

マツダ健康保険組合

やすらぎ



No. 492

2026年9月発行

※ご家族のみなさんでお読みください。

マツダ健保

検索



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



事業所紹介 第1弾

今回は(株)サンフレッチェ広島です!

注目の女子チーム「サンフレッチェ広島レジーナ」も掲載!



ONE VIOLET



©SANFRECCE



©SANFRECCE

健やかな毎日が、ピッチでの輝きに レジーナ選手の座談会

SANFRECCE *Regina*
HIROSHIMA FC

【サンフレッチェ広島レジーナについて】

皆さん、サンフレッチェ広島レジーナをご存じでしょうか。

サンフレッチェ広島レジーナは、2021年に創設された広島を拠点に活動する女子プロサッカーチームです。

今年の元日に開催された「皇后杯 JFA 第46回全日本女子サッカー選手権大会」で優勝し、その活躍を通じてチーム名を知っていただいた方も多いのではないのでしょうか。

今回は、女性活躍推進を応援するマツダ健康保険組合さまのご厚意により、加入者の皆さまへレジーナをご紹介します貴重な機会を頂きました。

この記事を通じて、少しでもレジーナや女子サッカーに興味を持ていただければ幸いです。



©SANFRECCE

座談会にはFWの神谷選手(写真左)、MFの柳瀬選手(写真中央)、DFの嶋田選手(写真右)が参加してくれました。試合では勝負に徹し、時には激しく戦う選手たちです。選手の生の声からレジーナの楽しい雰囲気、選手たちの日常を垣間見てください。

司会 レジーナはどんなチームですか？

神谷 やっぱりWEリーグイチ 仲良し！ 雰囲気がいいチームだと思います。誰とでも自然にコミュニケーションが取れる、風通しのいいチームだね。

柳瀬 本当に雰囲気いいよね！ 誰とでも仲がいいチームです。

司会 昨シーズンを振り返って印象に残っていることは？

嶋田 今年の3月に行われた自由すぎる女王の大祭典の時のコレオグラフィーかな。スタンド一面に広がる景色が本当にきれいで、今でも印象に残っています。もう1回見たいなって心から思います。

柳瀬 私は最終戦のINAC神戸戦ですね。チーム創設時から一緒に頑張った立花選手の引退試合でもあって、すごく特別な試合でした。最初はプロ契約ではなくて、働きながら練習して試合に出て、苦労を共にした先輩の引退なので、とても印象に残っています。



©SANFRECCE

柳瀬 皇后杯で初タイトルを獲れたことも本当にうれしかったです。あの優勝があったからこそ、「もっとこのチームでタイトルを獲りたい」という気持ちがよりいっそう強くなりました。

司会 シーズンの目標を教えてください。

全員 チームとしてはリーグ優勝です！！

神谷 個人としては、試合に出て、得点に絡みたいです。具体的な数字は決めていませんが、自分の得点でチームの勝利に貢献して、みんなで喜べるシーンをたくさんつくれたらいいなと思っています。

嶋田 私はとにかく楽しくサッカーしたいです！ もちろん結果も大事ですが、毎試合楽しみながらプレーして、それがチームの力になればいいなと思っています。

柳瀬 私はけがをしないこと。

神谷 本当に！ それが一番大事だね。シーズンを通して健康にプレーできることが、チームにとっても自分にとっても一番大切だと思います。

司会 開幕に向けた現在のチームの雰囲気は？

柳瀬 いいと思います！ メンバーは変わらないですが、新しいことにもみんなで取り組んでいるので、新しいレジーナになるんじゃないかなと思っています。

嶋田 うんうん！ そうだね。

昨シーズンは、監督も代わりチームとして確実に成長を感じられた一年だったと思います。

今シーズンは、昨シーズンにけがで離脱していた選手たちも戻ってきて、チーム全体の底上げを実感しています。もちろん簡単なシーズンにはならないと思いますが、このメンバー

なら優勝を目指して最後まで戦えると思うので、一試合一試合を大切に積み重ねていきたいです。

司会 健康維持やコンディショニングで心掛けていることは？

神谷 寝ること、食べること、ストレッチ！（笑） 基本的に基本的なことなんですけど、それが一番大事だなと思っています。睡眠時間はしっかり確保するようにしていますし、ご飯もできるだけバランスよく食べることを意識しています。ストレッチも毎日続けることで、体の疲れが全然違いますね。

嶋田 やりたくないことは後回しにする！

柳瀬 え！ 逆に後回しにするの？（笑）

嶋田 「今やらなきゃ」って思い過ぎると、逆にストレスになっちゃうので、「今日は無理だな」と思ったら、いったん置いておくようにしています。無理に頑張るすぎないことも、長くコンディションを保つためには大事ななと思っています。健康面では温泉に行くのも好きで、ゆっくりお風呂に入って体を温めると、疲れも取れてリセットできます。

柳瀬 頑張ることももちろん大事だけど、頑張るすぎないことも同じくらい大事だね。オンとオフの切り替えをしっかりと、また次の日の練習にいい状態で臨めるように意識しています。

司会 初めて女子サッカーを観戦する方に注目してほしいポイントは？

柳瀬 応援ですね。男子とはまた違った応援の雰囲気があって、初めての方でもすごく楽しめると思います。ゴール裏には小さいお子さんも多くて、本当にウェルカムな雰囲気なので、気軽に来ていただけたらうれしいです！

神谷 サッカーの内容も、女子だからといって優しいわけではなくて、意外とパチパチに戦っています。しっかり体をぶつけるところはぶつかります。

嶋田 女子サッカーを見たことがない人は、そういうイメージがないかもしれないね！

神谷 そうだね。実際にスタジアムで見ると、「こんなに

迫力があるんだ」と印象が変わると思います。ぜひ一度、生で女子サッカーを見てもらえたら嬉しいですよ。

柳瀬 それに、広島は本当にファン・サポーターの皆さんが温かいんです。

試合では苦しい時間帯でも最後まで応援してくださって、頑張ろうと思える力を頂いています。

嶋田 本当にそうだね。ホームでもアウェイでも多くの皆さんに応援いただいています。ホームゲームには2年連続で年間6万人を超える方々にご来場いただき、リーグNo.1の観客動員を誇るチームになることができました。皆さんからたくさんパワーをもらっているからこそ、その期待に結果で応えたいという気持ちが強くあります。

これからも皆さんとともに勝利を積み重ね、より多くの方に「レジーナを応援したい」と思ってもらえるチームになっていきたいです。



司会 マツダ健保組合加入者の皆さまへメッセージをお願いします。

神谷 レジーナはみんながいつも笑顔なので、その笑顔スタジアムに見に来ていただけたらうれしいです。まだまだ暑いので、皆さんも熱中症には十分気を付けてお過ごしください！

嶋田 夏は花火が上がったり、クリスマスには降雪ショーをしたり、今年3月の自由すぎる女王の大祭典では、ポップスピアニストのハラミちゃんのミニコンサートや来場者全員にレジーナ特製ベースボールシャツをプレゼントしました。試合だけでなくイベントも楽しめるので、ぜひスタジアムに足を運んでください！

柳瀬 レジーナの楽しいサッカーを、ぜひ見に来てください！

事業所紹介

サンフレッチェ広島は、東洋工業（現マツダ）サッカー部を源流に持つ、広島市をホームタウンとするサッカークラブです。J1リーグ優勝3回を誇る男子チームと、女子チーム「サンフレッチェ広島レジーナ」を運営しています。クラブ事務所は、本拠地であるエディオンピースウイング広島内に所在しています。平和記念公園に近いスタジアムを拠点に、男女のサッカー競技を通じてスポーツと平和の発信に力を入れるとともに、広島の皆さまへ明日への勇気と活力を届ける存在となることを目指し、活動しています。

40組
限定

親子サッカー教室 & サンフレッチェ広島レジーナ試合観戦

参加者
募集！

当日は、茶島雄介スクールコーディネーターも参加予定

「やすらぎ」への掲載を記念して、11月1日（日）にエディオンピースウイング広島の芝生広場で小学生以下のお子さまと保護者を対象に「親子サッカー教室&試合観戦」を開催します！
楽しくサッカーに触れながら、素敵な思い出をつくりましょう。
皆さまのご参加をお待ちしています！

参加方法などの詳細は、
マツダ健康保険組合ホームページにてご案内いたします。



医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し 3つのポイント

1

月ごとの自己負担限度額が、
所得に応じて
引き上げられました

2

多数回該当の限度額は、
今回の見直しでは
変更されません

3

1年間（8月～翌年7月）の
自己負担合計に「年間上限」が
新設されました

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方法で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口で提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。



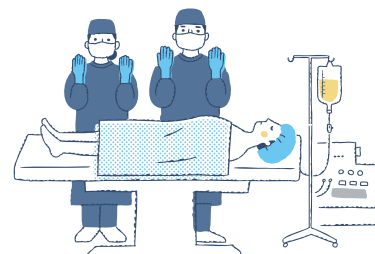
令和8年8月より自己負担限度額が引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたり高額療養費制度を維持していくために、制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、限度額が5,700円程度引き上げられています。なお、長期に継続して治療を受けている方の経済的負担に配慮し、

多数回該当については据え置きとなっています。

さらに、令和9年8月からは、応能負担の観点から所得区分をより細分化した上で、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。



新たに年間上限が新設

多数回該当に該当しない長期療養者の経済的負担に配慮する観点から、令和8年8月より、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担の合計に上限を設ける年間上限が導入されました。これにより、月単位の自

己負担限度額に到達しない方であっても、年間の自己負担が上限に達した場合には、いったん窓口で支払った後、超えた分が保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から払い戻されます。

表●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円+ (総医療費－901,000円) ×1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53～79万円	179,100円+ (総医療費－597,000円) ×1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28～50万円	85,800円+ (総医療費－286,000円) ×1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 (住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

*標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月（1日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに



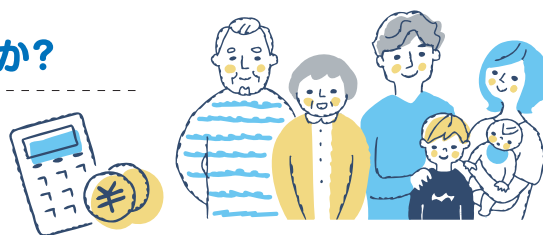
高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。

健康イベント情報



健康イベントの参加には Pep Up への登録が必要です

PepUpユーザー登録案内

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



みんなで歩いて健康づくり！

ウォーキングチャレンジ2026秋のお知らせ

10月1日から10月31日までの1ヵ月間、Pep Up (ペップアップ) を活用した

「マツダけんぽ ウォーキングチャレンジ」を開催します！

健康づくりの第一歩は、毎日の「歩く」ことから。

通勤や買い物、ちょっとした散歩など、普段の生活の中で歩数を意識するだけで、無理なく運動習慣を身に付けることができます。

個人参加はもちろん、職場の仲間や部署のメンバーを誘ってチームをつくって参加することもできます。

歩数を競いながら楽しく健康づくりに取り組んでみませんか？



開催期間

10月1日～10月31日

申込期間

9月下旬から月末まで！

※エントリーをしないとチャレンジ対象になりませんので、お申し込みをお忘れなく。

参加方法

Pep Upから
エントリー

個人または
チームで参加

開催期間中の
歩数を記録

参加特典

チャレンジ条件を達成した方には、Pep Upポイント600ポイントを付与！

ためたポイントは商品に交換（一部のご紹介）



amazon



pepUp 毎日、楽しめる

歩くという意味ではウォーキングチャレンジと同じですが、
他の方と競争しない、マイペースで続ける、キャラクターと一緒に毎日楽しく活動量を増やす、
というコンセプトのもと、通年で毎日開催しています。



ふれんど

あなたのふれんどが、
かわいく動きながら応援してくれます。
たわいもない雑談や、
歩数に応じた応援メッセージを
お話ししてくれます。

ごほうび

前日の歩数に応じて、ごほうび
(Pepポイント) を獲得できます。

- ・5,000～7,999歩：1pt
- ・8,000～9,999歩：2pt
- ・10,000歩以上：3pt

※ごほうび獲得した後に前日分の歩数が
増えた場合、差分のポイントも
獲得できます

毎日、5,000歩、8,000歩、10,000歩でポイントを獲得できます！
翌日ごほうびをほりほりすることができます。
かわいい「しばいぬ」と毎日楽しく散歩しましょう！



今日の進捗

今日の歩数や、
マイルストーンに対する
進捗を視覚的に確認
できます。

その他の主な機能

- ・健診結果の閲覧
- ・医療費・薬関連の確認（医療費通知・ジェネリック医薬品のお知らせ）

法人会員だからお得！



4ヵ月
ずーっと
おトク！

法人ジム・サウナ
おためし会員



月々¥5,500

お得な入会キャンペーン 10/1(木)～12/2(水)

キャンペーン
詳細はコチラ

※ご入会時には別途事務手数料1,650円が必要です。※入会特典は、8ヶ月以上月額固定プランにご在籍の方に限ります(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「週割り」し、次々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。※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(休憩時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッ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ヶ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後は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。

※2026/2/1時点 2026夏_8400104878

RENAISSANCE



対象**40歳**以上

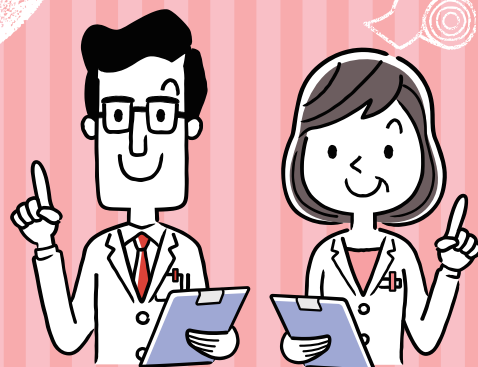
家族特定健診のご案内

申し込みの締め切りが近づいています。

しっかり健診を受けて 体メンテナンス

健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、
早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。
年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

オプション検査を含む
健診の申込期限は
2026年10月31日



健診を受ける4つのメリット

merit 1 自分の健康状態が分かる

毎年健診を受け、
その都度記録をしていけば、
経年の数値の変化から、
自分の健康状態を客観的に
把握することができます。



merit 2 病気の早期発見ができる

生活習慣病は、発症初期の段階では自覚症状がないまま進行する 경우가ほとんどです。
病気の早期発見・早期治療
のためには、健診の定期的な
受診が不可欠です。



merit 3 生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための
具体的な指針を得ることができます。



merit 4 将来的な医療費を節約できる

体の異常を早期に発見し病気を予防することで、余計な
医療費を払わなくても済み、家計への負担を減らすこと
ができます。



♡ご家族にも受診をお勧めください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままに
なってしまう、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、
ぜひ受診をお勧めください。



♡再検査・精密検査は必ず医療機関を受診しましょう

健診結果で「再検査」「精密検査」と判定された場合、放置していると
気付かいうちに病気が進行し重症化する恐れがあります。
自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。

ご家族の健康診断の ご予約はお早めに！

健康診断のご予約がまだの方には、
7月にナールまたはハガキにて
ご案内をお送りしております。

症状が出る前の発見が、健康を守る第一歩です。
年に一度の健康診断を、この機会にぜひご受診ください。
費用補助（上限2万円）を利用して、がん検診も受診できます。



**スマホやパソコンから、カンタン登録！
ラクラク手続き！！**

健診予約は
KENKOBBOX（ケンコーボックス）から
お申し込みください。

KENKOBBOX



KENKOBBOX

検索

<https://www.kenkobox.jp/>



スマートフォン用
二次元コード

ぜひ登録を
お願いします

健診結果は **PeppUp** から見るができます。

ペップアップ マツダ

検索

https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/pepup_hp_top.pdf



健診事務委託先

株式会社イーウェル 健康サポートセンター TEL 0570-057091

受付時間 9:30 ~ 17:30 休業日 日曜・祝日・12/29 ~ 1/4

※上記番号がご利用いただけない場合は【050-3850-5750】をご利用ください。

※個人情報保護の観点から、健康診断を受診されるご本人さま以外からのお問い合わせは受け付けして
おりません。



健康保険の手続き

早分かり

ワンポイント

- 特定健診は40歳から74歳までのすべての人が対象。
- 特定健診は、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を見つける健診で、生活習慣病の予防が目的。
- 特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された人には、専門家による健康支援である特定保健指導が受けられる。



特定健診・特定保健指導の仕組みと流れ

特定健診・特定保健指導は、40歳から74歳までの被保険者と被扶養者を対象に実施される、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断および保健指導です。

生活習慣病の予防が目的

特定健診は、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、医療保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）に実施が義務付けられた健診です。受診の対象者は40歳から74歳までの被保険者と被扶養者で、メタボリックシンドロームのリスクがあるかどうかに重点を置いて健診を行うのが特徴です。

メタボリックシンドロームは、日本人の死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病の最大の要因といわれます。特定健診では、腹囲計測や血液検査などの検査項目を導入して、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を早期に見つけ、特定保健指導を行うことで、生活習慣病の発症を予防することを目的としています。

特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定される人に対して行われる健康支援です。保健師、管理栄養士などの専門家が、一人一人の身体状況や生活環境などに合わせて、生活習慣の見直しをサポートします。対象者は、健診結果のリスクに応じて「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます（図1）。

情報提供

特定健診を受けたすべての人に、健診結果を通知する際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

動機付け支援

積極的支援

保健師や管理栄養士などと面談し、アドバイスを基に行動計画を作成して生活習慣の改善を進めます。3ヵ月以上経過後に生活習慣や腹囲・体重の状態を確認します。

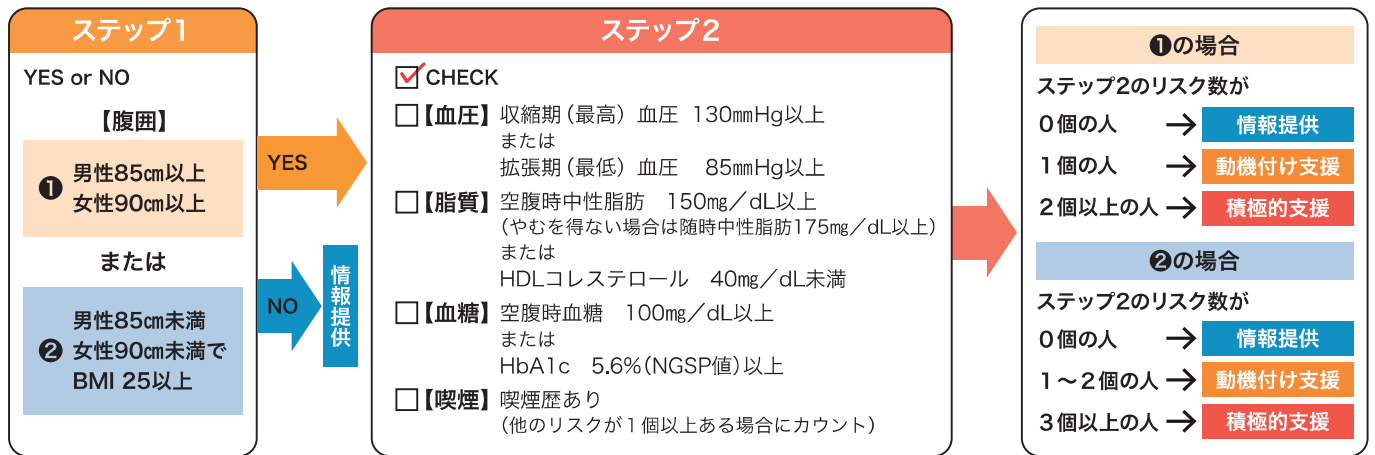
腹囲2cm・体重2kg減を主要達成目標とし、保健師や管理栄養士などと面談して行動計画を立てます。電話やメールなどで継続的にサポートを受けながら、生活習慣の改善を進めます。改善や支援の内容に応じてポイントが定められ、3ヵ月以上経過後に180ポイント以上で達成と見なされます。

被扶養者も受診しよう

40歳から74歳までの被扶養者も、特定健診・特定保健指導の対象です。被保険者が加入している医療保険者からの案内に従って、受診しましょう。



図1 特定保健指導の対象者の判定



Q&A

Q 特定健診は一般健診とは何が違うのですか。

A 対象者や検査の必須項目などが違います。

特定健診は、40歳から74歳までの人を対象にメタボリックシンドロームのリスクをチェックするものである一方、一般健診はすべての労働者への実施が義務付けられている健康診断です。規定法律や実施主体も図2のように異なります。

特定健診、一般健診のいずれも検査項目は法律で定められていますが、特定健診では視力、聴力の測定などが削除される一方で、一般健診には定めのない喫煙など生活習慣に関する問診や、腹囲測定、LDLコレステロールなどを含む血液検査などが必須項目となっています。

図2 特定健診と一般健診の比較

	特定健診	一般健診
規定法律	高齢者の医療の確保に関する法律	労働安全衛生法
実施主体	医療保険者（義務）	事業者（義務）
対象	40歳から74歳までの被保険者・被扶養者	常時使用する労働者 ※労働者にも受診義務あり

Q 特定健診を受ければ「がん検診」は受けなくてもよいですか。

A 特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。

特定健診では、がんにかかっているかどうかを調べる検査は行いません。がんを早期に発見するには、別に「がん検診」の受診を検討しましょう。

がん検診は、健康増進法に基づいて市区町村が実施しています。市区町村により受けられる検診の種類や内容、費用が異なりますが、ほとんどの市区町村では、費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

また、医療保険者によっては、健診に「がん検診」がセットになっている場合や、別に「がん検診」の補助を行っている場合がありますので、確認してみるとよいでしょう。

Q 特定保健指導は受けないとだめですか。

A 生活習慣病の発症リスクを減らすために必ず受けましょう。

特定保健指導の対象となった人は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の発症リスクが高いといえます。リスクを放置せず、特定保健指導を積極的に受け、生活習慣の改善により発症を予防しましょう。

また、特定保健指導の実施率や肥満改善率により、健保組合が国に納める後期高齢者医療への支援金が増減します。支援金が増え、健保組合の財政が悪化し、皆さんの保険料の増加につながる恐れがあります。

健康維持と保険料負担の増加を防ぐためにも、特定保健指導の対象者は必ず受けて生活習慣の改善に取り組みましょう。なお、特定保健指導は無料で受けられます。



知って納得！

健康保険

働く人とその家族を支える
健康保険の基本をおさらいしよう！

健康保険は、病気やけがの医療費の自己負担が軽減されるほか、働けない期間や産休中に手当金が支給されるなど、私たちの暮らしを支える大切な制度です。令和7年12月から医療機関の受診等はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりました。改めて健康保険の基本を確認しましょう。

健康保険料

給与明細				
〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇	〇〇〇〇〇〇



健康保険って

どんな仕組みなの？

健康保険は、働く人とその家族の医療や健康を支える公的な医療保険制度です。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入し、「被保険者」となります。

健康保険は、被保険者と事業主（会社など）がそれぞれ保険料を出し合うことで成り立っています。この仕組みによって、病気やけがの治療にかかる医療費の自己負担が軽減されるほか、休業や産休、死亡の際には手当金等が支給されます。こうした給付は、被保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）から受けられます。

健康保険には

どんな役割があるの？

健康保険には、主に次の2つの役割があります。

●医療費の給付と手当金等の支給

医療機関で診察や治療を受けた際には、医療費の大部分（7～8割）を保険者が負担します。また、病気やけがで働けない期間や産休中には手当金等が支給されます。さらに、被保険者や被扶養者が亡くなった場合には、遺族のために埋葬料などが支給されます。

●保健事業（健康）づくりのサポート

病気の予防や早期発見のための健

康診断、生活習慣病予防のための保健指導など、健康づくりを支える保健事業を行っています。

押さえておきたい

3つのチェックポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるよう、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

①医療費の自己負担はどれくらい？

健康保険に加入していると、医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて決められており（左表）、残りの医療費は保険者が負担します。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：
原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人。

②保険料を支払うには？

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に差し引かれますので、原則として別途支払う必要はありません。

保険料の額は、毎月の給料を一定の幅で区分した「標準報酬月額」に当

てはめて、被保険者ごとに定められている保険料率を掛けて算出されます。

保険料の求め方

毎月の給料から納める保険料

＝

標準報酬月額*2

（1等級：5万8,000円～50等級：139万円）

×

保険料率（被保険者ごとに異なる）

*2 標準報酬月額は原則として年に1度見直されます（定時決定）が、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は随時改定されます。

被保険者が負担している医療費などの財源の大部分は、被保険者と事業主が毎月納めている保険料です。大切な保険料を有効に活用するために、必要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

③家族が給付等を受けるには？

主に被保険者の収入によって生活している家族（3親等内の親族のみ）は、一定の条件を満たして被保険者の認定を受けることで「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の認定条件は被保険者によって異なりますので、事前に確認しておくことが大切です。

なお、75歳（一定の障害がある場合は65歳以上）になると、後期高齢者医療制度の被保険者となり、健康保険の被扶養者から自動的に外れることになります。

被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*3で、
被保険者の年収の
2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*3で、
被保険者からの
援助（仕送り）額より
少ないこと

*3 いずれの場合も、19歳以上23歳未満の人（被保険者の配偶者を除く）は年収150万円未満であること、60歳以上の人または障害年金の受給者は年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が基準を越える場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

Point

医療機関の受診はマイナ保険証で！

現在、健康保険証の利用が終了し、医療機関を受診の際はマイナ保険証の利用が基本となっています。

マイナ保険証を利用することで「医療費が高額になっても窓口支払いが限度額まで」「初めての医療機関でも診療情報・薬剤履歴を医師と共有し適切な医療を受診」「救急時の円滑な搬送先選定や処置が可能」などのメリットがあります。

マイナ保険証の利用登録がまだお済みでない方は是非ご登録をお願いします。





保険給付の **い** **3** **い** **3**

健康保険では、被保険者とその家族が仕事以外のことで病気にかかったり、けがをしたり、出産した場合や死亡した場合に保険給付を受けられます。

●病気・けがをしたとき

こんなとき	保険給付	内容	手続き方法
医療費が高額になったとき	高額療養費 	1ヵ月1件の医療費自己負担が、所得区分に応じ定められた自己負担限度額を超えた額が払い戻されます *手続き不要 原則として診療月の3ヵ月後に自動給付します	マイナ保険証を提示 資格確認書の場合は「限度額適用認定証」を事前申請し窓口で提示
立て替えた医療費の払い戻しを受けたいとき	療養費 	やむを得ずマイナ保険証等を提示せず受診した場合、費用の一部を払い戻し	「療養費請求書(立替払用)」+領収書+診療報酬明細書(レセプト)を提出 薬局の場合は、調剤報酬明細書(調剤レセプト)を提出
治療用装具を購入したとき		装具購入費用の一部を払い戻し	「療養費請求書(装具用)」+領収書+医師の意見書および装具装着証明書
入院・転院のため移送されたとき	移送費 	医師の指示で一時的・緊急的の必要があり移送(入院・転院)された場合は、基準に基づいて払い戻し	事前に健保組合へ「移送承認申請書」を提出し承認が必要 移送後に「移送費請求書」+領収書・明細書を提出
病気やけがで4日以上仕事を休み、給与が出ないとき	傷病手当金 (被保険者のみ対象)	待期3日の後4日目から通算1年6ヵ月の範囲で、1日につき「直近12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30で割った2/3に相当する額」が支給	「傷病手当金請求書」(医師証明欄記入済み)を事業主へ提出(事業主より健保組合に提出されます)

●出産したとき

こんなとき	保険給付	内容	手続き方法
妊娠4ヵ月(85日)以降に出産・流産・死産等したとき	出産育児一時金 	産科医療保障制度加入の医療機関で出産した場合は1児につき500,000円を支給(産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産などでは488,000円)を支給	①直接支払制度を利用 医療機関へ申請手続き ②受取代理制度を利用 医療機関で、受取代理申請書を入し、健保組合に提出 ③直接支払制度・受取代理制度を利用しない 「出産育児一時金請求書」に医師・助産師証明等、費用の領収書・明細書を健保組合に提出
出産のため仕事を休み、給与が出ないとき	出産手当金 (出産した被保険者のみ対象)	産前42日から産後56日の範囲内で、1日につき「直近12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30で割った2/3に相当する額」が支給されます	「出産手当金請求書」(医師・助産師証明欄記入済み)を事業主へ提出(事業主より健保組合に提出されます)

●死亡したとき

こんなとき	保険給付	内容	手続き方法
被保険者が仕事以外の原因で死亡したとき	埋葬料(費)	家族へ5万円 家族以外が埋葬した場合は実費(上限5万円)支給	「埋葬料(費)請求書」+死亡診断書等の写しを提出 被扶養者以外が請求する場合は、「埋葬料(費)請求書」をご確認ください
被扶養者が死亡したとき	家族埋葬料	被保険者に5万円支給	「埋葬料(費)請求書」+死亡診断書等の写しを提出

健保用語のご紹介

保険者(医療保険者)	健康保険を運営する組織です 加入者から保険料を集め、病気やけがをしたときの医療費負担を支える役割を担っています マツダ健康保険組合もその一つです
被保険者	健康保険に加入している本人
被扶養者	被保険者の収入によって生計を維持している家族
Pep Up	医療費のお知らせや健康診断の結果、ジェネリック差額通知、健保からのお知らせなど、個別通知が可能なポータルサイト

令和7年度 決算のお知らせ

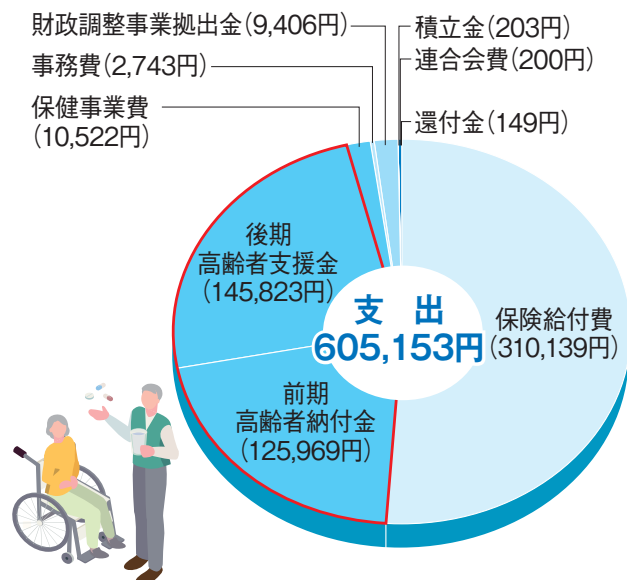
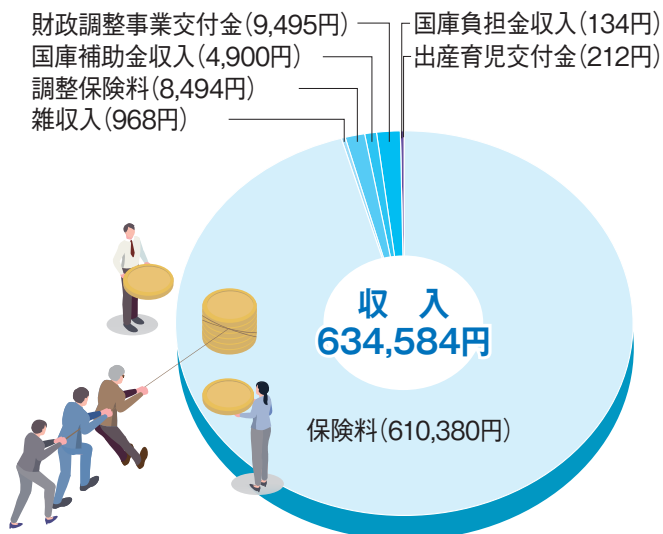
健康保険分 (千円)

収入	
保険料	21,846,735
国庫負担金収入	4,810
調整保険料	304,026
繰越金	0
繰入金	0
国庫補助金収入	175,366
特定健康診査等事業収入	0
出産育児交付金	7,593
財政調整事業交付金	339,839
雑収入	34,661
合計	22,713,030
経常収入合計	21,895,961

支出	
事務費	98,160
保険給付費	11,100,480
法定給付費	11,009,240
付加給付費	91,240
納付金	9,727,989
前期高齢者納付金	4,508,687
後期高齢者支援金	5,219,300
その他	2
保健事業費	376,600
還付金	5,336
財政調整事業拠出金	336,661
連合会費	7,176
積立金	7,248
雑支出	0
合計	21,659,650
経常支出合計	21,322,916

決算残金	1,053,380 千円
経常収支差引額	573,045 千円

被保険者1人当たりで見ると



組合現況

令和8年3月末現在

- 被保険者数 35.176人
(男性 30.001人、女性 5.175人)
- 平均年齢 43.04歳
(男性 43.54歳、女性 40.13歳)
- 平均標準報酬月額 404,425円
(男性 417,099円、女性 327,001円)
- 総標準賞与額(年間合計) 61,115,542千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む) 1,000分の95
(事業主 1,000分の56.6、被保険者 1,000分の38.4)
- 介護保険料率 1,000分の17.4
(事業主 1,000分の8.7、被保険者 1,000分の8.7)

介護保険分 (千円)

収入	
保険料	2,564,314
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	0
合計	2,564,314

支出	
介護納付金	2,434,273
還付金	342
積立金	0
合計	2,434,615

決算残金	129,699 千円
------	------------