

# けんぽびより

2026  
予算号

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

このたび、皆さまに健保をもっと身近に感じていただきたいという思いから、「健保だより」を「けんぽびより」へ名称変更いたしました。年間2回(予算号・決算号)という限られた発行ですが、皆さまにあたたかく寄り添う情報発信を目指してまいります。今後ともどうぞよろしく願いいたします。



## セルフメディケーションのすすめ

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な不調は自分で手当てすること」。日頃から健康管理を心がけることは健康寿命を延ばすだけでなく、医療費の節約にもつながります。

### セルフメディケーション税制を賢く使おう

対象の OTC 医薬品の購入額が年間 12,000 円を超えると、税務署に申告すると、その超えた分にかかっていた税金が戻ってきます。以下のどちらにも該当する方が利用できます。



- ✓ 所得税や住民税を納めている。
- ✓ 1年間(1~12月)に健康の維持増進や疾病予防の取り組みを行っている(定期健康診断、特定健診、インフルエンザ予防接種、がん検診等)方が利用できます。

※医療費控除と同時に利用することはできません。

#### OTC 医薬品とは?

OTC は Over The Counter の頭文字で、薬局などでカウンター越しに医師の処方箋なしで購入できる医薬品のことです。かぜ薬や胃腸薬など、7,000 品目以上あります(令和8年1月1日時点)。

このマークが目印です

セルフメディケーション  
税 控除 対象

### OTC 医薬品でセルフメディケーションに取り組もう

2027 年 3 月 から、OTC 類似薬 (OTC 医薬品での代用が可能な処方薬) 77 成分約 1,100 品目について、薬剤費の 1/4 の金額を上乗せで患者が全額負担する仕組みが実施される予定です。子どもやがん患者、難病患者などへは、特別料金を徴収しないなどの配慮が検討されています。

対象となる成分は、多くの方が処方されている抗アレルギーや解熱鎮痛剤の成分も含まれます。



#### セルフメディケーションのきっかけに!

処方薬の代わりに OTC 医薬品を使用して軽度な不調に自分で対処することは、セルフメディケーションの取り組みの一環です。また、医療機関を受診して薬をもらう場合と比べて、時間もお金も節約できるかもしれません。この機会に自分自身の健康に向き合い、心身ともに充実した毎を送りましょう。

## Contents

- P1 セルフメディケーションのすすめ
  - 賢く医療費を節約しましょう
- P2 令和 8 年度 予算と事業計画が決まりました
  - 健康、介護とも従来料率は据え置き。医療費の増加が見込まれています
- P3 子ども・子育て支援金制度
  - 少子化対策のための制度にご理解・ご協力をお願いいたします
- P4~5 保健事業のご案内 ほか
  - 今年度もみなさんの健康づくりをサポートします。ぜひご活用ください
- P6 被扶養者に関する異動届の提出をお忘れなく!
  - 被扶養者の要件を外れたら 5 日以内に異動届をご提出ください
- P7 マイナ保険証での医療機関のかかり方
  - マイナ保険証での受診が基本になりました。使い方を再チェックしましょう
- P8 「Pep Up」で健康づくりをもっと身近に、もっと楽しく!
  - Pep Up を使いこなしてお得に健康づくりしましょう

# みなさんの健康を守り 健全な財政運営に努めます

令和8年度予算が、2月20日（金）に開催された第129回組合会において承認されました。令和8年度は診療報酬のプラス改定により、医療費の増加が見込まれています。令和8年度予算執行においては、疾病・重症化予防のため健診事業を拡充し、みなさんの健康を守ります。

## 一般勘定

## 健康保険料率は従来料率を据え置き

予算総額 33億5,729万3千円

**繰入金** 5,000万円  
収支の均衡を図るため、積立金を取り崩して繰り入れます。

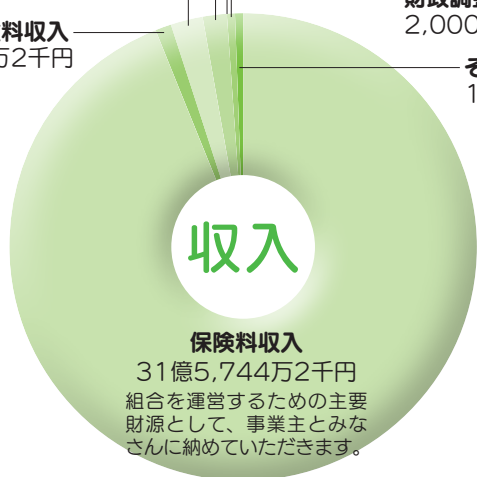
**繰越金** 7,440万8千円  
収支の均衡を図るため、前年度決算残金から繰り越します。

**調整保険料収入**  
3,813万2千円

**特定健康診査等事業収入**  
120万円

**財政調整事業交付金**  
2,000万1千円

**その他の収入**  
1,611万円



**財政調整事業抛出品**  
3,813万2千円

**保健事業費**  
1億40万3千円  
各種健診の補助、および健康保持増進事業などのための費用です。

**予備費** 6億9,814万円

**その他の支出**  
198万4千円

**事務費**  
9,739万8千円

**保険給付費**  
13億9,128万5千円  
みなさんが病気やけがをしたときの、医療費や各種給付金の費用です。



前年度予算に比べて2.4%の増加の見込みです。

### 健康保険料率の負担割合

	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	59.778/1000	0.722/1000	60.50/1000
被保険者	47.922/1000	0.578/1000	48.50/1000
計	107.700/1000	1.300/1000	109.00/1000

経常収支差引額 5億5,393万1千円

＝ 経常収入 31億7,474万6千円

－ 経常支出 26億2,081万5千円

## 介護勘定

## 介護保険料率も従来料率を据え置き

当健保組合では、介護保険第2号被保険者となる組合加入の40歳以上の方に、介護保険料を納めていただいています。

令和8年度の介護納付金は前年度予算比13.1%増の2億9,689万7千円で、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ17.2/1000（事業主と第2号被保険者の折半負担）になりました。なお、収入不足が生じた場合は、介護準備金（財産）からの繰入金をあてて対応する予定です。

### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	315,734
繰越金	23,608
繰入金	20,000
雑収入	4
合計	359,346

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	296,897
介護保険料還付金	30
予備費	62,419
合計	359,346

## 子ども勘定

## 支援金率は2.3 / 1000

令和8年度より新設された「子ども・子育て支援金制度」のために用いられます。詳細は3ページをご覧ください。

### 収入

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	68,965
一般勘定受入	100
合計	69,065

### 支出

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	60,094
子ども・子育て支援金還付金	100
予備費	8,871
合計	69,065

2026年4月～

# 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。

2026年4月分  
からの保険料



健康保険料  
(被保険者全員)



介護保険料  
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

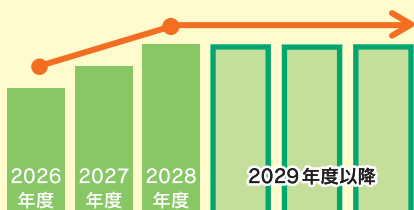


子ども・子育て支援金  
(被保険者全員)

※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。

## 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<sup>\*</sup> = 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



### 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人当たり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/kodomokosodateshienkin>



# 日々の健康のために 各種保健事業を活用しましょう!



\* 令和8年度事業での対象年齢の基準日は、令和9年3月31日時点です。  
(令和8年4月1日～9年3月31日の期間中で対象年齢に達する方)

## 疾病予防 (各種健診など)

※個人で受診される健診については、**12月末までの受診**にご協力をお願いいたします。

### ●人間ドック

**対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者  
**補助額** 提携機関で受診する場合  
…1日ドック 25,000円・1泊2日ドック 30,000円を  
限度に補助  
提携機関**外**で受診する場合  
…1日ドック 21,000円を限度に補助  
(胃部検査がABC検査の場合、17,000円を限度に補助)

### ●脳ドック

**対象者** 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73 歳  
の被保険者および被扶養者  
**補助額** 35,000円を限度に補助

### ●人間ドック+脳ドック

**対象者** 40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73 歳  
の被保険者および被扶養者  
**補助額** 40,000円を限度に補助  
※提携機関外での受診のみ

### ●生活習慣病健診

**対象者** 30歳および35歳以上の任意継続  
被保険者、40歳以上の被扶養者  
**補助額** 提携機関で受診する場合  
…全額を補助  
提携機関**外**で受診する場合  
…3,000円を自己負担



### ●一般健診

**対象者** 39歳以下の配偶者  
**補助額** 一般健診として 4,500円を限度に補助

### ●婦人科検診

**対象者** 25歳以上の被保険者および被扶養者  
**回数** 年1回  
**補助額** 子宮がん検診(細胞診のみ)…7,000円を限度に補助  
乳がん検診……超音波またはマンモグラフィいずれ  
か一つ、7,000円を限度に補助

### ●自宅でできる子宮頸がんリスク検査 **無料**

**対象者** 25歳以上の女性  
※医療機関、健診機関での健診との併用はできません。  
併用の場合、キット代を請求させていただきます。

### ●女性限定の巡回健診 **基本健診無料**

**対象者** 40歳以上の**女性被扶養者**

### ●前立腺がん検査 (PSA)

**対象者** 50歳および55歳以上の被保険者および被扶養者の  
男性  
**回数** 年1回  
**補助額** 全額を補助

### ●甲状腺機能検査 (血液検査)

**対象者** 35歳以上の節目年齢時の被保険者および被扶養者  
(35・40・45・50・55・60・65・70歳)  
**回数** 上記年齢到達年度時に1回  
**補助額** 4,000円を限度に補助

### ●肝炎検査 (HBs 抗原) (HCV 抗体)

**対象者** 40歳時の被保険者および被扶養者  
**回数** 40歳到達年度時に1回  
**補助額** 全額を補助

### ●インフルエンザ予防接種

**対象者** 被保険者および被扶養者  
**回数** 年1回  
**補助額** 2,000円を限度に補助  
※接種期間：10月～12月  
\* Pep Up を経由しての申請となります。



### ●禁煙外来受診

**対象者** 被保険者  
\* 任意継続被保険者の方は対象外です。  
**補助額** 10,000円 (上限)

### ●オンライン禁煙指導プログラム

**対象者** 被保険者  
\* 任意継続被保険者の方は対象外です。  
**補助額** 医薬品あり…初回面談時 26,400円  
以降6回目まで 4,400円  
医薬品なし…初回面談時 16,500円  
以降5回目まで 4,400円

★詳細は5ページ参照

## 健康保持・増進 (スポーツアスレチック)

**対象者** 被保険者および被扶養者 (配偶者)  
**補助額** 月額 2,000円以上利用した場合  
…2,000円を補助 (年間 24,000円)  
1,999円以下の利用は実費を補助

\* Pep Up を経由しての申請となります。

**提携施設** ルネサンス・JOYFIT

★詳細は5ページ参照

\* 提携施設の詳細については、当健保組合ホームページで  
ご確認ください。

## 保健事業の変更のお知らせ

当健保組合の保健事業がさらに利用しやすくなりました。

### 変更 スポーツアスレチック利用補助金を増額しました

変更前	変更後
1か月の利用料に応じて、 最大で <b>1,000円</b> を補助 (年間12,000円が限度)	1か月につき <b>2,000円</b> 以上利用した場合 <b>2,000円</b> を補助(年間24,000円が限度) 1,999円以下の利用は実費を補助

## 当健保組合の禁煙サポートをご活用ください

ご自身の健康や大切なご家族のために「今年こそタバコを辞めたい」とお考えではありませんか？ 当健保組合では、禁煙にチャレンジするみなさんを全力でサポートするため、今年度も引き続き専用のサポート事業をご用意しています。

ご自身のライフスタイルに合わせて選べる2つのアプローチで、無理なく確実な禁煙を目指しましょう！

### 1 禁煙外来補助

医療機関に設けられている「禁煙外来」を受診し、医学的なアプローチで治療を進める方へ向けた費用の補助制度です。直接医師に相談しながら、確実に取り組みたい方におすすめです。

禁煙治療にかかる総費用が約20,000円のうち、禁煙を達成された方には10,000円(上限)を補助いたします。



### 2 オンライン禁煙指導プログラム

スマートフォンやパソコンなどを活用し、オンライン上で専門家の指導を受けながら禁煙を目指すプログラムです。お仕事などで忙しく、医療機関へ定期的に通院する時間を確保するのが難しい方でも、ご自宅や好きな場所から手軽にサポートを受けることができます。

医薬品ありのプログラムでの達成者は総費用59,400円のうち合計48,400円、医薬品なしのプログラムでの達成者には総費用45,100円のうち合計34,100円を補助します。

→ 実質11,000円(税込)でご利用いただけます。



## あなたの健康を脅かす喫煙によるデメリット

喫煙は、がんや脳卒中、虚血性心疾患といった生活習慣病の発症リスクを高める大きな要因となることが指摘されています。ご自身の将来的な健康を守り、健やかな毎日を長く維持するためにも、この機会に喫煙習慣の見直しを検討してみましょう。

### 喫煙によってリスクが高まる疾患

- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 2型糖尿病の発症
- 肺がんなどのがん など

5日以内に

# 被扶養者に関する異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

## 異動届を出さない...

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日（資格喪失した日）にさかのぼって医療費を返還していただくことになります。

とあるナマケモノの一家...



## 被扶養者を外れるとき

### 就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

### パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
  - 従業員が51人以上
  - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

\*職場の規模要件は、令和17(2035)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

### 失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612円\*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

\*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

### 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円\*以上見込まれるようになった。または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



\*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

■年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

\*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもとになっていましたが、令和8年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

### 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★ 被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★

おさらいしょう！

# 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

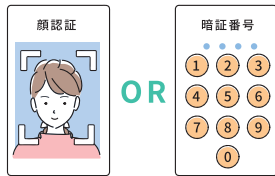
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

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・薬の処方が受け  
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）も利用できます

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました。  
詳細は厚労省ホームページをご覧ください。

\*医療機関・薬局がスマートフォンでの受付に対応していないケースもあるため、初診の場合は実物のマイナンバーカードも持参してください。



厚労省ホームページ

## 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

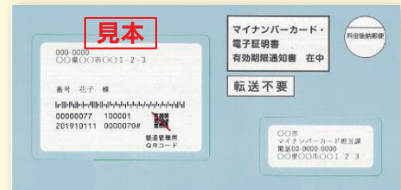
※令和4年（2022年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

### 【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。

有効期限が近づくと、有効期限通知書が届きます。届いたら忘れずに更新手続きをお願いいたします。



マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

総務省

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



# pepUp<sup>®</sup>で、

ペップアップ

## 健康づくりをもっと身近に、もっと楽しく!

健康管理ポータルサイト「Pep Up」は、健診結果や医療費通知をいつでも確認できる、あなた専用の「マイページ」です。日々の歩数や体重を記録して変化を楽しむだけでなく、ポイント制度や健保組合からのお知らせを受け取ったり、各種申請手続きをオンラインで行ったりできる便利な機能も備わっています。Pep Up を使いこなして、お得に健康づくりをしましょう。

### pepUp<sup>®</sup>でできること……

#### 健康管理

- 医療費通知がいつでも見られる
- ジェネリック医薬品の差額通知
- 健康年齢&健診結果を確認できる
- お薬手帳として調剤履歴を確認できる

#### 各種申請手続き

- インフルエンザ予防接種補助申請
- スポーツアスレチック利用補助金の申請
- 健保からのお知らせを受け取る

#### その他お役立ち機能

- 健康イベントでポイントが貯まり、欲しい商品と交換できる
- 食事の写真で摂取カロリーがわかる (AI 解析)
- **NEW** 豊富な健康レシピをチェックできる



### pepUp<sup>®</sup> 注目イベント……

#### ● ウォーキングラリー

① 5月1日～6月30日	①②それぞれ、平均歩数8,000歩/日以上の方に最大3,000ポイントプレゼント!
② 9月15日～10月31日	
③ 年間(4月1日～3月31日)	平均歩数5,000歩/日以上の方に1,000ポイントプレゼント!

#### ● 禁煙外来卒煙応援

禁煙達成した方を見届けた方へ、2,000ポイントプレゼント!

#### ● 健診結果チャレンジ

前回の結果と比較して、最大2,500ポイントプレゼント!

#### ポイントがたまったら 好きな商品に交換できます!

Amazonギフトカード、楽天ポイント、PayPayポイント、電子マネー、健康グッズなどに交換可能です。



ご利用には初回登録が必要になります。登録案内は対象の方へメールまたは封書にて順次お知らせしています。ぜひ登録していただき、健康づくりにご活用ください!