

広報誌「掲示板」は毎月発行しています。過去の記事はホームページの掲示板サイトをご覧ください。

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



多可郡 棚田と集落

掲示板

兵庫県建築健康保険組合
2026年3月16日 No. 266

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail : hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

スイッチOTC医薬品・税制上恒久化へ

セルフメディケーションを一層推進

「セルフメディケーション税制」は、薬局などで購入した風邪薬や湿布薬などの市販薬（OTC医薬品）の購入額の一部を所得控除できる税制上の仕組みです。政府は昨年末、税制の対象となる医薬品のうち、医療用医薬品から転用されたスイッチOTC医薬品について、2026年末までとなっている適用期限を撤廃して2027年から恒久化する方針を閣議決定しました。非スイッチOTC医薬品は対象を拡大し、適用期限を5年延長するとしています。



前回の改正では、有訴者数が多い「腰痛・関節痛・肩こり」「風邪の諸症状」「アレルギーの諸症状」の3症状に対応し、医療費適正化の効果が高い「鎮痛・消炎剤」「解熱鎮痛消炎剤」「鎮咳去痰剤」「耳鼻科用剤」の4薬効の非スイッチOTC医薬品が新たに対象となりました。また、対象のスイッチOTC医薬品から、医療費適正化効果が低いと認められる医薬品を除外しました。今回の改正では、非スイッチOTC医薬品に「消化器官用薬」や「生薬を有効成分とする鎮咳去痰薬」を追加するとともに、新たに一部のOTC検査薬を税制の対象とするなどの見直しが行われ、2027年から適用される予定です。

この税制を活用すると、本人または家族が購入した市販薬の年間計1万2000円を超える部分（最大8万8000円まで）を課税所得から控除できます。ただし、医療費控除との併用はできません。

セルフメディケーションについて世界保健機関（WHO）は、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。少子高齢化の進展により医療保険制度の財政運営が厳しさを増す中、国民皆保険制度を維持するためには、制度改革のみならず、私達の日常的な取り組みも大切です。適切な食事、睡眠、運動による健康維持と定期的な健診受診を土台としたセルフメディケーションのさらなる推進が求められています。

「すこやか健保 2026年3月号」（健康保険組合連合会 2026年3月2日発行）

無断転載を禁ずる

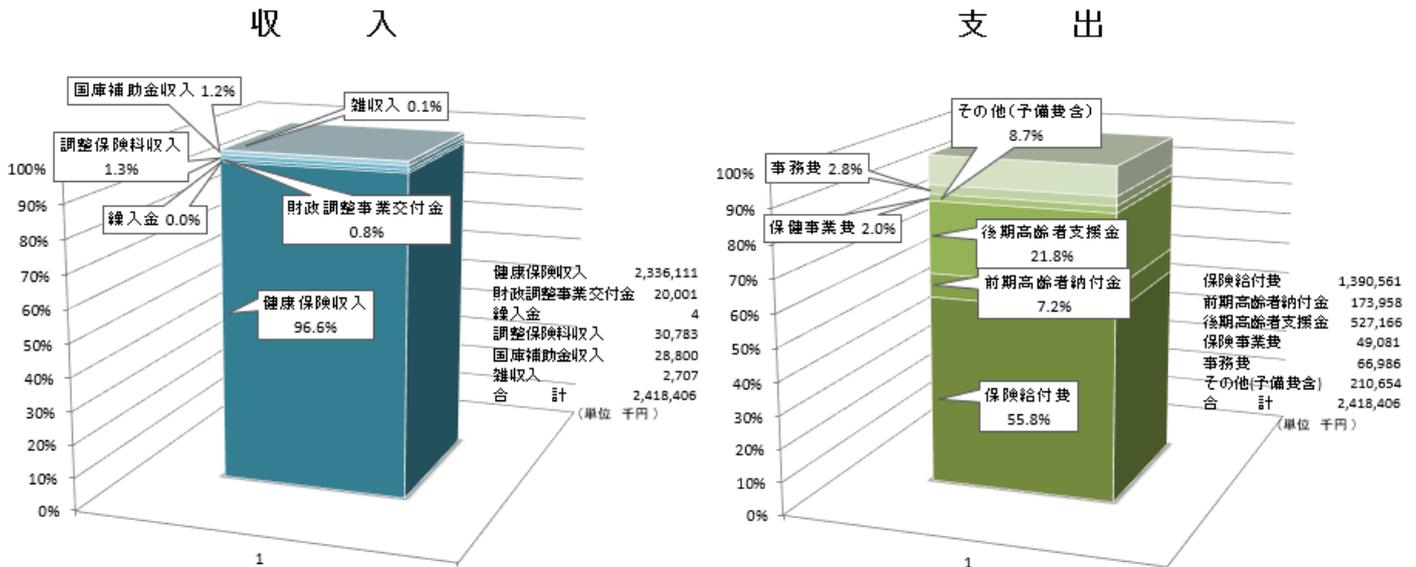
● 第135回組合会および令和8年度収入支出予算の概要

【3月分保険料から（4月納付分）】

～ 保険料率5%引き下げ、介護保険料率2%引き下げ ～

【4月分保険料から（5月納付分）】

～ 子ども・子育て支援金率2.3%引き上げ ～



令和8年2月18日、第135回組合会において、令和8年度の事業計画および収入支出予算が決定されました。

組合会で報告された令和7年度決算見込では、経常収支の黒字が2億5千万程度であり、決算後の残金が3億円近くになる見込みとなっています。

昨年7月の令和6年度決算組合会において、令和8年度から健康保険料率を10.1%に引き下げる方向で検討を進めることとしていましたが、当初の目論見以上の準備金(積立金)の保有になること、および、協会けんぽが平均保険料率を0.1%(1%)引き下げて、兵庫県の協会けんぽの保険料率が10.12%(10.2%)になったことにより、さらに引き下げることを決定しました。

このことにより、令和8年3月分保険料から保険料率の合計を5%引き下げて100.00%とし、介護保険料率についても2%引き下げて16.00%とすることになりました。

なお、保険料率引き下げ後の令和8年度予算でも経常収支が128,781千円黒字の予算になっています。

一方で、令和8年4月1日から子ども・子育て支援金の徴収が始まるので、令和8年4月分保険料から子ども・子育て支援金率2.3%を引き上げることも決定されています。

結果、令和8年4月分以降は一般保険料率98.7%、子ども・子育て支援金率2.3%、調整保険料率1.3%となり、合計の健康保険料等率は102.3%になります。

※調整保険料とは、健康保険法に規定されており、すべての健康保険組合が健康保険組合連合会に拠出し、健康保険組合連合会は集めた調整保険料と国からの補助を合わせて、高額な医療費に対する補助金の交付や財政運営が困難な健康保険組合に支援補助金を交付する原資となるものです。

○ 令和8年度保健事業について

保健事業については、令和7年度の事業内容と変更なく実施することが決定されました。

特定保健指導をはじめ、保健事業は健康の保持・増進のために重要な取り組みですので、皆様の積極的な参加を求めています。

令和8年度収入支出予算の概要

1 健康保険分（収入）

健康保険分（支出）

科 目	予算額 千円	被保険者 1人当り額 円	科 目	予算額 千円	被保険者 1人当り額 円
健康保険収入	2,336,111	592,771	事務費	66,986	16,997
調整保険料収入	30,783	7,811	保険給付費	1,390,561	352,845
繰越金	0	0	(前期高齢者納付金)	173,958	44,141
(準備金限度外部分繰入)	2	0	(後期高齢者支援金)	527,166	133,765
(退職積立金繰入)	1	0	(その他納付金)	3	0
繰入金	3	1	納付金	701,127	177,906
国庫補助金収入	28,800	7,308	保健事業費	49,081	12,454
特定健康診査等事業収入	0	0	還付金	152	39
(組合財政支援交付金)	1	0	営繕費	50	13
(高額医療交付金)	20,000	5,075	財政調整事業拠出金	30,883	7,836
財政調整事業交付金	20,001	5,075	その他	3,959	1005
雑収入・その他	2,708	687	予備費	175,607	44,559
収入合計	2,418,406	613,653	支出合計	2,418,406	613,653
経常収入合計	2,340,614	593,914	経常支出合計	2,211,863	561,244

収支差引額	0	0	準備金保有見込 千円	193,433
経常収支差引額	128,751	32,670	準備金保有率 %	278.6

2 介護保険分（収入）

介護保険分（支出）

科 目	予算額 千円	被保険者 1人当り額 円	科 目	予算額 千円	被保険者 1人当り額 円
介護保険収入	239,571	105,818	介護納付金	223,496	98,717
繰越金	0	0	介護保険料還付金	50	22
繰入金	1	0	積立金	2	0
国庫補助金受入	0	0	雑支出	0	0
雑収入	3	0	予備費	16,026	7,079
収入合計	239,575	105,819	支出合計	239,575	105,819

収支差引額	0	0	準備金保有見込 千円	47,306
			準備金保有率 %	320.75

● 予算編成の基礎となった数字 ●

- 被 保 険 者 数 3,941人 (男性 3,132人 女性 809人)
- 平均標準報酬月額 403,438円 (男性 435,575円 女性 279,545円)
- 総標準賞与額 4,629,820千円 (年間合計)
- 平均年齢 47.24歳 (男性 48.09歳 女性 43.78歳)
- 被扶養者数 2,964人 (扶養率 0.76人)
- 前期高齢者数 571人 前期高齢者加入率 8.23% 前期高齢者1人当り給付費 438,503円
- 健康保険料等率 102.300% (事業主 51.150% 被保険者 51.150%) (令和8年4月以降)
 - ・一般保険料率 98.730% (事業主 49.350% 被保険者 49.350%)
 - [基本保険料率 69.080% (事業主 34.540% 被保険者 34.540%)]
 - [特定保険料率 29.650% (事業主 14.825% 被保険者 14.825%)]
 - ・子ども・子育て支援金率 2.300% (事業主 1.150% 被保険者 1.150%)
 - ・調整保険料率 1.300% (事業主 0.650% 被保険者 0.650%)
- 介護保険の対象となる被保険者数 (介護保険第2号被保険者数) 3,303人
(健保被保険者数 2,264人 健保被扶養者数 1,039人)
- 介護保険料率 16.000% (事業主 8.000% 被保険者 8.000%)

● 令和8年4月分以降の保険料率について

～ 子ども・子育て支援金の徴収が始まります ～

令和8年度の保険料率については、令和8年3月分保険料で健康保険料率を5%、介護保険料率を2%引き下げましたが、令和8年4月分保険料からは子ども・子育て支援金の徴収開始により、健康保険料等率を2.3%引き上げることになります。

- 1 子ども・子育て支援金率 2.300%（健康保険料等率 102.300%）

令和8年4月1日（令和8年4月分保険料）から変更。なお、任意継続被保険者についても、令和8年4月分保険料から次のとおり実施します。

単位：%

区 分	健康保険料等率		一般保険料率		調整保険料率		子ども子育て支援金率
	変更前	変更後	変更前	変更後	変更前	変更後	新規
事業主	50.000	51.150	49.350	49.350	0.650	0.650	1.150
被保険者	50.000	51.150	49.350	49.350	0.650	0.650	1.150
計	100.000	102.300	98.700	98.700	1.300	1.300	2.300

- 2 事業主、被保険者の保険料負担額

兵庫県建築健康保険組合では保険料を事業主、被保険者それぞれ折半で負担していただきます。折半した保険料額については、令和8年3月16日、納入告知書と同封してお送りしている**子ども・子育て支援金を含めた「令和8年4月分（令和8年5月納付分）からの健康保険料等・介護保険料の月額表」**をご確認ください。

● 令和8年度保健事業の重点課題

1. がん検診の受診率向上に努めます。

今や日本人の2人に1人（男性は3人に2人、女性は2人に1人）ががんに罹り、3人に1人ががんで死亡しています。

がんは発見が早ければ早いほど、適切な治療で治すことができる病気です（早期のがんは、9割程度が完治）。早期のがんを発見するためには、がん検診が極めて重要になりますので、受診機会の拡大を目指します。

令和5年度から6年度にかけてがん検診受診率の向上を目指して、①定期健診時にオプション検査としてがん検診を追加いただくことと、②検査費用の事業所負担をお願いしたところと。

については、①その後の各事業所でのがん検診の実施状況について再度確認させていただきたいと考えています。

また、②事業所におけるがん検診結果による精密検査の受診勧奨の状況についても確認させていただきたいと考えています。

具体的には、事業主様の協力を得てアンケートによる調査確認を行い、がん検診受診率の向上を目指して事業所と共同した取り組みを進めていきます。

2. ホームページを刷新し適時・的確な情報発信に努めます。

これまで運用してきた現行のホームページは、諸般の事情により閉じて、新たなホームページ作成することになりました。

各種届書や保健事業の補助金請求書の作成サポート機能をご活用いただき、事業所様にはご迷惑をおかけすることになり申し訳ございません。

今後は、届書のダウンロードページから用紙を入手いただき、作成いただくようお願いします。なお、新たなホームページは令和8年4月1日運用開始を予定しています。

子ども・子育て支援金の保険料(令和8年度)

令和8年4月保険料(5月に給与天引き)より支援金を拠出いただきます。

※ 医療保険の保険料とあわせて徴収します。

子ども・子育て支援金に係る保険料率(支援金率)は0.23%です。

※ 支援金額(月額)は、標準報酬月額×支援金率になります。

※ 基本的に支援金額の半分を企業のみなさまに拠出いただきます。

※ 賞与からも支援金を拠出いただきます(標準賞与×支援金率)。

もっと知りたい!

子ども・子育て支援金制度 Q&A

Q 「子ども・子育て支援金制度」って?

A 全ての世代や企業のみなさまから支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

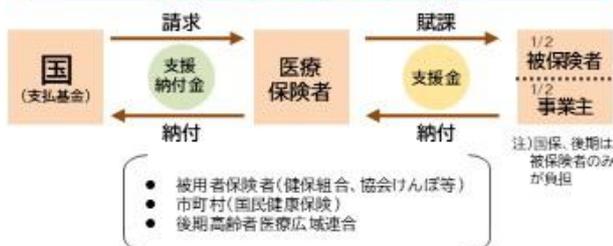
Q どうして「支援金制度」が必要なの?

A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月に子ども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の子ども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

Q どうして企業も負担するの?

A 企業の皆様には、将来の労働力の維持・確保等の観点から、1970年代より児童手当のために拠出をいただき、その後拠出金の使途を拡大する中で、追加的な負担をお願いしてまいりました。政府は「加速化プラン」により少子化対策を一層強化することとしていることから、それを支える支援金制度は、企業のみなさまを含めた社会・経済の参加者全員で支え合う仕組みとしています。

支援金の徴収の流れ



Q 給与明細で分けて記載しないといけないの?

A 保険料額の内訳として支援金額を示すことは法令上の義務ではありませんが、本制度が社会全体で子どもや子育て世帯を応援する趣旨であることを踏まえて、給与明細にその内訳を記載する取組についてご理解・ご協力をお願いします。

Q 給与だけでなく賞与にも支援金がかかるの?

A 賞与からも支援金を拠出いただきます。これは、健康保険制度や厚生年金保険制度と同様です。

Q 育休期間中や産休期間中は支援金が免除されるの?

A 企業の従業員については、医療保険料や厚生年金保険料と同様に支援金も免除されます。

Q 海外赴任中は支援金を払う必要があるの?

A 海外赴任中であっても、日本の健康保険制度に加入されている方については、医療保険料や厚生年金保険料と同様に支援金も拠出いただきます。

子どもまんなか
子ども家庭庁

子ども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金
制度について」



子ども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て
支援金制度」について」



お問い合わせ窓口

子ども家庭庁コールセンター 0120-303-272

受付時間 平日9時から18時

● 就職などによる被扶養者の異動届出をお願いします

4月になり、新卒者は就職される方が多くなります。

被扶養者が就職により自身で健康保険に加入された場合は、被扶養者から抹消する必要がありますので、速やかに届出いただき、資格確認書をお持ちの方は返却をお願いします。

被扶養者として追加する場合に、事実確認のための書類を提出していただく場合があります。

下段の表のとおりですのでご注意ください。なお、被扶養者異動届の裏面にも添付の必要な書類を記載しています。

・被保険者と同一世帯等であることを確認できる書類

続柄が被保険者の曾祖父母・祖父母・父母・配偶者・子・孫・兄弟姉妹以外の場合	被保険者の世帯全員の住民票
配偶者と内縁関係にある場合	内縁関係にある両人の戸籍謄(抄)本、被保険者の世帯全員の住民票

※ 続柄が被保険者の曾祖父母・祖父母・父母・配偶者・子・孫・兄弟姉妹であっても、住民票を別世帯としている場合は、原則として被扶養者と認められません。社会通念上、特別な事情があると認められる場合には特別な事情の申立書を添付してください。

・収入に関する証明

退職により収入要件を満たす場合	退職証明書、雇用保険被保険者離職票等のコピー
失業給付受給中または受給終了で収入要件を満たす場合	雇用保険受給資格者証のコピー
年金受給中の場合	現在の年金額がわかる年金額の改定通知書等のコピー
自営業の場合	直近の確定申告書のコピー
給与(パート・アルバイト)収入がある場合	直近3か月の給与明細書、前年の源泉徴収票、月額収入が確認できる労働契約書等のコピー
15歳以上※で学生の場合	学生証(有効期限内のもの)のコピーまたは在学証明書
15歳以上※で現在収入が無い場合(昼間の学生・配偶者を除く)	扶養理由申立書
父母の場合	父母の収入状況確認申出書 ※令5.9.15けんぽからのお知らせ参照

・生計維持を確認する書類

被扶養者が別居している場合	被扶養者現況届 仕送り額が確認できる預金通帳または現金書留の控えのコピー
---------------	---

・日本国内に住所を有しない者で、被扶養者となる例外的理由を確認する書類(身分関係、収入確認以外に必要な書類)

外国において留学をする学生	査証、学生証、在学証明書、入学証明書等のコピー
外国に赴任する被保険者に同行する者	査証、海外赴任辞令、公的機関が発行する居住証明書等のコピー
観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者	査証、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等のコピー

※15歳以上は中学生を除く

● 特定保健指導のご案内を送付します

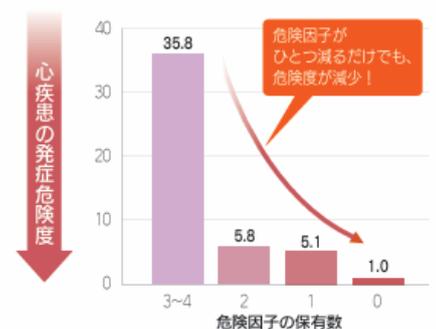
令和7年10月2日から令和8年2月20日までに提出された健診結果から、生活習慣病のリスクが高い方を対象として生活習慣の改善や病気を予防することを目的とした保健指導のご案内を送付しています。

該当者のいる事業主様におかれては、(1)令和8年度特定保健指導の実施について(ご案内) (2)特定保健指導希望調査票 (3)特定保健指導委託業者2社のチラシ (4)「特定保健指導を受けましょう」のパンフレットをお配りいただくようお願いします。

なお、特定保健指導調査票については、委託事業者2社の中から希望するメニューを選んでいただき、郵送またはFAXでご提出いただくようお願いします。

どうしても保健指導を受けられない場合は、「受けません」と記載してください。

脳卒中、心疾患を発症する危険が減少します



● 「健診前チャレンジ」のご案内

対象となる方は、令和7年4月時点で40歳以上、BMI18.5以上の方で、令和8年7月～令和8年8月に健康診断を受診予定の被保険者を対象に実施しますので、案内チラシのQRコードを読み取って、申込サイトへ登録してご参加ください。

チャレンジいただく期間は、4月27日から7月19日までです。

昨年の同時期に健康診断を実施した事業所には、一昨年の受診者人数分のチラシをお送りしています。その他の事業所には2部お送りしています。不足する場合は増刷して対象となる方にお配りいただくようお願いいたします。

健診までに体重を2kg減量することで、昨年の健診結果と比較してどのような変化が現れるのか、また、体調の変化をご自身で確認していただく取り組みです。

健康診断の前に体調が気になる方は多くおられると思います。1年で一番、自身の健康状態に関心がある時期と言っても過言ではないと思います。

「健診の前だけ特別なことをせずとも普段通りで受けたらいい」と言われる方も多いと思いますが、普段通りの体調の良い状態とはどんな状態でしょうか？健診結果が届いて「ああ、やっぱり」と思われたことはありませんか？

そのような方は一度ベストな状態での健診受診にチャレンジしてみてください。



● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

○ 「掲示板」の掲載

令和8年3月7日

2026.2.16 No.265 ・子ども・子育て支援金制度が始まります ・令和7年度健診結果の提出依頼 ・健診未受診者アンケート ・ジェネリック医薬品のご案内 ・医療費のお知らせ送付 ・健康コラム「感染性胃腸炎」



● 事業状況

区 分		令和8年2月分	令和7年2月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数 (件)		164	166	98.80%
被保険者数 (人)	男	3,152	3,206	98.32%
	女	773	754	102.52%
	計 ①	3,925	3,960	99.12%
平均標準報酬月額 (円)	男	433,614	419,255	103.42%
	女	277,110	271,403	102.10%
	計	402,791	391,104	102.99%
標準賞与額総計 (累計・千円)		4,462,421	4,252,275	104.94%
被保険者1人当たり標準賞与額 (累計・円)		1,136,923	1,073,807	105.88%
被扶養者数 (人)	②	2,965	3,100	95.65%
扶養率 (人)	② ÷ ①	0.76	0.78	96.50%

睡眠障害

～ 気をつけよう！季節の疾患 ～

◆春は睡眠トラブルが起きやすい!?

寒さもやわらぎ、気持ちも明るくなる春。一見、眠りとの相性が良いイメージがある季節ですが、「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春は眠くなりやすい季節で睡眠障害が起こりやすいと言われています。その大きな原因は「**自律神経の乱れ**」です。

自律神経は、**交感神経**と**副交感神経**がシーソーのようにバランスをとりながら、全身の血管や内臓などの働きをコントロールしています。そして、この2つの自律神経の優位を上手く切り替えることで、心身の健康を維持しています。**交感神経は日中の活動時に優位**になり、身体の緊張を高め、心拍数を増やしたり血圧を高めたりして身体を活動状態にさせる働きがあります。一方、**副交感神経は睡眠時や休息時に優位**になり、身体の緊張を緩め、心拍数や血圧を落ち着かせて休息状態にさせる働きがあります。

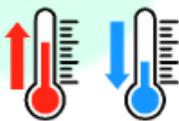
春は特有の気象や環境の変化によって自律神経のバランスが崩れやすくなります。自律神経が乱れると、日中活動するタイミングで眠気や倦怠感が襲ってきたり、反対に夜布団に入ってもなかなか寝つけなかったりといったことが起きます。自律神経の乱れによって交感神経が優位な状態が続くと、緊張による血行不良で疲れが取れにくくなったり、肩こりや頭痛が起きたりします。また、ストレスも増加するのでイライラや不安感を感じることも増えてしまうのです。



自律神経が乱れる要因

激しい寒暖差と 身体の冷え

春は寒暖差が激しく、自律神経の疲弊や身体の冷えをもたらすので自律神経が乱れやすくなる。



気圧の変化

移動性高気圧が次々にやってくる春は、気圧の入れ替わりが頻繁に起きるため、気圧変化に敏感な自律神経は切り替えが上手くいかなくなる。



花粉症

花粉症による鼻呼吸の障害が睡眠の質の低下をもたらし、日中の眠気につながる。



環境の変化による ストレス

春は環境の変化が大きくなる場合が多いので、慣れない環境によるストレスを受けやすく、自律神経が乱れやすくなる。



◆睡眠の質を上げて元気に！

春の疲れ・自律神経の乱れをそのままにしていると、5月頃に疲れが溜まり無気力な状態（五月病）になってしまう可能性があります。早く環境に慣れなければと焦ってしまいがちですが、急ぎすぎで燃え尽きてしまわないように、小休止する時間も取り入れてみましょう。さらに**睡眠の質と量**も大切です。睡眠の質を高められるように寝る前の習慣を見直してみたり、少し早めに就寝することがおすすめです。

① 香りを活用する

香りをかぐことで脳へ直接刺激を与えて、自律神経のバランスを整えます。

《就寝前》

ラベンダー、ベルガモット、カモミール、ヒノキ、オレンジなど

《起床後》

ミント、グレープフルーツ、ローズマリー、ローズウッドなど

② 寝具の調整・見直し

春は一日の中でも寒暖差が激しく、寒すぎても暑すぎても眠りにくいです。心地よいと感じる温度に布団で調整しましょう。また、花粉症の人は花粉が付きにくいカバーなどに変えて、花粉対策をするのがおすすめです。



③ 昼寝をする

眠くて仕方がない、昼間ボーッとしてしまうという人は、昼寝がおすすめです。短時間眠ることでスッキリするうえ、認知症や心臓病のリスクを下げるといった健康効果も期待できます。ただし15時まで20分以内にとどめるようにしましょう。

④ 光にメリハリを

眠りにおいて「**光**」は重要なキーワードです。朝はたっぷり光を浴びて、夜は就寝1時間前から暗くするようにしましょう。メリハリをつけることが、睡眠の質を上げるコツです。

