

ライフナビ

冬
vol.70



PICK UP!

健康保険証は
マイナ保険証に
一本化されました

4~7ページ



マイナンバーカードの健康保険証利用登録方法はこちら▶

CONTENTS

- | | | |
|--|---|---|
| 子ども・子育て支援金の徴収が始まります | ② | 刈谷豊田総合病院・高浜豊田病院で
お得な健診を受けませんか? ⑫ |
| 健保カレンダー
(2025年度下期 1~3月 2026年度上期 4~6月) | ③ | 参加者募集
ハッピーウォーク 2026 春 ⑬ |
| 契約保養所「エクシブ」の
利用制限を緩和 | ⑧ | 接骨院の施術 健康保険が使える? 使えない? ⑭ |
| 「年間医療費のお知らせ」を発行します | ⑩ | ご協力をお願いします 被扶養者資格調査 ⑮ |
| | | 女性の健康を楽しく学ぶWEB動画のご案内 ⑯ |



2026年
4月分
から

子ども・子育て支援金 の徴収が始まります



詳しくは
子ども家庭庁



2024年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

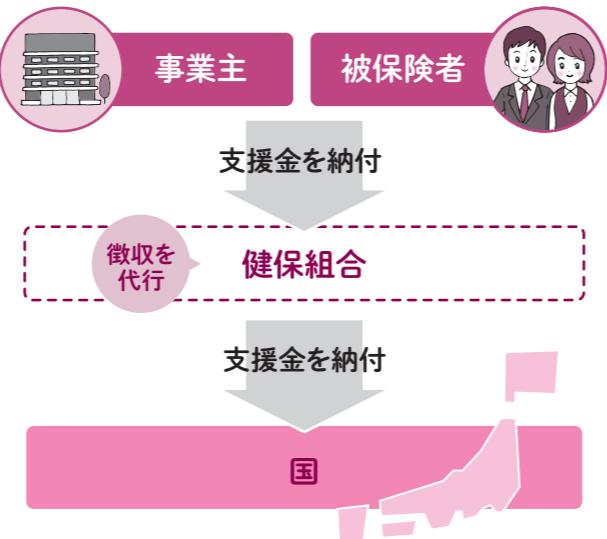
支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。



開始時期は？

2026年4月分保険料(5月に支払われる給与から天引き)より、健康保険料・介護保険料※と合わせて納付していただきます。



支援金率は？

支援金の負担は2026年度から始まり、**2028年度には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、国は2028年度に支援金の最大規模を決めていたため、右肩上がりで増え続けることはありません。



負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入(標準報酬月額)により異なります。

《1人当たり負担額のイメージ》

例 標準報酬月額44万円・支援金率0.4%・折半負担の場合

$$44万円 \times 0.4\% = 1,760円／月$$

(事業主負担880円・被保険者負担880円)※

任意継続被保険者の方は全額負担となり、保険料が変更になります。2026年3月中旬頃、ご自宅に「保険料通知」を送付します。

*介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。

当健保組合の主な行事予定です！

健保カレンダー

2025年度下期
1～3月

2026年度上期
4～6月

行事項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月
各種健診						
巡回健診A ・巡回健診	開催中			案内送付 3月		前期 [愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者] 被扶養者・任意継続被保険者(30歳以上の女性) 4月～8月
巡回健診B ・婦人科健診		開催中			案内送付 3月	前期 [愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者] 被保険者(20歳以上の女性) 4月～8月
巡回健診C ・巡回健診	開催中					[愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者]以外 被扶養者・任意継続被保険者(30歳以上の女性) 7月～1月
巡回健診E ・婦人科健診	開催中				案内送付 5月	[愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者]以外 被保険者(20歳以上の女性) 7月～1月
歯科健診						歯ツッピ一健診 5月～11月(予定)
診療所型歯科健診(愛知県・岐阜県・三重県・静岡県)						通年
健康ウォーク P.13参照	ハッピーウォーク2026“春” 申込～2月24日				ハッピーウォーク2026“春” 4月1日～5月31日	
薬品・健康管理用品斡旋					家庭常備薬 申込	配付 5月
インフルエンザ 予防接種	予防接種費用 補助				満6ヵ月～満15歳までの被扶養者 (2010(平成22)年4月2日～2025(令和7)年7月31日生まれの方) 申請書提出 締切 2月28日	
禁煙推進						禁煙費用補助 通年
					禁煙キャンペーン	～3月31日
						禁煙キャンペーン
生活習慣病 重症化予防						受診勧奨通知 通年
						糖尿病重症化予防のための保健指導
広報誌発行	ライフナビ 冬号発行					ライフナビ 春号発行
医療費通知 P.10参照					医療費の お知らせ送付	
ジェネリック 利用促進	ジェネリック 利用促進通知					
資格確認						被扶養者調査
組合会					予算組合会	

当健保組合のホームページをご活用ください！

健保のしくみや給付、保健事業などを詳しく紹介しています。

<https://www.shokki-kenpo.jp/>
メンバーズサイトのログインパスワードはお手元に
お届けした「ライフナビ」をご覧ください。



健康保険証は マイナ保険証に 一本化されました



マイナンバーカードの有効期限に ご注意ください

上段 マイナンバーカードの有効期限

下段 電子証明書の有効期限

※券面に記載がない場合はマイナポータル(P.5参照)で確認してください。

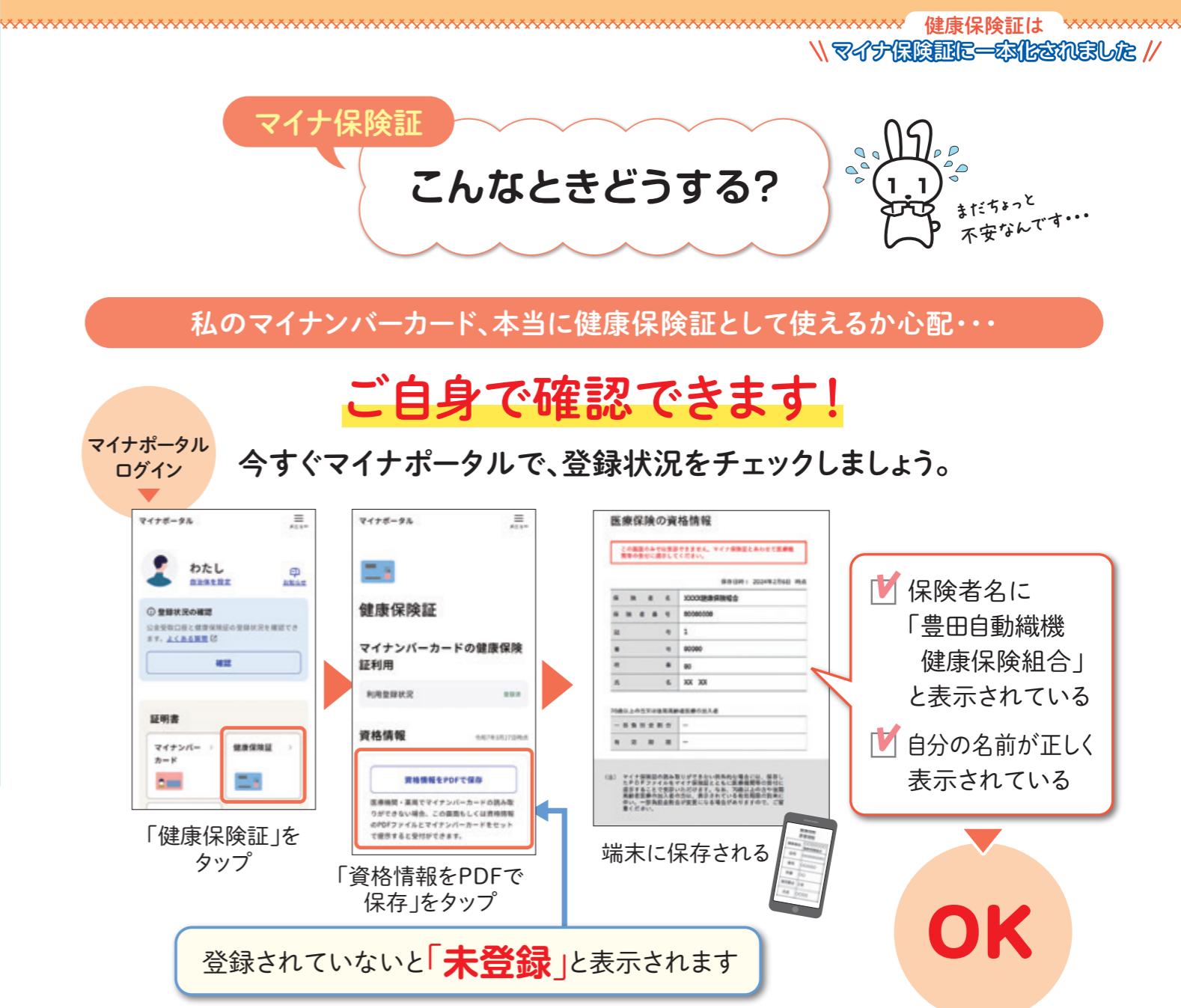
**電子証明書更新の案内が届いたら
すみやかに(更新期限が切れる前に)** **市区町村で更新手続きを**

期限が切れた後、3ヵ月経過しても
更新しないと健康保険証の
利用登録が解除されます。

医療機関等で
使えません



更新後もう一度健康保険証の
利用登録が必要になります



機器の不具合などでマイナ保険証が使えなかつたらどうしよう?

マイナ保険証と一緒に「資格情報のお知らせ」または「マイナポータルの資格情報画面」を提示すれば、健康保険を使って治療を受けることができます。



「マイナビ 資格情報」

「資格情報の お知らせ」

「マイナポータルの 資格情報画面」

当健保組合から、
被保険者と被扶養者全員に
交付しています。

端末に保存した
資格情報」(上記参照)を
提示すればOK。



マイナンバーカードの
有効期限を知りたいときは
ログイン後
「マイナンバーカード」をタップ

! 「資格情報のお知らせ」、「マイナポータルの資格情報画面」のみでは健康保険が使えません。

マイナ保険証をお持ちでない方には、

資格確認書を発行しました。



医療機関等の窓口で提示すれば、
健康保険を使って治療を受けられます。

当健保組合の加入者であることを証明するものです

A4サイズの書面なので、破れたりしないようご注意ください。

昨年10月から順次①～④の方に発行済みです

マイナンバーカードを



①持っていない

マイナンバーカードを持つているけれど…



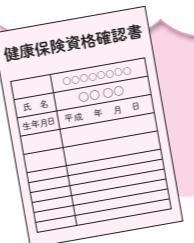
②健康保険証の利用登録が済んでいない

③健康保険証の利用登録をしたが解除した

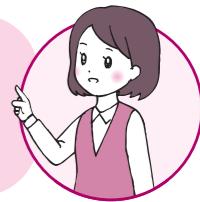
④電子証明書の有効期限が切れている

資格確認書が

使えるなら、
マイナ保険証は必要ないのでは?



「資格確認書」はマイナ保険証と比べ、
デメリットが多いといえます。



マイナ保険証なら

タッチパネルでカンタン・スピーディに受付完了!
スマホをかざすだけで受付できる医療機関も
増えています。

マイナ保険証のスマホ搭載について詳しくはこちら▶



● 医療機関の受付で

カードリーダーが使えないため、
混雑しているときにすごく待たされた!

● 初めて受診する医療機関で

医師に過去の診療や投薬歴を
うまく伝えられるか不安



マイナ保険証なら

受付時に診療歴などの
情報提供に同意すれば、
健診結果(40歳以上のみ)も含め
医師や薬剤師と共有でき、
質の高い医療が受けられます。

● 高額な医療費がかかりそうなときに

事前に健保組合に
「限度額適用認定証」の申請が
必要だから面倒!



マイナ保険証なら

受付時に限度額の情報提供に
同意するだけなので、手続きはいりません。

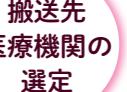
● 他にも

「資格確認書」では利用できない! マイナ救急

普段からマイナ保険証を使っている
緊急時でも救急隊員がマイナ保険証から
患者の正確な情報を得ることができます。



的確でスピーディな
判断が可能に

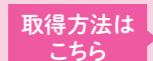


搬送先
医療機関の
選定

「資格確認書」は仮の書類です

マイナ保険証へ切り替えるまでの間、受診に困らないよう交付しています。

お早めにマイナンバーカードの取得、健康保険証の利用登録をお願いします。



取得方法は
こちら



登録方法はこちら
(カードリーダー)



医療機関窓口の
カードリーダーのほか、
マイナポータル、セブン銀行
のATMでも登録できます。

以下の場合、「資格確認書」はご返却ください

● 使用の途中でマイナ保険証に切り替えたとき

「資格確認書返却届」と一緒に
ご返却ください。

ダウンロードは
こちらから



● 退職などで
当健保組合から
外れる(脱退)するとき

※「資格確認書返却届」は不要です。

ご注意 必ずマイナンバーカードの健康保険証利用登録が完了した
ことを確認して返却してください。(確認方法→P.5)



紙で不便

スマートで受診
できたらな



マイナ保険証で
解決!!

● 「資格確認書」には有効期限があります

メリットの多いマイナ保険証に
切り替えをお願いします。

利用制限を緩和します!

年間利用枠(2部屋)のご利用後も別ログインIDでさらにエクシブを利用できます。

年間2部屋までご利用の場合

ログインID tic00001 パスワード 0205

予約申込期間

ご宿泊日の3ヵ月前から予約できます(残り利用枠に応じて、変動します)。

年間(4月~3月)利用部屋数

被保険者1名につき、延べ2部屋分(2部屋×1泊または1部屋×2泊)まで
ただし、月~木(平日)は利用制限なし

(祝前日、12/23~1/5、4/28~5/5、7/20~8/31を除く)。



利用対象者

被保険者の三親等内の親族

(ただし、組合員[被保険者または被扶養者]の同行が必須です)。

さらにご利用の場合【年間3部屋~】

ログインID JIS00001 パスワード JIS77844

予約申込期間

ご宿泊日の3週間前からのお申し込みで「1泊2食(夕食・朝食)料金プラン」のご予約に限ります。
もしくは、「ホテル内での2食(夕食・朝食)条件付きプラン(別途、お食事料金申し受け)」のご予約に限ります。

年間(4月~3月)利用部屋数

回数制限なしで自由に予約できます。

利用対象者

被保険者の三親等内の親族

(ただし、組合員[被保険者または被扶養者]の同行が必須です)。

利用料金例

1泊
2食
エクシブ伊豆(スタンダードグレード・洋室)
大人2名・小人2名様でご宿泊の場合
[夕食:日本料理/大人8,250円、小人3,300円]
[朝食:和朝食/大人2,970円、小人1,650円] ※記載の料金はすべて消費税込です。※ホテルにより別途、入湯税・宿泊税を申し受けます。



ルームチャージ 11,000円	+ [大人(夕食・朝食代) 8,250円+2,970円 ×2名様]	+ [小人(夕食・朝食代) 3,300円+1,650円 ×2名様]	サービス料 10%	4名合計 46,574円(税サ込)	1名あたり 11,643円(税サ込)
--------------------	---	---	--------------	----------------------	-----------------------

予約方法と空室状況の確認は、こちらから。

URL <https://houjin.rtg.jp/reservation-flow/>



おすすめのホテルと近郊の観光スポットをご紹介します!

エクシブを利用して余暇を有意義に過ごしてみませんか? 比較的予約の取りやすい平日のご利用がおすすめです。



志摩地中海村



グランエクシブ鳴羽

SNS映えする写真が撮れると話題のスポット志摩地中海村。白い壁に地中海の街並み、まるで外国にいるみたいな風景です。クラフト体験工房では、モザイクタイルやデコパージュのオリジナルグッズ作りが人気です。

場所 三重県志摩市浜島町迫子2619-1 TEL 0599-52-1226



伊豆ぐらんぱる公園



エクシブ伊豆

～日本初!体验型イルミネーション～「伊豆高原グランイルミ」イルミネーションに囲まれたスライダー、メリーゴーランド、ZIPラインまで、アトラクションが盛りだくさんです。Walkerplus全国イルミネーションランキングでは9年連続第1位を獲得しております。

場所 静岡県伊東市富戸1090 TEL 0557-51-1122



大涌谷



火山ガスの影響でむき出しになった山肌が広がり、地面から白い噴煙が立ち上る光景は迫力満点です。大涌谷の温泉でゆでられた「黒たまご」を1つ食べると、寿命が7年延びるという有名な言い伝えがあり、富士山の絶景スポットでもあります。

場所 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1251 TEL 0460-84-9605



北野異人館



神戸の観光地として人気を集め北野異人館。ヨーロッパを感じるレトロでおしゃれな建物が立ち並び、特に女性に人気。「プラトン装飾美術館」とこと「イタリア館」は内装が華やかで煌びやかなことから「写真映えするスポット」として近年注目を浴びています。

場所 兵庫県神戸市中央区北野町3丁目10-20
TEL 078-251-8360 (住所と電話番号は、北野観光案内所)

ホテルのご予約は、LINE公式アカウントが便利でお得!

まずは友だち追加

ID:@590rttxx

メリット1 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス

メリット2 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信

メリット3 「友だち限定」のうれしい情報が届く

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> ▶ トップページ ▶ 契約保養所 ▶ リゾートトラスト

メンバーズサイトのログインパスワードはP.3をご覧ください。

お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784【選択番号3】



年間医療費のお知らせ

2026年
2月中旬
予定

を発行します

医療費控除の明細書として確定申告の際に使用できます

2025年1月～11月受診分の医療費の一覧です

⚠ 再発行はできません。大切に保管してください。

記載されない
医療費等があります

記載されないもの例

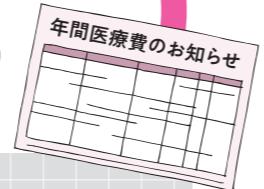
- 2025年12月受診分の医療費
- 差額ベッド代(入院時に患者が希望して入る特別室や個室などの費用)など、健康保険適用外のもの
- はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧の施術費
- 医薬品の購入費
- 通院のための交通費
- など

医療費控除の申告をする際は、それぞれの「領収書」に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。

記載の金額と支払額が異なる場合があります

記載されている金額(窓口支払額)が「領収書と異なる」もしくは、「公費負担で記載の額から減額(免除)されている」等の場合は、領収書および減額後の金額に訂正のうえ、確定申告を行ってください。

国税庁
医療費控除に関する手続きについて
※Q6・Q7・Q8をご覧ください



「年間医療費のお知らせ」を添付した場合

領収書の提示は不要ですが、確定申告の照合書類として、保存しておくことをおすすめします。

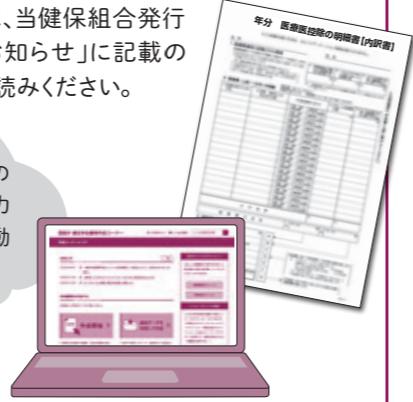
「医療費控除の明細書」を作成した場合

税務署から領収書の提示・提出を求められる可能性がありますので、保存しておいてください。

「医療費控除の明細書」および
「確定申告書」は国税庁の
ホームページで作成できます。

申告にあたっては、当健保組合発行
「年間医療費のお知らせ」に記載の
注意事項もよくお読みください。

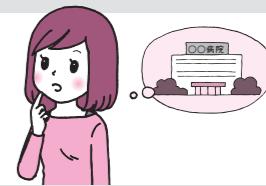
ホームページ内の
フォームに直接入力
でき、合計額が自動
計算されます。



税金の還付が受けられる2つの制度

1年間に支払った医療費等が
10万円(または所得総額の5%)を超えたたら

医療費控除



$$\left[\begin{array}{c} \text{1月～12月に} \\ \text{支払った医療費等} \end{array} - \begin{array}{c} \text{補填される金額}^* \\ \end{array} \right] - \begin{array}{c} \text{10万円または} \\ \text{所得総額の5\%} \end{array} = \text{医療費控除額(年間200万円まで)}$$

* 高額療養費等健保組合からの給付金および生命保険の給付金等

この金額をもとに税金が精算され、
還付される金額が決定します。

控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院・往診費用
- 妊娠から産後までの診察・出産費用
- 歯科の健康保険適用外の費用(ホワイトニングなど審美的治療は除く)
- 医師の証明がある6ヶ月以上寝たきりの人のおむつ代
- 訪問看護ステーションの利用料
- 介護老人保健施設・療養病床の利用料(介護費・食費・居住費の自己負担分)

* 当健保組合の「年間医療費のお知らせ」に記載がないものは、
領収書に基づいて「医療費控除の明細書」の作成が必要です。

控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
(健診後、治療をしなかった場合)
- ビタミン剤や体力増強剤など
治療のためではない医薬品
の購入費
- インフルエンザなど
予防接種の費用



↑ 1年間(1月～12月)の医療費等または市販薬の購入費で、生計をひとつにする家族の分も含めた合計額が申告の対象となります。↓

1年間で特定の市販薬の購入額が
12,000円を超えたたら

セルフメディケーション税制



$$\left[\begin{array}{c} \text{対象の市販薬購入額} \\ - \end{array} \begin{array}{c} 12,000円 \end{array} \right] = \text{控除額(上限88,000円)}$$

このマークがついている
薬が対象です!

対象の市販薬は
こちらから確認

厚生労働省 セルフメディケーション税制対象医薬品 品目一覧

この税制を受けるためには、その年の1月1日から12月31日までに以下の
いずれかを受けていることが条件となります。

- 特定健診、会社の定期健診、人間ドック、市区町村の健診またはがん検診
- インフルエンザ等予防のためのワクチン接種 など

期間限定(2026年12月31日まで)の医療費控除の特例
です。有効に活用しましょう。

医療費控除とセルフメディケーション税制は、

どちらかひとつを選択して申告を。

詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> ▶ トップページ ▶ 健保のしくみ ▶ 医療費控除

●お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784【選択番号2】



女性のみなさんへ! 刈谷豊田総合病院・高浜豊田病院 でお得な健診を受けませんか?

期間
限定

2025年
12月1日～3月30日

いきいき健診

基本検査(血液・尿・生化学)と
婦人科検査(乳がん・子宮頸がん)が
お安くお手軽に受けられるコースです。

対象者 30歳以上の女性被扶養者(任意継続含む)
30歳以上の女性任意継続被保険者

自己
負担額 2,200円(税込)



主婦健診ニコニコキャンペーン

主婦健診を期間限定で2,000円引きで受けられます。

対象者 女性被保険者(任意継続含む)
女性被扶養者(任意継続含む)

自己
負担額 6,700円(税込)(通常は8,700円(税込))

高浜豊田
病院



● お早めに直接電話でお申し込みください ●



刈谷豊田総合病院 健診センター
TEL 0566-25-8182

(受付時間)月～金曜日 8:00～16:00

「豊田自動織機健康保険組合の加入者」であることを伝えてください。

高浜豊田病院 健診センター
TEL 0566-52-8660

(受付時間)月～金曜日 10:00～16:00

当健保組合の補助が受けられるのは「人間ドック」「巡回健診」「いきいき健診」「主婦健診」「特定健診(受診券利用)」のいずれかを年度内1回のみです。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ News & Topics「健診・健康づくり」2025.12.9

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784【選択番号3】



2026
春

スマホ(アプリ)だけで参加できる ハッピーウォーク 参加者募集

個人賞・
グループ賞
あり!!



楽しく健康をサポートする日本最大級の歩数計アプリ

RenoBody

Download on the App Store
Google Play
対応OS iOS(iOS15.0以上)/Android(Android6以上)
各種連携 OMRON connect/iOS Healthcare Google Fit/スマートフォン歩数計

全国500以上の企業・団体で80万人超が利用中



他のデバイスを利用した場合、健保組合はデータ連携の不具合について責任を負いかねますので、予めご了承ください。

★歩いて貰えるクーポン機能
★目標設定・ダイエット機能

★歩数でWAON POINT
が貯まる

イベント期間

2026年 4月1日(水)～5月31日(日) 2ヶ月間

参加資格

被保険者
被扶養者 ※18歳以上(2008年4月1日以前生まれ)
RenoBodyアプリ対応のスマホをお持ちの方

申込方法・期限

当健保組合のホームページ
「各種イベント申し込み」からエントリー。
1週間以内に、メールで参加者ID・パスワードをお知らせします。
※前回までにご参加の方は申し込み不要です

申込締切 2026年2月24日(火)



メンバーズサイトの
ログインパスワードは
P.3をご覧ください

個人賞 目標を達成した方全員に

デジタルギフトQUOカードPay(500円分)をプレゼント!

A 初心者コース
8,000歩以上歩いた日が35日以上

B 挑戦者コース
8,000歩以上歩いた日が45日以上

※初心者コースはハッピーウォーク初参加もしくは、まだ初心者コースを達成していない方が対象です。



5人以上のグループ参加で、
グループポイント平均0.60P以上
(平均目標達成率60%以上)

※申込締切時点でメンバー1人のグループは、個人参加に切り替えますので予めご了承ください。

2026年度も
活動量計の購入費を
補助します



ハッピーウォーク参加者限定
2026“春”と“秋”でお1人1個まで

（腕時計）オムロン HJA-331T1（オムロンの最新機種です）

【自己負担額】500円 当健保組合が4,200円補助!

【購入方法】 株式会社あまの創健Webサイトより直接ご購入ください。
お申し込み者のご自宅にお届けします。



- ご購入の前に、ハッピーウォーク参加申込をお願いします。
- お支払いは、クレジットカードまたは振込用紙です。
- 参加者ごとにご注文ください。(まとめて購入は不可)

【2026“春”的注文期限】2026年2月24日(火)



詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 保健事業 ▶ ウォーキング ▶ ハッピーウォークのご案内

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784【選択番号3】



接骨院(整骨院)の施術

健康保険が使える? 使えない?

3つの条件がすべてそろえば **使える**

- ① 外傷性の骨折・脱臼・
ねんざ・打撲・
挫傷(肉ばなれ等)
で慢性の状態に
至っていないこと
- ② 骨折・脱臼の場合、
応急手当てを除き、
医師の同意があること



- ③ 「療養費支給申請書」に
自分で署名すること
署名する前に必ずチェック。
正しい記載がない場合、
無効になります。



- 氏名 住所
 負傷名(負傷部位)
 施術費 など

こんなケースは **使えない**

- 疲労性・慢性的な肩こり
- スポーツによる筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 過去のけがや事故の後遺症
- 医療機関で同時に治療中のけが➡併給受診は認められません
- 仕事中や通勤途上での負傷➡労災保険の対象になります など

施術費は
全額自己負担



すみやかに
ご回答を
お願いします

後日、当健保組合から施術内容の詳細を確認させていただくことがあります。接骨院等で「健康保険適用」と説明があっても、当健保組合が判断いたします。

●お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784【選択番号2】

・ご協力をお願いします・

被扶養者資格調査

対象となるご家族がいらっしゃる被保険者の方に
調査書をお送りします。

調査対象者

2025年 配偶者・前期高齢者

終了

2026年 配偶者・前期高齢者

2027年以降も
継続的に実施します

●調査にはこのような書類のコピーが必要になる場合があります

被扶養者						会社等から受け取ったら必ず保管しておいてください
給与収入のある方	退職した方	給与・年金以外の収入のある方	年金収入のある方	障害のある方	医療費助成を受けている方	被保険者と別居中の方(配偶者も含む)
源泉徴収票 給与明細書	離職票1・2 または 雇用保険 受給資格者証 または 退職証明書 等	確定申告書および 収支内訳書または 青色申告決算書、 税務署発行のリーフレット 「申告書等の控えへの收受 日付印の押なつについて」※	年金振込通知書 または 年金改定通知書 または 公的年金等の 源泉徴収票	障害者手帳	福祉医療証	送金証明書 被保険者からの ①毎月の送金明細 ②水道光熱費の支払明細

※確定申告をしていない場合は「市民税県民税申告書」

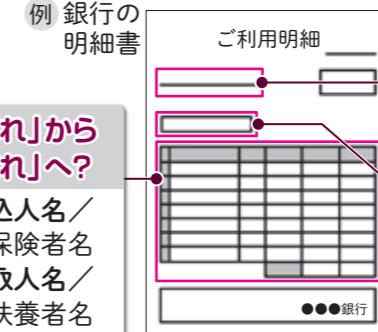
詳しくは下へ!

忘れずにしていますか? 別居家族への“送金”

- ① 毎月分の
送金明細を
ご用意ください



例 銀行の
明細書



いつ?

お取扱い日/
2026年●月●日

いくら?

お取引金額/
●●●,●●●円



現金の手渡し、
預金口座への
直接入金、
クレジットカードの
支払い明細書などは
不可

- ② 被保険者名義の水道光熱費の支払明細をご用意ください

家族の「水道光熱費」(水道・電気・ガスすべて)の支払証明書のコピー

※オール電化の場合は、電気の支払証明書のコピーに「オール電化」と記入する

別居家族の
収入要件は右記を
すべて満たすことが
必要です

- ① 被扶養者の年間収入

60歳未満: 130万円未満

*配偶者を除く19歳以上23歳未満: 150万円未満

60歳～74歳または

障害年金受給者: 180万円未満

- ② 被保険者からの年間仕送り額

①以上の金額である

加入資格の基準については当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> ▶ トップページ ▶ 健保のしくみ ▶ 家族の異動について

●お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784【選択番号1】





健康保険組合連合会

けんぽれん

×漫画家 マキヒロチ

WEB
動画DO my *Health!*ただいま、
健康メディア制作中！

みんなが知ることで、 守られる健康があります。

我慢が当たり前と思い込んでいたり、自己流でやり過ごしていたりと、まだまだ正しい知識や対処方法が浸透していない、女性と子どもの健康課題。けれどみんなが適切な対応を知ることで、当事者はもちろん社会全体の健康にもつながっていくはず。

主人公と一緒に、みんなの今日を明るくするヒントを発見してみませんか。

第7話
受診のタイミングを見きわめよう！

NEW!



第8話
プレコンをはじめよう！

NEW!

将来の私たちに役立つ
「プレコン」って？

あらすじ

WEBディレクターとして日々仕事にまい進する鈴原千花(33)のもとに舞い込んできたのは、女性と子どもの健康情報サイト「DO MY HEALTH!」のお仕事。いざネタ探しと「女性と子どもの健康」をあらためて考えてみると、知らないことばかりで…。

女性と子どもの健康課題を
漫画で楽しく学べる動画が
全8話公開中！



第1話
生理のトラブル放置しない？



当たり前だと思っていた
症状が、PMS!?

第2話
抗菌薬は正しく使おう



え？ 風邪って
抗生素質効かないの？

第3話
知ってる？ 更年期障害のこと



更年期障害で
仕事をやめちゃう？

第4話
がん検診で早期発見しよう！



2人に1人が
がんになるって本当？

第5話
やせすぎには
キケンがいっぱい！？



え！？ 今のわたし、
「やせすぎ」なの？！

第6話
「ロコモ」は知らないうちに始まっている



まだ若いのに、ロコモ？！

〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26(住友不動産青山ビル西館内) <https://www.kenporen.com>

健康保険組合連合会

ライフナビ

2026年 冬号 2026年1月発行

豊田自動織機健康保険組合 愛知県刈谷市宝町8丁目1番地 TEL (0566)21-7784 FAX (0566)23-7648
<https://www.shokki-kenpo.jp/>