

セキスイ健康保険組合

HEALTHY LIFE

ヘルシーライフ

春

2026 vol.149



ヘルシーライフへのアンケート回答にご協力ください
<https://forms.office.com/r/eRP767v7sV>



こんにちは、
「せきちゃん」です

CONTENTS

- 2026年度家族・退職者健診のご案内・「健康エール」がはじまります!… P2
- マイナンバーカード(マイナ保険証)について……………P3・P4
- セルフメディケーションを実践してみませんか?…………… P5
- スイッチOTC医薬品Q&A…………… P6
- セミナー開催しました…………… P7
- 事業所訪問 vol.9 巡回歯科健診取材…………… P8・P9
- セキスイ健康保険組合のホームページをご紹介します!…………… P10
- 2026年度予算のお知らせ…………… P11
- 「子ども・子育て支援金」制度が始まります…………… P12

無料の 2026年度 家族・退職者健診のご案内 今年度より**特定健診コース**を新設いたしました!!

【対象者と受診方法】※当健保に加入(扶養)されていることが前提です。

| 対象者 | 対象者 | | 35歳以上(年度末時点) | |
|-----|--------------------|--|--------------|--------------|
| | 退職者とその女性配偶者 | | | 35歳以上(年度末時点) |
| | 現役社員の方の女性配偶者 | | | 35歳以上(年度末時点) |
| | 上記以外の被扶養者(男性配偶者含む) | | 40歳以上(年度末時点) | |

| 健診コース | 基本健診 | | 自己負担金 | | 選択可能な各種検査項目 | |
|---------|---------|------|--------|----|-------------|--|
| | 特定健診コース | 施設健診 | : | 0円 | | 1項目:0円~1,000円で追加可能 ※受診されるコース・施設により選択できる項目が異なります。詳しくは、2026年4月に送付する案内冊子・リーフレットをご確認ください。 |
| | | 巡回健診 | : | 0円 | | |
| 一般A1コース | 施設健診 | : | 2,000円 | | | |
| | 巡回健診 | : | 1,000円 | | | |



対象者へKENPOSポイントをプレゼント 2026年4月以降にKENPOSの**初回登録**を行われた方に **Pt 500円相当**

さらに **一般A1コース**を受診された方
 ☆ KENPOSから健診を申込、受診された方
 Pt 500円相当
 ☆ **2026年7月末**までに
 KENPOSから健診を申込、受診された方
 Pt 1,000円相当

さらに **オプション検査**を受診された方 **両コースとも対象**
 ☆ 乳がん検査を申込、受診された方
 (マンモグラフィのみが対象) Pt 500円相当
 ☆ 子宮頸がん検査を申込、受診された方
 (子宮頸部細胞診のみが対象) Pt 500円相当

※ポイント付与月について
 健診の受診後、おおむね3カ月後の付与となります。

お知らせ

18歳以上のご家族・退職者の方が対象の

健保の公式 **LINE** アカウント **健康エール**が**はじまります!**

健保からのお知らせや、役立つ情報をお届けします。情報を確実にお受け取りいただくため、ぜひ「**お友達追加**」*をお願いします。

※お友達追加について
【健保 HP】
 3月下旬を目途に、健保 HP にバナーを設置予定です。詳しくは、そちらからご確認ください。
【家族・退職者健診対象者】
 以下のご案内に、リーフレットを同封します。詳しくは、そちらをご確認ください。
 KENPOS 未登録の方・・・4月中旬頃に、案内冊子送付予定
 KENPOS 登録者の方・・・3月下旬頃に、案内リーフレットを送付予定

医療機関等にかかる場合は、マイナ保険証での受診が基本となりました。マイナ保険証への切り替えをお願いします!



※マイナ保険証とは、マイナンバーカードに健康保険証利用登録をしたものです。

マイナ保険証へ切り替えまでのフローチャート

現在、マイナンバーカードを持っていますか。

持っている

持っていない

マイナンバーカードを作成してください。
申請から概ね1か月かかりますので、お早めに申請してください。



マイナンバーカード受取後

①医療機関・薬局のカードリーダーで利用受付が可能 (顔認証付きカードリーダーの画面の指示に沿って受付をしてください。)



顔認証付き
カードリーダーに
マイナンバーカードを置く



本人確認(顔認証等)
保険証登録未実施の場合
次の画面へ



この画面から
お申込み



登録完了
マイナンバーカードが
健康保険証として利用可能に!

※顔認証付きカードリーダーの機種によっては本人確認や同意取得の必要となるタイミングが、異なる場合があります。
※申込完了までに少々、時間がかかる場合があります。
※転職・転居等により保険者が変わり手続が終了していない場合には、マイナ保険証で受診いただけないことがあります。



同意取得(お薬情報など)

②スマートフォンアプリ「マイナポータル」から登録

ご自身のスマートフォンやパソコンからマイナポータルにアクセスできる方はこちらを推奨します。

マイナポータルにログイン

- ・「マイナポータルアプリ」をインストール
- ・ログインには申込者本人のマイナンバーカードを使用

iOS



Android



二次元バーコードが読み取れない場合は「マイナポータル」で検索してください。

③セブン銀行ATMから利用申請

お手持ちのスマートフォンが「マイナポータル」に対応していない方、スマートフォンをお持ちでない方、スマートフォン操作に自信がない方におすすめです。

マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください。

マイナ保険証には、カード本体と、
搭載されている電子証明書の
2つの有効期限があります。

有効期限の確認方法



電子証明書の有効期限は、マイナポータルからも確認できます。



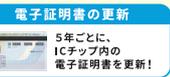
①マイナンバーカード
本体の有効期限
発行から10回目の
誕生日まで
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。

②電子証明書の有効期限
※任意記入のため空白の場合があります。
発行から5回目の
誕生日まで

更新の仕方



更新が必要な方には
期限の2、3ヶ月前に、
更新の封筒がご自宅へ届きます



電子証明書の更新
5年ごとに、
ICチップ内の
電子証明書を更新!



カード本体の更新
10年ごとに、
写真も含めて
カード本体を更新!

いずれかの方法で
事前申請
オンライン申請 写真機 郵送

お住まいの市区町村窓口へ

期限が切れてしまったら

様々な行政サービス、民間サービスが、便利に利用できなくなってしまいます。
お早めに更新をお願いします。



確定申告(e-Tax) マイナポータル 銀行・証券口座開設 各種証明書の取得 病院・薬局
※健康保険証(保険資格の提供)としての利用は、有効期限が切れた日から3ヶ月間は可能です。

マイナンバーカードの 健康保険証利用登録状況は マイナポータルで確認できます！

いますぐ手元で
確認できるよ♪



ご自身のスマートフォンやパソコンからマイナポータルにログインをして、マイナンバーカードの健康保険証利用登録状況を確認することができます。



マイナ保険証等でよくある質問



マイナ保険証を利用する事により、マイナンバー等の個人情報が漏れる事はありませんか。



マイナンバーカードのICチップには、医療情報などのプライバシー性の高い情報は含まれていません。医療機関等では受診者本人がカードリーダーにマイナンバーカードをかざすため、医療機関の職員がマイナンバーカードを扱うことはありません。

▶ **マイナンバーカードの安全性**
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_33112.html



マイナンバー制度・マイナンバーカード・マイナポータルについての問い合わせ先はありますか。



マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178
 受付時間（年末年始を除く） 平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30
 ※ 紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

▶ **マイナンバー制度の問い合わせ**
https://www.digital.go.jp/policies/mynumber_contact
 ▶ (参照リンク) **マイナンバーカードの健康保険証利用について**
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



マイナ保険証を持っていますが、念のため*資格確認書を持っておきたいので、交付してもらえますか。



マイナ保険証を取得している方には、資格確認書は交付できません。資格確認書の交付対象となるのは、マイナ保険証によりオンライン資格確認を受けることができない状況にある方に限られますので、念のために持っておきたいという理由では交付できません。

*マイナ保険証をお持ちでない方に交付されるもので、従来の健康保険証の代わりになるものです。

／ ちょっとした身体の不調に ／

セルフメディケーション を実践してみませんか？



セルフメディケーションとは「**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な不調を自分で手当すること**」
平均寿命が延びて、いかに健康に生きるかが大切になってきた今だからこそ、身につけておきたい習慣です。

01

健康的な体づくり

「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を意識することが、健康づくりの第一歩です。



02

健康や生活習慣をチェック



体重や血圧など、日ごろから自分の身体の変化をチェックしておくことが大切です。さらに、年に一度は健診を受けて、健康状態をしっかりと確認しましょう。



03

市販薬 (OTC医薬品) を上手に活用

市販薬は処方箋なしで手軽に購入でき、病院での待ち時間を減らしたり、医療費の負担を軽くしたりするのに役立ちます。また、市販薬の中には、病院で処方される薬と同じ有効成分が含まれている市販薬（スイッチ OTC 医薬品）もあります。



セルフメディケーションを実践すると、こんなメリットがあるよ。



重症化する前に
早めにケアできる



通院の手間・時間が
節約できる



夜間や休日にも
対応できる



薬を使用して気になる症状がでたり、改善が見られない場合は、医師や薬剤師などの専門家に相談しよう。



お薬のギモン、これでスッキリ!

スイッチOTC医薬品

Q & A

Q1. スイッチOTC医薬品とは、どんなお薬ですか？

A1. スイッチOTC医薬品には、もともと病院で使われていた有効成分が含まれています。市販用に用量や使い方が調整されており、症状が軽いうちに使うことで、病院に行かずにケアできる心強い選択肢になります。



Q2. どんな症状に使えますか？

A2. スイッチOTC医薬品には、頭痛・花粉症・鼻炎・皮膚のかゆみ・胃腸の不調・湿疹・肩こり・関節痛など、日常的によくある症状に使えるお薬があります。



Q3. どこで買えますか？

A3. 薬局やドラッグストア、オンラインサイト（「あなたの薬箱」など）で購入できます。
※一部の商品は薬剤師のいる店舗・サイトでのみ販売されています。



お薬のオンライン相談・購入サイト



あなたの薬箱

利用
無料

- 通院時間を削減! ネットでサクッと注文可能
- 医薬品を含む豊富な商品の品揃え
- お薬選びのサポート機能搭載 (LINE での薬剤師相談等)

ご利用はこちら



2025年8月21日開催

「女性の健康づくり」女性の身体と健康診断の活かし方

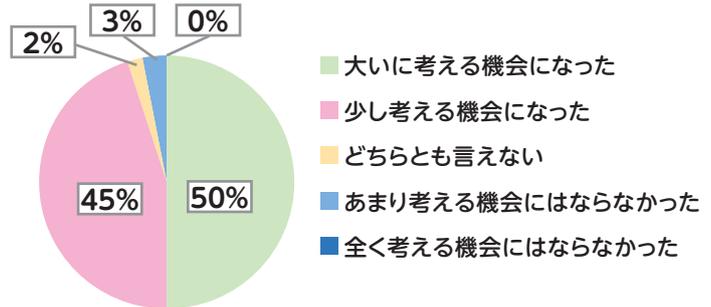
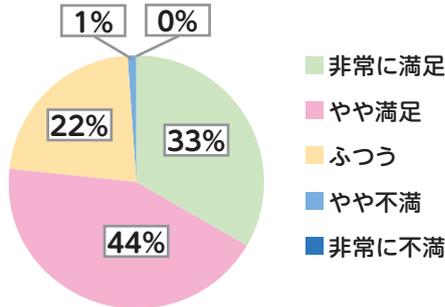
講師に保健師・助産師の中井美容先生をお招きし、女性の身体の仕組みや起こりやすいトラブルについて分かりやすくお話いただきました。当日は120名以上の方にご参加いただきました！

参加後のアンケートではウェビナーの満足度は77%の方が「非常に満足」「やや満足」95%の方が「女性の健康課題について考える機会になった」と回答され、実りあるウェビナーとなりました。



和屈（なづ）氏
代表 中井 美容 氏

◇本日のウェビナーの満足度を教えてください ◇女性の健康課題について考える機会になりましたか



今回のセミナーは健保HPでアーカイブ配信中です！男女問わず、ご自身や配偶者、職場の同僚の健康を考える機会として是非ご視聴ください。事業所の研修等にもお役立て下さい。

<https://sekisui-kenpo.or.jp/hoken/selfcare-for-women/>



スマホの方は
コチラから



健保 HP コチラのバナー
をクリック！

2025年9月19日開催

「女性の健康社内事情」ランチセッションセミナー

積水ハウス株式会社では「幸せ健康経営」の一環として女性の健康づくりに積極的に取り組まれています。今回は、積水ハウス株式会社 ダイバーシティ推進部の湊さん、同社 本社産業医の山本先生、セキスイ健保の清水保健師が「女性の健康社内事情」をテーマに対話しながら進める形式のセミナーを実施しました。



左から セキスイ健保 清水 / 積水ハウス 湊さん・同社 本社産業医 山本先生

- ・月経関連疾患や更年期症状の対処法や受診目安とは？
- ・職場での配慮や相談のポイントって？
- ・がん検診って受けた方がいいの？

実際に働く女性の声と、専門家の視点を交えながら、働く女性のリアルな課題に向き合いました。

開催後のアンケートでは85%の参加者が新しい知識や学びを得られたと回答しており、収穫の多いセミナーとなりました！

産婦人科オンライン

産婦人科オンライン ～産婦人科医または助産師に無料相談～

月経・更年期・妊活・妊娠・女性のガンなどすべての女性の悩みにこたえます！
※男性（夫、パートナー、父親）が女性について相談することも可能です。
お気軽にご利用ください。
小児科オンラインのご利用もお待ちしています！



直接話せる「夜間相談」平日18時～22時
10分間の予約制で相談

LINEメッセージ LINE音声通話 LINE動画通話 電話

▷ ご登録はこちら

<https://sekisui-kenpo.or.jp/shiori/>

巡回歯科健診



5goals

【現役】
歯科受療率
45%
以上

セキスイ健保では 2024 年度より、歯や口腔内の健康状態をチェックすることによる、う蝕(虫歯)や歯周病の予防※を目的として、事業所が主催して巡回歯科健診を実施しており、2年間で15か所の事業所(合同開催含む)で開催しています。

今回は関東地方の2事業所での開催事例をご紹介します。

※歯周病は生活習慣病の起因であり、その予防は全身の健康向上にも繋がると言われています。

実施場所：積水メディカル株式会社 つくば工場/阿見事業場

実施時期：2025年 9月17日・19日

参加者：123名(つくば87名、阿見36名)

実施の流れ

① 口内状況や生活習慣に関する問診票を記入



② 歯科医によるう蝕や歯石、歯周病など口内状況チェック



③ 歯科衛生士による歯ブラシを使ったブラッシング指導



つくば工場



阿見事業場

開場直後は多くの方が来場されましたが、①～③の工程が1名10分程度のペースで進むため、皆さん待ち時間は少なく、スムーズに受診できたようです。

受診者の感想

最近親知らずが生えたため、その部分の磨き方についてアドバイスを貰えたのはよかったです
普段なかなか行く機会がないので、会社で開催してくれるのは助かります
磨き方やチェックの仕方など、勉強になりました
矯正器具を付けている箇所をどう磨けばよいのかを教えてもらったのはよかったです
歯科医に通っていてもタイミングを逃すと行きにくくなるので、会社で定期開催してくれると助かります
※保健師さんの話では、虫歯と診断され、その場で歯医者さんへ治療の予約をした方もいたそうです

つくば工場 管理課：木下課長

安全衛生委員会で報告し、各部署で周知してもらったことで多くの部署から参加してもらうことができました。ニーズがあることが分かったので、もう一度企画したいと思います。

つくば工場 管理課：明石保健師

ニーズを把握するためのWEBアンケートを実施したところ、開始後すぐに多くの参加希望が集まりました。想像以上の反響を受け、安心してイベント開催に踏み切ることができました。

実施場所：積水ハウス株式会社 神奈川シャームゾン支店
実施時期：2025年12月19日
参加者：39名

受診者の感想

なかなか歯科に行けないので、職場での歯科健診はありがたい。虫歯がなくて一安心した。
フロスの入れ方（持ち方）を教えてもらったのがよかった。
定期的に歯科に通っているが、ブラッシング指導で新しい気づきがあってよかった。
普段歯科医には通っているが、ブラッシングに関してしっかり時間を割いて教えてもらうことはないので、今回のような機会があるのは助かる。



当日は1人10分程度の時間を取って、
しっかりブラッシングの指導が行われていました。



Sさん「ミラーと歯ブラシをいただきました。歯磨き頑張ります!!」

積水ハウス株式会社 神奈川シャームゾン支店 和田総務長

今回に限らず、担当者を旗振り役に、健康教室での食事指導等支店全体で従業員の健康意識を高めることを目的として活動をしています。
巡回歯科健診は今回初めて受診しましたが、実は異動してきたばかりでかかりつけの歯科がないため、それを探るところから始めます。

積水ハウス株式会社 神奈川シャームゾン支店 総務課：逸見様

事前の連絡だけでなく、当日の朝礼等の際に呼びかけを行い参加希望者を募りました。
ヘルスアップ教室でも歯周病に関するテーマを扱うなど、支店として歯や口腔内の健康向上を目指して取り組みを行っています。

「全員に受診して欲しい!」という思いから、社内研修時に「健康教室」などを同日に開催されるなど、従業員の皆さまが参加しやすいように工夫をされています。
今回は、巡回歯科健診と健康測定会を同日開催され、1日で「歯」と「身体」の健康状態を知れる取組を実施されていました。
実施当日は支店長も飛び込みで参加されるなど、支店全体での意識の高さが感じられました。

巡回歯科健診以外にも歯科に関する取り組みを行っています



無料歯科健診のご案内 (現役従業員のみ)

全国の歯科医院から、ご都合のよい歯科医院をお選びいただけます。
ご自身のお口の中の状態を把握するために、ぜひご利用ください。

<詳細は、セキスイ健康保険組合ホームページをご確認ください>
健康診断等(保健事業) > 現役社員の健康診断 > 無料歯科健診

https://sekisui-kenpo.or.jp/hoken/kenshin_geneki/



▷ お申込みはこちら 
<https://ee-kenshin.com/>

セキスイ健康保険組合のホームページをご紹介します!

PC編!

ホームページを閲覧するとき、TOP画面のどこを見たらよいのか迷うことってありませんか？
当健保のホームページも、一見、広いようですが、実はシンプルな構成ですので、あらためてご紹介します！

① サイト内検索

単語検索で関連ページを探せます。

② メニューバー

申請書類や健康診断に関する資料など、よく使用するメニューを並べています。

③ 手続き・申請

・保険証等に関する手続き
・病院を受診したときの手続き
・退職後の健康保険
・各手続きの動画解説 など
事象別に、手続きに必要な書類や注意事項等をまとめています。

④ お知らせ

時事的な話題(災害発生時のご案内など)や、掲載記事の更新など組合員の皆様に必要な情報を発信しています。

⑤ ピックアップ

メニューバーの中に格納しているものの中から、重要なものをピックアップして表示しています。

⑥ 健康情報バナー

・女性の健康づくり
・産婦人科オンライン/小児科オンライン
・スイッチ OTC の活用
・家庭常備薬等WEBお申込サイト など
健康情報等を掲載していますので、ご自身の健康管理に、ぜひ、ご活用ください!

⑦ 基本情報

健康保険制度や健保組合について、基本的な事柄を掲載しています。

The screenshot shows the homepage of the Sekisui Health Insurance Association. The layout is as follows:

- Header:** Logo and name 'セキスイ健康保険組合', search bar, and 'ログアウト' button.
- Navigation Bar:** Home, 事業所担当各ページ, 申請書類(提出先・書類一覧), 保険給付一覧, 健康診断等, よくある質問.
- Handbook/Apply Section (手続き・申請):** A grid of 7 cards:
 - 動画で学ぶ! 健康保険のしくみと手続き
 - 扶養家族に関する手続き
 - 氏名、住所に変更(訂正)があったとき
 - 病気やケガをしたとき
 - 出産したとき
 - 亡くなったとき
 - 退職後の健康保険
- Notice Section (お知らせ):** A list of recent notices with dates and titles, including a fire incident and insurance policy updates.
- Pickup Section (ピックアップ):** A grid of 6 featured items:
 - 健康保険証廃止について (2024年12月2日~)
 - 現役社員の健康診断
 - 現役社員以外の健康診断
 - 事業所担当各ページ
 - ヘルシーライフ (健保ニュース)
 - 健康相談(電話・Email)・健康情報アプリのご案内
- Health Information Banners (健康情報バナー):** A row of colorful banners for various services like women's health, online consultations, OTC use, and family medicine.
- Footer:** A grid of links for '健保基本情報', 'お役立ち情報', '健保組合について', and 'セキスイ健康保険組合'.

2026年度 予算のお知らせ

2月25日に開催された第180回組合会で、2026年度予算が承認されましたのでお知らせします。

みなさまに納めていただく保険料の使い道をご報告いたします。

〈 予算概要 〉

健康保険

【予算基礎数値】

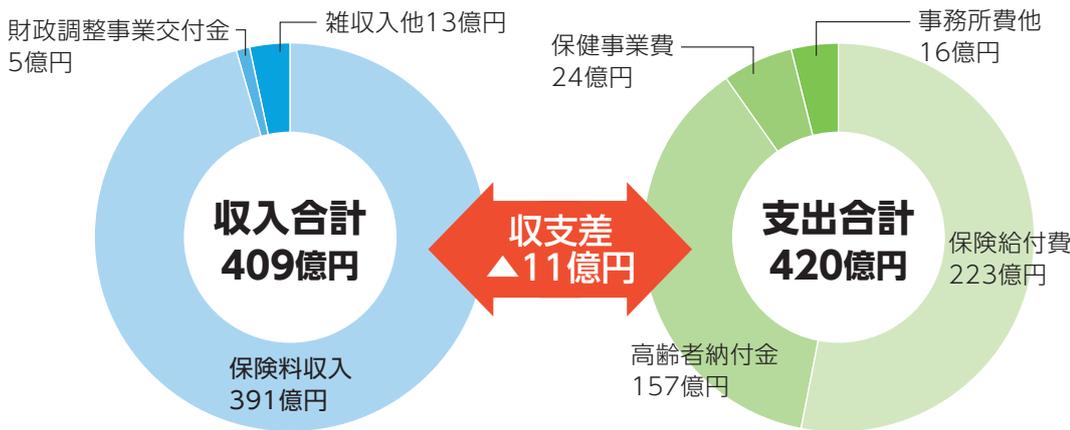
- ◆被保険者数……61,000人
- ◆被保険者平均年齢…45.0歳
- ◆退職者の標準報酬月額(特退)…280,000円
// (任継)…退職時の標準報酬月額[上限470,000円]
- ◆被扶養者数……49,840人
- ◆保険料率……9.0%

保険給付費とは…

みなさまの医療費(入院費や診察費、薬代等)のうち、みなさまにご負担いただいた額(3割)の残りの費用は、セキスイ健保が負担しています。

高齢者納付金とは…

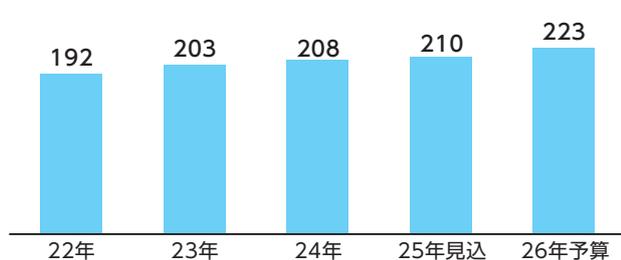
高齢者の医療費を支援するために、一定の割合で健保組合等から国に納めることが決められているお金のことです。



支出は年々増えています

◆保険給付費の推移

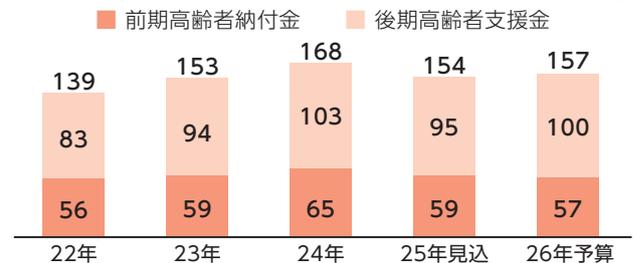
(単位：億円)



26年度は診療報酬改定の影響で対前年6%程度伸びる見込みです。

◆高齢者納付金の推移

(単位：億円)



基本的には年々増加していく傾向です(特に後期分)。

介護保険

【2026年度は介護納付金の減少により介護保険料率を下げます】

| | 2025年 | 2026年 |
|-------|-------|------------------------|
| 収入合計 | 47億円 | 47億円 |
| 支出合計 | 47億円 | 45億円 |
| 保険料率 | 1.68% | 1.62%(会社0.81%・本人0.81%) |
| 介護納付金 | 46億円 | 45億円(前年から1億円の減少) |

子ども・子育て支援金

【2026年度から子ども・子育て支援金制度の施行により、国への支援金の拠出が始まります】

| | | | |
|------|------|------------|--------------------------|
| 収入合計 | 10億円 | 支援金率 | 0.23%(会社0.115%・本人0.115%) |
| 支出合計 | 10億円 | 子ども・子育て支援金 | 9億円 |

2026
年度
より

「子ども・子育て支援金」制度 が始まります

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出をお願いいたします



子ども・子育て
支援金って何？



子ども・子育て支援金制度は、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・連帯の仕組み**です。国は、支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」を実施します。加入者の皆さまには、**支援金の拠出**をお願いいたします。

加速化プランの施策

- 妊婦のための支援給付（出産・子育て応援交付金）
- 出生後休業支援給付率の引き上げ（育休給付率の手取り10割相当の実現）
- 育児時短就業給付（育児期の時短勤務の支援） など

いつから
始まるの？



子ども・子育て支援金は、**2026年4月分保険料（5月納付分）**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

+

介護保険料
（介護納付金分）

+

子ども・子育て支援金
（子ども・子育て支援納付金分）

負担は
どのくらい
なるの？



支援金の額を決める支援金率は、2026年度からスタートし、2028年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されています。ただし、国が2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

2026年度
の場合

1人当たり負担額（標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額）

例）標準報酬月額が47万円の場合 $47万円 \times 0.23\% = 1,080円 / 月$

事業主負担 540円

被保険者負担 540円

健保組合の
給付に使われる？



子ども・子育て支援金は、健保組合などの医療保険者が保険料として徴収し、国に納付することが法律で定められていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国に代わり徴収と納付の役割だけを担います。

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が変わります

任意継続被保険者制度とは、退職によって被保険者の資格を失った場合、条件を満たせば希望により、2年間継続して被保険者となる制度です。

保険料を決める基準となる標準報酬月額は、次のうちのいずれか低い方になります。

- ① 退職時の標準報酬月額
- ② 健保組合の一般被保険者（現役）の前年9月末の平均標準報酬月額（上限額）

来年度は②の標準報酬月額が**482.7千円**となりますので上限額が次のように変更となります。

2025年度 440千円（28等級 425千円～455千円）
2026年度 470千円（29等級 455千円～485千円）