

# けんぽだより

<https://mitsuba-kenpo.or.jp/>

2026年  
10月  
**秋**

## Table of Contents けんぽだより 2026年10月秋

|                        |          |
|------------------------|----------|
| 特定健診(健康診断)のご案内         | 2        |
| Pep Upを積極的にご活用ください!    | 3        |
| こころとからだのホットライン/季節の健康情報 | 4        |
| マイナ保険証での受診が基本です!       | 5        |
| <b>高額療養費制度が見直されました</b> | <b>6</b> |
| 令和7年度決算のお知らせ/奥付        | 7        |

本号より、けんぽだより(春・秋2回/年予定)を発行いたします。皆様の健康維持・増進に関わる情報、健保組合の財政状況や事業のお知らせなどをわかりやすくお伝えしてまいります。ぜひご覧いただき健康づくりにお役立てください。

40歳～74歳の被扶養者の皆さまへ

まだの方は  
お申し込み  
ください!

## 特定健診(健康診断)のご案内

特定健診は、生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドロームの早期発見と改善を目的に実施されます。

毎年の変化を見ることも重要です。

**年に一度は必ず受診しましょう!**

費用

**無料** (当組合が負担)

ただし基本検査以外を個人で追加された場合は  
個人負担となります。

年1回の機会!!  
無料で  
健康チェックを!

※各医療保険者は特定健診・保健指導の実施状況等で加算・減算される「後期高齢者支援金」を  
拠出しています (P.7参照)。

被扶養者の皆さんが健診を受けることが、健保財政にも影響を与えることになりますので、  
年に一度は必ず健診を受けましょう。

申込

**特定健康診査受診券(セット券)での受診が便利です**

「セット券」とは、対象の健診機関で特定健診を受けられるだけでなく、健診結果より特定保健指導の対象と見込まれる方に「特定保健指導の当日面談」も一緒に利用できる便利なものです。ご希望される方は、「セット券」の交付を申請してください。

(申込期間: 当該年度4月～12月)

詳細・申込書はこちらから↓

[https://mitsuba-kenpo.or.jp/hokenjigyo/tokuteikenshin\\_jusinken/](https://mitsuba-kenpo.or.jp/hokenjigyo/tokuteikenshin_jusinken/)



**当組合の健診を受診せず、市町村健診、パート先、かかりつけ医などで健康診断を受診した場合は健診結果の提出にご協力ください。**

健康保険組合は「高齢者の医療の確保に関する法律」により加入者の健診結果を管理することが義務付けられています。お手持ちの健診結果のご提出をお願いいたします。

**被扶養者の健康診断結果をPepUpで提出できます!**

パート先等で受けた被扶養者(ご家族)の健診結果をPepUpから提出できます。特定健康診査必須項目を満たした健診結果と質問票のご提出で、被保険者のPepUpへ**1000ポイント(1000円相当)**進呈いたします!

詳細はこちら→ <https://mitsuba-kenpo.or.jp/news/2851/>



**PepUp.**

<https://pepup.life/>

健康状態の「見える化」で生活習慣を改善し、ポイントも貯まる!

# PepUp.を積極的にご利用ください!

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「健康支援WEBサービス」です。

健康のための機能が盛りだくさん



あなたの健康情報を一つにまとめ、健康活動をサポート。さらにポイントも貯まるお得なサービスです。ミツバの被保険者であれば簡単登録でスマホやPCを使って手軽に利用できます。

※Pep Upは被保険者向けサービスとなります。

詳細・登録はこちら



Pep Upを活用するほどポイントもどんどんたまります!

貯まったポイントはあなた次第



健康イベントなどで貯めたPepポイントは、ステキな商品と交換できたり、寄付による社会貢献もできます

新機能 パシャッと撮るだけ! 簡単カロリー計算



## pepUp.で食事記録しましょう

毎回の食事内容を撮影して送ると、摂取カロリーや栄養バランスが自動で表示されます。撮影しなくてもメニューを入力して記録することも可能です!

(Pep Upへ登録完了後、「日々の記録」の「食事」ページからご利用ください)

※食事記録はPep Upアプリのみで利用いただける機能です。

# こころとからだのホットライン

あなたの健康をサポートします

電話で

オンラインで

対面で

「いつでも」  
「どこでも」  
気軽に使える  
相談窓口です!



## 24時間電話 健康相談 サービス

ご自身やご家族の健康・医療、介護などの相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

## メンタルヘルス カウンセリング サービス

こころの悩みに心理カウンセラーが対応します。対面・オンライン面談・Web・電話とご希望の方法で相談が可能です。

ご利用  
方法

●お電話から

専用  
ダイヤル

**0120-164-068**

通話料・相談料無料

●Webサイト(plus Baton)から

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/164068>

季節の  
健康情報

## 動かない時間が増えていませんか?

夏の時期は暑さで体を動かすににくい、運動不足になりがちです。それが習慣づいてしまい、秋に入っても体を動かす機会が減っていませんか? 適度な運動は血流を促し、代謝や自律神経のバランスを整え、生活習慣病の予防に役立ちます。普段からマメに体を動かすよう心がけましょう。



### 「座りっぱなし」が続いたら行いたい運動

▶ エコノミークラス症候群や血栓、むくみ予防にも役立ちます。

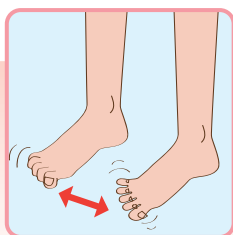
厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、30分おきに座りっぱなしの姿勢を中断(ブレイク)し、立ち上がって軽く体を動かすことや、すきま時間の簡単なストレッチや筋トレを行うことが推奨されています。職場や自宅で実践してみましょう!



つま先を引き上げる  
(ふくらはぎのストレッチ)



つま先立ちしながら、  
かかとを上げ下げする



足指をグーに  
むすんでひらく



膝を両手で抱え  
足首を回す



ふくらはぎを軽く  
もんだり  
マッサージする

# 利用登録はお済みですか？



## マイナ保険証での 受診が基本です！

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、登録したものです。(手続きはご自身で行います)マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、マイナンバーカードを使って医療機関を受診できます。マイナンバーカードを保険証として利用すると、より良い医療を受けることができたり、窓口で限度額以上の支払いが不要になったり等、多くのメリットがあります。

まだの方は  
早めに手続きを！



### マイナンバーカードで受診するメリット

#### 安心 よりよい医療が受けられる！

本人の同意なく情報が共有されることはありません

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。

#### 便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の切り替え・更新が不要です。  
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。



マイナンバーカードの保険証利用のメリット(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_22682.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22682.html)

## 健康保険証利用の登録はココでできます！

スマホで  
簡単！



マイナポータル

受診時に  
簡単に  
できます



医療機関窓口の  
カードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの  
健康保険証利用登録の  
動画はコチラ



(厚生労働省)

マイナンバーカードの健康保険証利用方法(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_40391.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html)

## スマホでマイナ保険証が利用できます！

2025年9月より、利用環境が整った医療機関・薬局では、スマートフォンでのマイナ保険証によるオンライン資格確認が可能となりました。スマートフォン利用の登録をすることで、実物のマイナンバーカードを持たずとも、スマートフォンで保険診療が受けられるようになっています。



スマートフォンのマイナ保険証利用について(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_60802.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_60802.html)

2026年  
8月から

# 高額療養費制度が 見直されました



高額療養費制度は、医療機関や調剤薬局の窓口で支払った額が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた額が払い戻される制度です。2026年8月から自己負担限度額が引き上げられましたが、その一方で新たに「年間上限」を導入されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しが行われました。

## 医療費の自己負担限度額（1ヵ月あたり）

**70歳未満の方** ※70歳以上は別途上限額の設定があります。

| 所得区分（標準報酬月額）       | 「高額療養費」による自己負担限度額（R8.8～）                         |             |
|--------------------|--------------------------------------------------|-------------|
| 83万円以上             | $270,300円 + (\text{総医療費} - 901,000円) \times 1\%$ | ※【140,000円】 |
| 53万～79万円           | $179,100円 + (\text{総医療費} - 597,000円) \times 1\%$ | ※【93,000円】  |
| 28万～50万円           | $85,800円 + (\text{総医療費} - 286,000円) \times 1\%$  | ※【44,400円】  |
| 26万円以下             | 61,500円                                          | ※【44,400円】  |
| 低所得者<br>（住民税非課税世帯） | 36,900円                                          | ※【24,600円】  |

※【 】内は多数該当（過去1年以内に3回以上の支給を受けた場合の4回目以降）の限度額  
※入院時の食事負担や差額ベット代などは含みません。

詳細は **こちらから** <https://mitsuba-kenpo.or.jp/health-insurance-top/kougaku/>

## 年間の自己負担限度額（年間上限）

1年間の自己負担合計（2026年8月1日から翌年7月31日までに医療機関・薬局で支払われた医療費）が一定額に達した場合に適用され、月ごとの上限に届かない医療費も含めて負担が軽減されます。

| 所得区分（標準報酬月額）       | 年間上限額      |
|--------------------|------------|
| 83万円以上             | 168万円      |
| 53万～79万円           | 111万円      |
| 28万～50万円           | 53万円       |
| 26万円以下             | 53万円※      |
| 低所得者<br>（住民税非課税世帯） | 18万または29万円 |

※2027年8月から41万円に引き下げ



その他の医療保険制度改正（「OTC類似薬の薬剤給付の見直し」「妊娠・出産に対する支援の強化」等）については **こちらから** [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuhoken/newpage\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuhoken/newpage_00014.html)

# 決算のお知らせ

去る7月17日(金)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

|      | 総 額               | 経常収支              |
|------|-------------------|-------------------|
| 収 入  | 36 億 4,672 万 7 千円 | 33 億 2,831 万 5 千円 |
| 支 出  | 32 億 7,433 万 3 千円 | 32 億 2,649 万 9 千円 |
| 収支差引 | 3 億 7,239 万 4 千円  | 1 億 181 万 6 千円    |

※経常収入は、収入の合計から調整保険料収入、繰越金、国庫補助金収入の一部、財政調整事業交付金等を除いたもの。経常支出は、支出の合計から還付金の一部、営繕費、財政調整事業拠出金等を除いたもの。

### 収入

保険料 32.6億円

繰入金 2 億円

- 国庫補助金 5千万円
- 調整保険料 4千万円
- 財政調整事業交付金 3千万円
- 出産育児交付金 100万円
- 雑収入 5千万円

被保険者の皆様と事業主に納めていただいた保険料です

### 支出

保険給付費  
16.6億円

納付金  
12.7億円

保健事業費  
2・2 億円

- 事務費 7千万円
- 財政調整事業拠出金 4千万円
- 営繕費 400万円
- 連合会費 200万円
- 雑支出 10万円

皆様の医療費や各種給付です

高齢者の医療費のために  
国に納めた費用です

健診や病気の予防、  
健康づくり事業のための費用です



医療費の増加は、将来的な健康保険料率の改定に大きく影響します。  
ジェネリック医薬品の活用など、医療費の適正化にご協力をお願いします。

## 介護勘定

|      |                  |
|------|------------------|
| 収 入  | 3 億 3,260 万 4 千円 |
| 支 出  | 3 億 1,989 万 9 千円 |
| 収支差引 | 1,270 万 5 千円     |

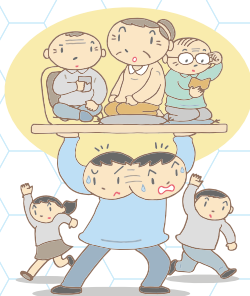
### 収入

介護保険収入  
3.0億円

繰入金 0.3億円

### 支出

介護納付金  
3.2億円



健保組合が40歳～64歳の被保険者から介護保険料を国の代わりに徴収し、介護納付金として国に納めています。令和7年度は介護保険料収入3億60万4千円に対し、国に納めた介護納付金は3億2千万円となり、収入不足分を積立金から3,200万円繰り入れました。