

けんこう

2026 春

No. 130

WEB
または電話で、
カンタンにご予約
いただけます。

今年度から
人間ドック・脳検査・
特定健診・婦人科検診の
予約方法が
変わります

もっとカンタン、
もっと便利に！

業務委託先が
ウェルネス・
コミュニケーションズ
株式会社に
変更となります

今年度から…

- WEB予約なら予約から問診まで
オンライン完結!
- スマホ・パソコンから24時間予約 OK
- 電話での予約も OK

詳しくはP5をご覧ください

24h

不二家健康保険組合
<https://fujiyakenpo.jp/>

CONTENTS

制度改正	2026年度制度改正早わかり	2
予算	2026年度予算のお知らせ	4
保健事業	2026年度保健事業の計画	5
特集1	マイナ保険証が基本となります	8
特集2	接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?	10
インタビュー	室伏由佳さん 「女性は自らの意思で“健康な身体”を選んでほしい」	11
法人契約施設	ルネサンス/ラフォーレ倶楽部	12



制度改正 早わかり

2026年度から、健康保険を取り巻く制度が大きく変わります。主な制度改正について、ポイントを絞ってご紹介します。



2026年4月

3つ目の保険料「子ども・子育て支援金」が始まります

2026年4月分の保険料（5月の給与控除分）から、「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります。みなさんが負担する保険料は、「健康保険料」「介護保険料（40～64歳の方）」に加えて、「子ども・子育て支援金」の3つになります。なお、子ども・子育て支援金は健保組合の事業ではなく、国の要請により健保組合が集めて国へ納める「代行徴収」の仕組みで、介護保険料と同じ位置づけです。



※令和7年度健保組合予算早期集計をもとに作成

Q いくら負担するの？

A 2026年度の子ども・子育て支援金率は0.23%です。原則、被保険者と事業主が半分ずつ負担します（任意継続被保険者の方は、全額自己負担）。令和10年度に最大規模の0.4%まで段階的に引き上げられる見込みです。



参考 1か月当たりの負担額の目安（2026年度）

② 月収50万円の方 1,150円 （本人575円+ 事業主575円）	③ 月収30万円の方 690円 （本人345円+ 事業主345円）
---	---

※健康保険料や介護保険料と同様に、賞与からも徴収されます。

Q 支援金は何に使われるの？

A 総額約3.6兆円規模の子ども・子育て支援「加速化プラン」のうち、子ども・子育て支援金から約1兆円（2028年度以降）を確保する財源とされています。具体的には、次のような支援に充てられます。

児童手当の拡充

所得制限の撤廃や高校生までの支給対象拡大、第3子以降の支給額増額（月3万円）

妊婦のための支援給付（10万円）

子ども誰でも通園制度

出生後休業支援給付等

男女で育休を取得した場合に最大28日間、手取り10割相当支給、2歳未満の子を養育するための時短勤務中に賃金の10%を支給

国民年金第1号被保険者の保険料免除（子が1歳になるまで）など



被扶養者認定の年収基準が「契約内容」で決まります

これまでは、被扶養者の年間収入について、実際の働き方や残業代をもとに判断していましたが、2026年4月からは、雇用契約で定められた働き方（時給・労働時間など）をもとに見込まれる金額が主な基準となります。



参考 年間収入の基準額

労働契約の内容から見込まれる年間収入が、被保険者の年間収入の2分の1未満、かつ下記の基準額未満であること

対象者	基準額
① 60歳未満（③を除く）	130万円未満
② 60歳以上または障害のある方	180万円未満（各種年金を含む）
③ 19歳以上23歳未満（配偶者を除く）	150万円未満

薬の価格等が変わります（診療報酬改定）

医療機関で使われる薬の価格は、国が定める「薬価」に基づいています。この薬価は、実際の取引価格などに応じて定期的に見直しが行われています。2026年度は、薬価等が0.87%引き下げとなります。



2026年6月

医療費が変わります(診療報酬改定)

診療報酬改定とは、医療費の適正化や医療サービスの質の向上を目的として、病院等での診療や検査、薬の処方などにかかる医療費を、国が定期的に見直すものです。

2026年度の診療報酬改定は、賃上げや物価高騰への対応として、**改定率3.09%と、大幅な引き上げとなります。**



長期収載品の保険適用範囲が見直されます

ジェネリック医薬品があるにもかかわらず先発医薬品を希望する場合、差額の一部が自己負担となり健康保険の適用範囲から除かれる「長期収載品の選定療養」という仕組みが導入されています。現在、差額の4分の1とされている自己負担部分について、2分の1に引き上げられます。



2026年8月

高額療養費制度が見直されます

高額な医療を受けた際に、医療費の窓口負担を自己負担限度額までに抑える高額療養費制度について、セーフティネット機能を維持しつつ、現役世代の負担増抑制、世代間格差の是正を図るため、制度の見直しが予定されています。



所得区分 (標準報酬月額)	～2026年7月末		2026年8月～ 改定案*1		
	自己負担限度額 <多数該当*2>	外来特例 [70歳以上]	自己負担限度額 <多数該当*2>	年間上限	外来特例 [70歳以上]
83万円以上	252,600円+1% <140,100円>		270,300円+1% <140,100円>	1,680,000円	
53万～79万円	167,400円+1% <93,000円>	—	179,100円+1% <93,000円>	1,110,000円	—
28万～50万円	80,100円+1% <44,400円>		85,800円+1% <44,400円>	530,000円	
26万円以下	57,600円 <44,400円>	18,000円 (年間上限144,000円)	61,500円 <44,400円>	530,000円*3	22,000円 (年間上限216,000円)
住民税非課税 [70歳未満]	35,400円 <24,600円>	—	36,900円 <24,600円>	290,000円	—
住民税非課税 [70歳以上]	24,600円	8,000円	25,700円 <24,600円>		11,000円 (年間上限96,000円)
住民税非課税 (一定所得以下) [70歳以上]	15,000円			15,700円	180,000円

*1 2026年2月1日現在の情報に基づき構成しています。なお、制度の見直しは2段階で実施され、2027年8月に所得区分の細分化と自己負担限度額改定が行われる予定です。

*2 多数該当とは、同一世帯で直近12カ月の間に3回以上高額療養費に該当する月があった場合、4回目から適用される自己負担限度額のことをいいます。

*3 所得区分が標準報酬月額15万円以下であることが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。

2027年3月ごろ

OTC類似薬を含む薬剤自己負担が見直されます

OTC類似薬を含む薬剤自己負担について、薬剤費の一部を保険給付の対象外とし、患者に「特別の料金」を求める新たな仕組みの創設が進められています。対象はOTC医薬品と成分・投与経路・1日最大容量が同一の医薬品77成分(約1,100品目)で、特別の料金は薬剤費の4分の1とし、2026年度中の実施が見込まれています。



※2026年2月1日現在の情報を基に構成しています。

予算のお知らせ

2026年2月に開催された組合会において、2026年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険（一般勘定）

収入合計

15億8,634万7千円

支出合計

15億8,634万7千円

予算総額 15億8,635万円

保険料率 10.4%（据え置き）

予算基礎数値 被保険者数 …………… 3,613人
平均標準報酬月額 …………… 297,281円

* 収入

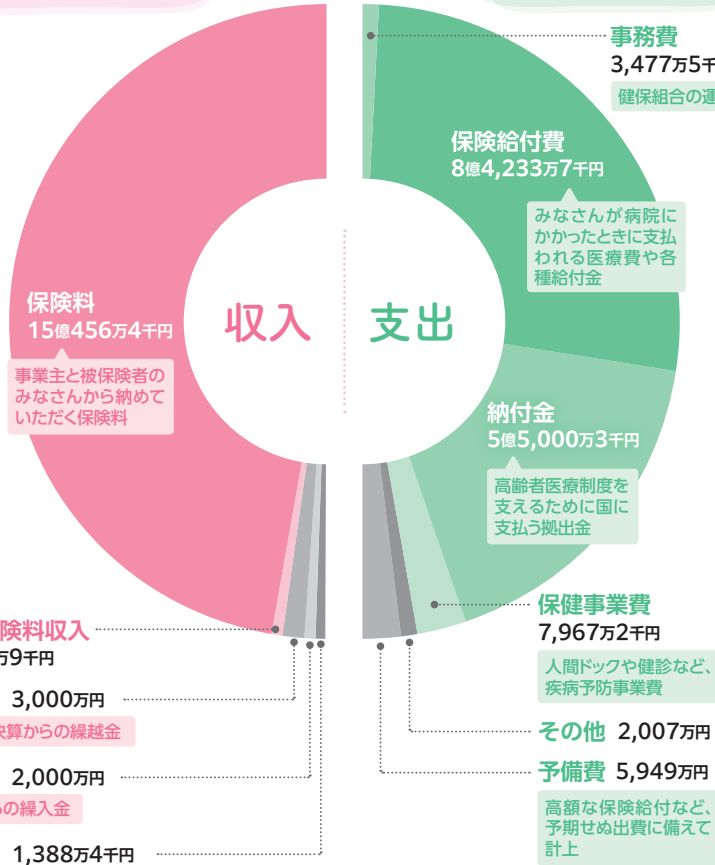
健保組合の主な収入源は、みなさんから納めていただく保険料です。被保険者数や給与水準などをもとに推計した結果、15億456万円（前年度比1億241万円増）と、増加を見込んでいます。

* 支出

みなさんの医療費に充てる保険給付費は、8億4,234万円（前年度比1億2,202万円増）となる見込みです。高齢者医療を支援するための国への納付金は、5億5,000万円（同5,000万円減）となっています。また、人間ドックや特定健診などの疾病予防に充てる保健事業費には、7,967万円を計上しています。

* 収支状況

2026年度は、被保険者数や賃金の伸びによる保険料収入の増加に加え、納付金の減少が見込まれることから、保険料率10.4%を据え置いたなかでも、経常収支で494万円の黒字予算となっています。



介護保険（介護勘定）

予算総額 1億5,009万円

介護保険料率 1.90%（▲0.05ポイント）

予算基礎数値 第2号被保険者数 …………… 2,029人
平均標準報酬月額 …………… 309,326円



介護保険は高齢者の介護を支える制度で、市区町村が運営しています。健保組合は、40～64歳の第2号被保険者を対象に介護保険料を徴収し、国に納めています。

国から割り当てられる介護納付金を賄うのに必要な介護保険料率を算出した結果、介護保険料率を1.95%から1.90%に引き下げることといたしました。

* 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	146,881
繰入金	3,000
雑収入	204
合計	150,085

* 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	120,000
介護保険料還付金	100
予備費	29,985
合計	150,085

子ども・子育て支援金（子ども勘定）

予算総額 3,154万円

支援金率 0.23%（新設）



子ども・子育て支援金は令和8年度から新設されました。この制度は介護保険と同様、健保組合の事業ではなく、国の要請により健保組合が支援金を徴収しそのまま国へ納める「代行徴収」の仕組みです。

子ども・子育て支援金率は、健保組合を含むすべての保険者に対して国が一律で定めており、令和8年度は0.23%です。

* 収入

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	31,341
雑収入	2
一般勘定受入	200
合計	31,543

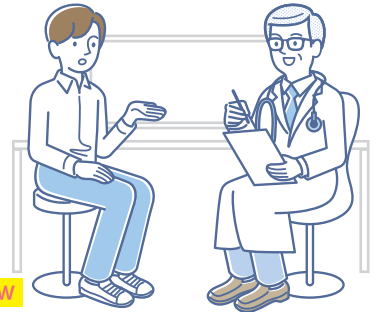
* 支出

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	29,250
子ども・子育て支援金還付金	100
雑支出	1
予備費	2,192
合計	31,543

2026
年度

保健事業の計画








みなさんの健康を支える保健事業を年間を通して実施します。
ぜひ日ごろの健康管理にお役立てください。



疾病予防事業

人間ドック **脳検査** **特定健診** **婦人科検診** は、電話またはWEBから簡単にご予約いただけるようになります。予約時には、健診案内に記載の「お客様番号」が必要です。

▶ **人間ドック** **脳検査** **特定健診** **婦人科検診** **予約～受診の流れ** **NEW**

	予約	予約確定	受診案内・問診回答	検査キット	健診受診	健診結果
WEB予約 専用サイトから予約を取る▶  https://i-wellness-p.com 便利な検索機能 ・自宅から1km以内 ・土日OK など 24時間受付!	登録のアドレスにメールが届く 	受診案内とWEB問診のお知らせが届く 	医療機関から検査キットが届く 	受診案内に従って健診を受診する 	医療機関から結果表が届く 	
電話予約 電話で予約を取る TEL 0570-783-186 平日 8:30～17:30 (土日祝日を除く)	電話とハガキが届く 	受診案内と問診票が郵送で届く。問診票に回答し、返信用封筒でポスト投函	※医療機関により時期は異なります。 ※医療機関から問診票が届いた方は、必ずご回答いただき、受診当日医療機関にご提出ください。			



・予約申込後、医療機関と調整を行い、予約可否の結果をWEB予約の場合はメール、電話予約の方は電話およびハガキでお知らせします。混雑状況などにより希望日に予約が取れない場合には、別の日程または別の医療機関をご案内することがあります。
・先にご自身で医療機関へ予約を取った場合は、申込締切日までに「専用サイト(i-Wellness)」でお申込みください。



会社が実施する健康診断を受けた場合は、人間ドックを受診できません。



人間ドック

脳検査

- ▶ **対象者** 35歳以上の被保険者と被扶養者
※2026年4月1日在籍者
- ▶ **受診期間** 4月～12月
- ▶ **申込締切** 11月1日

自己負担額

	被保険者	被扶養者
人間ドック	12,000円	14,000円
脳検査	12,000円	14,000円

- ※ 35歳以上の被保険者が人間ドックを受診し、さらに被扶養者がドックまたは特定健診を受診した場合2,000円還付します。
- ※ 脳検査の場合60,000円(税別)を超えたとき、超過分は自己負担となります。
- ※ 節目(被保険者でその年度の年齢が35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳(追加))の人は、自己負担額は2分の1になります。
- ※ 社員または配偶者が受診した場合、会社が行っている「カフェテリアプラン」の対象とすることができます。

特定健診

- ▶ **対象者** 40歳以上の被扶養者
- ▶ **受診期間** 4月～12月
- ▶ **自己負担額** なし(全額健保負担)
- ▶ **申込締切** 11月1日

婦人科検診(子宮がん・乳がん)

- ▶ **対象者** 女性被保険者
※2026年4月1日在籍者
- ▶ **受診期間** 4月～12月
- ▶ **自己負担額** なし(全額健保負担)



NOTE

40歳からは特定健診・特定保健指導の対象となります

特定健診は、生活習慣病の発症リスクが高い方を抽出し、病気を未然に防ぐことを目的として、40～74歳のすべての加入者を対象に実施することが義務付けられています。なお、当健保組合が実施する人間ドック・健診には国が定める特定健診の検査項目が含まれます。

特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣の改善により生活習慣病の発症リスク低減のメリットが大きい方に対し、専門スタッフが個別にサポートを行うものです。ご案内が届いた方は必ずご参加ください。



胃検診

- ▶ **ABC検査** ……健康診断時または被扶養者健診時に実施、または郵送検診
- ▶ **対象者** ……被保険者・40歳以上の被扶養者
- ▶ **実施予定** ……4月～12月
- ▶ **自己負担額** ……なし



大腸がん検診

- 健康診断時または被扶養者健診時に実施、または郵送検診
- ▶ **対象者** ……被保険者・40歳以上の被扶養者
 - ▶ **実施予定** ……4月～12月
 - ▶ **自己負担額** ……なし



前立腺がん検診

- ▶ **対象者** ……50歳以上の男性被保険者・被扶養者
- ▶ **実施予定** ……4月～12月
- ▶ **自己負担額** ……なし



歯科健診 NEW

むし歯や歯周病、噛み合わせなどのチェックを最寄りの歯科医院で受けていただけます。

- ▶ **対象者** ……被保険者・被扶養者
- ▶ **実施予定** ……4月ごろ
- ▶ **自己負担額** ……なし

HPV検査(郵送) NEW

医療機関で婦人科検診を受けられない方を対象に郵送による自己採取検査を実施します。

- ▶ **対象者** ……35歳未満の女性被保険者
- ▶ **実施予定** ……6月ごろ
- ▶ **自己負担額** ……なし

がんリスク郵送検査 NEW

詳細は4月～5月ごろにお送りするご案内をご覧ください。



- ▶ **対象者** ……被保険者・被扶養者
- ▶ **実施予定** ……4月～5月ごろ
- ▶ **自己負担額** ……あり(全額自己負担)

メンタルヘルス電話相談 NEW

経験豊富な専門スタッフが、こころの悩みや不安の相談に応じます。無料・匿名で利用でき、プライバシーも厳守されます。



- ▶ **対象者** ……被保険者・被扶養者
- ▶ **専用フリーダイヤル**
TEL 0120-712-518

利用方法は選べる3タイプ

サービス番号② 要予約 面接カウンセリング

全国のカウンセリンググループで有資格者が対応
※オンライン面接をご希望の方は予約時にお申し出ください。



Web予約はこちら

サービス番号③ 電話 カウンセリング

気軽に利用できる
電話相談



サービス番号④ 電話カウンセリング の事前予約

翌日以降の事前予約で混雑を避けた利用が可能



感染症対策

インフルエンザ予防接種の補助を行います。

- ▶ **対象者** ……被保険者・被扶養者 ※10月1日在籍者
- ▶ **補助金** ……上限4,000円
- ▶ **実施予定** ……10月1日～1月31日
- ▶ **申込方法** ……Web申請



重症化予防対策

生活習慣病による重症化予防の対策として受診勧奨を行います。

- ▶ **対象者** ……①健診受診者
②特定保健指導対象者以外で、決められた血圧・血糖・脂質の数値が診断基準値より高い被保険者・被扶養者
- ▶ **実施予定** ……随時

糖尿病性腎症対策

糖尿病性腎症の受診者等であって、生活習慣の改善により重症化予防が期待される対象者に実施いたします。

糖尿病対策

空腹時血糖値が126mg/dL以上またはHbA1cが6.5%以上で未受診の方を中心に受診勧奨いたします。

高血圧対策

最高血圧160mmHg以上、最低血圧100mmHg以上で未受診の方を中心に受診勧奨いたします。



保健指導宣伝事業

- 機関紙「けんこう」(冊子)を年2回配付
- 「医療費のお知らせ」Web配信
- 「給付金支給決定通知書」Web配信
- お子様が生誕したご家庭に出産祝品として選べるギフトと適切な医療の受診等についての冊子を配付
- 「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」Web配信
- 重複受診・頻回受診・重複処方対象者へ案内通知
- ペコちゃんお薬手帳配付
新生児、現在ご使用のお薬手帳の記録が終わった方(要申請)に、お薬管理、ジェネリック医薬品の利用促進としてペコちゃんお薬手帳を配付いたします(在庫がなくなり次第終了)。



※デザインが変わることがあります。

体育奨励事業

※「QUOカードPay」のロゴは株式会社クオカードの登録商標です。



マイヘルスアップキャンペーン NEW

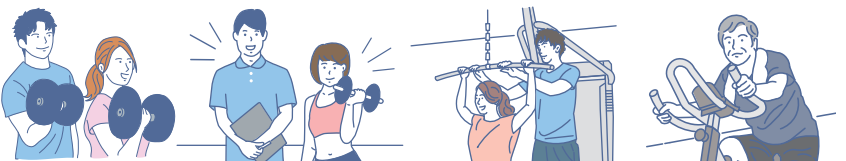
食生活、運動、日常生活のジャンルの中から希望のコースを選択し、実践することで健康習慣を身に付けていただくキャンペーンです。期間中、一定の日数以上実践された方に、達成賞としてQUOカードPay※3,000円分をプレゼントします。

- ▶ **エントリー期間** ……2026年5月18日(月)～5月31日(日)
- ▶ **実施期間** ……2026年6月1日(月)～7月31日(金)
- ▶ **対象者** ……被保険者・被扶養配偶者
- ▶ **達成賞** ……QUOカードPay3,000円分
- ▶ **コース** ……3つのカテゴリーから、自分に合った2コースを選んでチャレンジできます。

① 食生活	② 運動	③ 日常生活
<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べよう ・間食を控えよう ・よく噛んで食べよう など 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日8,000歩を目指そう ・階段を使おう ・ストレッチをしよう など 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠をとろう ・禁煙しよう ・リラックスタイムをつくろう など

エントリー・参加方法

- ① エントリー期間中にキャンペーンページへアクセスし、参加パスワード(保険者番号)を入力し、画面に沿って登録
URL <https://mhup.healthlog.jp/fujiya/healthup/gate/top>
- ② 3カテゴリーの中からチャレンジしたいコースを2つ選択
- ③ 毎日の実践結果をスマホやPCで入力
- ④ 基準以上の日数、実践できた方には達成賞をプレゼント



- **ルネサンス** (オンライン会員募集!)
- **ライザップ**

在宅療養支援事業

介護機器の購入・レンタル費用の補助

- ▶ **対象者** ……被保険者・被扶養者である配偶者

在宅で介護を必要とする高齢者および介護をする家族を経済的に支援する制度です。介護機器用品の購入・レンタル費用の補助として、年間12万円を限度に、購入価格またはレンタル価格の50%を補助します。



ウォーキングキャンペーン NEW

歩数を記録して楽しみながら運動習慣を身につける健康応援企画です。スマホや歩数計で歩数を記録するだけでOK! 目標達成者の方には、歩数に応じてQUOカードPay※をプレゼントします。

- ▶ **エントリーおよび歩数入力期間** ……2026年10月1日(木)～11月30日(月)
- ▶ **対象者** ……被保険者・被扶養配偶者

参加賞	達成賞
30日以上歩数を登録したら QUOカードPay 300円分 を贈呈 (各団体につき 上限500名様まで)	達成基準を満たしたら (総歩数48万歩以上) QUOカードPay 3,800円分 を贈呈 (各団体につき 上限500名様まで)

※達成賞のQUOカードPayは、2回に分けての配信となります。
※期間や対象者、参加賞、達成賞は令和8年2月時点の内容であり、今後変更される場合があります。

エントリー・参加方法

- ① 期間中にキャンペーンページへアクセスし、「今すぐ参加登録!」を選択
URL <https://mhwalk.healthlog.jp/campaign/>
- ② 参加パスワード(保険者番号)を入力し、画面に沿って参加登録を行う
- ③ 実施期間中、キャンペーンページでその日歩いた歩数を記録(「RenoBody(アプリ)」と連携設定を行い、歩数データを自動で記録することもできます)
※歩数等の入力は12月10日(木)までに終わってください。

契約保養所事業

契約保養所宿泊費用の補助

- ▶ **対象者** ……被保険者・被扶養者

当健保組合が契約している下記の各施設等を1泊6,000円(税込)以上で利用した場合、年間5泊を限度に、1泊につき2,000円を補助します。

国民休暇村	https://www.qkamura.or.jp/
ラフォーレ倶楽部	https://www.laforet.co.jp/fujiya/
健康保険組合共同利用保養所等	https://hoken.kenporen.or.jp/
旅行代理店契約旅館	各旅行代理店へ

2025年12月2日で従来の保険証は完全に廃止

マイナ保険証が基本となります

マイナ保険証をまだお持ちでない方は、医療機関等をスムーズに利用するために、早めにマイナ保険証への切り替えをお願いします。

かんたん!!

マイナンバーカードの申請はここでもできます

証明写真機

パソコン・スマホ

郵送

氏名 健康 花子
住所 〇〇〇〇〇〇〇〇1-2-3

平成〇年〇月〇日生 〇〇年〇月〇日まで有効
〇〇〇〇 〇〇年〇月〇日

※マイナ保険証…保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

べんり!!

保険証の利用登録はここでもできます

医療機関・薬局

パソコン・スマホ

セブン銀行ATM

登録はとってもかんたん!

**マイナ
保険証
の作り方**

1 マイナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね!

2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録

マイナ保険証で医療をもっとスムーズに

こんなとき、マイナ保険証があってよかった!

2025年秋から全国展開

マイナ救急

▶救急車で搬送されたとき…

救急車を呼ぶような緊急時に、傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。一刻を争う場面で、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。



▶のんでいるお薬の名前がわからないとき…

過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。



▶入院で医療費が高くなったとき…

マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。



▶医療費控除の申請をするとき…

マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。



有効期限切れにご注意を

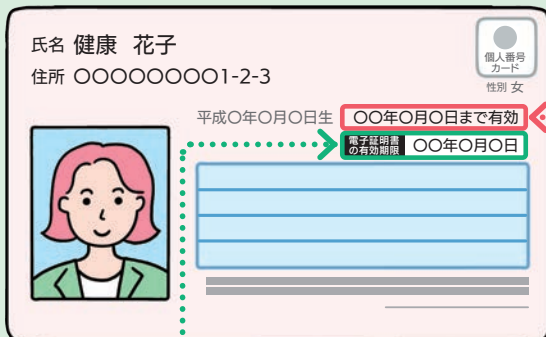
電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

マイナ保険証
としても
利用できなく
なります!

有効期限って どこで確認できるの?

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナポータル



CHECK!

電子証明書の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。有効期限切れを迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きますので、お手元に届いたら早めに市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。

※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。



CHECK!

マイナンバーカードの有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日(18歳未満は発行から5回目の誕生日)が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

更新手続き方法

スマートフォン



パソコン



証明写真機

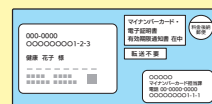


郵送



「有効期限通知書」 が届いたら 確認してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



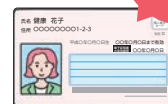
▲有効期限通知書

健保組合からのお願い

マイナンバーの提出にご協力ください

健保組合にマイナンバーが提出されていないと、マイナンバーカードの保険証利用登録が行えず、マイナ保険証を使うことができません。当組合への加入時には、5日以内にマイナンバーを会社へ提出していただくようお願いいたします。

5日以内に
ご提出を!



記号・番号等は

スマートフォンアプリ「マイナポータル」でご確認ください

マイナ保険証の利用登録をすると、スマートフォンアプリ「マイナポータル」で記号・番号等を確認することができます。

※「資格情報のお知らせ」「資格確認書」またはお手元の保険証でも確認できます。



マイナ
ポータル
を活用しよう

アプリにログイン後、「健康保険証」のメニューより記号・番号等の資格情報を確認できます。「資格情報をPDFで保存」でスマートフォンに資格情報のPDFをダウンロードしておくのがおすすめです。

マイナ
ポータル



接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?

なぜ!?



健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておく安心です。

健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな
骨折※ 脱臼※
打撲 捻挫 肉離れ

※応急処置の場合を除き、医師の同意書が必要です。

⊕上記の場合でも、医療機関で治療中の負傷には健康保険が使えません。また、通勤中や勤務中の負傷には労災保険が適用されます。



ふんふん…

健康保険が使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- 単なる疲れ、慢性的な筋肉疲労や肩こり
 - スポーツ後の筋肉疲労
 - 病気の後遺症などの慢性病、リウマチ・関節炎などの慢性的な痛み
- …など

全額自己負担です



指 白紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止のためにもよく確認を!



長期間の施術を受けている方などへは、健保組合からの照会が行われます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。長期間や頻りに施術を受けている場合、また負傷原因が不明確な場合には、施術内容について電話や文書で照会させていただくことがあります。保険料を適切に使うための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いします。

女性は自らの意志で “健康な身体”を 選んでほしい

「やせていけば健康」の認識を変えていきたい

ハンマー投日本代表でアテネオリンピックに出場するなどアスリートとして活躍後、教育者・研究者に転身。現在は、女性のボディイメージと健康改善をテーマに発足した『マイウェルボディ協議会』の活動にも取り組む室伏由佳さん。

「私たちが提起する課題の一つに、『若年女性の不健康なやせすぎ』があります。日本はやせた女性の比率が先進国で最も高く、不妊や骨密度の低下、糖尿病など、さまざまな健康問題は若い時期のやせすぎが遠因になっていることがわかってきています。十分な栄養をとり、身体を動かし、筋肉をつけ、健康的な体格を維持することの重要性をより多くの人に知っていただきたいですね」

室伏さんが女性の健康問題に取り組む背景には、アスリート時代に婦人科系の疾患に苦しんだ日々がある。

「月経困難症や子宮内膜症を抱え、手術やホルモン療法も経験しました。女性の健康課題が競技パフォーマンスに影響することを現役時代から伝えてきましたが、最近は企業でも健康経営の観点から月経周期や更年期症状への理解、適切なサポートを提供する動きが高まり、うれしく思います」

とはいえ、極端なやせ型を理想とするSNSの影響や、「最近、顔丸くなった？」など家族や友人の悪気のない一言から、過激なダイエットに走る女性が少なくないのも現状だ。

「マイウェルボディ協議会がめざすのは“ひとりひとりが自分らしく、心地よくあり続けられる健康な身体を、自らの意志で選択できる社会”をつくることです。実現には、本人はもちろん、学校や職場、メディア、そして身近な人々が情報を正しくアップデートすることが必要です。私も研究活動や啓発活動を通じて、社会全体が情報を共有し、適切な対策を講じられるように働きかけたいと考えています」



視聴は
こちらから▶



マイウェルボディ協議会のYouTubeチャンネルには、室伏さんが企画・撮影・編集された動画も。2025年4月に日本肥満学会が発表した新疾患概念「女性の低体重/低栄養症候群(FUS)」について医師の田村先生がわかりやすく解説している。



【プロフィール】 むろふし ゆか

1977年、静岡県沼津市生まれ。2004年、女子ハンマー投でアテネ五輪出場。日本選手権でも同種目で5回、円盤投で12回の優勝を果たす。腰痛症や婦人科疾患と向き合いながら競技を続け、2012年に引退。現在は順天堂大学スポーツ健康科学部先任准教授としてアンチ・ドーピング教育やスポーツ心理学、女性の健康課題などを研究する。趣味は料理とケーキ作り。



スポーツ健康科学博士 室伏 由佳

日常のプチ成功体験がポジティブを導く

大学での教育や研究活動のほか、スポーツ界や協議会での取り組み等幅広い仕事に携わる室伏さん。にもかかわらず、「インタビューの参考に」といって、質問への丁寧な回答や資料が事前にメールで送られてくる。そのエネルギーの源はどこにあるのだろう。

「現役時代、試合前にやるべきことを後回しにして、いざフィールドに立ったら不安だらけで、ということが何度もありました。その経験で培われたのが、『今やるべきことに集中する』という意識です。先延ばしにしない秘訣は、ルールをつかって小さく達成し、楽しむこと。たとえば、『この資料を5秒以内にメールする』と決め、タイマーをセットしてとりかかると、不思議に試合中のような集中力が湧いてきます。5、4、3…とカウントダウンをしているうちにノリノリになる自分に笑っちゃうこともあります（笑）。日常の小さな成功体験は、実はメンタルにもいい影響があるので、ぜひ試してみてください」



ルネサンスなら続く。



だから、仕事もうまくいく。



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か月ずーっとおトク！ 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！ 4/1(水)～5/31(日) キャンペーン詳細はコチラ

※上記入会特典は、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「割割り」し、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ございます。

ジム・サウナ おためし会員

【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ヶ月、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ヶ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。

※2025/12/1時点 管理番号：2026 春_840010866723



ルネサンス オンラインライブストリーム 法人利用のご案内 国内最大級！約週900本のプログラムが受け放題！

自宅がスポーツクラブに早変わり！

法人会員様はお得に利用できる！！

法人オンライン会員【限定】月額プラン
月々**1,100**円(税込)
通常3,850円/月(税込) 月額定額レッスン受放題

お得に始めよう！
月会費1ヵ月分 0円
※上記特典は、2ヵ月目の月会費が無料となり、初月分は日割計算となります。 ※入会時に無料期間を含む2ヵ月分の決済が必要です。 ※2ヵ月以上の継続が必要となります。 ※解約の際は当月10日までに指定のフォームからご自身で退会手続きが必要となります。

※通常、一般定額プラン3,850円/月のところ、法人会員限定定額プランにてお申込みいただくと1,100円/月にてご利用いただけます。 ※会費はクレジットカードでのお支払いとなります。

オンライン会員の詳細はこちら！
※クーポンコードをご確認ください



オンラインライブストリームの詳細はこちら



人気コンテンツ！ぐっすり寝れると大好評！

人気 No.1

おやすみヨガ

セルフマッサージと
ヨガのポーズを楽しみながら
快適な眠りへ

管理番号：2026 通年_840010866723

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部

お得な会員料金でご利用いただけます。皆様の健康増進にどうぞご利用ください。

-健保補助金適用施設-
1泊につき2,000円 [年間5泊まで]
※ただし、1人1泊6,000円以上の支払の場合とする ※詳しくは不他家健保HPへ

【2026年度会員料金／素泊まり】
1室2名利用時 1名様あたり / 消費税・サービス料込 / 入湯税・宿泊税別
※ホテル・日程により1泊2食付のご予約に限らせていただく場合がございます。

- 那須・伊東・修善寺 **5,000円**～
- 琵琶湖・白浜 **6,000円**～
- 伊豆修善寺・強羅 **7,000円**～
- 富士山中湖 **8,000円**～
- 軽井沢・白馬 **9,000円**～



琵琶湖マリオットホテル



ホテルラフォーレ修善寺 山紫水明

【2026年度ゴルフ総合利用会員料金／セルフプレイ】
3・4バグ利用時 1名様あたり / 諸税込

修善寺 **5,250円**～
松尾 ※千葉松尾ゴルフクラブに名称変更いたしました。料金はWEBサイトをご覧ください。



千葉松尾ゴルフクラブ

旅先で健康ウォーキング
ウェルネスイベント
開催中!

詳しくは▶

アプリ限定のスタンプ・クーポン配信中!

全国のホテル・ゴルフ場をかたん予約
さらにお得にご利用したい方に
ラフォーレ倶楽部公式アプリ
森トラストホテルズアプリ

インストール無料
詳しくはこちら

キャンペーンやタイムセールの最新情報をお知らせ

2026年1月誕生!
情報をいち早くキャッチしたい方に
ラフォーレ倶楽部
LINE公式アカウント

友だち追加はこちら

1. WEBサイトにてご予約

www.laforet.co.jp/fujiya/

[法人会員名] 不他家健康保険組合

2. ホテルにチェックイン

「健康保険の資格証明(確認)書等」をご提示ください。
※健保補助金適用の場合は宿泊後、1ヵ月以内に必要書類を健康保険組合へ提出してください。詳しくは健保HPをご覧ください。(http://fujiyakenpo.jp/business/rest/index.html)