

# けんぽだより

2026年  
春号  
spring

あなたの健康と笑顔を応援します

## 特集 血管を傷つける 血糖値異常に注意



**健保NEWS**..... 2P

- 2026年度(令和8年度)事業計画について
- 活動記録
- 2026年度(令和8年度)予算のお知らせ

**健保からのお知らせ①**..... 4P

- マイナ保険証での受診が基本になります
- 2026年度 人間ドックのご案内
- 婦人科検診補助事業について

スポーツクラブネサンス  
法人利用のご案内 ..... 6P

**特集 血管を傷つける血糖値異常に注意**... 8P

**健保からのお知らせ②** ..... 10P

- 被扶養者の認定について
- 2026年4月から  
子ども・子育て支援金制度がはじまります

**からだの不思議 Vol.25** ..... 12P

がんと生活習慣  
～科学的根拠に基づくがん予防法より～

## 2026年度(令和8年度)事業計画について

### 2月6日の組合会で2026年度(令和8年度)の事業計画が承認されました。

2025年度も24年度に続き、被保険者一人あたりの保険料収入の伸びが保険給付費の伸びを上回る見込みで、収支差額は黒字が見込まれます。しかし、医療技術の発展や少子・高齢化などにより医療費は基本的に増加傾向にあるため、楽観できない状況が続きます。

健康保険組合にとって、健康保険料率を抑えながら保険給付に不足のない健全な財政を維持することは大きな目標の一つです。また、人生100年時代を迎えるなか、事業主との連携や加入者との距離の近さを活かして健康寿命の延伸につながる保健事業を推進し、より一層の保険者機能を発揮することが健康保険組合に求められています。さらに、社会保障改革や医療DXにも適時・的確に対応することも求められています。

介護勘定については、21年度以降、黒字により準備金が積み上がっているため、26年度も保険料率を前年度と同じ1.5%に据え置き、収支の赤字により準備金残高の調整(取崩し)を図ります。

子ども・子育て勘定については、健康保険組合の役割は代行徴収的なものであり、国が示す一律の支援金率で徴収し、当局からの通知に基づき納付金を納付します。

### 上記を踏まえ、26年度の重点施策を次の通り決めました。

#### 1. 基盤的保険者機能

- 適用や給付手続きの電子化推進、事務の標準化・効率化・ペーパーレス化の推進
- 経理業務の電子化等による標準化・効率化・ペーパーレス化の推進

#### 2. 戦略的保険者機能

##### ▶データを活用した、加入者の特性に応じた保健事業推進

- 全被保険者の健康状態の見える化、モニタリングの深化と活用
- 対象者の特性に応じた質の高い特定保健指導の推進
- 相対的に課題感のある血糖管理に有効な特定保健指導や重症化予防事業の導入
- 服薬状況のモニタリングと適正服薬の促進
- 加入者の行動変容につながるヘルスリテラシー啓発や事業主との連携推進

##### ▶早期発見・早期治療の促進

- がん検診結果のモニタリングと医療機関への受診勧奨
- 生活習慣病の要医療者に向けた医療機関への受診勧奨
- 上記に関する事業所とのコラボヘルス推進

## 活動記録

2025年10月	「けんぽだより2025年秋号」発行
12月2日	25年度第2回理事会をオンラインで開催 ●25年度組合収支見直しについて ●特定保健指導の評価と今後について など ●がん精密検査受診勧奨について
12月11日	健康管理事業推進委員会をオンラインで開催 ●健保連大阪第三地区会の23健保組合の2024年度決算比較 ●婦人科検診補助についての意見聴取 ●保健事業の現状と今後の取り組みについて
2026年2月5日	25年度第3回理事会をオンラインで開催 ●25年度第2回組合会に付議・報告する議題について
2月6日	年間医療費通知閲覧用WEBサイトログイン方法変更に関する通知発送
2月6日	25年度第2回組合会をオンラインで開催 ●26年度事業計画(案)、予算(案)の件 ●事業所編入・脱退および関連規約改定の件 ●26年度健康保険料率・介護保険料率の件 ●生活習慣病実績推移の件 ●26年度子ども・子育て支援金勘定と支援金率の件 ●特定保健指導の効果検証と血糖管理サポート事業の件
2月26日	ジェネリック差額通知発送

# 2026年度(令和8年度)予算のお知らせ



住商連合健康保険組合の2026年度(令和8年度)予算案が去る2月6日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 一般勘定

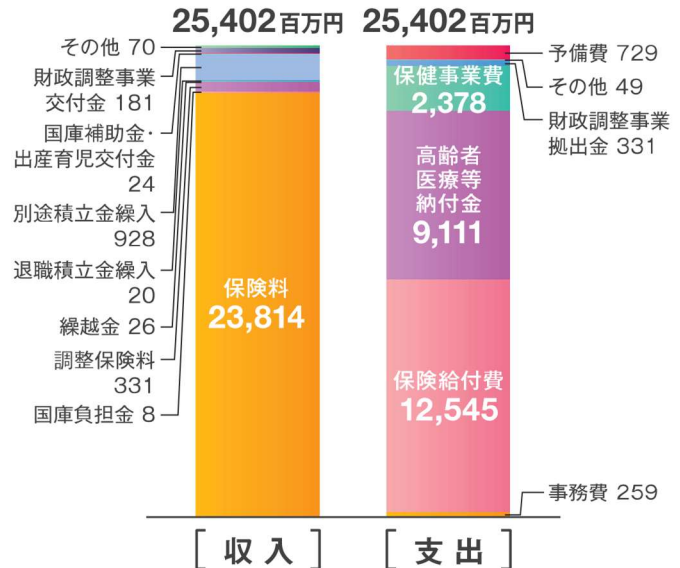
### 実質 245百万円の赤字。 保険料率は据置き、別途積立金を繰入れ

被保険者数は微増ですが、平均標準報酬月額が増加が賃金上昇等により見通されるため、「保険料」収入は25年度見込みより5億円(+2.2%)増える238億14百万円としています。

支出については、被保険者一人当たりの保険給付費を5%増やし、給付に支障が出ないように予算を計上しています。高齢者医療等の納付金については所定の概算式に基づき、前年度より5百万円少ない91億11百万円としています。保健事業費は事業計画に基づき23億78百万円としています。さらに、想定外の保健給付費などの支出に備えて予備費を7億29百万円計上しています。以上を織り込み、かつ、収支をバランスさせるため別途積立金から9億28百万円を繰り入れています。

収入から繰越金・繰入金を除き、また、支出から予備費を除いた実質的な収支は2億45百万円の赤字となります。また、準備金保有率は205.56%となる見通しです。

■2026年度(令和8年度)予算概要(単位:百万円)



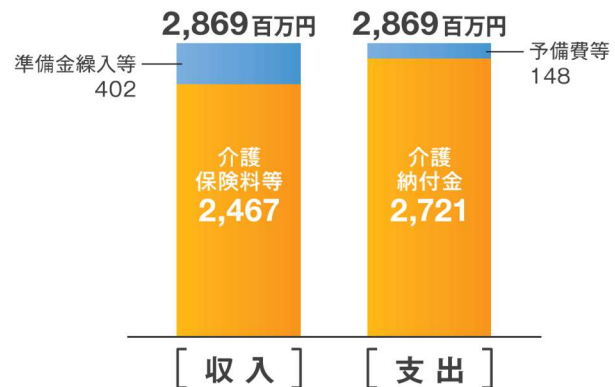
## 介護勘定

### 実質 252百万円の赤字。 保険料率は据置き、準備金を繰入れ

保険料率を据え置き、準備金からの繰入れを除けば実質的に赤字の収支とすることで、準備金残高の調整(取崩し)を図ります。

これにより、準備金残高は8億円程度、準備金保有率は370%程度となる見通しです。

■2026年度(令和8年度)予算概要(単位:百万円)

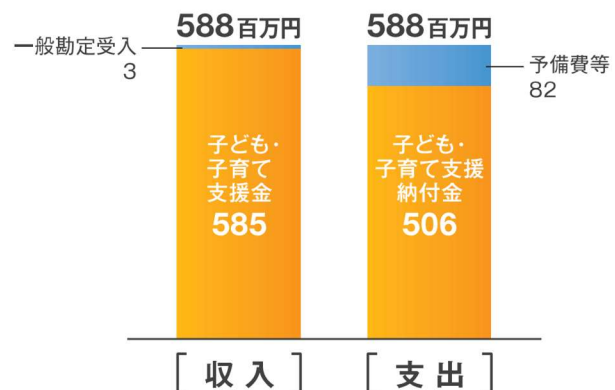


## 子ども・子育て勘定

### 実質 82百万円の黒字。

子ども・子育て支援金制度は、少子化対策の財源を確保するために創設された新しい制度で、2026年4月から徴収が開始されます。健康保険組合の役割は代行徴収的なもので、国が示す一律の支援金率で子ども・子育て支援金を徴収し、通知に基づき同納付金を納付します。

■2026年度(令和8年度)予算概要(単位:百万円)



## マイナ保険証での受診が基本になります



2025年12月2日より保険証は完全廃止となり、今後は「マイナ保険証」での受診が基本になりました。医療機関等の窓口での受付にはマイナ保険証をご利用ください。

また、従来の保険証は**回収しておりません**ので、**各自で処分**いただくようお願いします。**※裁断するなど、再利用できない状態にして処分してください**

マイナンバーカードをお持ちでない方は申請方法の詳細をマイナンバーカード総合サイトでご確認ください。  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>



マイナ保険証の利用登録がまだの方は登録方法を厚生労働省のHPでご確認し、登録をお願いします。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_40391.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html)



## マイナ保険証を利用した受診方法



- ① **読み取り** マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。
- ② **本人確認** 顔認証または暗証番号のどちらかを選び、本人確認をしてください。
  - 顔認証の場合 …カードリーダーに表示される画面の枠内に顔を写すと、自動的に撮影されます。
  - 暗証番号の場合 …カード申請時に設定した4ケタの暗証番号を入力します。

※暗証番号は連続して間違えるとロックがかかります。ロックがかかっても顔認証は可能です。
- ③ **情報提供同意の確認** 医師・薬剤師に提供する情報を選んでください。
 

過去の健康医療情報等の提供に同意すると、同意した情報が医師・薬剤師に提供されます。同意しない場合は「個別に同意する」からそれぞれ選択します。
- ④ **受付完了** 受付が完了します。マイナンバーカードをカードリーダーからお取りください。

## マイナンバーカードの有効期限にご注意ください

### ～マイナンバーカードには2つの有効期間があります～

電子証明書・マイナンバーカードのいずれかの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

	電子証明書	マイナンバーカード
有効期限	5年(発行日から5回目の誕生日)	10年(発行日から10回目の誕生日、18歳未満は発行日から5回目の誕生日)
更新手続き方法	「有効期限通知書」をもってお住まいの市町村窓口にて手続き	・スマートフォン ・証明写真機 ・パソコン ・郵送

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から有効期限の**2～3か月前**を目途に「有効期限通知書」が届きます。余裕をもってお早めに更新手続きをお願いします。

※電子証明書は**オンラインによる更新手続きはできません**。市区町村窓口で更新手続きをしてください。

## 資格確認書について

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証の登録をしていない方などには、**資格確認書**を交付いたします。医療機関等で提示することで、引き続き安心してご受診いただくことができます。

※資格確認書の有効期限は、**原則1年**です。一律11月30日を期限とし、1年ごとに更新予定です。

### 【マイナンバーカードに関するお問合せ先】

マイナンバー総合フリーダイヤル: **0120-95-0178**

平 日 9時30分～20時00分

土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

※一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、

**050-3818-1250**におかけください

### 【マイナンバーカード総合サイト】

<https://www.kojinbango-card.go.jp>



## 2 2026年度 人間ドックのご案内



当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養配偶者を対象に人間ドックの費用補助をしています。健康維持や病気の早期発見のためにも、ぜひ当組合の人間ドック補助制度をご活用ください。申し込み方法や補助内容の詳細は、当組合のホームページをご参照ください。

対象者	<b>2026年度中に35歳(1992年3月31日以前生まれ)以上の被保険者 または被扶養配偶者(妻・夫)で、人間ドック受診時に当組合の資格を有する者</b>		
受診期間	年度間(2026年4月1日~2027年3月31日)でお一人様1回限り ※1~3月は予約が集中する傾向にあります。希望の健診機関で予約が取れず、 年度内に受診できない可能性がありますので、 <b>年内の受診をお願いします。</b>		
補助上限額		①指定健診機関での受診	②指定健診機関以外での受診
	被保険者・被扶養配偶者	46,000円	43,000円
	婦人科健診も受診の場合 (子宮がん検診、乳がん検診)	54,000円	51,000円
<p>※補助対象健診項目に対して補助上限額までを補助します</p> <p>※指定健診機関以外で受診された場合は、追加の事務管理のため、補助上限額が3,000円少なくなります。 是非、指定健診機関での受診をご検討ください。</p>			

詳細は  
ホームページを  
ご確認ください



指定健診機関での  
受診の場合はこちらを

[https://www.sumirenken.jp/medical\\_examination/14/index.html](https://www.sumirenken.jp/medical_examination/14/index.html)



指定健診機関以外での  
受診の場合はこちらを

[https://www.sumirenken.jp/medical\\_examination/02/index.html](https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/index.html)



**指定健診機関での受診にはKENKOBXからのお手続きが必要です!!**

## 3 婦人科検診補助事業について



当組合では子宮頸がん検診(細胞診または自己採取HPV検査)の補助を実施いたします。

(1)実施機関	A. 医療機関 (細胞診)	B. イーウェル契約検診機関 (細胞診)	C. 自己採取 (HPV検査)
(2)対象者	2026年度において18歳から34歳の <b>女性被保険者または女性被扶養配偶者で 受診時に資格を有する方</b> (35歳以上は人間ドックの婦人科検診で補助)		
(3)補助額	10,000円を上限に実費補助(A、B、Cいずれか1つの受診に限ります)		
(4)補助期間	2026年4月1日~2026年10月31日でお一人様1回限り (HPV検査は2026年5月1日~2026年10月31日)		
(5)申込み	医療機関へ直接	イーウェル契約検診機関へ直接	委託先(H.U.POCKeT)
(6)補助実施方法	本人からの申請	イーウェルが立替え、組合と精算	委託先が立替え、組合と精算

※医療機関にて細胞診検査を受け、検査キットを使用して自己採取によるHPV検査も受けた場合、HPV検査のみを補助対象とし、細胞診検査分の費用は後日当組合より請求を行います。

詳細につきましては当組合ホームページをご確認ください。



**スタジオ**  
 仕事帰りに、リフレッシュ!

**ジム**  
 今日も自分、更新中!

**お風呂**  
 頑張ったカラダに、ごほうび♪

**サウナ**  
 Oh!

**コワーキングスペース**  
 忙しい方でも安心!

**ととのうらぬさへ!**

ライフスタイルに合わせて!

**3つの** オトクな **法人プラン**からお選びいただけます!

まずは試しにジム・スタジオ・サウナを使いたい方は…  
**法人ジム・サウナおためし会員**

**5,500** (税込) 円/月

全サービスを思う存分使いたい方は…  
**Monthlyコーポレート会員**

一般の全国会員の場合 22,000円(税込)

**10,450** (税込) 円/月

自分のペースで都度通いたい方は…  
**1Dayコーポレート会員**

**1,980** (税込) 円/回

詳細はコチラ!



※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性がございます。

ジム・サウナおためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります) ※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページをご確認ください。

# お風呂&サウナ

本格的なサウナ&スパ施設!  
運動後のリフレッシュはもちろん  
銭湯代わりにも利用できておトク!

## 運動 リラックス 仕事



スタジオ



ジム



プール



### 初心者向けサポート

何から始めて良いかわからない方にはじめてのジムトレを無料サポート!

- 1.まずはカラダの状態をチェック!
- 2.数種類のマシンの使い方をご案内
- 3.結果をもとにエクササイズをご提案

マンツーマンサポート  
1回15分 **無料!**



分からない事は気軽にスタッフに相談できて安心!

### コワーキングスペース



静かで落ち着いた雰囲気です。電源・Wi-Fi完備だから、パソコンでの作業もスムーズに行えます!



## 法人会員利用者のお声をご紹介します!



初めてのレッスンも  
今では毎日の楽しみに!

Aさん

法人会員の案内を見て入会しました。最初はドキドキしていたスタジオレッスンも、今ではすっかり定番に。誰かと一緒に体を動かす事で負担に感じることなく継続出来るようになりました。



手厚いサポートで  
楽しく通えています!

Bさん

スタッフの明るい挨拶や手厚いサポートに助けられています。出張先の店舗に行くことも、楽しみのひとつになりました。全国どこでも、質の高いジムでリフレッシュできるのがいいですね。



清潔な館内で  
リラックスできます!

Cさん

みなさんが丁寧に清掃・修繕をしているためか館内がとても綺麗。ロッカールームも清掃が行き届いてとても良いです。広くてきれいな天然温泉や露天風呂もお気に入りです。

※参照元「2025年お客様アンケートより」

自宅の近く、職場の近く、出張先でも。ルネサンスがあなたの健康をサポートします!

利用可能施設は

全国約 **132** 店舗+提携施設!

※提携施設の利用は法人により異なります。詳しくは右記のホームページをご確認ください。  
※契約により提携施設がない場合もございます

見学・体験は  
お近くの  
ルネサンスへ!

九州・  
沖縄エリア  
14店舗

中国・  
四国エリア  
8店舗

中部・  
北陸エリア  
8店舗

HOKKAIDO  
TOHOKU  
12店舗

関東エリア  
70店舗

近畿エリア  
20店舗

KYUSHU

CHUGOKU

KINKI

CHUBU  
HOKURIKU

KANTO

あなたの通える  
施設をチェック





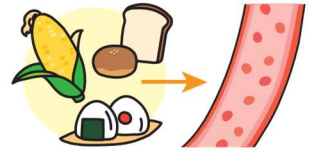
血管を傷つける／

# 血糖値異常に注意

## 血糖と血糖値コントロールの仕組み

### 血糖とは何か

食事をすると、食物に含まれる炭水化物が分解され、ブドウ糖が小腸から吸収されて血液に入ります。血糖とは、この血液中のブドウ糖のことを指し、その量、すなわち「血液中のブドウ糖の濃度」が血糖値です。



### 血糖値の変動とインスリン

血糖値は食後に上昇し始め、1~2時間後くらいでピークとなり、下降します。この間にすい臓からインスリンというホルモンが分泌され、その働きにより、ブドウ糖は体の各細胞に届けられエネルギー源として利用されます。一方で余ったブドウ糖は、肝臓や筋肉にグリコーゲンとして、または脂肪細胞で脂肪として蓄えられ、空腹や運動時のエネルギーの備えになります。つまり健康な人の場合、インスリンの働きにより食後の血糖値は上がり過ぎず、2~3時間が経過すれば、空腹時の血糖値へと戻っていきます。

## 血糖値からわかる体の赤信号

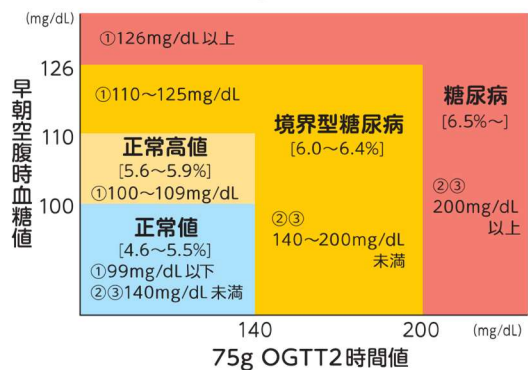
### 血糖値の測定

血糖値の単位は[mg/dL(ミリグラム・パー・デシリットル)]で表され、「110mg/dL」なら1dLの血液の中に110mgのブドウ糖が含まれていることを示しています。

①空腹時血糖値	10時間以上絶食した状態で測定
②食後2時間血糖値	食事後2時間で測定。医療機関では75gのブドウ糖を飲んでから30分後、1時間、2時間後の血糖値を測定する「75g OGGT(ブドウ糖負荷試験)」が行われる。糖尿病のハイリスクとされる「食後高血糖」を見つけるのに役立つ。
③随時血糖値	条件なしに測定

[ ]の数値はヘモグロビンA1c(HbA1c)の値です。過去1~2ヶ月の平均的な血糖状態を示す指標で6.5%以上は糖尿病がうたがわれます。

### ●空腹時血糖値および75g OGGTによる判定区分



## 血糖値異常にならないために

### 1 バランスの良い食事を1日3回、食べる順番も大切

血糖異常を防ぐには、まず食事が大切。何を、どのくらい、どのように食べればよいか、ポイントを紹介します。

#### 糖質過多にならない

食後の血糖値上昇に影響が大きいのは、糖質。ご飯やパン、麺類などの主食となる炭水化物は、糖質が多いので、過剰に摂取しないことが大切。精製された白米や白パンよりも玄米やライ麦パンなど、食物繊維の豊富な穀類を選ぶと血糖値の上昇が緩やかになります。

#### 食べる順番に気を付ける

食べる順番は、食物繊維の多い野菜から。食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、食後血糖値の急上昇を抑える働きがあります。



#### 食事と食事の間隔を空けすぎない

朝食を抜いたり、食事と食事の間が8時間以上空くことが多い人は要注意。食後高血糖になるリスクが高まります。1日3回を目安に空腹時を長くせず、簡単な食事でもよいので、摂るようにしましょう。

#### 早食いをしない

早食いは、血糖値の急上昇を招くほか、食べ過ぎて肥満に陥るリスクが高まります。よく噛んでゆっくり時間をかけて食べることがおすすめです。

#### 夕食は早めに。後の間食、アルコールは控えめに

夜はエネルギー消費が少ないので、夕食は早めに摂り、その後の糖質は控えましょう。

# 血糖値異常のリスク

## 高血糖

高血糖の原因は、遺伝的要因のほか、過食や運動不足、肥満、ストレスなど生活習慣が関係していると言われています。生活習慣の乱れが、血糖をコントロールするインスリンの働きを悪くし（インスリン抵抗性）、すい臓がよりインスリンを多く分泌します。やがてすい臓が疲弊し、インスリン分泌不全に陥って血糖のコントロールができなくなり、糖尿病を発症します。糖尿病は、インスリンが十分に働かず、血糖値が高い状態が続く病気です。高血糖が続くと血管が傷つけられ、動脈硬化などの血管障害のリスクが高まります。細い血管ではさらに影響が大きく、細小血管障害である神経障害、網膜症、腎症は、糖尿病の三大合併症として知られています。

## 低血糖

低血糖とは、血糖を下げる薬が効き過ぎたり、長時間食事をしない、アルコールを大量に摂取したことなどにより、血糖値が70mg/dL未満になった状態をいいます。低血糖は糖尿病の治療中に比較的多く認められますが、ダイエット中や運動量の多い若者にも見られます。重症になると、けいれんや昏睡になることもあるため、すぐに対処することが大切です。

## 健診では見逃されやすい 食後高血糖

食後だけ血糖値が140mg/dL以上に急上昇し、その後急降下する、あるいは高いままなかなか下がらない状態を食後高血糖といいます。この血糖値の乱高下は血管にダメージを与え、動脈硬化を進行させる原因となり、また糖尿病の初期症状の可能性もあります。食後高血糖は、空腹時血糖値が正常範囲のため、通常の健診では見逃されやすく、「隠れ糖尿病」とも呼ばれています。

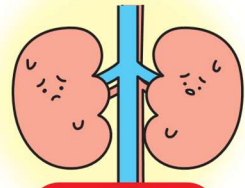
### 糖尿病の三大合併症



神経障害



網膜症



腎症

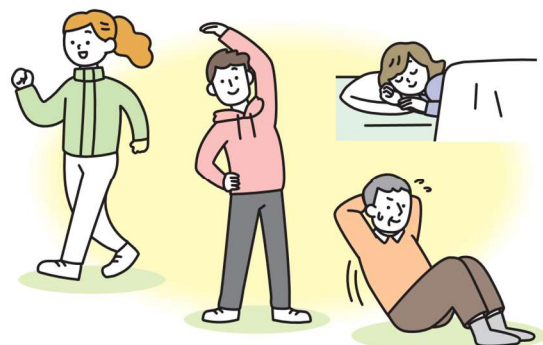
## 2 食後の運動は 血糖コントロールに効果的

運動はインスリンの働きを良くし、血糖コントロールの改善に役立ちます。特に食後1時間以内に軽い運動をするのがおすすめ。ここでは種類別に血糖値との関係を紹介します。

有酸素運動	ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、筋肉が酸素を使ってエネルギーを生み出す運動です。運動中にブドウ糖や脂肪が消費されることで、血液中の糖が自然に減少し、インスリンの働きも改善されます。
筋トレ	筋肉は糖の貯蔵の役割があります。筋トレによって、筋肉量が増えるとブドウ糖を取り込みやすくなり、インスリンの働きを高めます。
ストレッチ や軽い運動	ストレッチや軽い体操も血流がよくなり、代謝を促すので、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。

## 3 睡眠をしっかりとり、 ストレスをためない

睡眠不足とストレスも血糖値を不安定にします。睡眠不足が続くとストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を増やして、血糖値の上昇をさらに助長しますので、注意しましょう。



## 4 被扶養者の認定について

### 被扶養者異動届の提出を忘れていませんか

下記①～⑥に該当の場合は、異動の対象となります。すみやかに届出(被扶養者[異動]届)に資格確認書を添えて事業所経由にてお手続きをお願いします。手続きについては、会社の人事部や総務部にご相談ください。

- ① 就職をして被保険者資格を取得している場合
- ② 結婚などにより他の方の扶養となった場合
- ③ 義父母等同居が条件の方が別居になった場合
- ④ 収入が認定基準の条件を上回る場合
- ⑤ 国内に住所がない場合(海外赴任、留学等は除く)
- ⑥ 死亡した場合

### 被扶養者の範囲(収入の認定基準条件)

同居の場合	被保険者が主として生計を維持している場合であって、年収130万円未満(60歳以上である場合または障害厚生年金受給者の場合は180万円未満、19歳以上23歳未満である場合は150万円未満)で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方
別居の場合	年収130万円未満(60歳以上である場合または障害厚生年金受給者の場合は180万円未満、19歳以上23歳未満である場合は150万円未満)で、かつ被保険者からの送金額を下回っている方

### 2026年度健康保険被扶養者資格確認を実施いたします

実施時期	2026年7月頃
実施対象者	22～74歳の被扶養者
実施方法	お手持ちのスマートフォンやPCから「iBss被扶養者資格調査(検認)システム」にアクセスし、必要事項の入力、書類の提出をしていただきます。

健康保険組合は、法律(健康保険法施行規則第50条)により、毎年、被扶養者資格の確認を行うこととなっております。

被扶養者資格確認調査は、被扶養者となった方がその後も被扶養者の認定基準を満たしているかどうか確認するための調査です。就職や結婚等で被扶養者の資格を失ったにもかかわらず、手続きを忘れていた方が少なくありません。健康保険組合では、こうした手続き漏れに対応するため、この調査を実施しております。



# 5 2026年4月から子ども・子育て支援金制度が始まります

「子ども・子育て支援金制度」は、子どもや子育て家庭への支援を充実させるための制度です。児童手当の拡充や保育サービスの充実など、子育てを支える取り組みを安定して続けるための財源を確保することを目的として、新しくつくられました。

## 子ども・子育て支援金徴収について

子ども・子育て支援金は、2026年4月分の保険料(5月納付分)から、一般保険料および介護保険料とあわせて徴収されます。

対象となる収入は、毎月の給与だけでなく、賞与も含まれます。

なお、任意継続被保険者の方については、2026年4月分の保険料(4月納付分)から徴収されます。

## 徴収額について

子ども・子育て支援金の額は、各被保険者の標準報酬月額または標準賞与額に支援金率を乗じて算出します。算出された支援金額は、事業主と被保険者で半分ずつ負担します。

なお、任意継続被保険者の方については、事業主負担がないため、支援金額の全額を本人が負担することになります。

$$\text{支援金額(徴収額)} = \text{標準報酬月額(または標準賞与額)} \times \text{支援金率}$$

2026年度の被用者保険支援金率は0.23%になります。なお支援金率は、2026年度から2028年度にかけて0.4%程度まで段階的に上がることが想定されます。

## 支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金が充てられる事業は国会で審議されて成立した法律(子ども・子育て支援法という法律)で定められており、以下の支援等で使用されます。



- 児童手当を所得の制限無く高校生年代までの子どもに支給し、子どもが3人以上いる場合は3人目から3万円に増額
- 妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠している子どもの数×5万円の給付
- ご両親がともに育児休業を取った場合に手取り10割の給付が受給可能
- 育児中に時短勤務をする場合に時短勤務時の賃金の10%を支給
- 子ども誰でも通園制度により、働いていなくても、保育所などを月10時間利用可能
- 自営業やフリーランスの方の育児期間中の年金保険料を免除(10月より制度開始予定)



詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください

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

## がんと生活習慣

～科学的根拠に基づくがん予防法より～

がんの発生には、遺伝的な体質や環境などの要因以外に、生活習慣が関わっていることが分かっておる。今回は、がんと生活習慣について取り上げるよ。



### 5つの生活習慣の改善ががんリスクを下げる

日本人を対象とした科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」をもとに作成した『がんの冊子 科学的根拠に基づくがん予防法』では、日本人の**がん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」**の5つの改善可能な生活習慣に「感染」を加えた6つを紹介しておる。

実際に5つの好ましい生活習慣を実践した人は、何も実践しなかった、または1つのみ実践した人に比べて、**男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低かった**と推計されたそうじゃ。それでは、5つのそれぞれで、どんなことに気を付けるべきか紹介していこう。



#### 1 たばこは吸わない、受動喫煙を避ける

たばこは百害あって一利なし。がんに関しては、たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍、高くなることが報告されておる。受動喫煙も肺がんや乳がんになるリスクを高めるので、吸わないことはもちろん、受動喫煙を避けることが大切じゃ。



い。また野菜・果物の摂取は、食道がんのリスクをほぼ減少させることが分かっておるそうじゃ。逆に熱いものを食べることは、食道がんのリスクが高まるという報告があるので注意しよう。



#### 2 飲酒を控える

飲酒は男女ともに喫煙・感染に次いで多いがんの要因で、日本人男性を対象とした研究結果から、日本人男性のがんの約13%が1日2合以上の飲酒習慣によりもたらされていると考えられておる。女性は男性よりも少ない量で影響を受けやすいという報告もあるから、飲酒しないことがベストじゃよ。



#### 4 日常的に身体を動かそう

体を動かすことが多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなり、活発な身体活動によって、大腸がんのリスクはほぼ確実に減少すること、また乳がんのリスクは減少する可能性があることが報告されておる。日常的に身体を動かすよう心掛けたいものじゃ。



#### 3 食生活では、減塩、野菜・果物を摂取する、熱いものは冷ましてから食べる

塩分の摂りすぎは胃がんのリスクを高める報告があり、血管障害のリスクを減らすためにも、塩分は控えた方が良



#### 5 適正体重を維持しよう

男女とも太りすぎでもやせすぎでも、総死亡リスク(すべての原因による死亡)は高くなる。がんによる死亡リスクでは、男性ではやせすぎの人で特に高くなり、女性では、BMI値30.0~39.9(肥満)で25%高くなる。BMI(体格指数)は、 $\text{体重} \div \text{身長} \times \text{身長}$ で計算する。厚生労働省のがん予防では、適正体重を男性23~27、女性19~25としておるよ。早速確認してみようかな。

