

ご家庭に持ち帰って家族みんなで読みましょう。

2026

4

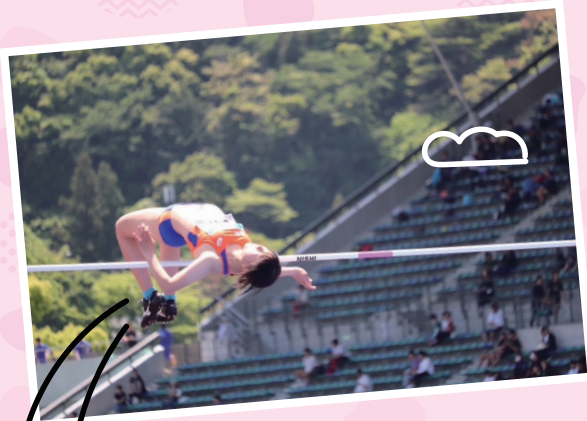
NO.142



健保だより

P2 2026年度 予算のお知らせ

P3 3つ目の保険料、はじまる“子ども・子育て支援金”他



インタビューはP6へ!

走高跳の三重県代表として
国民スポーツ大会への出場をめざす!

しんきんの
煌き人



北伊勢上野信用金庫 本店営業部

堀木 優菜さん



1 堀木 優菜



三岐しんきん健康保険組合

健保組合のホームページ <https://www.sangishinkinkenpo.jp/>



3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

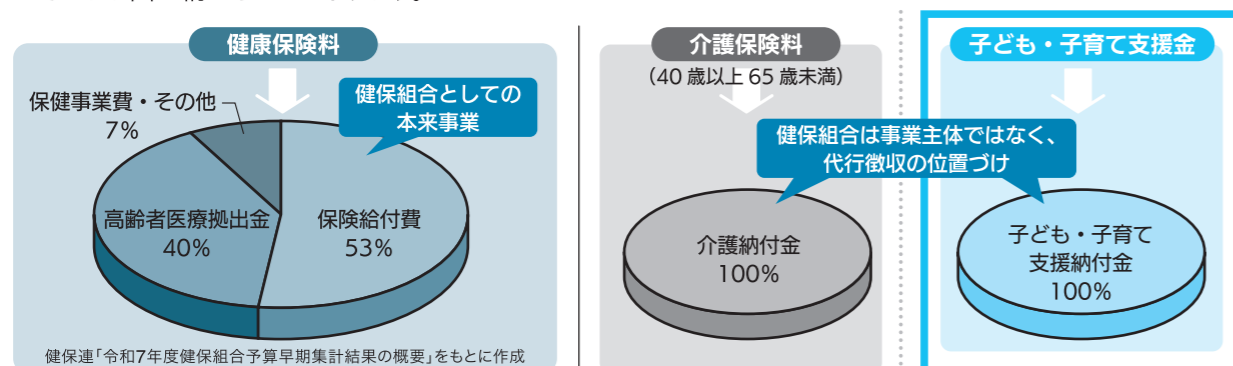


社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、2026年4月分保険料(5月給与控除分)から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。被保険者のみなさまと事業主は、健康保険料、介護保険料(40歳以上65歳未満)に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、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・連帯のしくみです。2026年度から2028年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険料と同様、徴収した支援金はそのまま国へ納めることになります。



被用者保険には一律の支援金率が設定される

毎月の1人当たりの負担額は「標準報酬月額×子ども・子育て支援金率」となります。支援金率は、国から被用者保険(健保組合、協会けんぽ、共済組合)一律で示され、原則として被保険者のみなさまと事業主で折半負担します(任意継続被保険者は事業主分も負担します)。2026年度の支援金率は0.23%(被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%)となります。また、支援金は、健康保険料や介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度(2028年度以降)が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充	出生後休業支援給付	妊婦のための支援給付	育児時短就業給付
2024年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額	2025年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付	2025年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援	2025年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

子ども・子育て支援金

収入	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)	支出	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
収入	子ども・子育て支援金収入	33,874	11,762	支出	子ども・子育て支援納付金	29,518	10,249
	一般勘定受入	180	63		子ども・子育て支援還付金	36	13
	計	34,054	11,824		予備費	4,500	1,563
				計	34,054	11,824	

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

予算の基礎となった数値

■子ども・子育て支援金率……………千分の2.3	※被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額等は、健康保険と同様の数値を基礎とします。
■事業主……………千分の1.15	
■被保険者……………千分の1.15	

2026年度

予算の
お知らせ

保険給付費の減少で黒字予算に 引き続き医療費削減にご協力ください

健康保険

2026年度予算は、総額で1,625百万円を計上しました。

収入面では、被保険者のみなさまと事業主から納めていただく保険料収入を1,610百万円と見込みました。支出面では、みなさまの医療費をサポートする「保険給付費」が前年度当初予算比46百万円減の765百万円、高齢者医療を支えるために拠出する「納付金」は42百万円増の505百万円を見込んでいます。これらにより、経常収支差引額は209百万円の黒字予算となる見通しです。

団塊の世代がすべて後期高齢者となり、今後ますます厳しい財政状況が予測されますが、今年度もみなさまの健康と暮らしを守るため、疾病予防・重症化予防に向けた保健事業の一層の充実を図っていきます。

予算の基礎となった数値

■被保険者数……………2,880人	■平均年齢……………44.01歳
■男……………1,510人	■男……………45.74歳
■女……………1,370人	■女……………42.08歳
■平均標準報酬月額…341,735円	■前期高齢者加入率…2.83%
■男……………418,000円	■保険料率……………千分の108
■女……………254,000円	■事業主……………千分の55
■総標準賞与額…3,345,444千円	■被保険者……………千分の53

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料(含調整保険料等)	1,609,856	558,978
国庫補助金収入	454	158
出産育児交付金	1,619	562
財政調整事業交付金	10,000	3,472
雑収入	3,169	1,100
計	1,625,098	564,270

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	42,828	14,871
保険給付費	765,206	265,697
■法定給付費	765,206	265,697
■付加給付費	0	0
納付金	505,318	175,458
■前期高齢者納付金	172,196	59,790
■後期高齢者支援金	333,120	115,667
■病床転換支援金	1	0
■流行初期医療確保拠出金	1	0
保健事業費	69,925	24,280
還付金	1,020	354
財政調整事業拠出金	19,466	6,759
連合会費	1,127	391
積立金	932	324
雑支出	110	38
子ども勘定繰入	180	63
予備費	218,986	76,037
計	1,625,098	564,270

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護保険

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)	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)
収入	介護保険収入	156,473	95,410	支出	介護納付金	156,111	95,190
	繰越金	1,000	610		介護保険料還付金	500	305
	雑収入	140	86		積立金	1	1
計	157,613	96,105	雑支出	1	1		
				予備費	1,000	610	
				計	157,613	96,105	

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

予算の基礎となった数値

■介護保険第2号被保険者数(40歳から64歳の被保険者および被扶養者)……………2,010人	■平均標準報酬月額……………383,532円	■介護保険料率……………千分の16
■介護保険第2号被保険者たる被保険者数(介護保険料を負担している40歳から64歳の被保険者)……………1,640人	■総標準賞与額……………2,245,506千円	■事業主……………千分の8.0
		■被保険者……………千分の8.0

4月から(3月分保険料から)介護保険料率が変わりました

2026年2月3日に開催された組合会において、介護保険料率の変更が決定されました。少子高齢化により介護納付金は依然として高水準で推移していますが、2025年度の収支や介護準備金の保有状況、被保険者・事業主の負担緩和等を総合的に考慮し、今年度は保険料率を引き下げて予算編成を行いました。

これまで 2026年4月

介護保険料率	1000分の18	1000分の16
事業主負担	1000分の9.0	1000分の8.0
被保険者負担	1000分の9.0	1000分の8.0

しんきんの煌き人

北伊勢上野信用金庫

本店営業部

堀木 優菜さん

主な活動歴

- 2024年 第54回三重県高等学校陸上競技春季大会…1位(大会新記録)
- 第87回三重県陸上競技選手権大会…1位
- 令和6年度全国高等学校総合体育大会…6位入賞
- 第78回国民スポーツ大会…出場
- 2025年 第88回三重県陸上競技選手権大会…2位
- 第68回東海陸上競技選手権大会…4位入賞
- 第60回三河陸上競技選手権大会…1位



三重県の代表として、国民スポーツ大会に出場し、好記録を残したい!

四日市・鈴鹿・菟野・亀山・伊賀・名張に店舗を展開し、「きたしん・うえしん」の愛称で地域に親しまれる北伊勢上野信用金庫。卓球部、野球部に続き、昨年、新たに陸上部が発足しました。今回は、小学校時代から走高跳に打ち込む堀木さんに、競技の魅力や楽しさを伺いました。



左から 堀木さん、原調査役

走高跳を始めたきっかけや、競技歴を教えてください!

堀木さん 小学1年生の冬から陸上競技のクラブチームに入り、色々な運動をしていました。5年生になると専門種目を決めるのですが、何にするかを迷っていたところ、クラブの先生に「ジャンプ力があるから走高跳をやってみたら?」と声をかけてもらったのが競技を始めたきっかけです。クラブの先輩方が走高跳をやっているのを見て、「楽しそうだな」、「やってみたいな」と思っていたことも理由の一つですね。

小・中学校の9年間はクラブチームで活動し、中学校に上がると背面跳びを習得して競技大会に出場するようになりました。高校でも陸上競技部に入部して走高跳を続け、練習を重ねてきました。



原調査役 堀木さんは昨年、三重県立四日市商業高等学校を卒業し、北伊勢上野信用金庫に入庫したのですが、そのタイミングで新たに陸上

普段はどのような練習をしているの?

堀木さん 週に3〜4回、仕事終わりに屋外の競技場で2〜3時間ほど練習しています。春から秋にかけては大会や記録会のシーズンなので、バーとマットを使った実際のジャンプの練習や、助走を合わせる練習などが多くなります。一方で冬は、走り込みや体幹トレーニング、ハードルを使った跳躍トレーニングなど、地道な練習がメインになりますね。

また、個人的な調整方法なのですが、大会前の一週間はジャンプの練習はしないと決めています。というのは、試合前に跳びすぎると、疲れが残って大会で高く跳べなくなってしまうからです。一週間前からは軽めの練習だけに留め、フレッシュな状態で本番に臨めるようにしています。

これまでで印象に残っている大会はありますか?

堀木さん 今までで一番うれしかったのは、高校3年生のときに出場したインターハイ(全国高等学校総合

体育大会)です。1m67cmという記録で、6位に入賞することができました。また、同じ年に「国民スポーツ大会」に出場できたことも、とてもよい思い出です。インターハイの直後だったこともあり、思うような結果が出せなかったのが悔しいですが、大舞台に立てたことが何よりもうれしかったですね。自己ベストの記録は、2024年の三重県高等学校陸上競技春季大会で跳んだ1m69cmで、これは大会新記録にもなりました!



▲過去の大会の賞状(一部)

▲「第87回三重県陸上競技選手権大会」優勝メダル

走高跳の魅力や楽しさとは?

堀木さん やはり、よい記録が出た瞬間が一番うれしいですね。また、練習でも試合でも、意外に待ち時間が長い競技なので、周りの仲間やライバル、コーチなどと楽しく話やアドバイスをし合いながらできるのも魅力の一つです。さまざまな人と話をする機会があるので、自然とコミュニケーション能力も鍛えられたと感じています。また、特に冬などは地道なトレーニングが多いので、一つのことに集中してコツコツ努力する姿勢が身についたことも、競技を続けてきてよかった点かなと思います。

一方で大変なこともあります。なかなか調子が上がらず結果が出ないときもそうですし、ケガをして競技ができないときはつらかったですね。3年前に右足の疲労骨折をして、半年ほど跳べなかったことがあります。また、社会人になってからは終業後に練習をしているので、どうしても昔より練習時間が短くなりますし、少し仕事の疲れが残っていることも。加えて、夜の練習が多くなるので、大会シーズンである夏の日中の暑さへの耐性がつきにくいというコンディション面の課題もあります。ただ、最近はこの練習にも慣れてきて、逆に仕事

終わりのよいリフレッシュになっています。

インターハイの表彰台でライバルたちとポーズ!



今後の目標は?

堀木さん 競技の面では、ケガなく走高跳を続け、結果が残せず悔しい思いをした国民スポーツ大会にもう一度出場したいと思っています。まずは参加標準記録をクリアする必要があるのですが、今後の大会で結果を出せるよう練習していきたいです。また、競技を通じて北伊勢上野信用金庫のことをより多くの人に知ってもらえたらうれしいですね。

原調査役 普段はあどけない印象ですが、いざ試合で跳ぶときにはずこ

理事長応援メッセージ 北伊勢上野信用金庫 南部 和典 理事長



当金庫の誇るべき若きアスリートの堀木優菜さん。入庫2年目を迎え、業務に精励する傍ら、国民スポーツ大会出場を目指し日々厳しい練習に励んでいます。重力に抗い1センチでも高くバーを跳び越えていくことのみに向き合うストックなスポーツにおいて気の遠くなるような反復練習を重ねる真摯な姿勢は、周囲の職員はもとより、地域のお客様にとっても、大きな勇気と希望を与えてくれるものと感じています。堀木さんの国民スポーツ大会での最高の跳躍を全役職員が心待ちにし、心から応援しています。

人事部 原調査役



い集中力で、現地に応援に行った際にはとても感動しました。これからも金庫全体で応援していきたいですし、今後陸上部に後輩たちがどんどん増えてくれたらうれしいですね。

被扶養者の現況照会にご協力をお願いします

健康保険法施行規則および厚生労働省の通達によって、健保組合は被扶養者のみなさまが引き続き被扶養者資格を有しているかどうか、現況を確認することが義務づけられています。

当健保組合では、7月に資格確認(現況照会)を実施予定です。対象となった方は、必要書類のご提出にご協力をお願いいたします。

本年度の照会対象となる方 次の事業所に所属する被保険者の被扶養者で、18歳以上の方(学生除く)

- 関信用金庫 ● 八幡信用金庫 ● 桑名三重信用金庫 ● 北伊勢上野信用金庫
- 津信用金庫 ● 紀北信用金庫

必要書類(コピー可) 詳細は、対象の方にお届けする書類でご確認ください。

▶ 収入額を証明するもの

- 「労働条件通知書」等、労働契約の内容が確認できる書類
- 直近3ヵ月分の給与明細書、源泉徴収票
- 年金振込通知書または年金額改定通知書など直近の年金額が記載されている年金関係通知書
- 確定申告書および収支内訳書

▶ 障害状態または要介護状態を証明するもの(必要な場合)

障害者手帳・介護認定証・医師の診断書などの書類

▶ 別居をしている場合

直近の送金証明書

よくあるご質問

Q. 収入の基準額はいくらですか？

A. 60歳未満は年収130万円未満(ただし、19歳以上23歳未満※は年収150万円未満)
60歳以上または障害厚生年金受給者は年収180万円未満です。

※被保険者の配偶者を除く

Q. 夫婦が共働きで、それぞれ別の健保組合等の被保険者である場合、その子どもはどちらの被扶養者になりますか？

A. 原則として収入の多いほうの被扶養者になります。
ただし、夫婦の年収の差額が、収入の多いほうの1割以内である場合や、共済組合の組合員で扶養手当等を受けている場合、育児休業を取得して年収が変化した場合などの例外があります。

お願い

被扶養者のみなさまへの給付や保健事業は、被保険者のみなさまと事業主からの大切な保険料で賄っています。被扶養者の資格がなくなったにもかかわらず、そのまま当健保組合の被扶養者であり続けてしまうと、健保財政が圧迫され、円滑な事業運営を行えなくなるおそれがあります。

また、資格がないのに当健保組合の被扶養者として医療機関等にかかった場合、当健保組合が負担した分の医療費を全額返還していただくことになります。

ご家族が就職された、収入が増加して基準額を超えた等、被扶養者認定基準を満たさなくなった場合は、5日以内に「被扶養者(異動)届」を提出し、扶養から外す手続きをお願いいたします。

2026年度

任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者にかかる保険料を計算する際の標準報酬月額の上限は、前年9月30日現在の被保険者全体の平均標準報酬月額をもとに決定されます。2026年度は次のとおりです。

標準報酬月額(上限) > 340,000円

退職時の標準報酬月額が上記金額を上回る場合は上記金額が適用され、下回る場合は退職時の標準報酬月額が適用されます。