

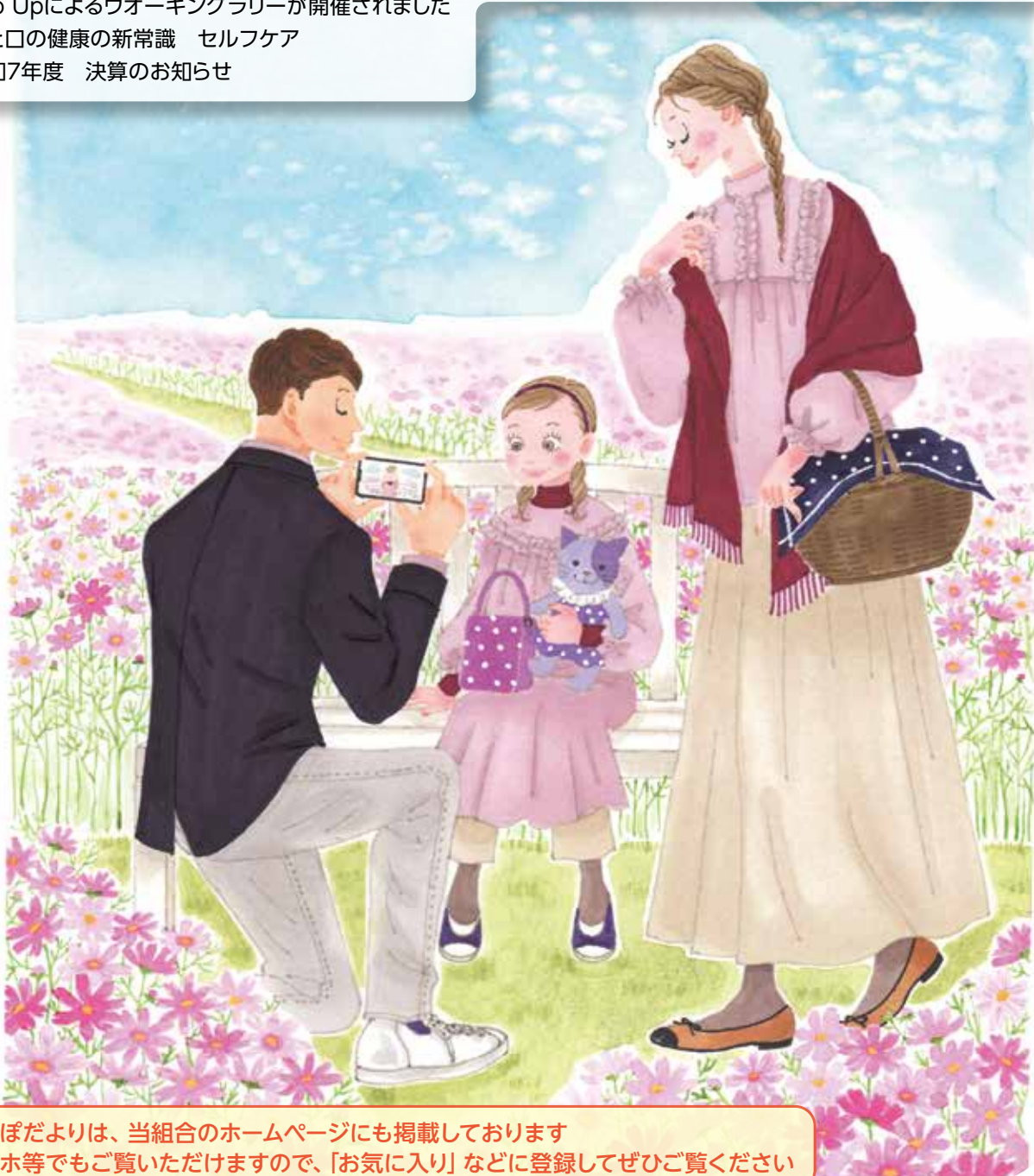
けんぽだより

2026
秋号

No.159

CONTENTS

- 令和8年6月から医療費や薬の値段が上がりました
- 令和9年以降、
予定されている健康保険制度改正について
- 健康のカギは「よい睡眠」
- 令和8年8月から高額療養費制度が改定されました
- かんたん体操で健康維持 振り子運動
- Pep Upによるウォーキングラリーが開催されました
- 歯と口の健康の新常識 セルフケア
- 令和7年度 決算のお知らせ
- 「健康スコアリングレポート」に見る私たちの健康課題
- 男性も知っておきたい「女性のがん」
- 間違っていない? 子どもの健康ケア 皮膚のトラブルの対応
- 今さら聞けない!? マイナ保険証Q&A
- 健保組合からのお知らせ
- Pep Upのご案内



けんぽだよりは、当組合のホームページにも掲載しております
スマホ等でもご覧いただけますので、「お気に入り」などに登録してぜひご覧ください



千葉県医業健康保険組合



組合HPは
こちらから



厚生労働省「令和8年度診療報酬改定について【全体概要版】」等より

物価高・賃上げなどに対応

令和8年6月から医療費や薬の値段が上がりました



診療報酬改定などにより、令和8年6月から外来・入院時の医療費や、ジェネリック医薬品を使わなかったときの特別料金が引き上げられました。私たちに身近な改定事項をピックアップして解説します。

外来・入院医療費等の引き上げ

外来医療費

- 再診料を10円引き上げ
- 「物価対応料」を新設
(初診・再診とも+20円)
- 「ベースアップ評価料」を引き上げ
(初診時+110円、再診時+20円)*1



対象医療機関のみ

	初診料 再診料	物価 対応料	ベースアップ 評価料*1
初診時	2,910円 (±0円)	+ 20円 (+20円)	+ 170円 (+110円)
再診時	760円 (+10円)	+ 20円 (+20円)	+ 40円 (+20円)

*1 外来・在宅ベースアップ評価料(1)の場合で、新たに賃上げを行う施設の場合

《用語説明》

・物価対応料

物価上昇に対応するため、令和8年度から新設された料金。保険医療機関で外来診療時や入院時などに加算される。令和9年度からは倍額となる予定。

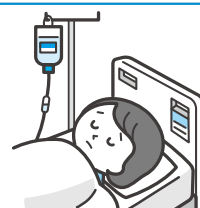
・ベースアップ評価料

医療従事者の待遇改善のため、令和6年に新設された料金。職員の賃上げを実施する医療機関で外来診療時や入院時などに加算される。令和9年度からは倍額となる予定。



入院医療費

- 入院基本料を1,860円引き上げ*2
- 「物価対応料」を新設
(+580円)*2
- 「ベースアップ評価料」を引き上げ
(最大+850円)*3



対象医療機関のみ

	入院 基本料*2	物価 対応料*2	ベースアップ 評価料*3
入院時	18,740円 (+1,860円)	+ 580円 (+580円)	+ 最大 2,500円 (+850円)

*2 急性期一般入院料1の場合

*3 入院ベースアップ評価料の場合

入院時の食費・光熱水費の負担額

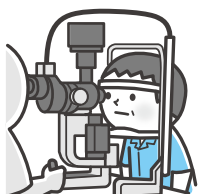
		改定前	改定後
食費	一般所得者	510円	550円
	住民税非課税世帯	240円	270円
	住民税非課税世帯かつ所得が一定基準に満たない70歳以上の入	110円	130円
光熱水費		370円	430円

※光熱水費の対象は療養病床に入院する65歳以上の人

生活習慣病管理料の見直し

生活習慣病管理料は、生活習慣病に対する質の高い疾病管理を推進するために設けられています。糖尿病の重症化予防を推進する観点から、眼科または歯科との連携を行う場合の加算が新設されました。

- 眼科医療機関連携強化加算
600円 (年1回)
- 歯科医療機関連携強化加算
600円 (年1回)



先発医薬品にかかる特別料金の引き上げ

令和6年10月からジェネリック医薬品がある先発医薬品(長期収載品)を希望すると特別料金がかかるようになりましたが、その額が引き上げられました。

●特別料金の額

先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の

(~令和8年5月) → (令和8年6月~)
4分の1相当の額 → 2分の1相当の額

※先発医薬品が医療上必要であると認められる場合などは、特別料金はかかりません。



厚生労働省「健康保険法等の一部を改正する法律
(令和8年法律第31号)の成立について」より(令和8年6月5日公布)



令和9年以降、予定されている 健康保険制度改正について

市販薬に近い薬が処方されると
特別料金が加算される!?

最近、ニユースなどで話題となっていますが、令和9年3月(予定)から、医療機関で市販薬と成分などが同じ、または似ている薬(OTC類似薬)を処方された場合に、患者の自己負担額に「特別料金が加算されるようになります。薬剤費の一部が保険適用外となる「一部保険外療養」という新しいしくみです。特別料金がかるる薬の候補として、77成分(約1,100品目)が挙げられています。

▶どんな薬(症状)が対象になるの?

鼻炎、胃痛・胸やけ、便秘、
解熱・痛み止め、風邪症状
全般、腰痛・
肩こり、水虫、
口内炎、皮膚
のかゆみ・
乾燥肌 など



薬品の例

- ・抗アレルギー薬「アレジオン」
 - ・解熱鎮痛薬「ロキソニン」
 - ・去痰薬「ムコダイン」
 - ・保湿剤「ヒルドイド」
- ※先発医薬品だけでなく、ジェネリック医薬品も対象となる。

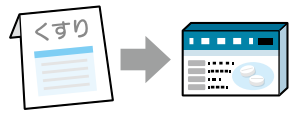
▶どうして特別料金がかかるようになるの?

- ①病院で処方される患者と、市販薬で対応している患者との公平性の確保
- ②現役世代などの保険料負担上昇の抑制

セルフメディケーション のすすめ

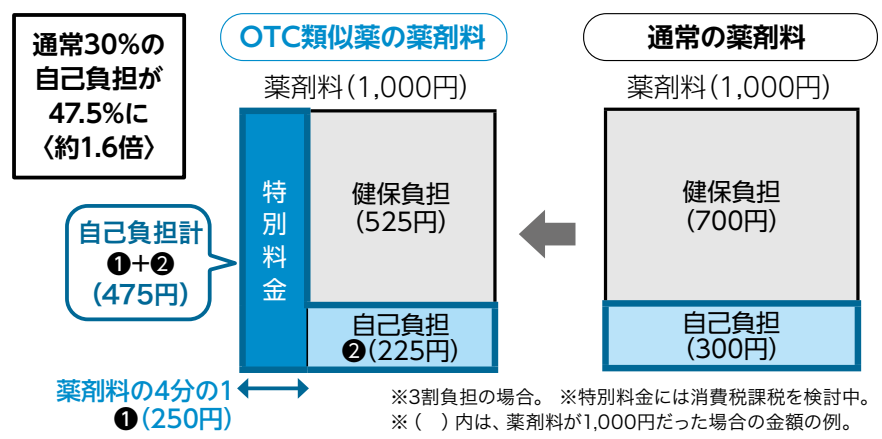
このように国は、市販薬を活用する政策をすすめています。病院等へかかるとなると、診察料や病院等へ通う交通費などの費用がかかり、時間・手間もかかります。これを機会に手軽に買える市販薬を活用してみたいかがでしょうか。

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、
軽度な身体の不調は自分で手
ですること。



特別料金のしくみ

薬剤料のうち4分の1が特別料金として全額自己負担になります。



*子どもやがん患者、難病患者、低所得者、入院患者、医師が対象医薬品の長期使用が医療上必要と考える人などに対する配慮措置が検討されています。

令和10年6月までに施行 出産費用が保険適用になります

出産費用の上昇により出産育児一時金ではカバーしきれないことなどから、出産費用が全額保険適用(無償化)となることが決まりました。

※給付額等の詳細は今後検討され、施行までに決定されます。
※医療機関等の選択により、当分の間、出産育児一時金も利用できるようにするとされています。



新たな給付方式

- ①分娩費を全額保険適用とし、健保組合が出産施設に直接支給(現物給付化)し、妊婦に負担が生じないようにする。
- ②その他出産時の費用負担軽減のため、定額の一時金給付を行う。

健康のキは「よい睡眠」

よい睡眠のための環境づくりができていますか？

就寝時刻が近づくと、脳は徐々にリラックスした状態に移り、やがて、睡眠に入っていきます。スムーズに眠りへ移る脳の変化を妨げないように、自分にあったリラックスの方法を見つけましょう。

寝室にはスマートフォンなどを持ちこまない

就寝前の約2時間前から眠りを促すメラトニンというホルモンが分泌されますが、照明やスマートフォンの光が強いとメラトニンの分泌が抑制されて、睡眠の質を低下させます。寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、照明をおとして寝るようにしましょう。

スマホは寝る
2時間前まで



寝室は静かでほどよい温度にする

寝室は、エアコンなどを適宜利用して、暑すぎず寒すぎない温度にしましょう。また、できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝具や衣服で眠ることがよい睡眠につながります。遮光や防音効果があるカーテンを使用してもよいでしょう。

朝目が覚めたら 日光を取り入れる

1日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起床直後の太陽の光でリセットします。リセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。夜型化してしまう主な原因は、朝、暗いままの寝室で長い時間を過ごすことで、体内時計のリセットがうまく行えないことにあります。朝早く目覚めて困っている人は、一定時刻（8時ごろ）まで太陽の光を避けることが役に立ちます。

寝つきをよくするキーワードは「体温」

睡眠と体温の変化は密接に関係しており、1日の中で最も体温が低くなるのが睡眠中です。体温の低下が急なほど、眠りに入りやすくなります。夕方から夜にかけて軽く体温を上げておくと、快眠につながります。

体温が低下しやすく眠りを促す

- 夕方から夜にかけての軽い運動



- 40℃くらいのぬるめのお風呂でゆったりと



体温が低下しにくく眠りを妨げる

- 激しい運動



- 就寝直前の42℃以上の高温浴



睡眠の前の ストレスマネジメント

よい眠りのためには、日中にストレスが多くても、就寝時にストレスから解放されていることが大切です。あなたなりのリラックス法をみつけて、就寝前は休息モードに切り替えましょう。

- ぬるめのお風呂でゆったりする
- リラックスする香りのアロマキャンドルを使う
- 心配ごとはとりあえず棚上げする
- 腹式呼吸をする

睡眠の量や質は毎日の仕事の能率に影響するだけでなく、睡眠不足は将来的な生活習慣病やうつリスクとなることがわかっています。睡眠の質を上げるために改めて環境や生活習慣を見直してみましょう。

規則正しい生活習慣でぐっすり睡眠

規則正しい生活は、睡眠の質を高め、日中の眠気を改善します。

日中は明るい場所でできるだけ活動的に過ごし、夜は静かでやや暗い環境でゆったり過ごすことで、睡眠のリズムにメリハリがつけます。

適度な運動をする

適度な運動習慣は、寝つきをよくするとともに、中途覚醒を減らし、睡眠時間の確保と睡眠の質の向上につながります。

激しい運動は逆に睡眠を妨げ、ケガをする可能性があるため、年齢や体調に応じた無理のない程度の運動をしましょう。散歩やウォーキング、軽い筋力トレーニング、ヨガ、ピラティスなどがオススメです。

就寝の2～4時間前までをめやすに、日中から体をしっかり動かし、よい睡眠につなげましょう。



バナナ、サンドイッチと牛乳、野菜ジュースとパンとチーズなどを前日を買っておけば、時間がなくても食べられる

まずは朝食習慣を

毎朝しっかり朝食をとると、朝の目覚めが促され、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。朝食抜きや「朝は缶コーヒーだけ」という人は、まずは朝食を食べる習慣をつけましょう。また、カフェなどでモーニングを食べれば、気分の切り替えにも役立ちます。

前日の夕食も重要

「朝は食欲がなくて……」という人は、夕食の時間が遅いか量が多いのかもしれません。夜遅くに多く食事をとると、からだは消化に追われ、寝つきが悪くなり、眠りも浅くなります。夕食は就寝3時間前までに、腹八分目にしておくと、翌朝の空腹が実感できるはずですよ。



空腹で眠れないときはこんなものを

おなかが減って眠れないときは、カロリーが低く、血糖値を上げにくいものがおすすめ。温かいハーブティーなどもOKです。



● 蒸し野菜など



● ところてん



● 寒天ゼリー

令和8年8月から 高額療養費制度が改定されました

高額療養費制度とは、入院等により医療機関で高額な医療費がかかり、その自己負担額が1か月の限度額を超えた場合に、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。令和8年8月から、この自己負担限度額が引き上げられ、長期療養者に配慮して新たに年間の上限額が設けられました。

制度改正のポイント

- ①近年の医療費の伸び等を踏まえ、毎月の上限額を引き上げ



- ②長期にわたって治療を受けている人に配慮

- ・多数回該当の金額は据え置き
- ・多数回該当にならない人のために「年間上限」を新設



※多数回該当…直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が軽減されます。

■高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分 (標準報酬月額)	改定前
	月額上限
83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>
53~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>
28~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 <多数回該当 24,600円>

改定後		新設
月額上限	年間上限	
270,300円+(総医療費-901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円	
179,100円+(総医療費-597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円	
85,800円+(総医療費-286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円	
61,500円 <多数回該当 44,400円>	530,000円※	
36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円	

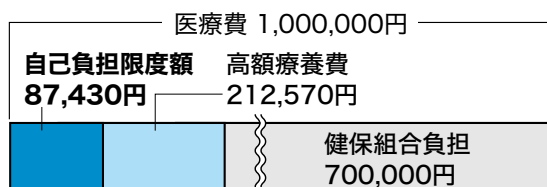
※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります。

ひと月あたり、どのくらい負担が増えた？ 高額療養費のしくみ

標準報酬月額30万円の人が1か月に100万円の医療費がかかった場合



改定前



【自己負担限度額】

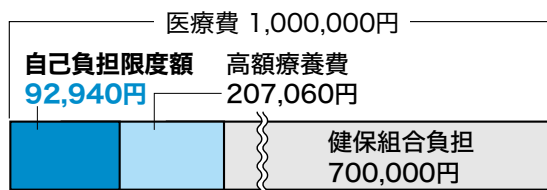
80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円

【高額療養費】

300,000円-87,430円=212,570円

月額上限
約8.7万円

改定後



【自己負担限度額】

85,800円+(1,000,000円-286,000円)×1%=92,940円

【高額療養費】

300,000円-92,940円=207,060円

月額上限
約9.3万円

約6,000円
の負担増

- ・暦月ごとの計算(月の1日から月末まで)となります。
- ・同じ医療機関ごとに計算します。ただし、同じ医療機関でも入院、通院は別計算です。
- ・入院したときの食事代や差額ベッド代など、保険診療以外のものは対象外です。

Q 新たに年間上限額が設けられたのですが、どういう制度なの？

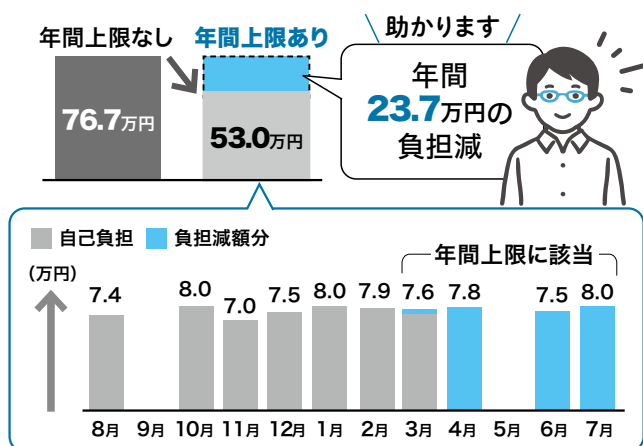
A 月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間(8月から翌年の7月末まで)の上限額に達した後は、それ以上の医療費については健康保険組合から払い戻しが受けられるしくみです。

長期にわたり治療が必要な方へのセーフティネット機能を強化するために設けられました。次のような方は、医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方(下図参照)
- 今回の制度見直しにより、「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

■年間上限の導入により、自己負担が軽減される例

※標準報酬月額28～50万円の人の場合



Q 令和9年8月にも改定が実施されるそうですが、負担は増えるの？

A 応能負担の考え方から、非課税世帯～標準報酬月額127万円以上まで、所得区分が13段階に細分化されます。

そのため、所得によっては今よりも月額上限や年間上限の金額が上がる場合もあります。令和9年8月実施予定の内容については、右記二次元コードのページより確認できます。



▲厚生労働省「高額療養費の見直しについて」

Q 高額療養費は計算が面倒そうだけど、自分から手続きしないといけないの？

A マイナ保険証を持っている人は、医療機関を受診する際、原則手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。窓口での支払いは自動的に毎月の上限額までになります。



マイナ保険証を持っていない人は、資格確認書と事前申請にて交付された限度額適用認定証の提示が必要です。

年間上限額については、一旦医療機関の窓口で負担し、健康保険組合から払い戻されます。

高額療養費の落とし穴!?

高額療養費として計算できないもの

さらに知っておきたいのは、対象となる医療費が**保険診療分のみ**ということです。次のような費用は計算に入りませんのでご注意ください。

- 差額ベッド代
- 入院時の食事代
- パジャマやタオルなどのレンタル代
- 先進医療にかかる費用
- 自由診療
- 美容目的の治療費
- 保険会社に提出する診断書等の発行費用 など

※差額ベッド代や入院時の食事代などは高額療養費の対象にはなりませんが、税金が戻ってくる医療費控除の対象となります。

同じ入院日数でも対象にならないときがある

高額療養費の計算方法は、①月ごと(同じ月の1日から末日)②医療機関ごと③入院と外来、医科と歯科は別計算④合算するときは同じ月に1件あたり21,000円以上といった条件があります。例えば入院期間が月をまたいでいた場合は、**それぞれの月の自己負担額が限度額に達していなければ、高額療養費の対象にはなりません。**

高額療養費の対象にならない例

ケース①

月ごとの計算なので「月またぎ」に注意



例えば同じ10日間の入院でも、月初めに入院した場合は高額療養費制度の対象になり、月末の入院(翌月退院)だと対象外になるケースがあります。

ケース②

同じ医療機関でも入院と外来は別計算



基本的に医療機関ごとに計算されますが、同じ病院でも入院と外来は別計算です。

※同じ月にそれぞれ21,000円を超えれば合算できます。

ケース③

加入健保が異なる家族は合算できない



1件あたり21,000円以上の医療費は同一世帯で合算できます。ただし、同じ健保に加入している家族であることが条件です。

肩の可動域と痛みの改善

振り子運動 (コッドマン体操)

腕を上げたときに肩に違和感がある…
といった肩の不調は、
五十肩(肩関節周囲炎)の初期症状かも。
肩の動きが悪くならないよう、
今のうちから肩の柔軟性を高めましょう。

五十肩とは肩関節の周りの筋肉がこわばり、炎症を起こした状態のこと。実は六十代でも多く見られます。腕を上げるのがつらくなると、洗濯物を干す、服を着替えるといった日常的な動作に支障が出やすくなります。放置すれば肩が動かなくなったり、回復に一年以上かかることもあるので、注意が必要です。ご紹介する振り子運動は、肩の筋肉を使わずに関節を動かすため、痛みをあまり感じずに固まった肩周辺の筋肉を柔らかくし、可動域を改善する効果が期待できます。どなたでも簡単に行うことができますので、少しでも肩に違和感がある方やそうでない方も、ぜひ試してみてください。

1 前かがみになって、左手を机におき、
右腕をぶら下げる



足は肩幅程度開く

2 腕の力を抜いたままからだを
前後にゆらし、腕を振る



10秒間
×
3セット

※左腕も行う

徐々に振り幅を広げる

3 右腕を大きな円を描くように
まわす



内回し、
外回しを
10回ずつ
×
3セット

※左腕も行う

プラスαで
やってみよう



腰に痛みがない
方は背中を深く
倒すとよりやり
やすくなります

ものたりない方
はアイロンなど
を持って行うの
も効果的です

組合主催 Pep Upによるウォーキングラリーが開催されました

令和7年秋から健康管理アプリPep Upによる開催となり、大変多くの方にご参加いただきました(令和7年度春の開催時より約550人増加)。

	開催期間	参加人数	平均6,000歩達成者数	達成率
令和7年度 秋	R7.10.26～R7.11.29 35日間	1,747人	1,082人	61.9%
令和8年度 春	R8. 3. 1 ～R8. 4.12 43日間	1,792人	957人	53.4%
令和8年度初夏	R8. 4.26～R8. 6.14 50日間	1,693人	1,017人	60.1%



秋のウォーキングラリーのご案内

開催期間 令和8年10月18日(日)～12月6日(日)・・・50日間

参加方法 Pep Upへの登録が必要です

Pep Upにログイン後、ウォーキングラリー参加ページより「参加する」をクリック▶▶

エントリー期間 令和8年9月14日～10月17日まで

ただし、開催終了前日の12月5日(土)まで途中エントリーは可能です

参加賞 300Pepポイント

達成賞 (開催期間中、平均6,000歩以上) 300Pepポイント



詳しくは、Pep Up内のウォーキングラリーページ、または組合ホームページをご確認ください



監修 東京科学大学 名誉教授 川口 陽子

セルフケア

近年、オーラルケアへの関心が高まっています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ!

歯ブラシだけでは歯垢は落ちない

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)は、歯ブラシによるブラッシングだけでは6割ほどしか落とせないと言われており、完全に除去することは困難です。歯と歯の間や歯並びが悪いところなどの歯垢が残りやすい場所は、**デンタルフロスや歯間ブラシなどの清掃補助用具を併用することが効果的です。**

●デンタルフロス

糸を使って歯と歯の間の歯垢を取り除く。歯と歯の間の隙間が狭い人におすすめ。



●歯間ブラシ

歯と歯の隙間に入れて使うブラシ。歯周病で歯肉が下がっている人にも効果的。



●タフトブラシ

毛束が1つの尖ったブラシ。奥歯や歯並びの悪い隙間をピンポイントで磨くことができる。



セルフケアの方法は人によって違う

一人ひとりの歯やお口の状態は異なるので、セルフケアの方法もそれぞれ異なります。ぜひ一度、**歯科医院で自分に適したお口のケアについて教えてもらいましょう。**普段の歯みがきで、**みがき残しやすい場所や補助用具の選び方・使い方など、自分に合った助言が受けられます。**歯科医院は歯が痛くなってから治療しに行くところと考えている人が多いですが、歯みがき指導や栄養カウンセリング、治療後のメンテナンスなどの予防歯科も受けられます。

口をゆすぐ回数は少なめに

歯みがき粉に含まれているフッ素には、酸で溶けたエナメル質表面の修復、歯質の強化、抗菌作用などのむし歯予防作用があります。そのため、**歯の表面からフッ素がすべて洗い流されないように、歯みがき後のうがいは少量の水で1～2回にすると、予防効果が高まります。**

当組合加入者限定 令和8年度歯科口腔健診及び歯科保健指導について

対象者 18歳以上の被保険者及び被扶養者

定員 100名(早めにお申し込みください)

健診受診期間 令和8年5月1日～令和9年2月28日

健診費用 無料(健診後に治療を希望する場合は、保険診療となり自己負担が発生します)

申込方法等、詳しくは当組合ホームページをご覧ください。



令和7年度 決算の お知らせ

当健康保険組合の令和7年度決算が令和8年7月22日の組合会において、可決されました。

経常
収入支出
決算額

経常収入合計

275億6,036万円

経常支出合計

278億5,922万円

経常収入支出差引額

▲2億9,886万円

- 令和7年度は、保険料率の引き上げにより保険料収入は伸びたものの、保険給付費や納付金の負担は重く厳しい状況に変わりありません。
- 一方で皆さまの健康を守る保健事業には積極的に取り組み、多くの方に利用していただきました。



収入

科 目	令和7年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	27,425,621	469,754
調整保険料収入	369,743	6,333
繰越金	100,000	1,713
繰入金	1,003,844	17,194
国庫補助金収入	4,964	85
財政調整事業交付金	413,844	7,088
雑収入・その他	100,860	1,728
収入合計	29,418,876	503,895
経常収入合計	27,560,360	472,061

令和7年度決算概要

収入面では、被保険者数は減となったが、保険料率の引上げと平均標準報酬月額が増により、保険料収入は増加したものの、支出面では、保険給付費の増加により5年連続の赤字決算となりました。

保健事業等実施状況

保険者機能強化アクションプラン（第2期）等の実施結果として、厚生労働大臣から2026年度「予防・健康づくり推進優良組合」認定されました。

令和7年度も重症化予防対策事業を中心に特に健診や特定保健指導については、皆さまが受けやすい環境づくりを整え、実施率向上に努めました。

また、保険証の完全廃止に伴い、マイナ保険証の推進を実施するとともに、併せてマイナ保険証未登録の方には資格確認書を発行し、全ての方が安心して病院にかかれるようにいたしました。

令和7年度から導入した健康管理アプリ「Pep Up」等を活用し、さらに皆さまが利用しやすい事業展開を図ってまいります。

支出

科 目	令和7年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	306,941	5,257
保険給付費	16,385,789	280,660
法定給付費	16,110,828	275,950
付加給付費	274,961	4,710
納付金	10,138,607	173,657
前期高齢者納付金	3,759,048	64,386
後期高齢者支援金	6,379,557	109,271
その他	2	
保健事業費	997,434	17,084
財政調整事業拠出金	369,629	6,331
その他	30,983	532
支出合計	28,229,383	483,521
経常支出合計	27,859,219	477,180

収支差引額 1,189,493千円
経常収入支出差引額 △298,859千円

令和7年度の決算をグラフでみると…



一般勘定

収入

294億1,887万円

皆さまから
いただいている
健康保険料収入

274億2,562万円
93.2%

調整保険料
3億6,974万円
1.3%

その他
16億2,351万円
5.5%

支出

282億2,938万円

保険給付費
163億8,579万円
58.1%

納付金
101億3,861万円
35.9%

事務費
3億694万円
1.1%

保健事業費
9億9,743万円
3.5%

その他
4億61万円
1.4%

決算残金 11億8,949万円

残金は、1億円を準備金として、9億8,828万円を別途積立金として積み立て、1億78万円を繰越金、43万円を財政調整事業繰越金として次年度に繰り越しました。

主な収入

■健康保険収入

主に被保険者の皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。274億2,562万円となりました。

■繰入金

収入不足を補うため、別途積立金から10億円繰り入れました。

■国庫補助金収入

高齢者医療支援金等の負担金や特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるもので、496万円でした。

■雑収入

第三者行為の求償金や積立金の利子等の収入で、8,093万円でした。



主な支出

■保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金（出産手当金、傷病手当金等）のために支払った費用として、163億円8,579万円支出しました。

■納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために37億5,905万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ63億7,956万円支出しました。

■保健事業費

皆さまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、人間ドック補助金などの疾病予防や健診事業を中心に総額で、9億9,743万円支出しました。



介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

平成29年度から導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加しております。

収入

27億7,245万円

介護保険収入
25億9,099万円 93.4%

その他 1億8,146万円 6.6%

支出

27億3,626万円

介護納付金
27億3,611万円 99.99%

その他 15万円 0.01%

収入合計 27億7,245万円

支出合計 27億3,626万円

収入支出
差引額 3,619万円

決算残金 3,619万円

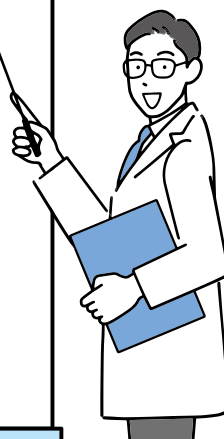
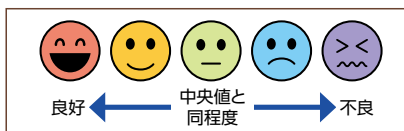
残金は2,619万円を準備金として積み立て、1,000万円を次年度に繰り越しました。

「健康スコアリングレポート」 に見る私たちの健康課題

令和7年度版(令和6年度実績分)の「健康スコアリングレポート」が届きました。

「健康スコアリングレポート」は、加入者の皆さまの健康状態や生活習慣、健康づくりの取組等を全健保組合平均や業態平均と比較して「見える化」したものであり、この情報を健保組合と事業主が共有し、加入者の皆さまの予防・健康づくりを活性化させることを目指したものです。

本データは「健康状況」「生活習慣」を含め特定健診・特定保健指導の対象である40歳～74歳の方のデータとなります。

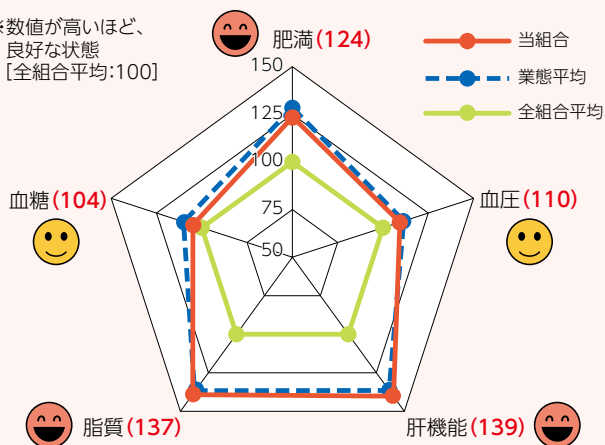


健康状況

全組合を100とした場合



※数値が高いほど、
良好な状態
[全組合平均:100]



※令和6年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

生活習慣病のリスク保有者の割合を業態平均、全組合平均と比較しています。

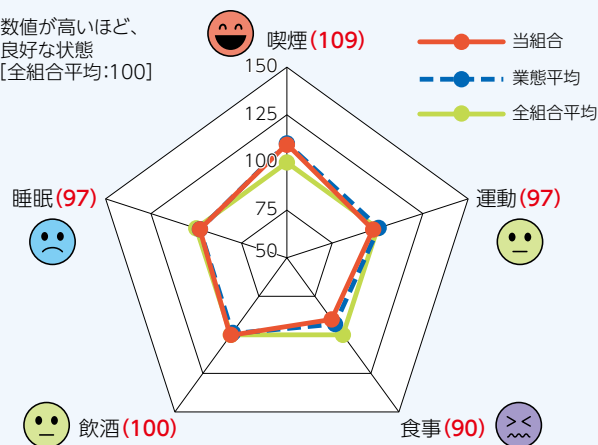
全組合平均と比較すると、概ね良好のランクで、肥満・肝機能・脂質リスクは最高値、血圧・血糖リスクは、5段階中2番目の高評価でした。

生活習慣

全組合を100とした場合



※数値が高いほど、
良好な状態
[全組合平均:100]



※令和6年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の適正な生活習慣の割合を業態平均、全組合平均と比較しています。

喫煙習慣は、最高評価だったものの、食事・睡眠習慣は、平均を下回りました。

睡眠習慣を見直しましょう!

働き方や生活リズムの変化より、知らず知らずのうちに「睡眠の質や量」が低下している可能性があります。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛等の心身の不調、感情の不安定さ、注意力や判断力の低下につながり、作業効率の低下、事故リスクの増大等、日常生活に広く影響します。さらに、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

心身の健康を保持し、生活の質を高めるためにも、質・量ともに十分な睡眠を確保できるよう睡眠習慣を見直しましょう。





男性も知っておきたい「女性のがん」

女性には女性だけがかかる特有のがんがあり、就労世代の女性は男性以上にがんへの注意が必要です。男性も女性のがんについて知っておき、予防・早期発見を支援できることが理想です。

監修

総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

※この記事では、女性特有のがんのうち、国が対策型がん検診（死亡率減少効果が確立し、公費助成があるもの）を推奨している乳がんと子宮頸がんを紹介しています。女性特有のがんには、この他に子宮体がんや卵巣がんなどもあり、かかる人も多いので注意が必要です。

就労世代の女性は男性よりもがんにかかるリスクが大きい

がんというとおおむね40歳台以降に増え始め、高齢になるほど増えていくイメージがありますが、女性特有のがんである乳がんや子宮頸がんは若い働く世代からかかりやすいという特徴があります。

この世代の女性は仕事だけでなく、結婚や妊娠・出産、子育てなどの時期でもあるため、そうした人生をがんにより大きく左右されるリスクを抱えているといえます。



男性も知っておきたいポイント

女性特有のがんがある
(乳がん・子宮頸がん など)

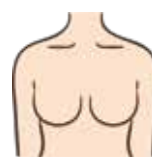
女性は若いうちからがんにかかりやすい

女性特有のがん

どんな病気？

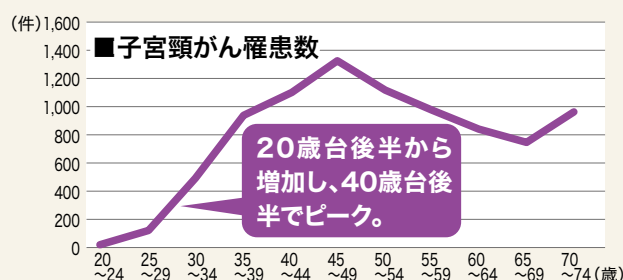
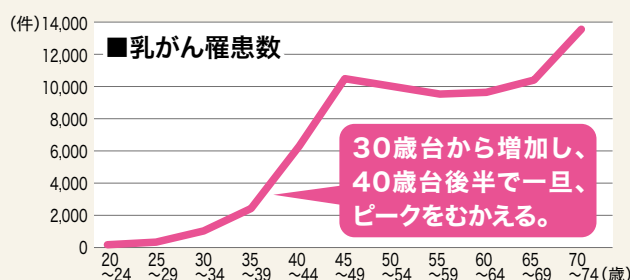
●乳がん

「乳腺」にできる悪性腫瘍です。女性ホルモンのエストロゲンが発病に深く関わるとされ、日本人女性の9人に1人がかかります。



●子宮頸がん

子宮の入り口にできるがんで、主に性交渉により感染するヒトパピローマウイルス(HPV)に持続感染することで発病します。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス・全国がん罹患データ(2021年)

女性が確実にがん検診を受けられるように

がんは完全には予防できないので、がん検診などで早期に発見することが重要です。乳がん・子宮頸がんともに早期に発見した場合の生存率は非常に高く、治りやすいがんだといえます。就労世代の女性は、仕事や子育てなどで忙しい中でもしっかり時間をとって、推奨されるがん検診（下記参照）を受ける必要があります。

女性のがん検診

- 乳がん検診 **【40歳以上・2年に1回】**
(マンモグラフィ) ・乳房を板にはさむため痛みがある。
(月経前は痛みが出やすい)
- 子宮頸がん検診 **【20歳以上・2年に1回】**
(細胞診) ・痛みがある場合がある。
・男性医師だと恥ずかしい。

男性も知っておきたいポイント

女性は受けなければいけないがん検診の数が多く、からだや時間の負担が大きい。

検診受診をすすめる、受ける時間をつくる協力をする。



お住まいの市町村で実施しているがん検診を活用しましょう！

具体的な金額や条件は、市町村ごとに異なるため、詳細はお住まいの市町村の公式WEBサイト等で確認することをお勧めします。

千葉県内市町村のがん検診実施状況についてはこちら▶
※当組合ホームページ「健康情報サイト(外部リンク集)」からもアクセスできます



間違っていない？

子どもの健康ケア

皮膚のトラブルの対応

監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

子どもに多い皮膚のトラブルには、じんましんや乳児湿疹（脂漏性湿疹やとびひを含む）、アトピー性皮膚炎などがあります。

じんましんでは食物アレルギーによるものが多く、食べ物を食べてから2時間以内（多くは30分以内）にじんましんが出ます。全身に広がるとき、咳や呼吸が苦しそうなとき、ぐったりしているときは緊急に受診したほうがよいでしょう。また、いったん治まっても6時間後くらいに同じ症状が出ることもあります。

皮膚のトラブルのときの対応

●冷やす、スキンケアを行う

水で濡らしたタオルや保冷剤などで患部を冷やすと、かゆみが緩和されます。また、新生児・乳児期の湿疹はアレルギー疾患の発症の原因になることがわかっており、この時期は肌をきれいに保つことが大切です。お風呂で乳幼児用の石けんでやさしく洗い、保湿剤を塗ります。

●お薬も適宜使用する

かゆみが強い、湿疹が全身に広がる、1か月以上かゆみが続く場合は、病院を受診しましょう。抗ヒスタミン薬の内服や、アトピー性皮膚炎ではステロイド軟こうを使用します。ステロイド軟こうは改善後、医師の指示に従って少しずつ減らします。最近のアトピー性皮膚炎の治療は、非ステロイド系の軟こうの使用が多くなってきました。



子どもの急病で対処法や
緊急に受診するか迷うときは…

・こどもの救急(ONLINE-QQ)

<https://kodomo-qq.jp>

日本小児科学会作成のホームページ

・こども医療でんわ相談 #8000

小児科医や看護師が対応する自治体の
相談窓口

今さら
聞けない？



マイナ保険証 Q&A

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証の基本を改めて紹介します。

Q 有効期限があるってホント？

A 2種類の有効期限があります。更新手続きは有効期限の3か月前から可能です。

①電子証明書の有効期限…発行から5回目の誕生日まで

■電子証明書有効期限の確認方法

自治体からの更新案内封筒 券面かマイナポータル

(期限の2～3か月前に送付)



カードと更新案内封筒(忘れても手続き可)を持参のうえ、市区町村の窓口で更新手続きができます。

②マイナンバーカード本体の有効期限…発行から10回目の誕生日(18歳未満は5回目の誕生日)まで

Q 紛失したらどうすればいい？

A マイナンバーカードのICチップにはプライバシー性の高い個人情報は記録されていませんが、カードの悪用を防ぐため、次の手順で手続きをしてください。

①マイナンバーカード機能の一時停止手続き

マイナンバー総合ダイヤルに連絡

0120-95-0178

*紛失等による一時停止は24時間365日受付



②警察に連絡

最寄りの交番・警察署で

遺失届・盗難届の提出

*自宅での紛失を除く

③再発行

住民登録のある市区町村窓口で再発行手続き

電子証明書の有効期限が過ぎてしまったら

3か月間は医療機関等を受診できますが、診療・薬剤情報等の確認はできなくなります。有効期限が切れたあとも更新手続き等はできますので、できるだけ早く手続きをしましょう。

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナンバーカードを申請

オンライン申請(スマホ・PC)・まちなかの証明写真機・郵送で申請することができます。



保険証として登録する

マイナポータル(スマホ・PC)・セブン銀行ATM・医療機関・薬局のカードリーダーで保険証利用登録が必要です。



健保組合からのお知らせ

任意継続被保険者における標準報酬月額の上限改定について

令和9年4月1日から任意継続被保険者における保険料の基礎となる標準報酬月額の上限を変更いたします。これにより令和9年4月1日以降に任意継続被保険者となる方は以下(表)のとおりとなります。

また、経過措置として、改定日前に当組合における平均標準報酬月額が適用されていた方については、期間満了(最大2年間)となるまで適用いたします。

詳しくは、組合ホームページをご確認ください。



ホームページは
こちら



【任意継続被保険者の保険料の基礎となる標準報酬月額について】

資格喪失時の標準報酬月額	改定日前 (R9.3.31 まで)	改定日以後 (R9.4.1 以降)
当組合における 平均標準報酬月額(※) 以下の場合	資格喪失時の標準報酬月額を適用 (変更なし)	
当組合における 平均標準報酬月額(※) を超える場合	当該年度の平均標準報酬月額を適用	資格喪失時の標準報酬月額を適用

※令和8年度における当組合の平均標準報酬月額：36万円

健康づくりWeb 動画配信について

当組合では、加入員の皆さまへの健康情報の提供を目的として、組合ホームページに健康に関する動画コンテンツを掲載しております。

各動画は、10分程度の短い動画となっておりますので、隙間時間に是非ご視聴ください。

また、動画視聴後、令和8年12月31日までにアンケートにご回答いただいた方の中から抽選で10名様にウェアラブルウォッチをプレゼントいたします。

なお、アンケートのご回答方法については、組合ホームページをご確認ください。



視聴方法

右の二次元コードから組合ホームページ内「健康づくりWeb 動画」にアクセスし、動画のタイトルをクリックするとご視聴いただけます。



動画内容

【女性の健康】

- ・骨粗しょう症
- ・やせと肥満のリスク
- ・女性と睡眠

【フレイル対策】

- ・フレイルとは
- ・フレイル対策の3要素
- ・タオルを使って上半身の運動

健保組合の現況

(令和8年7月末現在)

事業所数	被保険者数(人)			被扶養者数(人)	扶養率(人)	平均標準報酬月額(円)		
	男	女	合計			男	女	全体
532事業所	15,381人	43,415人	58,796人	19,695人	0.33	491,026円	319,075円	364,057円



Pep Up(ペップアップ)はあなたの「健康年齢」を維持改善するための**無料で利用できる**ヘルスケアプラットフォームです。
健康情報を一つにまとめ、あなたの状態を見える化し、健康活動をサポートします。

しばいぬと自分のペースで歩こう 「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとPepポイントが毎日もらえます。

カラダ年齢がわかる 「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。



貯まったPepポイントは、好きな商品に交換できます

健康づくりでご褒美ポイント 組合主催 「ウォーキングラリー」

組合主催のウォーキングラリーに参加して、PepポイントGET！
健康づくりに取り組みながらポイントも貯まり、キャラクターの出現により飽きずにウォーキングを楽しむことができます。

いつでもすぐに見られる 「健診結果」

過去の健診結果も見ることができ、推移をグラフで確認することができます。

隙間時間に学んでポイント 「健康記事」

あなたの健康状態に合わせたヘルスケア記事を読むことができます。健康記事を読んでクイズに正解するとポイントがもらえます。

他にも健康づくりをサポートする機能が充実
健保から各施設の割引情報などお得なお知らせも受け取れます！

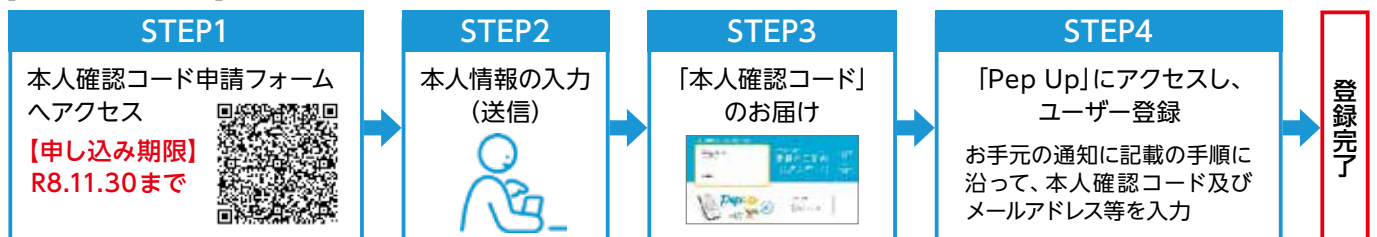
登録方法などの詳細については、当組合ホームページをご覧ください。▶▶



Pep Upのご利用には、
「本人確認用コード」が必要です。

お手元に「本人確認コード」が記載された通知をお持ちの方は、以下の「STEP4」からお進みください。お持ちでない方は、以下の「STEP1 本人確認コード申請フォーム」からお申し込みください。

【登録までの流れ】



※R8.11.30までに申請フォームからお申込みすると、R9.2月中旬頃、「本人確認コード」が届きます。