

# けんぽガイド



## POINT!



- 🔥 健診を中心に保健事業の内容が大きく変わりました
- 🔥 法令の改正がありました
- 🔥 健康保険組合への申請方法を載せています

ご家族みなさまでご覧ください!



## CONTENTS

2026年度予算のお知らせ	②	扶養からはずれるのは どんなとき?	⑤	ホームページのご案内	⑭
マイナ保険証(資格確認書) について	③	受けられる保険給付	⑥	もうマイナ保険証が基本です	⑮
夫婦共同扶養(共働き) についてご確認ください!!	③	自己負担が高額になったとき	⑦	子ども・子育て支援金が 始まりました	⑮
被扶養者の条件	④	退職したあとの給付	⑨	保険料月額表	⑯
		保健事業	⑩		

2026年度

# 予算のお知らせ



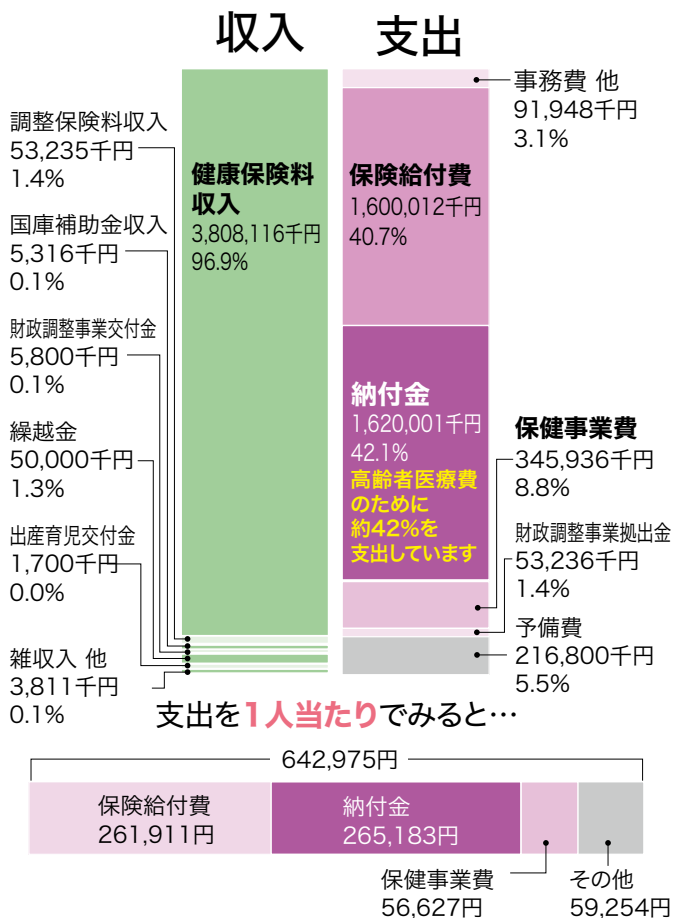
当健康保険組合の2026年度予算が2026年2月10日の組合会において、可決されました。

## 収入 支出 予算額

健康保険	39億2,793万円
介護保険	4億8,436万円
子ども・子育て支援金	8,951万円

※子ども勘定についてはP15をご覧ください。

## 一般勘定



## 保険料率

※健康保険は調整保険料率1.37/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	49.75/1,000	49.75/1,000	99.5/1,000
介護保険	9.25/1,000	9.25/1,000	18.5/1,000
子ども・子育て支援金	1.15/1,000	1.15/1,000	2.3/1,000

項目	数値
被保険者数	6,109人
平均標準報酬月額	402,860円
総標準賞与額	9,576,439千円
平均年齢	42.74歳
扶養率	0.54人
前期高齢者加入率	2.976%

## おもな収入

### ■ 保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。2026年度は被保険者の増加を見込み、38.1億円といたしました。

### ■ 国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などです。

## おもな支出

### ■ 保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担以外の医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。今年度は16億円を計上しました。

### ■ 保健事業費

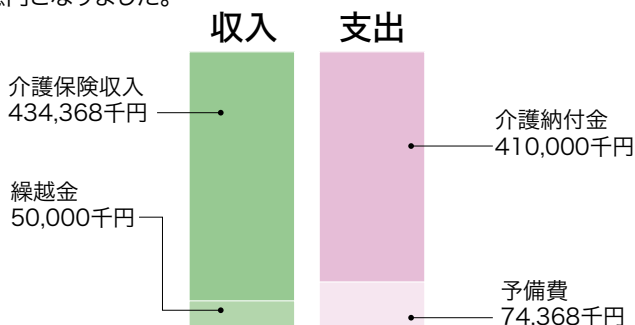
健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさまの健康を守るための費用として3.5億円を見込みました。2026年度も被扶養者の健診受診率の回復とともに、特定保健指導のさらなる実施率向上を目指します。

### ■ 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、2026年度は65～74歳の医療費（前期高齢者納付金）として6.6億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）として9.6億円支出します。納付金の総額は16.2億円で支出の約41%を占めており、健保財政にとって大きな負担になっています。

## 介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人への介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は4.8億円となりました。



### 令和8年2月10日組合会にて審議のうえ、決議をいたしました

- 1号議案「令和8年度事業計画」
- 2号議案「収支予算」
- 3号議案「規約規程変更」
  - (1) 子ども子育て支援金制度開始に伴い規約の一部を変更いたしました。
    - 1・支援金の保険料率と負担割合
    - 2・予備費の費途、法定準備金の保有方法
    - 3・会計帳簿記載内容の変更
  - (2) 健康保険組合が保有する個人情報別表1にメールアドレスを追記しました。
- 4号議案「別途積立金満期に伴う保管替え実施」



マイナ保険証(資格確認書)を提示することで、受診(保険指定医)の際の医療費負担が軽くなります。受診する際はマイナ保険証を使用してください。マイナ保険証をお持ちでない場合は、資格確認書を使用してください。なお、取り扱いには十分注意し、大切に保管してください。

## 被扶養者でなくなったときは、速やかに届出を(就職、収入増等)

お子様が就職先から新しい資格確認書を交付されたにも関わらず、被扶養者の削除手続きを失念してしまったという方が多く見受けられます。被扶養者でなくなったときは、資格確認書を添えて速やかに各会社へ『被扶養者異動届』の提出をお願いいたします。

## 退職(資格喪失)したとき

退職等によりカルビー健康保険組合の資格がなくなったときは、当組合の健康保険は使用できません!資格確認書は速やかに会社までご返却ください。

※被扶養者の資格確認書、高齢受給者証、限度額適用認定証等をお持ちの場合は、まとめてご返却ください。  
※退職日の翌日以降に当組合の健康保険を使用された場合は、カルビー健康保険組合から負担した医療費を返還請求させていただきます。



## 被扶養者資格確認調査(検認)を行う予定です(※実施する場合は別途公告等で連絡いたします)

健康保険組合では、保険料負担のない被扶養者の方にも、被保険者の方と同様に健康保険の給付を行なっています。そのため、現在被扶養者として認定されている方が引き続き資格があるかどうかを定期的に文書等で確認する作業(検認)が必要です。

健康保険組合の財政健全化のため、調査にご協力をお願いいたします。カルビー健康保険組合では、資格確認調査の実施を予定しています。実施時には、収入を確認できる書類(給与明細のコピー等)の提出をお願いしますので、大切に保管をお願いいたします。



## 夫婦共同扶養(共働き)についてご確認ください!!

扶養の対象	必要書類等
子を新たに扶養するとき (両親ともに被保険者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年間収入(今後1年間の見込額)の多い方</li> <li>●夫婦の年間収入の差が1割以内の場合、主に生計維持する方の扶養とする。</li> </ul> 被扶養者異動届に①、②を添付 ①配偶者の直近3ヵ月間の給与明細書のコピー ②配偶者の源泉徴収票のコピー
既に扶養している子 年間収入逆転時 (収入減)	収入が多い方の被扶養者とする。 <b>配偶者の年間収入が被保険者の収入を上回る場合は、配偶者側へ扶養異動する。</b> <b>削除日：配偶者側の保険で扶養認定された日</b> 被扶養者異動届に次のいずれかを添付 ・新たな加入先の資格確認書のコピーまたは資格証明書等 ※「育休中の被保険者」の子は扶養異動しない

**Q** 赤ちゃんが生まれたらどちらの扶養になるの?

**A** 「今後1年間の収入見込み」が多い方の扶養とします。育休中に支給される手当等も収入に含みます。

**Q** 「既に扶養している子」がいるが、夫婦の収入が逆転したらどちらの扶養になるの?

**A** 扶養から削除し、配偶者(収入が増えた方)へ異動となります。

※「育休中の被保険者の子」は扶養異動しません。



# 被扶養者の条件

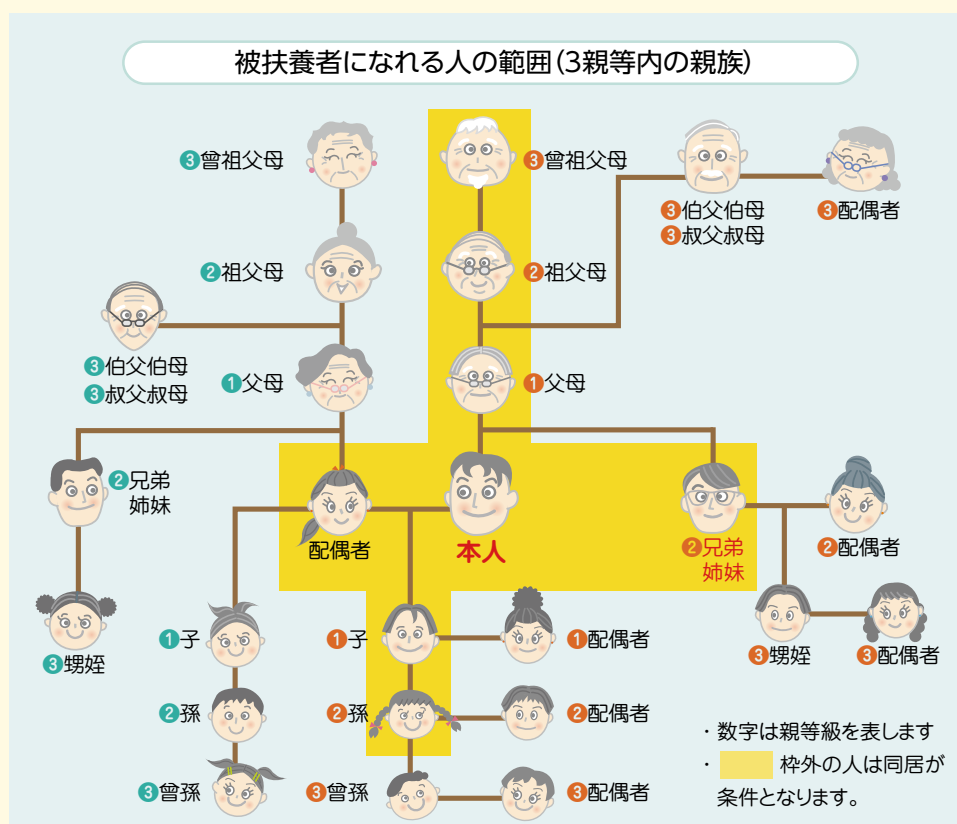
- 1 主として被保険者の収入で生計を維持されている75歳未満の方  
(後期高齢者医療制度の被保険者とならない方)
- 2 対象となる家族範囲 (3親等内親族表における範囲)

被保険者と同居でも別居でもよい人
①配偶者(双方に戸籍上の配偶者がない内縁関係も含む)
②子(養子を含む)、孫
③兄弟姉妹
④父母など直系尊属

被保険者と同居が条件の人
①左枠以外の3親等内の親族
②配偶者(内縁も)の父母および子

- 3 被扶養者となるための収入条件

推定年間収入が130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)
 + および
 同居の場合、被保険者の収入の2分の1未満であること
 または
 別居の場合、被保険者の仕送りがその親族の年間収入を上回ること



## \*1 生計を維持とは？

主としてあなたの収入によりその家族の日常生活が成り立っていることを意味し、その人の生計費の半分以上をあなたが継続的に担っている状態のことをいいます。あなたに家族の生計を維持するだけの収入がなく、扶養能力がないと判断される場合は、被扶養者として認定されないことがあります。

夫婦が共働きで子供などを扶養している場合は、原則として年間収入の多い方(年間収入が同程度の場合は主として生計を維持する方)の被扶養者になります。

## \*2 同居とは？

同じ家に一緒に住んでいることをいい、二世帯住宅や同一敷地内別居、住民票が別世帯の場合は同居に該当しません。

## \*3 年間収入とは？

収入が一定の期間に限られるものであっても、年間の収入に換算します。年間収入130万円(19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者を除く)は150万円/60歳以上または障害者は180万円)未満とは月額で108,334円(125,000円/150,000円)未満に相当します。

収入には、年金、雇用保険の失業給付、出産手当金、傷病手当金、不動産収入、自営収入、農業収入、利子収入などが含まれます。

※自営の方や不定期な収入のある方は、個別に判定させていただきますので、健保あてご相談ください。

## \*4 仕送りについて

生計費の手渡しは認められません。金融機関の振込依頼書などにより、仕送りの事実を確認します。

健保HP

「家族を扶養するときに、しなやかなったしき」





# 扶養からはずれるのは どんなとき？

ご家族が就職したり収入が増えるなど状況が変わって被扶養者の条件を満たさなくなったときは、健康保険組合へ扶養削除の届出が必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに届出をお願いします。



被扶養者となっても、収入などの状況が変化したときは、扶養からはずれることがあります。



健保HP

「家族を扶養するとき、しなくなったとき」



扶養からはずれるときは、資格確認書を返却し、手続きをしていただく必要があります。



## 扶養からはずれるケース

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者を除く)の人は150万円/60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)※以上になった  
※月額108,334円(125,000円/150,000円)
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 死亡した ● 離婚した ● 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します) など

## 被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 月額108,334円未満かつ年間収入が130万円未満(19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者を除く)の人は月額12万5千円未満かつ150万円未満、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は月額15万円未満かつ年間180万円未満)であること
- 収入額が、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送りが収入を上回ること
- 国内に居住していること

※自営の方や不定期な収入のある方は、個別に判定させていただきますので、健保あてご相談ください。



## 扶養からはずれたときは 手続きが必要です

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 資格確認書

\*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。



## 扶養からはずれた後は保険証 (資格確認書)を使用できません

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、みなさまからご負担いただく保険料から支払われています。扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証等で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただきます。

## 法定給付・健康保険で決められた給付

### 被保険者(本人)

#### 病気やけがをしたとき

療養の給付	医療費の7割
保険外併用療養費	保険外の療養を併用したとき、健康保険のワク内は上記と同じ
療養費	立て替え払いした後で健康保険組合に請求すれば一定基準の現金を支給
高額療養費 合算高額療養費	1カ月1件の医療費自己負担額が自己負担限度額(P5参照)を超えたとき、その超えた額(世帯合算等の負担軽減措置もある)
高額介護 合算療養費	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合計が限度額(一般670,000円)を超えたとき、超過分を医療にかかった自己負担の比率に応じて按分した額
訪問看護療養費	定められた全費用について療養の給付と同割合
入院時食事療養費	1日3食を限度に1食あたり510円*1(市町村民税非課税者は110~240円)を超えた額 算定基準額内の実費
移送費	算定基準額内の実費

#### 病気やけがで働けないとき

傷病手当金	休業1日につき標準報酬日額*2の3分の2相当額を通算で1年6カ月間
-------	-----------------------------------

#### 出産をしたとき

出産手当金	休業1日につき標準報酬日額*2の3分の2相当額を出産の日以前42日(多胎98日。出産予定日が遅れた期間も支給)、出産の日後56日間
出産育児一時金	1児につき500,000円*3
出産育児一時金 付加金	1児につき80,000円 (カルビー健康保険組合独自の付加給付)

#### 死亡したとき

埋葬料(費)	50,000円
--------	---------

### 被扶養者(家族)

#### 病気やけがをしたとき

家族療養費	医療費の7割(義務教育就学前は医療費の8割)
保険外併用療養費	保険外の療養を併用したとき、健康保険のワク内は上記と同じ
家族療養費	立て替え払いした後で健康保険組合に請求すれば一定基準の現金を支給
家族高額療養費 合算高額療養費	1カ月1件の医療費自己負担額が自己負担限度額(P5参照)を超えたとき、その超えた額(世帯合算等の負担軽減措置もある)
高額介護 合算療養費	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合計が限度額(一般670,000円)を超えたとき、超過分を医療にかかった自己負担の比率に応じて按分した額
家族訪問 看護療養費	定められた全費用について家族療養費と同割合
入院時食事療養費	1日3食を限度に1食あたり360円 市町村民税非課税世帯は100~210円)を超えた額
家族移送費	算定基準額内の実費



#### 出産をしたとき

家族出産 育児一時金	1児につき500,000円*3
出産育児一時金 付加金	1児につき80,000円 (カルビー健康保険組合独自の付加給付)

#### 死亡したとき

家族埋葬料	50,000円
-------	---------

\*1 令和8年6月から550円(市町村民税非課税者は130~270円)に引き上げられる予定です。

\*2 直近の継続した12ヶ月間の標準報酬月額額の平均額の1/30

\*3 産科医療補償制度に加入する分娩機関以外で出産した場合、または妊娠22週未満の出産の場合の支給額は488,000円です。

受けられる保険給付

健保  
HP

「保険給付一覧」





被保険者や被扶養者が高額な自己負担をしたとき、一定の要件のもとで、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。高額療養費は、年齢や所得によって基準額などが変わります。

## 70歳未満の被保険者や被扶養者の場合

### 自己負担限度額を超えたとき

1人1カ月、同一の保険医療機関で自己負担して支払った額が下記の限度額を超えたとき、その超えた額が高額療養費として払い戻されます。

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額		
	～2026年7月	2026年8月～(予定)	
	月額上限	月額上限	年間上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>	36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円

※2026年8月からの改定内容は検討中のものであり、変更になる場合があります。

### 同一世帯で21,000円以上が2回以上あるとき(合算高額療養費)

自己負担額が限度額以下でも、同一世帯で1カ月に2人以上がそれぞれ21,000円以上の自己負担額がある場合や、同一人が1カ月に2カ所以上の医療機関でそれぞれ21,000円以上の自己負担額がある場合には、これらをすべて合計して、自己負担限度額を超えた額が合算高額療養費として払い戻されます。

### 同一世帯で年4回以上あるとき

同一世帯で1年間に高額療養費の支給が4回以上になったときは、4回目から自己負担額が区分アは140,100円、区分イは93,000円、区分ウと区分エは44,400円、区分オは24,600円を超えた額が払い戻されます。ここでいう1年間とは、直近の12カ月の支給回数が4回以上であれば払い戻されます。

### 長期療養を要する病気の時

血友病や人工透析を受けている腎不全などの長期高額療養患者は、自己負担限度額が1カ月10,000円(人工透析を受けている上位所得者は20,000円)となり、それを超えた分は現物支給されます。この場合、あらかじめ健康保険組合に申請し認定を受け、受療証の交付を受ける必要があります。患者は、保険医療機関の窓口で保険証(資格確認書)と受療証を提示し、療養を受けます。

### 自己負担の計算基準について

- ・期間は月の1日から末日まで。
- ・医療機関ごと、入院と通院は別に計算。
- ・病室や歯科材料などについて差額を払った場合の自己負担分は対象になりません。
- ・入院時の食事などについての標準負担額は自己負担に入りません。

### 原則、窓口で自動的に限度額までの支払いとなります

医療機関等でマイナ保険証を提示すると、窓口での支払いは自動的に自己負担限度額までとなります。マイナ保険証が使えない医療機関などでは、事前に健保組合に申請して取得した「限度額適用認定証」を提示することで、自己負担限度額までの支払いとなります。マイナ保険証が使えない医療機関などで、限度額適用認定証も持っていない場合は、後日健保組合から高額療養費が払い戻されます。

### 高額医療・高額介護合算制度

医療と介護の自己負担の合算額が高額となった場合、負担を軽減することができます。具体的には、医療保険で高額療養費の算定対象となった世帯に介護保険の受給者がいる場合、医療と介護の自己負担額を合算することができます。自己負担限度額は年額で定められ、限度額を超えた分が支給されます。

## 高齢受給者(70歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者)の場合

1人1カ月、同一の保険医療機関で支払った額が下記の自己負担限度額を超えたときは、窓口で自己負担限度額を負担し、それを超える分は支払う必要がありません\*。同一月に同一の医療機関で外来と入院を受診した場合や、同一月に同一の医療機関で世帯の2人以上が受診した場合などは、別々の扱いとなり、それぞれ自己負担限度額を支払い、後日、健康保険組合から差額分の高額療養費の支給を受けることになります。

また、介護保険の自己負担を合算した場合の1年あたりの自己負担限度額(高額医療・高額介護合算制度)が設けられています。

\*70歳以上の現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの方も「限度額適用認定証」が必要です。

また、市区町村民税非課税世帯などの方は、事前に「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受ける必要があります。

区 分	自己負担限度額				
	～2026年7月		2026年8月～(予定)		
	個人単位(通院のみ)	世帯単位(入院含む)	個人単位(通院のみ)	世帯単位(入院含む)	年間上限
標準報酬額83万円以上 (現役並みⅢ)	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円]		270,300円+(医療費-901,000円)×1% [140,100円]		168万円
標準報酬額53万円以上 (現役並みⅡ)*	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円]		179,100円+(医療費-597,000円)×1% [93,000円]		111万円
標準報酬額28万円以上 (現役並みⅠ)*	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]		85,800円+(医療費-286,000円)×1% [44,400円]		53万円
一般 (標準報酬月額28万円未満)	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [44,400円]	22,000円 (年間上限216,000円)	61,500円 [44,400円]	53万円
市区町村民税非課税世帯の人など	8,000円	24,600円	11,000円 (年間上限96,000円)	25,700円 [24,600円]	29万円
市区町村民税非課税世帯の人などであり、所得が一定基準に満たない人など		15,000円	8,000円	15,700円	18万円

### 世帯合算の場合

各人ごとに高額療養費(外来)を計算した後、残った自己負担額と入院時に支払った額を世帯全体で合計したときに、限度額を超えた分は払い戻されます。世帯合算の場合の自己負担限度額は、入院の場合の限度額と同じです。

### 同一世帯で年4回以上あるとき

現役並み所得者は、同一世帯で1年間(直近の12カ月)に高額療養費の支給が4回以上になったときは、4回目から自己負担限度額が[ ]内の金額となり、超えた分が払い戻されます。

### 長期療養を要する病気のと き

長期療養患者は、70歳未満の場合と同様に、自己負担額が1カ月10,000円となります。

### 75歳到達月の高額療養費の自己負担限度額の特例があります

75歳になり後期高齢者医療制度の被保険者となった場合、75歳の誕生月においては、誕生日前の医療費と誕生日後の医療費について、健康保険制度と後期高齢者医療制度でそれぞれ自己負担限度額が適用されますが、この自己負担限度額は両制度のいずれも本来額の2分の1の額が適用されます。被保険者が後期高齢者医療制度の被保険者となる場合、その被扶養者についても特例の対象となります。

## 70歳未満の方と高齢受給者がいる世帯の場合

高齢受給者について高額療養費を計算して残った自己負担額と70歳未満の方の21,000円以上の自己負担額を合計して、70歳未満の自己負担限度額を超えた分が払い戻されます。なお、後期高齢者医療制度の医療の給付を受けている人は合算できません。

## 75歳になったら(後期高齢者医療制度の被保険者となります)

75歳以上の人(寝たきり等の状態にあると認定された65歳以上の人を含む)は、いままで加入していた医療保険を脱退して新たに後期高齢者医療制度に被保険者として加入し、すべての給付を後期高齢者医療制度から受けることになります。したがって、健康保険の被保険者・被扶養者としての資格を失い、健康保険から給付が行われなくなります。

なお、手続きについて不明な点がございましたら、健康保険組合までお問い合わせください。



退職して被保険者の資格を失うと、健康保険の給付を受けられなくなります。しかし、退職前に継続して1年以上被保険者だった人は、退職後も引き続き次のような給付を受けることができます。ただし、付加給付は支給されません。(埋葬料(費))については資格要件はありません)



## 傷病手当金・出産手当金の継続給付

退職したときに、傷病手当金や出産手当金を受けているか、受ける条件を満たしている場合は、支給期間内で被保険者だったときと同様に給付が受けられます。

条件を満たしている場合とは、たとえば給料の支払いを受けていたために傷病手当金や出産手当金の支給を停止されていた人が、退職して給料の支払いがなくなったような場合です。また、老齢退職年金を受給する場合、傷病手当金月額より年金月額が低い場合に、差額を支給します。

## 資格喪失後6カ月以内に出産をしたとき

出産育児一時金が支給されます。被扶養者の出産については、家族出産育児一時金の支給はありません。

※付加給付は支給されません。 ※別の保険で出産育児一時金を受ける場合は、重複申請できません。

## 退職後に死亡したとき

次の場合には埋葬料(費)が支給されます。1年以上の被保険者資格期間は必要ありません。被扶養者の死亡については、家族埋葬料の支給はありません。

- ①資格喪失後3カ月以内に死亡したとき
- ②資格喪失後、傷病手当金や出産手当金を受けている間に死亡したとき
- ③②の給付を受けなくなってから3カ月以内に死亡したとき

## 退職後、任意継続保険の加入を希望される場合

任意継続保険とは、退職後も2年間健康保険の加入を続けられる制度です。

※保険料は在籍時と異なり会社負担分も支払うこととなりますので、事前に国民健康保険の保険料を確認することをおすすめいたします。

※75歳になると後期高齢者医療制度に加入するため、2年以内でも資格を喪失します。

※被扶養者も再度認定要件を満たすかの審査をいたしますので、確認書類が必要です。

### 任意継続被保険者になれる条件

1. 資格喪失日の前日まで継続して2カ月以上被保険者であった方
2. 退職後20日以内に申請した方(退職前の手続はできません)

### 保険料

全額自己負担(事業主負担はありません) ◎単月と前納(1年間、半年)での納付方法からお選びいただけます。

当健保の前年度9月の平均標準報酬月額もしくは退職する月の標準報酬月額いずれか低い方となります。

ご検討される方は、保険料の見積もりをお出ししますので、お早めに健保までお申し出ください。

任意継続保険に加入しない場合は、国民健康保険・再就職先の医療保険・ご家族の「被扶養者」となります。

また、市町村の運営する国民健康保険の方が保険料の負担が軽くなる場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。

### ※退職後、当健保の保険証(資格確認書)は使えません。

退職後は早急に本人・家族全員分の保険証(資格確認書)と高齢受給者証(交付されている場合)を返却してください。退職後(当健保資格喪失後)に保険証等を使用した場合、後日医療費の全額(窓口負担分を除く)を返還していただくこととなりますので、ご注意下さい。なお、無資格受診の判明は健康保険制度上3~4か月かかるため、返還請求が遅れることがあります。



# 1 総合健診（カルビー版人間ドック）・生活習慣病予防健診

2026年度も総合健診（カルビー版人間ドック）、生活習慣病予防健診を実施いたします。健康診断の補助対象は国の基準に則り実施いたします。事業所または自宅に送付されます「健康診断のご案内」および「公告」をよくお読みになり受診してください。

\*健康診断は年度（4/1から翌年3/31）につき1回受診できます。

## 補助対象者

<b>本人 (被保険者)</b>	35歳と40歳以上→総合健診 40歳以下(35歳除く)→定期健康診断 (事業所からの案内に沿って受診してください) 40歳未満女性→子宮がん検診(希望者)	<b>家族 (被扶養者)</b>	40歳以上→生活習慣病予防健診 胃、大腸、子宮、乳がん、 前立腺(50歳以上男性)検診 (希望者)
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	---------------------------------------------------------

\*36歳から39歳の被扶養配偶者(夫妻)のうち、希望される方には「郵送の血液検査(生活習慣病リスク判定)」が受診できます。準備が出来次第、別途、対象となる方へご案内いたします。

## 申し込み方法 (健保ホームページからも申し込みできます)

総合健診、生活習慣病予防健診の補助対象者に健診委託予約先(株)バリュー HRカスタマーサービスからお送りした予約手順により、Webまたは電話にて申込をお願いいたします。

## 注意点

指定医療機関リストに記載されている医療機関での受診をお願い致します。指定医療機関以外で受診される場合、以下の条件を満たされる場合のみ補助対象となります。

### 指定以外で受診する やむを得ない理由

- ①居住地、交通機関、言語等の問題で指定医療機関での受診が非常に困難な場合
- ②病気治療中や経過観察中で医師の管理下にあり、医師がかかりつけでの受診が必要と判断した場合など

### 健保補助条件

- ①申請書 ②領収書
- ③各健診の指定項目すべての結果を紙の結果またはXMLデータで提出できる事(データ作成料は補助金額に含めます)

### 補助上限金額

総合健診…男性50,000円(事業所負担9,130円控除後の上限額は健保負担40,870円)(税込)  
女性65,000円(事業所負担9,130円控除後の上限額は健保負担55,870円)(税込)  
生活習慣病予防健診…男性40,000円・女性50,000円(税込)  
※データ作成料は補助金額に含めます。 ※補助上限額を超える場合は個人負担になります。

### 女性の被保険者 (健保加入者本人)で 子宮がん検診を受ける場合

- 補助対象検診内容…内診、子宮頸部細胞診
- 補助金額…5,500円(税込)
- 補助対象検診内容以外の検査を受けた場合、保険診療で検査した場合は補助対象外となります。

### 自治体での がん検診等 について

がん検診は健康増進法に基づく保健事業として市区町村が実施しています。お住まいの市区町村で実施状況に違いがあります。補助内容などはお住まいの市区町村のホームページや健診案内をご確認ください。

加入者区分	性別	年齢	健診メニュー	実施場所	付加がん検診項目
被保険者 (本人)	男性	35歳, 40歳以上	総合健診 (カルビー版人間ドック)	各医療機関	胃部レントゲンまたは胃管内視鏡、大腸がん、前立腺がん腫瘍マーカー(50歳以上)
		40歳未満 (35歳除く)	定期健康診断	会社または各医療機関	
	女性	35歳, 40歳以上	総合健診 (カルビー版人間ドック)	各医療機関	胃部レントゲンまたは胃管内視鏡、大腸がん、乳がん、子宮頸がん
		40歳未満 (35歳除く)	定期健康診断	会社または各医療機関	子宮頸がん ※希望により実施
被扶養者 (家族)	男性	40歳以上	生活習慣病予防健診	各医療機関	胃部レントゲンまたは胃管内視鏡、大腸がん、前立腺がん腫瘍マーカー(50歳以上) ※希望により実施
	女性	40歳以上	生活習慣病予防健診	各医療機関	乳がん(超音波またはマンモグラフィ)、子宮頸がん、胃部レントゲンまたは胃管内視鏡、大腸がん ※希望により実施



保健事業

健保  
HP

「保健事業」



健保  
HP

「健診のご案内」



## 健診補助項目一覧

健診項目		カルビー版人間ドック (総合健診)	生活習慣病予防健診	定期健康診断
		本人	被扶養者	本人
		35歳・40歳以上	40歳以上	40歳未満(35歳除く)
医師観察		●	●	●
身体計測	身長	●	●	●
	体重	●	●	●
	肥満度	●	●	●
	BMI	●	●	●
	腹囲	●	●	●
視力検査		●	●	●
血圧測定		●	●	●
尿検査	糖	●	●	●
	蛋白	●	●	●
	潜血	●	●	●
	尿沈渣	●		
	尿比重	●		
	尿PH	●		
胸部直接X線		●	●	●
聴力		●		●
心電図検査		●	●	●
胃部直接X線		◆(どちらか)	▲(どちらか)	
胃管内視鏡		◆(どちらか)	▲(どちらか)	
便潜血検査		●	▲	
腹部エコー		●		
肺機能検査		●		
眼底検査		●		
眼圧検査		●		
血液検査	AST (GOT)	●	●	●
	ALT (GPT)	●	●	●
	γ-GT	●	●	●
	ALP	●		
	総コレステロール	●	●	●
	HDL コレステロール	●	●	●
	LDL コレステロール	●	●	●
	中性脂肪	●	●	●
	クレアチニン	●	●	●
	e-GFR	●	●	●
	空腹時血糖	●	●	●
	尿酸	●	●	●
	白血球数	●	●	●
	赤血球数	●	●	●
	血色素量	●	●	●
	ヘマトクリット	●	●	●
	血小板	●	●	●
	総蛋白	●	●	●
	アルブミン	●		
	総ビリルビン	●		
	アミラーゼ	●		
	尿素窒素	●		
	HbA1c	●	●	●
CRP 定量	●			
MCV	●			
MCH	●			
MCHC	●			
婦人科健診	子宮内診および子宮細胞診	女性●	女性▲	女性▲
	乳房エコー	女性●※1		
	マンモグラフィ	女性●※1	女性▲	
前立腺がん腫瘍マーカー		男性50歳以上●	男性50歳以上▲	

●必須 ◆必須(選択) ▲本人の希望により選択

※1…基本は両項目とも受診(医療機関によってはどちらか一方)

※指定健診医療機関によって、設備や医師在籍の状況により受診できない項目もあります。



## 2 巡回レディース健康診断 **NEW**



疾病の早期発見・治療につなげるため、被扶養者の方々のお住まいの近くにあるホテル・公的会館で実施している巡回レディース健康診断を利用できるようになりました。この健診は、生活習慣病に乳がん・子宮頸がん検診をセットしたもので、全国で約3,500回開催されます。ぜひご受診ください。

**乳がん検診・子宮頸がん検診も補助が出て無料で受けられます**

※一部自己負担金あり



### 受診の流れ

	WEB	郵送
お申し込み	カルビー健康保険組合ホームページの健診予約システムから登録	巡回レディース健康診断申込用紙に必要事項を記入し郵送
申込受理・日程決定通知	予約確定確認メールが届く	実施健診機関から申込受理・日程決定通知ハガキが自宅に届く
必要書類お届け	健診日の1週間前までに、健診に必要な書類が自宅に届く	
健診受診	マイナ保険証・資格確認書等や必要書類、検体を持参の上、健診を受診する	
健診結果通知お届け	受診の約1ヵ月後に健診結果が自宅に届く	

## 3 特定保健指導

生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームは(内臓脂肪症候群)の状態にある人予備軍となっている人を選び出し、生活習慣改善のための指導(特定保健指導)を行なっています。法律上、40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者に対し、保険者(カルビー健康保険組合)の義務として特定保健指導を実施しなければならないとされています(特定保健指導実施率目標:60%以上)。対象となった方は、積極的に生活習慣の改善指導を受けるようお願いいたします。

## 4 メンタルヘルス相談窓口 **NEW**

「心の元気を応援します」ので、ご自身、ご家族、部下、同僚の心の悩みなど、お気軽に相談してみませんか?

カルビー健康保険組合加入者本人や家族を対象に、メンタルサポートの専門家から回数制限なく無料でアドバイスを受けられる窓口を設置しています。面接(全国6か所のカウンセリング拠点)、電話、ファックス、メールにて相談をすることができます。



カルビー健保の加入者本人・家族ならどなたでもご利用いただけます

回数制限なく、無料でアドバイスが受けられます

個人情報もしっかりと保護されます

臨床心理士等の資格を持つメンタルサポートの専門家に対応します

面接カウンセリング	東京・名古屋・大阪・札幌・仙台・福岡のカウンセリングルーム ※月～金・10:00～20:00 / 土・10:00～17:00 (祝・年末年始を除く)
電話カウンセリング	東京: 03-3485-4885    名古屋: 052-223-2622    大阪: 06-6225-1055 札幌: 011-806-3562    仙台: 03-3485-4887    福岡: 092-473-3913 ※月～金・10:00～18:00 (祝・年末年始を除く)
ファックスカウンセリング	03-3485-4863 ※24時間受付
メール	mein@nifty.ne.jp ※24時間受付

健保HP

「保健事業」



健保HP

「健診のご案内」



## 5 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) 検査補助のご案内 NEW

カルビー健康保険組合の被保険者・被扶養者を対象に、睡眠時無呼吸症候群 (SAS) スクリーニング検査の費用補助を行なっています。睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時に起こる呼吸の停止や現象を繰り返す状態であり、未治療のままでは健康に様々な悪影響を及ぼす可能性があります。カルビー健康保険組合ホームページより申請すると、年1回、4,000円の補助金が出ますので、ぜひ検査を行い睡眠の質を改善しましょう。



指定検査機関	料金(目安)	申込方法
NPO 法人 睡眠健康研究所	6,000円(税込)	MAIL : miura-j@somnonics.co.jp FAX : 03-5355-9956
一般財団法人 運輸・交通 SAS 対策支援センター	6,930円(税込)	ホームページで申込

※補助対象検査

●簡易アンケート ●フローセンサ法またはパルスオキシメータ法による検査 ●その他 SAS に関する検査

## 6 インフルエンザ予防接種補助

カルビー健康保険組合加入の被保険者と被扶養配偶者および子を対象として、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施します。ご都合の良い医療機関で接種後、領収書の提出をお願いいたします。なお、昨年度までの利用券は廃止となりました。詳細は改めてご連絡いたします。

## 7 卒煙支援事業

今年度も喫煙者を対象として卒煙支援を行います。準備が出来次第ご案内いたします。

## 8 歯科対策

生活習慣病でもある「歯周病」は全身疾患にも大きな影響を及ぼすことから、今年度も歯科健康事業 (歯科健診または歯科保健指導の補助) を実施いたします。準備が出来次第ご案内いたします。

## 9 ヘルスリテラシー向上事業

加入者の健康の保持増進に向けた分かりやすい周知を行います。健康に関する情報を「入手」して「理解」し、「評価」したうえで「活用」していただくため、各ステップに役立つ事業を展開する予定です。

### 健康保険には後期高齢者支援金の加算・減算制度 (保健事業の実施状況による支援金の増額、減額制度) があります

各保険者 (健保組合など) の特定健診・特定保健指導の実施率などにより、当該保険者 (健保組合など) の後期高齢者支援金の額に対し、一定の率を加算又は減算を行う制度です。

もし特定健診・特定保健指導などの実施率が低い場合は後期高齢者支援金の額が増額されることもあります。支出が増える場合には、保険料率が増える可能性もありますので、特定健診・特定保健指導などの対象者の方には実施率が良くなるようご協力のほどよろしくお願いいたします。

# ▼ ホームページの画面を変更しました ▼

カルビー健康保険組合では、被保険者とそのご家族のみなさまの健康づくりをバックアップするために、ホームページを開設しています。

## 申請一覧

手続きや申請方法を解説。届出用紙や申請書のダウンロードができます。

## 健保の給付

病気やけがでの入院、出産での入院時に受けられる給付や必要な手続きがわかります。

## こんな時どうする

知りたい情報が「〇〇したい時」というシーン設定で探しやすくなっています。

その他、健診の申し込みやキャンペーンのお知らせ、新着情報も更新されます。



カルビー健保 検索

## ホームページで「MY HEALTH WEB」をご活用ください

MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)は個人向け健康ポータルサイトです。「マイヘルスウェブ」はスマートフォンにも標準対応。健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知はもとより健診結果に基づいた健康づくりアドバイスなど、加入者が健康に関するあらゆる情報にいつでもアクセスできる環境を提供します。

カルビー健康保険組合  
個人向け健康ポータルサイト  
**MY HEALTH WEB** マイヘルスウェブ  
医療費のお知らせは  
こちらで確認できます  
毎日楽しくなる♪めざせ「健康マスター」!!  
アプリでも利用できます!! ~スマホ用~  
iPhone版、Android版の両方をリリースしています。  
入手方法は公式サイト(App Store/iPhone) (Google play)にて「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。

- 健診結果情報をいつでもどこでもチェック
- 医療費情報を簡単チェック
- コンテンツを利用して、健康チャレンジ!
- 自分の健康状態を記録できます。

- 簡単ログインOK
- 健診結果情報、健康度ランキング
- 日々の体重、血圧、歩数などを記録し簡単に自己管理できます
- 健康情報「マイヘルスクラブ」

iOS 版

App Store  
からダウンロード

Android 版

Google Play  
でダウンロード

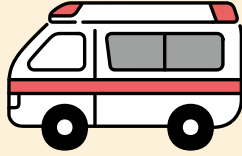
運動方法(動画)、ヘルスケア(スキンケア、口腔ケアなど専門家からの情報たくさん)、レシピ、美容(皮膚や腸、髪や睡眠など)メンタルヘルス、子育て情報などなどたくさんの情報が掲載されています。一度覗いてみてください。

# もう マイナ保険証が基本です デフォルト

マイナ保険証で **安心・便利に**

## マイナ救急

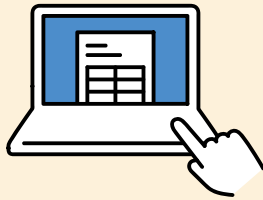
病歴や飲んでいる薬が把握でき、適切な応急処置や病院の選定に役立ちます



## 各種手続きがラクラク

マイナポータルと連携して医療費控除の申請が簡単に

医療費が高額の場合も申請なしで自己負担限度額までの支払いに



マイナ保険証が **使いやすく**

## スマホ搭載で マイナンバーカードの 持ち歩きが不要に

順次、医療機関で使えるようになります



**!** ご利用には、マイナンバーカードの健康保険証利用登録が必要です。

### マイナ保険証にしませんか？

**Step1** マイナンバーカードの作成

**Step2** 健康保険証の利用登録

詳しくは、厚生労働省Webサイトをご覧ください

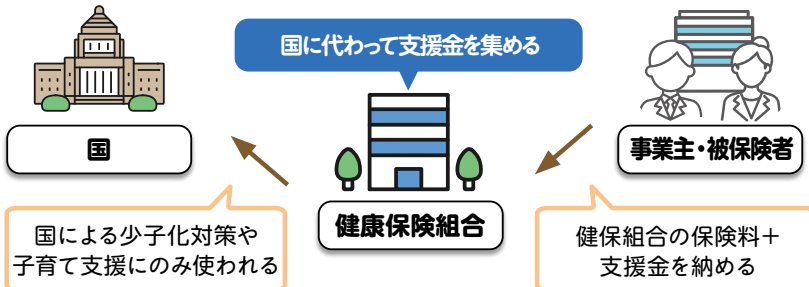
マイナンバーカード 保険証利用



# 「子ども・子育て支援金」が始まりました

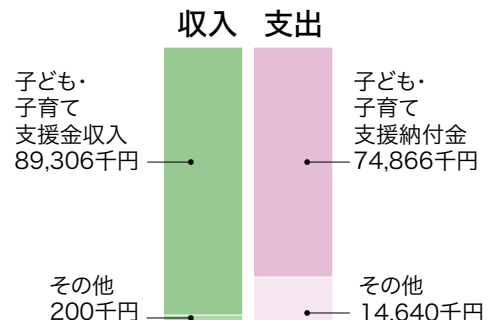
子ども・子育て支援金は、国民全体に支援金を出してもらい、少子化対策の財源にあてる制度です。健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することが義務付けられています。

支援金の負担額は、月給(標準報酬月額)×国が示す支援金率(2026年度は0.23%)で決まります。支援金率は2028年度にかけて段階的に引き上げられていき、2028年度に最大の0.4%程度になり固定されます。これを事業主と被保険者で折半します。



## 子ども勘定

2026年度の収入支出予算額は約8,951万円となりました。



### 【被保険者一人あたりの負担額(2026年度)】

例 月給(標準報酬月額) 30万円の場合の月額  $30万円 \times 0.23\% = 690円/月$

事業主と被保険者で折半



事業主 **345円**



被保険者 **345円**

※子ども・子育て支援金は、賞与にもかかります。

**標準報酬と  
標準賞与**

健康保険の保険料は、被保険者の収入に応じて決められます。その際、収入額を計算しやすい単位で区分したものが標準報酬で、標準報酬月額額は 58,000 円から 1,390,000 円までの 50 等級に分けられています。賞与(ボーナス)については標準賞与額として 1,000 円未満の端数を切り捨てた額を設定します。

■当組合の保険料率 【健康保険料率】 99.5/1000 【介護保険料率】 18.5/1000 【子ども・子育て支援金】 2.3/1,000  
 (調整保険料を含む) (被保険者: 49.75/1000) (被保険者: 9.250/1000) (被保険者: 1.15/1000)  
 (事業主: 49.75/1000) (事業主: 9.250/1000) (事業主: 1.15/1000)

**令和8年度 カルビー健康保険組合 保険料月額表** 令和8年4月納付分から

等級	標準報酬 (円)		報酬月額 (円以上) ~ (円未満)	健康保険料 (円) (合計保険料)			介護保険料 (円)			子ども・子育て支援金 (円)		
	月額	日額		被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
1	58,000	1,930	~ 63,000	2,885	2,886	5,771	536	537	1,073	66	67	133
2	68,000	2,270	63,000 ~ 73,000	3,383	3,383	6,766	629	629	1,258	78	78	156
3	78,000	2,600	73,000 ~ 83,000	3,880	3,881	7,761	721	722	1,443	89	90	179
4	88,000	2,930	83,000 ~ 93,000	4,378	4,378	8,756	814	814	1,628	101	101	202
5	98,000	3,270	93,000 ~ 101,000	4,875	4,876	9,751	906	907	1,813	112	113	225
6	104,000	3,470	101,000 ~ 107,000	5,174	5,174	10,348	962	962	1,924	119	120	239
7	110,000	3,670	107,000 ~ 114,000	5,472	5,473	10,945	1,017	1,018	2,035	126	127	253
8	118,000	3,930	114,000 ~ 122,000	5,870	5,871	11,741	1,091	1,092	2,183	135	136	271
9	126,000	4,200	122,000 ~ 130,000	6,268	6,269	12,537	1,165	1,166	2,331	144	145	289
10	134,000	4,470	130,000 ~ 138,000	6,666	6,667	13,333	1,239	1,240	2,479	154	154	308
11	142,000	4,730	138,000 ~ 146,000	7,064	7,065	14,129	1,313	1,314	2,627	163	163	326
12	150,000	5,000	146,000 ~ 155,000	7,462	7,463	14,925	1,387	1,388	2,775	172	173	345
13	160,000	5,330	155,000 ~ 165,000	7,960	7,960	15,920	1,480	1,480	2,960	184	184	368
14	170,000	5,670	165,000 ~ 175,000	8,457	8,458	16,915	1,572	1,573	3,145	195	196	391
15	180,000	6,000	175,000 ~ 185,000	8,955	8,955	17,910	1,665	1,665	3,330	207	207	414
16	190,000	6,330	185,000 ~ 195,000	9,452	9,453	18,905	1,757	1,758	3,515	218	219	437
17	200,000	6,670	195,000 ~ 210,000	9,950	9,950	19,900	1,850	1,850	3,700	230	230	460
18	220,000	7,330	210,000 ~ 230,000	10,945	10,945	21,890	2,035	2,035	4,070	253	253	506
19	240,000	8,000	230,000 ~ 250,000	11,940	11,940	23,880	2,220	2,220	4,440	276	276	552
20	260,000	8,670	250,000 ~ 270,000	12,935	12,935	25,870	2,405	2,405	4,810	299	299	598
21	280,000	9,330	270,000 ~ 290,000	13,930	13,930	27,860	2,590	2,590	5,180	322	322	644
22	300,000	10,000	290,000 ~ 310,000	14,925	14,925	29,850	2,775	2,775	5,550	345	345	690
23	320,000	10,670	310,000 ~ 330,000	15,920	15,920	31,840	2,960	2,960	5,920	368	368	736
24	340,000	11,330	330,000 ~ 350,000	16,915	16,915	33,830	3,145	3,145	6,290	391	391	782
25	360,000	12,000	350,000 ~ 370,000	17,910	17,910	35,820	3,330	3,330	6,660	414	414	828
26	380,000	12,670	370,000 ~ 395,000	18,905	18,905	37,810	3,515	3,515	7,030	437	437	874
27	410,000	13,670	395,000 ~ 425,000	20,397	20,398	40,795	3,792	3,793	7,585	471	472	943
28	440,000	14,670	425,000 ~ 455,000	21,890	21,890	43,780	4,070	4,070	8,140	506	506	1,012
29	470,000	15,670	455,000 ~ 485,000	23,382	23,383	46,765	4,347	4,348	8,695	540	541	1,081
30	500,000	16,670	485,000 ~ 515,000	24,875	24,875	49,750	4,625	4,625	9,250	575	575	1,150
31	530,000	17,670	515,000 ~ 545,000	26,367	26,368	52,735	4,902	4,903	9,805	609	610	1,219
32	560,000	18,670	545,000 ~ 575,000	27,860	27,860	55,720	5,180	5,180	10,360	644	644	1,288
33	590,000	19,670	575,000 ~ 605,000	29,352	29,353	58,705	5,457	5,458	10,915	678	679	1,357
34	620,000	20,670	605,000 ~ 635,000	30,845	30,845	61,690	5,735	5,735	11,470	713	713	1,426
35	650,000	21,670	635,000 ~ 665,000	32,337	32,338	64,675	6,012	6,013	12,025	747	748	1,495
36	680,000	22,670	665,000 ~ 695,000	33,830	33,830	67,660	6,290	6,290	12,580	782	782	1,564
37	710,000	23,670	695,000 ~ 730,000	35,322	35,323	70,645	6,567	6,568	13,135	816	817	1,633
38	750,000	25,000	730,000 ~ 770,000	37,312	37,313	74,625	6,937	6,938	13,875	862	863	1,725
39	790,000	26,330	770,000 ~ 810,000	39,302	39,303	78,605	7,307	7,308	14,615	908	909	1,817
40	830,000	27,670	810,000 ~ 855,000	41,292	41,293	82,585	7,677	7,678	15,355	954	955	1,909
41	880,000	29,330	855,000 ~ 905,000	43,780	43,780	87,560	8,140	8,140	16,280	1,012	1,012	2,024
42	930,000	31,000	905,000 ~ 955,000	46,267	46,268	92,535	8,602	8,603	17,205	1,069	1,070	2,139
43	980,000	32,670	955,000 ~ 1,005,000	48,755	48,755	97,510	9,065	9,065	18,130	1,127	1,127	2,254
44	1,030,000	34,330	1,005,000 ~ 1,055,000	51,242	51,243	102,485	9,527	9,528	19,055	1,184	1,185	2,369
45	1,090,000	36,330	1,055,000 ~ 1,115,000	54,227	54,228	108,455	10,082	10,083	20,165	1,253	1,254	2,507
46	1,150,000	38,330	1,115,000 ~ 1,175,000	57,212	57,213	114,425	10,637	10,638	21,275	1,322	1,323	2,645
47	1,210,000	40,330	1,175,000 ~ 1,235,000	60,197	60,198	120,395	11,192	11,193	22,385	1,391	1,392	2,783
48	1,270,000	42,330	1,235,000 ~ 1,295,000	63,182	63,183	126,365	11,747	11,748	23,495	1,460	1,461	2,921
49	1,330,000	44,330	1,295,000 ~ 1,355,000	66,167	66,168	132,335	12,302	12,303	24,605	1,529	1,530	3,059
50	1,390,000	46,330	1,355,000 ~	69,152	69,153	138,305	12,857	12,858	25,715	1,598	1,599	3,197

※令和8年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は41万円となります。