

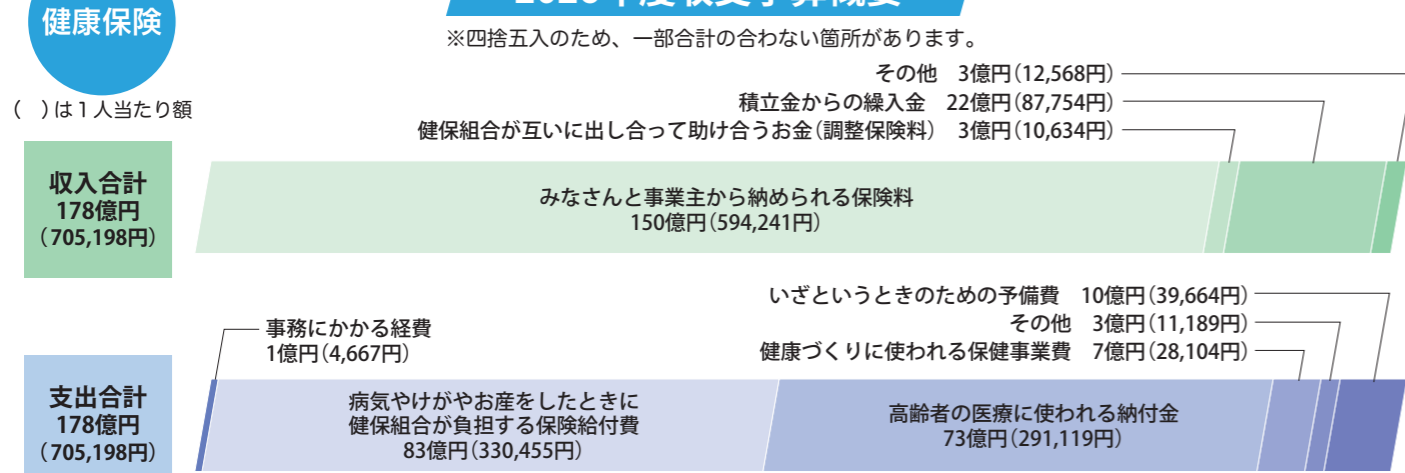
2026年度 予算の お知らせ

医療費や納付金が財政を圧迫、 厳しい状況続く

2026年2月19日に開催された当健保組合組合会において、2026年度の予算が可決・承認されました。

2026年度収支予算概要

※四捨五入のため、一部合計の合わない箇所があります。



予算のポイント

- 予算総額は前年度比7億円増の178億円を計上。経常収支は経常収入額151億円、経常支出額165億円を見込んだ結果、経常赤字が14億円(同比6億円抑制)となり、厳しい状況は継続。
- 保険料の増加(同比13億円増)を見込む一方、近時、例のない大幅な医療費改定による保険給付費の増加(同比6億円増)や支出の4割を占める納付金が財政を圧迫。この2項目で保険料を6億円上回り、今年度も別途積立金を取り崩し、22億円の繰り入れを行う前提で継続的に別途積立金が減少していく予算を策定。
- 今年度から子ども・子育て支援金の徴収が始まりましたが、健保組合は代行徴収機関の位置づけです。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

介護保険

収入・支出科目	予算額 (億円)
みなさん*と事業主から納められる介護保険料	23
前年度からの繰越金・他	8
収入合計	31
国に納める介護納付金	19
翌年度への積立金・他	11
支出合計	31

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等

子ども・子育て支援金

収入・支出科目	予算額 (億円)
みなさん*と事業主から納められる子ども・子育て支援金収入	5
一般勘定受入	-
収入合計	5
国に納める子ども・子育て支援納付金	4
いざというときのための予備費・他	1
支出合計	5

今日から プレコンセプションケア

妊娠前の健康管理を指す「**プレコンセプションケア**」。妊娠・出産を希望する・しないにかかわらず、男女ともに若いうちから生活習慣や体調を整えることが大切です。その積み重ねが、将来の健康や理想のライフプランの実現、次世代のこどもたちの健康にもつながります。

今日から実践!! ケアのポイント

POINT 01 若いうちから運動習慣を身につけよう

デスクワークの仕事が増え、体を動かすことが少なくなり、とくに若い女性は体力が低下しがちです。1日の歩数は8000歩、60分以上体を動かすことを目安にしましょう。たとえば目的地の1駅手前で降りて歩く、階段を使うなど、無理のない範囲で意識的に運動量を増やしていきましょう。

POINT 02 栄養バランスを考えて食生活を整えよう

ダイエットや多忙を理由に食事を抜くのはNG。1日3食を欠かさず、きちんと栄養をとることが肝心です。とくに若い女性に不足しがちな栄養素には、たんぱく質、カルシウム、食物繊維などがあげられます。手軽に用意できる一品を追加するなどして、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

若いうちからコツコツ対策! ロコモティブシンドローム

「最近つまずきやすくなった」「歩くのが遅くなった」など、歩行に関する不安はありませんか? もしかしたら、「**ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)**」の前兆かもしれません。ロコモとは、歩行や自立のための身体機能が低下した状態を指します。進行すると、将来的に転倒や骨折、要介護状態になるリスクが高まります。若いころから日常的に体を動かし、身体の機能を維持することが肝心です。

今日から実践!! トレーニングの例

スキマ時間に「片足立ち」

「片足立ち」は、立ったり歩いたりするためのバランス能力をつけるのに効果的です。左右どちらも、1分間で1セットとし、1日3セット行うとよいでしょう。

手順

- ① 転倒しないよう、机などのつかまるものがある場所で、姿勢をまっすぐにして立つ。
 - ② 床につかない程度に、片足を上げる。
 - ③ 1分間、その状態を維持する。
- ※支えが必要な人は転倒に十分注意して、机に手や指をついたうえで行いましょう。

その場で「スクワット」

歩行や自立に必須な、脚全体の筋力をつけるためのトレーニングです。5～6回を1セットとして、1日3セットほどを目安に実践してみましょう。

手順

- ① 肩幅よりやや広めに両足を広げ、立つ。
- ② 2～3秒ほどかけ、ゆっくりとひざを曲げ、元に戻る。ひざを曲げる角度は約90度までを目安にし、ひざがつま先より前に出ないようにする。

おさらいしよう! マイナ保険証での医療機関のかかり方

スマホ版マイナ保険証 (スマホ用電子証明書)を 登録しよう!



機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリの
▼ダウンロードはこちらから▼

iPhone
の場合



Android
スマホ
の場合



薬局でもマイナ保険証を使おう!

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人に特に
おすすめ!

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方



初夏の 体力づくり に! ウォーキング キャンペーンで 健やかな毎日を

5月11日～7月10日まで実施

初夏の風を感じながら、日常生活の中で軽やかに歩いてみませんか? ウォーキングを習慣化することは、プレコンセプションケアや、ロコモティブシンドローム予防に役立つだけでなく、肥満改善・防止や、ストレス解消にも効果的です。キャンペーンに参加いただき、新緑を楽しみながら、心身ともにリフレッシュして、健康なからだづくりをめざしましょう! 参加により、KENPOSの「特別ポイント」が付与されます。

当健保組合の運営に携わる組合会議員のみなさん

任期: 2027年4月16日まで

(敬称略)

氏名	役職名	所属・役職
米沢奈津彦	理事長	執行役員 人事部長
大沢 敏孝	常務理事	健康保険組合
上田 隼人	理事	財務企画部 副部長
中西 勝代	理事	人事部 副部長
斉藤 隆之	監事	法人企画部 証券代行部 副部長
野村 知史		マーケット企画部 副部長
吉富 元基		総務部 副部長
早川 聖子		三井住友トラスト総合サービス(株) 人事部長
藤本 彰		三井住友トラスト・キャリアパートナーズ(株) 本社事業部長
傳法 明子		人事部 制度チーム 調査役

氏名	役職名	所属・役職
山岸健太郎	理事	資産運用企画部 副部長
伊豆原陽介	理事	不動産営業第三部 副部長
飯野 博幸	理事	本店営業部 副部長
森原斗志夫	理事	確定拠出年金業務部 副部長
松本 憲	監事	本店法人業務第一部 副部長
土屋 弥行		本店営業第一部 副部長
窪岡 優一		年金営業第一部 副部長
木村 文彦		三井住友トラスト・ビジネスサービス(株) 人事部長
谷澤 一宏		三井住友トラストクラブ(株) 人事総務部長
高田 謙甫		従業員組合 中央執行副委員長

※三井住友信託銀行(株)は社名省略