

けんぽだより



特集 知っておきたい「認知症」の基本

ご家庭に
お持ち帰り
ください

- 健康保険の基礎知識
リフィル処方箋のメリット
- 体と心のトリートメント
目の疲れをとる
ツボエクササイズ
- 令和7年度収支決算が承認されました
- 令和7年度の健康づくり活動の実績
- 家庭常備薬等幹旋のご案内
- もっと知って健康に! けんぽクイズ
- 第三者行為による傷病の届出について
- 令和8年11月から
e-Gov電子申請に順次移行します
- 令和8年8月から
高額療養費制度が見直されます



からだ喜ぶ健康レシピ
鮭とかぼちゃの
具沢山グラタン

令和
7年度

収支決算が承認されました

3年連続の経常赤字でした。日頃の健康管理・健診受診を心がけてください。

令和8年7月22日に開催されました第232回組合会において令和7年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

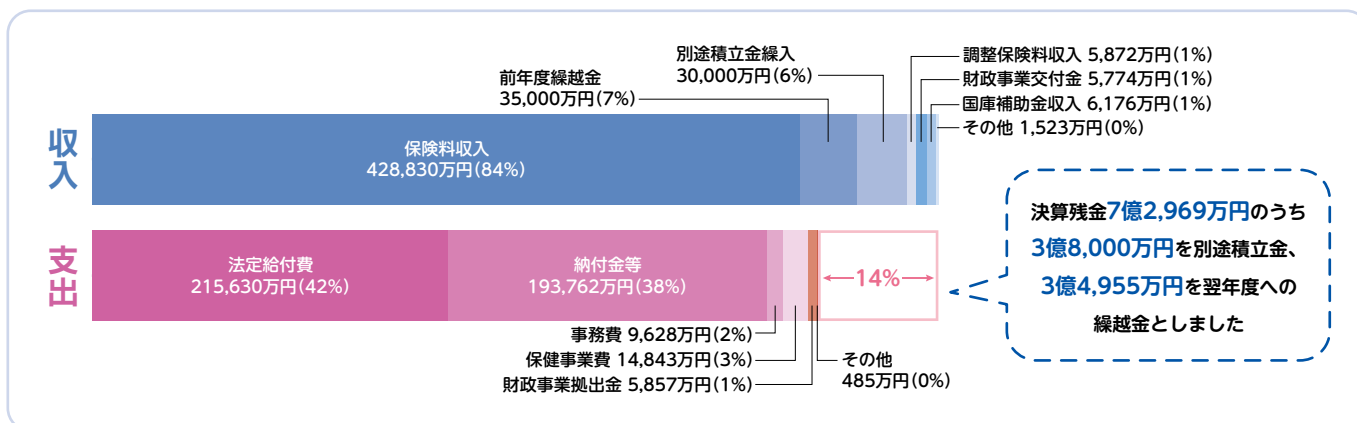
一般勘定

●収入支出決算額

経常収入	43億 354万円
経常支出	43億4,157万円
経常収支	▲3,803万円

●基礎数値

被保険者数 (年間平均)	7,306人	総標準賞与額 (年間合計)	11,268,199千円
	男 5,558人 女 1,748人		
平均標準 報酬月額 (年間平均)	388,997円	保険料率 (調整保険料率含む)	9.65%
	男 412,834円 女 311,560円		事業主 5.79% 被保険者 3.86%



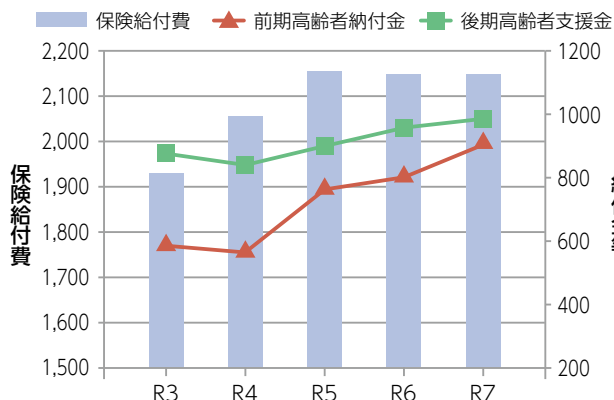
令和7年度決算において、収入総額は51億31百万円、支出総額は44億2百万円となり、収支差引額は7億29百万円となりましたが、実質的な決算額となる経常収支では▲38百万円の赤字でした。

収入では大部分を占める保険料は、標準報酬月額の増額により前年度比で1億77百万円増加し、42億88百万円となりました。

支出では、保険給付費が21億56百万円と前年度比で1百万円減少しました。ただし、前期高齢者納付金等は1億46百万円増加し、19億38百万円となりました。この増額が経常赤字の主因となっており、今後も継続的な財政圧迫要因となることが懸念されます。

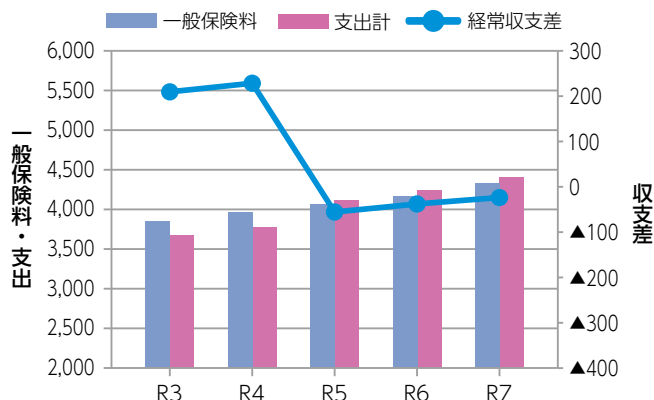
●一般保険主要支出の推移

(単位：百万円)



●一般保険収支の推移

(単位：百万円)



以上の状況から、当健保組合の財政は依然として不安定であり、構造的な赤字傾向が続いています。持続可能な健保運営のためには、日頃の健康管理・健診受診による早期発見、早期治療を心がけることが必要です。

介護勘定

●収入支出決算額

経常収入	4億7,562万円
経常支出	4億3,922万円
経常収支	3,640万円

●基礎数値

被保険者数 (年間平均)	3,698人	総標準賞与額 (年間合計)	7,160,631千円
平均標準報酬月額 (年間平均)	443,192円	保険料率	1.70%
		事業主	1.02%
		被保険者	0.68%

収入



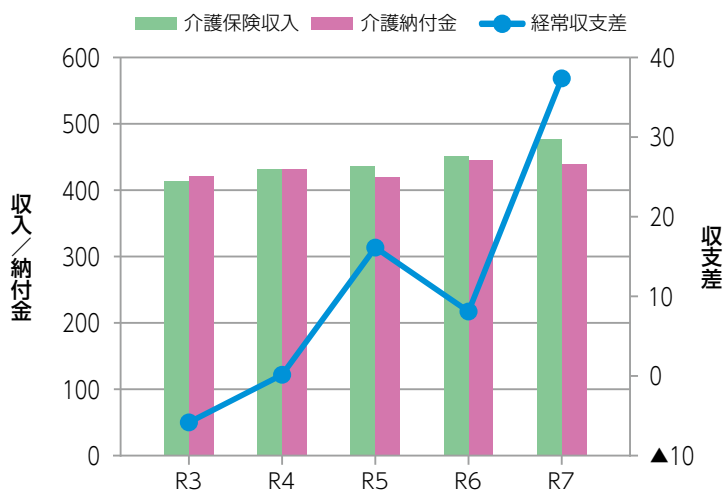
支出



決算残金1億1,221万円のうち
2,300万円を介護準備金、
8,921万円を翌年度への
繰越金としました

●介護保険収支の推移

(単位: 百万円)



収入では保険料収入は前年度よりも25百万円増加し、4億7,562万円となりました。

支出では介護納付金が前年度より4百万円減少し4億3,922万円となりました。

経常収支計は3,640万円の黒字となりました。平均標準報酬月額が前年に比較し25,436円増加したためとなります。ただし介護納付金については、社会情勢から今後も増加すると予想します。

組合会議員補欠選挙結果

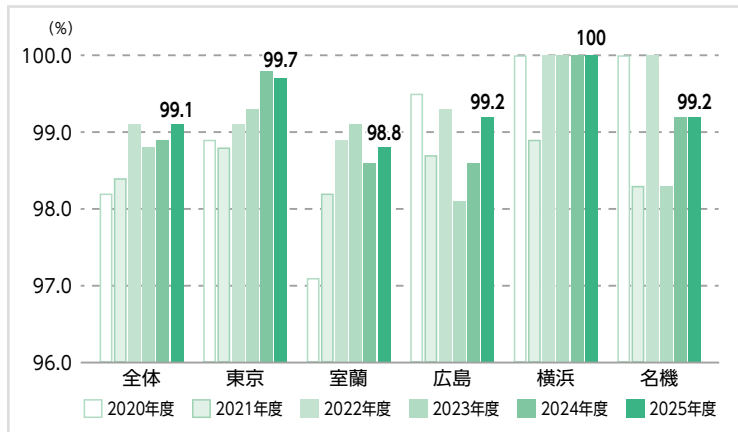
組合会議員の退職等に伴い、選定議員の選定、互選議員選挙、理事選挙を執行し、次の方々が選定議員、互選議員、理事、常務理事に選出されました。任期は令和9年4月12日までとなります。

年月日	退職・辞任議員	年月日	選任・就任議員
R8.3.31	渡部 昭弘 互選議員	R8.4.1	上野 久美 互選議員
R8.3.31	山田 康弘 選定理事	R8.4.1	和田 幸一 選定理事
R8.3.31	田中 章善 常務理事	R8.4.1	川本 英幸 常務理事
R8.6.15	古城 和也 選定議員	R8.6.16	炭谷 和則 選定議員

健康づくり活動の実績

40歳以上の特定健康診査受診状況

●被保険者 地域別実施率

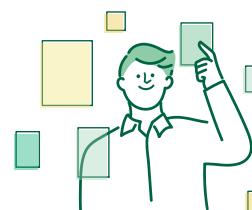


健保組合は40歳以上の全加入者に対して特定健康診査を実施することが法定義務となっています。

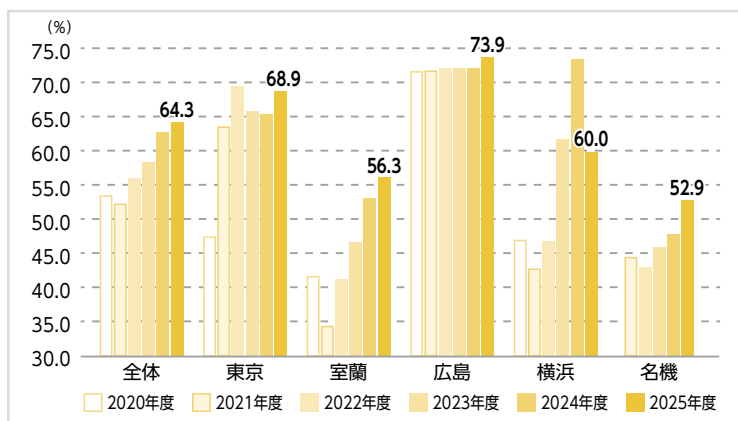
被保険者については、労働者安全衛生法遵守により高い実施率となっております。被扶養者については、年々増加をしております。特に室蘭地区では、高い伸びとなっております。引き続き皆さまにご理解いただき、受診率の向上に努めます。

健保組合では、40歳以上の被扶養者の方に無料で受診できる特定健康診査をご案内しております。併せてがん検査もご提供しております。ご希望の方は各健保組合オフィスまでご連絡ください。

- 東京オフィス：03-5745-2035
- 室蘭オフィス：0143-22-0415
- 広島オフィス：082-822-3182



●被扶養者・任意継続者 地域別実施率



特定健診後の受診勧奨(被扶養者・任意継続者)

●受診勧奨対象者の医療機関受診率

		東京	室蘭	広島	横浜	名機	受診率
血压	160以上	100%	53.3%	100%	対象者なし	対象者なし	68.2%
	100以上	50.0%	75.0%	75.0%	対象者なし	対象者なし	72.2%
空腹時血糖	126以上	100%	92.3%	77.8%	対象者なし	対象者なし	87.5%
HbA1C	6.5以上	75.0%	88.2%	90.0%	対象者なし	対象者なし	87.1%
LDL	180以上	42.9%	66.7%	44.4%	100%	対象者なし	54.8%
中性脂肪	500以上	対象者なし	対象者なし	対象者なし	対象者なし	対象者なし	—
全体		64.7%	75.0%	69.6%	100%	—	72.3%

健保組合では、特定健康診査の結果、生活習慣病につながる項目で基準値を超えた方に、医療機関への受診をおすすめしています。

多くの方が受診し、健康管理に取り組まれています。悪玉コレステロール(LDLコレステロール)については、約半数の方が受診されていません。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行することがあります。早期発見・早期治療は、ご自身の健康維持や重症化の予防につながるだけでなく、医療費の適正化を通じて健保組合の健全な運営にもつながります。

がん検診(被保険者・被扶養者)

健保組合では、年齢に応じたがん検診の費用補助を行っています。

日本では、大腸がんは男女合わせて最も多く診断されるがんとなっています。また、女性では乳がんの罹患数が最も多く、大腸がんは死亡数で女性第1位、男性第2位となっており、引き続き注意が必要ながんです。

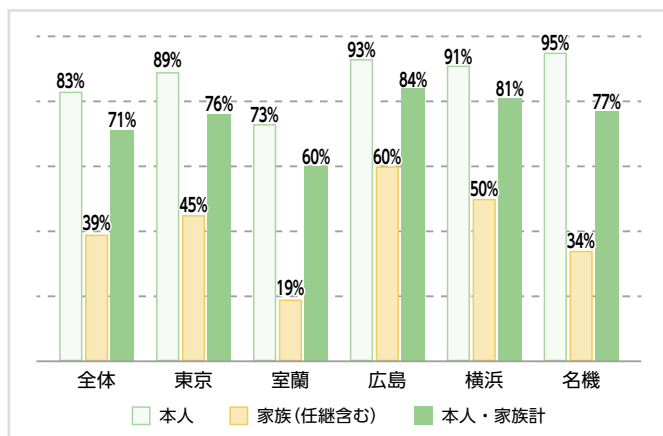
がんは早期に発見し、治療を開始することで治療の選択肢が広がり、生存率の向上も期待できます。しかし、多くのがんは初期には自覚症状がありません。

「症状がないから大丈夫」と思わず、定期的ながん検診を受診しましょう。また、検診で「要精密検査」と判定された場合は、放置せず早めに医療機関を受診することが大切です。

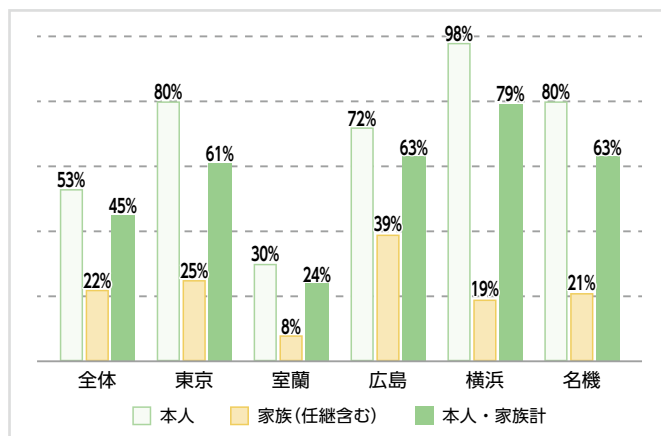
がん検診は、ご自身とご家族の健康を守る大切な機会です。ぜひ積極的に活用し、早期発見・早期治療につなげましょう。

出典：国立研究開発法人 国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」

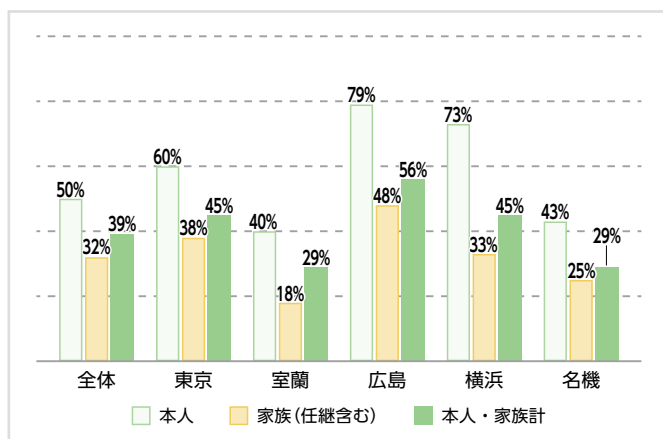
●【大腸がん検診受診率】40歳以上



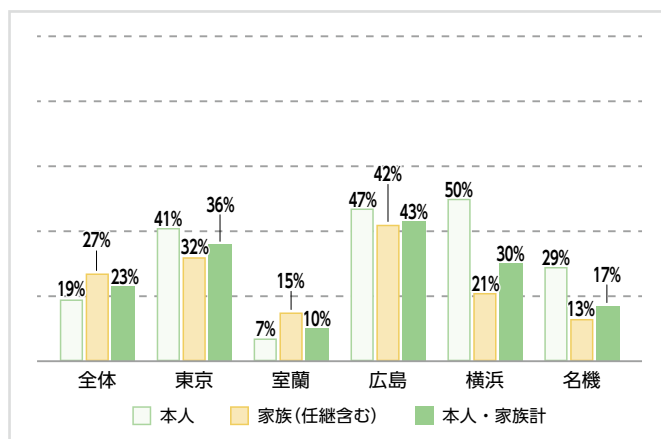
●【胃がん検診受診率】40歳以上



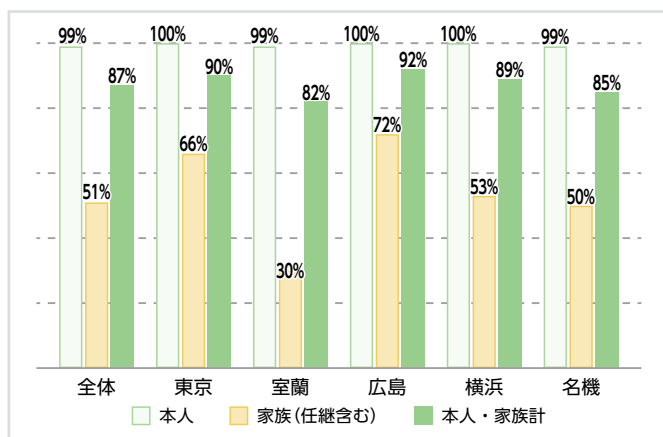
●【乳がん検診受診率】40歳以上・女性



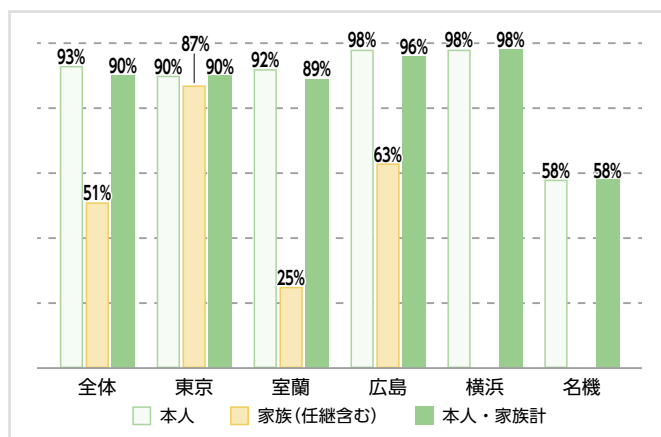
●【子宮がん検診受診率】20歳以上・女性



●【肺がん検診受診率】40歳以上



●【前立腺がん検診受診率】50歳以上・男性



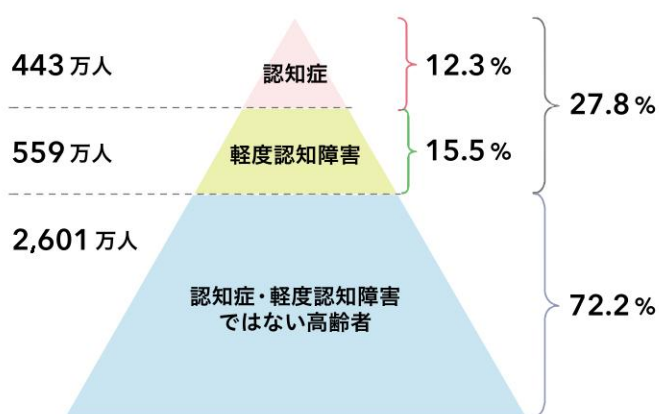
特集 働き盛り世代も **要注意!**

知って
おきたい

「認知症」の基本

年齢を重ねるにつれて、多くの人にとって無関係ではなくなる認知症。
たとえ認知症になっても、本人の意思が尊重される形で自分らしく暮らすためには
認知症への理解を深め「自分ごと」として考えることが大切です。
認知症の基本的な知識や周囲の関わり方、困ったときの相談先についてご紹介します。

【図1】65歳以上の高齢者における認知症の現状
(令和4年時点の推計値)



資料:厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」から政府広報室作成

厚生労働省研究班によると
2040年には認知症は約**584万人**、
MCIは約**613万人**にのぼるとされています※2。

※2 厚生労働省研究班
「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」

3人に1人が 認知機能に問題あり!?

「認知症」とは、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶や判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

65歳以上の高齢者を対象にした厚生労働省の調査によると、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI※1）の人の割合は約16%。両方合わせると、**3人に1人が認知機能にかかわる症状がある**ことになります。

ただし、軽度認知障害の人すべてが認知症になるわけではなく、**この段階から運動などの予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせる**ことが期待されています。

また、全国で4万人近くいるとされる65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」と呼ばれており、その発症年齢は平均54歳です。女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。

※1 MCI=Mild Cognitive Impairment
記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態。MCIの人のうち年間で10%から15%が認知症に移行するとされている。

これって加齢？
それとも認知症？

「もの忘れ」の違い

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、「加齢によるもの忘れ」と「認知症」は違います。

加齢 によるもの忘れ

- 体験したことの**一部**を忘れる
例) 朝ごはんを食べたことは覚えているがメニューが思い出せない
- もの忘れの自覚が**ある**
- 症状は極めて徐々にしか進行しない

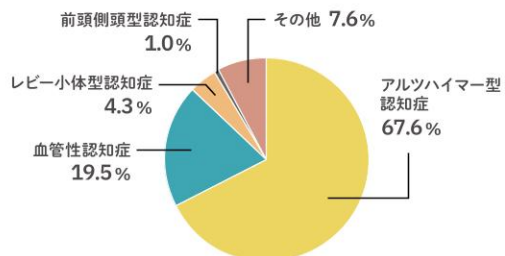


認知症 によるもの忘れ

- 体験したことの**すべて**を忘れる
例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れている
- もの忘れの自覚が**ない**
(初期には自覚があることが少なくない)
- 症状は進行する



！ 認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気（甲状腺機能低下症など）もあるため、早期に適切な診断を受けることが大切です。



認知症の おもな種類

代表的な認知症の種類は次のとおりです。



アルツハイマー型 認知症

脳内にアミロイドβなどの異常なたんぱく質がたまり、神経細胞が破壊され脳が萎縮する「アルツハイマー病」が原因で発症します。「昔のことはよく覚えているが**最近のことは忘れてしまう**」という初期症状から進行し、時間や場所の感覚がなくなったり、状況に応じた判断が難しくなっていきます。



血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素がいき渡らなくなる「脳血管障害」が原因となり発症する認知症で、**糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子**です。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行し、障害を受けた部位により症状が異なります。



レビー小体型認知症

「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内を中心に蓄積して神経細胞が破壊される「**レビー小体病**」が**原因となり発症する認知症**です。現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなったりといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する「**前頭側頭葉変性症**」が原因となって発症する認知症です。**感情の抑制が効かなくなったり、社会のルールを守れなくなったり**といったことが起こります。





認知症の初期症状

もの忘れがひどい

- ☐ 電話を切ったばかりなのに相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増えいつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をしてもおっくうがり、いやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会
「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」



もしかして認知症？と思ったら

認知症の早期診断・早期治療につなげるために、自分自身のほか、家族や同僚など周りの人について「認知症？」と思われる症状に気付いたらまずかかりつけ医や専門家などに相談するようにしましょう。

● 産業医・かかりつけ医

適切な医療機関への受診を誘導してもらうため、日頃から受診している担当医に相談しましょう。



● 全国もの忘れ外来一覧

お近くの「もの忘れ外来」を検索できます。かかりつけ医がない場合は、医療機関のもの忘れ外来を受診する方法もあります。

● 厚生労働省

介護サービス情報公表システム



市町村などに設置されている認知症に関する相談窓口を検索できます。

● 公益社団法人

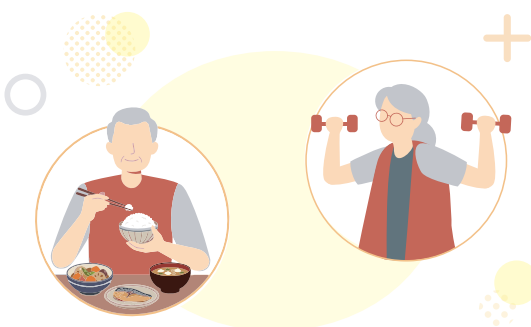
認知症の人と家族の会



認知症の人やその家族・支援者による全国組織。電話やSNSを使った無料相談を受け付けています。

TEL：0120-294-456

※受付時間：午前 10 時から午後 3 時（月曜日から金曜日、ただし祝日を除く）
※携帯電話・スマートフォンの場合：050-5358-6578（通話料有料）



近年は、アルツハイマー病による軽度認知障害と軽度の認知症の進行を遅らせることが期待される「抗アミロイドβ抗体薬」による治療も行われています。また、認知症の多くは生活習慣病と関連があるとされ、バランスの良い食事や運動習慣などの生活管理が発症リスクを下げるといわれています。
予防のため、できることから取り組んでみましょう。

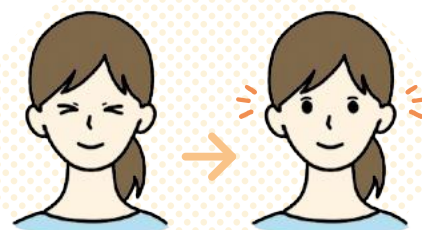
東洋医学で古くから用いられてきたツボ療法。

自分でできるツボ押しと、ツボ刺激の効果を上げるストレッチやマッサージを組み合わせたツボエクササイズで、目の不調を取り除きましょう。

- 1 背筋を伸ばし、右手を左側頭部に軽く当て、頭を少し右に傾けて10秒キープする。反対側も同様に行う。



- 2 目をギュッと閉じて3秒キープし、次に目を見開いて3秒キープする。くり返し3セット行う。



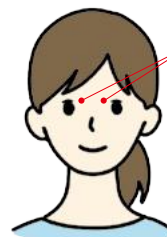
- 3 軽く目を閉じて親指と人差し指を睛明に当て、頭を少し前に倒し、10秒キープ。これを3回行う。



このツボが効く！

せい めい
睛 明

あらゆる目の疲れに効く。目のまわりの血行を良くして疲れや緊張をやわらげ、目をスッキリさせる特効ツボ。



睛明

目頭のやや上、少し鼻筋側のところにあるくぼみです。

睛明の押し方

- 指は睛明に当てるだけで、指先には力を入れないこと。頭を少し前に倒すことで、頭の重みでツボを押す。
- 爪が長くて睛明を押しづらい場合などは、両手を軽く握り、人差し指の第2関節を睛明に当てて行う(手の甲を顔側にする)。

仕組みを解説!



健康保険の基礎知識

リフィル処方箋のメリット

健康保険の仕組みや用語などについて、今さら聞けないことまで分かりやすく解説します。

1通で最大3回まで
繰り返し使用できる

「リフィル処方箋」とは、一定の要件を満たした場合に、医師が定めた期間内に最大3回まで繰り返し使用可能な処方箋です。通常の処方箋では、医師が決めた日数分の薬を1回だけ受け取れますが、リフィル処方箋では、診察を1回受けて1通の処方箋を発行してもらっただけで、一定の間隔で最大3回まで繰り返し薬を受け取ることができます。

医師が「リフィル可能」とした患者が対象

対象となるのは「症状が安定している患者」のみで、「薬剤師による服薬管理の下、一定期間内に処方箋の反復使用が可能」と医師が判断した場合です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病やアレルギー

ギー性鼻炎などの慢性疾患で、定期的に通院している患者が対象となるが多くなっています^(注)。
ただし、新薬・湿布薬・向精神薬など一部の薬は処方できません。
(注)これらの疾病であれば必ず発行されるものではありません

通院の負担軽減や医療費削減のメリットも!

リフィル処方箋のメリットは、受診の回数や通院時間、診察の待ち時間を減らすことができ、診察費用等の負担の軽減にもつながる点です。また、受診回数が減るため受診にかかる医療費や交通費を削減できます。個々の医療費の節約は、社会全体で使われる医療費の総額の抑制にもつながります。結果的に保険料や税金で賄われている医療保険の負担の上昇を抑え、公的医療保険制度を維持するうえでも効果が期待できます。

処方箋									
(この処方箋は、どの保険薬局でも有効です。)									
公費負担番号				保険者番号					
公費負担医療の受給者番号				被保険者証・被保険者手帳の記号・番号					
氏名				保険医療機関の所在地及び名称					
生年月日				電話番号					
区分				保険医氏名					
交付年月日				都道府県番号					
発給年月日				点数表番号					
発給者				医療機関コード					
患者希望				処方箋の種類					
処方箋の種類				処方箋の種類					

リフィル処方箋の場合、「可」にレ点が入り、適用回数が記入される。

例：リフィル可 ☒ (3回)

リフィル可 ☒ (3回)



ポジティブ相談室

公衆衛生学を専門とする医師が、体や心の健康に関するお悩みをデータに基づいてお答えします。

お答え
します！



柳澤綾子先生

やなぎさわ・あやこ
医師、医学博士、東京大学医学系研究科公衆衛生学客員研究員。ママ女医の立場から予防医学の啓蒙活動に尽力し、講演、執筆および監修等を行なっている。

Q

イライラして怒りっぽい性格を直したいです。
何か方法がありますか？

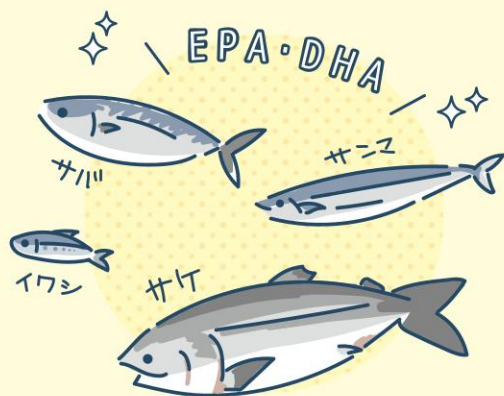
(20代・男性)

A

実はイライラや怒りっぽさというのは、性格のせいだけではないんです。ストレスや睡眠不足、疲労、空腹などのコンディションが大きく影響していることがわかっていきます。イライラを感じたときは、「最近よく眠れている？」「食事を抜いていない？」「と、生活全体を振り返ってみましょう。

そんなあなたに おすすめしたいのが、オメガ3脂肪酸(EPA・DHA)です。これはサバやイワシ、サンマ、サケなどの魚に多く含まれる栄養素なのですが、2024年に発表された研究では、オメガ3脂肪酸の摂取によって攻撃性がわずかに低下することが報告されています。

もちろん、「魚を食べればイライラや怒りっぽさがなくなる」という単純な話ではありませんが、効果はそれほど大きくないものの、心身のバランスを整える大切な一要素な



心を整えたいときこそ、体のコンディションをチェックしてみてくださいね。

ので、高価なサプリメントに頼る前に、まずは意識して魚を食べてみるのもよいかもしれません。イライラや怒りっぽさを性格のせいだと決めつける前に、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動など、体の土台となる生活習慣が整っているかを、今一度見直してみましょう。

Q

子どものスマホ、使う時間はどのくらい気にしたらよいでしょうか？

(30代・女性)

A

それ、親としては気になるところですね。でも最近では、子どものデジタルメディアとの付き合い方は、使う時間だけでは判断できないことがわかってきました。

2026年に米国の小児科学会(AAP)は、スマホやゲーム、SNS、動画などを含めたデジタル環境全体を踏まえて、「利用時間だけで良し悪しを判断しないことが大切」と提言しました。

大切なのは、スマホによって睡眠や運動、遊び、読書、家族や友だちとの交流など、「子どもの

成長に欠かせない時間が削られていないか」という視点だとしています。

「スマホ＝悪」というわけではありません。学習に役立つコンテンツもあり、親子で一緒に利用することで学びが深まることもあります。

子どもたちはこれからもデジタルとともに生きていきます。だからこそ、一方的に「やめなさい」と制限するのではなく、「何を見ているの？」「何が面白いの？」と関心を持ち、「使わせないこと」ではなく、「上手に使え



るようになること」を目指すことが大切です。

これからは「何時間使った？」ではなく、「スマホによって大切な時間が失われていないか？」と意識してみてください。

守るべきは利用時間なのではなく、子どもの健やかな成長の機会です。

健康寿命を延ばすために

今からできること

口腔機能編

人生100年時代。寝たきりにならずずっと元気で活躍するためには、健康寿命※を延ばすことが大切です。中高年者だけの問題に思われがちですが、若い頃からの積み重ねが今後を左右します。今からできること、知っておくと役立つ健康長寿のポイントを抑えていつまでも生き生きと過ごしましょう。

※健康上の理由で日常生活が制限されことなく生活できる期間のこと

01 健康寿命の延伸は 歯と口の健康 から

「食べる」「話す」「笑う」といった行為を通じて、栄養摂取だけでなく、人とのつながりや社会参加、そして生活の質（QOL）を支える重要な役割を果たしている口腔機能。多くの研究から、口の機能の衰えは、栄養状態やフレイル（衰弱）、サルコペニア（筋肉量や筋力が低下した状態）、認知機能の低下など全身の健康に関係していることがわかっています。

つまり、口の健康を守ることは、心身の健康を保ち、自立した生活の継続、すなわち健康寿命の延伸に不可欠といえるでしょう。

02 早期発見 で“気づかない低下”を防ごう

毎日使う口腔機能ですが、その低下は自覚しにくく、気づかないうちに進行することがあります。しかし、早期に気づき適切な対応を行えば、改善や進行予防が可能です。

歯科治療による口腔環境の改善に加え、口腔機能のトレーニングなどを組み合わせることによって、健康寿命の延伸のみならず、結果として医療・介護費の抑制にもつながると考えられています。



日常生活の中で意識したい4つのこと

1 定期的に 歯科を受診する

むし歯や歯周病の治療だけでなく、咀嚼や嚥下、舌や唇の動き、口の乾燥などを定期的にチェックしてもらいましょう。



2 多様な食品を 楽しんで食べる

硬さや形状を工夫しながら、肉・魚・野菜・豆類などをバランスよく、楽しみながら食べるよう心がけましょう。



3 口の体操を 習慣化する

舌や唇、頬の動きを保つために、パタカラ発音訓練（パ・タ・カ・ラと発音する口腔機能訓練）や口腔体操などを続けましょう。



4 人との交流を 大切にする

家族や友人、地域のコミュニティなどで一緒に食事をしたり会話を楽しんだりして、口を動かす機会を増やしましょう。



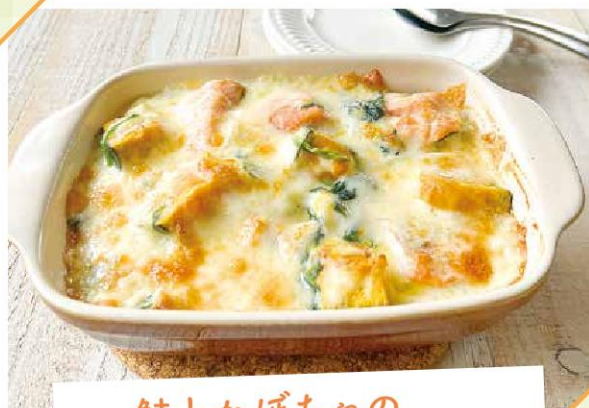


レシピ監修 / 沼津 りえ先生
(管理栄養士・調理師・料理家)

1人分

エネルギー 421 kcal

食塩相当量 1.5 g



鮭とかぼちゃの 具沢山グラタン

鮭

はDHA・EPA、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含み、クリーム系の料理に加えることで効果もアップ。そこに鉄分豊富なほうれん草、ビタミン豊富なかぼちゃを加えることで、しっかりと栄養を摂ることができます。



材料 (2人分)

生鮭(切り身)	150g
かぼちゃ	150g
ほうれん草(茹でたもの)	60g
玉ねぎ	50g
牛乳	300ml
ピザ用チーズ	40g
米粉	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- ① 生鮭は一口大に切り、塩(少々:分量外)をふって5分位おいてから水気を拭き取る。かぼちゃは2cmの角切りにしてラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ほうれん草は長さ3cmに切る。玉ねぎは繊維に沿った薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①の生鮭を加えて両面さっと焼き、一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに①の玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、牛乳・米粉・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。さらに①のかぼちゃ・ほうれん草を加えてとろみがつくまで煮込む。
- ④ ②の鮭を入れてさっと混ぜ、耐熱容器に入れる。上からピザ用チーズを散らし、オーブントースターで表面がこんがりするまで焼く。



春や秋の短期化、秋になっても続く猛暑といった異常気象によって、私たちの体には大きな負担がかかっています。主観的な「大丈夫」を捨て、正しい知識をもとに健康を守る対策を知ることが今、求められています。

”

異常気象を乗り切るために

“

周りの声かけで 適切な熱中症対策を

日本の気候は近年、春や秋が極端に短くなり、まるで「二季」になってしまっただけのような変化を見せています。この二季化による激しい寒暖差で自律神経が乱れるだけでなく、体が「暑さに慣れる準備（暑熱順化）」を十分にできないまま、年々厳しくなる猛暑へ突入。このような急激な気候の変化に体がついていけず、体調を崩してしまう人が増えています。

特に警戒すべきなのが高齢の方の「室内熱中症」です。年齢を重ねると部屋の温度が30度を超えていても暑さを感じにくく、喉の渇きにも気づきにくいという

身体的な特徴があります。

「家の中にいるから安心」と油断してエアコンをつけず水分も摂らないまま、室内で熱中症になってしまうケースが後を絶ちません。これを防ぐためには、本人の感覚に任せるのではなく、周りの人が「室温計が27〜28度になったら冷房をつける」「喉が渴いていないくても、1日に1500mlはお水を飲む」といった、具体的な目安を言葉で伝えあげることが大切です。

主観に頼らない 正しい知識と行動が鍵

水分補給に関しては、「成分」に気をつけなければいけません。お茶の中にはカフェインが含まれてい

るものが多くあり、カフェインの利尿作用によって体内の水分が外に排出され、脱水を起こしてしまうことがあります。同様にスポーツドリンクや経口補水液も、飲み過ぎると糖分の摂り過ぎで「ペットボトル症候群」を引き起こし、深刻な健康被害を招く原因となることも。普段の水分補給には、お水やノンカフェインでミネラルが含まれている麦茶を基本としましょう。

さらに、「自分の体感」だけで判断するのも危険です。例えば、小さな子どもやペットは大人より地面に近いため照り返しの熱を強く受けており、想像以上に過酷な環境にあります。また、持病がある方も厳しい暑さは心臓や腎臓に大きな

負担をかけるため、注意が必要です。「安定しているから大丈夫」と過信せず、月に1度は受診することをおすすめします。

気候の変化に私たちは逆らうことができません。しかし、一人ひとりが地球温暖化を防ぐために何ができるかを考え意識を変えること、そして同時に、「これくらいなら大丈夫」という主観を捨てて正しい行動をとること。それが、これからの時代をすこやかに生き抜くための大切な鍵になります。



尾崎治夫先生

公益社団法人東京都医師会会長として、疾病予防に有効な禁煙および受動喫煙防止対策と要介護を未然に防ぐためのフレイル対策に力を入れている。

「マイナ救急」で救急搬送がスムーズに

119番通報で駆けつけた救急隊員は、搬送する傷病者の名前や生年月日等の基本的な情報のほか、かかりつけの病院や服用している薬など、さまざまな情報の聞き取りを行っています。これらの情報は、搬送先病院の決定や救急車内での応急処置、病院到着後すぐに治療を始めるための準備などに役立てられており、命を守るために欠かせない情報です。ただ、病気や怪我で苦しむ傷病者や気が動転している家族から、これらの情報を正確に聞き取るのは難しい場合もあります。

そこで、救急隊員がマイナ保険証を活用し、傷病者が過去に受診した医療機関や処方された薬などの情報を、本人の同意のもとで閲覧できる「マイナ救急」が、令和7年10月から始まっています。救急隊は、本人の同意を得たうえでマイナ保険証をカードリーダーで読み取り、通院履歴や服薬情報などをタブレット端末で確認。傷病者の状態とあわせて適切な搬送先医療機関を選定するなどの活動を行います。

もしものときに備え、マイナ保険証を携行すると安心です。

※マイナナンバーカードを健康保険証として利用登録している必要があります
※本人の同意が得られない場合でも、非常時は情報を閲覧することがあります
※救急搬送時にマイナ保険証が必須になるわけではありません

出典：総務省消防庁「あなたの命を守るマイナ救急」



Comic:Shogo Yamagata

エコな暮らしかたのヒント💡

移動を「エコ」に変える

移動手段には、徒歩や自転車、公共交通機関や自動車などがありますが、自動車のCO₂排出量は、家庭のCO₂排出量の約1/4を占めています^(*)。

自動車以外の移動手段を積極的に利用し、CO₂の排出量を減らしましょう。



**公共交通機関を
利用する**

移動を自動車から鉄道にかえると、輸送量あたりのCO₂排出量が1/5以下になります^(*)。鉄道やバスなどの公共交通機関を積極的に利用しましょう。



**自転車や徒歩で
移動する**

自転車や徒歩の移動は、CO₂を排出しません。自転車や徒歩を活用すればエコだけでなく、渋滞に巻き込まれにくい、燃料費がかからない、健康づくりにつながるなど、メリットばかりです。

*1 国立研究開発法人 国立環境研究所「日本の温室効果ガス排出量データ（1990～2021年度）」

*2 2023年5月 国土交通省「運輸部門における二酸化炭素排出量」

家庭常備薬等斡旋のご案内

疾病予防の一助として、特納品も取り揃えた家庭常備薬等の斡旋をお知らせいたします。【全額自己負担です】

申込方法

A または **B** からアクセスし、共通ID、パスワードでログイン。

A 当健保組合ホームページ ▶「健保からのお知らせ」▶「家庭常備薬等の斡旋について」

B 下記URLにアクセスまたは右の二次元バーコードを読み取り

<https://www.blancnetplus.com/h1/a/jsw>

※任意ですがメールアドレスを入力いただければ、お申込み完了後にご注文の明細書がメールで届きます



ID : jswkenpo

パスワード : jsw2026

申込締切日

2026年10月12日(月)

商品のお届け日

11月初旬頃お届け

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について

詳しい内容につきましては、弊社ホームページ「セルフメディケーション税制に関するQ&A」もしくは、下記相談窓口にてご確認ください。

お問い合わせ窓口：白石薬品株式会社

TEL : 072-622-8500 (平日9:00~17:00)

★=品名の前にある★印がセルフメディケーション税制の対象となる医薬品です

※商品・価格等について詳細はWebをご覧ください。 ※お客さまの個人情報は商品の確実なお届けに使用するもので、それ以外の目的には使用いたしません。

代金の支払方法

クレジットカードまたは振込用紙(コンビニ・郵便局)

購入金額が4,000円以上は送料無料で、4,000円未満の場合は別途600円の送料をご負担いただきます。

お問い合わせ等

■ 商品のお届け内容、返品・交換に関するお問い合わせ
返品・交換は配送中の破損、お申込み商品とお届け内容が異なっていた場合に限りです。商品到着後、7日以内に白石薬品株式会社までご連絡ください。

白石薬品株式会社 大阪営業部 (取次先)

TEL : 072-940-7085 (平日9:00~17:00)

日本製鋼所健康保険組合 受付係

お薬の成分等について 白石薬品株式会社 薬店 TEL : 072-645-4666

室蘭地区勤務者の方はこれまで通りの方法でお申込みください。



これ知ってる?

Q OTC医薬品って?

A 処方せん無しにドラッグストアなどで購入できる医薬品がOTC医薬品です。

Q スイッチOTCって?

A スイッチOTCとは、医師が処方する医療用医薬品として長い間使用され、有効性・安全性が確立された成分を、一般の方が使用できるようにOTC医薬品に転用したものです。

Q セルフメディケーション税制って?

A スイッチOTC+3つの症候群「かぜの諸症状」「アレルギーの諸症状」「腰痛・関節痛・肩こり」に対応するOTC医薬品の年間購入額が「合計12,000円」を超えた場合に適用される税制です。

商品の箱等についている

セルフメディケーション

税 控除 対象

が

セルフメディケーション税制
対象商品の目印です!



詳しくは厚生労働省ホームページ

「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について」をご確認ください。

※従来の医療費控除とセルフメディケーション税制は同時に適用できませんので、ご注意ください。



こんなときは **常備薬** をご活用ください!

貴重な
時間・休日を
使いたくない!



ちょっと
咳が気になる



病院に
行くほど
体調は
悪くない

二次感染
しないか心配...



待合室の
混雑が
いやだ!



クイズに答えて
応募しよう!

全てデジタル
ギフト券だから
ポイント交換後
直ぐに使える!



抽選で10名様に けんこうポイントをプレゼント!

健保組合HPで「けんぽクイズ」にお答えいただきご応募いただいた
方の中から抽選で、けんこうポイントを3000ポイントプレゼントします!



けんこうポイントを貯めてギフト券と交換しよう



Amazon
ギフトカード



500円 1,000円 2,000円

nanacoギフト



500円 1,000円 2,000円

QUOカードPay



500円 1,000円 2,000円

UNIQLO
eGift Card



1,000円 3,000円 5,000円

すかいらーく
ご優待券



500円 1,000円 2,000円

※ポイントはギフト券だけでなく、日本赤十字社の義援金活動にも使うことができます。 ※表示はギフト券の一例です。ギフト券は定期的な入れ替えが発生します。

クイズ問題は健保組合HP内

「けんぽクイズ」で公開中!! ▶▶

<https://jsw-kenpo.or.jp/>



※付与されたポイントを使用するにはkencomの登録が必要で
※取得した個人情報は、本企画の目的にのみ利用します

応募
期間

2026年

9月15日(火)～10月31日(土)

23:59

応募
方法

日本製鋼所健保組合のHPから専用応募ページ
にアクセスし、クイズの答えと必要事項などを
入力の上ご応募ください。

kencomのはじめ方

さっそくkencomを
始めてみましょう!



1 QUPiO Plusから移行する方

STEP 1

kencomアプリを
ダウンロードして開く



STEP 2

ログイン

➡ ログインでお困りの場合

➡ パスワードを忘れた方

の順にタップ

STEP 3

QUPiO Plusに登録していた
メールアドレスを入力し、
パスワードを再設定する
をタップ

STEP 4

届いたメール内のURLをタップ

STEP 5

新しいパスワードを設定して完了

2 kencomに新規登録する方

STEP 1

二次元コードから
kencomアプリを
ダウンロード

スマートフォンで二次元コードを読み取り、
kencomアプリをダウンロードしてください。



もしくはアプリストアで
「kencom」と検索

STEP 3

資格確認書等を
ご利用ください

続けて資格情報を
入力してください。



STEP 2

kencom アプリを
起動して
メールアドレスを入力

kencomアプリを起動させてはじめての方
タンを押した後、メールアドレスとパスワード
(ご自身で設定)を入力してください。



STEP 4

kencomに登録完了

今回登録されたメールアドレスがログインID
となります。スマートフォン、それぞれでお使
いになる場合も、同じログインIDでご利用い
ただけます。

※2027年4月1日よりPC版Webサービスは終了し、kencomアプリのみの利用になります。



kencom(ケンコム)は、組合などが提供する総合ヘルス
ケアウェブサービスです。組合などから業務委託を受けた
DeSCヘルスケア株式会社が運営しています。
<https://www.desc-hc.co.jp/>



DeSCヘルスケア株式会社は、情報セキュリティ対策の
実施、情報適切な管理の徹底を行うとともに個人情報の重
要性を鑑み、保険医療福祉分野のプライバシーマークの認
証を取得しています。

第三者行為による傷病の届出について

第三者求償業務を外部委託します

当健康保険組合では、第三者行為による傷病に関する求償業務について、業務の効率化および回収強化を図るため、2026年9月より株式会社エム・エイチ・アイ（東京都新宿区高田馬場四丁目39番7号 代表取締役 伊木 宏）へ業務を委託します。これに伴い、受診状況の確認などについて、株式会社エム・エイチ・アイから被保険者・被扶養者の皆さまへご連絡する場合がありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

第三者求償とは？

交通事故や暴力行為、他人の飼い犬による咬傷事故など、第三者（加害者）が原因でけがをした場合、本来その治療費は加害者が負担すべきものです。

しかし、健康保険証を使用して治療を受けた場合は、一時的に健康保険組合が医療費を立て替えて支払っています。そのため、健康保険組合は後日、加害者や損害保険会社などに対し、立て替えた医療費を請求します。これを「第三者求償」といいます。

このようなケースは届出が必要です

次のような傷病でマイナ保険証等を使用した場合は、健康保険組合へ届出をお願いします。

- ✓ 交通事故
- ✓ 自転車事故
- ✓ 他人とのけんかや暴力行為
- ✓ 他人のペットによる咬傷事故
- ✓ 業務中以外での第三者による事故やけが

※仕事や通勤途中の災害は、原則として労災保険の対象となります。



業務委託の内容

株式会社エム・エイチ・アイが次の業務を行います。

- 外傷性疾病名が記載された診療報酬明細書（レセプト）の確認
- 被保険者・被扶養者への受傷原因の調査
- 第三者行為に該当する案件の確認
- 必要書類の案内および提出支援
- 加害者や損害保険会社に対する医療費等の請求業務



調査のお願い

けがや事故の受傷原因を確認するため、対象となる方へ文書や電話等で照会を行う場合があります。調査は、健康保険法に基づき適正な保険給付を行うために実施するものです。医療費の適正化および保険財政の健全な運営のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

第三者求償はなぜ重要なの？

第三者が負担すべき医療費を適切に回収することは、健康保険組合の財政健全化保険料の有効活用、被保険者全体の負担軽減につながります。皆さまからお預かりしている大切な保険料を適正に活用するため、第三者行為による傷病の届出にご協力をお願いいたします。

こころとからだの 健康相談室



24時間・年中無休で専門家が相談対応！
相談内容は会社に知られず、ご家族も利用可能！

健康・医療の相談

- 熱中症対策
- 服薬中の副作用
- 不眠などの不調
- 腰痛などの身体愁訴

育児・子育ての相談

- 子供との接し方
- 子供同士の人間関係
- 急病やケガ、救急車を呼ぶ目安 等

介護の相談

- 介護のストレスや悩み
- 仕事と介護の両立

こころの相談

- 気分の落ち込み
- モチベーションの低下
- 人間関係の悩み
- 孤独感の悩み

部下のライン ケアに関する相談

- 部下との人間関係
- 調子が悪そうな部下、
休職者、復職者対応

専門家が
病気や症状に合わせ

約40万件の
データから
医療機関情報の
提供も可！

24時間電話健康相談サービスの受付時間

24時間・年中無休

メンタルヘルスカウンセリングの受付時間

スポットカウンセリング（予約不要）受付時間

- 電話 / 9:00～22:00・年中無休（1回あたり約20分が目安）
- Web / 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

継続カウンセリング（対面・オンライン面談・電話）予約受付時間

- 電話 / 月～金9:00～21:00、土9:00～16:00
（日・祝日・12/31～1/3を除く）（1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで）
- Web / 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をさせていただきます）

※プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

※利用条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。

通話料・相談料無料

0120-840-057

サービスの内容を
Web上で確認、スミーズ
に利用できる「Web
利用案内」URLにア
クセス、または二次元
コードを読み取りご利用
ください



<https://consult.tpec.co.jp/service/840057>

サービス提供会社：ティーベック株式会社

個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い）ティーベック株式会社（<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

令和8年
11月から

健保組合への電子申請が e-Gov電子申請に順次移行します

POINT
01

電子申請が年金と同じルートになり、申請方式が拡大します！！



健保組合の電子申請手続きについては、これまで人事給与システムがマイナポータルと連携する仕組みがないと電子申請できませんでしたが、年金・雇用保険と同様にe-Govアプリを使用した申請が可能となります(利用開始日は11月中で調整中)。

※人事給与システムからの申請可否については、ベンダーにご確認ください。

※マイナポータルルートの電子申請は、e-Govへの移行後に一定の並行稼働期間を設けた上で、閉鎖されます(日程調整中)。

※資本金等が1億円を超える法人については、一部届出の電子申請は義務化されています。

POINT
02

電子申請対象届書として順次対応予定！！

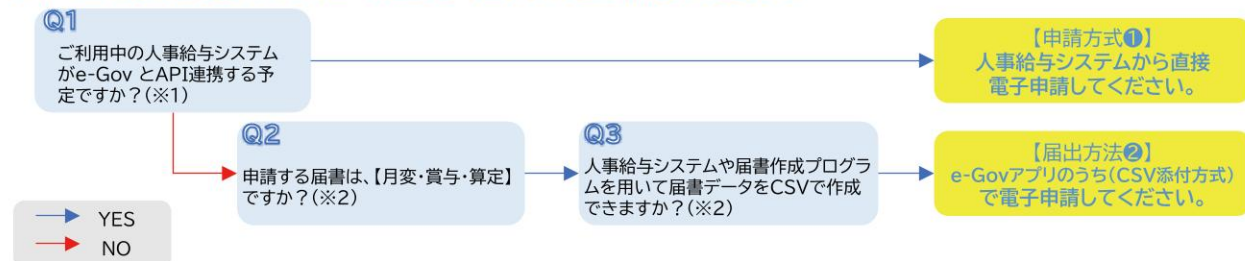
現状、全国的に健保組合へ電子申請を実施している届書は適用関係15届のみですが、今後は保険給付の申請も可能となる予定です。まずは、現行の15届をe-Govに移行した上で適用関係・給付関係から順次追加していく予定です。

(現在、日本製鋼所健保組合で電子申請受付を実施している届出は主に下表の3届です。今後順次拡大予定。)

現在申請受付中の届書	当健保組合が順次対応する届書 ※時期未定				
・算定基礎届 ・月額変更届 ・賞与支払届(燃料手当含む)	<table border="1"> <tr> <td>適用関係</td><td>資格取得届・資格喪失届・氏名変更届・産前産後休業終了時報酬月額変更届・育児休業等取得者申出書(新規・延長)/終了届・産前産後休業取得者申出書/変更(終了)届・介護保険適用除外等該当/非該当届 等</td></tr> <tr> <td>給付関係</td><td>療養費(治療用装具)支給申請書 等</td></tr> </table>	適用関係	資格取得届・資格喪失届・氏名変更届・産前産後休業終了時報酬月額変更届・育児休業等取得者申出書(新規・延長)/終了届・産前産後休業取得者申出書/変更(終了)届・介護保険適用除外等該当/非該当届 等	給付関係	療養費(治療用装具)支給申請書 等
適用関係	資格取得届・資格喪失届・氏名変更届・産前産後休業終了時報酬月額変更届・育児休業等取得者申出書(新規・延長)/終了届・産前産後休業取得者申出書/変更(終了)届・介護保険適用除外等該当/非該当届 等				
給付関係	療養費(治療用装具)支給申請書 等				

申請方式を検討するためのフローチャート

以下の設問に回答して、御社の最適な申請方式をご検討ください。



(※1) e-GovへのAPI連携の対応状況については、人事給与システムベンダーへ確認ください。

(※2) 人事給与システムでCSVデータを作成できるかについては、人事給与システムベンダーへ確認ください。

【ご連絡先】:日本製鋼所健康保険組合 03-5745-2035

※e-Govについてのお問い合わせは「e-Gov利用者サポートデスク」までお願いします。 電話番号:050-3786-2225

e-Govアプリのご紹介

e-Govアプリは、e-Govを利用するための公式ソフトウェアです。直接入力方式またはCSVファイル添付方式により電子申請することができます。



主な照会先・マニュアルの掲載場所

内容	照会先	照会先の概要	マニュアル掲載場所
e-Govの使い方 ・ e-Govアカウントについて ※電子申請に関する照会対応は準備中	e-Gov利用者サポートデスク https://www.e-gov.go.jp/contact 	① Webフォーム(24時間受付) 受付:年中無休・24時間 回答:原則メール (必要に応じて電話連絡あり) ② 電話(繁忙期・通常期で時間限定) 電話番号:050-3786-2225	e-Gov初心者ガイド(全編) https://shinsei.e-gov.go.jp/sites/default/files/filebrowser/e-gov/doc/preparation/beginner/beginner.all.v3.pdf
G.bizIDについて	G.bizID ヘルプデスク https://gbiz-id.go.jp/top/contact/contact.html 	①電話での問い合わせ 電話番号:0570-023-797 受付時間:9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除く) ②メールでの問い合わせ 問い合わせ方法:専用フォーム	G.bizID ご利用ガイド https://gbiz-id.go.jp/top/manual/manual.html
人事給与システムについて	使用する人事給与システムのベンダー	—	使用する人事給与システムのベンダー

説明動画の掲載場所

内容	掲載場所	照会先	留意点備考
電子申請のご利用案内 e-Gov利用編 (日本年金機構)	YouTube https://www.youtube.com/watch?v=l21a8gV3f68 	健康保険組合連合会 政策部 ICT 対策グループ denshi-shinsei@kenporen.or.jp	動画の作成時点から以下の通り一部の内容が変更となっています。 ※e-Govのマイページのレイアウトが機能の追加にともない変更となっている。 ※G.bizIDアカウントの取得方法は、書類郵送申請のほか、事業主のマイナンバーカードとスマートフォンアプリを利用したオンライン申請がある。

令和8年8月から 高額療養費制度が見直されます



高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間上限額の新設により、
以下の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
- 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

例：これまで多数回該当に該当しなかった方
(区分ウ：年収約370万円～約770万円)の場合



ほかにも負担を軽減する仕組みがあります

- 多数回該当
直近12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。
- 外来特例（70歳以上で現役並み以外の方）
外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

上限額は所得等に応じて異なります。詳細は厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

お問合せはご加入の保険者まで

- 健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合
- 国民健康保険組合
- 各都道府県の後期高齢者医療広域連合
- お住まいの市町村（国民健康保険担当、後期高齢者医療担当）

なお、今回の見直しの背景等に関するご質問等は、
厚生労働省コールセンター

☎0120-617-111

においても承っております。

※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時（日曜日・祝日・年末年始は休業）

※運用期間：令和8年7月～令和9年3月



詳しくはこちらから

高額療養費制度の上限額

(令和8年8月から令和9年7月まで)

※高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。
下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。令和9年8月以降の見直しについては、厚生労働省ウェブサイトをご参照ください。

適用区分		年収目安	入院＋外来【月額上限】 (世帯ごと) 〈多数回該当〉	入院＋外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円＋1% ＜140,100円＞	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円＋1% ＜93,000円＞	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円＋1% ＜44,400円＞	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 ＜44,400円(※1)＞	530,000円(※2)	月額上限 22,000円 (年間上限 21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 ＜24,600円＞	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 ＜24,600円＞	290,000円	月額上限 11,000円 (年間上限 9.6万円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

※1 年収約200万円未満である者は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる(44,400円→34,500円)。

※2 年収約200万円未満であることが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

高額療養費制度の見直しに係る Q & A

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A. どの適用区分に該当するかは、マイナポータル、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等をご用意いただくか、保険者に申請を行う必要があります。(ただし、75歳以上の方は、2回目以降は申請がなくても自動的に口座に振り込まれます。)
なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、保険者から償還払いにより支給されます。

四季の風景 *Scenery of the four seasons*



「天空の山城」備中松山城

標

高430mの臥牛山頂上付近に建つ備中松山城は、日本で天守が現存する唯一の山城。現存天守12城のひとつであり、江戸時代に修築された天守、二重櫓、土塀の一部が国の重要文化財に、城跡が国の史跡に指定されています。

秋口から春にかけて、雲海に包まれる幻想的な姿を見ることもでき「天空の山城」とも形容され親しまれています。

雲海が発生する時間帯は、明け方から午前8時頃。特に10月下旬～12月上旬の早朝には濃い朝霧が期待できます。

Address 岡山県高梁市奥万田町(備中松山城雲海展望台)

Access JR伯備線「備中高梁駅」から車で約20分

岡山県

けんぽだより 2026年秋号

<https://jsw-kenpo.or.jp/>



発行：日本製鋼所健康保険組合
東京都品川区大崎一丁目11番1号 ゲートシティ大崎 ウェストタワー
☎ 03(5745)2035
制作：(株)プライムステーション