

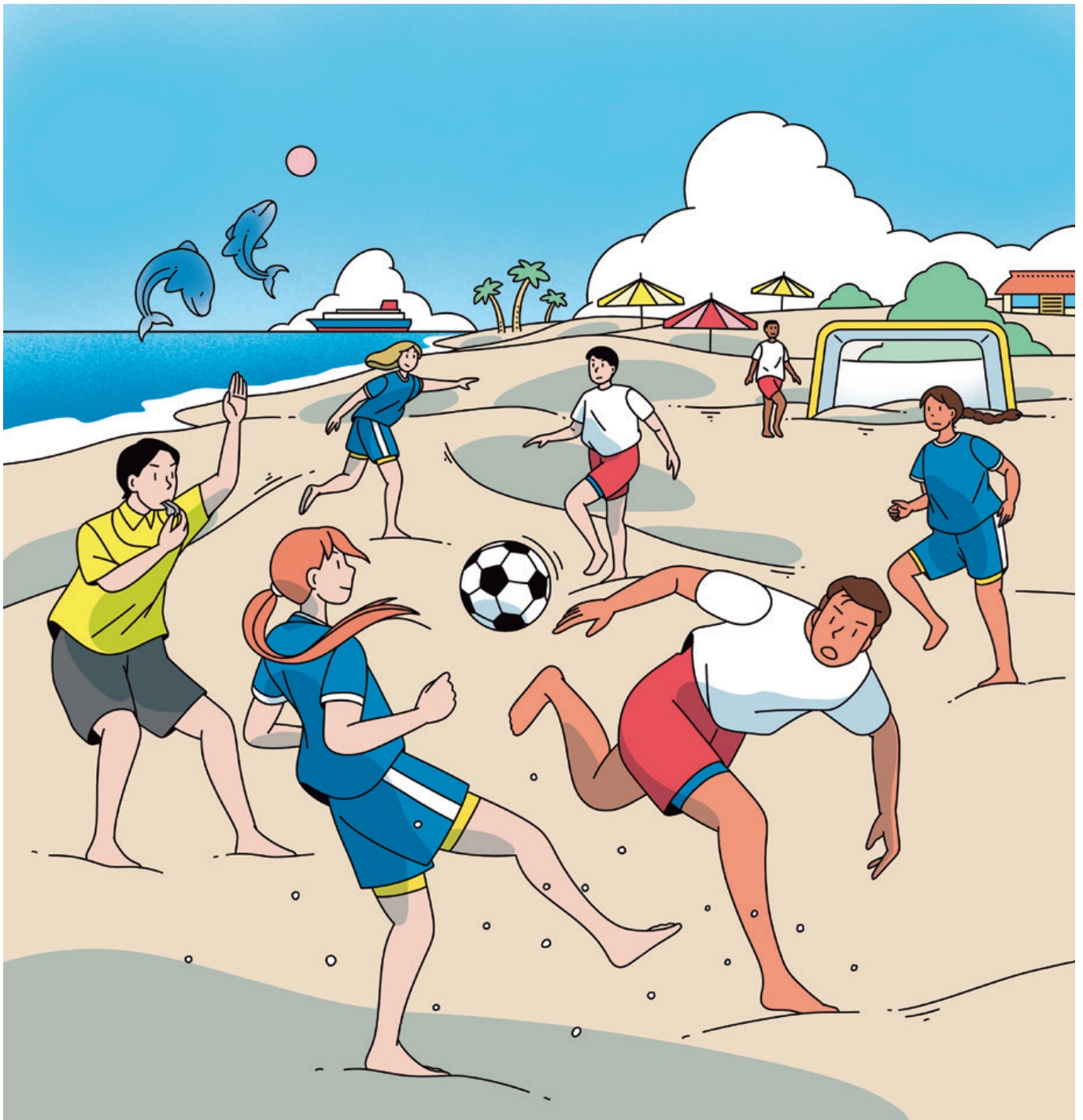
ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信



P2 理事長再任のご挨拶
P3 新議員・役員一覧
P4 令和7年度 決算のお知らせ
P6 被扶養者のみなさん、健診を受けていますか
P7 特定保健指導のメリットってなんだろう
P8 五浦

P10 マイナンバーカードの有効期限にご注意を
P11 健保組合からのお知らせ
P12 糖質控えめレシピ
P14 令和8年8月から高額療養費制度が見直されます
P16 下半身の疲れが気になるとき



千葉県農協健康保険組合

理事長再任のご挨拶

残暑の候、事業主並びに被保険者、ご家族の皆さまにおかれましては、ご清祥のこととお慶び申し上げます。

この度、任期満了に伴う第19期の組合会議員の改選が行われ、引き続き理事長の職をお引き受けすることとなりましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

昨今の社会情勢に目を向けますと、国際的な政情不安を背景とした物価高が依然として続き、日々の生活にさまざまな影響を及ぼしています。

また、気候変動による夏場の気温上昇など、健康管理の面でも気の抜けない状況が常態化しつつあります。

健保組合を取り巻く環境においても、少子高齢化のさらなる進行により、高齢者医療への拠出金は増嵩し、コロナ禍以降の医療費も予測不能な動向を見せ、健保財政は引き続き厳しい見通しにあり大きな転換期を迎えています。

全世代型社会保障制度の構築に向けた改革が進む中、本年度からは新たに「子ども・子育て支援金」の徴収が開始され、さらに今後は、高額療養費制度の見直しをはじめとする法改正も予定されており、私たち健保組合には、これらの制度変化に対する確かつ柔軟な対応が求められております。

本年はマイナ保険証への完全移行を経て迎える最初の年となり、マイナ保険証の活用は、過去のデータに基づいた、より適



千葉県農協健康保険組合
理事長 松元 善一

切な医療の提供や、医療現場の負担軽減につながる重要な取り組みです。

当健保組合といたしましても、医療DX（デジタルトランスフォーメーション）をさらに推し進め、皆さまの利便性向上と、より質の高い健康サポートの実現を目指してまいります。

とくに、特定健康診査や保健指導による病気の早期発見・重症化予防をはじめ、ウォークラリーなどの体力づくり、心身のリフレッシュにご利用いただける施設との提携など、多様な保健事業を引き続き展開してまいりますので、ぜひ積極的にご活用いただき、ご自身やご家族の健康保持にお役立ていただければ幸いです。

時代や制度が著しく変化しておりますが、事業の柱である「皆さまの健康づくり」へのサポート姿勢が変わることはありません。

皆さまが健やかな毎日をお過ごしいただけるよう、当健保組合の安定的な運営に全力で取り組んでまいりますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ではございますが、皆さまのますますのご健勝とご多幸を心より祈念し、理事長再任のご挨拶とさせていただきます。

組合会議員ならびに役員が改選されました

組合会議員の任期満了に伴う改選があり、
新しい組合会議員と役員が選出されました。

千葉県農協健康保険組合 第19期組合会議員 (敬称略)

任期 自 令和8年6月23日
至 令和11年6月22日

選定議員

理事長	松元 善一 千葉県農業協同組合中央会
常務理事	齊藤 清行 千葉県農協健康保険組合
理事	鈴木 俊幸 山武郡市農業協同組合
理事	鈴木 秀昭 八千代市農業協同組合
理事	田嶋 幸浩 とうかつ中央農業協同組合
理事	武田 好久 かとり農業協同組合
監事	江澤 武夫 君津市農業協同組合
	石渡 肇 木更津市農業協同組合
	高地 孝夫 いすみ農業協同組合
	板橋 章 西印旛農業協同組合
	加瀬 義孝 ちばみどり農業協同組合
	柳沼 圭樹 千葉県厚生農業協同組合連合会

互選議員

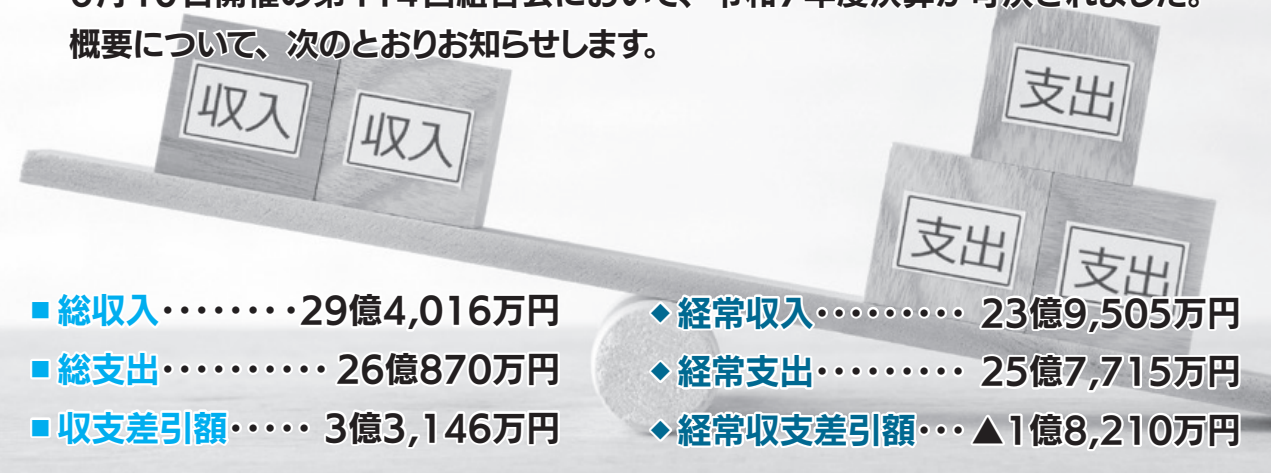
理事	齊藤 重行 君津市農業協同組合
理事	小関 健央 長生農業協同組合
理事	小川 悟 成田市農業協同組合
理事	木内 敏雄 かとり農業協同組合
理事	石井 健文 全国共済農業協同組合連合会千葉県本部
理事	小柳 修央 千葉県農業信用基金協会
監事	大塚 裕生 ちば東葛農業協同組合
	結縄 哲孝 安房農業協同組合
	中村 光佑 山武郡市農業協同組合
	瀧澤 勇一 千葉みらい農業協同組合
	福田 宏史 とうかつ中央農業協同組合
	林 新一 ちばみどり農業協同組合
	田中 智明 全国農業協同組合連合会千葉県本部

※理事・監事以外の組合会議員は「保険料率検討委員」

経常収支は**1億8,210万円**の赤字。

私たちの**医療費等の増加**が一番の理由です

6月10日開催の第114回組合会において、令和7年度決算が可決されました。
概要について、次のとおりお知らせします。



■ 総収入……………29億4,016万円	◆ 経常収入……………23億9,505万円
■ 総支出……………26億870万円	◆ 経常支出……………25億7,715万円
■ 収支差引額………3億3,146万円	◆ 経常収支差引額…▲1億8,210万円

健保組合をめぐる情勢

健康保険組合連合会（健保連）が公表した「令和8年度健康保険組合予算編成状況について」によると、令和8年度に赤字予算を編成した組合は74%、全体での経常収支差引額は▲2890億円の赤字となることになりました。

令和8年度は、賃上げによる報酬総額の増加見込みや、協会けんぽの平均保険料率の引き下げ（10・0%↓9・9%）、子ども・子育て支援金の徴収開始（支援金率0・23%）を受け、202組合が保険料率を引き下げました。この結果、平均保険料率は9・34%から9・32%へ低下しましたが、これは一時的なものと考えられます。一方で料率を引き上げた組合は101組合、料率9・9%以上の組合は全体の約3割を占めています。

当健保組合の決算

一般勘定

当健保組合の令和7年度決算は、経常赤字額が1億8210万円となり、前年度から大幅に赤字額が増加しました。主な要因は、皆さまが病院にかかった際の医療費など（保険給付費）の支払いが増えたためです。今

後も、物価や賃金の上昇を反映した

医療費（診療報酬）の値上げや、さらに、現役世代の減少によって、組合員1人当たりが負担する高齢者医療への支援金（高齢者拠出金）も増えていく見込みです。そのため、当健保組合の財政は、引き続き大変厳しい状況が続く見通しとなっています。

収入

被保険者の皆さまと事業主から納めていただく保険料は、前年度決算比3272万円の増となる23億8461万円となりました。

支出

皆さまの医療費などに充てられる保険給付費は、同比1億5139万円の増となる16億235万円、高齢者医療のために国へ納める納付金は8億893万円、皆さまの健康づくりに充てられる保健事業費は9128万円となりました。

介護勘定

健保組合は、市区町村に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。介護保険収入は2億6907万円、介護納付金は2億4076万円となっています。

一般勘定

●収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	2,384,615
国 庫 負 担 金 収 入	1,031
調 整 保 険 料	31,724
繰 入 金	470,000
国 庫 補 助 金 収 入	1,729
出 産 育 児 交 付 金	1,160
財政調整事業交付金	43,232
利子収入・雑収入	6,669
収入合計	2,940,160
経常収入合計	2,395,050

●支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	69,435
保 険 給 付 費	1,602,352
法定給付費	1,585,046
付加給付費	17,306
納 付 金	808,925
前期高齢者納付金	266,918
後期高齢者支援金	542,006
その他納付金	1
保 健 事 業 費	91,277
還 付 金	601
財政調整事業拠出金	31,544
連 合 会 費	2,019
積 立 金	2,475
雑 支 出	73
支出合計	2,608,701
経常支出合計	2,577,149

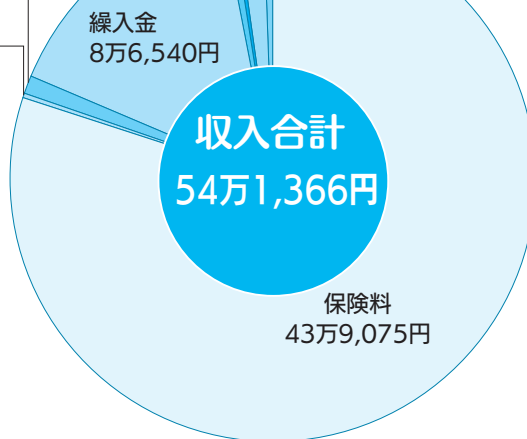
収支差引額(千円)	331,459千円
経常収支差引額(千円)	▲182,099千円

経常収入…当該年度における実質的な収入
(調整保険料・別途積立金繰入等 収入合計より545,110千円を除く)

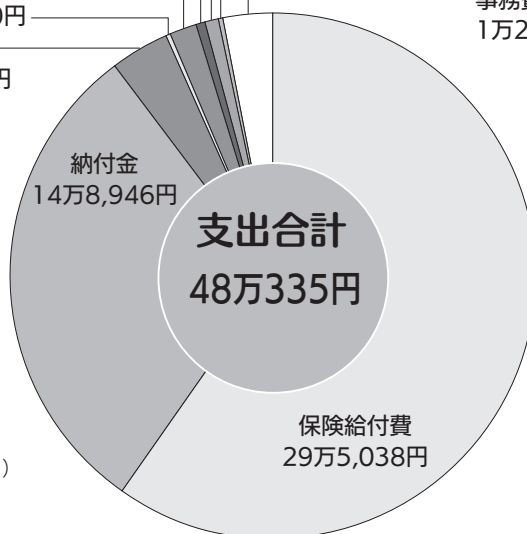
経常支出…当該年度における実質的な支出
(財政調整事業拠出金等 支出合計より31,552千円を除く)

被保険者1人当たりでみると…

出産育児交付金 214円
国庫補助金収入 318円
調整保険料 5,841円
国庫負担金収入 190円
財政調整事業交付金 7,960円
利子収入・雑収入 1,228円



連合会費 372円
財政調整事業拠出金 5,808円
還付金 110円
保健事業費 1万6,807円
積立金 456円
雑支出 13円
事務費 1万2,785円



介護勘定

●収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	269,072
繰 入 金	10,000
そ の 他	154
収入合計	279,226

●支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	240,755
介護保険料還付金	59
支出合計	240,814

収支差引額(千円) 38,412

決算の基礎数値 (年間平均)

- 被保険者数…… 5,431人
※産・育休者を含む
- 被扶養者数…… 2,546人
(R8.3月末現在)
- 平均年齢…… 45.98歳
(R7.10月末現在)
- 平均標準報酬月額
…………… 318,379円
※産・育休者を除く

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていけば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます



健診は1年のうちで
半日程度です

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。



病気を早期発見
するための健診です

自分では健康だと思っていても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。



通院での診察と
健診は別物です

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。

さっそく健診を
予約するわ



健康家族を
めざそう!

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質（QOL）も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。



やる気が出てきた
メタボ脱却するぞ!

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

大津港駅



およそ

6.0km

1時間 30分
8,000歩

天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。

茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
👤 一般400円(中学生以下無料)
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

大津漁港



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

大浜丸 魚力

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。

👤 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定

📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日

🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足(延)ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)

※入館は閉館の1時間前まで

👤 一般1,850円、小～高校生900円

📅 年中無休

🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろう土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00 (2月の平日は9:00～17:00)

📅 ホームページに掲載

🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス ④ JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ

北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>



五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。



新鮮な「常磐もの」



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

マイナンバーカードの有効期限にご注意を

健康保険証の廃止にともない、マイナ保険証での受診が本格化しました。そこで今、特に気をつけていただきたいのがマイナンバーカードの有効期限です。

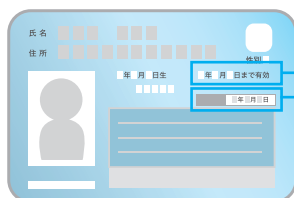
期限が切れると、保険証として使えなくなるだけでなく、本人確認としても利用できなくなります。以下のポイントを確認して、忘れずに更新しましょう。

/// マイナンバーカードには「2つの有効期限」があるのをご存知ですか？ ///

マイナンバーカードには、**カード本体の期限**と、中に入っている**電子証明書の期限**の2種類があります。

有効期限の確認方法

マイナンバーカードの券面（太枠部分）に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルにログインし、「証明書」メニューの「マイナンバーカード」から有効期限を確認できます。



マイナンバーカード本体の有効期限
電子証明書の有効期限

マイナンバーカード本体の有効期限

18歳以上：発行日から10回目の誕生日まで
18歳未満：発行日から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限（特に注意！）

発行日から5回目の誕生日まで
2020年のマイナポイント事業開始時にカードを作った方は、そろそろ期限を迎えます。

★医療機関等に設置されているマイナ保険証のカードリーダーでも、有効期限の3カ月前時点からアラートが表示されます。

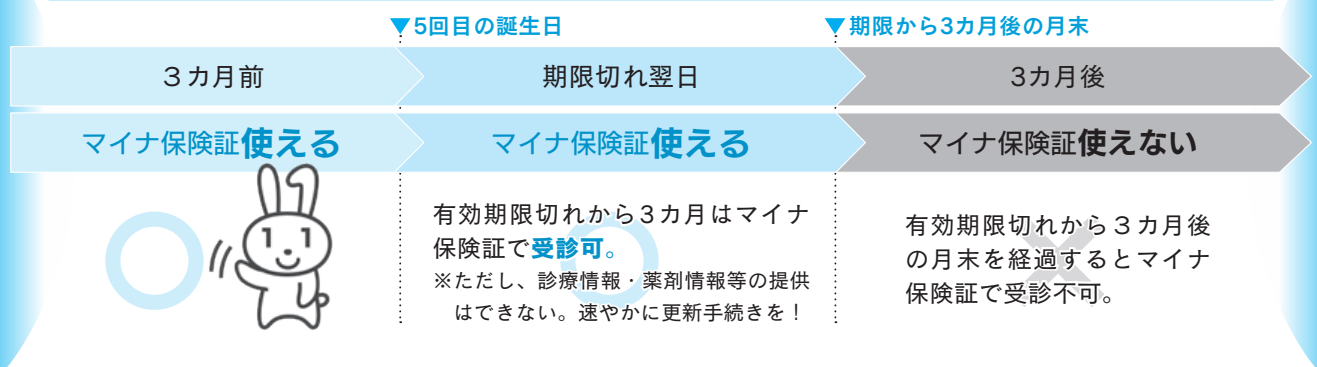
更新方法

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。
通知書に沿ってお住まいの市区町村窓口等で更新手続きを行ってください。

有効期限通知書



有効期限とマイナ保険証利用について（電子証明書およびマイナンバーカード自体の有効期限に共通）



◆ 有効期限（誕生日）経過後の電子証明書の更新について ◆

有効期限が過ぎても市区町村窓口での更新は可能ですが、手続きの時期によって「健康保険証の利用登録」の扱いが変わります。

◆ 期限切れから3カ月後の月末までに更新した場合

特別な手続きは不要で、そのままマイナ保険証として使い続けられます。

◆ 期限切れから3カ月後の月末を過ぎて更新した場合

更新後、医療機関の窓口などで改めて健康保険証の「利用登録」を行う必要があります。

※「資格確認書」は自動で発行されません

電子証明書を更新せず、マイナ保険証を利用しない場合は、ご自身で当健保組合へ「資格確認書」の（再）交付申請を行っていただく必要があります。お手続き方法の詳細は、ホームページをご確認いただくか、当健保組合までお問い合わせください。

「被扶養者資格確認調査（検認）」にご協力をお願いします



調査票は8月末に事業所経由でお送りします

当健保組合では、健康保険法に基づき18歳以上の方を対象に「被扶養者資格確認調査（検認）」を毎年8月に実施しております。収入超過や申告忘れ等の事由で「資格を有さない方」がそのまま被扶養者となっていた場合、不適切な療養費や不要な納付金の支出につながってしまいます。

たとえ故意でもなくとも無資格が判明した場合は、公平・平等・適正化の立場から、要件を満たさなくなった日までさかのぼって認定取消とし、医療費の7割分や支給済みの各種手当金等も返還請求させていただきます。

下記をよくある事例や被扶養者ではなくなるケースを再度ご確認ください、検認にご協力をお願いいたします。

よくある事例 ①

学生であった子どもが就職し、すでに就職先で健康保険に加入していたにもかかわらず、当健保組合の健康保険で病院にかかっていた。

①をチェック!



よくある事例 ②

妻がパートで継続的に働いており、半年間の月収平均が108,333円を超えているのは知っていたが、調査月時点ではまだ年収130万円を超えていないので大丈夫だと思っていた。

②をチェック!



よくある事例 ③

被扶養者(60歳以上)の年間の給与収入だけでは基準額を超えていないが、年金を合算した年間の収入が180万円を超えていた。

②をチェック!



ご家族が被扶養者ではなくなるケース

- ① お子さん(被扶養者)が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。
- ② ご家族(被扶養者)の年収が130万円(月額108,334円)[※]以上見込まれる、または被保険者の年収の1/2以上になると、扶養からはずれます。
[※]60歳以上または障害がある場合は年収180万円(月額15万円)以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。
[※]19歳以上23歳未満(その年の12月31日現在の年齢で判定)の被扶養者の収入の認定基準が130万円から150万円になりました(対象者は配偶者を除く。また、学生であることの要件は求めない)。
- ③ 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき、扶養からはずれます。
- ④ 別居しているご家族(被扶養者)への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれます。
- ⑤ 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになったとき、扶養からはずれます。
- ⑥ ご家族(被扶養者)のパート・アルバイト先が下記の要件をすべて満たす場合には、パート・アルバイト先での被保険者となります。
(1) 週の所定労働時間が20時間以上
(2) 雇用期間が2カ月超見込まれる
(3) 賃金月額が88,000円(年収106万円)[※]以上
[※]残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金。
(4) 学生ではない
(5) 職場の従業員が51人以上、もしくは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
- ⑦ ご家族(被扶養者)が75歳[※]になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。
[※]65～74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。



●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり

エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）
かつお節 …………… 1パック（2g）
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で満足感アップ！

- ✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 …………… 300mL
オクラ …………… 1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） …………… 40g
酢 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
ラー油 …………… 小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

- ✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）

A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

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

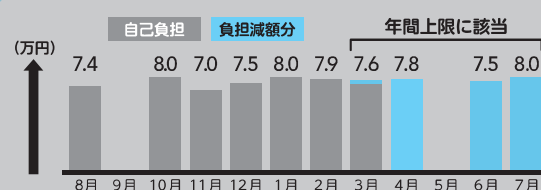
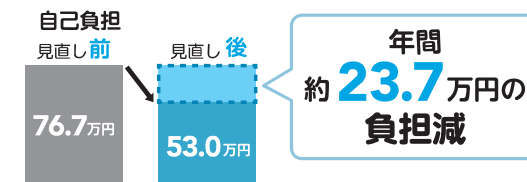
年間上限額の新設により、
以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- 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

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。

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



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 【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。



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ！

着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して
自律神経のバランスを整える



右手の親指と人差し指を
軽く開き、ほかの指はそ
ろえてゆるく閉じます。

人差し指は眉間に当て、親指
を右鼻の上、中指の関節は左
鼻の上にセットします。

中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。