



健保だより

No.256

P.2 2026年度予算

P.3 2026年度
保健事業

P.4-5 四国 暮らしの美をたずねて

P.6 子ども・子育て支援金制度

P.7 健康相談室から ~保健師だより~
知っていますか？ CKD（慢性腎臓病）

P.8 ご家族が被扶養者資格を失ったときは
届出が必要です



まんのう公園のネモフィラ（香川県まんのう町）

メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談をご活用ください

プライバシー厳守／相談料・通話料とも無料／自動音声ガイドに沿ってご希望のサービスをお選びください
いずれの相談も 専用ダイヤル 0120-922314

メンタルヘルスカウンセリング

- こころの健康相談
- 電話・面接で、まごころのカウンセリング
- 電話カウンセリングの受付は月～土曜日の10時～22時
（日曜日、祝日、年末年始は休み）
- 面接カウンセリングは1人年間5回まで無料

ファミリー健康相談

- からだの健康相談・小児救急相談・医療機関案内
- 年中無休・24時間サービス
- インターネットでの利用も可能
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>へアクセスし、
専用ダイヤル番号 922314 を入力してログイン

2026年度予算

新たに 子ども・子育て支援金制度が始まります

2026年度の収入支出予算および事業計画が、2月20日(金)に開催された四電工健康保険組合会において承認されました。その概要についてお知らせします。

一般勘定

保険料率 事業主負担 56.35/1000 被保険者負担 41.65/1000

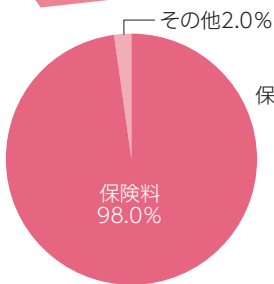
収入

科目	予算額	被保険者1人当たり額
経常収入		
保険料	1,545,538千円	691,207円
国庫負担金	398	178
その他	4,137	1,850
計①	1,550,073千円	693,235円
調整保険料	22,173千円	9,916円
繰越金	0	0
繰入金	0	0
財政調整事業交付金	4,276	1,912
その他	6	3
収入合計②	1,576,528千円	705,066円

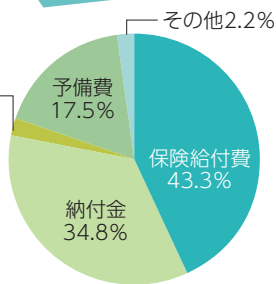
支出

科目	予算額	被保険者1人当たり額
経常支出		
事務費	11,809千円	5,281円
保険給付費	683,056	305,481
法定給付費	676,855	302,708
付加給付費	6,201	2,773
納付金	548,535	245,320
前期高齢者納付金	170,487	76,246
後期高齢者支援金	378,046	169,072
退職者給付拠出金	0	0
病床転換支援金等	2	1
保健事業費	34,315	15,347
還付金	273	122
連合会費	727	325
その他	300	134
計③	1,279,015千円	572,010円
財政調整事業拠出金	22,173千円	9,916円
その他	207	93
予備費	275,133	123,047
支出合計④	1,576,528千円	705,066円
経常収入支出差引額(①-③)	271,058千円	121,225円
収入支出差引額(②-④)	0千円	0円

収入



支出



介護勘定

保険料率 事業主負担 8.9/1000 被保険者負担 8.9/1000

子ども勘定

保険料率 事業主負担 1.15/1000 被保険者負担 1.15/1000

今年4月（給与控除は5月分）から新たに「子ども・子育て支援金制度」による保険料の徴収が始まります。介護保険料と同様に、健保組合は、みなさまからお預かりした支援金を「子ども・子育て支援納付金」として国に納付する代行徴収機関の位置づけとなります。ご理解をお願いいたします。

2026年度 保健事業

ご家族対象のものもあります。健康増進のために積極的にご活用ください。

下線は新規実施

生活習慣病・がん対策

健診・検査

▶ 特定健康診査（任意継続被保険者を除く）

40歳以上が対象

- 被保険者：会社で行う定期健診とあわせて実施
- 被扶養者：無料受診券による契約機関での受診または巡回レディース健診の選択実施
受診奨励（3,000ポイント）およびパート先等で受診した場合の奨励（5,000ポイント）

▶ 特定健康診査（任意継続被保険者）

40歳以上の被保険者・被扶養者
：特定健診無料受診券を配付

▶ 歯科健診

健康寿命の延伸に大きく影響する口腔状態への意識を高める啓発活動の実施と歯科健診受診の支援

▶ がん検診

40歳以上の被扶養配偶者を対象に、検体自己採取・郵送方式により、大腸がん・肺がん・胃がん・子宮がんの検診が実施できるサービスを実施

▶ 婦人科検診

35歳および40歳以上の女性被保険者を対象に、20,000円を上限として費用補助を実施

保健指導・健診後のフォロー

▶ 特定保健指導

特定健診の結果にもとづき、積極的支援・動機付け支援の該当者に、保健師や外部委託機関「ライザップ」による保健指導を実施

▶ 若年層保健指導

40歳未満の被保険者を対象に、定期健診の結果にもとづく保健指導レベルの該当者に、保健師や外部委託機関「ライザップ」による保健指導を実施

▶ 情報提供

健診結果をもとに対象者を抽出し、保健師と連携して個々の健康状態にあわせて情報提供冊子を配付

▶ 糖尿病・高血圧など生活習慣病の重症化予防

• 50歳以上65歳未満の前期高齢者予備群で生活習慣病の可能性のある者に、発症予防、早期発見・早期治療、重症化予防を目的とした保健指導を外部委託機関「カルナヘルスサポート」が実施。より効果を高めるため、保健師が対象者選定をサポート

• 50歳未満で特定保健指導の基準に該当する被保険者に食事管理や運動習慣の定着などをサポートするプログラムを外部委託により実施

▶ 家庭常備薬購入あっせん

セルフメディケーションによる早期治療の取り組みを促進するため、家庭用常備薬の購入をあっせん

健康サポート事業

▶ ウォーキングイベントの実施

運動習慣の定着をはかるため、PepUpを活用したウォーキングイベントを実施。実施にあたっては達成度等に応じてインセンティブを付与する。

▶ カラダ測定会の実施

骨密度や体組成、体力を測定し、ロコモティブシンドロームの予防に資するイベントを支店において開催

▶ ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

加入者は誰でも電話（フリーコール）で外部専門家に健康相談が可能。メンタルヘルスカウンセリングは面談も可。会社にも健保組合にも相談したことは決して知られません。

▶ 運動イベント助成金

- 事業主が実施するスポーツ大会参加者に補助金（1,000円/人）を支給
- 事業所等のクラブ活動参加者に補助金（1,500円/人）を支給
- 自治体スポーツ大会等に年3回以上参加したときに補助金（2,000円/人）を支給

▶ 育児支援

赤ちゃんが誕生したご家庭に育児書を配付

その他

▶ 健康ポータルサイトの利用促進

昨年導入した健康ポータルサイト「PepUp」は、健康診断結果から自らの健康年齢が把握でき、健康イベントや健康記事など様々な健康増進サービスを提供。楽しみながら健康づくりが進められ、補助ポイント申請や医療費確認にも欠かせないツールであることを周知し、利用を勧奨

▶ 予防接種費用補助（ポイント付与）

被保険者・被扶養者を対象に、インフルエンザ・風しん・麻しん等の予防接種費用を3,000ポイントを上限に補助。申請は世帯分をまとめて年1回、PepUpから実施

▶ 医療費通知の実施

世帯の医療費について毎月PepUpで確認できるようにするとともに、確定申告の医療費控除に利用できるデータをPepUpにより提供（1～11月分）
（紙媒体での通知は廃止）



香川県
丸亀市

丸亀うちわ ミュージアム

まるがめうちわみゅーじあむ

国の伝統的工芸品「丸亀うちわ」を学べる資料館。ギャラリーでは、伝統工芸士の作品やクリエイターとのコラボ作品まで多彩なうちわを展示する。一本の竹が放射状の「骨」になる工程を間近で見学できる職人の実演コーナーも必見。



☎0877-24-7055

🕒9:30~17:00
(入館~16:30)

🎫無料 (うちわ体験有料・要予約)

📅水曜日 (祝日の場合は翌日) 🚶JR讃岐塩屋駅より徒歩約15分

ここに注目!

人気のうちわ作り体験では、基礎となる「骨」の部分に、豊富なデザインから好きな紙を選んで貼り付けることができる。



繊細な職人技が

涼やかな美を生み出す

四国

暮らしの美を たずねて



高品質な繊維で

織りなすアート空間

愛媛県
今治市

タオル美術館

たおるびじゅつかん

今治産タオルとアートを融合したミュージアム。壁一面に約200色・1800本の巻糸が並ぶ「糸巻の壁」が人気。工場見学では、綿花から糸になる工程とタオルの製織工程を見ることが出来る。

☎0898-56-1515

🕒9:30~18:00

(有料ギャラリー最終入館17:00)

🎫美術館入館料:一般1,000円

(工場見学有料) 📅無休

🚗東予丹原ICより車で約10分



高知県
吾川郡

いの町紙の博物館

いのちょうかみのはくぶつかん

良質な原料など、高知の豊富な資源を背景に発展した「土佐和紙」。その歴史と文化を伝える博物館。貴重な原料・用具の展示や伝統技法の実演を行う。普段使いできる雑貨からプロ好みまで揃う販売コーナーもおすすめ。

☎088-893-0886

🕒9:00～17:00

🎫入館料：一般500円／

手漉き体験：500円

🗓️月曜（祝日の場合は翌日）

🚗JR土讃線伊野駅より

徒歩約10分



1000年の時を越えて

受け継がれる極上の和紙

ここに注目！

技術指導員に教わりながら手漉き体験ができる。世界に一つだけのオリジナル和紙で、はがきや色紙を作ってみよう。



民芸品には、その一つひとつに使い手への思いやりが宿っています。今回は、暮らしに静かに息づく伝統産業、その美しさを体感できるスポットをご紹介します。

伝統息づく藍のふるさとで

ジャパン・ブルーを堪能



徳島県
板野郡

藍住町歴史館 藍の館

あいずみちょうれきしかん あいのやかた

吉野川の恵みに育まれた「藍」の歴史を学べる資料館。藍商人・奥村家の江戸時代から残る屋敷敷を利用し、栽培・加工の道具、藍染工程を再現した紙人形の展示、藍染め体験を行う。藍産業にまつわる人々の営みを感じよう。

☎088-692-6317

🕒9:00～17:00

🎫入館料：一般300円（藍染

体験有料）※団体・持込要予約

🗓️火曜（祝日を除く）

🚗藍住ICより車で約5分



2026年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

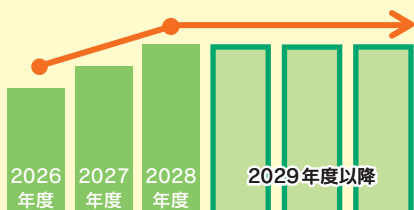
健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈当健保（労使折半）の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

(2026年10月実施予定)
自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>

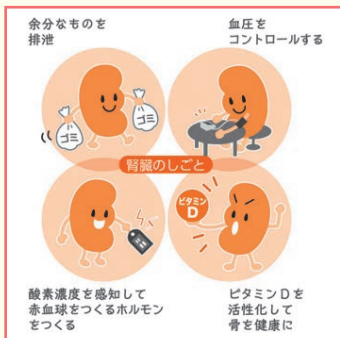


知っていますか？ CKD(慢性腎臓病)

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓が何らかの原因でダメージを受け、腎臓のはたらきが低下してしまう病気です。

日本の CKD 患者数は約 1,330 万人（成人の約 8 人に 1 人）と推計されており、新たな国民病ともいわれています。

腎臓のはたらき



腎臓は、そら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさで、腰のあたりに左右一つずつあります。

CKD の診断は、次の①②のどちらか一方、または両方が 3 カ月以上続くとときに診断されます。

- ①尿にたんぱくが出るなど、腎臓に障害がある
- ②血清クレアチニン値による eGFR（推算糸球体濾過量）が 60 未満



※eGFR は特定健診結果の項目で確認できます。

eGFR 値が不明な方は、年齢、性別、血清クレアチニン値から計算できます（18 歳以上）。左記の二次元コード※にアクセスしてみましょう。

出典【日本腎臓学会 患者さんとご家族のためのCKD療養ガイド2024】 ※一般社団法人日本腎臓学会 腎機能測定ツール <https://jsn.or.jp/general/check>

CKDの原因と症状

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与しているといわれています。また、メタボリックシンドロームでも、CKDの発症率が高まることがわかっています。



症状

初期にはほとんど自覚症状がありません。

進行してくると、以下のような症状が現れることがあります。

また、腎機能はいったん低下すると、元に戻りにくいといわれています。

- 疲れやすい
- むくみ
- 尿が泡立つ
- 発汗・食欲がない
- 貧血
- 高血圧 等

出典【NPO法人 日本腎臓病協会HP】

CKDの予防

健診を受けましょう

定期的な健康診断を受け、腎機能を確認しましょう



規則正しい生活

十分な睡眠・休息をしっかりととりましょう

適度な運動

適度な運動は肥満、生活習慣病の予防につながります
ウォーキングなどの有酸素運動や、「今より 10 分多く動く」ことを心がけましょう



バランスの取れた食生活



塩分の取りすぎに注意

食べすぎに注意し主食・主菜・

副菜をバランスよく

水分もしっかりとりましょう

（1日1～1.5リットル）

アルコールは適量を守り、週2回は休肝日を作りま

しょう



禁煙

たばこは動脈硬化を進行させ、腎機能の悪化につながります



※腎機能で治療中の方は、主治医の指示に従ってください

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を

提出するもの

- 被扶養者異動届
- 【お持ちの場合】 資格確認書 高齢受給者証 限度額適用認定証

被扶養者ではなくなる時

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



収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



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



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*のとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



結婚・離婚したとき

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき
- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき

亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



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

* 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

* 留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



異動届を出さない...

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日（資格喪失した日）にさかのぼって医療費を返還していただきます。

2026年4月1日より 被扶養者認定の年間収入の取り扱いが変わります

従来 過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、「今後1年間の収入の見込み」を算出して判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入により判定

【注】・労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出が必要となります。
・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130万円以上になった場合でも、社会通念上妥当な範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。