

兵庫県運輸業 健保だより

2026
夏号
No.177

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/>

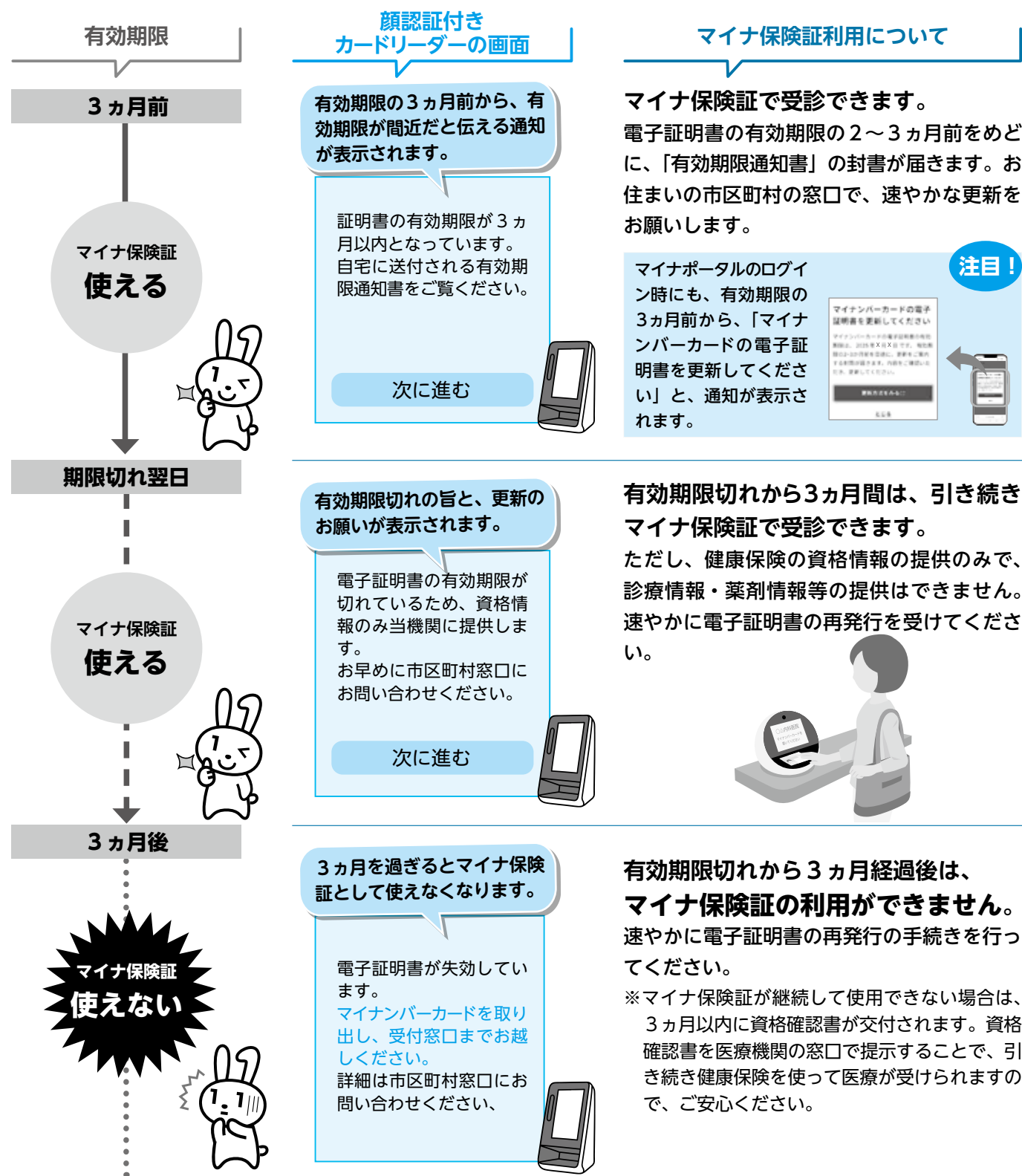
主 な 内 容

- マイナ保険証電子証明書の有効期限到来に係る注意事項
- ファミリー歯科検診のご案内
- 夏期プール施設割引利用契約締結のお知らせ(新規施設あり)

兵庫県美方郡香美町香住区/余部橋梁

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。

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます



マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平 日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



● 電子証明書の有効期限は？

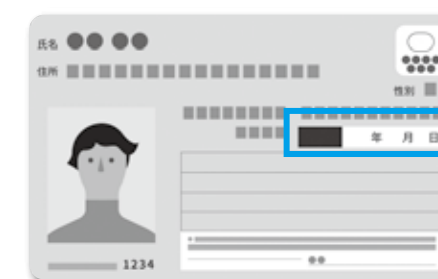
電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)までです。
 - ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。
- ※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

● 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の青枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面

マイナポータル▶

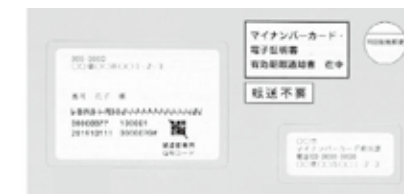


● 更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3カ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒



夏バテ 予防&脱出 タイプ別

夏バテ対策法

1日中何となく体がだるい…。夏は疲れがたまりやすく睡眠不足にもなりがち。夏バテ予防&脱出のための対策法をチェックしましょう。

とにかく暑くて 夏バテ

原因

夏の間、体は汗をかくなど熱を下げるために全力で活動しています。そのため、熱中症にまで至らなくても水分不足から体調を崩したり、普段よりも疲れやすくなります。



対策

- 水分補給を忘れずに
冷た過ぎない飲み物で水分補給を。お酒は水分不足になるので飲み過ぎに注意。
- 寝具・服装を変える
吸湿性と速乾性、通気性のある素材の下着や寝具を活用して、少しでも快適に。
- 就寝時はエアコンを積極活用
就寝時は室温が25～28℃になるようにエアコンを設定する。風は直接体に当てない。

エアコンの温度差で 夏バテ

原因

屋内と屋外の温度差が大き過ぎると、体が対応できなくなり自律神経の働きが低下してしまいます。自律神経の機能が低下すると1日中だるさがとれず、夜でも体が興奮してなかなか眠れずに睡眠不足になってしまいます。



対策

- 朝日を浴びる
朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自律神経の働きが調整される。
- 簡単にストレッチ
筋肉が緊張して疲れやすくなるので、簡単なストレッチで体をほぐすと快適に。
- しっかり入浴
就寝1時間前に熱めの湯温で入浴すると、リラックスできて良質な睡眠が取れる。

お腹の調子が悪くて 夏バテ

原因

ヒトの体は暑いと体温を下げようと体の表面に血液が集まるので、胃腸などの内臓の血液が減り、機能が低下します。そこに冷たい物ばかりの偏った食生活が続くと、胃腸の温度が下がりさらに胃腸の機能が低下し、下痢や消化不良につながります。



対策

- 香辛料を活用
冷たくさっぱりしたメニューばかりにならないように香辛料で食欲を刺激する。
- 温かい飲み物も
冷たい飲み物だけでなくホットティーなど温かい飲み物を飲む。常温でもOK。
- 肉・魚を食べる
ビタミンやミネラルが不足しないように肉類・魚類などバランスの取れた食事に。

令和8年
6月から順次

医療費の負担が 変わります



診療報酬改定や健康保険制度の見直しにより、
令和8年6月から順次、健康保険の医療費の自己負担が変わります。

診療報酬 とは…

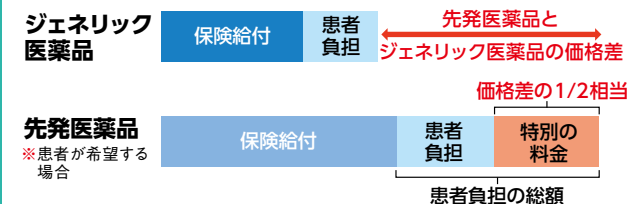
病院や診療所が診察・検査・治療を行った際に、国が定めた基準に基づいて支払われる「医療の値段」です。国が2年に1度見直しており、全国どこで受けても同じ価格が適用されます。これにより、誰もが公平に医療を受けられる仕組みになっています。
今回の改定率は診療報酬本体で+3.09%です。医療現場の人件費・コスト増への対応が大きな柱となりました。一方で薬価は-0.86%、材料価格は-0.01%となりました。

令和8年
6月1日から

ジェネリック医薬品のある 先発医薬品を選択した場合の 特別の料金の引き上げ

ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別の料金がかかる仕組みになっています。
特別の料金は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1の額から、令和8年6月より**2分の1**の額へ引き上げられました。

※医療上の理由から先発医薬品を使用する必要がある場合や、流通の問題でジェネリック医薬品の在庫がない場合などは対象外です。



令和8年
8月1日から

高額療養費制度の 自己負担限度額の引き上げ

高額療養費制度は、1ヵ月の医療費の自己負担が一定の限度額を超えた場合に、超えた分が払い戻される制度です。限度額は所得・年齢によって異なります。この限度額が、令和8年8月から引き上げられます。

例) 70歳未満で年収370万円～770万円の方の
自己負担限度額 (3割負担)

令和8年7月まで	令和8年8月から
80,100円 + 一定額を超えた医療費の1%	85,800円 + 一定額を超えた医療費の1%

併せて、長期療養者の負担が過度に増えないよう、年間上限額が新設されます。1年間の自己負担の累計が一定額を超えた場合、それ以上の負担は不要となります。

なお、令和9年8月からは、所得区分を5段階から13段階に細分化した上でさらなる自己負担限度額の引き上げが予定されています。

※住民税非課税世帯については負担増を抑える配慮がなされます。

令和8年
6月1日から

入院時の食費・光熱水費の 引き上げ

物価上昇等を反映し、入院時の食費負担については、1食当たり40円引き上げられました。
65歳以上の人が療養病床に入院した場合にかかる光熱水費の負担額も1日60円引き上げられました。

自己負担額

	令和8年5月まで	令和8年6月から
食事療養 標準負担額	1食510円	1食 550円
生活療養 標準負担額	1日370円 + 1食510*円 *医療機関によっては1食470円	1日 430円 + 1食 550*円 *医療機関によっては1食 510円

※低所得区分の方などは引き上げ幅が圧縮されます。
※指定難病患者等の方は1食330円となり、1日にかかる光熱水費の負担はありません。

令和8年
6月1日から

医療機関の診察料の 引き上げ

初診料の基本額は据え置きとなる一方、再診料の基本額がわずかに引き上げられます。また、物価高騰への対応として「物価対応料」が新設され、さらに、医療従事者の賃上げを支援する「ベースアップ評価料」も拡充されます。物価対応料・ベースアップ評価料はいずれも令和9年6月に倍増する段階的な設計です。これらにより、初診料・再診料ともに窓口での自己負担額が増加します。そのほかにも入院基本料など幅広く診療費が引き上げられました。

令和8年6月からの診察料
自己負担額は、以下の表の金額の原則3割となります。

初診	初診料	2,910円（据え置き）
	物価対応料	20円（新設）
	ベースアップ評価料	170円～230円（+170円）
再診	再診料	760円（+10円）
	物価対応料	20円（新設）
	ベースアップ評価料	40円～60円（+40円）

※ベースアップ評価料の下限は新たに賃上げを開始した医療機関、上限は令和6年度から継続して賃上げに取り組む医療機関の場合。

夏期プール施設開設のご案内ならびに 利用券申込受付開始のお知らせ

加入員の皆さまの健康保持増進と体力の向上に努めていただくため、下記施設と割引利用契約を結びました。

施設利用希望の方は利用券を交付しますので、**事業所を通じて**「夏期プール利用券申込書」に利用負担金をお振込みの上、お申し込みください。(任意継続加入者の方は、直接当組合へ申込できます。)なお利用者数が上限に達した場合は期間中であっても、利用券の交付を終了することがあります。

利用券購入(使用)対象者ならびに申込上限について

【利用券申込対象者】当組合加入者限定 【申込上限枚数】一人につき20枚

※使用されなかった場合の返金並びに交換等について対応できませんので、ご注意ください。

デカパトスin Rokko Island 場所:神戸市東灘区向洋町中8丁目1 電話:(078)857-1170

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	1,800円	950円	7月11日(土)～9月6日(日) 《荒天時休園あり》	10:00～17:30 ※日曜・祝日・お盆休みは9:30から。 (受付は16:00まで)
中高生	1,000円	500円		
小学生	800円	400円		
幼児(4才以上)	500円	200円		

※3歳以下無料。 ※駐車場有。駐車料金:1,000円/日

浜の宮市民プール 場所:加古川市尾上町口里817 電話:(079)424-6635

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	800円	400円	7月4日(土)～9月6日(日) 《荒天時休場あり》	9:00～18:00 (受付は17:00まで)
小人(3才～小学生)	400円	200円		

※小学生以下は同伴者が必要です。 ※3歳以下無料 ※無料駐車場あり。

日岡山市民プール 場所:加古川市神野町西之山834 電話:(079)426-9097

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	500円	300円	7月9日(木)～8月31日(月) 《雨天及び荒天時あり》	9:00～18:00 (受付は17:00まで)
小人(3才～小学生)	300円	150円		

※小学生以下は高校生以上の保護者同伴者が必要です。 ※3歳以下無料 ※無料駐車場あり。

《利用施設対象内容》ファミリープール・50mプール・直線スライダー・幼児スライダー

姫路セントラルパーク 場所:姫路市豊富町神谷436-1 電話:(079)264-1611

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	4,000円	2,400円	7月18日(土)～8月31日(月)	10:00～17:00 ※季節・曜日変動あり ※休園日:不定休
子供(小学生)	2,200円	1,300円		
幼児(3才～小学生未満)	1,300円	800円		

※駐車場有。駐車料金1,000円/1日

ネスタリゾート神戸 場所:三木市細川町垂穂894-60 電話:(0570)00-5000(ナビダイヤル)

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	3,000円	1,800円	6月13日(土)～8月7日(金) 8月17日(月)～9月23日(水) ※8月8日～8月16日の9日間は利用 できません。	10:00～ 《営業終了時間は利用日によって 変動あり》
子供(4歳以上小学生以下)	2,000円	1,200円		
2才～3歳	800円	500円		

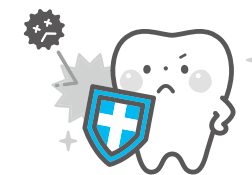
「自分の歯で食べる」は 当たり前ではない?



80歳になった時点で20本以上歯が残っている人は全体の約5割しかいません。

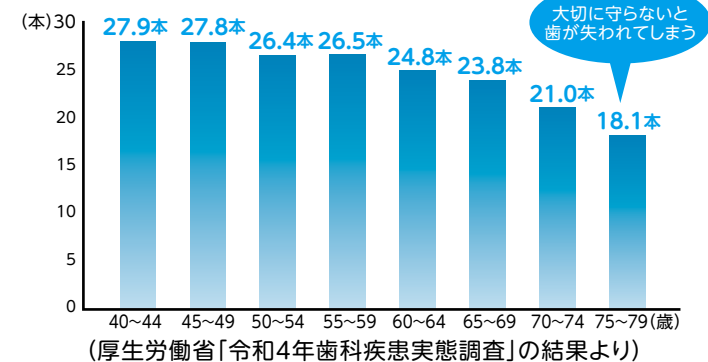
歯を失う原因は、20～30代は虫歯が多く、年齢を重ねるにつれて歯周病が増えていきます。

虫歯や歯周病の予防には毎日の歯磨き(セルフケア)や、定期的な歯石除去(プロフェッショナルケア)が有効です。



※歯周病…細菌によって歯茎に炎症がおこり、歯を支える骨が溶けてしまう病気

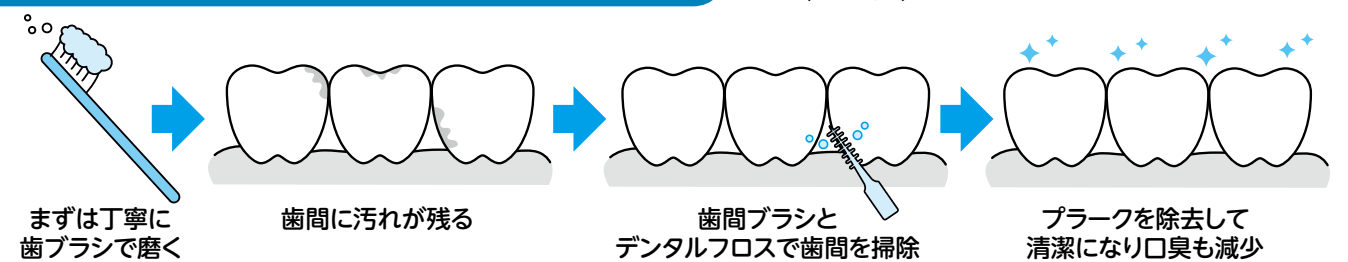
年代別の自分の歯の本数



セルフケア 歯磨きのポイント

歯間ケアをやってみよう

歯間ブラシとデンタルフロスを使用すると
歯垢(プラーク*)除去の効率が2割以上もアップ!



※プラーク: 虫歯や歯周病の原因となる白く柔らかな沈着物。食後数時間で形成されプラーク1mgの中には10億個以上の細菌が存在

プロフェッショナルケア

歯を守る「痛くなる前の歯医者」

「かかりつけ歯科医」を決め、3～6ヵ月に一度、症状がなくても定期的に受診しましょう。

歯科医院で受けられること

- 虫歯と歯周病のチェック
虫歯や歯周病など歯と歯茎の異常を早期発見できます。
- 歯石除去とクリーニング
歯磨きでは取れない歯石を除去し、専用器具でクリーニングを行います。
- 歯磨きのアドバイス
磨き残しのチェックを行いながら歯磨きのアドバイスが受けられます。



セルフケア プロフェッショナルケア ファミリー歯科健診もぜひご活用ください!

ファミリー歯科健診(前期)実施のご案内

大阪
方面

今年も組合加入者限定でファミリー歯科健診(近畿総合健康保険組合協議会の共同事業)の実施が決定いたしました。

本健診は組合加入者であれば、ひとりでもご家族一緒にでも無料で受診することができる事業です。

なお実施日や会場等につきましては、差し込みのリーフレットに掲載していますので、ご自身の歯周病予防にご活用ください。

また、兵庫県方面は後期(1月～3月)にて実施予定です。詳細につきましては健保だより新年号・ホームページでご案内します。



健康教室の開催について 結果報告

加入事業所「株式会社極東陸送」のご要望により、安全大会の中で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8年4月5日(日)
令和8年4月19日(土)



事務監査を実施しました

去る6月18日(木)、兵庫県運輸業健保会館2階会議室において、令和7年度における組合運営、庶務、個人情報保護遵守状況、業務全般について、当組合監事による事務監査を実施しました。

その結果、諸帳簿、証憑書類の取扱い、財産の保有管理状況は適正であつて、公正に事務が執行されており、個人情報保護管理体制は適切であることの講評をいただきました。

健康教室並びに 算定基礎届等事務説明会を 開催しました

去る6月25日(木)、神戸市立婦人会館において、健康教室並びに算定基礎届等事務説明会を開催しました。

健康教室では「健康につながる身体活動のポイントについて」と題し、当組合の保健師より身体を動かすことがなぜ大切なのかについてお話ししました。



令和7年度 被扶養者再確認 結果のご報告

令和7年12月に実施しました被扶養者の再確認事務にご協力をいただき、ありがとうございます。

その結果、収入超過等により扶養者としての資格がないにもかかわらず、届出されていないケースが多く見受けられました。

扶養家族抹消届出もれがあると、無資格受診につながるばかりでなく、当組合が国に納める高齢者の納付金の額が、加入者の人数によって変動されるため、未届者の方の分も加算されてしまいます。余分な出費が発生するとその分、健保財政が悪化し、皆さまにご負担いただく保険料が上がる要因にもなりますので、扶養家族の基準から外れた際には期限内(5日以内)に届出いただけますようお願いいたします。

- 対象者数 1,680人
- 資格を抹消した人数 47人
- 抹消原因の内訳
 - 就職 19人
 - 収入超過 25人
 - 別居 3人

