ヵ月分は約2億5千万円×2ヵ月分=約5億円。高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分は約2億円。合計で約7億円の保有が必要です。



★法定準備金基準
3年間の平均介護納付金の1ヵ月分。当健保の納付金1ヵ月分は約5千万円です。

健康保険の保険料・保険給付費・納付金の推移



2026年度は高齢者医療への納付金とみなさんの医療費等に充てる保険給付費の合計で、前年度より約2.6億円増を見込んでいます。経常収支の赤字は解消されず、よりいっそう医療費節減と事業の効率化が求められます。

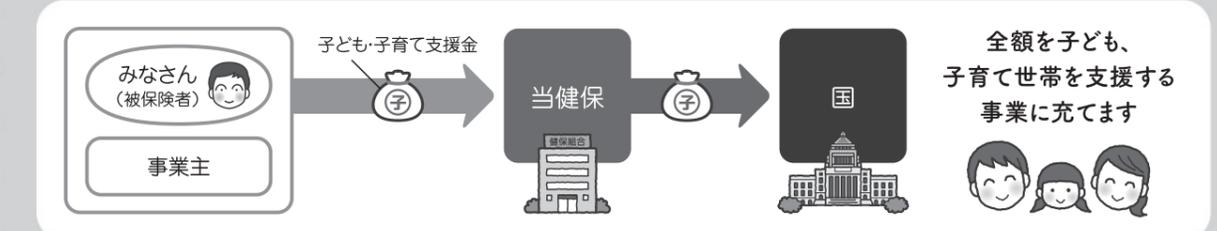
生活習慣の見直しなど「セルフケア」を徹底し、健保財政の健全化にご協力をお願いします。

今年度から

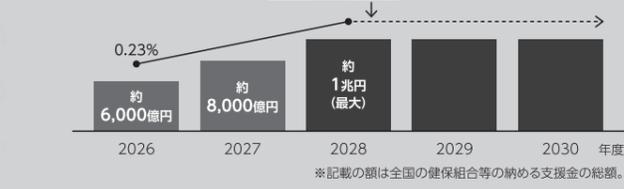
「子ども・子育て支援金」の納付が始まります

2026年4月分の保険料(5月納付分)から、健康保険料・介護保険料*とあわせて新たに「子ども・子育て支援金」を納めていただくことになりました。この支援金は、児童手当の拡充や妊婦・乳児等への給付など全額が国の少子化対策に充てられます。*介護保険料は40～64歳の被保険者が徴収対象です。

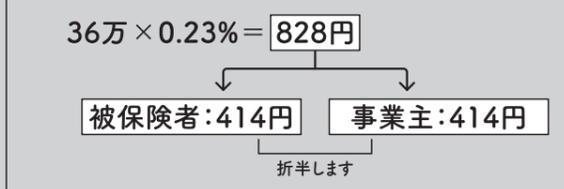
当健保が
国に代わって
徴収し、
国へ納めます



◆支援金額・率の引き上げイメージ
支援金率は国から一律に示され、今年度は0.23%となります。2028年度にかけて段階的に上がり、0.4%程度で固定される予定です。



◆1人あたりの負担(月額)イメージ
〈標準報酬月額36万円・支援金率0.23%場合〉



ご家族(被扶養者)がこのようときは、届け出を

⚠️ いずれも**5日以内**に**会社のご担当者様**を通じて当健保にご提出をお願いします。

脱退

当健保の被扶養者の資格がなくなります

就職した

お子さんの就職が決まったら、速やかにご提出を!

年収が基準額を超えた*

亡くなった

離婚した

など

★ご家族の年収が130万円(被保険者の配偶者を除く19~22歳は150万円。60歳以上または障害者は180万円)以上、お勤め先の規模によっては106万円以上になると被扶養者として当健保に加入できなくなります。

提出するもの

- ①「被扶養者(異動)届」
〈②・③はお持ちの方のみ〉
- ②資格確認書
・有効期限が過ぎたものは返却不要
- ③限度額適用認定証・高齢受給者証
※「資格情報のお知らせ」は返却不要です。



加入

当健保に被扶養者として加入できます

お子さんが生まれた

結婚した

など

提出するもの

- ①「被扶養者(異動)届」
・マイナンバーの記入をお忘れなく



詳しくはこちら ▶ [名古屋業業健保](#) 🔍 検索 ▶



事業所のご担当者様へ

申請・確認が
カンタンに

KOSMO Communication Web をご利用ください

日本年金機構の電子媒体フォーマット(KPFD(CSV)形式)がアップロードできます。

(対象) 資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・報酬月額変更届・賞与支払届

電子申請で
時間とコストの削減が可能に

ご利用前に健保ホームページに掲載の届出書にて、**事業所様のメールアドレスをご登録**ください。

[名古屋業業健保](#) 🔍 検索 ▶

申請書
ダウンロード

▼ 保険給付関連

▶ KOSMO Communication用メールアドレス
(新規登録・変更)届

●1事業所1アドレスの登録となります。会社の代表アドレスなどをおすすめします。



当健保の任意継続被保険者の「2026年度 平均標準報酬月額」は、下記の通りです。

360,695円(2025年9月末現在) ⇒ **360,000円** (適用年月日)2026年4月1日

▶ 健保の現況

				2026年1月末現在
事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
123件 (123件)	男子 6,009人 (6,066人)	男子 418,005円 (410,503円)	男子 46.54歳 (46.43歳)	6,797人 (7,097人) 【扶養率 0.66人】 (0.69人)
	女子 4,304人 (4,250人)	女子 280,492円 (274,994円)	女子 42.56歳 (42.19歳)	
	合計 10,313人 (10,316人)	平均 360,616円 (354,676円)	平均 44.88歳 (44.68歳)	

()内は前年同月数値

けがの治療は

健康保険が使えないケース があります

けがをされたときの状況によっては、健康保険ではなく労災保険の適用になったり、別途手続きが発生したりします。万一のときのために覚えておきましょう。



ケース 1

1 工作中または通勤中にけがをした

👉 **労災保険** を使って治療を受けます

労災保険適用の例

工作中

社内(敷地内含む)の倉庫で
作業中に落下物が当たった



社内(敷地内含む)で
休憩時間に転倒した(施設に不備があった場合に限る)

取引先に向かう途中や出張先でけがをした

通勤中

自宅から出て、
マンションの共用部でけがをした

取引先から直接帰宅中の経路で
転倒した



通勤で利用する駅の階段から落ちた

労災保険適用のけがに該当するかどうかは判断が難しいケースもあります。まずは、「いつ、どのような状況で起きたものか」詳細を会社へ報告していただき、不明な点は労働基準監督署に確認をしてください。

ケース 2

2 加害者が存在する

👉 **第三者行為による傷病** に関する手続きが必要です

第三者行為の例

相手がいる
交通事故

他人のペットに
かまれた

不当な
暴力を受けた

店や施設などの
不備が原因でけがをした

健康保険で治療が受けられますが、かかった医療費は健保組合が加害者に請求することになります

第三者行為で
けがをしたときは…

- ①医療機関に「第三者行為によるけがである」ことを伝え、治療を受けてください
- ②「第三者の行為による傷病届」をはじめ必要書類を提出してください
- ③当事者同士で示談をする場合は、必ず事前に報告をお願いします

詳しくはこちら ▶ [名古屋業業健保](#) 🔍 検索 ▶



労災保険や第三者行為については、いざというときのため日頃から従業員の方に情報提供をお願いします。

当健保は、みなさんの個人情報をお守りします

加入しているみなさんに対し、質の高いサービスを提供していくために必要な個人情報。当健保はそれらを安全に保管し、取り扱うことを全役職員および関係者に徹底しています。

🔒 当健保が扱う個人情報 一例

氏名、生年月日、住所、電話番号
マイナンバー
標準報酬関連の情報
現金給付の情報
健診関係の情報(健診結果) など

医療機関等の受診は

マイナ保険証

または 資格確認書 で

マイナ保険証をお持ちでない方のみ発行済

こちらが基本



医療機関等ではこのようにお使いください

1 受付のカードリーダーにマイナ保険証を置く

2 顔認証または暗証番号※を入力

※マイナンバーカード受取り時に自身で設定した4桁の番号

どちらか選べます

3 過去の医療情報※への同意確認をする

※診療や手術、薬、健診結果

「全て同意する」を選択するのがおすすめ

受付完了!!

●資格確認書の場合は、窓口でご提示ください。

知らないで困る!

マイナンバーカードには2つの有効期限があります

上段 マイナンバーカードの有効期限
⇒ 発行から10回目(発行時17歳以下は5回目)の誕生日

下段 電子証明書の有効期限
⇒ 発行から5回目の誕生日

※券面に記載がない場合はマイナポータルで確認してください。

ログイン後、「マイナンバーカード」をタップすると、有効期限が表示されます。

有効期限の約3ヵ月前に案内が届きます。

期限が切れた後、3ヵ月経過しても更新しないと、医療機関等で使用できなくなります。

詳しくはこちら
(マイナンバーカード総合サイト)



知ると便利!

スマートフォンをマイナ保険証として利用できます

マイナンバーカードをスマートフォンに追加設定することで、カードを取り出すことなく医療機関等で受付することができます。

- ※事前にスマートフォンのマイナ保険証が利用できる施設をご確認ください。
- ※実物のマイナ保険証も利用可能です。

スマホでできることはこれからも増えていきます。この機会に設定しておきましょう。



対応機関
順次拡大中!

詳しくはこちら
(デジタル庁)

対応機関を検索
(厚生労働省)

