

UACJ 健康保険組合

健保だより

KENPO DAYORI 2026 SPRING



高齢者医療への納付金が財政を圧迫

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

UACJ健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る1月30日開催の第205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。

予算のポイント

●保険料率は据え置き、今年度より

子ども・子育て支援金の徴収が開始

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後保険給付費、高齢者医療への納付金の一層の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。また、今年度より子ども・子育て支援金の徴収が始まります。

●高齢者医療への納付金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、5千万円の増加となり、依然として健保財政を圧迫しています。

●効果的な保健事業で給付費の効率化を目指す

第3期データヘルス計画に沿った効果的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付の適正化を目指します。

当健康保険組合の令和8年度予算は、經常収支において赤字となりました。

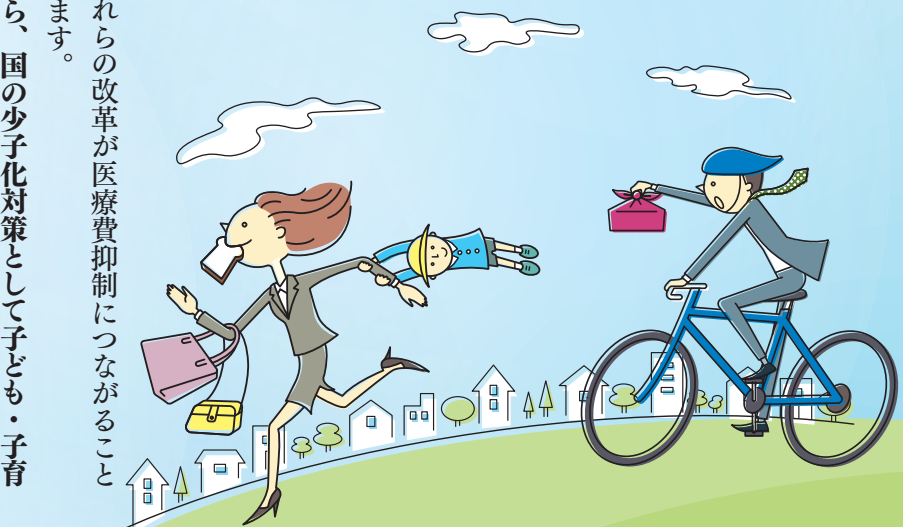
財政を圧迫する最大の要因は、高齢者医療への納付金です。特に団塊世代が後期高齢者となったことで、後期高齢者支援金が大幅に増加しています。これらの納付金は保険料収入の伸びを上回るペースで増え続けており、当健保組合の支出の半分近くを占めるまでになっています。さらに、医療技術の進歩により高額な治療や薬剤が増加し、保険給付費も増加傾向にあります。健保財政は予断を許さない状況です。

このような中、令和8年度の診療報酬改定と医療保険制度改革が進められています。高額療養費制度では所得に応じた負担の見直しや年間上限額の新設が盛り込まれ、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方

向です。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

本年度から、国の少子化対策として子ども・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。



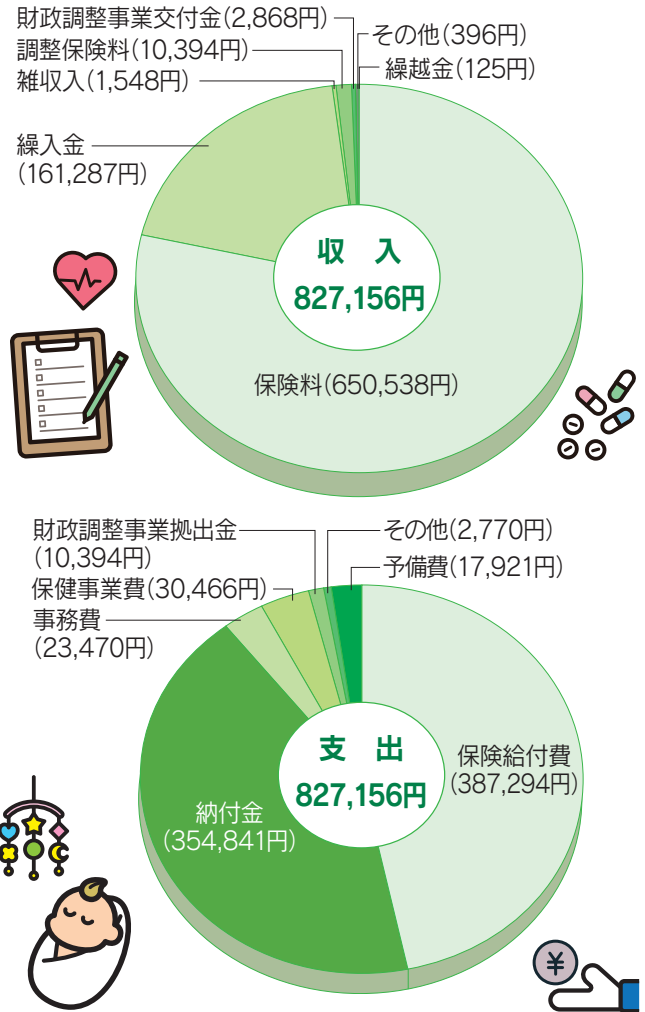


令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分(千円)

収入	保険料	3,630,000
	基本保険料	1,662,884
	特定保険料	1,967,116
	国庫負担金収入、その他	701
	調整保険料	58,000
	繰越金	700
	繰入金	899,984
	国庫補助金収入	7
	特定健康診査等事業収入	5
	出産育児交付金	1,496
	財政調整事業交付金	16,001
	雑収入	8,638
	合計	4,615,532
	経常収入合計	3,644,338
支出	事務費	130,960
	保険給付費	2,161,100
	法定給付費	2,056,200
	付加給付費	104,900
	納付金	1,980,012
	前期高齢者納付金	930,000
	後期高齢者支援金	1,050,000
	その他	12
	保健事業費	170,000
	還付金	310
	財政調整事業拠出金	58,000
	連合会費	2,700
	営繕費	8,400
	子ども勘定繰入	700
雑支出	3,350	
予備費	100,000	
合計	4,615,532	
経常支出合計	4,445,422	
経常収支差引額	▲ 801,084 千円	

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分(千円)

収入	保険料	483,000
	繰入金	72,040
	雑収入	60
合計	555,100	
支出	介護納付金	555,000
	還付金	100
	合計	555,100

子ども・子育て支援金分(千円)

収入	支援金収入	94,743
	一般勘定受入	700
	合計	95,443
支出	支援納付金	82,556
	支援金還付金	350
	予備費	12,537
合計	95,443	



予算編成の基礎となった数字

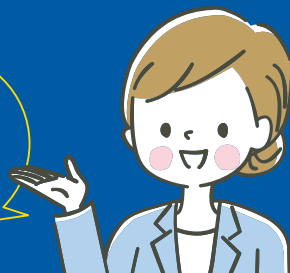
- 被保険者数 5,580人
- 平均標準報酬月額 461,022円
- 総標準賞与額(年間合計) 10,323,000千円
- 平均年齢 43.37歳
- 被扶養者数 5,205人
- 前期高齢者加入率 1.39%
- 健康保険料率 1,000分の90 (事業主 1,000分の54、被保険者 1,000分の36)
- 一般保険料率 1,000分の88.700 (事業主 1,000分の53.220、被保険者 1,000分の35.480)
- 基本保険料率 1,000分の40.633 (事業主 1,000分の24.380、被保険者 1,000分の16.253)
- 特定保険料率 1,000分の48.067 (事業主 1,000分の28.840、被保険者 1,000分の19.227)
- 調整保険料率 1,000分の1.300
- 介護保険の対象となる被保険者数 3,260人
- 介護保険料率 1,000分の17.800 (事業主 1,000分の8.900、被保険者 1,000分の8.900)
- 子ども・子育て支援金率 1,000分の2.3 (事業主 1,000分の1.15、被保険者 1,000分の1.15)

「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和8年度から

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・子育て支援金制度って何？

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。

子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

① 児童手当の拡充

令和6年
10月から

所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額



② 妊婦のための支援給付

令和7年
4月から

妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度



③ こども誰でも通園制度

令和8年
4月から

生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度



④ 育休中の給付拡充

令和7年
4月から

両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度



⑤ 時短勤務時の収入減少を補填

令和7年
4月から

2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度



⑥ 国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除

令和8年
10月から

自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度



健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健康保険組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



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

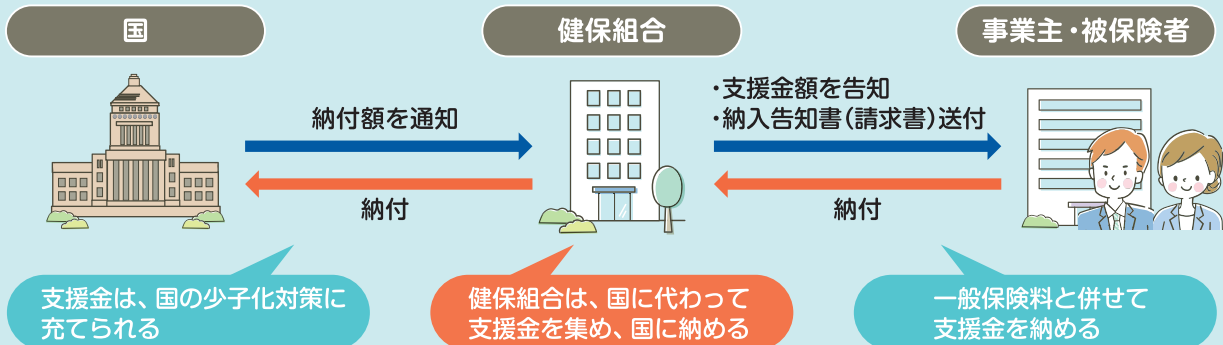
+

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



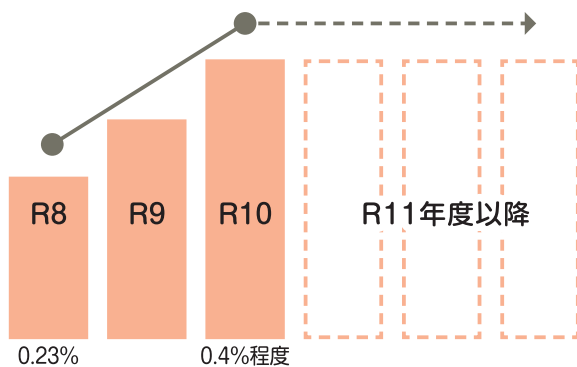
負担はどのくらいになるの？



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。ただし、国は令和10年度に支援金の上限額を約1兆円と決めているため、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。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

子ども・子育て支援金の負担額のイメージ

支援金率・支援金の負担イメージ



1人当たり負担額 (令和8年度)

(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**

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。

各年度における支援金の総額

R8年度
約6,000億円

R9年度
約8,000億円

R10年度
約1兆円

今年度より、被扶養者資格調査(検認)が

WEBでの実施に変わります!

扶養者の資格調査(検認)は、これまで調査書などの書類を郵送でご提出いただいていたのですが、今年度からペーパーレス化や調査の簡略化を目的に、**WEBでの実施に変更します。**

スマートフォンなどで撮影した画像をお送りいただくことで、書類の提出が可能になります。

実施方法などの詳しい内容は、実施時期が近づきましたら改めてお知らせします。

被扶養者の資格調査は、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づいて行うもので、当健保組合加入の被保険者のみなさまが公平かつ適正な扶養認定を受けられる制度を維持するため、実施が義務づけられています。

当健保組合においては、次のとおり実施します。実施通知が届いた方は必要書類をご準備いただき、期限内に遅れないよう調査にご協力をお願いします。

実施要領

調査対象者 18～74歳の被扶養者

調査期間 2026年8月～12月(予定)

調査方法 WEB検認システムにて実施

提出書類

原則、WEBで完結

必要事項を入力のうえ、スマートフォンなどで書類を撮影し、データを送信
※書類は、収入や生計状況などにより異なります。



注意事項

- ・ 期限までに必要な情報の報告や提出がない場合、被扶養者の資格を失います。
- ・ 必要書類の取得費用は、被保険者(被扶養者)の負担となります。
- ・ 認定基準に該当しないと判断された方のみ、別途ご案内します。
- ・ 状況により、原本または写しの書類提出を依頼する場合があります。
- ・ ご提供いただいた情報や添付データは、被扶養者資格の確認および給付業務にのみ使用します。

ご家族の就職・引越しなどがあったらチェック!

ご家族が被扶養者でなくなったら…

「被扶養者異動届」の提出をお忘れなく!

被扶養者に次のような変化があった場合は、すみやかに「健康保険被扶養者異動届」を提出してください。
※資格確認書が交付されている方はご返却をお願いします。

こんなときは
届け出を!

- 就職、離婚、死亡した
- 収入基準を満たさなくなった
- 75歳になった など

以下については、当健保組合ホームページをご覧ください。

- 「健康保険被扶養者異動届」のダウンロード ▶ [↓申請書](#)
- 被扶養者となるための要件 ▶ [家族の加入](#)

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

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。

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。

20秒キープを
左右2回ずつ



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。

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。

上げ下ろしを
片足10回ずつ



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

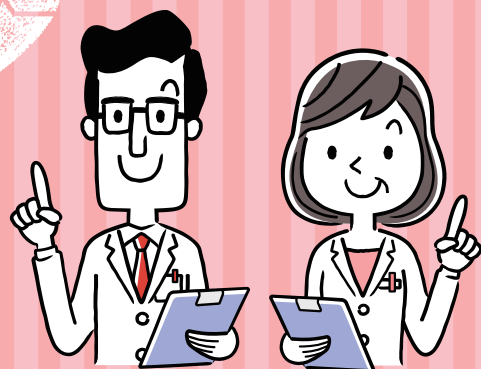


※動画は予告なしに終了する場合があります。

新年度スタート!

今年もしっかり健診を受けて 体メンテナンス

健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。



健診を受ける4つのメリット

merit 1 自分の健康状態が分かる

毎年健診を受け、その都度記録をしていけば、経年の数値の変化から、自分の健康状態を客観的に把握することができます。



merit 2 病気の早期発見ができる

生活習慣病は、発症初期の段階では自覚症状がないまま進行する場合がございます。病気の早期発見・早期治療のためには、健診の定期的な受診が不可欠です。



merit 3 生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための具体的な指針を得ることができます。



merit 4 将来的な医療費を節約できる

体の異常を早期に発見し病気を予防することで、余計な医療費を払わなくても済み、家計への負担を減らすことができます。



♥ご家族にも受診をお勧めください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。



♥再検査・精密検査は必ず医療機関を受診しましょう

健診結果で「再検査」「精密検査」と判定された場合、放置していると気付かないうちに病気が進行し重症化する恐れがあります。自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。

知って納得!

健康保険

働く人とその家族を支える
健康保険の基本をおさらいしよう!

健康保険は、病気やけがの医療費の自己負担が軽減されるほか、働けない期間や産休中に手当金が支給されるなど、私たちの暮らしを支える大切な制度です。令和7年12月から医療機関の受診等はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりました。改めて健康保険の基本を確認しましょう。

健康保険料

給与明細			
給与	手当	引当	引当
〇〇〇〇	〇〇〇〇	〇〇〇〇	〇〇〇〇
〇〇〇〇	〇〇〇〇	〇〇〇〇	〇〇〇〇
〇〇〇〇	〇〇〇〇	〇〇〇〇	〇〇〇〇



健康保険って

どんな仕組みなの？

健康保険は、働く人とその家族の医療や健康を支える公的な医療保険制度です。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入し、「被保険者」となります。

健康保険は、被保険者と事業主（会社など）がそれぞれ保険料を出し合うことで成り立っています。この仕組みによって、病気やけがの治療にかかる医療費の自己負担が軽減されるほか、休業や産休、死亡の際には手当金等が支給されます。こうした給付は、被保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）から受けられます。

健康保険には

どんな役割があるの？

健康保険には、主に次の2つの役割があります。

●医療費の給付と手当金等の支給

医療機関で診察や治療を受けた際には、医療費の大部分（7〜8割）を保険者が負担します。また、病気やけがで働けない期間や産休中には手当金等が支給されます。さらに、被保険者や被扶養者が亡くなった場合には、遺族のために埋葬料などが支給されます。

●保健事業（健康づくりのサポート）

病気の予防や早期発見のための健

康診断、生活習慣病予防のための保健指導など、健康づくりを支える保健事業を行っています。

押さえておきたい

3つのチェックポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

①医療費の自己負担はどれくらい？

健康保険に加入していると、医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて決められており（左表）、残りの医療費は保険者が負担します。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人。

②保険料を支払うには？

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に差し引かれますので、原則として別途支払う必要はありません。

保険料の額は、毎月の給料を一定の幅で区分した「標準報酬月額」に当

てはめて、保険者ごとに定められている保険料率を掛けて算出されます。

保険料の求め方

毎月の給料から納める保険料

＝

標準報酬月額*2

（1等級：5万8,000円～50等級：139万円）

×

保険料率（保険者ごとに異なる）

*2 標準報酬月額は原則として年に1度見直されます（定時決定）が、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は随時改定されます。

保険者が負担している医療費などの財源の大部分は、被保険者と事業主が毎月納めている保険料です。大切な保険料を有効に活用するために、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

③家族が給付等を受けるには？

主に被保険者の収入によって生活している家族（3親等内の親族のみ）は、一定の条件を満たして被保険者の認定を受けることで「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の認定条件は保険者によって異なりますので、事前に確認しておくことが大切です。

なお、75歳（一定の障害がある場合は65歳以上）になると、後期高齢者医療制度の被保険者となり、健康保険の被扶養者から自動的に外れることとなります。

被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*3で、被保険者の年収の2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*3で、被保険者からの援助（仕送り）額より少ないこと

*3 いずれの場合も、19歳以上23歳未満の人（被保険者の配偶者を除く）は年収150万円未満であること、60歳以上の人または障害年金の受給者は年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が基準を越える場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

Point

マイナ保険証の登録はお済みですか？

令和7年12月2日をもって、従来の健康保険証は原則として使えなくなりました。現在はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わっています。

初めて健康保険に加入した場合、まずは「マイナンバー」でマイナンバーカードの保険証利用の登録手続きを行いましょう。登録すれば、医療機関等の受付でカードリーダーにマイナ保険証を置くだけでスムーズに受診できます。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、早めの準備をお勧めします。

使用できなくなった従来の健康保険証は、ご自身で廃棄してください！



今日も

笑顔で

Special
Interview

【歌手】

さくらまやさん

さくら まや / 1998年、北海道生まれ。2008年、史上最年少の演歌歌手としてデビューし注目を集め、日本レコード大賞新人賞を受賞。NHK紅白歌合戦「子供紅白歌合戦」にも出演した。現在は大学院で法学を学びながら、歌手活動を軸にテレビやイベントなど幅広く活躍し、精力的に活動を続けている。

味の濃い食べ物が好きなのですが、食べ過ぎないように「メリハリ」を意識しています。食べたい時はしっかり食べて、普段は粗食を心掛ける。コンサートで外に出ている時はどうしても外食続きになるので、それ以外の期間はなるべく家族の手料理を食べるようにしています。

運動はあまりしないタイプですが、ワンちゃんが8頭いるので散歩が運動になっていると思います。2頭以上連れて歩くことはないのですが、往復で結構歩いていますね。そのワンちゃんたちが心の癒やしにもなってくれています。寝る時に布団に寄り添ってくれるので、特に冬は暖かくて幸せな気持ちになります。

忙しくても自分の楽しみの時間は大切にしていきます。大学院に通っているのですが、仕事の後にレポートを書くこともよくあります。それでもオンラインゲームが好きなので、友達に声を掛けて少し遊んで休息して、またレポートに戻る……と切り替えています。レポート自体も楽しくはあるので、気分転換に書くことも。悩み事があっても、何かに没頭しているうちに薄れていくことが多いです。

ただ、悩みや悲しみも含め、いろんな感情を持つことは、歌の表現の幅広さにつながると思うので、常にハッピーである必要はないのかなって。もちろん、元気がなければ声が出ないということもあるので、バランスを大切にしています。

忙しくても

楽しみの時間を大切に。

さくらまや Positive!!