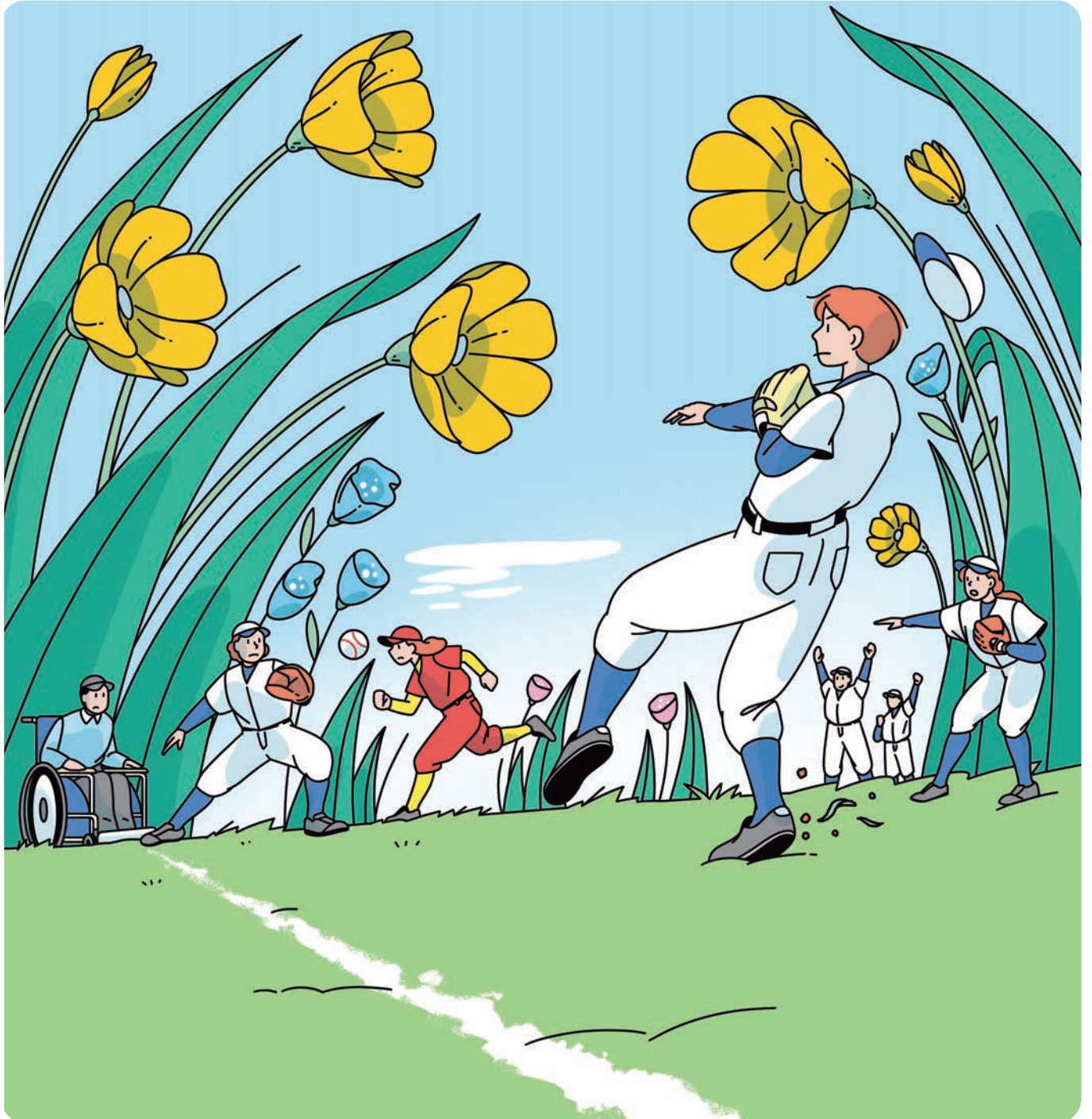


けんぽニュース



- P 2 ▶ 3つ目の保険料、はじまる「子ども・子育て支援金」
- P 3 ▶ 異動届の提出をお忘れなく!
- P 4 ▶ 年1回の健診で体の状態を確認しよう
- P 5 ▶ 特定保健指導の対象者ってどんな人?

- P 6 ▶ HEALTH INFORMATION
- P 7 ▶ 令和8年度予算のお知らせ
- P 8 ▶ 上半身が疲れたとき

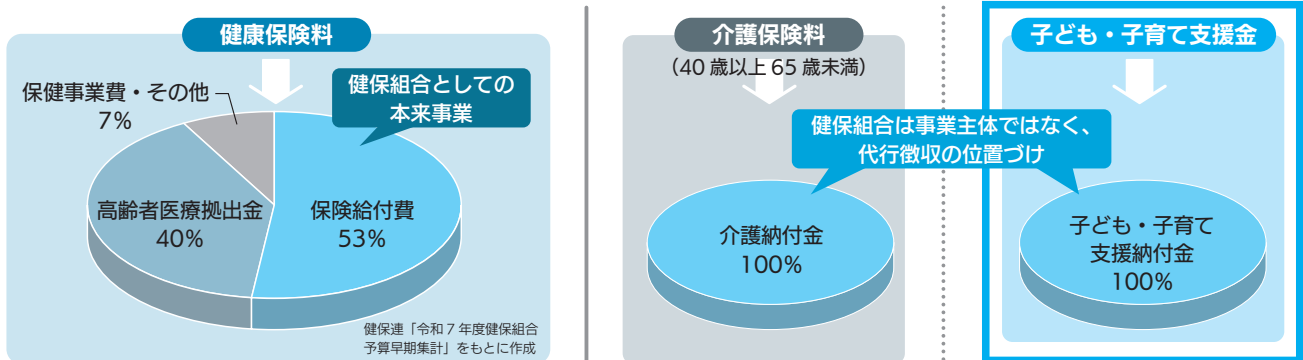
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する 少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、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・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和8年度の支援金率は0.23%（被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%）となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度（令和10年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

令和8年10月から、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除

5日以内に

異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

異動届を出さない...

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日（資格喪失した日）にさかのぼって医療費を返還していただけます。



被扶養者を外れるとき

就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が51人以上
 - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

*職場の規模要件は、令和17(2035)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612円*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった。または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

■年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもとになっていましたが、令和8年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★ 被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★

年1回の健診で体の状態を確認しよう




暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。




特定健診を受けると **こんなメリット** があります


特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。

- 

病気の早期発見・早期治療

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。
- 

生活習慣の改善で健康維持

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。
- 

費用や時間の負担を抑制

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

!!
ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



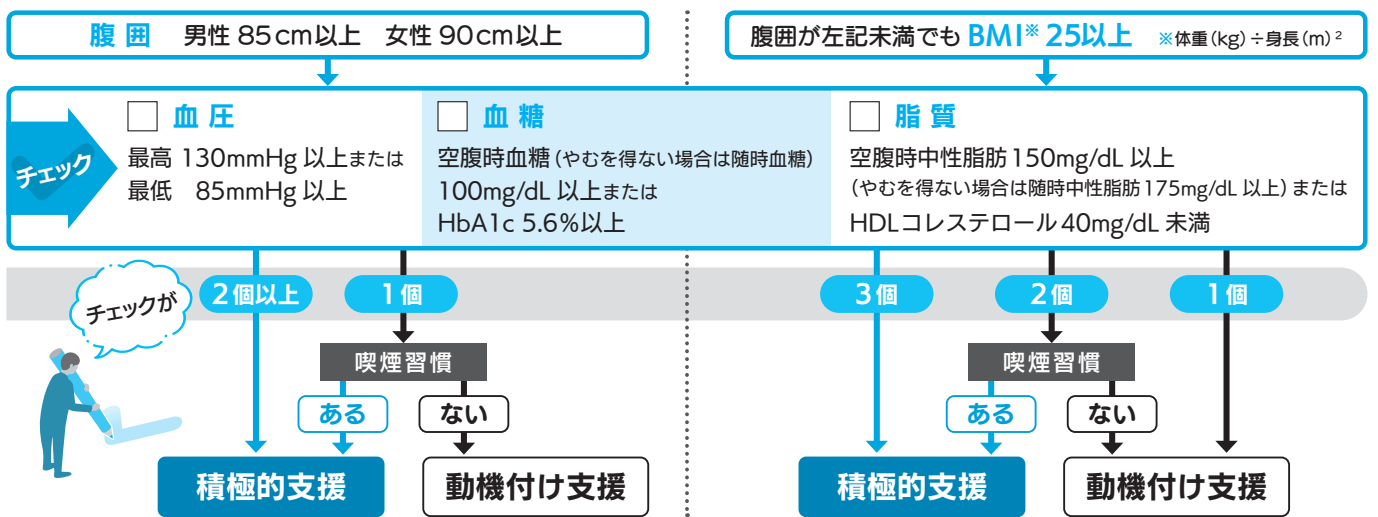
特定保健指導の対象者ってどんな人?



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお送りしています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法を無料でアドバイスしてくれます。



特定保健指導の対象かどうかは 次の基準 で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

!!
健康で長生きするために受けてみるか





実は、**お口**からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ 歯科 院長 中村喜美恵

歯の痛みが、何もしていないのに急に治まった



症状が進んで、痛みを感じにくくなっている可能性があります!

「痛みが治まった」は危険信号!

歯のトラブルは早めの受診が大切

歯の痛みの多くは、むし歯や歯周病によって神経や歯の周囲の組織が炎症を起こすことから始まります。なかでもむし歯が原因で起こるズキズキした痛みは、歯の中にある歯髄という神経や血管が集まる組織に炎症を起こしているサインです。ところが、炎症がさらに悪化し神経が死んでしまうと、一時的に痛みを感じなくなることがあります。ここで治ったと思って放置してしまうのが危険なパターンです。神経が死んでも細菌は残り続け、歯の中にとどまらず根の周囲に炎症が広がり、根の先に膿の袋ができた、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうなると、再び強い痛みや顔の腫れ、発熱などの全身症状が現れ、治療は複雑になり、抜歯が必要になることも珍しくありません。

お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておいてください。

歯のトラブルは、早く治療を始めるほど削る量・通院回数・費用負担が抑えられます。「前は痛かったけれど、今は大丈夫だから様子を見よう」は要注意。できるだけ早めに歯科医院で診てもらいましょう。理想は、痛みなどの症状がないうちから定期健診でチェックし、むし歯を予防していくこと。これが歯を長く守る最善策であり、実は、健康長寿や健康美をめざすうえで、欠かせないポイントなのです。

HEALTH INFORMATION

快眠のヒント Q&A

Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして?



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

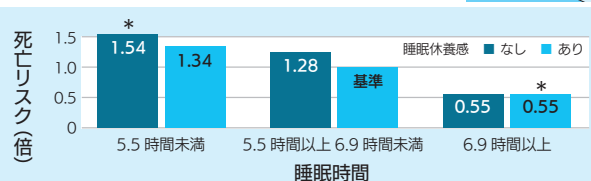
こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを

- 日中眠くなる
- 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する?

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、米国の調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40~64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
 (Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

令和8年度予算のお知らせ

4月より、子ども・子育て支援金の代行徴収が始まります。 それに伴い一般保険料率を低減しています。

令和8年2月19日開催の予算組合会において令和8年度予算が承認され、厚生労働省の認可も得ましたのでお知らせします。

健康保険（一般勘定）

■一般保険料率

配分	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	57.059/1000	0.791/1000	57.85/1000
被保険者	36.341/1000	0.509/1000	36.85/1000
合計	93.400/1000	1.300/1000	94.70/1000

■主な収入支出項目（前年度との対比）

（単位：千円）

収入	R7年度予算	R8年度予算	前年度比増減
保険料	3,476,341	3,511,524	35,183
調整保険料	47,273	49,406	2,133
繰越金	1,490,000	1,600,250	110,250
国庫補助金	603	1,103	500
高額医療交付金	20,000	20,000	0
その他	4,733	14,281	9,548
収入合計	5,038,950	5,196,564	157,614

支出	R7年度予算	R8年度予算	前年度比増減
保険給付費	2,054,626	2,171,326	116,700
法定給付費	2,006,106	2,112,806	106,700
付加給付費	48,520	58,520	10,000
納付金	1,500,002	1,406,002	▲94,000
前期高齢者納付金	670,000	546,000	▲124,000
後期高齢者支援金	830,000	860,000	30,000
流行初期医療確保拠出金	1	1	0
病床転換支援金	1	1	0
保健事業費	173,847	165,002	▲8,845
事務費	73,721	79,921	6,200
財政調整事業拠出金	47,273	49,406	2,133
その他	2,910	3,660	750
予備費	1,186,571	1,321,247	134,676
支出合計	5,038,950	5,196,564	157,614

■予算基礎数値

区分	男	女	合計
平均被保険者数	4,200人	2,400人	6,600人
平均標準報酬月額	398,458円	284,603円	370,490円
被保険者平均年齢	43.8歳	43.2歳	43.6歳
年間総標準賞与額	8,550,000千円		
被扶養者（R7年12月末実績）	3,835人（扶養率0.57）		

収入

令和8年度は子ども・子育て支援金分の一般保険料率を低減いたしました。低減した料率が少ないことや、被保険者数と標準報酬月額の増加を見込み、保険料収入は微増とみています。また、令和7年度収支が順調な状況であることから、繰越金は令和6年度より若干の増加を見込んでいます。上記を合わせて収入は昨年度と比較して1億5千万円程度増加と見ています。

●保険給付費

保険給付費は、医療機関受診時の加入者（被保険者および被扶養者）の窓口自己負担以外の医療費を意味します。令和8年度は被保険者（本人）分が大きく増加した令和7年度を参考に予算策定いたしました。

増加の主な要因はがんや生活習慣病療養のための入院・治療の費用増加のためですが、傷病手当金と出産関係の費用も大きく伸びています。

幸い令和7年度も前期高齢者の保険給付費は落ち着いていますので、この状態を継続すべく、前期高齢者の疾病予防事業に力を入れてまいります。

支出

●納付金

各種納付金は全国の高齢者医療費補助として、健康保険組合等が毎年度国に拠出しているものです。

令和8年度は、令和6年度の前期高齢者の医療費が減額しているため、前期高齢者納付金が減額しました。今後も前期高齢者の健康維持に努めます。

●保健事業費

加入者の健康増進のための費用として、過去の実績等を考慮し保健事業費の予算を設定いたしました。

国から推奨されている運動習慣定着率の拡大、卒煙施策、メタバ改善対策等の基本的な保健事業を遂行するための予算措置をしています。

特に事業主と協働するコラボヘルスを重視し、一体となってセミナー・健診等各種事業を進めます。また、特定保健指導も事業主の協力を得て令和7年度に続き参加率・終了率を向上させていく予定です。

■被保険者1人当たりの主な支出予算額

（単位：円）

区分	R7年度予算	R8年度予算	前年度比増減
保険給付費	316,096	328,989	12,893
納付金	230,770	213,031	▲17,739
保健事業費	26,746	25,000	▲1,746
合計	573,612	567,020	▲6,592

介護保険（介護勘定）

■予算概要

区分	R7年度予算	R8年度予算	前年度比増減
介護第2号被保険者数	3,850人	3,800人	▲50人
平均標準報酬月額	395,000円	410,000円	15,000円
年間総標準賞与額	6,100,000千円	5,996,000千円	▲104,000千円
介護保険料収入	437,613千円	444,456千円	6,843千円
前年度繰越金	53,219千円	100,734千円	47,515千円
介護納付金	407,600千円	411,700千円	4,100千円
収支残金見込	83,232千円	133,490千円	50,258千円

■介護保険料率 18/1000（事業主・被保険者折半）

国に納付する介護納付金は被保険者の総報酬額をベースに算出することとなっております。この数年の当健保組合加入者の総報酬額増を受けて、納付金は右肩上がりが増えていきます。

令和7年度より保険料率を引き上げました。そのため収支は安定した推移となります。

新設 子ども・子育て支援金（子ども勘定）

■予算概要

区分	R8年度予算
子ども・子育て支援金 被保険者数	6,600人
平均標準報酬月額	370,490円
年間総標準賞与額	8,550,000千円
子ども・子育て支援金収入	86,335千円
子ども・子育て支援納付金	75,300千円
収支残金見込	11,035千円

■支援金率 2.3/1000（事業主・被保険者折半）

令和8年度より子ども・子育て支援金の代行徴収が始まります。皆様より徴収した支援金はそのまま国へ納付することとなります。支援金率は全健保組合一律であり、令和10年度までの2年間の間に引き上げられる予定です。

令和8年度の納付金額については、過去の当健保組合の総報酬額より算出され提示されました。幸い、今年度は納付金額が支援金収入を超過することなく僅かに収支残金が出る予定です。



仕事や家事に忙しいみなさんへ 着替えいらず! ヨガで簡単リフレッシュ!



モデル・指導・京乃ともみ (全米ヨガアライアンス RYT200 認定ヨガインストラクター)

上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1 両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。

眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらい力でマッサージ



2 両手をこすり合わせて、手を温めます。



3 手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

30秒間キープ
いつもたくさんの方を見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

肩こりに! 肩甲骨を動かすポーズ



1 イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



2 腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。



3 後ろに腕を伸ばし、下までおろします。



4 ゆっくり3呼吸しましょう

1~3を3回繰り返し、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

※反対も1~4を同様に行います。

詳しくは動画を check! <https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

首こりに! 頭を正しい位置に戻すポーズ

まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



2 こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。



3 息を吐いて脱力しましょう。

4 1~3を3回繰り返します。

先ほどより首が回るようになりました。

※反対も1~4を同様に行います。

スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。

こんなとき...はお電話ください!

子どもが急に熱を出した

どの診療科に受診すべきかわからない

病気がなかなかよくなる

仕事でストレスがたまる

育児・介護がづらい

◆プライバシー厳守
◆通話料・相談料 無料

経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします

24時間 電話健康相談サービス ☎ 0120-53-2101