

健保だより

令和8年

春

第74号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

高齢者医療への納付金が財政を圧迫

資源を最大限活用し、

より質の高い保健サービスに努めます

第130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。

当健康保険組合の令和8年度予算は、経常収支において赤字となりました。

財政を圧迫する最大の要因は、高齢者医療への納付金です。特に団塊世代が後期高齢者となったことで、後期高齢者支援金が大幅に増加しています。これらの納付金は保険料収入の伸びを上回るペースで増え続けており、当健康保険組合の支出の半分近くを占めるまでになっています。さらに、医療技術の進歩により高額な治療や薬剤が増加し、保険給付費も増加傾向にあります。健保財政は予算を許さない状況です。

このような中、令和8年度の診療報酬改定と医療保険制度改革が進められています。高額療養費制度では所得に応じた負担の見直しや年間上限額の新設が盛り込まれ、OTC類似薬については患者

に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

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世代で負担し合い、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。

当健康保険組合は、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。

予算のポイント

●保険料率は据え置き、子ども・子育て支援金の拠出が開始

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への納付金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。また、今年度より子ども・子育て支援金の拠出が開始されます。

●高齢者医療への納付金が健保財政を圧迫

保険料収入のうち高齢者医療への拠出金は364,905千円であり保険料収入の約4割を占めるため、健保財政を圧迫しています。

●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。

公告 任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条（健康保険の標準報酬月額）の規定により、昨年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額が任意継続被保険者の標準報酬月額の上限となりますので、下記のとおり決定しました。

- 令和7年9月30日の当健康保険組合の被保険者の平均標準報酬月額は548,213円です。
- 適用期間 令和8年4月1日より令和9年3月31日

上限標準報酬月額 560,000円

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。



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	908,113	
	国庫負担金収入	211	
	調整保険料	14,594	
	繰越金	85	
	繰入金	88,279	
	国庫補助金収入	258	
	出産育児交付金	282	
	財政調整事業交付金	4,801	
	雑収入	1,119	
	合計	1,017,742	
経常収入合計		909,979	
支出	事務費	33,603	
	保険給付費	521,320	
	法定給付費	500,823	
	付加給付費	20,497	
	納付金	365,190	
	前期高齢者納付金	129,085	
	後期高齢者支援金	235,820	
	その他	285	
	保健事業費	51,804	
	還付金	400	
	財政調整事業拠出金	14,594	
	連合会費	444	
	積立金	1	
	雑支出	301	
	子ども勘定繰入金	85	
	予備費	30,000	
	合計	1,017,742	
	経常支出合計		972,862
	経常収支差引額		▲ 62,883 千円

※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり上表の科目で計算できません。

被保険者1人当たりで見ると

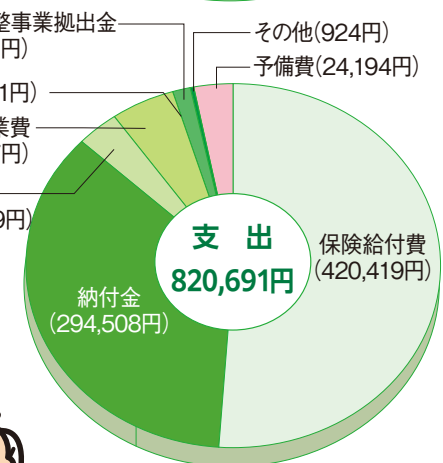
収入 820,691円

- 財政調整事業交付金 (3,872円)
- 調整保険料 (11,769円)
- 雑収入 (902円)
- 繰入金 (71,193円)
- その他 (379円)
- 出産育児交付金 (227円)
- 保険料 (732,349円)



支出 820,691円

- 納付金 (294,508円)
- 保健事業費 (41,777円)
- 事務費 (27,099円)
- 積立金 (1円)
- 財政調整事業拠出金 (11,769円)
- 予備費 (24,194円)
- その他 (924円)
- 保険給付費 (420,419円)



介護保険分(千円)

収入	保険料	122,521
	繰入金	1
	雑収入	31
合計	122,553	
支出	介護納付金	109,258
	雑支出	1
	還積立金	300
	予備費	2
	合計	122,553

子ども・子育て支援金分(千円)

収入	子ども・子育て支援金	24,966
	一般勘定受入	85
	合計	25,051
支出	子ども・子育て支援納付金	21,193
	予備費	3,858
	合計	25,051

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 1,240人 (男性 1,011人、女性 229人)
- 平均標準報酬月額 552,080円 (男性 581,271円、女性 422,329円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,729,064千円
- 平均年齢 44.83歳 (男性 45.37歳、女性 42.31歳)
- 被扶養者数 1,267人
- 前期高齢者加入率 3.031496%

- 健康保険料率 1,000分の85 (事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
- ① 一般保険料率 1,000分の 83.66 (事業主 1,000分の46.16、被保険者 1,000分の37.50)
- ② 調整保険料率 1,000分の1.34
- ③ 介護保険の対象となる被保険者数 1,045人
- ④ 介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の9.35、被保険者 1,000分の7.65)
- ⑤ 子ども・子育て支援金率 1,000分の2.3 (事業主 1,000分の1.15、被保険者 1,000分の1.15)



令和8年度に実施する保健事業

科目	項目	実施時期	内容・対象者
特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査(メタボ健診)	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者に実施および受診勧奨
	特定保健指導	随時	保健指導対象者にスマホ・PCによるオンライン保健指導、健診機関やスギ薬局店舗で行う対面保健指導などを実施
保健指導宣伝	健保だより	年2回	被保険者に配布
	健康管理情報誌	年2回	被保険者に「すこやかファミリー」を配布
	育児指導書	随時	出産した被保険者および被扶養者(配偶者)に月刊誌「赤ちゃんと!」を自動送付
	健康保険ガイドブック	随時	新規採用社員に研修時資料として「社会保険ガイド」を配布
	高齢者向け健康管理誌	年4回	60~69歳の被保険者に「情報誌」を配布
	医療費通知	毎月	加入者に通知
	無受診者表彰	10月	1年間保険診療のなかった被保険者(世帯単位)を対象に記念品を贈呈
	ジェネリック医薬品 使用促進	3月・9月	ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の自己負担額の差額通知を実施(切り替えにより一定額以上の差額のある方対象)
健康セミナー開催 (事業主との共催)	年1回	健康管理をテーマとしたセミナーを開催	
疾病予防	人間ドック(半日・1泊2日)	随時	30歳以上の被保険者・被扶養者 健保補助 20,000円/カフェP使用可
	人間ドック(年齢別半日)	随時	35・40・45・50歳の被保険者 健保補助 30,000円/カフェP使用可
	脳ドック+半日ドックセット	随時	45歳以上の被保険者・被扶養者 健保補助 30,000円/カフェP使用可
	スマート脳ドック	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者 健保補助 10,000円/カフェP使用可
	郵送健診	8月~10月	40歳以上の被保険者・被扶養者 自宅で行われる簡単キット検査(自己負担額500円~5,500円)
	大腸がん検診	10月~翌年1月	40歳以上の被保険者(全額組合負担)
	胃X線検診	9月	35歳以上の被保険者(全額組合負担)
	胃精密検査	随時	追加再検査の場合に実施(全額組合負担)
	電話健康相談	随時	「電話健康相談」を実施(24時間年中無休) 受診サポート、セカンドオピニオン等フリーダイヤルサービス
	骨密度検診	定健時	希望する女性被保険者(全額組合負担)
	婦人科検診 (乳がん・子宮がん)	定健時	希望する女性被保険者(全額組合負担)
	重症化予防事業	年1回	糖尿病、高血圧症予備群を対象として食事・運動等生活習慣について電話指導
	禁煙サポート事業	随時	喫煙者を対象として、情報提供、禁煙グッズ支給等
	前期高齢者向け 電話保健指導	年1回	これから前期高齢者になれる60~64歳の被扶養者 (健康維持・増進のための健康相談および適正な受診を指導)
	歯周病リスク検査	年1回	40歳以上の被保険者(全額組合負担)
	常備薬有料斡旋及び 購入補助	年1回	当組合加入の事業所全体 健保補助 1,000円まで/カフェP使用可 ただし、被保険者のスイッチOTC商品購入のみ補助
	ワクチン接種補助	年1回	40歳以上の被保険者 健保補助 4,000円まで/カフェP使用可
	現状分析とレポートニング	都度	事業所単位の健康データ分析及びレポート作成
	カフェポイント	随時	人間ドック・家庭用常備薬購入、インフルエンザ予防接種等利用分費用補助、 ワクチン接種利用分費用補助(ポイント利用)
	体育奨励	カフェポイント	随時
契約保養所	カフェポイント	随時	ホテル、旅館、公共の宿等利用分費用補助(ポイント利用)



令和8年度 人間ドックの受診について

当健康保険組合では皆さまの健康管理に役立てていただくため、下記のとおり各健診を実施しております。この機会に受診される方は、健康保険組合までお申し込みください。

1 種類と受診対象者

- ① 1泊2日ドック 30歳以上の被保険者・被扶養者
 - ② 年齢別半日ドック 35・40・45・50歳の被保険者（被扶養者は対象外／受診内容は半日ドックと同一）
 - ③ 半日ドック 30歳以上の被保険者・被扶養者
 - ④ 脳ドック+半日ドック 45歳以上の被保険者・被扶養者
- ※年齢の基準日は令和9年3月31日です。
※スマート脳ドックについては、後日ご案内を予定しています。



2 健診機関

「令和8年度 契約健診機関一覧」(7頁)を参照してください。

3 申込方法

- ① 健診機関に直接予約
 - ② 健康保険組合に申込書を提出(連絡便・郵送・FAX・メール)
 - ③ 健康保険組合より受診者へ受診券を送付
 - ④ 健診当日、受診券を健診機関に提出のうえ受診
- ※申込書及び送付先等は社内掲示板等でお知らせするほか、当健康保険組合HPにも記載しております。

阪神高速道路健康保険組合 [検索](#)

4 支払方法

下記健保補助額適用後の金額が、受診日当日請求されますので、健診機関窓口にてお支払いください。

- ① 1泊2日ドック 補助額 20,000円
- ② 年齢別半日ドック 補助額 30,000円
- ③ 半日ドック 補助額 20,000円
- ④ 脳ドック+半日ドック 補助額 30,000円

※カフェテリアプランポイント申請を行う場合は、領収書が必要です。(阪神高速ETC-afeマニュアル参照)

※カフェテリアプラン対象外(契約社員等)の方については、上記補助額の他に健診ポイント(130p付与)をご利用いただけます。当健康保険組合へご連絡ください。

5 受診時期

被保険者 令和8年4月～令和8年8月および定期健康診断受診日の3ヶ月後～令和9年3月

被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者 令和8年4月～令和9年3月

※資格喪失(脱退)された場合、資格喪失以後は受診できません。

6 健診情報の活用

人間ドックの評価表(健診結果)は受診者の健康維持管理の指導等の参考として使用するため、当健康保険組合および産業医等の医療従事者に提出することについて、ご承諾をお願いします。(申込書に記載しております)

7 注意事項

人間ドックの受診は同一年度内に1回限りです。

8 特定保健指導

健診の結果特定保健指導対象となった場合は、受診機関または健康保険組合よりお知らせ致します。受診機関またはオンライン(スマホ・PC)または店舗(スギ薬局)にて特定保健指導をご受診願います。

9 二次検診

健診の結果二次検診(再検査)となった場合は、保険診療にてご受診ください。

※二次検診(再検査)の自己負担については、健康保険組合補助対象外です。

令和8年度 特定健康診査のご案内

生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期に発見・改善することを目的に40歳以上の被扶養者の方を対象に実施します。

健診は健康状態を知る第一歩となります。この機会に是非受診されますようご案内申し上げます。

1 受診対象者

40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者の方 ※年齢の基準日は令和9年3月31日です。

2 健診内容

特定健診では下記の基本検査を行います。

基本検査

- 診察、身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧
- 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
- 血中脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
- 血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）
- 尿検査（糖・蛋白）

詳細検査（医師の判断により実施）

- 貧血検査（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値）
- 心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査（eGFR）

注）すべての方が必ず受診する検査ではありません。

3 健診費用

無料。当健康保険組合が全額補助します。ただし、年度内お一人様1回限りです。（人間ドック受診を含め、年度内1回です）

4 申込方法

受診対象者へ直接ご案内をご自宅へ送付致します。（令和8年5月中旬予定）

申込み等詳細については郵送される案内をご覧ください。



健保連集合契約による特定健康診査のご案内

集合契約とは、特定健康診査・特定保健指導が全国の実施機関で受診できる仕組みです。令和8年度より、集合契約Aタイプを利用することになりました。

集合契約Aは、健康保険組合連合会と全国的な健診機関団体が包括的に締結した契約で、この契約により、全国の提携機関（約2,300）を無料で特定健診できます。施設の検索もシステムで簡単に探索でき、受診券とマイナ保険証もしくは資格確認書を持参して対象の医療機関で受診するだけの便利な仕組みです。

※健診内容は、上記の特定健康診査のご案内の内容と異なります。

詳細は、当健康保険組合のHPや社内掲示板で案内します。

特定保健指導のご案内

定期健康診断もしくは人間ドックの結果に基づいて、階層化により「動機付け支援」「積極的支援」に該当された方へご案内しております。

特定保健指導は、健保組合はもとより、事業主の健康経営の推進によるコラボ事業であります。

国が定める対象者の実施率目標値（50%以上）に向けて、毎年実施しております。

対面指導（結核予防会）とスマホ・PCによるオンライン保健指導（スギ薬局）、店舗型保健指導（スギ薬局）を実施いたします。

特定保健指導に該当された方（令和7年度定期健康診断の結果に基づく）へは実施方法等、プログラムのお知らせをお送りいたします。

ご案内が届いた方は 対面・オンライン・店舗型の指導の中からご選択いただけます。

費用	無料（健康保険組合が全額負担）
期間	3ヶ月間（対面・オンライン・店舗型のいずれか）

上記案内のお問い合わせ：健康保険組合 担当/高木 電話:06-6203-8888



令和8年度 契約健診機関一覧

人間ドック半日コースは健康保険組合連合会、日本病院協会等の契約内容となっています。健診機関により検査項目が多少異なります。オプション検査費用は自己負担となります。ご希望があれば申込時または受診時、健診機関窓口にお問い合わせください。

* ×は未契約のため補助対象外

エリア	健診機関名	所在地	電話番号	人間ドック				特定健診 40歳以上 被扶養者 個人負担なし	特定保健 指導 40歳以上 対象者のみ 個人負担なし
				半日	1泊2日	脳+半日	年齢別半日		
				(健保負担2万円を除く個人負担分)		(健保負担3万円を除く個人負担分)			
大阪	南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32	06-6654-2222	25,100円	×	×	15,100円	○	×
	大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	06-6202-6666	24,000円	×	×	14,000円	○	○
	住友生命福祉文化財団	大阪市淀川区西中島5-5-15	06-6379-3334	25,650円	×	×	15,650円	×	○
	飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11	06-6243-5401	21,800円	×	×	11,800円	×	○
	帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50	06-6881-4000	25,100円	×	×	15,100円	×	○
	アムス・ニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪	06-6949-0305	27,300円	×	×	17,300円	×	○
	淀川キリスト教病院	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	26,200円	×	65,700円	16,200円	×	○
	多根クリニック	大阪市港区弁天1-2-2 大阪ベイトワーイースト6F	06-6577-1881	25,100円	×	59,100円	15,100円	×	○
	関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	06-6943-2260	20,700円	×	×	10,700円	×	○
	大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30 健康管理センター 6F	06-4795-5500	25,650円	52,600円	55,580円	15,650円	×	○
	大阪警察病院付属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻15-15 上六メディカルビル	06-6775-3131	24,000円	47,100円	×	14,000円	○	○
	大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F	06-6213-7230	24,000円	49,300円	×	14,000円	×	○
	大阪健康倶楽部小谷診療所	吹田市江坂町4-10-1	06-6386-1651	22,900円	49,300円	×	12,900円	○	○
	聖授会フェスティバルタワー・ クリニック	大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー 15F	0120-845-489	24,000円	×	×	14,000円	○	○
	大阪医科薬科大学健康科学 クリニック	高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅NKビル	072-684-6277	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	那須クリニック関西検診協会	大阪市淀川区西中島4-4-21	06-6308-3908	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	大阪公立大学医学部附属病院 メッドシティ21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21F	06-6624-4011	28,400円	×	45,900円	18,400円	○	×
	船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1丁目8-22	06-6576-1011	18,500円	×	×	8,500円	○	○
	中之島クリニック	大阪市福島区福島2丁目1番2号	0120-489-401	28,400円	×	49,200円	18,400円	×	○
	中之島クリニックレディースプラザ	大阪市福島区福島2丁目1番34号 関電不動産大阪福島ビル3F	0120-489-215	28,400円	×	×	18,400円	×	×
	第一東和会病院	高槻市宮野町2番17号	072-671-1035	18,000円	×	30,000円	8,000円	○	×
	兵庫医科大学梅田健康医学 クリニック	大阪市北区梅田1-13-1	06-6110-5301	25,100円	×	50,300円	15,100円	×	×
	森本記念クリニック	東大阪市横枕1番7号	072-966-8166	27,300円	×	×	17,300円	×	×
	大阪府済生会中津病院	大阪市北区芝田2丁目10番39号	06-6372-0333	24,000円	×	67,900円	14,000円	×	×
	マイヘルスクリニック 心斎橋院	大阪市中央区西心斎橋1-4-3 心斎橋オーバ11F	0120-081-117	24,000円	×	×	14,000円	×	×
大阪なんばクリニック	大阪市中央区難波5-1-60 なんばスカイオ9F	06-6648-8571	22,900円	×	32,700円	12,900円	○	×	
兵庫	川崎病院	神戸市兵庫区東山町3-3-1	078-511-3621	22,900円	47,100円	×	12,900円	○	○
	丸山病院 健診センター	神戸市長田区丸山町3-4-22	078-642-1131	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	六甲病院 健康管理センター	神戸市灘区土山町5-1	078-841-7531	21,360円	×	×	11,360円	×	×
	兵庫県予防医学協会	神戸市灘区岩屋北町1-8-1	078-855-2730	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ	神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300	078-652-5207	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	西宮市医師会	西宮市染殿町8-3	0798-26-9497	27,300円	×	×	17,300円	○	○
	芦屋セントマリアクリニック	芦屋市大原町5番20号	0797-62-8830	24,000円	×	42,000円	14,000円	×	×
	西宮ガーデンズ健診クリニック	西宮市高松町8番25号	0120-37-1092	28,400円	×	×	18,400円	×	○
	京都工場保健会 (神戸健診クリニック)	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	京都工場保健会 (BRIO健診クリニック)	尼崎市塚口本町6-9-22 三菱電機伊丹総合保健体育館 BRIO 健診センター 1F	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
京都工場保健会 (姫路健診クリニック)	姫路市西駅前町73 姫路ターミナルスクエア3F	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○	
京都	京都四条診療所 健康管理センター	京都市下京区醍ヶ井通四条下ル 高野堂町412・414番地	075-361-3400	18,500円	×	×	8,500円	×	○
	大和健診センター	京都市中京区烏丸通御池下ル虎屋町577-2 井門烏丸姉小路ビル	075-256-4141	21,800円	×	×	11,800円	○	○
	京都工場保健会(総合健診センター)	京都市中京区西ノ京北壱井町67番地	0120-823-053	24,000円	75,700円	64,600円	14,000円	×	○
	京都工場保健会 (山科健診クリニック)	京都市山科区竹鼻竹ノ街道町 92番地ラクトC301	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
京都工場保健会 (宇治健診クリニック)	宇治市広野町成田1番地7	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○	
東京	日本がん知識普及協会	東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル北館10F	03-3213-0091	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	メディカルスクエア赤坂	東京都港区赤坂2-17-22 赤坂トラストタワー 2F	03-3585-0365	25,100円	55,900円	×	15,100円	×	○
	霞ヶ関ビル診療所	東京都千代田区霞ヶ関3-2-5 3F	03-3239-0017	26,200円	×	×	16,200円	×	○
	新赤坂クリニック 青山	東京都港区南青山2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル2F	03-5770-1250	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	新赤坂クリニック 銀座	東京都中央区銀座3-9-7 トランス銀座ビルディング 5F	03-5770-1250	22,900円	×	×	12,900円	×	○
新赤坂クリニック 横浜	横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9F	03-5770-1250	22,900円	×	×	12,900円	×	○	

※料金は、受診料から健保負担を控除した金額(窓口支払額・税込)を記載しています。



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「寒こうじ」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、いぶりがっこなどの伝統的な漬物、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。買い物の際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。

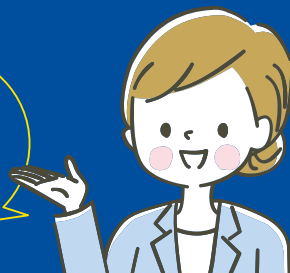
DATA 時間：10:00～17:00 / 休：無休 / 電話：0187-53-2639

「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
上乘せされ、
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

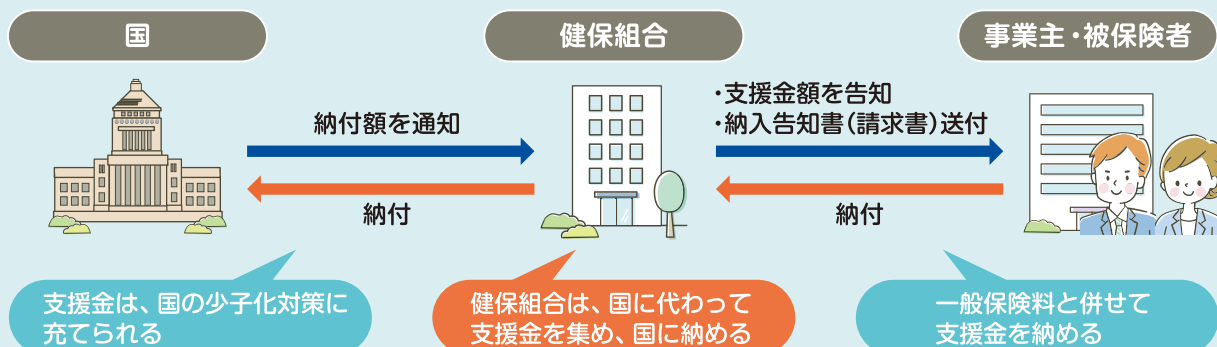
+

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

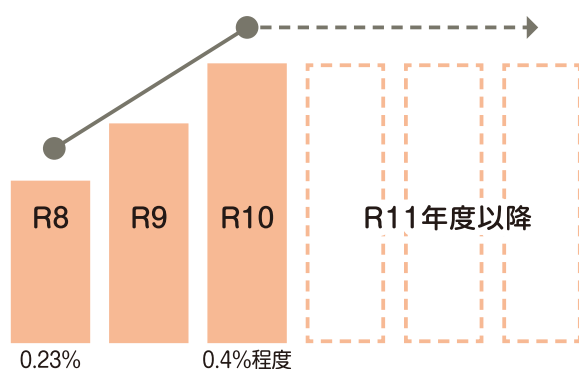


負担はどのくらいになるの？

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

知って納得!

健康保険

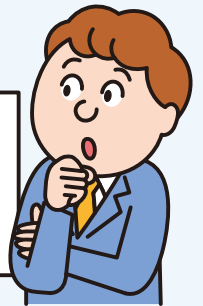
働く人とその家族を支える
健康保険の基本をおさらいしよう!

健康保険は、病気やけがの医療費の自己負担が軽減されるほか、働けない期間や産休中に手当金が支給されるなど、私たちの暮らしを支える大切な制度です。令和7年12月から医療機関の受診等はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりました。改めて健康保険の基本を確認しましょう。

健康保険料

給与明細

給与	100,000
健康保険料	10,000
厚生年金保険料	10,000
所得税	10,000
住民税	10,000
合計	130,000



健康保険って どんな仕組みなの？

健康保険は、働く人とその家族の医療や健康を支える公的な医療保険制度です。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入し、「被保険者」となります。

健康保険は、被保険者と事業主（会社など）がそれぞれ保険料を出し合うことで成り立っています。この仕組みによって、病気やけがの治療にかかる医療費の自己負担が軽減されるほか、休業や産休、死亡の際には手当金等が支給されます。こうした給付は、被保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）から受けられます。

健康保険には

どんな役割があるの？

健康保険には、主に次の2つの役割があります。

●医療費の給付と手当金等の支給

医療機関で診察や治療を受けた際には、医療費の大部分（7〜8割）を保険者が負担します。また、病気やけがで働けない期間や産休中には手当金等が支給されます。さらに、被保険者や被扶養者が亡くなった場合には、遺族のために埋葬料などが支給されます。

●保健事業（健康）づくりのサポート

病気の予防や早期発見のための健

康診断、生活習慣病予防のための保健指導など、健康づくりを支える保健事業を行っています。

押さえておきたい

3つのチェックポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

①医療費の自己負担はどれくらい？

健康保険に加入していると、医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて決められており（左表）、残りの医療費は保険者が負担します。

年齢や収入によって異なる 医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満 （現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：
原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人。

②保険料を支払うには？

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に差し引かれますので、原則として別途支払う必要はありません。

保険料の額は、毎月の給料を一定の幅で区分した「標準報酬月額」に当

てはめて、被保険者ごとに定められている保険料率を掛けて算出されます。

保険料の求め方

毎月の給料から納める保険料

＝

標準報酬月額*2

（1等級：5万8,000円～50等級：139万円）

×

保険料率（被保険者ごとに異なる）

*2 標準報酬月額は原則として年に1度見直されます（定時決定）が、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は随時改定されます。

保険者が負担している医療費などの財源の大部分は、被保険者と事業主が毎月納めている保険料です。大切な保険料を有効に活用するために、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

③家族が給付等を受けるには？

主に被保険者の収入によって生活している家族（3親等内の親族のみ）は、一定の条件を満たして被保険者の認定を受けることで「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の認定条件は被保険者によって異なりますので、事前に確認しておくことが大切です。

なお、75歳（一定の障害がある場合は65歳以上）になると、後期高齢者医療制度の被保険者となり、健康保険の被扶養者から自動的に外れることとなります。

被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*3で、
被保険者の年収の
2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*3で、
被保険者からの
援助（仕送り）額より
少ないこと

*3 いずれの場合も、19歳以上23歳未満の人（被保険者の配偶者を除く）は年収150万円未満であること、60歳以上の人はまたは障害年金の受給者は年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が基準を越える場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

Point

マイナ保険証の登録はお済みですか？

令和7年12月2日をもって、従来の健康保険証は原則として使えなくなりました。現在はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わっています。

初めて健康保険に加入した場合、まずは「マイナポータル」でマイナンバーカードの保険証利用の登録手続きを行いましょう。登録すれば、医療機関等の受付でカードリーダーにマイナ保険証を置くだけでスムーズに受診できます。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、早めの準備をお勧めします。

使用できなくなった従来の健康保険証は、ご自身で廃棄してください！



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いわれています。



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。



今日も

笑顔で

Special Interview

さくらまやさん

【歌手】

楽しみの時間を大切に。

忙しくても

Be Positive!!

さくら まや / 1998年、北海道生まれ。2008年、史上最年少の演歌歌手としてデビューし注目を集め、日本レコード大賞新人賞を受賞。NHK紅白歌合戦「子供紅白歌合戦」にも出演した。現在は大学院で法学を学びながら、歌手活動を軸にテレビやイベントなど幅広く活躍し、精力的に活動が続いている。

味の濃い食べ物が好きなのですが、食べ過ぎないように「メリハリ」を意識しています。食べたい時はしっかり食べて、普段は粗食を心掛ける。コンサートで外に出ている時はどうしても外食続きになるので、それ以外の期間はなるべく家族の手料理を食べるようにしています。

運動はあまりしないタイプですが、ワンちゃんが8頭いるので散歩が運動になっていていると思います。2頭以上連れて歩くことはないのですが、往復で結構歩いていますね。そのワンちゃんたちが心の癒やしにもなってくれています。寝る時に布団に寄り添ってくれるので、特に冬は暖かくて幸せな気持ちになります。

忙しくても自分の楽しみの時間は大切にしています。大学院に通っているのですが、仕事の後にレポートを書くこともよくあります。それでもオンラインゲームが好きなので、友達に声を掛けて少し遊んで休息して、またレポートに戻る……と切り替えています。レポート自体も楽しくはあるので、気分転換に書くことも。悩み事があっても、何かに没頭しているうちに薄れていくことが多いです。

ただ、悩みや悲しみも含め、いろんな感情を持つことは、歌の表現の幅広さにつながると思うので、常にハッピーである必要はないのかなって。もちろん、元気がなければ声が出ないということもあるので、バランスを大切にしています。

ホームページをご活用ください！

阪神高速道路健康保険組合

検索

<https://hanshinkousokukenpo.or.jp>

【事業主・加入者の方へ】のログインパスワードは「06273122」です。

