

兵庫県運輸業 健保だより

2026
春号
No.176

あなたの健康づくりを応援します

ホームページに皆さまに役立つ情報を掲載しております。

兵庫県運輸業健康保険組合 検索

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>



主な内容

- 令和8年度予算のお知らせ
- 「子ども・子育て支援金制度」の開始について
- 令和8年度保健事業のご案内

兵庫県／大歳神社の千年藤

あなたの加入している健康保険組合です。
大切なお知らせを掲載しています。 ご家族の皆さままでお読みください

令和8年度 予算のお知らせ

賃金上昇で保険料収入が増加

健康の保持・増進のための
効果的な保健事業を推進します

兵庫県運輸業健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月13日開催の第172回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和8年度予算は、総額が42億4,887万7千円となり、経常収支では9,630万3千円の赤字となりました。

賃金上昇に伴う平均標準報酬月額の上昇と保険料の引上げにより、保険料収入は、前年度予算比4,995万4千円増の40億1,358万5千円となりました。

支出面では、高水準で推移している保険給付費は加入者の減少により前年度予算比422万7千円減の24億5,200万4千円を計上しました。高齢者医療への納付金は、後期高齢者の医療費の伸びがあるものの、前期高齢者納付金が、前期高齢者加入率の増加や、令和6年度から導入された報酬調整などにより、前年度予算比1億940万2千円減の15億1,716万円となりました。今後も高齢者人口の増加により高齢者医療への納付金は中長期的に負担増が見込まれ、健保財政は予断を許さない状況です。

高齢化や医療の高度化、高額薬剤の普及により、医療費は増加の一途をたどっています。一方で、少子化の影響により社会保障の負担は現役世代に偏っており、制度の持続可能性が課題となっています。こうした状況を受け、昨年後半は、2年に一度の診療報酬改定や、医療保険制度改革などの議論が活発に行われ年末にはこれらを踏まえた政府予算案が閣議決定されました。

新たな連立与党体制のなかでの予算案の策定でありましたが、昨年の通常国会で先送りとなっていた高額療養費制度の見直しや、OTC類似薬に対して患者負担の新たな仕組みの創設など膨張し続けている医療費の伸びを抑制する仕組みが盛り込まれています。

本年度からは、子ども・子育て支援金制度が開始されます。この制度は、児童手当の拡充や妊婦・育児支援などの財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は



予算のポイント

- 一般保険料率は引上げ、介護保険料率は引下げ
子ども・子育て支援金の拠出が開始
保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、第172回組合会においてご審議いただき、一般保険料率を102.4%から102.7%に引き上げ、介護保険料率は17.0%から16.0%に引き下げました。
- 高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫
高齢者医療への拠出金は、15億1,716万円となり義務的経費に占める拠出金の割合は38.42%と、依然として健保財政を圧迫しています。
- 積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す
健保組合のメリットを実感していただけるよう疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。

保険料として位置付けられ、健康保険組合が国に代わって徴収・納付する役割を担います。ただし、この支援金は健康保険組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解をお願いいたします。

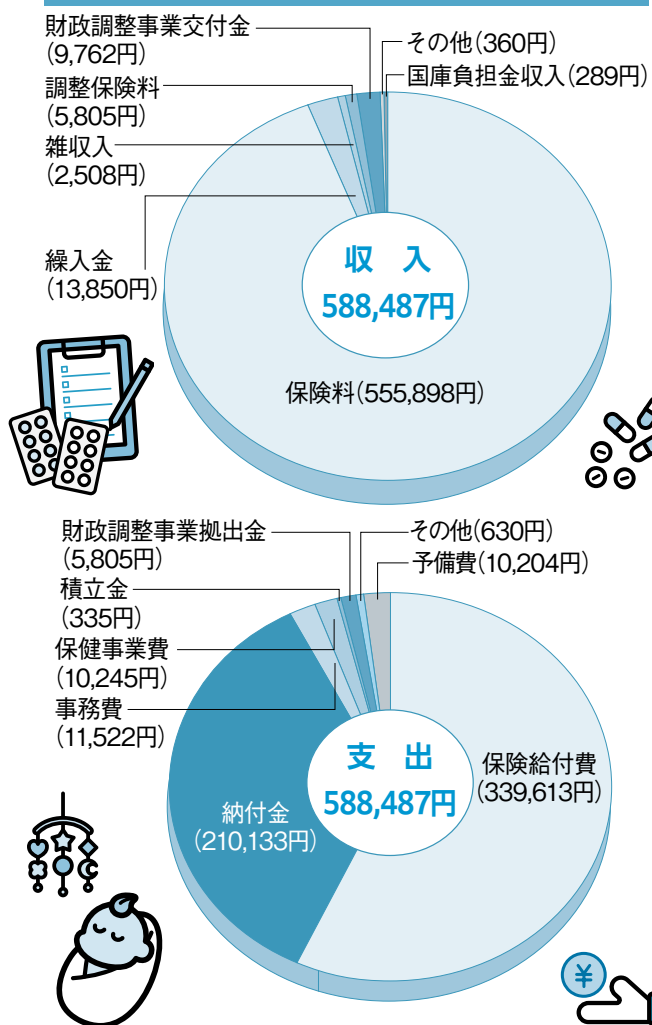
当健保組合では、加入者の皆さまの健康保持・増進につながる効果的・効率的な保健事業を実施してまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用やセルフメディケーションの実践などを通して、医療費適正化へのご協力を願ひ申し上げます。

令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分(千円)

収入	保険料	4,013,585
	基本保険料	2,496,526
支出	特定保険料	1,517,059
	国庫負担金収入	2,083
	調整保険料	41,909
	繰越入金	110
	繰入金	100,000
	国庫補助金収入	1,188
	出産育児金交付金	1,409
	財政調整事業交付金	70,482
	雑収入	18,110
	合計	4,248,877
経常収入合計		4,036,371
支出	事務費	83,192
	保険給付費	2,452,004
	被保険者者費	1,329,850
	被扶養者者費	943,572
	高額医療者費	166,798
	納付金	11,784
	前期高齢者納付金	1,517,160
	後期高齢者支援金	641,407
	その他の他費	873,557
	保健事業費	2,196
	還付金	73,971
	営繕費	394
	財政調整事業拠出金	500
	連立会費	41,909
	積み立金	3,397
	雑支出	2,420
	子ども特定繰入金	144
	予備費	110
	合計	73,676
経常支出合計		4,248,877
経常収支差引額		▲96,303千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分(千円)

収入	保険料	451,065
	繰越入金	20,000
支出	繰入金	622
	合計	471,687
	介護納付金	447,569
	還予の他費	120
	予備費	3
	合計	23,995
	合計	471,687

子ども・子育て支援金分(千円)

収入	子ども・子育て支援金	84,541
	雑収入	110
	一般勘定受入金	3
合計		84,654
支出	子ども・子育て支援納付金	78,211
	還予金	27
	予備費	6,406
合計		84,654

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数7,220人
(男性6,290人、女性930人)
- 特定健診の受診対象者数1,813人
(被保険者56人、被扶養者1,757人)
- 平均標準報酬月額379,320円
(男性394,860円、女性272,443円)
- 総標準賞与額(年間合計)6,717,600千円
- 平均年齢48.68歳
(男性49.50歳、女性46.25歳)
- 被扶養者数5,616人
- 前期高齢者加入率5.6398%
- 健康保険料率 1,000分の102.7
(事業主 1,000分の51.6、被保険者 1,000分の51.11)
- 一般保険料率 1,000分の101.64
(事業主 1,000分の51.070、被保険者 1,000分の50.570)
- 基本保険料率 1,000分の63.222
(事業主 1,000分の31.767、被保険者 1,000分の31.455)
- 特定保険料率 1,000分の38.418
(事業主 1,000分の19.303、被保険者 1,000分の19.115)
- 調整保険料率 1,000分の1.060
- 介護保険の対象となる被保険者数6,553人
- 介護保険料率 1,000分の16
(事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)
- 子ども・子育て支援金率 1,000分の2.3
(事業主 1,000分の1.15、被保険者 1,000分の1.15)

ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です

就職の
季節ですね

春は環境の変化が多い季節です。ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要となります。

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険に加入した
- パート・アルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 今後の年収見込みが原則130万円以上
 - 19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者は除く)は150万円以上
 - 60歳以上または障害者は180万円以上

※人手不足等で一時的な収入超過があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます(連続2回まで)。ただし、経常的に時間外労働が発生しているなど、一時的な収入変動とみなされない場合は申立が認められません。

- 生計維持関係がなくなった
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行など国内に生活基盤があると認められる場合は除く)
- 75歳(一定の障害のある人は65歳)になり後期高齢者医療の被保険者になった
- 同居が条件となる被扶養者*が別居した

*被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族



被扶養者の年収見込みは、年金や失業給付金なども含め、すべての収入が対象になります。令和8年4月より、給与収入のみの場合は、「労働条件通知書」から見込まれる年収で判定します。

令和7年
10月1日より

19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定基準が変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げとなりました。

対象者

19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)。学生・学生以外のどちらも対象となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることになります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満				130万円未満

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetsu/2025/202508/0819.html>



対象となるご家族を被扶養者にするときは、「被扶養者(異動)届」に必要事項を記入し、必要な書類を添えて、**速やか**に事業所経由で当健保組合へ提出してください。※当健保組合による認定が必要となります。

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やか**に事業所を経由して当健保組合へ提出してください。

「子ども・子育て支援金制度」が始まります

一般保険料と併せ
子ども・子育て支援金の拠出を
していただくことになります

令和8年度から



子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組み**です。

子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

①児童手当の拡充

所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額

令和6年
10月から



②妊婦のための支援給付

妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度

令和7年
4月から



③こども誰でも通園制度

生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度

令和8年
4月から



④育休中の給付拡充

両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度

令和7年
4月から



⑤時短勤務時の収入減少を補填

2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度

令和7年
4月から



⑥国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除

自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度

令和8年
10月から



いつから始まるの？

子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書(請求書)には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

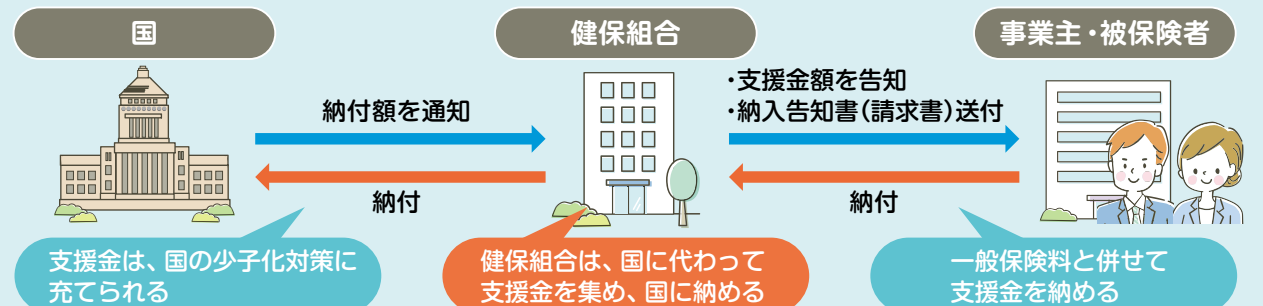
+

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)

子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



お問い合わせ窓口 こども家庭庁コールセンター 0120-303-272 (受付時間 平日9時から18時)

健康サポート（特定保健指導）

健診結果と質問票に基づき、生活習慣病のリスクがある方には、『動機付け支援』『積極的支援』に階層化し、保健師等による健康サポートを実施いたします。対象となられた方は、別途ご案内いたしますので、将来の健康のためぜひご活用ください。

健診日当日に特定保健指導を実施できる医療機関もあります。健診機関より特定保健指導の案内をされた方は、積極的な参加をお願いします。

健康診断結果の生活習慣病リスク改善に伴う疾病予防事業

当組合では、健康診断の結果から生活習慣病のリスクが疑われる方へ、健康サポート（特定保健指導）とは別に、生活習慣病や重症化を防ぐため、下記の事業を実施しています。対象となられた方は、積極的に参加してください。

1. ハイリスク受診勧奨事業

「血圧」・「脂質」・「血糖」など生活習慣病に関する項目から、早急に医療機関への受診が必要な方へ体調や受診状況確認のための文書を通知します。

2. 糖尿病性腎症重症化予防事業

血糖値が高く、尿蛋白検査が（+）以上の方へ、腎不全予防のため、保健師等による保健指導についてご案内します。

3. 生活習慣病重症化予防事業

特定保健指導に該当しなくても生活習慣病のリスクが疑われる方に、保健師等による保健指導についてご案内します。



その他事業

郵便健診（ピロリ菌検診）

自己負担金
お1人
500円

40歳以上の加入員を対象にピロリ菌検査を実施いたします。

ファミリー歯科健診

当組合加入者であればどなたでもご利用できる歯科健診事業です。会場等は別途お知らせいたします。

健康管理アプリ提供

詳細は差込
リーフレットで

ご自身の健康管理していただく助けとして、「グッピーヘルスケア for 健保」のアプリを提供いたします。

OTC利用促進事業

医療費の削減を目的として、家庭用常備薬の数品目に一部補助を加えて、更なる安価の家庭常備薬利用促進をおこないます。

保健事業のご案内

加入者の皆さまの健康管理や健康づくりにお役立ていただけるように、令和8年度の保健事業をご案内いたします。

★ 健康管理や健康づくりに関する広報 ★

●●● 機関誌「健保だより」を発行 ●●●

年4回（春・夏・秋・冬）発行し、被保険者のご自宅（春・秋）または事業所（夏・冬）に送付いたします。



●●● 育児冊子の配付 ●●●

被保険者並びに家族が出産されたとき、子育ての手助けや赤ちゃんの健康管理の参考となるように育児書を1年間ご自宅に送付いたします



★ 特定健診・特定保健指導・その他の保健事業 ★

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。将来の疾病予防のため、当組合では様々な保健事業に取り組んでいます。詳しくは下記ページ以降に掲載しています。

被保険者の方

特定健診の健診項目は労働安全衛生法に基づく事業主健診に含まれており、健診結果を提供いただくことで、特定健診の実施に代えることができます。お勤め先で健診を受けていない方は、当組合で特定健診（無料）受診券を発行し、個人的に健診を受けることも可能です。

被扶養者の方

対象となる皆さまには5月下旬頃、最寄りの医療機関にて受診するときに必要な「特定健診受診券」（無料）を全員に送付し、巡回健診会場で受診できる健診のご案内を別途ご案内いたします。なお、特定健診を受診する方法は、下記の2通りのいずれかを選択し受診していただけます。

最寄りの健診機関で受診する

※特定健診を実施している医療機関は当組合ホームページでダウンロードできます。

もしくは

巡回健診会場で受診する

【女性の方】レディース巡回健診

※6月中旬ごろご自宅へ別途案内予定

【男性の方】巡回家族健診

※特定健診受診券と同時にご案内予定

勤務先で健康診断を受診した際には、当組合まで提供をお願いします!!

パート勤務先で健康診断を受け、当組合の特定健診をご利用されない方は、健診結果を当組合までご提供をお願いします。後日1,000円分のQUOカードを進呈させていただきます。ただし、特定健診項目を実施された方に限ります。

特定健診項目

身体計測	身長・体重・腹囲
質問票	服薬の有無（血圧・血糖・脂質）・喫煙の有無
血圧測定	拡張期血圧・収縮期血圧
血液検査	脂質 中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	肝機能 AST (GOT) ALT (GPT) r-GT (r-GTP)
	血糖 空腹時血糖・HbA1c
尿検査	尿糖・尿蛋白

人間ドック等個別契約健診機関

下記の健診機関で人間ドック等を受診した場合、組合補助金額を差し引いた料金で受診できます。
ただし、健診機関への予約時に当組合加入者であることの意味表示をしていただくことが前提となりますのでご注意ください。
なお、健診コースや料金については、ホームページにてご確認ください。

健診機関名	住 所	電話番号
医療法人医誠会 医誠会国際総合病院	大阪府大阪市北区南扇町4-14	(06)6312-2151
特定医療法人中央会尼崎中央病院健診センター	尼崎市潮江1丁目12番1号	(06)6499-3045
一般社団法人西宮市医師会	西宮市染殿町8-3	(0798)26-9497
社会医療法人神鋼記念会 新神戸ドック健診クリニック	神戸市中央区熊内町7-6-1	(078)261-6736
社会医療法人神鋼記念会 総合健康管理センター	神戸市中央区脇浜町1丁目4-47	(078)261-6773
独立行政法人地域医療機能推進機構 神戸中央病院	【本院】 神戸市北区惣山町2丁目1番1号	(078)594-8622
	【ハーバーランド健康管理クリニック】 神戸市中央区東川崎町1-5-7 (神戸情報文化ビル カルメニ17階)	※予約は本院でしてください (078)594-8622
医療法人甲風会 有馬温泉病院	神戸市北区有馬町1819-2	(078)904-3312
サニーピアクリニック	神戸市中央区波止場町3番12号	(078)331-6141
新神戸ウェルネスクリニック	神戸市中央区北野町1丁目1 コトノハコ神戸1階	(078)272-0707
公益財団法人兵庫県健康財団	神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12	(078)579-3400
公益財団法人兵庫県予防医学協会	【健診センター】 神戸市灘区岩屋北町1-8-1	(078)855-2730
	【健康ライフプラザ】 神戸市兵庫区駅南通5丁目1番2-300号	(078)652-5207
公益財団法人加古川総合保健センター	加古川市加古川町篠原町103-3	(079)429-2923
一般社団法人姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3丁目7番21号	(079)295-3322
医療法人社団夕咲会井野病院	姫路市大塩町汐咲1丁目27番地	(079)254-6852
一般財団法人京都工場保健会	【総合健診センター(本部)】 京都府京都市中京区西ノ京北壺井町67番地	075-802-0131(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【宇治健診クリニック】 京都府宇治市広野町成田1番地7	0774-48-1270(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【神戸健診クリニック】 神戸市中央区元町通2丁目8番14号 オルタンシアビル7階	078-326-2430(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【姫路健診クリニック】 姫路市西駅前町73番地 姫路ターミナルスクエア3階	079-221-5001(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【BRIO健診クリニック】 尼崎市塚口本町6-9-22 三菱電機伊丹総合保健体育館1階	(06)6422-3400(代表) 0120-395-520(予約専用)
	【山科健診クリニック】 京都府京都市山科区竹鼻竹ノ街道町92番地 ラクトC301	0120-823-053(予約専用) 0120-540-910(代表)
一般財団法人日本予防医学協会	【ウェルビーイング毛利】 東京都江東区毛利1-19-10 江間忠錦糸町ビル5階	(03)3635-5711
	【ウェルビーイング栄】 愛知県名古屋市中区新栄町1-3 日丸名古屋ビル地下1階	(052)950-3707
	【ウェルビーイング大阪島島】 大阪府大阪市北区堂島浜1-1-5 大阪堂島浜タワー3階	(06)6362-9063
	【ウェルビーイング博多】 福岡県福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2階	(092)472-0222
医療法人社団協友会 船橋総合病院	千葉県船橋市北本町1-13-1	(047)425-1153

疾 病 予 防

下記健診費用について、費用の一部をお一人1回限り補助します。提出する際の必要な書類や補助対象額等については下表をご覧ください。
なお、保険診療で検査した場合は、当組合補助事業は利用できません。

種 別	対 象 者	組 合 補 助 金 額 ※費用の半額に端数が生じる場合は、端数切捨てした額を請求してください。		〔 補助金請求に伴う提出書類 補助金提出期限：令和9年3月末日 〔組合必着〕 〕
生活習慣病予防健診	令和9年3月31日現在で 35歳以上 の被保険者及び被扶養者で、 特定健診項目を満たしている方 ※食後3.5未満で検査された方はHbA1c検査を実施していないと補助の対象となりません。	費用の半額 (上限3,000円)		1.「生活習慣病予防健診補助金請求書」 〈ホームページよりダウンロードください〉 2.領収書の写 3.検査結果(紙媒体または医療機関が作成するXMLデータ) 4.【紙媒体で検査結果を提出する方のみ】標準的な質問票(ホームページよりダウンロードください)
人間ドック ※脳ドック・肺ドック・PET／CTドック等の特殊ドックは対象となりません。	令和9年3月31日現在で 35歳以上 被保険者及び被扶養者	費用の半額 (上限25,000円)		1.「人間ドック受診補助金請求書」 〈ホームページよりダウンロードください〉 2.領収書の写 3.検査結果(紙媒体または医療機関が作成するXMLデータ) 4.標準的な質問票(XMLデータで検査結果を提出される方は不要)
大腸がん検診	令和9年3月31日現在 40歳以上 の被保険者及び被扶養者 新たに追加しました	便潜血	上限 500円	1.「がん検診受診補助金請求書」 〈ホームページよりダウンロードください〉 2.領収書
胃がん検診		胃透視・内視鏡	上限4,000円	
肺がん検診		喀痰細胞診 胸部X線検査	上限1,000円	
前立腺がん検診		P S A	上限1,000円	
子宮がん検診	令和9年3月31日現在 20歳以上 の被保険者及び被扶養者	頸部細胞診 HPV検査	上限2,500円	1.「がん検診受診補助金請求書」 〈ホームページよりダウンロードください〉 2.領収書
乳がん検診	令和9年3月31日現在 40歳以上 の被保険者及び被扶養者	視触診・マンモグラフィー 乳房超音波	上限4,000円	
循環器(動脈硬化)検診	令和9年3月31日現在 61歳から63歳 の被保険者及び被扶養者	頸動脈エコー検査 心臓超音波検査 血圧脈波検査 BNP検査 ホルター心電図検査	費用の全額	1.「動脈硬化健診受診補助金請求書」 〈ホームページよりダウンロードください〉 2.領収書ならびに検査結果(写)
インフルエンザ予防接種	被保険者及び被扶養者 ≪10月～2月の間に予防接種した者に限る≫ 年1回限り	生ワクチン 鼻噴霧型	費用の半額 (上限2,000円)	1.「インフルエンザ予防接種補助金請求書」 〈ホームページよりダウンロードください〉 2.領収書 ※ただし、事業所を通じてご請求ください。

1人1回の補助となりますので、年2回予防接種された方は、1回分費用しか補助金請求できません。
※合算しての請求はできませんので、ご注意ください!

契約保養所

日本旅行（窓口）で予約・宿泊された方を限定に補助をいたします。加入員の皆さまの保養や疲労回復にご利用ください。なおアイコニア・ホスピタリティ（旧マイスティズ）では特別割引（10% OFF）を実施しています。対象施設等につきましては、ホームページに掲載していますので、別途ご確認ください。

補助対象及び補助金額

年度内（令和8年4月1日～翌年3月31日）の利用日当日に資格を有する被保険者並びにご家族に対し、年度内1回に限り、大人（中学生以上）2,000円、小学生1,000円となります。（※小学生未満は補助の対象外です。）

補助金使用方法

予約完了後、当組合まで利用者および宿泊日の連絡をお願いします。窓口で提示いただく証明書を対象者様へ送付いたしますので、利用料金精算時に証明書を提示いただくと組合補助を差し引いた額でご利用できます。

体育奨励

下記のとおり、割引利用契約を締結いたしました。被保険者並びにご家族の皆さまで楽しい時間をお過ごしください。

潮干狩り休憩所

的形潮干狩場 開設期間：令和8年4月1日（火）から6月30日（月）

姫路市の形町の形1718

電話番号：0120-559-939

	一般料金	利用者負担	申 込 方 法
大人（中学生以上）	1,700円	900円	潮干狩り場利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。（利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。）
小人（4歳～小学生）	1,000円	500円	

かもめ 開設期間：令和8年4月18日（土）から6月28日（日）

（ただし、毎週火曜日・4月22～24日・5月7日～8日・5月20日・6月3日～4日・19日は休園日とする。）

たつの市御津町新舞子海岸

電話番号：(079) 322-0028

	一般料金	利用者負担	申 込 方 法
大人（中学生以上）	1,700円	1,000円	潮干狩り場利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。（利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。）
小人（3歳～小学生）	1,000円	600円	

ネスタリゾート神戸

春申込分の受付は終了しました。今後の発行・申込予定時期は割引利用契約完了次第開始いたします。詳しくはホームページにて掲載しますのでご確認ください。

夏期プール・冬期アイススケート

現在、利用契約準備期間中です。発行・申込の準備が整いましたらホームページにて案内します。



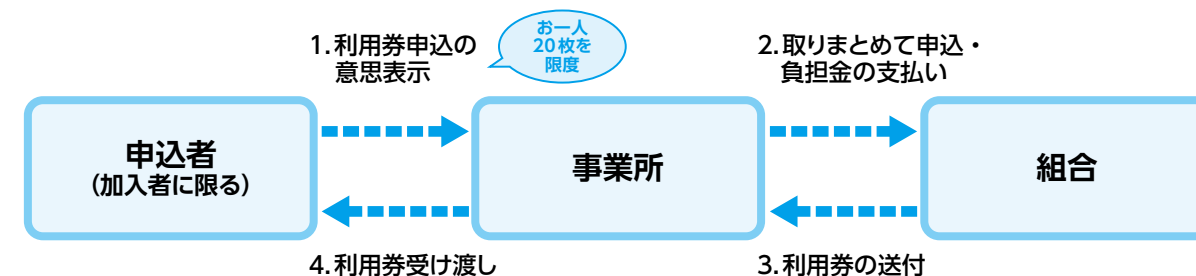
日帰り保養施設

加入員の皆さまの保養や疲労回復、健康増進の一助として、下記施設と割引契約を結んでいます。利用券は当組合で用意しておりますので、日帰り保養施設利用申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。（利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。）

※利用券に有効期限がある場合がありますので、詳細は当組合までお問い合わせください。

契約施設名	一般料金	利用者負担金	備 考
鳴尾浜温泉 熊野の郷 西宮市鳴尾浜1-1-3 TEL：0798-44-4126	990円 (中学生以上平日) 1,200円 (中学生以上休日)	400円 中学生以上（全曜日）	※入浴のみ ※小人（3歳～中学生未満） 一般料金400円（土・日・祝日450円） ※3歳未満無料 有効期限：あり
万葉倶楽部 神戸市中央区東川崎町1-8-1 (神戸ハーバーランド) TEL：078-371-4126	2,950円 (中学生以上全曜日) 1,310円 (小学生全曜日) 1,070円 (幼児3歳～全曜日)	1,400円 (中学生以上全曜日) 400円 (小学生全曜日) 300円 (幼児3歳～全曜日)	4月から利用者負担金に変更となりました。 有効期限：あり
awa awa KOBE 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-1 TEL：078-231-4126	1,000円 大人（平日） 1,200円 大人（土・日・祝）	550円 大人（全曜日）	※入浴のみ ※子ども（小学生）一般料金600円、 ※未就学児無料 有効期限：あり
有馬温泉 銀の湯 神戸市北区有馬町1039-1 TEL：078-904-0256	550円 中学生以上（全曜日）	300円 中学生以上（全曜日）	※入浴のみ ※小学生290円 幼児無料（6歳未満） ※定休日：第1・3火曜日及び1月1日
有馬温泉 太閤の湯 神戸市北区有馬町池の尻292-2 TEL：078-904-3117	2,750円 (平日) 2,970円 (土・日・祝・特定日)	1,300円 中学生以上（全曜日）	※入浴のみ ※子ども（小学生）1,239円（平日） 1,430円（土・日・祝・特定日） 幼児（3歳から5歳）440円（平日） 550円（土・日・祝・特定日） 〔店頭販売のみ〕 有効期限：あり
加古川天然温泉 ぶくぶくの湯 加古川市加古川町南備後字松葉315-1 TEL：079-456-2614	800円 中学生以上（平日） 900円 中学生以上（土・日・祝）	450円 中学生以上（全曜日）	※子ども 平日 一般料金500円、 土・日・祝日550円〔店頭販売のみ〕 定休日：偶数月第3木曜日 有効期限：あり

組合への利用券申込までの流れ



申込に際する注意事項

- 申込に関しましては、必ず事業所を通じてお申し込みください。個人単位での申し込みは控えていただきますようお願いします。
- 利用券を利用並びに申込される方は、当組合に加入されている方限定です。加入されていない方の利用券申込利用は控えていただきますようお願いします。
- 購入後の返金は一切しておりません。利用券を購入される方は、利用する枚数分のみ購入していただきますようお願いします。なお、メルカリやフリマアプリ等での転売は禁止です。

参加費
無料

兵庫県運輸業健康保険組合



4月からたばこ増税。これを機に やめどき考えてみませんか？

オンライン禁煙外来プログラムのご案内



2026年4月からたばこの価格が段階的に引き上げとなります。
「そろそろやめたい」「出費が気になる」そんな方へ。
禁煙は、経済的にも健康面でもメリットが大きい行動です。
この機会に一度考えてみませんか？

たばこ代、年間いくら？

例：1日1箱600円の場合

1か月：約18,000円
1年：約216,000円
5年：約1,080,000円

禁煙すると…

- ✓ 旅行や趣味に使える
- ✓ 外食やご褒美が増える
- ✓ 欲しかったものが買える



禁煙すると体はこう変わります

直後：周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる
20分後：血圧と脈拍が正常値まで下がる
数日後：味覚や嗅覚が改善する・歩行が楽になる
数週間後：心臓や血管など、循環機能が改善する
数か月後：咳や喘息が改善する・スタミナが戻る
1年後：肺機能の改善がみられる



禁煙は、いつ始めても
体に良い変化が期待できます！

参考：厚生労働省（e-ヘルスネット）禁煙の効果

こんな気持ち、ありませんか？



- ・値上げは痛いけれど、やめられるか不安
- ・何度も挑戦したけど続かなかった
- ・禁煙中のストレスが心配

禁煙は「意思の強さ」だけではありません。
医療のサポートを受けることで、
成功率は高まります。

当組合では「オンライン禁煙外来プログラム」をご用意しています

参加費用：通常60,500円(税込)の禁煙プログラム ▶ 自己負担0円！

申込期間：～2027年3月30日(火)

※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。

対象：兵庫県運輸業健康保険組合にご所属の組合員

参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート

アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。
もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。

ダウンロードはこちら



ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

280226

交通事故に 遭ってしまったら

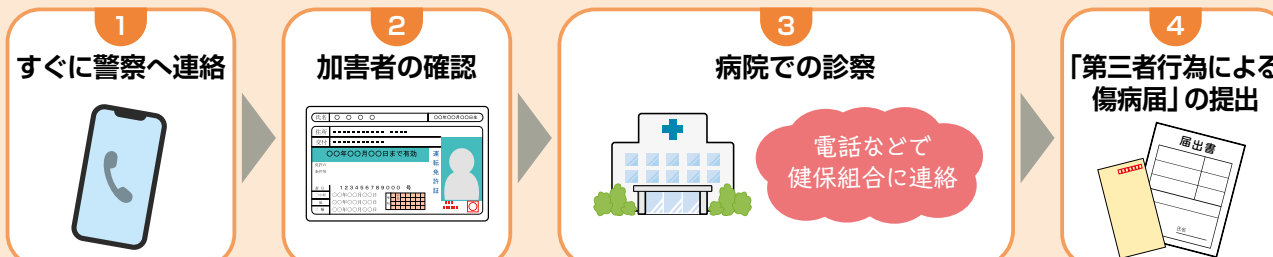
健康保険で治療を行う際は、
健保組合に連絡、
「第三者行為による傷病届」の
提出を!!



交通事故等だけがをしたとき、仕事中や通勤途中以外の場合、健康保険を使用し治療を行うことができます。

しかし、本来治療にかかる費用は加害者が負担するものであり、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費を立て替えていることになります。そのため、治療にかかった費用を後日加害者に請求することになりますので、健康保険を使用する場合は、必ず当組合へご連絡ください。

交通事故に遭ったときの対応



自転車による事故に遭ってしまったら…

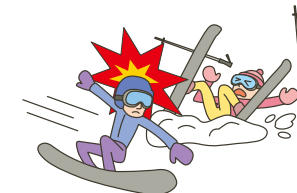
最近、自転車での事故が増加し社会問題となっています。自転車で事故に遭った際も、車での事故と同じように、すぐに警察に連絡しましょう。



その他の事故や交通事故以外の第三者行為事故

鉄道事故、航空機・船舶事故や次のような場合も「第三者行為」となります。保険証を使用する場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。必ず健保組合までご連絡ください。

- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でけがをしたとき
- 他人のペットにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒になったとき
- ゴルフ場で他人の打球が当たって、けがをしたとき
- スキー・スノーボード等で衝突されて、けがをしたとき



お願い

当組合では医療費適正化の一環として、業務災害や通勤災害、または第三者行為（交通事故等）の可能性があるとされるけが等について、対象の方へ直接負傷原因の照会をさせていただいております。照会文書が届きましたら、必ず期限までにご回答くださいますようお願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。



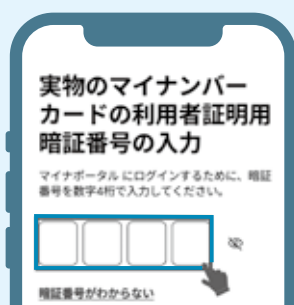
健康保険の記号・番号は どこで確認できる？

これまで健康保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や健康保険組合の保険者番号は、マイナ保険証には記載されていません。健康保険の各種申請に、記号・番号の記入が必要となる場合は、下記の3つの方法で確認できます。

方法① 「マイナポータル」アプリで確認する

手順
1

マイナポータルのアプリを起動し、「ログイン」を選択したら、数字4桁の暗証番号を入力します。



手順
2

スマートフォンの背面をマイナンバーカードに合わせます。



手順
3

ログインしたら、トップページの「健康保険証」を選択します。



手順
4

画面上の「資格情報」から記号・番号が確認できます。



マイナポータルのアプリをお持ちでない方は
二次元コードからダウンロードできます→



iPhoneの方は
こちらから
App Store
からダウンロード



Androidの方は
こちらから
Google Play
で入手しよう

方法② 「資格情報のお知らせ」で確認する

令和6年秋ごろに交付された「資格情報のお知らせ」(令和6年12月2日以降入社の方は入社時に交付)で確認できます。



「資格情報のお知らせ」イメージ

方法③ 「資格確認書」で確認する

マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書」からでも確認することができます。



「資格確認書」イメージ

※廃止となった健康保険証をお持ちの方は、健康保険証でも確認することもできます。

健保組合からのお願い

健康保険は正しく使用しましょう！



加入者の皆さまが病気やケガのため健康保険で治療を受けた場合の医療費は、事業主と被保険者の皆さまに納めていただく保険料によって大部分(9割から7割)がまかなわれています。

この貴重な財源を有効に使うためにも、一人ひとりが健康管理に努めるとともに、健康保険は正しく使用しましょう。

医療機関のかかり方

医療機関を受診する際には、マイナ保険証で受診することが基本となります。

①マイナ保険証

健康保険の利用登録をされたマイナンバーカード(マイナ保険証)を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けをします。

※マイナ保険証が使えない医療機関等では、マイナ保険証と、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。「資格情報」は加入者全員に交付される「資格情報のお知らせ」で確認できます。

②資格確認書

マイナンバーカードをまだ取得していない方や、取得していても健康保険の利用登録をしていない方には、当組合より「資格確認書」が交付され、医療機関や薬局に持参して使用できます。

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。

マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

このステッカーが目印→



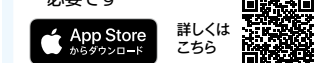
Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。
※Android11以上のバージョンが必要です



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。
※iOS18.5以上のバージョンが必要です



(2025年12月現在)

適正受診で医療費節約！

上手に医療を受ければ、医療の質を落とさずに余計な医療費負担を減らせます。家計を守り、健康保険を守るために、適正な医療の受診にご協力をお願いします。

安易な時間外受診は避ける

時間外の診療は通常の診療とは異なり割増料金も加算されますので、緊急度をよく考えて受診することが大切です。



はしご受診はしない

同じ病気で複数の医療機関を渡り歩くことをはしご受診といいます。検査や薬が重複し、医療費が余計にかかる上に、体への負担も心配です。



リフィル処方箋を使う

リフィル処方箋を利用すれば、医師の診察なしで最大3回まで同じ処方箋で薬が受け取れます。まずは医師に相談しましょう。



セルフメディケーションを心がける

適度な運動、バランスのよい食事など、規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、軽度な体調不良は、市販薬(OTC医薬品)を活用し、受診にかかる時間や医療費を節約しましょう。



ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下です。ジェネリック医薬品がある場合は使用しましょう。



かかりつけ医を決める

軽い病気やケガですぐに大病院を受診すると、特別料金(医科：初診7,000円以上)がかかります。まずはかかりつけ医を受診しましょう。



公 告

令和7年9月30日における当組合の全被保険者の平均標準報酬月額を平均した額が370,336円になりましたので、健康保険法第47条第2項の規定により、令和8年度における任意継続被保険者の標準報酬月額は、次の通りとなります。

① 標準報酬月額

第26等級

380,000円

ただし、資格喪失時の標準報酬月額が第26等級以下の被保険者は、資格喪失時の標準報酬月額となります。

② 適用期間

令和8年4月1日～

令和9年3月31日

健康教室の開催について

結果報告

加入事業所「株式会社大木産業」のご要望により、健康優良法人対策として健康教室を下記の通り行い、当組合保健師より食生活のポイントについて講演を行いました。

実施日：令和7年12月21日(日)
実施場所：事業所
講演題目：健康につながる食生活



いつでも受付中！保健師による健康相談

当組合には保健師が在勤していますので、健康に関する相談事や質問等、お気軽にお問合せ下さい。

TEL 078-341-4801 [受付時間 平日(火曜日以外) 10:00～16:00]

でも、どんなことを聞いてもいいの……？

例えば……

- 休むほどでもないけど、最近だるさが続くなあ……
- 毎日元気だけど、健診結果が悪くなってきた…… などなど



参加者
募集中!!

チーム対抗型のウォークラリーに参加してみませんか？

健康管理アプリ「グッピーズヘルスケアfor健保」では、下記日程で「スマホdeチーム対抗ウォークラリー」を実施することとなりました。

本イベントは3人以上のチームを組み、他団体と歩数を競い合うものとなっており、日頃の運動不足解消にもつながる毎年人気のイベントです。

参加ご希望の方はお勤め先の事業所を通じて当組合までお申し込みください。

詳細につきましては、当組合ホームページにリーフレットを公開しておりますので、ご覧ください。

開催期間：6/1～6/30 エントリー期限：5/31まで

お勤め先の事業所を通じて連絡する「チームコード」をアプリ上で入力することによりエントリー完了します！

