

健保ニュース

ご家族皆様でお読みください。

2026-秋
No.103
三菱自動車
健康保険組合

健康インセンティブ事業に関する重要なお知らせ

努力型(歩数)ポイント付与停止について

POINT!

当健保では、健康増進を目的として、ウェアラブル端末で計測した歩数に応じて「努力型(歩数)ポイント」を付与しています。

このたび、ウェアラブル端末のデータ連携先が「Fitbit」から「Google Health」へ変更されたことに伴い、歩数データの取得およびポイント付与に関するシステム改修を進めています。

しかしながら、システム改修を委託している事業者による対応に時間を要しているため、当初予定していた時期までに改修を完了できない見込みとなりました。

そのため、**システム改修が完了するまでの間、努力型(歩数)ポイント付与を停止いたします。**

◆停止対象となるポイント

努力型ポイント(ウェアラブル端末の歩数に基づくポイント) 1,200ポイント/月

◆ポイント付与停止期間

2026年10月分(2026年11月10日付与予定分)～2027年3月分(2027年4月10日付与予定分)

◆9月の努力型(歩数)ポイントについて

システム改修の影響により正確な歩数データが取得できない可能性があるため、9月中の歩数データがある方には、一律1,200ポイントを付与します(10月10日付与予定)。

- ウェアラブル端末およびGoogle Healthは、これまで通りご利用いただけます。
- ポイント交換は、引き続きご利用いただけます。
- ポイント失効防止策として、期間限定で「ギフトカード1,000円分」(1,000ポイントで交換可能)を交換商品に追加します。交換期間は2027年3月31日までです。
- 参加型ポイントは、これまで通り付与します。
- ポイント付与の再開時期や今後の対応については、準備が整い次第、健保ホームページ等でお知らせします。
- 今後も皆さまの健康づくりをサポートするため、健康増進に資する新たな施策について検討を進めてまいります。

お問い合わせ先 三菱自動車健康保険組合 健康ポイントマイページコールセンター TEL 0120-844-800 (平日9:00～17:00)

ご利用の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



医療費も給付金もひと目でチェック! MY HEALTH WEBを活用しよう



「医療費って年間どれくらいかかっているんだろう？」
「健保から給付金が入ったけれどこれは何？」
「医療費控除の手続きをもっと簡単にしたい」

そんなときに便利なのが、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」です。
MY HEALTH WEBでは、ご自身やご家族の医療費情報、給付金明細などをいつでも確認できます。また、医療費控除に必要な医療費通知の取得や、健康保険組合が実施する各種事業への申請手続きも行えます。

MY HEALTH WEBでできること



医療費明細の確認

受診した医療機関や支払った医療費を確認できます。



給付金支給明細の確認

高額療養費や各種給付金の支給明細を確認できます。



ジェネリック医薬品差額情報の確認

お薬代の自己負担を軽減できる情報を確認できます。



医療費控除申告に必要なデータ取得

医療費通知データをダウンロードして医療費控除の申請ができます。



各種補助金・事業の申請

インフルエンザ予防接種補助金など、各種事業の申請ができます。

スマートフォンやパソコンから24時間いつでも利用可能!

まだ登録がお済みでない方は、ぜひご登録ください。
ご登録方法や詳しい利用方法は健保ホームページをご覧ください。
MY HEALTH WEBを活用して健康増進に役立てましょう!

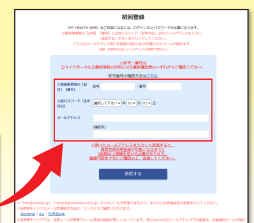
MY HEALTH WEBは
皆さま一人ひとりと健保組合
とのコミュニケーションを
図る個人向け健康ポータル
サイトです

ログインページは
こちら



MY HEALTH WEB初回登録方法

- ①お手元に被保険者等の記号・番号がわかるものをご用意のうえ、ログイン画面で「初回登録の方はこちら」をクリック
- ②「被保険者等の記号・番号」「仮パスワード(生年月日8桁)」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをクリックしてください。
※【info@mhweb.jp】【noreply@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう、あらかじめ受信設定の変更を行ってください。
- ③登録したメールアドレス宛に届いた本登録用URLをクリック、画面指示に従って「新しいパスワード」を入力すると登録が完了します。



2025年度組合収入支出決算

〔収入〕 国庫補助金収入が増加したものの、被保険者数の減少等を一因とする保険料収入の減少により、対予算比で約2.8億円の減少となりました。

〔支出〕 納付金が増加したものの、保険給付費、保健事業費が想定より抑えられたことを主な要因として、対予算比で約5.6億円の減少となりました。

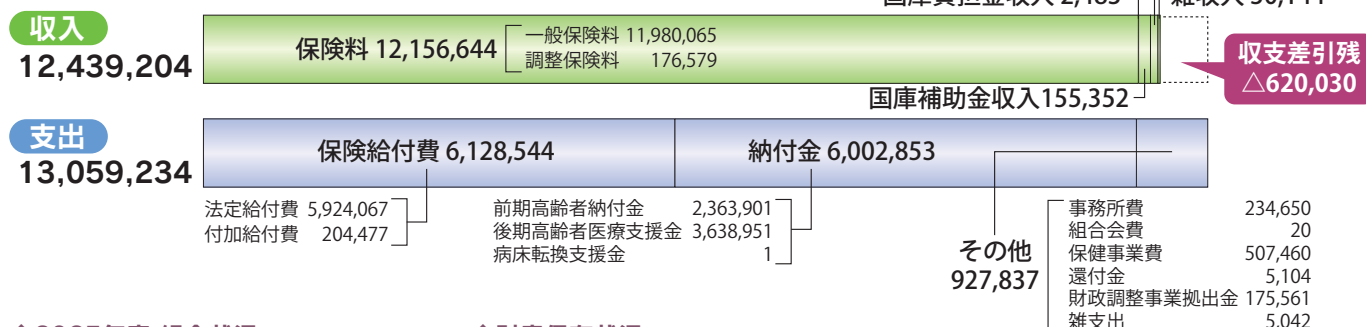
〔収支〕 予算想定時から約2.8億円好転し、予備費を含めて約3.8億円の黒字となりました。

2026年度以降の収支は安定予想も、経済動向等取り巻く環境は厳しく、不透明な様相を呈しており、医療制度の変化にも引き続き注視が必要

2026年度の保険料率については、傘下事業主の一時金水準等の条件に大きな変動がないことを前提とし、前年度同様9.0%に据え置きました。しかしながら、世界情勢や経済動向等事業主を取り巻く経営環境は厳しく、

不透明です。引き続き、健保財政に影響を及ぼす医療制度の動向にも注視しつつ、慎重に検討したいと考えています。

◆2025年度収入支出決算概要



◆2025年度 組合状況

平均被保険者数	18,046人
平均標準報酬月額	500千円
一般保険料率 (合計)	90.00/1000
事業主 (会社負担)	53.10/1000
被保険者 (個人負担)	36.90/1000

◆財産保有状況

	2024年度末	2025年度末
準備金	5,233,857	4,133,616
別途積立金	4,362,672	4,762,920
退職積立金	2,404	3,472
土地・建物等	1,026,404	1,008,233
計	10,625,337	9,908,241

2026年7月24日開催
組合会
～主な議決事項～

●2025年度収入支出決算認定
決算内容が承認されました。

2026年8月から高額療養費制度が見直されました

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額※が、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、2026年8月から月額の自己負担限度額が引き上げられました。また、新たに「年間上限」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行いました。

さらに、2027年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

※入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

これまでの限度額と2026年8月から変更となった限度額

※70歳以上は別途上限額の設定があります。

所得区分	これまで 月額上限
ア 約1,160万円～	252,600円+1% (140,100円)
イ 約770～ 約1,160万円	167,400円+1% (93,000円)
ウ 約370～ 約770万円	80,100円+1% (44,400円)
エ ～約370万円	57,600円 (44,400円)
オ 住民税非課税	35,400円 (24,600円)

2026年8月診療～	
月額上限	年間上限 新設
270,300円+1% (140,100円)	1,680,000円 (月額平均140,000円)
179,100円+1% (93,000円)	1,110,000円 (月額平均92,500円)
85,800円+1% (44,400円)	530,000円 (月額平均44,200円)
61,500円 (44,400円)	*
36,900円 (24,600円)	290,000円 (月額平均24,200円)

年間上限
(年単位の上限額)
が新設されました!

〈 〉内の金額は多数回該当★における上限額。

★過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

*「～約200万円」区分に該当することが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、2027年8月以降に支給予定。

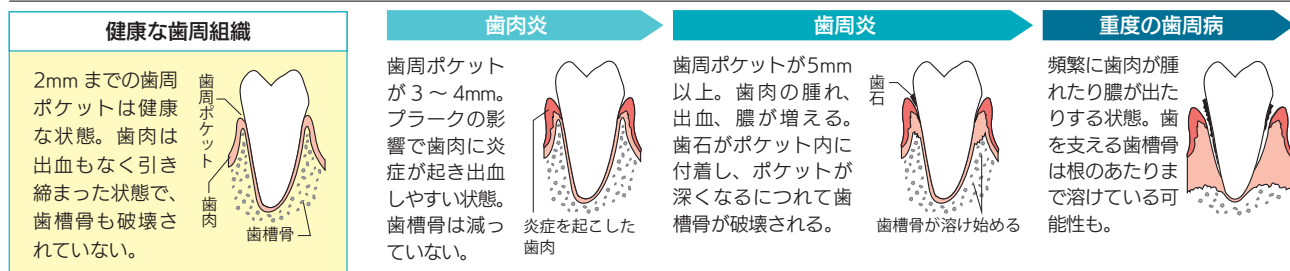
プロによる定期的なケアで歯周病を予防

監修 サイトウ歯科
院長 齋藤 博

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット※が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。

※歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

歯周病の進行 ～歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります～



3カ月おきを
目安にプロのケアを
受けましょう

プロによる
ケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
 - プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
 - 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）
- ※症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

新規郵送検診「歯周病リスクチェック」を導入します

歯周病は、う蝕（虫歯）や知覚過敏などの原因となるばかりでなく、心疾患や糖尿病への影響もあると言われています。また、食渣（食べかす）を長時間放置することにより、歯垢に変化したものが歯茎の腫脹（腫れ）につながっていきます。「リンゴを丸かじりすると歯茎から血が出る」というテレビコマーシャルもありましたが、歯茎からの出血がある場合には歯周病の可能性が高いと思われます。

今回、郵送検診で実施できる歯周病チェックを導入いたします。専用の容器で口腔内をぬぐい、返送していただくだけで歯周病のリスクを〈A〉～〈C〉で判定できます。〈C〉となった方には、歯科医院への受診をご案内いたします。早期に歯科医院の受診をしていただき、定期的な口腔ケアを実施して、歯周病の重症化を予防しましょう。

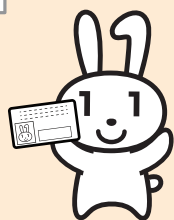


歯周病リスクチェック
検査結果イメージ

郵送検診 「歯周病リスクチェック」

- 対象者 被保険者本人及び扶養配偶者
- 費用 1名につき1,000円（1世帯2個まで購入可）

- 申込方法 歯周病リスクチェックのご案内を参照
- 期 間 2026年9月1日～12月31日



健康保険の記号・番号を確認するには…

これまで使用しておりました「健康保険証」は廃止になっております。当健保の保健事業や各種申請を行う際には、健康保険の「記号」「番号」が必要です。

確認するためには、全員に配布している「資格情報のお知らせ」か、マイナ保険証をご利用されている方は「マイナポータル」の資格情報のお知らせを参照してください。

なお、資格情報のお知らせを紛失された場合は、再発行していただくことも可能ですので、申請をお願いいたします（有償）。



インフルエンザ予防接種を受けましょう！

今年度も、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施いたします。

感染力が比較的強力なものとされており、集団感染などの危険性もあるため、人との接触が多い方はぜひ接種を受けていただきますよう、ご案内いたします。

〈インフルエンザ補助金実施要項〉

- 補助対象期間 2026年10月1日～12月31日（接種日）
- 申請期間 2026年10月1日～2027年1月31日
（補助金支給日：2027年3月19日）
- 補助額 接種回数に関係なく1人につき3,000円
- 補助対象 加入者全員（本人及び家族）

例年、申請内容に不備があり、差戻しになるケースが散見されます。内容をご確認のうえ再申請をお願いいたします。再申請がない場合は補助金を支給いたしませんので、ご注意ください。



SASスクリーニング検査（2回目）の 申込みが始まります

SAS（睡眠時無呼吸症候群）スクリーニング検査の2回目申込を開始します。1回目（7月）の応募ができなかった方は、ぜひこの機会にお申込みください。

なお、7月に申込みをされた方は、今回は参加できませんのでご了承ください（次年度以降、再度申込みをお願いいたします）。

〈SASスクリーニング検査（2回目）〉

- 申込期間 2026年12月1日～31日
- 募集人数 150名（先着順）

※募集人数に達した場合は早期に終了する場合あり

- 申込方法 MY HEALTH WEBにて
- 7月に申込みされた方は今回の申込みはできません（2回目の応募があった場合は情報を削除します）

詳細は、当健保ホームページをご確認ください。

扶養資格審査を実施しています

当健康保険組合では、毎年、19歳以上の被扶養者を対象に扶養資格審査を実施しています。審査の書類が届いた方は、指定の書類をご返送ください。

なお、審査の結果、収入状況等の確認のため追加書類の提出をお願いする場合があります。

適正な制度運営へのご理解とご協力をお願いいたします。



40～75歳未満の被扶養者・任意継続者とその被扶養者様へ

本年度の健康診断の申込期限・受診期限が迫っております。まだお手続きがお済みでない方はお早めに申し込みください。

- **申込期限** 2026年12月31日まで
- **受診期限** 2027年2月28日まで
- **受診費用** 無料
- **対象者** 2027年3月31日時点で40～75歳未満の被扶養者・任意継続者とその被扶養者
※2026年4月1日時点で当健保に加入している方
- **申込方法** 6月にご自宅へ送付した青い封筒（A4）をご覧ください

スマートフォンから
ご利用いただけます



特定保健指導を受けてみたらどうだった？

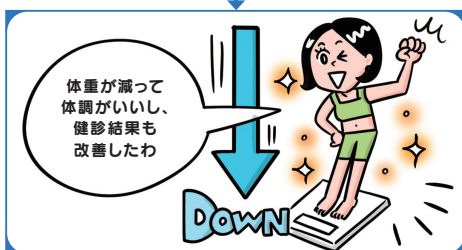
特定保健指導とは、特定健診（定期健康診断）の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

特定保健指導を受けると効果が出やすい！？

特定保健指導を受けたAさんの場合



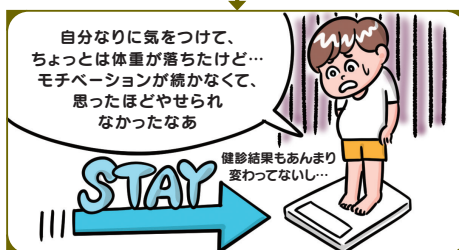
1年後…



特定保健指導を受けなかったBさんの場合



1年後…



関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、**実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。**

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	- 0.3 cm
	女性	- 0.3 cm
体格指数 (BMI)	男性	- 0.1
	女性	- 0.1
体重	男性	- 0.2 kg
	女性	- 0.3 kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	- 5.0 cm
	女性	- 5.7 cm
体格指数 (BMI)	男性	- 1.3
	女性	- 1.9
体重	男性	- 3.8 kg
	女性	- 4.7 kg

関西大学プレスリリース2022.12より

特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います！

旬の食材で 腸活！

簡単 おかず レシピ



食材をのせて包むだけ！食欲そそる秋の香り

秋鮭ときのこの包み蒸し

材料 (2人分)

- しめじ、舞茸 …… 計150g
- 長ねぎ …… 1/2本 (50g)
- 鮭(無塩) …… 2切れ (160g)
- 塩麹 …… 大さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- バター …… 10g
- レモン(お好みで) …… 適量

作り方

(調理時間：15分)

- ① しめじと舞茸は手でほぐす。長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② クッキングシートを35cmほどの長さに2枚切り、中央に①の半量と、その上に鮭を1切れのせる。鮭に塩麹の半量をかけ、酒の半量をふりかけてキャンディー状に包む。もう1セットも同様に作る。
- ③ 耐熱皿に②を1セットのせ、電子レンジ (600W) で4分加熱する。もう1セットも同様に作る。
- ④ シートを開いてバターをのせ、レモンを添える。

● 料理制作：緑川 鮎香 (管理栄養士) ● 撮影：巢山 サトル ● スタイリング：白井 千尋

2026年度 健保イベントカレンダー

インセンティブ事業		保 健 事 業	
4月		○健保ニュース（春）	ヘリコバクター ピロリ抗体検査
5月	Fitbit申込（新規1回目）		特定健診・特定保健指導 （任継・被扶養者）
6月		SASスクリーニング検査①	
7月	Fitbit申込（3年更新）		
8月			郵送検診
9月			インフルエンザ 予防接種費用補助
10月	Fitbit申込（新規2回目）	○健保ニュース（秋）	
11月		SASスクリーニング検査②	糖尿病重症化 予防事業
12月			
1月			
2月			
3月	○参加型ポイント付与		
通年	○努力型ポイント付与（毎月10日） ※2026年10月～2027年3月分は付与停止	○ピロリ菌除菌治療費用補助 ○スポーツクラブ利用補助 ○不妊治療医療費助成（不定期） ○人間ドック・脳ドック・婦人科検診受診補助	○CPAP給付事業 ○扶養資格審査

このカレンダーは目安です。変更する場合がありますので、詳細は健保ホームページにてご確認ください。

申請手続きが変わっています！
今一度ご確認ください

昨年8月より、申請書類の取得方法・提出方法を変更しています。まだ以前の方法で提出されるケースがありますので、ご確認をお願いいたします。

記号	事業所	取得方法	提出先
101	三菱自動車工業（株）	勤務先の人事システム「P3」から申請のうえ取得してください	勤務先の社会保険業務委託先 →SATO社会保険労務士法人 （TEL：011-351-3010）
102	三菱自動車健康保険組合		
131	三菱自動車工業労働組合		
9001	三菱自動車ロジテック（株）		
9003	MMCテクニカルサービス（株）		
9004	三菱自動車エンジニアリング（株）		
9006	三菱自動車販売協会	健保ホームページから取得してください	MMF人事・総務部 三菱自動車健康保険組合
9005	三菱自動車ファイナンス（株）		
199	任意継続者		

※健康保険組合へ直送など、一部提出方法が異なる場合は該当書類に提出先が記載されております。

申請書・
申請方法は
こちら

