

Magazine for your Healthy Life

けんぽ+ plus

2026 Spring
vol.99

特集

健康マイポータル活用ガイド … 02

年に1度は健康診断を受けましょう … 04

健康スコアリングレポート報告 … 05

「脱・健診受けっぱなし!」 … 06

保健事業のご案内 … 07

接骨院・整骨院で健康保険を使うには … 07

にっぽんヘルシー紀行 … 08

健康保険の記号・番号の確認方法について … 10

19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定の際の年収要件が変更されました … 10

「子ども・子育て支援金制度」が始まります … 11

令和8年度 予算のお知らせ … 12

医療と健康のリテラシーを高めよう … 14

健保フンポイント



健康づくりに役立つ
健保の保健事業って何?

詳細は **P7**

ご家庭にお持ち帰り、
ご家族でご覧ください

ホームページもご覧ください

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



日本製紙健康保険組合

あなたとご家族の健康に
ためになって
便利な情報を発信

日本製紙健保
https://www.np-kenpo.or.jp



B 扶養家族に関する手続き

健康保険では被扶養者(家族)にも給付を行っています。被扶養者に該当するかどうかの確認や、被扶養者に入れる手続きや外す手続きをご案内しています。

異動があった場合は速やかに届け出を!
就職や引っ越しなど、春は被扶養者に異動が多いシーズン。異動があった場合は速やかに届け出てください。

C 各種健診・人間ドックについてのご案内

本人とご家族を対象とした各種健診の種類、実施時期、検査項目、申し込み方法などをご案内しています。別途配布の「生活習慣病健診・人間ドック受診案内」と併せて受診にお役立てください。

年に1度は健診で体のメンテナンスをしましょう!

⇒ 詳細はP4

D ハピルス 健診

人間ドックや生活習慣病健診等が簡単にインターネットからお申し込みいただけます。



D1 詳しくはここをクリック! 冊子をそのまま掲載しています。

E みんなの家庭の医学

少しの不調を感じたとき、どの病院を受診したらよいか分からないとき…皆さんの健康課題の解決に役立つのが「みんなの家庭の医学」です。

当健保組合HPポータルサイト画面



※画面の仕様は変更となる場合があります。ご了承ください。

F 広報誌『けんぽ+plus』が読める

当健保組合の広報誌『けんぽ+plus』の最新号とバックナンバーを掲載しています。気になる記事をいつでも読むことができます。

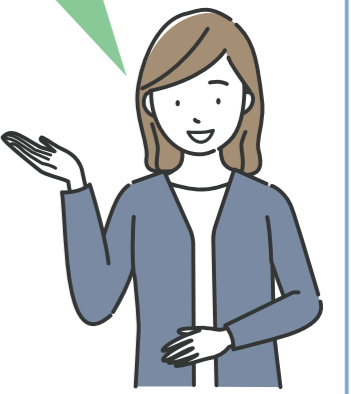
G 申請書類一覧

当健保組合に届出・申請する際に必要な書類をカテゴリごとに掲載していますので、ご利用ください。

Special Pick UP! A 健康マイポータル(医療費通知等)



当健保組合では、医療費通知、健診結果ほか、ホームページにてご提供しています。印刷も可能なのでぜひご確認ください。なおご利用にはID・PWの設定が必要です。まだ設定されていない場合は、HP一番下「お役立ち情報 健康マイポータルの利用について」をご確認いただき、設定願います。



1 医療費通知

医療機関、薬局等をご利用になった履歴が確認できます。

医療費のお知らせ詳細

検索対象者: UBS三部 男 女

印刷画面へ 本日で印刷する

診療年月/支払期間	診療区分	医療機関名	診療区分	診療日数	医療費の総額(円)	健保からの支払額(円)	国等からの支払額(円)	あなたからの支払額(円)	給付額(円)	お薬の償還
2026年3月17日~2027年2月28日	02	U B S 三部	内科	2	1,220	854	0	366	0	
2026年3月17日~2027年2月28日	02	U B S 三部	外科	1	12,830	7,184	0	0	0	
2026年4月1日~2027年3月31日	02	U B S 三部	内科	2	3,172	2,220	0	952	0	
2026年4月1日~2027年3月31日	02	U B S 三部	内科	5	7,946	5,562	0	2,384	0	
2026年4月1日~2027年3月31日	02	U B S 三部	内科	5	7,930	5,551	0	2,379	0	

2 ジェネリック通知

処方され購入した薬と同等のジェネリック医薬品が確認できます。

3 通知書・証明書

当健保組合から高額療養費等の給付をした内容が確認できます。

4 健診結果

事業所で実施した健康診断の健診結果を掲載しています。

健診結果

表示対象者: UBS三部

分類	検査項目	単位	2019年度 定期健診		2018年度 定期健診	
			判定	数値	判定	数値
身体計測	身長	cm	判定	175.3	判定	176.3
	体重	kg	判定	85.0	判定	78.8
	肥満度	%	判定	25.5	判定	15.5
	BMI	kg/m ²	判定	27.6	判定	25.4
	標準体重	kg	判定	67.8	判定	68.4
視力	視力	cm	判定	91.0	判定	87.5
	判定		判定	B	判定	B

5 医療費控除データ作成

確定申告(医療費控除)の電子申請時に利用可能です。

年に1度は健康診断を受けましょう

当健保組合ではさまざまな健診メニューをご用意しています。
ぜひこの機会にご活用ください!

▼当健保組合が補助する健診の種類

健診名	健診項目	受診対象者					補助額
		被保険者		被扶養者			
		従業員	任意継続者	配偶者		配偶者以外	
				34歳以下	35歳以上	40歳以上	
法定健診(労働安全衛生法に基づく)	身体測定、血液検査、血圧、尿、心電図、問診他	全員 (総合健診で同時に実施)	—	—	—	—	全額事業主負担
オプション健診(健保が認めるもの)	HbA1c、がん検査(大腸、前立腺、子宮、乳房)、胃がんリスク検査*1	—	—	—	—	×	全額当健保組合負担 ※個人申請の乳がん、子宮がんは上限あり。 ※法定健診と別に開催可。
人間ドック	特定健診項目に加えて、腹部超音波等の希望のオプション検査	△ 35歳以上	△*3	×	△ 35歳以上	×	人間ドック、脳ドックのいずれか 30,000円を上限に補助 ※両方に補助金は不可ですが、両方受診したい方は、人間ドックにオプション健診で脳ドックを追加してください。
脳ドック	特定健診項目+ MRI + MRA	△ 50歳以上	△	×	×	×	
特定健康診査*2	身体測定、血液検査、血圧、尿	—	△	×	△ 40歳以上	○	全額当健保組合負担 ※オプション項目は個人負担。
生活習慣病健診(各事業所実施)	特定健診項目に加えて、がん検査(胃・大腸)、婦人科検査(女性)	—	—	△	△	×	34歳以下は、15,000円を上限に補助 35歳以上は、25,000円を上限に補助
生活習慣病健診		—	△	△ 任意継続者含む	△ 任意継続者含む	×	

*1 「胃がんリスク検査」は入社後初回の健診時等、1回のみ補助に変更しました。 *2 希望者は当健保組合までお問い合わせ下さい。
*3 △はいずれかをお選びいただき受診ください。

▼「事業所の総合健診」での婦人科健診について

婦人科のみ個人申請が可能です。

従業員
限定


対象者	被保険者(女性)
婦人科検査内容	乳がん検査：マンモグラフィ検査または乳腺エコー検査の一方のみを補助 子宮頸がん検査：医師または自己による細胞採取検査の一方のみを補助
特例 拡大内容	事業主による集団健診時に乳がん・子宮がんを受診していない場合は、ご自身選択の健診機関等で婦人科検査の単体受診、および当健保組合への事後申請が可能です(※ハピルス健診受診者は不可)。
補助金額上限	乳がん検査 7,000円 / 子宮頸がん検査 5,000円(いずれも税込)
婦人科検査の注意点	・婦人科のみ受診できる健診機関等は限られます。自治体(市区町村)から届く「がん検診案内」のご利用を推奨します。 ・集団健診または単体受診のいずれか一方を選択ください(年1回)。

▼生活習慣病健診の受診方法

対象年齢	健保が補助する金額
34歳以下	上限 15,000円
35歳以上	上限 25,000円

✓ 受診方法(以下のいずれかで受診)

1. 事業所が契約する医療機関等で受診(取りまとめ)
2. 健保委託のハピルス健診(ベネフィット・ワン)を通じて個別に受診する場合

医療機関の選択や申し込み方法については、当健保組合ホームページの  をクリックして確認ください。また、予約から受診までの流れは左下図を参照ください。

※1、2とも受診されない方が、乳がん、子宮がん検査のみを希望される場合は、被保険者(女性)同様、上限内で補助可能になりました(※ハピルス健診受診者は不可)。

ハピルス健診のご案内




株式会社ベネフィット・ワン

お申し込み

お申込み先はベネフィット・ワンになります

PCに記載の「ベネフィット・ワンへお申し込み」をご参照の上、お申し込みください。



<https://kenshin.happylth.com/np/>

ベネフィット・ワン健診予約受付センター
0800-9199-017
(フリーコール)
平日 10:00~21:00
土・日・祝日 10:00~18:00 (年末年始を除く)

受診当日の持ち物

- マイナ保険証等
- 検体容器等(健診機関から届いた場合のみ)
- 自己負担金(自己負担が発生する場合)

健康フローチャートはこちら▶



健康スコアリングレポート報告

日本製紙健康保険組合の実態

健康スコアリングレポートとは?

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成し、各健康保険組合に通知されます。健康保険組合の加入員の健康状態や医療費等の状況について、全健保組合平均や業態平均と比較し、「見える化」したもので「健康の通信簿」といえます。

※このレポートは、2025年度(2024年度実績分)版のデータです。

顔マークの見方

全健保組合平均を高い順に5等分し「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



特定保健指導・食事習慣リスク・飲酒リスクに改善の兆し 3項目でランクアップを達成!



ランクアップしているが、日本製紙健保組合では

喫煙リスク・運動習慣リスクが課題!

200人以上事業所別のランキング

■禁煙成功率Best5※1

(株)クレシア紙工京都	38.4%(38人)
日本製紙(株)八代工場	36.9%(72人)
日本製紙(株)富士工場	35.5%(92人)
日本製紙(株)旭川工場	34.1%(63人)
(株)日本デキシー 本社	33.1%(44人)

■喫煙率Best5

日本製紙(株)本社	21.0%
(株)日本デキシー 本社	26.0%
(株)クレシア紙工京都	30.5%
日本製紙パピリア(株)	31.0%
日本製紙クレシア(株)	31.3%

■BMI25未満 Best5

(株)クレシア紙工京都	28.5%
日本製紙(株)本社	30.9%
日本製紙クレシア(株)	31.3%
(株)日本デキシー 本社	31.7%
日本製紙(株)江津工場	34.5%

200人未満※2事業所別のランキング

■禁煙成功率Best5※1

国策共栄(株)	57.1%(8人)
日本製紙江津サポート(株)	50%(14人)
(株)クレシア紙工東日本	46.9%(23人)
道央興発(株)	46.7%(7人)
秋田十條化成(株)	45.8%(11人)

■喫煙率Best5

大昭和紙工産業(株) 東京本社	19.0%
大昭和紙工産業(株) 鹿沼工場	21.0%
(株)齊藤商会	22.2%
日本製紙八代サポート(株)	22.5%
大昭和紙工産業(株) 大阪支社	23.3%

■BMI25未満 Best5

大昭和紙工産業(株) 東京本社	25.0%
石巻エヌピーサポート(株)	26.4%
大昭和紙工産業(株) 大阪支社	26.7%
ニチモクパレット(株)	27.5%
(株)齊藤商会 岩沼工場	27.8%

※2024年度健康診断問診・健康診断データより 2024年度全国の喫煙率 男性24.5%、女性6.5%、男女計14.8%

※1:「禁煙者/(喫煙者+禁煙者)」の割合()の人数は、禁煙人数 ※2:10人未満の事業所は除く

保健事業のご案内

	▼内容	▼対象・年齢等要件	▼補助金
特定保健指導	血圧、血糖、脂質について、重症化を未然に防ぐための保健事業	40歳以上の加入者全員	全額健保負担
インフルエンザ予防接種補助 (2026年9月～2027年1月)	インフルエンザ予防接種を受けた際の費用負担を一部補助	加入者全員	1人当たり2,000円 ※2,000円未満の場合は実費
禁煙支援 [ascure卒煙]	<通年実施> アプリと医薬品併用で6ヵ月禁煙サポート	被保険者 被扶養配偶者	全額健保負担
健康アプリ[QOLism]	アプリによるウォーキングイベント、健康チャレンジ 他	被保険者 被扶養配偶者	—
虫歯・歯周病リスク検査	検査キットで唾液の採取およびアプリによる受診勧奨	被保険者対象に年齢で選定予定 +生活習慣病リスク者	全額健保負担
体育奨励費	体力の維持・向上のための運動を主目的とした行事	加入者全員 事業所および労働組合が主催 かつ参加人数おおむね20名以上で実施	施設利用料、常識的な商品代など健保が認めた費用総額の3分の1、 または人数×1,000円 (少ない方の金額)
体力測定等補助金	事業主主催の体力測定等の実施に業者を利用した場合の補助	加入者全員 (要件)50名以上または事業所被保険者数の50%参加	参加者1人当たり2,000円(上限)
保養施設	シャレー丸沼	加入者全員	1泊につき1人当たり2,000円
	近畿日本ツーリスト、日本旅行、東武トップツアー		宿泊に伴う旅行につき1人当たり2,000円
	横浜ベイホテル東急、ルスツリゾート、十勝サホロリゾート、プリンスホテル		健保補助なし ※特別料金適用
接骨院・整骨院の療養費適正化事業 (委託先:大正オーディット)	厚生労働省指導により、柔道整復師診療報酬明細の受診内容を確認しています。	加入者全員	—

接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。

接骨院・整骨院で受けた
施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

OK! 健康保険が使える場合
外傷性が明らかなけがで、
負傷原因がはっきりしている痛み

- 骨折・脱臼
応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



NO! 健康保険が使えない場合
リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み
- 一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが



「脱・健診受けっぱなし!」

日本製紙健保組合の加入者にはさまざまな健診補助事業があります。

活用して健康状態を確認・改善・維持することで

あんしん を手に入れましょう!

健康づくりメソッドを繰り返すことで、元気で健康な暮らしを続けましょう!

日本製紙健保組合 加入者の皆さまへ

「毎年健康診断を受けて」

あんしん

01 健診を毎年受けていますか?
.....
さまざまな健診(検診)に補助があり、受けることで「あんしん」を手に入れよう。
“健診を受けて健康状態の確認を”

メソッド01



健康づくりメソッドを回し「あんしん」を!

健診の3つのメソッドで

あんしん を

手に入れよう!

「生活習慣の改善で」

あんしん

メソッド03



03 健康づくりで生活習慣の改善に取り組んでいますか?
.....
健保組合の保健事業を活用して健康を維持し「あんしん」を手に入れよう。
“健康づくりで、良好な健康状態を維持”

日本製紙健保組合では、独自の「保健事業」があります。健康づくりに活用してください。

「健康診断受けっぱなしにしない」

あんしん

メソッド02



02 健診を受けっぱなしにしませんか?
.....
せっかく健診を受けたのだから、改善することで「あんしん」を手に入れよう。
“健診結果を放置せず、健康状態の改善を”

次ページ

みちのくの春をことほぐ 古趣豊かな桜のまち

秋田県仙北市の南西部に位置する角館は、江戸時代の面影を色濃く残すエリア。歴史ある蔵造りの建物や武家屋敷が並ぶまちなみは「みちのくの小京都」とも称される。4月下旬ごろには、シダレザクラの古木や桜並木の桜並木が見頃を迎え、桜とともに紡がれてきた角館の歴史と文化が鮮やかに浮かび上がる。

角館駅から北西に進み、かつて城下町として栄えたエリアに入る。さらに北上すると、黒板塀に囲まれた重厚な屋敷が並ぶ通りになる。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定される「角館武家屋敷通り」だ。各戸から咲きこぼれるシダレザクラを眺めつつ歩を進め、まずは「角館榊細工伝承館」へ。ヤマザクラの樹皮を使った伝統工芸品「榊細工」の技法を紹介する資料館で、武家屋敷風の門に赤れんが造りの建物が映える。武士の手内職として発展した工芸品の、質素ながらも味わい深い魅力に触れたい。

同じ通りに並ぶ武家屋敷のうち、最大規模を誇る「角館歴史村 青柳家」では、武士の暮らしをより身近に感じられる。住居や武具、調度品の展示を巡れば、質実剛健な武家文化が鮮やかによみがえる。

武家屋敷通りを抜けて西に向かうと、不意に景色が開け、満開のソメイヨシノが咲き誇る「桜木内川堤」が見えてくる。見事な桜のトンネルを眺めながら約2kmの並木道を歩けば、自然と背筋が伸び、体も軽くなるよう。

ウォーキングで心身を充実させたら、武家町の南側、由緒ある商家が並ぶ「外町」エリアへ。土産物店「角館桜皮細工センター」に併設された「角館外町史料館 たてつ」に立ち寄り、商家の蔵を活用した館内で、かつての町人文化や暮らしに思いをはせる。



1 角館榊細工伝承館

ヤマザクラの樹皮を生かした伝統工芸「榊細工」を見て・知って・体感できるスポット。館内では職人による製作実演が行われ、熟練の技を間近で見学できる。角館の歴史や文化を深く学べる展示室のほか、物産館や喫茶室も併設。

DATA 時間：9:00～17:00 (12月～3月は16:30まで)
※最終入場は閉館30分前まで / 休：年末年始 / 電話：0187-54-1700 (製作実演の実施日時是要確認)



武家屋敷通り付近には、秋田名物「稲庭うどん」を味わえる店が存在する。観光の合間に味わいたい。

2 角館歴史村 青柳家

角館を代表する武家屋敷の一つ。上級武士の格式を感じさせる重厚な薬医門や、かやぶき屋根の母屋が目目を引く。約3,000坪の敷地には、よりのやかぶと、武家道具を展示する6つの資料館があり、見どころは盛りだくさん。青柳家をはじめとする武家屋敷が並ぶ通りは「日本さくら名所100選」にも選ばれており、春には各戸のシダレザクラが訪れる人を迎える。

DATA 時間：9:00～17:00 (12月～3月は16:30まで) / 休：無休 / 電話：0187-54-3257

3 桜木内川堤 ソメイヨシノ

角館の中心を流れる桜木内川左岸の桜並木。約400本のソメイヨシノの大木が伸び伸びと枝を伸ばし、見事な景観をつくり出す。一帯は国指定名勝で「日本さくら名所100選」にも選ばれたお花見スポット。春には約2kmに及ぶ桜のトンネルが花見客を迎える。

DATA 時間：見学自由 / 電話：0187-43-3352 (仙北市観光課)

毎年4月中旬から開催される「角館の桜まつり」ではライトアップされた夜桜も楽しめる。



walking map
約4.7km
約65分



本店を象徴するレトロなれんが造りの蔵座敷は明治期に建てられたもので、内部の見学も可能。

5 安藤醸造 本店

創業170年の歴史を誇る老舗醸造元。みそやしょうゆをはじめ、いぶりがっこなどの伝統的な漬物、秋田発祥の万能調味料「寒こうじ」などを製造・販売している。店内では人気商品の試飲・試食のほか、しょうゆ4種の味比べなどの醸造元ならではの体験ができる。

DATA 時間：8:30～17:00 / 休：無休 / 電話：0187-53-2008



4 角館外町史料館 たてつ

民芸品や特産品が並ぶ土産物店「角館桜皮細工センター」併設の史料館。由緒ある商家の蔵を活用し、格式ある生活用品、趣味で収集された美術品の数々を展示する。買い物の合間に観覧できる施設として開放されており、かつて商人町として栄えた「外町」の歴史と文化を今に伝える。

DATA 時間：10:00～17:00 / 休：無休 / 電話：0187-53-2639

従来の健康保険証には健康保険の記号・番号や保険者番号が記載されていましたが、現在受診時の基本となっている「マイナ保険証」にはこれらの情報が記載されていません。健康保険の各種申請で記号・番号の記入が必要な場合は、次のいずれかの方法でご確認いただけます。

1

「マイナポータル」アプリで確認する 政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」から確認できます。



マイナポータルのアプリをお持ちでない方は
こちらからダウンロード
できます。



2

「資格情報のお知らせ」で確認する



令和6年秋ごろに交付された「資格情報のお知らせ」(令和6年12月2日以降入社の方は入社時に交付)で確認できます。

3

「資格確認書」で確認する



マイナ保険証をお持ちでない方に交付されている「資格確認書」からでも確認することができます。

令和7年
10月1日より

19歳以上23歳未満の方の
被扶養者認定の際の年収要件が
変更されました



変更点 年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げとなりました。

対象者 **19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)**。
学生・学生以外のどちらも対象となります。

対象となるご家族を被扶養者にするときは、「被扶養者(異動)届」に必要な事項を記入し、必要な書類を添えて、**速やかに**事業所経由で当健保組合へ提出してください。
※当健保組合による認定が必要となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。
なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることとなります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満			130万円未満	

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetu/2025/202508/0819.html>

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やかに**事業所を経由して当健保組合へ提出してください。

「子ども・子育て支援金制度」が始まります

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出を
していただくこととなります



子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組み**です。

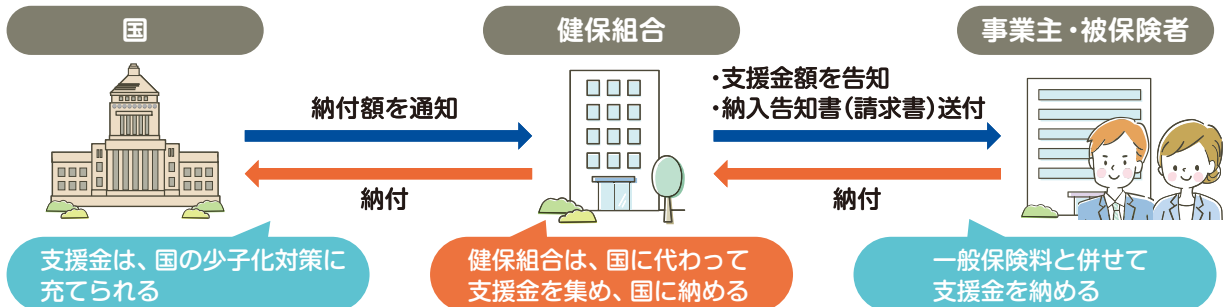


いつから始まるの？

子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料 + 介護保険料（介護納付金分） + 子ども・子育て支援金（子ども・子育て支援納付金分）

子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



負担はどのくらいになるの？

支援金の額を決める支援金率は、令和8年度は**0.23%**で、令和10年度にかけて段階的に**0.4%程度**まで上がることが想定されています。

子ども・子育て支援金の負担額のイメージ

1人当たり負担額・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、支援金率0.23%の場合

30万円×0.23%＝690円／月

事業主負担 (50%) **345円** : 被保険者負担 (50%) **345円**

事業主と折半

年間負担額

345円×12ヵ月＝4,140円(自己負担)

※ 賞与からも別途徴収されます。

※任意継続被保険者は事業主負担分を含めた全額が自己負担となります。

高齢者医療への拠出金が財政を圧迫 資源を最大限活用し、 より質の高い保健サービスに 努めます

日本製紙健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月19日開催の第165回
組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和8年度予算総額は81億3
127万円となり、経常収支では1810万
円の赤字となりました。

収入の柱となる保険料収入は、賃金上昇に
伴う平均標準報酬月額増加により、前年度
予算比4億2471万円増の76億5494万
円となりました。支出面では、保険給付費は
前年度予算比6602万円増の41億8838
万円を計上しました。高齢者医療への拠出金
は、後期高齢者の医療費の伸びを受け、前年
度予算比3227万円増の32億500万円と
依然高水準で推移し、財政圧迫の要因となっ
ています。

**本年度からは、子ども・子育て支援金制度
が開始されます。児童手当の拡充や育児支援**

の財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を
支える仕組みです。支援金は保険料として位
置付けられ、健康保険組合が国に
代わって徴収・納付しますが、健
康保険組合の保険給付や保健事業
には充当されません。ご理解いた
だけますようお願いいたします。

当健保組合は、厳しい状況下で
も、限られた資源を最大限活用し、
より質の高いサービスの提供に努
めてまいります。皆さまには、日
頃から健康管理に努めていただき、
適切な医療機関の受診を心掛けて
いただきますようお願い申し上げます。



令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分

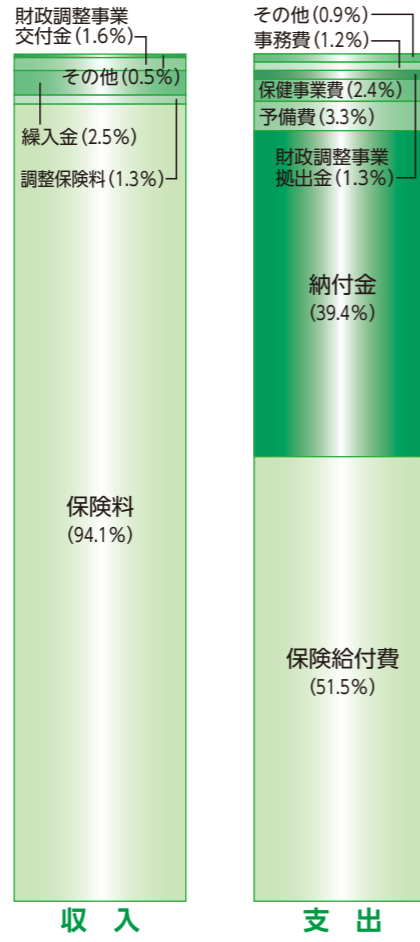


Point!

保険料 毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	7,654,946
国庫負担金収入その他	2,363
調整保険料	103,215
繰越金	541
繰入金	200,000
国庫補助金収入	2,581
出産育児交付金	3,141
財政調整事業交付金	130,000
雑収入	29,485
子ども勘定受入	5,000
合計	8,131,272

収入と支出の割合



Point!

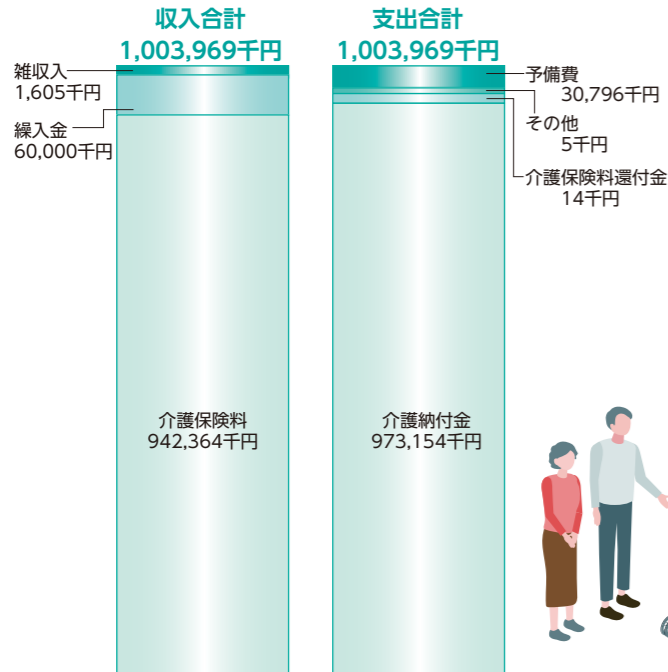
納付金 65歳~74歳の方が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の方が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

保険給付費 医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

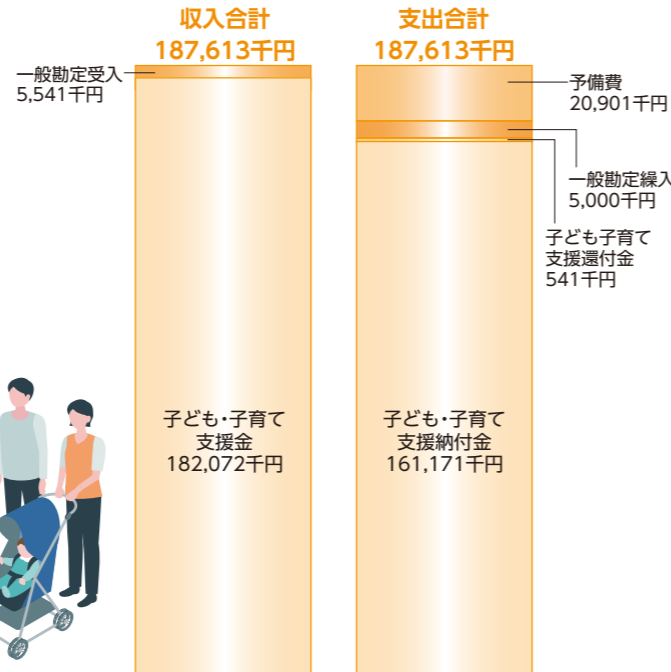
支出 (千円)	
事務費	100,667
保険給付費	4,188,380
法定給付費	4,124,578
付加給付費	63,802
納付金	3,205,001
前期高齢者納付金	1,420,000
後期高齢者支援金	1,785,000
その他	1
保健事業費	193,157
還付金	811
営繕費	40,000
財政調整事業拠出金	103,216
連合会費	2,612
雑支出	21,000
子ども勘定繰入金	5,541
予備費	270,887
合計	8,131,272

経常収入合計 7,692,508 千円 — 経常支出合計 7,710,617 千円 = 経常収支差引額 ▲18,109 千円

介護保険分



子ども・子育て支援金分



トピックス

2026年度より保険料率の改定等をいたします。

1. 一般・調整保険料率内訳の変更

	現行	改定後	変動%
一般保険料率	96.76%	96.70%	-0.06%
調整保険料率	1.24%	1.30%	0.06%
計	98.00%	98.00%	0.00%

2. 介護保険料の変更

改訂前	改定後	変動%
18.00%	16.00%	-2.00%

改定期日 1.2とも保険料率の改定は令和8年3月1日(令和8年3月分保険料)から適用

3. 子ども勘定が創設され、健保組合が国に変わり代行徴収します。

	本人負担分	事業主負担分	支援金率計	支援金徴収開始月
料率	1.15%	1.15%	2.30%	令和8年5月

収入支出予算額

- 予算総額 **81億3,127.2万円**
- 経常収支差引額 **▲1,810.9万円**

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 12,505人(男性10,635人、女性1,870人)
- 平均年齢 46.00歳(男性46.24歳、女性44.65歳)
- 平均標準報酬月額 405,695円
- 健康保険料率(調整保険料率を含む) **98/1,000**
(事業主55.5/1,000、被保険者42.5/1,000)
- 介護保険料率 **16.00/1,000**
(事業主8.000/1,000、被保険者8.000/1,000)
- 子ども・子育て支援金率 **2.3/1,000**
(事業主1.15/1,000、被保険者1.15/1,000)

もう惑わされない!

健康と医療の リテラシーを 高めよう

だまされやすい仕掛けに気を付けよう

インターネットやSNSでは、さまざまな医療情報が飛び交っていますが、私たちはそれが本当に正しい情報なのか、しっかりと見極める姿勢が必要です。不安な気持ちをおおるような情報、間違った情報にだまされないために、何に気を付けるといいのでしょうか。

インターネット検索やSNSは万能ではない

現在、私たちは病気や薬、健康管理などの医療情報が欲しいとき、インターネット検索やSNSを使うことが多くなっています。気になる言葉を入力するだけで、瞬時にさまざまな関連情報を引き出せる便利さを感じる一方で、「情報の正確さ」まではそれほど意識せず、内容をそのまま信じていることが多いのではないのでしょうか。

実はインターネット検索というのは、同じ言葉を入力しても、調べる人によって検索結果や検索順位の表示が微妙に違うことがあります。これは「パーソナライズド検索」といい、検索エンジンは調べる人の過去の検索履歴からその属性を判断し、検索結果を表示するのです(設定によってオンオフを切り替えられる場合もあります)。フェイスブックやX(旧ツイッター)な



ど、自分と似た症状や考えの人の意見に触れられるSNSは、閉鎖的な空間でのコミュニケーションであるため、特定の意見や考え方が反復、強化されがちです。これを「エコーチャンバー現象」といいます。

自分と同じ考えの人、同じ立場の人の意見が繰り返されることで、「自分が正しい」と思い込んでしまい、信じたいものだけを信じていることにつながるため注意が必要です。誤情報には「バーナム効果」「ウィンザー効果」「ハロー効果」といった心理的な仕掛けを利用したものが多く、誰もがだまされる可能性があります。

「バーナム効果」とは、誰もが当てはまることを言われているのに、それがあたかも「自分だけに当てはまる」と感じる現象です。効果の不明な健康食品の広告で、誰もが当てはまる症状が列挙されているのを見たことがあるのではないのでしょうか。

「ウィンザー効果」は、当事者が発信する情報よりも、第三者を介して伝わる情報が信頼されやすいことです。「薬が効いた」という「〇〇〇〇」を信頼する心理などがそうです。「ハロー効果」は、一つの目立つ特徴があると、他の評価もよげんしてしまう現象で、著名人や権威であれば、専門外のことでも

その発言を信じてしまうことです。例えば、Eビデンスのない医療広告に「〇〇大学名誉教授の推薦」などと書いてあるのは、ハロー効果を利用しています。心に不安があると誤情報を疑わずに信じたくりますが、情報に振り回されないことが大切です。

「二次情報」が最も信頼性が高い

「〇〇」に「情報」といっても、そもそも信頼できるレベルの「度合い」の違いを意識することも大事です。一般的には「情報源に近いほど」信頼できる度合いが高く、順に「一次情報」「二次情報」「三次情報」と呼べれます。

一次情報は、発信する人が実際に見たり、体験したり、データを取った「生の

情報」です。医学論文の基になったデータや集計結果などは信ぴょう性も価値も当然高いものです。二次情報は、一次情報を「他者が解釈したもの。新聞やテレビ、ネットのニュースなどが当てはまります。二次情報は二次情報をさらにまとめたもので、例えばインターネット上の「まとめサイト」やSNS上での情報源不明の情報も、二次情報と考えられます。

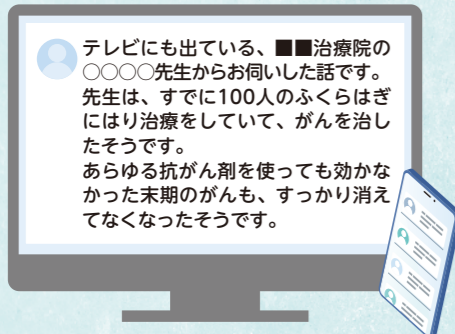
信頼できる情報が、複数のソースを比較する

インターネットやSNSの医療情報がどの程度信頼できるかを判断するためには「複数のソースを比較することも重要です。

例えばあるサイトで「〇〇病には〇〇〇〇という薬が効いた」という情報があったら、他のサイトやメディアではどのように発信しているのかを確認してみてください。また、特に治療法や薬の効果に関しては「効いた」という情報を受け取ったら、逆に「効かない」という記事を探してみるといい方法です。

このように、インターネット検索やSNSによる医療情報収集では、受け取る側が情報の信ぴょう性をしっかりと確認する姿勢が問われます。一つの情報に、客観的事実である「事実」「ファクト」と、個人的な「意見」「オピニオン」の両方が含まれることもあります。また、不安をおおるような内容や、真実かどうか不確かな情報も拡散されていることがあります。魅力的な内容でも、信じてすぐに拡散したりせず、冷静な目で情報を見極めましょう。

インターネットやSNSで情報を取得する際の注意点



テレビにも出ている、■■治療院の〇〇〇〇先生からお伺いした話です。先生は、すでに100人のふくらはぎにはり治療をしていて、がんを治したそうです。あらゆる抗がん剤を使っても効かなかった末期のがんも、すっかり消えてなくなったそうです。

1 拡散せずにクールダウン

どんなに魅力的な情報でも、まずは拡散せず冷静に向き合う。

2 情報ソースを確認

一次〜三次情報のどれに当たるかを確認する。

3 「ファクト」か「オピニオン」か

上記の情報は一見ファクトのようだが、データの裏付けがない「■■治療院の〇〇〇〇先生」からの伝聞という形式なので、先生個人のオピニオンとなる。

4 エビデンスレベルは?

専門家であっても「一個人の意見」は、エビデンスレベルは低い。

5 「怪しい情報」の特徴がないか

例えば「権威付カ」→テレビにも出ている、■■治療院の〇〇〇〇先生。「断定」→末期のがんも、すっかり消えてなくなった など。

冷静に、総合的に情報を判断

急速に普及するAIとの付き合い方

最近では、医療情報検索にAIを使用する人も多いのではないのでしょうか。AIは迅速に多くの情報をもたらしますが、正確とは限りません。AIが出した情報を必ず自分でチェックするようにしてください。また、聞き方を工夫するとよりよい答えが得られます。例えば「〇〇病について公的機関の情報は?」などです。また、AIが出した答えに「情報源や論文のリンクも付けて」と追加で聞くと、確認がしやすくなります。

簡単

動けるカラダは**いまから**つくる!

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 **黒田 恵美子**

テーマ

足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。

ほぐし

足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

20秒キープを
左右2回ずつ

1

イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。



2

足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。



膝は曲がった状態でも足首が曲がっていれば大丈夫です。

筋トレ

タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

上げ下ろしを
片足10回ずつ

1

イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。



2

つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

効果の実感
ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。