

令和8年度

出版健康保険組合の事業概要について

出版健康保険組合

# 目 次

1. 保険料率について
2. 算定基礎届の提出について
3. 電子申請について
4. マイナンバーカードの取得等に関するお願い
5. マイナンバーの早期ご提出に関するお願い
6. 事前提出のお願い
7. 任意継続被保険者について
8. 特例退職被保険者について
9. 「医療費のお知らせ」のWEB化について
10. データヘルス計画に基づく「コラボヘルス事業」について
11. データヘルス計画に基づく「加入者への意識付け事業」について
12. 保健指導宣伝事業について
13. 体育奨励事業について
14. 保養施設について
15. 宿泊費用補助金制度について
16. 大宮けんぽグラウンドについて
17. 健康増進センター「すこやかプラザ」について
18. 健康管理センターについて
19. メールアドレスの登録について

# 1. 保険料率について①

## ● 一般保険料及び介護保険料

医療保険制度を取り巻く環境は、高齢化の進展や医療技術の高度化等により、国民医療費は増加し、財政面において厳しい状況が続いております。国民皆保険の中核を担っている健康保険組合の財政も、高齢者医療制度への納付金等の負担が増加する中で、支え手である現役世代の負担も限界に達しており、厳しい状況におかれています。当組合の運営についても、保険給付費や高齢者医療制度への納付金等は引続き重い負担となっています。

そのような状況の中、当組合の保険料率は中期的財政見通しを勘案しつつ、

令和8年度は、健康保険料率（調整保険料率を含む）は千分の94（前年度から据え置き）、  
介護保険料率は、千分の16（前年度千分の18から千分の2引き下げ）としました。

なお、この決定につきましては、2月17日に開催された第243回組合会におきまして、議決承認されています。この変更は、令和8年3月分保険料（4月15日告知書発送、4月30日納付期限）からとなります。

※ 任意継続被保険者及び特例退職被保険者につきましては、令和8年4月分保険料からとなります。

## 1. 保険料率について②

### ● 子ども・子育て支援金制度

令和8年度から導入される「子ども・子育て支援金制度」は、社会連帯の理念を基盤に、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・連帯の仕組みです。本制度は、歳出改革や既存予算の活用を最大限図った上で、令和8年度から10年度にかけて段階的に構築する、少子化対策のための特定財源です。

### ● 子ども子育て支援金

子ども・子育て支援法の施行に伴い、子ども・子育て支援金については健康保険法において保険料と位置づけられたため、令和8年4月分保険料より健康保険料率に含め、被保険者及び事業主の皆様から徴収することとなります。

令和8年度は国から示された料率で、子ども子育て支援金率は千分の2.3（被保険者及び事業主で折半）  
と定められました。

なお、この決定につきましては、2月17日に開催された第243回組合会におきまして、議決承認されています。この変更は、令和8年4月分保険料（5月15日告知書発送、6月1日納付期限）からとなります。

■保険料月額と負担割合につきましては、こちらをご参照ください。

## 2. 算定基礎届の提出について

被保険者の方々の保険料の基礎となる標準報酬月額を決定するために、毎年、7月1日（法令上の提出期間7/1～7/10）より算定基礎届を提出していただいております。提出方法につきましては、**電子申請又は郵送**でお願いいたします。

算定基礎届の用紙につきましては、5月頃にご案内している「算定基礎届**印字用紙**依頼書」のご回答に基づき、被保険者氏名等を印字した用紙を配付いたします。なお、令和7年度以降、業務効率化・経費削減等の観点から下記の運用に変更となっておりますので、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

【令和7年度からの運用（令和8年度も同様に実施する予定です）】

- 届出用紙の「**厚年分**」と「**基金分**」を削除し、**複写用紙を廃止**しました。厚年分及び基金分は、それぞれから送付される用紙をご利用いただき、年金事務所、企業年金基金に直送してください。
- 「算定基礎届印字用紙依頼書」は**印字用紙の要、不要についてのみご回答いただけます**。6年度まで白紙用紙（月変含む）を希望される場合は送付しておりましたが、当組合HPから出力（Excel）できるため、そちらをご活用ください。
- 算定の手引き（冊子）の**送付を廃止**しました。HP（事務担当者用ニュース）のPDFデータをご参照ください。
- 総括表裏面の「**月変予定者欄**」を削除しました。8月及び9月月変予定者の算定基礎届の報酬月額欄等は空欄にし、備考欄の「月変予定者」に○をしてください。なお、当該者が月変に該当しない事が判明した場合は早急に算定基礎届をご提出ください。
- 決定通知書については、**9月中旬に全事業所宛（電子申請の事業所を除く）に一斉送付**します。**※6年度からの運用**

なお、算定基礎届、月額変更届の作成にあたっては、次の2点をご留意のうえ、届出漏れのないようお願いいたします。

①被保険者の『報酬』は労働の対償として支払われるすべてのものが含まれること。

②基本給や各種手当（役職、通勤、社会保険料補填などの固定的なもの）の変動によって月変に該当する場合があること。

ご不明な点等がございましたら、業務部適用課（03-3292-5005）・大阪支部業務課（06-6944-4300）までお申し出ください。

### 3. 電子申請について

令和2年11月より特定法人（資本金1億円以上の事業所等）については、「標準報酬月額算定基礎届」・「標準報酬月額変更届」・「賞与支払届」3つの届出の電子申請（マイナンバーにおける専用回線を用いたオンライン申請）が法令上義務化となっております。また、特定法人以外の事業所におかれましても給与システムベンダー等にご確認いただき、積極的に電子申請での届出を活用していただきますようお願いいたします。

#### 上記届出のほか、電子申請が可能な届

- ・「被保険者資格取得届」
- ・「被保険者資格喪失届」
- ・「産前産後休業取得者申出書変更（終了）届」
- ・「産前産後休業終了時報酬月額変更届」
- ・「育児休業等取得者申出書・終了（変更）届」
- ・「育児休業等終了時報酬月額変更届」
- ・「介護保険適用除外該当・非該当届」
- ・「被扶養者（異動）届」

※ なお、各種届出用紙につきましては、業務の効率化を図るためホームページからダウンロードできるようにする等、変更している場合があります。詳しくはホームページの「各種申請書」をご確認ください。

## 4. マイナンバーカードの取得、マイナ保険証の利用登録の周知に関するお願い

令和7年12月2日以降、医療機関等の受診時の資格確認は、原則マイナ保険証を利用する運用となりました。資格確認書については、交付を希望された方およびマイナ保険証を利用できない方（ご本人の申請に関わらず、国から提供される情報に基づき職権交付を実施）に交付しています。

マイナ保険証の利用登録率が増加することで、以下の事務コスト、事務負担等の軽減につながります。

- ①加入者が資格取得した場合に資格確認書を配付するコスト
- ②加入者が資格喪失・氏名変更・資格確認書をき損した場合に、資格確認書を回収して健保組合へ返却するコスト
- ③5年ごとの有効期限切れに伴う再配付にかかるコスト

マイナンバーカードの取得、マイナ保険証の利用登録の周知につきましてご協力をお願いいたします。

※マイナンバーカードの取得、マイナ保険証の利用登録は任意です。

■「マイナ保険証」「資格情報のお知らせ」「資格確認書」に関するQ&Aは、[こちら](#)をご参照ください。

## 5. マイナンバーの早期ご提出に関するお願い

### ● マイナンバーの届出について

1. 最新の資格情報で医療機関を受診するためには、マイナンバーの登録が必須です。資格取得届等は、事由発生から5日以内にご提出いただくとともに、マイナンバー・氏名・生年月日・性別・住民票住所を正確にご記入いただきますようお願いいたします。（健康保険法施行規則第24条）
2. 上記1. の届出を受領後、当組合がデータ登録をすることでマイナ保険証による受診が可能となります。  
(データ登録は概ね届出受領後5日を見込んでいます。)
3. 上記1. の届出にマイナンバーが正確に記載されていない場合には、以下の点にご留意ください。
  - ・法令上、マイナンバーの記載が求められていることから、別途ご提出をお願いします。
  - ・データ登録完了には相当期間を要する場合があります。
  - ・データ登録完了までの間はマイナ保険証による受診（資格確認）ができません。

### ● データ登録完了の確認方法について

- ・データ登録後に「資格情報のお知らせ」を交付いたしますので、原則、お手元に届いた時点でマイナ保険証による受診が可能です。
- ・スマートフォンをお持ちの方は、マイナンバーカード認証を用いてマイナポータルにアクセスすることでご確認いただけます。  
資格情報が最新になっていればデータ登録が完了しているため、「資格情報のお知らせ」を待たずにマイナ保険証での受診が可能です。

## 6. 事前提出のお願い

【新規採用者等にかかる被保険者資格取得届及び被扶養者（異動）届の事前提出について】

内定等により入社が確実に見込まれる場合は、入社前にマイナンバーが記載された「被保険者資格取得届」等を提出してください。事前提出をしていただくことで、医療機関や薬局において切れ目なく保険診療を受けることができます。事前提出は入社日の2週間前から受付いたします。

- ・入社日からマイナ保険証を利用できます。
- ・マイナ保険証を保有していない方には入社日に資格確認書を発行できます。

当該届の内容に変更がある場合は、入社日までにご連絡ください。当該連絡がない場合は、入社日に届け出られたものとして取り扱いいたします。なお、当該届の提出年月日は、資格取得予定日を記載してください。

■事前提出のお願い（事業主宛文書）につきましては、こちらをご参照ください。



## 7. 任意継続被保険者について①

### ● 任意継続被保険者制度とは

健康保険は事業所を単位とした強制加入を原則としていますが、被保険者が事業所を退職して資格を喪失した際に、一定の要件のもとに被保険者の希望により、被保険者の資格を最長2年間継続することができます。

### ● 加入要件について

任意継続被保険者に加入できる方は次の要件のいずれも満たす場合となります。

①資格喪失日の前日まで継続して2か月以上の被保険者期間がある。

②資格喪失日（退職日の翌日）から20日以内に任意継続被保険者資格取得申請書と念書を提出する。

### ● 保険料について

任意継続被保険者の標準報酬月額は、前年9月末における全被保険者の平均標準月額（令和8年度は410,000円）と申請者の退職時の標準報酬月額のいずれか低いほうとなります。

納付方法は、各月払い（毎月10日まで）と前納払い（半年・1年）とあり「納付書」により納付していただきます。

※自動振替による納付はできません。

## 7. 任意継続被保険者について②

### ● 資格喪失について

加入期間は最長2年間ですが、任意継続被保険者の資格は次の要件に該当すると喪失します。

- ①死亡したとき（喪失日：死亡した日の翌日）
- ②保険料を納付期日までに納付しないとき（喪失日：納付期日の翌日）
- ③被用者保険（健保組合・協会けんぽ・共済組合・船員保険）の被保険者となったとき（喪失日：被保険者となった日）
- ④後期高齢者医療制度の被保険者（75歳以上または65歳以上75歳未満で障害該当となった方）となったとき（喪失日：被保険者となった日）
- ⑤任意継続被保険者でなくなることを申し出たとき（喪失日：申し出のあった月の翌月の1日）

## 8. 特例退職被保険者について①

### ● 特例退職被保険者制度とは

事業所を定年等で退職された場合には、通常、加入していた健保組合で任意継続するか、国民健康保険へ加入することになります。出版健保では下記の要件に該当した場合、後期高齢者医療制度に該当となる75歳までの期間、在職時と同様の保険給付・保健事業を受けられる制度を設けています。

### ● 加入要件について

特例退職被保険者に加入できる方は次の要件のいずれも満たす方になります。

- ①出版健保の被保険者期間が20年以上または40歳以降で10年以上ある方
- ②老齢厚生年金の年金請求を年金事務所に行い、受給権を有する方

### ● 提出期限と提出書類について

年金証書が到着した日の翌日から起算して3か月以内（年金証書が届いていない方は、年金請求を行った日以降）

ただし、在職老齢年金受給者は、被保険者資格を喪失した日から3か月以内に下記の書類を特例退職被保険者資格取得申請書に添付のうえご提出ください。

➤ 『国民年金・厚生年金保険 年金証書』の写し

※ 繰り下げ受給等の兼ね合いで年金証書をお持ちでない場合、『試算結果』で受給権の有無を確認します。

➤ 世帯全員の住民票（マイナンバー省略、交付されて3か月以内のもの）

➤ 念 書

## 8. 特例退職被保険者について②

### ● 保険料について

令和8年度の特例退職被保険者の標準報酬月額額は240,000円です。

納付方法は、指定金融機関預金口座からの自動振替（毎月10日）か、任意継続同様、納付書によるお支払いとなります。

### ● 資格喪失について

特例退職被保険者の資格は次の要件に該当すると喪失します。

- ①後期高齢者医療制度の被保険者（75歳以上または65歳以上75歳未満で障害該当となった方）となったとき  
（喪失日：被保険者となった日）
- ②被用者保険（健保組合・協会けんぽ・共済組合・船員保険）の被保険者となったとき（喪失日：被保険者となった日）
- ③死亡したとき（喪失日：死亡した日の翌日）
- ④生活保護法による保護を受けたとき（喪失日：該当した日）
- ⑤海外に居住したとき（喪失日：該当した日）
- ⑥被用者保険の被扶養者となったとき（喪失日：被扶養者となった日）
- ⑦保険料を納付期日までに納付しないとき（喪失日：納付期日の翌日）
- ⑧特例退職被保険者でなくなることを申し出たとき（喪失日：申し出のあった月の翌月の1日）

## 9. 「医療費のお知らせ」のWEB化について

例年2月上旬に送付していましたが「医療費のお知らせ」につきまして、ICT化を推進し、事務の効率化を図る観点から、送付を廃止しWEB化いたします。

今後の医療費等の確認方法につきましては、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」、または当組合の健康支援サイト「マイヘルスウェブ」をご利用ください。

所得税の確定申告で「医療費控除」を行う方は、マイナンバーカードを使った「マイナポータル連携」により、手続きを簡単に行うことができます。

### 【マイナポータル連携のメリット】

- 1年間の医療費情報を自動で取得
- 申告書へ自動入力されるので、入力の手間が軽減
- 医療費の領収書の整理、提出が不要
- 家族分の医療費情報も取得可能

■ 「マイナポータル」に関する情報は、デジタル庁ホームページをご参照ください。

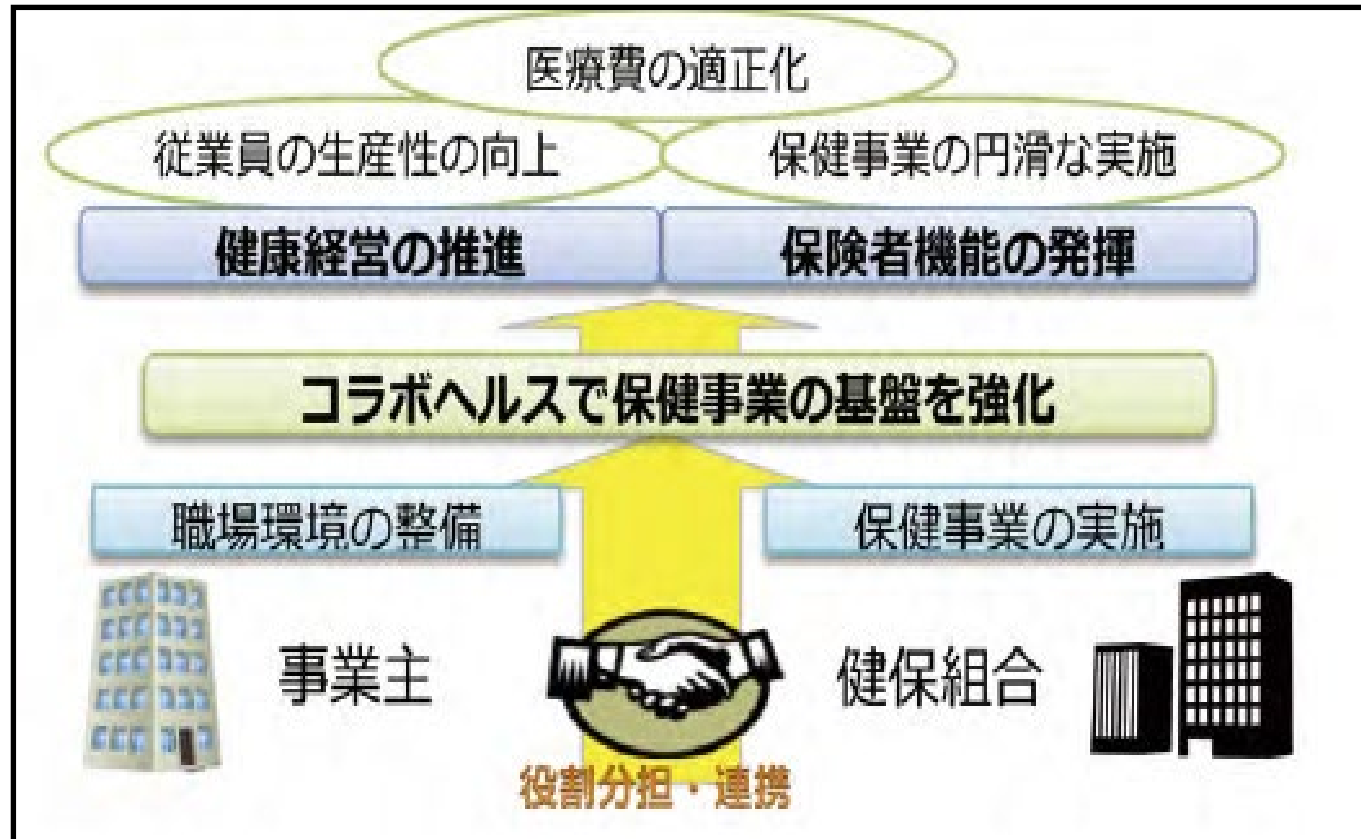
<https://services.digital.go.jp/mynaportal/>

また、「マイヘルスウェブ」の医療費情報画面から、医療費明細のPDFをダウンロード、印刷することも可能です。

■ 「マイヘルスウェブ」のご利用方法については、こちらをご参照ください。

## 10. データヘルス計画に基づく「コラボヘルス事業」について

当組合では、加入者の方々の健康保持や疾病予防のため、事業所（事業主）の皆様と当組合が協力して加入者の健康づくりを行う「**コラボヘルス**」を推進しています。



「コラボヘルス」とは・・・

当組合と事業所（事業主）が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、従業員の方々やそのご家族の健康づくり・疾病予防・健康保持増進にかかる事業について、効果的・効率的に実施していくことです。

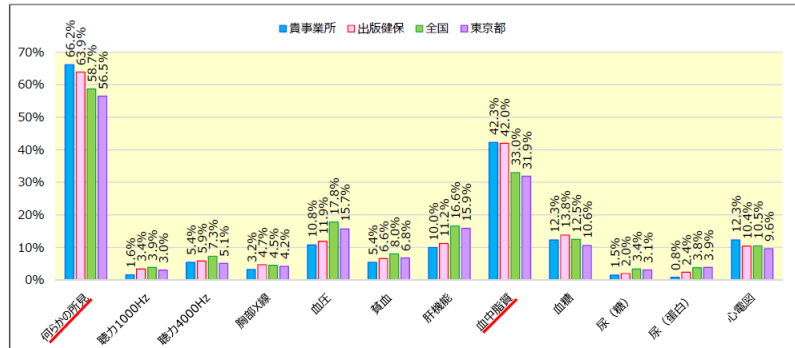
「コラボヘルス」を推進するため、下記の事業を実施しております。

(1) 事業所訪問事業  
事業所訪問時の資料の一例 (下記グラフ)

健診データから見る有所見率の比較

3. 有所見率の比較

有所見率とは・・・いずれかの検査項目で一つ以上基準値を超えている方の割合。  
貴事業所は、従業員のみなが健診を受診した中で、有所見となった方の割合を各検査項目ごとに表示したものです。  
また、検査項目ごとに出版健康加入事業所・全国事業所・東京都と比較したものです。  
※貴事業所はR4年度・出版健康・全国・東京都はR3年度受診データ

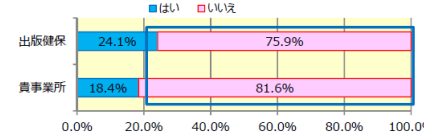


何らかの所見・血中脂質が高い。

問診データから見る比較

5. 主な問診結果の比較

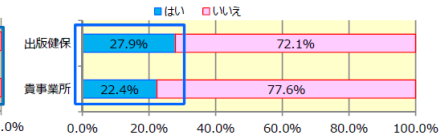
④ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。



※欠食回数多い=糖尿病、高血圧、脳出血発症リスク増  
仕事や家庭のやむを得ない事情等を考慮したうえで、少しでも改善できるための工夫を共に考える支援を行う。

朝食を摂っている割合が多い

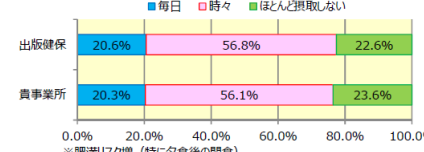
⑤ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。



※肥満、脂質異常リスク増  
対応は④と同じ。

就寝前2時間以内に夕食をとる割合が低い

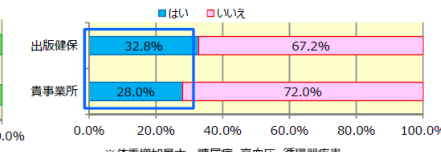
⑥ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。



※肥満リスク増 (特に夕食後の間食)  
“毎日”または“時々”、かつ肥満傾向がある場合は、間食の時間、内容、回数等、少しでも改善できるような工夫を共に考える支援を行う。

間食の割合は出版健康平均とほぼ同じ

⑦ 20歳の時の体重から10kg以上増加している。



※体重増加量大=糖尿病、高血圧、循環器疾患、脂質異常症リスク増

体重の変化が大きい方は少ない

事業所訪問事業とは・・・

事業所へ個別にご訪問させていただき、加入者割合 (年齢別・男女別) から見る事業所ごとの特徴や健診結果 (問診情報含む) ・医療費のデータから見る従業員の方々の健康情報について、分かりやすくグラフ等でご説明して、そこから見えてくる従業員の方々の健康課題と課題解決に向けた対策、健康づくりの実践方法についてご提案いたします。従業員の方々の健康状態の把握、職場における健康づくりの実践や衛生委員会等にてご活用ください。

## 「事業所訪問」へのお申し込みについては・・・

The image consists of two overlapping screenshots of the PHIA website. The top screenshot shows the main navigation menu with '各種申請書' (Various Application Forms) highlighted in a red box. Below it, '事業所訪問申込書' (Business Site Visit Application Form) is also highlighted in a red box. A yellow arrow points from this box to the bottom screenshot. The bottom screenshot shows the '事業所訪問申込書' page, where the form title is highlighted in a red box. Below the title, there are two download links for the form: '事業所訪問申込書' (with a PDF icon) and '事業所訪問申込書' (with a Word icon).

当組合ホームページから「事業所訪問申込書」をダウンロードのうえメールにて  
お申込みください。  
申込先：事業管理部事業推進課 [kikaku@phia.or.jp](mailto:kikaku@phia.or.jp)  
大阪支部 [hokenshi-osaka@phia.or.jp](mailto:hokenshi-osaka@phia.or.jp)

## (2) 健康経営の支援事業

「健康経営」とは・・・

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、従業員の健康管理にかかる支出を将来の収益性向上など前向きな投資と捉えて、事業所における健康づくりを推進する「健康経営」という経営手法が注目されています。

現在、国や自治体が主体となり、**優良な健康経営を実践している事業所を社会的に評価して、顕彰する制度が始まっています。**「健康経営」への参加を奨励し、取組をサポートします。

### 「健康企業宣言」

はじめませんか？

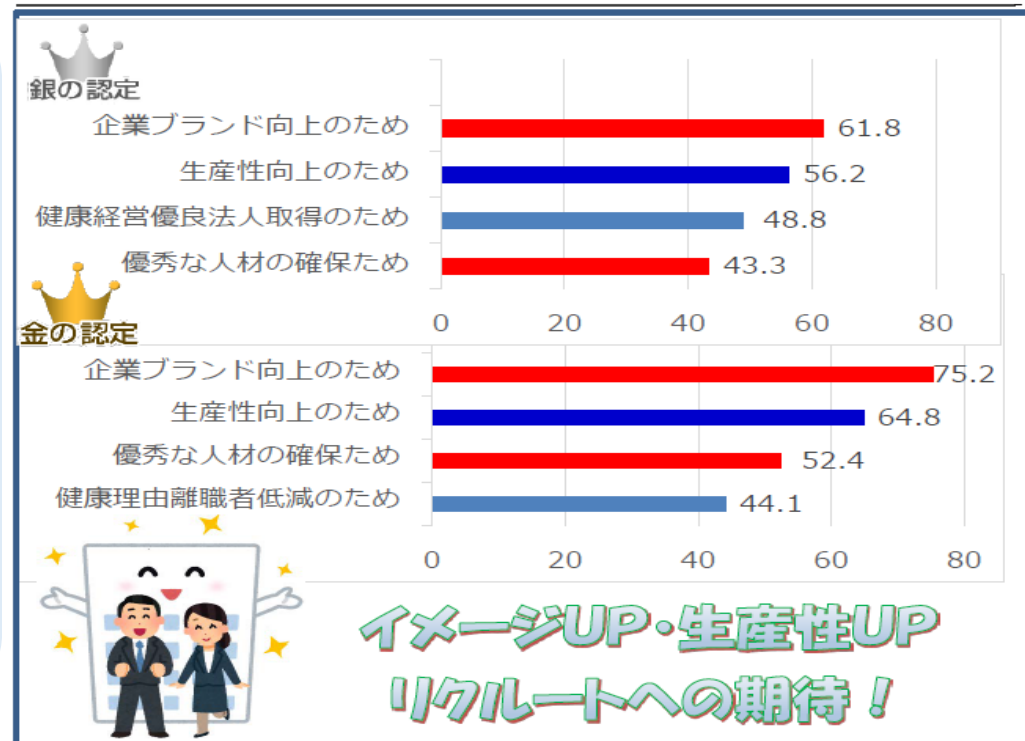
「健康企業宣言（健康優良企業認定制度）」

健康企業宣言とは、健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、**取り組んだ結果、一定の成果を上げた場合に、「健康優良企業」として認定される制度です。**

健康経営に取り組むことで、企業における様々な効果が期待されています。

右の図は、既に取り組んでいる企業へのアンケート結果です。

「健康企業宣言」銀の認定・金の認定を取得するきっかけ



「健康経営」の取り組み内容やお申し込みについては・・・

The screenshot shows the PHIA website interface. On the right side, there is a navigation menu with a red box around the '健康企業宣言' (Health Enterprise Declaration) item. A yellow arrow points from this item to a list of links on the left side of the page. The list includes several items, with the first one, '様式1 健康企業宣言Step1 応募用紙', highlighted by a red box. Below the list, there is a note: '※ 応募用紙は、PDFデータに文字を入力できますので、いったんダウンロード後、入力してご活用ください。' (The application form is a PDF data that can be entered with text, so please download it first and use it after inputting the text.)

当組合ホームページから「健康企業宣言Step1 応募用紙」をダウンロードのうえメールにてお申込みください。

※お申し込み後に、健康企業宣言Web申請のURLをお知らせいたします。

申込先：事業管理部事業推進課 [kikaku@phia.or.jp](mailto:kikaku@phia.or.jp)

## 1 1. データヘルス計画に基づく「加入者への意識づけ事業」について

当組合では、加入者の方々の健康に対する意識の喚起、意識の向上や行動変容を促すため、「加入者への意識づけ事業」を推進しています。

### (1) 個人向け健康管理支援サイト「マイヘルスウェブ」の運営

**MY HEALTH WEB** マイヘルスウェブ  
ご利用案内

個人専用ページで楽しく健康づくり!

スマホ対応

01 健診結果情報をいつでもどこでもチェック! (PC・スマホ・タブレット対応)

02 ジェネリック医薬品情報などを簡単チェック!

03 BMI・体重・血圧・歩数などあなたの数値を簡単記録管理!

「マイヘルスウェブ」とは・・・

健康情報や日常生活に役立つ情報が閲覧できるほか、ご自身の健康情報（健診結果、医療費明細、お薬情報等）を個人が、PCやスマートフォンなどで、いつ、どこでも閲覧できるWEBサイトです。

## (2) 「マイヘルスウェブ」の機能について

健康診断結果表 表のみかた

下限値以下
上限値以上
次の5件へ >>>

検査項目	R3.03.18	R2.01.29	H31.01.30	H29.04.04	H28.04.04	基準値		単位	
						上限値	下限値		
身体計測	身長	169.4	169.3	169.5	169.3	169.7	-	cm	
	体重	60.8	61.9	62.9	60.5	60.7	-	kg	
	B.M.I	21.2	21.6	21.9	21.1	21.1	24.9	18.5	
	脈拍(安静)	74.5	73.0	74.0	69.0	68.5	84.9	-	
血圧等	収縮期血圧(1回値)	106	130	140	137	117	129	0	mmHg
	拡張期血圧(1回値)	76	78	90	73	59	84	0	mmHg
	脈波	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	-	-	-

医療費情報 | 健診結果情報 | 健康情報 MY HEALTH CLU

**PICK UP**

みんなで作るプロフェット

**ウイメンズヘルスケア部**

★5冊★

女性特有のメンタル不調と対処法

対談動画公開 後編

山名裕子

**PICK UP**

目指せ！健康マスター

【日本健康マスター検定】の認定！

健康の達人にチャレンジ！

大島麻衣

ヘルスクア 特集 9

山名裕子 ♡

ヘルスクア 連載 6

【日本健康マスター検定にチャレンジ！】

医療費明細

令和3年01月 ~ 令和3年10月の医療費明細 < 前月

受診者氏名	診療区分	医療機関名	診療年月	日数(回数)	医療費総額	医療費の内訳		補助説明
						健保組合から医療機関へ支払った額	国・市区町村で支払った額	
	医科外来	出版健康保険組合診療所	R3.10	1日	8,170	6,945	0	1,225
	医科外来	順天堂大学医学部附属順天堂医院	R3.07	1日	790	553	0	237
	医科外来	出版健康保険組合診療所	R3.04	2日	14,830	12,606	0	2,224
	歯科外来	出版健康保険組合診療所	R3.04	4日	24,420	20,757	0	3,663
	医科外来	順天堂大学医学部附属順天堂医院	R3.03	1日	740	518	0	222

すこやか 6

2025 No.693

健康は必ず受けましょう

ご自宅へお持ち帰りください

出版健康保険組合

発行所 出版健康保険組合

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

TEL 03-5561-4100

URL <http://www.shikokai.co.jp>

QRコード

「マイヘルスウェブ」では、健診結果や医療費明細を閲覧し、ダウンロードもできる機能があります。また、健康情報、ヘルスアップレシピ、エクササイズ動画などを掲載しているほか、機関誌「すこやか」も個人で閲覧できます。

### (3) 「マイヘルスウェブ」MYポイントについて



「マイヘルスウェブ」では、健康診断受診、バイタル登録、組合主催の事業への参加など、ご自身の健康管理のアクションについて、インセンティブポイント（MYポイント）を付与します。所有しているポイントが2,000ポイント以上になると下記賞品が当たる抽選の対象となります。

抽選時期 : 令和8年7月（予定）

抽選対象者 : MYポイント2,000ポイント以上の方

抽選方法 : 2,000ポイントを一口として、抽選を行います。

**※自動抽選のためエントリーは不要です。**

賞品 : 100名にQUOカードPay 10,000円

または2,000名に図書カードNEXT 2,000円を進呈いたします。

#### (4) 「マイヘルスウェブ」を活用したウォーキングイベント「歩F e s (あるふえす)」について

保健事業の一環として、「マイヘルスウェブ」のウォーキングイベント支援機能を利用した「歩F e s. スマホウォーキング」を開催します。

ウォーキングには生活習慣病などの予防・改善や、ストレス・運動不足の解消などさまざまな効果が期待できますので、組合員の方々に多数ご参加いただきますようご周知方よろしくお願いたします。

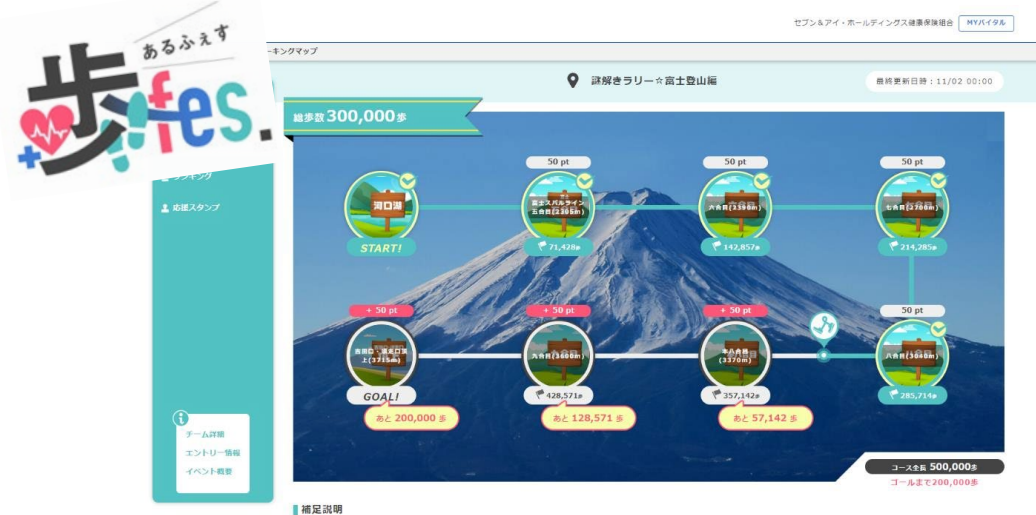
対象者：被保険者および35歳以上の被扶養者でマイヘルスウェブの登録をされている方。

※マイヘルスウェブとiosヘルスケアまたはGoogle Fitアプリとの連携が必要となります。

実施時期：令和8年5月・11月（予定） 年2回開催します。

参加賞：MYポイント50ポイント

達成賞：1日あたりの平均歩数が9,000歩を達成された中から抽選で1,500名に「QUOカードPay2,000円分」を進呈いたします。



## (5) 「マイヘルスウェブ」の利用方法など

The image shows a screenshot of the publisher's health insurance website. A red box highlights the 'MY HEALTH WEB' banner, which includes the text '個人向け健康管理支援サイト マイヘルスウェブのご案内'. A yellow arrow points from this banner to a callout box on the right. The callout box contains the following text:

**MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)**

出版健保では、個人向けの健康管理支援サイト「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」を開設しています。

**MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)とは**

マイヘルスウェブでは、日常生活に役立つ情報や機関紙「すこやか」が閲覧できるほか、ご自身の健康情報(健診結果、医療費明細、お薬情報等)を個人が、PCやスマートフォンなどで、いつでもどこでも閲覧できるWEBサイトです。

今後は、「Web版ウォークラリー」の実施やインフルエンザ合同接種の予約など、マイヘルスウェブを様々な事業で活用していきます。

[ご利用案内](#)

**ご利用方法**

- 専用のポータルサイト「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」に利用者登録を行うことで参加できます。
- スマートフォンやタブレット端末に対応した専用のアプリケーション(無料)もご利用いただけます。

[初回登録利用ガイド](#)

「マイヘルスウェブ」のご利用方法については、ホームページをご覧ください。

# 1 2. 保健指導宣伝事業について

## (1) 組合機関誌「すこやか」の発行

機関誌「すこやか」は組合の情報誌として、組合事業、医療保険、健康情報等を掲載し、被保険者の方々へ月1回発行します。発行にあたっては、加入者に対し、組合事業への参加奨励や健康意識の向上に役立つ記事を掲載し、分かりやすい誌面づくりに努めます。また、生活習慣病の予防、社会保障関係の動き、健康に特化したコラム、お便りの紹介やクイズも引き続き掲載します。

また、機関誌「すこやか」は事業所に限りデータ配信をしています。毎月1日に当組合から事業所担当者宛へ「メール」でデータを提供しています。なお、従来どおり冊子をご希望の場合は引き続きお送りします。部数を指定していただくことも出来ます。

(データ配信をご希望の場合はホームページの「出版健保メール受付」から登録してください。)





## (2) 2026年度版「健保ガイド」の作成

例年どおり、令和8年度の事業計画及び健康保険業務の手引き等を掲載した「健保ガイド」を、事業所の事務担当者の方に配布しますので、健保事務にご活用ください。ホームページにも掲載しています。



### 2025年度版 健保ガイド

事業計画	4
健康保険・適用	
適用関係の諸届一覧	13
事業所の所在地・名称が変わったとき	14
事業主や事業所に関する変更があったとき	14
マイナ保険証をご利用ください	15
被保険者の範囲	16
従業員を採用したとき	17
資格情報のお知らせ	17
すでに提出した被保険者資格取得届に誤りがあったとき	18
被保険者が退職・死亡したとき	18
資格喪失年月日に誤りがあったとき	19
被保険者・被扶養者の氏名、生年月日、住所等に変更や訂正があるとき	19
被保険者証(資格確認書)をなくしたとき、き損したとき	20
退職者等から被保険者証(資格確認書)を回収できないとき	20
60歳以上で退職する方を継続再雇用するとき	21
被扶養者の範囲と認定	22
被扶養者が被保険者と離れて住むようになったとき	25
後期高齢者医療制度の障害認定を受けたとき	25
被扶養者が増えたとき、減ったとき	25
保険料の計算	28
保険料の納付	28
標準報酬	29
標準報酬の決定される時期	29
標準賞与	32
標準賞与の決定される時期	32
産前産後休業期間中の保険料免除等	33
育児休業期間中の保険料免除等	34
任意継続被保険者制度	35
特別退職被保険者制度	37
高齢受給者に関すること	39
高齢者医療制度	40
介護保険制度	42

### 被保険者

#### ◆被保険者の範囲

(1) 被保険者となる方

健康保険の適用事業所に使用される方が被保険者となります。  
「使用される」とは、法律上の雇用関係があるかどうかは絶対的な条件ではなく、事実上の雇用関係をいいます。  
具体的には、  
①労働の提供があること  
②労働の対償として賃金を受けていること  
③労働管理等がされていること  
が基準となります。  
たとえば、名目上は雇用契約があっても、他の事業所へ出向したときや、労働組合の専従職員になり、休職扱いになって給料が出ないようなときは、事業主との間に事実上の雇用関係がないものとして、被保険者でなくなります。逆に、技術養成というような名目でも、働いた日数や給与などからみて雇用関係の実態がある場合は、被保険者となります。  
また、法人の理事、取締役等の代表者であっても、法人から労働の対償として報酬を受けていれば、法人に使用されるものとして被保険者となります。

(2) パートタイマーの被保険者資格

短時間労働者、いわゆるパートタイマーが健康保険・厚生年金保険の被保険者の資格を取得するかどうかは、その身分関係だけでなく、雇用関係の実態によります。その取り扱い基準は平成28年10月1日からは次のとおりです。  
パートタイマーが、使用される事業所の同種の業務に従事する従業員の1週間の所定労働時間、1か月の所定労働日数のいずれも4分の3以上勤務しているときは、被保険者となります。  
※平成28年9月30日以前に「旧4分の3基準(1日または1週のいずれかの労働時間、1か月の所定労働日数がいずれも4分の3以上)」にて資格取得された被保険者については、同じ事業所において同契約で雇用されている間は、引き続き被保険者となります(雇用契約の更新などにより、時間または日数のどちらかでも要件を欠くときは資格喪失となります)。

(3) 短時間労働者の被保険者資格

次の①～⑤のすべての要件に該当するときは、被保険者となります。  
①週の所定労働時間が20時間以上あること  
②賃金の月額が88万円以上あること(時間外労働への賃金や通勤手当等は含みません)  
③勤務期間が2ヶ月を超えることが見込まれること  
④学生ではないこと  
⑤規模51名以上の事業所(特定適用事業所)であること  
※51名未満の事業所についても労使同意による申し出をすることで被保険者とすることができます。

(4) 被保険者から除外される方

健康保険・厚生年金保険の適用事業所に使用される方は原則として被保険者になりますが、次のいずれかに該当する場合は被保険者となりません。これを適用除外といいます。  
①船員保険の被保険者(厚生年金保険では被保険者となります)  
②日々雇い入れられる方(1か月以上引き続き使用されることになったときは、そのときから被保険者となります)

### (3) 2026年度版「出版健保のご案内」の作成

出版健保の概要と諸手続き、健康管理、健康・体力づくり、保養施設・スポーツ施設、健康管理センター等の事業案内を掲載します。

今年度から、各事業所に1部配布させていただきます。また「出版健保のご案内」は「ホームページ」に掲載していますので、加入者の皆様にご周知のほど宜しくお願いします。

各事業所、特例退職被保険者の方々には令和8年3月に在籍している方を対象に4月号の機関誌「すこやか」と併せて配布します。



出版健保  
ホームページアドレス <http://www.shuppankenpo.jp>

イメージは2025年度版です

### 特定健診・特定保健指導

国民医療費の約3割、日本人の死亡原因の約半数を占める生活習慣病。[特定健診]とは、こうした生活習慣病の予備群といわれているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当して行うもので、40歳以上75歳未満の被保険者と被扶養者が対象です。

特定健診の結果から保健指導が必要とされた方には、専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士など）が生活習慣を改善するサポートを実施します。これを「特定保健指導」といいます。

#### 特定健診の検査項目（出席自費が実施している40歳以上の被診者は、すべて「特定健診」の検査項目も満たしています）

必須項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>腎臓病（尿蛋白、尿糖等）</li> <li>身体計測等（身長、体重、BMI、腰囲等）</li> <li>血糖測定</li> <li>理学的検査（聴覚）</li> <li>尿酸、尿酸値</li> <li>血液検査                     <ul style="list-style-type: none"> <li>脂質検査（中性脂肪、LDLコレステロール、LDLコレステロール）</li> <li>血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）</li> <li>肝臓病検査（AST〔GOT〕、ALT〔GPT〕、γ-GT〔γ-GT〕）</li> </ul> </li> </ul>
詳細な項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>医師が必要と認められた場合に実施</li> <li>心電図</li> <li>眼底</li> <li>貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）</li> <li>血清クレアチニン（eGFRによる腎機能の評価を含む）</li> </ul>

#### 特定保健指導対象者の選定方法と判定基準

特定健診の結果から、次のステップに沿って、保健指導の受検レベルを判定し、スタッフがサポートします。

**STEP 1 内臓脂肪蓄積のリスクを判定**  
 タイプ① 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上  
 タイプ② 腹囲は上記未満だが、BMI〔体重〔kg〕÷身長〔m〕÷身長〔m〕〕が25以上

**STEP 2 検査結果、質問票から追加リスク数をカウント**  
 1. 血圧：收缩期血圧 100mg/dB以上 または HbA1c 5.6%以上  
 2. 脂質：空腹時中性脂肪 150mg/dL以上（LDLコレステロールが175mg/dL以上） または HDLコレステロール 40mg/dL未満  
 3. 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上 または 収縮期血圧 85mmHg以上  
 4. 背骨痛・腰痛あり（L2/L3）～3のリスクが1つ以上の場合はリスクが2つ以上

STEP 1	STEP 2	保健指導の内容
①のリスクに該当した場合（脂質測定あり）	1～4のリスク数が2つ以上	積極的支援
	1つ	助産付支援
	0	情報提供
②のリスクに該当した場合（BMI）	3つ以上	積極的支援
	1～2つ	助産付支援
	0	情報提供

● 重要治療中（糖尿病、脂質異常症、高血圧）の方は継続的に医療機関を受診しているため、特定保健指導の対象にはなりません。

● 特定健診の開始年度に該当する既健診者は、正確にもれなくご記入ください。

● 初期に健診（65歳以上75歳未満）は、積極的支援の対象になった場合でも助産付支援レベルになります。

#### 保健指導レベルに合わせたご案内をします

積極的支援  
健康的な生活習慣の重要性に対する理解と関心を高め、生活習慣を改善するきっかけとなるような、具体的な指導を実施します。

助産付支援（リスク低）  
生活習慣を振り返り、疑問点を立て、目標達成に向けて支障を減らすサポートをします。  
 ・初回面談：個別に20分以内（ICTを活用した遠隔相談は30分以内）、対象者に合わせた実践的なアドバイスを行います。  
 ・実施回数：3回以上（遠隔相談は2回程度、遠隔相談は別途実施します）  
 ・実施期間：生活習慣改善が確認できるまで、改善した生活習慣が継続できるよう目標を設定してサポートします。  
 ・実施回数：3回以上（遠隔相談は2回程度、遠隔相談は別途実施します）  
 ・実施期間：生活習慣改善が確認できるまで、改善した生活習慣が継続できるよう目標を設定してサポートします。

情報提供  
生活習慣の改善のための支援を3か月以上継続します。  
 以上終了後に目標（腹囲2cm・体重2kg減）を達成した場合は、主治医の指示に基づき行動改善プログラム等を含めた評価を行います。

### 健康管理センター診療所をご利用ください

出版健保会館3Fの健康管理センター診療所では、被保険者の窓口負担額が他医療機関の約半額となります。ぜひご利用ください。アクセス方法は63ページをご覧ください。

#### 診療科目および受付時間（土曜日・日曜日・祝日は終日休診です）

診療科目	内科（総務分科）													
	一般	消化器	呼吸器	泌尿器	循環器	リウマチ	腎臓	血液	泌尿器	整形外科	眼科	耳鼻咽喉科	皮膚科	
月	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
火	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
木	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	アレルギー	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
金	午前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

【受付時間】午前9時15分～午後12時15分  
 午後1時15分～午後4時15分  
 （一般内科は水曜日のみ午後5時30分まで受付）  
 ＊受診の際の被保険者一部負担金および院内処方は、他医療機関で受診した場合の半額で済みます。  
 ＊被扶養者は他医療機関と同様の負担です。  
 ＊診療・休診などについては出版健保ホームページ「健康管理センター（診療所）休診・代診のお知らせ」（上記二次元コード）をご覧ください。

【注意事項】  
 ＊電話による予約制となります（☎03-6745-0292）。出版健保の被保険者および被扶養者のみとなります。

▲内科

▲待合室

▲薬局

## (4) 「リーフレット」等の作成

出版健保会館での健診案内、直営保養施設のリーフレットを作成します。直営保養施設等のリーフレットにつきましてはホームページに掲載しています。印刷することもできますので、ニーズに合わせてご利用ください。

●一般健診 ●成人病健診 (兼特定健診)

### 検査項目および検査内容

項目	一般	成人	内容
受付	●	●	健診日曜通知書、健康質問票、採尿容器の提出、採尿容器の提出(成人病健診受診者)
身体測定	●	●	身長・体重・肥満度、腕囲
視力	●	●	視力検査
血圧	●	●	血圧測定
聴力	●	●	オージオメーター(1,000Hz、4,000Hz)
採尿	●	●	蛋白、糖、潜血反応
胸部X線	●	●	デジタル撮影
採血	●	●	血液学 赤血球数、白血球数、血色素量、ヘマトクリット
	●	●	生化学 総蛋白、総ビリルビン、AST(GOT)、ALT(GPT)、ALP、γ-GT(γ)、総コレステロール、中性脂肪、HDL-C、LDL-C、クレアチニン、eGFR(成人病のみ)、尿酸、空腹時血糖、HbA1c
心電図	●	●	12誘導
超音波	-	●	肝、胆、腎などの臓器
胸部X線	-	●	食道・胃・十二指腸部部の造影デジタル撮影
眼底	-	●	無散瞳両側眼底撮影
大腸	-	●	便潜血反応
診察	-	●	医師による診察
前立腺	-	●	PSA検査(55歳以上)
乳房 <sup>(※)</sup>	-	●	超音波(エコー)
乳房 <sup>(※)</sup>	-	●	X線デジタル撮影(マンモグラフィ)、超音波(エコー)
子宮頸部	-	●	細胞診

○ 健診衣は当健保組合で用意いたします。  
○ すべての検査を効率よく行うため、検査は順不同で行います。  
(※) 29歳以下の方の乳房検査は実施いたしません。  
30歳以上39歳以下の方(一般健診)は超音波のみです。  
40歳以上の方(成人病健診)はX線または超音波検査はどちらか一方を選択できます。

交通のご案内

JR: JR中央・総武線 御茶ノ水駅から徒歩5分  
地下鉄: 東京メトロ丸ノ内線 御茶ノ水駅から徒歩7分  
東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅から徒歩8分  
都営地下鉄三田線・新宿線 神保町駅から徒歩8分  
東京メトロ半蔵門線

出版健康保険組合 健康管理センター  
〒101-8304 東京都千代田区神田神保町1-7  
健康管理課 ☎03(3292)5091

出版健保ホームページ <https://www.phia.or.jp/>

ご家族にも受診をお勧めください。  
※家族健診は35歳以上の方が対象です。

### 令和8年度健診のご案内

## 健診までにできることもやってみましょう!

**食事編**

- おやつを食べる習慣がある → 夕食後のおやつはやめ、食べるなら午後4時までにする
- 甘い飲み物が好き → 飲み物は無糖のものを選ぶ
- 朝食抜き → 1日3食を習慣化する
- 夜遅くに食べる → 就寝前2時間は食べないようにする
- ご飯はおかわりする → 普通盛り1杯までにする

**身体活動編**

- エレベーターやエスカレーターをよく使う → なるべく階段を使う
- 休日は家でゴロゴロしている → 家事をしたり、買い物に出る
- 歩くことが難しい → 現状より10分多く歩いてみる

**アルコール・タバコ編**

- 毎日お酒を飲む → 飲まない日を週1日以上つくる
- タバコを吸う習慣がある → 禁煙を考慮してみる、実行してみる

小さなことからコツコツと 取り組むと成果を感じるはずですよ!

出版健保 健康管理センター

出版健康保険組合 保養施設のご案内

伊東 栗穂

保養施設のご案内

伊豆山を一望……

直営保養施設用リーフレット (画像は伊東「栗穂」)

## (5) ホームページの運営

「ホームページ」は出版健保の事業にかかるタイムリーな情報をご案内しております。トップページには新着ニュースをはじめ「適用・給付」「健康管理事業」「イベント・保養施設」等、各分野別に表示し、アクセスしやすい仕様としております。

特にホームページ右側に組合からの案内を事業ごとにアクセスできる項目（「**事務担当者用ニュース**」「**発送文書一覧**」「**広報物一覧**」など）を設けております。大会の開催状況は「**イベント開催状況**」からお知らせして参ります。

その他、従来どおり健康保険の仕組みや各種手続き（適用・給付）、保健事業（健康診断・体育奨励事業・保健施設事業）、診療所運営、健康企業宣言（健康優良企業認定制度）について、機関誌「すこやか」のバックナンバー等を掲載しています。なお、令和7年度のアクセス数は約52万件（令和8年1月末）となっています。

The screenshot shows the homepage of the '出版健康保険組合' (Publisher Health Insurance Association). The page features a navigation menu at the top with categories like '健康保険のしくみ', '病気・けが・出産など', '健康管理', '健康管理センター(診療所)', '保養施設', '運動施設', 'スポーツ大会', and '各種申請書'. Below the navigation is a '新着ニュース' (New News) section with a list of recent updates, including dates and titles such as '「オンラインによる健康セミナー開催について(ユーザー名・URL、ウェビナーIDのお知らせ)」'. To the right of the news section is a sidebar with various service links, including 'MY HEALTH WEB', 'インフルエンザ予防接種 申込受付(東振協)', '公告', '宿泊費用補助金制度', '健康企業宣言', '健康スコアリングレポート', 'イベント開催状況', '健康管理センター(診療所) 休診・代診のお知らせ', 'すこやかプラザ', '事務担当者用ニュース', '組合会議員専用ページ', '出版健保メール受付', '出版健保動画チャンネル', '新型コロナウイルス感染症の 対応について', '発送文書一覧', '広報物一覧', and '介護保険制度'. At the bottom, there are more news items and a 'ヘルシーファミリー倶楽部' (Healthy Family Club) section with a list of activities like '今、知りたい健康のこと' and '最新ヘルシーレシピ'.

### 1 3. 体育奨励事業について

各種スポーツ大会及びファミリースポーツ大会等は、体育奨励委員・体育実行委員のご協力により、多くの参加者を得るための企画を検討し実施いたします。

令和8年度の体育行事につきましては、「[令和8年度体育行事等実施予定一覧表](#)」のとおり開催を予定しております。各大会の案内につきましては、後日改めて事業所宛にメール等でお知らせいたします。また、機関誌「すこやか」やホームページ、マイヘルスウェブ等でも随時お知らせしていますので、ご覧ください。

各種スポーツ大会については事業所で単独チームが編成できない場合、連合チームによる参加も可能ですので、保健施設事業課までご相談ください。また、扶養認定されている配偶者についても昨年同様、参加可能としております。

卓球・バレーボール・バスケットボールは大会前にまた、テニスについては大会期間中に練習会を開催しますので奮ってご参加ください。

組合が開催する体育行事に参加できない地域に勤務している被保険者には「[体育行事参加補助金](#)」として、年間1人あたり **3,000円**を限度とし交付しておりますので、ご活用ください。

■ 「[令和8年度 体育行事等実施予定一覧表](#)」につきましては、こちらをご参照ください。

■ 「[令和8年度 大阪支部体育行事等実施予定一覧表](#)」につきましては、こちらをご参照ください。

## 1 4. 保養施設について

令和8年度の保養施設は、次のとおり開設します。

	施設名	住所	室数	定員
	日光 つがのき	日光市萩垣面2427-1	15 室	71 名
	箱根 おおたいら	足柄下郡箱根町仙石原1293	17	78
	軽井沢 すずかり	北佐久郡軽井沢町大字発地1398-47	12	52
	伊東 栗 穂	伊東市松原639-42	11	48
	ハワイ フォー・パドル	ホノルル市ワイキキクヒオ通り2140	10	40
	京都 すみのくら <b>※休業中</b>	京都市右京区嵯峨天竜寺造路町30-11	—	—

	施設名	住所	室数	定員
契年 約間	志摩 HOTEL NEMU	志摩市浜島町迫子2692-3	1~2	4~8

**※契約期間 令和8年6月~令和9年3月 (リニューアル工事実施のため)**

	施設名	住所	室数	定員
保夏 養季 施契 設約	三浦海岸 マホロバ・マインズ三浦	三浦市南下浦町上宮田3231	2~8	14~56
	伊豆下田 下田ビューホテル	下田市柿崎633	2~6	10~30

※契約保養施設の室数と定員は時期や曜日により変動します。

■直営・契約保養施設の詳細、申込方法、利用料、注意事項等につきましては、こちらをご参照ください。

## 1 5. 宿泊費用補助金制度について

リソルライフサポート(株)が運営する宿泊サイト「メンバーズナビ」を利用して「宿泊費用補助金制度」の運用をいたします。

メンバーズナビは、全国各地約17,000件の宿泊施設を対象に出版健康保険組合の補助金を利用し、宿泊予約から支払いまで、インターネットにてご自身で完結できるシステムです。

対象者	被保険者及び被扶養者
補助金額	6,000円 ※利用料が上記の補助金に満たないときは、その利用料の額を補助金の額とします。 また、予約取消等にて発生する手数料等に関しては、当該利用補助の対象外とします。
利用回数	年度内（当年4/1～翌年3/31）1回まで ※宿泊日を基準とします。

## 16. 大宮けんぽグラウンドについて

健康・体力づくりの施設として運動施設を開設します。

	面数	利用期間	定休日 他
野球場	6面	令和8年3月14日～11月30日	火曜日
サッカー場	1面（野球場を2面使用）	〃	〃
テニスコート	12面	通年	火曜日・年末年始

更衣室等利用の場合は「[東京健保組合大宮けんぽグラウンド](#)」のクラブハウスをご利用ください。

〒331-0065  
埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1  
☎048(623)2186

■運動施設の申込方法、利用料、注意事項等につきましては、[こちら](#)をご参照ください。

### 【摂津運動場廃止について】

摂津運動場は、主に関西地区在住の組合員とその家族の健康・体力づくり事業の一環として、昭和63年より開設しておりましたが、所在する土地の賃貸借契約の終了に伴い、令和7年12月末を以って廃止いたしました。

代替え施設につきましては現在、検討中です。決定次第、機関誌「すこやか」及び当組合ホームページにてお知らせいたします。

## 17. 健康増進センター「すこやかプラザ」について

「すこやかプラザ」は、被保険者並びに被扶養者のみなさまの健康づくり、体力づくりの場としてご利用いただいている施設です。

### 1. 施設

#### (1) 運動施設

施設名	内 容
トレーニング室	ランニングマシン、バイクマシンなど多くのマシンを揃えていますので、一人ひとりの目的に合った運動ができます。また、専門スタッフがマシンの使い方や運動効果を丁寧に説明いたします。
小体育室	卓球、ダンスなど少人数のサークル活動、スタジオ健康教室（会員制）にご利用いただいています。
アスレチックロビー	卓球台を2台常設しており、いつでもご利用いただけます。またどなたでも自由にご利用頂けるスペースです。
大体育室	バスケットボール・・・2面 バレーボール（6人制）・・・3面 バレーボール（9人制）・・・2面 卓球・・・21台      バドミントン・・・3面 フットサル・・・2面 職場のチームやクラブチームの活動場所にご利用いただいています。
体力測定室	・体力測定 上体起こし、垂直跳び、握力、閉眼片足立ち、全身反応時間、長座体前屈、空気椅子、落下棒反応、バイクテストの9種目を測定。 ・体組成測定 体脂肪（全身・各部分）、脂肪量、内臓脂肪レベル、BMI、筋肉量、体内水分量、推定骨量、基礎代謝量など13項目を測定。  ※測定結果に基づいて、専門スタッフが効果的なトレーニング方法を丁寧に説明いたします。毎年の健康診断と併せ、社員の健康管理にご活用いただき、生活習慣病の改善、健康、体力づくりにお役立てください。測定料は無料です。

ビリヤード室	ビリヤード台・・・1台（ポケット） ※ボール、キュー、チョークの貸し出しは無料です。
温水プール	25m×5コース（水深1m～1.2m）、幼児用プール（水深50cm）、ジャクジー。 一年中泳げる室内温水プールです。水の中での運動は腰や膝に負担をかけない運動として、幅広い年齢の方にご利用いただいています。

## (2) その他の施設

施設名	内 容
会議室 (3階)	洋室（3室（1室約18畳））2室または3室つなげて利用可能です。 和室（2室、10畳・12畳） 研修会や打合せ、会議やサークル活動などにご利用いただいています。  ※洋室・和室とも1室単位でご利用できます。
更衣室	ロッカー335台設置
浴室	温水浴槽・シャワールーム（浴室のみのご利用はできません）
その他 (4階)	プールギャラリー
駐車場	駐車場、駐輪場のご利用は無料です。
駐輪場	※台数に限りがありますので、お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

■利用時間、利用料金等につきましては、こちらをご参照ください。

## 2. スポーツ教室（会員制）

運動を始める、運動習慣を身につけるきっかけにお役立ていただくため、**スポーツ健康教室**を開講しています。スイミング・スタジオともに人気のプログラムを取り入れた内容となっておりますのでご利用ください。

### (1) スイミング教室

#### ○成人向け教室

- ・泳法別、泳力別に16種類のプログラムを開講しています。
- ・1プログラムの時間は45分で、希望する曜日が選べます。
- ・どなたでも自由に参加できる30分のプログラムもあります。

#### ○子ども向け教室

- ・お子さまの健康・体力づくりに、7種類のプログラムを泳力別に開講しています。
- ・1プログラムの時間は60分で、ご都合のよい曜日が選べます。

### (2) スタジオ教室

#### ○成人向け教室

- ・23種類のプログラムを開講しています
- ・1プログラムの時間は45分または60分です。
- ・会員の方は、お好きなプログラムに何時でも、何回でも参加できます。
- ・どなたでも自由に参加できる20分～30分のプログラムもあります。

## ○子ども向け教室

・1プログラムの時間は60分です。

跳び箱・縄跳び・ボールゲームなどを通して運動の楽しさを知ることができ、子どもの「できた」を増やします。

※スイミング、スタジオいずれのプログラムも、入会前の無料体験ができますので、ぜひご体験ください。

## 3. 開設期間

通年（休館日は除く）

## 4. 休館日

毎週火曜日（火曜日が祝日・振替休日のときは翌平日）、年末年始、その他、出版健保が定めた日

## 5. 申し込み方法

### （1）大体育室・会議室

○出版健保ホームページから利用月の2ヵ月前の20日までに保健施設事業課にお申し込みください。

申し込み多数の場合は抽選により利用者を決定します。当選された方には月末までに「利用予約決定通知書」を送付します。

抽選後の空面申し込みは、利用月の前月1日から出版健保ホームページ等で受け付けます。

○利用料は、利用日の10日前（銀行振込の場合は15日前）までに保健施設事業課にお支払ください。

### （2）プール、トレーニング室、小体育室（卓球等）、ビリヤード

○利用の当日「すこやかプラザ」フロントにお申し込みください。

○利用料は、利用日の当日に「すこやかプラザ」フロントでお支払ください。

■利用時間、利用料金等につきましてはこちらをご参照ください。

### (3) スポーツ教室

#### ○入会時に必要なもの

入会金、年会費、月会費（2ヵ月分）、金融口座届出印、口座番号（銀行・郵便局）、身分証明書

※組合員、被扶養者の方は、入会金・年会費は無料です。月会費のみご負担ください。

組合員、被扶養者の方はマイナポータルで「資格情報」の画面をご提示ください。（資格確認証でも可）

※スイミング教室（幼児～学童）会員は、スクール指定用品（すいすいステップノート・帽子・連絡袋）をご購入ください。

水着の指定はございませんので、お手持ちのものをご使用ください。

■利用時間、利用料金等につきましては、こちらをご参照ください。

お問い合わせは

出版健康保険組合 健康増進センター「すこやかプラザ」

管理課 TEL 03 - 3559 - 5181

■「すこやかプラザ」案内図につきましては、こちらをご参照ください。

# 18. 健康管理センターについて

## 1. 診療部（診療所）

(1) 診療科目及び受付時間（土曜日・日曜日・祝日は休診日です）

※令和8年3月現在

診療科目		内 科（診 療 分 野）									専門外来	眼科	耳鼻 咽喉科	皮膚科	歯科
		一 般	消化器	呼吸器	糖尿病	循環器	リウマチ	腎臓	血液	泌尿器					
曜日															
月	午前	◎	○	○	○						整 形	○		○	○
	午後		○	○									○		○
火	午前	◎	○	○		○					漢 方	○		○	○
	午後		○	○	○								○	○	○
水	午前	◎	○		○	○				○		○			○
	午後		○				○							○	○
木	午前	◎	○		○	○					アレルギー	○		○	○
	午後			○				○			整 形	○	○	○	○
金	午前	◎	○		○	○	○					○		○	○
	午後			○		○				○			○	○	○

## 【受付時間】

午前9時15分～午後0時15分・午後1時15分～午後4時15分（内科一般は水曜日のみ午後5時30分まで受付）

\* 受診の際の被保険者一部負担金（診療費）及び院内処方、他医療機関の半額です。

\* 被扶養者は他医療機関、調剤薬局と同様の負担です。

## 【注意事項】

- ・ 直近で休診となる場合もありますので、出版健保ホームページの健康管理センター診療所「[休診・代診のお知らせ](#)」でご確認ください。
- ・ 歯科診療は電話による予約制となります。

予約受付 : 03-6745-0292（歯科）

※ 対象は出版健保の被保険者及び被扶養者のみです。

(2) 専門ドック オプションにて下記の検査を有料で行うことができます。

- ・対象者 : 被保険者及び被扶養者
- ・実施日時 : 月曜日～金曜日 午前10時～午前11時30分、午後1時30分～午後3時30分
- ・受付 : 健康管理センター医事課 (3F) 予約不要

※健康管理センターでの健診の際にご希望の場合は、当日受付時にお申し出ください。

専門ドック名		内 容	費用(税込)
1.	胸部CT検査	肺がんの早期発見に有用な検査です。喫煙習慣のある方、家族歴のある方には特にお勧めです。	5,300円
2.	喀痰細胞診検査	自宅で痰を3日間採取し、その中にごん細胞が含まれていないかを調べる検査です。喫煙習慣のある方にお勧めです。	1,400円
3.	胃がんリスク検査	血液検査でヘリコバクター・ピロリ抗体価とペプシノゲン検査を行い、胃がんになりやすい体質かどうかを調べます。すでにピロリ菌を除菌済みの方は検査できません。	2,400円
4.	前立腺検査	前立腺肥大に関する問診と、血液検査で前立腺マーカー (PSA) を調べます。一般に50歳以上の男性が対象となります。	1,500円
5.	肝炎ウイルス検査	血液検査でB型肝炎ウイルス (HBs抗原) とC型肝炎ウイルス (HCV抗体) を調べます。ウイルス肝炎は重症化することがあるため、症状のない方でも一度は検査を受けることをお勧めします。	1,000円

専門ドック名		内 容	費 用(税込)
6.	甲状腺ホルモン検査	全身の代謝機能を調節する甲状腺ホルモンの状態を調べる検査です。 (FT3・FT4・TSH)	3,500円
7.	腫瘍マーカー3種	各種消化器がん・肺がん等の診断に使用される腫瘍マーカー検査です。 (CEA・CA19-9・AFP)	3,000円

(3) ワクチン外来      ワクチンを接種すると病原体に対する免疫ができ、病気の発症を予防したり重症化を抑えたりすることができます。当診療所では、下記ワクチン接種を予約制で行っています。ご相談も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

ワクチン種類	ワクチン名	種類	接種回数	対象者	内 容	費用（税込）	
						被保険者・被扶養者	その他
1. 帯状疱疹	シングリックス	不活化	2回	50歳以上	強い痛みを伴う発疹が出る病気です。50～80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。	1回 18,200円	1回 21,200円
	水痘生ワクチン	生	1回			5,000円	8,000円
2. 肺炎球菌	ニューモバックス	不活化	1回	65歳以上	加齢とともに肺炎による死亡率が増加します。高齢者の肺炎では、肺炎球菌が最も多い原因菌です。	5,000円	8,000円
	プレベナー	不活化	1回	高齢者		8,000円	11,000円

- ・対 象 者      : 被保険者及び被扶養者、その他の方
- ・実 施 日      : 月曜日～水曜日
- ・お問い合わせ   : 健康管理センター医事課（3階） 03-3292-5092

(4) 男性型脱毛外来 ※自費診療となります。

男性型脱毛症(AGA)では男性ホルモンの影響で薄毛、抜け毛が出現します。当診療所皮膚科では内服薬でAGA治療を行っています。

- ・対象者 : 被保険者及び被扶養者、その他の方(男性のみ)
- ・実施日 : 月曜日～金曜日(皮膚科外来診療日) 予約不要
- ・費用 : 診療費と薬剤費(1か月 10,000円～12,000円)

(5) 骨粗しょう症検査

骨粗しょう症は骨の量が減少して骨折しやすくなる病気で、閉経後の女性に多く発症します。早期に発見して治療することで、将来的に介護や寝たきり生活になることを予防することができます。※事前にご予約ください。

- ・対象者 : 被保険者及び被扶養者(骨粗しょう症で治療中の方は対象外)
- ・検査内容 : 問診、腰椎X線撮影、超音波骨密度測定
- ・費用 : 50歳以上の女性は無料、それ以外の希望者は200円
- ・実施日時 : 月曜日～水曜日 午後2時30分～午後3時30分
- ・予約受付 : 健康管理センター医事課(3階) 03-3292-5092

## (6) 禁煙外来

喫煙は心臓病、肺疾患、動脈硬化などの「生活習慣病」や「がん」の大きな原因であり、これらの疾患を予防するために禁煙は大変有効です。当組合健康管理センター診療部内科では、禁煙を希望する方に、禁煙補助薬を用いた禁煙外来の診療を行っています。まず禁煙外来を受診していただき、スクリーニングテストを行います。テストの結果、禁煙治療の保険診療要件を満たした場合は、12週間にわたり合計5回の禁煙治療を受けていただき卒煙に導く治療です。禁煙に興味のある方は、ぜひご利用ください。

## (7) 栄養指導（食事相談）

健康維持を目標として、対象者のライフステージに適した食事アドバイス、糖尿病、脂質異常症等生活習慣病予防・改善のための食生活指導を行います。医師の指示がある場合は、その指示内容に沿って栄養指導を実施します。

- ・対象者 : 被保険者及び被扶養者
- ・実施日時 : 月曜日～金曜日  
午前9時30分～午後0時00分、午後1時30分～午後4時30分  
初回面接30分～、2回目以降20分～（時間応相談可）
- ・受付 : 栄養指導科・内科外来・健診科

(8) 各種健康相談のご案内

○保健相談指導 保健師が健診結果や健康全般について、面談と電話での相談や指導を行っています。

・お問い合わせ : 保健指導科 03-6745-0296

○栄養相談指導 管理栄養士が面談と電話で食生活の相談や指導を行っています。

・お問い合わせ : 栄養指導科 03-6745-0297

## 2. 健康管理部

### (1) 疾病予防事業全般について

診療部と連携し健康診査、保健指導、栄養指導、歯科健診等下記事業の実施を通して第3期データヘルス計画に基づく生活習慣病予防対策を積極的に行い、事業主との協力体制の強化を図り、加入者の健康保持増進に努めてまいります。

加入者への健診受診促進をお願いするとともに、従業員のみなさまの健康管理にお役立てください。

特定健康  
診査事業  
(特定健診)

各種健診事業

特定保健指導事業

保健指導事業

栄養指導事業

健康セミナー

インフルエンザ  
予防接種

社員採用時  
健康診断

## (2) 特定健康診査事業

「高齢者の医療の確保に関する法律」及び第4期特定健康診査等実施計画に基づき、メタボリックシンドロームに注目した生活習慣病予防対策として特定健康診査を積極的に実施します。

## (3) 特定保健指導事業

特定健康診査の結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者の中から、当組合でリスクに応じて選定した方及び希望者を優先にICTを活用した遠隔面接も含め実施します。

なお、健康管理センターでは、特定保健指導の対象となった方に、健診当日、医師の診察後に保健師による初回面接を行いますので必ず受けていただくようお願いします。

※「特定健診・特定保健指導」は、その実施が健保組合に義務化されており、その取り組み状況により、国に納める納付金（後期高齢者支援金）の額が増減され、健保組合の財政にも影響を与えますので受診にご協力ください。

## (4) 各種健診事業

加入者の健康状態の確認、疾病の早期発見、治療のため、以下の健診を実施し、受診率の向上を図る。

(ア) 一般健診（39歳以下）

(イ) 成人病健診（40歳以上、特定健診を含む）

(ウ) 家族健診（35歳以上が対象、40歳以上は特定健診を含む）

(エ) 婦人科検診      (オ) 歯科健診      (カ) 脳検査（55歳以上）

## (5) 保健指導事業

健康診査の結果に基づき、特定健康診査対象年齢前の若年層生活習慣病予防及び重症化予防対策として、保健師により以下の指導を実施し、特定保健指導該当率の減少を図る。

- (ア) 35歳保健指導 当年度35歳健診受診者への面接及び文書指導
- (イ) 37歳保健指導 当年度37歳健診受診者への文書指導
- (ウ) 39歳保健指導 当年度39歳健診受診者でBMI2.5以上又は腹囲基準以上（男性85cm、女性90cm以上）の対象者への面接及び文書指導
- (エ) 重症化予防指導 高血圧、糖尿病、脂質異常症の未治療者への文書及び電話による医療機関への受診勧奨

## (6) 栄養指導事業

健康診査の結果に基づき、生活習慣病重症化予防対策として、管理栄養士による以下の指導を実施する。

- (ア) 糖尿病等で健康管理センターを受診した患者で医師が栄養指導の必要性を認めた方への指導
- (イ) 健診受診者および特定保健指導を受けている方で栄養指導が必要な方への指導

## (7) 健康相談

メンタルヘルスカウンセリングに加え、身体の不調や医療・介護・育児に関することなど幅広い内容をご相談いただける総合的な健康相談窓口として「出版健保健康相談サービス」を実施しております。

## (8) 健康セミナー

健康教育・疾病予防・健康増進を目的として、事業主や事務担当者、健康管理責任者等を対象に職場における健康課題や加入者を対象に生活習慣予防や食生活の改善等をテーマにセミナーを開催し、加入者の健康意識の向上を図る。

## (9) 感染症予防事業

インフルエンザ予防接種

加入者に対し、合同接種、補助金交付等にて予防接種を実施する。

## (10) 社員採用時健康診断

事業所の新規採用予定者を対象に実施する。

## (11) 禁煙推進事業（禁煙対策事業）

加入者の健康増進および中長期的な医療費の抑制を目的として、喫煙者に対しリーフレット等を配布し、喫煙者の減少を図る。

(1 2) 事業主健診費用の取り扱いについて

被保険者を対象とした「一般健診・成人病健診」は、労働安全衛生法に基づく事業主健診を事業主との共同事業として実施しています。令和8年度の法定健診受託料は、1人当たり **6,400円**（前年度6,200円）を事業主健診費用相当額として事業主の方にご負担いただきます。

(1 3) 委託機関および補助金申請にかかる二次検査について

一般健診・成人病健診・家族健診の結果、二次検査の対象となった方に対する二次検査費用は、保険診療扱いとなりますので、受診の際は窓口で一部負担金をお支払ください。なお、一次健診と二次検査の両方を健康管理センターで受診する場合は、一部の検査は無料です。二次検査の対象となった方は、疾病の早期発見・早期治療のためにも、必ず受診するようにお願いします。

疾病予防事業全般につきましては、「[健診実施要項](#)」をご確認ください。

「[令和8年度 健診実施要項](#)」は、3月下旬にホームページ（トップページ → 広報物一覧）に掲載を予定しております。

# 19. メールアドレスの登録について

当組合では、事業所宛の各種ご案内をホームページ上に掲載し、その情報をEメール配信によりお知らせしております。ぜひ、Eメールアドレスをご登録いただき、当組合の情報の有効活用にお役立てください。

## 「メールアドレスの登録・変更方法」

出版健康保険組合

よくあるご質問 | サイト内検索

健康保険のしくみ 病気・けが・出産など 健康管理 健康管理センター(診療所) 保養施設 運動施設 スポーツ大会 各種申請書

新着ニュース 適用・給付 健康管理事業 イベント・保養施設

新着ニュース

- 2026.02.24 | 第63回テニス大会を開催します
- 2026.02.20 | 第60回大阪支部卓球大会のご案内
- 2026.02.20 | 令和8年度保険料率が決まりました
- 2026.02.16 | 健診機関削除のお知らせ
- 2026.02.10 | 「資格取得届・被扶養者(異動)届」は「事前提出」をお願いします

健康保険証が発行終了されるに伴う各種取り扱い

イベント開催のお知らせ  
2026.02.24 第63回テニス大会を開催します

イベント開催のお知らせ  
2026.02.20 第60回大阪支部卓球大会のご案内

適用・給付  
2026.02.20 令和8年度保険料率が決まりました

健康管理事業  
2026.02.16 健診機関削除のお知らせ

適用・給付  
2026.02.10 「資格取得届・被扶養者(異動)届」は「事前提出」をお願いします

イベント・保養施設  
2026.02.10 大阪支部 令和8年度体育行事等のご案内

イベント・保養施設  
2026.02.09 第73回野球大会を開催します

適用・給付  
2026.02.06 令和8年1月21日からの大雪により被災された方々へ

MY HEALTH WEB  
個人向け健康管理支援サイト  
マイヘルスウェブ  
ログインはこちら

- インフルエンザ予防接種 申込受付(東振協)
- 宿泊費用補助金制度
- 健康企業宣言
- 健康スコアリングレポート
- イベント開催状況
- 健康管理センター(診療所) 休診・代診のお知らせ
- すこやかプラザ
- 事務担当者用ニュース
- 組合会議員専用ページ
- 出版健保メール受付
- 出版健康動画チャンネル

当組合ホームページの「出版健保メール受付」を選択してください。

## 出版健保メール受付

- このメール配信は、事務担当責任者の方のみ登録することができます。  
そのためID、パスワードは、事務担当責任者の方へご送付いたしました。
- メールアドレスの登録は、1社につき1アドレスのみ登録ができます。
- FAX送信の要・不要の変更は、下記までご連絡ください。

### お問い合わせ

出版健保組合 総務部 TEL 03(3292)5002

※ ID、パスワードがわからない場合は、ID・パスワード再発行依頼書を総務部宛ご提出ください。

- [ID・パスワード再発行依頼書](#)

### ログイン

ID	<input type="text"/>
パスワード	<input type="password"/>
<input type="button" value="ログイン"/>	

ID、パスワードがわからない場合は、再発行依頼書を総務部宛にご提出（郵送 or FAX）ください。

住 所 〒101-8304  
千代田区神田駿河台1-7

F A X 03-3292-3186

貴事業所のID、パスワードを入力してください。

## 出版健保メール 登録フォーム

ご登録いただいた内容は、出版健保メール配信のためにのみ利用し、それ以外の目的での利用はいたしません。  
また、無断で第三者に情報を提供することはありません。

▼事業所情報	
事業所記号	
事業所名	
▼情報登録	
Email アドレス	<input type="text"/> ※携帯アドレスでの登録はできません。
機関誌すこやか希望 【入力必須】※複数選択可	<input type="checkbox"/> 機関誌『すこやか』のPDF送信を希望する ※「機関誌『すこやか』のPDF送信を希望する」のみにチェックを入れてお返事いただいた事業所には紙媒体の配布は行いません。 <input type="checkbox"/> 機関誌『すこやか』の紙媒体が全従業員数分必要 <input type="checkbox"/> 機関誌『すこやか』の紙媒体の配布が( <input type="text"/> 部)必要 ※部数入力欄は空でも問題ありません。部数の調整がある際は連絡事項へご記入下さい。
連絡事項	<input type="text"/>

確認

ご希望のメールアドレス  
を入力してください。

- メールアドレスの登録は1社につき、1アドレスのみ登録が可能です。
- メールアドレスの登録を行い、FAXによるご案内が不要となった場合は総務部（03-3292-5002）までご連絡をお願いします。