

健保ニュース

2026-春
No.102
三菱自動車
健康保険組合

インセンティブ事業 健康ポイント 『成果型ポイント』廃止のお知らせ

現在、健康インセンティブ事業において、健診結果（禁煙・飲酒・BMI値）から健康ポイントとして『成果型ポイント』を付与しておりますが、令和8年度より当該ポイントの付与を廃止することといたしました。

当該ポイントは、禁煙・飲酒・BMI値に成果がみられた場合にポイントを付与するものですが、全期間を通して1回のみ付与のため、対象者が少なく、制度の実効性が低下していたことから、廃止を決定いたしました。

なお、『努力型ポイント』および『参加型ポイント』の2項目につきましては引き続き付与対象となります。

引き続き

ポイントがもらえる制度はいつから

【廃止】『成果型ポイント』 令和8年3月31日付

努力型ポイント 最大14,400ポイント 毎月10日付与

240,000歩以上/月
→ 1,200ポイント/月

参加型ポイント 最大6,000ポイント 年1回3月付与

8項目中最大2項目でポイントを付与します。①2項目参加 6,000ポイント ②1項目参加 3,000ポイント

- ・人間ドック受診者
- ・脳ドック受診者^{※1}
- ・婦人科検診受診者^{※1}
- ・各種郵送検診受診者（がんリスク・HPV・大腸）
- ・ヘリコクター・ピロリ抗体検査（郵送検診）^{※2}
- ・ピロリ菌除菌治療補助申請者
- ・直営保養所利用者^{※3}
- ・SASスクリーニング検査受検者^{※4}

※1 人間ドックの追加オプションとして受診した場合はポイントになりません。

※2 当健保が実施する郵送検診のみ対象となります。

※3 京都加茂川荘・飛騨高山荘の宿泊利用者

※4 当健保が実施する検査のみ対象となります。

～令和9（2027）年度にポイント制度の改正を計画しております。詳細は決まり次第お知らせします～

理事長就任のご挨拶



理事長
今井 章人

中村前理事長の後任として、新しく理事長を務めることになりました今井です。就任にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

現在、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しい状況にあります。令和8年度の診療報酬改定による医療費の動向に加え、高齢者医療への多額の拠出金、さらに今年度から本格的に始まる「子ども・子育て支援金制度」への拠出など、現役世代の負担は増え続けています。

このような変化の大きい状況の中にあっても、当健保は事業継続に必要な十分な準備金を備え、健全な財政を維持できています。私の役割は、諸先輩方が築いてこられた財政

基盤を守り、将来へと確実につなげていくことです。そのために、国の社会保障制度の動向を見極めながら、リスク管理を徹底してまいります。

また、健保の大きな使命は、加入者の皆さまの健康づくりを支えることです。限られた財源を有効に活かすため、皆さまの声に耳を傾けつつ、データに基づいて事業の効果を丁寧に検証し、効果の高い取り組みに重点的に投資していきます。併せて、必要に応じて事業の見直しや改善を進め、より質の高いサービスを提供してまいります。

理事長としての責任の重さを強く感じておりますが、皆さまの健康保持と健康保険組合の安定した事業運営のため、全力で取り組む所存です。今後とも、変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和8年2月17日開催組合会 ～主な議決事項～

- 1 令和8年度保険料率 一般保険料率9.0%、介護保険料率1.8%、子ども・子育て支援金料率0.23%
- 2 令和8年度収入支出予算認定 予算案が承認されました。

令和8年度 収入支出予算

令和8年度の保険料率が決定しました。
一般保険料率 **9.0%** (前年度から変更なし)

介護保険料率1.8% (前年度料率2.3%⇒1.8%へ引き下げ)
子ども・子育て支援金料率0.23% (令和8年度新設)

令和8年度の一般保険料の料率検討にあたっては、令和7年度の決算見込みを織り込んだ準備金残高想定をベースに、事業主の経営状況に影響を及ぼす経済動向、および健保財政に大きな影響を及ぼす変動要素を踏まえたうえで適正な保険料率を検討した結果、現行の保険料率を据え置いても、令和8年度については安定的な健保財政を維持できる見通しが立ったことから、9.0%に据え置くこととしました。

令和9年度以降については、準備金の残高推移予想を踏まえて適正な料率を検討

引き続き、健保財政に影響を及ぼす社会保険制度の動向など不透明な部分にも注視しつつ、令和9年度以降の準備金の残高推移予想を踏まえて、料率の適正化を図りたいと考えています。

令和8年度収入支出予算は準備金の繰り入れを前提に▲2,105百万円にて承認

補助金等 125百万円



令和8年
4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。
健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ 健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

令和8年4月分
からの保険料

= 健康保険料
(被保険者全員)

+

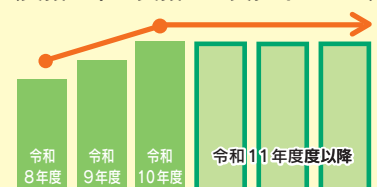
介護保険料
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

+

子ども・子育て支援金
(被保険者全員)

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

令和8年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、令和8年度から0.23%ではじまり、令和10年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が令和10年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち

児童手当の拡充

妊娠・出産時の支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

国民年金保険料免除措置

詳しくは **こども家庭庁のホームページ**をご覧ください

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



健康・介護・子育て支援教室のご案内

～令和8年度は新たに10コースの講座やLIVE配信型コースが順次開講です～

三菱自動車健保組合では、全国の健保組合が複数集まって運営している「ふれあい健康事業推進協議会」に加盟し、健康・介護・子育て支援教室を共同開催しています。

開催形式はすべてオンラインとなっております。介護教室では現在介護されている方はもちろん、将来自分が介護される立場になったときの心構えとしても参考になる内容となっております。

健康教室は23、介護は8、子供子育ては5コースと様々なコンテンツをご用意しており、利用料は無料です!!是非ご家族の皆様でご利用ください。

- 〈対象者〉** 三菱自動車健康保険組合加入の被保険者・被扶養者
- 〈利用方法〉** 申込時にご指定いただいたアドレス宛に、研修サイトへのログインIDとPASSをメールで送付いたします。
※視聴期間は研修サイトのログインID/PASSが送付されてから30日間
- 〈費用負担〉** 無料

当組合ホームページ
>健康・介護教室▶



睡眠時無呼吸症候群(SAS)スクリーニング検査の申込期間を追加します

これまで、毎年7月1日～31日で行ってまいりました「SASスクリーニング検査」ですが、申込期間が短いため、参加できなかったという声を多くいただいております。

検査機関(フィリップス・ジャパン様)と交渉を行い、今年度より年2回の申込期間を設定することが可能になりました。募集人数については例年通りとなりますが、申込期間を2回設定することにより期限内の申し込みができなかった方にも、参加していただくことが可能になりましたので、ご希望の方はお

申し込みください。また、物理的に検査実施のタイミングも調整できますので、ご都合に合わせてお申込みいただけます。(年度内に2回受診することはできません。)

- 令和8年度申込期間** ①7月1日～31日(先着150名)
②12月1日～31日(先着150名)

※今年度より、申込方法は「健康ポイントマイページ」から「マイヘルスウェブ」へ変更になります。

40～75歳未満の被扶養者・任意継続者とその被扶養者様

6月上旬にA4青い封筒で「健康診断のご案内」をご自宅に発送いたします。最寄りの医療機関にて健康診断を無料で受けることができますので、是非お申込みください。

健診を受けていますか？

「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。

40歳以上の方が受ける特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。

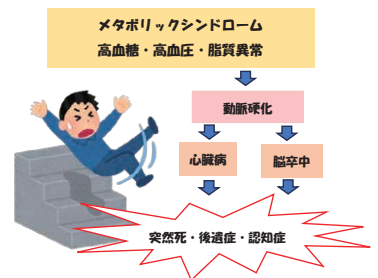
検査内容

- 血液検査 ●心電図 ●胸部検査 ●尿検査
 - 診察・問診 ●身体測定 ●聴力検査 ●眼底検査
- ※婦人科健診(マンモ・エコー・子宮頸がんが各々自己負担500円で受診可能です。

メタボリックシンドロームの本当の怖さを知っていますか？

メタボリックシンドローム(通称メタボ)はただの肥満とは異なり、肥満に加えて高血圧脂質異常、高血糖が重なった状態を指します。メタボになると急速に動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中の危険度が急増します。

まずは健診を受け、結果を確認しながら生活習慣を見直してメタボから早く脱出しましょう!



健康は最大の資産！人間ドックで安心を手に入れましょう



皆さん、最近ご自身の健康状態をチェックしていますか？忙しい毎日で体調の変化を見逃してしまうこともあります。生活習慣病やがんなどの病気は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。人間ドックは、こうした病気を早期に発見し、予防するための大切な機会です。

人間ドックのメリット

- 早期発見・早期治療
病気は早く見つけるほど治療の負担が軽くなります。
- 生活習慣の改善につながる
検査結果をもとに、食事や運動の見直しができます。
- 安心感を得られる
定期的な健康チェックで、心身ともに安心できます。

おすすめの受診タイミング

- 年に1回の受診が理想的です。
- 特に40歳以上の方や、生活習慣病リスクがある方は積極的に受診しましょう。

補助制度が活用できます！

当組合では、人間ドック・脳ドック・婦人科検診の受診に関する補助制度をご用意しています。各々対象年齢等の条件がございますので、詳細につきましては当組合ホームページにてご確認ください。

- 人間ドック…検査費用の内68,000円(税込)を超えない部分の8割を補助します。
- 脳ドック…検査費用の内64,000円(税込)を超えない部分の8割を補助します。
- 婦人科検診…乳がん・子宮がん各検診とも500円を超える部分の全額を補助します。
※乳がん検診は、マンモかエコーどちらか選択いただいたものに補助します。

詳細は健保組合ホームページまたはQRコードからご覧ください。

あなたの健康は、あなた自身が守るものです。

この機会に人間ドックを受診し、未来の安心を手に入れましょう!



人間ドック



脳ドック



婦人科

花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています*。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

*出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

日常生活で行う花粉症対策

1 花粉症情報をこまめにチェック

飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。

日本気象協会「花粉飛散情報」



2 服装は花粉が付きにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。



3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。

4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御カバー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。

5 ワセリンを鼻の穴の周りなどに塗るのも効果的

ワセリン*を塗った状態で花粉が鼻に入ると、花粉がワセリンにくっついて中のアレルギー物質が鼻の中に飛び散りにくくなります。
※純度の高い白色ワセリンを使用

OTC医薬品 を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選べるのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

季節のお悩みカルテ

季節の移り変わりで、心身に不調がでる人も多いのではないのでしょうか。その時期特有の症状を、予防と対策で早めに解決しましょう。

五月病



主な症状

- なんとなくやる気がでない、楽しめない
- 漠然とした不安がある
- 胃痛や頭痛がある
- 食欲が落ちている
- 夜眠れない

新年度から新しい環境に身を置いている人は、5月頃に上記のような身体的・精神的不調が現れることがあります。慣れない環境でのストレスが原因で起こるもので、一般に「五月病」と呼ばれています。症状が悪化すると、社会生活に支障をきたす可能性もあります。

予防・対策のポイント

主な原因は精神面のストレスです。しかしストレスの原因を完全に絶つのは難しいため、ストレスとうまく付き合う方法を考えましょう。ストレスをできる限りためず、発散・解消する方法を、自分なりに探して実行してみてください。



実践！ 予防と対策



意識的に休養を！
バランスのとれた生活習慣



気持ちをラクに！
好きなことでリフレッシュ



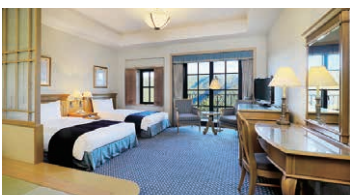
考え方を
変えたり
人に話したり
してみよう

会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

— 会員制リゾートホテル「エクシブ」の魅力 —

ラグジュアリーな客室

1室最大5名様まで宿泊可能な客室はエクシブの魅力のひとつ。洗練された客室で、ゆったりとおくつろぎになれます。



エクシブ鳴門 / スタンダード(A)グレード客室例

充実のレストラン

日本料理・イタリア料理・フランス料理・中国料理などの各レストランでは、数種類のコース料理をご用意しています。



エクシブ湯河原離宮 / イタリア料理 レストランテ マレッジ

※写真はイメージです。※ホテルのご利用は、ご契約会員権の利用規程に準じます。

LINE 公式アカウントから 予約サイトへ簡単アクセス！

まずは
友だち追加



ID : @976sbfqx

予約方法

友だち追加後、トーク画面下部メニュー内「宿泊予約ログイン」をタップ

	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）	○ピロリ菌除菌治療費用補助 ○CPAP給付事業 ○スポーツクラブ利用補助 ○扶養資格審査 ○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

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。

けんぼのキホン（第4版）を発行いたしました

三菱自動車健康保険組合の事業内容をまとめた「けんぼのキホン」（第4版）を発行しました。

初めて当健保に加入された方や、事業内容をご存じない方はぜひご一読ください。

なお、冊子での配布は新入社員のみとさせていただきますので、ご覧になりたい方は当健保のホームページにてPDFをご覧ください。（必要であれば印刷していただいても結構です）

