けんぽだより

NO. 123

2026. 10

山口県自動車販売健康保険組合

★ご家庭にお持ち帰りください★



サバンナをゆっくりと歩くアフリカゾウ。草を食みながら歩き回り排せつして回ることで、植物の種を広く散布しサバンナの多様性を高める役目も担っている。温厚な草食動物のイメージだが、巨大であるために天敵はおらず、世界最強であるともいわれる。

撮影地 マサイマラ、ケニア
写真・文 高砂淳二

健保ＨＰ：https://www.yamaguchijihan-kenpo.or.jp



仕事や家事に忙しいみなさんへ 着替えいらず！
ヨガで簡単リフレッシュ！

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）



座りすぎて疲れたとき

シャキッと仕事モードに！ 眠気を吹き飛ばすポーズ

1 両手をお腹に当てます。



2 鼻から息を強く吸います。



3 お腹を薄く、へこませるよう意識しながら、鼻から強く息を吐きます。吸う・吐くを1秒間に行い、これを5回繰り返します。



火を起こすイメージで速いテンポで勢いよく

※横隔膜や腹筋を速く動かすので、食後に行うのは避けましょう。

背中と腰のこりに！ 体を対角線に引っ張るポーズ

1 イスに座って、左腕を斜め上に、右脚を斜め下に、対角線になるように伸ばします。



2 伸ばしている手の指先と脚のつま先を意識して、引っ張り合います。



座ったままの同じ姿勢で縮んでしまった背中と腰の筋肉を伸ばしましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

座りっぱなしで硬くなったお尻に！ お尻を伸ばすポーズ

お尻のこりは腰痛の原因にも！

1 イスに座って、左脚を右ひざに乗せます。



2 手のひらで内ももを外側に向かって押します。



できる人はトライ！



★ 余裕がある方は、両手を前に出しながら前屈し、脱力します。
3回呼吸し、最後まで息を吐き終えてから、ゆっくりと起き上がります。

3回呼吸しましょう

※反対も❶と❷を同様に行います。

詳しくは動画をcheck!
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26autumn01.html



夏の冷えや疲れが残る秋の体は、自分で思っている以上にこり固まっています。デスクワークや長時間の運転などで座ったまま動かないでいると、背中や腰の血流が滞り、冷えがさらに悪化することも。仕事の合間や入浴後に、縮んだ筋肉をゆっくり伸ばして、秋の座り疲れを解消しましょう。

けんぽだより／No.123／2026. 10
山口県自動車販売健康保険組合
〒753-0821 山口市葵 1丁目 3番 38号　社会保険診療報酬支払基金山口ビル 3階
Tel. 083 - 923 - 1009　Fax. 083 - 923 - 3228

令和７年度　決算のお知らせ

令和7年度の事業報告と収入支出決算が、さる7月10日に開催された第１２９回組合会で承認されましたので、お知らせします。

経常収入支出差引額1、582万3千円の黒字決算

決算の概要

当健康保険組合の令和7年度決算は、平均標準報酬月額や賞与額が前年度に比べ増額したことから、保険料収入は予算額を上回り前年度に比べ増収となりました。一方、支出の保険給付費は、被保険者の医療費が増額となりました。

保険料収入に占める前期高齢者納付金や後期高齢者支援金の負担割合が38・37％、保険給付費が55・18％、保健事業費が3・48％の支出となりました。

◆収入

保険料収入の基礎となる、年間平均標準報酬月額は前年度に比べ1万2、774円増額、総標準賞与額は前年度に比べ6、339万8千円の増額となったことから、保険料収入は、20億2、449万7千円となりました。

収入総額は、予算額22億9、032万4千円に対し24億4、915万2千円となりました。

◆支出

支出面では、医療費や現金給付費の保険給付費は、前年度に比べ7億886万7千円減の11億1、706万4千円。

高齢者医療制度への納付金は、7億7、686万7千円で、前年度と比べ、543万4千円の減額となりました。

みなさまの健康の維持管理等の保健事業費について、令和7年度の人間ドック等の組合健診は2、093人が受診されました。

疾病予防事業では、健康診断の結果データに基づき医療機関の受診勧奨通知を286人に送付。また、喫煙者の減少のための禁煙指導やポリファーマシー通知等、皆様の健康の維持管理、重症化予防に重点を置いた各事業を実施しました。

以上、支出総額は、20億3、999万2千円となりました。

◆決算

一般勘定の収入支出差引額は4億916万円で、経常収入支出差引額は1、582万3千円の黒字決算となりました。

介護勘定は、収入総額2億775万8千円、支出総額1億9、501万2千円で、収入支出差引額は1、274万6千円となりました。

決算残金処分の内訳は、一般勘定については収入支出差引残額4億916万469円のうち、準備金へ1億8、901万1、754円、令和8年度繰越金が2億2、009万9、438円、令和8年度財政調整事業繰越金が4万9、277円として処分しました。

介護勘定は、収入支出差引残額1、274万6、001円のうち、準備金へ474万6、001円、令和8年度繰越金が800万円として処分しました。

令和7年度は、被扶養者の医療費は、前年度に比べ減となりましたが、被保険者の医療費が前年度に比べ7、823万4千円増額、被扶養者、高齢者の医療費は前年度に比べ減額となりました。

令和7年度の加入者1人当たり医療費は15万7、750円で毎年増額しています。

年代別では、70歳から74歳の加入者（被保険者・被扶養者）の年間1人当たりの医療費が48万8、483円、続いて被保険者の65歳から69歳の年間1人当たりの医療費が、36万8、220円で、被保険者の医療費が高くなっています。

前期高齢者納付金は、前期高齢者1人当たりの給付費（医療費、現金給付費）が上がると納付金の負担が増加し、1人当たりの給付費が下がると納付金が減少します。健康で元気な加入者であることが重要になります。

＊　＊　＊

今後とも当健康保険組合では、みなさまの健康の維持増進のため、データヘルス計画に基づき効率的、効果的な対策や、生活習慣改善の特定保健指導、健診結果による医療機関への受診勧奨等の重症化予防対策に重点をおいて事業を実施してまいります。

みなさまが健康であることが、生活の安定や家族の幸せ、また、保険料負担の抑制につながりますので、健康保険組合の保健事業にご理解とご協力をお願いします。

一般勘定　収入支出決算概要表

◆収　入◆

科　目	決算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
保険料収入	2,024,497	540,442
国庫負担金収入	704	188
調整保険料収入	26,177	6,988
繰越金	200,000	53,390
繰入金	100,000	26,695
高齢者医療支援金等負担金助成事業費	76,501	20,422
特定健康診査・保健指導補助金	549	147
出産育児一時金補助金	806	215
財政調整事業交付金	17,206	4,593
雑収入	2,712	724
合計	2,449,152	653,805
経常収入合計	2,029,268	541,716

◆支　出◆

科　目	決算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	45,529	12,154
保険給付費	1,117,064	298,202
納付金	776,867	207,386
前期高齢者納付金	325,508	86,895
後期高齢者支援金	451,358	120,491
病床転換支援金	1	0
保健事業費	70,491	18,818
還付金	364	97
営繕費	418	112
財政調整事業拠出金	26,124	6,974
連合会費	1,484	396
積立金	1,478	395
雑支出	173	46
合計	2,039,992	544,579
経常支出合計	2,013,445	537,492

収入支出差引額	409,160	109,226
経常収入支出差引額	15,823	4,224

介護勘定　収入支出決算概要表

◆収　入◆

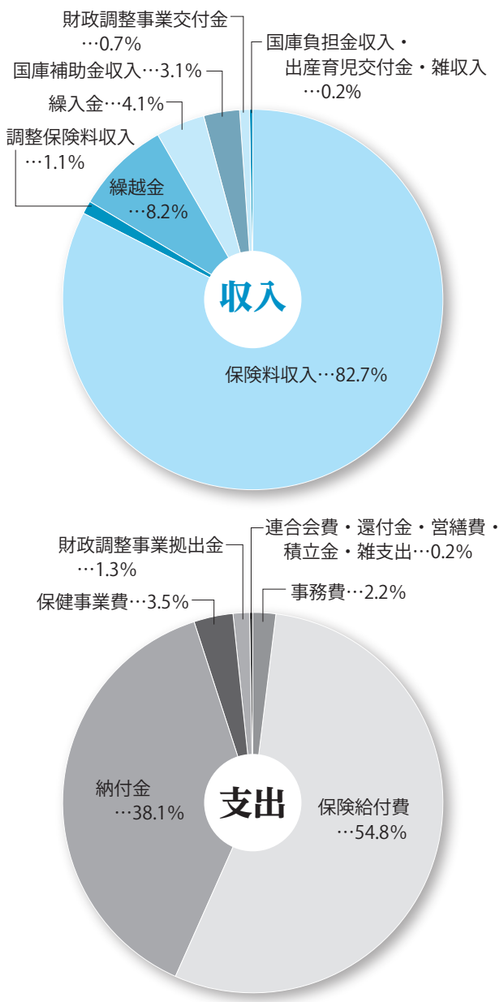
科　目	決算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護保険収入	201,738	100,919
繰越金	6,000	3,002
雑収入	20	10
合計	207,758	103,931

◆支　出◆

科　目	決算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護納付金	194,989	97,543
介護保険料還付金	23	12
合計	195,012	97,555

収入支出差引額	12,746	6,376

◆グラフでみる収支の割合



（端数処理のため合計が一致しない場合があります）

決算の基礎数値

◆一般勘定◆

保険料率（調整保険料率を含む）	102/1000
事業主	51/1000
被保険者	51/1000
被保険者数	3,746人
男	2,994人
女	752人
平均標準報酬月額	363,720円
男	389,040円
女	257,647円
平均年齢	43.12歳
男	45.02歳
女	35.54歳
前期高齢者数	279人
前期高齢者1人当たり給付費	368,595円

◆介護勘定◆

保険料率	16.2/1000
事業主	8.1/1000
被保険者	8.1/1000
第2号被保険者数	2,522人
平均標準報酬月額	415,646円

決算残金処分内訳

種別		金額（千円）
準備金	一般	189,012
	介護	4,746
繰越金	一般	220,099
	介護	8,000
財政調整事業繰越金	一般	49
合計		421,907

マンガで納得! 特定健診を受ける理由

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	体重（kg）÷身長（m）^{2}で算出	25以上で肥満、18.5未満で低体重の疑い
	腹囲	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
血圧	血圧	血液が血管に流れ込むときに加わる圧力 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
脂質	LDLコレステロール	肝臓でつくられたコレステロールを全身に運ぶ。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
	HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収。善玉コレステロール	少ないと動脈硬化が進行
	中性脂肪	エネルギーとして利用される	多いと動脈硬化が進行。脂質異常症、糖尿病、急性膵炎など
	non-HDLコレステロール	総コレステロール － HDLコレステロールで算出	動脈硬化など
肝機能	AST（GOT）	肝臓の細胞内に多く存在する酵素	肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、心筋梗塞など
	ALT（GPT）		
	γ-GT（γ-GTP）	アミノ酸の合成に関わる酵素。飲酒量や脂肪肝で上昇	アルコール性肝障害、胆道疾患、肝機能障害など
血糖	血糖	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	過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態	
尿	尿たんぱく	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	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

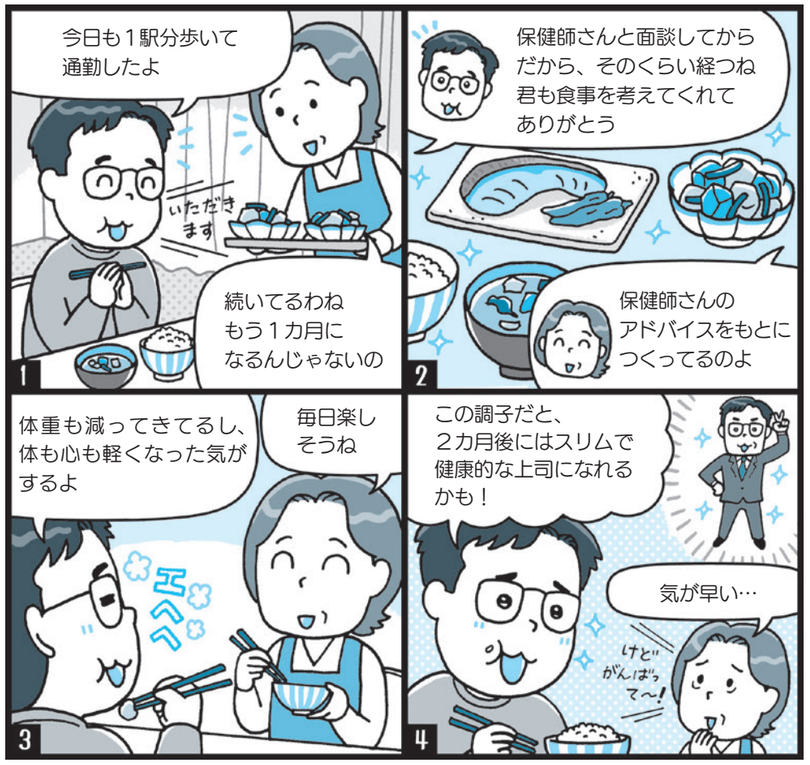


過去の結果と比較してどの検査項目の数値が変化しているか、どういう病気になりやすいかを知りましょう。
生活習慣を改善するきっかけになります。



マンガで納得! 特定保健指導の効果

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

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カ月後

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カ月後

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います。



3カ月後

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。





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めます。



監修●川上正舒　練馬光が丘病院名誉病院長

生活習慣で「脂質異常」を予防・改善

これといった自覚症状もなく、見過ごされがちな「脂質異常」ですが、放置していると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを高めます。

食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、血管を守りましょう。

脂質異常は動脈硬化の危険因子

血液中に含まれる脂質を血中脂質といい、血液検査では「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」「中性脂肪」の値を測定します。

「悪玉」と呼ばれる LDL コレステロールは、増えすぎると血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こします。一方、「善玉」の HDL コレステロールには、余分なコレステロールを回収する働きがありますが、少なすぎると回収が追いつかず、結果として動脈硬化を進行させてしまいます。さらに、中性脂肪が多いと「善玉」が減り、「悪玉」が増えやすくなります。

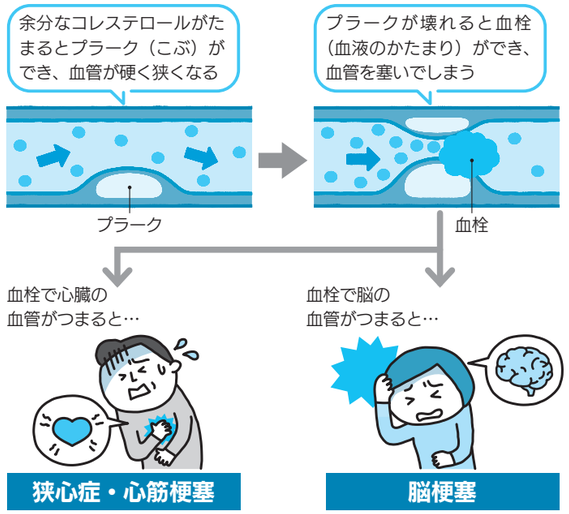
このように、脂質異常は動脈硬化の進行につながるため、早めに改善に取り組むことが大切です。

脂質異常の目安

- **LDL コレステロール**…120mg/dL 以上
- **HDL コレステロール**…40mg/dL 未満
- **中性脂肪（トリグリセライド）**…150mg/dL 以上（空腹時）、175mg/dL 以上（随時）
- **non-HDL コレステロール**※…150mg/dL 以上

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値

動脈硬化のメカニズム



脂質異常と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「飲酒」「喫煙」

脂質異常の原因の多くは、食事や運動、飲酒、喫煙といった生活習慣にあります。

たとえば、脂質・糖質の多い食事や日頃の運動不足は、LDL コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増やし、HDL コレステロール（善玉）を減らしやすくします。

さらに、過度の飲酒は中性脂肪を急激に増加させ、喫煙にいたっては血中脂質のバランスを崩して動脈硬化を直接進行させてしまいます。

まずはこれら４つの習慣を見直し、改善することで、脂質異常・動脈硬化の予防につなげましょう。

今すぐ実践！

脂質異常を予防・改善する生活習慣

［ 食事 ］

脂質や糖質のとりすぎに注意しよう

揚げ物や脂身の多い肉料理は食べる回数や量を減らしましょう。また、マヨネーズやバター、生クリームなどを控え、お菓子や糖分の多い清涼飲料水は「ときどきの楽しみ」に留めることが大切です。ご飯や麺類の大盛りやおかわりもできるだけ避けましょう。

〈脂質・糖質を多く含む食品〉

- 脂質の多い肉類　●バター　●生クリーム
- チーズ　●マヨネーズ　●甘いお菓子
- 糖分の多い清涼飲料水　など



体によい脂質を選ぼう

青魚、えごま油、アマニ油などに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」を積極的にとりましょう。オメガ3脂肪酸には、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

ただし、体によい油であってもカロリーは高いので、とりすぎには注意しましょう。

〈オメガ３脂肪酸を多く含む食品〉

- 青魚（サバ、アジ、イワシ、サンマなど）
- えごま油※
- アマニ油※
- くるみ
- チアシード　など

※熱に弱いため、汁物やサラダにかけるのがおすすめです。



食物繊維をしっかりとろう

野菜、大豆製品、きのこ類、海藻類などに多く含まれる食物繊維には、余分なコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。



食べ方を見直そう

夜遅い食事や早食いは禁物です。よく噛んでゆっくり食べることを意識し、満腹になる前に箸を置く「腹八分目」を心がけましょう。

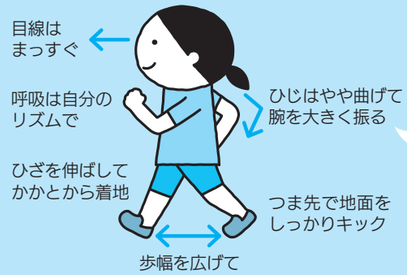


［ 運動 ］

適度な運動を習慣にしよう

有酸素運動（ウオーキングやジョギング）を日常に取り入れ、座ったり横になったりする時間をできるだけ減らしましょう。

移動の際は階段を積極的に使うなど、無理なく続けられる範囲でこまめに体を動かすことが大切です。



おすすめの有酸素運動は「ウオーキング」

- １分間に100～130歩ほどの速度で
- 毎日、合計30分以上を目標に
- 通勤や買い物の時間を活用して、歩く機会を増やそう

［ 飲酒 ］

お酒との付き合い方を見直そう

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。飲むときはあらかじめ量や時間を決めてだらだら飲み続けないこと、度数の高いお酒は水や炭酸水で割ってゆっくり飲むことが大切です。

また、おつまみには揚げ物やスナック菓子を控え、野菜、魚、大豆製品を選びましょう。



［ 禁煙 ］

禁煙にチャレンジしよう

まずは「今日は吸わない」から始め、タバコなしでも過ごせる日を増やしていきましょう。

吸いたくなったときは、深呼吸や軽いストレッチ、歯みがき、熱いお茶を飲むなど、気持ちをそらす工夫が有効です。どうしても難しい場合は、無理せず「禁煙外来*」を受診しましょう。

＊オンライン診療もあります。



季節の健康 TOPICS

秋は運動を始める絶好の季節！

体を動かして 心も体も健康に



体を動かすメリット

今より少し多く体を動かすだけで、さまざまな健康効果が期待できます。

将来の病気を予防し、健康寿命が延びる



身体活動※が増えるほど、循環器病や2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが軽減します。

※安静時よりもエネルギー消費が多い状態（日常活動や運動、座位行動を含む）。

「座りっぱなし」の人は、とくにメリット大！



長時間座ったまま過ごすことは、生活習慣病のリスクを高めます。一方、身体活動量が多いと、そのリスクを低減できるほか、こまめに（たとえば30分ごと）立ち上がってストレッチするだけでも、血糖値や中性脂肪の改善、心血管系代謝疾患リスク低減につながります。

心がすっきり元気になる



体を動かすと、ストレスや不安の軽減につながり、思考力や学習力、幸福感向上に効果があります。また、睡眠の質の向上や集中力の維持にもよい影響があります。

理想的な活動量

激しい運動は必要ありません。今より多く体を動かすことを意識しましょう。

歩行などの身体活動を 1日60分（約8,000歩）以上



通勤や家事を含め、1日60分以上の身体活動を意識しましょう。

息が弾み、軽く汗をかく程度の運動を 週60分以上

筋肉量の維持・向上は、加齢による筋力低下や転倒予防につながります。自宅でできる筋トレを週2～3回取り入れましょう。



速歩やジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどの運動を週60分以上を目標に実施しましょう。

「身体活動・運動不足」を軽視しないで！

世界保健機関（WHO）では身体活動・運動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ**世界で4番目に大きな死亡リスク要因**としています。日本でも、非感染性疾患による死亡において、喫煙、高血圧に次ぐ**3番目の危険因子**といわれています。

身体活動・運動不足は、いつからでも改善できます。暑さがやわらぐこの季節に、10分多く歩くことから始めてみませんか。

時事解説

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 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 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 *1	61,500円		530,000円 *3
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 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）			年間上限
	外来特例（70歳以上）		多数回該当	
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。

医療費の適正化にご協力を！

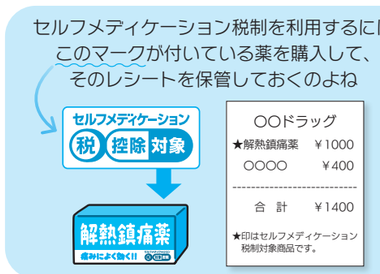
セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか？

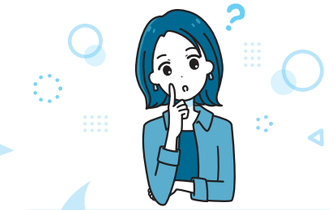
解説動画はコチラ
https://douga.hfc.jp/imfine/iryouhi/26autumn01.html

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、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関［WHO］の定義による）。これを推進するためセルフメディケーション税制が実施されています。

突然ですが、クイズです！

OTC 医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。







セルフメディケーション税制を利用するためには、健康の保持・増進や疾病予防として一定の取り組みを行う必要がありますが、次のうち、その取り組みに含まれているものはどれでしょうか？

A 健診を受ける

B インフルエンザの予防接種を受ける

C 特定保健指導を受ける

（答えはこのページの下に）

セルフメディケーション税制とは

健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、年間1万2,000円を超えて、対象となるスイッチ OTC 医薬品などを購入した場合、確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限8万8,000円）。

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となる OTC 医薬品のうち、非スイッチ OTC 医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

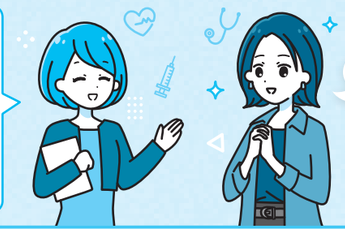
スイッチOTC医薬品って何？

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買える OTC 医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



「一定の取り組み」とは

- 健保組合や勤務先、市区町村が行う健診［人間ドック、各種健（検）診等］を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



※ 詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めに OTC 医薬品などで対処しましょう。よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



クイズ答え　A、B、C すべてが含まれる

知ってて よかった！ 健康保険のしくみ

高額療養費　出産育児一時金・出産手当金　傷病手当金

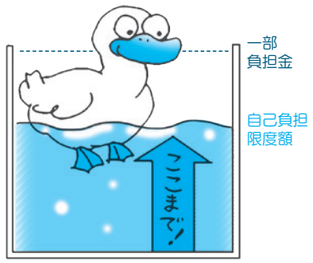
生活を支える健康保険の給付

病気や出産のときには、大きな出費が発生したり、働けないことによる収入減になったりして不安が大きくなることもあるでしょう。健康保険には、そんな出費や収入減を支える制度がありますので、ご安心ください。

医療費が高額になったとき

高額療養費制度

手術や入院などで医療費の自己負担額が高額になったとき、年齢や所得に応じて、自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。



マイナ保険証で窓口負担が限度額までに

マイナ保険証で受診すれば、医療機関の窓口で支払う際に自己負担限度額までで済みます。



出産のとき

出産育児一時金・出産手当金



被保険者が出産したときは出産育児一時金、被扶養者が出産したときは家族出産育児一時金が支給されます。
被保険者が出産のために仕事を休んだときは、一定の期間について出産手当金が支給されます。

病気で仕事を休むとき

傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの治療で仕事ができないとき、一定の要件を満たせば傷病手当金が支給されます。

※業務上または通勤途中の事故や災害による病気やけがは労災保険の扱いとなります。



上記の制度には当健保組合が独自に実施する付加給付（給付の上乗せ）があります。
くわしくは当健保組合ホームページをご覧ください。



野菜たっぷりヘルシーレシピ

脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防

作り方の動画はこちらから Check!

https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html

主菜 電子レンジ de 鶏チャーシュー

1人あたり　エネルギー 220kcal　塩分 1.2g

※煮汁は 1/3 を食べる想定（お皿に盛りつけた場合）で栄養計算しています。

材料　2人分

鶏もも肉……大1枚（300g）
A　しょうゆ……大さじ2
　酒、みりん……各大さじ1
　すりおろししょうが、すりおろしにんにく…各小さじ1

作り方

1 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉とAを入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ（600W）で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。

カロリーダウンの工夫

- 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。



調理のポイント

電子レンジを使って失敗なしで作れます。電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります！

お皿に盛りつける場合は…



トマト（小1個）と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。
調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしなくてもおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。



料理制作　エダジュン（管理栄養士）
撮影　さくらいしょうこ
スタイリング　深川あさり

副菜 2種のきのことバジルのマリネ

1人あたり　エネルギー 47kcal　塩分 0.3g



材料　2人分

エリンギ（乱切り）……1パック（100g）
しめじ（石づきを切り、ほぐす）…1パック（100g）
A　レモン汁、バジル（乾燥）……各小さじ2
　オリーブオイル……小さじ1
　塩……小さじ1/4

作り方

1 エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。

2 よく混ぜたAと1を和える。

きのこはおすすめ食材！

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ ちくわとブロッコリーの香味サラダ

1人あたり　エネルギー 68kcal　塩分 0.9g

材料　2人分

ブロッコリー（小房に分ける）……1/3株（80g）
ちくわ（斜め切り）……2本（60g）
A　鷹の爪（種なし・輪切り）……1/2本分
　長ネギ（みじん切り）……1/3本（30g）
　ポン酢しょうゆ……大さじ1

作り方

1 ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱する。

2 混ぜたAとちくわ、1を和える。



脂質オフのポイント

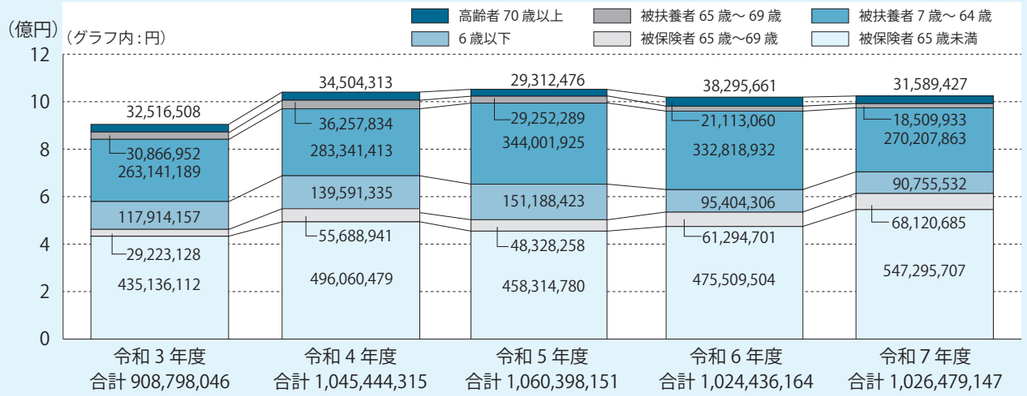
- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

グラフでみる 当健康保険組合の現状

◆加入者の年代別医療費の推移（令和３年度～令和７年度）

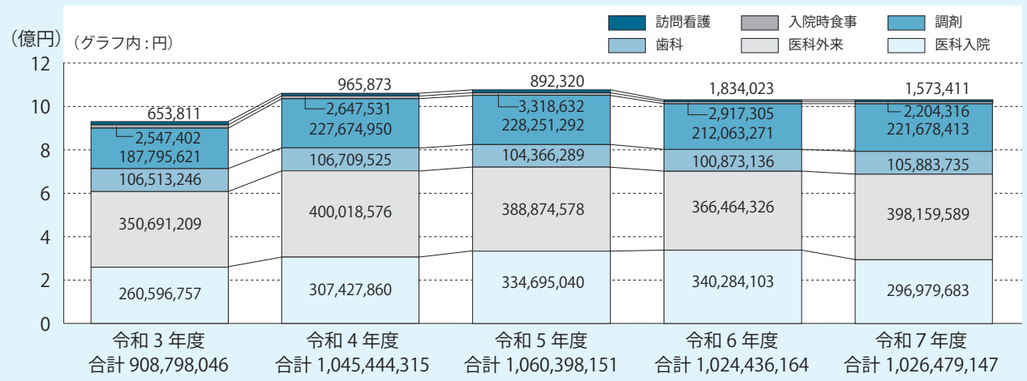
令和７年度の医療費は、65 歳未満の被保険者が、前年度に比べ 7,178 万 6 千円の増額。また、65 歳から 69 歳の被保険者も 682 万 5 千円の増額で、被保険者の医療費が大幅に増額しています。７歳未満の医療費は前年度に比べ 464 万 8 千円の減、65 歳未満被扶養者の医療費も、前年度に比べ 6,261 万 1 千円の減額。65 歳から 69 歳被扶養者の医療費も、前年度に比べ 260 万円減額、70 歳以上の高齢者も、前年度に比べ 670 万 6 千円の減額となりました。前期高齢者１人当たりの医療費は、37 万 4 千 106 円で依然として高額となっています。

前期高齢者納付金は、組合加入の 65 歳から 74 歳の前期高齢者の医療費の額により計算される仕組みになっています。前期高齢者の医療費が下がると納付金が減少します。



◆加入者の診療科別医療費の推移（令和３年度～令和７年度）

令和7年度の診療科別の医療費は、前年度に比べ医科入院が 4,330 万 4 千円減額、医科外来は 3,169 万 5 千円増額、歯科 501 万円増額、調剤 961 万 5 千円の増額となりました。



事業所で働く被保険者（従業員）の方は、労働安全衛生法で健康診断を必ず受けなければならないことになっています。また、健診結果で、要二次検査や治療が必要とされる方は、健康保険組合からもお知らせしていますので、必ず検査や医師の治療を受けてください。また、メタボ等で特定保健指導が必要な方は組合から通知をしますので、保健指導を受けて生活習慣の改善を行いましょう。健康で元気であることが重要です。
被扶養者の方も必ず年に一度は健康診断を受けて、ご自身の健康管理を行ってください。

当健康保険組合における加入者数や医療費の推移をお知らせします。

令和7年度は、ヤマヤツホールディングス株式会社関係の事業所編入により、被保険者数は令和6年度に比べ増となりました。被扶養者は、就職などにより例年同様の時期に減となっています。前期高齢者の加入者は毎年増加している状況で、令和7年度の年間平均加入者は 353 人となっています。

令和7年度の医療費については、被扶養者については、減額となりましたが、被保険者については、令和6年度に比べ 7,800 万円の増額となりました。

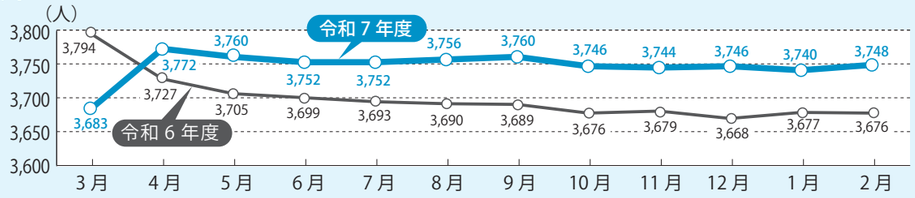
加入者別、診療科別の医療費について近年の動向をグラフにまとめましたので、ご覧ください。

◆加入者数（令和６年度～令和７年度の月別推移）

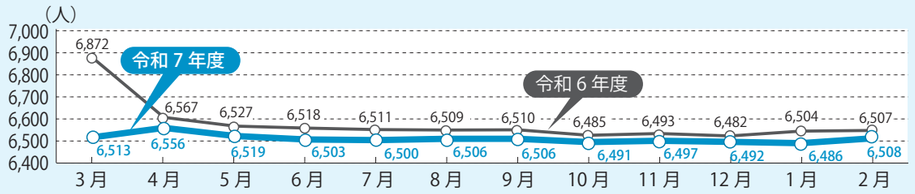
令和７年度は、ヤマヤツホールディングス株式会社関係の事業所編入の関係により、前年度に比べ男性は年間平均で 15 名の増、女性は 34 名の増となりました。被扶養者は男性 13 名の減、女性 70 名の減となりました。

前期高齢者加入者は、前年度に比べ被保険者が 29 名の増、被扶養者が８名の増で、令和８年２月時点で 376 人となっています。

◆ 被保険者



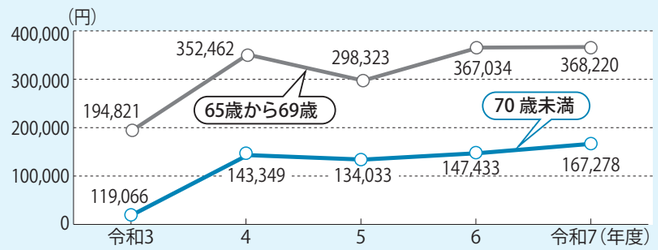
◆ 全加入者（被保険者・被扶養者）



◆１人当たりの医療費（令和３年度～令和７年度の推移）

◆ 被保険者・１人当たりの医療費

令和７年度、70 歳未満の被保険者１人当たり医療費は、167,278 円で、前年度に比べ 19,845 円と大幅に増額しました。また、65 歳から 69 歳の１人当たり医療費は 368,220 円で、前年度に比べ 1,186 円の増額、毎年増額しています。



◆ 被扶養者・１人当たりの医療費

70 歳未満の被扶養者１人当たりの医療費は、138,744 円で、前年度に比べ 20,652 円減額、未就学児の１人当たりの医療費は 197,295 円で、前年度に比べ 585 円の増額となりました。

被扶養者の 65 歳から 69 歳の１人当たり医療費は 246,779 円で、前年度に比べ 63,687 円の減額で、３年連続での減額となりました。

