

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



佐用町 平福の街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2026年8月17日 No. 271

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328

E-Mail : hyougokenkentu@mub.biglobe.ne.jp

URL : <https://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

性差に由来する健康支援へ向け

加入者特性に応じた保健事業の充実を

いつも健康でいきいきと暮らしたいと願っていても、慌ただしい日常の中で、つい体の不調を見過ごししてしまいがちです。特に仕事や子育て、介護が重なり、自分のやりたいことのために思うように時間を使えない更年期世代は、心身のSOSサインを見逃していないでしょうか。

政府はこのほど、国民の健康づくりに向けた政策として、男女それぞれの身体的特性の違いを踏まえた支援を打ち出し、施策の方向性をまとめました。その柱の1つが、更年期を中心とした男女固有の健康課題について、症状に合わせて必要な医療につなげる体制の整備です。

さまざまな症状を併せ持つ更年期女性には、診療領域を横断した考え方を整理した上で、医療機関の可視化を進めるとしています。男性の更年期への対応については、昨年、国の重要施策となる「骨太の方針」に初めて明記されたことで注目を集めました。今回の取りまとめでも、中高年期特有の健康課題として対策の必要性が示されています。また男性は年齢だけでなく、環境要因・社会的ストレスに起因する側面が大きく、就労への影響も生じやすいと指摘されました。

2つ目の柱となるのが、若年期から高齢期まで、ライフステージごとに異なる健康課題に対する切れ目のない予防・支援体制の構築です。具体的には、学校・職場・自治体といったさまざまな場でプレコンセプションケアの推進を図ることなどが挙げられました。プレコンセプションケアとは、妊娠を希望する女性だけでなく、性成熟期以降の全ての男女を対象とした健康管理として近年、認識されつつある取り組みです。

こうした支援を支える仕組みとして、企業における健康経営と保険者による予防・健康づくりの推進が3つ目の柱に位置づけられました。この中には、性差に由来する健康課題への支援について、事業主と保険者が連携して情報提供を行うことが盛り込まれ、健保組合には、加入者の特性に応じた保健事業の一層の充実強化が期待されています。



● 被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について

～ 事前のお知らせ ～

被扶養者の認定状況の定期確認（検認）については、毎年実施させていただいており、本年も令和8年9月15日に調書をお送りし、令和8年10月15日までに提出いただく予定で準備を進めています。

なお、収入の確認できるものや高校生以上の方の在学証明書（学生証のコピー）などが必要になりますので、お手数をおかけしますが少しずつ準備を始めていただくようお願いいたします。

- 給与明細が紙で発行されず、パソコン上で確認（通知）する割合が増えてきています。
印刷（または写真撮影）して添付いただく場合に氏名や総支給額が印刷されるよう注意してください。
- 障害年金、遺族年金については非課税ですが、収入となりますので、老齢年金と同様に金額のわかるもの（年金額改定通知書や年金支払通知書のコピー）を添付してください。
- 学生証の有効期限が印字された面をコピーして添付してください。

最近の変更点やご留意いただきたいことは次のとおりです。
調書をお送りする際にあらためて詳細についてご案内させていただきます。

労働契約内容での被扶養者の認定について

労働契約内容で1年間の収入額を見込むことができ、被扶養者として認められる基準額を下回る場合は、労働条件通知書などの写しを添付いただくことで、要件審査をすることが可能になります。

ただし、労働契約が1年間未満であったり、勤務日数や労働時間が不明確な「シフト制」や勤務時間は「●時間～●時間」「●時間以内」、交通費は「1日●●●円まで」などの契約内容では年間収入が見込めませんので、給与明細を添付いただきます。

配偶者を除く19歳以上23歳未満の基準額は（150万円）に変わっています

年齢の要件はその年の12月31日時点の満年齢になります。

それ以外の方の年間収入に関する認定要件（基準額）は従来どおり130万円未満となります。

人手不足などにより一時的に収入の変動があった場合の被扶養者認定

年収の壁・支援強化パッケージにおける特例措置として、人手不足などにより一時的に収入の変動があった場合に、引き続き被扶養者として認められる取り扱いについては、今後も継続されます。

なお、一時的に変動した場合で、2回まで認められますので、2年連続して特例措置に該当した場合に3年目は認められません。

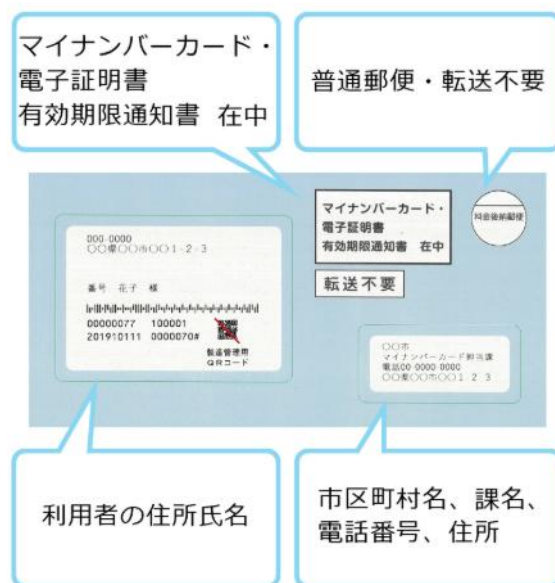
● マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書には5年間の有効期限があります。

有効期限が過ぎた場合には、e-Tax等の電子申請やコンビニ交付・健康保険証等に使用できなくなりますので、お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行っていただくようお願いします。

💡 電子証明書の初回の有効期限は、マイナンバーカードの交付日から5回目の誕生日までになります。

💡 有効期限の2か月から3か月前に、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から「マイナンバーカード・電子証明書有効期限通知書」が届きます



💻 面倒ですが市区町村の窓口で直接出向いて更新手続きを行ってください。

出向くことは面倒ですが、手続きは暗証番号の再登録だけですので、簡単に終わります。

本人が更新手続きをする場合

- ① 右記の持ち物を持って、お住まいの市区町村窓口へ
- ② 窓口でお持ちのマイナンバーカードに新しい電子証明書を書き込みます

更新にはカード交付時に設定した暗証番号が必要です

- 署名用電子証明書………6～16桁の英数字
- 利用者証明用電子証明書…4桁の数字
- 住民基本台帳用…4桁の数字

※暗証番号を控えた用紙等があればお持ちいただくとスムーズです。

※暗証番号をお忘れの場合は窓口で再設定ができます。

※顔認証マイナンバーカードへの設定の切り替えを希望される方は、市区町村窓口でお申し出ください(★)。

- ③ 更新手続きが完了

持ち物



マイナンバーカード



有効期限通知書
※お忘れでも手続可能です



顔写真は不要です

⚠ 有効期限が切れてしまったら

マイナ保険証は、有効期限切れから3か月間は引き続き今までどおり利用できますが、e-Tax等の電子申請やコンビニ交付等に使用できなくなります。

健康保険組合では、有効期限切れの情報をもとに資格確認書（3か月間有効の短期証）を作成して自動発行しますが、速やかに更新手続きを行ってください。

ただし、一旦有効期限が切れた場合は、マイナ保険証として利用するためには、再度マイナ保険証の利用登録が必要になります。

また、資格確認書（短期証）の有効期限である3か月以内に更新手続きが行えなかった場合、資格確認書の自動発行を行いませんので「資格確認書（再）交付申請書」を提出いただく必要があります。

● 資格確認書の返却にご協力ください

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証利用登録をされていない方には、医療機関受診に不便が生じないよう「資格確認書」を発行しています。

マイナ保険証利用登録は増えてきており、マイナンバーカードの保険証利用登録をされた方は、発行している「資格確認書」を返却していただく必要があります。

利用登録済みになった方のリストを定期的に事業所にお送りしていますので、速やかにご対応いただくようお願いします。

資格確認書の取り扱い	
返却	新たにマイナ保険証利用登録をした場合や、退職、被扶養者の不該当、75歳到達などの場合は必ずお返しく下さい。 紛失している場合は「減失届」を提出してください。
紛失による再交付	「資格確認書（再）交付申請書」を提出してください。
マイナンバーカードの未更新	健康保険組合で自動発行します。（有効期限3か月の短期証）
マイナ保険証はあるが発行してほしい	第三者に渡す必要がある場合（施設入所、ヘルパー）のみ発行しますので、「資格確認書（再）交付申請書」を提出してください。その他の事情は発行しません。 子どもの学校行事などで必要な場合は、保育士や学校教員の管理監督の下での使用が想定されますので、「資格情報のお知らせ」（コピーで可）で特例的に受診できるよう、厚生労働省は医療機関に通知済みです。

● 特定保健指導のご案内をお送りします

令和8年4月1日から令和8年7月31日までにご提出いただいた健診結果から、生活習慣病のリスクが高い方を対象として生活習慣の改善や病気を予防することを目的とした保健指導のご案内を送付しています。

該当者のいる事業主様におかれては、

(1)令和8年度特定保健指導の実施について（ご案内）

(2)特定保健指導希望調査票

(3)特定保健指導委託業者2社のチラシ

(4)「特定保健指導を受けましょう」のパンフレット

をお配りいただくようお願いします。（お一人様分毎に封筒に入れてあります）

なお、特定保健指導調査票については、委託事業者2社の中から希望するメニューを選んでいただき、令和8年8月28日（金）までにFAXまたは郵送により送付いただくようお願いします。

どうしても保健指導を受けられない場合は、「受けません」と記載してください。

この度は16事業所、56人の方にご案内させていただきました。

事業主様、事業所のご担当者様には、お渡しいただく際に「必ず申し込んでください」と一言添えていただけるとありがたく存じます。

社員皆さまの健康の維持・増進のため、ご家族のため、会社の事業推進のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

特定保健指導は内臓脂肪型肥満に着目し、生活習慣の改善を支援するための保健指導のことです。腹囲の基準値（男性85cm・女性90cm）以上、またはBMI25以上で血圧、血糖、脂質の数値や喫煙習慣であてはまる個数により、「積極的支援」と「動機付け支援」に分かれます。

病気になれば、治療費やその治療にかかる時間は、生活習慣の見直しの労力や費用の何倍にもなります。

● ジェネリック医薬品をお使いいただくために、ご案内を送付します

ジェネリック医薬品に変更していただくことにより、薬代が 500 円以上安くなる被保険者・被扶養者に『「ジェネリック医薬品」促進のご案内』を送付します。

令和 8 年 8 月 1 7 日に、該当事業所様に一括送付させていただきますので、お手数をお掛けして恐縮ですが、該当被保険者の皆様に配布していただきますよう、よろしくお願いいたします。

ジェネリック医薬品を活用することにより、家計負担・医療費を軽減することができます。

令和 7 年 1 2 月診療分から令和 8 年 5 月診療分までの医薬品（病院等で処方されたお薬）について、ジェネリック医薬品に変更することで健保組合全体の自己負担金額の削減効果は次のとおりとなります。

	支 払 金 額 (負担金額総合計)	効 果
先発医薬品での処方分	1, 7 0 3, 8 6 9 円	ジェネリック医薬品に変更することで、 <u>928, 911 円</u> 負担金額の削減が可能です。
ジェネリック医薬品（後発医薬品）での処方分	1, 3 0 7, 8 2 8 円	ジェネリック医薬品が処方されたので、先発医薬品の場合と比べて、 <u>1, 301, 106 円</u> 負担金額が削減できました。

● 市町村がおこなう「がん検診」の情報提供サイトをご案内します

令和 8 年 8 月 2 5 日にがん検診のご案内を 4 0 歳以上の被保険者のご自宅にお送りします。

ハガキに記載の QR コードを読み込んで開くと「がん検診 受診情報ガイド」が表示され、お住いの自治体のがん検診の予定を確認することができます。

がん検診は自治体が実施するべき事業とされ、国から予算が交付されていますので、少ない自己負担で受診できます。また、当健康保険組合ではがん検診の費用について、3, 0 0 0 円を上限に補助していますので、さらに自己負担を少なくすることができます。

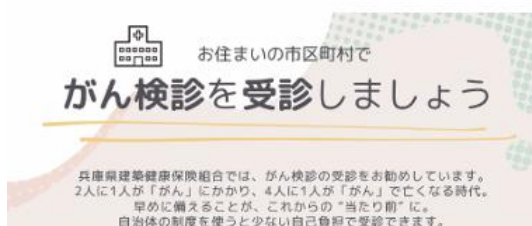
あなたがお住まいの
自治体を確認



こちらの QR コードは西宮市のがん検診を案内していますが、トップページに戻ってお住いの自治体を検索できます。



POST CARD



〒651-2277
兵庫県神戸市西区美賀多台1-1-2
兵庫県建築健康保険組合
☎078-997-2311

私が受けられる検診が
すぐ分かる!

がん検診を受ける前に、
まずは受診できる検診を確認しませんか？

乳がん検診
 子宮頸がん検診
 胃がん検診
 肺がん検診
 大腸がん検診

01 受けられる検診をチェック
検診の種類、実施場所、対象年齢などを確認する。
詳しくは、「がん検診 受診情報ガイド」から！

02 予約・受診
お住まいの市区町村の案内に当て
予約・受診する。

03 結果を確認
検査結果を確認する。精密検査が必要と
判定されたら、早めに再検査を受けましょう。

あなたがお住まいの
自治体を確認

見本

がん検診受診情報ガイドへ

● 「健診前チャレンジ」のご案内

～ 参加登録は8月28日までです ～

令和8年4月時点で35歳以上、BMI18.5以上の方で、令和8年10月～令和8年12月に健康診断を受診予定の被保険者を対象に実施しますので、対象となる方は案内チラシのQRコードを読み取って、申込サイトへ登録してご参加ください。

チャレンジいただく期間は、9月1日から11月23日までです。

令和8年7月15日に案内チラシをお送りしています。昨年の同時期に健康診断を実施した事業所には、昨年の受診者人数分のチラシをお送りしました。その他の事業所には2部お送りしています。不足する場合は増刷して対象となる方にお配りいただくようお願いいたします。

健診までに体重を2kg減量することで、昨年の健診結果と比較してどのような変化が現れるのか、また、体調の変化をご自身で確認していただく取り組みです。

健康診断の前に体調が気になる方は多くおられると思います。1年で一番、自身の健康状態に関心がある時期と言っても過言ではないと思います。

「健診の前だけ特別なことをせずとも普段通りで受けたらいい」と言われる方も多いと思いますが、普段通りの体調の良い状態とはどんな状態でしょうか？健診結果が届いて「ああ、やっぱり」と思われたことはないですか？

そのような方は一度ベストな状態での健診受診にチャレンジしてみてください。



兵庫県建築健康保険組合

自分のペースで

「カラダにいい」行動を記録！
週に1回の体重チェックで、
スッキリちょこっとダイエット。

amazon

登録時体重からマイナス2kg達成で、
Amazon ギフトカード
2,000円分がもらえる！

「健診」に向けてチャレンジ期間終了までに体重マイナス2kgを目指しましょう！

健診前チャレンジ

参加者募集

参加費無料！

登録期間
2026. 8.10(月) » 8.28(金) 14:00

チャレンジ期間
2026. 8.31(月) » 11.22(日)

募集対象
兵庫県建築健康保険組合健康保険組合 加入者（ご本人）
(1) 令和8年4月末日時点で満40歳以上、かつ令和8年10月～12月内に健診を受診する方
(2) BMI18.5以上の方
パソコン、スマートフォンからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/hkenchiku/kmc202608/site/>

詳しくはこちら

健診前チャレンジスタートガイド
<https://wellme4.jp/camp-startguide/hkenchiku202608/>

登録時の注意
※スマートフォン等で「受信設定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット料はご自身負担となります。
※個人情報保護法についての詳細はこちらからご確認ください。(<https://insights.jp/policy/>)

※本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。
※本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。
※健診前チャレンジ事務局
<https://wellme.jp/camp/hkenchiku/kmc202608/inquiry/> までお問い合わせください。
※Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。
企画・運営：株式会社インサイト

● 「ひょうご健康企業宣言」をされた事業所をご紹介します

健康保険組合連合会兵庫連合会・健康保険組合は、「ひょうご健康企業宣言（健康企業を目指して、事業主が事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言する）」の運動を実施しています。

この度、次の事業所が宣言されましたので、お知らせします。

○ 株式会社 永岡組

姫路市網干区垣内南町 1 8 6 2 番地の 9

● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○ 「掲示板」の掲載

令和 8 年 7 月 15 日

2026. 7. 15 No.270 高額療養費制度の見直し・電子申請・健診前チャレンジ・健康コラム「ペスト」

○ けんぽからのお知らせ

2026 年 07 月 21 日 通信障害復旧のお知らせとお詫び

2026 年 07 月 16 日 メールのみ復旧しました。お問い合わせについては、メールによりご連絡いただきますようお願いいたします。

2026 年 07 月 15 日 現在、機器トラブルにより電話、メール、FAX が不通となっております。

プロバイダーへの不正アクセスや通信機器の故障により、電話およびメールが使用できなくなりご迷惑をおかけしました。申し訳ございませんでした。

● 事業状況

区 分		令和 8 年 7 月分	令和 7 年 7 月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数 (件)		164	165	99.39%
被保険者数 (人)	男	3,156	3,201	98.59%
	女	791	785	100.76%
	計 ①	3,947	3,986	99.02%
平均標準報酬月額 (円)	男	436,362	421,489	103.53%
	女	280,908	271,368	103.52%
	計	405,209	391,924	103.39%
標準賞与額総計 (累計・千円)		2,099,372	2,068,708	101.48%
被保険者 1 人当たり標準賞与額 (累計・円)		531,891	518,993	102.49%
被扶養者数 (人) ②		2,845	2,977	95.57%
扶養率 (人) ② ÷ ①		0.72	0.75	96.51%

健康
コラム

結核

～ 結核は過去の病ではありません ～

◆結核とは

結核は、結核菌によって引き起こされる感染症です。結核菌は、体内に入り込んで増殖した場所によって、肺結核・腸結核・腎結核などを引き起こします。日本ではこのうち「肺結核」が、結核患者の約8割を占めています。結核は年々減少していますが、世界的にはたくさんの感染者が報告されており、現在も年間約130万人が亡くなっています。

乳幼児が結核を発病した場合比較的重症化しやすいことから、幼少期の結核感染を予防するために、日本では1歳未満の子どもに対して **BCG ワクチン**が定期接種されています。アメリカを含めた欧米では、結核罹患率が低いため、BCG ワクチンが接種されていない国も多いです。



↑ 結核菌の電子顕微鏡写真

～結核の歴史～

古代～中世

●古代…「神秘的な病」とされた時代

結核は古代エジプトから存在しており、当時から死亡原因の上位だったと考えられています。結核が医学的に解明される以前、人々は長引く咳や衰弱、血を吐く症状を呪いや悪霊の仕業として恐れていました。熱を冷ますために体を冷やしたり、祈禱に頼ったりと、いわば対症療法や宗教的な儀式が主な治療手段でした。

●中世…療養と孤立

結核患者は修道院や宿泊施設のようなところで、社会から隔離され閉鎖的な環境で過ごしたといえます。この時代は栄養状態も悪く衛生環境も整っていなかったため、結核にかかるリスクは常に高い状態でした。医療者の手を借りることもできず、自然治癒に任せるしかなかったケースが大多数だったのです。

近代への
転換点

●結核菌の発見

1882年、ドイツの細菌学者**ロベルト・コッホ**が結核の原因となる細菌を特定しました。結核が呪われた病から「感染症」として理解されるようになり、病原体を倒すという発想が生まれ、さまざまな治療の試みがスタートしました。

●サナトリウム（療養所）時代の到来

当時はまだ有効な薬がなく、19世紀末～20世紀前半にかけて世界各地に**結核療養所**が設立されました。サナトリウムでは新鮮な空気・十分な栄養・休養と安静が主な治療で、長期療養は一定の効果をもたらす回復例も少なくありませんでしたが、確立した薬がない以上、あくまで自然治癒を助けるための環境づくりに過ぎませんでした。



↑ ロベルト・コッホ

ワクチンの
誕生

●予防の重要性

1921年、フランスの医師アルベール・カルメットとカミーユ・ゲランによって**結核予防ワクチン（BCG）**が開発されました。BCG ワクチン接種は、結核発症リスクを完全になくすわけではありませんが、とくに乳幼児の重症化を予防する効果が高いとされています。そのため、結核罹患率の高い国々やリスクの高い地域では広く普及しており、日本でも定期予防接種として導入されています。

抗結核薬の
発展

●ストレプトマイシンから多剤併用へ

結核治療の大きな転機となったのが、1943年にセルマン・ワクスマンによって発見された**ストレプトマイシン**です。サナトリウムでの療養が主流だった時代から、「薬で治す時代」へとシフトしていきます。しかし、結核菌の薬剤耐性が発生し、その後も様々な抗結核薬が開発されました。複数薬の組み合わせにより、結核菌が耐性を獲得するリスクを下げつつ、治療効果を高める戦略が確立していきます。



◆結核の現状

結核は明治時代～昭和20年代までは「国民病、亡国病」と言われ、50年前まで死亡原因の第1位でした。昭和26年に「結核予防法」が制定され、治療の発展やBCG ワクチンの普及、生活水準の向上などにより、結核による死亡者・死亡率は激減しましたが、現在でも高齢者を中心に1万人以上が発症し、1500人以上が亡くなっています。世界では2024年の感染症による死因トップに結核が再浮上しており、**再興感染症**として注目すべき病気となっています。近年は「HIV 感染合併結核」と「多剤耐性結核」の、二つの問題が深刻化しています。

また、結核に感染した人のうち約9割は無症状で、**潜在性結核感染症**（結核菌が体内で潜伏感染している状態）と呼ばれます。しかし、高齢になったり他の病気によって免疫力が落ちると、休眠していた結核菌が増殖を始め、結核が発症することがあります。

結核治療の歴史は過去のものではなく、現在も世界中の課題となっています。2030年までの終息を目指し、様々な取り組みが国際レベルで進められています。



BCG ワクチンの形状はなぜ特殊？

BCG ワクチンは「**ハンコ注射**」という別名があるように特殊な形状をしています。針は9つ付いており、これを縦に2回接種するわけですが、なぜこのような奇妙な見た目をしているのでしょうか？

初期は経口投与のワクチンでしたが、効果が不確実であったため、注射のワクチンに切り替えられました。しかし、皮下注射すると、皮膚に潰瘍や膿瘍ができやすく、より安全な皮内注射に改良されました。それでも1か所に全量接種すると、目立つ痕が残ります。やすく、針を分散させて痕が残りにくい方法に改良されました。

