

事業主様をはじめとした皆さまへご回覧ください

健康保険委員だより

2026

春号

インセンティブ制度を
ご存じですか？

成人の
2人に1人が
かかっている!?

歯周病

CONTENTS

- インセンティブ制度をご存じですか？ ● 2
- 令和8年度保険料率改定のお知らせ ● 2
- 子ども・子育て支援金制度に関するお知らせ ● 2
- HEALTH UP THE SEASON ● 3
- JOYFUL FAMILY ● 8
- モチベーションとの付き合い方 ● 10
- 正しい姿勢を取り戻す！姿勢Resetトレーニング ● 12
- 目の健康を守る ご自愛メソッド ● 13
- 忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ● 14
- 塩・糖・脂トリプルdownレシピ ● 16
- 専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18
- 季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ● 20
- Health News & Topics ● 22
- 令和8年度健康診断のご案内をお送りします ● 23
- 退職後の健康保険には3つの選択肢があります ● 24
- 任意継続のお手続きは電子申請が便利です！ ● 24
- 健康づくりに役立つ情報を手に入れるなら
富山支部LINE公式アカウントがおすすめです！ ● 24

表紙写真：砺波チューリップ公園（砺波市）



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 富山支部

インセンティブ制度をご存じですか？

◎皆さまの健康への取り組みが、保険料率の引き下げにつながります！

インセンティブ制度とは、協会けんぽの加入者及び事業主の皆さまの取り組みに応じて、インセンティブ(報奨金)を付与し、ご負担いただいている都道府県支部ごとの「健康保険料率」に反映させるものです。令和8年度の都道府県単位保険料率については、令和6年度の以下の取り組みが反映する仕組みです。

協会けんぽ
インセンティブ



5つの指標と富山支部令和6年度の実績
富山支部の実績は **総合18位 / 47支部** (令和5年度 第9位)

上位15支部に入ることができれば、インセンティブ(報奨金)が付与され、健康保険料率が引き下げとなります。令和8年度健康保険料率はインセンティブ(報奨金)付与の対象となりませんでした。(参考:今回1位の新潟支部は0.21%減算)

評価指標	順位()内は前年度の順位	取り組んでいただきたいこと
特定健診等の実施率	3位↑ (5位)	協会けんぽの「健診」をご利用ください。定期健診を受診されている方は、結果データを協会けんぽにご提供ください。
特定保健指導の実施率	36位↓ (11位)	健診の結果、生活習慣の改善が必要な方は、「特定保健指導」をご利用ください。健診当日に特定保健指導の初回面談をご利用いただくことも可能です(一部の健診機関のみ)。
特定保健指導の対象者の減少率	31位↑ (39位)	特定保健指導の対象者とならないよう、日頃から健康的な生活習慣を心がけましょう。特定保健指導を受けた方は、プログラムを最後まで取り組むとともに、治療が必要とされた方は、医療機関を受診してください。
要治療者の医療機関受診率	9位↓ (6位)	健診の結果、「要治療」「要精密検査」の判定が出たら、早期に医療機関を受診しましょう。
ジェネリック医薬品の使用割合	25位↓ (15位)	お薬の処方時には、積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう。

事業主様へのお願い

従業員の皆さまに、保険料率の仕組みや健康づくりについてご理解いただけるよう、積極的なお声かけをお願いいたします。

令和8年度保険料率改定のお知らせ

令和8年度より、協会けんぽの平均保険料率が10.0%から9.9%に引き下げられました。富山支部においては一人当たり医療費やインセンティブ制度の実績などにより以下のとおり健康保険料率に変更となり、併せて介護保険料率も変更されました。

◆富山支部 令和8年度健康保険料率／介護保険料率 ～令和8年3月分(4月納付分)から変更となります～

- 健康保険料率:9.65% → **9.59%**
- 介護保険料率(全国一律):1.59% → **1.62%**

子ども・子育て支援金制度に関するお知らせ

令和8年4月分(5月納付分)より
新たにスタート

子ども・子育て支援金率
(全国一律)
0.23%

※子ども・子育て支援金は、労使折半となります。
※事業主様からご負担いただいております「子ども・子育て拠出金」は引き続きご負担いただくこととなります。

【子ども・子育て支援金とは】少子化・人口減少が危機的な状況にある中で策定された「子ども・子育て支援加速化プラン」の財源の一部であり、子育て世帯に対する大きな給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。少子化の傾向を改善することは、我が国の経済・社会システムの維持や労働力確保、国民皆保険の維持にもつながるため、高齢者や企業の皆さまを含む全世代・全経済主体から医療保険の保険料と合わせて支援金を納付いただくこととしております。

詳しくはこちら

子ども家庭庁
ホームページ



子ども・子育て支援金制度コールセンター
0120-303-272 (受付時間:平日9時～18時)

お問い合わせは

企画総務グループ【TEL 076-431-6155】 音声案内④まで

◆◆ 令和8年度健康診断のご案内をお送りします ◆◆

令和8年度から生活習慣病予防健診等がさらに充実します。令和8年4月から、「**人間ドック健診**」のほか、生活習慣病予防健診では、「**節目健診**」※1、「**一般健診(若年)**」※2、「**骨粗鬆症検診**」※3が追加されました。

※1 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方

※2 20歳、25歳、30歳の方

※3 40歳以上の偶数年齢の女性の方

人間ドック健診

令和8年度から定額補助を実施
協会補助額(1人当たり)最高25,000円

一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼底検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。

ご本人(被保険者)の健康診断

発送物 「生活習慣病予防健診等対象者一覧」

送付先 事業所宛

発送時期 3月下旬

対象者 20歳、25歳、30歳、35歳～74歳の被保険者

ご家族(被扶養者)の健康診断

発送物 「特定健診受診券」

送付先 被保険者のご自宅宛

発送時期 4月上旬

対象者 40歳～74歳の被扶養者

協会けんぽ
新しい健診



事業主様・ご本人(被保険者)様への大切なお知らせ 生活習慣病予防健診はセット健診です!



加入者の皆さまからよくあるお問い合わせ

Q 協会けんぽからの補助はどれくらいあるのですか?

A 協会けんぽでは、生活習慣病予防健診の**受診費用の約7割**を補助しており、すべて実施することで自己負担額は最高5,500円です(令和8年度は一般健診費用最大19,635円のうち協会補助額最高14,135円。追加・節目健診は別途)。

Q 生活習慣病予防健診の検査項目(一般健診)を教えてください。

A

健診の種類	検査の内容	対象者
一般健診	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。 ※35～39歳の方は、胃・大腸がん検診を省略できます。	35歳～74歳の方(75歳の誕生日前日まで毎年受診可)
	医師が必要と判断した場合に限り、眼底検査を併せて受診可能です。	
子宮頸がん検診(単独受診)	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳の偶数年齢の女性の方

+

追加できる健診

健診の種類	検査の内容	対象者
骨粗鬆症検診	問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした検診です。	一般健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性の方
子宮頸がん検診	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診を受診する36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可 ※20歳、30歳の女性は一般健診(若年)に追加受診も可
乳がん検診	乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)でしこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性の方
肝炎ウイルス検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	一般健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

Q 受けたくない検査は受けなくてもよいですか?

A 生活習慣病予防健診はどの検査項目も生活習慣病予防に必要な項目となっており、**全項目受診を前提としたセット健診**としています。体調不良、アレルギー等の理由で受けることができない項目がある場合には、健診機関にご相談ください。

お問い合わせは

保健グループ【TEL 076-431-6155】

音声案内②まで

退職後の健康保険には3つの選択肢があります

毎月納める保険料などを比較の上、以下のいずれかの健康保険に加入の手続きを行ってください。

※1日の空白もなく再就職し、被用者保険に加入される場合は、新しい勤務先に手続等についてお尋ねください。

協会けんぽ
退職



	国民健康保険	協会けんぽの 任意継続	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	ご家族の勤務先
加入要件	お住まいの市区町村の 国民健康保険担当課に お問い合わせください	<ul style="list-style-type: none"> 退職日までに被保険者期間が継続して2か月以上あること 退職日の翌日から20日以内(必着)に申請書を提出すること ※加入期間は最長2年間	<ul style="list-style-type: none"> ご家族が加入している健康保険の被扶養者としての基準を満たす必要があります ご家族の勤務先にお問い合わせください
保険料	加入する世帯の人数や前年の所得などによって決まります ※保険料の軽減制度があります ※お住まいの市区町村により保険料が異なります	在職時の 約2倍 (保険料の上限あり) ※お住まいの都道府県と退職前に加入されていた協会けんぽの都道府県が異なる場合等、2倍にした額にならない場合があります	被扶養者の保険料の負担はありません

任意継続被保険者になった場合は、原則として、在職中と同様の保険給付が受けられます。ただし、傷病手当金と出産手当金は除きます。

在職時の健康保険が使用できるのは、退職日までです*。資格喪失日以降、それまで使用していた資格確認書等は使用できません。誤って使用した場合は、後日医療費(総医療費の7~8割)を返還していただくことになります(後日、協会けんぽより請求)。

※ご家族が扶養から外れた場合は、扶養から外れた当日から資格確認書等は使用できません。

新しく加入した健康保険でマイナ保険証が使用できるかどうかは、ご自身のマイナポータルの資格情報をご確認ください。

大切な
お知らせ

無効となった従来の保険証は協会けんぽに返却する必要はありません。個人情報にご注意いただき、ハサミを入れるなどして**ご自身で廃棄してください。**



◎任意継続のお手続きは電子申請が便利です!

令和8年1月13日からオンラインで各種給付金等の申請ができる電子申請がスタートしました。電子申請は「郵送すること」の手間・時間・費用をかけずに、オンラインで申請手続きを完了させることが可能となるため、ぜひ「電子申請サービス」をご利用ください。

※マイナンバーと在職時の資格情報が紐づいていることが条件となります。

スマートフォンから電子申請をご利用いただく際は、ぜひ「けんぽアプリ」をご活用ください。

協会けんぽ 電子申請



協会けんぽ けんぽアプリ



お問い合わせは

業務グループ【TEL 076-431-6155】 音声案内①まで

健康づくりに役立つ情報を手に入れるなら
富山支部LINE公式アカウントがおすすめです!

季節の健康情報や各種給付金の制度や申請について配信中です。友だち追加をお願いします。



発行元



全国健康保険協会 富山支部
〒930-8561 富山市奥田新町8-1ポルファートとやま6階

電話 076-431-6155(代表) 協会けんぽ 富山



協会けんぽでは、加入者様・事業主様とのコミュニケーションを一層深めていく上での新たな「接点」として、左の「コミュニケーションロゴ」及び「タグライン」を制作しました。協会けんぽの「協」の「翫(きょう)」には、力をあわせるという意味があります。「翫(きょう)」をモチーフに、幸福の象徴である三羽の「青い鳥」が力を合わせ、健やかで安心な生活を築き、輝く明日へと羽ばたく様を表現しました。今後は制作した「コミュニケーションロゴ」等を活用して、各種広報を行ってまいります。