

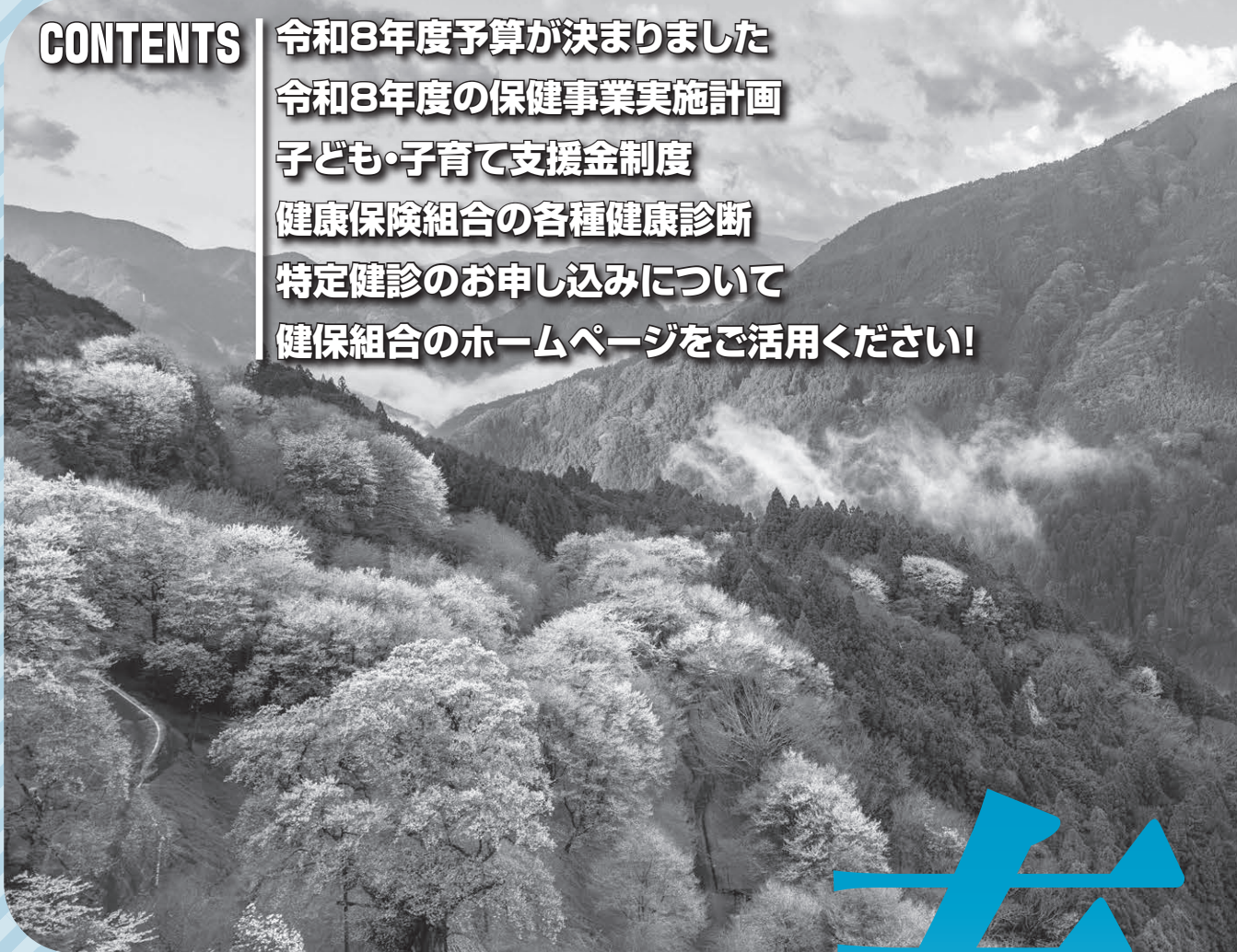
ShinMaywa

健保ニュース

NO.118 2026年4月

CONTENTS

令和8年度予算が決まりました
令和8年度の保健事業実施計画
子ども・子育て支援金制度
健康保険組合の各種健康診断
特定健診のお申し込みについて
健保組合のホームページをご活用ください!



春

ご家族みなでお読みください。

令和8年度

予算が決まりました

一般勘定

一般保険料率は据え置きます

予算規模 53億7159万円

経常収支 4億4581万円の赤字

一般保険料率

	(据え置き)
事業主	4.90%
被保険者	4.90%
計	9.80%

収入

みなさまや会社に納めていただく保険料による収入は、被保険者数の増加を見込み、前年度より約8.0%増の47億9256万円となりました。

支出

みなさまが病院にかかったときの医療費などにあてる保険給付費は、前年度より約2.3%増の26億5395万円、高齢者医療への納付金は前年度より約5.7%増の22億9659万円となりました。

また、みなさまの健康をサポートする事業を実施するための費用となる保健事業費は2億1660万円を計上し、前年度と同様に各種健康診断やインフルエンザ予防接種などの事業を行います。

以上の結果、本来の健保組合の財政状況を示す経常収支では、4億4581万円の赤字となりました。

当健保組合としましては、引き続き効率的な事業運営に努めてまいりますので、適正な受診を心がけるなど、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

収入

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	4,792,566
調整保険料収入	64,410
繰越金	450,000
繰入金	0
国庫補助金収入	906
特定健康診査等事業収入	2
出産育児交付金	2,401
財政調整事業交付金	60,000
雑収入	1,308
合計	5,371,593

支出

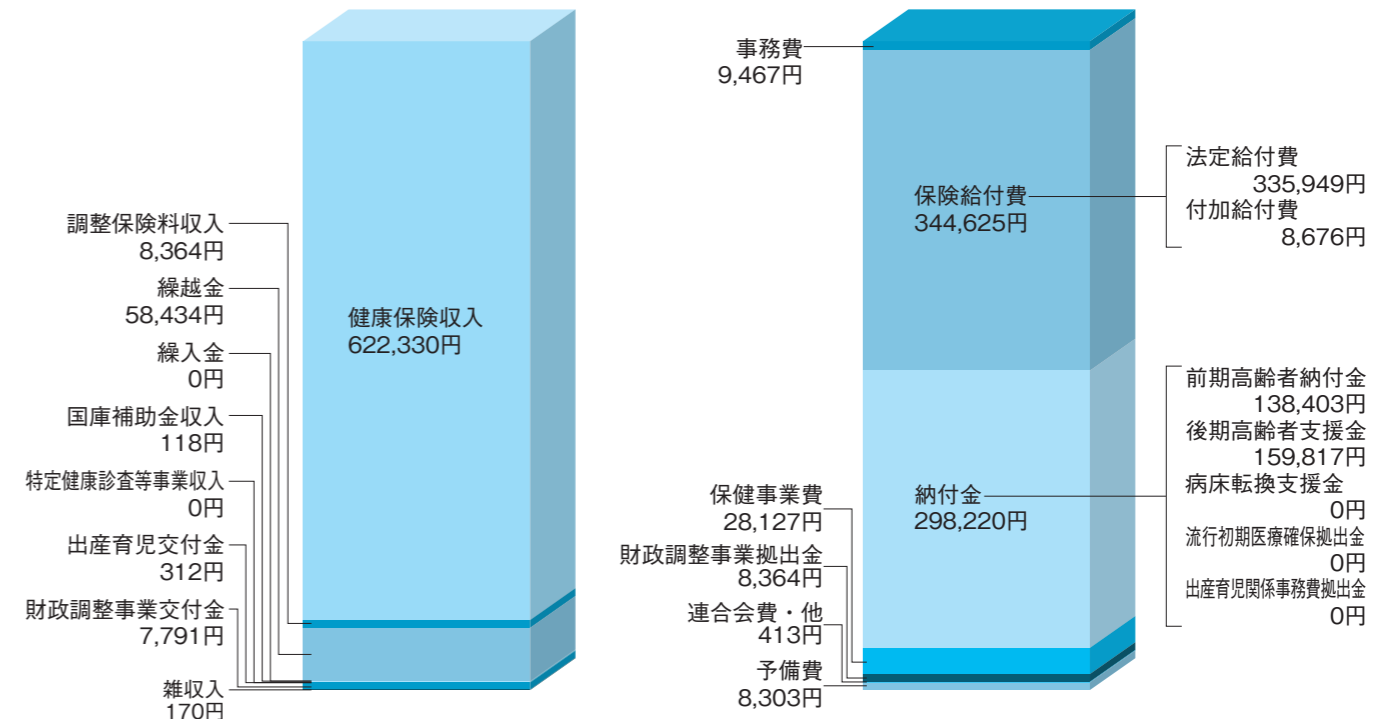
科目	予算額 (千円)
事務費	72,904
保険給付費	2,653,954
法定給付費	2,587,145
付加給付費	66,809
納付金	2,296,592
前期高齢者納付金	1,065,838
後期高齢者支援金	1,230,752
病床転換支援金	1
流行初期医療確保拠出金	1
出産育児関係事務費拠出金	0
保健事業費	216,609
財政調整事業拠出金	64,410
連合会費・他	3,186
予備費	63,938
合計	5,371,593

一般勘定

被保険者1人当たりの収支の割合

収入合計 697,519円

支出合計 697,519円



介護勘定

介護保険料率は据え置きます

健保組合は、保険料を徴収し納付する役目で介護保険制度に協力しています。介護納付金は当健保組合の40～65歳の該当者数を基に算定されます。令和8年度は、介護納付金に大きな変動がなかったため、前年度と同じ料率で対応いたします。

介護保険料率

	(据え置き)
事業主	0.89%
被保険者	0.89%
計	1.78%

収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	594,308
繰越金	30,000
雑収入	3
合計	624,311

支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	540,642
介護保険料還付金	1
雑支出	1
予備費	83,667
合計	624,311

子ども勘定

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健保組合が代行して徴収を行います。

収入

科目	予算額 (千円)
子ども・子育て支援金収入	106,834
雑収入	1
合計	106,835

支出

科目	予算額 (千円)
子ども・子育て支援納付金	99,293
雑支出	1
予備費	7,541
合計	106,835

令和8年度の保健事業実施計画

保健指導宣伝事業

健康増進や疾病予防に対する知識の向上と意識の高揚を目的に、次の事業を実施します。

- 1 機関紙の発行…………… 4月・9月
- 2 健康管理リーフレットの配布…………… 随時
- 3 健康者表彰…………… 3月
- 4 健康管理冊子の配布…………… 随時
・新規加入者向け冊子の配布 ・0歳児向け育児雑誌の配布
- 5 健康レポートの配布…………… 12月
- 6 重症化予防（CKD通知）の配布…………… 12月

疾病予防

疾病の早期発見・早期治療や生活改善による疾病予防を目的に、次の事業を実施します。

対象者	実施日	費用	申込	備考	
胃腸健診 (X線間接撮影)	被保険者（年齢制限なし：ただし、人間ドックの申込者を除く）	各事業所ごとに設定	健保組合が1人当たり上限4,500円を補助します	各事業所窓口へお申し込みください（申込案内は別途いたします）	
壮年者健診	35歳以上の被保険者（ただし、人間ドックの申込者を除く）	事業所の壮年者健診の実施時に合わせて受けてください	健保組合が1人当たり上限4,200円を補助します		各事業所、健診実施により補助します
人間ドック	40歳以上の被保険者・被扶養者並びに任意継続の被保険者・被扶養者	4月～11月（原則）	個人負担額は被保険者 12,000円 被扶養者 15,000円 （契約健診機関以外での受診時には、上乗せがあります：右記備考参照）	各事業所窓口へお申し込みください 任意継続の方は当健保組合まで申し出てください	契約健診機関以外での受診には補助上限額があります ●基本検査項目 被保険者 30,000円 被扶養者 27,000円 ●婦人科健診 10,000円 （補助上限額を健保組合が支払ってもなお残る金額については、個人負担額に上乗せされます）
家族健診	40歳以上の被扶養者並びに任意継続の被保険者・被扶養者（ただし、人間ドック・特定健康診査の申込者を除く）	7月～1月	健保組合が全額負担します（オプションを除く）	本紙に同封の申込用紙により、直接（一財）京都工場保健会診療所にお申し込みください	
特定健康診査	40歳以上の被扶養者並びに任意継続の被保険者・被扶養者（ただし、人間ドック・家族健診の申込者を除く）	4月～11月（原則）	健保組合が1人当たり上限10,000円を補助します	被扶養者につきましては各事業所窓口へお申し込みください 任意継続の方は当健保組合まで申し出てください	
特定保健指導	40歳以上の健診結果基準該当者	別途ご案内	健保組合が全額負担します	申込案内は別途いたします	
歯科健診	被保険者	各事業所ごとに設定	健保組合が全額負担します	各事業所窓口へお申し込みください（申込案内は別途いたします）	
インフルエンザ予防接種	被保険者	4月1日～1月15日	健保組合が被保険者1人1回に限り上限2,000円を補助します	各事業所窓口に申請してください 任意継続の方は当健保組合に申請してください	予防接種者宛の領収証を提出してください

※被扶養者…健保組合で扶養認定されている方

ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を

提出するもの ▶

- 被扶養者異動届
- 【お持ちの場合】 資格確認書 高齢受給者証 限度額適用認定証

被扶養者ではなくなる時

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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とき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



お知らせ

家庭常備薬等の斡旋について

昨年度に引き続き家庭常備薬等の斡旋を、
本年度も次のとおり実施しますのでご利用ください。

第1回 令和8年4月

第2回 令和8年9月

おさらいしよう!

マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法

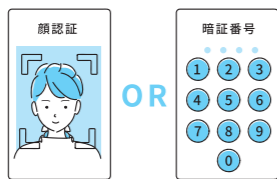
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードをカードリーダーに置く



顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。

②本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号入力のどちらかを選択して、本人確認を行います。

③医師などに提供する情報を選択する



本人の同意があれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果などを医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方を受けられます。

④受付完了



受付が完了したらカードを取り出します。

こんなときはどうしたらいい?

- Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は?
- A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。
- Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は?
- A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

スマホ版マイナ保険証（スマホ用電子証明書）を登録しよう!

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの場合



Androidスマホの場合



薬局でもマイナ保険証を使おう!

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人におすすめ!

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方

有効期限に注意!

マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

【カード本体の有効期限】

- 発行時に18歳以上の場合：発行から10回目の誕生日まで
 - 発行時に18歳未満の場合：発行から5回目の誕生日まで
- ※令和4年（2022年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

○ポイント

- 有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- 受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- 電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
※年末年始（12/29～1/3）を除く
※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付



記号・番号、保険者番号

健康保険の情報を確認するには?

従来の健康保険証に記載されていた記号・番号や保険者番号などの情報は、マイナンバーカードに記載されていません。

これらの情報は、健康保険組合に提出する各種給付金の申請や、健康診断の申し込み時などに必要となる場合があります。その際は、マイナポータル、資格確認書、または資格情報のお知らせで確認してください。



以下の3つの方法で確認することができます

政府が運営するオンラインサービス

マイナポータル

●マイナポータルにログイン



詳しいログイン方法はこちら▶



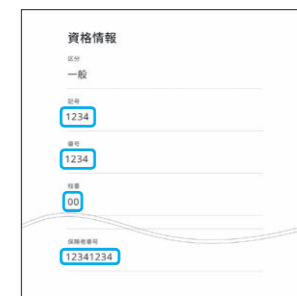
●「健康保険証」ボタンをタップ

ホーム画面の「証明書」メニューの中にあります。



●情報をスクロールして確認

記号・番号・保険者番号をご確認いただけます。



※スマートフォンによって見え方が異なる場合があります。

マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでない方は、今すぐ登録しましょう!



マイナ保険証をお持ちでない方に交付される

資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される「資格確認書」の券面には、健康保険の情報が記載されています。



※イラストはイメージです。様式は、加入中の健康保険組合によって異なります。

CHECK

資格確認書は、医療機関等で提示すると保険診療を受けられます。

入社や転職の際に交付される

資格情報のお知らせ

入社や転職で健康保険に加入した際に発行される「資格情報のお知らせ」にも、健康保険の情報が記載されています。

CHECK

資格情報のお知らせのみで保険診療を受けることはできず、マイナンバーカードと併せて医療機関等へ提示する必要があります。



※イラストはイメージです。

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

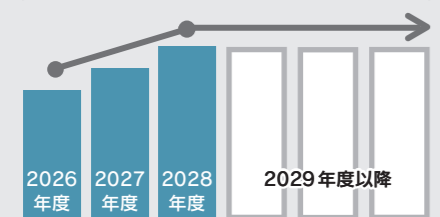
健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等は関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち

<p>児童手当の拡充</p> <ul style="list-style-type: none"> 所得に関係なく支給 高校生の年代まで支給期間を延長 第3子以降は1人当たり3万円に増額 年6回（偶数月）に支給回数を増加 	<p>妊娠・出産時の支援給付</p> <p>妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。 ※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。</p>
<p>出生後休業支援給付</p> <p>子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。</p>	<p>育児時短就業給付</p> <p>2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。</p>
<p>こども誰でも通園制度</p> <p>0歳6か月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。</p>	<p>国民年金保険料免除措置</p> <p>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。</p>

詳しくは **こども家庭庁のホームページ** をご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatashienkin>



お問い合わせ窓口 **こども家庭庁コールセンター 0120-303-272** 受付時間（平日）9:00～18:00

季節のメンタル対策

監修: 公認心理師 上野幹子

これってもしかして？

適応障害

社員のAさんは異動で経験のない部署に配属されました。周囲に教えてもらいながら業務をこなしていますが思うように進められず、焦りや不安であまり眠れなくなり、次第に気分が落ち込んできました。

環境が変わりやすい春は適応障害に注意

春は環境が変わりやすく、心身に負担がかかりやすい季節です。仕事やプライベートなどで環境が新しくなると、だれでも最初はストレスを感じますが、通常は時間とともに慣れていきます。しかし、うまく適応できない場合、心身にさまざまな不調が現れて生活に支障をきたすことがあります。これが「適応障害」です。とくにゴールデンウィーク明けに起こりやすい「五月病」もその一種とされています。環境が変わったときは、いつも以上に休息やストレス解消を心がけましょう。もし、気分や体調、行動にいつもと違う状態が2週間以上続いていたら、家族や職場の人、医療機関などに相談しましょう。



引き金になる環境の変化

- 就職
- 転勤
- 引っ越し
- 部署の異動
- 対人トラブル
- 出産
- 昇進
- 結婚
- 病気 など

おもな症状

- 精神面** ● 気分の落ち込み ● 不安 ● イライラ ● 集中力の低下
- 身体面** ● 不眠 ● めまい ● 動悸 ● 吐き気 ● 食欲不振
- 行動面** ● 遅刻や無断欠勤 ● 暴飲暴食 ● 攻撃的言動 など

適応障害とうつ病の違い

適応障害

- 発症の引き金となるストレス要因がわかっている
- ストレスにさらされてから3か月以内に発症する
- ストレス要因がなくなると6か月以内に改善する

うつ病

- 発症の明確な引き金がなく、原因不明なことが多い
- 慢性的なストレスにさらされたあとに発症しやすい
- ストレス要因がなくなるだけでは改善しない

心を守る! 適応障害を防ぐ4つの対策

質のよい睡眠を6時間以上とる

- ストレスや疲労を回復するうえで重要な睡眠。寝る1時間前はスマホやパソコンの使用を控え、考えごとはせず、リラックスして過ごす。



こまめにストレスを解消する

- 深呼吸や適度な運動、おしゃべり、趣味など、自分に合ったストレス解消法を持つ。
※ストレス解消のための喫煙や過度の飲酒はNG。



早く新しい環境に慣れるためにムリをしない

- こまめに休憩をとるなどして、がんばりすぎない。
- 困ったときは1人で抱え込まず、周囲を頼る。

ストレス環境の改善について相談する

- 適応がむずかしい環境について職場の上司や家族などに相談し、改善できないか検討する。

