

リニューアル後のKOSMO Webの利用登録は完了していますか？

2025年9月にKOSMO Webがリニューアルされました。

詳細は同封している「カネカけんぽのしおり」12ページから14ページに掲載していますので、ぜひご一読ください。

ログインIDは被保険者分のみ発行されています。すでに登録済みの方で、登録メールアドレス変更をご希望の場合は、健康保険組合までメールにてご連絡下さい。

メールアドレス：kaneka-kenpo@kaneka.co.jp

<KOSMO Webで できること>

1. 資格情報のお知らせの確認
2. 医療費情報の照会
3. 処方医薬品情報・ジェネリック医薬品差額情報の確認
4. 給付金支給決定通知書の確認
5. 医療費控除用通知のダウンロード
(国税電子申告・納税システム(e-Tax))
6. 健康保険扶養状況調査
7. インフルエンザ予防接種費用補助金の申請



マイナ保険証を利用していますか？



2025年12月以降、医療機関への受診は原則マイナ保険証へと移行しています。すでに80%以上の方においてはマイナ保険証利用登録が完了していますが、利用登録が行われていない方には資格確認書を交付しています。マイナンバーカードは各種行政サービス(コンビニでの各種証明書発行など)に利用でき、マイナポータルからは確定申告を行うことができます。

また、「スマートフォンのマイナンバーカード」利用も始まりました。マイナンバーカードはますます便利になっていますので、マイナンバーカードをお持ちでない場合はカードの申請を、カードをお持ちの方はマイナ保険証の利用登録をお願いします。

【マイナンバーカードをお持ちの方へ】カードの有効期限・電子証明書の有効期限が近づきましたら、住民票住所へ更新案内が届きます。届きましたら期限内に必ず手続きをお願いいたします。



マイナンバーカード
申請方法



マイナ保険証
利用登録方法



スマートフォンの
マイナンバーカード利用について



カネカけんぽ情報局

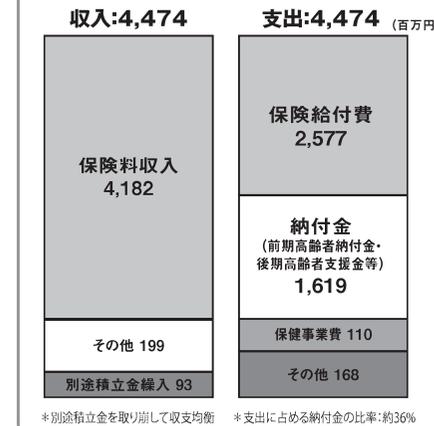
カネカ健康保険組合 大阪市北区中之島2丁目3番18号 TEL.06-6226-5034 編集・発行人 水川 浩志
ホームページアドレス: <https://www.kaneka-kenpo.or.jp/>

2026年度予算が決定しました

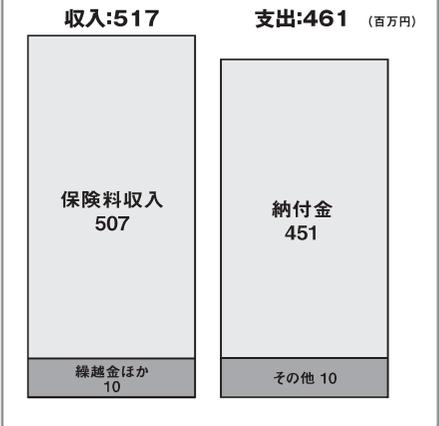
2026年2月13日開催組合会において、保険料率を含む2026年度(令和8年度)予算の承認を受けました。高齢者の医療費に対する拠出金の負担・高額な医療費の発生等、健康保険組合を取り巻く財政状況は厳しく、別途積立金繰入による対応にも限界があるため、2028年度へ向け料率改訂について引き続き検討していきます。

健康保険収支では、支出に占める納付金(前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など)の比率が約36%と依然として高く、別途積立金を取り崩してようやく収支均衡となっています。

<健康保険>



<介護保険>



子ども・子育て支援金について

2026年4月保険料(5月給与取立)から子ども・子育て支援金の徴収が始まります。

令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

開始時期について

- 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・介護保険料と合わせて徴収されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。

一人当たり負担額
※イメージ※
(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万の場合(令和8年度)
会社と折半(原則)

30万円 × 0.23% = 690円/月

事業主負担 : 345円
被保険者負担 : 345円

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます

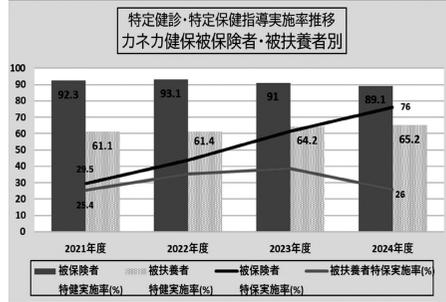
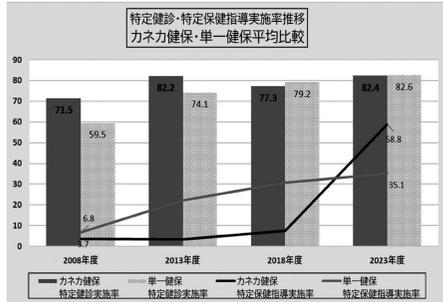
(資料出所: 健保連資料)

特定健診・特定保健指導実施状況のお知らせ

2008年度から始まった特定健診・特定保健指導も今年で17年目になりました。これまでの実績をお知らせします。目標は特定健診受診率90%以上です。右のグラフにあるように、特に被扶養者の方の受診率に伸びしろがあります。ご自身の健康管理のためにも特定健診・特定保健指導をご活用ください。



詳細は「カネカ健保のしおり」か、カネカ健康保険組合HPをご覧ください。



寒暖差疲労には早めの対策を!

私たちの身体は、暑いときには発汗によって熱を下げ、寒いときには体の熱が逃げないように熱放散を抑制したり熱産生したりして体温を36~37度前後に保とうとしています。これらは生命維持に重要なため自律神経によってコントロールされており、寒暖差が大きいと自律神経が絶えず緊張を強いられることとなります。

寒暖差疲労とは、このような自律神経の過剰な反応によって心身に疲労感を感じる状態をいいます。気温差7度以上で不調が表れやすく、日本では特に春や秋に多く出現します。

自律神経バランスの崩れで血流が滞ったり、自律神経の過剰な働きによるエネルギー消費の増大により疲労感やだるさ、めまい、頭痛、肩こり、胃腸の不調、冷え、イライラ、不安、不眠などの症状が現れます。寒暖差による不調とは気づきにくいのも特徴です。

セルフケア ~自律神経をいたわるためにできること

- ① 温性食物(ねぎ・ニラ・鶏肉・玄米など)で内部から温め、血行を良くする
- ② 脱ぎ着のしやすい服装でこまめに調節する
- ③ ぬるめのお湯につかって体の芯から温める
睡眠不足では交感神経が優位になる
- ④ 睡眠時間の確保(できれば7時間以上)
規則正しい3度の食事
食事は体温を上げる重要な要素、特に朝食は大事
- ⑤ 適度の運動
継続することで体温調節機能が向上する



骨チェック結果報告

Run,Run,Run.Kaneka2025にて出展いたしました骨チェックブースについて、最終的に540名を超える方々に骨の強さを測定いただき、昨年を大きく上回る大盛況となりました! お越しいただきました皆様、ありがとうございました。集計した測定結果のまとめをカネカ健保のホームページ>2026年1月23日掲載の[INFORMATION]に掲載しております。ご確認はカネカ健保加入者のみなさまの「骨の強さの傾向」はどうなっているのか、ぜひご覧ください。



2026年度 健康・介護・子育て支援教室のご案内

他の健康保険組合と共同でオンデマンド型・オンラインLIVE配信型の各種教室を開催しています。2026年度はオンデマンド型コース10コース、オンラインLIVE配信型コース8コースが新たにリリースされます。また、教材発送・視聴期間等の変更も行われます。詳細は、カネカ健保ホームページにおいて3月中旬からご案内予定です。皆様のご利用をお待ちしています。

※2025年度にお申し込み済で視聴開始がまだの方は、視聴サイトが変更になりますので、3月中の視聴終了をお願いします。

2026年度 変更内容

	2026年度	2025年度まで
教材	専用サイト等からダウンロード	申込翌週木曜日ご自宅へ発送
ID/PW通知方法	申込時登録メールアドレスへID/PW通知	教材発送時にID/PW同封
申込締切日 通知日	月曜日締切、翌日火曜日ID通知 木曜日締切、翌日金曜日ID通知	木曜日締切、翌週木曜日教材発送
視聴期間	ID/PW通知から30日間	視聴開始から2週間
視聴サイト	研修サイトmanaableへログインして視聴	ふれあい健康事業推進協議会ホームページから視聴

新規リリースコース

	オンデマンド型	オンラインLIVE配信型
健康系	骨盤メソッドヨガ、脂肪燃焼ヨガ、睡眠改善ヨガ、EYEヨガ	カスハラセルフケア、肩甲骨ヨガ、腰痛改善ヨガ、疲労回復ヨガ
介護系	施設介護、おひとり様介護、高齢家族の安全	遠距離介護、時系列介護準備
子育て支援系	食物アレルギー対応、子育てと仕事の両立(基本編)、赤ちゃんと一緒にヨガ	子育てと仕事の両立(実践編)、キッズ参加型ヨガ

「みんなの家庭の医学」はアプリからのご利用が便利です

カネカ健保では、MBK Wellness株式会社が運営する「みんなの家庭の医学」利用契約を行っています。「みんなの家庭の医学」では、医療・健康情報の検索、医療専門職へのこころと身体の電話・WEB相談をご利用いただけます。

2026年4月1日から「みんなの家庭の医学」医療・健康情報は契約団体加入の方のみへの公開になります。団体コードが未登録の方は、マイページから団体コード登録をお願いします。

カネカ健保団体コード

電話でのご利用はこちら

ダウンロードはこちら

