

健保 だより

春

2026



令和8年度予算のお知らせ	2	Pep Upを活用していますか	8
子ども・子育て支援金制度	3	大人のむし歯/子どもの発熱の対応	9
扶養家族に関するFAQ	4	プレコンセプションケア	10
卒煙プログラム/がん検診	5	筋肉積立/スポーツクラブ	11
人間ドック(通称:BSDック)	6	マイナ保険証Q&A	12
2026ファミリー健診	7		

令和8年度 予算のお知らせ



令和8年度予算が2026年2月19日の組合会において、可決されました。
 今年度は診療報酬の改訂、及び更なる保険事業の充実を見込んだ予算編成を行いました。
 また、今年4月度から子ども・子育て支援金制度が開始されるので、新たに子ども勘定を設定しました。

一般勘定

収入

34,525百万円

健康保険収入 18,005百万円(52.2%)
会社とみなさんが納めた保険料です。

繰越金 15,817百万円(45.8%)

その他 85百万円(2.0%)

支出

18,610百万円

保険給付費 8,866百万円(47.6%)

納付金 8,726百万円(46.9%)

保健事業費 555百万円(3.0%)

その他 463百万円(2.5%)



保険給付費

みなさんが病気やけがをしたときの医療費や、出産・傷病時の手当金のための支出です。



納付金

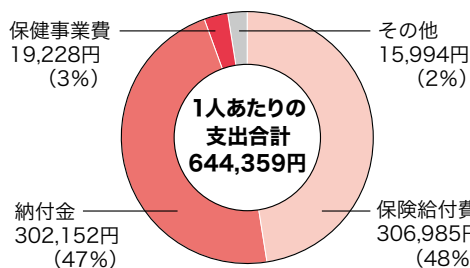
高齢者医療制度を支えるための費用で義務的経費として国に納めています。



保健事業費

健診や特定健診・特定保健指導等、皆さんの健康を守るための支出です。

支出を
1人あたり見ると…



予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数：28,881人
 被扶養者数：31,157人
 扶養率：1.08%
 加入者数：60,037人

平均標準報酬月額：443,292円
 標準賞与総額：48,743百万円
 報酬総額：202,378百万円
 保険料率：9.2%

子ども勘定

令和8年度4月から健康保険組合が国を代行して支援金を徴収し、支援納付金として国に納めます

収入

子ども・子育て支援金収入 456百万円

支出

子ども・子育て支援納付金 393百万円

介護勘定

健康保険組合が市町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。

収入

介護保険収入 2,918百万円

支出

介護納付金 2,178百万円

繰越金 200百万円

2026年度に実施される主な改正について

▶ 2026年4月

- 子ども・子育て支援金制度スタート
- 4月分保険料から、支援金を負担(全被保険者対象)

▶ 2026年6月

- 再診料の引き上げと初診料・再診料にかかる加算の見直し
 - 再診料の引き上げ 750円→760円
 - 物価対応料(20円)を新設し、初診料・再診料に上乗せ
 - *さらに医療従事者の賃上げ分に充てる加算が増額(初診料170円以上、再診料40円以上)されます。
- 入院時食事療養費・生活療養費(自己負担分)の見直し
 - 食事療養費 510円→550円/食
 - 生活療養費(光熱水費分) 370円→430円/日
- 先発医薬品にかかる選定療養費の引き上げ
 - 先発品を希望する場合の差額分の自己負担が1/4→1/2に

▶ 2026年8月(予定)

- 高額療養費制度の見直し【第1弾】
 - 自己負担限度額の月額上限の引き上げ(多数該当は据置き)及び年間上限額の新設など

任意継続被保険者標準報酬月額の上限改訂

2026年度の標準報酬月額(上限)について、以下の通り決定いたしました。

2026年度 標準報酬月額：440,000円
 (2025年度 410,000円より改訂)

公示

【互選側議員就任】	2025年11月1日付	井口 沙耶佳	磯山 浩二
【選定側議員就任】	2025年11月1日付	大橋 英明	
	2026年1月1日付	三村 賢治	



「子ども・子育て支援金」制度が始まります

～2026年4月分保険料より支援金の負担をお願いします～

「子ども・子育て支援金」制度ってなに？

2026年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まります。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出してもらい、少子化対策の財源にあてるといえるのです。少子化・人口減少の問題は日本全体の問題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがいない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。

健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することを法律により義務付けられています。2026年4月分の保険料より、健康保険料、介護保険料と合わせて支援金を徴収します。

支援金の使いみち

～こども未来戦略「加速化プラン」の施策に使われます～

- 児童手当拡充
- 妊婦のための支援給付
- 育児休業給付の引き上げ
- 育児時短就業給付の創設
- こども誰でも通園制度
- 国民年金被保険者の育児期間の保険料免除



など

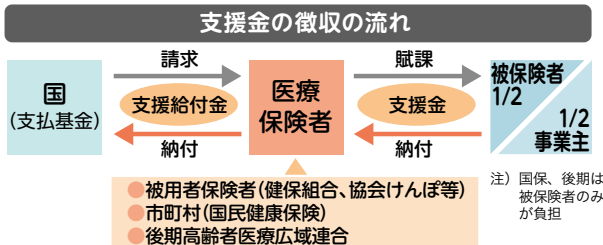


- 令和8年4月保険料（5月に給与天引き）より支援金を拠出いただきます。
※医療保険の保険料とあわせて徴収します。
- 子ども・子育て支援金に係る保険料率（支援金率）は0.23%です。
※支援金額（月額）は、標準報酬月額×支援金率になります。
※基本的に支援金額の半分を企業のみなさまに拠出いただきます。
※賞与からも支援金を拠出いただきます（標準賞与×支援金率）。

もっと知りたい！ 子ども・子育て支援金制度 Q&A

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。



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 どれくらい負担するの？

A 負担率（支援金率）は令和8年度0.23%からスタートし、10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。ただし、国が令和10年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩あがりに増え続けることはありません。

各年度の支援納付金の総額	負担率
▶ R8年度・・・約6,000億円	0.23%
▶ R9年度・・・約8,000億円	
▶ R10年度・・・約1兆円	0.4%
▶ R11年度以降は約1兆円の範囲内で推移	

※()は支援金率

【1人あたりの負担額(イメージ)】

(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例 標準報酬月額が30万円の場合 <令和8年度>

$$30万円 \times 0.23\% = 690円/月$$

事業主と被保険者で折半

事業主	345円	被保険者	345円
-----	------	------	------

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます



知っておきたい

健康保険

用語解説 扶養削除(ふようさくじょ)

就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

扶養家族に関するFAQ

Q1 私の健康保険の被扶養者である子どもが就職しました。何か手続きは必要ですか。

A1 当健康保険組合加入の被扶養者が就職したり収入が増えたりしたときは、早めに扶養削除の手続きをしてください。
「被扶養者異動【減】申請書」に就職先の健康保険の資格取得日が分かる書類を添付し、お勤めの事業所経由でご提出ください。
扶養削除の手続きをされないままブリヂストン健保をご利用された場合、医療費を返金して頂くことがあります。

Q2 妻が過去にちょっとだけパート先の健康保険に加入していたことが分かりました。すぐに退職し現在は収入が無いのでこのままで良いですか。

A2 短期間でも健康保険の重複加入はできないため、パート先の健康保険の資格を取得した日から扶養削除の手続きをしてください。
「被扶養者異動【減】申請書」にパート先の健康保険の資格取得日が分かる書類を添付し、お勤めの事業所経由でご提出ください

Q3 同居が条件の被扶養者※と別居になりました。手続きは必要ですか。

※配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人(義理の父母・養子縁組していない配偶者の子供など)

A3 別居した日から扶養削除になります。別居した日がわかる書類を添付し「被扶養者異動【減】申請書」をお勤めの事業所経由でご提出ください。

Q4 家族を健康保険の扶養に入れる際、収入上限が決まっていますが何が収入に含まれますか。

A4 以下のものが主に収入と判断されます。

- パート・アルバイトなどの給与(非課税通勤費を含む総支給額)
- 年金(障害年金、遺族年金、企業年金、個人年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など



Q5 健康保険の扶養に入っている配偶者が自営業で、売上高が130万円以上になりましたが、経費を引いた収入はマイナスになっているので引き続き扶養家族として認められますか。

A5 以下の基準により判断しますので、認められないケースもございます。
健康保険における自営業者の収入については、「総収入金額から必要最小限の直接的必要経費※を差し引いた額」となっております。

※自営業の収入 = 【売上金額 - (売上原価 + 直接的必要経費)】

直接的必要経費は、売上をあげるために直接必要とされる原材料費等で必要最小限のものに限られます。

被保険者の皆様

卒煙したい方を応援します!!



卒煙プログラム 参加費無料キャンペーン

本キャンペーンは2027年3月末までの予定です。諸事情により途中で終了することがございます。

あなたはどのタイプ? ブリヂストーン健保がご提供する禁煙プログラム

	禁煙に踏み出せない。 でも興味はある。	何となく吸っている。 薬は使わずにやめたい。	朝一番に煙草を吸う。 今まで何度も禁煙に失敗した。
	パッチで休煙プログラム ガムで休煙プログラム	自力で卒煙プログラム	スマホで卒煙プログラム
概要	タバコを吸いたくなったらニコチンガムあるいはニコチンパッチでしのぐ禁煙体験。	サポーターの支援を受けながらマンガを読んで禁煙に取り組む。禁煙に成功したら成功者とサポーターそれぞれに クオカード¥2,000分 を贈呈。	スマホやPCで禁煙外来を受け、禁煙補助薬で楽に禁煙。 ※禁煙成功率平均90%!!
費用	11,000円 → 今なら 無料	今なら 無料	60,500円 → 今なら 無料
申込方法	随時受付	申込締日: 毎月20日	申込締日: 毎月第2・第4水曜日
各事業所に配布するチラシの二次元コードもしくはURLからお申込みください			
ご案内の目安	申込後1週間を目安に業者から薬剤を郵送	申し込みの翌月20日から開始	申込締日の1週間後を目安に業者から初回診療予約連絡
年度内参加限度数	2回まで	回数制限なし	1回のみ

これらのプログラムは同時にお申し込みいただくことはできません。
重複申し込みがあった場合は事務局からご連絡いたします。

加入者の皆様

大切なあなたへ...

がん検診でいのちをまもる

がんは、**早期発見・早期治療**が何より大切です。ブリヂストーングループでは2021年から「がん検診」の取り組みを強化し、特に働く世代に多い乳がん・子宮がんなどの女性特有のがんについて、受診しやすい環境づくりとしてネットワーク検診や一部事業所では巡回バスの導入にもご協力いただいています。市区町村や個別で受診された検診は、ブリヂストーン健保の費用補助制度をご利用いただけます。これらの制度をぜひ活用し、定期的にごがん検診をご受診ください。



●ご利用いただける女性がん検診

①は事業所の健診担当者、②～⑤はブリヂストーン健保HPをご確認いただくかブリヂストーン健保にお問い合わせください。①～④でがん検診を受診された場合は、個別にブリヂストーン健保の費用補助を申請いただく必要はありません。

受診場所	利用対象	詳細
①事業所主催の検診	被保険者	巡回バス検診、契約施設での健診など。事業所からのご案内に沿ってご予約下さい。
②ネットワーク検診		検診ポータルサイト「i-Wellness」(https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf)よりご予約下さい。
③BSドック		
④ファミリー健診	被扶養者・任継者	5月に配布のご案内に沿ってご予約下さい。
⑤市区町村、外部医療機関で受診	被保険者 被扶養者・任継者	市区町村あるいは外部医療機関で受診後、以下の「ブリヂストーン健保費用補助制度」がご利用いただけます。申請方法⇒健保HP「健診・各種がん検診費用補助」(https://bridgestone-kenpo.or.jp/hoken/sippeil/)

●ブリヂストーン健保費用補助制度

対象者	乳がん検診	子宮がん検診
被保険者	20歳以上／上限6,000円	20歳以上／上限5,000円
被扶養者・任継者	35歳以上／上限5,000円	20歳以上／上限5,000円

注意

子宮がん検診・乳がん検診は、受診場所が異なっていても受診いただけます。ただし、同じ年度内に同じ検診項目で費用補助を重複して受けることはできません。
【NG例】事業所主催の検診で乳腺エコーを受け、個人でマンモグラフィーを受診した費用補助を申請した場合は「重複受診」となり、事業所主催の検診が優先されます。

被保険者(従業員)向け 人間ドック(通称:BSドック)が始まりました

2026年4月より、節目年齢の被保険者(従業員)を対象に、人間ドック(通称:BSドック)を導入しました。BSドックでは、会社が実施する定期健康診断等よりも、より多角的で総合的な検査を受けていただけます。これにより、幅広い病気を早く発見し、早期に治療につなげるだけでなく、重症化の防止にも効果が期待できます。さらに、BSドックは、「ご自身の健康を守るために自ら受診する」という主体的な健康行動のきっかけにもなります。当健保組合としても、この制度を通じて、皆様が日頃から健康に目を向け、より前向きにセルフケアへ取り組んでいただければと考えております。なお、受診は任意となりますが、ご自身の健康を見つめ直す良い機会として、ぜひ積極的にご活用ください。

BSドック概要

対象年齢 2027年3月31日時点で、35歳、39歳、43歳、47歳、51歳、55歳、59歳、63歳、67歳、71歳(35歳以上4歳ごと)

申込期間・受診期間

	申込期間	受診期間
BSドックコース	2026年3月18日～ 2027年3月12日	2026年4月1日～ 2027年3月31日

検査項目数 約55項目

主な特徴 定期健康診断等の項目に加え、下記の検査等を受けることができます。

胃カメラ



口等から内視鏡を入れて、食道・胃等を調べる ※鎮静剤を希望する場合は、自己負担となることがあります

腹部超音波



超音波の機械で、肝臓、腎臓、脾臓等のお腹の臓器を調べる

眼底・眼圧



目の奥の血管や網膜、視神経の異常や、眼球圧力を確認

胸部CT



胸の中を立体的に観察し、異常がないか確認
※特に喫煙者推奨

B型肝炎・C型肝炎



B型肝炎、C型肝炎のウイルスを保有していないかを確認

乳がん検診



マンモグラフィ、乳房エコー

子宮がん検診



子宮頸部細胞診

など

お申込み方法 WEB、もしくはお電話で委託会社の申込窓口へお申込みください。(詳細は対象者へお送りする案内を参照)

委託会社 ウェルネス・コミュニケーションズ(株)

費用 原則無料

案内 2026年3月18日以降、BSドック対象者の方のご自宅宛に、BSドックの案内を送付しました。



4年に1回、ご自分のカラダを見つめ直す機会となりますので、対象年齢となった方は、ぜひご活用ください!



!! 注意事項 !!

- BSドックは事業所の定期健康診断ではなく、プリチストン健康保険組合の保健事業サービスです。定期健康診断前にBSドックをご受診いただいた場合も、定期健康診断への振替はできません。
- 定期健康診断等で「がん検診」が含まれる場合は、原則、定期健康診断の方でご受診ください。特に「女性がん検診」を事業所で受診された場合は、BSドックのオプションと重複はできません。
- キャンセル費用が発生した場合は、原則自己負担となります。
- BSドックの結果は、会社へは共有いたしません。「要再検査」「要精密検査」「要医療」の判定となった方には、委託会社より再検査等のご案内をいたします。

被扶養者・任意継続者の方へ

被扶養者・任意継続者の方は、BSドックは対象外となりますが、節目年齢の方はファミリー健診の中で「人間ドック相当」の項目をオプションとしてご受診可能です。詳細は、P7をご参照ください。

被扶養者・任意継続者の方へ 2026年度ファミリー健診のお知らせ

2026年度もファミリー健診のご案内を送ります。お手元に届きましたら、案内に従ってご受診ください。

なお、2026年4月からは35歳、39歳の方も「ファミリー健診」をご受診いただけることになりました。また、人間ドック(通称:BSドック)の対象者と同じ節目年齢(右ページ)に該当する方は、オプション項目として「人間ドック相当」の項目も受診いただけます。ぜひ積極にご活用いただけますと幸いです。

ファミリー健診とは 特定健診項目に加えて、胸部X線検査や心電図等の項目が追加されております。またオプションでがん検診も同時に受診が可能であり、約4万円相当の健診を、**原則無料(ブリヂストン健保補助)**で受けられる健診です。

対象年齢 2027年3月31日年齢で、**35歳 NEW!!**、**39歳 NEW!!**、40歳以上74歳以下

健診案内送付時期 2026年5月中旬頃に、被扶養者、任意継続の方のご住所宛にお送りします。

申込方法 ファミリー健診案内に同封されているハガキ、もしくはWEBでお申込みください。

申込・受診期限

	申込期限	受診期間
ファミリー健診【施設型】	2027年2月末まで	2027年3月末まで
ファミリー健診【巡回レディース】	2026年12月末まで	2027年2月末まで

検査項目

	項目	ファミリー健診【通常】	ファミリー健診【節目年齢者】
問診票など	問診・診察など *	●	●
	身体測定(身長・体重・腹囲等) *	●	●
生理機能	血圧 *	●	●
	心電図	●	●
	眼底検査	□	☆
	視力	●	●
	聴力	●	●
胸部X線	胸部レントゲン	●	●
	血液(赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット)	●	●
血液検査	白血球・血小板	●	●
	脂質 *	●	●
	血糖 *	●	●
	肝機能 *	●	●
	尿酸	●	●
尿検査	尿検査(尿蛋白・尿糖など) *	●	●
がん検診項目	胃がん検診(胃バリウム検査)	☆	☆(胃カメラと選択)
	大腸がん検診(便潜血2回法)	☆	☆
	前立腺がん検診(PSA検査) ※50歳以上男性	☆	☆
	乳がん検診(マンモグラフィor乳腺エコー) ※女性	☆	☆
	子宮がん検診(子宮頸部細胞診) ※女性	☆	☆
その他	腹部超音波		☆
	胸部CT		☆
	胃カメラ		☆(胃バリウムと選択)
	血液検査(貧血、肝機能など)		☆
	肝炎ウイルス(B型肝炎、C型肝炎)		☆
	眼圧		☆

NEW!!

【節目年齢】はP6「BSドック受診対象者年齢表」参照

さらにパワーアップ!ファミリー健診がもっと充実!

【節目年齢】の方は、人間ドック相当の検査を受けられる、とてもお得な内容になりました。また、ご要望の多かった「胃カメラへの変更」にも対応しています。ご自身とご家族のために、ぜひご活用ください。



●…必須受診の項目 □…医師が必要と判断した際に受診いただく項目 ☆…希望により受診可能な項目 *…特定健診必須項目

PepUp 登録・健康診断の受診でPepポイントをゲットしよう!

ブリヂストン健康保険組合では、健康アプリ「Pep Up」の登録、活用を推進しております。Pep Upに登録した方全員に、**Pepポイントを300ポイントプレゼント**しています。また、2026年度からは、ファミリー健診を受けた方、また、パート先等で受けた健診結果を提出された方にも、**Pepポイントを500ポイントプレゼント**します。この機会にぜひPep Upに登録して、健診を受けましょう!! Pep Upの詳細は8ページをご覧ください。

健康診断、受けてそのままにいませんか…??

健康診断の結果、二次検査の対象となった方は、速やかに医療機関を受診しましょう!!

ブリヂストン健康保険組合では、生活習慣病予防事業として、特定保健指導や各種受診勧奨プログラムを実施しております。

対象となった方には、別途ご連絡を差し上げておりますので、ご案内に沿ってご受診、もしくはプログラムへのご参加をお願いいたします。



18歳以上のブリヂストン
健康保険組合加入者様へ

楽しく

お得に

健康に

ペップアップ PepUp を活用していますか？

Pep Upは、パソコンやお手持ちのスマートフォンでご利用できる「健康支援WEBサービス」です。
生活習慣病予防や健康の維持・増進のためPep Upを活用し、楽しくお得に「今より健康な自分」を手に入れましょう！

1 Pep Upの機能

Pep Upでできること！

楽しめる！

- 健康イベント参加でポイント貯まる
- 健康年齢閲覧
- 入院リスク・医療費シミュレーション閲覧
- 自分にあった健康記事閲覧
- 柴犬と歩こう！ふれんどウォーク



便利！

- 体重・歩数・血圧などの日々の記録
- 健診結果閲覧
- 医療費通知閲覧
- e-ラーニング受講
- 保険証等の記号番号確認

他にも楽しくて便利な機能が満載♪

被保険者も被扶養者も！
今すぐPep Upに登録を！
新規登録者には**300ポイント**付与！

登録に必要な本人確認用コードが見当たらない場合は、
ブリヂストン健康保険組合 (madoguchi.kenpo@bridgestone.com) までお問い合わせください。

2 Pep Upの「お得」な活用方法



3 2026年度年間イベントご紹介

※最大獲得ポイントは…アンケート回答ポイント、抽選で当たるボーナスポイント等も含まれます

開催月	イベント名	最大獲得ポイント※
4月・10月	NEW! 秋も開催! ブリヂストンKEN歩	1回の参加で2650ポイント
6月	ブリヂストン健康チャレンジ	1550ポイント
8月・1月	体重測定チャレンジ	1回の参加で550ポイント
3月	健康クイズ	500ポイント
通年	ブリヂストンウェルネスチャレンジ	1480ポイント

PepUpの詳細は
こちらから→



是非参加して
ポイントを
ゲットしてね!



4 Pep Upで歯の健康をまもる

今年もPepUp「歯科Eラーニング」&
歯科受診勧奨を実施します



●**歯科Eラーニング** (4月～12月予定)

- *正しい歯磨きの方法が学べます
- *何気ない生活習慣がお口にどんな影響を及ぼすか、お口の健康が全身にどんな影響を及ぼすか知識が深められます。その予防・治療方法についても学べます。
- *テーマ:

配信(予定)	テーマ	特典
4月～5月	①正しいブラッシングの仕方	最後まで受講で 1テーマごとに 50ポイント付与 ※ポイントは配信月の 2～3か月後に付与します
6月～7月	②歯並び・かみ合わせ不良が及ぼす影響	
8月～9月	③生活習慣とお口の健康	
10月～11月	④糖尿病と歯周病	

●**歯科受診勧奨** (6月、12月予定)

- *対象: プリヂストン健康保険組合に健診結果を共有されている加入者のうち過去3年歯科未受診+リスク保有者※
- *概要: ①歯科受診勧奨はがきを被保険者宅に送付
②Eラーニング受講をPep Upで勧奨

※リスク保有者とは…健診結果で、噛み合わせに問題あり、毎日間食、毎日飲酒、喫煙「はい」のいずれかに該当
または血糖リスク者(空腹時血糖100以上 or HbA1c5.6以上)に該当





監修

東京科学大学 名誉教授
川口 陽子

大人のむし歯

近年、オーラルケアへの関心が高まってきています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ！



大人のむし歯も歯を失う原因に

むし歯は子どもの病気だと思われていますが、実は大人にも多くみられます。20歳以上でむし歯を経験した人は9割を超えており、**40歳以上の約4割はむし歯が原因で歯を失っています**。大人のむし歯は子どものむし歯とは違い、鋭い痛みがなくゆっくり進行します。気づいたときには**悪化していることが多いので早期発見が大切**です。



大人によくみられるむし歯の特徴

①以前にむし歯の治療をした歯(二次むし歯)

過去のむし歯治療によって歯に詰め物をしている人は多いですが、年月とともに詰め物は劣化していきます。すると、**歯と詰め物の間にすき間や段差ができ、そこから細菌が侵入してむし歯になる**場合があります(二次むし歯)。特に、治療で神経を抜いた歯では痛みを感じにくく、発見が遅れることもあります。

②歯肉が下がった歯の根元

加齢や歯周病によって歯肉が下がると歯の根元が露出してきます。歯の根元の表面は他の部分より柔らかいため、歯みがきを丁寧にしないで不潔にしていると**むし歯が発生しやすく、進行も早くなる**ので注意が必要です。

■大人むし歯の要注意箇所



詰め物と歯のすき間



露出した歯の根元

そのほか、子どもの場合と同様に、歯と歯の間や噛む面の溝など歯垢(プラーク)が残しやすい場所もむし歯になりやすいので、気をつけましょう。



痛くなる前に歯科健診

大人のむし歯は自覚症状が少なく発見が遅れがちです。**毎日のセルフケア(歯みがき)をしっかりと行う**だけでなく、早期発見のために**定期的な歯科健診(3~6か月に一回)の受診を習慣**づけましょう。

間違っていない?

子どもの健康ケア

発熱の対応

監修

大川子ども&内科クリニック
院長 大川 洋二

基本は安静にするのがよいですが、**38度以上で機嫌が悪ければ身体を冷やす**対応をします。機嫌がよく、水分がとれていれば心配ありませんが、顔色が悪い、呼吸が苦しそう、水分がとれないときは早めに受診します。けいれんが15分以上続いたり、繰り返すときは緊急に受診したほうがよいでしょう。



子どもが熱を出したとき、
どうしたらいい?



発熱したときの対応

●身体を冷やす

衣服や布団は普段より1枚少なめを目安に。嫌がらなければ、首の後ろや足の付け根、脇の下を冷やします。38.5度以上でつらそうなときは、医師の指示に従って解熱剤を使用してもよいでしょう。

●水分をとる

こまめに水分を与えます。水や麦茶、ミルクなど飲めるものでよいですが、食事がとれないときは経口補水液がよいでしょう。食事は、消化がよく食べやすいもの(おかゆや麺類など)にします。

子どもの急病で対処法や緊急に受診するか迷うときは…

- ・子どもの救急(ONLINE-QQ)
<https://kodomo-qq.jp>
日本小児科学会作成のホームページ
- ・子ども医療でんわ相談 #8000
小児科医や看護師が対応する自治体の相談窓口



今日の一步が

未来につながる

プレコンセプションケア

プレコンセプションケア(プレコン)とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。

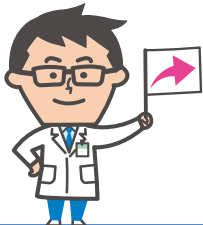
プレコンセプションケア ってなに？

監修

国立成育医療研究センター
女性の健康総合センター
センター長 小宮 ひろみ



どうして今、プレコンが必要なの？



プレコンセプションケアは性別を問わず、適切な時期に性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康を考えて健康管理を行うこと。子どもを持つかどうかに関わらず、将来の自分のために必要な知識です。人生100年時代だからこそ、若いうちから正しい健康知識を身につけて、未来の可能性を広げましょう。

リスクのある妊娠の増加

女性のやせ(栄養不足)や肥満は心身の不調だけでなく、リスクのある妊娠を招きやすくなります。

やせによる影響は？

女性自身の主な健康リスク



- ・月経不順
- ・貧血
- ・骨粗しょう症

妊娠・出産
関連では...

不妊、妊娠時の高血糖や高血圧、早産、難産などのリスクが高くなる

胎児の主な健康リスク



- ・低出生体重児になりやすい
- ・将来、糖尿病や肥満、メタボになるリスクが高くなる

健康リテラシーの低さ

正しい健康知識を持っていないと、自分の健康を守れず、大きな病気につながることもあります。

こんな誤解ありませんか？

- 月経痛は「痛み止めをのみ続けると効かなくなる」「病気ではない」ので薬はのまずにがまんする
▶子宮内膜症を悪化させるおそれがあります。
- ピルは避妊のための薬
▶避妊目的の薬以外に、保険適用となる月経困難症の治療用ピル(LEP製剤)もあります。
- 年齢に関係なく出産できる
など

親世代も健康情報をアップデートしていくことが大切です



性感染症の対策不足

ワクチン接種を行い、感染症などの知識を身につけて、自分やパートナーの健康を守りましょう。

ご存知ですか？

- 性感染症は自分だけでなくパートナーや赤ちゃんにも影響することがある
▶妊娠中に一部の性感染症になると、流産や早産、赤ちゃんへの感染、先天異常などを引き起こす可能性があります。
- HPVはがんになるリスクあり
▶HPV(ヒトパピローマウイルス)は子宮頸がんや咽頭がんなどにつながるリスクがあります。

婦人科やがん検診の受診など、大事なことがたくさん!



男性も
関係あり!

- 不妊の原因の約半分は男性。よくない生活習慣(喫煙、飲酒、肥満、睡眠不足など)が精子の数や質などを低下させ、不妊につながることもあります。
- 避妊に失敗したり、避妊に協力的ではなかったりすると、望まぬ妊娠を招くことになります。将来のライフプランに大きく影響し、パートナーの心身を傷つけます。

プレコンは若い人の健康づくりの基本です

生活習慣改善や、健診の受診、性感染症対策など健康管理全般を行いましょう。また、かかりつけ医を持つと安心です。

こちらも
チェック!



▲国立成育医療研究センター
プレコンノート



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



ロコモ予防に!
今は始める
筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

サイドランジ

片足を横に広げて腰を落とす動作を繰り返すトレーニングです。

10回
×
3セット

- 1 まっすぐに立ち、両手を胸の前で組みます。
- 2 息を吐きながら真横に大きく踏み出し、ひざを90度にゆっくり曲げながら、腰を落とします。
- 3 息を吸いながら力強く床を蹴るように元の体勢に戻ります。
- 4 左右交互に5回ずつ(合計10回)を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



しゃがむ時は、つま先とひざの向きが同じになるように



つま先よりもひざが前に出ないようにし、前傾になり過ぎない

どんな効果がある?

サイドランジは、お尻の大臀筋、太ももの表側の大腿四頭筋と裏側のハムストリングス、内ももの股関節内転筋など、下半身全体を効果的に鍛えることができます。歩行の安定性が向上し、転倒予防になるほか、下半身の血行をよくして冷えやむくみの改善にもつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



ブリヂストン健康保険組合 加入者限定!

●スポーツクラブルネサンス

「行かなきゃ」じゃなくて…
行きたくなる。だから続く!成果が出る!

法人会員限定! ライフスタイルで選べる **2つのおトクなプラン!**

いつでも通えて月額固定で使い放題! 月払い Monthlyコーポレート会員 10,450円/月 (税込) 一般の全国会員の場合 22,000円/月	月ごとに変更可能です! 都度払いだから自分のペースで通えます! 1Dayコーポレート会員 1,980円/回 (税込)
--	---

*上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。*レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス決済をされている店舗がございます。事前にご利用店舗の中をご確認ください。*法人との契約により価格等が変更となる場合がございます。*2025/12/1時点 2026適年_840010115029

RENAISSANCE

安心して一步を踏み出していただくため、満足度(返金)保証制度を設けています。

満足度保証制度

詳しくはコチラから!

お得に利用できるスポーツ施設はコチラ!

●コナミスポーツクラブ

KONAMI SPORTS CLUB

コナミスポーツクラブをおトクな法人会員価格でご利用できます!

月会費プラン 例) まずは週1(月4回まで) カテゴリーI ➔ 4,202円(税込)/月 【一般会員価格 7,260円(税込)/月】	都度利用プラン 例) カテゴリーI ➔ 1,037円(税込)/回 (月3回まで) 【一般会員価格 2,530円(税込)/回】
--	--

利用可能施設のご案内

全国のコナミスポーツクラブを利用可能! 都度利用プランなら法人会員利用提携施設もご利用できます!

◀施設検索はこちらから▶

新規入会なら カタン便利な WEB入会 がオススメ!

- 所属法人コード: **D034832000** ●確認コード: **816785**
- 次のいずれかひとつ ①資格情報のお知らせ/②資格確認書/③マイナポータル健康保険証(PDF画面「医療保険の資格情報」も可) ●6カ月以内に撮影したご本人認証用顔写真 ●ご本人確認書類(免許証・マイナンバーカード等) ●クレジットカード(月会費プランのみ)
- ※店頭でも入会のお手続きができますが、**会員証発行手数料 1,100円(税込)**が必要です。

WEB入会はこちらから

ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせください。

コナミスポーツ お客様ダイヤル **0570-000-573** 受付時間 平日 10:00~18:00

詳細な情報はWEBをチェック! コナミスポーツクラブ

*受付時間は変更となる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。

今さら聞けない？



マイナ保険証

Q&A

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証を改めて紹介します。

Q 医療機関・薬局ではどう受付すればいいの？

A 次の手順で受付を行ってください。マイナ保険証は、**毎回受診時に持参**して受付をします。

①受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置く

②本人確認

顔認証または暗証番号を入力

③同意の確認

過去の診療・服薬・健診情報提供への同意



※カードリーダーの不具合で認証ができない場合でも、これまで通りの自己負担額で受診できます。
※何らかの事情で本人確認ができない場合は、職員が目視で本人確認します。

Q スマホにも搭載できるってホント？

A 対応機器の準備が整った医療機関・薬局では、**スマホによるマイナ保険証の利用が可能**です。スマホをマイナ保険証として利用するためには、事前にマイナポータルアプリでの手続きが必要です。また、スマホのマイナ保険証に対応している医療機関・薬局は下記の二次元コードで確認できます。



マイナ保険証を搭載する方法



対応医療機関・薬局検索ページ



Q 情報を有効活用できるの？

A 本人が同意をすれば、初めての医療機関でも特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになりました。マイナポータルで自分の**特定健診情報や薬剤情報**が閲覧できるようになりました。



Q 手続きが簡単になるの？

A マイナポータルで、2021年11月から自分の**医療費通知情報が閲覧**できるようになりました。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、**マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能**となりました。限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における**限度額**を超える支払が免除されます。



Q 医療費の事務コストも下がるの？

A 医療保険の請求誤り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減でき、持続可能な制度運営につながる見込みです。



Q 環境が変わってもずっと使えるの？

A 就職や転職、引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



マイナ保険証は安全

マイナンバーカードのICチップには、プライバシーの高い個人情報は記録されていません。万が一落としてしまったら**マイナンバー総合ダイヤル(0120-95-0178)**に電話すると一時的にカードの利用を停止することができます。

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナンバーカードを申請
オンライン申請(スマホ・PC)・まちなかの証明写真機・郵送で申請することができます。



保険証として登録する
マイナポータル(スマホ・PC)・セブン銀行ATM・医療機関・薬局のカードリーダーで保険証利用登録が必要です。

