

# 健保だより

## 年頭のご挨拶



JR東海リテイリング・プラス  
健康保険組合  
理事長 小林 創

被保険者およびご家族の皆さまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日ごろより当健保組合の事業運営について格段のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年12月から健康保険証は完全にマイナ保険証に移行しました。マイナ保険証は、救急搬送時や大地震などの大規模災害時に、かかりつけの病院や毎日飲む薬の種類が把握できるなど、特に異常時の正確で迅速な医療に役立ちます。まだお持ちでない方には期限付きの資格確認書を発行しますが、ぜひマイナ保険証への切替をお願いします。

ところで、新年早々から厳しい話をしますが、今年度すでに当健保組合の被保険者7名が亡くなっています。このうち6名の死因はガンで、その多くはガンがかなり進行してからの発見でした。

ガンは一般の健康診断では発見が困難で、早期発見には人間ドックやガン検診の受診が有効です。当健保組合では30歳以上の方の人間ドック健診に補助をしておりますので、ぜひご活用ください。なお「ガン検診」は対象年齢になればお住まいの自治体からお知らせが来ます。この受診料は無料もしくは低額です。仕事を休んででもぜひ受診してください。

それから、生活習慣病で毎月通院している方も要注意です。病院では基本的にその病気しか見ません。定期的に通院しているのに「ガン」に気づくのが遅れた方も意外と多くいます。改めて人間ドックの定期的な受診をお勧めします。

むすびに、本年が皆さまにとって健やかで幸せな1年になりますようお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。



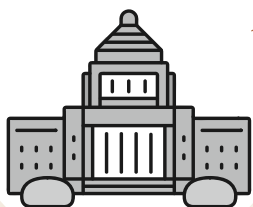
2026年度（令和8年度）から

# 「子ども・子育て支援金」 が始まります！

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を  
社会全体で支える仕組みです。

2026年（令和8年）4月分から、健康保険料・介護保険料に  
上乗せする形で、子ども・子育て支援金の負担が始まります。

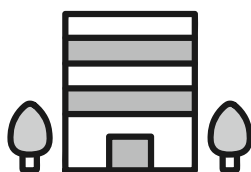
国



支援金率は  
〇%です

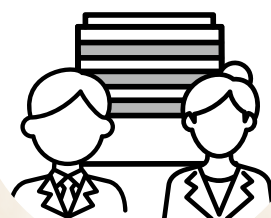
国に代わって加入者の  
みなさまから支援金を  
集め、国に納めます

健康保険組合



支援金を  
納める

事業主・被保険者



健保組合の保険料と  
あわせて支援金を納める

みなさんから集めた支援金は、  
健保組合で使うことはなく、  
国による少子化対策や子育て  
支援にのみ使われます。

詳しくは  
裏面へ

一般保険料  
+  
介護保険料  
(40歳以上の方)  
+

**子ども・子育て支援金**

2026年（令和8年）  
4月分保険料=5月  
納付分から徴収します

## ＼ 子ども・子育て支援金 誰がどのくらい負担するの？ /

- ▶ 子どもがいる・いない等に関係なく、**事業主とすべての被保険者が負担の対象**となります。
- ▶ 支援金の負担額は、  
月給（標準報酬月額）× 国が示す支援金率  
で決まります。
- ▶ 支援金率は2028年度（令和10年度）にかけて段階的に  
上がる見込みです。

- 2026年度（令和8年度） 0.3%程度
- 2028年度（令和10年度） 0.4%程度  
： 2028年度の負担が  
： 上限となります

【被保険者一人あたりの負担額（2026年度）】

例 月給（標準報酬月額）30万円、  
支援金率0.3%と仮定した場合の月額

$$30\text{万円} \times 0.3\% = 900\text{円/月}$$

事業主と被保険者で折半



事業主  
450円



被保険者  
450円



# 「子ども・子育て支援金」はこんなことに使われます

## 児童手当をより手厚く

所得制限がなくなり、支給期間が延長されました。また、第3子以降の手当額が増額され、より手厚い支援となっています。

	以前 ……▶	今
所得制限	960万円未満	所得制限なし
対象となる児童	中学生年代まで	高校生年代まで
第3子以降の手当額（月額）	1.5万円	3万円

## 妊婦さんの経済的支援

妊娠・出産時に、お子さん1人につき10万円が支給されます。  
※クーポン等での給付を選択できる自治体もあります。

### 妊娠時の支給

5万円



### 出産時の支給

5万円 × こどもの人数  
(胎児)



## 育休手当の給付率UP

一定の条件\*1を満たすと、育児休業開始から最長28日間は手取り\*2で100%相当を受給できます。

男性の  
育休取得  
を促進!



\*1 お子さんの出生直後の一定期間内に、両親がともに14日以上育児休業を取得した場合

\*2 社会保険料の免除等を含めた実質的な手取り額

## 時短勤務時の収入減をカバー

2歳未満の子どもの親が、時短勤務をする場合、時短勤務時の賃金の10%が支給されます。



2026年（令和8年）4月から全国実施予定

## こども誰でも通園制度

利用の目的を問わず、お子さん（生後6か月～3歳未満）を保育所などに預けられる制度が始まります。

ひと月に  
10時間の範囲、  
1時間単位で  
利用可能

親が働いて  
いなくても利用  
OK!



2026年（令和8年）10月開始予定

## 自営業・フリーランス等の方の 育児期間中の 国民年金保険料免除

休業するかどうかや所得に関係なく、お子さんが1歳になるまで国民年金保険料が免除になります。



子ども・子育て支援金制度は、少子化対策強化のために定められた「こども未来戦略」によるものです。

詳しくは、こども家庭庁ホームページをご覧ください。

こども家庭庁 こども未来戦略



ますます  
便利に!

# マイナ保険証

※利用には健康保険証の利用登録が必要となります。また、医療情報の共有には本人の同意が必要となります。

2025年12月2日をもって健康保険証は完全にマイナ保険証に移行し、従来の健康保険証は使用できなくなりました。マイナ保険証は、みなさんの生活になくてはならない存在として、より便利に進化しています。まだマイナ保険証の利用登録されていない方は、ぜひご登録ください。



- カードのマイナ保険証も引き続き利用可能です。
- 15歳未満の子どもは使用できません。また、親のスマホに子のマイナ保険証は追加できません。

## スマホで簡単! マイナ保険証

2025年9月から、一部の病院や薬局などでスマホによるマイナ保険証の利用が可能になりました。スマホに保険証の機能を搭載することでカードを出すことなく、マイナ保険証として使用できます。

※右の二次元コードで利用可能な医療機関を確認できます。



スマホ利用について



### スマホにマイナ保険証を搭載するには?

マイナポータルアプリから簡単に追加できます。

- マイナナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- カード申請時に設定した4桁の暗証番号 (iPhoneのみ)
- マイナナンバーカード申請時に設定した6~16文字の署名用パスワード

注意するもの



搭載方法について



iPhone

Android



- 救急隊員が目視で本人確認を行うため、暗証番号の入力は不要です。
- 万が一に備えて保管場所を家族と共有しておきましょう。

## 緊急時も安心! マイナ救急

2025年10月から、病気や事故で救急搬送される際にマイナ保険証を提示するだけで氏名、生年月日、かかりつけの病院、飲んでいる薬などの情報を救急隊員が正確に把握できるようになりました。これにより、病院の選定や処置、搬送先での治療の事前準備も円滑にできるようになりました。



詳細はこちらから



### 災害時はマイナ保険証がなくても使える!

災害時には、手元にマイナ保険証がなくても氏名、生年月日などをもとに資格情報や、病歴、薬剤情報といった、治療に必要な情報を医療関係者と共有できるシステムになっています。そのため、避難所においても適切な治療を受けることが可能です。

## 医療費控除も簡単に!



簡単に申請できるのね!

医療費情報

マイナ保険証なら医療費をマイナポータルに自動連携できるため、1年間の領収書を保管することなく医療費情報を管理できます。詳しくは国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください。



詳細はこちらから  
(国税庁)



### 家族分もまとめて申請したいときは?

事前にマイナポータルにて代理人登録することで、家族分の医療費も申告書に自動入力できます。家族分をまとめて申請したい場合は、忘れずにご登録ください。