

けんぽ だより

2026
春号



2026年度 予算のお知らせ



健康保険組合の2026年度予算が2026年2月18日の組合会において、可決されました。今年度は診療報酬の改定及び2026年度中に実施される法改正の影響等を見込んだ予算編成を行いました。また、今年度から子ども・子育て支援金の保険料を健康保険組合が代行して徴収することになりましたので、新たに子ども勘定を設定いたしました。

収入支出予算額

健康保険

26億4,286万円

介護保険

2億2,823万円

保険料率

※健康保険は調整保険料率1.3/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	45.0/1,000	51.0/1,000	96.0/1,000
介護保険	9.0/1,000	9.0/1,000	18.0/1,000

一般勘定

財政調整事業交付金 8,000千円 0.3%
 国庫補助金収入 16,806千円 0.6%
 調整保険料収入 32,571千円 1.2%

収入

健康保険収入 2,372,172千円 89.8%
 会社とみなさんが納めた保険料です。

繰入金 155,000千円 5.9%
 雑収入・その他 58,312千円 2.2%

支出

保険給付費 1,282,747千円 48.5%

納付金 1,009,092千円 38.2%

保健事業費 163,267千円 6.2%
 予備費 3,727千円 0.1%
 事務所費 149,085千円 5.7%
 雑収入・その他 34,943千円 1.3%

保険給付費

みなさんが病気やけがをしたときの医療費や、出産・傷病時の手当金のための支出です。

納付金

高齢者の医療費として国に支出しました。健保財政にとっては重い負担です。

保健事業費

みなさんの健診や特定保健指導、スポーツクラブ利用補助等のための支出です。

予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数 5,450人
 平均標準報酬月額 325,077円
 総標準賞与額 4,000,000千円
 平均年齢 39.49歳
 扶養率 0.36人
 前期高齢者加入率 0.52%

子ども勘定

収入

子ども・子育て支援金収入
57,590千円

支出

子ども・子育て支援納付金
50,194千円

予備費 7,396千円

介護勘定

収入

介護保険収入 228,133千円

雑収入 100千円

支出

介護納付金 226,197千円

介護保険料還付金 50千円
 予備費・雑支出 1,986千円

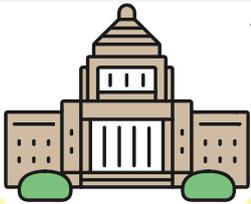
2026年度（令和8年度）から

「子ども・子育て支援金」 が始まります！

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を
社会全体で支える仕組みです。

2026年（令和8年）4月分から、健康保険料・介護保険料に
上乗せする形で、子ども・子育て支援金の負担が始まります。

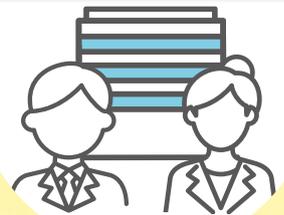
国



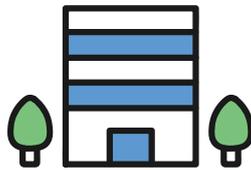
2026年度の
支援金率は
0.23%です

国に代わって加入者の
みなさまから支援金を
集め、国に納めます

事業主・被保険者



健康保険組合



支援金を
納める

健保組合の保険料と
あわせて支援金を納める

みなさんから集めた支援金は、
健保組合で使うことはなく、
国による少子化対策や子育て
支援にのみ使われます。

一般保険料
+
介護保険料
(40歳以上の方)
+

子ども・子育て支援金

2026年（令和8年）
4月分保険料=5月
納付分から徴収します

子ども・子育て支援金 誰がどのくらい負担するの？

▶子どもがいる・いない等に関係なく、**事業主とすべての被保険者が負担の対象**となります。

▶支援金の負担額は、
月給（標準報酬月額）× 国が示す支援金率
で決まります。

▶支援金率は2028年度（令和10年度）にかけて段階的に
上がる見込みです。

- 2026年度（令和8年度） 0.23%
- 2028年度（令和10年度） 0.4%程度
 - ： 2028年度の負担が
 - ： 上限となります

【被保険者一人あたりの負担額（2026年度）】

例 月給（標準報酬月額）30万円の場合の月額

$30万円 \times 0.23\% = 690円/月$

事業主と被保険者で折半



事業主
345円



被保険者
345円

※子ども・子育て支援金は、賞与にもかかります。

健診

／ 今後の健康維持に役立てを！ ／

でわかること

次の項目は生活習慣病予防を目的とした健診（特定健診）の検査項目。健診で自分の状態を把握し、結果を有効活用しましょう。

身体計測

- 身長・体重
- 腹囲・BMI

体重が身長に見合っているかや、脂肪のたまり具合を調べます。

血圧

- 収縮期(最高)血圧
- 拡張期(最低)血圧

血管にかかる圧力を調べることで、動脈硬化の進み具合をはかる手がかりになります。

肝機能

- AST(GOT)
- ALT(GPT)
- γ -GT(γ -GTP)

肝臓でつくられる酵素の量を測定し、肝臓の働きを調べます。アルコールも影響しますが、食べすぎによる脂肪肝などもわかります。

脂質

- 空腹時中性脂肪(または 随時中性脂肪)
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール※

※ Non-HDLコレステロールで判定するケースもあります。

脂質の種類ごとの量を測定。脂質のバランスから、血管の詰まりやすさなどがわかります。

血糖

- 空腹時血糖
- 随時血糖
- HbA1c

(上記のいずれかの実施で可)

血液中の糖の量を調べることで、糖尿病や糖尿病予備群かどうかわかります。

尿検査

- 尿糖
- 尿たんぱく

尿に糖やたんぱくがもれ出していないかを検査し、腎臓の働きや糖尿病の有無等を調べます。

● 医師の判断に基づいて選択的に実施する項目
…血清クレアチニン検査 (eGFR)、貧血検査、心電図検査、眼底検査

こんな結果が出たら

要治療・要精密検査・要再検査の項目がある

なるべく早く病院を受診

病気が疑われる、もしくは病気の原因や異常数値が一時的かを見極めるために検査が必要な状態です。

基準値内だが、年々悪化している項目がある

生活習慣を見直してみる

放置すると病気に発展する可能性が。生活習慣を見直して、翌年の健診で結果を確認してください。

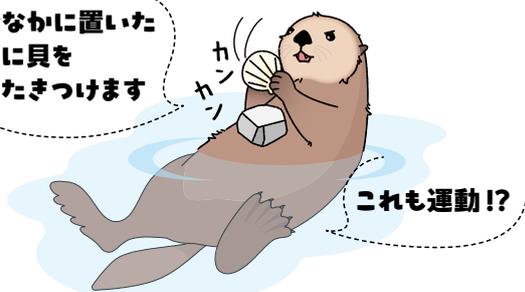
対象になったらぜひ利用！
特定保健指導

特定保健指導は、健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方が対象の「健康づくりサポートプログラム」です。リスクの程度に応じて「積極的支援(リスク高)」「動機付け支援(リスク中程度)」があります。

生活改善のヒント

運動

おなかに置いた石に貝をたたきつけます



まずは生活の中でからだを動かしてみる

- 通勤や買い物ついでに10分多く歩く
- そうじや洗濯、ペットの世話などの家事でからだを動かす
- 座りっぱなしの時間を減らす(立って作業する、お茶を入れに立ち上がる等) など

食生活

貝だけでなく、ウニやカニも食べますよ



自分に合った量をバランスよくとる

- 朝食をとる(コンビニ飯でもOK)
- 毎食、野菜やタンパク質のおかずをとる
- アプリで食事を記録して、栄養バランスを把握
- 寝る2時間前には食べ終える
- 間食は時間や量を決めて楽しむ など

お酒・タバコ



タバコは卒業、お酒は控えめに

- 週2回、休肝日をつくる
- 飲む時間を決めてダラダラ飲みを防止
- 禁煙外来を受診する
- 市販のニコチンパッチ、ニコチンガムを利用する など

睡眠

流されないように海藻を巻いています



睡眠時間の確保&睡眠の質を上げる

- 睡眠時間を6時間は確保する
- 朝起きたら日光を浴びる
- 寝る前のカフェイン(お茶・コーヒー・エナジードリンクなど)や、お酒は避ける
- 寝床でのスマホ、ゲームは避ける など

翌年も健診を受けて、生活改善の成果を確認することもお忘れなく!





男性も知っておきたい「女性の健康問題」

2026年4月1日より改正・施行される女性活躍推進法により、企業が情報公表すべき範囲が大幅に拡大されるとともに、女性特有の健康問題に対する職場のリテラシー向上が求められています。女性特有の健康問題は男性特有のものより多く、仕事に支障が出るほどの不調を抱えている女性も多くいます。一緒に働く仲間である女性の健康について、男性も知っておきましょう。

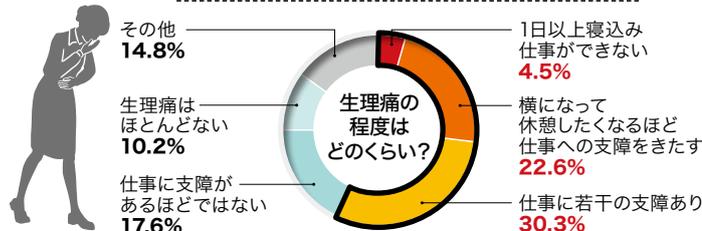
Women's Health Data

事実 女性特有の健康問題による
経済損失は年間約**3.4兆円!**



出典：経済産業省ヘルスケア産業課「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」(令和6年2月)

事実 女性の半分以上が仕事に支障が出るほどの生理痛を抱えている



事実 女性の3割が健康問題により仕事について諦めている



※健康問題＝生理痛、月経前症候群、メンタルヘルス、更年期症状、不妊治療、女性のがん など

出典：東京都「働く女性のウェルネス向上事業アンケート」(2023年5月実施)

どうして男性も知っておいた方がいいの?

1 女性に活躍してもらうため

現在、女性従業員の割合は46%*。人手不足や景気停滞の社会状況で、女性が元気に能力を発揮して働くことは企業にとって、より重要になっています。女性の健康は「健康経営」の主要なテーマの1つとして挙げられ、定期健診の問診項目に女性の健康に関する質問を追加することも検討されています。

* 厚生労働省雇用環境・均等局「令和5年版 働く女性の表情」

2 みんなが働きやすい環境にするため

会社では、生理や更年期の女性だけでなく、高齢の人や持病がある人など、さまざまなコンディションの人が一緒に働いています。困ったとき、不調を抱えたときに相談しやすい、休みやすい環境は、男性にとっても働きやすいはず。女性の健康問題は、一部の病気への対応というより、男性も含めた会社全体・社会全体の問題なのです。

私たちにできることは?

まず、症状が辛い女性は婦人科等を受診しましょう(月経随伴症、更年期障害の多くは医療機関で治療が可能です)。男性など周囲の人は普段から女性の健康について理解するとともに、必要に応じて受診をすすめたりすることも大切です。その際は、強引な決めつけや押し付けにならないように注意しましょう。

女性の健康問題 /

こんなに大変!

20歳

月経随伴症
(50歳ぐらいまで、毎月)
重い人では月の半分以上体調が悪い

婦人科がん

●子宮頸がん
20歳代からかかる人がいる。20歳から2年に1回の子宮頸がん検診が必要。

30歳

●月経困難症
生理中に不快な症状が2~7日続く(下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、イライラ、憂うつ など)

●乳がん

30歳代からかかる人が増加する。日頃からのセルフチェックと、40歳から2年に1回の乳がん検診が必要。

40歳

●月経前症候群(PMS)
生理前に不快な症状が3~10日続く(お腹の張り、頭痛、乳房の張り、イライラ、憂うつ など)

50歳

更年期障害
(45~55歳ぐらいの10年間)
仕事や介護、子育てなど大変な時期...

働き盛り世代でかかると、がん検診の負担もあります。

60歳

さまざまな不快な症状に次々とおそわれる...(頭痛、肩こり、関節痛、めまい、動悸、ほてり、のぼせ、イライラ、憂うつ など)





扶養削除

用語解説
扶養削除
就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、扶養削除の手続きが必要です。
手続きをしないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。



娘が就職したんだ～

扶養削除するときの**手続き**

「健康保険 被扶養者(異動)届」を会社を通して5日以内に提出

(交付されている場合)
添付書類… 当健康保険組合の資格確認書など

扶養削除の手続きが必要な場合

- 収入が年収130万円※以上に増えた
※19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円
- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった
※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した

収入に含まれるもの

- ・パート・アルバイトなどの給与
- ・年金(障害年金、遺族年金を含む)
- ・農業などの事業所得
- ・株式などの投資収入
- ・利子収入
- ・不動産賃貸収入
- ・失業給付金
- ・傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- ・生活保護法による生活扶助料

Q&A

Q

1年間の合計収入が130万円を超えた時点で扶養削除の手続きをするのですか？

A

労働契約の変更などで年収130万円以上になることが見込まれた時点で手続きが必要です。収入基準は下表のとおりです。
なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のまま、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。

被扶養者の収入基準

	①60歳未満(②を除く)	②19歳以上23歳未満(配偶者を除く)	③60歳以上および障害年金の受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1ヶ月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満

福利厚生

セントラルスポーツ
&
提携スポーツクラブご利用のご案内

スポーツクラブ に行ってみよう!

法人会員
価格 **500**円/回 ※月4回
まで

当組合では、セントラルスポーツクラブと全国エリアでの法人会員契約を結んでおり、1回500円で月4回（施設利用料との差額は当組合が補助）までお得にご利用いただけます。

対象者

当組合の被保険者および16歳以上の被扶養者

利用対象施設

全国約400か所



施設一覧は
こちら

● 利用者登録から施設利用のながれ ●

STEP
1

登録専用サイトにアクセス

初めて利用される方は、セントラルスポーツ利用システム「e-CENTRAL」での新規登録が必要です。



まずは
登録から!

STEP
2

利用者情報入力、利用資格証明書のアップロード

登録時に必要な利用資格証明書は、**資格確認書・資格情報のお知らせのうちいずれか1点の画像データ** (jpg/png/pdf) でご用意ください。

STEP
3

承認メールの受け取り

セントラルスポーツ(株)による審査後、承認メールが届きます（申請後5営業日以内）。登録完了。

STEP
4

利用施設の入館コードを取得

利用したい施設を選択し、入館コード（QRコード）を取得してください。



STEP
5

施設利用

施設をご利用ください! 利用履歴も確認できます。

※スポーツクラブの利用方法や所在地、施設内容、休館日などに関することは、直接ご利用施設にお問い合わせください。
※ e-CENTRAL ご利用に関するお問い合わせは、セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部にお問い合わせください。



セントラルスポーツ株式会社

健康サポート部

