

ご家庭にお持ち帰りください

みどりのたより

年頭にあたって《瀧川理事長》… P2～3

健康保険組合

- 便利で安心なこれからの受診のカタチ… P4～5
- 令和8年度より「子ども・子育て支援金」
制度が始まります…………… P6
- 兵庫わくわくウォーキングマップ…………… P7
- 知って予防！帯状疱疹…………… P8～9

企業年金基金

- 年金制度改革法が成立しました… P10～11
- 健保の広報機能サービス
「健康エール」の活用…………… P12
- 「あなたの薬箱」を利用して
OTC 医薬品への切替え…………… P12

2026
新年号



兵庫トヨタ自動車健康保険組合・兵庫トヨタ自動車企業年金基金

年頭にあたって



兵庫トヨタ自動車健康保険組合
兵庫トヨタ自動車企業年金基金

理事長
瀧川 高章

新年あけましておめでとございます。
皆さまにおかれましては、つ

がなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、当健康保険組合ならびに企業年金基金の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、関西万博の開催やMLBで大谷、山本、佐々木の日

本人3選手が活躍してドジャースが優勝するなど明るい話題が多くありました。経済面では、春闘において2年連続で5%を上回る賃上げが実現しましたが、食料品を中心に物価も上昇しており、家計の実質的な改善はいまだ限定的となつています。一方、政治面では、高市新政権が発足し、物価高対策や持続可能な社会保障制度への改革など、重要課題への取り組みが

期待されています。また、国際情勢は依然として不安定であり、ウクライナやガザにおける紛争は和平の見通しが立たず、わが国においても外交と安全保障の双方で慎重な判断が求められています。

さて、令和6年度の当健康保険組合の決算につきまして、保険料収入は、総標準報酬月額及び総標準賞与額の増加により前年比で105・5%、1億4,725万円増の28億2,408万円となりました。その他補助金等を合わせた収入合計は32億4,464万円となり、前年比で106・0%の増収となりました。一方、支出については、保険給付費が15億6,796万円となり、前年比103・5%、5、287万円の増加となりました。支出増加のもう一つの要因として納付金の負担があります。前期高齢者納付金と後期高齢者支援金の合計が12億6,933万円となり、当健康保険組合の支出全体に占め

る割合は41%となっています。結果、経常収支は1億6,264万円の赤字となりました。経常赤字は5年連続となり、財政は非常に厳しい状況となっています。健康保険組合財政の安定化を図るため令和7年度より保険料率を10%から0・4%引き上げ10・4%とさせていただきます。ご理解の程よろしく願います。今後、保健事業等の支出につきまして費用対効果の検証を行い、財政の健全化をより一層進めていきます。皆さまにおかれましては、人間ドック受診及びインフルエンザ予防接種の補助など当健康保険組合の保健事業を積極的に活用していただき、ご自身の健康の保持・増進に努めていただくとともに、引き続きジェネリック医薬品やセルフメディケーションの実践、医療機関の適正な受診などを通して、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

昨年12月には健康保険証が廃止され、マイナ保険証への移行が完了しました。マイナ保険証は医療DXの基礎として質の高い医療サービスの可能にするなど、皆さまにもメリットとなる重要なツールです。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、お早めに登録手続きをお願いします。また、政府は、児童手当の拡充をはじめとする、幅広い少子化対策を講じるため「子供未来戦略 加速化プラン」を策定しました。その財源を確保するため、本年4月より健康保険料・介護保険料と併せて「こども子育て支援金」の徴収が開始されます。将来を担う子供たちを社会全体で支える大切な仕組みとして協力を求められています。

次に、企業年金基金の状況ですが、令和7年3月の数理計算上での責任準備金は64億2,500万円となりましたが、純資産はそれを上回る85億4,100万円とな

りました。実質的な余剰は前年度比1億4,900万円の減少の21億1,600万円となりました。年金財政の健全性を表す「継続基準」は1.32と基準値の1.00を上



回っています。また「非継続基準」は、1.10と基準値の1.00を上回っており、「継続基準」「非継続基準」とも基準値を超えており健全性を維持できています。

また、令和6年度に実施しまし

た財政再計算のタイミングで基金のALM分析を行いました。年金基金の資産と給付債務を総合的に分析することにより、将来に渡って年金財政の健全性を確保すること及び、効率的な資産運用を図っていくことを狙いとしています。

その結果を踏まえて、令和7年度より政策アセットの変更を実施しました。具体的には、

内外の株式及び債券の運用比率を下げ、新たにオルタナティブ資産での運用を開始しました。オルタナティブ資産とは、伝統的資産

と言われている国内外の株式、債

券以外の資産のことで、具体的には不動産、ヘッジファンド、インフラといった資産を言います。オルタナティブ資産を組み入れることで、理論上は基金の運用全体の

期待リターンは上がり、リスクは軽減されます。即ち運用効率の改善が期待できます。今後運用状況について適宜モニタリングを行い、狙い通りの運用ができていない、狙い通りの運用ができていない、運用を維持、継続できるように取り組んでまいります。

新しい年でありませう令和8年度におきましても、健康保険組合につきましても、各種の保健事業を実施し、一部事業内容の見直しも行い、より効率的な事業運営に取り組んでいきます。企業年金につきましても、より安全で効率的な運用を目指していきます。引き続き皆さま方のご理解とご協力が必ずやごさいますのでよろしくお願ひ申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆さまにとりまして幸多き一年となりますことをお祈り申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

健康保険
の手続き
早分かり

便利で安心な これからの | 受 | 診 | の | カ | タ | チ |

医療機関等の受診はマイナ保険証

令和7年12月1日をもって健康保険証の利用が終了しました*。
これからの医療機関等の受診には、マイナンバーカードに保険証利用
登録をした「マイナ保険証」をご利用ください。

*健康保険証の返却は不要です。



● マイナ保険証のメリット

 医療費控除の 確定申告が簡単	 限度額以上の 窓口支払いが不要	 転職や退職時も 切り替え不要	 お薬・診療情報の共有* でより良い医療 <small>*同意した場合のみ</small>	 救急時の円滑な 搬送先選定や処置
--	---	--	---	--

マイナ保険証の利用には マイナンバーカードの保険証利用登録が必要です

● マイナ保険証の利用登録方法 登録は最初の1回のみです

<p>スマホがあるなら!</p> <p>スマートフォン</p> <p>マイナポータル から手続き</p> 	<p>お近くにセブンがあるなら!</p> <p>セブン銀行ATM</p> <p>「健康保険証利用の申込み」 から手続き</p> 	<p>病院に行く予定があるなら!</p> <p>医療機関・薬局</p> <p>受付の顔認証付きカードリーダー から手続き</p> 
---	--	---

*マイナンバーカードをお持ちでない方は最初にマイナンバーカードを取得してください。

マイナ保険証をお持ちでない方は 「資格確認書」で受診できます

マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」が交付されています。
資格確認書を医療機関等に提示することで、従来の健康保険証と同様に
保険診療を受けることができます。

*資格確認書を紛失・破損された方、マイナ保険証を解約した方、マイナンバーカードを
紛失・更新中の方などは、申請により資格確認書を発行いたします。
*マイナ保険証をお持ちの方が、念のために持っておきたいとの理由で申請することは
できません。



マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナ保険証には、カード本体と、搭載されている電子証明書の**2つの有効期限**があります。

有効期限の確認方法



① マイナンバーカード本体の有効期限

発行から10回目の誕生日まで
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。

② 電子証明書の有効期限

※任意記入のため空白の場合があります。

発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限は、マイナポータルからも確認できます。



更新方法

有効期限の2～3ヵ月前をめぐりに「有効期限通知書」が送付されますので、内容を確認して更新手続きを行ってください。更新にかかる手数料は無料です。

マイナンバーカードの更新方法

① 以下のいずれかの方法で事前申請



② 申請後、交付通知書が届いたら、市区町村窓口で交付を受ける

電子証明書の更新方法

① マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、お住まいの市区町村窓口で手続きをする
※有効期限通知書がなくても手続き可能。

スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして医療機関等を受診できます。

機器の準備が整った医療機関・薬局から順次利用できます。

※15歳未満の方はスマートフォンのマイナンバーカードをご利用いただけません。
※スマートフォンにマイナンバーカードを追加しても、実物のマイナンバーカードは引き続きご利用いただけます。

マイナンバーカードの持ち歩きによる紛失の心配がなくなります



登録方法

スマートフォンをマイナ保険証として利用するには、最新のマイナポータルアプリから利用申請・登録を行ってください。

Android

※Android11以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら

iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら



このステッカーがスマートフォン対応の目印です

※ご利用可能な施設が事前にご確認ください。

※厚生労働省HPでも対応施設が確認ができます。



令和
8年度
より

「子ども・子育て支援金」制度 が始まります

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出を

お願いいたします



子ども・子育て支援金って何？



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・連帯の仕組み**です。国は、支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」を実施します。加入者の皆さまには、**支援金の拠出**をお願いいたします。

加速化プランの施策

- 妊婦のための支援給付（出産・子育て応援交付金）
- 出生後休業支援給付率の引き上げ（育休給付率の手取り10割相当の実現）
- 育児時短就業給付（育児期の時短勤務の支援） など

いつから始まるの？



子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料（5月納付分）**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

+

介護保険料
（介護納付金分）

+

子ども・子育て支援金
（子ども・子育て支援納付金分）

負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されています。ただし、国が令和10年度に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上がりが増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

1人当たり負担額（標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額）

例）標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

30万円 × 0.4% = 1,200円 / 月

事業主負担 600円

被保険者負担 600円

※賞与からも別途徴収されます。

健保組合の給付に使われる？



子ども・子育て支援金は、健保組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上、保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国の代わりに徴収し、納付する役割だけを担います。

兵庫わくわくウォーキングマップ



今回は猪名川を遡って源氏の起源を楽しむコースでウォーキング。能勢電鉄「多田」駅を西へ行くと、左前方に猪名川の清流が見えてきます。川が右に大きく曲がる手前に、朱色の御社橋が架かり、その右手に源氏の発祥の地として知られる多田神社の大鳥居が見えます。

猪名川に沿って北へ500mほど行くと、県道12号に出ます。多田大橋を渡って、右手に猪名川の美しい流れを眺めながら北へ進みます。

しばらく川沿いを溯っていくと、猪名川が二手に別れ、右手の小橋を渡り、森の小道を抜けると新名神高速道路が建設中で道幅が広くなり、左手に入っていくと、美女丸伝説で知られる小童寺にたどり着きます。

広い道路に戻り、北へ300mほど行った所に、この辺りの氏神様、素盞鳴神社があります。境内からは、神社を東へ。橋を渡って、市立川西病院を越え、交差点を右折して国道173号(能勢街道)を南に歩き、500mほど行った辺りで左手に入ります。線路を潜る狭いトンネルを抜けると、あじさい寺として知られる頼光寺があります。

国道173号に戻り、南へ。約1kmほど行くと、高台にそびえている大阪青山歴史文学博物館があります。お城の天守閣そのもののユニークな外観で、道路からでも垣間見えます。

すぐ南に、ゴールの「一の鳥居」駅があります。

北摂の豊かな自然と文化が紡ぐ歴史浪漫

川西・猪名川を巡るコース

約7.0km : 2時間00分(目安)



A 多田神社

072-793-0001



970年に創建。多田大権現社とも言われ、関西日光の称のある大社です。現在の社殿は徳川家綱が再建。内郭、外郭の二重の構えで、1万6千坪の広さがあります。武運長久、家運隆盛、厄除開運の守護神として知られる大社です。

B 小童寺(しょうどうじ)

072-794-0253



平安時代(947年)に創建。美女丸伝説で知られるお寺です。源賢僧都(幼名:美女丸)が自分の身代りになった幸寿丸を弔うため建てたと伝えられる。美女丸、幸寿丸、藤原仲光の墓がある。

C 頼光寺(らいこうじ)

072-794-1165



別名あじさい寺とも呼ばれ、春は桜、木蓮、秋には紅葉と四季折々の草花が楽しめます。とくに、梅雨時には500本ものあじさいが咲き乱れ、通称あじさい寺として市民に親しまれています。

D 大阪青山歴史文学博物館

072-790-3535



1999年に開館。お城(天守閣)をモデルにした外観は、堂々とした風格を漂わせています。国宝「土佐日記」写本をはじめ、重要文化財や重要美術品を含む約5,000件の文書、典籍、美術工芸品を収蔵しています。



知って
予防!

带状疱疹

ストレスや過労など、免疫力の低下により発症する可能性がある「带状疱疹」。日本人成人の約9割が原因となるウイルスを体内に持っているといわれ、誰でもかかる可能性があります。

带状疱疹って どんな病気?

带状疱疹ほうしんの主な症状は、痛みを伴う皮膚の発疹です。体の左右どちらか一方に生じるのが特徴で、神経に沿って带状に発疹が現れることから「带状疱疹」と呼ばれます。

初期にはピリピリ、チクチクとした痛みが数日間あり、その後、虫刺されのような赤い発疹が現れます。赤い発疹は次第に水膨れになり、痛みも強くなります。痛みには個人差がありますが、眠れないほど痛むこともあります。やがて水膨れが破れ、かさぶたになると症状が治まります。



どうしてかかるの?

带状疱疹の原因は「水痘・带状疱疹ウイルス」と呼ばれるウイルスです。このウイルスは、最初にかかったときは「水ぼうそう」として発症しますが、水ぼうそうが完治した後も体内に残り、潜伏し続けます。この潜伏しているウイルスが、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると再び活性化し、带状疱疹を発症させます。日本人成人の約9割は水ぼうそうにかかったことがあると考えられています。したがって、带状疱疹は誰でも発症する可能性がありますといえます。

一般的に加齢に伴い免疫力が低下することから、带状疱疹は50歳以上で発症率が高くなりますが、若い世代でも過労やストレスが引き金となることがあります。



治療法は?

治療は、原因となっているウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬と、痛みを和らげる痛み止めが中心となります。軽く中程度の症状の場合は、飲み薬の抗ウイルス薬で治療しますが、重症の場合は点滴による抗ウイルス薬投与となります。

带状疱疹は発疹が出てから3日以内に適切な治療を受ければ、1週間ほどで治癒するといわれています。治療が遅れると結果的に重症化し、皮膚の症状が治った後も痛みが残る、後遺症が出る場合がありますので、早期受診・早期治療が大切です。



予防法は？

带状疱疹は、免疫機能の低下により発症しやすくなります。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休息・睡眠など、免疫力を高める健康的な生活を心掛けることが何より大切です。

運動はウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、体に負担をかけない低〜中程度の強度で継続的に行うのがお勧めです。体を動かすと、気分を安定させる脳内物質であるセロトニンが増加することが分かっており、ストレスの低減にも役立ちます。睡眠は、質の良い睡眠がとれるように、就寝30分前には部屋の照明を落とし、テレビやスマホの使用は控えましょう。起床したら日光を浴びることも免疫機能アップにつながります。



带状疱疹 Q&A

Q 带状疱疹ってうつるの？

A 带状疱疹自体はうつりませんが、水ぼうそうとしてうつることがあるので注意

带状疱疹自体は他の人にうつることはありません。しかし、带状疱疹の水膨れの中にはウイルスが存在しており、水ぼうそうにかかったことのない人にうつして、水ぼうそうを発症させる可能性があります。

特に、水ぼうそうのウイルスの免疫を持たない妊婦は重症化リスクが高く、妊娠中に発症すると先天性水痘症候群の赤ちゃんが生まれる危険性があります。また、赤ちゃんも重症化しやすいため、带状疱疹が治るまでは、妊婦や赤ちゃんとの接触は避けた方がよいでしょう。



Q 予防ワクチンがあると聞きましたが？

A 任意で予防接種が受けられます



带状疱疹の予防には、健康的な生活習慣で免疫力を高めることが何より大切ですが、50歳以上の方は、予防接種を受けることもできます。予防接種により、ウイルスに対する免疫を強化し発症を抑える効果が期待できます。

令和7年度からは、65歳を迎える方など*に「定期接種」が導入され、一部公費負担により带状疱疹の予防接種が受けられるようになりました。それ以外の方は、個人の判断による「任意接種」となり、費用は全額自己負担ですが、市区町村によっては助成金制度を設けているところもありますので、お住まいの自治体の広報ホームページ等をご確認ください。

*65歳を迎える方、60歳～64歳でヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。ただし、令和7年度から5年間は過措置として、年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方も対象。100歳以上の方については、令和7年度に限り全員対象。

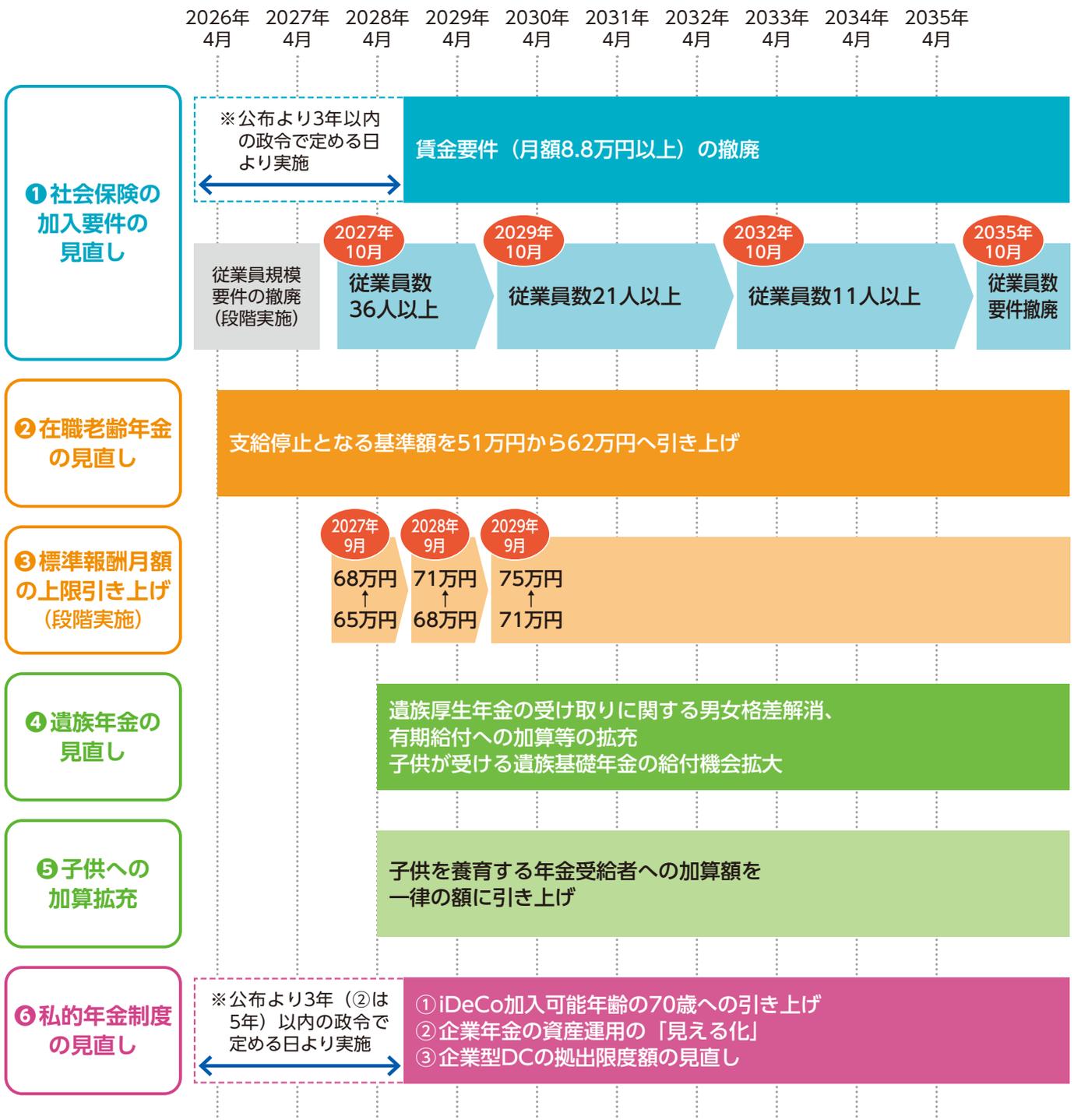
年金制度改革法が成立しました

2025年の通常国会で年金改正法が成立し、同年6月20日に法律が公布されました。

社会経済環境の変化に合わせて、男女格差の是正や働き方に中立的であるなど、多様なライフスタイルに対応した改正内容となっています。今回の改正のポイントをご紹介します。

主な改正内容の実施スケジュール

※改正内容の詳細については、右ページをご覧ください。



改正のポイント



① 社会保険の適用拡大

社会保険に加入する短時間労働者の範囲が拡大されます

- 社会保険の加入要件のうち、賃金要件と企業の従業員規模の要件が見直されました。

■ 社会保険の加入要件

賃金月額 8.8 万円（年収 106 万円相当）以上	撤廃
週の所定労働時間が 20 時間以上	
学生は対象外	
従業員数 51 人以上の企業が対象	段階的に撤廃

これにより、週の所定労働時間が20時間以上の短時間労働者は、健康保険・厚生年金保険の加入対象となります。ただし、従業員規模の要件撤廃は段階的に行われるため、すべての短時間労働者が加入対象となるのは、2035年10月以降となります。

※ 新たに保険料負担が生じて手取り収入が減ることに対し、負担を軽減する支援策が講じられます。



②③ 在職老齢年金の見直し・標準報酬月額の上限引き上げ

支給停止の基準額は51万円から62万円に引き上げられます 標準報酬月額の上限が3段階で引き上げられます

- 在職老齢年金については、年金と給与（賞与を含む）の合計が51万円を超えると、超えた額に応じて年金額が減額されますが、51万円の支給停止基準額が62万円（法定価格）に引き上げられます。
- 保険料や年金額の算定に使う標準報酬月額について、上限（32等級）の65万円が段階的に引き上げられ、2029年9月からは75万円になります（金額はいずれも法定価格）。



④⑤ 遺族年金の見直し・子供^{*1}を養育する年金受給者への加算

子供のいない60歳未満の配偶者は、男女を問わず有期給付が受けられます 子供が受ける遺族基礎年金の支給停止規定が見直されます

- 妻（夫）が亡くなったとき、子供のいない60歳未満の配偶者に対しては、男女を問わず5年間の有期給付（有期給付への加算）が受けられます^{*2}。また、5年経過後も、生活再建の状況に応じて継続して給付が行われます。
※ そのほか、死亡時分割による配偶者の老齢厚生年金への上乗せがあります。
- 子供が受ける遺族基礎年金については、元配偶者に引き取られた場合や遺族配偶者が再婚した場合に支給停止となっていましたが、今回の改正で給付の機会が拡大されます。
- 子供を養育する年金受給者に加算される額が、子供の数にかかわらず、1人当たり一律26万9,600円（法定価格）になります。

*1 子供とは、18歳になる年度の末日に達していない、または20歳未満であって障害の状態にある子供。

*2 女性は1989年4月2日以後生まれの人が対象。1989年4月1日以前生まれの女性は改正前の制度が適用されます。



⑥ 私的年金制度の見直し

iDeCo加入可能年齢が70歳まで引き上げられます DBの運用の「見える化」に向けた環境整備が行われます 等

- iDeCo（個人型確定拠出年金）の加入年齢について、老齢基礎年金やiDeCoの老齢給付金を受けていないなどを条件に、iDeCoの加入者・運用指図者等は70歳まで加入できます。
- 資産運用など、各企業年金の運営状況を厚生労働省が取りまとめて公表します。他社との比較や分析を行えるようにすることで、加入者・受給者の利益につなげる環境づくりをします。
- 企業型DC（確定拠出年金）において、事業主拠出に上乗せできる加入者の拠出（マッチング拠出）について、事業主拠出額を超えないという制限が撤廃されます。

※ そのほか、企業型DCの拠出限度額（税制上の優遇が受けられる拠出額）は、月額5.5万円から6.2万円に引き上げられます。



健保の広報機能サービス「健康エール」の活用

スマホ登録で健康保険組合の情報がいつでも見られる

- 「本人ドック」・「家族ドック」・「歯科健診」・「郵送検診」など健保主催の保健事業案内が閲覧できます。
- 当健保加入の被保険者・被扶養者が登録可能です。
- LINEを通じて健保のホームページが閲覧できます。
- 年に3回発行の健保の機関紙がスマホで閲覧できます。
- 将来的に直接健診案内の通知を行う予定です。

「LINE登録」は、
こちらからできます。
みなさまのご登録
お待ちしております。



「あなたの薬箱」を利用してOTC医薬品への切替え

忙しくて調剤薬局へ行けない! とか軽度な病気ならば、市販の薬で対処してみてもいいですか?

「あなたの薬箱」では、安価に買える市販薬のオンライン購入サイトを掲載しています。

当健康保険組合に加入している被保険者・被扶養者の方は、いつでも薬を購入することができますのでご利用ください。



ホームページアドレス www.hyogotoyota-kenpo.or.jp

「セルフメディケーション」から「あなたの薬箱」へ



皆さんの写真を「みどりのたより」に掲載しませんか

現在、健康保険組合と企業年金基金からのお知らせとして、年間3回発行しています。

みどりのたよりの表紙を飾る写真を皆様から募集させて頂き、優秀作品を使用させて頂きます。

皆様がお持ちの「新年・春・夏(秋)」各号にふさわしい写真のご提供をお願いします。

今回募集しますのは、「春号」(4月上旬頃発行予定)の写真です。**[春号応募締切日:2月28日(土)必着]**

〈表紙写真〉

写真タイトル: 干支・午年