

健保ニュース

夏

2026

P2 2026年度予算のご報告

P4 冷しゃぶとなすの梅おろし／たたききゅうりと
しょうがの塩昆布おかか ほか

P6 スイッチOTC医薬品を活用してみませんか？

P7 「リフィル処方せん」と「長期処方」で
医療費と時間を節約しよう

P8 いつでもヨガ





2026年度 予算のご報告

富国生命健康保険組合の2026年度保険料率および収入支出予算案が、2月13日に開催された第189回組合会で承認、決定されましたので概要をご報告いたします。

保険料率等

健康保険料率（引き下げ）		105.00 / 1000
負担率	事業主	59.00 / 1000
	被保険者	46.00 / 1000

2017年度の保険料率引き上げ以降、高齢者医療制度への納付金が比較的落ち着いていたこと、また、近年の各事業所の報酬額増加による保険料増収により組合財政の健全化が図られたため、2026年度は9年振りに保険料率の改定を実施し、健康保険料率を5%引き下げ105%としました。

介護保険料率（変更なし）		16.00 / 1000
負担率	事業主	8.00 / 1000
	被保険者	8.00 / 1000

子ども・子育て支援金率（新設）		2.30 / 1000
負担率	事業主	1.15 / 1000
	被保険者	1.15 / 1000

一般勘定

収入 収入の大部分を占める健康保険料収入は、賞与を含む報酬総額の増加を見込んでいるため、健康保険料率を引き下げたものの前年度予算から約4%伸展の69億8,818万円の予算となりました。さらに、その他国庫補助金等の収入のほか、保険料収入のブレに対応するための法定準備金繰入を3億円計上し、収入予算合計は73億8,800万円としました。

支出 支出では、医療機関への支払いや出産育児一時金、傷病手当金などの保険給付費は、前年度の実績を基準に医療の高度化による伸展予測等を反映させるとともに、2026年度に実施される診療報酬改定を加味した予算とし、法定給付費については前年度予算対比で約5%伸展、また付加給付費は前年度から約7%伸展の予算額となりました。また、高齢者の保険者間の偏在による医療費負担を調整する目的の納付金等は、前期高齢者納付金および後期高齢者支援金ともに前年度よりも大きく増加し、納付金全体でも2年連続で増加し合計で26億2,817万円となりました。また、生活習慣病等の予防や疾病の早期発見を目的とした保健事業費は、前年度に大きく見直した事業を継続し、また特定保健指導の実施をさらに徹底するための内容としましたが、前年度実績を踏まえ現実的な予算額としました。その他、収支差にあたる7億9,390万円を予備費に計上するなどし、支出予算合計は73億8,800万円としました。

介護勘定

収入 介護保険料収入については、前年度に引き下げた保険料率を維持し、一方で報酬額の増額を見込んだ結果、前年度から増加する予算となります。また、支出項目である介護納付金額への不足額や、収入の基準となる被保険者数や標準報酬月額の前測に対するブレに対応するため、6,000万円を法定準備金から繰り入れる予算としました。

支出 国の介護保険制度への拠出金である介護納付金は6億8,856万円となり前年度から約16%増加しました。その他支出と予備費1,798万円を合わせた結果、収入支出予算額はそれぞれ7億669万円となりました。

子ども勘定

2026年度から新たに開始された「子ども・子育て支援金制度」のための負担金を「支援金」という名目で、健康保険の加入者と事業主から健康保険組合が徴収し、「納付金」として国に納めるための勘定となります。

収入 保険料率にあたる子ども・子育て支援金率は、2026年度は国が示す2.3%とし、原則どおり個人と事業主を折半とします。この支援金率で収納される「子ども・子育て支援金」は1億4,032万円の予算額となり、その他収入と合わせて収入予算合計は1億4,092万円となります。

支出 国から通知された「子ども・子育て支援納付金」1億3,083万円を計上し、その他支出額を含めた支出額と収入額との差額を予備費として計上しました。その結果、収入支出予算額はそれぞれ1億4,092万円となりました。

一般勘定

2026年度 収入支出予算概要表

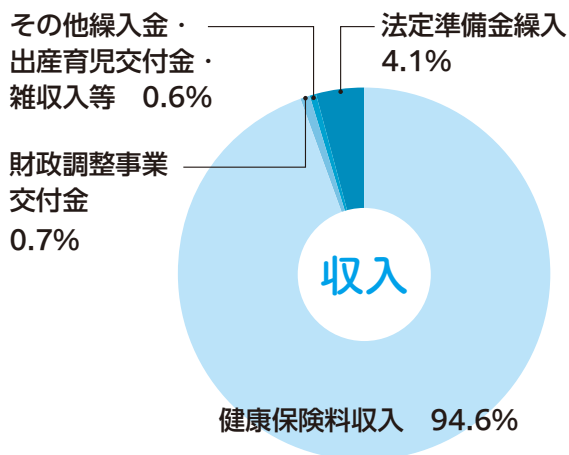
收入

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
健康保険料収入	6,988,180	104.1%
財政調整事業交付金	49,581	116.6%
国庫補助金収入	1,763	97.2%
出産育児交付金	15,094	224.6%
雑収入等	30,792	342.7%
法定準備金繰入	300,000	—
その他繰入金	1,992	116.5%
前年度繰越金	600	—
合 計	7,388,002	109.1%

收 支 残	0
单 年 度 收 支	+491,913

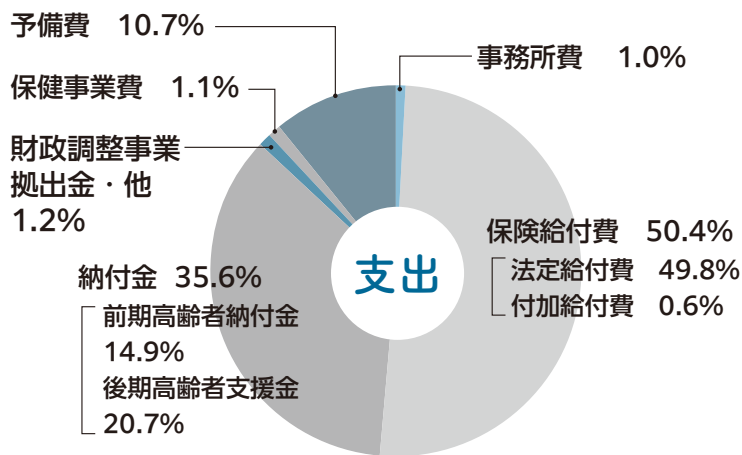
収支の割合



支出

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
事 務 所 費	75,049	111.8%
保 険 給 付 費	3,722,788	105.2%
法 定 給 付 費	3,677,016	105.2%
付 加 給 付 費	45,772	107.1%
納 付 金	2,628,170	117.3%
前期高齢者納付金	1,098,367	123.8%
後期高齢者支援金	1,529,801	113.0%
そ の 他 抛 出 金	2	—
財政調整事業抛出兵	82,635	116.6%
保 健 事 業 費	79,562	90.9%
そ の 他	5,293	—
予 備 費	793,905	104.1%
子 ども 勘 定 繰 入	600	—
合 計	7,388,002	109.1%



介護勘定

2026年度 收入支出予算概要表

收入

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
介護保険料収入	646,529	108.4%
雑収入等	168	—
法定準備金繰入	60,000	—
合 計	706,697	116.6%

支出

(単位：千円)

科 目	予算額	前年度予算比
介 護 納 付 金	688,567	116.2%
そ の 他	150	—
予 備 費	17,980	131.1%
合 計	706,697	116.6%

收	支	残	0
单	年	度	收 支
			▲ 42,020

子ども勘定

2026年度 收入支出予算概要表

收入

(単位：千円)

科 目	予算額
子ども・子育て支援金収入	140,322
雑 収 入	1
一 般 勘 定 受 入	600
合 計	140,923

支出

(単位：千円)

科 目	予算額
子ども・子育て支援納付金	130,832
還 付 金	60
予 備 費	10,031
合 計	140,923

※ 2026 年度から新設されたため前年度予算比はなし。

收	支	残	0		
单	年	度	收	支	+9,431

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり

エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）………140g
なす ……………2本
大根おろし ……………100g

梅干し（塩分7%）………1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）

A ポン酢しょうゆ ……………大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり

エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）
かつお節 …………… 1パック（2g）
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で満足感アップ！

- ✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 …………… 300mL
オクラ …………… 1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） …………… 40g
酢 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
ラー油 …………… 小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

- ✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

セルフメディケーションを実施するみなさんへ

スイッチOTC医薬品を 活用してみませんか？

お困りでは
ありませんか？



病院に行くほどじゃないけど
身体が辛い
忙しくて病院に行く時間がない

セルフメディケーション*の第一歩として活用したいのが市販薬（OTC医薬品）です。医師の処方せんが必要だった薬が処方せんなしで買えるようになった「スイッチOTC医薬品」という心強い味方もあります。

これらを活用することで、病院に行く時間や医療費の節約が期待できます。

*セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすることをいいます。

OTC医薬品と スイッチOTC 医薬品

OTC医薬品は市販薬、大衆薬などと呼ばれ、ドラッグストア等で購入できる薬全般を指します。薬の成分やリスクによって薬剤師または登録販売者の情報提供が必要になるなど、安全面も考慮されています。

さらに、OTC医薬品のなかでも今まで医師の処方せんが必要だった薬を転用したものが「スイッチOTC医薬品」です。

スイッチOTC医薬品のメリット

1 待ち時間なしで医療用の薬と同等の医薬品が買える！



2 診察料や調剤料などがかからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も！



3 セルフメディケーション税制が利用できる！



下記参照

セルフメディケーション税制

スイッチOTC医薬品等を活用して、健康の維持・増進や疾病予防に取り組んでいる場合、一定の要件を満たすと、所定の額が総所得金額等から控除される「セルフメディケーション税制」があります。

- ① 特定健康診査、予防接種、定期健康診断、がん検診などを実施していること。
- ② その年の1月1日から12月31日までの1年間に、自己または生計を一にする配偶者等にかかる一定のOTC医薬品等を購入した額が1万2,000円を超えていること（レシートが必要）。
- ③ ①②を満たすとき、1万2,000円を超えた分（上限8万8,000円）をその年分の総所得金額から控除する。

*非スイッチOTC医薬品にも対象となる医薬品があります。対象になるOTC医薬品等は定期的に更新されます。薬剤師に確認するか、厚生労働省のホームページ等でご確認ください。

*セルフメディケーション税制の控除を受ける場合、医療費控除の適用を受けることはできません。

厚生労働省ホームページ

（URLは変更される場合があります）



医療費を節約する受診のしかた

「リフィル処方せん」と「長期処方」で医療費と時間を節約しよう

定期的に同じ薬をもらうためだけに、毎回病院へ行くのが負担になっていませんか？ 実は、症状が安定しているなど一定の条件を満たせば、通院の回数を減らせる方法があります。それが「リフィル処方せん」と「長期処方」です。



リフィル処方せん・長期処方とは？

「リフィル処方せん」は、症状が安定している患者で一定の要件を満たした場合に、医師が定めた期間内に最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。病院やクリニックの診察は1回で済み、薬局で薬を3回受け取るしくみです。薬局で薬を受け取る際に薬剤師が体調について確認してくれるので、気になることがあれば薬剤師に相談しましょう。

「長期処方」は症状が安定している患者で一定の要件を

満たした場合に、一度に長期間の薬を処方してもらうことができます。通常の処方せんやリフィル処方せんの場合と異なり、病院・クリニックの受診だけでなく、薬局にかかる回数も1回で済む分、自身の体調管理に注意が必要です。

どちらも上手に活用することで、再診料や通院にかかる時間を節約できます。リフィル処方せんや長期処方を希望される際は、かかりつけ医に相談してみましょう。

処方のイメージ

通常の処方せん

1回目

診察

薬局

2回目

診察

薬局

3回目

診察

薬局

医師に毎回処方せんを発行してもらう方法。その都度診察料がかかる。

リフィル処方せん

1回目

診察

薬局

2回目

薬局

3回目

薬局

1通の処方せんで、最大3回分の薬の処方が受けられる。診察が1回で済むので医療費節約に。

長期処方

1回で長期間分

診察

薬局（3回分）

1回の診察で長期間分の薬を処方してもらうことができる。診察が1回で済むので医療費節約に。

医療機関への受診にかかる費用の節約は、健保組合の費用負担も軽減され、財政健全化につながります。6ページのセルフメディケーションの実践や、医療費を節約できる受診のしかたを意識していただき、医療費節約にご協力をお願いいたします。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ！

着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して
自律神経のバランスを整える



右手の親指と人差し指を
軽く開き、ほかの指はそ
ろえてゆるく閉じます。

人差し指は眉間に当て、親指
を右鼻の上、中指の関節は左
鼻の上にセットします。

中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



1 イスに座って脚を
組み、右脚を左脚
のひざの上に乗せ
ます。

2 左脚のひざのお皿で、
右脚のふくらはぎを
押します。

3 少しずつふくらはぎを
動かしながら、気持ち
いいところで念入りに
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。