

2026
Summer



健保だより

No.257



城山の不動の滝（香川県坂州市）

P.2 2025年度決算

P.3 医療費が変わる！
2026年改正のポイント

P.4-5 四国 暮らしの美をたずねて

P.6 記録的な猛暑から身を守る！
熱中症を防ぐ4つのポイント

P.7 健康相談室から～栄養士だより～
ブロッコリーが2026年4月～
指定野菜に追加されました！

P.8 接骨院等の正しいご利用をお願いします

メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談をご活用ください

プライバシー厳守／相談料・通話料とも無料／自動音声ガイドに沿ってご希望のサービスをお選びください
いずれの相談も 専用ダイヤル 0120-922314

メンタルヘルスカウンセリング

- こころの健康相談
- 電話・面接で、まごころのカウンセリング
- 電話カウンセリングの受付は月～土曜日の10時～22時
（日曜日、祝日、年末年始は休み）
- 面接カウンセリングは1人年間5回まで無料

ファミリー健康相談

- からだの健康相談・小児救急相談・医療機関案内
- 年中無休・24時間サービス
- インターネットでの利用も可能
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>へアクセスし、
専用ダイヤル番号 922314 を入力してログイン

2025
年度

決算のご報告



2026年7月17日(金)に開催した組合会において、2025年度の収入支出決算および事業報告が承認されました。

2025年度から保険料率を引き下げましたが、給与・賞与の増加により収入は前年度から増加しました。保険給付費等の支出も増加しましたが、収支は黒字を確保できました。

組合会の議事資料は健保ホームページに掲載しています(ユーザー名、パスワードは四電エイントラネットをご参照ください)。



健康保険

収入

科 目	決 算 額	被保険者1人あたり額
保 険 料	1,535,547千円	706,323円
国 庫 負 担 金	286	132
そ の 他	3,655	1,681
計 ①	1,539,488千円	708,136円
調 整 保 険 料	22,341千円	10,276円
繰 越 金	0	0
繰 入 金	0	0
財政調整事業交付金	5,180	2,383
そ の 他	499	230
収入合計 ②	1,567,508千円	721,025円

決算残金処分内訳

別 途 積 立 金	379,605千円
繰 越 金	188
財政調整事業繰越金	113
計	379,907千円

支出

科 目	決 算 額	被保険者1人あたり額
事 務 費	8,252千円	3,796円
保 険 給 付 費	590,994	271,846
〔法定給付費〕	585,713	269,417
〔付加給付費〕	5,281	2,429
納 付 金	540,346	248,549
〔前期高齢者納付金〕	197,066	90,647
〔後期高齢者支援金〕	343,280	157,902
〔病床転換支援金等〕	0	0
保 健 事 業 費	24,373	11,211
還 付 金	290	133
連 合 会 費	711	327
そ の 他	324	149
計 ③	1,165,290千円	536,012円
財政調整事業拠出金	22,224千円	10,223円
そ の 他	87	40
予 備 費	0	0
支出合計 ④	1,187,601千円	546,275円
経常収入支出差引額(①-③)	374,198千円	172,124円
収入支出差引額(②-④)	379,907千円	174,750円

介護保険

収入

科 目	決 算 額	介護保険第2号被保険者である被保険者1人あたり額
介 護 保 険 収 入	161,341千円	162,642円
繰 越 金	3,000	3,024
そ の 他	102	103
収入合計	164,443千円	165,769円

支出

科 目	決 算 額	介護保険第2号被保険者である被保険者1人あたり額
介 護 納 付 金	140,668千円	141,802円
支出合計	140,668千円	141,802円

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

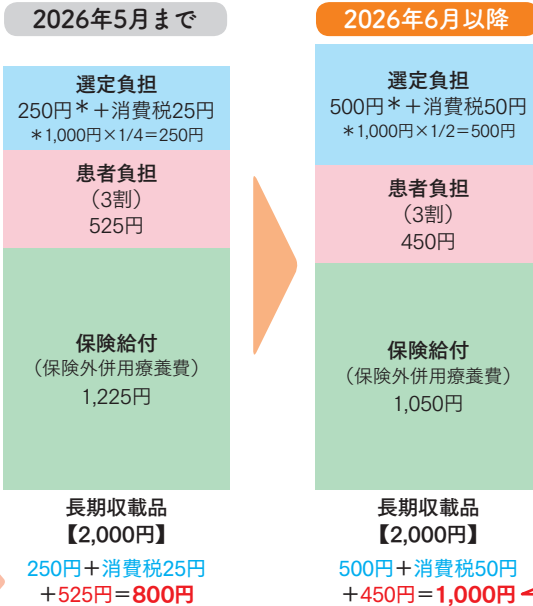
医療費が変わる！ 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらおうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「**2分の1**」に引き上げられました。



3割負担の場合のイメージ
(ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合)



差額 1,000円

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して(引いて)得た価格(価格差)に、**2分の1**を乗じて得た価格が選定負担となります。

注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税(10%)が別途かかります。

200円の負担増

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】

1食510円 → **550円**

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】

- ・食費負担：1食510円 → **550円**
- ・居住費：1日370円 → **430円**

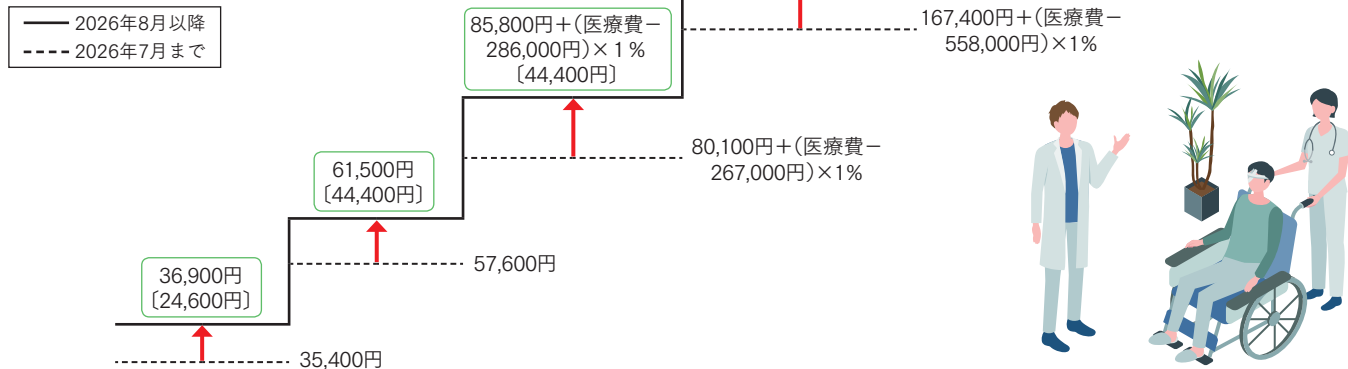


8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施される予定です。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。
※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

香川県
高松市

四国村ミュージアム

しこくむらみうぜあむ

約5万㎡の敷地に四国各地の古民家や歴史的建造物を移築復原した野外博物館。民具なども多く展示し、昔の暮らしや先人の知恵、地域に息づく文化に触れられる。茅葺き屋根のうどん店や異人館を移築したカフェも併設。

☎087-843-3111
🕒9:30～17:00(入村～16:30)
💰一般1,600円
📅火曜日(祝日の場合は翌日)
🚗琴電志度線琴電屋島駅より徒歩約5分



豊かな自然に囲まれて

歴史的建築をめぐる

ここに注目!

彫刻家・流政之設計の「染が滝」は、目と耳の両方で楽しめる石と水のアート。暑い日も涼やかな気分になれそう。



四国

暮らしの美を たずねて



江戸時代の暮らしと

知恵が息づく武家屋敷

高知県
安芸市

野村家住宅

のむらけじゅうたく

約40戸の武家屋敷が現存する「土居廊中」の中で最も古い建築とされ、唯一一般公開されている。侵入者に備えた3畳の小さな玄関や約90cmの壁をもつ「武者隠し」など、武家屋敷ならではの防衛の工夫が見どころ。

☎0887-35-1122
(安芸市観光協会)
🕒8:00～17:00
💰無料 📅無休
🚗土佐くろしお鉄道ごめん・なはり線安芸駅より車で約5分



愛媛県
松山市

道後温泉本館

どうごおんせんほんかん

約3000年の歴史を誇り、日本最古と伝わる道後温泉のシンボル。本館の屋上には赤いギヤマンガラスの障子に囲まれた「振鷺閣」があり、中に吊るされた「刻太鼓」は環境庁の「残したい日本の音風景100選」に選定されている。

☎089-921-5141

🕒6:00～23:00（入館～22:30）

※コースにより異なる

💰入浴700円～（コースにより内容・料金が異なる）

📅無休

（12月に1日臨時休館あり）

🚶伊予鉄道道後温泉駅より

徒歩約5分



歴史と名意匠を堪能できる

日本最古の湯

ここに注目！

湯釜と呼ばれる湯口が特徴的な「神の湯」。浴室にある、道後温泉の伝説を描いた砥部焼の陶板壁画も必見。



長い年月を重ねてきた建物には、その土地ならではの風景や、人々の暮らしの記憶が刻まれています。今回は、夏景色に映える四国の歴史ある建物を訪ねてみませんか。

戦災を免れて昭和モダンの

魅力を今に伝える



徳島県
徳島市

三河家住宅

みかわけじゅうたく

昭和初期に建てられた医学博士・三河義行の自邸で、まもなく築100年を迎える。からし色の外壁やステンドグラス、曲線造形など、個性的なデザインが際立つ洋風建築。2007年には国の重要文化財に指定されている。

☎088-621-5419

（徳島市教育委員会）

🚶JR牟岐線阿波富田駅より徒歩約5分

※外観見学のみ



記録的な猛暑から身を守る!

熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

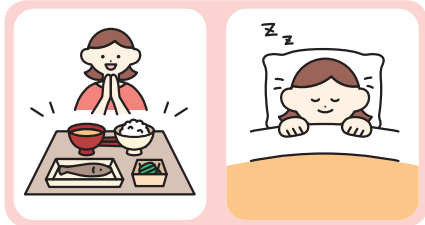
正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしおくことも大切です。

高齢者と子どもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



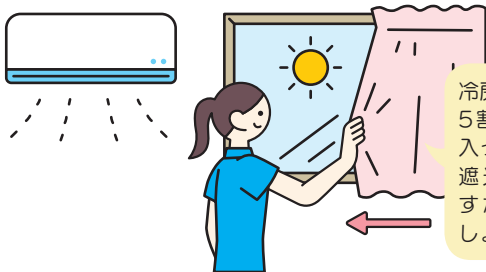
環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



熱中症予防情報サイト



冷房中、外の熱の5割以上が窓から入ってきます! 遮光カーテンやすだれを使いましょう

暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げるができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考:「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて!～」(環境省)



熱中症が疑われたら

こんな症状に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび

大量の発汗

筋肉痛

筋肉のこむら返り など



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に涼しい場所へ移動 ➡ 体を冷やす ➡ 水分補給を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

ブロッコリーが2026年4月～指定野菜に追加されました！



指定野菜とは？

指定野菜とは、国民の食生活にとってとくに重要であるとして、農林水産省が法律に基づいて安定供給を支援している野菜のことです。指定野菜に加わると、国が生産や出荷を計画的に管理する対象になるため、価格と供給が安定しやすくなります。ほかにはキャベツ、きゅうり、里芋、じゃがいも、大根、玉ねぎ、トマト、なす、にんじん、ねぎ、白菜、ほうれん草、ピーマン、レタスの14品目があります。

指定野菜



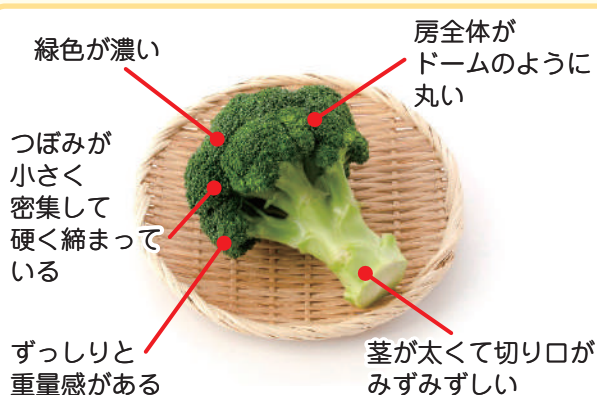
なぜブロッコリーが追加されたの？

ブロッコリーは家庭での消費量が増えている野菜のひとつです。ほかの野菜の生産量が過去10年横ばいか減少しているのに対し、ブロッコリーは生産量が増えています。見た目が鮮やかで食べごたえがあるだけでなく、調理のしやすさや冷凍保存の利便性、そして何より栄養価の高さから日常の食卓に欠かせない存在となっています。そういう理由からブロッコリーは指定野菜の仲間入りをすることになりました。

どんな栄養があるの？

- ブロッコリーはβ-カロテンを900μg含む緑黄色野菜ですが、そのほかにも100gあたりビタミンC140mg、ビタミンK210μg、葉酸220μg、鉄1.3mgなど豊富な栄養を含みます。ゆでたブロッコリー100g（小房5～7個分くらい）で、成人男性（30～64歳）の1日に必要な食物繊維の約1/5、ビタミンCの2/3以上、ビタミンKの全量、葉酸の約2/3をとることができます。
- 野菜の中でもタンパク質が豊富（100gあたり5.4g）で、同量の絹ごし豆腐より多く含まれています。
- 注目の成分「スルフォラファン」が含まれています。「スルフォラファン」は強力な抗酸化作用と抗炎症作用をもっており、肝臓の保護やがん予防の効果に有益とされています。

おいしいブロッコリーの選び方



おすすめの調理方法

ビタミンCとスルフォラファンは水溶性なのでゆでると多くが流失してしまいます。そこで加熱するなら蒸すか電子レンジがおすすめです。蒸すのはハードルが高く思われがちですが、蒸し器がなくてもフライパンに水を少量入れて加熱するだけで簡単に蒸すことができます。ゆでた場合はゆで汁をスープやあんに利用すると溶けだした栄養をとることができます。



栄養豊富で和洋中のどんな料理にも合うブロッコリー
上手にとって健康維持に役立てましょう



接骨院等[※]の正しいご利用をお願いします

※整骨院、ほねつぎともいいます。

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病气(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など

同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 1

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 2

必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります[※]。

※健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

クイズ答え B: 使えない