

# マツダ健康保険組合 やすらぎ



No.490

2026年3月発行

<https://mkenpo.mazda.co.jp/>

マツダ健保

検索



※ご家族のみなさまでお読みください。

## カラダにいいこと、ポイントにもいいこと!



Pep Up (ペップアップ) は、マツダ健保に加入の従業員、被扶養配偶者のみなさまの、毎日の健康づくりを応援するヘルスケアサービスです。(登録・利用無料)

運動の記録をつけたり、毎月の医療費を確認したり、イベントに参加してポイントを獲得したりと、楽しみながら健康管理が続けられます。

ご自宅に届いた案内にそって、すぐに amazon gift card



ポイント



### PepUpユーザー登録案内

職場・またはご自宅にお届けした登録案内で、スマホまたは PCからご登録ください。

※登録案内通知を紛失された方は、2次元コード、または以下のURLから再交付申請可能です。

<https://pepup.life/users/ekyc/TpsjeeV/issues/new>

再交付



## 2026年度 チャレンジメニュー

年間  
3000P以上  
獲得可能!

獲得ポイント

季節イベント	季節	チャレンジメニュー	ポイント
季節イベント	春	月間ウォーキングチャレンジ	●一日の目標歩数を決めよう! 600P
	夏	クイズチャレンジ	●正解するまで何度でもチャレンジ! 300P
	秋	月間ウォーキングチャレンジ	●チームを作って「いいね」で盛り上げよう! 600P
	冬	体重測定チャレンジ	●見て見ぬふりより、見てみる勇氣! 300P
PepUp ふれんどウォーク		●小さなことからコツコツと	1~3P/日
記事閲覧チャレンジ		●大喜利大会、健康ワンポイント情報	1P~/記事
医療費確認チャレンジ ※1		●毎月の医療費を確認するだけ	50P×12回
健診結果改善チャレンジ ※2		●結果がワカルと習慣がカワル	最大 2,200P

※1 毎月忘れず確認するためにPepUp設定メニューから「0円でもメールを受け取る」にチェックしましょう。

※2 対象となる方は、血液検査を含む健診受診者のみです。

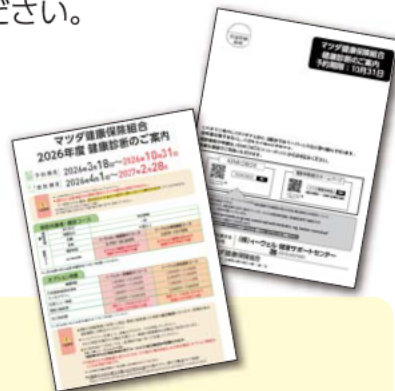


家族の  
特定健診の  
ご案内

## 40歳以上 受けよう健診! ~自分の体と向き合う一日~

40歳以上の対象のご家族様には、ご自宅に「健康診断のご案内」が届きます。日頃の健康状態を確認し、病気の早期発見につなげる大切な機会となりますので、ぜひご受診をお願いします。がん検診も含めた生活習慣病予防のための内容となっており、健保から上限2万円の補助が受けられるお得な健診です。費用のご負担を軽減しながら、健康維持にお役立てください。

また、健診受診とあわせて健康管理アプリ「PepUp」にご登録いただくと、健診結果の改善にチャレンジに参加できます。取り組みに応じて、**最大2,200ポイント**を獲得でき、今後の健康づくりのモチベーションにもなります。詳しい手順やポイント獲得条件については、本紙1ページに分かりやすく掲載しておりますので、ぜひあわせてご確認ください。



ポイントも貯めて  
商品に交換可能!



お申込みはこちら

初めての方はこちら



KENKOBBOXで検索 KENKOBBOX 検索  
マツダ健保HPトップページ下方のバナーからでも!  
<https://mkenpo.mazda.co.jp/>



## スイッチOTCで簡単セルフケア! ~セルメのすすめ~

マツダ健保では、加入者のみなさまの健康の維持・増進のため、セルフメディケーション(自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること)を推進しており、この活動のひとつとして、スイッチOTC医薬品※の活用をおすすめしております。

病院で処方される  
医療用医薬品



薬局やドラッグストアで  
購入できる OTC 医薬品



スイッチ

出典:「あなたの薬箱」OTC医薬品ガイド

### スイッチOTC医薬品とは…

病院で処方される処方薬と同じ成分を含む市販薬です。医師の処方が必要な医療用医薬品だったもののうち、副作用が少なく安全性が高いと考えられる薬は、OTC医薬品に転用(スイッチ)されています。頭痛、風邪、鼻炎、胃腸、花粉症、湿布、皮膚薬など、さまざまな薬があります。

こんな人におすすめ! ▶

忙しくて思うように  
受診できない!

病院に行くほどでもないが、  
体調が気になる

待合室の混雑を  
避けたい

### スイッチOTC活用方法 その①

マツダ健保加入者のみなさまが使えるオンラインサービス「あなたの薬箱」を使う! オンラインでいつでも購入できます。また、気になる症状について、質問に答えるだけの薬選びサポートもご利用いただけます。

### スイッチOTC活用方法 その②

お近くのドラッグストアなどを活用する! 自分の症状にあったものをその場で相談して、比較・購入できます。

「あなたの薬箱」への登録・ログインはこちら



※2次元コードがうまく読み取れない方は、マツダ健保ホームページ下部の「あなたの薬箱」バナーからもログインいただけます。



## 被扶養配偶者(ご家族)様向け公式LINE 新しい情報もLINEでキャッチ

健康エールは、LINEで気軽に健康づくりをサポートしてくれる、便利で続けやすい健康応援サービスです。

### POINT ① LINEで手軽に健康情報をキャッチ

- ・普段使っているLINEで受け取れるから、アプリ追加やログイン不要。
- ・忙しい人でも“スキマ時間”にチェックしやすい。

### POINT ② 生活習慣改善のコツや簡単セルフケアもサッと学べる。

- ・季節の健康情報や、気をつけたい症状などをわかりやすく配信。

健保のLINE公式アカウント

マツダ  
健保de 健康エール



年齢に関係なく、  
被扶養配偶者様が  
登録いただけます。  
左記、2次元コードから  
友だち登録できます。



# 病院等を受診する際は **マイナ保険証** をご利用ください!

～従来の保険証は**廃止**になりました～



昨年12月2日以降、医療機関等の受診はマイナ保険証か資格確認書に完全移行しました。医療機関を受診する時は、窓口での受付が簡単で早いマイナ保険証をご利用ください。**マツダ健保では、マイナ保険証の登録率、利用率100%を目標に取り組んでおります。**尚、従来の保険証は返却の必要はありません。ご自身で破棄するなど処分してください。



## ■マイナンバーカードの更新手続き、忘れていませんか!

マイナンバーカードを取得して、**5年目**又は**10年目**に有効期限の3か月前にご自宅に「有効期限通知書」が届きます。同封されている「更新手続きの案内」を確認のうえ、市区町村窓口にてお手続きをお願いします。

詳しくは、  
こちらから



[https://www.digital.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/5d7d2877-7d0a-4ac2-83d6-789ba34d6601/8aadfaf6/20251015\\_policies\\_mynumber\\_leaflet\\_01.pdf](https://www.digital.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/5d7d2877-7d0a-4ac2-83d6-789ba34d6601/8aadfaf6/20251015_policies_mynumber_leaflet_01.pdf)

## ■マツダ健保HP「よくある質問」他にもマイナ保険証等に関する質問を掲載していますので、ご確認ください。

**Q1** マイナンバーカードを持っていますが、マイナ保険証に紐づけているかわかりません。確認する方法はありますか。

**A** 行政手続きのオンライン窓口「マイナポータル」トップページからご確認くださいませ。

詳しくは、  
こちらから



[https://mkenpo.mazda.co.jp/faq/#term\\_60](https://mkenpo.mazda.co.jp/faq/#term_60)

### 厚生労働省

マイナンバーカードの健康保険証利用について [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



### デジタル庁

マイナンバーカードのメリットと安全性 <https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety>



## 2026年4月1日以降、被扶養者認定における「年間収入」の基準が変更します!!

被扶養者の収入要件において、従来は年間収入に含まれていた残業代などの事前に支給額が確定していない臨時収入は、年間収入に含まないとする運用に変更されます。以下の要件をいずれも満たす場合には、原則として被扶養者に該当するものとして取り扱うこととなります。

### 扶養認定の収入基準

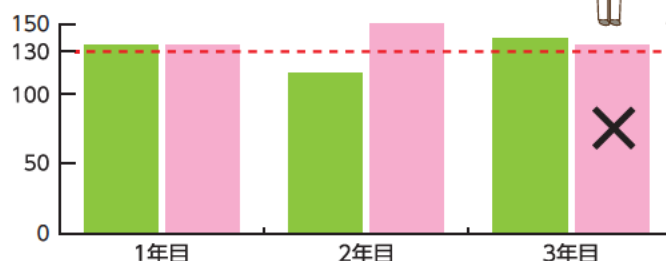
- ▶ 労働契約で定められた賃金（基本給・交通費・手当・賞与など）が、130万円・150万円（19歳～23歳未満の配偶者を除く）・180万円（60歳以上または年金受給者）未満である
- ▶ 他の収入（事業収入・年金収入など）が見込まれない、給与収入のみである
- ▶ 臨時収入が一時的（人手不足・残業）によるものである（※1）  
（※1）臨時収入の取扱いについて一時的な収入とは、3年連続で基準を超過しない場合です。



### ■130万円未満のケース

一時的な収入の例

Aさん  
Bさん



Bさんは2年連続超過していないため、扶養継続が可能

Aさんは3年連続超過したため、扶養削除の対象

# 扶養、本当にそのまま大丈夫?!ご家族の生活状況が変わったら、扶養削除のお手続きが必要です。

春は、就職・別居などにより、ご家族の生活状況が変わりやすい季節です。ご家族が就職などで新しい健康保険に加入した場合、必ず被扶養者削除のお手続きをお願いします。削除手続きを行わないまましていると、病院を受診した際に正しい請求処理が行われず、後日医療費を返金いただくこととなります。以下の事実が発生したら、すみやかに被扶養者削除のお手続きをお願いします。

- ◆ 就職・パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ◆ 仕送りをしていない別居(単身赴任・学生を除く)
- ◆ パート・アルバイト・年金の収入が超過した
- ◆ ハローワークで失業給付が開始した

詳しくは、マツダ健保HP「家族に増減があったとき」を確認 ▶ [https://mkenpo.mazda.co.jp/application\\_categories/tetsuzuki\\_fuyou/](https://mkenpo.mazda.co.jp/application_categories/tetsuzuki_fuyou/)

## 案内が届いた方へ 例年通り 8月に扶養調査(検認)を実施します!

今年も被扶養者を対象に扶養調査を行います。調査対象は、マイナンバーから事前に情報を取得できなかった方や、ご本人とご家族の住民票が分かれている方、自営業収入がある方です。案内が届きましたら、速やかにスマホ・PCでご回答いただきますようお願いいたします。

- 重要** 必要書類の準備をお願いします※1
- 自営業収入→「令和7年分確定申告書類一式」
  - 無職・無収入→令和8年度課税(非課税)証明書※2
  - 学生(全日制等)→学生証または在学証明書※3
  - パート・アルバイト収入→令和7年分源泉徴収票
  - 自己都合(単身赴任・学生を除く)で別居→月毎の口座間での仕送り証明書
  - 年金受給者→直近の年金振込通知書または年金額改定通知書

※1)複数該当する場合、該当全ての書類をご準備ください。 ※2)証明書の内容は「令和7年分」です。令和8年7月以降に取得が可能です。 ※3)学生は収入の証明は不要です。

### マツダ健康保険加入者様限定特典!

## 東雲スイミングクラブ★春の入会キャンペーン!!

運動習慣を身につけて、いつまでも健康な生活を満喫しましょう!

キャンペーン期間中 全コース 入会金 8,580円(税込)が **無料!**

**特典**

**大人(成人・マタニティ・親子)コース**

初回体験日から1ヵ月以内は、複数のプログラムを各1回ずつ体験無料

**子どもスイミング(乳児・幼児・子ども)**

子どもスイミング:水着、スイムキャップ、バグプレゼント!  
(セパレート水着、トランクス水着は半額)

**申込期間**

4/28(火)19:15まで

キャンペーンの詳細はこちら▶

<https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/sinonome-swimming2026spring.pdf>



心と身体の健康づくり  
**東雲スイミングクラブ**

アクセス:マツダ本社様より、1.5km/駐車場あり/広島電鉄バス 東雲バス停留所より徒歩4分  
営業時間:月曜日~土曜日 10:00~19:15 日曜日 9:00~13:00

〒734-0022 広島県広島市南区東雲3丁目8-16 TEL 082-285-9450 / FAX 082-285-0996 / E-mail info@shinonome-swim.jp / <https://www.shinonome-swim.jp/>



## 特別入会キャンペーンのお知らせ! マツダ健保ホームページのルネサンス特設ページよりご確認ください!



**ルネサンスなら続く。**

だから、仕事もうまくいく。  
**RENAISSANCE**

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ヵ月ずーっとおトク!  
**大人ジム・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! 3/20(金)~5/31(日)** キャンペーン詳細はコチラ▶



※上記入会特典は、8ヵ月以上月額定額プランにご在籍の方に限ります(都度払い会員は対象外)。※月中からのご入会の場合、初月分の月会費は「通常通り」、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。※24h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、ロカールームと付帯の温浴設備、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、他のプランをご選択ください。  
【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ヵ月以上月額定額プランで在籍していただく方に限ります。●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。(後)  
※2025/12/1時点 2026春\_840010487821

発行/マツダ健康保険組合 【お知らせ】やすらぎはマツダ健保HPより、スマホ・PCでご覧いただけます。マツダ健保では引き続きペーパーレスに取り組んでまいります。

# 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

会社と折半(原則)



※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。