

神奈川県自動車整備健康保険組合

# 健保だより

第191号 令和8年6月12日発行



多摩川の風景(川崎市)

## 「健保だより」をリニューアルしました!

健康保険組合加入者様への情報発信ツール「健保だより」は、令和8年6月号より全面リニューアルしました。

### ＜読みやすい紙面を目指して＞

紙面構成を見直し、全ページオールカラーに改訂して、多くの加入者様に読みやすい紙面を目指します。



### ＜情報発信ツールとして＞

より多くの加入者様に必要な情報が行き渡るよう、全加入者(被保険者)分にお届けします。

また、情報をできる限り早くお伝えするため、発行回数を年2回から4回に変更します。

令和8年度は6月、9月、12月、3月に発行予定。



ぜひ、ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族皆様でご覧いただきますようお願いいたします。

神奈川県自動車整備健康保険組合

# 令和8年度 健診等事業のお知らせ

健康保険組合では、加入者の疾病予防対策として各種健診等の補助を行っています。

**New!** 令和8年度から、新たな補助事業を始めました。この機会に健診を受けていただき、健康維持増進にお役立てください。

受診する健診機関等については、事業所の健診ご担当者にご相談ください。



## 主な健診等と補助内容

事業	補助対象		受診方法	補助額等
一般健診	被保険者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所での巡回健診</li> <li>・健保組合が契約した健診機関または事業所が契約した健診機関</li> </ul>	補助上限 8,000円 (自己負担 3,000円)
	40歳以上の被扶養者	受診券	・健診実施機関	自己負担1,000円のみ
		健保連サポートレディース健診	・健保連が指定する健診機関	自己負担なし
<b>New!</b> 人間ドック	40歳以上の被保険者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健保組合が契約した健診機関</li> <li>・事業所が契約した健診機関</li> </ul>	補助上限 25,000円 (自己負担 3,000円)
大腸がん検診	40歳以上の被保険者		・一般健診と同時受診に限る	補助上限 1,500円
<b>New!</b> 乳がん・子宮がん検診	40歳以上の女性被保険者		・健保組合が契約した健診機関で受診	補助上限 各5,000円
	健保連サポートレディース健診受診者 ※40歳以上の被扶養者		・健保連が指定する健診機関	自己負担なし

## 主な補助の組み合わせ

各ココ列の○が補助の組み合わせ可能となります。

		一般健診	人間ドック	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診
40歳以上被保険者	男性	○	×	○	/	
	女性	×	○	×		
39歳以下被保険者	男性	○	×	×	×	×
	女性	○	×	×	○	○
40歳以上被扶養者	男性	○	×	×	/	
	女性	○	×	×		

健診等の補助は、年度内に1回となります。

多剤・重複服薬に  
ご注意

# ポリファーマシーをご存じですか？

高齢になると複数の病気を持つことが多くなり、その分服用する薬が増えます。ポリファーマシーとは、単に服用する薬が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。高齢者では、服用している薬が6種類以上になると、副作用のリスクが高くなるといわれているため、注意が必要です。



## 多剤・重複服薬 見直すには？



対象者には8月中に健保組合より  
通知を送付いたします。

### ☑ 重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、受診にかかる医療費も処方薬にかかる医療費も余計にかかります。何かあればかかりつけ医に相談するようにすれば、かかりつけ医も処方する薬を把握しやすくなります。

### ☑ お薬手帳を1冊にまとめましょう

何冊もあると、薬の情報が分散して医師や薬剤師に正しく伝わらなくなってしまいます。1冊にまとめて管理すれば、薬の効能の重複や副作用が起きないようにチェックしてもらえるので安心です。

### ☑ どんな薬が処方されたのかを知りましょう

薬局で渡されるお薬の説明書（薬剤情報提供文書）で、なぜ必要なのか、どんな作用があるかなどを確認しましょう。

### ☑ むやみに薬を欲しがらないようにしましょう

薬の数や種類はできる限り増やさないようにしましょう。増えることで、副作用のリスクが高まります。

参加費 無料

## オンライン禁煙外来プログラムのご紹介

お手持ちのスマートフォンを活用し、テレビ電話で医師による診察及び禁煙補助薬の処方を受けていただくプログラムです。自分の好きな時間に好きな場所でいつでもどこでも気軽にはじめることができます。

オンライン診察時間

平日：9時～22時

土日：8時～18時



完全オンライン対応

スマホ一台で時間や  
場所を選ばず参加可能



禁煙補助薬はご自宅へ

お薬は登録住所の  
ポストにお届け



禁煙成功率**87.3%**

(令和6年度参加者実績)

医師の診察と処方される  
禁煙補助薬の効果で、多くの方が  
無理なく禁煙に成功しています。

申込期間

～令和9年3月30日(火)

※申込後の初回診察は令和9年3月31日(水)までにお受けください。

参加費用

通常60,500円(税込)の  
禁煙プログラムが **自己負担0円!**

参加対象

神奈川県自動車整備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。

ユーザー登録の際に必要な健保識別番号**274839**



注意事項 ～参加前にご確認ください～

必須

既往歴等によって処方できない場合がございます。かかりつけ医をお持ちの方は、**プログラム参加前に禁煙補助薬を使用するの禁煙治療開始の許可を得てからお申込み**ください。



Medically 申込・プログラムに関するお問合せ

メドケア株式会社 Medicallyサポートチーム

(電話受付時間：平日10時～18時)

03-6908-2424 support@medically.com

# 賞与にかかる保険料の控除について

賞与にかかる保険料は、標準賞与額と保険料率（一般保険料率 10%、子ども・子育て支援金 0.23%、介護保険料率 1.7%）を乗じて計算することができます。保険料は、事業主と被保険者が折半で負担します。

## 賞与とは

年3回を超えない範囲で支給され、ボーナス、期末手当、決算手当などの名称に関わらず、労働の対価として支給されるもの

## 標準賞与額とは

実際に支払われた賞与額(税引き前の総支給額)から1,000円未満を切り捨てた額のこと

例 賞与支給額が380,800円の場合

標準賞与額：380,000円 1,000円未満を切り捨て

## 保険料率に当てはめると…

一般保険料：380,000円×10%＝**38,000円**  
 子ども・子育て支援金：380,000円×0.23%＝**874円**  
 介護保険料：380,000円×1.7%＝**6,460円**

※介護保険料は40歳以上65歳未満の方が該当

事業主と折半

## 被保険者負担分

一般保険料：19,000円  
 子ども・子育て支援金：437円  
 介護保険料：3,230円



## 熱中症の主な症状と応急処置

熱中症は、高温多湿の環境下で、体温調節機能がうまく働かなくなることで生じる、さまざまな症状の総称です。下記のような症状があれば、迅速で適切な対処が必要です。

### 軽症

- 意識ははっきりしている
- めまい・立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り



- 涼しい場所に移動
- 安静にして、水分と塩分の補給を

↓ 症状が改善しなければ

### 中等症

- 頭痛 ■ 吐き気・嘔吐
- 倦怠感
- 意識が何となくおかしい



- 涼しい場所に移動 ● 体を冷やす
- 安静にして、十分な水分と塩分の補給を

↓ 速やかに

### 重症

- 意識障害 ■ けいれん
- ふらふらして立てない ■ 高体温



119

ただちに救急車(119)を!

! 救急車の到着まで

- 涼しい場所に移動 ● 安静にする
- 体が熱ければ冷やす
- 無理に水分を飲ませない  
(意識障害などがあると水分が気道に流れ込む可能性があります)



医療機関を受診しましょう!

熱中症の疑いがある人を見かけたら……

## 応急処置のポイント

### ● 涼しい場所に移動

風通しのよい日陰や、エアコンが効いている室内など涼しい場所へ。



### ● 体を冷やす

衣服をゆるめ、太い血管のあるところに、ぬれタオルや氷のう(なければ冷えたペットボトルやかち割り氷)をあて、うちわなどであおぐ。



首筋・脇の下・太ももの付け根を中心に冷やす



### ● 水分・塩分を補給

自分で飲める場合は、冷えた水分(スポーツドリンクや0.1%~0.2%の食塩を含んだ飲み物などがおすすめ)を飲ませる。



自力で水分を取れない場合は、ただちに救急車の要請を!

記事提供: (株) 社会保険出版社

健保だより

令和8年6月12日発行 No.191

発行/神奈川県自動車整備健康保険組合

〒231-0028 横浜市中区翁町1丁目6番6号 神整振教育センター内

TEL 045-201-1517 FAX 045-212-5569

制作/株式会社社会保険出版社

https://kana-seibi.kenpo-web.com/

