

国保だより

KOKUHO DAYORI

No. 157

令和8年
4月発行



もくじ

2 新事業年度のご挨拶	11 加入申請時のQ&A	23 カラダに「効く」トレーニングを始めよう
3 第193回理事会及び 第160回組合会を開催しました 令和8年度 歳入・歳出について	12-13 「特定健康診査」を受診しましょう!!	24 時代を巡る ときめきレトロ旅 神戸旧居留地
4 令和8年度から国民健康保険料に 子ども・子育て支援金分を加算します 保険料の世帯賦課限度額の変更について	14-15 毎年「健康診断」を受けましょう!!	25 肥満と歯周病
5-7 組合規約の一部変更について	16 解説 健康保険関連ワード 医療費控除	26-27 新規契約健診施設のお知らせ
7 令和7年秋の叙勲、 褒章受章おめでとうございます	17 ムダなくおトクに薬をもらう	28 ホテルオークラ東京ベイの 年間借り上げについて 契約健診施設解除について
8 出産に伴う給付制度のご紹介	18 骨粗鬆症予防レシピ	29 健康相談・こころのサポート 人間ドックWEB予約受付サービス
9 電子証明書・マイナンバーカードの 有効期限切れにご注意を!	19 貧血予防レシピ	30-31 前立腺がん検診・子宮頸がん検診を 実施します
10 各種申請のお手続きについて	20 「健康宣言」に参加しませんか コバトンALKOOIに参加しませんか	32 チャレンジ! 数字パズル 家庭用常備薬等のご案内について
	21 第三者行為にあったときは届出が必要です	
	22 カンタン解説 健康保険 仕事上のケガに健康保険は使える?	



関東信越税理士国民健康保険組合

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4丁目376-1
☎048-631-2211 (代) FAX 048-644-3030
HP: <http://www.ka-z-kokuho.or.jp>



3	5		1			4		7
		6		3	4	8	9	
4			6		7			
	6	1		9		7		
	9		7				1	2
7		3						9
	1			4	5	3		
9		5	8			1		4
		8			1		5	

チャレンジ! 数字パズル



パズルに挑戦して脳を活性化させましょう!

ルール

9×9のマスの中空欄に、1から9までの数字を記入します。

ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない



家庭用常備薬等のご案内について

特色ある薬品・防災用品・健康食品などを特別価格でご案内いたします。別紙折込のご案内をご覧ください FAX もしくはWEBにてお申込みください。

皆様の日々の暮らしが、元気に笑顔で過ごせるよう、この機会にお役立てできたら嬉しいです。

4月号に申込書同封 取扱業者 株式会社あまの創健



国保
からの
お知らせ



一、二、三、
手足伸ばして
健康づくり

あ と が き

「もう何歳になってしまった」と、よく口にしてはいる私ですが、最近読んだ本の中に、心に残る素敵な言葉がありました。

“年齢は、老いをはかるものではなく、生き続けている数字。毎年数字が増えるのは、健康に恵まれ、多くの人に支えられているおかげだ。”

年齢を重ねることの意味をあらためて考えさせられる言葉でした。日々の暮らしに感謝の気持ちを持ち、一日一日を大切に過ごしていきたいと思えます。

第193回理事会及び 第160回通常組合会を開催しました

第193回理事会

令和8年1月22日(木)開催

- 次の内容が議決された。
- 第1号議案 規約の一部改正について
 - 第2号議案 積立金の一部取崩しについて
 - 第3号議案 令和8年度事業計画及び歳入歳出予算(案)について
 - 第4号議案 第160回通常組合会の招集及び提出する議案について

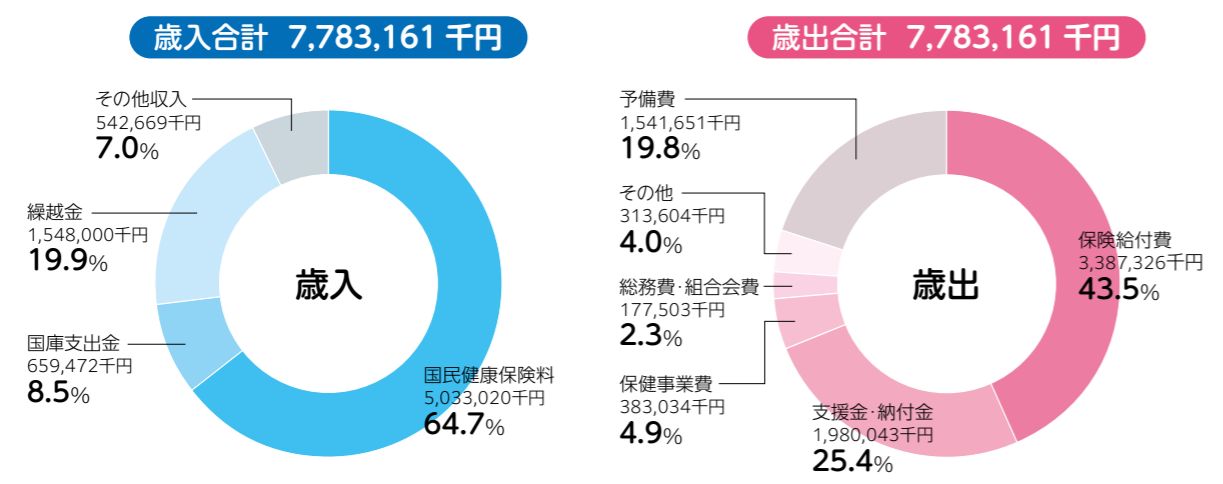
第160回通常組合会

令和8年2月12日(木)開催

- 次の内容が議決された。
- 第1号議案 規約の一部改正について
 - 第2号議案 積立金の一部取崩しについて
 - 第3号議案 令和8年度事業計画及び歳入歳出予算(案)について

※すべての議案に対しまして、可決承認をいただきました。

令和8年度 歳入・歳出予算について



※令和8年度の保険料につきましては、次のとおりです。

区分	保険料額			
	基礎賦課額	後期支援金分	介護納付金分	子ども・子育て支援納付金分
税理士・勤務税理士	30,000円/月	5,200円/月 (6歳未満免除)	6,200円/月 (40歳～64歳)	800円/月 (18歳*～74歳)
職員	18,000円/月			
家族(1名)	10,000円/月			
世帯賦課限度額	90,000円/月			
75歳以上組合員	3,000円/月			

*18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者を除く

新事業年度のご挨拶



理事長 今井 亨次

日頃より、当組合の運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。令和8年度を迎えるに当たり、引き続き変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

新年度の開始に当たり、当組合が取り組んでおります「保険者インセンティブ制度(保険者努力支援制度)」につきまして、これまでの取組の成果をご報告申し上げるとともに、併せて新たな取組についてご説明申し上げます。

本制度は、保険者が加入者の皆様の健康保持・増進に積極的に取り組むことを促し、医療費の適正化を図ることを目的としたものであり、最終的には保険料負担の軽減につながる重要な制度でございます。

評価項目には、「保険者共通指標」および「保険者固有指標」が設けられており、特定健康診査の受診率向上、適正服薬やジェネリック医薬品の利用促進、マイナ保険証の登録率・利用率の向上など、多岐にわたる取組が点数化されております。なお、令和6年度の満点は960点でございました。

本制度に基づく前年度の評価結果として、令和6年度において当組合は866点(国民健康保険組合平均463点)を獲得し、全国157国民健康保険組合中第3位という、過去最高水準の評価を得ることができました。これもひとえに、組合員ならびに被保険者の皆様の深いご理解とご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。

本年度におきましても、これまでの成果に甘んじることなく、更なる向上を目指すとともに、引き続き高い水準を維持すべく、重点課題に的確に取り組み、保健事業を着実に推進してまいり所存でございます。

また、本年度の新たな取組といたしまして、「健康相談・メンタルヘルス相談等」の設置を検討しております。令和8年4月からの開始を予定しており、利用方法等の詳細につきましては、当組合ホームページ等を通じて、改めてご案内いたしますので、ご確認くださいようお願い申し上げます。

近年、社会環境や就労環境の変化に伴い、心身の健康に関する不安や悩みを抱える方が増加しており、早期対応の重要性が一層高まっております。本窓口は、外部の専門機関に委託し、医療・健康およびメンタルヘルス分野の専門家が対応することで、日常の健康上の不安やこころの悩みについて、気軽に相談できる体制を整えるものです。問題の深刻化を未然に防ぎ、心身の健康保持・増進につなげることを目的としております。

当組合は、組合員・被保険者の皆様にとって、常に魅力ある組合であり続けることを目標に、役員ならびに事務局職員が一丸となって、本年度の事業運営に取り組んでまいります。皆様におかれましては、引き続き格別のご理解とご協力を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

組合規約の一部変更について

新規事業の実施及び法改正等により、下記のとおり規約の一部が変更となりました。

関東信越税理士国民健康保険組合規約

改正後	改正前
(保険料の賦課額)	(保険料の賦課額)
第18条 (省略)	第18条 (省略)
<p>一 第6条第1項第一号及び第三号並びに第四号の税理士である組合員（後期高齢者の組合員を除く。）については、次のイ、ロ及びニに掲げる額の合算額とする。但し、当該組合員が介護保険法第9条第2項に規定する被保険者（以下この条において「介護納付金賦課被保険者」という。）である場合には、イ、ロ、ハ及びニに掲げる額の合算額とする。</p> <p>イ 国民健康保険事業に要する費用（高齢者の医療の確保に関する法律の規定による後期高齢者支援金（以下単に「後期高齢者支援金」という。）、介護保険法の規定による納付金（以下「介護納付金」という。）及び子ども・子育て支援法（平成24年法律第65号）の規定による子ども・子育て支援納付金（以下「子ども・子育て支援納付金」という。）の納付に要する費用並びに後期高齢者の組合員に係る保健事業（以下「後期高齢者の保健事業」という。）に要する費用を除く。）に充てるために算定した基礎賦課額（以下「基礎賦課額」という。）</p> <p style="text-align: right;">月額 30,000円</p> <p>ロ 後期高齢者支援金賦課額</p> <p style="text-align: right;">月額 5,200円</p> <p>ハ 介護納付金賦課額</p> <p style="text-align: right;">月額 6,200円</p> <p>ニ 子ども・子育て支援納付金の納付に要する費用に充てるために算定した子ども・子育て支援納付金賦課額（以下「子ども・子育て支援納付金賦課額」という。）</p> <p style="text-align: right;">月額 800円</p>	<p>一 第6条第1項第一号及び第三号並びに第四号の税理士である組合員（後期高齢者の組合員を除く。）については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。但し、当該組合員が介護保険法第9条第2項に規定する被保険者（以下この条において「介護納付金賦課被保険者」という。）である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。</p> <p>イ 国民健康保険事業に要する費用（高齢者の医療の確保に関する法律の規定による後期高齢者支援金（以下単に「後期高齢者支援金」という。）及び介護保険法の規定による納付金（以下「介護納付金」という。）の納付に要する費用並びに後期高齢者の組合員に係る保健事業（以下「後期高齢者の保健事業」という。）に要する費用を除く。）に充てるために算定した基礎賦課額（以下「基礎賦課額」という。）</p> <p style="text-align: right;">月額 30,000円</p> <p>ロ 後期高齢者支援金賦課額</p> <p style="text-align: right;">月額 5,200円</p> <p>ハ 介護納付金賦課額</p> <p style="text-align: right;">月額 6,200円</p>

令和8年度から 国民健康保険料に 子ども・子育て支援金分を加算します

子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律により、令和8年4月分から従来の月額保険料に加えて、「子ども・子育て支援金」が新たに徴収されます。

- 対象者** 後期高齢者を除く組合員及びその家族で、18歳に達した後、最初の4月1日以降の者（18歳～74歳）
 たとえば ● 令和7年9月に18歳になった人 → 令和8年4月1日から対象
 ● 令和8年3月に18歳になった人 → 令和8年4月1日から対象
- 保険料額** 1名あたり **月額800円**
- 開始月** 令和8年4月分保険料から加算（令和8年5月1日引落）
 ※基礎賦課分、後期高齢者支援金分、介護納付金分、後期高齢者事業分については保険料額の変更はありません。

少子化対策のために社会全体で支える制度になります。ご理解とご協力をお願いいたします。

この制度について知りたいときは
 こども家庭庁HP▶▶▶



保険料の世帯賦課限度額の変更について

子ども・子育て支援金保険料の徴収が開始されることに伴い令和8年4月分保険料より、保険料の世帯賦課限度額が変更となります。

※令和8年4月分保険料から変更となります。（令和8年5月1日引落）

変更後（令和8年4月から）	変更前（令和8年3月分まで）
90,000円	87,000円

年齢別保険料早見表（令和8年4月から）

（1名／月額）

	6歳未満	6～18歳*	18～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上
税理士 勤務税理士	—	—	36,000円	42,200円	36,000円	3,000円
職員	—	—	24,000円	30,200円	24,000円	3,000円
家族	10,000円	15,200円	16,000円	22,200円	16,000円	—

*18歳に達した後3月31日までの保険料額です。

※個人事務所は勤務税理士・職員・家族分、税理士法人は税理士を含む加入者全員分の保険料の半額をそれぞれ事業主（法人）が負担します。

※1世帯（組合員ごと）の賦課限度額は月額90,000円までです。

※令和8年4月以降、家族保険料は人数の上限なく賦課されます。

- 2 削除
- 3 (省略)
- 4 (省略)
- 5 削除
- 6 組合員に賦課する保険料は、法施行令第29条の7第2項第九号及び同条第3項第八号並びに同条第4項第八号に定める限度額の合算額を超えないものとする。

附 則

- 1 この規約の一部改正については、令和8年4月1日より適用する。
- 2 第18条第6項に定める額は、月額90,000円とする。ただし、その適用は令和8年4月1日とする。
- 3 この規約による改正後の第18条の規定は、令和8年度以後の年度分の保険料について適用し、令和7年度以前の年度分の保険料については、なお従前の例による。

- 2 削除
- 3 (省略)
- 4 (省略)
- 5 第1項第一号及び第二号の保険料を賦課するに当たり、組合員の世帯に属する被保険者の人数は4人までとする。
- 6 組合員に賦課する保険料は、法施行令第29条の7第2項第九号及び同条第3項第八号並びに同条第4項第八号に定める限度額の合算額を超えないものとする。

二 職員である組合員（後期高齢者の組合員を除く。）については、次のイ、ロ及びニに掲げる額の合算額とする。但し、当該組合員が介護納付金賦課被保険者である場合には、イ、ロ、ハ及びニに掲げる額の合算額とし、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者（以下「18歳未満の者」という。）である場合には、イ及びロに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 月額 18,000円
- ロ 後期高齢者支援金賦課額 月額 5,200円
- ハ 介護納付金賦課額 月額 6,200円
- ニ 子ども・子育て支援納付金賦課額 月額 800円

三 (省略)

四 組合員の世帯に属する被保険者については、1人につき、次のイ、ロ及びニに掲げる額の合算額とする。但し、当該被保険者が6歳に達する日の属する月の前月まではロを賦課しないものとし、介護納付金賦課被保険者である場合には、1人につき、イ、ロ、ハ及びニに掲げる額の合算額とし、18歳未満の者である場合には、イ及びロに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 月額 10,000円
- ロ 後期高齢者支援金賦課額 月額 5,200円
- ハ 介護納付金賦課額 月額 6,200円
- ニ 子ども・子育て支援納付金賦課額 月額 800円

二 職員である組合員（後期高齢者の組合員を除く。）については、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。但し、当該組合員が介護納付金賦課被保険者である場合には、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 月額 18,000円
- ロ 後期高齢者支援金賦課額 月額 5,200円
- ハ 介護納付金賦課額 月額 6,200円

三 (省略)

四 組合員の世帯に属する被保険者については、1人につき、次のイ及びロに掲げる額の合算額とする。但し、当該被保険者が6歳に達する日の属する月の前月まではロを賦課しないものとし、介護納付金賦課被保険者である場合には、1人につき、イ、ロ及びハに掲げる額の合算額とする。

- イ 基礎賦課額 月額 10,000円
- ロ 後期高齢者支援金賦課額 月額 5,200円
- ハ 介護納付金賦課額 月額 6,200円

令和7年秋の叙勲、褒章受章おめでとうございます

令和7年秋の叙勲、褒章受章者が発表され、当組合関係では倉井章前副理事長、鴻田敦副理事長が栄えある藍綬褒章を受章されました。

各先生方におかれましては、税理士会におかれましても役職を歴任されご活躍をいただいていることをご承知のとおりです。

このたびの藍綬褒章の受章にあたりましては、各先生方、今後のますますのご活躍を祈念し心からお祝い申し上げます。

出産に伴う給付制度のご紹介

当組合では、安心して出産・育児に向き合えるよう、休業中の収入補填・出産費用の補助・保険料負担の軽減の3つの制度を用意しています。

いずれも当組合へ申請が必要になりますので、お忘れのないようお願いいたします。



1. 産前産後休業給付金

- 対象となる方** (次の①～③の条件をすべて満たしている方)
- ① 組合員「本人」が出産したこと(当組合の加入区分が「家族」の方は対象外)
 - ② 妊娠85日(4か月)以上の出産であること(早産、死産、流産、人工妊娠中絶も含む)
 - ③ 令和7年4月1日以降に産前産後休業を取得していること
- 支給金額** 税理士・勤務税理士・職員 **日額 2,000円**
- 支給対象期間** 組合員が、「出産の予定日以前42日目(多胎妊娠の場合は98日目)」から「出産の日の翌日以後56日目」までの範囲内で休業した期間について支給されます。また、予定日より遅れて出産した場合は、実際に出産した日までの期間も支給されることになります。
※短時間でも就労した日については、支給になりません。
- 申請及び振込先** 事業主の証明を受けたのちに組合員が申請、組合員へ支給

2. 出産育児一時金

- 対象となる方** 当組合に加入している出産(妊娠85日以上)の早産、死産、流産、人工妊娠中絶も含む)された被保険者(組合員及び家族の方)
- 支給金額** 税理士・勤務税理士 **700,000円** 職員・家族 **600,000円**
多胎児を出産したときは、胎児の人数分支給されます。
- 申請及び振込先** 組合員が申請、組合員へ支給

3. 産前産後期間の保険料免除

- 対象となる方** 当組合に加入している出産(妊娠85日以上)の早産、死産、流産、人工妊娠中絶も含む)又は出産予定の被保険者
- 免除期間** 産前産後期間の4か月間(多胎妊娠の場合は6か月間) **対象者本人**の保険料が免除されます。
- 申請及び振込先** 事業主が申請、保険料引落から免除又は返戻

必要書類や制度の詳細は当組合ホームページをご確認ください。
また、当組合が出産を把握している方(直接支払制度又は受取代理制度を利用した方)には、申請に関するご案内を送付予定です。



電子証明書・マイナンバーカードの

有効期限切れにご注意を!

— 更新が必要です —



マイナンバーカードと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

有効期限が切れると、マイナ保険証、医療費控除の電子申請、各種証明書のコンビニ交付等が利用できなくなります。有効期限前に案内が送付されるので、受け取ったら更新の申請をしましょう。

有効期限と更新手続き

マイナンバーカード

発行日から10回目の誕生日
(18歳未満は5回目の誕生日)

●スマホ・パソコン



●まちなかの証明写真機



●郵送



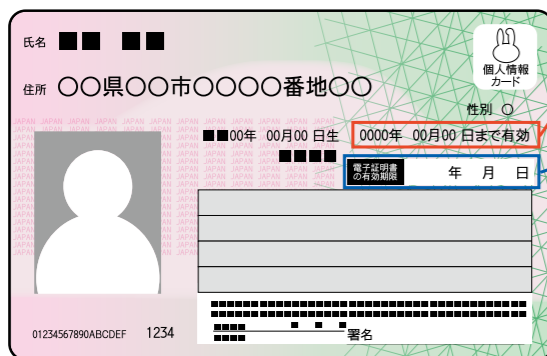
電子証明書

発行日から5回目の誕生日

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。

有効期限はここで確認できます



マイナンバーカードの
有効期限

電子証明書の有効期限

マイナンバーカードに記載がない場合は、マイナポータルから確認できます。



マイナポータルはこちら▶▶

「有効期限通知書」が届きます

有効期限の2～3か月前にお住まいの自治体から封筒で「有効期限通知書」が届きます。

有効期限の3か月前から更新手続きができますので、お早めの手続きをお願いします。



引越しのときなども手続きを忘れずに!

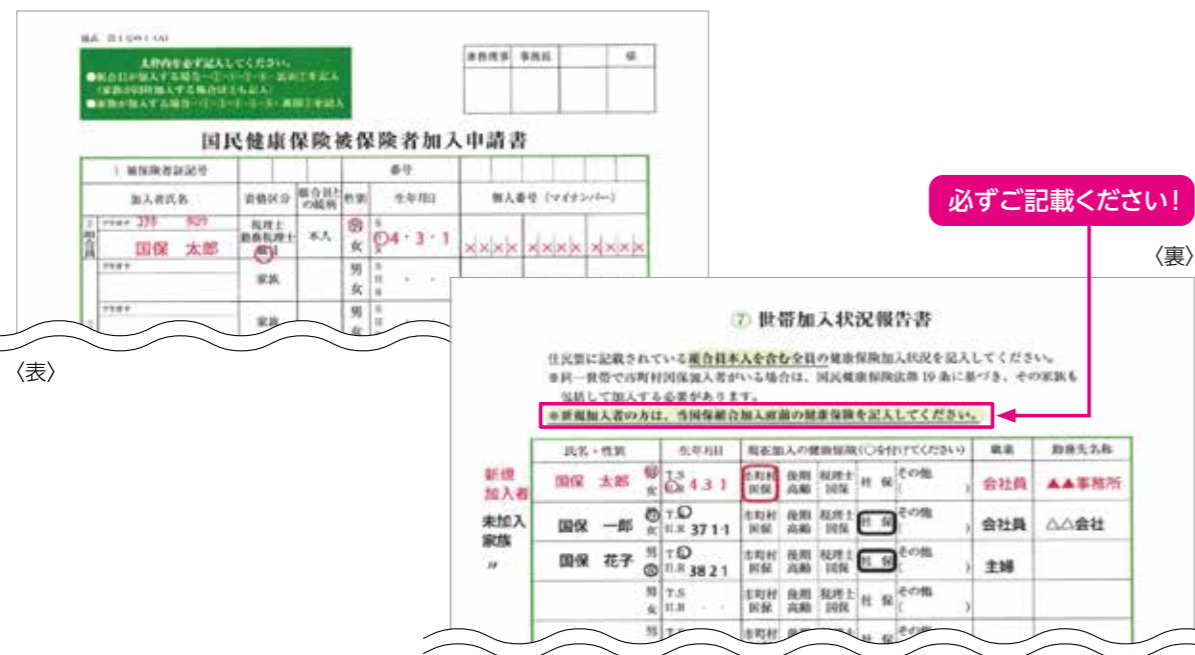
有効期限内でも、マイナンバーカードの記載(氏名・住所等)に変更があるときは、手続きをしないと失効してしまいます。転居で住所が変わるときや結婚で氏名が変わるときなどは、忘れずに手続きをしてください。

加入申請書裏面の「世帯加入状況報告書」について

Q. 世帯加入状況報告書の記載は必要？

A. **新規加入者を含め**、住民票に記載のある**世帯全員**の健康保険の加入状況をご記載ください。
また、新規加入者の方は、**当組合加入直前の健康保険**を記載してください。

※国民健康保険法に基づき、同一世帯内で**当組合と市町村国保**に分かれて加入することはできません。どちらか一方に世帯単位で加入することになります。



添付書類の住民票について

Q. 住民票は加入する本人の名前があればいい？

A. 上記の内容を確認するために、必ず**世帯全員記載の住民票原本**をお取りいただき、住民票に記載がある方の健康保険の加入状況を確認させていただいております。

※1人世帯であっても、世帯全員記載の住民票（**但書に「世帯全員の住民票」と証明のあるもの**）が必要になります。世帯に他の者がいないという確認に必要ですので、住民票をお取りいただく際にご確認ください。

Q. 住民票の個人番号表記は省略してもいい？

A. 加入する方の個人番号が省略されている場合は、住民票の他に**個人番号カードの裏面の写し**又は**通知カードの写し**を添付してください。個人番号が表記されている住民票であれば、個人番号カードの写し等は不要です。

Q. 住民票記載事項証明書でも代わりになるか？

A. 「住民票記載事項証明書」は「住民票」と証明の内容が異なります。必ず**世帯全員記載の住民票原本**の添付をお願いいたします。

新年度にあたり、従業員の雇用・退職、家族の就学や就職、引っ越しなどがあつた時は、当組合に届出が必要になります。届出が必要かご確認のうえ該当する場合は**14日以内**に届出をしてください。

加入するとき	
★従業員を雇用したとき・同居する家族が増えたとき・同居家族が他の健康保険組合をやめたとき等	
税理士が加入するとき	国民健康保険被保険者加入申請書(様式第1号の1(A)) 世帯全員記載と証明のある住民票原本 個人番号確認書類(マイナンバーカードや通知カードのコピー)* 身元確認書類(マイナンバーカードのコピー・免許証のコピー・パスポートのコピー等)
勤務税理士・職員・家族が加入するとき	国民健康保険被保険者加入申請書(様式第1号の1(A)) 世帯全員記載と証明のある住民票原本 加入者全員の個人番号確認書類(マイナンバーカードや通知カードのコピー)*
75歳以上の方が加入するとき(組合員のみ)	国民健康保険組合の組合員(75歳以上)資格取得届出書(様式第1号の1(C)) 世帯全員記載と証明のある住民票原本 誓約書及び身元確認書類(税理士加入時)、勤務証明書(勤務税理士加入時)、雇用証明書(職員加入時)

*加入される方の住民票に個人番号が記載されているときは添付不要です。
◎住民票は発行から3か月以内のもので、住民票記載事項証明書は不可。(75歳以上は個人番号記載不要)
◎税理士法人事業所、従業員が常時5人以上いる個人事業所は、従業員の加入申請時に**健康保険適用除外承認申請書**の提出が必要です。
◎同一住民票の方が、税理士国保と市町村国保に分かれて加入することはできません。ご注意ください。(国保法第19条)

やめるとき	
★従業員が退職したとき・引っ越しなどで同居家族が転出したとき・同居家族が他の健康保険組合へ加入したとき等	
0~74歳の方がやめるとき	国民健康保険被保険者喪失届出書(様式第1号の1(B)) やめる方の「資格確認書」「限度額適用認定証」のうちお持ちのもの全て
75歳以上の方がやめるとき	国民健康保険組合の組合員(75歳以上)脱退届出書(様式第1号の1(D)) やめる方の「組合員証」

◎資格確認書等を紛失された方は、「添付不能・滅失届(様式第1号の15)」を併せて提出してください。

その他 手続きが必要なケース	
★自宅住所または氏名が変わったとき	
自宅住所・氏名変更	自宅住所・氏名変更届(様式第1号の7) 変更後の世帯全員記載の住民票原本 変更される方の「資格確認書」「限度額適用認定証」「組合員証(75歳以上の方)」のうちお持ちのもの全て
★就学などにより組合員の世帯から住民票を移動したとき	
修学の場合	国民健康保険法第116条該当届(様式第1号の4(B)) 在学証明書原本又は学生証のコピー 分離先の世帯全員記載の住民票原本 異動される方の「資格確認書」「限度額適用認定証」のうちお持ちのもの全て
入所・入院等の場合	国民健康保険法第116条の2該当届(様式第1号の4(A)) 分離先の世帯全員記載の住民票原本 入所・入院等が証明できるもの 異動される方の「資格確認書」「限度額適用認定証」「組合員証(75歳以上の方)」のうちお持ちのもの全て

※住民票は発行から3か月以内のもので、住民票記載事項証明書は不可。(個人番号記載不要)

申請書につきましては当組合ホームページより最新の様式をダウンロードして使用ください。

ご自身の健康維持のため、年に1回、 「特定健康診査」を受診しましょう!!

特定健康診査の基本項目が無料で受診いただける「特定健康診査受診券」(A4サイズ白い封筒に、「赤字での印字」)を40歳から74歳の方へご自宅にお送りしましたのでご確認ください。

※「特定健康診査受診券」は1年間大切に保管してください!!

特定健康診査概要

(※年度途中とは
4月～3月の期間)

対象者 令和8年4月1日に当組合の被保険者であり、受診日時点で資格を有する40歳以上74歳までの方

※年度途中で「40歳となる方」も特定健康診査の対象者となります。
※年度途中で75歳を迎える方は「75歳の誕生日前日まで」受診可能です。

健診目的 生活習慣病を早期発見し、「特定保健指導」で生活習慣を改善・指導して病気重症化を防ぎます。

受診期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日まで

健診項目 **基本項目 無料**

- ・問診(既往歴・自覚症状・他覚症状等)
- ・身長・体重・腹囲・BMI・血圧・肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
- ・脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール又はNon HDLコレステロール)
- ・血糖(空腹時血糖、HbA1c)・尿糖・尿たんぱく
- ・メタボリックシンドローム判定

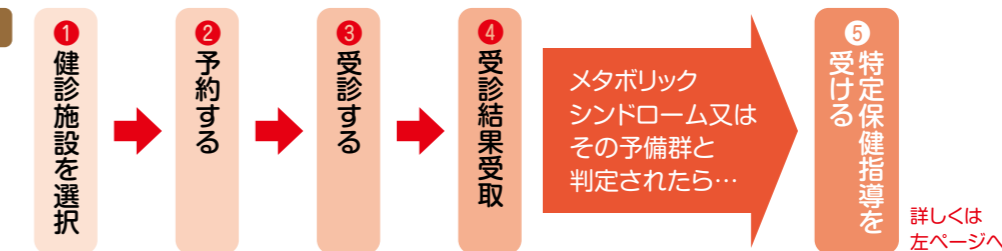
詳細項目 有料【※医師の判断により実施】

・貧血検査 ・眼底検査 ・心電図 ・クレアチニン検査

健診施設 当組合ホームページ **特定健診 特定保健指導** より健診施設をご確認ください。

※特定健診を受診できる施設は当組合と「特定健診に関する契約(集合契約)」をしている施設に限られます。

健診の流れ



詳しくは
左ページへ

注意事項 対象年齢でも、当組合加入日が令和8年4月2日以降の方は当年度「特定健康診査受診券」の発行はありません。資格喪失後は「特定健康診査受診券」、「特定保健指導利用券」は利用できません。

- ホームページで特定健診施設がご覧いただけない方は、一覧をお送りしますので当組合までご連絡ください。
- 「特定健康診査受診券」を紛失した方は再発行いたしますので、当組合までご連絡ください。

TEL048-631-2211保健事業係(音声案内3番)



「メタボリックシンドローム」に該当された方は… 「特定保健指導」をご利用ください

健診結果が「メタボリックシンドローム」に該当された方は**生活習慣の改善**が必要です。該当された方には「特定保健指導利用券」と、ご自宅近郊の特定保健指導の実施医療機関一覧をご自宅にお送りいたしますので、積極的に特定保健指導を受けましょう!

また、特定保健指導をお受けいただきたい一部の方に対し、当組合の委託を受けた「保健師などの専門家」から特定保健指導についてのご案内及びご説明のお電話をさせていただきますので、生活習慣の改善に向けてこの機会にぜひご相談ください。

特定保健指導の費用は**無料**です。案内が届きましたら積極的にご参加ください。



「今はメタボリックシンドローム」に該当しなくても… 「健診結果が基準値をオーバーした方へ」

特定健康診査の**対象者、対象外**の方も含め「一部の数値が**基準値をオーバー**」している方に対し、今後メタボリックシンドロームに該当しないために、早期の段階から生活習慣の改善に取り組んでいただけるよう、同様に「保健指導」のご案内をさせていただくことがありますので、その際は、ぜひご参加ください。

保健指導の費用は**無料**です。自分の中の意識改革、今から考えてみませんか?



当組合からのお願い

特定健康診査・特定保健指導の目的は「特定健康診査を受診してもらえばいい」訳でも、「特定保健指導を受けてもらえばいい」訳でもありません。

特定健康診査を受診することによってご自身の健康状態を把握し、結果に問題がなければそのままの健康を維持、メタボリックシンドロームに該当した場合は特定保健指導にご参加いただき、生活習慣を改善して数値、体調の回復に努め、病気を回避することが本当の目的です。

※健診結果により「医療機関の受診が必要」と指示があった場合は、早期に医療機関を受診しましょう。

令和8年度 補助金利用で“からだのメンテナンス” 毎年「健康診断」を受けましょう!!



③ 全国巡回健診レディースを受診【委託業者：日本健康増進協議会】

- 開催場所** 全国47都道府県で開催
- 受診対象** 当組合に加入している18歳以上の「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
- 受診期間** 令和8年6月～令和9年3月まで
- 補助金** 健診費用の支払い額が1万円以上の時は、後日、領収書（原本）を添付して申請が必要です。
- 特徴など** 全国の会場で開催されるので、自宅や職場など近場の会場で受診が可能です。
- 開催場所** 当組合ホームページ「全国巡回健診レディース」をご覧ください。
- 申込方法** 詳しくは当組合ホームページ「令和8年度全国巡回健診レディース」をご覧ください。

注意 令和8年4月2日以降に新規加入した40～74歳の方のWEB申込は利用できません。
その際はホームページの申込書に記入のうえ「Bコース」を選択して郵送でお申込みください。
※WEB申込みされた場合は免除となった特定健康診査の費用13,200円を後日、請求いたします。

Point! ・特定健診対象者は基本項目（無料）以外のオプション支払額が1万円以上の時、人間ドック等補助金の後日申請が可能。
・特定健診対象者以外、健診費用（基本項目+オプション）が1万円以上の時、人間ドック等補助金の後日申請が可能。
※補助金の差引支払はできませんので、受診後に領収書の原本を添付して、補助金の申請をしてください。

④ 契約健診施設を受診

- 開催場所** 茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・新潟県・長野県・東京都・千葉県・神奈川県
- 受診対象** 当組合に加入している「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
- 補助金** 健診費用が1万円以上の時は、支払額から補助金の差引利用が可能
※支払額が1万円以上でも、既に補助金を差引された時は、重複して補助金申請はできません。
- 特徴など** 支払の際、当組合の補助金が差引利用できるので、申請の必要がなく大変便利です。
- 施設案内** 当組合ホームページ「契約健診施設一覧」でご確認ください。
- 申込方法** 健診施設に被保険者（組合員）であると申し出て予約し、健診当日、マイナ保険証（組合員証）をご提示ください。

Point! ・健診費用が1万円以上の時、人間ドック等補助金の差引利用が可能。
・健診施設が設定している多彩な健診や、オプションが充実しています。
・支払時、補助金を利用せず全額自己負担した時は、領収書（原本）を添付して補助金の申請をしてください。
※健診施設によっては差引利用ができないコースもございますので、ご予約の際、施設にご確認ください。

⑤ ①～④以外の健診を受診（病院・クリニック・商工会議所など）

- 開催場所** 日本国内の医療機関
- 受診対象** 当組合に加入している「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
- 補助金** 全額支払い後、1万円以上の自己負担（支払い）の時は、後日領収書を添付して申請が必要
- 特徴など** かかりつけ医での健診や、事業所で負担する従業員の健診費用も対象となります。
- 申込方法** 直接医療機関へ予約し、受診してください。

Point! ・かかりつけ医や行き慣れた医療機関での健診の受診は、安心して受診が可能です。
・健診費用が1万円以上の時、人間ドック補助金の後日申請が可能。
※健診受診後に領収書の原本を添付して、補助金の申請をしてください。

当組合に加入している組合員、家族は1会計年度1回まで、人間ドック補助金がご利用いただけます。補助金の主な利用方法は下記の5つです。

補助金額 税理士・勤務税理士 4万円まで 職員 3万円まで 家族・組合員（75歳以上） 2万円まで
※人間ドック等補助金は、自己負担額（税込）が1万円以上であることが必要です。

①・②の巡回健診の日時・会場は現時点での予定ですので詳しくは、5月中旬に事務所にお送りするご案内で再度ご確認ください。

① 巡回健診を受診【委託業者：あまの創健】

- 開催場所** 茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・長野県の9か所で10日間の開催予定
栃木県 6月21日（日）佐野商工会議所会館 茨城県 7月11日（土）ザ・ヒロサワ・シティ会館
群馬県 6月7日（日）太田商工会議所 埼玉県 6月13日（土）春日部市民文化会館／6月20日（土）埼玉会館／6月27日（土）越谷コミュニティーセンター（サンシティホール）／6月28日（日）川口総合文化センター・リリア／9月6日（日）10月25日（日）関東信越税理士国民健康保険組合保健センター
長野県 10月3日（土）JA長野県ビル

- 受診対象** 当組合に加入している18歳以上の「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
- 受診期間** 令和8年6月～10月まで
- 補助金** 健診費用が1万円以上の時は、支払額から補助金の差引利用の選択が可能
※特定健康診査対象外の方は定期健康診断の利用も可能です。（詳しくは案内通知をご覧ください）
- 特徴など** オプションが多彩で充実しています。
- 案内通知** 5月中旬頃、案内通知を事務所に一括して（税理士・職員・家族分）を郵送します。
- 申込方法** 案内に同封の「申込用紙」によるFAX申込み又は同用紙記載のQRコードより申込み
※申込用紙はこちらでお名前を印字したご本人様以外には利用できませんので、ご注意ください。

② 巡回健診を受診【委託業者：メデカルアシスト】

- 開催場所** 茨城県・栃木県・群馬県・埼玉県・新潟県・長野県の10か所で12日間の開催 ★女性限定日（6か所）
茨城県 ★8月8日（土）ワークヒル土浦 栃木県 8月1日（土）マロニエプラザ
群馬県 ★7月11日（土）高崎商工会議所／7月18日（土）グリーンドーム前橋
埼玉県 7月25日（土）所沢市民文化センターミュージズ／8月22日（土）熊谷文化創造会館／
★9月12日（土）セミナーガーデン越谷／★9月19日（土）★9月26日（土）★10月10日（土）関東信越税理士国民健康保険組合保健センター 新潟県 8月30日（日）長岡市立劇場 長野県 10月3日（土）南松ホール

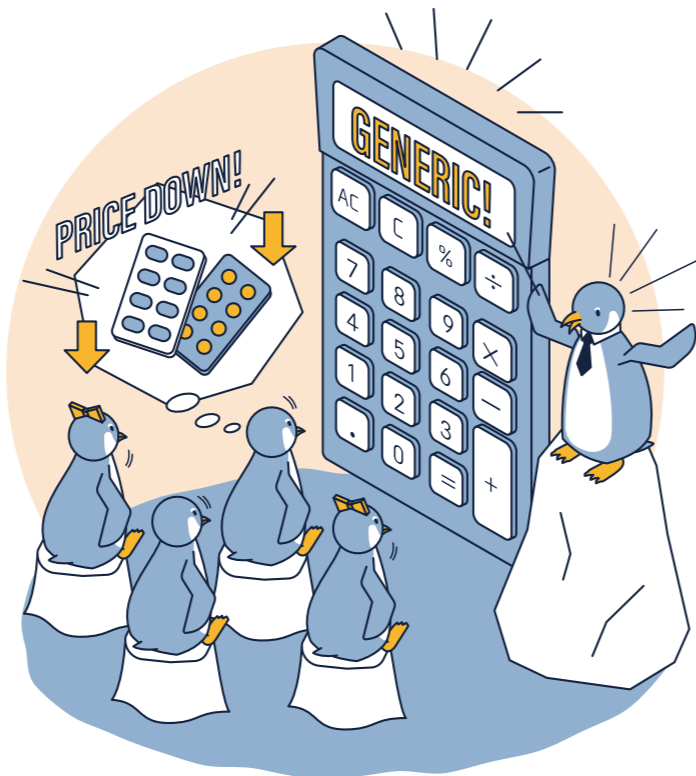
- 受診対象** 当組合に加入している18歳以上の「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
- 受診期間** 令和8年6月～10月まで
- 補助金** 健診費用が1万円以上の時は、支払額から補助金の差引利用の選択が可能
※特定健康診査対象外の方は定期健康診断の利用も可能です。（詳しくは案内通知をご覧ください）
- 特徴など** 女性限定日があります。この日は、医師・技師・スタッフ全員が女性で安心です。
- 案内通知** 5月中旬頃、案内通知を開催県に所属する事務所に一括して（税理士・職員・家族分）郵送します。
※【開催県以外の方で受診希望の方は当組合までご連絡ください】
- 申込方法** 案内に同封の「申込用紙」によるFAX申込み又は同用紙記載のQRコードより申込み
※申込用紙はこちらでお名前を印字したご本人様以外には利用できませんので、ご注意ください。

Point! ①②巡回健診の共通
・特定健診対象者は、基本項目（無料）以外のオプションが1万円以上の時、人間ドック等補助金の差引利用が可能。
・特定健診対象者以外、健診費用（基本項目+オプション）が1万円以上の時、人間ドック等補助金の差引利用が可能。
※補助金の差引利用についてはご案内に同封の申込書を記入する際、注意してご記入のうえお申込みください。

薬がおトクになる方法、知ってた？

ムダなく おトクに 薬をもらおう

国民医療費のうち、約2割が薬代です。国では医療費の伸びを抑制するため、価格の安いジェネリック医薬品の使用を促進しています。ジェネリック医薬品は、先に開発された「新薬（先発医薬品）」の特許期間が切れたあとに製造・販売される、先発医薬品と同じ有効成分を含み、同等の効果がある薬です。ジェネリック医薬品のほか、受診日数を減らせる方法などもありますので、ぜひ活用してみてください。



ジェネリック医薬品で薬代を節約!

病院で処方されている薬があれば、医師にジェネリック医薬品かどうか確認し、切り替えが可能かどうか相談してみましょう。

メリット

- ・薬代が抑えられる
- ・新薬を改良した結果、飲みやすくなっているものもある



※ジェネリック医薬品がない薬の場合や、在庫がない場合があります。
※医師の判断によりジェネリック医薬品に切り替えができない場合もあります。

それでもジェネリック医薬品が心配な人は

●お試し調剤を利用する
短期間だけジェネリック医薬品をお試しできる制度があります。例えば、1か月分のうち1週間だけを調剤してもらい、自分に合わなければ、もとの薬に戻すこともできます。

●AG医薬品を選ぶ
AG医薬品(オーソライズド・ジェネリック)は、新薬のメーカーから許可を得て製造・販売される、**原材料、製法が新薬と同じジェネリック医薬品です。**安心して使用できます。

リフィル処方せんで通院費用を節約!

リフィル処方せんは、症状が安定している患者が医師の判断のもとで受け取れる、1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。

メリット

- ・受診回数が減るため、通院にかかる時間、費用などが軽減できる



※投与量が定められている湿布薬や向精神薬などは対象外です。

今後は電子処方せんや電子お薬手帳で!

電子処方せんや電子お薬手帳は、従来紙で行われていたものをスマホなどで管理できるようにしたものです。お薬手帳アプリではマイナポータルと連携できたり、オンライン服薬指導が受けられる機能などがあります。

メリット

- ・重複投薬や危険な飲み合わせを防げる
- ・服薬歴の管理により、残薬を減らせる
- ・旅先や災害時でも薬剤情報を共有できる



先発医薬品を使うと負担が増える?

令和6年10月1日から、医療上必要ないにもかかわらず、患者が「後発医薬品ではなく先発医薬品を使いたい」と希望した場合に、両者の差額の一部を患者自身が負担するしくみが導入されました(長期収載品の選定医療)。対象医薬品には保湿剤「ヒルドイド」、花粉症治療薬「アレグラ」、湿布薬「モーステープ」などがあります。

対象医薬品は ▶



解説

健康保険

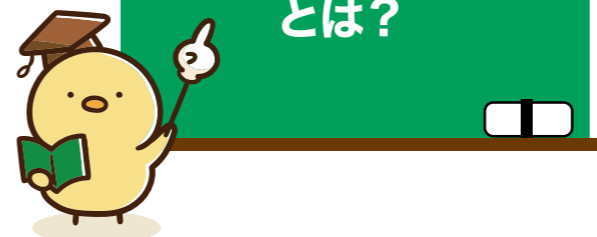
関連ワード

医療費控除

～医療費に関する確定申告をするとき～

解説します

医療費控除とは?



自身と家族の1年間の医療費の合計が一定額を超えるときは、所得控除を受けて、納付した所得税から還付を受けることができます。手続きは、居住地の税務署で行いますが、電子申告(e-Tax)による手続きも可能です。なお、医療費控除を受ける場合は、セルフメディケーション税制(用語解説参照)の控除を受けることはできません。



医療費控除の計算方法は?

次の式で計算した金額が、医療費控除として所得金額から差し引かれます。

$$\begin{matrix} \text{1年間の} \\ \text{医療費} \\ \text{総額} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{保険金などで} \\ \text{補てんされる} \\ \text{金額*} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{10万円 or 所得} \\ \text{200万円までの} \\ \text{人は所得額の5\%} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{医療費} \\ \text{控除額} \\ \text{(最高200万円)} \end{matrix}$$

*生命保険から支払われる医療保険金・入院給付金・手術給付金、当組合から支給される療養費・出産育児一時金・高額療養費、医療費の補てんとしての損害賠償金など。
※国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」では、金額等を入力すると自動計算され、確定申告書を作成できます。同コーナーでは、e-Tax(電子申告)用のデータも作成でき、自宅等から電子申告することができます。

保険証利用登録をしているマイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルと連携することで、パソコンやスマホで確定申告書に医療費通知情報を自動入力することができます。

詳しくはこちら ▶

国税庁
「医療費控除を受ける方へ」



対象となる医療費は?

1月1日から12月31日までの間に、自分自身と生計を一にする家族*のために支払った医療費です。

*当組合の加入区分である「家族」より範囲は広く、共働きの配偶者なども含まれます。
※出産費用や通院時の交通費、視力回復レーザー手術、市販薬の購入費も含まれます。

■対象とならないもの

- 健康診断や予防接種の費用
- 里帰り出産で帰省する交通費
- サプリメントなどの購入費用
- 入院時の本人都合の差額ベッド代
- 容貌美化のための歯列矯正費用
- 通院時のガソリン代や駐車場代
- 近視・遠視の眼鏡やコンタクトレンズ作成代
- 自己判断による新型コロナウイルス感染症のPCR検査代
- など

One Point!

用語解説

セルフメディケーション税制

健康の保持増進や疾病予防のための取り組み(健診、予防接種、特定保健指導、がん検診など)を行い、年間12,000円超の対象医薬品[スイッチOTC医薬品(処方薬から、薬局などで購入できる医薬品に転用されたもの)など]を自身や家族のために購入した場合、医療費控除を受けることができます。これをセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)といいます。対象医薬品は、パッケージに対象であることを示すマークがあったり、レシートに控除対象であることが記載されています。セルフメディケーション税制と通常の医療費控除は、同時に受けることはできず、どちらかの選択となります。

高野豆腐の牛肉巻き

～貧血予防～



(2人分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量
高野豆腐	2枚	オリーブオイル	小さじ2	★みりん	大さじ1
牛切り落とし肉	160g	★しょうゆ	大さじ1	★三温糖	大さじ1/2
薄力粉	適量	★酒	大さじ1	ミニトマト・好みの野菜	適量

【作り方】

- ① 高野豆腐は表示通りに戻し、水気を切って四等分に切る。★を混ぜ合わせる。
- ② 高野豆腐に牛切り落とし肉を巻き、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②をコロコロと回転させながら焼く。
- ④ 牛肉に火が通ったら混ぜ合わせた★を加えて、再びコロコロと回転しながらタレを絡める。
- ⑤ 器に盛りつけ、ミニトマトやお好みの野菜を添える。

鉄が多く含まれている「高野豆腐」ですが、吸収率の低い「非ヘム鉄」になります。そこで、動物性タンパク質(牛肉)、ビタミンC(ミニトマト・野菜)と組み合わせることで吸収率は高まります。

「牛肉」はヘム鉄が豊富なため、より鉄の摂取量が増加します。比較的安い切り落とし肉でも継ぎ足しながら巻いていき、薄力粉をまぶすことで肉がまとまり、肉の旨みを閉じ込められます。

「ミニトマト」は普通の大きさのトマトの約2倍のビタミンCが含まれています。【トマト15mg・ミニトマト32mg/100g当たり】ビタミンCは熱や水に弱いので、生で手軽に食べられる「ミニトマト」は便利です。



納豆と酢の相乗効果レシピ

納豆とトマトの酢オイル和え



納豆……………1パック
 トマト……………1/4個
 大葉……………2枚
 ★黒酢……………小1
 ★オリーブオイル…小1/2
 ★付属のたれ……1/2袋

【作り方】 納豆と★を混ぜ、好みの大きさに切ったトマトと大葉を和える。

納豆とほうれん草の酢辛子和え



納豆……………1パック
 ほうれん草………1/4束
 ★黒酢……………小1
 ★付属のたれ……1/袋
 ★付属のからし……1/2袋

【作り方】 納豆と★を混ぜ、ゆでて3cm幅に切ったほうれん草と和え、かつお節をかける。

ねばねば納豆の黒酢和え



納豆……………1パック
 めかぶ……………20g
 長いも……………20g
 刻みのり……………適量
 ★黒酢……………大1
 ★付属のたれ……1/2袋

【作り方】 納豆と1cm角に切った長いも、めかぶ、★を混ぜ合わせ、刻みのりを散らす。

「納豆」は非常に健康効果の高い発酵食品です。有機酸が豊富に含まれる「酢」と組み合わせることで、血圧や血糖値上昇の抑制、血中脂質や内臓脂肪の減少、腸内環境の改善、減塩効果、疲労回復、ガンや生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果がより一層高まります。また酢は、鉄やカルシウムなどミネラルの吸収を助ける働きがあり、貧血や骨粗鬆症の予防に役立ちます。



手軽で簡単!

サバ缶のホイコーロー

～骨粗鬆症予防～



(2人分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量
サバ味噌煮缶	1缶	オリーブオイル	大さじ1	オイスターソース	小さじ1
キャベツ	100g	ニンニク	1/2片分	ゴマ油	大さじ1/2
ピーマン	1個	ショウガ	1/2片分		
赤パプリカ	1/4個	豆板醤	小さじ1/4		

※サバ味噌煮缶はメーカーによって味が違いますので、調味料の量は好みで調整してください

【作り方】

- ① キャベツはざく切りに、ピーマンと赤パプリカは乱切りに切る。ニンニクとショウガはすりおろす。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニク、ショウガ、豆板醤を入れて熱し、香りが出てきたら野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ サバの味噌煮缶を缶汁ごと加え、身を一口大にほぐしながら炒めてオイスターソースで味を調える。
- ④ ゴマ油を回し入れて火を止め、器に盛り付ける。

「魚缶」は魚の身だけでなく骨や皮、血合いなどが含まれており、余すところなく魚の栄養を摂取することができます。骨粗鬆症予防に大切なタンパク質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンB6が豊富に含まれ、保存期間も長く手軽に食べられるのでおススメの食品です。缶汁も非常に栄養価が高いので捨てずに食べるようにしましょう。タンパク質(サバ缶)の代謝にはビタミンB6(ニンニク・赤パプリカ・サバ缶)が欠かせません。ビタミンB6が不足するとタンパク質を摂っても体内で上手く利用されないため積極的に食べるようにしましょう。



混ぜて冷やすだけ!

豆腐のレアチーズケーキ

～骨粗鬆症予防～



(1人分)

材料	分量	材料	分量	材料	分量
クリームチーズ	60g	砂糖	大さじ1	レモン	1/4個
絹ごし豆腐	45g	ビスケット	1枚	黄キウイフルーツ	1/4個

【作り方】

- ① レモンは搾り、キウイフルーツは薄くスライスする。
- ② ボウルにクリームチーズ、豆腐、砂糖、レモン汁を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器に砕いたビスケットをしき、上から②を流し入れキウイフルーツを飾り、ラップをして冷蔵庫で約1時間冷やす。

「骨量(骨密度)は十分あるのに、骨折しやすい」という方の場合、カルシウムは足りていてもコラーゲンが少ないために骨がしなやかさを失い、弱く壊れやすくなっている可能性が考えられます。体内のコラーゲン合成に不可欠なビタミンCは熱や水に弱いので、生食で食べることが多い果物は効率よく摂取できます。ビタミンC含有量の多い「キウイフルーツ」ですが、「緑色」(71mg/100g当たり)より「黄色」(140mg)の方が約2倍多く含まれています。反対に食物繊維は、「黄色」(1.4g)より「緑色」(2.6g)の方が豊富です。カルシウム(チーズ)の吸収は、ビタミンDだけでなくクエン酸(レモン)やカゼインホスホペプチド(チーズ)も助ける働きがあります。乳塩基性タンパク質(チーズ)は骨の形成を促し、骨量(骨密度)を高めます。



「健康宣言」に参加しませんか

参加
事業所
募集中!

「健康宣言」とは、その取組みを行う事業所であることを内外に宣言することにより、従業員の健康への意識が高まるほか、『健康経営』に取組むパートナーとして、社会的な評価につながります。

さらに税理士法人は経済産業省が認定する「健康経営優良法人認定制度」(中小規模法人部門)へ参加できます。

「健康宣言」参加の流れ

- 1 当組合ホームページの「健康宣言」から「エントリーシート」を出力、記入して当組合まで提出する
- 2 当組合にて登録手続き後、「健康宣言認定証」を交付します
- 3 当組合ホームページの「健康宣言」の「健康づくり」を实践、年度内に80点以上達成する
- 4 当組合から年度末(3月)頃に「健康宣言チェックシート」を送付、自己採点し当組合に提出する



アクリルスタンドに入れてお送りします!

※達成基準(80点以上)を満たした事業所は、翌年度へ自動更新となります。

※年度途中からでも参加できますので、ぜひご検討ください。

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

当組合
加入者
「限定」!

コバトンALKOOに参加しませんか


皆さまの健康づくりのため、毎日の生活の中のウォーキングと一緒に楽しんでいただくために実施しています!

お持ちのスマートフォンに「コバトンALKOO」アプリをダウンロードすると、毎日、自動的に歩数を計測し、歩数データを見ることができます!
毎日の歩数送信は不要で、自動的に「マイレージポイント」を獲得!
ポイントに応じて抽選で埼玉県の特産品など、いろいろな賞品が当たります!
さらに年度末、当組合からも抽選でプレゼントが!



コバトンALKOOの登録は簡単!

いつもと違う、ちょっと遠回りの道を探してウォーキングを楽しみませんか

- 1 右記のQRコードを読み取るか、Googleplay又はAppstoreのストアから「あるこう」と入力して検索してインストールボタンをタップ
- 2 アプリの初期設定を手順に従い完了する。
- 3 アプリ内の「コバトンALKOOマイレージ」上と同じマーク  をタップし、メッセージに従い、利用規約同意後、会員情報を「マイナポータル」(75歳以上は「組合員証」)を見ながら入力すれば、登録は完了です。



【注意】登録住所に注意! 【埼玉県以外に在住の方は、登録住所にご注意ください】

埼玉県在住 登録住所は「ご自宅」を入力。 埼玉県以外在住 登録住所は、下記、当組合住所を入力してください。
〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4-376-1

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

第三者行為にあったときは届出が必要です

被保険者が第三者行為に該当して、マイナ保険証又は資格確認書(以降、保険証等)を使用して治療するときは、必ず「第三者行為による被害届」(以降、届出)が必要です。

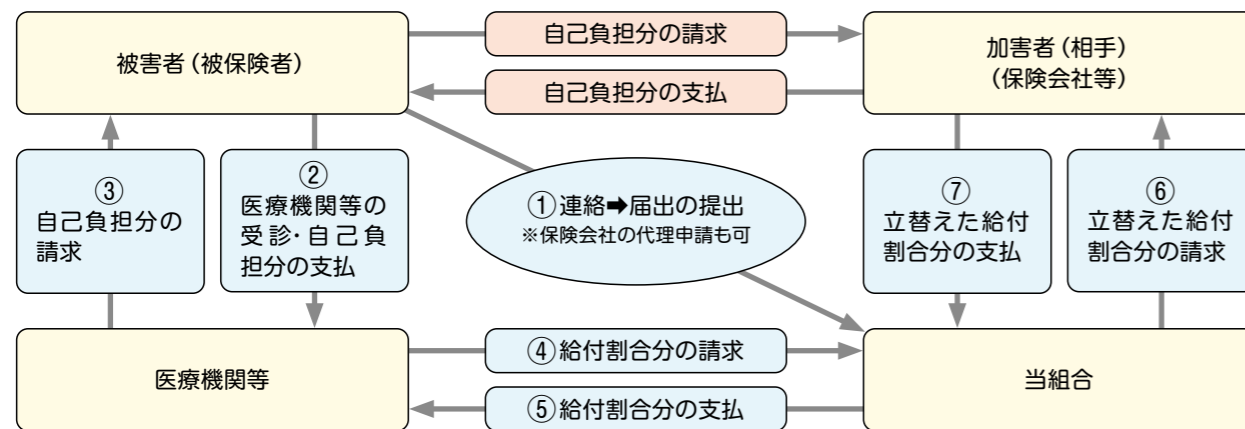
第三者行為とは、第三者が関わる「交通事故」、「暴力行為」、「他人が飼っている動物に咬まれた」等、受傷の理由に自分以外の第三者がいる場合のことをいいます。

本来、加害者(相手)が治療費を全額賠償する義務がありますが、円滑な医療の提供や被保険者の負担軽減のため、**一時的な救済措置**として、マイナ保険証等を使用して治療を受けることができます。

マイナ保険証等を使用すると、治療費のうち給付割合分を当組合が立替えることとなり、届出に基づき立替えた治療費を加害者(相手)へ請求いたしますので、必ず届出をお願いします。

※過失の有無にかかわらず、当組合の被保険者を「被害者」、相手を「加害者」といいます。

■第三者行為による医療保険請求の流れ



◆加害者(相手)に請求できないときは…

第三者行為で発生した医療費について、下記に該当する場合は加害者(相手)ではなく組合員に給付割合分をご負担いただく場合があります。

- 国民健康保険法施行規則により届出義務があるにもかかわらず、届出がなかった場合
- 示談等により当組合が加害者(相手)側に治療費の請求ができなかった場合
- 被害者(被保険者)側に道路交通法違反等による過失が認められ、立替えた治療費が回収できなかった場合
- 国民健康保険法第60条及び第61条の規定に違反し、給付制限にあたり当組合が判断した場合
- 正当な理由なしに国民健康保険法第62条及び第63条の規定に違反した場合

相手のいない「自損事故による交通事故」で医療保険を使用したら…

自損事故(相手がいない)場合は第三者行為にはなりません。当組合の医療保険を使用して治療した場合は、本人の過失の有無(法令違反)等の確認のため「自損事故による疾病届(交通事故)」の届出が必要です。

当組合からのお願い

「負傷原因報告書の回答について」

毎月10日頃、診療報酬明細書(レセプト)に記載された内容から、第三者行為が疑われる被保険者(組合員の自宅宛)に対し、「負傷原因報告書」を送付しています。(国民健康保険法第66条)

これは、第三者行為に該当した治療費が医療給付となっていないかを確認するためのものです。もし「負傷原因報告書」が届いたら、**受傷した理由**についてご回答ください。

皆様の保険料が、適正な医療給付のために支払われるよう、ご理解、ご協力をお願いいたします。

カラダに「効く」トレーニングを始めよう

10分間トレーニング

動画もチェック



引き締め効果抜群!

消費カロリーアップに最適な10分間トレーニングを紹介。

お腹・お尻・太ももの様々な筋肉を刺激することで脂肪燃焼効果を高めることができます。

- ▶ウォーミングアップ(2分間) もも上げ運動・ツイストもも上げ運動・サイドもも上げ運動・もも上げ運動
- ▶トレーニング(8分間)

スクワット(20秒) 休憩10秒

- 1 足は肩幅より広めに立つ。
- 2 椅子に腰かけるように腰を落とし、
①の姿勢に戻る際、息を吐きます。



バンザイスクワット(20秒) 休憩10秒

- 1 両手を上げて立つ。
- 2 手の位置が変わらないように注意して、椅子に腰かけるように腰を落とし、
①の姿勢に戻る際、息を吐きます。



もも上げ運動(20秒) 休憩10秒

- 1 左足を後方に引く。
- 2 左足を前方に動かして太ももを上げて、
①の姿勢に戻す。



2分間トレーニング

動画もチェック



お腹とお尻に効く!

たったの2分間でお腹と横腹、そしてお尻に効くトレーニングを紹介。

動画を確認して正しいフォームで実践してみましょう。

プランク(20秒) 休憩10秒

- 1 うつ伏せになりひざとひじを立てる。
- 2 頭・肩・お尻が一直線になるようにゆっくりからだを持ち上げる。



サイドプランク(20秒) 休憩10秒 ×2セット

- 1 横向きの姿勢でひざとひじをつく。
 - 2 横腹とお尻に力を入れながら、からだを持ち上げる。
- ※反対側も同様に行う。



プランクレッグレイズ(20秒) 休憩10秒

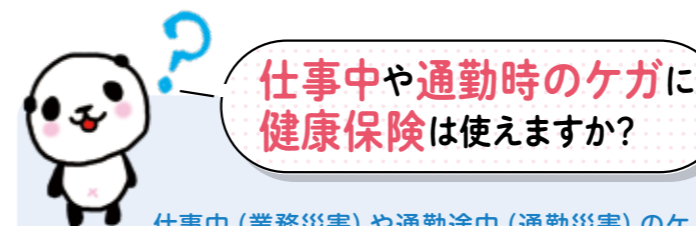
- 1 うつ伏せになりひざとひじを立てる。頭・肩・お尻を一直線にしてゆっくりからだを持ち上げる。
- 2 頭・肩・お尻が一直線の状態をキープしたまま足を上方に動かす。



仕事中の健康保険は使える?



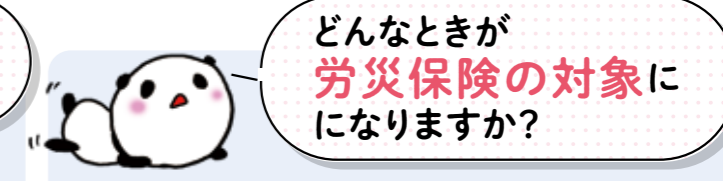
仕事や通勤の途中などのケガの治療は、労災保険の対象となり、**国民健康保険は使えません。** 労災病院や労災指定病院で仕事・通勤中のケガであることを伝えれば、原則として自己負担なく治療を受けることができます。



仕事や通勤時のケガに健康保険は使えますか?

仕事(業務災害)や通勤途中(通勤災害)のケガの治療には、国民健康保険は使えません。

労災保険の対象となり、労災保険から療養補償給付(通勤途中の傷病は療養給付)が給付され、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

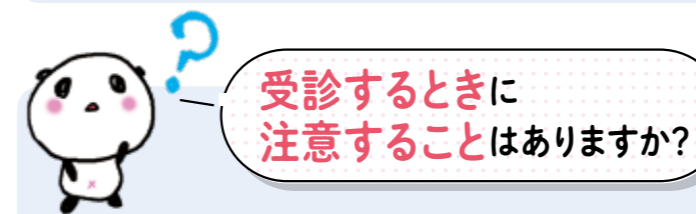


どんなときに労災保険の対象になりますか?

会社で仕事をしているとき、仕事で外出しているとき、会社や仕事先への行き帰りなどの傷病が労災保険の対象になります。

私用を行っているときや休憩時間中にスポーツをしているとき、仕事の帰りに居酒屋や映画館に寄ったときなどの傷病は、労災保険の対象にはなりません。

*労災保険の対象に当たるかどうかは、会社の最寄りの労働局や労働基準監督署にお問い合わせください。



受診するときに注意することはありますか?

労災保険で治療を受けるときは、労災病院か労災指定病院を受診し、仕事または通勤時の傷病であることや負傷の原因を詳しく伝えてください。

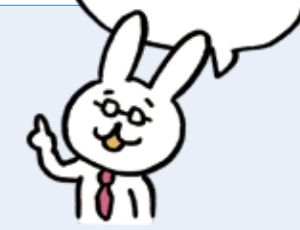
一般の病院を受診したときは、治療費の全額をいったん立て替えて支払い、後から払い戻しの手続きが必要になります。

また、誤って国民健康保険で受診してしまったときは、病院で労災保険への切り替え手続きをしてください。



- 業務災害(仕事)**
 - 仕事をしているとき
 - 仕事にトイレに行ったとき
 - 仕事で外出しているとき
 - 出張先で仕事をしているとき など
- 通勤災害(通勤途中)**
 - 仕事先への行き帰り
 - 通勤途中に日用品の購入のためにお店に行ったとき など

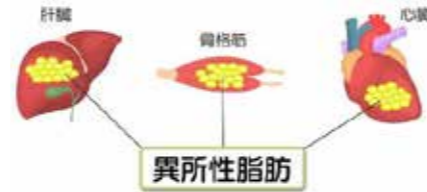
仕事や行き帰りのケガが対象



肥満と歯周病

肥満による健康被害

肥満は健康にさまざまな悪影響を及ぼすことが知られていますが、肥満の指標であるBMIが同じでも、健康な人とそうでない人がいます。その違いに影響する因子として、**異所性脂肪**（肝臓、心臓、筋肉など、本来脂肪が蓄積しないはずの場所にたまる脂肪）の存在が注目されています。



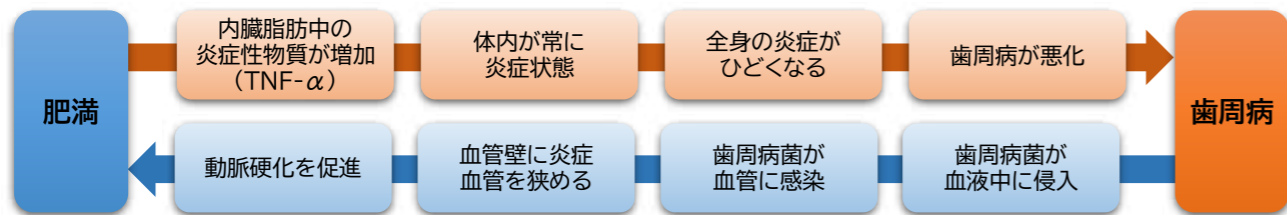
異所性脂肪のうち、筋肉に脂肪がたまる**筋内脂肪**は、ステーキの霜降り肉のように余分な脂肪が蓄積します。内臓脂肪型肥満や、脂肪肝が生活習慣病を引き起こすことはよく知られていますが、**筋内脂肪があると死亡リスクが約2倍も上昇**し、その上昇の程度は内臓脂肪型肥満や脂肪肝の人でのリスク上昇よりも大きいとの研究結果が報告されました。筋肉に脂肪が増えると、筋肉は血液中のブドウ糖を取り込むことができなくなります。すると血糖値が上昇し、**糖尿病などの生活習慣病のリスクが上昇する**のです。

日本人は欧米人に比べ皮下脂肪を溜め込む能力が低く、その分、内臓脂肪や異所性脂肪がつきやすい傾向にあります。痩せている人でも筋内脂肪の蓄積が進んでいる可能性もあるため注意しましょう。

肥満が歯周病を悪化させる！？ 腸内細菌が影響

歯周病と肥満は相互に関連しています。歯周病は肥満を引き起こし、**肥満が歯周病を悪化させる**ことが様々な研究で明らかになってきています。

脂肪細胞でつくられる**炎症性サイトカイン「TNF-α」**は、歯を支える骨（歯槽骨）を溶かし、歯周病を発症・進行させる作用があります。肥満の人は脂肪細胞が多いため、多量に分泌されたTNF-αが歯槽骨の吸収を早めていると考えられています。また、TNF-αの影響で脂肪細胞が肥大し、脂肪を蓄えやすくなると考えられ、TNF-αが血中を移動することによって血管内皮細胞や白血球を刺激し、血管に負担をかけて動脈硬化や心筋梗塞発症のリスクが高まるとも言われています。



歯周病には、肥満だけではなく腸内細菌も密接に関連しています。肥満者では腸内細菌の構成が変化しており、それが歯周病の悪化に関わっていることが判明しました。肥満により腸内細菌が変化すると、プリン代謝経路が活性化され、**血中の尿酸が上昇**します。尿酸は低濃度では抗酸化作用など体にとって良い作用がありますが、**高濃度になると炎症を引き起こす**ため、歯周病における炎症性骨破壊を促進することが明らかになりました。

さらに、口から流れ込んだ歯周病菌は腸で取り込まれ、**腸内細菌の影響**を受けて活性化した「Th17」という免疫細胞（ヘルパーT細胞）が、また口腔内へ移動して歯周病の発症と重症化を引き起こすという研究結果も報告されています。

歯周病も肥満も「**万病のもと**」と言われています。口腔内環境を整え、歯周病菌が腸へ流入することを防ぐことは、健康維持や改善には外せない要素のひとつです。



時代を巡る
ときめき
レトロ旅

神戸旧居留地

海風薫るエキゾチックなビル街
兵庫県神戸市

幕末の神戸開港後、外国人の居住地・ビジネスの場として発展した旧居留地。ベイエリアにほど近いこの街には、大正～昭和初期に建てられた重厚な石造りの洋風建築が残り、雰囲気はさながらヨーロッパ。レトロ、かつ華やかな街並みが魅力的です。

Salon15 TOOTH TOOTH 旧神戸居留地十五番館
神戸に残る最も古い異人館サロンで、ティータイムを。

東遊園地
日本初の西洋式運動公園として始まり、今は憩いの場として親しまれている。花と緑に囲まれた遊歩道から散歩スタート！

神戸市役所

旧居留地 68番館の門柱

神戸市立博物館
元銀行をリノベーションした昭和初期の名建築。ギリシャの建築様式の半円柱が敵かな雰囲気。

チャータードビル
英国チャータード銀行神戸支店として建てられた、昭和のレトロビル。今はショップやギャラリーなどが入り、木製の回転扉も現役！

商船三井ビルディング
曲線的なデザインが特徴的な、大正生まれのオフィスビル※。楕円形の装飾や、素焼きの建材を使った外壁が優雅。
※2027年6月で閉館予定。

あわせて訪れたい
レトロ可愛い **北野異人館**
神戸の中心地「三宮」から徒歩で約15分。景観のよい山手エリアに異人館が立ち並び、ちょっとした街角の風景も絵になります。

日本有数の中華街 **南京町**
上記地図の「旧居留地・大丸前駅」から徒歩で約2分。色鮮やかな街並みや中華グルメなど、日本にいながら異国気分を満喫♪

MIRAI CLINIC TODA

令和7年10月契約

JR埼京線・戸田公園駅西口徒歩1分の好立地にあるクリニックです。企業・自営業の皆様向けに、協会けんぽ健診、定期健康診断、人間ドック、雇入時健診、予防健診、巡回バス健診などに柔軟に対応しています。

婦人科検診は女性医師・女性技師が担当し、内視鏡検査やCTなど医療機器も充実。受診人数や時期に応じた健診プランのご提案が可能で、健診後の外来診療や専門医療との連携体制も整え、企業の健康管理をサポートしています。

健診の種類

- 人間ドック 37,400円(税込)
- 生活習慣病健診 22,000円(税込)

お問合せ先

所在地	〒335-0023 埼玉県戸田市本町4-16-17 戸田公園メディカルブリッジ2F・3F
TEL	代表:048-229-0489
HP	http://mirai-clinic-toda.com



宇都宮脳脊髄センター・シンフォニー病院

令和7年10月契約

当院は、脳神経外科、脳神経内科、整形外科、放射線治療などの専門家が連携し、総合的判断と治療を実施します。

ZAP-X定位放射線治療装置により、手術することなく脳腫瘍治療が可能で、脊柱脊髄、血管障害、パーキンソン病治療など幅広い疾患に対応できる点も大きな強みです。

健診の種類

- 総合検診(日帰り) 200,000円(税込)
- 脳検診(日帰り) 44,000円(税込)
- 心臓検診(日帰り) 55,000円(税込)
- すい臓がん検診(日帰り) 44,000円(税込)

※当組合ホームページに専用の検診申込書がございますので、印刷して検診当日にお持ちください。

お問合せ先

所在地	〒321-0969 栃木県宇都宮市宮みらい1-35
TEL	代表:028-680-5111
HP	http://symphony-clinic.com



恵比寿健診センター・恵比寿ハートビル診療所

令和7年11月契約

恵比寿健診センターは、生活習慣病健診から人間ドックまでニーズに合わせた多彩なコースとオプション検査をご用意し、各コースでは「精度の高い検査にこだわり疾患の早期発見に努める」、そして「分かりやすい結果報告書と医師の丁寧な説明で受診後の生活改善をサポートする」ことを心がけています。

年間約30万人受診の実績に裏打ちされた信頼性により皆様の心強いパートナーとなる、清潔で落ち着いたフロアの健診センターです。

健診の種類

- 脳ドック付き人間ドック 85,800円(税込)
- レディース人間ドック 56,100円(税込)
- スタンダード人間ドック 47,300円(税込)
- 生活習慣病健診 19,470円(税込)

お問合せ先

所在地	〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-24-4
TEL	予約専用:03-5420-8015
HP	https://www.ebisu-kenshin.jp/



新規契約健診施設のお知らせ

下記の施設と契約締結いたしました。

- 人間ドック等補助金をご利用いただけます。
- ※10,000円以上(消費税含)の健診に限ります。
- ※1会計年度1回に限ります。
- ※健診の内容・金額等は、ホームページをご覧ください。
- ※各健診施設までお問合せのうえ、最新情報をご確認ください。

区分	補助額上限
税理士・勤務税理士	40,000円
職員	30,000円
家族	20,000円
75歳以上の組合員	20,000円

新潟県済生会三条病院

令和7年7月契約

当検診センターは、皆様の健康管理のパートナーとしての医療設備とスタッフによる万全の体制を整えています。結果判定においては数値のみで判断せず総合的に判定し、最善のアドバイスができるよう心掛けております。また、急を要する所見があった場合は、連絡するなど迅速な対応を心掛けております。

受診者の皆様が安心して安全な健康診断を受けられるようスタッフ一同努力を重ねてまいりますので、よろしくお願いたします。

健診の種類

- 日帰り人間ドック 39,600円(税込)

お問合せ先

所在地	〒955-8511 新潟県三条市大野畑6-18
TEL	代表:0256-33-1551
HP	http://www.saisanhp.com



with Life クリニック 大宮駅前

令和7年9月契約

大宮駅西口徒歩3分のwith Lifeクリニック 大宮駅前では、CT・MRIを完備した充実の健康診断・人間ドックをご提供しています。鎮痛剤で苦痛を抑えた胃カメラに加え、大腸カメラ検査も個室トイレ付きの準備室をご用意しており、安心・快適に検査を受けていただける環境を整えています。

精密検査や各種オプションも豊富で、早期発見・健康管理をしっかりサポートします。駅近で通いやすく忙しい方にも最適です。

健診の種類

- プレミアムコース 128,000円(税込)
- ベーシックコース脳+大腸 88,800円(税込)
- ベーシックコース+脳 or 大腸 73,800円(税込)
- ベーシックコース 49,800円(税込)

※上記コースすべて胃カメラ・鎮静剤込み

お問合せ先

所在地	〒330-0854 埼玉県さいたま市桜木町1-133-2 メインKビル2階
TEL	代表:048-783-2637 予約専用:048-783-2685
HP	https://withlifeomiya.outpatient.checkup.kouaikai.jp/



令和8年度 ホテルオークラ東京ベイの 年間借り上げについて

令和
8年度

今年度も「ホテルオークラ東京ベイ」と客室年間借り上げ契約をしておりますので、ぜひご利用ください。

お申し込みは「利用申込書」にご記入のうえ、直接ホテルへFAXをお願いいたします。後日、当組合から申込者宛に「利用承認書」としてFAXで返信しますので、利用日当日にフロントで提示してください。

また、当日は「保養所利用補助金交付申請書」もお持ちになり、施設にて利用証明を受け、領収書原本を添えて当組合に申請すると補助金が受給できます。年間借り上げ制度以外の予約でも保養所補助金は利用できますのでご利用ください。

ホテルオークラ東京ベイでは、季節に応じて各イベントも行っておりますのでホテルオークラ東京ベイのホームページもご確認ください。

※「保養所利用補助金交付申請書」と「利用申込書」は当組合ホームページからダウンロードすることができます。利用できない日もありますので、詳しくは当組合ホームページ「保健事業—ホテルオークラ東京ベイ」をご確認ください。



契約健診施設解除について

施設名	新潟労災病院
解除日	令和8年3月31日 契約終了



健康相談・ こころのサポート

新事業

令和8年
4月から開始

無料相談

こころとからだの健康維持!!!



これって不調のサイン??? 不調を感じたら、ご相談ください

健康相談 【24時間・年中無休】電話対応
こころのサポート 【初回:予約不要】電話及びWEB
【継続:予約制】面談・オンライン及び電話のいずれかで可能
専用ダイヤル ☎0120-431-044



※費用については、原則無料ですが、面談については一定の回数以上になると有料となります。
※詳しくは、折込チラシをご覧ください。

業務委託先 ティーパック株式会社

新事業

人間ドックWEB予約 受付サービス

令和8年
4月から開始

当組合と契約している全健診施設につきまして当組合ホームページ下記のバナーからWEB・電話での予約が可能となります。



※通常どおり健診当日、補助金額差引可能となります。
※WEBにて予約できない施設については電話にて予約をお願いいたします。

業務委託先 MRSO(マーン)株式会社

毎年受けましょう！ 前立腺がん検診、子宮頸がん検診

検査が自宅に
やってくる！

忙しい！

病院に行くのが
面倒！



という方におすすめです

ご都合のいい時に採取して
返送するだけ！
検診機関に出向かずに、
自宅でできる検査です。

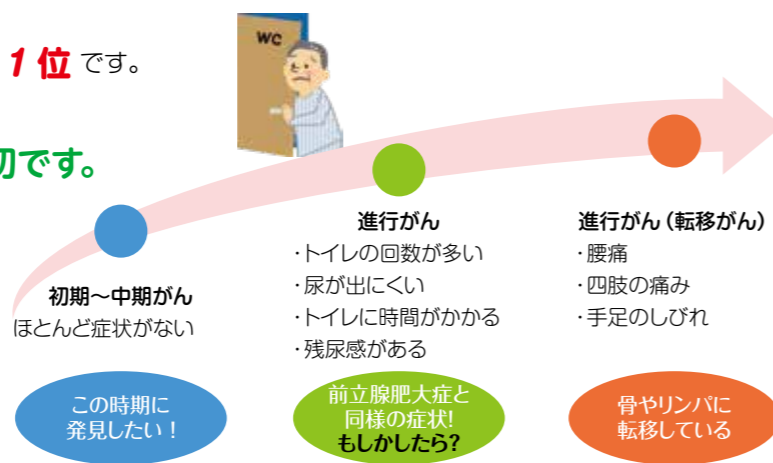
前立腺がん検診 PSA 検査は前立腺がん早期発見のための検査です。

●男性のがん罹患数第1位！

前立腺がん罹患数は男性のがん罹患数 **第1位** です。
(最新がん統計より)

●前立腺がんは早期発見が大切です。

前立腺がんはサイレントキラー！と言われ、初期には症状がほとんど出ません。
自覚症状のない初期に発見し、適切な治療をすることが大切です。
がんの症状が出てから診断がついた場合、20～30%の方が進行がん・転移がんの状態です。



子宮頸がん検診 検診を定期的に受ければ予防できます。

子宮頸がんのリスクが
分かります！

2つの異なった目的の検査を適切に組み合わせて行うのが最良の方法です。
(実施要領の検診項目もお読みください。)

細胞診

子宮腔・頸部の細胞を顕微鏡で調べます。がん細胞や異型細胞(前がん状態)の段階を見つけます。

HPV検査

子宮頸がんを引き起こす13種類のハイリスク型HPV感染の有無を調べる検査です。

子宮頸がんが広い世代で急増！

20～30代の若い方に急増

性交渉経験が低年齢化していること、この年代層の受診率が低いことが原因と考えられています。

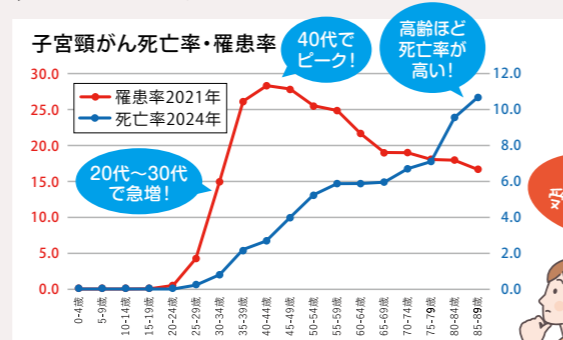
罹患のピークは40代

子宮頸がんは「マザーキラー」とも呼ばれ、子育てや仕事に忙しい年代に罹患のピークが重なっています。

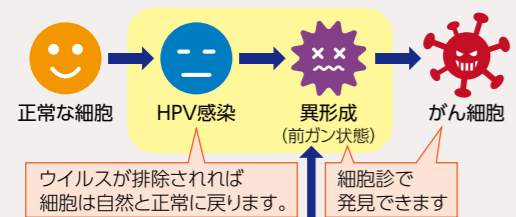
高齢になるほど死亡率が高まる

高齢の方は検診も積極的にには行かず出血や痛みなどで病院に行き診断されることが多いため進行して見つかるケースが多いです。

日本で子宮頸がんて亡くなる人は、年間約2800人、1日あたり7.7人。年齢とともに死亡率は上昇します。(最新がん統計より)



子宮頸がんは発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因です。(HPV自体は非常にありふれたウイルスです。)



令和
8年度

前立腺がん検診

簡単な
検体郵送による
自己検診

子宮頸がん検診を実施します

当組合では、組合員及び加入の家族を対象に下記要領により郵送によるがん検診を実施いたします。定期的に検査を受けることが早期発見・早期治療の決め手となります。郵送によるがん検診は、自宅で簡単に受診できますので、ご自身の健康状態を把握するためにもぜひこの機会をご利用ください。

実施要領

対象者 組合員及びその家族(家族の方は組合加入者に限ります。)

検診費用 各検査 1,000円(自己負担)

検診項目	検査項目・検査方法	対象年齢等	対象者	検査実額	自己負担額
【前立腺がん検診】 血液検査:専用器具を使い、指先から採取します	① HPV・細胞診セット	40歳以上の方に推奨	男性	3,400円	1,000円
		30歳以上の方に推奨*	女性	8,100円	1,000円
【子宮頸がん検診】 専用器具を使い、子宮頸部の細胞を自己採取します	② 細胞診	30歳未満の方に推奨(毎年)	女性	3,050円	1,000円
		子宮頸がんの原因であるハイリスク型HPV感染の有無(がん発症のリスク)を知りたい方に推奨*	女性	6,100円	1,000円

子宮頸がん検診については、左記検査①②③いずれかを選択してください。
※①HPV・細胞診セット及び③HPV単体検査について
・両検査とも陰性の場合:次回
の検査は3年後を推奨。
・昨年陽性判定の方:ウイルスが消失するまでの6～12か月ごとにHPV検査により確認することをお勧めします。
・昨年陰性でも自覚症状等気になることがある方はご受診ください。

申込締切日 令和8年5月末日(消印有効)

検査器具発送時期 約2週間後送付

検体返送締切日 令和8年6月末日(消印有効)

注意 すべての検診について検体返送締切日までに検体を返送されない場合は、自動的にキャンセルされたものとし、器具代+手数料を徴収いたします。

*必ず期日までに検体をご返送ください。

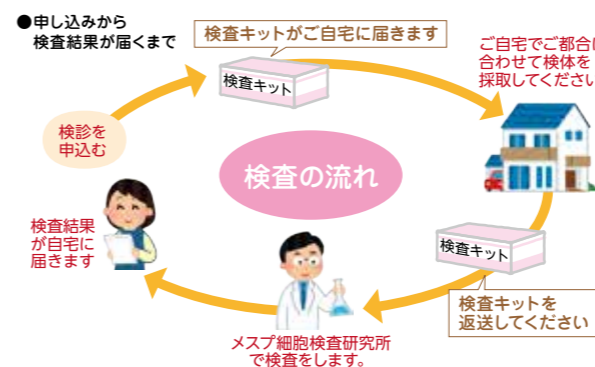
検査結果通知 約3週間で個人宛に通知

申込方法 ◆FAXでお申し込みの方:別紙同封の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、下記検査機関にお申し込みください。
◆郵送でお申し込みの方:別紙同封の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、その裏面の封筒組立例を参考に組立て、ポストに投函してください。
◆二次元コードでお申し込みの方:右記の二次元コードを読み取って手順に従ってお申し込みください。



支払方法 検査キット送付の際、郵便振替用紙を同封いたしますのでお振込みをお願いします。(振込手数料は当組合負担)

検査の流れ



*異常があった場合には、専門医による精密検査が受けられるよう、適切な指導をいたします。また、病院紹介・紹介状作成をご希望の方は、下記検査機関にお問合せください。

検査機関 メスブ細胞検査研究所

お気軽にお問合せください

- 医療機関紹介
- 紹介状の作成
- 検査へのご質問
- 検査結果へのご質問
- その他

TEL: 075-231-2230 (平日10:00～16:00)
FAX: 075-211-7400
メール: mail@msp-kyoto.co.jp
ホームページ: http://www.msp-kyoto.co.jp

*受診者の個人情報は検査器具・請求書送付・検査結果報告、それにとりまう統計・分析などの範囲に限定して使用されます。