

ウェルネス

Wellness

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

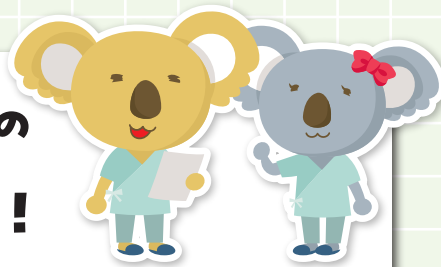
URL <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

一年に一度、



未来の自分のために

人間ドック・レディースドックの
随時申込が始まりました!



本誌P2-3を→
ご覧ください

● もくじ

- P.2 2026年度 人間ドック・レディースドック随時申込
- P.3 健診前の食事にご注意を!
- P.4 事業所の健康づくり活動をレポート
- P.5 けんぽれん東海地区健康ウォークWeb版

- P.6~P.8 2026年度予算/子ども・子育て支援金の納付が始まります 他
- P.9 こんなとき扶養削除の手続きが必要です
- P.10~P.11 2026年度 豊田合成健保の活動紹介 他
- P.12 (裏表紙) ご家族を被扶養者にするための収入要件

人間ドック・レディースドック

随時申込

開始しました

2026年度受診分の人間ドック・レディースドックの随時申込を受け付けています。
一斉募集で申込みをしていない方は、下記の手順に沿ってお申込みください。

申込受付期間

2026年4月1日～2027年3月31日

予約方法

attention! 一斉募集と予約方法が異なりますのでご注意ください!!

ステップ

1

受診者が直接健診機関に予約

受診できる健診機関と予約連絡先は、
健保ホームページ(右記二次元コードからアクセス可)
または、この機関誌に同封のリーフレット
[2026年度 豊田合成健保の人間ドック・
レディースドック随時申込み方法]でご確認ください。



健保ホームページ



ステップ

2

受診者が健保ホームページのマイページから予約内容を登録

マイページに予約内容を登録されないと、
当健保の補助をご利用いただけない場合があります。
(受診費用が全額自己負担となる可能性があります)
随時申込をした際は、必ずステップ2の登録を
お願いします。

マイページに
忘れず登録!



コースおよび対象者、自己負担金

コース名	対象者	自己負担金
人間ドック	30歳以上の加入者	8,800円
レディースドック(一般)	30歳以上の加入者(女性)	8,800円
レディースドック(特化)	20歳以上の加入者(女性)	4,400円

人間ドック受診費用

平均で50,000円ほどです。自己負担金との差額は当健保が補助しています。

注意事項

・年齢は2027年3月末時点となります。・小牧市民病院のレディースドック(一般)のみ自己負担金14,300円となります。
・受診日当日に当健保非加入の方は費用補助がありません。受診費用全額が自己負担となります。

問い合わせ先 健康保険組合 酒井(外線 0587-23-6661 TG内線 611-5116)

必読

健診前の食事にご注意を!

会社の定期健康診断や人間ドックなど、
年に一度の健診は、自分の体の状態をチェックする貴重な機会。
より正確な結果を知るためには、健診前の「食事」に気をつける必要があります。



以下は健診受診前の一般的な注意事項であり、健診機関によって異なる場合があります。
ご予約の健診機関からの指示に従ってください。

なぜ食事制限をしなければならないの?

健診直前に食事をとると、**血糖値や血中脂質が一時的に上昇する**
ため、**検査で正しい値が測定されてしまう**恐れがあります。
また、胃に食べ物が残っていると、**胃カメラや胃部X線検査の結果**
が**不正確**になります。

場合によっては
再検査になることも…

主に影響のある検査項目

- **空腹時血糖**
10時間以上絶食した後に測る体の基礎的な血糖値。糖尿病のリスクを調べる。
[基準値] 99mg/dL以下
 - **空腹時中性脂肪**
10時間以上絶食した後に測る体の基礎的な血中脂質。動脈硬化などのリスクを調べる。
[基準値] 149mg/dL以下
- ※基準値は日本人間ドック・予防医療学会の判定区分です。

食事が検査に与える影響
(血糖値のイメージ)



健診の前日

- 夕食はおおむね**21時まで**にすませる
- 脂っこい食事やアルコールは控え、**消化によいもの**を食べる



- 21時以降は食事のほか、**飲み物も原則NG**
※水や白湯など無糖の飲み物なら可



健診の当日

- 基本的に**朝から絶飲絶食**
※少量(コップ1杯程度)の水や白湯など無糖の飲み物なら可
- **タバコやガムもNG**



健診が**午後**からの場合は?

健診機関によっては、**朝7～8時頃までの消化によい軽めの朝食**(例:何もつけていない食パン1枚など)であれば許可されている場合があります。
詳しくは健診機関にご確認ください。

事業所の健康づくり活動の取り組み

をご報告します!

一榮工業(株)

一榮工業(株)では、最近増えつつある女性従業員のウェルビーイングの向上とフェムケアの一環として、2025年12月11日に管理職研修を実施いたしました。当日は「働く女性の健康と対策～職場全体の共通理解を育む～」と題してSOMPOヘルスサポート(株)の産業保健メンタルヘルスコーディネーター 岩本朝梨氏を講師にお迎えし、20名の管理職が会議室に集まりました。日頃なかなか聞くことができない女性の健康について学び、相互理解を深めるための知識を得ることができました。



今後も引き続き従業員のウェルビーイングを目指した管理職研修を実施してまいります。

【フェムケア】
女性の体や心の特徴、健康課題に寄り添うための知識を持つこと

- 【研修後の参加者アンケートより】**
- 月経に対して理解が深まった
 - 女性の部下に聞きづらかったことを知ることができてよかった
 - 女性特有の体調不良について、もっと理解したいと思った

豊田合成九州(株)

2026年1月・2月の計6日間、3工場にて「食生活の改善に向けた取り組み」促進を目的としたセミナーを開催しました。まず、専用の機器でベジチェックを行い自身の野菜摂取量を見える化。結果は、1日の適正摂取量に満たない方がほとんどでした。食生活の聞き取りをすると、コンビニ弁当やインスタント食品に偏りがちで、野菜不足を気にされる方が多く見られました。その後は、野菜不足解消のためにフードモデルやパネル等の展示物を使って、栄養指導を行いました。日頃の野菜摂取量を数値化することは、食生活を見直すよい機会となりました。

2026年

- 1月29日/2月2日…北九州工場
- 2月5日/9日…本社・福岡工場
- 2月4日/10日…佐賀工場

6日間で約200名が参加!

- 【参加者の声】**
- 野菜が全然足りていないことに気づけた
 - コンビニでも野菜のおかずを1品増やそうと思う



参加費無料! けんぽれん東海地区健康ウォーク Web版

実際にはなかなか歩けないコースをバーチャルマップ上で進むウォーキングイベントを今年も開催します。ぜひご参加ください。

今回は…

日本の城・城跡コース ものぶ ~ 武士達の夢の跡 戦国の歴史遺産 ~



モチベーションアップは、さまざまなコンテンツがサポート

◆ 歩数はグラフ化できる



◆ 参加者の歩数ランキングが表示できる



参加エントリー期間: 2026年4月15日~4月30日
実施期間: 2026年5月1日~5月31日

◆ チームで参加し、チーム対抗戦に参戦することもできる



◆ チーム内のチャット機能で、励まし合える



チーム参加すると歩数登録率UP

無理なく、たくさん歩くコツ

- エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を積極的に利用
- 駐車場では、あえて入口から遠い場所に車を停める
- 通勤時、1つ手前のバス停や駅で降りて歩く
- 昼休みに社内をぐるぐる散歩してみる

こちらをご覧ください!!

【スポーツ庁】
歩くことでプラスされる幸せ
~歩く効能~



エントリーはこちらから



ログイン表示の下にある **今すぐ参加登録!**
またはページ中段の **登録はこちら!** を選択し、画面表示に従ってエントリーを!



けんぽれん東海地区 健康ウォーク 検索

【参加パスワード】は **06231260** を入力してね。



2026年度 予算が決まりました

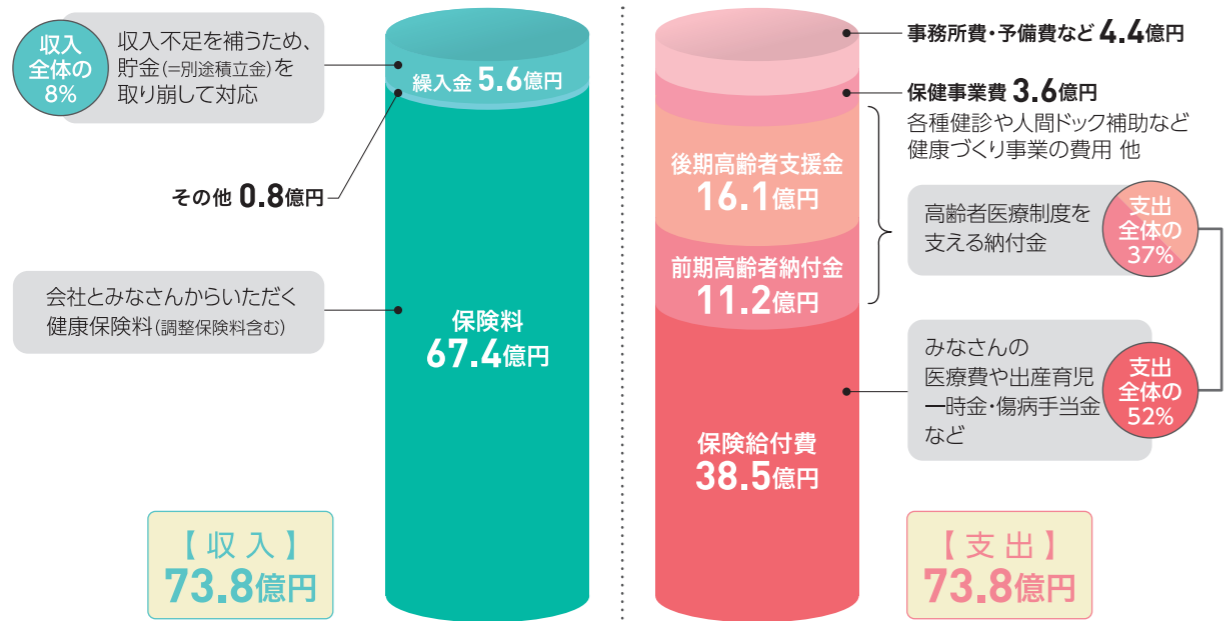
2月12日に開催された組合会にて、
2026年度予算が承認されました。

健康保険：保険料率9.54%

支出は、高齢者医療を支えるための納付金は減少したものの、医療費・手当金等に充てる保険給付費は引き続き増加が見込まれることから、前年度予算に比べ**2.7億円多い73.8億円**を計上しました。収入は、保険料収入が昇給などを背景に、前年度予算に比べて3.3億円多い67.4億円となるものの、支出総額に対しては5.6億円不足するため、その**不足分を補うために**健保組合の貯金に相当する**別途積立金を5.6億円分取り崩して**、必要な収入を確保しています。

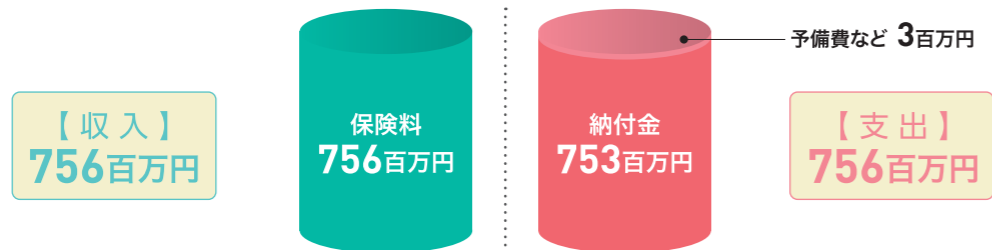
今後も高齢化の進展に伴い、納付金や保険給付費が増加が見込まれ、健保組合の財政状況はこれまで以上に厳しくなることが予想されます。

健保組合では、みなさんの健康増進をサポートする保健事業を実施していきますので、積極的にご活用いただき、ご家族そろって、健康な毎日をお過ごしください。



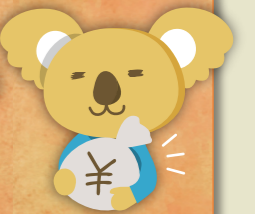
介護保険：保険料率1.58%

介護保険料率は、介護納付金の金額・徴収対象者の標準報酬月額などに応じて1.58%としました。(前年度▲0.04%)
(介護保険制度での健保組合の役割は「国に拠出する納付金に見合った保険料を徴収する」ことであり、毎年、保険料率を見直しています。)



2026年度
から

「子ども・子育て支援金」の 納付が始まります



2026年度から、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・連帯の仕組みとして、「子ども・子育て支援金制度」がスタートします。

被保険者・事業主には、新たに「子ども・子育て支援金」を納めていただくことになり、健保組合が、国に代わって徴収することになりました。

支援金は何に使われる？

全額が子ども・子育て世帯を支え、少子化対策を推進するための事業に充てられます。



支援金率はどれくらい？



毎月の1人当たりの負担額のイメージ
(当健保加入者の平均標準報酬月額30万円の場合)

$$30\text{万円} \times 0.23\% = 690\text{円/月}$$

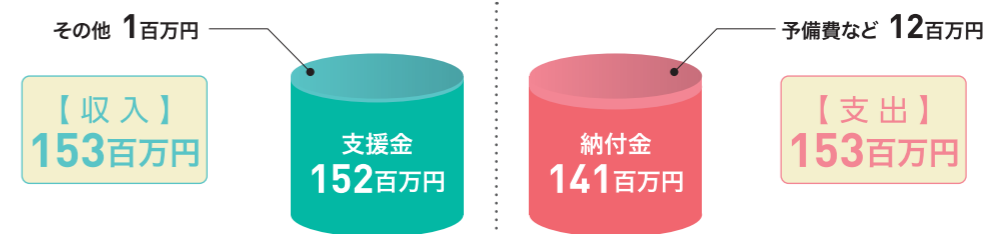


※2028年度にかけて0.4%程度まで上がると想定されています。

子ども・子育て支援金：支援金率0.23%

2026年度の子ども・子育て支援金率は0.23%となりました。

(健保組合・協会けんぽ・共済組合には、国から一律で支援金率が示されることとなっています。)



2026年度 保険料率変更などのお知らせ



任意継続被保険者の保険料にかかる標準報酬月額上限の改定

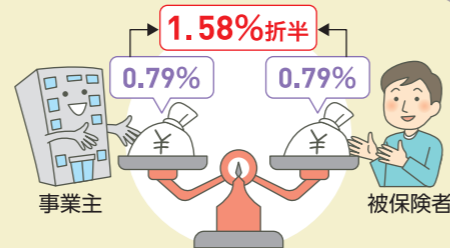
会社を退職し、引き続き当健保に加入される方の保険料は、給与収入がないため組合員の平均標準報酬月額を用いて算出します。今年度の標準報酬月額の上限は**41万円**です。

A 退職時の標準報酬月額が**41万円以上**だった方
 保険料は一律**39,114円/月**
 【平均標準報酬月額(410千円)×保険料率(9.54%)】

B 退職時の標準報酬月額が**41万円未満**だった方
 該当する等級の保険料が適用されます

介護保険料率の変更

2026年3月分〔4月徴収分〕から介護保険料率が給与・賞与ともに**1.58%**となります。負担割合は事業主と被保険者で折半です。
 (任意継続被保険者は全額被保険者負担となります)



調整保険料率の変更

2026年3月分〔4月徴収分〕から調整保険料率が給与・賞与ともに**0.129%**となります。
 一般保険料率9.411%、調整保険料率0.129%
 →合計9.54%となります。(合計保険料率は変更ありません)

	被保険者	事業主	合計
一般保険料率	4.1827%	5.2283%	9.4110%
調整保険料率	0.0573%	0.0717%	0.1290%
合計	4.2400%	5.3000%	9.5400%

子ども・子育て支援金率

2026年4月分〔5月徴収分〕から給与・賞与ともに**0.23%**となります。
 負担割合は事業主と被保険者で折半です。(任意継続被保険者は全額被保険者負担となります)

	被保険者	事業主	合計
	0.115%	0.115%	0.23%

議員の就退任

豊田合成健康保険組合における議員の就退任(改選)がありましたのでお知らせします。

	就任		退任	
理事	水野 栄	豊田合成九州(株)	丹羽 広志	豊田合成九州(株)
議員	講神 美紀	豊田合成(株)	山内 雪	豊田合成(株)

(自)2026年 1月 1日
 (至)2027年10月19日
 (自)2026年 2月 1日
 (至)2027年10月19日

健康保険組合からのお願い

こんなとき **扶養削除の手続き**が必要です

① 就職し、勤務先の健康保険に加入したとき

② 認定基準を超える収入が見込まれるとき
 (60歳未満は130万円以上、ただし、19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者除く)は150万円以上、60歳以上または障害厚生年金受給者は180万円以上の収入が見込まれる場合)

③ 雇用保険の失業給付の受給を開始したとき

④ 別居したとき
 (被扶養者となるために同居が条件となる親族と被保険者が別居したとき)

⑤ 離婚したとき

⑥ 被保険者よりも配偶者の収入が多くなったとき

⑦ 国内居住要件を満たさなくなったとき
 *ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族など一時的に海外渡航している場合は被扶養者として認められる。

⑧ 亡くなったとき

⑨ 75歳になったとき、または、65歳以上の方で障害認定を受けており、後期高齢者の健康保険の資格を取得したとき

扶養削除手続き

1 事実が発生した日から**5日以内**に『健康保険被扶養者異動(脱退)届』を提出してください。

① 添付資料も必要となります。『健康保険被扶養者異動(脱退)届』の2ページ目にてご確認ください。

② 資格確認書をお持ちの方もそうでない方も全員必ず、『資格確認書 回収確認』欄のいずれかにチェックを入れてください。

資格確認書を持っていない
 資格確認書を持っている
 (□健保組合に返却する □自己破棄する)

所属(部・室・課)	住所	電話()	携帯()
西線又は外線	〒 住居住所 □住居住所と同じ □住居住所異なる → 平		

II 被扶養者の異動について							
(フリガナ)氏名	国籍	性別	続柄	生年月日	被扶養者との居住	職業	収入有無と金額(年間収入) (該当に○)
()	日本	男	昭和・平成・令和	年月日	同居		有・無
()	日本	女	昭和・平成・令和	年月日	同居		有・無

下記 □について 該当するものにチェック
 資格確認書を持っていない
 資格確認書を持っている
 (□健保組合に返却する □自己破棄する)

③ 当健保組合が交付した資格確認書をお持ちの方は、健保組合に返却または自己破棄をお願いします。

2 これまでの健康保険証(カード証)をお持ちの方は、返却不要です。ハサミを入れたうえで処分してください。

※扶養削除手続き後に当健保組合の資格にて医療機関を受診した場合は、後日、医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

問い合わせ先 健康保険組合 飯田 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5103)



2026年度

豊田合成健保の活動を紹介します

…健保ホームページ「ESPRIT」のマイページで確認・申込みができます。

健康チェックと疾病予防

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ	
	特定健康診査	40歳以上の本人と家族	通年	メタボリックシンドロームのリスクを早めに発見することに着目した健診です。	
	特定保健指導			健診結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に生活習慣を見直すサポートをします。	
	人間ドック	30歳以上の本人と家族	通年	契約した健診機関にて低料金で受診できます。節目年齢の特典制度あり。	
	人間ドック(地域巡回)	30歳以上の遠隔地事業所勤務者と家族		[レディスドック] 愛知・岐阜・静岡の各地で巡回バス健診も開催します。ご自宅の最寄りの場所での受診が可能。	
	レディスドック(一般コース)	【女性】30歳以上の本人と家族		秋	自宅で検体採取し、検査機関で判定。
	レディスドック(特化コース)※	【女性】20歳以上の本人と家族			
	脳ドック	本人と家族		年2回	健診費用は全額補助。
	2次検査受診促進活動	本人と家族 (当健保が行う人間ドック等を受診した方)			
	糖尿病性腎症重症化予防	本人と家族		通年	糖尿病の治療中断者・未受診者に対し「生活習慣の見直し」と「病気の管理」を専門職よりサポート。
	高血圧症重症化予防				高血圧症の治療中断者・未受診者に対し「生活習慣の見直し」と「病気の管理」を専門職よりサポート。
	郵送検診	本人と家族 (15歳以下除く)		年2回	各種常備薬や健康増進グッズを取り揃えみなさんにご利用いただいております。
	歯科健診費用補助制度	本人と家族 (15歳以下除く)			
	家庭常備薬斡旋	本人	通年	歯科健診は、ココで!	
	井之口診療所(歯科)	本人と家族			
	禁煙支援	本人	10月~1月	禁煙補助薬・外来の費用補助で禁煙チャレンジをサポートします。	
	インフルエンザワクチン予防接種	家族 (6か月以上中学生以下)			

※特化コースとは、特定健診と婦人科健診(乳がん・子宮頸がん)に特化したコースです。一般コースより、検査項目が少なくなっています。

運動促進と心身リフレッシュ

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	けんぽれん東海地区健康ウォークWeb版	本人と家族	5月	Webコンテンツを利用したウォーキング。
	テーマパークを歩こう!! ~IN東山動物園~		11月	動物園内のウォーキング。
	フィットネスルーム(井之口健康管理センター)		通年	トレーナーが常駐し、目的に合わせたメニューでの運動指導が受けられます。
	会員制リゾートホテル エクシブ			全国39施設のホテルを利用できます。健保ホームページのマイページ内にあるインターネット予約またはLINE公式アカウントからお申込みができます。
	共同利用保養所			トヨタグループ各健保の保養所が利用できます。

健康情報と医療費チェック

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	機関誌「Wellness」	本人	年4回	みなさんの健康づくりから健保財政まで幅広く情報提供します。ご家族で愛読を。
	育児誌(月刊)配布	該当者	通年	育児に役立つ記事が満載です。
	医療費のお知らせ	本人と家族	毎月	病院等の受診状況の確認にご利用ください。健保ホームページのマイページから確認してください。
	ジェネリック医薬品の通知	該当者	該当月	切替え可能な医薬品とお薬代の節約効果をご案内。
	市町村健診費用補助制度	20歳以上の本人と家族	通年	年1回3,000円を上限として補助。(市町村の年齢制限に準ずる)
	特定健康診査費用補助制度	40歳以上の家族		特定健康診査受診料の全額補助。(人間ドック・レディスドックを受診する方は対象外)
	ホームページ「ESPRIT」	本人と家族		各種事業案内や申込みなどが簡単にできます。健康づくり情報が必見!!

健康保険業務

メニュー	ひとくちメモ
経理	みなさんの医療費や国への納付金の支払い。
適用	本人および家族の資格の認定、給与・賞与の標準報酬の決定、扶養家族の資格確認など。
給付	みなさんが病院にかかった際の医療費(健保負担分)の支払い、限度額適用認定証の発行、出産育児一時金などの給付金の決定・支払い業務など。

こんなときは「保険給付」でサポートします

「入院することになり、医療費の負担が心配」
「出産のため会社を休むことになった」

健康保険組合は、通常の医療費だけでなく、病気やけが、死亡、出産に際して本人(被保険者)・家族(被扶養者)ともに各種保険給付を行うことで、みなさんをサポートしています。
また、法律で定められた給付(法定給付)のほかに、豊田合成健保ではプラスアルファの給付(付加給付)も行っています。
どんなときに、どんな給付が受けられるか、健保ホームページで確認しておきましょう。

詳しくは健保ホームページをチェック!
豊田合成健保



2026年4月から変わりました

ご家族を被扶養者にするための収入要件

被保険者のご家族が被扶養者として当健保にご加入いただくためには所定の要件がありますが、そのうちご家族の「収入」について、4月から判定方法が変わりましたのでご案内します。

※収入以外にも親等数や同居・別居など複数の要件があります。

確認しよう 被扶養者の年収基準額

基準額を超えると被扶養者にはなれないの

60歳未満

130万円未満

19歳以上23歳未満
(被保険者の配偶者を除く) 2025年
10月新設

150万円未満

60歳以上または
障害厚生年金受給者

180万円未満

改正ポイント① 認定時の年収の判定方法

これまで

臨時収入も含めた「過去・現在・将来(予測)」の収入により今後の年収見込みを算出して判定

<照会書類>
市町村役場発行の「所得証明書」や
「課税(非課税)証明書」等

2026年4月から

臨時収入は含めず、労働契約で決められた「時給・労働時間・労働日数等」により今後の年収見込みを算出して判定

<照会書類>
勤務先の「労働条件通知書」等

「労働条件通知書等に記載の条件で1年間働いた場合の年収」で判定することに
なったよ



改正ポイント② 認定後に臨時収入があったら?

これまで

年1回の資格確認時に、臨時収入を含めた年収が基準額を超えていた場合は、原則として被扶養者でなくなる

i 人手不足による残業等の一時的な収入増の場合は、「事業主の証明」を提出すれば被扶養者の認定を継続します。

2026年4月から

年1回の資格確認時に、臨時収入により年収が基準額を超えていても、一般的な範囲の超過なら被扶養者の認定を継続

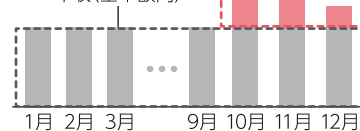
※左記「事業主の証明」の提出が必要になる場合もあります。

臨時収入で結果的に基準額を少し超えても、被扶養者のまま!

イメージ

当初見込まれた
年収(基準額内)

臨時収入



2026年度

「扶養家族資格確認」を行います

当健保の被扶養者であるご家族が収入等の要件を満たしているか、右記の日程で確認させていただきます。労働条件通知書や所得証明書等、必要な証明書類の提出にご協力をお願いします。

調査対象者

子ども(18歳以上)

配偶者、父母兄弟等

調査時期

2026年5月下旬～6月下旬

2026年7月下旬～8月下旬

問い合わせ先

健康保険組合 飯田、宮川(外線 0587-23-6661 TG内線 611-5103)