

ダイダン 健保・基金

ヘルス&ライフ

2026/4
第154号

- 令和8年度予算・事業計画
- 子ども・子育て支援金制度
- ちょっとトレーニング「ロコモティブシンドローム」編
- 季節のメンタル対策 適応障害

SPRING



ヘルス&ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。
ご家族と一緒にご覧ください

ダイダン健康保険組合 令和8年度予算

令和8年度予算が2月16日開催の第164回組合会で承認されましたので、概要をお知らせします

予算収入の主なものは、事業主と皆さんから納めていただく保険料です。一般勘定では19億594万円の保険料収入に、繰越金、調整保険料および交付金等で19億8,582万円の総収入を見込んでいます。介護勘定は3億90万円の保険料収入に、繰越金を入れて5億1,919万円の総収入を見込んでいます。

一方支出では、一般勘定で医療給付等が7億8,176万円（一般保険料の41.0%）、高齢者医療制度の国への拠出金が8億2,040万円（一般保険料の43.0%）、保健事業費、事務費等で1億5,577万円（一般保険料の8.2%）を見込み、介護勘定では、介護保険納付金を2億7,228万円（介護保険料の90.5%）と見込んでいます。

一般勘定（医療給付、高齢者拠出金、保健事業を行うもの）

一般勘定においては、令和8年度より保険料率を1.1%引き下げ7.0%とします。変更理由としては、令和8年度より子ども・子育て支援金制度が開始され、令和10年度にかけて0.4%程度に段階的に上がっていくと見込まれます。現在当健保組合の別途積立金が約19億8千万円（令和6年度決算数字）となっており、今後業績が悪化し従業員の標準報酬月額低下等により保険料収入が減少しても、別途積立金の取り崩しで当分の間は対応が可能です。これらを想定し、できるだけ皆さんの負担を少なくすることから保険料率を変更いたします。

収入		R7年度決算見込 (単位:千円)	R8年度 予算 (単位:千円)	予算編成基礎数字	
経常	保険料	1,965,923	1,905,944	被保険者	2,509人
	国庫負担金	308	324	被扶養者	1,930人
	国庫補助金	0	500	一般保険料率	
	雑収入	8,507	11,577	事業主	3.50%
調整保険料		34,134	42,690	被保険者	3.50%
財政調整事業交付金		6,166	13,500	計	7.00%
補助金等収入		35,590	2	子ども・子育て支援金率	
別途積立金・繰越金		972	11,281	事業主	0.115%
収入合計		2,051,600	1,985,818	被保険者	0.115%
				計	0.23%

支出	R7年度決算見込 (単位:千円)	R8年度 予算 (単位:千円)	R8年度保険料に 対する割合	1人当たり (単位:円)
経常	法定給付費	714,581	39.7%	301,601
	付加給付費	23,524	1.3%	9,981
	給付費小計	738,105	41.0%	311,582
	前期高齢者納付金	237,379	13.1%	99,590
非常	後期高齢者支援金	480,988	29.9%	227,392
	その他拠出金	0	—	0
	拠出金小計	718,367	43.0%	326,982
	事務費	44,693	2.7%	20,658
非常	保健事業費	82,792	5.3%	40,290
	還付金・連合会費・その他	2,145	0.1%	1,138
	事務費他小計	129,630	8.2%	62,086
財政調整事業拠出金		34,134	2.2%	17,015
予備費・その他		0	9.6%	72,603
別途積立金・繰越金		431,364	0.2%	1,210
支出合計		2,051,600	104.2%	791,478

介護勘定（国の介護費用負担を行うもの）

令和8年度予算では2,862万円の剰余金を見込んでおり、前年度までの剰余金と合わせた繰越金は2億4,692万円となります。

収入	R7年度決算見込 (単位:千円)	R8年度 予算 (単位:千円)	予算編成基礎数字	
繰越金	135,339	218,292	被保険者 (40歳以上65歳未満)	1,130人
保険料	282,682	300,902	被扶養者 (40歳以上65歳未満)	520人
収入合計	418,021	519,194	介護保険料率	
			事業主	1.00%
			被保険者	1.00%
			計	2.00%

支出	R7年度決算見込 (単位:千円)	R8年度 予算 (単位:千円)	予算編成基礎数字	
納付金	199,729	272,278	被保険者	2,509人
剰余金	218,292	246,916	被扶養者	1,930人
支出合計	418,021	519,194	子ども・子育て支援金率	
			事業主	0.115%
			被保険者	0.115%
			計	0.23%

子ども勘定（国の子育て支援施策の費用負担を行うもの）

収入	R7年度決算見込 (単位:千円)	R8年度 予算 (単位:千円)	予算編成基礎数字	
繰越金	—	0	被保険者	2,509人
保険料	—	57,212	被扶養者	1,930人
一般勘定受入	—	152	子ども・子育て支援金率	
収入合計	—	57,364	事業主	0.115%
			被保険者	0.115%
			計	0.23%

支出	R7年度決算見込 (単位:千円)	R8年度 予算 (単位:千円)	予算編成基礎数字	
納付金	—	49,853	被保険者	2,509人
一般勘定繰入金	—	0	被扶養者	1,930人
準備金	—	7,511	子ども・子育て支援金率	
支出合計	—	57,364	事業主	0.115%
			被保険者	0.115%
			計	0.23%

《 科目の説明 》

収入		支出	
保険料	事業主、被保険者の皆さんから納めていただく保険料	法定給付費	被保険者、被扶養者の医療費など、国で定められた給付
国庫負担金	事務費にかかる国からの補助金	付加給付費	高額医療、出産、埋葬金などの健保組合独自の給付
国庫補助金	国の施策（特定健診・保健指導等）の補助金	拠出金	高齢者医療、介護医療等を支えるための負担金
雑収入	預金利子、第三者行為による保険求償金	事務費	人件費、事務所経費、システム運用経費など
調整保険料	健保連の高額医療給付等の交付事業への保険料	保健事業費	人間ドック、検診、薬幹旋などダイダン健保組合独自の保健事業にかかる費用
財政調整事業交付金	健保連の高額医療給付および財政窮迫組合に関する交付金	還付金・連合会費・その他	保険料還付金、諸会費、雑支出
補助金等収入	過年度分の国庫補助金、拠出金精算戻し金	財政調整事業拠出金	健保連への調整保険料拠出金
別途積立金・繰越金	不足金・剰余金の処理		

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



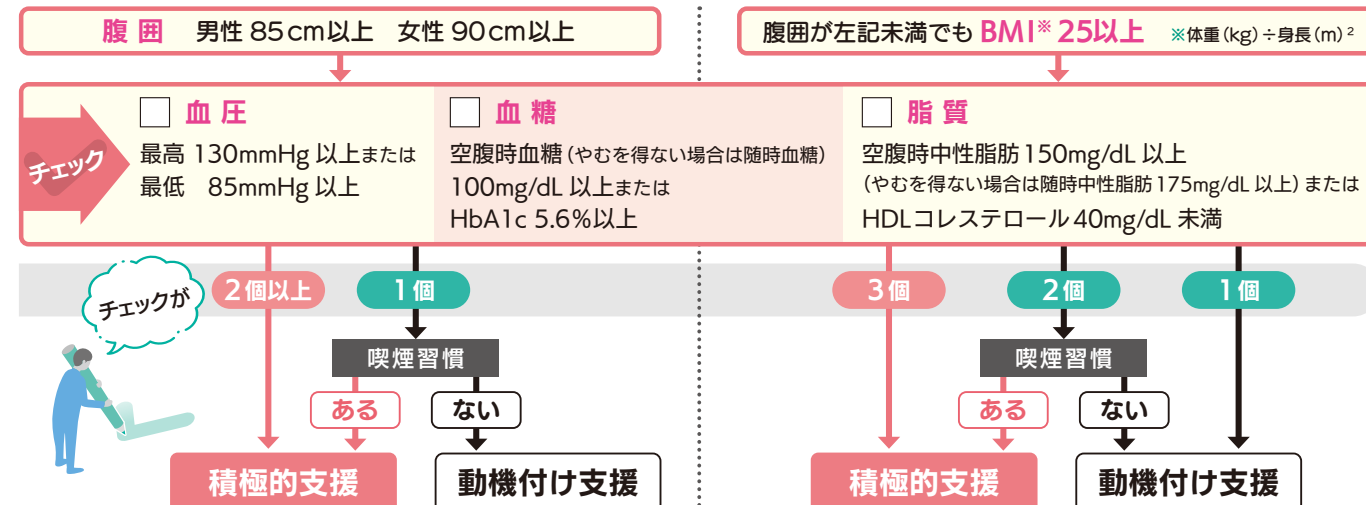
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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



令和8年度

事業計画

健康情報の提供

健康情報提供サービス「Pep Up」の運用

加入者それぞれの医療・健診の記録や、個々の健康状態に合わせた情報を提供するオンラインサービスの運用を、令和3年4月から行っています。従来、郵送等で行っていた保健事業も、今後は順次こちらに移管してまいります。100%の登録をめざしておりますので、未登録の方はお早めの登録をお願いいたします。

保健のPR

機関誌の発行

「ヘルス&ライフ」を基金と共同で年4回(4月、7月、10月、1月)発行し、被保険者全員に配布します。本誌には健康保険組合および企業年金基金から皆さんにお知らせしたい事柄を掲載しますので、ご家族でご覧ください。

教宣図書等の配布

保健指導、社会保険制度などの冊子・図書・ポスターなどを被保険者または事業所担当者に随時送付します。

健康者表彰

診療月で前年3月～当年2月の1年間、病院や診療所で治療を受けなかった被保険者およびご家庭を表彰いたします。

医療費通知

受診者全員に、医療費の額などをお知らせします。前年1月～11月分の医療費を「年間医療費のお知らせ」として2月中旬に、12月分を3月中旬に、それぞれ配布します。「年間医療費のお知らせ」は医療費控除に活用できます。

疾病の予防

再(精)検査は負担しません。

成人病健診(全額健保組合負担)

▼10月～11月の期間で30歳以上の被保険者を対象として、各事業所別契約検査機関で行う予定です。(人間ドック受検者を除く)

▼40歳以上の被保険者は併せて眼底検査、希望者にはアスベスト検診・前立腺ガン検診(PSA検査)も行います。

人間ドック(一部補助)

①4月～12月の期間で30歳以上の被保険者を対象に実施します。(成人病健診受診者は除く)

②4月～12月の期間で30歳以上の希望される被扶養者を対象に実施します。

★補助額

半日・1泊以上とも3万円を上限に実費を支給。

大腸ガン検診(全額健保組合負担)

30歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、便潜血検査を実施します。(希望者のみ)

乳ガン・子宮ガン検診(一部負担)

4月～12月の期間で18歳以上の女性被保険者および被扶養者を対象に補助します。

各5千円を上限に実費を支給。

インフルエンザ予防接種

被保険者…1回のみ補助します。(全額健保組合負担)

被扶養者…1回のみ補助します。(2千円を上限に補助)

家庭用常備薬等の斡旋(一部補助)

被保険者1人3千円以内で購入費を負担し、10月頃に配布します。

歯科検診(全額健保組合負担)

被保険者を対象に実施します。(隔年実施)

令和8年度は実施年。日本歯科衛生協会により行います。

電話健康相談

(全額健保組合負担)

健康に関する不安や疑問を気軽に無料で相談することができます。

同じ電話番号でメンタルヘルスカウンセリングも受けられます。

☎ 0120-922271

(A) 一般医療相談

(B) メンタルヘルスカウンセリング

こころの問題にかかる悩みを相談することができます。

①電話相談(無料)

②面接相談(5回まで健保負担・6回目から個人負担)

保養所

健保組合が契約する保養所を会員価格で利用できます。

公告

健康保険法第47条第1項第2号の規定により、当健保組合に加入する任意継続被保険者に適用する標準報酬月額の上限等を次のとおり定めました。

● 標準報酬月額 590,000円

● 標準報酬日額 19,670円

● 適用年月日 令和8年4月1日

ダイダン健康保険組合 保険料の月額表

令和8年4月1日より

健康保険料率			子ども・子育て支援金率			介護保険料率			総合計		
被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
3.50%	3.50%	7.00%	0.115%	0.115%	0.23%	1.00%	1.00%	2.00%	4.615%	4.615%	9.23%

標準報酬等級	報酬月額			健康保険料		子ども・子育て支援金		介護保険料		各保険料の合計		総合計
	被保険者	事業主	被保険者	事業主	被保険者	事業主	被保険者	事業主	被保険者	事業主	被保険者	事業主
1	千円 58	千円以上 千円未満 ～ 63	円 2,030	円 2,030	円 66	円 67	円 580	円 580	円 2,676	円 2,677	円 5,353	
2	68	63 ～ 73	2,380	2,380	78	78	680	680	3,138	3,138	6,276	
3	78	73 ～ 83	2,730	2,730	89	90	780	780	3,599	3,600	7,199	
4	88	83 ～ 93	3,080	3,080	101	101	880	880	4,061	4,061	8,122	
5	98	93 ～ 101	3,430	3,430	112	113	980	980	4,522	4,523	9,045	
6	104	101 ～ 107	3,640	3,640	119	120	1,040	1,040	4,799	4,800	9,599	
7	110	107 ～ 114	3,850	3,850	126	127	1,100	1,100	5,076	5,077	10,153	
8	118	114 ～ 122	4,130	4,130	135	136	1,180	1,180	5,445	5,446	10,891	
9	126	122 ～ 130	4,410	4,410	144	146	1,260	1,260	5,814	5,816	11,630	
10	134	130 ～ 138	4,690	4,690	154	154	1,340	1,340	6,184	6,184	12,368	
11	142	138 ～ 146	4,970	4,970	163	164	1,420	1,420	6,553	6,554	13,107	
12	150	146 ～ 155	5,250	5,250	172	173	1,500	1,500	6,922	6,923	13,845	
13	160	155 ～ 165	5,600	5,600	184	184	1,600	1,600	7,384	7,384	14,768	
14	170	165 ～ 175	5,950	5,950	195	196	1,700	1,700	7,845	7,846	15,691	
15	180	175 ～ 185	6,300	6,300	207	207	1,800	1,800	8,307	8,307	16,614	
16	190	185 ～ 195	6,650	6,650	218	219	1,900	1,900	8,768	8,769	17,537	
17	200	195 ～ 210	7,000	7,000	230	230	2,000	2,000	9,230	9,230	18,460	
18	220	210 ～ 230	7,700	7,700	253	253	2,200	2,200	10,153	10,153	20,306	
19	240	230 ～ 250	8,400	8,400	276	276	2,400	2,400	11,076	11,076	22,152	
20	260	250 ～ 270	9,100	9,100	299	299	2,600	2,600	11,999	11,999	23,998	
21	280	270 ～ 290	9,800	9,800	322	322	2,800	2,800	12,922	12,922	25,844	
22	300	290 ～ 310	10,500	10,500	345	345	3,000	3,000	13,845	13,845	27,690	
23	320	310 ～ 330	11,200	11,200	368	368	3,200	3,200	14,768	14,768	29,536	
24	340	330 ～ 350	11,900	11,900	391	391	3,400	3,400	15,691	15,691	31,382	
25	360	350 ～ 370	12,600	12,600	414	414	3,600	3,600	16,614	16,614	33,228	
26	380	370 ～ 395	13,300	13,300	437	437	3,800	3,800	17,537	17,537	35,074	
27	410	395 ～ 425	14,350	14,350	471	472	4,100	4,100	18,921	18,922	37,843	
28	440	425 ～ 455	15,400	15,400	506	506	4,400	4,400	20,306	20,306	40,612	
29	470	455 ～ 485	16,450	16,450	540	541	4,700	4,700	21,690	21,691	43,381	
30	500	485 ～ 515	17,500	17,500	575	575	5,000	5,000	23,075	23,075	46,150	
31	530	515 ～ 545	18,550	18,550	609	610	5,300	5,300	24,459	24,460	48,919	
32	560	545 ～ 575	19,600	19,600	644	644	5,600	5,600	25,844	25,844	51,688	
33	590	575 ～ 605	20,650	20,650	678	679	5,900	5,900	27,228	27,229	54,457	
34	620	605 ～ 635	21,700	21,700	713	713	6,200	6,200	28,613	28,613	57,226	
35	650	635 ～ 665	22,750	22,750	747	748	6,500	6,500	29,997	29,998	59,995	
36	680	665 ～ 695	23,800	23,800	782	782	6,800	6,800	31,382	31,382	62,764	
37	710	695 ～ 730	24,850	24,850	816	817	7,100	7,100	32,766	32,767	65,533	
38	750	730 ～ 770	26,250	26,250	862	863	7,500	7,500	34,612	34,613	69,225	
39	790	770 ～ 810	27,650	27,650	908	909	7,900	7,900	36,458	36,459	72,917	
40	830	810 ～ 855	29,050	29,050	954	955	8,300	8,300	38,304	38,305	76,609	
41	880	855 ～ 905	30,800	30,800	1,012	1,012	8,800	8,800	40,612	40,612	81,224	
42	930	905 ～ 955	32,550	32,550	1,069	1,070	9,300	9,300	42,919	42,920	85,839	
43	980	955 ～ 1,005	34,300	34,300	1,127	1,127	9,800	9,800	45,227	45,227	90,454	
44	1,030	1,005 ～ 1,055	36,050	36,050	1,184	1,185	10,300	10,300	47,534	47,535	95,069	
45	1,090	1,055 ～ 1,115	38,150	38,150	1,253	1,254	10,900	10,900	50,303	50,304	100,607	
46	1,150	1,115 ～ 1,175	40,250	40,250	1,322	1,323	11,500	11,500	53,072	53,073	106,145	
47	1,210	1,175 ～ 1,235	42,350	42,350	1,391	1,392	12,100	12,100	55,841	55,842	111,683	
48	1,270	1,235 ～ 1,295	44,450	44,450	1,460	1,461	12,700	12,700	58,610	58,611	117,221	
49	1,330	1,295 ～ 1,355	46,550	46,550	1,529	1,530	13,300	13,300	61,379	61,380	122,759	
50	1,390	1,355 ～	48,650	48,650	1,598	1,599	13,900	13,900	64,148	64,149	128,297	

- 健康保険料率には、調整保険料率(0.153%)が含まれています。
- 40歳以上65歳未満の被保険者は、介護保険料が健康保険料とは別に徴収されます。
- 特定被保険者(①～③)については、当組合では、介護保険料の徴収を行っていません。
 - 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する40歳未満の被保険者
 - 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する65歳以上の被保険者
 - 40歳以上65歳未満の被扶養者を有する国内非居住の被保険者
- 賞与にも、支給額に応じた保険料の負担があり、標準賞与額に保険料率を乗じた額を徴収します。標準賞与額は、賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額になりますが、その年度の累計573万円が上限になります。



横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、
軍港の町として知られる横須賀。
小さな漁村が江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により
海防の拠点として発展した
異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。

三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」
に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷
平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島
への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリ
ニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

🕒 8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。
🛋️ 無休 ※園内施設は営業時間、休業日あり。
🆓 無料
🌐 <https://www.kanagawaparks.com/mikasa/>

JR横須賀駅を出て、ヴェルニー公園に向かって歩こう。駅のすぐ近くに位置するヴェルニー公園には約130種類1,300株のバラが植えられており、春と秋にバラが楽しめる。春バラは例年4月下旬から5月下旬頃が見頃だ。園内のミュージアム、ティボディエ邸にも立ち寄ってみよう。

潮風に吹かれ、艦船や対岸の旧横須賀製鉄所跡地を見ながらドブ板通りに向かうと、建物の壁面に書かれた“HONCH DOBUITA WEST”の文字が見えてくる。近くに來たら、「スカジャン」をモチーフにしたマンホールの蓋があるので探してみるのも一興。ドブ板通りは、アメリカ人向けに営業している店も多いため、英語表記の看板が多く、異国情緒を堪能できるエリアだ。

米海軍横須賀基地の近くを通過して三笠公園へ。世界三大記念艦「三笠」が保存されており、艦の大きさに圧倒される。

いちご よこすかポートマーケットには横須賀市内でも人気の飲食店が出店しているので、食事や休憩におすすめだ。お腹を満たしたら、うみかぜ公園に歩を進めよう。釣り人や、スケートボードを楽しむ人が多い。

帰路はよこすか海岸通りを戻り、高台にある平和中央公園まで足を運ぶ。東京湾と横須賀市街の展望を楽しんだら、ゴールの京急横須賀中央駅をめざそう。



YOKOSUKA 軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一のクルージングツアー。1周約45分。

🛋️ 無休 (整備期間を除く)。
👤 大人 2,000円～2,500円、小学生 1,000円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料 (大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※運航時間、料金 (乗船日により変動) 等の詳細はホームページでご確認ください。
🌐 <https://yokosuka-gunko.jp/>



ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。



米海軍横須賀基地 (旧横須賀製鉄所)

よこすか近代遺産ミュージアム

ティボディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副首長 ジュール・セザール・クロード・ティボディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

🕒 9:00～17:00 🛋️ 無休
🆓 無料 ※シアターには一部有料コンテンツあり。
🌐 <https://thibaudier-yokosuka.com>



スカジャンがモチーフのマンホールの蓋

記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。

🕒 9:00～17:30 (4月～9月) ※時期に応じて異なる。
※最終入艦は閉艦の30分前。
🛋️ 12月28日～31日
👤 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 10:00～19:00 ※店舗により異なる
🌐 <https://yokosukaport-market.com/>



うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う、観光名所のひとつ。スカジャンが購入できる店やヨコスカ ネイビー バーガーなどの飲食店が多く、横須賀を堪能できるスポット。



平和中央公園

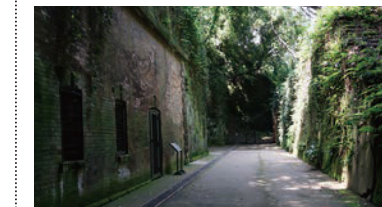
展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。



およそ 5.8km 1時間30分 8,000歩

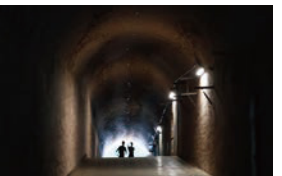
「ひと足延ばして」猿島

原初からの大自然と刻まれた歴史の跡が時空を超えて共存する猿島。定期船で片道約10分。旧日本軍の砲台や要塞跡が残り、猿島全体が「国史跡」に指定されている。島内にテイクアウトレストランもある。



〈猿島航路〉

🕒 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。 🛋️ 無休 (欠航を除く)
👤 猿島公園入園料 + 乗船料 (往復) 大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料 (大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。
🌐 <https://sarushima.jp/>



ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。



👤 CHEESE BURGER Regular 2,050円
👤 TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 🛋️ 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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

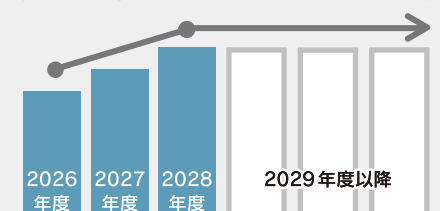
健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

$$\text{2026年4月分からの保険料} = \text{健康保険料 (被保険者全員)} + \text{介護保険料 (40～64歳の介護保険第2号被保険者等)} + \text{子ども・子育て支援金 (被保険者全員)}$$

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・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。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率※ = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



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カ月から満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/kodomokosodateashienkin>



「ちょこっとトレーニング」

なんとなく感じている心身の不調…意識して少し体を動かすことで、解決できるかもしれません。「ちょこっと」の時間で手軽にできるトレーニングをご紹介します。

「ロコモティブシンドローム」編

「若い」うちからコツコツ対策！

「最近つまずきやすくなった」「歩くのが遅くなった」など、歩行に関する不安はありませんか？もしかしたら、「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」の前兆かもしれません。ロコモとは、歩行や自立のための身体機能が低下した状態を指します。進行すると、将来的に転倒や骨折、要介護状態になるリスクが高まります。若いころから日常的に体を動かし、身体の機能を維持することが肝心です。



今から実践！

トレーニングの例



スキマ時間に「片足立ち」

「片足立ち」は、立ったり歩いたりするためのバランス能力をつけるのに効果的です。左右どちらも、1分間で1セットとし、1日3セット行うとよいでしょう。

手順

- ①転倒しないよう、机などのつかまるものがある場所で、姿勢をまっすぐにして立つ。
- ②床につかない程度に、片足を上げる。
- ③1分間、その状態を維持する。

※支えが必要な人は転倒に十分注意して、机に手や指をついたうえで行いましょう。



その場で「スクワット」

歩行や自立に必須な、脚全体の筋力をつけるためのトレーニングです。5～6回を1セットとして、1日3セットほどを目安に実践してみましょう。

手順

- ①肩幅よりやや広めに両足を広げ、立つ。
- ②2～3秒ほどかけ、ゆっくりとひざを曲げ、元に戻る。ひざを曲げる角度は約90度までを目安にし、ひざがつま先より前に出ないようにする。



カロリー控えめレシピ

メタボ
予防



1人あたり
エネルギー 塩分
363kcal 1.9g
(トッピング除く)

Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html>

主菜

春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

サバ缶(水煮)……………1缶(180g)
春キャベツ(1.5cm角に切る)……………100g
A ケチャップ……………大さじ3
カレー粉……………小さじ1と1/2
みそ、すりおろしにんにく……………各小さじ1
ご飯……………150g

トッピング

レタス、ミニトマト、
目玉焼き等 お好みで

作り方

- 1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- 2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。



カロリーダウンの
アイデア

- カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。

調理の
ポイント



隠し味にサバと味の
相性がよいみそを
使って、コクをプ
ラスしています。



● 料理制作 エダジュン(管理栄養士)
● 撮影 さくらいしょうこ
● スタyling 深川あさり

副菜

アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり
エネルギー 塩分
16kcal 0.3g



材料 2人分

アスパラガス…6本(100g)
A 酢、水……………各大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
塩……………ひとつまみ

作り方

- 1 アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3〜4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分温める。
- 2 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

カレーのお供に
ピットリ♪
レンジで調理するから
手軽にできます!



酸味の千カラ

- 酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大さじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。

スープ

丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり
エネルギー 塩分
50kcal 0.8g

材料 2人分

新玉ねぎ(半分に切る)……………1個(200g)
水……………300mL
粒マスタード、鶏ガラスープの素(顆粒)……………各小さじ1
オリーブオイル……………小さじ1/4

トッピング

パセリ お好み量

作り方

- 1 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 2 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2〜3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



調理の
ポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



食べずきを防ぐ工夫

- 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。

季節のメンタル対策

監修:公認心理師 上野幹子

これってもしかして？

適応障害

会員のAさんは異動で経験のない部署に配属されました。周囲に教えてもらいながら業務をこなしていますが思うように進められず、焦りや不安であまり眠れなくなり、次第に気分が落ち込んできました。

環境が変わりやすい春は適応障害に注意

春は環境が変わりやすく、心身に負担がかかりやすい季節です。仕事やプライベートなどで環境が新しくなると、だれでも最初はストレスを感じますが、通常は時間とともに慣れていきます。しかし、うまく適応ができない場合、心身にさまざまな不調が現れて生活に支障をきたすことがあります。これが「適応障害」です。とくにゴールデンウィーク明けに起こりやすい「五月病」もその一種とされています。環境が変わったときは、いつも以上に休息やストレス解消を心がけましょう。もし、気分や体調、行動にいつもと違う状態が2週間以上続いていたら、家族や職場の人、医療機関などに相談しましょう。



引き金になる環境の変化

- 就職
- 部署の異動
- 昇進
- 転職
- 対人トラブル
- 結婚
- 引っ越し
- 出産
- 病気 など

おもな症状

- 精神面
- 気分の落ち込み
- 不安
- イライラ
- 集中力の低下
- 身体面
- 不眠
- めまい
- 動悸
- 吐き気
- 食欲不振
- 行動面
- 遅刻や無断欠勤
- 暴飲暴食
- 攻撃的言動 など

適応障害とうつ病の違い

適応障害

- 発症の引き金となるストレス要因がわかっている
- ストレスにさらされてから3か月以内に発症する
- ストレス要因がなくなると6か月以内に改善する

うつ病

- 発症の明確な引き金がなく、原因不明なことが多い
- 慢性的なストレスにさらされたあとに発症しやすい
- ストレス要因がなくなるだけでは改善しない

心を守る! 適応障害を防ぐ4つの対策

質のよい睡眠を6時間以上とる

- ストレスや疲労を回復するうえで重要な睡眠。寝る1時間前はスマホやパソコンの使用を控え、考えごとはせず、リラックスして過ごす。



こまめにストレスを解消する

- 深呼吸や適度な運動、おしゃべり、趣味など、自分に合ったストレス解消法を持つ。
- ※ストレス解消のための喫煙や過度の飲酒はNG。



早く新しい環境に慣れるためにムリをしない

- こまめに休憩をとるなどして、がんばりすぎない。
- 困ったときは1人で抱え込まず、周囲を頼る。

ストレス環境の改善について相談する

- 適応がむずかしい環境について職場の上司や家族などに相談し、改善できないか検討する。



令和8年度予算 ダイダン企業年金基金

令和8年度予算が、2月16日に開催された第60回代議員会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします

年金経理における令和8年度の見通しは、世界経済は緩やかな成長を維持する見込みです。金融緩和が継続し、新興国・欧州・米国小型株に成長期待がある一方で、AI関連投資の過熱や、米中の対立、中東の軍事的応酬の激化、ロシアのウクライナ侵攻などの地政学リスク、米国のインフレ再燃などが不安定要因となっています。

そのようななか、当基金は皆さまの大切な老後の資金をお預かりしている立場から、中長期的な視点に立ち元本保証の安全運用を多く取り入れて、健全かつ安定的な運営に努めています。

また、業務会計では、事務能率の向上と経費節減に努めてまいります。

年金経理

(予定利率と同じ2%の運用利回りにて算出)

●貸借対照表

(単位:百万円)

資産勘定		負債勘定	
科目	予算額	科目	予算額
1. 純資産および純負債			
流動資産	82	未払給付等	62
固定資産	14,804		
計	14,886	計	62
2. 負債			
		責任準備金	13,902
計		計	13,902
3. 基本金			
繰越不足金	0	別途積立金	922
当年度不足金	0	当年度剰余金	0
計	0	計	922
合計	14,886	合計	14,886

●損益計算書

(単位:百万円)

費用勘定		収益勘定	
科目	予算額	科目	予算額
1. 経常収支			
年金給付金	408	掛金等収入	492
脱退一時金給付金	55	運用収益	303
運用報酬等	53		
業務委託費等	9		
計	525	計	795
2. 負債の変動			
責任準備金増加額	270	責任準備金減少額	0
計	270	計	0
3. 基本金			
当年度剰余金	0	当年度不足金	0
計	0	計	0
合計	795	合計	795

※予定利率は想定運用利回りともいい、基金設計・掛金設定等に利用するもので、高く設定すれば毎月の掛金が少なくて済みますが、実際の運用が下回れば追加掛金が必要となります。

業務会計

●損益計算書

(単位:千円)

費用勘定		収益勘定	
科目	予算額	科目	予算額
役員給料	17,872	掛金収入	42,134
役員諸手当	12,580	預金利息	71
旅費	24	当年度不足金	0
需用費	8,980		
会議費	5		
代議員会費	0		
福祉会計への繰入金	1,480		
雑支出	979		
当年度剰余金	285		
合計	42,205	合計	42,205

福祉会計

●損益計算書

(単位:千円)

費用勘定		収益勘定	
科目	予算額	科目	予算額
需用費	1,480	業務会計からの受入金	1,480
●受給者会報			
●ヘルス&ライフ			
●上記郵送費			
合計	1,480	合計	1,480



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導・京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

ぐるぐる!

眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ



2

シヤカ!

3



30秒間キープ

いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。

両手をこすり合わせて、手を温めます。

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

肩こりに!

肩甲骨を動かすポーズ



1

息を吸いながら

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

2

PUSH!

↑

腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



3

息を吐きながら

↓

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

4

ひじは緩めてOK

ゆっくり3回呼吸しましょう

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

①～③を3回繰り返し、4回目に腕を上げたら、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

お尻はイスから浮かないように

※反対も①～④を同様に行います。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/iframe/undo/26spring01.html>



首こりに!

頭を正しい位置に戻すポーズ

まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



1

力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



2

こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。



肩はリラックス

息を吐いて脱力しましょう。

3

①～③を3回繰り返し、4回目に腕を上げたら、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

※反対も①～④を同様に行います。



スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。