

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。)



マイナンバーカードの取得、マイナ保険証の利用登録のお願い

マイナンバーカードの取得とマイナ保険証の利用登録の重要性を説明する記事。マイナ保険証は、国民健康保険や国民年金の保険料の徴収や給付の決定に利用される。マイナンバーカードは、マイナ保険証の申請や利用に必要となる。記事には、マイナンバーカードの取得方法、マイナ保険証の申請方法、マイナ保険証の利用方法などが詳しく説明されている。

令和7年度「家族健診」のご案内

令和7年度「家族健診」のご案内。家族健診は、家族の健康を総合的にチェックするための健診です。記事には、家族健診の目的、対象者、実施期間、実施場所などが詳しく説明されている。

マイナポータルへの資格情報は確認されましたか

マイナポータルへの資格情報は確認されましたか。マイナポータルは、マイナ保険証の利用に必要な資格情報を登録するためのポータルです。記事には、マイナポータルへの登録方法、資格情報の確認方法などが詳しく説明されている。

食事に気をつけて 血圧低めを意識しよう！

食事に気をつけて血圧低めを意識しよう！というテーマの記事。記事には、血圧が高くなる原因、血圧を低く保つための食事のポイント、血圧を測る方法などが詳しく説明されている。また、記事には「すこやかプラザのプールでリフレッシュ!」という記事の紹介も含まれている。

すこやかプラザのプールでリフレッシュ!

すこやかプラザのプールでリフレッシュ!という記事。記事には、すこやかプラザのプールの概要、プールの料金、プールの予約方法などが詳しく説明されている。

プール名	料金	予約方法
すこやかプラザ 1F プール	大人 1,000円、小人 500円	電話予約
すこやかプラザ 2F プール	大人 1,000円、小人 500円	電話予約

「組合の事業案内」

出版健保の各種事業「健康保険業務、健康診断、診療所、保健施設（保養施設・運動施設）、体育奨励他」の案内をしています。

※事業計画（予算）、事業報告（決算）は組合会後に掲載し、公告はその都度掲載します。

「生活習慣の見直しをテーマに記事を掲載しています」

「野菜を多く食べられるレシピを紹介しています」

生活習慣の見直しをテーマにした記事と、野菜を多く食べられるレシピを紹介している記事の紹介。記事には、生活習慣の見直しの重要性、野菜を多く食べるためのレシピの紹介などが詳しく説明されている。

あざりと春野菜で内側から体を整える 春の不調改善レシピ

あざりと春野菜で内側から体を整える春の不調改善レシピ。記事には、あざりと春野菜の栄養成分、あざりと春野菜の調理方法などが詳しく説明されている。

スナッフえんどうのカレーマヨディップ添え

スナッフえんどうのカレーマヨディップ添え。記事には、スナッフえんどうの栄養成分、スナッフえんどうの調理方法などが詳しく説明されている。

(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。



イメージは2025年度版です

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。



CONTENTS

- 出版健保の概要のしくみ..... 2
- 出版健保への申し込み..... 4
- 出版健保の発行..... 7
- 保険料のしくみ..... 10
- 出版健保の保険事業を巡りして..... 12
- 健康診断..... 13
- 健康相談・健康指導..... 14
- 特定健診・特定保健指導..... 15
- 発症・療養..... 16
- 病状でのチェック項目一覧..... 18
- 病状を伝えたい..... 20
- 健康管理センター診察様式をお知らせ..... 22
- 健康相談..... 25
- 健康相談・ツラさ等スケッチ..... 27
- 健康相談..... 28
- 健康相談..... 34
- 健康相談..... 41
- 健康相談..... 43
- 健康相談..... 44
- 健康相談..... 46
- 健康相談..... 64

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

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

- 血圧：收缩期血圧 100mg/dB以上 または HbA1c 5.6%以上
- 脂質：空腹時中性脂肪 150mg/dL以上（やむを得ない場合は総中性脂肪175mg/dL以上） または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上 または 収縮期血圧 85mmHg以上
- 背骨痛・腰痛あり（L3/L4）～3のリスクが1つ以上の場合は該当する

STEP 1	STEP 2	医師の対応
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	積極的支援
	0	積極的支援
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	積極的支援
	0	積極的支援

●特定治療中（糖尿病、脂質異常症、高血圧）の方は継続的に医療機関に受診しているため、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質問票は、正確に記入してください。

●初期に該当（65歳以上75歳未満）は、継続的受検の対象になった場合でも積極的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、生活習慣を見直すきっかけとなるような、具体的な指導を実施します。

積極的支援（リスク別）
 健康的な生活習慣の重要性に対する理解と関心を高め、生活習慣を見直すきっかけとなるような、具体的な指導を実施します。
 ・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回以上）を実施します。
 ・実施回数：3回以上（遠隔相談は2回以上）を実施します。
 ・実施回数：3回以上（遠隔相談は2回以上）を実施します。

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。ぜひ活用ください。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（総務担当）													
	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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。

イメージは2025年度版です

出版健保
 ホームページアドレス http://

(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おります。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 Publishing Health Insurance Association (出版健康保険組合). The page features a navigation menu at the top with categories like 'Health Insurance Overview', 'Sickness/Injury/Birth', 'Health Management', 'Health Management Center (Clinic)', 'Welfare Facilities', 'Sports Events', and 'Various Applications'. A main content area displays a 'New News' section with a list of recent updates, including online health seminars and medical fee notices. A sidebar on the right contains various service links such as 'Influenza Prevention Vaccination Application', 'Public Notices', 'Accommodation Subsidy System', 'Health Enterprise Declaration', 'Health Scoring Report', 'Event Status', and 'Newspaper List'. The footer includes contact information and a 'My Health Web' logo.