

スマイル Smile

健保だより

令和8年
秋号

AUTUMN

P2 令和7年度決算のお知らせ

P3 2026年8月から、高額療養費の自己負担限度額
が変わりました

P4 スイッチOTC医薬品

P5 マイナ保険証での医療機関のかかり方／
インフルエンザ予防接種への助成／

お住いの自治体で実施しているがん検診を
利用しましょう！

P6 Pep Upを活用しよう！

P7 秋のヘルスアップキャンペーン開催

P8 健康・メンタル相談24



令和7年度決算のお知らせ

令和8年7月8日に第151回組合会が開催され、令和7年度決算が承認されました。

一般勘定（健康保険）

一般勘定事業収支は、収入16億21百万円（経常収入15億17百万円）に対し、支出15億64百万円（経常支出15億40百万円）となり、57百万円の黒字（経常収支23百万円の赤字）となりました。

【収入】

(千円)

科 目	金 額
健康保険料収入	1,502,097
その他経常収入	14,944
経常収入合計	1,517,041
別途積立金繰入	62,214
調整保険料収入	23,430
財政調整事業交付金等	18,410
収入合計	1,621,095

【支出】

(千円)

科 目	金 額
事 務 費	40,539
保 険 給 付 費	855,461
納 付 金	604,699
保 健 事 業 費	37,827
その他経常支出	1,913
経常支出合計	1,540,439
財政調整事業拠出金等	23,311
支出合計	1,563,750

収 入

健康保険料収入は前年度より2.6%増加し15億2百万円となりました。収入合計では、別途積立金の繰入れ62百万円(前年度比32.3%減)、国庫補助金収入11百万円(前年度比49.0%減)などを含み、合計16億21百万円となりました。

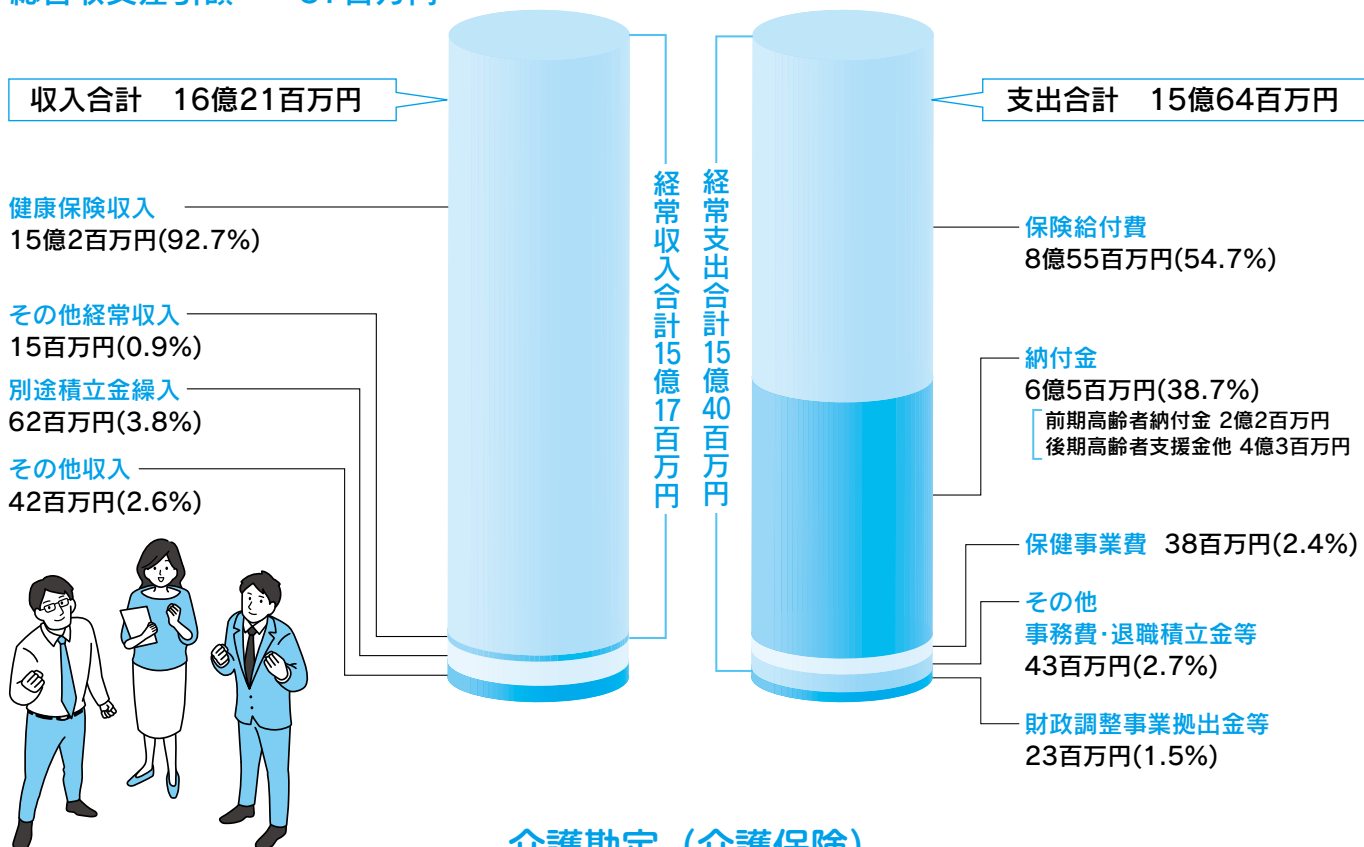
支 出

保険給付費は昨年度より9.1%増加し8億55百万円、納付・支援金は昨年度より16.7%減少し6億5百万円となりました。支出合計では、昨年度より37百万円減の15億64百万円となりました。



グラフで見る決算の状況

経常収支差引額 ▲23百万円
総合収支差引額 57百万円



介護勘定（介護保険）

【収入】

(千円)

科 目	金 額
介護保険料収入	238,214
雑 収 入	25
合 計	238,239

【支出】

(千円)

科 目	金 額
介 護 納 付 金	206,244
介護保険料還付金	28
合 計	206,272

介護保険については、保険料率は18%のまま据え置いています。平均標準報酬月額増加などにより、介護保険料収入は前年度比2.7%増加の2億38百万円、介護納付金は6.0%減少して2億6百万円となり、収支は32百万円の黒字となりました。その結果、介護準備金残高は1億23百万円となり、準備金保有率は687.3%となりました。

2026年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

※ただし、同制度が見直されても、当健保組合独自の付加給付は変更しないため、実質的な負担は変わりません

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円への引き上げとなります。一方で年間上限（8月～翌年7月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限
	外来特例（70歳以上）	多数回該当	
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）× 1％		140,100円 1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）× 1％		93,000円 1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）× 1％		44,400円 530,000円 ^{*3}
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	
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（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円	
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	— 180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円(2027年8月以降に償還払い)

2027年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。2027年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

2027年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額(月額上限)		多数回該当	年間上限
	外来特例(70歳以上)			
127万円以上	342,000円+(医療費－1,140,000円)×1%		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円+(医療費－1,010,000円)×1%			
83万円～98万円	270,300円+(医療費－901,000円)×1%			
71万円～79万円	209,400円+(医療費－698,000円)×1%		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円+(医療費－648,000円)×1%			
53万円～59万円	179,100円+(医療費－597,000円)×1%			
44万円～50万円	110,400円+(医療費－368,000円)×1%		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円+(医療費－327,000円)×1%			
28万円～34万円	85,800円+(医療費－286,000円)×1%			
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円	410,000円
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(70歳以上)	13,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下(70歳以上)	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

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 ①②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。

おさらいしよう！

マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。

マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法

医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

①マイナンバーカードを
カードリーダーに置く

②本人確認を行う

③医師などに提供する情報
を選択する

④受付完了

スマホ版マイナ保険証（スマホ用電子証明書）を登録しよう！

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナアプリの
ダウンロードはこちらから

iPhone
の場合



Androidスマホ
の場合



有効期限に注意！ マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

【カード本体の有効期限】

- ・発行時に18歳以上の場合：
発行から10回目の誕生日まで
 - ・発行時に18歳未満の場合：
発行から5回目の誕生日まで
- ※令和4年（2022年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

○ポイント

- ・有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- ・受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

インフルエンザ予防接種への助成

被保険者のインフルエンザ予防接種費用を助成します。

健保組合では、被保険者を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っていますので、積極的に接種することをお勧めします。

実施概要

【対象者】被保険者（被扶養者（ご家族）は対象外）

【助成額（給付額）】2,000円（実費限度（自治体等から助成がある場合は助成額控除後の実費））

【接種期間】2026年10月1日～2027年1月31日

【申請方法】Pep UPから申請

- ・Pep UPの登録がお済みでない方は事前に登録をお願いします。
- ・申請には「インフルエンザ予防接種代」の旨が記載された領収証が必要になります。
- ・領収証はイメージデータ（jpg・jpeg・png・gif・PDF・xdw・HEIC形式）にしてアップロードします。

※職場で集団接種を行う場合は、職場ごとの指示に従ってください。

お住いの自治体で実施しているがん検診を利用しましょう！

下記URLから「受けよう！がん検診」のトップページへ移動します。

（各自治体のがん検診窓口を探す）から、お住いの自治体のHPへ移動し、受診可能ながん検診の確認ができます。
※各自治体で受診条件が異なります。

「自治体がん検診サイト」

<https://pepup.life/r/8jecj1>



PePUP 受けよう！がん検診

各自治体のがん検診窓口を探す

がんの早期発見は
定期的な検診が必要です

受けよう！
がん検診

がんは早期発見・早期治療で90%が治る病気です！

お住いの自治体で実施しているがん検診を確認して受診しましょう！

pepUp を活用しよう！



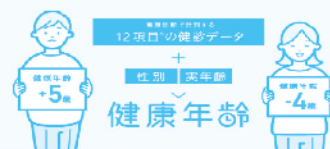
みなさま、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただける、アプリ・WEB対応の健康ポータルサイト「PepUp」の登録はお済でしょうか。

健康状態の“見える化”で 生活習慣を改善しポイントもたまる

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ヘルスケアプラットフォームです。あなたの健康情報をついにまとめ、健康活動をサポート。更にポイントもたまるお得なサービスです。

※「健康年齢」は、株式会社JMDCの登録商標です。

自分のカラダ年齢がわかる 「健康年齢[®]」



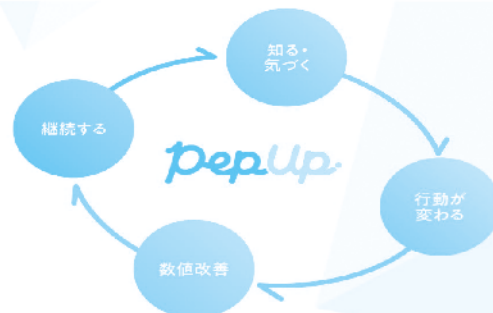
健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

健康づくりでご褒美ポイント 「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。健康への取り組みでお得にポイントゲット！

※掲載されている各画面は紙面作成時点のもので、実際の画面とは異なる場合があります。



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ポイントがもらえます。

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。健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。

ポイントをためて、欲しい商品に交換しよう！

ためたポイントはAmazonギフトカードや楽天ポイント、PayPayポイント、電子マネー、健康グッズなど、厳選された商品と交換できます。商品ラインナップは毎月更新中！

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。



健康をサポートする機能が充実

- ・お薬手帳
- ・日々の記録
- ・医療費通知
- など

※一部ご契約によっては使用できない機能もございます。



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

毎月開催 Pep Upユーザー限定 賞品プレゼントキャンペーン

Pep Upユーザーだけが参加できる毎月開催の抽選応募キャンペーン。Pep Up登録後キャンペーンページにアクセスしご応募ください。

※すでに応募済みの方はキャンペーンページが表示されません。※賞品の写真は一例となります。



ご登録方法やご質問などございましたら、お問い合わせフォームよりご連絡ください。

Pep Upお問い合わせフォーム <https://pepup.life/inquiry>



秋のヘルスアップキャンペーン開催

【開催期間：10/1～10/31】



エントリー期間 9/11～9/30

イベント参加で
(最低歩数の条件あり) **500 GET!**

1日平均8,000歩以上で **500 GET!**

チーム目標
1日平均8,000歩達成で **1,000 GET!**

同時開催

やることチャレンジ

「参加宣言」をして、毎日チェックするだけのカンタン記録

目標達成
1項目につき **200 GET!**



歯磨き

- ・1日1回は歯間ブラシやフロスを使う
- ・目標日数：22日/31日



運動

- ・1日1回はストレッチ等の運動を行う、もしくはエスカレーター・エレベーターの代わりに階段を使用する
- ・目標日数：22日/31日



食生活

- ・砂糖の入った飲み物を飲まない
- ・目標日数：22日/31日



睡眠

- ・就寝30分前からスマホを見ない
- ・目標日数：22日/31日



飲酒

- ・アルコールを飲まない日を設ける(休肝日を設ける)
- ・目標日数：12日/31日

記録して
「わかる」
続けて
「変わる」

- 参加対象者：共栄火災健康保険組合の被保険者・被扶養者
- 詳細は共栄火災健康保険組合ホームページの「お知らせ」にてご確認ください。

参加にはペップアップへの登録が必要です！

Pep Upへ登録完了後、トップページのバナーから、それぞれのキャンペーンにご参加ください。

1 お届けした登録案内通知
をご用意ください。
「本人確認コード」がわ
からない場合、被保険者を通
じ健康保険組合までお問合
せください。

2



Pep Up登録用URL

https://pepup.life/users/sign_up

ヘルスケアプラットフォーム

pepUp

ペップアップ

女性の“健康に関するお悩み”
お気軽にご相談ください!

“女性特有の疾患・身体的不調” をサポート

例えば
こんな時

月経不順

乳がん・
子宮がん

子宮内
膜症

健康・メンタル相談 24

日常のからだに関するお悩みは

24時間電話健康相談サービス

☎ **0120-600-145** 通話料・相談料無料
24時間・年中無休



例えばこんな時...

がん検診では
異常がないものの、
月経不順で不安...

万が一、大きな病気と診断されたら

専門医電話相談 サービス

各分野の専門医に相談できます。診断書や検査データなどの提出は不要ですので、お気軽にお申し込みください。

☎ **0120-600-145**

月～土 9:00～22:00
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

セカンドオピニオン 手配サービス

この治療でよいか、ほかに治療法はないのか。納得できる治療を選択するためのセカンドオピニオンを手配します。

☎ **0120-302-160**

月～土 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

受診手配サービス

通院先の医療機関では対応できない専門的な治療が必要と主治医が判断した場合に、その治療を受けられる医療機関を探し、受診手配します。

☎ **0120-302-160**

月～土 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

「ドクターが薦める専門医」 情報提供サービス

ドクターたちにより**推薦・選考された専門医※**をご案内します。ご案内にあたり、看護師が病名やご希望地域等をお聞きした上で、適切な専門医のプロフィール情報をご提供します。

☎ **0120-302-160**

月～土 9:00～18:00
(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

※大学教授や総合病院の病院長などを経験した医師たちで構成する評価委員会において、推薦・選考された専門医



ご利用はplus Batonから!

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。サービスご利用の際もスムーズです。

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/97b5ad>

★『専門医』とは

各専門領域において、その時点で科学的に証明された最も効果の高い治療（標準治療）を国民に提供できるとともに、先進的な医療を理解し情報を提供できる医師



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。(サービス提供会社：ティーベック株式会社)

T-PEC

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



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業務、面談直後の予約手配等に付随する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.teibek.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選別を可能にしない方法(ホワイトベール方式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。

共栄火災健康保険組合

TP2511-0007L0010-3-1