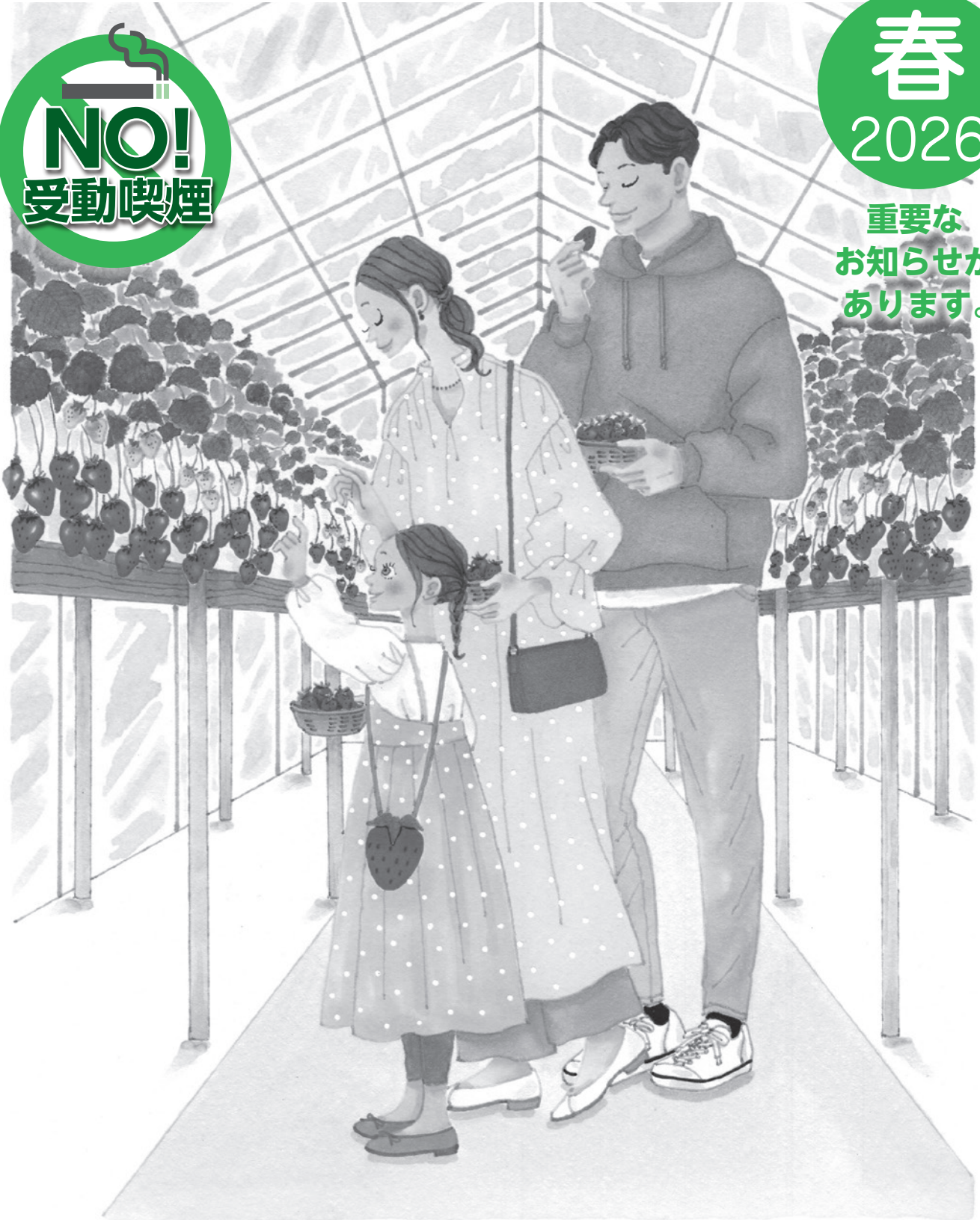


2026.4.第78号

健保だより



重要な
お知らせが
あります。





令和
8年度

予算が決まりました



令和8年2月17日開催の第55回組合会において、当健保組合の令和8年度予算が可決されました。

今年度は診療報酬が3.09%引き上げられます。病院等の物価高や賃上げに対応するものですが、結果として医療費の上昇が見込まれます。また当健保組合の被保険者1人あたりの保険給付費も、医療の高度化や高額薬剤の影響により大幅な増加が続いています。加えて、高齢者医療への拠出金や法定準備金等を増額する必要もあり、当健保の財政は昨年度に保険料率を改定したものの、なお厳しい状況が続いています。

こういった状況ではありますが、健康保険組合の重要な使命は加入者の健康づくりや疾病予防を積

極的に進めていくことにあります。まずは自分の体を知ることが大事ですから健康診断は必ず受け、「要治療」と診断された方は医師の指示に従ってください。また、適度な運動は生活習慣病の予防のほかストレス解消にも役立ちます。皆さまの健康づくりのためにも、日ごろから運動習慣をつけることをおすすめします。

なお、一部負担還元金等健保組合独自の付加給付及び3ページ記載の保健事業については、昨年度と同じ内容で継続実施します。特にがんの早期発見に有効な人間ドックの受診補助は、30歳以上の加入者全員を対象としておりますので、ぜひご利用ください。



一般勘定

令和8年度 収入支出予算

収入

合計
18億4,287万1千円

健康保険収入
1,572,315千円
85.3%

繰入金
200,000千円
10.9%

調整保険料収入
19,963千円
1.1%

国庫補助金収入
116千円
0.0%

出産育児交付金
1,949千円
0.1%

財政調整事業交付金
44,824千円
2.4%

雑収入
3,576千円
0.2%

繰越金
128千円
0.0%

支出

合計
18億4,287万1千円

保険給付費
1,075,426千円
58.4%

法定給付費
1,057,952千円
57.4%

付加給付費
17,474千円
0.9%

納付金
518,168千円
28.1%

前期高齢者納付金
142,031千円 7.7%

後期高齢者支援金
376,135千円 20.4%

病床転換支援金等
1千円 0.0%

事務費
49,961千円
2.7%

保健事業費
74,369千円
4.0%

還付金
362千円
0.0%

財政調整事業拠出金
19,963千円
1.1%

連合会費
967千円
0.1%

雑支出
251千円
0.0%

子ども勘定繰入
128千円
0.0%

予備費
103,276千円
5.6%

介護勘定

令和8年度 収入支出予算

収入

合計
160,837千円

介護保険収入
148,321千円 92.2%

繰入金
12,500千円 7.8%

雑収入
16千円 0.0%

支出

合計
160,837千円

介護納付金
160,378千円 99.7%

介護保険料還付金
132千円 0.1%

予備費
327千円 0.2%

予算算出の基礎数値

◆被保険者数	男 950人	女 2,690人	計 3,640人
◆平均標準報酬月額	男 342,358円	女 269,943円	全体 289,227円
◆平均年齢	男 47.46歳	女 44.18歳	全体 45.03歳
◆被扶養者数	581人(被保険者1人当たり扶養率0.16人)		
◆前期高齢者数	278人(前期高齢者1人当たり給付費 262,425円)		
◆健康保険料率	104.0/1,000		
◆介護保険料率	16.0/1,000		

保険料率のお知らせ

令和8年2月まで

令和8年3月から

健康保険料率 $\frac{104.00}{1,000}$



変更
ありません

負担割合 事業主 54.00/1,000
被保険者 50.00/1,000

介護保険料率
(40~64歳の被保険者) $\frac{16.0}{1,000}$



変更
ありません

負担割合 事業主 8.0/1,000
被保険者 8.0/1,000

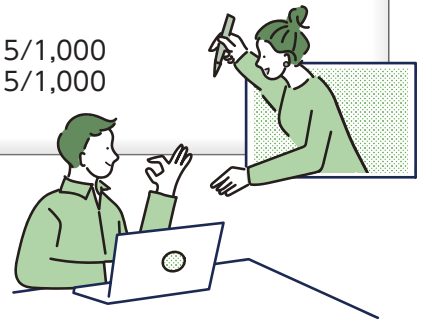
※任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 280千円

参考：協会けんぽ
(全国平均)
健康保険料 99.0/1,000
介護保険料 16.2/1,000

令和8年4月から

子ども・子育て支援金 $\frac{2.30}{1,000}$

負担割合 事業主 1.15/1,000
被保険者 1.15/1,000



令和8年度

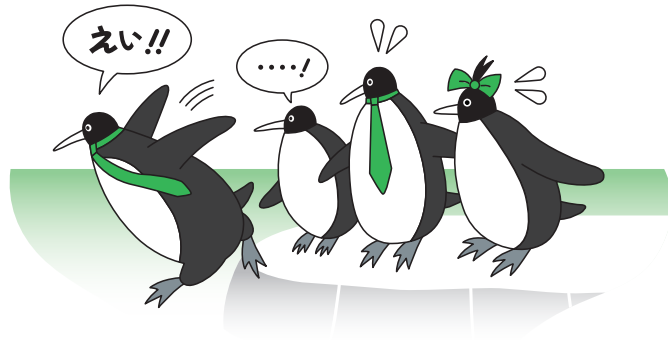
保健事業のご案内

当健保組合では、令和8年度も被保険者とご家族のみなさまの健康づくりのために以下のような保健事業を実施する予定です。

特定健康診査事業	特定健診	40~74歳の被扶養者、任意継続被保険者を対象に、委託契約医療機関で実施される健診料金を負担
特定保健指導事業	特定保健指導	特定健診の結果、要保健指導の被保険者・被扶養者を対象に、指導を実施
保健指導宣伝	機関誌発行	1月・4月・7月の年3回発行、ホームページに掲載
	医療費通知	被保険者に医療費を通知(webによる通知)
	健康教育	「赤ちゃんと!」「ラシタス」等を出産者(希望者)に配布
	健康管理事業推進委員会	健康管理委員会を開催し、積極的な健康管理対策を図る
	ホームページ制作	医療保険制度等を広報する
	ジェネリック医薬品差額通知	被保険者に服用中の薬をジェネリック医薬品に変更した際の差額を通知
疾病予防	人間ドック (基本ドック)	<ul style="list-style-type: none"> ● 30歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、日帰りドックの費用を補助 自己負担 日帰りドック……被保険者・被扶養者とも5,000円 ● 30歳、40歳、50歳、59歳の被保険者および被扶養者を対象に「日帰りドック」は自己負担を免除 *人間ドック(日帰り)は最低でも40,000円程度します。
	婦人科オプション (乳がん・子宮がん検査)	<ul style="list-style-type: none"> ● 当健保組合直接契約の検診機関(29カ所)では、全額補助(自己負担なし) ● その他の検診機関で受診された場合、領収書の写しを健保組合に提出すれば、後日1万円を限度に費用を補助します
	生活習慣病精密検査	要精密検査者を対象に二次検診を実施
	インフルエンザの予防接種補助	被保険者および被扶養者のインフルエンザ予防接種に4,000円を補助
	禁煙サポート事業	禁煙を希望する被保険者および被扶養者を対象にオンライン「禁煙外来」を実施
	体育奨励	体育奨励行事
健康増進活動		被保険者および被扶養者を対象に東京ディズニーリゾートでウォーキング事業を実施



年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか？ 上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。



今日から
はじめる!

健診前の駆け込み対策

対策するなら数か月前から

健診の直前になって慌てて対策をはじめたことはありませんか？ 本来、健診とは普段のありのままの健康状態をチェックするものです。数日前に急に生活習慣を変えても結果にはほとんど影響はありません。

たとえば…

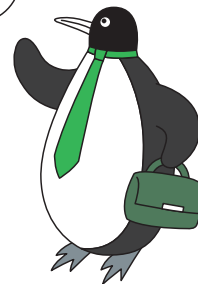
【HbA1c】

過去1～2か月程度の血糖値の状態を示すもので、当日あるいは直前の短期間の食事制限や運動の影響を受けません。

【LDLコレステロール】

いわゆる悪玉コレステロールのことで、数値を改善するには数か月の期間が必要です。

健診のための対策は、数か月前からスタートを。健診まで期間がない人は、今からでも対策を行い、どうせならこの機会に健康的な生活習慣を身につけてしまいましょう！



カギは食事、運動、お酒にタバコ

食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣を早めに見直すほど、健診の結果改善が期待できます。たとえば、体重は2kg、腹囲なら2cm落とすだけでも血圧や血糖などの検査値の改善が認められています。とはいえ、短期間で一気に落とすのはNG。目安は3か月で2kg程度のペースです。健診までに期間がない人もこのペースを守って、間に合う範囲で落としましょう。

3か月で体重2kg・腹囲2cmを落とすには…

$$2\text{kg}(\text{cm}) \times 7,000\text{kcal}^{(*)} \div 3\text{か月} \div 30\text{日} = 156\text{kcal} / \text{日}$$

(*)7,000kcal…体重1kg(腹囲1cm)減のために減らすことが必要なエネルギー量

※この1年間で体重がほぼ変わっていない人の場合。

体重が増えている人は、増えた体重(kg)×7,000kcal÷365日で求めた数字を合算します。

食事で減らす例

- ごはん大盛り(200g)を普通盛り(150g)に
▶約80kcal減
- 缶ビール(350ml)を糖質オフのものに
▶約40kcal減



運動で減らす例

- 20分歩く
▶約40kcal減
- ジョギング(30分)
▶約150kcal減
- 軽い筋トレ(20分)
▶約50kcal減



食事と運動を
組み合わせて
約160kcal減
を目指しましょう

- ・1日3食バランスよく、魚や大豆製品、野菜や海藻を積極的に食べましょう。
- ・お酒は適量(アルコール量:男性20g/日・女性10g/日以下)、休肝日を週に2日は設けましょう。

-2kg!



目標は1日当たり
約160kcal減

この機会に禁煙を!

健康診断の質問票には喫煙習慣に関する項目があり、タバコを『最近1か月間吸っている』かどうか、特定保健指導の対象判定に影響します。健康診断の1か月前までにタバコをやめれば、これまで特定保健指導に該当していた人でも受けなくてすむ場合があります。

健診までがんばって良い結果になっても、健診が終わった途端に元の生活習慣に戻ってしまっは元も子もありません。せっかくなら継続して習慣にし、毎年慌てて対策をしなくても健診に臨める健康な状態をキープしましょう。