

2026年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌



阪急阪神健康保険組合

<https://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>

令和8年度より

「子ども・子育て支援金」 が始まります

子ども・子育て支援金ってなに？

国が行う少子化対策の財源とするため、健康保険料と一緒に徴収をして、国へ納付するよう法令で定められたものです。納付された支援金は、児童手当の拡充や妊婦への支援、育児時短勤務者への給付などに使われます。子育て世帯に対する給付を大きくすることで、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

健康保険料
(被保険者全員)

+

介護保険料
(40歳～64歳の被保険者)

+

子ども・子育て支援金
(被保険者全員)

いつから始まるの？

令和8年4月分保険料から徴収されます。
毎月の給与および賞与が対象です。

徴収対象はだれですか？

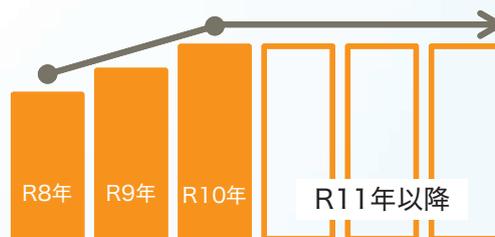
健康保険に加入しているすべての被保険者が対象となります。
年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等はありません。
ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。
特例退職・任意継続の方も対象です。



負担金額はどのくらい？

支援金にかかる料率（支援金率）は国が一律に示すことになっており、令和8年度の支援金率は0.23%です。
標準報酬月額30万円の場合、負担金額は690円（個人345円・会社345円）となります。
また、支援金率は令和10年度までに段階的に引き上げられ、最終的に0.4%程度に上がることが想定されます。

支援金率・支援金の負担イメージ



出典：子ども・子育て支援金に関するQ&A
—第二版—（健康保険組合連合会）より

介護保険の料率を改定します

介護保険の収支は、数年間黒字が続き準備金が増えていることから、
3月分保険料（特例退職・任意継続は4月分）より料率を下げるようになりました。

現行 18/1000(個人9/1000、会社9/1000)

改定 16/1000(個人8/1000、会社8/1000) ※特例退職・任意継続は全額個人負担

思い立ったが吉日～禁煙したいあなたのために～

禁煙は自転車に乗る練習と同じで、失敗しても何度でも挑戦することで禁煙が上手になります！一度、禁煙に失敗した方も、諦めずに禁煙に挑戦し続けましょう！

①ニコチン依存度をチェックして自分に合った禁煙方法を選択

質問	0点	1点	2点	3点
朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後ですか。	61分以降	31～60分	6～30分	5分以内
禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか。	いいえ	はい		
1日の喫煙で、どちらがよりやめにくいですか。	その他の1本	朝の最初の1本		
1日に何本吸いますか。	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
起床後数時間の方が、ほかの時間帯より多く喫煙していますか。	いいえ	はい		
風邪などで寝込んでいるときも喫煙しますか。	いいえ	はい		

あなたの点数

点

点数	0～3点	4～6点	7～10点
依存度	低い	中程度	高い

ニコチンパッチやガムを薬局で購入

禁煙する自信が比較的高い人、忙しくて医療機関を受診できない人 など

禁煙外来を利用

禁煙する自信がない人、過去に禁煙して禁断症状が強かった人、精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人、持病等で医師の判断を必要とする人

②禁煙宣言、開始日を決める！

月 日

参考：一般財団法人日本呼吸器学会HP、厚生労働省HP

2026年度から「禁煙ライトプラン」開始！

ニコチンガムで気軽に禁煙にチャレンジできるプランで、年4回実施予定です！
詳細は、随時健保ニュースでお知らせいたします。ぜひご利用ください。

オンライン禁煙外来がサポートします。ぜひご利用ください。



「オンライン禁煙外来プログラム」

2025年12月よりチャンピックス錠（飲み薬）の処方再開！

初回診療から3か月の間、オンライン診療と禁煙補助薬で禁煙をサポートしていきます。再喫煙リスクの高まる禁煙開始後3～6か月も続けて応援します。

対象者 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者

費用 無料

内容 アプリを使って3か月間に4回のオンライン診療を実施、その後6か月間のチャットによるサポート有り

初めての方は
こちら



以前にご参加いただいた方はこちら



2026春 「みんなで歩活」開催

チームに参加せずお一人でのイベント参加も可能です！

毎日の通勤で歩く10分、会社の階段利用など、できる運動から始めてみませんか？

エントリー期間 2026年4月1日(水) 14:00～2026年4月30日(木) 23:59

イベント期間 2026年5月1日(金) 00:00～2026年5月31日(日) 23:59

2026年度

おもな保健事業のご案内

詳細は6月発行の『保健事業と給付のしおり』をご確認ください

2026年度変更予定箇所は赤字で記載しています。

	事業名	対象	期間	個人負担額	事業内容
健康診断・がん検診	特定健診	・40歳以上の被扶養者 ・40歳以上の任意継続被保険者 ・特例退職被保険者	6月～3月	無料	生活習慣病に関する検査でメタボリックシンドローム該当者および予備群を発見する健診です。ヘルスアップ健診、人間ドックと重複受診はできません。
	ヘルスアップ健診	・40歳以上の被扶養者 ・40歳以上の任意継続被保険者 ・特例退職被保険者	6月～3月	無料	特定健診よりも検査項目が充実した健診です。婦人科、胃がん、前立腺がん検査の指定オプションがすべて0円です。特定健診、人間ドックと重複受診はできません。
	人間ドック	・被保険者 ・被扶養配偶者	4月～3月	半日15,000円 脳ドック付き26,000円 半日7,000円 脳ドック付き12,000円 ※年度中に35、40、45、50、55、60歳の場合	健康状態を総合的にチェックできる健診で、充実した健診を希望される方におすすめです。特定健診、ヘルスアップ健診と重複受診はできません。
	婦人科単独検診	・被保険者 ・被扶養配偶者 ・20～39歳の被扶養者	4月～3月	無料	乳がん検診(マンモグラフィ、乳房エコー検査)や子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診検査、HPV検査)を受診できます。人間ドックに併用することが可能です。
	胃部単独検診	40歳以上の被保険者	4月～3月	補助上限15,000円を超える費用	胃部X線検査または胃部内視鏡検査を受けることができます。人間ドックと重複受診することはできません。
	がん精密検査受診勧奨	該当者	4月～3月	—	各種がん検診結果より健康保険組合が選定した方まで精密検査受診勧奨の通知をします。
	無料歯科健診	全加入者	4月～3月	無料	「歯科健診センター」と提携する全国の歯科医院で「無料歯科健診」を受けることができます。
	歯科受診勧奨通知	該当者	11月	—	長期間歯科受診をしていない方のうち、健診結果より健康保険組合が選定した方まで通知をします。
重症化対策	特定保健指導	40歳以上の被保険者と被扶養者のうち、健康保険組合が選定した人	4月～3月	無料	健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、日常生活習慣改善で予防できる方に保健師・管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートをします。
	生活習慣病重症化予防	該当者	4月～3月	—	医療機関への受診勧奨、保健指導等を行います。
喫煙対策	オンライン禁煙外来	全加入者	4月～3月	無料	初回診療から約3か月間、オンライン診療と禁煙補助薬でサポート、加えて診療後6か月間フォローします。
	禁煙ライトプラン	全加入者	年4回	無料	ニコチンガム50粒分の費用補助、2か月間のメルマガ配信で禁煙をサポートします。
医療費適正化対策	ポリファーマシー対策	該当者	冬頃	—	治療のため複数の薬が処方されており、副作用の発生や正しく服用できていない可能性のある方まで通知をします。
	ジェネリック医薬品の利用促進	該当者	8月、2月	—	ジェネリック医薬品への切り替えで薬代の削減効果がある方まで通知をします。
	スイッチOTC薬の利用促進	該当者	1月	—	スイッチOTC薬に切り替え可能な花粉症薬の処方を受けている方までお得なクーポン付きの通知をします。
予防・健康増進	身体とこころの健康相談	全加入者	4月～3月	無料	24時間・年中無休体制で相談に応じます。
	kencom	・被保険者 ・被扶養配偶者	4月～3月 春秋 (ウォーキングイベント)	無料	アプリによる健康サポートウェブサービスです。健康情報、健診結果の閲覧、ポイントによる商品交換などができます。
	フィットネスクラブ	被保険者	通年・ 1か月5回まで	1回500円	トレーニングジムやプールの利用ができます。
	家庭用常備薬の斡旋	全加入者	9月、3月	—	家庭用常備薬等を特別価格で購入できます。
	ベネフィット・ステーション	全加入者	4月～3月	—	福利厚生代行サービス会社の提供するサービスを利用し、様々な保健事業サービスを提供しています。
	法人会員制リゾート	全加入者およびその同伴者	4月～3月	—	森トラスト・ホテルズ&リゾートが運営するホテルを法人会員料金でご利用いただけます。
	こどもと家族の健康対策	小学生の被扶養者がいる家庭	夏頃	無料	こども向け健康冊子やオンラインセミナーを通し、家族みんなで健康の向上を目指す取り組みです。
広報など	広報誌「けんぼ」	全加入者	11月・3月	—	健保財政状況、健康づくり、疾病予防など各種情報をお知らせするための情報誌です。
	健保ニュース	全加入者	適宜	—	法律改正や組合制度改定などに伴い適宜配信です。健康保険組合HPより確認できます。
	ヘルスアップ通信	全加入者	隔月	—	健康保険組合HPにて健保保健師からの健康情報を掲載しています。
	阪急阪神健保de健康メール	・40歳以上の被扶養者 ・40歳以上の任意継続被保険者 ・特例退職被保険者	4月～3月	無料	健保のLINE公式アカウントです。健康診断のお知らせや利用可能な医療機関、生活に役立つお得な情報を配信しています。
	育児誌配布	出産育児一時金受給者	出産後1年間	—	赤ちゃんやご両親の健康、生活についてわかりやすく解説します。

ヘルスアップ健診

対象者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

健診項目

身体測定、血液・尿検査、胸部X線検査、心電図検査、便潜血検査

指定オプション

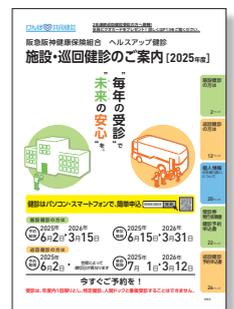
マンモグラフィ、乳房エコー検査、子宮頸部細胞診検査（施設）
前立腺がん検査（PSA）

胃部X線検査、胃部内視鏡検査（施設）※胃部検査の重複はできません。

費用

0円 指定オプションどれだけつけてもすべて0円

パソコン・スマートフォンで簡単申込



詳細は、2025年6月に送付した「施設・巡回健診のご案内（2025年度）」をご確認ください。

2025年度の申し込みは2026年3月15日(日)まで

締切が近づくと予約が大変込み合います。早めにご予約ください。

健診医療機関検索と健診のお申し込みはLINEからが簡単！

健保のLINE公式アカウント

阪急阪神健保de健康エール

あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載♪

ご登録お待ち
しています！



対象者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

友だち追加&
ユーザー登録はこちら



人間ドックを受ける予定の方へ

2026年度より協会けんぽで人間ドックの費用補助が始まる予定です。
予約が混み合う可能性がありますので、受診予定の方はお早めにご予約ください。

ご予約・お問い合わせ

ホームネット(株)阪急阪神ドック受付ダイヤル
0120-974-745

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日休)

ホームページアドレス

<https://www.hndb.jp/hankyu-hanshin/>

大好評第2弾！今回はMAX1万円分が当たる！

阪急阪神健保限定

ベネフィット・ステーションキャンペーン

Amazon健康支援商品券プレゼントキャンペーン

ベネアカウントをお持ちの方なら誰でも応募OK!

1等 **10,000円** 15名

2等 **5,000円** 100名

3等 **1,000円** 445名

応募期間 2026年3月2日12:00～3月26日23:59まで

応募方法 ①ベネフィット・ステーションへログイン

②キャンペーン専用バナーから応募

※当選者には4月上旬ごろクーポンコードが付与されます。

※1～3等までのすべてのプランにお1人さま1回ずつお申し込み可能です。

※重複当選はありません。

ベネアカウント作成について

当キャンペーン応募にはベネアカウントの登録が必要です。

登録には団体ID、認証キー①、認証キー②が必要となります。すべて半角でご入力ください。



団体ID：下記参照

NO	会社名	団体ID	NO	会社名	団体ID
1	エイチ・ツー・オー リテイリング株式会社	C0001F27J	12	阪急阪神不動産株式会社	C0001F25N
2	株式会社阪急アクトフォー	C0000A1AK	13	阪急阪神ホールディングス株式会社	C0000A1EP
3	株式会社阪急ウェディング	C0000A1BG	14	株式会社阪急阪神ホテルズ	C0001F26X
4	イズミヤ・阪急オアシス株式会社	C0000A22K	15	阪神電気鉄道株式会社	C0000A23M
5	株式会社阪急交通社	C0000A21N	16	阪神電気鉄道労働組合	C0001F97U
6	株式会社阪急デリカ	C0000A20C	17	阪神バス株式会社	C0000A25F
7	阪急電鉄株式会社	C0000A17B	18	株式会社阪急阪神百貨店	C0000A2AN
8	株式会社阪急阪神エクスプレス	C00030FFT	19	株式会社エイチ・ツー・オー商業開発	C10010E0P
9	株式会社阪急阪神電気システム	C0001F98W	20	株式会社ベルソナ	C10010E1C
10	株式会社阪急阪神ビジネスアソシエイト	C0000A1FX	21	阪急阪神健保 特例退職	C0000A18W
11	株式会社阪急阪神ビジネストラベル	C0000A24G	22	阪急阪神健保 任意継続	C0000A19M

認証キー①：保険証記号 + 番号

※保険証情報は資格情報のお知らせまたはマイナポータルサイトにて確認できます。

個人情報のためお電話での回答はできません。

※阪急阪神百貨店所属のみなさまは、企業担当者さまからの通知をご確認ください。

認証キー②

生年月日

(YYYYMMDD)

家族アカウント
作成方法は
コチラ→



お問い合わせ先

当キャンペーンについてやベネアカウント登録方法など、
すべてのお問い合わせについては以下までご連絡ください。

ベネフィット・ワン カスタマーセンター

TEL:0800-9192-919(10:00～18:00 ※年末年始除く)



注意事項

※Amazon健康支援商品券は、対象商品の購入にのみ使用できます。

※本プロモーションは株式会社ベネフィット・ワンによる提供です。本プロモーションについてのお問い合わせはAmazonではお受けしていません。ベネフィット・ステーションカスタマーセンターまでお願いします。

※健康保険組合の資格を喪失するとクーポンコード付与ができませんのでご注意ください。

2026年
春季

家庭常備薬等の斡旋ご案内

当健康保険組合では、ご家庭でのちょっとしたケガや病気、健康保持増進対策として、家庭常備薬等を斡旋します。ぜひ、おひとりでも多くのおみなさまにご利用いただけるよう、この機会をご利用いただきご家族の健康管理にお役立てください。

申込方法

- 1 右記の二次元コードからアクセス
- 2 ログインページでID・パスワードを入力



最終申込締切日

2026年4月10日(金) ※23:59まで

お届けについて

お申し込み後約**2週間**で入力いただきましたお届け先住所にお届けします。商品は白石薬品㈱から発送します。お届け日の指定はできません。予めご了承ください。

支払い方法

クレジットカード支払いもしくは商品に同封の振込用紙にて最寄りの郵便局もしくはコンビニエンスストアでお支払いください(振込手数料は無料)。
※購入金額が5,000円以上は送料無料。5,000円未満の場合は別途500円の送料がかかります。

お問い合わせ

▼お申し込み商品とお届け内容の確認、返品・交換に関する手続きのお問い合わせ先
白石薬品株式会社 大阪営業部「阪急阪神健康保険組合係」
TEL: 072-961-7471 受付時間: 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)
お薬等掲載商品に関する内容 ▶ 本社薬店 TEL: 072-645-4666
医薬品販売業者: 白石薬品株式会社

◆加入についてのお問い合わせ◆

阪急阪神健康保険組合 TEL: 06-6373-5143(平日9:00~17:00)までご連絡ください。

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部のご案内



心の豊かさは、
旅の休息のなかに



琵琶湖マリオットホテル レストラン



南紀白浜マリオットホテル 客室一例

「ラフォーレ倶楽部」からのご予約で、外資系ブランドホテルなどを
阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、
お得な会員料金でご利用いただけます。

2026年度料金 (2026/4/1 ~ 2027/3/31 泊) / 素泊まり (1室2名様ご利用時の1名様あたり / サービス料・消費税込、入湯税別)

マリオットホテル 一般料金 10,890 ~ 70,180 円

ラフォーレホテル 一般料金 7,000 ~ 42,550 円

コートヤードホテル

会員料金 6,000 ~ 43,000 円

LAFORET

会員料金 5,000 ~ 30,000 円

MARRIOTT
COURTYARD
by Marriott

◎ホテル・お部屋タイプにより料金は異なります。◎お食事付プランや季節のおすすめプランもご用意しております。※一般料金は2025年12月時点のものとなります。

ラフォーレ倶楽部WEBサイト www.laforet.co.jp



特例退職・任意継続保険料のご案内

口座振替日 2026年3月27日(金)

- ◆ 4月分保険料または前納保険料が引き落としされます。口座残高にご注意ください。
- ◆ 別途引き落とし手数料（121円）がかかります。

特例退職保険料のご案内

- ・介護保険の料率を改定します。詳しくは2ページをご覧ください。
- ・2026年4月から保険料に子ども・子育て支援金がかかります。金額については下記の表をご確認ください。

65歳未満

	健康保険料	介護保険料	子ども・子育て支援金	保険料合計
毎月払い	23,760円	3,840円	552円	28,152円
半年払い	140,941円	22,778円	3,274円	166,993円
1年前納	279,144円	45,114円	6,485円	330,743円

65歳以上

	健康保険料	子ども・子育て支援金	保険料合計
毎月払い	23,760円	552円	24,312円
半年払い	140,941円	3,274円	144,215円
1年前納	279,144円	6,485円	285,629円

※半年前納・1年前納の方で、75歳到達により後期高齢者医療制度へ移行される方は、上記保険料と異なる場合があります。
 ※年度途中で65歳到達の方は、到達月より保険料が変更となります。前納の方は計算の上、引き落としされます。

任意継続保険料のご案内

- ・介護保険の料率を改定します。詳しくは2ページをご覧ください。
- ・2026年4月から保険料に子ども・子育て支援金がかかります。

子ども・子育て支援金については
2ページをご覧ください。

クイズに答えて賞品GET!

応募期間 2026年3月2日~2026年4月6日

Q1 子ども・子育て支援金は特例退職・任意継続の方も対象でしょうか？

①対象 ②対象ではない

Q2 2026年度から始まる禁煙ライトプランは年何回実施されるのでしょうか？

①年1回 ②年4回 ③年10回

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね!

応募サイトURL

<https://cs.hankyu.co.jp/sv/kenpo89843>



スマートフォンはこちら



クイズの正解および当選者は健保ホームページにて5月上旬に掲載いたします。

※ご応募により取得した個人情報、賞品の発送のみに使用いたします。

応募コース

阪急阪神グループでご利用いただける賞品をご用意いたしました！ぜひご応募ください！

ホテルズコース

阪急阪神第一ホテル
グループ共通ご利用券 5,000円分 5名様

交通社コース

阪急交通社
ハイレジャーギフト券 5,000円分 5名様

百貨店コース

阪急百貨店商品券 5,000円分 5名様

編集後記

夏にも開催されたベネフィット・ステーションキャンペーンが春も実施されることになりました！しかも今回は最大1万円分のAmazon健康支援商品券が当たるので、もし当選したら気になっていた筋膜リリースガンを…いやいやいつも飲んでいるサプリをまとめ買いしてもいいかも…と想像が膨らむばかりです。このキャンペーン以外にもお得なメニューが盛りだくさんですので、ベネアカウントの登録がまだの方は、ぜひこの機会にご登録ください。