

# けんぽだより

ファミリー健康相談を  
利用できます

健康のお悩みを  
電話で相談  
できる!

詳しくは  
P6を  
確認してね

専門のスタッフが  
対応してくれるのよ

## Contents

- P 2 ジェイテクト健康保険組合 2026年度予算
- P 3 2026年度よりスタート 子ども・子育て支援金制度
- P 4 医療と健康保険の未来を変えるのは一人ひとりの“みどりアクション”
- P 5 みんなの健康応援サイト KENPOS
- P 6 ファミリー健康相談
- P 7 卒煙チャレンジ2026
- P 8 睡眠不足そのものが心の不調の要因に
- P 9 2026年度前期 健保カレンダー

### スマホで

二次元コードを読み込むと  
デジタル版 **けんぽだより**  
がご覧いただけます。

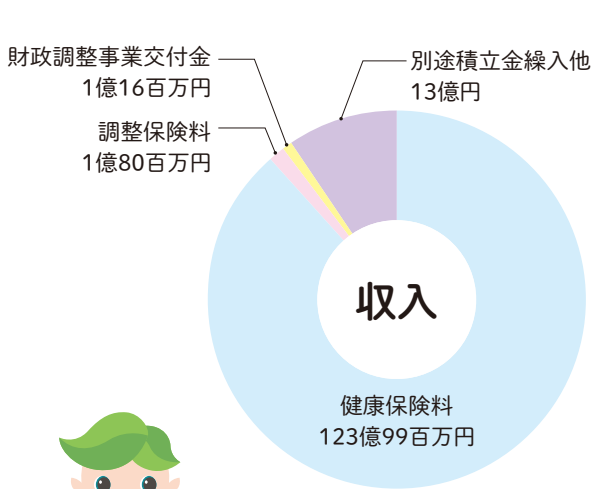


# 2026年度 一般勘定・介護勘定・子ども勘定 予算

経常収支では**9億30百万円の赤字**に!

## 一般勘定 (健康保険)

○ 予算額…139億95百万円

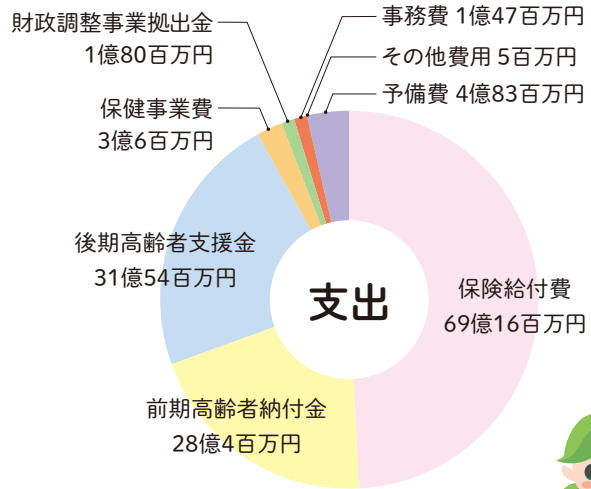


### 収入のポイント

保険料収入は前年度より減額を見込んでおり、みなさんの医療費等に於て「保険給付費」や高齢者医療制度を支えるために国へ拠出する「納付金」の増加による収入不足に備えるため、別途積立金を取り崩します。

### 基礎数値

一般勘定 (健康保険)	被保険者数	19,150人
	平均標準報酬月額	448,449円
	総標準賞与額	34,853百万円
	健康保険料率	91.0/1000
介護勘定 (介護保険)	被保険者数(特定被保険者含む)	11,706人
	平均標準報酬月額	487,369円
	総標準賞与額	25,097百万円
	介護保険料率	17.6/1000



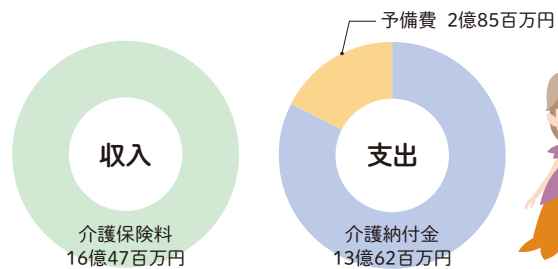
### 支出のポイント

「保険給付費」は対前年度決算見込比105%、「納付金」は、同112%を見込んでいます。保険料収入に占める割合は「保険給付費」49.0%、「納付金」42.6%と、保険料収入だけでは賄えないほど非常に重い負担となっています。

## 介護勘定 (介護保険)

○ 予算額…16億47百万円

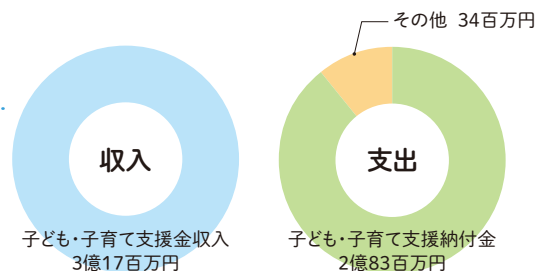
2026年度介護勘定(介護保険)については、年々増加する傾向にありますが、今年度は介護保険料率を1000分の17.6に据え置きます(本人1000分の8.8会社1000分の8.8)。



## 子ども勘定 (子ども・子育て支援金)

○ 予算額…3億17百万円

支援金率は国から一律に示され、2026年度は1000分の2.3です。



「子ども・子育て支援金制度」について詳しくは次のページをご覧ください。

2026年度より  
スタート

# 子ども・子育て

# 支援金制度



point  
1

## 子ども・子育て 支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連携のしくみです。

**2026年4月保険料(5月納付分)より健康保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。**



健康  
保険料

+

介護  
保険料  
(40歳以上)

+

子ども・子育て  
支援金

!!追加!!

point  
2

## 納めた支援金は 何に使われるの？



子ども・子育て支援金を財源として、国がこども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。このプランでは、わが国の少子化対策を促進するため、給付の拡充などを行います。

たとえば

妊婦のための支援給付  
10万円相当の  
経済的支援



出生後の休業支援  
育休取得時の  
手取りを元々の  
10割相当に

育児時短就業給付  
時短勤務時の  
新たな給付

など

point  
3

## どのくらい負担するの？

負担率(支援金率)は、2026年度0.23%からスタートし、2028年度にかけて0.4%程度に段階的に上がることが予定されています。

ただし、国が2028年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように増え続けることはありません。

各年度の支援納付金の総額 ※ ( ) は支援金率

- 2026年度… 約6,000億円(0.23%)
- 2027年度… 約8,000億円
- 2028年度… 約1兆円(約0.4%) **最大値**
- 2029年度以降は約1兆円の範囲内で推移

### 一人当たり負担額の例

加入者の平均的なお給料(44万円)で計算すると…

標準報酬月額  
44万円

×

支援金率  
0.23%

=

毎月の負担額  
1,012円/月

会社と折半  
(原則)



事業主負担  
506円



被保険者負担  
506円

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます。

# 医療と健康保険の未来を変えるのは 一人ひとりの“みどりアクション”

医療費の増加が続く中

## 医療と国民皆保険制度の未来は **黄信号**

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。

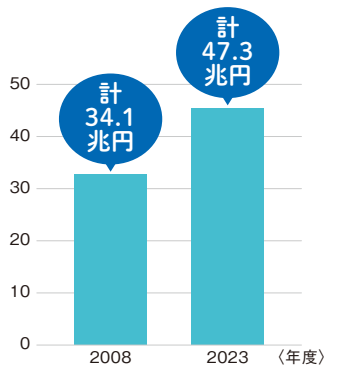
高齢者人口は15年で  
2,822万人→3,623万人に増加。  
医療費も約13.2兆円増加

年間保険料は15年で  
1.35倍に!

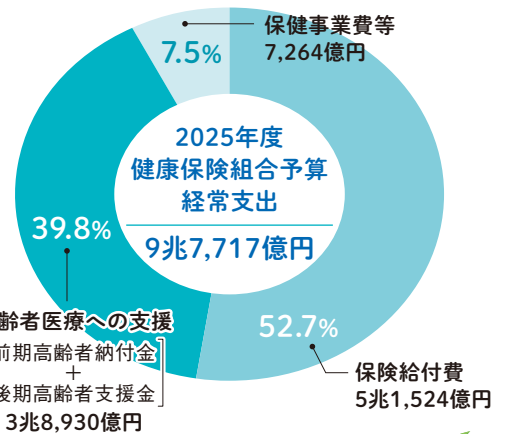
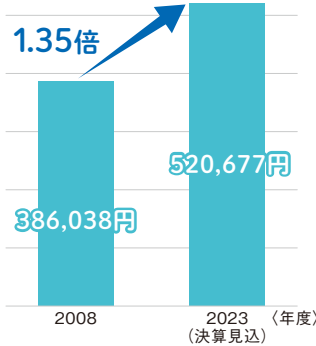
現役世代の保険料のうち  
約4割が高齢者医療に

健康保険組合連合会調べ

健康保険組合連合会調べ



出典:厚生労働省「医療費の動向」平成20年度、令和5年度  
総務省「人口推計」令和5年10月1日(確定値)



## 一人ひとりのアクションで **緑信号** へ



### 加入者のみなさんへ **3つのお願い**

**1** 医療費のしくみや  
国民皆保険制度の厳しい状況に  
ついてもっと知ってください。



毎月の給与明細をチェックし、  
どれだけ健康保険料を支払っているのか  
意識してみましょう。

**2** 自分自身で健康を守る意識を  
もってください。  
健診をきちんと受けてください。



今年も自分のカラダと  
向き合う日を。

**3** 軽度な不調は自身で手当てする  
セルフメディケーションを  
心がけてください。



軽い不調は、まず自分でケアを  
するという選択を。

登録・利用  
無料!

みんなの健康応援サイト

# KENPOS

セルフ  
メディケーションを  
実践しよう!



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、軽度な身体の不調は自分で手当てすること。KENPOSは、みなさんの日常的な健康管理をサポートします。



「KENPOS」で  
楽しく日々の健康管理!

## KENPOSでできること



〈歩数の自動記録〉  
歩数ランキングを毎日更新。  
職場の仲間と楽しく競えます!



〈健康アプリ「WEBGYM」との連携〉  
手軽にできるエクササイズを  
動画などで紹介。

ほかにも

- 健診結果の閲覧
- 専門家からのアドバイス
- 食事・運動・睡眠記録
- 各種イベント

毎日続けて...

ポイントを  
貯めよう!



いろいろな商品と  
交換できます!

## 登録方法



ログイン / 初回登録

ログイン  
初回登録がお済みの方・ログインIDとパスワードが事前に通知されている方  
ログインIDを入力してください。  
(例) 1000-123456またはxxx@xxxx.comなど

次へ

ログインIDをお忘れの方

初回登録  
ログインIDをお持ちでない方  
初回登録ページに移動する

KENPOSのサイトにアクセスして、初回登録ページに移動する



資格照会項目入力

①～③の入力について詳しくはこちら

記号①  
半角入力

番号②  
半角入力

保険者番号③  
半角入力

氏名 姓(カナ)  
全角入力

名(カナ)  
全角入力

生年月日  
1970 年 01 月 01 日

●記号 ●番号 ●保険者番号

マイナポータルもしくは  
資格確認書で確認できます!

各種情報を入力して登録!



iPhone

スマホアプリでも利用  
できます!



Android

ただいま、被保険者様向け

初回登録・ログイン  
キャンペーン中!

2026年4月1日(水)～2026年5月31日(日)に

初回登録orログインすると100ポイントがもらえます!

※いずれか1回のみ.....(ポイントの付与時期は2026年6月15日頃を予定)

ジェイテクト健保の  
からだの  
電話健康相談

# ファミリー健康相談

保健師・看護師・管理栄養士などの専門のスタッフが健康に関するあらゆる相談にお答えします。

対象 | ジェイテクト健康保険組合の被保険者・被扶養者

たとえば **こんなお悩み** があったらご相談ください!

病気の  
悩み



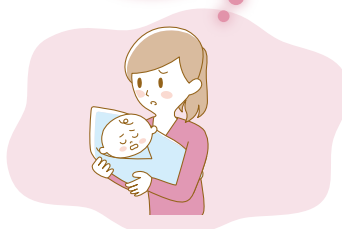
- なかなか治らない
- 原因がわからない  
不調が続く
- 薬の飲み方・副作用

心の悩み



- ストレス
- 家庭の問題
- 職場の問題

妊娠・出産・  
育児の悩み



- 体の不調
- 出産・育児への不安

健康づくり  
の悩み



- 食事・食品
- 運動
- 睡眠

このほかにも…

- 子どもが熱を出した
- どの診療科を受診すればいいかわからない
- 健診結果の見方がわからない
- 介護について相談したい など

病院にかけこむ前に…  
**まずはお電話を!**

通話料・相談料  
**無料!**

年中無休  
24時間  
対応

プライバシー  
厳守

専用ダイヤル

**0120-921259**

○発信者番号は「通知設定」でおかけください。

○つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。



海外からのご利用は、  
**03-5524-8500** に  
コレクトコール

滞在地域の国際電話オペレーターを呼び出し、交換手に  
電話番号・コレクトコールをお申し込みください。

※交換手の呼び出し番号は、現地にてご確認ください。

※利用方法は国や地域によって異なります。

※コレクトコール接続までの電話番号や手数料はご負担となる場合があります。

今こそ!

2026

# 卒煙チャレンジ



今年度から、新しい禁煙プログラムが始まりました。  
専門スタッフのサポートを受けながら、自分のペースで取り組みます。  
「そろそろ…」と思っていたその気持ち、今こそ行動に変えてみませんか。

## 選べるプログラム

2026年度は **自己負担無料**

※それぞれ  
先着30名  
限定

医師の診療にハードルを感じる方

NEW

### パーソナル卒煙

保健師などの  
専門スタッフのサポートを  
受けながら禁煙!



こんな方に  
おススメ

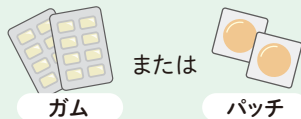
- ✓ 気軽にチャレンジしたい
- ✓ 日常的なサポートがほしい
- ✓ より身近なサポートがほしい方

#### 実施方法

LINEを使って2か月間  
専門スタッフのサポ  
ートを受けながら禁煙。  
終了後も4か月継続  
フォロー。



●市販薬を使用●



ガム

または  
パッチ

お申し込みはこちら →

LINEアプリを起動して、二次元コードを  
スキャンしてください。



本格的にたばこをやめたい方

NEW

### オンライン禁煙プログラム

処方薬を使った2か月のプログラムで  
確実に禁煙!



成功率 ▶ **86.6%!**

※プログラム終了後1か月時点。

こんな方に  
おススメ

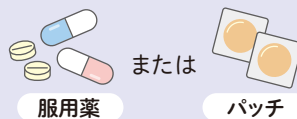
- ✓ 絶対に禁煙したい
- ✓ 医師との面談・処方を受けたい
- ✓ より効果の高い治療を受けたい方

#### 実施方法

医師によるオンライン  
診療(2か月・全4回)に  
加え、電話・メールで  
10か月の継続フォロー  
あり。



●処方薬を使用●



服用薬

または  
パッチ

お申し込みはこちら →

<https://sumofuri.com/d/wcikovs>



まずは  
おためしから

### 禁煙サポートライト版

自己負担:1,000円

ガムまたはパッチを使って吸わない生活に。まずは短期間での成功体験を!

★「パーソナル卒煙」「オンライン禁煙プログラム」の  
どちらかにも参加できます!

お申し込みはこちら →

<https://ark.sumofuri.com/e/v5duyy>



募集期間

2026年

4月1日(水)~3月31日(水)

2027年

対象

被保険者(本人)

※プログラムによっては、定員に達した時点で募集を終了します。  
既往歴などによりご参加いただけない場合があります。

# 睡眠不足そのものが 心の不調の要因に

睡眠は体だけでなく心の健康にも深くかかわっていますが、働く世代の多くは十分な睡眠がとれていません。この機会に日々の睡眠を見直してみましょう。

## 睡眠が足りていないと 心の健康が保たれない

睡眠には心身を回復させたり、記憶や感情を整理したりする役割があります。イヤな記憶を処理して精神を和らげる効果もあるため、たとえ強いストレスがなくても、睡眠不足は判断力の低下や情緒不安定を招き、心の不調に直結します。



日中の眠気や  
疲労感

情緒不安定  
(怒りや恐怖の刺激に  
反応しやすい)

注意力や  
判断力の低下

つらい出来事や  
感情が頭から  
離れない

短期間の睡眠不足でも  
心に不調が生じやすい

## \\ 休養感のある睡眠のためには? /\

心の健康を保つためには、朝目覚めたときにしっかりと休まった「休養感」のある睡眠をとることが大切です。  
睡眠時間など生活習慣を整えましょう。

### 最低でも 6時間以上の睡眠

忙しくても週2~3回は  
6時間以上睡眠をとる。



### スマホ断ちと 環境づくり

寝室にスマホを持ち  
込まず、暗くて静かな  
環境で寝る。

### 適度な 運動習慣

こまめに歩いたり、  
すき間時間に  
筋トレしたりする。



### 規則正しい 食事の習慣

同じ時間帯に朝食をとり、  
就寝2時間前までに  
夕食を済ませる。



### 心身のリラックス

入浴やストレッチ、音楽、  
アロマなどでリラックスする。  
夕方以降のカフェイン、  
喫煙、深酒・寝酒は控える。



睡眠時間や生活習慣を  
見直しても改善しない  
場合は医療機関に  
相談しましょう。

2026年度  
前期

# 健保カレンダー

ジェイテクト健保では、さまざまな事業を行っています。ご家族のみなさんでぜひご活用ください！

		2026 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	
手続き	扶養家族の資格情報の確認							実施(8月~10月)	
	全国巡回健診★	案内送付 5月		〔愛知県・岐阜県・三重県・静岡県(掛川市以西)〕以外 30歳以上の女性被扶養者 実施(7月~)					
健診	全豊田巡回健診★ 前期	案内送付 済		〔愛知県・岐阜県・三重県・静岡県(掛川市以西)〕 30歳以上の女性被扶養者 実施(4月~8月)					
	巡回 婦人科健診◎ (被保険者コース)							30歳以上の女性被保険者 実施(5月~)	
	一般人間ドック★◎	30歳以上の被保険者・被扶養者、任意継続被保険者・被扶養者						実施(4月~)	
	歯科健診	歯ッピー健診	申込開始 4月		被保険者・被扶養者 実施(5月~)				
歯科医院健診		被保険者・被扶養者						実施(随時)	
病気の予防	インフルエンザ 予防接種の 費用補助							案内送付 9月中旬 生後6ヵ月~ 中学3年生の 被扶養者 対象期間 (10月~)	
	家庭用常備薬等の あっせん							被保険者 実施(9月~10月)	
禁煙	禁煙サポート 詳しくはP7へ	被保険者 募集(4月~)							

★対象:被扶養者、いずれかを年度内に1回 ◎対象:被保険者、いずれかを年度内に1回