

HAI!

Healthy and Active through Information

ご家庭にお持ち帰りになって
ご家族の健康増進にお役立てください

2026 Spring

No. **336**

2026年
4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、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」を実現するための財源を確保する制度です。

健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（特別退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

被用者保険には一律の支援金率が設定される

被保険者と事業主は、2026年4月分保険料から、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。

その支援金率は、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、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

支援金のおもな使いみち

2026年4月1日～2027年3月31日
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ヵ月から満3歳未満のこどもが月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。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

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



今年も健康診断を受けましょう！

被扶養者・任意継続被保険者の健診は3つの方法から選べます(39歳以下の配偶者は1のみ)

1 イーウェルの健診を受ける

40歳以上

一般健診A1コース



施設健診
14,311円

0円

生活習慣病の検査に心電図・便潜血
胸部レントゲンを加えた充実コース

オプションでがん検診も一緒に！

乳がん 子宮がん 胃がん



※イメージです

健診案内レターを
4月8日に
ご自宅あて発送しました

サンヨー連合健保の
ホームページでも
ご案内しています



39歳以下
配偶者のみ

特定健診コース



施設健診
7,964円

0円

メタボチェックに特化した
生活習慣病の検査

オプションで子宮がん検診も一緒に！

子宮がん

2 かかりつけ医など近くの病院で受ける(特定健診受診券を使う)

40歳以上

健保連集合A・B契約の
医療機関で受診

受診券が使えるか近くの
病院できいてみよう



市区町村健診にも
使えます



1 病院に直接予約

(特定健診受診券が
使えるか確認)

2 サンヨー健保に 申込書を送付

(受診日の2週間前までに)

4 受診日に病院で「受診券」 と「マイナ保険証」を提示 し、健診受診

費用は
0円

3 サンヨー健保から 受診券が届く



申込詳細はコチラから



3 補助金制度を利用して、自分が選んだ医療機関で受ける

40歳以上

自分で選んだ病院や健診
機関で人間ドックを受け
て、サンヨー健保に補助
金を申請



自己負担はあるけど
せっかくだから
充実したコースを
受けたい!!

1 病院に直接予約 し受診する

費用は一旦、全額支払い
領収書を受け取る

2 病院から健診 結果が届く

4 サンヨー健保から 補助金が振り込まれる

健診費用の半額
ただし上限20,000円

3 サンヨー健保に 補助金申請する

・補助金支給申請書に領収書原本
健診結果コピー・問診票をつけて送付



申込詳細はコチラから



あなたの毎日の健康活動をサポート！ **年間 3,000ポイント** 以上貯まる！

2026年度イベントスケジュール

時期	イベント名	内容	ポイント数
毎日	日々の記録チャレンジ	歩数・体重を毎日記録する	年間最大 730pt
毎日	ふれんどウォーク	1日5,000歩以上でポイントがもらえる	1~3pt
7月~8月	健康クイズ	健康に関するクイズに答えて楽しく学ぶ	最大 500pt
10月	ウォーキングラリー	1日8,000歩を目指して歩く	最大 1,000pt
年末年始	体重測定チャレンジ	毎日体重を測って記録する	最大 500pt
3月	eラーニング	すきま時間に健康に関する知識を正しく身につける	最大 300pt
不定期	Pep Upアンケート	アンケートに答えてポイント獲得(健保からのお知らせから配信)	1~3pt
不定期	健康記事を読む	あなたの健康状態に合わせたヘルスケア記事を読む	1pt~

※ポイント数は、各イベント条件の達成に応じて付与。サンヨー連合健保の資格を喪失している場合は、ポイント付与はされません

実は、こんなに貯まるPepポイント



わたしは、積極的にイベント参加と毎日の歩数も意識して **年間3,484pt**獲得！

- ・日々の記録 640pt
- ・ふれんどウォーク 673pt
- ・健康クイズ 500pt
- ・ウォーキングラリー 1,000pt
- ・体重測定チャレンジ 250pt
- ・eラーニング 300pt
- ・Pepアンケート 12pt
- ・健康記事を読む 109pt



わたしは、イベント中心に参加！ **年間2,550pt**獲得！

- ・日々の記録 137pt
- ・ふれんどウォーク 113pt
- ・健康クイズ 500pt
- ・ウォーキングラリー 1,000pt
- ・体重測定チャレンジ 500pt
- ・eラーニング 300pt

Pepポイントは欲しい商品に交換



※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。

~ Pep Up登録案内通知(本人確認コード)を紛失した方は再発行いたします~

「電話」または「電子メール」にてご連絡ください。本人確認後、「再発行申請書」をご自宅または事業所経由でお送りします。詳しくは、サンヨー連合健保のホームページをご確認ください。



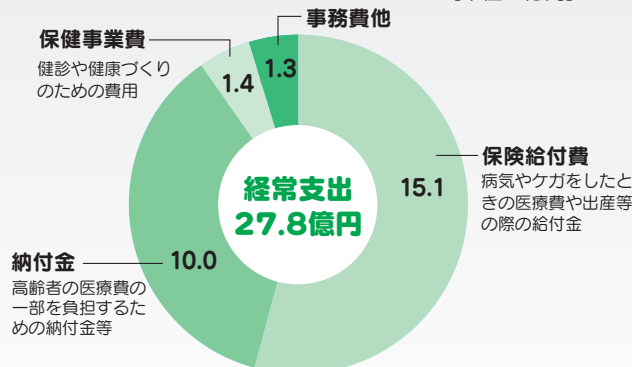
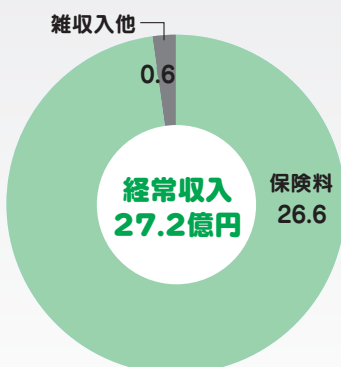
令和8年度

予算のお知らせ

2月20日開催の第192回組合会で令和8年度予算が承認されました。

健康保険 経常収入27.2億円 経常支出27.8億円 収支差▲0.6億円

保険料率 10.0%(前年度と同じ)
(事業主 5.8%・被保険者 4.2%)



[単位: 億円]

◆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

介護保険料率 1.4%(前年度と同じ)
(事業主 0.7%・被保険者 0.7%)

収入	介護保険料他	2.60億円
支出	介護納付金	2.64億円
収支差		▲0.04億円

子ども・子育て支援金

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

収入	支援金他	0.60億円
支出	支援納付金	0.58億円
収支差		0.02億円

ココロが軽くなる 癒し の名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

We can endure much more than we think we can.

私たちは自分が思っている以上に
多くのことに耐えることができるのです

フリーダ・カーロ

メキシコを代表する現代画家。1907年メキシコシティ生まれ。幼いころポリオにかかり、右脚が不自由になる。ハンデはあったが、少女時代は進学校で医師を目指し、サッカーなどのスポーツにも興じた。18歳のとき、乗車したバスが事故をおこし、脊髄損傷など瀕死の重傷を負う。孤独な療養生活のなか、絵を描くことに喜びを見出す。22歳で、有名画家のリベラと結婚。結婚生活は、浮気、流産、DVなど波乱万丈。リベラはいい夫ではなかったが、芸術家・カーロの最大の理解者であり支援者だった。30代頃から事故の後遺症が悪化し、40代になると入退院をくり返すようになる。47歳で苦痛に満ちた生涯を閉じた。最後に描いた絵には「人生万歳」と記されていた。



若いころの事故の後遺症に
一生苦しめられたけれど
人生を愛し、「精一杯楽しんで」
「人生万歳」

ココロを軽くするヒント

落書きでストレス発散

カーロは、その時々におこった身体的・肉体的苦痛を絵に表現することによって耐えた。「絵を描ける限り幸せ」と語っている。実際に絵を描くことはストレス解消に役立つといわれる。作業に集中することで気分が変わり、手指を動かすうちに脳が活性化してリラックスできるようになるという。難しいテクニックは不要。気楽な落書きからはじめてみよう。

病床でも鏡に
息を吹きかけて
絵を描いたり
していたの



フリーダ・カーロの健康術

太陽の光を浴びる

太陽は、カーロにとって大切なモチーフで、作品のなかでくり返し描いている。美しい庭で日光浴を楽しんだのだろうか。朝に日の光を浴びると「睡眠の質の向上」「ストレス軽減」「免疫力アップ」などの効果が期待できる。起きたらカーテンを開ける、通勤電車では窓のそばに立つなどして「太陽の光」を意識してみよう。

「太陽の国」と
よばれること
もあるよ

