

けんぽだより

2026
春号



ユニマツト健康保険組合

<https://www.unimat-kenpo.or.jp>

一般勘定

収入

健康保険料収入 3,071,745千円 89.75%
会社とみなさんが納めた保険料です

財政調整事業交付金 10,000千円 0.29%
国庫補助金収入 1,104千円 0.03%
調整保険料収入 38,557千円 1.13%

繰入金・繰越金 300,000千円 8.77%
雑収入・その他 1,104千円 0.03%

保健事業費 191,435千円 5.59%

支出

保険給付費 1,773,308千円 51.81%

納付金 1,237,102千円 36.15%

財政調整事業拠出金 38,557千円 1.13%
予備費 120,436千円 3.52%
事務費 59,563千円 1.74%
その他 2,109千円 0.06%

保険給付費

みなさんが病気やけがをしたときの医療費や、出産・傷病時の手当金のための支出です。



高齢者の医療費として国に支出しました。健保財政にとっては重い負担です。

納付金



保健事業費

みなさんの健診や特定保健指導、禁煙支援事業等のための支出です。



保健事業費 28,319円
その他 23,832円

支出を
1人あたり
見ると…

1人あたりの
支出合計
506,288円

納付金 183,003円
保険給付費 262,324円

予算の基礎数値
(一般勘定)

被保険者数 6,760人
平均標準報酬月額 342,000円
総標準賞与額 3,616,000千円
平均年齢 42.0歳
扶養率 0.58人
前期高齢者加入率 3.791%

子ども勘定

2026年度から健康保険組合では国からの要請により、加入者から子ども・子育て支援金を徴収し、支援納付金として国に納めます。今年度の支援金率は一律0.23%(事業主と被保険者と折半)で、被保険者1人あたり約550円/月の負担となります。

収入

子ども・子育て支援金収入 71,410千円

支出

子ども・子育て支援納付金 63,274千円

予備費 8,136千円

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、今年度の収入支出予算額は3.2億円となりました。

収入

介護保険収入 318,000千円

繰入金 10,000千円
雑収入 1千円

支出

介護納付金 305,700千円

予備費 22,300千円
その他 1千円

2026年度

予算のお知らせ



健康保険組合の2026年度予算が2026年2月20日の組合会において、可決されました。今年度は診療報酬の改定及び2026年度中に実施される法改正の影響等を見込んだ予算編成を行いました。また、今年度から子ども・子育て支援金の保険料を健康保険組合が代行して徴収することになりましたので、新たに子ども勘定を設定いたしました。

収入支出予算額

健康保険

34億2,251万円

介護保険

3億2,800万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	50/1,000	50/1,000	100/1,000
介護保険	9/1,000	9/1,000	18/1,000

※健康保険は調整保険料率1.24/1,000を含む

おもな収入

■保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさんからの保険料です。2026年度は標準報酬月額増加等を見込み、30.7億円といたしました。

■国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、特定健診・特定保健指導の補助金、社会保障・税番号制度にかかるシステム改修等に要する費用などです。

おもな支出

■保険給付費

保険給付費はみなさんが病気やケガをしたときの医療費、出産や傷病時の各種手当金の支払いに充てられる支出です。今年度は医療費の基本となる診療報酬が、物価高や医療者の賃金対応のため大幅に引き上げられたこと※、2026年8月に高額療養費制度の見直しが見込まれることなどを鑑み、昨年度より増額の17.7億円を計上しました。

※診療報酬全体では+2.22%(医療従事者の人件費などの本体価格は+3.09%、薬価・材料価格は▲0.87%)となっています(2026年度、2027年度の2年度の平均)。

■保健事業費

保健事業費は健診や各種健康づくり事業等の費用で、今年度は1.9億円を計上しました。昨年度に引き続き、第3期データヘルス計画に基づいて特定健診・特定保健指導等を推進するとともに、医療費適正化のためにジェネリック医薬品のさらなる使用促進、重複・頻回受診の防止、接骨院等の正しいかかり方等の周知を図ります。また、まだマイナ保険証関連の広報も引き続き実施いたします。

■各種納付金

高齢者の医療費のために国に納付しているもので、総額12.3億円を支出します。これは支出の約3.6割を占めており、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。今年度は65~74歳の前期高齢者納付金として5.1億円、75歳以上の後期高齢者支援金として7.3億円支出します。2025年度に団塊の世代が全て75歳以上となり、納付金の負担は今後さらに重くなるものと予測されます。全世代型社会保障の観点から、高齢者についても負担能力に応じた負担を求める改革が望まれます。

2026年度に実施する主な改正について

▶2026年4月

- 子ども・子育て支援金制度スタート
- 4月分保険料から、支援金を負担(全被保険者対象)

▶2026年6月

- 再診料の引き上げと初診料・再診料にかかる加算の見直し
- 再診料の引き上げ 750円→760円
- 物価対応料(20円)を新設し、初診料・再診料に上乘せ

※さらに医療従事者の賃上げ分に充てる加算が増額(初診料170円以上、再診料40円以上)されます。

●入院時食事療養費・生活療養費(自己負担分)の見直し

- 食事療養費 510円→550円/食
- 生活療養費(光熱水費分) 370円→430円/日
- 先発医薬品にかかる選定療養費の引き上げ
- 先発品を希望する場合の差額分の自己負担が1/4→1/2に

▶2026年8月(予定)

- 高額療養費制度の見直し【第1弾】
- 自己負担限度額の月額上限の引き上げ(多数該当は据え置き)及び年間上限額の新設など

※2027年8月には【第2弾】として所得区分をさらに細分化する改正が予定されています。



扶養削除

用語解説 扶養削除
就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、**扶養削除の手続きが必要**です。
手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えて、**保険料が上がる要因**にもなります。



娘が就職したんだ～

扶養削除するときの**手続き**

「健康保険 被扶養者(異動)届」を会社を通して5日以内に提出

(交付されている場合)
添付書類… 当健康保険組合の**資格確認書**など

扶養削除の手続きが必要な場合

- 収入が年収130万円※以上に増えた
※19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円
- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった
※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した など

収入に含まれるもの

- ・パート・アルバイトなどの給与
- ・年金(障害年金、遺族年金を含む)
- ・農業などの事業所得
- ・株式などの投資収入
- ・利子収入
- ・不動産賃貸収入
- ・失業給付金
- ・傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- ・生活保護法による生活扶助助料 など



Q&A

Q 1年間の合計収入が130万円を超えた時点で扶養削除の手続きをするのですか？

A 労働契約の変更などで年収130万円以上になることが見込まれた時点で手続きが必要です。収入基準は下表のとおりです。
なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のまま、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。

被扶養者の収入基準

	①60歳未満(②を除く)	②19歳以上23歳未満(配偶者を除く)	③60歳以上および障害年金の受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1ヶ月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満



保険料

用語解説 保険料
健康保険組合の主な収入。被保険者と会社が共同で納める。

保険料は、被保険者の月収や賞与の額と健康保険組合が定める**保険料率**によって決まり、**被保険者と会社が負担**します。保険料率は健康保険組合の財政状況によって毎年度見直されます。



月収が上がると**保険料も変わるの？**

保険料に関する**手続き**

産前産後休業・育児休業中は、被保険者の申し出にもとづき会社が「**産前産後休業取得者申出書**」・「**育児休業等取得者申出書**」を提出することで、保険料が免除されます。

保険料の納付方法と決まり方

- 月々の給与と賞与から納める(給与・賞与から天引き)
- 被保険者と会社で共同負担
- おおまかな給与額や賞与額(標準報酬月額・標準賞与額)に「保険料率」をかけて算出
- 保険料率と被保険者・会社の負担割合は、健康保険組合が毎年度決定する
- 標準報酬月額は、58,000円～1,390,000円の全50等級
(例えば給与額が305,000円の場合は、22等級・300,000円)
- 標準賞与額は、賞与の1,000円未満を切り捨てた額
(例えば賞与額が518,600円の場合は、518,000円)
*年間573万円が上限となります。

保険料が変更になるとき

- ・保険料率が変更になったとき(毎年度見直し)
- ・4～6月の報酬の平均額をもとにした標準報酬月額が変更になったとき(毎年見直し)
- ・昇給などにより給与が大幅に変わったとき
- ・産前産後休業や育児休業の前後で給与に変更があったときなど



Q&A

Q 健康保険料の他にも介護保険料や子ども・子育て支援金が天引きされると聞きましたが…？

A 「健康保険料」は健康保険組合の運営のために納めていただきますが、「**介護保険料**」や「**子ども・子育て支援金**」は、健康保険組合がそれぞれ自治体や国に代わって徴収するもので、健康保険組合の運営のために使うことができません。



■保険料の種類

保険料		用途	保険料率(事業主・被保険者)
健康保険料	基本保険料	健康保険組合の保険給付や保健事業	100 (50 / 1,000 · 50 / 1,000)
	特定保険料	高齢者医療制度への拠出金	*うち調整保険料率 1.24 / 1,000
	調整保険料	全国の健康保険組合が共同で行う交付金事業の財源	
介護保険料		介護保険制度を運営する自治体に代わって徴収	18 (9 / 1,000 · 9 / 1,000)
子ども・子育て支援金		少子化対策の財源のために国に代わって徴収	2.3 (1.15 / 1,000 · 1.15 / 1,000)

*介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から徴収します。 *子ども・子育て支援金は、2026年度からの制度で、4月分(5月の給料から天引き)から納付します。



2026年8月から 自己負担限度額引き上げの見込み 「高額療養費」制度のしくみ



高額療養費のしくみ

例 月収(標準報酬月額)30万円の人が、1ヶ月に100万円の医療費がかかった場合
※自己負担3割

医療費 1,000,000円		
自己負担限度額 87,430円	高額療養費 212,570円	健保組合負担 700,000円

自己負担30万円のところ約8.7万円でOK!

よかったぁ...

【自己負担限度額】
80,100円+
(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円

【高額療養費】
300,000円-87,430円=212,570円

こんな特例もあります /

多数回該当	直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が低くなります。
外来特例	70歳以上で月収(標準報酬月額)26万円以下の方は、外来診療の限度額がさらに低くなります。
合算高額療養費	一人では限度額を超えなくても世帯での医療費(自己負担2.1万円以上のもの)を合算して給付が受けられます。

私たちが医療機関にかかったときの医療費は2〜3割の自己負担で済みますが、それでも病気で入院などすると医療費が高額になる場合があります。そんなときに助かるのが「高額療養費」制度です。

これは1ヶ月の自己負担額が限度額を超えると、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。たとえば、月収標準報酬月額が28〜50万円の方では、限度額は約8万円+医療費の約1%の額となり、医療費がそれ以上になってもその額までの

そもそも高額療養費ってどんな制度?

負担で済みます。なお、マイナ保険証で受診すると、手続き不要で窓口での支払いが限度額までになります。

**2026年8月から
限度額引き上げの見込み**

医療費が増大していることへの対策として、高額療養費の自己負担限度額引き上げが検討されています。2026年8月から限度額が引き上げられ(下表参照)、さらに2027年8月からは所得区分が現在より細分化される見込みです。しかし、長期療養者については多数回該当の限度額は据え置き、新たに年間の上限額が設けられます。

高額療養費の改定予定(70歳未満)

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額		
	~2026年7月 月額上限	2026年8月~(予定) 月額上限 年間上限	
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>	36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円

※2026年8月からの改定内容は検討中のものであり、変更になる場合があります。
2026 けんぽだより [春]

間違いだらけの医療費節約 受診のしかたで 医療費は減らせる!

子どもが熱を出してしまつて... 深夜なので心配で

元気があつて水分がとれていれば大丈夫ですよ

診察時間になるのを待って病院へ行ってください

お金の袋

こんな病院へのかかり方は、お金がかかる

- 時間外・休日・深夜は割増料金
緊急性がないのに、「平日に行く時間がないから」「夜間の方が空いているから」などといった理由で時間外受診していませんか? また、「子どもの医療費は無料だから」と、安易に救急外来等を利用していませんか? 6歳未満の子どもは大人よりも高額な割増料金がプラスされ、実際にかかった医療費の7〜8割はわたしたちの保険料から支払われています。
- 紹介状がないと特別料金
紹介状なしで大病院を受診すると初診で7,000円(歯科で5,000円)以上の特別料金がかります。
- はしご受診は医療費がかさむ
初診料、検査料、薬代などが病院ごとにかかるだけではなく、検査のやり直しや薬の重複など身体的なリスクも大きくなります。

こんな薬のもらい方は、お金がかかる

- 先発医薬品は薬代に特別料金
もともと先発医薬品はジェネリック医薬品より高価ですが、2024年10月からジェネリックのある先発医薬品を希望すると、差額を自己負担するしくみが導入されています。2026年6月からはその割合が1/4から1/2に引き上げられ、先発医薬品にかかる費用はさらに上がる見込みです。

それでもジェネリックは不安という人は

- お試し調剤をしてみる
短期間だけジェネリックを処方してもらい、体調や副作用等を確認できます。万が一、薬が合わない場合は元に戻すこともできます。
- オーソライズドジェネリック(AG)を希望する
先発医薬品メーカーから権利の許諾を受けて、先発品と同じ原薬、添加物、製造法等で製造されるジェネリックです。

正しい受診は日本の医療を守る!

大病院の外来に軽症の患者が集中したり、急を要しない軽症で救急外来を受診する人が増えると、本当に緊急度の高い患者の受け入れが難しくなります。また、現場が疲弊したりして医療の質や安全性が低下する恐れもあります。

わたしたちにできることは?

- かかりつけ医をもつ
身近な診療所やクリニックで、気軽に相談できるかかりつけ医を決めましょう。必要に応じて専門医や大病院も紹介してもらえます。
※地域医師会のホームページ、厚生労働省「医療情報ネット(ナビ)」で検索できます。
- 夜間や休日の相談先を調べておく
夜間や休日に受診するかどうか迷ったら、まずは電話相談やホームページなどを利用してみましょう。

【大人】#7119 【子ども】#8000
子ども 緊急 <https://kodomo-qq.jp>
の救急 ※公益社団法人 日本小児科学会

いざというときのために確認しておこう!





Q&A



有効期限はどこかで確認できますか？

マイナンバーカードの表面に書かれているか、マイナポータルで確認できます。

更新しないとどうなりますか？

マイナポータルにログインできない、医療機関等に診療・薬剤情報が提供できないなど、マイナンバーカードの機能が使えなくなります。

※有効期限切れから3か月間は医療機関等で健康保険の資格の確認はできません。

更新するとカード自体は変わりますか？

電子証明書のみを更新する、発行から5回目の誕生日のときにはカードは変わりません。マイナンバーカードの更新をする発行から10回目の誕生日のときにはカードも変わります。

更新手続きにかかる時間はどのくらいかかりますか？

窓口が混雑していなければ10～20分程度で終わります。※混雑状況により1時間程度かかることがあります。自治体にご確認ください。

オンラインで更新手続きはできないのですか？

電子証明書の更新はオンラインではできません。対面での本人確認が必要となっています。マイナンバーカードの更新は、スマホ・証明写真機・パソコン・郵便での申請ができます。

電子証明書って何ですか？

マイナンバーカードのICチップに入っている本人を確認するための証明書のことです。マイナポータルへのログインやe-Taxの電子申請等に使用されます。

電子証明書の更新では、ICチップのデータを書き換えるため、カード本体は新しくならず、写真もそのまま使われます。

スマホ用電子証明書も更新する必要がありますか？

更新が必要です。スマホ用電子証明書の有効期限は、マイナンバーカード用電子証明書の有効期限と同じです。有効期限が切れると失効します。

更新後、すぐに使えますか？

最大48時間は使えないことがあります。余裕を持った更新手続きをおすすめします。

外国籍で在留期間が変更になりました。更新は必要ですか？

外国籍の方に交付されるマイナンバーカードの有効期限は、在留期間満了日までとなっています。在留期間に変更があった場合は、有効期限までに延長手続きが必要です。

電子証明書の有効期限が切れた後に更新手続きをしました。マイナ保険証の利用登録は再度必要ですか？

有効期限の3か月後の末日までに更新した場合は、再度のマイナ保険証の利用登録は必要ありません。

マイナンバーカードの有効期限内の更新手続きをお願いいたします！

カードの電子証明書の有効期限

発行から **5回目の誕生日**

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**

(18歳未満は5回目の誕生日)

有効期限のおよそ3か月前に自治体から封筒(有効期限通知書)が届きます。

自治体窓口等なるべく誕生日までに更新手続きを行ってください。お知らせがなくても、更新期限の3か月前から住所地(住民登録をしている)の自治体の窓口で更新できます。



検査の流れ



だ液の採取手順は
動画でも確認できます!



01 検査の申込み

お申込方法・注意事項をご確認の上、お申込みください。

02 検査キットが自宅に届く



お申込み後キットが届きます。送付物に漏れがないか、確認します。

03 だ液を少量とって送る



だ液を採取します。採取時間は、2~5分程度です。採取後、キットのキャップを締め、保存袋・封筒に入れて送ります。

04 分析・検査

だ液中のがん特有の代謝物質の濃度を分析することで、がんのリスクを調べます。



05 検査結果

だ液が検査所に到着してから約1ヶ月以内に検査結果を郵送します。



06 検査を受けた後は

適宜、かかりつけ医またはサリバテック提携の医療機関に相談されることをお勧めします。



サリバテックWeb直販で26,400円(税込)で提供の検査を

特別価格の**12,100円**(税込)で受検できます

一生のうち『2人にひとり』は何らかのがんにかかる時代と言われていますが、「早期発見」することで、がんのリスク(治療や金銭的負担)を減らすことができます。

<申込概要>

対象者：ユニマット健康保険組合加入者(被保険者・被扶養者)

申込URL：<https://www.salivachecker.com/?campaigncd=unimat-allyear>

申込開始：2026年4月

SalivaCheckerオンライン相談サービスや医師によるオンライン健康相談サービス(有料)等アフターフォローも充実。

※詳細は、お手元に届く結果レポートをご確認ください。

<注意事項> 採取キット提出期限はキット到着から**3ヶ月**です。

ここからのお申込みで

特別価格が適用されます!

お申込みは
こちら



(検査キット開発元/検査・測定機関) **SalivaTech** 株式会社サリバテック 住所/山形県鶴岡市覚岸寺字水上 246 番地 2

【商品トラブル、不具合の場合】検査キットに瑕疵がある場合、弊社負担で交換を承ります。また、お客様都合による返品はお受けできません。

[その他の注意事項] ●海外発送は行っていません。●一部離島はサービス対象外となります。●時間指定はできません。●弊社より発送前に限り、検査のキャンセルが可能です。サリバテックのホームページよりご連絡ください。●宅配ボックス完備のマンション・アパートにお住まいの際には、宅配ボックスにお届けさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。

[お問合せ]



ユニマット健康保険組合加入の皆さまへご案内

今、できる事からはじめよう! おうちでできるセルフ・ヘルスケア

ご存知ですか? “自宅”でできる がんリスク検査



★池上彰と林修が学ぶ「日本の最新医療の今」で取り上げられました



だ液によるがんリスク検査
SalivaChecker®

サリバテック社が、Web直販で通常26,400円で提供の検査を
特別価格**12,100円**(税込)で受検できます

サリバチェッカー
おすすめの理由

一度に複数のがんリスクが分かる!



自分も家族も安心

早期発見ができれば治療の負担も少なく、家族も安心です。



痛くない

数滴のだ液を採取するだけなので、体に負担をかけません。



確かな臨床研究

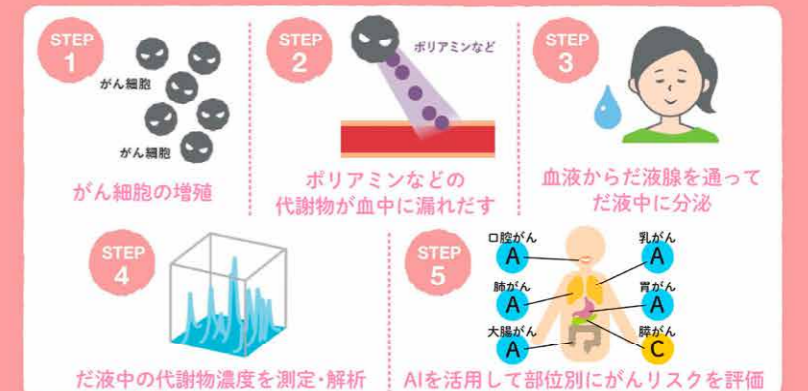
検査技術の基礎となった研究は、多くの論文が国際的な学術誌に掲載されています。



どうしてだ液でがんのリスクが分かるの?

がん細胞からしみ出す
代謝物がだ液に表れるからです。

だ液は「身体の鏡」といわれ、血液や尿と同じように健康状態の指標となる多くの情報を含みます。だ液中の成分の大部分は血液由来のため、がん細胞からしみ出す代謝物は血管を通り、だ液中にしみ出します。サリバチェッカーは、最新の測定装置を用いてこれらの物質を分析・解析します。



サリバチェッカーは、慶應義塾大学先端生命科学研究所での研究成果をもとに開発された新しい検査です。検査のしくみやリスク評価方法については、サリバテックのホームページに詳しく掲載しています。

Check! →



数字でみるタバコ & 禁煙の今

昭和・平成に比べ、タバコが吸いにくくなった令和の時代。吸っている人も吸わない人も気になる、「今のタバコ」にまつわる数字をご紹介します。

監修
産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 教授
日本禁煙推進医師歯科医師連盟 会長
大和 浩

加熱式タバコ

喫煙者(20~30代)のうち
加熱式タバコを吸う人

6割以上

*厚生労働省
「令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要」



「紙巻きから加熱式」へのシフトが進み、
20~40代では加熱式タバコの喫煙者が
紙巻きタバコを上回っています。

加熱式もタバコはタバコ。
原材料は紙巻きタバコと同じです。
発生量は減っても発がん性物質が発生！
蓄積すれば、発がんのおそれも…。

Point

加熱式タバコでも受動喫煙は起こる



部屋を暗くしてレーザー光線を当てると、加熱式タバコからも受動喫煙が発生していることが確認できます。その中には紙巻きタバコと同じ有害物質が含まれており、加熱式でも周囲の人に体調不良・喘息発作を起こすことがわかってきました。

こんな動きも！
飲食店での加熱式タバコによる受動喫煙を防ぐため、厚生労働省では規制の見直しを検討中。

「加熱式タバコに切り替えると禁煙しやすい」という誤解がありますが、実際はその逆！**加熱式だとかえって禁煙しにくい**ことが報告されました。

加熱式タバコなら…と喫煙回数が増えたり、路上など紙巻きなら吸わない場所で吸ってしまったりがちです。また、フレーバーの種類(メンソールやフルーツなど)が多いことも禁煙しにくくなる要因と考えられます。

加熱式タバコ喫煙者は
紙巻きタバコ喫煙者より
禁煙成功率が

約**40%**
低い



*Satomi Odani, et al., "Heated tobacco products do not help smokers quit or prevent relapse: a longitudinal study in Japan"



喫煙者の**75%以上**が
禁煙を希望※

あなたはどの方法で**禁煙**しますか？

加熱式タバコも
紙巻きタバコも
健康保険が使えます

成功率
約**10%** **自力での禁煙**

- 市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使えば、ニコチン切れのイライラを軽減でき、成功率アップ！
- 禁煙アプリ等で、禁煙仲間を作るのも効果的。

成功率
約**70%** **禁煙外来**

- 「医師・看護師の支援」「禁煙補助薬」「治療用アプリ」で楽&確実に禁煙。
- 一時出荷停止されていた内服薬(バレニクリン)の販売が再開され、再び禁煙治療に使えるようになりました。

※Masayuki Sugihara, Takahiro Tabuchi, "Three in four smokers want to quit tobacco: findings from the JASTIS2021 study"

禁煙の今

1日に1箱タバコを吸う人が
1年間に使う金額

219,000円

*1箱20本・600円の場合、600円×365日=219,000円



タバコが安かったのは昔。
現在は、加熱式タバコ・
紙巻きタバコどちらも、
**1箱(20本)あたり
500~600円**が相場
です。

20万円あったら、何をしますか？
旅行？家電？ブランド品？

Check

2026年4月1日~ **タバコ増税スタート**

これまで、加熱式タバコにかかる税率は抑えられており、紙巻きタバコとの負担の差が問題になっていました。そこで、2026年度より加熱式タバコの税率が引き上げられることになりました。また、2027年度からは、加熱式タバコ・紙巻きタバコどちらも増税されます。

■1箱あたりの増税額

2026年	4月 10月	加熱式タバコ	紙巻きタバコ
		+20~50円	+20~50円
2027年	4月		+10円
2028年	4月		+10円
2029年	4月		+10円

受動喫煙問題

今や、受動喫煙の害は周知の事実。他人のタバコによるニオイや息苦しさにも悩む人が多くいます。たとえ煙が見えなくても、**タバコ臭いな…**と思ったら、**有害成分を吸い込んでいます。**

受動喫煙でも脳卒中や心筋梗塞、
肺がん・乳がん、乳幼児の突然死などの
リスクが高まります。

受動喫煙のニオイに
悩まされたことが
ある人

約**77%**



*松戸圏域 地域・職域連携推進協議会
「受動喫煙等に関するアンケート調査報告書」

New
Topic

プライベート空間での受動喫煙

近年新たに問題になっているのが「近隣からの受動喫煙」です。換気扇の下やベランダでタバコを吸うと、他の部屋にタバコの煙が入り込む、洗濯物にタバコの成分が付着することで、近隣住民に健康被害を及ぼします。

こんな動きも！

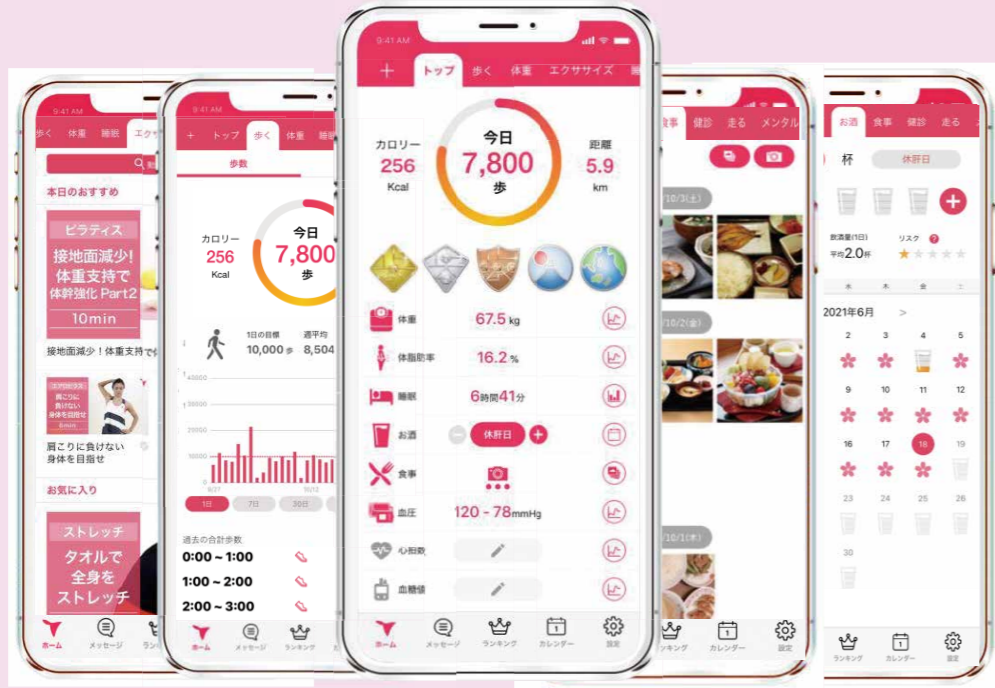
国土交通省の標準管理規約が改正され、分譲マンションでは、ベランダ等の共有部分を禁煙にできるようになりました。



貯まる! 得する! 健康管理アプリ

グッピーヘルスケア

ユニマツ健康保険組合の加入者の皆様は、株式会社FiNC Technologies社が提供する健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を無料で利用することができます。
ご利用方法は、ユニマツ健康保険組合のホームページにてご案内しておりますので、ご確認ください。
スキマ時間でできる健康管理アプリで、ポイントが貯まると抽選でAmazonギフト券が当たります!
無理なく続く健康習慣を始めましょう!

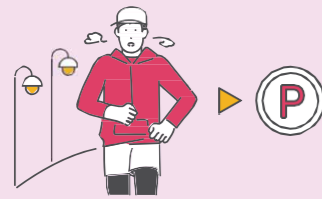


入力簡単

毎日使いやすい

ご利用イメージ 健康記録をしてポイントを貯めよう!

1 健康活動を記録



日々の健康活動を記録してポイントをGET

2 1,500ポイント以上貯める



1,500ポイント以上貯めてアプリ内で応募

3 Amazonギフトカードが当たる



抽選で毎月当たります

獲得ポイントと基準

歩く ※1日最大45pt	記録		健診	友達紹介特典
5,000歩 15pt /日 + プラス	体重・食事・飲酒なし・6時間以上の睡眠	エクササイズ	健康診断を受診し記録したら	友達紹介で あなたも友達も
8,000歩 30pt /日	各 10pt /日	20pt /日	500pt /年	500pt
	腹囲基準達成(男性85cm、女性90cm未満)	非喫煙	初回登録(初回のみ)	
	50pt /月	50pt /月	500pt /年	

ユニマツ健康保険組合の皆様へ

Medically

オンライン 禁煙外来プログラム



オンライン
診察時間

平日：9時～22時
土日：8時～18時



完全オンライン
対応

スマホ一台で
時間や場所を
選ばず参加可能



禁煙補助薬は
ご自宅へ

お薬は登録住所の
ポストにお届け



禁煙成功率
87.3%

(2024年度参加者実績)
医師の診察と処方される
禁煙補助薬の効果で、
多くの方が無理なく
禁煙に成功しています。

申込期間

～2027年3月30日(火) ※初回診察は2027年3月31日(水)までにお受けください。

参加費用

通常60,500円(税込)の
禁煙プログラムが **自己負担0円!**

参加対象

ユニマツ健康保険組合にご所属の組合員

プログラム終了後も
プッシュ通知や
メールマガジンで
6か月間サポート!

プログラムの流れ

「Medically禁煙外来プログラム」は初回診察から2か月間(個人差があります)
オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。



ユニマツ健康保険組合の加入者の皆様は、メドケア株式会社が提供する Medically禁煙外来プログラムを自己負担0円で参加することができます。
参加方法は、ユニマツ健康保険組合のホームページにてご案内しておりますので、ご確認ください。
プログラム終了後もプッシュ通知やメールマガジンで6か月間サポート!
多くの方が無理なく禁煙に成功しています! この機会に一度考えてみませんか!

お問い合わせ

メドケア株式会社

Medicallyサポートチーム (電話受付時間: 平日10時～18時)

03-6908-2424 support@medically.com

タコとじゃがいもの ハーブ炒め



1人分 ●カロリー：384kcal
●塩分：1.8g

ごろっと食感が楽しい！
春野菜の甘み引きたつ
爽やかなハーブが香る一品です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

タコ(茹で)……………150g
じゃがいも……………中1個(100g)
スナップエンドウ……………6個
かぶ……………1株
たけのこ(水煮)……………80g
オリーブ油……………大さじ1
レモン汁……………小さじ2
タイム……………適量
ローズマリー……………適量
塩、粗びき黒こしょう……………少々

作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3～4分加熱する
Point①。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め
Point②、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

- *タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。
- *タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でも手軽に作れます。



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府 絢行
今別府 靖子

◆ココが“推し”◆

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりのレシピです。タコは低カロリー & 低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

* * *



材料



Point① じゃがいもは電子レンジで加熱することで火を通りやすくします。



Point② ハーブを入れて炒めることで香りが立ち、野菜に風味が移ります。

作り置きもOK!

- 冷蔵保存で1～2日
 - 冷凍保存で2週間
- 温め直し後、改めてオリーブ油、レモン汁、粗びき黒こしょうで調整すると風味がよくなります。
※温め直すときは中心部まで火を通してください。ただし、加熱しすぎるとタコが硬くなるのでご注意ください。