すこやか健保

明治安田健康保険組合

CONTENTS

「健活年齢」のさらなる若返りをめざしましょう !! 2
2025年度 決算のお知らせ 10
高額療養費制度が見直されています 16

vol. 50
2026 秋



本誌はホームページでもご覧いただけます
https://www.mykenpo.or.jp

みんなの健活プロジェクト

みんなの健活プロジェクト

次回の健康診断に向けて、「5つの健康習慣」を実践！

「健活年齢」のさらなる若返りをめざしましょう!!

会社および当健保組合では、みなさまに「健活戦」を通じて、全社一丸となって定期健康診断に向けた取組みをご案内し、「健活年齢」の若返りにチャレンジしていただきました。

これからも健診結果を良好な状態に保ち、「健活年齢」をさらに若返らせるために大切な生活習慣をご紹介します。ぜひ実践してください。

禁煙



禁煙による健康改善は、長年たばこを吸っている人でも始めるのに遅すぎることはありません。受動喫煙によるご家族や周囲の人たちの健康被害を防ぐためにも、禁煙を。

禁煙による健康改善効果

直後	20分後	8時間後	24時間後	数日後
周囲の人を煙で汚染する心配がなくなる	血圧と脈拍が正常値まで下がり、手足の温度が上がる	血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる	心臓発作の可能性が下がる	味覚や嗅覚が改善し、歩行が楽になる

2週間～3ヵ月後	1ヵ月～9ヵ月後	1年後	2～4年後	5～9年後	10～15年後
心臓や血管などの循環機能が改善する	せきや喘息が改善し、体力が戻る	肺機能の改善がみられる ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患がある場合	虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが顕著に低下	肺がんのリスクが明らかに低下する	さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルに近づく

運動



健康・体力維持のためには運動は欠かせません。しかし、習慣的に運動をしている人はあまり多くありません。「令和6年国民健康・栄養調査」によると、運動習慣のある人は男性全体で38.5%、女性全体で31.5%と低めで、特に30代、40代は20%前後となっています。

まずは、誰でも気軽にできるウォーキングを始めてみませんか。日常生活のなかで、階段を使う、歩いて買い物にいく、帰宅時は一駅前後で降りて歩くなどを習慣づけることで、無理なく歩数を増やすことができます。

また、継続すれば生活習慣病の予防にもつながります。

1日の歩数（速歩き時間）	7,000歩（15分）	8,000歩（20分）	10,000歩（30分）
予防・改善の可能性がある疾病など	動脈硬化、直腸がん、肺がん、乳がん	高血圧、糖尿病、脂質異常症	メタボリックシンドローム（75歳未満）

食生活

健康的な食生活の基本は、栄養バランスのよい食事を１日３回、規則的に食べることです。まずは1日3食、食べる習慣をつけましょう。

朝食を抜いていた人はヨーグルトやバナナなど、食べやすいものから始めてみては。そして、食事を作るときは、主食・主菜・副菜を意識して食材を選ぶと、栄養バランスが整ってきます。



POINT

食事を作る時間がなく、コンビニやスーパーで購入するときは、主食に総菜を組みあわせてバランスをとるとよいでしょう。カロリーや塩分のとりすぎに気をつけてください。

例

- 主食：おにぎり ＋ 主菜：卵焼き ＋ 副菜：ひじきの煮物
- 主食：サンドイッチ ＋ 副菜：豆のサラダ ＋ 汁物：ミネストローネスープ
- 主食：牛丼 ＋ 副菜：ごぼうサラダ ＋ 副菜：ぬか漬け

睡眠



睡眠には、１日の間に蓄積した疲労やストレスなどから回復させる役割があります。そのため、睡眠時間が足りなかったり、睡眠で休養がとれている感覚（睡眠休養感）が低いと、体だけでなく心の健康にも影響します。

「令和6年国民健康・栄養調査」によると、1日の平均睡眠時間が6時間以上9時間未満の人は6割未満、睡眠で休養が十分とれている人は3割未満となっています。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める「よい睡眠」の工夫を日常生活に取り入れましょう。

よい睡眠のコツ

- 睡眠時間は6時間以上が目安
- 毎日同じ時間に起床し、朝日を浴びて体内時計をリセット
- 朝食をとり、適度な運動を
- 寝室の温度は16～26℃を保ち明かりは暗めに
- 寝る前のパソコン、ゲーム、スマホは控える



飲酒

お酒は、飲みすぎると健康面にさまざまな影響を及ぼします。高血圧や脳卒中、胃がんなど、飲酒量によって発症リスクが上がる疾病も多いため、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

正しいお酒とのつきあい方

- 自分の飲酒量や飲酒時の状況を把握する
- あらかじめ飲む量を決めておく
- 料理やつまみを食べながら飲む
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間に1～2日、休肝日をつくる

お酒の適量

適量は1日当たりで純アルコール20gまで。女性・高齢者はさらに少ない量にしましょう。

純アルコール20gのお酒の目安



ビール	日本酒	ワイン	ウイスキー	焼酎（25度）
（ロング缶）1本（500mL）	1合（180mL）	グラス2杯弱（200mL）	ダブル1杯（60mL）	グラス半分（100mL）



保健師の担当業務を広げています!!



会社は、みなさまのこころとからだの健康を支えるため、2024年度から保健師の全社配置に取り組んできました。

2026年10月現在、保健師は95支社およびマーケット開発部に配置されています。未配置の支社についても、順次配置予定です。なお、配置までの間は他支社所属の保健師が支援します。

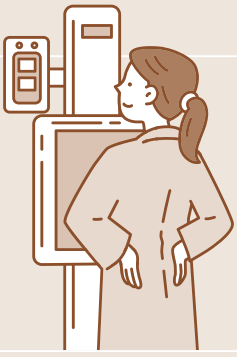
保健師の主な業務は、これまではメンタル不調の予防・フォローが中心でしたが、2026年度下期以降、健診の受診勧奨・事後措置を含む保健指導等まで拡大させていきます。

保健師の担当業務

・保健指導等の対象は、保健師が所属（担当）する支社・マーケット開発部の全LC・MYRAおよび全職員です。

	2026年度 上期	2026年度 下期
メンタル	LC・MYRA 不調懸念者の面談 LC・MYRA 長欠中・復職後のフォロー面談 LC・MYRA LC見習・MYRA入社者の全員面談 職員 入社5年以内不調懸念者の面談	職員 入社1年目（中途含む）の全員面談
健診		拡大 全体 定期健康診断の受診勧奨 全体 事後措置（精密検査等）の受診、フォロー・結果入力 全体 女性がん検診の受診勧奨
その他	社外のお客さま向けのQOL健診等のサポート（結果票返却時の説明・アドバイス等） 衛生委員会の運営（2026年度は原則陪席参加）	







保健師がみなさまのこころとからだの健康をサポートします!

歯周病が影響を及ぼすのは口のなかだけではありません

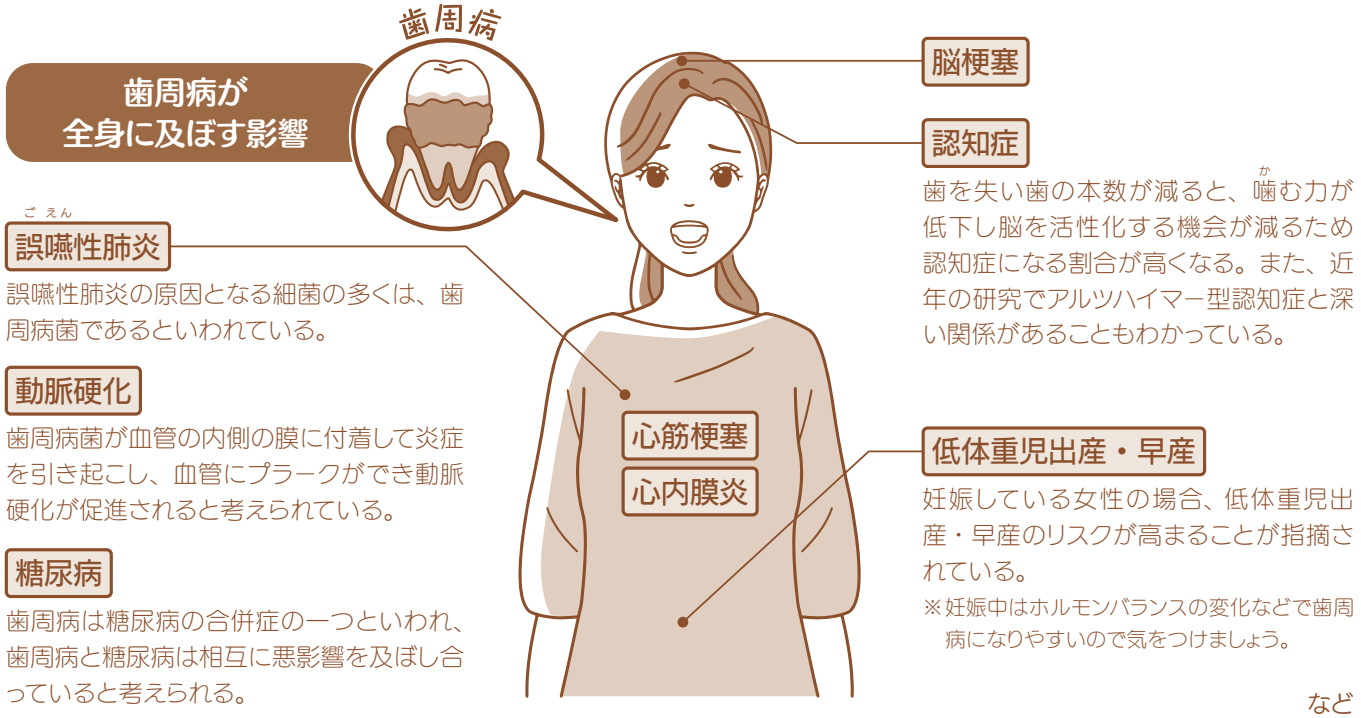
監修■穴原 秀郎　タナカ歯科（東京都）院長

歯を失う原因の第１位である歯周病。
歯周病は口のなかだけの問題と考えられがちですが、近年、全身の健康にも影響を及ぼすことがわかってきました。歯周病を予防・改善することは、全身のさまざまな病気のリスクを下げることにつながります。

歯肉から血流に乗って歯周病菌などが全身へ送られる

歯周病は、歯の表面に付いた歯垢（プラーク）や歯石中の歯周病菌が歯肉（歯ぐき）のなかに入り炎症を起こすことで発症します。やがては歯を支えている骨を溶かしていき、結果的に歯を失う原因となります。

また、炎症部分にたまった歯周病菌や炎症によって作られた炎症物質は、歯肉の毛細血管の流れに乗って全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりします。歯周病は口のなかだけではなく全身の病気にもつながっていくのです。



脳梗塞
認知症
歯を失い歯の本数が減ると、噛む力が低下し脳を活性化する機会が減るため認知症になる割合が高くなる。また、近年の研究でアルツハイマー型認知症と深い関係があることもわかっている。

誤嚥性肺炎
誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは、歯周病菌であるといわれている。

動脈硬化
歯周病菌が血管の内側の膜に付着して炎症を引き起こし、血管にプラークができ動脈硬化が促進されると考えられている。

糖尿病
歯周病は糖尿病の合併症の一つといわれ、歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼし合っていると考えられる。

低体重児出産・早産
妊娠している女性の場合、低体重児出産・早産のリスクが高まることが指摘されている。

※妊娠中はホルモンバランスの変化などで歯周病になりやすいので気をつけましょう。

など

歯周病を予防して全身の健康を維持しよう

日ごろから自分の歯や歯肉の状態をチェックする習慣を持ちましょう。歯周病予防には、ブラッシングなどで口のなかを清潔に保つとともに、歯科医院で定期的に歯科健診を受け、セルフケアでは難しい歯石除去をしてもらうことが効果的です。

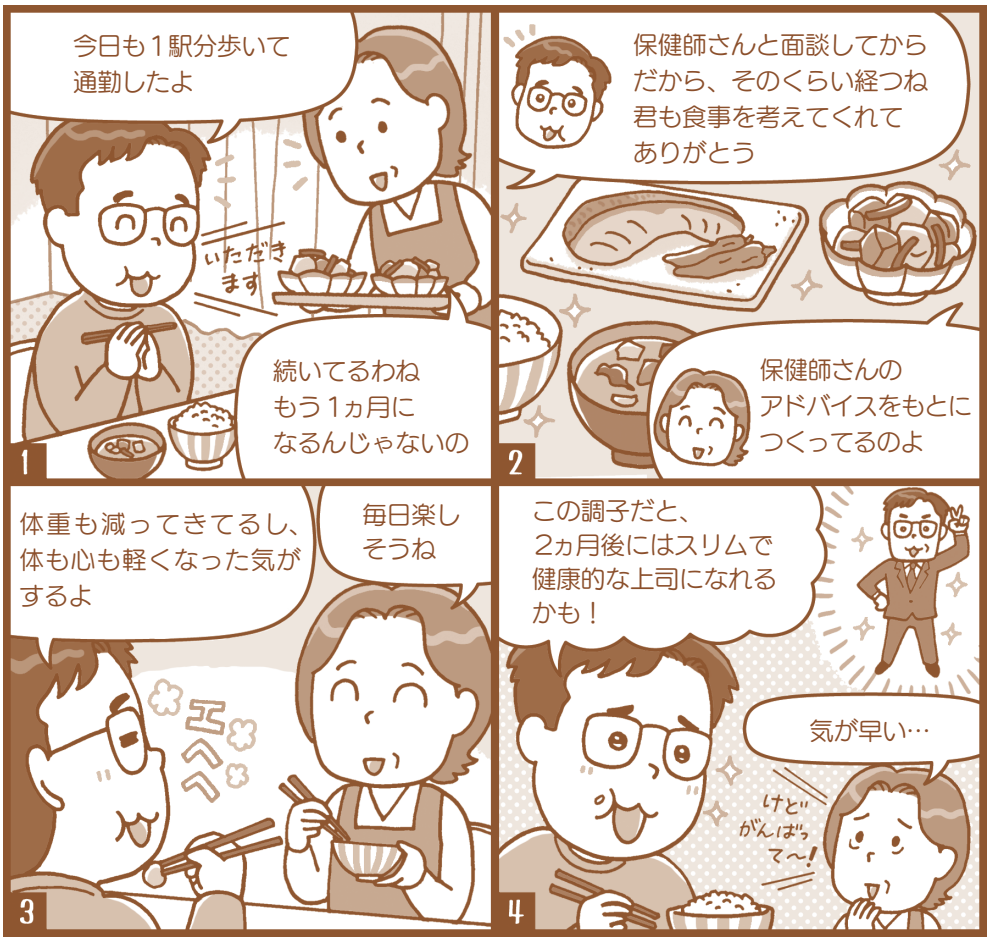
健保組合からみなさまへ

近年、歯の健康が全身の健康につながるという意識を持つ人が増えてきています。公益社団法人日本歯科医師会の「歯科医療に関する一般生活者意識調査」によると、年齢・性別を問わず約９割の人が「健康を維持するうえで、歯や口の健康は欠かせない」と回答しています。

歯や口の健康の大切さを感じている人が多い一方で、歯科医療機関で定期的にチェックを受けている人は半数以下にとどまっています。「大切だと思う」だけではなく、実際に健診を受けるなど行動することが、将来の健康を守る第一歩です。まずは自分の口腔状態を正しく知るため、**歯科健診の習慣化を始めましょう！**



あなたの健康を専門家がサポートします!



特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、生活習慣改善のための具体的なアドバイスをしてくれます。あなたにあった目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3ヵ月以上にわたり、電話・メール・面談などで継続的にサポートします。



次のような流れで保健指導を行ない、ゴールをめざします

初日

初回面談。健診結果などをもとに、生活習慣改善に向けた行動計画を立てます。



1ヵ月後

保健師とメールなどでやりとりしながら、行動計画の実施状況を確認します。



2ヵ月後

状況に応じて行動計画の変更も考慮し、無理のない改善を行ないます。



3ヵ月後

最終評価。体重・腹囲などの結果を保健師に報告し、取り組みを振り返ります。



健保組合からみなさまへ

被扶養者の方のご参加もお待ちしています!

健康診断の結果、特定保健指導の対象となった方には健保組合からご案内をお送りします。被扶養者の方も、**無料で保健師や管理栄養士等のサポートを受ける**ことができますので、ぜひとも積極的にご参加ください!

※本事業は、ご案内が届いた方に限りご参加いただけます。



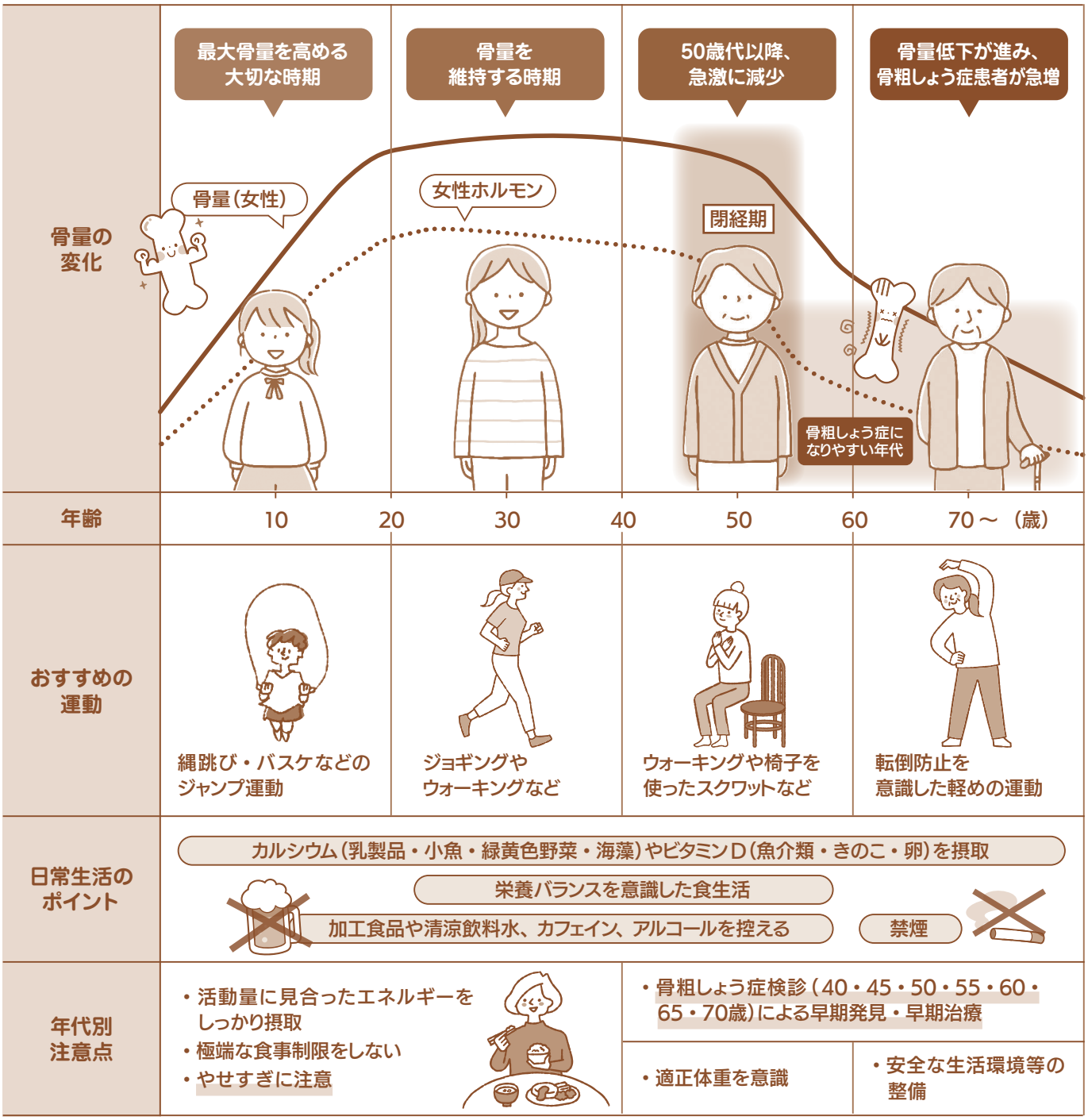
監修●丸の内の森レディースクリニック　院長　宋美玄

患者の約８割が女性

年代別の骨粗しょう症対策を



骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約８割が女性です。
骨量が急激に減る閉経後は特に注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



健保組合からみなさまへ

健康寿命を保つためには、丈夫な骨をキープし続けることも大切な条件です。興味をもたれた方は、こちらの二次元コードからアクセスできるサイトもご覧ください。

公益財団法人
骨粗鬆症財団

※URLは変更になる場合があります。

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。

❶ 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。

❷ 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）。

❸ ❶❷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）

家庭用常備薬品等の斡旋事業について

当健保組合では、加入者のみなさまの疾病予防や健康管理にお役立ていただくため、家庭用常備薬品等を特別価格で斡旋しています。ご希望の方は、斡旋チラシ「家庭用常備薬品等の斡旋事業について」に記載の要領に沿ってお申し込みください。斡旋チラシは11月に配布します。

なお、お問い合わせは右記までお願いします。

株式会社アーテム（委託業者）
東京都江東区亀戸1丁目38番4号
朝日生命江東ビル7階
TEL.03-6659-5705（9：00～17：30／土日祝日を除く）



ご家族（被扶養者）・特例退職被保険者・任意継続被保険者のみなさまへ

必ず受けよう！ 健康診断

1年に1回は必ず健診を受けましょう！

当健保組合にご加入の40歳以上の被扶養者さまの健診受診率は、年々高まっており、2024年度は過去最高となりました。定期的に健診を受診することで、健康経年変化を把握しやすくなり、健康管理に役立ちます。今年度まだ受診がお済みでない方は、お早めにお申し込みください。

お近くの医療機関で受診できます！

■2026年度健康診断のご案内 ●以下の一つをご受診できます。 ●詳細は、6月に送付の「健康診断のご案内」をご覧ください。		健診の種類			
		① 施設健診	② 巡回健診	③ 人間ドック	④ 特定健康診査（集合契約A・B）
加入区分	現役被保険者の配偶者	○	○	○	○
	特例退職被保険者とその配偶者	○	○	○	○
	任意継続被保険者とその配偶者	○	○	○	○
	配偶者以外の被扶養者	×	×	×	○

8,000円～16,500円相当の健康診断が無料で受けられるチャンスです！

※受診日に当健保組合の資格を喪失している場合は、受診できません。
※年度内の重複受診はできません。

① 施設健診（けんぽ共同健診）

お申込みはコチラ

委託先：（株）イーウェル
【対象年齢】4月1日現在30歳以上 ※任継は40歳以上
【費　　用】無料（13,000円相当）※オプションは有料
【健診機関】全国約1,700の契約医療機関

② 巡回健診（けんぽ共同健診）

お申込みはコチラ

委託先：（株）イーウェル
【対象年齢】4月1日現在30歳以上 ※任継は40歳以上
【費　　用】無料（13,000円相当）※オプションは有料
【健診機関】全国約400箇所の会場

③ 人間ドック

【対象年齢】4月1日現在30歳以上
【費　　用】有料（費用補助：一律16,500円）
※医療機関によって異なりますのでご確認ください
【健診機関】全国約400箇所の契約医療機関
☆首都圏近郊のみなさまへ
新宿健診センターでの受診をおすすめします。
平日、毎日受診可能、新宿駅直近で便利です。

④ 特定健康診査（集合契約A・B）

医療機関検索はコチラ

【対象年齢】40～74歳
（年度内に40歳を迎える方を含む）
【費　　用】無料（8,000円相当）※オプションは有料
※医療機関により異なります。
【健診機関】集合契約A・B医療機関
※ご予約の際には、必ず「集合契約A・Bの医療機関」であることをご確認ください。

【受診期限】2027年1月31日 ※新宿健診センターは、2027年2月26日まで受診可能

●『①施設健診』『②巡回健診』は、パソコン、スマートフォンからもお申し込みができます。二次元コードからお申し込みください。
●『④特定健診』の受診には「受診券」が必要です。受診券発行については、6月に送付の健診案内をご覧ください。

〈お問い合わせ先〉■明治安田生命健康保険組合 健康開発室 ☎03-3283-8360　■人間ドックについて 事務局 ☎03-3283-8710

＜首都圏近郊のみなさまへ＞

健診受診は「明治安田新宿健診センター」をご利用ください！

明治安田グループの「明治安田新宿健診センター」は、上記の「①施設健診」、「③人間ドック」を受診できる健保組合の提携医療機関です。申込み方法が異なりますので、ご注意ください。

	① 施設健診	③ 人間ドック
申込／受診方法	1. お電話で受診日を予約 明治安田新宿健診センター 予約電話番号：0570-03-5489 2. 郵送やスマホ（【KENPOS】）から受診券発行手続きを完了 （健診機関コード：0551） 3. 受診券を持って当日受診	Web予約ができます。 お申し込みの詳細は、本冊子の裏面からご確認ください。
受診期間	2026年6月24日～2027年1月31日	2026年4月1日～2027年2月26日 ※新宿健診センターのみ

2025年度
決算のお知らせ

被保険者数・標準報酬等の増加により収入増、経常収支は黒字決算に

去る7月9日に開催された組合会において、当健保組合の2025年度決算が承認されました。2025年度決算は、経常収支で黒字となりました。

当健保組合の財政状況

保険料収入

平均被保険者数が前年度比で1141名の増加となったのをはじめ、平均標準報酬月額が賃金上昇により1万734円の増加になったこと、総標準賞与額も増加したことから、対前年度比で15億5000万円増の283億2000万円となりました。当健保組合の保険料率は2022年度より9・0%、2024年度より10・5%に引き上げさせていただき、2025年度はすえ置きでの運営とさせていただいています。

保険給付費

ここ数年増加率が高くなっていた保険給付費ですが、2025年度は1人当たり法定給付費が28万2109円(前年度比約+2・6%)となり、153・8億円(前年度比+7億円)となりました。

納付金

例年増加基調にあった納付金につきましては、対前年度比1億4300万円増の92億円となりました。保険料に占める割合は32・5%で、対前年度比では1・3ポイント減少となったものの、依然として収入の3割以上が国への納付金として差し引かれています。

一般勘定

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	保険料	28,323,315	519,618
	国庫負担金収入	6,926	127
	特定健康診査・保健指導補助金	12,618	231
	診療所収入	58,571	1,075
	出産育児交付金	20,249	371
	雑収入(利子等)	156,378	2,869
	経常収入合計	**28,578,057**	**524,291**
	調整保険料収入	350,914	6,438
	国庫補助金収入	389,390	7,144
	財政調整事業交付金	256,180	4,700
	収入合計	**29,574,541**	**542,572**
残金処分	収入支出差引額(残金)	3,702,897	67,933
	別途積立金	3,696,948	67,824
	繰越金	3,801	70
	財政調整事業繰越金	2,148	39

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出	保険給付費(法定給付)	15,377,191	282,109
	納付金	9,203,804	168,852
	前期高齢者納付金※1	3,224,506	59,157
	後期高齢者支援金※2	5,979,296	109,696
	病床転換支援金	2	0
	保健事業費	656,750	12,049
	診療所費	84,229	1,545
	事務所費	177,720	3,260
	保険料還付金	7,362	135
	連合会費	9,701	178
	その他	6,117	112
	経常支出合計	**25,522,874**	**468,241**
	経常収入支出差引額	**3,055,183**	**56,050**
	調整保険料還付金	89	2
	財政調整事業拠出金	348,681	6,397
	支出合計	**25,871,644**	**474,639**

※1　65～74歳の医療費を賄うため、現役世代が加入する健保組合などの医療保険者が負担する費用。

※2　75歳以上の後期高齢者医療制度の財源として、健保組合などの各医療保険者が拠出する支援金。

※端数処理により合計額が一致しない場合があります。

介護勘定

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	介護保険(料)収入	3,194,930	102,658
	利子収入	998	32
	収入合計	**3,195,928**	**102,690**
残金処分	収入支出差引額(残金)	421,517	13,544
	準備金	421,517	13,544

	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出	介護納付金	2,774,398	89,146
	介護保険料還付金	13	0
	支出合計	**2,774,411**	**89,146**

※端数処理により合計額が一致しない場合があります。

財政状況は安定的。健康施策の充実と推進を

当健保組合の財政状況は、保険料率引き上げの影響から当面は安定した見通しとなっていますが、今後は支出項目のひとつである保険給付費と納付金のさらなる増加と、それによる財政の悪化が見込まれています。

◉厳しい収支構造のなか、多くの健保組合が保険料率を引き上げ

全国に約1400ある健康保険組合は、後期高齢者医療制度が始まった2008年度以降、毎年「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」等の納付金を国に納めており、その負担は全健保平均で保険料収入の4割超（2025年度予算（集計）：42.0%）の拠出を求められるという重い負担となっております。

さらに、保険料収入の5割超（2025年度予算（集計）：55.6%）に相当する医療費＝「保険給付費」を支払うと、わずかしか残らないというなかで保健事業費、事務所費をやりくりするという収支構造となっています。

こうしたなか、多くの健保組合で保険料率の引き上げを実施しており、2025年度予算の平均保険料率は9.34%（2026年度予算では9.32%）となっている状況です。

◉今後も見込まれる保険給付費と納付金のさらなる増加

当健保組合も同様の収支構造となっており、2025年度決算は健康保険料率を10.5%にすえ置いての財政運営となりましたが、被保険者数と報酬に増加があり、保険料収入は対前年で5.8%の増収となりました。また、医療費の支払いは、コロナ禍等の影響で2021年度以降、毎年大きな増加が継続していましたが、一人あたり給付費は、昨年度に引き続きコロナ禍前の増加水準に収まりました。

高齢者医療を支えるため国から求められる納付金の高止まりはありますが、2025年度は37億円の黒字となりました。

今後につきましても、団塊の世代がすべて75歳となり後期高齢者に移行となったことで、納付金の増加が見込まれますが、当面は黒字を維持できる見通しです。

◉健康増進に向けた会社・健保・労組の相互連携が不可欠

総じて足元の健保財政は安定的といえますが、こうしたなかであっても、今後も「保険給付費」の増加が見込まれていることから、引き続き「みんなの健活プロジェクト」の取組みと連動した従業員全体の健康改善を推進していくことが重要です。特に重度疾病等との相関関係が高い“生活習慣病対策”や被保険者の9割を占める女性に対する健康支援を重点的に実施するなど、会社と健保組合、労働組合が健康増進に向けて相互連携していくことが必要不可欠であると認識しています。

加入者のみなさまにおかれましては、いっそうのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

図1 当健保組合の納付金の推移予想

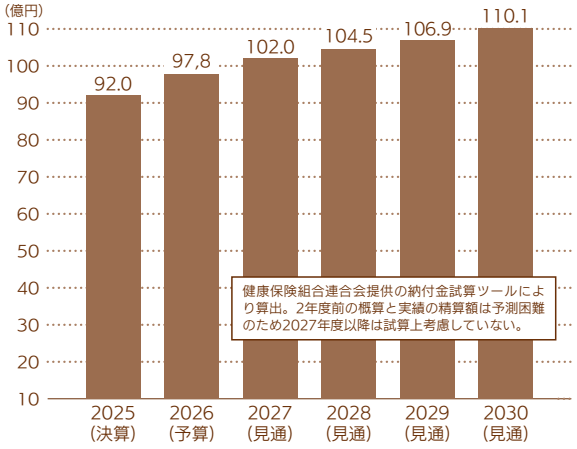


図2 当健保組合の保険給付費の推移予想

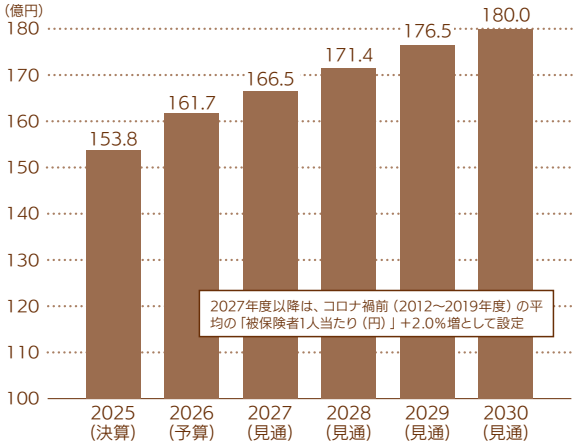
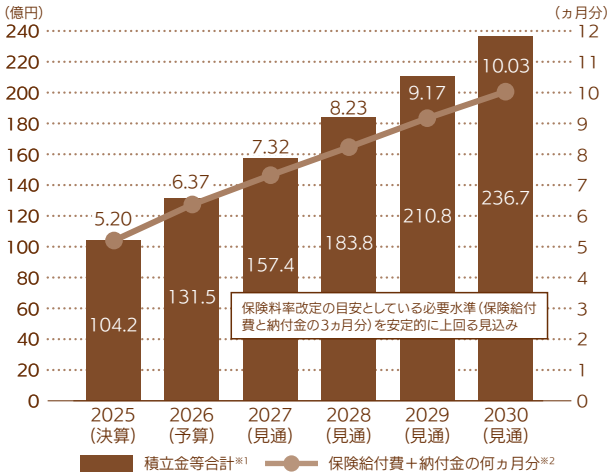


図3 当健保組合の積立金等合計の推移予想



※1 法定準備金（費用の変動に備え、法令で保有が義務付けられている準備金）と別途積立金（過去の剰余金を積み立て、費用の急増に備える資産）の合計

※2 過去3年間の保険給付費と納付金の支出実績の平均値。3ヵ月分を下回った場合、保険料率の改定を行なう目安としている

【当面の健保組合財政の見通し】

2024年度の黒字転換を継続。2025年度は保険料収入が順調に推移し経常収支で黒字に。

2025年度決算は約30億円の経常収支差引となり、2年連続の経常黒字となりました。2026年度以降も、納付金の高止まりや保険給付費の増加が見込まれますが、財政状況は当面は安定する見通しとなっています。

介護勘定については、2022年度より介護保険料率を1・8％としています。

取り巻く環境

健保組合全体の収支は黒字見込みも依然約4割の組合が赤字に

健康保険組合連合会（健保連）が公表した2025年度決算（見込み）集計結果の概要によると、健保組合の経常収支は2417億円の黒字となりましたが、依然約4割の組合が赤字の状況です。

平均保険料率は2024年度比で0・03ポイント増の9・34％、また、被保険者数や平均標準報酬月額・平均標準賞与額も前年度比で増加を示すなど、保険料収入にとってプラスとなる好材料が多く、同比でプラス3・6％、被保険者1人当たりでは55万9401円となりました。

しかし、2026年診療報酬改定等の影響をはじめ、高額医療の増加・医療の高度化による法定給付費の上昇に加え、高齢者医療への拠出金負担もさらに重くなることが見込まれ、財政の悪化はさらに進む恐れもあります。

図1 健康保険料率 等

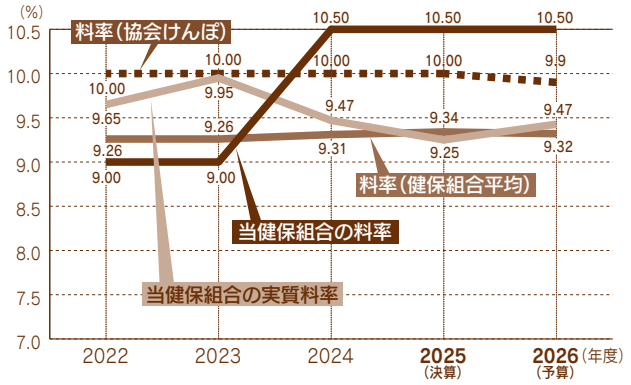


表1 当健保組合の財政状況（一般）

（百万円）

科目	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度（決算）	2026年度（予算）
経常収入計	21,691	21,977	26,940	28,578	29,579
保険料	21,561	21,805	26,770	28,323	29,354
経常支出計	23,663	24,651	24,646	25,523	27,027
保険給付費	13,917	14,443	14,680	15,377	16,172
納付金	8,851	9,314	9,060	9,204	9,778
保健事業費	645	632	618	657	718
経常収支差引	▲1,972	▲2,674	2,294	3,055	2,552
実質収支	▲1,706	▲2,231	2,809	3,703	2,731
法定準備金※1	5,240	3,915	4,500	4,500	4,500
別途積立金※2	909	0	2,222	5,919	8,648
料率（%）	9.00	9.00	10.50	10.50	10.50
実質料率※3（%）	9.65	9.95	9.47	9.25	9.47
〈参考〉					（%）
料率（健保組合平均）	9.26	9.27	9.31	9.34	9.32
料率（協会けんぽ）	10.00	10.00	10.00	10.00	9.90

※1 法定準備金…費用の変動に備え、法令で保有が義務付けられている準備金
※2 別途積立金…過去の剰余金を積み立て、費用の急増に備える資産

表2 当健保組合の財政状況（介護）

（百万円）

科目	2023年度	2024年度	2025年度（決算）	2026年度（予算）
保険料等収入計	2,887	3,025	3,196	3,293
介護納付金等支出計	2,750	2,757	2,774	2,964
実質収支	137	268	422	329
介護準備金	497	765	1,186	1,515
料率（%）	1.80	1.80	1.80	1.80
実質料率※3（%）	1.71	1.64	1.56	1.62
〈参考〉				（%）
料率（健保組合平均）	1.78	1.78	1.75	1.70
料率（協会けんぽ）	1.82	1.60	1.60	1.62

※3 実質料率…経常収支均衡に必要な収入を確保するための保険料率

2026年度見通し

健康保険料率は10・5%ですえ置きも義務的経費は高止まりが続き健保財政を圧迫

当健保組合の健康保険料率 図1 は、2012年度以降8・2%を維持していましたが、2022年度より9・0%に、2024年度より10・5%に引き上げさせていただいています。

経常収支差引 図3 では、2021年度以降赤字額の拡大が続いておりましたが、2024年度の料率改定により黒字に回復しました。一方で、納付金と保険給付費(義務的支出)の推移 図2 は、依然として高止まりが続いています。

別途積立金 図4 は、2025年度時点で59・2億円(法定準備金45億円を加えた積立金等合計は104・2億円)となりました。2026年度予算では86・5億円まで回復する見込みです。

介護勘定は、健保組合が保険料の集金代行を行ない、介護納付金として国に納めています。介護納付金の算出方法が2020年度から全面総報酬割となり、納付金の負担増加に対応するため2022年度より介護保険料率を1・8%(労使折半)に引き上げさせていただいています。

健保の取組み

大切なのは基本的な健康管理。健診の受診などを怠らず健康維持を続けましょう

当健保組合では、みなさまの健康増進と医療費適正化のため、保健事業を積極的に実施しています。2024年度より第3期データヘルス計画がスタートしており、今後も当健保組合の健康課題解決に向け各種保健事業に力を入れていく方針です。2019年度にコラボヘルスの一環として開始した「みんなの健活プロジェクト」を展開しています(2〜3ページ参照)。

被保険者・被扶養者のみなさまの健康を増進させることは「健康経営」の重要なテーマです。会社は加入者全体の健康増進をめざすポピュレーションアプローチに、健保組合は重症化予防を意識したハイリスクアプローチに注力し、会社と健保組合で役割分担をしながらみなさまの健康増進に向けて取り組んでまいります。

当健保組合が実施する保健事業を、みなさまの日々の健康づくりにお役立てください。定期的な健康診断の受診や基本的な健康管理(禁煙・運動・食事など)は、現在の、そして将来に向けた健康を維持するためにも重要です。

今後とも、健保組合の運営にご理解とご協力をお願いします。

図2

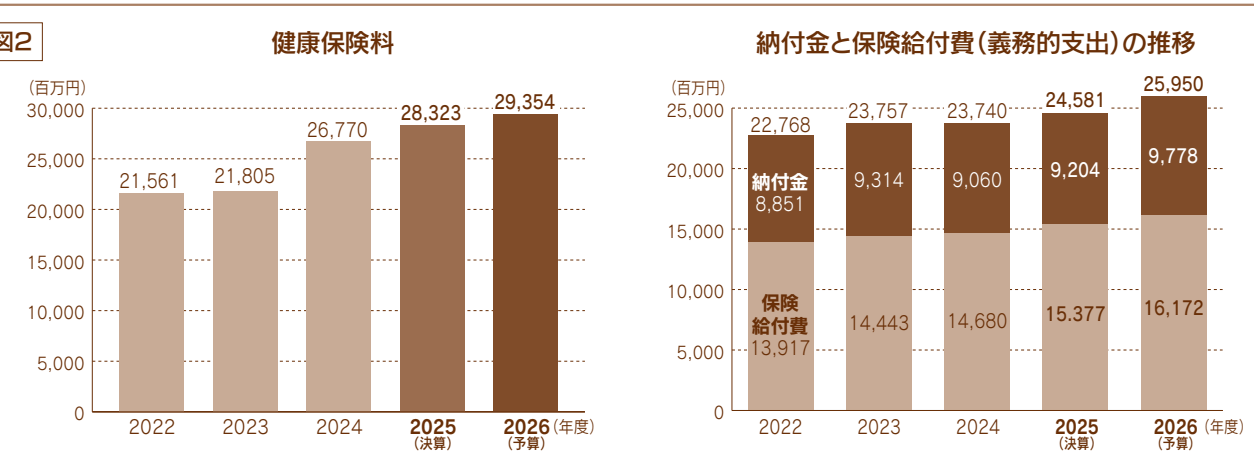


図4

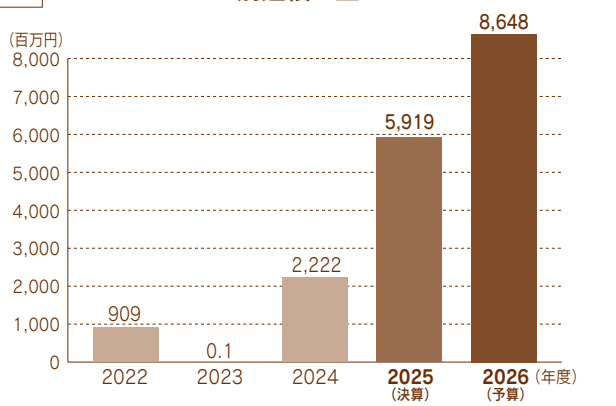
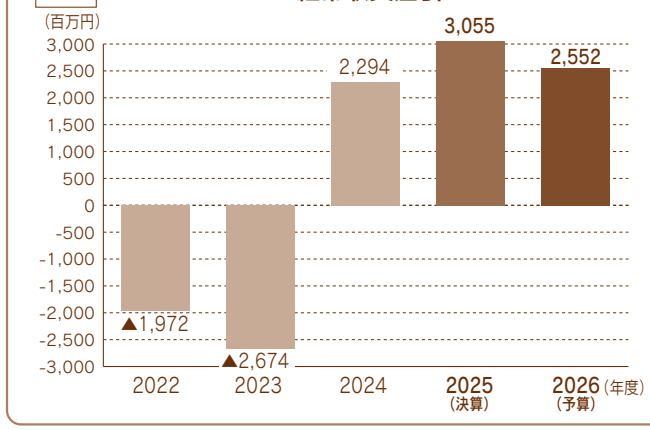
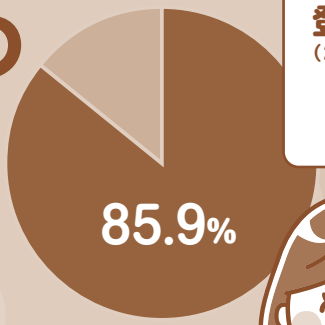


図3



マイナンバーカードの保険証利用登録はお済みですか？



当健保組合の
マイナ保険証登録率
（2026年8月現在）
85.9%



マイナ保険証にはさまざまなメリットがあります！

1 異なる医療機関でも過去の受診データを共有できる※1ため、よりよい医療が受けられます



処方されている薬を忘れてしまっても大丈夫！

2 高額な医療費が発生した際、手続きなしで限度額を超え支払いが免除されます



一時的でも窓口負担が減らせるのはありがたい！

3 救急を要する場合、適切な応急処置や搬送先の選定に活用されます



持病や薬の情報を伝えるのが困難なときは助かる！

4 確定申告の際※2、医療費控除が簡単にできます



医療費の領収書を保管し続けなくていいから楽！

5 医療現場で働く人の負担が軽減できます



患者さんの情報取得がスムーズになり負担軽減に！

POINT

登録済みの方は、メリットをしっかりと心得ておきましょう。未登録の方は、なるべくお早めに利用登録を済ませましょう。

※1 情報提供への同意が必要。
※2 マイナポータル活用の場合。

詳細はこちらの二次元コードからもご覧になれます

マイナンバーカードの保険証利用登録は

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録

利用登録方法の詳細はこちら

厚生労働省 マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

㊟URLは変更になる場合があります。

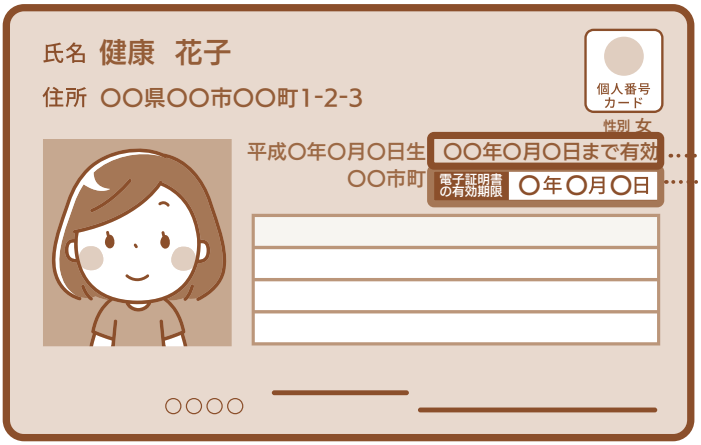
電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です

有効期限切れにご注意を！



当健保組合では依然、毎月約100件の期限切れが発生しています！

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax 等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。



マイナンバーカードの有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済みの方は改めて利用登録をする必要はありません。

更新手続き方法



スマートフォン　パソコン　証明写真機　郵送

電子証明書の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。



▲有効期限通知書

有効期限ってどこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面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。

マイナポータル



※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。

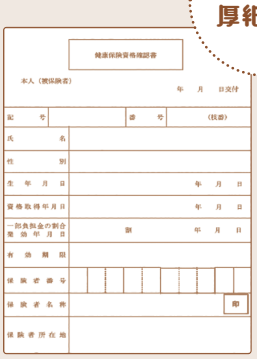
マイナ保険証を保有していない方には資格確認書を発送します

さまざまなメリットがあるマイナ保険証への移行をご検討ください！

マイナンバーカードを取得していない方、取得はしているものの保険証の利用登録をされていない方や有効期限切れの方に対し、当健保組合から「資格確認書」を送付しています。医療機関の窓口に提示してご使用ください。

※紛失・破損の場合は手数料が1枚につき1,000円（税込）かかります。
※資格確認書にも有効期限があります（2028年8月末）。有効期間内で資格喪失となった場合は、健保組合へ返却してください。

ハガキ型、厚紙です



▲資格確認書（見本）

2026年8月から

高額療養費制度が見直されています



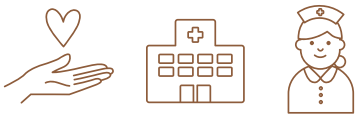
高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた自己負担限度額を超えて支払った額を払い戻す制度です。自己負担限度額は、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のために

高額療養費の自己負担限度額が変わります

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。



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ヵ月以内に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。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能を強化

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の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。

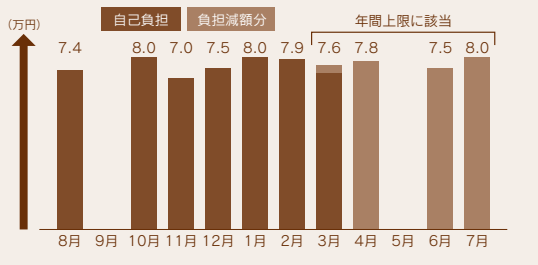
※年間とは8月から翌年の7月までをさします。

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
- きわ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：標準報酬月額28万～50万円）の場合





高額療養費制度の上限額（2026年8月から2027年7月まで）

高額療養費制度の見直しは、2026年度と2027年度の2段階にわけて実施されます。
2026年8月から2027年7月までに実施される内容は、以下のとおりです。

適用区分		標準報酬月額	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	83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%＜140,100円＞	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	53万～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%＜93,000円＞	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	28万～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%＜44,400円＞	530,000円	—
区分エ	一般	26万円以下	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200万円未満の方は、2027年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる（44,000円→34,500円）
※2　年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、2027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ているのですか？

A　窓口で支払う医療費は、その月にどれ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）また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）または限度額適用認定証等をご用意ください。高額療養費の支給は自動払い（健保組合側で高額療養費を計算し、被保険者の口座へ自動送金）となります。
なお、年間上限額を超えた部分については、いったん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。

使っていますか？

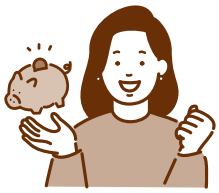
ジェネリック医薬品





ジェネリック医薬品って？

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分でつくられる薬です。開発期間が短縮でき、開発コストも抑えられるので、同じ効き目なのに低価格になります。日本での現在の普及率は約80%です。



薬代を大幅に節約

ジェネリック医薬品は新薬の約2割～7割の価格で販売されます。長期間服用する場合は薬代を大幅に節約することができ、家計の負担が軽くなります。かぜなど一般的な病気でも、節約できる薬代はけっこうな額になります。



新しい技術でのみやすく改良

新薬の発売から数十年経って開発されるジェネリック医薬品のなかには、味の改良や小型化、水無しでのめるOD錠（口腔内崩壊錠）など、新しい技術によって改良されたものもあります。

AG（オーソライズド・ジェネリック）もおすすめ

AGは、新薬メーカーから許諾を受けて製造販売されるジェネリック医薬品です。新薬と同じ工場（違う場合もある）で、原薬、添加剤などを新薬と同一にして製造されます。また、一般的なジェネリック医薬品より半年程度早く販売される場合もあります。AGはすべてのジェネリック医薬品にあるわけではなく、まだまだ種類が少ないですが、ジェネリック医薬品の普及率アップや医療費の削減効果が期待されています。



ご注意ください

2026年6月から「ジェネリック医薬品があるにもかかわらず新薬を希望」した場合の自己負担額が、価格差の「4分の1」相当から「2分の1」相当へと引き上げられています。例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額である40円の2分の1である20円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別の料金としてお支払いいただくことになります。

キリトリ線

医師・薬剤師のみなさまへ

お願いカード

私はジェネリック医薬品を希望します

健康保険組合連合会
http://www.kenporen.com/

折り線

- ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名

明治安田生命健康保険組合

けんぽ掲示板

組合会議員等が改選されました

組合会議員の改選による理事・議員の就退任をお知らせします。(敬称略)

《互選》

就任(6月17日付)

議員等	氏名
理事	丹賀　洋平
理事	阿部　晴美
理事	箱崎　　順
監事	中井　　良
議員	岩澤　千明
議員	宇治　恵美
議員	鈴木　瑛莉
議員	田口　正美
議員	久田　秋子

(注)監事の就任は7月9日付

退任(6月16日付)

議員等	氏名
理事	長谷部　論
理事	坂井　富子
理事	坂口　龍平
議員	土江　繁美
議員	松川　良太
議員	若松　　透

健保組合の組合会が開催され、原案どおり議決されました

《日　　時》　7月9日　13時30分
《会　　場》　明治安田生命ビル23階 挑戦・創造フィールド
《審議事項》　第1号議案　2025(令和7)年度 予算流用(一般)に関する件〔理事長専決分〕
第2号議案　2025(令和7)年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件(一般)
第3号議案　2025(令和7)年度 収入支出決算及び決算残金処分案に関する件(介護)
第4号議案　財産管理実績に関する件(2026年2月～5月期日到来分)
第5号議案　組合規約(準備金の保有方法)の一部変更に関する件
第6号議案　「監査規程」の一部変更に関する件〔理事長専決分〕
《報告事項》　1.第Ⅲ期データヘルス計画をふまえた保健事業について
2.高額療養費制度の見直しについて
3.固定資産の処分に関する件

組合会会議録については閲覧することも可能です。

「医療費のお知らせ」はWebサイトでご確認いただけます

《対 象 者》現役の被保険者および被扶養者(ご家族)のみなさま
(特例退職被保険者制度、任意継続被保険者制度にご加入のみなさまには、シーラーハガキ「医療費のお知らせ」を郵送しますので、対象外です)

《閲覧時期》診療月の3ヵ月後から閲覧できます。毎月中旬に更新します。閲覧可能期間は、9月中旬から3月末までです。

《ログイン》健保組合ホームページの「医療費のお知らせ」ページ内に表示されたアイコンからログインください。
ホーム＞健保のしくみ＞医療費のお知らせ
ログインにあたっては健康保険の記号、番号が必要となります。

こころとからだの健康相談

こころのお悩みはカウンセラー（臨床心理士）へご相談ください。

◉（社内）カウンセリングルーム

対象者　被保険者および被扶養者

サービス内容　面談もしくは電話によるカウンセリング

相談受付

（予約優先）

①明治安田生命ビル23階

〒100-0005　東京都千代田区丸の内2-1-1
明治安田生命ビル23階
月・木曜日（祝日除く）　10:30～17:30
火・水・金曜日（祝日除く）10:30～16:30
☎0120-379-874
☎03-3283-8250（内線700-9425）

②新東陽町ビル2階

〒135-0016　東京都江東区東陽2-2-11
明治安田生命新東陽町ビル2階
月曜日（祝日除く）10:30～17:30
水曜日（祝日除く）13:00～17:30
金曜日（祝日除く）10:30～16:30
☎03-5690-5713（内線701-3825）

◉（社外）メンタルヘルス相談

対象者　被保険者および被扶養者
（特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は除きます）

サービス内容

①電話カウンセリング
電話にて無料でカウンセリングを実施
- お名前は聞きません。
- 利用回数に制限はありません。

②面談カウンセリング
電話予約後、1対1の面談によるカウンセリングを実施
- 1名につき年間5回まで無料。
- 会場は健保組合ホームページよりご覧ください。

相談受付

月～土曜日（祝日・年末年始除く）
10:00～22:00（面談予約は20:00まで）
☎0120-922-532（電話相談・面談予約共通）
☎ 03-5524-8700（通話料は発信者負担）
団体名を聞かれたら「明治安田生命健康保険組合」と答えてください。

健康に関するお悩みは、保健師へご相談ください。

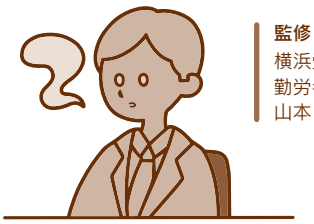
◉健保組合　健康相談窓口

対象者　被保険者および被扶養者

相談受付　月～金曜日（祝日除く）9:00～12:00、13:00～17:00
☎0120-899-983

ココロ 晴れやかに

燃え尽き症候群（バーンアウト）を防ぐ



監修
横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター長
山本 晴義

燃え尽き症候群（バーンアウト）と呼ばれる症状は、仕事に熱心に取組み成果を出し、相談や頼みごとも快く聞いてくれるような人が何かのきっかけで燃え尽きたように意欲を失い、休職からやがて離職してしまうケースをさします。

主な特徴は以下の3つです。

- **エネルギーの枯渇や疲労感**…仕事に対して力を使い果たし、心身ともに疲れを感じる。
- **仕事から離れたがる、仕事に対して否定的・皮肉的な感情**…遅刻・欠勤が続く、職場の人に対する態度が悪化する。服装が乱れる。
- **無力感および達成感の欠如**…今まで感じていた達成感を感じなくなる。仕事の効率が落ちる。

予防のためには、

❶日常生活ではしっかり睡眠を　❷休養をとるようにしてストレスと距離を置く
❸休み中はスマホやパソコンに触れないなど、仕事のオンオフをはっきりさせる

燃え尽き症候群は職場の人への態度の変化、身なりの乱れなど周囲の人も気づきやすい特徴があります。職場でいつもと様子が変わった人がいたら、声をかけて話を聞いてみてください。その際、励ますような言葉ではなく「疲れているようだけど大丈夫？」と相手をいたわりながら話を聞き、休むことを提案してください。