

# けんぽビュー

2026年 春号

P2 2026年4月からの変更点

・子ども・子育て支援金

・被扶養者の年間収入

2026年度 予算のお知らせ

P3 2026年度 保健事業のお知らせ

P4 今年も受けよう! 健康診断

特定保健指導を必ず受けましょう

P5 ご家族(被扶養者)の状況が変わったときは届出を!

ご存じですか?「夫婦共同扶養」

P6 食中毒を防ごう

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。かれらは昔から家畜にできないほど警戒心が強いので、母子の微笑ましいひと時を、遠くから望遠レンズでそっと撮影させてもらうことにした。背後には、藻類やプランクトンの色素でピンクに染まる塩湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 | ラグナ コロラダ、ボリビア

写真・文 | 高砂淳二



健保のホームページ

<http://rikudenkenpo.jp>

# 2026年4月から制度が変わりました

## 変更点1 「子ども・子育て支援金」の徴収が始まりました

子ども家庭庁等による子育て施策の拡充のため、社会全体で子どもや子育て世帯を支える制度です。社会保険料として2026年4月分保険料(5月給与控除分)から徴収が開始されます。みなさまは、健康保険料・介護保険料に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

### 支援金率は？

支援金率は国から健保に一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します(任意継続被保険者は事業主分も負担)。2026年度の支援金率は**0.23%**(被保険者負担分**0.115%**、事業主負担分**0.115%**)です。また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

### 支援金の使いみちは？

- 児童手当の抜本的な拡充
- 妊婦のための支援給付
- こども誰でも通園制度
- 出生後休業支援給付
- 育児時短就業給付
- 国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

### 負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」のため、被保険者の収入(標準報酬月額)により異なります。

例

1人あたり負担額のイメージ  
(標準報酬月額44万円の場合)

$$44\text{万円} \times 0.23\% = 1,012\text{円/月}$$

(被保険者負担 506円・事業主負担 506円)

## 変更点2 被扶養者の認定にあたっての「年間収入」は労働条件通知書で確認できるようになりました

2026年4月からは労働契約(「労働条件通知書」添付)で定められた賃金から見込まれる収入を用いて年間収入要件を判定することとなりました。

労働条件通知書が発行されない場合には、従来通り、被扶養者の過去の収入、現時点の収入、将来の収入(「収入見込証明書」添付)の見込みなどから今後1年間の収入を判定することとなります。

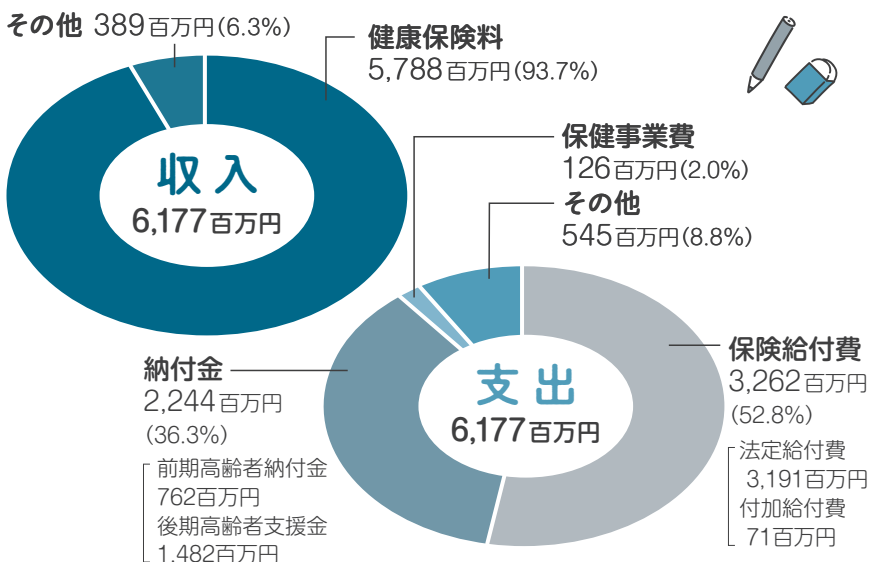
当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上となっても、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません。

### 被扶養者の収入要件 ①と②の両方を満たす必要があります。

- 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)額未滿
  - 今後1年間の収入が130万円未滿\*1である \*1 ただし、以下の場合は基準額が変わります
    - 19歳以上23歳未滿の場合\*2 → 150万円未滿
    - 60歳以上または一定の障がい\*3がある場合 → 180万円未滿 (老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)
- \*2 被保険者の配偶者を除く \*3 障害等級1~3級程度の障がい

## 2026年度 予算のお知らせ

### 健康保険 予算のあらまし



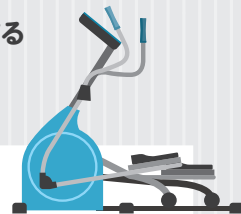
当健保の本年度予算額は61億77百万円です。今後も医療費や高齢者世代への支援金の増加が見込まれますが、健全な財政運営に努めてまいります。

項目	科目	予算額(百万円)	被保険者一人あたり金額(円)
収入	健康保険料	5,788	584,617
	その他	389	39,363
	<b>合計</b>	<b>6,177</b>	<b>623,981</b>
支出	保険給付費	3,262	329,493
	納付金	2,244	226,667
	前期高齢者納付金	762	76,970
	後期高齢者支援金	1,482	149,697
	保健事業費	126	12,691
	その他	545	55,130
<b>合計</b>	<b>6,177</b>	<b>623,981</b>	

※端数処理のため合計が合わない場合があります。

# 2026年度 保健事業のお知らせ

当健保では、加入者のみなさまの疾病予防・早期発見、健康の維持・増進を支援する各種事業を展開しております。ぜひ、ご活用くださいますようお願いいたします。



## 2026年度の変更点(拡大)

**1** 人間ドック節目年齢補助事業の対象年齢\*を、**40・45・50・55・60歳**に加え**57・62歳**を追加

※2026年度末時点の満年齢

**2** 契約スポーツ施設に「**ソラーレ東洋(石川県小松市光町47)**」を追加(被保険者のみ利用可能)

(対象施設:トレーニングジム、スタジオ、温水プール、風呂、サウナ等)

対象者欄に記載の年齢は、「検診(健診)事業」「感染症・歯科予防事業」ともに2026年度末の年齢

### 検診(健診)事業

事業名	対象者	事業概要	申請方法	時期
特定健診	40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者	特定健診受診券(無料)の配付 受診機関は、当健保ホームページで確認 ※パート先健診受診者は当健保へ結果を提出	特定健診受診券を受診機関で提示	通年
人間ドック	20歳以上の加入者	助成額: 男性 25,000円 女性 28,000円	健保マイポータルで電子申請 <b>受診前</b>	通年
人間ドック節目年齢補助	40・45・50・55・ <b>57</b> ・60・ <b>62</b> 歳の加入者	補助額: 10,000円(上限)	健保マイポータルで電子申請 <b>受診後</b>	通年
家族向け女性健診	30歳以上の被扶養者および任意継続被保険者	受診料: 3,000円 指定の健診会場にて実施	ハガキ申込	6月~3月
女性がん検診	30歳以上(子宮頸がんは20歳以上)の加入者	補助額: 3,000円(上限) 対象: 乳がん・子宮頸がん検診(保険適用外での検診)	健保マイポータルで電子申請 <b>受診後</b>	通年
PET検診	20歳以上の加入者	補助額: 30,000円	健保マイポータルで電子申請 <b>受診後</b>	通年
郵送がん・歯周病検診	加入者(対象年齢あり)	受診料: 無料 郵送方式による検査(がん・歯周病リスク検査等)	実施時に案内予定	10月~3月
臓器がんドック検診	40歳以上の加入者	補助額: 検診費用の半額(上限 20,000円)	健保マイポータルで電子申請 <b>受診後</b>	通年

### 感染症・歯科予防事業

事業名	対象者	事業概要	申請方法	時期
子ども向けかぜ&むし歯予防キャンペーン	3~6歳の被扶養者	予防カレンダーおよびシールの配付 アンケート回答者へ達成賞を贈呈	アンケートハガキ	10月~12月

北電けんぽの補助で格安!

# 今年も受けよう! 健康診断

当健保では、被扶養者・任意継続被保険者の方を対象に健康診断を実施しています。対象の方には4月下旬に「令和8年度健康診断のご案内」などを送付していますので、詳細を必ずご確認ください。

期限	2027年3月31日(水) まで
対象者	40歳以上の 被扶養者・任意継続被保険者



選べる4タイプ! 年に一度いずれかひとつを受けましょう		必要なもの	いつまで
特定健診 (受診券利用タイプ)	かかりつけ医などで受診 無料	特定健診受診券・マイナ保険証等	2027年 3月31日
家族向け女性健診 (がん検診セットタイプ)	巡回型(富山、石川、福井県内に巡回車で健診) 施設型(北陸予防医学協会の2センターにて健診) 自己負担額 3,000円	専用申込ハガキ	2026年12月14日
人間ドック	当健保の契約医療機関で受診 一部助成あり 詳細は当健保ホームページにてご確認ください▶ パスワード rikudenk	①直接、契約医療機関へ電話・Webで申込み ②健保マイポータルから申請書入力	2027年 3月31日
パート先健診 (結果をご送付ください)	パート先で受けた健診結果を当健保へご送付いただいた方に、QUOカード500円分をお贈りします。(当健保の他健診を受診していない方が対象)	健診結果票のコピーおよび「パート先健診結果提出用紙」	2027年 4月10日

対象となったら

## 特定保健指導を必ず受けましょう



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方に、当健保から「特定保健指導のご案内」をお送りしています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法を無料でアドバイスしてくれます。

特定保健指導の対象かどうかは **次の基準** で判定します

腹囲 | 男性 ▶ 85cm以上 女性 ▶ 90cm以上

腹囲が左記未満でも BMI\*25以上

\*体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

### ☑ 血圧

最高 130mmHg以上 または  
最低 85mmHg以上

### ☑ 血糖

空腹時血糖  
(やむを得ない場合は随時血糖)  
100mg/dL以上 または  
HbA1c 5.6%以上

### ☑ 脂質

空腹時中性脂肪150mg/dL以上  
(やむを得ない場合は随時中性脂肪  
175mg/dL以上) または  
HDLコレステロール40mg/dL未満

チェック

チェック項目が...

2個以上

1個

喫煙習慣

ある

ない

積極的支援

動機付け支援

3個

2個

1個

喫煙習慣

ある

ない

積極的支援

動機付け支援

高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用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付け支援となります。

特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も大丈夫! 無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

## ご家族(被扶養者)の状況が変わったときは

# 当健保まで届出を!

被扶養者であるご家族が次のケースに該当する場合、被扶養者の資格を失う場合がありますので、届出をお願いいたします。

## 被扶養者ではなくなるケース

### 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき

### 仕送りを中止した・仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
  - 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
  - 同居していた被扶養者が別居し、仕送りをしないとき\*1
- \*1 被保険者が単身赴任、被扶養者が学生である場合を除く

### 別居した

- 同居が条件の被扶養者\*2が別居したとき
- \*2 義父母・伯叔父母・甥姪など。  
被保険者が単身赴任、被扶養者が学生である場合を除く

### 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

### 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき

### 国内に居住しなくなった

- 海外に居住するようになったとき\*3
- \*3 ただし、留学や海外赴任に同行する場合等を除く

### 収入が増える見込みがある

- 今後1年間の収入が130万円以上\*4、または被保険者の収入の1/2以上となる見込みのとき
- \*4 19歳以上23歳未満は150万円以上(被保険者の配偶者を除く)、60歳以上または一定の障がい\*5がある場合は180万円以上(老齢年金・障害年金・遺族年金を含む)
- \*5 障害等級1～3級程度の障がい

### 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上\*6のとき
- \*6 19歳以上23歳未満は4,167円以上(被保険者の配偶者を除く)、60歳以上は5,000円以上

### 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき\*7
- \*7 一定の障がいがある65歳以上75歳未満の方が後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

## 被扶養者の資格がなくなったら

- 「被保険者異動・被扶養者認定申請書(様式01)」を事実発生日から5日以内に当健保へご提出ください。
- 該当する被扶養者が当健保発行の「資格確認書」をお持ちの場合は、ご自身で破棄(個人情報を含むため細かく裁断)をお願いします。



◀書類のダウンロードはこちらから  
当健保ホームページ▶ 届け出・手続き  
▶ 書類のダウンロード

[http://rikudenkenpo.jp/procedure\\_document](http://rikudenkenpo.jp/procedure_document)

## 「夫婦共同扶養」夫婦ともにお勤めのみなさま、ご存じですか?



夫婦がともに健康保険の被保険者で、子や親などを扶養するとき(夫婦共同扶養)は、原則として次のとおりとなります。

1

年間収入の多い方の被扶養者として。ただし、夫婦の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、収入の少ない方の被扶養者とすることもできます。

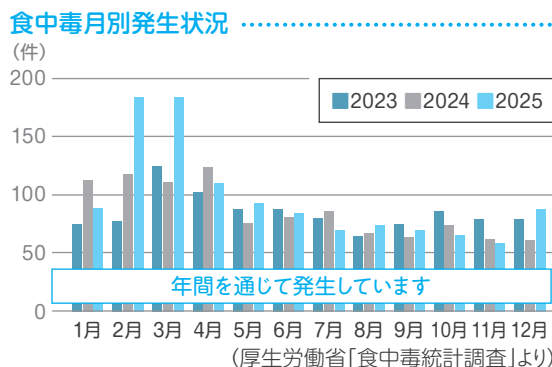
2

子を扶養に入れている被保険者が育児休業等を取得して生計維持者の変更があった場合でも、被扶養者を異動しないことが可能です。

該当のみなさまには収入確認等でご協力をお願いすることがあります。適正な認定のため、何卒ご理解ください。

# 年間を通じて発生しています

## 食中毒を防ごう

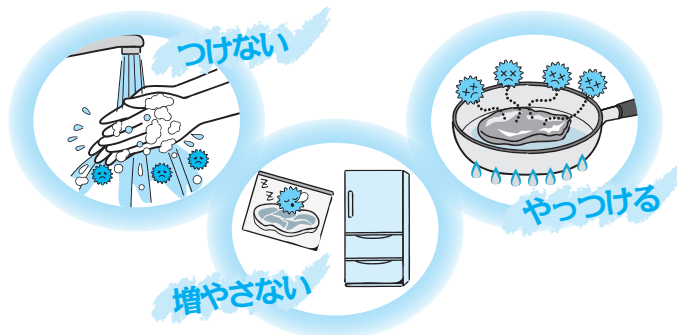


食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。「細菌」が原因となる食中毒は主に6～8月の夏場に、「ウイルス」を原因とする食中毒は11～3月の冬場に多く、食中毒自体は年間を通じて発生しています。日頃から食べる物や口にする物に気を配り、食中毒予防を心がけましょう。

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を **つけない、増やさない、やっつける**

食中毒は、食べ物についた細菌やウイルスが体内に侵入することによって起こります。食中毒を防ぐには細菌やウイルスを食べ物に「**つけない**」こと、食べ物や調理器具についた細菌やウイルスを加熱して「**やっつける**」ことが大切です。また食べ物についた細菌を「**増やさない**」ことも重要です。



### こんなときも注意!

#### テイクアウト、デリバリー

- 購入した食品は、すぐに食べましょう。
- 食中毒菌は、20～50℃でよく増えます。保冷剤などを活用しましょう。



#### エコバッグ



- 定期的に洗いましょう。
- 肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう。
- 肉、魚、冷蔵品など冷たいものはまとめ、温かいものと密着しないように入れましょう。
- バッグは食品用と日用品用に分けましょう。

#### キャンプ



- 飲料水や調理に使う水には、川や沢の水は避け、水道水や飲用の水を使いましょう。
- 保冷や食材運搬には、クーラーボックスを活用しましょう。肉や魚は別々のビニール袋に入れましょう。
- 肉を焼くときは、中心までしっかり火を通しましょう。調理前の生肉や魚介類を触ったはしやトングは他の食材に使わないようにしましょう。