

健康保険組合からのお知らせ

2026
SPRING

- 令和8年度予算のお知らせ……2
- 接骨院等の正しいご利用をお願いします……3
- 3つ目の保険料、はじまる“子ども・子育て支援金”……4
- 歯の健康を守って健康寿命を延ばしましょう……5
- ヘルスインフォメーション……6
- 健康保険組合のホームページをご活用ください……7
- 見落とさないで 出産後のパートナーの不調……8



経常収支で赤字の予算を編成

令和8年度予算組合会において、令和8年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

予算総額 **27億2,599万円**

一般勘定基礎数値

被保険者数	男	3,010人
	女	816人
	計	3,826人
平均標準報酬月額		43万2,559円
総標準賞与額(年間合計)		60億円
平均年齢	男	44.46歳
	女	45.02歳
	平均	44.58歳
保険料率	事業主	54.46%
	被保険者	40.54%
	計(調整保険料率含む)	95.00%

介護勘定

介護勘定基礎数値

介護保険第2号被保険者数	2,960人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,220人
特定被保険者数	80人
平均標準報酬月額	47万6,000円
総標準賞与額(年間合計)	42億円
介護保険料率 (事業主、被保険者計)	20%

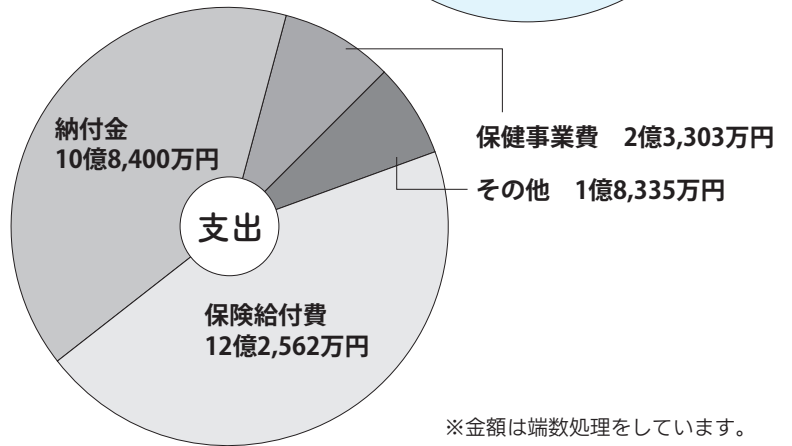
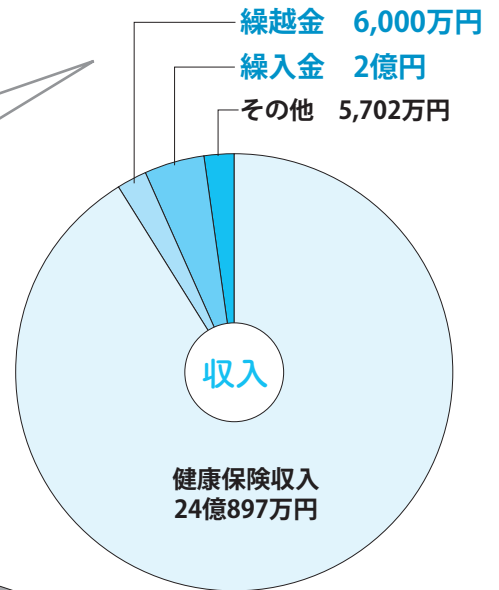
収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	337,612
雑収入	1
合計	337,613

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	245,347
介護保険料還付金	672
雑支出	1
予備費	91,593
合計	337,613

保険料による収入では支出額をまかなえないため、「繰越金」「繰入金」を計上して、不足する分を補いました。



※金額は端数処理をしています。

子ども勘定

令和8年度から子ども・子育て支援金制度が開始しました。国から示された支援金率に基づき、令和8年度の支援金率は2.3%とします。

詳細は4ページをご覧ください。

子ども・子育て支援金率(事業主、被保険者計) 2.3%

収入

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	55,670
雑収入	1
合計	55,671

支出

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	51,913
子ども・子育て支援金還付金	1
雑支出	1
予備費	3,756
合計	55,671



接骨院等*の正しいご利用をお願いします

*整骨院、ほねつぎともいいます。

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります*。



*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

答え: B: 使えない

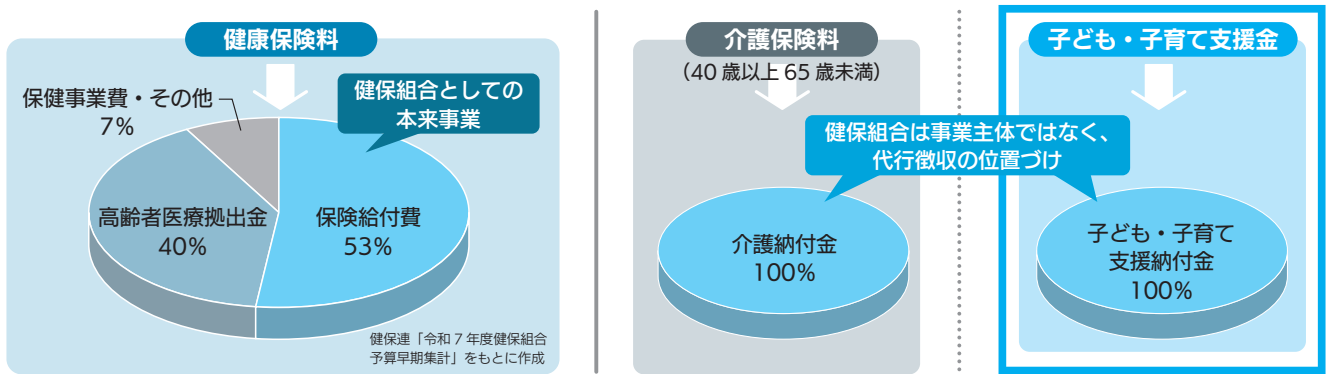
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

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）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



歯の健康を守って 健康寿命を延ばしましょう

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都)院長

健康寿命とは、介護や支援を必要とせず、日常生活を健康に送ることができる期間をいいます。人生100年時代を迎えた現在、いつまでも元気であるためには健康寿命を延ばすことが大切です。そして最近では、健康寿命と歯の健康状態は大きくかかわっていることもわかっています。

歯が少なくなると現れるさまざまな影響

歯の本数が減ると、食べ物を噛む能力が低下します。その結果、全身に悪影響を及ぼし、健康寿命を縮めてしまいます。

- 消化器に負担がかかって栄養の吸収が悪くなる
→ 体力・免疫力が低下して病気にかかりやすくなる
- だ液の分泌量が減り、口腔内の洗浄が不十分に
→ 歯周病による糖尿病などの全身疾患の発症や悪化
- 脳の血流が悪くなり、働きが鈍くなる
→ 認知症の発症や重症化につながる可能性も



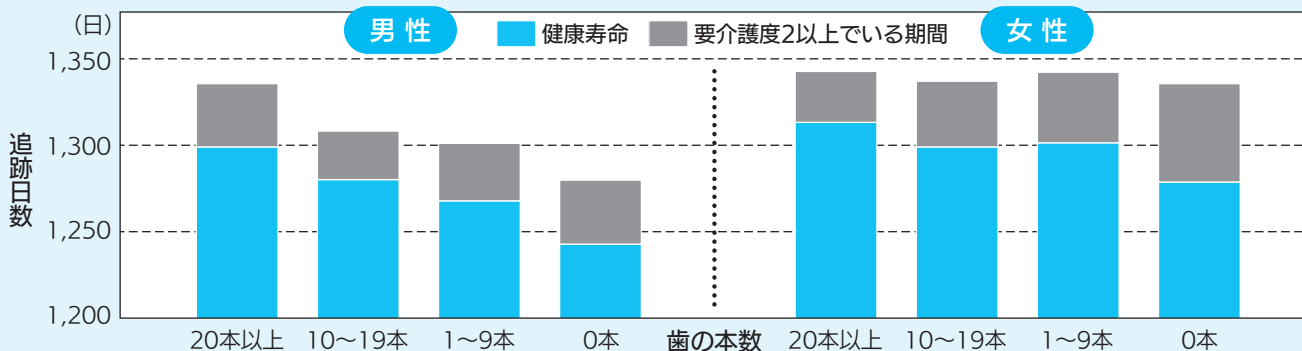
義歯を使って噛む機能を維持することも大切

健康寿命を延ばすには、自分の歯をできるだけ多く残すことが大切です。歯を失ってしまった場合も必ず歯科医師の治療を受けてください。自分の状態に合った義歯を使うことで噛む機能が維持されるため、全身への悪影響を大きく減らすことができます。

歯が多く残っている人ほど健康寿命が長い

近年の調査で、高齢者が要介護になる前の歯の本数と、寿命・健康寿命・要介護でいる期間の関連を調べた結果、自分の歯が多く残っている人ほど寿命・健康寿命も長く、要介護でいる期間が短いということがわかりました。歯の健康を保つことは、全身の健康維持にもつながる可能性があります。

歯の本数と寿命・健康寿命・要介護でいる期間の関連



※ 65-69歳、75-79歳、85歳以上での推定値の平均。

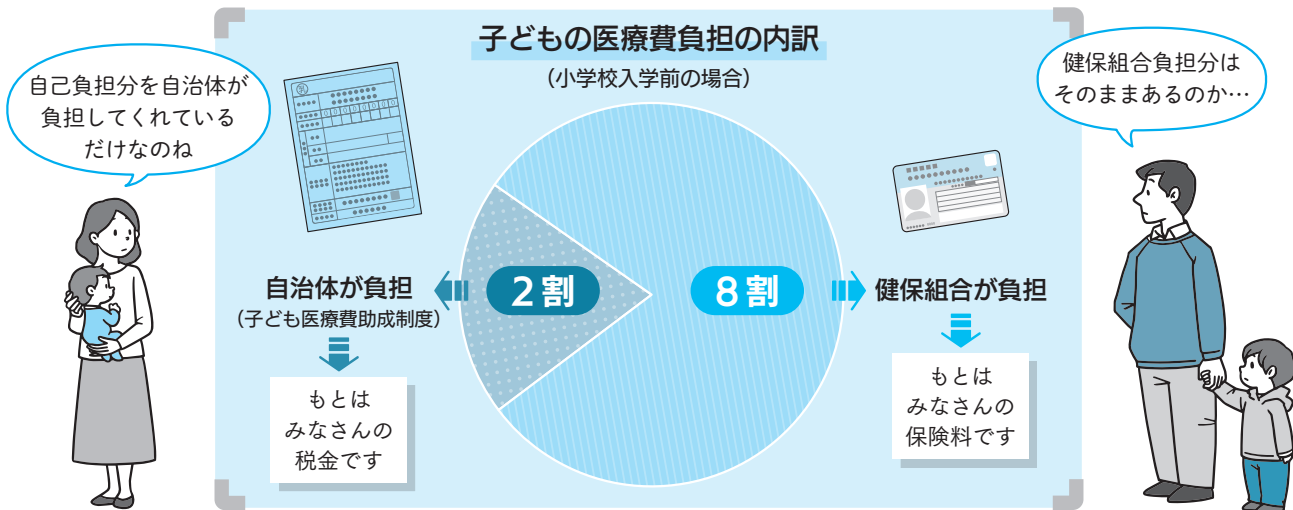
※ 年齢、入れ歯の使用、教育年数、所得、既往歴、主観的健康感、転倒経験、喫煙、飲酒、歩行時間、BMI、うつの影響は統計モデルにより調整

参考：東北大学大学院歯学研究所「自分の歯が多く保たれている高齢者は健康寿命長く、要介護日数短い」平成29年6月28日プレスリリース

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、
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の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。

月経困難症の治療

機能的	器質性
↓	↓
鎮痛剤 低用量ピル 漢方薬の服用など	原因となる病気の治療を！

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よう。

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。



健康保険に関する「困った」「知りたい」は、 ホームページを ご活用ください。



当健保組合では、ホームページを開設しています。健康保険の給付内容や、健康づくり事業のご案内、各種手続きなどさまざまな情報を掲載しています。ぜひアクセスしてください。

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

いつでも、どこでも
知りたい情報がわかる！
スマホにも対応♪



病気やケガをしたときなど、健康保険の給付についてご説明しています。

予防接種費用補助のほか、特定健診やデータヘルス計画などについてもご案内しています。

「ベストドクターズ®・サービス」
主治医から大きな病気と診断された際に、信頼できる専門医の案内やセカンドオピニオン取得をサポートするサービスです。 PW : 06130165

意外と知らない健康保険制度についてわかりやすく解説しています。

各種申請書と記入例はこちらからダウンロードできます。



「ファミリー健康相談」
人間ドックの結果評価、母子保健（妊娠、出産、育児）、薬の飲み方など、健康に関するご相談ができます。 PW : 06130165

健康情報やヘルシーレシピはここをクリック！
「ヘルシーファミリー倶楽部」は疾病予防に関する健康情報や、ヘルシーレシピ、エクササイズなどを掲載している「健康総合サイト」です。家族みんなの健康づくりにお役立てください。 ID : nk PW : kenpo

健保組合からのお知らせなど、こちらからご案内しています。

「保養所」についてはこちらをご覧ください。

Best Doctors、および、ベストドクターズ、star-in-cross ロゴは、米国およびその他の国における Best Doctors, Inc. の商標です。 Best Doctors, Inc. は、Teladoc Health, Inc. および Teladoc Health International, S.A.U. の一員です。

わかりやすいキーワードで、知りたいことをラクラク検索できます。

「メンタルヘルスカウンセリング」
仕事・家庭の悩みや自身の悩みを、公認心理師・臨床心理士の資格を持つ専門カウンセラーに相談できます。 PW : 06130165



晴れやかに

見落とさないで 出産後のパートナーの不調



子どもが生まれてから妻の様子が心配です。感情の変動が激しく、泣いたりイライラが目立つ一方で笑顔が少なくなりました。なんと声をかけたらよいでしょうか？

気分の落ち込みは産後うつのサイン

妊娠中や産後数日間の気分の落ち込みはマタニティ・ブルーといいますが、1～2週間ほどで症状が落ち着いていきます。

一方、産後うつは気分の落ち込みや疲労感などといった症状が現れ、出産後時間とともに症状が悪化していきます。周囲への関心を失う、喜怒哀楽の感情が乏しくなる、赤ちゃんをかわいと思えなくなるという精神面での問題をかかえてしまうこともあるので、奥さまと子どものためにも、症状が現れたら早めの対処・サポートが必要です。奥さまの様子が気になったら、出産した産院に奥さまと一緒に相談に行きましょう。

見落としていませんか？ 産後うつの症状

- 気分が激しく落ち込む、涙もろくなる
- 些細なことでイライラする
- 笑顔が少なくなる
- 不眠、眠りが浅くなる
- 慢性的な疲労感
- 強い不安を感じる
- 赤ちゃんをかわいと思わない
- 日常生活をこなすことが困難になる…など

夫婦だけで悩まず周りに頼ること

奥さまが産後うつから回復するためにはパートナーであるご相談者のサポートが重要です。症状が見られたら、奥さまにアドバイスを送ったり励ますのではなく、育児で大変なこと、こうしてほしい、といった奥さまの話をしっかりと聞くことを心がけてください。また、おむつの交換、お風呂、夜間のお世話などを率先して行い、奥さまが十分に休める時間を確保することも大切です。

しかし、夫婦だけでは解決できないこともあります。そのようなときは遠慮せず周囲の人の助けを借りてください。身近に両親や親せきがいれば手を借りる、またはお住まいの各市区町村が行う育児サービス等も活用しましょう。こうした周囲のサポートに頼ることは奥さまの心の安定にもつながるので、夫婦で悩まず周囲に相談してみましよう。必要ならば、メンタルの専門医に診てもらうこともできます。



コラム

予防のために出産前からできること

産後うつ予防のため、出産前に夫婦で情報を共有しておくことが重要です。子どものお世話で大変なことや産後うつの知識を共有することで、奥さまの心身の負担が少なくなるように役割分担も決められるはずです。また、サポートをお願いする人やサービスをあらかじめ決めることで産後の不安も少なくなるでしょう。