

滋賀県

のうきよう健保

NO.141

2026.春

- P2 令和8年度 予算のお知らせ
- P3 けんぽウォーキング大会「歩Fes.2026春」開催!
- P4 年1回の健診で体の状態を確認しよう
- P5 特定保健指導の対象者ってどんな人?
- P6 子ども・子育て支援金制度
- P7 異動届の提出をお忘れなく!
- P8 横須賀

- P10 令和8年度 各種健康診断のご案内
- P11 「健康経営優良法人2026」に認定されました
- P12 カロリー控えめレシピ
- P14 これってもしかして? 適応障害
- P15 HEALTH INFORMATION
- P16 上半身が疲れたとき



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

滋賀県農協健康保険組合

令和8年度 予算のお知らせ

去る2月19日に開催されました組合会において、令和8年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

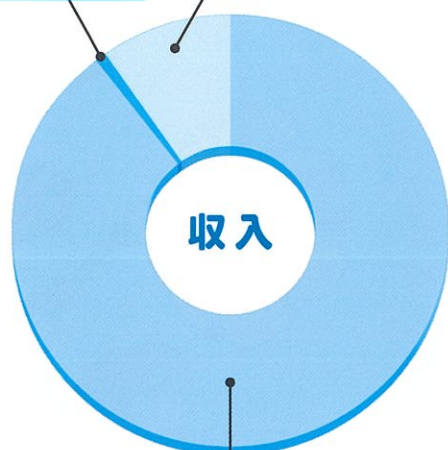
予算総額 **18億5814万円**

基礎数値

●被保険者数	3,224人	●平均年齢	46.17歳
●被扶養者数	2,260人	●平均標準報酬月額	324,000円
●扶養率	0.69人	●総標準賞与額	2,943,935千円
●一般保険料率	保険料率 11.0% (事業主5.85% 被保険者5.15%)		

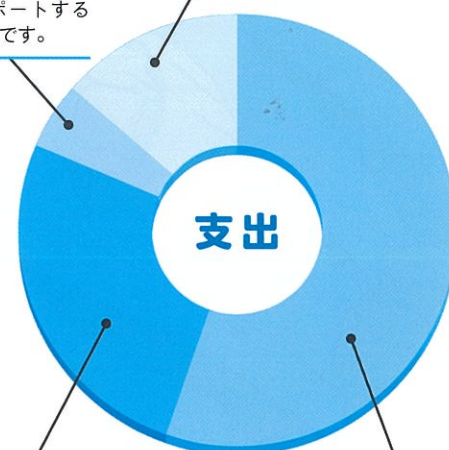
繰入金 14,000千円
収入の不足分は積立金を取り崩して補填します。

その他 178,507千円



保健事業費 93,031千円
みなさまの健康保持・増進をサポートするための費用です。

その他 252,499千円



健康保険収入 1,665,630千円
みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。健康保険組合の主たる財源です。

納付金 481,002千円
高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保険給付費 1,031,605千円
みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険収入	187,000	介護納付金	160,300
繰越金	83,488	その他	110,440
その他	252		
合計	270,740	合計	270,740

基礎数値

●介護保険第2号被保険者数	2,389人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,983人
●平均標準報酬月額	346,700円
●総標準賞与額	1,941,173千円
●介護保険料率	保険料率 1.8% (事業主0.9% 被保険者0.9%)

子ども勘定

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。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。

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援収入	35,181	子ども・子育て支援納付金	30,646
その他	110	その他	4,645
合計	35,291	合計	35,291

基礎数値

●子ども・子育て支援金率	0.23% (事業主0.115% 被保険者0.115%)
--------------	-------------------------------------

みんなで歩こう!



けんぽウォーキング大会 「歩Fes.2026春」開催!



けんぽのアプリ「MY HEALTH WEB」(略してMHW)で、スマートフォンを利用したウォーキング大会を今春も開催します。エントリーしてスマホのバイタルデータと連携すれば、期間中スマホをいつも持って歩くだけで自動的に歩数がカウントされます。この機会にぜひご参加ください。



イベント実施期間 2026年5月1日(金)～6月30日(火)

エントリー期間 2026年4月6日(月)～4月30日(木)

参加資格 健保組合の被保険者

賞品 QUOカードPAY、Amazonギフト券、健康グッズなど約120種類の景品に交換できるMYポイントを付与します。

ポイント付与内容 ウォーキングマップ(富士登山)
 チェックポイント①まで達成: 50pt チェックポイント②まで達成: 50pt
 チェックポイント③まで達成: 100pt チェックポイント④まで達成: 100pt
 チェックポイント⑤まで達成: 150pt チェックポイント⑥まで達成: 150pt
 ゴールまで達成: 200pt チーム賞: 200pt (一人当たりの歩数が8,000歩/日以上の上位10チーム)

詳しくは、QRコードでけんぽのアプリ「マイヘルスウェブ(MHW)」をご覧ください。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。



または健保組合のホームページをご参照ください。

健保組合ホームページ
<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、(R)マーク等は明記しておりません。
 ※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
 ※iOS 商標は、Cisco Systems, Inc. のライセンスに基づき使用されています。 ※App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc. の商標です。
 ※Google Play 及び Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。 ※Windows、Windows Edge は、米国 Microsoft Corporation の米国及びその他の国における登録商標です。
 ※Windows の正式名称は、Microsoft Windows Operating System です。

お知らせ

インフルエンザ予防接種助成が「MY HEALTH WEB」で行えるようになります

インフルエンザの予防接種費用の助成は、申請書と領収書を事業所のご担当者へ提出する形で、毎年実施しています。

この助成につきまして、今年度より「MY HEALTH WEB」で行えるよう、機能を追加することにいたしました。これにより、簡単に申請することができるようになります。

詳細は、「のうきょう健保秋号」にてお伝えする予定です。

「MY HEALTH WEB」の利用登録がまだの方は、お早めにご登録をお願いします。



年1回の健診で体の状態を確認しよう



暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



特定健診を受けるとこんなメリットがあります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、男女とも40代から増加しています。

病気の早期発見・早期治療

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。

生活習慣の改善で健康維持

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。

費用や時間の負担を抑制

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



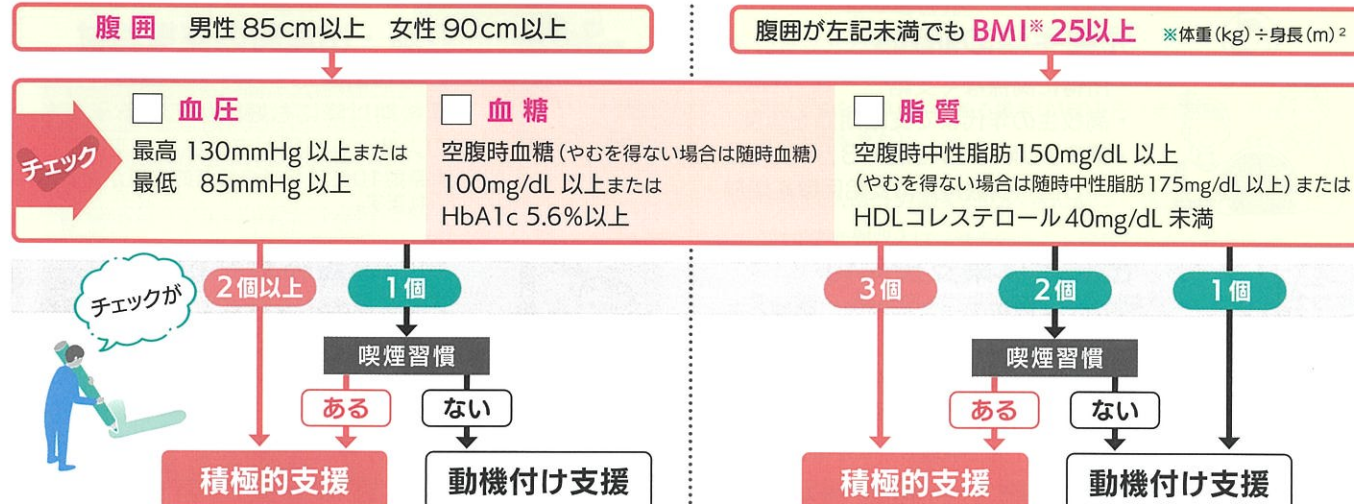
特定保健指導の対象者ってどんな人?



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法をアドバイスしてくれます。



特定保健指導の対象かどうかは次の基準で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳〜74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

健康で長生きするために受けてみるか

