

ひたまり

の う き よ う け し ぽ

2026
No.90
Spring

埼玉県農協健康保険組合

「子ども・子育て支援金制度」 が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金制度」が始まります。子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料(5月納付分)**より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金を徴収し、国へ納付します。

令和8年度から



どのくらい負担するの？

負担金(支援金率)は、令和8年度0.23%からスタートし、10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国が令和10年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

各年度の支援納付金の総額

- 令和8年度 …… 約6,000億円(0.23%)
- 令和9年度 …… 約8,000億円
- 令和10年度 …… 約1兆円(0.4%) **最大値**
- 令和11年度以降は約1兆円の範囲内で推移

※()は支援金率

● 1人当たり負担額のイメージ(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円の方の場合(令和8年度) **事業主と折半**

$$30\text{万円} \times 0.23\% = 690\text{円/月}$$



*賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます。(標準賞与額×支援金率)

支援金は 何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

- 児童手当の拡充
- 妊婦のための支援給付
- 出生後休業支援給付
- 育児時短就業給付
- こども誰でも通園制度
- 育児期間中の国民年金保険料免除

健康保険料率を11.3%から11.0%に改定いたしました

令和8年2月20日に行われました第146回組合会にて、令和8年度健康保険料率の改定が議決されましたので、お知らせいたします。賃上げによる保険料収入の増加と、コロナ禍後の医療費伸び率の鈍化によって、健康保険料率を0.3ポイント引き下げる改定となります。表紙にてお知らせいたしました「子ども・子育て支援金」を含む保険料率等は下表の通りです。

年度	令和8年度			令和7年度			合計 対前年比
	事業主	被保険者	合計	事業主	被保険者	合計	
健康保険料率	6.2%	4.8%	11.0%	6.4%	4.9%	11.3%	▲0.30P
介護保険料率	0.9%	0.7%	1.6%	0.9%	0.7%	1.6%	増減なし
子ども・子育て支援金率	0.115%	0.115%	0.23%	—	—	—	0.23P
合計	7.215%	5.615%	12.83%	7.3%	5.6%	12.9%	▲0.07P

令和8年度予算のお知らせ

令和8年度は2年に1度の「診療報酬改定(国が定める医療サービスの公定価格の改定)」が行われます。今年度の引き上げ幅は報酬本体部分がプラス3.09%(2年度平均)となりました。引き上げ幅が3%を超えるのは平成8年以来、実に30年ぶりとなり、当組合の令和8年度予算においても保険給付費を前年度決算見込額から約4%増として策定いたしました。現在、高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げなど、医療保険制度改革が進められております。当組合においても、今後の動向を慎重に見極めつつ事業運営に当たってまいります。

■ 加入者(被保険者本人)1人当たりの予算額(健康保険)

科目	予算額(円)	予算に占める割合	科目	予算額(円)	予算に占める割合
健康保険料	553,136	90.1%	保険給付費	314,995	51.3%
調整保険料	5,773	0.9%	納付金 (高齢者医療制度へ)	172,418	28.1%
繰越金	41,518	6.8%	保健事業費	25,140	4.1%
その他	13,232	2.2%	その他	101,106	16.5%
合計	613,659	—	合計	613,659	—

健康保険の被扶養者認定にかかる収入の判断基準が見直されます

令和8年(2026年)4月1日から適用

健康保険の被扶養者認定における「年間収入の判断方法」が、令和8年4月より新しい基準へと変更されます。

これまで被扶養者の認定は、過去の収入や現在の収入、将来の見込みなどを総合的に判断して行っていました。しかし新制度では、**労働条件通知書等に記載された時給・労働時間・勤務日数など、契約上明確な条件に基づいて年間収入を算定する方式**に統一されます。

この見直しにより、契約に明記されていない時間外労働による賃金など、事前に見込みにくい収入は年間収入の算定対象に含まれません。そのため、繁忙期の残業などで一時的に収入が増えた場合でも、社会通念上妥当な範囲であれば、引き続き被扶養者として認められることになります。

年間収入の
基準額
(変更なし)



- 原則 **130万**円未満
- 60歳以上の方、または一定の障害がある方 **180万**円未満
- 19歳以上23歳未満(配偶者を除く) **150万**円未満


見直しの
背景


今回の制度改正は、いわゆる「年収の壁」による就業調整の負担を軽減し、働き方の選択肢を広げることを目的としています。特にパートタイマーの方々にとって、扶養の範囲を意識して労働時間を抑える必要が減ることで、より柔軟な働き方が可能になることが期待されています。

保健事業のご案内

当組合では皆様の健康の保持増進のため、様々な保健事業等を実施しておりますので、ぜひご利用、ご参加ください。

健康づくりイベント	開催時期	事業概要
健康チャレンジ	10～11月	ウォーキング・適正飲酒等の各コースの目標達成に向けて2カ月間チャレンジし、目標を達成した方に記念品を進呈します。 
秩父路峠道ウォーキング	秋頃	秩父鉄道野上駅から波久礼駅までの山道を歩きます。山道の途中でみかん狩りを実施します。(健保連埼玉連合会と共催です。)
喫煙対策事業	通年	禁煙に成功された方に対し、禁煙治療費の一部助成またはクオカードの進呈を行います。 
最終糖化産物(AGEs)測定	通年	加入者本人(被保険者)を対象に、最終糖化産物(AGEs)の測定を行います。AGEsとは食事などで過剰に摂取した糖が、ヒトの体を構成しているたんぱく質と結びつくことで生成される老化物質です。測定後は、保健師と管理栄養士による運動・食事・生活指導を行います。

健康診断等	開催時期	事業概要
人間ドック・脳ドック・肺ドック・PETがんドック	通年	40歳以上の加入者(被保険者・被扶養者)と35歳・38歳の加入者(被保険者・被扶養者)に人間ドック等受診費用を一人当たり29,000円助成します。全18病院から受診先を選択できます。 
家族すこやか40健診	4～11月	40歳以上の加入者家族(被扶養者)と任意継続被保険者の方がご利用いただけます。対象の方にはご案内を送付します。
郵送がん検診	11月	郵送によるがん検診の費用を助成します。検査項目および対象年齢は以下のとおりです。 ・大腸がん検査…40歳以上 ・前立腺がん検査…50歳以上の男性
インフルエンザ予防接種	通年	インフルエンザの発症および重症化を防ぐことを目的に実施しています。指定会場で接種を受けた18歳以上の加入者に対し一人当たり1,000円を助成します。
歯科健診	通年	18歳以上の加入者を対象に歯科健診を実施します。健診費用は無料です。

施設利用	開催時期	事業概要
契約保養施設の利用	通年	契約保養施設を利用した加入者に、年齢を問わず一人1泊(1回)ー3,000円を助成します。助成は年度内において、加入者(被保険者・被扶養者)一人当たり、年間3泊を上限とします。 
スポーツジム利用補助	通年	スポーツクラブ ルネサンス、ホットヨガスタジオLAVAの利用に対して入会金等が割引されます。

その他の保健事業についてはホームページをご覧ください。

<https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/>



メールマガジンでは健康情報、健康保険の案内等を定期的に配信します。ホームページからご登録いただけます。二次元バーコードでも登録できます。



春に起こりやすい体調不良とは

春先から初夏(3~5月)は寒暖差が大きく、気圧の変動も激しいため、体温調節が難しく体調を崩しやすい季節です。この時期にみられる頭痛、眠気、だるさ、めまいなどの不調は、寒暖差や気圧変化によって自律神経のバランスが乱れることが原因とされています。自律神経は活動時に優位な交感神経と、休息時に働く副交感神経がバランスを取っていますが、環境変化が大きいと交感神経が優位になりやすくなります。さらに、進学や就職など生活環境の変化も自律神経の乱れを招きます。

また、花粉症などのアレルギーはないのに、くしゃみや鼻水、鼻づまりのようなアレルギーに似た症状が出る「寒暖差アレルギー」も春先に多く見られます。気温差が7℃以上になると起こりやすく、鼻粘膜にある血管の拡張・収縮も、自律神経によってコントロールされているため、自律神経の乱れが原因ではないかと考えられています。筋肉量の少ない中高年の女性に多いことがわかっており、筋肉によって体内で作り出す熱量が少ないことも、原因の一つといわれています。



予防のポイント

こうした不調を予防するためには、寒暖差をできるだけ小さくし、自律神経を整えるような生活を心がけることが大切。基本はバランスの良い食事と、適度な運動、質の良い睡眠ですが、次のようなポイントに気をつけるとより効果的です。

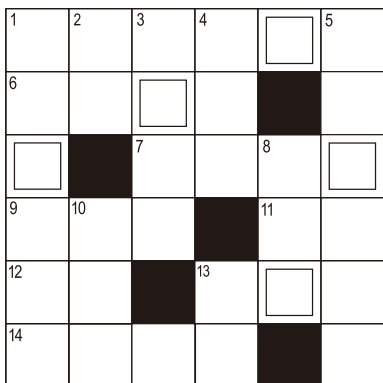
- 着脱しやすい衣服で温度調節を
- 朝食をしっかりとして体温を上げる
- めるめの湯に浸かり副交感神経を活発に
- 朝日を浴びてセロトニンを分泌
- 適度な運動で筋肉量を増やす
- 睡眠時は冷えやすい首回りを防寒する



Crossword Puzzle

クロスワードパズル

タテ・ヨコのキーをヒントにマス目の文字を埋めてください。
次に二重枠に入った文字をうまく並べ替えるとある言葉ができます。それは何でしょう？



タテのキー

- ① 励ましあい、成長すること
- ② 尿にコレが多くなると要注意
- ③ 弱音を吐く
- ④ 収入〇〇、〇〇税
- ⑤ 胃の内容物が移動できず
胃が大きくなってしまふ症状
- ⑧ 漢字の右側の部分
- ⑩ 英語でいうとチェーン
- ⑬ 日本一高い山

ヨコのキー

- ① この海域の鳥の数は700を超える
- ⑥ コロナ明けて復活
- ⑦ 「〇〇〇〇体」とは幅が一定な書体の一つ
- ⑨ 指揮者が振る
- ⑪ 二つは回、三つで品
- ⑫ 「笑い」や「おもしろい」のネットスラング
- ⑬ 思いがけないこと
- ⑭ 〇〇〇〇ブルー、〇〇〇〇リング



ヒント：雑草取りに役立ちます

--	--	--	--

クロスワード正解者には、記念品が当たります。応募はEメールで。(kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp) 件名は「クロスワード」、本文に被保険者等記号・番号、住所、氏名(家族は続柄と氏名)を書いてください。(正解者多数の場合は抽選) 当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。