

2026年度 予算と事業計画 P2

「予防・健康づくり推進優良組合」に認定されました! P4

2026年度 健康づくり事業のご案内 P5

健康増進アプリ「QOLism(キュオリズム)」 P6

健康づくりキャンペーン2025 結果報告

LINE公式アカウント「YKK健保de健康エール」 P7

マイナンバーカード・電子証明書の更新

扶養家族の届出をお忘れなく! P8

被扶養者資格調査・特定健康診査等に関する調査

「子ども・子育て支援金」の徴収が始まりました P9

初対面の人と話すことが苦手/健保クイズ&アンケート P10



「予防・健康づくり推進優良組合」に認定されました!

詳しくはP4へ

「予防・健康づくり推進優良組合」に認定されました！

当健保組合はこのたび、日頃から取り組んでいるデータヘルス計画が評価され、「予防・健康づくり推進優良組合」として認定を受けました。これは、加入者のみなさま一人ひとりが健診受診や健康づくりに積極的に取り組んでくださった成果でもあります。心より感謝申し上げます。

データヘルス計画とは？

特定健診・特定保健指導の推進、生活習慣病予防施策の充実、健康づくり支援の強化などのことです。

YKK健康保険組合のデータヘルス計画 (2024~2029年度)

事業全体の目的：メタボリックシンドローム該当者を減らす



事業全体の目標

健診(認知) 健診結果を正しく理解する者を増やす

40歳以上のリスク保有者について、「健診結果に異常がなかった」と回答する者(誤解している者)の割合を減少させる。

目標値:15%以下

改善(意識) 生活習慣の改善意識を持つ者を増やす

リスク保有者について、生活習慣の改善に「取り組んでいる」または「すぐに取り組もうと思う」と回答する者の割合を増加させる。

目標値:60%以上

習慣化 運動習慣がある者を増やす

運動習慣がある者の割合を増加させる。

目標値:50%以上



事業の一覧 (目的・目標の達成に向けて)

職場環境の整備

事業主との保健事業の企画・推進

加入者への意識付け

健康教育と健康度調査の実施

・健康教室補助費

健康づくりキャンペーン

個別の事業

特定健康診査

特定保健指導

- ・受診勧奨・受診確認、重症化予防
- ・医療費通知・ジェネリック差額通知
- ・禁煙対策事業
- ・広報事業(健康ポータルサイト、ホームページ、機関誌)
- ・健康情報提供(健診結果、適正服薬、健康増進アプリ)
- ・健診補助(人間ドック、がん検診、歯科、インフルエンザ)



当健保組合では、今後も以下のような取り組みをさらに充実させてまいります。

主な健康づくり事業 (事業主と協働で実施)

項目	内容	項目	内容
1 特定健康診査	40歳以上加入者の健康診断(被扶養者分)の費用負担	5 健康増進アプリ提供	QOLismアプリの提供
		6 各種健診費用の助成	人間ドック・がん検診等に係る費用の助成
2 特定保健指導	リスク者への保健指導	7 重症化予防保健指導	糖尿病性腎症予防保健指導
3 受診勧奨・受診確認	高リスク者への受診勧奨	8 健康教室費用助成	事業所単位で実施した場合の費用助成
4 健康情報提供	健診結果等個別の健康情報提供	9 健康づくりキャンペーン	個人の健康づくり活動を推進

健康づくりは健保組合の取り組みだけでは完成しません。

まずは健診結果を正しく理解し、「要再検」「要精密」となった方は医療機関を受診、「特定保健指導」の対象となった方は特定保健指導を受けましょう。また各種健康づくり事業を活用し、ご自身の健康管理にお役立てください。

みなさまの日々の前向きな取り組みが未来の大きな健康につながり、健保組合全体の健康力をさらに高めていきます。



2026年度 健康づくり事業のご案内

みなさまの健康的な生活をサポートするため、次の事業を実施いたします。ぜひ、積極的にご活用いただき、ご自身の健康づくりにお役立てください。

特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査	40歳以上75歳未満のすべての被保険者および被扶養者の方の特定健康診査を実施	
	特定保健指導	特定健康診査の結果をもとに3ヵ月以上の継続した生活指導を実施	
保健指導 宣 伝	健保だよりの発行	Web版健保だより「あるふぁ」で健康保険に関する情報を発信	
	医療費通知	医療費コスト意識の高揚および不正医療チェックのため「医療費のお知らせ」を通知	
	ジェネリック医薬品促進通知	ジェネリック医薬品に関する情報提供として「ジェネリック医薬品のお知らせ」を通知	
	禁煙指導	健康管理センターでの活動を支援 (禁煙補助薬購入費用の一部補助、および6ヵ月間の禁煙達成者に達成補助金を支給)	
	ホームページ	健康・医療に関する情報提供および各種申請書を掲載	
	健康情報提供	適正服薬等に関する情報提供、健診結果に基づく情報提供	
	健康ポータルサイト「健康の森」	医療費通知や健診結果等の情報を提供(個人専用のWebサイト)	
	健康増進アプリ	法人契約を締結し、健康増進アプリを提供	
	LINE公式アカウント YKK健保de健康エール	健保組合からの大切な情報に加え健康リテラシーが高まる健康コンテンツをお届け	
疾病予防	人間ドック	40歳以上の被保険者と被扶養者(配偶者)のうち希望者に費用の一部を補助	
	生活習慣病健診	35歳以上の被保険者に事業所が行う健診の費用を一部補助	
	婦人科がん検診	被保険者と被扶養者(配偶者)のうち希望者に子宮がん検診・乳がん検診の費用を一部補助	
	歯科集団検診	事業所毎に実施した際、2年に一度費用負担	
	インフルエンザ	予防接種を受けた場合に費用の一部を補助	
	重症化予防	高リスク者への受診勧奨、重症化予防保健指導を実施	
体育奨励	健康保持増進活動	事業所で実施した健康教室等の費用を補助	
	健康づくりキャンペーン	個人の健康づくり活動を推奨	
	契約スポーツクラブ	法人契約を締結し、利用料金割引制度を実施	
貸付金	貸付金	出産費の費用をお貸しします	

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・お得情報がLINEで届きます!

健保からの大切な情報に加え、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

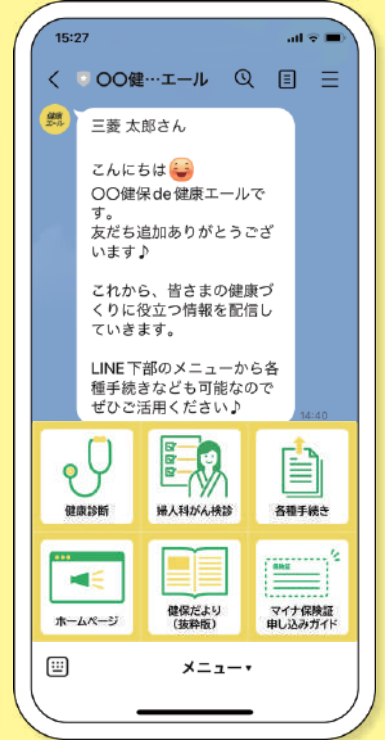
季節のおすすめ健康レシピ



※画像・テキスト等はサンプルです。実際とは異なる場合があります。

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!



家族みんなで
今すぐ友だち追加しよう!

※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きます。



▲友だち追加はコチラ

マイナンバーカード・電子証明書の
更新をお忘れなく



5年ごと 電子証明書の更新
ICチップ内の電子証明書を更新します。

10年ごと カード本体の更新
写真も含めてカード本体を更新します。



カードと電子証明書の有効期限は、カード表面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルから確認してください。

電子証明書の有効期限

- マイナンバーカードには、『ログインした者が本人であること』を証明するための電子証明書が搭載されています。
- 電子証明書には有効期限があります。有効期限通知書が届いたら、お早めに更新手続きを行ってください。



有効期限が切れたら受診はどうするの?

電子証明書の有効期限が切れてから3か月間※は、引き続きマイナ保険証で受診できます。ただし、提供されるのは「保険資格情報」のみで、診療情報や薬剤情報等の提供はできません。 ※有効期限満了日が属する月の末日から3か月間



扶養になるときも、 扶養でなくなるときも、届出をお忘れなく！

被扶養者になる 場合

- 子どもが生まれた
 - 結婚して配偶者を扶養することになった など
- ※ご家族が被扶養者になるには、右記の①～④の要件をすべて満たしていなければいけません。

📄 「健康保険被扶養者届」に必要事項を記入して届けてください

被扶養者として認められる要件

- ① 被保険者との続柄が3親等以内の親族であること
- ② 主として被保険者の収入によって、生計を維持されていること
- ③ 収入要件を満たした者であること
- ④ 日本に住所(住民票)があること



被扶養者でなくなる 場合

就職などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった
- 被扶養者がパート先で被保険者になった

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる※1、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)

※1 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定されます。

失業給付金を受給したとき

※公務員の場合、雇用保険上の基本手当に相当する「退職手当」も含む。

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は4,167円、60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※2になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった

※2 65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

生計維持関係がなくなったとき

- 被扶養者の生活において主たる生計維持者でなくなった
- 別居の被扶養者へ仕送りをしなくなった

国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった

*ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

📄 「健康保険被扶養者削除届」に必要事項を記入し、削除する被扶養者の資格確認書等を添付して届けてください

📄 申請方法は2通りあります

- ①「申請くん」で申請 ▶ YG-Portalをご確認ください。
- ②届出用紙で申請 ▶ 健康保険組合ホームページをご確認ください。

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



18歳以上(2026年4月1日現在)の被扶養者 を対象に

7月に

被扶養者資格調査・ 特定健康診査等 に関する調査を実施予定



この調査は健康保険上の扶養調査です。事業主が行う税法上の扶養(年末調整時に行う扶養申告)の調査とは異なります。

健保組合では、被保険者だけでなく被保険者の収入によって生計維持されているご家族を被扶養者として認定し、被保険者のみなさまと事業主からいただいている保険料によって、保険給付等を行っております。給付等を適正に受けていただくため、また健保組合が国へ納める納付金を適正額に抑制するために、被扶養者の資格を再確認することはとても重要なことです。この点をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

対象となる方には改めてご案内しますので、調査期間内のご対応にご協力ください

2026年
4月分から

「子ども・子育て支援金」の 徴収が始まりました



子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、2026年4月分保険料から始まりました。健康保険組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

子ども家庭庁
ホームページ

支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊婦のための
支援給付



出生後休業支援給付

育児時短就業給付

子ども誰でも
通園制度



育児期間中の
国民年金保険料免除

徴収のしくみは？

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料(5月納付分)より、健康保険料・介護保険料とあわせて納付していただきます。健康保険組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。



事業主



被保険者

支援金を
納付



YKK
健康保険組合

徴収を
代行

支援納付金を
納付



2026年度の負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入(標準報酬月額)により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、月345円です。

1人当たり負担額のイメージ

例 標準報酬月額30万円・2026年度の支援金率0.23%・事業主と折半負担

30万円 × 0.23% = 690円/月

事業主負担 345円

被保険者負担 345円

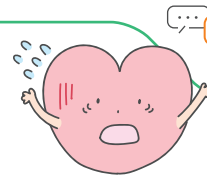
お問い合わせ窓口

子ども家庭庁コールセンター 0120-303-272

受付時間

平日・土曜 9時～18時
(日曜・祝日除く)

初対面の人と話すことが苦手



初対面の人と話すとき会話が続き、気まずい思いをする…。
そんな人は自分が話すことに意識が向いている可能性があります。

相手に興味をもつ ことが大事



初対面の人と話すとき、自分が話すことに意識が向いていると相手のことが目に入りません。それでは会話が一方的になりがちで続きにくくなります。

初対面の人と話すときに大事なことは「相手に興味をもつ」こと。人は自分に興味があると感じる相手には好感をもちます。また、興味をもって相手を観察したり、話を聴くと質問や共感がしやすくなります。そうしてお互いによい印象をもてれば、会話がぎこちなくても初対面の人とのコミュニケーションは十分です。

初対面の人との

コミュニケーションのコツ

相手に興味をもっていることを示しながら、
コミュニケーションをとる。

● 笑顔であいさつをし、 相手の名前を呼ぶ

あいさつは人間関係の基本。
相手の名前を呼ぶことは興味
を示すサイン。



● 体を相手に向けて、話に耳を傾ける

相手をまっすぐ見て、うなずきやあいづちを交えながら話に
耳を傾ける。

● 相手の趣味や好きなことを掘り下げる

相手に関心をもっていそうな話題について質問をし、話を
掘り下げていく。

● 自分との共通点を見つけ出す

ある程度話が進んだら自分との共通点を見つけ、話題にする。
どんな話題でもOK。