

あなたとご家族の健康のために

Smile

ご家族と一緒にご覧ください

健保だより

2026.1 No. 225



東寺（京都市）

兵庫自動車販売店健康保険組合

URL <http://hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/>



新年のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 酒井 雄一郎

あけましておめでとございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、平素より健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省が発表した「令和6年度 医療費の動向」によると、令和6年度のわが国の概算医療費は前年度比0・7兆円増の48・0兆円となっています。このうち75歳以上の高齢者の医療費が全体の4割超を占めており、総人口に占める75歳以上の割合が16・8%（総務省）であることを見まえると、後期高齢者の医療費が高いことがわかります。すでに団塊の世代が全員後期高齢者になったことから、今後も健康保険組合が負担する高齢者医療への拠出金が増え続けることは確実です。高齢者の医療費を現役世代だけでなく、広く社会全体で支える仕組みの構築が不可欠となっています。

令和7年は、従来の健康保険証からマイナ保険証への切り替えを推進してきましたが、過去の診療の情報を医師など

とスムーズに共有することで、質の高い医療が実現しつつあります。たとえば、救急車を呼ぶような緊急時でもマイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員に伝えることができる「マイナ救急」のシステムが昨秋から全国展開しているなど、その利便性はこれから先ますます高まっていきます。

また、本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援金」がスタートします。少子化対策を促進するための取り組みについてのご理解・ご協力をお願いします。

わが国の健康寿命は男性が72・57歳、女性は75・45歳で、世界でも最高水準を誇っていますが、健康寿命の延伸を目標に今後も予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう、みなさまの健康づくりを支えてまいります。同時にデータヘルス計画にもとづき、リスクの高い人に対しての保健事業を実施いたします。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

皆保険存続の危機！持続可能な制度のために 今こそ抜本改革を

— 現役世代を守れ、 2025年問題は終わっていない —

令和7年10月22日、東京国際フォーラムにおいて「令和7年度健康保険組合全国大会」が、オンラインを併用したハイブリッド方式で開催されました。

「皆保険存続の危機！持続可能な制度のために今こそ抜本改革を一現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—」をテーマに、下記決議を採択しました。



決議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフマネジメントの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医療機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまでも事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

- 一 現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一 保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 一 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 一 加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

令和7年度 健康保険組合全国大会

令和7年10月22日

皆保険存続の危機！持続可能な制度のために今こそ抜本改革を
— 現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない —

▼**現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現**
わが国の高齢化や医療の高度化等により医療費の増加傾向が続くなか、支え手である現役世代は減少し、国民の安心を支えてきた皆保険制度は存続の危機に直面している。
世界に誇る皆保険制度を将来に引き継ぎ、持続可能な制度にするためにも、今こそ現役世代に過重な負担となっている制度の抜本的な見直しなどの課題に道筋をつけ、皆保険制度を全世代で支える改革を実現しなければならない。そのためには加入者・国民の理解と協力が不可欠であり、健保組合と健保連は発信力強化に取り組んでいく。

▼**保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保**
医療技術の発展に伴う医療の高度化および高額薬剤の保険収載等により、医療費は増大する一方で、少子高齢化のなか、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、安定した制度の持続性は確保できない。医療費の財源は有限であるとの認識のもと、医療費の伸びを抑制し、自身の健康を守ることからはじめるセルフマネジメントの取り組み推進を図るほか、適正化に資する保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化など、「給付と負担の見直し」を行うべきである。

▼**安全安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進**
少子高齢化の加速により、医療ニーズの変化や医療・介護従事者の減少が進み、このままでは医療提供体制の確保が難しくなっていく。医療機能の分化・連携の強化と地域状況に応じた集約化が必要となり、かかりつけ医制度の構築や医療DXの推進によって、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現しなければならない。
医療DXは、デジタル化された保健・介護分野の情報等を活用することにより、国民が、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を構築するものである。わが国の超高齢社会にあつては、今後ますます医療の需要が高まり、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くための中核となりうる。
医療DX推進の基盤となるマイナ保険証を利活用し、国民がそのメリットを実感できる「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」を推進し、わが国全体において社会生活に浸透させていく取り組みを強力に進めるべきである。

▼**加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充**
健保組合は事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防などに取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。健保組合は、これまでの取り組みを確実に継続し拡充するとともに、加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていく。

マイナ保険証がスマホでも使えます



スマホでも、カードでも
マイナ保険証で受付

こちらのステッカーが医療機関・薬局の受付に
掲示されているかご確認ください。

ステッカーの掲示がない場合は、引き続き実物のマイナンバーカードを
ご持参ください

スマホでマイナ保険証を使うための事前準備

準備するもの

- 実物のマイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- 券面入力用暗証番号(数字4桁) ※iPhoneのみ
- 署名用パスワード(英数字6~16文字)
※マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです



実物の
マイナンバーカード



最新の
マイナポータル
アプリ



マイナンバーカード券面入力用
暗証番号(数字4桁)



マイナンバーカードの
署名用パスワード(英数字6~16文字)

ステップ
1

健康保険証の利用登録 ※すでにマイナ保険証を利用されている場合は不要です。

マイナポータルにログインして、マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ってください。

ステップ
2

スマートフォンにマイナンバーカードを追加

マイナポータルアプリの以下画面の赤枠部分から、追加することが可能です。

Android



※Android11以上の
バージョンが必要



詳しくはこちら

iPhone



※iOS18.5以上の
バージョンが必要



詳しくはこちら

※申請や追加を開始する青いボタンが表示されている場合は、スマートフォンのマイナンバーカードの対応機種です。
対応機種にもかかわらず、ボタンが表示されていない場合は、マイナポータルアプリやスマートフォンのOSをアップデートしてください。

署名用パスワードがわからない場合

署名用パスワード(英数字6~16文字)は、以下の方法で再設定が可能です。

- スマートフォンアプリと
コンビニの複合機を
利用して再設定

- ① 「JPKI暗証番号リセットアプリ」をダウンロード
- ② アプリから署名用パスワードの初期化の予約
- ③ コンビニの複合機から初期化・再設定

※利用者証明用パスワード(数字4桁)が必要です。
※署名用パスワードは、マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです。



詳しくはこちら

- 住民票のある市町村の窓口で再設定

令和8年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が令和8年度からスタートします。
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。



開始はいつから？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料(5月納付分)から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

令和8年4月分からの保険料

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)



支援金は何に使われるの？

「こども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、こども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。



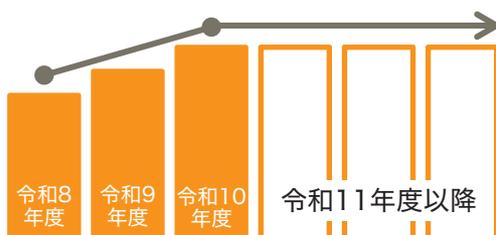
負担する対象者は？

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。



どれくらいの負担になるの？

＜支援金率・支援金の負担イメージ＞



支援金は令和8年度からスタートし令和10年度まで段階的に上がり*、令和10年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健保組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。

*令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、令和11年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



令和7年10月から

被扶養者の認定基準が一部変わりました



被扶養者の何が変わったの？

被保険者に扶養されている3親等以内の親族の方で、一定の要件のもと健保組合に認定された方を被扶養者といいます。これまで、被扶養者になるための要件のひとつとして、1年間の収入が130万円（60歳以上または障がい者は180万円）未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であることとされていました。しかし、令和7年度税制改正の大綱において、働き手が不足している状況を鑑みて、**19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除**の所得制限が103万円以下から150万円以下に変更されました。この変更との整合性を図る観点から、同対象年齢の方の被扶養者認定要件も下記のとおり変更されました。

令和7年9月まで	令和7年10月から
年間収入130万円未満	年間収入150万円未満

対象者：19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者は除く）

※年齢判定基準は、その年の12月31日時点の年齢。

被扶養者として認定されると？

被扶養者は保険料を納めることなく、さまざまな給付や健康づくりへのサポートを受けられます。こうした給付を受けられるのは、被保険者が保険料を納めているからです。

たとえば… 3割（原則）負担での医療機関等の受診、健診や予防接種に対する補助 など



被扶養者の収入が一定の基準を超えるとどうなるの？

当健保組合の被扶養者から外れることとなります。そうすると、当健保組合の健康保険の資格はなくなり、ご自身で新たに健康保険に加入する必要があります。

もし、資格喪失後に当健保組合の健康保険を使って医療機関を受診してしまった場合は、後日、当健保組合が負担した医療費を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

被扶養者になるためには…

被扶養者として認定を受けるためには、上記をはじめとしたさまざまな条件を満たす必要があります。そのうえで健保組合が総合的に判断をし、被扶養者として認定するかを判断します。被扶養者を認定するにあたっては、必要書類を提出していただく必要がありますので、ご協力をお願いします。



インフルエンザ予防接種費用の補助 ご申請、お忘れはありませんか？

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種費用の補助制度があります。
申請書の受付期限は令和8年2月27日(金)まで(当健康保険組合必着)となっております。

- 対象期間** 令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
- 対象者** 対象期間中にインフルエンザ予防接種をされた被保険者および被扶養者
- 補助金額** 2,000円 ※予防接種費用(自己負担)が補助金額に満たない場合は、実際に要した費用を補助します。2回接種法の場合でも補助は1回のみとします。



家族で取り組む **かぜ&むし歯予防** 感染症予防キャンペーン2025

3歳～小学6年生対象 令和8年1月31日(土)まで実施中です!

令和7年11月1日から3カ月間、手洗い・うがい・歯みがきを行い、この取り組みすべてを行うことができた日に所定のカレンダーへシールを貼っていただくキャンペーンです。合計70日以上シールを貼ることができた方は、返信用封筒にカレンダーを入れて、**令和8年2月1日(日)から2月9日(月)までの間にポストに投函してください。**

70日以上シールが貼れた方には、「**図書カード1,000円分**」を進呈します。

図書カード進呈



被扶養者資格の再確認 ご協力ありがとうございました

当健康保険組合では、健康保険法で定められている加入条件に基づき、16歳以上の被扶養者がいる被保険者を対象に被扶養者資格の再確認を実施しました。

高齢者医療制度への国に納める納付金額は、被保険者だけでなく、被扶養者の人数も含めて決定されますので、被扶養者の資格がないにもかかわらず、そのままにしておきますと、納付金額が増加することになります。

被扶養者資格の再確認は健康保険組合の財政に大きく影響する重要な事業となっておりますので、組合財政の健全化に向け、今後とも適正な届出にご協力をお願いします。

任意継続被保険者の標準月額のお知らせ

退職後引き続き健康保険に加入できる任意継続被保険者制度があります。

保険料は退職時の標準報酬月額または前年9月30日現在の当健康保険組合の全被保険者の標準報酬の平均額(上限額)のいずれか低い額に保険料率を乗じた額となります。

その上限額につきましては、令和8年4月1日から380,000円(変更なし)となります。

組合の現況(令和7年10月末現在)

事業所数		27事業所
被保険者数	計	4,547人
	男	3,722人
	女	825人
被扶養者数		3,675人
平均標準報酬月額	平均	386,304円
	男	409,401円
	女	282,104円
前期高齢者数(再掲)	計	336人
	被保険者	249人
	被扶養者	87人

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もほかほか
満足感しっかり

	●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
	●撮影 松村 宇洋
	●スタイリング 小森 貴子

海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

- 材料(2人分)
- えび(殻付き)..... 6尾
 - たら(切り身)..... 2切れ
 - 白菜..... 1/8株
 - にら..... 1/3束
 - しめじ..... 1/2株
 - ほたて(生)..... 大4個

- A
- 水..... 600mL
 - コチュジャン..... 大さじ2
 - みそ..... 大さじ1
 - 鶏がらスープの素(顆粒)..... 大さじ1/2
 - 砂糖..... 小さじ1/2
 - すりおろしにんにく..... 小さじ1/2

- 作り方
- 1 えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
 - 2 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2~3分煮たら、白菜としめじを加えて1~2分煮る。
 - 3 にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>