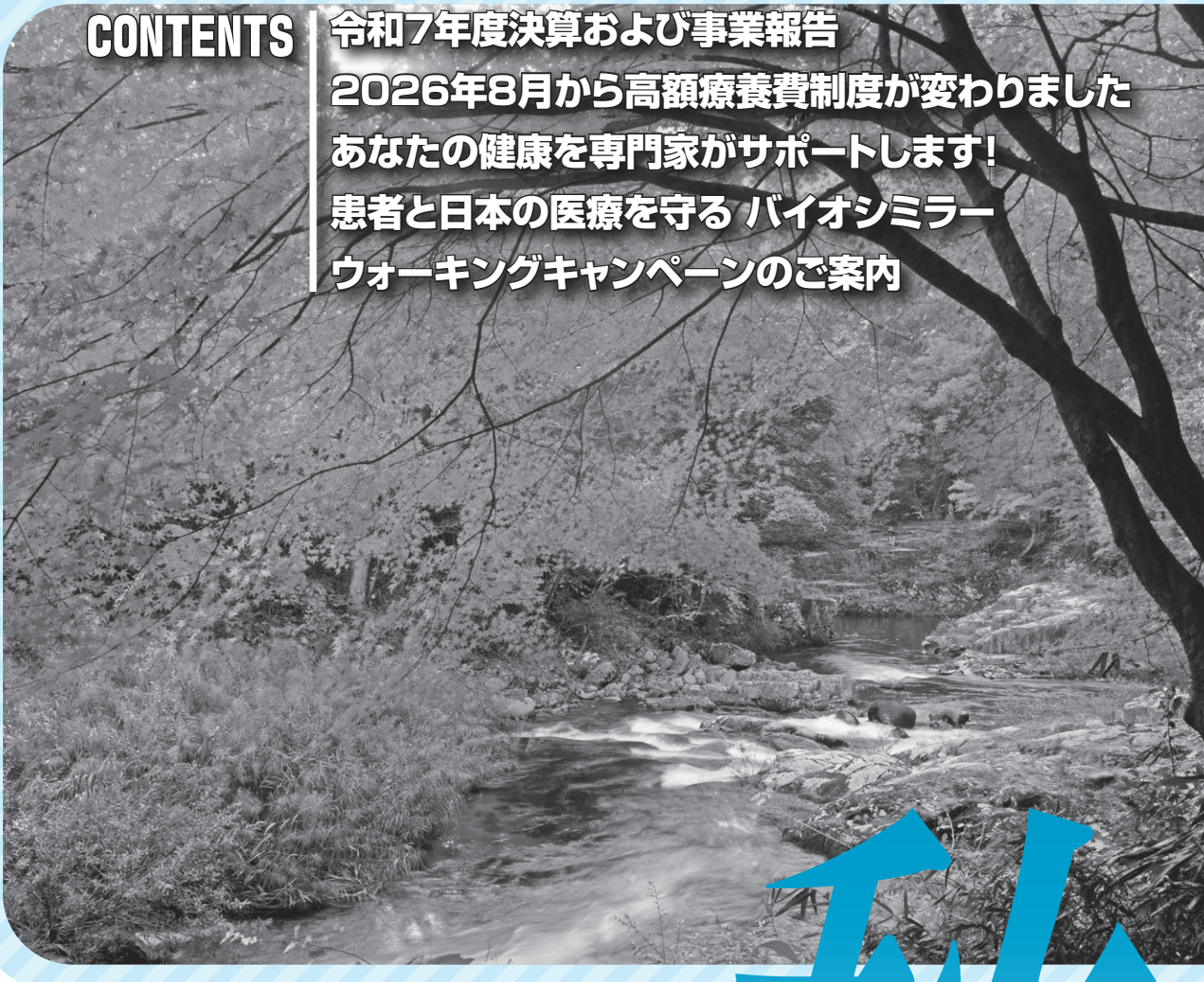
ShinMaywa

健保ニュース

NO.119 2026年9月



CONTENTS

令和7年度決算および事業報告
2026年8月から高額療養費制度が変わりました
あなたの健康を専門家がサポートします!
患者と日本の医療を守る バイオシミラー
ウォーキングキャンペーンのご案内

秋

ご家族みんなでお読みください。

令和7年度

決算および事業報告

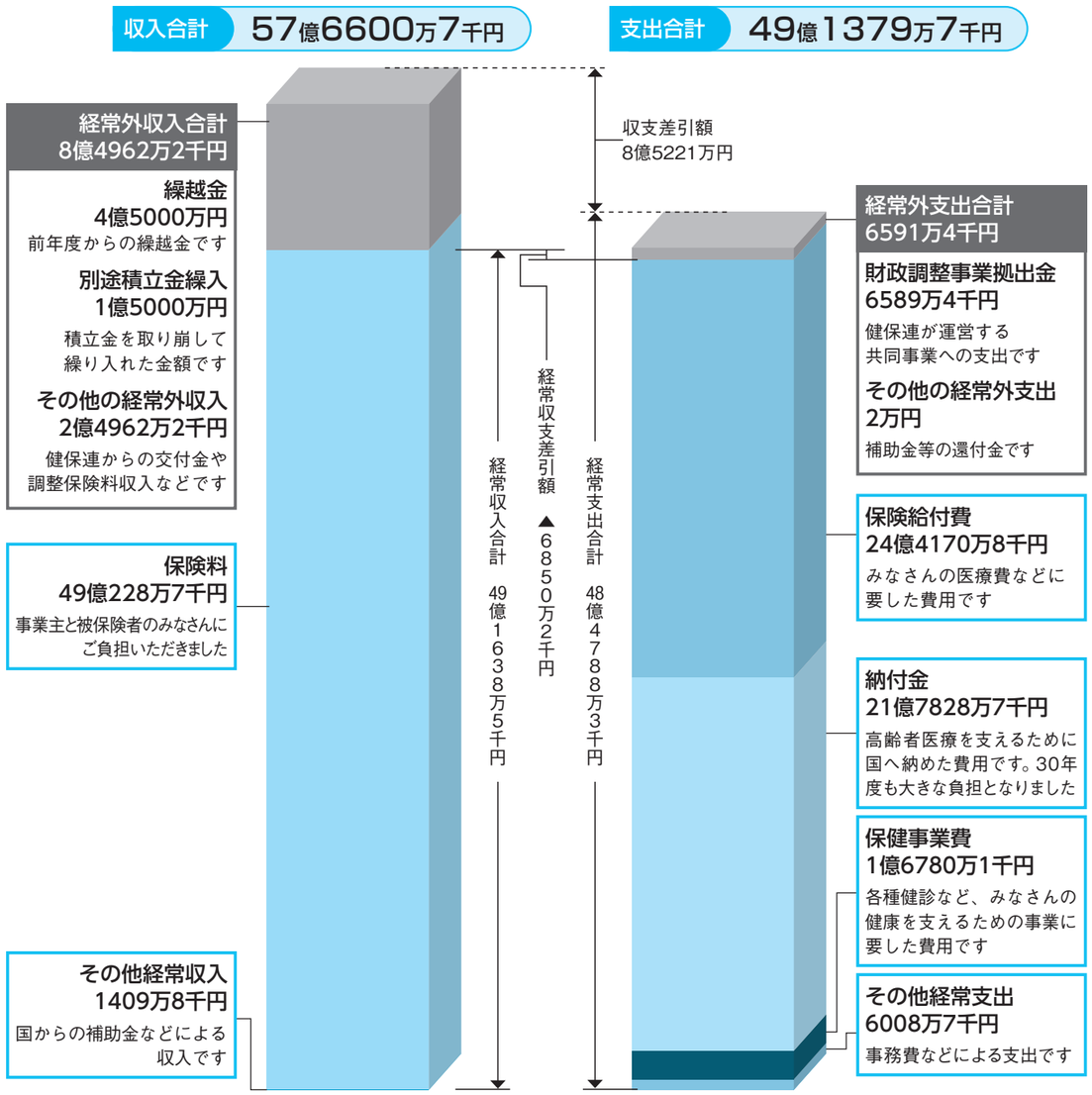
一般勘定

収入面では、保険料率は前年度と同じ9.8%で、保険料は前年度に比べ10.8%増加しました。

支出面では、保険給付費は前年度に比べ2.9%増加、高齢者医療制度への納付金は3.3%増加となり、保険料収入に占める割合は保険給付費49.8%、納付金44.4%となりました。

これらの結果、収支差引額は8億5221万円となり、健保組合の実質的な財政状況を示す経常収支差引額では6850万2千円の黒字決算となりました。

一般勘定収支状況



当健康保険組合の令和7年度決算および事業報告が、組合会で可決・承認されました。

介護勘定

介護保険は、介護が必要となったときに安心して生活できるよう社会全体で支える制度です。

▶ 決算概要表（単位：千円）

収入科目	決算額
介護保険収入	602,133
繰越金	20,000
繰入金	0
国庫補助金受入	0
合計	622,133

支出科目	決算額
介護納付金	490,918
介護保険料還付金	0
合計	490,918

収支差引額	131,215

令和7年度保健事業実施状況

区分	主な実施事項	実施時期	対象人員
保健指導宣伝	1. 健保ニュースの発行	4月・9月	全被保険者
	2. 健康者表彰	3月	397人
	3. 健康情報誌の配布	毎月	各事業所
	4. 健康管理冊子の配布	随時	人間ドック初受診者 新規資格取得者
	5. 第一子出産家庭に育児書の配布	随時	36家族
	6. 健康レポート	12月	728人
	7. 重症化予防分析	12月	46人
	8. 適正受診・適正服薬通知	11月	863人
	9. 特定保健指導	9月～	142人
疾病予防	1. 胃健診	随時	266人
	2. 人間ドック	随時	3,870人
	3. 血液検査（検査料補助）	随時	1,274人
	4. 歯科健診	随時	1,826人
	5. インフルエンザ予防接種（補助）	4月～2月	3,337人
	6. 特定健康診査	随時	5,049人
体育奨励	1. ウォーキングキャンペーン	10月～12月	全被保険者に推奨 完歩者　415人 努力者　120人

2026年8月から

高額療養費制度が変わりました

高額療養費制度は、医療機関に支払った医療費が高額になった場合に、所得区分ごとに定められた上限額を超えた金額が支給される制度のことです。2026年8月から、制度全体の持続可能性の確保の観点により、低所得の方の負担に配慮しつつ、月単位の自己負担限度額が見直された一方、「多数回該当」の金額を維持し、新たに「年間上限」を設けることで、長期療養者や低所得者へのセーフティネット機能が強化されました。



POINT ❶ 自己負担限度額の見直し

制度全体の持続可能性の確保の観点から、低所得者の負担に配慮しつつ、一人当たり医療費の伸びに応じて月額負担上限額が引き上げられました。

＼ CHECK ／ 多数回該当は従来の金額を維持

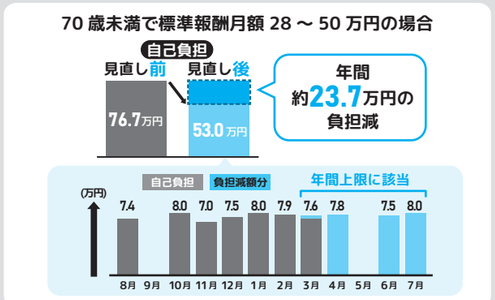
療養を受けた月以前の 1 年間に、3 カ月以上の高額療養費の支給を受けた（限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む）場合には、4 カ月目から、**「多数回該当」**となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。今回の見直しでは、長期療養者への負担増とならないよう、金額は維持されました。

POINT ❷ 年間上限の新設

年間とは、**8 月から翌年の 7 月まで**を指します

新たに自己負担限度額の**年間上限額**が新設されました。これにより、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、超えた分が償還払いで支給されます。

たとえば、毎月一定の医療費が発生しているにもかかわらず、多数回該当にならなかった右のケースでは医療費負担が軽くなる場合があります。



2026 年 8 月以降の高額療養費の自己負担限度額

70歳未満の場合 〈 〉内は多数回該当の場合

所得区分	月額上限	年間上限※1
標準報酬月額 83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1% 〈140,100円〉	1,680,000円
標準報酬月額 53～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1% 〈93,000円〉	1,110,000円
標準報酬月額 28～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1% 〈44,400円〉	530,000円
標準報酬月額 26万円以下	61,500円〈44,400円〉	530,000円※2
低所得者	36,900円〈24,600円〉	290,000円

70歳以上75歳未満の場合 〈 〉内は多数回該当の場合

所得区分		月額上限（世帯ごと／入院含む） 個人ごと／外来		年間上限※1
現役並み所得者	標準報酬月額 83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1% 〈140,100円〉		1,680,000円
	標準報酬月額 53～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）×1% 〈93,000円〉		1,110,000円
	標準報酬月額 28～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）×1% 〈44,400円〉		530,000円
一般	標準報酬月額 26万円以下	22,000円 年間上限216,000円	61,500円〈44,400円〉	530,000円※2
低所得者	住民税非課税Ⅱ	11,000円 年間上限96,000円	25,700円〈24,600円〉	290,000円
	住民税非課税Ⅰ 所得が一定以下	8,000円	15,700円	180,000円

※1 年間上限額は毎年 8 月から翌年 7 月までの 12 か月間の合計を対象とし、上限額を超えた分が償還払いされます。

※2 標準報酬月額が 15 万円以下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 月以降に償還払いします。

2027 年 8 月から所得区分の細分化等が予定されています

こどもと医療のはなし

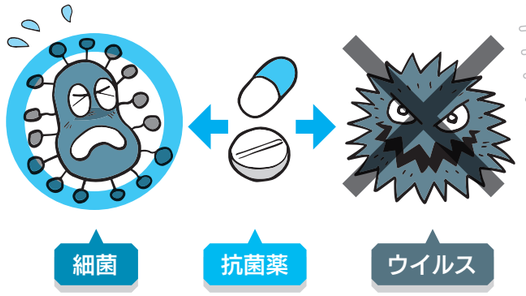
とくに

こどもの抗菌薬の使用には注意が必要です

病院で処方される抗菌薬。どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？　正しい知識を身につけ、適切な服用ができるようになりましょう。

抗菌薬は万能薬ではありません

抗菌薬は細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬で、抗生物質や抗生剤とも呼ばれます。溶連菌性咽頭炎や急性中耳炎（中等症以上）などの細菌による感染症には効果が期待できますが、ウイルスが主な原因である一般的なかぜや胃腸炎などには効果が期待できません。



指示された用量用法を守ってのみましょう

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌を出現させる恐れがあります。症状が治まったからと自己判断で服用をやめたり、残っている薬や人からもらった薬を服用してはいけません。

こどもはとくに薬剤耐性菌に注意を！

大人よりも免疫力の弱いこどもが薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症にかかったときに治療に使える抗菌薬が少なくなり、重症化や難治化のリスクが高まってしまいます。抗菌薬は必要なときに用量用法を守って服用し、必要がなければ使わないことが大切です。



HEALTH INFORMATION

実は、お口からの危険なサイン！

監修●きみえ歯科　院長　中村喜美恵

冷たいものを飲んだり、歯みがきをしたりすると歯がしみます…





知覚過敏が原因のことが多いですが、まず確認したいこと



知覚過敏かもしれません

冷たいものや熱いものがしみたり、歯ブラシの刺激で歯が痛む場合、「知覚過敏」の可能性があります。健康な歯は表面がエナメル質で覆われており、通常は刺激を受けても痛みを感じません。しかし、加齢や歯周病による歯ぐきの後退や、歯ぎしり、強い力での歯みがきなどによって内側の「象牙質」が露出すると、刺激が神経に伝わりやすくなり、温度刺激や歯ブラシの刺激によって一時的な痛みが生じます。また、酸性の飲食物を頻繁に摂取することで歯が溶け、知覚過敏を引き起こすこともあります。

熱いものがしみる、痛みが続くときは要注意

知覚過敏の痛みは一時的で、刺激がなくなると治まるのが一般的です。症状が軽い場合は、専用の歯みがき剤の使用や適切なセルフケアで改善することもあります。歯科医院では薬剤の塗布や樹脂コーティング、就寝中の歯ぎしりなどから歯やあごを守るナイトガードなどの治療や、ブラッシングなどのセルフケア指導を行います。

一方、熱いものがしみる場合や、刺激がなくなっても痛みが続く場合は注意が必要です。むし歯の進行や歯の神経の炎症、歯のひび割れなどが原因となっている可能性があります。歯がしみる症状が続く場合は自己判断せず、早めに歯科医院へ相談しましょう。

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。



継続は力なり！
体重も腹囲も目標達成するぞ

患者と日本の医療を守る
バイオシミラー



近年、生物の細胞を利用して作られる画期的な新薬「バイオ医薬品」が次々と登場しています。このバイオ医薬品の特許が切れたあとに発売される、高品質で低価格な後続品が「バイオシミラー」です。

そもそも、バイオ医薬品とは？

バイオ医薬品は、遺伝子組換や細胞培養など最新のバイオテクノロジーを駆使して作られた薬です。従来の薬では治療が難しかった糖尿病やがん、自己免疫疾患などに対して高い効果が期待されています。

一方で、非常に高額なものが多く、患者の窓口負担が大きくなる傾向があります。

バイオ医薬品の主な対象疾患

- 糖尿病　●乳がん、胃がん、白血病　●肥満症
- アレルギー　●骨粗しょう症　●貧血　●片頭痛
- 関節リウマチ、潰瘍性大腸炎、クローン病、乾癬などの自己免疫疾患
- 加齢黄斑変性などの眼疾患

バイオシミラーの薬価は先行品の約70%

バイオシミラーは、ジェネリック同様、先に開発された医薬品の特許が切れたあと、別の製薬会社から発売される薬です。研究開発費が抑えられるため、価格は先行バイオ医薬品の約70%に設定されています。

厚生労働省の厳しい基準のもと、多くの試験をクリアしたものだけが承認されます。効果や安全性は先行品と同等・同質であると証明されているため、安心して使えます。

バイオシミラーとジェネリックの違い

先発医薬品 →（特許期間終了）→ ジェネリック（後発医薬品）

先行バイオ医薬品 →（特許期間終了）→ バイオシミラー（バイオ後続品）

	ジェネリック（後発医薬品）	バイオシミラー（バイオ後続品）
製造方法	化学合成	細胞培養
有効成分	先発医薬品と全く同じ	先行バイオ医薬品とほぼ同じ
安全性	生物学的同等性試験によって、先発医薬品と同じ有効成分を含み、人体内で同じように吸収・作用することを証明する。	品質試験、薬理作用試験、毒性試験、実際の患者を対象とした臨床試験が行われ、厳格に品質・安全性が審査される。
薬価	先発医薬品の約50%	先行バイオ医薬品の約70%

「合理的で適正な薬を選ぶ」という意識を

国は2029年度末までに、「バイオシミラーへの置き換え率80%以上の成分数を全体の60%以上にする」という目標を掲げています。バイオシミラーが普及すれば、より多くの患者が最新の治療を受けやすくなり、国全体の医療費も抑制することができます。

私たち一人ひとりがバイオシミラーについて正しく知り、賢く選ぶこと。その一歩が、自分自身の負担を減らし、日本の医療を守る力になります。



ジェネリック医薬品への切り替えはもはや常識です!!

当健康保険組合では、ジェネリック医薬品への切り替えを促進するため、
毎年通知効果が見込まれるみなさまを対象に、「ジェネリック通知」を行っています。
通知させていただいた方だけをみても、4カ月間で大きな医療費削減効果が上がっています。
これからも、家計に優しいジェネリック医薬品の積極的な利用をよろしくお願いいたします。

ジェネリック医薬品切り替えによる医療費削減効果

（ジェネリック通知対象者分のみ・金額ベース）

	❶使用率上昇ベース	❷単価差ベース
切り替え率（切り替え者÷対象者）	47.5%	10.3%
切り替え効果金額	1,523,086円	474,340円
通知1通当たり効果金額	約2,133円	約664円

❶使用率上昇ベースとは、個人ごとのジェネリック医薬品使用率（金額ベース）が上昇した方を切り替えとみなし、効果金額は使用率の上昇割合から算出したものです。
❷単価差ベースとは、先発医薬品が同等のジェネリック医薬品に切り替わったことが確認できる場合のみ切り替えとみなし、効果金額は切り替えとなった先発医薬品とジェネリック医薬品の単価差から算出したものです。

ジェネリック医薬品平均使用率

（厚生労働省情報より、数量ベース）

	令和7年1月～4月	令和8年1月～4月
全体	89.7%	90.9%（＋1.2ポイント）
通知対象者のみ	78.6% 使用率上昇	83.8%（＋5.2ポイント）

「ジェネリック通知」とは？

下表のフローにて、効果が見込まれる被保険者のみなさまに毎年発送しているものです。
令和7年12月には、714通の通知を発行しました。

ジェネリック通知実施フロー

通知年						翌年（評価年）						
1月	2月	3月	4月	5月～11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
通知対象期間					通知発行	効果分析対象期間						効果分析

比 較

同時期（1月～4月）における使用率、薬剤使用状況を比較して効果を測定します。

ウォーキングキャンペーンのご案内



10月は、健保連および健康保険組合が定めた健康強調月間です。
これは、健康で明るい職場と家庭を作り上げることを目的に、毎年実施しているものです。
手軽に行えるウォーキングは、生活習慣病の予防や改善だけでなく、ストレス解消も期待できます。
心身の健康のため、1日1万歩、72日間のウォーキングキャンペーンにご参加ください。

ウォーキングキャンペーン実施要領

実施期間	令和8年10月１日～12月11日の72日間
対象者	被保険者
実施方法	①１日１万歩以上、上記72日間で72万歩を歩いてください。 ②１日（起床から就寝まで）の歩数をお手持ちの歩数計でカウントして『ウォーキングMEMO』に記入してください（自己申告制）。
表彰	①期間内に72万歩を達成された方には完歩賞を、54万歩を達成された方には努力賞を贈呈します。 ②該当者は、記録表を12月18日までに事業所の総務担当へ提出してください。

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。



女性の健康対策で
職場環境の改善につなげよう

女子学 eラーニング





いつでも　どこでも
スマートフォンでも学習できます

女性特有の健康課題を
正しく理解し配慮することは、
男女問わず誰もが働きやすい職場環境の実現に
つながります。
ちょっとしたすきま時間を活用して
職場のみんなで女性の健康対策を学びましょう。

導入のスライドのテーマは「女性のがん」

●働く世代は男性より女性のほうががんの罹患率が高いって知ってましたか？

学習テーマは女性のがんとやせ・貧血

●若い世代に多い女性のがんについて学習
●いきすぎたやせ願望の危険性を学習

学習後は確認テストで知識の定着を

●当事者と周囲の人に分けてテスト受験が可能

利用期間　10/1（木）～12/31（木）

eラーニングは当組合のホームページからご覧ください。

※　ホームページ内のバナーをクリック。

当組合ホームページURL

https://www.shinmaywa-kenpo.or.jp/

発行・連絡先／新明和工業健康保険組合　〒665−8550　宝塚市新明和町1番1号
☎(0798)56−5098　FAX(0798)56−5099
E-mail　shinmaywa.kenpo@shinmaywa.co.jp
URL　https://www.shinmaywa-kenpo.or.jp/
ユーザー名：smickenpo　パスワード：37100119