

⑤「ここからだの健康相談」について

今年の健康診断はもうお済みでしょうか？ 健診結果は、自分の健康を知る上でのバロメーター。どんな判定であっても、日々の生活に活かすことが出来ます。健康診断や検診を受けて健康状態を確認したら自分の生活習慣を振り返り、現状維持でよいのか、何か対策が必要なのか考えてみてください。

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い不調は自分で手当てすること。

健診結果では、「医師のコメント」「総合判定」が大事なポイントですが「要再検」や「要精検」「要治療」となっている、「自覚症状がないから」と判定を見て見ぬふりをしていませんか？ 感染症など急性の病気の場合はわかりやすい症状が出ますが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病では症状は気付きにくいもの。しかし**自覚症状がなくても高い血圧や多すぎる脂質や血糖は血管や臓器を傷つけ続けています。血管や臓器がその変化に耐えきれなくなると、破れたり、詰まったり、機能不全といった重篤な症状が出るのです。**

健康診断でリスクを把握することが出来たら、まずは自分でできることを考えてみましょう。

日々の小さな行動で重大な健康障害を予防できたらいいですね。



健康についてのお悩み、相談できます
24時間365日、いつもあなたのそばに

ここからだの健康相談

プライバシー厳守します



からの相談 | 24時間365日 | からの相談 | 平日9:00~21:00 土曜10:00~18:00(日・祝・1/1・2・3休) 受付

アプリ・WEBでは、健康相談に加えて、「日常以上、病院未満」の健康のお悩みをワンストップで解決する機能を搭載！

家庭の医学+

みんなのお悩みQ&A

Newsトピックス

みんなの健康の医学アプリ版
ダウンロードはこちら



医療・健康情報を検索。病院やお薬について検索できます。



人間関係やストレス対処法、病気での悩みなど約5,000ケースの相談事例を掲載。



からだやこころのこと、育児や介護、人に聞きにくい話まで。今、知りたいヘルスケア情報を掲載。



みんなの健康の医学WEB版
https://kaneoka.jp/

みんなの健康の医学 WEB 検索

電話番号・団体コードは、HP > カネカ健保便利情報のページのご確認をお願いします。

○その他お知らせ

マイナ保険証利用中の方へ ～電子証明書の更新をお忘れなく！～

マイナンバーカードや、健康保険証利用に必要な電子証明書には、有効期限があります。マイナンバーカードの有効期限は、発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)まで、電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです。

※有効期限を迎える方に対しては、有効期限の2~3か月前を目途に有効期限通知書が送付されますので、必ず手続きを！



資格確認書利用中の方へ ～有効期限内にマイナ保険証利用手続きを！～

マイナ保険証を利用していない方には資格確認書を交付しています。有効期限がありますので、必要に応じて再交付申請書をご提出ください。

各種変更があったとき ～申請書類のご提出をお忘れなく！～

氏名変更や扶養に関する手続き等は、カネカ健保まで申請書類をご提出いただくことにより登録が行われます。変更があった場合は、速やかに該当する届出書類を勤務先の社会保険担当者へご提出ください。各種申請に関する詳細は、カネカ健保HPをご確認下さい。

2026年度の家計常備薬斡旋販売は、11月末開始予定です。次回、11月中旬発行『カネカけんぽ情報局』において申込方法等とはご連絡します。

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/>

はじめに：今号で主にお伝えしたいこと

- 令和7年度カネカ健保組合決算は、一般勘定は前年と比較して前期高齢者納付金の減少により黒字となりました。
- 医療保険制度の構造的課題としては、高齢者医療費への拠出が健保組合の財政を圧迫しています。
- 高齢者医療費への拠出は今後益々増加が見込まれます。従って、カネカ健保の出来る自助努力策は、加入者やご家族の皆様は、若年層からの健康維持や予防に取り組んで頂くこと(保健事業の実施)だと考えています。
- その他に、マイナ保険証に関するお知らせも掲載していますので、ぜひご覧ください。



カネカ健保の決算報告

1.一般勘定：納付金が前年度比484百万減少し黒字化(但し、納付金は、中長期的には増加が見込まれます)。

	R7決算	R6決算	前年比
収入 (繰入金除く)	4,280	4,192	+88
支出	3,995	4,402	+407
収支	285	▲210	+495

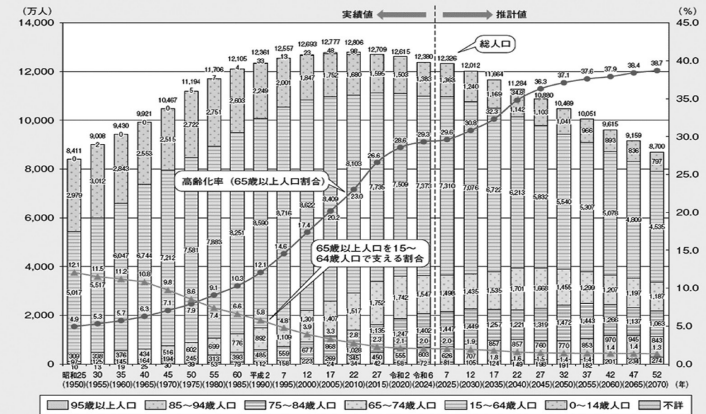
※収入増、支出減、▲収入減、支出増 (単位:百万円)

支出の内訳	R7決算	R6決算	前年比
保険給付費	2,265	2,193	▲72
納付金 (前期高齢者納付金・後期高齢者支援金)	1,516	2,000	+484
その他	214	209	▲5

2.介護勘定：77百万の黒字。

健保をとりまく環境

国民皆保険制度がスタートした1961年当時の高齢化率約6%に対し、2024年実績では約29%となっており、制度の前提条件が大きく変わっています。高齢者を支える側である現役世代の負担は必然的に重くなっています。



(資料出所：内閣府 高齢社会白書)

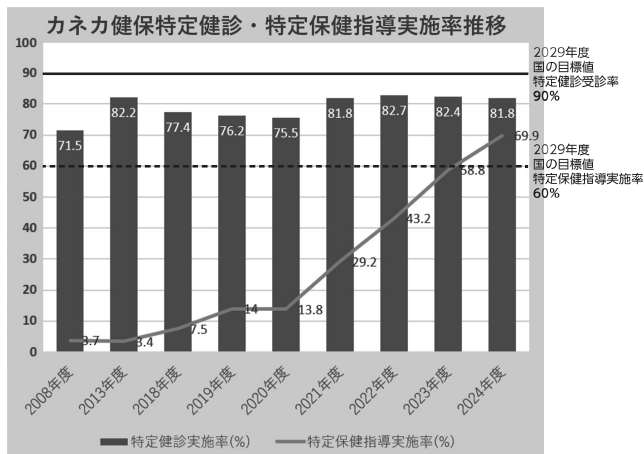
カネカ健保の取り組み（保健事業）

① 特定健診・特定保健指導について

医療費適正化に向けて、若いうちからの健康維持や予防への意識が重要と考え、特定健診・特定保健指導を重点的に取り組んでいます。

ご担当者の皆様のご尽力と主体的に取り組んでくださった対象者の皆様のおかげで昨年度には国の目標値（特定保健指導実施率60%）を達成することができました！有難うございました。

ありがとうございます



ご自身にとって健診を有意義なものにするため、以下のStepを毎年のイベントとして定着させてください。

がんばろー



Step1 年に1回健診を受ける。

Step2 健診結果を確認して生活習慣を点検する。
必要があれば医療機関を受診する。

*特定保健指導では、対象に該当された方の生活習慣の振り返りをご支援しています。
自らの健康は自らで守ることができるよう、健保の提供する保健事業を活用してください。

② インフルエンザ補助について

2026年10月1日からインフルエンザ予防接種費用補助WEB申請受付開始します。
KOSMO WebからのWEB申請による受付になりますので、申請にあたっては、KOSMO Webログイン方法のご確認をお願いします。申請方法詳細は、9月下旬にカネカ健保ホームページ>INFORMATIONにおいてお知らせします。

対象者 被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者
※接種日にカネカ健康保険組合に加入しておられる方

補助の内容 インフルエンザ予防接種費用に対して1人1,000円を上限に補助

接種期間 2026年10月1日～2027年1月31日

申請期間 2026年10月1日～2027年2月28日

申請方法 領収書添付の上、KOSMO WebからWEB申請

※【領収書必須記載内容】接種者氏名（フルネーム）、金額、接種年月日、インフルエンザ予防接種、医療機関名



③ 人間ドック節目健診の制度をご存知ですか？

人間ドックの節目健診補助は、数あるカネカ健保の制度の中で、お一人あたり最大**50,000円**と、補助金額が最も大きな健診補助制度です。

対象となる方へは毎年3月末にご案内をお送りしているため、是非ご確認ください。

制度の詳細はコチラ



定期健診は毎日の運転前点検、人間ドックは数年ごとの車検

定期健診は生活習慣病の予防や健康管理に毎年の受診が必要です。更に、5年に1回の人間ドックでは、胃カメラや腹部超音波などを組み合わせて、より幅広い病気の早期発見を目指します。

「自分は今年度対象だったかな?」「申込方法が知りたい」「案内を失くしてしまった」など…気になることがございましたらどうぞお気軽にカネカ健康保険組合までお問合せください。

ちなみに…カネカ健保に寄せられる声で特に多いのが「**胃の検査は血液検査（ABC検査）でA判定だったから、わざわざ胃カメラやバリウム飲まなくても大丈夫!**」の声。これは大きな誤解です。

ABC検査は実際に胃の中を見ている訳ではなく、**胃がん**のリスクを判定する検査です（リスクがあったときはピロリ菌除菌を行い、リスクを減らすことができます）。
実際の胃の中の状態の確認には、ABC検査受診の有無にかかわらず、**胃カメラ・バリウム検査**が必要です。

カネカ健保では、主婦健診・人間ドック・自治体の検診等の機会を通して、定期的に**胃カメラ・バリウム検査を受診**することを強く推奨します。



④ その他健診事業一覧

【被保険者が利用できる健診】

	申込締切	受診期限
イーウェル人間ドック（節目健診）	2026年12月20日	2027年2月28日
子宮がん・乳がん検診補助金	2027年4月10日（申請書必着）	2027年3月31日

【ご家族が利用できる健診】

	申込締切	受診期限
イーウェル人間ドック（節目健診） イーウェル人間ドック（節目健診以外）	2026年12月20日	2027年2月28日
イーウェル一般健診 A1 コース	2026年12月20日	2027年2月28日
巡回主婦健診 近畿地区 （京都工場保健会）	2026年12月20日	ホームページ参照
巡回主婦健診 近畿地区以外 （京都工場保健会）	2026年11月30日	ホームページ参照
特定健康診査	2026年12月20日	2027年2月28日
パート先健診受診	2027年4月10日（申請書必着）	2027年3月31日

◎お申込み方法、補助内容等の詳細は各種広報冊子、カネカ健保HPをご参照ください※