

# 離れて暮らす親のケア [いつも心は寄り添って]

介護・暮らしジャーナリスト  
おた さえこ  
太田 差恵子

認知症の症状がある親に、受診や介護サービスの利用を勧めても、拒否されることがあります。話し合いが進まず、無理強いもできず家族としてはどうしたものかと頭を抱えてしまうことも。

Mさん(50代)の父親(80代)は、車で30分ほどの実家で1人暮らしをしています。散歩に出かけて帰宅できずに、交番で保護されることが続いています。「仕事中に、交番から携帯に電話がかかってくるんです。すぐに迎えに行かなければならず、仕事にも影響が……」とMさん。

精神科に連れて行こうと誘っても、父親は拒否。そもそも、医者嫌いで、内科にもかかっています。父親は介護保険の申請も嫌がり、3カ月ほど前から、Mさんは、単身でほぼ実家で生活しています。出勤前と夜、家事や父親の身の回りの世話をしているそうです。

認知症が疑われるのに医療も介護も拒否



「火事にでもなると大変だし、放置できない。このままでは、仕事を辞めなければならなくなる」とMさん。

国の調査でも、介護離職をした人の経緯として「介護を必要とする家族が認知症を発症、または認知症が重度化した」の割合が高くなっています。

認知症が疑われるのに必要な医療や介護につながない場合は、本人ばかりか家族の生活に多大な影響が生じます。そのようなときに頼りになるのが、「認知症初期集中支援チーム」です。医師(認知症サポート医)と医療・介護の専門職で構成されたチームが、対応方法を検討し、計画を立て、訪問支援を実施します。窓口は地域包括支援センターで、受診の際の医療費はかかりますが、支援については無料です。家族だけで何とかしようとせずにプロの力を借りましょう。

## メニュー編

### 食生活で健康づくり

#### ❀春やさいを使った献立 春キャベツと卵のごまドレ炒め❀

～春野菜にはビタミンミネラル食物繊維が豊富、疲労回復・皮膚や粘膜のトラブル予防にも～

みずみずしさと柔らかさが特徴の春野菜。春キャベツや新玉ねぎ、新にんじん、菜の花、たけのこ、アスパラガス等、一年中出回っている野菜にもこの時期しか味わえない柔らかさや甘みがあります。また苦味も春野菜の特徴で、苦味は解毒作用や、新陳代謝を促進する働きがあります。

(監修)  
東武食品サービス(株)  
総務部課長  
管理栄養士 磯川文代さん

キャベツは通年生産される野菜ですが、3月から5月にかけて出荷されるキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。葉が柔らかく、甘みが強いため、サラダから煮込み料理まで、幅広いレシピで活躍します。

春キャベツにはビタミン類やカロテン、カリウム、食物繊維などの栄養が含まれており中でもビタミンC・ビタミンUの含有量が豊富です。ビタミンUは別名「キャベジン」と呼ばれる成分で、胃粘膜を修復する働きがあります。千切りのキャベツは豚カツの付け合わせとして登場しますが、消化の劣る豚カツと胃の粘膜を強化するキャベツの組み合わせは理にかなっているものといえます。ビタミンCやビタミンUは水溶性で熱にも弱いので、効率よく摂るためには生食が一

番、水にさらすとビタミンが流れてしますので切ったあとはさっと洗う程度にしましょう。

#### ■材料(2人分)

春キャベツ	200g	卵	3個
にんじん	50g	サラダ油	大さじ1
豚薄切り肉	120g	胡麻ドレッシング	大さじ3
塩・こしょう	少々		

#### ▶ポイント

春キャベツは巻きのゆるいハリのあるものを選びましょう!



#### ■作り方

- 1 キャベツはひと口大に切り、人参は薄い輪切りにする。
- 2 豚肉はひと口大に切って塩こしょうをする。
- 3 卵は割りほぐし、軽く溶いておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、キャベツを炒める。全体に火が通ったら端に寄せ、あいたところに卵を流し入れて大きく混ぜ卵がふわっとなるように炒める。ドレッシングをまわし入れ、全体をさっと混ぜ合わせる。  
※ドレッシングを加えたら手早く火を消してからめましよう。

#### ■キャベツの系譜

ケルト人によって栽培化された野生種のケールがキャベツのルーツです。葉が発達し、結球したのがキャベツ、花を食べるのがブロッコリーとカリフラワー、茎を食べるのがコールラビ、わき芽を食べるのが芽キャベツと分かれてきました。みんな同じ仲間です。



2026  
3  
vol.62

# けんぽNewsletter

東武流通健康保険組合

## 第156回組合会報告

## 2026年度予算のお知らせ

2月10日(火)に開催された組合会で2026年度予算等が可決・承認されました。また、4月から新設される子ども・子育て支援金制度の予算も編成しました。

### 2026年度収入支出予算概要

#### ●健康保険

##### ●2025年度見込一経常収支は約 9,000万円赤字の見込みです

(収入) 保険料収入は予算に対して100%の見込みです。

(支出) 保険給付費は被保険者が減少しましたが被保険者一人当たり金額の増額により全体で大幅に増額(予算比113%/+127百万)しました。

(収支) 総収支は準備金からの繰入金(8,000万円)を入れて約 1,700万円の黒字見込みです。

##### ●2026年度予算一保険料率の変更はありません (本人 5.1%、会社 5.4%、計 10.5%)

(収入) 保険料収入は被保険者減少で前年見込みに対して減収(前年比98%)です。

(支出) 保険給付費は被保険者一人当たり金額と被保険者数減少により前年見込比で減額、納付金は後期高齢者支援金が微増しました。

(収支) 経常収支は約3,800万円の赤字予算で赤字額は積立金より繰入し収支均衡を図ります。

#### ●介護保険

##### ●2025年度見込一納付金の減額により黒字の見込みです

(収入) 約550万円の黒字見込みです。

##### ●2026年度予算一保険料率の変更はありません(本人 0.78%、会社 0.82%、計 1.6%) ※40才以上

(収入) 介護保険料収入と納付金の差がない予算です。収入が不足した場合に備え繰入金を2,000万円としました。

#### ●子ども・子育て支援金

##### ●2026年度予算一新しい制度です(本人 0.115%、会社 0.115%、計 0.23%)

国が行う子育て制度の支援金を健康保険組合が国の代行で被保険者から徴収します。本年4月より給与及び賞与から負担していただきます。徴収率は被保険者と会社は折半です。

#### ◆保健事業計画(特定保健指導の強化)

定期健康診断で生活習慣病リスク基準に該当した方を対象に管理栄養士による保健指導を実施します。会社内やスマートフォン等で面接を行い食事や運動などのアドバイスを行います。病気になるリスクの高い方に予防として実施しますのでご協力をお願いします。



けんぽニュースレターは電子化推進の一環として東武流通健康保険組合のホームページに掲載しています。

けんぽNewsLetterへのお問い合わせは 東武流通健康保険組合 までお願いいたします。

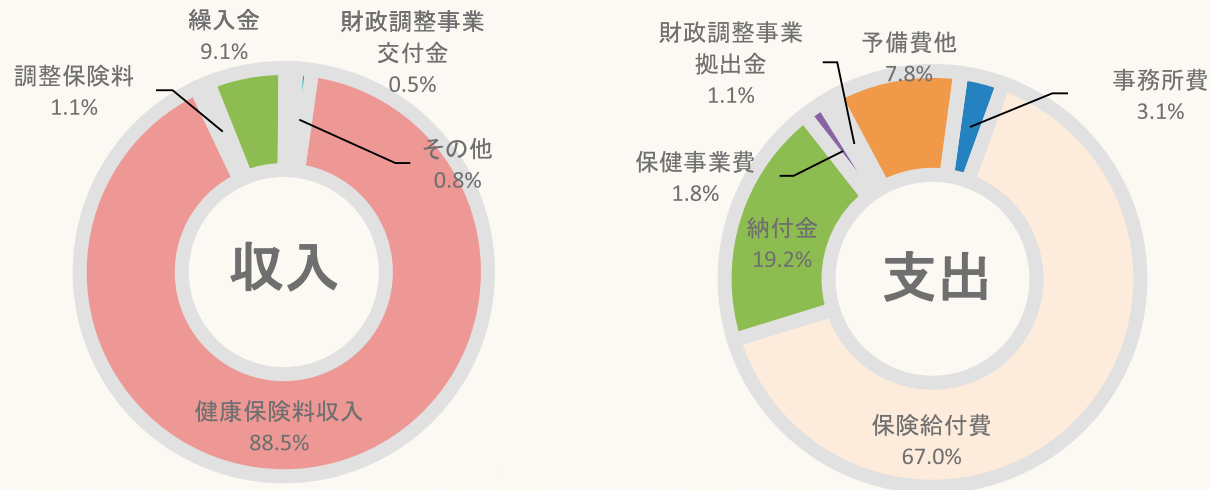
住所 〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-29-12 電話 03-3988-9327 Fax 03-3988-1964

# 2026年度予算内容

## 科目別予算(健康保険)

収入			支出		
科目	予算額	被保険者1人平均額	科目	予算額	被保険者1人平均額
健康保険料収入	1,456,353 千円	381,544 円	事務所費	50,911 千円	13,338 円
調整保険料	17,720	4,642	保険給付費	1,102,997	288,970
繰越金	0	0	納付金	316,010	82,790
繰入金	150,000	39,298	保健事業費	28,892	7,569
財政調整事業交付金	8,001	2,096	財政調整事業金	17,720	4,642
その他	13,097	3,431	予備費	127,241	33,335
			その他	1,400	367
計	1,645,171	431,012	計	1,645,171	431,012

## 科目別構成比(健康保険)



## 収支推移(3年間)

《健康保険》 (百万円)

年度	2026年度(予算)		2025年度(見込)		2024年度(決算)		
保険料率	10.50%		10.50%		10.50%		
科目	金額	前年比	金額	前年比	金額	前年比	
収入	保険料収入	1,456	98.0%	1,486	99.9%	1,487	99.6%
	繰越金・繰入金	150	—	80	—	0	—
	補助金他	39	83.0%	47	123.7%	38	39.6%
	計	1,645	102.0%	1,613	105.8%	1,525	93.0%
支出	保険給付費	1,103	92.8%	1,188	112.8%	1,053	101.3%
	納付金	316	101.3%	312	93.7%	333	74.3%
	保健事業費・予備費他	226	235.4%	96	105.5%	91	95.8%
	計	1,645	103.1%	1,596	108.1%	1,477	93.3%
総収支計	0	—	17	35.4%	48	85.7%	
經常収支	▲36	—	▲90	—	28	—	

《介護保険》 (百万円)

年度	2026年度(予算)		2025年度(見込)		2024年度(決算)		
保険料率	1.60%		1.60%		1.60%		
科目	金額	前年比	金額	前年比	金額	前年比	
収入	介護保険収入	153	97.5%	157	98.7%	159	91.4%
	繰越金・繰入金他	20	—	0	—	0	—
	計	173	110.2%	157	98.7%	159	91.4%
支出	介護納付金	153	100.7%	152	110.1%	138	89.6%
	予備費他	20	—	0	—	0	—
	計	173	113.8%	152	110.1%	138	89.6%
収支計	0	—	5	23.8%	21	105.0%	

# けんぽ豆知識

## 扶養の認定基準について

被保険者がご家族を被扶養者として健康保険組合に申請する際に「被保険者の収入」と「被扶養者の収入」を確認し手続きを行っています。申請の際は下記の要件を満たすことが必要となりますのでご確認の上、申請書に必要な提出書類を添付して所属する会社の担当部署(人事部、総務部等)経由で申請して下さい。

また、給与等の所得税上の扶養と健康保険の扶養とは条件等に違いがあります。ご不明な点は事前に健康保険組合へ連絡を頂ければ幸いです。

### 被扶養者の収入基準(1と2の両方の条件を満たすことが必要)

#### 1.被保険者の収入の1/2以下

※収入には給与以外の年金収入等も含まれます。下表「収入の種類」を参照して下さい。

#### 2.被扶養者の年令別収入制限

配偶者は除く

年齢	0~18才	19~22才	23~59才	60~74才
収入金額	130万円未満	150万円未満	130万円未満	180万円未満

(例)被保険者(67才):(給与)200万円+(年金)120万円=320万円 被扶養者(68才):(給与)90万円+(年金)80万円=170万円  
年令別収入制限は○、被保険者の1/2以上の収入(×)この場合は扶養することはできません。

## 収入の種類(被保険者、被扶養者)とも

種類	具体的内容	提出書類
給与収入	会社員、パート、アルバイトが勤務先から受け取る給料、賃金、賞与などの合計額	・労働条件通知書(給与収入だけの対象者) ・給与収入のみであることの申立書(R8.4月~)
年金収入	雑所得に分類されます。	・直近の年金振込通知書の写し
事業所得	農業、漁業、製造業、小売業、サービス業などで営利を目的として継続的かつ独立して行われる事業での所得 ※必要経費を控除する前の金額が対象額です。	確定申告書写し(過去3年間) ※損益計算書含む
不動産所得	土地や建物を所有し駐車場や家賃収入がある。 ※必要経費を控除する前の金額が対象額です。	
雑所得	副業収入(原稿料、民泊など)、年金(※上記参照)、仮想通貨やFX取引の利益	
失業給付	失業手当は非課税で「所得税法上では収入ではありません」が「健康保険法上では収入」とみなします。	(給付を受ける方) 雇用保険資格者証の写し (給付を受けない方) ハローワークで給付を放棄した証明受付印のある離職票のコピー

### その他扶養

夫婦共同扶養	夫婦の両方が健康保険の被保険者であり、二人で家族を扶養している場合、子どもなどの被扶養者がどちらの扶養に入るかは、原則として年間収入が多い方の扶養となります。	直近の源泉徴収票
別居者の扶養	被保険者の3親等以内の親族で別居している方を扶養する場合、収入が①上記「被扶養者の収入基準」に該当し②被保険者からの仕送り額より少ないことが条件となります。	・被扶養者の収入が分かるもの ・仕送り額が第三者に分かる銀行振込控や現金書留控 ※手渡しの場合は不可

## 扶養調査について

健康保険組合は毎年扶養者調査(検認)を行うように厚労省から義務付けられています。これは皆さまから納めていただいている保険料の適正化を図るための重要な調査です。当健保では被扶養者の収入が基準以内であるのかを情報専用端末で確認し、被扶養者が調査対象となった被保険者には各種収入証明を提出していただきますのでご協力をお願いします。