

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 286
令和8年
4月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<https://www.sokokenpo.or.jp>

02 **令和8年度 事業計画／予算のお知らせ**

04 **3つ目の保険料、はじまる
「子ども・子育て支援金」**

05 **家族が就職したら被扶養者の資格を失うの？**

06 **医療をよくすることにつながる、マイナ保険証**

08 **お薬の相談・購入サイト「あなたの薬箱」**

10 **令和8年度 保健事業のご案内**

マイナ保険証に
ついて動画で確認！



◀YouTubeに
移動します



使ってみよう！
マイナ保険証

倉庫業健康保険組合

令和8年度 事業計画／予算のお知らせ

■ 介護保険料率は引き下げへ ■ 子ども・子育て支援金制度が始まります

去る2月16日（月）に開催された第155回組合会において、令和8年度の実業計画・予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和8年度予算の基礎数値

※各項目（ ）内は前年度予算比

- ・被保険者数は2万4,370人（260人増）
- ・平均標準報酬月額額は36万7,700円（6,300円増）
- ・平均標準賞与額は81万5,100円（37,000円増）
- ・保険給付費は、被保険者1人当たり30万1,401円（22,868円増）
- ・拠出金（前期高齢者納付金・後期高齢者支援金など）は被保険者1人当たり18万4,538円（19,309円減）
（拠出金総額では、対前年度比4億1,755万6千円減少）
- ・保健事業費は、被保険者1人当たり1万6,880円（271円増）



健保組合を取り巻く情勢は、医療費の伸びや高齢者医療制度への拠出金の負担により組合財政は厳しい状況が続いています。また、4月より子ども・子育て支援金の徴収が始まります。

このような状況のなか、当組合の令和8年度予算は、保険料率を千分の98に据え置いて編成した結果、經常収支差引額で1億9189万5千円の赤字予算となりました。赤字額は法定準備金から繰入し、収支の均衡を図ることといたしました。

支出科目の最も大きな割合を占める保険給付費につきましては、近年の医療費と現金給付の高騰に加え診療報酬改定を考慮し、総額は対前年度比6億2971万円増加の73億4514万2千円。

保険給付費一人当たり額では対前年度比8・21%増加の30万1401円で保険料収入に占める割合は60%となります。

高齢者医療制度への拠出金については、前期高齢者加入率の影響により、対前年度比4億1755万6千円減少し、総額では44億9719万1千円で保険料収入に占める割合は36・7%となります。

これにより「保険給付費と拠出金の合計」が保険料収入に占める割合は96・7%となりました。

令和8年度は前年度より収支が改善したものの、医療費の動向により今後も厳しい財政運営が見込まれています。

このような状況ではありますが、当組合としましては、データヘルズ計画に基づき、加入員の皆さまの健康意識の向上と医療費節減に向けた疾病予防事業など、より効果的、効率的な実施を図り、財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、日々の健康づくりと医療機関の適正受診・OTC医薬品を利用したセルフメディケーションの取組等を通じ「財政の健全化」にご協力いただくとともに、マイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。

令和8年度予算

収支概要表

◆収入 (千円)

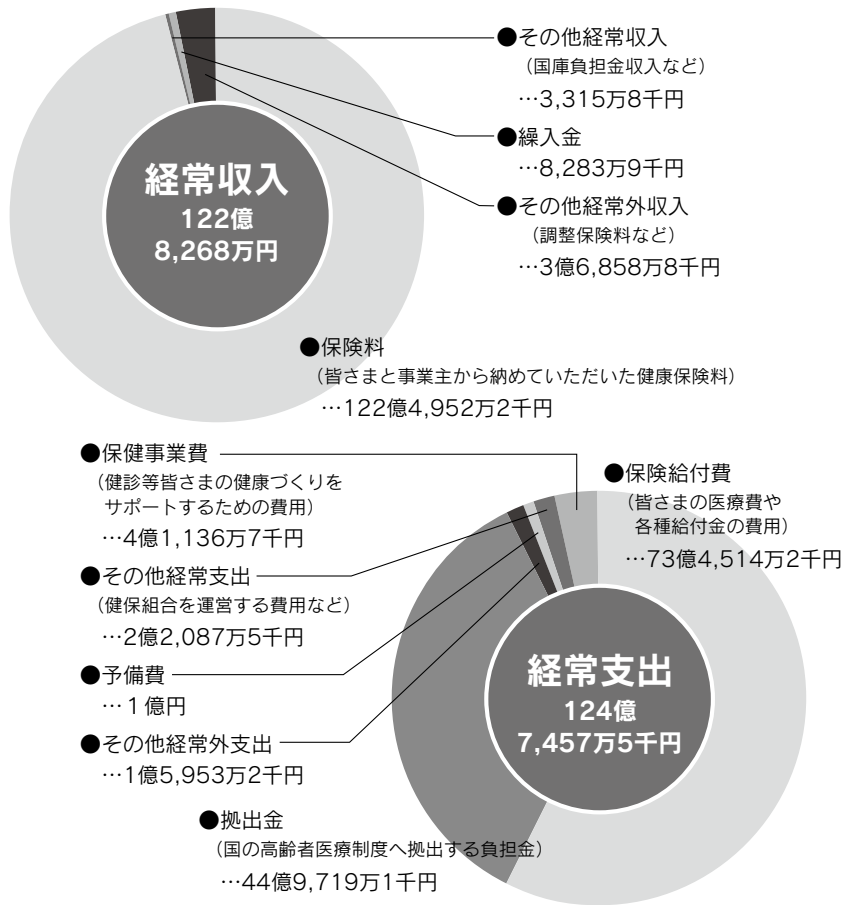
科目	金額 (千円)
保険料	12,249,522
その他経常収入	33,158
経常収入合計	12,282,680
繰入金	82,839
その他経常外収入	368,588
収入総額	12,734,107

◆支出 (千円)

科目	金額 (千円)
保険給付費	7,345,142
拠出金	4,497,191
保健事業費	411,367
その他経常支出	220,875
経常支出合計	12,474,575
予備費	100,000
その他経常外支出	159,532
支出総額	12,734,107

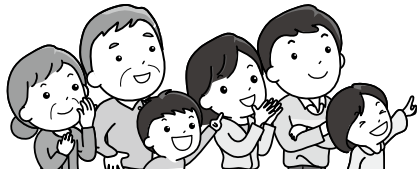
収支比較グラフ

予算総額 127億3,410万7千円



介護保険

介護保険につきましては、介護保険料率を0.2/1000引き下げ15.8/1000に変更いたしました。



保険料率	現行	変更後 (令和8年3月分から)
被保険者負担	8/1000	7.9/1000
事業主負担	8/1000	7.9/1000
合計	16/1000	15.8/1000

※任意継続被保険者については、令和8年4月分から変更となります。

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金につきましては、子ども家庭庁から示された一律の率2.3/1000といたしました。なお、保険料の負担割合は事業主と被保険者の折半負担となります。

また、支援金は令和10年度までに段階的に上がることが想定されておりますが、国が令和10年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後右肩上がりに増え続けることはありません。

子ども・子育て支援金制度の詳細は4ページをご覧ください。

保険料率	令和8年4月分から
被保険者負担	1.15/1000
事業主負担	1.15/1000
合計	2.3/1000



介護保険予算の収支概要表

◆収入 (千円)

科目	金額(千円)
介護保険収入	1,368,944
繰越金	26,000
その他	538
合計	1,395,482

◆支出 (千円)

科目	金額(千円)
介護納付金	1,375,025
その他	313
予備費	20,144
合計	1,395,482

子ども・子育て支援金の収支概要表

◆収入 (千円)

科目	金額(千円)
子ども・子育て支援金収入	270,720
その他	801
合計	271,521

◆支出 (千円)

科目	金額(千円)
子ども・子育て支援納付金	253,349
その他	51
予備費	18,121
合計	271,521

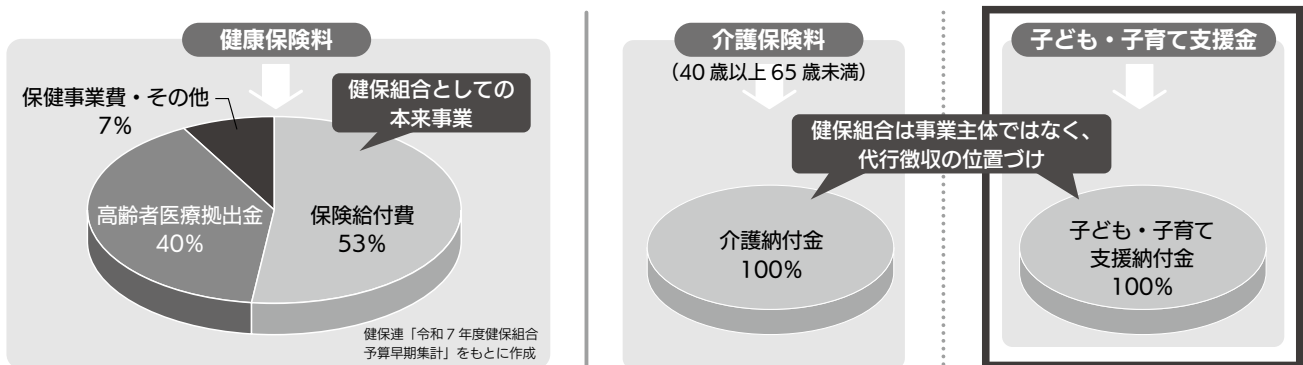
③つ目の保険料、はじまる 「子ども・子育て支援金」

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和8年度の支援金率は0.23%（被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%）となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度（令和10年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

令和8年10月から、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除

家族が就職したら 被扶養者の資格を失うの？



健保組合の被扶養者として認定されているご家族が就職した場合、扶養から外す届出が必要です。就職以外にも、被扶養者の資格を満たさなくなった場合は届出が必要になりますので、確認しておきましょう。



どんな届出をするの？

「被扶養者(異動)届」を、事由発生から5日以内に健保組合に届け出てください。

※「資格確認書」、「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、あわせてご返却ください。



もし届出が遅れたら？

健保組合の被扶養者として医療機関にかかった場合、健保組合の負担分の医療費を後日返還していただくことになります。



どんなときに被扶養者の資格がなくなるの？

■ 就職した・他の健康保険に加入した

- ・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。

★パートやアルバイトの方も、下記1～5の要件をすべて満たすと、パートやアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

①週の所定労働時間が20時間以上

②賃金月額が88,000円(年収106万円)^{*}以上

※ 残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金

③雇用期間が2カ月超見込まれる

④学生でない

⑤職場が以下のいずれかに該当

①従業員が51人以上

②従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

■ 収入が増加した

- ・被扶養者の収入が増加して、収入要件を満たさなくなった(コラム参照)。

■ 失業給付金を受給した

- ・被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業等給付を受給するようになった。

■ 75歳になった

- ・後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※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です。

■ 別居した

- ・被扶養者となるために同居が条件となる親族^{*}が、被保険者と別居した。
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父・兄弟姉妹以外の親族(3親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

■ 国内居住要件を満たさなくなった

- ・被扶養者が日本国内に住所(住民票)を有さなくなった^{*}。
※一時的な海外渡航(留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等)は除きます。

Column 被扶養者の収入要件って？

被扶養者として認定されるためには、下記の①と②を満たすことが必要です。

①主として被保険者の収入により、生計を維持されている

- ・被保険者と同一世帯の場合 → 被保険者の年間収入の1/2未満
- ・被保険者と同一世帯でない場合 → 被保険者からの仕送り(援助)額未満

②年間収入が130万円未満

※19歳以上23歳未満の場合(配偶者を除く)は150万円未満。

※60歳以上または障害がある場合は180万円未満(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



被扶養者の年間収入について

2026年4月1日より、下記のように取り扱いが変更されました。

従来 過去の収入、現時点の収入、将来の収入の見込みなどから今後1年間の収入を判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる収入を用いて左記①②に該当すれば認定

※当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上となっても、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません。

当組合の
マイナ保険証
利用登録率は
77.7%です
(令和8年2月末現在)

医療をよくすることにつながる、 マイナ保険証

マイナ保険証は、これからの医療を支える重要なインフラです。利便性の向上など、すぐに得られるメリットもたくさんあります。皆さまのご理解が、よりよい未来につながります。ぜひ、マイナ保険証を持つことをご検討ください。

マイナ保険証で医療の効率化が加速する！



- 受付(資格確認)
- 薬の処方・調剤
- 感染症対応
- 予防接種
- ヘルスケア・介護
- 研究・創薬



生産年齢人口(15~64歳)が減り続け、高齢者人口(65歳以上)が増え続けているのが今の日本です。高齢化の進行に伴い医療の需要が増え続けている一方で、働く世代の減少によって医療の供給は減少しています。限られた医療資源の効率化が求められているわけですが、その基盤となるのがマイナ保険証です。データを活用・連携することで、マンパワーに頼る部分を減らし、サービスの質の向上やイノベーションにつながる下地をつくろうとしています。

マイナ保険証のつくりかた

STEP1 マイナンバーカードを申請する

①オンライン(PC/スマホ)、②郵送、③証明写真機の3つの方法があります。「マイナンバーカード交付申請書」に記載された「申請書ID」が必要です。わからない場合はお住まいの市区町村へ再交付申請をしてください。

STEP2 マイナ保険証の利用登録をする

マイナポータルにログインし利用者情報の登録を済ませ、自分の資格情報を確認してください。間違いなければ、健康保険証の登録を済ませましょう。



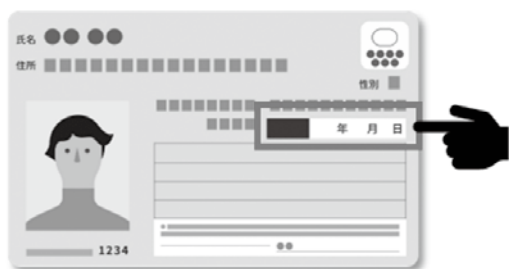
マイナ保険証には有効期限があります

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2~3カ月前に「有効期限通知書」が届きますので、お住まいの市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3カ月間はマイナ保険証として利用できますが、診療情報等の共有はできません。

電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面またはマイナポータルから確認できます。



▲マイナンバーカードの券面



▲マイナポータル

保険証に記載されていた、 健保組合の記号・番号は どこで確認すればよいですか？

健保組合の加入時に被保険者ごとに割り振られる数字です（被保険者・被扶養者共通）。
事業所ごとの「記号」と、被保険者ごとの「番号」に分かれています。

健康保険 被保険者 出産育児一時金 支給申請書 1 2
被保険者(申請者)記入用

被保険者等
記号・番号
記号 番号 扶養 マイナ
記号・番号を記載した場合は記入不要です

ここに記入する数字のことで！

氏名 (フリガナ) 年 月 日

住所 〒 府 県

電話番号 自宅 () 携帯 () 府 県

委任
選択欄
申請書の審査・決定にあたり、組合からの支払決定通知書等の送付先及び問い合わせ方法について選択してください
1. 上記の被保険者(申請者)住所・電話番号へ送付・問い合わせを希望します。
2. 事業所の担当者経由で、送付・問い合わせを希望します。(申請書提出時に記載されている方は「1」を選択してください)

マイナ保険証での受診が基本となりましたが、マイナンバーカードには従来の保険証のように健保組合の記号・番号の表示がありません。

当組合では、給付金の申請や健診の申し込みなどで記号・番号の記入が必要な場合があります。その際は、下記のいずれかの方法で記号・番号を確認してください。

1 資格情報のお知らせ

保険証廃止前に加入者へ一斉交付しています。保険証廃止以降の新規加入者には、当組合加入時に交付しています。紛失してしまった場合は「2 マイナポータル」でご確認いただくか、当組合に再交付を申請してください。

資格情報のお知らせ
本人(被保険者) 令和 年 月 日 交付
倉庫業健康保険組合
保険者番号: 06134522

記号 番号 (扶養)

氏 名
発効年月日 ****
有効期限 ****
負担割合 ****
資格取得年月日 令和 年 月 日
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です



2 マイナポータル

マイナポータルの資格情報画面で確認できます。

マイナポータルアプリは
ここからダウンロード！



iPhone



Android

マイナポータルのログイン方法

- 1 アプリを開いて「マイナポータルにログイン」をタップする。
- 2 4桁の利用者証明用暗証番号を入力し、スマホでマイナンバーカードを読み取ってログインする。
- 3 「健康保険証」をタップする。
- 4 「資格情報(記号・番号など)」が表示されます。



3 資格確認書

マイナ保険証を持っていない方には、当組合からマイナ保険証の代わりとなる「資格確認書」を交付しています。資格確認書には記号・番号が記載されています。

健康保険資格確認書
家族(被扶養者) 令和 6年 12月 10日 交付

記号 1234 番号 1234567 (扶養) 01

氏 名 健保 花子
性別 女
生年月日 昭和 28年 12月 12日
認定年月日 令和 6年 12月 5日
被保険者氏名 健保 太郎
一部負担金割合 3割 令和 6年 12月 5日
有効期限 令和 9年 12月 9日
保険者番号 06134522
保険者名称 倉庫業健康保険組合

マイナポータル

わたし 東京都 生代田区 高野台5

証明書 すべて見込

マイナンバーカード > 健康保険証 >

マイナンバー > 健康保険証 >

マイナポータル > 健康保険証 >

マイナポータル > 健康保険証 >

マイナポータル > 健康保険証 >

マイナポータル

健康保険証

資格情報

記号
番号
扶養

令和8年1月より 家庭用常備薬サイト「あなたの薬箱」を開設しました

お薬の相談・購入サイト



あなたの薬箱

「あなたの薬箱」では、ご自身の体質に合ったお薬を簡単に探せる「お薬ナビ」や、薬の選び方や飲み合わせに迷ったときに薬剤師へ無料で相談できる「薬剤師相談」をご利用いただけます。また、**利用登録**するだけで、お薬に関する豆知識やおすすめレシピなど、健康に役立つ情報を無料でお届けしています。

お薬ナビ

＼ 30秒でわかる ＼
お薬探しが誰でも簡単

簡単な質問に答えるだけ。
自分に合うお薬が簡単に見つかります。



薬剤師相談

＼ 皆様から好評 ＼
薬剤師に気軽に相談

体調やお薬の飲み合わせなど、
無料でLINE相談ができます。



市販薬を **おトク** を買うなら **あなたの薬箱**

当健保では、加入者のみなさまへお薬のオンライン購入・販売サイト「あなたの薬箱」をご提供しています。

- ✔ 医薬品を含む**豊富な品揃え!**
- ✔ **最短当日発送!** ※欠品などを除く
- ✔ 薬剤師への**無料LINE相談**サービスも!



今すぐ登録!



ご利用の流れ

① 登録する

マイナポータルや資格確認書等に記載されている保険者番号、記号、番号などを入力します。



② お薬を選ぶ

キーワードやカテゴリから商品を検索します。薬剤師相談やお薬ナビから自分に合った薬を見つけることもできます。



③ 購入する

買い物カゴに入れた商品を購入します。決済には、クレジットカードやPayPal、Paidyがご利用いただけます。



④ 商品を受け取る

最短即日発送となります。
(※欠品や薬剤師の確認が必要な場合などは除きます。)



詳しい利用方法は
こちら



あなたの薬箱のよくある質問

Q あなたの薬箱の登録は無料ですか？

A 無料でご登録いただけます。また、「お薬ナビ」や「LINE薬剤師相談」など、各種サービスも無料でご利用いただけます。
(商品代金は除きます。)

Q どのような商品が購入できますか？

A スイッチOTCを含め、様々な商品を取り揃えています。風邪薬や解熱鎮痛剤、胃薬、花粉症などの内服薬はもちろん、湿布薬や保湿剤、目薬など幅広い商品を取り扱っています。

Q お薬はどれくらいで届きますか？

A 最短即日配送です。ただし、欠品や薬剤師の確認が必要な場合は除きます。



健康的な毎日を過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、
ひとくなる前に早めにケアをすることが大切です。

令和8年度

保健事業のご案内



当組合では、加入者の皆さまの健康管理、健康づくりに役立てるようさまざまな保健事業を提供しています。ぜひ、ご活用ください。なお、各事業の詳細は、実施の都度、事業主・健保委員へのご案内（任意継続被保険者の方は自宅に案内を送付）とあわせて組合ホームページにも掲載しています。

区分	種目	実施期間	対象者・その他
特定健康診査	特定健診	通年	40歳以上の任意継続被保険者および被扶養者
特定保健指導	動機付け支援 積極的支援	通年	40歳以上の被保険者および被扶養者 健康診断の結果を基に、生活習慣病の発症リスクが高い対象者に保健師・管理栄養士が実践的なアドバイスを対面・リモート面談により実施
保健指導宣伝	機関誌 健保ニュース	年4回 4・7・10・1月	組合事業や組合を取り巻く情勢など必要な情報を、事業主を通じて被保険者に配付
	健保連 すこやか健保	毎月	健康に関することや、法律改正、組合を取り巻く情勢などの情報を各事業所に毎月配付
	育児雑誌 赤ちゃんと！	発行月から 1年間	第1子を出産した被保険者・被扶養者に育児雑誌1年間分と初回にはとじ込みファイルと「お医者さんにかかるまで」を配付
	その他の解説書	随時	健康づくり、法律改正等に関する冊子・解説書を必要に応じて配付
	ホームページの常設	通年	組合ホームページ (https://www.sokokenpo.or.jp) は、健康に関する内容をはじめ、各種事業内容やニュースなど発信
	医療費通知	2月	「年間医療費のお知らせ」を送付
	後発医薬品の使用促進	随時	ジェネリック医薬品使用促進のための広報等を実施
	重複・頻回受診対策事業	9月	同一月に同一疾病で複数の医療機関の受診歴のある方、同一月に同一成分薬剤の重複服用のある方に通知文書による啓発とアンケートを実施
	スイッチOTC医薬品 個別勧奨通知	1月	医療用医薬品から市販薬へと転用されたスイッチOTC医薬品の利用促進を図るため対象者へ個別勧奨通知を送付
	健保モニター	適宜	組合事業に関する意見聴取を行うためアンケート調査を実施
疾病予防	各種健康診査	通年	詳細は11ページをご覧ください
	重症化予防	年間随時	糖尿病および高血圧等高リスク対象者への受診勧奨
	救急医薬品の選択・補助	11月	被保険者1人につき1,000円を限度に補助
	インフルエンザ予防接種 事業	10月～2月	一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下、東振協）との共同事業
	メンタルヘルス相談	通年	メンタルヘルスカウンセリングの開設（電話・面接相談）
	歯みがきキャンペーン	6月	被保険者・40歳以上の被扶養者
	脳検査事業	通年	東振協との共同事業として脳検査（MRA・MRI）を実施
	電話保健指導	5月～2月	60歳代の被扶養者を対象にアンケート調査を実施し、その内容に基づき、保健師等の専門職が生活習慣、医療、服薬に関する電話相談を実施
禁煙サポート事業	通年	希望者（被保険者・被扶養者）にニコレットまたは禁煙パッチを配付	
体育奨励	健康ハイキング 潮干狩り	4月～7月	千葉県木更津市において開催
	健康ハイキング 味覚狩り	秋以降	開催時期、場所は未定
	健康づくり施設	通年	契約施設（日帰り・宿泊施設）利用時に補助を実施
	スポーツクラブ ルネサンス・chocoZAP	通年	被保険者・被扶養者
	地方補助金	通年	地方の加入事業所・支店・営業所が体育事業を企画・実施した場合に補助金を支給

各種健康診査

当組合では、年齢・性別に応じた各種健診コースをご用意しています。当組合が提供する健診は、特定健診で義務付けられた検査項目と同等もしくはそれ以上の検査項目となっていますので、40歳以上の方の健診は、すべて特定健診とみなして実施しています。

令和8年度 健診コース一覧

	対象年齢（※）	受診者負担 （内税）	契約区分
簡易生活習慣病健診	全年齢	3,000円	独自契約・東振協（A2）
生活習慣病健診	35歳以上	5,000円	独自契約・東振協（B）
女性生活習慣病健診	35歳以上の女性	6,500円	独自契約・東振協（B1）
会場別女性生活習慣病健診	35歳以上の女性	5,500円	東振協（C1）
人間ドック（1日制日帰り）	40歳以上	※18,500円 （平均金額）	独自契約・東振協（D1）・ 健保連
特定健診	40歳以上の被扶養者 任意継続被保険者	1,500円	東振協（E）・健保連（A）

- ※各種健診は、当組合が契約する健診機関で受診していただいた場合となります。
- ※対象年齢は年度内（令和8年4月1日～令和9年3月31日）に達する年齢です。
- ※契約健診機関および検査項目については組合ホームページでご確認ください。
- ※東振協：（一社）東京都総合組合保健施設振興協会。当組合のような健康保険組合が加盟し、健診機関との契約を一括で行っています。



メンタルヘルス相談

組合員の皆さまのこころの健康づくりを支援します。「メンタルヘルスカウンセリングセンター」の専門カウンセラーによる電話・面接相談を利用することができます。専用ダイヤルは下記のとおりです。

電話・面接相談共通 専用ダイヤル ☎0120-277-722

	対応時間	利用時間	費用
電話相談	10:00～22:00 （日曜・祝日・年末年始を除く）	1人1日1回 （20分程度）	無料
面接相談	12:00～20:00 （日曜・祝日・年末年始を除く）	1回の相談で原則50分間	年度中（4月～翌年3月）は1人5回まで無料。 6回目からは有料。 ※「Zoom」を使用したオンラインカウンセリングに変更することも可能です。面接予約窓口にて「オンラインカウンセリング希望」とお伝えください。

健康づくり施設のご案内

契約施設等の変更について

以下の施設が新たに利用できるようになりましたので、お知らせします。

【日帰り施設】 ○東京豊洲 万葉倶楽部（東京都・江東区）

施設側の都合により以下の施設が契約解除となりました。

【日帰り施設】 ○豊島園庭の湯（東京都・練馬区）



● 組合補助

健康づくり施設として、「宿泊施設」「日帰り施設」「スポーツクラブ」と契約し、利用者に補助を行っております。利用施設により、申込み・利用方法が異なりますので、以下の説明をよくお読みください。

補助金	対象者	当組合加入の被保険者および被扶養者	
	宿泊施設	一泊につき	
日帰り施設	一回の利用ごとに	大人（中学生以上）	1,000円
		小人（小学生以下）	500円
年間補助限度額（4月～3月）	被保険者、被扶養者1人につき、年間補助限度額の範囲内において、日帰り・宿泊の区分なく、自由にご利用いただけます。		10,000円

注意事項

※各施設の一覧や利用料金、お申込み方法は当組合ホームページでご確認いただけます。

※各施設のお申込みは、余裕を持って（3週間前までに）当組合にご提出ください。

※各施設のご利用、お申込み方法等についてご不明な点がございましたら、当組合（保健事業課）までお問い合わせください。



各施設の一覧等は
コチラ

■ 日帰り施設

● 契約施設一覧

遊園地 ・東京ディズニーリゾート ・東武動物公園 ・西武園ゆうえんち

プール ・東京サマーランド ・スパリゾートハワイアンズ ・大磯ロングビーチ（夏季）
・東武動物公園スーパープール（夏季）

温泉 ・万葉の湯 万葉倶楽部（全国10施設）

水族館 ・横浜・八景島シーパラダイス ・マクセルアクアパーク品川 ・仙台うみの杜水族館
・上越市立水族博物館うみがたり



利用方法

- ①健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書を、事業所を通じて提出してください。
- ②組合から健康づくり施設（日帰り施設）割引利用券を発行します。
- ③利用日に施設のチケット販売窓口へ健康づくり施設（日帰り施設）割引利用券を提出し、補助金を差し引いた額をお支払いください。

注意事項

※申込は一度の提出につき申込書1枚を原則とし、1施設1回利用分として受付します。

※利用直前の申込はお受けできない場合があります。余裕を持ってお手続きください。

■ 東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券のご案内

利用方法

- ①健康づくり施設（日帰り施設）利用申込書を、事業所を通じて提出してください。
- ②組合から東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券を発行します。
- ③東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイトへアクセス ⇒ 「コーポレートプログラム利用券」の登録・追加はこちらを選択⇒コーポレートプログラム利用券記載の「個券番号」と「オンライン用コード」を入力。
- ④利用補助額が適用されたことを確認後「予約・購入を確定する」ボタンを選択し購入完了。

注意事項

※お支払いは、クレジットカード決済のみとなります。

※予約・購入サイトをご利用の際は、ユーザー登録が必要です。

宿泊施設

対象施設	利用方法
ラフォーレ倶楽部 (10施設)	①各施設へ直接予約後、健康づくり施設 (宿泊施設) 利用申込書 (2枚複写) を、事業所を通じて組合へ提出してください。 ②施設利用当日、組合から届いた健康づくり施設 (宿泊施設) 利用連絡票 (複写2枚目) を施設窓口・フロントに提出し、補助金を差し引いた額をお支払いください。 ※休暇村公式ホームページから事前カード決済により予約された場合の補助金については、現地フロントにて現金で返金されます。 ※令和8年度より休暇村のキャンプ場宿泊については補助対象外となります。
山の家 (7施設)	
休暇村 (35施設) ※	
船員保険保養所 (3施設)	
スパリゾートハワイアンズ	
J T B 国内パッケージツアー等の (旅行) 代金を精算するもの	【来店方式】 (対面式で旅行相談し手配をしたい方向け) ① J T B 各支店・営業所にて窓口予約後、契約保養所 (宿泊) 利用申込書 (4枚複写) を当組合へ提出してください。 ② 組合から届いた契約保養所 (宿泊) 利用申込書 (複写3枚分) を申込支店・営業所へ提出し補助金を差し引いた額をお支払いください。 ③ 利用当日、宿泊確認書を持参し、宿泊施設等の窓口・フロントに提示してください。
	【非来店・電話方式】 (電話にて予約・精算を希望の方向け) ① J T B 旅の予約センターへ電話 (050-3358-2760) してご希望のプランを申し出て予約をお取りください。 ② 予約後、契約保養所 (宿泊) 利用申込書 (4枚複写) を当組合へ提出してください。 ③ 組合から届いた「契約保養所 (宿泊) 利用申込書 (複写3枚分)」を J T B へ書留にて送付してください。(お支払いは、クレジットカードまたは銀行振込となります。) ④ 利用当日、宿泊確認書を持参し、宿泊施設等の窓口・フロントに提示してください。
共同利用保養所 (東振協 15施設) (健保連 16施設)	東振協・健保連のホームページをご参照いただき手続きを行ってください。 ① ご予約・お問い合わせの際は「東振協または健保連の共同利用保養所」の件であること、「倉庫業健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。 ② 予約後、当組合へ「東振協健保連共同利用保養所補助金申請書 (2枚複写)」を提出してください。 ③ 当組合から「東振協健保連共同利用保養所補助金請求書 (複写2枚目)」を発行します。利用後に補助金をご請求の際、必要となりますので大切に保管してください。予約先や保養所への提出は不要です。 ④ 施設利用後、③の補助金請求書に領収書と明細書 (利用者氏名・宿泊料金明記のもの) の写しを添付し、当組合へ提出してください。ご指定の口座に補助金を振り込みます。

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム加入特典のご案内

「東京ディズニーセレブレーションホテル」の宿泊料金10%割引 (プログラム利用券の利用不可)

宿泊期間 2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

予約期間 宿泊日の4カ月前の同日11:00～予約ができます。

予約にはプランパスワードの入力が必要です。プランパスワードの確認は当組合へお問い合わせください。

スポーツクラブのご利用について

ルネサンス

対象者	当組合の被保険者および被扶養者 ※各お申込みコースにより年齢制限がございますので、お申込みの際にご確認ください。
Monthlyコーポレート会員 ※月会費：10,450円 (税込) ※入会手続き①～④ 1 Dayコーポレート会員 ※都度払い：1,980円 (税込) ※入会手続き①～②	以下のものをご用意いただきルネサンスのフロントにご持参ください。 ①健康保険証情報が記載されたもの ②会員証発行事務手数料 1,650円 (税込) ③月会費2カ月分 ④ルネサンスの口座設定がWebで完了していない方は、キャッシュカードと通帳
オンライン会員 ※月会費：1,100円 (税込) クレジットカード決済	会員登録手続き (個人の携帯・タブレット・パソコンから登録) ①ルネサンスホームページ右上のオンライン会員のご案内からアクセスし新規登録。 ②新規会員登録後の「法人オンライン会員【限定】定額プラン」入力時にクーポンコードを入力してください (クーポンコードについては、組合ホームページにてご確認ください)。 ③Webサイト上でプログラム予約し、発行される参加用URLにアクセスしご利用ください。

chocoZAP

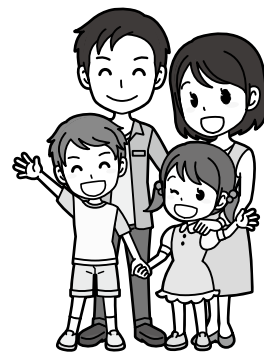
対象者	当組合の被保険者・16歳以上の被扶養者
利用料金	ご本人負担：月額3,278円 (税込)
入会特典	入会金・事務手数料 (5,000円) が無料
入会方法	入会申込時にクーポンコード入力が入会金・事務手数料が無料となります。入力方法など詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

潮干狩り大会

毎年恒例の春の健康ハイキング“潮干狩り大会”を開催します。
房総の豊かな自然の中で、さわやかな潮風を感じながら、海の恵みを自分で獲るワクワク感をお楽しみください。
多くの方の参加をお待ちしていますので、職場の同僚やご家族の皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひ、ご参加ください。

実施概要

- 開催日** 入浜券配布後～7月12日(日)
※開催期間中のご都合のよい日に自由参加となります。
- 開催場所** 千葉県木更津市「木更津海岸・中の島公園」※木更津駅西口から徒歩25分
- 定員** 1,500名
- 参加資格** 当組合の被保険者・被扶養者
※組合員以外の方が同伴される場合は、当日現地で入浜券等を購入ください。
- 参加費** 無料(熊手・網・休憩所および交通費は参加者負担)
※入浜券のみ事前に事業所担当者を通じてお送りします。任意継続被保険者の方は自宅に送付します。
- 採貝量** 大人2kg / 子供(4歳～小学生)1kg
- 申込メ切** 令和8年4月6日(月)到着分まで
※参加をご希望される方はお早めに組合までお申し込みください。



参加者募集中!

歯磨きキャンペーン

組合では6月の1カ月間、1日3回の歯みがきを推進する「歯磨きキャンペーン」を実施します。
元気に働くため、健康で長生きするためにも、お口のケアは皆さまの想像以上に大切です。この機会に口腔ケアを見直し、いつまでも自分の歯で過ごせるよう、お口の中から健康づくりを実践しましょう。
たくさんの方の参加をお待ちしております。

- 実施期間** 令和8年6月1日(月)～令和8年6月30日(火)までの30日間
- 参加資格** 当組合の被保険者および年度内に40歳以上となる被扶養者
- 申込要領** お勤めの事業所担当者を通じて、4月30日(木)までにお申し込みください
(任意継続被保険者の方につきましては、直接組合にお申し込みください)。

参加者募集中!

禁煙サポート事業

被扶養者(家族)の方も参加できます!

令和8年度も禁煙サポート事業を実施します。禁煙したいと思っている、何度もチャレンジしたが失敗した、やめるきっかけがないという方…タバコをやめるきっかけとして気軽にご活用ください。

- 対象者** 喫煙中の被保険者・被扶養者(任意継続被保険者を除く)
- 実施期間** 通年
- 募集人数** 50名(先着順) ※お一人様1回限り
- 実施方法** 申込方法

組合ホームページまたは禁煙希望者募集のチラシの二次元コードから以下の

- ①、②を選択のうえ、参加希望者が直接お申し込みください。

サポートプログラム

- ①ニコチンガム(ニコレット)を使用した『ノンスモ禁煙サポートプログラム2週間コース』
- ②ニコチネルパッチを使用した『パッチde禁煙サポートプログラム1週間コース』

- 参加費** 無料



個人情報の取扱いについて



当組合における個人情報の取り扱いについて、個人情報保護法、関係法令等並びに組合の個人情報保護管理規程を遵守し、個人情報の漏洩、紛失、誤用が無いよう万全を期したうえで利用目的の範囲で使用することとし、利用目的を遂行するために業務を委託する場合等を除き、第三者には提供いたしません。
なお、個人情報の取扱いに関する詳細については、組合ホームページをご覧ください。



任意継続被保険者の標準報酬月額（上限額）のお知らせ

任意継続被保険者の保険料や保険給付の算定の基礎となる標準報酬月額については、健康保険法の規定により、事業所退職時の標準報酬月額か、組合の前年9月30日時点の全被保険者の標準報酬月額を平均した額のうち、いずれか少ない額を標準報酬月額とすることとされております。

当組合における令和7年9月30日の平均報酬月額は366,980円でしたので、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**25等級：360千円**となります。（令和7年度から変更はありません）

倉庫業共済会 事業のご案内

当共済会は、倉庫業健康保険組合の事業主・被保険者およびそのご家族の方を会員とした、皆さまの福利厚生の上昇を図ることを目的に、本年度は以下の事業を行います。

■健康食品等の割引斡旋

医薬品・健康食品等の斡旋 4月・9月
(年2回)

■医療保険

既存の契約者を対象にアクサ生命保険株式会社の医療保険を提供。
※現在、新規募集は行っておりません。



<お問い合わせ先>

倉庫業共済会 TEL: 03 (3642) 8436
(倉庫業健康保険組合内)

公 告

(事業所編入)

福山医療器 株式会社
広島県福山市 令和8年1月1日付
リポート 株式会社
東京都港区 令和8年1月1日付
大嘉物流サポート 株式会社
東京都江東区 令和8年1月1日付
月島ユティライズ 株式会社
東京都中央区 令和8年2月1日付

(事業所名称変更)

M&Fロジスティクス 株式会社
【変更前】 日東富士運輸 株式会社
【変更後】 M&Fロジスティクス 株式会社
令和7年10月31日付

(事業所削除)

株式会社 DAインベストメンツ
東京都港区 令和7年5月29日付

ひらめき 頭の体操タイム

ナンバープレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

ル
ー
ル

- 【1】タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります
- 【2】3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

		5				6		
9			8	6	5			2
		4		1		8		A
	2			3			8	
4			2		8			1
3		1		9		7		5
		8	5		3	4		
1			9		6			8
B	4		7		1		9	

©スカイネットコーポレーション

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\quad}$$

クイズの解答は、当組合HP「健保ニュースバックナンバー」にて掲載しております。

組合HP▼



事業の概要 (令和8年2月末現在)

事業所数		357
被保険者数		男女計 17,361人 7,062人 24,423人
平均標準報酬月額		男女平均 404,054円 279,796円 368,125円
保険料調定額		月分 880,358,528円 累計 11,398,645,142円
保険給付費		月分 987,083,168円 累計 10,745,600,340円

イワシとキャベツのチーズオムレツ

●材料（2人分）

イワシ水煮缶……………1缶（150g）
 キャベツ……………100g
 A
 卵……………3個
 カレー粉……………小さじ1
 おろしにんにく……………小さじ1/2
 塩・こしょう……………各少々
 ピザ用チーズ……………30g
 サラダ油……………大さじ1
 パセリ（お好みで）……………適量
 ケチャップ……………適量
 ※18～20cmのフライパン使用

●作り方

- ①イワシは汁気を切り、軽くほぐす。キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①とピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を流し入れる。ふたをして弱火で10分ほど蒸し焼きにし、表面が固まったら火を止める。
- ④粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けてパセリをふり、ケチャップを添える。



1人分

エネルギー **330kcal**
 食塩相当量 **1.7g**



POINT

キャベツはレンジで加熱してから加えるのがポイントです。かさが減り、オムレツにたっぷり入れられます。

■料理制作・緑川 鮎香（管理栄養士） ■撮影・栗山 サトル ■スタイリング・白井 千尋

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。
 つながらない場合は、はじめに「186」をつけて左記専用ダイヤル番号におかけください。
 ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

専用
 ダイヤル

0120-277-722 （無料）

携帯からも無料でご利用できます

●電話カウンセリング

受付：月～土曜日
 （日曜日・祝日、年末年始は休）
 午前10時～午後10時

●面接カウンセリング

予約受付：月～土曜日（日曜日・祝日、年末年始は休）午前10時～午後8時／面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

※[Zoom]を使用したオンラインカウンセリングに変更することも可能です。面接予約窓口にて「オンラインカウンセリング希望」とお伝えください。

★『Kenpo News』へのご感想をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、健保組合保健事業課までお寄せください。

メール▶ health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ▶ 03-3642-2100



P15 『頭の体操タイム』 解答

ナンバープレース 解答

8	1	5	4	7	2	6	3	9
9	3	7	8	6	5	1	4	2
2	6	4	3	1	9	8	5	^A 7
5	2	6	1	3	7	9	8	4
4	7	9	2	5	8	3	6	1
3	8	1	6	9	4	7	2	5
7	9	8	5	2	3	4	1	6
1	5	3	9	4	6	2	7	8
^B 6	4	2	7	8	1	5	9	3

答え

$$\boxed{7} + \boxed{6} = \boxed{13}$$