

健保だより

静岡県中部機械工業健康保険組合

2026
4月号

被扶養者「特定健診受診券」送付(5月中旬)について

今年も5月中旬に40歳以上の被扶養者様に、令和8年度「特定健康診査のご案内」をご自宅へお送りいたします。

- 特定健診にかかる費用 … 全額健保組合補助 (オプションは自己負担)
- 受診券の有効期限 …… 令和9年3月31日

健診は、ご自身の健康状態を知る絶好の機会です。
1年に1回は必ず特定健診を受けましょう。

早めに受診券が必要な方は保健事業担当・大石までご連絡ください。
受診券がお手元に届いたら、まずは予約をお願いいたします。



被扶養者の認定における年間収入の取扱いについて

従来^①の取扱いに加え、労働契約内容による年間収入の判定が導入されました。

従来^①の取扱い

給与明細書等により **時間外労働等の見込みを含めた** 今後1年間の収入見込みにより年間収入を判定

▼ 今回新たに導入



労働契約内容
による
年間収入の判定

就業調整対策の観点から、**労働契約で定められた賃金^(※)**から今後1年間の収入見込みにより年間収入を判定

(※)労働契約に明確な規定がない時間外労働に対する賃金(臨時収入)は原則、年間収入に含まない

提出書類

- ① 労働条件通知書や雇用契約書などの労働契約の内容が確認できる書類
- ② 認定対象者の給与収入のみである旨の申立書

注：労働契約の内容がわかる書類がない場合や、給与収入以外の収入がある場合は、従来どおりの取扱い(収入証明や、直近の給与明細の写し等)により年間収入を判定します。

被扶養者異動届の提出について

4月は進学・就職等により被扶養者の異動が多くなる時期です。就職等により被扶養者から外れるときは、5日以内に被扶養者異動届に資格確認書等を添付して提出してください。

※今年から、毎年3月に実施していた学生等を対象とした被扶養者資格の再確認(検認)を実施しません。

人間ドックの補助金額が変更になりました

被保険者の補助金額が25,000円から26,000円に変更になりました。被扶養者の方は引き続き20,000円の補助が受けられます。

告知書に同封いたしました各検診機関の料金表も参考の上ぜひ受診をご検討ください。

(県外の健診機関に関しましては保健事業担当・大石までお問い合わせください。)



現物給与の価額が改正されます

令和8年4月1日から、静岡県においても食事に係る現物給与の価額が改定されました。都道府県の一覧等、詳細につきましては、日本年金機構のホームページをご覧ください。
※住宅に係る現物給与の価額は令和8年10月1日から改定となります。

春期ウォーキングキャンペーンの実施及び提出期限について

令和8年度もウォーキングキャンペーンを5月と10月に開催します。
今年も250,000歩の目標を達成された方には、完歩賞としてクオカードを用意しております。ぜひ奮ってご参加ください。

提出期限 令和8年6月15日(月)必着

今から実践! 熱中症に負けない体づくり

「熱中症」と聞くと暑い夏のイメージですが、夏場だけでなく、本格的な夏が来る前から注意が必要です。



暑熱順化

汗をかいて体温調節がしやすい体になる「暑熱順化」ができると、熱中症になりにくいのですが、冷房が整備された環境や運動不足では、「暑熱順化」しにくい人も。暑熱順化には数日から2週間程度かかります。夏を前に、汗をかく習慣をもちましょう。

「運動」+「入浴」で暑熱順化

運動

暑熱順化のためには、「やや暑い環境」で「ややきつい運動」が有効です。

- ウォーキング・ジョギング 15分～30分/週5回程度
- 筋トレ・ストレッチ 30分/週5回程度
- サイクリング 30分/週3回程度



入浴

2日に1回程度は湯船につかり、適度に汗をかきましょう。入浴前後の水分補給も忘れずに。

湯の温度が高めなら時間は短めに、低めなら時間は少し長めに!

❗ 体質や体調、気温や室内環境などに注意し、無理のない範囲で行いましょう。持病のある方は主治医に確認のうえ、行いましょう。