

# けんぽだより

No. 122

2026.5

山口県自動車販売健康保険組合

★ご家庭にお持ち帰りください★

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。かれらは昔から家畜にできないほど警戒心が強いので、母子の微笑ましいひと時を、遠くから望遠レンズでそっと撮影させてもらうことにした。背後には、藻類やプランクトンの色素でピンクに染まる塩湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 ラグナ コロラダ、ボリビア  
写真・文 高砂淳二



健保HP : <https://www.yamaguchijihan-kenpo.or.jp>



仕事や家事に忙しいみなさんへ  
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えず!

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。

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

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の力でマッサージ

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

息を吸いながら

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

2

PUSH!

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

息を吐きながら

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

4

ゆっくり3回呼吸しましょう

ひじは緩めてOK

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

1~3を3回繰り返し、4回目に腕を上げたら、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。

### 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。

1

力を入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。

肩はリラックス

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。

※反対も1~4を同様に行います。

先ほどより首が回るようになりました。

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なる姿勢になります。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。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

# 令和8年度予算が成立しました

令和8年度の事業計画と収入支出予算が、令和8年2月12日開催の第128回組合会において審議を経て成立しました。その概要をお知らせします。

子ども・子育て支援法において、令和8年度から健康保険組合などの医療保険者から子ども・子育て支援納付金を徴収することとし、医療保険者は、納付金を納付することに定められました。子ども勘定が新たに創設されました。

## 令和8年度予算概要

健康保険料率は101/1000に、介護保険料率は16・0/1000に引き下げ

令和8年度予算につきましては、医療費などの保険給付費は、令和8年6月からの診療報酬改定により、医科、歯科の診療報酬がプラス3・09%の引き上げが行われることや高額な医療費が発生している状況を踏まえた予算となっております。

令和8年度の納付金については、令和7年度予算に比べ前期高齢者納付金は700万円の増額、後期高齢者支援金は1,673万円の増額となりました。増額する医療費等の経費については、令和7年度からの繰越金と準備金からの繰り入れを行い、保険料率は、収入の基礎となる標準報酬月額や賞与額が近年増額していること、また、準備金も十分確保できていることから、令和8年度は保険料率1%の引き下げを行い一般保険料率101/1000で設定の保険料収入予算額となっております。

経常収支は、前年度からの繰越金や準備金の繰り入れを行い、支出を賄う予算となりますので、経常収支は赤字予算となりました。

## 令和8年度予算のあらまし

子ども・子育て支援法による  
令和8年4月分からの  
子ども・子育て支援金率は2・3/1000

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、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・連帯の仕組みです。子ども・子育て支援制度納付金の「子ども・子育て支援金率」は、国が示す一律の支援金率の2・3/1000により、令和8年4月分保険料から納めていただくこととなります。

事業所と協働して  
マイナ保険証利用率の向上や  
健康づくり・重症化予防対策事業を推進

令和8年度事業の重点事項として、マイナ保険証の登録促進、マイナ保険証での受診等により、効率的な医療を受けていただけるよう事業所と情報を共有し、マイナ保険証への移行を図ることとしています。

保健事業では、疾病予防対策のがん検診および被扶養者の健診率の向上、特定保健指導の向上を図るとともに、セルフメディケーション医薬品推進事業や健康診断結果やレセプトの分析による事業所毎のレポートを作成、提供を行うとともに、加入者の皆様には早期に医療機関への受診を行っていただくための勧奨事業を行うこととしています。また、データヘルス計画の推進における事業主との協働による民間のパーソナル・ヘルス・レコードの活用による健康管理、健康づくりや生活習慣の改善を進め、医療費の適正化に重点を置いて事業を進めてまいります。

◆一般勘定(健康保険)◆  
予算総額24億4,276万1千円で、経常収入額20億2,168万1千円、経常支出額は23億5,568万4千円で、前年度繰入金や準備金限度外部分繰入を行っている予算となりますことから、経常収入支出差引額3億3,400万3千円の赤字予算となります。

【収入】  
収入においては、保険料収入は前年度予算より7,036万7千円増の20億1,678万7千円で、収入総額に占める割合は、82・56%、前年度からの繰越金2億2,000万円、準備金限度外部分繰入1億6,000万円が主な収入予算となります。

【支出】  
支出においては、被保険者や被扶養者の医療費にあたる保険給付費は、被保険者の医療費と前期高齢者の医療費が増額していることから、過去最高額の13億8,546万3千円を見込み保険給付費の保険料収入に占める割合は68・69%となります。

高齢者医療費への現役からの財政支援として拠出が義務づけられている納付金合計は8億811万5千円となり、納付金の保険料収入に占める割合は40・06%となります。

被保険者や被扶養者の皆様の健康診断や健康づくりをサポートする保健事業は、がん検診、特定保健指導、インフルエンザ予防接種補助、健診結果を活用した受診勧奨、健康状態の分析、民間のPHR活用運用経費、セルフメディケーション医薬品推進、禁煙対策等を実施する予算として9,509万5千円を計上しています。

保健事業を充実することにより皆様の疾病予防や

## ◆一般勘定◆ 収入支出予算概要表

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	2,016,787	540,259
国庫負担金収入・その他	1,057	283
調整保険料収入	23,123	6,194
繰越金	220,500	59,068
繰入金	160,000	42,861
国庫補助金収入	627	168
特定健康診査等事業収入	2	1
出産育児交付金	1,951	523
財政調整事業交付金	17,453	4,675
雑収入	1,261	338
合計	2,442,761	654,369
経常収入合計	2,021,681	541,570

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	62,408	16,718
保険給付費	1,385,463	371,139
納付金	808,115	216,479
前期高齢者納付金	336,106	90,036
後期高齢者支援金	472,008	126,442
病床転換支援金他	1	-
保健事業費	95,097	25,475
還付金	880	235
営繕費	1,000	268
財政調整事業拠出金	23,123	6,194
連合会費	1,850	496
積立金	1,450	388
雑支出	801	214
子ども勘定繰入	500	134
予備費	62,074	16,628
合計	2,442,761	654,369
経常支出合計	2,355,684	631,043
経常収支差引額	▲334,003	▲89,473

## ◆介護勘定◆ 収入支出予算概要表

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	203,442	101,114
繰越金	8,000	3,976
雑収入	7	3
合計	211,449	105,094

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	205,327	102,051
介護保険料還付金	100	50
雑支出	1	-
予備費	6,021	2,993
合計	211,449	105,094

## ◆子ども勘定◆ 収入支出予算概要表

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
子ども・子育て支援金収入	43,313	11,603
一般勘定受入	500	134
合計	43,813	11,737

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
子ども・子育て支援納付金	41,644	11,156
子ども・子育て支援還付金	100	27
予備費	2,069	554
合計	43,813	11,737

医療費、前期高齢者納付金の抑制にもつながります。また、事業所における健康経営の取組みを推進し健康管理や健康づくりを協働で実施して行くこととしています。

当組合では、35歳以上の被保険者、被扶養者の誰もが受けていただくことが出来る人間ドックや婦人科健診(がん検診)を毎年実施しています。健診費用の7割以上は健康保険組合が負担していますので、定期的に、人間ドックや婦人科健診を受けていただき健康管理をお願いします。

◆介護勘定(介護保険)◆  
介護勘定においては、主たる支出である介護納付金が2億532万7千円、収入は、介護保険収入2億344万2千円、前年度繰越金800万円。保険料率は、引き下げを行い16・0/1000で設定しました。

◆子ども勘定◆  
子ども勘定においては、主たる支出である子ども・子育て支援納付金が4,164万4千円、収入は、子ども・子育て支援金収入4,313万3千円、保険料率は、国から示された一律の支援金率の2・3/1000で設定しました。

## 予算編成の基礎となった数字

- ◆一般勘定◆
  - 被保険者数 …………… 3,733人 (男…2,977人、女…756人)
  - 平均標準報酬月額 …………… 373,379円 (男…399,010円、女…267,948円)
  - 平均年齢 …………… 43.12歳 (男…45.02歳、女…35.54歳)
  - 保険料率 …………… 1000分の101.0 (うち調整保険料率1000分の1.14) (事業主・被保険者折半負担)

- ◆介護勘定◆
  - 介護保険第2号被保険者数 …………… 2,515人
  - 特定被保険者数 …………… 72人
  - 平均標準報酬月額 …………… 426,285千円
  - 総標準賞与額 …………… 2,448,530千円
  - 介護保険料率 …………… 1000分の16.0 (事業主・被保険者折半負担)

- ◆子ども勘定◆
  - 被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額は一般勘定と同数
  - 保険料率 …………… 1000分の2.3 (事業主・被保険者折半負担)

## 健康保険組合公告

令和8年2月1日付けで当健康保険組合に山口トヨタホールディングス株式会社が加入。当健康保険組合規約5条別表の事業所の名称・所在地に山口トヨタホールディングス株式会社を加える(規約変更:令和7年11月18日第127回組合会で承認)

# 令和8年度の健康診断のご案内

山口県自動車販売健康保険組合では、加入者の方々の健康診断の申し込みを受け付けています。健康診断費用の7割以上は健康保険組合が負担いたします。ご家族（被扶養者）も毎年必ず健康診断を受けて、健康管理を行ってください。

人間ドック	検査項目	身体測定・血圧測定・眼底検査・呼吸機能検査・心電図・胸部X線、血液検査（総合健診の検査項目にアルブミン等の検査項目をプラス）・尿検査・便潜血検査・胃部カメラ（胃透視）・腹部超音波
	受診対象者	35歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者
	健診総額	42,000円程度
	自己負担額	<b>13,000円</b>
総合健診A	検査項目	身体測定・血圧測定・心電図・胸部X線・血液検査・尿検査・便潜血検査・胃部カメラ（胃透視）・腹部超音波
	受診対象者	35歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	32,000円程度
	自己負担額	<b>10,000円</b>
総合健診B	検査項目	総合健診Aの中の腹部超音波を除く項目
	受診対象者	35歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	27,000円程度
	自己負担額	<b>6,000円</b>
人間ドックW（女性）	検査項目	人間ドックに「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	人間ドック受診者のうち、令和8年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	51,000円程度
	自己負担額	<b>13,000円</b>
総合健診AW（女性）	検査項目	総合健診Aに「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	総合健診A受診者のうち、令和8年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	42,000円程度
	自己負担額	<b>10,000円</b>
総合健診BW（女性）	検査項目	総合健診Bに「子宮がん・乳がん検診」のセット
	受診対象者	総合健診B受診者のうち、令和8年度中に偶数年齢になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	37,000円程度
	自己負担額	<b>6,000円</b>

※子宮がん・乳がん検診は、人間ドック、総合健診Aまたは総合健診Bとセットの健診になります。  
 ※奇数年齢の方の子宮がん・乳がん検診の自己負担額は、人間ドック、総合健診A、総合健診Bの自己負担額に子宮がん・乳がん検診費用をプラスした額になります。

特定健診（被扶養者）	検査項目	身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査
	受診対象者	40歳以上の被扶養者
	健診費用総額	8,000円程度
	自己負担額	<b>無料</b>

※特定健診は、県内のほとんどの医療機関で受けることができます（個人医院も実施しています）。

婦人科単独がん検診	検査項目	子宮がん・乳がん検診
	受診対象者	令和8年度中に30歳、32歳、34歳になる女性の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	11,000円程度
	自己負担額	<b>無料</b>
歯科健診	検査項目	現存歯・喪失歯の状況・歯肉の状況・口腔清掃状態等
	受診対象者	30歳以上の被保険者、被扶養者
	健診費用総額	3,300円
	自己負担額	<b>無料</b>

詳しくは当健康保険組合にお問い合わせください。山口県自動車販売健康保険組合 電話 083-923-1009

ご利用ください

皆さまの日頃の健康管理をサポートする事業です

# 令和8年度 保健事業のご案内

種目	事業内容	
特定健康診査	特定健康診査・集団健診（健診車で実施） <ul style="list-style-type: none"> <li>40歳以上の特定健康診査対象となる被扶養者について実施。事業所を通じて健診案内</li> <li>健診車による集団健診（下関市・宇部市・山口市・周南市・岩国市）（個別に案内）</li> <li>被扶養者の健診結果の取得（個別に案内、健診結果提供者に対しQ.U.Oカード配布）</li> </ul>	
特定保健指導	動機付け支援 積極的支援 <ul style="list-style-type: none"> <li>指導は健診実施機関、専門事業者に委託して実施。</li> </ul>	
保健指導宣伝	機関誌『けんぽだより』の発行	<ul style="list-style-type: none"> <li>年3回（4月、8月、1月）。</li> <li>組合の予算、決算、事業内容および健康関連記事の機関誌を全被保険者に配付。</li> </ul>
	新入社員への健康保険制度の周知	<ul style="list-style-type: none"> <li>新入社員研修用の小冊子を配付。</li> </ul>
	育児関連情報誌の配付	<ul style="list-style-type: none"> <li>女性被保険者および被扶養配偶者が第1子を出産したときに、育児関係等の情報誌を1年間配付。</li> </ul>
	健康管理委員および事務担当者の研修	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険関係事務および職場の健康づくりについて、研修会を開催。</li> </ul>
	健康管理事業推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理事業を推進するための委員会を開催。</li> </ul>
	共同保健指導宣伝	<ul style="list-style-type: none"> <li>健保連本部との共同保健事業に参加。</li> </ul>
	医療費通知およびジェネリック医薬品差額通知	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療費通知は9月、3月の年2回通知。</li> <li>ジェネリック医薬品差額通知は6月、12月の年2回通知。</li> </ul>
	セルフメディケーションスイッチ OTC 事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフメディケーションスイッチ医薬品推進案内。</li> </ul>
	データヘルス計画事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の活用による健康管理。</li> <li>事業所別レポート作成・通知（健康経営）。</li> </ul>
	疾病予防	生活習慣病予防対策
歯科健診		<ul style="list-style-type: none"> <li>30歳以上の被保険者、被扶養者の希望者を対象に実施。</li> <li>特定保健指導対象者のうち、血糖値の高い人に勧奨を行い実施。</li> </ul>
婦人科健診		婦人科がん検診（単独） <ul style="list-style-type: none"> <li>令和8年度に30歳、32歳、34歳になる人を対象に、乳がん、子宮がん検診を実施。</li> <li>自己負担は無料。</li> </ul>
疾病予防対策		インフルエンザ予防接種補助 <ul style="list-style-type: none"> <li>インフルエンザ予防接種を受けた被保険者および被扶養者に対して、1人1,000円を補助。</li> </ul>
データヘルス計画事業		データ分析に基づいた健康づくり・予防・受診勧奨等を、事業主と協働して実施。 <ul style="list-style-type: none"> <li>1事業所1健康づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボ対策・がん対策・たばこ対策・メンタル対策。</li> </ul> </li> <li>禁煙対策                             <ul style="list-style-type: none"> <li>スマートフォンを活用した禁煙指導。</li> </ul> </li> <li>健診異常値放置者受診勧奨                             <ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果データにより、個人向けリスクポイントの情報提供や医療機関への受診勧奨。</li> </ul> </li> <li>重複・頻回受診・多剤投薬者対策                             <ul style="list-style-type: none"> <li>レセプトデータにより重複・多剤投薬者への通知。</li> </ul> </li> </ul>

## 特定健診・特定保健指導計画

### 山口県自動車販売 健康保険組合の課題

※当組合は、被扶養者の健診実施率が他の健康保険組合に比べ低い状態です。  
※特定保健指導対象者が増加しています。

被扶養者の健康診断の実施率の向上や特定保健指導による生活習慣の改善・健康管理に取り組んでいきます。

### ■令和8年度実施目標

- 特定健診実施率 85.03% (被保険者 97.25% 被扶養者 48.71%)
- 特定保健指導実施率 44.95% (動機付け支援 46.47% 積極的支援 44.13%)

### I：特定健康診査

※特定健診実施率の向上対策……被扶養者の健診実施率向上のため、3つの対策を行います。

1. 事業所を通じて受診者対象者に人間ドック等の健診案内(3月)。
2. 被扶養者から勤務先(パート)で実施されている健康診断結果の提供をしていただきます(個人ごとに案内)。健診結果を提供いただいた場合はQUOカードをお送りします。
3. 県内各地域(下関市・宇部市・山口市・周南市・岩国市)での健診車による健康診断を実施(個人ごとに案内)。

※事業者健診データの取得率の向上……40歳以上の被保険者で組合健診を受けられていない人の事業者健診結果を、事業所から提供していただき取得します。

### II：特定保健指導

※外部委託による特定保健指導指導

1. 健診機関委託による健診当日の初回面談の実施(13機関)。
2. オンラインを活用した保健指導の実施。

## 健康診断は、年1回必ず受けましょう！

※労働者の健康診断については、労働安全衛生法で「事業者は労働者に対し健康診断を1年以内ごとに1回、定期に行わなければならない。労働者は事業者が行う健康診断を受けなければならない」とされています(義務化)。

また、「保険者(健康保険組合)は40歳以上の加入者に対し特定健診を行うものとする」とされています。40歳以上の被扶養者は、健康保険組合が実施している健康診断を受けていただくことになります(ただし、パート等の勤務先で健康診断を受けられている場合は、事業者が実施する健康診断を受けられていることになります)。

※被扶養の方で、ご自身の勤務先で健康診断を受けられている場合、健康保険組合に健診結果をご提供いただきますと、被扶養者の健診実施率に反映することができますのでご提供をお願いします。ご提供いただいた方には、QUOカードをお送りいたします。

※毎年必ず健康診断を受けて、ご自身の健康管理を行ってください。健康診断の結果、二次検査や治療が必要と判断された方は、必ず医療機関を受診してください。早期の治療や生活習慣の改善が重症化予防につながります。

マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、ご自分の特定健診情報・薬剤情報を閲覧できます！

- ※マイナポータルで特定健診情報・薬剤情報を閲覧できます。
- ※早めに登録をしていただき、自身の健康管理にお役立てください。

## 令和8年度 データヘルス計画・特定健診・特定保健指導計画

健康保険組合に加入されている皆さまの健診結果データなどを分析し、健康課題に応じた保健事業を事業主(会社)と協働して進めます。

## データヘルス計画

### 加入者の健康状態や健康課題に優先順位を付けた保健事業の実施

#### 1 分析 健康状態の可視化

- (1) 保健事業分析・保健事業効果検証(レポートの作成)
  - レセプト・健診結果を突合したデータベース構築
  - 健康課題の分析・効果検証を行い保健事業を計画：保健事業レポート作成
- (2) 事業所別 健康分析レポート作成
  - 加入事業所の健康状態を伝えるためのレポート作成

#### 2 意識・行動変容 個人毎の介入・通知

- (1) 受診勧奨通知(生活習慣病)：年2回通知
  - 健康診断の結果、医療機関へ受診が必要とされる者に対して受診を促し、重症化の予防とともに医療費の適正化を図る
- (2) 健康状態の見える化・生活改善の改善促進
  - デジタル活用の体制整備・推進(事業所毎の管理機能を有したポータルサイトの推進)
  - 民間のPHR(パーソナル・ヘルス・レコード)の活用により個人のスマホでの医療費・健康診断結果の確認・健康チャレンジやeラーニングによるメンタルヘルス・健康関連の学習等の利用促進
- (3) 医薬品有害事象防止通知(ポリファーマシー対策通知)
  - レセプト分析に基づく、適正服薬啓発・医薬品の多重複、多剤服用の防止通知
- (4) セルフメディケーション啓発事業(OTC医薬品関連)
  - OTC医薬品の選び方をサポート、適正な医薬品の使用を普及 医療費の適正化を図る

### 「1事業所1健康づくり事業」の促進・健康経営の推進

#### 【PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)の登録・利用者の拡大】

- ※メタボ対策……●意識行動変容：PHRの健康診断結果の確認や健康チャレンジによるメタボ対策
- ※がん対策……●がん検診者の拡大(一定年齢者の受診拡大・乳がん、子宮がん検診の推進)
  - 被扶養者の集団健診の実施(県内 下関・宇部・山口・周南・岩国 5会場)
  - PHR[eラーニング(女性の健康)]活用・促進
- ※たばこ対策……●スマートホンを利用したオンライン面談による禁煙指導の実施。
- ※メンタル対策……●労働者のメンタル不調の未然防止や早期発見早期対応を行なうために、ストレスチェック実施事業所の拡大・推進。
  - PHR[eラーニング(メンタル対策)]活用・促進

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。

## 異動届を出さないと...

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きます。



## 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「労働契約の内容及び賃金」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」などがもともとなっていたが、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。★

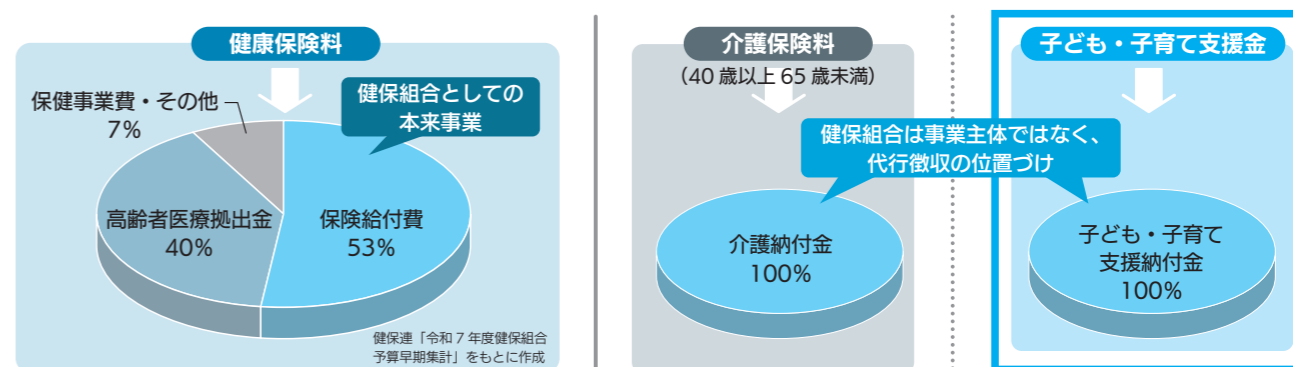
# 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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となります。



## 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、育休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

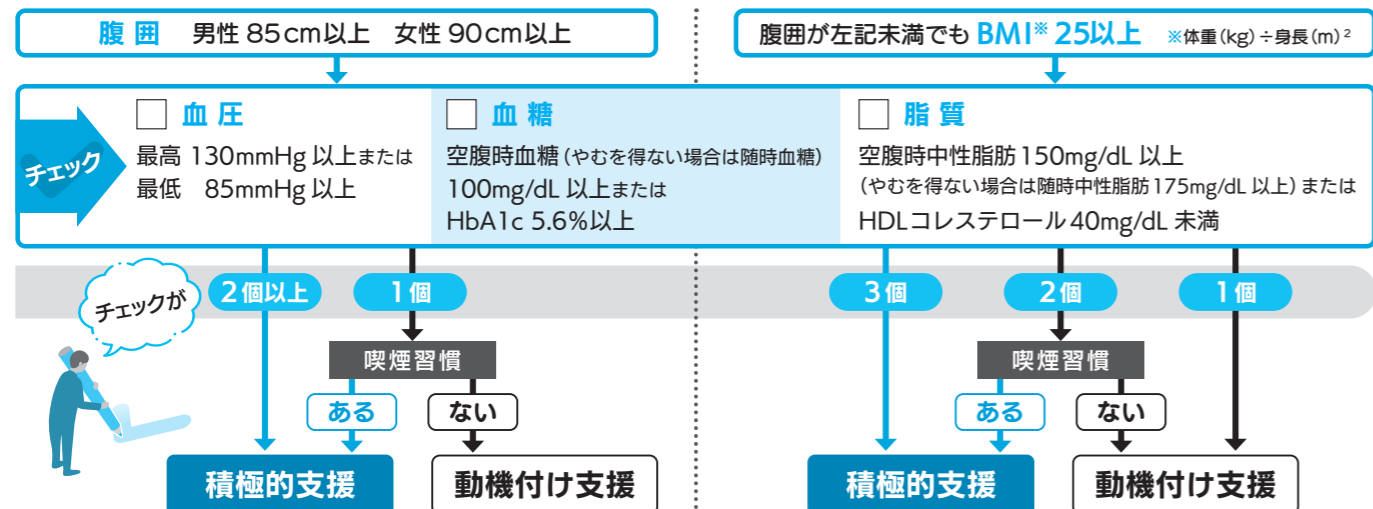
# 特定保健指導の対象者ってどんな人?



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



# 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。

<p><b>病気の早期発見・早期治療</b></p> <p>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。</p>	<p><b>生活習慣の改善で健康維持</b></p> <p>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。</p>	<p><b>費用や時間の負担を抑制</b></p> <p>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。</p>
--	---	---



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



# カロリー控えめレシピ

メタボ  
予防



1人あたり  
エネルギー 塩分  
363kcal 1.9g  
(トッピング除く)



## 主菜 春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

- サバ缶(水煮) …… 1缶(180g)
- 春キャベツ(1.5cm角に切る) …… 100g
- A ケチャップ …… 大さじ3
- カレー粉 …… 小さじ1と1/2
- みそ、すりおろしにんにく …… 各小さじ1
- ご飯 …… 150g

トッピング  
レタス、ミニトマト、  
目玉焼き等 お好みで

作り方

- フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。



調理の  
ポイント

隠し味にサバと味の相性がよしみそを使って、コクをプラスしています。

カロリーダウンの  
アイデア

- カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●料理制作 エダジュン(管理栄養士)  
●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 深川あさり

副菜

## アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり  
エネルギー 塩分  
16kcal 0.3g



材料 2人分

- アスパラガス …… 6本(100g)
- A 酢、水 …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩 …… ひとつまみ

作り方

- アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3~4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分温める。
- 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。  
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

カレーのお供に  
ピツリッ  
レンジで調理するから  
手軽にできます!



酸味の千カラ

- 酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大さじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。

スープ

## 丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり  
エネルギー 塩分  
50kcal 0.8g

材料 2人分

- 新玉ねぎ(半分に切る) …… 1個(200g)
- 水 …… 300mL
- 粒マスタード、鶏ガラスープの素(顆粒) …… 各小さじ1
- オリーブオイル …… 小さじ1/4

トッピング  
パセリ お好み量

作り方

- 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2~3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



調理の  
ポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



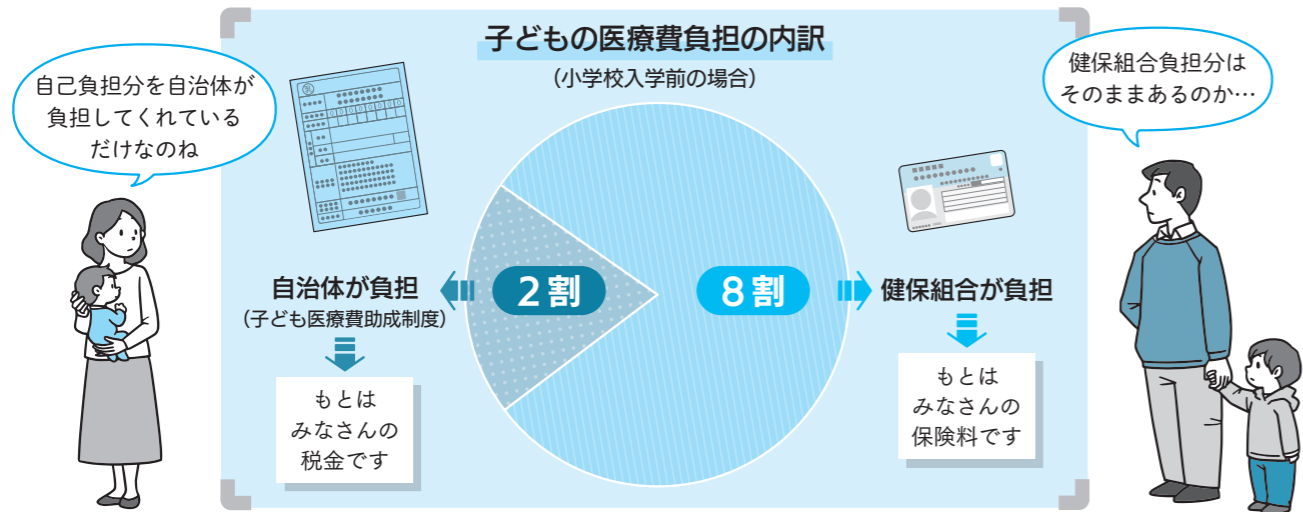
食べすぎを防ぐ工夫

- 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。

## 子どもの医療費は無料ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がないため、「医療費はかからない」と誤解しがちです。しかし、もちろん医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がないのは、自治体の医療費助成があるからです。

健保組合はみなさんの保険料から、自治体はみなさんの税金から医療費を負担しています。医療費負担のしくみについて知っておきましょう。



《注》子ども医療費助成制度の内容は、自治体によって異なります。詳細はお住まいの自治体にご確認ください。

### HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう  
女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、  
周囲の人にも理解を深めよう！

監修 ● 丸の内森レディースクリニック 院長 宋美玄

## 月経困難症・月経前症候群 (PMS)

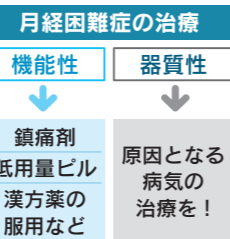
生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか？こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう！

- 日常生活に支障をきたす場合 …… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- 市販薬が効かない、効果が不十分 …… 市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- 症状が悪化してきている …… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など)が強くなってきている、など。



### 月経困難症とは？

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能的月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。



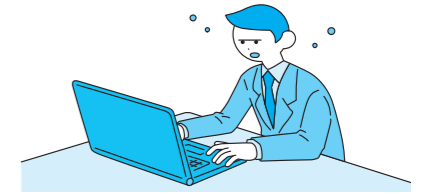
生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害 (PMDD) の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。

### 月経前症候群 (PMS) とは？

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。



## 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が、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。

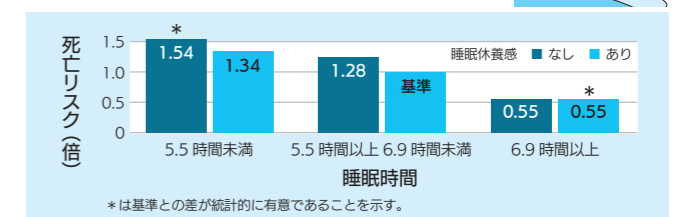
こんなサインがあれば、  
睡眠時間の見直しを

- ☑ 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が(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)

### HEALTH INFORMATION

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り、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうすると、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。

歯のトラブルは早めの受診が大切

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。