

2026

3

# 健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)



令和8年度の予算が決まりました



全国商品取引業健康保険組合

<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

# 健康保険・介護保険料率は据え置き 新たに子ども・子育て支援金の徴収が開始に

第96回組合会において、令和8年度の事業計画と予算が承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

## 令和8年度予算が決まりました。

昨年、健康保険組合連合会（健保連）は、わが国の少子高齢化の進展と医療費の増加を背景に、「『ポスト2025』健康保険組合の提言」をまとめました。この提言では、「医療保険制度はある程度見直しを図られたいが、現役世代の過重な負担は解決していない」「現役世代が減少していく中で、危機的な状況が深刻化していく」と訴えており、国に対して負担の公平性確保などの実行を求めています。同時に皆様に向けても次のような「3つのお願い」を公表しています。

- 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。
- 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
- 軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください。

当健保組合も厳しい財政運営が続いておりますが、皆様の健康を守る事業を推進し、健全財政を目指してまいります。皆様におかれましては、健保組合の保健事業を

活用いただき、日ごろから健康の維持に努めてくださいますようお願いいたします。ご理解ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 一般勘定

令和8年度健康保険料率は、千分の93に据え置きますが、経常収支は1億5,947万円の赤字に

令和8年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1,269人（前年度比4人増）、平均標準報酬月額額は472,360円（前年度比6,117円増）、総標準賞与額は13億4,235万円（前年度比8,879万円増）と見込みました。被保険者数、平均標準報酬月額および標準賞与額の増加により、保険料収入は前年度比1,610万円増の7億7,750万円を計上しました。

一方、支出では主に皆様の病気やけがの医療費に支払われる保険給付費は前年度比564万円増の3億9,998万円を計上しました。高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、4億552万円と、前年度と比べて2,851万円の大幅な増加となりました。後期高齢者支援金が依然として高い負担額で推移し、また前期高齢者納付金も加入者の医療費が高い状況が続いているうえ、特に精算分の影響が大きく反映され、高い水準が継続しています。

このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等の保健事業費として3,676万円を計上しました。

## 介護勘定

令和8年度の介護納付金額を踏まえ、令和8年度の介護保険料率は千分の17で据え置き

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、介護保険料率は国から示される介護納付金を総報酬額で除したものを基準として算出することになります。

令和8年度の介護納付金額は9,172万円の見込みであり、前年度に比べ470万円増加の見込みです。それに対し介護保険料は9,370万円を計上しております。

## 子ども・子育て支援勘定

令和8年度よりスタート。令和8年度の子ども・子育て支援金率は千分の2・3に

子ども・子育て支援金制度は、少子化対策を強化（「加速化プラン」）するために新設されました。子ども・子育て支援金は、国に代わって健保組合が徴収し、子ども・子育て支援納付金を国に納めます。また支援金率は令和8年度から令和10年度にかけて0・4%程度まで段階的に上がることが想定されていますが、国が令和10年度に最大規模を決めているため、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増えて続けることはありません。なお、令和8年度の支援金率は、国から示された被用者保険一律の支援金率0・23%（千分の2・3）となり、当健保組合の令和8年度納付金は、1,693万円の見込みです。（子ども・子育て支援金制度の詳細は、7ページをご覧ください。）



## 令和8年度に実施する 保健事業

### 病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**特定健診・特定保健指導**を実施
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**生活習慣病予防健診**を実施
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に**巡回（春季・秋季）女性生活習慣病予防健診**を実施
- 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検査**を実施（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検査**を実施（歯周病）
- 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
- **家庭用常備薬の斡旋**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
- 被保険者および家族を対象に**ファミリー健康相談**を実施
- 被保険者および家族を対象に**女性サポート相談**を実施
- 女性の被保険者および被扶養者を対象に**からだリズムサポート**を実施
- 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
- 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供**を実施

### 保健知識のPRのために

- 全被保険者を対象に機関誌**健保だより**を配付
- 出産された被保険者および被扶養者に**育児情報誌**を配付
- **医療費通知**を実施
- **ジェネリック医薬品促進通知**を実施

### 体力づくりのために

- 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

### 健康づくりのために

- 被保険者とその被扶養配偶者を対象に**ウォーキングキャンペーン**を実施
- 被保険者を対象に健康づくりでポイントが付与される**健康づくりキャンペーン**を実施

## 令和8年度 収入支出予算 概要表

### 一般勘定

#### 〈予算基礎数値〉

被保険者	1,269人
平均標準報酬月額	472,360円
総標準賞与額	1,342,351千円
健康保険料率	1000分の93

#### 〈支出〉

科目	予算額(千円)
事務費	98,155
保険給付費	399,983
法定給付費	399,750
付加給付費	233
納付金	405,517
前期高齢者納付金	192,951
後期高齢者支援金	212,564
病床転換支援金	1
流行初期医療確保拠出金	1
保健事業費	36,763
財政調整事業拠出金	11,096
還付金・連合会費・積立金	8,598
雑支出	500
子ども勘定繰入	130
予備費	18,354
合計	979,096

#### 〈収入〉

科目	予算額(千円)
保険料	777,502
国庫負担金収入・他	370
調整保険料収入	11,096
繰越金	130
繰入金	180,000
国庫補助金収入	155
出産育児交付金	456
財政調整事業交付金	3,000
雑収入	6,387
合計	979,096

(単位：千円)

経常収入合計	789,863
経常支出合計	949,334
経常収支差引額	-159,471

### 子ども・子育て支援勘定

#### 〈予算基礎数値〉

子ども・子育て支援金率	1000分の2.3
-------------	-----------

#### 〈収入〉

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	19,501
雑収入	1
一般勘定受入	130
合計	19,632

#### 〈支出〉

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	16,929
子ども・子育て支援金還付金	1
雑支出	1
予備費	2,701
合計	19,632

### 介護勘定

#### 〈予算基礎数値〉

介護保険第2号被保険者たる被保険者数(40～64歳)	695人
平均標準報酬月額	554,531円
総標準賞与額	886,852千円
介護保険料率	1000分の17.0

#### 〈収入〉

科目	予算額(千円)
介護保険収入	93,697
雑収入	3
合計	93,700

#### 〈支出〉

科目	予算額(千円)
介護納付金	91,721
介護保険料還付金等	1,979
合計	93,700

年1回の  
健診を!

# 早めに健診を予約しましょう!

健診は毎年受けましょう。各健診項目の数値が前回の健診結果からどのように変化しているかチェックし、生活習慣改善の目安にしたり、発症予防・重症化予防に取り組みましょう。また特定保健指導の対象者になったら、積極的に保健指導を受けてください。



当健保組合では下記の健診について補助を行っています。忘れずに受診してください。

補助は年度内  
1人1回です。

<p><b>生活習慣病予防健診</b> (特定健診項目含む)</p>	<p>対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者 実施時期 随時 補助金額等 20,000円を限度として、要した費用の全額</p>
<p><b>人間ドック</b> (特定健診項目含む)</p>	<p>対象者 40歳以上の被保険者 実施時期 随時 補助金額等 35,000円を限度として、要した費用の全額</p>
<p><b>女性生活習慣病予防健診</b> (特定健診項目含む)</p>	<p>対象者 35歳以上女性の被保険者および被扶養者 実施時期 春季・秋季 補助金額等 全額補助。別途通知により申し込み</p>
<p><b>郵送検査</b> (大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん)</p>	<p>対象者 40歳以上の被保険者および被扶養者 (人間ドック等で検査受診者は除く) 実施時期 12月頃 補助金額等 全額補助。別途通知により申し込み</p>
<p><b>特定保健指導</b></p>	<p>対象者 特定健診の結果により指導が必要とされた方 実施時期 随時 補助金額等 全額補助</p>
<p><b>郵送検査</b> (歯周病)</p>	<p>対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者 実施時期 12月頃 補助金額等 全額補助。別途通知により申し込み</p>

## 受診方法

「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。



健診の結果、再検査や精密検査が必要な場合は、**放置せず必ず受診しましょう**

生活習慣病を予防するには、健診で早期に発見して治療・改善につなげることが大切です。

自覚症状がある場合には、健診を待たずに、すみやかに医療機関を受診しましょう。

# 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、糖尿病、脂質異常症、高血圧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、脳卒中や心筋梗塞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歳代から増加**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。



### 生活習慣の改善で病気を予防

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、前年は良好でも今年も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今年も健診を受けるよ





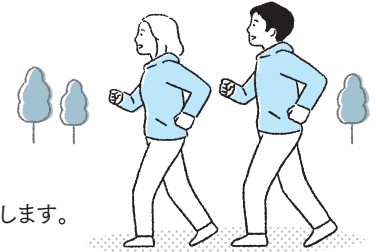
# 『健康づくりプログラム』にご参加ください

加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上および健康増進を目的として、「健康づくりプログラム」を実施しておりますのでぜひご参加ください。

## ウォーキングキャンペーン

実施期間 (前期) 5月1日～6月30日 (後期) 10月1日～11月30日

- 対象者** 被保険者および被扶養配偶者の方が参加できます。
- 申込方法** WEBサイトにアクセスし、エントリー登録をします。
- 達成基準** 2カ月間の総歩数48万歩(1日平均約8,000歩)
- 歩数管理** WEBサイトにエントリーして日々の歩数を登録します。
- 参加賞** 3日以上歩数を登録した方に、QUOカードPay 300円分を贈呈します。
- 達成賞** 達成基準(総歩数48万歩)を満たした方に、QUOカードPay 500円分を贈呈します。



※参加賞・達成賞は上限1,000名まで。  
※いずれか1つの受賞となります。


## 健康づくりキャンペーン

実施期間 (前期) 7月1日～8月31日 (後期) 12月1日～翌1月31日

- 対象者** 被保険者の方が参加できます。
- 申込方法** 事業所宛のご案内又はホームページ掲載の参加申込書に必要事項をご記入の上、ホームページから直接お申込み、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- 記録管理** キャンペーン開始日より、①～⑥のコースの中から2つを選び、健康づくりの取組みを実践します。取組みが実践できた日を記録表にチェックしてください。  
※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑥のコースに参加することはできません。
- 提出方法** 記録表をホームページから送信、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- 達成賞** 獲得した500ポイントに対して、500円分のQUOカードを贈呈します。
- 達成賞の発送** 健康づくりキャンペーン(前期)終了後の10月と健康づくりキャンペーン(後期)終了後の3月にご自宅宛に送付いたします。



①～⑥のコースの中から2つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。

① 食生活改善コース (50日以上) 1日に350gを目標に野菜を食べよう! 普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK!	獲得ポイント 500ポイント	
② 毎日本重をはかろうコース (50日以上) 1日1回、体重をはかって「適正体重」を維持しよう!		
③ 運動習慣Aコース (50日以上) 普段よりも10分多く歩こう! 1日10分間の早歩きでもOK!		
④ 運動習慣Bコース (18日以上) 息が弾み汗をかく程度の運動をしよう! 1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に!		
⑤ リフレッシュコース (50日以上) 1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう!		
⑥ 疾病予防コース (50日以上) <b>前期限定コース</b> 1日1回、時間をかけて丁寧に歯を磨こう! デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと更に効果的です。		
⑥ 疾病予防コース (50日以上) <b>後期限定コース</b> 外出後に手洗いとうがいをしよう! 手洗いは石鹸等を使って丁寧に洗いましょう。		
 <b>禁煙チャレンジコース</b> 2カ月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう!	※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。 ※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑥のコースに参加することはできません。	獲得ポイント 500ポイント

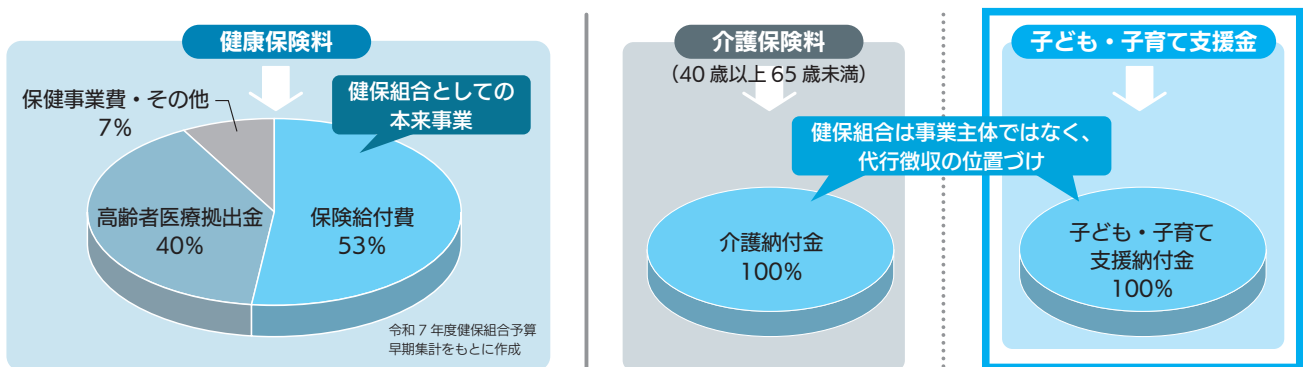
# 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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が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歳未満のみ）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・子育て支援加速化プラン」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・出産時に合計10万円の経済支援

### 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

# かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックの  
かぜ薬が効かなくて  
別のクリニックに行こう  
と思うんだけど…  
大きい病院のほうが  
いいのかな



別のクリニックに行くと  
また初診料がかかるよ  
いつものクリニックに  
薬が効かないことを  
相談したら?  
必要な場合は大きな病院  
を紹介してくれるよ

病状がよくならないからと複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

## はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、  
同じ病気やけがで複数  
の医療機関を受診する  
ことです。

はしご受診をすると、  
受診のたびに初診料が  
かかります。また、同じ  
ような検査や薬が処方  
されることになると、体  
にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?】

はしご受診をする

A 病院	初診料 2,910円
B 病院	初診料 2,910円
C 病院	初診料 2,910円
合計	8,730円

同じ医療機関なら

	初診料 2,910円
A 病院	再診料 750円
	再診料 750円
合計	4,410円

約2倍の差!

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

## いきなり大病院を受診すると、7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者  
への対応などの役割があります。本来の役  
割分担を進めるために特別な料金が上乗せ  
されます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初  
診の場合は7,000円以上、再診の場合は  
3,000円以上を自己負担します。かかりつ  
け医に紹介状を書いてもらえば特別な料金  
は必要ありません。

## かかりつけ医の選び方のポイント

\*かかりつけ医はご自身で選択できます

### ●健康に関することを気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかのポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医をみつけましょう。

### ●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



## 身近な医療機関を探ることができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、  
身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

ナビイは  
こちらから ▶



# うつ病って どんな 病気？



うつ病は、日本では約15人に1人が一生のうちに一度はかかる病気といわれ、身近な病気です。身体の病気と同様に「早期発見」、「早期対応」がとても大切です。うつ病の主な症状を知っておきましょう。

しかしうつ病やこころの不調は、自分ではなかなか気づきにくかったり、また気づいても周囲の人に言いにくい場合もあり、周囲の人が気づいてあげることも大切です。

## うつ病の主要な症状である「憂うつ感」の特徴

### ①楽しみや喜びを感じない

通常なら楽しかったようなことでも、楽しみや喜びを感じなくなり、何をしていても憂うつな気分を感じてしまいます。うつ病になっていると、楽しめないどころか疲労感ばかりが増してしまいます。

### ②何か良いことが起きても気分が晴れない

きっかけとなった出来事や要因が解決したり、自分にとって良いことが起こっても、気分が晴れない状態が続いてしまいます。

## 自覚しやすい症状

### ①食べること

食欲がない、食べてもおいしくない。食欲が急に増えた。体重が減った、または増えた など。

### ②寝ること

寝つきに30分以上かかる、途中で何度も目が覚める、朝いつもより早く目が覚めてネガティブな考えごとをする、熟睡感がなくなる、など。

よい睡眠のために  
やってみよう

目覚めたらカーテンをあけて日光を取り入れる、就床前4時間のカフェイン摂取を避ける、ぬるめのお湯で入浴、音楽などでリラックス、趣味など自分のための時間を確保する、休日の過ごし方を工夫する、などをためてみましょう。



参考：厚生労働省「こころの耳」

# ナンバープレース



ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

ルール

①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つつ入ります。

②3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つつ入ります。

1	2	3	4	8	5	6		
4		6	3		2	7	1	9
7	8	9		1		3		
	7		6		8		9	
6	4	2	1		3	5	7	8
	9		4		5		2	
		8		5		1	3	7
9	1	4	8		7	2		5
5	3	7		6		9	8	4



1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

# 頭のストレッチ

## 問題

難易度2 (10段階中)

	3	1		4				
4				8			6	
5				2	6	3	4	7
	1		7					5
	9	2		A		1	3	
3					8		9	
1	7	5	6	9				3
	6			4				9
		B	3			2	7	

答え

$$\boxed{A} + \boxed{B} = \boxed{\phantom{00}}$$

正解は11ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

# 被扶養者に異動があったときは 5日以内に健保に届出をお忘れなく！



被扶養者である家族が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者としての資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要ですので、「被扶養者（異動）届」に保険証と資格確認書を添えて、5日以内に健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

## ⚠ こんなときは被扶養者の資格がなくなります

### ■ 就職したとき・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先やアルバイト先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円（年収106万円）※以上  
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - ① 従業員が51人以上
  - ② 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

### ■ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当月額3,612円（60歳以上は5,000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。

### ■ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。  
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

### ■ 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歳未満の場合（配偶者を除く）は150万円以上。60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

#### ▶ 被扶養者の年間収入について

2026年4月から労働契約で定められた賃金から見込まれる収入を用いて被扶養者の認定を行うこととし、臨時収入により年間収入が基準額以上となっても社会通念上妥当である範囲であれば、被扶養者としての取り扱いを変更する必要はないというように変更となります。

### ■ 仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなった。

### ■ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

### ■ 外国に移住したとき

- 被扶養者が日本国内に住所（住民票）を有さなくなった※。  
※一時的な海外渡航（留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等）は除きます。

## ◆ 被扶養者の資格確認にご協力ありがとうございました

健康保険被扶養者資格の再確認にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者のご家族が就職や結婚で被扶養者でなくなったとき、又は収入が年間130万円（60歳以上又は障害者の方は180万円）を超えるときは被扶養者とはなりませんので、すみやかに「被扶養者（異動）届」と保険証を提出するようお願いいたします。

## ◆ 任意継続被保険者に係る上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、又は健保組合の平均標準報酬月額（令和7年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。

令和8年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】 470,000円（令和7年度470,000円）

【適用期間】 令和8年4月1日～翌年3月31日

## ◆ 健康づくりプログラムにご参加ありがとうございました

令和7年度の健康づくりプログラムの実施期間が終了いたしました。

加入者の皆様におかれましては、多数のご参加をいただきありがとうございました。



### ■ 組合の状況

令和8年1月末日現在

被保険者数	男	919人
	女	339人
	計	1,258人
事業所数	49件	
平均標準報酬月額	475,491円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の8.5
被保険者	千分の8.5	
計	千分の17.0	
平均年齢	44.32歳	
扶養率	0.70人	



### ナンバープレースの答え

6	3	1	9	7	4	8	5	2
4	2	7	5	8	3	9	6	1
5	8	9	1	2	6	3	4	7
8	1	4	7	3	9	6	2	5
7	9	2	4	<sup>A</sup> 6	5	1	3	8
3	5	6	2	1	8	7	9	4
1	7	5	6	9	2	4	8	3
2	6	3	8	4	7	5	1	9
9	4	<sup>B</sup> 8	3	5	1	2	7	6

$$\overset{A}{\boxed{6}} + \overset{B}{\boxed{8}} = \boxed{14}$$



# 身近な食材から薬膳生活を始めよう

監修：国際薬膳師・鍼灸師 岡尾知子

誰もが抱えている、病院に行くほどでもないちょっとした不調。このような症状を日々の食事によって改善するのが薬膳の基本です。体質別に、スーパーで手に入る手軽なおすすめ食材や暮らし方のポイントをご紹介します。自分に合った食事で不調を改善し、健やかな毎を送りましょう。

## あなたの体質は？

### 体質チェックテスト & おすすめ食材

当てはまる項目にチェックを入れ、一番チェックが多かったものがあなたの体質です。チェックが同数のタイプがある場合はどちらの性質も併せ持つと考えます。なお、体質は年齢や生活習慣によって変化するものですので、「自分はこの体質」と決めつけすぎないようにしましょう。体質がわかったら、自分に合った食材で薬膳生活を始めましょう！

#### 体質をチェックしてみよう

#### こんな食材と食べ方がおすすめ！

おすすめレシピ

**気虚体質** ききよ ひ弱ですぐに疲れちゃう

疲れやすい  顔色が白い、  じんわり汗ばんでいる

食欲がない、小食である  または黄色っぽい  声が小さい

軟便、下痢しやすい  風邪を引きやすい  よく息切れする

**おすすめ食材** 山芋・じゃがいも・かぼちゃ・キャベツ・米・いんげん豆・きのこ類・鶏肉・牛肉・白身魚・はちみつ

**食べ方のポイント** 生もの、油ものや甘いものを控えて、煮る、蒸すなど消化機能に負担をかけない調理法を。

かぼちゃと小豆の煮物

**陽虚体質** やうきよ お風呂に入ってもすぐに冷えちゃう

手足・背中が冷える  頻尿・尿漏れがある  温かい食べ物・飲み物が好き

軟便、下痢しやすい  おなか冷える  腰が冷え、腰痛もある

足がむくみやすい  腰が冷え、腰痛もある

**おすすめ食材** にら・ピーマン・唐辛子・山椒・しょうが・ねぎ・鮭・アジ・羊の肉・えび・クルミ・黒糖

**食べ方のポイント** 体を温めるためにピリ辛の味付け、鍋料理などの温かいものを食べましょう。夏も水分補給は温かい飲み物を。

黒糖入りチャイ

**血虚体質** けつきよ 色白美人、たまにクラクラ…

顔色が青白い、または黄色っぽい  目や皮膚がよく乾燥する  めまいや立ちくらみをする

やせ型である  便秘しやすい  眠りが浅い、よく夢を見る

唇、爪の色が白っぽい  集中力がなく、もの忘れが多い

**おすすめ食材** にんじん・ほうれん草・ピーナッツ・ぶどう・レバー・イカ・タコ

**食べ方のポイント** 体内に栄養を行き渡らせるための「血(けつ)」を補う食材を。気虚体質によい食材も加えるとよい。

ほうれん草のピーナッツ和え

**陰虚体質** いんきよ ほてり、のぼせて寝汗も出る

やせ型である  皮膚・髪が乾燥してツヤがない  口・目が乾く

寝汗をかく、寝つきが悪い、途中で目覚める  ほてりやすい、のぼせやすい  夕方疲れると熱感を覚える

頬が赤くなる  唇、爪の色が白っぽい  冷たい食べ物・飲み物が好き

**おすすめ食材** ごま・松の実・卵・牛乳・チーズ・小松菜・アスパラガス・豚肉・ほたて・かき(貝)・いちご

**食べ方のポイント** 熱感があるときは冷ます性質のあるものを。激辛、強い塩味、アルコールは水分を奪うので控える。

小松菜のごま和え

**気滞体質** きたい ストレス抱えてイライラ、鬱々

イライラしやすい  細かいことを気にしやすい  おならをするとスッキリする

のどつかえ感がある  よくため息が出る  便秘したり下痢したりする

おなか膨らむ  げっぷやしゃっくりが出る

**おすすめ食材** たまねぎ・らっきょう・えんどう豆・そば・ゆず・みかん・しそ・みょうが・ジャスミン茶

**食べ方のポイント** 香りのよい柑橘類やハーブ、香味野菜を積極的に。温かい料理がおすすめ。

たまねぎの丸ごと蒸し

**血瘀体質** けつお 肩こり症でシミ、くすみに悩む

目の周りにクマができやすい  足に青すじが目立つ  顔色がくすんで透明感がない

肩こり、頭痛が悩み  アザができやすい  月経血に塊が混ざる(混ざっていた)

シミやソバカスが目立つ  手足の指先が冷える

**おすすめ食材** たまねぎ・らっきょう・チンゲンサイ・なす・にら・黒きくらげ・酢・ターメリック(カレー粉)

**食べ方のポイント** 冷たいもの、生ものは控えて温かい料理を中心に。ピリ辛味は「血(けつ)」の巡りをよくする。

たまねぎといわしの旨酢漬け

**痰湿体質** たんじつ 湿気に弱い「ぽっちゃりさん」

体がだるく倦怠感がある  足がむくみやすい  雨の日は体調がすぐれない

ぽっちゃり体型、太りやすい  下痢しやすい  よく眠くなる

乗り物酔いしやすい  脂っこいもの、甘いものが好き

**おすすめ食材** はとむぎ・とうもろこし・大豆・黒豆・冬瓜・昆布・海苔・しそ・しょうが・パクチー・大根・かぶ

**食べ方のポイント** 香味野菜やハーブなどを取り入れて薄味を心がけ、消化がよく温かい料理を。

豆乳コーンポタージュ

**陽盛体質** やうせい パワフルで活動的だけど生活習慣病に注意

顔色が赤い  冷たいもの、脂っこいものが好き  食欲旺盛だ

せっかちで怒りっぽい  口内炎ができやすい

尿の色が濃い  体力があつて丈夫だ  便秘ぎみ、便がくさい

**おすすめ食材** セロリ・きゅうり・白菜・苦瓜・トマト・豆腐・小麦・こんにやく・緑茶・昆布・大根・のり

**食べ方のポイント** 脂っこくないさっぱりしたものを。サラダや生ものなど冷製料理や緑茶など苦味のあるものがおすすめ。

ミニトマトのはちみつ漬け

参考文献：岡尾知子著「はじめての薬膳生活」法研

#### ◆ファミリー健康相談(無料)◆

tel. 0120-362-232 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

#### ◆メンタルヘルス支援サービス(無料)◆

tel. 0120-783-112 月～金 9:30～21:30 土 11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

#### ◆女性サポート相談(無料)◆

●女性医師による相談(予約制) tel. 0800-777-0269

【受付時間】24時間  
【相談時間】月～金 10:00～18:00 (祝日、年末年始は除く)

●妊娠・出産チャットボット

【相談時間】24時間



●女性のためのメンタルSNS相談

【相談時間】水～金 12:00～19:00 (祝日、年末年始は除く)



#### ◆からだリズムサポート(無料)◆

●やさしい相談AI(月経に関する相談)

【相談時間】24時間・年中無休



●月経・更年期に関する相談 tel. 0800-080-1770(無料)

【相談時間】24時間・年中無休 ※必要に応じて女医による電話相談(予約制)もご利用いただけます

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。