

無料

相談室のご案内

こころのひろば



こころのひろば

電話相談 0120-213-727

※フリーダイヤル
※月～金曜日:9:30～21:30 土曜日:11:00～19:00
日・祝日、年末年始(12/29～1/4)は休み
※Web相談、対面での相談もご利用いただけます。

女性の体のお悩み相談室



女性の体のお悩み相談室(男性からの相談も可)

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)
※女性の看護師・管理栄養士が対応します。

健康・介護チャンネル



健康・介護チャンネル

ご自身やお子さまの健康、ご家族の介護など様々なお悩みをご相談いただけます。

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)

～メールでも相談できます!～

健康・介護チャンネルページ画面上のメニューより、
“ご相談窓口”を選択、健康・介護相談フォームはこちら をクリック

※メール相談と電話相談は相談の対応者が異なるため、ご相談内容が連携されることはありません。
※メール相談の標準回答は4営業日以内(土日祝日・12/29～1/4を除く)です。
※メール相談の回答は1回のご相談につき3往復までとなります。

ご相談内容は、日本生命健康保険組合には原則連携されません。

各相談室の詳細は
健保組合HPを
ご覧ください!

日本生命健保オフィシャルHPでは、
他にもみなさまの健康に役立つ情報を発信しています!

<https://nissay-kenpo.or.jp/>



日本生命健保・はつらつ

No. 180

発行所

日本生命健康保険組合

大阪市中央区今橋3-5-12 (〒541-8501)

はつらつ

組合員限り

2025年度
下期号
No.180

★2026年度予算のお知らせ

★私たちの健保について

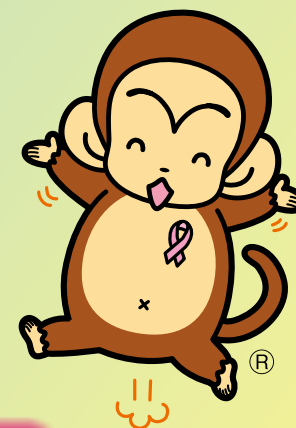
★子ども・子育て支援金制度

★どんどん便利になっています!マイナ保険証

★健保組合あて申請をWeb化しました

★花粉症の薬代を減らす裏ワザ

★感染症対策カード



みなさんの
“健康”を
支えています

健保組合からみなさまへ
大切なお知らせです!
健康に役立つ様々な情報を
発信していますのでご覧ください

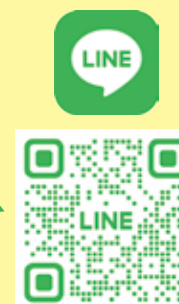
日本生命健康保険組合

日本生命健保オフィシャルHP▶▶

<https://nissay-kenpo.or.jp/>



公式LINE
友だち登録は
こちら♪



日本生命健康保険組合

2026年度 予算のお知らせ

●当健康保険組合の2026年度予算が、2026年2月5日の組合会において承認されました。

一般勘定

収入合計

523.7億円

支出合計

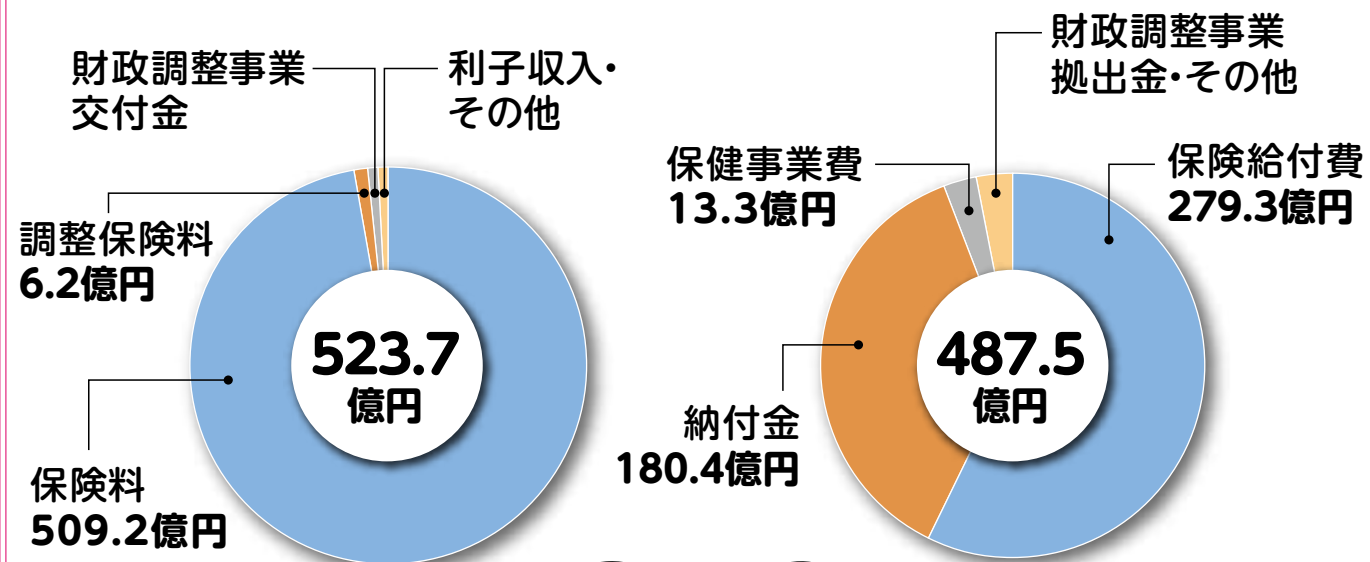
487.5億円

収入支出差引額

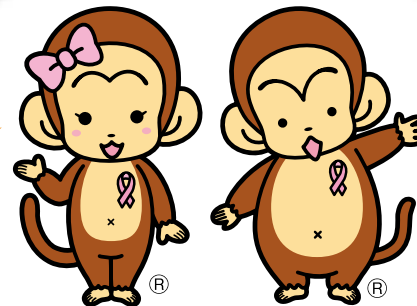
36.2億円

収入合計

支出合計



健保の「収入」は、加入者みなさまと会社からの保険料です。



大切な保険料から、みなさまの医療費や国に納める納付金が「支出」されています。

介護勘定

収入合計

60.3億円

支出合計

47.9億円

収入支出差引額

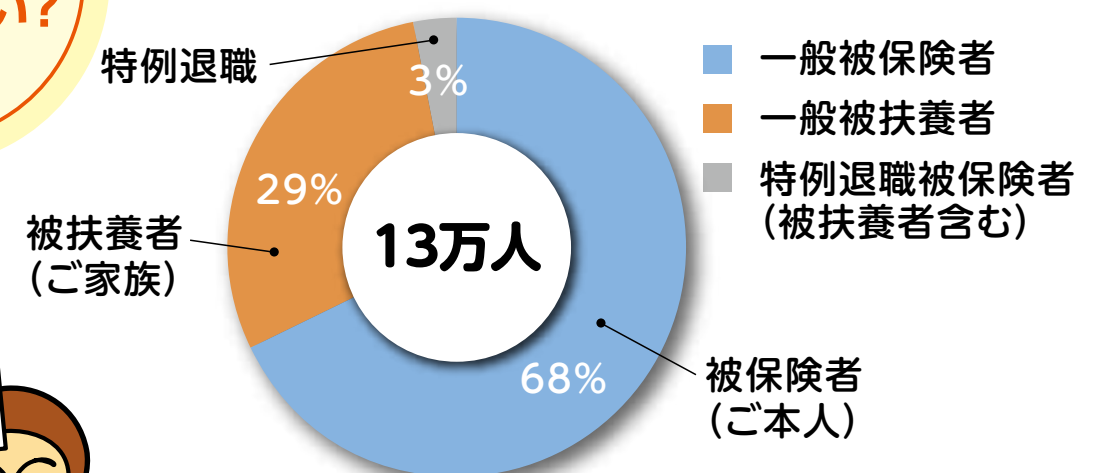
12.4億円

知ってる？

加入者は
どれぐらい？

加入者は約13万人です！

■加入者の内訳(2025年度決算見込)



日本で有数の
大規模健保！



日本生命グループの45社が
日本生命健康保険組合に加入しています

※2026年2月時点

知ってる？

日生健保の
独自の制度

①付加給付<<一部負担還元金制度>>

1ヶ月の1医療機関あたり3万円を超える自己負担額がある場合、高額療養費と3万円の差額分を還付します。

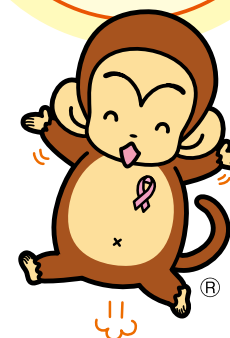
②特例退職被保険者制度

日本生命健保に一定以上加入した60歳以上の老齢厚生年金受給者は、引き続き日本生命健保へ加入できます。

※後期高齢者医療制度適用(75歳または65歳以上で一定の障がいがある方)まで

③検診補助等の保健事業

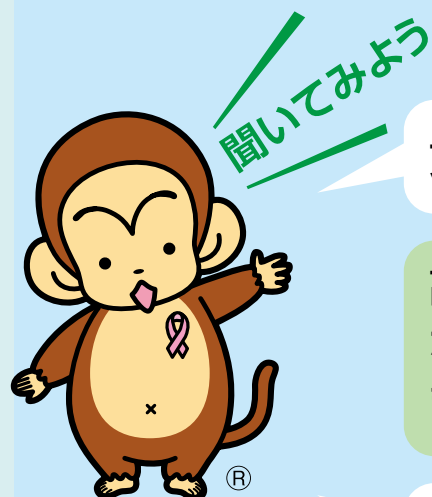
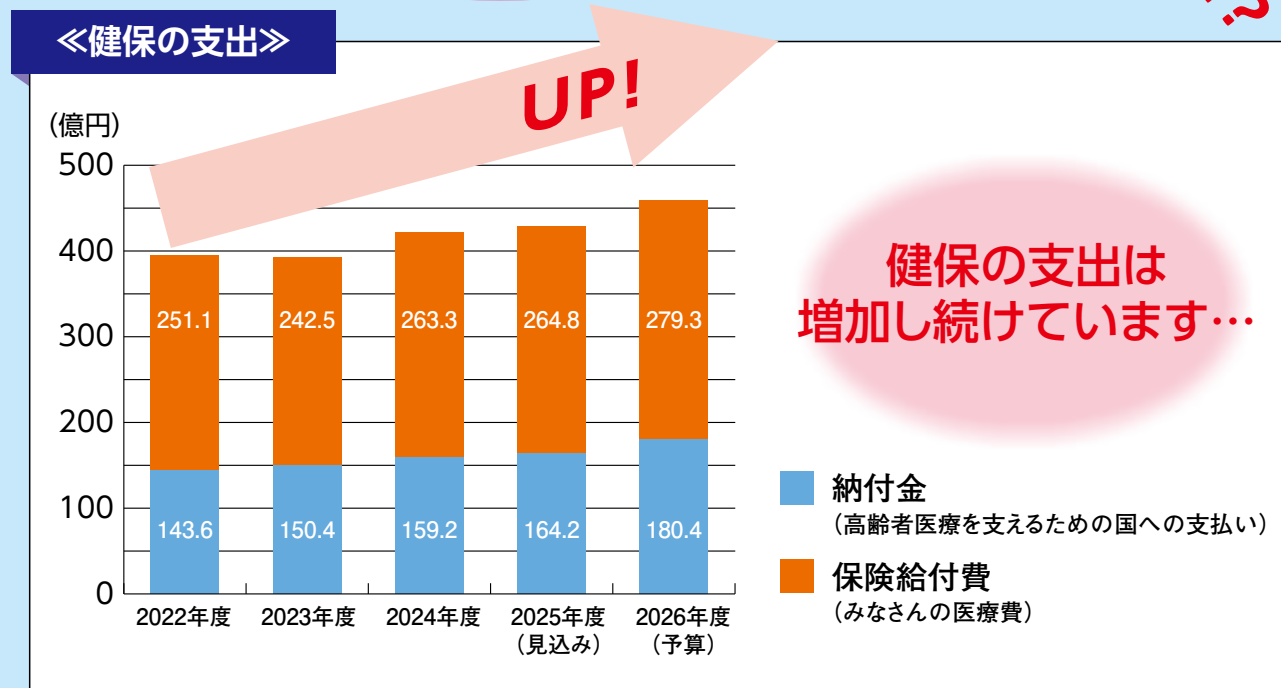
人間ドック・各種がん検診の補助や禁煙成功者への補助など。



教えて！

日本生命健保の財政って大丈夫？

健保の支出って？

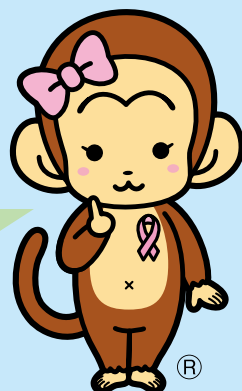


支出が増える原因は？

高齢化の影響や、新しい治療法・薬の開発など医療の高度化で医療費が増加しています。

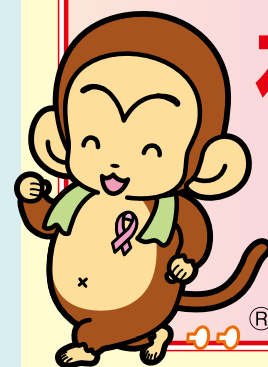
支出が増えたらどうなるの？

健保の財政が厳しくなれば、みなさんの保険料を上げることになります。これ以上保険料の負担が増えるのは困りますよね。

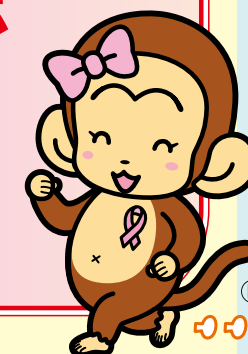


1人ひとりが自分の健康に気をつけて病気を防ぐことが医療費抑制につながります！

～できることから ひとつずつ～



**わたしたちの健康で
健保制度を守ろう！**



医療費を抑えるには、“病院に行かない”よりも
“早めに治療を受けて大病を防ぐこと”が大切です。
食事や適度な運動、十分な睡眠など…
“日々の健康づくり”で、
健保財政と皆さんの健康を守る取組みに
ご協力ください。

日本全体の国民医療費も“高齢者人口の増加”と“医療の高度化”により膨らみ続け、2023年度は48.1兆円、そして2040年には73.3兆円に達すると予測されています。一方で、現役世代は減り続けますので、保険料負担が増大すると見込まれています。そこで、みなさまにお願いがあります！

3つのお願い

1

医療費のしくみや
国民皆保険制度の
厳しい状況について
もっと知ってください

2

自分自身で
健康を守る意識を
もってください
健診をきちんと
受けてください

3

軽度な身体の不調は
自分で手当する
セルフメディケーション
を心がけてください

令和8年度より開始します

「子ども・子育て支援金制度」

POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連携のしくみです。

令和8年4月保険料（5月納付分）より

一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。

一般保険料

介護保険料
（※40歳以上）

子ども・子育て
支援金

追加



POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わが国の少子化対策を促進するために児童手当の拡充等の給付の拡充などを行います。

- 妊婦のための支援給付（10万円相当の経済的支援）
- 出生後休業支援（育休給付率を手取り10割相当に）
- 育児時短就業給付（時短勤務時の新たな給付）等



POINT 3 どのくらい負担するの？

- 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>

※()は支援金率

R 8年度...約6,000億円(0.23%)
R 9年度...約8,000億円
R 10年度...約1兆円(約0.4%)
R 11年度以降は約1兆円の範囲内で推移

最大値

一人当たり負担額

※イメージ※

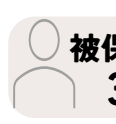
(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万の場合〈令和8年度〉

30万円×0.23%=690円/月



事業主負担
345円



被保険者負担
345円

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます



※本リーフレットは、こども家庭庁・厚生労働省と内容を調整・確認のうえ作成しています。

日本生命健康保険組合

健康保険組合連合会

どんどん便利になっています! マイナ保険証

以前はシステムのトラブルや不便な点もあったマイナ保険証ですが、マイナ保険証による受診が基本となり、みなさんが安心・便利に使えるように改善されています。

顔認証がうまくできない、
暗証番号もわからないとき

目視確認モードに切り替えて 対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人が確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

マイナナンバーカードの有効期限
(電子証明書含む)が近づいているとき

有効期限が切れる3ヶ月前から カードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。

証明書の有効期限が
3カ月以内となって
います。詳しくは市区
町村にお問い合わせ
ください。

次に進む



災害時や緊急時など、
マイナ保険証を持っていないとき

災害時モードを使って、資格情報や 服薬履歴等を確認します

緊急時は、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。
※患者の同意が必要です。

カードのマイナ保険証を
スマホで使えるようにしたい

マイナ保険証を スマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。まだ少ないですが、スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。
※初診の方は実物のマイナ保険証も持参してください。



デジタル庁

マイナナンバーカードの
有効期限切れに
ご注意ください

マイナナンバーカード及びマイナナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2～3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

更新手続きの
詳細はこちら



マイナナンバーカード搭載の
電子証明書の有効期限

発行日から
5回目の誕生日まで

マイナナンバーカードの
有効期限

発行日から
10回目の誕生日まで
※18歳未満は5回目の誕生日まで



電子証明書の有効期限が切れても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

10月1日
から適用

19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について ～年間収入130万円未満から150万円未満に変更～

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満(60歳以上または障がい者は180万円未満)とされていますが、配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、2025年10月1日から適用されました。

※学生でなくても対象となります。

※年間収入が150万円未満かどうかは、今後1年間の収入見込みから判定します。

年齢はその年の12月31日現在で判定されます

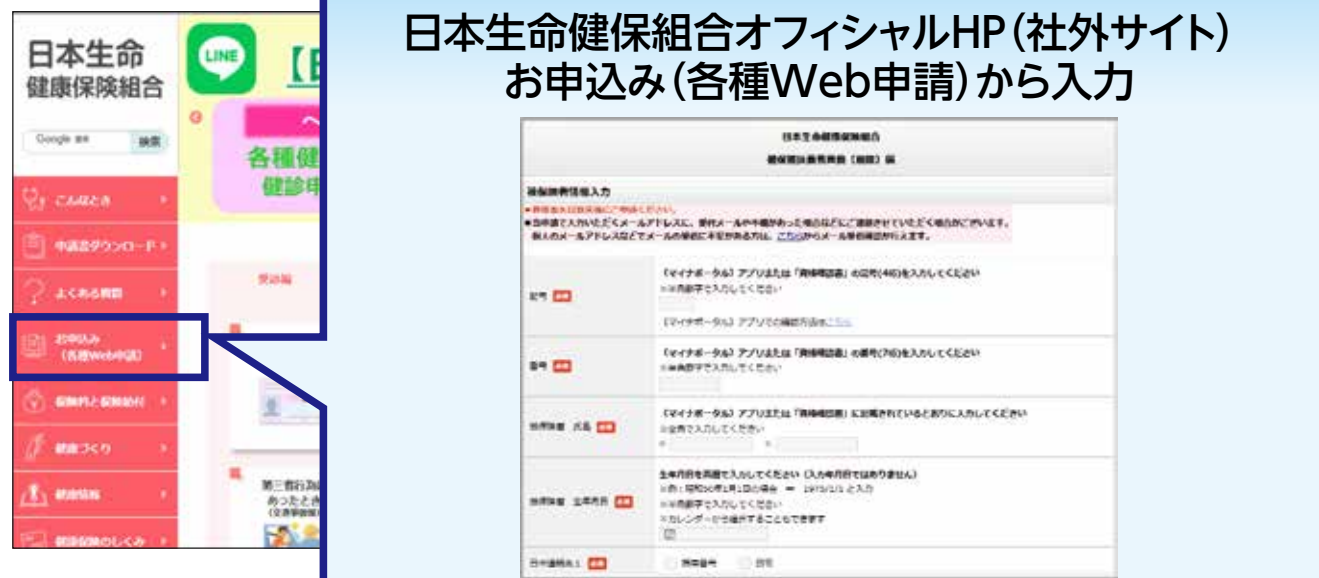
18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から 22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満

健保組合あて申請をWeb化しました

‘25/11月
開始

一部手続きについて、加入者から健保組合への申請を
紙→Web申請に変更しました

(Web申請が難しい場合は、紙申請も可能)



いつでも

24時間365日
申請可能

簡単

画面上で
チェックするため
入力モレなし

早い

紙申請書の発送
不要&即受付
(必要書類の一部は原本送付要)

<対象手続き>

見分けかた (*) (健保記号)	区分	手 続 名
1100 ・ 9000 番台	一般	健保被扶養者異動(削除)届 削除日以降に申請
	健康保険住所変更届	
5100	任意継続	任意継続被保険者資格取得届兼被扶養者異動(認定)届
		任意継続被保険者資格喪失届
5100 6100	任継・特退	被扶養者異動(認定)届
		健保被扶養者異動(削除)届 削除日以降に申請
—	特例退職	特例退職被保険者資格取得届兼被扶養者異動(認定)届
6100		特例退職被保険者資格喪失届

赤字は
3月・4月に
申請する方が
多い手続き
です

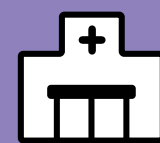
簡単・便利な
Web申請
を!

(*) マイナポータル(または資格確認書)でご確認ください



間違いだらけの医療費節約

花粉症の薬代を 減らす裏ワザ



まずは薬代が安い
ジェネリックが
おすすめです

市販薬に
おまかせ

安く抑える方法は
あるのかな

毎年、花粉症の時期は
薬代がかかるんだよねア

毎年、花粉症の時期は
薬代がかかるんだよねア



市販薬(スイッチOTC薬)
を上手に使う

最近では、病院で処方される医療用と同じ成分を含む花粉症薬(スイッチOTC薬)が、ドラッグストア等で販売されています。眠気等の副作用が少ないものなど種類も豊富で、忙しくて病院に行けない人や症状が軽い人などにおすすめです。購入するときは薬剤師に相談し、自分の症状やライフスタイルに合ったものを選びましょう。

また、市販薬にもジェネリック医薬品が登場(右のコラム参照)し、薬代の負担を減らすことも可能になっています。スイッチOTC薬は※セルフメディケーション税制の対象になっていますので税制上のメリットもあります。

※年間12,000円を超える対象のOTC医薬品を購入した場合、その超過分の金額について所得控除を受けられる制度(控除額の上限は88,000円)。医療費控除との併用不可。2026年12月31日までの特例。



病院にかかるときは、
ジェネリック&長期処方

症状が重い人、市販薬では症状が改善しない人、妊娠中や既往症で薬の使用に注意が必要な人などは、医療機関を受診しましょう。病院での薬代等の負担を減らすには、次のような方法があります。まずは医師に相談してみましょう。

病院での医療費を減らすには?

①薬をジェネリックにする

薬代そのものが安くなるだけでなく、先発医薬品にかかる特別料金を負担しなくて済みます。

②長期処方してもらい、通院回数を減らす

③リフィル処方せん※を発行してもらい、通院回数を減らす

※最大3回まで繰り返し利用可能な処方せん。

※①～③とも薬の種類や症状によってはできない場合があります。

市販薬にもジェネリックがある!

ジェネリックというと、病院で処方される薬のイメージがありますが、市販薬でもジェネリック医薬品があります。ドラッグストアの店頭や通販サイトで確認してみるとよいでしょう。

花粉症のジェネリック 市販薬の例

*青字は市販薬の先発医薬品、黒字はジェネリック。

アレグラFX/28錠(約2,000円)

フェキソフェナジン錠AG/28錠(約1,200円)
アレルビ/28錠(約1,000円)

★アレジオン20/24錠(約2,400円)

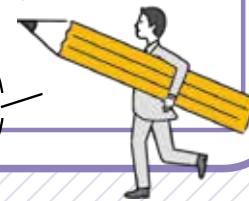
ナブシオン20/30錠(約2,000円)
ポジナールEP/20錠(約1,800円)

★クラリチンEX/28錠(約2,200円)

ロラタジンAG/30錠(約1,100円)
ロラタックス錠/40錠(約1,100円)

*金額は参考価格です。

★のついている
薬は、ジェネリック
でも1日1回の
服用でOK!



年中行うのが 今の常識!? 感染症対策カード

感染症から身を守る

強い味方はこれ

ワクチン (予防接種)



感染症の原因になるウイルスや細菌を弱らせたもの、または一部分のみを精製したもの。あえてからだに入れることで、免疫がつき、感染予防や重症化予防に効果を発揮する。

主なワクチン対象者 (12歳以上の場合)

定期接種 法律で定められている予防接種。対象者は公費により無料または少ない自己負担で受けられます。

任意接種 個人の判断で接種。費用は自己負担ですが、自治体の補助があることも多いので、ホームページ等で確認を。

	12歳	16歳	50歳	60歳	65歳
インフルエンザ				★	65歳以上 秋冬に年1回
新型コロナウイルス				★	65歳以上 秋冬に年1回
肺炎球菌 (高齢者向け)				★	←65歳になる人 /1回
带状疱疹					65歳・70歳・75歳・80歳・ 85歳・90歳・95歳・ 100歳の人/1回
麻疹・風しん	1962年度～1978年度生まれの男性は、風しんワクチンの接種率が低いため、積極的に抗体検査・予防接種の活用を!				
HPV	←年度内に12歳～16歳になる人 /2～3回 ※原則無料				

★60～64歳の方で、持病がある方も定期接種の対象。

こんな対策も忘れなく!

近年梅毒が急増中!

性的な接触による 感染症の対策



発症やパートナーへの感染を防ぐためにも、**早期発見・早期治療**が重要

- コンドームを正しく使用する。
- 不安を感じたらすぐに検査・医療機関の受診を。

※再感染を防ぐため、パートナーと同時に治療を受けてください。

無料・匿名で検査できる施設もあります

性感染症検査・相談マップ

主に虫が媒介する 感染症の対策



マダニによる感染症(重症熱性血小板減少症候群)で亡くなる例も

国内でも蚊由来のデング熱感染が発生

- 野外活動時は、長そで・長ズボンを着用し、肌の露出を最小限にする。
- 虫除けスプレーを使う。
- 帰宅後、ダニがついていないか、お風呂でよく確認する。

近年、感染症の流行パターンに変化が見られ、1年を通して感染対策をすることが重要になっています。また、海外との行き来が増えた今、これまで日本で見られなかった感染症がはやる可能性も…。感染症に負けないためにどのカードを切ればよいのか、正しい知識を持って、普段から対策を心がけましょう。

監修 大阪大学大学院医学系研究科 感染制御学 教授 忽那 賢志

代表的な呼吸器感染症

かぜ・インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症

主な症状 発熱、のどの痛み、せき、からだのだるさ など

- ✓インフルエンザは12月～3月が流行のピークだが、最近は季節外れの流行も
- ✓**新型コロナウイルス感染症は、流行継続中!**特に夏と冬に感染拡大傾向あり

近年増加中

マイコプラズマ肺炎

主な症状 発熱、のどの痛み、乾いたせき など

- ✓比較的若い世代に多く、通年感染する

日本で
見られる
主な感染症

おとなこそ要注意!?

麻疹(はしか)・風しん

主な症状 発熱、せき、小さな赤い発疹 など

- ✓麻疹は海外で感染する事例あり
- ✓風しんは、予防接種を受けていない世代もあり、**成人は注意が必要**

妊娠中の方がかかると、死産・流産のリスクがあるほか、風しんの場合、赤ちゃんに障がいが出る可能性があります(先天性風しん症候群)。

感染力が強い!

水ぼうそう(水痘)

主な症状 強いかゆみを伴う全身の水ぶくれ、発熱 など

- ✓治ったあとも原因ウイルスが潜伏し、からだにストレスを感じているときや免疫力が落ちているときに**強い痛みを伴う「带状疱疹」を起こすことがある**

こどもの三大夏カゼ

ヘルパンギーナ・手足口病・ 咽頭結膜熱(プール熱)

主な症状 発熱、のどの痛み
[ヘルパンギーナ]ののど水疱
[手足口病]手足の発疹 など

- ✓基本的には夏に多いものの、最近では他の季節に流行すること多い

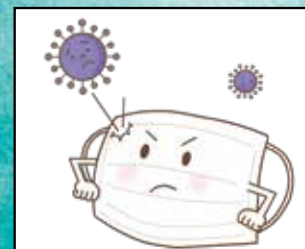
感染症に負けない! 対策の基本カードはこれ

手洗い・消毒



指の間や指先、手首も洗い、流水で洗い流す。
手洗いが難しいときはアルコール消毒も有効。

マスク



病原体を含んだしぶきをブロック。特に人混みに出る場合などは着用がおすすめ。

換気



室内にたどよう病原体を外に排出。窓がないときは、換気扇の常時運転も一つの方法。

この手帳も!

- 生活習慣を見直して免疫機能の維持に努めることも大切です。
- 感染拡大を防ぐため、かぜの症状があるなど体調がよくないときは、無理して職場等に行かず、十分に休養をとりましょう。