

# けんぽだより

横河電機健康保険組合

2026



No.151

ご家庭にお持ち帰りください

# Pep Up.

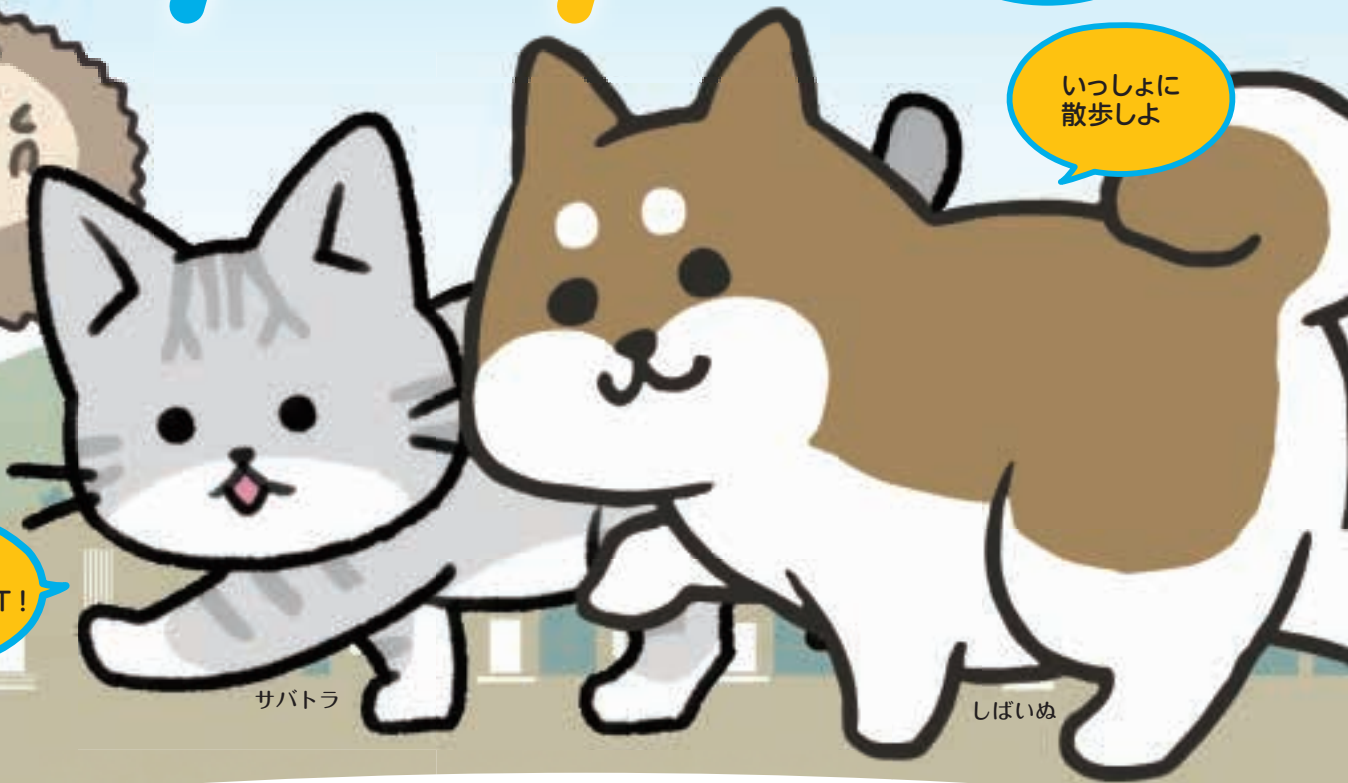
5月から  
パーソナル  
ヘルスレコード  
「Pep Up」を  
導入します!

P8~9のご案内を  
ご覧ください!

いっしょに  
散歩しよ



ハリネズミ



歩くだけで  
ポイントGET!

サバトラ

しばいぬ

## CONTENTS

令和8年度 健康保険組合予算成立! .....	2	歯と口の健康の新常識 大人のむし歯 .....	7
令和8年度 任意継続被保険者の保険料について .....	4	無料歯科健診のご案内.....	7
マイナ保険証の有効期限切れにご注意ください.....	4	Pep Up (ペップアップ)を導入します! .....	8
マイナ保険証にきりかえましたか?		2026年度「けんぽ共同健診」のご案内 .....	10
まだの方は今すぐきりかえましょう!! .....	4	2026年度 人間ドックの利用について.....	11
子どもが就職した!(被扶養者の削除).....	5	電話健康相談をご活用ください.....	11
被扶養者調査について.....	5	お薬のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」.....	12
2026年度の保健事業について .....	6	おすすめHEALTHY COOKING .....	12
2026年度「健康・介護・子育て支援教室」のご案内 .....	6		

<https://www.yokogawakenpo.or.jp>



電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。

# 健康保険組合 予算成立!

収入

支出



令和8年度の予算が、健康保険組合の組合会において可決承認され、監督官庁に健保予算に係わる届出書を提出しました。監督官庁に提出した「一般勘定」、「介護勘定」、「子ども勘定」、それぞれの令和8年度予算について概要をお知らせします。

## ●令和8年度保険料率について

令和8年度は、健康保険および介護保険の保険料率はともに据え置き、変更はありません。(健康保険料率の内訳の料率は変更あり)また、新たに始まる子ども・子育て支援金は、国が示す一律の支援金率となります。

## ●保健事業について

健康寿命を延ばすことを基本とする健康日本21の考えを踏まえ、「一次予防」に向けた特定健診・特定保健指導の受診率、実施率の向上を図り、検診による予防や運動による健康維持・増進のための事業にもさらに力を入れていきます。また、パーソナルヘルスレコードPepUpの導入など事業主とも協力してコラボヘルスを推進し、加入者のヘルスリテラシーを高め、健康増進、医療費低減を目指します。

## ●健康保険証の廃止およびマイナ保険証について

令和7年12月1日をもって健康保険証の使用が終了し、マイナ保険証(マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したものを)を基本とする仕組みへ移行しました。引き続きマイナ保険証の利用登録促進に取り組んでいきます。

## 1 健康保険(一般勘定)

予算総額は、104億6,135万円で、令和7年度予算と比べ約2億8,581万円の増となります。経常収支はマイナス12億5,680万円の赤字計画となっています。

### 健康保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
健康保険収入	8,683,342	83.00
保険料	8,681,428	82.98
国庫負担金収入	1,914	0.02
調整保険料収入	149,895	1.43
繰越金	1,133	0.01
繰入金	1,500,001	14.34
国庫補助金	4,887	0.05
出産育児交付金	1,818	0.02
財政調整事業交付金	52,419	0.50
雑収入	67,852	0.65
計	10,461,347	100.00

### 健康保険料負担割合

事業主	被保険者	合計
47.5	31.5	79
1000	1000	1000

### 健康保険支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
事務所費	156,103	1.49
保険給付費	4,862,056	46.48
法定給付費	4,593,930	43.92
付加給付費	268,126	2.56
納付金	4,501,139	43.03
前期高齢者納付金	1,892,639	18.09
後期高齢者支援金	2,608,498	24.94
病床転換支援金	1	0.00
流行初期医療確保拠出金	1	0.00
保健事業費	482,907	4.62
還付金	536	0.01
営繕費	6,280	0.06
財政調整事業拠出金	149,895	1.43
連合会費	2,613	0.02
その他	6,655	0.06
子ども勘定繰入	1,133	0.01
予備費	292,030	2.79
計	10,461,347	100.00

## ●収入の状況

主な収入としては、事業主及び被保険者の皆さんからの健康保険収入の86億8,334万円(総収入の83.0%)です。支出が多く収入が足りないため、別途積立金からの繰入金を計画しています。

## ●支出の状況

主な支出には、保険給付費48億6,206万円と納付金45億114万円があり、総支出の89.5%を占めます。また、特定健診・特定保健指導・人間ドック・配偶者健診等の疾病予防、体育奨励や各種の情報提供を行うための保健事業費として4億8,291万円計上しています。

予備費は、不測の出費に対処するために、2億9,203万円計上しました。

令和8年度予算のなかで、重要な支出科目である保険給付費と納付金の状況について説明します。

### ●保険給付費

保険給付には、法定給付と付加給付があります。皆さんが医療機関で診察を受けた際の健康保険負担分の支払いや、傷病時や出産時の給付をしています。近年医療費の増加等により一人当たり給付費が増加しています。

### ●納付金

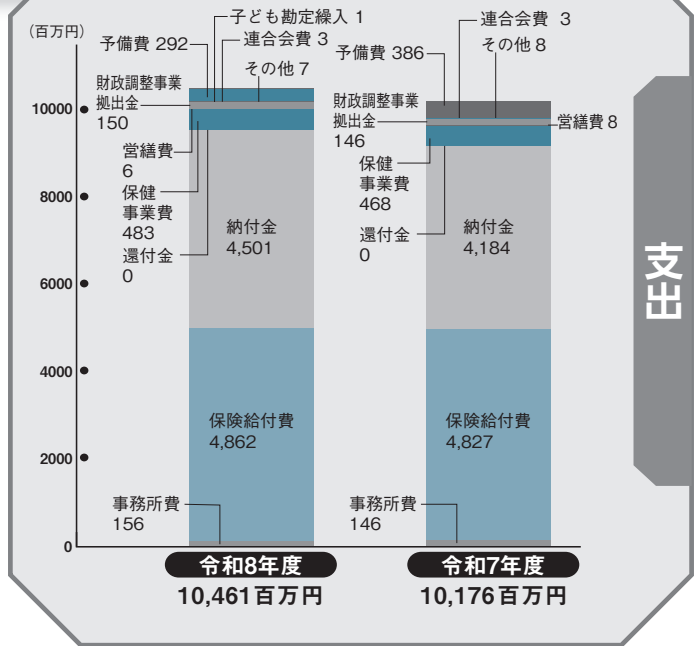
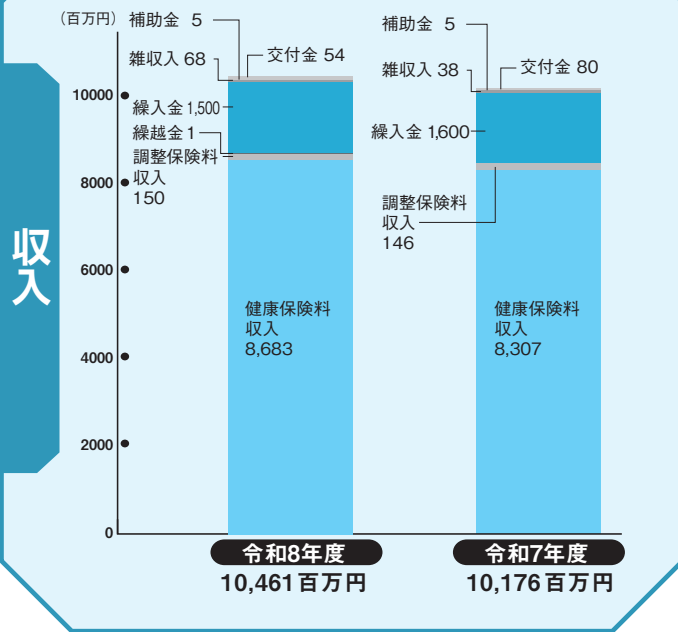
監督官庁から示された計算式と諸率で計算をした当健康保険組合の前期高齢者納付金は、前期高齢者給付費増等の影響で増加しています。

## ●経常収支の状況

経常収入は87億5,420万円、経常支出は100億1,100万円となり、経常収支はマイナス12億5,680万円の赤字計画となっています。支出の中で大きな割合を占める保険給付費を抑制していくことが重要となります。



## 令和8年度・令和7年度予算対比



## 2 介護保険(介護勘定)

介護勘定は、健康保険組合が事業主及び被保険者の皆さんから介護保険料を徴収し、国へ介護納付金として納付するためのものです。予算総額は、14億4,203万円で令和7年度予算に比べて3,453万円の増加となりました。令和8年度は介護納付金が増える見込みであるものの、保険料率を上げなくても必要な収入を確保できる見込みであることから、保険料率を17.40%のまま据え置くこととしました。

### ●収入の状況

収入予算の主なものは、事業主及び介護保険第2号被保険者と特定被保険者の皆さんからの介護保険料収入14億4,161万円です。

### ●支出の状況

支出予算の主なものは、国から通知された介護納付金13億8,403万円です。

介護保険収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
介護保険収入	1,441,614	99.97
繰越金	0	0.00
繰入金	0	0.00
雑収入	414	0.03
<b>計</b>	<b>1,442,028</b>	<b>100.00</b>

介護保険支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
介護納付金	1,384,029	95.98
還付金	411	0.03
積立金	1	0.00
予備費	57,587	3.99
<b>計</b>	<b>1,442,028</b>	<b>100.00</b>

介護保険料負担割合

事業主	被保険者	合計
8.7	8.7	17.4
1000	1000	1000

## 3 子ども・子育て支援金(子ども勘定)

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。健康保険組合は国が示す一律の支援金率で事業主及び被保険者の皆さんから徴収し、子ども・子育て支援納付金を国へ納付する義務があります。

### ●収入の状況

収入予算の主なものは、事業主および被保険者の皆さんからの子ども・子育て支援金収入2億6,119万円です。

### ●支出の状況

支出予算の主なものは、国から通知された子ども・子育て支援納付金2億2,759万円です。

子ども・子育て支援金収入予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
子ども・子育て支援金収入	261,188	99.57
繰越金	0	0.00
繰入金	0	0.00
雑収入	1	0.00
一般勘定受入	1,133	0.43
<b>計</b>	<b>262,322</b>	<b>100.00</b>

子ども・子育て支援金支出予算

科目	予算額(千円)	内訳(%)
子ども・子育て支援納付金	227,587	86.76
子ども・子育て支援金還付金	113	0.04
積立金	0	0.00
一般勘定繰入	0	0.00
雑支出	0	0.00
予備費	34,622	13.20
<b>計</b>	<b>262,322</b>	<b>100.00</b>

子ども・子育て支援金負担割合

事業主	被保険者	合計
1.15	1.15	2.3
1000	1000	1000

## 令和8年度 任意継続被保険者の保険料について

任意継続被保険者の保険料は、退職時の標準報酬月額か全被保険者の平均標準報酬月額のいずれか低い方を基に算出されます。当健康保険組合の令和8年度平均標準報酬月額は昨年度の470,000円から、500,000円となりました。よって、任意継続被保険者の令和8年度の標準報酬月額の上限は500,000円に改定となります。

退職時の標準報酬月額が500,000円未満

→ 退職時の標準報酬月額となります

退職時の標準報酬月額が500,000円以上

→ 標準報酬月額は500,000円となります



※すでに加入済みの任意継続被保険者にも改定後の上限が適用されます。よって、退職時の標準報酬月額が500,000円以上であった方は、上限額改定に伴い、令和8年度は470,000円から500,000円に改定されます。

■標準報酬月額500,000円の場合の月額保険料は以下のとおりです。

	健康保険料	子ども・子育て支援金*	介護保険料	月額保険料合計
令和8年4月分保険料より	39,500円	1,150円	8,700円	49,350円

\*令和8年4月より、少子化対策の財源のため国に代わって徴収を開始いたします。

## マイナ保険証の有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードおよびマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2～3か月前に案内が送付されるので、受け取ったら、更新の申請をお願いします。

### マイナンバーカード本体

〈有効期限〉発行日から10回目の誕生日まで  
(18歳未満は5回目の誕生日まで)

▶▶▶ 「有効期限通知書」の記載を確認し、スマホ・パソコン、証明写真機、郵送のいずれかで申請。

### マイナンバーカード搭載の電子証明書

〈有効期限〉発行日から5回目の誕生日まで

▶▶▶ マイナンバーカードと「有効期限通知書」を持って、市区町村の窓口で更新手続き



電子証明書の有効期限が切れてから3か月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3か月経過すると利用登録が解除されるので、早めに更新を行ってください。

## マイナ保険証にきりかえましたか？

マイナ保険証にはメリットがあります！

## まだの方は今すぐきりかえましょう！！

### ◎マイナ保険証は、あなた専属の健康アドバイザー！

- 急にいつもと違う病院に行っても、健康を守る機能が備えられています!!



子育て世代も安心!

### ◎マイナ保険証は、あなたの命を守るカード！

- 「マイナ救急」があなたの命を守ります! 自分で伝えられなくても大丈夫!



適切な応急処置

### ◎マイナ保険証の利用登録は簡単！

医療機関の窓口ですぐ登録できます 医療機関にすぐ行かない方はこちら

おすすめ!

医療機関窓口のカードリーダー

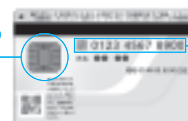


マイナポータル



### ◎セキュリティ対策も万全です！

税や年金、医療などの個人情報は入っていません



マイナンバーだけでは個人情報は調べられません

あなたの命を守り、これからの医療をもっと便利に。

詳しいPR動画はこちら!



知っていますか？ 必要な手続き

# 子どもが就職した！ [被扶養者の削除]

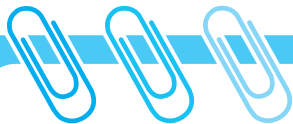


被扶養者が就職したり、収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、会社の人事担当者にすみやかに次の書類を提出してください。

- 健康保険被扶養者(異動)届【減】
- (交付されている場合)扶養からはずれる人の資格確認書

詳しくは、当健保組合ホームページ「家族の加入・脱退」をご覧ください。

なお、扶養からはずれるお手続きをせず、被保険者証を使用したときは医療費を返還していただきます。返還していただく医療費は、被扶養者ではなかった期間の医療費(7~9割)だけでなく、家族出産育児一時金・付加金や高額療養費などの各種給付金、人間ドック・けんぽ共同健診の健診費等も返還の対象となります。



## 令和7年度被扶養者調査

ご協力ありがとうございました

### 調査結果

#### ■ 削除件数 (内訳)

対象者は、18歳以上(令和7年4月1日現在)の被扶養者(ただし任意継続被保険者を除く)

就職	収入増	失業給付 受給開始	送金不足	その他 (添付書類なし等)	合計
6	56	1	6	18	87

削除効果(見込): 2,889万円/年

1人当たり医療費・納付金額から試算

(内訳)医療費: 1,395万円/年

納付金: 1,494万円/年

正しく届出をしていれば、みなさんが納めた保険料から  
払わずに済んだお金です！

健康保険では、保険料を負担している被保険者(本人)だけでなく、保険料を負担していない被扶養者(家族)の方にも保険給付(医療費負担)等を行っていたり、皆様からの保険料の一部を納付金として国に納めています。この納付金は、扶養家族を含む医療費等によって決められているため、扶養家族の申請を正しく行わないと、余分な納付金を納めることとなります。よって、本来被扶養者の条件を満たしていない方を加入させていることは、健康保険組合の財政に大きな影響を与え、将来的には皆さんが納める保険料の引き上げにつながる可能性があります！

### 被扶養者の適正な認定について、ご理解とご協力をお願いします

被扶養者の資格要件をご存じですか？

被扶養者となっているご家族の収入を把握していますか？



被扶養者の資格は、無条件に与えられているわけではなく、一定の要件を満たした場合に被扶養者として認定し、医療費などの保険給付を行っています。

毎年行われている被扶養者調査で、「配偶者の収入は知らない」「遠方にいるので、子供のことはわからない」「学生だから被扶養者要件の金額を超える収入があるわけがない」といった声を聞きます。

被扶養者は、被保険者によって生計が維持されていることが必要ですから、被保険者は被扶養者の収入を把握し、資格要件を満たしていることを意識していただく必要があります。また、学生であることが被扶養者の要件ではありません。実際に、学生であっても被扶養者要件を超える収入があったため、遡って扶養削除となるケースが毎年多く発生しております。あらためて『被扶養者の資格要件』や『健康保険組合への必要な手続き』について被扶養者のご家族とともにご確認いただきますようお願いいたします。

### (予告) 令和8年の被扶養者調査について

令和8年度につきましても、被扶養者調査を実施いたしますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。詳細につきましては後日お知らせいたしますが、あらかじめ審査に必要な書類のご準備をお願いします。なお、被扶養者調査の調査対象者は配偶者だけでなく、お子様につきましても調査を行っておりますので、書類が必要となります旨、あらかじめご承知おきください。

- ・パート・アルバイトをしている方は給与明細書すべて(賞与や感謝金なども含む)
- ・自営業をしている方は、確定申告書・収支内訳書すべて
- ・各種年金(非課税年金を含む)をもらっている方は、直近の振込通知書、労働条件通知書
- ・別居家族への送金証明書すべて ※手渡しの場合は被扶養者として認定できません。

給与明細等の収入証明書については2年間は大事に保管しておいてください。

## 2026年度の保健事業について～主な項目～

### ●特定健診・特定保健指導

40歳～74歳を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診を実施し、その結果をもとに、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる方を対象に特定保健指導を実施します。

### ●若年層保健指導

特定健診・特定保健指導の対象年齢に達する前の、より早いうちから、生活習慣病のリスクを抱えている40歳未満の若年層への保健指導を実施し、生活習慣を見直すサポートをします。

### ●糖尿病性腎症重症化予防プログラム

腎機能の低下を早期に発見し、生活習慣改善プログラムに参加することで、進行を遅らせたり、重症化（人工透析への移行）を防ぐことが出来ます。健診結果や医療機関受診歴から、腎機能の低下など一定の条件に該当した40歳以上の方へ「尿検査キット（微量アルブミン検査）」を送付しています。（前回の案内から1年経過した方も含む）

### ●生活習慣病重症化予防のための受診勧奨通知

健診結果の数値が治療を必要とするレベルにもかかわらず、医療機関を受診していない40歳以上の被保険者へ健診受診後のフォローアップとして「受診勧奨通知」を送付しています。早い段階から専門医の治療や生活習慣の改善を行うことで、生活習慣病の発症・進行を防ぎます。

### ●歯科受診勧奨通知

被保険者で3年間「歯科受診」の履歴がなく、また特定健診問診結果（定期健診・人間ドック）から、歯周病・むし歯リスクが高い状態の方へ「歯科受診勧奨通知」を送付し、「無料歯科健診」への受診勧奨を実施しています。

### ●健診未受診の被扶養者へ受診勧奨通知

健診（けんぽ共同健診または人間ドック）を2年間未受診の被扶養者（37歳以上）へ、毎年受診をお勧めする「健診受診のご案内」を送付しています。

### ●60歳以上の健診未受診者への受診勧奨（郵送検査）と保健指導プログラム

前年の健診を未受診の被扶養者へ、特定健診または郵送検査の受診をご案内しています。郵送検査後は、検査結果に応じた保健指導プログラムもご案内します。毎年の受診でご自身の健康状態を把握していただき、健康管理にお役立てください。

### ●適正服薬・受診勧奨通知

医療機関への重複・頻回受診、重複投薬による健康上の悪影響防止と医療費適正化を目的として「重複受診・服薬、頻回受診」に該当する可能性のある方へ、適正にご受診いただくためのご案内と受診状況照会（アンケート）を送付しています。

### ●セルフメディケーションの促進

#### \*ポイントやクーポンの補助があります\*

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、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。お薬の正しい情報・知識を入手いただくため、お薬等のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」をご案内しています。LINEで薬剤師への相談も出来ますので、迷った時は自己判断をせず、専門家の指導を受けながら健康状態を確認し、健康管理の意識を高めていきましょう。

### ●遺伝子（ゲノム）検査

遺伝子（ゲノム）検査により、生活習慣病やがんなどの生まれもったリスクを可視化し、なりやすい病気を知ることで、生活習慣を見直す等の行動変容を促し、将来の発症を予防します。若年層保健指導対象者から希望者を募って、遺伝子（ゲノム）検査と結果に基づいた生活習慣アドバイス（WEB面談）を実施します。

### ●パーソナルヘルスレコード PepUp（ペップアップ）

#### ※5月導入

加入者のさらなる健康づくり支援のため、パーソナルヘルスレコード PepUp を5月から導入します。PepUp は健康状態を「見える化」したヘルスケアプラットフォームです。個人の健康情報・リスクの可視化、運動機会の増進に向けた取り組みやポイント付与等により、ヘルスリテラシーの向上を目指し、健康増進、医療費削減へつなげていきます。（詳しくは、P8～9をご覧ください。）

## 2026年度『健康・介護・子育て支援教室』のご案内

被保険者およびご家族向けに『健康・介護・子育て支援教室』を他の健康保険組合と共同で実施しています。2026年度も好きな時間に受講できるオンデマンド型を中心に実施します。今年度からの新たなコース「脂肪燃焼ヨガ」「おひとり様介護」や、子育て支援の「赤ちゃんと一緒ヨガ」、またLIVE配信型の「疲労回復ヨガ」「遠距離介護」など多数導入して実施しますので、ぜひお申し込みください。詳しくは、健保ホームページ『健康・介護・子育て支援教室』をご覧ください。



# 大人のむし歯

近年、オーラルケアへの関心が高まってきています。  
お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ!

## 大人のむし歯も歯を失う原因に

むし歯は子どもの病気だと思われていますが、実は大人にも多くみられます。20歳以上でむし歯を経験した人は9割を超えており、**40歳以上の約4割はむし歯が原因で歯を失っています**。大人のむし歯は子どものむし歯とは違い、鋭い痛みがなくゆっくり進行します。気づいたときには悪化していることが多いので**早期発見が大切**です。

## 大人によくみられるむし歯の特徴

### ①以前にむし歯の治療をした歯(二次むし歯)

過去のむし歯治療によって歯に詰め物をしている人は多いですが、年月とともに詰め物は劣化していきます。すると、**歯と詰め物の間にすき間や段差ができ、そこから細菌が侵入してむし歯になる場合があります(二次むし歯)**。特に、治療で神経を抜いた歯では痛みを感じにくく、発見が遅れることもあります。

### ②歯肉が下がった歯の根元

加齢や歯周病によって歯肉が下がると歯の根元が露出してきます。歯の根元の表面は他の部分より柔らかいため、歯みがきを丁寧にしないで不潔にしていると**むし歯が発生しやすく、進行も早くなるので注意が必要です**。

そのほか、子どもの場合と同様に、歯と歯の間や噛む面の溝など歯垢(プラーク)が残しやすい場所もむし歯になりやすいので、気をつけましょう。

### ■大人むし歯の要注意箇所



## 痛くなる前に歯科健診

大人のむし歯は自覚症状が少なく発見が遅れがちです。**毎日のセルフケア(歯みがき)をしっかり行うだけでなく、早期発見のために定期的な歯科健診(3~6か月に一回)の受診を習慣づけましょう。**

無料

# 歯科健診のご案内

## 提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ!

今年度も被保険者および被扶養者の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。



- 対象** 被保険者および被扶養者
- 受診費用** 無料(年に2回(6か月に1回)受診できます)
- 受診場所** 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院  
(歯科健診センターのホームページでご確認ください)

お申し込みは「歯科健診センター」まで 詳細は健保ホームページをご覧ください

- Webサイト <https://www.ee-kenshin.com/>
- スマホサイト <https://www.ee-kenshin.com/sp/>

パーソナルヘルスレコード[PepUp]を導入します！[5月から]

# PepUp.

[ペップアップ]

皆様のさらなる健康づくり支援のため「Pep Up (ペップアップ)」を導入します！ご自身の健康状態が見える化し、毎日の健康活動をサポートします。スマホ・パソコンからのアクセスで、歩数、体重、睡眠時間、血圧などを記録・管理することができます。毎日記録することで、ポイントが付与され、ためたポイントは、電子マネーや商品へ交換ができます。ハガキが届きましたら、すぐにご登録ください!! (詳しくは、5月11日以降の健保ホームページをご覧ください。)

## 利用対象者

被保険者および被扶養者(配偶者のみ)

※5月中旬にログインに必要な案内ハガキを郵送します。(国内住所のみ)

初回登録で  
1000ポイント  
付与!



5月中旬

案内ハガキが届きます!



対象者のご自宅へ初回ログインに必要な「本人確認コード」を郵送します。ハガキのご案内に従って、初回登録をお願いします。



## Pepポイント

amazon  
R POINT



Pep Upはポイントがとにかくたまりやすい!  
ためたポイントは、電子マネーや商品に交換できます!

Pepポイントは毎日の健康行動やイベントなどいろんなところでもらえるんだって。がんばった分だけもらえるじゃん!





## ふれんどウォーク

ふれんどウォークは、毎日の歩行をキャラクターが応援してくれて、ポイントももらえる楽しくてうれしいコンテンツです!



5,000歩からポイントがもらえるし、8,000歩、10,000歩と段階的にポイントもらえるので、いいね!



Pepポイント  
チャンス



## 日々の記録

毎日記録することで気づく。気づくことで変わる。

1日各1ポイント(体重と睡眠時間)合計2ポイントもらえる!



Pepポイント  
チャンス



## 健康記事

健康記事は、医師や看護師、管理栄養士など、現場を知る医療専門職を中心に作成しています。情報の信頼性も高いからぜひ一度チェックしてみてね!

記事を読んで30日以内にクイズに正解するとポイントももらえてうれしい!



Pepポイント  
チャンス



## 健康年齢

ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定します。

自分の健康状態が実際の年齢と比較されるってわかりやすい!



\*被扶養者と任意継続被保険者の健康診断\*

## 2026年度「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)のご案内

「けんぽ共同健診」(特定健診・配偶者健診)を下記の要領にて実施いたします。  
この健診は、(株)イーウェルに健診手配等を業務委託して、他の健保組合と共同で実施をしております。受診対象者には、(株)イーウェルより直接ご自宅へ「けんぽ共同健診案内」を送付いたしますので、申込み・受診方法をご確認の上、お早めにお申込みください。(5月中旬発送)



住所に変更がある方は必ず「健康保険住所変更届」(健保ホームページ掲載)を事業主(会社)経由で健保組合まで提出してください。

### ご利用要領

詳しくはご自宅宛てに届く「けんぽ共同健診案内」をご確認ください。

受診対象者	①2026年4月1日時点 および ②受診時点 に有資格者の方 (①②の両条件を満たしていれば受診可能です) <input type="checkbox"/> 40歳から75歳までの被扶養者および任意継続被保険者 (健診結果により「特定保健指導」を実施いたします。対象者へは後日ご案内を送ります。) <input type="checkbox"/> 39歳までの被扶養者(配偶者のみ) <b>【年齢は2027年3月31日(年度末)時点】</b>	
	実施方法 <small>※どちらかを選択</small>	巡回健診 【予約期間】2026年5月13日(水)～各会場毎の締切日 【受診期間】2026年6月中旬～2027年2月28日(日) 施設健診 【予約期間】2026年5月13日(水)～2027年2月13日(土) 【受診期間】2026年5月27日(水)～2027年2月28日(日)
健診コース <small>※どちらかを選択</small>	特定健診コース	※法律で定められた「特定健診」検査項目 問診・身長・体重・BMI・血圧・腹囲・尿検査(尿糖・尿蛋白)・血液検査(空腹時中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・GOT・GPT・γ-GTP・空腹時血糖・HbA1c)
	一般健診A1コース	上記「特定健診」検査項目 + 視力・聴力・胸部X線検査・心電図・尿検査(尿潜血・ウロビリノーゲン)・血液検査(赤血球・血色素量・ヘマトクリット・血小板数・赤血球色素量・赤血球色素濃度・赤血球容積・白血球・総コレステロール・尿酸・尿素窒素・血清クレアチニン)・便潜血検査
オプション検査	①胃部X線検査 ②便潜血検査(一般健診A1コースには含まれます) ③子宮がん検査:【施設】子宮頸部細胞診検査 【巡回】ヒトパピローマウイルス(HPV)検査 ④乳がん検査:乳房超音波(エコー) または 乳房X線(マンモグラフィ) 注:④乳がん検査はどちらか一方	
健診費用	上記検査項目は全額健保負担	

### 人間ドックの受診をご希望の方へ

年度末35歳以上の方へは「人間ドック」の費用補助を行っておりますが、この「けんぽ共同健診」との重複受診はできません。人間ドックをご希望の方は、健保ホームページをご覧の上、別途ご自身でお手続きをお願いいたします。

### 任意継続被保険者の方へ

2026年4月2日以降に任意継続被保険者の資格を取得された方へは、この「けんぽ共同健診案内」は発送いたしませんので、ご希望の方はお手数ですが健保組合までご連絡をお願いいたします。

### パート先等の勤務先で健診を受けられた方へ

今回の健診を受診されない40歳以上の方は、特定健診結果のコピーをご提出いただくことにより特定健診を受診したこととなりますので、健保組合までご提出くださいますようお願いいたします。

ご提出先: 〒180-8750 武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 特定健診 係

### ご注意ください

申し込み時に資格を有する方であっても、4/1時点で未加入や受診時に資格を喪失している場合は受診できません。もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、人間ドックとの重複受診の場合は、後日、健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

## 2026年度 人間ドックの利用について

皆様の健康支援の一環として、年度に1回の受診に限り、人間ドックの費用補助をしております。

2026年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に委託して実施しますので、ご希望の方は、下記期間内に利用申込および受診をしてください。詳しくは健保ホームページ「2026年度人間ドック」をご覧ください。



### 2026年度利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1ヵ月前迄)	2026年4月1日(水)～2027年1月31日(日)
受診期間	2026年5月1日(金)～2027年2月28日(日)



健診機関へ直接予約された方の日本健康文化振興会への利用申込忘れが見受けられます。利用申込手続きなく受診された場合は、費用補助ができません。



被扶養者と任意継続被保険者の方は、けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)との重複受診はできません。



申し込み時に資格を有する方であっても、受診時に資格を喪失している場合は受診できません。もし資格喪失日以後(遡り喪失の場合を含む)に受診された場合や、けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)との重複受診の場合は、後日当健保組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

ファミリー  
健康相談

## 電話健康相談 をご活用ください

みなさんの健康に関する不安や心配に電話でお応えする「電話健康相談」を開設しています。ぜひご利用ください。



被保険者本人とご家族が対象



24時間・365日対応!

専用ダイヤル **0120-577-725** (無料)

※携帯電話もご利用いただけます。

※音声ガイドに従い、電話健康相談「1」をプッシュしてください。

※発信者番号は「通知設定」でおかけください。

※つながらない場合は、電話番号のはじめに「186」をつけておかけください。

### 海外からのご利用について

コレクトコールで **03-5524-8500** へおかけください。

### インターネットからのご相談

健保ホームページより「ファミリー・ケア・ネットワーク」へアクセスし、ログインしてください。

#### 相談内容の一例

- 健診・人間ドック等の内容、結果評価
- 家庭での看護、手当の方法
- 母子保健(妊娠、出産、育児)
- こころの悩み、家庭の問題
- 医療機関、介護施設などの情報
- 薬の飲み方、副作用、相互作用
- 夜間の小児救急相談

\*\*\*\*\* 公共の電話相談もご利用ください! \*\*\*\*\*

休日・夜間の  
子どもの症状で困ったら  
子ども医療電話相談  
#8000

救急車を  
呼ぶか迷ったら  
救急安心センター事業\*  
#7119

\*救急安心センター事業の対象エリア:北海道(札幌市・石狩市等)・青森県・岩手県・宮城県・山形県・福島県・茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・新潟県・富山県・石川県・福井県・山梨県・長野県・岐阜県・静岡県・名古屋市・滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県(田辺市・上富田町等)・鳥取県・広島県(庄原市・大崎上島町 以外)・岡山県(笠岡市・井原市・岡山市等)・山口県(萩市・阿武町 以外)・徳島県・香川県・愛媛県・高知県・福岡県・長崎県・熊本県・大分県・沖縄県(一部離島を除く)(2026年3月現在)

※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

## 利用対象者

被保険者および  
被扶養者(配偶者のみ)

お薬のオンライン相談・購入サイト



# あなたの薬箱

加入者のみなさまの「セルフメディケーション」をサポートするため、  
市販薬（OTC 医薬品）等をご案内しています。



### Point 01



病院で処方されるお薬と同一有効成分のお薬をどこでも購入できる

### Point 02



自分に合ったお薬を簡単に探せる  
サービスを無料で利用できる

### Point 03



お薬に関して知りたい情報を  
薬剤師に無料で LINE 相談できる

今すぐ使えるポイントプレゼント中!!

利用期限：2027年3月31日まで

ご利用はこちら

# ¥1,000ポイントGET!

※登録済みの方も、今年度分としてポイントが付与されるので利用できます。 ※ポイント付与は被保険者のみとなります。



## タコとじゃがいもの ハーブ炒め

ごろっと食感が楽しい!

春野菜の甘み引ききたつ爽やかなハーブが香る一品です



### ココが“推し”

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりなレシピです。タコは低カロリー・低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

●料理制作：今別府 靖子(料理研究家・栄養士) ●撮影：今別府 絋行

### 材料(2人分)

タコ(茹で)	150g	オリーブ油	大さじ1
じゃがいも	中1個(100g)	レモン汁	小さじ2
スナップエンドウ	6個	タイム	適量
かぶ	1株	ローズマリー	適量
たけのこ(水煮)	80g	塩、粗びき黒こしょう	少々

[1人分] ●カロリー：384kcal ●塩分：1.8g

### 作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 ジャがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3～4分加熱する。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

\*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。

\*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

詳しい作り方は  
こちら!

