

メルマガで元気に！

ココロとカラダの
健康サポート

健康応援マガジン



- 第27号テーマ：
- ① 保険料率に変更になりました
 - ② 花粉症対策を始めましょう！

NEWS

保険料率が下がり、皆さまの負担が減ります！

3月分保険料（4月給与控除）から保険料率が下がること決定いたしました。

		現行	改定後	差
負担割合	被保険者	4.19%	3.775%	0.415%
	事業主	5.81%	5.495%	0.315%
健康保険料率		10.00%	9.270%	0.730%

保険料率とは？

健康保険料は毎月の給料や賞与を元に決められています。保険料率は健保の財政状況が厳しいと上げることになり、財政状況が改善すると下げることができます。

令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります。

子ども・子育て支援金制度とは、2023年12月に国によって策定された、全ての世代・企業で、子ども・子育て支援を支える新しい仕組みです。一般保険料・介護保険料と合わせて「子ども・子育て支援金」が徴収されます。

一般保険料 + 介護保険料

+

子ども子育て支援金
(子ども子育て支援納付金分)

		現行	2026年4月改定後			差
			一般 保険料率	子ども子育て 支援金料率	計	
負担割合	被保険者	4.19%	3.775%	0.115%	3.89%	0.3%
	事業主	5.81%	5.495%	0.115%	5.61%	0.2%
健康保険料率		10.00%	9.270%	0.230%	9.50%	0.5%

【 皆さまの保険料率の変化 】

被保険者 事業主

【2月保険料率】 4.19% 5.81% 10.00%

【3月保険料率】 3.78% 5.50% 9.27%

【4月保険料率】
+
【子ども子育て支援金】 3.89% 5.61% 9.50%

2025年度と比較して、
保険料率が下がりました！

これからもEAファーム
健保では皆さまの
健康・安心な
暮らしをサポートして
まいります！



今年も要チェック！花粉情報／ 花粉症対策を始めましょう！



毎年この季節になると、
花粉症に悩む方も多いのではないのでしょうか？
今回は、2026年の花粉情報と
自分でできる対策についてご紹介します！



【2026年・春】花粉の飛散予想

2月上旬から花粉の飛散が開始し、2月下旬からピーク時期を迎えます。
北日本・東日本では、花粉飛散量が昨年比およそ110%~200%と
予想されており、多いもしくは非常に多いところもある見込みです。
一方、西日本では、2025年の飛散量が多かったこともあり、
飛散量が半分以下になる地域もあると予測されています。

今日からできる！花粉症対策

室内の花粉対策

こまめな床掃除



家に入る前に
服に付着した花粉を取る



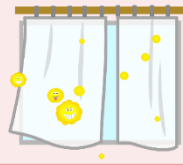
洗濯物を
外に干さない



空気清浄機の
活用



窓を開けるときは
レースカーテンを



症状を悪化させるNG習慣に注意

睡眠不足



運動不足



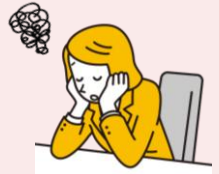
喫煙



過度な飲酒



ストレス



飛散量が少ない時期に薬の服用を始めましょう

花粉の飛散前から薬を飲む「初期療法」が非常に有効です。
市販薬でも十分効果はありますが、他のアレルゲンが原因で
発症している可能性もあるため、病院で自分に合った薬を
処方してもらうのがおすすめです。



Point 本格的な飛散シーズンに備えて、できることから少しずつ対策を始めましょう。