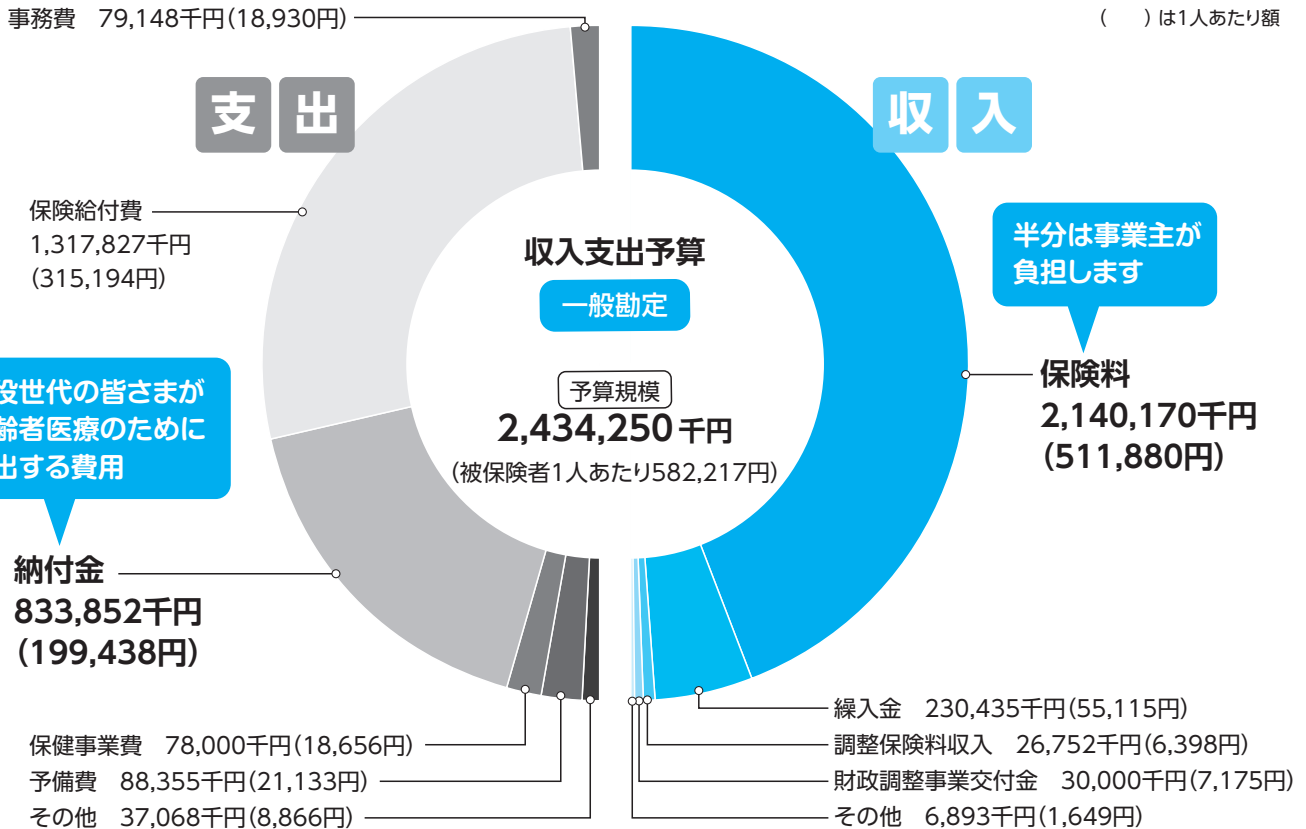


# ふくおかICT健康保険組合

2026.4 No.4

## 令和8年度事業計画と予算

第79回組合会において令和8年度の事業計画と予算が承認されました。



介護勘定は、介護保険収入が2億1,624万3千円、介護納付金は2億3,075万3千円を見込み介護保険料率は2年連続引下げとなりました(1.54%)。

### 介護勘定

令和8年度は、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として7,800万円を計上しています。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を活用し、今後も日常的な健康管理・疾病予防に取り組んでいただき、医療費の節減にご協力お願いします。

当健保組合の令和8年度の予算は、24億3,425万円となり、経常収支の差引額は1億5,463万2千円の赤字となりました。

健保組合の主な収入となる保険料は収入全体の8割以上を占める21億4,017万円を見込んでいます。一方、支出では皆さまの医療費や給付金にあてられる保険給付費が13億1,782万7千円、高齢者医療制度への財政支援にあてられる納付金は8億3,385万2千円となりました。この二つの支出を合計すると21億5,167万9千円となり保険料を上回る金額となりました。そのため、積立金2億3,043万5千円を充て収支の均衡を図りました。

### 一般勘定

令和8年度 保険料率
一般保険料率 (調整保険料を除く)
98.77/1,000 (9.877%)
介護保険料率
15.4/1,000 (1.54%)
子ども・子育て支援金率
2.30/1,000 (0.23%)

## 令和8年度保健事業

皆様の健康づくりをサポートします！

### 保健事業

- 生活習慣病予防健診(被保険者)
- 生活習慣病予防健診(被扶養者)
- 人間ドック(被保険者)
- 人間ドック(被扶養者)
- 婦人科検診(被保険者+被扶養者)

### 特定保健指導事業

- 動機付け支援
- 積極的支援

### 保健指導宣伝

- ホームページ保健情報案内掲載&配布
- 各種健康に関する冊子等配布
- 医療費通知(ジェネリック医薬品差額通知含む)
- 育児書の配布(1年間月刊誌)
- ホームページ運用
- 医療費適正化事業
- 組合運営基盤強化

### 疾病予防

- 生活習慣病予防健診(被保険者)
- 生活習慣病予防健診(被扶養者)
- 婦人科検診(被保険者+被扶養者)
- 高齢者の訪問健康指導
- 個人参加型データヘルス改善支援 Kencom 関連
- 事業所別コラボヘルス推進事業
- 重症化予防関係
- メンタルヘルスケアセミナーの共催
- 歯科疾病予防対策関係費用
- インフルエンザ予防接種補助事業

### 健康づくり

- 健康づくり関連事業の共催

今年4月から子ども・子育て支援金の徴収が開始され、国が示した支援金率0・23%に則り徴収することとなっております。収入では、子ども・子育て支援金収入に4,639万9千円、支出では子ども・子育て支援金4,342万6千円を見込んでいます。

### 子ども勘定

## 一般勘定

### 収入

(千円)

科目	予算額
保険料	2,140,170
その他	1,200
調整保険料収入	26,752
繰入金	230,435
国庫補助金収入	504
出産育児交付金	1,250
財政調整事業交付金	30,000
雑収入	2,939
子ども勘定受入	1,000
合計	2,434,250
経常収入合計	2,156,495

### 支出

(千円)

科目	予算額
事務費	79,148
保険給付費	1,317,827
納付金	833,852
保健事業費	78,000
還付金	415
営繕費	7,001
財政調整事業拠出金	26,752
連合会費	1,400
雑支出	500
子ども勘定繰入	1,000
予備費	88,355
合計	2,434,250
経常支出合計	2,311,127

経常収入支出差引額

△154,632

## 介護勘定

### 収入

(千円)

科目	予算額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
介護保険収入	216,243	89,320
繰越金	24,783	10,237
雑収入	61	25
合計	241,087	99,582

### 支出

(千円)

科目	予算額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
介護納付金	230,753	95,313
介護保険料還付金	60	25
雑支出	10	4
予備費	10,264	4,240
合計	241,087	99,582

## 子ども勘定

### 収入

(千円)

科目	予算額	被保険者1人当たり額
子ども・子育て支援金収入	46,399	11,098
雑収入	2	—
一般勘定受入	1,000	239
合計	47,401	11,337

### 支出

(千円)

科目	予算額	被保険者1人当たり額
子ども・子育て支援納付金	43,426	10,387
子ども・子育て支援金還付金	20	5
一般勘定繰入	1,000	239
雑支出	10	2
予備費	2,945	704
合計	47,401	11,337

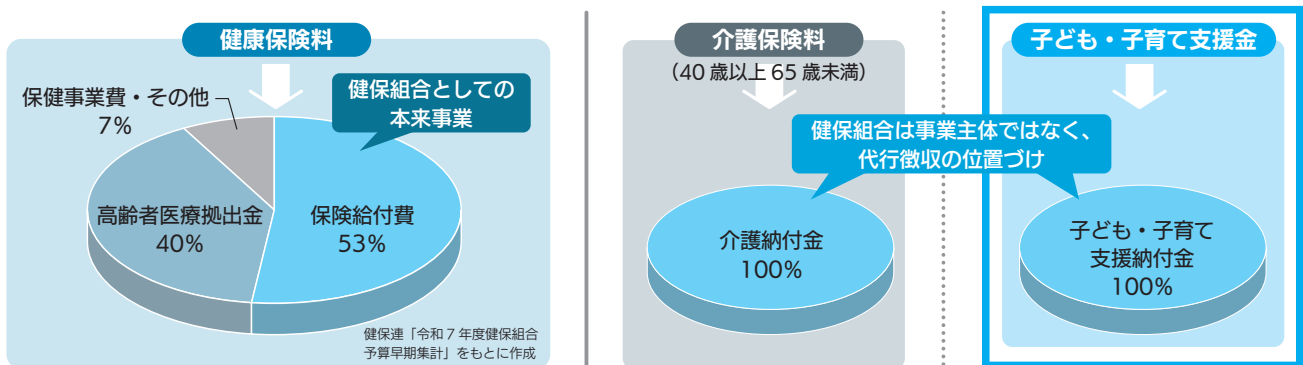
# 3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

## 3年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



## 被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）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します）。令和8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%）となります。

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。

## 子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度（令和10年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

### 児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

### 妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

### こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

### 出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

### 育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

### 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

令和8年10月から、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

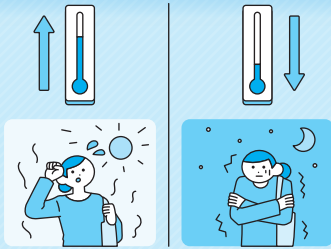
# この時期の不調

## 寒暖差疲労が原因かもしれません

春は寒暖差が大きく、朝晩と日中の気温差が10℃以上になる日もあります。この時期、「なんとなくだるい」「頭が重い」などの不調を感じたら、「寒暖差疲労」によるものかもしれません。

### こんなとき要注意!

#### 日中と夜間の気温差が大きい



#### 前日からの急な気温の変化



### 寒暖差疲労で起こる主な不調

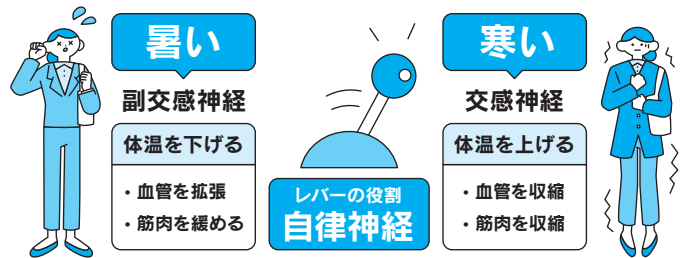


- ✓ 疲れやすい、体がだるい
- ✓ よく眠れない、朝起きるのがつらい
- ✓ 頭痛・肩こり
- ✓ 便秘や下痢
- ✓ イライラ、気分の落ち込み
- ✓ アレルギー症状の悪化

### 寒暖差疲労の原因は?

私たちの体は、気温の変化に応じて自律神経（交感神経・副交感神経）が切り替わり、体温や心拍数などを調整しています。しかし、急激な気温の変化が続くと、自律神経を何度も切り替える状態になり、自律神経が疲れてしまいます。その結果、体温や血流のコントロールがうまくいかなくなり、心身の不調を引き起こします。

さらに、春は環境の変化によるストレスなどから自律神経のバランスが乱れ、寒暖差の影響を受けやすくなります。



### 寒暖差疲労を予防しよう

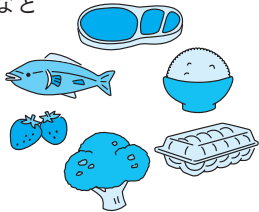
寒暖差疲労の予防・改善には、体温調整を担う自律神経を整えることが大切です。起床後に体が重いなどのサインを感じたら、早めにセルフケアを始めましょう。

#### 1日3食のバランスのよい食事

次の食材を意識して取り入れてみましょう。

##### 疲労回復に役立つ食材 (ビタミン・たんぱく質)

肉や魚、卵、玄米、大豆製品、緑黄色野菜、果物など



##### 腸内環境を整える食材 (食物繊維・発酵食品)

葉物野菜、果物、海藻、大麦、味噌、ヨーグルト、漬物、キムチなど



腸内環境が整うと、自律神経も安定しやすくなります

#### 適度に体を動かす

気分の落ち込みや倦怠感の改善には、軽く汗ばむ程度の運動が効果的です。速歩き、階段の使用、ストレッチやヨガなどを習慣に。



#### 湯船につかる



38～40℃の湯船にゆっくりつかると血流がよくなり、リラックス効果も。

#### 十分な睡眠

睡眠不足は、自律神経の乱れに直結します。少なくとも6時間以上の睡眠を。



#### 調節しやすい服装

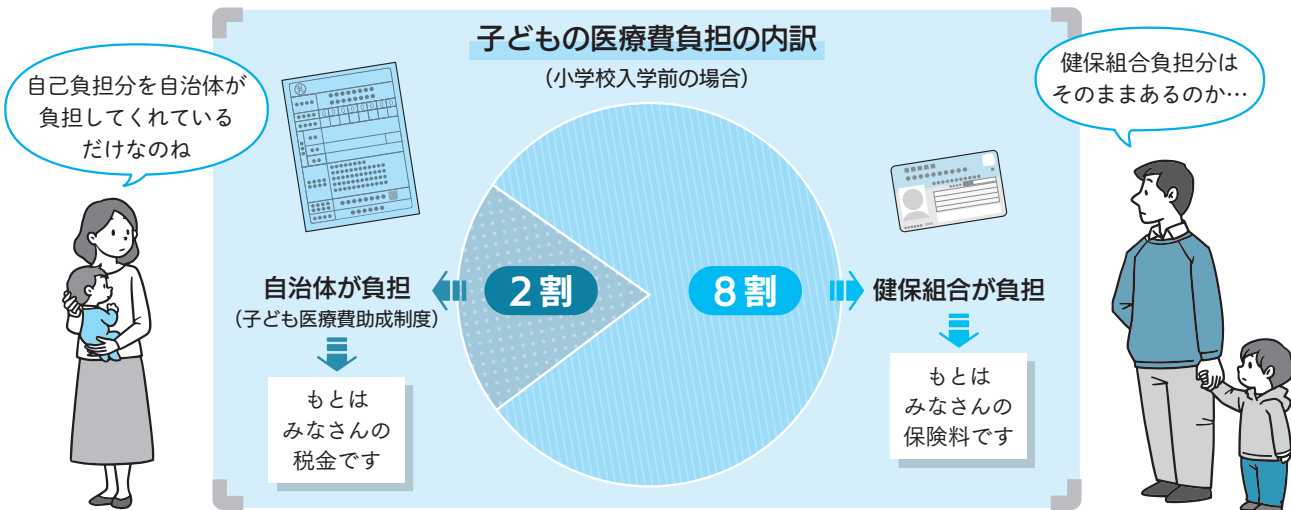
マフラーや靴下、アームウォーマーで冷えに弱い「首・手首・足首」を温めます。重ね着で気温差に対応を。



# 子どもの医療費は無料ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がないため、「医療費はかからない」と誤解しがちです。しかし、もちろん医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がないのは、自治体の医療費助成があるからです。

健保組合はみなさんの保険料から、自治体はみなさんの税金から医療費を負担しています。医療費負担のしくみについて知っておきましょう。



《注》 子ども医療費助成制度の内容は、自治体によって異なります。詳細はお住まいの自治体にご確認ください。

## HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう  
女性の健康



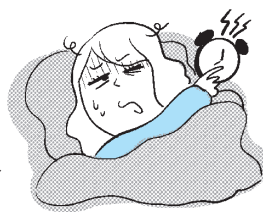
女性特有の健康課題解消に向けて、  
周囲の人も理解を深めよう！

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

# 月経困難症・月経前症候群 (PMS)

生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思いませんか？こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう！

- ✓ **日常生活に支障をきたす場合** …… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ✓ **市販薬が効かない、効果が不十分** … 市販の鎮痛剤や PMS 対策薬を服用しても効かない、など。
- ✓ **症状が悪化してきている** …… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMS の精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など) が強くなってきている、など。



### 月経困難症とは？

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能性月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。

### 月経困難症の治療

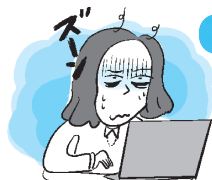
機能性	器質性
鎮痛剤 低用量ピル 漢方薬の服用など	原因となる病気の治療を！

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害 (PMDD) の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましよう。



### 月経前症候群 (PMS) とは？

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3～10日間くらい続きます。



5日以内に

# 異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

## 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。



## 被扶養者を外れるとき

### 就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

### パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
  - 従業員が51人以上
  - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

\*職場の規模要件は、令和17(2035)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

### 失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612円\*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

\*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

### 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円\*以上見込まれることになった。または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



\*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

■年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

\*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもとになっていましたが、令和8年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

### 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★ 被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★