

日清オイリオグループ

# 健保だより

春  
2026



賃金上昇で保険料収入が増加

# 健康の保持・増進のための効果的な保健事業を推進します

日清オイリオグループ健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月3日開催の第137回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。



## 公 告

### ■第558号（令和8年3月1日付）

- 任意継続被保険者の標準報酬額について  
任意継続被保険者の標準報酬額の上限が決まりました。
- ・標準報酬月額 470,000円
- ・標準報酬日額 15,670円
- ・適用期間 2026年4月1日から  
2027年3月31日まで

## 予算のポイント

### ●保険料率は、健康保険料率を据え置き、介護保険料率を引き下げ

健康保険料率 1,000 分の 88.00 を据え置き、介護保険料率 1,000 分の 19.50 を 1,000 分の 17.00 に引き下げます。

### ●子ども・子育て支援金制度が開始

今年度より子ども・子育て支援金の拠出が開始し、支援金率は、1,000 分の 2.30 となります。

### ●効果的な保健事業で給付費の効率化を目指す

第3期データヘルス計画に沿った効果的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の効率化を目指します。

当健保組合の令和8年度予算総額は20億1442万円となり、経常収支では2252万円の黒字予算となりました。

本年度予算では黒字を確保できる見通しですが、高齢者人口の増加により高齢者医療への納付金は中長期的に負担増が見込まれ、健保財政は予算を許さない状況です。

高齢化や医療の高度化、高額薬剤の普及により、医療費は増加の一途をたどっています。一方で、少子化の影響により社会保障の負担は現役世代に偏っており、制度の持続可能性が課題となっています。こうした状況を受け、さまざまな医療制度改革が議論されています。主な改革項目は、高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げや、OTC類似薬を処方された場合の患者負担の導入などで

す。しかし、衆議院の解散、総選挙の影響で改革法案等の年度内成立が不透明となっており、本格的な推進には時間を要する見通しです。

本年度から、子ども・子育て支援金制度が開始されます。児童手当の拡充や育児支援の財源を全てで負担し合い、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は保険料として位置付けられ、健康保険組合が国に代わって徴収・納付しますが、健康保険組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解いただけますようお願いいたします。

当健保組合は、厳しい状況下でも、限られた資源を最大限活用し、より質の高いサービスの提供に努めてまいります。皆さまには、日頃から健康管理に努めていただき、適切な医療機関の受診を心掛けていただきますようお願い申し上げます。



# 令和8年度 収入支出予算概要

## 健康保険分(千円)

収入	保険料	1,740,795
	基本保険料	925,318
	特定保険料	815,477
	国庫負担金収入	491
	調整保険料	26,405
	繰越金	200
	繰入金	200,000
	国庫補助金収入	37,801
	出産育児交付金	772
	財政調整事業交付金	6,000
雑収入	1,955	
合計	2,014,419	
経常収入合計	1,744,813	
支出	事務費	42,185
	保険給付費	804,660
	法定給付費	781,654
	付加給付費	23,006
	納付金	817,517
	前期高齢者納付金	324,369
	後期高齢者支援金	493,146
	その他	2
	保健事業費	56,035
	還付金	710
財政調整事業拠出金	26,405	
連合会費	1,200	
子ども勘定繰入費	200	
予備	265,507	
合計	2,014,419	
経常支出合計	1,722,297	
経常収支差引額	22,516千円	

## 介護保険分(千円)

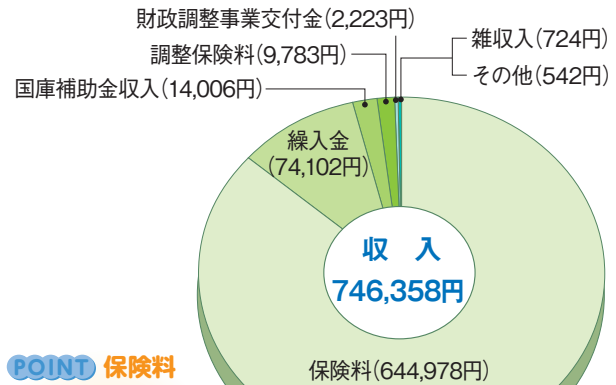
収入	保険料	225,696
	繰入金	20,000
	雑収入	90
合計	245,786	
支出	介護納付金	230,006
	還付金	50
	予備費	15,730
合計	245,786	

## 子ども・子育て支援金分(千円)

収入	子ども・子育て支援金	46,186
	一般勘定受入	200
	合計	46,386

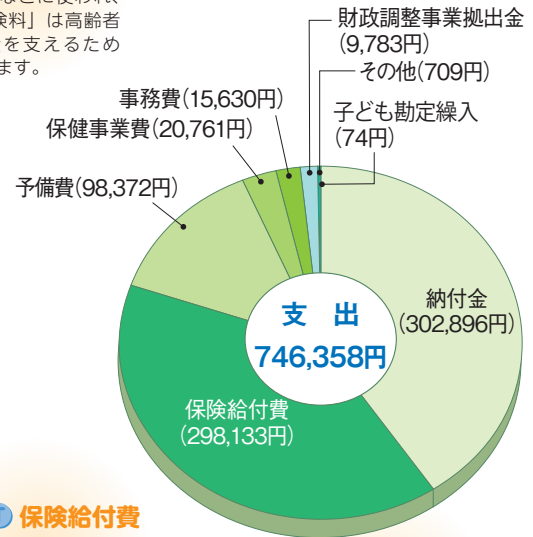
支出	子ども・子育て支援納付金	40,340
	還付金	100
	予備費	5,946
合計	46,386	

## 被保険者1人当たりで見ると



### POINT 保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。



### POINT 保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

### POINT 納付金

65歳～74歳の人が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の人が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。



## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 2,699人 (男性 1,925人、女性 774人)
- 特定健診の受診対象者数 674人 (被保険者 114人、被扶養者 560人)
- 平均標準報酬月額 451,295円 (男性 489,989円、女性 351,233円)
- 総標準賞与額(年間合計) 5,623,855千円
- 平均年齢 43.42歳 (男性 44.46歳、女性 40.78歳)
- 被扶養者数 1,881人
- 前期高齢者加入率 1.11%

- 健康保険料率 1,000分の88.000 (事業主 1,000分の45.000、被保険者 1,000分の43.000)
- 一般保険料率 1,000分の86.690 (事業主 1,000分の44.330、被保険者 1,000分の42.360)
- 基本保険料率 1,000分の46.080 (事業主 1,000分の23.490、被保険者 1,000分の22.590)
- 特定保険料率 1,000分の40.610 (事業主 1,000分の20.840、被保険者 1,000分の19.770)
- 調整保険料率 1,000分の1.310
- 介護保険の対象となる被保険者数 1,572人
- 介護保険料率 1,000分の17.000 (事業主 1,000分の8.500、被保険者 1,000分の8.500)
- 子ども・子育て支援金率 1,000分の2.300 (事業主 1,000分の1.150、被保険者 1,000分の1.150)



## みちのくの春をことほぐ 古趣豊かな桜のまち

秋田県仙北市の南西部に位置する角館かくのたては、江戸時代の面影を色濃く残すエリア。歴史ある蔵造りの建物や武家屋敷が並ぶまちなみは「みちのくの小京都」とも称される。4月下旬ごろには、シダレザクラの古木や松木内川ひのきないがわの桜並木が見頃を迎え、桜とともに紡がれてきた角館の歴史と文化が鮮やかに浮かび上がる。

角館駅から北西に進み、かつて城下町として栄えたエリアに入る。さらに北上すると、黒板堀に囲まれた重厚な屋敷が並ぶ通りに出る。国の重要伝統的建造物群保存地区に指定される「角館武家屋敷通り」だ。各戸から咲きこぼれるシダレザクラを眺めつつ歩を進め、まずは「角館榿細工伝承館」へ。ヤマザクラの樹皮を使った伝統工芸品

「榿細工」の技法を紹介する資料館で、武家屋敷風の門に赤れんが造りの建物が映える。武士の手内職として発展した工芸品の、質素ながらも味わい深い魅力に触れたい。同じ通りに並ぶ武家屋敷のうち、最大規模を誇る「角館歴史村 青柳家」では、武士の暮らしをより身近に感じられる。住居や武具、調度品の展示を巡れば、質実剛健な武家文化が鮮やかによみがえる。

武家屋敷通りを抜けて西に向かうと、不意に景色が開け、満開のソメイヨシノが咲き誇る「松木内川堤」が見えてくる。見事な桜のトンネルを眺めながら約2kmの並木道を歩けば、自然と背筋が伸び、体も軽くなるよう。

ウォーキングで心身を充実させたら、武家町の南側、由緒ある商家が並ぶ「外町」エリアへ。土産物店「角館桜皮細工センター」に併設された「角館外町史料館」にて「立ち寄り、商家の蔵を活用した館内で、かつての町人文化や暮らしに思いをはせる。

旅の締めくくりには、創業170年の老舗「安藤醸造 本店」を訪ね、いぶりがっこや寒ごうじなど、秋田ならではの発酵食品を試食しながら、とっておきの腸活フードを土産に選びたい。





武家屋敷通り付近には、秋田名物「稲庭うどん」を味わえる店が点在する。観光の合間に味わいたい。

## 2 角館歴史村 青柳家

角館を代表する武家屋敷の一つ。上級武士の格式を感じさせる重厚な薬医門や、かやぶき屋根の母屋が目を引く。約3,000坪の敷地には、よりのやかぶと、武家道具を展示する6つの資料館があり、見どころは盛りだくさん。青柳家をはじめとする武家屋敷が並ぶ通りは「日本さくら名所100選」にも選ばれており、春には各戸のシダレザクラが訪れる人を迎える。

**DATA** 時間：9:00～17:00 (12月～3月は16:30まで) / 休：無休 / 電話：0187-54-3257



## 1 角館樺細工伝承館

ヤマザクラの樹皮を生かした伝統工芸「樺細工」を見て・知って・体感できるスポット。館内では職人による製作実演が行われ、熟練の技を間近で見学できる。角館の歴史や文化を深く学べる展示室のほか、物産館や喫茶室も併設。

**DATA** 時間：9:00～17:00 (12月～3月は16:30まで) ※最終入場は閉館30分前まで / 休：年末年始 / 電話：0187-54-1700 (製作実演の実施日時は要確認)



## 3 桜木内川堤 ソメイヨシノ

角館の中心を流れる桜木内川左岸の桜並木。約400本のソメイヨシノの大木が伸び伸びと枝を伸ばし、見事な景観をつくり出す。一帯は国指定名勝で「日本さくら名所100選」にも選ばれたお花見スポット。春には約2kmに及ぶ桜のトンネルが花見客を迎える。

**DATA** 時間：見学自由 / 電話：0187-43-3352 (仙北市観光課)

毎年4月中旬から開催される「角館の桜まつり」ではライトアップされた夜桜も楽しめる。



## 5 安藤醸造 本店

創業170年の歴史を誇る老舗醸造元。みそやしょうゆをはじめ、いぶりがっこの伝統的な漬物、秋田発祥の万能調味料「寒こうじ」などを製造・販売している。店内では人気商品の試飲・試食のほか、しょうゆ4種の味比べなどの醸造元ならではの体験ができる。

**DATA** 時間：8:30～17:00 / 休：無休 / 電話：0187-53-2008



本店を象徴するレトロなれんが造りの蔵座敷は明治期に建てられたもので、内部の見学も可能。



## 4 角館外町史料館 たてつ

民芸品や特産品が並ぶ土産物店「角館桜皮細工センター」併設の史料館。由緒ある商家の蔵を活用し、格式ある生活用品、趣味で収集された美術品の数々を展示する。買い物の合間に観覧できる施設として開放されており、かつて商人町として栄えた「外町」の歴史と文化を今に伝える。

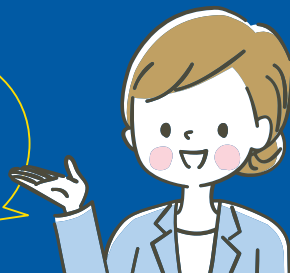
**DATA** 時間：10:00～17:00 / 休：無休 / 電話：0187-53-2639

# 「子ども・子育て支援金制度」が始まります

令和8年度から

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出を  
していただくこととなります



## 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、全世代・全経済主体から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組み**です。

### 子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

#### ① 児童手当の拡充

令和6年  
10月から

所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額



#### ② 妊婦のための支援給付

令和7年  
4月から

妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度



#### ③ こども誰でも通園制度

令和8年  
4月から

生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度



#### ④ 育休中の給付拡充

令和7年  
4月から

両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度



#### ⑤ 時短勤務時の収入減少を補填

令和7年  
4月から

2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度



#### ⑥ 国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除

令和8年  
10月から

自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度



## 健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健康保険組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



## いつから始まるの？



子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

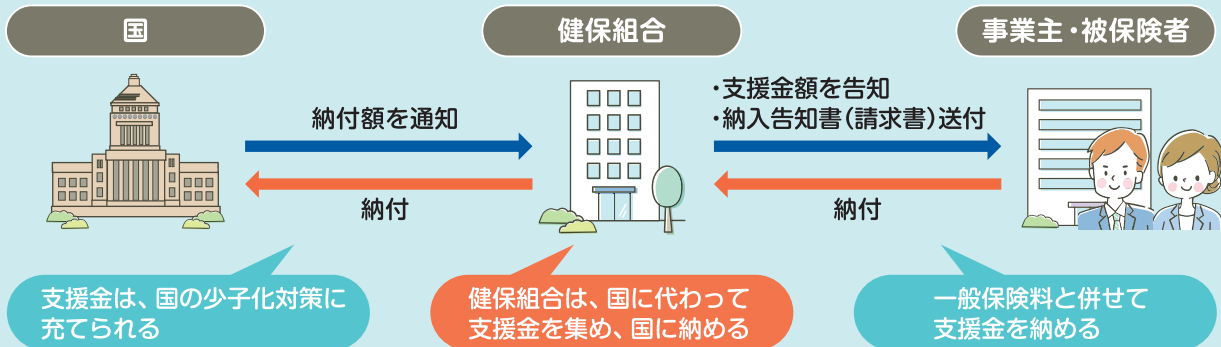
+

介護保険料  
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金  
(子ども・子育て支援納付金分)

## 子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



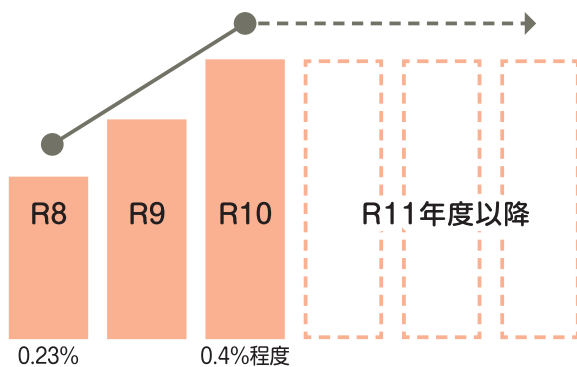
## 負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度は**0.23%**で、令和10年度にかけて段階的に**0.4%程度**まで上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の上限額を約1兆円と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

## 子ども・子育て支援金の負担額のイメージ

### 支援金率・支援金の負担イメージ



### 1人当たり負担額 (令和8年度)

(標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円、支援金率0.23%の場合

**30万円 × 0.23% = 690円 / 月**

事業主負担 (50%) **345円** : 被保険者負担 (50%) **345円**

### 年間負担額

**345円 × 12ヵ月 = 4,140円 (自己負担)**

※ 賞与からも別途徴収されます。

※ 任意継続被保険者は事業主負担分を含めた全額が自己負担となります。

### 各年度における支援金の総額

R8年度  
約6,000億円

R9年度  
約8,000億円

R10年度  
約1兆円

Q2

## 妊娠を考えていなくても 体づくりが必要？

必要です。というのも、赤ちゃんの「最初の1000日」（妊娠中から2歳まで）は、体質の土台がつくられる時期です。例えば妊娠中のお母さんの栄養が偏ると、赤ちゃんは将来、肥満や生活習慣病になりやすくなります。妊娠に気付いたときには、すでにこの1000日が始まっています。

さらに「妊娠前の100日」も、卵子が育つ大切な時期です。お母さんの生活習慣が赤ちゃんの健康に影響する可能性があります。

例えばやせ過ぎ・太り過ぎの場合は適正体重に戻すなど、体質の改善には時間がかかります。大切なのは女性が心身ともに健康な状態を「妊娠前から持続していること」。妊娠を考えていない方も、今から健康的な体づくりを始めましょう。

Q3

## 食事や栄養で 気を付けることは？

妊娠や赤ちゃんの成長のためには、ビタミンやミネラルをはじめとした多種類の栄養素が必要です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、さまざまな食材を取りましょう。

特に「葉酸」は、妊娠成立の1ヵ月以上前から食事とサプリメントの両方から取ることで、赤ちゃんの脳や脊髄、中枢神経系などの重要な器官が正常に発育できなくなるリスクを減らすことができます。

また、糖分の多いジュースなどの飲み過ぎは肥満や糖尿病につながり、妊娠率の低下や卵子の質の低下を招く可能性があるという報告もあります。

男性にも意識してほしい！

### 「プレコンセプションケア」とは？

生殖可能年齢にある人が、身体的、心理的、社会的に健康であり、将来安心して妊娠・出産・育児をするために健康な体をつくる取り組みを「プレコンセプションケア」といいます。これは国の政策としても重視されていて、最近では取り組む企業も増えてきました。対象は女性に限りません。男性の生活習慣も胎児の健康に影響を与えることから、男女関係なく日頃から健康な体づくりを意識することが大切です。

みんな  
で  
学  
ぶ

教えてドクター！

# 女性の カラダと健康

## 今回の教えて！ 妊娠前の体づくり

最近では、妊娠中だけでなく、「妊娠前の体づくり」も大切だといわれています。妊娠前から健康でいることは、赤ちゃんの生涯の健康にもつながります。まずはその考え方を知ることから始めましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

## 「妊娠前の体づくり」を意識するって どういうこと？

女性が妊娠前から健康な体でいることの重要性は、多くの人が理解しているでしょう。健康な体は、妊娠のしやすさや妊娠中のトラブル予防だけでなく、生まれてくる赤ちゃんの「生涯の健康」にも関係します。

具体的に何をすればいいのかというと、月並みに聞こえますが、大切なのは「運動、栄養、睡眠、禁煙、節酒」です。これらはホルモン分泌・自律神経・免疫を整え、血流を改善し、子宮や卵子の状態を良好にします。

診察していると、運動不足の女性が多いと感じます。1日8,000歩以上歩くことと、週に1回は60分以上の有酸素運動を心掛けてください。

そして適正体重（BMI18.5～25）を保つことも大切です。やせ過ぎや太り過ぎは排卵障害などによる不妊につながります。日本ではやせている女性が多く、やせている女性は早産や低体重の赤ちゃんの出産につながる傾向があります。

今すぐはじめる  
生活習慣病  
予防

見のがさないで！  
カラダのサイン

# 脂質異常症

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

冬は心筋梗塞などの循環器疾患のリスクが高まる季節。

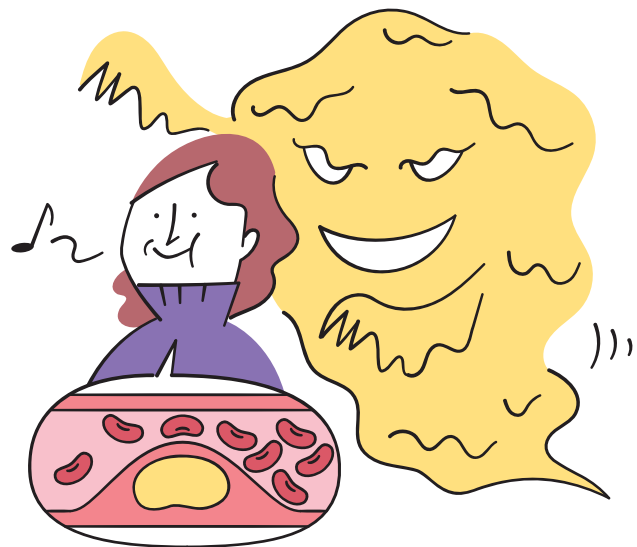
その主な原因である動脈硬化を、自覚症状なく進行させるのが「脂質異常症」です。

治療を受けている患者数は女性が男性の約2倍\*と多く、特に更年期を境に急増しますが、患者数そのものは男女ともに増加傾向にあります。座っている時間が長いといった生活習慣が、性別を問わずリスクを高める要因となっており、脂質異常症の予防には生活習慣の見直しが欠かせません。

\*「令和5年 患者調査の概況」厚生労働省

こんな人は  
要注意!

- 運動の習慣があまりない
- 肥満気味 (BMIが25以上)
- 健診で血圧や血糖値が高めだと指摘された
- お酒を飲む量が多い、または頻度が高い
- 喫煙習慣がある
- 更年期を迎えている、または閉経後
- 家族・親族に脂質異常症の人がいる



血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）の濃度が基準値から外れ、バランスが崩れた状態が脂質異常症です。

自覚症状がほとんどないため、検査で異常を指摘されても放置しがちですが、知らないうちに動脈硬化を進め、ある日突然、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの重篤な病気を発症する恐れがあります。しかし、多くは長年の食生活や運動不足といった生活習慣が原因のため、生活習慣を見直すことで予防・改善が可能です。

## 脂質異常症をチェックする3つの脂質

### ▶ LDL (悪玉) コレステロール

通常

肝臓でつくられたコレステロールを細胞の材料として全身に運ぶ

増加すると…

血管壁に蓄積される

### ▶ HDL (善玉) コレステロール

通常

血管内の余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ

減少すると…

余分なコレステロールを運べない

### ▶ 中性脂肪 (トリグリセライド)

通常

空腹時のエネルギー源になるほか、臓器を保護する

増加すると…

HDL (善玉) コレステロールを減少させ、動脈硬化を促進

血液中には主に3つの脂質が含まれ、それぞれに役割があります。

LDL (悪玉) コレステロールは肝臓でつくられたコレステロールを全身に運び、細胞膜や血管壁の材料、ホルモンの原料となる重要な物質です。HDL (善玉) コレステロールは余ったコレステロールを肝臓に回収します。中性脂肪は空腹時のエネルギー源となり、臓器を保護します。

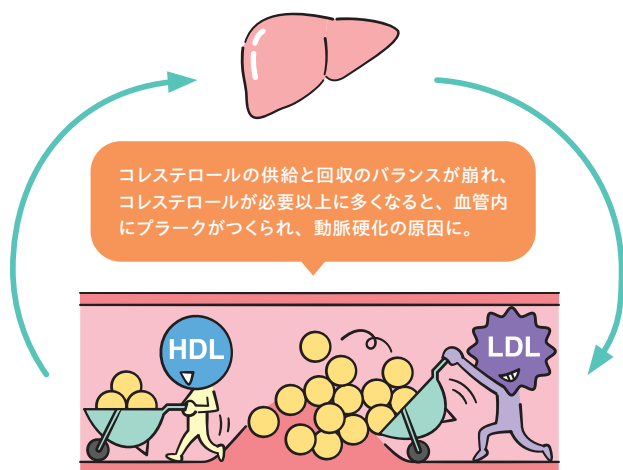
このように本来、血中脂質は体に必要な成分なのです。

## 血液に含まれる 3つの脂質の働きとは？

まずは知りたい

# 脂質異常症の基礎知識

血液中のコレステロールや中性脂肪は体に必要な成分ですが、バランスが崩れると脂質異常症になります。放置すると血管壁に脂質が沈着してプラークができ、いわゆる「血液がドロドロ」状態になり、血管が詰まりやすくなってしまいます。



コレステロールの供給と回収のバランスが崩れ、コレステロールが必要以上に多くなると、血管内にプラークがつけられ、動脈硬化の原因に。

## 脂質のバランスが崩れると 血液がドロドロに！

血液中にLDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪が増え過ぎると、血液は粘り気を増して流れにくくなります。さらに、余った脂質が血管の壁に付着して「プラーク」というこぶをつくり、血管内を狭めて血流を悪化させます。

HDL (善玉) コレステロールが少ないと、このプラークを回収する力が弱まり、ドロドロ状態が続いてしまいます。これを放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気の発症リスクが高まります。特にメタボリックシンドロームの人は動脈硬化が急激に進行するので要注意です。

### バランスが崩れる 原因は…？

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 肥満
- 運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- ストレス
- 遺伝

遺伝的要因もあるが、重要なのは生活習慣を見直すこと。女性は閉経後にLDL (悪玉) コレステロールが上昇しやすくなるので注意。

「座りっ放し」の人も  
リスクが高い!



健康診断では  
この数値をチェック!

脂質異常症は自覚症状がほとんどないため、定期的な健康診断で血液の状態を確認することが、早期発見・早期治療のカギとなります。年に1回は特定健診などを受け、血中脂質の数値をチェックしましょう。治療は食事や運動といった生活習慣の改善が基本ですが、数値が改善しない場合は薬物療法を併用することもあります。高血圧や糖尿病など、他の生活習慣病の治療も並行して行うことが大切です。

日本人は「世界で最も座っている時間が長い」といわれ、座位時間は平均7時間に及ぶというデータがあります。長時間座り続けると死亡リスクが増加し、コレステロール値の上昇や、心筋梗塞・脳梗塞といった病気を引き起こす可能性も指摘されています。特に脂質異常症などの持病がある人は、その危険性がさらに

高まります。運動習慣があっても、座り過ぎによる健康への悪影響が相殺されることはありません。

大切なのは、長時間座り続けることを避け、30分に1回は立ち上がって体を動かすことです。パソコンやテレビを見るときは立つことを意識するなど、生活の中で小まめに動くことを意識しましょう。

### 血液検査で1つでも 当てはまったら 要注意!

- LDL(悪玉)コレステロール:  
**140mg/dL以上**
- HDL(善玉)コレステロール:  
**40mg/dL未満**
- 中性脂肪(トリグリセライド):  
**150mg/dL以上(空腹時)**  
または**175mg/dL以上(随時)**
- Non-HDL(善玉)コレステロール:  
**170mg/dL以上**



### バランスを見る「LH比」もポイント

近年、LDL(悪玉)とHDL(善玉)のコレステロール値は、それぞれの数値だけでなく両者のバランスが重要視されています。その指標となるのが「LH比」です。LH比が2.0以上で動脈硬化の可能性が高まり、2.5以上だと血栓ができていくリスクも考えられます。健診結果からご自身の数値を計算して健康状態の目安にしてみましょう。

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDL(悪玉)コレステロール値}}{\text{HDL(善玉)コレステロール値}}$$

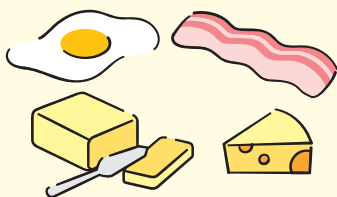
# 脂質異常症を予防・改善する生活習慣

脂質異常症の予防と改善の基本は、食事・運動などの生活習慣を見直すことです。一番の目的は、動脈硬化の進行を食い止めること。血液中の脂質バランスは日々の積み重ねで決まります。まずはできることから始め、血中脂質を適正に保つ生活を心掛けましょう。

## ✓ 食生活で脂質改善

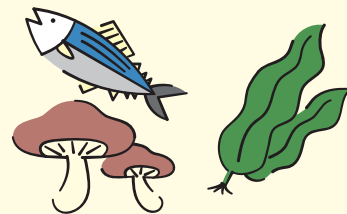
まずは食べ過ぎに注意し、適正なエネルギー量を守りましょう。肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸は動脈硬化を進めるため控え、血中脂質を改善する魚や植物油、コレステロールの排出を促す野菜や海藻などを積極的に取るのがお勧めです。

### 控えるべき食品



- 卵
- 脂肪の多い肉 (ばら肉、ベーコンなど)
- 魚卵
- レバー
- 鶏の皮
- バター
- チーズ
- うなぎ
- いか
- えび
- マーガリン
- ショートニング
- チョコレート など

### 積極的に取りたい食品



- 野菜
- きのこと
- 大豆・大豆食品 (納豆、豆腐など)
- こんにゃく
- 海藻 (わかめ、ひじき、こんぶなど)
- 青魚 (さば、いわし、あじなど)



## ✓ 血液循環を良くする 適度な運動を

運動には中性脂肪を減らし、HDL (善玉) コレステロールを増やす効果が期待できます。ウォーキングなどの有酸素運動を1回30分、週3回以上行うのが理想です。通勤時に1駅分歩く、小まめに立つなど、日常生活の中で活動量を増やす工夫も大切です。

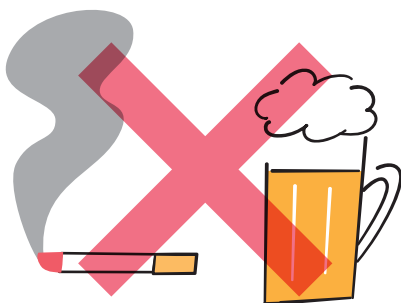


## ✓ 特定保健指導を 活用する

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方には「特定保健指導」の案内が届きます。これは、保健師や管理栄養士などの専門家による生活習慣改善のサポートを無料で受けられる制度です。1人ではなかなか続かない生活習慣の改善も、専門家と一緒になら効果的に取り組めます。対象となった人は、ぜひこの機会を活用しましょう。

## ✓ 喫煙者は禁煙を！ 過度な飲酒も NG

喫煙はHDL (善玉) コレステロールを減らし、動脈硬化を促進します。また、過度の飲酒は中性脂肪を増やす原因になるため、適量を心掛けましょう。禁煙や節酒は血管の健康を守り、さまざまな生活習慣病の予防にもつながります。



# 目的別

すきま時間からからだを動かして  
パフォーマンスアップ!

# 簡単エクササイズ 動画配信のご案内



お仕事の合間やおうちでのリラックスタイム等、

ちょっとした時間に簡単に取り組める

エクササイズをご紹介します。

カラダとココロのリフレッシュにぜひご活用ください。



**配信期間** 令和8年4月1日～令和8年9月30日

期間中、1ヵ月ごとに動画更新

※毎月2種類の動画を紹介、動画は1つ約90秒

※PC、ケータイ、タブレットから好きな時に視聴できます!

**掲載場所** 日清オイリオグループ健康保険組合ホームページ

URL : <http://www.oillio-kenpo.com/>

パスワード : oillio-kenpo



毎月、テーマを変えて  
エクササイズやストレッチを  
ご紹介します。



委託管理運営：株式会社ティップネス健康ソリューション事業部 出張健康づくりデスク



# お酒と上手に付き合う



お酒は生活に身近なものであり、上手に付き合うことでコミュニケーションの助けにもなりますが、不適切な飲酒は健康に悪影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を知って、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

## 加齢とともに酔いやすくなる

お酒の影響には個人差があります。特に加齢により体内の水分量が減少すると、アルコールの影響を受けやすくなり、転倒、骨折などの危険性が高まります。同量の飲酒でアルコール血中濃度が増加しやすく、また血中濃度が同じでも、中枢神経のアルコール感受性が増加することで運動系への影響が生じるためです。

また、女性はもともと男性より体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量が少ないとされています。

CHECK!

高齢者や女性は体内の水分量が少なくアルコールの影響を受けやすいため、特に注意が必要。

### ●体内の水分量

成人男性	成人女性	高齢者
60%	55%	50%

## 自分に合った量を決めて健康に配慮した飲酒を

### ●お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量 (mL) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

例 ビール 500mL (5%) の場合の純アルコール量

500(mL) × 0.05 × 0.8 = 20(g)

### ●お酒に含まれる純アルコール量 20g の目安



ビール  
中瓶1本  
(500mL)



日本酒  
1合  
(180mL)



ワイン  
グラス  
2杯弱  
(200mL)



チューハイ  
(7%) 1缶  
(350mL)

1日の平均純アルコール量(総飲酒量)が男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクを高めるとされています。また、高血圧や一部のがんなどは、少量でも発症リスクが上がります。お酒に含まれる純アルコール量(g)を認識し、自分の飲酒量を把握して健康を管理しましょう。

## あなたの行動をチェック!

### お酒との付き合い方を見直してみよう

- ・自らの飲酒状況などを把握する **重要!!**
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

### 以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

### \\ 飲酒量チェック / 飲酒運転防止 //

## 飲酒チェックツール アルコールウォッチ

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



やめよう！ タバコ



# 受動喫煙は危険がいっぱい



タバコの煙には発がん性のある物質も含め、約5,300種類の化学物質が含まれます。喫煙者本人だけでなく、タバコを吸っていない家族や周囲の人も「受動喫煙」によりさまざまなリスクにさらされます。

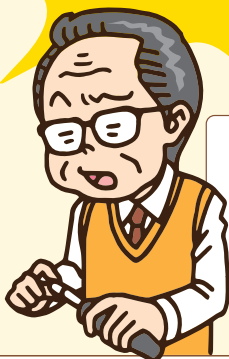
## 非喫煙者も有害物質を吸わされている！

タバコを吸っている人の周囲にいて、タバコの先から出る煙（副流煙）を吸ってしまうことを「受動喫煙（二次喫煙）」といいます。喫煙者本人が吸う煙（主流煙）よりも、副流煙の方が多くの有害物質が含まれているため、受動喫煙の方が健康被害が大きいとされています。

## 目の前で吸っていなくても危険な「三次喫煙」

タバコの煙には、肉眼では見えなくても有害物質が舞い散っています。そのため、喫煙者の呼気や服、髪などには吸った後も有害物質が付着しており、それを周囲の人が吸うことを「三次喫煙」といいます。煙がなくても「タバコ臭い」と思ったら、それは三次喫煙の被害に遭っているかもしれません。

そのタバコ対策、**誤解**です！



喫煙所  
Smoking area



### 「加熱式タバコ」にすれば大丈夫？

近年、利用者が増えている「加熱式タバコ」は、煙が少なく従来のタバコより害も少ないように思われがちです。しかし、発がん性物質が一定量含まれるほか、従来のタバコにはない物質も含まれ、健康被害が懸念されています。

### 分煙のお店や屋外であれば大丈夫？

分煙されている場所でも、人が出入りする際には煙が移動し、完全には遮断できません。また、タバコの煙の到達距離は直径 14m の円周内といわれ、広範囲に及ぶため、屋外であっても油断はできません。



## 受動喫煙を防ぐには「禁煙」が一番！

たとえ離れた場所でタバコを吸ったとしても、受動喫煙のリスクをゼロにはできません。本人と周りの人の健康を守るには、「タバコを吸わない」ことが一番の近道です。



# 日頃の健康管理のための セルフメディケーションのススメ!



**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」と世界保健機関 (WHO) で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか?

Aさん



医療機関で診察を受け、薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品**を購入する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のある物を食べ、休養を十分とる**

セルフメディケーションに該当

⇒ドラッグストアや薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品 (OTC 医薬品) を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

## スイッチ OTC 医薬品で自己負担を削減

医師から処方される医療用医薬品から、副作用が少なく安全性の高い物を OTC 医薬品に転用 (スイッチ) したものを「スイッチ OTC 医薬品」といいます。医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を 2 週間入手する場合  
(フェキソフェナジン 60mg 14 日分)

保険診療 (3 割分)

スイッチ OTC 医薬品

自己負担  
1,830 円～  
2,142 円

薬剤費  
診療費

自己負担  
565 円～  
2,075 円

市販薬  
購入費

上手に  
利用すると、  
安くなる  
場合が  
あります。

※厚生労働省「第 1 回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

**Point**

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の 2～3 割になるため、医療機関を受診の方が安価だと感じるかもしれませんが、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方箋料」等のいろいろな料金が含まれています。**一方、スイッチ OTC 医薬品は医師の処方が必要なく、薬代だけの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる**ことがあります。

## ポリファーマシーに注意!

**ポリファーマシーとは** 「多剤服用」等と訳されますが、単に薬剤数が多いだけでなく、必要以上に服用することで薬の副作用が起きやすくなったり飲み間違い、残薬の発生等につながる状態をいいます。また、不要な処方や過剰な薬の重複投与など、不適切な処方もポリファーマシーに含まれます。

どんなときに  
ポリファーマシーが  
起こるのか

	医療機関	薬剤	薬物有害事象リスク
例 1	飲み合わせの悪い薬が処方されたとき	内科 → ○○薬 泌尿器科 → △△薬	⇒ 相互作用で不整脈が悪化
例 2	複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されたとき	内科 → □□薬 医院 → ■■薬 病院 → □■薬	⇒ 過剰服用で健康被害が発生
例 3	持病へ影響のある薬が処方されたとき	内科 → ☆☆薬 婦人科 → ★★薬	⇒ 脂質異常症に女性ホルモン剤が影響し、血栓ができやすくなる

日清オイリオグループ健康保険組合では、皆さまの健康増進と医療費の適正化を目的として、「多剤・重複投与」点検を実施しております。対象となる方には当健保組合より、ご確認の文書を送らせていただく場合がございます。定期的な服薬内容の確認にご利用ください。

# 施術内容の確認をさせていただきます

接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外のものが含まれているケースがあり、厚生労働省では健保組合に対して不適切な療養費の請求を防ぐ取り組みを求めています。そこで当健保組合では適切に保険料を使うために、健康保険で接骨院・整骨院を利用した方に「健康保険で受けた柔道整復師の利用が適切だったか」「接骨院・整骨院から届く柔道整復療養費支給申請書の記載内容に間違いはないか」を、文書または電話により確認させていただく場合があります。受診の記録や領収書を保管し、**照会があった際は、ご自身で回答いただきますようお願いいたします。**

## もう一度確認！ 健康保険が「使える場合」「使えない場合」

### 接骨院・整骨院では



OK

### 原因がはっきりしているケガは健康保険が使えます

- 骨折、脱臼（応急手当てを除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です）
- 急性の外傷性のケガによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

### 病気や原因がはっきりしない痛みには健康保険は使えません

NG

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩凝り・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）による痛み・凝り
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 交通事故など第三者行為によるもの
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術（応急処置を除く）
- 仕事や通勤途上のケガ（労災保険が適用）

### 鍼灸院では

（はり・きゅう、あん摩・マッサージ）



OK

### はり・きゅうで健康保険が使える場合

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症

※はり・きゅうは対象となる傷病名が限られています。医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

OK

### あん摩・マッサージで健康保険が使える場合

- 関節拘縮
- 筋麻痺

※マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺しているなどの症状で、治療上マッサージが必要と医師が認めた場合は健康保険の対象となります。

### 当健保組合は「償還払い」です

はり・きゅう、あん摩・マッサージに対する支払いについて当健保組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際に窓口で全額お支払いいただき、後日当健保組合に請求してください。

詳しくは当健保組合へお問い合わせください。TEL03-3206-5178

# 特定健診および特定保健指導の結果報告



令和6年秋の特定健診の結果より、特定保健指導対象者を選定し、令和7年2月から行った特定保健指導の結果を報告します。皆さまにおかれましては、日頃から定期的に体重を量ったり、通勤や社内の移動に階段を利用するなど、現役世代のうちから予防や健康管理に取り組みましょう。

## 令和6年度 特定保健指導結果 (対象者：35歳以上……令和8年2月時点での終了者数)

### ●対象者 114人

積極的支援対象者	58人
動機付け支援対象者	55人
情報提供（支援対象外）	1人

支援ランクが下がった、メタボ対象外となったなど、改善が見られた方は52人で、約45.6%の方の結果が良好でした。また、支援ランクの変更がなかった方は56人で約49.1%でした。残念なことに、約5.3%の方に支援ランクの上昇が認められました。

### ●階層化結果 (特定健診結果より前年度との比較)

令和6年度 令和7年度	積極的支援	動機付け支援	メタボ対象外
積極的支援	30	6	0
動機付け支援	10	25	0
メタボ対象外	18	24	1

- ：支援ランクが下がったり、メタボ対象外となったりなどの改善が見られた人
- ：支援ランクの変更がなかった人
- ：支援ランクの上昇が認められた人

## 令和7年度 特定健診の結果 (対象者：40歳以上)

区分	特定健診対象者*(人)	特定健診受診者*(人)	積極的支援		動機付け支援		メタボ対象外(人)	合計(人)	特定健診受診率(%)
			(人)	(%)	(人)	(%)			
被保険者	1,590	1,493	159	10.6	145	9.7	1,189	1,493	93.9
被扶養者	559	192	2	1.0	6	3.1	184	192	34.3
合計	2,149	1,685	161	9.6	151	9.0	1,373	1,685	78.4

\*令和8年2月20日現在

### ●階層化結果の年度推移 (対象者：40歳以上) (%)

区分	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
積極的支援	11.3	10.8	10.5	9.5
動機付け支援	7.5	8.4	8.0	9.0
合計	18.8	19.2	18.5	18.5

**メタボ対象外**：服薬中などの治療中の人を含む。

**積極的支援**：腹囲またはBMIが基準値以上で、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、2つ以上に該当するか、いずれか1つに該当し、かつ喫煙している人。

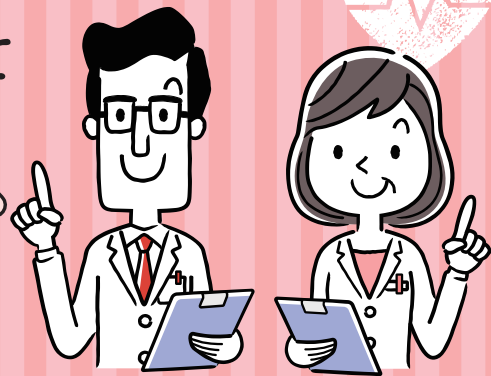
**動機付け支援**：腹囲またはBMIが基準値以上で、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、いずれか1つに該当し、喫煙していない人。

特定保健指導対象者となられた方は、積極的に指導を受けましょう。

新年度スタート!

# 今年もしっかり健診を受けて 体メンテナンス

健診は、がんや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、早期治療、重症化予防につなげる貴重な機会です。年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。



## 健診を受ける4つのメリット

### merit 1 自分の健康状態が分かる

毎年健診を受け、その都度記録をしていけば、経年の数値の変化から、自分の健康状態を客観的に把握することができます。



### merit 2 病気の早期発見ができる

生活習慣病は、発症初期の段階では自覚症状がないまま進行する 경우가ほとんどです。病気の早期発見・早期治療のためには、健診の定期的な受診が不可欠です。



### merit 3 生活習慣の見直しのヒントになる

健診結果を確認することで、生活習慣を改善するための具体的な指針を得ることができます。



### merit 4 将来的な医療費を節約できる

体の異常を早期に発見し病気を予防することで、余計な医療費を払わなくても済み、家計への負担を減らすことができます。



### ご家族にも受診をお勧めください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。

### 再検査・精密検査は必ず医療機関を受診しましょう

健診結果で「再検査」「精密検査」と判定された場合、放置していると気付かないうちに病気が進行し重症化する恐れがあります。自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。

## 令和8年度の日清オイリオグループ健保組合の特定健診について

**ご本人** (被保険者) 35歳以上の方に、事業主が実施する定期健康診断にて実施いたします。

**ご家族** (被扶養者) 40歳以上の方に、6月より順次、「特定健康診査受診券」(費用は無料) を送付いたします。

\*ご家族の方が勤務先(パート・アルバイト等)で特定健診項目を含む健康診断を受診された場合は、健康診断結果のコピーを当健康保険組合にご提供いただきますようお願いいたします。

\*ご不明な点などがございましたら、**当健康保険組合(☎: 03-3206-5178)**までご連絡ください。

### 健康診断結果のご提供をお願いする経緯

特定健康診査は、平成20年度からスタートした「特定健診・特定保健指導」事業として、国から健康保険組合を含む全保険者に対し実施することが義務化され、国へ実施結果を報告しなければなりません。

当健康保険組合の特定健康診査受診率も国の達成目標(90%)の一つとして挙げられており、達成できない場合には、後期高齢者支援金が加算される可能性があります。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

さけのピカタ

Side

春キャベツの豆乳みそスープ

Main

# さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g  
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

## 作り方

🕒調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。



## 作り方

🕒調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さつと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

## 塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



## 材料(2人分)

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| ●生ざけ…………… 2切れ(200g) | ●粉チーズ…………… 大さじ1  |
| ●赤パプリカ…………… 1/2個    | ●塩…………… 少々       |
| ●アスパラガス…………… 2本     | ●こしょう…………… 少々    |
| ●エリンギ…………… 1本       | ●無塩バター…………… 10g  |
| ●卵…………… 1個          | ●パセリ(乾燥)…………… 適宜 |
| ●薄力粉…………… 大さじ1      |                  |

健康食材

# 生ざけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。その他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるとされています。



Side

# 春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g  
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

## 塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかが満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくともコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

## 材料(2人分)

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| ●キャベツ…………… 1枚   | ●豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL) |
| ●たまねぎ…………… 1/4個 | ●和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2     |
| ●にんじん…………… 1/5本 | ●みそ…………… 大さじ1             |

健康食材

# キャベツ

キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



## 病気の予防のための主な事業のお知らせ

実施項目	事業内容	自己負担額
人間ドック受診の補助	対象：35歳以上の被保険者および被扶養者である配偶者 健保連指定の医療機関で日帰りドックを9,000円(消費税別)で受診できます。	9,000円+消費税
脳ドック受診の補助	対象：50歳以上の被保険者および被扶養者である配偶者 30,000円までの実費を補助します。全国どこの医療機関でも受診できます。	30,000円を超えた額
乳がん検診受診の補助	対象：35歳以上の被保険者および被扶養者である配偶者 《検査方法》40歳以上：マンモグラフィ+視触診 40歳未満：マンモグラフィ+視触診または超音波検査 5,000円までの実費を補助します。全国どこの医療機関でも受診できます。	5,000円を超えた額
配偶者大腸がん検診(郵送検診)*1	対象：35歳以上の被扶養者である配偶者 *対象の方には郵便でご案内いたします。	無料
子宮頸がん検診(郵送検診)*1	対象：女性被保険者および被扶養者である配偶者 *対象の方には郵便でご案内いたします。	無料
歯科健診*2	対象：被保険者および被扶養者 年度内2回まで、提携歯科医院で無料歯科健診が受けられます。	無料
インフルエンザ予防接種補助	対象：被保険者および被扶養者 年度内1人1回1,000円補助します。	1,000円を超えた額

委託先 \*1：一般財団法人 日本健康増進財団 \*2：株式会社歯科健診センター

## ファミリー健康相談

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談に経験豊富な有資格者（医師・保健師・看護師等）、24時間・年中無休・フリーダイヤルでお応えします。プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

**専用ダイヤル 0120-504-414** ※発信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」をつけて左記専用ダイヤルにおかけください。

サービス内容	※委託先 株式会社法研	
電話健康相談 	年中無休・24時間（Web相談も24時間） ※海外からは03-5524-8500へコレクトコールでおかけください。	
メンタルヘルス カウンセリング (電話・面接・オンライン) 	面接カウンセリング（対面/オンライン）：月～土 10:00～20:00（予約） 電話カウンセリング：月～土 10:00～22:00（予約可：月～土 10:00～18:00） ※いずれも日曜・祝日、年末年始は休み	
ベストドクターズ®・ サービス 	最適な治療やセカンドオピニオン取得のための優秀な専門医をご紹介 月～土 10:00～21:00 ※日曜・祝日、年末年始は休み	

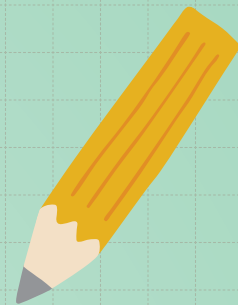
詳しくは日清オイリオグループ健康保険組合ホームページをご覧ください。

<http://www.oillio-kenpo.com/>

新ルールが  
始まります

# 被扶養者の認定基準が 変わります

健康保険の被扶養者となるには健康保険組合の認定基準を満たすことが必要ですが、  
年収についての認定基準に2つの変更点があります。



令和8年  
4月1日より

## 被扶養者認定の際の年収の判定方法が変わります

変更点

「労働条件通知書」などに記載された時給・労働時間・日数・通勤手当  
などから見込まれる年収によって判定されます。  
労働契約に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは、  
原則として年収には含まないこととなります。

対象者

収入が**給与収入のみ**の被扶養者の方  
※年金や失業給付金など給与収入以外の収入のある方は対象外となります。



従来

【判定方法】

過去や現在の収入、または  
将来の収入見込みなど  
から、今後年間の収入  
見込みを判定

【提出書類】

収入証明書や  
課税(非課税)証明書など

令和8年4月1日以降

【判定方法】

労働条件通知書などの労働契約内容が確認できる  
書類の記載内容から見込まれる年収によって判定

【提出書類】

- 労働契約内容が確認できる書類  
(労働条件通知書や雇用契約書など)
- 認定対象者の「給与収入のみである」旨の申立書

被扶養者の認定後、当初見  
込んでいなかった臨時収入  
により、結果的に年収が基  
準額を超えてしまった場合  
でも、社会通念上妥当であ  
る範囲にとどまる場合は、被  
扶養者の認定が取り消され  
ることはありません。

※労働契約内容が確認できる書類がない場合は、従来の方により年収を判定することとなります。

令和7年  
10月1日より

## 19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定の際の年収要件が 変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げと  
なりました。

対象者

**19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)**。  
学生・学生以外のどちらも対象となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。  
なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、  
誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることとなります。



対象となるご家族を被扶養  
者にするときは、「被扶養者  
(異動)届」に必要な事項を記  
入し、必要な書類を添えて、  
**速やかに**事業所経由で当健  
保組合へ提出してください。  
※当健保組合による認定が  
必要となります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定 対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満				130万円未満

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetsu/2025/202508/0819.html>

被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、**速やかに**事業所を経由して当健保組合へ提出してください。

# 日清オイリオグループ健康保険組合の ホームページをご覧ください

アドレス <http://www.oillio-kenpo.com/>

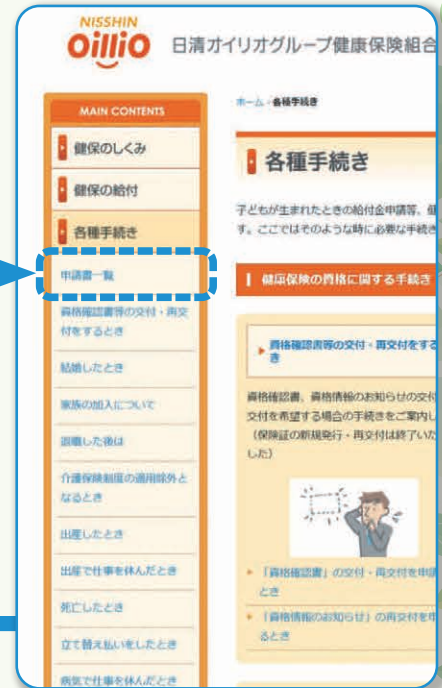
当健康保険組合のホームページからは、各種申請に必要な申請書の取り出しや、病気やけが、出産したときなどの健康保険組合からの情報をクリックひとつでご覧いただくことができます。ぜひご活用ください。

## ▼トップ画面



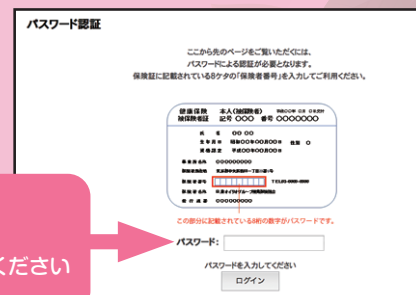
### 1 【申請書の取り出し】

申請書が必要な場合は、トップ画面の **各種手続き**、次頁の **申請書一覧** をクリックしてください



2 必要な申請書を選んでクリックし、印刷してください

「ファミリー健康相談」や「人間ドック・特定健診」の「医療機関リスト」を閲覧する際には、パスワードの入力が必要になります。



パスワード  
を入力してください