

あなたのココロとカラダの元気を応援します

# My Health

no.  
**127**  
2026  
winter

IBMパレット

## アンケートの結果報告

- 2 年頭のごあいさつ
- 3 2026年度の健康保険料率は現状維持
- 4 保険料はどうやって決まるの？／  
「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります
- 6 “ポリファーマシー”をご存じですか？
- 7 アンケートの結果報告です
- 8 健診結果を大切に！  
空腹時血糖、HbA1c、尿糖
- 10 今だから食べたい旬の食材 かぶ／  
心の不具合、ときどきます
- 11 人生100年 動ける体を作る！  
張力フレックストレーニング “踏み込む” 張トレ
- 12 健保掲示板

さわら雛舟春祭り（千葉県）

日本アイ・ビー・エム健康保険組合  
<https://www.ibmjapankenpo.jp>



健保ホームページは  
こちらのコードからも入れます。

# 年頭のごあいさつ

日本アイ・ビー・エム健康保険組合

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

■ 昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者医療への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していかなければなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

こうしたなか健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめました。国民のみなさまに向けて、「制度への理解」「健診をきちんと受診」「セルフメディケーションの心がけ」の「3つのお願い」を提示しています。一方、健保組合としては「健診を受診しやすいような働きかけ」「丁寧な保健指導」「健康づくりに役立つ情報発信」「職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み」の「4つの約束」を掲げています。当健保組合といたしましても、これらの提言を念頭におき、事業を進めてまいります。

今年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たなしくみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。事業主・加入員のみなさま方にはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、みなさまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げて、年頭のごあいさつとさせていただきます。



# 2026年度の健康保険料率は現状維持

2026年度の保険料率につきましては、財政状況や今後の見通し等について検討を重ねた結果、現行の80.0 / 1000に据置くこととし、2月13日の第183回組合会において承認されましたので、お知らせいたします。

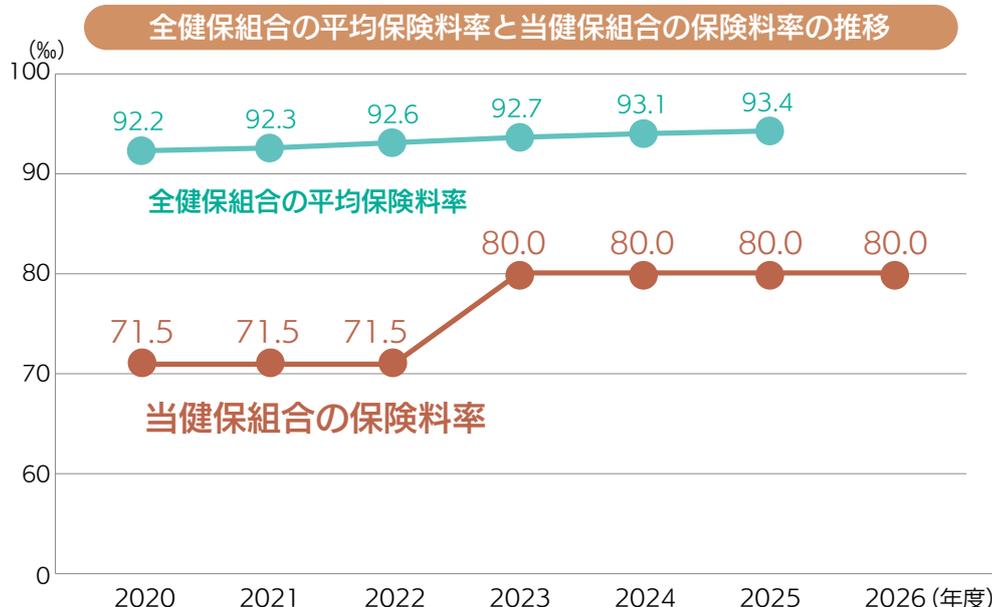
今後も、医療費および高齢者医療制度への納付金等の義務的経費としての支出の伸びを見据えながら、健全な財政を維持し、適正な事業運営に努めてまいります。

当健保組合では、急激な負担増を緩和するため、健康保険料率の段階的な引き上げを予定しております。

**2026年度の保険料率**  
※負担割合は被保険者と事業主で折半

---

**健康保険料率**  
 変更なし  
**80.0 / 1000**



**保険料率は低い水準にとどまります**

全国の健保組合の保険料率は平均で93.4 / 1000 (2025年度)であり、それと比較すると、当健保組合の現行の保険料率 (80.0 / 1000) がいかに低い水準であるかがわかります。

## 介護保険料率は引き下げ

介護保険の運営主体は、市町村および東京特別区です。健保組合は介護保険料を徴収し、介護納付金として納めています。介護納付金の額は国から各健保組合等に割り当てられ、それに必要な保険料率を設定します。

当健保組合では、厚生労働省から示される「参考料率」(2026年度 16.1 / 1000) や、平均介護保険料率および準備金の保有状況等も踏まえ、16.0 / 1000に改定することとしました。

### 介護保険料率

18.0 / 1000



16.0 / 1000

### ● 改定後の介護保険料 (例)

例えば、標準報酬月額が第30級、50万円だとすると、被保険者(現役社員)が負担する保険料は

現行  $500,000 \times 9.0 / 1000 = 4,500$  円 (1カ月の保険料)



改定後  $500,000 \times 8.0 / 1000 = 4,000$  円 (1カ月の保険料)

1カ月500円の  
DOWNです。



# 保険料はどうやって決まるの？



健保組合の収入のほとんどはみなさんや会社から納めていただく健康保険料です。現役社員のみなさんの毎月の給与から引かれる（控除される）保険料は、「標準報酬月額」に保険料率をかけて算出します。

これが健康保険料です

勤怠	出勤日数	欠席日数	残業時間			
	20		15			
支給	基本給	役職手当				
	200,000					
	残業手当	通勤手当	課税合計	非課税合計	総支給額	
	28,000	25,000	228,000	25,000	253,000	
控除	健康保険料	厚生年金		雇用保険	社会保険計	
	11,000	22,000		1,300	34,300	
	課税対象額	所得税	住民税		控除額計	
	193,700	4,500	11,000		49,800	
合計	累計課税計			差引支給額		
	193,700			203,200		

毎月の給与から納める保険料

=

標準報酬月額<sup>※1</sup>

×

保険料率<sup>※2</sup>



- ※1 被保険者の収入額に応じて決められます。
  - ・保険料の算出を簡略化するため、給与を50段階（等級）に分類したものです。
  - ・特例退職被保険者は実際の収入に関わらず一律410,000円と定められています（2026年度）。
  - ・任意継続被保険者は退職時の標準報酬月額が2年間継続します。
- ※2 毎年3月に見直されます。（3ページのとおり2026年度は80/1000です）

## 標準報酬月額は、1年に1回、必ず見直されます（定時決定）

毎年4～6月の給与をもとに、7月1日現在で標準報酬月額が見直され、9月から翌年8月まで適用されます。

## 変動があった場合も、見直されます（随時改定）

昇給、降給等の給与変動があり、3カ月間の平均給与が標準報酬月額と2等級以上変わる場合は標準報酬月額が見直され、4カ月目から適用されます。

## 賞与が支給される場合も同じように保険料が差し引かれます

賞与から1,000円未満の端数を切り捨てた「標準賞与額」（年間573万円を上限）に保険料率をかけて算出します。

## 保険料はどう使われているの？

健保組合では、保険料をもとに健康保険の事業を運営しています。

### 保険給付費

みなさんが病気やけがをしたとき、医療費の3割<sup>※3</sup>の負担で医療機関にかかることができます。残りは加入している健保組合が支払います。

※3 負担割合は年齢等により異なります。また、医療費が高額になったときは3割より少ない負担額になることがあります。

健保組合では、被保険者だけでなく被扶養者にも給付を行っています。被扶養者からは保険料を徴収していません。

医療技術の高度化や高額な薬剤の使用、高齢化などにより、医療費は増え続けています。

病気やけがで働けないときの傷病手当金、出産の際の出産育児一時金等の現金給付も保険給付費です。

### 保健事業費

健康診断やワクチン接種の補助金など、疾病予防や健康増進のための事業です。



### 納付金

前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など高齢者医療制度へ拠出しています。

保険給付や保健事業は、健保組合に加入するみなさんのために行う、保険者としての本来の事業です。しかし最近、納付金が増大し支出の約4割を占めるようになり、健保組合の財政が圧迫されています。



2026年4月分からは、健康保険料・介護保険料と合わせて、子ども・子育て支援金を健保組合が徴収し国に納めることになりました。

## 子ども・子育て支援金

2024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」の徴収が、2026年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料と合わせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

### 支援金は何に使われる？

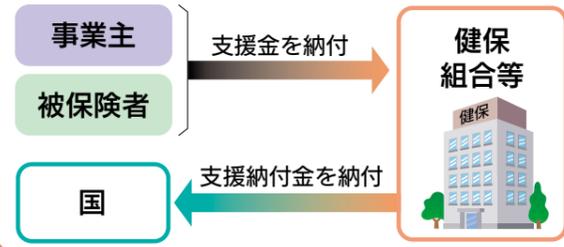
少子化対策を促進するために、国が実施する子ども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

- 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



### 開始時期は？

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料（現役社員は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・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。



### 支援金率は？

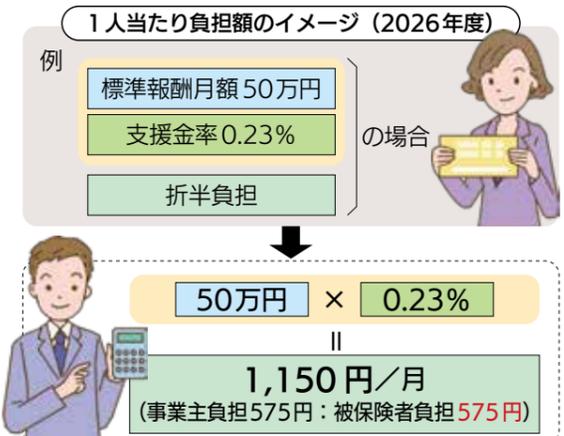
健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示されることとなります。

支援金の負担は2026年度0.23%からスタートし、2028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、国は2028年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増え続けることはありません。



### 負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額 × 支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額50万円の方（現役社員）の場合、月575円となる見込みです。



## 介護保険

40歳以上65歳未満の被保険者からは、健保組合が介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納める役目を負っています。介護保険料も、健康保険料と同様に、標準報酬月額に介護保険料率をかけて算出します。

# “ポリファーマシー”を ご存じですか？

持病の薬をのんでいます

最近、ふらつきや便秘もあるので、  
さらに薬を処方してもらいました

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節減のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。



6種類の薬が処方されていますね  
ふらつきや便秘は  
のんでいる薬の影響が考えられます

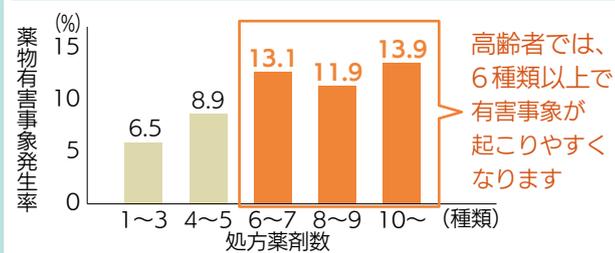
## ポリファーマシーの問題点は？

多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象※が発生

※薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

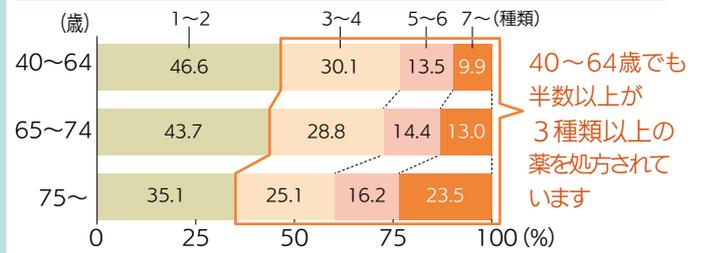
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

年齢階級別の薬の種類数 (院外処方)



※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

## 2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

## ポリファーマシーを防ぐには？

### 医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



### マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる※ため、リスクを減らすことができます。

※マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

### 「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなる可能性があります。



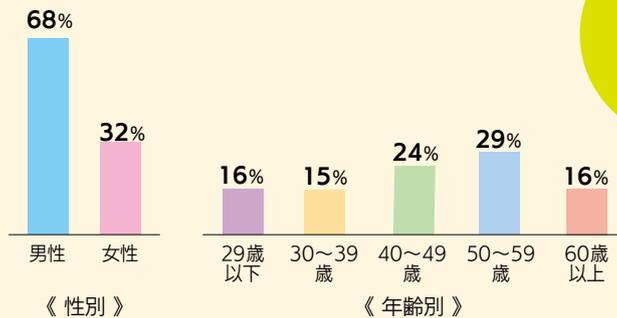
2025年度

# アンケートの結果報告です

当健保組合では、今後の事業展開に活かしていくためのご意見・ご要望を広くお聞きするため、毎年アンケート調査を実施しています。

今年度も被保険者のみなさまのなかから無作為に選んで調査を実施、ご回答いただいた方々の集計結果をご報告します。ご協力いただき、ありがとうございました。今後の運営のために参考にさせていただきます。

## ●ご回答いただいたみなさま（集計の内訳）

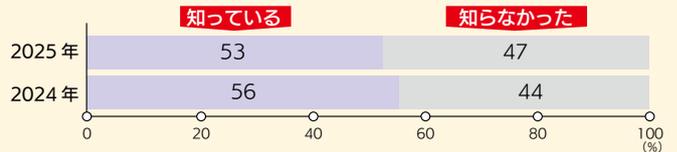


（端数処理しています）

## ✓ 健康保険料について

健康保険料についてご存知の方が半分程度です。今号でご理解を深めていただけると幸いです。

### ●健康保険組合に納めていただく保険料は、被保険者の収入（標準報酬月額）をもとに定められており、ご家族（被扶養者）の人数に関係ないことをご存知でしょうか？



☞ 詳細は4ページで紹介していますのでご覧ください。

## ✓ 子ども・子育て支援金について

多くの方が子ども・子育て支援金制度について「知らなかった」と答えています。今号をご覧ください、制度へのご理解をお願いします。

### ●子ども・子育て支援金制度が始まり、2026年4月から保険料と合わせて徴収されることをご存知でしょうか？



☞ 詳細は5ページで紹介していますのでご覧ください。

## ✓ マイナ保険証について

2025年12月2日より従来の健康保険証は使用できなくなりました。これまで『My Health』ではマイナ保険証のさまざまなメリットもご紹介しています。ぜひご参考いただき、利用登録をご検討ください。



『My Health』バックナンバーをご覧ください。

### ●マイナ保険証を利用していますか？



## ✓ 疾病予防プログラムについて

社員に比べ被扶養者の方の健康診断の受診率が低いことが課題です。

今後も早期発見、早期治療のため、年に一度の健康診断を受けていただけるよう受診促進のご案内に努めてまいります。

### ●被扶養者は健康診断を受けましたか？



### ●特定保健指導の参加状況をお聞かせください



健康診断を受け、特定保健指導の対象になった方には個別に案内しています。生活習慣病予防のため必ずご参加ください。



健康診断についてはHPをご覧ください。

## 健診結果を大切に!

検査項目でわかるカラダの変化と改善のしかた

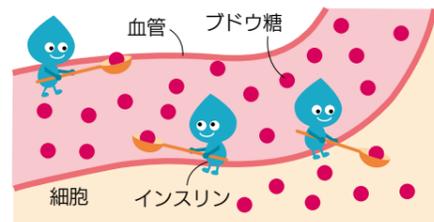
# 空腹時血糖、HbA1c、尿糖

糖尿病が強く疑われる人は約1,100万人、予備群も含めるとその合計は約1,800万人にもものぼると推計されています。血糖値が高めの段階であれば、生活習慣の改善で血糖をコントロールすることが可能です。積極的に生活習慣を見直し、数値の改善を目指しましょう。



## 空腹時血糖、HbA1c、尿糖とは?

血糖値は膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって調節されています。しかし、何らかの原因でインスリンの分泌が低下したり、十分に働かなかったりすると、血糖がうまく処理されず、血液中にたまってきます。



**空腹時血糖** 10時間以上食事をとらない状態で測定する血糖値。

**HbA1c** 血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンに、どのくらいブドウ糖が結びついているかを示す値。過去1~2カ月間の平均的な血糖の状態がわかる。

**尿糖** 尿の中にブドウ糖が含まれているかどうかを調べる検査。

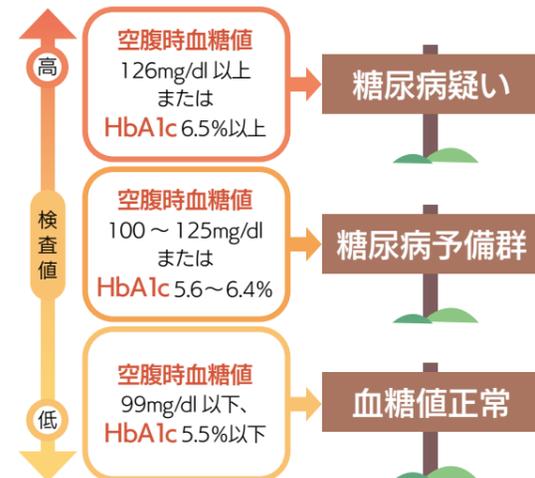
## 数値が悪くなる原因

遺伝的体質に加えて、生活習慣の積み重ねが深く関係しています。食生活では、炭水化物（ごはん、パン、麺類）や甘いものをとりすぎていると、インスリンの分泌や働きが追いつかず、血糖値が高い状態が続いてしまいます。体を動かす機会が少ないと、血液中の糖が消費されにくくなります。さらに運動不足や食べすぎによる肥満、とくに内臓脂肪が増加すると、インスリン抵抗性といって、インスリンの働きが弱くなるのがわかっています。また、ストレスや睡眠不足、喫煙は、血糖値を上げるホルモンの分泌を促すとともに、インスリン抵抗性を高めてしまいます。



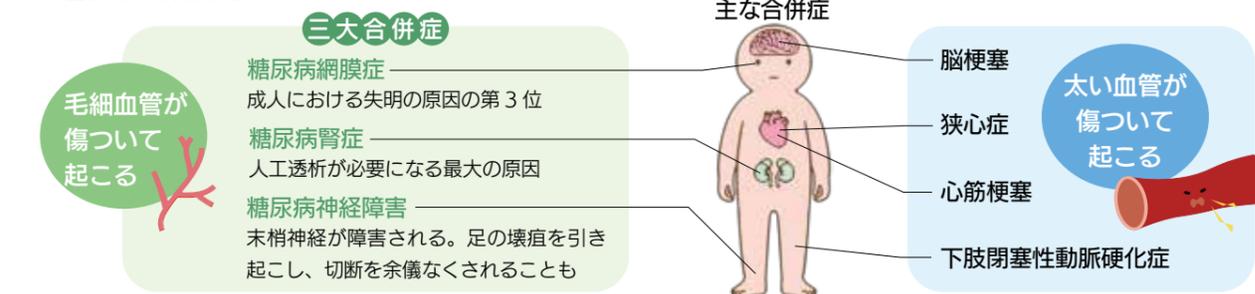
## 健診結果からわかること

●危険度レベルと将来疑われる病気●



## 予備群の状態を放置していると...

糖尿病予備群は、放置するといずれ糖尿病を発症します。そして糖尿病は、全身の大小の血管の動脈硬化を促進しさまざまな合併症を引き起こします。



## 数値を改善する生活

### 食事

- 「糖質」は控えめに 血糖値を上げる直接的な原因となるのが糖質です。甘いお菓子やジュースの間食を控えるのはもちろん、主食の食べすぎにも注意しましょう。
  - 「食物繊維」を積極的にとる 食物繊維には、糖質の吸収を抑える働きがあります。
- 糖質を多く含む食品**  
〈主食〉ごはん、パン、麺類など  
〈間食・デザート〉甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物など  
〈お酒〉日本酒、ビールなど（焼酎やウイスキーは糖質を含まない）
- 食物繊維を多く含む食品**  
野菜、海藻類、きのこ類、こんにゃくなど

- 主食オンリーのメニューに注意! 同じ量の糖質でも、糖質のみを単品でとるよりも、たんぱく質や脂質、野菜などを一緒にとるほうが血糖値の上昇を抑えられます。



- 1日3食を規則正しく食べる 朝食抜きや遅い時間の夕食や夜食は、血糖値が上がりやすくなります。夕食が遅い時間になりそうなときは、夕方早めの時間帯におにぎりやサラダなどを軽く食べて、夕食は副菜や主菜などのおかずだけにするとよいでしょう。

## 毎日の生活で取り組みたいこと

- 適度な運動を習慣として行う 1日合計60分、意識して体を動かしましょう。有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れるとさらに効果的です。
- 直ちに禁煙 喫煙はインスリンの機能を低下させたり、血糖値を上昇させるホルモンの分泌を促すなどして糖尿病のリスクを増加させます。
- 十分な睡眠と休養をとる 十分な睡眠とこまめな休養をとることで体のリズムが整い、血糖値のコントロールもしやすくなります。日々忙しい人ほど心身を休めることが血糖コントロールには不可欠です。

## 血糖負債とは?

血糖値が高めの状態が続き、体に蓄積した負担のことを「血糖負債」といいます。血糖負債は静かにたまり続けます。次のような人は食べ方や動き方、休み方を見直しましょう。

## 血糖負債がたまりやすい人

- 食後に眠くなりやすい
- 「糖尿病予備群」あるいは「境界型」といわれたことがある
- 肥満、とくに内臓脂肪型肥満がある
- 甘いものや清涼飲料水をよくとる
- 炭水化物中心、野菜不足の食事
- 早食い、まとめ食いをする
- 食事の時間が不規則、夜遅く食べる
- 運動習慣がない
- 睡眠不足や慢性的なストレスがある

## 今だから食べたい旬の食材

### 豊富な食物繊維で 血糖値の上昇を抑える



## かぶ

冬が旬のかぶは、やわらかな甘みとみずみずしさが魅力の根菜です。根・葉ともに食物繊維が豊富で、糖の吸収を緩やかにする働きがあるため、食後の血糖値の急上昇を抑えてくれます。

さらに、葉にはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムも多く含まれ、免疫力の維持や骨の健康にも貢献します。寒い季節こそ、かぶを丸ごと味わうレシピで体を内側から整えましょう。



おすすめのレシピはコレ!

## かぶのそぼろ煮



〈材料・2人分〉

かぶ	300g (約2個)
鶏ひき肉	100g
① みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ1と1/2
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1
水	300ml
片栗粉	大さじ1

〈作り方〉

- ① かぶは皮をむいて8等分のくし切りにし、葉は2~3cm幅に切る。
- ② 鍋に①と鶏ひき肉を入れ、ひき肉をほぐすように混ぜながら弱火~中火でひき肉が白っぽくなるまで煮る。
- ③ くし切りにしたかぶを加え、かぶがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 葉を加えて2分ほど煮る。
- ⑤ 火を止めて、片栗粉を倍量の水で溶き、ゆっくり加えながらかき混ぜてとろみをつける。



第28回

# 心の不具合、ときほどこきます

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…

ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます!

監修/南青山アンティーク通りクリニック院長 福西 勇夫 (精神科医)



## Q 物事に優先順位をつけられない

## A 「全部大事」で、何が悪い?

「優先順位をつけるのが苦手だ」という悩み。実はこれ、裏を返せば「どれも雑に扱いたくない」「公平でいたい」というとても誠実な姿勢の表れでもあります。仕事でも人間関係でも均質性を保とうとする人は、周囲に安心感を与えるものです。まずはこの長所に自信を持ちましょう。

そうはいっても、仕事や学習の場では全部を同じ重さで抱えると、頭も心も腕もパンパンになってしまいます。大切なのは「優先順位=軽重」をつけるのではなく、「今やる順番」を決めることです。

そこで、やるべきことを次のように3段階に分けてみましょう。

- ① 今日中にやらなければ困ること
- ② 今週中でOKなこと
- ③ もっと先でも大丈夫なこと

この3つに分けるだけ。完璧な仕分けは不要です。優先順位をつけるのが苦手な人ほど考え込んでしまうのですが、直感で大丈夫。6割くらいの精度で十分です。

もう1つのコツは、あなたの長所でもある「均質性」を活かすことです。例えば、すべてのタスクに同じ時間を配分し、あるタスクに1時間集中したら10分休憩。次のタスクにも1時間集中して10分休憩。これをくり返すだけで、要領の良し悪しに関係なく前に進むことができます。

## 「自分が楽になること」を最優先にしてもいい

そして忘れてはならないのが、「優先順位をつけられない=能力が低い」ではないという事実です。世の中にはサクサクこなすのが得意な人もいれば、どれも手を抜かず丁寧に積み上げるのが得意な人もいます。あなたは後者。全部を同時に大切にしようとしているだけです。

迷ったときは、そのなかに自分のことも入れてあげてください。「未来の自分が楽になるのはどれ?」と、自分に聞いてみるのです。それがあなたなりの優先順位です。

## 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと    フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる!

**張力** フレックス トレーニング

指導・モデル  
パーソナルトレーナー  
日高 靖夫



“踏み込む” 張トレ

## フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる!

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。



STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら  
左右交互に5往復 行う

⚠️ 膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう!



応用編 さらに動ける体に!

## ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、  
両手を腰に置く。  
(フロントランジ参照)

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。



STEP 02

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。  
右手は斜め上に伸ばす。

股関節や背中の伸びを意識しながら  
左右交互に5秒×5往復 行う

CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう!  
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25winter01.html>



注:運動前後は、水分を摂取し、適度に柔軟体操を行きましょう。また周囲の状況に注意し、無理をせず、ご自身の健康状態に合わせて運動を行きましょう。

### Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう!

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力＝張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力

= 張力

3月初旬

## 2026年度の保険料納入通知書（特例退職被保険者、任意継続被保険者）を発行します

\* 特例退職被保険者で毎月払いの方は除きます（毎月払いの方は、3月27日から新保険料での引落としとなります）。

\* 納付方法に応じた **毎月払い**（任意継続被保険者のみ） **1年前前納** **6カ月前前納** の通知書を一括でお送りします。

### ● 2026年度の保険料

#### 特例退職被保険者

2026年 4月分から	
標準報酬月額	410,000円
健康保険料	32,800円
介護保険料	6,560円
子ども・子育て支援金	943円
<b>合 計</b>	<b>40,303円</b>

\* 65歳以上の方の介護保険料は、健保組合では徴収していません。

#### 任意継続被保険者

2026年 4月分から		参考：例えば以下のケース
退職時の標準報酬月額		標準報酬月額 750,000円の場合
健康保険料	80.0/1000	健康保険料 60,000円
介護保険料	16.0/1000	介護保険料 12,000円
子ども・子育て支援金	2.3/1000	子ども・子育て支援金 1,725円
		<b>合 計 73,725円</b>

\* 40歳未満の方は介護保険料の徴収はありません。  
\* 65歳以上の方の介護保険料は、健保組合では徴収していません。

※ 2026年度保険料より、一般保険料・介護保険料と合わせて子ども・子育て支援金が徴収されます。

ご家族・任意継続・特例退職者の健康診断は

「**家族健診**」または「**人間ドックプログラム（ハピルス健診）**」のどちらか一方を受診してください。

### 家族健診

## 2026年度「家族健診」の申し込みは、 2026年3月23日（月）9：00から開始します！

家族健診は、各種がん検診（胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん ※年齢による）を一緒に申し込むことができます。

3月23日以降に、「すこやかサポート Plus (SSP)」→「家族健診の申し込み」よりお申込みください。

ご自身のため、ご家族のため、年に一度は健康診断を必ず受診してください。



Step1

健診機関や検査項目を確認



Step2

Webから申し込む



SSPは  
こちらから

### 2026年度 人間ドックプログラム（ハピルス健診）

申込方法や受診できる健診機関、「家族健診」との検査項目比較等は健保HPへ掲載します。

ご利用前に必ず健保HPをご確認ご理解の上お申し込みください。（3月上旬更新予定）



- **お申込み期間：**  
PC/スマートフォン 2026年3月24日（火）～6月30日（火）  
電話 2026年4月1日（水）～6月30日（火）
- **受診期間：**  
2026年4月7日（火）～12月31日（木）
- **健保負担額：**  
最大 男性 30,000円、女性 40,000円



● 「My Health」へのご意見・お問い合わせは、当健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」まで

