

けんぽたより

MITSUI
SUMITOMO
INSURANCE
KENPO

volume **51**
令和8年 春号

Contents

令和8年度 予算のお知らせ ……2

子ども・子育て支援金制度 ……5

令和8年度 健診のお知らせ ……6

5日以内に異動届の提出をお忘れなく！ ……8

健康保険被扶養者資格確認「部分調査」を実施いたします ……9

セルフメディケーションの心強い味方 スイッチ OTC 医薬品 ……10

1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ ……11

快眠のヒント Q & A /

健保ホームページをご活用ください ……12

インターネットホームページは情報満載です。
積極的にご活用ください。

URL <https://www.mskenpo.or.jp/>

三井住友海上健康保険組合

予算のお知らせ

令和8年度の
収入支出予算が
決まりましたので、
概要をお知らせします。



健保組合を取り巻く状況

本年4月に健康保険組合連合会から令和8年度予算の集計結果(1,364健保組合の推計)が発表されました。平均保険料率は93.2%(前年度比▲0.2ポイント減)であり、組合形態別では、単一組合:92.0%(前年度:92.1%)、総合組合:98.5%(前年度:98.8%)となつています。保険料率が協会けんぽ平均料率99.0%以上となっているのは376組合です。また、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は99.0%となっています。

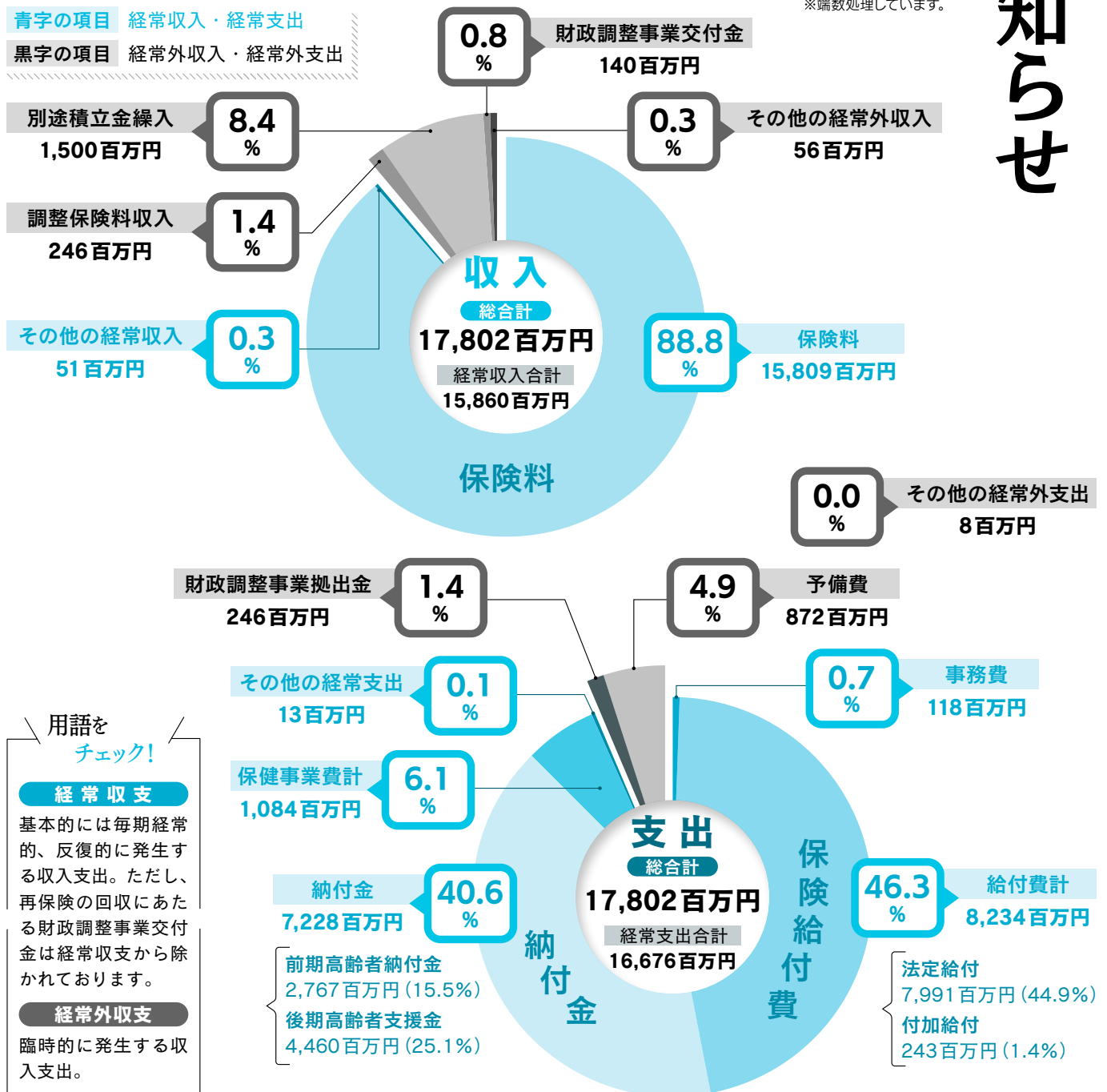
保険料収入は、賃金引き上げ効果を反映して前年度比3,549億円増加(+3.8%)する見込みです。
支出のうち保険給付費は、前年度比1、

令和8年度 健康保険予算収支概要 (％は総額に占める割合)

青字の項目 経常収入・経常支出

黒字の項目 経常外収入・経常外支出

※端数処理しています。



用語を
チェック!

経常収支

基本的には毎期経常的、反復的に発生する収入支出。ただし、再保険の回収にあたる財政調整事業交付金は経常収支から除かれております。

経常外収支

臨時的に発生する収入支出。

745億円増加(+3.4%)見込みで、納付金(高齢者医療負担金)は873億円増加(+2.2%)する見込みです。

この結果、令和8年度予算編成における経常収支差引額は▲2、890億円の赤字となる見通しです。(赤字組合は1、010組合(構成比:74.0%))

法定給付費と納付金の合計額(義務的経費)に占める納付金の割合は43.3%、同割合が50%以上の組合は全体の10.0%となっており、納付金の負担が健保組合の財政を圧迫している状況が続いています。平成20年の後期高齢者医療制度の導入後、納付金の影響で保険料率の平均値は上がり続けていました。納付金は今後も膨らむとみられ、平均保険料率の低下は一時的なものと考えられます。

健康保険予算の概要

令和8年度の健康保険料率は、86%で据え置きとします。

令和8年度予算は支出の大半を占める保険給付費や納付金(高齢者医療負担金)の増加が見込まれ、経常収支は赤字となる見込みですが、内部留保である別途積立金を取り崩して対応します。このため、健康保険料率は、現行の86%のまま据え置きとします。

なお、令和8年度末の別途積立金残高は32.7億円程度を確保できる見通しであり、支出増加による保険料率引き上げ

の緩衝ファン্ডとして引き続き活用します。

収入

健康保険料収入は、令和7年度予算比で6.4億円増加の158.1億円となる見込みです。

また、資金の流動性を確保して期中の支出に支障がないようにするため、別途積立金から15億円を繰り入れて対応します。

支出

主な支出は、皆さんが医療機関を受診した際に支払う保険給付費(医療費の健保負担分)と高齢者の医療費を賄うために拠出する納付金(高齢者医療負担金)、保健事業費(健康診断費用等)などです。

保険給付費の総額は、82.3億円となる見込みです。保険給付費の総額、被保険者一人当たりの給付費ともに年々増加しており、令和7年度の着地見込より、4%増の予算を確保しています。

納付金(高齢者医療負担金)は、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金合計で72.3億円となる見込みです。

保健事業費については、当健保組合の重点施策である「社員」と「配偶者」に対する健康診断・健康指導の実施や令和6年度からの第三期データヘルス計画を着実に実施するための予算です。昨今の健診費用の上昇等も踏まえ令和7年度予算比で0.8億円増加の10.8億円を確保しています。

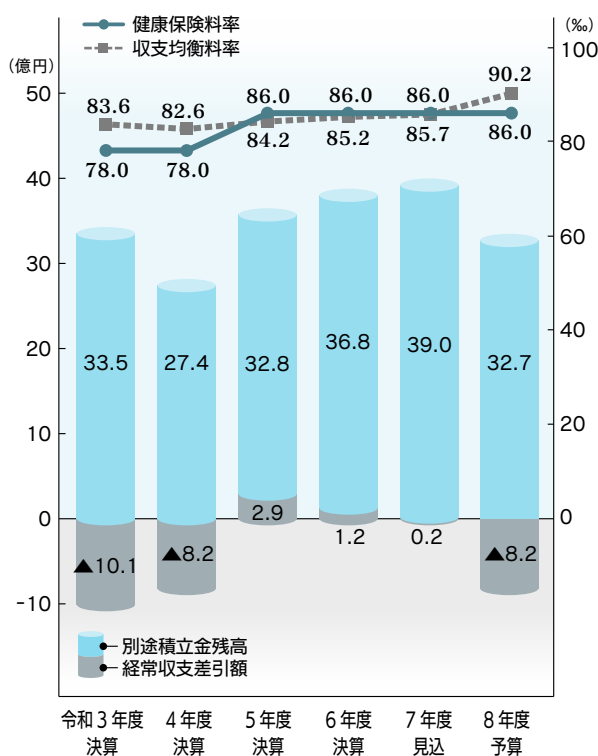
組合概況

(予算算出の基礎数値)

	令和7年度 予算	令和8年度 予算	増減
被保険者数	26,400人	26,600人	+200人
平均標準報酬月額	426,300円	435,300円	+9,000円
保険料率	86.0/1000	86.0/1000	なし
事業主	53.0/1000	53.0/1000	なし
被保険者	33.0/1000	33.0/1000	なし
保険料率のうち 特定保険料率(注1)	38.95/1000	38.65/1000	▲0.3/1000
介護保険料率	18.4/1000	17.0/1000	▲1.4/1000
事業主	9.2/1000	8.5/1000	▲0.7/1000
被保険者	9.2/1000	8.5/1000	▲0.7/1000

(注1) 特定保険料率は、高齢者医療制度のために外部に拠出する「負担金」を保険料率で表したものの

保険料率・収支均衡料率・ 経常収支差引額・別途積立金残高の推移



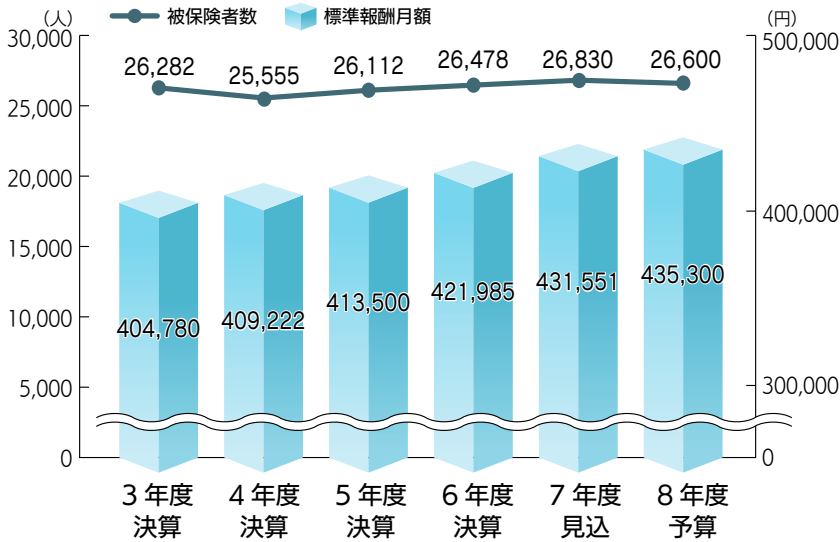
令和9年度以降の健康保険料の予測

令和8年度予算は赤字見込となりますが、健康保険料率は据え置きとしています。(別途積立金取り崩しで対応)

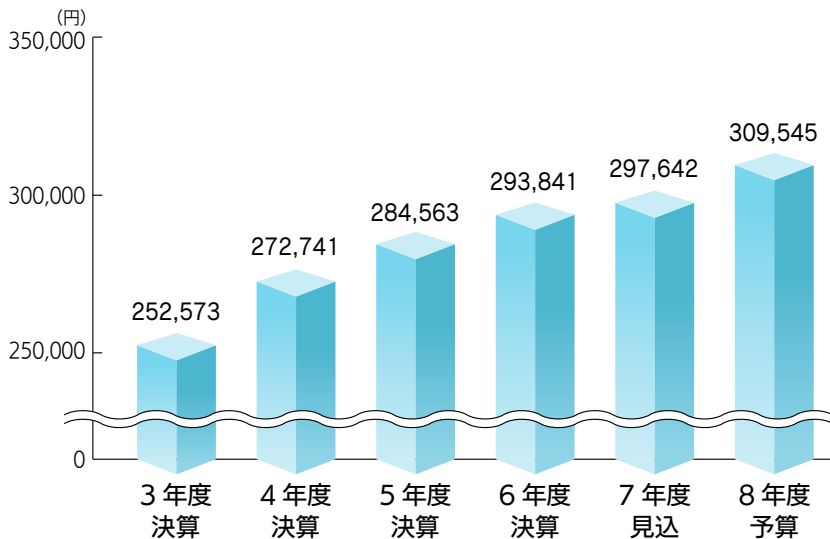
令和9年度は母体事業主の三井住友海上火災保険株式会社と、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社の合併予定日である令和9年4月1日をもって、三井住友海上健康保険組合と、あいおいニッ

セイ同和健康保険組合も合併を予定しています。両健保の令和7年度決算や令和8年度着地見込の収支状況を十分に検討し、保険料率を決定します。令和10年度以降についても、健康保険料、保険給付費と納付金(高齢者医療負担金)等の状況分析と情報収集を行い、適正な保険料率となるよう検討していきます。

被保険者数と標準報酬月額推移



被保険者1人あたり保険給付費の推移



介護保険料率について

令和8年度の介護保険料率は、18.4%→17%に引き下げします。



介護保険料(40歳～64歳が対象)は健康保険料とは別勘定で管理しており、健保組合が国に代わって保険料を徴収し、介護納付金として国に納付しています。

健保組合が納付すべき介護納付金は国から算出方法が示され、健保組合ではその金額に基づいて介護保険料率を決めています。

令和8年度は収支見込や介護準備金の積立状況等を勘案して、保険料率を18.40%から引き下げて、17.00%(事業主と被保険者が折半で負担)とします。

子ども・子育て支援金について

令和8年4月分(5月納付分)より、子ども・子育て支援金が健康保険料、介護保険料と合わせて徴収されます。支援金の徴収に必要な支援金率については、国から一律の支援金率2.3%が示されました。事業主と被保険者が折半で負担します。



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。



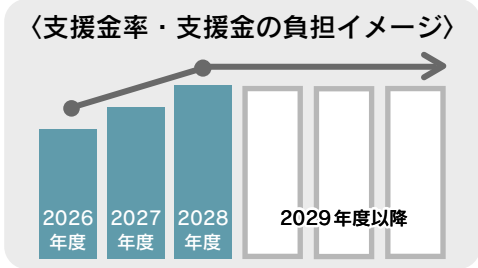
→ 子ども・子育て支援金加算イメージ

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。



※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



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/kodomokosodatেশienkin>







令和8年度 健診のお知らせ

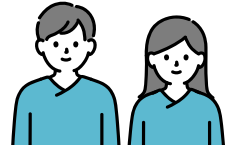
今年度も次のような健診を実施いたします。
積極的に受診いただき、年に1度の健康チェックにお役立てください。



健診制度と概要

対象者	A 社員本人	B 被扶養配偶者および任意継続被保険者本人とその被扶養配偶者	C 配偶者以外の被扶養者
窓口	各社健康管理担当部署	健保組合	健保組合
健診種類	<p>一般健診 35歳未満の方</p> <p>総合健診 35歳以上の方</p>	<p>被扶養配偶者・任継者健診(イーウェル健診)</p> <p>* 35歳以上と未満で健診項目が異なります。左頁の表「指定項目一覧」を参照ください。 * 35歳以上の健診項目は日帰りドック並みの充実した内容となっています。</p>	<p>法定の特定健診 40歳以上の方</p> <p>* 基本項目は、左頁の表「指定項目一覧」を参照ください。</p>
受診資格	<p>三井住友海上健康保険組合被保険者</p> <p>* 7月以降に加入された方は採用健診を代替するため除きます。</p>	<p>被扶養配偶者および任意継続被保険者本人とその被扶養配偶者で、かつ受診日において資格がある方</p> <p>* 7月末までに資格喪失される方は除きます。</p>	<p>受診日において資格がある方</p>
受診期間	6月～12月	<p>7月1日(水)～2月27日(土)</p> <p>* 3月受診は全額自己負担(約4～6万円)</p>	<p>4月～2月</p> <p>* 3月受診は全額自己負担</p>
利用方法	<p>「健康管理グループ」からの案内に従い受診してください。</p> 	<p>受診案内</p> <p>6月末までに委託先「(株)イーウェル」より自宅宛にDMでご案内します。案内に従い、ご自身でご予約をお願いします。</p> <p>* 5月1日～6月末までに健保組合で資格の認定がされた方については、順次発送します。</p> <p>予約受付期間</p> <p>6月24日(水)～1月31日(日)</p>	<p>① かかりつけ医など任意の医療機関等で受診してください。</p> <p>② 受診後、当健保組合所定の申請書に、健診結果と特定健診費用を明記した領収書と質問票を添付してご請求ください。</p>
費用負担	事業主と健保組合で分担して負担	左頁の表「指定項目一覧」の項目については、原則として 全額健保組合が負担	10,000円を限度に健保組合が実費負担
結果	<p>健診結果の経年一覧・経年グラフが表示されます。健康のセルフケアにお役立てください。</p> 	<p>健診結果は医療機関から直接ご自宅宛に送付されます。必ずご確認ください。また、特定保健指導の対象となった方は当健保組合が指導を依頼している(株)SMSから案内が届きますので、ぜひご参加ください。</p>	
その他	<p>事業主との共同事業として実施しています。</p> 	<p>注意事項</p> <p>9月以降DMが届かない方は健保組合に健診案内の送付をご依頼ください。(7月以降に任意継続被保険者になった方や被扶養配偶者の資格を取得した方等)</p> <p>* 今年度、会社での健診を受診済みの方は、重複しての受診はできません。</p> <p>【DM送付依頼受付締切: 10月30日(金)】</p>	<p>制度の詳細は健保ホームページまたはインターネットホームページ(https://www.mskempo.or.jp/)をご参照ください。</p>

被扶養配偶者（および）任意継続被保険者本人とその被扶養配偶者の方へ



被扶養配偶者健診・任継者健診指定項目一覧

青色の項目…特定健診基本項目

項 目		35歳未満	35歳以上
医師診察	医師診察	○	○
身体計測等	身長	○	○
	体重	○	○
	BMI	○	○
	体脂肪計測	×	○
	腹囲測定	○	○
視力検査	視力遠点	○	○
血圧測定	血圧測定	○	○
尿検査	糖・蛋白・潜血	○	○
	ウロビリノーゲン	×	○
聴力	聴力検査	×	○
心電図	心電図 12誘導	×	○
	脈拍数	×	○
胸部 X 線	胸部 X 線（直接撮影）	○	○
胃部検査	胃部 X 線または胃部内視鏡（自己負担 3,000 円＋税）	×	○
便潜血	便潜血検査	×	○
眼底検査	眼底検査	×	○
腹部超音波	腹部超音波	×	○
血液検査	AST (GOT)	○	○
	ALT (GPT)		
	γ-GT		

項 目		35歳未満	35歳以上
血液検査	中性脂肪	○	○
	HDL コレステロール		
	LDL コレステロール		
	総コレステロール		
	尿酸		
	クレアチニン		
	尿素窒素		
	空腹時血糖		
	HbA1c		
	赤血球数		
	ヘマトクリット		
	MCV		
	MCH		
	MCHC		
	白血球数		
血小板数			
婦人科	乳がん検査 （マンモグラフィーまたはエコー）	×	○
	子宮がん検査（内診・頸部細胞診）	×	○

*年齢区分は当該年度に達する満年齢です。
*上記項目以外の検査をした場合は自己負担となります。

令和8年度

健診のスケジュール

受付期間内の申込みでも混雑により、希望する健診機関の予約が取れないことがあります。
早めに予約申込みをお願いします。



	実施内容	日 程
1	DM（健診案内）住所確定	令和8年 5月11日（月）
2	DMの発送	令和8年 6月17日（水）
3	健康診断・予約開始	令和8年 6月24日（水）
4	健康診断・受診開始	令和8年 7月 1日（水）
5	DM 追加送付依頼締切	令和8年10月30日（金）
6	健康診断・予約終了	令和9年 1月31日（日）
7	健康診断・受診終了	令和9年 2月27日（土）

再検査について

健保組合での手配は行っておりません。
各自健康保険扱いで任意の医療機関にて受診してください。



右頁の表 B「被扶養配偶者および任意継続被保険者本人とその被扶養配偶者」の方は、**無料で受診できる「被扶養配偶者・任継者健診（イーウェル健診）」**を極力ご利用ください。

イーウェル健診で提携している以外の病院で受診したい方は日帰りドックを選択することもできます。
同一年度内にイーウェルでの健診と重複しての利用はできません。
日帰りドックは、全額自己負担で下記のとおり一部補助があります。

年齢区分	35歳以上の方
受診資格	被扶養配偶者・任意継続被保険者本人（受診日に当健保組合の資格があること）
受診期間	令和8年4月～令和9年2月
費用の負担	被扶養配偶者 25,000 円 / 任意継続被保険者本人 35,000 円 を限度に健保組合が実費負担

5日以内に

異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

また、有効な資格確認書が交付されている方は返却をお願いします。

異動届を出さないと…

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日（資格喪失した日）にさかのぼって医療費を返還していただきます。



被扶養者を外れるとき

就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の医療保険に加入した。

パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2カ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が51人以上
 - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

*職場の規模要件は、令和17(2035)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった。または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者除く。扶養認定日が令和7年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

■年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもとになっていましたが、令和8年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★ 被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★



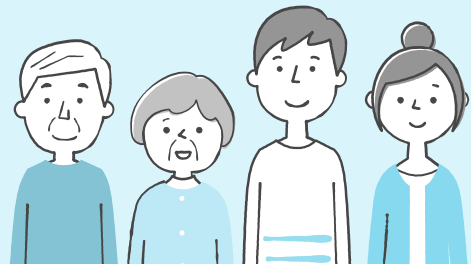
令和8年度

健康保険被扶養者資格確認 「部分調査」を実施いたします

健保組合は、法律（健康保険法施行規則第50条）により、毎年、被扶養者資格の確認を行うことができます。

被扶養者資格確認調査は、被扶養者となった方がその後も被扶養者の認定基準を満たしているかどうか確認するための調査です。就職や結婚等で被扶養者の資格を失ったにもかかわらず、手続きを忘れていた方が少なくありません。健保組合では、こうした手続きもれに対応するため、この調査を毎年実施しています。今年度は**父母・兄弟姉妹等を対象とした「部分調査」**となります。

なお、合併後の令和9年度は「**全体調査**」とする予定です。



1 実施時期	令和8年8月				
2 調査対象者	令和8年6月1日現在当健保組合に加入している、父母・兄弟姉妹等を被扶養者としている被保険者 ※令和8年6月1日以降に認定された被扶養者は除く				
3 調査要領	調査対象となる被扶養者がいる方には、「健康保険被扶養者資格確認調査」(ログイン案内)を連絡します。(WEBでの手続き) 概要は改めてご連絡いたします。				
4 提出期限	<table border="1"> <tr> <td>調査書 WEB</td> <td>事業所人事・総務提出期限</td> </tr> <tr> <td>8月1日(土) 予定</td> <td>8月31日(月) 予定</td> </tr> </table> <p>被保険者の皆さんには資格確認調査の際、必要証明書類を取りつけWEB上にアップロードいただくことになり、費用負担やお手数をおかけいたします。何とぞご理解とご協力をお願いいたします。</p> <p>*令和8年度健康保険被扶養者資格確認調査の詳細は、健保ホームページに掲載しております。</p>	調査書 WEB	事業所人事・総務提出期限	8月1日(土) 予定	8月31日(月) 予定
調査書 WEB	事業所人事・総務提出期限				
8月1日(土) 予定	8月31日(月) 予定				

結果報告

令和7年8月実施

被扶養者資格確認調査

▼ 調査結果 配偶者

●対象被保険者数	1,198名		
●対象被扶養者数	1,198名	●不適格者数	105名
		収入超過	31名
		就職	73名
		その他	1名



めざせ受診マスター！
医療費節減の道

セルフメディケーションの心強い味方

スイッチOTC医薬品

「セルフメディケーション」とは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること。要するに、軽い不調であれば病院に行かず、自分で治そうという考え方です。その際、頼りになるのは市販薬（OTC 医薬品）。医師の処方せんが必要だった薬が処方せんなしで買えるようになった「スイッチ OTC 医薬品」という心強い味方もあります。



OTC 医薬品とは？

従来から市販薬、大衆薬などと呼ばれ、ドラッグストア等で購入できる薬全般を指すのが OTC 医薬品。「Over The Counter=カウンター越しに購入できる薬」という意味です。薬の成分やリスクによって薬剤師または登録販売者の情報提供が必要になるなど、安全面も考慮されています。病院に行く時間も節約できるので、セルフメディケーションの重要なアイテムとなります。

OTC 医薬品のなかには、今まで医師の処方せんが必要だった薬を転用した「スイッチ OTC 医薬品」もあり、「市販薬は効き目が弱い」というイメージはもはや過去のものといえます。セルフメディケーションをめぐる環境は整ってきています。

スイッチOTC医薬品のメリット



- 待ち時間なしで医療用の薬と同等の医薬品が買える！
- 診察料や調剤料などがかからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も！
- セルフメディケーション税制が利用できる！（下記参照）

めざせマスター！

セルフメディケーション税制

スイッチ OTC 医薬品等を活用して、健康の維持・増進や疾病予防に取り組んでいる場合、一定の要件を満たすと、所定の額が総所得金額等から控除される「セルフメディケーション税制」があります。

- 1 特定健康診査、予防接種、定期健康診断、がん検診などを実施していること。
- 2 その年の1月1日から12月31日までの1年間に、自己または生計を一にする配偶者等にかかる一定の OTC 医薬品等を購入した額が1万2,000円を超えていること（レシートが必要）。
- 3 1と2を満たすとき、1万2,000円を超えた分（上限8万8,000円）をその年分の総所得金額から控除する。



*非スイッチ OTC 医薬品にも対象となる医薬品があります。対象になる OTC 医薬品等は定期的に更新されます。薬剤師に確認するか、厚生労働省のホームページ等でご確認ください。

*セルフメディケーション税制の控除を受ける場合、医療費控除の適用を受けることはできません。

厚生労働省ホームページ
(URLは変更される場合があります)



セルフメディケーションは国が推奨しています。

医療機関への往復時間や待ち時間のストレスがなくなるだけでなく、
健保組合が負担する医療費の節約にもつながります。

まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

2 手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



1 あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



POINT
日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。

右側・左側
15秒ずつ
1日1回



3 手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。

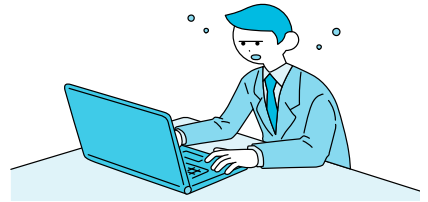


4 ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める…
眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。
※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

Illustration / たかな かな

Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして？



A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともありますが、多くは睡眠不足によるものです。成人は6～8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

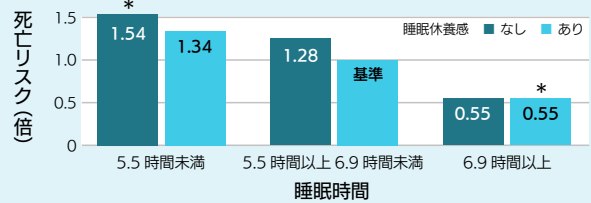
こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを

- ✓ 日中眠くなる
- ✓ 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- ✓ 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどのように判断する？

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、米国の調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40～64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



*は基準との差が統計的に有意であることを示す。

出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

けんぽ掲示板

健保ホームページをご活用ください

当健保組合では、インターネットホームページで多様な情報をご提供しております。

URL <https://www.mskenko.or.jp/>

検索

三井住友海上健康保険組合でも検索できます。

こんなときは、どうすればよい？

手続き方法が知りたい

そんなときにアクセス!

各種届出・申請書

手続きに必要な申請書類をダウンロードできます。

ライフシーン検索

結婚したとき、子どもが生まれたときなど、ライフシーン別に受けられる給付や、必要な手続きについて検索することができます。

機関誌バックナンバー

『けんぽだより』のバックナンバー(vol.14以降)を閲覧できます。

臓器提供意思表示について

(社)日本臓器移植ネットワークのHPへリンクしています。

