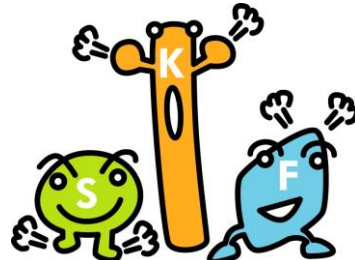


# 健保

ニュース No.2



「健康三兄弟」

発行/サンデン健康保険組合 発行日/R8.5.27

サンデン健康保険組合

自分のペースで

「カラダにいい」行動を記録!  
週に1回の体重チェックで、  
スッキリちょこっとダイエット。



ダイエットの進め方

1. カラダにいい行動を記録しよう!
2. 週1回の体重報告で過ごし方を振り返ろう!
3. コラムを読んでクイズに答えよう!

amazon

登録時体重からマイナス 2kg 達成で、  
Amazon ギフトカード  
2,000 円分がもらえる!

「健診」に向けてチャレンジ期間終了までに体重マイナス 2kg を目指しましょう!

## 健診前チャレンジ 参加者募集

参加費無料!

登録期間  
2026. 6.8 月 14:00 〓 6.26 金

チャレンジ期間  
2026. 6.29 月 〓 9.20 日

募集対象

サンデン健康保険組合 加入者 (ご本人)

- (1) 令和 8 年 8 月~9 月内に健診を受診する方
- (2) BMI18.5 以上の方

パソコン、スマートフォンからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/sanden/kmc202606/site/>



詳しくはこちら



健診前チャレンジスタートガイド

<https://wellme4.jp/camp-startguide/sanden202606/>

登録時の注意点  
※スマートフォン等で「受信設定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。  
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用された通信料・パケット代はご自身負担となります。  
※個人情報取扱後についての詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/policy/)

\*本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。  
本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。  
健康前チャレンジ事務局  
<https://wellme.jp/camp/sanden/kmc202606/inquiry/> までお問い合わせいただけます。  
\* Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。  
企画・運営: 株式会社インサイト

# 【参加登録手順】

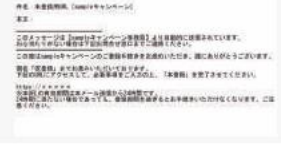
**STEP 01** ▶ 案内サイトトップ「登録フォームはこちら」から仮登録画面へアクセス



**STEP 02** ▶ 利用規約に同意の上、メールアドレスを登録



**STEP 03** ▶ 登録したメールアドレス宛に届く本登録用 URL から登録画面へ進む



**STEP 04** ▶ 画面の案内に従って入力



**STEP 05** ▶ 登録完了



# 【健診前チャレンジでの取り組み】



カラダにいい行動を上手に続けていくためには、**取り組んだ行動の記録づけが大切です。**  
 食べること、運動すること、休むこと、いろいろなカラダにいい行動にチャレンジ。  
 そして記録を積み重ね、振り返ってみることで、ココロもカラダもいい感じに整えていきましょう！

POINT  
**01**

カラダにいい行動を記録しよう

POINT  
**02**

週1回は体重をはかって報告しよう

POINT  
**03**

記録を積み重ねよう

## 記録ツールのイメージ



**マイナス 2kg 達成で Amazon ギフトカード 2,000 円分を獲得しましょう!!**



行動の記録や体重の報告など、さまざまな取り組みでポイントが貯まります！

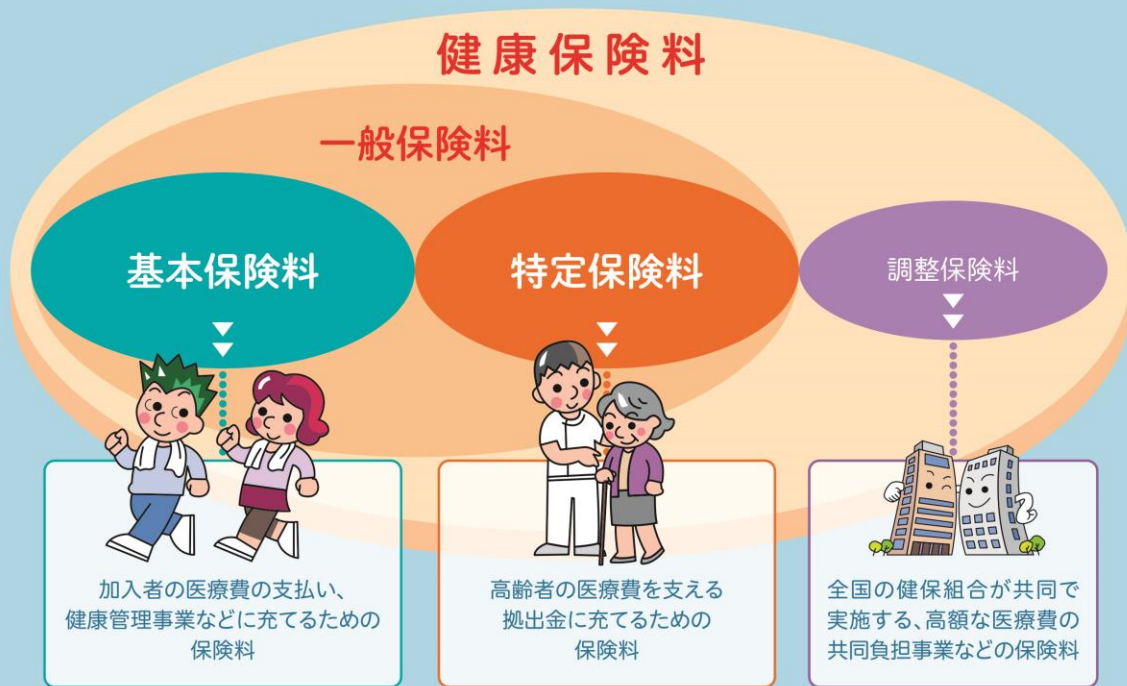


ご存じですか？

サンデン健康保険組合

# 健康保険料の使われ方

皆さんの給与から引かれる健康保険料は、主に皆さんやご家族の医療費の支払い、健康づくり・疾病予防を行う健康管理事業のほか、高齢者の医療費を支える「**拠出金**」(前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等)として使われています。

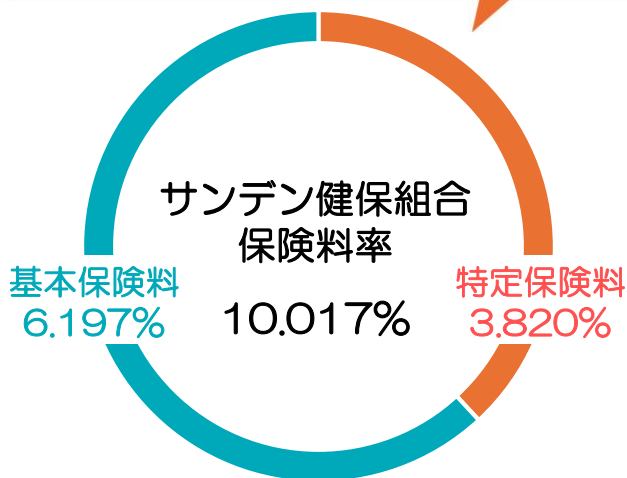


健康保険料のうち「**特定保険料**」が高齢者医療を支えるための拠出金に充てられます。拠出金の額は年々増加し、今では健保組合全体の保険料収入の4割を超えるなど、皆さんの保険料が増加する大きな要因となっています。

例 平均保険料率9.34%、うち特定保険料率3.84%の場合の被保険者の保険料額

標準報酬月額	健康保険料額	うち高齢者医療のための負担分(特定保険料額)
20万円	9,340円	3,840円
30万円	14,010円	5,760円
41万円	19,147円	7,872円
50万円	23,350円	9,600円

※平均保険料率(調整保険料率を含む)、特定保険料率は2025年度 健保組合予算 早期集計結果の値を使用  
※事業主と被保険者の負担割合は1:1



※便宜上、基本保険料に調整保険料を含めた形で表示

## 保険料の計算方法

標準報酬月額 × 保険料率

= 毎月納める保険料

給与明細を見て、月々の健康保険料が  
いくらか確認してみましょう！