

ご家族にも共有ください! ホームページからも見られます

# 健保だより



春は健康づくりのチャンス! 健康アプリを活用してみませんか

第185号 2026. 春

## ホームページ・健保だよりに掲載する写真 募集中!

社内メールをお持ちの方は健保に直接メールでお送りください



### 目次

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ★ヘルスアップキャンペーン2026 ..... 1~2       | ★マイナ保険証 有効期限切れにご注意!! ..... 8      |
| ★被保険者(本人)向け がん検診等補助制度 ..... 3     | ★家族の加入日について「1ヶ月ルール」 ..... 8       |
| ★ご家族・任意継続者向け 健診補助制度 ..... 4       | ★柔整師長期受診者の方への「医療費通知」について ..... 8  |
| ★生活習慣病対策をお願いします ..... 5           | ★2025年度決算見込みと2026年度予算について ..... 9 |
| ★「被保険者向け 無料歯科健診」が始まります ..... 5    | ★子ども・子育て支援金制度 ..... 10            |
| ★グループで15社が「健康経営認定」を取得しました ..... 6 | ★第116回 組合会のご報告 ..... 10           |
| ★2026年度 扶養再認定・夫婦共同扶養調査 ..... 7    | ★事業所のお知らせ ..... 10                |
| ★「年間医療費のお知らせ」紙通知廃止について ..... 8    | ★健康アプリ「PepUp」をご活用ください ..... 11    |
| ★「資格確認書」再発行手数料について ..... 8        | ★健保だより184号電子版「アンケート」より ..... 11   |



キューピー・アラハタ健康保険組合

キューピー アラハタ けんぽ

で

検索

スマホでもOK!



パソコンからは  
コチラ

# ヘルスアップキャンペーン2026

**参加対象** 実施期間中に当健保組合に加入している被保険者、被扶養者である配偶者

**エントリー期間**

## エントリー方法

★Webサイト(マイヘルスアップ)から各自で参加登録を行ってください

詳しくは、健保組合ホームページまたは事業所担当者からの案内をご確認ください。

★任意継続者、被扶養者である配偶者の方もWebで参加できます

健康保険の記号・番号・枝番で登録できます。

記号・番号・枝番は、マイナポータル、資格情報のお知らせ、資格確認証でご確認ください。



★スマートフォンやパソコンを保有しない方は、記録用紙で参加できます

事前に事業所担当者へ参加申し込みをしてください。

記録用紙は健保組合ホームページからプリントアウトしてご使用ください。

4月20日(月)

5月31日(日)

**実施期間**

5月16日(土)

7月15日(水)

## チャレンジ概要

### ①チャレンジコースを選ぶ

21コースの中から2つを選択(必須コースあり) ※詳しくは隣のページをご確認ください。

### ②チャレンジ開始

取り組みができた日は「○」、できなかった日は「×」を記録

※「毎日、8,000歩コース」を選んだ方は日々の歩数も記録します。

個人の合計歩数で楽しめるマップ機能

(オアフ島・ハワイ島 一周マップ)もあります!

### ③チャレンジ終了

実施期間中の合計ポイント数が80ポイント以上で達成!



## 入力・提出期限

★Webで(マイヘルスアップ)で参加 **7月22日(水)** までに入力完了

★記録用紙で参加 **7月31日(金)** 健保組合必着(80ポイント以上達成者のみ)

※記録用紙は事業所までまとめて提出いただきます。回収の締切は、事業所担当者へご確認ください。

※任意継続者の方は、健保組合へ直接お送りください。



**健保組合  
ホームページは  
こちら**

※Webサイト  
(マイヘルスアップ)  
での参加登録は  
**4月20日**から開始



パソコンからは  
コチラ

## 達成賞

**80ポイント以上を  
達成した人全員にプレゼント!**



- NONIO クリアハーブミント
- ブランクリン 歯科医院用歯ブラシ
- ひとみの休息 3DSleepMask
- ネピア 鼻セレブポケットティッシュ

## 特別賞

**達成者の中から抽選でプレゼント!**



# ヘルスアップキャンペーン コースの選び方

普段できていないことにチャレンジ!

21コースの中から2つを選択

## ① 必須コースから1つ選ぶ

- プラスワンサラダ
- プラスワンエッグ
- 噛む噛むゆっくり



## ② 残りの20コースから、好きなコースを1つ選ぶ

※ もう1つも必須コースから選んでもOK



## 食生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果
1	<b>必須コース</b> プラスワンサラダ	● 毎日の食事にサラダや野菜を1品足す	● 血糖値の上昇抑制（肥満・糖尿病予防） ● 食物繊維で腸内環境改善 ● 満腹感アップで食べ過ぎ防止 ● 幸せホルモンの分泌
2	<b>必須コース</b> プラスワンエッグ	● タマゴを毎日1個プラスして食べてみる ● 特に体を動かす前後に、意識して摂る	● 栄養バランスがより理想に近づく ● 集中力が高まる ● 腹持ちが良くなり、間食が減らせる ● 体づくりに役立つ
3	<b>必須コース</b> 噛む噛むゆっくり	● 1口につき20回以上を目安に噛む ● 食事は15分以上かけて食べる	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす ● 肥満、メタボの予防になる ● 脳や筋肉への刺激となり、活性化される
4	腸内環境を整えよう	● 毎日、食物繊維の多い食材や発酵食品を食べる	● 便秘や下痢の改善 ● 食物繊維を多く摂れる ● 消化不良の改善 ● 免疫力アップ
5	朝ごはんを食べよう	● 毎日、朝ごはんを食べる	● “ドカ食い”による肥満を防ぐことができる ● 胃腸の働きがよくなり、便秘が解消される ● 代謝を高め、太りにくくなる ● 脳が活発になり、集中力や記憶力が増す
6	寝る前は食べない	● 就寝2時間前は食べない ● 夕食でのエネルギー摂取を控えるにする	● 中性脂肪の吸収を抑えることができる ● 胃腸を休めて、よい睡眠がとれる ● 肥満、メタボの予防になる ● 朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる
7	おいしく塩	● 食塩低減の調味料を使う ● めん類の汁は半分以上残す ● 野菜やサラダ、果物を意識して摂取する	● 塩分摂取を控えることができる ● 高血圧の予防になる ● 濃い味つけによる食べ過ぎを防ぐ ● 低塩の食事がおいしく感じられるようになる
8	フルーツを食べよう	● 毎日、フルーツを食べる	● 食物繊維を摂れる ● お菓子に比べより健康的な栄養補給ができる ● ビタミン、カリウムを摂れる ● 高血圧や肥満のリスクを下げる

## 運動編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果
9	<b>必須コース</b> 階段を使おう	● 1~3階程度は階段を利用して昇り降りをする	● 足腰の筋肉が鍛えられる ● 余分な糖質や脂肪を消費してくれる ● 基礎代謝が上がって、脂肪を燃焼させやすくなる ● 糖尿病やメタボを予防する
10	<b>必須コース</b> 毎日、8,000歩	● 毎日、8,000歩以上歩く	● 余分な脂肪や糖質を燃焼させる ● 足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる ● 糖尿病やメタボを予防する ● うつ病の予防に効果的
11	毎日、ラジオ体操	● 毎日、ラジオ体操をする	● 肩こりや腰痛を予防、解消する ● 筋肉が付き、基礎代謝が上がる ● 全身の血行を促進する ● 肥満、高血圧の予防になる
12	腰痛・肩こり改善	● 毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う	● 腰痛予防になる ● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる ● 肩こりを改善する ● 基礎代謝がアップし、内臓脂肪が付きにくくなる
13	15分deストレッチ	● 毎日、15分ストレッチを行う	● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● 腰痛や肩こりなどの予防になる ● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる ● ストレスの解消になる
14	1日30分、身体を動かそう	● 毎日、30分以上身体を動かす	● 肥満や生活習慣病の予防になる ● 腰痛、肩こりなどの予防につながる ● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● ストレス解消に役立つ

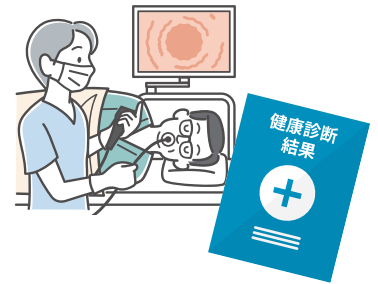
## 日常生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果
15	タバコよ、さらば	● 今日1日タバコを吸わない	● 肺がん、肺炎を予防できる ● 肺機能、心機能などが回復し体力が向上する ● 消化器疾患や循環器疾患、高血圧などの予防になる ● 肌つや、顔色がよくなり、口臭と体臭が減る
16	飲むなら適量	● 適量を守って、お酒を楽しむ ● 今日はお酒を飲まない	● 肝臓病を予防できる ● アルコール依存症を予防できる ● 肝機能や胃腸機能を回復できる ● 糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる
17	歯を大切に	● 毎食後、歯磨きをする ● 1日1回は徹底的に磨く	● 虫歯や歯周病を予防できる ● 食事がおいしく食べられる ● 歯を守ることで、全身の健康状態をよくする ● 口臭の予防、改善になる
18	毎日、体重を量ろう	● 毎日1回体重を量って記録する	● 減量効果が期待できる ● 数値変動により意識や行動が変わる ● カロリーを意識した食生活になる ● 健康や身体を意識した生活になる
19	就寝1時間前はPC・スマホなどは見ない	● 就寝時間が近づいてきたら、PC・スマホは触らない	● 目の疲れを軽減する ● 睡眠の質を高める ● 寝つきの悪さを改善 ● 肌荒れや過食を予防
20	6時間寝たろう	● 6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる	● 疲労回復し、気力、集中力が増す ● メタボの予防になる ● 精神的なストレスから回復する ● 高血圧、糖尿病の予防になる
21	100歳まで元気に!	● 次のどれかに取り組む ・ 毎食、たんぱく質（肉・魚・卵など）を1品以上食べる ・ 30分以上の軽く汗をかく運動 ・ 地域コミュニティやボランティアに参加	● たんぱく質摂取で筋肉量の減少を防ぐ ● 会社以外の外出や会話が脳の刺激となる ● 運動する事で筋肉の維持に繋がる ● 社会的繋がりを持つことで将来の孤独、孤立予防に繋がる

# 被保険者(本人)向け がん検診等補助制度

定期的な受診で、疾病の予防や早期発見・早期治療につなげましょう!

- 2026年度の受診期間は、2026年4月1日～2027年3月31日です。各補助はこの期間内で年度1回です。
- 会社で募集する団体がん検診(定期健診と一緒に受診、事業所敷地内での受診など)も健保補助が適用され、年度1回にカウントされます。重複して受診しないようご注意ください。
- 申し込んだ検診(健診)の検査項目はすべて受診してください。自己都合で検査項目を受けていない場合、補助の全額支給ができません。



補助内容	補助の回数	補助対象者	補助金額	備考
★人間ドック	★のいずれかを 年度1回	35歳以上の 被保険者	25,000円	人間ドックおよび生活習慣病健診は、 定期健康診断の代替としての受診は できません。  単独がん検診で受診する場合、 各検査(胃がん検査、便潜血検査、 腹部超音波検査)のそれぞれで 年度1回補助します。
★生活習慣病健診				
★3点セット検診 (胃がん検査・便潜血検査・腹部超音波)				
★単独 がん検診				
胃がん検査 (バリウムまたは胃カメラ)			17,000円	
大腸がん検査 (便潜血検査)			2,000円	
腹部超音波検査			6,000円	
乳がん検診 (マンモグラフィ、乳腺エコー)	年度1回	20歳以上の 被保険者	7,000円	マンモグラフィ、乳腺エコーの両方を検 査する方は同日に受診してください。 ※乳がん検診の補助は年度一回のため  40歳未満の方は乳腺密度が濃くマ ンモグラフィでは発見しにくいため、 乳腺エコーをおすすめします。
子宮がん検診 (頸部細胞診)	年度1回	20歳以上の 被保険者	6,000円	乳がん検診、子宮がん検診を同日かつ 同一健診機関で受診の場合は、合算 して13,000円まで補助します。
前立腺がん検診 (PSA)	年度1回	50歳以上の 被保険者	3,000円	
脳ドック (MRI・MRA・CT)	年度1回	50歳以上の 被保険者	20,000円	
頸動脈エコー	年度1回	50歳以上の 被保険者	5,000円	

## 契約健診機関で受診する場合

ご自身で健診機関へ予約後、「がん検診システム」  
で申込書の作成と事前FAXが必要です。  
受診当日の窓口での支払いは、健保組合の補助  
額を引いた自己負担額のみで済みます。

## 契約外の健診機関で受診する場合

全額自費で受診後、補助金の請求書類を健保組  
合へ提出してください。  
市区町村のがん検診も、自己負担額があれば補  
助金の請求ができます。



詳しくは健保組合ホームページを  
ご覧ください



パソコンからは  
コチラ

健保組合HP  
「各種健診」

# ご家族・任意継続者向け 健診補助制度

## けんぽ共同健診(配偶者および任意継続者の方)

### 【けんぽ共同健診とは?】

- 複数の健康保険組合が共同で運営する健診事業です。  
一般健診、がん検診等を健保組合の補助で受診できます。(業務委託先:株式会社イーウェル)
- けんぽ共同健診を受診された方のうち、健診結果からメタボの改善が必要と判断された40歳以上の方には、サポートプログラム(特定保健指導)を案内する場合があります。費用はかかりません。

### 【対象者】

- ①30歳以上の被扶養者である配偶者
- ②30歳以上の任意継続被保険者、その被扶養者である配偶者



### 【詳細】

4月中旬頃、対象者のご自宅宛に案内ハガキをお送りします。

※2026年3月以降に扶養に入られた配偶者、任意継続になられた方には発送されません。  
詳細は健保組合ホームページにも掲載しておりますので、ご確認ください。

その他にも、被扶養者であるご家族向けの補助(婦人科検診、特定健診)があります。  
詳しくは健保組合ホームページをご覧ください。

パソコンからは  
コチラ



健保組合HP  
「けんぽ共同健診」



## 2025年度 特定健診結果の提出にご協力ください(配偶者の方)

### 【対象者】

次の①②両方に該当する方

- ① 40歳以上の被扶養者である配偶者
- ② **けんぽ共同健診以外**で特定健診を受診した方  
(パート先や市区町村での健診など)

### 【提出物】

次の2点をご提出ください。

1. 右図の検査項目をすべて含んだ健診結果(コピー)
2. 質問票(健保組合ホームページからダウンロードして記入)

### 【提出期限】

2025年4月1日~2026年3月31日の受診分  
→ **2026年6月30日 健保組合必着**

### 【健診結果の利用目的について】

健保組合は40歳以上の加入者の健診等(特定健康診査・特定保健指導)に国の受診目標が設定されており、実施状況をまとめて国へ報告する義務があります。お送りいただいた健診結果は、国へ報告する実施状況にのみ利用します。



#### 検査項目(特定健診項目)

- 質問項目
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液化学検査  
(空腹時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
- 肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
- 尿検査(尿糖、尿蛋白)
- 血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c検査)

**クオカードのプレゼントは、2025年度をもって終了となります。  
(2025年4月1日~2026年3月31日の受診分まで)**

# 生活習慣病対策をお願いします 「特定保健指導」「重症化予防」について

## 【特定保健指導】

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって予防効果が期待できる方を対象に、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣の見直しをサポートする制度です。

- 対象は、40歳以上65歳未満の方で、特定健診(定期健診)で生活習慣病リスク要因が2つ以上の方(腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質、喫煙)
- 内容は、健診結果と生活状態に基づき、専門家のアドバイスにより、生活習慣の改善を行うプログラム  
保健指導の案内が届いた方は、積極的に生活習慣を改善し、重い病気を未然に防ぎましょう

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| ● 当健保終了実績    | 2023年度 24.9% | 2024年度 29.8% |
| ● 全国の健保組合の平均 | 2023年度 45.6% |              |

生活習慣病が  
悪化すると…

## 【生活習慣病 重症化予防】

**心筋梗塞／狭心症／脳梗塞／脳出血／糖尿病の合併症**につながります

さらに悪化がすすんで人工透析になると、一人当たりの年間医療費は約500万円!  
また、週3回・1回4時間程度の通院が必要になるといわれています。

定期健康診断の結果で「要受診(再検査・精密検査・要治療)」の判定の方は、必ず医療機関を受診し、ご自身の健康状態を確認してください。

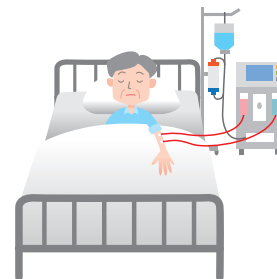
未受診の方には、健康保険組合より「生活習慣病のリスク」を  
分かりやすく解説した通知をお出しします

生活習慣病が重症化すると、普段の生活にも支障をきたしてしまいます。  
ご自身で予防ができる疾患です。ぜひ、生活習慣の見直し、改善をお願いします。



健保組合HP  
「特定保健指導」

パソコンからは  
コチラ



## 「被保険者向け 無料歯科健診」が始まります

4月1日から全国歯科医院で **無料で歯科健診** が受けられます。

【対象者】 被保険者

【受診方法】 委託先 (株)歯科健診センター

- ① 歯科健診センターWEBサイトにアクセス
- ② 歯科医院を選択し予約  
全国47都道府県 約1700の医院から選択  
…… 予約確定メールが届く ……
- ③ 歯科健診 ※当日は予約確定メール画面の持参 必須
- ④ (受診後)WEBアンケートの回答 必須

歯科疾患は生活習慣病(糖尿病など)と深く関連しています。  
歯科健診の習慣をつけて、予防、早期治療をお願いします。



健保組合HP  
「無料歯科健診」

パソコンからは  
コチラ

# グループで15社が『健康経営認定』を取得しました

キューピーグループは、  
「高い志をもつ社員の皆さん一人ひとりが会社の大切な財産であり、皆さんが健康で生き活きと働き続けられることが、キューピーグループのさらなる成長・発展につながる」

(グループ健康宣言より一部抜粋)

という考えのもと『健康経営』に取り組み、健康経営認定制度(公的機関が評価認定)で認定された会社が24社中15社になりました。認定を取得している会社をご紹介します。

健保HPでは各社の「健康宣言」を掲載しています



キューピーHP  
「健康経営について」



健保組合HP  
「健康経営」

パソコンからは  
コチラ

パソコンからは  
コチラ

## 認定されている会社

### 健康経営優良法人2026

#### 大規模法人部門



- キューピー株式会社
  - アヲハタ株式会社
  - キューピータマゴ株式会社
- ※キューピータマゴ株式会社は、「銀の認定」も取得しています。



#### 中小規模法人部門



- ※「銀の認定」の取得が必須です。
- 株式会社ディスベンパックジャパン
  - 株式会社サラダクラブ
  - キューピー醸造株式会社

#### 初認定

- 三英食品販売株式会社
- ケイ・システム株式会社
- 株式会社キューピーあい



## 健康優良企業

#### 金の認定

※「銀の認定」取得後の次のステップになります。



#### 初認定

- デリア食品株式会社

※9月に認定されました。  
認定は、イシカリデリカ、キタカミデリカ、旬菜デリ、セトデリカ、ハンシンデリカ、トスデリカのデリアグループ 全7社で取得されています。



#### 銀の認定

※銀の認定の会社は、次のステップへの挑戦をスタートしています。



#### 初認定

- つくば鶏卵加工株式会社
- キューピーデジタルイノベーション株式会社
- 株式会社トウ・キューピー
- 株式会社ケイパック
- コーブ食品株式会社



## チャレンジ スタート

※2026年度に「銀の認定」取得を目指している会社

- 株式会社ポテトデリカ
- 株式会社芝製作所
- 階上キューピー株式会社

認定は会社単位となります。ぜひ、認定へのチャレンジをご検討ください。詳細は健保組合までお問合せください。

今年も実施します!

# 2026年度 扶養再認定・夫婦共同扶養調査

7月頃に順次該当の皆さんへ書類を配付する予定です。

## 扶養再認定

**対象者** 生年月日が**2008年4月1日以前**の被扶養者

### 認定基準

- 60歳未満の方 年間収入が**130万円未満** かつ 被保険者の年間収入の**2分の1未満**
- 60歳以上の方と障害年金受給者 年間収入が**180万円未満** かつ 被保険者の年間収入の**2分の1未満**



### 自営業の方

自営業者の場合、収入総額から「**直接的必要経費**」を差し引いた残りの額が収入です。健保組合が認める経費は、**税法上とは異なりますので、ご注意ください。**



健保組合HP  
「仕送り基準について」

パソコンからは  
コチラ



### 別居の場合、仕送り証明が必要です

※次の理由での別居は仕送り証明不要→**単身赴任、通学、介護、各施設入所**

- 生活費の**手渡しは「仕送り」として認めておりません。**
- 仕送りは、毎月(1ヵ月に最低1回)行っていなければなりません。何ヵ月分かをまとめて仕送りしている場合は、生計維持しているとは認められません。**継続的な半年以上の仕送り状況を確認します。**  
※仕送り基準については、ホームページをご覧ください。



### 就職した家族の削除手続きを忘れていませんか？

就職した配偶者、お子さまを扶養から外す手続きを忘れてしまう方が大勢います。就職先の健保組合に加入されると二重加入となりますので、扶養から削除しなければいけません。忘れずに会社へ届を提出してください!

審査の結果、扶養から外れる方  
削除日は、**2026年11月1日** となります。(※就職で削除の場合以外)

## 夫婦共同扶養調査

**対象者** 配偶者を扶養せず「子」を扶養している世帯

### 共同扶養の考え方

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の**年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだもの。以下同じ)**が多い方の被扶養者とします。
- 夫婦の**年間収入**の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主たる生計維持者の被扶養者とします。
- **年間収入**の逆転に伴い被扶養者認定を削除する場合は、**年間収入**が多くなった被保険者の方の保険者等が認定することを確認してから削除します。



### 調査に必要な書類が未提出の方に対して、督促のお手紙を送付します

本調査は、厚生労働省の指導の下、「健康保険法施行規則 第50条」に基づき実施しています。期日までに書類提出がない場合は、当健保組合に加入している「子」の**被扶養者資格は無効となります。**使用した場合は後日、医療費等を請求いたします。



## 2025年度 扶養再認定・夫婦共同扶養調査 報告 ご協力ありがとうございました

### 調査結果

**扶養再認定** マイナンバーを活用した情報連携により事前確認をし、対象者の絞り込みをしました。  
調査対象外:被保険者と「同居」 かつ 「収入なし」

調査対象者	生年月日が2007年4月1日以前の被扶養者	対象者人数 (被扶養者数)	1,620名	扶養から抜けて いただいた人数	69名
-------	-----------------------	------------------	--------	--------------------	-----

〈主な理由〉 ● 収入が、基準額を超過していた ● 別世帯だが仕送り証明がなかった  
● すでに就職していたが、削除手続きをしていなかった

### 夫婦共同扶養調査

調査対象者	配偶者を扶養せず「子」を扶養にしている世帯	対象世帯数	744世帯	扶養異動して いただいた世帯	4世帯
-------	-----------------------	-------	-------	-------------------	-----

〈主な理由〉 ● 夫婦の収入が逆転していた

## 「年間医療費のお知らせ」紙通知廃止について

毎年2月に配付している「年間医療費のお知らせ」ですが、**2027年より紙通知を廃止**とさせていただきます。  
(対象期間:2025年12月以降分)  
マイナ保険証の利用登録をしていない方で、確定申告をする予定のある方は領収書を大切に保管しておいてください。

## 「資格確認書」再発行手数料について

「資格確認書」を滅失や毀損(きそん)して再交付を希望する場合は、**1枚につき1,000円**の再交付手数料が発生しますのでご注意ください。

## マイナ保険証 有効期限切れにご注意!!

**マイナンバーカードや電子証明書の有効期限にご注意ください!!**

マイナンバーカードは**10年(未成年者は5年)**、カードに格納されている電子証明書の有効期限は**5年**です。(※2022年3月31日までに、交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は5年です。)

有効期限3ヶ月前頃にお住まいの役所より、更新の案内が届きます。必ず更新をお願いします。  
更新にかかる**手数料は無料**です。

**有効期限が切れると出来なくなること**

- マイナ保険証として利用ができない
- コンビニなどにおける各種証明書の取得ができない
- e-taxなどの各種行政手続きが出来ない など



外部リンク  
「マイナンバーカード総合サイト」

マイナンバーカード及び  
電子証明書の更新について

パソコンからは  
コチラ

## 家族の加入日について「1ヶ月ルール」

家族の加入日(被扶養者の認定日)について、2024年12月以降の受付より変更しております。

【変更前】被扶養者の認定日を事由発生日にまで遡っている。

【変更後】①事由発生日から**1ヶ月以内**に健保組合へ不備のない書類が届いた場合、**事由発生日を「認定日」とする。**

②事由発生日から**1ヶ月を超えて**健保組合へ不備のない書類が届いた場合、**事実確認日を「認定日」とする。**

※出生の場合、1ヶ月を超えた場合でも出生日を「認定日」とする。

※1ヶ月を超えて健保組合に書類が届いた場合、国民皆保険のため認定日までは**国保に加入することになります。**

例	認定日
9/3に結婚し、健保組合に不備のない書類が届いたのが10/3の場合	9/3
9/3に失業給付が終了し、健保組合に不備のない書類が届いたのが10/4の場合	10/4
9/3に子ども生まれ、健保組合に不備のない書類が届いたのが10/4の場合	9/3

## 柔整師(整骨院・接骨院) 長期受診者への「医療費通知」について

6ヶ月連続で受診実績のある対象者に受診明細が載っている「医療費通知」の発行をします。

- 発送時期 2026年8月中旬
- 発送方法 委託業者より、**受診した際にご自身で記入した住所へ直接発送**

※長期に渡って受診をしても症状の改善が見られない場合には、内科的要因も考えらるので、病院で診察してもらい薬等を処方してもらう事をお勧めします。

# 2025年度決算見込みと2026年度予算について

## 健康保険(一般保険)

項目	2025年度決算見込額	2026年度予算額
総収入	60億5,974万円	60億5万円
総支出	51億4,331万円	60億5万円
差引額	9億1,643万円	0円

健康保険・介護保険のしくみは  
ホームページで



主な項目の比較	2025年度決算見込額	2026年度予算額	差額
保険料収入	52億6,429万円	52億3,020万円	▲ 3,409万円
医療費	28億5,858万円	30億7,055万円	2億1,197万円
納付金等	18億9,147万円	19億4,597万円	5,450万円

注目!

### 納付金等...

★納付金とは「前期高齢者(65歳~74歳)納付金」「後期高齢者(75歳以上)支援金」など、高齢者の医療費を賄うために、健保組合が 国から支払を課せられた 負担金の事です。

★前期高齢者納付金の予算額は、2年前(2024年)の当健保組合の前期高齢者の医療費が計算の根拠となります。

## 介護保険

項目	2025年度決算見込額	2026年度予算額
総収入	5億8,451万円	6億111万円
総支出	5億5,674万円	6億111万円
差引額	2,777万円	0円

## 子ども・子育て支援金

※詳細は10ページをご覧ください

項目	2026年度予算額
総収入	1億1,966万円
総支出	1億1,966万円
差引額	0万円

## 2026年度 保険料率について

### 《健康保険料》

※%パーミルとは千分率(せんぶんりつ)。1000分の1を1とする単位。

- 保険料率(96%)に変更はありませんが、割合が変わります。
- 事業所と被保険者の負担ウェイトに変更はありません。(事業主:被保険者 = 55:45)

2025年度		単位%	
	事業主	被保険者	計
基本保険料	32.500	26.600	59.100
特定保険料	19.580	16.020	35.600
調整保険料	0.710	0.590	1.300
計	52.790	43.210	96.000



2026年度		単位%	
	事業主	被保険者	計
基本保険料	32.710	26.760	59.470
特定保険料	19.380	15.850	35.230
調整保険料	0.720	0.580	1.300
計	52.810	43.190	96.000

### 《介護保険料》

- 保険料率(14%)の変更はありません。
- 事業所と被保険者の負担ウェイトに変更はありません。(事業主:被保険者 = 50:50)

2026年度		単位%	
事業主	被保険者	計	
7.000	7.000	14.000	

### 《子ども・子育て支援金率》

注目!

- 2026年4月分から徴収します。
- 事業所と被保険者の負担ウェイト(事業主:被保険者 = 50:50)

2026年度		単位%	
事業主	被保険者	計	
1.150	1.150	2.300	

- 基本保険料 ... 事務所費・医療費・保健事業費等に充てる保険料
  - 特定保険料 ... 納付金に充てる保険料
  - 調整保険料 ... 健保連に支払い、高額医療費及び健保間の財政調整に充てられる保険料(健保連が料率を決定)
  - 介護保険料 ... 介護納付金に充てる保険料 (健保組合は市区町村の代わりに徴収して納付)
  - 子ども・子育て支援金 ... 子ども・子育て支援金制度により、健保組合が国の代わりに徴収して納付
- ※保険料率は、厚生労働省決定の計算方法に基づいて計算し、決定しています。

# 2026年度より開始します「子ども・子育て支援金制度」

POINT 1

## 子ども・子育て支援金制度って何?

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新しい分かち合い・連携の仕組みです。この制度に基づき、健康保険組合が国に代わって加入者の皆様から支援金を集め、国に納めることとなりました。

2026年4月保険料(5月納付分)より健康(基本・特定)保険料、介護保険料と合わせて徴収されます。

健康基本保険料  
健康特定保険料

+

介護保険料  
(40歳以上)

+

子ども・子育て支援金

POINT 2

## 納めた支援金は何に使われるの?

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わが国の少子化対策を促進するために児童手当の拡充など、各種給付の更なる強化などを行います。

- 妊婦のための支援給付(10万円相当の経済的支援)
- 出生後休業支援(育休給付率を手取り10割相当に)
- 育児時短就業給付(時短勤務時の新たな給付)等

POINT 3

## 誰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、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、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、2026年度0.23% からスタートし、2028年度(令和10年度)には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。負担割合は事業主(50%)被保険者(50%)です。
- 国が支援金の上限を決めているため、2028年度(令和10年度)以降、負担が右肩あがりに増え続けることはありません。

事業主・被保険者



健康保険組合の保険料と  
あわせて支援金を納める

健康保険組合



国に代わって加入者の皆様から  
支援金を集め、国に納めます

→

国



支援金率は  
国が示します

## 第116回 組合会のご報告(抜粋) 2026年2月13日開催

【健保組合運営の仕組み 詳しくは健保組合ホームページをご覧ください】

- ★ 令和7(2025)年度決算見込みが承認されました。
- ★ 令和8(2026)年度の予算案(子ども・子育て支援金を含む)が承認されました。
- ★ 無料歯科健診の導入が承認されました。
- ★ 規約・規程の変更について承認されました。(規約はホームページを参照ください)



## 事業所のお知らせ

2025年11月末をもちまして

(株)キューピーエッグワールドトレーディングがキューピータマゴ(株)へ吸収合併されました。

2025年12月1日より

(株)イシカリデリカ・(株)キタカミデリカ・(株)旬菜デリカ・(株)セトデリカ・(株)ハンシンデリカ・  
(株)トスデリカの6社が、デリカ食品株式会社と統合しました。

2026年2月28日より

コープ食品(株)東北工場がコープ食品(株)と統合しました。

これにより、キューピー・アヲハタ健保組合は25事業所となりました。



# 健康アプリ「PepUp」をご活用ください

健康アプリ「PepUp」をご自身の健康のためにご利用いただいていますか？  
2月のウォーキングラリーにご参加いただけましたでしょうか。  
「PepUp」でご活用いただける機能をご案内します。

## 健康アプリ「PepUp」

### 利用対象者

キューピー・アヲハタ健康保険組合 被保険者

### 利用できる機能

#### あなたの健康データ

健康年齢、定期健診の結果、お薬手帳、日々の記録（体重、歩数、睡眠時間など）  
※昨年の「健保だより秋号」でご案内した「医療費の記録」は現在調整中です。

#### 参加できる企画

ふれんどウォーク(毎日の歩数)、ウォーキングラリー(2月実施)、やることチャレンジ など  
各種企画を検討中です



参加し 記録して ポイントをもらおう!

### 登録をしていない方へ

「登録方法がわからない」などお困りの方は健保組合までお気軽にお問い合わせください。  
担当 中嶋・平山

ぜひ、登録、そしてご活用をよろしくお願いいたします。  
健康アプリ「PepUp」で、健康づくりを楽しんでください。

### 紹介動画



外部リンク(youtube)  
「PepUp」プロモーションビデオ

### 健保HPもご利用ください



健保組合HP  
「PepUp」

パソコンからは  
コチラ

# 健保だより184号電子版「アンケート」より

## ● 個人携帯のアドレスにも送信できるようになると、ペーパーレス配布の手数軽減になるのではないかと

→ ご提案いただきありがとうございます。健保だよりには特定の個人情報掲載される場合もあり、セキュリティの観点から個人携帯への配信は実施が難しい状況です。また、個人携帯の場合は迷惑メールに入ってしまうことも懸念されます。会社メールでの電子版配信、健保組合ホームページ(バックナンバー)、紙面のいずれかで閲覧をお願いいたします。



健保組合HP  
「健保だより」バックナンバー

## ● 新型コロナウイルスのワクチン接種も補助が出るとうれしいです。

→ 現在のところ補助金制度の予定はございませんが、今後の新型コロナウイルスワクチンの接種推奨の動向やご要望にあわせて検討してまいります。

パソコンからは  
コチラ

## ● 意見や問い合わせをどのように伝えればよいか分からないので、健保ホームページのどこかに記載があると助かります。

→ お問い合わせは、ホームページ記載の電話番号をご利用ください。  
メールアドレスの記載はございませんが、健保だより(電子版)のアンケートでもご要望をお伝えいただけます。

わからないことなどありましたら、お気軽に健保組合へお問い合わせください。