

けんぽだより



禁煙キャンペーン スタート!



令和8年度から新しくスタートする「禁煙キャンペーン事業」についてお知らせします。
禁煙をご希望の加入者（被保険者および被扶養者）に対して補助を行う保健事業です。

対象者

被保険者
および
被扶養者

※禁煙外来等を未受診の方に限る

費用

0円

※申込用紙の郵送費を除く

応募期間&受診期間

2026 2027
4/1~2/28

定員数

60名

※定員に達した場合は申込受付
締め切り

申込方法

- 1 禁煙事業の補助を希望する加入者の方は、
①「禁煙補助剤申込用紙」並びに
②「ニコチネルパッチご使用前の確認票」を
ダウンロード
- 2 ①・②を記入したら用紙を
FAX・メール・郵送などで
健康保険組合へ送る
※申込用紙を受け取った
健保組合は、委託会社の
(株)アーテムへ希望者のリストを送付します。
- 3 (株)アーテムから禁煙事業希望者へ
「ニコチネルパッチ (6週間分)」および
「禁煙取組結果報告書」が送付される



禁煙の流れ

- 1 ニコチネルパッチが届いたら、皮膚に貼る
ニコチネルパッチを皮膚に貼ることで、
ニコチンが少しずつ体内に浸透し、
タバコを吸うことなく満足感を
得られます。
- 2 6週間経ったら終了
2週間ごとにアーテムの薬剤師から、
電話またはメールで「ニコチネル
パッチを貼ってみて体調はどうか？
皮膚に影響はないか？」などの
フォローアップが入ります。
- 3 終了後、1ヶ月の確認期間中に
「禁煙取組結果報告書」をアーテムへ提出



令和8年4月1日から受付、受診開始！
ぜひお申し込みを！！



予算の概要

健保を取り巻く情勢と2025年度決算見込み

私たちを取り巻く世界情勢や国内政局はいろいろな形で生活に影響を及ぼしています。2025年度の健保の財政状況は各社の業績好調に後押しされ、被保険者の収入増により保険料増収につながりました。それにより一般勘定の損益が▲2,242千円(前年より85,000千円の改善)に大幅に改善される見込みです。コロナ禍から続いた赤字スパイラルからの脱却も見えてきました。

2026年度予算について

2026年2月9日の組合会で承認されました

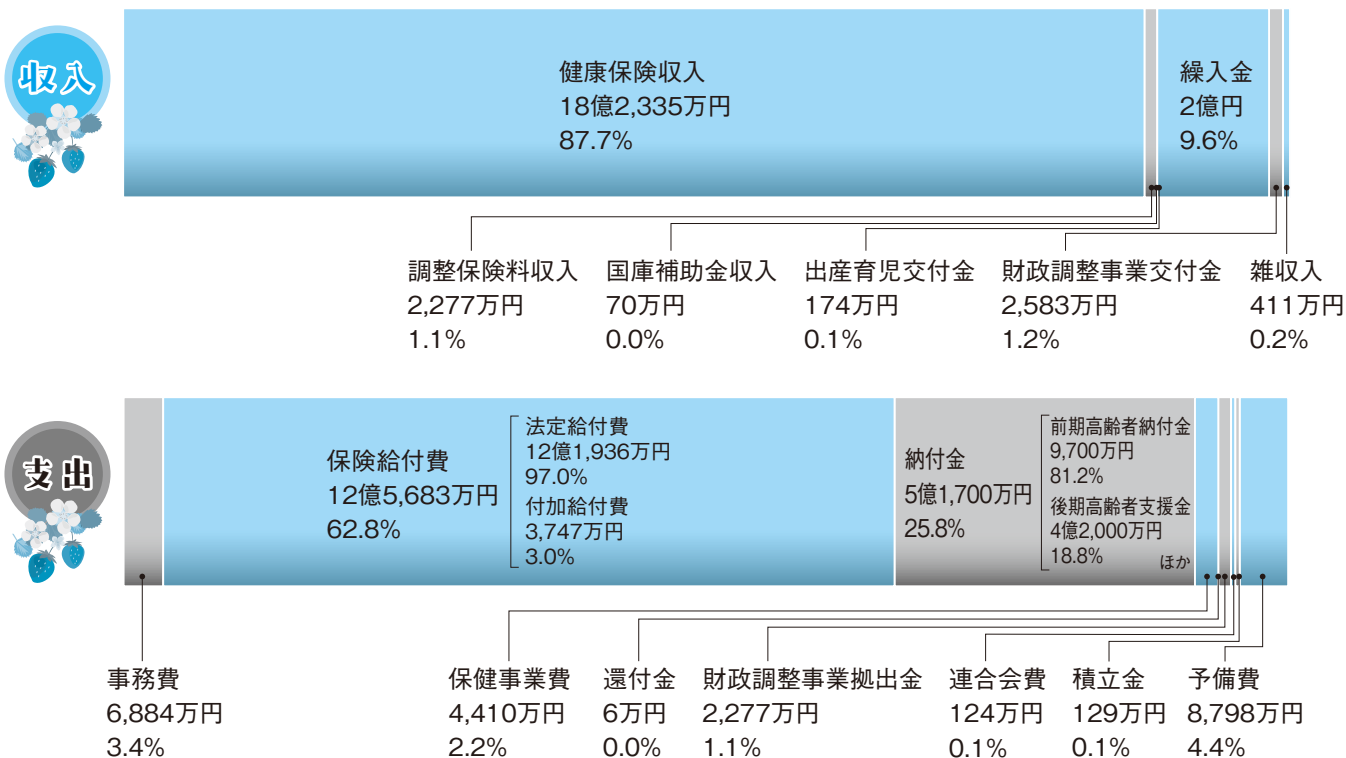
基本的には前年からの流れが続き被保険者の収入増の影響は続くものと考えられます。また、大阪のシンセンフードテック社が当健保への加入(3月)があり、4月にはJR東日本クロスステーションのグループ会社の合併により150名程度の被保険者が増える予定です。これにより保険料収入が増え年々増額する医療費・薬価の伸びをカバーできるものと考えます。

一般勘定

保険料率は前年同様、年間総標準報酬×99/1000(会社が55%,被保険者45%)とします。2026年度は診療報酬を見直す年で、既に報道等では全体で3%のコストアップが見込まれます。

これに対し健保関連業務のDX化を推進し、会社事務の負担軽減、リーディングタイムの短縮、被保険者と健保をダイレクトにコンタクトするなどトータルでのコストダウンを推進します。

令和8年度 収入支出予算



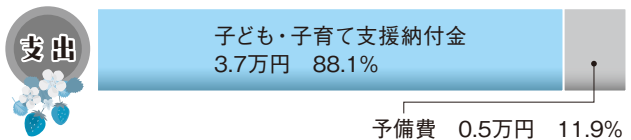
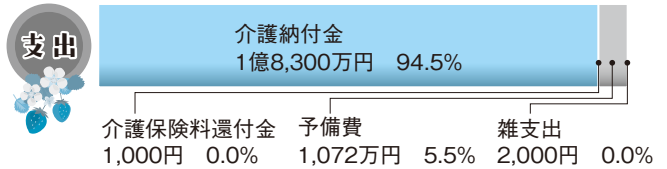
介護勘定

介護保険料率については今後安定的に保険料が伸びることが見込まれるため、2/1000を引き下げ15/1000（会社が50%，被保険者50%）になります。これにより2026年は若干のマイナス決算が見込まれますが、積立金より繰り入れて対処します。

子ども子育て勘定(子ども子育て支援金)

2026年4月より徴収開始になります。初年度のため国からの数値で算出した2.3/1000（会社が50%，被保険者50%）の係数で求めた金額を支援金として健保が徴収します。次年度よりは介護保険と同様の取り扱いになる見込みです。

令和8年度 収入支出予算



令和8年度 保健事業について

今年度も、健康保険組合は加入者の皆さんの健康維持・管理を目的として以下の保健事業を実施いたします。

1 特典(インセンティブ)が付与される保健事業(特定健診・特定保健指導)

保健事業名称	内容	実施時期	特典(インセンティブ)
① 特定健康診査・婦人科・生活習慣病予防健診「コスモス」「ひまわり」「キキョウ」の3コース ※自己負担なし	40歳以上の女性加入者(女性被扶養者並びに女性の任継被保険者)を対象とした婦人科健診並びに特定健診	5月下旬にお知らせを対象者の方に送付。健診実施は8月頃から随時	健診受診者の方に対し500円のびゅう商品券を贈呈いたします。詳細は5月下旬発送予定の婦人科健診のご案内をご覧ください。
② 特定健康診査 ※自己負担なし	40歳以上の男性加入者(男性被扶養者並びに男性の任継被保険者)を対象した特定健診	6、7月頃にお知らせを対象者の方に送付。健診は随時受診可能	健診受診者の方に対し500円のびゅう商品券を贈呈いたします。詳細はお知らせをご覧ください。
③ 特定保健指導 ※自己負担なし	生活習慣病予防のため保健師、管理栄養士による保健指導(およそ3ヶ月間)	7、8月頃に対象者の方へお知らせを送付、面談は随時開始	特定保健指導の受診者のうち最終評価まで到達された方に対し記念品(積極的3千円、動機づけ1千円相当)を贈呈します。

2 特典(インセンティブ)が付与されない保健事業

- ④ 人間ドック補助事業 (詳細は健保組合HPを参照下さい)
- ⑤ 郵送がん検診事業 (9月初旬発行予定のけんぽだよりにて申し込みの詳細があります)
- ⑥ 出産育児支援事業 (詳細は健保組合HPを参照のこと)
- ⑦ 禁煙キャンペーン事業 (令和8年度からスタートする新事業です)

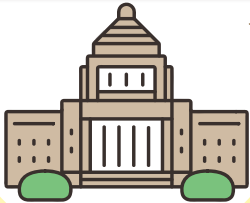
2026年度（令和8年度）から

「子ども・子育て支援金」 が始まります！

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を
社会全体で支える仕組みです。

2026年（令和8年）4月分から、健康保険料・介護保険料に
上乗せする形で、子ども・子育て支援金の負担が始まります。

国



2026年度の
支援金率は
0.23%です

支援金を
納める

国に代わって加入者の
みなさまから支援金を
集め、国に納めます

健康保険組合



健保組合の保険料と
あわせて支援金を納める

事業主・被保険者



みなさんから集めた支援金は、
健保組合で使うことはなく、
国による少子化対策や子育て
支援にのみ使われます。

一般保険料
+
介護保険料
(40歳以上の方)
+

子ども・子育て支援金

2026年（令和8年）
4月分保険料=5月
納付分から徴収します

子ども・子育て支援金 誰がどのくらい負担するの？ /

- ▶子どもがいる・いない等に関係なく、**事業主とすべての被保険者が負担の対象**となります。
- ▶支援金の負担額は、
月給（標準報酬月額）× 国が示す支援金率
で決まります。
- ▶支援金率は2028年度（令和10年度）にかけて段階的に
上がる見込みです。
 - 2026年度（令和8年度） 0.23%
 - 2028年度（令和10年度） 0.4%程度
 - ・ 2028年度の負担が
 - ・ 上限となります

【被保険者一人あたりの負担額（2026年度）】

例 月給（標準報酬月額）30万円の場合の月額

$30万円 \times 0.23\% = 690円 / 月$

事業主と被保険者で折半



事業主
345円



被保険者
345円

※子ども・子育て支援金は、賞与にもかかります。

マイナンバーカードの 更新手続きを お忘れなく！

カードの電子証明書の更新 有効期限

発行から **5回目の誕生日**

マイナンバーカード本体の更新 有効期限

発行から **10回目の誕生日**

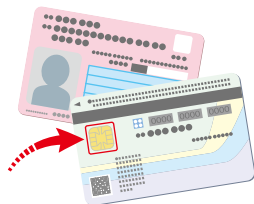
(18歳未満は5回目の誕生日)

\\ 有効期限のおよそ3か月前に自治体から **封筒** が届きます！ //

有効期限通知書

電子証明書って何？

マイナンバーカードのICチップに入っている本人を確認するための証明書のことです。



電子証明書の更新では、ICチップのデータを書き換えるため、カード本体は新しくならず、写真もそのまま使われます。

更新しないとどうなるの？



マイナポータルにログインできない、医療機関等に診療・薬剤情報が提供できないなど、マイナンバーカードの機能が使えなくなります。
※有効期限切れから3か月間は医療機関等で健康保険の資格の確認はできません。

どこで更新するの？

自治体から届くお知らせに従ってください。お知らせがなくても、更新期限の3か月前から自治体の窓口で更新できます。





職場の電話に出るのが苦手

新卒入社の社会人1年生です。新人は職場にかかってきた電話は真つ先にとるようになって言われていますが、電話に出るのが苦手で悩んでいます。『相手の名前や用件を聞き取れるだろうか』『何か聞かれてもすぐに答えられるだろうか』などと不安が先立ち、つい誰かがとってくれるのを待つてしまうのです。もちろん私なりになるべくとるよう努力はしていますが、電話に出たところで焦つてしまい、相手に不審に思われたのではないかといつも自己嫌悪に陥っています。最近では電話の音がしただけで胸がぎゅつと締め付けられ、心がざわついてしまいます。この苦手意識をこりのぞき、上手に対応できるようにするためによい方法はないでしょうか。



苦手意識は慎重さの表れといえます

電話は私も苦手です。それは、電話の音声だけの会話がひどく不自然だからです。「目は口ほどにものを言い」と言われるように、私たちは、人と会話をすると、声だけではなく、相手の人の表情や態度、その場の雰囲気など、さまざまな事柄に気を配りながら話を進めていきます。

ところが、電話だと、そうした要素をすべてなくして、音だけで相手の考えや気持ちを判断する必要があります。それだけ読み間違いをしやすくなるので、慎重に話さないといけません。そう考えると、苦手意識は、電話できちんと話をするために必要な心の働きだということもできます。

不安点をひとつずつ見直していこう

だからと言って、苦手意識に縛られていたのでは、仕事を進めることができません。まず、習うより慣れるです。何度も電話で話しているうちに、少しずつ慣れてくる可能性があります。その上で、自分が何を心配しているかを具体的に書き出してみるといいでしょう。

緊張して声がうわずっているのではないかと、焦って早口になりすぎているので



はないか、話にまとまりがなくなっているのではないか、など、自分が気にしていることを書き出しておきます。そして、電話を受けたときの様子を信頼できる人に見てもらって、実際どうなっているかを聞いてみます。

そうした人がいない場合には、スマホで会話中の動画を撮って見返してみます。意外と、思ったほど不自然ではないかもしれません。それがわかると少しずつ自信が出てきます。もし心配しているような態度が見えたときには、対応策を考えるようにします。電話に出る前に深呼吸をする、ゆっくりすぎるくらいに話す、質問されそうなことをメモにしておく、など工夫していけば、緊張が集中力に変わっていきます。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき



ロコモ予防に!
今は始める

筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

サイドランジ

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回
×
3セット

- ①まっすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- ②息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- ③息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- ④左右交互に5回ずつ(合計10回)を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように

つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

どんな効果がある?

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の大腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

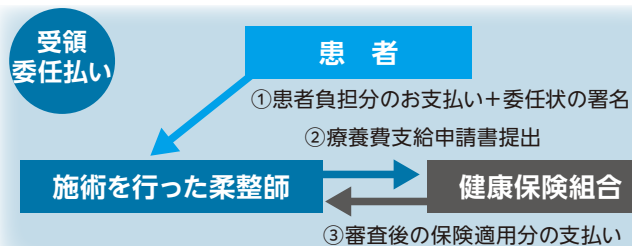
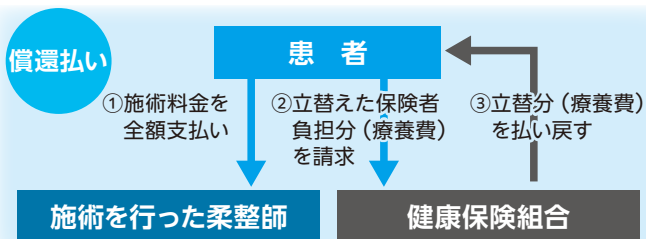
動画もCHECK!



接骨院(整骨院)を利用される方へ

「患者ごとの償還払い」制度に関して

接骨院(整骨院)で健康保険が使える施術を受けた場合、通常「受領委任払い」を利用することによって施術料金の窓口負担は3割負担となり、残りの7割は施術所側から健保組合に請求がきますが、施術を受けた方が一定の条件に該当する場合は、個人単位で「償還払い」に変更することがあります。



こんな場合は償還払いへ変更となります!

※令和8年実施予定

- ① 接骨院(整骨院)の柔道整復師が自分自身に対して、健康保険を使って施術を受けている場合
- ② 家族である柔道整復師から施術を受けている場合、もしくは、自身が開設・勤務している接骨院(整骨院)の柔道整復師から施術を受けている場合
- ③ 健保組合等による照会に、適切な時期に分かりやすい内容で繰り返し行なっても回答しない場合
- ④ 複数の施術所で同部位の施術を重複して受けている場合
- ⑤ 長期かつ頻回な施術(初検日を含む月以降5ヶ月を超えて、かつ、1ヶ月あたり継続して10回以上の施術)を継続して受けている場合

事務長就任のご挨拶

日本レストランエンタプライズ健康保険組合
事務長 田代 美由紀



令和8年1月付でフーズカンパニーの戸田工場より出向になりました。期間は2年間、大切な時間を会社のため、自分のために有意義なものにしていきたいです。

健保もいつまでも以前からのやり方を踏襲しては、時代から取り残されます。DX化の推進で今まで手が回らなかった分野にも取り組みができ、被保険者とご家族の健康にさらに寄与できるものと思います。

今年は初めての保健事業として「禁煙キャンペーン」を

開始します。詳細は表紙をご覧ください。外食業界は傾向的に喫煙率が高く生活習慣病を抱える人が多いです。ぜひこの機会に禁煙を取組みましょう！私がんばります。

前職では庶務業務を担当しておりました。書類を書いて本社に送って終わりでしたが、これからはその先が使命です。皆様のその先に私がおります。ご連絡お待ちしております。

春の 家庭用常備薬 販売のお知らせ

風邪薬、胃腸薬、花粉予防薬、
その他健康食品等がお値打ち価格となっております。



申し込み受付期間

令和8年 4月 1日(水)
5月 31日(日)

掲載品目数
500品目
以上!

例 頭痛バファリンA・イブA・グリーンデンタルFや
新ルルエース錠・ケアリーヴなども購入できます!

今年もWEBページからのみ、ご購入の受付を行っております。
パソコンまたはスマートフォンからお申し込みください。

1 下記アドレスより、販売サイトへアクセスしてください。

<https://www.atem-selfmedication.jp/>

スマートフォンをお持ちの方は、
二次元バーコードからでもアクセスできます。



2 お得意先コード「32059」および
得意先パスワード「resutoran」を入力して認証をお進めください。