

簡単 **ロコモ予防**
エクササイズ

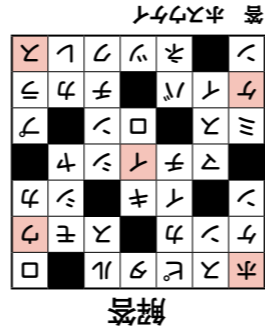
ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！
健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動けるカラダは**いまから**つくる！

テーマ

足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。



景観

神戸機械金属

健保をより

No.195
2026
4

ほぐし
足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

1 イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。

2 足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。

20秒キープを左右2回ずつ

筋トレ
タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

1 イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。

2 片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

上げ下ろしを片足10回ずつ

つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

効果の実感ポイント 立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

動画でも見られる アクセスはこちらから

※動画は予告なしに終了する場合があります。



—山形県 さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望—

脳が自覚めるパズル
クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Eに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

1	2	3	4	5
A				
6			7	8
		9	10	11
	12		E	13
14			15	16
17		18	19	20
D				
		21		
				B

タテのカギ

- 1 病院の受付に出すマイナ〇〇〇証
- 2 約3.03cmを1とする長さの単位
- 3 光り輝くぐらいに見事な一番
- 4 家が住人不在の状態
- 5 小学校で「走るな」と注意されがちな場所
- 8 物まね＝形態〇〇〇
- 10 レモンやバナナの色
- 12 手術の時にかける
- 13 建ったばかりのおニューな家
- 14 左の眉と右の眉の間
- 16 足し算の記号「+」
- 18 スプリングとも呼ばれる部品
- 20 ポーイフレンドの別な呼び方

ヨコのカギ

- 1 病院を英語で言うとき？
- 6 ことわざ「〇〇〇するほど仲が良い」
- 7 カ士が取る
- 9 空気を吸う&吐く
- 11 歯の治療専門の医療機関
- 12 住民の「かかりつけ医」として親しまれる医者
- 14 間違い
- 15 ことわざ「〇〇より証拠」
- 17 馬の着順を当てる公営ギャンブル
- 19 お餅をのせた〇〇〇うどん
- 21 首に着けるアクセサリ

答

ホームページをご活用ください!
<https://www.kobe-kikai-kenpo.org/>

令和8年度収入支出予算のあらまし

経常収支額は昨年度予算より約1.7億円改善の見込み

当健康保険組合の令和8年度予算が、去る2月9日に開催された第119回組合会において慎重な審議をいただき可決承認されました。収入面におきましては、円安や金利上昇及び物価・人件費をはじめとする諸経費の高騰の影響が見られるものの、報酬月額が増加傾向であることから、保険料収入は前年度予算に比べ5.6%の増加を見込んでおります。一方支出面におきましては団塊の世代が後期高齢者となり後期高齢者医療制度への支援金が前年度に比べ増加したことに加え、30年ぶりに3%を超える医療費改定が行われることから保険給付費の増加を見込んでおります。その結果、経常収支ベースでは約7千900万円の赤字予算となりました。赤字額の補填として令和7年度からの繰越見込額及び健保連からの高額医療軽減交付金を受給することにより赤字補填を行っております。一方、令和7年度決算時点で、準備金残高は約10億円となる見込みで、法律で保有が義務付けられている法定準備金所要額の3倍程度を確保できている状況です。

高齢者医療制度への納付金のうち後期高齢者医療制度への支援金は、令和6年度に団塊世代の全ての方が後期高齢者に該当したことから国全体の高齢者医療費が増加し、今後も上昇していくと考えられます。高齢者医療制度への納付金・支援金の増加傾向は全国の健康保険組合において同様の傾向が続いており、私たち現役世代の支援だけで支えることは困難になっています。一昨年度から後期高齢者保険料と現役世代の支援金の伸び率が同じになるよう、高齢者負担率の設定方法が見直されたこと、後期高齢者保険料の所得割部分が増加したこと及び年間上限額が引き上げられたことから支援金の伸びは抑制されていますが、それでも大きな伸び率を示しています。現在、後期高齢者が負担する保険料の算定に金融所得を加えること、窓口負担を引き上げること、現役並所得者の医療費に公費を投入することなどが議論されており、注視しているところです。

皆様の健康に対する意識と行動の変化が健保組合の財政安定化、保険料抑制に…

皆様が加入されている健康保険組合は、加入員の皆様と事業主様が納付する健康保険料が収入のほとんどを占めており、国からの補助は殆どなくほぼ自主財源のみで運営しています。保険料は報酬に比例して徴収する仕組みであるため、景気悪化の時期には保険料収入は減少します。一方、医療費は国が定める公定価格であり治療内容ごとに一定額が発生するため景気には左右されません。従って、景気低迷時に多くの医療費が発生すると、健康保険組合の財政は苦しくなります。また、高齢化や医療技術の向上、新しい医薬品の登場などで医療費は毎年上昇し続けており、令和8年6月には30年ぶりに3%を超える改定が予定されています。

このような仕組みのため、少しでも病気になるように、健康保険組合では人間ドック、各種癌検診、インフルエンザ、風疹、新型コロナウイルス感染症に対する予防接種への補助金など、病気を未然に予防するための事業、そして重症化を食い止めるための事業を行っています。近年、家族向けの歯科健診、多剤投薬・重複投薬者への服薬指導をはじめ、各種癌検診の補助を行い、未病状態を継続するとともに、適正な受診を行っていただけるようにしております。

皆様のご家庭にも、健康保険組合から健診や保健指導を含む保健事業のご案内をお届けさせていただく場合がございますので是非ご利用ください。

皆様におかれましても、健診受診、早期受診、生活習慣の見直し・改善等、地道な取り組みを行っていただき、そのことが健康維持につながるのと同時に、医療費適正化、健保財政の安定化や保険料の抑制につながることをご理解いただきますようお願いいたします。

以下、本年度予算の概要をお知らせいたします。

本年度予算の傾向

一般勘定

- ・報酬総額はこれまでにない増加傾向にありますが、円安や金利上昇、物価・人件費をはじめとする諸経費の高騰など不確定要素が大きいと見込んでおり、報酬月額、賞与額は若干減少すると見込んでいます。
- ・30年ぶりに3%を超える医療費改定が行われることから保険給付費の増加を見込んでいます（保険料収入の約58%）。
- ・高齢者医療制度への納付金は保険料の38%を占めており、全国の後期高齢者の増加に伴い後期高齢者支援金が昨年度より大きく増加しています。
- ・支出を保険料収入では賅いきれないため、前年度からの繰越金、そして上部団体（健康保険組合連合会）からの交付金で財源を確保しています。
⇒保険給付費（医療費）と高齢者医療制度への納付金、保健事業費で保険料の101%を占めており、保険料だけでは賅えない状況です。
- ・保健事業は、重複・多剤投薬の方に対する服薬通知と個別指導、家族を対象とした歯科健診をはじめ全ての事業を継続しますが利用実績に応じて対象者数を見直しています。昨年度に引き続き、一部のがん検診の受診者の方に医療機関受診のご案内をお送りします。風しん抗体検査・予防接種費用について、国のクーポン制度の対象外となる世代の男性及び女性に対して当組合から補助を行うほか新型コロナウイルス感染症ワクチンの補助を継続します。

介護勘定

国へ納付する介護給付費等納付金は、当組合標準報酬総額に一定の拠出率を乗じて算出されます。介護給付費等納付金は昨年度より増加していますが、報酬総額が増加することと、昨年度剰余金を全額繰越すことで財源を確保し、介護保険料率を15.0%に引下げます。

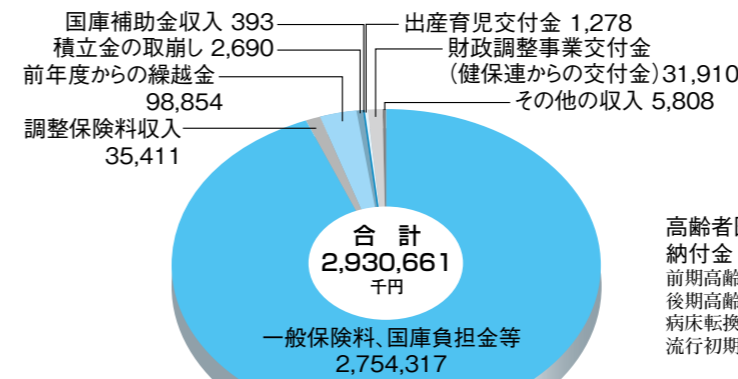
子ども勘定

新たな制度として社会連帯の理念を基盤に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・連携のしくみである「子ども・子育て支援制度」が始まり、その財源として全国一斉に令和8年4月分（令和8年5月末納付期限）から、新たに「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。全ての被保険者が対象となり、令和8年度の支援金率は2.3%で事業主と被保険者で折半負担（任意継続被保険者の方は全額負担）いただきます（賞与についても賦課され、産前産後休業、育児休業の免除対象にもなりますが、介護保険料のような海外居住等に伴う適用除外はありません）。

収入の内容は、子ども・子育て支援金収入が58,606千円と98%を占め、その他、一般勘定からの繰入金1,000千円、雑収入2千円となります。一方、支出は国に納付する子ども・子育て支援納付金が55,259千円、還付金が1,000千円で、残額は次年度以降の支払いに備えた予備費に計上しています。

一般勘定、子ども勘定 基礎数値

保険料を負担する被保険者数 5,030人
平均標準報酬月額 367,929円
総標準賞与額 4,904,309,000円



予備費 47,635
子ども勘定繰入 1,000
その他の支出 10,079
事務費 82,670

高齢者医療制度への納付金 1,051,384
前期高齢者納付金 409,228
後期高齢者支援金 642,154
病床転換支援金 1
流行初期医療確保拠出金 1

経常収入合計 2,764,383千円

特定保険料(再掲) 1,060,001千円

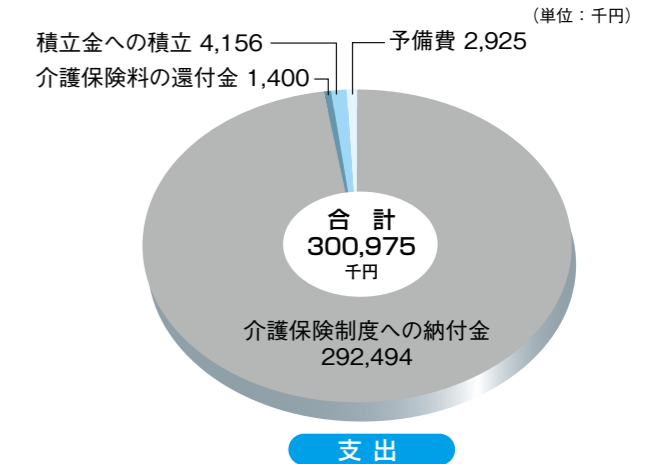
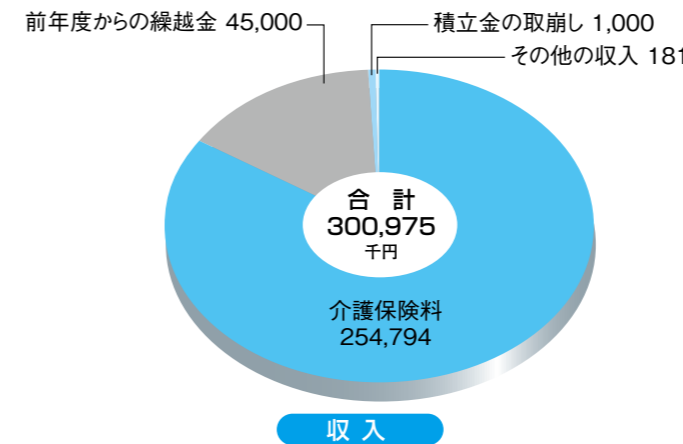
※特定保険料：高齢者医療制度を支援するための保険料

経常支出合計 2,843,091千円

経常収支差引 ▲78,708千円

介護勘定 基礎数値

介護保険料を負担する被保険者数 2,838人
平均標準報酬月額 407,698円
総標準賞与額 3,100,885,000円



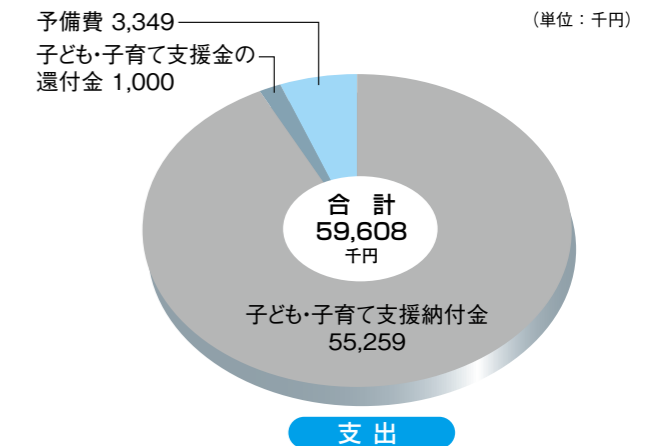
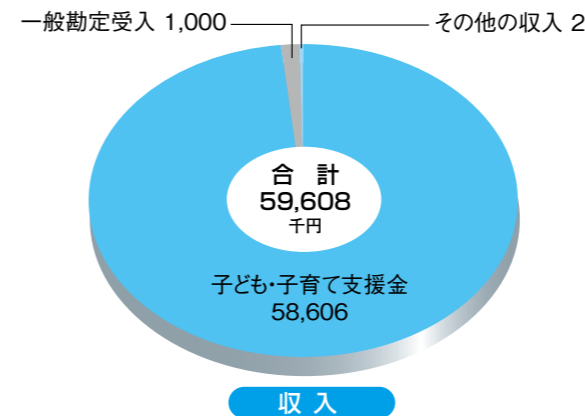
一般勘定資産残高

資産区分	7年度末(見込)	8年度中増減額(予算)	8年度末(予算)
準備金	1,019,296	0	1,019,296
別途積立金	0	0	0

介護勘定資産残高

資産区分	7年度末(見込)	8年度中増減額(予算)	8年度末(予算)
準備金	72,230	▲1,000	71,230

子ども勘定



令和8年度保険料率

令和7年度の当組合の健康保険料率は標準報酬月額及び標準賞与額の1000分の102 (102%)、介護保険料率は標準報酬月額及び標準賞与額の1000分の17.4 (17.4%)です。

去る令和8年2月9日に開催されました第119回組合会において令和8年度収入支出予算のご承認をいただきました。

予算上、経常赤字予算であるものの、不足額は令和7年度の剰余金の繰越等により収入を確保し、令和8年3月分以降につきましても、健康保険料率は変更しないことに決定しましたのでお知らせします。健康保険料率の内訳である一般保険料率、基本保険料率、特定保険料率並びに調整保険料率につきましては変更されますが、お支払いいただく保険料率の合計には変更ありません。

介護保険料率は、財政上、法定所要水準を超える資産を確保できていることから令和8年3月分(令和8年4月30日納付期限)(任意継続被保険者の方は令和8年3月分(令和8年4月10日納付期限))から15.0%に引き下げます。

令和8年4月分(令和8年5月末納付期限)から、新たに「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。支援金率は2.3%で事業主と被保険者で折半(任意継続被保険者の方は全額自己負担)いただきます(賞与についても賦課され、産前産後休業および育児休業の免除対象になりますが、介護保険料のような海外居住等に伴う適用除外はありません)。

令和8年3月分(任意継続被保険者の方は令和8年4月分)以降の保険料率
子ども・子育て支援金は全ての方が令和8年4月から

(単位: %)

	事業主負担	被保険者負担	合計
一般保険料率	51.342	49.368	100.710
基本保険料率	31.572	30.359	61.931
特定保険料率	19.770	19.009	38.779
調整保険料率	0.658	0.632	1.290
健康保険料率	52.000	50.000	102.000
子ども・子育て支援金率	1.150	1.150	2.300
介護保険料率	7.500	7.500	15.000
合計	60.650	58.650	119.300



(変更なし)

新規徴収開始

(引き下げ)

第119回組合会において議決された事項

開催日:令和8年2月9日(月) 15時30分~17時

神戸市産業振興センター905号会議室

議決事項

- 第1号 一般保険料率の変更に関する件(調整保険料率改定に伴う)
第2号 子ども・子育て支援金及び規約変更に関する件
第3号 介護保険料率の変更に関する件

- 第4号 令和8年度事業計画及び収入支出予算(案)に関する件
第5号 理事長専断事項に関する件
事業所の所在地変更及び閉鎖に伴う規約変更について

公告事項

1 規約の変更(下線部分を追加)

令和8年4月1日施行

(子ども・子育て支援金額の負担割合)

第44条の3 子ども・子育て支援金額の2分の1は事業主、2分の1は被保険者において負担する。

(予備費の費途)

第47条 一般勘定のうち予備費を充てることのできる費途は、次の各号に掲げるものとする。

- 事務所費
- 組合会費
- 保険給付費
- 納付金
- 保健事業費
- 還付金
- 財政調整事業拠出金
- 連合会費
- 積立金
- 雑支出

介護勘定のうち予備費を充てることのできる費途は、次の各号に掲げるものとする。

- 介護納付金
- 介護保険料還付金

子ども勘定のうち予備費を充てることのできる費途は、次の各号に掲げるものとする。

- 子ども・子育て支援納付金
- 子ども・子育て支援金還付金

(準備金の保有方法)

第48条 準備金は、次の各号に掲げる方法によって保有しなければならない。ただし、準備金のうち前3年度の保険給付に要した費用の平均年額の12分の1に相当する額については、第1号又は第2号の方法により保有しなければならない。

- 郵便貯金
- 臨時金利調整法(昭和22年法律第181号)第1条第1項に規定する金融機関への預貯金又は金銭信託(運用方法を特定するものを除く)
- 公社債投資信託(外国債を運用の中心とするもの又は外貨建外国債を運用対象として含むものを除く。)
- 国債又は地方債
- 政府保証債又は金融債
- 担保付社債
- 抵当証券
- コマースナルペーパー
- 社会保険診療報酬支払基金への委託金
- 健康保険組合が組合の共同目的を達成するために設置する施設及び組合の福祉事業として行う各種貸付事業への出資金
- 法第150条の規定による施設である土地及び建物の取得

2 介護納付金及び子ども・子育て支援納付金に係る準備金は原則として前項第1号から第2号までの方法によって保有しなければならない。

2 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は38万円(36万円から38万円に変更)

任意継続被保険者の標準報酬月額は、健康保険法第47条の規定に基づき①②のいずれか少ない額とすることになっております。

① 当該任意継続被保険者が被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額

② 前年の9月30日における当該任意継続被保険者の属する保険者が管掌する全被保険者の標準報酬月額を平均した額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額

※②の額は380,000円であることから、令和8年度における任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は380,000円となり、令和8年4月分保険料(4月10日納期分)から適用されます。

加入事業所の所在地変更

株式会社大成金属工業所 (兵庫県神戸市兵庫区から兵庫県加古川市へ) 令和7年10月 1日付

構成事業所の削除

関西真空株式会社 (兵庫県神戸市長田区) 令和7年11月21日付
松田内燃機株式会社 (兵庫県神戸市西区) 令和7年10月 1日付

事務局の人事異動

(退職) 企画業務部 業務課 嘱託職員 河田 康子 令和8年3月31日付
(採用) 企画業務部 管理課 業務課 事務職員 原田 洋祐 令和8年4月1日付
管理課 事務職員 城間 一歳 令和8年4月1日付

労働契約内容による年間収入が基準額未満である場合の被扶養者の認定における年間収入の取扱いが4月から変わります

被扶養者認定における認定対象者の年間収入については、認定対象者の過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、所定外賃金の見込みを含めた今後1年間の収入見込みにより判定をしているところですが、令和8年4月1日から就業調整対策の観点から、被扶養者認定の予見可能性を高めるため、労働契約段階で見込まれる収入を用いて被扶養者の認定を行うこととなりました。

そのため、労働契約に明確な規定がなく労働契約段階では見込み難い時間外労働に対する賃金等は、被扶養者の認定における年間収入には含まないこととなります。

その確認を厳密に行うため、認定申請の際、認定基準額を超える場合には労働条件通知書等(写)を添付していただきますようお願いいたします。

この取扱いは令和8年4月1日以降認定日となる届出より適用します。併せて、同日以降に実施する被扶養者検認においても同様の取扱いとします。

具体的には

- 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入が130万円未満*であるとは、具体的にどのような場合ですか。
労働条件通知書等の労働契約の内容が確認できる書類において規定される時給・労働時間・日数等を用いて算出した年間収入の見込額が130万円*未満である場合を想定しています。
そのため、当該書類上に明確な規定がなく予め金額を見込み難い時間外労働に対する賃金等は、年間収入の見込額には含まないこととなります。
*認定対象者が60歳以上の者である場合又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合にあっては、180万円。認定対象者(被保険者の配偶者を除く。)が「19歳以上23歳未満」である場合にあっては150万円
- 労働契約内容が確認できる書類の提出がない場合、どのように年間収入を判定するのですか。
労働契約内容が確認できる書類の提出がない場合は、従来どおり、給与明細書、課税(非課税)証明書等により年間収入を判定することとなります。
- 労働契約に明確な規定がなく労働契約段階では時間外労働の見込みがなかったが、扶養認定時点では経常的に時間外労働が発生している場合は、どのように年間収入を判定するのですか。
労働契約に明確な規定がなく労働契約段階では時間外労働の見込みがなかったのであれば、扶養認定時点で時間外労働が発生していたとしても、今回の取扱いにより年間収入を判定することとなります。

※ 詳しくはホームページをご覧ください。

令和8年度保健事業案内
被扶養者の皆さまへ

年に一度は健診を受けましょう!

5つのコースからご自分に合ったコースをお選びください!

健診(健診補助)は、単年度
(令和8年4月から令和9年3月)で
1回です!

1 当組合契約健診機関で健診を受診する。

年齢制限なし (立替払なし・補助金申請不要)

受診券による健診項目に組合独自の項目をプラスした充実した健診を直接健診機関に電話等で予約して受診できます。

「神戸機械金属健康保険組合の個別契約健診希望」である旨を必ず、申し出てください。

健診当日はマイナ保険証・資格確認書・資格情報のお知らせの提示のみで受診可能!

② 健診機関により異なります。



順天厚生事業団
神戸市中 中央区楠町
TEL 078-341-7114
市営地下鉄「大倉山駅」西出口(3)すぐ
JR「神戸駅」・神戸高速「高速神戸駅」徒歩10分

順天厚生事業団 西神健診センター
神戸市西区高塚台
TEL 078-991-2645
市営地下鉄「西神中央駅」徒歩15分

兵庫県健康財団
神戸市兵庫区荒田町
TEL 078-579-3400
市営地下鉄「大倉山駅」徒歩8分
市営地下鉄「湊川公園駅」徒歩7分・JR「神戸駅」バス8分

神戸中央病院 健康管理センター
(旧 社会保険神戸中央病院)
神戸市北区惣山町
TEL 078-594-8622
神戸電鉄「北鈴蘭台駅」バス5分

神戸中央病院 附属健康管理センター
(旧 ハーバーランド健康管理クリニック)
神戸市中央区東川崎町
TEL 078-594-8622
JR「神戸駅」徒歩5分・市営地下鉄「ハーバーランド駅」徒歩4分
神戸高速「高速神戸駅」徒歩8分

兵庫県予防医学協会
神戸市灘区岩屋北町
TEL 078-855-2740
JR「摩耶駅」徒歩3分・阪神「西灘駅」徒歩5分
阪急「王子公園駅」徒歩10分

兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ
神戸市兵庫区駅南通
TEL 078-652-5207
JR「兵庫駅」南すぐ
神戸高速「大開駅」徒歩7分

神鋼記念会 総合健康管理センター
神戸市中央区脇浜町
TEL 078-261-6773
JR「灘駅」徒歩7分・阪神「岩屋駅」徒歩10分
阪急「春日野道駅」徒歩7分

河合医院
神戸市兵庫区上沢通
TEL 078-575-7516
市営地下鉄「上沢駅」より東1番出口ですぐ

滋賀保健研究センター
滋賀県野洲市永原上町
TEL 077-587-3588
JR「野洲駅」バス10分

京都工場保健会 神戸健診クリニック
神戸市中央区元町通
(予約専用) TEL 0120-823-053
JR・阪神「元町駅」徒歩3分

京都工場保健会 姫路健診クリニック
姫路市西駅前町
(予約専用) TEL 0120-823-053
JR「姫路駅」徒歩2分
山陽電鉄「姫路駅」徒歩2分

京都工場保健会 BRIO 健診クリニック
尼崎市塚口本町 6-9-2
三菱電機伊丹総合保健体育館 BRIO 健診センター
京都工場保健会 総合健診センター
京都市中央区西ノ京北壺井町 67
京都工場保健会 宇治健診クリニック
京都府宇治市広野町成田 1-7
京都工場保健会 山科健診クリニック
京都市山科区竹鼻竹ノ街道 92 番地 ラクトC301
(予約専用) TEL 0120-823-053

2 特定健診受診券(セット券)による健診(集合契約)

40歳~75歳の特定健診対象者 (立替払なし・補助金申請不要)

お住まいの近くのかかりつけ
医院や市町村の集団健診会場
で受診したい方におすすめ!



3 巡回型健診(健保連共同事業による)

※組合個別契約健診機関と同等な健診

40歳~75歳の特定健診対象者 (立替払なし・補助金申請不要)

お住まいの近くのホテル、ホール、
会館などで受診したい方におすすめ!

申込締切日 令和8年8月31日



4 当組合契約外の健診機関や かかりつけの医療機関で受診

※自費扱いが対象です!(保険診療分は対象外)

年齢制限なし (補助金申請・立替払い必要)

10,400円(税込)を上限としてかかった実費用を補助金
として支給(上限を超えた場合、超過分は自己負担)

申請方法

窓口で健診費用を全額支払い、「被扶養者健診補助金支給申請書」に領収書原本、健診結果のコピー及び「標準的な質問票」を添付し申請してください。

5 パート先等で受けられた健診結果を 当組合にご提供

40歳~75歳の特定健診対象者

特定健診項目を満たした『健診結果のコピー』と
『標準的な質問票』をご提供

➡ QUOカード 2,000 円分を進呈

※①~④のコースを受けられた方は
ご提供いただく必要はありません。



令和8年度 保健事業実施概要

当健康保険組合では、被保険者および被扶養者の皆様の健康保持等にお役立ていただくことを目的として、今年度の事業を下記のとおり実施いたします。

区分	項目	実施時期	事業内容と概要
特定健康 調査事業	特定健康診査	通年	40歳以上の特定健診受診対象となる方に実施します。 任意継続被保険者、被扶養者については受診券を発行します。
	特定保健 指導事業	特定保健指導	通年
保健指導 宣伝事業	機関誌の発行	4月・7月・10月	機関誌「健保だより」を全被保険者の自宅宛に配布します。
	新生児生活指導	毎月	出産のあった被保険者に育児指導書「赤ちゃん」と等を配布します。
	医療費通知	年3回	被保険者と被扶養者の医療費の内容を通知します。
	多剤・重複服薬通知 指導事業	通年	薬剤多剤投与者の分析及び資材提供・服薬指導
	ジェネリック医薬品 情報提供	年2回	被保険者・被扶養者が服用している医薬品に対するジェネリック医薬品の 情報提供を行います。
	受診勧奨	通年	受診が必須と認められる加入員に対し受診勧奨通知の送付及び保健指導 を行います。 終了された方にQUOカードを進呈します。
体育奨励 事業	プール・潮干狩り	4月～6月 7月～8月	県下数か所のプール・潮干狩り施設と契約し、希望者に整理券を交付します。
	サファリ	通年	サファリ施設と契約し、希望者に前売り入園券を交付します。
	※新規事業 ネスタリゾート神戸	3月～8月	ネスタリゾート神戸と契約し、希望者に入場券を交付します。 本年度分の交付は終了
	スキー	冬季	スキー場と契約し、希望者に入園引換券を交付します。
	スポーツクラブ	通年	「ルネサンス」と法人会員契約
	健康管理サポート事業	通年	スマホアプリを活用したヘルスケアサービス ウォーキングイベントにおいて目標値を達成した方にQUOカードを進呈 します。
	生活習慣病予防健診	通年	被保険者・被扶養者に健康診断を実施し補助を行います。
疾病予防 事業	胃部検診	通年	希望する被保険者・被扶養者を対象に胃部検診を実施し、補助を行います。 補助金限度額合計5,000円(税込)
	肝炎ウイルス検査	通年	希望する被保険者・被扶養者を対象にB型肝炎、C型肝炎の検査を実施し、 補助を行います。 B型肝炎検査:補助金限度額 700円(税込) B型肝炎抗体検査:補助金限度額 700円(税込) C型肝炎抗体検査:補助金限度額 1,000円(税込)
	前立腺がん検診	通年	PSA検査を受診した男子被保険者・被扶養者に対し補助を行います。 補助金限度額2,000円(税込)
	眼底検査	通年	希望する被保険者・被扶養者を対象に眼底検査を実施し、補助を行います。 補助金限度額1,000円(税込)
	禁煙サポート事業	通年	禁煙補助薬とスマホアプリを活用した専属指導員によるオンライン指導

区分	項目	受診方法	申請方法	補助金限度額(税込)
疾病予防 事業	婦人科検診	○医療機関、健診機関で受診 ○健康診断時のオプション検査で 受診 ○市町村が行っている検診を 受診 ○人間ドック時のオプション検査で 受診	窓口で検診費用を全額支払います。各費用請 求書に領収書原本(受診日、受診者名、検診費 用、受診した検診名、受診した医療機関名と㊟) を添付し、健保組合に提出してください。 婦人科、乳がんについては、検診結果のコピー もあわせて添付してください。 ※検診名の明記がない場合は、診療明細書等、 明細がわかるものを添付してください。 ※保険証を使用した(保険診療扱い)場合は補助 対象外となります!	4,000円
	乳がん検診			4,000円
	骨粗鬆症検診			1,000円
	PET検診			50,000円
	インフルエンザ 予防接種	任意機関で受診	費用請求書に領収書原本(接種日、受診者 名、接種費用、但し書き(インフルエンザ予 防接種代)、接種した医療機関名と㊟)を添付し 提出	3,000円
	COVID-19 (新型コロナウイルス) 予防接種	任意機関で受診	費用請求書に領収書原本(接種日、受診者 名、接種費用、但し書き(COVID-19予防接種代)、 接種した医療機関名と㊟)を添付し提出	3,000円
	風しん抗体検査	任意機関で受診	費用請求書に領収書原本(受診日、受診者 名、検査費用、但し書き(風しん抗体検査代)、 検査した医療機関名と㊟)、風しん検査結果 のコピーを添付し提出	3,000円
	風しん予防接種	任意機関で受診 全額自己負担の場合のみ対象 ※クーポン券交付対象者、一部でも 自治体の助成を受けた場合は 対象外	費用請求書に領収書原本(接種日、受診者 名、接種費用、但し書き(風しん予防接種代)、 接種した医療機関名と㊟)を添付し提出	3,000円
	大腸がん検診	当組合9月～12月の郵送検診 (メスブ細胞検査研究所)	9月～12月の実施時に申込み	自己負担700円
		健康診断時のオプション検査	○当組合契約健診機関は申請不要 ○それ以外の機関は各「健診補助金支給申請書」 に領収書、 検診結果のコピー を添付し提出	1,000円
	市町村住民検診など任意機関	各「健診補助金支給申請書」に領収書、 検診 結果のコピー を添付し提出	1,000円	
	※35歳以上対象 短期人間ドック	任意の機関で受診 (※当組合契約機関なし)	受診後、「短期人間ドック費用請求書」に領収 書原本、検診結果のコピー、「標準的な質問票」 を添付して当組合に提出	総費用の8割 (上限30,000円)
	歯科健診	被保険者歯科健診 (兵庫県歯科医師会) ファミリー歯科健診 (近総協共同事業)	集団歯科健診・個別歯科健診 8月に組合に申込→10月から12月に受診 個別健診は窓口で健診費用を支払い、後日 組合に請求 前期・後期で実施場所が設置 希望者がスマホ等で申込サイトにて申込、受診	全額組合負担 自己負担なし

区分	項目	受診方法	申請方法	補助金限度額(税込)
保養所 事業	契約保養所利用	○健康保険組合連合会ホーム ページ(けんぼれん)の共同 利用保養所等ご案内 ○「レクリエーション案内(健保 連発行)」に掲載されている 施設を利用	利用の際に当組合「契約保養所利用補助金申 請書」を持参し、証明欄に証明を受け、組合に提 出	1名につき 3,000円
	◆亀の井ホテル KAMENOI HOTEL◆ アイコニア・ホスピタリティグループ (旧マイステイズ・ホテル)の全ホテル		アイコニア・ホスピタリティ公式ホームページ掲載の各プラン から 10%OFF で利用可能(Web予約経由のみ割引 を適用) ※予告なく変更または終了する場合があります	

グッピーヘルスケアについて

ウォーキングイベントを実施します! ぜひご参加ください!

今回の基準を達成された方にQUOカードを進呈!

2026年5月1日~2027年3月31日の期間で、1,675,000歩(1日あたり5,000歩)を達成された方に、QUOカード2,000円分を進呈いたします!

※詳細は別紙をご覧ください

年間を通じて

姫路セントラルパーク前売り入園券を交付します!

【当組合が購入した日より1年間有効】の前売り入園券です

※ 在庫分「令和8年8月31日まで有効(幼児券は令和8年7月31日まで有効)」の前売り入園券から交付いたします

【利用要領及び注意事項】

- ・利用対象者は当組合の被保険者及び被扶養者です。
- ・利用を希望される場合は、別途申込書にてお申込みください。
- ・下記**一部負担金受領後**に「姫路セントラルパーク前売り入園券」を交付します。
- ・利用1回ごとに1人1枚を施設に提出してください。
- ・事業所ごとに大人券・子供券・幼児券を合わせて被保険者数を限度として交付します。
- ・**前売り入園券を利用されなかった場合でも一部負担金はお返しできませんのでご了承ください。**

一部負担金	
大人(中学生以上)	3,000円
子供(小学生)	1,000円
幼児(3歳~小学生未満)	800円

※サファリパーク、遊園地、夏季プール、冬季アイスパークへの入園が可能です。

(駐車料金、サファリバス、乗り物代、スケート靴有料レンタル、有料イベント等のご利用は別途要支払)

※転売サイトへの転売や不正使用・流用はできません。営業状況は、姫路セントラルパークホームページをご覧ください。

潮干狩休憩所がご利用いただけます!

潮干狩休憩所「かもめ」

兵庫県たつの市御津町新舞子海岸 Tel.(079)322-0028

<利用期間> 令和8年4月18日(土)~令和8年6月28日(日) 除外日あり

利用要領

- ・利用対象者は当組合の被保険者及び被扶養者です。
- ・利用を希望される場合は、別途申込書にてお申込みください。下記**一部負担金受領後**に「潮干狩休憩所整理券」を交付します。
- ・この整理券で休憩所利用と潮干狩りができます。利用1回ごとに1人1枚を各施設に提出してください。
- ・事業所ごとに大人券・小人券を合わせて被保険者数を限度として交付します。
- ・**整理券を利用されなかった場合でも一部負担金はお返しできません。**

一部負担金			
大人(中学生以上)	1,400円	小人(3歳以上小学生)	700円

※参考 **一般料金** 大人(中学生以上)1,900円/小人(小学生)1,300円
幼児(3歳以上小学生未満)700円
駐車料金は別途必要

※ 令和8年4月1日より保健事業の一部負担金について銀行振込が可能となりました。詳しくは当組合へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

適正受診で医療費節約!



上手に医療を受ければ、医療の質を落とさずに余計な医療費負担を減らせます。家計を守り、健康保険を守るために、適正な医療の受診にご協力をお願いします。

安易な時間外受診は避ける

時間外の診療は通常の診療とは異なり割増料金も請求されますから、緊急度をよく考えて必要最低限の受診にとどめることが大切です。



「はしご受診」はしない

はしご受診は同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。検査や薬が重複するため医療費が余計にかかる上に、体への負担も心配です。



ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療の質を落とさずに家計の負担を軽くすることができます。



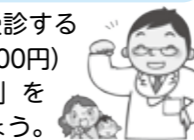
「リフィル処方箋」を使う

「リフィル処方箋」を利用すれば、医師の診察なしで最大3回まで同じ処方箋で薬が受け取れます。通院負担が軽減できるので、まずは医師に相談を。



かかりつけ医を決める

軽い病気やけがですぐに大病院を受診すると、余分な特別料金(医科:初診7,000円)がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。



健診で生活習慣病を予防

生活習慣病は治療が長期にわたり医療費が高額です。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費を大きく節約できます。



そのお薬ジェネリックにしましょう!

医療機関で処方される薬には、「先発医薬品」と特許が切れた後に製造される「ジェネリック医薬品」があります。同等の効果で安価なジェネリック医薬品を使用することで、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。

ジェネリック医薬品

特許期間切れ

開発から20~25年たち、特許期間が切れている成分の薬です。

特許



先発医薬品

特許期間中

新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています。

安い

ばく大な研究開発費がかからないため、先発医薬品よりも安価です。

価格



高い

新しく研究開発された薬で莫大な研究開発費がかかるため、高価です。

先発医薬品と同等

先発医薬品と同等の効果・安全性が検査で確かめられています。

効果・安全性



証明済み

臨床試験により、効果・安全性が確かな薬だけが認可されます。



ジェネリック医薬品は、効果に影響のない範囲で薬の形状や味、パッケージなどが改良されている場合があります。

ジェネリック医薬品がある薬で

先発医薬品を希望すると特別料金がかかります



ジェネリック医薬品がある薬で、薬の有効性とは関係のない理由で先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして**特別料金がかかる仕組み**になっています。特別料金は、「先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の額」で、別途消費税がかかります。なお、特別料金は市区町村等が行う医療費助成の対象外です。

※医療上の必要性がある場合などでは、特別料金はかかりません。
※特別料金は、令和8年6月から「価格差の2分の1相当の額」に引き上げられる予定です。