

旭化成健康保険組合 旭化成健康保険組合は、従業員と家族の“健康・笑顔・幸せ”づくりを応援します。
www.asahikasei-kenpo.or.jp/

二次元コード
アクセス
ケータイサイトも
ご利用下さい



①
・2026年度予算のお知らせ

③
(保健事業カレンダー)
・どんどん活用しよう健保の保健事業

④
(おなじみの食材・調味料で代謝アップ)
・かんたん養生ごはん
肉巻きアボカドトマトソース

②
令和8年度より開始します
・「子ども・子育て支援金制度」

⑤
(カチコチに固まった体をほぐす!)
・ダイナミックストレッチ





お知らせ

2026年度予算について

2026年度予算

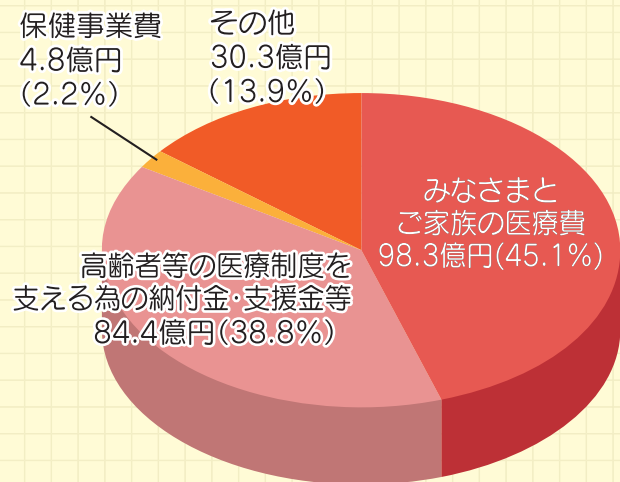
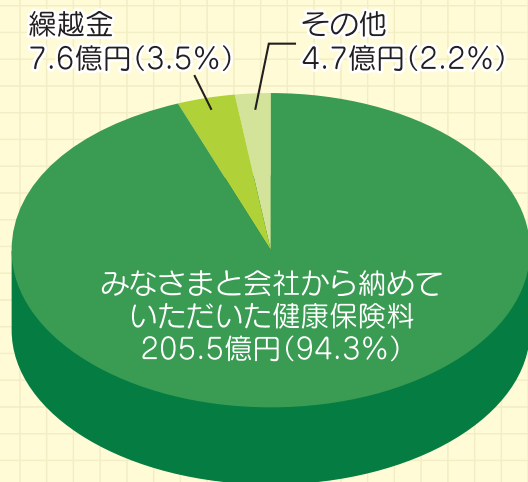
2月24日に行われました第267回組合会において、2026年度予算が決議・承認されました。

一般保険料

標準報酬月額および標準賞与の増額、高齢者納付金の減額により、2026年度の経常収支は約16億円の黒字となる見込みです。

しかし、保険給付費や前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の増減については、将来の見通しを立てることが難しく、一時的（単年度）に減少することがあっても、高齢者人口が多い状況を踏まえると大幅な減少は考えにくい状況です。

保険給付費および前期高齢者納付金・後期高齢者支援金は、今後も健保財政に大きな影響を及ぼし続けるものと見込まれます。



経常収支差16.5億円

収入 217.8億円
 経常収入 205.9億円

支出 217.8億円
 経常支出 189.4億円

収入のポイント (対前年度)

- 保険料 → 標準報酬月額増・賞与増により、前年度決算見込に比べ、3.5億の増収を見込んでいます。

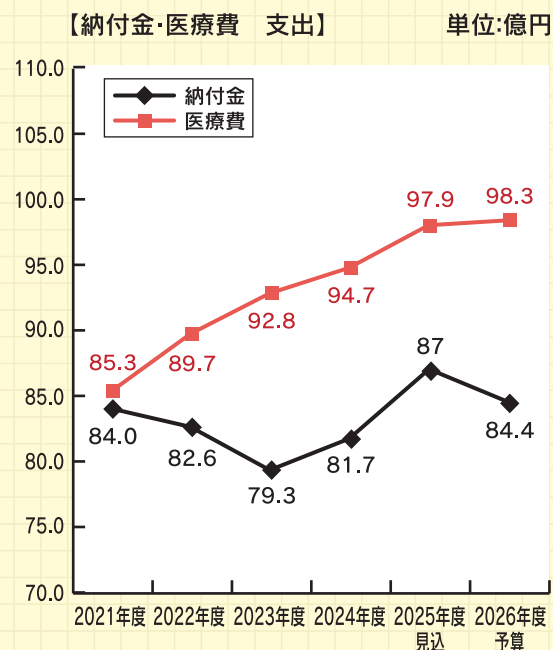
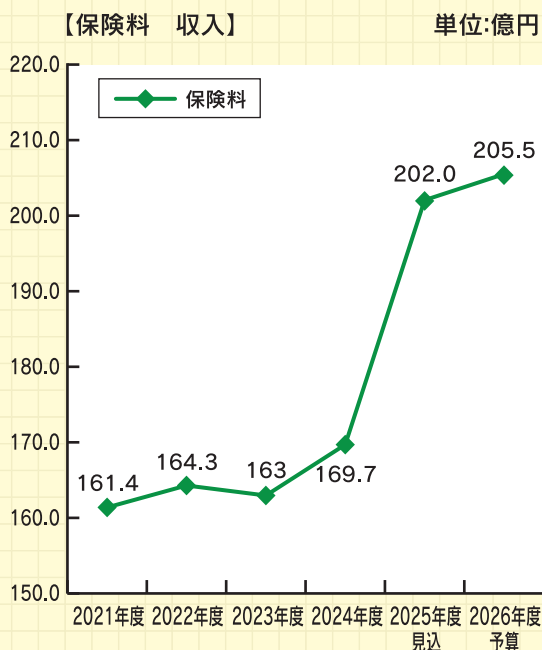
支出のポイント (対前年度)

- 保険 → 一人当たりの保険給付費が5,138円増の見込みと給付費となるため0.45億円の増加予算です。
- 高齢者 → 前期高齢者納付金は2.4億円の減、後期高齢者支援金納付金は0.2億円の減となっています。

予算の基礎数値

保険料率	9.0%
被保険者数	28,321人
平均標準報酬月額	497,618円
被保険者の平均年齢	43.7歳
扶養率(被保険者1人当)	0.98人

◆年度別決算状況推移



介護保険料

収入	
介護保険料 (みなさまと会社から納付)	26.9億円
繰越金、他	7.7億円
収入合計	34.6億円

支出	
介護納付金	23.8億円
次年度繰越金、他	10.8億円
支出合計	34.6億円

予算の基礎数値

介護保険料率	1.81%
第2号被保険者数	15,654人
平均標準報酬月額	537,592円

収入のポイント (対前年度)

- 保険料→平均標準報酬月額および賞与増により前年度決算見込に比べ、0.3億円の増収を見込んでいます。

支出のポイント (対前年度)

- 納付金→2年前に概算にて納付した納付金を精算し、3.3億円の増加を見込んでいます。
- ※保険料率は1.81%(前年度据え置き)

健康保険組合は、各市区町村に代わって、介護保険第2号被保険者である従業員と事業主(会社)から介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金を通して各市区町村へ納付しています。介護保険料率は、健康保険組合が国から割り当てられた介護納付金(介護第2号被保険者の総報酬に、国から示された係数を乗じる)に応じて、毎年見直して算出しています。

介護保険料の徴収対象者

- ① 40歳～64歳以下の健保加入従業員
- ② 40歳以上64歳以下の扶養家族を有する40歳未満の健保加入従業員
- ③ 40歳以上64歳以下の扶養家族を有する65歳以上の健保加入従業員

子ども・子育て支援金保険料

収入	
子ども・子育て支援金 (みなさまと会社から納付)	5.5億円
収入合計	5.5億円

支出	
子ども・子育て納付金	4.6億円
予備費、その他	0.9億円
支出合計	5.5億円

予算の基礎数値

子ども・子育て支援金料率	0.23%
被保険者数	28,321人
平均標準報酬月額	497,618円

令和8年度より開始します 「子ども・子育て支援金制度」

POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に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・連携のしくみです。

令和8年4月保険料(5月納付分)より

一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。

一般保険料

+

介護保険料
(※40歳以上)

+

子ども・子育て
支援金 **追加**



POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わが国の少子化対策を促進するために児童手当の拡充等の給付の拡充などを行います。

- 妊婦のための支援給付 (10万円相当の経済的支援)
- 出生後休業支援 (育休給付率を手取り10割相当に)
- 育児時短就業給付 (時短勤務時の新たな給付) 等

POINT 3 どのくらい負担するの？

- 負担率(支援金率)は、令和8年度0.23%からスタートし、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。
- ただし、国が令和10年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩あがりに増え続けることはありません。

<各年度の支援納付金の総額>

※()は支援金率

R 8年度…約6,000億円 (0.23%)

R 9年度…約8,000億円 ↓ **最大値**

R10年度…約1兆円 (約0.4%)

R11年度以降は約1兆円の範囲内で推移

一人当たり負担額

※イメージ※

(標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万の場合 <令和8年度>

会社と折半

30万円 × 0.23% = 690円/月



事業主負担
345円



被保険者負担
345円

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます

2026年度 保 健 事 業 カ レ ン ダ ー

どんどん活用しよう健保の保健事業!

※ 対象者は当健保加入者ですが、限定される場合は備考に記載しております。

★のある項目は、項目名をクリックすると当組合HPの各事業のページで詳細をご覧いただけます。

項 目	備 考 (対 象 者 、 補 助 金 額 等)
★マイヘルスウェブ 	利用対象 被保険者、配偶者(夫・妻)及び40歳以上75歳未満の家族 内 容 医療費明細、健診結果閲覧、ジェネリック差額通知、健康情報、扶養家族の収入調査、ウォーキングイベント等 実施期間 通年
★インフルエンザ 予防接種費用補助 	補 助 額 1人上限1,000円/年度 申請方法 被保険者がマイヘルスウェブから申請 接種期間 4月1日～翌年2月末 申請期間 10月1日～翌年3月15日まで
★肺炎球菌 予防接種費用補助 	対 象 65歳以上 補 助 額 1人上限3,000円(5年に1回) 申請方法 被保険者がマイヘルスウェブから申請 申請期間 通年
特定保健指導 (★従業員向け) 	利用対象 40歳以上の被保険者、被扶養者で特定保健指導対象者 内 容 体重コントロールを中心とした生活習慣改善支援 実施期間 通年
★家族健康診断 	対 象 配偶者(夫・妻)及び40歳以上75歳未満の家族 補 助 額 15,000円(15,000円未満は実費相当)/年度 申請方法 被保険者がマイヘルスウェブから申請 受診期間 4月1日～翌年2月末 申請期間 4月1日～翌年3月15日まで
★任意継続 被保険者健康診断 	補 助 額 25,000円(25,000円未満は実費相当)/年度 申請方法 被保険者がマイヘルスウェブから申請 受診期間 4月1日～翌年2月末 申請期間 4月1日～翌年3月15日まで
生活習慣改善 プログラム 	利用対象 家族・任意継続本人健診を受診された方のうち支援が必要な方 内 容 食生活や運動習慣を含めた生活全般の支援 実施期間 通年
★PETがん検診 	対 象 被保険者とその配偶者 補 助 額 1人30,000円/年度 事前に申込みが必要 実施期間 通年
★育児情報誌 「赤ちゃんと!」配付 	第1子誕生時(希望者にはさらに11ヶ月間無料配付) 実施期間 通年
★スポーツクラブ ルネサンス法人会員 	対 象 被保険者、被扶養者のうち(株)ルネサンスが定める入会資格に該当する人 実施期間 通年
★からだ・こころ の健康相談 	みんなの家庭の医学(電話、メール相談、家庭の医学閲覧等) 実施期間 通年
あさひ 健康サポート 	利用対象 64歳以上の家族(その年度の対象の方) 内 容 健康づくりアンケートの実施や文書支援、訪問・電話健康相談 実施期間 8月～3月
★在宅介護支援 	対 象 介護保険制度で「要支援」または「要介護」と認定された在宅の扶養家族 内 容 介護保険の上限額を超えた支援や介護保険適用外のおむつの代金等の70%を補助 補 助 額 上限10万円/年度 事前に申請が必要 実施期間 通年

おなじみの
食材・調味料で



かんたん

養生ごはん

代謝アップ

料理制作・監修 | ひろのさおり

撮影 | 松村 宇洋

スタイリング | ゆきのかおり

動画もチェック



生活習慣病や、疲れや冷えなどのさまざまな不調には、日々の食生活が大きく関わっています。忙しいときでも手軽にできて、体の調子を整えてくれる「養生ごはん」で、食の面からもセルフケアをしてみませんか？



肉巻きアボカド
トマトソース

野菜がたっぷり取れる
ヘルシーな肉料理

1人分 | エネルギー356kcal 食塩相当量0.8g

材料 2人分

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)……8枚	A	トマトケチャップ	……大さじ1
アボカド ……1個		オリーブオイル	……大さじ1/2
トマト ……1/2個		ウスターソース	……小さじ1/2
きゅうり ……1/4本		にんにく(すりおろし)	……小さじ1/2
塩 ……適量		オリーブオイル ……大さじ1	
こしょう ……適量		グリーンリーフ ……適量(20g)	

作り方

- 1 アボカドは縦半分に切って種を取り、8等分のくし形切りにする。
- 2 豚肉1枚で1を1切れずつ巻き、塩、こしょうをまぶす。
- 3 トマトは1cm角に切り、きゅうりは粗みじん切りにして、ボウルに入れてAと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱して2を並べ、上下を返しながらかくに火が通るまで焼く。
- 5 器にグリーンリーフをのせて4を盛り、3をかける。

養生ポイント

ビタミンB群が豊富な豚肉に、さまざまな栄養素を含むアボカド、トマトを組み合わせることで、エネルギー代謝を助けます。

Profile 管理栄養士・料理家。お茶の水女子大学大学院にて食品科学を専攻し、修了。2020年に株式会社セイボリーを設立。現在はレシピ開発・料理撮影や、商品・サービスの監修など、幅広く活躍中。著書に『小鍋のレシピ 最新版』(辰巳出版)がある。



ひろのさおり

記事提供：株式会社保険出版

「わちこま」に固まった体をほぐす!

ダイナミックストレッチ Dynamic Stretch

リズムカルに体を動かしながら筋肉を刺激するダイナミックストレッチ。眠っている筋肉にスイッチを入れて活性化させ、軽やかに、思い通りに動かせる体を手に入れましょう!

背中、首・肩周りの凝り、痛み予防

プルダウン ローイング

腕を上下左右にダイナミックに動かし、肩甲骨の可動域を広げましょう。背中がほぐれ、肩凝り解消、首のだるさ軽減にもつながります。



プルダウン

肘を下げる位置は、体の真横もしくは、少し後ろに



NG

肘が体の前に来る



各10回

1 両腕を真っ直ぐ上に伸ばし、手のひらを外側に向ける。

2 手のひらを内側に返しながら、肘を曲げて両手を肩の横まで下ろす。

Point

肩甲骨の動きを意識する

ローイング



両腕は床と平行に

肩甲骨を寄せようとして肘を引く



NG

肩が上がる



1 両腕を前に伸ばし、手のひらを外側に向ける。

2 手のひらを上に向けながら、両肘を後ろに引き寄せる。

動画でチェック!



監修
モデル



筋肉デザイナー/
NSCA認定パーソナルトレーナー
藤本 陽平
ふじもと ようへい

1976年生まれ。自分の力で体調を整える「ナチュラルムーブメント」を提唱。股関節ストレッチスタジオ「Natural Movement」(<https://akarada.com>)を主宰。運動指導を行う他、テレビ、雑誌などで幅広く活躍中。「きつすぎないけど、効果を感じられる」オンライントレーニングも定期的開催。著書に「10秒の「股関節ストレッチ」でねこ背は治せる!」(PHP研究所)、「おしりスクワット」(新星出版社)などがある。