

# 健保だより

2025  
12月号

静岡県中部機械工業健康保険組合

## ●被扶養者調査表の提出にご協力ください

例年ご協力をいただいております『被扶養者資格の再確認(検認)』につきましては、今年度は令和7年12月8日に調査対象者がいらっしゃる事業所様へご案内をお送りしました。

当組合へご提出の際は、「実施概要」及び「提出書類」をご確認のうえ必要書類を添付し、**令和8年2月6日(金)**までに調査表のご提出をお願いいたします。(※調査表は、書類が整った方から順次お送りください。)

●下記のように被扶養者基準に該当しない方は、被扶養者から外す手続きを速やかに行ってください。

- ① 就職等で被保険者資格を取得した方
- ② 年間収入が基準額を超える方(基準額は以下のとおり)
  - ・60歳未満の方・・・130万円
  - [19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者を除く)の方・・・150万円]
  - ・60歳以上及び障害年金を受給されている方・・・180万円
- ③ 収入の超過等により被保険者による生計維持関係が認められない方



被扶養者調査表のご提出時に限らず、被扶養者基準を満たすか不明な場合は業務課までお問い合わせください。

『被扶養者資格の再確認 よくある質問(Q&A)』→



## ●令和8年度保健事業等説明会開催のご案内

令和8年度の保健事業等説明会を下記の日程で開催いたします。

なお、詳細につきましては令和8年2月20日の告知書に同封いたしますので、ご確認ください。

### 【開催日時・会場】

清水・静岡 令和8年3月6日(金)14:00～16:00 グランシップ 9階 会議室904

西地区 令和8年3月9日(月)14:00～16:00 焼津市総合福祉会館 3階 大会議室

※西地区は例年と開催場所が異なりますので、お気を付けください。

保険料率表の配布や保健事業等の大切な説明をいたしますので、ご出席いただきますようお願いいたします。



## ● 補助金(各種健(検)診・インフルエンザ予防接種等)申請のご提出はお早めに

各種補助金の申請はお済みでしょうか?事業所でまとめて申請いただく以外に、個人で受検された分も含めて補助金の申請漏れがないか、今一度ご確認の上、お早めにご申請ください。

### 提出前に再確認!

- ★添付する領収書に受検者名や受検内容が書かれていますか?
- ★委任者名と受任者名を逆に書いていませんか?
- ★保険診療分の検査を申請していませんか?



### 管轄外・県外の医療機関で健康診断を受診した場合でも補助金を申請できます

管轄外・県外で健康診断を受診した場合は『健康診断補助金申請書(管外・県外)』に必要な書類を添付の上、申請してください。(事業所負担分を除いた金額に対し費用の一部を補助します。)

また、人間ドックは健保連契約されている人間ドックのコースであれば同様に補助を利用することができます。

補助金申請に関してご不明な点がございましたら、保健事業担当の大石までお問い合わせください。

## 食事の自己管理で糖尿病を予防しよう ほんの少しの意識で、糖尿病を予防する食事にチェンジ

### 食べる順番を チェンジ

食事は野菜やきのこ類、豆や海藻類などから食べ始めましょう。血糖値の上昇が緩やかになる他、肉類やご飯の量を自然に減らすこともできます。



### 食べるスピードを チェンジ

早食いは食べ過ぎの原因となるばかりか、血糖値の急上昇も招きます。ゆっくりよく噛む、一口ごとに箸を置くことなどを習慣にしましょう。



### 食べる回数を 1日3食にチェンジ

朝食抜き(欠食)や、特に甘い物の間食も糖尿病を招く要因に。1日3食バランスよく食べて、間食を必要としない食習慣を身に付けましょう。



## ● 年末年始休業のお知らせ

年末年始休業 令和7年12月30日(火)～令和8年1月4日(日)

各種届出書の提出はお早めをお願いいたします。

なお、令和7年12月29日(月)は健保システムのメンテナンス作業のため、対応しかなる場合がございますのでご了承ください。