

# 健保だより

- 令和8年度予算のお知らせ
- 「健康スコアリングレポート」が発表されました
- どんどん便利になっています！マイナ保険証
- 「子ども・子育て支援金」制度が始まりました
- 退職後の健康保険の手続きはどうしたらよいのでしょうか？

1分

お悩み解消！

ストレッチ

運動指導・監修 健康運動指導士 まえだ あき

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

## 手の疲れ解消 1分ストレッチ

長時間のパソコンやスマホの操作など、指先を使う細かい動作によってたまった手の疲れやむくみには、このストレッチが効果的です。

30秒  
×  
左右

手のひらを  
開く

1

片方の手で反対側の腕をつかみ、手のひらを開いた状態で手首を曲げて天井に向けます。



拳を  
にぎる

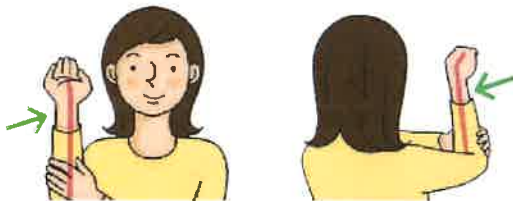
2

拳をにぎり、手首を曲げて地面に向けます。この動きを30秒繰り返しましょう。反対の手も同様に行います。



### ポイント

前腕の内側と外側の筋肉（矢印部分）がしっかり伸びていることを意識しながら行いましょう。



手の疲れは肩や首のこりとも関係があり、ストレッチをすることで、それらの不調の改善にもつながります。手はデスクワークなどで緊張しやすいので、1時間おきにストレッチしたり、スキマ時間を活用するなど、こまめに行うことが大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

令和  
8年度

# 予算のお知らせ

京成健保の令和8年度予算が2月13日の組合会において可決されましたので、その概要をご報告します。

## 健康保険（一般勘定）

収入支出予算額 **62億3,392万円**  
 経常収入支出差引額 **△2億6,751万円**

### 令和8年度 予算のポイント

- 1 令和7年度の一部加入事業所再編による変動要素を見込む
- 2 納付金は令和7年度予算比9,216万円増の20億530万円
- 3 収入不足を補うため積立金から6億円を繰り入れ、収支が均衡となる

健康保険（一般勘定）の令和8年度予算は、一部加入事業所の再編に伴う令和7年度の実績値を踏まえ、予算の基礎数値を被保険者数は10,130人、全加入者の平均報酬月額409,600円といたしました。基礎数値の伸びにより、令和8年度の保険料収入・支出（保険給付費・保健事業費等）は、いずれも令和7年度予算比で大きく増加となります。

また、高齢者医療を支える納付金拠出額も、後期高齢者の増加により令和7年度予算比で9千万円増加しており、健保組合の財政は依然として厳しい状況にあります。更なる支出の増加が見込まれますが、令和8年度も現行の保険料率（93%）を維持するため、別途積立金から6億円を取り崩し予算に繰り入れます。

### ■ 予算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数 ..... 10,130人  
 平均標準報酬月額 ..... 409,600円  
 平均賞与月数 ..... 2.56ヶ月  
 平均年齢 ..... 47.78歳  
 扶養率 ..... 0.64人

### ■ 健康保険

被保険者	事業主	合計
37/1000	56/1000	93/1000*

※調整保険料率1.30%を含む。

調整保険料収入 0.8億円 1.3%    積立金繰入 6.0億円 9.6%    その他（財政調整事業交付金等） 0.3億円 0.5%



**健康保険収入**  
 京成健保の主な収入源は、皆さまと各社から収めていただく保険料です。

**納付金**  
 高齢者医療費の健保負担分を納付します。京成健保の財政に大きな影響を与えています。

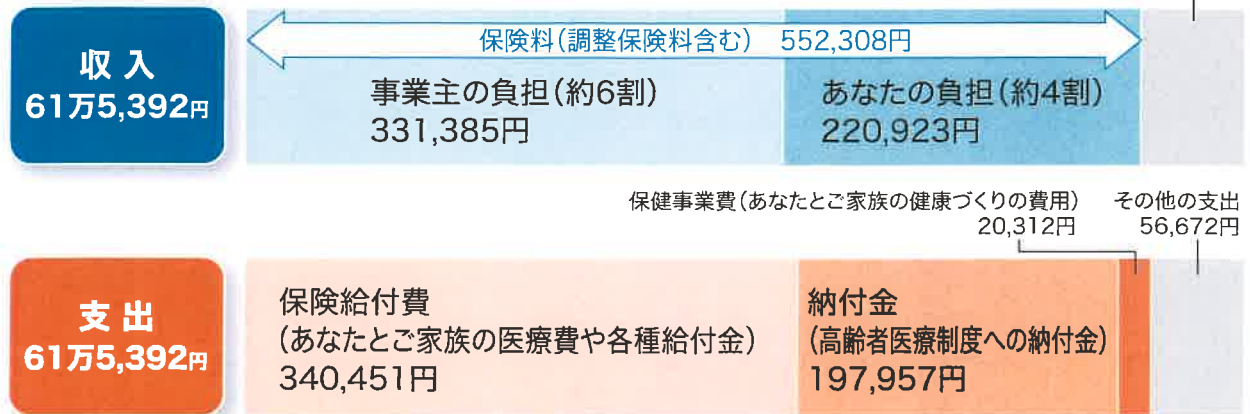


**保険給付費**  
 皆さまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

**保健事業費**  
 各種検診・保健指導、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。



## 予算を被保険者一人当たり(年間)で見ると

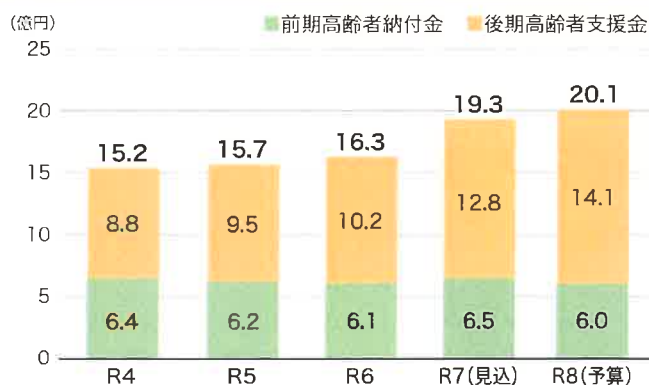


### 納付金について

京成健保では、支出の32.3%を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は、65～74歳の医療費(前期高齢者納付金)として5億9千6百万円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として14億9百万円を支出します。

加入されている皆さまの心身の健康の維持・向上が、皆さま自身の負担減、将来の現役世代の負担減につながります。健康診断の結果などでご自身の健康状態の把握を今一度お願いいたします。また、保健指導への積極的な参加もお願いいたします。

### ■ 納付金の推移



## 介護保険(介護勘定)

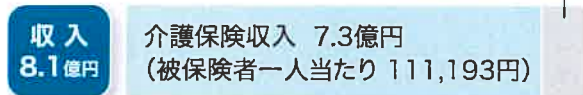
収入支出予算額 **8億762万円**

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。令和8年度の収入支出予算額は、過去の納付金との精算により、8億762万円(令和7年度予算比20.8%増)となります。

### ■ 介護保険

被保険者	事業主	合計
8.5/1000	8.5/1000	17/1000

その他繰入金 0.8億円



その他予備費 0.2億円



## 子ども・子育て支援金(子ども勘定)

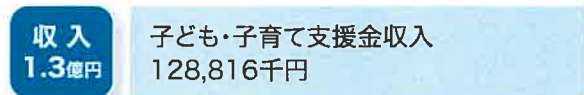
収入支出予算額 **1億2,963万円**

令和8年度から健康保険組合では国からの要請により、被保険者から子ども・子育て支援金を徴収し、支援納付金として国に納めます。令和8年度の支援金率は一律0.23%(事業主と被保険者と折半)です。

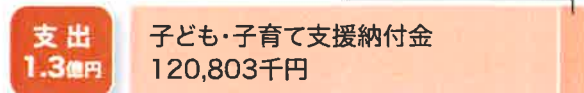
### ■ 子ども・子育て支援金

被保険者	事業主	合計
1.15/1000	1.15/1000	2.3/1000

その他 816千円



予備費 8,629千円 その他 200千円



# 京成健保の令和6年度版 (令和5年度実績分)

## 「健康スコアリングレポート」が発表されました

厚生労働省及び経済産業省などが連携し作成した「健康スコアリングレポート」が発表されました。これは各健康保険組合の健康づくりへの取り組みや加入者の健康状況を全国平均などと比較でき、現在の状況を客観的に確認することができる、いわば健康保険組合の“通信簿”のようなものです。

京成健保ではこれらの情報を事業主と共有し、皆さまの病気の予防・健康づくりに活用してまいります。



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

※( )内の数値は、単一組合平均を100とした際の京成健保の相対値。

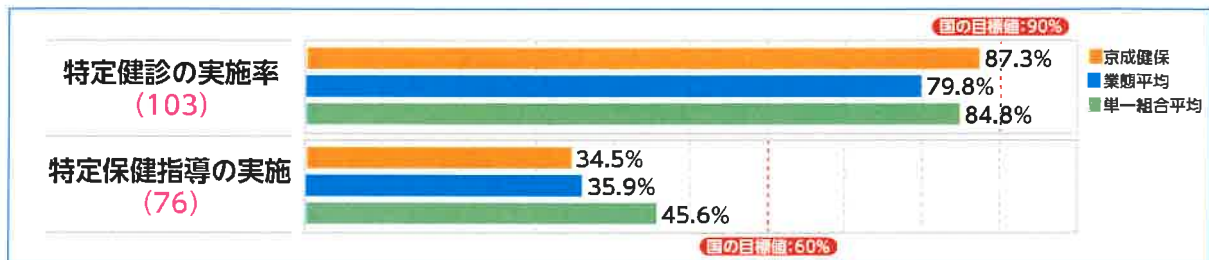
### 【特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診

特定保健指導

**全組合順位** 739位 / 1,374組合

前回の全組合順位は683位でしたが今回の順位は739位。特定健診の実施率は全国平均を上回っています。特定保健指導の実施率は全国平均以下です。



#### ■京成健保の実施状況

	令和1年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
特定健康診査の実施率	86.4%	84.4%	86.0%	86.4%	87.3%
特定保健指導の実施率	31.6%	32.3%	31.9%	35.1%	34.5%

特定保健指導の対象になった方は、ご自身がこれからも健康的な生活を送るために、そして将来の健保財政改善のためにも特定保健指導を最後まで完了していただきますようご協力をお願いします。

### 【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



肥満リスクの保有者	
京成健保	全組合平均
49.7%	39.6%

高血圧リスクの保有者		肝機能異常症のリスク保有者	
京成健保	全組合平均	京成健保	全組合平均
50.6%	35.3%	37.8%	31.8%

脂質異常のリスク保有者		糖尿病のリスク保有者	
京成健保	全組合平均	京成健保	全組合平均
25.0%	19.7%	41.2%	33.3%

※特定健診を受診した者のみのデータを集計

生活習慣病とは日常の生活習慣(食事・運動など)が原因となる病気で、肥満症や高血圧、糖尿病、脂質異常、動脈硬化症などをいいます。それらの合併症や重症化することで脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞などの命に関わる病気になります。

## 【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



たばこを習慣的に吸っている者の割合 

京成健保	全組合平均
28.1%	22.6%

適切な運動習慣を有する者の割合 	適切な食事習慣を有する者の割合 		
京成健保	全組合平均	京成健保	全組合平均
35.0%	34.7%	48.2%	49.6%

適切な飲酒習慣を有する者の割合 	睡眠で休養が十分とれている者の割合 		
京成健保	全組合平均	京成健保	全組合平均
88.8%	88.1%	54.7%	62.1%

※特定健診を受診した方だけのデータを集計

## 【医療費の状況】1人あたり医療費の推移

令和5年度の一人当たりの医療費は193,666円です。男性および年代別では40代で全組合平均よりも高く、その医療費の上位を生活習慣病が占めています。



1人あたり医療費	令和1年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
1人あたり医療費	165,786円	155,467円	173,948円	173,138円	193,666円
性・年齢補正後標準医療費	161,069円	154,465円	170,226円	183,562円	197,223円

## 【1人あたり医療費 (令和5年度)】

参考：医療費総額 (令和5年度)

京成健保	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
193,666円	197,233円	0.98

京成健保
27億2,600万円

参考：男女別・年代別1人あたり医療費 (令和5年度)

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代~
京成健保	193,740円	193,537円	92,637円	124,831円	167,214円	237,769円	354,343円
業態平均	186,600円	200,534円	103,314円	133,453円	163,088円	239,229円	370,203円
全組合平均	180,887円	193,725円	103,629円	141,346円	166,931円	239,107円	358,956円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

# どんどん便利になっています! マイナ保険証

以前はシステムのトラブルや不便な点もあったマイナ保険証ですが、マイナ保険証による受診が基本となり、みなさんが安心・便利に使えるように改善されています。

顔認証がうまくできない、  
暗証番号もわからないとき

## 目視確認モードに切り替えて 対応します

何らかの事情で顔認証や暗証番号で本人確認ができない方に対し、職員がカードリーダーを「目視確認モード」に切り替え、目視で本人か確認して受付します。機械のトラブル等で顔認証や暗証番号が入力できないときにも役立ちます。

マイナンバーカードの有効期限  
(電子証明書含む) が近づいているとき

## 有効期限が切れる3ヶ月前から カードリーダーでお知らせします

医療機関に設置されているカードリーダーでは、有効期限の3ヶ月前時点からアラートが表示され、有効期限を教えてください。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。詳しくは市区町村にお問い合わせください。

次へ進む



災害時や緊急時など、  
マイナ保険証を持っていないとき

## 災害時モードを使って、資格情報や 服薬履歴等を確認します

緊急時は、マイナ保険証がなくても、氏名・生年月日・性別・住所等をもとに資格情報や、薬剤・診療・特定健診情報が共有※できるシステムがあります。被災者が避難所で治療を受けるときなどに役立ちます。

※患者の同意が必要です。

カードのマイナ保険証を  
スマホで使えるようにしたい

## マイナ保険証を スマホに搭載できます

搭載方法等については右の二次元コードをご覧ください。まだ少ないですが、スマホ用のカードリーダーを設置している医療機関で利用できます。

\*初診の方は実物のマイナ保険証も持参してください。



デジタル庁

### マイナンバーカードの 有効期限切れに ご注意ください

マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2~3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、必ず更新の手続きをしてください。有効期限が切れていても手続きはできます。

更新手続きの  
詳細はこちら



マイナンバーカード搭載の  
電子証明書の有効期限

発行日から  
5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの  
有効期限

発行日から  
10回目の誕生日まで

※18歳未満は5回目の誕生日まで



電子証明書の有効期限が切れても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能です。有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

## 19歳以上23歳未満(配偶者を除く)の被扶養者認定要件について ~年間収入130万円未満から150万円未満に変更~

健康保険における被扶養者の年間収入要件は、130万円未満(60歳以上または障害者は180万円未満)とされていますが、配偶者を除く19歳以上23歳未満の被扶養者については、150万円未満となりました。この変更は最近の厳しい人手不足の状況における就業調整対策等の観点から税制が見直されたことによるもので、令和7年10月1日から適用されました。

\*学生であるかないかに関わらず対象となります。

\*年間収入が150万円未満かどうかは、労働契約の内容(時給・労働内容・日数等)から判定します。

年齢はその年(暦年)の12月31日現在で判定されます

18歳の誕生日を迎える年	130万円未満
19歳の誕生日を迎える年から 22歳の誕生日を迎える年	150万円未満
23歳の誕生日を迎える年以降	130万円未満



# 「子ども・子育て支援金」制度が始まりました

～令和8年4月分保険料より支援金の負担をお願いします～



「子ども・子育て支援金」制度ってなに？

令和8年度から「子ども・子育て支援金」制度が始まりました。これは、国が新たに開始する制度で、国民全体に支援金を拠出してもらい、少子化対策の財源にあてるというものです。少子化・人口減少の問題は日本全体の問題であるため、子どもがいる人だけでなく、子どもがいない人や子育てを終えた人、また、企業にも負担が求められます。

健康保険組合は、国に代わって事業主と被保険者から支援金を徴収し、国へ納付することを法律により義務付けられています。令和8年4月分の保険料より、健康保険料、介護保険料と合わせて支援金を徴収します。

## 支援金の使いみち

こども未来戦略「加速化プラン」の施策に使われます

- 児童手当拡充
- 妊婦のための支援給付
- 育児休業給付の引き上げ
- 育児時短就業給付の創設
- こども誰でも通園制度
- 国民年金被保険者の育児期間の保険料免除 など



私たちの負担はどのくらい増えるの？

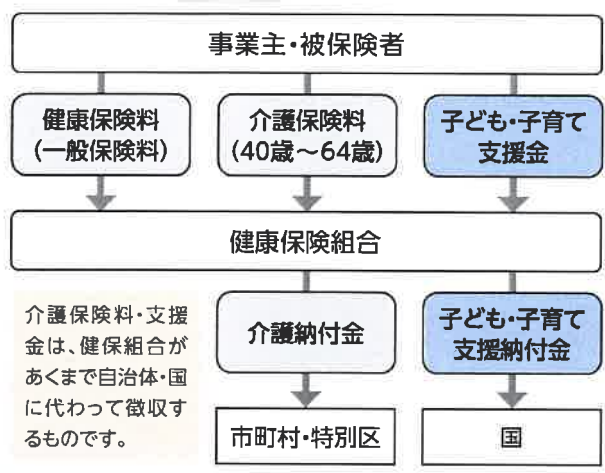
支援金率は令和8年度から令和10年度にかけて段階的に引き上げられる予定です。これを事業主と被保険者で折半します。実際の金額は月給・賞与に支援金率を掛けた額なので、例えば月給（標準報酬月額）が30万円の人で、月々の負担増は345円になります（左表参照）。

## 保険料・支援金の例 ▶ 月345円の負担増

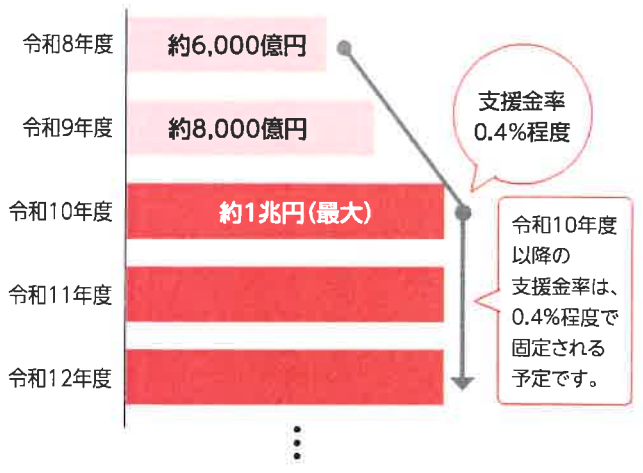
● 標準報酬月額が30万円、支援金率0.23%

区分	保険料・支援金率(額)		
	合計	事業主	被保険者
健康保険料	9.3%	5.6%	3.7%
	27,900円	16,800円	11,100円
介護保険料	1.7%	0.85%	0.85%
	5,100円	2,550円	2,550円
子ども・子育て支援金	0.23%	0.115%	<b>0.115%</b>
	690円	345円	<b>345円</b>

## ■ 保険料・支援金の徴収・納付のしくみ



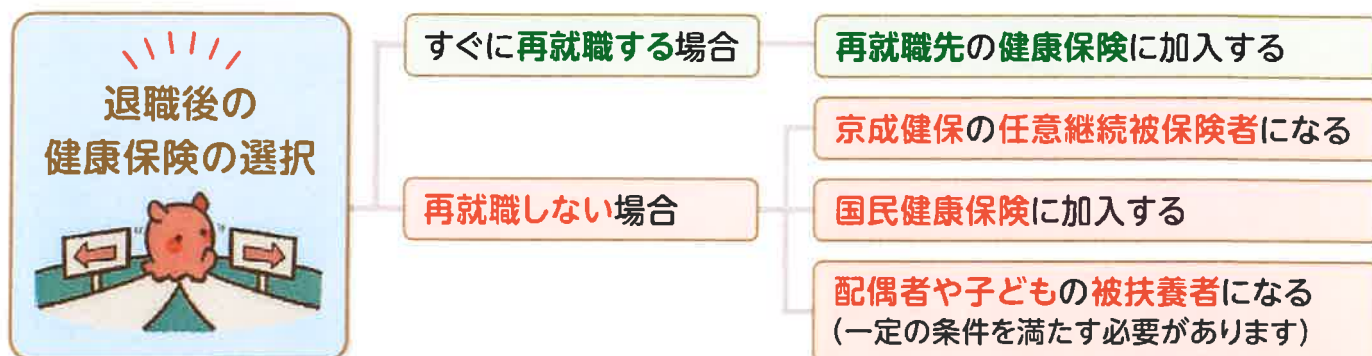
## ■ 支援金額の引き上げイメージ(予定)



# 退職後の健康保険の手続きは どうしたらよいのでしょうか？



会社を退職すると、健康保険組合の資格もなくなり、被扶養者だった家族も含めて脱退することになります。その後は、何らかの健康保険に加入することが必要になります。



## 京成健保の任意継続被保険者になる方法

任意継続被保険者として京成健保に引き続き加入する場合は、被扶養者であった家族も含めて、在職中と同じ保険給付を受けることができます。また、健康保険の記号・番号(50・××××)が変わります。退職後、原則2年間の加入となりますが、**保険料は在職時と異なり事業主の負担分はなくなり全額自己負担となります。**

任意継続被保険者になれる要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2カ月以上被保険者の期間(会社に在籍)があること。</li> <li>● 資格喪失日(退職日の翌日)から20日以内に京成健保に申請書が到着すること。</li> </ul>
必要な手続き	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一般的には、国民健康保険の保険料と比較して、京成健保の方が安い場合に任意継続被保険者として加入する人が多いようです。 ※国民健康保険の保険料は、前年の収入等により計算されますが、保険料率は自治体により異なりますので、お住まいの自治体にご確認ください。</li> <li>2. ご本人から加入希望の申込みがあったら、京成健保から加入申請書をお送りします。</li> <li>3. その後、希望した支払い方法に応じた振込のご案内を発送しますので、保険料を銀行や郵便局から指定した口座に振り込んでください。</li> <li>4. 振込み期限内に入金が確認されたら、資格取得の登録を行います。</li> </ol>
保険料の決め方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 退職時の標準報酬月額が2年間継続します。なお、令和8年度現在の上限は41万円となっています(退職時の標準報酬月額が50万円の人でも、41万円として計算されます)。</li> <li>● 京成健保では、保険料は一括納付を推奨していますが(振込が一回で済む・保険料も月々支払うより安い)、就職の予定がある場合は月払いでお願いしています。</li> <li>● 一括納付は、退職時は退職月から翌年3月分までを前納していただき、2年目以降については毎年3月に健保から郵送にてご案内します。</li> </ul>
資格の喪失	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 任意継続被保険者は、原則2年間の加入となります。ただし、必要書類を提出することで途中脱退ができます。</li> <li>● なお「就職して就職先の健康保険に加入するとき」や「保険料を納付期限までに収めなかったとき」は任意継続被保険者の資格を喪失します。</li> </ul>