

* 日本ペイント健康保険組合

KenpoNews

2026
SPRING

No. **86**

CONTENTS

2026年度予算

2026年度保健事業



ご家族のみなさまでご覧ください。

2026年度 予算

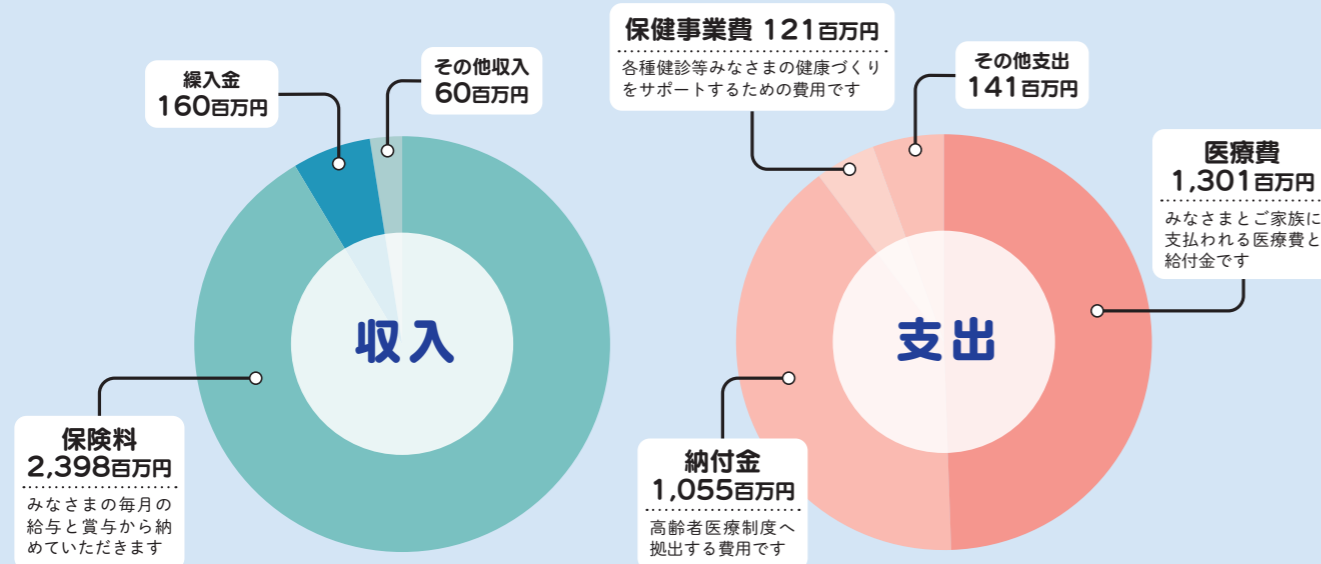
2月13日に開催されました組合会にて、
2026年度予算が承認されましたのでお知らせします。

一般保険

一般保険料率は前年度と同様の8.7%に据え置きます。

被保険者数	3,610人	一般保険料率 (調整保険料率含む)	8.7%
被扶養者数	3,656人	事業主負担	4.7417%
扶養率	1.00人	被保険者負担	3.9583%
平均年齢	44.27歳		
平均標準報酬月額	488,409円		

予算総額 **2,618万円**



介護保険

介護保険料率は厚生労働省が示す「参考料率」を基本に設定し、前年度から0.02%引き上げて1.62%とします。

介護保険第2号被保険者数	3,108人
介護保険徴収対象被保険者数	2,280人
平均標準報酬月額	530,000円
介護保険料率	1.62%
事業主負担	0.81%
被保険者負担	0.81%

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	329	介護納付金	350
繰入金	25	予備費	4
合計	354	合計	354

(単位: 百万円)

子ども・子育て支援金

2026年4月から、子どもや子育て世代を全世代・全経済主体で支える「子ども・子育て支援金制度」が始まります。健康保険組合は、国が定める支援金率 (0.23%) に基づき、国に代行して支援金を徴収します。

子ども・子育て支援金率	0.23%
事業主負担	0.115%
被保険者負担	0.115%

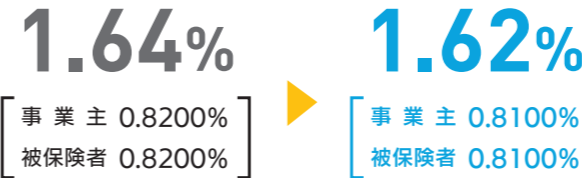
収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
子ども・子育て支援金収入	64	子ども・子育て支援納付金	58
一般勘定受入	1	予備費	7
合計	65	合計	65

(単位: 百万円)

公告

介護保険料率の変更

(2026年3月 [4月徴収分] より)



※事業主・被保険者の負担割合に変更はありません。

任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条の規程により、2026年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が決まりました。

標準報酬月額 **第29等級**

470,000円

[適用年月日: 2026年4月1日~2027年3月31日]

規約・規程の変更

子ども・子育て支援金による規約の改訂

(2026年4月1日付)

「子ども・子育て支援金」の徴収開始にともない、保険料の負担割合や予備費の用途等を制定する。

負担割合	子ども・子育て支援金額の2分の1は事業主、2分の1は被保険者において負担する。
予備費の用途	(1) 子ども・子育て支援納付金 (2) 子ども・子育て支援金還付金

会計事務取扱規程の変更

(2026年4月1日付)

算定原簿、月別整理簿について、「子ども・子育て支援金」の記載を追加する。

一般がん健康診査補助金利用規程の変更

(2026年4月1日付)

被扶養者、任意継続被保険者が一般がん検診 (胸部X線、胃部X線、大腸がん [便潜血] 検診) を受診した際の補助金の上限を増額する。

補助金上限額 **3,000円 → 5,000円**

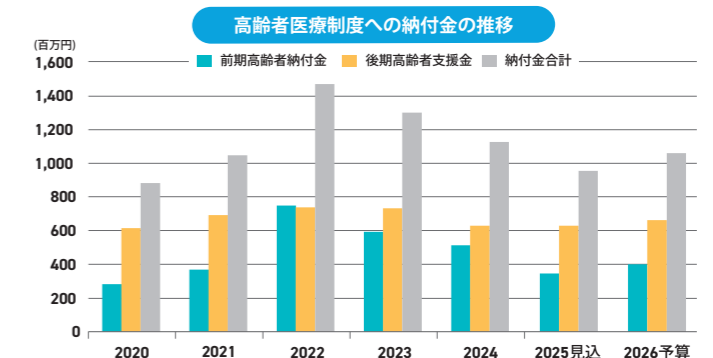
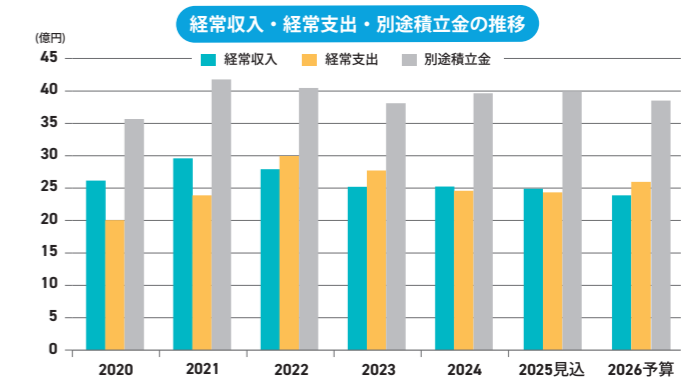
DATAでみる 2025年度決算見込みと2026年度予算について

2025年度黒字見込みから一転 2026年度は経常赤字に 当面は別途積立金で対応

2025年度は、被保険者数の減少により、保険料収入は前年度比▲1.7%となる見込みです。一方支出は、医療費が前年度比+11.1%、納付金は過年度の精算戻りにより▲15.7%となり、経常収支は56百万円の黒字が見込まれています。

2026年度は被保険者数が微減となることから、保険料収入は減収となる見込みです。一方支出では、医療費、納付金ともに増加が見込まれています。経常収支は、150百万円の赤字となる見込みで、別途積立金から160百万円の繰り入れが必要となりました。

2027年度以降も経常収支は赤字となる見通しで厳しい状況が見込まれますが、当面は別途積立金からの繰り入れで対応します。



将来的な医療費の削減のため

5つの重点項目に取り組みます！



項目1 生活習慣病予防・重症化予防対策

- 家族特定健診の受診率を向上させます。
- 特定保健指導の実施で生活習慣病リスク保有割合を低下させます（新規対象者重点実施）。
- 若年層のヘルスリテラシーを向上させ、将来の特定保健指導該当率を低下させます。
- 重症化予防（糖尿病・高血圧）に取り組み、重篤な疾患を減少させます。
- 脳ドック受診を促進し、早期発見・治療につなげ、循環器疾患を減少させます。

項目2 がん検診の受診促進・有所見者へのアプローチ

- がん検診の受診促進。特に被扶養者のがん検診受診率の向上を目指します。
- 有所見者への受診勧奨を実施し、早期発見・治療につなげます。



項目3 女性特有の健康課題への支援

- 女性の健康に対する理解の向上、婦人科受診などの行動変容を促します。
- ロコモティブシンドローム対策、骨粗しょう症予防対策を実施します。



項目4 薬剤費の適正化

- 多剤、禁忌薬剤の服薬者に対し、調剤明細を送付し、薬剤師による電話相談を実施します。
- 常備薬の斡旋を行い、スイッチOTCなどの一部の薬剤について、補助を実施します。



項目5 健康寿命の延伸

- 健康な日々を過ごしていただけるよう、62歳の被保険者に対し、すこやかエイジ（保健教育）を実施します。
- 前期高齢者になる前（64歳）に、健康について情報提供を行います。



今年もデータヘルスに基づきみなさまの健康をサポート！
病気リスクの早期発見・治療を促し、将来的な医療費を削減につなげます

2026年度 保健事業一覧

今年も健康状態をチェック 健診事業

- 特定健診（被保険者・被扶養者・任継者）
- 人間ドック、脳ドック補助（被保険者・被扶養者・任継者）
- 生活習慣病・がん検診（被保険者）
- 節目健診（被扶養者・任継者）
- 一般がん検診補助（被扶養者・任継者）
- 子宮がん、乳がん検診補助（被保険者・被扶養配偶者・任継者）
- 自己採取型子宮がん郵送健診（被保険者・被扶養配偶者・任継者）
- 大腸がん郵送検診（被扶養者・任継者）**NEW**
- 前立腺がん補助（被扶養者・任継者）
- 歯科健診（被保険者）
- 歯周病郵送健診（被扶養者・任継者）
- 骨粗しょう症検査（被保険者・被扶養配偶者・任継者）

重症化リスク低減のために 疾病予防事業

- 特定保健指導（被保険者・被扶養者・任継者）
- 若年層生活習慣改善プログラム（被保険者）
- すこやかエイジ保健指導 **NEW** [62歳保健教育]（被保険者）
- 重症化予防（被保険者）
- 禁煙外来補助・禁煙オンライン指導（被保険者・被扶養者・任継者）
- スポーツクラブ利用（被保険者・被扶養者・任継者）
- ところとからだの健康電話相談（被保険者・被扶養者・任継者）
- 調剤適正化事業（被保険者・被扶養者・任継者）
- 常備薬の斡旋補助（被保険者・被扶養者・任継者）
- 健康キャンペーン（被保険者）

健康づくりに役立つ 健康情報の提供

- 機関誌（Kenpo News）
- ホームページの運営
- マイヘルスウェブ
- ニッペ健保LINE公式アカウント
- 育児書の贈呈
- 高齢者への健康情報
- プレ前期高齢者情報提供 **NEW**
- 健康情報誌の配付
- 女性の健康応援



NEWS & TOPIC

ニッペ健保が2年連続、後期高齢者支援金の減算対象組合に選出

日本ペイント健康保険組合は、昨年に引き続き「2024年度の後期高齢者支援金の減算対象組合」に選出されました。

加入者のみなさまの健診受診や特定保健指導などの健康サポート、医療費抑制の取り組みなどが評価され、後期高齢者支援金が減算されることとなります。

減算率
全5区分の減算区分中
▶ **第3区分 (0.317%)**
全国1458保険者中**53位**

減算額
2026年度後期高齢者支援金
約6.6億円のうち
▶ **約210万円の減算**

今年度もさらなる評価向上に取り組んでまいります。
引き続き加入者・事業主のみなさまのご協力をお願いします。

後期高齢者支援金の加算・減算制度とは？

各健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実施率等により、後期高齢者医療制度への支援金額を一定率加算・減算するしくみのこと。

加算・減算の主な評価項目

- 特定健診・特定保健指導の実施率
- 要医療者への受診勧奨、糖尿病などの重症化予防
- 予防健康づくりの体制整備
- ジェネリック医薬品の使用促進、適正服薬の取り組み
- がん検診・歯科健診の実施率、および受診勧奨
- 加入者に向けた予防・健康づくりの働きかけ など



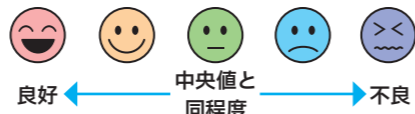
2025
年度版

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

健保組合では、「健康スコアリングレポート」の情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マーク
の見方

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。



1 特定健診・特定保健指導

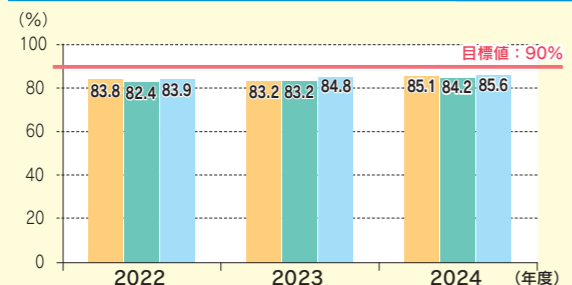


当健保組合の特定健診の実施状況は、ほぼ平均並みですが、特定保健指導の実施率は最上位に位置しており、国の目標値をクリアしています。

単一	組合順位	166位/1,120組合
全組合順位		211位/1,375組合

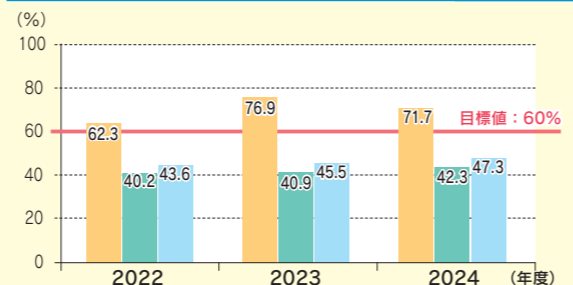
特定健診受診率の
向上をめざします！

特定健診の実施率	
1ランクUPまで	109人



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	83.8%	83.2%	85.1%
	624位/1,123組合	763位/1,119組合	604位/1,120組合

特定保健指導の実施率	
1ランクUPまで	最上位です



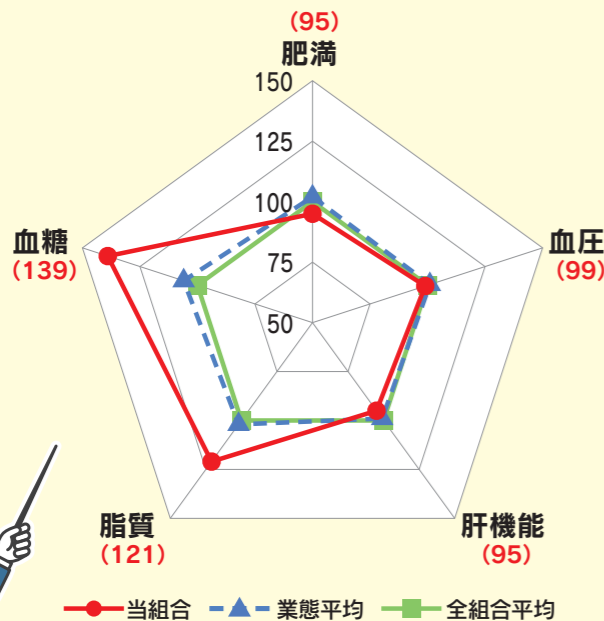
特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	62.3%	76.9%	71.7%
	222位/1,123組合	93位/1,119組合	139位/1,120組合

2 健康状況



リーダーチャートの形が大きいほど
良好な状態を示しています。

[全組合平均：100]
* () の数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は、肥満、血圧、肝機能が平均よりも悪い結果となりました。

肥満リスク	😊	😊	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😊	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😊	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😊	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😊	😊	😐	😞

※2024年度に特定健診を受診した者のデータを集計。

健康スコアリング レポートって??



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、業態平均や全健保組合平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。

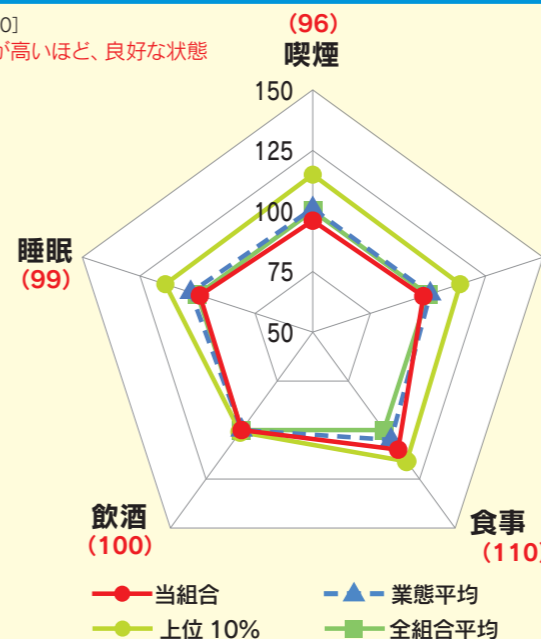
*本レポートは2020～2024年度のデータに基づいて作成されています。

3 生活習慣



[全組合平均：100]
* () の数値が高いほど、良好な状態

喫煙リスクが課題です。



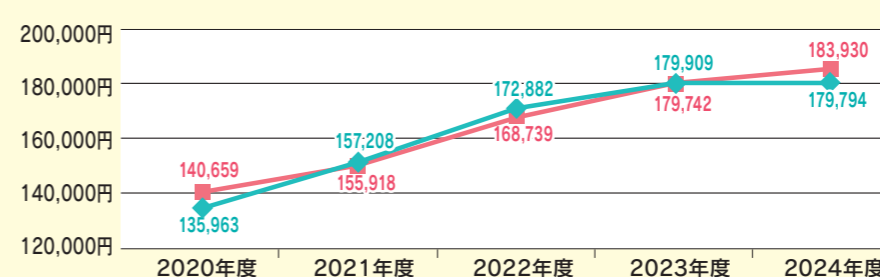
喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は食事はやや良好でしたが、喫煙、運動、睡眠は平均よりも悪い結果となりました。

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	42人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	9人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	26人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	23人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😐	😞	49人

※2024年度に特定健診を受診した者のデータを集計。
※生活習慣データについては一部、任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。

4 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「0.98」で、ほぼ平均並みでした。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



●当組合の1人あたり医療費 (2024年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
179,794円	183,930円	0.98

(参考) 医療費総額

当組合
1,329百万円

当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

あなたも受けてみませんか？

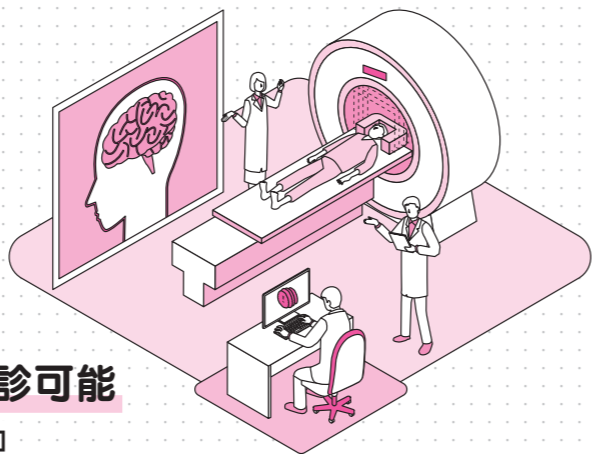
脳健康診断 **脳ドック**

日本ペイント健康保険組合は、株式会社ユカリアと契約し、「スマート脳ドック」を自己負担 **3,650円**（クーポン・脳ドック補助金利用）で受診いただけるようになりました。ぜひ、日ごろの健康管理にお役立てください！



「スマート脳ドック」ってどんな検査？

頭部MRI/MRA、頸部MRAによって、脳の状態を詳細に検査することができます。発症している脳疾患の有無はもちろん、病気につながる脳の異常箇所を調べる検査です。



30分 最短**30分**で健診完了

2人の**専門医**によるチェック

全国310施設以上 お近くで受診可能

施設検索はこちら <https://smartdock.jp/>
割引クーポンコードは申込方法をご確認ください。



脳ドック受診により予防できる脳疾患

- 脳梗塞
- 脳出血
- くも膜下出血
- 脳動脈瘤



申込方法 ▶ まずは健康保険組合までメール！

自己負担3,650円でご利用いただくには**クーポンが必要です**

ご利用を希望される方は、事前に健康保険組合までメールでご連絡ください。申込方法と優待価格が受けられる割引クーポンコードをお知らせします。

1 健康保険組合宛にメール npkenpo@nipponpaint.jp

✉ 件名：スマート脳ドック
本文：*被保険者氏名（記号番号）
*受診される方の氏名（記号番号・続柄）

対象者 35歳以上の被保険者と被扶養者（受診日現在で日本ペイント健保に加入されている方）

2 申込方法・割引クーポンコードのお知らせ

その他 年1回まで

3 通常価格24,750円が優待価格**3,650円**に



握力は未来の健康スコア

監修 ● 祐生会みどりヶ丘病院 脊椎脊髄外科センター センター長 小池 宏典

「握力は活力のバロメーター」という言葉を知っていますか？
じつは握力は手の力だけでなく、全身の健康状態を示す重要な指標です。
近年では、認知機能とも深く関係していることが明らかになっています。

健康寿命のカギは「握力」

何かを強く握るためには、姿勢の安定が不可欠で、そのためには、足の指や太もも、体幹といった全身の筋肉を連動させる必要があります。つまり握力は、体幹や下半身の筋力と密接に関係しており、全身の筋力を知るための指標となるのです。

しかし、加齢とともに筋肉の量や質が低下し、握力も衰えます。加齢で筋肉量や筋力が低下した状態は「サルコペニア」と呼ばれ、転倒や骨折が起きやすくなり、要介護状態のリスクを高めます。握力の低下は、サルコペニアを診断する目安のひとつであり、単なる体力の衰えではなく、健康寿命を左右する重要なサインといえます。

握力は脳の健康も守る

近年の研究では、握力が強い人ほど認知機能の低下が起りにくいことが報告されています。「強く握る」という動作は、脳の複雑なネットワークを必要とし、筋肉を動かすことで脳を保護する物質が分泌されやすくなるためだと考えられています。握力を維持することは、体の健康だけでなく脳の健康を守るためにも大切です。

あなたは大丈夫？

握力セルフチェック!

- ペットボトルの蓋が開けにくい
- 缶のプルタブが開けにくい
- 荷物が持てない

握力低下のサインです

さらにこうした症状を放置すると、外出や家事が億劫になり外部刺激が減る、認知機能が低下するなど、**負の連鎖**につながります。

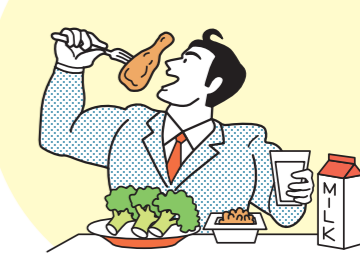
握力を維持するための3つのポイント

スクワットやウォーキングなど、下半身や体幹を含めた「全身の筋力を鍛える」運動を行う。



ペットボトルをしっかり握る、新聞を丸めるなど、日常生活で手指を使う習慣を意識する。

筋肉の材料となるタンパク質や骨の健康を保つビタミンD、カルシウムなどを摂取する。



握力測定 = 健康を守る第一歩

握力は地域や自治体などの施設等で測定できます。定期的に測定して数値の変化を把握しましょう。握力の維持は、転倒や骨折、要介護状態などのリスクを減らし、認知症予防にもつながります。日々の生活で握力を意識して、健康を守る第一歩にしましょう。



2026年
4月から
スタート

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。



子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

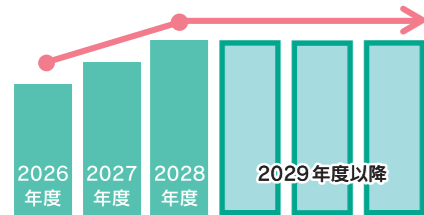
2026年4月からの保険料 = 健康保険料 (被保険者全員) + 介護保険料 (40~64歳の介護保険第2号被保険者等) + 子ども・子育て支援金 (被保険者全員)

※給与からの控除は5月から

健康保険に加入しているすべての被保険者(任意継続を含む)が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等は関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率 (0.23%) ※ = 毎月の支援金額

【労使折半負担】2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- 所得に関係なく支給
- 高校生の年代まで支給期間を延長
- 第3子以降は1人当たり3万円に増額
- 年6回(偶数月)に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6ヵ月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

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。

詳細は…

こども家庭庁のホームページをご覧ください

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



お問い合わせ窓口

こども家庭庁 コールセンター 0120-303-272 [受付時間(平日) 9:00~18:00]

被扶養者のご家族に異動があるときは



5日以内に健保組合に届出を!

被扶養者が以下の場合に該当した場合は、5日以内に「被扶養者(異動届)」を届け出てください。「資格確認書」・「限度額適用認定証」をお持ちの場合はあわせてご返却をお願いします。

就職した・他の健保組合の被保険者となった

パートやアルバイトをしている人で、次の要件をすべて満たす場合は、勤務先の健康保険の被保険者となります。

1. 週の所定労働時間が20時間以上
2. 賃金月額が88,000円以上(残業代や通勤手当等は含まない所定内賃金)
3. 2カ月を超える雇用期間が見込まれる
4. 学生ではない
5. 職場が次のいずれかに該当している
 - ① 従業員が51人以上
 - ② 従業員が50人以下で社会保険の加入について労使合意している

収入が増えた

被扶養者の年収が130万円※以上、または被扶養者の収入が被保険者の2分の1以上になった。

※配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円、60歳以上または障害者は180万円

被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなった

失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を日額3,612円※以上受給するようになった。

※配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円、60歳以上は5,000円

結婚して結婚相手の被扶養者になった

被扶養者と離婚した

別居した

同居が条件となる親族(配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の3親等内)が被保険者と別居した。

75歳になり後期高齢者医療制度に加入した

亡くなった

外国に移住して国内に住所(住民票)がなくなった

2026年4月から 被扶養者認定における年間収入の判定基準が変わります

従来

過去の収入や現時点の収入、または将来の収入見込みなどを総合的に判断し、「今後1年間の収入の見込み」で判定

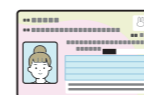
当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が130万円※以上の場合でも、社会通念上妥当である範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

2026年4月から

労働契約の内容に基づく賃金(基本給、諸手当、賞与など)で年間収入を判定

- ①労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出
- ②認定対象者が「給与収入のみである」旨の申立て が必要です。

※配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円、60歳以上または障害者は180万円



マイナンバーカードの有効期限切れにご注意!

マイナンバーカードには、「カード本体」とICチップ内の「電子証明書」に有効期限が設けられています。期限が切れる前に更新をお願いします。

カード本体の有効期限

- 発行時に18歳以上の場合 ▶ 発行から10回目の誕生日まで
- 発行時に18歳未満の場合 ▶ 発行から5回目の誕生日まで

※2022年3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで。

電子証明書の有効期限

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

- 有効期限の2~3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- 受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- 電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

日本ペイント健康保険組合では、電子証明書の有効期限が切れてから3カ月を迎えた方に、短期の「資格確認書」を発行しています。資格確認書の期限内に電子証明書の更新手続きを行ってください。

◎短期の資格確認書の有効期限切れ後も、資格確認書を使用したい場合は、再度交付手続きを行ってください。

役立つ
健康情報
満載！

ニッペ健保の ホームページ

みなさんの健康を楽しくサポートするコンテンツが満載です。
ぜひのぞいてみてくださいね！



最新情報は
お知らせを
チェック！



みなさんの健康をサポートするコンテンツ♪

毎月更新

健康こんぱす



「健康に過ごす」「心を整える」「体を動かす」「栄養をとる」「暮らしを楽しむ」の5つのテーマに関する健康情報を毎月お届けします。新年度もみなさんの毎日を健康的に彩るヒントが満載。ぜひ毎月チェックしてください！

楽しく
学べる

こどもの医療 きほんのき！



子育て世代に知ってほしい「きほんのき」を紹介するコンテンツ。「急な体調変化」「抗菌薬服用」「予防接種」「歯の健康」の4つきほんをクイズ形式で楽しく学ぶことができます。ぜひお試しあれ！

専門家が回答！困ったときはまずご相談ください

こころとからだの健康相談



些細なお悩みでも構いません。お気軽にご相談ください

専用ダイヤル 電話番号は本誌またはホームページをご確認ください

24時間受付・通話料・相談料無料/プライバシー厳守

