

NO. 116

2026 冬号 WINTER

健保だより あるふあ Web

YKK健康保険組合 <https://www.kenpo.gr.jp/ykk/>

新年のご挨拶 P2

LINE公式アカウント「YKK健保de健康エール」 P3

子ども・子育て支援金制度／初歩きチャレンジ！新春ウォーク2026 P4

特定保健指導を受けましょう／特定健康診査・特定保健指導の実施結果 P5

健康度調査結果のお知らせ P6

更年期だけじゃない！若い女性のやせも注意 骨粗しょう症 P11

セルフメディケーションでいこう！ P12

被扶養者資格調査を実施しました／被扶養者認定基準が変更に P13

個人情報保護への取り組みについて P14

失敗が怖くて踏み出せない／健保クイズ&アンケート P15



冬山の剱岳と羽ばたく白鳥

新年のご挨拶

YKK健康保険組合
理事長 本田 聰



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新春を迎えるまことにとお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対して多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。依然として続く国家間の紛争はエネルギーや物価の上昇につながり、現在も消費者の生活に多大な影響を及ぼしています。加えて、過去最高の平均気温となつた夏には熱中症で倒れる人が続出し、沈静化したかと思われた新型コロナウイルスは変異株が静かに広がるという、健康面でも不安の絶えない一年となりました。一方で、4月13日から10月13日に開催された大阪・関西万博には国内外から多くの方々が来場されました。今年度の、訪日外国人旅行者は年間4000万人を超える見込みで、日本経済にも影響をもたらしています。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者医療への拠出金の

増加によって健保財政が今後ますますひつ迫することが予想されます。

同時に、高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していかなければなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

また、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。

昨年12月1日に猶予期間が終了し、従来の健康保険証は役目を終えました。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがあります。マイナ保険証への移行により、保健・医療・介護の分野で得られるデータを活用し、業務効率化と医療の質の向上を図る医療DX（デジタルトランスフォーメーション）がさらに推し進められると期待されています。

みなさまにおかれましては、今年も引き続き健康維持にご留意いただきますようお願い申し上げます。当健康保険組合としましても各種保健事業を展開し、みなさまの健康をサポートしてまいります。

結びに、本年もみなさまがご健勝でご多幸でありますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

＼＼ご家族への情報発信を強化するため開設しました! //

健保のLINE公式アカウント

YKK健保de 健康エール

健保からのお知らせ・お得情報をLINEで届きます!

健保から大切な情報に加え、みなさまの健康リテラシーが高まる健康コンテンツをお届けします!

生活に役立つお得な情報を配信

がん・生活習慣病の基礎知識



自宅で簡単エクササイズ

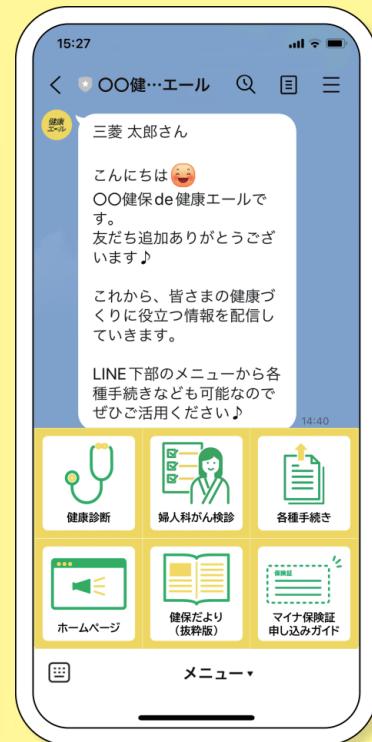


季節のおすすめ健康レシピ



ポイント

- メニューから調べたい情報にワンタップでアクセス可能!
- 健保からの重要なお知らせ・生活に役立つ情報がLINEで届く!



1月末までにユーザー登録し、アンケートに
お答えいただいた方のうち、抽選で500名に

500円分電子ギフト券
プレゼント!

※ご利用はYKK健康保険組合加入者で18歳以上の方を対象とさせていただいております。

電子ギフト券が
もらえるチャンス!



友だち追加は
コチラ

※電子ギフト券の受け取りには、ユーザー登録が必要です。
※電子ギフト券は左記の登録期間終了日より1ヶ月以内に、LINE公式アカウント(健康エール)上で配布いたします。

ご登録の流れ

1 LINEアプリの「ホーム」で
右上の「友だち追加」を
タップする。



2 「QRコード」をタップして、
下記の二次元コードを
読み取る。



3 「追加」または
「友だち追加」を
タップする。



ご家族の方も
登録を
お願いします!



※スマートフォンの機種等によって
表示が異なる場合があります。

子ども・子育て支援金制度 が始まります



「子ども・子育て支援金」って何？

子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみです。少子化は社会全体で向き合っていることが求められている問題であるため、高齢者を含む全世代・全経済主体が支援金を納付します。健保組合が徴収を代行し、国へ納付します。



いつから始まるの？

2026年4月分保険料(5月末納付分)より、一般保険料・介護保険料とあわせて徴収いたします。



保険料 はどのくらいになるの？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の所得(標準報酬月額)により異なります。支援金は2026年度から2028年度にかけて段階的に導入するとしており、2028年度の支援金率は**0.4%程度**と見込んでいます。

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.4%・折半負担の場合

$$30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円} \text{ (事業主負担600円:被保険者負担600円)}$$



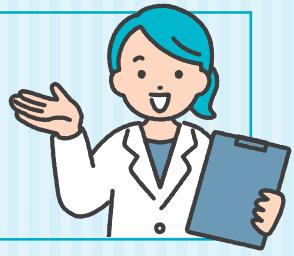
詳しくは、こども家庭庁ホームページでご確認ください。▶



特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは…

特定健診の結果に基づき、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。



特定保健指導にはこんなメリットが！



無料

生活習慣を見直すための専門家によるアドバイスが無料で受けられます。

適切

専門家の支援による適切な方法で健康を取り戻すことができます。

早期改善

自覚症状がなくても、専門家があなたの健康状態を正しく把握し、適切な健康支援をしてくれます。



あなた用

ライフスタイルや食事・運動の好みを踏まえた、自分に合った方法で無理のない生活習慣改善を支援してもらえます。



継続的なサポート

3ヶ月以上のサポートが受けられるので、短期間での挫折をしにくくなります。



効果的

無理のない生活習慣改善方法を見つけることができるため、翌年以降も健康な生活習慣を維持しやすく、効果が続きやすいといわれています。

QOL低下を予防

病気になると、苦痛に加え、通院に時間をとられたり、医療費負担が重くなったりするだけでなく、食べたいものが食べられないなどの生活の質の低下につながります。



人間ドック受診当日に特定保健指導を実施しています

一部の提携健診機関では、人間ドック受診当日に特定保健指導を実施しています。対象の方には当日、健診機関からご案内しますので、ご参加ください。

当日受けられなかった場合は、後日、健保組合からご案内します。

特定保健指導を

人間ドック受診当日に受けるメリットは？

- 健診結果を踏まえ、その日のうちに問題点の解決法を相談できます。
- 健診直後の健康を意識した状態で受けることで、生活習慣の改善効果が期待できます。
- 後日指導を受ける日程調整などの手間が省けます。

特定保健指導は早めに健康を取り戻す絶好のチャンス！案内があったらぜひ特定保健指導を受けましょう！

2024年度 特定健康診査・特定保健指導の実施結果

国への実施報告結果

期	第3期					
年 度	2023	2024	2025	2026	2027	2028
特定健康診査受診率(%)	国の目標 90	-	-	-	-	90
	YKK実績 88.6	90.1	-	-	-	-
特定保健指導実施率(%)	国の目標 55	-	-	-	-	60
	YKK実績 56.3	55.0	-	-	-	-

⚠ 従業員に比べ、ご家族(被扶養者)の実施率が非常に低いです。

毎年4月に健診のご案内をお送りしています。

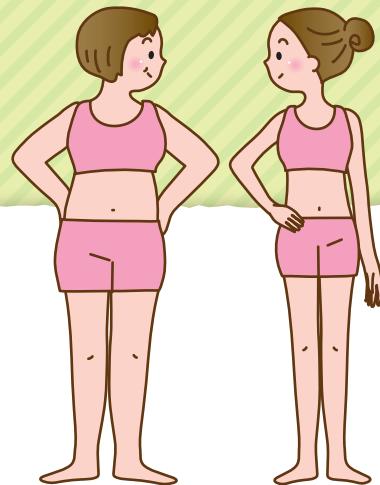
未受診の方は早期にご予約ください。特定保健指導の対象となった方は、ぜひご参加ください。

内訳

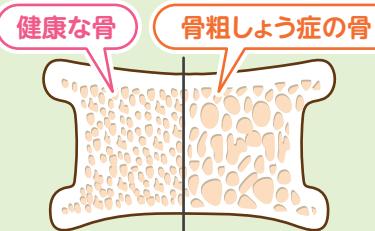
	対象者	受診者	受診率
特定健康診査	被保険者	11,319	11,255
	被扶養者等*	3,640	2,219
	合計	14,959	13,474
特定保健指導	被保険者	2,150	1,232
	被扶養者等*	208	66
	合計	2,358	1,298

*被扶養者等には、任意継続被保険者も含む。

骨粗しょう症



骨強度の低下(骨量の指標となる骨密度の低下と骨質の悪化)により骨がスカラスカになり、骨折しやすい状態になることから、寝たきりの原因になるといわれる骨粗しょう症。男性に比べて女性に多く、主に閉経後の女性ホルモンが激減する時期に骨量が著しく低下するため高齢者の病気と思われがちですが、過度なダイエットは骨密度を低下させるので、近年増加する若い女性のやせにも注意が必要です。



骨粗しょう症とは？

骨は、骨芽細胞によってつくられ(骨形成)、破骨細胞によって吸収される(骨吸収)という新陳代謝を繰り返すことで、常に新しく生まれ変わっています。しかし、骨形成と骨吸収のバランスが崩れて骨吸収が上回ってしまうと、骨強度が低下し、骨がもろくなつて骨粗しょう症となります。

リスク因子はエストロゲン(女性ホルモン)の減少

女性ホルモンのエストロゲンには、骨芽細胞を活発にする働きがあるため、エストロゲンの分泌が減少すると骨形成が低下して骨吸収が上回ってしまいます。

閉経後の女性が骨粗しょう症になりやすいのはその

ためですが、実はやせの女性も要注意です。エストロゲンは脂肪細胞からも分泌されているため、過度なダイエットで脂肪細胞が減少するとエストロゲンの分泌量が減り、骨形成に影響を及ぼす可能性があります。

検査で早期に発見し、治療につなげる

骨粗しょう症は自覚症状がなく進行するため、とくに更年期世代の女性は半年から1年に1回、骨密度測定をするとよいでしょう。骨粗しょう症の検査は、二重X線吸収測定法(DXA法)による骨密度検査がより正確ですが、被曝がなく、かかとで簡単に骨密度検査ができる定量的超音波法(QUIS)のほか、血液検査の骨代謝マーカー

などもあります。

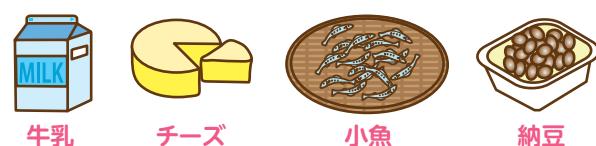
骨粗しょう症の治療薬には、骨吸収を抑制するビスフォスフォネート(BP製剤)やデノスマブ(抗RANKL抗体)、ビタミン製剤、カルシウム製剤、女性ホルモン製剤などがあります。

食生活による予防

骨粗しょう症の予防には、食事と運動、生活習慣が重要とされます。なかでも食事は、十分なカルシウム摂取と、カルシウムの吸収を促すビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKの摂取が重要です。骨粗しょう症の予防には、男女ともに1日約700mgのカルシウムの摂取がすすめられています。カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品、カルシウムとビタミンDを多く含む小魚、カル

シウムとビタミンKを多く含む納豆などを積極的にとりましょう。

おすすめ食品



牛乳

チーズ

小魚

納豆

おサイフがよろこぶ医療のかかり方 セルフメディケーションでいこう!



セルフメディケーションとは…

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関(WHO)によって定義されています。セルフメディケーションを活用することで、医療費を節約することができます。

自分で治せる軽度な症状に

スイッチOTC医薬品

軽い体調不良や毎年始まる花粉症、ひどくない頭痛や生理痛などは市販薬を使ったセルフメディケーションがおすすめ。スイッチOTC医薬品は、医療用医薬品から市販薬に転用されたもので、同じ有効成分を含んでいます。



メリット

忙しいときもドラッグストアで簡単に手に入り、受診に必要な診察料や調剤料などがかかるない!

＼セルフメディケーション税制を利用しよう／

健康診断や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する一定の取り組みを行っている方が、家族も含めて12,000円を超える対象医薬品を購入した場合、「セルフメディケーション税制」を利用すると、税金が還付・減額されます(通常の医療費控除とどちらかを選べます)。

セルフメディケーション
税控除対象

▲対象医薬品には
このマークがついています

制度を使うと
お金が返って
きます!



詳しくは、国税庁ホームページまたは住所地を管轄する税務署へお問合せください。

通院の時間と医療費の節約に

リフィル処方箋

「リフィル可」欄に☑が入っているとリフィル処方箋として使用OK。利用したい場合はかかりつけ医にご相談ください。

リフィル可



症状が安定している患者に対し医師が認めた場合、**最大3回まで受診をせずに調剤薬局で処方薬を受け取ることができる**制度です。

1回目

2回目

3回目



2回目・3回目は受診不要

症状が安定している病気の例

若い世代では「花粉症」、中高年では「高血圧症」「高脂血症」などの生活習慣病があります。

お薬代節約の味方

ジェネリック医薬品



特許の切れた新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を含み、同等の効果と安全性を国が認めた医薬品です。

メリット1

研究開発費用を大幅に抑えているため、新薬より約2割～7割安い。

メリット2

剤形を小さくする、水なしでも服用できるなど、工夫されているものもある。

健康ポータルサイト「健康の森」では、「医療費通知」として、医療費の状況とお薬の情報をお知らせしています。また、「ジェネリック医薬品のお知らせ」として、ジェネリック医薬品に切り替えることで、窓口で支払うお薬代の軽減が見込まれる方を対象に、軽減額等をお知らせしています(対象者のみ)。ぜひ、「健康の森」からご確認ください。

※ジェネリック医薬品は成分が新薬と同等ですが、病気や症状によっては切り替えができない場合もあります。切り替え可能かどうかは、医師・薬剤師にご相談ください。

一人ひとりがセルフメディケーションを実践し、医療費を節減することは、増え続ける国全体の医療費の節減にもつながります。上手に活用してみましょう。

被扶養者資格調査を7月から実施しました

対象者：2025年4月1日時点18歳以上 ※40歳以上の方には「特定健康診査調査」を合わせて実施

ご協力ありがとうございました



YKK健康保険組合開設の健康ポータルサイト
「健康の森」からの申告にご協力くださいありがとうございました。

▼調査は次のような流れで実施しました

1. 昨年の状況（所得・世帯・年金・雇用保険）はマイナンバーを活用して確認

健保組合は法律に基づき、事業主からマイナンバーの提供を受けることができるとされています※1。みなさまが事業主に届け出たマイナンバー、または行政機関からの要請により当健保組合が職権で住民基本ネットワークシステムから取得したマイナンバーを活用し、各情報提供機関からご家族の状況を確認しました※2。

※1 健康保険法第197条第1項、第2項より ※2 番号法第19条第7号および別表第2より

2. 情報連携による情報提供

- 「所得状況」を確認するには、1月1日時点の住民票住所（情報提供機関：各自治体）から情報提供
- 「世帯状況」を確認するには、情報照会時点の住所（情報提供機関：各自治体）から情報提供
- 「年金受給状況」を確認するには、情報提供機関：日本年金機構から情報提供
- 「雇用保険受給状況」を確認するには、情報提供機関：職業安定局から情報提供

3. 調査結果の通知

詳細な確認が必要な方等にのみお送りしました。

- 収入内容について確認が必要な方
- 昨年の申告内容と相違があり2024年中の収入が限度額を超過していた方
- 扶養認定要件を満たしておらず、扶養資格削除が必要と判断した方

人手不足で勤務時間を増やしてほしいといわれたけど、限度額を超えないか心配

雇用保険からの失業手当の給付が開始したけど、扶養資格はどうなるの？



一括で受取った金額があるけど大丈夫？

扶養認定要件を詳しく教えて！

ご家族の状況が変わった際は、その都度、健康保険における扶養認定要件についてご確認ください。

ご質問がありましたらお気軽にお問合せください。



お問合せ先 扶養担当

直通外線：0765-54-8650

2025年10月

19歳以上23歳未満の被扶養者認定基準が変更になりました

〔60歳以上または障がいのある方は、従来どおり年間収入180万円未満〕

2025年度の税制改正では深刻な人手不足への対応として、19歳以上23歳未満の方に対する「特定扶養控除」の要件が見直され、あわせて「特定親族特別控除」という新たな制度が設けられました。これに伴い、19歳以上23歳未満の場合の被扶養者認定の取り扱いについて以下のように変更されました。

▼変更前

年間収入の基準

130万円未満

60歳未満

目安として月額108,334円／日額3,612円未満

▼変更後

19歳以上23歳未満（配偶者を除く）

上記以外の60歳未満

年間収入の基準

150万円未満

目安として月額125,000円／日額4,167円未満

130万円未満

目安として月額108,334円／日額3,612円未満

- 学生か否かは問われません。
- 配偶者の場合は、年齢に関係なく従来どおり130万円未満が適用されます。
- 年齢は、12月31日現在で判定します。

これまで年間の収入が130万円未満である必要がありました、
19歳以上23歳未満の方につきましては150万円未満までに緩和されました



個人情報保護への取り組みについて

2003年に成立した「個人情報の保護に関する法律」により、2005年から企業や健康保険組合にも個人情報の適切な取り扱いが義務付けられました。YKK健康保険組合では、法の趣旨を踏まえ、加入者(被保険者およびそのご家族)の個人情報を安全に管理し、適切に取り扱うことを重要な責務と認識しています。

当健保組合は、健康保険法に基づき、医療費や出産・死亡時の給付、休業中の生活保障などを通じて、加入者の生活の安定と福祉の向上を目的とした事業を行っています。また、健康教育や健康診査など、健康の保持増進を図るために事業にも取り組んでいます。これらのサービス提供において個人情報は不可欠であり、全職員がその保護に万全を期すよう努めてまいります。

個人情報保護に関する基本方針(プライバシーポリシー)

当健保組合は、被保険者および被扶養者(以下「加入者」という)に関する個人情報を適切に保護するために、以下のとおり取り組みます。

1. 安全管理に努めます

取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、個人情報の漏えい、紛失、き損または個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

2. 有益と思われる目的のためにのみ使用します

加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためにのみ使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3. 第三者への提供はルールに則って行います

あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。

ただし、特定個人情報でない個人情報について、個人情報の保護に関する法律第27条第1項各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

4. 個人情報保護のための体制を整備します

職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報取扱責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

5. 業務委託するときは個人情報保護に配慮します

業務を委託する場合は、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

6. 照会や修正等をすみやかに対応します

加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健保組合までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

7. 法令等の遵守に努めます

加入者の個人情報の取り扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

匿名加工情報の作成および第三者への提供について

当健保組合では、個人情報の保護に関する法律に基づき、個人情報を適切に加工したうえで、匿名加工情報を作成し、統計分析等を目的として第三者に提供することがあります。これに伴い、以下のとおり公表いたします。

匿名加工情報とは、個人情報を加工して、通常人の判断によって個人を特定することができず、かつ、元の個人情報に復元できないようにした情報を指します。

その他、個人情報保護法に基づく公表事項(個人情報の主な利用目的等)、共同利用、同意を要する事項、マイナンバー制度については、ホームページでご確認ください。

当健保組合ホームページも
ご覧ください。

<https://www.kenpo.gr.jp/ykk/>



個人情報相談窓口

ご不明な点がございましたら、
右記の窓口までお気軽にお問合せください。



YKK健康保険組合

〒938-8601 富山県黒部市吉田200

電話: 0765-54-8650

e-mail: kenpo.jpn@ykk.com



失敗が怖くて踏み出せない

挑戦したいことがあっても、失敗するのでは…と思って踏み出せないことがあります。その状態がつづくと、焦りやイライラなどでストレスがたまります。失敗が怖いという気持ちと、きちんと向き合ってみましょう。

「失敗=悪いこと」という思いがあると踏み出し�にくい

失敗が怖くて踏み出せない理由は、「自信がない」「失敗すると自分の評価が下がりそう・怒られそうという不安」「完璧にできない自分が許せない」「過去の失敗を引きずっている」などさまざま。しかし、その根底には「失敗=悪いこと」という思いがあります。

「うまくやりたい」という気持ちが強いほど、失敗に対する恐れや不安が強くなり、踏み出すことに躊躇してしまいがちですが、失敗は本当に悪いことでしょうか。たとえ失敗しても、あなたの価値や存在がおびやかされることはありません。むしろ得られるものほうが多いはずです。

失敗が怖いという気持ちにきちんと向き合い、悔いのない選択をしましょう。



失敗が怖いという気持ちとの向き合い方

●失敗が怖いという気持ちを認める

恐れや不安は、かき消そうとするほど強くなる。失敗が怖い自分を認めてあげることが、怖さをやわらげることに有効。



●挑戦したい理由を思い起こす

失敗が怖い気持ちに意識が向くと、挑戦したい理由を忘れがち。もう一度、理由を思い起こして、やるかやらないかを考える。

●悩みや不安を紙に書き出す

踏み出せないでいる悩みや不安を1枚の紙に書き出し、「どうしたらいい?」「本当にそう思う?」などと自問自答する。頭の中だけで考えると恐れや不安が勝り、客観的な視点をもちづらい。