

# すこやか

住友化学健康保険組合 NO. 109 2026.3

## CONTENTS

### 2026年度予算号

2026年度 予算のお知らせ	2
2026年度 保健事業のご案内	4
子ども・子育て支援金制度	6
健保組合からのお知らせ	7
ロコモを知る	8



ご家族にもお知らせください

健保組合のホームページもご覧ください

<https://www.sumikakenpo.or.jp/>

スマホはコチラ



# 2026年度 予算の お知らせ

## 黒字予算も、被保険者一人あたりの医療費は増加傾向

2026年度の収入支出予算が、2月12日に開催された組合会において承認されましたので、お知らせします。

### 予算の概要

2025年度については、予算では4億9,200万円の黒字を見込んでいましたが、現段階での決算見込みでは、支出において保険給付費(主に医療費)が予算を6,400万円下回るなどから、経常収支は7億8,900万円の黒字となる見込みです。

一方、2026年度の予算については、被保険者数の減少に伴う保険料収入の減収が見込まれますが保険給付費・納付金についても減少を見込んでおり、経常収支は7億4,800万円の黒字となる見込みです。(グラフ1)

### 医療費・拠出金の今後の動向

みなさんの医療費等に充てられる保険給付費は、前年度決算見込みに比べて2億9,500万円減となる34億9,200万円を見込んでいます。被保険者数の減少に伴い総額では減少となりましたが、被保険者一人あたりでは、1万4,000円増の36万2,000円を見込んでいます。(グラフ2)

高齢者医療制度への拠出金も前年度決算見込みに比べて5億4,600万円減となる28億1,200万円を見込んでいます。もっとも、この拠出金は当健保組合の保険料収入の約38%を占めており、当面の間高い水準での負担が続く見通しです。(グラフ3)

### 健康保持・増進に保健事業を ご活用ください

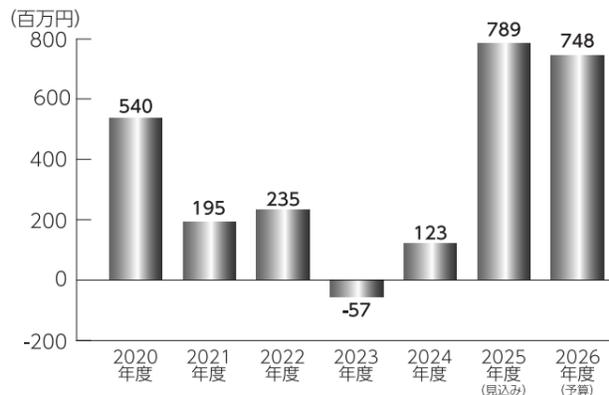
当健保組合では、「人間ドック」「特定健診・特定保健指導」「歯科健診」など、みなさんの健康づくりをサポートする保健事業を実施しています。(4～5ページ)

今後も安定した組合運営を継続していくには、みなさん一人ひとりが日々の生活のなかで健康の保持・増進に努めていただくことが大切です。ぜひ保健事業を積極的に活用いただき、日頃の健康管理と医療費の節減にご協力をお願いします。

### 子ども・子育て支援金制度が始まります

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、2026年4月分保険料から、子ども・子育て支援金の徴収が始まります。健保組合は介護保険同様、国の代行徴収を担います。(6ページ)

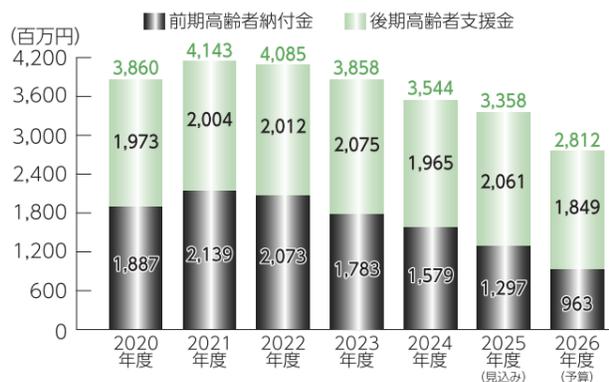
グラフ1 経常収支の推移



グラフ2 保険給付費の推移

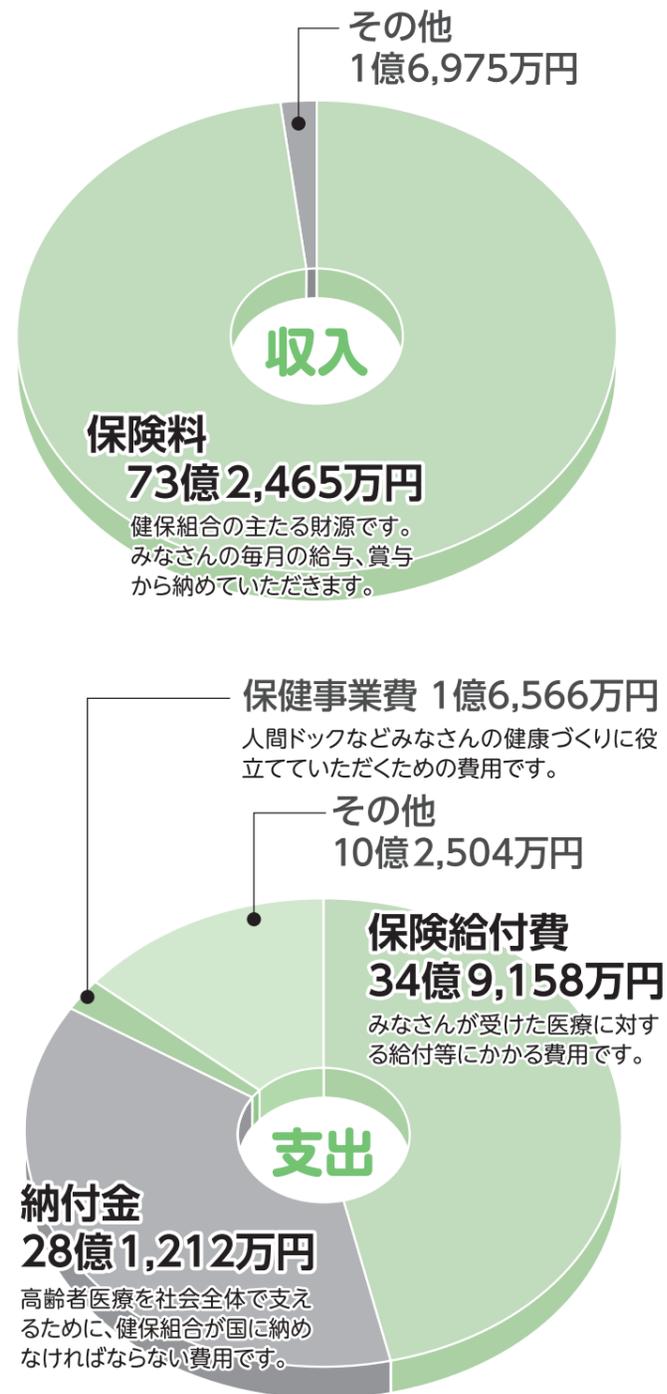


グラフ3 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



### 予算総額 74億9,440万円

#### ● 予算額の内訳



#### ● 予算の基礎数値

被保険者数	9,640人
平均標準報酬月額	553,100円
保険料率	87/1000

#### ● 収入

科目	予算額(万円)
経常収入	735,108
保険料	732,465
国庫負担金収入	183
特定健康診査・保健指導補助金	80
出産育児交付金	463
利子収入等	1,917
経常収入[小計①]	735,108
経常外収入	14,332
調整保険料収入	11,231
繰入金	1,100
財政調整事業交付金	2,000
その他	1
経常外収入[小計②]	14,332
収入合計[①+②]	749,440

#### ● 支出

科目	予算額(万円)
経常支出	660,277
保険給付費	349,158
法定給付費	330,832
付加給付費	18,326
納付金	281,212
前期高齢者納付金	96,265
後期高齢者支援金	184,947
保健事業費	16,566
事務費	12,647
その他	694
経常支出[小計③]	660,277
経常外支出	89,163
財政調整事業拠出金	11,231
子ども勘定繰入金	1,100
予備費	76,767
調整保険料還付金	15
補助金等返還金支出	50
経常外支出[小計④]	89,163
支出合計[③+④]	749,440
経常収支差引額[①-③]	74,831

#### ● 予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	6,340人
平均標準報酬月額	608,000円
保険料率	18.6/1000

#### ● 収入

科目	予算額(万円)
介護保険収入	121,361
雑収入	30
収入合計	121,391

#### ● 支出

科目	予算額(万円)
介護納付金	96,863
介護保険料還付金	300
予備費	24,228
支出合計	121,391

#### ● 予算の基礎数値

支援金率	2.3/1000
------	----------

#### ● 収入

科目	予算額(万円)
子ども・子育て支援金収入	18,795
一般勘定受入	1,100
収入合計	19,895

#### ● 支出

科目	予算額(万円)
子ども・子育て支援納付金	17,182
子ども・子育て支援金還付金	50
雑支出	50
予備費	2,613
支出合計	19,895

### 介護勘定

### 子ども勘定

当健保組合では、次のような保健事業を実施しています。  
ぜひ、積極的にご利用いただき、日頃の健康管理にお役立てください。

## 人間ドック(日帰り)

人間ドックは通常の健診よりも詳細な検査が行われるため、病気の早期発見や予防に役立ちます。当健保組合では日帰り人間ドックの補助を実施しており、少ない自己負担額で検査を受けられます。

### 対象者

30歳以上の被保険者・被扶養配偶者(任意継続の加入者含む)  
(年度内に30歳になられる方から対象です)

自己負担額 10,000円(年度中1回限り)

詳しくは「健保HPトップ」人間ドックをクリック!

### 受診方法(原則契約機関での受診)

- 当健保組合HPから契約健診機関を確認し、予約  
当健保組合員であることをお伝えください
- 事前に会社のシステムから「人間ドック受診申込書」を出力  
会社のシステムを利用できない方は健保担当課までご連絡ください
- 病院の窓口で「人間ドック受診申込書」と「マイナ保険証等」を提示  
「人間ドック受診申込書」を忘れると受診できません

※契約健診機関以外で受ける場合、補助対象オプション検査を含む健保負担上限額は32,000円(婦人科検査受診時40,000円)です。

## 特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病の予防を目的としています。特定保健指導では、リスクの高い人に対し個人のライフスタイルにあわせた生活習慣の改善ができるよう専門家によるサポートを行います。

### 特定健診

対象者 40~74歳の被保険者・被扶養者  
(任意継続の加入者含む)

自己負担額 無料

### 特定健診受診方法

- 〈被保険者〉  
会社の定期健診を特定健診とする
- 〈被扶養者・任意継続被保険者〉
- 5月頃に「受診券」を配布
  - 健保HPから健診機関を確認し、直接申し込む
  - 「受診券」と「マイナ保険証等」を持参して受診する

契約健診機関の一覧は「健保HPトップ」特定健診・特定保健指導をクリック!

※2026年度中に任意継続期間を満了される方は、当健保組合への申し出により受診券を配布いたします。

市区町村が実施しているがん検診(胃がん・子宮頸がん・肺がん・乳がん・大腸がん)も活用しましょう。ほとんどの市区町村では、費用の多くを公費で負担しており、少ない自己負担額で受けることができます。

### 補助対象となるオプション検査

- 女性は、婦人科検査として乳がん検診(エコーまたはマンモグラフィのどちらか一方)と子宮がん検診(子宮頸部細胞診)を無料で追加できます。
  - ピロリ菌検査が1人につき1回限り、無料で追加できます。
- ※補助対象外オプション検査や脳ドック等の追加健診は全額自己負担となります。

### 特定保健指導

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に特定保健指導を実施します(被扶養者含む)。対象となった方は、生活習慣を見直すよい機会ですので、積極的に利用してください。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65~74歳の方は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

## 重症化予防事業

特定健診の結果、高血圧症や糖尿病・脂質異常症の重症化のリスクが高い方を抽出し、受診勧奨をしたり、生活習慣の改善やセルフケアの方法をアドバイスして重症化を予防します。

対象者 2025年度の特定健診結果において医療機関への受診が必要と思われる、被保険者・40歳以上の被扶養者

実施時期 2026年4月以降

### 高血圧予防

#### 対象となる基準

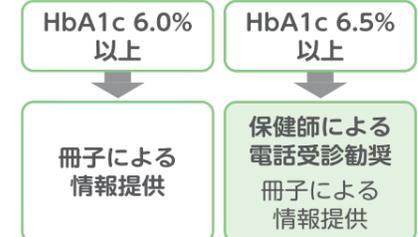
2025年度の健診結果で血圧が高値の方



### 糖尿病予防

#### 対象となる基準

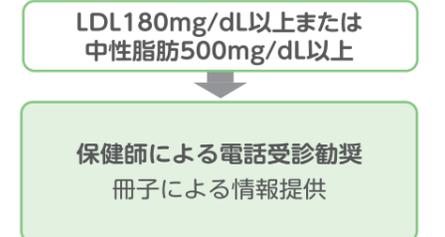
2025年度の健診結果で血糖が高値の方



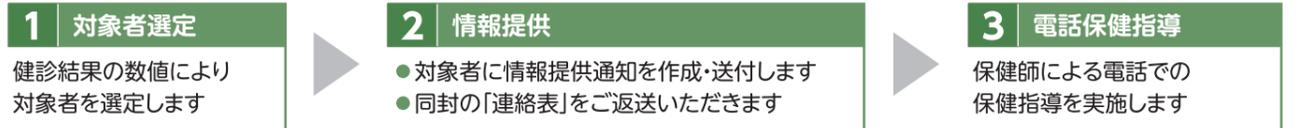
### 脂質異常症予防

#### 対象となる基準

2025年度の健診結果で脂質が高値の方



実施手順 ※本事業は(株)エム・エイチ・アイでの委託事業となります



## 禁煙サポート事業

長年喫煙していても、禁煙するメリットは十分あります。また、受動喫煙によりご家族や周囲の方の健康にも影響を与えます。当健保組合では3つのコースから選べる禁煙サポート事業を行っています。

対象者 被保険者(任意継続の加入者除く)

- 設定コース
- ①オンラインによる禁煙プログラムコース 自己負担額5,000円(税別)  
※本事業は(株)CureAppでの委託事業となります
  - ②禁煙補助剤コース(健康保険適用外) 治療費補助 上限10,000円
  - ③自カコース



## 歯科健診・無料歯科健診

定期的な歯科健診を受けて、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療にお役立てください。被保険者・被扶養者のみなさんを対象に実施します。

### 歯科健診

事業所にて毎年1回歯科健診を実施しています。

対象者 被保険者

自己負担額 1,000円

### 無料歯科健診

申込は「健保HPトップ」健康づくりをクリック!

お近くの提携歯科医院で、歯科健診(目視チェック)・歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談のいずれかを年2回まで受けられます。所要時間は約15分です。

対象者 被保険者・被扶養者(任意継続の加入者を含む)

申込方法 委託先の「歯科健診センター」にWEBから申し込む



# 子ども・子育て支援金制度 2026年 4月～

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

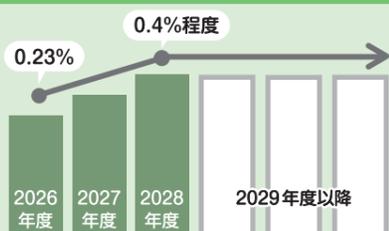
健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・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、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。  
※健康保険料・介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

## 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

(2026年度は0.23%)

※支援金率は、2026年度から0.23%で始まり、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。

〈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。

## 支援金のおもな使いみち

### 児童手当の拡充

- 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人あたり3万円に増額
- 年6回(偶数月)に支給回数を増加

### 妊娠・出産時の支援給付

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。

### 出生後休業支援給付

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。

### 育児時短就業給付

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。

### こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満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。

### 国民年金保険料免除措置

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。

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)

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

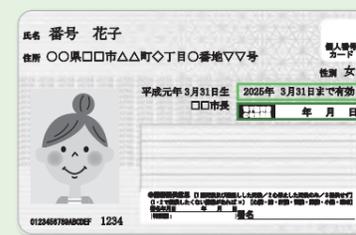


## 健保組合からのお知らせ

# マイナ保険証 電子証明書の有効期限が切れる前に更新を!

### マイナンバーカード(マイナ保険証)・電子証明書の有効期限について

マイナンバーカードには、カード本体と電子証明書の2つの有効期限があります。それぞれの有効期限はマイナンバーカードの券面に記載されています。



マイナンバーカードの有効期限

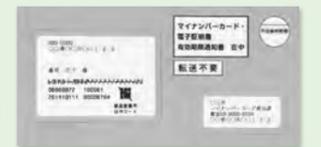
発行から10回目の誕生日(未成年は5回目)まで

電子証明書の有効期限

発行から5回目の誕生日まで  
※有効期限が記載されていない場合は、マイポータルからご確認ください。

### 更新するにはどうしたらいいの?

有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書(右図)が送付されます。同封のパンフレットをご一読の上、余裕をもってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。通知が届いていない場合でも、有効期限の3カ月前から更新が可能です。なお、電子証明書の有効期限が切れても、引き続き3カ月間はマイナ保険証として利用できますが、オンラインでの行政手続きなどはできなくなります。



## 18歳以上の被扶養者全員が対象

## 2026年度 被扶養者資格確認調査を実施します

当健保組合では、被扶養者が引き続き認定基準を満たしているかを確認するため、年1回、資格確認調査を実施しています。適正な組合運営のため、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

実施時期 2026年7月以降

対象範囲 18歳以上の被扶養者全員  
(2026年4月1日現在)

確認方法 被扶養者の認定基準を満たしているかを書類で確認

提出書類 直近の給与明細、年金額が確認できる書類、確定申告書など。別居の場合は、毎月一定額、いつ、誰から、誰に、いくら仕送りしたのかが分かる書類(現金渡しは認められません)。

### Column 被扶養者の収入要件って?

被扶養者として認定されるためには、以下の①と②を満たすことが必要です。

- ①主として被保険者の収入により、生計を維持されている  
・被保険者と同一世帯の場合→被保険者の年間収入の1/2未満  
・被保険者と同一世帯でない場合→被保険者からの仕送り(援助)額未満
- ②年間収入が130万円未満  
※19歳以上23歳未満の場合(配偶者を除く)は150万円未満。  
※60歳以上または障がいがある場合は180万円未満(老齢年金、障害年金、遺族年金等を含む)。

### 2026年4月1日より労働契約内容による年間収入が基準額未満の被扶養者認定の取り扱いが変わります

- 以下の場合、原則として被扶養者に該当するものとして取り扱います。
- 労働契約の内容(労働条件通知書等)で見込まれる年間収入が基準額未満
- ほかの収入が見込まれない
- 左の①を満たしている
- ※当初想定されなかった時間外労働等の臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上になった場合は、社会通念上妥当な範囲であれば、被扶養者としての取り扱いは継続されます。
- ただし、労働条件通知書や収入証明、事業主証明等の提出をもって判断します。

# ロコモを知る

監修：埼玉県立大学 保健医療福祉学部 准教授／大学院研究科 山田 恵子

日常生活に支障はないと思っていても、実はロコモだったり、すでにロコモが進行していたりすることがあります。現在、国内40歳以上のロコモ該当者は約4,660万人\*と推計されていて、進行すると要介護リスクが高まることが知られています。将来の寝たきりを防ぐために、ロコモ対策を始めましょう。

\*Yoshimura, N. et al. J Bone Miner Metab 40(4), 623-35, 2022

## ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(略称“ロコモ”)は、主に加齢による影響で骨や筋肉、関節、神経などの運動器に障害がおこり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことをさします。

ロコモには4つの兆候があることもわかってきました。「階段の昇り降り」「急ぎ足での歩行」「休まず歩き続ける」「スポーツや踊り」の4つのうち1つでも困難になってきたと感じたら、ロコモになるサインです。日ごろの運動や食事による改善、痛みがあれば医療機関への受診が必要です。

## 1つでも難しいと感じたら要注意！4つのロコモサイン

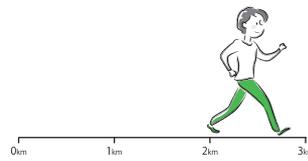
階段の昇り降り



急ぎ足での歩行



休まず歩き続ける



スポーツや踊り



## 食事でロコモを予防しよう！

歩行速度の低下はロコモサインのひとつです。実は、毎日摂取している食品の数が多いほど歩行速度が速く、歩行速度低下リスクの低いことが報告されています。表を参考に、毎日7点以上の食品をとることをめざしましょう。

7点以上をめざそう！  
合言葉は「さあにぎやかにいただく」



さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を十分にとれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる	点
ほとんど毎日とる場合：1点、それ以下の頻度：0点		点

将来、要介護のリスクも！

## ロコモをセルフチェック

### ロコモ度テスト

まずはロコモ度をチェック！

### ① 立ち上がりテスト

下肢筋力による判定。片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測る。

↓  
「片脚で40cmの高さから立ち上がれない」場合、ロコモが始まっている可能性があります。



### ② 2ステップテスト

歩幅による判定。できるだけ大股で2歩歩いた距離を測る。

↓  
「大股2歩の歩幅(cm)÷身長(cm) = 1.3未満」となると、ロコモが始まっている可能性があります。



### ③ ロコモ25

25問の質問で判定。下の二次元コードからアクセスしてください。

↓  
結果はアクセス先で確認！

※ロコモ度テスト①②は「日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン」を参考に作成  
※URLが変更される場合があります。

