

健康こそもっとも貴重な財産である

けんぽだより

●令和8年度 予算のお知らせ……2~3

●メンタルヘルス・健康に関する相談窓口……4~5

●令和8年度 保健事業

健診の種類／健診受診の流れ……6

直接契約健診機関一覧……7

ハイリスクアプローチ（早期受診勧奨）／特定保健指導／すこやかエイジ……8

健保が「健康経営」をお手伝いします……9

契約保養施設／東振協・共同利用保養所／船員保険 センボスの保養施設／運動施設……10~11

●けんぽからのお知らせ……12

2026 spring no.211

ご家庭に
お持ち帰り下さい



日本自動車部品工業健康保険組合



<https://kenpokumiai.jp>

スマートフォンにも対応できます。

予算が決まりました

保険料率は据え置いて運営いたします

健康保険料率……………**9.7%**

子ども・子育て支援金率………**0.23%**

介護保険料率……………**1.8%**

財政調整事業 交付金

高額医療費の負担を
軽減するための交付金など

1億円

その他

国庫負担金収入・
国庫補助金収入・雑収入

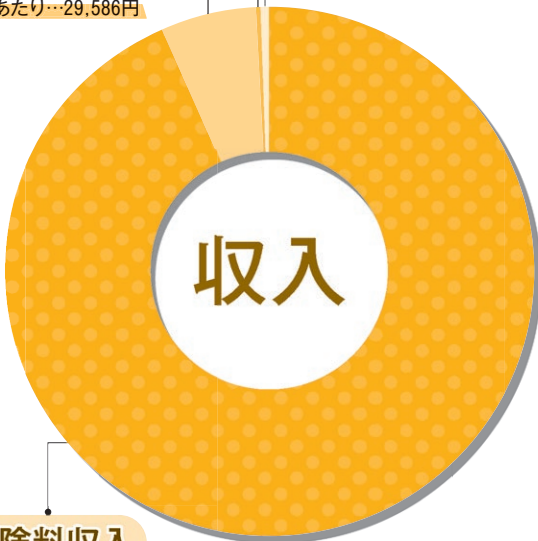
1億99万円

繰入金

準備金繰入

15億円

被保険者
1人あたり…29,586円



保険料収入

皆様から納めていただく保険料

245億535万円

被保険者1人あたり…483,341円

事務費等

組合で事務を行うための費用

3億6,997万円

保健事業費

データヘルス
(皆様の健診や疾病予防など)
事業を行う費用

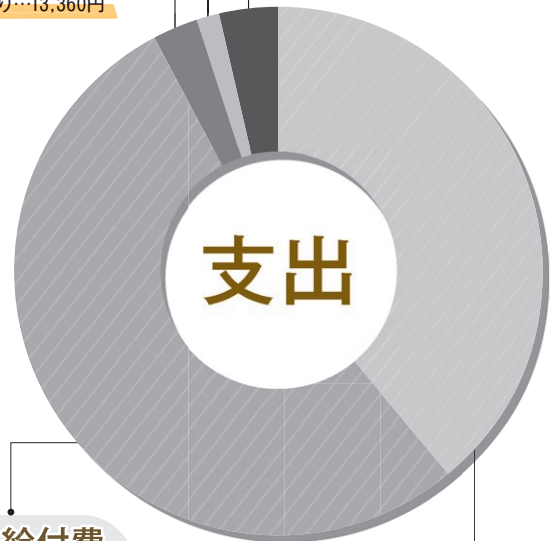
6億7,735万円

被保険者
1人あたり…13,360円

その他

財政調整事業拠出金、還付金、
営繕費、連合会費、予備費など

9億2,390万円



保険給付費

(法定給付費・
付加給付費)

皆様の医療費、
傷病手当金などの費用

140億315万円

被保険者
1人あたり…276,196円

高齢者医療への納付金

総額 **102億3,197万円**

被保険者1人あたり…201,814円

▶【内訳】

- 前期高齢者納付金
前期高齢者(65歳から74歳)の医療費を
制度間で財政調整するための費用
45億2,158万円
- 後期高齢者支援金
後期高齢者(75歳以上と寝たきり
などの方)医療制度への支援金
57億1,038万円
- その他
1万円

注：端数処理のため合計が合わないことがあります。

一般勘定(健康保険分)

予算額……………**262億634万円**

【事業計画について】

健康保険組合の支出予算は予算総額の約92%を「高齢者医療への納付金」と「保険給付費」が占め、特に保険給付費のうち医療費(皆様が医療機関等を受診した際の健保組合負担分)が毎年増加傾向にあり大変厳しい状況が続いています。しかしながら、加入者の負担増を避けるため準備金を取り崩し、令和8年度の保険料率は前年度と同率の9.7%といたしました。

また、令和8年度は、国の施策である「子ども・子育て支援金」制度が始まり、この保険料率とは別に、国から示された支援金率0.23%(事業主・被保険者折半)をお納めいただくこととなります。(令和8年4月分保険料から)

事業計画は前年度事業を踏襲しつつ、医療費適正化対策等を強化するため、ハイリスクアプローチを継続実施した



うえで、より効果的な重症化予防に努めてまいります。また、メンタルヘルスや健康相談の窓口を設置し、加入者の皆様があいづつでも相談できる体制作りを進めてまいります。

皆様におかれましては、日々の健康づくりに気を配り、積極的に健康診断を受診し、日頃から自身の健康に気をつけていただければ幸いです。引き続き、健康保険組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

子ども・子育て支援制度が始まります

児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など、子ども・子育て支援の拡充が既に始まっています。給付の拡充には、令和8年度から始まる「子ども・子育て支援金」が充てられます。



拡充される給付の例

児童手当の拡充

妊婦のための支援給付

育児期間中の国民年金保険料免除

育児時短就業給付

出生後休業支援給付

こども誰でも通園制度保険料免除

子ども・子育て支援金制度 Q & A

Q 「子ども・子育て支援金制度」って？

A 全ての世代や企業のみなさまから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、こどもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

Q なぜ独身や高齢者も支払うの？

A こどもたちは成長しやがて社会保障制度の担い手となることから、こどもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。

Q どうして「支援金制度」が必要なの？

A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月にこども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の次元の異なる子ども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

子ども・子育て支援金制度に係るお問い合わせ窓口

こども家庭庁コールセンター ☎ 0120-303-272

子ども・子育て支援金勘定 (子ども・子育て支援金分)

予算額……………5億4,105万円

令和8年度より新設され、健康保険組合では国に代わって、子ども・子育て支援金保険料の徴収を行います。

収入の部	予算額(千円)	支出の部	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	539,846	子ども・子育て支援納付金	518,969
雑収入等	1,207	雑支出等	1,001
		予備費	21,083
収入合計	541,053	支出合計	541,053

介護勘定(介護保険分)

予算額……………30億1,322万円

健康保険組合では、国に代わって介護保険料の徴収を行っています。

収入の部	予算額(千円)	支出の部	予算額(千円)
介護保険収入	3,013,217	介護納付金	2,750,773
利子収入	1	還付金	3,000
雑収入等	2	積立金	200,000
		雑支出	1
		予備費	59,446
収入合計	3,013,220	支出合計	3,013,220

新規事業

健康相談事業が始まります



重要

ご利用には「MY HEALTH WEB」への登録が必要です。
「MY HEALTH WEB」にログインしないとご利用になれません。



「MY HEALTH WEB」の登録は健保組合ホームページ (https://kenpokumiai.jp)、またはQRコードを読み取り「初回登録の方はこちら」から登録をお願いします。



「MY HEALTH WEB」
初回登録

PC

▼「MY HEALTH WEB」トップページ



「健康相談」を
クリック



▲「健康相談」トップページ

スマホ

▼「MY HEALTH WEB」トップページ



「健康相談」を
タップ



▲「健康相談」トップページ



医療相談ダイヤル

24時間・365日、電話やWebでの健康に関する相談に対応します。(無料)

出産・育児、家庭内での応急手当、医療機関や行政の医療関連サービス、対応窓口のご案内。

看護師・保健師が中心となり対応します。

小児科等相談内容により、医師相談(代行回答・三者通話)も可能です。



こころのサポートダイヤル

電話カウンセリング

電話によるカウンセリングで、全国どこからでも相談料・通話料無料で公認心理師・臨床心理士のカウンセリングが受けられます。(匿名利用可)

受付時間

月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み)
10時～22時

面接カウンセリング

1人年度5回までの無料面接カウンセリングを受けられます。(要予約) 公認心理師・臨床心理士のカウンセリングを全国190箇所の面接ルーム(カウンセリング機関)から選択できます。(オンラインにも対応)

予約受付

【電話】月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み)10時～20時
【WEB】年中無休、24時間対応



ハーウェル

Herwell Lite(女性サポート相談)

女性特有の体の不安や不調について、電話でご相談できます。

経験豊富な看護師が24時間対応で急な不調にも安心してご相談いただけます。また、婦人科系の疾患や、より込み入った症状など、専門的な内容には必要に応じて女性医師にご相談いただけます。

女性の健康相談

女性看護師が24時間、365日対応いたします。必要に応じて女性医師に相談できます。

予約制

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)10時～18時

月経に関するお悩み「やさしい相談AI」

月経に関する疑問や悩みをいつでも気軽に相談できるデジタルサービスです。匿名性が高く、人に相談しにくい内容も気軽に相談できます。

【受付時間】24時間、365日



ベストドクターズ®・サービス

被保険者・被扶養者がサービス対象疾患(がん、心臓疾患など)と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。

【受付時間】月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み)10時～21時

令和8年度 保健事業ご案内

健診・人間ドック・疾病予防事業

当組合では全国の契約医療機関において各種健診事業を実施し、加入員の方々の健康保持・疾病予防に努めています。特に日本予防医学協会の健診機関で受診することをおすすめします。

◆当組合の健診

■ 労安衛法の健診を含む法定健診 ■ オプション検査 ■ +αの検査項目
★ 日本予防医学協会ネットワーク健診対象

健診種類	対象	組合負担額	詳細
A1 簡易生活習慣病予防健診	本人 35歳未満	2,000円を 超えた額	簡易健診 (オプション) + 子宮がん検査 乳がん検査
A2 ★ 標準生活習慣病予防健診	本人 全年齢	3,000円を 超えた額	法定健診 (オプション) + 子宮がん検査 乳がん検査
B ★ 生活習慣病予防健診	本人 35歳以上	5,000円を 超えた額	法定健診 + X線検査 or 内視鏡検査 + 便潜血検査 (オプション) + 子宮がん検査 乳がん検査
C1 ★ 女性生活習慣病予防健診	本人 35歳以上	5,000円を 超えた額	法定健診 + X線検査 or 内視鏡検査 + 便潜血検査 + 子宮がん検査 乳がん検査
C3 ★ 女性生活習慣病予防健診	配偶者 全年齢	5,000円を 超えた額	
D ★ 人間ドック	本人・家族 35歳以上	25,000円	法定健診 + X線検査 or 内視鏡検査 + 便潜血検査 + より詳細な 検査 (オプション) + 子宮がん検査 乳がん検査
E 特定健康診査	本人・家族 40歳以上	2,000円を 超えた額	メタボ健診

日本予防医学協会の
健診機関で

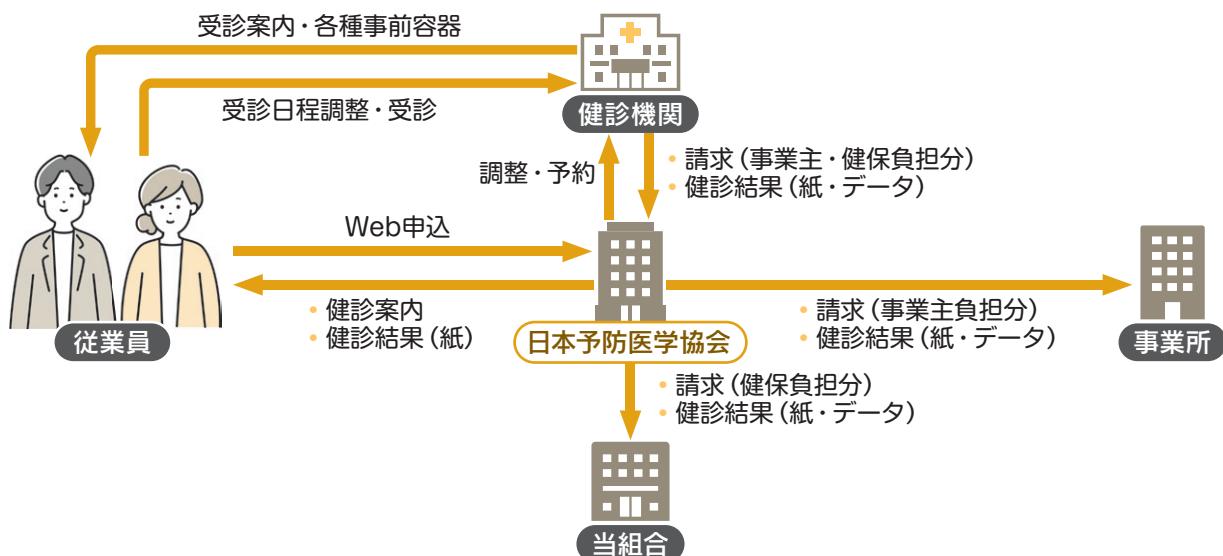
受診するメリット



- ★ 日本予防医学協会ネットワーク健診として、全国約1,800機関の健診機関で受診ができます。
- ★ 日本予防医学協会が提携しているため、事業所は個々の健診機関と契約する必要はありません。(日本予防医学協会との契約は必要です)

健診申込等は、WEBより『受診ナビ』で申込みができ、従業員・医療機関との予約調整が不要になる他、健診機関からの請求処理、個人の健診結果に係る事務工数を大幅に削減でき、当組合への補助申請も不要となります。また、受診ナビ管理機能を使用することにより、従業員の受診管理も容易に可能となります。

◆日本予防医学協会の健診受診の流れ【契約健診機関 全国1800機関】



直接契約健診機関一覧

都道府県	健診機関名	所在地	電話番号	健診コース			オプション検査		
				D 人間ドック	A2 標準生活習慣病 予防健診	B 生活習慣病 予防健診	子宮頸部 細胞診	乳房 超音波検査	マンモ グラフィ
北海道	一般財団法人船員保険会 船員保険北海道健康管理センター	札幌市中央区北2条西1-1 マイルト札幌ビル5階	011-200-4811	●	●	●	●	●	●
茨城県	医療法人社団雄好会 つくばシティア内科クリニック (附属)人間ドック・健診センター「MARS」	つくば市吾妻2-8-8	029-856-5500	●※1	●	●	×	×	×
	つくば総合健診センター	つくば市天久保1-3-1	029-856-3500	●	●	●	●	●	●
	つくばトータルヘルスプラザ	つくば市要1187-299	029-864-3588	●	●	●	●	●	●
	一般財団法人筑波麗仁会 筑波学園病院健診センター	つくば市上横場2573-1	029-836-1983	●	×	×	●	●	●
栃木県	医療法人常仁会 牛久愛和総合病院総合健診センター	牛久市猪子町896番地	029-873-4334	●	×	×	●	●	●
	公益財団法人日立メディカルセンター	日立市幸町1-17-1	0294-33-5911	●	●	●	●	●	●
群馬県	一般財団法人とちぎメディカルセンター とちのき	栃木市大町39-5	0282-20-1900	●	×	×	●	●	●
	特定医療法人慶友会 慶友健診センター	館林市松原1-10-30	0276-75-7000	●	×	×	●	●	●
埼玉県	公益財団法人群馬慈恵会 松井田病院	安中市松井田町新堀1300-1	027-393-1301	×	●	×	×	×	×
	医療法人藤和会 藤間病院	熊谷市末広2-137	048-524-0146	●	×	×	●	●	●
	独立行政法人地域医療機能推進機構 さいたま北部医療センター健康管理センター	さいたま市北区宮原町1-851	048-663-1671	●	×	×	●	●	●
千葉県	社会医療法人社団尚篤会 赤心堂総合健診クリニック	川越市脇田本町21-1	049-243-5550	●	×	●	●	×	●
	亀田総合病院附属 幕張クリニック	千葉市美浜区中瀬1-3 C D棟2階	043-296-2321	●	●	●	●	●	●
	医療法人成春会 花輪クリニック	船橋市本町1-3-1 船橋フェイスタビル8階	047-422-2202	●	●	●	●	●	●
	独立行政法人地域医療機能推進機構 船橋中央病院健康管理センター	船橋市海神6-13-10	047-433-5885	●	●	●	●	●	●
東京都	医療法人社団恵仁会 セントマーガレット病院	八千代市上高野450	047-485-1986	●	×	×	●	●	●
	一般財団法人明治安田健康開発財団 明治安田新宿健診センター	渋谷区代々木3-22-7 新宿文化クイントビル12階	03-4330-7544	●	●	●	●	●	●
	医療法人社団潤康会 芝パーククリニック	港区芝公園2-4-1 芝パークビルA館2階	03-3434-4485	●	×	×	●	●	●
	一般財団法人船員保険会 品川シーズンテラス健診クリニック	港区港南1-2-70 品川シーズンテラス5階	03-3452-3382	●	●	●	●	●	●
	新赤坂クリニック青山	港区南青山2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル2階	03-5770-1250	●	×	×	●	●	●
	新赤坂クリニック銀座	中央区銀座3-9-7 トレランス銀座ビルディング5階	03-5770-1250	●	×	×	●	●	●
	いすゞ病院健診センター	品川区南大井6-21-10	03-5471-4611	令和8年度施設の改装のため休診					
	P.L.東京健康管理センター	渋谷区神山町17-8	03-3469-1163	●	×	×	●	●	●
	医療法人財団慈生会 野村病院予防医学センター	三鷹市下連雀8-3-6	0422-47-8811	●	×	×	●	●	●
	公益財団法人結核予防会 新山手病院	東村山市諏訪町3-6-1	042-391-6460	●	●	×	●	●	●
神奈川県	医療法人社団葵会 A.O.I.国際病院健康管理センター	川崎市川崎区田町2-9-1 4階	044-277-9272	●	●	●	●	●	●
	新赤坂クリニック横浜	横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9階	03-5770-1250	●	×	×	●	●	●
	医療法人城見会 アムスランドマーククリニック	横浜市西区みなとみらい2-2-1-1 ランドマークタワー7階	045-222-5588	●	×	×	●	●	●
	横浜リーフみなとみらい健診クリニック	横浜市西区みなとみらい4-6-5 11階	045-651-1572	●	●	●	●	●	●
	公益財団法人神奈川県予防医学協会	横浜市西区みなとみらい3-3-3 横浜コネクスクエア4階	0120-158-330	●	×	×	●	●	●
	医療法人社団相和会 健診ステーションさがみはら	相模原市南区古淵3-9-19	042-753-3301	●	×	×	●	●	●
山梨県	東海大学医学部付属病院健診センター	伊勢原市下糟谷143	0463-93-1121	●	×	×	●	●	●
静岡県	山梨県厚生連健康管理センター	甲府市飯田1-1-26	055-223-3630	×	●	●	●	●	●
	聖隷健康診断センター	浜松市中央区住吉2-35-8	0120-938-375	●	●	●	●	●	●
	聖隷健康診断センター 東伊場クリニック	浜松市中央区東伊場2-7-1 浜松商工会議所会館6階	0120-506-180	●	●	●	●	●	●
	聖隷予防検診センター	浜松市中央区三方原町3453-1	0120-938-375	●	●	●	●	●	●
	聖隷健康サポートセンター Shizuoka	静岡市駿河区曲金6-8-5-2	0120-283-170	●	●	●	●	●	●
愛知県	菊川市立総合病院健診センター	菊川市東横地1632	0537-36-5585	●	●	●	●	●	●
	中東遠総合医療センター 人間ドック・健診センター	掛川市菖蒲ヶ池1-1	0537-28-8028	●	×	×	●	●	●
三重県	一般社団法人碧南市医師会臨床検査センター	碧南市平和町3-6	0566-42-7311	×	●	×	×	×	×
滋賀県	社会医療法人峰和会 鈴鹿回生病院	鈴鹿市国府町112-1	059-375-1294	●	●	×	●	●	●
京都府	医療法人友仁会 友仁山崎病院	彦根市竹ヶ鼻町80	0749-23-1929	●	×	×	●	●	●
	医療法人社団石鎚会 京都田辺中央病院	京田辺市田辺中央6-1-6	0774-63-1116	●	●	●	●	●	●
大阪府	一般財団法人みどり健康管理センター	吹田市垂水町3-22-5	06-6385-0265	●	●	●	●	●	●
	一般財団法人船員保険会 船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	06-6576-1011	●	●	●	●	●	●
岡山県	岡山済生会外来センター病院	岡山市北区伊福町1-17-18	086-252-2231	●	●	●	●	●	●
	一般財団法人倉敷成人病センター	倉敷市白楽町250番地	086-422-2111	●	●	●	●	●	●
	公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院付属予防医療プラザ	倉敷市鶴形1-11-11	086-422-6800	●	●	●	●	●	●
福岡県	一般財団法人船員保険会 船員保険福岡健康管理センター	福岡市東区原田3-4-10	092-611-6311	●	●	●	●	●	
熊本県	医療法人室原会 菊南病院	熊本市北区鶴羽田3-1-53	096-344-1724	●	●	●	●	●	

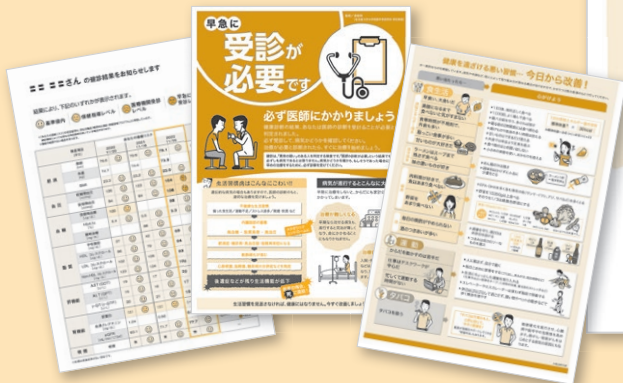
※1 コロナウイルス感染対策により肺機能検査を一時中止しております。詳細は健診機関までお問合せください。

◆ 健診結果に問題があった方へ

ハイリスクアプローチ(早期受診勧奨)

健康診断を受けた結果、血圧・血糖・脂質の数値が下記の「早期受診勧奨」と判断された方には、早期に医療機関にかかることをお勧めする文書と健康に関するアンケートをご自宅宛てに送付いたします。アンケートにご回答いただいた方には保健師または看護師からお電話にて回答内容を踏まえたアドバイスをさせていただきます。

	検査項目 [単位]	基準値内	早期受診勧奨
血圧	収縮期[mmHg]	~129	160~
	拡張期[mmHg]	~84	100~
血糖	空腹時血糖[mg/dL]	~99	126~
	HbA1c[%]	~5.5	6.5~
	随時血糖[mg/dL]	~99	126~
脂質	中性脂肪[mg/dL]	~149	500~
	LDLコレステロール[mg/dL]	~119	180~
	Non-HDLコレステロール[mg/dL]	~149	210~



2024年1月

〒104-8104
東京都中央区1-13-1
法研ビル別館

部品 太郎 様

無料で!

あなたの健康をお手伝い。
電話でサポートさせていただきます!

保健師・看護師からアドバイスが受けられます!

気になることがあるけど、お医者さんに聞いていいかわからない...

検査結果が気になるので、食事や運動のアドバイスをしてほしい

当組合では、健診結果にリスクが見られる方に、電話による健康アドバイスを実施しています。後日、委託先の保健師・看護師からお電話を差し上げますので、つきましては、別紙の「受診状況確認書」にご記入のうえ、同封の返信用封筒にて

●月●日(●)までに投函をお願いします!

- 1 受診状況確認書 ※電話番号は必ずご記入ください
 - 対象 : 健診結果から、生活習慣病リスクが見られる方
 - 返信方法 : 同封の封筒でご返信ください。
- 2 電話健康アドバイス
 - 対象 : 上記締め切りまでに受診状況確認書を返信していただいた方
 - 電話予定 : ●月●旬以降、ご記入いただいた電話連絡先にご連絡します。

発行元・問い合わせ先

日本自動車部品工業健康保険組合

〒108-0074
東京都港区高輪1-16-15
Tel. 03-3443-4257

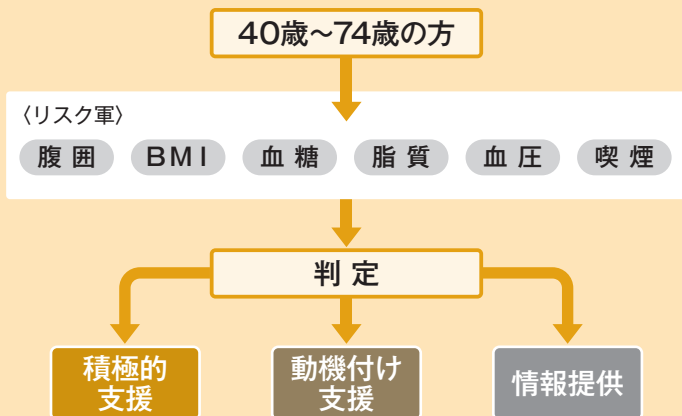
! 電話詐欺に注意!

発信元は「法研 健康管理センター」です
(TEL:070-3327-4401~4420からお電話します)

※委託先
株式会社 法研 ⑥

特定保健指導

特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目して、リスクの高さに応じて、レベル別(「動機付け支援」・「積極的支援」)に特定保健指導の対象者の選定を行います。なお、特定健診を受けた人には、全員に健診結果に基づいて一人ひとりにあった「情報提供」が、結果の通知と同時にされます。



特定保健指導の判定基準など詳細は健保HPをご覧ください。

60代前半の方々へのサービス 「すこやかエイジ」

- 1 生活習慣、健診受診状況、通院等に関するアンケートをお送りし、ご返信いただけます。
- 2 返信されたアンケート情報を元に保健師による電話アドバイスをいたします。
- 3 個々に適切なサービスを行い、シニア世代のQOL維持をサポートします。



健保が「健康経営」をお手伝いします



当組合の保健事業は、経済産業省の「健康経営度調査」の該当設問にも対応しており、「社員の健康教育や研修まで手が回らない」「自社でメンタルヘルスなどの窓口設置は難しい」などの事業所における健康経営の一助になります。まずは当組合へご連絡ください。

〈お問い合わせ〉医療・保健事業課 ☎03-3443-4257

当組合の
加入事業所の
実績

大規模法人部門取得 → 4社
中小規模法人部門取得 → 6社
健康企業宣言銀の認定取得 → 18社 (令和7年)

健康企業宣言

してみませんか?



会社全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として健保連東京連合会から認定される制度です。健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わることによって生産性の向上が期待されています。参加は無料です。詳細はホームページにある「健康企業宣言」をご覧ください。当組合へご連絡ください。

〈お問い合わせ〉医療・保健事業課 ☎03-3443-4257

社員の健康 メンタルヘルスに特化したオンライン研修

ヘルスフルチャンネル

「健康経営度調査」に対応する10以上のテーマ

健康経営優良法人認定(大規模法人部門)の申請に必要な「健康経営度調査」のテーマに沿った動画を提供しています。毎年のテーマにあわせて順次追加制作しています。

【収載コンテンツ(一部)】

★Q43. 従業員の健康意識の向上を図るために、健康保持・増進に関する教育をどのように行っていますか。(いくつでも)

- eラーニングやWebセミナー等の実施を営みます。
- 飲食事務の総務・インストラクターやスタッフが健康講座、単なる情報提供は除きます。
- 育児・介護と仕事の両立、保健指導、女性の健康課題、たばこに特化した教育は除きます。

Q48、Q52、Q57、Q84で回答ください。

1 社内研修による研修・セミナー	2 産業医等社内専門員による研修・セミナー
3 社外講師による研修・セミナー	4 eラーニングによる研修
5 心身の健康に関する検定等の受検・取得支援(対象期間中に受検実績がある場合のみ)	
6 その他	
7 特に行っていない ⇒Q42(a)、Q42(b)も非実施の場合、研修項目不適合	

Q21. (0でいずれか実施とお答えの場合) どのような内容の教育を行っていますか。(いくつでも) また、そのうち特に重視しているものを1つだけお答えください。

1 メンタルヘルス	2 がんの予防
3 運動奨励	4 食生活・栄養
5 睡眠	6 片頭痛・頭痛
7 肩こり・腰痛	8 目の健康(ドライアイ等)
9 歯と口の健康	10 メタボ対策
11 感染症対策	12 禁煙予防
13 その他	

「健康経営度調査」(2023年度)より



テーマ	タイトル
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> ●メンタルヘルスの基礎知識とセルフケアを中心に ●職場のハラスメントを学ぶ—私たちの安全と健康のために ●[管理監督者向け] ラインケアの基本 ●職場に笑顔があふれる快適コミュニケーション
がんの予防	<ul style="list-style-type: none"> ●健康習慣でがんを防ごう ●がんの診断後も働き続けるために
運動奨励	●運動習慣が身につく自宅でできるトレーニング
食生活・栄養	●管理栄養士が教える日々の健康食事法
睡眠	●快適睡眠術
片頭痛・頭痛	(制作予定)
肩こり・腰痛	●器具がなくてもできる身体の不調改善エクササイズ
目の健康	(制作予定)
歯と口の健康	●歯周病
メタボ対策	<ul style="list-style-type: none"> ●メタボリックシンドローム予防のための食事管理 ●ご自宅で取り組めるメタボ改善のための栄養学とストレッチ
感染症対策	<ul style="list-style-type: none"> ●新型コロナウイルスで重症化しないために ●どうする?新型コロナウイルスワクチン
アルコール依存防止	●アルコール依存症について
マインドフルネス実践	●ご自宅で一人でもできる初めてのマインドフルネス
女性の健康	●働く女性の健康を守る:乳がん
禁煙	<ul style="list-style-type: none"> ●今すぐ禁煙を始めよう!(加熱式タバコの害) ●"電子タバコ"のホントのトコロ

契約保養施設・運動施設

各施設の詳細は下記のURLにアクセスするかQRコードをスマートフォンのカメラで読み取ってください。



<https://kenpokumiai.jp/member/resort/index.html>

3,000円補助の保養施設

利用対象者	本人および被扶養者	補助金額	1泊につき
利用回数	年度内において1人2泊		大人(中学生以上)……3,000円 小人(小学生のみ)……2,000円

● 船員保険 センポス・ラフォーレ倶楽部

- ① 各々の施設へ直接予約してください。
- ② 予約成立後「契約保養所利用申込書」を当組合へ郵送(またはFAX)してください。(FAX: 03-3473-9405) 後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用日当日: フロントへ利用券を提出し、補助金を差し引いた差額をお支払ください。

● JTB・近畿日本ツーリスト

- ① 直接最寄の旅行代理店で予約してください。
※必ず日本自動車部品工業健康保険組合の補助金を利用する旨をお伝えください。
- ② 予約成立後「契約保養所利用申込書」を当組合へ郵送(またはFAX)してください。(FAX: 03-3473-9405) 後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用券を予約先の旅行代理店に提出し、宿泊料金(補助金額を差し引いた額)をお支払ください。クーポン券を受け取ります。
利用当日クーポン券を宿泊先のフロントへお渡しください。

● プリンズホテル

☎ 0120-33-8686

● 東急ホテルズ

☎ 0120-21-5489

● さくら総合レジャー(けんぽレジャー予約センター)

☎ 03-3434-0333

- ① 上記連絡先へ予約してください。
- ② 予約成立後「契約保養所利用申込書」を当組合へ郵送(またはFAX)してください。(FAX: 03-3473-9405) 後日、利用券を申込書に記載された住所へお送りします。
- ③ 利用日当日: フロントへ利用券を提出し、補助金を差し引いた差額をお支払ください。
- ④ 予約は指定された電話番号にて行ってください。契約旅行会社のホームページ等での予約は補助の対象となりませんのでご注意ください。

日本金型工業健康保険組合

3,000円を補助します!

補助金額	1泊につき ※下記年齢は利用日を基準とする 大人(12歳以上)……3,000円 小人(4歳以上11歳以下)… 2,000円
------	---

料金は補助金適用前の金額です。詳しい利用方法については健保組合ホームページをご覧ください。



日光鬼怒川・川治温泉
金型かわじ荘

利用料金(1泊2食付・税込)

平日・日曜	9,400円(5,500円)
土曜・休前日	11,500円(6,500円)

※()内は11歳以下の子供料金。4歳未満は無料(食事/寝具なし)
所在地/栃木県日光市川治温泉36
交通/東武快速電車「川治湯元」駅下車、徒歩7分
※無料送迎あり(要予約)

- 令和7年4月から利用料金が一部変更となりました。
- 20名以上の団体利用の場合、利用料金が500円割引になります。(平日・日曜に限る)
- ※詳細は日本金型工業健康保険組合へお問い合わせください。

お申込・お問い合わせは 日本金型工業健康保険組合 TEL: 03-3255-7672



妙高高原・赤倉温泉
金型あかくら荘

利用料金(1泊2食付・税込)

平日・日曜	10,400円(6,000円)
土曜・休前日	12,500円(7,000円)

※()内は11歳以下の子供料金。4歳未満は無料(食事/寝具なし)
所在地/新潟県妙高市赤倉585-22
交通/JR北陸新幹線「長野」駅→しなの鉄道「妙高高原」駅→バス「赤倉銀座」下車、徒歩5分
※無料送迎あり(要予約)



箱根・小涌谷温泉
金型はこね荘

利用料金(1泊2食付・税込)

平日・日曜	11,800円(7,500円)
土曜・休前日	13,500円(8,500円)

※()内は11歳以下の子供料金。4歳未満は無料(食事/寝具なし)
所在地/神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷450-24
交通/JR東海道新幹線「小田原」駅・小田急線「小田原」・「箱根湯本」駅→箱根登山鉄道「小涌谷」駅下車、徒歩7分
※無料送迎あり(要予約)

東振協・共同利用保養所 (補助金なし)

利用方法

1 利用したい 保養所を決める

以下のURLまたは右のQRコードより、
利用したい施設を確認してください。
<https://www.toshinkyō.or.jp/resort/index.html>



2 仮予約

手元に保険証を用意し、保養所申込先に以下のことを伝え、仮予約をしてください。

- 「東振協の共同利用保養所の申し込み」であること
- 「日本自動車部品工業健康保険組合の被保険者(被扶養者)」であること
- 氏名・希望利用日・人数 など

3 申込書送付

仮予約が済みましたら「保養所利用申込書」に必要事項を記入のうえ、保養所を所有する健保組合へ提出してください。

※保養所利用申込書の入手方法は各健保組合にお問い合わせください。

4 チェックイン

提出後、利用通知書などが送付されます。

利用日当日、保養所へ到着しましたら、利用通知書をフロントへ提出してください。

船員保険 センポスの保養施設

最大5,000円の補助を
利用できます！

補助券
3,000円

+

宿泊割引券
2,000円

料金は補助金・宿泊割引券適用前の金額です。宿泊割引券(2,000円・大人のみ)は当健康保険組合から利用券と一緒に送付いたします。



しっとり、あったか、やすらぎの湯

鳴子やすらぎ荘

<https://www.sempos.or.jp/naruko/>

〒989-6832 宮城県大崎市鳴子温泉字星沼18-2

TEL: 0229-87-2121

FAX: 0229-87-2502



姫に優しいしっとり湯

箱根嶺南荘

<https://www.sempos.or.jp/hakone/>

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1

TEL: 0460-82-2898

FAX: 0460-82-5376



焼津温泉の宿

やいづマリンパレス

<https://www.sempos.or.jp/yaizu/>

〒425-0022 静岡県焼津市本町1-6-3

TEL: 054-629-1011

FAX: 054-628-5819

お申込・お問い合わせは 各施設にお電話してください。

契約保養施設 (補助金なし)

● HIS ベネフィットデスク

国内・海外の豊富な旅行プランの中からお選びください。

- 利用方法につきましては健保組合ホームページをご覧ください。
- 健保組合からの補助はありませんので「保養所利用申込書」の提出は不要です。

● リゾートトラスト

通常より割安な特別料金でご利用いただけます。

プール施設契約

夏期(7月~8月)限定の開設です。

利用対象者 本人・被扶養者

※詳細は別途、会社宛にお知らせいたします。

〈お問い合わせ〉医療・保健事業課 ☎03-3443-4257

マイナ保険証の登録をお願いします

医療機関の窓口ではマイナ保険証を使用してください。

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

- ▶ ご自身で「保険証利用の登録」が必要です（登録は1回のみ）。
- ▶ 医療機関のカードリーダー、マイナポータル、セブン銀行ATM で登録できます。
- ▶ 急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

マイナ保険証
利用申し込み動画
(厚生労働省)



セルフメディケーションの 心強い味方

スイッチOTC医薬品

「セルフメディケーション」とは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てする」こと。

要するに、軽い不調であれば病院に行かず、自分で治そうという考え方です。その際、頼りになるのは市販薬（OTC医薬品）。医師の処方箋が必要だった薬が薬局で買えるようになった「スイッチOTC医薬品」という心強い味方もあります。



スイッチOTC医薬品の メリット

- 待ち時間なしで医療用の薬と同等の医薬品が買える
- 診察料や調剤料などがかからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も
- セルフメディケーション税制が利用できる

ルネサンスなら続く。

法人会員ならお得に通える！ ジム・スタジオ・サウナ温浴施設を全国使えてこの価格！

4か月 ずつとおトク！ ジム・サウナ おためし会員月々¥5,500

春の入会応援キャンペーン！ 4/1(水)～5/31(日) キャンペーン
詳細はコチラ

だから、
仕事も
うまくいく。

※上記入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご在籍の方に限り（都度払い会員は対象外）。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「割割り」し、次月分の月会費を入会特典に充当いたします。
 ※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※会員プランは、月ごとに変更可（変更手数料なし）※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24ジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます（休館時間・未成年を除く） ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴施設、ラウンジ。（温浴設備は店舗により異なります）※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご確認ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外となります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。（後から種別変更も可能）会員プランについては料金ページでご確認ください。

※2025/12/1時点 2026春_840011297133

事業状況

（令和8年2月末現在）

	保険料率	事業所数	被保険者数	平均報酬月額	被扶養者数	扶養率	一人当たり医療費
令和8年2月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85%) (被保険者 4.85%)	208事業所	 男 39,001人 女 11,852人 合計50,853人	 男 377,665円 女 269,853円 合計 352,538円	 男 9,860人 女 17,710人 合計 27,570人	0.54	 17,931円
	介護保険料率 1.8% (事業主 0.9%) (被保険者 0.9%)						
	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85%) (被保険者 4.85%)						
令和7年2月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85%) (被保険者 4.85%)	209事業所	 男 39,452人 女 11,657人 合計51,109人	 男 366,593円 女 262,337円 合計 342,815円	 男 10,252人 女 18,574人 合計 28,826人	0.56	16,518円
	介護保険料率 1.8% (事業主 0.9%) (被保険者 0.9%)						
	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85%) (被保険者 4.85%)						