

健保だより

2026
AUTUMN

第 429 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



香川県 小豆島・寒霞溪の紅葉と寒霞溪ロープウェイ／提供：アマナ

電子証明書の有効期限をご確認ください	2-3
令和7年度 決算のお知らせ	4-5
インフルエンザ予防接種費用補助事業のご案内	6
家庭用常備薬の斡旋のご案内	7
オンライン禁煙プログラム	8
被扶養者の資格調査(検認)を実施します	9
にっぽんヘルシー紀行「岡山県倉敷市」	10-11
医療費が高額になったとき	12-13
女性のカラダと健康	14
ココロメンテ通信	15
「歯周病リスク検査」のご案内	16

ホームページも
ご活用ください!



<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

Q 検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

丸紅連合健康保険組合

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、“ログインした者が、あなたであること”を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



● 電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

● 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認くださいませ。



▲マイナンバーカードの券面

マイナポータル▶



● 更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめぐに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

有効期限が近くなると

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の**有効期限のアラート**が表示されます

有効期限

3カ月前

マイナ保険証
使える



期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



3カ月後

マイナ保険証
使えない



顔認証付き
カードリーダーの画面

有効期限の3カ月前から、有効期限が間近だと伝える通知が表示されます。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。自宅に送付される有効期限通知書をご覧ください。

次に進む



有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。お早めに市区町村窓口にお問い合わせください。

次に進む



3カ月を過ぎるとマイナ保険証として使えなくなります。

電子証明書が失効しています。
マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。
詳細は市区町村窓口にお問い合わせください。



マイナ保険証利用について

マイナ保険証で受診できます。
電子証明書の有効期限の2～3カ月前をめどに、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住まいの市区町村の窓口で、速やかな更新をお願いします。

マイナポータルログイン時にも、有効期限の3カ月前から、「マイナンバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。

注目!



有効期限切れから3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、健康保険の資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。速やかに電子証明書の再発行を受けてください。



有効期限切れから3カ月経過後は、**マイナ保険証の利用ができません。**
速やかに電子証明書の再発行の手続きを行ってください。

※マイナ保険証が継続して使用できない場合は、3カ月以内に資格確認書が交付されます。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、引き続き健康保険を使って医療が受けられますので、ご安心ください。

マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

令和7年度
決算の
お知らせ

後期高齢者支援金が増加したものの、 保険料収入の上昇により黒字

引き続き、効果的な保健事業の 充実・向上に取り組んでまいります



収入 77億6,915万4千円

支出 67億2,418万9千円

経常収支差引額

8億7,821万1千円

丸紅連合健康保険組合の令和7年度の決算が、去る6月18日に開催された第121回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和7年度決算は、収入77億6,915万4千円に対し、支出67億2,418万9千円となり、経常収支差引額では8億7,821万1千円の黒字となりました。決算の内訳としては、賃金引き上げ等により標準報酬月額と標準賞与額が上昇したため、保険料収入が前年度決算より増加しました。支出では、2025年に団塊の世代すべてが75歳以上となったことを受け、後期高齢者支援金が増加しました。

令和7年度決算は黒字となりましたが、保険料収入に占める高齢者医療への拠出金の割合は約4割であることに加えて、令和8年度は約30年ぶりの大幅な診療報酬引き上げが実施されたことで保険給付費の増加が見込まれるため、今後の健保財政の悪化が懸念されます。

少子化による現役世代の減少が続く一方、2040年には団塊ジュニア世代が65歳以上となり、高齢者数がピークを迎える見通しのため、現役世代の保険料負担はさらに重くなることが予測されます。こうした少子高齢化の進行を見据えると、年齢ではなく能力に応じて全世代が公平に支え合う、持続可能な社会保障制度の構築が急務となっています。

こうした中、令和8年度には医療保険制

度の改革が進められています。6月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、8月からは自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれた高額療養費制度の見直しを実施されました。また、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

4月から導入された子ども・子育て支援金は、健保組合が保険料と併せて徴収いたします。健保組合の事業には充てることができず、子育て世帯に対する給付の拡充に使用されます。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、皆さまの健康の保持・増進に貢献するため、各種健診の受診勧奨や保健指導をはじめとする保健事業の充実・向上に引き続き取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、健診や保健指導など当健保組合が提供する各種事業を積極的にご活用いただくとともに、定期的な健康診断の受診やジェネリック医薬品の選択、セルフメディケーションの実践などを通じて、ご自身の健康管理に積極的に取り組んでいただけますと幸いです。医療費の適正化にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

令和7年度 収入支出決算概要

健康保険分

POINT 保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和6年度決算より6億2,052万3千円増加しました。
このうち、「基本保険料」は、皆さまへの保険給付や保健事業などに充てられる保険料です。「特定保険料」は、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など高齢者医療を支える拠出金に充てられる保険料です。



POINT 病気やけがの治療などのための保険給付費は増加

医療需要の増加などの影響で、保険給付費は令和6年度決算より8,539万1千円増加しました。

POINT 健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への拠出金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への拠出金は、保険料収入の約4割を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。



POINT 介護納付金は増加

介護納付金は、高齢化の影響で増加しています。

介護保険分

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保 険 料	7,452,888	581,712
基 本 保 険 料	4,237,174	330,720
特 定 保 険 料	3,215,714	250,992
国 庫 負 担 金 収 入	1,657	129
調 整 保 険 料	105,837	8,261
国 庫 補 助 金 収 入	57,110	4,458
出 産 育 児 交 付 金	3,325	260
財 政 調 整 事 業 交 付 金	112,162	8,754
雑 収 入	36,175	2,824
合 計	7,769,154	606,397
経常収入合計	7,495,675	585,051

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事 務 費	109,141	8,519
保 険 給 付 費	3,280,026	256,012
法 定 給 付 費	3,277,467	255,812
付 加 給 付 費	2,559	200
納 付 金	2,940,480	229,510
前 期 高 齢 者 納 付 金	1,231,892	96,151
後 期 高 齢 者 支 援 金	1,708,587	133,358
そ の 他	1	
保 健 事 業 費	278,209	21,715
保 還 付 金	1,066	83
営 繕 費	1,078	84
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	105,628	8,244
連 合 会 費	2,937	229
積 立 金	5,000	390
雑 支 出	624	48
合 計	6,724,189	524,835
経常支出合計	6,617,464	516,505

決 算 残 金	1,044,965千円
経常収支差引額	878,211千円

収 入 (千円)		支 出 (千円)	
保 険 料	881,292	介 護 納 付 金	754,948
保 雑 収 入	752	保 還 付 金	207
合 計	882,044	合 計	755,155

決 算 残 金	126,889千円
---------	-----------

組合の現況 (令和8年3月末現在)

- 被保険者数 13,001人 (男性 7,384人、女性 5,617人)
- 平均標準報酬月額 409,094円
(男性 463,104円、女性 335,402円)
- 総標準賞与額(年間合計) 20,549,985千円
- 平均年齢 41.22歳 (男性 42.67歳、女性 39.31歳)
- 被扶養者数 7,078人

- 健康保険料率 1,000分の93
 - 一般保険料率 1,000分の91.7
 - 基本保険料率 1,000分の52.134
 - 特定保険料率 1,000分の39.566
 - 調整保険料率 1,000分の1.3
- 介護保険料率 1,000分の18



事業所削除のお知らせ

削 除	事業所名	削除年月日
	丸紅プラックス株式会社	令和8年4月1日

補助金申請手続きが**不要**です!

インフルエンザ予防接種費用補助事業(利用券方式)のご案内

当組合では、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」という)に「インフルエンザ予防接種事業」を委託し、費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。



実施場所・予防接種費用の確認、利用券の発行は、東振協のホームページで行えます。

<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>

下記、丸紅連合健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健保

Q 検索



実施方法	《院内予防接種》 《集合予防接種》 《出張予防接種》	利用者が医療機関の施設内で受診 利用者が公的施設(ホテル等の会場)で受診 事業所に医療スタッフを派遣し受診
申込期間	《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》	令和9年1月31日まで 令和8年12月まで(※実施会場により異なります)
実施期間	《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》	令和8年10月1日～令和9年1月31日 令和8年11月～12月
実施場所	東振協が契約している医療機関及び実施会場	
予防接種費用	医療機関が設定している予防接種料金(上限4,060円)から、組合補助額(4,000円)を差し引いた額	
対象者	被保険者及び被扶養者(接種は年齢を問わず年度内1人1回を限度) ※重複(年度内に2回以上)した補助利用や無資格利用があった場合には、後日、東振協の事務手数料を含む組合補助額を請求させていただきます。2回接種を推奨されている方でも補助は1回分のみです。	
利用方法	①医療機関選択 ②電話等で接種日の予約 ③利用券の発行 ④当日: 利用券の提出及びマイナ保険証又は資格確認書を提示	
利用券発行	東振協申込ページより印刷してください(令和9年1月31日まで)。	
注意事項	※補助金申請方式との併用はできません。 ※予防接種にあたり、不安がある場合は、事前に医師へご相談ください。 ※当組合では、予防接種先の医療機関のご案内や紹介等はいりません。	

家庭常備薬等 幹旋のご案内

医療用と 同有効成分配合

こんな時にOTC医薬品はおすすめ！

- ①医療機関があいていない時
- ②待ち時間のストレスからの解放

受付時間に間に合わないけど体調が悪い
待合室での混雑が嫌だ



103 パイロンPL顆粒Pro

12包/シオノギヘルスケア/第2類医薬品

医療用と同量配合！
つらい症状に！15才から

かぜの諸症状（のどの痛み、発熱、
鼻水、鼻づまり等）の緩和

参考価格
1,958円 → **1,780円**



104 アレジンAZ錠

24錠/第一薬品工業/第2類医薬品

1日2回。15才から

花粉などによるくしゃみ、鼻水、
鼻づまりに。皮膚のはれ、かゆみなどに

参考価格
1,320円 → **540円**



105 ポジナルEP錠

20錠/テイカ製薬/第2類医薬品

1日1回就寝前に。15才から

花粉などによるくしゃみ、鼻水、
鼻づまりに。アレルギー用薬。

参考価格
2,200円 → **1,300円**



106 リフェンダLXテープ 大判

7枚入/タカミツ/第2類医薬品

関節部分にもぴったりフィット！
腰などに大きく貼れる

腰痛、肩の痛み、関節痛に。
ロキソプロフェンナトリウム水和物配合
（サイズ10cm×14cm）

参考価格
1,320円 → **590円**



オススメ

107 フルダンエース

36錠/廣昌堂/第2類医薬品

かぜの諸症状の緩和。
7才から

鼻水、のどの痛み、せき、発熱など

参考価格
1,265円 → **560円**



108 オフセキン去たん錠

24錠/協和薬品工業/第2類医薬品

不快でいやな痰に。8才から

たん、たんのからむ咳

参考価格
1,540円 → **690円**



クレジットカード対応

WEB申込み

右記の二次元コードから
ID・パスワードでログイン！



ログインID ▶ kusuri
パスワード ▶ kenpo



切手不要

郵送申込み

申込書記載の
宛名ラベルを
ご活用ください

※お客様にて
市販の定型封筒を
ご用意ください。



フリーダイヤル

FAX申込み

▼ FAX
0120-61-8891

※申込書送信の際は、
表裏にご注意ください。

▼ 申込方法等に関するお問い合わせ先

白石薬品株式会社 受付時間：平日（月～金曜）の午前9時から午後5時まで
お申込み、お届け内容の確認、返品・交換などに関すること ▶ 大阪営業部 TEL 072-961-7471
お薬等の成分について ▶ 本社薬店 TEL 072-645-4666

詳しくは
『家庭常備薬等の幹旋申込書』
をご覧ください。



オンライン 禁煙プログラム



特徴 01

**予約が取りやすい
あなた専任の
医療機関をマッチング**

希望した診察時間で
予約できるように
同じ医療機関が担当します

特徴 02

**医療機関で
使用される医薬品を
郵送でお届け**

お薬は医師が処方する
治療薬を郵送でお届けします
(チャンピックス・ニコチネルパッチ)

特徴 03

**治療期間後も
専門スタッフによる
充実のサポート**

治療後も定期的な
アンケートとフォローメール
でサポートします

確実に禁煙

したい人から選ばれる

成功率

が高いプログラムです！

参加費無料

お申込み ▶



対 象：丸紅連合健康保険組合の加入者（社員）※先着50名

申込期間：本年12月28日（月）まで

※昨年度のプログラム参加者は申込みできません

※プログラムを途中で中断した場合は10,000円を自己負担いただきます

●お申込みに関するお問い合わせ
丸紅連合健康保険組合
TEL：06-6347-3550（保健事業担当）

●プログラムに関するお問い合わせ
株式会社リンケージ
TEL：0120-33-8916
Mail：sd@linkage-inc.co.jp



被扶養者の資格調査(検認)を実施します

丸紅連合健康保険組合では、厚生労働省の指導に基づき、「被扶養者の資格調査(検認)」を毎年実施しています。

就職や結婚、収入の増加等により、加入資格のない被扶養者がいる場合、本来支払う必要のない医療費や国へ拠出する納付金の増加により、当組合の財政を圧迫することになり、保険料率の引き上げなど他の加入者の負担に繋がることになります。

この資格調査(検認)は、被扶養者の方が、現在もその条件を満たしているかを確認することにより、加入者間の不公平を是正するとともに、保険料の負担軽減にも繋がる大変重要な調査となりますので、趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

資格調査(検認)の実施概要

【実施時期】

令和8年10月下旬～12月中旬

【対象者】

被扶養者(ただし、次の被扶養者を除きます)

- ① 平成20年4月2日以降に生まれた方
- ② 令和8年7月1日以降に被扶養者として認定を受けた方

【資格調査(検認)の流れ】

① 送付(健康保険組合)

事業所あてに「被扶養者資格確認調書」(以下「確認調書」という)等を送付します。

② 被保険者への配付(事業所)

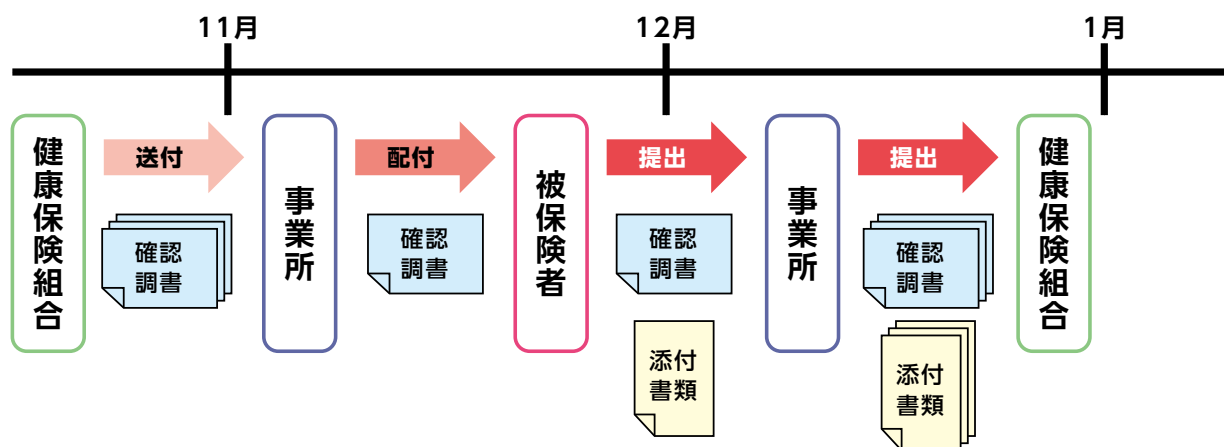
該当被保険者へ「確認調書」等を配付します。

③ 「確認調書」の記入及び必要書類の添付(被保険者)

「確認調書」の記入を行い、必要書類(収入証明等)を添付のうえ、事業所へ提出します。

④ 提出(事業所)

被保険者より提出のあった「確認調書」及び添付書類等を確認のうえ、健康保険組合へ提出します。



こんなときは手続きを!

次の場合は、被扶養者に該当しなくなりますので、被扶養者資格の削除及び資格確認書等(交付を受けている場合)の返却が必要となります。

- ① 就職等により、勤務先において被保険者資格を取得した場合
- ② 結婚等により、他の被保険者の方の被扶養者となった場合
- ③ 被扶養者の収入が、基準収入額以上となった場合(課税収入だけでなく、通勤手当等の非課税収入も含みます)

※ 基準収入額 60歳未満の方 …… 月額 108,334円未満(年収換算130万円未満)

60歳以上・障害者の方…月額150,000円未満(年収換算180万円未満)

19歳以上23歳未満の方(被保険者の配偶者を除く)…月額125,000円未満(年収換算180万円未満)

- ④ 上記以外でも、主として被保険者により生計維持されていない場合(被保険者が生計費の半分以上を担っていない場合)



美観と芸術のまち歩きで 心身整う文化的ウォーキング旅

約400年前の干拓によって誕生し、繊維のまちとして発展を遂げた岡山県倉敷市。江戸時代に米や綿の積み出し地として栄えた倉敷川沿いには白壁の蔵屋敷が並び、その合間を縫うように、明治以降の紡績業の記憶が今に息づく。和と洋が調和する美しい景観に囲まれて、心身を整える秋の文化的まち歩きへ。

倉敷駅から商店街のアーケードをくぐって「倉敷本町通り」へ。倉敷美観地区の通りには、白壁の蔵屋敷や格子戸の宿屋、杉玉が軒に下がる酒屋などが立ち並び、路地をそぞろ歩けば、まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような錯覚に陥る。町家を再生したカフェやギャラリーに寄り道しながら歩きたい。

ひとしきり散策を楽しんだ後は、「阿智神社」の参道へ。鳥居から神殿までには、約200段の3つの石段が待ち構える。「米寿坂」に「還暦坂」、そして「厄除坂」。一段ずつ、自身の呼吸と筋肉の動きを確かめるように踏みしめていく。登りきった先に広がるのは、立派なしめ縄が目を引く拝殿を中心とした霊験あらたかな境内。展望台で白壁の街並みを一望しながら、しばし呼

吸を整える。

鶴形山の麓に広がる情緒豊かな路地を縫うように進むと、やがて「倉敷アイビースクエア」の風格ある赤れんが門が姿を現す。建物は赤れんがの壁面をツタがやわらかに覆い、秋空と調和しながら静かな趣をたたえる。明治ロマン漂う広場を散策し、ショップでお土産を選びながら記念の一枚を写真に収めるのも楽しい。

再び路地へと戻り、江戸期の面影を映す倉敷川を渡る。向こう岸の「大原美術館」で世界の名画に触れ、すぐそばの「倉敷市立美術館」では、郷土ゆかりの画家たちの作品とともにモダニズム建築も鑑賞する。

紡績のまちが育んだ歴史と文化的土壌。その重厚さに心満たされながら旅を締めくくりたい。





鶴形山の山頂に鎮座し、展望台となっている絵馬殿からは美観地区を一望できる。

2 阿智神社

むなかつさんじよしん

宗像三女神を主祭神とする倉敷美観地区一帯の鎮守社。本殿は神社建築で最も格式の高い檜皮葺きの屋根を戴く。樹齢300年～500年といわれる岡山県天然記念物「阿知の藤」も見どころで、花が咲く5月ごろには多くの参拝者が訪れる。

DATA 時間：参拝自由（授与所 9:00～17:00）／電話：086-425-4898



1 倉敷本町通り

江戸期の面影を色濃く残す閑静な路地。かつては倉敷と郊外を結ぶ街道として栄え、たんす屋、おけ屋などの職人たちが軒を連ねた。現在は情緒ある町家を改装したカフェやギャラリー、居酒屋などでにぎわう。10月中旬には、各家がびょうぶや花を飾る「倉敷屏風祭」の舞台となり、多くの観光客が訪れる。

DATA 時間：店舗により異なる／電話：086-422-0542（倉敷館観光案内所）



walking map

約3.1km
約43分

3 倉敷アイビースクエア

ツタが絡まる赤れんがの壁面が美しい複合文化施設。明治期に岡山の繊維業の中心地だった旧倉敷紡績所（現クラボウ）の本社工場を再生している。敷地内にはレストランや岡山の物産が並ぶショップのほか、創業当時の原綿倉庫を利用した「倉紡記念館」があり、日本の紡績産業の歩みを今に伝えている。

DATA 時間：店舗により異なる／休：店舗により異なる／電話：086-422-0011

電動ろくろや絵付け、岡山の伝統工芸である備前焼の制作などを体験できる陶芸工房がある。



5 倉敷市立美術館

倉敷ゆかりの日本画家・池田遙邨^{いけだ へいそん}の作品を中心に、郷土作家の作品を数多く収蔵する美術館。建物は世界的建築家・丹下健三によって倉敷市庁舎として設計されたもので、吹き抜け構造の開放的なエントランスが見どころ。

DATA 時間：9:00～17:15（最終入館締切 16:45）／休：月曜（祝日の場合は開館、翌日休）／電話：086-425-6034



4 大原美術館

1930（昭和5）年に倉敷の実業家である大原孫三郎が設立。日本初の西洋美術中心の私立美術館^{せいりつびいじゆく}であり、古代ギリシャ・ローマ神殿風の本館にはモネの「睡蓮」やエル・グレコの「受胎告知」など、著名な絵画作品を数多く展示する。ほかにも東洋から古代オリエント、イスラム、ヨーロッパと古今東西の多彩な美術を堪能できる。

DATA 時間：9:00～17:00（最終入館締切 16:30）※1月・2月は時間短縮／休：月曜（祝日、振替休日の場合は開館）／電話：086-422-0005



付近を流れる倉敷川では、風情ある白壁の街並みを楽しむくらしき川舟流しも運航されている。



医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し 3つのポイント

①

月ごとの自己負担限度額が、
所得に応じて
引き上げられました

②

多数回該当の限度額は、
今回の見直しでは
変更されません

③

1年間（8月～翌年7月）の
自己負担合計に「年間上限」が
新設されました

1

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

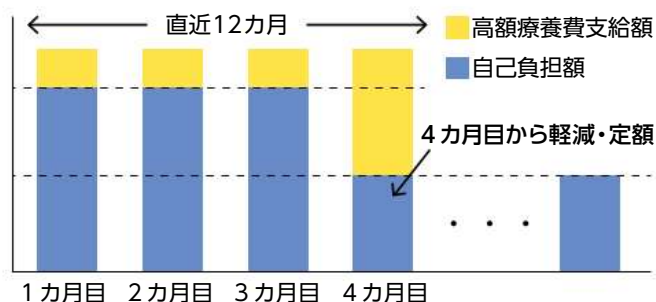
高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口での提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、

通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

表●高額療養費の多数回該当の仕組み



2

令和8年8月より高額療養費制度の見直しが実施

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたって高額療養費制度を維持していくために、令和8年8月から制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、変更前から5,700円、限度額が引き上げられました。なお、多数回該当は据え置きとなり今回の変更はありません。

また、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担

額の合計に上限を設ける年間上限額が導入されました。がん治療など長期にわたって高額な治療を続けている方の負担が過度に増えないよう配慮されたものです。低所得者についても自己負担限度額の引き上げ幅が最小限になるよう配慮されています。

令和9年8月からは所得区分の細分化が実施される予定です。



表●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円+ (総医療費－901,000円) ×1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53～79万円	179,100円+ (総医療費－597,000円) ×1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28～50万円	85,800円+ (総医療費－286,000円) ×1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 (住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

*標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

※70歳以上75歳未満の自己負担額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月（1日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた限度額を超えたときに高額療養



費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。

Q2

不眠を改善、 予防するには？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

まずは生活習慣を見直しましょう。生活リズムや寝室環境を整えて、十分な睡眠時間を確保することが大切です。日中に運動する、夕方以降のカフェイン摂取を控える、寝る前にスマホやパソコンなどを使用しないことも睡眠の質を良くする効果があります。

これらは当たり前すぎて忘れがちですが、とても大切です。実際に、カフェインの量を減らすことで不眠が改善した方もいらっしゃいます。

Q3

症状によって婦人科以外の 受診先はありますか？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

更年期症状よりも不眠が主な悩みの場合は、かかりつけの内科または精神科・心療内科に相談しましょう。不眠で日常生活に支障がある場合は睡眠薬を用いることもあります。睡眠薬は医師の指導の下で適切に服用すれば、過度の心配はいりません。最近は、依存性や認知機能に対する影響の心配が少ない睡眠薬もあります。

また、更年期の不眠の原因として「うつ病」や「睡眠時無呼吸症候群」などのほかの病気が隠れていることもあります。抑うつや興味の低下、食欲不振などもあれば精神科・心療内科を、いびきや睡眠中の呼吸の停止などがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。

働き方も深く関わっている！

長時間労働をなくすことが 睡眠時間を確保する第一歩

不眠を訴える患者さんには「平日は長時間労働で睡眠時間がしっかりとれない」という方も多いです。平日の睡眠不足は休日の「寝だめ」では解消できません。逆に寝だめすると体内時計がずれて生活リズムが乱れます。これは「社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）」と呼ばれ、労働生産性の低下だけでなく、生活習慣病やうつ病のリスクも高める可能性があります。

長時間労働を見直し、十分な睡眠時間をとれる職場環境を整えることができれば、働く人が元気になる、労働生産性も高まります。

みんなで
学ぶ

| 教えてドクター！

女性の カラダと健康

今回の教えて！ 更年期の不眠

「不眠」は一般成人の30～40%に症状があり、特に更年期の女性に多いことが知られています。女性ホルモンの減少だけでなく、心理的・社会的な要因もあることを知っておくとよいでしょう。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

更年期の 女性是不眠になりやすい？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

はい。女性是不眠になりやすく、更年期外来を受診した女性の約65%に不眠の症状があったと報告されています。特に「寝付きが悪い」「睡眠の途中で目が覚める」という悩みが多いです。

更年期は女性ホルモンが急激に減少する影響で、自律神経の乱れによる不安や緊張、疲れなどから不眠になることがあります。また、更年期特有のホットフラッシュ（ほてりやのぼせ、発汗などが突然起こる症状）による睡眠中の寝汗が、安眠を妨げることもあります。

さらに更年期の時期は、子供の受験や親の介護、会社での責任ある職務など、家庭や仕事でのストレスが重なり、不眠が悪化することもあります。

日中に眠くなるなど、仕事や生活に支障があるときは医療機関を受診しましょう。例えば婦人科であれば、自律神経の乱れには漢方薬、ホットフラッシュにはホルモン補充療法などを用いることで、不眠が改善することもあります。

ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトレーナー
代表取締役 鵜飼 柔美

お悩み



とある同僚とコミュニケーションがかみ合わず 同じチームで仕事をするのがストレスです…

この春から同じチームで働くことになったAさんと、どうもコミュニケーションがかみ合いません。プロジェクトとしてはリーダーがうまくまとめてくれているので順調に進んでいますが、いつもAさんとは話がズれる気がしてモヤモヤするのです。確かに間違ったことは言っていないと思うけど、自分からすれば「そこじゃない」気がして何度も説明しているうちに、お互いにムキになってしまうという状況が続いています。

アドバイス

コミュニケーションがどの段階で ズれているかを振り返ってみましょう

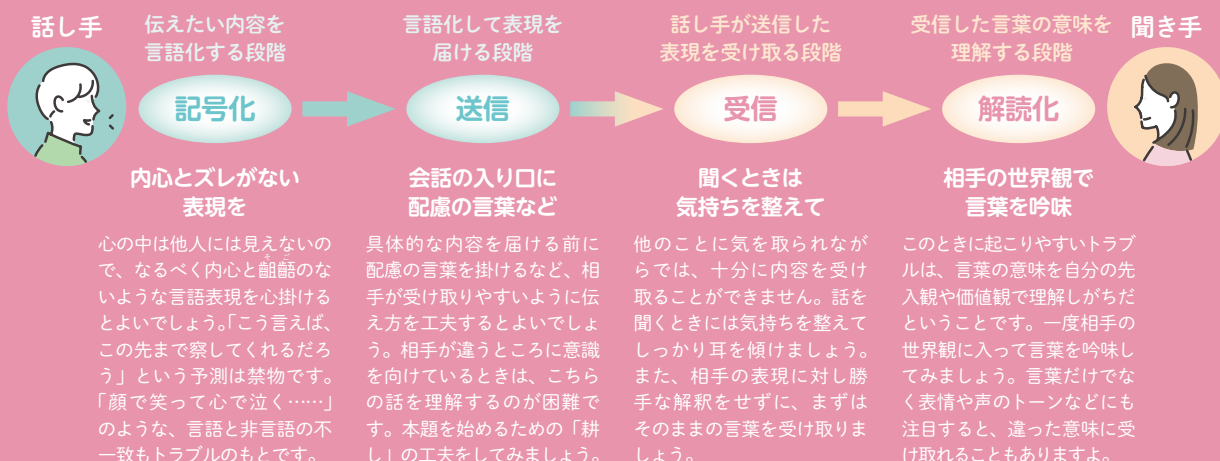
チームリーダーがうまくまとめてプロジェクトが順調ということは、お互いの意見はそれぞれに有効な内容のようですね。

ただ、自分の言っていることが伝わっていない気がする、相手の言うことが「そこじゃない」気がする、というのは、コミュニケーションのどこかで不具合が起きているのかもしれません。どの段階でズレが生じているのかを考えることで、感情的にならずに対処しやすくなります。



セルフケアのポイント

コミュニケーションのプロセスと それぞれの対処法を理解しましょう





＼自宅で簡単にできる／

先着200名
(費用負担なし)

『歯周病リスク検査』のご案内

◎歯周病は全身の重篤な病気を引き起こす可能性があります！

- ・歯周病は、単に歯がグラグラするといった口の中だけの病気ではありません。
- ・歯周病は、次のような重篤な病気を引き起こす危険因子と言われています。



糖尿病

動脈硬化

認知症

誤嚥性肺炎

低体重児出産

◎今の歯の健康状態を調べてみませんか？

- ・自覚症状がない方、自分は大丈夫と思っていませんか？
- ・検査結果で**リスク**を知ることができます！
- ・「**要注意**」の判定がでたら、早めに**歯科医院を受診**しましょう！



申込特典

検体を提出した方には
もちろん歯周病対策
グッズをプレゼント！

◎歯周病リスク検査とは

- ・歯肉溝(歯周ポケット)中の炎症成分と血液成分を検査して歯周疾患のリスクを調べます。

検査の流れ

Step1

申込手続

Step2

検査キット
到着

Step3

検体を採取

Step4

検査キット
返送

Step5

検査報告書
到着

※ 本検査は「株式会社保健科学西日本」が実施します。

募集概要・申込方法について

申込対象者 当健康保険組合の**被保険者およびその扶養配偶者(夫・妻)**

検査費用 **無料**(健康保険組合が全額負担)

定員 **先着200名**(定員に達し次第、受付を終了します)

申込締切日 **令和8年10月30日(金)**

申込方法 右記二次元コードからお申し込みください。

お申込みは
こちらから！



お問い合わせ先

キンキ商事株式会社 大阪市城東区関目4-3-25

TEL: 06-6931-2780 ※9:00~17:00(土日祝日を除く)



キンキ商事株式会社はプライバシーマークを認証取得しております。申込の際の個人情報は、本事業の遂行目的以外には一切使用いたしません。