

# のうきょう健保

NO.142

2026.秋

- 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 特定健診はどんな検査でなにがわかるの？
- P5 あなたの健康を専門家がサポートします！
- P6 こどもの医療費ってタダじゃなかったの？！
- P7 FUS やせすぎにご注意を！  
市区町村が実施している5つの「がん検診」受けましょう
- P8 寒霞溪

- P10 けんぽウォーキング大会「歩Fes.2026秋」開催！
- P11 インフルエンザ予防接種の費用助成は「MY HEALTH WEB」で  
その他のMY HEALTH WEBの機能紹介
- P12 脂質をとりすぎないレシピ
- P14 女性向け貧血改善プログラムに参加しませんか
- P15 加熱式タバコでも禁煙したほうがいいの？  
参加しませんか!! 「2026年 禁煙プログラム」
- P16 座りすぎて疲れたとき



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

滋賀県農協健康保険組合

# 令和7年度 決算のお知らせ

去る7月3日に開催されました組合会において、令和7年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

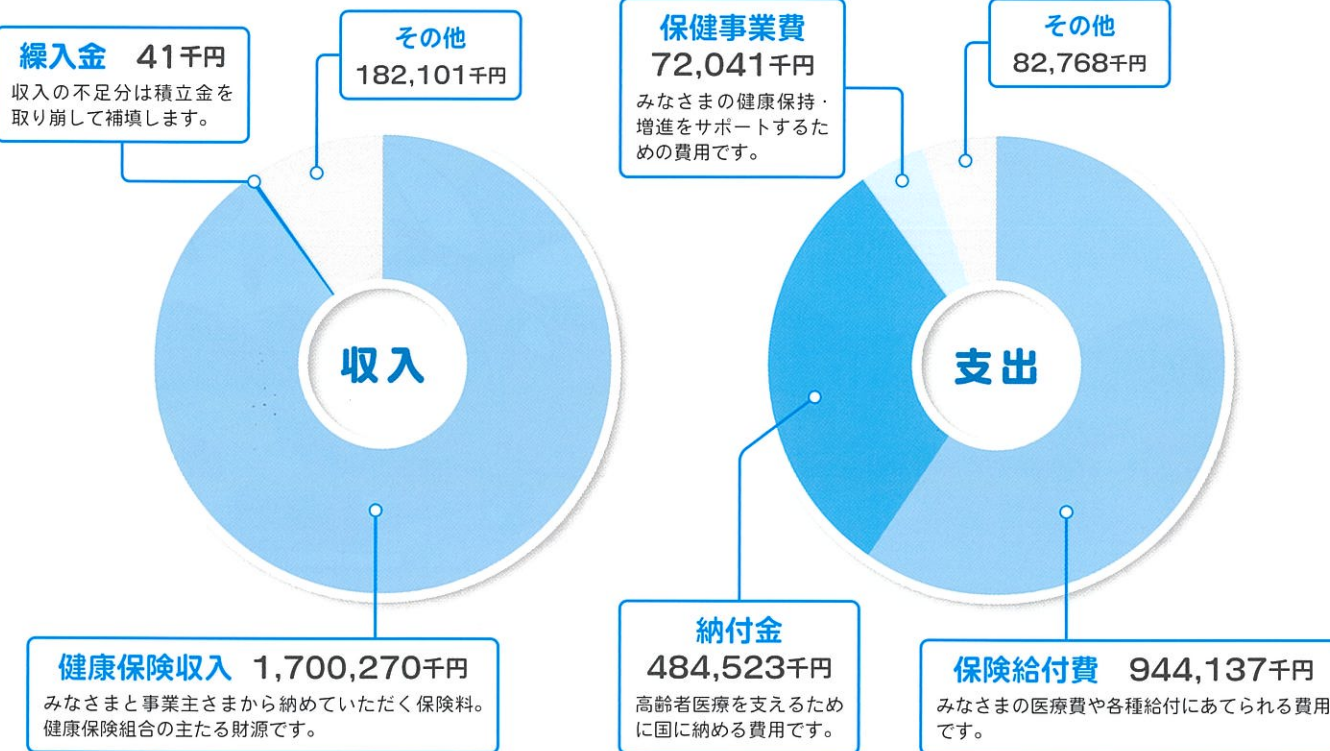
## 一般勘定

|           |           |
|-----------|-----------|
| 収入合計額     | 18億8241万円 |
| 支出合計額     | 15億8347万円 |
| 収入支出差引額   | 2億9894万円  |
| 経常収入合計額   | 17億0419万円 |
| 経常支出合計額   | 15億6486万円 |
| 経常収入支出差引額 | 1億3933万円  |

### 基礎数値

|        |        |           |             |
|--------|--------|-----------|-------------|
| ●被保険者数 | 3,290人 | ●平均年齢     | 46.53歳      |
| ●被扶養者数 | 2,171人 | ●平均標準報酬月額 | 321,487円    |
| ●扶養率   | 0.67人  | ●総標準賞与額   | 3,126,549千円 |

一般保険料率 **保険料率 11.0%**  
(事業主 5.85% 被保険者 5.15%)



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

## 介護勘定

| 収入     |         | 支出    |         |
|--------|---------|-------|---------|
| 科目     | 決算額(千円) | 科目    | 決算額(千円) |
| 介護保険収入 | 194,797 | 介護納付金 | 169,770 |
| 繰越金    | 94,804  |       |         |
| その他    | 142     |       |         |
| 合計     | 289,743 | 合計    | 169,770 |

### 基礎数値

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| ●介護保険第2号被保険者数       | 2,425人      |
| ●介護保険第2号被保険者たる被保険者数 | 2,001人      |
| ●平均標準報酬月額           | 352,675円    |
| ●総標準賞与額             | 2,146,578千円 |

介護保険料率 **保険料率 1.8%**  
(事業主 0.9% 被保険者 0.9%)

# 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

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再設定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 の部分が変更箇所>

| 標準報酬月額        | 自己負担限度額(月額上限)              |          | 新設<br>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               |
| 26万円以下        | 22,000円 <sup>*1</sup>      | 61,500円  | 530,000円 <sup>*3</sup> |
| 住民税非課税(70歳未満) | 36,900円                    |          |                        |
| 住民税非課税(70歳以上) | 11,000円 <sup>*2</sup>      | 25,700円  | 290,000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

<sup>\*1</sup> 年間上限216,000円 <sup>\*2</sup> 年間上限96,000円

<sup>\*3</sup> 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)

## 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)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。

# 特定健診はどんな検査でなにがわかるの？



特定健診では、高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病を引き起こす要因であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクを調べます。必ず調べる「必須項目」と、一定の基準に基づき、医師が必要と認めた場合に行う「詳細な健診項目」があります。



## 検査項目からこんなことがわかります

特定健診では、問診票の項目（服薬、喫煙、飲酒、睡眠など）や身長・体重のほか、次のような項目を調べます。

| 必須項目 | 検査の内容など                                           | 検査からわかることなど                               |
|------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 身体   | BMI<br>BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) <sup>2</sup> で算出      | 25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い                     |
| 血圧   | 腹囲<br>おへそまわりを測定                                   | 男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満の疑い              |
| 脂質   | LDLコレステロール<br>血液が血管に流れ込むときに加わる圧力<br>最高血圧と最低血圧を測定  | 高血圧を放置すると動脈硬化が進行。心筋梗塞、脳卒中など               |
| 肝機能  | HDLコレステロール<br>肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。<br>悪玉コレステロール | 多いと動脈硬化が進行。脂質異常症など                        |
| 血糖   | 中性脂肪<br>余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール<br>エネルギーとして利用される  | 少ないと動脈硬化が進行                               |
| 尿    | non-HDLコレステロール<br>総コレステロール - HDLコレステロールで算出        | 多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など               |
|      | AST (GOT)<br>ALT (GPT)<br>γ-GT (γ-GTP)            | 肝臓の細胞内に多く存在する酵素<br>肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など |
|      | 血糖<br>血液中のブドウ糖の量（濃度）                              | 糖尿病、膵臓がん、腎不全など                            |
|      | HbA1c<br>過去1〜2カ月の血糖値の平均的な状態                       | 糖尿病、膵臓がん、腎不全など                            |
|      | 尿たんぱく<br>血液中のたんぱくが尿中に排出されたもの                      | 腎臓疾患、尿路の感染症・結石など                          |
|      | 尿糖<br>血液中の糖が尿中に排出されたもの                            | 糖尿病、腎性糖尿など                                |

詳細な健診項目 ●心電図 ●眼底 ●貧血（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値） ●血清クレアチニン

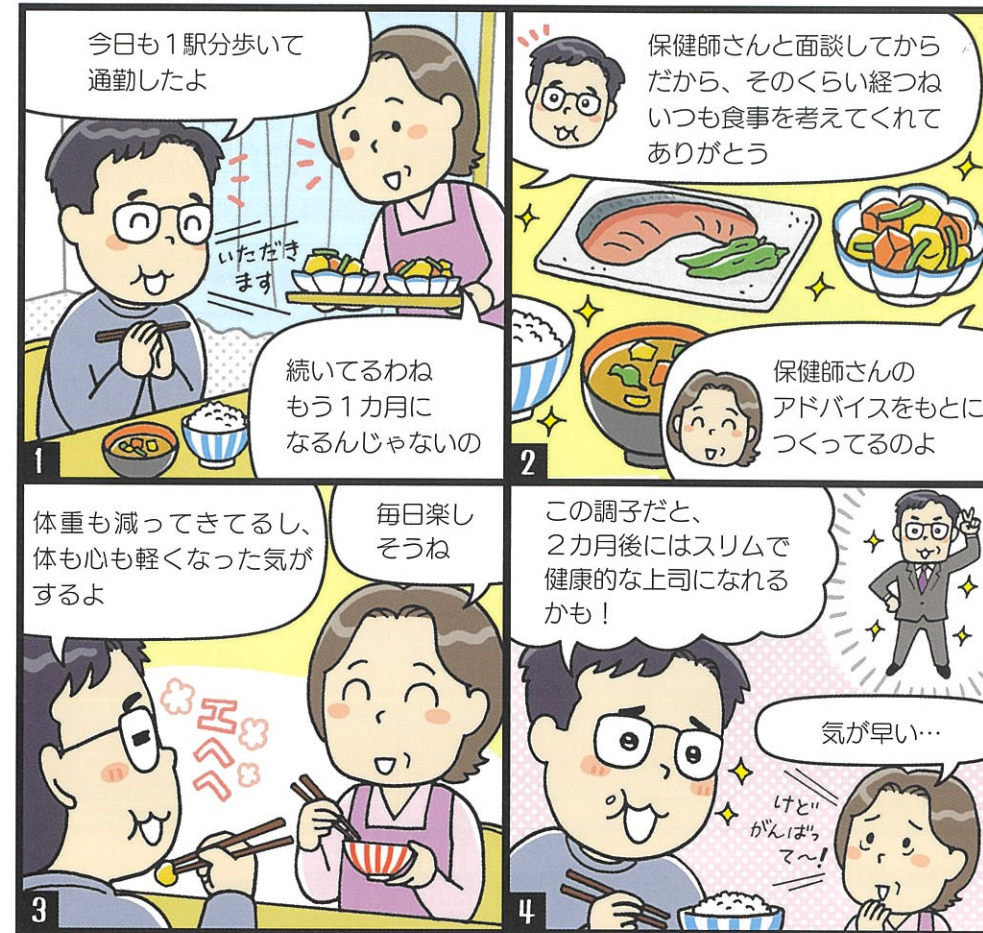


過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。  
生活習慣を改善するきっかけになります。



前回の結果と比べてみよう

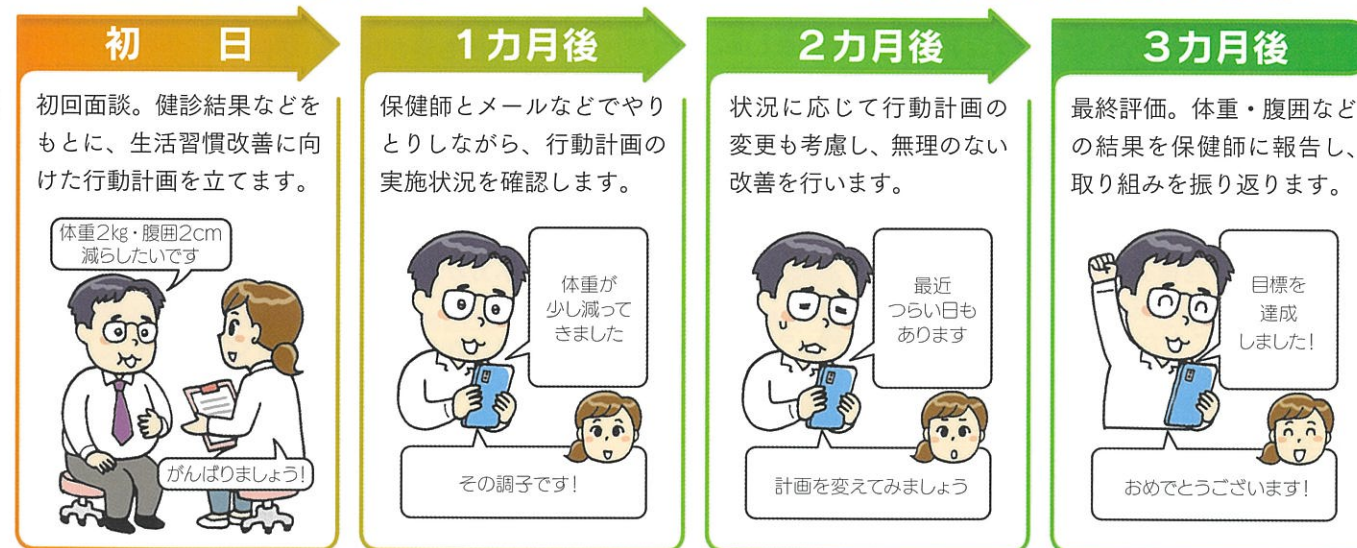
# あなたの健康を専門家がサポートします！



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。あなたに合った目標を設定し、無理なく達成できる行動計画を立てて、3カ月以上にわたり、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い、ゴールをめざします



1人でチャレンジすると、目標が高すぎたり、つらくなって挫折したりと続きにくいものですが、専門家のサポートがあれば安心して改善に取り組みます。



継続は力なり！  
体重も腹囲も  
目標達成するぞ