

システナ健保だより

2026.1
No.127



新年のご挨拶

システナ健康保険組合
理事長 森下 緑

あけましておめでとうございます。

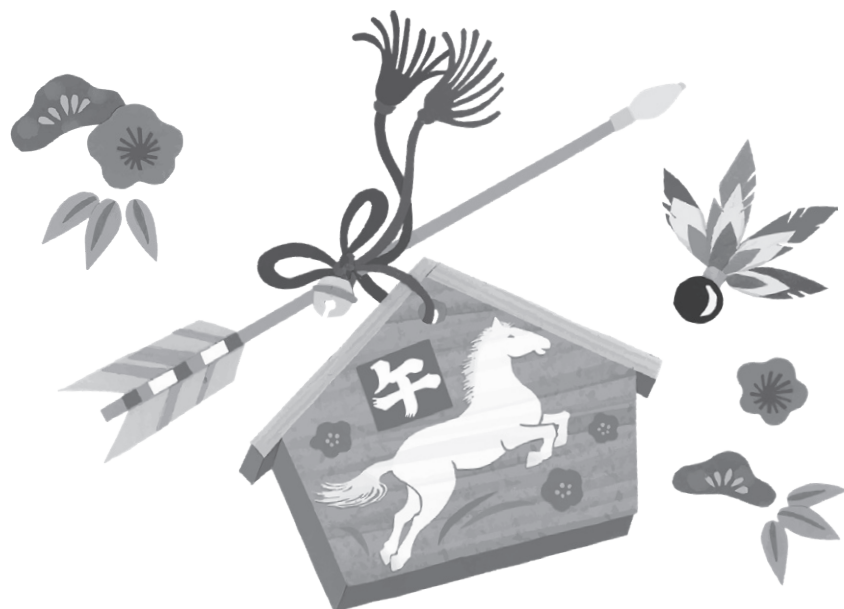
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて健康保険組合全体の財政においては、非常に厳しい状況が続いております。少子高齢化が進む我が国では、昨年2025年に団塊の世代がすべて75歳以上となりました。2040年にかけてさらに高齢者人口が増え続けることが予想され、健保組合の支出の4割を占める高齢者医療拠出金は今後も増え続けることが見込まれています。

こうしたなか健康保険組合連合会は、「ポスト2025」新提言をまとめました。国民のみなさまに向けて、「制度への理解」「自分の健康を自分で守る意識」「セルフメディケーションの心がけ」の『3つのお願い』

を提示しています。一方、健康保険組合としては「健診を受診しやすいような働きかけ」「丁寧な保健指導」「健康づくりに役立つ情報発信」「職場環境に応じた予防・健康づくりへの取り組み」の『4つの約束』を掲げています。当健康保険組合といたしまして、これらの提言に沿って事業を進めつつ、現役世代の負担軽減、国民皆保険制度の維持に向けて国に対して働きかけてまいります。

国は、社会保障制度を将来にわたって持続可能な制度とし健康予防の促進と質の高い医療提供を実現するために、医療DXを進めています。昨年12月には従来の健康保険証は使用できなくなり、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。システナ健康保険組合でもマイナ保険証の利用を積極的に進めます。現在資格確認書をお持ちの加入者の方にも、マイナ保険証を利用していただくように強くお願いいたします。



また2026年4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たなしくみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。事業主・加入者のみなさま方にはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、みなさまの本年の健康とご多幸を心よりご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年4月分から

「子ども・子育て支援金」 の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

???



支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



???



開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主



被保険者



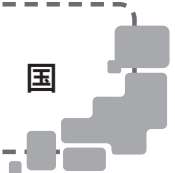
支援金を
納付

健保
組合等



支援納付金を
納付

国



???



支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増え続けることはありません。

なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率



介護保険料率※



子ども・子育て支援金率
(0.4%程度の見込み)

※介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。

???



負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、月600円程度となる見込みです。

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.4%・折半負担の場合
 $30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円/月}$
(事業主負担600円：被保険者負担600円)

花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています※。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

※出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

日常生活で行う花粉症対策

1 花粉症情報をこまめにチェック

花粉のシーズンにはテレビやインターネットで飛散量が報じられます。飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

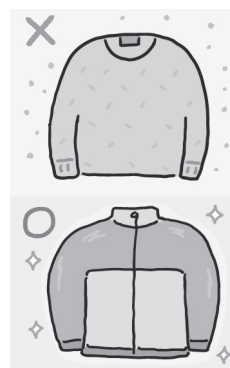
※2026年1月頃情報提供開始



2 服装は花粉がつきにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。

また花粉は静電気が発生するとつきやすくなるため、帯電しにくい素材（例：綿）もおすすめ。化繊でもポリエステル素材（例：フリース）とナイロン素材（例：ダウンジャケット）を重ね着すると静電気が発生しやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。



3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。隙間ができないよう、顔にしっかりフィットさせましょう。



4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御カバー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。人工涙液の点眼で眼を洗うのも効果的です。



5 ワセリンを鼻の穴の周りなどに塗るのも効果的

ワセリン※を塗った状態で花粉が鼻に入ると、花粉がワセリンにくっついて中のアレルギー物質が鼻の中に飛び散りにくくなります。帰宅後は鼻をかんてワセリンをふき取りましょう。

※純度の高い白色ワセリンを使用



OTC医薬品 を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選べるのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

POINT

セルフメディケーション税制を活用すれば節税もできる

対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、「セルフメディケーション税制」により所得控除を受けられます。確定申告で忘れずに申請しましょう。

※医療費控除との併用はできません。

セルフメディケーション

このマークをチェック！ ▶ 税 控除 対象

知っておきたい女性健康

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

女性の65%が該当

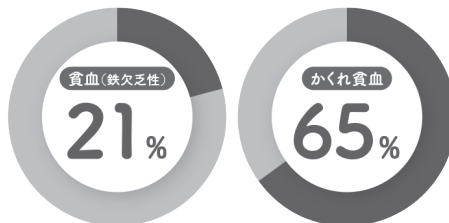
貧血・かくれ貧血



20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるとわれています*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

※「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

貧血とかくれ貧血の割合
(20～40歳代女性)



かくれ貧血とは…

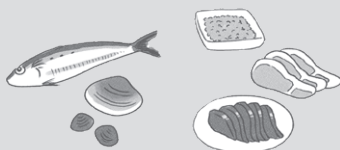
血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとることが大切です。

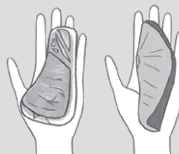
日常でできる工夫

- ✓ 吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



- ✓ 赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

- ✓ 毎食「たんぱく質食材」を片手ひと盛り



- ✓ 主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

- ✓ 鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前1～2時間控える

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



事業概要 (2025年11月末現在)

被保険者数



男 3,031人
女 2,615人
計 5,646人

被扶養者数



988人
1人当たり扶養率
0.17人

事業所数



8事業所

平均標準報酬月額



男 364,030円
女 289,133円
平均 329,340円

介護保険第2号被保険者数



1,160人