

あなたに役立つ情報が満載！

けんぽ

No.187
令和8年
春号

明治グループ健康保険組合



明治グループ健保組合の公式LINEアカウントのご案内



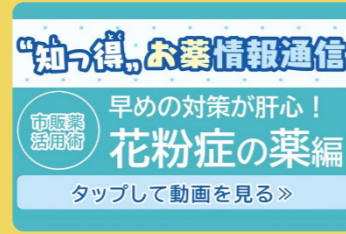
明治グループ健保 de 健康



メニューからいろんなコンテンツに
アクセスしよう!!



月に2回お役立ち情報が配信されます!!



日々の健康管理、病気や心の悩み、子育てや介護などの相談はこちらで!



専用
ダイヤル

0120-542-882

通話料・相談料
無料

ファミリー健康相談

子どもの病気、高齢者の健康や介護、病気の悩みや不安、受診に関する疑問、健康管理のコツなど

受付時間 24時間・年中無休

メンタルヘルスカウンセリング

職場の人間関係や仕事のストレス、介護のストレス、家庭でのストレスなど

受付時間は当健保組合ホームページをご覧ください

ベストドクターズ®・サービス

最適な医療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内

受付時間 月～土曜日 10～21時 (祝日・年末年始を除く)

★相談者のプライバシーは厳守しております

個人が特定される情報（相談内容、部署、名前）が会社や明治グループ健保組合に報告されることは一切ありません。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

* Best Doctors® およびベストドクターズは米国及びその他の国における Best Doctors, Inc. の商標です。
* Best Doctors, Inc. は、Teladoc Health, Inc. および Teladoc Health International, S.A.U. の一員です。

被扶養者の **削除手続き** を忘れずに!

就職したお子さんの削除手続きを忘れていませんか?

被扶養者が就職、離婚、死亡、収入超過等で被扶養者の認定基準を満たさなくなった場合は、被扶養者から外す手続きが必要です。事業所の健保事務担当者へご連絡のうえ、速やかに削除手続きを行ってください。

被扶養者の認定基準から外れた方の削除手続きを行っていない場合は、毎年実施している被扶養者確認調査の対象になってしまいます。調査対象者となった後に削除手続きを行ったとしても、確認書類の提出が必要となりますのでご注意ください。

- P2 ● 令和8年度予算のお知らせ
- P4 ● 子ども・子育て支援金制度
- P5 ● マイナンバーカードの有効期限
- P6 ● 令和8年度保健事業のご案内
- P8 ● KENPOS アプリをご利用ください
- P9 ● 各種健診のご案内
- P10 ● 「みんなチャレ禁煙プログラム」のご案内

- P12 ● chocoZAPのご案内
- P14 ● ラフォーレ倶楽部等のご案内
- P15 ● 第三者行為による傷病の届け出について
- P16 ● 被扶養者の認定について
- P18 ● 1人ひとりの行動で医療費節約を
- P20 ● 異動手続きのお願い等各種ご案内

令和8年度予算のお知らせ

高齢者医療制度への拠出金が増加し、今後の財政の大きな負担に



明治グループ健保組合の令和8年度の予算が、先日行われました組合会において、可決・承認されましたので、その内容をお知らせします。

※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。



一般勘定

収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
健康保険収入	10,035,844	658,477
調整保険料収入	137,289	9,008
繰越金	2,000	131
繰入金	500,000	32,806
国庫補助金収入	5,102	335
財政調整事業交付金	100,000	6,561
雑収入・その他	65,282	4,283
合計	10,845,519	711,602
経常収入合計	10,105,503	663,047

支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
保険給付費	4,983,511	326,981
納付金・支援金	4,117,584	270,165
保健事業費	690,244	45,289
財政調整事業拠出金	137,289	9,008
事務費	270,390	17,741
その他	24,080	1,580
予備費	622,420	40,839
合計	10,845,519	711,602
経常支出合計	10,072,310	660,869

● 主な財源となる健康保険収入は、前年度予算比4.3%増の100億3,584万円を見込んでいます。

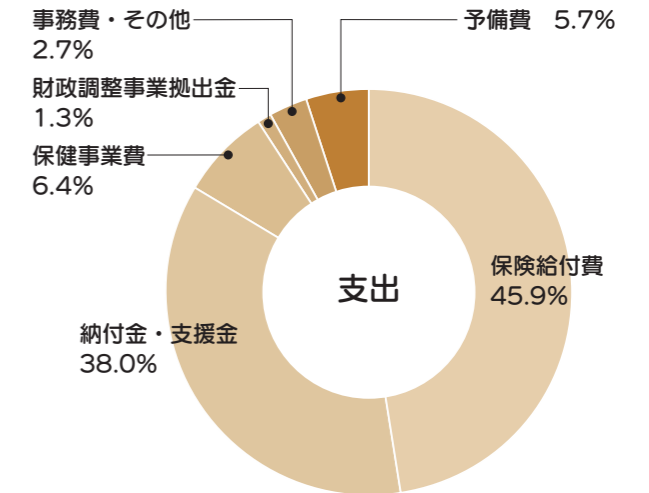
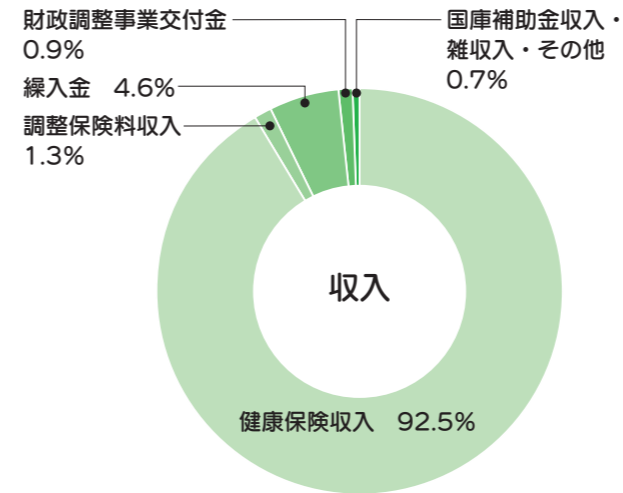
● 主な支出である保険給付費（医療費給付等）は、前年度予算より0.4%減の49億8,351万円を見込んでいます。

● 高齢者医療制度への拠出金（納付金・支援金）は、前年度予算比8.9%増の41億1,758万円を計上しています。これは、前期高齢者納付金の前年度予算より1.9億円増の17億3,540万円となるためであり、算出基礎となる明治グループ健保組合における前期高齢者（65歳～74歳）医療費が増加しているためです。また、後期高齢者支援金は前年度予算より1.4億円増の23億8,218万円となります。後期高齢者医療費は増加が続いており、今後も支援金が増加することが想定されます。

● 保健事業費は前年度決算見込より約1.8億円増額させ、支出の6.4%にあたる6億9,024万円を充てます。インフルエンザ予防接種補助を500円増額し1,500円とするなど、みなさんの健康支援を強化します。

● 以上の結果、補助金等を除く実質的な収支は、経常収入101億550万円、経常支出100億7,231万円、経常収支差引3,319万円の黒字を見込んでおり、4年ぶりの黒字予算となりました。

一般勘定 収支の割合



介護勘定

● 介護保険料は、国から健保組合に示される介護納付金によって決定されています。

● 令和8年度は、介護納付金が前年度より0.3億円増額となることを見込まれますが、介護保険収入に

て賄える範囲となりますので、料率を据え置くこととします。

なお、今後も介護給付費の増加や介護報酬の引き上げ等により、介護納付金が増加することが想定されます。

収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たりの金額(円)
介護保険収入	1,433,380	138,961
雑収入	2,241	217
合計	1,435,621	139,178

支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たりの金額(円)
介護納付金	1,224,840	118,744
介護保険料還付金・積立金	2,001	194
予備費	208,780	20,240
合計	1,435,621	139,178

子ども勘定

● 令和8年度より子ども・子育て支援金制度が開始されます。これ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・連携のしくみです。健保組合は、子ども・子育て支援金の国の代行徴収的な位置づけになります（4ページをご覧ください）。

● 支援金は国から一律の料率が示され、これに基づいて徴収と納付を行います。

● 今後の料率については、令和8年度は0.23%となっておりますが、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。

収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
子ども・子育て支援金収入	225,053	14,766
雑収入	3	—
一般勘定受入	2,000	131
合計	227,056	14,898

支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
子ども・子育て支援納付金	209,389	13,739
子ども・子育て支援金還付金	1,000	66
予備費	16,667	1,094
合計	227,056	14,898

令和8年4月から

「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります



令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

支援金は何に使われる?

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除

開始時期は?

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、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主

支援金を納付

健保組合等

支援納付金を納付

国

被保険者

支援金率は?

支援金率は、令和8年度から0.23%で始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増えることはありません。

健康保険料率

+

介護保険料率*

+

子ども・子育て支援金率
(令和8年度は0.23%)

*介護保険料は40歳~64歳の被保険者が徴収対象です。

負担額はどのくらいになる?

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入(標準報酬月額)により異なります。

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.23% (折半負担)

30万円 × 0.23% = 690円/月

事業主負担: 345円 被保険者負担: 345円

電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です!

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



氏名 健康 花子

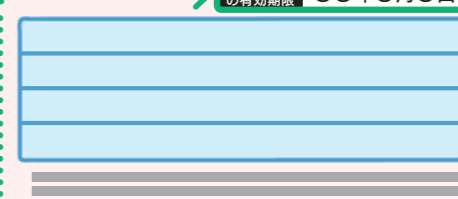
住所 〇〇〇〇〇〇〇〇1-2-3

個人番号カード 性別 女

平成〇年〇月〇日生

〇〇年〇月〇日まで有効

電子証明書の有効期限 〇〇年〇月〇日



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。「有効期限通知書」を持って、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。



引越しの際は、マイナンバーカードの住所変更を忘れずに

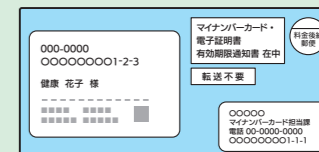
有効期限内であっても、マイナンバーカードの記載内容(氏名・住所等)が変わるとき、変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードを持参し手続きをしてください。

*婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときにも手続きが必要です。



「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

保健事業の年間カレンダー

年間スケジュールをご紹介しますので、健康づくりにお役立てください。



事業内容	対象者	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
情報発信	ホームページ	←→												新着情報のチェックができ、手続き方法の確認や申請書の印刷もできます。
	広報誌「けんぽ」Web版(ホームページ内)	●												明治グループ健保組合独自の記事を中心に、役立つ情報をお届けします。
	LINEによる情報提供	←→												重要なお知らせ、タイムリーな健康情報などを毎月発信します。LINE登録をお願いします(最終ページ参照)。
医療費情報 (KOSMO Web)	医療費照会・支給決定通知書 ・処方医薬品照会	←→												医療費照会、支給決定通知書、処方医薬品明細は、KOSMO Webより閲覧できます。また、処方医薬品で変更可能なジェネリックがあった場合は、表示されます。
各種健康診断	人間ドック	←→												疾病予防のための健診が受診できます。詳細は9ページをご覧ください。10月は予備期間となります。9月末までに受診してください。 ※令和9年度より予備期間が無くなり、 <u>受診期間が9月末までとなります。</u>
	女子検診(乳がん・子宮頸がん)	←→												
	主婦健診	←→												
	家族健診	←→												
	生活習慣病健診	←→												
	定期健康診断(特定健康診査含む)	←→												
	ネットワーク歯科健診・歯周病検査	←→												
疾病予防	重症化予防対策(専門医紹介・未受診者通知)	←●→												糖尿病重症化リスクが高い専門医未受診者に専門医の紹介を、また、血圧・糖代謝の数値が悪い医療機関未受診者に通知をして受診勧奨を行います(●印は未受診者通知)。
	再検査受診勧奨	←→												人間ドック・主婦健診等の結果内容から、要医療・要精密検査と判定された対象者に、委託業者(イーウェル)を通じて受診勧奨を行います。
	特定保健指導	←→												外部委託による指導を行います。
	若年層向けメタボ脱出プログラム	←→												35歳～39歳で、健診結果が「積極的支援」「動機づけ支援」の保健指導レベル該当者を対象に行います。
	健康相談	←→												メタボ対象者以外の保健指導を行います。
	変更 インフルエンザワクチン補助金	←→												明治グループ健保組合として1人1回1,500円(前年度から500円Up↑)を限度に補助金を支給します(13歳以下の子どもは2回まで)。
	変更 禁煙サポートプログラム	←→												「オンライン禁煙プログラム」と「みんチャレ禁煙プログラム」を提供します。「オンライン禁煙プログラム」の一部本人費用負担を止め、原則無償で提供します。
	ウォーキングマイレージ	←→												生活習慣病予防の一環として通年で実施します。KENPOSにて歩数記録をすると、1日6,000歩以上でKENPOSポイントがもらえます(8ページ参照)。
体育奨励 変更 スポーツ奨励助成費	←→												費用助成対象をこれまで参加被保険者のみとしていましたが、新たに参加被扶養者を助成対象に加えます。	
各種電話健康相談	ファミリー健康相談	←→												こころの悩み、育児の悩み、病気の心配など、あらゆることに専門スタッフがお答えします(最終ページ参照)。
	メンタルヘルスカウンセリング ベストドクターズ・サービス	←→												
スポーツクラブ (ジム)	ルネサンス	←→												法人会員価格で利用できます。
	NEW chocoZAP	←→												法人会員特別価格で利用できます。24時間365日営業、全店舗利用可能です(12・13ページ参照)。
保養所	ラフォーレ倶楽部	←→												会員制の直営・提携施設が利用できます。
	東急ハーヴェストクラブ	←→												会員制のホテルが利用できます。
	健保連共同利用保養所	←→												健康保険組合連合会に所属する健保組合の全国の保養所が共同で利用できます。



※事業名称は広報誌作成時点(3月1日)のものであり、名称が変わる場合があります。

令和8年度より、被扶養者も健康ポイントの付与対象者になりました



令和8年度 KENPOS アプリをご利用ください

ウォーキングなどの記録づけや健診受診でポイントがもらえます

ポイントプログラム「KENPOS」をご利用いただいていますか？
ウォーキングを習慣化したり、体重や食事などの記録をつけるだけで、ポイントがどんどんたまります。
ポイントは好きな商品と交換できますので、どうぞご利用ください。

KENPOSとは？

健診の申込や健診結果の閲覧が過去5年間分できるほか、ウォーキングマイレージへの参加、体重や食事など各種健康づくりの記録づけ、健康づくりに役立つアプリとの連携（エクササイズ動画「WEBGYM」）（食事記録「あすけん」）など、みなさんの健康を応援・サポートするサイト。利用にあたっては右記より登録してください。



健康ポイント・KENPOSチケット付与対象者

- 被保険者
- 被扶養者



新規ポイント付与対象!!

健康ポイント・KENPOSチケット一覧

たまった健康ポイントは、商品に交換できます。

Ⓟ = ポイント

チケット 10枚で抽選ゲームに参加できます

項目	内容	ポイント数・チケット
ログインするともらえる	KENPOSへの初回登録	100Ⓟ/初回のみ
	KENPOSログイン	チケット
	KENPOSアプリ	チケット
参加するともらえる	ウォーキング歩数記録 1日10,000歩以上	30Ⓟ/1日
	ウォーキング歩数記録 1日8,000～9,999歩	20Ⓟ/1日
	ウォーキング歩数記録 1日6,000～7,999歩	10Ⓟ/1日
	クイズ	チケット
記録をつけるともらえる	体重入力	100Ⓟ/月20日以上
	行動入力	50Ⓟ/月20日以上
	食事記録入力	50Ⓟ/月20日以上
	運動記録入力	50Ⓟ/月20日以上
	毎日の記録	チケット
アプリと連携でもらえる	毎日の食事記録（「あすけん」※アプリ）	チケット
	毎日の運動記録（「WEBGYM」※アプリ）	チケット
健診を受けるともらえる	婦人科検診受診（女子検診またはオプション受診）	100Ⓟ/年1回
	胃がん検診受診	200Ⓟ/年1回 ↑
	歯科受診	100Ⓟ/年1回
健診結果でもらえる	非喫煙と回答した場合	100Ⓟ/年1回
	体重の維持・管理（BMI値18.5～25未満の場合）	1,000Ⓟ/年1回

令和8年度 各種健診のご案内

健診事業委託先：㈱イーウェル（KENPOS）

KENPOSで今すぐ
申し込めるよ！

3月2日より受付中



健診は早めに受けようね！

健診受診期間 ● 令和8年4月1日～10月31日

※健診は1人1コースまで。 ※できるだけ9月末までに受診してください。
※この期間以外では、明治グループ健保組合からの補助はありません。
※令和9年度より、予約期間が9月15日までに、健診受診期間が9月30日までに期間が変更となります。

予約期間 ● 令和8年10月15日まで

健診機関 ● ㈱イーウェル指定の健診機関 ※今年度75歳になる方は、75歳の誕生日前日までに受診してください。

健診名称	人間ドック	主婦健診	家族健診	生活習慣病健診	女子検診 (乳がん・子宮頸がん検査)
コース名称	イーウェル 人間ドックAコース	イーウェル一般健診A1コース			単独婦人科検診
対象区分	被保険者 被扶養配偶者	女性のみ 被扶養配偶者	被扶養者 (主婦健診対象者以外)	任意継続被保険者	女性被保険者
受診対象年齢 (令和9年3月末)	35歳以上	年齢制限なし	35歳以上	年齢制限なし	年齢制限なし
自己負担金	7,000円	35歳以上：無料 34歳以下：3,000円	無料	無料	無料
	・自己負担金は税込みの健診費用を対象とし、規程の補助上限を上回った場合、差額は自己負担となります (健診機関や受診項目により、上表の自己負担金より高くなる場合があります)。 ・健診機関ごとの詳細は、KENPOS「健診申し込み」ページでご確認ください。 ・令和5年度より健診費用の事後精算はなくなりましたので、ご注意ください。				

このほか「単独胃部検診(X線または内視鏡)」を実施します。事業所や自治体等で定期健診(胃部検査を含まない)を受け、胃部検査のみを単独で受ける場合に利用できます。35歳以上の被保険者・被扶養者が対象です。他のコース・女子検診等との併用はできません。各コース内、または、オプションの胃部検査をご利用ください。

健診申し込みは KENPOS で

健診案内冊子は、明治グループ健保組合ホームページ内の「人間ドック等」の「申込方法」に掲載済みです。

★健診案内冊子の送付は行っていません。

KENPOSへの登録・ログインはこちらから <https://www.kenpos.jp/>

★初回登録の際は資格情報のお知らせもしくは資格確認書をご用意ください。

KENPOSならこんなに便利!

- ・健診申し込みがカンタン、受診予約日の14日前までの入力でOK。
- ・受診券の印刷が不要、受診券に記載の予約番号を健診機関窓口で伝えるだけ。
- ・窓口負担額もわかりやすい。

KENPOSアプリからも申し込みができます



今年も

「みんなチャレ禁煙プログラム」を提供します！

みんなチャレ禁煙プログラムとは？

禁煙にチャレンジする人を5人1組のチームに分け、ピアサポート※で取り組む、これまでにない「新しい禁煙プログラム」です。

※ピアサポートとは「仲間同士の支え合い」のこと

みんなチャレ 禁煙



- 申込期間 令和8年5月29日～6月21日
- プログラム期間 令和8年6月22日～9月9日
- 参加対象者 被保険者・被扶養者(先着50名)
- 参加費用 明治グループ健保組合が全額負担

※詳細については、事業所からのご案内をご確認ください。
※KENPOSの「お知らせ一覧」でもご案内予定です。

みんなチャレ 禁煙の特徴

参加しやすい！

- ◎ 通院やオンライン面談なし
- ◎ 禁煙を目指す仲間とチャレンジ(匿名参加)

行動変容をサポート！

- ◎ 最大5人1組のチームを作成
(みんなチャレ事務局側でチーム分けを実施)
 - ◎ ニックネームで参加(個人情報不要)
 - ◎ 写真で当日の頑張りをチームに報告
 - ◎ チーム内で承認しあうことで継続意欲向上
 - ◎ シンプル操作で楽しく利用可能
- ※参加企業・団体バラバラでのチーム分けになります。



みんな
がんばる！

チーム内でピアサポートを実施！

申し込みはこちらから

https://minchalle.com/for-client/ns2605_meijigroup-kenpo/

プログラムの流れ



2種類の禁煙補助薬を使います！

- ニコチンパッチとガムタイプが基本セット
- 参加者に無料コードを発行
- オンラインストアで無料コードを使って注文
- ご自宅などで自身の指定住所へ配送



みんなチャレ禁煙参加の声 禁煙仲間と一緒にだから禁煙できた！

何気なくやってみようかとチャレンジを始め最後まで続けることができました。このアプリでみなさんのあたたかいコメントがあったお陰だと断言できます。

50代男性

プログラムの最後まで仲間と一緒に続けることができよかった。ひとりだったら早々に諦めていたんじゃないかと思います。引き続き禁煙を頑張ります！

30代男性

禁煙失敗経験があります。できればやめたいと思っていたので参加しました。みんなチャレでは毎日禁煙できたらスタンプを送信し合っていました。

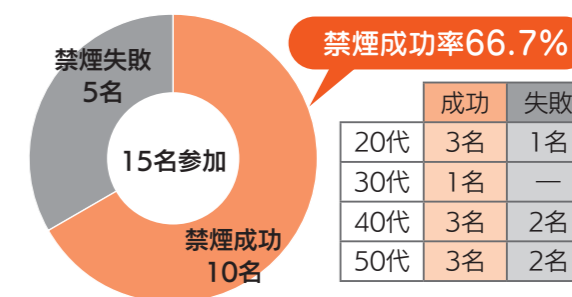
30代女性

喫煙歴20年以上ですが初めての禁煙チャレンジでした。無料なので試しにやってみようと思いましたが禁煙を続けることができました。おすすめです！

40代男性

仲間とチャレンジすることで、禁煙成功率がグッと高まる「みんなチャレ禁煙」。しかも、ニックネームで参加できるので、恥ずかしさなどのハードルが低いのも魅力です。これまで禁煙に挑戦しても挫折してしまった人も「みんなチャレ禁煙」をお気軽に試してみませんか？

令和7年度みんなチャレ禁煙プログラム 明治グループ健保組合参加者実施結果





1日5分のちょいトレ習慣はじめよう!

2026年 開始
4月1日より

ちょこざっぷ chocoZAP 法人プラン



簡単!



便利!



楽しい!

一般会員 月額2,980円(税込3,278円)のところ

明治グループ
健康保険様
特別価格

月額

2500円

(税込2,750円)

ぜ〜んぶ 楽しめる!

無人ジムの疑問 // あるある //

セキュリティは大丈夫?

盗難などのトラブルを防ぐため全店舗24時間、防犯カメラで録画・監視しています!

窃盗・盗難などの不安が多いロッカー周辺にもカメラを設置。内装においては死角となる場所を少なくし、お客様の安全とプライバシーに配慮しています。

忙しくてジムに行く時間が調整しにくい

24時間・365日 全店通い放題*1

出勤前、昼休み、退勤後、休日など、好きな時に、好きな店舗をご利用いただけます。またchocoZAPアプリのトレーニング動画を見ながらご自宅でもトレーニングができます。

マシンの使い方が分かるか不安

アプリで使い方や効果的なトレーニング方法を分かりやすく動画解説!

chocoZAPアプリで、マシンの使い方をいつでもどこでも確認いただけます。セルフ美容マシン等の使い方、ご予約や、予約キャンセルもアプリで操作できます。

人がいないから衛生状況が心配

店舗の清掃は平均1.7回/日の頻度で*2 清掃を行っております!

マシンの清掃については、基本的にお客さまにお願いをしており、使用後は後に使うお客さまのためにも、丁寧に清掃をお願いしています。

*1 トレーニングマシン・ピラティス・ワークスペース・デスクバイク以外のご利用にはアプリからのご予約が必要です。1枠20分〜(各サービスの中から最大4枠/1日)ご予約可能です。
*2 メンテナンス時間によりご利用いただけません。一部、テナント規制により24時間営業ではない店舗・休館日がある店舗もございます。2023年10月調べ。一部店舗状況によって清掃頻度が異なる場合があります。

他のchocoZAP店舗ではこんなサービスをご用意しています!

全部 コミコミ
全サービス 追加料金なし

セルフホワイトニング ホワイトニングは薬用ホワイトニング剤とブラッシングによる 	セルフネイル プロ顔負けのデザインが397種類!自分好みのネイルが楽しめる! 	デスクバイク 好きなことをしながら、バイクで運動不足解消! 	ピラティス ※一部店舗限定 普段使わない筋肉にアプローチ!ハードな運動が苦手な方、ピラティス初心者の方でも安心! 	洗濯・乾燥機 ※一部店舗限定 面倒な洗濯をまるっとお任せ!干す手間もなく大幅短縮 	カラオケ ※一部店舗限定 気持ちよく歌ってリフレッシュ!
---	--	---	---	---	---

※サービスおよび関連設備は店舗により異なり、取扱いのない店舗もございます。詳しくはchocoZAPのwebサイトの店舗ページ(<https://chocozap.jp/studios/search/area>)でご確認ください。
※サービスは予告なく変更となる場合がございます。
※ワークスペース・洗濯・乾燥機・セルフフォト・ピラティス・カラオケ・キッズパーク・ゴルフ・ちょこっとサポートは一部店舗限定のサービスです。
※トレーニングマシン・ピラティス・ワークスペース・デスクバイク以外のご利用にはアプリからのご予約が必要です。1枠20分〜(各サービスの中から最大4枠/1日)ご予約可能です。
メンテナンス時間によりご利用いただけません。一部、テナント規制により24時間営業ではない店舗・休館日がある店舗もございます。

chocoZAP 法人プラン ~新規会員登録(申し込み)方法~

1 明治グループ健保組合の公式LINEアカウントの「各種申し込み」メニューをタップしchocoZAPのページに進みます。

※明治グループ健保組合の公式LINEアカウントを友達追加していない方は、以下を参考に、まずは、友達追加とユーザー登録を行ってください。



お申込みはこちらから!
健保のLINE公式アカウントに友だち追加



2 chocoZAPのページに進み画面を一番下までスクロールすると、「新規会員登録はこちら」のアイコンが出てくるのでそこから会員登録を行います。



現在chocoZAPの通常会員の方が法人プラン会員に変更されたい場合は、一旦ご利用開始月の前月10日までに現在の通常会員をご解約いただき、改めてクーポンコードをご使用の上、法人プラン会員として新規会員登録を行っていただく必要があります。
なお、通常会員ご解約に伴う最終利用可能日、および返会に伴う返金等については、現在利用されているプランの利用規約に則ります。必ず規約をご確認の上、お手続きをお願いいたします。

春本番! 新しい季節の訪れを感じる旅に出かけよう!

法人会員の皆様は、お得な**会員料金**でご利用いただけます。

ラフォーレ伊東温泉 湯の庭

伊東の美食を満喫しよう!

伊豆見会席プラン<1泊2食>

「伊豆見会席」のご夕食と和惣菜buffetのご朝食をお楽しみいただける、スタンダードな1泊2食付プランです。伊東の海の幸・山の幸をふんだんに活用した美食をぜひご堪能ください。

期間 ~2027/3/31泊 ※除外日あり

料金 1室2名様利用時/ 1名様あたり 大人 **17,450~39,400円**



夕食イメージ

ご利用方法 ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から承ります。 ※トップシーズンは受付開始日が異なります。

1.WEBサイトでご予約 www.laforet.co.jp/meiji/

法人会員名 **明治グループ健康保険組合**

法人会員No. **20056** 法人パスワード **20056cc**



2.ご利用日当日

チェックイン時に「健康保険の資格証明(確認)書等」をご提示。ホテルでのご精算となります。

利用対象者 ご加入の本人(被保険者)とそのご家族(被扶養者) ※同行者も会員料金でご利用いただけます。

令和8年度以降の東急ハーヴェスト年間利用単位変更について

昨今のインバウンド需要の高まりにより国内ホテルの宿泊価格が高騰していること等を背景に、法人会員価格で利用できる東急ハーヴェストの需要が高まっています。

そうした中、現在利用者の半数以上が上限利用(2利用単位利用)をしている実態もあり、年間の予約枠が期中に満杯となる状況にあります。

こうした状況より、現行の予約枠の中で、最大限ひとりでも多くの加入者の方にご利用いただくために、上限利用単位の変更を行います。

具体的には、これまで1泊1室を1利用単位とし、年度(4月~翌年3月)の利用を被保険者ごとに2利用単位までとしておりましたが、これを1利用単位に変更いたします(※被扶養者の利用は被保険者の利用に含めます)。

ご理解とご了承のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



TOKYU Harvest Club

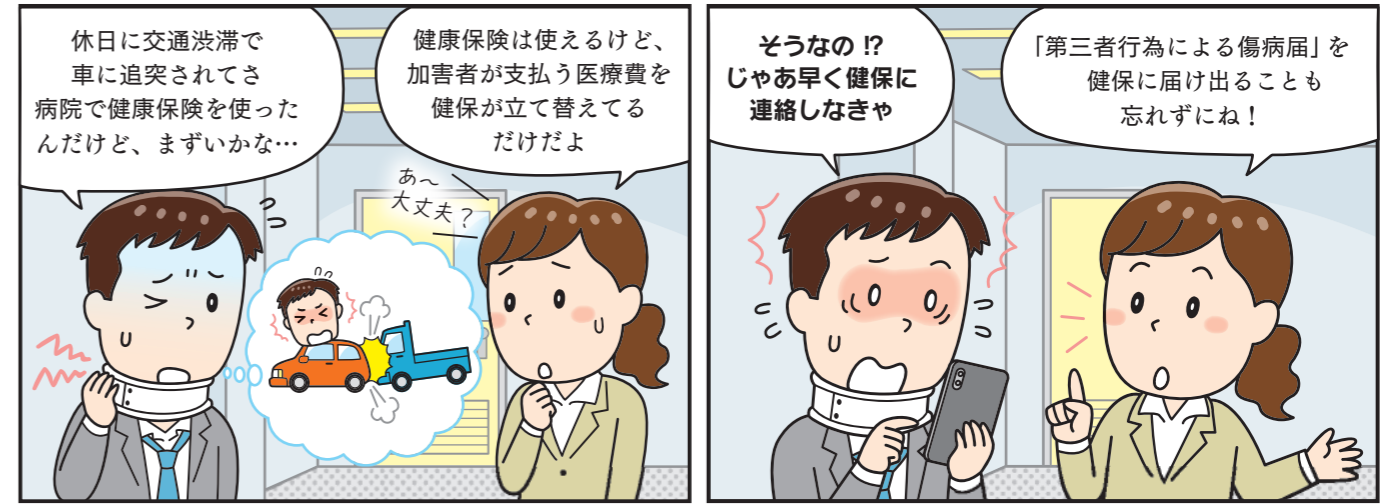
ハーヴェストクラブで叶えるご褒美休暇。リゾートで心身ともにリフレッシュ!

専用サイト https://www.harvestclub.com/Un/houjin/6079_meiji/

オンライン予約



自動車事故(第三者行為による傷病)にあったときは すみやかに健保組合に届け出てください!



自動車事故の被害で治療を受ける時も健康保険を使うことができますが、後から明治グループ健保組合は加害者または加害者が加入する保険会社に、明治グループ健保組合が負担した治療費を請求します。事故にあったら必ず明治グループ健保組合にご連絡ください(自損事故や相手不明の場合も含む)。

明治グループ健保組合に提出する書類 「第三者行為による傷病届」

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

ほかに、こんな場合が 第三者行為となります

- 自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- スポーツ中の接触や衝突など、他人の行為によりけがをしたとき

ただし、仕事中や通勤中のけがの場合は労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

自動車事故にあったら...

- 1 負傷状況を確認**
双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。
- 2 加害者を確認**
加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。
- 3 警察へ連絡**
どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう*。
*自動車保険(任意保険)、自賠責保険(強制保険)で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。
- 4 医療機関を受診**
一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。
- 5 健保組合へ連絡**
健康保険を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

示談は慎重に! 事前に健保組合に相談を!

自動車事故には後遺障害のおそれがありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、明治グループ健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に明治グループ健保組合にご相談ください。

明治グループ健保組合への届け出をせずに健康保険を使い続けると、本来加害者が支払うべき医療費をみなさんの保険料から支出することになります。保険料の適正な使用にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

「被扶養者認定」の考え方

1 被扶養者とは

健康保険の被扶養者とは、主として被保険者の収入で生計を維持し、健保組合の認定を受けた家族のことをいいます。医療費の支払いなどの保険給付を受けることができます。

被扶養者になることができるのは、日本国内に住所を有する方で※1、被保険者からみて3親等内の親族です(図1)。親族によっては、被保険者と同居でなくてもよい人と、被保険者と同居(同一世帯)であることが条件の人がいます。

被扶養者となるためには、収入が基準額であり、継続してその生活費を被保険者が負担していることが必要です。健康保険法上と税法上では、被扶養者になれる基準がまったく異なるためご注意ください。審査にあたっては、被保険者に扶養できる能力があるか、継続的な生活費の援助の状況のほか、被扶養者となる人(申請対象者)の収入状況などから総合的に判断します。

※1 国内に生活の基礎があることが必要です。また、外国籍の人は、国内に住所があっても「医療滞在ビザ」(その人の生活の世話を目的のもの)や、観光・保養などが目的の「ロングステイビザ」では被扶養者になれません。

1. 被扶養者となる人(申請対象者)は健康保険法(第3条第7項)に定める被扶養者の範囲であること。
2. 被扶養者となる人(申請対象者)に被保険者以外の主たる生計維持扶養義務者が他にいないこと。(主たる生計維持扶養義務者とは、被扶養者となる人の「配偶者」、被扶養者となる人が母の場合は「父」、兄弟姉妹・祖父母の場合は「両親」など。)
3. 主たる生計維持扶養義務者には扶養能力がなく、被保険者がその家族を扶養せざるを得ない理由があること。
4. 被保険者は被扶養者となる人(申請対象者)を経済的に主として扶養している事実があること。
5. 被保険者には継続的に被扶養者となる人(申請対象者)を養う経済的能力があること。
6. 被保険者と被扶養者となる人が同居の場合被扶養者となる人(申請対象者)の年収は被保険者の年収の1/2未満であること。
7. 被保険者と被扶養者となる人が別居の場合被扶養者となる人(申請対象者)の年収は被保険

者の年収の1/2未満であること、かつ、被保険者から送金される額が被扶養者となる人の収入を上回ること、かつ、被保険者からの送金額が月額6万円以上であること。

8. 被扶養者となる人(申請対象者)の年間収入※2が年間収入限度額未満であること※3。

<収入限度額>

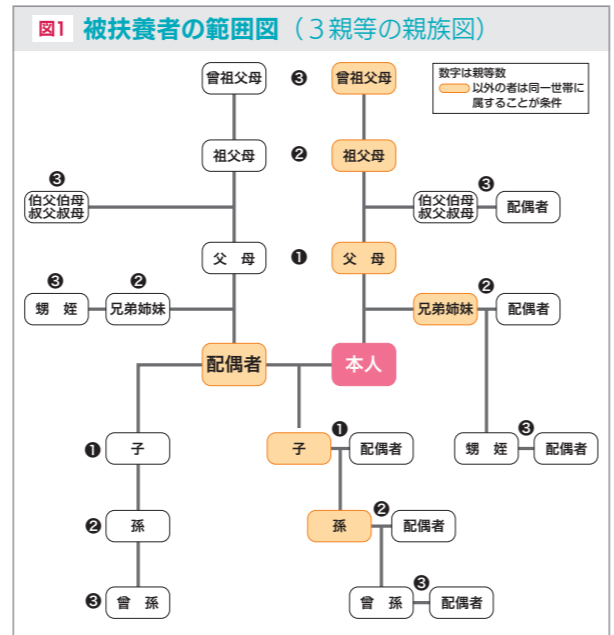
- ①16歳以上19歳未満 130万円未満
- ②19歳以上23歳未満(配偶者以外の方。19歳を迎える年の1月1日～22歳を迎える年の12月31日まで) 150万円未満
- ③19歳以上23歳未満(配偶者の方) 130万円未満
- ④23歳以上60歳未満 130万円未満
- ⑤60歳以上75歳未満 180万円未満
- ⑥障害年金を受給している場合 180万円未満

9. 夫婦がともに働いていて子供を扶養する場合は、年間収入(過去の収入、現在の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだもの)が多い方の被扶養者とする。

※2 「年間収入」とは、過去の収入、現在の収入、将来の収入見込みなどから、総合的に判断する「今後1年間の収入見込み」です。令和8年4月1日より年間収入の取扱いが変更となります。収入が給与収入のみの場合は、労働契約で定められた賃金(労働基準法第11条に規定される賃金をいい、諸手当及び賞与も含まれる。)から見込まれる収入を基に年間収入を確認します。

※3 雇用保険の失業給付を受給中の場合、基本手当日額が次の金額未満であること。

- ・年間収入限度額130万円未満の方は3,612円未満
- ・年間収入限度額150万円未満の方は4,167円未満
- ・年間収入限度額180万円未満の方は5,000円未満



2 申請対象者の収入の範囲

1. 給与収入(通勤交通費等の非課税収入及び賞与を含む)※4
2. 雇用保険の給付金
3. 各種年金収入(厚生年金・国民年金・公務員等の共済年金・農業者年金・船員年金・石炭鉱業年金・議員年金・労働者災害補償年金・企業年金・各種の恩給・自社年金・非課税扱いの遺族年金・障害年金・私的年金等)※4
4. 事業収入(農業・漁業・商業・工業等自家営業に基づく所得。また保険の外交等自由業に基づく所得)※5
5. 不動産収入(土地・家屋・駐車場等の賃貸収入)※5
6. 利子収入(預貯金・有価証券利子等)※5
7. 投資収入(株式配当金等)※5
8. 雑収入(原稿料・印税・講演料等)
9. 健康保険の傷病手当金・出産手当金
10. 被保険者以外の者からの仕送り(生計費・養育費等)

※4 健康保険法上の収入には、非課税分(遺族年金や交通費等)が含まれます。「所得証明書」や「源泉徴収票」に記載されている金額には、非課税分の収入が含まれていないため、非課税分を加算した金額となります。

※5 販売業・美容院等の独立の家業または内職の程度を超える事業を行っている場合は、自営業者のため生計維持関係がないものとみなし被扶養者にはなりません。

3 15歳以上(義務教育終了者)の就労年齢に達している家族の生計維持の考え方

15歳以上の方は就労可能な年齢で、被保険者の経済的支援がなくても自立して生活できる場合が多くあります。このため、被扶養者になるためには被保険者からの生活費の援助が必要なることを書類の提出により証明することが特に必要です。

4 仕送り(送金)の考え方

被扶養者となる人(申請対象者)が別居している場合は、認定条件として被保険者からの継続的な仕送りでその家族の生活費を主として負担している事実を証明しなければなりません。そのため仕送り証明などの書類を準備していただくことが必要になります。

5 業務上の別居

被保険者が転勤、出向等業務上の都合で本来同一の世帯に属すべき家族と一時的に別居するときは、同一の世帯に属し、主として被保険者により生計を維持する場合に準じて取り扱います。

6 届出について

法令では原則として扶養申請日より5日以内の届出となっていますが、実際にはこの期日での届出は困難なため、明治グループ健保組合では、「健康保険被扶養者(異動)届」の扶養申請日欄に記入した「扶養申請日」より2カ月を目途として届出期間を設けています。

書類を揃えて速やかにご提出いただきますよう、ご協力をお願いします。

詳細は「被扶養者申請手順の手引き」をご覧ください。(明治グループ健保組合ホームページに掲載あり)

7 被扶養者の確認

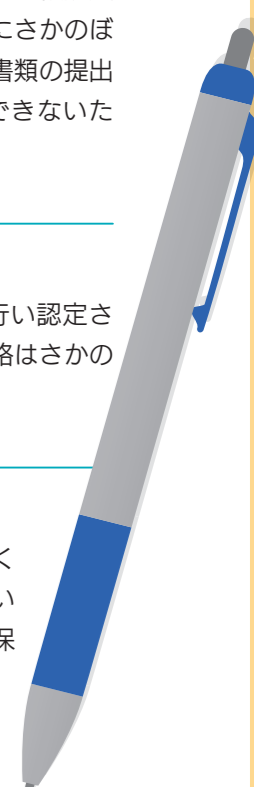
健康保険法施行規則第50条及び厚労省通達に基づき、年に1回被扶養者の確認調査を実施しています。収入超過などで認定基準に該当しない場合は、被扶養者として再認定されず、事実が発生した日にさかのぼり被扶養者の資格を失います。また、必要書類の提出ができないときは被扶養者資格の判断ができないため資格を取り消されます。

8 虚偽の扶養申請

被保険者が事実と異なる内容で申請を行い認定されたことが判明した場合は、被扶養者の資格はさかのぼって取り消されます。

9 医療費等の返還

被扶養者資格を失った場合、資格がなくなった日以降に発生した健保負担となっている医療費分と、その他給付金等の全額を健保組合に返還しなくてはなりません。





医療費が増え続けています

みなさん1人ひとりの行動で医療費節約を!



昨年、団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、今後も2040年にかけて高齢者人口（65歳以上）がピークに向かっていく一方で、現役世代が減少していきます。そのため医療費の大幅な増加や、それを支える人の減少によって国民皆保険制度の存続が危ぶまれています。

医療費の増加は、明治グループ健保組合も例外ではありません。みなさん1人ひとりの行動が医療費節約につながりますので、ご協力をお願いいたします。



始めよう! 医療費節約アクション

健康保険組合連合会（以下、健保連）では、「きいろをみどりへ」として、医療と国民皆保険制度の未来を“黄信号”から“みどり”に変えるアクションを提言しています。

医療費節約につながるポイントをご紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

健保連の“みどりアクション”

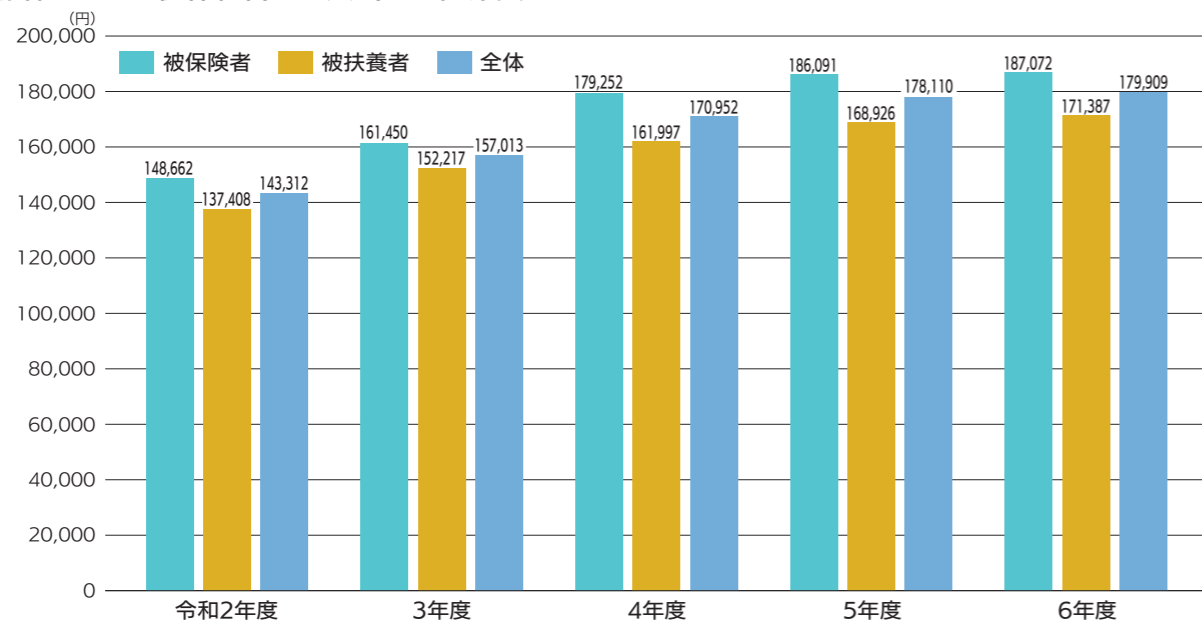
見よう給与明細

自分の健康保険料を知ることから始めよう。

どんなに忙しくても、必ず健診

理解しよう、セルフメディケーションの力

■明治グループ健保組合の1人当たり医療費



セルフメディケーションを心がける

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること」（WHO（世界保健機関）の定義）。日ごろから健康管理を心がけ、体調不良を感じたら早めに休んだり、市販薬を活用したりすることで体調が回復することも少なくありません。



医療費が割高になる「NG受診」を避ける

セルフメディケーションを行っても体調が改善しない場合は、無理をしないで医療機関を受診しましょう。その際は、下記のような受診は医療費が割高になるので気をつけましょう。

●はしご受診

同じ症状や病気で複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、再診料より高額な初診料を複数回払うことになり、医療費がかさみます。また、検査や治療が重複して体にも負担がかかります。

具体例

●1つの医療機関を3回受診

初診料2,910円 + 再診料750円 + 再診料750円 = 4,410円

●3つの医療機関を受診

初診料2,910円 + 初診料2,910円 + 初診料2,910円 = 8,730円

※上記のほか、検査料や投薬料などがかかります。

※令和8年3月現在の情報です。診療報酬改定により変更の可能性があります。

●時間外受診

医療機関の診療時間以外に受診する「時間外受診」には、時間外加算などの加算がかかるため、割高になります。診療時間内に受診するようにしましょう。

		初診	再診
時間外加算	おおむね8時前と18時以降（土曜は正午以降）	850円 [2,300円]	650円 [1,800円]
深夜加算	22時～翌朝6時	4,800円	4,200円
休日加算	日曜日・祝日、年末年始	2,500円	1,900円

※[]内は、救急病院や地域医療支援病院の場合

※令和8年3月現在の情報です。診療報酬改定により変更の可能性があります。

●いきなり大病院にかかる

紹介状なしに大病院にかかると、全額自己負担の特別料金（7,000円以上）がかかります。待ち時間も長くなりやすいため、診療所等に対応できる症状で受診するのは避けましょう。



かかりつけ医を持つ

かかりつけ医がいれば、はしご受診の必要もなく、スムーズな治療が可能になります。また、大病院への受診が必要な場合は、紹介状も書いてもらえます。自宅や職場の近くで、口コミなどを参考にかかりつけ医を持ちましょう。



ジェネリック医薬品を活用する



研究・開発費が抑えられるため、新薬と比べて価格が安いジェネリック医薬品は、医療費節約には外せない存在です。さらに、令和6年10月からは、ジェネリック医薬品があるのに新薬を選ぶと、自己負担が増えるしくみが導入されました（長期収載品の選定療養）。

節約効果が高いジェネリック医薬品を活用しましょう。



毎年、健診を受ける

健診は、自分の健康状態を確認するための絶好のチャンス！ 年1回、必ず受けましょう。また、受けっぱなしにしないで、結果を確認して生活習慣の振り返りや改善に活かすことが大切です。

さらに、特定保健指導の対象になったら、必ず受けて生活習慣を改善しましょう。