

理事長就任のご挨拶

理事長 妹背 一女

このたび、高林理事長のあとを受け、商船三井健康保険組合の理事長をお引き受けすることとなりましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

健康保険組合の使命は、加入者の皆様の健康を守り、安心して生活できる環境を支えることにあります。医療費の増加や、少子高齢化に伴う現役世代の負担増など、健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増しております。微力ではございますが、健全な事業運営に尽力してまいります。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、当健保組合が実施する各種の疾病予防、健康維持・増進のための事業を積極的にご利用いただくとともに、引き続き当健保組合の事業運営にご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

理事長退任のご挨拶

前理事長 高林 暁

このたび、商船三井健康保険組合の理事長を退任するにあたり、ご挨拶申し上げます。

2023年の就任以来、3年にわたり理事長の職を務めさせていただきました。在任中は、事業主、被保険者の皆様方から多大なるご支援とご協力を賜りましたこと、心より厚く御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境におきましては、少子高齢化等による高齢者医療制度への拠出金増加や医療費の伸びが続いており、当健保組合の財政を大きく圧迫しております。

このような状況下におきましても、当健保組合は、後任の妹背理事長のもと、健全な事業運営と皆様の健康づくりへのサポートをさらに強く推し進めていかれるものと確信しております。皆様には、これまで以上のご厚情とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和
8年度

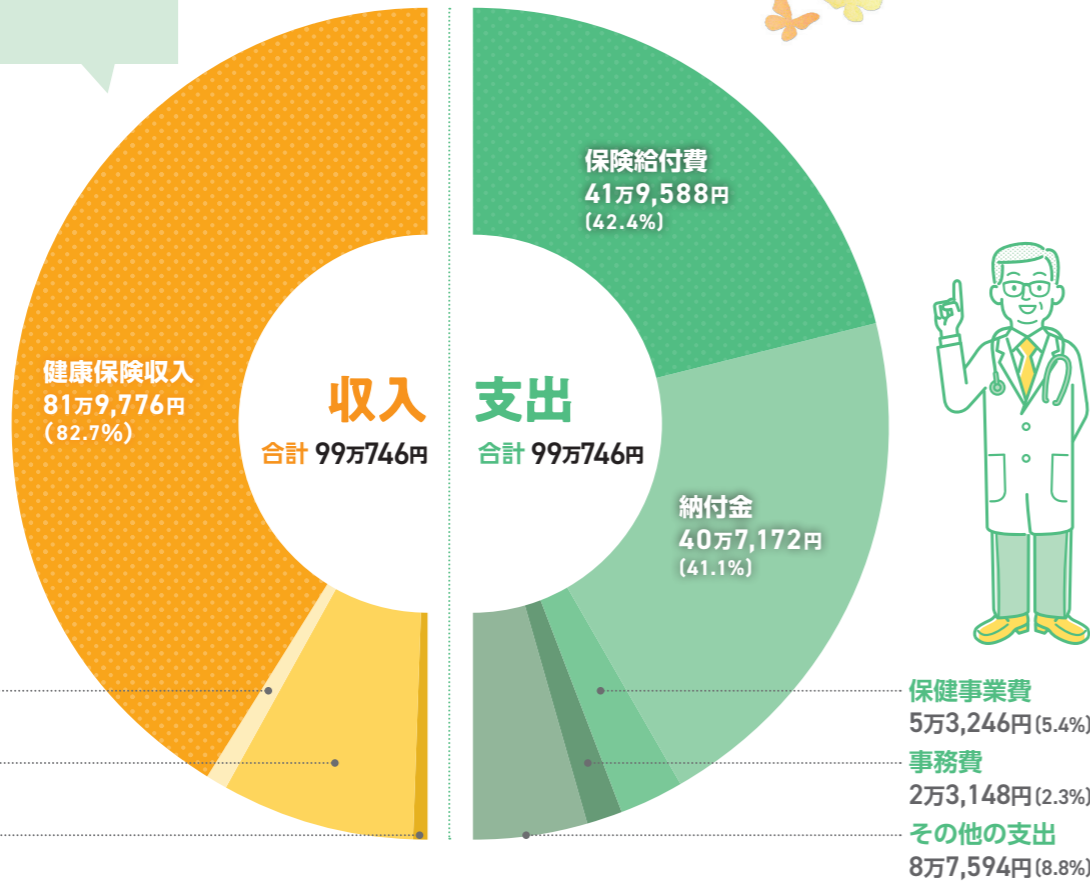
予算のお知らせ

健康保険料率は前年度据え置き
介護保険料率は1000分の16に引き上げ予算を編成

当健保組合の令和8年度予算が、2月19日に開催された第165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いたします。

健康保険（一般勘定）

被保険者1人当たりの
収支の割合



調整保険料収入
1万6,074円(1.6%)
繰入金
14万6,016円(14.7%)
その他の収入
8,881円(0.9%)



保健事業費
5万3,246円(5.4%)
事務費
2万3,148円(2.3%)
その他の支出
8万7,594円(8.8%)

基礎となった数字

- 被保険者数 4,794人
- 平均標準報酬月額 774,550円
- 総標準賞与額(年間合計) 6,219,724千円
- 被保険者の平均年齢 43.17歳



健康保険料率
(調整保険料含む)

事業主負担 **53.26/1000**

被保険者負担 **26.74/1000**

▶合計 **80.00/1000**

介護保険料率

事業主負担 **8.00/1000**

被保険者負担 **8.00/1000**

▶合計 **16.00/1000**

子ども・子育て支援金率

事業主負担 **1.15/1000**

被保険者負担 **1.15/1000**

▶合計 **2.30/1000**

※四捨五入の端数処理のため、各科目の合計が収入・支出合計等と一致しない場合があります。

健康保険（一般勘定）

収入では、健保運営の主な財源となる保険料に、前年度比3億261万円増の39億2,912万円を見込みました。

支出では、皆様が病気やけがをしたときの医療費などにあてられる保険給付費に、前年度比1億1,302万円増の20億1,150万円、高齢者医療等への納付金に、前年度比2億1,204万円増の19億5,198万円を計上しています。保健事業費には2億5,526万円を計上し、新たに带状疱疹予防接種補助や、家庭常備薬斡旋・購入費用補助を行うなど、さらなる保健事業の拡充を目指します。詳しくは、次のページをご確認ください。

以上の結果、実質的な収支状況を示す経常収支差引額は3億7,427万円の赤字を見込んでいます。

わが国における超高齢社会の進展は、健保財政に直接的な影響を及ぼしています。今年度6月には、持続可能な国民皆保険制度の維持を目的とした診療報酬改定が控えており、これに伴う保険給付費の増加は避けられない状況です。加えて、高齢者医療を支えるための納付金負担も依然として高水準で推移することが確実に視されています。

当健保組合では、今後も適切な事業運営に努めてまいりますので、皆様におかれましても、積極的に保健事業をご活用いただき、健康維持・増進に努められまようお願いいたします。



介護保険（介護勘定）



健保組合は、40歳から64歳の被保険者から介護保険の財源となる介護保険料を納めていただき、国に納付しています。今年度は介護保険料率を2ポイント引き上げ、1000分の16とし、収入は4億9,352万円、国に納める介護納付金は4億7,093万円を計上しています。

子ども・子育て支援金（子ども勘定）

4月より、国が掲げるこども未来戦略「加速化プラン」に示された少子化対策の財源確保のため、子ども・子育て支援金制度が導入されました。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。被用者保険の支援金率は一律で1000分の2.3です。主な使い道は、6ページをご確認ください。



第165回組合会

その他特記事項

- 理事長専決事項 報告・承認の件
- 規約改定の件(子ども・子育て支援金導入に伴い)

令和8年度 予算の概要

健康保険（一般勘定）

収入	科目	予算額(千円)
収入	健康保険収入	3,930,004
	保険料	3,929,122
	国庫負担金収入	881
	その他	1
	調整保険料収入	77,059
	繰入金	700
	繰入金	700,001
	国庫補助金収入	1,305
	財政調整事業交付金	10,000
	雑収入等	30,569
合計	4,749,638	
経常収入合計(A)	3,958,872	

支出	科目	予算額(千円)
支出	事務費	110,973
	保険給付費	2,011,504
	法定給付費	1,890,354
	付加給付費	121,150
	納付金	1,951,981
	前期高齢者納付金	686,049
	後期高齢者支援金	1,263,530
	病床転換支援金	1
	日雇拋出金	2,400
	流行初期医療確保拋出金	1
	保健事業費	255,260
	財政調整事業拋出金	77,059
	連合会費	1,071
	積立金	1,000
	予備費	336,140
	還付金・その他	4,650
	合計	4,749,638
経常支出合計(B)	4,333,139	
経常収支差引額(A)-(B)	-374,267	

介護保険（介護勘定）

収入	科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	443,220	168,717
	繰入金	50,000	19,033
	雑収入	302	115
	合計	493,522	187,865

支出	科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
支出	介護納付金	470,932	179,266
	介護保険料還付金	200	76
	雑支出	10	4
	予備費	22,380	8,519
合計	493,522	187,865	

子ども・子育て支援金（子ども勘定）

収入	科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	子ども・子育て支援金収入	106,759	22,269
	雑収入	1	(-)
	一般勘定受入	700	146
合計	107,460	22,416	

支出	科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出	子ども・子育て支援納付金	102,668	21,416
	子ども・子育て支援金還付金	300	63
	雑支出	1	(-)
	予備費	4,491	937
合計	107,460	22,416	

新たな補助制度が始まります！

お得なWEB限定品が多数！

News 1

带状疱疹予防接種補助

満50歳以上の方

▶ワクチン接種費用を一部補助！

带状疱疹は、体内に潜伏していた水疱・带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、痛みを伴う水疱が現れる皮膚の病気です。ワクチン接種により带状疱疹はもちろん、症状が治まったあとに痛みが残る「带状疱疹後神経痛」も予防できます。



▶带状疱疹予防接種補助について

補助対象者(接種者)	満50歳以上の被保険者・被扶養者
年齢基準日	年度末日時点
補助接種期間(接種日)	令和8年4月1日～令和9年2月28日
補助回数	1回 生ワクチン(乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」)
	2回 不活化ワクチン(乾燥組換えワクチン「シングリックス」)
補助金額	接種1回につき10,000円まで
注意事項	■自治体等からの公費助成がある場合は、先に助成を受け、自己負担があればご申請ください
	■日本国内の医療機関等での接種が対象。海外での接種は補助できません
	■接種期間以外の接種は補助対象外です
	■外貨払い、および外貨払い費用の円換算での補助はできません

News 2

家庭用常備薬 斡旋・購入費補助

▶常備薬の購入費用を3,000円まで補助！

日々の健康管理と傷病時の応急処置のために、常備薬の購入を斡旋します。商品全般が割引価格で購入できるうえに、対象商品には購入費用の補助があります。



▶購入について

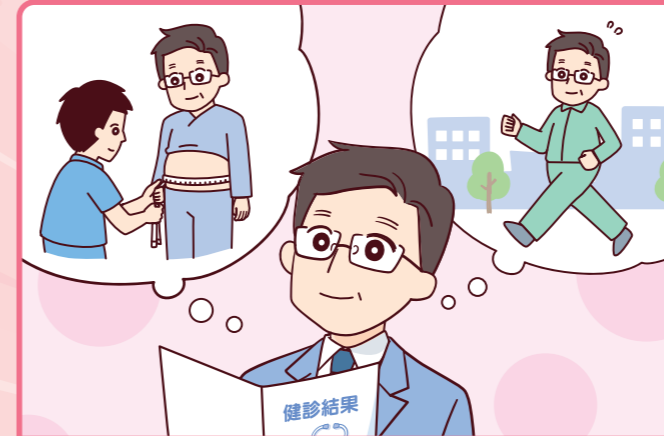
申込方法	WEBサイトよりお申込みください
	■被保険者様お一人につき1回限り
	■令和8年5月1日までの在籍被保険者が対象
	■WEBでの申込みができない場合は、申込書にて郵送も可能
締め切り	令和8年5月31日(日)
	※5月下旬、6月中旬、下旬のお届け
	※詳しくは、別送のご案内にてご確認ください
補助額	上限3,000円 (3,000円を超える場合は個人負担)
補助対象商品	医薬品、オーラルケア用品等 ※商品全般が割引価格でご購入できます
支払い方法	クレジットカード(WEB申込みのみ)、お届け商品に振り込み用紙(コンビニ・郵便局対応)を同封
送料	無料

マンガ de 知っ得!
健康保険

実践しよう! セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、日ごろから体調管理を行い、軽い症状には市販薬を活用するなどし、自分の健康を自分で管理することです。セルフメディケーションを行うと、健康維持はもちろん、医療機関を受診する手間や時間が減り、医療費の節約にも役立ちます。

簡単セルフチェック できていますか? セルフメディケーション



☑ 体調管理を行い、年に1回健診を受けている

運動、食事、睡眠を意識し、疲れやストレスを感じたらしっかり休むなど、日ごろの体調管理はセルフメディケーションの基本です。また、年1回の健診で健康状態を把握するとともに、病気の予防や早期発見に努めましょう。



☑ 軽い不調には市販薬やセルフケアで対処している

かぜのひき始めや軽い頭痛、胃もたれなどには、市販薬(OTC 医薬品)を活用しましょう。とくに、処方薬と同じ有効成分を含む「スイッチ OTC 医薬品」は効果が期待できます。

- ・持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
- ・症状が重いまたは長引く場合は、医師の診察を受けましょう。



☑ セルフメディケーション税制を知っている

セルフメディケーション税制は、健診を受けるなどの健康管理を行っている人を対象として、市販薬を年間12,000円以上購入した場合に所得控除が受けられる制度です。同居するご家族の分も合算できます。

- ・医療費控除との併用は不可。どちらか有利なほうを選びましょう。
- ・対象医薬品は、レシートやパッケージのマークで確認可能です。
- ・確定申告が必要です。レシートを保管しましょう!

詳細はこちら



☑ #7119・#8000を知っている

急な体調不良などで「急いで病院に行くべき?」「救急車を呼ぶべき?」と迷ったら#7119に相談を。お子さんの場合は#8000(こども医療電話相談)が利用できます。

- 緊急性 高い場合▶迅速に救急行動を手配
- 低い場合▶医療機関や受診のタイミングなどをアドバイス

●実施エリアや開設時間はこちら

#7119
一部実施していない地域があります



#8000
全国で実施していますが、開設時間がお住まいの地域で異なります



4月から開始!

子ども・子育て支援金制度

国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」の財源を確保するための制度です。おもな使い道は以下のとおりです。なお、健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機能的な位置づけとなります。

児童手当の拡充

- 所得に関係なく支給
- 高校生の年代まで支給期間を延長
- 第3子以降は1人当たり3万円に増額
- 年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6か月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。



支援金額などの詳しい情報はこども家庭庁のHPをチェック!

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



HEALTH INFORMATION

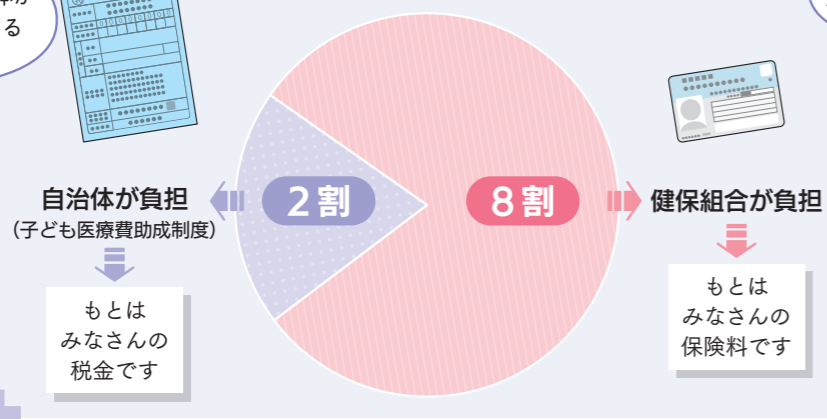
子どもと医療の
はたし

子どもの医療費は無料ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がないため、「医療費はかからない」と誤解しがちです。しかし、もちろん医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がないのは、自治体の医療費助成があるからです。

健保組合はみなさんの保険料から、自治体はみなさんの税金から医療費を負担しています。医療費負担の仕組みについて知っておきましょう。

子どもの医療費負担の内訳 (小学校入学前の場合)



【注】子ども医療費助成制度の内容は、自治体によって異なります。詳細はお住まいの自治体にご確認ください。

みんなで知ろう
女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、
周囲の人も理解を深めよう!

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

月経困難症・月経前症候群 (PMS)

生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思いませんか? こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう!

- ☑ 日常生活に支障をきたす場合 …… 仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ☑ 市販薬が効かない、効果が不十分 …… 市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- ☑ 症状が悪化している …… 生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など)が強くなってきている、など。



月経困難症とは?

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能的月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。

月経困難症の治療

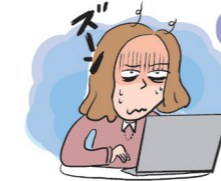
機能的	器質性
鎮痛剤 低用量ピル 漢方薬の服用など	原因となる病気の治療を!

生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害 (PMDD) の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。



月経前症候群 (PMS) とは?

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3~10日間くらい続きます。



HEALTH INFORMATION

人生100年時代!
ロコモ予防で
ずっと歩ける未来を

将来、要介護のリスクも!

ロコモをセルフチェック

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器の障害のために「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。

人が要支援・要介護になる原因は、転倒や骨折、関節の病気などによる運動器の故障が上位とされており、ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなるといえます。ロコモは年齢に関わらず進行しますので、注意が必要です。

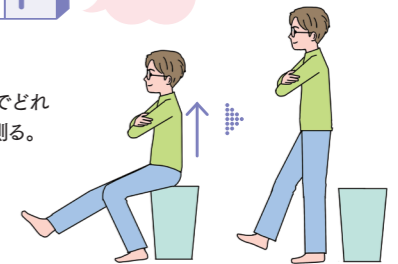
ロコモ度テスト

まずはロコモ度をチェック!

1 立ち上がりテスト

下肢筋力による判定。片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測る。

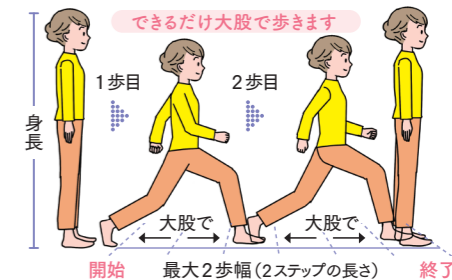
「片脚で40cmの高さから立ち上がれない」場合、ロコモが始まっている可能性があります。



2 2ステップテスト

歩幅による判定。できるだけ大きく歩幅を測る。

「大股2歩の歩幅(cm) ÷ 身長(cm) = 1.3未満」となると、ロコモが始まっている可能性があります。



3 ロコモ25

25問の質問で判定。右下の二次元コードからアクセスしてください。

結果はアクセス先で確認!

※ロコモ度テストは「日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン」を参考に作成。
※URLが変更される場合があります。

