

健保だより

第130号

2026・4

ご家庭にお持ち帰りになり、皆様でご覧ください



幸来 (さら)ちゃん R7.8.1 生



啓永 (けいと)くん R7.2.6 生



梨乃 (りの)ちゃん R7.6.25 生

はじめまして!



詩衣利 (しえり)ちゃん R7.5.30 生



凜人 (りん)とくん R6.11.11 生



瑠一 (るい)ちゃん R6.8.12 生



【赤ちゃんのお写真提供】

(株)日産サテオ湘南の加入者の方



令和8年度予算決まる

新しい制度に適切に対応しつつ、 事業の着実な実施と財政の安定に努めます

当健康保険組合の令和8年度収入支出予算が、先日開催された組合会で可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。
※金額および割合等は四捨五入しておりますので、合計が一致しない場合があります。

日本経済・自動車産業界ならびに 健康保険組合を取り巻く状況

わが国の経済は、今年も賃上げ基調の継続が期待されているものの、それを上回る物価高がどこまで続くのか気になる状況です。また、トランプ関税などの国際情勢も景気回復の兆しに不確実性を高めています。

自動車産業界に目を移せば、技術革新と市場の変化が加速する「100年に1度の大変革期」の渦中にあり、さまざまな課題に直面しつつも新たな成長機会を模索しています。そんな中、半導体不足や若者の車離れ、少子高齢化などの影響により自動車の生産・販売台数は減少傾向が続き、EV化へと加速している昨今、充電施設や車両管理システムなどのインフラ整備が急務であると同時に、自動運転技術の進展に伴う安全性の確保や法整備といった重要な課題も残されています。

一方、健康保険組合を取り巻く環境は、賃上げによる保険料収入の増加が見込まれるものの、相変わらずの医療費の増加に歯止めがかからず、今年も診療報酬の増額改定や出産費用の保険適用、高齢者医療費の増大やメン

予算のポイント

- ☆一般保険料率を2.0%引き上げました
- ☆介護保険料率は2.0%引き下げました
- ☆国の制度改正により「子ども・子育て支援金」2.3%を新たに徴収します
- ☆納付金は、約6,000万円の減少を見込んでいます

| | |
|-------|------------------------|
| 令和8年度 | 健康保険料率：96 / 1000 |
| | 調整保険料率：1.24 / 1000 |
| | 介護保険料率：16 / 1000 |
| | 子ども・子育て支援金率：2.3 / 1000 |

タル疾患による傷病手当金の給付金増等も組合財政をより逼迫させることが予想されます。

そのため、令和8年度は一般保険料率を94%から96%に引き上げるとともに、新たな加入事業所の開拓を進め安定した保険料収入の確保を図り、業務のDX化を加速し事務費削減と緊縮財政に努めてまいります。また、今年4月分の保険料からは「子ども・子育て支援金」の徴収が始まり新たな負担となりますが、より一層の努力と加入者の皆様へ信頼と安心を提供する健康保険組合を目指し、今後も健全な財政運営に取り組むとともに、保険



予算の基礎数値（一般勘定）

| | |
|------------|-------------------|
| * 平均被保険者数 | 5,840 人 |
| * 平均標準報酬月額 | 40 万 9,522 円 |
| * 総標準賞与額 | 57 億 6,808 万 3 千円 |
| * 平均年齢 | 44.34 歳 |
| * 扶養率 | 0.72 人 |

者、事業主、加入者が三位一体となり、加入者の健康の保持・増進を図るために効果のある保健事業を展開し、医療費節減及び保険給付の適正化並びに業務の効率化を積極的に実施してまいります。

当健康保険組合の予算のあらまし

一般勘定

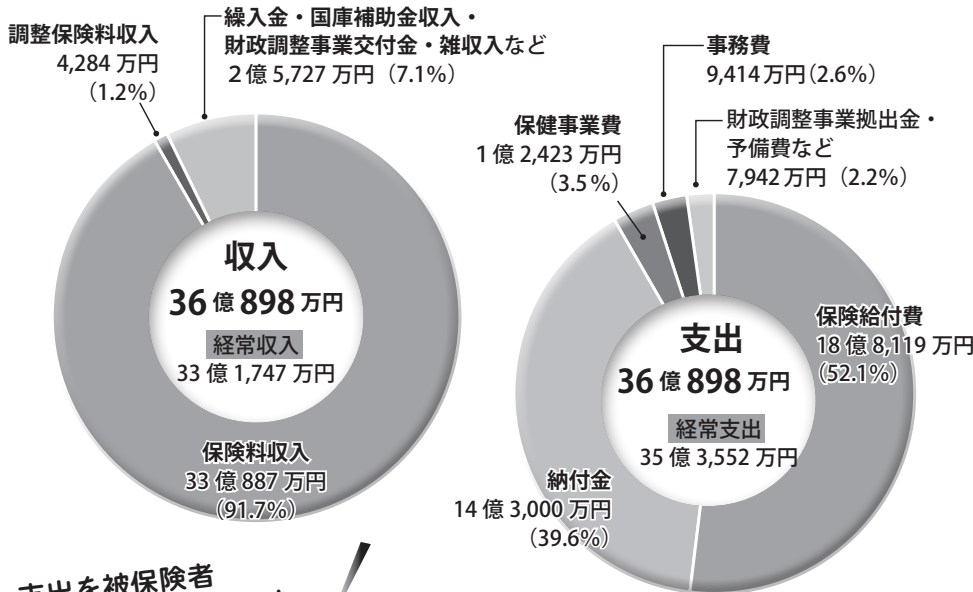
収入
保険料収入は
1億7357万円の増加

平均報酬月額や賞与額等の動向を踏まえ、令和7年度の実績から見込みました。

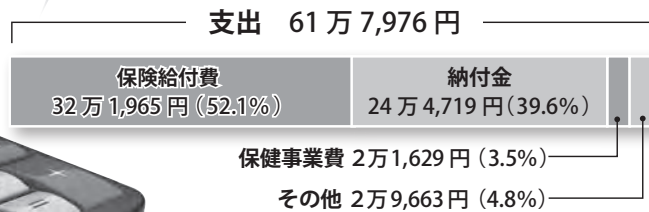
平均標準報酬月額・総標準賞与額ともに増加が見込まれるため、保険料収入は令和7年度予算に比べて

グラフで見る収支の割合

一般勘定



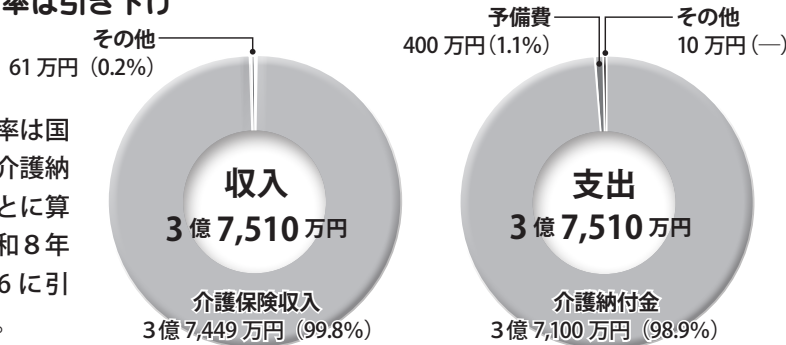
支出を被保険者1人当たりでみると…



介護勘定

介護保険料率は引き下げ

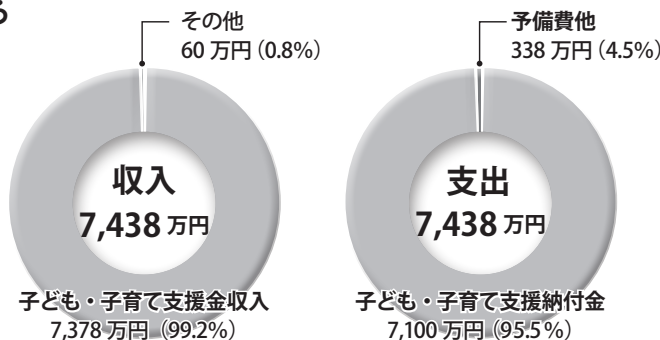
介護保険料率は国から示される介護納付金の額をもとに算出します。令和8年度は千分の16に引き下げました。



子ども勘定

共通料率を国が定める

子ども・子育て支援金の開始に伴い新設された勘定です。全保険者共通の料率千分の2.3(労使折半)が国から提示され、介護保険料と同様に健保組合は国を代行して徴収します。



皆様の医療費の支払い等に充てられる保険給付費は、1億7357万円の増加となる33億887万円を計上しました。

支出
保険給付費と納付金の合計は
保険料収入の100%以上に相当

令和7年度予算に比べて1億7261万円増となる18億8119万円を見込みました。高齢者医療制度への納付金は、同比6000万円減となる14億3000万円を計上しました。保険給付費と納付金の合計は保険料収入の100・1%に相当し、基本的な収入だけでは主要事業を賄えないという厳しい財政状況が続いてい

ます。

皆様とご家庭の健康づくりを有効にサポートする保健事業費には、1億2423万円(令和7年度とほぼ同水準)を計上して、各種事業を実施いたしますので、積極的にご活用ください(詳細は、4〜5ページをご覧ください)。

しっかりサポート!

メニューをご用意しました。積極的にご利用いただき、正しい健康管理にお役立てください。



病気の予防のために ～健診の奨励～

定期健康診断の実施

被保険者の方全員を対象に6月から実施します。また、35歳以上の方には追加項目があります。

精密検査の実施

定期健康診断の結果、「要再検査」の方に対し精密検査を実施します。

疾病の重症化防止策の実施

健診結果で「要治療」の判定を受けた方が医療機関に受診していない場合のフォロー対策として、受診勧奨を実施します。

人間ドックの費用補助

被保険者

35歳以上の被保険者の方を対象に、人間ドックの費用を補助します（補助限度額2万8000円）。

被扶養者

35歳以上の被扶養者の方を対象に、人間ドックの費用を補助します（補助限度額2万8000円）。ただし、特定健康診査の健診項目を受診することが必要です。

レディース巡回健診の実施

35歳以上の女性被扶養者の方を対象に、神奈川県各所に健診会場を設けたレディース巡回健診を実施します。

健診費用の90%を補助します（消費税は受診者負担）。

乳がん・子宮がん早期発見キャンペーンの実施

女性被保険者（年齢制限なし）を対象に、費用を抑えたがん検診を4月から6月の期間限定で実施します。

特定健康診査の実施

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクを判定する健診で、40歳～74歳の被保険者および被扶養者の方を対象に実施します。

実施方法

被保険者

定期健康診断・人間ドックで実施します。

被扶養者

集合契約Aタイプ、Bタイプ、人間ドックならびにレディース巡回健診で実施します。

特定保健指導の実施

特定健康診査の結果を基にした階層化により「積極的支援」「動機づけ支援」に該当した方を対象に実施します。対面相談のほかに、パン

人間ドック契約健診機関の追加および所在地変更 (令和8年4月1日現在)

| 名称 | 内容 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------------------|-----|-----------------------------------|-----------------|
| 湘南健診クリニック ココットまちだ館 | 追加 | 東京都町田市原町田 6-8-1 町田センタービル2階 | 045 640-5510 |
| 高津中央クリニック | 追加 | 川崎市高津区溝口 1-16-3 | 044 822-1278 |
| 小田原箱根健診クリニック | 追加 | 小田原市栄町 1-1-15 ミナカ小田原7階 | 0465 24-0077 |
| 神奈川県 予防医学協会 | 移転前 | 横浜市中区日本大通 58 日本大通ビル | 045 641-8501 |
| | 移転後 | 横浜西区みなとみらい 3-3-3 横浜コネクストスクエア4階 | 0570 023-311 |

コン・スマホを使ってリモートで指導を受けられるICT面談や、自分の太る原因がわかる肥満遺伝子検査キットを使った指導も受けられます。また、chocozap4カ月間使い放題等の特典もあります。

積極的支援

生活習慣病のリスクが重なりだした加入者の方に対して保健師等の専門員が対象者ご本人と直接面談またはICT面談を実施し、そのリスクについて3～4カ月間（3～6回）生活習慣の改善を指導・支援します。

動機づけ支援

生活習慣病のリスクが出始めた加入者の方に対して保健師等の専門員が対象者ご本人と直接面談またはICT面談を実施し、そのリスクについて3カ月間（原則2回）生活習慣の改善を

令和8年度
保健事業のご案内

健康づくりを

令和8年度も、日常の健康づくりを応援するために、豊富な

保健知識のPRに ～保健指導宣伝ほか～



指導・支援します。

60歳以上の方への保健事業

前期高齢者に対する重症化予防事業を実施します。

『健保だより』の作成

予算、決算の内容などを掲載した『健保だより』を年2回作成し、当組合ホームページでお知らせします。

育児情報誌

『赤ちゃん！』の配布

被保険者の方または被扶養者であるご家族が出産されたとき、1年間、育児情報誌『赤ちゃん！』を配布します。

ジエネリック医薬品利用促進

ジエネリック医薬品に切り替えた場合の負担額の軽減効果をお知らせします。

ホームページの開設

健康保険の知識や健康保険組合のことなどが手軽にご理解いただけます。

★健康マイポータル

ご自身の『医療費のお知らせ』『ジエネリック医薬品利用促進のお知らせ』等の健康情報を

40歳未満の方への保健事業

生活習慣病リスクの高い方に対して特定保健指導と同等の指導を行います。

健康診断を受診された被扶養者(35歳以上)の方へ

令和8年度にパート先や市区町村など当健康保険組合以外で受診した健康診断結果を当健康保険組合にご提出いただくと、2000円分のQ.U.Oカードをプレゼントいたします。

歯科健診の実施

健康連神奈川連合会と神奈川県歯科医師会が実施する歯科健診を受診できます。

被保険者および18歳以上の被扶養者の方を対象に、協力歯科医療機関で無料で受診できます。神奈川県内で受診できない方については、上限3000円の補助をいたします。詳細は当組合ホームページをご覧ください。

★セミナー・動画チャンネル

トップ画面のバナーから、健康増進セミナーの動画を視聴できます。ぜひご覧ください。

健康者表彰

5年以上、保険証未使用の被保険者で、健康診断の結果判定が良好な方を表彰いたします。

事業所別

健康スコアリングレポートの配布

従業員の健康管理に役立ててもらうため、従業員の健康診断等の傾向を事業主に提供いたします。

スポーツクラブ・ブルネサンス 保養施設のご案内

スポーツクラブブルネサンスと法人契約を締結しています。ストレス解消・健康増進にご利用ください。また、健保連共同利用保養所等が利用できます。詳細は当組合ホームページをご覧ください。

健康マイポータルの登録のお願い

健康マイポータルは登録が必要です。個別のユーザーID、仮パスワードを送付しておりますので、ぜひ登録をお願いいたします。個別のユーザーID、仮パスワードがお手元ない場合は当健康保険組合までご連絡ください。

電話 045-201-8991

肥満・高血糖を防ごう!

必勝ガイド

内臓脂肪がたまるのは、脂っこい食事のとりすぎによるものと思う人が多いのですが、それだけではありません。脂質のとりすぎもさることながら、さらに問題となるのは炭水化物(糖質)のとりすぎです。

アププラ だけではありません

糖質 もよく考えてとりましよう

炭水化物(いわゆる「糖質」)は、単糖類、二糖類、多糖類の3種類に分類されます。食事からとった糖質は、体内で一番分子量の小さいブドウ糖に分解されて、体の諸器官が働くときのエネルギー源になります。

同じ糖質でも、ご飯などのでんぷんは多糖類(六糖類)で、複雑な分解と合成を繰り返さなければ体に吸

12の改善ポイント 脂肪分の多いものだけでなく 主食の食べすぎもやめよう

内臓脂肪の多い人の食生活には共通点があり、その筆頭が主食をたくさん食べすぎるのと。おかすを減らしても、ご飯をお腹いっぱいになるまで食べていると、内臓脂肪は減りません。

メタボ解消のためには、肉や揚げ物など高エネルギー食材の摂取量を減らすだけでなく、主食の食べすぎに気をつけるのが基本です。主食を減らした分、野菜や海藻、大豆製品をしっかり食べるようにしましょう。

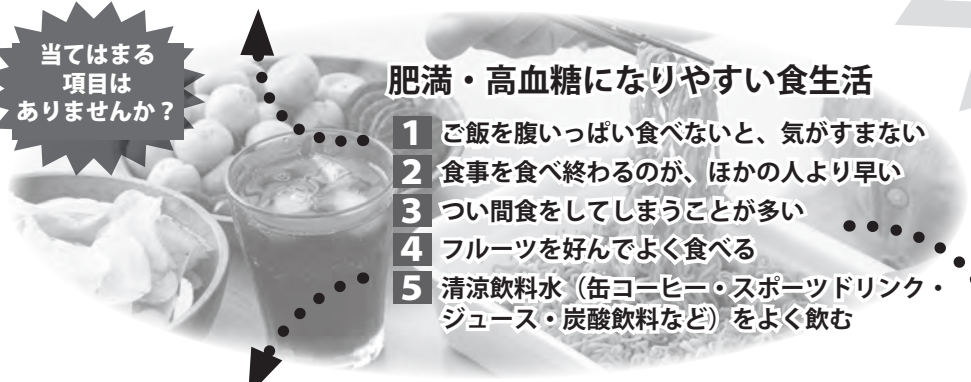
また、脳が「満腹だ」と感じるには、食べ始めてから15〜20分ほどの時間が必要です。早食いの人は、脳からのストップがかかる前に食べすぎます。よくかんでゆっくり食べるように心がけましょう。



肥満・高血糖になりやすい食生活

- 1 ご飯を腹いっぱい食べないと、気がすまない
- 2 食事を食べ終わるのが、ほかの人より早い
- 3 つい間食をしてしまうことが多い
- 4 フルーツを好んでよく食べる
- 5 清涼飲料水(缶コーヒー・スポーツドリンク・ジュース・炭酸飲料など)をよく飲む

当てはまる項目はありませんか?



34の改善ポイント

なんとなくの間食、果物のとりすぎに気をつけよう

口さびしくて、ついお菓手に手を出していませんか? 多くの菓子類は高エネルギーで、たとえば、まんじゅうを1個食べただけで、軽くご飯1杯分に相当します。お菓子をとるときは、ケーキは小さな切れ、和菓子も小ぶりなものを1個だけ、袋菓子などは1回食べる分を最初にとりわけて全部食べないようにする、というように、量を決めておくようにしましょう。

また、果物はビタミンやミネラルを多く含みますが、果糖も多く含まれているので、とりすぎはよくありません。1日にとる量は、みかんなら中2個、りんごなら中1/2個、バナナなら中1本、イチゴなら大6〜8個程度にしましょう。



5の改善ポイント

清涼飲料水は意外な高エネルギー飲料です



甘い清涼飲料水の飲みすぎも、メタボをつくる原因に。甘い缶コーヒーやジュース200ccの中には砂糖大さじ2〜3杯が入っていて、そのエネルギー量はご飯軽く半杯に相当します。水代わりに1日何本も飲んでみると、気づかないうちにエネルギー過剰になりがちです。実際、食事が原因というよりも、甘い清涼飲料水の飲みすぎが原因でメタボになっている人も多いので注意しましょう。

Information

公告

| 組合規程の改正について | 会計事務取扱規程 |
|--|--|
| 事業所所在地変更に伴う組合規約の一部変更について | エクセレント工業(株) 横浜市中区新山下 2-11-33 →横浜市鶴見区駒岡 2-6-47 |
| 保険料率の決定について 実施年月日 令和8年3月1日(4月納入分) 任意継続被保険者は4月分 子ども・子育て支援金は4月分 | 一般保険料率(96/1000) 調整保険料率(1.24/1000) 介護保険料率(16/1000) 子ども・子育て支援金率(2.3/1000) |
| 任意継続被保険者の標準報酬月額 実施年月日 令和8年4月1日～令和9年3月31日 | 410千円 |
| 組合規約の一部変更について | 子ども・子育て支援金額の負担割合 予備費の費途(子ども・子育て支援金) 準備金の保有方法(子ども・子育て支援金) |



| | |
|-------|--|
| ◆応募要領 | 問題の空欄を埋めてください。 答えは、『健保だより』の中にあります。 |
| ◆締め切り | 7月1日(水)消印有効 |
| ◆賞品 | 正解者10名様には3,000円分の図書カードをお送りします(正解者多数の場合は抽選。初当選の方を優先します)。 |
| ◆発表 | 『健保だより』第131号 当選者の方はお名前と所属事業所名を掲載させていただきますので、ご了承のうえ、応募してください。 |
| ◆応募規定 | 1名1通。郵便はがきに答え、住所、氏名、所属事業所名、健保資格の記号・番号をご記入のうえ、当健康保険組合へ送付してください。 |

Quiz

問題

- ①今年度より、国の制度改正により「〇〇〇・〇〇〇支援金」を新たに徴収します。
- ②定期健康診断の結果、「要再検査」の方に対し〇〇〇〇を実施します。
- ③果物はビタミンやミネラルを多く含みますが、〇〇も多く含まれているので、とりすぎはよくありません。

『健保だより』第129号

ボナンザクイズ当選者 (敬称略)

抽選の結果、次の10名の方々に決定しました。

記念品は、すでに贈呈しております。

| | | | |
|----------------|------------------|-------------------|-----------------|
| 神奈川ダイハツ販売株式会社 | 大倉 文 (被扶養者) | 日産サービスセンター株式会社 | 折笠 一郎 |
| 神奈川ダイハツ販売株式会社 | 別府 光 | 日産サービスセンター株式会社 | 吉田 勝美 (被扶養者) |
| 日産神奈川販売株式会社 | 江口 尚美 | 日産サービスセンター株式会社 | 田澤 恭子 (被扶養者) |
| 日産神奈川販売株式会社 | 布施 沙綾夏 | 神奈川三菱ふそう自動車販売株式会社 | 星野 実咲 |
| 日産サービスセンター株式会社 | 伊藤 喜久江 (被扶養者) | 任意継続 | 小泉 康男 |

子ども・子育て 支援金制度って何

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連帯して支える、新しい連携の仕組みです。

その財源は、介護保険料と同様に、健保組合などが国を代行して徴収します。令和8年4月分の保険料（5月に給与天引き）以降、健康保険料とあわせてご負担いただくことになります。



令和8年度の
支援金率（保険料率）は、
各保険者一律の0.23%です。

- * 基本的には労使折半で、被保険者の皆様には0.115%の料率が適用されます。
- * 賞与からも支援金を納付していただけます。
- * 料率は令和10年度想定で0.4%程度まで上がりますが、国が支援納付金規模の上限を定めているので、その後右肩上がりに増えていくことはありません。

令和8年度から始まりました

「子ども・子育て支援金制度」を ご理解ください



納めた支援金は 何に使われるの



子ども・子育て支援金を財源として、国の「こども未来戦略『加速化プラン』」の取り組みが実施されます。このプランでは、少子化対策を効果的なものとするために、以下のような諸施策が実施されます。

- * 妊婦のための支援給付（10万円相当の経済的支援）
- * 出産後の休業支援（育休時の給付率を手取り10割相当に）
- * 育児時短就業給付（時短勤務時の新たな給付）など

もっと詳しく知りたいときは

国（こども家庭庁）のコールセンター
までお電話ください。

0120-303-372

受付時間は平日の
9時～18時
（日曜日・休日休み）



こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金制度について」



こども家庭庁公式 note
「最近話題の『子ども・子育て支援金制度』について」